https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.12.611

대학생의 건강증진 생활양식이 학업지연행동에 미치는 영향: 성별에 의해 조절된 투지의 매개효과

Influence of Health Promoting Lifestyle on Academic Procrastination in College Students: Mediating Effect of Grit Moderated by Gender

정구철
삼육대학교 상담심리학과

Goo-Churl Jeong(gcjeong@syu.ac.kr)

요약

본 연구에서는 수도권에 거주하는 대학생 250명을 대상으로 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 성별에 의해 조절된 투지의 매개효과를 분석하였다. 연구 결과, 첫째, 건강증진 생활양식은 투지와 유의한 정적 상관관계가 있었고, 학업지연행동과는 유의한 부적 상관관계가 있었다. 투지는 학업지연행동과 유의한 부적 상관관계가 있었다. 둘째, 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지는 유의한 매개효과가 있었다. 셋째, 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지의 매개효과는 성별에 의해 조절되었다. 즉, 남성이 여성보다 투지의 매개효과가 더 강한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 건강증진 생활양식의 실천과 유지에 있어 투지의 역할과 중요성을 논의하였고, 성별에 따른 건강증진 행위의 실천 방안과 학업지연행동의 대처 방안에 대해 제언하였다.

■ 중심어 : | 건강 | 생활양식 | 투지 | 학업 | 지연행동 |

Abstract

This study aimed to analyze the mediating effect of grit moderated by gender in the relationship between health promoting lifestyle and academic procrastination among 250 college students in the metropolitan area. As a result of the study, first, there was a significant positive correlation with grit for health promoting lifestyle, and significant negative correlation with academic procrastination. Grit had a significant negative correlation with academic procrastination. Second, grit had a significant mediating effect in the relationship between health promoting lifestyle and academic procrastination. Third, the mediating effect of grit in the relationship between health promoting lifestyle and academic procrastination was moderated by gender. In other words, it was found that men had a stronger mediating effect of grit than women. Based on these results, the role and importance of grit in the practice and maintenance of a health promoting lifestyle were discussed, and a way to practice health promoting behavior and coping with academic procrastination according to gender were suggested.

■ keyword : | Health | Lifestyle | Grit | Academic | Procrastination |

* 이 논문은 2020년도 삼육대학교 학술연구비 지원에 의하여 수행된 연구임.
접수일자 : 2020년 08월 21일
수정일자 : 2020년 09월 11일
심사완료일 : 2020년 09월 11일
교신저자 : 정구철, e-mail : gcjeong@syu.ac.kr

I. 서 론

1. 연구의 필요성

대학생들이 학교생활 중 수행해야 하는 시험, 과제, 발표 등의 활동은 반드시 수행해야 하는 일이지만, 즉시 수행하지 않고 미루는 행동을 보이기도 한다. 이러한 현상은 대학생들의 70% 이상이 지연행동을 일상적으로 하고, 20%는 매우 습관적으로 지연행동을 한다는 선행연구를 고려할 때 현실에서 자주 경험할 수 있는 일이다[1][2]. 국내에서도 보고서 작성이나 시험공부를 절대 미루지 않는다고 응답한 비율은 각 9.4%와 1.9%로 나타나 상당수의 학생이 일상에서 학업지연행동을 하고 있었다[3]. 일반적으로 지연행동이란 용어 그대로 단순하게 일을 미루는 행위로도 볼 수 있지만, 보다 구체적으로는 일을 완수하지 않으면 불편한 상태임에도 불구하고 불필요하게 지연하는 행위라고 볼 수 있다[4]. 특히, Lay[5]는 의도와 행동 차원으로 지연행동을 설명하였는데, 개인이 그 일을 완료하려는 의도가 있음에도 불구하고 일을 미루는 행위를 지연행동으로 정의하였다. 즉, 지연행동을 단순히 미루는 행위로만 보지 않았으며, 개인이 그 작업을 완료하려는 의도가 없다면 미루는 행위 자체를 지연행동으로 볼 수 없다는 것이다. 이러한 선행연구들을 고려해 본 연구에서는 지연행동이란 '개인이 완료하려는 의도가 있는 일을 불필요하게 미루는 행위'라고 정의하였다. 이를 학업과 연결하면 학업지연행동이란 개인이 완료하려는 의도가 있는 학업을 불필요하게 미루는 행위라고 할 수 있다.

학업지연행동은 비효율적인 학업태도와 시간관리로 인해 습관처럼 미루는 행위가 나타나기도 하고, 부정적인 정서나 비합리적 신념으로 인해 미루기도 하며, 벼락치기에 대한 성공 경험과 타인에게 의존하려는 수동적 특성으로 인해 나타나기도 한다[6]. 대학생들의 학업지연행동은 단순히 성적의 저하에서만 끝나는 것이 아니라, 졸업 후 사회에 진출하여 수행해야 하는 각종 과업에 대한 지연행동으로 이어질 수 있어 심각한 사회문제를 초래할 수 있다. 그러므로 대학생들의 학업지연행동은 자연스럽고 당연한 일이 아니라 반드시 교정되어야 할 요인이므로 학업지연행동의 억제요인에 관한 연구가 필요하다.

지연행동에 대한 메타분석 연구에서 학업지연행동을 억제하는 효과가 가장 큰 변인은 자기통제로 나타났고, 시간관리와 학업적 자기효능감 등의 순으로 중간 정도의 효과크기를 보였으며, 학업지연행동을 유발하는 변인으로는 학업스트레스, 회피적 성취목표 지향성 등의 순으로 나타났다[7]. 이 외에도 대학생들의 학업지연행동과 관련하여 스트레스[8][9], 정서조절[10][11], 성장마인드 셋[12], 목표[13], 불안[14] 등 심리적 영역에서 매우 활발한 선행연구가 진행되고 있었다. 그러나 심리적 영역과는 달리 국내외 선행연구들에서 대학생들의 학업지연행동과 건강과의 관계를 연구한 경우는 매우 드문 실정이다. 과제를 수행하고 완수하기까지는 개인의 정신건강뿐만 아니라 신체적 건강과 사회적 건강, 그리고 영적 건강에 이르기까지 개인의 통합적인 건강이 필수적으로 요구된다. 자기통제력이나 시간관리, 스트레스 및 성취목표 지향성과 같은 심리적 요인들도 신체적 활력 및 사회적 관계와 밀접한 연관이 있으므로 통합적인 건강증진 행위와 연계하여 연구할 필요가 있다.

