creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000264991
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2015년 8월
교육학석사(무용교육)학위논문

노인생활체육 재미요인이 여가만족 및 대인관계강화에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

무 용 교 육 전 공

배 진 선

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

노인생활체육 재미요인이 여가만족 및 대인관계강화에 미치는 영향

Elderly Sport for All's Enjoyment Factor Influences on Personal Relations and Leisure Satisfaction

2015년 8월 25일

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

배 진 선

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

노인생활체육 재미요인이 여가만족 및 대인관계강화에 미치는 영향

지도교수 : 임 지 형

이 논문을 교육학석사학위 청구논문으로 제출함.

2015년 5월

조선대학교 교육대학원

무 용 교 육 전 공

배 진 선

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

배진선의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 박 상 식 인

심사위원 조선대학교 교수 김 미 숙 인

심사위원 조선대학교 교수 임 지 평 인

2015년 6월

조선대학교 교육대학원

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

I. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구목적 ····· 4
3. 연구모형 ····· 5
4. 연구가설 ····· 6
5. 연구 제한점 ····· 7

II. 이론적 배경 ····· 8

1. 노인의 개념 및 특성 ····· 8
2. 노인 생활체육 ····· 10
3. 재미요인 ····· 13
4. 여가만족 ····· 14
5. 대인관계 ····· 15

III. 연구방법 ····· 17

1. 연구대상 ····· 17
2. 연구과정 ····· 18
3. 연구도구 ····· 19
4. 타당도, 신뢰도 및 상관관계 분석 ····· 20
   1) 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 ····· 20
   2) 신뢰도 분석 ····· 22
   3) 상관관계 분석 ····· 23

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 최종 설문문항 ····· 24
5. 자료처리 ····· 25

IV. 연구결과 ····· 27
1. 인구사회학적 특성에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 27
1) 성별에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 27
2) 연령에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 28
3) 학력에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 29
4) 한달용돈에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 31
5) 가족구성원에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 32
6) 건강정도에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 34
2. 노인 생활체육 재미요인이 여가만족에 미치는 영향 ····· 36
3. 노인 생활체육 재미요인이 대인관계강화에 미치는 영향 ····· 37

V. 논 의 ····· 38
1. 인구사회학적 특성에 따른 재미요인의 차이 ····· 38
2. 노인 생활체육 재미요인이 여가만족에 미치는 영향 ····· 39
3. 노인 생활체육 재미요인이 대인관계강화에 미치는 영향 ····· 40

VI. 결론 및 제언 ····· 42
1. 결론 ····· 42
2. 제언 ····· 43

참고문헌 ····· 44

Ⅶ. 부록(설문지) ····· 49

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 교환적/공유적 관계의 특성 ····· 16
표 2. 연구대상자의 일반적 특성 ····· 17
표 3. 설문지의 주요구성내용 ····· 19
표 4. 재미요인의 타당도 분석 ····· 21
표 5. 여가만족, 대인강화 타당도 분석 ····· 22
표 6. 신뢰도 분석 ····· 23
표 7. 재미요인, 여가만족, 대인강화의 상관관계 분석 ····· 24
표 8. 최종 설문문항 ····· 25
표 9. 성별에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 28
표 10. 연령에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 29
표 11. 학력에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 30
표 12. 용돈에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 31
표 13. 가족구성원에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 33
표 14. 건강정도에 따른 재미요인의 차이 분석 ····· 34
표 15. 재미요인이 여가만족에 미치는 영향 ····· 36
표 16. 재미요인이 대인관계 강화에 미치는 영향 ····· 37

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그 림 목 차

그림 1. 연구모형 ····· 5

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

Elderly Sport for All's Enjoyment Factor Influences on Personal Relations and Leisure Satisfaction

Bae Jin-Sun
Adviser : Prof. Lim, Ji-Hyung
Major in Dance Education Graduate School of Education, Chosun University

This research examines how the participation of elderly to sport for all program's enjoyment factors influence leisure satisfaction and personal relations. This research chose sport for all programs to resolve elderly social problems and to provide empirical data for elders to enjoy vigorous life and to change their values by emotional changes due to enjoyment factors.

The research was conducted from 1st of October 2014 to 10th of November 2014 by selecting a total of 400 elderly people as apopulation who reside in G, S, Y, Mregion who participatesin sport for all programs. It was conducte dusing 357 valid samples of the survey which is a personal interview of self administration method. Inaddition, the research conduct edfrequency analysis to investigate the demographic attribute. It used credibility test (Cronbach's α) and exploratory factor analysis (Verimax) for the validity and credibility analysis for the survey. To recognize the difference of demographic attributes and enjoyment factor the research has used t-test and one-way Anova. If the test has

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

verified that there is a meaningful difference, it has used scheffe as a post verification method. The result is as follows by conducting correlation analysis and multiple regression analysis.

First, analyzing the difference of enjoyment factor based on demographic attributes of elderly sport for all program's participant and by its gender, the male's average was higher in fitness and health where as compliment, enjoyment, family support, personal relation, learning was higher in female. By analyzing the enjoyment factor in age, fitness, health, compliment and enjoyment's average was high in age 62 to 70. Family support average was high in age over 76 and personal relationship, learning average was high in age 62 to 70. By analyzing the enjoyment factor in academic ability, fitness and health average was high in those who had graduated only high school. Compliment and enjoyment was high in bachelor's degree. Family support was high in those who had graduated only primary school and personal relationships was high in over bachelor's degree. Learning average was high in those who have graduated only in primary school. By analyzing the enjoyment factor by monthly allowance, fitness and health, compliment and enjoyment's average was high in those who received over 410,000 KRW. Family support average was high in those who received from 310,000 KRW to 400,000 KRW. Personal relationships and learning was high in those who received over 410,000 KRW. By analyzing the enjoyment factor by its family member, fitness and health was high for oneself and their children. Compliment and enjoyment was high in children, family support was high for oneself and children, personal relationship was high in couples and learning was high for oneself and children. By analyzing the enjoyment factor by its health status, fitness,

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

health, compliment and enjoyment turned out to be weak, family support turned out to be healthy and personal relationship, learning turned out to be moderate to healthy.

Second, the research states that enjoyment factor of elderly sport for all program participants influenced leisure satisfaction. The higher the sub factor of enjoyment factor which is compliment, enjoyment, personal relationship and learning is recognized, the higher the leisure satisfaction becomes.

Third, the research states that enjoyment factor of elderly sport for all program participants influenced personal relationship. The higher the sub factor of enjoyment factor which is compliment, enjoyment, personal relationship and learning is recognized, the higher the personal relationship becomes.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현재 우리나라 노인인구 11%는 65세 이상의 노인으로 구성되어 있으며(이승국, 2011) 이러한 추세로 2018년에 14.3%, 2026년에 20.8% 이상으로 국민의 5명 중 1명이 노인이 되는 초 고령사회로 접어들 것으로 추측하고 있다(통계청, 2009).

또한 이러한 초 고령화 현상은 노인부양 부담 증가와 인구구조 변화 그 이상의 다양한 사회 문제를 초래하고 있다. 이러한 사회적 문제는 생활의 여러 측면에서 나타나고 있는데 상실, 죽음, 고독, 소외, 만성적 무료감 등의 부정적 인식과 의식으로 이와 같은 문제를 사전에 인지하고 대처해 준비해온 선진국과는 달리 별다른 준비 없이 맞이하는 우리나라 고령화 사회 진입은 사회, 경제, 의료 등의 심각한 문제로 대두되고 있는 실정이다(김옥주, 2013). 과거의 우리나라는 동방예의지국, 경로효친(敬老孝親), 장유유서(長幼有序)등 어른을 공경하고 어른을 대우하는 사회적 분위기에서는 노인이 되는 것에 대한 부담이 적었던 반면, 산업화 이후 경쟁사회로 인한 핵가족화에서는 노인이 되는 것은 사회에서의 탈락, 좌절 같은 부정적 분위기로 '늙음'이라는 자체를 자연스럽고 편안하게 받아들이지 않는다(오희철 등, 2010). 이렇듯 우리사회에서의 노인 문제는 개인의 문제, 국가적 문제로 해가 갈수록 더욱 심각한 고민거리로 대두되고 있으며, 이를 해소하기 위해 개인의 노력, 국가적 정책 변화, 새로운 시대에 맞는 새로운 프로그램 도입 등의 노력이 뒤따라야 할 것이다.

일찍이 외국에서는 노인문제를 생활체육활동과 접목시켜 노인문제 해결방안에 대해 많은 연구가 이루어 졌으며, 그러한 관심들로 외국에서는 노인복지, 노인에 대한 인식변화, 복지혜택 등의 긍정적 변화가 나타났다. 대표적으로 Leitner와 Leitner(1985)는 노인들이 다양한 생활체육프로그램에 참여함으로서 건강 유지는

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

물론, 노년기에 접어들기 전 사회에서의 역할을 대체하는 기반을 제공하자고 주장하였고, Giddens(2000)는 '제3의 길'에서의 노인문제는 복지국가, 신 자유주의 국가를 넘어 새롭게 주장하는 사회정책은 '적극적 복지' 개념이라 정의하였다.

