

대학생의 행복정도와 양생실천정도와와의 관련성

박혜숙

동양대학교 간호학과 부교수

The Relationship between Happiness and Yangsaeng among University Students in the Republic of Korea

Park, Hye Sook

Associate Professor, Department of Nursing, Dongyang University, Yeongju, Korea

Purpose: The purpose of this study was to investigate the relationship between happiness and Yangsaeng in university students of the Republic of Korea. Yangsaeng is a traditional health care regimen that incorporates specific principles and methods with the purpose of improving the health and longevity of life. **Methods:** The subjects of this study were 358 university students in Korea. Data were collected by using a self-reported questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, independent t-test, one-way ANOVA, Scheffe test, hierarchial multiple regression, and Cronbach's alpha. **Results:** Practicing Yangsaeng yielded a statistically significant difference depending on the subject's satisfaction with his/her major, monthly household income, and smoking tendencies. In comparison, the statistical degree of happiness depended on the subject's satisfaction with the his/her major, monthly household income, and boyfriend or girlfriend situations. Yangsaeng was positively correlated with happiness ($r = .66, p < .001$). Hierarchial multiple regression showed that the Yangsaeng explained 43% of happiness, and if major satisfaction, monthly household income, and boyfriend or girlfriend situations were also considered, this model explained 56% of happiness. **Conclusion:** The Yangsaeng oriental health care regimen could produce a higher happiness level. Therefore, Yangsaeng could be recommended as a useful means of promoting health and happiness.

Key Words: Happiness, Health promotion, Universities, Students

서론

1. 연구의 필요성

인간이라면 누구나 태어나서 죽을 때까지 행복한 삶을 영위하며 살아가길 바란다. 행복한 삶은 시대적, 문화적 배경을 뛰어넘어 온 인류가 궁극적으로 추구해온 삶의 중요한 목적 중 하나이다(Kim, 2009). Diener (1984)는 1인당 국민소득 1만 달러를 전후해 행복정도가 더 이상 소득과 비례하지 않게 되면서, 국민의 행복 추구 욕구가 급증한다고 밝혔다. 2007년 세계 각국의 행복지수를 조사한 세계인 가치관 조사'에 의하면(Bae & Sim, 2010. Aug 18), 한국의 행복지수는 선진국 모임인 OECD의 32개국 평균점수 71.25점보다 8점 가

량이 낮다고 한다. 우리나라 보다 경제적 수준이 낮은 국가들을 포함한 97개국 중에서도 중하위권인 58위에 머물고 있다. 이는 한국의 경제 순위가 세계 약 10위 정도임을 감안하면, 상당히 낮은 행복 점수이다. 2010년 한국심리학회가 한국인의 문화적 특성을 반영하여 조사한 한국인의 행복지수에서도 63.22점(100점 만점)으로 유사한 결과로 나타났다. 2010년 내한한 행복심리학의 대가인 Diener 교수는 "최근 130개국에서 모은 갤럽 자료를 분석한 결과, 높은 경제 수준에도 불구하고 한국인의 삶의 만족도는 130개국 중 중위권이 고, 기쁨과 같은 긍정적 정서를 느끼는 정도는 하위권"이라고 밝힌 바 있다. 특히 한국 아동과 청소년의 주관적 행복지수는 64.3점으로 OECD 26개 국가 중 최하위를 기록하였는데, 이는 두 번째로 가

주요어: 행복, 양생, 대학생

Address reprint requests to: Park, Hye Sook

Department of Nursing, Dongyang University, 145 Dongyangdae-ro, Punggi, Yeongju 750-711, Korea
Tel: +82-54-630-1375 Fax: +82-54-630-1371 E-mail: hsp@dyu.ac.kr

투고일: 2012년 4월 30일 심사완료일: 2012년 6월 28일 게재확정일: 2012년 6월 28일

장 낮은 영국(91.2점)보다 26.9점이나 낮은 점수이다(Park, Park, Seo, & Youm, 2010). 대학생의 행복지수는 56점으로 조사된 바 있다(Jo, 2011. May 23). 따라서 한국사회는 우리나라의 아동, 청소년, 청년층의 낮은 행복지수에 보다 적극적인 관심을 가져야 할 것으로 생각된다.

우리나라 대학생의 행복지수가 낮은 것과 같은 맥락으로 보여지는 현상은 젊은 층의 높은 자살률이다. Statistics Korea (2009)에 의하면, 20대 사망원인 중 1위가 자살(인구 10만 명당 25.4명)이고, 2위는 운수사고(인구 10만 명당 9.8명)인데 자살로 인한 사망원인이 2위에 비해 2배 이상이다. 우리나라는 34개 OECD 국가 중 자살률 1위로 세계 최고수준을 나타내고 있으며, 연간 평균 대학생 자살자수는 230명에 이르고 있다(Park, 2011. April 11; Won, 2011). 우리나라 청년기의 자살은 물질 중심적인 사회에서 무한경쟁으로 인해 삶의 진정한 의미와 목적을 상실함에 따라 발생하는 현대 사회의 현상이라고 볼 수 있으며, 보건복지부와 한국보건사회연구원은 대학생의 자살이 취업(24.27%)과 경제문제(27.21%)로 인한 높은 스트레스로 발생한다고 보고한 바 있다(Won, 2011).

동양의 고전 문헌에서는 생명력을 기른다는 의미로 생명의 소중함과 건강한 삶과 장수를 추구하는 양생법을 제시하고 있다. 양생(養生)은 단순히 병에 걸리지 않도록 힘쓰면서 건강을 증진하는 행위만을 지칭하는 것이 아니라 인간이 건강한 삶을 유지하기 위한 생활양식이나 생활태도와 깊은 관련을 맺고 있고, 주관적 안녕감(well-being)과 현대적 의미에서의 삶의 질(Quality of life) 개념을 포함하고 있다(Kim, 2008). 선행연구에서 양생의 실천정도가 높을수록 스트레스와 우울 정도가 낮고(Park & Kim, 2008), 생활만족도는 높으며(Park, Kim, & Bae, 2010), 삶의 질은 높다고 보고된 바 있다(Kim, 2008).

이에 본 연구는 한국문화에 맞게 개발된 측정도구들을 활용하여, 취업과 경제적인 문제로 높은 스트레스를 받고 있는 한국 대학생의 행복정도와 양생실천정도를 확인하고, 행복정도와 양생실천정도와와의 관련성을 파악함으로써 대학생의 행복증진을 위한 방안으로 우리나라의 전통적인 건강관리방법인 양생법이 활용될 수 있는지를 확인하고자 시도되었다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 한국 대학생의 행복정도와 양생실천 정도와의 관련성을 규명하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 행복정도와 양생실천정도를 확인한다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 행복정도와 양생실천정도와의 차이를 확인한다.

셋째, 대상자의 행복정도와 양생실천정도 간의 상관관계를 확인

한다.