신체적 건강과 학업지연행동 간의 선행연구들을 살펴보면, 조이슬과 강영신[15]이 호흡계 증상에 대한 두려움과 심혈관 위장계 증상에 대한 두려움의 신체적 불안과 사회적 염려 및 인지적 염려로 구성된 불안민감성 도구를 사용하여 모두 학업적 지연행동과 유의한 정적 상관관계가 있음을 보고한 예도 있었다. 국외에서는 Tice와 Baumeister[16]가 건강과 지연행동 간의 유의한 상관관계를 보고하기는 하였으나, 연구 수행 시기가 매우 오래되어 현재에 적용하는 데 어려움이 있다. 또한, 사회적 건강과 관련하여서는 사회적 지지와 지연행동 간의 부적 상관관계를 보고한 선행연구가 있었으나[17], 대인관계와 같이 적극적인 개인의 사회적 건강을 측정한 연구는 드물었고, 영적 건강과 같은 영역과 함께 연구한 경우는 매우 부족한 실정이다. 그러므로 본 연구에서는 선행연구에서 밝혀진 정신건강의 영역을 포함해, 신체적, 사회적, 영적 건강을 넓게 포괄하고 있는 건강증진 생활양식을 통해 학업지연행동과의 관계를 연구해 보고자 한다.

건강증진 생활양식은 개인의 일상에서 건강을 유지하고 관리하기 위해 비교적 지속해서 실천하는 행위들

을 의미한다[18]. Walker와 Hill-Polerecky[18]는 건강에 긍정적인 영향을 미치는 습관과 행동 양식들을 정리하여, 건강증진 생활양식 척도를 제시하였다[19]. 건강증진 생활양식은 자신의 건강에 대해 관심을 기울이는 건강 책임성과 신체활동, 적절한 식습관과 관련된 영양, 대인관계 및 스트레스 대처와 영적 성장의 영역으로 구성되어 있다. 대학생들의 건강증진 생활양식은 개인의 행복감과 관련된 주관적 웰빙에 유의한 영향을 미치고 있었고[20], 학업 스트레스와도 유의한 상관관계가 있었으며[21], 생활습관관리나 학업관리와 같은 자기 생활 관리와도 유의한 상관관계가 있었다[22]. 그러므로 대학생들이 일상에서 실천하는 건강증진 생활양식은 선행연구에서 제시된 자기통제와 시간관리, 스트레스 조절 등의 요인과 관련해 학업지연행동을 감소시킬 것으로 기대된다[9].

학업지연행동의 원인과 관련된 선행연구에서 보고한 미루기의 원인은 과제에 대한 혐오감과 잦은 좌절에 대한 인내심, 게으름, 동료의 영향력 등이 있었으며[3], 성취목표[13]와 같은 목표 지향성이 매우 중요하게 거론되었다. Krause와 Freund[23]는 지연행동과 목표에 관한 연구에서 실패 공포를 다루는 것의 중요성을 제안하며, 시험의 합격 여부와 같은 결과 중심의 목표는 실패 공포를 더욱 키우지만, 시험을 준비하는 과정에서의 성장에 초점을 두는 경우 실패에 대한 불안을 줄일 수 있다고 주장하였다. 즉, 목표는 학업지연행동의 감소에 중요한 역할을 하지만, 결과 중심의 목표가 아니라 과정 중심의 목표로 초점이 옮겨져야 하며, 목표에 대한 지속적인 관심과 노력을 기울이는 일이 필요한 것이다.

투지(grit)란 장기적인 목표에 대한 인내와 열정을 의미한다[24]. 투지는 성취 및 동기와 관련하여 지속적인 연구가 수행되었고[25], 최근 Duckworth[26]가 출판한 투지 관련 서적은 뉴욕타임스지가 선정한 인기도서 목록에 오르기도 하는 등 투지에 대한 관심은 계속 고조되고 있다. 초기 투지에 관한 연구에서는 주로 투지를 성격과 같은 측면으로 연구하였으나, 현재는 성실함이나 자기통제력과 같은 영역에서 다루지 않는 '더 장기적인 상위목표 대한 관심과 노력을 유지'하는 데 초점을 두고 연구가 진행되고 있다[27]. 즉, 실패에도 불구하고 최종 상위목표를 지속적으로 추구하는 특성이 투지이며, 자기통제력과도 매우 강한 상관관계가 있었다[25]. 건강이나 학업 등 모든 일의 성취에는 지속적인 관심과 꾸준한 노력이 매우 중요하다. 투지의 정의를 고려해 보면, 학업지연행동은 결국 실패에 대한 불안이나 두려움 등으로 인해 동기를 상실하고 회피하는 경험이므로, 투지는 학업지연행동을 억제할 수 있는 효과적인 대안이 될 수 있다. 국내 선행연구에 따르면 투지는 학업적으로 실패한 후의 긍정적 대처 행동 경향 및 실패에도 불구하고 어려운 과제를 선호하는 경향과 유의한 정적 상관이 있었고, 성취목표 지향성의 새로운 내용을 깨달아 알아가는 숙달접근지향성과도 유의한 정적 상관을 보였다[28]. 또한, 투지는 대학생들의 진로준비행동[29], 대학생활적응[20]과 자기결정성[30]에도 유의한 영향을 미치고 있었다. 국외에서도 투지는 좋은 성적에 대한 자기효능감이나 동기 및 학업 성취도와 유의한 정적 상관관계를 보고하고 있었다[31]. 이처럼 투지는 건강증진 생활양식의 대인관계, 스트레스 관리, 영적 성장과 같은 요인들과 신체활동을 비롯한 영양 관리 등 전반적으로 건강한 생활 습관으로 인해 지속해서 강화될 수 있고, 상위목표에 대한 관심과 노력을 지속해서 기울이는 행위는 학업지연행동을 억제하는 데 매우 효과적인 변인이 될 것이다. 건강증진 생활양식은 목표에 대한 과정을 중요시하는 투지를 유지시키고, 장기적인 목표 지향성의 특징을 갖는 투지는 학업지연행동을 감소시킬 것으로 기대된다. 그러므로 본 연구에서는 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지의 매개효과를 분석해, 통합적인 건강한 생활 습관과 학업지연행동 간의 관계에서, 과정 중심이면서 지속적인 노력을 추구하는 투지의 역할을 규명해 보고자 한다.