이러한 노인문제에 대한 관심은 현 정부에서도 종합적인 대처를 위해 대통령 자문기관으로 '고령화 및 미래사회위원회'가 2002년부터 운영 중에 있다. 정부는 이러한 위원회 결성과 관심, 지원을 통해 노인 생활체육 참여자들의 신체적 건강과 정신적 안녕, 노인 복지, 노인 생활체육 공간 확대 등의 총체적인 구조로 접근하였으며, 이러한 정부의 노력은 최근 노인들에게 점차 인기를 얻고 있으며 많은 참여 활동이 이루어지고 있다. 이를 통해 노인들은 체력의 향상을 도모하였고, 사회 변화에서 오는 스트레스를 감소시켜 심리적 건강에 이바지 하였다(Cox, 1991).

정부의 관심과 노력으로 노인 생활체육프로그램은 점점 다양화되어지고 있으며 지속적인 참여활동을 위해 재밋거리를 제공하기 위해 노력하고 있다.

Gould 와 Petichoff(1998)는 여가활동에서 재미를 느끼지 못하면 중도에 그만둘 가능성이 크다고 주장하였다. 재미 때문에 생활체육프로그램에 참여하는 노인들은 여가만족이 높을 것이고 여가만족이 높을수록 생활체육프로그램에 대한 관심이 높아 질 것이다. 이러한 생활체육프로그램에 참여하는 노인들은 기술, 문화적 습득 뿐 아니라 질병 예방, 체력 향상, 건강 유지, 기분전환, 스트레스해소, 삶의 활력 등 다양한 기능을 수행하는 것으로 나타났다. 즉, 생활체육프로그램에 참여하는 노인들은 신체활동을 통한 여가만족으로 인해 삶의 가치를 실현하는 원동력이 될 수 있고, 사회적으로 친교 활동을 확장 시킬 수 있는 기회를 제공한다(고영준, 2008).

따라서 본 연구에서는 노인생활체육프로그램 참여자의 재미요인이 여가만족에 얼마나 큰 영향을 미치는지를 규명하고 재미요인을 통해 대인관계강화에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하여 고령화되는 현 시점에서 생활체육프로그램 활용에 대한 중요성인식과 이를 통한 긍정적인 효과를 알아보는 연구는 의미 있는 연구

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가 되리라 판단되어 연구제목을 선정하게 되었다.

먼저 재미요인에 대한 선행연구에서 이필우(2006)는 재미란 심리적 안정감과 복지감을 내포하는 개념으로 심신이 편안해지고 즐거움을 느낄 수 있는 상태를 말한다고 주장하였고, 여가활동을 지속적으로 참여하기 위해선 재미요인이 반드시 수반되어야 한다고 주장하였다. 백성수(2000)는 사람들이 재미를 느낌으로서 오는 감정으로 심리적 행복감을 경험할 수 있다고 주장하였다. 또한 유승각(2009)은 재미에는 강한 동기적 속성을 내포하고 있으며 대인관계에서도 중요한 역할을 하고, 다양한 재미체험이 참여지속에 있어서 중요하다고 주장하였다.

여가만족은 여가활동을 통해 인지되어지는 만족의 정도이며, 개개인의 특성과 느끼는 감정, 기대, 기대에 대한 부흥의 정도에 따라 결정되어 질 수 있다(김옥주, 2013). 이러한 측면에서 노인의 여가만족은 자신감 상승, 가치관 변화, 수명연장 등의 긍정적인 평가로 변화시킬 수 있으며 노인기를 긍정적으로 보내는데 있어 여가만족은 중요한 요소가 될 수 있겠다(한상미, 2011).

대인관계는 우리의 삶은 평생 사람과 사람사이의 관계의 연속이라 할 수 있겠다. 즉 대인관계는 살아가는데 있어서 가장 중요한 주제이며 생활 자체라 할 수 있겠다(김정묵, 2010). 노인에 있어서 생활체육프로그램에 참여를 통해 인간관계를 형성한다는 것은 서로에 대한 공감대 형성으로 더욱 친해 질 수 있으며, 이러한 인간관계 형성은 노인들에게 서로의지 할 수 있고, 도움을 주고받을 수 있다는 점에서 순기능적이 될 수 있을 것이다.

이렇듯 노인에 대한 연구는 지속되고 있으며 노인에 나타나는 새로운 변인의 시도는 계속 이루어지고 있다. 즉, 노인의 여가활동, 신체 활동, 생활체육 참가, 대인관계, 여가만족(김귀봉, 송주호, 박주영, 2000; 민경훈, 정훈교, 서연태, 2001; 마석렬, 2001; 김귀봉, 김영수, 박주영, 2002; 이동수, 권판근, 2003)의 연구가 이루어지고 있다. 하지만 사회적으로도 노인의 여가활용에 대한 중요성이 부각되고 있음에도 불구하고 문제해결에 대한 관심과 구체적인 방안은 부족한 실정이다. 더욱이 노인의 생활체육프로그램을 참여하는 재미요인들의 연구는 극히 한정되어 있으며 재미요인을 통해 얻어지는 변인들에 대한 자료들은 미비한

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

실정이다.

따라서 본 연구에서는 노인 생활체육프로그램의 재미요인이 여가만족 및 대인강화에 미치는 영향을 규명하여, 여가활동과 대인관계강화에 미치는 생활체육프로그램의 재미요인들을 구체화하고, 노인의 생활체육프로그램을 참여를 통해 노인문제를 해결하는데 기여하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 노인 생활체육 프로그램의 재미요인이 여가만족 및 대인관계강화에 미치는 영향을 규명하여, 생활체육 프로그램의 순 기능적 역할을 고려하여 노인의 삶의 질 향상과 더불어 사회적 문제인 노인문제를 해결하기 위해 자료를 제시하는데 연구의 목적이 있으며, 본 연구를 통해 노인생활체육에 기여할 수 있는 실증적 자료제공에 의의가 있겠다.

연구목적 달성을 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 인구사회학적특성에 따른 재미요인의 차이를 규명한다.

둘째, 노인 생활체육 프로그램의 재미요인이 여가만족에 미치는 영향을 규명한다.

셋째, 노인 생활체육 프로그램의 재미요인이 대인관계강화에 미치는 영향을 규명한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 연구모형

본 연구는 노인 생활체육프로그램의 재미요인이 여가만족 및 대인관계강화에 미치는 영향을 규명하기 위하여, 배경변인 인구사회학적 요인(성별, 연령, 학력, 한달용돈, 가족 구성원, 건강정도), 독립변인을 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습), 종속변인으로 여가만족, 대인관계강화로 설정하였다.

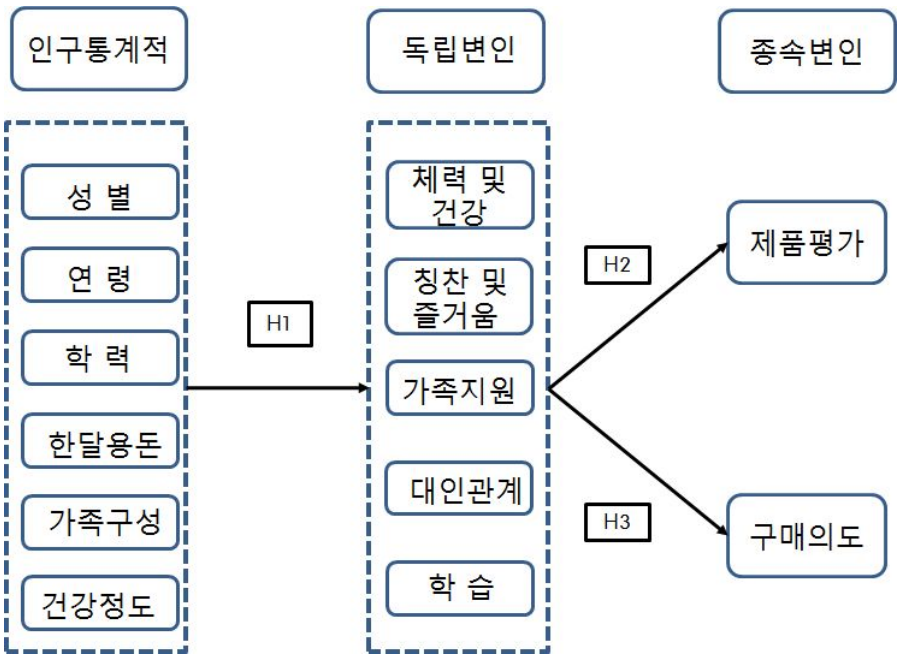

그림 1. 연구모형

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 연구가설

본 연구는 노인 생활체육프로그램 참여자의 재미요인이 여가만족 및 대인관계 강화에 미치는 영향을 규명을 규명하기 위하여 이와 관련된 선행연구의 이론적 근거에 의해 다음과 같은 구체적인 연구가설을 설정하였다.

가설Ⅰ. 인구사회학적 특성에 따라 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-1. 성별에 따라 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-2. 연령에 따라 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-3. 학력에 따라 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-4. 한달용돈에 따라 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)은 차이가 있을 것이다.

가설 1-5. 가족구성원에 따라 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)은 차이가 있을 것이다.

가설 1-6. 건강정도에 따라 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅱ. 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)은 여가만족에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅲ. 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)은 대인관계 강화에 영향을 미칠 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 연구 제한점

본 연구는 인구통계학적 특성, 연구대상, 조사도구, 관계모형 설정 등에서 나타나는 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상자는 전라남도 지역에 거주하는 노인 생활체육프로그램 참여자로 제한하였기 때문에 연구결과를 일반화하기에 제한이 있다.

