



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2023년 2월  
박사학위논문

# 대학생들의 건강증진 프로그램 참여 경험이 건강 인식 및 기대효과와 대학생활 만족도에 미치는 영향

- 성별 조절 효과를 중심으로 -

조선대학교 대학원

사회복지학과

서 은 숙

# 대학생들의 건강증진 프로그램 참여 경험이 건강 인식 및 기대효과와 대학생활 만족도에 미치는 영향

- 성별 조절 효과를 중심으로 -

The Effects of College Students' Health Promotion  
Program Participation Experience on Health Awareness,  
Expected Effects and College Life Satisfaction  
: Focusing on the Moderation Effects of Gender

2023년 2월 24일

조선대학교 대학원

사회복지학과

서 은 숙

# 대학생들의 건강증진 프로그램 참여 경험이 건강 인식 및 기대효과와 대학생활 만족도에 미치는 영향

- 성별 조절 효과를 중심으로 -

지도교수 김진숙  
공동지도교수 서영환

이 논문을 사회복지학 박사학위 신청 논문으로 제출함.

2022년 10월

조선대학교 대학원

사회복지학과

서 은 숙

## 서은숙의 박사학위 논문을 인준함

위원장	조선대학교	교수	김용섭	(인)
위원	광주보건대학교	교수	김진희	(인)
위원	조선대학교	교수	임재영	(인)
위원	조선대학교	교수	서영환	(인)
위원	조선대학교	교수	김진숙	(인)

2023년 1월

조선대학교 대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>제1장 서론</b> .....	1
제1절 연구목적 .....	1
제2절 연구범위 및 방법 .....	5
1. 연구범위 .....	5
2. 연구방법 .....	5
<b>제2장 이론적 배경</b> .....	7
제1절 대학생의 건강증진 .....	7
1. 대학생의 건강증진프로그램 개념과 중요성 .....	7
2. 건강증진프로그램의 구성유형 .....	9
3. 대학생의 건강증진 프로그램의 효과 .....	11
제2절 건강인식과 기대효과 .....	13
1. 건강인식의 개념 .....	13
2. 기대효과의 개념 .....	15
3. 대학생의 건강인식 효과 .....	15
제3절 대학생생활만족도 .....	17
1. 만족도 이론 .....	17
2. 대학생생활 만족도의 개념 .....	20
3. 대학생생활 만족도의 특성 .....	21
제4절 선행연구 고찰 .....	22
1. 대학생의 건강증진 프로그램참여 경험과 건강 인식 .....	22

2. 대학생의 건강증진 프로그램참여 경험과 기대효과 .....	23
3. 대학생의 건강증진 프로그램참여 경험과 대학생활 만족도 .....	24
4. 성별의 조절효과 .....	26
5. 선행연구의 평가 .....	26
<b>제3장 연구 설계</b> .....	<b>28</b>
제1절 연구 대상 .....	28
제2절 연구의 모형과 가설 .....	29
1. 연구모형 .....	29
2. 연구가설 .....	30
제3절 설문지 구성 .....	31
제4절 설문지의 타당도 및 신뢰도 .....	33
제5절 자료처리방법 .....	38
<b>제4장 실증분석</b> .....	<b>39</b>
제1절 학년에 따른 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도에 대한 변화 .....	39
1. 학년에 따른 건강인식(체중조절) 변화 .....	39
2. 학년에 따른 건강인식(기능식품) 변화 .....	41
3. 학년에 따른 건강인식(음주) 변화 .....	43
4. 학년에 따른 건강인식(흡연) 변화 .....	45
5. 학년에 따른 건강인식(운동) 변화 .....	47
6. 학년에 따른 기대효과(기대성) 변화 .....	49
7. 학년에 따른 기대효과(가치성) 변화 .....	51
8. 학년에 따른 대학생활만족도(인식면) 변화 .....	53
9. 학년에 따른 대학생활만족도(서비스면) 변화 .....	55
제2절 계열에 따른 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도에 대한 변화 .....	57
1. 계열에 따른 건강인식(체중조절) 변화 .....	57

2. 계열에 따른 건강인식(기능식품) 변화 .....	59
3. 계열에 따른 건강인식(음주) 변화 .....	61
4. 계열에 따른 건강인식(흡연) 변화 .....	63
5. 계열에 따른 건강인식(운동) 변화 .....	65
6. 계열에 따른 기대효과(기대성) 변화 .....	67
7. 계열에 따른 기대효과(가치성) 변화 .....	69
8. 계열에 따른 대학생활만족도(인식면) 변화 .....	71
9. 계열에 따른 대학생활만족도(서비스면) 변화 .....	73
제3절 참여경험에 따른 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도에 대한 변화 .....	75
1. 참여경험에 따른 건강인식(체중조절) 변화 .....	75
2. 참여경험에 따른 건강인식(기능식품) 변화 .....	77
3. 참여경험에 따른 건강인식(음주) 변화 .....	79
4. 참여경험에 따른 건강인식(흡연) 변화 .....	81
5. 참여경험에 따른 건강인식(운동) 변화 .....	83
6. 참여경험에 따른 기대효과(기대성) 변화 .....	85
7. 참여경험에 따른 기대효과(가치성) 변화 .....	88
8. 참여경험에 따른 대학생활만족도(인식면) 변화 .....	90
9. 참여경험에 따른 대학생활만족도(서비스면) 변화 .....	92
제4절 참여경험, 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도간 상관관계 .....	94
제5절 성별에 따른 위계적 회귀분석 .....	95
1. 성별에 따른 건강인식(체중조절) 위계적 회귀분석 .....	95
2. 성별에 따른 건강인식(기능식품) 위계적 회귀분석 .....	97
3. 성별에 따른 건강인식(음주) 위계적 회귀분석 .....	99
4. 성별에 따른 건강인식(흡연) 위계적 회귀분석 .....	101
5. 성별에 따른 건강인식(운동) 위계적 회귀분석 .....	103
6. 성별에 따른 기대효과(기대성) 위계적 회귀분석 .....	105



7. 성별에 따른 기대효과(가치성) 위계적 회귀분석 .....	107
8. 성별에 따른 대학생활만족도(인식면) 위계적 회귀분석 .....	109
9. 성별에 따른 대학생활만족도(서비스면) 위계적 회귀분석 .....	111
제6절 분석결과 논의 .....	115
1. 대학생들의 건강증진프로그램의 인구통계학적 특성과 참여경험이 건강인식에 미치는 영향 .....	115
2. 대학생들의 건강증진프로그램 참여경험이 기대효과에 미치는 영향 .....	118
3. 대학생들의 건강증진프로그램 참여경험이 대학생활만족도에 미치는 영향 .....	119
4. 대학생들의 성별이 건강증진프로그램 참여경험에 따른 건강인식, 기대효과 및 대학생활만족도에 미치는 영향 .....	121
<b>제5장 결 론</b> .....	123
제1절 연구결과 요약 .....	123
제2절 연구의 시사점 .....	125
1. 이론적 시사점 .....	125
2. 정책적 시사점 .....	126
3. 실천적 시사점 .....	127
제3절 향후 연구 방향과 제한점 .....	128
<b>참고문헌</b> .....	130
<b>[부록] 설문지</b> .....	141

## 표 목 차

<표 2-1> 대학생의 건강증진 프로그램 .....	10
<표 3-1> 인구통계학적 특성 .....	28
<표 3-2> 설문지 구성 내용 .....	31
<표 3-3> 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석(건강인식) .....	34
<표 3-4> 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석(기대효과) .....	36
<표 3-5> 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석(대학생활만족도) .....	37
<표 4-1> 학년에 따른 체중조절의 변화 .....	39
<표 4-2> 학년에 따른 기능식품의 변화 .....	41
<표 4-3> 학년에 따른 음주의 변화 .....	43
<표 4-4> 학년에 따른 흡연의 변화 .....	45
<표 4-5> 학년에 따른 운동의 변화 .....	47
<표 4-6> 학년에 따른 기대성의 변화 .....	49
<표 4-7> 학년에 따른 가치성의 변화 .....	51
<표 4-8> 학년에 따른 인식면의 변화 .....	53
<표 4-9> 학년에 따른 서비스면의 변화 .....	55
<표 4-10> 계열에 따른 체중조절의 변화 .....	57
<표 4-11> 계열에 따른 기능식품의 변화 .....	59
<표 4-12> 계열에 따른 음주의 변화 .....	61
<표 4-13> 계열에 따른 흡연의 변화 .....	63
<표 4-14> 계열에 따른 운동의 변화 .....	65
<표 4-15> 계열에 따른 기대성의 변화 .....	67
<표 4-16> 계열에 따른 가치성의 변화 .....	69
<표 4-17> 계열에 따른 인식면의 변화 .....	71
<표 4-18> 계열에 따른 서비스면의 변화 .....	73
<표 4-19> 참여경험에 따른 체중조절의 변화 .....	75

<표 4-20> 참여경험에 따른 기능식품의 변화 .....	77
<표 4-21> 참여경험에 따른 음주의 변화 .....	79
<표 4-22> 참여경험에 따른 흡연의 변화 .....	81
<표 4-23> 참여경험에 따른 운동의 변화 .....	83
<표 4-24> 참여경험에 따른 기대성의 변화 .....	86
<표 4-25> 참여경험에 따른 가치성의 변화 .....	88
<표 4-26> 참여경험에 따른 인식면의 변화 .....	90
<표 4-27> 참여경험에 따른 서비스면의 변화 .....	92
<표 4-28> 참여경험, 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도간의 상관관계 .....	94
<표 4-29> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 체중조절에 미치는 영향에서 성별의 조절효과 .....	96
<표 4-30> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 기능식품에 미치는 영향에서 성별의 조절효과 .....	98
<표 4-31> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 음주에 미치는 영향에서 성별의 조절효과 .....	100
<표 4-32> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 흡연에 미치는 영향에서 성별의 조절효과 .....	102
<표 4-33> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 운동에 미치는 영향에서 성별의 조절효과 .....	104
<표 4-34> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 기대성에 미치는 영향에서 성별의 조절효과 .....	106
<표 4-35> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 가치성에 미치는 영향에서 성별의 조절효과 .....	108
<표 4-36> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 인식면에 미치는 영향에서 성별의 조절효과 .....	110
<표 4-37> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 서비스면에 미치는 영향에서 성별의 조절효과 .....	112
<표 4-38> 연구문제의 가설검증 결과 1 .....	113
<표 4-39> 연구문제의 가설검증 결과 2 .....	114

## 그림 목 차

[그림 3-1] 연구모형 .....	29
---------------------	----

## ABSTRACT

### The Effects of College Students' Health Promotion Program Participation Experience on Health Awareness, Expected Effects and College Life Satisfaction

: Focusing on the Moderation Effects of Gender

Seo, Eun-Sook

Advisor : Prof. Kim, Jin-Sook Ph. D

Department of Social Welfare

Graduate School of Chosun University

College students who become the future of our country should think about health problems before getting a job in a short college life. This is because if college students experience health-related exercise before employment, they can maintain and promote health management for the rest of their lives. Therefore, this study is to study the relationship between the perception of health, the expected effect of it, and the satisfaction with college life according to the experience of participating in the health promotion program of college students. From a different point of view than previous studies, this study was conducted with the necessity and purpose of this study because it was thought that the promotion of health awareness in terms of health promotion program planning and operation and social welfare would have a positive effect on the expected effect and satisfaction with college life. As for the research method, after sampling a total of 482 people, 473 copies of

the questionnaire were applied to this study, excluding 9 copies of data with insincere survey contents. The research model was set as background variables, grade and department independent variables, participation experience, moderating variables, gender, and dependent variables, health awareness (weight control, functional food, drinking, smoking, exercise), expected effects (expectancy, value) and satisfaction with college life (recognition aspect, service aspect) was set. Based on the results of frequency analysis, one-way ANOVA, correlation analysis, independent t-test, and hierarchical regression analysis using the SPSS statistical program, the following conclusions were drawn for the collected data according to the research question.

First, in the health promotion program according to college student grade, there was no significant difference in weight control and smoking in health awareness, but significant differences were shown in functional food, drinking, and exercise. In the expected effect, expectancy did not show a significant difference, but value showed a significant difference. In college life satisfaction, there was no significant difference in the recognition aspect, but there was a significant difference in the service aspect.

Second, in the health promotion program according to college students' department, there was no significant difference in weight control, functional food, drinking, and smoking in health awareness, but only in exercise. In the expected effect, both expectancy and value showed significant differences. In college life satisfaction, there was no significant difference in the recognition aspect, but there was a significant difference in the service aspect. According to the department, only the exercise item showed a significant difference in health recognition, and the highest level was shown in the arts and sports department due to the nature of the department. These results are considered to be higher in departments dealing with health than in other departments. As a result, it is judged that

there was a positive change in the expectation effect and college life satisfaction.

Third, in the health promotion program according to college student participation experience, there were significant differences in all factors of weight control, functional food, drinking, smoking, and exercise in health awareness. In the expectation effect, expectancy showed a significant difference, but value did not show a significant difference. In college life satisfaction, there was no significant difference in all factors in terms of recognition and service. In the health awareness of participation experience, it was found that the higher the participation experience, the higher the health awareness and had a positive effect on expectancy accordingly.

Fourth, in the participation experience, In order to find out whether it affects expectancy, a hierarchical regression analysis was conducted using grade and department as control variables among general characteristics. Model 1 inputs grade and department as control variables and examines the effect of participation experience on weight control. Model 2 additionally inputs the independent variable gender to see if it affects weight control even after controlling for regeneration variables. In Model 3, hierarchical regression analysis was performed by inputting all the interaction terms of independent variables and moderating variables. As a result, gender showed significant results in Model 3 for all items in the results of health perception, expected effect, and satisfaction with college life.

This study was conducted to find out how college students' experience of participating in a health promotion program affects health awareness, expected effects, and college life satisfaction, and positive results were found on health awareness and expected effects. However, college life satisfaction shows different results. For all positive changes in health awareness, expected effects, and college life satisfaction sub-factors, simultaneous surveys of universities distributed across the country are a limitation of the study, so more research is needed. In order to secure subjects, it should be actively conducted based on

longitudinal studies. In addition, better results can be derived if the participation experience expands the subjects by age and class rather than a study based on a specific college student to improve health awareness. There is a limit for participation experience to increase college life satisfaction, but it is necessary to select research topics such as life satisfaction or health satisfaction rather than college life satisfaction through participation experience in health promotion programs. Finally, more programs should be developed that can help health promotion by selecting various backgrounds, independent and dependent variables.



# 제1장 서론

## 제1절 연구목적

대학생들은 한 국가의 미래와 사회, 경제적인 발전에 매우 중요한 역할을 하고 있다. 하지만 건강한 신체와 심리 소양은 대학생이 앞으로 사회진출을 위한 가치창조가 전제된다. 건강증진 프로그램참여 경험은 건강증진과 밀접한 관계를 맺고 있으며, 대학 시절에 해왔던 운동 습관은 성인기 이후 중년기에도 지속해서 영향을 준다. 그런데도 불규칙한 생활방식과 대학의 학문적 준비 활동으로 대학생들은 많은 스트레스를 받고 수면 부족으로 인하여 흡연이나 음주에 대한 환경이 노출되어 그들의 신체적, 정신적, 정서적 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있다(김미영 · 김유정, 2018).

이와 더불어 대학생은 가장 건강한 시기인데 건강에 대한 관심이 부족하고(박경애 등, 2021), 신체와 외모의 불만족으로 무리하게 행하는 운동이나 식이조절로 인하여 지나친 체중감량을 시도하고 있어 오히려 건강을 증진하기 보다 해로운 행위를 한다(이준호 · 호위, 2017). 그럴 뿐만 아니라 대학생활에 있어 학점관리와 대인관계 그리고 취업 등의 다양한 외부 요인에 의해 스트레스를 받아 잦은 흡연과 음주 및 불규칙한 식생활로 인하여 건강증진에 반하는 행위를 쉽게 접한다(박연아 외, 2021).

2019년 국민건강통계조사에 따르면 대학생이 포함된 20대에서 현재 흡연율은 24.8%와 월간 음주율은 68.3%, 월간 폭음률은 48%로 조사되었다. 또한 아침 식사 결식률이 전체 54% 정도에 해당되 전 연령대에 비해 가장 높은 수준을 보이고 있으며, 하루 1회 이상 외식률이 40.1%로 보고되고 있어 식습관에서도 문제가 있는 것으로 나타나 대학생 시기에 바람직한 건강증진행위에 대한 관심도를 높여주어야 할 것이다(질병관리청, 2020).

건강증진 서비스를 통하여 건강 체력의 높은 수준 향상은 사회생활을 하는 사람들에 있어 필요한 기초적인 체력수준임을 의미하고, 복잡하고 경쟁사회 구조 속에서 쉽게 나타나게 되는 스트레스와 우울증과 같은 증상들을 해소하여 건강한 신체와 정신을 바탕으로 활기찬 사회생활을 하도록 필요한 기초능력을 제공하는 것이다(강상원, 2017).

건강을 의학적인 관점에서 보았을 때, 매우 좋은 건강이라는 객관적인 기준은 없으며, 여러 질병이나 기능의 이상을 판단하는데 더 가깝다고 볼 수 있다. 건강 상태를 파악하기 위한 쉬운 방법으로 당신의 건강정도를 측정하는 설문지를 활용하는 것인데, 객관적으로 측정해서 나타나는 건강의 지표가 아닌, 자기 스스로 인지하고 있는 자신의 건강 수준을 나타내고 있는 자가 평가적 건강의 개념인 주관적인 건강을 나타낸다고 할 수 있다. 건강증진은 질병에 대한 치료적 관점에서 벗어나 인간의 건강 관련 행위와 습관을 긍정적으로 변화시키는 적극적인 개념으로 세계보건기구(2017)에 따르면 “개인의 건강 통제 강화와 건강을 향상하게 시키기 위한 일련의 과정으로 보고 개인행동 양식을 넘어 사회, 환경적 상호작용”이라고 정의하였다. 이렇게 건강증진 프로그램의 실천 문제는 개인적 생활 태도를 변화시켜 생활양식을 변화시킬 수 있다.

우리나라의 건강증진사업은 1991년에 고용노동부에서 직업병 예방 종합대책을 발표하면서 시작되었으며(고용노동부, 2017), 건강증진사업은 대상 집단이 같은 환경에서 일하면서 건강증진 프로그램을 적용 및 유지하는 데 있어 편리성을 가진다고 할 수 있다. 건강증진 프로그램을 효과적으로 운영하기 위해서는 대상자들의 관심도와 요구가 높고 교육받기 수월해야 할 필요성이 있다고 보고하고 있다(백상이, 2017). 이렇게 건강증진에 대한 프로그램 중 대표적으로 가장 널리 알려진 프로그램은 스포츠와 같은 신체활동 영역이다. 스포츠 활동은 인간에게 있어 가장 기본적인 활동의 욕구만족으로 사회적인 관계, 고차원적인 자아실현의 욕구까지 광범위한 영향을 주는 대표적인 활동이다. 즉, 스포츠 활동은 인간의 성장 및 발달, 체력, 건강증진 등 전인적인 발달의 도모와 함께, 삶을 바람직한 방향으로 제시해주는 매우 효과적인 수단이다(최웅재 · 최장호, 2012; 이상준 외, 2017).

대학생들의 건강증진 프로그램 참여 경험에 대한 기대효과는 기대성과 가치성에 하위요인을 두었다. 대학생들이 건강증진 프로그램 참여 경험에 따라서 건강을 바라보는 관점과 인식이 달라져 프로그램에 참여하는 태도가 능동적으로 변화할 것이라는 점이다. 또한, 건강증진 프로그램에 대한 참여는 반복적이고 지속해서 가능하게 하여 신체적, 정신적, 정서적으로 건강한 삶을 살아갈 것이다.

대학생활 만족도는 대학생들이 대학생활을 어떻게 적응을 잘하느냐가 중요하며, 학생들의 교과 활동이나 동아리 활동, 기타 행사 등과 같은 활동에서 자기 본인의 욕구를 합리적으로 해결하면서 조화롭게 관계를 유지하고 교수나 학생들 간의 관계가 매우 만족스러운 상황이나 상태를 의미하고 있다(김혜정, 2010). 또한, 학생들에게 있어 학교라는 공간은 지식만을 추구하고 있는 곳이 아닌 친구나 동료들과 함께 세상에 대하여 이해하는 곳이며, 도전과 실천을 통하여 삶의 즐거움이나 행복을 느끼는 장소이기도 하다(송영명, 2011). 특히, 대학들은 학생들에게 성공적인 대학생활에서 다양한 취업역량 준비 프로그램을 실시하고 있다. 대학생들이 요구하는 취업특강과 동아리, 박람회, 진로상담 등과 같은 프로그램들이 운용되고 있는데, 이러한 취업 지원시스템 대학 졸업자들의 취업 가능성을 증가시킨다고 보고하고 있기 때문에(손영민, 2016) 대학에서는 현재 사회에 맞는 실정에 따라 프로그램 운용을 해야만 대학생들이 학교생활에서 적극적이고 긍정적인 모습을 통하여 인간관계와 규범적인 생활을 유지해 성공적인 학업을 이루게 되어 자신의 직업적인 선택에도 긍정적인 영향을 준다(장호중 · 김정묵, 2013).

건강증진에 대한 선행연구를 살펴보면, 이혜경(2012)은 대학생을 위한 건강증진 프로그램의 효과와곽지혜(2022)는 대학생의 건강증진을 위한 비대면 프로그램에 관한 연구, 김예슬(2020)은 대학생의 건강증진행위 영향 요인의 분석, 김연희(2019)는 대학생을 위한 건강생활 습관 프로그램 개발 및 효과, 이준호(2013)는 스포츠 활동과 건강교육이 대학생의 체력과 건강통제행위 및 건강증진행위에 관한 연구, 류은진(2015)대학생의 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 연구 등 건강증진에 대한 선행연구들이 활발하게 이루어져 왔다.

이에 선행연구를 기반으로 본 연구에서는 우리나라의 미래가 되는 대학생들은

청소년기를 벗어난 지 얼마 되지 않았지만 짧게는 2년 길게는 4년 정도의 대학 생활을 통하여 취업으로 사회초년생이 된다. 길지 않은 시간에서 대학생들은 취업하기 이전에 건강에 대한 문제를 생각해보아야 한다. 취업 이전에 건강에 대한 증진 프로그램을 경험하게 되면 앞으로의 평생 스포츠를 선정하여 건강관리와 유지에 도움이 될 수 있기 때문이다. 또한, 이렇게 대학생들은 성별에 따라 관심도와 실행성이 다를 것으로 판단되는데, 일반적으로 건강증진에 대한 인식의 차이가 있을 것이며, 여성이 남성보다 건강증진 프로그램에서의 스포츠 활동을 통해 건강증진을 하는데 인식이 부족하다는 것은 잘 알려져 있다. 또한, 남녀 성별에 따라 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도에 차이를 보이게 되는데 특히, Sassenberg et al., (2013)은 여성의 경우 남성보다 힘이 상대적으로 약한 것으로 인식하고 있어 안전을 중요시 한다는 경향이 있고, 남성은 여성에 비해 성취하는 것에 갈망하는 경향이 있다고 보고하고 있다. 대학생의 시기에는 다양한 사람들과 교류하면서 여러 주제의 고민거리를 경험하면서 개인의 적응과 성장을 이루게 되고 자기 개념을 형성하는 시기이기도 하다. 새로운 환경에 직면하면서 다양한 사회적 부적응을 경험하기도 하는데 갈등에 대처하고 주변환경에 적응하기 위해서 목표를 설정하면서 달성하려고 노력한다(신수연, 2017).

따라서 본 연구에서는 대학생들의 건강증진 프로그램참여 경험에 따라 건강에 대한 인식과 그에 대한 기대효과 및 대학생활 만족도의 관계를 연구하는 것은 기존의 선행연구와는 다른 관점에서 건강증진 프로그램을 기획 및 운영과 사회복지 차원에서 건강 인식의 증진으로 기대효과 및 대학생활 만족도에 긍정적인 영향과 성별의 조절 효과가 추가된다면 더욱더 나은 결과를 도출할 것으로 생각되어 본 연구의 필요성과 목적을 두었다.

## 제2절 연구범위 및 방법

### 1. 연구범위

본 연구는 건강증진 프로그램참여 경험이 건강 인식과 기대효과, 대학생활 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 광주광역시에 재학 중인 대학생 482명을 대상으로 설문조사를 하였다. 전국적인 자료 조사가 아닌 특정 지역에 제한한 연구 자료다.

건강증진 프로그램에 대한 참여 경험 여부에 따라 건강 인식이 다를 것이며, 참여 경험 여부에 따라 기대효과도 차이가 있을 것이다. 또한, 참여 경험 여부에 따라 대학생활 만족도가 다를 것이라는 전제로 대학생들의 건강증진 프로그램이 왜 수행되어야 하는지 알아볼 수 있는 연구 자료로 적합하다고 판단하였다.

대상자는 사회진출을 앞둔 대학생들을 성별, 학년, 계열로 구분하여 참여 경험에 따라 건강 인식, 기대효과, 대학생활 만족도에 대한 문항에 모두 응답한 473명을 대상으로 연구를 진행하였다.

현재 다양한 건강증진 프로그램은 모든 연령층에서 참여할 수 있지만 우리나라의 교육환경과 사회적 구조를 보면 참여하기가 어려워 보인다. 따라서 사회초년생으로 도약하는 대학생들의 건강증진을 위해 동기부여가 될 수 있는 데이터로 활용하고자 한다.

### 2. 연구방법

본 연구에서의 구체적인 연구 방법은 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 건강증진 프로그램참여 경험이 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도의 관계에서 각 변수에 관련된 문헌 연구를 위하여 논제와 관련된

국내·외 학술연구보고서와 학위논문, 학술지, 언론 및 보도자료 등을 수집하여 참고하였다.

둘째, 본 연구를 수행하기 위하여 광주광역시에 거주한 대학생들을 선정하여 자기평가 기입법을 활용, 총 482명의 표본 추출하였으나 조사내용 일부가 빠졌거나 불성실하게 응답한 자료 9부를 제외한 473부를 적용하였다. 또한, 연구 주제를 기반으로 선행연구를 참고하여 설문지 구성과 가설을 설정하였다.

셋째, 대학생들의 건강증진 프로그램참여 경험이 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도의 관계를 알아보기 위하여 Window Ver. SPSS 27.0 통계 프로그램을 활용하였다.

넷째, 본 연구에서의 주요 자료 분석 방법은 인구통계학적 특성은 빈도분석, 각 설문 문항의 타당도와 신뢰도 검증, one-way ANOVA와 참여 경험과 건강 인식, 기대효과, 대학생활 만족도에 대한 관계 분석을 위해 상관관계분석, 성별에 따라 주요 변인들의 평균 비교를 위해 독립표본 t 검증을, 성별 차이에 따라 조절 효과를 보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 각 변수의 분석을 통해 검증된 결과를 바탕으로 이론적 시사점과 정책적 시사점, 실천적 시사점을 제시하였고, 대학생들과 다양한 연령층 및 대상자들의 건강증진을 위하여 향후 연구 방향을 제시하였다.

## 제2장 이론적 배경

### 제1절 대학생의 건강증진

#### 1. 대학생의 건강증진 프로그램 개념과 중요성

2007년 국가 바우처 사업을 도입시켰으며 다양한 건강증진에 대한 사업들이 수도권을 중심으로 전국에 도입이 되어 사회정책의 통합적인 접근과 사회 투자적 접근 등을 통해 건강증진에 대한 양적·질적인 발전이 이루어졌다. 이에 따라 지역 수준의 건강증진을 제공하는 여러 단체와 지역사회복지와 관련하여 참여 주체들 간의 밀접한 역할과 협력이 중요하다고 볼 수 있다(배양자, 2012).

다양한 건강증진사업 부분이 수도권을 중심으로 전국적으로 이양되어 지역사회 투자 사업을 하는 시점에서 건강과 관련된 서비스 사업은 저소득층 노인과 장애인들을 대상으로 하는 건강 상담과 유산소운동, 재활 마사지 및 댄스스포츠 등을 도입하여 운동처방 서비스와 비만 아동과 저성장 아동을 대상으로 비만 아동 건강관리 서비스 그리고 다양한 체육활동지원과 문화 활동 서비스와 같은 건강증진사업들이 대표적이라 할 수 있겠다(이우근, 2013).

건강증진은 수도권을 중심으로 지방자치단체별로 다양한 프로그램을 새롭게 발굴하여 사업을 수행할 수 있도록 지역에 포괄적인 재량을 부여해 지역에 필요한 사회서비스를 자율적으로 개발해 공급할 수 있도록하여 2007년에 시행한 칠 해 300여 개의 사업이 개발되어왔으며, 2011년에는 서비스해주는 공급기관이 1,500여 개가 넘을 정도로 커졌으나 평가에 대하여 건강증진 서비스 개발에서 10년 이상 시간 단축한 성과라고 하는 긍정적인 평가와 서비스의 내용과 전달의 기준이 명확하지 않아 서비스의 품질이 확보되지 않아 지역 간의 서비스 불균형 등의 다양한 문제점들이 있다는 부정적인 평가가 있다(유병혁, 2011).

대표적으로 최근 국민 체력 100 사업이 국민체육진흥공단에서 시행되어 2011년에 시범적인 사업을 거쳐서 2012년에 다양한 연령층을 대상으로 하여 건강증진 프로그램이 확대되어 시행되어 오고 있다. 이러한 건강증진사업은 국민의 체력과 건강증진에 대한 목적을 두고 있는 국민체육 건강증진 프로그램으로 과체중자와 저 체력자 등을 대상으로 한 희망자들의 체력증진 교실에서 과학적인 방법에 따라 측정과 평가를 통해 운동의 상담이나 처방 등을 진행하여오고 있다. 또한 건강증진 프로그램에 참여한 모든 이에게 체력 수준에 따라 맞춤형 운동 프로그램이나 운동에 지속해서 참여할 수 있도록 체계적인 관리를 통하여 제공하며, 전 국민이 1인 1종목 평생 할 수 있도록 하는 것에 목표를 두고 하는 건강증진사업 중 하나이다(국민체육진흥공단, 2016).

대학생들의 건강증진 프로그램은 행복하고 바람직한 삶을 살아가기 위한 가장 기본적인 요소인데, 대학생들의 건강에 대한 문제는 노인들보다는 건강요구가 적지만 건강한 성인기를 보내고 중년기, 노년기로 이어져 건강한 삶의 질 향상을 위해 대학생들의 건강증진 프로그램의 참여 필요성이 대두되고 있다(정경숙, 2004). 대학생들의 신체적인 건강은 대학 진학 이후에 불규칙한 생활습관을 가지게 되고 음주나 흡연, 수면부족, 다양한 스트레스 및 운동부족을 경험하게 되어 비만과 같은 각종 생활습관병으로 나타나 성인기의 건강위험요인 관리를 위해 운동을 할 수 있도록 권장하고 있다(김지선, 2015). 하지만 최근 코로나 19로 인하여 외출과 운동에 참여할 수 있는 시간이 줄어들고 스마트폰의 과사용으로 대학생들의 신체적 건강이 우려되는 상황에서 다양한 콘텐츠를 활용한 운동 방법이나 프로그램들이 소개되고 있지만 참여하지 못하고 있는 실정이다.

이렇게 건강증진 프로그램이 범국민적으로 시행되고 추진되고 있지만 정작 혜택을 누려야 할 성인들 즉, 대학생들이 건강증진 프로그램에 대한 부분은 인지하지 못하고 있다는 점이다. 현재 건강증진 프로그램들의 활용은 노인들이 주가 되어 이용되고 있다. 앞으로의 건강을 증진 및 유지하게 시켜야 할 대학생들의 건강증진에 대한 인식을 올바르게 잡고 적극적이고 능동적으로 참여할 수 있도록 본 연구에서 정의하고자 한다.



## 2. 건강증진 프로그램의 구성유형

건강은 행복하고 바람직한 삶을 유지하면서 가장 기본적이고 필수적인 요소라 하겠다. 대학생들의 건강증진 프로그램을 구성하는 요인으로 신체적, 정신적, 정서적으로 구분할 수 있다.

건강에 대한 증진은 신체적으로 운동을 통해 나타나는 프로그램으로 크게 개인과 단체종목으로 구분하며, 하계스포츠와 동계스포츠로 나뉜다.

첫째, 신체적인 건강증진 프로그램으로 개인종목의 하계스포츠는 헬스, 수영, 검도, 골프, 궁도, 근대5종, 당구, 레슬링, 배드민턴, 복싱, 볼링, 사격, 산악, 스쿼시, 승마, 씨름, 양궁, 유도, 육상, 자전거, 주짓수, 체조, 탁구, 태권도, 택견, 테니스, 펜싱, 수상스키, 웨이크보드, 윈드서핑 등으로 다양한 종목을 선정할 수 있고, 개인 동계스포츠는 스키, 스노보드, 바이애슬론, 봅슬레이 스킨레톤, 스케이트 등으로 프로그램을 구성할 수 있다. 또한, 단체종목의 하계스포츠는 스키, 스노보드, 바이애슬론, 봅슬레이 스킨레톤, 스케이트 등과 단체종목의 동계스포츠는 아이스하키, 컬링 등이 있다.

둘째, 정신적인 건강증진 프로그램으로 스트레스 관리 프로그램(학업, 취업, 연애 등), 심상 훈련, 자율 훈련, 레크리에이션, 금연, 금주 등으로 구성된다.

셋째, 정서적인 건강증진 프로그램으로는 시사 토론, 독서, 표현예술, 종교, 음악 감상, 영화 및 드라마 시청 등이 있다.

이렇게 대학생들의 건강증진 프로그램의 구성 내용은 다른 대상자들과는 달리 신체적으로 건강한 상태에서의 활발한 개인, 단체종목에서 신체활동을 기대하며, 정신적으로 스트레스를 많이 받는 시기에 위험요인을 없애고, 정서적으로 올바른 상태로 건강한 삶을 영위하기 위하여 아래 <표 2-1>과 같이 건강증진 프로그램을 구성하였다.

<표 2-1> 대학생의 건강증진 프로그램

영역	종 목
신체적	개인 하계 필라테스, 헬스, 수영, 검도, 골프, 궁도, 근대5종, 당구, 레슬링, 배드민턴, 복싱, 볼링, 사격, 산악, 스쿼시, 승마, 씨름, 양궁, 유도, 육상, 자전거, 주짓수, 체조, 탁구, 태권도, 택견, 테니스, 펜싱, 수상스키, 웨이크보드, 윈드서핑 등
	동계 스키, 스노보드, 바이애슬론, 봅슬레이 스킨레톤, 스케이트 등
	단체 하계 농구, 댄스스포츠, 럭비, 라켓볼, 배구, 야구, 축구, 핸드볼, 하키, 래프팅 등
	동계 아이스하키, 컬링 등
정신적	스트레스 관리 프로그램(학업, 취업, 연애 등), 심상 및 자율 훈련, 레크리에이션, 금연, 금주, 상담 등
정서적	시사 토론, 독서, 표현예술, 종교, 음악 감상, 명상, 요가, 영화 및 드라마 시청, 사찰 체험 등

신체적 영역: 제103회 전국체육대회 홈페이지(2022).

