

## 한국형 웰니스 척도(KWS) 개발 및 타당화

최 경 화

탁 진 국<sup>†</sup>

광운대학교 산업심리학과

본 연구는 한국의 일반 성인을 대상으로 삶의 중요 영역에서의 웰니스(wellness) 추구 행동을 측정하기 위한 척도를 개발하고 타당도를 검증하였다. 웰니스 척도개발을 위하여 문헌 검토, 전문가 인터뷰, 심층 인터뷰, 개방형 설문 1, 2차를 거쳐서 도출된 31개 요인, 182문항은 최종 10개 요인, 99문항으로 선정하였다. 한국의 일반 성인 351명을 대상으로 한 예비조사 결과의 탐색적 요인분석을 통해 10개 요인 58문항을 도출하였고, 각 요인에서 중요한 개념을 반영한 문항들을 일부 수정해서 10개 요인 63문항으로 본조사를 실시하였다. 667명을 대상으로 진행된 본조사에서는 본 검사의 구성개념 타당도를 검증하기 위해 전체 표집을 두 집단으로 나누어 한 집단은 탐색적 요인분석을 하고, 또 다른 집단은 확인적 요인분석을 하였다. 탐색적 요인분석 결과 최종적으로 10개 요인(일, 공동체, 가족, 타인, 경제력, 자아존중, 여가, 신체 건강, 영성, 자기 성장) 63문항을 도출하였으며, 구조방정식 모형을 이용한 확인적 요인분석에서는 모형적합도 기준을 충족하고 있는 것을 검증하였다. 도출된 웰니스 척도와 그 하위요인들이 실제로 웰니스를 측정하는지를 검증하기 위하여 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF)와 웰니스 지표(Wellness Index for Workers)를 사용하여 수렴 타당도가 검증되었다. 준거 관련 타당도 검증을 위해 주관적 행복감(Subjective Happiness Scale)과 삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale) 변인과 요인들 간의 관계를 분석한 결과 유의한 상관으로 나타났다. 다중회귀분석을 통해 각 경로에 유의성을 확인한 결과 웰니스 척도의 '자아존중'은 주관적 행복감과 삶의 만족감에 가장 중요하게 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 마지막으로 본 연구 과정과 결과에 대한 논의와 학문적 의의 및 실무적 의의, 그리고 제한점과 미래 연구 방향을 제시하였다.

주요어 : 웰니스, 한국 성인, 삶의 중요 영역, 웰니스의 구성개념, 웰니스 척도, 타당화

<sup>†</sup> 교신저자 : 탁진국, 광운대학교 산업심리학과, tak@kw.ac.kr, 02-940-5424

건강하고 행복한 삶은 사람들이 누구나 바라는 소망이다. 건강하고 행복하기 위해 운동하고 일하고 관계하고 여가를 누리지만 다양한 질병과 바이러스, 심각한 환경 오염, 일자리 문제, 각종 스트레스에 노출되어 살아가는 현대인들에게 건강한 삶이란 말처럼 쉬운 일만은 아니다. 전반적인 생활 수준의 향상과 건강에 관한 개인적, 사회적 관심을 바탕으로 2000년대 웰빙(well-being) 시대를 넘어 ‘웰니스(wellness)’가 화두가 되고 있다. 선진국에서는 이미 Wellness나 삶의 본질에 관련된 연구가 매우 왕성하게 전개되고 있다(김상국, 2000). 현대 의료기술의 지속적인 발전으로 단순한 삶의 연장만이 아니라 ‘삶의 질’과 같은 건강에 대한 패러다임이 변하면서 웰니스(wellness)의 개념이 새롭게 부각되고 있다(최문중, 이동하, 강원석, 하영미, 김상현, 2015). 100세 시대로 접어든 현대사회에서 ‘웰니스(wellness)’는 공통적이며 중요한 키워드라 할 수 있으며, 건강 및 웰빙(well-being)을 통하여 삶의 질을 제고 하기 위한 다각적인 접근은 ‘웰니스(wellness)’라는 확장된 개념으로 사회 전반의 패러다임을 제시하고 있다(Miller & Foster, 2010). 이처럼 건강 유지와 증진을 위한 예방적 접근에 대한 중요성이 커지면서 일반 성인의 건강 상태와 삶의 질을 평가하고 향상시킬 수 있는 진단과 개입에 대한 필요성도 점점 높아지고 있다(박상미, 박지혁, 2019).

‘웰니스(wellness)’ 개념을 이해하기 위해서는 먼저 ‘건강(health)’ 개념에 대한 새로운 관점의 인식 변화가 필요하다. 건강의 문제가 생물학적이거나 의학적인 주제를 넘어서 모든 학문의 주제로 부상하기 시작하였다(Corse, Boble, & Frank, 1992). 21세기에 접어들어 긍정심리학(positive psychology)이 주목을 받으면서 많은 연

구자는 인간의 웰빙(well-being) 또는 삶의 질(quality of life)에 초점을 두었고, 최근에는 삶의 질에 초점을 두면서 삶의 만족에 영향을 주는 ‘적극적인 건강(positive health)’에 중점을 두기 시작했다. 세계보건기구(World Health Organization)는 “건강이란 질병이 없거나 단지 허약하지 않은 상태가 아니라 육체적, 정신적 및 사회적으로 완전하게 안녕한 상태”라고 정의하고 있다(WHO, 2016). 또한, 건강에 대한 WHO의 ‘정적’ 개념을 ‘동적’ 개념으로 파악하자는 주장으로 ‘well-being’ 대신에 ‘well-balanced life’로 표현되는 동적인 상태를 건강으로 보는 견해가 새롭게 제시되었다(Korea Institute of Industrial Technology, 2012). 이는 건강이 단순히 질병이 없는 상태라는 소극적 관점으로부터 신체적, 감정적, 사회적, 지적, 정신적 요소가 균형을 이루어 질적으로는 높은 존재 가치와 안녕을 갖는 ‘적극적인 관점’으로 변화되었다는 것을 의미하며, 새로운 건강의 정의는 ‘정적인 것’이 아니고 변화할 가능성과 ‘능동적인 활동’이 존재한다는 것을 알 수 있다(David, Michael, & Frank, 1996).

국내 모바일 리서치 오픈 서베이(Wellness Trend Report, 2019)에서 웰니스(wellness) 즉, 건강하게 살기 위한 삶의 모습이 어떠한지를 알아보기 위해 국내 거주하는 20대~50대 남녀 1000명을 대상으로 일상생활과 식생활 측면의 인식, 행태에 대한 조사를 진행하였다. ‘건강한 삶’이라는 의미가 연령대별로 조금씩 다르게 나타나기는 했으나 ‘아프지 않고 스트레스가 없는 행복한 삶’을 건강한 삶으로 인식하고 있었다(웰니스 트렌드 리포트, open survey, 2019. 10. 07.). 최근 의학뿐만 아니라 사회 및 심리학에 관한 연구에서의 새로운 패러다임은 질병 치료가 아닌 예방, 조기 개입 및 교정을

위한 대안적 방법들을 제시하는 것이다. 더불어 고객의 강점과 자산을 기반으로 하는 치료적 접근을 제안하는 편이다(Myers, Sweeney, & Witmer 2000). 하지만 기존의 웰니스 평가 도구들은 질병 치료적 관점에서 접근하여 건강한 사람들 특성에 관한 충분한 반영이 부족함으로써, 건강한 사람들이 더 큰 행복을 얻을 수 있도록 하기 위한 개인적 웰니스 모델 개발의 필요성이 제기되고 있다(Myers, Sweeney, & Witmer, 2000).

우리나라에서도 건강한 삶을 위한 ‘웰니스’에 관한 관심은 높지만, 외국 척도를 번안하거나 타당화, 일부 요인만을 선택해서 사용하는 실정이다. 따라서 일반적으로 한국인이 중요하게 생각하는 웰니스 영역이 무엇인지, 개인적으로는 웰니스 주요 영역의 자기 수준을 객관적으로 파악할 수 있는 척도가 필요하다. 즉 개인이 등한시하거나 돌보지 못했던 웰니스 영역을 살펴보고 자신이 원하는 삶이 얼마나 충족되고 있는지 점검하는 유용한 도구가 필요하다. 이는 전인적(holistic) 건강의 통합된 상태인 균형적 삶(Balanced life)을 위한 중요한 기준이 될 수 있다. 또한, 삶의 전반적인 건강을 이뤄가기 위한 노력은 개인의 성장과 잠재력 개발뿐만 아니라, 삶의 질과 삶의 만족 수준을 높이는 것과도 연관되어 있다. 무엇보다 이 척도가 앞으로 건강, 임상, 상담, 교육, 코칭, 조직을 비롯한 다양한 분야에서 개인이나 집단의 행동 변화 요소를 파악하고 행동 변화 유도에 도움을 줄 수 있는 도구로 유용하게 사용될 수 있음을 시사하고 있다. 이처럼 우리나라 성인을 대상으로 다양한 차원의 통합된 건강을 측정할 수 있는 한국형 웰니스 척도(KWS) 개발의 필요성을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 웰니스는 삶의 주요 영역들이 서로 유기적으로 통합된 안녕(well-being)과 최적의 건강(optimal health)을 향한 삶의 방식이며, 웰니스의 목표는 각 차원에서 높은 수준의 웰니스에 도달하는 것뿐만 아니라, 다른 차원들 사이의 균형과 통합을 이뤄가기 위해 끊임없이 노력하는 과정이다(Hettler, 1980). 하지만 국내에서 사용되고 있는 웰니스 척도는 전체 구조가 아닌 연구자가 정한 몇 개의 생리적, 신체적, 정신적 영역별로 구성 타당도만 검증하여 사용하고 있으며, 웰니스를 하나의 개념으로 측정하는 도구로서의 타당성에는 한계가 있다. 따라서 웰니스의 모든 영역을 하나의 개념으로 측정하는 한국형 웰니스 척도가 필요하다. 둘째, 웰니스는 개인의 가치관이나 생활습관과 밀접한 관계가 있기에 무엇보다 문화적 고려가 중요하다(Edlin & Golanty, 2004). 하지만 한국인과 외국인의 심리적, 사회적, 문화적 차이가 있음에도 불구하고 지금까지 외국인의 웰니스 개념과 측정 도구를 번안해서 그대로 사용해 왔다는 한계점이 있다. 따라서 한국인이 생각하는 웰니스에 대한 기본적인 개념을 질적 분석을 통해 새롭게 정의하고, 실증적 요인분석을 통해 구성개념을 재정립할 필요가 있다. 셋째, 현재 번역되어 사용되고 있는 기존의 외국 척도들의 질문이 너무 광범위하거나 추상적이며, 전체 문항 수가 지나치게 길어 일반인들이 손쉽게 사용하기 힘들고, 척도의 일부 문항들은 한국인들에게 적용하는데 제대로 의미 전달이 어려운 부분이 있다. 따라서 한국의 일반 성인들이 좀 더 쉽게 이해하고 측정할 수 있는 도구개발의 필요성이 있다. 넷째, 웰니스 평가 도구가 건강을 회복하기 위한 질병 치료 초점이 아닌 예방 초점의 구성개념이 필요하며, 코칭이나 상담, 프로

그램에 효율적으로 활용될 수 있는 척도개발이 필요하다. 대부분의 척도들이 요인별로 구체적인 문항이 없이 주관적인 상태나 정도를 1~10으로 수치화된 기준에서 평정하거나, 측정하여도 그 결과를 통해 구체적으로 웰니스 수준을 향상시키기 위해 어떻게 하는 것이 좋은 것인지 잘 드러나지 않았다. 따라서 웰니스 주요 영역의 개인적 수준을 객관적으로 파악하는 것뿐만 아니라, 웰니스 향상을 위해 필요한 명확하고 구체적인 노력 행위를 준거로 나타내는 것이 필요하며, 그 결과를 가지고 웰니스 코칭이나 상담에서도 활용 가능한 척도개발의 필요성이 있다. 다섯 번째, 아동, 청소년, 청년, 성인은 발달단계에 따른 생애과제의 초점이 달라서 웰니스의 하위 구성요소가 조금씩 달라질 수 있으므로 아동이나 청소년과 구분해서 성인에 표준화된 웰니스 측정 도구가 필요하다. 무엇보다 자료 수집과정에서 근로자나 대학생 등 일부 집단을 표적 집단으로 하지 않고, 우리나라 다양한 지역, 성별, 학력, 직업 등을 고려한 고른 표집과정을 통해 한국의 일반 성인을 측정하기 위한 표준화된 웰니스 측정 도구가 필요하다. 따라서 본 연구에서는 위에서 살펴본 연구의 필요성을 바탕으로 우리나라 성인을 대상으로 다양한 차원의 통합된 건강을 측정할 수 있는 한국형 웰니스 척도(KWS)를 개발하고 이 척도의 타당도를 검증하고자 한다.

### 웰니스의 개념

웰니스(wellness)라는 용어는, 1961년 미국 국립인구통계청의 Halbert L. Dunn의 저서 'High-level wellness'에서 사용된 용어로서 삶의 만족(life satisfaction)과 관련된 웰빙(well-being)을

표현하는 새로운 신조어로 웰니스(wellness)라는 용어가 등장하였다(Miller & Foster, 2010). Dunn(1959)에 의해 처음 사용된 'Wellness'는 'Wellbeing'과 'Fitness'의 조합으로 개발된 용어이며, 그는 '개인의 잠재력을 극대화하는 통합적인 방법으로서의 높은 수준의 웰니스'를 정의하였다. 여기서 'High level wellness'의 의미는 사회적, 환경적, 문화적, 영성적 환경에서 신체와 정신과 영성의 균형을 말한다(Dunn, 1961). 이처럼 생활방식의 변화를 통한 적극적인 건강증진에 초점을 맞춘 웰니스에 대한 정의는 1970년대 미국에서 웰니스 운동을 일으켰다. 이 시기의 중요한 기본적인 가정은 '건강한 신체는 건강한 마음과 정신의 산물'이라는 영성(spirituality)과 건강(health)의 관계를 강조하는 데 있다(Miller, 2005). 이후에도 '웰니스'는 라이프 스타일 요소, 신체적 웰빙, 정신적 웰빙, 대인 관계적 요소, 환경적 요소 등의 차원을 내포하는 복잡한 개념으로서, 연구자들에 의해 웰빙, 행복감, 삶의 질, 총체적 관습, 정신적 신념 등과의 관계를 규명하고자 하는 연구가 다양하게 이루어져 왔다(Smith & Puczko, 2009).

웰니스(Wellness)는 행복해지려는 개인의 자유의지의 산물이며, 행복을 갈망하는 무의식적 과정으로 볼 수 있으며, 웰니스(Wellness)의 궁극적인 목적은 행복함을 지향하는 건강한 삶이라 할 수 있다. 주관적 안녕감(subjective well-being), 삶의 만족(life satisfaction), 삶의 질(quality of life)은 웰니스(wellness)와 유사하면서도 학자의 관심 영역에 따라 조금씩 다르게 정의되고 있다. 인간의 쾌락주의적 관점을 지지하는 연구들은 주로 주관적 웰빙(subjective well-being) 또는 주관적 행복(subjective happiness)의 개념으로, 자아실현적 관점을 지지하는 연

구들은 심리적 웰빙(psychological well-being) 또는 심리적 행복(psychological happiness)의 개념을 적용하여 연구해 오고 있다(Deci & Ryan, 2008). 주관적 안녕감과 삶의 만족도는 삶의 긍정적 측면에서의 개인의 인지적 측면과 정서적 측면이 강조되는 편이다. 웰니스(wellness)의 개념은 개인의 주관적 행복감뿐만 아니라 자아실현적 측면의 심리적 행복도 포괄하는 생활 전반에 걸친 총체적인 건강으로 강조되어, 조화와 균형을 포함하는 좀 더 폭넓은 개념으로 이해할 수 있다(홍대우, 2009).

웰니스는 한 사람이 삶에 관해 어떻게 느끼는가를 반영하며 안녕감(sense of well-being)과 같은 개인의 긍정적인 건강 상태를 설명하는 다차원적인 상태로 정의된다(Corbin & Pangrazi, 2001). 웰니스의 정의나 측정을 위한 구성요소를 만들기 어려운 이유는 이러한 웰니스의 다차원적(multi dimensional) 성격 때문이다. 웰니스를 정확하게 측정하기 위해서는 객관적, 주관적 지수를 모두 이용하여 측정해야 한다(Cummins, et al., 2009). 또한, 웰니스는 일반화된 자아개념(self-concept)이며 자신을 둘러싼 사회적 환경에서 건강에 대한 가치와 신념을 통합하는 것으로, 웰니스를 구성하는 각 영역의 중요성은 개인마다 조금씩 다르다고 할 수 있다(Koch, 2000). Dunn(1997)은 웰니스란 ‘단지 질병이 없거나 질병 위험을 회피하는 것을 넘어선 신체, 정신, 환경의 조화로운 통합을 향해 끊임없이 노력하는 적극적인 상태(positive state)’라고 정의하면서 적극적 건강 상태를 추구하기 위한 개인의 건강잠재력과 과정을 중요시하였다.

국제 건강 위원회 Allen(2004)는 건강 분야의 전문가들을 대상으로 조사 연구한 결과, ‘웰니스는 의식적이고, 자발적이며, 잠재력을 완전

히 성취하도록 발전하는 과정이며, 다차원적이고 전체론적이며, 긍정적이고 지지적’이라고 정의하였다. 정경숙 등(2016)은 2005년부터 2014년까지의 국내·외 연구 논문을 통해 웰니스의 개념들을 분석한 결과, 웰니스는 ‘바람직한 생활양식으로의 역동적이고 지속적인 변화 과정으로, 몸의 기능적 능력 상태뿐만 아니라 친밀감을 유지, 발전시키려는 능력과 미래를 개척하고 발전해 나가려는 상태로서 전인적 건강의 통합 상태’라고 정리하였다. 이처럼 웰니스는 육체적, 정신적, 감성적, 사회적, 지적 영역에서의 최적의 상태를 추구하기 위해 잠재력을 극대화하기 위한 체계적인 노력을 의미하며, 건강하고 활기찬 활동을 위한 인간의 상태와 행위, 노력 등을 모두 포괄하는 개념으로 정의되고 있다(KIIOIT, 2012). 즉 웰니스는 질병이 없는 상태인 건강을 ‘기반’으로 하면서, 그 기반 위에 풍요로운 인생, 멋진 인생을 실현하는 것을 ‘목표’로 한다(아라카와 마사시, 2018).

본 연구에서는 이전 연구자들의 합의된 개념 이외에도 여러 가지 문헌 조사를 통해 웰니스 개념을 새롭게 재정리하였다. 그 개념적 특성을 살펴보면 첫째, 웰니스는 전체적·다차원적(multi-dimensional) 개념이다. 웰니스는 신체적, 정서적, 사회적, 지적, 정신적 차원을 포괄하는 전인적(holistic) 접근이다(Miller, 2005). 웰니스는 단순히 신체적 혹은 정신적 건강만을 의미하는 것이 아니라, 최적의 인간 삶을 위해 필요한 다차원적이고 포괄적인 건강을 의미한다. 이러한 특성이 일반적인 건강(health)과 웰니스(wellness) 개념의 기본적인 차이라고 볼 수 있다.

둘째, 웰니스는 상승적·상호적(synergistic) 개념이다. 하나의 측면에서의 건강은 다른 측면

의 건강을 상승시킬 수 있고, 각기 다른 영역의 건강은 서로 상호보완하며 전체적인 웰니스를 도모한다. Eberst(1984)는 웰니스(wellness)를 ‘루빅스 큐브(Rubik's Cube)’에 비유하여 각 요인은 큐브의 한 면에 비유될 수 있고, 전인 건강의 하위요인들은 서로 밀접하게 유기적으로 관련되어 있어서, 어느 한 영역의 변화는 다른 영역에 영향을 주거나 변화를 일으킬 수 있다고 보았다.