둘째, 본 연구에서 선정한 변인 외의 지역, 환경, 지도자의 역량, 등의 연구결과에 영향을 미칠 수 있는 잠재 요인에 관해서는 통제 할 수 없었다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

II. 이론적 배경

1. 노인의 개념 및 특성

1) 노인의 개념

노인이란 우리의 옛글에서는 존경의 의미를 담고 있는 용어로 '아주 큰 아버지와 같은 존재' 라는 의미를 지닌 '한아비'라는 용어가 사용되었다(권중돈, 1994).

노인의 개념은 사회의 경제적, 문화적, 배경과 전통, 관습에 따라 그리고 현재 및 미래에 걸쳐 주어지는 여건에 따라 다르기 때문에 일률적으로 규정할 수 없다(조윤미, 2008).

왜냐하면 인간이 나이를 먹어 간다는 것이 생물학적 노화, 심리적 노화 및 사회적 노화와 관련하여 나타나기 때문이다(문제경, 2006).

1951년 제2회 국제노년학회에서 노인은 인간의 노령화 과정에서 나타나는 생리적·심리적·환경적 변화 및 행동의 변화가 상호작용하는 복합 형태의 과정에서 기능이 약화되어지고 있는 사람이라고 규정하여 첫째, 환경 변화에 적절히 적응하는 데 결함이 있는 사람. 둘째, 자기통합 능력이 감퇴되어 가는 시기에 있는 사람. 셋째, 생물학적 기관 및 조직 기능상 감퇴시기에 있는 사람. 넷째, 인체 조직 및 기능저장 소모로 적응력이 감퇴되는 시기에 있는 사람이라고 하였다.

미국, 프랑스, 스웨덴, 네덜란드 등은 대체로 정년퇴직 시기를 기점으로 노인을 규정하여 보통 65세 이상을 노인으로 간주한다(박소연, 2008).

최근 우리나라도 정년 나이를 5년 이상 연장시킨다는 내용이 검토되고 있다.

'2013 고령자 통계' 에 의하면 65세 이상 노인 인구가 올해 처음 600 만명을 돌파할 것이라고 합니다. 65세 이상 인구는 613만 7702명으로 전체 인구의 12.2% 라고 합니다. 65 세 인구가 500만명을 돌파한 시점이 2008 년이었는데

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

대략 5년 만에 100만명의 65세 이상 고령인구가 증가한 셈이다(통계청, 2013).

현재 우리나라 노인의 나이는 법규에 따라 상이한데 고용상 연령차별금지 및 장년의 고용촉진에 관한 법률에 의하면 고령자(55세 이상) 및 준고령자(50세 이상 55세 미만) 명칭이 장년(長年)으로 변경된다. 장년은 50세 이상 65세 미만인 사람과 65세 이상인 사람으로서 취업하고 있거나 취업의사가 있는 사람이다. 또한 노인복지법에 의하면 노인은 65세 이상인 사람으로 규정하고, 국민연금법에 의하면 60세 이상인 사람부터 노령연금 급여대상자로서 노인으로 규정하고 있다.

노인의 개념은 연령으로 규정할 수 없고, 인간에게 나타나는 노령화 과정 또는 그 결과로서 사회적·생리적·육체적·심리적 기능에 변화가 약화되고 있는 사람이라고 정의 할 수 있다.

2) 노인의 특성

(1) 신체적 특성

인간의 세포 퇴행은 시간에 비례하기 때문에 신체 각 기능에서 발생되어지는 세포 분열 및 재생 능력은 점차 느려지는데 반면, 세포의 파괴 속도는 재생보다 빠르게 진행되어 조직손상 혹은 질병이 발생할 경우 회복과 치유능력은 지연된다.

또한 해부생리학적인 변화는 신체구조의 변화와 신체 내부 기능의 변화를 볼 수 있는데 신체적 구조에서 연령이 증가함에 따라 팔, 다리, 근육은 수축력이 약해져, 벼에 부담을 주어 골절상의 원인이 되며 신체 각 부분을 연결하는 조직인 Colagen, Elastin, Reticulin 등의 물질이 감소하여 신경의 통증이 증가하고 운동에 제한을 받으므로 골격, 근육 역시 빠르게 퇴화한다(한용재, 2010).

이러한 점을 감안할 때 관절을 이용한 적당한 신체움직임은 근육기능의 수축, 이완과 탄력성을 높여주고 노인의 건강을 위해 절실히 필요하며 노화예방효과를 가져온다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(2) 심리적 특성

노년기에는 신체적 노화뿐만 아니라 심리적 노화도 동반한다. 인간은 하나의 생물학적 유기체로서 생존·변화·사멸하는 존재에 그치지 않고 환경 속에서 어떤 사물이나 현상을 감지하고 생각하는 반응을 보이며 목적 있는 행동을 하는 실체이다(박소연,2008).

노년기는 생의 마지막 단계로 신체조직의 뚜렷한 기능저하와 자아적응 능력의 저하가 두드러지고 주위 관심의 범위도 축소되며 외부 자극에 대한 반응이 지연되며, 불안과 우울증, 불안감 등 성격에 변화가 나타난다.

노인들이 겪고 있는 심리적 변화는 심각성에 비해 제대로 관심을 받지 못 할 때가 많다.

나이가 어느 정도 들어 그럴 것이라고 넘어가는데 제대로 된 치료를 받지 못하면 심각한 후유증을 초래할 수 있다. 따라서 적절한 신체 활동은 불안감으로부터 해소할 수 있게 해주며, 스트레스를 다양한 방법으로 효과적으로 반응 할 수 있게 하여 심리적 안정감을 되찾아 일상생활을 보다 활지차고 안정적으로 지낼 수 있게 만들어주는 가치를 지닌다.

2. 노인생활체육

1) 생활체육의 개념

생활체육은 인간의 신체 움직임을 통하여 신체능력을 향상시키고 심리적, 사회적으로 건전하게 하여 미래 사회활동에서 사회인으로 훌륭한 생활인이 되도록 하는 교육적 활동이다(최일홍, 1993).

생활체육이란 건강, 복지증진, 여가선용을 목적으로 국민의 전 계층이 일상생활에서 행해지는 신체활동과 건전 활동을 총칭하는 의미로서 자발적으로 참여하는 평생체육활동이며 체육 문화현상으로 운동 및 스포츠 대중화 및 신체활동을

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

매개로 하는 래저 스포츠 활동이다(임번장 등, 1990).

1985년을 전후로 생활체육이라는 용어는 정부차원에서 국민진흥정책 시행을 위한 함축적인 의미로 사용되었다. 또한 건강 및 체력 증진을 위하여 행하는 자발적이고 일상적인 체육활동을 말한다고 규정하였다(국민체육진흥법, 0000).

새로운 형태의 국민체육 개념으로서 생활체육의 다음과 같은 네가지 관점에서 필요성을 지니고 있다. 첫째, 여가 시간이 증가함에 따라 생활양식이 크게 변모함으로서 여가활용 수단에 대한 필요성이 증가되고 있다. 둘째, 산업 기술의 발달로 신체활동은 줄어들고 운동부족현상이 광범위하게 진행되어 체력쇠퇴와 성인병의 원인이 되기도 한다. 셋째, 현대사회를 특정하는 정보의 홍수는 근심, 걱정, 갈등, 열등감, 죄의식, 우울증 및 공격성을 유발시킨다. 생활체육은 이러한 정서적 불안감을 신체활동으로 해소시켜 심신을 안정상태로 회복시키는데 도움을 준다. 넷째, 현대사회는 가족형태가 다양해지고 공동체의식이 약화되어 개인주의적 성향이 점차 증가되고 있다. 생활체육은 참여자들에게 단결심, 조직에 대한 헌신, 절제와 같은 사회적 결속의 원리를 터득하게 하여 원만한 사회생활을 영위할 수 있게 하는 원동력을 제공한다(김유영, 2008).

따라서 생활체육이란 국민의 체육에 대한 욕구 및 수요를 정부가 대응하고 시행하는 모든 내용을 포괄하고 있다는 점에서 사회 복지적 측면의 성격을 강하게 가지고 있다(임번장 등, 1996).

2) 노인생활체육의 필요성

현 시대는 과학기술의 발달로 평균수명 연장이 대두되면서 고령화 시대로 접어들었으며 노인 인구가 급격한 증가로 2000년 전체 인구의 7.2%, 2018년에는 14%, 2060년에는 20%를 육박할 것으로 예측한다. 이로 인한 기대수명의 연장은 1960년 53.4세, 2005년 78.6세, 2030년에는 83.1세, 2050년에는 86세로 점차 증가할 것으로 보인다(통계청, 2013).

급속한 수명연장은 자칫 만성질환자의 증가를 불러올 수 있다. 또한 국가

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

전체의 건강상태 약화, 삶의 질 저하를 가져오므로 전 생애에 걸친 만성질병 관리와 노년기 건강관리는 매우 중요하다(윤종률, 2010).

영국의 James goodwin는 “인류의 수명이 역사상 가장 길어진 것은 놀라운 일이지만, 인생 마지막에 남성은 평균 7.4년, 여성은 9년을 건강하지 못한 상태의 삶을 살아가고 있다” 고 발표했다(머니투데이뉴스, 2011).

