

2023 한국웰니스학회

춘계온라인 학술대회

Korea Society for Wellness



기간 : 2023.06.26(월)~06.30(금)
장소 : 한국웰니스학회 YouTube 채널

■ 목 차 ■

연구윤리교육

자유주제 영상발표

1. Exploring the Health Benefits of Leisure Participation in the Process of Acculturation
for African International Students in South Korea 2

자유주제 포스터발표

1. COVID-19 환자를 간호한 경험이 있는 임상간호사의 부담감과 직무만족의 관계에서
자기효능감의 매개효과 4
2. 신종감염병 환자를 간호한 임상간호사의 간호의도 영향요인 5
3. 고교 세단뛰기 선수의 도움닫기 마지막 5m구간 스피드 트레이닝 훈련의 현장적용과 효과검증 6
4. 공맹과 노장의 입장에서 이상적 태권도인에 대한 고찰 7
5. 남자 육상선수의 중량조끼 트레이닝 방법이 기초체력(제자리 수직 및 수평점프)과 100m에 미치는 영향 8

자유주제 영상발표

1. Exploring the Health Benefits of Leisure Participation in the Process of Acculturation for African International Students in South Korea
• Irungu Ruth Wanjiru · 박세혁(서울과학기술대학교)



Exploring the Health Benefits of Leisure Participation in the Process of Acculturation for African International Students in South Korea

Irungu Ruth Wanjiru · 박세혁* (서울과학기술대학교)

Students from western and Asian countries have been the main subjects of the majority of studies on the acculturation experiences of international students in South Korea. On the acculturation of African students studying in South Korea, little is known. This study attempted to explore the health benefits of leisure engagement in the process of acculturation for African international students studying in Korea. A purposeful criterion sampling strategy was employed in this qualitative study. Based upon semi-structured interviews with 14 individuals, in this study five major themes pertaining to leisure benefits are emerged from the African international students' leisure participation experiences during acculturation: (a) physical health, (b) psychological health, (c) emotional health, (d) social health, and (e) spiritual health. The findings of this study suggest that engagement in leisure activities during the acculturation process can improve international students' overall well-being by fostering their physical, psychological, emotional, social, and spiritual health.

Key words : Acculturation, acculturative stress, leisure, international students, health benefits

Corresponding Author: parkse@seoultech.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2023 Author(s) and the Korea Society for Wellness

자유주제 포스터발표

1. COVID-19 환자를 간호한 경험이 있는 임상간호사의 부담감과 직무만족의
관계에서 자기효능감의 매개효과
• 이윤정 · 김경아(혜전대학교)
2. 신종감염병 환자를 간호한 임상간호사의 간호의도 영향요인
• 권미수 · 이윤정(혜전대학교)
3. 고교 세단뛰기 선수의 도움닫기 마지막 5m구간 스피드 트레이닝 훈련의
현장적용과 효과검증
• 정범철(성남시청) · 빙원철(한국체육대학교)
4. 공맹과 노장의 입장에서 이상적 태권도인에 대한 고찰
• 빙원철(한국체육대학교)
5. 남자 육상선수의 중량조끼 트레이닝 방법이 기초체력(제자리 수직 및 수평점프)과
100m에 미치는 영향
• 정범철(성남시청) · 빙원철(한국체육대학교)

COVID-19 환자를 간호한 경험이 있는 임상간호사의 부담감과 직무만족의 관계에서 자기효능감의 매개효과

이윤정 · 김경아* (해전대학교)

