

대학생의 신체활동수준에 따른 자기효능감 및 생활만족도의 관계

Relationship between the Self-efficacy and Life Satisfaction according to the Physical Activity Level of University Students

김창환(대전대학교 교수) · 송영은*(대전대학교 강사)

Chang Hwan Kim *Daejeon University* · Young Eun Song *Daejeon University*

요약

본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 신체활동수준에 따른 자기효능감과 생활만족도의 관계를 규명하는데 있다. 연구 목적에 따라 D지역 소재 대학교에 재학중인 학생 187명을 대상으로 조사를 실시하였고, 수집된 데이터에 대해 SPSS 21.0통계프로그램을 이용하여 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석, 일원변량분석, 상관분석, 사후검증을 실시하였다. 분석결과는 첫째, 신체활동수준에 따른 대학생의 자기효능감은 자신감, 자기조절감, 과제난이도 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 둘째, 신체활동수준에 따른 대학생의 생활만족도는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.001$). 마지막으로 대학생의 신체활동량과 자기효능감, 생활만족도는 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 결과적으로 대학생의 자기효능감과 생활만족도는 신체활동을 통해 향상시킬 수 있음을 확인하였다.

Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationship between self-efficacy and life satisfaction according to the level of physical activity in university students. According to the purpose of the study, a survey was conducted on 187 students enrolled in universities in region D. In addition, frequency analysis, factor analysis, reliability analysis, one-way variance analysis, correlation analysis, and post-verification were performed on the collected data through the SPSS 21.0 statistical program. As a result of the analysis, first, it was found that there was a statistically significant difference in self-efficacy of university students according to the level of physical activity in confidence, self-regulation, and task difficulty ($p<.05$). Second, it was found that there was a statistically significant difference in life satisfaction of university students according to physical activity level ($p<.001$). Lastly, it was found that there was a positive correlation between self-efficacy and life satisfaction according to the amount of physical activity of university students. As a result, it was confirmed that university students' self-efficacy and life satisfaction can be improved through physical activity.

Key words : University student, Physical activity, Physical activity level, Self-efficacy, Life satisfaction

I. 서론

자기효능감은 어떤 상황에서 자신의 행동이나 활동을 성공적으로 해낼 수 있다는 스스로에 대한 확신과 믿음을 의미하고 다양한 경험과 자기지각이 어떤 일에 영향을 미치게 된다는 사회인지이론의 핵심개념이다(Bandura, 1986). 자기효능감이 높은 사람은 어려운 과제도 할 수 있다는 믿음을 갖고 도전하지만(Bandura &

Locke, 2003), 자기효능감이 낮은 사람은 자신의 능력을 믿지 못하여 과제수행에 어려움을 겪기도 한다(백유미, 2017; Bandura 1997). 그동안 자기효능감은 개인의 성과를 예측하거나 결정짓는 중요한 요인으로 연구자들에게 주목 받아왔다(김아영, 2007; 김우경, 김웅준, 2012; 하혜진, 김은아, 김하나, 2021; Bandura, 1997; Lunenburg, 2011).

이 논문은 2020학년도 대전대학교 교내학술연구비 지원에 의해 연구되었음

* namupado@nate.com

부모와 학교의 통제된 생활에서 벗어나 성인기를 맞이하게 되는 대학생은 다양하고 급격한 환경변화를 경험하게 된다. 학업과 취업, 이성문제를 포함하는 인간관계에서 오는 갈등과 스트레스는 성공적인 대학생활 여부와 관계가 있다(고미나, 곽영희, 2015; Beiter et al., 2015; Liu et al., 2017). 특히 진로문제는 대학생이 해결해야 하는 가장 큰 과제중 하나로 이는 재학중에 전공영역의 지식과 기술을 습득하며 진로에 대한 준비를 해야 한다. 사회인지이론의 핵심개념인 자기효능감은 ‘학업적 자기효능감’이라는 용어로 쓰여진다. 학업적 자기효능감은 학습자 자신의 성공적인 교육목표 달성에 대한 신뢰와 믿음의 개념으로(Bandura, 1986) 학업적 자기효능감이 높은 대학생이 수업참여도, 성적 그리고 자기조절학습능력이 우수하며(Honick and Broadbent, 2016), 학업성취도도 높다(Lorca, Richaud, & Malonda, 2017). 또한 대학생들에게 자기효능감은 외모만족도(김현경, 2020), 건강증진행위(김운경, 김누리, 2018), 건강증진생활양식(하혜진, 김은아, 김하나, 2021), 전공만족도(김우경, 김웅준, 2012), 대학생생활만족도(정여주, 홍성례, 2012)등에 영향을 미치고 진로와 관련된 자기효능감은 삶의 만족도에 영향을 미치는 것으로 보고되었다(정미애, 조남근, 2012). 살펴본 바에 의하면 자기효능감은 대학생의 학업, 생활, 건강, 삶의 만족등에 전반적으로 중요한 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다.

