CHOSUN UNIVERSITY 1946

creative commons
COMMONS DEED

저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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

CHOSUN UNIVERSITY 1946

[UCI]I804:24011-200000237639

2009년 2월
교육학 석사학위 논문

수영참여 노인의 생활만족 연구

An analysis of Life satisfaction of Elders who participated in Swimming

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

장종국

CHOSUN
UNIVERSITY
1946

2009년 2월

교육학 석사학위 논문

수영참여 노인의 생활만족 연구

An analysis of Life satisfaction of Elders who participated in Swimming

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

장종국

CHOSUN
UNIVERSITY
1946

수영참여 노인의 생활만족 연구

지 도 교 수 김 철 주

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로
제출합니다.

2 0 0 8 년 1 0 월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

장종국

CHOSUN
UNIVERSITY
1946

장종국의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장

심사위원

심사위원

2008년 12월

조선대학교 교육대학원

CHOSUN UNIVERSITY 1946

목 차

ABSTRACT i

Ⅰ. 서론 1

A. 연구의 필요성 1

B. 연구의 목적 3

C. 연구 가설 3

D. 연구의 제한점 4

Ⅱ. 이론적 배경 5

A. 노인의 정의 및 특성 5

B. 노인과 생활체육 8

C. 수영의 효과 10

D. 생활 만족도의 개념 11

Ⅲ. 연구 방법 13

A. 연구 대상 13

B. 연구 기간 및 절차 13

C. 측정도구 14

D. 자료분석 17

CHOSUN UNIVERSITY 1946

Ⅳ. 연구결과 19

Ⅴ. 논의 33

Ⅵ. 결론 및 제언 36

A. 결론 36

B. 제언 37

참고문헌 38

< 부록1 > 인구 사회학적 특성 변인 41

< 부록2 > 수영참여형태 44

< 부록3 > 생활만족도 46

CHOSUN UNIVERSITY 1946

표 목 차

<표 - 1> 연구기간 및 절차 13

<표 - 2> 설문지 구성내용 14

<표 - 3> 설문지의 타당도 검증 16

<표 - 4> 설문지의 신뢰도 검증 17

<표 - 5> 조사대상자의 일반적인특성 20

<표 - 6> 조사대상자의 참여 활동 및 참여 활동 정도 22

<표 - 7> 수영 참여 정도 23

<표 - 8> 과거 관련 생활 만족도 24

<표 - 9> 현재 관련 생활 만족도 25

<표 - 10> 미래 관련 생활 만족도 26

<표 - 11> 인구 사회학적 특성에 따른 수영 참여여부의 차이.... 28

<표 - 12> 인구 사회학적 특성에 따른 생활 만족도 평균 차이 검증 30

<표 - 13> 인구 사회학적 특성에 따른 생활 만족도에 따른 사후 검증 31

<표 - 14> 수영참여여부에 따른 생활 만족도 차이 32

<표 - 15> 수영 참여 정도와 생활 만족도간의 상관관계 32

CHOSUN UNIVERSITY 1946

ABSTRACT

An analysis of Life satisfaction of Elders who participated in Swimming

Jong-Guk Jang
Advisor : Prof. Chul-Ju Kim Ph D.
Major in Physical Education
Graduate School of Education. Chosun University

This study is an analysis of life satisfaction of elders who participated in swimming and the goal of this analysis is to know how participation in swimming by elders affect to life satisfaction and to achieve this goal, I chose 150 elders who participated in swimming in swimming pools which are located in Gwang-ju, 2008 and also chose 150 elders who didn't participated in swimming and stayed in the house for elders in Gwang-ju. To achieve the purpose of this study, I investigated the features of objects by using questionnaire, the consequence by using statistic method could be concluded like belows:

First, checking whether participate in swimming or now related to variables of the features of social population was conducted by using Chi-square test and among variables of the features of social population, income and a person living together with one showed meaningful differences statistically.

Second, in the checking of life satisfaction related with variables of the features of social population, T-test and ANOVA were used and

CHOSUN UNIVERSITY 1946

when there were meaningful differences, I conducted the check after test by using Duncan. According to the statistic consequences, each variables had the different average but among them income only showed meaningful differences.

Third, I used T-test in checking difference of life satisfaction between participating in swimming and not participating in swimming and life satisfaction was divided into 3 parts; past, present, future. The group of participating in swimming showed 2times higher life satisfaction than the group of not participating in swimming on 3parts of life satisfaction and it showed meaningful differences statistically.

Fourth, I gave marks on regularity, the frequency of swimming in a week and the average hours of swimming and got the average and analyzed the relationships with life satisfaction. According to the statistic consequences, people who participated in swimming showed higher life satisfaction than people who didn't participate in swimming.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

Ⅰ. 서 론

A. 연구의 필요성

21세기 모든 국가에서 직면하게 될 도전이자 당면과제는 인구고령화(人口高齡化) 현상이다. 전 세계적으로 고령인구가 계속 늘어나고 있으며, 이러한 증가추이에 따라 21세기는 명실 공히 '고령화의 시대(era of population aging)'라고 말할 수 있다. 우리나라 역시 노인인구의 비중이 급격히 증가하고 있다. 보건 및 의료기술의 발달은 사망률 저하를 가져왔고, 정부의 인구 억제 정책에 따른 출산율 감소 등은 인구고령화 현상을 가속화시키고 있다. 총 인구에 대한 65세 이상 노인인구의 구성비는 1960년의 2.9%에서 2000년에는 7.1%가 되어 바야흐로 '고령화 사회(aging society)'로 진입하였고, 2022년에는 14%를 넘어서 '고령사회(aged society)'가 될 것으로 전망된다(통계청, 1996).

노인인구의 증가 추세는 이미 다른 선진국에서 경험되어진 보편화된 사회현상이나, 고령사회로 진입하는 시간을 살펴보면 프랑스는 115년, 미국은 71년, 일본은 24년이 걸린 반면 우리나라처럼 19년 만에 고령사회로 진입하는 속도는 세계적으로 유례를 찾기 힘들다(이혜훈, 2001). 고령사회의 빠른 진입으로 인해 노인인구는 급격히 증가한 반면에 노인 복지에 대한 인프라는 미흡한 것이 사회적 현실이며, 때문에 반드시 장수하는 것이 마냥 기쁘고 행복한 일이 아니라는 것이 사회적 현실이 되어버렸다. 현대사회는 산업화, 도시화, 핵가족화, 전통적 가치 및 사회 규범의 쇠퇴 등으로 인하여 노인의 위치가 위협받고 있으며, 이러한 변화와 더불어 노년기 이전에 누렸던 사회 및 가정에서의 주도적 역할, 지위, 경제적 능력, 공식적 역할, 건강, 그리고 생리적 능력 등의 저하로 인하여 발생되는 심리적 고통과 신체적 고통 등의 여러 가지 문제에 노출되기 쉬운 노인문제가 비일비재하게 발생하고 있다.

이러한 현대사회의 노인문제는 선진국에서는 이미 많은 연구가 이루어져 왔으나 우리나라에서는 최근에서야 연구가 이루어지고 있다. 선진국에서 노인에 대한 연구주제는 국민 건강 증진과 사회복지 구현이라는 관점에서 여가활용과 관련하여 다루어지고 있으며, 구체적인 내용으로는 노년기에의 적응,

CHOSUN UNIVERSITY 1946

노인의 심리적 만족, 생활만족 등이 그것이며 그 중 노인의 생활만족도에 대한 연구가 중심을 이루고 있다.

노인이 스포츠 활동에 참여함으로써 얻는 효과는 각종 질병의 예방, 체력의 향상, 건강의 유지증진, 휴양 및 기분전환, 삶의 즐거움에 대한 충족, 건전한 여가활동, 사회적 건강매체, 삶의 내용 및 수준의 향상, 명랑한 생활의 영위, 행복과 복지증진 등을 들 수 있다(김윤정, 2006). 그 중에서 노인들이 가장 높은 관심을 보이고 있는 것은 무엇보다도 건강에 대한 문제이며, 노인들의 스포츠 활동은 여가 선용뿐 만 아니라 삶의 또 다른 즐거움이라는 측면에서 중시되어야 할 과제이다. 따라서 노년기의 체력관리와 건강을 위한 적절한 신체활동의 중요성이 부각되고 있다(임번장, 1995).

문화관광부(2000)의 보고에 의하면 60세 이상 노인들을 대상으로 16개 종목의 여가스포츠 활동의 선호도에 대하여 조사한 결과 등산이 23.5%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 수영이 11.4%로 높게 나타났다. 비교적 힘이 적게 들고 따라 하기 쉬운 수영은 노인들이 가장 선호하는 종목 중 하나다.

노년층의 여가활동참가와 생활만족 관계연구에서 여가활동의 참가가 생활만족도에 직접적이고 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다(Ragheb & Griffith,1982). 또한 노인의 여가만족과 생활만족 사이의 긍정적인 관계는 김영주(1990), 이종길(1992), 최현영(1993), 김경식(1995), 임우택(1996), 박인환 · 김철(1999)등의 연구에서 생활체육 참여가 생활만족에 영향을 미친다고 보고한 바 있다. 이와 같은 관점에서 노인들은 신체활동을 통해 건강유지는 물론 급변하는 시대에 대처할 수 있는 자신감과 적응력을 갖게 되며, 소외 및 고독감, 사회적 문제 까지 해결할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 노인들이 쉽게 참여할 수 있는 대표적 체육활동 중 하나인 수영을 통해 노인의 생활만족도에 미치는 영향을 밝혀, 건전한 여가활동의 기초자료를 제공함과 동시에 수영을 통해 현재 나타나고 있는 노인문제를 해결하는 하나의 방안이 될 수 있는지 연구하고자 한다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

B. 연구의 목적

본 연구의 목적은 60세 이상 노인의 수영참여를 통한 생활만족도와의 관련성을 조사 및 분석하여 노인의 생활만족을 향상시키는 기초 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

C. 연구 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

1. 인구 사회학적 특성 따라 수영참여노인과 비참여 노인간 생활만족도에는 차이가 있을 것이다.

2. 인구 사회학적 특성에 따라 노인의 생활 만족 요인에는 차이가 있을 것이다.

3. 수영참여 노인과 비참여 노인간 생활 만족도에는 차이가 있을 것이다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

D. 연구의 제한점

본 연구의 수행 과정 및 결론과 관련되어 예기되는 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 설정한 배경변인 이외의 다른 변인을 통제하는 것이 불가능하기 때문에 다른 요인에 의해 생활 만족의 정도가 변화할 수 있다.

