

# 코로나19 시대 대학생들의 SNS 중독경향성, 우울, 건강증진생활양식이 학습몰입에 미치는 영향

송민선<sup>1</sup>, 정헌식<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>건양대학교 간호대학, <sup>2</sup>건양대학교 글로벌경영학과

## The Effects of SNS Addiction Proneness, Depression and Health Promoting Behavior on the Learning Flow of College Students in the Corona-19 Era

Min Sun Song<sup>1</sup>, Hun Sik Jung<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>College of Nursing, Konyang University

<sup>2</sup>Department of Global Business Administration, Konyang University

**요약** 코로나19 시대 대학생들은 비대면 수업으로 학습몰입에 어려움을 겪는다고 하였다. 본 연구는 코로나 시대 대학생들의 학습몰입의 영향요인을 확인하기 위해 시행되었다. 자료수집은 2022년 6월 29일부터 7월 20일까지 시행하였으며, 구조화된 설문지 SNS (Social networking service) 중독경향성, 우울, 건강증진생활양식 및 학습몰입을 자가설문하도록 하여 148명이 최종 참여하였다. 자료분석은 SPSS 프로그램을 이용하였으며, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, 다중회귀분석을 시행하였다. 본 연구결과 대상자의 일반적 특성에 따른 학습몰입의 차이는 성별( $t=2.44, p=.016$ ), 평균 평점( $F=6.14, p<.001$ )에 따라 유의한 차이를 보였다. 학습몰입은 건강증진생활양식과의 양의 상관관계( $r=.53, p<.001$ )를 보였으며, 우울과는 음의 상관관계를 보였다 ( $r=-.31, p<.001$ ). 학습몰입에 영향을 미치는 요인은 성별, 평균 평점, 건강증진생활양식이었고, 학습몰입의 설명력은 36.3%였다. 이러한 결과를 토대로 대학생들의 학습몰입을 높이기 위해서는 건강증진생활양식이 중요한 요인임을 확인할 수 있었으며, 영양, 운동을 포함한 규칙적인 생활, 스트레스 관리 등 대학생들의 건강한 대학생활을 위한 실천방안이 필요하다.

**Abstract** College students experienced difficulty maintaining learning flow due to non-face-to-face teaching in the Corona-19 era. This study was performed to identify factors affecting learning flow. Data collection was conducted from June 29 to July 20, 2022. One hundred and forty-eight college students were asked to complete a questionnaire on SNS (Social networking service) addiction proneness, health-promoting behavior, depression, and learning flow. The analysis was performed using the t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and multiple regression using SPSS software. The analysis showed learning flow depended on gender ( $t=2.44, p=.016$ ) and grade score ( $F=6.14, p<.001$ ). Furthermore, a positive correlation was observed between learning flow and health-promoting behavior ( $r=.53, p<.001$ ) and a negative correlation with depression ( $r=-.31, p<.001$ ). Gender, grade points, and health-promoting behavior accounted for 36.3% of learning flow. These results confirm that health-promoting behavior increases learning flow among college students and support the implementation of plans to promote healthy nutrition, exercise, and stress management among college students.

**Keywords** : Health Promotion, Addictive Behavior, Learning, Depression, COVID-19

이 논문은 2022학년도 건양대학교 학술연구비 지원에 의하여 이루어진 것임.

\*Corresponding Author : Hun Sik Jung(Konyang Univ.)

email: jhs3010@konyang.ac.kr

Received September 2, 2022

Revised October 7, 2022

Accepted December 7, 2022

Published December 31, 2022

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

코로나바이러스감염증-19 (코로나19)로 인하여 대학은 2020년과 2021년 자율적인 수업방식을 원칙으로 비대면 수업들을 강행해왔으며, 이러한 비대면 수업 방식의 활용은 최근까지도 계속되고 있는 상황이다[1]. 비대면 수업은 학습자가 교수와의 상호작용을 통한 소속감, 친밀감의 부족함을 느끼고 학습에 몰입하는데 어려움을 겪는다[2].

2022년에는 전공특성에 따라 대면수업이 진행되고는 있으나 대형 강의가 많은 교양수업의 경우는 비대면 수업으로 대부분 진행되고 있는 상황이다. 학생들은 비대면 수업에 참여하면서 집중력이 저하되고 학업태도는 나태해지며, 자주 바뀌는 학사일정으로 학교생활에 대한 불안을 경험하였다고 하였다[3]. 대학생들은 코로나19를 겪으며 온라인을 활용한 비대면 수업을 진행하면서 학과나 동아리 활동 모두 감소하였다. 실습의 기회와 대인관계 기회도 줄었으며, 자유로운 여가생활이나 다양한 캠퍼스 생활을 꿈꾸었던 대학생들에게 코로나19는 큰 스트레스를 유발하였다[4]. 이를 해결하기 위한 방법으로 SNS (Social networking service) 사용을 통해 사람들과 사회적 관계를 맺고, 오프라인의 불충분한 대인관계 욕구를 채우고 있다[5]. 대학생들은 SNS로 즉각적인 만족감을 얻고 스트레스를 해소하고 있으며[4], SNS에 너무 몰두하고 많은 시간을 사용하여 건강한 일상생활이 방해되기도 한다[6].