실제 ‘국민체력 100 참여 노인의 체력과 건강요인의 관계’ 연구 결과에 의하면 체력이 좋은 노인들은 기억력, 집중력, 계산능력, 언어능력 등 이 높았으며 노화에 따른 인지기능 저하 위험률도 체력 항목별로 2분의 1에서 4분의 1까지 감소하는 것으로 나타났다. 또한 체력이 좋은 노인들은 체력 저하 노인들에 비해 뇌졸중의 위험도도 낮았다.

노인생활체육은 개인적 생활영역 안에서 각자의 취미와 여건 및 환경에 따라 여가 시간을 이용한 자발적인 참여를 통하여 개인의 일상생활을 풍요롭게 하는 신체적 활동이다. 생활체육은 체육활동에 자발적으로 참여할 수 있는 기회를 부여함으로서 살아있는 자신의 움직임을 체험하고, 이를 강화시킬 수 있는 활동이기 때문에 하나의 사회문화적 양식으로 간주될 수 있다(안상록, 2014).

노년기 건강한 삶을 위한 생활체육활동은 원만한 대인관계를 형성하고, 생활균형, 재활, 장수, 건강한 삶을 만드는데 기여하며 삶의 보람을 느끼게 하는 중요한 도구이다.

최근 세계보건기구는 신체적·심리적 건강상태 뿐 만 아니라 노인의 사회적 환경요인과 일상생활 중의 신체적 자립수준을 삶의 질의 중요 요소로 강조하였다. 때문에 노인들의 적극적인 신체 및 스포츠 활동을 습관화하여 체력수준을 높여야 한다고 확인하였다(박대경, 2013).

평균수명 연장에 따른 노인의 신체적·정신적 모든 기능이 저하되지 않도록 활발한 지역사회복지 활성화가 요구되며 노인생활체육은 고도의 기술이나 어려운 동작을 요구하지 않기 때문에 어려움이 적을 것으로 사료된다. 또한 노인생활체육을 통한 건강증진 프로그램 개발이 요구되며 적극적인 참여도 필요한 실정이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 재미요인

재미는 신체적인 자극, 심미적 감상, 또는 직접적 화학적인 조작에 의해 발생할 수 있고, 체내에서 엔돌핀이 생성되면서 뇌가 기분을 좋게 느끼는 것이다. 단순히 감각에 기초를 둔 즐거움과는 구분되는데 감각적 즐거움의 경우 자극과 즐거움 사이에 직접적인 관계가 형성되지만, 재미는 구체적 자극이 존재해야 하는 것이 아니기 때문이다. 재미가 비록 감각 자극의 직접적인 결과로 나타난 것은 아니지만 그 느낌은 긍정적이고 즐거우며 보람을 준다(조소희, 2012).

스포츠에서의 긍정적인 정서로 나타나는 '재미(fun)'는 스포츠에 참가하는 중요한 이유로 스포츠의 재미요인, 흥미, 동기유발을 가질 수 있는 가장 큰 요인이 될 것이고, 운동수행 중의 과정을 재미라는 긍정적인 요인으로 여기며 모든 요구들을 성공적으로 수행하여 긍정적 결과에 다른 평가를 받게 되어 그것을 즐기게 될 것이다(정윤경, 2003).

Izard(1991)는 재미는 심리적 안정감과 복지감이 포함되며, 이때 몸과 마음이 편안해지고 즐거움을 느낄 수 있는 상태를 말한다. 재미가 있다는 것은 정신적, 신체적 스트레스가 없고 매우 가벼운 느낌으로 몸 전체와 마음으로 환산되어 움직임이 쉽게 느껴지고 그 자체로 즐거워진다고 하였다.

최근 스포츠에 관한 연구는 스포츠를 재미와 같은 긍정적인 정서를 이해하는 데로 관심이 전환되고 있다(백성수, 2000).

스포츠에서 즐거움을 느끼지 못하면 중도에 그만둘 가능성이 커지고, 재미와 즐거움 때문에 스포츠에 참여하는 사람들은 스포츠 몰입도가 높으며, 스포츠 몰입이 높을수록 운동참여에 대한 지속이 높아진다(유정이, 2011).

즉, 재미의 체험을 통해 우리는 몸과 마음의 스트레스와 긴장으로부터 회복된다는 것이다. 실제로 환자들이 긍정적인 정서를 느꼈을 때 부상이나 질병이 보다 빨리 회복된다는 많은 임상연구 결과도 보고 된 바 있다.

선행 연구를 살펴보면 댄스스포츠 지도자의 신뢰에 따른 재미, 심리적 행복감 및 참여 지속의도의 구조적 관계를 연구한 김유미(2014)는 댄스스포츠의 재미

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

요인이 춤 자체에 대한 흥미요인과 같은 내적 요인 이외에도 신체적·정신적 건강, 사회성 함양, 성취감 요인과 같은 외적 요인이 재미의 대부분을 차지한다는 결과를 보이고 있다.

4. 여가만족

여가의 어원적 의미는 한자로 '남을 여(餘)'에 '겨를 가(暇)' 즉 나머지 시간의 '틈' 또는 '겨를'를 의미하는 뜻으로 일반적으로 일과 분리되는 개념으로 여유시간을 의미한다.

영어의 레저(leisure)는 라틴어의 'Licere'와 'Otium', 그리스어의 'Scole'에서 그 어원을 찾아볼 수 있다.

'Licere(리케케)'는 일이나 직업으로부터 벗어나도록 허용된 활동, 허락된 것, 자유로운 것을 의미하고, 'Otium(오티움)'은 아무것도 하지 않는 여분, 한가로움, 휴식 등을 의미하며 둘 다 소극적 관점에 기인하고 있다. 반면 'Scole(스콜레)'는 'Licere(리케케)'와 'Otium(오티움)'보다 적극적인 관점에 기인하고 평온, 평화, 학문, 철학, 창조적 활동을 뜻하며 자기향상의 의미를 내포한다(김재현, 2013).

여가만족이란 일반적인 여가활동에 대하여 즐거워하거나 만족해하는 주관적인 지각을 의미하는 개념으로 여가활동의 선택과 참여의 결과로서 개인의 여가경험과 상황에 만족스러운 인식 또는 긍정적 감정으로 정의 할 수 있다. 이러한 여가의 만족스러운 감정은 개인의 의식적, 무의식적 욕구가 충족됨으로써 여가활동의 선택 및 참여를 규정하고 그 활동의 지속과 흥미를 결정하는 중요한 요소로서 만족스러운 여가활동을 가능하게 한다(공보현, 2009).

박유진(2002) 의 연구에 따르면 누구나 여가활동을 통하여 얻게 되는 기쁨은 비슷하며, 그 활동에 필요한 지식과 기술의 축적, 여가활동을 통해 형성되는 사회적 관계의 형성 및 유지 등을 의미한다. 대부분 여가활동에 참여자들은 공통의

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

요소들을 경험하게 된다고 하였다(이원철, 2012).

노년기에는 사회적으로 경제적 활동 범위가 줄어드는데 이로 인해 갖게 되는 정신적, 심리적인 스트레스 해소가 필요하며, 도움이 되는 여가프로그램 개발이 필요하다. 여가활동을 참여함으로써 만족스러운 인식과 즐거움을 가질 수 있도록 배려하는 것은 노인의 역할 상실로 인한 정체성 혼란과 고독, 소외감을 극복하는데 필수적인 요인이 될 것이다. 노인의 여가활동은 보다 나은 삶의 질을 영위하도록 도와주는 동시에 건강, 심리적 상태, 사회 역할과 지위를 유지함으로서 만족된 삶을 갖게 하는데 의미가 있다.

5. 대인관계

대인관계(interpersonalrelations)는 두 사람 이상의 사람들 사이에서 일어나는 상호작용의 인식이라 할 수 있다(권석만, 2005). Hinde(1995)는 대인관계를 유지하기 위해서는 4가지 조건이 필요하다 하였다.

첫째, 관계를 유지하기 위해 능동적, 의존적인 상호 호혜적 교환이 포함되어야 한다고 주장하였고, 둘째, 관계를 형성하는 당사자간에는 삶에 의미를 부여할 수 있는 목적을 가지고 있어야 한다. 셋째, 복잡한 현상을 바탕으로 당사자간의 혜택이 제공되어야 한다. 넷째, 맥락적 환경하에서 유연하게 반응 할 환경조성이 되어야 한다고 주장하였다.

또한 Clark(1985)은 대인관계를 공유적 관계(communalrelationship)와 교환적 관계(exchange relationship)로 나누어 설명하였다. 공유적 관계는 상대방과의 친교의 경험을 나누는 관계로 내면적 특성이 공유되어 상호작용함으로 강한 친밀감이 나타난다고 정의할 수 있겠다. 공유적 관계는 가족, 연인, 매우 친한 친구사이에서 쉽게 발견된다. 교환적 관계는 상대방을 자신의 이기적 목적으로 이용하는 수단적 존재로 인식함으로 서로의 목적이나 필요를 달성하기 위해 주고받는 거래적이고 교환적인 관계라 할 수 있겠다. 공유적/ 교환적 관계에 대한

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

특성은 <표 1>을 통해 확인할 수 있다(Clark,Mills,& Corcoran, 1989).

