

여가참가 대학생의 건강생활습관이 수면의 질에 미치는 영향

서수진*

서원대학교 체육교육과 교수

The Effect of the Healthy Lifestyle Habits of College Students Participating in Leisure on the Quality of Sleep

Soo-Jin Seo*

Professor, Dept. of Physical Education, Seowon University

요약 본 연구는 여가활동 참가 대학생들의 건강생활습관이 수면의 질에 미치는 영향을 알아보기 위해서 편의표집방법 (convenience sampling method)을 사용하였다. 연구대상은 여가참가 대학생 153명으로 구글 URL 설문지를 통해 조사하였으며 연구문제를 위해 IBM SPSS 통계 프로그램을 사용하였다. 그 결과, 첫째, 대학생의 특성에 따른 전공에서는 예체능계열이 자연계열보다 운동생활습관이 높은 것으로 나타났으며, 여가참가에서는 스포츠부문에 참가하는 대학생이 운동생활습관, 건강인지습관, 식습관, 주간수면에서 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가활동기간에서는 3년이상 여가활동에 참가한 학생이 운동생활습관, 건강인지습관, 주간수면에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가활동시간에서는 1-2시간 참가하는 학생이 운동생활습관, 건강인지습관, 식습관에서 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 수면의 어려움에서 나쁜생활습관이 영향을 미치는 것으로 나타났으며 주간수면에서는 운동생활습관, 나쁜생활습관, 식습관에서 영향을 미치는 것으로 나타났다.

키워드 : 대학생, 건강생활습관, 여가, 수면의 어려움, 주간수면

Abstract This study used a convenience sampling method to find out the effect of healthy lifestyle habits of college students participating in leisure activities on sleep quality. The results are as follows. First, in majors according to the personal characteristics of college students, the arts and sports field showed higher exercise lifestyle habits than the natural field, and in leisure participation, college students participating in the sports field showed an effect on exercise lifestyle, health perception habits, eating habits, and subjective sleep. In the leisure activity period, it was found that students who participated in leisure activities for more than 3 years had an effect on exercise lifestyle, health perception habits, and daytime sleep. In leisure activity time, it was found that students who participated for 1-2 hours had an effect on exercise lifestyle, health perception habits, and eating habits. Second, it was found that bad lifestyle habits had an effect on sleep difficulties, and in daytime sleep, exercise lifestyle habits, bad lifestyle habits, and eating habits were found to have an effect.

Key Words : College student, Healthy lifestyle habits, Leisure, Sleep difficulties, Daytime sleep

*Corresponding Author : Soo-Jin Seo(ssj7525@empas.com)

Received December 29, 2023

Accepted January 20, 2024

Revised January 17, 2024

Published January 28, 2024

1. 서론

대부분 한국의 대학생은 중, 고등학생시절 대학입시준비로 인하여 짜여진 학교 스케줄과 억압된 생활을 하다가 대학교에 입학하면서 자유로운 생활을 만끽한다. 시간적인 면에서는 자신이 선택하여 시간을 조절할 수 있고 활동적인 면에서는 미성년자에서 벗어나 자유로운 활동이 허용된다.

하지만 많은 학생들이 시간과 활동적인 면에서 제약이 없는 상태에서 스스로 통제하지 못하여 무절제한 생활에 노출되는데 불규칙한 식습관, 운동부족, 잦은 흡연과 음주, 불규칙한 수면시간 등이 이에 해당된다. 이러한 생활습관은 건강을 저해하며 나아가 여러 가지 성인병과 질병과도 밀접한 영향을 미치고 있다[1].

대학생 시기의 건강생활습관은 현재의 건강에도 영향을 주지만 중·장년기, 노년기의 삶의 질과도 연결될 수 있기 때문에 대학생의 건강생활습관은 앞으로 사회인으로서의 삶을 준비하고 건강한 삶을 관리하는데 중요한 역할을 한다.

이러한 이유로 대학생에 대한 건강생활습관에 관한 연구를 살펴보면, 대부분의 연구에서는 대학생의 건강생활습관이 신체적, 정신적 건강과의 관계를 중심으로 검증된 연구[2, 3]가 있으며, 이 밖에도 [1]은 현재 대학생들이 신체활동량과 에너지 소비량이 매우 부족하여 건강생활습관에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

최근 건강의 중요한 요소로 수면의 질이 우리 몸에 많은 영향을 미치는 것으로 보고되고 있으며 대학생은 대학생활 적응에도 영향을 미치고 있다. 또한 선행연구에서 대학생들이 수면이 부족하면 정신적, 신체적, 사회적 건강에도 영향을 미치고 있다[4].