셋째, 웰니스는 완성된 상태가 아니라 최적의 수준을 추구하는 지속적·연속적(continuous)인 개념이다. 웰니스가 상승적이고 연속적인 개념이라는 것은 ‘웰빙(well-being)’ 혹은 ‘삶의 질’ 개념과 웰니스를 구별 짓는 주요한 특성이다. 웰니스는 현재 불편이 없는 상태에 머무르는 것이 아니라, 건강한 생활을 영위하면서 보다 좀 더 좋은 상태로의 향상을 위한 노력의 과정을 의미한다(장유진, 권윤정, 2016). 즉 웰니스는 생활양식의 변화를 돕고 그것을 지속시켜 나간다는 점에서 완성된 상태라기보다는 최상의 수준을 유지하는 연속적 과정(Lorion, 2000; Sarson, 2000)으로 볼 수 있다.

넷째, 웰니스는 적극적·책임적(responsible) 개념이다. 웰니스는 건강(health)과 웰빙(well-being)에 대한 자기 책임(self-responsibility)을 기반으로 하여 궁극적으로 바람직한 삶을 만들고 인식하는 적극적인 과정으로, 자신의 잠재력을 발휘하여 끊임없이 자각하는 삶을 추구하는 것이다(National Wellness Institute, 2007). Renger 등(2000)은 각 웰니스 영역에서 지식, 태도, 인식, 행동 및 기술의 중요성을 강조하였듯이, 웰니스는 개인의 책임과 능력을 바탕으로 지식, 기술, 행동 등과 관련된 개인적 역량(individual competence)으로 볼 수 있다.

마지막으로 중요한 개념 중의 하나는 웰니

스는 행동적·실현적(Actualizing) 개념이다. 웰니스는 건강(health)에 비해 좀 더 적극적이고 긍정적인 신체, 정신, 영적 건강을 획득하여 발전시키고자 하는 종합적 실천 행동을 의미하고 있다(최문종 등, 2015). 웰니스는 삶의 과정을 통해 지속적 웰빙(well-being)을 느끼는 것을 목표로, 성장과 발전을 가져오는 활동에 충분히 참여하여 건강의 각 차원 안에서 내적, 외적 자원을 온전히 사용하는 능력이다(Payne & Hahn, 2002). 무엇보다 개인이 삶에 대한 열정적이고 긍정적인 자세로 개인의 발전을 추구하며, 새롭게 도전해 나가는 것을 익혀가는 행동적 실현과정이라 할 수 있다.

#### 웰니스 척도개발 선행연구

웰니스(Wellness) 연구는 2000년을 전후로 하여 의학, 보건학, 간호학, 상담학, 체육학, 경영학, 관광학 등 다양한 분야에서 이루어져 왔다. 최지안과 이진민(2019)은 1996년부터 2018년까지 국내의 KCI 등재된 국내 학술논문을 분석한 결과, ‘웰빙’ 관련 논문은 532편, ‘웰니스’는 573편, ‘힐링’은 229편으로 조사되었다. 분야별로는 예술·체육, 인문·사회, 자연·과학, 공학·기타의 순으로 2013년 이후로 웰니스(Wellness) 연구가 월등히 많아지는 것으로 나타났다. 특히 웰니스의 연구는 다양한 영역, 광범위한 분야의 결합과 확대로 이어지며 연구되고 있다(최지안, 이진민, 2019). 차광석(2017)은 2006~2016년까지 웰니스 주제로 게재된 학술지 논문 706편을 메타 분석한 결과, 초창기 논문에서는 신체적, 사회적, 지적 웰니스 영역이, 2009년부터는 정신적, 정서적 웰니스 영역, 2013년 이후에는 신체적, 정신적, 정서적, 사회적, 지적 웰니스 등 모든 영역에

서 고르게 연구되고 있음을 알 수 있었다.

선행 연구자들에 따라 웰니스는 다양하게 정의하고, 정의된 개념에 따른 구성요소가 척도에 따라 차이가 있음을 알 수 있다. 외국에서 개발되어 웰니스 측정을 목적으로 사용되고 있는 대표적인 도구 중에서 먼저, LAQ(Life Assessment Questionnaire: National Wellness Institute, 1983)는 Hettler(1980)의 직업적 웰니스의 중요성을 부각하여 신체적(physical), 정서적(emotional), 사회적(social), 인지적(intellectual), 영적(spiritual), 직업적(occupational) 웰니스로 구성된 육각형 형태의 6차원 웰니스 모델을 제안하였다. NWI(National Wellness Institute)에서 개발한 웰니스 평가 도구인 Test Well(National Wellness Institute, 1992)에서는 Hettler(1980)의 6차원 웰니스 모델을 10가지 차원으로 확장하여 100문항을 개발하였다.

WEL(Wellness Evaluation of Life Inventory: Myers et al., 1998)은 Adler 이론의 다섯 가지 생활과제 ① Spirituality(영성) ② Self-Direction(자기조절) ③ Work(일)과 Leisure(여가) ④ Friendship(우정) ⑤ Love(사랑) 영역으로 구분하고, Self-Direction(자기조절) 영역은 자기 가치감(Sense of Worth), 통제감(Sense of Control), 현실적 신념(Realistic Beliefs), 감정적 반응과 대처(Emotional Aw. and Coping), 문제 해결(Problem Solving), 창의성(Creativity), 유머 감각(Sense of Humor), 영양(Nutrition), 운동(Exercising), 자기관리(Self-Care), 스트레스 관리(Stress Management), 성 정체감(Sexual Identity), 문화 정체감(Cultural Identity) 등 12가지로 구분해 총 17차원의 131문항으로 구성되어 있다. 하위 점수 합계는 총 웰니스 점수를 제공하며, 자기 조절(Self-Direction)의 하위영역은 별도로 점수를 매겨 점수가 높을수록 '건강도가 높다'는 것을

나타낸다. The WEL(Wellness Evaluation of Lifestyle: Myers et al., 2000)은 Adler의 개인 심리학 이론에 기반을 둔 웰니스 수레바퀴(wheel of wellness)모형의 실증적 검증을 위해 개발된 도구로서, 상담심리학 분야에서 주로 사용되어 왔다(Myers & Sweeney, 2008). 각 생의 5가지 과제에 따른 총 17개의 하위척도로 구성된 103문항, 지각된 웰니스 3개 문항, 일반적 특성 8문항, 허위문항 17개를 포함하여 총 131문항으로 구성되었다.

WI(Wellness Inventory: Travis, 1981)는 웰니스를 자기 책임과 사랑(Self-Responsibility & Love), 호흡(Breathing), 감각(Sensing), 식사(Eating), 운동(Moving), 감정(Feeling), 생각(Thinking), 놀이와 일(Playing & Working), 의사소통(Communicating), 성(Sex), 의미 찾기(Finding Meaning), 초월(Transcending) 등 12개의 하부요소로 나누어 생의 과제로 제시하며, 총 432문항(기본 183, optional 145, optional(sex) 2, optional(parent) 14, subjective 88)으로 하위요소별 12개 이상, 23개 이하의 기본문항으로 구성되며, 척도마다 필요시 활용할 수 있는 추가문항(bonus question), 대상자 특성에 따른 맞춤형 추가문항(women only, men only, or parent only)이 제공된다. 이 척도는 다른 도구들에 비해 문항이 지나치게 많다는 점과 문항을 예로 들면, '깨어있는 삶이 더 나아지도록 하는 데 꿈에서 얻은 메시지를 이용한다', '사건이나 사물의 의미가 원래 있는 것이 아니라 사람들에게 의해 부여되고 만들어졌다는 것을 안다' 등과 같이 일반인들이 이해하기에는 내용이 추상적이고, 개인마다 의미나 해석이 달라질 수 있다는 한계점이 있다. WI(wellness inventory: Travis, 1981) 이후에 Travis와 Ryan(2004)은 신체적, 정서적, 사회적, 인지적, 영적, 직업적 6개 영역 웰니스에서 도

출된 12개의 개념으로 구성된 웰니스 수레바퀴(wellness wheel)를 제시하여, 12차원을 측정하는 120개의 질문을 수록한 웰니스 인벤토리(WI)를 개발했다. Travis와 Ryan(2004)이 개발한 WI(wellness inventory)는 각 요인 점수의 평균을 구한 뒤에 개발자가 'The Wellness Wheel(웰니스 수레바퀴)'로 명명한 그림에 표현하여 점수의 높고 낮음, 요소 간 균형, 개입이 필요한 영역을 한눈에 확인할 수 있도록 하였다(Travis & Ryan, 2004).

PWS(Perceived Wellness Survey)는 인지된 웰니스를 측정하는 도구로서 36개 항목으로 구성된 자기 보고식 6점 리커트로, 청소년과 성인들이 6가지 삶의 차원에서 스스로 기능하고 있다고 인식하는 정도를 평가하기 위해 고안된 척도이다. 6개 웰니스 영역 인식 차원은 정서적(Emotional), 지적(Intellectual), 신체적(Physical), 심리적(psychological), 사회적(Social), 영적(Spiritual)으로 구분하였다. 이 척도는 초기에는 69개 항목이 포함되어 있었으나, 항목 축소를 통해 36개 항목을 6개 항목으로 균등하게 나누었다. OLP(Optimal Living Profile: Renger et al., 2000)는 환경 영역(environmental)을 새롭게 추가하여 Emotional(n=21), Social(n=20), Physical(n=45), Intellectual(n=16), Spiritual(n=16), Environmental(n=17) 등 총 135문항 6개로 구분하였고, 각 하위요인(factor)의 행동 변화에 대한 지식(Knowledge), 태도(Attitude), 인식(Perception), 행동(Behavior), 기술(Skill) 등 5가지 측면을 평가하는 것이 중요하다고 보았다. 이처럼 건강과 관련된 개인의 변화 단계를 평가하기 위한 질문을 만들기 위해 횡단적 모델을 사용한 것과 범 이론적 모형(Trans theoretical Model, TTM)에 근거하여 대상자의 행위변화를 고려하였다는 장점도 있으나, 이 접근방식의

효용성을 위해서는 엄격한 정신측정학 시험이 필요하다는 견해와 관련 문항에 대한 개발자와 사용자들 간에 의견 차이로 인해 추가 연구의 필요성이 제기되었다(Renger et al., 2000).

국내에서 사용되고 있는 웰니스 측정 도구와 관련 연구들을 살펴보면, 대부분의 웰니스 모델에서 Adler의 개인 심리학 이론에 기반을 둔 5가지 생의 과제에(영성, 일, 사랑, 우정, 자기 규제 등) 따른 사회적 맥락 속에서 통합적으로 작동하는 방식을 도식화하여 주요 영역을 제시하였고, 외국의 측정 도구들을 그대로 번안하거나 임의로 하위영역을 축소, 또는 추가로 타당화해서 사용하고 있다(김희숙, 송영숙, 권소희, 2016). 김상국(2000)은 Life style Assessment Inventory(Anspaugh et al., 2003)를 번안해서 60개 문항을 근간으로 한국문화에 적합한 문항을 추가하여 최종적으로 5가지 영역, 55개 문항을 유출하여 한국인의 웰니스 생활양식 측정도구 KWLSS(Korean Wellness Life Style Scale)를 개발하였다. 김희숙 등(2016)은 K-WEL(김상국, 2000)의 구성 타당도와 신뢰도를 검증하였는데, 5-Factor WEL 모형(Myers et al, 2004)에 근거하여 요인의 수를 5개로 지정하여 탐색적, 확인적 요인분석을 하였다. 이 인숙 등(2019)은 Travis와 Ryan(2004)이 개발한 WI(wellness inventory)를 한국어로 번안하고, 한국형 웰니스 인덱스(Korean version of Wellness Index)를 개발하기 위한 근거를 제공하고자 하였다. 하지만 웰니스를 직접 측정한 연구가 아니라는 점과 한 개 사업장의 근로자를 대상으로 하여 자료 수집이 이루어졌으며, 근로자 대부분이 미혼 또는 40세 미만으로서 표집과정에서부터 한계점이 나타났다.

또한, 최문중, 손창식, 김진수와 하영미(2016)의 웰니스 지표(WIW: Wellness Index for



Workers)는 근로자들의 웰니스 상태를 포괄적으로 측정하기 위해 개발되었다. 하지만 이 연구에서는 근로자를 표적 집단으로 확인적 요인분석을 하여 직업적 웰니스 영역을 도출하였으며, 영적 웰니스를 정서적 웰니스에 포함하여 5개 요인으로 구성함으로써 한국 성인의 전체적인 웰니스를 포괄하는 구성개념으로 보기에는 어려움이 있다. 홍대우와 김춘경(2008)이 개발한 청소년 전인 건강 척도 K-WSA(Korean Wellness Scale for Adolescents)는 중·고등학교 학생들을 대상으로 자신감, 정서적, 신체적, 사회적, 자기보호 등 5개 요인, 29문항으로 구성하였다. 이처럼 현재 국내에서 사용되고 있는 척도들은 대부분 외국의 척도를 번안하거나 웰니스 전체 구성개념이 아니며, 학생, 근로자를 대상으로 하고 있어서 일반 성인에 적용하기에는 한계점이 있다. 또한, 웰니스 평가에 있어 정서적 측면과 기능적 측면에 대한 가치판단이 문화적 차이에서 기인한 것일 수 있기 때문에(홍대우, 김춘경, 2008), 서구인을 대상으로 하는 척도를 한국인에게 적용하기 위해서는 좀 더 한국인에 적합한 요인구조의 표준화 작업이 필요해 보인다.

#### 타 척도와의 차별점

본 연구에서 연구자는 선행연구를 토대로 웰니스(KWS)의 개념적 정의를 “자기 삶에 대한 주도적인 책임감을 바탕으로 삶의 다차원적이고 총체적인 건강 영역의 주요 요소들이 균형과 통합된 성장을 이루도록 자신의 잠재력을 극대화 시키는 지속적이고 미래지향적인 실천적 태도와 행동 역량”으로 보았다. 이 정의를 바탕으로 웰니스의 개념을 새롭게 구성하였다. 기존의 척도와 본 연구에서 개발하고

자 하는 척도의 차별적 특성을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 웰니스를 가치 있는 행위(Doings)나 상황(Beings)을 실현시킬 수 있는 개인의 능력 측면에서 판단하는 관점이다. 현재의 만족도 수준이나 상태가 아니라 웰니스를 개인의 역량으로 보고 있으며, 생활이나 실제 삶의 과제 영역에서의 구체적인 실행 정도를 질문하고 측정하고자 한다. 예를 들면 ‘나는 가족과 잘 지내고 있다고 느낀다’ 또는 ‘생각한다’가 아니라 ‘나는 문제가 발생했을 때 가족과 먼저 상의를 한다’처럼 웰니스를 실현하는 구체적 모습으로 질문 문항을 구성하였다.

둘째, Travis(1981)의 WI(Wellness Inventory)에서는 주로 호흡, 감각, 운동, 식사 등 신체적 웰니스에 해당하는 문항 수가 과반이며, 신체적 영역에만 초점이 맞춰져 있다. 본 연구에서는 이를 운동, 습식, 흡연 등을 ‘신체 건강’의 영역에 포함하여 생활과 업무를 수행할 수 있는 몸의 기능적 능력에 관한 하나의 구성요소로 통합하고, 본 연구가 추구하는 웰니스 개념적 정의를 바탕으로 신체적 건강 이외에도 자기 책임과 자기 성장 등 개인적인 성장과 잠재력 실현과 관련된 구성개념에도 초점화하였다.

셋째, 지금까지 한국에서 사용된 웰니스 척도(K-WEL, WIW)는 외국 척도의 요인 번안이나 내용분석을 통해 구성요인을 도출하였다고 한다면, 본 연구에서는 한국의 성인을 대상으로 FGI와 개방형 질문을 통한 실증적 요인분석을 통해 구성요인을 도출하였다. 본 연구에서는 좀 더 능동적이고 주도적인 개념으로 실제 삶의 중요 영역에서 현재 한국 성인들이 웰니스를 위해 추구하거나 실천하는 태도나 행동을 측정하는 문항을 구성하고, 쉽게 이해

하고 접근할 수 있는 심리학적 평가 도구를 만들고자 하였다.

웰니스 모델을 사용하는 것이 개인이 자기 생각을 정리하고 어떤 식으로든 각 차원을 포괄하는 웰니스 계획을 수립하는 데 도움이 되는 매우 간단한 방법이 될 수 있으며, 사전 및 사후 도구로 사용하면 웰니스 플랜(wellness plan) 목표의 달성 정도를 알 수 있다. 무엇보다 이론을 배우지 않고도 각 차원에 해당하는 삶의 요소를 식별 가능하다는 점이다. 이처럼 본 연구의 한국형 웰니스 척도 개발(KWS)은 한국의 성인을 대상으로, 삶의 중요 영역의 건강에 대한 자신의 태도와 행동을 점검하는 도구로, 개인의 웰니스 수준을 진단하는 데에 활용할 수 있을 것이다. 또한, 라이프(Life), 건강(health), 커리어(Career), 비즈니스(Business), 셀프(Self) 등 모든 영역의 상담, 교육, 코칭, 생애 설계, 프로그램 초기 진단과 효과적인 개입은 물론, 결과 측정을 위한 유용한 평가 도구로 사용될 수 있다. 더 나아가, 한국의 성인이 추구하는 웰니스의 구체적 속성을 반영한 웰니스 증진 프로그램 개발 및 활용을 통해 웰니스가 추구하는 궁극적인 삶의 질 향상과 개인의 잠재능력 극대화라는 긍정적 결과를 기대해 볼 수 있다.

#### 타 변인과의 관계

웰니스가 생활방식(life style)인지 웰빙의 상태(state of well-being)인지에 대해서는 일부 연구자들에게도 의견의 차이가 있지만, 웰빙은 '궁극적인 최선의 상태'를 의미하는 '삶의 질'을 강조하는 용어로, 개인의 삶이 얼마나 건강한 상태인가를 의미한다(김석수, 2006). 본 연구에서의 웰니스도 궁극적으로 건강하고 행

복한 삶을 추구하고, 개인의 건강에 대한 잠재력을 극대화하여 삶의 질을 높이는 행동과 관련된다(Anspaugh, 1995). 임영진, 고영건, 신희천과 조용래(2012)는 서구에서 개발된 정신적 웰빙 척도(Mental Health Continuum Short Form: Keyes et al., 2008) 14문항을 번역·역 번역 절차를 통해 한국판을 구성하였다. 본 연구에서는 웰니스 척도와 그 하위요인들이 실제로 웰니스를 측정하는지를 확인하기 위하여 인간의 상태적, 기능적 개념을 포괄하는 한국형 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF)와의 상관을 검증하였다. 또한, 최문종 등 (2016)은 웰니스를 측정하기 위한 도구개발을 목적으로 직업적 웰니스 영역이 포함된 Hettler(1980)의 6차원 웰니스 모델을 기반으로 6개 웰니스(신체적, 정서적, 사회적, 인지적, 영적, 직업적 웰니스) 개념 틀을 구성하였다. 지금까지 선행 연구의 표적 집단은 근로자가 아닌 일반 성인 혹은 학생을 대상으로 하였기에 직업적 웰니스 영역이 의미 있는 요인구조로 도출되지 않았지만(최문종 등, 2016), 이 연구에서는 근로자를 표적 집단으로 직업적 웰니스 영역을 도출하였다. 본 연구와 유사하게 직업적 영역을 포함한 신체적, 정신적, 사회적, 지적, 영적 웰니스 개념을 측정하고 있는 웰니스 지표(WI)를 측정하여 한국형 웰니스 척도의 수렴 타당도를 검증하고자 하였다.

