

대학생의 신체활동량에 따른 전공만족도와 대학생활적응과의 관계

김창환^{1*} · 송영은^{2†}

¹대전대학교 건강운동관리학과, 교수

¹대전대학교 건강운동관리학과, 강사

(2021년 2월 1일 접수: 2021년 3월 23일 수정: 2021년 4월 5일 채택)

The relationship between major satisfaction and adjustment following physical activity level of university students

Chang-Hwan Kim^{1*} · Young-Eun Song^{2†}

Department of Health and Exercise Management, Daejeon University

(Received February 1, 2021; Revised March 23, 2021; Accepted April 5, 2021)

요 약 : 본 연구는 대학생을 대상으로 신체활동량에 따른 전공만족도와 대학생활적응과의 관계를 규명하는데 목적이 있다. 따라서 대학생 201명의 데이터를 확보하고, SPSS 22.0프로그램을 이용하여 기술통계 분석, 신뢰도분석, 일원변량분석, 상관분석, 사후검증으로는 Tukey방법을 실시하였다. 분석결과는 첫째, 신체활동량에 따른 대학생의 전공만족도는 중강도신체활동집단과 고강도신체활동집단이 저강도신체활동집단보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다($p < .05$). 둘째, 신체활동량에 따른 대학생활적응은 고강도신체활동집단이 중강도신체활동집단과 저강도신체활동집단보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다($p < .05$). 마지막으로 대학생의 신체활동량, 전공만족도, 대학생활적응의 관계를 살펴본 결과 남학생의 경우 신체활동량과 전공만족도(일반만족), 대학생활적응(정서적응)에서 정적상관관계가 있고, 여학생의 경우 신체활동량과 대학생활적응(사회적응)에서 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다($p < .05$). 본 연구에서는 대학생의 신체활동량은 전공만족도와 대학생활적응과 관계가 있음을 확인하였다. 이와 같은 결론을 토대로 신체활동을 통해 대학생의 대학생활 관리를 도울 수 있을 것으로 기대한다.

주제어 : 대학생, 신체활동, 신체활동량, 전공만족, 대학생활적응

Abstract : The purpose of this study was to examine the relationship between major satisfaction and university life adaptation according to the amount of physical activity for university students. This study implement survey to the 201 university students. Descriptive statistics, reliability analysis, one-way ANOVA and pearson's correlation analysis were conducted for data analyses. The results are as follows. First, university students' major satisfaction with the amount of physical activity is statistically significantly higher than that of low-intensity physical activity groups ($p < .05$). Second,

[†]Corresponding author
(E-mail: namupado@nate.com)

university life adaptation according to the amount of physical activity was found to be statistically significantly higher in high-intensity physical activity groups than in medium-intensity physical activity groups and low-intensity physical activity groups ($p < .05$). Lastly, according to the relationship between physical activity, major satisfaction, and university life adaptation of university students, male students have a static correlation between physical activity, major satisfaction (general satisfaction), and university life adaptation (personal emotion adaptation) and female students have a static correlation between physical activity and university life adaptation (social adaptation) ($p < .05$). This study confirmed that the amount of physical activity of university students is related to their major satisfaction and adaptation to university life. Based on this conclusion, it is expected that university students will be able to manage their university life through physical activities.

Keywords : University student, Physical activity, Physical activity level, major satisfaction, Adaptation to college life

1. 서론

대학생은 부모와 학교의 통제된 생활을 하던 청소년기에서 벗어나 자신의 삶을 스스로 결정할 수 있는 성인이 되는 시기이다. 심리적으로 독립이 절정에 이르는 대학생이 다양하고 급격한 환경변화에 따른 학업, 취업, 미래, 이성문제, 인간관계에서 오는 갈등과 스트레스[1-4]에 잘 대처하고 적응하는 것은 성공적인 대학생활을 의미한다[5]. 대학생의 성공적인 대학생활적응은 학업에 대한 관심과 동기를 높이고, 대인관계가 원만하며, 바람직한 행동특성이 나타나고, 졸업 이후의 삶에 긍정적인 영향을 미친다[6-7]. 반면, 대학생활적응에 어려움을 겪는 학생들은 전공만족도가 떨어지고 진로결정에 어려움을 겪게 된다[8]. 또한 대학생활 적응이 중요한 이유는 이시기에 자신의 의지에 따라 형성되는 개인의 음주, 흡연, 신체활동, 영양섭취등의 생활습관은 졸업이후의 생활습관과 건강을 예측하는 인자이기 때문이다[9].

그동안 대학생활적응과 관계가 있다고 밝혀진 변인들은 부모의 양육태도, 학업몰입도와 시간관리행동, 전공만족도[10-12]등이 있다. 이 변인들 중 높은 전공만족도는 대학생활적응에 긍정적이고, 낮은 전공만족도는 대학생활적응에 부정적이며 대학생활에 만족하지 못한다는 연구결과는 전공만족도가 대학생활적응에 중요한 영향을 미치는 변인임을 알 수 있다[12-13]. 전공만족도는 개인이 설정한 진로와 직업에 대한 기준 그리고

현재 자신의 전공을 비교하여 평가하는데 전공은 자신의 진로결정에 큰 비중을 차지하고, 전공만족도가 높을수록 전공과 관련된 곳에 취업 가능성이 높다[14-16]. 이렇듯 대학생의 전공만족도는 진로선택 및 결정에 있어 중요한 변인이고 미래의 삶에 영향을 미치게 된다.