또한 대학생의 건강생활습관과 연관성이 있는 수면의 질에 관한 연구[5]에서 대학생들의 흡연, 음주, 식생활 등 건강생활습관이 수면의 질에 영향을 미치고 있었다. 이렇듯 대학생들의 수면 욕구를 충족하는 것은 활력을 얻고 생활 속에서 에너지를 얻을 수 있지만 수면의 질이 낮으면 여러 가지 정신적, 신체적, 사회적 건강에 영향을 미침으로 삶의 질이 낮아질 수 있다[6].

한편, 대학생은 성인이지만 아직까지 사회적, 경제적으로 독립된 상태가 아니기 때문에 취업을 준비하고 사회로 성장해 나아가기 위해서는 매우 중요한 시기이며, 사회에 진출하기 위해 교과교육 이외에도 자아실현을 위해

자기개발과 자기향상에 도움이 되는 여가활동을 필요로 한다. 이러한 활동을 통해 자기를 다시 재발견하고 사회화를 터득할 수 있는 경험을 통해서 성장해 간다.

지금까지 대학생 여가참여에 대한 연구는 심리적, 사회적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. [7]은 대학생의 여가활동 참여로 인하여 심리적 행복감과 학교생활 만족도에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 많은 실천 여가프로그램이 조성되는 것이 바람직하다는 것을 시사 한 바 있다.

하지만 아직까지 여가활동에 참여하는 대학생들의 건강생활습관에 대한 연구는 부족하며 건강에 중요한 수면의 질에 대한 연구는 이루어지지 않고 있다.

따라서 본 연구의 목적은 여가활동에 참여하는 대학생이 건강생활습관과 수면의 질에 미치는 영향을 파악하는 것이다. 이러한 연구결과를 토대로 대학생들이 여가활동에 적극적으로 참여하고 자신의 건강한 생활습관을 안정화시키고 수면의 질을 높임으로 학교생활을 하는데 도움이 될 수 있는 기초자료를 제공하고 나아가 삶의 질을 향상시킬 수 있는 사회인이 되기 위한 초석이 되고자 한다. 이를 해결하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 개인적 특성과 여가참여에 따른 대학생의 건강생활습관과 수면의 질에 미치는 영향은 무엇인가?

연구문제 2. 대학생의 건강생활습관이 수면의 질에 미치는 영향은 무엇인가?

2. 연구방법

2.1 연구 대상

본 연구는 여가참가 대학생의 건강생활습관이 수면의 질에 미치는 영향을 알아보기 위해 2023년 5월 1일부터 10월 30일까지 C지역 대학교의 대학생을 편의표집방법(convenience sampling method)을 사용하여 표본을 추출하였다. 본 연구는 153명을 대상으로 구글 URL설문지를 통해 조사하였으며 여가활동에 참여하는 학생으로 남학생 100명, 여학생 53명으로 총 153명을 표집 하였다. 학년은 1학년 39명, 2학년 68명, 3학년 33명, 4학년 13명이 고 대학계열은 인문 28명, 자연 31명, 서비스 17명, 예체능 77명으로 나타났다. 용돈은 10만원 이하 38명, 10~20만원 14명, 20~30만원 24명, 30~40만원 26명, 40만원 이상 51명으로 나타났다. 일반적인 특성은 Table 1과 같다.

다음 여가참가에 대한 정보는 Table 2와 같다. 여가활동유형으로 스포츠부문 88명, 취미, 창작부문 18명, 오락부문 31명, 관광행락 부문 16명으로 나타났다. 여가참가기간은 1년미만, 1~2년, 2~3년, 3년 이상, 여가활동시간은 1시간미만, 1~2시간, 2~3시간, 3시간 이상으로 나타났다.