둘째, 수영이라는 특정종목을 선정했기 때문에 타 종목의 운동 참여에 따른 연구와는 차이가 있을 수 있어 일반화를 시키는데 주의가 요구된다.

셋째, 자료수집 과정에서 설문조사 방법으로 자기평가기입법과 면접법을 병행하였다. 그러나 이 방법에는 문항에 대한 이해 능력이 부족한 노인들의 의사표시를 정확히 반영하는 데에는 한계가 있다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

Ⅱ. 이론적 배경

A. 노인의 정의 및 특성

1. 노인의 정의

인생에 있어서 늙기 시작하는 것이 정해진 때가 있는 것은 아니다. 노화란 점진적인 것이고 때로는 인지할 수 없는 과정이기도 한다. 명확히 규정된 때가 없기 때문에 노인의 범주에 들어서는 때는 결정하는데 사회는 다양한 기준을 사용하고 있다.

따라서 국가나 사회의 경제적, 문화적 배경, 전통 및 관습은 물론, 현재 및 미래에 주어지는 여건에 따라 노인에 대한 정의가 다르기 때문에 단정적으로 말할 수는 없지만 Breen(1960)은 노인을 생리적, 육체적으로 변화기에 있는 사람, 심리적인 면에서 개성의 기능이 감소되고 있는 사람, 사회적인 변화에 따라서 사회적인 관계가 과거에 속해 있는 사람으로 정의하였고, 남기민(1998)은 노인이란 어언 상으로는 “나이 많은 자”로서 평범하게 사용되는 용어이면서도 국가나 사회적, 경제적, 문화적 배경 및 여건에 따라 개념의 차이가 있다“라고 정의하였다.

노인을 정의할 때는 노화 자체의 의미가 중요성을 가진다. 노화의 특징을 몇 가지로 구분해 보면 첫째, 노화란 시간의 경과에 의해 생기며 시간의 경과에 의한 관련 혹은 제약이고 둘째, 세포의 조직, 기관 개체에 보편적으로 보여주는 현상으로서의 보편성(Unversality)이며 셋째, 본질적으로 “생체에 내제하고 있는 필연적 과정으로 생기는 것” 으로 외상이나 전염병 혹은 의적·환경적 인자에 의하여 발생하는 것이 아닌 내재성(intrinsical factor)이며 넷째, 연령에 수반되는 생리적 기능의 저하, 스트레스에 의한 변화에 대해 자기 회복력의 저하, 예비력의 저하 또는 병에 걸리기 쉬운 죽음의 확률이 연령과 더불어 대체적으로 증가하는 현상에 보이는 유해성(deletetiousmess)등으로 정의 내릴 수 있다. 다시 말하면, 노화란 하나의 생체기능이 쇠퇴해 가

CHOSUN UNIVERSITY 1946

는 상태라고 정의할 수 있는데, 여기에는 정신적, 육체적, 문화적인 여러 가지 요인을 내포하고 있다고 할 수 있다(위성식,2002).

제2회 국제노년학회(The 2nd International Conference of Gerontology)에 의하면, 노인이란 환경변화에 적응할 수 있는 자체 능력에 결손이 있는 사람, 자신을 통합하려는 능력이 감퇴되어 가는 시기에 있는 사람, 생활자체의 적응성이 정신적으로 결손 되어가고 있는 사람, 조직 및 기능 따위가 감퇴현상에 있는 사람이라고 규정하고 있다. 또한, 국제 노인 학회에서는 노인을 "연령에 따라 상호 복잡하게 작용하는 생리, 심리, 정서, 환경 및 행동의 변화를 65%이상 경험한 사람" 이라고 정의하고 있으며, 사회학적인 관점에서 살펴볼 때 일반적으로 경제활동에서 은퇴한 인구 층의 개념과 어우러져 보통 65세 이상의 연령층을 노인이라고 정의 내리고 있다(김태영, 2001).

2. 노인의 특성

노인의 특성을 구분하면 신체적 · 생리적, 심리적, 사회적 특성을 구분할 수 있는데 내용은 다음과 같다.

a. 노인의 신체적 · 생리적 특성

노화현상을 생리적 측면에서 볼 때 가장 먼저 나타나는 것은 시력의 감퇴이다. 시력 감퇴는 40세를 넘기면 시작되며, 70~80세가 되면 노인성 백내장이라는 현상이 오게 되어 시력이 급속하게 떨어지게 되면서 이와 더불어, 청각 장애가 나타나는데 70세쯤 되면 약 30%가 "난청", 80세에는 약 50%이상이 난청에 속하게 된다. 그리고 60대에서 치아 또한 50%이상 망가지게 된다. 다음으로는 소화기능이 쇠퇴하며 이에 폐의 기능도 약화되고, 적혈구의 저항이 약해질 뿐만 아니라 혈액을 만드는 기능도 약해져 빈혈을 유발하게 된다. 이러한 현상들이 노인에게서 나타나는 생리적인 측면에서의 노화현상이라고 할 수 있다.

노인의 생리학적인 변화는 신체구조의 변화와 신체 내부 기능의 변화를 들 수 있다. 즉, 연령이 증가함에 따라 각 부위 근육의 수축력이 근력이 약해지고 이와 같은 원인으로 인해 골밀도까지 약해진다. 또한, 신체의 각 부위의

CHOSUN UNIVERSITY 1946

기능을 담당하는 호르몬이나 신경 전달 물질 등이 감소하여 신경의 반응이 느려지며, 이에 따라 운동은 물론 일상생활에도 제한을 받기도 한다. 이러한 점을 감안할 때 근섬유의 탄력성과 수축, 이완 능력을 증가시켜 주는 신체활동에 참여는 노화에 따른 신체적 장애의 예방 효과를 줄 수 있다.

노화에 관한 연구는 노년학에서 중심과제로 계속 되어 왔다. 노년학을 전공하는 학자들은 노인을 여러 가지 각도에서 분석·연구하고 있지만 그 주된 것은 노인에 대한 생리학적 측면이 주요한 위치를 차지한다고 볼 수 있다. 따라서 규칙적인 스포츠 활동의 참여는 노화에 따른 신체적 장애의 지연효과 뿐 아니라 다양한 효과를 유발할 수 있다.

b. 심리적 특성

노인의 심리적 특징으로서 건강과 경제적 불안감, 생활 부적응에서 오는 불안과 초조감, 정신적 흥미의 감퇴에서 오는 활동성 감퇴, 성적 충동의 감퇴, 고독감, 질투심, 보수적, 다변, 우둔, 누추함, 회고 등을 제시하였다. 이러한 심리적 변화와 함께 나타나는 가족과 친지들의 무관심, 사회적 소외, 늙음에 대한 자아인식 부족 등의 여러 가지 요인들은 노인을 사회적으로 고립시키며, 다양한 심리적 변화와 성격의 변화를 나타내기도 한다(Cavan,1949).

노인의 심리적 변화에 대한 원인은 생물학적 변화에 따라 일어난다는 학설이 지배적이었으나, 최근에는 오히려 질병, 고독, 빈곤으로 이어지는 “3고”로 인한 환경적 요인을 지적하고 있다. 다시 말하면, 사회에서 역할의 상실, 가족이나 친지들의 무관심, 건강 약화, 경제적 빈곤, 그리고 소외감 등의 총제적인 문제가 노인의 심리 변화를 일으킨다고 할 수 있다.

c. 사회적 특성

고령화에 관한 현대화 이론을 내세우면서 산업사회가 발달될수록 노인의 지위는 저하될 것이라고 했다. 실제로 현대 시대에서 노인들은 과거 농업 중심 사회에 비해 사회적 지위가 저하되었으며, 오늘날과 같은 산업화 시대에서는 노인의 지식이나 경험, 기술, 사고방식 등은 뒤처지게 되며 역할 또한 저하된다(Cowgill,1997).

사회에 있어서 노인의 특성을 다음과 같이 말하고 있다. 일반적으로 노인

CHOSUN UNIVERSITY 1946

은 그 존재 가치가 저하되므로 인해 젊은이로부터 무시당하고 가족이나 친척들의 무관심, 심지어는 노인들 간에 있어서도 대수롭지 않은 존재로 여겨지며, 고집과 거부반응을 가지고 있어 단체 활동을 할 경우 다른 단체와의 타협과 수용이 어려운 형편이다. 또한 노인은 사회참여나 사회적 이익을 취할 수 있는 기회를 놓치기 쉽고, 불이익이 누적되어 소외되기 마련이며 가족 구성원으로서나 일에 있어서의 역할 및 기능을 상실해 간다. 늙음에 대한 올바른 자아인식이 부족하여 이미 노쇠하여 기능이 저하되었음에도 불구하고 자신을 젊은이와 비교하여 노인으로서의 새로운 역할 보다 젊은이의 역할을 계속하려는 경향을 보이고 있다고 정의내리고 있다(Connidis,1995).

이러한 노인의 사회적 특징을 잘 반영하는 제도적 장치가 미비한 상태이므로, 다원화된 노인문제를 해결하기 위한 방안이 시급하다고 할 수 있다. 그리고 우리 사회의 노인들은 낡은 사고와 생활을 비판하는 자세를 가지고, 젊은 세대로의 동화 및 새 인생의 개척을 해야 할 것이다. 또한, 사회적으로 노인층은 타 세대와 어울리는 노인만의 문화를 형성해야 하며, 이것은 노인들의 보편적이면서도 개별적인 삶의 양식이 되어야 할 것이다.

B. 노인과 생활체육

1. 노인의 생활체육

노인의 다양한 여가활동은 일상의 무료함을 해소할 뿐만 아니라 노후 생활에의 성공적 적응을 위하여 매우 효과적이기 때문에 생활체육 활동은 노인들이 행복한 삶을 영위하는데 매우 중요한 역할을 하게 될 것이며, 가정과 사회로부터 역할 상실로 인해 여가 시간이 많은 노인들에게 건강하고 보람된 노년 생활을 영위하는데 여가 시간을 이용한 생활 체육 활동의 의미는 청소년과 일반인의 경우와는 달리 생활 체육 활동 그 자체가 주가 되는 것이 노인의 현실이라고 하였다(임번장, 1993).