건강증진 생활양식의 수행은 다수의 선행연구에서 성차를 보고하고 있었다. 수도권 대학생을 대상으로 한 선행연구[20]와 대전 및 충남 지역의 대학생을 대상으로 한 연구[32] 및 기타 지역에서 수행한 연구[33]에서도 모두 남학생이 여학생보다 유의하게 건강증진 생활양식이 높게 나타났다. 그러나 투지의 경우 선행연구에서 성별에 따른 유의한 차이가 없었고[28], 국외의 연구에서도 투지의 성차가 보고되지 않았으며[31], 일부 연구는 군인이나 남성만을 중심으로 투지를 연구하기도

하였다[20]. 또한, 다수의 학업지연행동의 연구들에서도 성차는 제시되지 않았다[7-14]. 그러므로 본 연구에서는 대학생들의 건강증진 생활양식이 학업지연행동에 미치는 영향에서 투지의 매개효과를 검증하고, 건강증진 생활양식과 투지 간의 경로에서 성별의 조절효과를 확인하여 성별에 의해 조절된 투지의 매개효과를 검증해보고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생들의 건강증진 생활양식이 학업지연행동에 미치는 영향에서 성별에 의해 조절된 투지의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 도식화한 연구 모형은 [그림 1]과 같다.

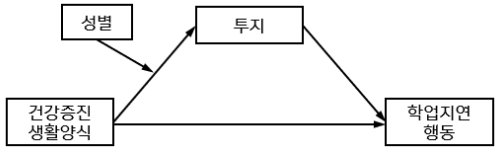


그림 1. 연구 모형

3. 연구 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1. 일반적 특성에 따라 건강증진 생활양식, 투지 및 학업지연행동의 차이가 있을 것이다.

가설 2. 건강증진 생활양식, 투지 및 학업지연행동 간에 상관관계가 있을 것이다.

가설 3. 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지의 매개효과가 있을 것이다.

가설 4. 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지의 매개효과는 성별에 의해 조절될 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 수도권에 거주하는 대학생 250명이다. 연구 대상자들의 분포를 살펴보면, 남학생이 44.8%(112명), 여학생이 55.2%(138명)이었고, 평균 연령은 21.5세(SD=2.1)였으며, 18세에서 29세까지 분포하였다. 주관적 건강상태에 대한 질문에 43.2%(108명)가 건강하다고 응답하였으나, 23.2%(58명)는 나쁘다고 응답하였고, 33.6%(84명)는 보통이라고 응답하였다. 학교생활에 대한 만족도는 60.4%(151명)가 만족한다고 응답하였고, 32.8%(82명)가 보통, 6.8%(17명)가 불만족하다고 응답하였다.

2. 연구 절차

본 연구를 윤리적으로 수행하기 위해 연구자가 소속된 기관의 생명윤리위원회에서 심의를 취득하였다(IRB No. 2-1040781-A-N-012020017HR). 설문 조사의 방법은 비대면 방식의 온라인 조사를 수행하였다. 설문지는 Google Form으로 제작하였고, 설문지 첫 페이지에 설문의 목적과 참여방법에 대한 안내가 포함된 연구 참여자 설명문을 게시하였다. 설명문에는 연구에 대한 기본적인 정보와 개인 신상정보의 보호 방안 및 수집된 자료의 사용범위 등이 기술되어 있고, 설명문을 읽고도 설문지 응답에 참여하지 않거나, 참여 중 포기를 해도 전혀 불이익이 없다는 점을 명시하였다. 설명문을 모두 읽고 설문 조사에 자발적으로 참여하는 데 동의한다고 선택한 사람만 온라인 설문 조사가 시작되고, 동의하지 않음을 선택한 경우 즉시 설문 조사가 종료되도록 설계하였다. 설문 조사 후 참여 시간에 대한 보상으로 온라인 상품권을 제공하였다.

2. 연구 도구

2.1 건강증진 생활양식

건강증진 생활양식의 측정은 Walker와 Hill-Polerecky[18]가 개발한 건강증진 생활양식(Health Promoting Lifestyle Profile II) 척도를 사용하여 측정하였다[19]. 건강증진 생활양식은 건강 책임성(9문항), 신체활동(8문항), 영양(9문항), 영적 성장(9문항), 대인관계(9문항), 스트레스 관리(8문항)의 6개 하위요인으로 구성되어 있고, 문항 수는 총 52문항이었다. 각 문항은 4점 Likert식 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 건강증진 생활양식의 수행 정도가 높은 것을 의미한다. 건강증진 생활양식의 신뢰도(Cronbach's α)

는 .92로 매우 높게 나타났다.

2.2 투지

투지의 측정은 Duckworth[34]가 개발한 Original Grit Scale(GRIT-O)을 이수란[35]이 번안한 척도를 사용하였다. 투지의 하위요인은 관심의 일관성(4문항)과 노력의 지속성(4문항)을 측정하는 2개의 하위요이으로 구성되어 있으며, 문항 수는 총 8문항이었다. 각 문항은 5점 Likert식 척도로 측정하였고, 점수가 높을수록 투지가 강한 것을 의미한다. 투지 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .83으로 높게 나타났다.

2.3 학업지연행동

학업지연행동의 측정은 전보라와 김정섭[13]이 개발한 대학생용 학업지연행동 척도를 사용하였다. 학업지연행동 척도의 하위요인은 비효율적 학습습관(6문항), 부정적 정서(6문항), 비효율적 시간관리(4문항), 목표 및 진로미결정(4문항), 비합리적 신념(4문항), 벼락치기(4문항) 및 수동성(5문항)의 7개 요인이었고, 총 33문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 학업지연행동의 수준이 높은 것으로 해석한다. 학업지연행동 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .89로 비교적 높게 나타났다.

3. 분석 방법

수집된 자료는 IBM사의 SPSS (version 25.0) 프로그램을 이용하여 분석하였다. 주요 연구 변수들의 평균과 표준편차, 첨도 및 왜도 값을 산출하여 제시하였고, 일반적 특성은 빈도분석 후 백분율(%)과 함께 제시하였다. 연구에 사용된 척도의 신뢰도는 내적 일치도 계수(Cronbach's α)를 산출하여 분석하였다. 일반적 특성에 따른 연구 변수의 차이 검증은 분산분석(ANOVA)을 하였고, 사후검증은 Scheffé의 검증법을 사용하였으며, 연구 변수 간의 상관관계는 Pearson의 적률상관관계 분석으로 검증하였다. 연구 변수 간 조절된 매개효과의 분석은 회귀분석을 기반으로 하는 PROCESS Procedure for SPSS Release 3.5 확장 프로그램(모델 4, 7)을 이용하여 분석하였으며[36], 간접효과의 유의성은 bootstrapping 방법(재 표집 수=10,000)으로 산출한 95% 신뢰구간(Confidence Interval: CI)을 분석하여 검증하였다. 본 연구에서 통계적 검증의 유의확률은 .05수준에서 분석하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 건강증진 생활양식, 투지 및 학업지연행동의 평균과 표준편차

대학생들의 건강증진 생활양식과 투지 및 학업지연행동의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도 값을 [표 1]에 제시하였다. 주요 연구 변수들의 정규성을 왜도와 첨도 값으로 분석한 결과 모두 절댓값이 .87보다 작게 나타나 연구 변수들의 정규성을 가정하였다.