신체활동은 다양한 연구를 통해 인간의 신체적·심리적 건강에 직·간접적으로 영향을 미치는 중요한 요인으로 밝혀져 왔다[17-19]. 규칙적인 신체활동은 체력을 향상시키고, 심혈관질환, 고혈압, 비만, 당뇨병의 신체적 질병을 예방하며[20-21], 우울, 불안 그리고 스트레스와 같은 심리적인 건강에도 긍정적인 영향을 미친다[22-23]. 이와 같은 이유로 세계보건기구를 비롯한 각국의 주요 기관에서는 신체활동의 중요성을 강조하고, 규칙적인 신체활동에 참여할 것을 권유하고 있다. 우리나라에서도 규칙적인 신체활동을 통해 만성질환을 예방하고 건강을 확보하기 위해 생애주기별로 아동 및 청소년, 성인, 노인으로 구분한 ‘한국인을 위한 신체활동 지침서’를 발표하였다[24]. 그러나 2016년 국민건강영양조사에 의하면 신체활동 권장량을 모두 충족하는 우리나라 성인의 비율은 15.6%로 나타났다[25], 대학생의 신체활동 실천율은 20.8%인 것으로 보고되었다[26]. 대학생의 신체활동 부족은 신체적 건강의 문제, 수면장애, 우울을 야기할 수 있고[27-30], 대인관계 문제로까지 이어질 수 있다[31]. 이러한 대학생들의 어려움은 대학생활적응에 어려움을 주고 휴학, 자퇴를 선택하기도 한다[32].

따라서 본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 신체활동에 따른 전공만족도와 대학생활적응의 관계를 확인하는데 있다. 이는 대학생들의 신체활동량을 통해 전공만족도와 대학생활적응 정도를 예측하거나, 신체활동량을 향상시키는 동시에 전공만족도와 대학생활적응의 긍정적 변화를 위한 정보로 활용할 수 있을 것으로 기대한다.

2. 연구방법

2.1. 조사대상

본 연구는 D대학교 재학생을 대상으로 편의추출을 실시하였다. 대상자들에게 연구목적과 설문에 소요되는 총 시간등을 설명하고 자발적인 참여에 동의한 학생 총 250명의 자료를 수집하였으나 조사에 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 표본 49부를 제외하고 총 201부를 분석하였다. 개인적 특성을 확인하기 위한 변인은 성별, 학년, 여가유형으로 구상하였으며 구체적인 특성은 Table 1과 같다.

2.2. 조사도구

2.2.1. 신체활동량

신체활동량 측정은 세계보건기구(W.H.O)에서

사용하는 국제신체활동설문지(International Physical Activity Questionnaire(IPAQ) 한국어버전을 사용하였다. IPAQ는 여가시간, 가정이나 야외에서의 활동, 일과 관련된 활동 그리고 이동과 관련된 활동을 묻는 4개의 영역으로 구성되어 있다. 각 영역에서는 최근 7일간의 빈도(day/week)와 활동시간(min/day)을 질문하고 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

또한 신체활동수준은 활동정도에 따라 고강도활동, 중강도활동, 저강도활동 세 수준으로 분류된다. 격렬한 신체활동(분당 8METs 이상)을 최소한 일주일에 3일 이상 1,500MET-minutes를 한 경우와 어떤 수준의 운동 조합이건 매일 운동을 하여 주 3,000MET-minutes 이상의 신체활동을 한 경우 중 하나에 해당될 때 고강도 신체활동, 격렬한 신체활동(분당 8METs 이상)을 최소한 일주일에 3일 이상 하루에 20분 이상 한 경우, 중강도 신체활동(분당 4METs 이상)을 최소한 일주일에 5일 이상 하루에 30분 이상 한 경우, 어떤

Table 1. Demographic characteristics in university students

Characteristics		N	%
Sex	Male	85	42.3
	Female	116	57.7
Grade	1	51	25.4
	2	19	9.5
	3	101	50.2
	4	30	14.9
Leisure life	Audiovisual (Watch TV, Netflix)	8	4.0
	IT (computer, game, cell phone, sns)	28	13.9
	Rest, sleep, cafe.	23	11.4
	Study, reading, assignment	19	9.5
	exercise	59	29.4
	part-time job	15	7.5
	Etc	49	24.4
Sum		201	100

수준의 운동 조합이건 5일이상 운동하여 주 600MET-minutes이상 한 경우 중 하나에 해당 될 때 중강도 신체활동, 마지막으로 저강도신체활동은 고강도 신체활동이나 중강도 신체활동에 해당되지 않는 신체활동을 실시한 경우로 분류하였다.

2.2.2. 전공만족도

전공만족도는 Illinois 대학에서 개발한 도구를 Ha[33]와 Song[34]이 수정·보완하여 사용한 것을 사용하였으며, Ha[33]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .920$ 으로 나타났다. 이 도구는 일반만족, 교과만족, 관계만족, 인식만족의 4개 하위요인 총 22문항으로 구성되어 있으며 Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 전공만족도가 높다. 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .949$ 로 나타났으며, 구체적인 하위요인별 문항구성 및 신뢰도는 Table 2와 같다.