Table 1. General characteristics of the research subjects

characteristic	division	N
gender	man	100
	woman	53
Grade	first year	39
	second year	68
	third year	33
	fourth year	13
Major	humanities	28
	natural	31
	service	17
Pin money	arts	77
	less than 10million	38
	10~20million won	14
	20~30million won	24
	30~40million won	26
Total	more than 40 million won	51
Total		153

Table 2. General characteristics of the research subjects

characteristic	division	N
Leisure activity type	sports	88
	Hobbies, Creative	18
	entertainment	31
	Tourism and leisure	16
Leisure activity period	less than 1 year	34
	1~2 years	27
	2~3 years	16
	more than 3 years	76
Leisure activity time	less than 1 hour	6
	1~2 hours	62
	2~3 hours	52
	3 hours or more	33
Total		153

2.2 측정도구

건강생활습관을 측정하기 위해 [8]이 구성한 설문지를 수정·보완하여 구성하였다. 본 연구에 맞게 5개의 하위요인에서 4개의 하위요인으로 수정하여 운동생활습관(10), 건강인지습관(4), 나쁜생활습관(2), 식생활습관(2)으로 구성하였다.

수면의 질을 측정하기 위해 [9]이 개발한 수면의 질 측정도구를 사용하여 본 연구에 맞게 수정·보완하여 2개의

하위요인으로 잠들기어려움(9문항), 주간수면(2문항)으로 구성하였다.

본 검사지의 구성은 일반적 특성에 대한 총 4개의 문항과 여가참가 관련 총 3문항, 건강생활습관 17문항, 수면의 질 9문항 본 설문지의 문항은 총 33개 문항이었다.

설문지 응답 형태는 Likert 5점 평점 척도로 “매우 그렇다” 5점, “그렇다” 4점, “보통이다” 3점, “그렇지 않다” 2점, “매우 그렇지 않다” 1점을 부여하였다.

Table 3. Composition of the questionnaire

Variable	Content	N
Healthy lifestyle habits	Exercise lifestyle habits	9
	Health recognition habits	4
	Bad lifestyle habits	2
	Eating habits	2
Quality of sleep	Difficulty falling asleep	7
	Daytime sleep	2
Total		26

Table 3에서 건강생활습관은 총 17문항으로 4개의 요인을 추출하였으며 수면의 질은 총 9문항으로 2개의 요인을 추출하였다.

건강생활습관의 하위요인별 요인 부하량을 살펴보면 Table 4와 같다. 운동생활습관은 .891~.642, 건강인지습관은 .763~.620, 나쁜생활습관은 .844~.827, 식습관은 .803~.633의 분포가 나타났으며, 누적비율은 67.565%를 보여 타당하게 측정된 것을 알 수 있다. 또한 건강생활습관의 요인분석의 적합정도를 알아보기 위해서 KMO (Kaiser Meyer Olkin)를 실시한 결과(KMO=.890/X2=1419.713/Sig=.000) 타당하게 측정된 것을 알 수 있다.

수면의 질의 하위요인별 요인 부하량을 살펴보면 Table 5와 같다. 수면의 어려움 .858~.704, 주간수면 .865~.787의 분포가 나타났으며, 누적비율은 66.218%를 보여 타당하게 측정된 것을 알 수 있다. 또한 수면의 질의 요인분석의 적합정도를 알아보기 위해서 KMO (Kaiser Meyer Olkin)를 실시한 결과(KMO=.864/X2=654.275/Sig=.000) 타당하게 측정된 것을 알 수 있다.

2.3 자료처리

본 연구의 자료분석은 SPSS(Statistical Package for the Social Science) WIN 22.0 프로그램을 이용하여 연구목적에 따라 분석하였다. 연구대상자들의 일반적 특성과 여가참가에 대하여 건강생활습관, 수면의 질 하위요인별

Table 4. Factor analysis and reliability about appearance management behavior

Variable	Exercise lifestyle habits	Health recognition habits	Bad lifestyle habits	Eating habits
Active participation in sports	.891	.186	-.085	.065
I do physical activities or exercise in my spare time	.875	.165	.020	.192
I often sweat during my free time	.830	.114	-.054	.272
Exercise is essential to me	.791	.145	.139	-.055
Leisure life brings back physical vitality	.784	.077	-.022	.049
I do physical activities more than my peers	.766	.275	-.293	.120
a regular exercise at least three times a week	.759	.224	-.152	.346
When I exercise, I sweat a lot	.744	.117	.093	-.060
I walk or exercise for more than 30 minutes every day	.642	.047	-.162	.405
I don't usually feel tired	.079	.763	-.056	.338
You don't worry about your health	.222	.694	-.181	.014
I don't get stressed often	.080	.658	.029	.094
I am in good health	.439	.620	-.268	-.034
I watch TV or play computer until late at night	-.056	-.128	.844	.023
I often stay up late at night	.018	-.089	.827	-.063
I don't eat a lot of meat and oily animal food	.065	.071	.074	.803
Eat a regular meal	.254	.294	-.136	.633
eigen value	5.946	2.241	1.703	1.597
%variance	34.974	13.182	10.015	9.394
communality	34.974	48.155	58.171	67.565