정신적·정서적 영역: 광주동구정신건강복지센터(2022).

### 3. 대학생의 건강증진 프로그램의 효과

건강에 대한 현대적인 관점은 질병이 없는 상태로 내부적인 힘을 가지고 질병에 대항하여 무언가를 가진 상태로 삶의 잠재력을 최대화할 수 있는 상태를 의미한다. 또한, 건강은 어떤 면에서 개인 혹은 집단이 열망을 실현하고 요구를 충족시킬 수 있는 한도이며, 건강은 삶에 대한 목적이 아닌 매일의 삶의 자원으로 건강은 신체의 수용력뿐만 아니라 사회적, 개인적인 자원을 강조하는 긍정적인 개념이다(WHO, 2010). 이러한 건강에 대한 개념은 과거 단순하게 병에 걸리지 않은 상태라는 차원에서 현대사회에서 예방과 면역력의 강화와 향상하게 시키려는 긍정적이고 포괄적인 측면으로 바뀌어서 건강증진에 대한 개념이 강조되었다.

정미숙(2009)의 연구에서 건강증진에 대하여 다양한 정의가 이루어진 후에 공식적으로 건강증진의 개념을 사용한 것은 1974년에 캐나다에서 Lalond의 보고서와 1976년은 영국 정부의 Prevention and Health: Everybody's Business 그리고 1979년에 미국에서 Surgeon General's Report: Healthy People이 발표되면서 시작되었다. 이 보고서들은 건강에 영향을 주는 광범위한 환경적인 요소들의 역할이나 개인적 생활양식에 대하여 논하였고, 개인적인 건강의 절반 이상 개인의 생활 습관에 의하여 결정된다고 하였다. 건강증진은 여러 사람이 그들만의 건강을 증진 시키고 통제하도록 돕는 과정으로 건강증진을 위한 가장 효과적인 방법은 건강을 저해시키는 행위를 변화시켜 건강증진 시킬 수 있는 건강 행위로 바꾸는 것이라고 할 수 있다(김령은, 2005). 개인이 처한 환경이나 각 개인의 습관을 변화시켜서 최고의 안녕에 도달하는 것이라고 정의한다. 또한, 건강증진은 건강을 위하여 능동적 의지와 목표가 있으며, 개인의 안녕 수준과 자아실현 및 자기 성취를 유지하고 증진하기 위한 접근행위로써 수명을 연장하고 삶의 질을 향상하는 행위이다. 이렇게 실천적인 활동과 행동을 지속해서 유지하는 것을 건강증진행위의 개념을 포함하는 광의적인 개념임을 알 수 있다(김준호, 2006).

대학생활을 시작하는 후기의 청소년기는 미성년에서 성인으로 넘어가는 과도기로 자아 정체감 확립과 성인 생활을 준비하기 위한 다양한 과제를 집중하는

시기이다. 이러한 시기의 특징은 신체적, 정신적, 사회적인 관계의 상호작용이 빠르게 이루어지고 있는 역동적인 시기이며, 아직 건강을 위협하고 있는 증상이 생기지 않는 시기에 건강관리에 대한 불감증으로 인해 건강증진행위를 거의 하지 않는 실정이다(김보경 외, 2002). 우리나라의 경우에는 극심한 대학입시 경쟁에 대한 긴장감 속에서 지내다가 대학 입학 이후의 갑작스러운 개방적인 환경을 맞게 됨에 따라 정신적인 혼란을 겪게 된다. 이러한 특성으로 인하여 많은 대학생은 건강을 위한 행위들을 경험하게 되고, 상대평가로 인해 성적에 대한 부담감이나 취업에 대한 스트레스 그리고 선후배 간의 잦은 술자리나 흡연 등을 경험하고 있다(한금선, 2005). 이렇게 나쁜 생활 습관과 식습관으로 인하여 건강이 악화하고 잘못된 건강 행위가 지속되면 비만과 당뇨병, 폐 질환, 간질환 등 다양한 생활습관병을 초래할 수 있다(박영철, 2009; 조호윤, 2014).

이는 대학생들의 건강 습관이 확고하게 형성되지 않았고, 생활 습관의 개선과 건강교육을 통해 건강행동의 수정이 가능하므로 대학생들의 건강행동에 관한 관심이 필요하다(황홍구, 2008). 또한 대학생들은 질병이나 사망률이 비교적 다른 대상자들보다 낮아서 건강한 생활 습관을 지니고 있다면, 향후 성인이 된 이후에도 더 나은 건강 수준을 유지 및 증진할 수 있는 시기이다(Han, 2009). 성인 초기에 건강증진 행위를 형성하고 수정하는데 가장 적절하며 이 시기에 만들어진 건강증진행위를 통해 중년, 장년, 노년기까지 이어지는 건강 수준을 적절하게 유지할 수 있다고 보고하고 있다(이경민 외, 2018). 하지만 대학생들은 본인 스스로가 건강하다고 자부하고 있는 측면이 있어서 이와 관련된 생활 습관에 대한 질병에 관심과 지식이 부족해 건강증진을 위한 행위들이 부족한 실정이다(김나경, 2021).

따라서 대학생들에게 적절한 건강증진 프로그램을 개발하는 것이 매우 중요하며, 생활 습관에 대한 개선 건강증진 프로그램 개발을 위해 프로그램의 효율성 증가와 프로그램의 실패 감소를 위한 참여 의사와 적극적인 참여를 유도할 수 있는 전략 또한 개발되어야 한다(김영복 등, 2001).

## 제2절 건강 인식과 기대효과

### 1. 건강 인식의 개념

건강은 일반적으로는 주로 신체적인 면만을 고려해 단순하게 질병이 없다거나 허약하지 않은 상태라고 하였다(최민수 · 정영희, 2010). 건강이란 영어의 완전한 또는 전체의 의미로 ‘whole’ 에서 시작되어서 활기 있는 의미를 갖게 된 ‘hale’ 에서 유래되어진 말로 단순하게 질병 없는 상태만을 의미하고 있는 것이 아닌 전 인교육에서 제시하고 있는 신체적·정신적 그리고 인지적·심리적으로 적절하게 잘 조화를 이룬 상태를 의미하고 있다(곽노의, 2005). 세계보건기구에 따르면 육체적, 정신적, 사회적 그리고 영적인 안녕이 역동적이고 완전한 상태로 단순하게 질병에 걸리지 않는다는 것만을 의미하고 있는 것만이 아닌 신체적 · 정신적 · 사회적인 모든 인간의 발달 측면에서 아무런 문제가 없다는 상태를 의미하고 있다(정미라 외, 2007).

지속해서 경제성장이 발전하면서 삶의 질이 향상되고 건강에 관한 관심이 증가하고 있다. 급속도로 발전되고 있는 4차 산업의 발전으로 인하여 변화된 건강 환경에 대하여 개인적인 요구도 다양해졌다. 누구나 원하고 있는 건강정보를 전문가를 통하여야 하지 않았더라도 인터넷이나 대중매체를 통하여 손쉽게 건강정보를 받게 되었다(류시원 · 하유정, 2004). 우리는 건강에 대한 인식이 높을수록 영양에 대한 지식과 식생활에 관한 관심 또한 높아졌고, 건강식품을 선택하는데 더 많은 관심이나 시간을 투자하였으며, 건강과 질병, 진단, 치료 및 건강식품에 대하여 건강에 대한 정보는 직업이나 환경, 건강 인식이 높을수록 여러 매체를 통하여 건강에 대한 정보를 많이 이용하는 것으로 나타났다(박종혁 등, 2008).

건강은 개인적 측면에서 보면 개인이 가지고 있는 신체적, 정신적인 능력이 나 자신의 생존과 더불어 행복을 위해 가장 효과적으로 발휘할 수 있는 상태를 의미하고 있으며, 사회적 측면에서 보면 사회를 구성하는 인간의 집단에서 개개인의 능력이 사회의 안정과 행복을 위한 최대로 발휘할 수 있는 상태를 말한다(임현호,

2019). 인식은 객관적으로 실체가 인간 의식에서 이론적으로 반영되는 과정과 결과를 말한다. 넓은 의미에서 보면 인간의 지식 총체이고, 좁은 의미에서 보면 일정한 범위의 대상을 의미하는 지식이라 하겠다. 인식에 대한 토대와 출발점은 어떠한 신비가 인식 총돌이 아닌 인간의 사회적인 실천이나 실천적 욕구를 말한다(윤영대, 2018).

건강에 대한 관리와 건강에 대한 수준에 영향을 주는 요인이 다양하지만 중요한 요인 중에서 하나가 보건 형태적인 요인을 들 수 있다. 보건 형태적인 요인은 개인과 집단이 가지고 있는 건강에 대한 태도와 행위 특성을 결정해주는 요인으로 이것은 건강에 대하여 직접적 · 간접적으로 많은 영향을 미치고 있어서 매우 중요하다. 건강 상식과 사물 인식, 가치관, 미신 및 신념 등에 의하여 영향을 받기도 한다. 개인에 있어서는 건강하다고 인식하는 것 또한 평소 질병 예방을 위하여 각자 자기 건강관리를 철저하게 관리하였다고 믿는 주관적인 인식으로 좌우된다고 할 수 있겠다(권상훈, 2018).

건강 인식이란 자신의 마음과 신체가 총체적인 건강 상태를 인지하고, 긍정적인 건강한 심리를 통하여 스스로 긍정적인 동기유발 할 수 있는 상태라고 볼 수 있다(임채훈, 2019). 김옥선(2003)은 평생의 인간 행위가 감각기관을 통해 건강과 관련되어 외부적 자극을 통하여 의식하고 있는 주관적 인식 과정이라고 건강 인식의 의미를 가지고 있다.

장보숨(2013)의 연구에서 건강 인식에 대한 개념은 자신에게 투입된 정보를 스스로 추리 구조를 통해 분석하고 해석해서 산출시키는 심리적인 과정을 나타낸 것이라고 하였으며, 손민지와 김민진(2016)의 건강 인식에 대한 개념은 자신에게 기대되는 건강증진행위가 중요하다고 인식하고 있는 것을 뜻한다고 정의하고 있다.

이에 본 연구에서 건강 인식은 건강증진 프로그램에 참여하는 대학생들의 주관적 건강에 대한 인지 정도로 정의하고자 한다.

## 2. 기대효과의 개념

기대의 개념은 자신의 주관적 의사표시를 의미하고 있는데, 심리학에서의 기대는 일상생활에서 기대와 비슷한 부분이 있지만 잠재적 의식의 차원에서 더 많이 가리킨다는 점이 있다. 기대효과는 무엇인가를 위해 노력하였을 때 내면에서의 주관이나 잠재의식이 좋은 결과를 바란다는 점을 말한다(우정, 2022). 또한 교육심리학적 사전에 의하면 타인 또는 자신의 성취에 대하여 갖는 기대가 성취에 미치는 효과를 의미하는 것으로 주로 긍정적인 효과에 대한 부분을 의미한다. 자신은 능력이 좋아서 좋은 성취를 할 수 있다는 믿음을 지니면 좋은 성취를 이룰 수 있다고 하였다. 가치는 건강증진에서의 지속적인 원칙과 신조로 구성원들의 사고나 행동의 준거가 되며, 다른 무언가와 차별성을 만들어주고 그 가치를 설정하면서 더욱 더 적극적으로 임하도록 할 수 있게 한다.

건강에 대해 중요하게 생각하고 의미를 정확하게 인지하여 이해하는 것이 중요하다고 할 수 있다. 건강증진에 대한 기대효과는 자유와 행복, 건강, 마음의 평화, 즐거움, 안정된 생활 및 재미있는 생활 등으로 보고 건강증진에 대한 기대효과가 중요하다고 판단된다(장국현, 2017).

이에 본 연구에서 기대효과는 건강증진 프로그램참여 경험에 따라 나타나는 건강에 대한 기대효과라고 정의하고자 한다.

## 3. 대학생의 건강인식 효과

대학생들이 인지하는 건강 인식은 스트레스에 의한 흡연, 음주, 운동 부족 등으로 체중의 증가로 들 수 있는데, 이에 따른 건강식품에 관한 관심도 부족하다고 할 수 있다. 질병관리청(2021)의 보도자료에 따르면 19세 이상 성인들의 건강에 대한 인식이 코로나19로 인하여 높아지게 되었지만, 건강행태 요인들에 대한 부분은 감소하였지만, 유산소 신체활동 실천율이 감소하게 되어 심각성을 강조하고 있다.

질병관리청(2020)에서 발표한 2010~2020년 조사 결과에 따르면 성인 스스로가 주관적인 건강인지율(본인 스스로 주관적으로 건강하다고 느끼는 사람의 비율)은 남자 33.7%, 여자 28.8%로 지난 2010년 남자 40.4%, 여자 33%로 감소추세를 보였다. 만 19세 이상 성인들을 대상으로 하여 평소 본인 건강이 매우 좋음과 좋음이라고 생각하는 비율은 남자가 여자보다 더 높다고 보고하고 있다. 하지만 대학생 대부분이라는 시기는 나이와 인생의 주기에서 성장기에 있고, 청년기 그리고 성인기로 접어들어 과도기적인 연령층이라 할 수 있는데, 이 시기에 식습관을 교정할 수 있는 마지막 시기라고 볼 수 있는데(이소, 2022), 대학생들의 건강관리 필요성을 인지시켜야 하지만 건강상의 문제가 없는 연령층에서 그 관심도가 적다고 할 수 있다.

이러한 현상이 지속되면서 비만으로 이어지게 되는데, 비만은 다양한 만성질환들과 연관성이 매우 높아서 중요한 건강 문제로 대두되고 있는 실정에서 개인에 있어서 비만은 위험요인을 넘어 하나의 질환으로 보고하고 있으며, 비만한 사람은 음식과 관련하여 개인적, 사회적, 그리고 심리적인 상황이 변화하기 어렵기 때문에 치료는 매우 어렵다고 볼 수 있다(서영주, 2007). 그래서 비만은 전 생애 있어 청소년기에 건강 상태가 평생을 좌우하기 때문에 대학생들의 올바른 비만에 대해 인식하도록 하는 것이 중요하다고 볼 수 있다.

또한, 현대사회에 들어 갑작스러운 환경적인 변화로 인하여 생활양식이 많이 바뀌게 되어 건강이 예전보다 나빠지게 되면서 대학생들은 비로소 건강에 관한 관심을 가지게 되는데, 자기 몸 상태를 돌아본 결과 건강상 문제가 있게 됨을 깨닫게 되며, 가장 쉽게 활용할 수 있는 주변 스포츠 시설과 학교 보건소를 찾게 되는데, 이 또한 역시 건강의 문제를 해결할 수 있는 근원적인 방법이 아니라는 것을 깨닫게 된다. 건강상 문제를 인식하는 대학생들은 근처에 있는 주변 시설을 찾는 것은 많은 대학생에게서 흔치 않은 행동인데 매우 고무적인 건강증진 활동에 해당한다(이창금 외, 2017). 이는 우리나라 대학생들의 건강 인식에 대한 현실이기 때문에 더욱더 정책적인 측면을 통해 개선이 필요한 상황이라 할 수 있겠다.

이에 대학생들의 건강증진과 향상을 위해 정부와 각 지역 및 대학에서의 건강에 대한 인식을 높여주는 방법이 필요하다.



## 제3절 대학생활 만족도

### 1. 만족도 이론

일반적으로 만족도는 행동과학에서 인간의 기본적인 필요와 욕구로 동기 및 목표를 달성하는 정도를 나타내고 있는 복합적인 언어의 개념으로 정의되며, 만족이란 용어는 일반적으로 응답자 마음 상태에 대하여 Likert 척도의 평가를 끌어내기 위한 자극으로 사용한다(Jackson & Searle, 1985).

만족도는 행동부분에서 보면 보편적으로 고객의 기본적인 필요나 욕구로 동기나 목표 달성하는 정도를 나타내는 복합적인 심리상태라고 볼 수 있다(송경섭, 2002). 기대와 지각된 성과 간의 차이에 따라서 지각된 성과가 사전의 기대보다 높은 경우에 만족이 되고 지각된 성과가 사전의 기대보다 낮다고 평가를 하는 것은 불만족의 경우가 되며, 지각된 성과가 기대와 유사한 경우에는 중립상태가 된다고 하였다. 또한, 만족도는 기대와 경험이 결합하여 있는 종합적 상태로 고객만족도는 정해진 거래를 선택한 후에 기대와 비교한 후 평가하는 결과를 말한다(Oliver, 1981, 1993).

Hunt(1977)는 만족도를 어떠한 경험에 대하여 만족감이 아닌 겪는 경험이 좋게 될 것으로 추측하고 있는 여러 가지의 평가의 관점과 상품 및 고객에 대한 인식적인 감정의 평가관점에 관하여 연구한 것으로 나타났다.

Burr(1970)는 만족을 두 가지 형태로 분류하여 설명하고 있는데, 첫째 개인이 가지고 있는 기대와 실제로 받는 보상 사이 일치의 정도라고 하는 입장 둘째, 주관적인 경험으로 겪은 만족이나 불만족 혹은 행복이나 불행, 즐거움과 즐겁지 않음의 현상을 말한다. 즉 개인적으로 스포츠 활동하면서 느끼고 있는 개인적인 속성과 사회적인 상황에 대한 만족 정도를 스포츠활동의 참여 만족도의 개념으로 볼 수 있고, 스포츠활동에서의 참여 경험을 통해 개인적으로 느끼는 즐겁고, 유쾌한 정서적인 상태나 태도 그리고 욕구의 만족 정도를 만족도라고 정의하고

있다(이철화, 1996). 결국 만족도는 스포츠활동 참여에 있어서 직·간접적인 영향을 주는 요인들로 인하여 만족의 정도인 만큼, 개인의 목표설정 에 대한 성취감이라 할 수 있겠다.

만족에 관한 주요 이론적 유형은 활동이론과 목적이론, 상향 대 하향 이론, 판단이론이 있다.

### 가. 활동이론(Activity Theory)

활동이론(activity theory)은 생활만족과 사회활동에서의 유형 연구가 기본적인 이론적 배경이다. 이 이론에서의 핵심은 활동과 생활 만족 간에 긍정적 관계가 있고, 역할의 상실 이 클수록 생활만족이 낮다는 것을 의미한다. 목표를 달성하는 것에 그 순간 보다 목표를 향해서 노력하는 과정에서, 더욱더 큰 행복을 느낄 수 있다는 것이다. 활동이론에서 다루는 논의 문제 중 하나는 자기 인식이 행복감을 감소시킬 수 있다는 것을 말하며, 이러한 사실에 행복 추구의 과도한 집착이 자기 과멸을 초래한다는 인식에서 이해될 수 있다(김준성, 2015).

### 나. 목적이론(Telic Theory)

목적이론(telic theory)은 인간은 특정한 목적과 욕구가 성취되었을 때 만족을 느낀다는 견해인데, 목적이론에서 중요하게 생각하고 있는 문제는 만족이 목적을 위해 달성해가는 과정에서 오는지, 아니면 목적 달성을 하였을 때 오는가에 관한 것이다. 이에 대하여 Scitovsky(1976)는 목적 달성을 하거나 욕구 충족을 시키기 위해서 노력해 나아가는 과정이 실질적인 목적을 달성하거나 욕구 충족보다 더 큰 만족감을 느낀다는 것이다. 이것은 목적 달성이 짧은 시간의 감정적 상승을 일으키는 효과보다 장기적인 개념으로 만족의 향상과 밀접한 관련이 있는 것을 나타낸다. 결국, 목적이론에서 만족이 개인적으로 장기적인 생활을 함에 있어 갖게 되는 수많은 목적들을 조화롭게 통합하여 성취해 나가는 과정에서 그 경험을

하게 되는 것을 말한다. 행복은 특정 목적과 욕구가 성취되었을 때 얻게 된다는 견해인데, 목적이론에서 목적의 달성이 짧은 시간에 감정적인 상승을 일으켜 그 효과보다 장기적인 만족에 이바지한다는 의미이다(Chekola, 1975).

## 다. 상향 대 하향 이론(Bottom-up Versus top-Down Theory)

상향 대 하향 이론(bottom-up versus top-down theory)에서 차이에 대한 문제는 현대 심리학과 행복에서 연구가 자주 이루어져 왔다. 상향이론에서 사람들은 본인이 행복한지 불행한지 판단할 때 일시적으로 나타나는 유쾌감과 고통을 경험하는 것을 합한 정신적 계산에서 사용한다고 주장하고 있다. 이러한 관점에서 보았을 때 행복은 단지 행복한 순간들이 축적되었다고 할 수 있다. 하향 이론의 관점에서 즐겁지 않은 공식적인 활동에 참여하면 그 상태에 따라 긍정적인 감정을 경험할 수 있다고 보고하고 있다. 또한, 사람에게 자기 경험을 긍정적인 방향으로 유도하려는 성향이 있고, 이러한 성향은 개인적인 상호작용에 영향을 준다고 하였다(김준성, 2015).

## 라. 판단이론(Judgement Theory)

판단이론(judgement theory)은 생활 만족도가 어떠한 기준에 의해 현재 자신의 상태를 판단하면서 나타났다고 보고 있다. 즉, 다른 사람이나 자신의 과거 그리고 현재 상태를 비교하면서 더 우월하다고 평가가 되면, 자식의 생활에 대해 만족감을 느낀다는 것을 의미한다. 이러한 이론에 의하면 만족도를 느끼는 요인이 상대적으로 느끼기 때문에 어떠한 경험을 연유해 생활에 대한 만족을 느끼는지 알 수 없지만, 표면으로 드러나는 감정의 상태는 예측할 수 있다는 것을 말한다(손경애 · 이덕로, 2013).

## 2. 대학생활 만족도의 개념

대학생활 만족도에 대한 개념은 대학생들이 대학에서 생활하면서 어떻게 적응하는지와 대학생들의 교과 활동, 동아리 활동, 기타 행사 활동에서의 자기 욕구를 합리적으로 해결해나가는 과정에서 조화로운 관계를 유지해서 교수와 학생의 관계가 잘 조화롭게 되면서 만족스러운 상태를 의미하고 있다(교육학대사전, 1965). 또한, 대학생들이 현재 자신이 소속되어 있는 대학의 환경 안에서 학업과 생활, 개인의 활동 영역에서 본인 스스로 얼마나 만족감을 느끼고 있는 것에 대한 주관적, 인지적 평가를 의미하고 있다(김준곤 등, 1991). 같은 대학생활을 하더라도 학생들의 개인마다 느끼는 심리적인 요소와 기대감에 따라서 만족도를 다르게 나타낼 수 있다. 대학생활에서의 만족은 대학생활을 하는 부분만으로도 충분한 의미를 지니며, 학업 활동이나 교우관계, 장래 문제와 교수와의 관계에도 직접적인 영향을 미치는 요소이기도 하다. 따라서 대학생활 만족도는 대학생활에서 나타나는 필요한 물리적, 심리적인 환경 정도를 평가하는 지표이기도 하다(이주현, 2019).

김준곤 등(1991)은 대학생활 만족도가 그 자체로 의미가 있을 뿐만 아니라 학생들의 학업 활동에 영향을 주는데 학생회를 중심으로 제공하고 있는 여러 가지 문제에 대한 태도나 교수와 학교에 대한 신뢰도, 자신의 장래 문제에도 영향을 주는 것으로 나타났으며, 학생은 근로자와 같이 학교생활에 잘 적응하기 위해서 학문적인 환경과 효과적인 상호작용을 하고 학문적 환경은 학생들에 대해 욕구를 충족시킬 뿐만 아니라 노력에 대한 보상을 제공해야 한다고 보고하고 있다(이혜경, 2000).

주현정(1998)은 대학생활 만족도를 학교에서의 적응을 개념으로 정의하고 있으며, 학생들의 모든 행동이 모든 학교 환경과의 상호작용으로 원만하고 성공적인 관계 형성을 통해 교수와 기타 학생들의 의미 있는 원만한 인맥 유지와 학교 수업에서의 적극적 참여로 학교 규범에 따라서 독립적인 업무 수행을 한다고 하였다. 또한 김숙자(2016)는 학교생활과 환경에 대해 주관적인 평가에 따라서 전공 선택에 대하여 만족도가 높고 진로 결정에 있어 자기효능감이 높을수록 대학생활에 대해 만족도가 더 높다고 하였다. 이에 대학생들은 원만한 교우관계를 통해 교수의

사회적 지지받을수록 대학생활에 만족하고 대학 내에서 다양한 활동에서도 더욱 능동적인 자세로 나타난다고 하였다.

이에 본 연구에서는 건강증진 프로그램참여 경험에 따른 대학생활 만족도는 현재 대학생활에 대한 전반적 대학의 인식면과 대학에서 제공되는 서비스면을 의미한다. 대학생활 만족도에서의 인식면은 진로, 학업, 인간관계, 대학 평판, 전공, 학점, 자격증, 취업 등을 포함하며, 서비스면은 대학에서 제공되는 교육의 질과 양, 행정서비스, 비교과 프로그램, 시설 등을 의미한다.

### 3. 대학생활 만족도의 특성

대학은 진리를 탐구하여 하나 이상을 실현하고자 하는 노력을 통해 꿈을 이루는 도장이며, 인간에게 있어 무한한 희망을 키워주는 곳이기 때문에 대학은 고도의 학문을 연구하고 그 가치를 창조하는 대학의 본질적인 기능개발을 위하여 조성되어야 한다. 하지만 본질적인 기능에 더해 오늘날의 대학은 그 규모나 캠퍼스의 자연성으로 인하여 실질적인 주인인 학생들의 이용과 지역주민들의 이용을 위한 공간으로 그 역할이 높게 평가되고 있다(김수봉 · 문혜식, 2008). 대학의 캠퍼스는 대학생들에게 대학생활에 있어 만족감을 줄 수 있는 요인이 되기도 한다.

대학생은 청소년기 이후 또는 성인 초기인데 이 시기는 매우 중요한 의미가 있다. 이 시기에 나타나는 발달과업은 성공적인 수행이 성인으로서 과업 수행과 매우 밀접한 관련성을 가지고 있는데, 개인이 마주해야 할 발달과업은 신체적인 성숙이나 문화적인 압력 이 두 가지 측면의 복합적 영향을 받기 때문에 일정 시기마다 과업이 변화하게 된다. 이 단계에서 주어지는 과업을 잘 수행해야만 개인의 행복과 삶의 만족도가 높아지게 되면 다음 단계의 과업을 성공적으로 수행할 수 있는 준비를 하게 되는 시기이다(이정윤, 2009).

심리사회발달이론에 의하면 인간은 초기 성인에서 나타나는 다른 사람과의 공유된 정체감을 획득하는 시기인데, 이러한 주장을 대학 시기와 연결해보면, 타인과의 교류는 많아지고, 넓어지는 시기인 대학생은 만족도가 타인으로부터

긍정적, 부정적으로 연결이 될 수 있는 의미이기도 하다. 대학생활에서는 전혀 예상치 못한 상황들이 많이 벌어지는데, 중등교육에 익숙해져 있던 대학생들은 예상할 수 없었던 다양한 문제들에 직면하게 되면서 어려움을 겪는다. 대학에서 일어나는 친구들 간의 갈등이나 동아리 활동에 대한 문제, 자신의 학업 및 학과 생활에 대한 문제, 교수들과의 문제 등이 만족도에 포함이 되는데, 만족도가 높은 대학생활을 위해서는 대학에서의 긍정적 사회적인 관계를 맺고, 수업이나 이외의 다양한 활동에 대해 능동적인 참여를 통해 새로운 사회와의 관계에 적응하고 이해하는 것이 중요하다고 볼 수 있다(이주현, 2021).

또한, 대학생들은 사회진출을 위한 준비단계로 내적인 성숙과 학업적 성장을 통하여 지식을 함양하고 정서적, 재정적으로 독립과 대인관계 재형성, 가정이나 결혼에 대한 준비와 같이 새롭게 이루어야 할 시기이다. 이처럼 많은 변화가 요구되는 시기에서 자신만의 올바른 가치관이나 정체감을 긍정적으로 형성해 자신의 모든 영역에서 주도적인 선택이나 책임을 지는 시기이다(이유정, 2012).

## 제4절 선행연구 고찰

### 1. 대학생의 건강증진 프로그램참여 경험과 건강 인식

건강 인식은 100세 시대를 갈망하는 오늘날의 건강에 관한 관심이 나날이 높아지고 있고, 건강에 대한 마스크의 영향으로 인하여 많은 사람이 함께 공유하고 있다. 건강에 대한 의미는 신체적인 건강과 더불어 사회적, 경제적 그리고 정신적 대응능력을 포함해 다차원적인 의미로 볼 수 있다(신영전 · 김명희, 2007).

Larson & Eid(2008)은 참여 경험이 건강 인식 간의 상호관련성이 있는 것으로 보고하였다. 하정태(2019)는 생활체육에 참여하는 참여자들의 신체적 건강 인식에 유의한 영향을 주는 것으로 보고하고 있다. 또한, 이용석(2021)은 학교스포츠클럽

참여 경험에 따라 성인이 되어서도 운동지속 수행 여부와 건강증진 생활양식에 영향이 있다고 하였으며, 이주영(2018)의 연구에서도 신체활동을 교양수업을 통해 경험하여 대학생들의 신체적 건강개념에 영향을 주었다고 하였고, 강고운(2016)의 연구 결과에서도 대학생의 교내 스포츠 리그 참여 경험을 통해 신체적 건강개념에 영향을 주었다고 보고하고 있다. 또한 윤현성(2015)은 스포츠 센터 참여유형에 따라 건강 상태에 영향을 주었다는 연구와 김성원(2015)은 생활체육 참여자들의 운동지속도가 건강증진 생활양식에 영향을 주었다고 보고하고 있다. 허은실(2020)의 연구에서 골프 참여 동기유형에 따라 운동지속과 건강 인식에 영향을 주었다는 연구와 헬스 운동 참여자들의 건강증진행위에 영향을 주었다고 어효진(2015)의 연구 결과를 보았을 때, 건강과 관련된 프로그램참여가 건강 인식에 긍정적인 영향을 주었다는 연구들이 수행되어왔다. 따라서 대학생들의 건강증진 프로그램에 관련된 참여 경험이 건강 인식에 효과가 있음을 의미한다.

## 2. 대학생의 건강증진 프로그램참여 경험과 기대효과

건강증진 프로그램에 대한 기대효과는 사람들의 특정 행동이 바람직한 결과를 가져오는 것에 대한 여부를 기대한다. 이러한 기대는 누군가에게 주어진 행동의 결과로 목표 달성하는 가능성에 대한 내현적인 판단으로 한 사람이 무엇인가를 할지에 대해 중요한 결정요인으로 과거의 경험이나 현재에 직면한 상황에 대해 생각하고 직면한 상황에 대한 가능성을 판단하는 것이다(김교현 외, 2006). 이에 기대는 행동을 선택하는 데 인과적 영향을 받는다.

사회인지 이론에 대해 주된 요인으로 인식되는 운동 참여에 대한 기대는 행동이 어떠한 결과를 일으킬 것이라는 일반적인 평가를 의미하고 있으며, 자신이 처한 환경으로부터 발생하는 반응성에 대한 믿음이다. 이러한 개념은 Bandura(1997)에 의하여 제안된 것이며, 자신의 특정 행동이 어떠한 결과를 나타나게 할 것이라고 보는 개인적인 기대를 의미한다. 운동 참여에 따라 나타나는 기대는 운동을 지속할 수 있게 하는 수행과 관련된 요인인데, 운동에 더욱더 적극적으로 지속 참여를 할

수 있도록 역할을 하며, 운동 참가나 경험을 통하여 얻게 되는 혜택에 대한 결과 기대가 높게 되면 운동을 지속해서 할 가능성이 있다. 이러한 기대에 관한 결과는 일정한 과정 후에 얻게 되는 심리적, 신체적 혜택에 대하여 기대감을 의미하고 있다(Resnick et al., 2000).

운동과 관련하여 나타나는 결과에 대한 기대는 운동의 긍정적, 부정적 측면의 결과 기대를 포함하고 있고, 운동에 대한 결과기대가 긍정적일수록 그 개인의 과제 수행에 있어 희망과 확신을 가지고 매우 적극적으로 임하게 되고, 어려움이 처할 때 큰 노력을 통해 더욱 끈기 있게 하는 경향이 강하게 나타난다. 이는 Bandura(1997)의 연구 결과에서 나타난 바와 같이 운동참여자의 긍정적인 결과기대가 운동을 지속해서 할 수 있는 요인으로 작용하였으며, 부정적 결과기대는 지속해서 수행할 수 없도록 하는 장애요인으로 작용한다고 보고하고 있다.

정봉교 등(2003)은 규칙적으로 신체활동을 하지 않는 사람들은 신체활동에 참여하는 이유로 신체활동을 통하여 무언가 얻으려는 이유라는 점이다. 이는 행동 이후 나타나는 결과에 대한 가능성의 추정이며, 운동실행이나 운동 참여의사와 연관성이 있다고 볼 수 있고, 운동을 시작과 지속 여부는 신체적, 심리적, 사회적인 장점을 유발할 것이라는 결과기대에 달려있다는 점이다.

권보람(2022)은 건강 운동참여자들의 운동 결과기대가 운동지속의도에 긍정적인 영향을 준다고 보고하고 있으며, 이퇴(2022)는 올림픽 개최에 따른 지역경제와 정신적, 신체적인 기대효과를 보고하고 있다.

### 3. 대학생의 건강증진 프로그램참여 경험과 대학생활 만족도

대학생활 만족도에 관한 초기의 연구들은 대학생들의 불만을 해결하기 위한 대학의 행정관리자, 교수에 의해 유발이 되었다(이정운, 2009).

대학생들은 대학생활에서 어떻게 적응하느냐가 매우 중요하며, 이는 학생들의 교과 활동이나 동아리 활동 기타 행사에서의 자기 욕구를 합리적으로 해결하고 교수나 학생들과의 관계에서 잘 조화로운 만족 상태일 때 긍정적인 대학생활



만족도가 나타나게 된다(교육과학대사전, 1965). 대학생활 만족도의 내용에서 인식면은 진로나 학업, 인간관계, 본인이 다니고 있는 대학에 대한 사회적 평판, 현재 자신의 전공, 학점, 취업 등에 대한 고민을 다루고 있으며, 서비스 면에서는 대학 교육의 질 전공과 교양의 교육과정, 강의 수준, 학사행정과 제도, 복지시설, 학습시설 등이 만족해야만 인식면과 서비스면은 충족할 수 있다. 이러한 요인들이 만족감을 느끼게 되면 대학생활 만족도에서 긍정적인 영향을 주게 된다.

