creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000265936

2017년 2월

박사학위논문

고령자의 생활습관에 따른 신체적 자기개념과 생활만족도가 성공적 노화에 미치는 영향

조선대학교 대학원

체 육 학 과

이 지 명

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

고령자의 생활습관에 따른 신체적 자기개념과 생활만족도가 성공적 노화에 미치는 영향

The Effects of Lifestyle according to participation on Physical Self-Concept, Life Satisfaction, and Successful Aging in the Elderly

2017년 2월 24일

조선대학교 대학원

체 육 학 과

이 지 명

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

고령자의 생활습관에 따른 신체적 자기개념과 생활만족도가 성공적 노화에 미치는 영향

지도교수 송 채 훈

이 논문을 이학박사 학위신청 논문으로 제출함

2016년 10월

조선대학교 대학원

체 육 학 과

이 지 명

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이지명의 이학박사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 정 명 수 인

위 원 조선대학교 교수 윤 오 남 인

위 원 조선대학교 교수 안 용 덕 인

위 원 송원대학교 교수 신 정 훈 인

위 원 조선대학교 교수 송 채 훈 인

2016년 12월

조선대학교 대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

I. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1

B. 연구의 목적 ····· 5

C. 연구의 모형 ····· 5

D. 연구의 가설 ····· 6

E. 이론적 정의 ····· 7

F. 연구의 제한점 ····· 8

Ⅱ. 연구방법 ····· 9

A. 연구대상 ····· 9

B. 연구절차 ····· 10

C. 측정도구의 구성 ····· 11

D. 측정도구의 타당도 및 신뢰도 검증 ····· 13

E. 자료처리 방법 ····· 22

Ⅲ. 연구방법 ····· 23

A. 인구사회학적 특성에 따른 생활습관 비교 분석 ····· 23

1. 인구사회학적 특성별 생활습관 비교 ····· 23

2. 인구사회학적 특성별 신체적 자기개념 비교 ····· 26

3. 인구사회학적 특성별 생활만족도 비교 ····· 29

4. 인구사회학적 특성별 성공적 노화 비교 ····· 32

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 측정요인 간 관계 분석 ····· 23
1. 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도, 성공적 노화요인 간 상관관계 분석 ····· 35
2. 측정 요인 간 회귀분석 ····· 38

Ⅴ. 논 의 ····· 41
A. 인구사회학적 변인별 요인 간 비교분석 ····· 41
B. 측정 요인 간 관계분석 ····· 43

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 45
A. 결론 ····· 45
B. 제언 ····· 47

참고문헌 ····· 48
부록(설문지) ····· 54

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성 ····· 9
<표 2> 측정도구(설문지)의 구성 및 내용 ····· 11
<표 3> 생활습관 설문지의 탐색적 요인분석 ····· 15
<표 4> 신체적 자기개념 설문지의 탐색적 요인분석 ····· 16
<표 5> 생활만족도 설문지의 탐색적 요인분석 ····· 17
<표 6> 성공적 노화 설문지의 탐색적 요인분석 ····· 19
<표 7> 측정도구의 신뢰도 검증 ····· 21
<표 8> 인구사회학적 특성별 생활습관비교 ····· 25
<표 9> 인구사회학적 특성별 신체적 자기개념 비교 ····· 28
<표 10> 인구사회학적 특성별 신체적 자기개념 비교 ····· 31
<표 11> 인구사회학적 특성별 성공적 노화 비교 ····· 34
<표 12> 측정변인 간 상관관계 분석 1 ····· 36
<표 13> 측정변인 간 상관관계 분석 2 ····· 37
<표 14> 고령자의 생활습관과 신체적 자기개념요인 간 회귀분석 ····· 38
<표 15> 측고령자의 생활습관과 생활만족도요인 간 회귀분석 ····· 39
<표 16> 고령자의 생활습관과 성공적 노화요인 간 회귀분석 ····· 40

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그 림 목 차

<그림 1> 연구의 모형 ····· 5

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

The Effects of Lifestyle according to participation on Physical Self-Concept, Life Satisfaction, and Successful Aging in the Elderly

Lee Ji Myoung
Advisor : Prof. Song Chae-Hun. Ph.D.
Department of Physical Education,
Graduate School of Chosun University

This study compared and analyzed the difference in life habits and physical self-concept, daily life satisfaction, and successful aging for the health of the elderly. The purpose of this study was to help the elderly maintain healthy life and improve physical self-concept and life satisfaction for successful aging. The questionnaire survey on life habits, physical self-concept, life satisfaction, and successful aging was conducted with a total of 336 subjects over 65 years old with 130 men and 206 women who resided in G Metropolitan City and J south and north provinces. The following conclusions were drawn.

1. Measurement factors were compared according to socio-demographic characteristics. In life habits, males had a high response in exercise and dietary life habits and the age over 76 years old had a high response in exercise and daily life habits. In participating sports,

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

indoor sports had a high response in exercise and daily life habits and the participation of 6-1 year(s) and over four times had a high response in daily life habits with a statistically significant difference.

In physical self-concept, males had a high response in physical activity, obesity, and self-esteem and age over 76 years old had a high response in physical activity and self-esteem. Indoor sports had a high response in physical activity and appearance. There was a statistically signifiant difference in obesity, overall body, and health for the participation over one year, in sports competence and appearance for the participation over four times, and in physical activity and self-esteem for the participation over twice. In life satisfaction, women showed a high response in social and psychological satisfaction, the age over 76 years old showed a high response in social satisfaction, and the age of 65-70 years old showed a high response in physical satisfaction. Underwater sports showed a high response in social and psychological satisfaction, There was a statistically signifiant difference in social, psychological, and physical satisfaction for the participation over one year, in social and psychological satisfaction for the participation over four times, and in social and physical satisfaction for the participation over two hours. In successful aging, there was a statistically signifiant difference in satisfaction at autonomous life, self-acceptance, and others acceptance for males and in satisfaction at children for females. There was a statistically signifiant difference in satisfaction at autonomous life and children for 65-70 years old and in satisfaction at self-acceptance for age over 76 years old. There was a

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

statistically signifiant difference in life participation and self-acceptance for indoor sports and in others acceptance for underwater sports. There was a statistically signifiant difference in life participation and child satisfaction for the participation over one year and in active life participation, others acceptance, orientation toward self-fulfillment, and self-acceptance for the participation over four times.

2. In the analysis of the relationship between measurement factors, physical self-concept had statistically significant correlation with life satisfaction and life satisfaction had statistically significant correlation with successful aging. Moreover, physical self-concept had a statistically significant and positive effect on exercise habits, daily life habits, and dietary life habits. Life satisfaction had a statistically significant and positive effect on dietary life habits but did not have a statistically significant and positive effect on exercise habits and daily life habits. Successful aging had a statistically significant and positive effect on exercise habits and dietary life habits.

Based on the findings, the response of exercise and dietary life habits were high but that of daily life habits was not high in the elderly. The response of self-concept was not high but that of life satisfaction and successful aging became high after the participation in the exercise program in the elderly. It suggests that the elderly used leisure time to enjoy healthier life. It is considered that the elderly should improve life habits and self-concept through regular exercise and social life. It will improve satisfaction and become the ground of successful aging.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

I. 서 론

A. 연구의 필요성

현대사회는 과학과 의료기술의 발달로 인간의 평균수명이 증가하고 있다. 우리나라 인구조사에 의하면 2015년도 전체인구 중 65세이상 인구는 14.3%로 나타났고, 2018년에는 18.5%로 '고령사회'에 접어들 것으로 예상하고 있으며, 2026년에는 20.8%에 달하여 '초고령 사회'에 도달할 것으로 전망하고 있다(통계청, 2015). 이러한 고령자의 인구증가는 국가적으로 의료비 상승과 국민의 의료비 지출을 가중시키고 있다(National Health Insurance Corporation, 2013). 국민건강보험공단은 '2015 건강보험 주요통계' 발표에 65세이상 진료비는 21조 9,210억원으로 전체진료비의 37.8%를 차지한 것으로 발표하였다. 이렇듯 고령사회를 맞이하여 고령자들의 건강과 생활의 질 향상을 위해 국가와 사회봉사 단체에서 노력하고 있으나 노인 건강과 관련된 문제는 더욱 심각하게 제기되고 있는 실정이다.

고령자의 건강한 삶을 위해서는 노인의 건강에 대한 바른 이해와 최적의 환경조건, 꾸준한 운동과 영양섭취가 고령자의 건강생활에 가장 중요한 요인이다(남궁완, 2005). 고령자의 건강을 위한 생활습관은 생존을 위한 생명연장의 모습이 아닌 개인이나 집단의 여러 가지 기호와 긍정적 취향이 반영된 생활모습이다. 생활습관 중 흡연과 음주는 절제가 중요하고, 영양섭취의 균형을 위한 식생활습관은 심장질환과 암, 심혈관질환, 순환기내과 질환 등 여러 질병을 유발할 수 있다. 이에 올바른 식생활습관을 통한 영양섭취의 중요성을 인식하고, 생활습관을 개선하면, 질병의 예방 및 건강증진으로 이어져 건강한 삶의 기초가 될 것이다(신정훈, 2016). 또한 규칙적인 신체활동을 통하여 고령자의 건강 유지 및 증진을 위

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

한 운동습관은 근골격계, 심장과 혈압관계, 호흡기계, 내분기계에 긍정적 효과가 있고, 관상동맥질환, 고혈압증 등 질병예방과 사망률을 감소시킬 수 있다. 이에 WHO에서는 고령자들에게 신체의 무리한 활동이 아닌 일상생활에 지장을 받지 않는 범위내에서 꾸준히 신체활동(운동)을 실시할 것을 권장하고 있다. 마지막으로 고령자들은 일상생활에서 신체적 측면의 스트레스를 최소화 하고 스트레스를 해소할 방안을 마련하면 고령자의 건강생활에 도움을 줄 것으로 사료된다. 이에 질병예방과 건강증진을 위해서는 개인의 건강에 대한 인식과 책임을 일깨워 주고, 건강하지 못한 행동과 생활양식을 변화시켜 적극적 건강행위를 선택하도록 하는 것이 고령자의 건강생활에 매우 중요하다(양희정, 2012). 그러나 고령자들은 신체적 노화로 인한 신체활동의 제약과 경제적, 사회적 문제로 인하여 생활의 만족도가 감소하고 이로 인하여 자기의 신체, 행도, 가치와 태도 등 스스로의 평가 자체를 낮게 설정하는 신체적 자기개념의 가치도 낮아지고 있는 실정이다.

고령자의 자기개념은 정신건강 중 가장 중요한 요인으로(Rosenberg, 1979), 남병웅(2014)과 김병준(2000)은 고령자 자신에 조직화된 지각과 사고 그리고 고령자가 느끼는 총체성이라 정의하였으며, 정계순(2009)은 고령자가 살아가는 생활의 환경과 지금까지 살아오면서 느낀 경험 등 사회적, 정신적, 학문적 지식을 바탕으로 자기개념이 구성된다 하였다. 이러한 고령자들에게 자기개념이 높고 긍정적인 사람은 삶을 살아가는 성취도가 높고, 위기에 처해있을 때 현명하게 대응하는 능력과 타인의 대응에 안정적으로 대응 한다고 하였다(이재우, 2010; 김병준, 2000). 그러나 자기개념이 낮고 부정적인 고령자는 자신의 힘들고 어려움이 다가오면 알코올에 의존하고, 현실에 대한 도피행동과 자살의 충동을 느끼는 경우도 있다(김승, 2016; 문형필, 2014). 이러한 신체적 자기개념의 긍정적 사고와 부정적 사고는 고령자의 생활에 큰 영향을 주며, 일상생활을 수행하는 생활만족도에 중요한 변인으로 작용한다.

고령자의 생활에 대한 만족도는 개인이나 가족의 복지감, 생활의 질, 행복감

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

등의 유사한 개념으로 인간이 심리적, 주관적인 느낌이나 일정한 목표, 욕구의 달성에 대한 개인적인 감정 상태를 의미하는 것으로 볼 수 있다(송은, 2006). 고령자의 생활만족도는 자신이 살아온 생애를 의미 있게 받아들이고, 주변 환경의 변화를 잘 대응하며 살아가며, 나아가 정서적 사회적 어려움 없이 고령자 스스로 개인의 욕구를 잘 만족시키는 정도이다. 이에 고령자의 생활만족은 주관적 행복, 심리적 안정, 환경적 적응이라는 중요한 요소들이 있다(고영준, 2008). 이처럼 고령자들이 건강생활습관을 유지하고, 사회·환경적, 심리적 우울증상 완화와 일상생활의 만족도가 높아지면 노화를 성공적으로 이끌어 나아간다 하겠다.