대학생들은 코로나19 상황에서 사회적 거리두기로 코로나 블루라는 정신건강의 위협을 받고 있으며[7], 특히 20대와 30대는 우울 평균점수와 우울 위험군 비율이 다른 연령층에 비해 가장 높게 나타난 바 있다[8]. 또한, Park [9]은 대학생들의 다양한 요구들이 사회적 거리두기, 비대면 수업 등으로 특별한 환경에서 해소되지 못하고, 기존의 자유 상실 등이 우울감으로 나타난다고 하였다. 20대의 44.5%가 코로나19로 인한 불안과 우울감을 호소하였고, 심리정신지원 서비스 제공을 요구하였다[10]. 결국 이러한 우울은 스마트폰을 통한 SNS 중독 현상을 보이게 되며, Choi [4]의 연구에서도 우울과 스마트폰 중독은 정적 상관을 보인다고 하였다. Lee 등[7]도 20대, 30대는 코로나19의 부정적 변화가 인터넷 중독에는 정적인 영향을 미쳤다고 하여 이에 대한 예방책 마련이 시급하다고 하였다.

대학생들의 이러한 우울과 같은 심리적 건강에 대한

적절한 관리는 바람직한 건강증진생활양식 형성에 도움이 된다고 하였다[11]. 그러나 대학생들은 생활습관과 관련된 질환에 관심이 적고, 지식도 충분하지 않아 건강증진생활양식에 대한 인식이 바람직하지 않은 상황이다[12]. Yoon, Kim과 Sohn [13]은 대학생들의 알코올 과다섭취는 불규칙한 식습관 형성에 영향을 미치며 결국 학습몰입에 방해가 되어 낮은 학업성취 결과를 야기한다고 하였다. Jeong [14]의 연구에서도 대학생들의 건강증진생활양식과 학업지연행동과는 부적 상관관계가 있었다. 이에 대학생들의 건강증진생활양식 또한 학습몰입에 영향을 미치는지 확인할 필요가 있다.

학습몰입은 학습상황에서 학습하고 있는 활동에 완전히 몰두하여 시간이나 주변 상황을 전혀 의식하지 못하고, 심지어 자의식이 있어버리며 즐거움과 재미를 수반하는 상태를 말한다[15]. 학습자와 교수가 상호작용을 통해 학습에 몰입하게 되고[16], 신뢰가 긍정적으로 작용한다[17]. 그러나 학습몰입은 긍정적인 측면만이 아닌 개인의 심리적 상태와 사회적 환경요인이 복합적으로 상호작용하므로 코로나19로 인한 심리적인 문제들이 학습몰입에 직접, 간접적으로 영향을 미친다고 하였다[18].

코로나19 시대 대학생들의 학습몰입에 영향을 미치는 선행연구로는 코로나 불만이 학습몰입의 긍정적 영향을 감소시키고 콘텐츠와의 상호작용이 학습몰입을 증진시키는 요인이라고 제시한 Joe와 Ju [18]의 연구와 학습몰입과 SNS 중독과의 관계에서 자기효능감과 낙관주의가 매개효과를 갖는다는 연구[19] 등이 있었다. 또한, 대학생들의 정신건강, 디지털 사회자본, 디지털 리터러시, 스마트폰 의존도, 학습몰입의 관계 연구에서는 학습몰입과 정신건강이 관련이 있음을 본 연구도 있었다[20].

대학생들은 학업을 진행하는데 있어 과제를 수행하고 완수하기까지는 심리적 건강 뿐만 아니라 신체적, 사회적, 영적 건강에 이르기까지 통합적인 건강이 필수적으로 요구된다[14]. 그러나, 선행연구들은 학습몰입을 확인하기 위한 심리적 측면만을 확인하여 대학생들의 여러 건강 측면이 학습몰입에 영향을 미치는지 확인해 볼 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 선행연구에서 학습몰입의 영향요인으로 확인된 변수 중 SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울이 학습몰입에 미치는 영향을 확인함으로써 코로나19로 인하여 비대면 수업방식을 위주로 학습하였던 대학생들의 앞으로 대면수업을 위한 포스트 코로나 시대의 학습환경 구성의 근거자료를 제공하고자 하였다. 또한, 학습몰입을 높이기 위한 건강증진 프로그램 개발

의 기초자료로 활용하고자 한다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구는 대상자의 SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울 및 학습몰입을 확인하고, 학습몰입 영향요인을 확인하고자 하는 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성을 확인한다.

둘째, 대상자의 SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울 및 학습몰입을 파악한다.

셋째, 대상자의 일반적 특성에 따른 학습몰입의 차이를 파악한다.

넷째, 대상자의 SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울 및 학습몰입 간의 상관관계를 파악한다.

다섯째, 대상자의 학습몰입 영향요인을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 대상자의 SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울 및 학습몰입의 관계를 확인하고, 학습몰입의 영향요인을 규명하기 위한 서술적 조사 연구이다.