2.2.3. 대학생활적응

대학생의 대학생활적응 검사는 Baker와 Siryk [35]가 개발한 대학생활적응 척도(Student Adaptation to College Questionnaire:SACQ)를 Hyeon[36]이 변안하고, Kang[37]이 재구성한 척도를 사용하였다. 이 도구는 총 4개의 하위요인(학업, 사회, 정서, 환경), 총 60문항으로 구성되

어 있으며 Cronbach's $\alpha = .941$ 로 높은 신뢰도로 나타났다. 대학생활적응 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도는 Table 3과 같다.

2.3. 자료처리방법

이 연구를 위해 수집된 모든 자료는 SPSS 22.0 통계프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 연구대상의 개인적 특성을 확인하기 위하여 기술통계분석(descriptive statistics)을 실시하였고, 도구의 신뢰도를 확인하기 위하여는 신뢰도 분석을 실시하였다. 신체활동량에 따른 변인의 차이를 검증하기 위하여 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하고 집단간 평균의 차이가 유의할 경우 사후검증은 Tukey방법을 실시하였으며 마지막으로 변인간의 관계정도를 확인하기위하여 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다. 모든 통계적 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

3. 결과

3.1. 신체활동량에 따른 전공만족도의 차이

대학생의 신체활동량에 따른 전공만족도의 차이를 확인하기 위해 일원변량분석을 실시한 결과는 Table 4에 제시된 바와 같다.

남학생의 신체활동량에 따른 전공만족도는 일

Table 2. Reliability of major satisfaction

Subfactors	Number of questions	Cronbach's α
General Satisfaction	7	.892
Satisfaction with the curriculum	6	.862
Relationship satisfaction	4	.761
Awareness satisfaction	5	.882
Total	22	.949

Table 3. Reliability of University Life Adaptation

Subfactors	Number of questions	Cronbach's α
academic adaptation	24	.886
social adaptation	14	.839
Personal-Emotional Adaptation	13	.766
University Environmental Adaptation	9	.847
Total	60	.941

Table 4. Differences in major satisfaction according to the amount of physical activity

	Factor	Group (n)	M±SD	F	P	Post-hoc
Male	General Satisfaction	low-intensity physical activity (24)	3.3±.45	16.082	.001	a<b a<c
		mid-intensity physical activity (12)	4.0±.65			
		high-intensity physical activity (49)	4.1±.53			
	Satisfaction with the curriculum	low-intensity physical activity (24)	3.7±.57	7.016	.002	a<b a<c
		mid-intensity physical activity (12)	4.3±.47			
		high-intensity physical activity (49)	4.1±.55			
	Relationship satisfaction	low-intensity physical activity (24)	3.7±.51	4.286	.017	a<c
		mid-intensity physical activity (12)	4.0±.44			
		high-intensity physical activity (49)	4.1±.61			
	Awareness satisfaction	low-intensity physical activity (24)	3.6±.71	6.663	.002	a<b a<c
		mid-intensity physical activity (12)	4.2±.62			
		high-intensity physical activity (49)	4.1±.63			
	Total	low-intensity physical activity (24)	3.5±.47	10.864	.001	a<b a<c
		mid-intensity physical activity (12)	4.1±.52			
		high-intensity physical activity (49)	4.1±.50			
Female	General Satisfaction	low-intensity physical activity (41)	3.3±.55	11.937	.001	a<b a<c
		mid-intensity physical activity (39)	3.9±.60			
		high-intensity physical activity (36)	3.9±.56			
	Satisfaction with the curriculum	low-intensity physical activity (41)	3.7±.55	1.772	.175	
		mid-intensity physical activity (39)	3.8±.57			
		high-intensity physical activity (36)	3.9±.56			
	Relationship satisfaction	low-intensity physical activity (41)	3.6±.57	6.348	.002	a<b a<c
		mid-intensity physical activity (39)	3.9±.53			
		high-intensity physical activity (36)	4.0±.45			
	Awareness satisfaction	low-intensity physical activity (41)	3.6±.65	1.692	.189	
		mid-intensity physical activity (39)	3.9±.62			
		high-intensity physical activity (36)	3.7±.89			
	Total	low-intensity physical activity (41)	3.5±.50	5.352	.006	a<b a<c
		mid-intensity physical activity (39)	3.9±.49			
		high-intensity physical activity (36)	3.9±.56			

Post-Hoc: a=low-intensity physical activity, b=mid-intensity physical activity, c=high-intensity physical activity

반만족(F=16.082, p=.001), 교과만족(F=7.016, p=.002), 관계만족(F=4.286, p=.017), 인식만족(F=6.663, p=.002), 전체(F=10.864, p=.002)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 차이를 사후검증을 통해 구체적으로 살펴보면, 4가지 하위요인과 전체 모두에서 중강도신체활동집단의 전공만족도가 저강도신체활동집단의 전공만족도보다 높으며 두 집단간에 통계적으

로 유의한 차이가 있는 것을 확인할 수 있다. 그리고 일반만족, 교과만족, 인식만족요인, 전체에서는 고강도신체활동집단의 전공만족도가 저강도신체활동집단의 전공만족도보다 높으며 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것을 확인할 수 있다.