대학생활 만족도에 대한 선행연구를 보면 최제중(2014) 여가 스포츠 참여대학생의 자기효능감이 대학생활 만족도 영향을 준다고 하였으며, 김준성(2015) 대학생의 신체적 자기개념이 대학생활 만족에 긍정적인 영향을 준다고 하였다. 이동휘(2020)의 연구에서도 스포츠동아리 참여대학생의 대학생활 만족에 영향을 준다고 보고하고 있다.

김준곤(1991)의 연구 결과에서 대학생활 만족도는 학생들이 소속되어 있는 대학생활환경에서의 학업과 생활, 행정, 개인 활동 부분에서 스스로 느끼는 주관적, 인지적인 평가의 만족도를 의미한다. 같은 대학생활을 하더라도 개인마다 가지고 있는 기대감이나 개인의 심리적인 요인 등에 따라 만족도는 다르게 나타난다.

문기훈(2014)의 연구에서 스포츠 참여 경험이 대학생활의 적응에 효과적이라고 하였다. 양윤수(2017)는 체육활동 참여 경험이 생활 적응에 긍정적인 영향을 주었다고 보고하였다. 김지현(2020)은 대학의 스포츠동아리 참여자들의 대학생활 만족도에 긍정적 변화를 해주었다고 보고하고 있으며, 김준성(2015)은 여가 스포츠에 참여 경험이 대학생들의 대학생활 만족도에 영향을 준다고 보고하였고, 이주현(2019)도 대학생들의 축구동아리 참여 경험이 대학생활 만족도에 긍정적인 영향을 주었다고 하였다.

또한 윤태환(2016)은 여자 대학생들의 농구 동아리 참여 경험이 대학생활 만족도에 긍정적인 영향을 준다고 하였다.

## 4. 성별의 조절 효과

성별을 조절변으로 한 연구들이 많이 이루어져 있다. 하지만 건강증진 프로그램참여 경험이 건강 인식이나 기대효과, 대학생활 만족도에 관련해서는 선행연구들의 자료가 부족한 실정이다. 장의미(2021)는 국민건강영양조사 자료를 활용해 한국 장노년층의 이명과 우울증 상관관계에서 성별의 조절 효과를 보았으며, 기연수(2017)의 연구에서도 성별과 나이의 조절 효과를 중심으로 한 건강 관련 애플리케이션 사용자의 지속적 사용 의도에 관한 연구를 진행하였다. 또한, 김경화와 신동호(2018)의 연구에서 농어업 종사자의 건강 만족도 연구에서 성별 조절 효과를 중심으로 한 연구, 강현욱(2014)은 성별의 조절 효과로 노인의 신체활동이 주관적 건강에 관한 연구 등이 건강에 관련된 선행연구들이다.

이와 관련하여 선행연구들 성별의 조절 효과를 본 연구는 대학생들의 건강증진 프로그램참여 경험이 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도에 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위함에 연구의 목적을 두고 진행하였으며, 추가적 내용으로 성별에 따른 조절 효과검증을 진행하였다. 이를 위하여 독립변인과 조절변인에 미치는 영향을 통제하고, 독립변인과 조절변인의 곱으로 이루어진 상호작용항이 종속변인에 미치는 효과에 대하여 유의성 검증법으로 위계적 회귀분석을 실시하였다. 하지만 독립변인과 조절변인 간에 선형관계가 존재하기 때문에 상호작용항을 직접적으로 사용하면 다중공선성 문제가 발생할 수 있어서 다중공선성은 VIF(분산팽창지수) 값이 10이상일 때, TOL(공차한계)이 .1 이하일 때 존재하는 것으로 판단하고 있다. 따라서 본 연구에서 이러한 문제를 해결하기 위하여 평균중심화 방법을 활용하여 자료를 분석하였다.

## 5. 선행연구의 평가

위에서 살펴본 선행연구들을 통해 대학생의 건강증진 프로그램참여 경험이 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도에 대하여 살펴보았으며, 각 변인 간의 연관성을 확인하였다.

건강 인식에 대한 선행연구에서 하유정(2020)은 한국성인 성별과 연령대별 건강 행위와 주관적 건강 인식에 관한 연구와 김설(2018)경찰공무원의 주관적 건강 인식 및 스포츠활동 현황 연구에서 건강 행위나 스포츠활동의 참여는 건강 인식에 긍정적인 영향을 준다고 보고하고 있다. 이는 김성미(2021)의 연구에서 운동선수의 식생활에 따른 건강 인식이 효율성에 영향을 주는 연구와 일치한다고 볼 수 있다. 스포츠활동, 신체활동, 건강증진행위들이 종속변인에 포함된 건강 인식을 높여주는 결과가 나타났다고 생각된다. 많은 선행연구가 운동을 통해 건강 인식을 올려준다고 보고하고 있어 본 연구의 결과와도 같은 맥락을 같이하고 있다.

기대효과에 관한 연구에서 김은희(2017)는 노인 환자의 주관적 건강 상태가 운동을 할 수 있는 기대감이 높다고 하였으며, 권보람(2022)의 연구에서도 건강 운동참여자의 운동 결과기대가 운동지속의도에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 조정근(2003)의 연구에서와 같이 체육수업을 통해 학부모의 기대에 영향을 준다고 하여 일치한다고 볼 수 있다. 누구나 스포츠활동이나 운동 등에 참여하게 되면 건강에 대한 기대효과는 높아지기 마련이다. 물론 운동은 하지 않는 것보다 적당히 하는 운동은 우리 몸에 약이 되지만 너무 과도한 고강도 운동이나 아예 하지 않는 신체활동은 건강에 위협을 주는 신호이기도 하다. 따라서 운동에 참여를 많이 하는 사람일수록 그 기대효과 또한 같이 높은 결과를 볼 수 있다.

대학생활 만족도에 관한 연구에서 김지현(2020)은 대학교 스포츠동아리 참여자의 대학생활 만족도에 긍정적 영향을 주었다고 보고하고 있고, 이주현(2019)도 대학생들의 축구동아리 참여가 대학생활 만족도에 긍정적 영향을 주고 있다고 보고하고 있다. 이는 김봉경(2009)의 연구 결과와 같이 대학생들의 동아리 활동 참여가 대학생활 만족에 영향을 준다고 보고하고 있어 일치된 결과를 보인다.

하지만 본 연구의 결과와는 다른 내용을 보이고 있는데, 건강증진 프로그램은 대학 내에서 이루어지지 않기 때문에 참여 경험이 대학생활을 만족시키기엔 한계점이 있다는 점이다. 대학생활 만족도가 아닌 생활 만족, 삶의 만족과 같은 내용으로 구성되었다면 더욱더 나은 결과가 나타날 것이다.

## 제3장 연구 설계

### 제1절 연구 대상

본 연구는 광주광역시에 있는 대학교에 재학 중인 학생들로 선정하여 자기 평가기입법(self-administration method)을 실시한 설문지 총 482명을 표본 추출하였다. 회수한 설문지 중에서 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 9부를 제외한 총 473부의 설문지를 적용하였다. 본 연구의 인구통계학적 특성은 아래 <표 3-1>과 같다.

<표 3-1> 인구통계학적 특성

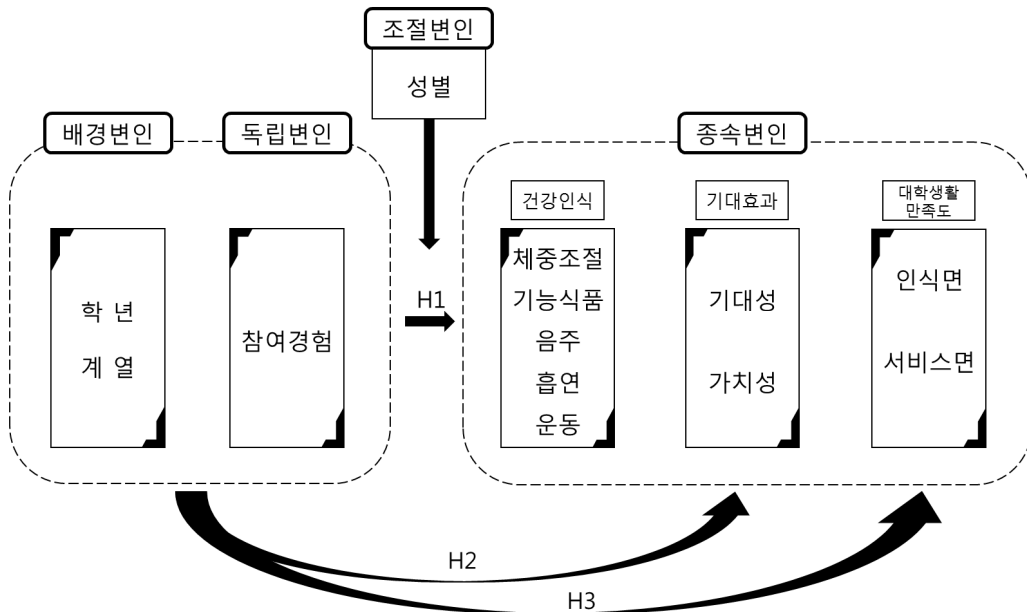
구 분		빈도	백분율
성별	남성	327	69.1 %
	여성	146	30.9 %
학년	1학년	96	20.3 %
	2학년	162	34.2 %
	3학년	94	19.9 %
	4학년	121	25.6 %
계열	인문사회	87	18.4 %
	자연이공	145	30.7 %
	약학	71	15.0 %
	예체능	170	35.9 %
참여경험	없음	331	70.0 %
	1년 미만	91	19.2 %
	1년 이상~2년 미만	18	3.8 %
	2년 이상~3년 미만	6	1.3 %
	3년 이상	27	5.7 %
합 계		473	100 %

## 제2절 연구의 모형과 가설

### 1. 연구모형

본 연구에서 설정한 목적과 가설검증을 규명하기 위하여 현재 대학교에 재학 중인 대학생들을 대상으로 참여하는 건강증진 프로그램 참여경험에 따른 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도에 미치는 영향력을 알아보고자 <그림 3-1>과 같은 연구모형을 개발하였다.

배경 변인으로는 학년과 계열, 독립변인은 참여경험을 설정하였으며, 종속변인으로는 건강인식(체중조절, 기능식품, 음주, 흡연, 운동) 및 기대효과(기대성, 가치성)와 대학생활 만족도(인식면, 서비스면)를 설정하였고, 조절변인으로 성별을 추가하여 어떠한 영향을 미치는지 보고자 하였다.



[그림 3-1] 연구모형

## 2. 연구가설

이 연구에서는 대학생들을 대상으로 건강증진 프로그램참여 경험에 따라 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도에 대한 영향력을 규명하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

1. 대학생들의 건강증진 프로그램참여 경험에 따라 건강 인식에 차이가 있을 것이다.
  - 1-1. 건강 인식의 하위요인 중 체중조절에 차이가 있을 것이다.
  - 1-2. 건강 인식의 하위요인 중 기능식품에 차이가 있을 것이다.
  - 1-3. 건강 인식의 하위요인 중 음주에 차이가 있을 것이다.
  - 1-4. 건강 인식의 하위요인 중 흡연에 차이가 있을 것이다.
  - 1-5. 건강 인식의 하위요인 중 운동에 차이가 있을 것이다.
  
2. 대학생들의 건강증진 프로그램참여 경험에 따라 기대효과에 차이가 있을 것이다.
  - 2-1. 기대효과의 하위요인 중 기대성에 차이가 있을 것이다.
  - 2-2. 기대효과의 하위요인 중 가치성에 차이가 있을 것이다.
  
3. 대학생들의 건강증진 참여 경험에 따라 대학생활 만족도에 차이가 있을 것이다.
  - 3-1. 대학생활 만족도의 하위요인 중 인식면에 차이가 있을 것이다.
  - 3-2. 대학생활 만족도의 하위요인 중 서비스면에 차이가 있을 것이다.
  
4. 성별은 참여 경험과 건강 인식 간의 영향 관계를 조절할 것이다.
  - 4-1. 참여 경험과 체중조절의 영향 관계를 조절할 것이다.
  - 4-2. 참여 경험과 기능식품의 영향 관계를 조절할 것이다.
  - 4-3. 참여 경험과 음주의 영향 관계를 조절할 것이다.
  - 4-4. 참여 경험과 흡연의 영향 관계를 조절할 것이다.
  - 4-5. 참여 경험과 운동의 영향 관계를 조절할 것이다.

5. 성별은 참여 경험과 기대효과 간의 영향 관계를 조절할 것이다.
  - 5-1. 참여 경험과 기대성의 영향 관계를 조절할 것이다.
  - 5-2. 참여 경험과 가치성의 영향 관계를 조절할 것이다.
  
6. 성별은 참여 경험과 대학생활 만족도의 영향 관계를 조절할 것이다.
  - 6-1. 참여 경험과 인식면의 영향 관계를 조절할 것이다.
  - 6-2. 참여 경험과 서비스면의 영향 관계를 조절할 것이다.

### 제3절 설문지 구성

#### 1. 설문지의 구성

본 연구에서 활용하고자 하는 설문지의 구성내용은 인구통계학적 특성에 관한 항목 4문항, 건강 인식에 대한 항목 50문항, 기대효과에 대한 항목 20문항, 대학생활 만족도에 대한 항목 20문항 총 94문항으로 구성되어 있다.

본 연구에서 활용한 설문지의 구체적인 내용은 <표 3-2>와 같다.

<표 3-2> 설문지 구성 내용

구성지표	구성내용	문항수	
배경변인	학년, 계열	2	
독립변인	참여경험	1	
조절변인	성별	1	
종속변인	건강인식	체중조절, 기능식품, 음주, 흡연, 운동	50
	기대효과	기대성, 가치성	20
	대학생활만족도	인식면, 서비스면	20
	총 문항수		94

## 가. 배경변인, 독립변인, 조절변인

연구 대상에 대한 배경을 잘 알 수 있는 변인으로 건강증진 프로그램참여 경험에 따라 건강 인식, 기대효과 대학생활 만족도에 어떠한 영향을 주는지 알아보기에 앞서 연구에 참여한 학생들의 배경 변인과 독립변인, 조절변인에 대한 내용을 설문으로 조사하였다.

## 나. 종속변인(건강 인식)

건강 인식 항목은 최나홍(2001)이 연구한 “건강 신념 모델에 기초한 성인의 생활양식에 따른 건강 신념 수준과 건강행동 실천 비교”를 토대로 하여 본 연구의 목적에 부합하도록 수정, 보완하여 체중조절 10문항, 기능식품 10문항, 음주 10문항, 흡연 10문항, 운동 10문항, 총 50문항으로 구성하였다. 건강 인식에 대한 응답은 모두 리커트 5점 척도를 사용하였으며, 전혀 아니다 1점 ~ 매우 그렇다 5점으로 부여하였다.

## 다. 종속변인(기대효과)

기대효과는 강경우(2017)가 연구한 “기대-가치 모델을 적용한 장애인 엘리트 선수의 운동 정체성과 성취 행동의 구조적 관계”를 토대로 하여 본 연구의 목적에 부합하도록 수정, 보완하여 기대성 10문항, 가치성 10문항 총 20문항으로 구성하였다. 기대효과에 대한 응답은 모두 리커트 5점 척도를 사용하였으며, 전혀 아니다 1점 ~ 매우 그렇다 5점으로 부여하였다.

## 라. 종속변인(대학생활 만족도)

대학생활 만족도는 김경화(2016)가 연구한 “성격특성, 자기관리, 진로 태도가 대학생활 만족도에 미치는 영향”을 토대로 하여 본 연구의 목적에 부합하도록



수정, 보완하여 인식면 10문항, 서비스면 10문항 총 20문항으로 구성하였다. 대학생학 만족도에 대한 응답은 모두 리커트 5점 척도를 사용하였으며, 전혀 아니다 1점~매우 그렇다 5점으로 부여하였다.

## 제4절 설문지의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서 사용한 설문지의 타당도는 구성 문항 중 주성분의 문항을 대상으로 탐색적 요인분석을 이용해 직접 오블린의 최대우도를 실시하였다. KMO표본적합도는 0.4 이상으로 설정하였으며, Bartlett 구형성 검정의 유의확률은 .05로 설정하여 타당도 기준에 만족하지 못하는 요인은 분석에서 제외하였다. 신뢰도는 Cronbach'  $\alpha$ 의 신뢰계수를 산출하였다.

분석 결과, 설정한 타당도 및 신뢰도 기준에 적합한 요인과 문항은 다음과 같다.

건강 인식에서 체중조절(.890) 9문항, 기능식품(.899) 10문항, 음주(.821) 8문항, 흡연(.864) 9문항, 운동(.873) 10문항이 적합한 요인으로 나타났으며, 체중조절의 문항-1, 음주의 문항-9, 문항-10, 흡연의 문항-2를 제외하였다. 제외 문항을 제거한 신뢰도는 체중조절(.848), 기능식품(.899), 음주(.821), 흡연(.864), 운동(.873)으로 높은 신뢰도가 나타났다.

기대효과에서 기대 성(.936) 10문항, 가치성(.894) 10문항이 적합한 요인으로 나타났으며, 제외 문항을 제거한 신뢰도는 기대성(.943), 가치성(.893)으로 높은 신뢰도가 나타났다.

대학생활 만족도에서 인식 면(.764) 7문항, 서비스면(.923) 10문항이 적합한 요인으로 나타났으며, 인식면의 문항-1, 문항-2, 문항-3을 제외하였다. 제외 문항을 제거한 신뢰도는 인식면(.790), 서비스면(.930)으로 높은 신뢰도가 나타났다.

본 연구에 사용된 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석은 다음 <표 3-3>, <표 3-4>, <표 3-5>와 같다.

<표 3-3> 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석(건강 인식)

문항		요인	표본 적합도	구형성	제거 문항	신뢰도	
체중 조절	문항-3	.842	.890	.000	문항-1	.848	
	문항-4	.786					
	문항-2	.781					
	문항-10	.710					
	문항-7	.671					
	문항-8	.662					
	문항-5	.490					
	문항-6	.436					
	문항-9	.432					
	문항-1	.327					
건강 인식	문항-3	.794	.899	.000		.878	
	문항-6	.777					
	문항-8	.730					
	문항-1	.727					
	기능 식품	문항-5					.705
	문항-7	.637					
	문항-9	.588					
	문항-4	.572					
	문항-2	.553					
	문항-10	.520					
음주	문항-7	.791	.821	.000	문항-9 문항-10	.860	
	문항-6	.758					
	문항-8	.735					
	문항-4	.664					
	문항-3	.606					
	문항-1	.595					
	문항-2	.576					
	문항-5	.541					
	문항-10	.342					
	문항-9	.335					

문항	요인	표본 적합도	구형성	제거 문항	신뢰도	
흡연	문항-6	.818				
	문항-8	.800				
	문항-5	.754				
	문항-7	.754				
	문항-3	.744	.864	.000	문항-2	.886
	문항-4	.610				
	문항-9	.559				
	문항-10	.546				
	문항-1	.507				
	문항-2	.486				
운동	문항-4	.791				
	문항-5	.772				
	문항-2	.764				
	문항-3	.764				
	문항-1	.677	.873	.000		.883
	문항-6	.618				
	문항-10	.607				
	문항-9	.562				
	문항-8	.522				
문항-7	.491					

<표 3-4> 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석(기대효과)

문항		요인	표본 적합도	구형성	제거 문항	신뢰도
기 대 효 과	문항-4	.877	.936	.000		.943
	문항-9	.849				
	문항-7	.837				
	문항-2	.824				
	문항-8	.821				
	문항-5	.800				
	문항-1	.772				
	문항-3	.761				
	문항-6	.757				
	문항-10	.653				
가 치 성	문항-6	.847	.894	.000		.893
	문항-8	.808				
	문항-10	.795				
	문항-4	.730				
	문항-3	.710				
	문항-7	.705				
	문항-2	.695				
	문항-1	.543				
	문항-6	.506				
	문항-5	.465				

<표 3-5> 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석(대학생활만족도)

문항		요인	표본 적합도	구형성	제거 문항	신뢰도
대학 생활 만족도	문항-9	.749	.764	.000	문항-1 문항-2 문항-3	.790
	문항-10	.682				
	문항-8	.669				
	문항-5	.653				
	인식면 문항-6	.581				
	문항-4	.437				
	문항-7	.403				
	문항-3	.137				
	문항-2	.107				
	문항-1	.077				
서비스 스면	문항-5	.816	.923	.000		.930
	문항-1	.799				
	문항-3	.789				
	문항-2	.788				
	문항-10	.764				
	문항-6	.755				
	문항-4	.737				
	문항-8	.732				
	문항-7	.725				
문항-9	.685					

## 제5절 자료처리 방법

본 연구를 통하여 대학생들의 건강증진 프로그램 참여경험에 따라 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도 간의 관계를 규명하기 위하여 Windows Ver. SPSS 27.0 통계 프로그램을 사용하였다.

첫째, 인구통계학적 특성을 분석하기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 각 요인별 신뢰도와 타당도 측정을 위하여 Reliability Analysis와 Validity Analysis를 사용하였다.

셋째, 연구대상자들의 특성에 따른 건강 인식, 기대효과, 대학생활 만족도를 비교분석을 하기 위하여 one-way ANOVA를 실시하였다.

넷째, 참여 경험과 건강 인식, 기대효과, 대학생활 만족도에 대한 관계를 분석하기 위하여 상관관계분석을 실시하였다.

다섯째, 성별에 따라 주요 변인들의 평균 비교를 위하여 독립표본 t 검증을 시행하였다.

여섯째, 성별 차이에 따라 조절 효과가 존재하는 것을 확인하기 위하여 위계적 회귀분석(Hierarchical Regression Analysis)을 실시하였다. 위계적 회귀분석에서 독립변인과 조절변인의 상호작용항을 구성하여 투입하게 되는데, 이러한 과정에서 다중공선성 문제가 발생할 수 있다. 따라서 이를 해결하기 위하여 본 연구에서는 평균 중심화 방법을 활용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모든 자료처리의 통계적 유의수준은  $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

## 제4장 실증 분석

### 제1절 학년에 따른 건강인식, 기대효과, 대학생생활만족도에 대한 변화

#### 1. 학년에 따른 건강 인식(체중조절) 변화

학년에 따른 건강 인식(체중조절) 변화는 <표 4-1>과 같이 운동 습관 항목에서 1학년 4.31±.85, 2학년 4.54±.59, 3학년 4.28±.76, 4학년 4.41±.71로 나타나 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

<표 4-1> 학년에 따른 체중조절의 변화

문항	학년	M±SD	df	F	P
1 체중조절을 실천하고 있다.	1	3.14±1.26	3	1.144	.331
	2	3.20±1.28			
	3	3.34±1.09			
	4	3.40±1.12			
2 체중조절을 하면 건강해질 것이다.	1	4.09±.94	3	2.381	.069
	2	4.27±.74			
	3	4.05±.72			
	4	4.27±.79			
3 체중조절을 하면 체형이 좋아질 것이다.	1	4.30±.87	3	1.908	.127
	2	4.38±.67			
	3	4.20±.64			
	4	4.41±.65			
4 체중조절을 하면 비만관련 질병을 예방할 수 있을 것이다.	1	4.35±.88	3	2.227	.084
	2	4.52±.62			
	3	4.30±.71			
	4	4.42±.66			

	문항	학년	M±SD	df	F	P
5	체중조절을 하면 대인관계가 좋아질 것이다.	1	3.57±1.18	3	2.039	.108
		2	3.41±1.15			
		3	3.24±1.10			
		4	3.59±1.09			
6	체중조절을 위해서는 경제적인 부담 (시설 등록비, 건강식 구입비 등)을 감당할 수 있을 것이다.	1	3.55±1.04	3	.697	.555
		2	3.65±.99			
		3	3.53±.96			
		4	3.69±.93			
7	체중조절을 위해서는 운동습관이 필요할 것이다.	1	4.31±.85	3	3.372	.018*
		2	4.54±.59			
		3	4.28±.76			
		4	4.41±.71			
8	체중조절을 위해서는 식사조절이 필요할 것이다.	1	4.25±.87	3	1.657	.175
		2	4.46±.67			
		3	4.37±.60			
		4	4.35±.77			
9	체중조절을 위해서는 모임조절이 필요할 것이다.	1	3.55±1.15	3	1.585	.192
		2	3.54±1.21			
		3	3.59±.95			
		4	3.81±1.11			
10	체중조절은 반드시 필요하다고 생각한다.	1	4.16±.89	3	1.868	.134
		2	4.29±.80			
		3	4.06±.81			
		4	4.27±.78			

\* $p < .05$



## 2. 학년에 따른 건강인식(기능식품) 변화

학년에 따른 건강인식(기능식품) 변화는 <표 4-2>와 같이 건강식품 섭취 필요성은 1학년 3.59±.88, 2학년 4.00±.77, 3학년 3.70±.73, 4학년 3.69±.80으로 나타나 유의한 차이가 나타났으며( $p<.001$ ), 규칙적 섭취는 1학년 3.59±.94, 2학년 3.81±1.03, 3학년 3.55±1.00, 4학년 3.46±1.02로 나타나 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

섭취 시 건강변화는 1학년 3.74±.84, 2학년 4.03±.74, 3학년 3.93±.74, 4학년 3.89±.79로 나타나 유의한 차이가 나타났으며( $p<.05$ ), 영양소 보충은 1학년 4.04±.80, 2학년 4.28±.66, 3학년 4.18±.58, 4학년 4.08±.74로 나타나 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

섭취 시 활력변화는 1학년 3.60±.97, 2학년 3.98±.82, 3학년 3.72±.73, 4학년 3.82±.83으로 나타나 유의한 차이가 나타났으며( $p<.01$ ), 영양불균형 질병예방은 1학년 3.80±.87, 2학년 3.98±.81, 3학년 3.69±.81, 4학년 3.88±.82로 나타나 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

건강식품 효능은 1학년 3.62±.79, 2학년 3.94±.85, 3학년 3.59±.89, 4학년 3.60±.93으로 나타나 유의한 차이가 나타났으며( $p<.001$ ), 구매 시 정보탐색 능력은 1학년 3.46±1.06, 2학년 3.89±.88, 3학년 3.70±.91, 4학년 3.80±.99로 나타나 유의한 차이가 나타났다( $p<.01$ ).

또한 건강식품의 효능인지는 1학년 3.16±1.06, 2학년 3.56±1.04, 3학년 3.36±.94, 4학년 3.61±1.01로 나타나 유의한 차이가 나타났다( $p<.01$ ).

<표 4-2> 학년에 따른 기능식품의 변화

문항	학년	M±SD	df	F	P
1 건강식품을 섭취하고 있다.	1	3.59±.88	3	6.615	.000***
	2	4.00±.77			
	3	3.70±.73			
	4	3.69±.80			

	문항	학년	M±SD	df	F	P
2	건강식품을 섭취한다면 매일 규칙적으로 섭취할 수 있다.	1	3.59±.94	3	3.033	.029*
		2	3.81±1.03			
		3	3.55±1.00			
		4	3.46±1.02			
3	건강식품을 섭취하면 건강해질 것이다.	1	3.74±.84	3	2.909	.034*
		2	4.03±.74			
		3	3.93±.70			
		4	3.89±.79			
4	건강식품을 섭취하면 체형이 좋아질 것이다.	1	3.03±1.00	3	1.873	.133
		2	3.29±1.09			
		3	3.06±1.10			
		4	3.03±1.09			
5	건강식품을 섭취하면 부족한 영양소를 보충할 수 있다.	1	4.04±.80	3	2.943	.033*
		2	4.28±.66			
		3	4.18±.58			
		4	4.08±.74			
6	건강식품을 섭취하면 활력이 생길 것이다.	1	3.60±.97	3	4.457	.004**
		2	3.98±.82			
		3	3.72±.73			
		4	3.82±.83			
7	건강식품을 섭취하면 영양불균형 질병을 예방할 수 있을 것이다.	1	3.80±.87	3	2.625	.050*
		2	3.98±.81			
		3	3.69±.81			
		4	3.88±.82			
8	건강식품은 정확한 효능이 있을 것이다.	1	3.62±.79	3	5.427	.001***
		2	3.94±.85			
		3	3.59±.89			
		4	3.60±.93			
9	건강식품 구매를 위해 충분한 정보탐색에 노력할 수 있다.	1	3.46±1.06	3	4.283	.005**
		2	3.89±.88			
		3	3.70±.91			
		4	3.80±.99			
10	일반적인 건강식품들이 어떠한 효능이 있는지 알고 있다.	1	3.16±1.06	3	4.469	.004**
		2	3.56±1.04			
		3	3.36±.94			
		4	3.61±1.01			

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

### 3. 학년에 따른 건강인식(음주) 변화

학년에 따른 건강인식(음주) 변화는 <표 4-3>과 같이 경제적 여유에서 1학년  $3.92 \pm 1.06$ , 2학년  $4.05 \pm .97$ , 3학년  $3.73 \pm 1.12$ , 4학년  $3.07 \pm 1.14$ 로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .01$ ), 규칙적인 운동에서 1학년  $4.06 \pm .89$ , 2학년  $4.18 \pm .84$ , 3학년  $3.81 \pm 1.02$ , 4학년  $3.86 \pm .99$ 로 나타나 유의한 차이가 나타났다( $p < .01$ ).

<표 4-3> 학년에 따른 음주의 변화

문항		학년	M±SD	df	F	P
1	음주를 하지 않으면 건강해질 것이다.	1	$4.08 \pm .95$	3	.279	.840
		2	$4.09 \pm .92$			
		3	$4.05 \pm .88$			
		4	$3.99 \pm .94$			
2	음주를 하지 않으면 음주관련 질병을 예방할 수 있다.	1	$4.27 \pm .81$	3	.330	.825
		2	$4.28 \pm .81$			
		3	$4.30 \pm .65$			
		4	$4.21 \pm .86$			
3	음주를 하지 않으면 스트레스 예방에 도움이 된다.	1	$3.35 \pm 1.05$	3	1.704	.165
		2	$3.32 \pm 1.06$			
		3	$3.16 \pm 1.14$			
		4	$3.07 \pm 1.14$			
4	음주를 하지 않으면 경제적 여유가 생길 것이다.	1	$3.92 \pm 1.06$	3	4.156	.006**
		2	$4.05 \pm .97$			
		3	$3.73 \pm 1.12$			
		4	$3.64 \pm 1.06$			
5	음주를 하지 않으면 인간관계에 긍정적일 것이다.	1	$2.82 \pm .97$	3	1.945	.121
		2	$3.01 \pm 1.06$			
		3	$2.95 \pm 1.09$			
		4	$2.71 \pm 1.15$			

6	음주를 하지 않으면 자기개발의 시간이 늘어날 것이다.	1	3.68±1.12	3	2.271	.080
		2	3.91±1.00			
		3	3.57±1.11			
		4	3.75±.96			
7	음주를 하지 않으면 규칙적인 운동에 도움이 될 것이다.	1	4.06±.89	3	4.384	.005**
		2	4.18±.84			
		3	3.81±1.02			
		4	3.86±.99			
8	음주를 하지 않으면 규칙적인 식사에 도움이 될 것이다.	1	3.96±1.00	3	2.352	.072
		2	3.95±.94			
		3	3.74±1.08			
		4	3.68±1.08			
9	타인이 음주를 강요해도 안 마실 수 있다.	1	3.82±.99	3	.866	.458
		2	3.99±1.00			
		3	3.98±1.01			
		4	3.83±1.15			
10	술자리에서 나의 주량을 지킬 수 있다.	1	4.02±.91	3	.743	.527
		2	4.09±.95			
		3	4.15±.78			
		4	3.98±.95			

\*\*p<.01

#### 4. 학년에 따른 건강인식(흡연) 변화

학년에 따른 건강인식(흡연) 변화는 <표 4-4>와 같이 모든 요인에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 4-4> 학년에 따른 흡연의 변화

문항		학년	M±SD	df	F	P
1	흡연을 하지 않으면 건강해질 것이다.	1	4.59±.77	3	.570	.635
		2	4.65±.66			
		3	4.59±.64			
		4	4.54±.77			
2	흡연을 하지 않으면 흡연관련 질병을 예방할 수 있다.	1	4.57±.76	3	.386	.763
		2	4.65±.61			
		3	4.57±.61			
		4	4.59±.71			
3	흡연을 하지 않으면 스트레스 예방에 도움이 된다.	1	3.90±1.19	3	.883	.450
		2	3.88±1.26			
		3	3.67±1.20			
		4	3.73±1.26			
4	흡연을 하지 않으면 경제적 여유가 생길 것이다.	1	4.31±.91	3	2.031	.109
		2	4.51±.82			
		3	4.24±.94			
		4	4.40±.88			
5	흡연 하지 않으면 인간관계에 긍정적일 것이다.	1	3.56±1.20	3	.163	.921
		2	3.66±1.22			
		3	3.64±1.08			
		4	3.66±1.20			
6	흡연을 하지 않으면 자기개발의 시간이 늘어날 것이다.	1	3.53±1.28	3	.776	.508
		2	3.67±1.30			
		3	3.41±1.27			
		4	3.55±1.32			

	문항	학년	M±SD	df	F	P
7	흡연은 건강을 위한 운동에 방해가 된다고 생각한다.	1	4.06±1.11	3	1.250	.291
		2	4.22±1.02			
		3	3.97±.99			
		4	4.07±1.05			
8	흡연은 건강한 식사에 방해가 된다고 생각한다.	1	3.84±1.28	3	.655	.580
		2	3.85±1.24			
		3	3.71±1.24			
		4	3.67±1.28			
9	타인이 흡연을 권유해도 거절할 수 있다.	1	4.23±1.11	3	.504	.680
		2	4.36±1.06			
		3	4.39±.98			
		4	4.29±1.09			
10	나는 언제든지 금연을 실천할 수 있다.	1	4.19±1.19	3	.822	.482
		2	4.34±1.04			
		3	4.41±1.01			
		4	4.26±1.12			

## 5. 학년에 따른 건강인식(운동) 변화

학년에 따른 건강인식(운동) 변화는 <표 4-5>과 같이 운동시간 준수에서 1학년 $3.75 \pm 1.00$ , 2학년 $3.98 \pm 1.00$ , 3학년  $3.51 \pm 1.10$ , 4학년  $3.54 \pm 1.11$ 로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .001$ ), 날씨, 시간 무관에서 1학년  $3.70 \pm 1.11$ , 2학년  $3.88 \pm 1.13$ , 3학년  $3.52 \pm 1.22$ , 4학년  $3.40 \pm 1.18$ 로 유의한 차이가 나타났다( $p < .01$ ).

혼자서 운동에서 1학년  $4.15 \pm .88$ , 2학년  $4.41 \pm .74$ , 3학년  $4.02 \pm 1.02$ , 4학년  $4.17 \pm .90$ 으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .01$ ), 운동 계획실천에서 1학년  $3.85 \pm .98$ , 2학년  $4.06 \pm 1.01$ , 3학년  $3.66 \pm 1.15$ , 4학년  $3.79 \pm 1.06$ 으로 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ).