### 2.2 연구대상

연구대상은 C지역 소재 K대학교 학생 중 본 연구의 목적과 방법을 이해하고 연구에 참여하기를 동의한 대학생 150명을 편의추출하였다. 본 연구의 표본 크기는 G\*power 3.1.9.2 프로그램을 사용하여 표본수의 근거를 마련하였으며[21], 회귀분석을 위하여 온라인 수업을 경험한 학생들을 대상으로 한 연구에 근거하여 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 90%을 설정하였으며[22], 예측변수 8개로 하였을 때, 136명이 산출되어, 10% 탈락율을 고려하여 150부를 설문조사하였다. 미흡한 설문지 2부(탈락율 1.3%)를 제외하고 총 148부를 최종 분석하였다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 성별, 나이, 학년, 평균 평점, 전공을 조사하였다.

#### 2.3.2 SNS 중독 경향성

SNS 중독 경향성은 Jung과 Kim [23]이 개발한 대

생용 SNS 중독 경향성 척도를 사용하였다. 총 24문항 4가지 하위영역으로 이루어져 있으며 일상생활 장애와 조절실패, 몰입과 내성, 부정 정서의 회피, 가상세계 지향성과 금단이다. '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 4점까지의 Likert 4점 척도로 점수가 높을수록 SNS 중독 경향성이 높음을 나타낸다. Jung과 Kim [23]의 연구에서 신뢰도 Cronbach  $\alpha$ 는 .92였다. 본 연구에서는 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95이었으며, 하위영역의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .71~.90이었다.

#### 2.3.3 건강증진생활양식

건강증진생활양식을 측정하기 위해 본 연구에서의 Walker, Sechrist와 Pender [24]가 개발한 Health Promoting Life style Profile (HPLP)의 도구를 Jeon, Choi와 Han [25]이 수정 보완한 것을 사용하였다. 총 26문항 6가지 하위영역으로 이루어져 있으며 자아실현, 건강 책임, 운동, 영양, 대인관계조절, 스트레스 관리이다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 건강증진 생활양식 실천정도가 높음을 의미한다. Jeon 등 [25]의 연구에서 신뢰도 Cronbach  $\alpha$ 는 .84였다. 본 연구에서는 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92였으며, 하위영역의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .66~.88이었다.

#### 2.3.4 우울

우울을 측정하기 위해 Radloff [26]가 개발한 Center for epidemiological studies depression (CES-D)를 Chon, Choi와 Yang [27]이 국내에서 사용되던 한국판 CES-D를 종합하여 개정한 CES-D를 사용하였다. 총 20문항으로 구성된 자기평가 척도이며, '극히 드물게' 0점에서 '거의 대부분' 3점의 4점 Likert 척도로 되어있으며, 점수가 높을수록 우울의 정도가 심한 것을 나타낸다. Chon 등[27]의 연구에서 신뢰도 Cronbach  $\alpha$ 는 .91였다. 본 연구에서는 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94이었다.

#### 2.3.5 학습몰입

학습몰입을 측정하기 위해 Seok [15]이 개발한 척도를 Jung과 Park [28]이 대학생을 대상으로 사용한 도구를 그대로 사용하였다. 총 35문항의 2개 하위영역으로 학습자가 몰입을 경험하기 위한 전제 조건으로서 몰입이 일어나기 위한 조건을 의미하는 몰입조건(명확한 목표, 구체적인 피드백, 도전과 능력의 조화) 11문항, 학습자가

몰입하는 과정에서 얻어지는 경험요소인 몰입경험(행동과 의식의 통합, 통제감, 과제에 대한 집중, 자의식의 상실, 시간감각의 왜곡, 자기목적적 경험) 24문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 아니다' 1점, '매우 그렇다' 5점으로 5점 Likert 척도이며, Jung과 Park [28]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .97이었다. 본 연구에서는 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .97이었으며, 하위영역의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94~.96이었다.

## 2.4 자료수집 절차

본 연구의 자료수집은 2022년 6월 29일부터 7월 20일까지 시행하였다. 연구대상자는 C지역 K대학교 게시판에 모집문건을 부착하여 해당 연구 참여를 원하는 학생에게 연구의 목적 및 절차 등을 설명한 후 서면동의를 받은 후 연구를 진행하였다. 연구참여에 동의를 얻은 후 연구보조원이 대상자에게 설문지를 제공하고, 대상자가 직접 기입하는 방식으로 설문조사를 시행하였다. 연구대상자에게 답례품으로 문구류를 제공하였으며, 설문지 소요시간은 약 20분이었다.

## 2.5 윤리적 고려

본 연구는 K대학교 생명윤리위원회 심의(승인번호: KYU-2022-05-008-003)를 받은 후 시행하였다. 연구자가 연구목적을 설명하고, 연구 참여중 언제든지 자발적으로 참여를 중단할 수 있고, 이로 인한 어떤 불이익도 받지 않음을 설명하였다. 수집된 자료들은 부호화하여 관리하며, 잠금장치가 있는 보관함에 3년간 보관 후 보관기간이 끝난 후에는 파일을 삭제하고 관련 서류는 폐기할 예정임을 설명하였다.