넷째, 대상자의 행복정도에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 한국 대학생의 행복정도와 양생실천정도와의 관련성을 규명하는 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상 및 자료 수집 방법

연구 대상은 경상도의 D시, G시와 Y시에 소재하는 4년제 대학교 3개교에 재학 중인 대학생으로 본 연구의 목적에 동의하고 자발적으로 참여의사를 밝힌 392명을 편의 추출하였다. 연구자가 직접 대상자에게 본 연구의 목적을 설명하고, 수집된 자료는 연구목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것이며, 비밀보장이 됨을 알린 후 자발적으로 연구에 참여하는데 동의한 대상자로부터 연구 참여 동의서를 서면으로 받고, 설문지를 배부·작성하도록 하였다. 본 연구의 편의 표집 대상자 392명 중 응답이 부실한 34명을 제외한 358명을 최종 연구대상으로 하였으며, 자료 수집기간은 2011년 4월 1일부터 30일까지이었다.

3. 연구 도구

본 연구의 도구는 구조화된 설문지를 사용하였으며, 대상자의 일반적 특성 10문항(연령, 학년, 성별, 전공만족도, 거주형태, 가족의 월수입, 음주, 흡연, 이성친구와 종교), 양생실천정도 28문항, 행복정도 70문항의 총 108문항으로 구성되었다.

1) 행복 측정 도구

행복이란 순간적인 감정이나 기분이 아닌 상대적으로 지속적인 안녕감을 느끼는 것이다(Diener, 1984). 본 연구에서 사용한 측정도구는 Shin (2007)이 개발한 한국 대학생의 행복척도로서, '대인관계', '경제력', '전공적성', '외모', '가족', '능력·잠재력', '자기관리', '미래목표', '이성 친구', '건강', '휴식·여유', '정서적 안정', '사회환경', '취미', '자기표현', '긍정적 태도'의 16개 요인, 70문항의 5점 척도로 구성되어 있다. 대상자들은 일상생활에서 느낄 수 있는 행복정도를 반영하는 문항에 응답하였으며, '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 점수화하였으며, 9개 문항은 역산하여 평가하였다. 가능한 문항 평균은 1점에서 5점이며, 점수가 높을수록 행복 정도가 높은 것을 의미한다. Shin (2007)의 연구에서 요인별 Cronbach's α 는 .64에서 .87로 보고되었으며, 본 연구에서 전체 문항의 Cronbach's α 값은 .95로 나타났다.

2) 양생 측정 도구

양생(養生)이란 '생명력을 기르고 삶을 돌본다(nourishing of life, caring for life)'는 뜻으로, 인체를 보호하여 생명활동을 건강하게 섭양보존함으로써 건강, 무병, 장수할 수 있게 하는 것이다(Kim, 2004). 양생측정도구(Kim, 2004)는 8개의 하위영역, 총 31문항, 5점 척도로 개발되었다. 8개 하위 영역은 도덕수양 5문항(늘 바르게 살고자 한다, 마음을 공평하고 공정하게 갖는다, 매사에 긍정적으로 임한다, 남의 일을 잘 도와주고 베푼다, 마음을 항상 즐겁고 기쁘게 갖도록 노력한다), 마음조양 4문항(근심·걱정을 적게 한다, 매사에 낙관적이고 태연하게 대처한다, 한 가지 생각에 얽매이지 않는다, 마음을 담담하게 비운다), 음식양생 5문항(곡식·과일·육류·채소를 골고루 섭취한다, 나이나 체질에 알맞은 음식을 먹는다, 소식한다, 음식을 일정한 시간에 일정한 양을 먹는다, 신맛·쓴맛·단맛·매운맛·짠맛의 다섯 가지 맛을 조화롭게 섭취한다), 활동과 휴식양생 4문항(모든 활동은 가능한 한 낮에 하고 밤에는 쉰다, 일하고 쉬는 것을 조화롭게 한다, 평소에 과로를 하지 않는다, 여가에 충분한 휴식을 취한다), 운동양생 3문항(겨울철에도 종종 옥외 운동을 한다, 여름철에는 적당히 땀 흘리며 운동한다, 적당한 운동(또는 체조나 산책)을 규칙적으로 한다), 수면양생 4문항(잠을 깊게 충분히 잔다, 수면환경은 깨끗하고 안정되어 있다, 수면 전에 근심과 걱정과 성내는 것을 피한다, 취침시간과 기상시간이 규칙적이다), 계절양생 3문항(봄·여름에는 늦게 자고 일찍 일어난다, 가을에는 일찍 자고 일찍 일어난다, 겨울에는 일찍 자고 늦게 일어난다), 성생활 양생 3문항(성생활을 절제하고 조화롭게 한다, 항상 좋은 정신상태에서 성생활을 한다, 술 취한 후나 식사 후에 바로 성생활을 하지 않는다)으로 구성되어 있다.

본 연구에서는 대상자의 대부분이 미혼인 대학생이므로 성생활 양생 3문항을 제외한 7개 하위영역의 28문항을 조사하여, '전혀 그렇지 않다' 1점, '별로 그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '대체로 그렇다' 4점, '항상 그렇다' 5점으로 점수화하였다. 가능한 문항 평균은 1점에서 5점이며, 점수가 높을수록 양생실천 정도가 높은 것을 의미한다. 도구 개발당시 Kim (2004)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .89이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .88로 나타났다.

4. 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 16.0 Version을 사용하여 분석하였다. 대상자의 특성은 서술통계를 이용하여 빈도와 백분율, 평균, 표준편차와 범위를 구하였다. 행복정도와 양생실천정도는 평균, 표준편차와 범위를 구하였으며, 일반적 특성에 따른 행복정도와 양생실천정도는 independent t-test와 one-way ANOVA를 실시하였고, 집단 간의 차이를 알아보기 위한 사후검정은 Scheffe test로 하였다. 행복정

도와 양생실천정도와의 관련성은 Pearson correlation coefficient로 분석하였고, 행복에 미치는 영향요인을 파악하기 위해 명목변수는 dummy 부호화한 후 위계적 회귀분석을 실시하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 평균 연령은 만 19.9 (± 1.84)세로, 만 17에서 31세 범위에 있었다. 학년은 1학년이 141명(39.4%), 2학년 86명(24.0%), 4학년 68명(19.0%), 3학년 63명(17.6%)순이었다. 여대생이 266명(74.3%)으로 남대생 92명(25.7%)보다 많았으며, 전공만족도는 '만족'이 235명(65.6%), '보통' 117명(32.7%)이었고, '불만족'은 6명(1.7%)이었다. 현거주지는 자택이 아닌 경우가 279명(77.9%)이었다. 가족의 월수입은 201-400만 원이 183명(51.1%)으로 가장 많았고, 401-600만 원 95명(26.5%), 200만 원 이하 52명(14.5%), 601만 원 이상 28명(7.9%) 순이었다. 음주자는 264명(73.7%), 흡연자는 34명(9.5%)이었다. 이성 친구는 없는 학생이 246명(68.7%)이었으며, 종교가 없는 학생(192명, 53.6%)이 종교가 있는 학생(166명, 46.4%)보다 약간 많았다.