표 1. 주요 연구 변수들의 기술통계 **(N=250)**

변수	M±SD	왜도	첨도
건강증진 생활양식	2.39±.38	.25	-.14
건강 책임성	2.11±.47	.33	-.07
신체활동	1.94±.62	.48	-.32
영양	2.20±.49	.12	.03
대인관계	2.88±.46	-.02	-.61
영적 성장	2.74±.55	.09	-.41
스트레스 관리	2.43±.51	.26	.08
투지	3.19±.65	.13	-.36
관심 일관성	2.85±.76	.36	-.08
노력 지속성	3.53±.72	-.28	-.01
학업지연행동	2.70±.53	-.14	-.07
비효율적 학습습관	3.22±.83	-.56	.08
부정적 정서	2.77±.86	-.08	-.32
비효율적 시간관리	2.21±.74	.87	.84
목표진로 미결정	2.50±.88	.16	-.50
비합리적 신념	2.32±.76	.23	-.11
벼락치기	3.09±.98	-.33	-.55
수동성	2.55±.65	.15	.02

2. 일반적 특성에 따른 건강증진 생활양식, 투지 및 학업지연행동의 차이

대학생들의 일반적 특성에 따른 건강증진 생활양식, 투지 및 학업지연행동의 차이를 분석한 결과[표 2], 성별에서는 남성이 여성보다 건강증진 생활양식($F=11.30$, $p<.001$)과 투지($F=4.93$, $p<.05$)가 유의하게 높았고, 학업지연행동은 여성이 높았다($F=7.56$, $p<.01$). 연령대에 따른 차이를 살펴보면, 22세 이상의 집단이 21세 이하의 집단보다 건강증진 생활양식

(F=20.73, p<.001)과 투지(F=28.75, p<.001)는 유의하게 높았고, 학업지연행동은 유의하게 낮았다(F=20.50, p<.001). 주관적인 건강상태에 따른 차이에서는 건강이 좋다고 지각하는 집단이 나쁘거나 보통으로 지각하는 집단보다 건강증진 생활양식이 높았고(F=17.28, p<.001), 건강이 좋다고 지각하는 집단이 나쁘다고 지각하는 집단보다 투지는 유의하게 높았고(F=3.84, p<.05), 학업지연행동은 유의하게 낮았다(F=3.76, p<.05). 학교생활 만족도의 경우 만족하는 집단이 보통 이하의 집단보다 건강증진 생활양식(F=15.56, p<.001)과 투지(F=12.52, p<.001)가 유의하게 높았고, 학업지연행동은 유의하게 낮았다(F=5.59, p<.01). 이러한 연구 결과는 "일반적 특성에 따라 건강증진 생활양식, 투지 및 학업지연행동의 차이가 있을 것이다"라는 가설 1을 지지하였다.

3. 건강증진 생활양식, 투지 및 학업지연행동의 간의 상관관계

대학생들의 건강증진 생활양식, 투지 및 학업지연행동 간의 상관관계를 분석한 결과를 [표 3]에 제시하였다. 건강증진 생활양식은 투지와 유의한 정적 상관관계가 있었고(r=.50, p<.001), 학업지연행동과는 유의한 부적 상관관계가 있었다(r=-.32, p<.001). 투지는 학업지연행동과 유의한 부적 상관관계를 보였으며(r=-.58, p<.001), 기타 하위요인들 간의 상관계수는 [표 3]에 자세히 제시하였다. 이러한 연구 결과는 "건강증진 생활

표 2. 일반적 특성에 따른 건강증진 생활양식, 투지 및 학업지연행동의 차이 **(N=250)**

변수	건강증진 생활양식		투지		학업지연행동	
	M(SD)	F	M(SD)	F	M(SD)	F
성별						
남성	2.48±.42	11.30***	3.29±.71	4.93*	2.60±.56	7.56**
여성	2.32±.34		3.11±.60		2.79±.49	
연령대						
21세 이하	2.29±.36	20.73***	2.99±.60	28.75***	2.84±.52	20.50***
22세 이상	2.50±.39		3.41±.64		2.55±.49	
주관적 건강상태						
나쁨[a]	2.22±.33	17.28***	3.00±.71	3.84*	2.86±.48	3.76*
보통[b]	2.31±.35	a,b<c	3.19±.59	a<c	2.68±.46	a>c
좋음[c]	2.54±.39		3.29±.66		2.64±.58	
학교생활 만족도						
불만족[a]	2.16±.50	15.56***	2.66±.87	12.52***	3.05±.69	5.59**
보통[b]	2.25±.34	a,b<c	3.04±.53	a,b<c	2.76±.50	a>c
만족[c]	2.49±.36		3.33±.64		2.64±.50	

주. 알파벳은 Scheffé의 사후검증 결과임.
*p<.05, **p<.01, ***p<.001.

표 3. 건강증진 생활양식, 투지 및 학업지연행동 간의 상관관계 **(N=250)**

변인	건강증진 생활양식	건강책임성	신체활동	영양	대인관계	영적 성장	스트레스 관리	투지	관심 일관성	노력 지속성
투지	.50***	.40***	.31***	.26***	.41***	.56***	.29***			
관심 일관성	.35***	.28***	.24***	.16**	.27***	.41***	.20**	.89***		
노력 지속성	.54***	.43***	.31***	.30***	.46***	.58***	.32***	.88***	.56***	
학업지연행동	-.32***	-.19**	-.17**	-.19**	-.26***	-.37***	-.23***	-.58***	-.54***	-.48***
비효율적 학습습관	-.38***	-.28***	-.28***	-.25***	-.24***	-.38***	-.23***	-.57***	-.53***	-.48***
부정적 정서	-.17**	-.05	-.05	-.12	-.14*	-.18***	-.22***	-.16*	-.20**	-.08
비효율적 시간관리	-.09	-.06	.00	-.07	-.14*	-.08	-.09	-.31***	-.25***	-.29***
목표진로 미결정	-.29***	-.18**	-.13*	-.11	-.31***	-.41***	-.16*	-.49***	-.43***	-.43***
비합리적 신념	-.17**	-.10	-.08	-.08	-.14*	-.21**	-.12	-.34***	-.32***	-.28***
벼락치기	-.10	-.04	-.13*	-.09	.00	-.10	-.06	-.28***	-.29***	-.19**
수동성	-.17**	-.11	-.03	-.07	-.20**	-.24***	-.10	-.47***	-.39***	-.45***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001.