신체활동은 인간의 신체적, 정신적 건강에 영향을 미치는 중요한 요인으로 비만, 당뇨, 심혈관질환, 고혈압등의 질병을 예방하고, 우울, 불안 스트레스등을 낮추는 것으로 밝혀져 왔다(김연수, 2014; Paffenbarger, Blair & Lee, 2001; Hu et al., 2007; Schreuder et al., 2014; Lear et al., 2017). 대학생의 신체활동 부족은 신체적 건강의 문제, 수면장애, 우울을 야기할 수 있고(김정민 외, 2011; 박지연과 김나현, 2013), 대인관계 문제로까지 이어질 수 있다(Agliata & Rent, 2009). 이러한 대학생들의 어려움은 대학생활적응에 어려움을 주고 휴학, 자퇴로 이어지기도 한다(정효주, 정향인, 2012). 이와 같은 이유로 최근 인간의 건강관련 문제를 해결하기 위한 방법으로 신체활동은 적극 권장되고 있고, 대학생시기에 형성된 건강생활습관이 이후 삶에 영향을 미치게 되므로 대학생들에게 신체활동은 중요하다.

따라서 대학생의 신체활동량을 확인하고, 자기효능감과 생활만족도의 차이를 비교 분석한 결과는 신체활동량을 통해 자기효능감과 생활만족을 예측하고, 향상시키기 위해 필요한 정보로 활용될 수 있을 것이다. 이에 이 연구의 목적은 대학생의 총 신체활동량과 수준, 그리고 자기효능감 및 생활만족도를 확인하고 신체활동수준에 따른 변인간의 관계를 분석하는데 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 D지역 소재의 2개 대학에 재학중인 학생들을 대상으로 연구목적, 내용 및 절차에 대해 충분히 설명하고 연구 참여에

동의를 얻은 후 진행되었다. 회수된 설문지 196부 중 응답이 누락되거나 이중표기 등의 불성실한 응답으로 판단된 설문지 9부를 제외하고 최종 187부를 분석에 사용하였다. 연구대상의 일반적 특성을 살펴보면, 남학생은 85명(45.5%), 여학생은 102명(54.5%)이었고, 1학년 56명(29.9%), 2학년 46명(24.6%), 3학년 54명(28.9%), 4학년 31명(16.6%)으로 나타났다. 전체 연구대상자 가운데 자연과학계열 전공 대학생이 115명(61.5%)으로 가장 많았고, 하루 30분, 주 3회 이상 땀이나는 정도의 신체활동에 참여하고 있다고 응답한 대학생은 86명으로 전체의 46.0%로 나타났으며, 중강도 신체활동집단에 해당하는 대학생이 79명으로 전체의 42.2%로 확인되었다. 연구대상의 구체적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

	구분	사례수(n)	백분율(%)
성별	남학생	85	45.5
	여학생	102	54.5
학년	1학년	56	29.9
	2학년	46	24.6
	3학년	54	28.9
	4학년	31	16.6
전공	사회과학계열	29	15.5
	공과계열	26	13.9
	자연과학계열	115	61.5
	디자인아트계열	17	9.1
지속적 신체활동	참여	86	46.0
	비참여	101	54.0
신체활동 수준	저강도	45	24.1
	중강도	79	42.2
	고강도	63	33.7