Table 1. General Characteristics of the Subjects (N= 358)

Characteristics	Category	M (SD)	Range	n (%)
Age (yr)	≤ 18	19.9 (1.84)	17-31	73 (20.4)
	19			112 (31.3)
	20			61 (17.0)
	21			48 (13.4)
	≥ 22			64 (17.9)
Grade	Freshman	141 (39.4)		
	Sophomore	86 (24.0)		
	Junior	63 (17.6)		
	Senior	68 (19.0)		
Gender	Male	92 (25.7)		
	Female	266 (74.3)		
Major satisfaction	Satisfaction	235 (65.6)		
	Moderate	117 (32.7)		
	Dissatisfaction	6 (1.7)		
Place to living	Home	79 (22.1)		
	Others	279 (77.9)		
Family monthly income (10,000 won)	≤ 200	52 (14.5)		
	201-400	183 (51.1)		
	401-600	95 (26.5)		
	≥ 601	28 (7.9)		
Drinking	Yes	264 (73.7)		
	No	94 (26.3)		
Smoking	Yes	34 (9.5)		
	No	324 (90.5)		
Boy/girl friend	Yes	112 (31.3)		
	No	246 (68.7)		
Religion	Yes	166 (46.4)		
	No	192 (53.6)		

2. 대상자의 행복정도와 양생실천정도

대상자의 행복정도는 평균 3.24 (±.43)점으로 낮은 수준이었다 (Table 2). 요인별 순위는 이성친구요인 평균 4.28 (±.86)점, 가족요인 평균 3.92 (±.68)점, 대인관계요인 평균 3.49 (±.61)점, 미래목표요인 평균 3.45 (±.75)점, 건강요인 평균 3.43 (±.69)점, 긍정적태도요인 평균 3.43 (±.66)점, 자기표현요인 평균 3.40 (±.64)점, 전공적성요인 평균 3.37 (±.68)점, 능력·잠재력요인 평균 3.33 (±.61)점, 경제력요인 평균 3.15 (±.75)점, 휴식·여유요인 평균 3.15 (±.70)점, 자기관리요인 평균 2.94 (±.61)점, 취미요인 평균 2.94 (±.85)점, 정서적안정요인 평균 2.87 (±.63)점, 사회환경요인 평균 2.72점 (±.75)점, 외모요인 평균 2.63 (±.82)점 순으로 나타나, 이성친구에게서 가장 행복을 느끼고, 자신의 외모에서 가장 행복을 경험하지 못하는 것으로 나타났다.

대상자의 양생실천정도는 평균 3.02 (±.46)점으로 보통수준이었다 (Table 2). 양생의 하위 영역 실천정도는 도덕수양 평균 3.72 (±.57) 점, 수면양생 평균 3.10 (±.71)점, 활동 및 휴식양생 평균 2.95 (±.74) 점, 마음조양 평균 2.94 (±.74)점, 음식양생 평균 2.89 (±.69)점, 운동양생 평균 2.71 (±.91)점, 계절양생 평균 2.49 (±.73)점 순으로 나타나, 도덕수양을 가장 잘 실천하는 것으로 나타났으며, 계절양생 실천이 가장 잘 안 되는 것으로 나타났다.

Table 2. The Degree of Happiness and Yangaeng of the Subjects

(N = 358)

Variable	M (SD)	Obtained range
Total Happiness	3.24 (.43)	1.80-4.61
Boy/girl friend	4.28 (.86)	1.75-6.25
Family	3.92 (.68)	1.80-5.00
Interpersonal relationship	3.49 (.61)	1.60-5.00
Future goals	3.45 (.75)	1.20-5.00
Health	3.43 (.69)	1.40-5.00
Positive attitude	3.43 (.66)	1.25-5.00
Self-expression	3.40 (.64)	1.50-4.67
Major competences	3.37 (.68)	1.00-5.00
Ability, potential ability	3.33 (.61)	1.20-5.00
Economic	3.15 (.75)	1.20-5.00
Rest & leisure	3.15 (.70)	1.00-5.00
Self-management	2.94 (.61)	1.00-4.60
Hobby	2.94 (.85)	1.00-5.00
Emotional stability	2.87 (.63)	1.00-5.00
Social environment	2.72 (.75)	1.00-5.00
Appearance	2.63 (.82)	1.00-5.00
Total Yangaeng	3.02 (.46)	1.64-4.79
Morality	3.72 (.57)	1.60-5.00
Sleep	3.10 (.71)	1.00-5.00
Activity & rest	2.95 (.74)	1.00-5.00
Mind	2.94 (.74)	1.00-5.00
Diet	2.89 (.69)	1.00-5.00
Exercise	2.71 (.91)	1.00-5.00
Seasonal	2.49 (.73)	1.00-4.67

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 행복정도와 양생실천정도의 차이

일반적 특성에 따라 대상자의 행복정도와 양생실천정도를 확인한 결과는 Table 3과 같다.

대상자의 행복정도는 전공만족도(F=47.8, p<.001), 가족의 월수입(F=15.56, p<.001)과 이성친구 유무(t=3.41, p=.001)에 따라 유의한 차이가 나타났다. 사후검정 결과, 전공에 만족하는 대상자가 보통이거나 불만인 대상자보다 유의하게 행복정도가 높았으며, 가족의 월수입이 401-600만 원이거나 601만 원 이상인 대상자가 201-400만 원이거나 200만 원 이하인 대상자보다 행복정도가 유의하게 높게 나타났다. 그리고 이성친구가 있는 대상자가 없는 대상자보다 유의하게 행복정도가 높았다.

대상자의 양생실천정도는 전공만족도(F=13.6, p<.001), 가족의 월수입(F=8.00, p<.001)과 흡연유무(t=2.09, p=.037)에 따라 유의한 차이가 나타났다. 사후검정 결과, 전공에 만족하는 대상자가 불만인 대상자보다 유의하게 양생실천정도가 높았으며, 가족의 월수입이 401-600만 원인 대상자가 200만 원 이하이거나 201-400만 원인 대상자보다 양생실천정도가 높게 나타났다. 그리고 흡연자가 비흡

Table 3. Differences in Happiness and Yangaeng according to General Characteristics (N = 358)