양식, 투지 및 학업지연행동 간에 상관관계가 있을 것이다"라는 가설 2를 지지하였다.

4. 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지의 매개효과

대학생의 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지의 매개효과를 분석한 결과를 [표 4]에 제시하였다. 매개효과를 분석하기 전에 일반적 특성의 성별과 주관적 건강상태 및 학교생활 만족도는 가변수(dummy variable)로 변환하였고, 연속척도인 연령과 함께 모든 회귀모형에 투입하여 통제하였다.

투지의 매개효과를 분석한 [표 4]의 모형 I을 보면, 독립변수인 건강증진 생활양식은 매개변수인 투지에 유의한 정적 영향을 미쳤고(B=.73, p<.001), 투지는 종속변수인 학업지연행동에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으나(B=-.43, p<.001), 건강증진 생활양식이 학업지연행동에 미치는 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았다(B=-.01, *ns*). 간접효과의 유의성을 bootstrapping 방법으로 분석한 결과[표 5], 투지를 통한 간접효과는 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다(B=-.31, 95% CI [-.45, -.19]). 학업지연행동에 대해 일반적 특성과 함께 건강증진 생활양식과 투지가 투입된 회귀모형의 설명량은 34.9%로 유의하게 나타났다(R^2=.349, F=16.18, p<.001). 이러한 연구 결과는 "건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지의 매개효과가 있을 것이다"라는 가설 3을 지지하였다.

투지는 흥미를 지속적으로 유지하는 관심 일관성과 노력을 지속적으로 기울이는 노력 지속성 요인으로 구성되어 있으며, 하위요인별 간접효과의 차이를 확인하기 위해 투지의 하위요인들을 매개변수로 투입하여 추가 분석한 결과를 [표 4]의 모형 II에 제시하였다. 일반적 특성을 통제한 후 건강증진 생활양식은 관심 일관성(B=.57, p<.001)과 노력 지속성(B=.89, p<.001) 요인에 모두 유의한 정적 영향을 미쳤고, 학업지연행동에 대해 관심 일관성(B=-.25, p<.001)과 노력 지속성(B=-.16, p<.01) 요인은 모두 유의한 부적 영향이 있었으며, 건강증진 생활양식의 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았다(B=-.04, *ns*). 관심 일관성과 노력 지속성 요인의 간접효과를 bootstrapping 방법으로 분석한 결과[표 5], 관심 일관성(B=-.15, 95% CI [-.26, -.06])과 노력 지속성(B=-.14, 95% CI [-.26, -.04])을 통한 간접효과는 모두 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 투지의 하위요인별 간접효과 간 차이는 통계적으로 유의하지 않게 나타나(⊿B=.01, 95% CI [-.17, .16]), 관심 일관성과 노력 지속성을 통한 매개효과 크기는 유사한 수준인 것을 확인하였다.

표 4. 건강증진 생활양식이 학업지연행동에 미치는 영향에서 투지의 매개효과 (N=250)

모형	종속변수	독립변수	B	β	R^2(F)
I	투지	건강증진 생활양식	.73***	.43	.327(16.78***)
	학업지연행동	건강증진 생활양식	-.01	-.01	.349(16.18***)
		투지	-.43***	-.53	
II	관심 일관성	건강증진 생활양식	.57***	.29	.185(7.84***)
	노력 지속성	건강증진 생활양식	.89***	.48	.360(19.44***)
	학업지연행동	건강증진 생활양식	-.04	-.03	.353(14.54***)
		관심 일관성	-.25***	-.37	
		노력 지속성	-.16**	-.22	

주. 성별, 연령, 주관적 건강상태, 학교생활 만족도를 모든 모형에서 통제하였음.
*p<.05, **p<.01, ***p<.001.

표 5. 건강증진 생활양식이 투지를 통해 학업지연행동에 미치는 간접효과의 bootstrapping 분석 결과

경로	B	95% CI
건강증진 생활양식 → 투지 → 학업지연행동	-.31	[-.45, -.19]
건강증진 생활양식 → 관심 일관성 → 학업지연행동	-.15	[-.26, -.06]
건강증진 생활양식 → 노력 지속성 → 학업지연행동	-.14	[-.26, -.04]

5. 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 성별에 의해 조절된 투지의 매개효과

대학생의 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지의 매개효과에 대해 성별의 조절효과를 분석하여 [표 6]에 제시하였다. 성별의 조절효과를 분석하기 위해 성별을 대비코딩(여성 -1, 남성 1)한 후 독립변수와 곱하여 생성한 상호작용항을 회귀모형에 투입하여 검증하였다.

일반적 특성을 통제한 후, 투지에 대해 건강증진 생활양식은 유의한 정적 영향을 미쳤고(B=.72, p<.001), 건강증진 생활양식과 성별의 상호작용 항도 통계적으로 유의하였으며(B=.28, p<.01), 투지는 학업지연행동

에 유의한 부적 영향을 미쳤다(B=-.43, p<.001). 연구 모형에서 성별에 따른 투지의 조건부 매개효과의 차이를 분석한 조절된 매개지수(Index of moderated mediation)도 통계적으로 유의하게 나타나(B=-.24, 95% CI [-.42, -.08]), 성별에 의해 투지의 매개효과가 조절되는 것을 확인하였다. 이러한 연구 결과는 "건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지의 매개효과는 성별에 의해 조절될 것이다"라는 가설 4를 지지하였다.

표 6. 건강증진 생활양식이 학업지연행동에 미치는 영향에서 성별에 의해 조절된 투지의 매개효과 (N=250)

종속변수	독립변수	B	SE	R^2 (F)
투지	건강증진 생활양식	.72***	.10	.352 (16.34***)
	성별	-.01	.04	
	건강증진 생활양식 X 성별	.28**	.09	
학업지연행동	건강증진 생활양식	-.03	.09	.343 (18.02***)
	투지	-.43***	.05	

주. 연령, 주관적 건강상태, 학교생활 만족도를 모든 모형에서 통제하였음.
*p<.05, **p<.01, ***p<.001.

건강증진 생활양식과 투지 간의 간계에서 성별의 조절효과를 보다 명료하게 이해하기 위해 도식화하여 [그림 2]에 제시하였다. 즉, 건강증진 생활양식이 투지에 미치는 정적 영향이 여성보다 남성에게서 더 강하게 나타나는 것을 알 수 있었다.