성공적 노화라는 개념은 1986년 개최된 세계노년학회에서 성공적 노화의 개념이 소개되면서 노인의 삶의 질을 포괄적으로 다룬 성공적 노화에 관한 연구들이 이루어졌다. 고령자의 노화란 누구도 피할 수 없는 것으로 노인은 급변하는 가치관과 노인의 역할, 열악한 노인 정책, 일상생활의 소외, 노화로 인한 의료비 증가와 보험료 인상 등 국가적, 사회적 측면에서 고령자의 성공적 노화를 위한 방안의 모색이 중요하다. 이에 여러 학자들의 성공적 노화를 위하여 Ryff(1989)는 자기수용, 타인과의 긍정적 관계, 자율성, 환경에의 숙달, 인생의 목표, 개인적인 성장이 성공적 노화라 하였고(김태호, 2014), Baltes and Baltes(1990)는 전 생애과정에서 이루어진 보상을 수반한 선택적 과정이라 하였으며, 이경숙(2011)은 성공적 노화의 구성요소를 신체적, 정신적 건강, 인지적 효능감, 사회적 유능함, 생산성, 개인 조절능력, 생활 만족도라 하였다.

고령화 문제는 한 개인의 수준에서 벗어나 사회적 차원의 문제로 대두되고 있고, 고령자에게 있어서 삶의 연장으로 인한 노인세대의 행복에 대한 재해석 및 노년기의 생활만족도 문제를 여러 연구자들이 제시하고 있다(허성호, 김종대, 2011). 이러한 관심의 증가에도 불구하고 기존에 노인과 관련된 선행연구들을 보면, 노인에 대한 부정적인 시각에서 노인들의 건강, 경제, 소외, 가족 간의 문제(임춘식, 2001), Medley(1976)는 노인의 생활만족과 관련하여 사회적 관계, 여가

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

활동, 자녀와 유대관계, 사회적 영향력이 생활만족에 영향을 준다고 하였다. 또한 고령자 스스로가 주관적으로 느끼는 건강상태가 생활만족에 중요한 요인이고, 김연경(2007)은 고령자가 느끼는 생활만족에 가장 중요한 요인으로 건강상태가 좋을수록 생활만족도는 향상된다고 하여 고령자들의 생활만족의 향상을 위해서는 사회적인 영향력과 심리적인 안정감 그리고 신체적인 건강함이 중요한 요인이라 할 수 있을 것이다. 이러한 생활만족의 향상은 고령자들의 연령 증가에 따른 삶의 질 향상에도 영향을 주어, 고령자의 성공적인 노화에 큰 영향을 미칠 것이다. 그리고 성공적인 노화 연구는 2000년대에 들어서서 비교적 활발하게 시작되어 고령자들에게 건강하고, 삶의 질 향상을 위한 성공적 노화를 지원하려면 무엇보다 고령자들이 느끼는 성공적 노화의 방안을 조사할 필요성이 대두되고 있다. 노년기는 스포츠와 운동프로그램 참여 그리고 여가활동 참여는 생활의 욕구를 만족시키고, 노후 생활의 질적 향상과 심리적 안정 및 건강생활에 매우 중요한 요인이다. 이에 고령사회를 맞이하여 노인문제를 해결하기 위한 스포츠의 참여는 신체적, 정신적, 사회적인 문제를 해결하고, 건강의 유지와 증진 그리고 질병예방으로 인한 의료비 절감으로 이어져 국가와 사회의 발전에 큰 도움을 줄 것으로 사료된다.

본 연구는 고령자의 건강과 관련된 생활습관인 운동생활습관, 일상생활습관, 식생활습관 등을 파악하고 이러한 건강생활습관 개선을 바탕으로 고령자의 신체적 자기개념, 생활만족도가 성공적 노화에 도움을 주면 고령자들의 생활은 좀 더 윤택해지고, 건전한 사회를 만들어 고령자의 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

Collection @ chosun

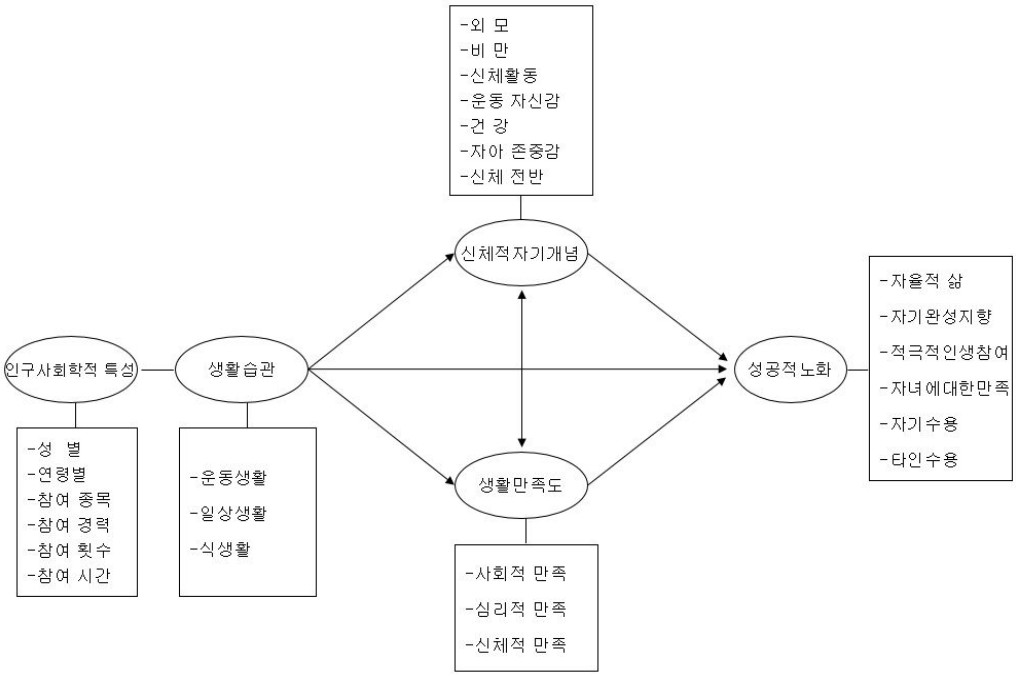
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 연구의 목적

본 연구는 고령자들 건강을 위한 생활습관에 따른 신체적 자기개념, 일상생활의 생활만족도와 성공적 노화 요인 간 차이를 비교·분석하고 이를 기초자료로 활용하여 고령자의 질병 없는 건강한 삶, 신체적 자기개념과 생활만족도 향상을 통한 성공적 노화에 도움을 주고자 하는데 연구의 목적을 두고 있다.

C. 연구의 모형

본 연구의 모형은 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구의 모형

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

D. 연구의 가설

본 연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다

1. 인구사회학적 특성별 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도 및 성공적 노화 요인은차이가 있을 것이다.

1-1. 인구사회학적 특성별(성별, 연령별, 참여종목, 참여경력, 참여횟수, 참여시간) 생활습관(운동생활, 일상생활, 식생활)은 차이가 있을 것이다.

1-2. 인구사회학적 특성별(성별, 연령별, 참여종목, 참여경력, 참여횟수, 참여시간) 신체적 자기개념(외모, 비만, 신체활동, 운동자신감, 건강, 자아존중감, 신체전반)은 차이가 있을 것이다.

1-3. 인구사회학적 특성별(성별, 연령별, 참여종목, 참여경력, 참여횟수, 참여시간) 생활만족도(사회적, 심리적, 신체적)는 차이가 있을 것이다.

1-4. 인구사회학적 특성별(성별, 연령별, 참여종목, 참여경력, 참여횟수, 참여시간) 성공적 노화(자율적 삶, 자기완성 지향, 적극적 인생참여, 자녀에 대한 만족, 자기수용, 타인수용)는 차이가 있을 것이다.

2. 고령자의 생활습관에 따른 신체적 자기개념, 생활만족도, 성공적 노화 요인 간은 유의한 관계가 있을 것이다.

2-1. 고령자의 생활습관에 따른 신체적 자기개념 간에 관계가 있을 것이다.

2-2. 고령자의 생활습관에 따른 생활만족도 간에 관계가 있을 것이다.

2-3. 고령자의 생활습관은 성공적 노화에 영향을 미칠 것이다.

2-4. 고령자의 신체적 자기개념과 생활만족도는 성공적 노화에 영향을 미칠 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

E. 이론적 정의

1. 생활습관

건강과 질병을 결정하는 요인으로 생활습관, 의료, 환경, 유전을 들고 그 중 생활습관이 60%의 중요성을 차지하고, 잘못된 생활습관 개선을 통하여 건강을 증진시킴으로써 성인병의 많은 부분을 예방 할 수 있다. 또한 국민의 질병예방과 건강증진에 많은 관심을 보이고 있고, 건강생활습관의 실천은 연령증가에 따른 만성질환으로의 진행을 늦추며, 만성질환과 관련된 신체 및 정신기능장애를 감소시킴으로써 고령시기에 발생하는 많은 질환을 예방할 수 있다(이영주, 2016; 김형준, 2005).

2. 신체적 자기개념

신체적 자기개념은 개인이 자기의 신체, 행동, 능력, 인간의 가치와 관련된 태도, 판단 등 인간스스로의 가치에 관련된 집합체로, 본인 스스로를 평가하는 기준이며(권지영, 2006), 자신에 대한 개인의 사고와 느낌의 총체성이라 정의할 수 있다(이정원, 2007). 이러한 정의를 종합하면, 고령자 스스로 자신에 대한 지각과 사회적, 정신적, 신체적 지각 그리고 자신과 관련된 생각, 감정, 신체적 총체라 할 수 있다.

3. 생활만족도

만족이란 물리적, 정신적이든 간에 인간이 심리적, 주관적으로 느끼는 느낌으로써 일정한 목표나 욕구의 달성에 대한 한 개인의 주관적 감정 상태를 의미하고, 생활만족은 생활 상황에 대한 주관적 경험, 긍정적·부정적 감정의 공존, 일상생활을 통한 경험, 가족 및 직장생활을 포함한 생활의 전 영역을 포함한 전반적인 경험들이 포괄적으로 수용되는 것을 의미한다(이상매, 2012; 김상욱, 2010).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 성공적 노화

성공(success)은 긍정적 개념을 지니고 있고, 노화(aging)는 부정적 개념을 지니고 있어 성공과 노화는 상호 모순적인 의미인 것처럼 보인다(송혜자, 2009; 강혜원, 2012). 그러나 많은 성공적 노화에 관한 경험적 연구결과 노인기의 고령자들은 행복과 인생에 대한 만족, 자신의 삶과 건강 및 자기수용, 타인을 수용하며 인생을 설계하고 이로 인하여 성공적 노화를 이루면서 살아가고 있다(강혜원, 2012; Vaillan, 2010).

F. 연구의 제한점

본 연구에서는 다음과 같은 연구의 제한점을 두었다.