주관적 행복감은 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정하는 심리학적 용어로, 선행연구를 살펴보면 신체적, 사회적, 정서적, 지적, 정신적 웰니스는 주관적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(최문종, 이동하, 안현숙, 2014). 허향진과 홍성화(2018)의 연구에서는 웰니스 인식은 내적 행복감, 외적

행복감, 자기조절 행복감에 부분적으로 모두 긍정적 영향을 주었다. 이처럼 주관적 행복감은 웰니스 생활양식을 예측하는 가장 설명력이 높은 요인으로서, 중년여성(동이슬, 2001), 노인(신조황, 조현민, 2011), 운동 참여자(박성연, 윤석준, 최윤동, 2016), 직장인(최문중, 이동하, 안현숙, 2014)의 웰니스 지수와 주관적 행복감이 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한, 육체적인 건강뿐만 아니라 정신적 건강, 심리적 행복감, 주관적 행복감, 삶의 질은 상호 중요한 상관관계가 있다는 점을 선행연구를 통해서 알 수 있다. 이처럼 웰니스는 주관적 행복감의 만족감이나 낙관성 등 내적인 긍정 정서, 외적인 긍정 정서, 자신을 잘 조절할 수 있다는 자신감을 포괄하는 자기조절 측면에서의 행복감에도 영향을 미칠 것으로 예측하고 이 요인들을 선정하여 웰니스 척도의 준거 관련 타당도를 검증하였다.

또한, 삶의 만족은 삶의 질과 정신건강을 이해하는데 가장 중요한 측정 변인으로서(Lightsey & Boyraz, 2011), 개인의 건강한 적응과 성공적인 인생을 돕는 데 필수 요소이다. 이 개념들은 삶의 만족을 심리적인 입장에서 설명하는 것으로, 개인의 심리적 경험을 중요시한다. 삶의 만족에 대한 주관적 평가는 객관적인 동일 현실에 있어도 각자의 과거 경험, 현재의 기대와 가치 등에 의해서 그 현실이 다르게 경험되면서 개인의 삶에 영향을 미친다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 이는 자신이 정한 기준에 따른 삶의 질에 대한 전반적인 평가로서 삶의 만족에 대한 평가와 판단은 개인의 인지적 요소에 의해 결정된다(Lyubomirsky, 2001). Deci와 Ryan(2008)은 개인의 삶에 대한 높은 수준의 긍정적인 감정, 낮은

수준의 부정적 감정과 높은 수준의 만족을 삶의 질로 보았다. 삶의 질은 개인의 생활조건과 생활 만족을 포함하며 주관적이고 객관적인 요소들과 밀접하게 관련되어 있다(Worsch & Scheier, 2002). 심리적, 정신적(정서적), 사회적 기능들이 삶의 질의 핵심적인 요소라고 할 수 있다(Speith & Harris, 1996). 따라서 본 연구에서는 인지적, 정서적, 심리적 관점을 포괄하는 삶의 질을 구성하는 삶의 만족을 또 하나의 준거 변인으로 선택하고자 한다. 주관적 행복감과 삶의 만족 이 두 가지 변인을 준거 변인으로 사용하여 웰니스(wellness) 척도의 준거 관련 타당도(criterion-related validity)를 검증하였다.

## 연구 1. 예비문항 개발

연구 1은 한국형 웰니스(wellness) 척도 문항을 개발하기 위한 예비연구로 문헌 검토, 전문가 인터뷰, 심층 인터뷰를 토대로 내용분석을 통해 중요한 삶의 영역과 관련한 웰니스 주제에 대해 의견을 수렴하고, 1차 개방형 설문문을 바탕으로 웰니스 구성요소를 찾는 작업을 하였다. 이후에 2차 개방형 설문을 통해 그 내용을 분석하여 웰니스 추구 행동과 관련된 예비문항을 개발하였다.

## 방 법

### 조사대상 및 자료 수집 절차

웰니스 문항을 개발하기 위해 기존 문헌 검토와 함께 현재 현장에서 코칭이나 상담을 진

행하고 있는 전문가에게 중요한 삶의 영역과 관련한 웰니스 주제에 대해 의견을 수렴하였다. 인터뷰 대상자는 남자는 4명, 여자는 6명 총 10명이며 평균적으로 8년~10년 이상 이 분야에서 활동하고 있다. 학력은 석사 졸업 2명, 박사 졸업 8명이며 상담이나 코칭 심리학 전공 6명, 경영학 2명, 교육학 2명 등으로 구성되었다. 다음으로 코칭이나 상담에 참여한 경험이 있는 우리나라 성인 30~60대 10명을 대상으로 인터뷰를 진행하였다. 남성 3명 여성 7명이며, 연령대는 30대가 2명, 40대 4명, 50대 3명, 60대가 1명이었다. 학력은 전문대 졸업 1명, 대학 졸업 7명, 대학원 졸업이 2명이며, 상담이나 코칭 경험은 6~10회 이상이었다. 인터뷰 전에 연구자가 대상자들에게 전화, 메신저, 메일 또는 면대면 등으로 인터뷰의 목적과 내용을 간략하게 설명하고, 가능한 시간과 장소를 정한 후 1시간 내외의 인터뷰를 하였다. 인터뷰에서는 삶의 영역에서 주요한 이슈나 코칭 목표가 되었던 웰니스 영역에 관해 질문하여 자료를 수집하였다.

1차 개방형 설문에 응답한 대상자는 104명이며, 성별에서 남성은 43명(41.3%), 여성은 61명(58.7%)이며, 30대 27명(26.0%), 40대 32명(30.8%), 50대 28명(27.0%), 60대는 17명(16.3%)으로 분포되었다. 학력은 대졸이 69명(66.3%)으로 가장 많았으며, 대학원 이상은 27명(26%)이었다. 직업은 회사원 18명(17.3%), 자영업 21명(20.2%), 프리랜서를 포함한 기타 영역이 39명(37.5%)에 속했으며, 지역은 서울·경기권이 81명(77.9%), 기타(충청, 경북)가 23명(22.1%)으로 나타났다.

1차 개방형 설문에서 도출된 삶의 중요한 영역의 웰니스 구성요소를 바탕으로 2차 개방형 설문에서는 한국의 30~60대 남녀 성인을

대상으로 3가지 웰니스(wellness) 영역을 임의로 제시하고 이 영역에서 '웰니스를 실현하는 구체적인 행동 4가지'를 개방형 설문으로 조사하였다. 2차 개방형 설문에 응답한 총 174명 중에 남자는 61명(35.1%), 여자는 113명(64.9%)이며, 연령대는 50대 67명(38.5%), 40대 50명(28.7%), 30대 32명(18.4%), 60대 25(14.3%) 순으로 40대와 50대가 차지하는 비율이 조금 더 높았다. 학력은 고졸 7명(4%), 전문대 졸 5명(2.9%), 대졸이 103명(59.2%), 대학원 이상이 59명(33.9%)으로 대졸 이상의 학력이 93%를 차지하였다. 충청도, 경상도, 강원도지역 50명과 외국(미국) 거주 한국인 1명을 제외하고 서울·경기권에서 123명(70.7%)이 거주하였다.

#### 측정 도구

전문가 인터뷰 질문은 세 가지로 첫째, 웰니스와 관련해서 코칭이나 상담 장면에서 주로 다루어졌던 영역은 구체적으로 어떤 것들 인가요? (예를 들면, 정신건강, 돈, 커리어, 관계, 가족 등) 둘째, 우리나라 성인(주로 30~60대)들이 중요하게 생각하는 웰니스 영역은 어떤 것들이 있을까요? 셋째, 웰니스 영역을 관리하고 유지하는 사람들은 이 영역에서 구체적으로 어떤 노력과 행동을 하나요? (주요 영역에서 생각하시는 데로 최대한 말씀해주세요) 등의 질문을 사용하였다.

심층 인터뷰 질문에서는 세 가지로 첫째, 웰니스(wellness)는 무엇이라고 생각하십니까? (한마디로 정의하면) 둘째, 신체적, 정서적, 사회적, 지적, 영적, 직업적으로 최적의 웰니스(건강)를 이루었다는 것은 어떤 상태일 때라고 생각하십니까? 셋째, 각 영역의 웰니스를 위해 의식적으로 노력하거나 실천하는 행동은 어떤

것이 있나요? 등의 질문을 사용하였다.

1차 개방형 설문에서는 두 가지로서 첫째, 본인이 생각하는 웰니스(Wellness)을 위한 삶의 중요한 영역은 어떤 것이 있나요? (5가지 이상) 둘째, 본인이 생각하는 웰니스의 중요도에 따라 순위를 정해본다면? 등으로 구성하였다. 2차 개방형 설문에서는 문헌 검토, 전문가 인터뷰, 1차 개방형 설문을 통해 도출된 요인 10개를 각 영역의 구성개념을 새롭게 정의하여 설문 1(신체 건강, 경제력, 영성), 설문 2(타인 관계, 일, 자아존중, 여가), 설문 3(가족, 자기 성장, 공동체)으로 나누어서 3가지 영역에서 4가지 추구 행동을 구체적으로 묻는 설문을 하였다.

#### 분석 방법

예비문항을 개발하기 위하여 먼저 전문가 인터뷰와 심층 인터뷰, 문헌 조사를 통해 본 연구자가 예측한 요인과 웰니스 주요 영역과 중요도를 조사한 1차 개방형 설문결과를 전체적으로 통합하고 범주화하여 최종 10개 요인으로 분류하였다. 이후에 2차 개방형 설문을 통한 결과를 바탕으로 문항을 분석하였다. 먼저 각 10개 요인별로 추출된 개별 문항들을 검토하여, 동일 의미의 문항은 제거하고 유사한 의미를 담고 있는 문항들끼리 묶어 정리하였다. 2차에 걸친 문항 분류 작업을 거친 후 문항 카드를 작성하여 각 문항이 측정하고자 하는 내용을 얼마나 잘 대표하는가에 대해 본 연구자와 코칭 또는 심리학 전공자와 내용분석을 통해 내용 타당도를 검증하였다. 추출한 문항을 제시하여 일반 성인을 대상으로 안면 타당도 평가를 하고, 마지막으로 척도개발 전문 교수자와 문항을 최종 점검하고 의견을 받

영함으로써 5차에 걸친 분석을 통해 최종적으로 10개 영역 99개 문항을 도출하였다.

## 결 과

1차 개방형 설문 분석 결과, 웰니스 영역은 가족관계, 심신의 건강, 돈과 경제력, 정신적 건강, 신체적 건강, 일과 커리어, 타인과의 관계, 여가활동, 종교와 영성, 자기 성장과 자기 계발, 균형과 자기조절, 환경과 사회 공동체 등 12개의 영역에서 심신의 건강, 정신적 건강, 신체적 건강을 하나로 통합하여 10가지 영역으로 축소 재정리되었다. 1차 개방형 설문결과에는 총 104명의 응답을 받았으나 우선순위에 대해 응답하지 않은 불성실 응답자 1명을 제외한 103명 515개의 설문 응답을 분석하였다. 먼저 1차 분석 결과 총 31가지의 상위 영역, 67개 하위영역이 도출되었다. 2차 분석에서는 영역들을 묶어서 20개의 영역으로 분류되었다. 마지막으로 3차 분석에서는 좀 더 영역을 상위 범주화해서 12개의 영역, 62개 하위요소로 최종 분류되었다. 한국의 성인 103명의 총 515개의 응답에서 도출된 삶의 중요 영역의 언급된 횟수(빈도)에서 1위는 신체 건강(37개), 건강한 정신(37개), 몸과 마음의 건강(56개) 등 신체와 정신적 건강을 하나의 영역으로 묶어서 ① 건강(130개)에 관한 것이며, ② 가족관계(86개) ③ 돈과 경제력(68개) ④ 가족 이외 타인과의 관계(55개) 등 10개의 큰 범주로 구분되었다. 순위에 따른 가중치를 두어서 등위를 반영한 순위는 ① 가족관계(318점), ② 심신의 건강(228점), ③ 돈과 경제력(178점), ④ 정신적 건강(132점), 신체적 건강(121점), ⑤ 일과 커리어(115점), 타인과의 관계(110점) 등

의 순서로 나타났다.

우리나라 성인들이 생각하는 삶의 영역에서 중요도는 첫 번째는 신체, 정신을 포함한 건강(481점), 두 번째는 가족관계(318점), 세 번째는 경제력(178점)으로 건강, 가족, 경제력은 모두 빈도(응답 수)와 중요도(등위반영합산)에서 높은 순위를 차지하였다. 타인 관계, 일, 여가 자기 성장 등은 빈도와 중요도에서 조금씩 차

이가 있었다. 타인 관계(55개)에 대한 응답 횟수는 일(43개)보다 높았지만, 등위를 반영한 합산에서는 타인 관계(110점)보다 일(115점)에 대한 점수가 좀 더 높아 '일'에 대한 우선순위가 좀 더 높게 평정된 것으로 보인다. 또한, 종교나 영성 영역에서는 응답 횟수(20개)에서는 낮았지만 응답한 사람들은 그들의 삶에서 종교나 영적 영역에 대한 중요도(77점)가 높다

표 1. 1차 개방형 설문에서 도출된 웰니스 영역과 우선순위(N=103)

순서	영역	하위범주	1	2	3	4	5	빈도	등위반영 합산	
1	심신건강	몸과 마음, 영육의 건강	26	15	10	3	2	56	228	
2	정신건강	마음, 정서, 건강한 정신	7	14	11	3	2	37	132	
3	신체건강	운동, 식생활, 수면	7	13	7	3	7	37	121	
	건강(전체)	신체, 정신, 심신	40	42	28	9	11	130	481	481
4	가족관계	가족 행복, 사랑, 동반자, 자녀	29	19	25	9	4	86	318	318
5	경제적	돈, 물질적 여유, 수입, 부, 재무, 노후대책	6	8	22	18	14	68	178	178
6	일	직업, 열정, 커리어	3	11	8	11	10	43	115	115
7	타인관계	사람, 연인, 타인, 친구, 소통, 사회성	3	5	4	20	23	55	110	110
8	여가활동	즐거움, 숙면, 시간적 여유, 취미, 휴식, 여행, 애완견 기르기, 자연 친화		6	5	12	19	42	82	82
		안정(심신, 평화)	2		1	2			17	
9	영성	영성(신앙, 종교, 종교적 헌신, 영혼 구혼)	8	3	1	2	1	20	60	77
10	자기성장	성취, 자기개발, 자기실현, 공부, 배움, 꿈, 평생교육, 미래, 지적 재산	3	2	5	11	12	33	72	72
		균형(위라벨, 삶의 질)	2			3	1		17	
11	자기조절	행복 (나의 행복, 나 자신, 나의 만족, 자유)	5	4	2	2	1	20	52	69
		주변 환경(환경조성)	1	2	1	3	4		26	
12	사회적 공동체	삶의 가치관 (가치, 비전)	1	1	1				12	
		사회적 가치실현 (나눔, 봉사, 인권)				1	3	18	5	43
		전체	103	103	103	103	103	515	1,545	1,545

는 것을 알 수 있다. 그 결과는 표 1에서 확인할 수 있다.

2차 개방형 설문을 분석한 결과는 다음과 같다. 먼저 총 174명이 응답한 각 영역 주요 웰니스 추구 행동에 관한 내용이 설문 1에서 996개, 설문 2에서 864개, 설문 3에서 444개, 총 2304개 응답이 수집되었다. 2차 개방형 설문 내용분석을 토대로 요인별로 의미 단위로 묶어 추출된 문항은 총 120개였으며, 연구자가 문헌 검토, 전문가 인터뷰, 심층 인터뷰, 1차 개방형 설문을 통해 도출한 62개 문항을 추가하여 총 182개의 문항을 추출하였다. 2차 분석에서는 두 번의 문항 분류 작업을 거친 후 10개 요인에서 170문항으로 축소하였다. 요인별 문항 수의 균형이 이루어지도록 문항 수가 많은 요인은 표현이 다르지만, 의미가 중복되는 문항들을 삭제하였다. 3차 분석에서는 이것을 문항 카드로 제작하였으며 본 카드를 모두 나열해 검토하면서 중복된 문항들을 제외하고 유사한 내용의 문항들을 하나의 요인으로 통합하는 등의 내용분석을 통해 웰니스 추구 행동 94개 문항으로 재구성하였다. 4차 분석에서는 이 문항들의 내용 검증을 위해 각 문항이 측정하고자 하는 내용을 얼마나 잘 대표하는가에 대해 코칭 심리학 수료생과 졸업생 3명을 선정하여 내용 타당도를 검증하였다. 추출된 문항들에 대하여 일반 성인 5명에게도 파일럿 검사를 통해 검사 문항 자체의 의미가 모호하거나 이해가 어려운 부분은 없는지를 파악하고, 의견을 참조하여 안면 타당도를 검증하였다. 5차 내용분석에서는 척도개발 전문가이며 코칭 심리학 교수 한 명과 구성된 문항들을 최종 점검하면서 이중질문, 부적절한 예시, 혼용된 질문으로 응답자들이 문항에 정확하게 반응하는데 장애가 발생하기 쉬운 문

항들을 분석하고 의견을 반영하여 총 96개의 문항을 완성하였다. 마지막으로 하나의 요인으로 묶인 문항을 요인의 정의와 비교하면서 중요한 개념 중에 누락된 것이 있는지를 검토하면서 최종 99개 문항을 도출하였다.

## 연구 2. 예비조사

연구 2는 전문가 인터뷰, 심층 인터뷰, 개방형 설문을 통해 만들어진 문항들에 관한 내용 타당도 및 안면 타당도 검증을 통해 개념에 대한 명확성과 간결성을 확보하고, 신뢰도와 타당도를 검증하여 본조사 문항을 선정하기 위해 실시하였다. 연구 1에서 개발된 99개 문항을 토대로 Likert 5점 척도로 설문지를 작성하여 평정하도록 하였다.

## 방 법

### 조사대상 및 자료 수집 절차

본 연구의 예비조사를 위해 경제적, 심리적 독립과 새로운 가정을 형성하기 시작하는 30대부터 주요 생활 과업을 실현하는 60대까지의 한국 성인 351명을 대상으로 성별, 연령별 균등할당으로 웰니스(wellness) 척도 예비조사를 하였다. 조건에 맞는 표본을 확보하기 위해 전문 조사기관에 의뢰하여 온라인 설문조사로 351명의 응답 결과를 회수하여 분석에 사용하였다. 예비조사에 참여한 사람들의 성별을 보면, 남성이 전체 351명 중에 173명(49.3%), 여성이 178명(50.7%)으로 거의 비슷하였다. 연령대를 살펴보면, 40대 97명(27.6%), 50대 98명

(27.9%), 60대 79명(22.5%), 30대 77명(21.9%) 순으로 연령대별로 골고루 분포되었다. 학력은 대졸이 182명(51.9%)으로 가장 많았고, 고졸 59명(16.8%), 전문대졸 57명(16.2%), 대학원 졸업(재학 포함)이 53명(15.1%)으로 비슷하였다. 직업은 회사원이 186명(53%)으로 가장 많았고, 자영업 36명(10.3%), 학생이 3명(0.9%), 주부나 휴직 상태를 포함한 무직이 84명(23.9%), 프리랜서를 포함한 기타 부분에 42명(12%)이었다. 본 조사는 편의 표집을 통해 표집의 대표성을 확보하기 위해 전국적으로 표집을 실시했다. 그 결과로 경기·인천이 114명(32%)으로 가장 많았고, 서울은 68명(19%), 세종시를 포함한 충청권은 35명(10%), 경북권은 37명(11%), 경남권은 51명(15%), 전라권은 38명(11%), 강원과 제주권은 8명(2%)이 거주하는 것으로 나타났다.