본 연구는 COVID-19 환자를 간호한 경험이 있는 임상간호사를 대상으로 간호사의 부담감, 자기효능감, 직무만족 간의 관계를 탐색하고, 부담감과 직무만족의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증함으로써, 직무만족 향상을 위한 중재 방안 마련에 기초자료로 활용하고자 실시하였다. 연구의 대상자는 COVID-19 환자를 간호한 경험이 있는 임상간호사 182명이다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 27.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 부담감, 자기효능감, 직무만족 간의 상관관계는 Pearson correlation coefficients로 분석하였고, 자기효능감의 매개효과는 SPSS PROCESS Macro (Model 4)를 이용하여 분석하였다. 간접효과의 통계적 유의성을 검정하기 위하여 95% 신뢰구간을 적용한 5,000회 부트스트래핑(bootstrapping)을 실행하였다. 상관관계를 분석한 결과, 간호사의 부담감과 자기효능감은 부적 상관관계($r = -.217, p = .003$), 부담감과 직무만족은 부적 상관관계($r = -.474, p < .001$), 자기효능감과 직무만족은 정적 상관관계($r = .406, p < .001$)가 나타났다. 직접효과를 분석한 결과, 독립변수인 부담감은 매개변수인 자기효능감에 유의한 부적인 영향($\beta = -.217, p = .003$), 자기효능감은 종속변수인 직무만족에 유의한 정적인 영향($\beta = .319, p < .001$), 부담감은 직무만족에 유의한 부적인 영향($\beta = -.405, p < .001$)을 미쳤다. 부담감이 자기효능감을 매개로 직무만족에 영향을 미치는 간접효과는 95% 신뢰구간에서 부트스트래핑 상한값과 하한값이 0을 포함하지 않아 자기효능감의 매개효과가 검증되었다 (95% bootstrap CI = -.135 ~ .018). 본 연구를 통해 COVID-19 환자를 간호한 경험이 있는 임상간호사의 부담감과 직무만족의 관계에서 자기효능감은 부분매개효과를 지닌다는 것을 확인하였다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 COVID-19 환자를 간호한 경험이 있는 임상간호사의 직무만족을 향상하기 위한 중재프로그램 개발을 위해서는 부담감을 감소시키고 긍정적으로 관리할 수 있는 프로그램과 함께 자기효능감을 증진할 수 있는 체계적 교육훈련 프로그램을 개발하여 적용해야 한다고 생각한다.

Key words : 임상간호사, 부담감, 자기효능감, 직무만족

Corresponding Author: kka-book@hj.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2023 Author(s) and the Korea Society for Wellness

신종감염병 환자를 간호한 임상간호사의 간호의도 영향요인

권미수 · 이윤정* (혜전대학교)

본 연구는 COVID-19 세계적 대유행 시기에 신종감염병 환자 간호에 최일선을 지킨 임상간호사의 주관적 건강 상태와 신체화 증상을 파악하고, 임상간호사의 신종감염병 환자 간호의도 영향요인을 탐색하기 위한 서술적 상관관계 조사연구이다. 본 연구 결과를 바탕으로 향후 임상간호사의 신종감염병 환자 간호의도를 증진할 수 있는 건강프로그램 개발의 근거자료로써 제공하고자 한다. 연구 대상자는 4개 종합병원에 재직 중인 신종감염병 환자를 간호한 경험이 있는 114명의 임상간호사이다. 수집된 자료는 SPSS/MN 27.0 통계 프로그램을 이용하여 descriptive statistics, independent t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient, multiple regression으로 분석하였다. 연구 결과, 주관적 건강 상태는 3.48 ± 0.82 점(5점 만점), 신체화 증상은 5점 만점에 요통 2.36 ± 1.01 점, 두통 2.00 ± 0.95 점, 근육통/신경통 1.90 ± 0.94 점, 어지럼증/현기증 1.86 ± 0.94 점, 팔다리가 묵직함 1.77 ± 0.95 점, 몸의 일부가 저리거나 찌릿찌릿함 1.68 ± 0.87 점, 숨쉬기가 거북함 1.46 ± 0.84 점 순으로 나타났다. 신종감염병 환자 간호의도는 주관적 건강상태($r=.202, p=.031$)와 유의한 양의 상관관계가 있었고, 신체화 증상($r=.258, p=.006$)과 유의한 음의 상관관계를 나타냈다. 단변량 분석에서 신종감염병 환자 간호의도와 통계적으로 유의한 관련성이 있는 변수를 투입한 다중회귀분석 결과, 결혼 상태($\beta=-.21, p=.024$), 신체화 증상($\beta=-.20, p=.039$)은 신종감염병 환자 간호의도에 주요한 영향요인으로 나타났다. 본 회귀모형은 연구변수 간의 공차한계(tolerance) 0.85~0.99로 0.1 이상, VIF 1.01~1.18로 10 이하, Durbin-Watson 값 2.01로 2.0에 근접하여 다중공선성과 자기상관의 문제는 없는 것으로 확인되었고, 신종감염병 환자 간호의도를 12.0% 설명하였다($F=5.02, p=.003$). 본 연구 결과를 고려하여 기혼의 임상간호사들이 직장에서 신종감염병 환자 간호에 긍정적으로 참여할 수 있도록 일과 가정이 양립할 수 있는 조직 차원의 정책 지원이 필요하고 생각한다. 또한, 신종감염병 환자를 간호하는 임상간호사에게 환자를 간호하고자 하는 의도를 강화하기 위해서는 간호사들이 호소하는 신체화 증상을 일차적 파악하고, 증상이 만성화되지 않도록 신체화 증상을 고려한 효율적인 맞춤형 건강프로그램 개발과 적용이 필요하고 생각한다.