## 2.6 자료분석

본 연구는 SPSS/WIN 26.0 프로그램을 이용하여 자료를 분석하였다. 첫째, 대상자의 일반적 특성, SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울 및 학습몰입은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차의 기술통계로 분석하였다. 둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 학습몰입의 차이는 t-test와 one-way ANOVA로 분석하였으며, 사후 분석은 Scheffé test를 시행하였다. 셋째, 대상자의 SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울 및 학습몰입 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 확인하였다. 넷째, 대상자의 학습몰입 영향요인은 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 시행하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자는 총 148명으로 Table 1과 같다. 대상자의 일반적 특성으로 연령은 평균  $22.40 \pm 2.40$ 세(범위 19~36세)이며, 25세 미만이 129명(87.2%)으로 많았다. 성별은 남자는 35명(23.6%), 여자는 113명(76.4%)이었으며, 학년은 3학년이 68명(46.0%)으로 많았고, 평균 평점은 3.5점 이상~4.0점 미만이 66명(44.6%)으로 많았다. 전공은 공학 52명(35.2%), 보건 27명(18.2%), 인문사회 53명(35.8%), 자연 16명(10.8%)이었다. 거주지는 자취 76명(51.4%)으로 많았으며, 동아리 활동을 하는 경우가 94명(63.5%)으로 많았다.

Table 1. General characteristics of subjects (N=148)

Characteristics	Categories	Mean±SD or n (%)
Age (year)		22.40±2.40
	~less than 25	129 (87.2)
	~above 25	19 (12.8)
Gender	Male	35(23.6)
	Female	113(76.4)
Grade	Freshman	19 (12.8)
	Sophomore	33 (22.3)
	Junior	68 (46.0)
	Senior	28 (18.9)
Grade point average	2.5~less than 3.0	13 (8.8)
	3.0~less than 3.5	46 (31.1)
	3.5~less than 4.0	66 (44.6)
	~above 4.0	23 (15.5)
Major	Engineering	52 (35.2)
	Health sciences	27 (18.2)
	Humanities & social sciences	53 (35.8)
	Natural sciences	16 (10.8)
Place to living	Home	35 (23.6)
	Rental	76 (51.4)
	Dormitory	37 (25.0)
Club activity	Yes	94 (63.5)
	No	54 (36.5)

### 3.2 대상자의 SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울 및 학습몰입 정도

대상자의 SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울 및 학습몰입 정도는 Table 2와 같다. 대상자의 SNS 중독경향성은  $2.02 \pm 0.54$ 점으로, 하위영역 중 조절실패 및 일상생활장애는  $2.00 \pm 0.64$ 점, 몰입 및 내성은  $2.11 \pm 0.49$ 점, 부정 정서의 회피는  $2.01 \pm 0.67$ 점, 가상세계 지향성

및 금단은 1.93±0.60점이었다. 대상자의 건강증진생활양식은 3.38±0.56점이었으며, 하위영역 중 자아실현은 3.74±0.70점, 대인관계 조절은 3.94±0.67점, 건강책임은 2.84±0.95점, 영양은 2.95±0.84점, 스트레스 관리는 3.31±0.72점, 운동은 3.05±0.84점이었다. 우울은 0.84±0.56점이었다. 학습몰입은 3.46±0.65점으로, 몰입조건은 3.53±0.67점, 몰입경험은 3.43±0.67점이었다.

Table 2. SNS addiction proneness, health promoting behavior, depression, and learning flow of college students (N=148)

Variables	Categories	Mean±SD
SNS addiction proneness	Disturbance of adaptive life and control failure	2.00±0.64
	Preoccupation and tolerance	2.11±0.49
	Avoidance of negative emotions	2.01±0.67
	Virtual life orientation and withdrawal	1.93±0.60
	Total	2.02±0.54
Health promoting behavior	Self-realization	3.74±0.70
	Interpersonal relation	3.94±0.67
	Responsibility of health	2.84±0.95
	Nutrition	2.95±0.84
	Stress management	3.31±0.72
	Exercise	3.05±0.84
	Total	3.38±0.56
Depression		0.84±0.56
Learning flow	Flow condition	3.53±0.67
	Flow experience	3.43±0.67
	Total	3.46±0.65

### 3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 학습몰입의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 학습몰입의 차이는 Table 3과 같다. 대상자의 일반적 특성에 따른 학습몰입은 성별에 따라 유의한 차이를 보였으며( $t=2.44, p=.016$ ), 남자가 여자보다 학습몰입이 높았다. 평균 평점에 따라 서도 차이를 보였으며( $F=6.14, p<.001$ ), 사후검정 결과, 2.5점 이상~3.0점 이상인 군보다 4.0점 이상인 군에서 학습몰입이 높았으며, 3.0점 이상~3.5점 미만인 군보다 4.0점 이상인 군에서 학습몰입이 높았다.

Table 3. The difference of learning flow according to general characteristics of college students (N=148)

Characteristics	Categories	Mean±SD	t or F (p)	Scheffé
Age (year)	~less than 25	3.44±0.66	-0.65 (.514)	
	~above 25	3.55±0.57		
Gender	Male	3.69±0.72	2.44 (.016)	
	Female	3.39±0.61		
Grade	Freshman	3.59±0.70	1.11 (.347)	
	Sophomore	3.29±0.76		
	Junior	3.48±0.64		
	Senior	3.51±0.43		
Grade point average	2.5~less than 3.0 <sup>a</sup>	3.11±0.71	6.14 (<.001)	a,b<d
	3.0~less than 3.5 <sup>b</sup>	3.25±0.59		
	3.5~less than 4.0 <sup>c</sup>	3.55±0.67		
	~above 4.0 <sup>d</sup>	3.81±0.42		
Major	Engineering	3.59±0.56	1.54 (.207)	
	Health sciences	3.29±0.68		
	Humanities & social sciences	3.40±0.72		
	Natural sciences	3.49±0.51		
Place to living	Home	3.51±0.59	0.17 (.845)	
	Rental	3.45±0.69		
	Dormitory	3.42±0.62		
Club activity	Yes	3.52±0.64	1.59 (.114)	
	No	3.35±0.65		