#### 측정 도구

예비조사는 연구 1에서 전문가 인터뷰, 심층 인터뷰, 개방형 설문을 통해 만든 문항 중 전문가의 내용 타당도 검증을 거쳐 선정된 예비문항들로 검사를 하였다. 예비문항은 총 99개이며, Likert 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다)로 평정하게 하였다.

#### 분석방법

연구 2의 목적은 웰니스를 측정하는 척도를 개발하고, 타당화 하기 위한 예비조사와 그 결과를 활용한 탐색적 요인분석을 하는 것이다. 도출된 문항들이 적절한지와 요인구조를 추출하기 위하여 통계 프로그램인 SPSS 23.0을 이용하여 분석하고, 결과에 대한 구성개념 타

당도와 신뢰도 검증을 위해 기술통계 및 요인 분석, 신뢰도 분석을 하였다. 문항 분석에서 문항 제거를 위해 적용한 첫 번째 기준은, 문항 전체의 평균(M) 및 표준편차(SD)를 고려하여 문항이 잘 만들어졌는지 양호한 상태를 검토하였다. 문항의 평균이 Likert 5점 척도에서 평균이 지나치게 작거나(평균 2.0 미만) 큰 값(평균 4.5 이상), 표준편차가 지나치게 작은 경우(표준편차 0.5 미만), 큰 경우(표준편차 1.5 이상)는 그 문항에서 점수들의 분산이 작다는 것을 의미하므로 그 문항들은 제거하였다. 두 번째 기준은, 여러 요인에 걸쳐 요인부하량이 나타나거나 요인부하량이 낮은 0.5 이하 문항은 삭제하였다. 세 번째는 문항 전체상관과 문항 제거 시 검사의 신뢰도를 고려하여 검사의 신뢰도를 높일 수 있는 방향으로 문항을 제거하였다. 네 번째는 한 요인 안에서 다른 측정 변수들과 맞지 않는 내용일 때 해당 문항을 제거하거나, 중복되는 의미일 경우는 의미가 모호한 문항을 제거하였다.

## 결 과

요인분석에 앞서 각 문항의 평균 및 표준편차를 통해 문항의 양호도를 확인하였다. 문항의 평균(M)이 2.0 미만 또는 4.5 이상인 경우가 있는지, 문항의 표준편차(SD)가 0.5 미만인 경우가 있는지를 기준으로 검토하였으며, 검토 결과에서 위의 기준에 해당하는 문항은 없었다. 다음으로 예비조사의 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis) 결과를 살펴보기 위해 KMO 지수와 Bartlett의 구형성 검증 통계치를 산출하여 요인분석에 적합한 자료인지를 확인하였다. 먼저 표본의 적절성 여부



(goodness-of-fit)를 판단하기 위한 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)지수는 .943으로 매우 양호한 것으로 나타났다. 상관계 행렬의 유의성을 검증하는 Bartlett 구형성 검정 결과도 유의한 것으로 나타났다( $\chi^2 = 12585.128, p = .000$ ).

문항들의 요인구조를 도출하기 위해 탐색적 요인분석을 하였다. 요인 간 상관계수를 확인

하고, 주축 요인법(Principal Factor Method), 사각 회전(oblique rotation) 직접 오블리민(Oblimin) 회전 방법으로 분석하였다. 스크리 도표를 고려했을 때의 요인 수는 8~10개 사이인 것을 확인할 수 있었으며, 8~10개로 요인 수를 지정하여 탐색적 요인분석을 반복하여 실시하였다. 그 결과로 가장 의미 있는 구조로 나타난

표 2. 예비조사결과 도출된 문항(10개 요인, 63개 문항)

요인	문항	M	SD
신체 건강 (6)	1. 규칙적으로 식사를 잘 챙겨 먹는다	3.57	.92
	2. 신체 건강을 위해 내 몸에 맞는 운동을 꾸준히 한다	3.43	1.06
	3. 규칙적인 시간에 일어나고 잠든다	3.47	.96
	4. 자기 전 수면에 방해가 되는(핸드폰 보기, 카페인 섭취 등) 행동을 하지 않는다	2.66	.99
	5. 야식, 과식, 군것질, 인스턴트 음식 등 몸에 해로운 것은 삼가한다	3.15	.94
	6. 대체로 건강에 좋고 영양가 있는 음식을 챙겨서 먹는다	3.36	.82
가족 (7)	1. 가족들에게 관심을 두고 어려울 때 기꺼이 도움을 준다	3.79	.74
	2. 가족들 각자의 생각과 의견을 존중하고 따라준다	3.80	.72
	3. 가족들과 대화 시간을 충분히 가지려고 노력한다	3.62	.83
	4. 가족들의 생일, 기념일을 기억하고 메시지를 보내거나 선물한다	3.86	.88
	5. 공통된 취미나 가족을 위한 활동을 함께 공유하며 공감대를 형성한다	3.28	.91
	6. 가족들이 서로 사랑받고 있음을 느끼도록 관심과 애정을 말이나 행동으로 표현한다	3.50	.86
	7. 가족회의를 통해 가족 내에 중요한 일들을 결정한다	3.32	.91
타인 관계 (7)	1. 친구, 직장동료 등 지인들과 정기적으로 친목 모임을 한다	3.06	.96
	2. 지인들과 SNS나 전화로 안부를 묻거나 근황 등 소식을 주고받는다	3.32	.87
	3. 주변 지인들과 동일한 취미나 활동을 계획하거나 참여한다	3.00	.92
	4. 친한 사람들의 생일, 기념일, 집안의 경조사를 챙긴다	3.35	.89
	5. 나를 필요로 하는 사람 곁에 있어 주고, 그 사람을 지지하는 말과 행동을 한다	3.62	.73
	6. 친구, 동료 등 주변 지인들이 도움이 필요할 때는 적극적으로 나서서 도움 준다	3.57	.72
	7. 친구나 동료의 좋은 점을 보면 인정하고 칭찬해준다	3.60	.71
자기 성장 (7)	1. 나의 관심 주제에 대한 강연이나 책을 찾아서 보고 듣는다	3.30	.89
	2. 내가 관심 있는 영역의 전문성과 실력 향상을 위해 공부한다	2.88	.91
	3. 학위과정, 자격증 과정, 외국어 등을 꾸준히 공부한다	2.83	1.05
	4. 나에게 필요한 새로운 배움과 경험을 돈을 아끼지 않고 투자한다	2.97	.89
	5. 나는 내 사고를 자극하고 지식을 증가시키는 활동을 즐긴다	3.01	.99
	6. 내 전문 영역을 찾기 위해 나의 에너지와 시간을 자기계발에 쏟는다	3.05	.94
	7. 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이라 생각하고 새로운 분야나 영역에 도전한다	3.21	.93

표 2. 예비조사결과 도출된 문항(10개 요인, 63개 문항) (계속)

요인	문항	M	SD
경제력 (6)	1. 수입을 창출하기 위해 재정 분산투자, 주식, 부동산에 투자한다	3.01	1.04
	2. 자산관리를 위해 경제, 부동산, 세금에 관한 정보를 찾아본다	3.06	.94
	3. 단기, 장기 목표 저축 계획을 세우고 수입의 일정 금액을 저축한다.	3.36	.94
	4. 적금이나 연금, 꼭 필요한 보장보험 등에 가입한다	3.49	.85
	5. 가구 소득을 계산해서 한 달 생활비를 정하고 그 안에서 지출한다	3.36	.89
	6. 나는 일반적으로 우리 집의 재정문제나 돈 문제를 잘 관리한다	3.34	.89
여가 (6)	1. 가끔 일상에서 벗어나 나만의 공간에서 혼자만의 시간을 가진다	3.53	.81
	2. 좋아하는 운동, 취미, 게임으로 스트레스를 푼다	3.38	.95
	3. 내가 좋아하는 취미 활동을 즐긴다	3.34	.87
	4. 나는 가끔 일상에서 벗어나 자연 속에서 시간을 보낸다	3.20	.94
	5. 내가 즐기는 활동에 몰입하거나 완전히 빠져드는 경험을 한다	3.10	.92
	6. 나는 여가에 나를 위한 재미, 즐거움, 휴식을 주는 활동을 한다	3.38	.90
자아 존중 (6)	1. 어떤 일이 생기면 잘 될거라는 긍정적인 자기암시를 한다	3.58	.80
	2. 복잡한 일이나 스트레스 받는 일은 빨리 잊어버린다	3.22	.93
	3. 어려운 일에 부딪혀도 적극적으로 잘 대처하고 빠르게 회복한다	3.35	.80
	4. 나는 내가 가진 여러 가지 단점에도 불구하고 나 자신을 좋아한다	3.44	.82
	5. 나 자신에 관해 누구보다 많이 이해한다	3.52	.81
	6. 나는 실수에서 배우고 다음에는 다르게 행동하려고 한다	3.69	.74
공동체 (6)	1. 마을이나 지역공동체에서 흥미가 있는 모임에 참여한다.	2.52	.96
	2. 지역사회 자원봉사나 제능기부, 후원금 지원 등에 참여한다	2.66	1.03
	3. 지역사회 공동 이슈에 관심을 갖고 필요와 개선을 요구한다	3.05	.88
	4. 정기적인 소모임을 통해 공동체 활성화를 위해 노력한다	2.60	.91
	5. 우리 동네 지역 커뮤니티는 내 삶의 중요한 한 부분으로 생각하고 사회의에 참석한다	2.58	1.00
	6. 내가 사는 지역에 강한 소속감을 느끼며 소속된 공동체와 커뮤니티에서 주도적으로 활동한다	2.53	.92
일 (7)	1. 내 일에서 필요하거나 요구되는 자격증을 취득한다	2.97	.97
	2. 내 일과 관련된 분야의 최신정보를 빠르게 파악하기 위해 노력한다	3.41	.94
	3. 내가 하는 일과 관련된 경험자나 선배들을 찾아 조언을 구한다	3.06	.91
	4. 내 일에서 궁금한 점이나 의문점 발생 시 즉시 묻고 확인하여 기록한다	3.41	.88
	5. 나에게 맡겨진 일은 최대한 생산적이고, 효과적으로 마무리하는 편이다	3.58	.83
	6. 일에 대한 책임감과 이 일이 아니면 안 된다는 사명감으로 한다	3.44	.87
	7. 나는 일을 통해 나의 지식, 기술 또는 재능을 활용하거나 나타낼 수 있다	3.42	.83
영성 (5)	1. 기도하기, 명상, 종교 활동 등을 통해 심적 위로와 안정을 찾는다	2.78	1.23
	2. 감사한 일 찾기, 감사 일기를 통해 자신의 일상을 돌아보는 시간을 갖는다	3.09	1.03
	3. 좋은 글귀나 삶의 교훈이 되는 명언들을 읽으며 적어본다	3.25	1.01
	4. 내 행동에 대한 자기반성과 자기성찰 시간을 갖는다	3.12	.92
	5. 내가 누구인지, 나의 가치는 무엇인지 등 내 삶에서 중요한 것에 대해 생각하는 시간을 갖는다	3.36	.91

10개 요인, 58개 문항을 대상으로 문항 전체 상관과 내적 신뢰도 계수는 .84 ~ .91로 전반적으로 높게 나타났다. 58개 문항을 대상으로 동일 요인으로 묶인 문항들이 다른 측정 변수들과 맞지 않는 내용이 있는지를 다시 검토하였다. 마지막으로 '신체 건강을 위해 내 몸에 맞는 운동을 꾸준히 한다', '친구나 동료의 좋은 점을 보면 인정하고 칭찬해준다', '내 일에서 필요하거나 요구되는 자격증을 취득한다' 등 각 요인에서 웰니스를 설명하는 중요한 개념들의 5개 문항은 좀 더 명확하게 의미를 전달하도록 일부 내용을 수정한 후, 58개 문항에 추가하여 최종적으로 10개 요인, 63개 문항으로 구성하였다. 그 결과는 표 2에 제시하였다.

### 연구 3. 본 조사

연구 3은 예비조사에서 도출된 웰니스 척도의 신뢰도와 타당도를 검증하는 것을 목적으로 한다. 본 검사의 구성개념 타당도를 검증하기 위해 전체 표집을 두 집단으로 구분하여 교차타당화 분석을 하고, 교차타당화 분석을 통해 도출된 웰니스 척도 및 그 하위요인들이 실제로 웰니스를 측정하는지를 검증하기 위하여 수렴 타당도를 검증하였다. 또한, 준거 관련 타당도를 검증하기 위해 하위 변인들과의 관계를 분석하였다.

### 방 법

#### 조사대상 및 자료 수집 절차

본 조사를 위해서 남녀 비율과 연령, 지역

별 분포, 직업 등을 고려하여 한국의 성인을 대표하는 고른 표집을 위해 전문 조사기관에 의뢰하여 설문을 진행하였다. 분석자료는 보통 관찰의 수효가 1개의 측정 변인 당 5배 (Gousuch, 1983)가 되는 것이 안정적이므로 5배 수 이상을 확보하여 667명 정도를 조사하였다. 본조사 설문에 참여한 사람들은 남성이 337명 (51%)이며 여성이 330명(49%)으로 비슷한 비율로 차지하였다. 응답자의 연령을 살펴보면 30대 150명(22%), 40대 182명(27%), 50대는 189명(28%), 60대는 146명(22%)으로 거의 20%대로 골고루 분포하였다. 학력은 대졸이 361명으로 전체 54%로 가장 많았고, 고졸이 129명(19%), 전문대졸 113명(17%), 대학원 졸업이 64명(10%) 순서로 나타났다. 직업별 분포도를 보면, 회사원은 전체 54%에 해당하는 362명, 주부를 포함한 무직에 속하는 참여자는 184명(28%), 자영업 종사자는 57명(9%), 현재 학생 신분은 없었으며 프리랜서를 포함한 기타에 64명(10%)이 분포하였다. 지역별 특성을 살펴보면, 서울은 125명(19%), 경기·인천 지역은 213명(32%), 충청권은 70명(10%), 경북권은 72명(11%), 경남권은 105명(16%), 전라권은 64명(10%), 강원·제주권에는 18명(3%)이 거주하였다.

#### 측정 도구

##### 한국형 웰니스(KWS) 척도

본조사에서는 예비조사를 통해 추출된 10개 요인 63문항을 대상으로 평소 삶의 주요 영역에서의 웰니스(wellness)를 위해 노력하거나 추구하는 행동의 정도를 묻는 질문에 Likert 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다)로 평정하여 측정하였다.

### 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF)

임영진 등(2012)의 한국형 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF)는 정서적 웰빙, 심리적 웰빙, 사회적 웰빙 등 세 가지 측면에서 정신적 웰빙의 수준을 측정하는 척도이다. 이 척도는 6점 척도(0점: 전혀 없음 ~ 5점: 매일), 3요인(정서적, 심리적, 사회적)으로 구성되며, 총 14문항으로 이루어져 있다. 척도의 특성상 현재의 상태를 평정하는 것이 필요하며 다른 척도 질문들과의 동일과 일관성을 위해 과거 경험했던 느낌이나 만족감이 아닌 현재의 느낌이나 상태를 나타내는 현재형으로 질문의 서술 형태를 수정하였다. 본 연구에서 사용된 정신적 웰빙 척도의 신뢰도 계수는(Cronbach's  $\alpha$ ) 정서적 웰빙 .90, 사회적 웰빙 .84, 심리적 웰빙 .90, 전체 .94로 나타났다. 본 연구에서는 다른 척도와 응답의 일관성을 위해 6점 척도를 5점 척도로 측정하였다.

### 웰니스 지표(Wellness Index)

최문종 등(2016)의 WIW(Wellness Index for Workers)는 근로자들의 다차원적 웰니스 상태를 포괄적으로 측정하기 위해 개발되었고, 신체적 웰니스(Physical wellness)는 운동, 영양, 체중관리의 4문항, 정서적 웰니스(Emotional wellness)는 활력, 대처, 자신감, 자존감, 부정적 감정관리 등 5문항, 사회적 웰니스(Social wellness)는 대인관계, 가족 친밀감 등 3문항, 직업적 웰니스(Occupational wellness)는 업무에 대한 즐거움, 업무수행에 대한 만족, 일과 여가활동의 균형과 관련된 3문항 등 5개 요인 총 18문항을 5점 리커트 척도로 평정하였다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는(Cronbach's  $\alpha$ ) 신체적 웰니스 .80, 정서적 웰니스 .90, 사회적 웰니스 .83, 지적 웰니스 .89, 직업적 웰니스

.87이며 전체(Total) 웰니스는 .94로 나타났다.

### 주관적 행복감 척도(Subjective Happiness Scale)

주관적 행복감은 선행 연구(Argyle, 2001)를 토대로 총 15문항을 구성한 허향진과 홍성화(2018)의 주관적 행복감(내적 행복, 외적 행복, 자기조절 행복) 척도를 사용하였다. 내적 행복 6문항, 외적 행복 6문항, 자기조절 행복에는 총 3문항 등이 척도는 리커트 5점 척도로 구성되었으며 문항의 총합이 높으면 주관적 행복감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 내적 행복 .90, 외적 행복 .87, 자기조절 행복은 .86, 전체 .95로 조사되었다.

### 삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale)

Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)에 의해 개발된 삶의 만족 척도를 준거 관련 타당도 검증을 위해 사용하였다. 삶의 만족 척도는 총 5문항으로 단일요인 구조로 구성되었으며, '대체로 나의 삶은 나의 이상에 가깝다', '내 삶의 여건들은 아주 좋다', '나는 내 삶에 만족한다' 등 과거와 현재의 삶에 대한 만족도와 삶을 바꾸고 싶은 바람 등을 7점 Likert 형식으로 평정한다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났다.

### 분석방법

한국 성인의 웰니스(wellness) 척도의 타당도를 검증하기 위하여 통계 프로그램 SPSS 23.0을 이용하여 요인들의 기술통계, 요인분석, 신뢰도 분석, 상관분석을 하였다. 요인분석 결과의 안정성 검증을 위한 교차 타당화 분석을 하기 전에 먼저 본 설문에 참여한 인원 667명

을 대상으로 무작위 표본추출을 사용하여 2개의 집단으로 구분한 후(집단 1: N=337, 집단 2: N=330) 두 집단으로 분리한 데이터의 동질성을 검증하였다. 본조사 결과의 탐색적 요인 분석(Exploratory factor analysis)을 위해 집단 1을 대상으로 KMO 지수와 Bartlett의 구형성 검증 통계치를 산출하여 요인분석에 적합한 자료인지를 확인하였다. 요인분석은 사각 회전인 오블리민(Oblimin) 기법을 통해 주축요인분석을 하였으며, 신뢰도 검증을 위하여 Cronbah's  $\alpha$  값을 확인하였다. 집단 2는 AMOS 23.0을 활용하여 구조방정식 모형을 이용한 확인적 요인 분석(Confirmatory factor analysis)을 하였고,  $\chi^2$ , RMSEA, CFI, TLI을 통해 연구모형의 적합도를 확인하였다. 수렴 타당도를 검증하기 위하여 임영진 등(2012)의 한국형 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF), 최문중 등(2016)의 WI (Wellness Index)를 사용하였으며, 준거 관련 타당도 검증을 위하여 허향진과 홍성화(2018)의 주관적 행복감 척도, Diener 등(1985)의 삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale)를 사용하여 요인 간 상관관계를 분석하였다.