Key words : 신종감염병, 간호사, 간호의도, 신체화 증상

Corresponding Author: hilde70@hj.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2023 Author(s) and the Korea Society for Wellness

고교 세단뛰기 선수의 도움닫기 마지막 5m구간 스피드 트레이닝 훈련의 현장적용과 효과검증

정범철(성남시청) ·빙원철*(한국체육대학교)

지금까지 한국에서는 육상종목의 경기력향상을 위한 훈련방법에 대한 연구는 물론 스포츠과학의 현장적용 노력도 부족했다. 따라서 이 연구에서는 한국 남자 세단뛰기 선수 12명(훈련집단 6명과 비교집단 6명)으로 구성하여, 도움닫기 마지막 5m구간 속도 향상을 위한 스피드 훈련을 개발하여 적용하였다.

훈련 전, 후 훈련 효과는 다음과 같다. 첫째, 훈련 후, 도움닫기 마지막 5m구간에서 훈련단은 평균 0.005초가 비교집단은 평균 0.001초가 단축되었다. 둘째, 훈련 전, 훈련집단은 9.03m/s에서 훈련 후, 9.12m/s로 평균 0.09m/s 향상되었고, 비교집단은 8.89m/s에서 8.91m/s로 0.02m/s 향상되었다.

셋째, 8주 후, 모의 시합에서 훈련집단은 평균 14cm 향상되었으며, 비교집단은 3cm 향상되었다. 이러한 연구를 통해 도움닫기 마지막 5m 구간 속도가 증가할수록 기록이 증가하는 것을 알 수 있었다. 따라서 훈련 집단의 도움닫기 마지막 5m 구간 훈련의 결과가 한국 고교 세단뛰기 선수의 경기기록 향상을 거둘 수 있는 것을 의미하는바, 이러한 결과는 한국 세단뛰기 발전에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

Key words : 세단뛰기, 스피드트레이닝, 도움닫기

Corresponding Author: bing7@knsu.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2023 Author(s) and the Korea Society for Wellness

공맹과 노장의 입장에서 이상적 태권도인에 대한 고찰

빙원철* (한국체육대학교)

이 연구는 유가사상의 대표인 공자와 맹자, 도가 사상의 대표인 노자와 장자의 입장에서 태권도인의 이상적 인간상을 고찰해 보고자 하였다. 연구방법은 공맹과 노장 사상에 관한 1, 2차 문헌자료들과 선행연구들을 고찰하여 이상적 태권도인에 대한 공맹과 노장의 입장을 정리하여 제시하고자 하였다.

