Journal of the Korea Convergence Society
Vol. 10. No. 8, pp. 227-235, 2019

ISSN 2233-4890
https://doi.org/10.15207/JKCS.2019.10.8.227

대학생들의 건강증진생활양식이 주관적 웰빙에 미치는 영향: 정신건강의 매개효과

정구철[1*], 주지향[2]
[1]삼육대학교 상담심리학과 교수, [2]삼육대학교 대학원 상담심리학과 박사과정

Influence of Health Promoting Lifestyle on Subjective Well-being in College Students: Mediating Effect of Mental Health

Goo-Churl Jeong[1*], Gi-Hyang Joo[2]
[1]Professor, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University
[2]Doctoral Course, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University Graduate School

요 약 본 연구의 목적은 대학생들의 건강증진생활양식과 주관적 웰빙 간의 관계에서 정신건강의 매개효과를 분석하는 것이다. 연구대상은 대학생 283명이었다. 자료의 분석은 분산분석, 상관관계분석 및 회귀분석을 사용하였다. 연구결과, 첫째, 대학생들의 건강증진생활양식은 주관적 웰빙에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 건강증진생활양식은 정신건강에 유의한 부적 영향을 미치고 있었다. 셋째, 대학생들의 건강증진생활양식과 주관적 웰빙 간의 관계에서 정신건강의 우울증, 반사회성, 편집증, 강박증, 정신분열증의 변수들이 유의한 매개변수로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 대학생들의 행복 증진과 정신건강을 위한 건강증진행위의 중요성을 논의하였다.

주제어 : 건강증진생활양식, 정신건강, 웰빙, 대학생, 행복

Abstract The purpose of this study was to analyze the mediating effect of mental health on the relationship between health promotion lifestyle and subjective well-being of college students. The study subjects were 282 college students. Data were analyzed by ANOVA, correlation analysis and multiple regression analysis. Results, first, the health promoting lifestyle has a significant positive effect on subjective well-being. Second, the health promotion lifestyle had significant negative impact on mental health. Third, the variables of depression, psychopathic deviate, paranoia, psychasthenia, schizophrenia were significant mediating parameters in the relationship between health promotion lifestyle and subjective well-being. Based on these results, we discussed the importance of health promoting behaviors for mental health and happiness of college students.

Key Words : Health Promoting Lifestyle, Mental Health, Well-being, College Students, Happiness

*This paper was supported by the Health Sciences for Specialization Project Fund of the Sahmyook University in 2018.
*Corresponding Author : Goo-Churl Jeong(gcjeong@syu.ac.kr)
Received May 21, 2019 Revised June 14, 2019
Accepted August 20, 2019 Published August 28, 2019

1. 서론

1.1 연구의 필요성

사춘기 청소년들이 겪는 '중2병'처럼 대학가에는 '대2병'이라는 개념이 퍼져나가고 있다. 자아정체감의 혼란과 취업, 전공에 대한 고민이 심화되어 우울해지는 현상을 일컫는 신조어이다[1]. 대학생들의 정신건강은 고등학교에서 벗어나면서 행복해질 것으로 기대되지만 실제로 청소년기에 마무리하지 못한 정체성, 진로 등 다양한 고민거리들로 인해 대학생활 초부터 걱정이 많은 것이 현실이다.

대학 신입생들은 대학이라는 전혀 새로운 환경에 적응하기 위해 일과표 작성이나 대인관계 및 스트레스 관리 등을 스스로 처리해야 하며, 자신의 신체적 건강도 스스로 관리해야만 한다. 그러나 이러한 자기관리가 모든 학생들에게 쉬운 일은 아니다. 한 의학잡지에서는 대학생들의 불규칙한 일상과 수면부족, 과도한 카페인 섭취와 같은 불규칙한 생활습관으로 인해 우울이나 불안, 학습능력의 저하 등이 발생할 수 있다는 우려를 담은 기사를 게재하기도 했다[2]. 그리고 동일한 기사에 새로운 환경에 대한 적응으로 인해 대인관계에서 오는 부담과 스트레스의 부적절한 관리 등으로 인해 대학생들의 건강이 위험하다는 내용도 포함되어 있었다. 이처럼 대학생들의 불규칙한 생활양식은 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에도 악영향을 미치고 있었다.

건강은 평소에 관리되어야 하며, 이러한 개념을 건강증진생활양식(Health promoting lifestyle) 혹은 건강증진행위(Health promoting behavior)라고 한다. 즉, 건강을 증진시키기 위한 라이프스타일을 평소에 유지하고 실천하는 행위가 중요하다는 것이다. Walker 등은 건강에 긍정적인 영향을 미치는 습관과 행동 양식들을 정리하여, 6개의 하위요인으로 구성된 건강증진생활양식 개념과 척도를 제안하였다[3,4]. 건강증진생활양식 척도의 문항을 중심으로 하위요인을 살펴보면[3], 건강책임성의 영역은 자신의 건강에 대해 관심을 기울이고, 의료인을 통해 정보를 얻으면서 주도적으로 개인건강관리를 수행하는 내용으로 구성되어 있다. 신체적 활동 영역은 규칙적이고 계획된 운동과 여가를 활용하는 것이며, 영양영역은 적절한 음식물 섭취량의 조절과 고른 영양소 섭취 및 식습관 등의 내용으로 구성되어 있다. 대인관계 영역은 고민을 가까운 사람들과 나누고 중요한 타자들에게 적절한 지지와 도움을 받으며, 갈등을 해결할 수 있는 대화를 수행하는 내용으로 구성되어 있다. 영적 성장의 경우 삶의 목적과 의미를 찾고 긍정적 성장에 대한 기대가 있으며, 늘 삶이 흥미롭고 도전적인 내용으로 구성되어 있다. 마지막으로 스트레스 관리는 충분한 수면과 휴식, 그리고 일과 적절한 균형을 이루며 피로를 관리할 수 있는 역량으로 구성되어 있다. 이러한 건강증진생활양식은 실천적 행동으로 구성되어 있으며, 자주 실천할수록 건강한 삶을 살아갈 수 있다.