Table 5. Factor analysis and reliability about appearance management behavior

Variable	Difficulty falling asleep	Daytime sleep
I can't sleep deeply	.858	-.051
I wake up often in my sleep	.855	.119
There are many problems caused by sleep disorders	.827	.111
I'm worried about not sleeping well	.773	.174
I'm tossing and turning a lot of sleep	.772	.161
It's hard to fall asleep again after waking up	.746	.063
It takes a very long time to fall asleep	.704	.232
I take a lot of naps	.003	.865
I feel sleepy during the day	.233	.787
eigen value	4.450	1.510
%variance	49.441	16.777
communality	49.441	66.218

수준을 분석하기 위하여 t-test, 일원배치분산(One-way ANOVA)을 실시하였다. 또한 집단 간 다중비교를 위하여 Schéffe test를 통해 사후검증을 실시하였다. 건강생활습관과 수면의 질을 분석하기 위하여 상관분석(Correlation Analysis)과 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 차례로 실시하였다. 모든 통계적 유의 수준은 $p < .05$ 이하로 설정하였다.

3. 연구결과

3.1 개인적 특성과 여가참가에 따른 대학생의 건강생활습관과 수면의 질

Table 6에 나타난 것과 같이 개인적 특성에 따른 건강

생활습관과 수면의 질에서 성별에서는 유의한 차이가 나지 않는 것으로 나타났으나 평균에서는 남학생이 운동생활습관($M=4.09$), 건강인지습관($M=3.11$), 식습관($M=2.68$), 주간수면($M=2.95$)에서 높은 것으로 나타났으며 여학생은 나쁜생활습관($M=3.75$)과 수면의 어려움($M=2.83$)에서는 여학생이 높은 것으로 나타났다. 전공에서는 예체능계열($F=4.278$ $p < .005$)이 자연계열보다 운동생활습관에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

여가참가는 여가활동유형에서 운동생활습관($F=21.812$ $p < .001$), 건강인지습관($F=4.545$ $p < .005$), 식습관($F=3.366$ $p < .005$), 주간수면($F=3.752$ $p < .005$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

Table 6. Healthy lifestyle habits and sleep quality of college students according to personal characteristics and leisure participation