<표 4-5> 학년에 따른 운동의 변화

	문항	학년	M±SD	df	F	P
1	운동을 하면 건강해질 것이다.	1	$4.54 \pm .69$	3	1.278	.281
		2	$4.61 \pm .57$			
		3	$4.46 \pm .65$			
		4	$4.57 \pm .57$			
2	운동을 하면 각종 질병을 예방할 수 있다.	1	$4.42 \pm .79$	3	1.747	.157
		2	$4.53 \pm .70$			
		3	$4.34 \pm .68$			
		4	$4.38 \pm .71$			
3	운동을 하면 스트레스 해소에 도움이 된다.	1	$4.20 \pm .92$	3	.612	.607
		2	$4.35 \pm .90$			
		3	$4.31 \pm .77$			
		4	$4.32 \pm .85$			
4	운동을 하면 생활에 활력이 생긴다.	1	$4.29 \pm .88$	3	.982	.401
		2	$4.46 \pm .75$			
		3	$4.36 \pm .78$			
		4	$4.38 \pm .78$			

	문항	학년	M±SD	df	F	P
5	운동을 하면 긍정적인 심리 (성취감 등)가 생긴다.	1	4.38±.81	3	1.399	.242
		2	4.51±.72			
		3	4.32±.73			
		4	4.42±.73			
6	나는 운동시간을 철저하게 지 킬 수 있다.	1	3.75±1.00	3	5.614	.001** *
		2	3.98±1.00			
		3	3.51±1.10			
		4	3.54±1.11			
7	운동의 방해요인(급한약속 등) 을 거절할 수 있다.	1	3.42±1.15	3	1.863	.135
		2	3.49±1.20			
		3	3.19±1.28			
		4	3.21±1.23			
8	곳은 날씨, 짧은 시간 등에도 운동을 실천할 수 있다.	1	3.70±1.11	3	4.291	.005**
		2	3.88±1.13			
		3	3.52±1.22			
		4	3.40±1.18			
9	혼자서도 운동을 할 수 있다.	1	4.15±.88	3	4.609	.003**
		2	4.41±.74			
		3	4.02±1.02			
		4	4.17±.90			
10	나는 운동을 계획적으로 실천 할 수 있다.	1	3.85±.98	3	3.248	.022*
		2	4.06±1.01			
		3	3.66±1.15			
		4	3.79±1.06			

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



## 6. 학년에 따른 기대효과(기대성) 변화

학년에 따른 기대효과(기대성) 변화는 <표 4-6>과 같이 프로그램 더 잘할 수 있는지 에서 1학년 3.33±.89, 2학년 3.62±.88, 3학년 3.39±.76, 4학년 3.40±.98로 유의한 차이가 나타났으며, 프로그램 타인보다 더 잘 인지하고 있는지 에서는 1학년 3.02±1.07, 2학년 3.35±1.01, 3학년 3.02±.97, 4학년 3.04±1.05로 유의한 차이가 나타났다.

<표 4-6> 학년에 따른 기대성의 변화

	문항	학년	M±SD	df	F	P
1	참여하는 건강증진프로그램이 얼마나 재미있다고 생각하십니까?	1	3.22±.89	3	1.343	.260
		2	3.39±.94			
		3	3.37±.68			
		4	3.45±.913			
2	참여하는 건강증진프로그램을 얼마나 좋아하십니까?	1	3.14±.87	3	2.247	.082
		2	3.41±1.00			
		3	3.40±.73			
		4	3.38±.88			
3	참여하는 건강증진프로그램이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	3.42±.93	3	1.571	.196
		2	3.64±.86			
		3	3.61±.76			
		4	3.51±.87			
4	참여하는 건강증진프로그램에 얼마나 만족하십니까?	1	3.31±.85	3	2.364	.070
		2	3.59±.86			
		3	3.43±.66			
		4	3.49±.85			
5	참여하는 건강증진프로그램이 얼마나 유용하다고 생각하십니까?	1	3.48±.88	3	.644	.587
		2	3.64±.89			
		3	3.57±.75			
		4	3.57±.93			

문항	학년	M±SD	df	F	P
6 참여하는 건강증진프로그램에 자발적으로 참여하고 계십니까?	1	3.10±1.01	3	1.124	.339
	2	3.31±1.09			
	3	3.14±1.00			
	4	3.27±1.04			
7 참여하는 건강증진프로그램이 삶에 얼마나 도움이 되고 있습니까?	1	3.32±.88	3	.363	.780
	2	3.44±.83			
	3	3.41±.80			
	4	3.41±.80			
8 참여하는 건강증진프로그램을 현재 얼마나 잘하고 있다고 생각하십니까?	1	3.28±.93	3	1.219	.302
	2	3.48±.95			
	3	3.30±.86			
	4	3.36±.99			
9 참여하는 건강증진프로그램을 앞으로 더 잘할 수 있다고 생각하십니까?	1	3.33±.89	3	2.785	.040*
	2	3.62±.88			
	3	3.39±.76			
	4	3.40±.98			
10 참여하는 건강증진프로그램에 대해서 타인보다 내가 더 잘 알고 있다고 생각하십니까?	1	3.02±1.07	3	3.369	.018*
	2	3.35±1.01			
	3	3.02±.97			
	4	3.04±1.05			

\* $p < .05$

## 7. 학년에 따른 기대효과(가치성) 변화

학년에 따른 기대효과(가치성) 변화는 <표 4-7>과 같이 프로그램 재미에서 1학년 3.93±.77, 2학년 4.25±.71, 3학년 4.00±.73, 4학년 4.05±.79로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.01$ ), 프로그램 즐거움에서 1학년 4.05±.78, 2학년 4.28±.72, 3학년 4.27±.65, 4학년 4.31±.74로 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

<표 4-7> 학년에 따른 가치성의 변화

문항	학년	M±SD	df	F	P
1 건강증진프로그램에서 ‘재미’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	3.93±.77	3	4.418	.004**
	2	4.25±.71			
	3	4.00±.73			
	4	4.05±.79			
2 건강증진프로그램에서 ‘프로그램 내용’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	4.01±.68	3	2.231	.084
	2	4.23±.71			
	3	4.12±.60			
	4	4.18±.74			
3 건강증진프로그램에서 ‘강사의 전문성’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	4.05±.78	3	2.685	.046*
	2	4.28±.72			
	3	4.27±.65			
	4	4.31±.74			
4 건강증진프로그램에서 ‘유익성’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	4.11±.70	3	1.090	.353
	2	4.28±.67			
	3	4.21±.67			
	4	4.23±.77			
5 건강증진프로그램에서 ‘동참하는 사람들과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	3.68±.85	3	1.442	.230
	2	3.89±.95			
	3	3.85±.90			
	4	3.72±.97			

문항	학년	M±SD	df	F	P
6 건강증진프로그램에서 ‘강사와의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	3.65±.84	3	1.957	.120
	2	3.80±.95			
	3	3.65±.83			
	4	3.54±1.01			
7 건강증진프로그램에서 ‘시설환경’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	4.02±.76	3	1.462	.224
	2	4.21±.76			
	3	4.07±.72			
	4	4.16±.78			
8 건강증진프로그램에서 ‘신체적 건강과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	4.07±.84	3	1.696	.167
	2	4.27±.75			
	3	4.07±.79			
	4	4.15±.81			
9 건강증진프로그램에서 ‘정신적 건강과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	4.05±.78	3	.732	.533
	2	4.19±.80			
	3	4.17±.68			
	4	4.17±.76			
10 건강증진프로그램에서 ‘정서적 건강과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	1	4.07±.78	3	.953	.415
	2	4.24±.80			
	3	4.16±.75			
	4	4.17±.77			

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

## 8. 학년에 따른 대학생활만족도(인식면) 변화

학년에 따른 대학생활만족도(인식면) 변화는 <표 4-8>과 같이 진로의 고민과 갈등에서 1학년  $3.79 \pm 1.01$ , 2학년  $4.04 \pm 1.00$ , 3학년  $4.06 \pm .80$ , 4학년  $3.69 \pm 1.19$ 로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .01$ ), 학업의 고민과 갈등에서 1학년  $3.89 \pm 1.02$ , 2학년  $3.91 \pm 1.03$ , 3학년  $3.85 \pm .80$ , 4학년  $3.44 \pm 1.18$ 로 유의한 차이가 나타났다( $p < .001$ ).

전공의 만족에서 1학년  $3.73 \pm .93$ , 2학년  $3.89 \pm 1.00$ , 3학년  $3.92 \pm .81$ , 4학년  $4.21 \pm .79$ 로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .001$ ), 대학생활인 인생의 중요성에서 1학년  $3.84 \pm .95$ , 2학년  $4.06 \pm .92$ , 3학년  $3.82 \pm .89$ , 4학년  $4.10 \pm .87$ 로 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ).

학점관리가 대학생활의 중요성에서 1학년  $4.34 \pm .81$ , 2학년  $4.05 \pm .86$ , 3학년  $3.71 \pm 1.02$ , 4학년  $3.56 \pm 1.14$ 로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .001$ ), 대학교육의 자격증 취득 도움에서 1학년  $4.31 \pm .75$ , 2학년  $4.10 \pm .86$ , 3학년  $3.90 \pm .79$ , 4학년  $3.95 \pm 1.02$ 로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .01$ ), 대학졸업 시 취업도움에서 1학년  $4.23 \pm .81$ , 2학년  $3.78 \pm .99$ , 3학년  $3.82 \pm .84$ , 4학년  $4.11 \pm .96$ 으로 유의한 차이가 나타났다( $p < .001$ ).

<표 4-8> 학년에 따른 인식면의 변화

문항		학년	M±SD	df	F	P
1	대학생활 중 진로에 관한 고민과 갈등이 원만하십니까?	1	$3.79 \pm 1.01$	3	4.939	.002**
		2	$4.04 \pm 1.00$			
		3	$4.06 \pm .80$			
		4	$3.63 \pm 1.19$			
2	대학생활 중 학업에 관한 고민과 갈등이 원만하십니까?	1	$3.89 \pm 1.02$	3	5.804	.001***
		2	$3.91 \pm 1.03$			
		3	$3.85 \pm .80$			
		4	$3.44 \pm 1.18$			

	문항	학년	M±SD	df	F	P
3	대학생활 중 인간관계에 대한 고민과 갈등이 원만하십니까?	1	3.19±1.26	3	.714	.544
		2	3.38±1.28			
		3	3.19±1.07			
		4	3.32±1.22			
4	재학중인 대학의 사회적 평판에 대해 만족하십니까?	1	3.50±.90	3	.084	.969
		2	3.44±.96			
		3	3.46±.87			
		4	3.46±1.04			
5	현재 전공에 대해 만족하십니까?	1	3.73±.93	3	5.621	.001***
		2	3.89±1.00			
		3	3.92±.81			
		4	4.21±.79			
6	만족스러운 대학생활이 인생에 있어서 중요하다고 생각하십니까?	1	3.84±.95	3	2.813	.039*
		2	4.06±.92			
		3	3.82±.89			
		4	4.10±.87			
7	학점관리가 대학생활에 중요하다고 생각하십니까?	1	4.34±.81	3	14.023	.000***
		2	4.05±.86			
		3	3.71±1.02			
		4	3.56±1.14			
8	현재 재학중인 대학의 교육이 관련자격증 취득에 도움이 될 것이라 생각하십니까?	1	4.31±.75	3	4.385	.005**
		2	4.10±.86			
		3	3.90±.79			
		4	3.95±1.02			
9	현재 재학중인 대학을 졸업하면 취업에 도움이 될 것이라 생각하십니까?	1	4.23±.81	3	6.435	.000***
		2	3.78±.99			
		3	3.82±.84			
		4	4.11±.96			
10	현재 대학생활에 만족하십니까?	1	3.68±1.00	3	2.081	.102
		2	3.80±.97			
		3	3.76±.91			
		4	3.99±.98			

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

## 9. 학년에 따른 대학생활만족도(서비스면) 변화

학년에 따른 대학생활만족도(서비스면) 변화는 <표 4-9>와 같이 교육의 질 만족에서 1학년  $3.76 \pm .83$ , 2학년  $3.82 \pm .84$ , 3학년  $3.67 \pm .81$ , 4학년  $3.50 \pm 1.03$ 로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .05$ ), 교양 교육과정 만족에서 1학년  $3.94 \pm .79$ , 2학년  $3.81 \pm .88$ , 3학년  $3.55 \pm .92$ , 4학년  $3.55 \pm 1.02$ 로 유의한 차이가 나타났다( $p < .01$ ).

학사행정 서비스 만족에서는 1학년  $3.75 \pm .90$ , 2학년  $3.64 \pm .97$ , 3학년  $3.59 \pm .94$ , 4학년  $3.31 \pm 1.13$ 으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .01$ ), 학사제도 만족에서도 1학년  $3.68 \pm .82$ , 2학년  $3.74 \pm .93$ , 3학년  $3.56 \pm .90$ , 4학년  $3.38 \pm 1.12$ 로 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ).

<표 4-9> 학년에 따른 서비스면의 변화

문항		학년	M±SD	df	F	P
1	재학중인 대학교의 전반적인 교육의 질에 만족하십니까?	1	$3.76 \pm .83$	3	3.145	.025*
		2	$3.82 \pm .84$			
		3	$3.67 \pm .81$			
		4	$3.50 \pm 1.03$			
2	전공과목에 대한 교육과정에 만족하십니까?	1	$3.77 \pm .80$	3	.822	.482
		2	$3.88 \pm .88$			
		3	$3.72 \pm .85$			
		4	$3.83 \pm .86$			
3	교양과목에 대한 교육과정에 만족하십니까?	1	$3.94 \pm .79$	3	4.763	.003**
		2	$3.81 \pm .88$			
		3	$3.55 \pm .92$			
		4	$3.55 \pm 1.02$			
4	교수, 강사진의 강의 수준에 만족하십니까?	1	$3.91 \pm .84$	3	.395	.756
		2	$3.95 \pm .82$			
		3	$3.86 \pm .89$			
		4	$3.85 \pm .84$			

	문항	학년	M±SD	df	F	P
5	강의 방식 및 교육적 질에 만족하십니까?	1	3.94±.73	3	.619	.603
		2	3.83±.88			
		3	3.81±.79			
		4	3.79±.85			
6	비교과프로그램 (특강, 세미나 등) 수준에 만족하십니까?	1	3.74±.84	3	1.365	.253
		2	3.62±.96			
		3	3.61±.84			
		4	3.49±.95			
7	학사행정 서비스 (증명서, 학사안내 등)에 만족하십니까?	1	3.75±.90	3	4.100	.007**
		2	3.64±.97			
		3	3.59±.94			
		4	3.31±1.13			
8	학사행정 제도 (장학, 취업상담 등)에 만족하십니까?	1	3.68±.82	3	3.520	.015*
		2	3.74±.93			
		3	3.56±.90			
		4	3.38±1.12			
9	학교 복지시설 (체육시설, 도서관, 식당 등)에 만족하십니까?	1	3.55±1.04	3	2.550	.055
		2	3.65±1.08			
		3	3.59±1.02			
		4	3.30±1.20			
10	학교 학습시설 (강의실, 실험/실습실, 연구실 등)에 만족하십니까?	1	3.67±.94	3	1.935	.123
		2	3.70±1.00			
		3	3.46±1.03			
		4	3.47±1.03			

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



## 제2절 계열에 따른 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도에 대한 변화

### 1. 계열에 따른 건강인식(체중조절) 변화

계열에 따른 건강인식(체중조절) 변화는 <표 4-10>과 같이 체중조절 실천에서 인문사회 3.28±1.10, 자연이공 3.07±1.26, 약학 3.17±1.15, 예체능 3.46±1.20으로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.05$ ), 경제적 부담은 인문사회 3.37±1.03, 자연이공 3.60±1.00, 약학 3.61±1.03, 예체능 3.77±.89로 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

<표 4-10> 계열에 따른 체중조절의 변화

문항	계열	M±SD	df	F	P
1 체중조절을 실천하고 있다.	인문사회	3.28±1.10	3	3.024	.029*
	자연이공	3.07±1.26			
	약학	3.17±1.15			
	예체능	3.46±1.20			
2 체중조절을 하면 건강해질 것이다.	인문사회	4.17±.78	3	.090	.966
	자연이공	4.18±.82			
	약학	4.18±.76			
	예체능	4.22±.81			
3 체중조절을 하면 체형이 좋아질 것이다.	인문사회	4.28±.69	3	.697	.554
	자연이공	4.38±.68			
	약학	4.27±.81			
	예체능	4.36±.69			
4 체중조절을 하면 비만관련 질병을 예방할 수 있을 것이다.	인문사회	4.36±.74	3	1.547	.202
	자연이공	4.39±.71			
	약학	4.32±.75			
	예체능	4.51±.68			

	문항	계열	M±SD	df	F	P
5	체중조절을 하면 대인관계가 좋아질 것이다.	인문사회	3.33±1.12	3	.686	.561
		자연이공	3.54±1.16			
		약학	3.49±1.15			
		예체능	3.43±1.11			
6	체중조절을 위해서는 경제적인 부담(시설 등록비, 건강식 구입비 등)을 감당할 수 있을 것이다.	인문사회	3.37±1.03	3	3.301	.020*
		자연이공	3.60±1.00			
		약학	3.61±1.03			
		예체능	3.77±.89			
7	체중조절을 위해서는 운동습관이 필요할 것이다.	인문사회	4.32±.72	3	2.194	.088
		자연이공	4.41±.74			
		약학	4.28±.84			
		예체능	4.51±.63			
8	체중조절을 위해서는 식사조절이 필요할 것이다.	인문사회	4.37±.59	3	1.316	.269
		자연이공	4.34±.74			
		약학	4.25±.85			
		예체능	4.45±.73			
9	체중조절을 위해서는 모임조절이 필요할 것이다.	인문사회	3.54±1.06	3	.765	.514
		자연이공	3.63±1.13			
		약학	3.79±1.12			
		예체능	3.58±1.16			
10	체중조절은 반드시 필요하다고 생각한다.	인문사회	4.06±.78	3	1.909	.127
		자연이공	4.24±.79			
		약학	4.14±.97			
		예체능	4.30±.79			

\* $p < .05$

## 2. 계열에 따른 건강인식(기능식품) 변화

계열에 따른 건강인식(기능식품) 변화는 <표 4-11>과 같이 규칙적 섭취 항목에서 인문사회 3.49±.83, 자연이공 3.77±.97, 약학 3.31±1.03, 예체능 3.70±1.06으로 유의한 차이가 나타났으며( $p<01$ ), 구매 시 정보탐색 노력에서 인문사회 3.77±.85, 자연이공 3.54±1.03, 약학 3.80±1.12, 예체능 3.87±.86로 유의한 차이가 나타났고( $p<05$ ), 건강식품의 효능 인지에서 인문사회 3.15±.94, 자연이공 3.30±1.03, 약학 3.72±1.08, 예체능 3.62±.99로 유의한 차이가 나타났다( $p<001$ ).

<표 4-11> 계열에 따른 기능식품의 변화

문항	계열	M±SD	df	F	P
1 건강식품을 섭취하고 있다.	인문사회	3.62±.70	3	2.084	.102
	자연이공	3.84±.86			
	약학	3.69±.82			
	예체능	3.85±.80			
2 건강식품을 섭취한다면 매일 규칙적으로 섭취할 수 있다.	인문사회	3.49±.83	3	4.187	.006**
	자연이공	3.77±.97			
	약학	3.31±1.09			
	예체능	3.70±1.06			
3 건강식품을 섭취하면 건강해질 것이다.	인문사회	3.90±.66	3	.182	.909
	자연이공	3.91±.82			
	약학	3.87±.79			
	예체능	3.95±.78			
4 건강식품을 섭취하면 체형이 좋아질 것이다.	인문사회	2.92±1.05	3	2.393	.068
	자연이공	3.13±1.04			
	약학	3.01±1.04			
	예체능	3.28±1.14			
5 건강식품을 섭취하면 부족한 영양소를 보충할 수 있다.	인문사회	4.07±.71	3	1.190	.313
	자연이공	4.14±.70			
	약학	4.14±.66			
	예체능	4.24±.72			

문항	계열	M±SD	df	F	P
6 건강식품을 섭취하면 활력이 생길 것이다.	인문사회	3.77±.77	3	.832	.477
	자연이공	3.81±.90			
	약학	3.70±.91			
	예체능	3.88±.82			
7 건강식품을 섭취하면 영양 불균형 질병을 예방할 수 있을 것이다.	인문사회	3.84±.80	3	.183	.908
	자연이공	3.85±.87			
	약학	3.83±.89			
	예체능	3.90±.79			
8 건강식품은 정확한 효능이 있을 것이다.	인문사회	3.61±.84	3	.876	.453
	자연이공	3.74±.84			
	약학	3.66±.98			
	예체능	3.78±.90			
9 건강식품 구매를 위해 충분한 정보탐색에 노력할 수 있다.	인문사회	3.77±.85	3	3.164	.024*
	자연이공	3.54±1.03			
	약학	3.80±1.12			
	예체능	3.87±.86			
10 일반적인 건강식품들이 어떠한 효능이 있는지 알고 있다.	인문사회	3.15±.94	3	6.764	.000** *
	자연이공	3.30±1.03			
	약학	3.72±1.08			
	예체능	3.62±.99			

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

### 3. 계열에 따른 건강인식(음주) 변화

계열에 따른 건강인식(음주) 변화는 <표 4-12>와 같이 금주 시 규칙적인 식사에서 인문사회 3.63±1.03, 자연이공 3.97±1.02, 약학 3.55±1.11, 예체능 3.96±.95로 유의한 차이가 나타났다( $p<.01$ ).

<표 4-12> 계열에 따른 음주의 변화

문항		계열	M±SD	df	F	P
1	음주를 하지 않으면 건강해질 것이다.	인문사회	4.11±.79	3	.184	.907
		자연이공	4.03±.97			
		약학	4.03±.94			
		예체능	4.06±.94			
2	음주를 하지 않으면 음주관련 질병을 예방할 수 있다.	인문사회	4.34±.58	3	.564	.639
		자연이공	4.22±.82			
		약학	4.31±.74			
		예체능	4.24±.88			
3	음주를 하지 않으면 스트레스 예방에 도움이 된다.	인문사회	3.22±1.03	3	1.758	.154
		자연이공	3.35±1.10			
		약학	2.99±1.17			
		예체능	3.24±1.10			
4	음주를 하지 않으면 경제적 여유가 생길 것이다.	인문사회	3.69±.99	3	2.512	.058
		자연이공	4.00±1.01			
		약학	3.66±1.17			
		예체능	3.89±1.06			
5	음주를 하지 않으면 인간관계에 긍정적일 것이다.	인문사회	3.01±1.01	3	1.450	.228
		자연이공	2.94±1.04			
		약학	2.68±1.19			
		예체능	2.85±1.08			

문항	계열	M±SD	df	F	P
6 음주를 하지 않으면 자기개발의 시간이 늘어날 것이다.	인문사회	3.53±1.01	3	1.79 5	.147
	자연이공	3.85±1.05			
	약학	3.79±.92			
	예체능	3.78±1.09			
7 음주를 하지 않으면 규칙적인 운동에 도움이 될 것이다.	인문사회	3.84±.93	3	2.08 6	.101
	자연이공	4.07±.94			
	약학	3.86±.97			
	예체능	4.00±.94			
8 음주를 하지 않으면 규칙적인 식사에 도움이 될 것이다.	인문사회	3.63±1.03	3	4.76 3	.003 **
	자연이공	3.97±1.02			
	약학	3.55±1.11			
	예체능	3.96±.95			
9 타인이 음주를 강요해도 안마실 수 있다.	인문사회	4.08±.99	3	1.18 0	.317
	자연이공	3.93±.95			
	약학	3.80±1.22			
	예체능	3.86±1.05			
10 술자리에서 나의 주량을 지킬 수 있다.	인문사회	4.05±.92	3	.691	.558
	자연이공	4.14±.81			
	약학	3.96±1.02			
	예체능	4.04±.94			

\*\* $p < .01$

#### 4. 계열에 따른 건강인식(흡연) 변화

계열에 따른 건강인식(흡연) 변화는 <표 4-13>과 같이 언제든 금연 실천에서 인문사회 4.61±.79, 자연이공 4.18±1.14, 약학 4.35±1.13, 예체능 1.23±1.13으로 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

<표 4-13> 계열에 따른 흡연의 변화

문항		계열	M±SD	df	F	P
1	흡연을 하지 않으면 건강해질 것이다.	인문사회	4.62±.63	3	.139	.937
		자연이공	4.60±.79			
		약학	4.55±.73			
		예체능	4.60±.67			
2	흡연을 하지 않으면 흡연 관련 질병을 예방할 수 있다.	인문사회	4.57±.62	3	.192	.902
		자연이공	4.63±.63			
		약학	4.58±.76			
		예체능	4.60±.69			
3	흡연을 하지 않으면 스트레스 예방에 도움이 된다.	인문사회	3.67±1.06	3	.730	.535
		자연이공	3.86±1.27			
		약학	3.70±1.29			
		예체능	3.86±1.26			
4	흡연을 하지 않으면 경제적 여유가 생길 것이다.	인문사회	1.31±.76	3	.393	.758
		자연이공	4.40±.92			
		약학	4.35±.92			
		예체능	4.43±.89			
5	흡연 하지 않으면 인간관계에 긍정적일 것이다.	인문사회	3.67±1.05	3	.098	.961
		자연이공	3.61±1.20			
		약학	3.69±1.31			
		예체능	3.62±1.19			

문항	계열	M±SD	df	F	P
6 흡연을 하지 않으면 자기 개발의 시간이 늘어날 것 이다.	인문사회	3.46±1.20	3	.349	.790
	자연이공	3.59±1.32			
	약학	3.66±1.32			
	예체능	3.54±1.31			
7 흡연은 건강을 위한 운동 에 방해가 된다고 생각한 다.	인문사회	4.03±.95	3	.189	.904
	자연이공	4.09±1.08			
	약학	4.15±1.03			
	예체능	4.11±1.06			
8 흡연은 건강한 식사에 방 해가 된다고 생각한다.	인문사회	3.83±1.19	3	.070	.976
	자연이공	3.76±1.29			
	약학	3.79±1.27			
	예체능	3.76±1.26			
9 타인이 흡연을 권유해도 거절할 수 있다.	인문사회	4.64±.69	3	3.394	.018
	자연이공	4.21±1.12			
	약학	4.30±1.11			
	예체능	4.27±1.12			
10 나는 언제든지 금연을 실 천할 수 있다.	인문사회	4.61±.79	3	3.258	.021*
	자연이공	4.18±1.14			
	약학	4.35±1.13			
	예체능	1.23±1.13			

\* $p < .05$



## 5. 계열에 따른 건강인식(운동) 변화

계열에 따른 건강인식(운동) 변화는 <표 4-14>과 같이 운동시간 준수에서 인문사회 3.41±1.02, 자연이공 3.77±1.04, 약학 3.41±1.27, 예체능 3.98±.95로 유의한 차이가 나타났으며 ( $p<.001$ ), 운동방해요인 거절에서 인문사회 3.11±1.17, 자연이공 3.31±1.21, 약학 3.13±1.30, 예체능 3.58±1.19로 유의한 차이가 나타났다 ( $p<.01$ ).

날씨, 시간 무관 운동에서 인문사회 3.38±1.22, 자연이공 3.67±1.16, 약학 3.18±1.23, 예체능 3.96±1.03으로 유의한 차이가 나타났으며 ( $p<.001$ ), 혼자서 운동에서도 인문사회 4.02±1.03, 자연이공 4.24±.81, 약학 4.11±.94, 예체능 4.35±.82로 유의한 차이가 나타났고 ( $p<.05$ ), 운동 계획적 실천에서 인문사회 3.56±1.11, 자연이공 3.85±1.03, 약학 3.75±1.20, 예체능 4.10±.95로 유의한 차이가 나타났다 ( $p<.001$ ).

<표 4-14> 계열에 따른 운동의 변화

문항		계열	M±SD	df	F	P
1	운동을 하면 건강해질 것이다.	인문사회	4.57±.49	3	.677	.566
		자연이공	4.60±.54			
		약학	4.48±.73			
		예체능	4.54±.67			
2	운동을 하면 각종 질병을 예방할 수 있다.	인문사회	4.41±.62	3	.415	.742
		자연이공	4.46±.73			
		약학	4.35±.79			
		예체능	4.45±.73			
3	운동을 하면 스트레스 해소에 도움이 된다.	인문사회	4.29±.83	3	.212	.888
		자연이공	4.34±.83			
		약학	4.24±.99			
		예체능	4.31±.87			

	문항	계열	M±SD	df	F	P
4	운동을 하면 생활에 활력이 생긴다.	인문사회	4.40±.70	3	.765	.514
		자연이공	4.46±.69			
		약학	4.34±.90			
		예체능	4.34±.87			
5	운동을 하면 긍정적인 심리(성취감 등)가 생긴다.	인문사회	4.44±.60	3	.021	.996
		자연이공	4.42±.74			
		약학	4.42±.82			
		예체능	4.41±.79			
6	나는 운동시간을 철저하게 지킬 수 있다.	인문사회	3.41±1.02	3	8.204	.000***
		자연이공	3.77±1.04			
		약학	3.41±1.27			
		예체능	3.98±.95			
7	운동의 방해요인(급한약속 등)을 거절할 수 있다.	인문사회	3.11±1.17	3	3.916	.009**
		자연이공	3.31±1.21			
		약학	3.13±1.30			
		예체능	3.58±1.19			
8	곳은 날씨, 짧은 시간 등에도 운동을 실천할 수 있다.	인문사회	3.38±1.22	3	9.912	.000***
		자연이공	3.67±1.16			
		약학	3.18±1.23			
		예체능	3.96±1.03			
9	혼자서도 운동을 할 수 있다.	인문사회	4.02±1.03	3	3.024	.029*
		자연이공	4.24±.81			
		약학	4.11±.94			
		예체능	4.35±.82			
10	나는 운동을 계획적으로 실천할 수 있다.	인문사회	3.56±1.11	3	5.567	.001***
		자연이공	3.85±1.03			
		약학	3.75±1.20			
		예체능	4.10±.95			

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

## 6. 계열에 따른 기대효과(기대성) 변화

계열에 따른 기대효과(기대성) 변화는 <표 4-15>와 같이 프로그램 재미에서 인문사회 3.38±.78, 자연이공 3.20±.94, 약학 3.28±.92, 예체능 3.54±.83으로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.01$ ), 프로그램 즐거움에서는 인문사회 3.34±.84, 자연이공 3.22±.99, 약학 3.23±.94, 예체능 3.51±.83으로 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

프로그램 중요성에서 인문사회 3.61±.79, 자연이공 3.43±.97, 약학 3.37±.84, 예체능 3.72±.78로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.01$ ), 프로그램 만족도에서는 인문사회 3.41±.74, 자연이공 3.40±.89, 약학 3.34±.84, 예체능 3.63±.78로 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

프로그램 유용성에서 인문사회 3.64±.77, 자연이공 3.46±.89, 약학 3.44±.98, 예체능 3.70±.84 로 유의한 차이가 나타났고( $p<.05$ ), 프로그램 현재 수행여부에서 인문사회 3.30±.86, 자연이공 3.22±.97, 약학 3.31±1.02, 예체능 3.57±.89로 유의한 차이가 나타났다( $p<.01$ ).

프로그램 더 잘할 수 있는지 여부에서는 인문사회 3.39±.79, 자연이공 3.37±.86, 약학 3.32±.98, 예체능 3.64±.91로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.05$ ), 프로그램 타인보다 더 잘 인지에서는 인문사회 2.87±.95, 자연이공 3.08±1.07, 약학 2.97±1.01, 예체능 3.39±1.01로 유의한 차이가 나타났다( $p<.001$ ).

<표 4-15> 계열에 따른 기대성의 변화

	문항	계열	M±SD	df	F	P
1	참여하는 건강증진프로그램이 얼마나 재미있다고 생각하십니까?	인문사회	3.38±.78	3	4.334	.005**
		자연이공	3.20±.94			
		약학	3.28±.92			
		예체능	3.54±.83			
2	참여하는 건강증진프로그램을 얼마나 좋아하십니까?	인문사회	3.34±.80	3	3.223	.022*
		자연이공	3.22±.99			
		약학	3.23±.94			
		예체능	3.51±.83			

문항	계열	M±SD	df	F	P
3 참여하는 건강증진프로그램이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	3.61±.79	3	4.457	.004**
	자연이공	3.43±.97			
	약학	3.37±.84			
	예체능	3.72±.78			
4 참여하는 건강증진프로그램에 얼마나 만족하십니까?	인문사회	3.41±.74	3	3.161	.024*
	자연이공	3.40±.89			
	약학	3.34±.84			
	예체능	3.63±.78			
5 참여하는 건강증진프로그램이 얼마나 유용하다고 생각하십니까?	인문사회	3.64±.77	3	2.717	.044*
	자연이공	3.46±.89			
	약학	3.44±.98			
	예체능	3.70±.84			
6 참여하는 건강증진프로그램에 자발적으로 참여하고 계십니까?	인문사회	3.11±.95	3	2.030	.109
	자연이공	3.14±1.08			
	약학	3.15±1.05			
	예체능	3.38±1.04			
7 참여하는 건강증진프로그램이 삶에 얼마나 도움이 되고 있습니까?	인문사회	3.38±.81	3	1.291	.277
	자연이공	3.31±.88			
	약학	3.39±1.04			
	예체능	3.50±.82			
8 참여하는 건강증진프로그램을 현재 얼마나 잘하고 있다고 생각하십니까?	인문사회	3.30±.86	3	4.169	.006**
	자연이공	3.22±.97			
	약학	3.31±1.02			
	예체능	3.57±.89			
9 참여하는 건강증진프로그램을 앞으로 더 잘할 수 있다고 생각하십니까?	인문사회	3.39±.79	3	3.704	.012*
	자연이공	3.37±.86			
	약학	3.32±.98			
	예체능	3.64±.91			
10 참여하는 건강증진프로그램에 대해서 타인보다 내가 더 잘 알고 있다고 생각하십니까?	인문사회	2.87±.95	3	6.148	.000***
	자연이공	3.08±1.07			
	약학	2.97±1.01			
	예체능	3.39±1.01			

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

## 7. 계열에 따른 기대효과(가치성) 변화

계열에 따른 기대효과(가치성) 변화는 <표 4-16>과 같이 프로그램의 중요성에서 인문사회 4.31±.63, 자연이공 4.04±.76, 약학 4.39±.76, 예체능 4.31±.70으로 유의한 차이가 나타났으며, 프로그램의 유용성은 인문사회 3.79±.95, 자연이공 3.61±.89, 약학 3.68±1.02, 예체능 4.01±.87로 유의한 차이가 나타났다.