1. 연구대상자들의 일상생활 및 개인차는 고려하지 못하였다.
2. 설문지 작성 시 환경적, 생리적, 사회적 제약요건 등은 제한하지 못하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 연구방법

A. 연구대상

본 연구는 G광역시와 J남·북도의 65세이상 남자 130명, 여자 206명, 총336명을 연구대상자로 선정하였다. 연구대상자들은 생활체육 운동프로그램인 실내중목의 탁구, 배드민턴, 실외종목의 게이트볼, 테니스, 수중운동종목인 수영, 아쿠아로빅에 참여하고 있으며, 연구의 목적 및 절차에 대한 충분히 이해와 실험에 참여할 의사를 밝힌 대상자를 선정하여 연구를 실시하였다. 연구대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성 1

분 류		인 원	%	누적%
성 별	남	130	38.7	38.7
	여	206	61.3	100.0
연령별	65-70세	157	46.7	46.7
	71-75세	126	37.5	84.2
	76세이상	53	15.8	100.0
참 여 종 목	실내종목	98	29.2	29.2
	실외종목	145	43.2	72.3
	수중종목	93	27.7	100.0

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성 2

분 류		인 원	%	누적%
참 여 경 력	6개월미만	95	28.3	28.3
	6개월-1년이하	131	39.0	67.3
	1년이상	110	32.7	100.0
주 당 참 여 횟 수	2회이하	180	53.6	53.6
	3회	105	31.3	84.8
	4회이상	51	15.2	100.0
참 여 시 간	1시간이하	89	26.5	26.5
	1-2시간	183	54.5	81.0
	2시간이상	64	19.0	100.0
합계		336	100.0	

B. 연구절차

본 연구의 설문조사는 고령자들을 대상자로 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도 및 성공적 노화에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설문조사를 실시하였고, 본 연구자가 연구보조자에게 사전에 설문의 목적에 관하여 교육을 실시한 후 5명이 고령자들에게 직접 방문하여 관리자의 협조를 받아 설문지를 대상자에게 배포 및 설명을 실시한 다음 자기평가 기입법(self-administration)과 응답을 보조자가 작성하도록 하였으며, 설문이 끝난 후 연구자 및 연구보조원이 직접 회수하였다.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

C. 측정도구의 구성

1. 측정도구의 구성

본 연구는 고령자의 건강생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도 및 성공적 노화에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설문조사를 실시하였다. 측정도구의 구성은 인구사회학적 특성 6문항, 건강생활습관 3개 하위요인 19문항, 신체적 자기개념 7개 하위요인 28문항, 생활만족도 3개 하위요인 30문항, 성공적 노화 6개 하위요인 31문항 총 116문항으로 구성되어 있으며, 측정도구의 구성 및 내용은 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 측정도구(설문지)의 구성 및 내용

설문지 구성	구성내용	문항 수
인구사회학적	성별, 연령별, 참여종목, 참여경력, 참여횟수, 참여시간	6
건강생활습관	운동습관	7
	일상생활	6
	식생활	6
신체적 자기개념	스포츠 유능감	4
	신체활동	4
	비만	4
	신체전반	4
	외 모	4
	건 강	4
	자기존중감	4
생활만족도	사회적 만족	10
	심리적 만족	10
	신체적 만족	10
성공적 노화	자율적 삶	4
	자기완성지향	9
	적극적 인생참여	6
	자녀에 대한 만족	5
	자기수용	5
	타인수용	3
Total		114

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

a. 건강생활습관 설문지

본 연구의 생활습관 설문지는 선행연구자인 박지영92011), 대한비만학회(2009), 민경아(2008), 배성기(2007)의 연구를 바탕으로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 생활습관 설문지의 하위요인은 운동습관, 일상생활습관, 식생활습관의 3개요인으로 구성되어있고, 운동생활습관 7문항, 일상생활습관 6문항, 식생활습관 6문항 총19문항으로 구성되어 있으며, 전혀 그렇지 않다 1점의 응답에서 매우 그렇다의 5점 Likert척도로 구성되어 있다. 생활습관은 응답이 높을수록 생활습관이 긍정적인 생활습관으로 평가할 수 있다.

b. 신체적 자기개념 설문지

본 연구의 신체적 자기개념 설문은 Marsh et al.,(1994)이 개발한 Physical Self-description Questionnaire(PSDQ)설문지를 김병준(2001)이 한국판으로 수정한 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. PSDQ 설문은 총 40문항 10개의 하위요인으로 구성되어 있으나, 본 연구의 탐색적 요인분석결과 7개의 하위요인으로 재설정되었다. 하위요인은 외모, 비만, 신체활동, 운동자신감, 건강, 자아 존중감, 신체전반으로 나타났으며, 전혀 그렇지 않다 1점의 응답에서 매우 그렇다의 5점 Likert척도로 구성되어 있다.

c. 생활만족도 설문지

본 연구의 생활만족도 지수(Life Satisfaction Index Well-being) 설문지는 Bigot(1974)가 표준화하고, 우리나라 실정에 맞게 김영돈(1988)이 번안하였으며, 박미현(2008), 김동현(2010), 오선영(2012), 이나희(2014)이 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 생활만족도지수 설문지는 하위

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

요인이 사회적 만족 10문항, 심리적 만족 10문항, 신체적 만족 10문항에 총30문항으로 전혀 그렇지 않다 1점의 응답에서 매우 그렇다의 5점 Likert척도로 구성되어 있다.

d. 성공적 노화 설문지

본 연구의 성공적 노화 설문지는 한국의 노인을 대상으로 개발된 김동배(2008)의 성공적 노화척도 설문지로 김재중(2008), 송혜자(2009), 강신옥(2009), 강혜원(2012), 이민주(2013)이 사용한 논문을 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 성공적 노화척도 설문지의 하위요인은 자율적 삶, 자기완성지향, 적극적 인생참여, 자녀에 대한 만족, 자기완성 지향, 자기수용, 타인수용 등의 6가지 요인으로 구성되었고, 각 문항들은 자율적 삶 9문항, 자기완성 지향 6문항, 적극적 인생 참여 5문항, 자녀에 대한 만족 5문항, 자기수용 5문항, 타인수용 3문항의 총 31문항으로 구성되어져 있다. 성공적 노화척도 측정은 전혀 그렇지 않다의 응답에서 매우 그렇다의 5점 Likert척도로 구성되어 있고, 설문지의 응답 점수가 높을수록 성공적 노화 수준이 높은 것을 나타난다.

D. 측정도구의 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구의 설문지는 예비조사를 실시한 후 SPSS 20.0 통계프로그램을 이용하여 요인분석 방법 중 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인분석 결과 값이 .5 이상인 요인들만 사용하여 연구를 실시하였다. 예비조사를 위하여 운동프로그램에 참여하는 고령자 100명을 대상으로 본 설문지의 연구목적을 충분히 설명한

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

후 설문에 동의한 인원을 대상으로 설문지를 배포한 다음 자기평가기입법과 연구자와 보조자가 설문지의 문항을 읽어 주고 응답을 받아서 작성한 후 직접 회수하여 측정도구의 타당도와 신뢰도 검증을 실시하였다.

1. 측정도구의 타당도 검증

a. 생활습관설문지의 타당도 검증

생활습관에 대한 타당성 검증을 위해 SPSS 20.0 요인분석 방법 중 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인분석 결과 값이 .5 이상인 요인들만 사용하였다. 생활습관의의 요인분석 결과를 살펴보면 운동습관, 일상생활습관, 식생활습관으로 분류되고, 요인분석 값은 .553-.913까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7952, Bartlett Test of Sphericity = 395.22, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 3>.

b. 신체적 자기개념 설문지의 타당도 검증

신체적 자기개념 설문에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과를 살펴보면 하위요인으로 스포츠 유능감, 신체활동, 비만, 신체전반, 외모, 건강, 자기존중감으로 분류되었고, 요인분석 값은 .523-.890까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = 6923, Bartlett Test of Sphericity = 295.53, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 4>.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 3> 생활습관 설문지의 탐색적 요인분석

구분	요 인 분 석		
문항	운동습관	일상생활습관	식생활습관
A 1	.913		
A 2	.842		
A 3	.784		
A 4	.751		
A 6	.673		
A 5	.618		
A 7	.587		
A 8		.853	
A 10		.786	
A 11		.661	
A 9		.633	
A 12		.589	
A 13		.553	
A 15			.794
A 14			.729
A 16			.671
A 17			.663
A 18			.605
A 19			.598

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7952
Bartlett Test of Sphericity = 395.22, Significance = .001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 4> 신체적 자기개념 설문지의 탐색적 요인분석

구분	요 인 분 석						
문항	스포츠 유능감	신체활동	비만	신체전반	외 모	건강	자기 존중감
B 4	.890						
B 3	.785						
B 2	.754						
B 1	.710						
B 5		.792					
B 6		.745					
B 8		.711					
B 7		.689					
B 9			.696				
B 10			.642				
B 12			.603				
B 11			.576				
B 13				.598			
B 14				.558			
B 15				.533			
B 16				.528			
B 18					.752		
B 17					.749		
B 19					.674		
B 20					.648		
B 22						.642	
B 21						.597	
B 24						.565	
B 23						.523	
B 25							.696
B 28							.623
B 26							.604
B 27							.567

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .6923
Bartlett Test of Sphericity = 295.53, Significance = .001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

c. 생활만족도 설문지의 타당도 검증

생활만족도 설문에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과를 살펴보면 하위요인으로 사회적 만족, 심리적 만족, 신체적 만족으로 분류되었고, 요인분석 값은 .536-.896까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = 8205, Bartlett Test of Sphericity = 442.89, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 5>.

<표 5> 생활만족도 설문지의 탐색적 요인분석 1

구분	요 인 분 석		
문항	사회적만족	심리적만족	신체적만족
C 1	.896		
C 7	.873		
C 8	.790		
C 9	.783		
C 5	.745		
C 6	.632		
C 2	.613		
C 4	.589		
C 3	.568		
C 10	.536		
C 20		.794	
C 12		.788	
C 13		.730	
C 18		.729	
C 15		.711	
C 16		.689	
C 17		.656	
C 11		.637	
C 19		.588	
C 14		.572	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 5> 생활만족도 설문지의 탐색적 요인분석 2

구분	요 인 분 석		
문항	사회적만족	심리적만족	신체적만족
C 21			.747
C 22			.713
C 27			.707
C 24			.679
C 28			.657
C 26			.631
C 23			.612
C 25			.578
C 29			.563
C 30			.554

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8205
Bartlett Test of Sphericity = 442.89, Significance = .001

d. 성공적 노화 설문지의 타당도 검증

성공적 노화 설문에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과를 살펴보면 하위요인으로 자율적 삶, 자기완성지향, 적극적 인생참여, 자녀에 대한 만족, 자기수용, 타인수용으로 분류되었고, 요인분석 값은 .515-.847까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = 7211, Bartlett Test of Sphericity = 312.08, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 6>.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 6> 성공적 노화 설문지의 탐색적 요인분석

구분	요 인 분 석					
문항	자율적삶	자기 완성지향	적극적 인생참여	자녀에 대한만족	자기 완성지향	자기와 타인수용
D 1	.847					
D 2	.826					
D 7	.730					
D 4	.712					
D 5	.693					
D 3	.674					
D 9	.651					
D 8	.610					
D 7	.589					
D 12		.748				
D 11		.719				
D 10		.704				
D 13		.688				
D 14		.624				
D 15		.582				
D 19			.685			
D 17			.674			
D 18			.619			
D 16			.547			
D 20			.532			
D 22				.593		
D 21				.589		
D 23				.566		
D 25				.547		
D 24				.532		
D 26					.592	
D 27					.562	
D 28					.529	
D 29						.669
D 30						.577
D 31						.515

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7211
Bartlett Test of Sphericity = 312.08, Significance = .001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 측정도구의 신뢰도 검증

본 연구의 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도, 성공적 노화 측정도구의 신뢰도 분석 중 생활습관의 하위요인인 운동습관(cronbach's alpha=.9150), 일상생활습관(cronbach's alpha=.7452), 식생활습관(cronbach's alpha=.7968)으로 나타났고, 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감(cronbach's alpha=.7905), 신체활동(cronbach's alpha=.8325), 비만(cronbach's alpha=.8742), 신체전반(cronbach's alpha=.8834), 외모(cronbach's alpha=.7840), 건강(cronbach's alpha=.7876), 자기존중감(cronbach's alpha=.7492)으로 신뢰성 계수가 높은 것으로 검증되었다. 또한 생활만족도의 하위요인인 사회적 만족(cronbach's alpha=.8329), 심리적 만족(cronbach's alpha=.8115), 신체적 만족(cronbach's alpha=.7902), 로 신뢰성 계수가 높은 것으로 검증되었고, 성공적 노화의 하위요인인 자율적 삶(cronbach's alpha=.7659), 자기완성지향(cronbach's alpha=.8215), 적극적 인생참여(cronbach's alpha=.7794), 자녀에 대한 만족(cronbach's alpha=.8147), 자기수용(cronbach's alpha=.7504), 타인수용(cronbach's alpha=.7835)으로 신뢰성 계수가 높은 것으로 검증되었으며, 전체요인의 신뢰성 계수는 .7452 – .9150의 범위에서 신뢰도가 높은 것으로 검증되었다<표 7>.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 7> 측정도구의 신뢰도 검증

요 인	하 위 요 인	항 목	Cronbach's alpha
건강생활습관	운동습관	A문항 1-7	.9150
	일상생활습관	A문항 8-13	.7452
	식생활습관	A문항 14-19	.7968
신체적 자기개념	스포츠 유능감	B문항 1, 2, 3, 4	.7905
	신체활동	B문항 5, 6, 7, 8	.8325
	비만	B문항 9, 10, 11, 12	.8742
	신체전반	B문항 13, 14, 15, 16	.8834
	외 모	B문항 17, 18, 19, 20	.7840
	건 강	B문항 21, 22, 23, 24	.7876
	자기존중감	B문항 25, 26, 27, 28	.7492
생활만족도	사회적 만족	C문항 1-10	.8329
	심리적 만족	C문항 11-20	.8115
	신체적 만족	C문항 21-30	.7902
성공적 노화	자율적 삶	D문항 1-9	.7659
	자기완성지향	D문항 10-15	.8215
	적극적 인생참여	D문항 16-20	.7794
	자녀에 대한 만족	D문항 21-25	.8147
	자기수용	D문항 26-28	.7504
	타인수용	D문항 29-31	.7835

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

E. 자료처리 방법

본 연구의 자료처리 통계프로그램은 SPSS 20.0을 이용하여 다음과 같이 실시하였다.