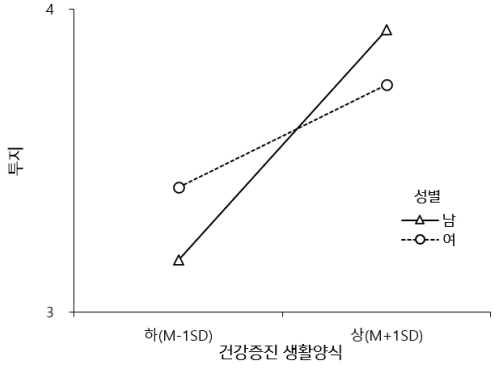
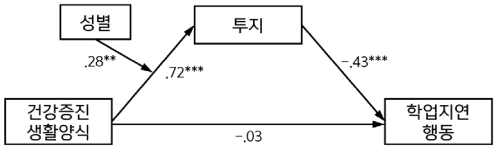


그림 2. 건강증진 생활양식과 투지 간의 관계에서 성별의 조절효과

연구 결과를 정리해보면, 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지는 완전 매개효과가 있었으며, 투지의 매개효과는 성별에 의해 유의하게 조절되었다. 이러한 연구 결과를 종합적으로 이해하기 위해 연구 모형에 경로계수를 표기하여 [그림 3]에 제시하였다.



주. 모든 경로계수는 비표준화 계수임.
**p<.01, ***p<.001.

그림 3. 연구 모형의 경로계수

건강증진 생활양식이 학업지연행동에 미치는 영향에서 투지의 매개효과를 조절변수인 성별에 따라 조건부 간접효과를 산출한 후, bootstrapping 방법으로 분석하여 95% 신뢰구간을 [표 7]에 제시하였다. 건강증진 생활양식이 투지를 통해 학업지연행동에 미치는 부적 영향은 남성(B=-.43, 95% CI [-.60, -.27])과 여성(B=-.19, 95% CI [-.32, -.06]) 모두 통계적으로 유의하게 나타났으나, 남성에게서 투지의 매개효과가 더 강한 것으로 분석되었다.

표 7. 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 성별에 따른 투지의 조건부 매개효과 (N=250)

경로	조절변수 (성별)	B	95% CI
건강증진 생활양식 → 투지 → 학업지연행동	남	-.43	[-.60, -.27]
	여	-.19	[-.32, -.06]

IV. 논의 및 결론

본 연구를 통해 대학생의 건강증진 생활양식이 학업지연행동에 미치는 영향에서 성별에 의해 조절된 투지의 매개효과를 검증하였고, 연구 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 대학생의 건강증진 생활양식과 학업지연행동

간에는 유의한 부적 상관관계가 있었다. 건강증진 생활양식의 대인관계나 스트레스 관리뿐만 아니라 신체활동이나 영양 등 신체적 요인들과도 부적 상관관계를 보였고, 영적 성장과도 유의한 부적 상관관계가 있었다는 점은 주목할 만 한 일이었다. 교육대학교의 여대생을 대상으로 한 선행연구에서 스포츠 동아리 활동을 통해 신체기능이 높아진 여대생들의 학업 성취도가 더 높았다는 결과[37]와 신입 공군사관생도들의 체력이 1학기 성적과 유의한 상관관계가 있었다[38]는 보고는 본 연구의 결과와 유사한 면을 반영하고 있었다. 고등학생을 대상으로 한 선행연구에서는 높은 성적을 받은 집단이 그렇지 않은 집단보다 건강군에 분류될 확률이 높은 것으로 보고하여 신체 건강과 학업 간의 관계에 있어 본 연구와 일부 유사한 맥락을 보여 주었다[39]. 본 연구에서 신체활동과 영양은 비효율적 학습습관과 유의한 부적 상관관계를 보고하고 있어, 평소에 실천하는 운동과 식습관은 개인의 활력 증진을 도모하여 비효율적인 학습습관을 개선하는 데 도움을 주는 것으로 보인다. 또한, 대인관계와 영적 성장은 목표진로 미결정과 유의한 부적 상관관계를 보여 장기적 목표설정에 도움을 주었고, 영적 성장과 스트레스 관리는 학습습관과 부정적 정서를 개선하는 데 도움을 주는 것으로 추측해볼 수 있다. 신체 건강과 영적 건강을 포함한 포괄적인 건강증진을 위한 생활 습관은 대학생들의 부정적 정서를 줄이고 활력을 높여 학업지연행동을 억제하는 요인으로 작용하는 것을 확인할 수 있었다.

둘째, 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지는 유의한 완전 매개효과가 있었다. 건강증진 생활양식의 하위 영역들도 모두 투지와 유의한 상관관계를 보였으며, 전반적으로 건강을 증진하기 위한 생활습관은 투지를 증진하는 데 도움이 되고 있었다. 건강증진 생활양식은 학업지연행동과 유의한 부적 상관을 보였으나, 투지를 통한 완전 매개효과가 확인되어 대학생들의 학업적 지연행동을 억제하기 위해 건강한 생활습관의 실천과 투지의 중요성을 확인할 수 있었다. 학업지연행동 중 비효율적인 시간관리나 벼락치기와 같은 학업지연행동 요인은 건강증진 생활양식의 총점과는 유의한 상관관계를 보이지 않았으나 하위요인들과는 유의한 부적 상관관계를 보여 건강증진 생활양식과 무관하지 않았고, 투지는 학업지연행동의 모든 하위요인들과 부적 상관관계를 보이고 완전 매개효과를 보였다는 점에서 장기적인 목표와 과정에 집중하는 투지는 지속해서 학업에 대한 관리와 노력을 도모하게 하는 중요한 역할을 하고 있었다. 학업지연행동의 진로 목표와 같은 장기적인 관점에 대해서도 투지의 역할이 중요한 것으로 보이며, 전반적으로 투지는 학업지연행동을 억제하는 데 중요한 요인으로 작용하였다. 선행연구에서 대학생들의 투지는 학업 지속 의향의 유의한 설명변수가 되어[40], 대학생들의 학업성취뿐만 아니라 중도탈락을 예방하는 중요한 변수로 보고되기도 하였다. 또한, 투지가 자기조절 역량이나 동기 강화, 과정 중심의 성장을 추구하며, 학업성취와 관련이 있다는 점에서 투지를 통한 학업지연행동의 억제가 나타난 것으로 보인다. 그러므로 대학생들이 삶의 상위적이며 장기적 목표를 설정하고, 상위의 목표에 대한 현재의 관심을 지속적으로 기울여 현재의 고난을 성장의 과정으로 인식할 수 있어야 하며, 장기적인 목표를 추구하기 위한 노력을 꾸준히 수행하는 것이 매우 중요하다고 볼 수 있다.