## 결 과

요인분석 결과의 안정성을 검증하기 위하여 집단 1(G1)은 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis)을, 집단 2(G2)는 확인적 요인분석(Confirmatory factor analysis)을 하여 웰니스(wellness)의 구성개념을 검증하였다.

### 탐색적 요인분석

본조사 표본의 적절성 여부를 판단하기 위

해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 지수와 Bartlett 구형성 검정 결과를 확인하였다. 본조사의 KMO 지수는 .938로 양호한 것으로 나타났으며, Bartlett 구형성 검정 결과 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $\chi^2 = 14829.025$ ,  $df = 1953$ ,  $p < .001$ ). 예비조사 결과를 바탕으로 추출된 요인구조가 확인되는지 알아보기 이전에 상관계수를 확인하였다. 요인별 상관계수 값은 2 요인과 8번 요인이 0.48로 조금 높지만 대체로 다른 요인의 상관계수 값은 0.2~0.3 사이로 높지는 않았다. 먼저 고유값(eigen value)을 1로 지정하여 요인 추출방법은 주축분해법(principal axis factoring), 회전 방법은 사각 회전(oblique rotation) 직접 오블리민(Direct Oblimin) 방법을 통하여 탐색적 요인분석을 하였다.

본조사에서 집단 1(n=337)의 탐색적 요인분석 결과를 살펴보면, 웰니스(wellness) 척도의 1 요인 6문항은 '자아존중'과 관련된 문항으로서 '나는 내가 가진 여러 가지 단점에도 불구하고 나 자신을 좋아한다'와 같이 자기 존중이나 자기 신뢰와 같이 자신을 긍정적으로 바라보기 위한 활동 영역으로 전체변량의 33%를 설명하였다, 2 요인 6문항은 '공동체'와 관련된 문항으로서 '우리 동네 혹은 지역 커뮤니티는 내 삶의 중요한 한 부분으로 생각하고 사회(반사회 등)에 참석한다' 와 같이 자신이 속해 있는 공동체의 소속감 증진을 위한 활동 영역으로서 전체변량의 6%를 설명하였다. 3 요인 6문항은 '신체 건강'과 관련된 문항으로서 운동, 습식, 숙면 등 신체 건강을 위한 활동 영역으로서 전체변량의 5%를 설명하였다. 4 요인 7문항은 '타인 관계'와 관련된 문항으로서 '친한 사람들의 생일, 기념일, 집안의 경조사를 챙긴다' 등 가족 이외에 연인, 친구, 직장동료 등 타인들과의 관계를 위한

활동 영역으로 전체변량의 4%를 설명하였다. 5 요인 6문항은 '여가와 관련된 문항으로서 휴식, 취미, 놀이 등 일 이외에 몰입하거나 즐기는 활동 영역으로서 전체변량의 3.6%를 설명하였다.

6 요인 6문항은 '경제력'과 관련된 문항으로서 '단기, 장기 목표 저축 계획을 세우고 수입의 일정 금액을 저축한다' 등 물질적 여유를 위해 경제적 부를 쌓기 위한 활동 영역으로서 전체변량의 3.4%를 설명하였다. 7 요인 5문항은 '영성'과 관련된 문항으로서 '내 행동에 대한 자기반성과 자기성찰 시간을 갖는다' 등 종교 또는 기도, 명상, 자기성찰 등을 통해 심적 안정과 위안을 주는 활동 영역으로서 전체변량의 3%를 설명하였다. 8 요인 7문항은 '자기 성장'과 관련된 문항으로서 자아실현, 자기계발, 잠재력 발휘 등과 같이 자신의 성장을 증진하는 활동 영역으로서 전체변량의 2.7%를 설명하였다. 9 요인 7문항은 '가족'과 관련된 문항으로서 '가족회의를 통해 가족 내에 중요한 일들을 결정한다' 등 물질적, 정서적 지원을 받는 부부, 자녀, 부모와의 관계를 위한 활동 영역으로 전체변량의 2.5%를 설명하였다. 마지막으로 10 요인 7문항은 '일'과 관련된 영역으로서 '나는 일을 통해 나의 지식, 기술 또는 재능을 활용하거나 나타낼 수 있다' 등 자신의 시간을 가장 많이 보내는 직장 또는 직장이 없는 경우 학교, 집안일, 봉사 등 일과 관련된 만족을 위해서 하는 활동 영역으로서 전체변량의 2%를 설명하였다.

결과적으로 전체 문항들의 누적 설명량은 66.2%로 나타났으며, 누적분산비율의 경우, 몇몇 전문가들이 적절한 비율의 기준을 제안한 바 있으나 그 기준이 임의적이다. Merenda (1997)의 주장에 따라 50%를 적절한 기준점으

로 간주하고 보통 60% 이상의 누적설명력은 요인의 설명력이 높다고 판단한다(서원진, 이수민, 김제중, 2018). 또한, 요인부하량이 .3 이상일 경우 좋은 문항이라고 볼 수 있고(Crocker & Algina, 1986), 하나의 문항이 두 요인 이상에 .3을 넘는 요인부하량을 갖거나 요인부하량의 차이가 .1을 넘지 않을 경우에 교차 부하(cross loading) 되었다고 볼 수 있다(Costello & Osborne, 2005). 이런 경우 연구자의 판단에 따라 문항 삭제 등을 검토할 수 있다. 본조사에서 전체적으로 문항들의 추출된 요인에 의해 설명되는 비율인 공통성(communality)이 0.4보다 낮은 변수는 없으며, 교차 부하로 판단되는 것은 나타나지 않았다. 전체 분석 결과는 표 3에서 확인할 수 있다.

다음으로 추출된 요인을 대상으로 신뢰도 분석을 하였다. 요인별 신뢰도는 다음과 같이 나타났다. '신체 건강' 총 6문항으로 .81, '가족' 요인 총 7문항은 .83, '타인 관계' 요인 총 7문항은 .87, '자기 성장' 요인은 총 7문항으로 .93, '경제력' 요인은 총 6문항으로 .85, '여가' 요인 총 6문항은 .88, '자아존중' 요인 총 6문항은 .88, '공동체' 요인은 총 6문항으로 .94, '일' 요인은 총 7문항으로 .89, 마지막으로 '영성' 요인은 총 5문항으로 .90으로 모든 요인에 걸쳐 높은 신뢰도 수준을 나타냈다. 더불어 각 요인의 문항들에 대해 문항 제거 시 신뢰도를 확인한 결과 추가적인 문항 제거 시 신뢰도가 낮아지는 것을 확인하였다. 따라서 한국형 웰니스(wellness) 척도는 10개 요인 63개 문항으로 구성하는 것이 적절한 것으로 판단하였다. 신뢰도 분석 결과는 표 4에 제시하였다.

표 3. 본조사 웰니스 척도의 탐색적 요인분석 결과(N=337)

문항	요인										공통분
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
43	.73	-.04	-.01	-.03	.01	.07	-.01	-.05	-.05	-.03	.66
42	.63	-.19	.08	.00	.04	-.02	-.02	-.08	-.04	-.08	.65
44	.58	.05	.03	-.03	.11	.06	.11	-.06	-.03	-.09	.59
40	.57	-.06	-.04	-.09	.05	.10	.13	-.07	-.07	-.05	.64
41	.56	-.22	.16	.10	.10	-.03	-.01	-.04	-.04	.11	.50
45	.41	.14	.10	-.10	.12	.05	.10	.03	-.01	-.26	.52
50	.05	-.86	.02	.03	-.02	.07	-.02	-.02	-.01	-.06	.82
51	.03	-.82	.02	.06	.04	.02	.03	.02	.00	-.11	.74
49	.08	-.76	.06	-.19	.01	.02	.04	-.02	.06	.03	.77
46	.10	-.70	-.02	-.10	.08	.02	.06	-.05	-.02	.00	.70
48	.04	-.68	-.03	-.07	.04	.04	.11	-.05	-.10	-.05	.71
47	-.01	-.62	-.03	-.11	.04	.08	.15	-.05	-.11	-.02	.67
1	.07	.08	.63	-.04	.07	.05	-.06	-.01	-.07	-.02	.49
3	.03	.04	.63	.09	.09	-.10	.00	-.08	-.16	-.06	.58
5	.06	-.04	.61	-.04	-.15	.07	.10	.03	.04	-.01	.77
6	.03	.05	.57	-.04	.00	.09	.04	-.04	-.07	-.08	.59
2	-.02	.00	.55	-.01	.26	-.05	.03	-.09	-.03	.05	.54
4	-.01	-.13	.49	.01	-.11	.05	.11	.02	-.02	-.03	.68
17	-.08	-.09	-.06	-.69	-.05	.01	.00	-.04	-.10	.00	.54
15	.07	-.08	.11	-.68	.01	-.03	.00	-.08	.07	-.02	.49
14	-.09	-.09	.14	-.63	.12	.05	.00	-.08	.07	.07	.49
18	.09	.04	-.15	-.59	.03	.08	.07	.00	-.12	-.13	.60
20	.21	.12	-.12	-.55	.00	.07	.12	.02	-.12	-.13	.60
19	.06	.03	-.04	-.54	-.01	.06	.01	.01	-.13	-.21	.54
16	.00	-.20	.11	-.52	.27	.01	-.11	-.12	-.01	.05	.60
36	.06	.03	.02	-.05	.79	.04	-.04	-.02	.01	.00	.70
35	.06	-.02	-.05	-.01	.78	.07	-.04	.04	-.03	-.04	.67
39	.06	.01	.01	-.03	.74	.01	-.05	-.07	-.07	-.05	.68
38	.00	-.11	-.03	.05	.66	-.06	.03	-.10	-.10	-.09	.58
37	-.02	-.10	.11	-.11	.50	.01	.18	-.01	-.02	.03	.49
34	.08	.04	-.01	-.05	.46	.12	.25	-.01	.12	.01	.42
30	.05	.02	.01	.00	.02	.74	.11	.00	.01	.01	.62
29	.05	-.09	-.06	.08	-.03	.67	-.07	-.22	-.05	.02	.58

표 3. 본조사 웰니스 척도의 탐색적 요인분석 결과(N=337)

(계속)

문항	요인										공통분
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
31	.01	.04	-.03	-.05	.07	.65	.01	.06	-.10	-.08	.55
28	.00	-.10	.05	-.02	.00	.63	-.11	-.17	-.03	.16	.49
33	.04	.00	.11	-.06	.00	.59	.05	.08	-.05	-.14	.54
32	-.07	-.04	.13	-.05	.12	.45	.09	.13	-.03	-.19	.43
62	.02	.01	.14	-.02	.06	.05	.70	-.06	.01	-.10	.75
60	.06	-.22	.05	.02	.00	-.09	.66	-.07	-.13	.03	.71
63	.09	.03	.11	.00	.13	.07	.65	-.14	.07	-.09	.77
61	-.03	-.03	.08	-.06	.04	.10	.59	-.17	-.03	-.01	.64
59	.05	-.28	.01	.02	-.07	-.03	.54	-.11	-.15	.04	.59
23	-.08	-.06	.06	-.01	-.05	.00	-.02	-.81	.00	-.09	.71
22	.01	.02	.03	-.09	.01	.04	.03	-.77	.01	-.04	.71
26	.16	.04	-.04	.01	.07	.03	.07	-.70	-.02	-.10	.74
27	.16	.03	-.03	-.02	.03	.03	.10	-.69	.01	-.07	.71
25	.04	-.01	.08	-.02	.04	.04	.08	-.69	-.05	.04	.65
24	.06	-.08	.02	-.08	.03	.05	.00	-.66	.01	-.02	.64
21	-.09	.03	-.02	-.07	.14	.07	.21	-.55	-.10	.01	.58
13	-.09	-.06	-.03	.06	.07	.07	.11	-.02	-.74	.03	.49
12	-.01	.05	.02	-.03	.01	.07	.08	-.05	-.72	-.04	.49
11	.11	-.18	.03	.00	-.05	-.04	.00	-.02	-.70	.04	.49
9	.00	-.03	.11	.10	.06	.08	-.08	-.02	-.66	-.08	.77
10	-.01	.06	.03	-.21	.03	.04	.02	.04	-.65	.00	.49
7	.22	.12	.08	-.11	.01	.09	-.02	.08	-.49	-.08	.77
8	.16	.04	.14	-.12	-.02	-.02	-.05	-.05	-.45	-.05	.77
55	-.09	-.11	.08	.03	.09	.04	-.02	-.05	.01	-.68	.56
58	.12	-.01	.04	-.03	.04	.00	.03	-.06	-.06	-.68	.69
56	.07	.06	.05	-.15	.00	.03	.02	.05	-.07	-.68	.65
53	.04	-.11	.05	.03	.10	.07	.03	-.16	.01	-.58	.62
57	.15	.04	.04	-.08	-.08	-.05	.10	-.06	-.10	-.54	.51
52	.05	-.12	-.06	.02	.01	.09	-.05	-.34	.00	-.48	.56
54	-.10	-.24	-.07	-.10	.08	.08	.08	-.18	-.01	-.46	.57
<b>고유값</b>	20.97	4.06	3.03	2.64	2.26	2.11	1.93	1.67	1.56	1.46	
<b>설명변량</b>	33.29	6.44	4.80	4.19	3.58	3.35	3.06	2.65	2.48	2.32	
<b>누적변량</b>	33.29	39.73	44.53	48.73	52.31	55.66	58.72	61.36	63.84	66.16	



표 4. 웰니스 척도 하위요인의 정의 및 신뢰도 계수

요인명	정의	문항 (수)	신뢰도	
			요인	전체
1. 자아존중	자기 존중이나 자기 신뢰와 같이 자신을 긍정적으로 바라보기 위한 활동	6	.88	
2. 공동체	자신이 속해 있는 공동체의 소속감 증진을 위한 활동	6	.94	
3. 신체 건강	운동, 흡식, 금연, 숙면 등 신체 건강을 위한 활동	6	.81	
4. 타인 관계	가족 이외에 연인, 친구, 직장동료 등 타인들과의 관계를 위한 활동	7	.87	
5. 여가	휴식, 취미, 놀이 등 일 이외에 몰입하거나 즐기는 활동	6	.88	
6. 경제력	물질적 여유를 위해 경제적 부를 쌓기 위한 활동	6	.85	.97
7. 영성	종교 또는 기도, 명상, 자기성찰 등을 통해 심적 안정과 위안을 주는 활동	5	.90	
8. 자기 성장	자아실현, 자기계발, 잠재력 발휘 등과 같이 자신의 성장을 증진하는 활동	7	.93	
9. 가족	물질적, 정서적 지원을 받는 부부, 자녀, 부모와의 관계를 위한 활동	7	.88	
10. 일	자신의 시간을 가장 많이 보내는 직장 또는 직장이 없는 경우 학교, 집안일, 봉사 등 일과 관련된 만족을 위해서 하는 활동	7	.89	

확인적 요인분석

집단 1(G1) 데이터의 탐색적 요인분석을 통해 추출된 결과가 일반적으로 적용 가능한지를 알아보기 위해 교차 타당화 분석을 하였다. 교차 타당화 분석을 위해 웰니스(wellness) 척도 10 요인 63개 문항을 탐색적 요인분석에 선택되지 않은 집단 2(G2)에 그대로 적용하여 구조방정식 모형을 사용하여 확인적 요인분석을 하였다. 확인적 요인분석을 할 때 문항이 많을수록 모형 내에서 추정해야 하는 오차의 크기가 증가하게 되는데 임의로 문항을 선택하여 사용하는 것은 척도의 신뢰도에 좋지 않기 때문에, 요인별로 문항이 3개 이상 경우에 요

인별 요인 계수를 고려하여 문항 묶음(item parceling)의 평균 점수를 사용하여 분석하는 편이다(이지현, 김수영, 2016). 본 연구에서도 가장 높은 요인 계수와 가장 낮은 요인 계수 끼리 묶어 평균을 내어 세 개의 문항 묶음으로 구성해서 분석하였다. 확인적 요인분석을 한 결과 웰니스 척도의 10 요인 모형의 적합도 지수(goodness of fit)는  $\chi^2 = 652.846$  ( $df = 360, p < .001$ )로 유의하였다.  $\chi^2$ (Chi Square/Degrees of Freedom) 값이 통계적으로 유의미해도 절대적인 기준이 아니므로 여러 적합도 지수가 기준치에 부합하는지 검토할 필요가 있었다. 본 연구에서는 RMSEA = .050 (90% CI: .044~0.56), CFI = .957, TLI = .948, SRMR =

표 5. 웰니스 척도의 10 요인 모형의 적합도

	$\chi^2$	df	p	RMSEA	TLI	CFI	SRMR
10 factor model	652.846	360	.000	.050	.948	.959	.044
Evaluation criteria	-	-	>.05	≤.07	≥.90	≥.90	≤.10

표 6. 웰니스 척도 측정요인들의 요인부하량 및 표준화된 요인부하량

요인	문항 묶음	B	$\beta$	s.e	t	p
신체 건강	신체 건강1	1.00	.75	.03	22.30***	.00
	신체 건강2	1.02	.78	.03	24.00***	.00
	신체 건강3	.93	.75	.03	22.24***	.00
가족	가족1	1.00	.80	.03	3.34***	.00
	가족2	1.27	.83	.02	34.21***	.00
	가족3	1.20	.81	.03	32.00***	.00
타인 관계	타인 관계1	1.00	.84	.02	36.79***	.00
	타인 관계2	1.14	.78	.03	29.03***	.00
	타인 관계3	1.13	.85	.02	37.96***	.00
자기 성장	자기 성장1	1.00	.91	.02	6.63***	.00
	자기 성장2	.98	.85	.02	45.61***	.00
	자기 성장3	.97	.87	.02	49.16***	.00
경제력	경제력1	1.00	.53	.04	12.00***	.00
	경제력2	1.39	.85	.03	34.30***	.00
	경제력3	1.39	.87	.02	36.15***	.00
여가	여가1	1.00	.80	.03	32.03***	.00
	여가2	1.16	.87	.02	41.90***	.00
	여가3	1.11	.84	.02	36.52***	.00
자아존중	자아 존중1	1.00	.84	.02	39.38***	.00
	자아 존중2	.98	.79	.03	31.25***	.00
	자아 존중3	1.05	.89	.02	49.29***	.00
공동체	공동체1	1.00	.94	.01	94.34***	.00
	공동체2	1.03	.92	.01	78.46***	.00
	공동체3	.98	.91	.01	76.21***	.00
일	일1	1.00	.83	.02	37.66***	.00
	일2	.97	.85	.02	41.88***	.00
	일3	.95	.84	.02	4.34***	.00
영성	영성1	1.00	.80	.02	33.88***	.00
	영성2	1.01	.93	.02	58.01***	.00
	영성3	.88	.78	.03	3.23***	.00