공자의 사상에 근거하여 태권도지도자에게 있어서 인(仁)이란 몸을 검속하고 사사로운 욕망을 버림을, 의(義)는윗사람을 공경하고 따르는 것을, 예(禮)는 스승과 선후배, 상대방에 대한 예의를 지키는 것을, 지(智)는 시비를 가리는 것, 즉 옳고 그름을 정확하게 판단할 줄 알아야 함을 의미한다. 맹자를 통해 이상적 태권도인을 고찰한 권혁정과 이정기(2020)는 태권도 선수, 지도자, 심판의 이상적 인간상에 대해 맹자의 대장부론을 중심으로 호연지기를 지닌 인간으로 설명하고 있다.

노자 철학과 태권도와의 관계한 연구물은 양적으로 많지 않다. 도덕경을 통해 태권도에서 덕의 수양적 의미를 심법과 신법으로 제시한 연구(빙원철, 권혁정, 2021)나 도덕경을 통해 도의 본질을 규명하고 도의 무위자연 철학을 설파한 연구(류봉선, 김동규, 2012)는 태권도의 형이상학적 지적탐구의 결과물들이다. 태권도의 이상적 인간상과 관련하여 이학준(2016)은 장자의 달인 이야기를 통해 달인의 조건을 무심, 도심, 심신일여로 파악하고 태권도의 달인은 탁월성, 몰입과 헌신, 몸의 얻음을 추구를 해야한다고 하였으며, 무심망아(無心忘我), 무위자연(無爲自然)의 경지에 도달한 태권도인이 달인이자 장자가 추구했던 진인(참사람)이라 하였다.

Key words : 공자, 맹자, 노자, 장자, 태권도

Corresponding Author: bing7@knsu.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2023 Author(s) and the Korea Society for Wellness

남자 육상선수의 중량조끼 트레이닝 방법이 기초체력(제자리 수직 및 수평점프)과 100m에 미치는 영향

정범철(성남시청) · 빙원철*(한국체육대학교)

본 연구의 목적은 남자 전문 육상선수 16명을 대상으로 8주(2022년 12월 - 2023년 2월)에 걸쳐 K 지역에 있는 종합운동장에서 훈련을 실시하는 동안, 실험집단에게는 중량 조끼를 착용한 점프 훈련을 실시하고 비교집단에게는 일반적인 육상 훈련만 실시하여 훈련 전, 후의 서전트 점프, 제자리멀리뛰기, 제자리 세단뛰기의 기록과 100m 기록을 비교 관찰함으로써 중량조끼의 훈련 향상 효과를 알아보는 데 목적을 두었으며, 다음과 같은 결과를 얻었다. 첫째, 중량조끼 착용 전, 서전트 점프는 63.75cm에서 훈련 후, 평균 5.75cm 향상이 있었고, 비교 집단은 1.75cm의 향상이 있었다. 둘째, 실험집단의 제자리 멀리뛰기는 실험 전, 276.62cm에서 9.625cm이 향상되었고, 비교집단은 2.38cm이 향상이 있었다. 셋째, 제자리 세단뛰기의 변화를 살펴보면, 실험집단에서는 17.02cm의 향상이 비교집단에서는 6.75cm이 나타났다. 100m기록 변화에서는 실험집단이 10.92초에서 0.06초 단축한 10.86초로 단축하였고, 비교집단에서는 10.90초에서 10.88초로 0.02초 단축이 있었다. 이처럼 순발력 증가를 위한 중량 조끼훈련은 경기력과 직결되는 기초육상 능력 향상을 거둘 수 있는 것을 의미하는바, 국내 육상 선수들에게도 적용되기를 기대한다.

Key words : 중량조끼, 육상, 트레이닝

Corresponding Author: bing7@knsu.ac.kr

Journal of Korea Society for Wellness

Copyright©2023 Author(s) and the Korea Society for Wellness



2023 한국웰니스학회 춘계 온라인 학술대회

한국웰니스학회 행사 및 사업안내

1. 2023년 한국웰니스학회 총회(11월 중)
2. 2024년 대학원생 학술활동 지원사업(11~12월 중)

문의처 : 한국웰니스학회 사무국

T_010-8463-0841

E_wellnessdkuniv@gmail.com

H_www.wellness.or.kr