Characteristics	Category	Happiness		Yangaeng	
		M (SD)	t or F (p)	M (SD)	t or F (p)
Age (yr)	≤ 18	3.27 (.44)	1.86 (.117)	3.10 (.43)	0.82 (.515)
	19	3.25 (.42)		3.02 (.49)	
	20	3.10 (.40)		2.97 (.41)	
	21	3.30 (.35)		2.98 (.40)	
	≥ 22	3.25 (.49)		3.03 (.59)	
Grade	Freshman	3.26 (.41)	0.37 (.777)	3.03 (.42)	1.92 (.125)
	Sophomore	3.23 (.45)		3.08 (.47)	
	Junior	3.23 (.50)		3.06 (.55)	
	Senior	3.20 (.37)		2.91 (.44)	
Gender	Male	3.25 (.47)	0.23 (.817)	3.09 (.51)	1.72 (.087)
	Female	3.23 (.41)		3.00 (.45)	
Major satisfaction	Satisfaction	3.38 (.38) ^a	47.8 (<.001)	3.11 (.46) ^a	13.6 (<.001)
	Moderate	2.96 (.39) ^b		2.85 (.43) ^b	
	Dissatisfaction	2.90 (.37) ^c		2.84 (.38) ^c	
Place to living	Home	3.22 (.35)	-0.27 (.786)	3.08 (.46)	1.34 (.180)
	Others	3.24 (.45)		3.00 (.46)	
Family monthly income (10,000won)	≤ 200	3.10 (.43) ^a	15.56 (<.001)	2.96 (.49) ^a	8.00 (<.001)
	201-400	3.14 (.40) ^b		2.93 (.42) ^b	
	401-600	3.42 (.40) ^c		3.19 (.50) ^c	
	≥ 601	3.48 (.38) ^d		3.15 (.40) ^d	
Drinking	Yes	3.26 (.43)	-0.18 (.066)	3.02 (.47)	-0.36 (.717)
	No	3.17 (.40)		3.04 (.44)	
Smoking	Yes	3.37 (.50)	1.86 (.064)	3.18 (.56)	2.09 (.037)
	No	3.22 (.42)		3.01 (.45)	
Boy/girl friend	Yes	3.35 (.42)	3.41 (.001)	3.01 (.44)	-0.38 (.706)
	No	3.19 (.42)		3.03 (.48)	
Religion	Yes	3.26 (.43)	0.91 (.362)	3.10 (.50)	-0.96 (.339)
	No	3.29 (.42)		3.00 (.43)	

연자보다 유의하게 양생실천정도가 높았다.

4. 대상자의 행복정도와 양생실천정도와의 관련성

대상자의 행복정도와 양생실천정도는 유의한 양의 상관관계 ($r = .66, p < .001$)를 보였다(Table 4). 즉, 대상자의 양생실천정도가 높을수록 행복정도가 높은 것으로 나타났다. 행복정도와 양생 하위 영역 간에는 도덕수양($r = .56, p < .001$), 수면양생($r = .51, p < .001$), 마음조양($r = .49, p < .001$), 음식양생, 활동과 휴식양생, 그리고 운동양생($r = .39, p < .001$), 계절양생($r = .20, p < .001$)순으로 상관성이 높게 나타났으며, 행복정도의 하위영역과 양생 간에는 정서적 안정($r = .61, p < .001$), 긍정적 태도($r = .56, p < .001$), 자기관리($r = .55, p < .001$), 휴식·여유($r = .54, p < .001$), 능력·잠재력($r = .46, p < .001$), 취미($r = .44, p < .001$), 대인관계($r = .43, p < .001$), 자기표현($r = .42, p < .001$), 전공적성, 사회환경($r = .39, p < .001$), 미래목표($r = .36, p < .001$), 이성 친구, 건강($r = .35, p < .001$), 가족($r = .34, p < .001$), 경제력($r = .27, p < .001$), 외모($r = .26, p < .001$)순으로 상관성이 높게 나타났다.

5. 행복에 영향을 미치는 요인

행복에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 Table 5와 같다.

행복정도와 통계적으로 유의한 차이를 나타낸 변수인 양생실천정도, 전공만족도, 이성친구와 가족의 월수입 등 총 4개의 변수를 독립변수로 하고, 행복을 종속변수로 하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 양생실천정도가 행복을 43% ($p < .001$) 설명하는 것으로

나타났으며, 단계적으로 전공만족도를 포함할 경우 51% ($p < .001$), 이성 친구를 포함할 경우 54% ($p < .001$), 그리고 4가지 변수 모두를 포함할 경우 총 56% ($p < .001$)의 설명력을 나타내었다.

논 의

본 연구는 한국 대학생의 행복정도와 양생실천정도와의 관련성을 파악하고, 행복에 영향을 미치는 요인을 분석하여 대학생의 행복증진을 위한 방법으로 동양적 건강관리법인 양생법의 활용가능성을 제시하고자 시도되었다. 한국 대학생의 문화에 맞게 개발한 행복측정도구를 사용하여 대학생의 행복정도를 조사한 결과, 대

Table 5. Predictors of Happiness in University Students (N = 358)

Model	Predictors	B	B	β	t (p)	Adjusted R ²
1	Yangsaeng	.60	.60	.66	16.4 (<.001)	.43
F = 267.4 (p < .001)						
2	Yangsaeng	.53	.53	.58	15.0 (<.001)	.51
	Major satisfaction	-.25	-.25	-.30	-7.9 (<.001)	
F = 187.4 (p < .001)						
3	Yangsaeng	.54	.54	.58	15.7 (<.001)	.54
	Major satisfaction	-.24	-.24	-.29	-7.8 (<.001)	
	Boy/girl friend	-.16	-.16	-.18	-4.9 (<.001)	
F = 140.8 (p < .001)						
4	Yangsaeng	.51	.51	.55	15.0 (<.001)	.56
	Major satisfaction	-.24	-.24	-.29	-7.8 (<.001)	
	Boy/girl friend	-.15	-.15	-.16	-4.5 (<.001)	
	Monthly income	.19	.19	.16	4.5 (<.001)	
F = 116.4 (p < .001)						

Table 4. Correlations between Happiness and Yangsaeng (N = 358)

Happiness	Yangsaeng							
	Morality	Mind	Diet	Activity & rest	Exercise	Sleep	Seasonal	Total
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Boy/girl friend	.29 (<.001)	.22 (<.001)	.25 (<.001)	.23 (<.001)	.28 (<.001)	.00 (.949)	.29 (<.001)	.35 (<.001)
Family	.38 (<.001)	.21 (<.001)	.23 (<.001)	.22 (<.001)	.11 (.030)	.34 (<.001)	.03 (.596)	.34 (<.001)
Interpersonal relationship	.44 (<.001)	.31 (<.001)	.27 (<.001)	.25 (<.001)	.21 (<.001)	.34 (<.001)	.10 (.049)	.43 (<.001)
Future goals	.32 (<.001)	.29 (<.001)	.24 (<.001)	.21 (<.001)	.19 (<.001)	.29 (<.001)	.04 (.453)	.36 (<.001)
Health	.29 (<.001)	.22 (<.001)	.25 (<.001)	.23 (<.001)	.28 (<.001)	.28 (<.001)	.00 (.949)	.35 (<.001)
Positive attitude	.62 (<.001)	.58 (<.001)	.26 (<.001)	.31 (<.001)	.25 (<.001)	.41 (<.001)	.10 (.060)	.56 (<.001)
Self-expression	.35 (<.001)	.45 (<.001)	.22 (<.001)	.20 (<.001)	.21 (<.001)	.35 (<.001)	.06 (.224)	.42 (<.001)
Major competences	.39 (<.001)	.21 (<.001)	.28 (<.001)	.21 (<.001)	.19 (<.001)	.31 (<.001)	.11 (<.001)	.39 (<.001)
Ability, potential ability	.47 (<.001)	.33 (<.001)	.28 (<.001)	.24 (<.001)	.29 (<.001)	.29 (<.001)	.17 (.001)	.46 (<.001)
Economic	.18 (<.001)	.28 (<.001)	.11 (.038)	.15 (.006)	.18 (.001)	.19 (<.001)	.13 (.014)	.27 (<.001)
Rest & leisure	.30 (<.001)	.31 (<.001)	.24 (<.001)	.60 (<.001)	.23 (<.001)	.55 (<.001)	.17 (.001)	.54 (<.001)
Self-management	.40 (<.001)	.34 (<.001)	.43 (<.001)	.33 (<.001)	.36 (<.001)	.38 (<.001)	.25 (<.001)	.55 (<.001)
Hobby	.31 (<.001)	.25 (<.001)	.26 (<.001)	.25 (<.001)	.47 (<.001)	.22 (<.001)	.14 (.010)	.44 (<.001)
Emotional stability	.18 (<.001)	.28 (<.001)	.11 (<.001)	.15 (.006)	.18 (.001)	.19 (<.001)	.13 (.014)	.61 (<.001)
Social environment	.33 (<.001)	.31 (<.001)	.23 (<.001)	.19 (<.001)	.25 (<.001)	.28 (<.001)	.14 (<.001)	.39 (<.001)
Appearance	.14 (.007)	.20 (<.001)	.17 (.001)	.08 (.116)	.19 (<.001)	.23 (<.001)	.18 (<.001)	.26 (<.001)
Total	.56 (<.001)	.49 (<.001)	.39 (<.001)	.39 (<.001)	.39 (<.001)	.51 (<.001)	.20 (<.001)	.66 (<.001)