노인에게 있어서 체육활동의 의미는 청소년과 일반인의 경우와는 아주 다르다. 노인들이 가장 높은 관심을 보이고 있는 것은 무엇보다도 건강에 대한 문제이며, 노인의 체육활동은 이러한 건강 유지 측면에서 중시되어야 할 과

CHOSUN UNIVERSITY 1946

제이다. 따라서 노년기의 체력관리와 건강 유지를 위하여 체육활동의 중요성이 부각되고 있다.

또한, 핵가족화 되면서 노인층이 심각한 소외 집단화되고 있는 추세에 따라 적절한 노인 체육 활동의 장려는 국민 복지적 차원에서 매우 중요한 정책적 과제라고 하였다. 노인을 위한 생활체육의 필요성과 가치에 대한 인식이 절실한 시점에서 노인의 신체적· 정신적 특성에 적합한 체육 시설과 프로그램이 개발 및 보급 되어야 하나 현재 노인을 위한 체육활동 계획은 많이 실현되지 못하고 있는 실정이다(임번장, 1987).

예를 들어, 경로당과 노인정 등의 시설은 매우 협소하여 신체 활동을 전개하기에는 부적합하며, 노인학교 등에서도 노인의 신체활동을 지도할 전문적인 지도자가 부족하여 어려움이 많은 실정이다. 현대 사회에 있어서 노인의 복지 문제는 선진국으로 대변할 수 있는 지표중의 하나이기 때문에 현 시점에서 노인들의 신체활동을 보다 적극적으로 유도하고 활성화 시킬 수 있는 시설의 확보와 지도자의 양성, 그리고 이들의 체력과 흥미를 고려한 다양한 프로그램의 개발 및 보급이 절실한 실정이다.

2. 노인의 생활체육 참여 효과

서울대 체육연구소에서 실시한 국민체육활동 실태조사에 의하면 규칙적인 체육활동에 참여하고 있는 사람이 그렇지 않은 사람보다 건강에 대한 자각이 높은 것으로 나타났으며, 체육활동에 참여하는 이유로서 중요하게 인식되는 것들은 건강과 체력, 정신건강, 우호증진, 성취감, 가정의 화목 등으로 나타났다. 이러한 연구결과는 노인에게도 마찬가지로 나타나며, 최근에 이르러 노인의 건강 및 복지와 관련된 체육 및 스포츠의 역할과 기능이 강조됨으로 인해 노인에게 생활체육 수준에서 프로그램을 제공하는 사례가 증가하고 있다(이인수, 1999).

성인과 달리 노인은 일이 주가 아니라 종속적인 개념이고 여가나 체육 활동 같은 것들이 주가 되는 경우가 대부분이다. 노인에게 있어서 신체활동은 삶의 보람을 가지는 중요한 의의를 가지고 있다. 노인들도 휴식을 구하고 자기 생활의 균형을 회복하는 의미로서 체육 활동이 필요하며, 노인들은 이를

CHOSUN UNIVERSITY 1946

아주 즐겁게 여겨 자기 개인의 창조적, 지구력 등을 발휘하여 건강을 유지하며, 특히 젊었을 때 하지 못했던 새로운 경험에의 도전을 시작하게 되고 일상의 한 분야로 인식하여 즐겁게 행하게 될 수 있는 것이다.

C. 수영의 효과

현대사회는 기계문명의 발달과 경제 성장으로 노동시간이 단축되고, 여가시간이 증대함으로써 스포츠 활동에 접할 수 있는 기회가 많아지게 되었다. 과거에는 생명보전 및 생활수단으로써 중요시되었던 수영이 최근 레크리에이션 효과로써 중요시되고, 현대생활에서 오는 스트레스와 불균형적인 식사로 인하여 각종 성인병과 비만을 해결하는데 많은 도움이 되고 있다(전형권, 유영창, 1999).

이에 따라 많은 사람들은 퇴화되어 가는 육체를 극복하기 위해서 테니스, 조깅, 배드민턴, 에어로빅, 골프, 윈드서핑 등의 많은 레저스포츠 활동을 하고 있으며, 특히 수영은 전신운동과 건강증진에 도움이 되는 효과가 여러 학자들의 연구보고에서 입증됨에 따라 많은 사람들이 즐기는 종목중의 하나로 각광을 받고 있다(육현철, 2002).

신체의 운동 특성은 유연성, 민첩성, 순발력, 지구력, 근력, 평행성의 6가지로 구분될 수 있는데, 중년 이후에 특히 중요한 유연성, 근력, 심폐지구력을 기르는데 수영은 아주 커다란 역할을 한다. 즉 수영은 전신을 사용하기 때문에 심장 및 혈관 계통에 좋은 효과를 가져다준다. 또한 수영을 하면 다리근육과 허리근육이 강화돼 복부근육이 증진될 뿐 아니라 내장기능의 증진과 더불어 다리 힘의 축인 골반관절을 유연하게 해준다. 또 엉덩이 근육을 탄력있고 아름답게 만들어 주는 효과가 있다. 보통 나이든 어른들이 '근력이 있다, 없다' 하는 것은 곧 근육의 힘을 말하는 것이다. 즉, 수영은 노화현상을 막을 수는 없지만 지연시켜 주는 데는 어떤 보약보다 효과적인 것이다(고영완, 이동욱, 최정락, 김성길, 1999).

수영은 물속에서 부력을 받아 몸을 움직이기 때문에 신체장애자에게도 가능한 종목이다. 수영은 손과 발의 기능이 부자유스러운 사람도 어느 정도의 기능훈련을 하면 쉽게 익힐 수 있으며, 전신의 회복에도 그 효과가 뛰어나므

CHOSUN UNIVERSITY 1946

로 재활의학(rehabilitation) 수단으로도 이용되고 있다. 또한 수영은 거의 나체로 움직이는 운동이기 때문에 많은 직사광선과 찬물의 자극을 받아 피부를 단련시킬 수 있다. 이러한 피부의 단련효과는 외부 온도 변화에 대한 저항력을 높여주고, 병균의 감염으로부터 몸을 보호해 준다. 이러한 측면에서 볼 때 현대 문명사회에서 건강유지를 위해 수영은 보다 효과적인 스포츠이다(한국체육과학연구원,1990).

따라서 수영의 효과를 간단히 요약하면 다음과 같다.

수영은 전신운동으로써 신체 발달을 고르게 가져올 수 있고, 호흡을 억제하는 운동을 통해 심폐지구력을 높여주며, 전신 지구력· 유연성· 근력 향상, 신체장애자의 치료수단, 피부의 단련, 질병에 대한 저항력을 길러주는 효과가 있다.

D. 생활만족도의 개념

노년학에서 생활 만족이라는 개념이 일반화 된 것은 1961년 Neugarten, Haighurst, Tobi이 노인의 생활만족 지표(Life Satisfaction index)를 개발한 이후라고 할 수 있다. 그 후로 생활 만족도는 사기, 행복감, 심리적 복지, 적응 등과 같은 의미로 사용되었으며 (박경란, 1988), 현재에는 Meldley나 George가 정립한 생활만족도의 개념을 주로 사용하고 있다.

Meldley, George는 생활 만족도를 개인 욕구 충족 관점에서 이해하였으며, Meldley은 “생활전반에 대한 행복과 만족의 주관적인 감정이자 태도.”라고 하여 생활만족을 정의하였다. George는 생활 만족도를 “자신이 바라던 것과 실제 성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재 상태를 평가하는 것.”으로 정의하고 있다(서병숙, 1993).

우리나라에서 생활 만족도의 개념을 최초로 도입한 이효재(1979)와 그의 동료들은 생활 만족도를 일상적으로 하고 있는 활동에서 기쁨을 얻을 수 있고 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고 적어도 중요한 목표를 성취하였다고 느끼며, 유지할 수 있는 상태라고 정의하였다. 또한 한국 저소득층 노인들의 노후 생활에 대한 만족은 배우자의 동시, 명분 있는 소일, 정기적인 사회활동, 자녀들의 잦은 방문에 의해 영향을 받는다.

또한 생활 만족도를 생활 전반에 대한 주관적인 만족 내지 긍정적인 정도이며, 개인의 기대와 그 충족도 여부에 의해 정해진다는 것으로 이해하고 있다(최성재,1986, 김영자,1982).

이상의 정의에 따르면 노인의 생활 만족도란 결국 생활에 대한 기대와 현실적인 충족간의 합치 여부에서 오는 주관적인 만족감으로써 개인의 심리적 특성과 환경적인 여건뿐만 아니라 생활의 역사를 통해서도 영향을 받는 복합적인 감정인 것이다(최혜경, 1985). 노인의 생활 만족도는 한 개인이 노화되어 간다는 현실에 적응함으로써 얻을 수 있는 하나의 상태, 즉 성공적인 노화의 개념과 직결된다. 노인에게 있어 성공적인 노화란 각기 다르게 해석되지만 자신이 갖고 있는 가치관과 자아 개념 등에 의해 장기간에 걸쳐서 복합적으로 형성되어 가는 연속적인 과정의 결과로서 얻어진 것이라 볼 수 있다(김태현, 1994). 따라서 노인의 생활 만족도는 한 개인이 노화하여 간다는 것을 현실에서 인식하고 사회에 성공적으로 적응함으로써 얻을 수 있는 하나의 상태로서 노인 자신의 과거, 현재, 미래의 일반적인 생활에 대한 심리, 사회적 만족 상태라고 할 수 있다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

Ⅲ. 연구방법

A. 연구대상

본 연구의 대상은 2008년 현재 G광역시에 거주하는 노인들 중에 60세 이상을 선정하였다. G광역시 5개구에 위치한 수영 스포츠 센터 한 곳을 선정하였으며, 수영 프로그램에 참여하고 있는 노인 150명을 대상으로 무선 표집을 하였다. 또한, 수영에 참가하지 않는 노인의 경우 5개구에 위치한 경로당, 노인정을 대상으로 150명을 무선 표집을 하였다.

B. 연구 기간 및 절차

본 연구에서는 수영 참여가 생활만족도에 미치는 영향을 조사하기 위하여 연구 대상자를 본 연구자가 직접 방문하고 설문지를 연구 대상자에게 배부한 다음 자기 평가 기입 법으로 설문내용에 응답하도록 지시한 후 완성된 설문지를 회수하였다. 설문지 조사는 본 연구자가 표집 대상 시설을 직접 방문하여 협조를 받아 실시하였으며, 설문지 조사는 2008년 10월 6일부터 10월 26일까지 20일간에 걸쳐 실시하였다.