여학생의 신체활동량에 따른 전공만족도는 일반만족(F=11.937, p=.001), 관계만족(F=6.348,

p=.002), 전체(F=5.352, p=.006)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 차이를 사후검증을 통해 구체적으로 살펴보면, 2가지 하위요인과 전체에서 중강도신체활동집단의 전공만족도가 저강도신체활동집단의 전공만족도보다 높으며 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것을 확인할 수 있고, 고강도신체활동집단의 전공만족도가 저강도신체활동집단의 전공만족도보다 높으며 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것을 확인할 수 있다.

3.2. 신체활동량에 따른 대학생활적응의 차이

대학생의 신체활동량에 따른 대학생활적응의 차이를 확인하기 위해 일원변량분석을 실시한 결과는 Table 5와 같다.

남학생의 신체활동량에 따른 대학생활적응은 학업적적응(F=4.942, p=.009), 정서적적응(F=4.757, p=.011), 전체(F=3.888, p=.024)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 차이는 사후검증 결과, 학업적적응 요인과 전체에서 고강도신체활동집단의 대학생활적응이 저강도신체활동집단의 대학생활적응보다 높으며 두 집단

Table 5. Differences in adaptation to university life according to the amount of physical activity

	Factor	Group (n)	M±SD	F	P	Post-hoc
Male	academic adaptation	low-intensity physical activity (24)	3.1±.61	4.942	.009	a<c
		mid-intensity physical activity (12)	3.2±.38			
		high-intensity physical activity (49)	3.5±.52			
	social adaptation	low-intensity physical activity (24)	3.5±.59	1.102	.337	
		mid-intensity physical activity (12)	3.4±.50			
		high-intensity physical activity (49)	3.6±.50			
	Emotional Adaptation	low-intensity physical activity (24)	3.1±.56	4.757	.011	b<c
		mid-intensity physical activity (12)	3.0±.26			
		high-intensity physical activity (49)	3.4±.51			
	University Environmental Adaptation	low-intensity physical activity (24)	3.6±.73	1.897	.157	
		mid-intensity physical activity (12)	3.3±.41			
		high-intensity physical activity (49)	3.7±.70			
	Total	low-intensity physical activity (24)	3.3±.56	3.888	.024	a<c b<c
		mid-intensity physical activity (12)	3.2±.35			
		high-intensity physical activity (49)	3.5±.46			
Female	academic adaptation	low-intensity physical activity (41)	3.2±.51	1.844	.163	
		mid-intensity physical activity (39)	3.2±.39			
		high-intensity physical activity (36)	3.4±.38			
	social adaptation	low-intensity physical activity (41)	3.3±.49	7.451	.001	a<c b<c
		mid-intensity physical activity (39)	3.4±.49			
		high-intensity physical activity (36)	3.8±.45			
	Emotional Adaptation	low-intensity physical activity (41)	3.0±.54	3.481	.034	a<c
		mid-intensity physical activity (39)	3.1±.44			
		high-intensity physical activity (36)	3.3±.41			
	University Environmental Adaptation	low-intensity physical activity (41)	3.6±.67	1.114	.332	
		mid-intensity physical activity (39)	3.7±.50			
		high-intensity physical activity (36)	3.7±.53			
	Total	low-intensity physical activity (41)	3.2±.47	4.001	.021	a<c
		mid-intensity physical activity (39)	3.3±.32			
		high-intensity physical activity (36)	3.5±.34			

Post-Hoc: a=low-intensity physical activity, b=mid-intensity physical activity, c=high-intensity physical activity

간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것을 확인하였다. 정서적 요인과 전체의 대학생활적응은 고강도신체활동집단이 중강도신체활동집단보다 높으며 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것을 확인할 수 있다.

여학생의 신체활동량에 따른 대학생활적응은 사회적적응(F=7.451, p=.001), 정서적적응(F=3.481, p=.034), 전체(F=4.001, p=.021)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 차이는 사후검증을 결과, 사회적적응요인, 정서적적응요인과 전체에서 고강도신체활동집단의 대학생활적응이 저강도신체활동집단의 대학생활적응보다 높으며 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것을 확인되었다. 또한 사회적적응 요인에서 고강도신체활동집단이 중강도신체활동집단보다 높으며 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

3.3. 신체활동량, 전공만족도, 대학생활적응의 상관관계

대학생의 신체활동량과 전공만족도 및 대학생

활적응의 상관정도를 확인하기 위하여 상관분석을 실시한 결과는 Table 6과 같다.

남학생의 신체활동량과 전공만족도는 하위요인인 일반만족(r=.247, p<.05)에서 정적상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 즉 신체활동량이 많을수록 전공만족도의 일반만족이 높은 것을 알 수 있다. 신체활동량과 대학생활적응은 하위요인인 정서적적응(r=.250, p<.05)에서 정적상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 즉 신체활동량이 많을수록 대학생활적응의 정서적적응이 높은 것을 알 수 있다. 전공만족도와 대학생활적응의 하위 모든 변인은 정적상관관계를 가지고 있는 것으로 확인되었다(p<.05)

여학생의 경우, 신체활동량과 전공만족도에는 통계적으로 유의한 상관관계는 나타나지 않았으며 신체활동량과 대학생활적응은 하위요인인 사회적적응(r=.247, p<.01)에서 정적상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 즉 신체활동량이 많을수록 대학생활적응의 정서적적응이 높은 것을 알 수 있다. 또한 전공만족도와 대학생활적응의 하위 모든 변인은 정적상관관계를 가지고 있는 것으로

