[UCI]I804:24011-200000276243

2014년 8월

교육학석사(무용교육)학위논문

노인복지프로그램 참여에 따른 신체적 자아개념과 건강관리행동이 삶의 질에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

박 은 지

노인복지프로그램 참여에 따른 신체적 자아개념과 건강관리행동이 삶의 질에 미치는 영향

The Effects of Physical Self-Concept and Health Care Behaviors on Quality of Life in Participation in Welfare Programs for the Elderly

2014年 8月

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

박 은 지

dCollection @ chosun

노인복지프로그램 참여에 따른 신체적 자아개념과 건강관리행동이 삶의 질에 미치는 영향

지도교수 박 준 희

이 논문을 교육학석사(무용교육)학위 청구논문으로 제출함.

2014年 4月

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

박 은 지

dCollection @ chosun

박은지의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 김 미 숙 인

심 사 위 원 조선대학교 교수 임 지 형 인

심 사 위 원 조선대학교 교수 박 준 희 인

2014년 6월

조선대학교 교육대학원

dCollection @ chosun

목 차

ABSTRACT

I. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1

B. 연구의 목적 ····· 3

C. 연구가설 ····· 4

D. 연구의 제한점 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 6

A. 신체적 자아개념 ····· 6

B. 건강관리행동 ····· 9

C. 삶의 질 ····· 10

Ⅲ. 연구방법 ····· 13

A. 연구대상 ····· 13

B. 조사도구의 구성 ····· 14

C. 측정도구의 타당도 검증 ····· 15

1. 성별에 따른 스트레스요인 비교 ····· 23

2. 측정도구의 신뢰도 분석 ····· 21

D. 조사 절차 ····· 22

E. 자료 처리 ····· 22

Ⅳ. 연구결과 ····· 23

A. 인구사회학적 변인에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 23

1. 성별에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 23

dCollection @ chosun

2. 연령에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 25
3. 학년에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 27
4. 참여경력에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 29
5. 1주 참여횟수에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 31
6. 참여종목에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 33
B. 인구사회학적 변인에 따른 팀 건강관리행동요인 비교 ····· 35
1. 성별에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 35
2. 연령에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 36
3. 학력에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 35
4. 참여경력에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 37
5. 성별에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 39
6. 참여종목에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 40
C. 인구사회학적 변인에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 41
1. 성별에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 41
2. 연령에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 42
3. 학력에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 43
4. 참여경력에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 45
5. 1주 참여횟수에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 47
6. 참여종목에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 48
D. 신체적 자아개념과 건강관리행동 및 삶의 질 요인 간 상관관계 ····· 51
E. 신체적 자아개념과 건강관리행동 및 삶의 질 요인 간 회귀분석 ····· 54
1. 신체적 자아개념요인에 따른 삶의 질 요인 간 회귀분석 ····· 54
2. 의미성요인에 따른 팀 효율성 간 회귀분석 ····· 4
3. 자기결정요인에 따른 팀 효율성 간 회귀분석 ····· 4
4. 역량요인에 따른 팀 효율성 간 회귀분석 ····· 4

dCollection @ chosun

Ⅴ. 논 의 ····· 56

Ⅵ. 결 론 ····· 59

참고문헌 ····· 61

dCollection @ chosun

표 목 차

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성 1 ····· 12
<표 2> 연구대상자의 인구사회학적 특성 2 ····· 13
<표 3> 설문지 구성 및 문항 수 ····· 14
<표 4> 신체적 자아개념의 요인과 정의 ····· 15
<표 5> 신체적 자아개념의 확인적 요인분석 1 ····· 16
<표 6> 신체적 자아개념의 확인적 요인분석 2 ····· 17
<표 7> 건강관리행동 설문지의 확인적 요인분석 ····· 18
<표 8> 삶의 질 설문지의 요인분석 ····· 19
<표 9> 측정도구의 신뢰도 분석 ····· 20
<표 10> 성별에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 23
<표 11> 연령에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 25
<표 12> 학력에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 26
<표 13> 참여경력에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 29
<표 14> 1주 참여횟수에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 31
<표 15> 참여종목에 따른 신체적 자아개념요인 비교 ····· 33
<표 16> 성별에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 34
<표 17> 연령에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 35
<표 18> 학력에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 36
<표 19> 참여경력에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 37
<표 20> 1주 참여횟수에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 38

dCollection @ chosun

<표 21> 참여종목에 따른 건강관리행동요인 비교 ····· 39
<표 22> 성별에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 40
<표 23> 연령에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 42
<표 24> 학력에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 43
<표 25> 참여경력에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 45
<표 26> 1주 참여횟수에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 47
<표 27> 참여종목에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 49
<표 28> 신체적 자아개념과 건강관리행동 및 삶의 질 요인 간 상관관계 1 ·· 51
<표 29> 신체적 자아개념과 건강관리행동 및 삶의 질 요인 간 상관관계 2 ·· 52
<표 30> 신체적 자아개념요인과 삶의 질 요인 간 회귀분석 ····· 53
<표 31> 건강관리행동요인에 따른 삶의 질 요인 간 회귀분석 ····· 54

dCollection @ chosun

ABSTRACT

The Effects of Physical Self-Concept and Health Care Behaviors on Quality of Life in Participation in Welfare Programs for the Elderly

Park, Yen-Ji

Advisor : Prof. Park, Jun-Hee Ph. D.

Major in Dance Education

Graduate School of Education, Chosun University

This study conducted a questionnaire survey on physical self-concept, health care behaviors, and quality of life according to the types of participation in sports programs in the elderly in order to contribute to their improvement of health and quality of life. The subjects were a total of 206 elderly people with 30 men and 176 women. The results were as follows.

1. The comparison of physical self-concept according to socio-demographic factors was analyzed. For sex, a high response was found in appearances and physical activity for woman and in all factors but appearances and physical activity for men. For a participation period, a high response was found in exercise confidence for less than 6 months; in flexibility and obesity for 6 months or more but less than 1 year; in physical activity for 1 year or more but less than 2 years, and in

dCollection @ chosun

appearances, endurance, health, muscular strength, self-esteem, and whole body for 2 years or more. For participation per week, a high response was found in flexibility for less than twice and in all factors but physical activity for 4 times or more. For a participation item, yoga participants had a high response in appearances, exercise confidence, and health; dance sports participants, in endurance; line dance participants, in physical activity; Korean Folk Dance participants, in flexibility, muscular strength, self-esteem, and whole body; and daily gymnastics participants, in obesity.

2. The comparison of health care behaviors according to socio-demographic factors was analyzed. For sex, a high response was found in health care for women and in internal and external relations and physical activity for men. For age, a high response was found in internal and external relations for 76 to 80 years old and in health care and physical activity for over 81 years old. For education, the college graduate group had a high response in all sub-factors. 2 years or more of a participation period, 4 times or more of participation per week, and dance sports participants showed a high response in all sub-factors.

3. The comparison of quality of life according to socio-demographic factors was analyzed. For sex, a high response was found in living environment for women and in all factors but living environment for men. 76-80 years old of age and college graduates of education had a high response in all sub-factors. For a participation period, a high response was found in physical and mental factors for 1 year or more but less than 2 years and in living environment, family and relatives, friends, and interpersonal relationship, consciousness and economy, and occupation

dCollection @ chosun

and routine for 2 years or more. 4 times or more of participation per week and dance sports participants had a high response in all sub-factors.

4. The correlation among physical self-concept, health care behaviors, and quality of life was analyzed. Flexibility of physical self-concept was statistically significantly correlated with health care, internal and external relations, and physical activity of health care behaviors, and all sub-factors of quality of life except living environment, family and relatives, friends, and interpersonal relationship, consciousness and economy, and occupation and routine.

5. The effects of physical self-concept and health care behaviors on quality of life were analyzed. The high sub-factors of physical self-concept had statistically significant effects on living environment and occupation, and had positive effects on all sub-factors of quality of life. The high health care behaviors factors had positive effects on all sub-factors of quality of life.

Based on the results, when the elderly improve physical self-concept and health care behaviors through constant participation in senior welfare programs, their daily quality of life will be improved.

dCollection @ chosun

I. 서 론

A. 연구의 필요성

현대사회는 과학기술의 발전과 의료기술의 발달로 인하여 현대인의 수명은 연장되고 있고, 수명연장으로 인한 고령자의 비율 증가는 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 전체인구의 65세이상 노인이 차지하는 비율이 7% 이상을 고령화사회(Aging Society), 65세 이상 인구가 총인구를 차지하는 비율이 14% 이상을 고령사회(Aged Society)라고 하고, 65세 이상 인구가 총인구를 차지하는 비율이 20% 이상을 후기고령사회(post-aged society) 혹은 초고령사회라고 한다. 우리나라는 현재 총인구에서 차지하는 고령자의 비율이 2000년 7.2%로 고령화 사회에 접어들었고, 2013년 12%, 2020년 15.7%로 고령사회에 접어들 것이라 하였다(통계청, 2013). 이러한 인구의 고령화 원인은 출생률과 사망률의 저하라 할 수 있고, 이런 고령화는 질병, 우울, 노화로 인한 신체 이상 등의 문제를 수반하며, 이를 극복하기 위하여 식습관개선, 꾸준한 신체활동을 요구한다. 특히 고령화로 인한 노인들은 노인대학과 노인 운동관련 복지프로그램에 참여하면서 꾸준히 운동을 실시하고 있다.

노인들의 운동프로그램 참여는 승리를 위한 엘리트체육과 즐거움을 위한 생활체육과는 달리 노화예방 및 방지, 건강유지가 최우선이 되어야 하며, 이에 많은 노인들이 여가시간을 활용하여 다른 사람들과 함께 노인복지 운동ㅜ활동을 실시하여 대인관계 개선으로 인한 사회성 향상과 스포츠 활동을 통한 우울증을 감소시키고, 심리적, 정신적 안정감을 주고 있다. 이러한 자기신체에 대한 견해, 건강상태, 신체적 외상, 재능 및 성적 매력 등을 신체적 자아개념이라 하였다(Dishman, 1984; 김성문 등, 2007; 이윤주 등, 2002).

dCollection @ chosun

자아개념이란 생활환경과 경험을 통해 개인이 지각하는 자기지각으로, 인간의 정신건강에 중요한 역할을 하는 것을 자아개념이라 하였으며(Rosenberg, 1979), 문화, 연령, 성별과 관련 없으며, 자아개념의 구성은 학문적, 사회적, 감정적인 자기개념들과 함께 자신에 대한 개인의 사고와 느낌을 총체적인 자아개념으로 정의하였다(김지은 등, 2005). 이러한 자아개념 중 긍정적 자아개념을 갖고 있는 노인일 때 위기상황에 처하면 상황파악을 빨리하고, 위기에 대처하는 현명한 대응능력을 갖고 있고(이건철, 2007), 협동 작업이 요구되는 상황에서 더 열심히 일하며, 상대방에게 따뜻하게 대응하는 정서적 안정성을 있으며(민경훈, 2004), 부정적 자아개념을 갖고 있는 노인일 때는 비정상적 식습관, 우울, 자살충돌, 알콜 남용 등 부정적 성향을 보인다(Judge, Erez & Bono, 1998 ; 김병준, 2001). 이렇듯 노인들에게 자아개념은 일상생활과 건강에 중요한 역할을 하고 있다.

노인들은 연령이 증가할수록 건강에 중요성을 느끼며 꾸준히 운동을 통해 건강유지 및 증진에 노력하고 있다. 건강관리에 대한 필요성은 WHO는 신공중보건(New Public Health)이라는 주제로 건강관리 사업을 각국에 권장하여 1980년대부터 미국은'Healthy People 2000'과'Healthy People 2010', 영국의 'The Health of the Nation'(2000년)과'Our Healthier Nation'(2010년), 일본의'활력 있는 인생 80 건강계획','건강일본 21', 호주의'Better Health Commission'등의 예를 들 수 있다(보건복지부, 2006).

우리나라는 1995년 국민건강증진법의 제정과 1998년 18개 보건소사업을 중심으로 영양, 고혈압과 당뇨, 정신보건사업, 재활사업, 금연사업 등을 전개, 2003년 금연, 운동, 영양, 절주 4가지 사업을 중심으로 한 건강생활실천사업으로 확대하였으며, 새국민 건강증진종합계획(보건복지부, 2006)이란 주제로 2005년 「New Health Plan 2010」을 개정하여 생애주기별 특화된 예방 중심의 평생 건강관리체계를 확립하고 태아에서 사망까지 건강생활 보장을 위하여 추진해 오

dCollection @ chosun

고 있다. 이렇듯 꾸준한 건강관리 및 개선을 위하여 사회적으로 노력하고 있으며, 이는 노인들의 건강관리로 인한 노후 삶의 질(quality of life)을 향상시키기 위함이라 할 수 있다.

노인들은 고령기로 접어들어 노화를 자각하는 사람이 많고 운동부족의 원인으로 인해 생활습관병(lifestyle-related disease)의 위험이 높은 세대로 Activity Daily Living(ADL)장애를 경험하여, 간호를 필요로 하는 고령자의 증가를 억제하고 삶의 질을 향상시키기 위하여 질병과 장애 등의 1차 예방 뿐만 아니라 활동적인 수명의 연장에 따른 적절한 신체활동의 기능을 유지하는 것이 중요하여 많은 노인들의 노인복지 운동프로그램에 참여하고 있는 실정이다. 삶의 질은 인간이 심리적으로 또는 주관적으로 느끼는 감정으로 Patterson, Haines, & Popkin.(1994)은 삶의 질의 개념에는 개인적 발전, 자아실현, 물질적 만족을 포함하고, 인간생활의 양의 문제가 아닌 질적 수준과 밀접하다 하였다.

이에 본 연구에서는 노인들이 생활환경과 인간의 정신건강에 중요한 역할을 하는 신체적 자아개념과 건강관리 및 향상을 위해 꾸준한 노인복지 운동프로그램에 참여하는 건강생활을 위한 건강관리행동 그리고 이러한 운동프로그램 참여로 인한 노인들의 삶의 질 향상과 관련된 요인들을 파악하여 노인 일상생활에 도움을 주고자 한다.