< 표 - 1 > 연구기간 및 절차

절차	기간
연구 주제 선정	2008. 3. 1 ~ 2008. 3. 31
문헌 연구 및 자료 수집	2008. 4. 1 ~ 2008. 5. 31
연구 대상 선정 및 설문지 작성	2008. 6. 1 ~ 2008 9. 30.
연구 대상 연구 및 조사 실시	2008. 10. 1 ~ 2008. 12. 31
연구 대상 자료 분석	2009. 1. 1 ~ 2009. 1. 31

CHOSUN UNIVERSITY 1946

C. 측정도구

본 연구에서 사용할 설문지의 구성내용은 다음과 같다.

< 표 - 2 > 설문지 구성내용

변인	구성 지표	구성내용	문항수
배경변인	인구사회학적특성	성별, 연령, 학력, 수입, 종교, 동거자, 건강상태, 주거형태	8
매개변인	수영참여	수영 참여 유무 유 - 수영참여 / 무 - 기타활동	1
독립변인	수영참여	규칙적인 수영 참여 여부, 주당 수영 빈도, 1회 수영 시간, 함께 수영을 하는 사람, 수영을 하는 이유	5
종속변인	생활만족	과거관련문항 현재관련문항 미래 관련 문항	15

1. 인구 사회학적 특성 변인

인구 사회학적 특성 변인은 성별, 연령, 학력, 수입, 종교, 동거자, 건강상태, 주거형태 등의 8개 문항으로 선정하였으며, 매개변인으로는 수영 참여 유무의 1개 문항을 선정하였다. 수영에 참여하고 있는 경우에는 독립변인에 해당하는 수영참여에 따른 하위변인 6개 문항에 대하여 응답하도록 하였으며, 수영에 참여하지 않는 경우에는 기타 활동에 해당하는 13개 문항에 대하여 응답하도록 하여 조사하였다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

2. 수영참여

수영 참여는 지속적으로 수영에 참여하는 것으로 정의하며, 이에 대한 측정 도구는 규칙적인 수영 참여 여부, 주당 수영 빈도, 1회 수영 시간, 함께 수영을 하는 사람, 수영을 하는 이유 등의 5개 문항으로 구성하였다.

3. 생활만족

노인의 수영 참여가 생활 만족도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 본 연구에서 사용하고자 하는 도구는 설문지이며, 설문지의 선정은 기존의 연구에서 사용되었던 설문지 가운데 타당도와 신뢰도가 검증되고, 본 연구의 목적에 가장 적합한 것을 선정하였다.

본 연구에서는 여러 선행연구에서 사용된 설문지 중에서 최성재가(1985)가 개발한 생활만족도 척도를 이윤영(2004)이 재사용한 것을 수정 및 보완하여 측정도구로 사용하였다. 생활만족도 척도는 과거 · 현재 · 미래 관련 문항 각각 5개씩으로 총 15개 문항을 선정하였다. 검사지의 구성은 리커드식 5점 척도로 사용하여 “매우 그렇다(5점).”부터 “전혀 그렇지 않다(1점).”까지 5단계로 답하도록 할 것이다. 생활만족도 문항 중 부정형인 문항 3번, 7번, 10번, 12번에 대해서는 역산하여 통계분석에 이용하였다.

4. 설문지의 타당도 및 신뢰도

타당도 검증을 하기 위해 요인분석을 실시하였다. 요인추출 방법은 최대우도 방법을 사용하였고 Varimax 회전을 실시하여 요인 분석 값이 0.5 이상인 요인들만 가설검증에 활용하였다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

<표 - 3 >설문지의 타당도 검증

	요인		
	과거	미래	현재
문항4	0.832	0.317	0.216
문항1	0.772	0.375	0.251
문항2	0.694	0.323	0.115
문항3	-0.678	-0.312	-0.102
문항5	0.659	0.212	0.098
문항15	0.382	0.813	0.074
문항14	0.324	0.634	0.183
문항13	0.321	0.625	0.214
문항12	-0.302	-0.576	-0.172
문항11	0.294	0.505	0.195
문항10	-0.252	-0.158	-0.728
문항7	-0.213	-0.157	-0.688
문항9	0.192	0.151	0.668
문항6	0.170	0.109	0.612
문항8	0.121	0.073	0.592

생활만족도는 총 15개 문항으로 구성되어 있는데 요인분석을 실시한 결과 15개 문항을 모두 분석에 활용하였다. <표 - 3> 의 요인분석 결과표를 보면 최종적으로 과거, 현재, 미래의 3개 요인으로 구분되었다. 3개의 요인으로 총 72% 정도의 설명력을 갖았으며 적합도 통계량인 χ^2통계량 값이 142.76, 유의확률 값이 .000으로 통계적으로 매우 유의하였으며 각 요인의 타당도 값은 <표 - 4> 와 같다.

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's α 방법을 이용하였으며, 그 결과는 <표 - 4 >과 같다. Cronbach's α 방법은 문항 하나 하나를 독립된 별개의 검사로 간주하여 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사 방법 중의 하나이다.

생활 만족도를 묻는 총 15개 문항에 대한 전체 응답자의 신뢰도 분석을 한 결과표이다. 전체 문항의 경우 Cronbach's α값이 0.96으로 약 96%의 신뢰

CHOSUN UNIVERSITY 1946

도가 있는 것으로 나타났다. 과거, 현재, 미래의 3변인으로 나누어 각 신뢰도를 살펴보면 Cronbach's α 값이 0.93, 0.89, 0.84로 각각 약 93%, 약 89%, 약 84% 정도의 신뢰도가 있음을 알 수 있다. 일반적으로 Chronbach's α 계수가 .60 이상이면 문항의 내적 합치도가 높은 것으로 판단하기 때문에 본 연구에서 사용한 설문지의 신뢰도는 매우 높은 것으로 나타났다.

<표 - 4 > 설문지의 신뢰도 검증

변인	문항수	신뢰도 (Cronbach's α)
과거	5	0.93
현재	5	0.89
미래	5	0.84
전체	15	0.96

D. 자료 분석

설문지의 응답이 완성된 자료를 회수하여 SPSS Windows 14.0을 이용하여 통계분석 하였다. 생활만족도를 묻는 질문에서는 부정 문항의 경우 역산하여 통계적 가설 검증에 사용하였다.

본 연구의 목적을 규명하기 위한 통계 방법은 다음과 같다.

1. 검사도구의 신뢰도 및 타당도를 검증하기 위하여 요인분석(Factor Anglysis)과 신뢰도 분석(Cronbach's α)을 실시하였다.

2. 인구사회학적 특성 변인과 수영 참여 특성, 그에 따른 생활만족에 대한 기술적 통계를 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

3. 인구사회학적 특성 변인과 수영 참여 유무에 따라서 차이가 있는지 검증하기 위해 χ^2 검증을 실시하였으며, 통계적 유의수준은 α = .05로 설정하였다.

4. 인구 사회학적 특성 변인과 생활 만족도 간의 관계를 검증하기 위해 일원변량분석(One-way ANOVA) 및 독립표본 t 검증을 실시하였으며, 유의한 차이가 있을 시 Duncan 방법을 사용하여 사후검증을 실시하였다. 통계적 유의수준은 α = .05로 설정하였다.

5. 수영 참여 유무에 따라 생활만족도에 차이가 있는지 검증하기 위하여 독립표본 t 검증을 실시하였으며, 통계적 유의수준은 α = .05로 설정하였다.

6. 수영 참여 요인 중 규칙적인 수영 참여 여부, 주당 수영 빈도, 1회 수영 시간에 대한 점수화 값과 만족도의 상관관계를 확인하고자 상관분석(Correlation Analysis)을 실시하였으며, 통계적 유의수준은 α = .05로 설정하였다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

Ⅳ. 연구결과

A. 조사 대상자의 특성

1. 조사 대상자의 일반적인 특성

조사 대상자의 일반적인 특성에 대해서 조사한 빈도 분석 및 기술 통계량은 <표-5>와 같다.

성별의 경우 여자가 대상자의 70% 이상을 차지하고 있으며, 남자의 경우 21명, 여자의 경우 40명으로써 각 성별 인원의 50%가 넘는 인원이 수영에 참여하고 있다. 연령의 경우 75세 이상을 제외하고 각 연령대별 인원수가 비슷하며, 수영 참여자는 연령대가 가장 낮은 60-64세가 20명으로 가장 많았다. 학력의 경우 국민학교 졸업자와 중학교 졸업자가 다수를 차지하였다. 수입의 경우 50-100만원 미만의 빈도가 가장 많았으며 수영참여율 또한 가장 높았다. 종교의 경우 각 종교에 대상자가 골고루 분포하였다. 동거형태의 경우 자식들과 함께 사는 경우가 80%이상을 차지하였으며 그때의 수영참여율이 높음을 알 수 있다. 건강상태의 경우 나쁜 편과 보통의 응답이 70%이상을 차지하였다. 주거형태의 경우 아파트가 가장 많았다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

< 표 - 5 > 조사대상자의 일반적인 특성

구분		빈도(명)			비율(%)		
		전체	수영참여	수영 비참여	전체	수영참여	수영 비참여
성별	남	32	21	11	28.83	34.43	22.00
	여	79	40	39	71.17	65.57	78.00
연령	60-64세	34	20	14	30.63	32.79	28.00
	65-69세	32	17	15	28.83	27.87	30.00
	70-74세	32	19	13	28.83	31.15	26.00
	75세 이상	13	5	8	11.71	8.20	16.00
학력	무학	26	14	12	23.42	22.95	24.00
	국졸	41	26	15	36.94	42.62	30.00
	중졸	30	16	14	27.03	26.23	28.00
	고졸	8	2	6	7.21	3.28	12.00
	대졸	6	3	3	5.41	4.92	6.00
수입	50만원미만	28	11	17	25.23	18.03	34.00
	50만원~100만원미만	60	43	17	54.05	70.49	34.00
	100~150만원미만	11	4	7	9.91	6.56	14.00
	150~200만원 미만	5	2	3	4.50	3.28	6.00
	200만원 이상	7	1	6	6.31	1.64	12.00
종교	불교	22	12	10	19.82	19.67	20.00
	원불교	35	19	16	31.53	31.15	32.00
	기독교	20	9	11	18.02	14.75	22.00
	천주교	19	12	7	17.12	19.67	14.00
	기타	15	9	6	13.51	14.75	12.00
동거자	결혼한 장남과	26	12	14	23.42	19.67	28.00
	장남이외 아들과	39	27	12	35.14	44.26	24.00
	그 외 자식들과	31	14	17	27.93	22.95	34.00
	배우자와	11	4	7	9.91	6.56	14.00
	혼자	4	4	0	3.60	6.56	0
건강 상태	매우 나쁜 편	5	2	3	4.50	3.28	6.00
	나쁜 편	41	24	17	36.94	39.34	34.00
	보통	40	24	16	36.04	39.34	32.00
	좋은 편	20	10	10	18.02	16.39	20.00
	매우 좋은 편	5	1	4	4.50	1.64	8.00
주거 형태	아파트	43	24	19	38.74	39.34	38.00
	연립주택	24	14	10	21.62	22.95	20.00
	단독주택	26	14	12	23.42	22.95	24.00
	기타	18	9	9	16.22	14.75	18.00
운동 종류	수영참여자	61			54.95		
	수영비참여자	50			45.05		
합계		111			100		

CHOSUN UNIVERSITY 1946

2. 조사대상자의 참여 활동 및 참여 활동 정도 (수영 비 참여자)

조사대상자 중 수영 비 참여자를 대상으로 수영 이외에 참여하는 활동에 대해서 조사한 빈도 분석 및 기술 통계량은 <표-6>와 같다.