Table 6. Relationship between physical activity, major satisfaction, and adaptation to university life

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Male	1. Physical activity	1									
	2. General Satisfaction	.247*	1								
	3. Satisfaction with the curriculum	.121	.758***	1							
	4. Relationship satisfaction	.078	.631***	.753***	1						
	5. Awareness satisfaction	.173	.765***	.739***	.636***	1					
	6. Major satisfaction	.187	.914***	.914***	.815***	.893***	1				
	7. academic adaptation	.158	.524***	.551***	.556***	.572***	.615***	1			
	8. social adaptation	.119	.346***	.427***	.436***	.461***	.462***	.795***	1		
	9. Emotional Adaptation	.250*	.388***	.398***	.380***	.364***	.429***	.710***	.663***	1	
	10. University Environmental Adaptation	.045	.278**	.324**	.425***	.404***	.388***	.693***	.614***	.509***	1
	11. University life adaptation	.168	.468***	.512***	.533***	.539***	.570***	.953***	.885***	.820***	.788***
Female	1. Physical activity	1									
	2. General Satisfaction	.143	1								
	3. Satisfaction with the curriculum	.053	.637***	1							
	4. Relationship satisfaction	.129	.644***	.814***	1						
	5. Awareness satisfaction	-.144	.654***	.742***	.615***	1					
	6. Major satisfaction	.047	.869***	.868***	.844***	.872***	1				
	7. academic adaptation	.063	.294***	.194*	.310***	.094	.252**	1			
	8. social adaptation	.247**	.402***	.291**	.376***	.129	.344***	.719***	1		
	9. Emotional Adaptation	.034	.080	.178	.264**	-.005	.126	.538***	.485***	1	
	10. University Environmental Adaptation	-.150	.458***	.430***	.365***	.454***	.501***	.678***	.515***	.296***	1
	11. University life adaptation	.078	.366***	.310***	.394***	.175***	.352***	.935***	.846***	.704***	.739***

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

확인되었다($p < .05$).

4. 논 의

이 연구는 대학생의 신체활동량에 따른 전공만족도와 대학생활적응과의 관계를 규명하는데 목적이 있다. 연구결과에 따른 논의는 다음과 같다.

먼저 대학생의 신체활동량에 따른 전공만족도는 중강도신체활동집단의 전공만족도가 저강도신체활동집단의 전공만족도보다 높고 고강도신체활동집단의 전공만족도가 저강도신체활동집단의 전공만족도보다 높은 것으로 나타났다.

보건복지부에서 제시하고 있는 우리나라 성인의 신체활동 권장 지침에 따르면 중강도의 유산소 신체활동을 주 150분 이상, 또는 고강도 유산소 신체활동을 주 75분 이상 수행하는 것이다. 본 연구대상 중 이 지침에 만족하는 인원은 중강도신체활동집단과 고강도신체활동집단에 속하는 전체 201명(100%)중 남학생 61명(71.8%), 여학생 75명(64.7%)이다. 이는 우리나라 19-24세 인구 중 46.9%만이 규칙적인 신체활동에 참여한다는 통계청[38]의 발표자료와 대학생의 운동실천율이 21.3%라는 선행연구[39]결과와 비교하면 본 연구 대상자들의 신체활동량은 평균 이상인 것으로 사료된다. 이는 연구대상자들이 디자인·아트대학, 보건의료과학대학에 재학중인 학생들로 전공 특성상 일반 대학생들에 비해 활동량이 많을 수 있는 것으로 사료된다.

본 연구에서 전공만족도는 신체활동량이 많은 고강도신체활동집단에서 높게 나타났다. 그러나 본 연구대상의 전공 특성에서 나타날 수 있는 신체활동량인 것을 고려하여 좀 더 다양한 전공의 다양한 학년의 대학생들을 대상으로 하는 연구가 필요한 것으로 판단된다. 선행연구들에 의하면 대학생들의 중·고강도 신체활동은 건강한 정신상태를 유지하는데 기여하고[40], 중강도신체활동집단에 속하는 여대생의 우울이 가장 낮으며, 고강도신체활동집단에 속하는 대학생의 대인관계성향이 가장 긍정적이고[41], 지속적인 신체활동에 참여하는 대학생의 신체적 자기개념, 자신감, 생활만족도가 높다고 하였으나[42] 전공만족도와 신체활동과의 관계를 규명한 연구는 찾아보기 힘든 실정이다. 따라서 중·고강도의 신체활동과 관련이 있는 것으로 밝혀진 대학생들의 심리학적 변인

들과 전공만족도와의 관계를 규명하는 연구가 후속된다면 신체활동을 통해 대학생들의 정신건강의 향상은 물론 미래준비에 긍정적인 전공만족도를 높일 수 있는 기초자료로 제공될 수 있을 것으로 기대한다.

대학생의 신체활동량에 따른 대학생활적응은 고강도신체활동집단의 대학생활적응이 저강도신체활동집단의 대학생활적응보다 높으며 고강도신체활동집단이 중강도신체활동집단보다 높은 것으로 나타났다.