2. 조사도구

1) 신체활동

신체활동량을 측정하기 위한 척도는 세계보건기구(W.H.O)에서 사용하는 국제신체활동설문지(International Physical Activity Questionnaire(IPAQ)) 한국어버전을 사용하였다. IPAQ는 집과 직장에서의 활동, 여가시간, 이동과 관련된 활동을 묻는 4개의 영역으로 구성되어 있고, 각 영역에서는 최근 7일간의 빈도(day/week)와 활동시간(min/day)을 질문한다. 수집된 자료는 다음의 산출공식에 따라 MET·min/week 단위로 신체활동량을 산출하였다.

- 걷기=3.3×걸은시간(분)×걸은일수
- 중강도=4.0×중강도활동시간(분)×중강도활동일수
- 고강도=8.0×고강도활동시간(분)×고강도활동일수
- 총 신체활동량=걷기+중강도+고강도

신체활동은 고강도 활동, 중강도 활동, 저강도 활동 세 수준으로 분류된다. 격렬한 신체활동(분당 8METs 이상)을 일주일에 3일이상 1,500MET-minutes를 한 경우와 어떤 수준의 운동 조합이건 매일 운동을 하여 주 3,000MET-minutes이상의 신체활동을 한 경우 중 하나 이상에 해당될 때 고강도 신체활동, 중강도 신체활동(분당 4METs 이상)을 최소한 일주일에 5일 이상 하루에 30분 이상 한 경우, 어떤수준의 운동 조합이건 5일이상 운동하여 주 600MET-minutes 이상을 한 경우 중 하나에 해당될 때 중강도 신체활동, 마지막으로 저강도 신체활동은 고강도 신체활동이나 중강도 신체활동에 해당되지 않는 신체활동을 실시한 경우로 분류하였다.

2) 자기효능감

자기효능감은 Bandura의 자기효능감 개념을 토대로 김아영과 차정은(1996)이 개발하고, 김아영(1997)이 일부 수정한 일반적 자기효능감 척도를 사용하였다. 이 척도의 응답형태는 전혀 아니다(1점)부터 매우 그렇다(6점)의 Likert 척도로 구성되어 있다. 요인분석을 통한 표본의 적합성을 확인하고(KMO=.866, Bartlett의 구형성검정 $X^2=3968.142$, $df=276$, $p=.001$), 자신감, 자기조절감, 과제난이도 선호의 세가지 하위요인 총 23개의 문항을 채택하였다. 하위요인별 요인적재치는 자신감 .574-.881, 자기조절감 .607-.844, 과제난이도 선호 .756-.897로 나타났고, 각 요인별 신뢰도는 Cronbach's α 값 .890-.925로 양호하게 나타났다.

3) 생활만족도

대학생의 생활만족도를 측정하기 위한 척도는 Diener, Emmons, Larsen & Griffin(1985)이 개발하고 이종길(1992)이 한국어로 번역한 5개 문항, Likert 5점 척도로 구성된 설문지를 사용하였다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.856$ 으로 확인되었다.

3. 자료처리 방법

수집된 자료는 SPSS 22.0 통계프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 연구대상의 개인적 특성을 확인하기 위하여 기술통계 분석(descriptive statistics)을 실시하였고, 도구의 타당도는 요인분석, 신뢰도는 신뢰도 분석을 실시하였다. 신체활동량에 따른 변인의 차이를 검증하기 위하여 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하고, 사후검증은 Tukey방법을 실시하였으며 마지막으로 변인간의 관계정도를 확인하기 위하여 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다. 모든 분석시 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

III. 연구결과

1. 신체활동 수준에 따른 자기효능감의 차이

대학생의 신체활동수준에 따른 자기효능감의 차이를 확인하기 위해 변량분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다. 남학생의 경우 자

기조절감에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 사후검증결과 고강도 신체활동집단의 자기조절감이 저강도 신체활동 집단의 자기조절감보다 높고, 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