B. 연구의 목적

본 연구는 노인대학 및 복지센터 운동프로그램 참여에 따른 신체적 자아개념과 건강관리 행동, 삶의 질에 관한 설문조사를 실시하여 노인들의 생활체육프로

dCollection @ chosun

그램 참여에 따른 신체적 자아개념과 건강관리 행동 그리고 삶의 질에 미치는 영향을 알아보고 이를 근거로 노인들의 건강과 삶의 질 향상에 도움을 주고자 하는데 연구의 목적이 있다.

C. 연구가설

본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 두었다.

1. 인구사회학적 변인(성별, 연령, 학력, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여종목)에 따른 신체적 자아개념(외모, 유연성, 비만, 신체활동, 지구력, 운동 자신감, 건강, 근력. 자아존중감, 신체전반)요인은 차이가 있을 것이다.
2. 인구사회학적 변인(성별, 연령, 학력, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여종목)에 따른 건강관리행동 요인(건강관리, 대내외적관계, 신체활동)은 차이가 있을 것이다.
3. 인구사회학적 변인(성별, 연령, 학력, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여종목)에 따른 삶의 질 요인(생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과)은 차이가 있을 것이다.
4. 신체적 자아개념, 건강관리행동, 삶의 질 요인은 유의한 상관관계가 있을 것이다.
5. 신체적 자아개념요인과 건강관리행동요인은 삶의 질 요인에 유의한 영향을 미칠 것이다.

dCollection @ chosun

D. 연구의 제한점

본 연구의 대상자는 G광역시와 C도의 노인대학 및 복지센터 생활체육프로그램에 참여하는 대상자를 대상으로 하였기 때문에 모든 연령에 일반화하기에는 어렵다. 또한 설문지법에 의해 실시되어 응답자의 주관적인 반응에 의한 응답과 설문문항에 성실하고 진솔한 응답을 하였는지 검토할 수 없는 점의 제한이 있다.

dCollection @ chosun

Ⅱ. 이론적 배경

A. 신체적 자아개념

신체적 자아개념의 의미를 알기 위해서는 먼저 신체적 자아개념을 포함하는 자아개념이 의미하는 바를 알아보고 하위 요인인 신체적 자아개념에 대해 살펴보고자 한다. 자아개념을 자신에 대하여 개인이 가지는 신념이나 태도, 견해의 총체로 보았다. 그것은 행동을 결정하고 학습에 영향을 미치고 학습정도를 표출하며 변화될 수 있다고 하였으며, 자아개념은 발달할수록 분화되고, 중요한 타인의 영향에 의해 형성되며, 자체가 강화되는 경향이 있으며, 종종 자신의 외부로까지 확대되는 특성이 있다고 하였다(박경임, 1999).

자기개념이 무엇인가에 대한 정의는 많은 학자들에 의해서 이루어져 왔으며, 실제로 자기개념에 대한 정의는 학자들마다 약간씩 다른 견해를 보이기도 한다. 넓은 의미로 자기 자신에 대한 개인의 지각을 자기개념으로 보는 자들도 있고, 지각 관념 등의 인지적 속성과 태도의 정의적 포함하여 자기개념을 정의하는 학자들도 있다(유은실, 2007). Benson은 어떠한 일시적인 결함이나 부조에 구애받지 않은 개인의 자기가치에 대한 고정적인 자신감을 자기개념이라 정의하고 있으며(이윤주, 2002), Suls와 Mulle(1982)는 자기개념은 개인의 능력, 경쟁, 성공 그리고 실패에 대한 자신의 평가이고, 한 개인이 자기 스스로에게 부여하는 모든 특성들의 구조물을 자기개념으로 표현하였다. 또한 Gallahue(1995)는 자아개념이란 자존감(self-esteem), 자기이미지(self-image), 자신감(self-confidence), 자아존중감(self-respect) 등과 같이 개인의 가치나 무가치를 평가할 때 사용하는 의미로 비록 이 용어들이 약간의 차이가 있지만, 우리가 스스로에 대하여 느끼는 것이나 다른 사람들이 우리에 대해 느낀다고 생각하는 것에 대한 총체를 합산하

dCollection @ chosun

여 상호 교환적으로 사용할 수 있다고 하였다. 일반적으로 자아개념이란 자신이 남과 다르다는 것을 인식하게 되면서 서서히 발달하게 되고, 연령이 증가함에 따라 간단하고 구체적인 개념에서 복잡한 개념으로 발달하게 된다(Harter, 1982). 유아기 어린이에게 자신을 묘사하라고 하면 이름, 신체적 모습, 자기가 가지고 있는 물건 등의 구체적 특징에 의지하여 이야기하는 것이 보편적이며 자아개념은 다른 사람과의 상호작용 속에서 발달한다. 다른 사람이 자신을 어떻게 보느냐에 따라서 자신을 평가하고 타인과 구별되는 실체를 인식해 나가는 인지적 구성의 일부가 된다. 따라서 자아개념은 자신에 대한 매우 단순한 인식에서 시작되나 나이가 들어가면서 상황에 따른 자신의 능력, 인식 등으로 복잡해진다. 많은 학자들은 신체적 자아개념을 다요인으로 구성되었음을 주장하고 있다(Harter, 1986).

이러한 신체적 자아개념은 학문적 자기개념, 사회적 자기개념, 감정적 자기개념과 함께 총체적인 자기개념을 구성하는 한 요소이며, 문화, 연령, 성을 불문하고 총체적 자기개념에서 가장 중요한 역할을 한다(김병준, 2001). 또한 신체적 자아개념은 신체와 관련하여 인간 행동을 결정짓는 태도나 나낌의 총체로서 타인이 자기 자신에 대하여 가지고 있는 준거체계라는 말로 표현할 수 있으며 한 개인이 행동을 이해하고 평가하기 위하여 그 개인이 자기 자신을 어떻게 생각하며 사회적 환경과의 상호작용을 어떻게 지각하는 것인가를 말한다(정해영, 2003).

Benson은 신체적 자아개념은 자신의 신체에 대하여 느끼는 정도로써 개인의 삶에 있어서 중심적 과정으로 심리적 안정감을 나타내기 위해 사용된다고 정의하였다(김도원, 2008). 이러한 신체적 자아개념을 강화시키는 것은 정상적인 기분상태를 증진시킬 뿐만 아니라 부수적으로 긍정적인 효과를 초래하기 때문에 운동에 참여함으로써 개인의 내·외적인 조건 속에서 일어날 수 있는 긍정적인 정서상태를 증진시켜 삶을 긍정적으로 느끼게 하며 또한 심리적 안정감을 유발하여

dCollection @ chosun

개인의 정신 건강에 중요한 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다(정은주, 2007).

특히 복잡한 현대사회에서 건강하고 멋있게 보이는 신체와 관련된 여러 요인은 대인관계나 직무수행에서 촉진제가 된다. 이와 같은 현대인의 신체적 매력에 대한 관심 때문에 규칙적인 운동 프로그램에 참여하는 인구도 꾸준히 늘고 있다. 규칙적인 운동의 효과 중의 하나는 신체적 자아개념이 증진될 수 있다는 사실이다(하충곤, 2002). 운동과 자기개념을 연구하는 학자들은 위계적 자기개념 모형을 근거로 하위요소인 신체적 자아개념을 변화시키면 상위의 총체적 자기개념이 변화된다고 주장해 왔다. 이 분야의 연구자들은 스포츠 기능이나 체력과 같은 여러 신체적 능력과 자기개념 사이에 긍정적인 상관관계를 입증해 왔다(Fox, 1997; Marsh, 1989; Sonstroem & Morgan, 1989).

총체적 자기개념을 근거로 한 위계적 가설 모형에 긍정적 자기개념을 향상시키기 위해서는 자기개념을 형성하는 각각의 하부구성요인들을 통한 변화가 추구되어야 한다는 관점에서 볼 때 신체적 자아개념의 향상은 곧 자기개념의 변화를 가져다 줄 수 있는 직접적인 변인으로써의 중요성이 크다고 할 수 있다. 또한 신체활동의 증진은 개인적 도전, 경쟁 그리고 성공적 경험을 통한 성공적인 자기개념의 증진을 가져오는데 중요한 역할을 하고 있으며, 신체적, 정신적 안정 상태를 유지할 수 있도록 도와준다. 따라서 신체 활동은 자기개념을 증진시키기 위한 중요한 수단으로 인식되고 있다(하충곤, 2002).

노인의 자아존중감이란 자신이 지각한 자기 자신에 대한 평가적 태도이며, 자신의 성취와 주요 요인 및 모든 종류의 영향력에 의해 형성되는 가치판단이다(Coopersmith, 1967). 즉, 자아존중감은 자아를 긍정적 가치로서 인식하는 개념으로 다른 사람들의 수용과 인정으로부터 형성된다. Maslow(1970)는 자아존중감의 인간 5가지 욕구 중의 하나로 자신이 관심을 받고, 존경을 받고 있는 존재라고 스스로 느끼는 감정으로 사랑과 소속감의 욕구와 밀접한 관계가 있다고 하였으며, 대부분의 인간은 안정되고, 자기 자신이 좋은 평가를 받기 원하며 자

dCollection @ chosun

기 자신을 존경하거나 존중하고 다른 사람들로부터 존중 받기를 원한다고 하였다. 로젠버그(Rosenberg, 1979)가 말한 자아존중감은 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가와 관련된 것으로 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다고 하였다. 그러므로 자아존중감은 인간에게 있어 힘의 원천이며 삶의 성공적인 적응에 대한 잠재력을 강화시킨다고 할 수 있다. 자아존중감이 높은 사람은 자기 자신의 모든 생활을 영위함과 동시에 진취적이고 활력 있는 삶을 전개하게 되고, 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 자기 자신을 무가치하고 무능하다고 생각하여 열등감에 빠져 불안한 심리상태와 소극적인 생활태도를 갖게 된다(Battle, 1978).

B. 건강관리행동

건강관리행동은 일상생활 양식의 구성요소가 되는 계속적인 활동을 통하여 더 높은 수준의 건강상태를 위하여 능동적으로 환경에 반응하는 것이다. 또한 건강관리행동은 건강한 생활양식을 증가시키기 위한 개인 또는 지역사회의 활동이며, 개인의 안녕정도, 자아실현, 그리고 개인의 욕구충족을 돕기 위해 취해지는 행동으로서 수명을 연장시키고, 삶의 질을 향상 시키는 기본이 된다(이경자, 2000). 건강관리행동의 실천은 개인, 가족, 지역사회의 잠재능력을 최대한으로 발휘하여 개인적 안녕뿐만 아니라, 사회적 안녕의 수준을 동시에 향상시킬 수 있다(손화희 등, 2000). 또한 보편적 노화는 대부분 생활습관에 의해 야기되고 변화가 가능하므로 장애인 스스로 건강관리행동을 실천하도록 변화될 수 있어야 하며, 이를 통해 성공적 노화에 도달할 수 있다(Rowe & Kahn, 1999; 최혜경, 권유경, 2001). 그러므로 건강관리행동의 실천을 통해 장애인의 질병을 감소시키고, 기

dCollection @ chosun

능적 능력을 유지하여 건강을 증진시키는 것은 매우 중요하다.

또한 건강관리목적에 대한 인식의 변화와 함께 건강문제에 관한 두드러진 변화는 건강관리에 대한 개인의 책임과 적극적인 참여의식을 강조하는 것이다. 즉 자기건강관리에 대한 중요성을 인식하게 되었고(Aldermann, 1994), 개인에게 건강책임의 비중을 두어 자신의 건강을 스스로 관리하도록 하는 것으로 변화되었다. 건강한 생활을 유지하기 위해서는 우선 자신의 건강을 보호증진하기 위한 행동을 실현하는 것이 필요하며, 이에 따른 건강관리행동의 결정요소로는 개인의 지각, 소인, 행동을 취할 가능성 등이 있다. 오늘날 눈부신 경제성장과 과학의 발달은 과거 열악한 위생 상태와 영양불균형으로 초래되었던 급성감염성 질환을 감소시켰으며, 평균수명의 증가와 함께 건강에 대한 국민들의 기대치가 높아지면서 현재의 건강을 오래 유지하려는 욕구와 지금보다 더 건강을 즐기고 만족스러운 삶을 추구하기 위한 건강관리의 욕구가 증대하게 되었다. 건강관리는 긍정적인 건강습관을 선택하거나 부정적인 건강을 회피하는 것 이상으로 건강과 관계된 지식, 태도, 행동의 복잡한 망을 포함하는 것이라고 할 수 있다.

C. 삶의 질

삶의 질(Quality of Life)이라는 용어는 최근 들어 관심이 높아지면서 일반인들 사이에 웰빙(well-being)의 열풍과 더불어 더욱 주목받고 있다. 삶의 질이란 용어는 안녕(well-being), 복지(welfare), 생활수준, 만족도, 행복감과 유사하게 사용하여 왔다(Schuessler, 1985). 그러나 삶의 질에 대한 개념 정의는 명확히 규명되지 않아, 학자마다 각각 다른 의미로 해석하여 사용하는 실정이다. 이는 그 만큼 삶이라는 개념 자체가 복합적이기는 하지만 용어가 포괄적이며 함축적

dCollection @ chosun

이기 때문일 것이다(전용호, 2000).

삶의 질에 관한 연구는 미국과 유럽을 중심으로 1970년대부터 본격적으로 시작되었다. 심리학자 등을 비롯하여 여러 분야의 사회 과학자들은 도시화와 산업화에 따른 비인간화라든지, 도시환경이 인간에 미치는 부정적인 영향만을 다루지 않고 인지적, 정서적, 긍정적, 그리고 부정적 생활경험들을 포괄하는 의미로서 삶의 질을 다루게 되었다(Campbell, 1988).

삶의 질에 대한 개념은 크게 두 가지의 측면에서 연구 되어왔다(김혜원, 김명소, 2000).