Division		N	Healthy lifestyle habits								Quality of sleep			
			Exercise lifestyle habits		Health recognition habits		Bad lifestyle habits		Eating habits		Difficulty falling asleep		Daytime sleep	
			M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Gender	male	97	4.09	0.81	3.11	0.84	3.41	1.06	2.68	0.90	2.42	1.02	2.95	0.84
	female	51	3.24	0.96	2.53	0.68	3.75	0.97	2.33	0.69	2.56	0.94	2.83	0.71
	t		5.666		4.250		-1.859		2.428		-0.782		0.886	
Major	humanities(A)	28	3.57	0.91	2.84	0.92	3.55	1.07	2.31	0.74	2.31	0.95	2.73	0.65
	natural(B)	31	3.37	1.09	2.65	0.87	3.57	1.14	2.40	0.89	2.32	0.97	2.80	0.79
	service(C)	17	3.95	0.76	2.84	0.43	3.12	1.11	2.47	0.65	2.40	0.79	2.91	0.91
	arts(D)	77	4.02	0.88	3.05	0.84	3.59	0.97	2.72	0.89	2.60	1.05	3.02	0.82
	F		4.278		1.818		0.998		2.102		0.906		1.088	
	Post Hoc		D)B**											
Leisure activity type	sports(A)	88	4.25	0.76	3.11	0.89	3.37	1.05	2.69	0.87	2.37	0.98	3.09	0.68
	Hobbies, Creative(B)	18	3.20	0.78	2.66	0.55	3.78	1.02	2.41	0.67	2.55	0.94	2.71	0.87
	entertainment(C)	31	3.18	0.82	2.69	0.70	3.58	1.03	2.53	0.78	2.65	0.99	2.65	0.85
	Tourism and leisure(D)	16	3.16	0.97	2.48	0.77	4.00	0.91	2.00	0.86	2.52	1.16	2.63	1.03
	F		21.812		4.545		2.155		3.366		0.635		3.752	
	Post Hoc		A)B,C,D***		A)D**				A)D*				A)D*	
Leisure activity period	less than 1 year(A)	34	3.30	1.22	2.58	0.75	3.68	1.05	2.35	0.84	2.64	1.01	2.79	1.00
	1-2 years(B)	27	3.75	0.83	2.97	0.88	3.38	0.92	2.56	0.84	2.11	0.79	2.58	0.70
	2-3 years(C)	16	3.89	1.14	2.75	0.84	3.50	1.39	2.50	1.10	2.60	1.02	3.25	1.03
	more than 3 years(D)	76	4.02	0.71	3.06	0.82	3.51	1.00	2.66	0.79	2.48	1.02	3.00	0.62
	F		4.715		2.968		0.410		1.020		1.486		3.202	
	Post Hoc		D)A**		D)A*								D)B*	
Leisure activity time	less than 1 hour(A)	6	2.13	0.94	2.08	0.65	3.33	1.72	1.92	0.80	2.45	1.58	2.25	0.99
	1-2 hours(B)	62	3.98	0.83	3.12	0.76	3.42	1.09	2.80	0.77	2.46	1.01	3.03	0.74
	2-3 hours(C)	52	3.78	0.94	2.86	0.89	3.43	0.95	2.43	0.86	2.41	0.87	2.79	0.80
	3 hours or more(D)	33	3.78	0.91	2.72	0.79	3.92	0.88	2.39	0.89	2.57	1.05	2.98	0.81
	F		7.910		4.156		1.921		3.844		0.176		2.314	
	Post Hoc		B,C,D)A***		B)A**				B)A*					

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

Schéffe 사후 검증의 결과에서 운동생활습관에서는 스포츠부문(M=4.25)이 취미, 창작부문(M=3.20), 오락부문(M=3.18), 관광행락 부문(M=3.16)보다 더 높게 나타났다. 건강인지습관에서는 스포츠부문(M=3.11)이 관광행락 부문(M=2.48)보다 더 높게 나타났다. 식습관에서는 스포츠부문(M=2.69)이 관광행락 부문(M=2.00)보다 더 높게 나타났다. 주간수면에서는 스포츠부문(M=3.09)이 관광행락 부문(M=2.63)보다 더 높게 나타났다.

여가활동시간은 운동생활습관($F=4.715$ $p < .001$), 건강인지습관($F=2.968$ $p < .001$), 주간수면($F=3.202$ $p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

Schéffe 사후 검증의 결과에서는 운동생활습관에서 3년이상(M=4.02)이 1년미만(M=3.30)보다 높게 나타났다.

건강인지습관에서 역시 3년이상(M=3.06)이 1년미만(M=2.58)보다 높게 나타났다. 주간수면에서는 3년이상(M=3.00)이 1~2년(M=2.58)보다 높게 나타났다.

여가활동시간은 운동생활습관($F=7.910$ $p < .001$), 건강인지습관($F=4.156$ $p < .001$), 식습관($F=3.844$ $p < .001$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

Schéffe 사후 검증의 결과에서는 운동생활습관에서는 1~2시간(M=3.98), 2~3시간(M=3.78), 3시간(M=3.78)이 1년미만(M=2.13)보다 높게 나타났다. 건강인지습관에서는 1~2시간(M=3.12)이 1시간미만(M=2.08)보다 높게 나타났다. 식습관에서는 1~2시간(M=2.80)이 1시간미만(M=1.92)보다 높게 나타났다.