표 1. 교환적 / 공유적 관계의 특성

교환적 관계 (Exchangerelationships)	공유적 관계 (Communalrelationships)
금전적 도움과 보상을 선호함.	금전적 도움과 보상을 선호하지 않음.
받은 혜택과 비교하여 도움을 제공 하려고 함.	받은 혜택과 상관없이 도움을 제공하려고 함.
도움에 대한 적적한 보상을 기대함.	도움에 대한 적절한 보상 기대가 낮음.
제공한 도움에 상응하는 보상 요구 수준이 높음.	제공한 도움에 대한 보상 요구 수준이 낮음.
타인에 대한 도움제공을 선호하지 않음.	타인에 대한 도움제공을 선호함.
타인의 욕구에 대한 관심이 낮음.	타인의 욕구에 대한 관심이 높음.
타인의 감정적 상태에 대한 책임 의식이 낮음.	타인의 감정적 상태에 대한 책임 의식이 높음.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2014년 현재 G지역, S지역, Y지역, M지역에 거주하는 노인 중 지방자치단체에서 제공하는 생활체육프로그램에 참여하는 노인들을 모집단으로 설정하였다. 조사대상은 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여, G지역, S지역, Y지역, M지역에 각각 100부씩, 총 400명을 대상으로 개별면접조사(Personal Interview)인 자기평가기입법에 의해 설문응답을 실시하였다.

표 2. 연구대상자의 일반적 특성

구 분		빈 도(명)	비 율(%)
성별	남자	90	25.2
	여자	267	74.8
연령	62-70 세	126	35.3
	71-75 세	112	31.4
	76세이상	119	33.3
학력	무학	21	5.9
	국졸초등	85	23.8
	중졸	113	31.7
	고졸	94	26.3
	대졸이상	44	12.3
한달용돈	10만미만	34	9.5
	11-30만미만	116	32.5
	31-40만원	94	26.3
	41만원이상	113	31.7

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

가족구성	혼자	95	26.6
	부부	170	47.6
	부부와자녀	48	13.4
	혼자와자녀	44	12.3
건강정도	매우건강	24	6.7
	건강한편이다	177	49.6
	그저그렇다	102	28.6
	건강하지못하다	39	10.9
	매우허약하다	15	4.2
총합		357명	100%

2. 연구과정

본 연구의 목적을 달성하기 위해 선행논문 분석과 문헌조사를 거쳐 하위요인을 추출하였다. 추출된 하위요인을 토대로 양적, 질적으로 구성된 예비조사용 설문지를 구성 하였으며, 본 연구의 연구목적과 취지, 방법 등을 구체적으로 제시한 보조 연구자와 함께 2014년 10월 1일 ~ 11월 10일까지 G지역, S지역, Y지역, M지역에 거주하는 노인 중 지방자치단체에서 제공하는 생활체육프로그램에 참여하고 있는 노인들을 대상으로 직접 방문하여 설문조사를 실시하였다.

설문의 응답은 본 연구자와 2명의 연구보조자가 설문대상자들에게 자세한 설명과 부가설명을 실시하여 노인들에게 자기평가기입법으로 응답하도록 하였고, 작성이 끝난 설문지는 즉시 회수 하였다. 또한 본 연구는 50부의 예비조사를 통해 내적타당도와 신뢰도를 검증한 후 본 설문지를 구성하였고, 구성된 설문지를 4개의 지역에 100부씩 배포한 다음 자기평가기입법(Self-administration method)을 통해 작성케 하여 본 연구자와 보조연구자가 직접 회수 하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 연구도구

노인 생활체육프로그램의 재미요인이 여가만족 및 대인관계강화에 미치는 영향을 규명하기 위하여 사용한 도구는 설문지법을 이용하였다. 본 연구에 사용된 설문지는 선행연구를 통해 타당도와 신뢰도가 확보된 문항을 선별하여 예비조사를 실시한 후 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완 후 사용 하였다.

설문지는 인구통계학적 요인(성별, 연령, 학력, 한달용돈, 가족구성, 건강정도) 6문항, 김기탁(2012), 김민선(2011), 김선연(2011)의 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습) 5개 하위요인, 강인혜(2008), 공윤정(2011), 김영화(2010)의 여가만족, 김귀봉, 송주호, 박주영(2000), 한용재(2009)의 대인관계강화를 기초로 하여 설문내용의 적합성과 적용가능성을 전문가회의를 통해 내용타당도를 확보하고 예비검사를 실시하여 신뢰도(Cronbach's a)와 타당도검증(Varimax)을 실시한 후 본 연구의 측정도구로 사용할 것이다. 설문지의 주요구성 내용은 다음과 같다.

표 3. 설문지의 주요구성내용

구 분	구성지표	세부항목	문항수	
배경변인	인구통계학적 특성	성별, 연령, 학력, 한달용돈, 가족구성, 건강정도	6	6
독립변인	재미요인	체력 및 건강	5	22
		칭찬 및 즐거움	5	
		가족지원	4	
		대인관계	4	
		학습	4	
종속변인	여가만족 대인관계강화	교사관계	6	11
		교우관계	5	
	합 계		39	

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 타당도, 신뢰도 및 상관관계 분석

1) 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

본 연구는 예비조사를 실시 한 후 본 설문조사를 실시하였으며, 요인분석은 Varimax방식을 이용한 주축요인분석을 실시하여 요인분석 결과 값이 .5 이상인 요인들만 가설검증 변수로 활용하였다. <표 4>의 노인 생활체육프로그램 참여자의 재미요인에 요인분석 결과를 보면 추출된 22개의 문항은 노인 생활체육프로그램 참여자의 재미요인에 관한 하위요인으로 체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습으로 분류 되었으며, 본 연구에 활용된 노인 생활체육프로그램 참여자의 재미요인 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO = .896, BTS = 7642.649, p<.000)한 것으로 검증되었다.

본 연구에 활용된 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타당성과 적절성의 통계적 결과는 다음과 같다. KMO는 요인분석 문항의 상관계수의 크기를 비교하여 표본의 적절성을 결정하는 측정치이다. KMO의 범위는 0과 1 사이인데 1에 가까울수록 바람직하고 최소한 .5이상이면 요인분석을 하기에 적합하다고 판단할 수 있다. 본 연구에서는 KMO = .896로 높은 표본의 적절성을 보이고 있다. 또한 상관행렬내의 변수들이 의미 있는 상관관계를 가질 확률을 나타내는 BTS = 7642.649로 본 연구의 상관행렬 변수들이 큰 의미를 갖는 것으로 나타났으며, 유의수준은 p<.000으로 본 요인분석이 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 재미요인을 구성하는 문항의 설명력은 80.636%로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 4. 재미요인 타당도 분석

	1	2	3	4	5
체력및건강3	.934	.082	.125	.092	.170
체력및건강5	.905	.074	.189	.067	.158
체력및건강1	.901	.047	.107	.064	.187
체력및건강4	.891	.063	.123	.155	.133
체력및건강2	.886	.067	.184	.141	.127
가족지원2	.082	.891	.144	.217	.175
가족지원1	.104	.890	.211	.152	.142
가족지원3	.059	.871	.254	.214	.188
가족지원4	.037	.827	.237	.080	.252
칭찬및즐거움2	.166	.169	.801	.092	.085
칭찬및즐거움1	.195	.205	.767	.123	.116
칭찬및즐거움4	.084	.082	.760	.215	.223
칭찬및즐거움5	.147	.239	.666	.165	.339
칭찬및즐거움3	.206	.377	.655	.209	.142
학습1	.125	.017	.065	.855	.155
학습2	.146	.186	.187	.846	.186
학습4	.118	.203	.235	.821	.143
학습3	.079	.294	.206	.804	.142
대인관계1	.160	.205	.139	.142	.825
대인관계4	.236	.248	.179	.211	.811
대인관계2	.232	.075	.313	.132	.785
대인관계3	.189	.288	.159	.220	.741
합 계	4.467	3.684	3.287	3.221	3.080
분 산	20.305	16.743	14.942	14.643	14.002
누 적	20.305	37.049	51.991	66.634	80.636
KMO= .896, BTS= 7642.649, Sig= .000					

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

<표 5>의 여가만족과 대인관계강화의 요인분석 결과를 보면, 추출된 9개의 문항은 여가만족과 대인관계강화에 관한 하위요인으로 분류 되었으며, 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO = .915, BTS = 2305.967, p<.000)한 것으로 검증되었다. 여가만족과 대인관계강화를 구성하는 문항의 설명력은 74.795%로 나타났다.

표 5. 여가만족, 대인강화 타당도 분석

	1	2
여가만족3	.847	.332
여가만족2	.834	.251
여가만족5	.786	.358
여가만족4	.777	.404
여가만족1	.766	.296
대인강화4	.333	.842
대인강화3	.269	.818
대인강화5	.304	.794
대인강화2	.383	.728
합 계	3.642	3.090
분 산	40.461	34.334
누 적	40.461	74.795
KMO= .915, BTS= 2305.967, Sig= .000		

2) 신뢰도 분석

신뢰도 검사는 연구방법을 확립하는데 있어서 측정된 결과치의 일관성, 정확성, 의존가능성, 예측가능성과 관련된 개념으로 동일한 개념을 반복측정을 하

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

더라도 동일한 측정값을 얻을 가능성을 의미한다. 따라서 본 연구에서는 내적 일관성을 이용한 cronbach's α 계수를 이용하였다.