여학생의 경우 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절감, 과제난이도 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 사후검증결과를 살펴보면 자기조절감과 과제난이도는 고강도 신체활동 집단에서 가장 높고, 집단간 통계적으로 유의한 차이가 확인되었지만, 자신감 요인은 중강도 신체활동 집단의 평균이 가장 높고 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

전체의 경우 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절감, 과제난이도 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 사후검증결과를 살펴보면 자기조절감과 과제난이도는 고강도 신체활동 집단에서 가장 높고, 집단간 통계적으로 유의한 차이가 확인되었지만, 자신감 요인은 중강도 신체활동 집단의 평균이 가장 높고 저강도 신체활동 집단과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다.

표 2. 신체활동수준에 따른 자기효능감의 차이

구분	신체활동량(N)	M±SD	F(p)	Post-hoc
남학생	자신감	저강도(13)	3.5±1.14	.850 (.431)
		중강도(28)	3.6±.59	
		고강도(44)	3.3±.90	
	자기조절감	저강도(13)	3.6±.83	3,615 (.031)
		중강도(28)	3.9±.57	
		고강도(44)	4.2±.81	
	과제난이도	저강도(13)	3.5±.88	.400 (.672)
		중강도(28)	3.7±.95	
		고강도(44)	3.7±1.06	
여학생	자신감	저강도(32)	3.0±.73	4,164 (.018)
		중강도(51)	3.5±.77	
		고강도(19)	3.4±.97	
	자기조절감	저강도(32)	3.5±.60	6,795 (.002)
		중강도(51)	3.7±.57	
		고강도(19)	4.2±.80	
	과제난이도	저강도(32)	3.2±1.25	3,282 (.042)
		중강도(51)	3.6±.87	
		고강도(19)	3.9±.89	
전체	자신감	저강도(45)	3.1±.88	3,209 (.043)
		중강도(79)	3.5±.71	
		고강도(63)	3.4±.91	
	자기조절감	저강도(45)	3.5±.67	12,630 (.001)
		중강도(79)	3.8±.58	
		고강도(63)	4.2±.80	
	과제난이도	저강도(45)	3.3±1.15	3,767 (.025)
		중강도(79)	3.6±.90	
		고강도(63)	3.8±1.00	

2. 신체활동수준에 따른 생활만족도의 차이

대학생의 신체활동수준에 따른 생활만족도의 차이를 확인하기 위해 변량분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다. 남학생의 생활만족도는 신체활동수준에 따라 차이가 없는 것으로 나타났고, 여학생의 경우 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.001$). 여학생의 고강도 신체활동 집단의 생활만족도가 가장 높은 것으로 나타났고, 이는 저강도 신체활동 집단과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다.

전체의 경우 신체활동수준에 따른 생활만족도는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고($p<.001$). 이는 신체활동수준에 따라 집단간에 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다.

표 3. 신체활동수준에 따른 생활만족도의 차이

구분	신체활동량(N)	M±SD	F(α)	Post-hoc
남학생	저강도(13)	3.1±.90	.809 (.449)	
	중강도(28)	3.4±.71		
	고강도(44)	3.5±.89		
여학생	저강도(32)	2.5±.71	7.370 (.001)	a<c
	중강도(51)	2.9±.66		
	고강도(19)	3.3±.95		
전체	저강도(45)	2.7±.81	10.837 (.001)	a<b<c
	중강도(79)	3.1±.71		
	고강도(63)	3.4±.90		

3. 신체활동량, 자기효능감과 생활만족도의 상관관계

대학생의 신체활동량과 자기효능감 및 생활만족도의 상관정도를 확인하기 위하여 상관분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 신체활동량과 자기효능감의 상관관계를 살펴보면 남학생의 경우 상관관계가 없는 것으로 나타났고, 여학생의 경우, 자신감($p<.01$)과 자기조절감($p<.001$)에서 정적상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 전체적으로는 자기조절감($p<.001$)요인에서 정적상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 즉 신체활동량이 높을수록 자기효능감도 높은 것을 알 수 있다.