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

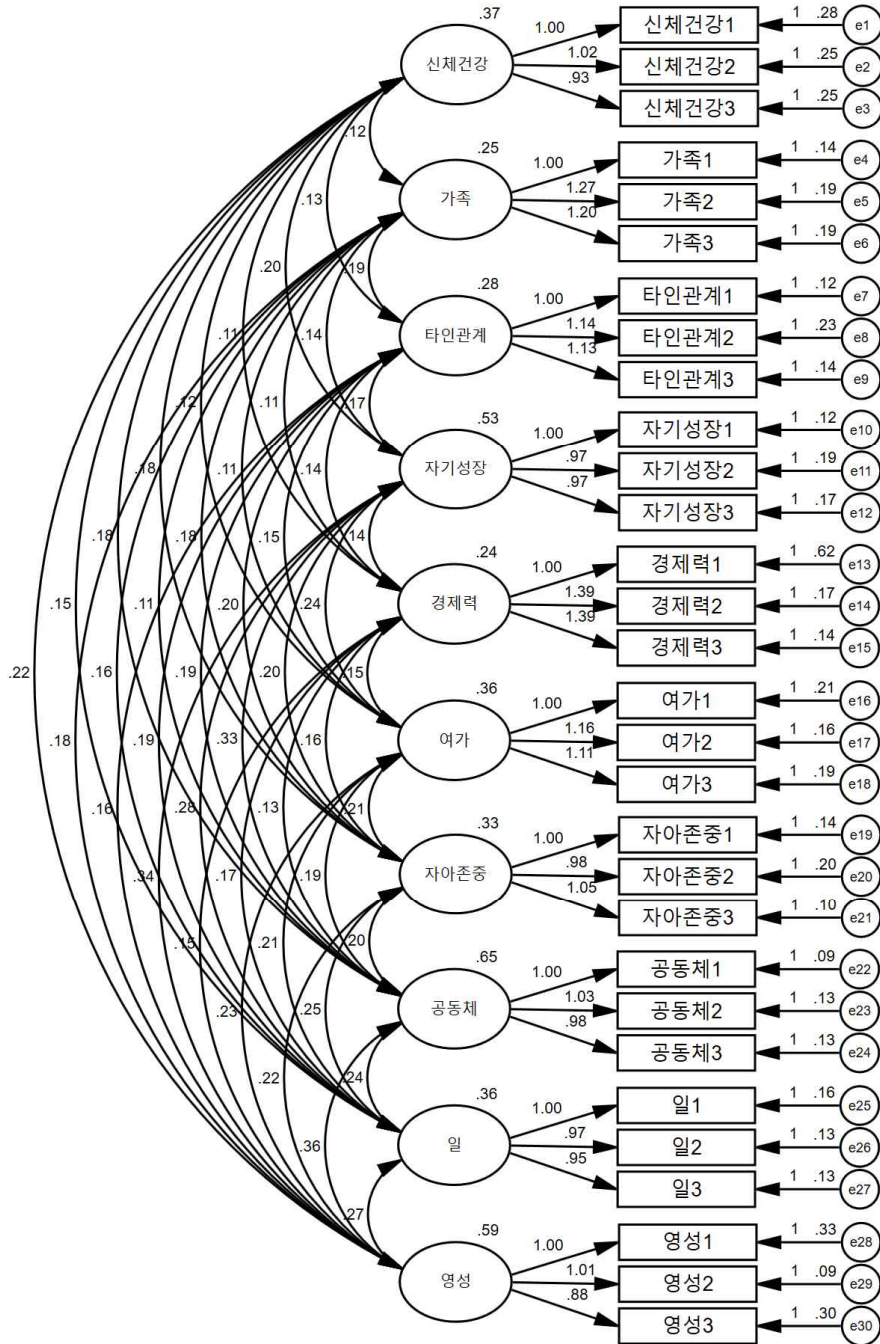


그림 1. 확인적 요인분석을 위한 웰니스 모형도 결과

.044로 모형적합도가 양호한 것으로 나타났다. 모형의 타당성을 평가하기 위해 웰니스(wellness) 척도의 각 하위요인의 문항에 대한 요인부하량을 확인하였다. 각 요인의 표준화된 부하량은 모두 0.5 이상으로 충분한 요인 부하량을 나타냈으며 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 분석 결과는 표 5, 6과 그림 1에서 확인 할 수 있다.

타당도 분석

탐색적 요인분석 및 확인적 요인분석 결과를 통해 도출된 웰니스 척도와 그 하위요인들이 실제로 웰니스를 측정하는지를 검증하기 위하여 임영진 등(2012)의 한국형 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF)와 최문중 등(2016)의 웰니스 지표(WIW: Wellness Index for Workers)를 사용하여 수렴 타당도(convergent validity) 분석을 하

였다. 먼저 본 연구에서 만들어진 한국형 웰니스 척도(KWS)와 정신적 웰빙 척도, 웰니스 지표 척도의 전체 변인 간 상관분석 결과를 살펴보면, 한국형 웰니스 척도(KWS)는 정신적 웰빙과 .77( $p < .001$ ), 웰니스 지표(WI)와 .84( $p < .001$ )으로 통계적으로 유의한 관련성을 나타냈다. 따라서 본 검사의 수렴 타당도가 높은 것으로 판단할 수 있다. 본 연구에서 개발한 한국형 웰니스 척도(KWS)와 웰니스 지표(WI) 척도의 요인 간 관련성을 분석한 결과, 한국형 웰니스 척도(KWS)와 웰니스 지표(WI)의 각 하위요인과는 (인지적  $r = .79$ , 정서적  $r = .74$ , 직업적  $r = .65$ , 신체적  $r = .63$ , 사회적  $r = .61$ ) 높은 상관을 보였다. 웰니스 척도의 하위요인 ‘자아존중’은 웰니스 지표의 정서적 웰니스와 .81( $p < .001$ )로 가장 높은 상관을 보였다. ‘신체 건강’ 요인과 웰니스 지표(WI)의 유사한 요인 ‘신체적 웰니스’ 요인과는

표 7. 수렴 타당도를 위한 웰니스와 정신적 웰빙척도, 웰니스 지표의 요인 간 상관

		웰니스		웰니스(KWS)								
		(전체)	신체건강	가족	타인관계	자기성장	경제력	여가	자아존중	공동체	일	영성
정신적 웰빙	정신적 웰빙	.77***	.45***	.55***	.55***	.51***	.48***	.52***	.76***	.54***	.64***	.53***
	정서적	.62***	.38***	.49***	.41***	.38***	.38***	.42***	.68***	.39***	.49***	.42***
	사회적	.71***	.41***	.44***	.50***	.50***	.42***	.46***	.62***	.60***	.56***	.51***
웰니스 지표	심리적	.76***	.44***	.56***	.57***	.50***	.49***	.51***	.77***	.47***	.67***	.49***
	웰니스 지표	.84***	.55***	.58***	.58***	.59***	.55***	.59***	.77***	.54***	.69***	.57***
	신체적	.63***	.66***	.37***	.39***	.45***	.39***	.46***	.43***	.46***	.42***	.48***
웰니스 지표	정서적	.74***	.47***	.50***	.50***	.48***	.48***	.52***	.81***	.45***	.63***	.45***
	사회적	.61***	.28***	.57***	.56***	.34***	.44***	.46***	.61***	.31***	.54***	.33***
	인지적	.79***	.42***	.50***	.49***	.68***	.53***	.52***	.65***	.51***	.68***	.60***
	직업적	.65***	.39***	.44***	.43***	.43***	.40***	.46***	.66***	.45***	.56***	.46***
평균		3.21	3.16	3.60	3.38	2.99	3.32	3.35	3.44	2.49	3.40	3.00
표준편차		0.51	0.68	0.62	0.63	0.79	0.71	0.71	0.64	0.86	0.64	0.85

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

.66( $p < .001$ )의 상관을 나타냈다. 두 요인 모두 운동, 영양 등 신체 건강과 관련된 활동에 속하는 공통점이 있다. ‘일’과 ‘자기 성장’ 요인은 웰니스 지표의 인지적 웰니스와 .68( $p < .001$ )의 높은 상관을 나타냈다. 분석 결과는 표 7에 제시하였다.

한국형 웰니스 척도(KWS)와 주관적 행복감 척도, 삶의 만족 척도의 전체 변인 간 상관분석 결과, 한국형 웰니스 척도(KWS)는 주관적 행복감과 .74( $p < .001$ ), 삶의 만족과 .62( $p < .001$ )로 통계적으로 유의한 관련성을 나타냈다. 웰니스 척도(KWS)와 삶의 만족(Satisfaction With Life Scale) 척도 요인들의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 하였다. 분석 결과, 삶의 만족은 웰니스 척도의 모든 하위요인과  $p < .001$  수준에서 정적으로 유의한 상관을 나타냈으며, 웰니스 척도의 ‘자아존중’ 요인이 ‘삶의 만족’과 .68( $p < .001$ ) 가장 높은 관련성을 나타냈다. 한국형 웰니스 척도(KWS)의 자아존중( $r = .63, p < .001$ ), 공동체( $r = .48, p < .001$ ), 일( $r = .47, p < .001$ ), 가족( $r = .45, p < .001$ ) 등 주요 요인들이 삶의 질을 구성하는

심리적, 정서적, 사회적 기능들의 삶의 만족과는 높은 관련성을 나타냈다. 이처럼 변인과 요인들 간의 상관분석 결과를 바탕으로 본 검사의 준거 관련 타당도는 높은 것으로 나타났다. 분석 결과는 표 8에서 확인 할 수 있다.

마지막으로 한국형 웰니스 척도(KWS) 요인 10개를 예인 변인으로, 주관적 행복감과 삶의 만족을 준거 변인으로 두고 다중회귀분석을 하여 웰니스의 어떤 요인이 주관적 행복감과 삶의 만족에 가장 큰 영향을 미치는지 살펴보았다. 각 경로에 유의성을 확인한 결과 자아존중( $\beta = .50, p < .001$ ), 신체 건강( $\beta = .14, p < .001$ ), 공동체 요인이( $\beta = .13, p < .001$ ) 차례로 주관적 행복감에 가장 큰 영향을 주었고, 웰니스 요인들에 의해 주관적 행복감이 설명되는 설명력은 66%로 조사되었다. 분석 결과는 표 9에 제시하였다. 또한, 웰니스 척도의 ‘자아존중’( $\beta = .41, p < .001$ )은 삶의 만족감에도 중요하게 영향을 미치는 것으로 보이며, 웰니스 요인들에 의해 삶의 만족이 설명되는 설명력은 47%임을 확인할 수 있었다.

표 8. 준거타당도 검증을 위한 웰니스척도와 주관적 행복감, 삶의 만족 요인 간 상관

	웰니스	웰니스 (KWS)									
	(전체)	신체건강	가족	타인관계	자기성장	경제력	여가	자아존중	공동체	일	영성
주관적 행복감	.74***	.49***	.54***	.53***	.48***	.46***	.49***	.77***	.50***	.59***	.49***
내적행복	.68***	.42***	.51***	.49***	.43***	.45***	.44***	.73***	.44***	.56***	.43***
주관적 행복감	.71***	.45***	.54***	.56***	.45***	.44***	.47***	.72***	.46***	.58***	.44***
자기조절 행복	.68***	.51***	.46***	.44***	.45***	.39***	.47***	.69***	.48***	.51***	.49***
삶의 만족	.62***	.40***	.45***	.38***	.42***	.43***	.39***	.63***	.48***	.47***	.41***

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

표 9. 주관적 행복에 대한 웰니스 요인들의 다중회귀분석 결과(N=667)

예언(독립)	준거(종속)	B	s.e	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	F
자아존중		.52	.03	.50	15.26***	.00		
신체 건강		.14	.03	.14	5.06***	.00		
공동체		.10	.02	.13	4.25***	.00		
일		.10	.04	.09	2.66*	.01		
가족	주관적	.09	.03	.08	2.81*	.01	.66	128.70***
타인 관계	행복	.08	.03	.08	2.52*	.01		
여가		.05	.03	.05	1.62	.11		
경제력		.01	.03	.01	.32	.75		
영성		.00	.03	.00	-.09	.93		
자기 성장		-.03	.03	-.03	-.95	.34		

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

## 논 의

본 연구는 사람들이 건강하고 행복하게 살아가기 위해 중요하다고 생각하는 삶의 영역은 무엇이며, 그 영역에서 사람들이 건강하게 행복과 삶의 질을 향상시키기 위해 추구하는 행동은 어떤 것들이 있는지 알아보는 것에서 시작하였다. ‘참살이’, ‘웰빙’이라는 용어로 이미 우리나라에도 관심은 많았지만 ‘wellness’에 대한 합의된 정의도 없었으며 웰니스를 구성하는 하위차원은 연구자에 따라 다르게 제시되고 있다. 또한, 국내의 경우 웰니스 측정은 대부분 외국에서 개발된 평가 도구를 번역해서 사용하고 있는데, 한국인에게 적용하기 위한 척도로서 좀 더 엄격한 실증적 검증 및 심리 측정적 노력이 필요하다고 생각하여 본 연구를 진행하였다. 연구 결과를 논의하면 다음과 같다.

연구 1에서는 문헌 검토, 전문가 인터뷰, 심층 인터뷰를 통해 웰니스 구성요소를 파악하

고, 예비문항을 개발을 위해 1, 2차 개방형 설문문을 통해 각 웰니스 영역의 만족스러운 행동이나 상태는 어떤 것인지 조사하였다. 개방형 설문문을 바탕으로 질적 분석을 통해 연령, 직업, 성별에 일반화해서 적용할 수 있는 웰니스 척도개발은 이제까지 없었다. 따라서 한국 성인 일반인 30~60대를 대상으로 “본인이 생각하는 웰니스(Wellness)을 위한 삶의 중요한 영역은 어떤 것이 있나요?”라는 질문으로 문헌 검토 이외 전문가 인터뷰, 심층 인터뷰를 통해 도출된 웰니스 구성요소와 비교해서 추가로 요인을 도출하였다. 한국인의 웰니스(wellness) 구성요소를 측정하는 척도를 개발하기 위해서는 먼저 한국인의 삶에서 중요한 영역들을 되도록 많이 확인해내는 작업이 필요하였다. 이후에 다시 2차 개방형 설문문을 통해 각 영역과 관련한 질문을 통해 웰니스 추구행동과 관련된 문항들을 도출하였다.

전문가 인터뷰에서 ‘웰니스 (wellness)와 관련해 주로 다루었던 영역’에 관한 질문의 응

답으로는 첫 번째로 부부와 자녀 등 가족관계와 직장 내 대인관계 등에서 오는 갈등을 해결하기 위한 '관계'와 관련된 영역이 있었으며 두 번째는, 일과 관련해서 자신의 목표나 기대를 점검하고 진로를 선택 또는 재선택을 통한 경력 관리 등과 관련된 '진로' 영역이 있었다. 세 번째로는 스트레스 인식과 자신의 성격 특성을 이해하고, 자신의 강점과 약점을 인식하는 것, 강점 발휘와 약점 관리를 포함한 '자기관리'와 관련된 영역으로 조사되었다. 인터뷰 결과에서 볼 수 있듯이 사람들이 가정, 직장 등에서 사람들과의 관계에 대한 '관계성(relatedness) 욕구', 진로와 직업을 통한 자신의 능력을 표출하기 위한 '유능성(competence) 욕구', 자신을 이해하고 자기 의지를 관리하는 '자율성(autonomy) 욕구' 등을 표출하기 위해 고민하고 노력하는 모습이 '웰니스'를 위한 자신의 기본적인 욕구(SDT: Self-Determination Theory)를 실현하는 과정으로 나타났다. '우리나라 성인(주로 30~60대)들이 중요하게 생각하는 웰니스 영역은 어떤 것들이 있는지'에 대한 응답으로는 첫 번째, 건강(신체적, 심리적, 정서적), 관계(친구와의 우정 관계, 사회적인 동료 관계, 인간적인 친밀관계), 가족(배우자, 부모, 자녀를 포함한 모든 가족), 경제(직업, 돈, 일 등의 안정성과 소유), 기타(종교 활동, 자기 책임) 등으로 조사되었다.

1차 개방형 설문에서는 한국의 성인 103명을 대상으로 총 515개의 응답을 수집하였다. 삶의 중요 영역으로 언급한 횟수를 보면 '건강과 가족, 경제력'이 가장 많았다. 다음으로 타인과의 관계, 일, 여가 영역 순으로 응답하였다. 삶의 영역의 '중요도'에서는 신체, 정신을 포함한 '건강', '가족', '경제력' 순으로서, 언급된 횟수(빈도)와 중요도 모두에서 중요한

요인으로 조사되었다. 선행연구에서는 한국 성인 남녀가 생각하는 행복한 삶의 구성요인별 중요도를 분석한 결과(김명소 등, 2003), 자녀 요인이 가장 중요도가 높았으며, 부모 및 형제와의 관계, 배우자의 사랑 및 신뢰, 대인관계, 경제력, 건강 순서로 높아 '가족' 간의 관계 특성이 한국인의 행복한 삶에 매우 중요한 요인이며, 웰니스 측면에서도 '경제력'과 '건강'을 중요하게 보는 부분이 비슷한 결과로도 출되었다.

2차 개방형 설문에서는 문헌 검토, 심층 인터뷰, 전문가 인터뷰, 1차 개방형 설문결과를 전체적으로 통합하여 신체 건강, 경제력, 영성, 타인 관계, 일, 자기 존중, 여가, 가족, 자기 성장, 공동체 등 10가지 요인을 도출하였고, 10가지 요인을 설문 1, 설문 2, 설문 3으로 나누어서 2차 개방형 설문을 하였다. 주요 영역에서의 웰니스 추구 행동에 관한 질문을 통해 총 2304개 응답이 수집되었다. 2차 개방형 설문 내용분석을 토대로 요인별로 의미 단위로 묶어 추출된 문항은 총 120개였으며, 추가로 연구자가 문항 분석을 통해 도출한 62개 문항을 합하여 총 182개의 문항을 추출하였다. 내용 타당도를 검증하고 파일럿 검사를 하였으며, 5차 내용분석을 거쳐 최종 10개 요인, 99개 문항을 도출하여 예비조사를 하였다.

연구 2에서는 한국인의 웰니스를 측정하는 척도를 개발하고, 타당화를 위한 예비조사와 그 결과를 활용한 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis)을 하였다. 인터뷰와 개방형 설문에서 가정한 10개 요인 신체 건강, 가족, 경제력, 자기 성장, 공동체, 자기 존중, 여가, 타인 관계, 영성은 잘 반영된 것으로 보이고, 일과 관련된 일부 문항이 '자기 성장' 요인에 합쳐 지거나 일부 삭제되고 4가지 문항들이 하나의

요인으로 분리되었다. 예를 들어 '일과 관련된 요인들의 일부 문항 중 '직무교육, 전문지식 함양, 관련 분야 워크숍이 있을 때 꼭 참석한다'는 삭제되었고 '내가 하는 일의 전문성과 실력 향상을 위해 공부한다'는 '자기 성장' 요인으로 묶였다. 이외에 ① 업무상(내 일에서) 궁금한 점이나 의문점 발생 시 즉시 묻고 확인하여 기록한다 ② 나에게 맡겨진 일은 최대한 생산적이고, 효과적으로 마무리하는 편이다 ③ 일에 대한 책임감과 이 일이 아니면 안 된다는 사명감으로 한다 ④ 나는 일을 통해 나의 지식, 기술 또는 재능을 활용하거나 나타낼 수 있다 등 4가지 문항들이 하나의 요인으로 분리되어 묶여서 최종 10개의 요인, 58 문항이 도출되었다. 이처럼 행동과 의미가 비슷하여 같은 요인으로 묶이거나 다른 의미나 행동으로 해석된 문항들은 일부 제거되었다. 본 조사에서는 각 요인에서 중요한 개념을 반영한 문항들은 피험자에게 좀 더 분명하게 의미가 전달되도록 문항을 일부 수정해서 최종 10개 요인 63문항으로 구성하여 본조사를 실시하였다.