노인 생활체육프로그램 참여자의 재미요인이 여가만족 및 대인관계강화에 미치는 영향의 요인별 신뢰도 분석한 결과 <표 6>과 같다. 일반적으로 cronbach's α 계수가 .60이상이면 수용 가능한 것으로 여겨지므로 본 연구의 모든 결과 값이 .60이상이 도출되어 내적 일관성이 확보된 것으로 검증되었다.

표 6. 신뢰도 분석

요 인		Cronbach's α
재미요인	체력 및 건강	.965
	가족 지원	.952
	칭찬 및 즐거움	.873
	학습	.910
	대인관계	.906
여가만족		.917
대인강화		.880

3) 상관관계 분석

노인 생활체육프로그램 참여자의 재미요인이 여가만족 및 대인관계강화의 상관관계 분석에 의하면, 7개의 하위요인인 체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습, 여가만족, 대인관계강화간의 모든 요인에서 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 정(+)적 상관관계를 나타내고 있어 기준타당성을 만족시킨다고 볼 수 있겠다.

Pearson의 상관계수를 살펴보면 .228-.695의 범위에서 나타나 다중공선성

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

(multicllinearity)의 기준치인 .8보다 작으므로 다중공선성에도 이상이 없는 것으로 나타났다.

표 7. 재미요인, 여가만족, 대인강화의 상관관계 분석

	1	2	3	4	5	6	7	8
체력및 건강	1							
칭찬및 즐거움	.405**	1						
가족지원	.228**	.538**	1					
대인관계	.441**	.535**	.500**	1				
학습	.303**	.467**	.434**	.462**	1			
여가만족	.368**	.570**	.399**	.612**	.534**	1		
대인강화	.326**	.475**	.359**	.545**	.432**	.695**	1	

**p<.01

4) 최종 설문문항

재미요인과 여가만족, 대인관계강화의 탐색적 요인분석의 결과 값을 통해 최종 문항을 선정하였다.

제외 사유는 변인을 이루는 하위요인으로의 연관성이 없거나, 요인 적재값이 .5 이하의 값이 도출되어 적재값 기준치인 .5 이상을 충족하지 못하였거나, 변인을 구성하는 하위요인으로의 공통성이 없을 때 제외 대상으로 선정 되었으며, 제외 대상의 문항에 있어 전문가 회의를 통해 문항을 제외 시켜도 본 연구를 구성하는데 있어 지장이 없겠다는 판단하에 문항을 제외 시켰다. 따라서 최종 연구에 사용된 설문문항은 <표 8>과 같다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

표 8. 최종 설문문항

요 인		최초 문항	제외 문항	최종 문항
재미요인	체력 및 건강	1,2,3,4,5		1,2,3,4,5
	칭찬 및 즐거움	1,2,3,4,5		1,2,3,4,5
	가족지원	1,2,3,4		1,2,3,4
	대인관계	1,2,3,4		1.2.3.4
	학습	1,2,3,4		1,2,3,4
여가만족 대인강화	여가만족	1,2,3,4,5,6	6	1,2,3,4,5
	대인관계강화	1,2,3,4,5	1	2,3,4,5

5. 자료처리

양적조사에 사용된 설문지의 회수한 자료 중 불량한 응답, 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 이중기입, 무기입 등의 불성실한 자료 43부는 분석대상에서 제외시켰다. 따라서 최종 357부의 분석 가능한 자료를 코딩의 지침에 따라 부호화하였으며, 부호화 된 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 통계프로그램인 SPSS WIN Ver. 18.0을 이용하여 전산처리 하였다. 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 사용한 통계기법은 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였으며, 연구의 목적에 맞게 설계된 연구변인들의 요인분석(Varimax)과 신뢰도검사(Cronbach's α)를 실시하였다.

첫째. 인구사회학적 특성(성별, 연령, 학력, 한달용돈, 가족구성, 건강수준)에 따른 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)의 차이를 분석하기 위해 t-test와 일원분산분석(one-way ANOVA) 실시와 유의한 차이가 있을 시 scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

둘째, 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)이 여가만족에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였으며, 유의수준은 α=.05로 설정 하였다.

셋째, 재미요인(체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습)이 대인관계강화에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였으며, 유의수준은 α=.05로 설정 하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

IV. 연구결과

1. 인구사회학적 특성에 따른 재미요인의 차이분석

본 연구는 노인 생활체육프로그램 참여자의 재미요인이 여가만족 및 대인관계 강화에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있겠다.

이와 같은 연구목적을 달성하기 위해 수집된 자료를 분석한 결과는 다음과 같다.

1) 성별에 따른 재미요인의 차이 분석

노인 생활체육프로그램 참여자의 성별에 따른 재미요인의 차이를 분석한 결과는 <표 9>과 같다.

노인 생활체육프로그램 참여자의 성별에 따른 재미요인을 분석한 결과, 체력 및 건강(M=4.273)은 남성의 평균이, 칭찬 및 즐거움(M=4.181), 가족지원(M=4.141), 대인관계(M=4.311), 학습(M=4.255)은 여자의 평균이 높게 나타났다. 체력 및 건강에서 .018로 유의한 차이가 나타났으며 t값은 1.828*의 값이 나타났으며, 가족지원에서 .006으로 유의한 차이가 나타났으며 t값은 −1.981**의 값이 나타났으며, 학습에서 .046으로 유의한 차이가 나타났으며 t값은 −4.062*의 값이 나타났다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

표 9. 성별에 따른 재미요인의 차이 분석

		N	M	SD	P	t 값
체력및건강	남자	90	4.273	.596	.018	1.828*
	여자	267	4.127	.805		
칭찬및즐거움	남자	90	3.927	.690	.071	-3.171
	여자	267	4.181	.645		
가족지원	남자	90	3.972	.635	.006	-1.981**
	여자	267	4.141	.865		
대인관계	남자	90	4.169	.588	.401	-1.767
	여자	267	4.311	.678		
학습	남자	90	3.892	.765	.046	-4.062*
	여자	267	4.255	.628		

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

2) 연령에 따른 재미요인의 차이 분석

노인 생활체육프로그램 참여자의 연령에 따른 재미요인의 차이를 분석한 결과는 <표 10>과 같다.

노인 생활체육프로그램 참여자의 연령에 따른 재미요인을 분석한 결과, 체력 및 건강(M=4.248), 칭찬 및 즐거움(M=4.137)은 62세-70세의 평균이 높게 나타났고, 가족지원(M=4.277)은 76세 이상에서 높게 나타났고, 대인관계(M=4.371), 학습(M=4.193)은 62세-70세의 평균이 높게 나타났다. 가족지원에 대해 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 62세-70세 와 76세 이상 간에 두드러진 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 연령과 재미요인의 차이에서 가족지원을 제외한 모든 하위요인에서 통계적으로 p<.05 수준에서 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

표 10. 연령에 따른 재미요인의 차이 분석

		N	M	SD	F	P	post-hoc
체력 및 건강	a) 62-70 세	126	4.248	.833	1.323	.268	
	b) 71-75 세	112	4.146	.791			
	c) 76세이상	119	4.092	.638			
칭찬 및 즐거움	a) 62-70 세	126	4.137	.669	.345	.709	
	b) 71-75 세	112	4.073	.636			
	c) 76세이상	119	4.136	.691			
가족 지원	a) 62-70 세	126	3.984	.893	4.491*	.012	a-c
	b) 71-75 세	112	4.038	.799			
	c) 76세이상	119	4.277	.717			
대인 관계	a) 62-70 세	126	4.371	.635	2.630	.074	
	b) 71-75 세	112	4.176	.705			
	c) 76세이상	119	4.267	.628			
학습	a) 62-70 세	126	4.193	.616	.183	.833	
	b) 71-75 세	112	4.152	.734			
	c) 76세이상	119	4.143	.705			

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

3) 학력에 따른 재미요인의 차이 분석

노인 생활체육프로그램 참여자의 학력에 따른 재미요인의 차이를 분석한 결과는 <표 11>과 같다.

노인 생활체육프로그램 참여자의 학력에 따른 재미요인을 분석한 결과, 체력 및 건강(M=4.377)은 고졸학력이, 칭찬 및 즐거움(M=4.450)은 대졸이상 학력이, 가족지원(M=4.285)은 국졸초등학력이, 대인관계(M=4.472)는 대졸이상의 학력이, 학습(M=4.300)은 국졸초등학력의 평균에서 높게 나타났다. 체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원에 대해 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 체력

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

및 건강에서는 고졸과 국졸초등, 중졸에서 칭찬 및 즐거움은 대졸이상과 국졸초등, 중졸에서 가족지원은 국졸초등과 중졸에서 두드러진 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 11. 학력에 따른 재미요인의 차이 분석

		N	M	SD	F	P	post-hoc
체력및건강	a)무학	21	4.124	.445	4.560**	.001	d-b,c
	b)국졸초등	85	4.007	.937			
	c)중졸	113	4.034	.804			
	d)고졸	94	4.377	.548			
	e)대졸이상	44	4.368	.638			
칭찬및즐거움	a)무학	21	3.962	.585	3.485**	.008	e-b,c
	b)국졸초등	85	4.066	.691			
	c)중졸	113	4.058	.711			
	d)고졸	94	4.111	.634			
	e)대졸이상	44	4.450	.496			
가족지원	a)무학	21	4.131	.400	4.232**	.002	b-c
	b)국졸초등	85	4.285	.752			
	c)중졸	113	3.854	1.063			
	d)고졸	94	4.152	.652			
	e)대졸이상	44	4.239	.467			
대인관계	a)무학	21	4.024	.362	2.841*	.024	
	b)국졸초등	85	4.291	.771			
	c)중졸	113	4.170	.747			
	d)고졸	94	4.351	.541			
	e)대졸이상	44	4.472	.411			
학습	a)무학	21	4.060	.530	1.772	.134	
	b)국졸초등	85	4.300	.768			
	c)중졸	113	4.177	.612			
	d)고졸	94	4.040	.740			
	e)대졸이상	44	4.176	.585			

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

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

4) 한달용돈에 따른 재미요인의 차이 분석

노인 생활체육프로그램 참여자의 한달용돈에 따른 재미요인의 차이를 분석한 결과는 <표 12>과 같다.