건강증진생활양식의 이러한 하위요인들은 신체적, 심리적, 사회적, 영적 건강을 포함하고 있어 포괄적인 건강실천행위라고 볼 수 있다. 건강증진생활양식은 자기주도적인 생활습관을 향상하기 위한 노력이며, 인간의 행복에 영향을 미치는 중요한 생활양식이기에 다양한 분야의 연구로 확대되어 지속적으로 연구되고 있다. 특히 WHO(World Health Organization)에서는 인간의 행복을 웰빙으로 표현하면서, 신체적, 심리적, 사회적, 영적 영역을 모두 고려하고 있다는 점에서 건강증진생활양식의 하위요인들과도 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다. 이러한 면에서 대학생들의 건강증진생활양식과 행복에 관한 선행연구들을 살펴보면, 대학생들의 대학생활적응[5], 생활만족[6], 심리적 웰빙[7] 등과 같은 다양한 행복지표에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있어, 건강증진생활양식과 행복 간의 긍정적 관계를 유추해 볼 수 있다. 행복의 하나인 웰빙은 기능을 중심으로 측정하는 심리적 웰빙의 개념이 있고, 삶의 만족과 기대를 중심으로 측정하는 주관적 웰빙의 개념도 있다[8,9]. 본 연구에서는 웰빙을 기능 측면보다는 삶에 대한 만족을 중심으로 하는 주관적 웰빙을 통해 건강증진생활양식을 실천하고 있는 대학생들이 어떻게 행복감을 느끼고 있는지 분석하고자 한다.

건강증진생활양식은 불안[10]이나 우울[11]과 같은 정신건강과도 유의한 부적상관이 보고되고 있으며, 건강증진생활양식의 하위요인인 대인관계나 영적성장, 스트레스관리와 같은 영역들은 정신건강과 밀접한 관련이 있을 것으로 기대된다. 본 연구와 동일한 다면적 인성검사 척도를 사용하여 대학생들의 정신건강과 주관적 웰빙 간의 관계를 분석한 선행연구에서도 대학생들의 정신건강은 주관적 웰빙에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있어[12], 건강증진생활양식과 정신건강, 주관적 웰빙 간의 관계가 밀접한 것을 알 수 있었다.

건강을 증진시키기 위한 실천적 행동은 정신건강과 행복의 증진에 크게 기여할 것으로 기대된다. 그러나 구체적으로 대학생들의 건강한 라이프스타일이 정신건강을

어떻게 증진시키고 또 행복으로 이어지는지에 대한 자세한 과정을 연구한 경우는 매우 드물다. 정신건강이라는 포괄적인 개념을 정의하고 측정하는 것이 매우 어렵다는 점에서 연구의 부족을 이해할 수 있다. 정신건강 측정의 어려움을 보완하기 위해 본 연구에서는 표준화된 심리검사인 다면적 인성검사 2판(MMPI-2)을 활용하여 대학생들의 정신건강을 측정하여 타당성을 높이고자 한다. 다면적 인성검사는 기본적으로 10개의 임상척도를 제공하는데, 건강염려증, 우울증, 히스테리, 반사회성, 남성성-여성성, 편집증, 강박증, 정신분열증, 경조증 및 내향성으로 구성되어 있다[13]. 이러한 표준화된 정신건강 지표를 활용하여 본 연구에서는 대학생들의 건강증진생활양식과 주관적 웰빙 간의 관계에서 정신건강의 매개효과를 분석해 보고자 한다. 이를 통해 대학생들의 건강증진을 위한 실천적 행동의 중요성을 분석하고, 건강증진행위들이 정신건강과 행복에 미치는 효과를 분석하여 행복증진을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 대학생들의 건강증진생활양식이 정신건강을 통해 주관적 웰빙에 미치는 영향을 분석하고자 한다. 이를 통해 개인의 정신건강과 행복 간의 융합적인 관계를 분석하여 개인의 행복 증진을 위한 기초 자료를 제공하고자 한다. 이를 위한 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 일반적 특성에 따른 건강증진생활양식과 주관적 웰빙의 차이를 분석한다.

둘째, 대학생들의 건강증진생활양식과 정신건강, 주관적 웰빙 간의 관계를 분석한다.

셋째, 대학생들의 건강증진생활양식과 주관적 웰빙 간의 관계에서 정신건강의 매개효과를 분석한다.

2. 연구 방법

2.1 연구 대상

본 연구는 서울에 소재한 1개 대학의 대학생 300명을 대상으로 설문조사를 수행하였으며, 불성실한 응답지를 제외하고 최종 283부를 분석에 사용하였다. 연구 대상자의 성별은 남학생이 123명(43.5%), 여학생이 160명(56.5%)이었고, 인문사회계열이 145명(55.2%), 이공계열이 85명(30.0%), 예체능계열이 37명(13.1%), 무응답이 16명(5.7%)이었다. 자신의 주관적 건강상태에 대해 나쁨이 55면(19.4%), 보통이 109명(38.5%), 좋음이라고 응답한 학생이 119명(42.0%)이었다. 가족관계에 대해 만족한다고 응답한 학생은 200명(70.7%)이었고, 보통은 56명(19.8%), 불만족은 27명(9.5%)이었다. 평균 연령은 21.3세(SD=1.9)였으며, 최소 18세에서 최대 33세까지 분포하였다.