Table 7. Correlation analysis of variables

	Exercise lifestyle habits	Health recognition habits	Bad lifestyle habits	Eating habits	Difficulty falling asleep	Daytime sleep
Exercise lifestyle habits	1					
Health recognition habits	.488**	1				
Bad lifestyle habits	-0.124	-.291**	1			
Eating habits	.420**	.417**	-0.132	1		
Difficulty falling asleep	-0.106	-.236**	.247**	-0.062	1	
Daytime sleep	.518**	.167*	0.134	.329**	-0.036	1

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

Table 8. Multiple regression analysis of sleep quality according to healthy lifestyle habits

1Variable	Difficulty falling asleep					Daytime sleep				
	B	SE	β	t	P	B	SE	β	t	P
Constant	2.206	0.521		4.234	0.000	0.543	0.359		1.512	0.133
Exercise lifestyle habits	-0.010	0.100	-0.010	-0.097	0.923	0.429	0.069	0.507	6.219	0.000***
Health recognition habits	-0.193	0.120	-0.162	-1.612	0.109	-0.083	0.081	-0.085	-1.019	0.310
Bad lifestyle habits	0.192	0.081	0.205	2.379	0.019*	0.148	0.056	0.189	2.643	0.009**
Eating habits	0.073	0.107	0.063	0.680	0.498	0.183	0.074	0.192	2.463	0.015*
	F=3.074 R= .288, R2= .083					F=17.935 R= .582, R2= .339				

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

3.2 대학생의 건강생활습관과 수면의 질

본 연구에서 설정한 연구요인들의 상관관계를 분석한 결과는 Table 7과 같다. 변인 간 상관관계분석은 부분적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 건강생활습관이 수면의 질에 미치는 영향을 검증하기 위한 회귀분석을 실시한 결과는 Table 8에서 제시한 바와 같다.

Table 8를 살펴보면, 수면의 어려움에서 나쁜생활습관($\beta=0.205$)이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 대학생들의 건강생활습관이 수면의 어려움에서 28.8%($R^2=.083$)의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다.

주간수면에서는 운동생활습관($\beta=0.507$), 나쁜생활습관($\beta=0.189$), 식습관($\beta=0.192$)에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 대학생들의 건강생활습관이 주간수면에서 58.2%($R^2=.339$)의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다.

4. 논의

4.1 개인적 특성과 여가참가에 따른 대학생의 건강생활습관과 수면의 질

대학생의 개인적 특성에 따른 성별에서는 유의한 차이가 없었으며 전공에서는 예체능계열이 자연계열보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 이러한 이유로는 예체능계열 학생들이 활동적이고 적극적인 여가활동에 참가함

으로 운동생활습관에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 또한 예체능 학과에서는 체육관련 전공 학생들이 스포츠에 관심을 갖고 건강관리에 힘쓰는 것으로 나타났다. [10]은 예체능계열 대학생들이 일상생활 속에서 쉽게 접할 수 있는 여가활동에 참여하는 일에 적극적이며 가까운 지인들과 여가를 즐기는 일에 몰입하고 이 과정 속에서 타인에게 인정받기 위하여 노력을 기울임으로 대학생들과 진로에도 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하고 있다.

여가참가에서는 여가활동유형으로 스포츠에 참여하는 대학생들이 운동생활습관, 건강인지습관, 식습관, 주간수면에 영향을 미치는 것으로 나타나 스포츠 관련 여가활동이 건강생활습관과 수면의 질에 직접적으로 연관성을 가지고 있음을 증명하였다. 개인의 생활습관으로는 금연, 절주, 운동실천, 스트레스 여부, 식습관을 들 수 있는데 이러한 습관들이 건강과 밀접한 연관성을 가지고 있으며 대학생 시점부터 건강한 생활습관을 유지하기 위해 실천할 수 있도록 독려해야 한다.

[11]에 의하면 대학생은 수면부족이 많을 수 있는 집단이라고 볼 수 있는데, 과제, 시험, 취업준비와 같은 학업과 비교과 활동, 아르바이트, 친교 및 대외활동 등 다양한 사회적 활동을 밤늦은 시간까지 하는 경우가 흔하고, 중, 고등학생에 비해 시간 관리가 자유로워 수면사이클이 불규칙해지기 쉬운 점을 지적한 바있다.

이에 [12]는 신체활동이 수면의 질에 영향을 미치고 있

어 스포츠와 같은 신체활동 여가 프로그램이 더욱 더 확대하여 운영될 필요성이 있음을 시사해 준다.