상자의 행복정도는 5점 만점에 3.24점으로 낮은 수준이었다. 100점 만점으로 환산할 때 64.8점으로, 측정도구의 차이로 인해 직접 비교는 어렵지만 2010년 한국심리학회가 조사한 한국인의 행복지수 63.22점(Bae & Sim, 2010. Aug 18)과 유사한 결과이다. 요인별 행복 점수는 100점 만점으로 환산하였을 때 이성친구(85.6점), 가족(78.4점), 대인관계(69.8점), 미래목표(69.0점), 건강(68.6점), 긍정적 태도(68.6점), 자기표현(68.0점), 전공적성(67.4점), 능력·잠재력(66.6점), 경제력(63.0점), 휴식·여유(63.0점), 자기관리(58.8점), 취미(58.8점), 정서적 안정(57.4점), 사회환경(54.4점), 외모(52.6점)로 나타났다. 본 연구 결과 가장 낮은 행복정도를 보인 요인은 외모이다. 외모에 대한 만족감은 사회문화의 영향에 따라 달라지는데, 한국사회는 외모에 대한 관심도가 높고 마른 체형을 선호하는 경향이 짙다(Gong, 2009). 아름다운 외모를 가진 사람이 더 행복하고, 더 성공하며, 더 현명하고, 더 사교적이라는 사회적 인식이 강하다. 따라서 많은 사람들이 아름다운 외모를 가지려고 노력한다(Choi, 2006). 특히 최근 급속한 취업난을 겪고 있는 대학생은 외모가 주요 경쟁력 중 하나라는 생각에 성형을 감행하기도 한다(Kim, Kim, & Lee, 2004). 선행연구결과에서도 Gong (2009)은 외모만족도와 심리적 안녕감이 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있으므로, 외모만족도를 높여야 행복해질 수 있다고 주장한다. 따라서 대상자의 행복증진을 위해서는 사회에 만연한 외모지상주의의 개선과 더불어 대상자의 긍정적인 신체상과 자아개념, 자아존중감을 증가시키기 위한 노력이 병행되어야 할 것으로 사료된다. 본 연구에서 대상자는 사회환경 요인에 대한 행복정도가 두 번째로 낮은 것으로 나타났다. '우리나라는 살기 좋은 나라이다, 우리 사회는 정의롭다, 우리 사회는 안정적이다'라는 문항에서 낮은 점수를 보였다. 이러한 결과는 '한국사회의 질'이 OECD 30개 회원국 중 28위로 낮게 나타난 결과와 유사한 것이다(Lee, 2011. Oct 24). 1997년 외환위기 이후 한국 사회의 사회적 질은 계속 악화되고 있는 것으로 나타났다(Lee, 2007). 지난 10년간 한국 사회는 불신의 심화, 계층 간 포용의 감소, 사회적 배제의 심화, 사회적 권한이양의 감소, 무기력의 증가로 인해 사회적 질이 나빠지고 있다. 우리나라는 소득수준의 향상과 교육기회의 확대에도 불구하고 비정규직이 급증하면서 사회경제적 안전이 약화되었다. 사회적 결속력에 있어서도, 외국인에 대한 관용은 증가했지만 일반적 신뢰는 감소했고, 주요 정부기관에 대한 불신이 증가했으며, 부패도 거의 줄지 않고 있다. 사회적 배제를 보면, 성차별은 감소했지만 계층 간 배제와 차별은 급속히 증가했다. 사회적 권한 이양의 측면에서도 개인의 자기발전에 대한 관심은 커졌지만 사회의 구조적, 체계적 문제에 대한 관심과 이상주의가 감소하여 사회가 무기력해지고 있다. 이처럼 사회적 질의 저하는 사회적 역동성 및 개인의 삶의 만족과 깊은 상관관계를 갖고 있다. 그러므로 개인의 행복은 개인적 차원

의 심리적 요소뿐만 아니라 사람과 기관에 대한 사회적 신뢰, 사회분위기, 문화, 참여 등 사회적 차원의 요소 차원에서도 중요하게 고려되어야 한다. 또한 무한생존경쟁 속에서 취업 및 경제문제로 불안감에 휩싸인 대학생들이 '살기 좋은 우리나라'라는 인식의 전환을 이룰 수 있도록 사회적 질을 높이는 방안 마련이 필요하다. 본 연구 결과 대상자는 정서적 안정과 취미생활, 자기관리 요인에 있어서도 세 번째로 낮은 행복점수를 보였다. 대상자는 대학생으로서 자유를 누리며 취미생활을 할 수 있는 여유로운 생활을 하고 싶고, 자기개발을 통해 원하는 직업을 갖고 경제적으로 여유 있는 삶을 살기를 바라는 욕구가 강하다. 그러나 입시 위주의 타율적이고 수동적인 중고등학교 생활과 달리 자율적이고 독립적이며 능동적인 생활 방식을 요구하는 새로운 환경과 학점관리, 새로운 대인관계, 취업준비, 가정경제 등에 따른 심리적 부담과 좌절감이 그들에게 혼란과 스트레스를 가중시키고 있다(Shin, 2007). 따라서 대학생의 정서적 안정을 도모하기 위한 스트레스 관리능력 향상 프로그램 개발 및 운영이 적극적으로 이루어져야 함은 물론, 대학생이 쉽게 취미생활에 접근할 수 있는 방안 마련과 성인으로서 자기관리를 잘 할 수 있도록 지원하는 자기관리프로그램 개발 및 운영이 필요하다고 생각된다.