연구 3에서는 본 연구에서 개발한 웰니스 척도(KWS)의 타당성을 검증하기 위하여 전국 성인 667명을 대상으로 본조사를 하고, 신뢰도, 요인분석과 수렴 타당도 분석을 통한 구성개념 타당도 분석 및 준거 관련 타당도 분석을 하였다. 분석 결과, 10개 요인 63문항 구조가 의미 있는 것으로 나타났으며, 모형적합도(goodness of fit)가 양호한 것으로 나타났다. 일부 문항들이 흩어지거나 제거될 것을 예측했으나 모든 문항의 요인부하량이 0.4를 넘고, 문항들의 추출된 요인에 의해 설명되는 비율인 공통성(communality)도 대부분 0.5 이상이며 모든 문항이 요인구조를 뚜렷하게 보여주어

전체 63문항을 제거 없이 모두 최종 문항으로 포함 시켰다.

본 연구에서 최종 도출된 10개 요인은 신체 건강, 자기 존중, 가족, 타인 관계, 경제력, 자기 성장, 일, 공동체, 영성 등이다. 선행연구에서의 구성요소와 비교하여 살펴보면 다음과 같다. 선행연구에서는(Lafferty, 1979; Greenberg, 1985; Depken, 1994; Adams 등, 1997)은 신체적, 심리·정서적, 사회적, 인지적, 영적 등 5개의 구성요소를 주로 제시하였는데, 본 연구에서 신체적(신체 건강), 심리·정서적(자기 존중), 인지적(자기 성장), 영성 요인은 비슷하게 도출되었으나 사회적 웰니스 요인이 3가지(가족, 타인 관계, 공동체)로 세분화되고, '경제력' 과 '일', '여가' 요인이 추가로 도출되었다. 먼저, 사회적 웰니스에 속하는 가족관계, 타인 관계, 이웃 공동체와 관련된 '관계'에 관한 요소는 인간이 가지는 기본적 욕구이면서, 특히 다른 사람을 돕거나 돌봄을 받는 것으로 다른 사람들과 연결된 느낌을 중요하게 생각하는 한국인의 '정' 문화, 가족을 중시하는 문화, '우리'라고 하는 한국인의 집단주의 성향이 반영된 결과로 추측된다.

현대사회에서 '여가활동'은 삶의 질적 향상은 물론 자기계발, 자아실현, 행복 추구, 건강의 유지와 증진에 효과적으로 부응하는 역할을 해왔다(이정순, 2005). 여가를 통해 개인은 장·단기적으로 다양한 긍정적 성과를 얻을 수 있지만 가장 긍정적인 성과는 여가활동이 개인의 정신건강과 행복감에 기여 한다는 것이 다(박유진, 김재휘, 2002). 특히 요즘 세대들은 기성세대와는 달리 직장의 업무, 스트레스를 감내하며 직업적 성공을 이루기보다는, 개인의 여가와 행복을 중요가치로 여기며 '워라밸'(Work-Life Balance; 일과 삶의 균형)을 추구



하는 세대로서, 본인의 여가를 중요하게 인식하고, 일 때문에 자신의 삶을 희생하지는 않겠다는 라이프스타일(life style)을 지향한다. 이처럼 여가활동을 위한 시간이 기분전환과 재충전, 자아실현을 통한 행복감 증진의 기회가 되며 삶의 중요한 웰니스 영역으로 확인되었다.

또한, '일' 과 '경제력'이라는 추가적 요인이 도출되었다. 한국인들에게 '일'이란 생계수단이나 의무로 생각하는 인식을 뛰어넘어 전반적인 삶의 만족과 의미, 심리적 번영, 정신건강 등의 행복 또는 번영(flourish)과 밀접한 관계가 있다는 연구 결과가 있다(탁진국 등, 2015). 인생의 많은 시간은 일하는 데 쓰이며, 일은 개인의 삶에서 가장 중요한 역할을 하기에 진로나 직업과 관련된 행동은 심리적인 안녕에 결정적인 영향을 미치는 것으로 보인다(Betz & Corning, 1993). 또한 '경제력'은 더 좋은 물건들을 살 수 있게 해 줄 뿐만 아니라 여가를 즐기고, 예기치 못한 어려움으로부터 가족을 지켜 줄 수 있는 능력으로 안전, 자유, 권력, 애정, 즐거움 등으로 가는 중요한 수단으로 간주 된다(권석만, 2008). 많은 사람이 행복하기 위해 필요한 것으로 돈, 즉 경제적 여유를 선택한다(Myers, 2000). 무엇보다 우리나라 사람들은 성인뿐만 아니라 초, 중, 고등학생 모두 경제력을 행복에 있어 중요한 요인으로 꼽고 있다(박희경, 2017). 자본주의 사회에서 경제력은 삶의 대부분 영역과 밀접하게 얽혀 있으며 여가, 스트레스 해소, 사회관계망 형성, 건강 행위 등 경제력에 따라 그 질과 접근성에서부터 차이가 발생할 수 있으며, 절대적으로도 상대적으로도 삶의 건강에 매우 중요한 결정요인이 될 수 있음을 알 수 있다.

'공동체' 요인이 도출된 이유는, 현대사회는

개인의 안녕감이나 행복 추구도 중요하지만, 자신을 둘러싼 세상과 소통함으로써 세상을 개선하는 것에 적극적으로 참여하는 타인과의 상호의존을 강조하고 있다(Renger et al., 2000). 따라서 이 모든 요인이 한국인들의 심리·사회적, 문화적 영향을 바탕으로 한국인의 중요한 웰니스 요인으로 도출된 것으로 보인다. 본 연구에서는 신체적, 심리·정서적, 사회적, 지적, 영적, 직업적, 환경적 요소 등 모든 영역을 포괄하는 웰니스의 전인적(holistic)이고 총체적인 관점에서 접근하였고, 결과적으로 10가지의 의미 있는 요인들을 도출할 수 있었다.

본 연구에서 개발된 웰니스 척도(KWS)의 수렴 타당도 검증을 위해 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF)와 웰니스 지표(Wellness Index for Workers)의 요인 간 기술통계 및 상관분석을 실시하여 수렴 타당도 분석을 하였다. 먼저 웰니스 척도는 정신적 웰빙 척도 전체 ( $r = .77$ ), 심리적 웰빙( $r = .76$ ), 사회적 웰빙( $r = .71$ ), 정서적 웰빙( $r = .62$ ) 등 각 요인과의 높은 상관을 보였다. 특히 웰니스의 '자기 존중'은 정신적 웰빙 모든 요인과 높은 상관을 나타냈다. 그 이유는 두 척도 요인의 구성개념이 비슷하여 심리적, 정서적으로 자신을 바라보는 긍정적인 자아개념이나 추구 행동을 측정하였기 때문이다. 두 번째로, 본 연구에서 개발된 웰니스 척도와 웰니스 지표(WI)와의 요인 간 상관에서는 비슷한 개념을 측정하는 요인 간 상관이 높은 것으로 나타났다. 신체적 웰니스는 '신체 건강'( $r = .66$ )과, 정서적 웰니스는 '자아존중'( $r = .81$ )과, 사회적 웰니스는 자아존중 이외에 '가족'( $r = .57$ )과 '타인 관계'( $r = .56$ )와, 지적 웰니스는 '자기 성장'( $r = .68$ ), '일'( $r = .68$ )과 상관이 높았고, 직업적 웰니스는 '자아존중'과 '일'( $r = .56$ )과의 상관이 높게

나왔다. 이처럼 전체적으로 상관이 높은 ‘자아 존중’ 요인 이외에, 서로 관련성이 높은 비슷한 구성개념의 요인들 간의 상관이 높게 나타나는 결과는 두 척도가 동일한 특성을 측정하고 있다는 의미로서, 수렴 타당도가 충분히 검증되었음을 알 수 있다.

본 연구에서 개발된 웰니스 척도(KWS)의 준거 관련 타당도 검증을 위해 주관적 행복감 (Subjective Happiness Scale)과 삶의 만족 척도 (Satisfaction with Life Scale) 변수와 요인들 간의 관계를 분석하였다. 두 척도 요인들의 상관계수를 살펴보면, 웰니스(wellness) 요인들이 높아질수록 주관적 행복감과 삶의 만족이 높아짐을 알 수 있다. 특히 웰니스 척도(KWS)의 ‘자아존중’ 요인은 ‘주관적 행복’과  $.77(p < .001)$ , ‘삶의 만족’과  $.68(p < .001)$ 로 가장 높은 관련성을 나타냈다. 이처럼 주관적 행복감이나 삶의 만족은 개인의 정신건강을 이해하는데 중요한 측정 변인이며(Lightsey & Boyraz, 2011), 삶에 대한 만족은 주관적 행복감의 인지적 요소로, 개인이 설정한 기준과 비교하여 삶의 상태를 평가하는 주관적이고 인지적인 판단을 의미한다(Diener et al., 1985). 자기 존중이나 자기 신뢰와 같이 자신을 긍정적으로 바라보기 위한 활동 영역으로 정의된 웰니스의 ‘자아존중’은 개인의 일상생활을 구성하는 활동을 통하여 기쁨을 느끼고, 자신의 삶을 가치 있고 의미 있다고 여기면서 스스로에 대해 긍정적인 자아상을 갖는 ‘삶의 만족’에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보인다. 무엇보다 웰니스 척도의 ‘자아존중’은 주관적 행복 ( $\beta = .50, p < .001$ )과 삶의 만족( $\beta = .41, p < .001$ )에 중요하게 영향을 미치는 첫 번째 요인임을 확인하였다. 이는 삶의 만족과 행복감을 위해서는 지적 능력을 증진하거나 자기개발에 전념

하는 것도 필요하지만, 먼저 자기 신뢰를 바탕으로 자기 자신을 긍정적인 관점에서 바라보고, 자신을 이해하고 사랑하는 것이 가장 중요하다는 것을 확인할 수 있었다.

학문적 의의 및 시사점을 살펴보면 첫 번째, 한국의 성인을 위한 새로운 개념의 웰니스(wellness) 정의와 구성개념을 바탕으로 이전과는 다른 새로운 척도를 개발하고 타당도를 검증하였다. 본 연구에서는 우리나라 전역의 지역, 성별, 연령대, 학력, 직업 등 고른 표집으로 이루어졌으며 한국인 일반 성인의 웰니스를 측정하는 표준화된 척도로서의 활용 가치가 충분하다. 본 연구는 한국 성인들의 심리, 정서적 특성을 반영하고 문화적 특성을 고려한 실증적 척도개발이 이루어졌다. 웰니스 정의, 구성개념에 대한 학자들 간의 견해와 논쟁이 여전하고 웰니스의 개념을 규명하려는 노력은 있었으나, 실제 우리나라 성인에게 적합한 표준화된 척도개발 노력은 부진하였다. 국내의 경우 웰니스 측정은 대부분 외국에서 개발된 평가 도구를 번역해서 사용하고 있는데, 번역된 평가 도구들은 대부분 영어권 국가에서 개발된 것으로 우리나라에서 그대로 번역해서 사용하기에는 그 타당성에 문제가 제기되었다. 본 연구에서는 기존 서양 연구의 웰니스에 관한 유사척도를 번안하여(김상국, 2000; 김희숙 등, 2016; 이인숙, 2019; 임낙선, 2004)사용한 척도와 달리, 개방형 설문을 통해 한국 성인들이 생각하는 ‘웰니스’를 체계화하였다. 개방형 설문을 통해 한국의 성인들의 웰니스에 대한 기본적인 인식과 태도, 행동을 기초부터 분석하기 시작하여 한국인의 고유한 ‘웰니스’ 요인을 찾는데 기여하였다. 이는 향후 웰니스에 대한 동·서양, 국가별 등 국제적인 비교에도 활용될 수 있는 중요한

연구자원이 될 것으로 기대된다.

두 번째, 한국형 웰니스 척도(KWS)의 가장 큰 장점은 웰니스의 다차원적 속성을 측정한다는 점이다. 웰니스의 전인적이고 포괄적인 특성에도 불구하고 그동안 국내·외 연구자들이 제시한 웰니스의 구성요소를 살펴보면 대체로 신체적, 심리·정신적, 사회적, 인지적, 영적 웰니스를 제시하였고(Depken, 1994), 웰니스의 생리적, 신체적, 정신적 영역에만 초점을 맞추었다(Strout & Howard, 2014). 국내에서도 대부분의 척도가 외국의 5가지 주요 웰니스 영역만을 구성하여 활용하였다(김상국, 2000; 김희숙, 송영숙, 권소희, 2016; 최문중 등, 2016). 하지만 본 연구는 기존의 5개 요인 이외에도 가족, 경제력, 공동체, 여가, 영성 등 웰니스의 다차원적인 속성을 모두 포괄하는 10가지(신체 건강, 가족, 경제력, 자기 성장, 공동체, 자기 존중, 여가, 타인 관계, 영성, 일) 요인을 구성한 국내 최초의 척도로서 그 의의가 있다.

세 번째, 본 연구는 개인의 웰니스(wellness)를 결정하는 데 있어 어떤 구성요소가 중요한지를 설명하고 있다. 이론적 배경에서 논의된 것과 같이 다차원적인 구조로서 웰니스 개념(Roscoe, 2003)은 확인되었고, 10가지 요인 중 어느 부분에 초점을 두어서 개인의 웰니스 상태를 증진 시킬 것인가에 대한 정보도 제공한다. 여러 연구자에 의해 웰니스의 개념이 논의되었고(정경숙 등, 2016), 웰니스의 중요성(김희숙, 송영숙, 권소희, 2016)과 구성요소(최문중 등, 2015) 등이 설명되었다. 이러한 연구들은 실제 개인들의 웰니스 향상에 어떠한 태도와 행동들이 영향을 미치는지에 대한 연구는 아직 부족한 상황이다. 사람들이 어떤 이론을 배우지 않고도 삶의 어떤 요소들이 필요

한지 파악할 수 있고, 웰니스 계획 목표를 가지고 궤도에 오르는 방법이 될 수 있어야 한다(Hettler, 1984). 지금까지 개발된 척도들은 문항이 매우 복잡하고 난해해서 구체적으로 어떻게 하는 것이 좋은 것인지 잘 드러나지 않았다. 본 연구에서 개발된 척도는 웰니스 향상을 위해 각 영역에서 필요한 체계적이고 구체적인 노력 행위를 제시하였다. 즉 불편함이 없는 상태에 머무르는 주관적인 만족 상태의 개념이 아닌, 매우 구체적이고 현실적인 행동 문항으로 구성되어 개인의 웰니스 향상을 위해 필요한 것이 무엇인지 좀 더 명확해졌다. 하지만 일부 문항은 이중질문이 포함되어 좀 더 정교하고 명료하게 의미가 전달되도록 제시하는 것도 필요하겠다.

마지막으로, 직업적 웰니스를 포괄하는 ‘일’ 요인을 도출한 것은 그 의미가 크다고 볼 수 있다. 자신이 하는 ‘일’을 의미 있다고 느끼는 사람들은 더 높은 삶의 질, 안녕감을 느끼고, 정신건강에서 긍정적인 결과가 나타났다(Arnold 등, 2007). 지금까지 선행연구에서는 근로자가 아닌 일반 성인을 대상으로 직업적 웰니스 영역이 요인분석을 통해 요인구조로 도출된 사례는 없었는데(최문중 등, 2016), 본 연구에서는 ‘일’의 개념을 새롭게 정의하고 직장에서 일하는 직업인뿐만 아니라 주부, 학생, 봉사자 등 모든 한국의 성인을 대상으로 일반화해서 측정 가능한 ‘일’ 요인을 도출하여 웰니스 척도를 구성한 점에 그 의의가 있다.

실무적 의의를 살펴보면, 첫째, 코칭이나 상담 초기에 대상자의 다양한 측면을 통합적으로 신속하게 측정할 수 있는 진단 도구로서 가치가 있을 것이다. 코치가 피코치를 좀 더 빠르게 파악할 수 있다는 시간적 효율성 이외에도, 무엇보다 피코치 자신이 현재 위치를

스스로 점검하고 삶에서 어떤 부분에 더 신경을 써야 하는지 확인할 수 있으며, 각 항목의 낮고 높은 점수를 받은 특정 질문을 자세히 탐색함으로써 자신에게 어떤 욕구와 가치가 있는지 혹은 어떤 변화를 원하는 건지 자신의 이해 수준을 높일 수 있다는 점이다. 이는 스스로의 삶에 대한 선택과 책임을 갖도록 하는 방법이 될 수 있다.

두 번째로, 웰니스의 특성들을 포괄적으로 측정하기 때문에 개인의 웰니스를 진단하는 것 이외에도, 다차원적인 웰니스 증진 중재를 설계하고 성과를 측정하는데 활용할 수 있다. 무엇보다 개인의 웰니스 수준을 파악하여 부족한 웰니스 영역을 증진하는데 필요한 구체적인 개입에 도움을 줄 것이다. 코치는 검사를 통해 하위요인별 수준을 살펴볼 수 있으며, 각 문항을 토대로 피코치의 자기 이해를 도와 자신이 중요하게 생각하는 문제를 구체적으로 다룰 수 있게 됨에 따라, 보다 효율적으로 웰니스 증진을 꾀할 수 있도록 도울 수 있다. 스스로 부족하다고 생각하는 웰니스의 하위영역별 구체적인 행동 전략을 짜고 실천할 수 있도록 조력하며, 코칭 종결 이후에는 총점이나 하위요인의 점수를 산출하여 증거나 개입 전후의 태도나 행동적 변화를 파악하는 평가 도구로 활용될 수 있을 것이다. 웰니스(wellness)는 삶의 질과 행복을 목표로 성장과 발전을 가져오는 활동에 충분히 참여하기 위해 건강의 각 차원 안에서 내적, 외적 자원을 온전히 사용하는 능력이다(Payne & Hahn, 2002). 코치나 상담가는 이러한 도구를 이용함으로써 피코치나 내담자가 단순히 질병이나 장애 상태 및 역기능적인 양상으로부터 회복되는 것을 넘어 개인의 성장과 발전을 원하는 사람들에게 자아실현적 차원에서 도움을 줄

수 있을 것이다.

세 번째로, 이 척도를 바탕으로 웰니스 코칭 프로그램 개발이 가능하다는 점이다. 웰니스 개념의 중요성을 인식하고 바람직한 생활양식으로 전환하는 계기를 제공하기 위한 프로그램 개발이 필요하다. 웰니스를 증진하기 위하여 웰니스의 하위요인을 끌고루 반영한 웰니스 통합 프로그램과 10개 하위요인별로 각각의 전문화된 프로그램 운영이 가능하다. 웰니스의 하위요인별로 유사한 점수대로 집단을 나누고 프로그램을 특성화하여, 보다 심층적으로 전문적인 프로그램을 개발한 후 그 효과를 검증할 필요가 있겠다. 웰니스의 하위요인 중 가장 영향력이 큰 '자아존중' 요인을 중심으로 웰니스 프로그램을 구성하여 전체 웰니스 프로그램과 비교하는 연구도 의미가 있을 것이다.

대상자에 따라 아동, 청소년, 대학생, 성인, 노인층으로 집단 구분이 가능하고, 목적이나 내용에 따라 신체적 웰니스를 집중적으로 증진한다거나, 심리·정서적 웰니스 향상을 위한 것, 특정 분야의 질병을 치료하기 위한 웰니스, 전문직을 위해 필요한 웰니스, 근로자의 작업능률 향상을 위한 웰니스, 학생들을 위한 자신감 향상 웰니스 등 대상에 다른 세부적인 목적을 두고 체계적으로 접근하거나 개입하는 것도 도움이 될 것이다. 웰니스는 개인적인 차원에서도 그 중요성이 강조되고 있지만, 최근에는 기업에서도 웰니스에 대한 관심이 높아지고 있다(조비룡, 권혁태, 2013). 세계경제포럼(World Economic Forum)에서는 2011년 의제 중 하나로 '직장 내 구성원 건강(Workplace Wellness)'을 다루면서 구성원 건강증진을 위한 조직 차원의 노력을 강조하였다. 직원들의 건강을 증진 시켜 육체적, 정신적 에너지가 증

가하게 되면 일반 업무 성과는 물론 창조적으로 업무에 몰입할 수 있어서 기업의 성과에도 훨씬 더 긍정적인 영향을 미친다는 것이다(원지현, 2011). 따라서 현재 근로자 지원 프로그램(EAP)에 직원들의 건강과 관련한 ‘근로자 웰니스 프로그램’을 개발하여 제공하는 것도 실질적 도움이 될 것이다.