첫 번째 입장은 개인의 삶의 질을 물질적 풍요나 사회적 신분과 같은 외적 기준이나 조건에 의해 정의될 수 있다고 보는 것이다. 따라서 행복은 한 개인이 바람직한 속성이나 환경적 조건을 얼마만큼 소유하고 있느냐에 따라 결정된다는 것이다. 삶의 질의 객관적 측면 혹은 'Bottom-up'적 요소(Bottom-up이란 주관적 안녕감이 가정, 사회 등 여러 생활자원에서 일어나는 긍정적인 경험과 부정적인 경험의 합을 말한다. Diener, E.(1984)은 개인의 경제적, 환경적 또는 사회적인 삶의 상황이 어떠한가를 강조하는 것으로 주로 경제학자나 사회학자들이 오래 전부터 관심을 가져왔던 주제이다.

두 번째 입장에서는 한 개인이 자신의 삶에 대해 내리는 주관적인 평가 혹은 'top-down'적 요소들이란 각 개인은 여러 가지 상황에 대해 긍정적으로 또는 부정적으로 반응하려는 일반적인 경향성을 가지고 있어 이러한 경향성이 주관적 안녕감을 결정한다고 주장한다. 여기서 삶의 질은 한 사회의 구성원 개개인이 주어진 삶의 상황에 대하여 어떻게 생각하고 있고 어떠한 경험을 하는가를 의미하는 것으로, 객관적인 삶의 상황에 대한 주관적인 만족도 수준이나 긍정적 또는 부정적인 정서 경험의 정도가 삶의 질을 결정한다고 보는 관점이다.

주관적 영역을 강조하는 학자들은 이를 다시 첫째, 전적으로 개인적인 행복감 수준인 주관적 삶의 질과, 둘째 심리학적 이론 틀에 비추어 판단될 수 있는 심리적

dCollection @ chosun

삶의 질로 구분하며, 관련된 용어들 간의 혼란을 피하기 위해 큰 범주의 객관적, 주관적 삶의 질과 달리 주관적 삶의 질 내의 두 개념을 well-being이라는 용어를 사용하여 subjective well-being(SWB)과 psychologocal well-being(PWB)으로 사용한다(서대경, 2008; 김혜원, 김명소, 2000). 삶의 질의 주관적 측면을 강조한 이론으로는 우선, 쾌락이론이 있다. 쾌락이론은 경험요건(experience requirement)의 원리에 입각하여 주관적으로 보이는 생활경험(experience of living)이 삶의 질을 결정한다는 이론이다. 즉, 어떤 심적 상태가 생활경험의 질을 결정하고 그것이 삶의 질로 연결된다는 것이다. 하지만 삶의 질을 평가하기 위해서는 그 원인인 생활경험의 질을 판단해야 하는데, 이를 위해 이 이론에서는 예컨대'즐거움'이나'행복'등 생활경험을 판단할 수 있는 어떤 심적 상태를 특정한 방식으로 규정해 놓고 있다.

노인은 그 주위의 인접한 환경을 중심으로 한 구조화된 체계인 생태계 속에서 발달하고 있다. 여기에서 노인은 여러 가지 체계에 영향을 받게 되며, 이는 노인의 삶의 질과도 영향이 있다는 것이다. 인간은 점차적으로 자기가 살고 있는 환경 속으로 이동해 들어가서 그 환경을 재구성하는 존재이다. 한편 환경은 상호조절과정을 요구하면서 영향력을 발휘하기 때문에 개인과 환경간의 상호작용은 상호 호혜적이다. 이때 환경의 개념은 단일하고 즉각적인 장면에 국한되는 것이 아니라 더 확장되어 그러한 장면들 간의 통합된 상호연결은 물론, 더 넓은 환경에서 전달되는 외적 영향까지도 포함된다(배나래, 2006).

dCollection @ chosun

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구대상

본 연구의 대상은 G광역시와 C도에 거주하면서 노인대학 및 노인복지프로그램에 참여하는 대상자들로 남자 30명 여자 176명 총 206명을 성별, 연령, 학력, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여종목을 연구대상에게 설문조사를 실시하였으며, 연구대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 <표 2>에 제시하였다.

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성 1

변 인	구 분	빈도수(n)	백분율(%)	누적백분율(%)
성 별	남 자	30	14.6	14.6
	여 자	176	85.4	100.0
연 령	70세이하	52	25.2	25.2
	71-75세이하	36	17.5	42.7
	76-80세이하	61	29.6	72.3
	81세이상	57	27.7	100.0
학 력	중 학 교	167	81.1	81.1
	고등학교	24	11.7	92.7
	대 학 교	15	7.3	100.0
참 여 경 력	6개월미만	74	35.9	35.9
	6개월-1년미만	30	14.6	50.5
	1년-2년이하	45	21.8	72.3
	2년이상	57	27.7	100.0
Total		206	100.0	

dCollection @ chosun

<표 2> 연구대상자의 인구사회학적 특성 2

변 인	구 분	빈도수(n)	백분율(%)	누적백분율(%)
1주 참여횟수	2회미만	130	63.1	63.1
	3회	53	25.7	88.8
	4회이상	23	11.2	100.0
종 목	요가(필라테스)	36	17.5	17.5
	댄스스포츠	13	6.3	23.8
	라인댄스	15	7.3	31.1
	한 춤	15	7.3	38.3
	생활체조	127	61.7	100.0
Total		206	100.0	

B. 조사도구의 구성

본 연구는 노인 복지프로그램에 참여하는 대상자들의 신체적 자아개념과 건강관리행동 그리고 삶의 질에 미치는 영향을 분석하기 위하여 연구대상자들에게 설문조사를 실시하였으며, 설문지의 구성은 <표 3>에 제시하였다.

dCollection @ chosun

<표 3> 설문지 구성 및 문항 수

설문지 구성	구성내용	문항수
인구사회학적	성별, 연령, 학력, 참여경력, 1주참여횟수, 종목	6
신체적 자아개념	외모, 유연성, 비만, 신체활동, 지구력, 운동자신감, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반	40
건강관리행동	건강관리, 대내외적관계, 신체활동	10
삶의 질	생활환경, 가족 및 친척관계, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신건강, 의식 및 경제활동, 직업 및 하루일과	20
Total		76

C. 설문지의 타당도 및 신뢰도분석

1. 측정도구의 타당도 검증

a. 신체적 자아개념 타당도 검증

신체적 자아개념에 대한 타당성 검증을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였으며, 신체적 자아개념의 요인분석의 정의는 <표 4>와 같고, 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 외모, 유연성, 비만, 신체활동, 지구력, 운동자신감, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반으로 분류되었고, 요인분석 값은 .530 –.807까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8582, Bartlett Test of Sphericity = 502.38, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 5>, <표 6>.

dCollection @ chosun

<표 4> 신체적 자아개념의 요인과 정의 민경훈(2004)

요 인	정 의
1. 외모	남에게 멋있게 보이거나 용모가 준수한 정도
2. 유연성	여러 방향과 각도로 신체의 관절을 유연하게 움직이는 능력
3. 비만	몸이 뚱뚱하고 지방량이 너무 많은 상태
4. 신체활동	규칙적인 운동을 함으로써 신체적으로 활동적인 상태
5. 지구력	장거리를 달릴 수 있거나 쉽게 지치지 않고 힘든 일을 하는 능력
6. 운동자신감	운동에 소질을 갖고 있어 여러 스포츠를 잘 하는 것
7. 건강	병에 잘 걸리지 않으며, 병에 걸리더라도 쉽게 회복이 되는 상태
8. 근력	몸에 근육이 많이 있어 신체적으로 강건하고 힘이 센 정도
9. 자아존중감	자신에 대하여 전반적으로 긍정적으로 느끼는 것
10. 신체전반	자신의 신체적 자아에 대하여 긍정적으로 평가하는 것

dCollection @ chosun

<표 5> 신체적 자아개념의 확인적 요인분석 1

문항	외모	유연성	비만	신체 활동	지구력	운동 자신감	건강	근력	자아 존중감	신체 전반
A 1	.807									
A 11	.789									
A 21	.756									
A 31	.673									
A 2		.799								
A 22		.733								
A 32		.651								
A 12		.627								
A 3			.732							
A 13			.684							
A 23			.620							
A 33			.604							
A 4				.805						
A 14				.737						
A 24				.615						
A 34				.579						
A 5					.682					
A 15					.630					
A 25					.589					
A 35					.572					

dCollection @ chosun

<표 6> 신체적 자아개념의 확인적 요인분석 2

문항	외모	유연성	비만	신체 활동	지구력	운동 자신감	건강	근력	자아 존중감	신체 전반
A 16						.686				
A 26						.649				
A 36						.612				
A 6						.564				
A 17							.692			
A 37							.651			
A 27							.603			
A 7							.582			
A 28								.619		
A 38								.555		
A 18								.543		
A 8								.530		
A 9									.632	
A 39									.620	
A 29									.617	
A 19									.564	
A 10										.692
A 20										.623
A 30										.611
A 40										.588
고유치	3.42	2.541	2.255	2.143	1.892	1.724	.1521	1.424	1.355	1.183

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8582
Bartlett Test of Sphericity = 502.38, Significance = .001

dCollection @ chosun

b. 건강관리행동 타당도 검증

건강관리행동설문지에 대한 타당성 검증을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였으며, 건강 관리행동 설문지의 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 건강관리, 대내외적관계 그리고 신체활동요인으로 분류되었고, 요인분석 값은 .719-.843까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8993, Bartlett Test of Sphericity = 652.93, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 7>.

<표 7> 건강관리행동 설문지의 확인적 요인분석

구분	요인분석		
문항	건강관리	대내외적관계	신체활동
B 1	.843		
B 2	.815		
B 3	.793		
B 4	.755		
B 5		.833	
B 6		.801	
B 7		.765	
B 8		.719	
B 9			.802
B 10			.793
고유치	5.593	4.325	2.453

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8993
Bartlett Test of Sphericity = 652.93, Significance = .001

dCollection @ chosun

c. 삶의 질 타당도 검증

삶의 질에 대한 타당성 검증을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였으며, 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 생활환경, 가족/친척, 친구/대인, 신체/정신, 의식/경제, 직업/일과요인으로 분류되었고, 요인분석 값은 .619-.810까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7593, Bartlett Test of Sphericity = 531.77, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 8>.

<표 8> 삶의 질 설문지의 요인분석

구분	요 인 분 석					
문항	생활환경	가족/친척	친구/대인	신체/정신	의식/경제	직업/일과
C 1	.785					
C 2	.731					
C 3	.695					
C 4		.859				
C 5		.723				
C 6		.705				
C 7		.652				
C 8			.758			
C 9			.730			
C 10			.686			
C 11			.667			
C 12				.743		
C 13				.716		
C 14				.603		
C 15					.783	
C 16					.753	
C 17					.667	
C 18					.650	
C 19						.753
C 20						.712
고유치	4.554	4.111	3.203	2.382	2.143	1.932

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7593
Bartlett Test of Sphericity = 531.77, Significance = .001

dCollection @ chosun

2. 측정도구의 신뢰도 검증

측정도구의 신뢰도 분석 중 신체적 자아개념의 하위요인인 cronbach's alpha =.8382-.7584으로 나타났고, 건강관리행동의 하위요인인 cronbach's alpha = .8582-.8085로 나타났으며, 삶의 질의 하위요인인 cronbach's alpha=.8293-.7550로 신뢰도 분석결과 높은 것으로 나타났다<표 9>.

<표 9> 측정도구의 신뢰도 분석

요 인	하 위 요 인	항 목	Cronbach's Alpha
신체적 자아개념	외 모	A문항 1, 11, 21, 31	.8294
	유연성	A문항 2. 12. 22. 32	.8188
	비 만	A문항 3, 13, 23, 33	.8052
	신체활동	A문항 4, 14, 24, 34,	.7908
	지구력	A문항 5, 15, 25, 35	.7927
	운동자신감	A문항 6, 16, 26, 36	.7893
	건 강	A문항 7, 17, 27, 37	.8019
	근 력	A문항 8, 18,28 38	.7584
	자아존중감	A문항 9, 19, 29, 39	.8382
	신체전반	A문항 10, 20, 30, 40	.7993
건강관리행동	건강관리	B문항 1-4	.8582
	대내외적 관계	B문항 5-8	.8332
	신체활동	B문항 9-10	.8085
삶의 질	생활환경	C문항 1-3	.8293
	가족 및 친척관계	C문항 4-7	.8195
	친구 및 대인관계	C문항 8-11	.8005
	신체 및 정신건강	C문항 12-14	.7907
	의식 및 경제활동	C문항 15-18	.7550
	직업 및 하루일과	C문항 19-20	.8011

dCollection @ chosun

D. 조사 절차

본 연구에서 사용한 설문지는 선행연구에서 사용된 문항을 본 연구의 목적에 맞게 예비조사 후 재구성 하여 설문조사를 실시하였고, 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증을 실시하였다. 설문조사는 본 연구자를 비롯한 설문조사 방법을 교육받은 조사보조원이 노인복지프로그램 실시 센터를 직접 방문하여 설문지를 배포하고 설문의 목적 및 기입방법을 설명해준 뒤 연구대상자들이 자기평가 기입법으로 설문지를 작성한 후 즉시 회수하여 자료처리를 실시하였다.

E. 자료처리

본 연구의 설문은 연구의 목적과 내용을 설명한 후 자기평가 기입법(self- administration)으로 설문에 응답하였으며, 자료 분석의 목적에 따라 통계프로그램인 SPSS 18.0을 이용하여 분석을 실시하였다.