1. 연구대상자의 인구사회학적 특성은 평균과 편차를 구하였다.
2. 측정도구의 신뢰도와 타당도 검증을 위하여 탐색적 요인분석과 신뢰도검증을 실시하였다.
3. 고령자의 생활습관과 신체적 자기개념, 생활만족도 및 성공적 노화비교는 독립표본 t-test와 일원변량분석(One-Way ANOVA)을 실시하였으며, 일원변량분석 결과 유의한 차가 있을 시 Scheffe를 이용한 사후검증을 실시하였다.
4. 고령자의 생활습관과 신체적 자기개념, 생활만족도 및 성공적 노화와의 관계를 알아보기 위하여 중다상관관계(multiple correlation analysis) 분석과 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.
5. 유의수준은 a=.05로 설정하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구결과

A. 인구사회학적 특성에 따른 측정요인 비교 분석

1. 인구사회학적 특성별 생활습관 비교

<표 8>에서 보는 바와 같이 인구사회학적 특성별 생활습관 비교 중 성별은 운동습관에서 남자 6.92±2.89로 여자 4.95±2.00보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 식생활습관요인 비교는 남자 4.72±2.07로 여자 2.77±1.78보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 연령별 비교 중 운동습관요인은 76세 이상 7.96±3.46으로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세 7.11±1.09, 65-70세 7.04±3.86순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 65-70세와 76세이상간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 식생활습관요인 비교는 76세이상 4.85±2.44로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세 3.76±1.81, 65-70세 3.69±1.98순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 65-70세와 76세 이상간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 종목별 비교 중 운동습관요인은 실내종목 7.85±2.64로 가장 높은 응답을 하였고, 수중종목 5.10±2.10, 실외종목 4.67±2.78순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 실내종목과 실외종목, 수중종목간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 일상생활요인 비교는 실내종목 7.45±2.23으로 가장 높은 응답을 하였고, 수중종목 6.32±2.28, 실외종목 6.13±1.80순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

실내종목과 실외종목, 수중종목간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 생활습관 비교 중 참여 경력별 비교 중 일상생활요인은 6-1년 6.95±2.04로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 6.39±2.17, 1년이상 6.27±2.19순으로 높게 응답하여 통계적으로 $p<.05$수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 6-1년과 1년이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 횟수별 비교 중 일상생활요인은 4회이상 7.10±1.99로 가장 높은 응답을 하였고, 2회이하 6.54±2.21, 3회 6.36±2.08순으로 높게 응답하여 통계적으로 $p<.05$수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 시간별 비교 중 식생활습관요인은 2시간이상 3.72±2.05로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2시간 3.44±2.13, 1시간이하 3.36±2.15순으로 높게 응답하여 통계적으로 $p<.05$수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 1시간이하, 1-2시간과 2시간이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 8> 인구사회학적 특성별 생활습관비교

분 류		운동습관		일상생활		식생활	
		M	SD	M	SD	M	SD
성 별	남	6.92	2.89	6.49	2.06	4.72	2.07
	여	4.95	2.00	6.62	2.20	2.77	1.78
	t	4.449		-.517		9.189	
	p	.000***		.606		.000***	
연령별 (세)	65-70	7.04	3.86	6.36	2.22	3.69	1.98
	71-75	7.11	1.09	6.63	1.92	3.76	1.81
	76이상	7.96	3.46	7.04	2.35	4.85	2.44
	F	26.298		2.112		21.332	
	p	.000***		.123		.000***	
	Post-hoc	1-3				1-3	
참 여 종 목	실내종목	7.85	2.64	7.45	2.23	3.93	2.42
	실외종목	4.67	2.78	6.13	1.80	3.41	2.07
	수중종목	5.10	2.10	6.32	2.28	3.28	1.78
	F	21.739		12.740		2.627	
	p	.000***		.000***		.074	
	Post-hoc	1-2,3		1-2,3			
참 여 경 력 (년)	6개월미만	6.22		3.98		6.39	
	6개월-1이하	5.27		4.12		6.95	
	1이상	5.80		4.06		6.27	
	F	1.532		3.468		1.971	
	p	.218		.032*		.141	
	Post-hoc			2-3			
주 당 참 여 횟 수 (회)	2이하	5.85		4.05		6.54	
	3	5.3		4.09		6.36	
	4이상	6.1		4.08		7.1	
	F	.884		3.075		.167	
	p	.414		.042*		.846	
	Post-hoc			1,2-3			
참 여 시 간 (시간)	1이하	5.8		4.07		6.71	
	1-2	5.78		4.05		6.5	
	2이상	5.42		4.15		6.56	
	F	.204		.273		3.918	
	p	.815		.761		.039*	
	Post-hoc					1,2-3	

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 인구사회학적 특성별 신체적 자기개념 비교

<표 9>에서 보는 바와 같이 인구사회학적 특성별 신체적 자기개념 비교는 성별 비교 중 신체활동요인은 남자 3.65±.51로 여자 3.27±.52보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 비만요인 비교는 남자 3.58±.41로 여자 3.33±.45보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났으며, 자기존중감요인은 남자 3.53±.47로 여자 3.32±.48보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 연령별 비교 중 신체활동요인은 76세이상 3.81±.48로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세 3.69±.54, 65-70세 3.36±.52순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 65-70세와 71-75세, 76세이상간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 자기존중감요인은 76세이상 3.72±.42로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세 3.35±.48, 65-70세 3.30±.49순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 65-70세, 71-75세와 76세이상간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 종목별 비교 중 신체활동요인은 실내종목 4.38±.51로 가장 높은 응답을 하였고, 수중종목 3.37±.56, 실외종목 3.35±.50순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 실내종목과 실외종목, 수중종목 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 외모요인은 실내종목 4.45±.49로 가장 높은 응답을 하였고, 수중종목 3.46±.47, 실외종목 3.39±.44순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 실내종목과 실외종목, 수중종목 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 경력별 신체적 자기개념 비교 중 비만요인은 1년이상 3.47±.43으로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 3.27±.56, 6-1년 3.20±.42순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 6-1년과 1년

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 신체전반요인은 1년이상 3.42±.40으로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 3.38±.38, 6-1년 3.27±.40순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 6-1년과 1년이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 건강요인은 1년이상 3.47±.39로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 3.44±.35, 6-1년 3.32±.42순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 6-1년과 1년이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 횟수별 비교 중 스포츠 유능감요인은 4회이상 3.43±.43으로 가장 높은 응답을 하였고, 2회이하 3.31±.47, 3회 3.30±.50순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 외모요인 비교는 4회이상 3.47±.42로 가장 높은 응답을 하였고, 2회이하 3.46±.43, 3회 3.25±.52순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 4회이상과 3회 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 시간별에 따른 신체적 자기개념 비교 중 신체활동요인은 2시간이상 3.48±.40으로 가장 높은 응답을 하였고, 1시간이하 3.42±.57, 1-2시간 3.30±.52순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 1시간이하, 2시간이상과 1-2시간 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 자기존중감요인 비교는 2시간이상 3.43±.45로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2시간 3.30±.45, 1시간이하 3.23±.53순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 1시간이하와 2시간이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 9> 인구사회학적 특성별 신체적 자기개념 비교

분 류		스포츠 유능감		신체활동		비 만		신체전반		외 모		건 강		자기 존중감	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
성 별	남	3.31	.43	3.65	.51	3.58	.41	3.36	.39	3.45	.45	3.41	.36	3.53	.47
	여	3.34	.50	3.27	.52	3.33	.45	3.35	.4	3.42	.47	3.4	.42	3.32	.48
	t	.613		3.388		2.782		.015		.603		.272		2.625	
	p	.540		.008**		.036*		.988		.547		.786		.040*	
연령별 (세)	65-70	3.29	.45	3.36	.52	3.37	.42	3.37	.39	3.44	.44	3.41	.38	3.3	.49
	71-75	3.38	.51	3.69	.54	3.29	.46	3.36	.39	3.43	.49	3.43	.42	3.35	.48
	76 이상	3.3	.43	3.81	.48	3.28	.42	3.26	.42	3.42	.46	3.31	.39	3.72	.42
	F	1.368		4.108		1.33		1.528		.188		1.556		3.392	
	p	.256		.014*		.266		.218		.829		.212		.025*	
	Post			1-2,3										1,2-3	
참 여 종 목	실내	3.34	.48	4.38	.51	3.36	.43	3.37	.42	4.45	.49	3.42	.41	3.26	.50
	실외	3.33	.46	3.35	.50	3.29	.43	3.36	.39	3.39	.44	3.39	.38	3.33	.47
	수중	3.32	.48	3.37	.56	3.34	.45	3.34	.38	3.46	.47	3.4	.41	3.3	.46
	F	.051		2.099		.902		.103		3.195		.180		.650	
	p	.950		.046*		.407		.903		.021*		.836		.523	
	Post			1-2,3						1-2,3					
참 여 경 력 (년)	6개월	3.33		.43		3.27		.56		3.33		.42		3.38	
	6개월-1이하	3.35		.48		3.38		.5		3.20		.42		3.27	
	1이상	3.31		.50		3.41		.51		3.47		.43		3.42	
	F	.228		2.069		12.498		4.664		1.971		4.875		1.957	
	p	.796		.128		.000***		.010**		.141		.008**		.143	
	Post					2-3		2-3				2-3			
Post-hoc	2이하	3.31		.47		3.38		.53		3.34		.43		3.35	
	3	3.30		.50		3.31		.54		3.28		.45		3.37	
	4이상	3.43		.43		3.42		.43		3.38		.44		3.34	
	F	3.420		.895		.955		.139		3.438		.989		1.771	
	p	.040*		.410		.386		.870		.039*		.373		.172	
	Post	1,2-3								1,3-2					
참 여 시 간 (시간)	1이하	3.29		.51		3.42		.57		3.36		.44		3.36	
	1-2	3.33		.46		3.30		.52		3.29		.44		3.33	
	2이상	3.40		.47		3.48		.40		3.40		.41		3.40	
	F	1.039		3.728		1.724		.614		1.549		1.015		3.271	
	p	.355		.025*		.180		.542		.214		.364		.039*	
	Post			1,3-2										1-3	

** p<.01, *** p<.001 Post : Post-hoc

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 인구사회학적 특성별 생활만족도 비교

<표 10>에서 보는 바와 같이 인구사회학적 특성별 생활만족도 비교는 성별 비교 중 사회적 만족요인은 여자 3.64±.39로 남자 3.35±.35보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 심리적요인 비교는 여자 3.65±.44로 남자 3.33±.44보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.05 수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 연령별 비교 중 사회적 만족요인은 76세이상 3.58±.41로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세 3.46±.41, 65-70세 3.36±.38순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 65-70세와 76세이상간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 신체적 만족요인은 65-70세이상 3.67±.34로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세 3.47±.38, 76세이상 3.29±.33순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 65-70세와 76세이상간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 종목별 비교 중 사회적 만족요인은 수중종목 3.37±.43으로 가장 높은 응답을 하였고, 실내종목 3.35±.40, 실외종목 3.02±.36순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 실내종목, 수중종목과 실외종목 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 심리적 만족요인은 수중종목 3.34±.46으로 가장 높은 응답을 하였고, 실내종목 3.33±.46, 실외종목 3.05±.40순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 실내종목, 수중종목과 실외종목 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 경력별 비교 중 사회적 만족요인은 1년이상 3.43±.38로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 3.32±.37, 6-1년 3.29±.41순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 6-1년과 1년이상 간에 통계적으로