조사대상자 중 수영 비참여자를 대상으로 수영 이외에 참여하는 활동에 대해서 조사한 빈도분석 및 기술통계량이다. 거의 매일 참여한다는 문항에는 5점, 월1회 이하 참여한다는 문항에는 1점을 주어, 문항 당 총 5점 으로 점수화하여 평균 및 표준편차를 계산하였다. 점수가 높은 순으로 신문이나 잡지를 읽기, 배드민턴과 같은 운동에 참여하기, 노인정 및 공원에서 친구들과 이야기 하는 순이었다. 가장 참여율이 낮은 것은 청소년 선도활동에 참여하기, 동창회 등의 모임에 가기, 서예, 그림그리기, 사진촬영하기 순이었다. 대체적으로 수영에 참여하지 않더라도 그 외 여러 활동을 하고 있는 노인이 많은 편이었다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

< 표 - 6 > 조사대상자의 참여 활동 및 참여 활동 정도 (수영 비참여자)

구분	참여활동정도					평균 (표준편차)
	월1회 이하	월 2-3회	주 1-2회	주 3-4회	거의 매일	
노인정이나 공원 등에서 친구들과 얘기한다.	2	8	19	14	7	3.32 (1.04)
동창회, 친목회 등 각종 모임에 참석한다.	18	25	6	1	0	1.80 (0.73)
청소년 선도, 조기 청소 등의 사회 활동에 참가한다.	47	2	1	0	0	1.08 (0.34)
화초 가꾸기, 주말농장, 동물 기르기 등을 한다.	8	15	10	8	9	2.90 (1.36)
노인학교나 사회교육기관의 교양강좌에 참석한다.	5	22	15	8	0	2.52 (0.89)
화투, 장기, 바둑 등을 한다.	8	21	15	6	0	2.38 (0.90)
산책, 등산, 약수터 가기 등을 한다.	6	5	17	14	8	3.26 (1.21)
서예, 그림그리기, 사진촬영 등을 한다.	23	17	5	4	1	1.86 (1.03)
가족과 뜻 깊은 대화를 나눈다.	11	16	14	7	2	2.46 (1.11)
목욕을 하거나 낮잠, 혹은 하는 일 없이 시간을 보낸다.	10	22	9	7	2	2.38 (1.09)
신문이나 잡지 등을 읽는다.	2	10	6	8	24	3.84 (1.33)
종교활동에 참여한다.	7	12	22	4	5	2.76 (1.12)
배드민턴, 게이트볼 등의 운동에 참여한다.	2	11	7	12	18	3.66 (1.29)

CHOSUN UNIVERSITY 1946

B. 수영 참여 정도 (수영 참여자)

조사 대상자 중 수영 참여자를 대상으로 수영 참여 정도를 빈도 분석한 결과는 <표-7>과 같다.

규칙적인 수영 참여를 하고 있다고 대답한 사람이 40명으로 전체의 약 66%를 차지하였다. 주당 수영 빈도는 1회에서 3회라고 대답한 사람이 약 63% 정도였다. 1회 수영시간은 50%가 넘는 대상자가 30분에서 1시간 미만으로 수영을 하고 있었다. 수영을 함께 하는 사람을 묻는 질문에는 가족과 함께 한다는 응답을 제외하고 비슷한 빈도를 보였다. 수영을 하는 이유에 대해서는 40%가 넘는 응답자가 건강이라고 답했다.

<표 -7 > 수영 참여 정도

수영참여정도	구분	빈도	비율
규칙적인 수영 참여 여부	그렇지 않은 편이다	4	6.56
	그저 그렇다	17	27.87
	그런 편이다	40	65.57
주당 수영 빈도	1-2회	18	29.51
	2-3회	21	34.43
	3-4회	12	19.67
	4-5회	5	8.20
	5회 이상	5	8.20
1회 수영 시간	30분 미만	15	24.59
	30분 이상-1시간 미만	32	52.46
	1시간 이상	14	22.95
함께 수영을 하는 사람	거의 혼자서	21	34.43
	가족	1	1.64
	친구	19	31.15
	회원	20	32.79
수영을 하는 이유	건강	25	40.98
	질병 및 비만예방	6	9.84
	기분전환	12	19.67
	스트레스 해소	13	21.31
	취미, 여가생활	4	6.56
	기타	1	1.64

CHOSUN UNIVERSITY 1946

C. 생활만족도

1. 생활 만족도

a. 과거 관련 생활 만족도

1번 문항의 경우 수영참여 노인의 약 60%가 '그렇다'에 분포한 반면 수영비 참여 노인의 70%는 '그렇지 않다'라고 답하였다. 2번 문항의 경우 그 차이가 더 크게 나타나 수영 참여자의 70%, 수영 비참여자의 90%가 각각 '그렇다', '그렇지 않다'에 분포한다. 3번 문항의 경우 부정문항으로 수영참여자의 87%가 '그렇지 않다'에, 수영 비참여자의 약 60%가 '그렇다'에 답하였다. 4번, 5번 문항은 각각 약 70% 이상이 '그렇다'와 '그렇지 않다'에 분포하며 상반된 차이를 보인다.

< 표 - 8 > 과거 관련 생활 만족도

과거		그렇지 않다		그저 그렇다		그렇다		전체	
		빈도 (명)	비율 (%)	빈도 (명)	비율 (%)	빈도 (명)	비율 (%)	평균	편차
1번 문항	수영참여노인	2	3.28	19	31.15	40	65.57	3.89	0.90
	수영비참여노인	35	70.00	15	30.00	0	0.00	2.20	0.61
	전체	37	33.33	34	30.63	40	36.04	3.13	1.15
2번 문항	수영참여노인	3	4.92	16	26.23	42	68.85	3.93	0.93
	수영비참여노인	45	90.00	4	8.00	1	2.00	1.84	0.65
	전체	48	43.24	20	18.02	43	38.74	2.99	1.33
3번 문항	수영참여노인	53	86.89	8	13.11	0	0.00	4.28	0.69
	수영비참여노인	6	12.00	15	30.00	29	58.00	2.40	0.88
	전체	59	53.15	23	20.72	29	26.13	3.43	1.22
4번 문항	수영참여노인	1	1.64	15	24.59	45	73.77	3.98	0.83
	수영비참여노인	35	70.00	14	28.00	1	2.00	2.18	0.69
	전체	36	32.43	29	26.13	46	41.44	3.17	1.18
5번 문항	수영참여노인	4	6.56	11	18.03	46	75.41	4.07	0.96
	수영비참여노인	42	84.00	8	16.00	0	0.00	1.84	0.68
	전체	46	41.44	19	17.12	46	41.44	3.06	1.40

CHOSUN UNIVERSITY 1946

b. 현재 관련 생활 만족도

과거 관련 생활 만족도와 마찬가지로 수영 참여자와 수영 비참여자 간에 상반된 입장 차이를 보이며 긍정 문항의 경우 수영참여자는 '그렇다'에, 수영 비참여자는 '그렇지 않다'에 높은 비율을 보이며 부정 문항인 7번, 10번 문항에서는 반대의 결과를 나타냄을 알 수 있다.

< 표 - 9 > 현재 관련 생활 만족도

현재		그렇지 않다		그저 그렇다		그렇다		전체	
		빈도 (명)	비율 (%)	빈도 (명)	비율 (%)	빈도 (명)	비율 (%)	평균	편차
6번 문항	수영참여노인	0	0.00	19	31.15	42	68.85	4.07	0.83
	수영비참여노인	40	80.00	10	20.00	0	0.00	1.88	0.72
	전체	40	36.04	29	26.13	42	37.84	3.08	1.34
7번 문항	수영참여노인	57	93.44	0	0.00	4	6.56	4.23	0.82
	수영비참여노인	5	10.00	4	8.00	41	82.00	2.00	0.88
	전체	62	55.86	4	3.60	45	40.54	3.23	1.40
8번 문항	수영참여노인	2	3.28	19	31.15	40	65.57	3.89	0.90
	수영비참여노인	32	64.00	18	36.00	0	0.00	2.28	0.61
	전체	34	30.63	37	33.33	40	36.04	3.16	1.12
9번 문항	수영참여노인	3	4.92	13	21.31	45	73.77	3.89	0.90
	수영비참여노인	40	80.00	8	16.00	2	4.00	2.02	0.74
	전체	43	38.74	21	18.92	47	42.34	3.05	1.25
10번 문항	수영참여노인	57	93.44	2	3.28	2	3.28	4.34	0.77
	수영비참여노인	10	20.00	6	12.00	34	68.00	2.58	1.18
	전체	67	60.36	8	7.21	36	32.43	3.55	1.31

CHOSUN UNIVERSITY 1946

c. 미래 관련 생활 만족도

과거 관련 생활 만족도와 마찬가지로 수영 참여자와 수영 비참여자 간에 상반된 입장 차이를 보이며 긍정 문항의 경우 수영참여자는 '그렇다'에, 수영 비참여자는 '그렇지 않다'에 높은 비율을 보이며 부정 문항인 12번 문항에서는 반대의 결과를 나타냄을 알 수 있다.