1. 연구대상자의 인구사회학적 특성은 빈도분석을 실시하였다.
2. 연구대상자 인구사회학적 특성에 따른 신체적 자아개념과 건강관리행동 및 삶의 질 비교는 독립표본 t-test와 일원변량(one-way ANOVA) 분산분석을 실시하였다. 또한 일원변량분석 결과 유의한 차이가 있을 시 scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다.
3. 신체적 자아개념과 건강관리행동이 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다상관관계분석(multiple correlation analysis)과 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.
4. 각 가설검증을 위한 유의수준은 α=.05로 설정하였다.

dCollection @ chosun

Ⅳ. 연구 결과

A. 인구사회학적 변인에 따른 신체적 자아개념요인 비교

1. 성별에 따른 신체적 자아개념 요인 비교

<표 10>에서 보는 바와 같이 성별에 따른 신체적 자아개념요인 비교 중 유연성요인은 남자 3.10±.83으로 여자 3.09±1.01보다 높게 응답하여 t검증을 실시한 결과 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 근력요인은 남자 2.52±.87로 여자 2.49±1.18보다 높게 응답하여 t검증을 실시한 결과 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 외모요인은 여자 3.28±1.25로 남자 3.27±1.09보다 높게 응답하였고, 비만요인은 남자 3.87± 1.10으로 여자 3.54±1.17보다 높게 응답하였으며, 신체활동요인은 여자 3.34 ±.91로 남자 3.04±.87보다 높게 응답하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 또한 지구력요인은 남자 3.57±1.00으로 여자 3.43±1.22보다 높게 응답하였고, 운동자신감요인은 남자 2.75±1.05로 여자 2.63±1.02보다 높게 응답하였으며, 건강요인은 남자와 여자 3.35±1.14로 응답하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 자아존중감요인은 남자 2.98±1.07로 여자 2.67±1.20보다 높게 응답하였고, 신체전반요인은 남자 3.38±1.07로 여자 3.22±1.28보다 높게 응답하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 성별에 따른 신체적 자아개념비교에서는 유연성요인과 근력요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 남자는 유연성, 비만, 지구력, 운동자

dCollection @ chosun

신감, 근력, 자아존중감, 신체전반요인 여자는 외모, 신체활동요인에서 높게 응답하였다.

<표 10> 성별에 따른 신체적 자아개념요인 비교

요인	남 자		여 자		t	p
	M	SD	M	SD		
외모	3.27	1.09	3.28	1.25	-.060	.294
유연성	3.10	0.83	3.09	1.01	.039	.019*
비만	3.87	1.10	3.54	1.17	1.435	.502
신체활동	3.04	0.87	3.34	0.91	-1.694	.173
지구력	3.57	1.00	3.43	1.22	.567	.080
운동자신감	2.75	1.05	2.63	1.02	.598	.897
건강	3.35	1.14	3.35	1.14	-.010	.467
근력	2.52	0.87	2.49	1.18	.100	.032*
자아존중감	2.98	1.07	2.67	1.20	1.355	.234
신체전반	3.38	1.07	3.22	1.28	.667	.178

* $p<.05$

dCollection @ chosun

2. 연령에 따른 신체적 자아개념 요인 비교

<표 11>에서 보는 바와 같이 연령에 따른 신체적 자아개념요인 비교 중 비만요인은 81세이상 4.21±1.09로 가장 높은 응답을 하였고, 76-80세이하 3.47±1.24, 71-75세이하 3.46±1.08, 70세이하 3.13±.94 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 70세이하와 71-75세이하, 76-80세이하, 81세이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 근력요인은 71-75세이하 2.81±1.24로 가장 높은 응답을 하였고, 70세이하 2.74±1.07, 76-80세이하 2.32±1.15, 81세이상 2.28±1.04 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 70세이하, 71-75세이하와 81세이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 신체전반요인에서는 71-75세이하 3.77±1.19로 가장 높은 응답을 하였고, 70세이하 3.20±1.18, 81세이상 3.15±1.28, 75-80세이하 3.05±1.25 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 71-75세이하와 75-80세이하, 81세이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 또한 외모요인은 71-75세이하 3.73±1.17로 가장 높은 응답을 하였고, 70세이하 3.32±.98, 76-80세이하 3.18±1.21, 81세이상 3.07±1.41 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 유연성요인은 81세이상 3.26±1.03으로 가장 높은 응답을 하였고, 76-80세이하 3.11±.93, 70세이하 3.02±.98, 71-75세이하 2.90±1.00 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 연령에 따른 신체적 자아개념 비교에서는 하위요인인 비만, 근력, 신체전반요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 71-75세이하는 외모, 지구력, 운동자신감, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인, 81세이상은 유연성, 비만, 신체활동요

dCollection @ chosun

인에서 높은 응답을 하였다.

<표 11> 연령에 따른 신체적 자아개념요인 비교 (단위: 세)

요 인	70이하 ①		71-75이하 ②		76-80이하 ③		81이상 ④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
외모	3.32	0.98	3.73	1.17	3.18	1.21	3.07	1.41	2.405	.069	
유연성	3.02	0.98	2.90	1.00	3.11	0.93	3.26	1.03	1.149	.330	
비만	3.13	0.94	3.46	1.08	3.47	1.24	4.21	1.09	9.578	.000***	1-2,3,4
신체활동	3.23	0.95	3.10	0.92	3.41	0.76	3.38	1.00	1.148	.331	
지구력	3.36	1.06	3.61	1.22	3.46	1.24	3.43	1.25	.321	.810	
운동자신감	2.56	1.04	2.90	1.00	2.73	0.92	2.49	1.10	1.444	.231	
건강	3.21	0.93	3.74	1.31	3.32	1.05	3.27	1.24	1.790	.150	
근력	2.74	1.07	2.81	1.24	2.32	1.15	2.28	1.04	3.024	.031*	1,2-4
자아존중감	2.83	1.10	3.01	1.34	2.57	1.21	2.57	1.12	1.459	.227	
신체전반	3.20	1.18	3.77	1.19	3.05	1.25	3.15	1.28	2.826	.040*	2-3,4

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

dCollection @ chosun

3. 학력에 따른 신체적 자아개념 요인 비교

<표 12>에서 보는 바와 같이 학력에 따른 신체적 자아개념비교에서 지구력요인은 대학교졸 4.20±.98로 가장 높은 응답을 하였고, 고등학교졸 3.53±1.07, 중학교졸 3.37±1.20 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 중학교, 고등학교와 대학교 간에 유의한 차이가 나타났고, 운동자신감요인은 고등학교졸 2.93±1.19로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 2.66±.97, 대학교졸 2.00±1.08 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 중학교, 고등학교와 대학교 간에 유의한 차이가 나타났다. 또한 외모요인은 대학교졸 3.35±1.15로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.28±1.27, 고등학교졸 3.22±.88 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 유연성요인은 고등학교졸 3.43±1.03으로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.06±0.96, 대학교졸 2.98±1.15 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 비만요인은 중학교졸 3.62±1.02로 가장 높은 응답을 하였고, 고등학교졸 3.46±1.09, 대학교졸 3.35±.84 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 신체활동요인은 고등학교졸 3.52±.92로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.30±.91, 대학교졸 2.90±.78 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 건강요인은 중학교졸 3.39±1.18으로 가장 높은 응답을 하였고, 고등학교졸 3.24±.86, 대학교졸 3.15±.98 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 근력요인은 고등학교졸 2.80±.87로 가장 높은 응답을 하였고, 대학교졸 2.62±1.06, 중학교졸 2.44±1.17 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 자아존중감요인은 대학교졸 3.15±1.25로 가장 높은 응답을 하였고, 고등학교졸 2.90±.93, 중학교졸

dCollection @ chosun

2.65±1.21 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 신체전반요인은 대학교졸 3.60±1.15로 가장 높은 응답을 하였고, 고등학교졸 3.33±.86, 중학교졸 3.20±1.30 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 학력에 따른 신체적 자아개념요인 비교에서는 하위요인인 지구력, 운동자신감요인은 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 중학교졸은 비만, 건강요인, 고등학교졸은 유연성, 신체활동, 운동자신감, 근력요인, 대학교졸은 외모, 지구력, 자아존중감, 신체전반요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 12> 학력에 따른 신체적 자아개념요인 비교

요인	중 학 교		고등학교		대학교		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
외모	3.28	1.27	3.22	0.88	3.35	1.15	.054	.947	
유연성	3.06	0.96	3.43	1.03	2.98	1.15	1.615	.201	
비만	3.62	1.20	3.46	1.09	3.35	0.84	.538	.585	
신체활동	3.30	0.91	3.52	0.92	2.90	0.78	2.197	.114	
지구력	3.37	1.20	3.53	1.07	4.20	0.98	3.456	.033*	중,고-대
운동자신감	2.66	0.97	2.93	1.19	2.00	1.08	4.061	.019*	중,고-대
건강	3.39	1.18	3.24	0.86	3.15	0.98	.430	.651	
근력	2.44	1.17	2.80	0.87	2.62	1.06	1.143	.321	
자아존중감	2.65	1.21	2.90	0.93	3.15	1.25	1.569	.211	
신체전반	3.20	1.30	3.33	0.86	3.60	1.15	.785	.457	

* $p<.05$

dCollection @ chosun

4. 참여경력에 따른 신체적 자아개념 요인 비교

<표 13>에서 보는 바와 같이 참여경력에 따른 신체적 자아개념비교에서 외모요인은 2년이상 3.75±1.23으로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.36±.98, 6개월미만 3.14±1.30, 6개월-1년미만 2.62±.99 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 지구력요인은 2년이상 4.04±1.13으로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.66±1.08, 6개월미만 3.15±1.22, 6개월-1년미만 2.77±.73 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 건강요인은 2년이상 3.66±1.25로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 3.35±1.09, 1년-2년미만 3.32±1.04, 6개월-1년미만 2.83±.99 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 근력요인은 2년이상 3.03±1.30으로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 2.41±.95, 6개월미만 2.32±1.04, 6개월-1년미만 2.05±.93 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 자아존중감요인은 2년이상 3.10±1.40으로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 2.76±1.04, 6개월미만 2.50±.98, 6개월-1년미만 2.43±1.27 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 신체전반요인은 2년이상 3.70±1.23으로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.22±1.17, 6개월미만 3.12±1.25, 6개월-1년미만 2.71±1.16 순으로 p<.05수준에서 통계

dCollection @ chosun

적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여경력에 따른 신체적 자아개념요인 비교에서는 외모, 지구력, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 6개월미만은 운동자신감요인, 6개월-1년미만은 유연성, 비만요인, 1년-2년미만은 신체활동, 2년이상은 외모, 지구력, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 13> 참여경력에 따른 신체적 자아개념요인 비교

요인	6개월미만 ①		6월-1년 미만②		1년-2년 미만③		2년이상 ④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
외모	3.14	1.30	2.62	0.99	3.36	0.98	3.75	1.23	6.603	.000***	2-4
유연성	3.05	1.03	3.22	0.92	3.18	0.95	3.01	0.98	.461	.710	
비만	3.72	0.98	3.75	1.17	3.23	1.20	3.61	1.32	1.907	.130	
신체활동	3.38	0.86	3.04	0.72	3.48	1.00	3.20	0.95	1.821	.145	
지구력	3.15	1.22	2.77	0.73	3.66	1.08	4.04	1.13	11.664	.000***	2-4
운동 자신감	2.73	0.96	2.53	0.95	2.67	1.21	2.58	0.99	.409	.747	
건강	3.35	1.09	2.83	0.99	3.32	1.04	3.66	1.25	3.743	.012*	2-4
근력	2.32	1.04	2.05	0.93	2.41	0.95	3.03	1.30	7.013	.000***	2-4
자아 존중감	2.50	0.98	2.43	1.27	2.76	1.04	3.10	1.40	3.530	.016*	1,2-4
신체전반	3.12	1.25	2.71	1.16	3.22	1.17	3.70	1.23	4.849	.003*	2-4

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

dCollection @ chosun

5. 1주 참여횟수에 따른 신체적 자아개념 요인 비교

<표 14>에서 보는 바와 같이 1주 참여횟수에 따른 신체적 자아개념비교에서 외모요인은 4회이상 4.12±1.29로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.50±1.15, 2회이하 3.04±1.16 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 지구력요인은 4회이상 4.12±1.15로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.86±1.04, 2회이하 3.17±1.16 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 운동자신감요인은 4회이상 2.93±1.09로 가장 높은 응답을 하였고, 2회이하 2.71±1.03, 3회 2.36±.92 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 3회와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 또한 건강요인은 4회이상 4.27±1.16으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.36±1.16, 2회이하 3.18±1.04 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 근력요인은 4회이상 3.30±1.39로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 2.74±1.16, 2회이하 2.26±.98 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 자아존중감요인은 4회이상 3.60±1.39로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 2.86±1.22, 2회이하 2.49±1.06 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 신체전반요인은 4회이상 3.96±1.32로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.46±1.17, 2회이하 3.02±1.21 순으로 p<.01수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차

dCollection @ chosun

이가 나타났다. 1주 참여횟수에 따른 신체적 자아개념요인 비교는 하위요인인 외모, 지구력, 운동자신감, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 2회이하는 유연성, 신체활동, 4회이상은 외모, 비만, 지구력, 운동자신감, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 14> 1주 참여횟수에 따른 신체적 자아개념요인 비교

요인	2회이하①		3회②		4회이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
외모	3.04	1.16	3.50	1.15	4.12	1.29	9.518	.000***	1-3
유연성	3.18	1.01	2.97	0.86	2.91	1.08	1.301	.274	
비만	3.52	1.15	3.54	1.15	4.05	1.24	2.127	.122	
신체활동	3.39	0.91	3.14	0.76	3.17	1.14	1.710	.183	
지구력	3.17	1.16	3.86	1.04	4.12	1.15	11.597	.000***	1-3
운동자신감	2.71	1.03	2.36	0.92	2.93	1.09	3.385	.036*	2-3
건강	3.18	1.04	3.36	1.16	4.27	1.16	9.756	.000***	1,2-3
근력	2.26	0.98	2.74	1.18	3.30	1.39	10.970	.000***	1-3
자아존중감	2.49	1.06	2.86	1.22	3.60	1.39	9.790	.000***	1.2-3
신체전반	3.02	1.21	3.49	1.17	3.96	1.32	7.311	.001**	1-3