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

유의한 차이가 나타났다. 심리적 만족요인은 1년이상 3.43±.46으로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 3.32±.41, 6-1년 3.28±.43순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 6-1년과 1년이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 신체적 만족요인은 1년이상 3.45±.36으로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 3.37±.34, 6-1년 3.30±.35순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 6-1년과 1년이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 횟수별 비교 중 사회적 만족요인은 4회이상 3.52±.40으로 가장 높은 응답을 하였고, 2회이하 3.34±.37, 3회 3.31±.42순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 3회와 4회이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 심리적 만족요인 비교는 4회이상 3.56±.44로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.33±.45, 2회이하 3.31±.42순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 시간별 비교 중 사회적 만족요인은 2시간이상 3.43±.38로 가장 높은 응답을 하였고, 1시간이하 3.35±.39, 1-2시간 3.43±.38순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 1-2시간과 2시간이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 신체적 만족요인 비교는 2시간이상 3.44±.36으로 가장 높은 응답을 하였고, 1시간이하 3.39±.36, 1-2시간 3.31±.35순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 1-2시간과 2시간이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 10> 인구사회학적 특성별 생활만족도 비교

분 류		사회적		심리적		신체적	
		M	SD	M	SD	M	SD
성 별	남	3.35	.35	3.33	.44	3.37	.32
	여	3.64	.39	3.65	.44	3.36	.38
	t	3.163		3.241		.233	
	p	.036*		.032*		.816	
연령별 (세)	65-70	3.36	.38	3.35	.43	3.67	.34
	71-75	3.46	.41	3.36	.45	3.47	.38
	76이상	3.58	.41	3.38	.43	3.29	.33
	F	2.955		1.150		3.045	
	p	.046		.318		.033	
	Post-hoc	1-3*				1-3*	
참 여 종 목	실내종목	3.35	.40	3.33	.46	3.37	.37
	실외종목	3.02	.36	3.05	.40	3.34	.34
	수중종목	3.37	.43	3.34	.46	3.38	.37
	F	3.391		3.072		.360	
	p	.027*		.031*		.698	
	Post-hoc	1,3-2		1,3-2			
참 여 경 력 (년)	6개월미만	3.32		.37		3.32	
	6개월-1이하	3.29		.41		3.28	
	1이상	3.43		.38		3.43	
	F	3.825		3.580		4.013	
	p	.023*		.029*		.019*	
	Post-hoc	2-3		2-3		2-3	
주 당 참 여 횟 수 (회)	2이하	3.34		.37		3.31	
	3	3.31		.42		3.33	
	4이상	3.52		.40		3.56	
	F	3.471		3.404		1.239	
	p	.035*		.039*		.291	
	Post-hoc	2-3		1,2-3			
참 여 시 간 (시간)	1이하	3.35		.39		3.30	
	1-2	3.31		.40		3.33	
	2이상	3.43		.38		3.42	
	F	3.296		1.567		3.606	
	p	.032*		.210		.028*	
	Post-hoc	2-3				2-3	

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 인구사회학적 특성별 성공적 노화 비교

<표 11>에서 보는 바와 같이 인구사회학적 특성별 성공적 노화 비교는 성별 비교 중 자율적 삶요인은 남자 3.71±.44로 여자 3.44±.49보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 자녀에 대한 만족요인 비교는 여자 3.79±.41로 남자 3.27±.40보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 또한 자기수용요인 비교는 남자 3.69±.39로 여자 3.28±.40보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 타인수용요인 비교는 남자 3.64±.43으로 여자 3.39±.47보다 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 연령별 비교 중 자율적 삶요인은 65-70세 3.71±.45로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세 3.48±.49, 76세이상 3.35±.45순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 65-70세와 76세이상간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 자녀만족요인은 65-70세 3.68±.39로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세 3.38±.43, 76세이상 3.19±.37순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 65-70세와 76세이상간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 타인수용요인은 76세이상 3.70±.42로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세 3.63±.49, 65-70세 3.35±.43순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 65-70세와 71-75세, 76세이상간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 종목별 비교 중 적극적 인생참여요인은 실내종목 3.39±.44로 가장 높은 응답을 하였고, 수중종목 3.38±.42, 실외종목 3.18±.39순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 실내종목, 수중종목과 실외종목 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 자기수용요인은 실내종목 3.59±.35로 가장 높은 응답을 하였고, 수중종목 3.29±.43, 실외종목 3.28±.41순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 실내종목과 실외종목, 수중종목 간에 통

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

계적으로 유의한 차이가 나타났다. 타인수용요인은 수중종목 3.38±.45로 가장 높은 응답을 하였고, 실내종목 3.36±.46, 실외종목 3.17±.45순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 실내종목, 수중종목과 실외종목 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 경력별 비교 중 적극적 인생참여요인은 1년이상 3.49±.41로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 3.42±.37, 6-1년 3.27±.41순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 1년이상과 6-1년 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 자녀만족요인은 1년이상 3.40±.45로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 3.30±.34, 6-1년 3.25±.41순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 1년이상과 6-1년 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 횟수별 비교 중 적극적 인생참여요인은 4회이상 3.57±.44로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.38±.39, 2회이하 3.37±.42순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 타인수용요인 비교는 4회이상 3.48±.43으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.36±.46, 2회이하 3.35±.45순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 참여 시간별 비교 중 자기완성지향요인은 4회이상 3.51±.47로 가장 높은 응답을 하였고, 2회이하 3.40±.46, 3회 3.26±.43순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 3회와 4회이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 자기수용요인 비교는 4회이상 3.47±.33으로 가장 높은 응답을 하였고, 2회이하 3.29±.40, 3회 3.25±.41순으로 높게 응답하여 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 11> 인구사회학적 특성별 성공적 노화 비교

분 류		자율적삶		자기 완성지향		적극적 인생참여		자녀에 대한만족		자기수용		타인수용	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
성 별	남	3.71	.44	3.40	.43	3.40	.39	3.27	.40	3.69	.39	3.64	.43
	여	3.44	.49	3.41	.46	3.37	.42	3.79	.41	3.28	.40	3.39	.47
	t	3.544		1.028		.668		4.415		3.661		3.863	
	p	.031*		.077		.504		.009**		.029*		.024*	
연령별 (세)	65-70	3.71	.45	3.40	.45	3.41	.42	3.68	.39	3.27	.39	3.35	.43
	71-75	3.48	.49	3.43	.47	3.37	.40	3.33	.43	3.32	.42	3.63	.49
	76이상	3.35	.45	3.33	.43	3.34	.40	3.19	.37	3.22	.36	3.70	.42
	F	3.509		.886		.617		4.283		1.106		2.923	
	p	.032*		.413		.540		.014*		.143		.047*	
	Post-hoc	1-3						1-3				1-2,3	
참 여 종 목	실내종목	3.41	.48	3.39	.47	3.39	.44	3.27	.38	3.59	.35	3.36	.46
	실외종목	3.41	.46	3.38	.42	3.18	.39	3.29	.40	3.28	.41	3.17	.45
	수중종목	3.47	.47	3.42	.48	3.38	.42	3.30	.43	3.29	.43	3.38	.45
	F	.424		.220		3.018		.080		2.961		3.039	
	p	.655		.803		.032*		.923		.038*		.028*	
	Post-hoc					1,3-2				1-2,3		1,3-2	
참 여 경 력 (년)	6개월미만	3.47		.41		3.41		.43		3.42		.37	
	6개월-1이하	3.43		.49		3.39		.44		3.27		.41	
	1이상	3.39		.49		3.40		.48		3.49		.41	
	F	.662		.093		9.037		4.548		.584		.130	
	p	.516		.911		.000***		.049*		.558		.878	
	Post-hoc					1,3-2		1,3-2					
주 당 참 여 횟 수 (회)	2이하	3.40		.45		3.39		.43		3.37		.42	
	3	3.43		.52		3.36		.51		3.38		.39	
	4이상	3.51		.40		3.49		.40		3.57		.44	
	F	1.018		1.439		3.195		.231		.008		3.932	
	p	.362		.239		.034*		.794		.992		.019*	
	Post-hoc					1,2-3						1,2-3	
참 여 시 간 (시간)	1이하	3.38		.45		3.40		.46		3.34		.40	
	1-2	3.46		.48		3.26		.43		3.40		.42	
	2이상	3.41		.47		3.51		.47		3.41		.40	
	F	.959		3.514		.725		1.859		3.121		.948	
	p	.384		.033*		.485		.157		.041*		.388	
	Post-hoc			2-3						1,2-3			

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 측정요인 간 관계 분석

1. 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도, 성공적 노화요인 간 상관관계 분석

<표 12>와 <표 13>에서 보는 바와 같이 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도, 성공적 노화요인의 측정변인 간 관계를 알아보기 위하여 측정변인의 관계 분석을 실시한 표이다. <표 12>에서 보는 바와 같이 생활습관의 하위요인인 운동습관은 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감, 신체전반, 외모, 자기존중감에 통계적으로 유의한 관계가 나타나지 않았고, 일상생활습관은 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감, 신체활동, 비만에 통계적으로 유의한 관계가 나타나지 않았다. 또한 생활만족의 하위요인인 사회적 만족에 유의한 관계가 나타나지 않았고, 생활습관의 일상생활습관은 성공적 노화의 하위요인인 자율적 삶, 자기완성지향, 적극적 인생참여, 자녀에 대한 만족, 자기수용, 타인수용의 하위요인 모두에서 통계적으로 유의한 관계가 나타나지 않았다. 생활습관의 하위요인인 식생활습관은 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감, 신체활동, 비만, 신체전반, 외모, 건강, 자기존중감의 모든 요인에 통계적으로 유의한 관계가 나타나지 않았다. 그러나 신체적 자기개념의 하위요인은 생활만족의 하위요인인 사회적 만족, 심리적 만족, 신체적 만족요인과 성공적 노화의 하위요인인 자율적 삶, 자기완성지향, 적극적 인생참여, 자녀에 대한 만족, 자기수용, 타인수용요인 모두에 통계적으로 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. <표 17>에서 보는 바와 같이 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도, 성공적 노화요인의 측정변인 간 관계분석에서 생활만족의 하위요인인 사회적 만족, 심리적 만족, 신체적 만족의 하위요인은 성공적 노화의 하위요인인 자율적 삶, 자기완성지향, 적극적 인생참여, 자녀에 대한 만족, 자기수용, 타인수용요인 모두에 통계적으로 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다<표 13>.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 12> 측정변인 간 상관관계 분석 1

	A1	A2	A3	B1	B2	B3	B4	B5	B6
A1	1								
A2	.105	1							
A3	.107*	.119*	1						
B1	.013	.020	.078	1					
B2	.014**	.026	.027	.713***	1				
B3	.024**	.011	.086	.261***	.468***	1			
B4	.045	.447**	.033	.282***	.304***	.395***	1		
B5	.049	.211**	.036	.538***	.738***	.614***	.308***	1	
B6	.049	.440**	.062	.586***	.504***	.657***	.704***	.537***	1
B7	.006	.310**	.004	.791***	.770***	.414***	.347***	.563***	.528***
C1	.309***	.006	.331***	.675***	.785***	.662***	.460***	.787***	.719***
C2	.414***	.325***	.408***	.715***	.733***	.549***	.496***	.710***	.727***
C3	.347***	.536***	.374***	.509***	.673***	.734***	.515***	.775***	.705***
D1	.238**	.049	.260***	.730***	.486***	.383***	.350***	.582***	.673***
D2	.302**	.004	.038***	.739***	.752***	.460***	.297***	.858***	.600***
D3	.310**	.080	.317***	.369***	.398***	.586***	.784***	.502***	.673***
D4	.353**	.006	.446***	.615***	.546***	.400***	.420***	.695***	.586***
D5	.408**	.020	.249***	.535***	.478***	.443***	.555***	.545***	.565***
D6	.440**	.041	.372***	.891***	.732***	.436***	.311***	.628***	.713***

* p<.05, ** p<.001, ** p<.001 A1.운동습관, A2.일상생활습관, A3.식생활습관, B1.스포츠 유능감, B2.신체활동, B3.비만, B4.신체전반, B5.외모, B6.건강, B7.자기존중감, C1.사회적 만족, C2.심리적 만족, C3.신체적 만족, D1.자율적 삶, D2.자기완성지향, D3.적극적 인생참여, D4.자녀에 대한 만족, D5.자기수용, D.타인수용

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 13> 측정변인 간 상관관계 분석 2

	B7	C1	C2	C3	D1	D2	D3	D4	D5	D6
A1										
A2										
A3										
B1										
B2										
B3										
B4										
B5										
B6										
B7	1									
C1	.710***	1								
C2	.829***	.912***	1							
C3	.561***	.714***	.618***	1						
D1	.615***	.704***	.731***	.485***	1					
D2	.738***	.809***	.781***	.705***	.736***	1				
D3	.498***	.618***	.685***	.561***	.437***	.407***	1			
D4	.535***	.776***	.738***	.651***	.672***	.787***	.448***	1		
D5	.474***	.604***	.516***	.493***	.549***	.667***	.431***	.761***	1	
D6	.826***	.799***	.867***	.612***	.868***	.778***	.487***	.698***	.483***	1