여가활동기간에서는 3년 이상 참가한 대학생들이 운동생활습관, 건강인지습관, 주간수면에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 이유는 여가활동을 장기간 꾸준히 참가하는 것이 중요한 것으로 판단된다. 여가참가에 있어서 지속적인 관여는 어떠한 활동에 대해서 개인이 지각하게 되는 지속적인 특성이나 장기적으로 애착을 나타내며 어떠한 특정 활동이나 행위에 대하여 개인 스스로 가지는 감성적인 애착의 개념이다.[13, 14]

[15]는 여가스포츠에 참가한 대학생이 지속적 관여도가 여가만족에 영향을 미치고 여가스포츠 참가에서 얻어지는 인간관계로 하여금 대학생들을 더욱 성숙하게 만들어 준다는 것을 시사한 바 있다. 따라서 여가활동을 지속적으로 참가하는 것은 건강생활습관에 긍정적으로 작용하고 있음을 알 수 있다.

여가활동시간에서는 1~2시간 참가하는 학생이 운동생활습관, 건강인지습관, 식습관에서 통계적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자신이 좋아하는 활동을 자발적으로 열중하는 면에서 장시간 몰입을 하는 것도 중요하지만 너무 많은 시간을 할애하면 증독현상이 나타날 수 있다. 이러한 여가증독현상은 다른 복합증독과도 영향을 미칠 수 있어[16], 적당한 시간을 정하여 여가활동에 참가하는 것이 중요한 것으로 해석할 수 있다.

4.2 대학생의 건강생활습관과 수면의 질

수면의 어려움에서 나쁜생활습관이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 주간수면에서는 운동생활습관, 나쁜생활습관, 식습관에서 통계적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

[17]은 이러한 대학생의 생활습관으로 흡연, 음주, 커피섭취, 영양공급, 낮잠취침 등이 수면의 질을 낮게 할 수 있다고 보고하고 있어 본 연구결과를 지지해 주고 있다. 인간의 1차적인 욕구로 수면욕은 활력을 회복하는 수단이 되는데 적당히 수면욕을 충족하지 못하면 삶의 에너지와 활력을 잃게 된다고 하였다.

[5]는 대학생들의 생활습관 중에서도 식습관이 중요한 것으로 나타났는데 육류섭취횟수, 과채류섭취횟수, 음주와 커피섭취횟수, 아침식사횟수, 간식섭취횟수 등과도 수

면의 질과 연관성이 있는 것으로 나타나 좋은 식습관을 형성하는 것이 중요할 것이다.

주면수면은 낮잠을 자는 것인데 낮잠을 자는 원인은 나쁜생활습관과 연관성[17]이 있으나 운동과 식습관에서도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동을 함으로 신체적으로 피곤함을 느낄 수 있고 식습관에서도 과식을 한다거나 지방질을 섭취함으로 영향을 받을 수 있다고 판단되지만 아직까지 이와 관련된 선행연구는 전무한 상태로 앞으로 이에 대한 심도 있는 연구가 필요할 것으로 판단된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 여가활동 참가 대학생들의 건강생활습관이 수면의 질에 미치는 영향을 알아보기 위해서 편의표집방법(convenience sampling method)을 사용하였다. 연구대상은 여가참가 대학생 153명으로 구글 URL 설문지를 통해 조사하였으며 연구문제를 해결하고자 IBM SPSS 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 그 결과로는 첫째, 대학생의 개인적 특성에 따른 성별에서는 유의한 차이가 없었으며 전공에서는 예체능계열이 자연계열보다 운동생활습관에서 통계적으로 유의한 차이가 있었으며 여가참가에서는 여가활동유형 중 스포츠부문에서 운동생활습관, 건강인지습관, 식습관, 주간수면에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 여가활동기간에서는 3년이상 여가활동에 참가한 학생이 운동생활습관, 건강인지습관, 주간수면에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가활동시간에서는 1~2시간 참가하는 학생이 운동생활습관, 건강인지습관, 식습관에서 통계적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 수면의 어려움에서 나쁜생활습관이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 주간수면에서는 운동생활습관, 나쁜생활습관, 식습관에서 통계적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 아쉬운 점은 연구의 표본이 적어 모든 대학생 집단에 적용하는데 한계를 가지고 있었으며 건강생활습관과 수면의 질에 관한 연관성을 객관화시키는데 선행연구의 비교분석에서 다소 부족함이 있었다. 앞으로 후속연구에서는 수면의 질에 다양한 영향을 주는 요인과 건강생활습관에 대한 다양한 시각에서 심도있는 연구가 이루어질 필요성이 있다.