동양의 전통사상인 양생은 인간의 건강한 삶을 추구하고 삶의 질을 향상시키기 위한 동양사상 체계 중의 하나이다. Kim (2004)은 고전 문헌에서 어렵게 표현되고 있는 양생의 개념을 현대의 의료인과 일반인이 쉽게 이해하고 일상생활에서 보다 간편하게 양생법을 활용할 수 있도록 동양적인 건강관리의 일정한 법칙과 규율이 담겨져 있는 양생측정도구를 개발하였다. 이 도구를 활용하여 본 연구 대상자의 양생실천정도를 측정된 결과, 5점 만점에 3.02점으로 보통 수준의 실천정도가 나타났다. 이러한 결과는 일반 여대생과 시간제 대학생의 양생점수 각각 3.1점(Park & Kim, 2008; Kim & Park, 2009)과 한국 성인의 양생점수 3.11점(Kim, 2008)과 유사한 결과이다. 양생의 하위 영역에 있어서, 연구대상자는 도덕수양(3.72점)을 가장 잘 실천하였으며, 수면양생(3.10점), 활동 및 휴식양생(2.95점), 마음조양(2.94점), 음식양생(2.89점), 운동양생(2.71점), 계절양생(2.49점) 순으로 실천정도를 나타냈다. 이는 성인, 노인, 여대생과 시간제 대학생, 단전호흡수련자 등 다양한 대상자를 연구대상으로 한 선행연구(Kim, 2004; Kim, 2008; Kim & Kim, 2010; Kim & Park, 2009)에서 한국인은 도덕수양을 가장 잘 실천하며, 계절양생 실천이 가장 안 되고 있다는 연구결과와 일치하며, 마음조양을 제외하고는 양생의 하위영역 순서도 일치하였다. 선행연구에서 마음조양은 도덕수양 다음으로 두 번째로 실천도가 높은 양생법으로 알려졌으나(Kim, 2004; Kim & Kim, 2010, Kim & Park, 2009) 본 연구에서는 평균 2.94점으로 4순위로 선행연구결과보다 낮은 실천정도를 나타냈다. 대상

자의 도덕수양 3.72점은 시간제 대학생 3.9점(Kim & Park, 2009), 중년여성 3.9점(Park & Kim, 2010), 단전호흡수련자 3.95점(Kim & Kim, 2010)보다는 낮으나, 한국 성인 3.63점(Kim, 2008)보다는 높은 점수인 것으로 나타났다. 문헌에 따르면, 도덕수양은 양생에서 가장 중요한 요인으로서 매사에 긍정적으로 임하고, 마음을 즐겁고 기쁘게 갖도록 노력하고, 남을 배려하며 늘 바르게 살고자 노력하는 것을 의미하며, 동양적인 정신건강관리의 한 측면이라고 할 수 있다(Kim, 2004). 따라서 대상자가 도덕수양을 잘 실천할 수 있도록 지지해주어 대상자가 인자하고 의로운 마음을 가질 수 있도록 하고, 자기 자신의 감정과 욕구를 조절하고 올바르게 발산하여 정신건강을 보다 향상시키도록 도와야 할 것이다.

선행연구(Kim, 2004; Kim, 2008; Kim & Kim, 2010; Kim & Park, 2009)와 마찬가지로 계절양생 실천정도가 가장 낮게 나타난 본 연구결과는 현대인이 일상생활에서 계절의 변화에 맞추어 생활하는 것이 쉽지 않음을 보여주며, 점차 그 중요성이 적어지고 있음을 시사한다. 즉, 계절에 따라 자고 일어나는 시간을 다르게 함으로써 태양이 주는 에너지가 부족한 겨울에는 수면으로 에너지를 보충하는 계절양생을 실천해온 우리 조상들의 건강증진 방법을, 계절의 변화와 상관없이 일정한 시간에 일어나야 하는 학생, 직장인, 전업주부 등 현대인이 실천하기는 어려운 실정이다. 그러므로 현대인의 삶에서 계절의 변화에 맞추어 사는 삶의 유형과 의미를 재조명하는 후속 연구가 필요하다고 생각한다. 본 연구결과, 대상자는 걱정과 근심을 적게 하며, 매사에 낙관적이고 태연하게 대처하고, 한 가지 생각에 얽매이지 않으며, 마음을 편히 가지는 마음조양의 수준이 낮음이 나타났다. 대상자의 마음조양 점수는 2.94점으로, 시간제 대학생 3.1점(Kim & Park, 2009), 한국성인 3.24점(Kim, 2008), 중년여성 3.33점(Park & Kim, 2010), 단전호흡수련자 3.51점(Kim & Kim, 2010)보다 낮았다. Korean Council for University Education (2011) 자료에 의하면, 2011년 4년제 대학 졸업자 중 53.48%만이 취업을 했다. 이런 현실은 대학생들이 1, 2학년 때부터 지적성장이나 학문 탐구를 위한 공부보다 아닌 취업을 위한 공부와 활동을 하게 만들며 많은 스트레스를 겪게 하고 있다. 최근 대학생의 높은 스트레스, 정서적 불안정, 우울, 자살의 증가가 사회문제가 되고 있는 시점에서, 대학생의 마음조양의 정도를 높이는 것은 매우 중요하다고 생각된다. 단전호흡수련자에게서 특히 마음조양점수가 높은 것(Kim & Kim, 2010)을 볼 때, 명상, 요가, 단전호흡 등과 같은 심신이완을 도모하는 전통적인 운동양생 프로그램과 자신의 마음을 다스릴 수 있도록 전문상담프로그램에 참여하도록 권하는 것도 좋은 방법이라 생각된다. 또한 대상자는 활동 및 휴식양생(2.95점), 음식양생(2.89점), 운동양생(2.71점)의 수준이 보통 수준 보다 낮게 나타났다. 선행연구와 비교할 때, 활동 및 휴식양생은 시간제 대학생 3.0점(Kim & Park, 2009)과

유사하였으며, 한국성인 3.19점(Kim, 2008), 단전호흡수련자 3.39점(Kim & Kim, 2010), 중년여성 3.60점(Park & Kim, 2010) 보다는 낮았다. 음식양생은 시간제 대학생 2.8점(Kim & Park, 2009)과 한국성인 2.93점(Kim, 2008)과 유사하였으며, 중년여성 3.10점(Park & Kim, 2010), 단전호흡수련자 3.45점(Kim & Kim, 2010)보다는 낮게 나타났다. 운동양생은 한국성인 2.65점(Kim, 2008)과 시간제 대학생 2.7점(Kim & Park, 2009)과 비슷하였으나 중년여성 2.93점(Park & Kim, 2010), 단전호흡수련자 3.45점(Kim & Kim, 2010)보다는 낮았다. Ju와 Lee (2009)의 연구에서 20-29세의 한국 성인은 아침식사를 먹는 경우가 약 절반에 불과하며, 15세 이상 성인 중 규칙적인 운동을 하지 않는 경우가 73.6%라는 연구결과에 비추어볼 때, 대학생의 음식과 운동양생 실천 향상을 위한 방안 모색이 필요하리라 생각된다.