### 3.4 대상자의 SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울 및 학습몰입 간의 상관관계

대상자의 SNS 중독경향성, 건강증진생활양식, 우울 및 학습몰입 간의 상관관계는 Table 4와 같다. 대상자의 SNS 중독경향성은 우울과 양의 상관관계를 보였으며

Table 4. Correlation between SNS addiction proneness, health promoting behavior, depression, and learning flow of college students (N=148)

Variables	SNS addiction proneness	Health promoting behavior	Depression	Learning flow
$r$ (p)				
SNS addiction proneness	1			
Health promoting behavior	.03 (.709)	1		
Depression	.32 (<.001)	-.35 (<.001)	1	
Learning flow	-.14 (.095)	.53 (<.001)	-.31 (<.001)	1

( $r=.32, p<.001$ ), 건강증진생활양식은 우울과는 음의 상관관계를 보였다( $r=-.35, p<.001$ ). 학습몰입은 건강증진생활양식과는 양의 상관관계를 보였으며( $r=.53, p<.001$ ), 우울과는 음의 상관관계를 보였다( $r=-.31, p<.001$ ).

### 3.5 대상자의 학습몰입 영향요인

대상자의 학습몰입 영향요인을 확인하기 위하여 단변량 분석에서 유의한 차이를 보인 성별, 평균 평점을 더미처리 하였으며, 상관관계 분석에서 유의한 차이를 보인 건강증진생활양식, 우울을 포함하여 회귀분석을 시행하였다. 결과는 Table 5와 같다.

회귀분석을 실시하기 전에 독립변수들의 다중공선성을 검토한 결과, 공차한계(tolerance)는 .80~.96로 0.1 이상이었으며, 분산팽창인자(Variance inflation factor, VIF)는 1.04~1.25로 기준치인 10 이하인 것으로 나타나 독립변수간의 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. Durbin-Watson은 1.871로 2에 근접하는 것으로 나타나 잔차 간에 상관관계가 없다는 가정을 충족하였고, 이에 회귀모형 사용은 적합함으로 판단하였다.

분석결과 모형은 유의하였고( $F=21.90, p<.001$ ), 대상자의 학습몰입에 영향을 미치는 요인은 성별이 남자에 비해 여자( $\beta=-.19, p=.006$ ), 평균 평점이 2.5점 이상~3.0점 미만에 비해 3.5점 이상~4.0점 미만( $\beta=.25, p<.001$ ), 2.5점 이상~3.0점 미만에 비해 4.0점 이상( $\beta=.27, p<.001$ ), 건강증진생활양식( $\beta=.47, p<.001$ )이었고, 이들 요인의 설명력은 36.3%였다.

Table 5. Multiple regression analysis for variables influencing learning flow of college students (N=148)

Variables	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	57.36	9.94		5.77	<.001
Gender (female) <sup>*</sup>	-9.91	3.56	-.19	-2.78	.006
Grade point average (3.5~less than 4.0) <sup>*</sup>	11.18	3.25	.25	3.44	<.001
Grade point average (~above 4.0) <sup>*</sup>	16.67	4.57	.27	3.65	<.001
Health promoting behavior	0.72	0.10	.47	6.92	<.001
F=21.90 p<.001 R <sup>2</sup> =.380 Adjusted R <sup>2</sup> =.363					

<sup>\*</sup>Dummy variables: Gender (referent: male); Grade point average (referent: 2.5 ~ less than 3.0)

성, 우울, 건강증진생활양식이 학습몰입에 미치는 영향을 확인하기 위해 시행되었다. 본 연구 대상자의 SNS 중독경향성은 2.02점으로 같은 도구를 이용한 코로나19 상황과는 다르나 대학생 대상 연구에서 2.08점으로 유사한 결과를 보였다[29]. 이는 10대를 대상으로 한 연구보다[30] 대학생들에서 높은 점수를 보였는데 부모의 간섭 등 환경적 제약이 대학생들에서 적기 때문이라고 Oh와 Ahn [29]은 제시한 바 있다. 대학생들의 건강증진생활양식은 3.38점으로 하위영역 중 스트레스 관리, 운동, 영양, 건강책임 순으로 평균보다 낮았다. 이는 코로나19 시대의 간호대학생들의 같은 도구로 측정한 건강증진생활양식을 확인한 결과 본 연구에서처럼 스트레스 관리, 영양, 건강책임, 운동이 낮게 나타났으며[31], 코로나19 시대 대학생 대상의 연구에서[14] 신체활동, 건강책임, 영양이 낮게 나타나 대학생들의 건강증진을 위해 개선해야 할 생활양식을 확인할 수 있었다. 특히 점수가 가장 낮았던 건강책임 부분에서는 현재 20세 이상에서 시행하고 있는 국가검진 등을 적극적으로 홍보하여 대학생들의 건강상태를 확인하여 개선할 필요가 있다.