프로그램 자발적 참여 또한 인문사회 3.60±.85, 자연이공 3.54±.92, 약학 3.49±.95, 예체능 3.90±.93으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 4-16> 계열에 따른 가치성의 변화

문항	계열	M±SD	df	F	P
1 건강증진프로그램에서 ‘재미’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	3.99±.70	3	1.369	.252
	자연이공	4.04±.74			
	약학	4.08±.82			
	예체능	4.17±.76			
2 건강증진프로그램에서 ‘프로그램 내용’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	4.23±.58	3	1.506	.212
	자연이공	4.06±.69			
	약학	4.20±.74			
	예체능	4.18±.72			
3 건강증진프로그램에서 ‘강사의 전문성’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	4.31±.63	3	5.606	.001***
	자연이공	4.04±.76			
	약학	4.39±.76			
	예체능	4.31±.70			
4 건강증진프로그램에서 ‘유익성’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	4.24±.62	3	.696	.555
	자연이공	4.16±.69			
	약학	4.30±.85			
	예체능	4.24±.68			
5 건강증진프로그램에서 ‘동참하는 사람들과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	3.79±.95	3	5.217	.001***
	자연이공	3.61±.89			
	약학	3.68±1.02			
	예체능	4.01±.87			

	문항	계열	M±SD	df	F	P
6	건강증진프로그램에서 '강사와의 관계'가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	3.60±.85	3	5.453	.001***
		자연이공	3.54±.92			
		약학	3.49±.95			
		예체능	3.90±.93			
7	건강증진프로그램에서 '시설환경'이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	4.15±.65	3	1.415	.238
		자연이공	4.03±.79			
		약학	4.18±.85			
		예체능	4.20±.75			
8	건강증진프로그램에서 '신체적 건강과의 관계'가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	4.16±.72	3	.808	.490
		자연이공	4.14±.76			
		약학	4.06±.96			
		예체능	4.22±.78			
9	건강증진프로그램에서 '정신적 건강과의 관계'가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	4.25±.66	3	2.101	.099
		자연이공	4.03±.80			
		약학	4.20±.71			
		예체능	4.20±.79			
10	건강증진프로그램에서 '정서적 건강과의 관계'가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	4.23±.64	3	.2534	.056
		자연이공	4.03±.81			
		약학	4.17±.82			
		예체능	4.27±.77			

\*\*\* $p < .001$

## 8. 계열에 따른 대학생활만족도(인식면) 변화

계열에 따른 대학생활만족도(인식면) 변화는 <표 4-17>과 같이 진로의 고민과 갈등에서 인문사회 4.09±.74, 자연이공 4.01±.97, 약학 3.28±1.22, 예체능 3.93±1.05로 유의한 차이가 나타났으며, 학업의 고민과 갈등에서 인문사회 4.00±.80, 자연이공 3.99±.93, 약학 3.13±1.10, 예체능 3.74±1.11로 유의한 차이가 나타났다.

대학의 사회적 평판 만족에서 인문사회 3.37±.96, 자연이공 3.39±.95, 약학 3.31±1.05, 예체능 3.64±.88로 유의한 차이가 나타났으며, 전공의 만족에서도 인문사회 3.79±.82, 자연이공 3.61±.98, 약학 4.28±.79, 예체능 4.18±.84로 유의한 차이가 나타났다.

대학생활이 인생의 중요성에서 인문사회 3.83±.89, 자연이공 3.84±.97, 약학 4.03±.97, 예체능 4.15±.83으로 유의한 차이가 나타났고, 학점관리가 대학의 중요성은 인문사회 3.90±.94, 자연이공 4.23±.85, 약학 3.30±1.12, 예체능 3.92±1.00으로 유의한 차이가 나타났다.

대학교육의 자격증 취득 도움은 인문사회 3.82±.82, 자연이공 4.16±.83, 약학 4.08±1.01, 예체능 4.11±.88로 유의한 차이가 나타났으며, 대학졸업 시 취업도움은 인문사회 3.60±.92, 자연이공 4.08±.87, 약학 4.34±.89, 예체능 3.89±.95로 유의한 차이가 나타났고, 대학생활만족은 인문사회 3.59±.97, 자연이공 3.62±.98, 약학 4.08±.93, 예체능 3.99±.92로 유의한 차이가 나타났다.

<표 4-17> 계열에 따른 인식면의 변화

문항		계열	M±SD	df	F	P
1	대학생활 중 진로에 관한 고민과 갈등이 원만하십니까?	인문사회	4.09±.74	3	10.613	.000***
		자연이공	4.01±.97			
		약학	3.28±1.22			
		예체능	3.93±1.05			
2	대학생활 중 학업에 관한 고민과 갈등이 원만하십니까?	인문사회	4.00±.80	3	13.568	.000***
		자연이공	3.99±.93			
		약학	3.13±1.10			
		예체능	3.74±1.11			

문항	계열	M±SD	df	F	P
3 대학생활 중 인간관계에 대한 고민과 갈등이 원만하십니까?	인문사회	3.28±1.12	3	.107	.956
	자연이공	3.25±1.27			
	약학	3.34±1.15			
	예체능	3.31±1.25			
4 재학중인 대학의 사회적 평판에 대해 만족하십니까?	인문사회	3.37±.96	3	3.168	.024*
	자연이공	3.39±.95			
	약학	3.31±1.05			
	예체능	3.64±.88			
5 현재 전공에 대해 만족하십니까?	인문사회	3.79±.82	3	15.417	.000***
	자연이공	3.61±.98			
	약학	4.28±.79			
	예체능	4.18±.84			
6 만족스러운 대학생활이 인생에 있어서 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	3.83±.89	3	4.055	.007**
	자연이공	3.84±.97			
	약학	4.03±.97			
	예체능	4.15±.83			
7 학점관리가 대학생활에 중요하다고 생각하십니까?	인문사회	3.90±.94	3	14.744	.000***
	자연이공	4.23±.85			
	약학	3.30±1.12			
	예체능	3.92±1.00			
8 현재 재학중인 대학의 교육이 관련자격증 취득에 도움이 될 것이라 생각하십니까?	인문사회	3.82±.82	3	3.008	.030*
	자연이공	4.16±.83			
	약학	4.08±1.01			
	예체능	4.11±.88			
9 현재 재학중인 대학을 졸업하면 취업에 도움이 될 것이라 생각하십니까?	인문사회	3.60±.92	3	9.749	.000***
	자연이공	4.08±.87			
	약학	4.34±.89			
	예체능	3.89±.95			
10 현재 대학생활에 만족하십니까?	인문사회	3.59±.97	3	7.549	.000***
	자연이공	3.62±.98			
	약학	4.08±.93			
	예체능	3.99±.92			

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



## 9. 계열에 따른 대학생활만족도(서비스면) 변화

계열에 따른 대학생활만족도(서비스면) 변화는 <표 4-18>과 같이 교육의 질 만족은 인문사회 3.56±.85, 자연이공 3.67±.86, 약학 3.34±1.06, 예체능 3.94±.79로 유의한 차이가 나타났으며, 전공교육과정 만족은 인문사회 3.59±.98, 자연이공 3.73±.81, 약학 3.82±.85, 예체능 4.01±.79로 유의한 차이가 나타났다.

교양교육과정만족은 인문사회 3.39±.95, 자연이공 3.83±.81, 약학 3.44±.99, 예체능 3.91±.89로 유의한 차이가 나타났으며, 강의방식과 교육 질 만족은 인문사회 3.69±.79, 자연이공 3.84±.80, 약학 3.66±.95, 예체능 3.99±.79로 유의한 차이가 나타났다.

비교과프로그램 수준만족은 인문사회 3.54±.79, 자연이공 3.59±.90, 약학 3.20±1.03, 예체능 3.83±.88로 유의한 차이가 나타났으며, 학사행정 서비스만족은 인문사회 3.52±.93, 자연이공 3.61±.96, 약학 3.03±1.09, 예체능 3.78±.97로 유의한 차이가 나타났다.

학사제도 만족은 인문사회 3.55±.80, 자연이공 3.61±.88, 약학 3.01±1.15, 예체능 3.86±.93으로 유의한 차이가 나타났으며, 시설 만족은 인문사회 3.54±.88, 자연이공 3.52±1.02, 약학 2.86±1.16, 예체능 3.81±1.12로 유의한 차이가 나타났고, 학습시설만족은 인문사회 3.25±1.02, 자연이공 3.58±.93, 약학 3.20±1.07, 예체능 3.93±.92로 유의한 차이가 나타났다.

<표 4-18> 계열에 따른 서비스면의 변화

문항		계열	M±SD	df	F	P
1	재학중인 대학교의 전반적인 교육의 질에 만족하십니까?	인문사회	3.56±.85	3	9.124	.000***
		자연이공	3.67±.86			
		약학	3.34±1.06			
		예체능	3.94±.79			
2	전공과목에 대한 교육과정에 만족하십니까?	인문사회	3.59±.98	3	5.494	.001***
		자연이공	3.73±.81			
		약학	3.82±.85			
		예체능	4.01±.79			

문항	계열	M±SD	df	F	P
3 교양외목에 대한 교육과정에 만족하십니까?	인문사회	3.39±.95	3	9.474	.000***
	자연이공	3.83±.81			
	약학	3.44±.99			
	예체능	3.91±.89			
4 교수, 강사진의 강의 수준에 만족하십니까?	인문사회	3.80±.91	3	1.879	.132
	자연이공	3.86±.85			
	약학	3.80±.85			
	예체능	4.02±.79			
5 강의 방식 및 교육적 질에 만족하십니까?	인문사회	3.69±.79	3	3.891	.009**
	자연이공	3.84±.80			
	약학	3.66±.95			
	예체능	3.99±.79			
6 비교과프로그램 (특강, 세미나 등) 수준에 만족하십니까?	인문사회	3.54±.79	3	8.713	.000***
	자연이공	3.59±.90			
	약학	3.20±1.03			
	예체능	3.83±.88			
7 학사행정 서비스 (증명서, 학사안내 등)에 만족하십니까?	인문사회	3.52±.93	3	9.960	.000***
	자연이공	3.61±.96			
	약학	3.03±1.09			
	예체능	3.78±.97			
8 학사행정 제도 (장학, 취업상담 등)에 만족하십니까?	인문사회	3.55±.80	3	13.726	.000***
	자연이공	3.61±.88			
	약학	3.01±1.15			
	예체능	3.86±.93			
9 학교 복지시설 (체육시설, 도서관, 식당 등)에 만족하십니까?	인문사회	3.54±.88	3	13.424	.000***
	자연이공	3.52±1.02			
	약학	2.86±1.16			
	예체능	3.81±1.12			
10 학교 학습시설 (강의실, 실험/실습실, 연구실 등)에 만족하십니까?	인문사회	3.25±1.02	3	14.547	.000***
	자연이공	3.58±.93			
	약학	3.20±1.07			
	예체능	3.93±.92			

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

### 제3절 참여경험에 따른 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도에 대한 변화

#### 1. 참여경험에 따른 건강인식(체중조절) 변화

참여경험에 따른 건강인식(체중조절) 변화는 <표 4-19>와 같이 건강변화는 경험 없음  $4.15 \pm .78$ , 1년 미만  $4.40 \pm .68$ , 1년 이상~2년 미만  $4.00 \pm 1.08$ , 2년 이상~3년 미만  $3.83 \pm 1.47$ , 3년 이상  $4.33 \pm .87$ 로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .05$ ), 경제적 부담은 경험 없음  $3.55 \pm .98$ , 1년 미만  $3.71 \pm .95$ , 1년 이상~2년 미만  $3.39 \pm .91$ , 2년 이상~3년 미만  $3.67 \pm 1.50$ , 3년 이상  $4.22 \pm .75$ 로 유의한 차이가 나타났고( $p < .01$ ), 운동습관은 경험 없음  $4.36 \pm .75$ , 1년 미만  $4.59 \pm .59$ , 1년 이상~2년 미만  $4.39 \pm .69$ , 2년 이상~3년 미만  $4.00 \pm .89$ , 3년 이상  $4.52 \pm .64$ 로 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ).

<표 4-19> 참여경험에 따른 체중조절의 변화

	문항	정도	M±SD	df	F	P
1	체중조절을 실천하고 있다.	경험없음	$3.20 \pm 1.20$	3	1.514	.197
		1년미만	$3.37 \pm 1.18$			
		1~2년	$3.17 \pm 1.33$			
		2년~3년	$3.33 \pm 1.63$			
		3년이상	$3.74 \pm 1.05$			
2	체중조절을 하면 건강해질 것이다.	경험없음	$4.15 \pm .78$	3	2.551	.039*
		1년미만	$4.40 \pm .68$			
		1~2년	$4.00 \pm 1.08$			
		2년~3년	$3.83 \pm 1.47$			
		3년이상	$4.33 \pm .87$			
3	체중조절을 하면 체형이 좋아질 것이다.	경험없음	$4.32 \pm .70$	3	2.300	.058
		1년미만	$4.46 \pm .58$			
		1~2년	$4.22 \pm .80$			
		2년~3년	$3.67 \pm 1.50$			
		3년이상	$4.41 \pm .79$			

	문항	정도	M±SD	df	F	P
4	체중조절을 하면 비만 관련 질병을 예방할 수 있을 것이다.	경험없음	4.39±.73	3	1.370	.243
		1년미만	4.54±.58			
		1~2년	4.39±.77			
		2년~3년	4.00±1.26			
		3년이상	4.48±.70			
5	체중조절을 하면 대인관계가 좋아질 것이다.	경험없음	3.43±1.12	3	.820	.513
		1년미만	3.54±1.15			
		1~2년	3.28±1.12			
		2년~3년	3.00±1.54			
		3년이상	3.70±1.13			
6	체중조절을 위해서는 경제적인 부담(시설 등록비, 건강식 구입비 등)을 감당할 수 있을 것이다.	경험없음	3.55±.98	3	3.413	.009**
		1년미만	3.71±.95			
		1~2년	3.39±.91			
		2년~3년	3.67±1.50			
		3년이상	4.22±.75			
7	체중조절을 위해서는 운동습관이 필요할 것이다.	경험없음	4.36±.75	3	2.571	.037*
		1년미만	4.59±.59			
		1~2년	4.39±.69			
		2년~3년	4.00±.89			
		3년이상	4.52±.64			
8	체중조절을 위해서는 식사조절이 필요할 것이다.	경험없음	4.34±.74	3	1.776	.132
		1년미만	4.49±.65			
		1~2년	4.33±.76			
		2년~3년	3.83±.75			
		3년이상	4.48±.80			
9	체중조절을 위해서는 모임조절이 필요할 것이다.	경험없음	3.64±1.09	3	1.065	.373
		1년미만	3.65±1.13			
		1~2년	3.33±1.18			
		2년~3년	2.83±1.72			
		3년이상	3.63±1.30			
10	체중조절은 반드시 필요하다고 생각한다.	경험없음	4.20±.80	3	1.293	.272
		1년미만	4.24±.82			
		1~2년	4.00±1.02			
		2년~3년	4.17±1.32			
		3년이상	4.52±.75			

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

## 2. 참여경험에 따른 건강인식(기능식품) 변화

참여경험에 따른 건강인식(기능식품) 변화는 <표 4-20>과 같이 규칙적 섭취는 경험 없음  $3.55 \pm 1.01$ , 1년 미만  $3.71 \pm .91$ , 1년 이상~2년 미만  $3.67 \pm 1.28$ , 2년 이상~3년 미만  $4.00 \pm 1.67$ , 3년 이상  $4.15 \pm .90$ 으로 유의한 차이가 나타났으며 ( $p < .05$ ), 영양소 보충은 경험 없음  $4.12 \pm .67$ , 1년 미만  $4.32 \pm .66$ , 1년 이상~2년 미만  $3.89 \pm 1.07$ , 2년 이상~3년 미만  $4.17 \pm 1.16$ , 3년 이상  $4.37 \pm .74$ 로 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ).

섭취 시 활력변화는 경험 없음  $3.79 \pm .84$ , 1년 미만  $3.82 \pm .73$ , 1년 이상~2년 미만  $3.39 \pm 1.14$ , 2년 이상~3년 미만  $3.83 \pm 1.47$ , 3년 이상  $4.26 \pm .90$ 으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .05$ ), 건강식품의 효능인지는 경험 없음  $3.41 \pm 1.05$ , 1년 미만  $3.51 \pm .91$ , 1년 이상~2년 미만  $3.06 \pm 1.05$ , 2년 이상~3년 미만  $3.50 \pm 1.51$ , 3년 이상  $4.04 \pm .80$ 으로 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ).

<표 4-20> 참여경험에 따른 기능식품의 변화

	문항	정도	M±SD	df	F	P
1	건강식품을 섭취하고 있다.	경험없음	$3.75 \pm .79$	3	1.099	.356
		1년미만	$3.81 \pm .74$			
		1~2년	$3.61 \pm 1.19$			
		2년~3년	$4.00 \pm 1.26$			
		3년이상	$4.04 \pm .80$			
2	건강식품을 섭취한다면 매일 규칙적으로 섭취할 수 있다.	경험없음	$3.55 \pm 1.01$	3	2.655	.032*
		1년미만	$3.71 \pm .91$			
		1~2년	$3.67 \pm 1.28$			
		2년~3년	$4.00 \pm 1.67$			
		3년이상	$4.15 \pm .90$			
3	건강식품을 섭취하면 건강해질 것이다.	경험없음	$3.92 \pm .73$	3	.470	.758
		1년미만	$3.90 \pm .73$			
		1~2년	$3.72 \pm 1.07$			
		2년~3년	$3.83 \pm 1.60$			
		3년이상	$4.04 \pm .98$			

	문항	정도	M±SD	df	F	P
4	건강식품을 섭취하면 체형이 좋아질 것이다.	경험없음	3.15±1.04	3	1.538	.190
		1년미만	2.93±1.07			
		1~2년	3.06±1.21			
		2년~3년	3.33±1.96			
		3년이상	3.48±1.36			
5	건강식품을 섭취하면 부족한 영양소를 보충할 수 있다.	경험없음	4.12±.67	3	2.775	.027*
		1년미만	4.32±.66			
		1~2년	3.89±1.07			
		2년~3년	4.17±1.16			
		3년이상	4.37±.74			
6	건강식품을 섭취하면 활력이 생길 것이다.	경험없음	3.79±.84	3	3.044	.017*
		1년미만	3.82±.73			
		1~2년	3.39±1.14			
		2년~3년	3.83±1.47			
		3년이상	4.26±.90			
7	건강식품을 섭취하면 영양 불균형 질병을 예방할 수 있을 것이다.	경험없음	3.84±.81	3	.783	.537
		1년미만	3.98±.81			
		1~2년	3.67±1.02			
		2년~3년	4.00±1.09			
		3년이상	3.85±.98			
8	건강식품은 정확한 효능이 있을 것이다.	경험없음	3.74±.84	3	1.195	.312
		1년미만	3.68±.86			
		1~2년	3.33±1.18			
		2년~3년	3.67±1.21			
		3년이상	3.89±1.08			
9	건강식품 구매를 위해 충분한 정보탐색에 노력할 수 있다.	경험없음	3.69±.97	3	2.331	.055
		1년미만	3.88±.89			
		1~2년	3.44±1.19			
		2년~3년	3.67±1.36			
		3년이상	4.15±.81			
10	일반적인 건강식품들이 어떠한 효능이 있는지 알고 있다.	경험없음	3.41±1.05	3	3.086	.016*
		1년미만	3.51±.91			
		1~2년	3.06±1.05			
		2년~3년	3.50±1.51			
		3년이상	4.04±.80			

\* $p < .05$

### 3. 참여경험에 따른 건강인식(음주) 변화

참여경험에 따른 건강인식(음주) 변화는 <표 4-21>과 같이 금주 시 질병예방은 경험 없음 4.25±.77, 1년 미만 4.41±.69, 1년 이상~2년 미만 3.67±1.13, 2년 이상~3년 미만 4.17±.98, 3년 이상 4.33±.92로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.01$ ), 금주 시 스트레스 예방은 경험 없음 3.26±1.10, 1년 미만 3.13±1.01, 1년 이상~2년 미만 2.44±1.19, 2년 이상~3년 미만 2.83±.75, 3년 이상 3.81±1.11로 유의한 차이가 나타났다( $p<.001$ ).

금주 시 인간관계는 경험 없음 2.90±1.07, 1년 미만 2.81±.99, 1년 이상~2년 미만 2.17±1.04, 2년 이상~3년 미만 2.67±1.36, 3년 이상 3.37±1.18로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.01$ ), 타인 음주강요 회피는 경험 없음 3.95±1.01, 1년 미만 3.95±1.01, 1년 이상~2년 미만 3.33±1.18, 2년 이상~3년 미만 2.83±1.16, 3년 이상 4.04±1.19로 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

<표 4-21> 참여경험에 따른 음주의 변화

문항	정도	M±SD	df	F	P
1 음주를 하지 않으면 건강해질 것이다.	경험없음	4.05±.89	3	.682	.605
	1년미만	4.10±.98			
	1~2년	3.78±1.21			
	2년~3년	4.00±1.26			
	3년이상	4.22±.84			
2 음주를 하지 않으면 음주관련 질병을 예방할 수 있다.	경험없음	4.25±.77	3	3.401	.009**
	1년미만	4.41±.69			
	1~2년	3.67±1.13			
	2년~3년	4.17±.98			
	3년이상	4.33±.92			
3 음주를 하지 않으면 스트레스 예방에 도움이 된다.	경험없음	3.26±1.10	3	4.750	.001***
	1년미만	3.13±1.01			
	1~2년	2.44±1.19			
	2년~3년	2.83±.75			
	3년이상	3.81±1.11			

문항	정도	M±SD	df	F	P
4 음주를 하지 않으면 경제 적 여유가 생길 것이다.	경험없음	3.86±1.05	3	1.969	.098
	1년미만	3.90±.96			
	1~2년	3.28±1.12			
	2년~3년	3.50±1.37			
	3년이상	4.11±1.15			
5 음주를 하지 않으면 인간 관계에 긍정적일 것이다.	경험없음	2.90±1.07	3	3.602	.007**
	1년미만	2.81±.99			
	1~2년	2.17±1.04			
	2년~3년	2.67±1.36			
	3년이상	3.37±1.18			
6 음주를 하지 않으면 자 기개발의 시간이 늘어날 것이다.	경험없음	3.73±1.02	3	.842	.499
	1년미만	3.77±1.03			
	1~2년	3.61±1.24			
	2년~3년	4.00±1.54			
	3년이상	4.07±1.10			
7 음주를 하지 않으면 규 칙적인 운동에 도움이 될 것이다.	경험없음	3.97±.91	3	1.166	.325
	1년미만	4.00±.95			
	1~2년	3.89±1.13			
	2년~3년	4.33±1.21			
	3년이상	4.33±1.03			
8 음주를 하지 않으면 규 칙적인 식사에 도움이 될 것이다.	경험없음	3.82±.98	3	1.694	.150
	1년미만	3.80±1.08			
	1~2년	3.78±1.21			
	2년~3년	3.67±1.50			
	3년이상	4.33±1.00			
9 타인이 음주를 강요해도 안 마실 수 있다.	경험없음	3.95±1.01	3	3.270	.012*
	1년미만	3.95±1.01			
	1~2년	3.33±1.18			
	2년~3년	2.83±1.16			
	3년이상	4.04±1.19			
10 술자리에서 나의 주량을 지킬 수 있다.	경험없음	4.08±.90	3	1.772	.113
	1년미만	4.02±.94			
	1~2년	3.61±.69			
	2년~3년	3.67±1.21			
	3년이상	4.26±.94			

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



#### 4. 참여경험에 따른 건강인식(흡연) 변화

참여경험에 따른 건강인식(흡연) 변화는 <표 4-22>와 같이 금연 시 건강은 경험 없음 4.62±.69, 1년 미만 4.68±.51, 1년 이상~2년 미만 4.06±1.03, 2년 이상~3년 미만 4.00±1.54, 3년 이상 4.63±.49로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.01$ ), 질병 예방은 경험 없음 4.64±.61, 1년 미만 4.60±.71, 1년 이상~2년 미만 4.11±1.13, 2년 이상~3년 미만 4.33±1.21, 3년 이상 4.59±.57로 유의한 차이가 나타났다( $p<.01$ ).

스트레스 예방은 경험 없음 3.85±1.20, 1년 미만 3.79±1.20, 1년 이상~2년 미만 2.89±1.56, 2년 이상~3년 미만 3.33±1.63, 3년 이상 3.93±1.23 로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.05$ ), 경제적 여유는 경험 없음 4.42±.81, 1년 미만 4.42±.85, 1년 이상~2년 미만 3.72±1.40, 2년 이상~3년 미만 3.50±1.64, 3년 이상 4.48±.97로 유의한 차이가 나타났다( $p<.01$ ).

인간관계는 경험 없음 3.70±1.16, 1년 미만 3.59±1.19, 1년 이상~2년 미만 2.67±1.28, 2년 이상~3년 미만 2.33±.81, 3년 이상 3.96±1.09로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.001$ ), 흡연 시 건강운동 방해는 경험 없음 4.12±1.05, 1년 미만 4.20±.93, 1년 이상~2년 미만 3.39±.93, 2년 이상~3년 미만 3.83±1.16, 3년 이상 4.04±1.01로 유의한 차이가 나타났고( $p<.05$ ), 언제든지 금연실천은 경험 없음 4.32±1.07, 1년 미만 4.40±.98, 1년 이상~2년 미만 4.06±1.34, 2년 이상~3년 미만 2.83±1.72, 3년 이상 4.30±1.13으로 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

<표 4-22> 참여경험에 따른 흡연의 변화

문항		정도	M±SD	df	F	P
1	흡연을 하지 않으면 건강해질 것이다.	경험없음	4.62±.69	3	4.177	.002**
		1년미만	4.68±.51			
		1~2년	4.06±1.30			
		2년~3년	4.00±1.54			
		3년이상	4.63±.49			
2	흡연을 하지 않으면 흡연관련 질병을 예방할 수 있다.	경험없음	4.64±.61	3	2.901	.022**
		1년미만	4.60±.71			
		1~2년	4.11±1.13			
		2년~3년	4.33±1.21			
		3년이상	4.59±.57			

문항	정도	M±SD	df	F	P
3 흡연을 하지 않으면 스트레스 예방에 도움이 된다.	경험없음	3.85±1.20	3	2.933	.020*
	1년미만	3.79±1.20			
	1~2년	2.89±1.56			
	2년~3년	3.33±1.63			
4 흡연을 하지 않으면 경제적 여유가 생길 것이다.	경험없음	4.42±.81	3	4.407	.002**
	1년미만	4.42±.85			
	1~2년	3.72±1.40			
	2년~3년	3.50±1.64			
5 흡연 하지 않으면 인간 관계에 긍정적일 것이다.	경험없음	3.70±1.16	3	5.804	.000***
	1년미만	3.59±1.19			
	1~2년	2.67±1.28			
	2년~3년	2.33±.81			
6 흡연을 하지 않으면 자기개발의 시간이 늘어날 것이다.	경험없음	3.61±1.31	3	1.374	.242
	1년미만	3.49±1.24			
	1~2년	2.94±1.39			
	2년~3년	3.17±1.72			
7 흡연은 건강을 위한 운동에 방해가 된다고 생각한다.	경험없음	4.12±1.05	3	2.454	.045*
	1년미만	4.20±.93			
	1~2년	3.39±.93			
	2년~3년	3.83±1.16			
8 흡연은 건강한 식사에 방해가 된다고 생각한다.	경험없음	3.81±1.24	3	2.049	.087
	1년미만	3.86±1.19			
	1~2년	3.00±1.53			
	2년~3년	3.50±1.51			
9 타인이 흡연을 권유해도 거절할 수 있다.	경험없음	4.34±1.08	3	2.107	.079
	1년미만	4.45±.84			
	1~2년	4.17±1.24			
	2년~3년	3.33±1.63			
10 나는 언제든지 금연을 실천할 수 있다.	경험없음	4.32±1.07	3	3.186	.013*
	1년미만	4.40±.98			
	1~2년	4.06±1.34			
	2년~3년	2.83±1.72			
	3년이상	4.30±1.13			

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

## 5. 참여경험에 따른 건강인식(운동) 변화

참여경험에 따른 건강인식(운동) 변화는 <표 4-23>과 같이 운동 시 질병예방은 경험 없음 4.39±.71, 1년 미만 4.53±.63, 1년 이상~2년 미만 4.50±.85, 2년 이상~3년 미만 3.83±1.60, 3년 이상 4.67±.62로 유의한 차이가 나타났으며 ( $p<.05$ ), 운동 시 활력은 경험 없음 4.37±.77, 1년 미만 4.51±.68, 1년 이상~2년 미만 4.06±1.16, 2년 이상~3년 미만 3.35±1.51, 3년 이상 4.63±.74로 유의한 차이가 나타났다( $p<.01$ ).

운동 시 긍정심리는 경험 없음 4.42±.81, 1년 미만 4.49±.70, 1년 이상~2년 미만 4.28±1.01, 2년 이상~3년 미만 3.50±1.51, 3년 이상 4.52±.70으로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.05$ ), 운동 계획적 실천은 경험 없음 3.85±1.05, 1년 미만 3.81±1.06, 1년 이상~2년 미만 3.67±1.23, 2년 이상~3년 미만 3.17±1.60, 3년 이상 4.56±.64로 유의한 차이가 나타났다( $p<.01$ ).

<표 4-23> 참여경험에 따른 운동의 변화

문항	정도	M±SD	df	F	P
1 운동하면 건강해질 것이다.	경험없음	4.53±.58	3	2.142	.075
	1년미만	4.65±.58			
	1~2년	4.67±.84			
	2년~3년	4.00±1.26			
	3년이상	4.63±.62			
2 운동을 하면 각종 질병을 예방할 수 있다.	경험없음	4.39±.71	3	2.438	.046*
	1년미만	4.53±.63			
	1~2년	4.50±.85			
	2년~3년	3.83±1.60			
	3년이상	4.67±.62			
3 운동을 하면 스트레스 해소에 도움이 된다.	경험없음	4.27±.87	3	1.984	.096
	1년미만	4.37±.83			
	1~2년	4.17±1.04			
	2년~3년	3.83±1.60			
	3년이상	4.67±.55			

문항	정도	M±SD	df	F	P	
4	운동을 하면 생활에 활력이 생긴다.	경험없음	3	3.885	.004**	
		1년미만				4.37±.77
		1~2년				4.51±.68
		2년~3년				4.06±1.16
		3년이상				3.35±1.51
5	운동을 하면 긍정적인 심리(성취감 등)가 생긴다.	경험없음	3	2.800	.026*	
		1년미만				4.42±.81
		1~2년				4.49±.70
		2년~3년				4.28±1.01
		3년이상				3.50±1.51
6	나는 운동시간을 철저히 지킬 수 있다.	경험없음	3	2.283	.060	
		1년미만				3.68±1.07
		1~2년				3.75±1.06
		2년~3년				3.72±1.12
		3년이상				3.33±1.36
7	운동의 방해요인(급한약속 등)을 거절할 수 있다.	경험없음	3	2.150	.074	
		1년미만				4.30±.91
		1~2년				3.32±1.21
		2년~3년				3.33±1.27
		3년이상				3.06±.93
8	곳은 날씨, 짧은 시간 등에도 운동을 실천할 수 있다.	경험없음	3	1.911	.107	
		1년미만				3.65±1.15
		1~2년				3.57±1.24
		2년~3년				3.44±1.19
		3년이상				3.17±1.47
9	혼자서도 운동을 할 수 있다.	경험없음	3	1.846	.119	
		1년미만				4.23±.85
		1~2년				4.19±.89
		2년~3년				3.94±1.05
		3년이상				3.67±1.63
10	나는 운동을 계획적으로 실천할 수 있다.	경험없음	3	3.793	.005**	
		1년미만				4.52±.84
		1~2년				3.85±1.05
		2년~3년				3.81±1.06
		3년이상				3.67±1.23
		3.17±1.60				
		4.56±.64				

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

## 6. 참여경험에 따른 기대효과(기대성) 변화

참여경험에 따른 기대효과(기대성) 변화는 <표 4-24>와 같이 건강증진프로그램 재미는 경험 없음  $3.21 \pm 0.86$ , 1년 미만  $3.65 \pm 0.78$ , 1년 이상~2년 미만  $3.89 \pm 1.02$ , 2년 이상~3년 미만  $3.83 \pm 0.40$ , 3년 이상  $3.93 \pm 0.78$ 로 유의한 차이가 나타났으며 ( $p < .001$ ), 즐거움은 경험 없음, 1년 미만, 1년 이상~2년 미만, 2년 이상~3년 미만, 3년 이상 로 유의한 차이가 나타났다( $p < .001$ ).

중요성은 경험 없음, 1년 미만, 1년 이상~2년 미만, 2년 이상~3년 미만, 3년 이상으로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .001$ ), 만족도는 경험 없음  $3.17 \pm 0.88$ , 1년 미만  $3.73 \pm 0.80$ , 1년 이상~2년 미만  $3.67 \pm 0.84$ , 2년 이상~3년 미만  $3.67 \pm 1.03$ , 3년 이상  $3.93 \pm 0.78$ 로 유의한 차이가 나타났다( $p < .001$ ).

유용성은 경험 없음  $3.45 \pm 0.87$ , 1년 미만  $3.88 \pm 0.69$ , 1년 이상~2년 미만  $3.61 \pm 1.03$ , 2년 이상~3년 미만  $3.83 \pm 1.16$ , 3년 이상  $3.96 \pm 0.94$ 로 유의한 차이가 나타났으며 ( $p < .001$ ), 자발적 참여는 경험 없음  $3.08 \pm 1.03$ , 1년 미만  $3.53 \pm 0.91$ , 1년 이상~2년 미만  $3.50 \pm 1.09$ , 2년 이상~3년 미만  $3.33 \pm 1.63$ , 3년 이상  $3.81 \pm 1.11$ 로 유의한 차이가 나타났다( $p < .001$ ).

삶의 도움은 경험 없음  $3.28 \pm 0.88$ , 1년 미만  $3.68 \pm 0.78$ , 1년 이상~2년 미만  $3.78 \pm 0.64$ , 2년 이상~3년 미만  $3.50 \pm 0.54$ , 3년 이상  $3.78 \pm 0.89$ 로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .001$ ), 현재 수행 여부는 경험 없음  $3.25 \pm 0.93$ , 1년 미만  $3.59 \pm 0.88$ , 1년 이상~2년 미만  $3.56 \pm 0.70$ , 2년 이상~3년 미만  $3.50 \pm 0.83$ , 3년 이상  $3.93 \pm 1.16$ 으로 유의한 차이가 나타났다( $p < .001$ ). 더 잘할 수 있는 여부는 경험 없음  $3.35 \pm 0.89$ , 1년 미만  $3.66 \pm 0.81$ , 1년 이상~2년 미만  $3.67 \pm 0.84$ , 2년 이상~3년 미만  $3.83 \pm 0.75$ , 3년 이상  $3.96 \pm 1.01$ 로 유의한 차이가 나타났으며( $p < .001$ ), 타인보다 더 잘 인지여부는 경험 없음  $3.08 \pm 1.03$ , 1년 미만  $3.14 \pm 0.98$ , 1년 이상~2년 미만  $3.17 \pm 1.04$ , 2년 이상~3년 미만  $3.67 \pm 0.51$ , 3년 이상  $3.74 \pm 1.16$ 으로 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ).