< 표 - 10 > 미래 관련 생활 만족도

미래		그렇지 않다		그저 그렇다		그렇다		전체	
		빈도 (명)	비율 (%)	빈도 (명)	비율 (%)	빈도 (명)	비율 (%)	평균	편차
11번 문항	수영참여노인	5	8.20	11	18.03	45	73.77	4.00	1.03
	수영비참여노인	14	28.00	10	20.00	26	52.00	3.34	1.22
	전체	19	17.12	21	18.92	71	63.96	3.70	1.17
12번 문항	수영참여노인	54	88.52	3	4.92	4	6.56	4.15	0.91
	수영비참여노인	12	24.00	12	24.00	26	52.00	2.68	0.89
	전체	66	59.46	15	13.51	30	27.03	3.49	1.16
13번 문항	수영참여노인	3	4.92	16	26.23	42	68.85	3.90	0.91
	수영비참여노인	35	70.00	15	30.00	0	0.00	2.04	0.76
	전체	38	34.23	31	27.93	42	37.84	3.06	1.25
14번 문항	수영참여노인	5	8.20	15	24.59	41	67.21	3.77	0.96
	수영비참여노인	43	86.00	7	14.00	0	0.00	1.94	0.59
	전체	48	43.24	22	19.82	41	36.94	2.95	1.22
15번 문항	수영참여노인	3	4.92	24	39.34	34	55.74	3.77	1.01
	수영비참여노인	41	82.00	9	18.00	0	0.00	1.88	0.69
	전체	44	39.64	33	29.73	34	30.63	2.92	1.29

CHOSUN UNIVERSITY 1946

D. 인구 사회학적 특성과 수영 참여 여부와의 차이 검증

인구 사회학적 특성에 따른 수영 참여여부의 차이 검증을 위해 카이제곱 검증을 실시한 결과는 <표-11>과 같다.

빈도수가 5이하인 셀이 전체의 20%를 넘는 경우 Monte-Carlo 방법으로 95% 신뢰수준에서 표본수를 10000개로 할 때 에서 정확한 검증을 실시한 통계량과 유의확률 값을 제시하였다. 각 변인에 대해서 약간의 빈도 수 차이는 모두 존재하였으나 통계적으로 유의한 차이를 보인 것은 수입과 동거자 두 변인 뿐이었다.

수입에 따른 수영 참여여부 차이 검증의 경우 χ^2 통계량 값이 16.15, 유의확률 값이 .001로 유의수준 α=0.05에서 통계적으로 매우 유의한 차이를 보이기 때문에 수입에 따라 수영 참여 여부가 다르다고 할 수 있다. 50만원 미만 수입자의 경우 28명 중 수영을 하지 않는 빈도가 17명으로 약 60%에 이르며 50-100만원 미만 수입자의 경우 60명 중 수영을 하는 빈도가 43명으로 약 72%를 차지하며 그 이상 수입자의 경우 해당하는 숫자가 적어 수영 참여자, 비참여자 수가 비슷하게 분포한다.

동거자에 따른 수영 참여여부 차이 검증의 경우 χ^2 통계량 값이 10.04, 유의확률 값이 .033로 유의수준 α=0.05에서 통계적으로 유의한 차이를 보인다. 즉, 동거자가 누구냐에 따라 수영 참여 여부가 다르다고 할 수 있다. 수영참여자 61명 중 장남 이외의 다른 자식과 같이, 그 외의 자식들과 산다고 답한 경우 수영 참여자 수가 41명으로 전체의 60% 이상을 분포하고 있다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

< 표-11 > 인구 사회학적 특성에 따른 수영 참여여부의 차이

변인		수영참여	수영 비참여	df	χ^2	*P*
성별	남	21	11	1	2.068	.150
	여	40	39			
연령	60-64세	20	14	3	1.930	.587
	65-69세	17	15			
	70-74세	19	13			
	75세이상	5	8			
학력	무학	14	12	4	4.170	.395
	초졸	26	15			
	중졸	16	14			
	고졸	2	6			
	대졸	3	3			
수입	50만원 미만	11	17	4	16.154	.001
	50-100만원 미만	43	17			
	100-150만원 미만	4	7			
	150-200만원 미만	2	3			
	200만원 이상	1	6			
종교	불교	12	10	4	1.479	.830
	원불교	19	16			
	기독교	9	11			
	천주교	12	7			
	기타	9	6			
동거자	결혼한 장남과	12	14	4	10.040	.05
	장남이외 아들과	27	12			
	그 외 자식들과	14	17			
	배우자와	4	7			
	혼자	4	0			
건강 상태	매우 나쁜편	2	3	4	3.662	.463
	나쁜편	24	17			
	보통	24	16			
	좋은편	10	10			
	매우 좋은편	1	4			
주거 형태	아파트	24	19	3	0.315	.970
	연립주택	14	10			
	단독주택	14	12			
	기타	9	9			

CHOSUN UNIVERSITY 1946

E. 인구 사회학적 특성에 따른 생활만족도 차이 검증

인구 사회학적 특성에 따른 생활 만족도 평균 차이 검증을 위해 독립 표본 T 검증과 일원변량 분산분석을 실시한 결과는 <표-12>과 같다.

각 변인에 따라 약간의 평균 차이는 있었으나 통계적으로 유의한 경우는 수입 변인의 한 경우였다. 수입에 따른 생활 만족도 평균 차이 검증 결과 F 통계량 값이 2.34, 유의확률 값이 .045로 유의수준 α=0.05에서 통계적으로 유의한 차이를 보인다. 평균을 살펴보면 50만원 미만과 200만원 이상에서 2.98, 2.48로 생활만족도의 평균이 낮음을 알 수 있다. 각 항목별로 어떤 차이가 존재하는지 확인하고자 Duncan의 방법으로 사후검증을 실시하였다. 그 결과표는 <표-13>와 같다. 사후검증 결과 총 2집단으로 구분되었다. 200만원 이상, 50만원 미만, 150-200만원 미만, 100-150만원 미만이 1집단으로 50만원 미만, 150-200만원 미만, 100-150만원 미만, 50-100만원 미만이 2집단으로 총 2집단으로 구분되었다. 즉 200만원 이상 집단과 50-100만원 미만 집단이 차이가 있다.

< 표 - 12 > 인구 사회학적 특성에 따른 생활 만족도 평균 차이 검증

변인		M	SD	T, F	*P*
성별	남	3.39	0.98	1.32	.191
	여	3.12	0.99		
연령	60-64세	3.36	1.06	0.84	.475
	65-69세	3.16	1.01		
	70-74세	3.21	0.99		
	75세이상	2.85	0.78		
학력	무학	3.26	1.05	1.02	.398
	초졸	3.31	0.96		
	중졸	3.13	0.96		
	고졸	2.57	0.81		
	대졸	3.34	1.36		
수입	50만원 미만	2.98	0.98	2.34	.05
	50-100만원 미만	3.43	0.96		
	100-150만원 미만	3.02	1.08		
	150-200만원 미만	3.01	1.03		
	200만원 이상	2.48	0.86		
종교	불교	3.09	0.98	0.44	.779
	원불교	3.18	0.98		
	기독교	3.04	1.06		
	천주교	3.38	1.00		
	기타	3.36	1.04		
동거자	결혼한 장남과	3.01	0.97	1.70	.157
	장남이외 아들과	3.47	0.94		
	그 외 자식들과	3.09	1.04		
	배우자와	2.82	1.14		
	혼자	3.63	0.25		
건강상태	매우 나쁜편	2.81	1.48	0.47	.759
	나쁜편	3.23	0.99		
	보통	3.26	0.92		
	좋은편	3.21	1.03		
	매우좋은편	2.76	1.25		
주거형태	아파트	3.27	1.02	0.28	.839
	연립주택	3.16	0.96		
	단독주택	3.23	1.05		
	기타	3.02	0.98		

< 표 - 13 > 인구 사회학적 특성에 따른 생활 만족도에 따른 사후검증

소득	N	집단1	집단2
200만원 이상	7	2.48	
50만원 미만	28	2.98	2.98
150-200만원 미만	5	3.01	3.01
100-150만원 미만	11	3.02	3.02
50-100만원 미만	60		3.43
유의확률		.256	.339

* p<.05 ** p<.01

F. 수영참여여부에 따른 생활 만족도 차이 검증

수영참여여부에 따른 생활 만족도 차이 검증을 위해 독립 표본 T검증을 실시한 결과는 <표-14>이다. 생활만족도 영역을 과거, 현재, 미래로 구분하고 전체평균 영역까지 4영역의 생활만족도 차이 검증을 한 결과 모든 영역에서 통계적으로 매우 유의한 차이를 보였다. 과거 생활 만족도의 경우 수영 참여자의 경우 평균이 4.03으로 수영 비참여자의 2.09보다 약 2배 가량 높은 만족도를 보였다. 현재 생활 만족도의 경우도 수영 참여자가 4.08로 수영 비참여자의 2.15보다 현저하게 높았다. 미래 생활 만족도의 경우 과거와 현재에 비해 점수가 조금 낮았지만 수영 참여자의 경우 3.92, 수영 비참여자의 경우 2.38의 만족도를 보였다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

< 표 - 14 > 수영참여여부에 따른 생활 만족도 차이

생활만족도	수영참여여부	N	M	SD	t-value	P
과거	수영 참여하는 경우	61	4.03	0.58	22.09	.001
	수영 참여하지 않는 경우	50	2.09	0.47		
현재	수영 참여하는 경우	61	4.08	0.52	19.01	.001
	수영 참여하지 않는 경우	50	2.15	0.49		
미래	수영 참여하는 경우	61	3.92	0.64	20.11	.001
	수영 참여하지 않는 경우	50	2.38	0.43		
전체	수영 참여하는 경우	61	4.01	0.51	14.56	.001
	수영 참여하지 않는 경우	50	2.21	0.29		

G. 수영 참여 정도와 생활 만족도의 상관관계 검증

수영 참여 정도와 생활 만족도간의 상관관계 검증은 <표-15>와 같다. 수영 참여 형태 중 점수화 할 수 있는 것은 규칙적 여부, 주당 수영 빈도, 평균 수영 시간의 세 가지이다. 각각의 변수를 점수화하여 규칙적 여부의 경우 3점 만점, 주당 수영 빈도의 경우 5점 만점, 평균 수영 시간의 경우 3점 만점화하여 각각 15점 만점으로 표준화 한 후에 전체평균값을 구해(M=9.93, SD=2.15) 그에 따른 만족도와 상관분석을 실시하였다. 그 결과 Pearson의 상관계수 값이 0.534, 유의확률 값이 .000으로 유의수준 α=0.05에서 통계적으로 매우 유의한 차이를 보인다. 즉, 수영 참여를 규칙적으로 많이 오랜 시간 참여할수록 만족도 값이 높아지는 양의 상관관계에 있음을 알 수 있다.