본 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 학습몰입은 성별, 평균 평점에서 유의한 차이를 보였으며, 남자가 여자보다, 학점이 높을수록 학습몰입이 높았다. 이는 코로나19 시대 이전 대학생들을 대상으로 한 Lee 등[32]의 연구에서도 남자가 여자보다, 학점이 높을수록 학습몰입도가 높아 본 연구와 같은 결과를 나타내었다. 또한, Kim [20]의 코로나19 시대 대학생은 여자가 남자보다 스마트폰 의존도에 영향력이 높으며, 여자가 코로나19로 인한 적응장애, 우울 등의 경향성이 높은 경우 심리적 취약성에 따라 여러 측면에 더 영향을 받을 수 있다고 하였다[33]. 따라서 여자가 남자보다 스마트폰 의존도, 적응장애, 우울 등의 정신건강 등의 요인들이 학습몰입을 방해해 여자가 남자보다 학습몰입이 낮다고 할 수 있겠다.

본 연구에서는 건강증진생활양식의 실천정도가 높을수록, 우울이 낮을수록 학습몰입이 높았다. 이는 코로나19 시대 대학생들에서 정신건강이 학습몰입에 영향을 미친다고 한 Kim [20]의 연구에서처럼 코로나19로 인한 우울 성향이 높은 상황인 만큼 학습과의 관련성이 높으므로 대학생들의 우울 등의 심리상태를 지속적으로 확인하고, 학업에 대한 긍정적 태도, 자신감을 높일 수 있는 심리적 지원과 상담 또한 중요하다고 생각된다.

본 연구결과 대상자의 학습몰입 영향요인은 성별, 평균 평점, 건강증진생활양식으로 나타났다. 이는 대학생에서 운동과 아침식사를 규칙적으로 하는 군에서 성적이

## 4. 논의

본 연구는 코로나19 시대 대학생들의 SNS 중독경향

높게 나타나 건강증진생활양식이 학업성취와 관련성이 높다고 한 연구와 유사한 결과를 보였다[34]. 향후 학생들의 대면, 비대면 학습환경을 고려할 때 본 연구에서 영향요인으로 제시된 건강증진생활양식을 포함한 학습몰입의 대응방안 모색이 시도되어야 할 것으로 생각된다.

본 연구 대상자의 전공 중 보건 계열이 18.2%로 적으며, 공학과 인문사회계열이 많아 건강증진에 관심이 적은 것도 영향을 미쳤을 것으로 생각된다. 이는 Jeong과 Song [35]의 여대생의 건강증진행위를 확인한 결과 간호계열보다 간호계열의 건강증진행위가 높게 나타났으며, 특히 건강책임, 스트레스 관리에서 유의한 차이를 보인다. 인바 있어 전공에 따른 차이 또한 고려할 수 있겠다. 따라서, 학습몰입을 높이기 위해 보건계열 외 타전공 학생들의 건강증진생활양식을 실천할 수 있도록 학과차원, 학교차원에서 적극적인 실천방안모색이 필요하다.

반면, 학습몰입은 SNS 중독경향성과는 관련성이 없었는데, 이는 학습몰입과 SNS 중독의 상관관계가 있다는 연구[19], 학습몰입과 네트워크는 정적 상관관계를 보인다는 연구[17], 스마트폰 중독과 학습몰입과는 관련성이 있다는 연구[20]와는 차이를 보였다. 향후 SNS 중독현상에 대해 사용시간, 학업활동 등을 구체적으로 확인하여 학습몰입과의 관련성을 파악할 필요가 있다.

본 연구의 제한점으로는 일개 대학교를 대상으로 시행한 연구로 연구결과 해석에 신중을 기하여야 하며, 1학년 학생의 비율이 적어 향후 학생별 비율을 고려하여 표본수를 확대한 연구가 필요하다. 그러나, 본 연구는 대학생들이 학습과정에 즐거움을 느끼고 학습활동에 적극적으로 참여하여 만족감과 성취감을 느끼는 학습몰입을 위해서는[28] 건강증진생활양식이 매우 중요한 영향요인이라는 것을 확인하였다는 점에서 연구의 의의가 있다. 이러한 연구결과를 토대로 학습몰입을 위해서는 건강증진생활양식의 실천을 통한 심리적 건강을 포함한 여러 측면의 건강상태의 개선이 매우 중요할 것으로 생각된다.

향후 포스트 코로나 시대에서는 원격교육의 활용이 높아질 것을 고려하여 대학생들의 학습몰입을 높이기 위해 통합적 건강측면을 위한 상담강화, 대학내 건강증진 프로그램 운영 등의 방안을 모색하는 것이 필요하다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 대학생 148명을 대상으로 학습몰입의 영향요인을 확인한 연구이다. 연구결과 학습몰입은 건강증진

생활양식, 우울과 상관관계를 보였으며, 학습몰입의 영향요인은 성별, 평균 평점, 건강증진생활양식으로 나타났다.