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

dCollection @ chosun

6. 참여종목에 따른 신체적 자아개념 요인 비교

<표 15>에서 보는 바와 같이 참여종목에 따른 신체적 자아개념비교에서 비만요인은 생활체조 3.86±1.08로 가장 높은 응답을 하였고, 요가 3.54±1.15, 한춤 3.48±.90, 라인댄스 2.62±1.02, 댄스스포츠 2.21±.89 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠, 라인댄스와 생활체조 간에 유의한 차이가 나타났고, 지구력요인은 댄스스포츠 4.73±.55로 가장 높은 응답을 하였고, 한춤 3.75±1.25, 생활체조 3.41±1.18, 요가 3.24±1.09, 라인댄스 2.95±1.16 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠와 라인댄스, 생활체조 간에 유의한 차이가 나타났으며, 운동자신감요인은 요가 3.11±1.13으로 가장 높은 응답을 하였고, 라인댄스 2.80±.96, 생활체조 2.57±.94, 한춤 2.45±1.28, 댄스스포츠 2.17±.89 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 요가와 댄스스포츠, 한춤 간에 유의한 차이가 나타났다. 또한 건강요인은 요가 3.78±1.23으로 가장 높은 응답을 하였고, 생활체조 3.38±1.11, 한춤 3.15±1.05, 라인댄스 2.87±1.04, 댄스스포츠 2.63±.78 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 요가와 댄스스포츠, 라인댄스 간에 유의한 차이가 나타났고, 신체전반요인은 한춤 3.72±.98로 가장 높은 응답을 하였고, 요가 3.42±1.21, 생활체조 3.26±1.26, 라인댄스 3.02±1.08, 댄스스포츠 2.33±1.40 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠와 한춤 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여종목에 따른 신체적 자아개념요인 비교에서는 비만, 지구력, 운동자신감, 건강, 신체전반요인에서 통계적으로 유의한 차

dCollection @ chosun

이가 나타났고, 요가는 외모, 운동자신감, 건강요인, 댄스스포츠는 지구력요인, 라인댄스는 신체활동요인, 한춤은 유연성, 근력, 자아존중감, 신체전반요인, 생활체조는 비만요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 15> 참여종목에 따른 신체적 자아개념요인 비교

요인	요가①		댄스스포츠②		라인댄스③		한춤④		생활체조⑤		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
외모	3.45	1.29	2.85	1.01	3.10	0.99	3.43	1.15	3.28	1.26	.723	.577	
유연성	3.09	1.11	3.04	0.80	2.67	1.09	3.53	0.87	3.10	0.95	1.486	.208	
비만	3.54	1.15	2.21	0.89	2.62	1.02	3.48	0.90	3.86	1.08	10.634	.000***	2,3-5
신체활동	3.42	1.10	3.13	0.60	3.68	0.96	3.42	1.00	3.22	0.85	1.214	.306	
지구력	3.24	1.09	4.73	0.55	2.95	1.16	3.70	1.25	3.41	1.18	5.332	.000***	2-3,5
운동자신감	3.11	1.13	2.17	0.89	2.80	0.96	2.45	1.28	2.57	0.94	3.094	.017*	1-2,4
건강	3.78	1.23	2.63	0.78	2.87	1.04	3.15	1.05	3.38	1.11	3.620	.007*	1-2,3
근력	2.72	1.11	1.96	0.88	2.53	1.11	2.88	1.20	2.44	1.15	1.622	.170	
자아존중감	2.84	1.25	2.31	1.41	2.62	1.09	3.25	0.88	2.67	1.18	1.334	.259	
신체전반	3.42	1.21	2.33	1.40	3.02	1.08	3.72	0.98	3.26	1.26	2.678	.033*	2-4

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

dCollection @ chosun

B. 인구사회학적 변인에 따른 건강관리행동요인 비교

1. 성별에 따른 건강관리행동 요인 비교

<표 16>에서 보는 바와 같이 성별에 따른 건강관리 행동요인 비교 중 건강관리요인은 남자 3.35±.84로 여자 3.21±.93보다 높게 응답하였고, 대내외적 관계요인은 여자 3.81±.85로 남자 3.68±.84보다 높게 응답하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 신체활동요인은 여자 3.69±1.04로 남자 3.68±.95보다 높게 응답하였으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았고, 성별에 따른 건강관리 행동요인 비교에서는 하위요인인 건강관리, 대내외적관계, 신체활동요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 남자는 건강관리요인, 여자는 대내외적관계와 신체활동요인에서 높은 응답을 보였다.

<표 16> 성별에 따른 건강관리행동요인 비교

요인	남 자		여 자		t	p
	M	SD	M	SD		
건강관리	3.35	0.84	3.21	0.93	.752	.414
대내외적	3.68	0.84	3.81	0.85	-.772	.750
신체활동	3.68	0.95	3.69	1.04	-.049	.219

dCollection @ chosun

2. 연령에 따른 건강관리행동 요인 비교

<표 17>에서 보는 바와 같이 연령에 따른 건강관리 행동요인 비교 중 건강관리 요인은 81세이상 3.35±.90으로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세이하 3.33±1.06, 76-80세이하 3.31±.86, 70세이하 2.95±.88 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 대내외적요인은 76-80세이하 3.96±.78로 가장 높은 응답을 하였고, 81세이상 3.77±.93, 70세이하 3.70±.76, 71-75세이하 3.67±.93 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 또한 신체활동요인은 81세이상 3.84±.95로 가장 높은 응답을 하였고, 76-80세이하 3.78±1.05, 71- 75세이하 3.65±1.11, 70세이하 3.45±.99 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 연령에 따른 건강관리행동 요인 비교에서는 하위요인인 건강관리, 대내외적관계, 신체활동요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 76-80세이하는 대내외적관계요인, 81세이상은 건강관리와 신체활동요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 17> 연령에 따른 건강관리행동 요인 비교

요인	70세 이하		71-75세 이하		76-80세 이하		81세 이상		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
건강관리	2.95	0.88	3.33	1.06	3.31	0.86	3.35	0.90	2.222	.087	
대내외적	3.70	0.76	3.67	0.93	3.96	0.78	3.77	0.93	1.277	.283	
신체활동	3.45	0.99	3.65	1.11	3.78	1.05	3.84	0.95	1.538	.206	

dCollection @ chosun

3. 학력에 따른 건강관리행동 요인 비교

<표 18>에서 보는 바와 같이 학력에 따른 건강관리행동 요인 비교에서 건강관리요인은 대학교졸 3.55±.85로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.24±.91, 고등학교졸 3.01±1.00 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 대내외적관계요인은 대학교졸 4.18±.63으로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.79±.86, 고등학교졸 3.58±.79 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 신체활동요인은 대학교졸 4.10±.71로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.69±1.03, 고등학교졸 3.48±1.07 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 학력에 따른 건강관리 행동요인 비교에서 하위요인인 건강관리, 대내외적관계, 신체활동요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았고, 하위요인모두에서 대학교졸 집단이 높은 응답을 하였다.

<표 18> 학력에 따른 건강관리행동 요인 비교

요인	중 학 교		고등학교		대학교		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
건강관리	3.24	0.91	3.01	1.00	3.55	0.85	1.601	.204	
대내외적	3.79	0.86	3.58	0.79	4.18	0.63	2.362	.097	
신체활동	3.69	1.03	3.48	1.07	4.10	0.71	1.727	.180	

dCollection @ chosun

4. 참여경력에 따른 건강관리행동요인 비교

<표 19>에서 보는 바와 같이 참여경력에 따른 신체적 건강관리 행동요인비교에서 건강관리요인은 2년이상 3.64±.91로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.46±.90, 6개월미만 2.96±.83, 6개월-1년미만 2.82±.82 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 대내외적관계요인은 2년이상 4.20 ±.73으로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.98±.83, 6개월미만 3.57±.80, 6개월-1년미만 3.30±.81 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 신체활동요인은 2년이상 4.17±.89로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.98±.98, 6개월미만 3.34±.96, 6개월-1년미만 3.22±1.00 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여경력에 따른 건강관리행동요인비교에서는 하위요인인 건강관리, 대내외적관계, 신체활동요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 하위요인모두에서 2년이상의 경력에서 높은 응답을 하였다.

<표 19> 참여경력에 따른 건강관리행동요인 비교

요인	6개월미만 ①		6월-1년 미만②		1년-2년 미만③		2년이상④		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
건강관리	2.96	0.83	2.82	0.82	3.46	0.90	3.64	0.91	9.940	.000***	1,2-4
대내외적	3.57	0.80	3.30	0.81	3.98	0.83	4.20	0.73	11.854	.000***	2-4
신체활동	3.34	0.96	3.22	1.00	3.98	0.98	4.17	0.89	11.893	.000***	1,2-4

*** p<.001

dCollection @ chosun

5. 1주 참여횟수에 따른 건강관리행동요인 비교

<표 20>에서 보는 바와 같이 1주 참여횟수에 따른 건강관리행동요인비교에서 건강관리요인은 4회이상 3.68±.81로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.38±.81, 2회이하 3.09±.95 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 신체활동요인은 4회이상 4.22±.82로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.90±.93, 2회이하 3.52±1.05 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났으나 대내외적관계요인은 4회이상 4.09±.83으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.91±.85, 2회이하 3.70±.84 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 1주 참여횟수에 따른 건강관리행동요인 비교에서는 하위요인인 건강관리, 신체활동요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 4회이상에서 건강관리, 대내외적관계, 신체활동요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 20> 1주 참여횟수에 따른 건강관리행동요인 비교

요인	2회이하①		3회②		4회이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
건강관리	3.09	0.95	3.38	0.81	3.68	0.81	5.184	.006*	1-3
대내외적	3.70	0.84	3.91	0.85	4.09	0.83	2.752	.066	
신체활동	3.52	1.05	3.90	0.93	4.22	0.82	6.337	.002*	

* p<.05

dCollection @ chosun

6. 참여종목에 따른 건강관리행동요인 비교

<표 21>에서 보는 바와 같이 참여종목에 따른 건강관리행동요인비교에서 건강관리요인은 댄스스포츠 4.15±.55로 가장 높은 응답을 하였고, 생활체조 3.24±.87, 요가 3.22±.89, 한춤 3.10±1.07, 라인댄스 2.52±.89 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠와 라인댄스, 한춤 간에 유의한 차이가 나타났고, 대내외적관계요인은 댄스스포츠 4.73±.33으로 가장 높은 응답을 하였고, 한춤 3.84±.74, 생활체조 3.75±.82, 요가 3.72±.96, 라인댄스 3.47±.71 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠와 라인댄스 간에 유의한 차이가 나타났으며, 신체활동요인은 댄스스포츠 4.81±.48로 가장 높은 응답을 하였고, 생활체조 3.68±.98, 요가 3.65±1.05, 한춤 3.50±1.28, 라인댄스 3.10±.78 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠와 라인댄스, 한춤 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여종목에 따른 건강관리행동요인비교에서는 하위요인인 건강관리, 대내외적관계, 신체활동요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 댄스스포츠참여자가 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 21> 참여종목에 따른 건강관리행동요인 비교

요인	요가①		댄스스포츠②		라인댄스③		한춤④		생활체조⑤		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
건강관리	3.22	0.89	4.15	0.55	2.52	0.89	3.10	1.07	3.24	0.87	6.172	.000***	2-3,4
대내외적	3.72	0.96	4.73	0.33	3.47	0.71	3.83	0.74	3.75	0.82	5.068	.001***	2-3
신체활동	3.65	1.05	4.81	0.48	3.10	0.78	3.50	1.28	3.68	0.98	5.756	.000***	2-3,4

*** p<.001

dCollection @ chosun

C. 인구사회학적 변인에 따른 삶의 질 요인 비교

1. 성별에 따른 삶의 질 요인 비교

<표 22>에서 보는 바와 같이 성별에 따른 삶의 질요인 비교 중 생활환경요인은 여자 3.73±.85로 남자 3.61±.89보다 높게 응답하였고, 가족 및 친척요인은 남자 3.84±.76으로 여자 3.81±.82보다 높게 응답하였으며, 친구 및 대인관계요인은 남자 3.92±.79로 여자 3.83±.93보다 높게 응답하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 또한 신체 및 정신요인은 남자 3.70±.86으로 여자 3.61±.99보다 높게 응답하였고, 의식 및 경제요인은 남자 3.50±.94로 여자 3.47±1.02보다 높게 응답하였으며, 직업 및 일과요인은 남자 3.58±.97로 여자 3.56±1.18보다 높게 응답하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 성별에 따른 삶의 질요인 비교에서는 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았고, 남자는 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인, 여자는 생활환경요인에서 높은 응답을 보였다.