2.2 연구 절차

연구를 위한 자료수집은 서울에 소재한 1개 대학교에서 2018년 5월에 수행하였다. 연구대상자를 특정하지 않고 건강한 성인 대학생을 대상으로 대학교 내에서 조사하였으며, 설문조사 시 연구의 목적과 내용을 충분히 설명하고, 응답된 자료는 연구목적 외에는 사용하지 않으며, 설문 작성 중에 불편감이 느껴지면 언제든지 응답을 포기할 수 있다고 고지하였다. 이에 동의하는 사람만 조사에 참여하였으며, 설문 응답자에게는 참여 시간에 대한 보상으로 소정의 상품을 제공하였다.

2.3 연구 도구

2.3.1 건강증진생활양식

건강증진생활양식의 측정은 Walker와 Hill-Polerrcky가 개발한 건강증진생활양식(Health Promoting Lifesytle Profile II)척도를 번안한 도구를 사용하였다[3,4]. 하위요인을 살펴보면 건강책임(9문항), 신체활동(8문항), 영양(9문항), 영적 성장(9문항), 대인관계(9문항), 스트레스 관리(8문항)의 총 6개 하위요인, 52문항으로 구성되어 있다. 측정은 Likert 4점 척도를 사용하여 측정하였으며, 총점이 높을수록 건강증진생활양식 수행 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .93으로 매우 높았다.

2.3.2 정신건강

대학생들의 정신건강은 표준화된 심리검사인 다면적 인성검사 2판(이하 MMPI-2)을 사용하여 측정하였다[13]. MMPI-2는 총 10개의 임상척도를 제공하고 있으나, 남성성-여성성 척도와 내향성 척도는 양방향성을 가지며, 점수가 높을수록 웰빙과 관련된 정신건강의 위해요인으로 판단하기에 적합한 임상척도가 아니므로 이를 제외하였고, 건강염려증, 우울증, 히스테리, 반사회성, 편증집, 강박증, 정신분열증, 경조증의 총 8개의 임상척도를 사용하여 연구를 진행하였다. MMPI-2는 타당도 척도를 제공하므로 이를 활용하여 타당도에 문제가 발생할 수

있는 자료를 제거하였다. 한국판 MMPI-2 임상척도들의 재검사 신뢰도의 평균은 남자가 .78, 여자는 .75였다[13].

2.3.3 주관적 웰빙

주관적 웰빙은 김정호 등(2009)이 주관적 웰빙 척도를 보완하여 재 타당화한 척도를 사용하였다[8]. 주관적 웰빙 척도의 하위요인은 삶의 기대와 삶의 만족 2개 요인으로 구성되어 있으며, 각 5문항 씩 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 7점 척도로 응답하도록 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 주관적 웰빙이 높은 것이다. 주관적 웰빙 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .93으로 매우 높게 나타났다.

2.4 분석 방법

자료의 분석은 SPSS(ver. 22.0) 프로그램을 이용하여 분석하였다. 측정된 변인들의 기술통계값을 산출하여 제시하였고, 빈도분석을 하였다. 척도의 신뢰도는 내적 일치도 계수(Cronbach's α)를 사용하여 분석하였고, 일반적 특성에 따른 연구변수의 차이는 분산분석(ANOVA)을 하였으며, 사후검증은 scheffe의 방법을 사용하였다. 연구 변수 간의 상관관계는 Pearson의 적률상관관계 분석을 하였고, 매개효과는 회귀분석을 기반으로 하는 SPSS Macro를 이용하여 경로계수와 Bootstrapping 분석 결과를 제시하였다[14].

3. 연구 결과

3.1 건강증진생활양식과 주관적 웰빙의 기술통계

대학생들의 건강증진생활양식과 주관적 웰빙의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도 값은 Table 1에 제시되어 있다. 건강증진생활양식과 주관적 웰빙의 정규성을 분석하기 위해 첨도(-.52~1.11)와 왜도(-.72~.69) 값을 살펴본 결과 모두 ±2 범위 이내로 나타나 연구변수들의 정규성을 가정하였다.

Table 1. Descriptive statistics of health promotion lifestyle and subjective well-being (N=283)

Variables	M±SD	Skewness	Kurtosis
HPL	121.30±20.74	0.25	-0.14
Health responsibility	18.37±4.43	0.48	0.04
Physical activity	15.27±5.13	0.69	-0.18
Nutrition	19.97±4.71	0.30	-0.16
Interpersonal relationship	25.25±4.03	-0.11	-0.30
Spiritual growth	23.63±5.28	-0.11	-0.52
Stress management	18.82±3.74	-0.11	-0.50
Well-being	49.33±10.51	-0.72	1.11

HPL=Health Promoting Lifestyle.