노인 생활체육프로그램 참여자의 한달용돈에 따른 재미요인을 분석한 결과, 체력 및 건강(M=4.246), 칭찬 및 즐거움(M=4.306)은 41만원 이상, 가족지원(M=4.261)은 31만원-40만원에서, 대인관계(M=4.376), 학습(M=4.308)은 41만원이상의 평균에서 높게 나타났다. 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 학습에 대해 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 칭찬 및 즐거움은 10만원 미만과 31만원-40만원, 41만원이상에서, 41만원이상과 10만원미만, 11만원-30만원 미만에서 두드러진 차이가 나타났고, 가족지원은 10만원 미만과 31만원-40만원, 41만원이상에서 두드러진 차이가 나타났고, 학습은 10만원 미만과 11만원-30만원, 31만원-40만원, 41만원 이사에서 두드러진 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 12. 용돈에 따른 재미요인의 차이 분석

		N	M	SD	F	P	post-hoc
체력및건강	a)10만미만	34	3.894	.900	1.959	.120	
	b)11-30만미만	116	4.141	.692			
	c)31-40만원	94	4.192	.880			
	d)41만원이상	113	4.246	.657			
칭찬및즐거움	a)10만미만	34	3.765	.754	7.482***	.000	a-c,d d-a,b
	b)11-30만미만	116	4.019	.675			
	c)31-40만원	94	4.136	.714			
	d)41만원이상	113	4.306	.514			

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

가족지원	a)10만미만	34	3.647	1.026	7.404***	.000	a-c,d
	b)11-30만미만	116	3.959	.948			
	c)31-40만원	94	4.261	.682			
	d)41만원이상	113	4.243	.610			
대인관계	a)10만미만	34	4.044	.576	2.411	.067	
	b)11-30만미만	116	4.241	.736			
	c)31-40만원	94	4.279	.651			
	d)41만원이상	113	4.376	.588			
학습	a)10만미만	34	3.625	.744	9.359***	.000	a-b,c,d
	b)11-30만미만	116	4.177	.645			
	c)31-40만원	94	4.168	.745			
	d)41만원이상	113	4.308	.567			

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

5) 가족구성원에 따른 재미요인의 차이 분석

노인 생활체육프로그램 참여자의 가족구성원에 따른 재미요인의 차이를 분석한 결과는 <표 13>과 같다.

노인 생활체육프로그램 참여자의 가족구성원에 따른 재미요인을 분석한 결과, 체력 및 건강(M=4.318)은 혼자와 자녀에, 칭찬 및 즐거움(M=4.227)은 혼자에, 가족지원(M=4.341)은 혼자와 자녀에, 대인관계(M=4.344)는 부부에서, 학습(M=4.324)은 혼자와 자녀에서 각각의 가족구성원 평균이 높게 나타났다. 칭찬 및 즐거움에 대해 p<.05기준에서 유의한 결과가 나타났지만 사후검증(scheffe)결과에서는 차이가 나타나지 않았다. 그 이유는 사후검증 중 가장 엄격한 scheffe의 기준을 적용하였기 때문에 나타나지 않았다고 판단이 된다. 사

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

후검증 중 tukey나 duncan의 기법을 적용 하였으면 결과 값이 도출 되었을 것이다.

표 13. 가족구성원에 따른 재미요인의 차이 분석

		N	M	SD	F	P	post-hoc
체력및건강	혼자	95	4.099	.813	1.504	.213	
	부부	170	4.200	.641			
	부부와자녀	48	4.025	1.053			
	혼자와자녀	44	4.318	.670			
칭찬및즐거움	혼자	95	4.227	.754	2.799*	.040	
	부부	170	4.092	.592			
	부부와자녀	48	3.908	.724			
	혼자와자녀	44	4.200	.622			
가족지원	혼자	95	4.053	1.122	2.087	.102	
	부부	170	4.109	.716			
	부부와자녀	48	3.932	.528			
	혼자와자녀	44	4.341	.588			
대인관계	혼자	95	4.250	.797	2.287	.078	
	부부	170	4.344	.590			
	부부와자녀	48	4.068	.507			
	혼자와자녀	44	4.290	.697			
학습	혼자	95	4.195	.769	2.202	.088	
	부부	170	4.159	.596			
	부부와자녀	48	3.969	.576			
	혼자와자녀	44	4.324	.857			

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

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

6) 건강정도에 따른 재미요인의 차이 분석

노인 생활체육프로그램 참여자의 건강정도에 따른 재미요인의 차이를 분석한 결과는 <표 14>과 같다.

노인 생활체육프로그램 참여자의 건강정도에 따른 재미요인을 분석한 결과, 체력 및 건강(M=4.667), 칭찬 및 즐거움(M=4.467)은 매우 허약하다, 가족지원(M=4.117)은 건강한 편이다, 대인관계(M=4.412), 학습(M=4.255)은 그저 그렇다 에서 건강정도의 평균에서 높게 나타났다. 체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 대인관계, 학습에 대해 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 체력 및 건강은 건강하지 못하다와 건강한편이다, 그저 그렇다, 매우 허약하다에서 칭찬 및 즐거움은 건강하지 못하다와 매우건강, 건강한 편이다, 그저 그렇다, 매우 허약하다에서 대인관계는 그저 그렇다와 건강하지 못하다 에서 학습은 매우건강하다와 건강한 편이다, 그저 그렇다 에서 두드러진 차이가 나타났다.

표 14. 건강정도에 따른 재미요인의 차이 분석

		N	M	SD	F	P	post-hoc
체력 및 건강	a)매우건강	24	4.108	.646	7.503***	.000	d-b,c,e
	b)건강한편이다	177	4.246	.635			
	c)그저그렇다	102	4.165	.725			
	d)건강하지못하다	39	3.631	1.033			
	e)매우허약하다	15	4.667	1.047			
칭찬 및 즐거움	a)매우건강	24	4.242	.547	6.579***	.000	d-a,b,c,e
	b)건강한편이다	177	4.196	.677			
	c)그저그렇다	102	4.065	.654			
	d)건강하지못하다	39	3.682	.565			
	e)매우허약하다	15	4.467	.505			

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가족지원	a)매우건강	24	3.990	.481	2.317	.057	
	b)건강한편이다	177	4.177	.636			
	c)그저그렇다	102	4.135	1.038			
	d)건강하지못하다	39	3.885	.823			
	e)매우허약하다	15	3.667	1.194			
대인관계	a)매우건강	24	4.365	.571	4.321**	.002	c-d
	b)건강한편이다	177	4.278	.646			
	c)그저그렇다	102	4.412	.630			
	d)건강하지못하다	39	3.955	.649			
	e)매우허약하다	15	4.000	.850			
학습	a)매우건강	24	3.688	.669	4.922**	.001	a-b,c
	b)건강한편이다	177	4.220	.614			
	c)그저그렇다	102	4.255	.715			
	d)건강하지못하다	39	3.942	.619			
	e)매우허약하다	15	4.200	1.014			

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

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 노인 생활체육 재미요인이 여가만족에 미치는 영향

재미요인이 여가만족에 미치는 영향을 알아본 결과 재미요인의 하위요인인 칭찬 및 즐거움(t= 5.399***), 대인관계(t= 7.159***), 학습(t= 5.546***)의 요인을 높게 인식 할수록 여가만족이 높아지는 것으로 나타났으며, 재미요인이 여가만족의 전체변량 50.3%를 설명해 주고 있다.

표 15. 재미요인이 여가만족에 미치는 영향

구 분	*B*	표준오차	베타	*t*	유의확률
(상수)	.794	.192		4.128	.000
체력 및 건강	.029	.036	.034	.793	.428
칭찬 및 즐거움	.258	.048	.271	5.399	.000
가족지원	−.033	.037	−.042	−.888	.375
대인관계	.343	.048	.357	7.159	.000
학습	.232	.042	.251	5.546	.000

R^2=.503 F=71.074
종속변수 : 여가만족

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 노인 생활체육 재미요인이 대인관계강화에 미치는 영향

재미요인이 대인관계강화에 미치는 영향을 알아본 결과 재미요인의 하위요인인 칭찬 및 즐거움(t= 3.457**), 대인관계(t= 6.108***), 학습(t= 3.306**)의 요인을 높게 인식 할수록 대인관계강화가 높아지는 것으로 나타났으며, 재미요인이 대인관계강화의 전체변량 36.7%를 설명해 주고 있다.