본 연구에서 대학생활적응은 신체활동량이 많은 고강도신체활동집단에서 높게 나타났다. 선행연구들에 의하면 대학생활적응은 어머니의 양육태도에 영향을 받고[43, 44], 학업스트레스와 상관이 있으며 성별, 대인관계 만족도 및 학업스트레스에 영향을 받는 것으로 나타났다[45]. 또한 다양한 연구에서 전공만족도와 대학생활적응은 관계가 있는 것으로 확인되었다[46-48]. 그러나 대학생활적응과 신체활동과의 관계를 규명한 연구는 찾아보기 힘든 실정이다. 하지만 대학생활적응과 관련이 있다고 나타난 대인관계 만족도, 학업스트레스 등은 신체활동에 영향을 받는 변인들이라는걸 고려해볼 필요가 있다. 이후 전공과 학년등을 고려한 신체활동과 대학생활적응과의 관계를 규명한다면 신체활동을 통해 학업, 생활, 대인관계등의 다양한 사회생활 적응에 도움을 줄 수 있는 대학생활적응을 높일 수 있는 기초자료로 활용이 가능할 것으로 사료된다.

본 연구에서 대학생의 신체활동량과 전공만족도 및 대학생활적응의 상관관계는 남학생의 경우 신체활동량과 전공만족도, 신체활동량과 대학생활적응에서 정적상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 즉 신체활동량이 많을수록 전공만족도가 높고, 신체활동량이 많을수록 대학생활적응을 잘 하는 것으로 나타났다. 여학생의 경우, 신체활동량과 전공만족도는 상관관계가 나타나지 않았으며 신체활동량과 대학생활적응은 정적상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 또한 전공만족도와 대학생활적응의 하위 모든 변인은 정적상관관계를 가지고 있는 것으로 확인되었다.

이와 같이 대학생의 전공만족도와 대학생활적응간의 정적상관관계가 있는 것으로 나타난 결과는 다수의 선행연구들의 결과와 일치한다[46-48]. 그러나 신체활동량과 전공만족도, 신체활동량과 대학생활적응과의 관계를 규명한 연구는 찾

아보기 힘들다. 본 연구결과는 신체활동수준에 따라 전공만족도와 대학생활적응은 차이가 있고, 고강도신체활동집단에서 높은 것으로 나타났다. 또한 신체활동량과 전공만족도, 신체활동량과 대학생활적응간에도 일부 하위요인에서 상관관계가 확인되었다. 이와 같은 결과는 대학생들의 다양한 인구통계학적 특성과 환경적인 특성을 고려한 후속 연구가 필요한 것으로 판단된다. 원인이 명확히 밝혀진다면 대학 또는 기관에서 프로그램 대학생들의 신체활동 증가를 위한 다양한 프로그램 마련의 중요성을 시사할 수 있을 것으로 기대한다.

5. 결론

본 연구에서는 대학생의 신체활동량에 따른 전공만족도와 대학생활적응의 차이를 살펴보고 이들 변인들간의 상관관계를 확인한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

대학생의 신체활동량에 따른 전공만족도는 중강도신체활동집단이 저강도신체활동집단보다 높으며, 고강도신체활동집단이 저강도신체활동집단보다 높다.

대학생의 신체활동량에 따른 대학생활적응은 고강도신체활동집단이 저강도신체활동집단보다 높고, 고강도신체활동집단이 중강도신체활동집단보다 높다.

대학생의 신체활동량과 전공만족도 및 대학생활적응의 상관은 남학생의 경우 신체활동량과 전공만족도, 신체활동량과 대학생활적응에서 상관관계가 있고, 여학생의 경우 신체활동량과 대학생활적응에서 상관관계가 있다.

본 연구를 통해 대학생의 신체활동량은 전공만족도와 대학생활적응과 관계가 있음을 확인하였다. 이와 같은 결론을 토대로 후속연구에서는 본 연구에서 검증된 전공만족도와 대학생활적응 이외에 다양한 변인들을 종속변인으로 설정하여 그 관계를 추가 검증하고, 신체활동을 통해 학생들이 대학생활을 관리하고 미래를 잘 설계하고 적응할 수 있는 기초자료를 제시할 필요성이 있다고 판단된다. 또한 신체활동기간은 전공만족도와 대학생활적응에 영향을 미칠 것으로 기대되어 후속 연구에서는 대학생을 대상으로 신체활동기간에 따른 다양한 변인들간의 관계를 규명할 필요

가 있다. 마지막으로 대학생의 다양한 특성에 맞는 신체활동 프로그램을 연구하고 개발하여 전공만족도와 대학생활적응의 긍정적 변화를 위한 노력이 필요하다.

감사의 글

본 연구는 2019년도 대전대학교 교내선행적학술연구비의 지원을 받아 수행한 연구임.