3.2 일반적 특성에 따른 건강증진생활양식과 주관적 웰빙의 차이

대학생들의 일반적 특성에 따른 건강증진생활양식과 주관적 웰빙의 차이를 분석한 결과는 Table 2에 제시되어 있다. 정신건강(MMPI-2)의 경우 표준화된 심리검사이므로, 성별과 연령대 등 일반적 특성에 따른 다양한 규준이 별도로 제시되고 있어, 본 연구에서 일반적 특성에 따른 차이를 분석하지 않았다. 분산분석 결과, 건강증진생활양식과 주관적 웰빙에서 성별과 전공계열, 학년에 따라 유의한 차이는 없었다. 연령대의 경우 22세 이상 집단이 21세 이하의 집단보다 유의하게 건강증진생활양식이 높았으나(F=9.37, p=.002), 웰빙에서는 유의한 차이가 없었다(F=.45, p=.504). 주관적인 건강상태를 묻는 질문에서는 건강상태가 '좋음'으로 응답한 집단이 '나쁨'이나

Table 2. Differences in health promoting lifestyle and subjective well-being according to general characteristics (N=283)

	HPL		Well-being	
Group	M±SD	F(p)	M±SD	F(p)
Gender				
Male	125.46±20.96	9.00	49.49±10.44	.05
Female	118.10±20.05	(.003)	49.20±10.59	(.820)
Major				
Social	122.37±21.63	2.56	49.76±11.41	.47
Science	122.13±18.90	(.079)	48.54± 9.48	(.624)
Art	114.00±20.70		48.41± 9.43	
Grade				
1st	117.14±24.48	1.02	49.95±11.30	.62
2nd	118.09±19.55	(.386)	48.44± 9.95	(.605)
3rd	121.65±19.09		48.14±10.82	
4th over	124.59±24.25		50.57±11.57	
Age				
21 under	118.01±19.33	9.37	48.96±11.10	.45
22 over	125.51±21.77	(.002)	49.80± 9.72	(.504)
Health status				
Bad[a]	111.29±20.46	21.61	44.20±12.10	17.46
Normal[b]	117.01±18.91	(<.001)	47.74±10.23	(<.001)
Good[c]	129.85±19.27	a,b<c	53.14± 8.47	a,b<c

Note. Alphabet is the result of post-test by scheffe.
HPL=Health Promoting Lifestyle.

'보통'이라고 응답한 집단보다 유의하게 건강증진생활양식(F=21.61, p<.001)과 웰빙(F=17.46, p<.001)이 높은 것으로 나타났다.

3.3 건강증진생활양식과 정신건강, 주관적 웰빙 간의 상관관계

건강증진생활양식과 정신건강, 주관적 웰빙 간의 상관관계를 분석한 결과는 Table 3과 같다. 정신건강의 건강염려증, 우울증, 히스테리, 반사회성, 편집증, 강박증, 정신분열증은 건강증진생활양식 및 웰빙과 유의한 부적 상관관계를 보였으나, 경조증과는 유의한 상관관계가 없었다.

3.4 건강증진생활양식과 주관적 웰빙 간의 관계에서 정신건강의 매개효과

건강증진생활양식과 주관적 웰빙 간의 관계에서 정신건강의 매개효과를 SPSS Macro를 이용하여 분석하였다[14]. 먼저 일반적 특성 중에서 주관적 건강상태가 건강증진생활양식과 웰빙에서 모두 유의한 차이가 나타났으므로, 주관적 건강상태를 '나쁨'을 기준으로 가변수(Dummy variable)화 하여 모든 모형에서 통제하였다.

매개효과를 검증하기 전에 독립변수인 건강증진생활양식이 종속변수인 웰빙에 미치는 총 효과를 분석한 결과 통계적으로 유의한 정적효과를 보였다(B=.27, p<.001). Table 4와 같이 정신건강 변수 중 건강증진생활양식 및 웰빙과 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않았던 경조증(Ma) 변수를 제외하고, 총 7개의 변수를 매개변수로 설정하여 매개효과를 검증하였다.

건강염려증(Hs)을 매개변수로 투입한 모형 1을 살펴보면, 건강증진생활양식은 건강염려증에 유의한 부적 영향을 미쳤으나(B=-.08, p<.001), 건강염려증이 웰빙에 유의한 영향을 미치지 못하여(B=-.06, p=.406), 건강염려증을 통한 매개효과는 없었다. 건강증진생활양식과 건강염려증은 웰빙을 36.1% 유의하게 설명하는 것으로 나타났다(R^2=.361, F=39.33, p<.001).

우울증(D)을 매개변수로 투입한 모형 2에서는 건강증진생활양식이 우울증에 유의한 부적 영향을 미쳤고(B=-.23, p<.001), 우울증은 웰빙에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타나(B=-.37, p<.001), 우울증을 통한 매개효과가 있었다. 건강증진생활양식과 우울증은 웰빙을 44.2% 유의하게 설명하는 것으로 나타났다(R^2=.442, F=55.04, p<.001).

히스테리(Hy)를 매개변수로 투입한 모형 3에서는 건강증진생활양식이 히스테리에 유의한 부적 영향을 미쳤고(B=-.09, p<.001), 히스테리는 웰빙에 유의한 영향이 없었으므로(B=-.10, p=.215), 히스테리를 통한 매개효과는 없었다. 건강증진생활양식과 히스테리는 웰빙을 36.3% 유의하게 설명하는 것으로 나타났다(R^2=.363, F=39.66, p<.001).

반사회성(Pd)을 매개변수로 투입한 모형 4에서는 건강증진생활양식이 반사회성에 유의한 부적 영향을 미쳤고(B=-.12, p<.001), 반사회성은 웰빙에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타나(B=-.46, p<.001), 반사회성을 통한 매개효과가 있었다. 건강증진생활양식과 반사회성은 웰빙을 48.9% 유의하게 설명하는 것으로 나타났다(R^2=.489, F=66.50, p<.001).