<표 22> 성별에 따른 삶의 질 요인 비교

요 인	남 자		여 자		t	p
	M	SD	M	SD		
생활환경	3.61	0.89	3.73	0.85	-.713	.394
가족/친척	3.84	0.76	3.81	0.82	.190	.627
친구/대인	3.92	0.79	3.83	0.93	.509	.253
신체/정신	3.70	0.86	3.61	0.99	.481	.429
의식/경제	3.50	0.94	3.47	1.02	.143	.293
직업/일과	3.58	0.97	3.56	1.18	.091	.113

dCollection @ chosun

2. 연령에 따른 삶의 질 요인 비교

<표 23>에서 보는 바와 같이 연령에 따른 삶의 질요인비교 중 생활환경요인은 76-80세이하 3.85±.78로 가장 높은 응답을 하였고, 81세이상 3.71±.91, 71-75세이하 3.67±.91, 70세이하 3.58±.82 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 가족 및 친척요인은 76-80세이하 3.98±.78로 가장 높은 응답을 하였고, 81세이상 3.78±.88, 71-75세이하 3.75±.81, 70세이하 3.71±.78 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 친구 및 대인관계요인은 76-80세이하 4.07±.84로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세이하 3.81±.94, 81세이상 3.77±.97, 70세이하 3.66±.85 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 또한 신체 및 정신요인은 76-80세이하 3.72±.92로 가장 높은 응답을 하였고, 70세이하 3.58±.91, 81세이상 3.58±1.02, 71-75세이하 3.58±1.07 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 의식 및 경제요인은 76-80세이하 3.61±.97로 가장 높은 응답을 하였고, 71-75세이하 3.56±1.04, 81세이상 3.41±1.12, 70세이하 3.33±.88 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 직업 및 일과요인은 76-80세이하 3.68±1.17로 가장 높은 응답을 하였고, 70세이하 3.61±.89, 71-75세이하 3.53±1.16, 81세이상 3.43±1.33 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 연령에 따른 삶의 질 요인비교에서는 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 76-80세이하집단에서 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

dCollection @ chosun

<표 23> 연령에 따른 삶의 질 요인 비교

요 인	70세이하		71-75세이하		76-80세이하		81세이상		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
생활환경	3.58	0.82	3.67	0.91	3.85	0.78	3.71	0.91	.983	.402	
가족/친척	3.71	0.78	3.75	0.81	3.98	0.78	3.78	0.88	1.187	.316	
친구/대인	3.66	0.85	3.81	0.94	4.07	0.84	3.77	0.97	2.212	.088	
신체/정신	3.58	0.91	3.58	1.07	3.72	0.92	3.58	1.02	.305	.822	
의식/경제	3.33	0.88	3.56	1.04	3.61	0.97	3.41	1.12	.917	.434	
직업/일과	3.61	0.89	3.53	1.16	3.68	1.17	3.43	1.33	.495	.686	

3. 학력에 따른 삶의 질 요인 비교

<표 24>에서 보는 바와 같이 학력에 따른 삶의 질 비교에서 직업 및 일과요인은 대학교졸 4.23±.56으로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.54±1.20, 고등학교졸 3.33±.95 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 중학교, 고등학교와 대학교 간에 유의한 차이가 나타났고, 생활환경요인은 대학교졸 4.00±.52로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.71±.86, 고등학교졸 3.57±.97 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 또한 가족 및 친척요인은 대학교졸 4.15±.51로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.80±.84, 고등학교졸 3.73±.78 순으로 나타났으나 통

dCollection @ chosun

계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 친구 및 대인관계요인은 대학교졸 4.12±.65로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.82±.95, 고등학교졸 3.76±.75 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 신체 및 정신요인은 대학교졸 4.16±.56로 가장 높은 응답을 하였고, 고등학교졸 3.65±.91, 중학교졸 3.57±.99 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 의식 및 경제요인은 대학교졸 3.87±.83으로 가장 높은 응답을 하였고, 중학교졸 3.46±1.03, 고등학교졸 3.36±.89 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 학력에 따른 삶의 질요인 비교에서는 하위요인인 직업 및 일과요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인 모두에서 대학교졸 집단이 높은 응답을 하였다.

<표 24> 학력에 따른 삶의 질 요인 비교

요인	중 학 교		고등학교		대학교		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
생활환경	3.71	0.86	3.57	0.97	4.00	0.52	1.198	.304	
가족/친척	3.80	0.84	3.73	0.78	4.15	0.51	1.452	.237	
친구/대인	3.82	0.95	3.76	0.75	4.12	0.65	.811	.446	
신체/정신	3.57	0.99	3.65	0.91	4.16	0.56	2.582	.078	
의식/경제	3.46	1.03	3.36	0.89	3.87	0.83	1.312	.271	
직업/일과	3.54	1.20	3.33	0.95	4.23	0.56	3.112	.047*	

* $p<.05$

dCollection @ chosun

4. 참여경력에 따른 삶의 질 요인 비교

<표 25>에서 보는 바와 같이 참여경력에 따른 삶의 질요인 비교에서 생활환경요인은 2년이상 4.09±.76으로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.87±.84, 6개월미만 3.54±.82, 6개월-1년미만 3.20±.78 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 가족 및 친척요인은 2년이상 4.11±.66으로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.99±.72, 6개월미만 3.72±.85, 6개월-1년미만 3.22±.78 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 친구 및 대인관계요인은 2년이상 4.19±.86으로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 4.09±.74, 6개월미만 3.67±.90, 6개월-1년미만 3.21±.84 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 1년-2년미만, 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 신체 및 정신요인은 1년-2년미만 3.93±.87로 가장 높은 응답을 하였고, 2년이상 3.91±.96, 6개월미만 3.36±.95, 6개월-1년미만 3.27±.89 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 1년-2년미만, 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 의식 및 경제요인은 2년이상 4.00±.85로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.83±.90, 6개월미만 3.15±.97, 6개월-1년미만 2.77±.80 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 직업 및 일과요인은 2년이상 4.15±.90으로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.86±1.05, 6개월미만 3.24±1.15, 6개월-1년미만 2.82±1.08 순으로 p<.001수준에서 통계적으로

dCollection @ chosun

유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여경력에 따른 삶의 질요인 비교에서는 하위요인인 생화환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 1년-2년미만은 신체 및 정신요인 그리고 2년이상은 생화환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 25> 참여경력에 따른 삶의 질 요인 비교

요인	6개월미만①		6월-1년미만②		1년-2년이하③		2년이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
생활환경	3.54	0.82	3.20	0.78	3.87	0.84	4.09	0.76	9.972	.000***	2-4
가족/친척	3.72	0.85	3.22	0.78	3.99	0.72	4.11	0.66	10.171	.000***	2-4
친구/대인	3.67	0.90	3.21	0.84	4.09	0.74	4.19	0.86	11.172	.000***	2-3,4
신체/정신	3.36	0.95	3.27	0.89	3.93	0.87	3.91	0.96	6.966	.000***	2-3,4
의식/경제	3.15	0.97	2.77	0.80	3.83	0.90	4.00	0.85	18.097	.000***	2-4
직업/일과	3.24	1.15	2.82	1.08	3.86	1.05	4.15	0.90	14.299	.000***	2-4

*** $p<.001$

dCollection @ chosun

5. 1주 참여횟수에 따른 삶의 질 요인 비교

<표 26>에서 보는 바와 같이 1주 참여횟수에 따른 삶의 질요인 비교에서 생활환경요인은 4회이상 4.10±.79로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.78±.73, 2회이하 3.62±.89 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 의식 및 경제요인은 4회이상 4.02±.81로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.69±.93, 2회이하 3.29±1.02 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 직업 및 일과요인은 4회이상 4.26±.81로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.72±1.11, 2회이하 3.38±1.17 순으로 p<.01수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 가족 및 친척요인은 4회이상 4.05±.76으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.85±.77, 2회이하 3.76±.83 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았고, 친구 및 대인요인은 4회이상 4.05±.90으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 4.01±.88, 2회이하 3.73±.91 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 신체 및 정신요인은 4회이상 3.91±1.03으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.69±.96, 2회이하 3.54±.95 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 1주 참여횟수에 따른 삶의 질요인 비교에서는 생활환경, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 4회이상에서 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

dCollection @ chosun

<표 26> 1주 참여횟수에 따른 삶의 질 요인 비교

요인	2회이하①		3회②		4회이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
생활환경	3.62	0.89	3.78	0.73	4.10	0.79	3.449	.034*	1,2-3
가족/친척	3.76	0.83	3.85	0.77	4.05	0.76	1.386	.252	
친구/대인	3.73	0.91	4.01	0.88	4.05	0.90	2.634	.074	
신체/정신	3.54	0.95	3.69	0.96	3.91	1.03	1.643	.196	
의식/경제	3.29	1.02	3.69	0.93	4.02	0.81	7.133	.001***	1-3
직업/일과	3.38	1.17	3.72	1.11	4.26	0.81	6.661	.002**	1-3

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

6. 참여종목에 따른 삶의 질 요인 비교

<표 27>에서 보는 바와 같이 참여종목에 따른 삶의 질요인 비교에서 생활환경요인은 댄스스포츠 4.44±.53으로 가장 높은 응답을 하였고, 한춤 3.91±.76, 생활체조 3.71±.81, 요가 3.68±.96, 라인댄스 3.04±.76 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠와 라인댄스 간에 유의한 차이가 나타났고, 가족 및 친척요인은 댄스스포츠 4.58±.44로 가장 높은 응답을 하였고, 한춤 3.97±.56, 생활체조 3.81±.81, 요가 3.73±.84, 라인댄스 3.23±.78 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의

dCollection @ chosun

한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠와 라인댄스 간에 유의한 차이가 나타났으며, 친구 및 대인관계요인은 댄스스포츠 4.87±.30으로 가장 높은 응답을 하였고, 한춤 3.88±.63, 생활체조 3.81±.90, 요가 3.71±.98, 라인댄스 3.47±.83 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠와 라인댄스 간에 유의한 차이가 나타났다. 또한 신체 및 정신요인은 댄스스포츠 4.79±.35로 가장 높은 응답을 하였고, 한춤 3.69±.87, 생활체조 3.60±.94, 요가 3.46±1.07, 라인댄스 3.09±.68 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 요가, 라인댄스와 댄스스포츠 간에 유의한 차이가 나타났고, 의식 및 경제요인은 댄스스포츠 4.37±1.00으로 가장 높은 응답을 하였고, 한춤 3.62±.66, 요가 3.58±.99, 생활체조 3.40±1.02, 라인댄스 2.95±.73 순으로 p<.01수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 요가, 라인댄스와 댄스스포츠 간에 유의한 차이가 나타났으며, 직업 및 일과요인은 댄스스포츠 4.65±.47로 가장 높은 응답을 하였고, 한춤 3.67±.75, 요가 3.61±1.21, 생활체조 3.45±1.21, 라인댄스 3.37±.77 순으로 p<.01수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠와 라인댄스, 생활체조 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여종목에 따른 삶의 질요인 비교에서는 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 댄스스포츠 참여자가 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

dCollection @ chosun

<표 27> 참여종목에 따른 삶의 질 요인 비교

요인	요가①		댄스스포츠②		라인댄스③		한춤④		생활체조⑤		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
생활환경	3.68	0.96	4.44	0.53	3.04	0.76	3.91	0.76	3.71	0.81	5.287	.000***	2-3
가족/친척	3.73	0.84	4.58	0.44	3.23	0.78	3.97	0.56	3.81	0.81	5.444	.000***	2-3
친구/대인	3.71	0.98	4.87	0.30	3.47	0.83	3.88	0.63	3.81	0.90	5.455	.000***	2-3
신체/정신	3.46	1.07	4.79	0.35	3.09	0.68	3.69	0.87	3.60	0.94	6.899	.000***	1,3-2
의식/경제	3.58	0.99	4.37	1.00	2.95	0.73	3.62	0.66	3.40	1.02	4.138	.003**	1,3-2
직업/일과	3.61	1.21	4.65	0.47	3.37	0.77	3.67	0.75	3.45	1.21	3.521	.008**	2-3,5

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

dCollection @ chosun

D. 신체적 자아개념과 건강관리행동 및 삶의 질 요인 간 상관관계

<표 28>과 <표 29>에서 보는 바와 같이 신체적 자아개념, 건강관리행동, 삶의 질 간 상관관계분석에서는 신체적 자아개념의 하위요인인 외모요인은 건강관리행동의 하위요인인 건강관리, 대내외적관계, 신체활동요인에서는 통계적으로 정적상관관계를 보였고, 삶의 질의 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인에서도 통계적으로 정적상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 신체적 자아개념의 하위요인인 비만요인은 건강관리행동요인의 건강관리, 삶의 질요인의 생활환경, 신체 및 정신요인에서 통계적으로 정적인 상관관계가 나타났고, 신체활동요인은 건강관리행동요인의 신체활동, 삶의 질요인의 신체 및 정신요인에서 통계적으로 정적인 유의한 상관관계가 나타났으며, 운동자심감요인은 건강관리행동의 하위요인과 삶의 질 하위요인 모두에서 부적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 신체적 자아개념의 하위요인인 지구력, 운동자신감, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인은 건강관리행동의 하위요인 모두와 삶의 질 하위요인 모든 요인에서 통계적으로 유의한 상관관계가 나타났으나, 신체적 자아개념의 하위요인인 유연성요인은 건강관리행동요인의 하위요인인 건강관리, 대내외적관계, 신체활동요인과 삶의 질 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인 모두에서 통계적으로 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

dCollection @ chosun

<표 28> 신체적 자아개념과 건강관리행동 및 삶의 질 요인 간 중다상관관계분석 1

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
A1	1									
A2	-.104	1								
A3	.449***	-.008	1							
A4	-.172*	.306***	-.186**	1						
A5	.637***	.048	.229***	-.109	1					
A6	-.078	.332***	-.107	.477***	-.225***	1				
A7	.776***	-.031	.475***	-.105	.534***	.148*	1			
A8	.667***	-.018	.343***	-.132	.434***	.128	.699***	1		
A9	.685***	.081	.373***	-.119	.429***	.106	.658***	.733***	1	
A10	.814***	-.031	.523***	-.233***	.558***	-.120	.737***	.649***	.748***	1
B1	.555***	.032	.238***	-.138*	.724***	-.226***	.523***	.360***	.415***	.502***
B2	.511***	.041	.093	-.047	.609***	-.203**	.422***	.303***	.377***	.413***
B3	.453***	.018	.099	-.100	.656***	-.204**	.392***	.217**	.319***	.369***
C1	.515***	.000	.237***	-.108	.543***	-.216**	.427***	.315***	.346***	.476***
C2	.474***	-.006	.122	-.134	.549***	-.250***	.407***	.297***	.335***	.443***
C3	.494***	-.001	.101	-.057	.554***	-.203***	.388***	.300***	.357***	.425***
C4	.479***	.035	.184**	-.199**	.556***	-.246***	.384***	.258***	.377***	.442***
C5	.502***	.052	.099	-.118	.621***	-.259***	.411***	.292***	.332***	.417***
C6	.520***	.053	.031	-.056	.607***	-.197***	.438***	.364***	.385***	.430***