References

1. R. Beiter, R. Nash, M. McCrady, D. Rhoades, M. Linscomb, M. Clarahan, et al., "The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students", *J Affect Disord.* Vol.173, pp. 90-96, (2015).
2. R. Bruffaerts, P. Mortier, G. Kiekens, RP. Auerbach, P. Cuijpers, K. Demyttenaere, et al., "Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning", *J Affect Disord.* Vol.225, pp. 97-103, (2018).
3. F. Liu, N. Zhou, H. Cao, X. Fang, L. Deng, W. Chen, et al., "Chinese college freshmen's mental health problems and their subsequent help-seeking behaviors: A cohort design (2005-2011)", *PLOS ONE.* Vol.12, No.10, (2017)
4. JJ. Arnett, "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties", *Ann Psychol.* Vol.55, No. 5, pp. 469-480, (2000).
5. M. N. Ko, Y. H. Kwak, "The Structural Analysis of Relations among Adult Attachment, Professor-Student Interaction, Major Satisfaction and College Adjustment for College Students", *Korea Institute of Youth Facility & Environment.* Vol.13, No. 3, PP. 73-84, (2015).
6. M. J. Park, Y. R. Ham & D. N. Oh, "Levels and their Correlations of

- Decision-Making-Competency, Adjustment to College Life, Satisfaction to College Life in Freshmen”, *The Korea Contents Association*, Vol.12, No.4, pp. 327-337, (2012).
7. J. G. Kim, J. W. Lee, K. H. Lee, “Relationships between Compromise Types of Preferred University and Major and College Adjustment”, *The Korean Journal of School Psychology*, Vol.12, No.2, pp. 249-269, (2015).
 8. E. M. Lim, S. M. Park, Y. S. Eom, “The differences of college students' department and job selection, major satisfaction according to career indecision”, *Korea Youth Research Association*, Vol.16, No.10, pp. 33-50, (2009).
 9. E. M. Jackson & A. Howton, “Increasing walking in college students using a pedometer intervention: differences according to body mass index”, *Journal of American College Health*, Vol.57, Issue 2, pp. 159-164, (2008).
 10. Y. M. Jeong, W. I. Kim, “Influence Parental Rearing Attitude Perceived by University Students on Adaptation to University Life : Mediating Effects of Mattering”, *Korea Youth Research Association*, Vol.23, No.10, pp. 385-410, (2016).
 11. Y. M. Cho, “Effects of Major Satisfaction, Learning Commitment, And Time Management Behavior on College Life Adaptation in College of Health Students”, *The Society of Digital Policy & Management*. Vol.18, No.7, pp. 289-297, (2020).
 12. Y. M. Cho & J. K. Kim, “The Influence of Sense of Humor by Instructors and Learning Motivation upon Major Satisfaction Among Nursing students”, *The Korea Contents Society*, Vol.19, No.1, pp. 350-358, (2019).
 13. J. H. Lee & H. J. Jang, “Influence of the Major Satisfaction and Career Maturity on Job-seeking Stress of Nursing and Public Health University Students”, *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol.35, No.2, pp. 454-462, (2018).
 14. K. H. Kim, H. S. Ha, “A Study of Department Satisfaction Factors of Undergraduate students”, *Korea Journal of Counseling*, Vol.1, No.1, pp. 7-20, (2000).
 15. H. S. Chung, “A Study on the Effects of Variables Related to Academic Achievement, Namely Major Satisfaction and Degree of Academic Participation, to the Career Decision Efficacy of Students Majoring in Food Styling”, *Journal of the Table & Food Coordinate*. Vol.8, No.1, pp. 71-83, (2013).
 16. E. H. Lee, S. H. Kang, “A Study on the difference of learning conditions and the need of study skills training based on satisfaction in their major”, *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.16, No.4, pp. 117-143, (2009).
 17. World Health Organization(WHO), Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee, in Global Recommendations on Physical Activity for Health. (2010).
 18. R. S. Paffenbarger, Jr, S. N. Blair, and I. M. Lee, “A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP”, *International Journal of Epidemiology*, Vol.30, No.5, pp. 1184-1192, (2001).
 19. G. Hu, J. Tuomilehto, K. Borodulin, P. Jousilahti, “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*. Vol.28, No.4, pp. 492-498, (2007).
 20. T. H. A. Schreuder, M. F. H. Maessen, C. J. Tack, D. H. J. Thijssen, & M. T. E. Hopman, “Life-long physical activity restores metabolic and cardiovascular