신체활동량과 생활만족도의 상관관계를 살펴보면 남학생의 경우 상관관계가 없는 것으로 나타났고, 여학생과 전체의 경우에서 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 신체활동량이 높을수록 생활만족도도 높은 것을 알 수 있다.

표 4. 신체활동량, 자기효능감, 생활만족도의 상관관계

구분		신체활동량 r(α)
남학생	자신감	-.016 (.882)
	자기조절감	.186 (.088)
	과제난이도	.060 (.588)
	생활만족도	.012 (.910)

여학생	자기 효능감	자신감	.271 (.006)
		자기조절감	.381 (.001)
		과제난이도	.130 (.192)
	생활만족도		.358 (.001)
전체	자기 효능감	자신감	.069 (.345)
		자기조절감	.250 (.001)
		과제난이도	.089 (.228)
	생활만족도		.165 (.024)

IV. 논의

대학생의 신체활동량에 따른 자기효능감과 생활만족도의 관계를 분석하여 도출된 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 대학생의 신체활동수준에 따른 자기효능감에 차이가 있는지 검증한 결과는 여학생보다 남학생의 자기효능감이 전체적으로 조금 높은 점수를 보였고, 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절감, 과제난이도 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 그리고 자기조절감과 과제난이도는 고강도 신체활동 집단에서 가장 높고, 자신감 요인은 중강도 신체활동 집단의 평균이 가장 높은 것으로 확인되었다. 이 연구와 일치하는 연구는 없었지만 이는 규칙적인 운동을 지속하는 성인의 자기효능감이 높은 것으로 보고된 연구(양재근 외, 2006)와 운동행동변화단계 중 유지단계의 신체적 자기개념의 하위요인인 신체활동과 근력이 자기효능감에 유의한 영향을 미친다는 결과를 확인한 연구(조태은, 장덕선, 2019)들이 있었다. 이와 같은 연구 결과들은 본 연구의 결과와 함께 운동과 신체활동에 지속적으로 참여하는 것이 자기효능감을 향상시킬 수 있는 요인임을 알 수 있다. 이는 대학생들의 자기효능감을 높이기 위한 방법으로 운동을 통한 신체활동량 증가를 기대해 볼 수 있음을 시사한다.

둘째, 대학생의 신체활동수준에 따른 생활만족도에 차이가 있는지 검증한 결과는 생활만족도는 여학생보다 남학생이 전체적으로 조금 높은 점수를 보였지만 신체활동수준에 따른 생활만족도의 차이는 여학생들에게서 나타났다($p<.05$). 전체적으로 살펴보면 중강도 신체활동 집단의 생활만족도가 저강도 신체활동 집단보다 높고, 고강도 신체활동 집단의 생활만족도가 중강도 신체활동 집단보다 높은 것으로 확인되었다. 이 연구결과와 일치하는 연구 결과는 찾기 어려웠지만, 신체적 활동을 통한 여가만족이 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과들이 있었다(강수택, 정철규, 2015; 강수택 등, 2013; 이순림, 2005). 이와 같이 생활체육에 참여하는 사람들의 생활만족도가 높은 결과는 신체활동을 통해 원만한 대인관계를 형성하고, 운동과 신체활동을 통해 성취감을 느끼고 스트레스를 해소하여 개인의 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 사료된다. 따라서 개인이 운동을 포함하는 신체활동에 지속적으로 참여하는 것은 생활만족도를 향상시키고 삶의 질을 향상시킬 수 있는 좋은 방법이라 판단된다.

셋째, 대학생의 신체활동량, 자기효능감 그리고 생활만족도간에 상관관계가 있는지 검증한 결과 신체활동량, 자기효능감(자기조절감), 생활만족도 요인은 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 그러나 대학생의 신체활동량에 따라 자기효능감과 생활만족도는 차이가 있게 나타난 결과에 비해 변인들간의 상관정도는 미비하다. 대학생의 신체활동관련 변인과 자기효능감 그리고 생활만족도의 관계를 규명한 연구는 찾아보기 어려운 실정으로 왜 이러한 결과가 나왔는지에 대한 후속 연구와 추가 논의가 필요하다고 판단된다.