본 연구결과에서 대상자의 행복정도와 양생실천정도에 유의한 차이를 보인 일반적 특성은 전공 만족도와 가족의 월수입이었다. 이성친구 유무는 행복정도와 유의한 차이가 있었으며, 흡연은 양생실천정도와 유의한 차이를 나타내었다. 이러한 결과는 본 연구의 일반적 특성 변수와 비교할 수 있는 연구가 거의 없어 직접 비교가 어려우나, 전공에 만족하는 대상자가 자신의 삶에 대해 만족하는 정도가 높고 양생을 잘 실천하고 있음을 시사해준다. 대부분 일정한 수입이 없는 대학생의 경제수준은 간접적으로 가족의 월수입을 통해 알아볼 수 있는데, 가족의 월수입이 401만 원보다 많은 대상자(401-600만 원, 601만 원 이상 집단 포함)가 400만 원 이하(200만 원 이하, 201-400만 원 집단 포함)인 대상자보다 행복정도가 높았으며, 월수입이 401-600만 원인 대상자가 400만 원 이하인 경우보다 양생실천정도가 높았다. 이는 생존을 위한 수준 이상의 수입이 행복을 증가시키는 영향력은 크지 않고(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999), 매우 부유한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 단지 약간 더 행복할 뿐이라는(Diener, Horwitz, & Emmons, 1995) 조사와는 다소 차이가 있는 결과이며, 비록 소득 격차에 따른 행복감의 차이가 그리 크지는 않지만, 소득과 행복은 대체로 긍정적 상관관계를 가진다는 연구결과와 일치하는 것이다(Hagerty & Veenhoven, 2003). 또한 적당하거나 충분한 월수입이 있을 때 양생실천정도가 높았다는 선행연구(Kim, 2008; Kim & Park, 2009)와 일치하는 결과이다. 흡연자인 경우 양생실천정도가 더 높게 나타난 것은 추후 반복연구를 통해 연구결과를 재확인할 필요가 있다. 이는 스트레스가 높을 때 스트레스 해소방법으로 바람직하지 못한 음주, 흡연 등의 단기대처방법을 많이 사용한다는 선행연구결과(Jun, Ham, & Lee, 2010)와는 일치하지 않는 결과이다. 본 연구에서 흡연자는 34명(9.5%)으로 소수이므로 후속연구에서는 흡연자의 수를 확대 조사할 필요가 있다고 사료된다. 대상자의 행복정도는 이성친구가 있는 경우에 더 높게 나타났는데, Kim, Kim, Cha, Lim과 Han (2003)에 의하면, 젊은 세대

는 일반적으로 자신에 대한 영역이나 가까운 사람과의 관계에 대한 영역에서 더 행복을 느끼고, 나이든 집단은 보다 넓은 사회 환경적 조건이나 종교생활에서 더 행복을 느낀다고 한다. 에릭슨의 발달단계에 의하면 대학생은 친밀감을 달성하여 사랑이라는 덕목을 획득해야 할 시기이다. 따라서 이성친구는 대상자의 발달단계에 있어 매우 중요한 행복요인으로서, 이 시기에 이성친구가 있는 대상자의 행복정도는 없는 대상자에 비해 클 것으로 사료된다. 대상자의 일반적 특성 중 연령, 학년, 성별, 거주지, 음주, 종교에 따른 행복정도와 양생실천정도의 차이는 나타나지 않았다. 이러한 결과는 선행연구에서 행복정도는 연령, 성별, 최종학력, 월평균 가구수입, 결혼 여부에 따라 차이가 없고, 배우자 유무, 음주, 규칙적 운동실천 유무, 아침식사 여부와는 차이가 있다는 연구결과(Choi, 2010)를 일부 지지하는 것으로 나타났으며, 양생실천정도는 연령, 직업유무, 경제수준, 음주, 종교, 규칙적인 운동여부, 긍정적인 사고(Kim, 2008; Kim & Park, 2009; Park & Kim, 2010)에 따라 차이가 있다는 선행연구결과와는 다소 차이가 있었다.

본 연구결과, 대상자의 행복정도와 양생실천정도($r=.66, p<.001$)는 유의한 양의 상관관계가 있었다. 즉, 양생실천정도가 높을수록 행복정도도 높은 것으로 나타났다. 도덕수양, 수면양생, 마음조양, 음식양생, 활동과 휴식양생, 운동양생, 계절양생 등 양생의 전체 하위영역과 행복정도는 양의 상관성을 나타내었으며, 그 중에서도 도덕수양, 수면양생, 마음조양의 실천정도와 행복 간에 강한 상관관계가 나타나 이 영역의 실천정도가 행복을 증진하는데 도움이 될 것으로 사료된다. 또한 양생실천정도가 높을수록 행복정도의 전체 하위 영역의 점수도 상승되었다. 양생실천정도와 가장 강한 상관성을 보인 영역은 정서적 안정($r=.61, p<.001$)이었으며, 긍정적 태도, 자기관리, 휴식·여유, 능력·잠재력, 취미, 대인관계, 자기표현, 전공적 성과 사회환경, 미래목표, 이성친구, 건강, 가족, 경제력, 외모 순으로 상관성이 높게 나타나, 양생을 잘 실천하면 정서적 안정, 긍정적 태도, 자기관리, 휴식과 여유 요인에 대한 행복점수를 크게 높이는데 기여하리라 생각된다. 위계적 회귀분석결과, 양생실천정도가 행복정도를 43% 설명해주는 것으로 나타났다. 전공만족도를 포함할 경우에는 51%, 이성친구를 포함할 경우에는 54%, 그리고 가족의 월수입을 포함할 경우 56%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 본 연구결과, 대학생의 행복정도를 알려주는 주요한 예측인자는 양생실천정도임이 밝혀졌다. 또한 대학생의 양생실천정도와 전공만족도, 이성친구, 그리고 가족의 월수입이 대학생의 행복 정도를 56%는 예측할 수 있음을 확인하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

이상의 연구결과를 종합하여 볼 때, 대학생의 행복정도와 양생실천정도는 강한 상관관계가 있으며, 행복정도의 주요 예측요인으로 양생실천정도가 확인되었으므로 대학생의 건강한 삶과 행복한

삶을 위해 양생실천을 강화할 수 있는 동양적인 건강증진프로그램을 개발하고 적용할 필요가 있다. 또한 건강증진 프로그램 개발 시, 낮은 양생실천정도를 나타낸 마음조양, 활동과 휴식 양생, 음식양생과 운동양생을 강화할 필요가 있다. 그리고 추후 반복연구를 통해 흡연과 양생과의 관련성을 재확인해볼 필요가 있으며, 대학생의 행복정도가 가장 낮은 외모에 대한 개인과 사회적 인식의 개선이 필요하다.