* p<.05, ** p<.001, ** p<.001 A1.운동습관, A2.일상생활습관, A3.식생활습관, B1.스포츠 유능감, B2.신체활동, B3.비만, B4.신체전반, B5.외모, B6.건강, B7.자기존중감, C1.사회적 만족, C2.심리적 만족, C3.신체적 만족, D1.자율적 삶, D2.자기완성지향, D3.적극적 인생참여, D4.자녀에 대한 만족, D5.자기수용, D.타인수용

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 측정 요인 간 회귀분석

a. 고령자의 생활습관과 신체적 자기개념 요인 간 회귀분석

<표 14>에서 보는 바와 같이 고령자의 생활습관과 신체적 자기개념요인 간 회귀분석의 설명력은 전체 59.4%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F비)에서 나타나 있듯이 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활습관의 하위요인인 운동습관요인(β=.195), 일상생활습관요인(β=.146), 식생활습관요인(β=.122)은 신체적 자기개념요인과 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 14> 고령자의 생활습관과 신체적 자기개념요인 간 회귀분석

변 인	B	SEβ	Beta	T	Sig. T
상 수	1.424	.253		6.086	.000***
운동습관	.193	.078	.195	3.345	.001***
일상생활습관	.151	.062	.146	2.904	.005**
식생활습관	.135	.075	.122	2.656	.032*

R^2=.594 F=25.512*** * p<.05, ** p<.01, *** p<.001

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

b. 고령자의 생활습관과 생활만족도 요인 간 회귀분석

<표 15>에서 보는 바와 같이 고령자의 생활습관과 생활만족도요인 간 회귀분석의 설명력은 전체 47.2%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F비)에서 나타나 있듯이 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활습관의 하위요인인 식생활습관요인(β=.246)은 생활만족도요인과 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 운동습관과 일상생활습관은 통계적으로 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

<표 15> 고령자의 생활습관과 생활만족도요인 간 회귀분석

변 인	B	SEβ	Beta	T	Sig. T
상 수	2.523	.249		1.892	.000***
운동습관	.052	.084	.023	.235	.352
일상생활습관	.125	.053	.101	1.805	.063
식생활습관	.280	.153	.246	4.195	.000***

R2=.472 F=31.923*** *** p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

c. 고령자의 생활습관과 성공적 노화 요인 간 회귀분석

<표 16>에서 보는 바와 같이 고령자의 생활습관과 성공적 노화요인 간 회귀분석의 설명력은 전체 67.5%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F비)에서 나타나 있듯이 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활습관의 하위요인인 운동습관요인(β=.352), 식생활습관요인(β=.253)은 성공적 노화요인과 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 일상생활습관은 통계적으로 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

<표 16> 고령자의 생활습관과 성공적 노화요인 간 회귀분석

변 인	B	SEβ	Beta	T	Sig. T
상 수	1.562	.264		4.952	.000***
운동습관	.145	.154	.313	3.195	.000***
일상생활습관	.140	.067	.135	1.042	.576
식생활습관	.135	.135	.253	2.528	.000***

R^2=.675 F=25=.385*** *** p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 논 의

본 연구는 고령자의 건강을 위한 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도, 성공적 노화요인간 차이를 비교·분석하고 이를 기초자료로 활용하여 고령자의 성공적 노화에 밀접한 변인을 제시하고 질병 없이 건강한 삶을 유지하며, 성공적 노화에 도움을 주고자 설문조사를 실시하여 자료를 수집한 후 결과를 얻은 후 선행연구와 본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

A. 인구사회학적 변인별 요인 간 비교분석

고령자의 잘못된 흡연, 음주 및 의사의 처방 없는 약물복용과 약물의 오남용, 규칙적 활동의 부족 등 건강생활습관은 바르지 못한 행동은 고령자 자신의 병원 의료서비스 이용을 상승시키고, 질병이나 사망률을 증가시킨다. 이에 고령시기에는 그 이전보다 훨씬 더 건강증진을 위한 생활양식을 따르려는 노력이 필요하다. 본 연구에서 인구사회학적 변인 별 생활습관의 성별 비교에서 흡연, 식생활습관, 운동습관, 스트레스해소요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 남자는 흡연, 식생활습관, 운동습관 스트레스 해소요인에서 높게 응답하였고, 여자는 음주 및 약물요인에서 높은 응답을 하여 선행연구자인 구난숙, 박지연(2001)의 연구에서 남성이 흡연에서 높게 나타난 결과와 일치하였고, 식생활과 운동습관에서도 선행연구에서 남·녀 모두 높게 응답한 것과 같이 본 연구에서도 성별에 따라 생활습관의 응답이 높게 나타나 일치한 결과를 얻었다. 또한 Lee, et al.(1996)의 서울 경기지역 연구에서도 건강유지를 위해 가장 고려하는 사항이 식습관, 운동, 스트레스 해소

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

등이 높게 나타난 것과 같이 본 연구에서도 남·녀 모두에서 건강생활습관의 응답이 높게 나타났다. 이는 모든 사람들이 건강하기 위해서는 금연생활과 음주의 절제 및 약물의 오남용 방지 그리고 꾸준하고 규칙적인 운동습관 및 스트레스 해소를 통해서 건강한 신체에 질병을 예방할 수 있는 것을 알고 실천하는 것과 같이 본 연구의 고령자들도 건강의 유지 및 증진을 위해 올바른 생활습관을 실천하는 것으로 사료된다. 또한 연령별 비교는 흡연, 식생활습관, 운동습관, 스트레스해소요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 65-70세는 운동습관요인에서 높게 응답하였으며, 76세이상은 흡연, 음주 및 약물, 식생활습관, 스트레스 해소요인에서 높은 응답을 하여 연령이 증가할수록 올바른 건강생활을 유지하는 것으로 나타났다. 참여종목별 비교는 흡연, 음주 및 약물, 운동습관, 스트레스해소요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 실내종목은 흡연, 음주 및 약물, 식생활습관요인에서 높게 응답하였고, 실외종목은 운동습관요인, 수중종목은 스트레스 해소요인에서 높은 응답을 하였다. 이는 선행연구자 김재현(2013)의 연구에서 신체활동별 생활습관 조사결과 수중운동, 실내종목인 댄스스포츠, 요가, 통계적으로도 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 것과 같이 본 연구에서도 일치한 결과를 얻었으며, 김명화(2011)는 운동을 통해 스트레스를 해소한다는 연구결과와 같이 본 연구에서도 운동에 참여하는 고령자들의 응답이 높게 나타나 선행연구와 일치한 결과를 보였다. 이는 생활습관에 따른 건강을 유지 및 증진하기 위해서 고령자는 생활습관개선과 금연, 올바른 영양섭취가 중요하고, 꾸준한 운동과 스트레스에 대한 해결방안을 갖고 있으면 건강생활이 유지된다 하였으며(구난숙, 박지연, 2001; Jin Y.H., 2000), 김수겸(2014)은 고령자들이 노화예방을 위해서는 절제된 음주와 식생활습관의 개선이 중요한 역할을 한다고 하여 본 연구에서도 고령자들의 건강을 위한 생활습관에서 모두 유의한 차가 나타나 선행연구와 일치한 결과를 얻었다.

본 연구의 신체적 자기개념 비교는 성별에 따른 신체적 자기개념 비교에서 남자는 신체활동, 비만, 신체전반, 외모, 건강, 자기존중감요인에서 높게 응답하였고, 여

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자는 스포츠 유능감에서 높게 응답하였으며, 연령별에 따른 신체적 자기개념 비교에서 65-70세는 비만, 신체전반, 외모요인에서 높게 응답하였고, 71-75세는 건강요인, 76세이상은 신체활동, 자기존중감요인에서 높은 응답을 하였다. 참여 종목별에 따른 신체적 자기개념 비교에서 실내종목은 스포츠 유능감, 신체활동, 비만, 신체전반, 외모, 건강요인에서 높게 응답하였고, 본 연구의 생활만족도 비교는 성별에서 남자는 신체적 만족요인에서 높게 응답하였고, 여자는 사회적 만족과 심리적 만족요인에서 높게 응답하였다. 연령별에 따른 생활만족도 비교에서 65-70세는 신체적 만족요인에서 높게 응답하였고, 76세이상은 사회적 만족과 심리적 만족요인에서 높은 응답을 하였고, 참여 종목별에 따른 생활만족도 비교에서 실내종목이 사회적 만족, 심리적 만족, 신체적 만족요인에서 높은 응답을 하였다. 이는 선행연구에서 고령자의 운동프로그램 참여는 건강 유지의 중요한 수단이고(Canada fitness Survey, 1982; Rudrnen, 1986; Smith & Serfess,1981), Morgan(1981)은 노인들의 운동참여와 지속행동은 신체적, 심리적 사회적 건강과 만족에 영향을 주고, 생활생활을 위한 변화와 실천은 건강을 유지하고 삶의 질을 증진시킨다 하였다(Burton, et al., 1995; Fehir, 1988; Palank, 1991).

B. 측정 요인 간 관계분석

본 연구의 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도, 성공적 노화요인의 측정변인간 상관관계 분석에서 생활습관의 흡연은 신체적 자기개념요인인 스포츠 유능감, 신체전반, 외모, 건강, 자기존중감에 통계적으로 유의한 관계가 나타나지 않았고, 음주 및 약물은 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감, 신체활동, 비만에 통계적으로 유의한 관계가 나타나지 않았고, 운동습관요인도 신체적 자기개념의 스포츠 유능감, 신체활동, 비만, 신체전반, 외모, 건강, 자기존중감요인과 스트레스 해

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

소요인은 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감, 신체활동, 비만, 신체전반, 외모, 건강, 자기존중감의 모든 요인에 통계적으로 유의한 관계가 나타나지 않았다. 그러나 신체적 자기개념요인은 생활만족요인인 사회적 만족, 심리적 만족, 신체적 만족요인과 성공적 노화요인의 자율적 삶, 자기완성지향, 적극적 인생참여, 자녀에 대한 만족, 자기수용, 타인수용요인에 통계적으로 유의한 관계가 있는 것으로 나타났고, 생활만족요인인 사회적 만족, 심리적 만족, 신체적 만족요인은 성공적 노화요인의 자율적 삶, 자기완성지향, 적극적 인생참여, 자녀에 대한 만족, 자기수용, 타인수용요인에 통계적으로 유의한 관계가 있는 것으로 나타났으며, 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도, 성공적 노화요인의 측정변인 간 인과관계분석에서 생활습관은 신체적 자기개념요인, 신체적 자기개념은 성공적 노화요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 생활습관은 생활만족도요인, 생활만족도는 성공적 노화요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활습관은 성공적 노화요인에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 선행연구자인 사영화, 조성제(2014)와 전혜원(2011)의 연구에서도 노인의 우울은 삶의 만족도를 낮추는 요인으로, 우울과 생활만족도에서 상관관계와 인과관계분석 실시결과 우울은 생활만족에 부정적 역할, 김재현(2013)은 노인의 우울은 생활의 만족이 높을수록 낮게 나타났다는 연구와 같이 본 연구의 고령자들에서 우울요인과 생활만족간 유의한 상관관계가 나타난 것과 같은 일치한 결과를 얻었다. 그리고 전혜원(2011)의 연구에서 노인이 지각하는 우울은 생활만족에 부정적인 인과관계가 나타난 것과 같이 본 연구도 우울이 생활만족도와 성공적 노화에 유의한 영향을 준다는 결과와 일치하게 나타났다(이현심·남희수, 2010; 전혜원, 2011; Liu & Guo, 2008; Mynatt, 2004). 이렇듯 고령시기의 성공적 노화를 위해서는 생활만족도 중요한 요인이고(정태연, 2008), Kahn(1998)은 성공적 노화를 위해서는 건강생활습관의 요인인 운동의 실시로 질병을 예방하고, 생활의 만족수준을 향상시키면 성공적 노화를 가능하게 한다 하였다(이묘숙, 2012; 김동배, 2008).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