<표 4-24> 참여경험에 따른 기대성의 변화

문항	정도	M±SD	df	F	P
1 이 얼마나 재미있다고 생각하십니까?	경험없음	3.21±.86	3	10.456	.000***
	1년미만	3.65±.78			
	1~2년	3.89±1.02			
	2년~3년	3.83±.40			
	3년이상	3.93±.78			
2 이 얼마나 좋아하십니까?	경험없음	3.17±.88	3	11.508	.000***
	1년미만	3.73±.80			
	1~2년	3.67±.84			
	2년~3년	3.67±1.03			
	3년이상	3.93±.78			
3 이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	3.45±.89	3	6.126	.000***
	1년미만	3.77±.73			
	1~2년	3.78±.80			
	2년~3년	3.33±.51			
	3년이상	4.11±.75			
4 이 얼마나 만족하십니까?	경험없음	3.34±.81	3	8.041	.000***
	1년미만	3.76±.75			
	1~2년	3.78±.80			
	2년~3년	3.33±.51			
	3년이상	4.11±.75			
5 이 얼마나 유용하다고 생각하십니까?	경험없음	3.45±.87	3	6.012	.000***
	1년미만	3.88±.69			
	1~2년	3.61±1.03			
	2년~3년	3.83±1.16			
	3년이상	3.96±.94			
6 이 자발적으로 참여하고 계십니까?	경험없음	3.08±1.03	3	6.236	.000***
	1년미만	3.53±.91			
	1~2년	3.50±1.09			
	2년~3년	3.33±1.63			
	3년이상	3.81±1.11			

문항	정도	M±SD	df	F	P
7 이 삶에 얼마나 도움이 되고 있습니까?	경험없음	3.28±.88	3	6.352	.000***
	1년미만	3.68±.78			
	1~2년	3.78±.64			
	2년~3년	3.50±.54			
	3년이상	3.78±.89			
8 을 현재 얼마나 잘하고 있다고 생각합니까?	경험없음	3.25±.93	3	5.567	.000***
	1년미만	3.59±.88			
	1~2년	3.56±.70			
	2년~3년	3.50±.83			
	3년이상	3.93±1.16			
9 을 앞으로 더 잘할 수 있다고 생각하십니까?	경험없음	3.35±.89	3	5.116	.000***
	1년미만	3.66±.81			
	1~2년	3.67±.84			
	2년~3년	3.83±.75			
	3년이상	3.96±1.01			
10 에 대해서 타인보다 내가 더 잘 알고 있다고 생각하십니까?	경험없음	3.08±1.03	3	3.013	.018*
	1년미만	3.14±.98			
	1~2년	3.17±1.04			
	2년~3년	3.67±.51			
	3년이상	3.74±1.16			

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

## 7. 참여경험에 따른 기대효과(가치성) 변화

참여경험에 따른 기대효과(가치성) 변화는 <표 4-25>와 같이 건강증진프로그램 만족도는 경험 없음 4.21±.68, 1년 미만 4.27±.73, 1년 이상~2년 미만 4.06±.87, 2년 이상~3년 미만 3.50±.83, 3년 이상 4.44±.64로 유의한 차이가 나타났으며( $p<.05$ ), 자발적 참여는 경험 없음 3.67±.89, 1년 미만 3.55±1.02, 1년 이상~2년 미만 3.61±.85, 2년 이상~3년 미만 3.17±.75, 3년 이상 4.30±.95로 유의한 차이가 나타났고( $p<.01$ ), 삶의 도움은 경험 없음 4.08±.74, 1년 미만 4.25±.78, 1년 이상~2년 미만 3.94±1.05, 2년 이상~3년 미만 4.33±.81, 3년 이상 4.44±.57로 유의한 차이가 나타났다( $p<.05$ ).

<표 4-25> 참여경험에 따른 가치성의 변화

문항		정도	M±SD	df	F	P
1	건강증진프로그램에서 ‘재미’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	4.04±.75	3	1.248	.290
		1년미만	4.19±.72			
		1~2년	4.28±.82			
		2년~3년	3.83±1.16			
		3년이상	4.19±.68			
2	건강증진프로그램에서 ‘프로그램 내용’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	4.12±.70	3	1.636	.164
		1년미만	4.24±.65			
		1~2년	4.06±.93			
		2년~3년	4.00±.63			
		3년이상	4.41±.57			
3	건강증진프로그램에서 ‘강사의 전문성’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	4.21±.74	3	1.519	.196
		1년미만	4.31±.67			
		1~2년	4.22±.80			
		2년~3년	4.00±1.26			
		3년이상	4.52±.58			
4	건강증진프로그램에서 ‘유익성’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	4.21±.68	3	2.682	.031*
		1년미만	4.27±.73			
		1~2년	4.06±.87			
		2년~3년	3.50±.83			
		3년이상	4.44±.64			



	문항	정도	M±SD	df	F	P
5	건강증진프로그램에서 ‘동참하는 사람들과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	3.76±.89	3	1.497	.202
		1년미만	3.84±1.01			
		1~2년	3.61±1.03			
		2년~3년	3.83±1.16			
		3년이상	4.19±1.00			
6	건강증진프로그램에서 ‘강사와의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	3.67±.89	3	3.974	.004**
		1년미만	3.55±1.02			
		1~2년	3.61±.85			
		2년~3년	3.17±.75			
7	건강증진프로그램에서 ‘시설 환경’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	4.08±.74	3	2.461	.045*
		1년미만	4.25±.78			
		1~2년	3.94±1.05			
		2년~3년	4.33±.81			
8	건강증진프로그램에서 ‘신체적 건강과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	4.14±.74	3	2.020	.091
		1년미만	4.26±.81			
		1~2년	3.89±1.02			
		2년~3년	3.67±1.63			
9	건강증진프로그램에서 ‘정신적 건강과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	4.14±.74	3	.932	.445
		1년미만	4.20±.83			
		1~2년	4.17±.78			
		2년~3년	3.67±1.03			
10	건강증진프로그램에서 ‘정서적 건강과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	4.16±.74	3	.276	.893
		1년미만	4.15±.89			
		1~2년	4.22±.80			
		2년~3년	4.33±1.03			
		3년이상	4.30±.72			

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

## 8. 참여경험에 따른 대학생활만족도(인식면) 변화

참여경험에 따른 대학생활만족도(인식면) 변화는 <표 4-26>과 같이 모든 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

<표 4-26> 참여경험에 따른 인식면의 변화

문항	정도	M±SD	df	F	P
1 대학생활 중 진로에 관한 고민과 갈등이 원만하십니까?	경험없음	3.81±1.05	3	2.122	.077
	1년미만	4.09±.89			
	1~2년	4.22±.80			
	2년~3년	4.33±.71			
	3년이상	3.89±1.36			
2 대학생활 중 학업에 관한 고민과 갈등이 원만하십니까?	경험없음	3.74±1.04	3	.901	.463
	1년미만	3.89±.92			
	1~2년	4.06±.87			
	2년~3년	3.83±1.60			
	3년이상	3.59±1.44			
3 대학생활 중 인간관계에 대한 고민과 갈등이 원만하십니까?	경험없음	3.29±1.19	3	1.004	.405
	1년미만	3.27±1.29			
	1~2년	3.72±.95			
	2년~3년	2.67±1.63			
	3년이상	3.19±1.44			
4 재학중인 대학의 사회적 평판에 대해 만족하십니까?	경험없음	3.42±.93	3	.472	.756
	1년미만	3.53±.89			
	1~2년	3.56±.98			
	2년~3년	3.67±1.21			
	3년이상	3.59±1.30			
5 현재 전공에 대해 만족하십니까?	경험없음	3.89±.93	3	1.715	.145
	1년미만	4.07±.84			
	1~2년	4.06±.87			
	2년~3년	3.67±1.21			
	3년이상	4.26±.94			

문항	정도	M±SD	df	F	P	
6	만족스러운 대학생활이 인생에 있어서 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	3.94±.90	3	.450	.772
	1년미만	4.05±.87				
	1~2년	4.06±.87				
	2년~3년	4.17±1.60				
	3년이상	4.07±1.10				
7	학점관리가 대학생활에 중요하다고 생각하십니까?	경험없음	3.93±.97	3	.464	.762
	1년미만	3.85±1.10				
	1~2년	3.89±1.07				
	2년~3년	3.67±1.21				
	3년이상	4.11±1.08				
8	현재 재학중인 대학의 교육이 관련자격증 취득에 도움이 될 것이라 생각하십니까?	경험없음	4.05±.88	3	.579	.678
	1년미만	4.16±.76				
	1~2년	4.17±.85				
	2년~3년	3.83±.98				
	3년이상	3.96±1.22				
9	현재 재학중인 대학을 졸업하면 취업에 도움이 될 것이라 생각하십니까?	경험없음	3.99±.89	3	1.363	.246
	1년미만	3.95±1.03				
	1~2년	3.78±1.00				
	2년~3년	3.17±1.60				
	3년이상	4.04±.94				
10	현재 대학생활에 만족하십니까?	경험없음	3.81±.96	3	1.221	.301
	1년미만	3.85±1.01				
	1~2년	3.61±.85				
	2년~3년	3.33±1.03				
	3년이상	4.11±.97				

## 9. 참여경험에 따른 대학생활만족도(서비스면) 변화

참여경험에 따른 대학생활만족도(서비스면) 변화는 <표 4-27>과 같이 모든 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

<표 4-27> 참여경험에 따른 서비스면의 변화

문항		정도	M±SD	df	F	P
1	재학중인 대학교의 전반적인 교육의 질에 만족하십니까?	경험없음	3.65±.91	3	1.191	.314
		1년미만	3.78±.82			
		1~2년	3.67±.84			
		2년~3년	3.67±1.03			
		3년이상	4.00±.83			
2	전공과목에 대한 교육과정에 만족하십니까?	경험없음	3.81±.84	3	.376	.826
		1년미만	3.80±.84			
		1~2년	3.78±.87			
		2년~3년	3.67±1.50			
		3년이상	4.00±.83			
3	교양과목에 대한 교육과정에 만족하십니까?	경험없음	3.73±.89	3	.386	.819
		1년미만	3.65±.95			
		1~2년	3.67±.97			
		2년~3년	3.67±.81			
		3년이상	3.89±1.15			
4	교수, 강사진의 강의 수준에 만족하십니까?	경험없음	3.86±.83	3	.969	.424
		1년미만	3.92±.84			
		1~2년	3.94±.80			
		2년~3년	4.00±1.26			
		3년이상	4.19±.87			
5	강의 방식 및 교육적 질에 만족하십니까?	경험없음	3.81±.81	3	.550	.699
		1년미만	3.86±.86			
		1~2년	3.89±.67			
		2년~3년	4.00±1.09			
		3년이상	4.04±.94			

문항		정도	M±SD	df	F	P
6	비교과프로그램 (특강, 세미나 등) 수준에 만족하십니까?	경험없음	3.63±.92	3	1.152	.331
		1년미만	3.48±.86			
		1~2년	3.50±1.04			
		2년~3년	3.67±.81			
		3년이상	3.89±1.01			
7	학사행정 서비스 (증명서, 학사안내 등) 에 만족하십니까?	경험없음	3.55±1.01	3	1.026	.393
		1년미만	3.55±.89			
		1~2년	3.39±1.14			
		2년~3년	3.50±1.22			
		3년이상	3.93±1.17			
8	학사행정 제도 (장학, 취업상담 등) 에 만족하십니까?	경험없음	3.56±.97	3	1.360	.247
		1년미만	3.64±.78			
		1~2년	3.61±1.14			
		2년~3년	3.50±1.64			
		3년이상	4.00±1.09			
9	학교 복지시설 (체육시설, 도서관, 식당 등) 에 만족하십니까?	경험없음	3.49±1.10	3	1.455	.215
		1년미만	3.51±1.03			
		1~2년	3.56±1.19			
		2년~3년	4.00±1.26			
		3년이상	3.96±1.09			
10	학교 학습시설 (강의실, 실험/실습실, 연구 실 등) 에 만족하십니까?	경험없음	3.55±1.01	3	2.038	.088
		1년미만	3.59±.95			
		1~2년	3.44±.98			
		2년~3년	3.67±1.50			
		3년이상	4.11±.93			

## 제4절 참여경험, 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도간의 상관계

<표 4-28>에서 나타난 바와 같이 참여경험과 건강인식, 기대효과 그리고 대학생활만족도간 상관계 분석에서 참여경험에서 건강인식 하위요인에서 기능식품과 운동에서 유의한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 기대효과 하위요인은 가치성에서 유의한 상관이 있는 것으로 나타났고, 대학생활만족에는 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다.

<표 4-28> 참여경험, 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도간의 상관계

	참여 경험	체중 조절	기능 식품	음주	흡연	운동	기대성	가치성	인식면	서비 스면
참여 경험	1									
체중 조절	.075	1								
기능 식품	.095*	.461**	1							
음주	.048	.424**	.475**	1						
흡연	-.071	.380**	.376**	.525**	1					
운동	.113*	.501**	.464**	.479**	.413**	1				
기대성	.248	.204**	.360**	.210**	.223**	.329**	1			
가치성	.094*	.441**	.358**	.286**	.288**	.359**	.349**	1		
인식면	.050	.352**	.288**	.225**	.254**	.236**	.301**	.412**	1	
서비 스면	.089	.235**	.307**	.242**	.211**	.311**	.342**	.400**	.489**	1

\*. 상관계가 0.05 수준에서 유의함(양측).

\*\* . 상관계가 0.01 수준에서 유의함(양측).

## 제5절 성별에 따른 위계적 회귀분석

### 1. 성별에 따른 건강인식(체중조절) 위계적 회귀분석

참여경험이 체중조절에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 일반적 특성 중 학년과 계열을 통제변수로 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모형 1은 학년과 계열을 통제변수로 투입하고 참여경험이 체중조절에 미치는 영향을 파악하였고, 모형 2는 독립변수 성별을 추가 투입하여 회생변수 통제 후에도 체중조절에 영향을 미치는지 알아보았다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용 항까지 모두 투입하여 분석을 실시하였다.

분석결과 모형1의  $F=.710$  ( $p>0.5$ ), 모형2는  $F=1.334$  ( $p>0.5$ ), 모형3은  $F=1275.367$  ( $p<.001$ )로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다. 모형 1의  $R^2=.002$ , 모형 2의  $R^2=.006$ 로 .004증가하였고 모형 3의  $R^2=.891$ 로 .887로 증가하였다. R제곱 F변화량( $F=1275.367$ )에 따른 유의확률  $p=.000$ 으로 통제변수 투입 후 독립변수가 종속변수를 설명하는데 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 모형 1, 2, 3 모두 공차(TOL)는 .01이상, VIF는 10미만으로 변수들 간의 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다. 체중조절의 회귀계수 검정 결과  $t=61.659$ ,  $p=.000$ 으로 참여경험이 체중조절에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 체중조절  $\beta=2.451$ 로 부호가 정(+ )적이므로 참여경험이 증가하면 체중조절의 결과가 증가하였다.

<표 4-29> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 체중조절에 미치는  
 영향에서 성별의 조절효과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률		
	B	표준화 오류	베타				
모형1	상수	3.701	0.050	73.682***	0.000	R제곱 .002	
	참여경험	0.026	0.030	0.039	0.843	0.400	수정된 R제곱 -.001 F(p)=.710(.400)
모형2	상수	3.791	0.082	46.477***	0.000	R제곱 .006 수정된 R제곱 .001 F(p)=1.334(.264)	
	참여경험	0.028	0.030	0.043	0.930		0.353
	성별	-0.072	0.051	-0.064	-1.399		0.163
모형3	상수	3.740	0.027	138.185***	0.000	R제곱 .891 수정된 R제곱 .890 F(p)=1275.367*** (.000)	
	참여경험	-0.006	0.010	-0.009	-0.597		0.551
	성별	-2.584	0.044	-2.324	-58.527***		0.000
	참여경험 *성별	0.695	0.011	2.451	61.659***		0.000

a. 종속변수: 체중조절, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



## 2. 성별에 따른 건강인식(기능식품) 위계적 회귀분석

참여경험이 기능식품에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 일반적 특성 중 학년과 계열을 통제변수로 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모형 1은 학년과 계열을 통제변수로 투입하고 참여경험이 체중조절에 미치는 영향을 파악하였고, 모형 2는 독립변수 성별을 추가 투입하여 회생변수 통제 후에도 체중조절에 영향을 미치는지 알아보았다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용 항 까지 모두 투입하여 분석을 실시하였다.

분석결과 모형1의  $F=.486(p>0.5)$ , 모형2는  $F=7.269(p<.001)$ , 모형3은  $F=1330.996(p<.001)$ 로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다. 모형 1의  $R^2=.001$ , 모형 2의  $R^2=.030$ 으로 .029증가하였고 모형 3의  $R^2=.895$ 로 .866으로 증가하였다. R제곱 F변화량( $F=1330.996$ )에 따른 유의확률  $p=.000$ 으로 통제변수 투입 후 독립변수가 종속변수를 설명하는데 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 모형 1, 2, 3 모두 공차(TOL)는 .01이상, VIF는 10미만으로 변수들 간의 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다. 기능식품의 회귀계수 검정 결과  $t=62.122$ ,  $p=.000$ 으로 참여경험이 체중조절에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 기능식품  $\beta =1.969$ 로 부호가 정(+ )적이므로 참여경험이 증가하면 기능식품의 결과가 증가하였다.

<표 4-30> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 기능식품에 미치는  
 영향에서 성별의 조절효과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률		
	B	표준화 오류	베타				
모형1	상수	3.757	.061	61.503***	.000	R제곱 .001	
	참여경험	-.025	.037	-.031	-.684	.494	수정된 R제곱 -.001 F(p)=.468(.494)
모형2	상수	4.046	.098	41.313***	.000	R제곱 .030	
	참여경험	-.017	.037	-.021	-.457	.648	수정된 R제곱 .026 F(p)=7.269*** (.001)
	성별	-.231	.062	-.171	-3.749***	.000	
모형3	상수	3.707	.033	113.239***	.000		
	참여경험	-.008	.012	-.010	-.669	.504	R제곱 .895
	성별	-2.578	.043	-1.907	-60.115***	.000	수정된 R제곱 .894 F(p)=1330.996*** (.000)
	참여경험 *성별	.705	.011	1.969	62.122***	.000	

a. 종속변수: 기능식품, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### 3. 성별에 따른 건강인식(음주) 위계적 회귀분석

참여경험이 음주에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 일반적 특성 중 학년과 계열을 통제변수로 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모형 1은 학년과 계열을 통제변수로 투입하고 참여경험이 체중조절에 미치는 영향을 파악하였고, 모형 2는 독립변수 성별을 추가 투입하여 회생변수 통제 후에도 체중조절에 영향을 미치는지 알아보았다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용 항 까지 모두 투입하여 분석을 실시하였다.

분석결과 모형1의  $F=2.889(p>0.5)$ , 모형2는  $F=5.820(p<.01)$ , 모형3은  $F=1281.992(p<.001)$ 로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다. 모형 1의  $R^2=.006$ , 모형 2의  $R^2=.024$ 으로 .018증가하였고 모형 3의  $R^2=.891$ 로 .867로 증가하였다. R제곱 F변화량( $F=1281.992$ )에 따른 유의확률  $p=.000$ 으로 통제변수 투입 후 독립변수가 종속변수를 설명하는데 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 모형 1, 2, 3 모두 공차(TOL)는 .01이상, VIF는 10미만으로 변수들 간의 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다. 음주의 회귀계수 검정 결과  $t=61.169$ ,  $p=.000$ 으로 참여경험이 음주에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 음주  $\beta = 1.906$ 으로 부호가 정(+)적이므로 참여경험이 증가하면 음주의 결과가 증가하였다.

<표 4-31> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 음주에 미치는  
 영향에서 성별의 조절효과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률	
	B	표준화 오류	베타			
모형1	상수	3.881	.063	61.146***	.000	R제곱 .006
	참여경험	-.065	.038	-1.700	.090	수정된 R제곱 .004 F(p)=2.889(.090)
모형2	상수	4.119	.102	40.249***	.000	R제곱 .024
	참여경험	-.058	.038	-1.525	.128	수정된 R제곱 .020 F(p)=5.820*(.003)
	성별	-.190	.064	-2.950**	.003	
모형3	상수	3.767	.035	108.664***	.000	
	참여경험	.007	.013	.550	.583	R제곱 .891 수정된 R제곱 .891
	성별	-2.537	.044	-1.801	-57.685***	F(p)=1281.992*** (.000)
	참여경험 *성별	.677	.011	1.906	61.169***	.000

a. 종속변수: 음주, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

#### 4. 성별에 따른 건강인식(흡연) 위계적 회귀분석

참여경험이 흡연에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 일반적 특성 중 학년과 계열을 통제변수로 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모형 1은 학년과 계열을 통제변수로 투입하고 참여경험이 체중조절에 미치는 영향을 파악하였고, 모형 2는 독립변수 성별을 추가 투입하여 회생변수 통제 후에도 체중조절에 영향을 미치는지 알아보았다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용 항 까지 모두 투입하여 분석을 실시하였다.

분석결과 모형1의  $F=6.574$  ( $p<0.5$ ), 모형2는  $F=4.501$  ( $p<.05$ ), 모형3은  $F=1239.418$  ( $p<.001$ )로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다. 모형 1의  $R^2=.014$ , 모형 2의  $R^2=.019$ 로 .005증가하였고 모형 3의  $R^2=.895$ 로 .876로 증가하였다. R제곱 F변화량( $F=1239.418$ )에 따른 유의확률  $p=.000$ 으로 통제변수 투입 후 독립변수가 종속변수를 설명하는데 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 모형 1, 2, 3 모두 공차(TOL)는 .01이상, VIF는 10미만으로 변수들 간의 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다. 흡연의 회귀계수 검정 결과  $t=62.486$ ,  $p=.000$ 으로 참여경험이 흡연에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 흡연  $\beta=2.122$ 로 부호가 정(+)적이므로 참여경험이 증가하면 흡연의 결과가 증가하였다.

<표 4-32> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 흡연에 미치는  
 영향에서 성별의 조절효과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률		
	B	표준화 오류	베타				
모형1	상수	4.273	.073	58.457***	.000	R제곱 .014	
	참여경험	-.114	.044	-.117	-2.564*	.011	수정된 R제곱 .012 F(p)=6.574* (.011)
모형2	상수	4.128	.119	34.792***	.000	R제곱 .019	
	참여경험	-.118	.044	-.122	-2.660**	.008	수정된 R제곱 .015 F(p)=4.501* (.012)
	성별	.116	.075	.071	1.552	.121	
모형3	상수	4.086	.039	105.019***	.000		
	참여경험	.028	.015	.029	1.883	.060	R제곱 .895 수정된 R제곱 .894
	성별	-2.992	.055	-1.837	-53.989***	.000	F(p)=1329.418*** (.000)
	참여경험* 성별	.722	.012	2.122	62.486***	.000	

a. 종속변수: 흡연, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 5. 성별에 따른 건강인식(운동) 위계적 회귀분석

참여경험이 운동에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 일반적 특성 중 학년과 계열을 통제변수로 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모형 1은 학년과 계열을 통제변수로 투입하고 참여경험이 체중조절에 미치는 영향을 파악하였고, 모형 2는 독립변수 성별을 추가 투입하여 회생변수 통제 후에도 체중조절에 영향을 미치는지 알아보았다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용 항 까지 모두 투입하여 분석을 실시하였다.

분석결과 모형1의  $F=.912(p>0.5)$ , 모형2는  $F=7.592(p<.001)$ , 모형3은  $F=1300.470(p<.001)$ 로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다. 모형 1의  $R^2=.002$ , 모형 2의  $R^2=.031$ 로 .029증가하였고 모형 3의  $R^2=.893$ 로 .862 증가하였다. R제곱 F변화량( $F=1300.470$ )에 따른 유의확률  $p=.000$ 으로 통제변수 투입 후 독립변수가 종속변수를 설명하는데 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 모형 1, 2, 3 모두 공차(TOL)는 .01이상, VIF는 10미만으로 변수들 간의 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다. 운동의 회귀계수 검정 결과  $t=61.357$ ,  $p=.000$ 으로 참여경험이 운동에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동  $\beta=1.994$ 로 부호가 정(+)적이므로 참여경험이 증가하면 운동의 결과가 증가하였다.

<표 4-33> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 운동에 미치는  
 영향에서 성별의 조절효과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률	
	B	표준화 오류	베타			
모형1	상수	4.144	.064	64.891***	.000	R제곱 .002
	참여경험	-.037	.039	-.955	.340	수정된 R제곱 .000 F(p)=.912(.340)
모형2	상수	4.449	.102	43.453***	.000	R제곱 .031
	참여경험	-.028	.038	-.730	.466	수정된 R제곱 .027 F(p)=7.592***(.001)
	성별	-.243	.064	-3.774***	.000	
모형3	상수	4.091	.035	118.220***	.000	
	참여경험	-.010	.013	-.781	.435	R제곱 .893 수정된 R제곱 .892
	성별	-2.741	.046	-1.938	-59.567***	F(p)=1300.470*** (.000)
	참여경험 *성별	.679	.011	1.994	61.357***	.000

a. 종속변수: 운동, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



## 6. 성별에 따른 기대효과(기대성) 위계적 회귀분석

참여경험이 기대성에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 일반적 특성 중 학년과 계열을 통제변수로 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모형 1은 학년과 계열을 통제변수로 투입하고 참여경험이 체중조절에 미치는 영향을 파악하였고, 모형 2는 독립변수 성별을 추가 투입하여 회생변수 통제 후에도 체중조절에 영향을 미치는지 알아보았다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용 항 까지 모두 투입하여 분석을 실시하였다.

분석결과 모형1의  $F=23.032(p<0.001)$ , 모형2는  $F=11.492(p<.001)$ , 모형3은  $F=1278.601(p<.001)$ 로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다. 모형 1의  $R^2=.047$ , 모형 2의  $R^2=.047$ 로 같은 결과를 보였고 모형 3의  $R^2=.891$ 로 .844 증가하였다. R제곱 F변화량( $F=1278.601$ )에 따른 유의확률  $p=.000$ 으로 통제변수 투입 후 독립변수가 종속변수를 설명하는데 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 모형 1, 2, 3 모두 공차(TOL)는 .01이상, VIF는 10미만으로 변수들 간의 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다. 기대성의 회귀계수 검정 결과  $t=60.292$ ,  $p=.000$ 으로 참여경험이 기대성에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 기대성  $\beta=1.761$ 로 부호가 정(+)적이므로 참여경험이 증가하면 기대성의 결과가 증가하였다.

<표 4-34> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 기대성에 미치는  
 영향에서 성별의 조절효과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률		
	B	표준화 오류	베타				
모형1	상수	3.091	.071	43.397***	.000	R제곱 .047	
	참여경험	.207	.043	.216	4.799***	.000	수정된 R제곱 .045 F(p)=23.032***(.000)
모형2	상수	3.095	.116	26.701***	.000	R제곱 .047	
	참여경험	.207	.043	.216	4.787***	.000	수정된 R제곱 .043 F(p)=11.492***(.000)
	성별	-.003	.073	-.002	-.040	.968	
모형3	상수	3.393	.040	85.829***	.000	R제곱 .891	
	참여경험	.001	.015	.001	.060	.952	수정된 R제곱 .890
	성별	-2.381	.047	-1.475	-51.194***	.000	F(p)=1278.601*** (.000)
	참여경험 *성별	.701	.012	1.761	60.292***	.000	

a. 종속변수: 기대성, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 7. 성별에 따른 기대효과(가치성) 위계적 회귀분석

참여경험이 가치성에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 일반적 특성 중 학년과 계열을 통제변수로 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모형 1은 학년과 계열을 통제변수로 투입하고 참여경험이 체중조절에 미치는 영향을 파악하였고, 모형 2는 독립변수 성별을 추가 투입하여 회생변수 통제 후에도 체중조절에 영향을 미치는지 알아보았다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용 항 까지 모두 투입하여 분석을 실시하였다.

분석결과 모형1의  $F=.000(p>0.5)$ , 모형2는  $F=.400(p<.001)$ , 모형3은  $F=1331.276(p<.001)$ 로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다. 모형 1의  $R^2=.000$ , 모형 2의  $R^2=.002$ 로 .029증가하였고 모형 3의  $R^2=.895$ 로 .893 증가하였다. R제곱 F변화량( $F=1331.276$ )에 따른 유의확률  $p=.000$ 으로 통제변수 투입 후 독립변수가 종속변수를 설명하는데 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 모형 1, 2, 3 모두 공차(TOL)는 .01이상, VIF는 10미만으로 변수들 간의 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다. 가치성의 회귀계수 검정 결과  $t=63.137$ ,  $p=.000$ 으로 참여경험이 가치성에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가치성  $\beta = 2.645$ 로 부호가 정(+)적이므로 참여경험이 증가하면 가치성의 결과가 증가하였다.

<표 4-35> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 가치성에 미치는  
 영향에서 성별의 조절효과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률		
	B	표준화 오류	베타				
모형1	상수	4.078	.055	73.848***	.000	R제곱 .000	
	참여경험	.000	.033	-.009	.993	수정된 R제곱 -.002 F(p)=.000(.993)	
모형2	상수	4.015	.090	44.716***	.000	R제곱 .002	
	참여경험	-.002	.034	-.003	-.065	수정된 R제곱 -.003 F(p)=.400(.670)	
	성별	.050	.056	.041	.895	.371	
모형3	상수	4.087	.029	140.045***	.000		
	참여경험	-.002	.011	-.002	-.160	.873	R제곱 .895
	성별	-2.968	.051	-2.429	-57.969***	.000	수정된 R제곱 .894 F(p)=1331.276*** (.000)
	참여경험 *성별	.725	.011	2.645	63.137***	.000	

a. 종속변수: 가치성, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 8. 성별에 따른 대학생활만족도(인식면) 위계적 회귀분석

참여경험이 인식면에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 일반적 특성 중 학년과 계열을 통제변수로 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모형 1은 학년과 계열을 통제변수로 투입하고 참여경험이 체중조절에 미치는 영향을 파악하였고, 모형 2는 독립변수 성별을 추가 투입하여 회생변수 통제 후에도 체중조절에 영향을 미치는지 알아보았다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용 항 까지 모두 투입하여 분석을 실시하였다.

분석결과 모형1의  $F=.942(p>0.5)$ , 모형2는  $F=.669(p>0.5)$ , 모형3은  $F=1329.959(p<.001)$ 로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다. 모형 1의  $R^2=.002$ , 모형 2의  $R^2=.003$ 으로 .001 증가하였고 모형 3의  $R^2=.895$ 로 .892 증가하였다. R제곱 F변화량( $F=1329.959$ )에 따른 유의확률  $p=.000$ 으로 통제변수 투입 후 독립변수가 종속변수를 설명하는데 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 모형 1, 2, 3 모두 공차(TOL)는 .01이상, VIF는 10미만으로 변수들 간의 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다. 인식면의 회귀계수 검정 결과  $t=63.065$ ,  $p=.000$ 으로 참여경험이 인식면에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 인식면  $\beta =2.472$ 로 부호가 정(+)적이므로 참여경험이 증가하면 인식면의 결과가 증가하였다.

<표 4-36> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 인식면에 미치는  
 영향에서 성별의 조절효과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률		
	B	표준화 오류	베타				
모형1	상수	3.765	.054	70.032***	.000	R제곱 .002	
	참여경험	.032	.033	.045	.971	.332	수정된 R제곱 .000 F(p)=.942(.332)
모형2	상수	3.808	.087	43.552***	.000	R제곱 .003	
	참여경험	.033	.033	.047	1.008	.314	수정된 R제곱 -.001 F(p)=.669(.513)
	성별	-.035	.055	-.029	-.630	.529	
모형3	상수	3.792	.028	133.402***	.000	R제곱 .895	
	참여경험	.011	.011	.015	.989	.323	수정된 R제곱 .894
	성별	-2.752	.047	-2.311	-58.998***	.000	F(p)=1329.959*** (.000)
	참여경험 *성별	.724	.011	2.472	63.065***	.000	

a. 종속변수: 인식면, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 9. 성별에 따른 대학생활동만족도(서비스면) 위계적 회귀분석

참여경험이 서비스면에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 일반적 특성 중 학년과 계열을 통제변수로 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모형 1은 학년과 계열을 통제변수로 투입하고 참여경험이 체중조절에 미치는 영향을 파악하였고, 모형 2는 독립변수 성별을 추가 투입하여 회생변수 통제 후에도 체중조절에 영향을 미치는지 알아보았다. 모형 3은 독립변수와 조절변수의 상호작용 항 까지 모두 투입하여 분석을 실시하였다.

분석결과 모형1의  $F=.042(p>0.5)$ , 모형2는  $F=1.338(p>0.5)$ , 모형3은  $F=1271.781(p<.001)$ 로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다. 모형 1의  $R^2=.000$ , 모형 2의  $R^2=.006$ 으로 .006 증가하였고 모형 3의  $R^2=.891$ 로 .885 증가하였다. R제곱 F변화량( $F=1271.781$ )에 따른 유의확률  $p=.000$ 으로 통제변수 투입 후 독립변수가 종속변수를 설명하는데 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 모형 1, 2, 3 모두 공차(TOL)는 .01이상, VIF는 10미만으로 변수들 간의 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다. 서비스면의 회귀계수 검정 결과  $t=61.572$ ,  $p=.000$ 으로 참여경험이 서비스면에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 서비스면  $\beta=1.778$ 로 부호가 정(+)적이므로 참여경험이 증가하면 서비스면의 결과가 증가하였다.