여러 학문적, 실무적 의의가 있음에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있으며 그에 따른 미래 연구 방향도 제시하고자 한다. 첫째, 본 척도에서는 일차적으로 개인마다 웰니스 영역에 참여하는 노력의 정도를 측정할 수 있도록 하였다. 웰니스 척도에서는 삶의 과제 영역이 서로 연결되어 있으며, 한 영역 내의 균형(또는 불균형)이 다른 영역의 균형을 촉진(또는 억제)한다는 것을 의미한다. 모든 영역의 문항 합산점수(즉, Total Wellness)를 구해서 전체적인 웰니스 수준을 파악할 수 있으며 높은 점수는 더 큰 웰니스를 반영한다(Shannonhouse et al., 2020). 이외에도 구체적인 해석을 위해 개인이 생각하는 각 영역의 중요도와 만족도를 측정할 수 있는 산출표를 추가하고자 한다. 각 영역의 참여도, 중요도, 만족도를 평정하여 개인 내 비교를 통해 현재 위치를 점검하고, 중요하다고 생각하는 영역에서의 참여도와 만족도의 차이(gap)를 평가해봄으로써 삶에서 중요하게 생각하는 자신의 가치뿐만 아니라 어떤 부분에 좀 더 신경을 써야 하는지 확인할 수 있을 것이다.

둘째, 연령대에 따라 수행해야 하는 생의 과업이 다르다는 점을 고려하면, 웰니스 관련 추구 행동에 대한 연령대별, 성별 차이에 따른 특성을 좀 더 자세하게 확인하는 과정이 필요하겠다. 또한, 웰니스는 개인의 가치관이나 생활습관과 밀접한 관계가 있기에 문화적

고려도 중요하다(Edlin & Golanty, 2004). 이처럼 연령과 성별뿐만 아니라 새터민, 다문화 가정, 이민자 등을 대상으로 문화적 차이를 설명하기 위한 문화 간 웰니스 비교 연구도 필요할 것이다.

세 번째, 본 연구에서 밝혀진 10가지 웰니스 하위요인들이 수평적으로 총점에 기여하여 웰니스를 향상시킬 수 있는지 또는 1차 요인과 2차 요인의 위계적 형태로 총점에 기여하는지를 규명할 필요가 있겠다. 예를 들면, ‘자아존중’은 모든 요인과의 상관도 높지만, 삶의 만족과 주관적 행복감에도 가장 큰 영향력을 미치는 요인으로 밝혀졌다. 따라서 ‘자아존중’ 요인이 1차 요인이 되어 다른 요인에도 위계적으로 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있겠다. 이는 현재까지 제시된 외국의 선행연구에서도 뚜렷한 대안을 제시한 적이 없는 상황인데, 전체 웰니스에 상대적인 기여도가 큰 요인이 무엇인지 앞으로도 지속적인 연구가 요구된다.

마지막으로 본 연구를 바탕으로 추후 연구에서는 개인적 특성(성격 특성, 웰니스 인식 수준), 라이프 스타일(건강 지향, 유행 지향, 사회 지향, 환경 지향, 경제 지향), 환경적 특성(가구 소득수준, 가구 형태, 거주 지역 등)에 따라 웰니스 추구 행동에 어떤 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있겠다. 이처럼 웰니스 인식이나 추구 행동에 영향을 주는 선행변인은 어떤 것이 있는지 좀 더 파악하는 것도 의미가 있으며, 웰니스 구성요인과 웰니스 수준을 매개 하는 요인, 혹은 10가지 요인과 웰니스 수준의 관계를 강화 또는 약화시키는 조절변인에 관한 심층적인 연구도 필요하겠다.

### 참고문헌

- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성 요인 탐색 및 척도 개발, 한국심리학회지: 건강, 8(2), 415-442.
- 김상국 (2000). 한국인의 웰니스에 대한 생활양식 측정 도구개발. 한국체육학회지, 93(4), 963-982.
- 김석수 (2006). 현대 웰빙(well-being) 문화의 발생 원인에 대한 분석과 미래의 새로운 방향에 대한 모색: 몸, 이미지, 무의식 개념을 중심으로. 동서사상, 1, 113-140.
- 김희숙, 송영숙, 권소희 (2016). 한국형 웰니스 생활양식 측정도구 (K-WEL)의 타당도와 신뢰도 검증. 한국데이터정보과학회지, 27(6), 1609 - 1619.
- 동이슬 (2011). 중년여성의 생활체육 참여가 웰니스 지수와 주관적 행복감에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박성언, 윤석준, 최운동 (2016). 골프 참여자들의 정서적 웰니스와 심리적 행복감 및 삶의 질의 관계. 한국골프학회지, 10(2), 15-22.
- 박유진, 김재휘 (2002). 여가 정체성 현출성에 따라 여가 경험이 여가 및 생활 만족에 미치는 영향: 적극형 여가를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 21(2), 141-161.
- 박희경 (2017). 유아 행복 요인의 구조 및 잠재 프로파일 탐색 연구: 어머니 인식. 부산대학교 대학원 박사학위 논문.
- 서원진, 이수민, 김제중 (2018). 탐색적 요인분석 연구의 현황과 제언: 심리학 분야를 중심으로. 사회과학연구, 29(1), 177-193. <http://dx.doi.org/10.16881/jss.2018.01.29.1.177>
- 신조황, 조현민 (2011). 노인의 여가활동 참여가 웰니스와 주관적 행복감에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 20(3), 877-887.
- 아리카와 마사시 (2018). 웰니스란 무엇인가, 류큐대학(The University of the Ryukyus), 2021년 9월 15일 열람. <http://health-tourism.tm.u-ryukyu.ac.jp/wellness>
- 원지현 (2011). 웰니스 프로그램-기업과 구성원을 건강하게. LG Business Insight, 11(9), 29-36.
- 이인숙, 방경숙, 김성재, 이준아, 조주현 (2019). 한국형 웰니스 인덱스 원안 개발과 적용. 간호학의 지평(Perspectives in Nursing Science), 16(2), 84-97.
- 이정순 (2005). 관광활동, 관광·여가 만족, 웰빙지각과의 관계. 대한관광경영학회, 19(3), 75-99.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항 묶음: 원리의 이해와 적용. 한국심리학회지: 일반, 35(2), 327-353.
- 임낙선 (2004). 대학생의 생활양식 전인 건강 평가척도 타당화. 전북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도 (MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 369-386.
- 장유진, 이재영, 아나 푸이, 이상민 (2012). 한인 및 미국 상담사와의 5가지 요인 건강 인벤토리에 대한 요인 불변성과 잠재평균 차이. 상담 및 개발에서의 측정 및 평가, 45(2), 71-83.
- 정경숙, 심환희, 최은아, 권수혜 (2016). 웰니스

- 의 개념 분석. 전인간호과학학술지, 9(1), 91-100.
- 조비룡, 권혁태 (2013). 웰니스: 건강증진과 관리의 새로운 물결. *Telecommunications Review*, 23(3), 277-287.
- 차광석 (2017). 웰니스의 학술적 연구 동향: 한국웰니스 학회지를 중심으로. *한국웰니스 학회지*, 12(3), 623-633.
- 최문종, 이동하, 안현숙 (2014). 직장인들의 웰니스, 주관적 행복감 및 삶의 질에 관한 연구. *디지털융복합연구*, 12(11), 597-606.
- 최문종, 이동하, 강원석, 하영미, 김상현 (2015). 웰니스 구성요소에 대한 융복합적 검증 웰니스 구성요소가 웰니스 상태에 미치는 영향. *디지털융복합연구(Journal of Digital Convergence)*, 13(7), 381-391.
- 최문종, 손창식, 김진수, 하영미 (2016). 근로자를 위한 웰니스 지표 개발. *대한간호학회지*, 46(1), 69-78.
- 최문종, 김상현 (2015). 웰니스 구성요소와 웰니스 상태와의 관계. *한국지능정보시스템 학회 학술대회논문집*, 229-243.
- 최지안, 이진민 (2019). 힐링 (Healing)과 연관된 개념의 변천과 트렌드 동향 분석-웰빙 (Well-being), 웰니스(Wellness), 힐링 (Healing)의 키워드를 중심으로. *기초조형학 연구*, 20(4), 597-612.
- 탁진국 (2019). 코칭 심리학(Coaching Psychology). 14장 라이프 코칭, (pp 439-454). 서울: 학지사.
- 허향진, 홍성화 (2018). 웰니스 인식이 주관적 행복감에 미치는 영향: 2018 거문오름 국제 트레킹 축제 방문객을 중심으로. *이벤트컨벤션연구*, 32, 47-65.
- 홍대우, 김춘경 (2008). 청소년 전인 건강 (wellness) 척도개발. *상담학연구*, 9(1), 67-83.
- 홍대우 (2009). 청소년 웰니스 척도개발 및 웰니스 프로그램의 효과. 경북대학교 박사학위 청구논문.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-218. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-11.3.208>
- Allen, R. L. (2004). Whiteness and Critical Pedagogy. *Educational Philosophy and Theory*, 36(2), 121-136. <https://doi.org/10.1111/j.1469-5812.2004.00056.x>
- Anspaugh, D. J. (1995). Personal wellness assessments and lifestyle change. *Journal of Health Education*, 26(3), 188-189.
- Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (2003). *Wellness: Concepts and applications* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Argyle, E. (2001). Poverty, disability and the role of older carers. *Disability & Society*, 16(4), 585-595. <https://doi.org/10.1080/09687590120059559>
- Arnold, K. A., Turner, N., Barling, J., Kelloway, E. K., & Mckee, M. C.(2007). Transformational leadership and psychological well-being: The mediating role of meaningful work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 193-203. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.193>
- Betz, N. E., & Corning, A. F. (1993). The inseparability of career and personal counseling. *The Career Development Quarterly*,

- 42(2), 137-142.  
<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1993.tb00426.x>
- Corbin, C. B., & Pangrazi, R. P. (2001). Toward a uniform definition of wellness: a commentary. *Research Digest: President's Council on Physical Fitness and Sports*, 3(15), 1-8.  
[http://fitness.gov/Reading\\_Room/Digests/digests.html](http://fitness.gov/Reading_Room/Digests/digests.html).
- Costello, A., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 10(7), 1-9.  
<https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>
- Crocker, L., & Algina, J. (1986). *Introduction to Modern and Classical Test Theory*. Harcourt Fort Worth, TX: Brace Jovanovich.
- Croze, R., Nicholas, D. R., Gobble, D. C., & Frank, B. (1992). Gender and wellness: A multidimensional systems model for counseling. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 149-156. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02190.x>
- Cummins, R. A, Woerner, J., Gibson, A., Lai, L., Weinberg, M., & Collard, J. (2009). *Australian Unity Wellbeing Index Survey 20*. The School of Psychology and The Australian Centre on Quality of Life. Deakin University; Australian Unity Limited.  
<https://dro.deakin.edu.au/eserv/DU:30031013/cummins-australianunity20-0-partB-2009.pdf>
- David, J. A., Michael, H. H., & Frank, D. R. (1996). 웰니스 개념과 적용: 삶의 질과 건강증진 지침서. 도서출판 21세기 교육사.
- 김상국 역.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14-23.  
<https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Depken, D. (1994). Wellness through the lens of gender: A paradigm shift. *Wellness Perspectives*, 10(2), 54-69.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dunn, W. (1997). The impact of sensory processing abilities on the daily lives of young children and their families. *Infants and Young Children*, 9(4), 23-35.  
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1070.3184&rep=rep1&type=pdf>
- Dunn, H. L. (1961) *High level wellness*. Arlington, VA: R.W. Beaty, Ltd.  
<https://psycnet.apa.org/record/1963-05303-000>
- Dunn, H. L. (1959). High level wellness for man and society. *American Journal of Public Health* 49(6), 786-792.  
<https://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.49.6.786>
- Eberst, R. M. (1984). Defining health: A multidimensional model, *Journal of School Health* 54(3), 99-104.  
<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1984.tb08780.x>



- Edlin, G., & Golanty, E. (2004). *Health and wellness*, 8th Ed, Jones and Bartlett Publishers Inc, Sudbury.
- Greenberg, J. S. (1985). Health and wellness: A conceptual differentiation. *Journal of School Health*, 55(10), 403-406.  
<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1985.tb01164.x>
- Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus. *Family & community health*, 3(1), 77-95.
- Hettler, B. (1984). Wellness: encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health values*, 8(4), 13-17.
- Keyes, C., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- KIIOIT (Korea Institute of Industrial Technology; 2012). Office of Strategic R&D Planning, 2012 trends analysis and future strategies of wellness industry. Seoul, Korea: *Korea Institute of Industrial Technology*, 14-23. Report No. 978-89-8245-050-193500
- Koch, T. (2000). Life quality vs the quality of life: assumptions underlying prospective quality of life instruments in health care planning. *Social Science & Medicine*, 51(3), 419-427.  
[https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(99\)00474-8](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00474-8)
- Lafferty, J. (1979). A credo for wellness. *Health Education*, 10(5), 10-11.  
<https://doi.org/10.1080/00970050.1979.10619163>
- Lightsey Jr, O. R., & Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect-Life satisfaction relationship?. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(3), 203-213.
- Lorion, R. P. (2000). *Theoretical and evaluation issues in the promotion of wellness and the protection of well enough* In D. Cicchetti, J. Rappaport, I. Sandler, & R. P. Weissberg (Eds.), *The promotion of wellness in children and adolescents* (pp. 1-27). Child Welfare League of America.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239-246.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
- Miller, G., & Foster, L. T. (2010). *Critical synthesis of wellness literature*. University of Victoria.
- Miller, J. (2005). Wellness: The history and development of a concept spektrum freizeit. *Spektrum Freizeit*, 27, 84-106.
- Merenda, P. (1997). A guide to the proper use of factor analysis in the conduct and reporting of research. *Measurement & Evaluation in Counselling & Development*, 30(3), 156-165.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Myers, J. E. and Sweeney, T. J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling and Development*, 86(4), 482-493.  
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x>

- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (1998). *The Wellness Evaluation of Lifestyle*. Greensboro, NC: Authors.
- Myers, J. E., Luecht, R. M., & Sweeney, T. J. (2004). A factor structure of wellness: Reexamining theoretical and empirical models underlying the wellness evaluation of lifestyle (WEL) and the five factor WEL. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 36(4), 194-208.  
<https://doi.org/10.1080/07481756.2004.11909742>
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234-245.
- Myers, J. E., Sweeney T. J., Witmer J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.  
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- National Wellness Institute. (1983). Lifestyle assessment questionnaire.
- National Wellness Institute. (1992). Test Well, a wellness inventory. Retrieved from <http://www.nationalwellness.org>
- National Wellness Institute. (2007). The six dimensional wellness model.  
[http://www.nationalwellness.org/index.php?id=391&id\\_tier=381](http://www.nationalwellness.org/index.php?id=391&id_tier=381)
- Payne, W., & Hahn, D. (2002). *Understanding your health* (7th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Renger, R. F., Midyett, S. J., Soto Mas, F. G., Erin, T. D., McDermott, H. M., Papenfuss, R. L., Eichling P. S., Baker, D. H., Johnson K. A., & Hewitt, M. J. (2000). Optimal Living Profile: An inventory to assess health and wellness. *American journal of health behavior*, 24(6), 403-412.  
<https://doi.org/10.5993/AJHB.24.6.1>
- Roscoe, L. J. (2003). *The Creation and validation of a wellness assessment: the wellness card sort (WCS)*. Doctoral dissertation. Southern Illinois University Carbondale.
- Shannonhouse, L., Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2015). Counseling for wellness. In I. Marini & M. Stebnicki (Eds.), *Professional counselor's desk reference* 2nd ed, (pp. 617-623). New York, NY: Springer.
- Sarason, S. B. (2000). Porgy and Bess and the concept of wellness. *Promotion of wellness in children and adolescents*, 427-437.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shannonhouse, L., Erford, B., Gibson, D., O'Hara, C., & Fullen, M. C. (2020). Psychometric synthesis of the five factor wellness inventory. *Journal of Counseling & Development*, 98(1), 94-106. <https://doi.org/10.1002/jcad.12303>
- Smith M., & Puczko L. (2009) *Health and Wellness Tourism*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Speith, L. E., & Harris, C. V. (1996). Assessment of health-related quality of life in children and adolescents: An integrative review. *Journal of Pediatric Psychology*, 21(2), 175-193.  
<https://doi.org/10.1093/jpepsy/21.2.175>
- Strout, K., & Howard, E. P. (2014). Application

- of the Rasch model to measure five dimensions of wellness in community-dwelling older adults. *Journal of nursing measurement*, 22(2), 268-290.  
<https://doi.org/10.1891/1061-3749.22.2.268>
- Travis, J. W. (1981). *Wellness workbook for helping professionals*, Mill Valley, CA: Wellness Associations.
- Travis, J. W., & Ryan, R. S. (2004). *Wellness workbook: How to achieve en during health and vitality*. 3rd ed, (pp. 384). New York: Random House Digital, Inc.
- Worsch, C., & Schier, M. F. (2002). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12(1), 59-72.  
<https://doi.org/10.1023/A:1023529606137>
- 모바일 리서치 (OPEN SURVEY). Wellness Trend Report 2019. <https://www.opensurvey.co.kr/>
- 1차 원고접수 : 2021. 11. 04.  
2차 원고접수 : 2021. 12. 09.  
3차 원고접수 : 2021. 12. 28.  
최종 게재결정 : 2021. 12. 29.

## Development and Validation of the Korean Wellness Scale

Kyunghwa Choi

Jinkook Tak

Kwangwoon University

This study developed a measure to measure wellness-seeking behavior in important areas of life for general adults in Korea and verified its validity. For the development of the wellness scale, 31 factors derived through literature review, expert interviews, in-depth interviews, open questionnaires 1 and 2, and 182 questions were selected as the final 10 factors and 99 questions. Through exploratory factor analysis of the results of the preliminary survey of 351 adults in Korea, 58 questions of 10 factors were derived, and some of the questions reflecting important concepts in each factor were revised, and this survey was conducted with 63 questions of 10 factors. In this survey conducted on 667 people, to verify the validity of the composition concept of this test, the entire sampling was divided into two groups, one group was subjected to exploratory factor analysis, and the other group was subjected to confirmatory factor analysis. As a result of exploratory factor analysis, 63 questions of 10 factors (work, community, family, others, economic power, self-esteem, leisure, physical health, spirituality, and self-growth) were finally derived, and confirmatory factor analysis using the structural equation model verified that the model fit criteria were met. Convergence validity was verified using the K-MHC-SF and Wellness Index for Workers to verify whether the derived wellness scale and its sub-factors actually measure wellness. As a result of analyzing the relationship between the variables and factors of the Subjective Happiness Scale and Life Scale to verify the validity related to the criteria, it was found to be a significant correlation. As a result of confirming the significance of each path through multiple regression analysis, the 'self-esteem' on the wellness scale was identified as the most important factor influencing subjective happiness and life satisfaction. Finally, discussions on this research process and results, academic significance and practical significance, limitations, and future research directions were presented.

*Key words : wellness, Korean adults, important areas of life, wellness composition concept, wellness scale, validation*