A1.외모, A2.유연성, A3.비만, A4.신체활동, A5.지구력, A6.운동자신감, A7.건강, A8.근력, A9.자아존중감, A10.신체전반,
B1.건강관리, B2.대내외적, B3.신체활동, C1.생활환경, C2.가족친척, C3.친구대인, C4.신체정신, C5.의식경제, C6.직업일과

dCollection @ chosun

<표 29> 신체적 자아개념과 건강관리행동 및 삶의 질 요인 간 중다상관관계분석 2

	B1	B2	B3	C1	C2	C3	C4	C5	C6
A1									
A2									
A3									
A4									
A5									
A6									
A7									
A8									
A9									
A10									
B1	1								
B2	.751***	1							
B3	.756***	.757***	1						
C1	.670***	.726***	.599***	1					
C2	.680***	.743***	.600***	.774***	1				
C3	.659***	.777***	.658***	.759***	.865***	1			
C4	.648***	.708***	.650***	.726***	.741***	.802***	1		
C5	.681***	.728***	.652***	.777***	.770***	.785***	.759***	1	
C6	.626***	.750***	.631***	.738***	.786***	.809***	.748***	.869***	1

A1.외모, A2.유연성, A3.비만, A4.신체활동, A5.지구력, A6.운동자신감, A7.건강, A8.근력, A9.자아존중감, A10.신체전반,
B1.건강관리, B2.대내외적, B3.신체활동, C1.생활환경, C2.가족친척, C3.친구대인, C4.신체정신, C5.의식경제, C6.직업일과

dCollection @ chosun

E. 신체적 자아개념과 건강관리행동 및 삶의 질 요인 간 회귀분석

1. 신체적 자아개념요인에 따른 삶의 질 요인 간 회귀분석

<표 30>에서 보는 바와 같이 신체적 자아개념요인이 삶의 질 요인에 미치는 영향을 분석한 회귀분석표 분석 결과 신체적 자아개념의 하위요인이 높아질수록 삶의 질의 하위요인인 생활환경과 직업 및 일과요인은 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인 모두에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체적 자아개념요인과 삶의 질요인 간 회귀분석의 설명력은 전체의 49.1%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F=10.556)에서 나타났듯이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 30> 신체적 자아개념요인과 삶의 질 요인 간 회귀분석

변 인	B	SEβ	Beta	t	Sig
(상수)	1.790	.217		8.257	.000***
생활환경	.203	.089	.255	2.287	.023*
가족/친척	-.037	.112	-.044	-.328	.743
친구/대인	.024	.110	.032	.217	.829
신체/정신	.054	.079	.077	.682	.496
의식/경제	-.046	.094	-.068	-.486	.627
직업/일과	.164	.082	.279	2.011	.046*
R^2=.491 F=10.556***					

* p<.05 *** p<.001

dCollection @ chosun

2. 건강관리행동요인에 따른 삶의 질 요인 간 회귀분석

<표 31>에서 보는 바와 같이 건강관리행동요인이 삶의 질 요인에 미치는 영향을 분석한 회귀분석표 분석 결과 건강관리행동의 하위요인이 높아질수록 삶의 질의 하위요인인 생활환경, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제요인은 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인 모두에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 건강관리행동요인과 삶의 질요인 간 회귀분석의 설명력은 전체의 65.7%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F=66.321)에서 나타났듯이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 31> 건강관리행동요인과 삶의 질 요인 간 회귀분석

변 인	B	SEβ	Beta	t	Sig
(상수)	.531	.180		2.946	.004**
생활환경	.165	.074	.165	2.233	.027*
가족/친척	.102	.094	.098	1.092	.276
친구/대인	.188	.091	.201	2.068	.040*
신체/정신	.159	.065	.181	2.430	.016*
의식/경제	.169	.078	.200	2.161	.032*
직업/일과	.042	.068	.057	.619	.537

R^2=.657 F=66.321***

* p<.05 ** p<.01

dCollection @ chosun

V. 논 의

본 연구는 노인들의 노인대학 및 복지센터의 운동프로그램 참여형태에 따른 노인의 신체적 자아개념과 건강관리 행동, 삶의 질과의 관계를 규명하고 노인생활의 건강과 질적 향상을 위한 설문조사를 실시하고 결과를 얻은 후 다음과 같이 논의하고자 한다.

노인들의 신체적 자아개념은 인간의 정신건강에 매우 중요한 역할을 하고 있으며, 이 자기개념을 Byrne은 한 개인이 자기의 행동, 능력, 신체 및 한 인간으로서의 자기 가치에 관련하여 지니고 있는 태도, 가치, 판단 등 가치의 총체적인 집합체로서 자기 자신을 어떻게 생각하고 평가하느냐 하는 것이라고 정의하였다(Sonstroem, 1984). 또한 배나래(2006)은 자신에 대한 개인의 사고와 느낌의 총체성으로 정의하였으며, 이윤주(2002)는 노인 자신의 신체적인 특질, 능력, 기호, 재능 그 외 모든 것으로 인간의 총화라고 정의하였다.

본 연구에서는 남자가 유연성, 비만, 지구력, 운동자신감, 근력, 자아존중감, 신체전반요인 여자는 외모, 신체활동요인에서 높은 응답을 하였고, 참여경력은 6개월미만에서 운동자신감요인, 6개월-1년미만은 유연성, 비만요인, 1년-2년미만은 신체활동, 2년이상은 외모, 지구력, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인에서 높은 응답을 하였으며, 1주 참여횟수는 2회이하에서 유연성, 신체활동, 4회이상은 외모, 비만, 지구력, 운동자신감, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인에서 높은 응답을 하였다. 선행연구인 Lemon, Bengston & Peteson(1972)는 노인의 삶의 질에 지대한 영향을 미치는 신체적 자아개념은 신체활동을 통하여 향상되어야 한다고 하였고, Fox(1997)와 Sonstroem & Morgan(1989)는 규칙적인 운동이 신체적 자아개념을 증진시키는데 효과가 있다고 하여 본 연구에서 꾸

dCollection @ chosun

준히 노인대학 및 복지센터에 참여하는 노인의 신체적 자아개념이 향상되어 선행연구와 일치한 결과를 얻었다. 노인들의 무병장수하기 위한 최소의 기본조건은 건강이고, 노인은 누구나 건강의 유지 및 증진을 위하여 꾸준히 신체활동을 실시하고 있는 실정이다. 또한 조윤주(2003)는 노인들의 높은 신체적 자아개념은 자신에 대해 긍정적인 속성을 부여하여 자신의 생각을 확신하며 미래에 대해서도 긍정적인 결과를 기대하게 하므로 자기통제의 시도를 증가시키는 것으로 나타나 있으며, Lowenstein(1983)는 반대로 자아개념이 낮은 경우 자기통제도 낮을 뿐 아니라 사회적 적응에 어려움을 가질 수 있다. 이에 꾸준한 운동프로그램 참여를 통하여 노인자신들이 신체적 자아개념을 향상시키면 노인생활의 삶도 긍정적인 영향을 줄 것으로 사료된다.

문화관광부(2006)는 생활체육 운동에 참가하는 목적으로 건강유지 및 증진(55.3%)에 높은 응답을 하였으며, 규칙적으로 오랫동안 운동에 참여하고 있는 참여자들은 운동에 참여하는 이유로 운동을 통해 즐거움을 얻기 때문이라 하였다(송기현, 2009; 소영호, 2007). 이에 본 연구에서는 노인들의 건강증진행동에 대하여 설문조사를 실시하여 남자는 건강관리요인, 여자는 대내외적관계와 신체활동요인, 연령은 76-80세이하는 대내외적관계요인, 81세이상은 건강관리와 신체활동요인, 참여경력은 2년이상, 1주 참여횟수는 4회이상에서 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다. 선행연구자 유선정(2007)은 노인들의 건강한 삶을 유지하기 위해서는 건강관리 행동을 병행하며, 계속적인 운동프로그램을 참여를 통하여 더 높은 수준의 건강을 유지하려 한다고 하여 본 연구에서 참여경력이 2년이상이며, 1주 4회이상 참여자들의 건강관리행동도 높게 나타나 선행연구와 일치한 결과를 얻었다.

노인들의 수명 연장은 긍정적 측면도 있지만, 노년기 삶에 질적인 향상이 뒤따르지 못한다면 결코 바람직한 현상이라 할 수 없을 것이다. 노년기는 신체적 및 정신적 기능 저하와 노화를 겪게 되는 시기로 건강상 어려움과 만성질환으로 인

dCollection @ chosun

하여 생활에 어려움을 경험하기도 한다. 이에 본 연구는 노인들의 삶의 질요인 설문을 실시하여 남자는 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인, 여자는 생활환경요인에서 높게 응답하였고, 연령은 76-80세이하집단에서 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였으며, 운동복지프로그램 참여경력은 1년-2년미만은 신체 및 정신요인 그리고 2년이상은 생화환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인, 1주 참여횟수는 4회이상 참여자가 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다. 선행연구자인 배나래(2006)은 성별에서 여자노인에 비해 남자노인의 신체적 삶의 질 만족도가 높게 나타났으나 본 연구에서는 여자의 생활환경요인을 제외한 남자에서 높게 응답하여 선행연구와 일치한 결과를 얻었으며, 연령은 신체적 영역, 경제적 영역, 정서적 영역, 사회적 영역은 연령에 따라 차이가 나타나 본 연구의 76세이상에서 높게 나타난 것과 같이 선행연구와 일치한 결과를 얻었다.

마지막으로 신체적 자아개념과 건강관리행동요인이 삶의 질요인에 미치는 영향을 분석한 결과 신체적 자아개념의 하위요인이 높아질수록 삶의 질의 하위요인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 건강관리행동요인이 높아질수록 삶의 질의 하위요인 모두에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 신체적 자아개념이 심리적 삶의 질의 하위 영역에 정적인 긍정적 관계를 가지고 있다고 연구와 일치한 결과를 얻었으며(배나래, 2006; 박영례, 권혜진, 김경희, 최미혜, 한승의, 2005; 김양순, 2003; 김연희, 2002), 오봉근(2011)은 대상자가 장애인이지만 신체적 자아개념요인의 하위요인인 건강증진행동에 긍정적인 영향주고, 건강증진행동도 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다는 결과와 같이 대상이 바뀌어도 건강증진행동은 삶의 질에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 일반인이거나 장애가 있는 사람이라도 건강을 유지하고 증진하고자 하는 마음은 똑같고 이로 인하여 꾸준한 운동프로그램 참여로 건강을 증진하면 삶의 질 역시 향상을 갖어 올 수 있을 것으로 사료된다.

dCollection @ chosun

Ⅵ. 결 론

본 연구는 노인의 운동프로그램 참여형태(필라테스, 댄스스포츠, 라인댄스, 한춤, 생활체조)에 따른 신체적 자아개념과 건강관리 행동, 삶의 질에 관한 설문조사를 실시하고 이를 근거로 노인들의 건강과 삶의 질 향상에 도움을 주고자 G광역시와 C도에 거주하며, 노인대학 및 노인복지프로그램에 참여하는 대상자들 남자 30명 여자 176명 총 206명을 대상으로 신체적 자아개념, 건강관리행동, 삶의 질에 관한 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 인구사회학적 변인에 따른 신체적 자아개념 비교 중 성별은 남자가 유연성, 비만, 지구력, 운동자신감, 근력, 자아존중감, 신체전반요인 여자는 외모, 신체활동요인, 연령은 71-75세이하는 외모, 지구력, 운동자신감, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인, 81세이상은 유연성, 비만, 신체활동요인, 학력은 중학교졸은 비만, 건강요인, 고등학교졸은 유연성, 신체활동, 운동자신감, 근력요인, 대학교졸은 외모, 지구력, 자아존중감, 신체전반요인에서 높은 응답을 하였다. 또한 참여경력은 6개월미만에서 운동자신감요인, 6개월-1년미만은 유연성, 비만요인, 1년-2년미만은 신체활동, 2년이상은 외모, 지구력, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인, 1주 참여횟수는 2회이하에서 유연성, 신체활동, 4회이상은 외모, 비만, 지구력, 운동자신감, 건강, 근력, 자아존중감, 신체전반요인, 참여종목은 요가에서 외모, 운동자신감, 건강요인, 댄스스포츠는 지구력요인, 라인댄스는 신체활동요인, 한춤은 유연성, 근력, 자아존중감, 신체전반요인, 생활체조는 비만요인에서 높은 응답을 하였다.

2. 인구사회학적 변인에 따른 건강관리행동요인 비교 중 성별의 남자는 건강관리요인, 여자는 대내외적관계와 신체활동요인, 연령은 76-80세이하는 대내외

dCollection @ chosun

적관계요인, 81세이상은 건강관리와 신체활동요인, 학력은 대학교졸집단이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다. 또한 참여경력은 2년이상, 1주 참여횟수는 4회이상, 참여종목은 댄스스포츠참여자가 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

3. 인구사회학적 변인에 따른 삶의 질요인 비교 중 성별의 남자는 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인, 여자는 생활환경요인, 연령은 76-80세이하집단, 학력은 대학교졸이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다. 또한 참여경력은 1년-2년미만은 신체 및 정신요인 그리고 2년이상은 생화환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인, 1주 참여횟수는 4회이상, 참여종목은 댄스스포츠 참여자가 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

4. 신체적 자아개념, 건강관리행동, 삶의 질 간 상관관계분석에서는 신체적 자아개념의 하위요인인 유연성요인은 건강관리행동요인의 하위요인인 건강관리, 대내외적관계, 신체활동요인과 삶의 질 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인을 제외한 모든 요인에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

5. 신체적 자아개념과 건강관리행동요인이 삶의 질요인에 미치는 영향을 분석한 결과 신체적 자아개념의 하위요인이 높아질수록 삶의 질의 하위요인인 생활환경과 직업 및 일과요인은 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 모든 하위요인에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 건강관리행동요인이 높아질수록 삶의 질의 하위요인 모두에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 결론을 종합하면 노인복지프로그램의 꾸준한 참여를 통하여 신체적 자아개념과 건강관리행동을 향상시키면 노인들의 일상생활 삶의 질은 향상될 것으로 사료된다.

dCollection @ chosun

참 고 문 헌

김도원(2008). 스포츠교육모형을 적용한 농구 수업이 신체적 자기개념에 미치는 효과.미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.

김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. 한국스포츠심리학회. 12, 69-90.