V. 결론 및 제언

A. 결 론

본 연구는 고령자들 건강을 위한 생활습관과 신체적 자기개념, 일상생활의 생활만족도 및 성공적 노화 요인 간 차이를 비교·분석하고 이를 기초자료로 활용하여 고령자의 질병 없이 건강한 삶의 유지, 신체적 자기개념, 생활만족도 향상을 통한 성공적 노화에 도움을 주고자 하는데 연구의 목적을 두고 있다. 이를 위하여 G광역시와 J남·북도의 65세이상 남자 130명, 여자 206명, 총336명의 고령자를 연구대상으로 생활습관, 신체적 자기개념, 생활만족도 및 성공적 노화 설문조사를 실시하여 다음과 같이 결론을 얻었다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 측정요인 비교는 생활습관에서 남자가 운동습관, 식생활습관, 연령의 76세이상은 운동습관, 일상생활습관에서 높은 응답을 하였다. 참여종목은 실내종목이 운동습관, 일상생활습관, 6-1년의 참여경력과 4회이상 참여는 일상생활습관에서 높게 응답하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 신체적 자기개념 비교는 남자가 신체활동, 비만, 자기존중감에 높게 응답하였고, 76세이상은 신체활동, 자기존중감, 실내종목은 신체활동, 외모, 1년이상 참여는 비만, 신체전반, 건강, 4회이상 참여는 스포츠 유능감, 외모, 2시간이상은 신체활동, 자기존중감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 생활만족도 비교는 여자가 사회적, 심리적, 76세이상은 사회적, 65-70세이상이 신체적 만족에 높게 나타났고, 수중종목은 사회적, 심리적, 1년이상 사회적, 심리적, 신체적

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

만족에 높게 응답하였고, 4회이상은 사회적, 심리적, 2시간이상에서 사회적, 신체적 만족에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 성공적 노화 비교는 남자가 자율적 삶, 자기수용, 타인수용, 여자는 자녀에 대한 만족, 65-70세는 자율적 삶, 자녀만족, 76세이상은 타인수용, 실내종목은 인생참여, 자기수용, 수중종목은 타인수용, 1년이상은 인생참여, 자녀만족, 4회이상에서 적극적 인생참여, 타인수용, 자기완성지향, 자기수용에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

2. 측정요인간 관계분석에서 신체적 자기개념요인은 생활만족요인에 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 생활만족요인은 성공적 노화요인에 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 그리고 신체적 자기개념요인은 생활습관의 운동습관요인, 일상생활습관요인, 식생활습관요인과 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 생활만족도요인은 생활습관의 식생활습관요인은 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 운동습관요인과 일상생활습관요인은 통계적으로 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났으며, 성공적 노화요인은 생활습관의 운동습관과 식생활습관요인은 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같이 고령자들의 생활습관은 운동습관과 식생활습관은 높은 것으로 나타났으나 일상생활습관은 높게 나타나지 않았다. 또한 신체적 자기개념은 고령자들의 응답이 높게 나타나지 않았으나, 현재 운동프로그램 등의 참여를 통하여 생활만족과 성공적 노화요인에서는 높은 응답을 보여 고령자들이 현재보다 더 건강한 삶을 누리기 위하여 여가시간을 활용하는 것으로 나타났다. 종합하면 고령자들은 생활습관을 개선하고, 규칙적 운동과 사회생활을 통하여 신체적 자기개념의 향상에 노력하며, 일상생활의 만족도는 향상되고, 이로 인하여 성공적 노화의 기본 바탕이 될 것으로 사료된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 제 언

본 연구의 결과를 토대로 다음과 같은 선행연구자에게 도움을 주고자 제언을 하고자 한다.

1. 본 연구에서는 G광역시와 J남·북도지역의 노인타운이나 사설스포츠 센터를 이용하는 65세 이상의 고령자들을 연구대상으로 자료를 수집하였으므로, 연구결과를 우리나라 전체 고령자들에게 일반화 시키는데 제한이 있다. 따라서 추후 연구에서는 여러 지역 규모의 증가와 운동프로그램에 참여하는 대상자 외 노인들을 대상으로 연구결과를 규명하는 후속연구 필요성을 제언하고자 한다.

2. 본 연구는 고령자들이 주로 이용하고, 즐기는 프로그램 참여 대상자만을 연구진행에 이용하여, 고령자의 운동프로그램 참여에 따른 시설종사자들의 이용에 대한 만족도와 추후 고령자 대상 이용프로그램 확대를 위한 방안을 위한 연구로 진행되면 고령화 사회를 맞이하여 운동프로그램 이용자의 마케팅 전략에도 도움을 줄 것으로 사료되어 추후 연구자에게 제언하고자 한다.

3. 고령사회를 맞이하여 고령자 인구증가와 수명연장으로 인한 고령자 중심 사회형성과 이를 적용한 고령자 시설의 만족도 뿐 아니라 건강관련 체력의 증대 등 일상생활의 불편함을 최소화 할 수 있는 방안의 연구를 제언한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

강신옥(2009). 노인의 생산적 활동이 성공적 노화에 미치는 영향분석. 미간행 박사학위논문. 공주대학교 대학원.

강혜원(2012). 한국노인의 성공적 노화 연구: 사회적 관계가 성공적 노화에 미치는 영향을 중심으로. 미간행 박사학위논문. 강남대학교 대학원.

고영준(2008). 노인의 생활체육 참여동기와 라이프스타일이 생활만족도에 미치는 영향 - 참여만족도, 서비스만족도, 자아존중감의 매개효과를 중심으로-. 박사학위논문. 한양대학교 대학원.

구난숙, 박지연(2001). 대전지역 중·장년층의 건강상태 및 건강생활습관. 한국식생활문화학회지. 16(2), 137-146.

김동배(2008). 한국 노인의 성공적 노화 척도 개발을 위한 연구. 한국사회복지학, 60(1), 211-231.

김동현(2010). 노인복지관 생활체육 프로그램의 참여하는 노인들의 생활만족도. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.

김명화(2011). 인슐린요법을 받는 당뇨병 노인환자의 우울과 삶의 질 간의 관계. 미간행석사학위논문. 부산카톨릭대학교 생명과학대학원.

김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구개발. 한국스포츠 심리학회지, 12(2), 69-90.

김상욱(2010). 노인의 여가생활만족도 영향요인에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 청주대학교 대학원.

김수겸(2014). 노인의 신체활동이 자아 통합감 및 성공적 노화에 미치는 효과. 한국스포츠학회지. 12(1), 331-345.

김승(2016). 16주간의 합기도수련프로그램이 아동 및 청소년의 건강체력과 신체적

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자가개념에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구가톨릭대학교 대학원.

김연경(2007). 노인복지시설 입소노인의 건강상태와 생활만족도 관련 요인. 석사학위논문. 계명대학교 대학원.

김영돈(1998). 정신장애자의 생활만족지수에 관한 상관변인 분석. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.

김재중(2009). 초등학생의 B.M.I와 운동종목인식, 식생활, 일상생활, 운동습관간의 상관관계. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 교육대학원.

김정옥, 박자영(2007). 도예활동이 노인의 우울정서와 생활만족도에 미치는 효과. 한국가정관리학회지. 25(6), 95-109.

김태호(2014). 베이비부머 퇴직자의 사회적 자본이 성공적 노화에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 숭실대학교 대학원.

김형준(2005). 노인들의 신체활동이 생활습관, 건강인식, 신체구성, 혈액성분 및 체력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 군산대학교 대학원.

남궁완(2005). 고령화 사회 노인들의 건강행위와 영양실태 및 영양지식이 삶의 질에 미치는 영향 -PRECEDE-PROCEED 모형을 중심으로 -. 미간행박사학위논문. 경기대학교 대학원.

남병웅(2014). 웃음치료 프로그램이 노인의 정신건강 및 자기존중감에 미치는 효과. 미간행 박사학위논문. 대구한의대학교 대학원.

대한비만학회(2009). 비만치료 지침 2009. 대한비만학회. 서울.

문형필(2014). 보디빌딩 참여자의 신체적 자기개념과 사회성 발달의 관계. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.

민경아(2008). 중학생의 체질량지수와 생활습관의 관계. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 교육대학원.

박미현(2008). 중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 상명대학교 대학원.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

박지영(2011). 중학생의 생활습관이 건강관련 체력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.

배성기(2007). 청소년의 신체적 발육발달과 일상생활실태의 상호관계에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 원광대학교 대학원.

사영화, 조성제(2014). 요양시설 입소노인의 시설 만족도, 불안, 자아존중감, 스트레스, 우울이 생활만족도에 미치는 영향. 한국과학기술정보연구원. 15(2), 6998-7004.

송은(2006). 노인의 생활만족도 향상을 위한 연구. 미간행석사학위논문. 경희대학교 행정대학원.

송혜자(2009). 노인의 역할수행이 성공적 노화에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 청주대학교 대학원.

신정훈(2016). 대학생들의 신체활동수준과 비만도 분류에 따른 건강생활습관 차이 검증. 한국스포츠학회지. 14(1), 325-337.

양희정(2012). 노인의 건강생활 지식이 건강증진 행위에 미치는 영향 . 미간행 박사학위논문. 원광대학교 대학원.

오선영(2012). 청소년의 식생활, 건강행태 및 정신건강의 관련성에 대한 연구: 국민건강영양조사 제4기 3차년도(2009) 자료를 중심으로. 미간행 박사학위논문. 대전대학교 대학원.

이경숙(2011). 은퇴 노인의 성공적 노화 영향 요인에 관한 연구: 종교생활의 조절효과분석을 중심으로. 미간행박사학위논문. 조선대학교 대학원.

이묘숙(2012). 노인의 경제상태가 성공적 노화에 미치는 영향: 신체건강 및 정신건강의 매개효과. 미간행박사학위논문. 전북대학교 대학원.

이민주(2013). 성공적 노화에 영향을 미치는 요인에 관한 연구-선택·최적화·보상 전략을 중심으로-. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.

이상매(2012). 여성노인의 라이프스타일이 건강증진행위와 생활만족도에 미치는

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

영향. 미간행 박사학위논문. 호서대학교 벤처전문 대학원.

이영주(2016). 우리나라 중년여성의 식이섭취와 건강생활습관이 안면피부에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 성신여자대학교 대학원.

이재우(2008). 볼링참여자의 신체적 자기개념이 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대학원.

전혜원(2011). 재가노인의 우울, 자아존중감, 일상생활수행능력 및 생활만족도. 한국생활환경학회지. 18(6), 656-666.

정계순(2009). 운동프로그램 참가 노인의 신체적 자기개념이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.

정태연(2008). 한국노인의 행복 요인 탐색과 척도개발. 한국노년학회. 29(3), 1141-1158.

통계청(2007). 2005년 시도별 생명표 및 사망원인통계 결과. 통계청 인구동향과.

허성호, 김종대(2011). 2006년 고령화 패널조사에 나타난 노인의 삶의 만족도에 미치는 다차원적 영향 분석. 한국노년학회. 31(2), 407-418.

황홍기(2014). 장애노인들의 성공적 노화 영향 요인 연구. 미간행석사학위논문. 숭실대학교 사회복지대학원.

Alexopoulos, G. S.(2005). Depression in the elderly. The Lancet, 365(9475), 1961-1970.

Baltes, P. B. & Baltes, M. M.(1990). Successful Aging : Perspectives from the behavioral Sciences. Cam : Cambridge University Press.

Canada fitness Survey(1982). Fitness and aging. Ottawa: Government of Canada and Amateur Sport Directorate.

Fehir, J. S.(1988). Self-rated health status, self efficacy, motivation, and selected demographics as determinants of health~promotion life style. Doctoral Dissertation. The University of Texas at Austin.

Medley, M. L.(1976). Satisfaction with life among persons sixty-five.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Morgan, W. M.(1981). Sport psychological benefits of physical activity. In F. J. Nagle, H. J. Montoye(eds), Exercise in health and disease.

National Health Insurance Corporation, Health Insurance Policy Institute. (2013, April). 2010 Health insurance statistical analysis data sheet. Retrieved May 2, 2013, from the NHIC Web site: http://www.nhic.or.kr/portal/site/main/MENU_WBDDG01/

Palank, C. L.(1991). Determinants of health-promotive behavior: a review of current research. Nursing Clinics of North America. 26(4), 815-832.

Rudrnen, W. J.(1986). Sport as part of successful aging. American Behavioral Scientist, 29, 165-177.

Russell, R. V.(1987). "Recreation and quality of life in old age : A causal analysis". Journal of Applied Gerontology, 9(1), 77-90.

Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything,oris it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 57, 1069-1081.

Smith, E. L., & Serfess, R. C.(1981). Exercise and Aging. The scientific basis. Hillside, N. J. ; Enslow.

U. S. Department of Health and Human Services.(1996). Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion: S/N 17-023-00196-5.