Table 3. Correlations between mental health, health promoting behavior, and subjective well-being (N=283)

Variables	HPL	HR	PA	N	IR	SG	SM	Well-being
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
Mental Health(MMPI-2)								
Hypochondriasis	-.32(<.001)	-.20(.001)	-.16(.006)	-.22(<.001)	-.27(<.001)	-.34(<.001)	-.28(<.001)	-.26(<.001)
Depression	-.54(<.001)	-.35(<.001)	-.29(<.001)	-.32(<.001)	-.47(<.001)	-.62(<.001)	-.44(<.001)	-.58(<.001)
Hysteria	-.34(<.001)	-.25(<.001)	-.24(<.001)	-.26(<.001)	-.24(<.001)	-.30(<.001)	-.27(<.001)	-.29(<.001)
Psychopathic deviate	-.34(<.001)	-.22(<.001)	-.11(.056)	-.24(<.001)	-.31(<.001)	-.39(<.001)	-.29(<.001)	-.55(<.001)
Paranoia	-.31(<.001)	-.19(.001)	-.11(.076)	-.22(<.001)	-.30(<.001)	-.30(<.001)	-.30(<.001)	-.38(<.001)
Psychasthenia	-.50(<.001)	-.35(<.001)	-.24(<.001)	-.30(<.001)	-.46(<.001)	-.50(<.001)	-.44(<.001)	-.51(<.001)
Schizophrenia	-.42(<.001)	-.26(<.001)	-.21(<.001)	-.29(<.001)	-.39(<.001)	-.45(<.001)	-.36(<.001)	-.48(<.001)
Hypomania	.10(.087)	.12(.050)	.10(.113)	-.01(.937)	.09(.118)	.13(.035)	.03(.668)	.07(.246)
Well-being	.58(<.001)	.38(<.001)	.19(.001)	.31(<.001)	.60(<.001)	.76(<.001)	.43(<.001)	1

HPL=Health Promoting Lifestyle, HR=Health Responsibility, PA=Physical Activity, N=Nutrition,
IR=Interpersonal Relationship, SG=Spiritual Growth, SM=Stress Management.

편집증(Pa)을 매개변수로 투입한 모형 5에서는 건강증진생활양식이 편집증에 유의한 부적 영향을 미쳤고(B=-.11, p<.001), 편집증은 웰빙에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타나(B=-.25, p<.001), 편집증을 통한 매개효과가 있었다. 건강증진생활양식과 편집증은 웰빙을 39.8% 유의하게 설명하는 것으로 나타났다(R^2=.398, F=45.93, p<.001).

강박증(Pt)을 매개변수로 투입한 모형 6에서는 건강증진생활양식이 강박증에 유의한 부적 영향을 미쳤고(B=-.22, p<.001), 강박은 웰빙에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타나(B=-.28, p<.001), 강박증을 통한 매개효과가 있었다. 건강증진생활양식과 강박증은 웰빙을 36.1% 유의하게 설명하는 것으로 나타났다(R^2=.417, F=48.61, p<.001).

정신분열증(Sc)을 매개변수로 투입한 모형 7에서는 건강증진생활양식이 정신분열증에 유의한 부적 영향을 미쳤고(B=-.15, p<.001), 정신분열증은 웰빙에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타나(B=-.33, p<.001), 정신분열증을 통한 매개효과가 있었다. 건강증진생활양식과 정신분열증은 웰빙을 41.8% 유의하게 설명하는 것으로 나타났다(R^2=.418, F=49.83, p<.001).

Table 4. Results of mediating effects of mental health on the relationship between health promoting lifestyle and subjective well-being (N=283)

Model	Path			B	SE	p
Total effect	HPL	→	Well-being	.27	.03	<.001
1	HPL	→	Hs	-.08	.02	<.001
	Hs	→	Well-being	-.06	.07	.406
	HPL	→	Well-being	.27	.03	<.001
2	HPL	→	D	-.23	.03	<.001
	D	→	Well-being	-.37	.06	<.001
	HPL	→	Well-being	.19	.03	<.001
3	HPL	→	Hy	-.09	.02	<.001
	Hy	→	Well-being	-.10	.08	.215
	HPL	→	Well-being	.26	.03	<.001
4	HPL	→	Pd	-.12	.03	<.001
	Pd	→	Well-being	-.46	.06	<.001
	HPL	→	Well-being	.22	.02	<.001
5	HPL	→	Pa	-.11	.03	<.001
	Pa	→	Well-being	-.25	.06	<.001
	HPL	→	Well-being	.24	.03	<.001
6	HPL	→	Pt	-.22	.03	<.001
	Pt	→	Well-being	-.28	.06	<.001
	HPL	→	Well-being	.21	.03	<.001
7	HPL	→	Sc	-.15	.02	<.001
	Sc	→	Well-being	-.33	.06	<.001
	HPL	→	Well-being	.22	.03	<.001

Note. Health status was controlled.
HPL=Health Promoting Lifestyle, Hs=Hypochondriasis, D=Depression, Hy=Hysteria, Pd=Psychopathic deviate, Pa=Paranoia, Pt=Psychasthenia, Sc=Schizophrenia.

Table 5와 같이 매개효과를 보인 우울증, 반사회성, 편집증, 강박증, 정신분열증 변수들의 간접효과를 Bootstrapping 방법을 통해 통계적 유의성을 검증하였다. Bootstrapping 방법을 사용하기 위한 재 표집 수는 10,000으로 지정하였고, 산출된 95% 신뢰구간(Confidence Interval: CI)을 분석하였다. 분석결과, 우울증, 반사회성, 편집증, 강박증, 정신분열증 변수들의 간접효과는 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타나 매개효과를 확인할 수 있었다.

Table 5. Results of bootstrapping analysis of mediating effects

Path					B	95% CI
HPL	→	D	→	Well-being	09	.05~.13
HPL	→	Pd	→	Well-being	.05	.03~.09
HPL	→	Pa	→	Well-being	.03	.01~.05
HPL	→	Pt	→	Well-being	.06	.03~.09
HPL	→	Sc	→	Well-being	.05	.02~.08

HPL=Health Promoting Lifestyle, D=Depression, Pd=Psychopathic deviate, Pa=Paranoia, Pt=Psychasthenia, Sc=Schizophrenia.

4. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생들의 건강증진생활양식이 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 정신건강의 매개효과를 분석하였다. 분석결과를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 건강증진생활양식은 주관적 웰빙에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 건강증진생활양식의 하위요인 중 영적 성장과 대인관계가 주관적 웰빙과 강한 정적 상관관계를 보였다. 영적 성장은 자신의 긍정적인 성장과 삶의 목적 등 실존적인 영성과 더불어 절대자와의 연결성 등이 포함되어 있어, 삶의 기대와 만족으로 구성된 주관적 웰빙과 밀접한 관련이 있는 것으로 보인다. 또한 미래에 대한 희망이나 매일 흥미롭고 도전적인 삶을 살아간다는 영적 성장의 요소는 삶의 기대와도 관련되어 주관적 웰빙을 높이는 것으로 판단된다. 대학생들을 대상으로 영성과 웰빙 간의 관계를 분석한 선행연구를 살펴보면, 매일 체험하는 영적 경험이 주관적 웰빙

에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 보고되었고[15], 대학생과 중년 성인을 함께 연구하여 의미추구와 희망이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과에서도 대학생들이 중년 성인보다 희망이 주관적 안녕감에 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타났으며, 대학생들의 의미추구가 희망과 의미발견을 통해 주관적 안녕감에 미치는 간접효과도 유의하게 나타나[16], 대학생들의 삶의 의미, 삶의 목적, 희망, 흥미와 도전 등의 문항으로 구성된 영적 성장 요인이 주관적 웰빙과 강한 상관관계를 보인 것으로 이해할 수 있다. 그리고 고민을 나눌 수 있고, 가까운 지인들과 중요한 타자에게 지지를 받을 수 있으며, 갈등을 해결할 수 있는 역량을 포함한 대인관계 영역이 주관적 웰빙과 강한 상관관계를 보였다는 결과는 대학생들의 대인관계 스트레스가 주관적 웰빙에 유의한 부적 영향을 미치고 있다는 선행 연구결과와 유사한 맥락에서 이해해 볼 수 있다[17]. 특히 대인관계는 대학생뿐만 아니라 아동부터 노인에 이르기까지 전 연령에 걸쳐서 행복과 밀접한 상관관계가 보고되고 있어[18,19], 행복의 중요한 요소라고 볼 수 있다.

둘째, 건강증진생활양식과 주관적 웰빙 간의 관계에서 정신건강의 유의한 매개변수는 우울증, 반사회성, 편집증, 강박증 및 정신분열증인 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 건강증진생활양식과 주관적 웰빙 간의 관계에서 정신건강의 중요성을 시사한다. 특히 건강증진생활양식이 정신건강의 경조증을 제외한 모든 변수와 유의한 부적 상관관계를 보였다는 점에서 건강증진생활양식의 실천이 정신건강의 긍정적 증진에 도움을 줄 것으로 기대된다.

정신건강의 매개변수 중 우울의 경우 다양한 계층에서 주관적 웰빙의 유의한 예측변수로 지속적으로 보고되고 있으며, 삶의 만족이나 행복 등의 유의한 예측변수로도 나타나고 있다[20-23]는 점에서 지속적으로 관리해야 할 정신건강의 요인이다. 건강증진생활양식은 정신건강의 요인 중 우울과 가장 강한 부적 상관관계를 보이는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 건강증진생활양식이 우울을 감소시키기 위한 좋은 대안이라는 것을 추측할 수 있다. 또한 불안(강박증)과도 유사한 정도의 부적 상관관계를 보여, 우울과 불안을 감소시키기 위해 건강증진 행위를 실천하는 것이 효과적인 것을 알 수 있었다. 건강 책임성으로 인해 자신에게 이상이 감지되면 의료인을 만나고 적절한 정보를 취득하는 것은 사전에 정신건강을 안전하게 보호하는 장치가 되며, 적절한 신체적 활동과 영양 섭취는 건강한 정신을 유지하는 데 도움을 준다. 실제로 국민건강영양조사를 활용하여 노인들의 불안과 우울 상태에 따른 식품섭취 수준을 분석한 결과, 불안하고 우울한 집단이 혼자 식사하는 빈도가 높고, 저녁식사 빈도가 낮았으며, 총 식품 섭취량, 식이섬유, 비타민 C, 칼륨 등 다양한 영양소의 섭취도 낮게 나타났다고 보고되었다[24]. 또한 대학생들의 주별 신체활동량이 많아질수록 우울의 수준이 낮아진다는 선행연구[25]와 여대생을 대상으로 주말 걷기 활동이 행복지수를 높인다는 연구결과들은 신체활동이 정신건강의 증진에 도움을 준다는 것을 일부 지지하고 있었다[26]. 본 연구에서 건강증진생활양식은 반사회성과 편집증, 정신분열증과도 유의한 부적 상관관계가 중간 수준의 강도로 나타나, 건강증진생활양식의 실천은 개인 내적인 반사회적인 경향 부적절한 사고를 낮추고 대인관계에서의 예민성을 감소시킬 것으로 기대된다. 특히 건강증진생활양식의 하위요인 중 영적성장과 대인관계, 스트레스 관리와 같은 영역들이 정신건강의 여러 요인들과 밀접한 관련이 있으므로 이러한 영역을 중심으로 하는 정신건강 증진 프로그램의 개발도 시도할 수 있겠다. 이처럼 건강증진생활양식의 실천은 대학생들의 정신건강의 증진을 가져와 주관적 웰빙을 증가시키는 효과가 있었다는 것을 검증하였다는 데 본 연구의 의의가 있다.