< 표 - 15> 수영 참여 정도와 생활 만족도간의 상관관계

		만족도
수영참여정도	Pearson 상관계수	0.534
	유의확률 (양쪽)	.001

CHOSUN UNIVERSITY 1946

Ⅴ. 논의

본 연구는 수영참여 노인의 생활만족 연구로서 수영이 노인의 생활만족도에 미치는 영향을 규명하기 위해 광주광역시에 거주하는 노인의 인구사회학적 특성과 수영참여 유무에 따라 생활만족도에 미치는 영향을 분석하여 노인의 생활 만족도를 높일 수 있는 여가활동의 한 방안으로 수영을 선택하였으며, 빠르게 고령화 되어 가고 있는 현대사회에서 좀 더 효율적이고 효과적인 노인 복지 정책의 기틀을 마련하는데 그 목적이 있다고 하겠다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해서 연구한 자료의 논의는 다음과 같다.

첫째, 노인의 인구사회학적 특성과 수영 참가 여부와의 차이 검증을 살펴보면 노인의 수입과 동거자 등의 변인에서 유의한 차이를 보이고 있다. 반면, 성별, 연령, 학력, 종교, 건강상태, 그리고 주거 형태 등은 수영 참가 여부에 의미 있는 영향을 주지 못하고 있다. 이러한 결과는 선행논문에서도 확인할 수 있는데, 김인숙(1987)의 연구에서는 가계수입이 높을수록 스포츠에 참여를 더 많이 하는 것으로 보고된 바 있고, 구창모(1985)의 연구에서는 계층적 분류에 따라 상류계층이 하류계층보다 스포츠 참여를 많이 한다고 보고된 바 있다.

둘째, 인구 사회학적 특성에 따른 생활 만족도의 평균 차이 검증을 살펴보면, 각 변인에 따라서 평균값의 차이는 조금씩 있었으나 통계적으로 유의한 차이를 보인 것은 수입 변인의 한 경우였다. 또한, 수입 항목의 변인 간에 어떠한 차이가 존재하는지 살펴보기 위하여 실시한 사후검증에서는 200만원 이상의 집단과 50~100만원 미만 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타나 수입에 관한 변인에서 2개의 집단으로 분류된 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과를 다른 선행 논문에서 찾아 볼 수가 있는데, 임용환(2003)의 연구에서는 인구사회학적 특성에 의한 생활만족도 8개 문항 중 4개 문항이 유의한 차이를 보이고 있지만, 나머지 4개 문항은 유의한 차이를 보이지 못하고 있는 것으로 나타났다. 결국 인구사회학적 특성에 따라 생활만족도의 평균 차이가 일부 항목에서만 의미를 보이고 있는 것으로 나타났다. 또한 최근 발표된 노

CHOSUN UNIVERSITY 1946

인의 생활만족 관련 연구(Spreizer & Snyder, 1974; Medley, 1976; Eizten, 1978; 백주현, 187; 문화 체육부, 1995; 김경식, 1995; 윤이중, 1996; 이성철, 1996; 정영린, 1997)에서는 주관적 건강, 교육수준, 연령, 수입 등의 인구 사회학적 특성변인과 생활만족도 간에 유의한 관계가 있음을 밝히는 결과들이 나타남으로써 본 연구의 결과를 지지하여 주고 있다.

셋째, 수영 참여 여부에 따른 생활 만족도 차이 검증을 살펴보면, 수영 참여자와 비 참여자 간의 생활 만족도의 과거, 현재, 미래의 3개 영역에서 매우 유의한 차이를 보였다. 과거의 생활 만족도의 경우에는 수영 참여자의 평균이 4.03으로 나타났으며, 수영 비참여자의 평균은 2.09로 나타나 수영 참여자의 생활 만족도가 약 2배 정도 높았다. 현재의 생활 만족도는 수영 참여자의 평균이 4.08로 나타났으며, 수영 비 참여자의 평균은 2.15로 나타나 과거 생활 만족도와 마찬가지로 수영 참여자의 생활만족도가 약 2배 정도 높은 것으로 나타났다. 미래의 생활 만족도의 경우 수영 참여자의 평균이 3.92로 나타났으며, 수영 비 참여자의 평균은 2.38로 나타나, 3개 영역에서 모두 큰 차이를 보였다. 이는 노인에게 다른 여가 활동보다 수영이 큰 생활 만족감을 나타냄을 의미한다고 할 수 있다. 이러한 결과는 선행 연구에서도 확인할 수 있는데 정영린과 안민석(1997)은 스포츠 참가자는 비 참가자에 비해 여가 만족도가 높다고 하였으며, Flanagan(1978)은 사회체육과 같은 활동적 여가의 참여가 총제적인 삶의 질과 생활만족에 기여한다는 연구결과를 제시하였고, 박인환(1999)은 노인의 생활체육 참여집단이 비 참여집단에 비해 여가만족 및 생활만족이 높다는 연구 결과를 나타냈다. 여러 선행연구를 통해서 체육이 생활 만족도에 긍정적인 영향을 미친것은 분명하며, 본 연구에서는 수영과 기타 여가 활동과의 비교를 통해 노인에게 수영이 구체적으로 어떠한 영향을 미치는지를 규명하였으며, 다른 활동보다 수영이 노인에게 매우 적합한 활동임을 확인할 수 있었다.

넷째, 수영 참여 정도와 생활 만족도의 상관관계 검증을 살펴보면 수영 참여 형태 중 점수화 할 수 있는 것은 규칙적 여부, 주당 수영 빈도, 평균 수영

CHOSUN UNIVERSITY 1946

시간 이 세 가지 이다. 이 변인들을 각각 15만점으로 표준화 하여 전체 평균값을 구해 그에 따른 만족도와 상관분석을 실시하였다. 그 결과 수영 참여를 규칙적으로 많이 오랜 시간 참여할수록 만족도 값이 높아지는 양의 상관 관계을 볼 수 있다. 이러한 결과는 선행논문에서도 확인할 수 있는데 한정훈(1999)은 노인의 생활체육 참여빈도·기간이 높을수록 생활만족도가 높게 나타났다고 하였고, Varca(1984)는 여가활동으로 이루어지는 스포츠 참가와 생활만족도와 관계를 위해 9년간의 종단적인 연구를 시도한 결과 스포츠 참가 경험이 많을수록 생활만족도가 높다는 사실을 보고 하였다. 이외에도 DeCarlo(1974), Peppers(1976)은 사회체육활동 참가시간, 유형, 활동범주, 참가 빈도 등과 생활만족도와 관계는 정적이고 직접적인 인과관계가 있다고 보고 함으로써 본 연구 결과를 지지하여 주고 있다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

Ⅵ. 결론 및 제언

A. 결론

본 연구는 수영참여 노인의 생활 만족 연구로서 노인의 수영참여가 생활만족도에 미치는 영향을 규명하는데 목적이 있으며 이와 같은 목적을 달성하기 위하여 2008년 현재 광주광역시 5개구에 위치한 수영장에서 수영에 참여하고 있는 노인 150명을 선정하였으며, 같은 지역의 노인당 등에서 수영에 참여하지 않는 노인 150명을 모집단으로 설정한 후 표본을 추출하였다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 설문지를 이용하여 대상자의 특성을 조사하였으며, 연구의 목적 달성을 위한 통계 기법을 사용한 결과는 다음과 같이 결론 내릴 수 있다.

첫째, 인구 사회학적 특성 변인에 따른 수영 참여 유무 차이 검증에는 카이스퀘어 검증을 사용하였으며, 인구 사회학적 특성 변인 가운데 수입과 동거자의 변인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

둘째, 인구 사회학적 특성 변인에 따른 생활 만족도 차이 검증에는 T-test와 ANOVA를 사용하였으며, 유의한 차이가 있을 경우 Duncan을 사용하여 사후 검증을 실시하였다. 통계 결과에 따르면 각 변인에 따라 평균의 차이는 존재하였지만, 그 중 수입 변인에서만 유의한 차이를 나타냈다.

셋째, 수영 참여와 수영 비 참여간의 생활 만족도 차이 검증에는 T-test를 사용하였으며, 생활 만족도의 영역은 과거, 현재 그리고 미래로 구분하여 차이 검증을 실시하였다. 생활 만족도의 세 영역 모두 수영 참여 집단이 약 2배 정도의 높은 생활 만족도를 보여 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

넷째, 수영 참여 형태 중 점수화 할 수 있는 규칙적 여부, 주당 수영 빈도, 평균 수영 시간을 점수화하여 표준화한 후에 평균값을 구해 그에 따른 만족도와의 상관관계 분석을 실시하였다. 통계 결과에 따르면 규칙적으로 수영에 참여한 사람일수록 생활 만족도가 높은 것으로 나타났다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

B. 제언

본 연구는 노인의 수영 참여 집단과 비 참여 집단 간의 생활 만족을 비교 · 분석하고, 수영 참여 정도가 생활만족도에 미치는 영향을 분석하고 예측함으로써 노인 생활체육의 질적인 접근을 위한 자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 본 연구는 노인의 수영 참여 활동이 다른 활동보다 효과적으로 생활 만족도를 향상시킨다고 나타났으며, 앞으로의 연구 과제에 대하여 몇 가지 제안하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 수영이라는 변인만을 대상으로 다른 활동과의 비교 · 분석을 실시하였으나, 앞으로의 연구에서는 다른 종목을 대상으로 한 연구가 필요하다고 생각한다.

둘째, 본 연구에서는 수영 프로그램에 대한 질적인 부분은 각 수영장에 위탁하였으나, 수영 프로그램에 대한 효율성과 효과성에 대한 부분과 강사의 질적인 전문성 등을 갖춘 후에 진행하는 연구가 필요하다고 생각한다.