김성문, 최정도(2007). 여성 수영참가자의 신체적 자기개념이 운동정서와 생활만족에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 30권, 881-893.

김양순(2003). 노인의 자아존중감과 삶의 질에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 동의대학교 행정대학원.

김연희(2002). 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계 연구. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 대학원.

김지은, 최만식, 황승현(2005). 소프트볼 선수와 일반학생간의 신체적 자기개념에 관한 연구. 한국코칭능력개발원, 코칭능력개발지. 7(3), 123-131.

김혜원, 김명소(2000). 심리적 안녕감의 구성개념 타당도에 관한 연구: 우리나라 기혼여성들을 중심으로. 한국심리학회, 210-211.

문화관광부(2006). 2005 체육백서. 서울: 계문사.

민경훈(2004). 노인의 운동참여와 신체적 자아개념의 관계. 한국체육학회. 43(2), 119-127.

박경임(1999). 유치원에서의 신체활동 놀이가 유아의 공격성 및 자아개념에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국외국어대학교 교육대학원.

박영례, 권혜진, 김경희, 최미혜, 한승의(2005). 노인의 자아존중감, 자기효능과 삶의 질에 관한 연구 한국노인복지학회, 노인복지연구, 29권, 237-258.

배나래(2006). 노년기 삶의 질에 영향을 미치는 생태체계적 요인에 관한 연구.

dCollection @ chosun

미간행 석사학위논문. 대구대학교 대학원.
보건복지부(2006). 2006년도 심뇌혈관질환 종합대책 후속조치 계획. 질병관리센터.
보건복지부(2006). 2006년도 주민건강증진센터 시범사업 안내. 건강정책과.
손화희, 윤종희, 김덕성, 안령미(2000). 거동불편노인의 주관적 안녕감에 관한 생태학적 접근, 한국노년학, 20(1), 93-112.
송기현(2009). 생활체육 참여자의 각성추구성향에 따른 운동몰입이 여가만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
오봉근(2011). 지체장애인의 생활체육 참여에 따른 신체적 자기개념과 건강증진 행동 및 삶의 질의 관계. 미간행박사학위논문. 조선대학교 대학원.
유선정(2007). 일부 병원 간호사들의 건강증진행위가 건강상태에 미치는 요인. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
유은실(2007). 창작무용이 초등학생의 신체적 자기개념에 미치는 영향. 한국초등체육학회지, 13(1), 81-93.
이건철(2007). 스포츠활동 참여정도에 따른 신체적 자기개념과의 관계. 한국스포츠리서치. 18(1), 299-308.
이경자(2000). 노인 운동행위 변화단계별 중재프로그램의 개발 및 평가 : 범이론적 모형의 적용. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
이윤주, 이계윤, 정명수, 원유병(2002). 신체적 자기개념이 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 17, 319-327.
전용호(2000). 좋은사회를 위한 장애인 복지론. 도서출판 학문사. 서울.
정은주(2007). 무용전공에 따른 사회적 체형불안이 신체적 자기개념에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 대학원.
정해영(2003). 중학생의 신체적 자기개념이 체육수업 선호도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 대학원.
조윤주(2003). 아동의 일상적 스트레스 및 사회적 지원과 자아존중감. 미간행석사

dCollection @ chosun

학위논문. 연세대학교 대학원.

최혜경, 권유경 역(2001). 성공적인 노화: 새로운 노년문화를 위한 지침서. Rowe, J. W. and R. L. Kahn 저. Successful Aging. 서울: 학지사.

통계청(2013). 2013년 고령자 통계발표. 통계.

하충곤, 이강헌(2002). 중·고등학생의 신체활동 참여유형별 신체적 자기개념의 차이. 한국 스포츠심리학회지, 13(3), 185-202.

Adelmann, P. K(1994). Multiple roles and psychological well-being in a national sample of older adults. Journal of Gerontology 49(6): S277-285.

Battle(1978). Relationship between self-esteem and depression. Psychological reports, 42(2), 745-747.

Campbell, A.(1988). The sense of Well-being in America. McGrawHill, New York.

Coopersmith, S.(1967). The Antecedents of Self-esteem, San Francisco: W. H. Freeman.

Diener, E.(1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin 95(3): 542-575.

Dishman, R. K.(1984). The influence of response distortion in assessing self-preception of physical activity. Research Quarterly, 51, 286-299.

Fox, K. R.(1997). The Physical self and process in self-esteem development, in Fox RF(Eds.) The Physical self: From motivation to well: being, Human Kinetics Publishers, Inc.

Gallahue, D, L.(1995). Transforming physical education curriculum. Reaching potential: Transforming Early Childhood Curriculum and

dCollection @ chosun

Assessment. Vol. 2.

Harter, S.(1982). The perceived competence of children. Children Development, 53, 87-97.

Harter, S.(1986). Manual for the self-perception profile for children Denver: University of Denve.

Judge, T. A., Erez, A. & Bono, J. E.(1998). The power of being positive: The relationship between positive self-concept and job performance. Human Performance. 11, 167-187.

Lemon, B.W., Bengston, V. L., & Peteson, J,A.(1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. Journal of Gerontology, 27.

Lowenstein, L. F.(1983). Developing self-control and self-esteem in disturbed children. School Psycholgy International. 4(4), 229-235.

Marsh, H. W.(1989). Age and sex dffects in multiple dimensions of self-concep: Preadolescence of early-adulthood. Journal of Educational Psychology, 81, 417-430.

Maslow, A. H.(1970). Motivation and Personality(2nd ed). New York: Haper and Row Publishers Inc.

Patterson, R. E., Haines, P. S., & Popkin. B. M.(1994). Health lifestyle patterns in U.S. adults. Preventice Medicine, 23, 453-460.

Rosenberg, M.(1979). Conceiving the self. New York: Basic Books.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L.(1999). Successful aging. New York: Random House.

Schuessler, K. F. and Fisher, G. A.(1985). Quality of life research and

dCollection @ chosun

sociology. Annual Review of Sociology, 11, 129-149.

Sonstroem, R. J.(1984). Exercise and self-esteem. In R. L. Terjung(Ed.), Exercise and Sport Sciences Review. Lexington, MA: The Collamore press.

Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P.(1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. Medicine and Science in Sports and Exercise. 21(3), 329-337.

Suls, P. F., & Mullen, S. M.(1982). Internal structure, facto satisfaction, and reliability of the body-cathexis scale. Perceptual and Motor Skill. 53, 891-896.

dCollection @ chosun

<부 록>

설 문 지

안녕하십니까?

저는 조선대학교 교육대학원 무용교육을 전공하고 있는 박은지입니다.

본 조사는 노인들의 복지프로그램에 참여에 따른 신체적 자아개념과 건강관리행동 그리고 삶의 질에 미치는 영향을 규명하기 위한 기초자료를 얻기 위하여 실시하는 것입니다. 귀하의 진솔한 생각을 성의껏 빠짐없이 기입해 주시기 바랍니다. 귀하의 의견은 오직 연구만을 위하여 사용될 것이며, 귀하의 의견은 귀중한 자료로 활용될 것입니다. 또한 다른 어떤 용도로 일체 이용되지 않음을 약속합니다.

감사드립니다.

2014년 3 월

조선대학교 교육대학원

박 은 지

※ 다음은 인구사회학적인 특성을 알아보고자 하는 질문입니다.

1. 귀하의 성별은? ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 연령층은? ①70세이하 ②71세-75세 ③76세-80세 ④81세이상

3. 귀하의 최종 학력은? ①중학교 졸업이하 ②고등학교 졸 ③대학교 졸업

4. 귀하의 복지프로그램 참여 경력은?

① 6개월미만 ② 6개월이상-1년미만 ③ 1년이상-2년미만 ④ 2년이상

5. 귀하의 복지프로그램 참여는 1주일에 몇회 참여하십니까?

① 2회이하 ② 3회 ③ 4회이상

6. 귀하의 복지프로그램 종목은 무엇입니까?

① 요가(필라테스) ② 댄스스포츠 ③ 라인댄스 ④ 한춤 ⑤생활체조

dCollection @ chosun

신체적 자아개념 척도

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “전혀 아니다(1)”와 “매우 그렇다(6)”가 있습니다. 그리고 그 사이에 있는 네가지 응답 등 모두 6개의 번호가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

질 문 내 용		전혀 아니다	아닌 편이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 다른 사람들보다 운동을 더 잘한다.	1	2	3	4
2	나는 살이 많이 찐 편이다.	1	2	3	4
3	내 얼굴은 잘 생겼다.	1	2	3	4
4	나는 병원이나 약국을 갈 정도로 자주 아프다.	1	2	3	4
5	일주일에 3-4회, 30분이상 운동한다.	1	2	3	4
6	나는 인생을 성공하지 못한 것 같다.	1	2	3	4
7	나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.	1	2	3	4
8	나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있을 것 같다.	1	2	3	4
9	나는 내 또래에 비해 힘이 센 편이다.	1	2	3	4
10	내 자신과 내 체력에 대해 자부심을 느낀다.	1	2	3	4
11	다른 사람들은 내가 운동을 잘한다고 생각한다.	1	2	3	4
12	나는 너무 뚱뚱하다.	1	2	3	4
13	나는 내 또래에 비해 외모가 매력적이다.	1	2	3	4
14	나는 자주 아픈 편이다.	1	2	3	4
15	나는 운동을 숨이 찰 정도로 자주한다.	1	2	3	4
16	했던 일 중에서 제대로 된 것은 전혀 없는 것 같다.	1	2	3	4
17	내 몸은 유연성이 있다.	1	2	3	4
18	나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.	1	2	3	4
19	나는 힘이 세다.	1	2	3	4
20	나는 나의 신체에 자부심을 느낀다.	1	2	3	4

dCollection @ chosun

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “전혀 아니다(1)”와 “매우 그렇다(6)”가 있습니다. 그리고 그 사이에 있는 네가지 응답 등 모두 6개의 번호가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

질 문 내 용		전혀 아니다	아닌 편이다	그런 편이다	매우 그렇다
21	나는 여러 가지 운동을 잘한다.	1	2	3	4
22	나는 체중이 많이 나간다.	1	2	3	4
23	나는 잘 생겼다.	1	2	3	4
24	나는 한번 아프면 낫는데 시간이 오래 걸린다.	1	2	3	4
25	나는 운동을 숨이 찰 정도로 일주일에 3회 정도 한다.	1	2	3	4
26	내 삶은 그다지 쓸모없다고 생각한다.	1	2	3	4
27	나는 여러 운동에 필요한 유연성을 갖고 있다.	1	2	3	4
28	나는 3km정도를 쉬지 않고 달릴 수 있다.	1	2	3	4
29	나는 힘이 넘친다.	1	2	3	4
30	신체적으로 내 자신에 대해 자부심을 느낀다.	1	2	3	4
31	나는 운동을 잘한다.	1	2	3	4
32	내 허리는 너무 굵다.	1	2	3	4
33	나는 친구들보다 외모가 준수한 편이다.	1	2	3	4
34	나는 병 (예. 감기) 이 유행할 때 잘 걸리는 편이다.	1	2	3	4
35	나는 거의 날마다 운동을 한다.	1	2	3	4
36	나의 인생은 실패하였다.	1	2	3	4
37	나는 내 몸을 굽히거나 비틀거나 돌리는 동작을 잘한다.	1	2	3	4
38	나는 지구력이 좋은 편이다.	1	2	3	4
39	나는 무거운 물건을 잘 들어올리는 편이다.	1	2	3	4
40	나는 내 외모와 체력에 대해 자부심을 느낀다.	1	2	3	4

dCollection @ chosun

건강관리행동 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 적당한 영양섭취를 한다.	1	2	3	4	5
2	한 달에 한번 정도는 신체적 변화나 몸의 위험신호를 알기 위해 나의 몸을 체크한다.	1	2	3	4	5
3	상품화(마트, 가게 판매)된 식품은 영양소, 지방, 영분 등 구성 성분표시를 읽고 산다.	1	2	3	4	5
4	개인관리를 위한 건강관련 프로그램에 참석한다.	1	2	3	4	5
5	매일 일정한 휴식의 시간을 갖는다.	1	2	3	4	5
6	내 자신에 대하여 만족하고 평안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
7	내가 중요하게 생각하는 주변사람들과 잘 지내는 편이다.	1	2	3	4	5
8	주변사람과 어울리기 위하여 시간을 갖고자 노력하는 편이다.	1	2	3	4	5
9	계획적인 운동프로그램을 갖고 운동에 참여하는 편이다.	1	2	3	4	5
10	1주일에 적어도 3회 이상 운동에 참여하는 편이다.	1	2	3	4	5

dCollection @ chosun

삶의 질 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	나는 현재 살고 있는 곳에 만족한다.	1	2	3	4	5
2	현재 살고 있는 나의 생활 및 보장정도에 만족한다.	1	2	3	4	5
3	현재 사는 곳에서 나만의 공간에 만족한다.	1	2	3	4	5
4	이성친구와의 관계 또는 배우자와의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
5	주변사람과의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
6	가족들과의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
7	친척들과의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
8	내 주변의 친구의 수에 만족한다.	1	2	3	4	5
9	내가 원하는 만큼 친구들과 가깝게 지낸다.	1	2	3	4	5
10	나는 친구들과 같이 지내는 시간에 만족한다.	1	2	3	4	5
11	내 주변사람들이나 직장 동료들과의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
12	최근 나의 심리적 상태에 만족한다.	1	2	3	4	5
13	최근 나의 신체적 건강상태에 만족한다.	1	2	3	4	5
14	최근 나의 정신적 건강상태에 만족한다.	1	2	3	4	5
15	일상적으로 먹는 음식에 만족한다.	1	2	3	4	5
16	일상적으로 입는 옷에 만족한다.	1	2	3	4	5
17	현재의 한달 수입에 만족한다.	1	2	3	4	5
18	현재의 하루 생활비 지출에 만족한다.	1	2	3	4	5
19	현재 나의 일에 만족한다.	1	2	3	4	5
20	현재 내가 하는 생활에 만족한다.	1	2	3	4	5

dCollection @ chosun