셋째, 경조증의 경우 본 연구에서 건강증진생활양식과 더불어 주관적 웰빙과도 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 심리적 웰빙과의 상관관계를 분석한 선행연구에서도 동일하게 유의한 상관이 없는 것으로 보고되었고[27], 동일한 척도를 사용한 또 다른 선행연구에서는 약한 정적 상관관계(r=.14, p=.021)가 유의하게 나타나기도 하였다[28]. 다른 임상척도와는 달리 경조증의 경우 통계적으로 유의하지 않더라도 본 연구와 선행연구들에서 정적 상관관계를 보였는데, 이는 삶의 만족 및 기대와 같은 긍정적인 웰빙의 변인과 약간 기분이 고조되는 정도의 경조증과 관련이 있는 것으로 보인다. 그러나 상관관계가 약하고, 여러 선행연구에서 유의하지 않게 나타난 점을 고려할 때, 본 연구에서 결론을 내리기 어렵고, 추후 조증과 관련된 보다 잘 설계된 후속연구에서 관계를 밝혀볼 필요가 있다.

넷째, 젊은 대학생들의 경우 신체적 건강에 대한 낙관적인 편견이 많아 건강증진생활양식의 여러 하위요인 중에서 이러한 건강책임성과 신체활동, 영양 영역에서 가장 낮은 수준을 보였다. 대학생 흡연자와 비흡연자를 대상으로 건강증진행위를 연구한 선행연구에서도 흡연자와 비흡연자 모두 신체활동 영역이 가장 낮게 나타나 본 연구

결과와 유사하였고, 영양과 건강책임성도 낮은 수준으로 보고되었다[29]. 또한 대학생들의 건강증진행위와 건강신념 등을 조사한 선행연구에 따르면 건강증진생활양식의 하위요인 중 영양이 가장 낮았고, 다음으로 건강책임성이 낮은 것으로 나타나[30], 전반적으로 대학생들이 신체활동과 건강책임성, 영양 등의 영역이 취약한 것을 알 수 있었다. 대인관계와 영적 성장 및 스트레스 관리는 일반적으로 신경을 쓰는 영역이지만, 신체활동이나 의료인을 만나는 것과 같은 건강책임성, 고른 식습관과 같은 신체적 건강과 관련된 부분에서 적절한 관리를 하지 못하고 있다는 점에서 주의가 필요하다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대학생들의 건강증진생활양식을 설문지를 통해 측정하였으나, 연구 결과에서 주로 신체건강과 관련된 영역들이 부진한 것으로 나타나, 후속연구에서는 신체적 건강증진 활동에 대해 보다 구체적인 실측 방법을 구성하여 연구를 수행할 필요가 있다. 또한 대학생들이 신체적 활동이나 식습관과 관련하여 부진한 실천행위를 수행하고 있는데, 이에 대한 원인 규명과 대안을 마련하는 후속 연구가 진행되어야 할 것으로 보인다.

둘째, 대학생들의 행복을 측정하기 위한 변수로 주관적 웰빙을 사용하였으나, 최근 삶의 만족이나 기대 이외에도 긍정적인 정서 등 다양한 요인들을 포괄적으로 포함하여 행복을 측정하는 경향도 있으므로 이에 대한 고려가 필요하다. 후속 연구에서는 행복이라는 넓은 범주를 측정할 수 있는 다양한 방안을 제시할 필요가 있다.

셋째, 정신건강이라는 포괄적인 개념을 다면적 인성검사의 임상척도를 중심으로 연구하였다는 한계가 있다. 다면적 인성검사는 가장 널리 쓰이는 심리검사이기는 하지만, 정신건강의 모든 영역을 수용할 수는 없다. 그러므로 후속연구에서도 다양한 심리검사를 활용한 지속적인 연구가 이어져야 할 것이다.

이러한 연구의 제한점에도 불구하고 본 연구에서는 표준화된 심리검사를 통해 대학생들의 정신건강을 측정하였고, 건강증진행위와 주관적 웰빙 간의 관계에서 정신건강의 다양한 요인들이 보인 매개효과를 검증하였다는 데 의의가 있다.

REFERENCES

[1] M. Y. Sun. (2018). *College students suffering from 'college 2 illness'*. Monthly SAMTOH. http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE07434879.

[2] D. J. Kim. (2019.). *Irregular daily life, health of college students is dangerous*. Medical Today. http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=348813

[3] S. N. Walker & D. M. Hill-Polerecky. (1996). *Psychometric valuation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II*. University of Nebraska Medical Center.

[4] S. N. Yun & J. H. Kim. (1999). Health promoting behaviors of the women workers at the manufacturing industry -based on the Pender's health promotion model-. *Korean Journal of Occupational Health Nursing, 8(2),* 130-140.

[5] J. H. Kim (2016). Relationship Between Life Stress Perceived by College Students and Adjustment to College Life: Mediating Effects of Self-control and Health Promoting Lifestyle. *Journal of the Korea academy of Psychological type*, *17(1),* 81-100.

[6] S. U. Park & H. Y. Kim. (2016). A study on Relation between social support, health promotion behavior, life satisfaction, and exercise adherence in University students. *The Korea Journal of Sports Science*, *25(2),* 55-67.

[7] H. M. Kang. (2019). The Relationship between Health Promotion Behavior and Psychological Well-Being of University Students in Independent Residence according to Residential Types. *Journal of Sport and Leisure Studies, 75,* 301-316.