이러한 결과를 토대로 대학생들의 학습몰입을 높이기 위해서는 건강증진생활양식에 초점을 맞춘 관리가 필요할 것으로 생각된다. 특히 건강증진생활양식에 포함되어 있는 하위 영역 중 본 연구대상자들에서 낮았던 스트레스 관리, 운동, 영양, 건강책임 부분을 적극적으로 실천할 수 있도록 하는 방안모색이 필요하다. 또한 대학생들의 건강증진을 위한 실천을 높일 수 있는 건강증진프로그램을 시행하여 향후 학습몰입의 효과를 확인할 필요가 있다.

## References

- [1] J.Y. Won, G.B. Seong, "Effects of self-directed learning ability, teaching presence, and learning presence on university students' learning flow in untact online class environments", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.22, No.17, pp.649-664, Sep. 2022.  
DOI: <https://doi.org/10.22251/ilcci.2022.22.17.649>
- [2] M.J. Jackson, M.M. Helms, "Student perceptions of hybrid courses: Measuring and interpreting quality", *Journal of Education for Business*, Vol.84, No.1, pp.7-12, Aug. 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.3200/JOEB.84.1.7-12>
- [3] Y.H. Kim, "Virtual academic experience of college students due to COVID-19", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.21, No.12, pp.278-290, Dec. 2020.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.12.278>
- [4] A.R. Choi, "A study on smartphone addiction of college students living in the COVID-19 era: Focusing on stress and depression", *The Journal of Humanities and Social science*, Vol.12, No.5, pp.691-702, Oct. 2021.  
DOI: <https://doi.org/10.22143/HSS21.12.5.49>
- [5] Y.E. Lee, H.J. Park, C.G. Heo, "The mediating roles of interpersonal problems between narcissism and SNS addiction tendency", *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol.30, No.1, pp.63-80, Feb. 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.21193/kispp.2016.30.1.004>
- [6] W.J. Seo, M.H. Kim, J.H. Kim, C. Ebesutani, I.S. Jo, "The mediating effects of self-efficacy in the relationship between loneliness and social media addiction", *The Korean Journal of Woman Psychology*, Vol.20, No.4, pp.497-511, Dec. 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.18205/kpa.2015.20.4.003>
- [7] S.Y. Lee, Y.M. Yang, J.Y. Yoon, "The relationship between the negative changes from COVID-19, self-esteem, and internet addiction: Youth in their 20s and 30", *Korean Association of Addiction Crime*

- Review, Vol.11, No.2, pp.81-106, Jun. 2021.  
DOI: <https://doi.org/10.26606/kaac.2021.11.2.5>
- [8] Ministry of Health and Welfare. 2021 Mental Health Survey Report [internet]. Sejong; 2022. [cited 2022 Jan 20]. Available From: [http://www.mohw.go.kr/react/jb/sib030301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=03&MENU\\_ID=032901&CONT\\_SEQ=369858](http://www.mohw.go.kr/react/jb/sib030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=369858)
- [9] J.H. Park, "Depression and anxiety patterns perceived by undergraduate students and effect of positive psychological capital in COVID-19 situation," *The Journal of Welfare and Counselling Education*, Vol.10, No.2, pp.51-71, Oct. 2021.
- [10] E.W. Lee, "COVID-19 generation, mental health well-being", *Issue & Diagnosis*, No.414, pp.1-25, May. 2020.
- [11] Y.K. Choi, J.H. Park, "Evaluation of relationship between depression and anxiety, self esteem, BMI, blood types, blood pressure of university students", *Korean Journal of Oriental Preventive Medicine Society*, Vol.17, No.3, pp.91-102, Dec. 2013.
- [12] S.Y. Lee, S.R. Suh, "Influence of health literacy and self-care agency on health promotion behavior in nursing students", *Journal of Health Informatics and Statistics*, Vol.43, No.2, pp.126-133, May. 2018.  
DOI: <https://doi.org/10.21032/jhis.2018.43.2.126>
- [13] S. Yoon, M.S. Kim, C.M. Sohn, "Comparison of dietary habits and learning flow according to alcohol drinking status among male university students in Jeonbuk province", *Korean Journal of Human Ecology*, Vol.25, No.3, pp.387-397, Jun. 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.5934/kihe.2016.25.3.387>
- [14] G.C. Jeong, "Influence of health promoting lifestyle on academic procrastination in college students: Mediating effect of grit moderated by gender", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.21, No.12, pp.278-290, Dec. 2020.  
DOI: <https://doi.org/10.5392/KCA.2020.20.12.611>
- [15] I.B. Seok, "The structure of learning flow: Scale, character, condition, involvement", Doctoral dissertation, Kyungpook National University, Daegu, Korea, pp.1-239. 2007.
- [16] J.J. Jang, I.S. Ko, C. Jeong, "The Impact of e-learning system characteristics on learner commitment and satisfaction", *Journal of Information Technology Applications & Management*, Vol.15, No.1, pp.99-116, Mar. 2008.
- [17] D.B. Kwon, Y.S. Hyun, "The effects of learning-related networks and trust perceived by adult learner on learning flow", *Journal of Lifelong Learning Society*, Vol.118, No.2, pp.1-20, May. 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.26857/jlls.2015.05.11.2.1>
- [18] S. Joe, R. Ju, "A study of factors affecting university students' learning flow in overall distance learning situation: The moderating effect of Coronavirus anxiety", *The Journal of Educational Information and Media*, Vol.26, No.4, pp.909-934, Dec. 2020.  
DOI: <https://doi.org/10.15833/KAFEIAM.26.4.909>
- [19] S.E. Roh, "A study on the influence of social media addiction of college students on learning commitment: Focusing on the mediating effect of positive psychological capital", *Journal of Welfare for The Correction*, Vol.75, pp.1-21, Dec. 2021.  
DOI: <https://doi.org/10.35422/cwsk.2021.75.1>
- [20] Y.J. Kim, "The structural relationship among mental health, digital social capital, digital literacy, smart phone overdependence, learning flow of university students", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.22, No.11, pp.427-444, Jun. 2022.  
DOI: <https://doi.org/10.22251/ilcci.2022.22.11.427>
- [21] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, A. Buchner, "G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavior, and biomedical sciences", *Behavior Research Methods*, Vol.39, No.2, pp.175-191, May. 2007.  
DOI: <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- [22] J.Y. Park, M.J. Kang, C.G. Park, T.B. Bae, S.H. Yu, J.Y. Ha, "The effect of self-leadership on nursing students' learning flow during the COVID-19 pandemic: Mediating effects of psychosocial well-being", *The Journal of the Korean Society of School Health*, Vol.35, No.2, pp.41-48, Aug. 2022.  
DOI: <https://doi.org/10.15434/kssh.2022.35.2.41>
- [23] S.Y. Jung, J.N. Kim, "Development and validation of SNS addiction proneness scale for college students", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.19, No.1, pp.147-166, Mar. 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2014.19.1.008>
- [24] S.N. Walker, K.R. Sechrist, N.J. Pender, "The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics", *Nursing Research*, Vol.136, No.2, pp.76-81, Mar. 1987.  
DOI: <https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>
- [25] E.Y. Jeon, S.R. Choi, S.S. Han, "Influencing factors on health-promotion lifestyle of nurses", *Journal of East-West Nursing Research*, Vol.13, No.1, pp.40-47, Jun. 2007.
- [26] L.S. Radloff, "The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population", *Applied Psychological Measurement*, Vol.1, No.3, pp.385-401, Jun. 1977.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- [27] K.K. Chon, S.C. Choi, B.C. Yang, "Integrated adaptation of CES-D in Korea", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.6, No.1, pp.59-76, Jun. 2001.
- [28] H.H. Jung, B.H. Park, "The mediation effect of autonomy, competence, relatedness in the relationship between social support and learning flow", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.21, No.1, pp.311-332, Jan. 2021.  
DOI: <https://doi.org/10.22251/ilcci.2021.21.1.311>