셋째, 건강증진 생활양식과 학업지연행동 간의 관계에서 투지의 매개효과는 남학생이 여학생보다 더 강한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 건강증진 생활양식이 다수의 선행연구에서 남성이 높은 것으로 보고한 결과와 무관하지 않다[20][32][33]. 간호대학에 입학한 신입생을 대상으로 한 연구에서 신체활동과 학업 스트레스 간의 유의한 상관관계가 나타나지 않아 신입생 혹은 성별로 인한 특성일 수 있는지 후속 연구를 제안한 예도 있었다[41]. 남학생의 건강증진 생활양식이 투지에 미치는 영향이 크다는 점에서 남학생들의 건강한 생활 습관 훈련은 투지의 향상을 통해 현재의 학업과 학교생활에 더 효과적으로 작용할 것으로 보인다. 남학생은 군대를 비롯해 투지와 관련된 이야기를 많이 듣지만, 여학생의 경우 투지가 장기적 목표와 관련된 중립적인 단어임에도 불구하고 투지라는 용어가 정신력으로 신체적 어려움을 극복하는 듯한 인상을 주어 자주 접하지 못했을 수 있다. 여학생이 남학생보다 건강증진 생활양식과 투지의 수준이 비록 유의하게 낮게 나타나긴 했지만, 여학생도 투지의 매개효과가 유의하였다는 점에서, 지금이라도 투지에 대한 올바른 인식을 교육하고 투지

증진을 위한 프로그램 운영을 지원해야 한다.

지연행동은 단지 학업을 지연하는 것으로 끝나지 않고, 학업을 미룬 시간에 스마트폰이나 인터넷 등 비효율적인 활동으로 시간을 채우게 된다. 대학생을 포함한 성인들을 대상으로 한 선행연구에서 지연행동은 인터넷 중독 및 스마트폰 중독에 모두 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나[42], 많은 사람이 지연행동으로 인해 남은 시간을 다른 생산적인 일을 하는 데 사용하기보다는 소모적인 행위로 낭비하는 경향이 많으므로, 지연행동을 줄이는 것은 시간의 효율적인 사용을 통해 중요한 과제를 수행하여 개인의 성장을 도모할 수 있다. 대학생들이 성공적인 인생을 살아가기 위해서는 보다 장기적인 계획과 관리가 이루어져야 하지만, 대부분 졸업 후 직면하는 취업에만 초점이 맞추어져 있어 생애 상위목표에 대한 사고가 부족하며, 장기적 목표를 위해 현재의 고난과 과정을 즐기는 일을 어렵게 느끼고 있으므로, 이에 대한 인식 전환과 교육이 시급하다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 대학생들의 학업지연행동의 억제요인으로서 건강한 생활 습관의 중요성을 확인하였고, 정신건강뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적, 영적 영역에서 고르게 관리되어야 함을 밝혔다는 데 의의가 있다. 또한, 장기적인 목표에 대한 지속적인 관심과 노력을 기울이는 투지는 건강증진 생활양식이 현재의 학업 수행에 미치는 영향을 매개하여 학업지연행동을 억제하는 중요한 역할을 한다는 것을 검증하였다는 데 의의가 있다. 본 연구를 통해 대학생들의 통합적인 건강과 습관의 중요성을 알 수 있었고, 삶의 장기적인 목표 수립과 지속적인 노력을 통해 현재의 삶을 성장 과정으로 인식하며 더욱 적극적으로 살아갈 방안으로서 투지의 중요성을 확인하였다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 사용한 건강증진 생활양식은 생활습관과 같은 행위와 관련이 있으므로 지필형으로 자가보고식 설문 조사를 하였으나, 신체적인 건강 등에 대한 부분은 생리학적 조사를 통해 정량적인 연구를 수행할 필요가 있다.

둘째, 대학생의 건강과 학업에 관련된 연구이므로 일반적 특성에서 주관적 건강과 학교생활 만족도를 측정하여 통제하였으나, 척도에 의한 측정이 아니라 단일 문항으로 주관적 건강상태와 학교생활에 대한 주관적 만족도를 측정하였으므로 후속 연구에서는 이를 보완하여 신뢰도와 타당도가 검증된 도구를 사용하여 연구할 필요가 있다.

이상의 제한점에도 불구하고 본 연구는 대학생의 통합적인 건강증진 생활양식이 학업지연행동을 억제하는 과정을 투지를 통해 설명하였고, 이에 대한 성차를 확인하였으며, 대학생의 장기적 삶의 목표와 과정 중심의 성장을 도모하는 투지의 역할을 밝혔다는 데 의의가 있다.

참 고 문 헌

[1] S. Gregory, T. Wadkins, and L. Olafson, "Doing the Things we do: A Grounded Theory of Academic Procrastination," Journal of Educational Psychology, Vol.99, No.1, pp.12-25, 2007.

[2] H. C. Schouwenburg, "Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research," In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp.71-96), New York: Plenum Press, 1995.

[3] 박영순, "전문대학생의 학업지연행동 개선요인으로서의 성취목표지향성과 학습몰입," 학습자중심교과교육연구, 제20권, 제1호, pp.359-379, 2020.

[4] A. J. Howell and D. C. Watson, "Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies," Personality and Individual Differences, Vol.43, No.1, pp.167-178, 2007.

[5] C. H. Lay, "Trait procrastination and affective experiences: Describing, past study behavior and its relation to agitation and dejection," Motivation and Emotion, Vol.18, No.3, pp.269-284, 1994.