<표 4-37> 대학생의 건강증진프로그램 참여경험이 서비스면에 미치는  
 영향에서 성별의 조절효과

독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의 확률	
	B	표준화 오류	베타			
모형1	상수	3.700	.072	51.471***	.000	R제곱 .000
	참여경험	-.009	.044	-.009	-.204	.838 수정된 R제곱 -.002 F(p)=.042(.838)
모형2	상수	3.849	.117	32.999***	.000	R제곱 .006
	참여경험	-.004	.044	-.005	-.102	.919 수정된 R제곱 .001 F(p)=1.338(.263)
	성별	-.119	.073	-.075	-1.623	.105
모형3	상수	3.664	.039	94.294***	.000	
	참여경험	.011	.014	.012	.760	.448 R제곱 .891 수정된 R제곱 .890
	성별	-2.520	.046	-1.584	-54.815***	.000 F(p)=1271.781*** (.000)
	참여경험 *성별	.689	.011	1.778	61.572***	.000

a. 종속변수: 서비스면, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



<표 4-38> 연구 문제의 가설검증 결과 1

가설		가설내용	검증 결과
연구문제 1. 대학생들의 건강증진프로그램 참여경험에 따라 건강인식, 기대효과 및 대학생활만족도에 대한 차이는 어떠한가?			
가설	1.1	참여경험에 따라 건강인식에 차이가 있을 것이다.	
	1.1-1	참여경험에 따라 체중조절에 차이가 있을 것이다.	기각
	1.1-2	참여경험에 따라 기능식품에 차이가 있을 것이다.	지지
	1.1-3	참여경험에 따라 음주에 차이가 있을 것이다.	기각
	1.1-4	참여경험에 따라 흡연에 차이가 있을 것이다.	기각
	1.1-5	참여경험에 따라 운동에 차이가 있을 것이다.	지지
가설	1.2	참여경험에 따라 기대효과에 차이가 있을 것이다.	
	1.2-1	참여경험에 따라 기대성에 차이가 있을 것이다.	지지
	1.2-2	참여경험에 따라 가치성에 차이가 있을 것이다.	지지
가설	1.3	참여경험에 따라 대학생활만족도에 차이가 있을 것이다.	
	1.3-1	참여경험에 따라 인식면에 차이가 있을 것이다.	기각
	1.3-2	참여경험에 따라 서비스면에 차이가 있을 것이다.	기각

<표 4-39> 연구 문제의 가설검증 결과 2

가설	가설내용	검증 결과
연구문제 2. 대학생들의 성별은 건강증진프로그램 참여경험과 건강인식, 기대효과 및 대학생활만족도의 영향 관계 조절을 하는가?		
가설 2.1	성별은 참여경험과 건강인식간의 영향관계를 조절할 것이다.	
2.1-1	성별은 참여경험과 체중조절의 영향관계를 조절할 것이다.	지지
2.1-2	성별은 참여경험과 기능식품의 영향관계를 조절할 것이다.	지지
2.1-3	성별은 참여경험과 음주의 영향관계를 조절할 것이다.	지지
2.1-4	성별은 참여경험과 흡연의 영향관계를 조절할 것이다.	지지
2.1-5	성별은 참여경험과 운동의 영향관계를 조절할 것이다.	지지
가설 2.2	성별은 참여경험과 기대효과간의 영향관계를 조절할 것이다.	
2.2-1	성별은 참여경험과 기대성의 영향관계를 조절할 것이다.	지지
2.2-2	성별은 참여경험과 가치성의 영향관계를 조절할 것이다.	지지
가설 2.3	성별은 참여경험과 대학생활만족도간의 영향관계를 조절할 것이다.	
2.3-1	성별은 참여경험과 인식면의 영향관계를 조절할 것이다.	지지
2.3-2	성별은 참여경험과 서비스면의 영향관계를 조절할 것이다.	지지

## 제6절 분석결과 논의

본 연구는 대학생들의 건강증진프로그램 참여 경험에 따른 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도에 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위하여 진행되었다. 대상자는 광주광역시에 있는 대학교에 재학 중인 대학생들로 각 분야별 계열의 학생들에게 설문지와 온라인 설문을 통하여 총 482명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중에서 불성실한 자료를 제외한 최종 473부로 코딩작업을 통하여 통계처리는 SPSS 27.0 프로그램으로 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석과 요인별 신뢰도 타당도 분석, 건강인식과 기대효과 및 대학생활만족도 분석을 위해 one-way ANOVA와 성별에 따라 주요변인들의 평균비교를 위하여 독립표본 t검증, 성별 차이에 따라 조절효과가 존재하는 것을 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 통계적 유의수준은 .05로 설정하여 위의 결과 내용을 토대로 아래와 같이 논의하고자 한다.

### 1. 대학생들의 건강증진프로그램 인구통계학적특성과 참여경험이 건강인식에 미치는 영향

본 연구의 결과 대학생들의 건강증진프로그램 참여경험이 건강인식, 기대효과, 대학생활만족도의 내용을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 학년에 따른 건강인식(체중조절)의 변화에서 운동 습관( $p < .05$ )이 유의한 차이를 나타냈으며, 기능식품은 필요성( $p < .001$ ), 규칙적 섭취( $p < .05$ ), 건강변화( $p < .05$ ), 영양소 보충( $p < .05$ ), 활력변화( $p < .01$ ), 영양불균형 질병예방( $p < .05$ ), 건강식품 효능( $p < .001$ ), 구매 시 정보탐색 노력( $p < .01$ ), 건강식품의 효능 인지( $p < .01$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 음주는 금주 시에 경제적 여유( $p < .01$ )와 규칙적인 운동( $p < .01$ )에서 유의한 차이를 나타냈다. 흡연은 모든 항목에서 유의한 차이를 나타내지 않았다. 운동은 운동시간준수( $p < .001$ ), 날씨와 시간 무관하여 운동( $p < .01$ ), 혼자서 운동( $p < .01$ ), 운동을 계획적으로 실천( $p < .05$ ) 항목에서

유의한 차이를 나타냈다. 학년이 높을수록 높게 나타나지 않으며, 대학생활 적응이 끝난 2학년이 모든 요인에서 건강인식 항목에서 높게 나타났다. 이는 높은 학년일수록 취업에 대한 부담감이 있기 때문에 건강인식보다 취업활동에 중점을 두는 것으로 나타났다.

둘째, 계열에 따른 건강인식(체중조절)에서 체중조절실천( $p<.05$ ), 경제적 부담( $p<.05$ ) 항목에서 유의한 차이를 나타냈고, 예체능 계열에서 건강인식에서 높게 나타났다. 기능식품은 규칙적 섭취( $p<.01$ ), 구미 새 정보탐색 노력( $p<.05$ ), 건강식품의 효능 인지( $p<.001$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 약학, 자연이공계열 순으로 건강인식에서 높게 나타났다. 음주는 금주 시 규칙적인 식사( $p<.01$ ) 항목에서만 유의한 차이가 나타났고, 자연이공계열이 건강인식에서 높게 나타났다. 흡연도 타인 흡연강요회피( $p<.05$ ), 언제든 금연실천( $p<.05$ ) 항목에서만 유의한 차이가 나타났으며, 인문사회계열이 건강인식에서 높게 나타났다. 운동은 운동시간 준수( $p<.001$ ), 운동 방해요인 거절( $p<.01$ ), 날씨와 시간 무관 운동( $p<.001$ ), 혼자서 운동( $p<.05$ ), 운동을 계획적 실천( $p<.001$ ) 항목에서 유의한 차이를 나타냈으며, 예체능계열이 건강인식에서 높게 나타났다. 이는 계열의 특성상 현재 학습하고 있는 내용과 전공에 따라 다른 것으로 보인다.

셋째, 참여경험에 따른 건강인식(체중조절)에서 건강변화( $p<.05$ ), 경제적 부담( $p<.01$ ), 운동습관( $p<.05$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 참여기간이 1년 미만일 때 건강인식이 높은 것으로 나타났다. 기능식품은 규칙적 섭취( $p<.05$ ), 영양소 보충( $p<.05$ ), 섭취 시 활력변화( $p<.05$ ), 건강식품의 효능인지( $p<.05$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 참여 기간이 3년 이상일 때 건강인식이 높은 것으로 나타났다. 음주는 금주 시 질병예방( $p<.01$ ), 스트레스 예방( $p<.001$ ), 인간관계( $p<.01$ ), 타인음주 강요 시 회피( $p<.05$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 참여 기간이 3년 이상일 때 건강인식이 높은 것으로 나타났다. 흡연은 금연 시 건강( $p<.01$ ), 질병예방( $p<.01$ ), 스트레스 예방( $p<.05$ ), 경제적 여유( $p<.01$ ), 인간관계( $p<.001$ ), 흡연 시 건강운동 방해( $p<.05$ ), 언제든 금연 실천( $p<.05$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 참여 기간이 경험 없음에서 3년 이상 모든 기간에서 건강인식이 높은 수준을

보였다. 운동은 운동 시 질병예방( $p<.05$ ), 활력( $p<.01$ ), 긍정심리( $p<.05$ ), 운동 계획적 실천( $p<.01$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 참여 기간이 3년 이상일 때 건강인식이 높은 것으로 나타났다. 이는 지속적인 참여를 통해 신체활동과 운동의 효과를 보았기 때문에 높은 결과가 나타난 것으로 보인다.

규칙적으로 참여하는 건강증진프로그램의 형태에서 활발한 신체활동은 근육의 수축, 이완을 통해 골밀도를 높이고 심폐의 기능을 향상시키고, 다양한 성인병인 고혈압과 비만 뇌졸중, 당뇨병 등과 같은 나이가 들어감에 따라 나타나는 만성적인 질환을 낮춰주는 효과가 있다(WHO, 2010; 배진희, 2004). 초고령화 사회에 진입하는 우리나라는 학업에 치우치는 청소년기와 대학 그리고 청년기에 접어든 사람들의 신체활동 부족이라는 과제는 매우 자연스러운 현상이지만 적당한 신체활동으로 인하여 건강상의 이득은 매우 큰 것으로 보고하고 있다(WHO, 2010). 운동과 건강인식은 직접적인 연관성 보다 사회적, 심리적인 메커니즘에 의해 연관되어서 삶의 질 향상이나 우울증과 불안감소, 기분과 자기효능감의 향상이 실질적으로 병적인 상태와 상관없이 건강인식을 향상시켜주는데 기여한다(Gregg et al., 1996).

이정민(2011)은 건강인식에 대한 영향을 주는 요인으로 남자는 금연, 아침식사 순으로 보고하고 있으며, 여자는 금연과 체중조절, 운동 순으로 보고하고 있다. 이렇게 건강을 위한 요인으로 다양한 대상자 층에서 보았을 때, 본 연구의 항목과 모두 일치되지는 않지만 선행연구들과 유사하다고 볼 수 있다.

김혜련(2005)과 손미아(2002)는 음주와 흡연의 경험이 건강인식에 영향을 주는 건강행위라고 보고하고 있다. 또한 이정민(2021)은 사회경제적인 계층에 따라서 건강행위의 실천과 건강수준에도 영향을 준다고 보고하고 있다. 국민건강통계조사(2021)에 따르면 성인의 흡연율은 남자 31.3%, 여자 6.9%로 여성의 경우에는 다른 국가들과 비교하였을 때, 비교적 낮은 수준을 보였고, 남성과 비교하였을 때도 낮은 흡연율을 보이고 있다.

하지만 매일 흡연하는 여성들의 흡연시작 연령이 낮아지고 있다. 하유정(2020)의 연구에서도 한국 성인의 성별과 연령대별 건강행위와 건강인식에서 중년층의 남성에서 흡연의 경험과 음주경험, 운동, 예방접종에서 건강인식의 관련요인이라고 보고

하였다. 또한, 이인숙(2017)은 성별에 따라 여성의 건강인식에 영향을 주는 요인으로 운동과 스트레스인데, 남성의 건강인식에 영향을 주는 요인은 교육수준과 소득수준, 운동, 흡연, 음주 및 스트레스로 보고하고 있다.

본 연구에서 대학생들은 성인기를 보내고 있지만 이후 청장년기를 거쳐 중년으로 접어들게 되는데 신체적인 변화를 느끼고 생활양식 등이 변하게 되면서 건강문제로 대두되기 때문에 다양한 질병을 유발할 수 있다. 더 나이가 들어 노년기를 맞이하기 때문에 현재 지금 건강한 대학생들은 건강증진프로그램에 대한 건강 인식을 잘 인지하고 건강증진을 위한 국가적, 사회적인 교육을 통해 개입이 필요하다고 할 수 있다(윤은자 외, 2016).

## 2. 대학생들의 건강증진프로그램 참여경험이 기대효과에 미치는 영향

건강은 1차원적으로 삶을 구성하고 있는 핵심적인 요소이고, 이와 동시에 다른 기능을 선택과 성취할 수 있는 자유와 매우 깊은 연관성을 가지고 있어 건강하고 안락함, 행복한 삶을 누리기 위해서는 건강과 관련된 노후준비를 위해 체계적인 계획을 통해 그에 맞는 행동이 요구된다(고민석 · 김승희, 2013).

첫째, 학년에 따른 기대성은 프로그램을 더 잘할 수 있는 여부( $p < .05$ ), 프로그램을 더 잘 인지할 수 있는 여부( $p < .05$ )에서 유의한 차이가 나타났다. 가치성은 프로그램의 재미( $p < .01$ ), 중요성( $p < .05$ )에서 유의한 차이가 나타났다. 모든 요인에서 2학년이 기대효과가 높게 나타났다.

둘째, 계열에 따른 기대성에서 프로그램 재미( $p < .01$ ), 즐거움( $p < .05$ ), 중요성( $p < .01$ ), 만족도( $p < .05$ ), 유용성( $p < .05$ ), 현재수행여부( $p < .01$ ), 타인보다 더 잘 인지여부( $p < .001$ )에서 유의한 차이가 나타났고, 모든 요인에서 예체능계열이 기대효과가 높은 것으로 나타났다. 가치성은 프로그램의 중요성( $p < .001$ ), 유용성( $p < .001$ ), 자발적 참여( $p < .001$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 예체능, 약학계열 순으로 기대효과가 높은 것으로 나타났다.

셋째, 참여경험에 따른 기대성은 모든 요인에서 유의한 차이가 나타났다 ( $p < .001$ ,  $p < .05$ ). 가치성은 프로그램 만족도 ( $p < .05$ ), 자발적 참여 ( $p < .01$ ), 삶의 도움 ( $p < .05$ ) 항목에 유의한 차이를 나타냈으며, 두 요인에서 모두 참여 기간이 3년 이상일 때 기대효과가 높은 것으로 나타났다.

건강증진에 대한 기대는 모든 사람들에게 적용될 수 있는 사항이다. 건강증진 프로그램을 수행함에 있어 재미와 프로그램 구성 내용, 전문성, 유익성, 시설환경과 신체적, 정신적, 정서적으로 만족을 해야만 지속적으로 참여할 수 있을 것이다. 이를 위해 건강증진 프로그램을 운영하는 센터와 그 안에서의 전문성을 가지고 있는 강사, 실질적으로 참여하는 대상자 그리고 시설환경 이 3박자가 잘 맞아야 그 프로그램에서 긍정적인 결과를 얻을 수 있을 것이다.

건강증진 프로그램에 대한 만족과 참여가 중요한 요인으로 삶에 대한 자신감과 기대감은 높아지고 있으며(김상욱, 2010), 바람직하고 능동적으로 하는 프로그램 참여를 통하여 삶에 대한 기대감 향상을 도모하여, 인간의 자아실현과 노년기에 행복을 추구하고, 건강을 유지 및 증진하여 효율적으로 달성해 갈 수 있다(김춘옥, 2014). 건강증진 프로그램에 대한 기대효과는 프로그램에 참여하는 활동이 증가하게 되면 삶을 살아감에 있어 그 기대감도 높아진다.

이와 관련하여 선행연구를 살펴보면, 여가만족과 행위몰입이 삶의 질과 기대감에 긍정적인 영향을 준다고 한 김성수(2009)의 연구 결과와 여가활동이 앞으로의 삶의 기대감에 영향을 준다고 한 권중돈(2012)의 결과와 하향자(2019)의 연구에서 여가활동이 삶의 기대감에 긍정적인 변화를 주었다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치한다.

### 3. 대학생들의 건강증진프로그램 참여경험이 대학생활만족도에 미치는 영향

첫째, 대학생활만족도 하위요인 중 학년에 따른 인식면에서 진로의 고민과 갈등 ( $p < .01$ ), 학업의 고민과 갈등 ( $p < .001$ ), 전공만족 ( $p < .001$ ), 대학생활이 인생의

중요성 ( $p < .05$ ), 학점관리가 대학생활의 중요성 ( $p < .001$ ), 대학교육의 자격증취득 도움, 대학졸업 시 취업도움 ( $p < .001$ )에서 유의한 차이가 나타났다 ( $p < .01$ ). 서비스면은 교육의 질 만족 ( $p < .05$ ), 교양교육과정 만족 ( $p < .01$ ), 학사행정 서비스만족 ( $p < .01$ ), 학사제도만족 ( $p < .05$ )에서 유의한 차이가 나타났다. 모든 요인에서 1~4학년까지 골고루 분포하여 대학생활만족도가 높게 나타났다.

둘째, 대학생활만족도 하위요인 중 계열에 따른 인식면은 진로의 고민과 갈등 ( $p < .001$ ), 학업의 고민과 갈등 ( $p < .001$ ), 대학의 사회적 평판 만족 ( $p < .05$ ), 전공만족 ( $p < .001$ ), 대학생활이 인생의 중요성 ( $p < .01$ ), 학점관리가 대학생활의 중요성 ( $p < .001$ ), 대학교육의 자격증취득 도움 ( $p < .05$ ), 대학 졸업 시 취업도움 ( $p < .001$ ), 대학생활만족 ( $p < .001$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 모든 요인에서 높은 수준을 보였다. 서비스면은 교육의 질 만족 ( $p < .001$ ), 전공교육과정 만족 ( $p < .001$ ), 교양교육과정 만족 ( $p < .001$ ), 강의방식과 교육 질 만족 ( $p < .01$ ), 비교과프로그램 수준 만족 ( $p < .001$ ), 학사행정 서비스 만족 ( $p < .001$ ), 학사제도 만족 ( $p < .001$ ), 시설만족 ( $p < .001$ ), 학습시설만족 ( $p < .001$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 예체능 계열에서 대학생활만족도가 높은 것으로 나타났다.

셋째, 대학생활만족도 하위요인 중 참여경험에 따른 인식면과 서비스면은 모든 항목에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

대학생의 경우에 학교에서의 동아리 활동과 다양한 학교생활을 하고 있어서 건강증진 프로그램에 대한 참여는 잘 인지하지 못하고 있다. 물론 체육을 전공하는 학생들은 어느 정도의 건강증진에 대한 프로그램을 알고 있지만 정확하게 어떠한 방법으로 이루어지는지는 잘 알지 못한다.

선행연구에서 이철규(2014)는 대학생들의 동아리 참여 재미요인이 대학생활 만족에 긍정적인 결과를 도출하지 못했다고 하여 본 연구와 일치된 결과를 나타냈다. 이러한 결과는 건강증진 프로그램의 참여 여부가 대학생활 만족도의 하위요인인 인식면과 서비스면에 연관성이 부족하다고 설명할 수 있다.

하지만 이주현(2019)의 연구에서는 축구동아리 활동 참여로 대학생활 만족도에 긍정적인 영향을 주었다고 보고하였다. 또한, 최익찬(2013)의 연구에서도 대학생의



신체적 자기개념이 운동정서와 대학생활 만족에 긍정적인 영향을 주었다고 하여 본 연구와 일치되지 않은 결과를 보였다. 이는 선행연구들의 대학 내에서의 동아리 활동이나 신체활동을 통해 대학생활 만족도를 설명하고 있어 본 연구와 유사하지만 다른 개념의 대학생활 만족도로 판단된다.

또한, 건강증진 프로그램의 만족도를 향상시키고 대학생활 만족도를 높여주기 위해서 하위요인인 인식면의 항목과 서비스면의 항목에서 보여주듯이 대학에서 제시해 줄 수 있는 교육의 질을 높여주고, 건강증진시설과 학습시설 등을 개선하여 만족스러운 대학생활을 통해 건강증진에 대한 부분도 인지하고 건강에 대한 프로그램 참여를 하게 된다면 대학생활 만족도가 높아질 것으로 생각한다.

#### 4. 대학생들의 성별이 건강증진프로그램 참여경험이 건강인식과 기대효과 및 대학생활만족도에 미치는 영향

첫째, 건강증진프로그램 참여경험이 체중조절에 미치는 영향에서 성별의 조절효과를 보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과 모형 3에서 성별( $p<.001$ )과 상호작용항인 참여경험\*성별( $p<.001$ )에서 유의한 차이를 나타냈으며( $F= 1275.367^{***}$ ), 기능식품은 모형 2에서는 성별( $p<.001$ )에서 유의한 차이를 나타냈고, 모형3에서 성별( $p<.001$ )과 상호작용 항인 참여경험\*성별( $p<.001$ )에서 유의한 차이를 나타냈다( $F= 1330.996^{***}$ ). 음주는 모형 2에서 보면 성별( $p<.01$ )에서 유의한 차이가 나타났고, 모형 3에서는 성별( $p<.001$ )과 상호작용 항인 참여경험\*성별( $p<.001$ )에서 유의한 차이가 나타났으며( $F= 1281.992^{***}$ ), 흡연은 모형 1의 결과 참여경험( $p<.05$ )에 따라 유의한 차이가 나타났고( $F= 6.574^*$ ), 모형 2에서도 참여경험( $p<.01$ )에 따라 유의한 차이를 나타냈다( $F= 4.501^{***}$ ). 모형 3에서는 성별( $p<.001$ )과 상호작용 항인 참여경험\*성별( $p<.001$ )에서 유의한 차이를 나타냈다( $F= 1329.418^{***}$ ). 마지막으로 운동은 모형 2의 결과 성별( $p<.001$ )에서 유의한 차이를 나타냈고( $F= 7.592^{***}$ ), 모형 3에서는 성별( $p<.001$ )과 상호작용 항인 참여경험\*성별( $p<.001$ )에서 유의한 차이를 나타냈다( $F= 1300.470^{***}$ ). 성별에

따라 남학생이 체중조절과 기능식품, 음주, 운동에서 여학생은 흡연에서 더 높은 것으로 나타났다.

둘째, 대학생의 건강증진 참여경험이 기대효과에 미치는 영향에서 성별의 조절효과를 보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과 기대성은 모형 1의 결과 참여경험( $p < .001$ )에서 유의한 차이를 나타냈고( $F = 23.032^{***}$ ), 모형 2에서도 참여경험( $p < .001$ )에서 유의한 차이를 나타냈다( $F = 11.492^{***}$ ). 모형 3에서는 성별( $p < .001$ )과 상호작용 항인 참여경험\*성별( $p < .001$ )에서 유의한 차이를 나타냈다( $F = 1278.601^{***}$ ). 가치성은 모형 3의 결과 성별( $p < .001$ )과 상호작용 항인 참여경험\*성별( $p < .001$ )에서 유의한 차이를 나타냈다( $F = 1331.276^{***}$ ). 성별에 따라 여학생이 기대성과 가치성에서 더 높은 것으로 나타났다.

셋째, 대학생의 건강증진 참여경험이 대학생활만족도에 미치는 영향에서 성별의 조절효과를 보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과 인식면은 모형 3은 성별( $p < .001$ )과 상호작용 항인 참여경험\*성별( $p < .001$ )에서 유의한 차이를 나타냈으며( $F = 1329.959^{***}$ ), 서비스면도 모형 3에서 성별( $p < .001$ )과 상호작용 항인 참여경험\*성별( $p < .001$ )에 유의한 차이를 나타냈다( $F = 1271.781^{***}$ ). 성별에 따라 남학생이 인식면과 서비스면에서 더 높은 것으로 나타났다.

이렇게 나타난 결과는 평균적으로 신체활동이나 운동 그리고 건강증진프로그램은 남학생이 여학생보다 높게 나타나게 되는데 실제로 운동시설이나 야외 운동장 등에서 운동하는 성별의 차이를 보면 월등히 여성보다 남성이 많은 것을 알 수 있으며, 직접 운동을 얼마나 어떻게 해야만 효과가 나타나는지 경험하지 못하였기 때문에 기대효과면에서 여학생이 남학생보다 높게 나타난 것으로 보인다. 대학생활만족도에서는 건강증진에 대한 프로그램 및 동아리 활동과 같이 신체활동과 운동을 하는 동아리에서의 성별 비율을 보아도 남학생이 여학생보다 더 높다. 이에 대학내에서의 스포츠 동아리 활동이나 건강증진프로그램 참여기회가 많은 남학생들의 만족도가 더 높게 나타난 것이라 생각된다.

## 제5장 결 론

### 제1절 연구결과 요약

본 연구는 광주광역시에 재학 중인 대학생들을 대상으로 건강증진 프로그램 참여 경험이 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도에 어떠한 영향력이 있는지 알아보기 위하여 진행하였다. 이러한 연구를 수행하기 위하여 참여 경험에 따라 건강 인식의 차이, 기대효과, 대학생활 만족도 대한 결과를 분석하였다.

연구 방법은 총 482명을 표본 추출한 후 조사내용이 불성실한 자료 9부를 제외한 473부의 설문지를 본 연구에 적용하였다. 연구모형은 배경 변인으로 학년과 계열 독립변인은 참여 경험으로 설정하였고, 조절변인은 성별, 종속변인으로는 건강 인식(체중조절, 기능식품, 음주, 흡연, 운동), 기대효과(기대성, 가치성), 대학생활 만족도(인식면, 서비스면)로 설정하였다. 수집된 자료는 연구 문제에 따라서 빈도 분석과 일원분산분석, 상관분석, 독립 t검증, 위계적 회귀분석을 SPSS 통계 프로그램을 활용하여 나타난 결과를 기반으로 아래와 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 학년에 따른 건강증진 프로그램의 건강 인식에서 체중조절과 흡연에서 유의한 차이를 나타내지 않았지만, 기능식품과 음주, 운동에서는 유의한 차이를 나타냈다. 기대효과에서 기대성은 유의한 차이를 나타내지 않았지만, 가치성에서 유의한 차이를 나타냈다. 대학생활 만족도에서 인식면은 유의한 차이가 나타내지 않았지만 서비스면에서는 유의한 차이를 나타냈다. 본 연구는 학년에 따른 건강 인식에서 고학년일수록 건강 인식과 기대효과, 대학생활 만족도에서 많은 관심은 없지만, 취업이나 세미나 등과 같은 부분에서는 높은 관심도를 보였다. 따라서 1학년보다 2학년의 관심도가 가장 높은 것으로 나타났다. 이는 송기현 등(2013)의 연구에서 보면 학년이 올라갈수록 학생들의 동기가 감소하게 되어 결과기대도 낮아져 학년에 따라 차이가 나타난다고 하여 본 연구의 결과와 유사한 결과를 보였다. 하지만

김학환과 김지태(2020)은 학년이 높은 수록 운동기대감이 외재적으로 높다고 하여 본 연구와 상반된 결과를 보였다. 모든 요인에서 나타난 부분은 신입생은 아직 대학 생활에 대한 적응기와 3학년과 4학년은 대학생활 이후의 취업과 관련된 부분을 준비하면서 적극성을 보이지 않는 것으로 생각되어진다.

둘째, 계열에 따른 건강증진 프로그램의 건강 인식에서 체중조절, 기능식품, 음주, 흡연에서 유의한 차이를 나타내지 않았지만, 운동에서만 유의한 차이를 나타냈다. 기대효과는 기대성과 가치성 모두 유의한 차이를 나타냈다. 대학생활 만족도에서 인식면은 유의한 차이를 나타내지 않았지만 서비스면에서는 유의한 차이를 나타냈다. 계열에 따라 건강 인식에서 운동 항목만 유의한 차이를 나타냈는데, 계열의 특성상 예체능 계열에서 가장 높은 수준을 보였다. 이러한 결과는 건강을 다루는 계열의 학과로 그 인식이 다른 계열의 학과보다 높다고 생각된다. 이에 따라 기대효과와 대학생활 만족에 긍정적인 변화가 나타났다고 판단된다. 이는 이용호 등(2013)은 대학생의 대학생활 만족도의 학과에 따라 긍정적인 면은 다루어 본 연구를 지지한다. 따라서 계열에 따라 바라보는 건강 인식과 기대효과 그리고 대학생활 만족도 결과에 직접적인 영향을 준다.

셋째, 참여 경험에 따른 건강증진 프로그램의 건강 인식에서 체중조절, 기능식품, 음주, 흡연, 운동, 모든 요인에서 유의한 차이를 나타냈다. 기대효과에서 기대성은 유의한 차이를 나타냈지만, 가치성에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 대학생활 만족도에서 인식면과 서비스면 모든 요인에서 유의한 차이를 나타내지 않았다. 참여 경험에 따라서 건강 인식은 참여 경험과 높을수록 더 높은 건강 인식을 가지고 그에 맞게 기대성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 주정림(2018)의 연구에서 참여 시간이 길수록 건강에 영향을 준다고 하였고, 이용석(2021)도 학교 스포츠클럽 참여 경험에 따라 건강증진 생활양식 차이에 긍정적이라 보고하고 있다. 참여 경험이 높을수록 건강에 대한 인식과 더불어 기대효과에도 긍정적인 면을 보이고 있는데, 건강증진 프로그램에 직접적으로 참여를 오래 한 대학생들은 스스로 신체적, 정신적, 정서적인 부분이 개선되는 부분을 느끼기 때문이라 생각된다.

넷째, 대학생들의 건강증진 프로그램 참여 경험에 따라 건강 인식, 기대효과 및 대학생활 만족도에 미치는 영향에서 성별을 조절변인으로 투입하여 위계적 회귀분

석을 실시한 결과 성별이 건강 인식, 기대효과, 대학생활 만족도의 결과에서 모든 항목의 모형 3에서 유의한 결과를 나타냈다. 이러한 결과는 김현주(2022)는 효과적인 조직사회화를 위한 멘토링의 역할에서 성별의 조절 효과를 중심으로 한 연구에서 성별의 조절 효과가 긍정적으로 영향을 주었다고 하였고, 이병숙(2016)의 연구에서도 성별의 조절 효과가 피드백 동기, 행동, 관계에 영향을 주었다고 보고하여 본 연구와 일치된 결과를 나타냈다.

따라서 대학생들의 건강증진프로그램 참여경험이 건강인식, 기대효과, 대학생활 만족도에서 성별조절효과를 중심으로 하여 보다 더 나은 긍정적 결과를 도출하기 위해 현재 국가에서 시행되고 있는 사회적 복지 차원의 프로그램들이 각 연령대별 대상자들에게 현실적으로 도입하여 적용 및 수행할 수 있도록 수정 보완하여야 할 것이며, 건강증진은 전 국민의 염원이기 때문에 제도적 개선이 필요하다고 볼 수 있다.

## 제2절 연구의 시사점

본 연구에서는 대학생들을 대상으로 건강증진 프로그램 참여 경험에 따른 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도에 어떠한 영향이 있는지 분석을 통해 시사점은 다음과 같다.

### 1. 이론적 시사점

본 연구의 이론적 시사점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 건강증진 프로그램 참여 경험에 따라 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도에 대한 연구모형과 결과를 제시함으로써 앞으로의 학문적, 이론적 적용을 하기 위한 기초자료를 제공하였다. 건강증진에 관한 연구는 주로 대상자들을 노인들에 관한 연구와 정신건강 증진에 관한 연구가 많이 이루어지고 있었다.

이에 본 연구에서 대학생을 대상으로 건강증진 프로그램에 대한 건강 인식과 기대효과의 증대로 대학생활에 만족감을 줄 수 있을 것으로 생각하였으나, 통계적 자료에 의한 만족도는 유의미한 변화를 보였지만 부적 결과가 나타났다. 앞으로 대학생들은 건강 인식과 기대효과가 높아지게 되면 자연스럽게 대학생활 만족도가 높게 나타날 것이다.

둘째, 건강증진 프로그램 참여 경험에 따라 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도에 관한 기존의 연구들과는 달리 특정 지역에 재학 중인 대학생들의 성별, 학년, 계열, 참여 경험으로 구분하여 비교·분석을 통해 나타난 결과를 기반으로 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도를 높이기 위해 특정 지역 대학을 전국적으로 확대하여 진행할 필요성을 제시한다.

셋째, 건강증진 프로그램 참여 경험에 따라 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도에 미치는 영향에서 특정 지역의 대학생들에게 대학생활 만족도에 대한 인식면과 서비스면의 결과를 보았을 때, 만족도가 부적 결과가 나타나 해당 대학과 계열별 학과의 만족도 수준을 알고 보완할 필요성이 있다.

넷째, 대학생 성별은 건강증진 프로그램 참여 경험과 건강 인식, 기대효과, 대학생활 만족도 간의 영향 관계에서 남학생들이 여학생보다 건강에 대한 인식과 대학생활 만족도에서 높게 나타났고, 여학생이 남학생보다 기대효과가 높은 것으로 나타났는데, 남학생과 여학생을 막론하고 모든 대학생에게 건강증진 프로그램을 참여할 수 있는 동기부여와 참여 시 나타나는 신체적인 변화, 정신적, 정서적으로 개선될 수 있는 효과를 보여주게 된다면 더욱더 많은 건강증진 프로그램 참여가 이루어질 것이다.

## 2. 정책적 시사점

본 연구의 정책적 시사점을 다음과 같이 제시하고자 한다.

우리나라의 정책은 모든 국민이 연령별 생애주기에 맞게 사회복지 서비스를 보장받을 수 있으며, 평생 건강을 유지할 수 있도록 국가에서 다양한 건강증진

서비스(국민체력 100, 시민 체력증진센터, 보건소 건강교실 등)를 제공하고 있다. 하지만 모든 연령층에서 이용할 수 있도록 구조적 설계가 진행됐지만 이러한 건강 증진 서비스는 특정 대상자인 노인층에서 가장 많이 활용되고 있다.

첫째, 국가적으로 국민건강증진에 대한 방안들이 제시되고 있지만 아직 중, 노년층에 반해 청소년기와 대학생들은 현재 건강에 큰 영향을 받고 있지 않기 때문에 건강 인식이 부족하다고 할 수 있다. 다양한 측면에서의 적극적인 홍보 전략과 마케팅, 반복적 교육활동을 통해 건강 인식을 높여줄 필요가 있다.

둘째, 건강증진 서비스에서 시설물과 환경적 부분의 잘못된 인식을 바로 잡아야 다양한 대상자들의 건강증진 프로그램참여가 높아질 것이다. 평생 1인 1 스포츠 종목을 정책적으로 추진하여 진행된 결과 범국민적으로 모두는 아니지만 관심을 많이 보이기 시작하고 있다. 특히, 청소년기에 많은 신체활동이 요구되지만, 학업에 대한 부담감으로 열량 소모량이 현저하게 부족한 실정이다. 국가에서 실시하고 있는 무료 또는 저렴한 비용을 지급하여 깨끗하고 안전한 그리고 시설물의 최신화로 다양한 형태로 참여 체험을 통하여 자연스럽게 접근할 수 있도록 해야 한다. 또한 환경적인 측면에서 접근성이 떨어진다는 점이다. 대학생 이외에도 다양한 대상자들의 자발적 참여를 위해서는 환경적, 접근성이 좋아야 한다는 것이다.