U.S. Department of Health and Human Service, 1981

Vaillant, G. E., & Mukamal, K.(2001). Successful aging. The American Journal of Psychology, 158(6), 839-847.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Yesavage, J. A.(1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale. A preliminary report; Journal of Psychiatric Research, 17(1), 37-49.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부록>

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문지는 고령자를 대상으로 생활습관과 신체적 자기개념, 생활만족도 및 성공적 노화를 알아보고자 구성된 설문지입니다. 귀하의 설문응답은 통계법 제8조 및 제9조의 규정에 의하여 통계목적 이외에는 절대로 사용되지 않으며, 개인에 대한 사항은 절대 비밀이 보장됩니다.

검사에 동의 시 설문에 응답하여 주시고, 여러분의 개인적인 생각을 솔직하게 응답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다.

설문에 응답해 주셔서 감사합니다.

조선대학교 대학원 체육학과
박사과정 이 지 명

1. 귀하의 성별은?(　　)
2. 귀하의 연령은?(　　세)
3. 귀하의 운동프로그램 참여종목은?
   ① 실내종목 ② 실외종목 ③ 수중종목
4. 귀하의 운동프로그램 참여경력은?(　　년　　개월)
5. 귀하의 운동프로그램 주당 참여횟수는?(1주일　　회)
6. 귀하의 운동프로그램 참여시간은?(　　시간)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부록 1> 생활습관 설문

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 "매우그렇치않다(1)"와 "매우 그렇다(5)"가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 "√"표를 해 주십시오.

질 문 내 용	매우그렇치않다	그렇치않다	보통이다	그렇다	매우그렇다
1 매일 30분 이상 뛰어 신체활동과 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
2 주3회이상 규칙적인 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
3 운동은 나에게 꼭 필요하다.	①	②	③	④	⑤
4 운동을 할 때는 땀이 날 정도는 한다.	①	②	③	④	⑤
5 운동프로그램에 적극적으로 참여한다.	①	②	③	④	⑤
6 여가신간에 신체활동이나 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
7 운동할 시간이 없어서 못한다.	①	②	③	④	⑤
8 잠자는 시간과 일어나는 시간은 일정하다.	①	②	③	④	⑤
9 하루 6시간이상 수면을 취한다.	①	②	③	④	⑤
10 자주 걸어 다니는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11 가까운 거리는 차를 타지 않고 걸어 다닌다.	①	②	③	④	⑤
12 밤늦게까지 잠을 자지 않을 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
13 늦은 시간까지 TV를 보거나 다른 일을 한다.	①	②	③	④	⑤
14 아침식사를 거르거나 불규칙적으로 한다.	①	②	③	④	⑤
15 남들보다 음식을 먹는 속도가 빠르다.	①	②	③	④	⑤
16 잠들기 전에 야식을 먹는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
17 단 음식을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
18 고기나 기름진 음식을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
19 인스턴트 식품이나 페스트 푸드를 즐겨 먹는다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부록 2> 신체적 자기개념척도

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우그렇치않다(1)”와 “매우그렇다(5)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

질 문 내 용	매우그렇치않다	그렇치않다	보통이다	그렇다	매우그렇다
1 나는 주의의 친구들보다 운동을 더 잘한다.	①	②	③	④	⑤
2 다른 사름들은 내가 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3 나는 여러 가지 운동을 잘한다	①	②	③	④	⑤
4 나는 운동능력이 뛰어나다	①	②	③	④	⑤
5 일주일에 3-4회 30분이상 운동한다.	①	②	③	④	⑤
6 나는 운동을 숨이 찰 정도로 한다.	①	②	③	④	⑤
7 나는 거의 매일 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
8 나는 먼 거리를 지치지 않고 걸을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9 나는 살이 많이 찐 편이다.	①	②	③	④	⑤
10 나는 너무 뚱뚱하다.	①	②	③	④	⑤
11 나는 체중이 너무 많이 나간다.	①	②	③	④	⑤
12 내 허리는 너무 굵다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13 나는 건강을 유지한다.	①	②	③	④	⑤
14 내 자신과 내 체력에 대해 자부심을 가진다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우그렇치않다(1)”와 “매우그렇다(5)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

질 문 내 용	매우그렇치않다	그렇치않다	보통이다	그렇다	매우그렇다
15 나는 신체적 조건에 자부심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
16 신체적으로 내 자신에 대해 자부심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
17 나는 내 외모와 체력에 대해 자부심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
18 예전에 내 얼굴은 잘생겼었다.	①	②	③	④	⑤
19 지금도 나는 내 또래에 비해 외모가 매력적이다.	①	②	③	④	⑤
20 현재 나는 친구들보다 외모가 더 준수한 편이다.	①	②	③	④	⑤
21 나는 자주 아픈 편이다.	①	②	③	④	⑤
22 나는 한번 아프면 낫는데 시간이 오래 걸린다.	①	②	③	④	⑤
23 나는 병(예-감기)이 유행할 때 잘 걸리는 편이다.	①	②	③	④	⑤
24 나는 병원이나 약국에 갈 정도로 자주 아프다.	①	②	③	④	⑤
25 나는 인생의 실패자인 것 같다.	①	②	③	④	⑤
26 지금까지 했던 일 중에서 제대로 된 것은 전혀 없는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
27 내 삶은 그다지 쓸모없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
28 나는 구제불능의 인간이다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부록 3> 생활만족도

◎ 다음의 문항들을 읽고, 내생각과 일치되는 곳에 V표로 체크하세요.

문항	질문내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	새로운 사람과 쉽게 사귄다.	①	②	③	④	⑤
2	이해심이 넓어진다.	①	②	③	④	⑤
3	타인을 배려하게 된다.	①	②	③	④	⑤
4	가족관계가 원만해진다	①	②	③	④	⑤
5	체육시설과 기구에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
6	프로그램에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
7	여가 생활로서 만족한다.	①	②	③	④	⑤
8	다른 친목활동보다 더 만족한다.	①	②	③	④	⑤
9	타인에게 권장할 만하다.	①	②	③	④	⑤
10	같이 운동하는 사람들과 동료애를 느끼게 된다.	①	②	③	④	⑤
11	마음이 편해진다.	①	②	③	④	⑤
12	스트레스 해소에 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
13	행복하다는 느낌이 된다.	①	②	③	④	⑤
14	잡념이 사라진다.	①	②	③	④	⑤
15	정신집중이 잘된다.	①	②	③	④	⑤
16	근심 걱정을 잊을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
17	정신건강에 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
18	근심, 걱정을 잊는 되 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
19	잡념이 없어지고 운동에 몰입하게 된다.	①	②	③	④	⑤
20	성취감을 느낄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
21	소화가 잘되고 식용이 좋아진다.	①	②	③	④	⑤
22	잠을 잘 잔다.	①	②	③	④	⑤
23	피로감을 줄어든다	①	②	③	④	⑤
24	소변 대변이 수월해진다	①	②	③	④	⑤
25	저림이나 뻐근함이 덜해진다.	①	②	③	④	⑤
26	어지러움이 덜해진다.	①	②	③	④	⑤
27	행동이 민첩해진다.	①	②	③	④	⑤
28	회복이 빨라진다.	①	②	③	④	⑤
29	매사에 적극적으로 임해진다.	①	②	③	④	⑤
30	신체건강에 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부록 4> 성공적 노화 설문지

◎ 다음의 문항들을 읽고, 내생각과 일치되는 곳에 V표로 체크하세요.

문항	질문내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 젊은 세대의 입장을 잘 수용하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 자녀나 남의 일에 일일이 간섭하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3	나의 지나온 삶이 보람되었다.	①	②	③	④	⑤
4	내가 살고 있는 집이 만족스럽다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 나의 건강을 유지하기 위해 꾸준하게 운동을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 지금도 나에게 필요한 것이 있으면 배우려고 한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 세상에 존재할 가치가 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 속상한 일이 있을 때 마음에 오래 담아두지 않는다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 내가 하는 활동(일,취미 등)을 통해 성취감을 느끼고 있다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 평생토록 하고자하는 활동(일, 취미 등)이 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 나의 자녀들을 자랑스럽게 여기고 있다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 남은 인생에서 이루고자 하는 계획이 있다.	①	②	③	④	⑤
13	나와 자녀들과의 관계는 원만하다.	①	②	③	④	⑤
14	나의 자녀들은 형제자매간에 서로가 우애 있게 잘 지낸다.	①	②	③	④	⑤
15	나의 자녀들은 나에게 효도를 잘하고 있다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 건강을 해치는 습관을 고치려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 외모를 단정하고 깨끗하게 가꾼다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

◎ 다음의 문항들을 읽고, 내생각과 일치되는 곳에 V표로 체크하세요.

문항	질문내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
18	나에게는 여가 혹은 종교활동 등에서 정기적으로 만나는 친한 친구들이 있다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 자녀와의 관계에서 '내 삶은 내가 책임진다'는 정신으로 산다.	①	②	③	④	⑤
20	나의 자녀들의 가정은 화목하다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 기회가 되면 남을 위해 물질을 기부한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 지금도 정신이 맑아서 사리분별에 큰 문제가 없다.	①	②	③	④	⑤
23	나에게는 마음을 터놓을 만한 친한 친구가 있다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 내 삶에 어려운 부분이 있어도 가능한 남에게 구차한 모습을 보이지 않는다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 사회활동(여가 및 종교활동 등)에 참여를 많이 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
26	나는 내 분수에 맞는 의식주생활을 한다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 자녀들에게 경제적으로 부담을 주지 않는다.	①	②	③	④	⑤
28	내가 참여하는 모임에서 내가 필요한 사람으로 인정받고 있다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 친구들을 잘 사귀는 편이다.	①	②	③	④	⑤
30	나는 남편 혹은 아내로서의 역할을 잘 감당해 왔다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 부모로서의 역할을 잘 감당해 왔다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

감사의 글

2000년도 첫 체육대학 학부생을 시작으로 벌써 17년 이라는 시간이 지났습니다. 중간에 포기도 하려고도 하고 잠시 다른 공부하였으나 다시 원점으로 돌아와 이제야 박사학위를 받게 되었습니다.

시간을 돌이켜 생각해보면 그 사이에는 현재 경영하고 있는 회사까지 세 곳의 회사를 다녔고, 긴 터널을 지나는 중에 많은 분들의 도움과 지원 그리고 큰 가르침이 없었다면 오늘과 같은 결과는 만들어지지 않았을 것입니다.

먼저 미욱한 저를 제자로 받아주신 영원한 스승님이신 송채훈 교수님 진심으로 감사합니다. 가르침 덕분에 리더십에 대해서, 연구에 대해서, 교육에 대해서, 학습에 대해서 의미 있는 성찰을 할 수 있었습니다. 학문을 함에 있어 소홀함이 없어야 한다고 말씀을 늘 해주셨는데 제자가 많이 부족하였습니다. 부족함을 하나하나 채워나가는 모습으로 큰 가르침에 답하겠습니다. 더불어 논문을 심사하는 과정에서 아낌없는 조언을 해주신 정명수 교수님, 윤오남 교수님, 안용덕 교수님, 신정훈 교수님께 감사를 표합니다.

또한 학문의 길을 넓혀 주신 김홍남 교수님, 서영환 교수님께도 감사의 뜻을 전합니다. 세심한 배려와 격려를 해주신 이계행, 정재환 교수님 학문의 기본을 일깨워 주시고 미흡한 점이 많지만 부족함이 없도록 지도해주신 이경일, 김철주 교수님께 감사를 드립니다.

항상 옆에서 지켜봐주신 정홍용 교수님 백승헌 교수님 김옥주 교수님께도 감사 인사드립니다.

또한 이 연구를 수행하는데 함께하여 조언을 아끼지 않으신 좌장이신 특수체육회 강경용 박사님 이영미 박사님 오봉근 박사님 김동현 박사님 김문소 박사님께도 진심으로 감사드리오며. 항상 같은 곳을 바라보는 동기 손창욱 박사님 후배 김승수 박사님 김관호 박사님 지정근 선생님 감사 인사드리옵니다. 그리고 이 논문을 꼭 전달하고 싶지만 절대 전달할 수 없는 곳 계신 분이 있습니다. 하늘에 있는 나의 좋은 후배와 박규송 선생님.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

좀 더 잘 되기를 바라며 언제나 아들 걱정하시는 아버지, 어머니께 감사의 마음을 바칩니다. 그 외 저를 지켜봐 주시고 성원과 사랑하여 주신 가족과 친지 여러분께도 감사의 마음의 전합니다.

감사해야 할 분도, 미안함을 전해야 할 분도 많지만 지면의 한계를 핑계로 감사의 글을 마칩니다.

감사합니다.

2016년 12월

이 지 명

Collection @ chosun