[6] 전보라, 김정섭, "대학생용 학업지연행동 척도 개발 및

타당화," 한국교육학연구, 제21권, 제3호, pp.53-83, 2015.
[7] 이현정, 손수경, 장유나, 홍세희, "다차원적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에 대한 다변량 메타분석," 한국청소년연구, 제30권, 제4호, pp.159-189, 2019.
[8] 김나연, 성한기, "대학생의 지각된 스트레스와 학업지연행동의 관계에서 시간관의 조절 효과," 학습자중심교과교육연구, 제17권, 제21호, pp.945-967, 2017.
[9] 박해준, 안도희, "대학생의 자기조절, 시간관리, 학업스트레스 및 학업 지연행동 간의 관계," 학습자중심교과교육연구, 제18권, 제22호, pp.867-889, 2018.
[10] 송미경, 김현이, "대학생의 사회부과 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 정서조절양식의 매개효과," 정서·행동장애연구, 제34권, 제4호, pp.317-336, 2018.
[11] 김슬기, 박은영, "대학생의 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계," 한국심리학회지: 학교, 제15권, 제3호, pp.287-306, 2018.
[12] 심정미, 김정섭, "대학생의 미래지향시간관, 성장 마인드셋, 자기통제 및 학업지연행동 간의 구조적 관계," 한국교육문제연구, 제38권, 제1호, pp.235-256, 2020.
[13] 전보라, 정혜영, 윤소정, "전문대학생의 생애목표와 성취목표가 학업지연행동에 미치는 영향," 교육문화연구, 제22권, 제6호, pp.313-334, 2016.
[14] 김남진, 최웅용, "완벽주의, 불안 및 성취목표지향성이 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향," 제15권, 제1호, pp.157-164, 2017.
[15] 조이슬, 강영신, "사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 불안민감성의 매개효과," 상담학연구, 제16권, 제4호, pp.359-375, 2015.
[16] D. M. Tice and R. F. Baumeister, "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling," Psychological Science, Vol.8, No.6, pp.454-458, 1997.
[17] 구본영, 박미선, "청소년의 열등감, 지연행동과 진로미결정의 관계에서 사회적 지지의 조절된 매개효과," 재활심리연구, 제27권, 제1호, pp.73-88, 2020.
[18] S. N. Walker and D. M. Hill-Polerecky, *Psychometric valuation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II*, University of Nebraska Medical Center, 1996.
[19] 곽민영, *비만 중년여성의 건강증진행위와 심대사성 위험요인 간의 관련성,* 고려대학교 일반대학원, 석사학위논문, 2011.
[20] 주지향, 정구철, "대학생들의 병영생활적응과 대학생활적응 간의 관계: 투지 및 셀프리더십의 매개효과," 한국콘텐츠학회논문지, 제19권, 제8호, pp.240-251, 2019.
[21] 임재란, 한양금, 김한홍, "보건계열 대학생의 학업스트레스와 대학생활적응이 건강증진행위에 미치는 영향," 한국산학기술학회 논문지, 제21권, 제1호, pp.308-316, 2020.
[22] 이숙련, "대학생의 자기생활관리와 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 융복합적 연구," 디지털융복합연구, 제14권, 제1호, pp.311-320, 2016.
[23] K. Krause and A. M. Freund, "How to Beat Procrastination: The Role of Goal Focus," European Psychologist, Vol.19, No.2, pp.132-144, 2014.
[24] A. L. Duckworth, C. Peterson, M. D. Matthews, and D. R. Kelly, "Grit: Perseverance and passion for long-term goals," Journal of Personality and Social Psychology, Vol.92, No.6, pp.1087-1101, 2007.
[25] A. Duckworth and J. Gross, "Self-control and grit: Related but separable determinants of success," Current Directions in Psychological Science, Vol.23, No.5, pp.319-325, 2014.
[26] A. L. Duckworth, *Grit: The power of passion and perseverance*, NY: Scribner, 2016.
[27] L. Eskreis-Winkler, J. Gross, and A. L. Duckworth, "Grit: Sustained self-regulation in the service of superordinate goals," In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed., pp.380-395), NY: Guilford Press, 2016.
[28] 안태영, 양수진, "그릿 (Grit), 학업적 실패내성, 성취목표지향성에 대한 잠재프로파일분석," 한국심리학회지: 발달, 제33권, 제1호, pp.103-125, 2020.
[29] 송한슬, 최윤정, "대학생의 진로결정자율성과 진로준비행동의 관계에서 그릿의 매개효과," 진로교육연구, 제33권, 제1호, pp.65-83, 2020.
[30] 오은희, 최인선, 정철상, "대학생의 그릿이 자기결정

성에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과를 중심으로," 한국산학기술학회 논문지, 제21권, 제1호, pp.258-267, 2020.

[31] K. Muenks, J. S. Yang, and A. Wigfield, "Associations between Grit, Motivation, and Achievement in High School Students," Motivation Science, Vol.4, No.2, pp.158-176, 2018.

[32] 신은숙, "대학생들의 건강증진행위 관련요인 : 대전·충남을 중심으로," 보건과 복지, 제22권, 제1호, pp.199-219, 2020.

[33] 배은숙, 강혜승, 이소영, "라이프케어증진을 위한 대학생의 우울과 건강증진행위의 관계에서 가족기능의 매개효과." 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 제14권, 제3호, pp.333-342, 2020.

[34] A. L. Duckworth, *Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of achievement, Doctoral dissertation*, Pennsylvania: The University of Pennsylvania, 2006.

[35] 이수란, *투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향*, 연세대학교 대학원, 박사학위논문, 2015.

[36] A. F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2nd Ed), NY: The Guilford Press, 2013.

[37] 김도연, 김종원, "규칙적 스포츠 동아리활동 유·무에 따른 여자 교대생의 학교생활적응, 학업성취도, 건강체력 및 혈중지질 비교," 한국초등체육학회지, 제23권, 제4호, pp.197-209, 2018.

[38] 신승환, 윤찬수, "신입 공군사관생도의 체력, 성적, 투지(grit)에 관한 연구," 한국체육과학회지, 제28권, 제1호, pp.873-888, 2019.

[39] 구혜완, 정익중, "고등학생의 학업 잠재계층과 신체건강 잠재계층 간의 전이 관계," 한국청소년연구, 제30권, 제2호, pp.333-363, 2019.

[40] 조남근, 권정희, 정미예, "대학생의 그릿과 자율성, 마인드셋 그리고 학업지속의향 간의 구조적 관계," 청소년학연구, 제24권, 제12호, pp.45-69, 2017.

[41] 조옥희, 황경혜, 박혜서, "간호대학 신입생의 학업 스트레스, 우울 및 신체활동의 관계," 근관절건강학회지, 제22권, 제2호, pp.121-129, 2015.

[42] 정구철, 조민국, "스트레스와 인터넷 및 스마트폰 중독 간의 관계: 학습된 무력감과 지연행동의 매개효과," 한국콘텐츠학회논문지, 제17권, 제8호, pp.175-185, 2017.

저 자 소 개

정 구 철(Goo-Churl Jeong) 정회원

- 2002년 2월 : 연세대학교 심리학과 (문학사)
- 2010년 8월 : 중앙대학교 대학원 교육학과(교육학 박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 상담심리학과 부교수

〈관심분야〉 : 심리측정·평가, 학교심리, 상담심리, 중독심리