종합적으로 볼 때 신체활동량 또는 신체활동수준은 자기효능감과 생활만족도에 영향을 미치는 주요 요인임을 알 수 있었다. 특히, 중강도이상의 신체활동 집단에서 통계적으로 의미있는 결과가 나타난 부분에서는 향후 각 기관, 단체, 학교 나아가 지방자치단체와 국가에서 대학생의 건강과 관련한 다양하고 구체적인 체육관련 정책을 준비해야 하는 필요성을 알 수 있다. 대부분의 시간을 학교에서 보내는 대학생들의 복지정책으로 교양체육 프로그램을 다양하게 제공하고 졸업을 위한 조건으로 체육교과목을 필수적으로 수강하도록 하여 대학 대학생들에게 필요한 최소한의 신체활동량이 확보될 수 있도록 하는 노력이 필요하다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서 대학생의 신체활동량에 따른 자기효능감과 생활만족도의 차이를 살펴보고, 변인들간의 관계를 확인하여 얻은 결론은 다음과 같다.

본 연구를 통해 대학생의 자기효능감과 생활만족도는 남녀에 따라 차이를 보였지만, 남녀를 구분하지 않는 분석결과에서는 대학생의 자기효능감은 자신감, 자기조절감, 과제난이도 모두에서 신체활동수준에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 자기조절감과 과제난이도는 고강도 신체활동 집단이 가장 높고, 통계적으로 유의한 집단간 차이가 있으며, 자신감 요인은 중강도 신체활동 집단의 평균이 가장 높고 저강도 신체활동 집단과 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

생활만족도 역시 신체활동수준에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있으며 중강도 신체활동 집단의 생활만족도가 저강도 신체활동 집단보다 높고, 고강도 신체활동 집단의 생활만족도가 중강도 신체활동 집단보다 높았다.

대학생의 신체활동량과 자기효능감의 자기조절감 및 생활만족도 간에는 상관이 있다.

이러한 연구결과는 대학생들의 자기효능감과 생활만족도를 높이기 위한 노력으로 각 기관, 단체, 특히 대학차원에서 신체활동량 증가시키기 위한 다양한 프로그램을 연구·개발이 필요하다는 것을 시사한다. 이는 대학생 스스로 일상생활 속 신체활동량을 증가시키는 노력을 통해 신체적, 정신적 건강을 관리하여 대학생시기의 생활을 잘 관리하고 미래를 준비할 수 있는 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

- 강수택, 정철규(2015). 신체활동 참여 노인들의 여가만족이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 13(3), 145-156.
- 강택, 이봉근, 윤종대, 정철규, 김형룡(2013). 대학 교양 스키 참여자의 여가 만족이 운동지속의도에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 11(3), 135-145.
- 고미나, 곽영희(2015). 대학생의 성인애착, 교수-학생 상호작용, 전공만족도와 대학생활적응 간의 구조적 관계. **청소년시설환경**, 13(3), 73-84.
- 김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. **한국교육심리학회지**, 11(2), 1-19.
- 김아영(2007). **학업적 자기효능감 이론과 현장연구**. 서울: 학지사.
- 김아영, 차정은(1996). 자기효능감과 측정. **산업 및 조직 심리학회 동계학술발표대회 논문집**, 51-64.
- 김연수(2014). 신체활동과 정신건강. **한양의료리뷰**, 34(2), 60-65.
- 김우경, 김웅준(2012). 체육계열 전공 대학생들의 자기효능감, 전공만족도, 진로결정 효능감의 구조적 관계. **한국체육교육학회지**, 17(2), 65-77.
- 김윤경, 김누리(2018). 해사대학 학생의 건강증진행위 영향요인. **해양환경안전학회지**, 24(7), 889-897.
- 김정민, 고광욱, 김윤지, 신용현(2011). 대학생들의 신체활동 현황과 과제. **보건교육건강증진학회지**, 28(5), 51-60.
- 김현경(2020). 대학생 외모만족도와 자기효능감의 관계: 생활태도의 매개효과. **보건의료산업학회지**, 14(2), 105-115.
- 박지연, 김나현(2013). 대학생의 신체활동량, 건강상태 및 삶의 질과의 관계. **한국보건간호학회지**, 27(1), 153-165.
- 백유미(2017). 스마트폰중독 대학생의 자기효능감과 스트레스 대처전략에 관한 연구. **디지털산업정보학회논문지**, 13(1), 173-183.
- 양재근, 이종훈, 김영호, 현승권(2006). 성인들의 운동행동을 설명하기 위한 사회적 변인과 심리적 변인의 관련성. **체육과학연구**, 17(1), 119-130.
- 이순림(2005). 여성노인의 한국무용 참가와 정신건강 및 생활만족의 관계. **한국여성체육학회지**, 19(2), 41-50.
- 이종길(1992). **사회체육활동과 생활만족도의 관계**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 정미예, 조남근(2012). 사회인지진로이론을 적용한 대학생의 주관적 안녕 예측모형. **한국상담연구**, 13(2), 401-415.
- 정여주, 홍성례(2012). 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질 관계 연구: 학교생활만족도와 관계만족도의 매개효과를 중심으로. **청소년복지연구**, 14(3), 239-257.
- 정효주, 정향인(2012). 3년제 간호대학 신입생의 자아존중감, 정서지