[8] J. H. Kim et al. (2009). Is "Life Satisfaction" satisfactory? Complementing the measurement of subjective well-being. *Korean Journal of Psychological and Social Issues, 15(1),* 187-205.

[9] W. Y. Bong &. G. C. Jeong. (2016). The Influence of Perceived Stress on Subjective Well-being : The Mediating Effect of Resilience and Spiritual Experience. *The Korea Contents Society, 16(2),* 566-579.

[10] B. S. Sook & C. H. Young. (2018). Influence of Health Promotion Behaviors and Anxiety on Adaptation to College Life in Undergraduate Students. *Korean Journal of Wellness*, *13(3),* 103-112.

[11] M. O. Kim, M. Yu, S. J. Ju, K. S. Kim, J. H. Choi, & H. J. Kim. (2013). Depression Cognition and Health Promoting Behaviors of Smoking and Non-smoking College Students. *Korean Society for Health Education and Promotion, 30(3),* 35-46.

[12] S. H. Shin. (2016). Moderating Effect of Intrapersonal Empowerment on the Relationship between Subjective Well-being and Smartphone Addiction in University Students. *The Korea Contents Society, 16(10),* 56-64.

[13] H. J. Lee, H. S Moon, H. J. Park, S. J. Yoo, & J. Y. KIM. (2011). *MMPI-2 : Assessing Personality and Psychopathology, 4/e*, Seoul: Sigmapress.

[14] K. J. Preacher & A. F. Hayes. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40(3),* 879-891.

[15] W. Y. Bong & G. C. Jeong. (2016). The Influence of Perceived Stress on Subjective Well-being : The Mediating Effect of Resilience and Spiritual Experience. *The Korea Contents Society, 16(2),* 566-579.

[16] H. S. Song & S. Y. Sung. (2017). The Effect of the Search for Meaning on Subjective Well-Being in Undergraduates and Middle-Aged Adults : Verification of Mediating Effects of Hope and Presence of Meaning. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy, 29(3),* 843-870.

[17] K. S. Lee & K. H. Suh. (2011). Interpersonal Stresses, Conflicts with Parents, and Subjective Well-Being of College Students. *Korean journal of health psychology, 16(3),* 595-608.

[18] M. J. Lee & G. C. Jeong, (2018). Influence of Interpersonal Stress and Attitude toward Help on Happiness in Elementary School Students. *The Korea Contents Society, 18(6),* 492-503.

[19] K. O. Lee. (2013). Relationships among Positive Affect, Interpersonal Relationship and Subjective Happiness of the Elderly Participating in the Leisure Programs. *Journal of the Korean Academy of Health and Welfare for Elderly, 5(1),* 167-179.

[20] S. S. Kim & G. C. Jeong. (2015). Influence of Self-Identity on the Subjective Well-being in Pastor`s Wives : Mediating Effect of Spiritual Experience and Depression. *The Korea Contents Society, 15(5),* 242-253.

[21] S. H. Baek, H. J. Jeon, J. M. Lee, & H. W. Chung. (2019). A Longitudinal Study on the Mother-Child's Perception of Depression, Self Esteem and Subjective Life Satisfaction: Application to Actor-Partner Interdependence Model using Latent Growth Model. *Journal of Institute for Social Sciences, 30(2),* 93-118.

[23] K. N. Choi & B. K. Chung. (2017). The Influence of Life Stress on Subjective well-being in Middle aged : Mediation Effect of Personal Meaning, Spiritual Meaning, and Depression. *Korean Journal of Christian Counseling, 28(4),* 161-182.

[24] D. M. Kim & K. H. Kim. (2019). Food and nutrient intake status of Korean elderly by perceived anxiety and depressive condition. *Journal of Nutrition and Health, 52(1),* 58-72.

[25] M. K. Jeong, G. M. Kim, & Y. C. Kwon. (2016). The Relationship between Weekly Physical Activity Pattern, Health-related Physical Fitness and Depressive Levels in University Students. *The Korea Journal of Sports Science, 25(4),* 1433-1441.

[26] Y. S. Ko. (2015). Factors of Physical Activity and Physical Strength That Affect Indexes of Happiness and SSI of Female University Students. *The Korea Journal of Sports Science, 24(1),* 1371-1382.

[27] G. C. Jeong. (2016). Relationships among Mental Health, Self-forgiveness, and Psychological Well-being in University Students. *The Korea Contents Society, 16(12),* 360-372.

[28] S. H. Shin. (2017). Mediating Effect of Perceived Stress and Mental Health on Subjective Well-being in College Students. *J. Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 26(3),* 313-324.

[29] M. O. Kim, M. Yu, S. J. Ju, K. S. Kim, J. H. Choi, & H. J. Kim. (2013). Depression Cognition and Health Promoting Behaviors of Smoking and Non-smoking College Students. *Korean Society for Health Education and Promotion, 30(3),* 35-46.

[30] S. H. Shin. (2019). Relationships between Health Promoting Lifestyle, Health Belief about Emerging Infectious Disease and Hygiene Behavior of College Students. *Journal of the Korea Convergence Society, 10(4),* 285-293.

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, 학교심리, 중독심리, 건강생활습관
· E-Mail : gcjeong@syu.ac.kr

주 지 향(Gi-Hyang Joo) [정회원]

· 2017년 2월 : 삼육대학교 상담심리학과(문학사)
· 2019년 2월 : 삼육대학교 대학원 상담심리학과(심리학 석사)
· 2019년 3월 ~ 현재 : 삼육대학교 대학원 상담심리학과 박사과정
· 관심분야 : 상담심리, 학교심리, 군 상담, 건강심리
· E-Mail : jooji006@naver.com