- function in type 2 diabetes”, *European Journal of Applied Physiology*, Vol.114, No.3, pp. 619-627, (2014).
21. S. A. Lear, W. Hu, S. Rangarajan, D. Gasevic, D. Leong, R. Iqbal, A. Casanova, S. Swaminathan, R. M. Anjana, R. Kumar, A. Rosengren, L. Wei, W. Yang, W. N. Chuangshi, Liu Huaxing, Sanjeev Nair, Rafael Diaz, Hany Swidon, Rajeev Gupta, Mohammadifard, P. Lopez-Jaramillo, A. Oguz, K. Zatonska, P. Seron, A. Avezum, P. Poirier, K. Teo, S. Yusuf, “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*. Vol.390, No.10113, pp. 2643-2654, (2017).
 22. Y. S. Kim, "Physical Activity and Mental Health". *Hanyang Med Rev*, Vol.34, No.2, pp. 60-65, (2014).
 23. H. H. Heo, “Association between Physical Activity and Perceived Stress among Korean Adults: A Cross-Sectional Study Using 2017 the Korea National Health and Nutrition Examination Survey Data”, *The Korean Journal of Stress Research*, Vol.27, No.4, pp. 313-319, (2019).
 24. Ministry of Health and Welfare, “The Physical Activity Guide for Koreans”, (2013).
 25. Korea Centers for Disease Control & Prevention, “Korea Health Statistics 2016: Korea National Health and Nutrition Examination Survey”, Available at https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/sub04/sub04_03.do?classType=7. (2017).
 26. Y. B. Kim, C. M. Park, H. H. Kim, C. H. Han, “Health behavior and utilization of university health clinics”, *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, Vol.11, No.1, pp. 79-91, (2010).
 27. American Heart Association, “Physical activity improves quality of life”. Available at http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/StartWalking/Physical-activityimproves-quality-of-life_UCM_307977_Article.jsp#.Vo7YLcYrK70 [accessed on April 18, 2018].
 28. Ministry of Culture, “Sports and Tourism. 2017 Survey on participation in physical activity in national life“. Available at <http://stat.mcst.go.kr/mcst/WebPortal/public/visual/statReport.html> [accessed on April 18, 2018].
 29. J. Y. Park, N. H. Kim, “Relationships between physical activity, health status, and quality of life of university students”, *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol.27, No.1, pp. 153-165, (2013).
 30. J. M. Kim, K. W. Koh, Y. J. Kim, Y. H. Shin, “Status of and challenges for physical activity in Korean university students”, *Korean Journal of Health Education and Promotion*, Vol.28, No.5, pp. 51-60, (2011).
 31. A. K. Agliata, & K. Renk, “College students’ affective distress: The role of expectation discrepancies and communication”, *Journal of Child and Family Studies*, Vol.18, No.396, (2009).
 32. H. J. Jung & H. I. Chung, “Effects of Self-esteem, Emotional Intelligence and Social Support on College Adjustment in First Year Nursing College Students”, *Journal Korean Academic Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol.21, No.3, pp. 188-196, (2012).
 33. H. S. Ha, “A study of Department Satisfaction and School Satisfaction of Undergraduate Students. a master’s thesis”, *Graduate school of Seoul National University*, (1999).
 34. Y. J. Song, “The Effect of Major Selection Motivation, Major Satisfaction, and Professor-Student Interaction of University Students on Their School Life Adjustment”, *Dept. of Education Graduate School, Dong-A University, Busan, Korea*, (2013).

35. R. W. Baker, & Siryk, "Measuring adjustment to college", *Journal of Counseling Psychology*, Vol.31, No.2, pp. 179-189, (1984).
36. J. W. Hyeon, "The effect of perfectionism and evaluation levels to perform tasks", *Unpublished master's thesis. Yonsei University*, (1992).
37. H. J. Kang, "The Relationship between Interpersonal Relation Disposition and College Life Adjustment", *Department of Counseling Psychology, The Graduate School of Education Hankuk University of Foreign Studies*, (2009).
38. Statistics Korea, "2018 Youth Statistics" (2018).
39. H. S. Lee, Y. H. So, "Analysis of Stages of Change for Exercise Behavior, BMI, Physical Activity Level, and Outcome Expectations in the University Students", *Korean Society For The Study Of Physical Education*, Vol.21, No.1, pp. 135-147, (2016).
40. M. J. Kim, J. I. Yoo, "The Relationships between Physical Activity Participation, Exercise Identity and Mental Health among University Students", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.56, No.3, pp. 57-68, (2017).
41. Y. E. Song, C. H. Kim, "A Survey of Depression Levels and Personal Relationship following Physical Activity Levels of Underweight Female University Students", *Journal of the Korean Society for Wellness*, Vol.11, No.4, pp. 381-388, (2016).
42. Y. J. Lee, K. Y. Lee, M. S. Jung, Y. B. Won, "The Relationship with Physical Self - concept on the Self - esteem , Psychological Well - being and Life Satisfaction", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.17, pp. 319-327. (2002).
43. H. S. Im, E. M. Im, "The Mediating Effects of Mothers' Parenting Attitudes Perceived by College Students on Interpersonal Relationship Ability in the Relationship with Adjustment to College Life", *Journal of Learner-centered Curriculum and Instruction*, Vol.20, No.20, pp. 417-437. (2020).
44. H. S. Cha, H. S. Lee, J. I. Kim, "The Mediating Effect of Self-Esteem on the Relationships between Positive Parenting Attitudes and School Adaptation of Youth". *Social Welfare*, Vol.17, No.4, pp. 41-55. (2019).
45. H. J. Jang, "Effects of Personality Type, Academic Stress and Stress Coping Methods on College Life Adjustment among Nursing Students", *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol.37, No.4, pp. 968-985. (2020).
46. Y. J. Song, "The Effect of Major Selection Motivation, Major Satisfaction, and Professor-Student Interaction of University Studentson Their School Life Adjustment", *Dept. of Education Graduate School, Dong-A University, Busan, Korea*, (2013).
47. G. W. Jang, S. H. Jang, "Relationship between Career Decision-Making Compromise Patterns, Career Maturity, Satisfaction in Major, and College Adjustment", *Korean Journal Of Counseling & Psychotherapy* Vol.3, No.2, pp. 59-79. (2012).
48. J. G. Lee, J. G. Kim, "The Effects of Male Nursing college Students' Gender Role Conflictand Major Satisfaction on Adaptation to College Life", *Journal of the Korea Academia-Industrialcooperation Society*, Vol.21, No.9, pp. 170-177. (2020).