셋째, 본 연구에서는 수영 참여에 따른 생활 만족도만 연구 변인에 포함시켰으나, 여러 가지 만족도를 비교 · 분석하여 좀 더 질적인 노인의 생활 체육 만족도에 관한 연구가 필요하다고 생각한다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

참 고 문 헌

고영완(1999). “수영과 수상안전” 서울: 홍경출판사

김경식(1990). “도시 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족의 관계.” 서울대학교 대학원 석사논문

김명자(1982). “노인의 생활 만족도에 관한 연구” 대한 가정학회지 제 20권 제 3호

김영주(1990). “참여에 따른 생활만족도에 관한 연구” 이화여자 대학교 대학원 석사학위

김영주(1991). “도시 노인의 스포츠 활동 참여에 따른 생활만족도에 관한 연구.” 이화여자 대학교 대학원 석사논문

김윤정(2006). “중· 장년층의 골프와 관련된 소비자 행위가 노년기 골프 활동에 미치는 영향.” 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문

김태현(1994). “노년학” 서울: 교문사

남기민(1998). “노인상담에 관한 연구.” Nol.18, No.1

남기민(1998). “현대 노인 복지 연구.” 청주대학교 출판부

문화관광부(2000). “국민 생활체육 활동 참여 실태 조사”

박경란(1988). “노년의 생활 만족도 연구 - 장남부부와의 관계를 중심으로 -” 고려대학교 대학원 박사학위

박인환・김철(1999). “노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족과의 관계.” 한국사회체육학회지. Vol.12 :357~369

서병석(1993). “노인 연구” 서울: 교문사

육현철(2002). “수영 지도론 : 초보에서 선수 및 지도자에 이르기까지.”

이인수(1999). “노인의 생활체육 참여 효과” [노인복지론],서울 : 양서원 p45~48

이종길(1992). “사회체육활동과 생활만족의 관계.” 서울대학교 대학원 박사

CHOSUN UNIVERSITY 1946

학위논문

이혜윤(2001). “건강보험 재정적자의 원인 분석을 위한 소고, Vol.12, 한국조세연구원 재정 포럼, 61:53

이효재(1979). “한국 저소득층 노인생활에 관한 사회, 경제 및 공간문제 연구” 한국문화 연구원 논총

임우택(1996). “게이트 볼 참가 노인의 여가만족과 생활만족의 관계.” 한국체육학회지, 35(3): 193~201

전형권・유영창(1999). “수영지도와 프로그램”, 서울 : 대경북스

최성재(1988). “노인 생활만족도 척도 개발 연구에 과한 연구” 이화여자 대학교 한국문화연구원 논총 1제 49집 p233~258

최현영(1993). “시설 노인의 운동 참여와 생활 만족의 관계.” 이화여자대학교 대학원 석사논문

최혜경(1985). “노인의 생활만족도 향상을 위한 기초연구 : 가족부양체계를 중심으로 한 인과모형의 검증.” 이화여자대학교 대학원 석사논문

한국체육과학연구원(1990). 수영훈련지도서, 서울: 21세기 교육사

Breen, L . B(1960). The Aging individual in handbook of social Gerontology, 145~162, Edited , Tibbitts, Chicaco : University of Chicaco press

Cavan. R, Burgess, E. W Harighurst, R.J. & Gold hammer, H (1949). Personal adjustment in old age, Science Research Associates . Chicago

Connidis , I (1995). The Stigmatizing effect of a problem orientation to aging Research. Journal of Socal, pp.9~19

Cowgill, Con; et al. (1997). Age doing and Modernization. new york

Ragheb, M. G. & Griffith, C. A.(1982). The Contribution of Ieisure Participation and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction of older persons. Journal of Lesiure Reasearch, Vol.14, pp295~306

CHOSUN UNIVERSITY 1946
조선대학교 CHOSUN

설 문 지

안녕하십니까?

본 내용은 어르신의 생활체육(수영)참여가 생활만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위한 것입니다.

어르신들께서 응답해 주시는 내용에는 맞고 틀리는 것이 없으니 개인적인 생각을 한 문항마다 정성껏, 솔직하게 대답해 주시는 것이 중요합니다.

아울러 본 설문지는 무기명으로 작성되며 응답 내용에서 대해서는 비밀이 보장됨을 알려 드립니다. 또한 본 설문지는 연구목적 이외의 용도로 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

귀중한 시간을 잠시만 내어 주시어 성심 성의껏 응답해 주시면 고맙겠습니다.

2008년 10월 일

조선대학교 교육대학원 체육교육전공 장종국

CHOSUN UNIVERSITY 1946

Ⅰ. 인구 사회학적 특성 변인

다음 문항들은 일반적인 사항에 관련된 질문입니다. 문항을 읽으시고 관련된 사항에 “V"표를 해 주십시오.

1. 어르신의 성별은 무엇입니까?

① 남　　② 여

2. 어르신의 연세는 어떻게 되십니까?

① 60-64세

② 65-69세

③ 70-74세

④ 75세 이상

3. 어르신의 학력은 어느 정도입니까?

① 무학

② 초등학교 졸

③ 중학교 졸

④ 고등학교 졸

⑤ 대학교 졸

4. 어르신의 월 평균 수입은 어느 정도입니까?

① 50만원 미만

② 50만원 이상 ~ 100만원 미만

③ 100만원 이상 ~ 150만원 미만

④ 150만원 이상 ~ 200만원 미만

⑤ 200만원 이상

CHOSUN UNIVERSITY 1946

5. 어르신은 어떤 종교를 믿고 계십니까?

① 불교

② 원불교

③ 기독교

④ 천주교

⑤ 기타

6. 어르신은 현재 누구와 함께 살고 계십니까?

① 결혼한 장남가족과 같이 산다.

② 장남 이외의 다른 자식과 같이 산다.

③ 그 외의 자식들과

④ 배우자와

⑤ 혼자

7. 어르신의 현재 건강 상태는 어떠하십니까?

① 매우 나쁜 편

② 나쁜 편

③ 보통

④ 좋은 편

⑤ 매우 좋은 편

8. 어르신은 현재 어떤 집에서 거주하고 계십니까?

① 아파트

② 연립주택

③ 단독주택

④ 기타

9. 어르신께서는 수영을 하거나 다른 운동에 참여하고 계십니까?

① 수영만 한다.

CHOSUN UNIVERSITY 1946

② 다른 운동을 하거나 거의 운동을 하지 않는다.

10. 어르신께서 참여하시는 활동에 가장 가까운 곳에 모두 “V" 표시를 해 주시길 바랍니다. (위의 설문지에서 “②”에 답하신 분만 체크해 주세요.)

내 용	월1회 이하	월 2-3회	주 1-2회	주 3-4회	거의 매일
노인정이나 공원 등에서 친구들과 얘기한다.	①	②	③	④	⑤
동창회, 친목회 등 각종 모임에 참석한다.	①	②	③	④	⑤
청소년 선도, 조기 청소 등의 사회활동에 참가한다.	①	②	③	④	⑤
화초 가꾸기, 주말농장, 동물 기르기 등을 한다.	①	②	③	④	⑤
노인학교나 사회교육기관의 교양강좌에 참석한다.	①	②	③	④	⑤
화투, 장기, 바둑 등을 한다.	①	②	③	④	⑤
산책, 약수터 가기 등을 한다.	①	②	③	④	⑤
서예, 그림그리기, 사진촬영 등을 한다.	①	②	③	④	⑤
가족과 뜻 깊은 대화를 나눈다.	①	②	③	④	⑤
목욕을 하거나 낮잠, 혹은 하는 일 없이 시간을 보낸다.	①	②	③	④	⑤
신문이나 잡지 등을 읽는다.	①	②	③	④	⑤
종교 활동에 참여한다.	①	②	③	④	⑤
수영 이외의 다른 운동에 참여한다.	①	②	③	④	⑤

CHOSUN UNIVERSITY 1946

Ⅱ. 수영 참여 형태

수영을 하시는 분만 답해주세요. 다음 문항들은 귀하가 하시는 수영에 관해 묻고 있습니다. 문항을 읽으시고 관련된 사항에 “V"표를 해 주십시오.

1. 수영을 규칙적으로 하고 계십니까?
① 그렇지 않은 편이다.
② 그저 그렇다.
③ 그런 편이다.

2. 수영을 일주일에 몇 번 정도 하십니까?
① 1~2회
② 2~3회
③ 3~4회
④ 4~5회
⑤ 5회 이상

3. 수영을 하실 때 평균적으로 몇 분 동안 하십니까?
① 30분 미만
② 30분 이상 ~ 1시간 미만
③ 1시간 이상

4. 수영을 하실 때 주로 누구와 함께 하십니까?
① 거의 혼자서
② 가족과 함께
③ 친구와 함께
④ 수영장 회원과 함께

CHOSUN
UNIVERSITY
1946

5. 수영을 하시는 가장 큰 이유는 무엇입니까?

① 건강을 위해서

② 질병 및 비만 예방을 위해서

③ 기분 전환을 위해서

④ 스트레스 해소를 위해서

⑤ 취미 생활 및 여가 생활을 위해서

⑥ 기타 _____

CHOSUN UNIVERSITY 1946

Ⅲ. 생활 만족도

다음 문항들은 어르신의 생활만족도에 관해 알아보려는 것입니다. 문항을 읽으시고 관련된 사항에 “V"표를 해 주십시오.

해당되는 곳에 “V"표를 해주시기 바랍니다.	매우 그렇다	그렇다	그저 그렇다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 지난 평생을 돌아볼 때 후회할 일이 별로 없다.					
2. 과거 생활을 되돌아 볼 때 원하는 중요한 것을 얻으면서 살았다.					
3. 나의 지난 인생은 힘들고 괴로워서 생각하기도 싫다.					
4. 내가 알고 있는 다른 사람들에 비해 인생에서 편안한 시기를 더 많이 누렸다.					
5. 이제까지 살아온 인생에 꽤 만족한다.					
6. 지금이 나의 인생에서 가장 행복할 때이다.					
7. 일상생활이 따분하고 지루하다.					
8. 요즘이 나의 인생의 황금기이다.					
9. 나는 동년배의 다른 사람들에 비해 우울함을 느끼지 않는 것 같다.					
10. 요즈음 기쁜 일보다 슬픈 일이 더 많다.					

CHOSUN UNIVERSITY 1946

11. 나는 오래오래 살고 싶다.					
12. 앞으로 내가 할 만한 일은 거의 없을 것이다.					
13. 앞으로 내 주위에 재미있고 즐거운 일이 많이 생길 것 같다.					
14. 앞으로 성취해야 할 목표가 더 많이 생길 것 같다.					
15. 앞으로의 생활은 더 안정적이 될 것 같다.					