REFERENCES

- [1] J. H. Shin. (2017). A Study on the Understanding of a Healthy Life Level for Desirable Health in College Students. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association(JKEIA)*, 11(4), 87-94. DOI : 10.21184/jkeia.2017.06.11.4.87
- [2] E. S. Lee, S. H. Kim & S. J. Park. (2004). The change of health behavior and knowledge related to women's health after women's health education on Korean college women. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 21(1), 183-195.
<https://koreascience.kr/article/JAKO200411922616571.do>
- [3] Y. S. Tae , Y. K. Jung. (2008). Effects and development of the body weight control education program of female college students. *Journal of Holistic Nursing Science*, 3, 185-233.
<https://www.riss.kr/link?id=A105486013>
- [4] Breslau. N., Roth. T., Rosenthal. L. & Andreski. P. (1997). Daytime sleepiness: an epidemiological study of young adults: *American Journal of Public Health*, 87, 1649-1653.
DOI : 10.2105/AJPH.87.10.1649
- [5] S. D. Kim & M. G. Kim. (2013). The relation of life style and quality of sleep in university students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 14(6), 2795-2801. DOI : 10.5762/KAIS.2013.14.6.2795
- [6] Fuller J, Schaller-Ayers J. (2000). Health assessment : A nursing approach. Lippincott, Philadelphia.
- [7] E. S. Park. (2022). Impact of the Motivation for College Students to Participate in Leisure Activities onto Psychological Happiness and the Satisfaction with School Life: Focusing on the Moderate Effect upon the Level of Involvement in Leisure Activities. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 23(9), 117-130. DOI : 10.5762/kais.2022.23.9.117
- [8] K. H. Kim. (2014). The Effect of Stroke Patient's Activities of Daily Living and Social Support on Quality of Life. (Daegu University Graduate School Dissertation).
- [9] H. R. Lee. (2005). Development of the Sleep Quality Scale. (Ewha Womans University Graduate School, Doctoral Dissertation).
- [10] H. J. Lee & C. Jeong.(2018). A Phenomenological Study on the Serious Leisure Activities of College Students in Arts and Physical Education : Focusing on Career. *Tourism Research Institute, Hanyang University*, 30(2), 83-107.
DOI : 10.21581/jts.2018.05.30.2.83
- [11] M. H. Kim & S. H. Park. (2021). Effects of Sleep Duration on Stress and Depression in College Students. *Journal of The Korean Society of Integrative Medicine*, 9(4), 261-270.
DOI : 10.15268/ksim.2021.9.4.261
- [12] S. H. Jun, J. Zh ang & D. H. Bai. (2021). Meta-analysis on the Effects of Physical activity on Sleep Quality. *The Korea Journal of Sports Science*, 30(2), 311-321.
DOI : 10.35159/kjss.2021.4.30.2.311
- [13] McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participatioin: *Enduring involvement. Journal of Leisure Research*, 21(2), 167-179.
DOI : 10.1080/00222216.1989.11969797
- [14] Schuett, M. A. (1993). Refining measures of adventure recreation involvement. *Leisure Sciences*, 15, 205-216.
DOI : 10.1080/01490409309513200
- [15] J. Kim & S. H. Jang. (2015). Influences of Enduring Involvement and Leisure Satisfaction of College Students Participating in Leisure Sports toward Stress-Related Growth. *The Korea Journal of Sports Science*, 24(6), 37-50.
<https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE06590752>
- [16] M. K. Kim, S. J. Park & C. B. Yoon. (2016). A Study on Standardization of Korean Leisure Addiction Scale : Focusing on University Students. *Journal of Leisure Studie*, 14(3), 1-16.
DOI : 10.22879/slos.2016.14.3.1
- [17] Fuller J, Schaller-Ayers J. (2000). Health assessment : A nursing approach. Lippincott, Philadelphia.

서수진(Soo-Jin Seo)

[정회원]



- 2002년 8월 : 충남대학교 체육학과 (석사)
- 2010년 2월 : 충남대학교 체육학과 (박사)
- 2015년 3월~현재 : 서원대학교 체육교육과 교수

- 관심분야 : 여가 및 레크리에이션, 스포츠사회학
- E-Mail : ssj7525@empas.com