- 능, 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 영향. **정신간호학회지**, 21(3), 188-196.
- 조태은, 장덕선(2019). 스포츠센터 참여자들의 운동행동변화단계에 따른 신체적 자기개념과 자기효능감의 관계. **한국스포츠학회지**, 17(4), 121-130.
- 하혜진, 김은아, 김하나(2021). 간호대학생의 신체이미지, 자기효능감이 건강증진생활양식에 미치는 융합 연구. **한국융합학회논문지**, 12(3), 361-369.
- Agliata, A. K., & Rent, K. (2009). College students' affective distress: The role of expectation discrepancies and communication. *Journal of Child and Family Studies*, 18(4), 396-411.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99.
- Dienur, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Grinffin, S. (1985). The satisfaction with life. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Liu, F., Zhou, N., Cao, H., Fang, X., Deng, L., Chen, W., Lin, X., Liu, L., & Zhao, H. (2017). Chinese college freshmen's mental health problems and their subsequent help-seeking behaviors: A cohort design(2005-2011). *PLoS ONE*, 12(10), Article e0185531. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185531>
- Hu, G., Tuomilehto, J., Borodulin, K., & Jousilahti, P. (2007). The joint associations of occupational, commuting, and leisure-time physical activity, and the Framingham risk score on the 10-year risk of coronary heart disease. *European Heart Journal*, 28(4), 492-498.
- Honick, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63-84.
- Llorca, A., Richaud, M. C., & Malonda, E. (2017). Parenting, peer relationships, academic self-efficacy, and academic achievement: Direct and mediating effects. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-11.
- Lunenburg, F. C. (2011). Self-efficacy in the workplace: Implications for motivation and performance. *International Journal of Management, Business, and Administration*, 14(1), 1-6.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Paffenbarger, R. S., Blair, Jr, S. N., & Lee, I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International Journal of Epidemiology*, 30(5), 1184-1192.
- Lear, SA, Hu, W, Rangarajan, S, Gasevic, D, Leong, D, Iqbal, R, Casanova, A, Swaminathan, S, Anjana, RM, Kumar, R, Rosengren, A, Wei, L, Yang, W, Chuangshi, W, Huaxing, L, Nair, S, Diaz, R, Swidon, H, Gupta, R, Mohammadifard, N, Lopez-Jaramillo, P, Oguz, A, Zatonska, K, Seron, P, Avezum, A, Poirier, P, Teo, K., & Yusuf, S. (2017). The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130,000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries. the PURE study. *The Lancet*, 390, 2643-2654.
- Schreuder, T. H. A., Maessen, M. F. H., Tack, C. J., Thijssen, D. H. J., & Hopman, M. T. E. (2014). Life-long physical activity restores metabolic and cardiovascular function in type 2 diabetes. *European Journal of Applied Physiology*, 114(3), 619-627.