따라서 국가에서 시행하고 있는 건강증진에 대한 사업들이 더욱더 확장되어야 하며, 국가를 기반으로 각 지역별 단체나 대학에서 대학생들이 건강증진에 대한 인식 방법으로 교육과정에 도입하여 잘 인지하고 수행할 수 있도록 하고, 대학생들의 건강정보 제공을 스마트 앱을 통하여 실시간 피드백 정보를 제공 및 효과성을 분석해 준다면 건강하고 윤택한 삶을 영위할 것이다.

### 3. 실천적 시사점

본 연구에서 실천적 시사점을 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구의 결과 참여 경험에 따라 건강 인식과 그 기대효과는 긍정적인 결과를 보였지만 대학생 만족도에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 참여 경험에 따라서는 대학생 만족도에 직접적인 영향이 없다는 것으로 해석된다.

건강증진 프로그램이 아닌 스포츠활동 즉, 학교 안에서의 다양한 동아리 활동, 비교과 프로그램 체험, 학생들의 건강이 영향을 줄 것이다. 이에 대학생들에게 교내 프로그램 이외에 건강 인식에 대한 부분을 높게 올려주게 되면 그 기대효과 또한 높여주고, 신체적, 정신적, 정서적인 만족을 통해 생활 만족 또는 대학 생활 만족에 이바지할 수 있을 것이다.

둘째, 대학생들의 자발적 참여를 끌어내기 위하여 어려서부터 지속해서 반복 교육을 시행해야 한다는 점이다. 현재 초, 중, 고에서 방과 후 활동, 토요일 스포츠 등의 교육프로그램이 있지만 모든 아이가 실천하면서 한계가 있다. 스포츠활동에 관심이 없는 학생과 그날의 컨디션에 따라 기분이 변하는 학생 등 다양한 이유로 스포츠활동에 참여하지 않는 일이 많다. 따라서 자율성은 존재하지만, 건강을 위한 방법으로 정규 체육수업을 필두로 신체활동 날과 재능기부 활동 등과 같이 학생들의 스포츠활동 참여의 동기부여를 시켜줄 수 있는 프로그램을 개발하여 진행된다면 정부에서 시행하고 있는 건강증진 인식이 개선되어 적극적 참여할 수 있을 것이라 기대한다.

셋째, 주 5일제 근무로 여가의 증가로 이어져 다양한 여가 및 레저를 즐기는 인구가 늘어났지만, 전체에 해당하지는 않는다. 특히, 대학생들은 학생의 신분에서 학업적, 취업 활동 등이 전부다. 즉, 사회적인 구조 안에서 취업을 위해 스포츠활동, 신체활동을 할 수 있는 시간이 현저하게 부족하다는 점이다. 이를 개선하기 위해 국가적으로 개선하는 방안을 고려한 법을 제정하여 국민에게 적절한 선에서 제시된다면 학업과 취업은 물론 건강까지 관리 할 수 있어 건강한 삶을 영위할 것이다.

### 제3절 향후 연구 방향과 제한점

본 연구는 대학생들의 건강증진 프로그램 참여 경험이 건강 인식과 기대효과 및 대학생활 만족도에 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위한 연구로 건강 인식과 기대효과에 긍정적인 결과가 나타났다. 하지만 대학생활 만족도에서는 그렇지 못



한 결과를 보여주고 있는데, 건강 인식과 기대효과, 대학생활 만족도 하위요인들의 모든 긍정적 변화를 위해서는 더욱더 많은 대상자 확보를 위해 전국에 분포하고 있는 대학들의 동시 설문은 연구의 제한이 되기 때문에 중단적인 연구를 기반으로 활발하게 진행되어야 할 것이다.

또한, 참여 경험이 건강 인식 개선을 위해 특정 대학생을 기반으로 한 연구보다는 연령별, 계층별 대상자를 확대하여 진행한다면 더욱더 나은 결과 도출을 할 수 있을 것이다. 참여 경험이 대학생활 만족도를 높여주기 위해서는 한계가 있는데, 건강증진 프로그램 참여 경험을 통해 대학생활 만족도 보다는 생활 만족도나 건강 만족도 등의 연구 주제 선정에 심도 있게 선정해야 한다. 마지막으로 다양한 배경, 독립, 중속변인의 선정으로 건강증진에 도움 줄 수 있는 프로그램 개발이 더 많이 이루어져야 할 것이다.

마지막으로 우리나라의 사회적인 구조상 어려서부터 대학생까지 학업에 치중한 삶을 살아가고 있다. 특히, 대부분 학생의 신분 특성상 좌업 생활로 신체활동이나 운동이 부족해 건강을 해치는 생활양식들로 살아가고 있는데, 시간이 지날수록 건강관리에 소홀해져 다양한 생활습관병들이 나타나고 있어 건강한 대학생활을 보내기 힘들 것이다. 이에 건강한 사회를 만들기 위해 사회초년생 이전의 대학생들에게 건강증진 프로그램 참여 경험을 할 수 있도록 하여 건강증진과 그에 대한 기대효과 그리고 대학생활에 만족할 수 있도록 이론적, 정책적, 실천적 시사점을 토대로 운영되어야 한다.

그리고 본 연구에서 다음과 같은 제한점을 가지고 있다.

첫째, 본 연구에서 대상자를 광주광역시에 있는 대학의 대학생으로 제한하였기 때문에 본 연구에서 도출한 결과를 일반화시키기에는 한계점이 있다.

둘째, 본 연구에서는 설문지를 활용하였다. 이에, 응답자들의 주관적인 판단에 치우치기 쉬운 점과 성실성 그리고 진실성을 검토하기에는 무리가 있다.

## 참 고 문 헌

### 국내문헌

- 강경우(2017). 기대-가치 모델을 적용한 장애인 엘리트 선수의 운동 정체성과 성취 행동의 구조 관계 :지원체계 지각 수준에 따른 조절 효과. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 강고운(2016). 대학생의 교내 스포츠 리그 참여 경험에 따른 신체적 자기개념 및 사회성의 차이. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강상원(2017). 체육 복지서비스 참여자의 참가 동기와 신체적 건강, 정서적 건강 및 삶의 만족도의 구조적 관계. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- 강현욱(2014). 성별의 조절 효과를 고려한 노인의 신체활동이 사회적지지, 주관적 건강 및 삶의 질의 관계. 한국체육과학회지, 23(1), 315-330.
- 고민석 · 김승희(2013). 성인의 현재 건강 상태가 건강 관련 노후 준비 행동에 미치는 영향 - 노후 건강기대의 매개효과를 중심으로-. 대한보건연구, 39(2), 63-75.
- 고용노동부(2017). 직장 내 성희롱 예방교육 리플릿. Retrieved April 20, 2017, 광주동구정신건강복지센터(2022).
- 곽노의(2005). 홀리스틱관점에서 본 발도르프유아교육의 실제. 홀리스틱교육연구, 9(1), 1-19.
- 곽지혜(2022). 코로나19 이후 대학생의 심신건강 증진을 위한 비대면 프로그램 연구: 요가와 필라테스를 중심으로. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 교육학대사전(1965). 교육학사전. 서울: 대학교육연합회.
- 국민건강통계(2021). 국민건강영양조사, 제8기 3차년도
- 국민체육진흥공단(2016). 국민체력 100.
- 권보람(2022). 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대가 운동지속의도에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

- 권상훈(2018). 보건교사의 서번트 리더십, 학생의 자기효능감, 건강인식 및 건강 증진행위 간의 인과관계. 인하대학교 대학원 박사학위논문.
- 권중돈(2012). 노인복지론. 서울:학지사.
- 기연수(2017). 건강 관련 어플리케이션 사용자의 지속적 사용의도에 영향을 미치는 요인 연구: 성별과 연령의 조절효과를 중심으로. 국민대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김경화(2016). 성격특성, 자기관리, 진로태도가 대학생생활만족도에 미치는 영향. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경화 · 신동호(2018). 농어업 종사자의 건강만족도에 관한 연구-연령과 사회적 자본 및 건강만족도 간의 성별 조절효과를 중심으로. 인문사회 21, 1187-1200.
- 김교현 · 심미영 · 원두리(2006). 성격심리학: 성격에 대한 관점들 서울: 학지사.
- 김나경(2021). 대학생의 사회적 고립감, SNS 중독 경향성, 건강증진행위와 대학 생활 적응과의 관계: 코로나-19 유행으로 인한 영향 분석. 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 김령은(2005). 성인의 건강증진행위를 위한 건강교육의 필요성에 관한 연구. 상명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미영 · 김유정(2018). 대학생의 건강 증진 행동의 원인은 무엇인가? 간호학회지, 12, 106-115.
- 김보경 · 정문숙 · 한창현(2002). 대학생의 건강증진행위 수행도와 관련요인. 보건교육·건강증진학회지, 19(1), 59-85.
- 김봉경(2009). 대학생의 동아리 활동참여가 여가만족 및 대학생생활만족에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 김상욱(2010). 노인의 여가생활만족도 영향요인에 관한 연구. 청주대학교 대학원 박사학위논문.
- 김설(2018). 경찰공무원의 주관적 건강인식 및 스포츠활동 현황 연구:서울시 S구 경찰공무원을 대상으로. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성미(2021). 운동선수의 지속가능한 식생활에 따른 건강인식이 운동효율성에 미치는 영향. 숙명여자대학교 문화예술대학원 석사학위논문.

- 김성수(2009). 여가만족과 여가몰입이 심리적 안녕감 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구: 관광전공대학생을 중심으로. 안양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김성원(2015). 생활체육참여자의 사회적 지지와 운동지속도가 몰입경험 및 건강증진 생활양식에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수봉 · 문혜식(2008). 조경의 측면에서 생태캠퍼스 조성 방안: 계명대학교 성서 캠퍼스를 중심으로, 한국학논집, 36, 139-169.
- 김숙자(2016). 대학생의 전공 선택동기, 진로의사결정, 진로자기효능감이 대학생 활만족도에 미치는 영향. 카톨릭관동대학교 대학원 박사학위논문.
- 김연희(2019). 대학생을 위한 모바일 건강생활습관 프로그램의 개발 및 효과. 삼육대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김영복 · 하은희 · 김주영 · 윤영옥(2001). 대학생의 건강증진 프로그램 참여의사에 영향을 미치는 주요 요인에 관한 연구. 保健教育. 健康增進學會誌, 18(1), 1-15.
- 김예슬(2020). 대학생의 건강증진행위 영향요인 분석. 신라대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김옥선(2003). 제주지역 고등학생의 건강지각과 건강증진행위에 관한 연구. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은희(2017). 퇴행성 슬관절염 노인 환자의 주관적 건강상태, 운동기대감, 운동 자기효능감이 신체활동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김준곤(1991). 대학생 생활 만족도의 차원과 관련 변인들과의 관계. 효성여자대학교 학생생활지도연구소, 생활연구, 9, 35-49.
- 김준곤 ·성한기 · 이춘희 · 박경자(1991). 대학생 생활 만족의 구성요인과 예언요인. 한국심리학회지 산업 및 조직, 4(1), 154-167.
- 김준성(2015). 여가스포츠 참여 대학생의 신체적 자기개념이 심리적 안녕감 및 대학생 생활만족에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김준호(2006). 대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인 분석. 인제대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지선(2015). 요가와 필라테스 트레이닝이 비만 남자대학생의 비만도, 신체부위별 근육량 및 체력에 미치는 영향. 한국산학기술학회 논문지, 16(9), 5888-5896.

- 김지현(2020). 대학교 스포츠동아리 참여자의 신체적 자기개념이 회복탄력성 및 대학생생활만족도에 미치는 효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김춘옥(2014). 노인의 여가몰입이 삶의 질에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로. 한영신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 김학환 · 김지태(2020). 지도자 리더십유형이 대학 태권도섭수의 운동기대감에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 15(2), 341-351.
- 김현주(2022). 효과적인 조직사회화를 위한 멘토링의 역할은 무엇인가?: 멘토신뢰의 매개효과 및 조직지원인식과 멘토성별의 조절효과를 중심으로. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜련(2005). 만성질환 유병과 주관적 건강수준의 사회계층별 차이와 건강행태의 영향. 보건사회연구, 25(2), 3-35.
- 김혜정(2010). 대학생의 스포츠 활동 참여 형태와 대학생생활만족도. 우송대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 류시원 · 하유정(2004). 인터넷 건강정보 이용실태 분석. 보건복지포럼. 11,78.
- 류은진(2015). 대학생의 가족기능과 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 영향. 남부대학교 보건경영대학원 석사학위논문.
- 문기훈(2014). 대학생의 스포츠동아리 참여가 대학생생활 적응 및 스트레스 대처 방식에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박경애 · 김지원 · 최은정 · 송경희(2021). 서울경기지역 대학생의 성별에 따른 관심도와 우울 및 식습관과의 관계. 동아시아식생활학회지, 31(4), 213-225.
- 박언아 · 최순옥 · 황혜민(2021). 대학생의 음주·흡연 동시사용에 미치는 영향요인. 학습자중심교과교육연구, 21(9), 85-101.
- 박영철(2009). 한의사 아빠가 딸에게 들려주는 자궁의 일생. 건강다이제스트사, 서울.
- 박종혁 · 이진석 · 장혜정 · 김윤(2008). Factors Affecting Consumer's Usage of Health Information on the Internet. J. Prev. Med Public Health. 41(4), 241-248.
- 배양자(2012). 지역사회서비스투자사업의 성과에 미치는 영향요인에 관한 연구. 광주대학교 사회복지전문대학원 박사학위논문.

- 배진희(2004). 여성노인의 지속적 신체활동 참여와 재사회화에 관한 연구. 한국 스포츠리서치, 15(4), 869-879.
- 백상이(2017). 항공사 객실승무원의 감정노동, 건강증진생활양식 수준과 건강증진프로그램 요구도와의 관계. 한국방송통신대학교 대학원 석사학위논문.
- 서영주(2007). 대학생의 BMI에 따른 체형인식 및 체중조절 실태조사. 용인대학교 체육과학대학원 석사학위논문.
- 세계보건기구(2017). Health promotion. Retrieved March 06, 2017, from [http://www.who.int/topics/health\\_promotion/en/](http://www.who.int/topics/health_promotion/en/)
- 손경애 · 이덕로(2013). 대학생의 학교생활만족도 조사연구. (재)미래한국재단.
- 손미아(2002). 사회계층과 건강행위가 유병율에 미치는 영향. 예방의학회지, 35(1), 57-64.
- 손민지 · 김민진(2016). 정보그림책을 활용한 건강교육활동이 유아의 건강인식 및 건강증진행위에 미치는 영향. 어린이문학교육연구, 17(1), 137-165.
- 송경섭(2002). 문화관광축제의 이미지가 관광객 만족과 행동의도에 미치는 영향. -2001년 청도 소싸움 축제를 중심으로-, 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송기현 · 허진영 · 최현혁(2013). 체육수업에서 학생들의 열정과 과제지속성의 관계에서 결과기대의 매개효과: 성별 간 다집단 분석. 한국체육학회지-인문사회과학, 52(6), 133-142.
- 송영명(2011). 특목고 학생의 부모-자녀관계, 자아탄력성, 학업적 유능감이 학교 행복감에 미치는 영향. 체육심리연구, 25(3), 647-669.
- 손영민(2016). Meaning-Making 기반 진로교육프로그램이 대학생의 진로적응성에 미치는 효과. 진로교육연구, 29(2), 191-212.
- 신수연(2017). 대학생의 가족의사소통 유형이 대학생활 적응에 미치는 영향: 자기조절 매개변인 중심으로. 선문대학교 통합의학대학원 석사학위논문.
- 신영전 · 김명희(2007). 왜 건강불평등인가? 대한예방의학회지, 40(6), 419-421.
- 양윤수(2017). 청소년의 교과 외 체육활동이 학교생활적응에 미치는 영향. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 어효진(2015). 헬스참여자의 건강증진 행위와 삶의 질의 관계. 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.
- 우정(2022). 피부관리 인식이 피부관리 기대효과에 미치는 영향: 중국 북부지역 성인여성을 대상으로. 광주여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 유병혁(2011). 사회서비스 유형과 시장경쟁과의 관계에 관한 연구. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤영대(2018). 외식업체 이용객의 웰빙인식이 메뉴선택속성, 건강증진행동 및 외식소비성향에 미치는 영향. 영산대학교 관광대학원 석사학위논문.
- 윤은자 · 권영미 · 이영미(2016). 중년과 노년의 자가 평가 건강수준 영향요인 비교. 한국콘텐츠학회논문지. 16(2), 200-210.
- 윤태환(2016). 여대생의 농구동아리 참여가 스트레스 대처방식 및 대학생활 만족도에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤현성(2015). 스포츠 센터 참여유형에 따른 몰입경험이 주관적 건강상태에 미치는 영향. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경민 · 안은선 · 전원희(2018). 간호대학생의 건강증진행위와 정신적 웰빙. 가정간호학회지, 25(3), 164-172.
- 이동휘(2020). 스포츠동아리 참여대학생의 여가만족이 대학생활만족 및 운동지속 의도에 미치는 영향. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이퇴(2022). 지역주민이 지각하는 2022년 베이징 동계올림픽 개최에 대한 기대 효과와 도시평가 관계. 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 이병숙(2016). 피드백추구동기, 피드백추구행동, 피드백 질 관계에서 성별의 조절 효과에 관한 연구. 상명대학교 대학원 박사학위논문.
- 이상준 · 박영환 · 최옥진(2017). 대학생들의 축구동아리 활동이 신체적 자기효능감과 대학생활만족에 미치는 영향. 한국스포츠학회지, 15(3), 491-500.
- 이소(2022). 중국 대학생의 신체질량지수에 따른 식습관, 운동행위 및 건강관련 요인과의 관계. 상명대학교 대학원 박사학위논문.
- 이용석(2021). 학교스포츠클럽 참여가 경험에 따른 대학생들의 운동지속수행 및 건강증진생활양식 차이. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 이용호 · 김희경 · 김남송(2013). 대학생의 신체적, 심리적 증상과 대학생활만족도와  
의 관계에서 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과. 디지털융복합연구,  
11(10), 483-492.
- 이우근(2013). 건강복지서비스의 협력적 거버넌스가 생산성에 미치는 영향. 동아  
대학교 대학원 박사학위논문.
- 이유정(2012). 대학생의 셀프리더십이 대학생활 만족도, 자기주도적 학습력 및  
학업적 자기효능감에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이인숙(2017). 주관적 건강인식에 영향을 미치는 관련요인. 남서울대학교 대학원  
박사학위논문.
- 이정민(2011). 한국인의 연령층별 사회경제적 계층에 따른 Alameda 7 건강행위  
실천 수준과 이들의 주관적 건강수준에 미치는 영향. 인제대학교 대학원  
박사학위논문.
- 이정민(2021). 노인여가복지시설에서의 건강증진 프로그램 이용에 따른 노인의  
신체건강, 정신건강 및 삶의 질 비교. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정윤(2009). 대학생의 대학생활 만족도 연구. 관동대학교 교육대학원 석사학위  
논문.
- 이주영(2018). 신체활동 교양 수업을 경험한 대학생의 신체적 자기개념이 자기  
효능감 및 수업 만족도에 미치는 영향. 경운대학교 대학원 석사학위논문.
- 이주현(2019). 대학생들의 축구동아리 참여가 심리적 안녕감과 대학생활만족도에  
미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이주현(2021). 대학생의 신체적 자아개념과 신체대화가 학교생활만족도에 미치는  
영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이준호(2013). 뉴스포츠와 건강교육이 대학생의 체력과 건강통제행위 및 건강증진  
행위에 미치는 영향.
- 이준호 · 호위(2017). 대전시 일부 대학생들의 체형인식, 체중조절 및 식행동 실태에  
관한 연구. 한국생활과학회지, 26(4), 353-366.
- 이창금 · 이해경 · 박연숙(2017). 대학생의 건강행위 경험. 질적연구, 18(1),  
49-65.



- 이철규(2014). 대학생의 스포츠동아리참여 재미요인이 몰입경험 및 대학생활만족에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이철화(1996). 도시 기혼여성의 스포츠활동 참여장애. 한국사회체육학회지, 5, 19-33.
- 이혜경(2000). 대학생의 대학생활 만족도와 정신건강과의 관계. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이혜경(2012). 대학생을 위한 건강증진프로그램 효과: 상호작용모델기반. 공주대학교 대학원 박사학위논문.
- 임채훈(2019). 멀티미디어 보건교육의 특성 및 수용성이 학습몰입과 학습만족 및 건강인식에 미치는 영향: TV매체 건강 프로그램 중심으로. 웨스트민스터신학대학원대학교 박사학위논문.
- 임현호(2019). 외식소비자의 건강 지향적 성향에 따른 대체감미료 사용 인식에 관한 연구. -베이커리 제품을 중심으로. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 장국현(2017). 병원환경에서 의료종사자의 건강신념이 대응성과 병원의 예방행동에 미치는 영향: 건강가치성을 매개로. 서울벤처대학원대학교 박사학위논문.
- 장보숨(2013). 중학생의 건강인식도 조사 연구. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 장의미(2021). 한국 장노년층의 이명과 우울증상의 관계에서 성별의 조절효과: 국민건강영양조사 자료를 이용하여. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 장호중 · 김정목(2013). 대학생의 스포츠동아리 참가와 대학생활적응의 관계. 한국스포츠학회지, 11(2), 113-124.
- 정경숙(2004). 노인건강증진 프로그램이 체력과 삶의 질에 미치는 영향. 조선대학교 정책대학원 석사학위논문.
- 정미라 · 배소연 · 이영미(2007). 영유아를 위한 건강 및 영양교육. 서울:양서원.
- 정미숙(2009). 대학생들의 건강증진과 보건행동에 관한 연구, 서울장신대학교 대학원 석사학위논문.
- 정봉교 · 현성용 · 유명수(2003). 동기와 정서의 이해 서울: 학지사.
- 제 103회 전국체육대회 홈페이지(2022)
- 조정근(2003). 초등학교 체육수업에 대한 학부모의 인식과 기대. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 조호윤(2014). 대학생의 생식건강증진행위 측정도구 개발. 부산대학교 대학원 간호학박사학위논문.
- 주정림(2018). 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동 몰입과 지속의도에 미치는 영향. 동신대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 주현정(1998). 고등학생의 학교생활 적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 사회적 지지를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 질병관리청(2020). 국민건강통계.
- 질병관리청(2021). 남자 3, 40대 신체활동 감소하고 비만 늘어. 2020년 국민건강 영양조사 결과발표.
- 최나홍(2001). 건강신념모델에 기초한 성인의 라이프스타일에 따른 건강신념수준과 건강행동실천 비교. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 최민수 · 정영희(2010). 아동건강교육. 서울:학지사.
- 최웅재 · 최장호(2012). 대학축구동아리활동 참여가 생활만족과 친사회적 행동에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 47(1), 467-477.
- 최익찬(2013). 대학생의 신체적 자기개념이 운동정서와 대학생활만족에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최제중(2014). 여가스포츠 참여대학생의 자기효능감이 대인관계 및 대학생활만족도에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 하유정(2020). 한국 성인의 성별과 연령대별 건강행위와 주관적 건강인식: 국민 건강영양조사 제 7기대상자를 중심으로. 중앙대학교 건강간호대학원 석사학위논문.
- 하정태(2019). 생활체육 참여가 생활만족도와 삶의 질에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 하향자(2019). 노인의 여가활동이 삶의 기대감에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과를 중심으로. 예명대학원대학교 박사학위논문.
- 한금선(2005). 대학생의 자기효능감, 건강증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계. 대한간호학회지, 35(3), 585-592.
- 허은실(2020). 골프 참여 동기 유형이 운동지속과 주관적 건강인식에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

황홍구(2008). 대학생들의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.

## 국외문헌

- Bandura, A., (1997). Self-efficacy: The Exercise of Control. NewYork: Freeman.
- Burr, W. R.(1970). Satisfaction with various aspects of Marriage over the cycle. Journal of Marriage and the Family.
- Chekola, M. G. (1975). The concept of Happiness(doctoral Dissertation, University of Michigan, 1974). Dissertation Abstract International, 35, 4609A.(University Microfilm No, 75-665).
- Gregg, E. W., Kriska, A. M., Fox, K. M., & Cauley, J. A. (1996). Self-rated health and the spectrum of physical activity and physical function in older women. Journal of Aging and Physical Activity, 4(4), 349-361.
- Han, J, Y. (2009). The relationship of sport club participation with depression and social/emotional isolation. Journal of Sport and Leisure Study, 38(2), 1227-1237.
- Hunt, h. K. (1977). Conceptualization and measurement of consumer satisfaction and dissatisfaction(No. 77-103). Maketing Science Institute.
- Jackson, E. L., & Searle M. S., (1985). Recreation nonparticipation and barriers to participation: Concepts and models, Lioisir et Societe (8), 693-707.
- Larson, R. J., & Eid, M. (2008). Sociological Theories of Subjective Well-Being. In Eid, M., & Larson, R. J. (Eds.), The Science of Subjective Well-Being, (1-13), NY: Guilford.

- Oliver, R. L. (1981). Measurement and Education of Satisfaction Process in Retailing Setting, *Journal of Retailing*, 57(Fall), 25–48.
- Oliver, R. L. (1993). *Satisfaction: A Behavioral Perspective on the Consumer*. New York: Mc Graw–Hill.
- Resnick, B., Zimmerman, S., Orwig, D., Furstenberg, A., & Magaziner, J. (2000). Outcome Expectations for Exercise Scale: Utility and psychometrics. *The Journals of Gernontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(6), S352–356.
- Scitovsky, T., (1976). *The Joyless Economy: An Inquiry into Human Satisfaction and Consumer Dissatisfaction*. 1<sup>st</sup> edition.
- Sassenberg, K., Brazy, P. C., Jonas, K. J., & Shah., J, Y. (2013). When gender fits self–regulatory preferences: The impact of regulatory fit on gender–based ingroup favoritism. *Social Psychology*, 44(1), 4–15.
- WHO(2010). *Global Recommendation on Physical Activity for Health*.

## 부 록

### 설 문 지

I. 다음은 연구에 필요한 귀하의 기본적인 자료에 대한 지문입니다.  
해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

1. 성별

- ① 남성      ② 여성

2. 학년

- ① 1학년      ② 2학년      ③ 3학년      ④ 4학년

3. 계열

- ① 인문/사회 계열      ② 자연/이공 계열      ③ 약학 계열  
④ 예능/체능 계열

II. 다음은 귀하의 건강증진프로그램 참여경험에 대한 지문입니다.  
해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

1. 참여하는 건강증진프로그램의 참여경험

- ① 참여경험 없음      ② 1년 미만  
③ 1년 이상 ~ 2년 미만  
④ 2년 이상 ~ 3년 미만  
⑤ 3년 이상

III. 다음은 귀하가 생각하는 건강인식에 대한 지문입니다.  
 해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

Q1. 체중조절에 관한 건강인식

번호	본문	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	체중조절을 실천하고 있다.					
2	체중조절을 하면 건강해질 것이다.					
3	체중조절을 하면 체형이 좋아질 것이다.					
4	체중조절을 하면 비만관련 질병을 예방할 수 있을 것이다.					
5	체중조절을 하면 대인관계가 좋아질 것이다.					
6	체중조절을 위해서는 경제적인 부담(시설 등록비, 건강식 구입비 등)을 감당할 수 있을 것이다.					
7	체중조절을 위해서는 운동습관이 필요할 것이다.					
8	체중조절을 위해서는 식사조절이 필요할 것이다.					
9	체중조절을 위해서는 모임조절이 필요할 것이다.					
10	체중조절은 반드시 필요하다고 생각한다.					

III. 다음은 귀하가 생각하는 건강인식에 대한 지문입니다.  
 해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

Q2. 기능식품에 관한 건강인식

번호	본문	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	건강식품을 섭취하고 있다.					
2	건강식품을 섭취한다면 매일 규칙적으로 섭취할 수 있다.					
3	건강식품을 섭취하면 건강해질 것이다.					
4	건강식품을 섭취하면 체형이 좋아질 것이다.					
5	건강식품을 섭취하면 부족한 영양소를 보충할 수 있다.					
6	건강식품을 섭취하면 활력이 생길 것이다.					
7	건강식품을 섭취하면 영양불균형 질병을 예방할 수 있을 것이다.					
8	건강식품은 정확한 효능이 있을 것이다.					
9	건강식품 구매를 위해 충분한 정보탐색에 노력할 수 있다.					
10	일반적인 건강식품들이 어떠한 효능이 있는지 알고 있다.					

III. 다음은 귀하가 생각하는 건강인식에 대한 지문입니다.  
 해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

Q3. 음주에 관한 건강인식

번호	본문	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	음주를 하지 않으면 건강해질 것이다.					
2	음주를 하지 않으면 음주관련 질병을 예방할 수 있다.					
3	음주를 하지 않으면 스트레스 예방에 도움이 된다.					
4	음주를 하지 않으면 경제적 여유가 생길 것이다.					
5	음주를 하지 않으면 인간관계에 긍정적일 것이다.					
6	음주를 하지 않으면 자기개발의 시간이 늘어날 것이다.					
7	음주를 하지 않으면 규칙적인 운동에 도움이 될 것이다.					
8	음주를 하지 않으면 규칙적인 식사에 도움이 될 것이다.					
9	타인이 음주를 강요해도 안 마실 수 있다.					
10	술자리에서 나의 주량을 지킬 수 있다.					



III. 다음은 귀하가 생각하는 건강인식에 대한 지문입니다.  
 해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

Q4. 흡연에 관한 건강인식

번호	본문	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	흡연을 하지 않으면 건강해질 것이다.					
2	흡연을 하지 않으면 흡연관련 질병을 예방할 수 있다.					
3	흡연을 하지 않으면 스트레스 예방에 도움이 된다.					
4	흡연을 하지 않으면 경제적 여유가 생길 것이다.					
5	흡연 하지 않으면 인간관계에 긍정적일 것이다.					
6	흡연을 하지 않으면 자기개발의 시간이 늘어날 것이다.					
7	흡연은 건강을 위한 운동에 방해가 된다고 생각한다.					
8	흡연은 건강한 식사에 방해가 된다고 생각한다.					
9	타인이 흡연을 권유해도 거절할 수 있다.					
10	나는 언제든지 금연을 실천할 수 있다.					

III. 다음은 귀하가 생각하는 건강인식에 대한 지문입니다.  
 해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

Q5. 운동에 관한 건강인식

번호	본문	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	운동을 하면 건강해질 것이다.					
2	운동을 하면 각종 질병을 예방할 수 있다.					
3	운동을 하면 스트레스 해소에 도움이 된다.					
4	운동을 하면 생활에 활력이 생긴다.					
5	운동을 하면 긍정적인 심리(성취감 등)가 생긴다.					
6	나는 운동시간을 철저히 지킬 수 있다.					
7	운동의 방해요인(급한약속 등)을 거절할 수 있다.					
8	곳은 날씨, 짧은 시간 등에도 운동을 실천할 수 있다.					
9	혼자서도 운동을 할 수 있다.					
10	나는 운동을 계획적으로 실천할 수 있다.					

IV. 다음은 귀하가 생각하는 건강증진프로그램의 기대효과에 대한 지문입니다.  
 해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

Q1. 기대성에 관한 기대효과

번호	본문	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	참여하는 건강증진프로그램이 얼마나 재미있다고 생각하십니까?					
2	참여하는 건강증진프로그램을 얼마나 좋아하십니까?					
3	참여하는 건강증진프로그램이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					
4	참여하는 건강증진프로그램에 얼마나 만족하십니까?					
5	참여하는 건강증진프로그램이 얼마나 유용하다고 생각하십니까?					
6	참여하는 건강증진프로그램에 자발적으로 참여하고 계십니까?					
7	참여하는 건강증진프로그램이 삶에 얼마나 도움이 되고 있습니까?					
8	참여하는 건강증진프로그램을 현재 얼마나 잘하고 있다고 생각하십니까?					
9	참여하는 건강증진프로그램을 앞으로 더 잘할 수 있다고 생각하십니까?					
10	참여하는 건강증진프로그램에 대해서 타인보다 내가 더 잘 알고 있다고 생각하십니까?					

IV. 다음은 귀하가 생각하는 건강증진프로그램의 기대효과에 대한 지문입니다.  
 해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

Q2. 가치성에 관한 기대효과

번호	본문	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	건강증진프로그램에서 ‘재미’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					
2	건강증진프로그램에서 ‘프로그램 내용’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					
3	건강증진프로그램에서 ‘강사의 전문성’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					
4	건강증진프로그램에서 ‘유익성’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					
5	건강증진프로그램에서 ‘동참하는 사람들과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					
6	건강증진프로그램에서 ‘강사와의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					
7	건강증진프로그램에서 ‘시설환경’이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					
8	건강증진프로그램에서 ‘신체적 건강과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					
9	건강증진프로그램에서 ‘정신적 건강과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					
10	건강증진프로그램에서 ‘정서적 건강과의 관계’가 얼마나 중요하다고 생각하십니까?					

V. 다음은 귀하가 생각하는 대학생활 만족도에 대한 지문입니다.  
 해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

Q1. 인식면에 관한 대학생활 만족도

번호	본문	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	대학생활 중 진로에 관한 고민과 갈등이 원만하십니까?					
2	대학생활 중 학업에 관한 고민과 갈등이 원만하십니까?					
3	대학생활 중 인간관계에 대한 고민과 갈등이 원만하십니까?					
4	재학중인 대학의 사회적 평판에 대해 만족하십니까?					
5	현재 전공에 대해 만족하십니까?					
6	만족스러운 대학생활이 인생에 있어서 중요하다고 생각하십니까?					
7	학점관리가 대학생활에 중요하다고 생각하십니까?					
8	현재 재학중인 대학의 교육이 관련자 격중 취득에 도움이 될 것이라 생각하십니까?					
9	현재 재학중인 대학을 졸업하면 취업에 도움이 될 것이라 생각하십니까?					
10	현재 대학생활에 만족하십니까?					

V. 다음은 귀하가 생각하는 대학생활 만족도에 대한 지문입니다.  
 해당되는 사항에 ‘√’ 표를 기입해 주시기 바랍니다.

Q2. 서비스면에 관한 대학생활 만족도

번호	본문	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	재학중인 대학교의 전반적인 교육의 질에 만족하십니까?					
2	전공과목에 대한 교육과정에 만족하십니까?					
3	교양과목에 대한 교육과정에 만족하십니까?					
4	교수, 강사진의 강의 수준에 만족하십니까?					
5	강의 방식 및 교육적 질에 만족하십니까?					
6	비교과프로그램 (특강, 세미나 등) 수준에 만족하십니까?					
7	학사행정 서비스 (증명서, 학사안내 등) 에 만족하십니까?					
8	학사행정 제도 (장학, 취업상담 등) 에 만족하십니까?					
9	학교 복지시설 (체육시설, 도서관, 식당 등) 에 만족하십니까?					
10	학교 학습시설 (강의실, 실험/실습실, 연구실 등) 에 만족하십니까?					