- [29] E.J. Oh, S.A. Ahn, "A study on the mental health, adaptation to college life, and SNS addiction tendency of college students", *The Journal of Humanities and Social science*, Vol.8, No.1, pp.547-562, Feb. 2017  
DOI: <https://doi.org/10.22143/HSS21.8.1.31>
- [30] J.H. Kong, S.R. Kim, E.J. Oh, "The relationship among parent attachment, SNS addiction and mental health of elementary school students", *The Journal of Humanities and Social science*, Vol.6, No.4, pp.99-115, Dec. 2015.
- [31] S.Y. Kim, S.J. Yang, "A study on health promotion lifestyle, perceived stress and hygiene behavior of nursing students in the corona era", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.21, No.14, pp.45-54, Jul. 2021.  
DOI: <https://doi.org/10.22251/ilcci.2021.21.14.45>
- [32] J.P. Lee, K.S. Joo, K.M. Kim, "A study on the relationships of white noise environment, test anxiety, academic self-efficacy, and learning flow of university students", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.20, No.3, pp.357-369, Feb. 2020.  
DOI: <https://doi.org/10.22251/ilcci.2020.20.3.357>
- [33] S.M. Park, "The impact of the COVID-19 pandemic on mental health among population", *Korean Journal of Health Education and Promotion*, Vol.37, No.5, pp.83-91, Dec. 2020.  
DOI: <https://doi.org/10.14367/kjhep.2020.37.5.83>
- [34] H.J. Kwon, S.W. Kim, J.W. Kim, C.J. Lee, J.W. Joo, C.H. Kim, "A study on the influence of life behavior of college students on academic achievement", *Journal of Korean Society of Health Sciences*, Vol.17, No.2, pp.37-48, Dec. 2020.
- [35] Y.H. Jeong, M.S. Song, "Self-efficacy, depression and health promotion behaviors of nursing and non-nursing female college students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.24, No.3, pp.290-299, Aug. 2018.  
DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2018.24.3.290>

정 헌 식(Hun Sik Jung)

[정회원]



- 2005년 2월 : 단국대학교 대학원 경영학과 (경영학석사)
- 2012년 8월 : 한양대학교 대학원 경영학과 (경영학박사)
- 2013년 3월 ~ 2015년 2월 : 건양대학교 강의전문교수
- 2015년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 글로벌경영학과 부교수

<관심분야>

조직변화, 조직행동, 인적자원관리, 노사관계

송 민 선(Min Sun Song)

[중신회원]



- 2002년 2월 : 가톨릭대학교 대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2005년 8월 : 가톨릭대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2007년 3월 ~ 2013년 2월 : 동신대학교 간호학과 조교수
- 2013년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 간호대학 교수

<관심분야>

만성질환간호, 노인간호