결론

본 연구는 대학생의 행복정도와 양생실천정도와 관련성을 알아보고, 대학생의 행복증진에 기여하는 양생실천 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 자료 수집은 2011년 4월 1일부터 30일까지 1개월간 경상도의 D시, G시와 Y시에 소재하는 4년제 대학교 3개교에 재학 중인 대학생 358명을 대상으로 하였다.

대상자의 행복정도는 낮은 수준이었으며, 요인별 순위는 이성친구요인, 가족요인, 대인관계요인, 미래목표요인, 건강요인, 긍정적 태도요인, 자기표현요인, 전공적성요인, 능력·잠재력요인, 경제력요인, 휴식·여유요인, 자기관리요인, 취미요인, 정서적안정요인, 사회환경요인, 외모요인 순으로 나타났다. 즉, 이성친구와 가족요인에 대한 행복정도가 가장 높았고, 사회환경과 외모요인에 대한 행복정도가 가장 낮았다. 대상자의 양생실천정도는 보통수준이었으며, 양생의 하위 영역 실천정도는 도덕수양, 수면양생, 활동 및 휴식양생, 마음조양, 음식양생, 운동양생, 계절양생 순이었고, 도덕수양을 가장 잘 실천하고 계절양생의 실천정도가 가장 낮은 것으로 나타났다. 대상자가 전공에 만족할 경우 행복정도와 양생실천정도가 높았으며, 가족의 월수입이 401만 원 이상일 때 행복정도가 높았으며, 월수입이 401-600만 원일 경우에 양생실천정도가 높았다. 이성친구가 있는 대상자가 없는 대상자보다 행복정도가 높았으며, 흡연자가 비흡연자보다 양생실천정도가 높았다. 본 연구에서 행복정도와 양생실천정도는 높은 양의 상관관계가 나타났다($r=.66, p<.001$). 즉, 양생실천정도가 높을수록 행복정도도 높게 나타났다. 대학생의 행복을 예측하는데 있어서 양생실천정도가 43%를 설명해주고, 전공만족도와 이성친구, 가족의 월수입을 포함할 경우는 56%를 설명해주는 것으로 나타났다. 따라서 대학생의 행복정도를 예측하는데 양생실천정도가 가장 중요하며, 그 이외 전공에 대한 만족도, 이성친구의 유무, 그리고 가정경제가 주요 요인임을 알 수 있었으며, 이는 대학생의 행복증진을 위한 프로그램 개발과 적용 시 중요하게 고려되어야 할 것이다.

본 연구결과를 기초로 양생실천을 촉진하는 한국적 프로그램의 개발과 운영은 대학생의 행복을 증진시킬 수 있는 중재법으로 활용

할 수 있을 것으로 사료되므로, 양생의 개념을 도입한 프로그램의 개발과 운영을 제안하고자 한다.

참고문헌

- Bae, Y. D., & Sim, S. R. (2010, Aug. 18). Korean happiness index. *Joongang-Ilbo*. Retrieved from <http://article.joinsmsn.com/news>
- Choi, L. H. (2010). *A study on the impact of health behaviors, self-perceived health status and social networks on happiness*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Choi, M. H. (2006). *A study on the relationships between parental child - rearing attitudes, international belief and self-appearance satisfaction attitudes of college students*. Unpublished master's thesis, Kon-kuk University, Seoul.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Horowitz, J., & Emmons, R. A. (1995). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 275-302.
- Gong, Y. G. (2009). *The effects of appearance satisfaction and social support on psychological well-being: The effects of rejection sensitivity of as mediator*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Hagerty, M. R., & Veenhoven, R. (2003). Wealth and happiness revisited: growing wealth of nation does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, 64, 1-27.
- Jo, Y. C. (2011, May 23). Highest stress level in the local private college students. *The financial news*. Retrieved from <http://fnnews.com>
- Ju, J. S., & Lee, C. J. (2009). *2008 Statistics of sex recognition, 2008 research report-18*. Seoul: Korean Women's Development Institute.
- Jun, E. M., Ham, O. K., & Lee, Y. A. (2010). Relationship between perceived and health behavior and biological factors among male college students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 12(4B), 1951-1963.
- Kim, A. J. (2004). The development of a tool in measuring Yangsaeng. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34, 729-738.
- Kim, A. J. (2008). QOL-BREF and Yangsaeng in Korean adult. *Journal of East-West Nursing Research*, 14(2), 8-15.
- Kim, A. J., & Park, H. S. (2009). Relationship of stress, perceived health status and Yangsaeng in Korean part-time college students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 15, 241-250.
- Kim, H. J. (2009). *The influence of positive emotion, flow and meaning in life of university students' upon their happiness*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.
- Kim, K. A., Kim, J. K., & Lee, H. J. (2004). *Program development of teenage girls' appearance perception improvement*. Ministry of Health & Welfare 2004 report, GOVP1200505223, Korea.
- Kim, K. W., & Kim, A. J. (2010). Yangsaeng and quality of life(WHOQOL-BREF) in adult and elderly Koreans practicing Dan Jeon Breathing(DJB). *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 17, 231-239.
- Kim, M. S., Kim, H. W., Cha, K. H., Lim, J. Y., & Han, Y. S. (2003). Exploration of the structure of happy life and development of the happy life scale among Korean adults. *The Korean Journal of Health Psychology*, 8, 415-442.
- Korean Council for University Education (2011). *Employment*. Retrieved from www.academyinfo.go.kr
- Lee, J. Y. (2007). *Changes and prospects of Korea social quality*. In Jeong, U. C. & Jo, H. S. (Eds), *Financial crisis ten years, how change korea society?*(pp. 193-231), Seoul: Seoul national university press.
- Lee, Y. J. (2011, Oct 24). Korea's social quality-28 of OECD countries. *Yonhapnews*. Retrieved from <http://media.daum.net/v/20111024094324781>
- Park, H. S., & Kim, A. J. (2008). Relationship of stress, depression and Yangsaeng in Korean college women. *Korean Parent-Child Health Journal*, 11, 149-159.
- Park, H. S., & Kim, A. J. (2010). Middle-aged women's menopausal period adaptation and Yangsaeng. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 16(1), 1-9.
- Park, H. S., Kim, A. J., & Bae, K. E. (2010). Life stress, life satisfaction, and adaptation of middle-aged women in the menopause period. *Korean Parent-Child Health Journal*, 13(2), 55-62.
- Park, J. I., Park, C. U., Seo, H. J., & Youm, Y. S. (2010). Collection of Korean child well-being index and its international comparison with other OECD countries. *Korean Journal of Sociology*, 44, 121-154.
- Park, Y. S. (2011, April 11). Annual number of college students commit suicide. *Yonhapnews*. Retrieved from <http://media.daum.net/v/20110411144513375>
- Shin, J. Y. (2007). *Development of a happiness scale for the Korean college students*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul.
- Statistics Korea. (2009). *Population death statistics*. Retrieved from <http://kostat.go.kr/portal/korea>
- Won, S. Y. (2011). *Problems and challenges of suicide prevention, NARS Issues report, 117 (2011, March 15)*. Retrieved from www.nars.go.kr