표 16. 재미요인이 대인관계강화에 미치는 영향

구 분	*B*	표준오차	베타	*t*	유의확률
(상수)	.828	.235		3.526	.000
체력 및 건강	.040	.044	.044	.911	.363
칭찬 및 즐거움	.202	.058	.196	3.457	.001
가족지원	−.002	.045	−.002	−.039	.969
대인관계	.357	.058	.344	6.108	.000
학습	.169	.051	.169	3.306	.001

R^2=.367 F=40.739
종속변수 : 대인강화

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 논 의

본 연구는 노인 생활체육프로그램의 재미요인이 여가만족 및 대인관계강화에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하여 의료기술 발달과 복지혜택으로 노인의 인구수가 증가하고 있는 현 시점에서 노인 생활체육프로그램 참여의 지향을 통해 노인의 긍정적인 가치변화와 생활의 활기를 불어넣을 수 있는 자료를 제공하는데 목적이 있겠고, 본 연구의 결과를 통해 재미요인의 하위요인 중 어떠한 요인이 여가만족을 느끼게 하고 대인관계가 강화되는가를 알아보고 이를 통해 노인 생활체육프로그램의 활성화에 기여할 수 있는데 궁극적인 목적이 있겠다. 이러한 목적달성을 위해 가설 검증의 결과를 기초로 한 논의를 제시하고자 한다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 재미요인의 차이

인구사회학적 특성과 재미요인의 차이분석 중 인구사회학적 특성의 구성요인 중 성별에서는 재미요인의 하위요인인 체력 및 건강, 가족지원, 학습에 유의한 차이가 나타났으며, 재미요인의 하위요인 중 체력 및 건강에서는 남자가 여자보다 높게 인식 하고 있으며, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계, 학습에서는 여자가 남자보다 높게 인식하고 있다. 연령에 있어서 재미요인의 하위요인 중 가족지원에서 유의한 차이가 나타났으며, 체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움은 62세-70세의 평균이 높게 나타났고, 가족지원에서는 76세 이상이, 대인관계, 학습에서는 62세-70세의 평균이 높게 나타났다. 학력에 있어서 재미요인의 하위요인 중 체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 가족지원, 대인관계에서 유의한 차이가 나타났으며, 체력 및 건강은 고졸학력이, 칭찬 및 즐거움은 대졸이상 학력이, 가족지원은 국졸초등학력이, 대인관계는 대졸이상의 학력이, 학습은 국졸초등학력의 평균에서 높게 나타났다. 한달 용돈에 있어 재미요인의 하위요인 중 칭찬 및 즐거움, 가족

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

지원, 학습에서 유의한 차이가 나타났으며, 체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움은 41만원이상, 가족지원은 31만원-40만원에서, 대인관계, 학습은 41만원 이상의 평균에서 높게 나타났다. 가족구성원에 있어 재미요인의 하위요인 칭찬 및 즐거움에서 유의한 차이가 나타났으며, 체력 및 건강, 칭찬 및 즐거움은 매우 허약하다가, 가족지원은 건강한 편이다가, 대인관계, 학습은 그저 그렇다 에서 건강정도의 평균에서 높게 나타났다.

이는 인구사회학적 특성과 재미요인의 관계에 있어 배우자 유가 무보다 학력이 높을수록, 경제적 여유가 있을수록 재미요인의 인식정도가 높게 나타났다는 선행연구들과 유사한 결과가 나타났다(김숙희, 2010; 안명식, 2010; 노은초, 2010; 김민선, 2011).

따라서 본 연구의 연구결과에서 남성 노인들은 생활체육프로그램에 참여하는 목적은 자신의 건강이나 신체를 단련시키기 위한 이유이고 여성 노인들은 대인관계와 학습의 목적으로 생활체육프로그램에 참여한다고 할 수 있겠다. 이러한 연구결과에서 나타나듯 지역의 인구분포비율을 통해 남성이 많은 지역에서는 생활체육프로그램을 구성할 때 게이트볼, 배드민턴, 등산과 같은 신체를 단련시키고 건강을 위한 프로그램이 효과적일 것이며 여성 노인이 많은 지역에서는 실내에서 할 수 있는 생활체육프로그램을 활용하여 접근하는 방법이 노인 생활체육프로그램 참여비율을 높이는데 효과적일 것이다.

또한 생활체육프로그램 구성에 있어서 반복적이고 따분한 수업방식에서 벗어나 재미있고 유익한 프로그램이 될 수 있도록 지도자나 지방자치단체에서 관심을 가져야 할 것이다.

2. 노인 생활체육 재미요인이 여가만족에 미치는 영향

재미요인이 여가만족에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 재미요인이 여가만족에 미치는 영향을 알아본 결과 재미요인의 하위요인인 칭찬

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

및 즐거움, 대인관계, 학습의 요인을 높게 인식 할수록 여가만족이 높아지는 것으로 나타났다.

이는 김진홍(2009)의 볼링경기의 재미요인과 여가만족의 관계와 박인혜(2011). 야구동호인의 운동참여에 대한 재미요인과 여가만족이 운동지속의사에 미치는 영향을 안경일, 서동균(2014)의 배드민턴 동호인의 재미요인이 여가만족에 미치는 영향을 유승각(2009)의 레저스포츠의 재미요인이 여가만족에 미치는 영향을 주장해 본 연구의 연구결과와 유사한 결과가 나타났다. 하지만 선행연구들은 특정종목에 대한 재미요인을 연구한 반면 본 연구는 노인을 대상으로 생활체육프로그램의 재미요인과 여가만족의 인과관계를 분석함에 있어 차이가 있다고 할 수 있겠다.

따라서 노인들이 생활체육프로그램에 참여하면서 지도자나 친구들에게 칭찬 및 즐거움을 느꼈을 때 여가만족을 느꼈고 친구들과 어울리거나 새로운 친구를 사귀었을 때 여가만족을 느꼈고 다양한 학습을 통해 새로운 지식을 습득했을 때 여가만족을 느꼈다. 노인들을 가르치는 지도자는 이러한 점을 고려해 수업을 진행해 나가야 할 것이며, 시설적인 측면에서도 많은 담소를 나눌 수 있는 공간과 여건을 갖추어야 할 것이다.

3. 노인 생활체육 재미요인이 대인관계강화에 미치는 영향

재미요인이 대인관계강화에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 재미요인이 대인관계강화에 미치는 영향을 알아본 결과 재미요인의 하위요인인 칭찬 및 즐거움, 대인관계, 학습의 요인을 높게 인식 할수록 대인관계강화가 높아지는 것으로 나타났다.

이는 김정묵(2010)의 노인생활체육프로그램 참여자를 대상으로 한 몰입정도와 대인관계강화와의 관계를 한용재, 강현욱, 김지태(2012)의 노인대학 생활체

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

육프로그램 참여자의 몰입정도가 대인관계강화에 미치는 영향을 주장해 본 연구의 연구결과 일부를 지지해 주고 있다. 선행연구에서의 대인관계강화는 주로 몰입과 만족 등의 매개변인과의 관계에 대한 논문들이 주를 이루고 있다. 하지만 본 연구에서는 노인의 특성을 고려하여 재미요인과의 관계에서 노인의 말벗이 부족한 문제를 고려하여 대인관계강화의 변인을 선택하여 타 논문과의 차별성이 드러나고 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 노인의 생활체육프로그램 참여의 재미요인이 여가만족 및 대인관계 강화에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하여, 노인에 대한 사회적 문제를 해결하기위한 방법으로 생활체육프로그램을 선택했으며 이에 따른 여러 가지 재미요인들에 따른 감정 변화를 통해 노인들의 가치관 변화, 활기있는 삶을 누릴 수 있도록 하는데 실증적인 자료를 제공하고자 한다.

2014년 10월 1일 ~ 11월 10일까지 G지역, S지역, Y지역, M지역에 거주하는 노인 중 생활체육프로그램에 참여하고 있는 노인들을 모집단으로 선정하여 총 400명을 대상으로 실시하였으며, 개별면접조사(Personal Interview)인 자기평가 기입법에 의해 설문응답을 실시하였고, 유효표본 357부를 이용하였다. 또한 인구사회학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였으며, 설문지의 타당도와 신뢰도 분석을 위해 신뢰도검사(Cronbach's α)와 탐색적 요인분석(Varimax)을 실시하였다. 인구사회학적특성과 재미요인과의 차이를 알아보기 위해 t-test와 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시하여 유의한 차이가 있을 시 scheffe를 이용한 사후검증을 실시하였으며, 상관관계분석(correlation analysis), 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 노인 생활체육프로그램 참여자의 인구사회학적 특성에 따른 재미요인의 차이를 분석한 결과, 인구사회학적 특성(성별, 연령, 학력, 한달용돈, 가족구성, 건강정도)은 재미요인에 유의미한 차이가 나타났다.

둘째, 노인 생활체육프로그램 참여자의 재미요인이 여가만족에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 재미요인의 하위요인인 칭찬 및 즐거움, 대인관계, 학습의

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

요인을 높게 인식 할수록 여가만족이 높아지는 것으로 나타났다.

셋째, 노인 생활체육프로그램 참여자의 재미요인이 대인관계강화에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 재미요인의 하위요인인 칭찬 및 즐거움, 대인관계, 학습의 요인을 높게 인식 할수록 대인관계강화가 높아지는 것으로 나타났다.

2. 제 언

본 연구에서는 노인 생활체육프로그램 참여자의 재미요인이 여가만족과 대인관계강화에 미치는 영향을 연구·분석하였다. 이러한 결과를 근거로 향후 연구되어야 할 내용에 대해 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 연구범위가 4개의 지역으로 한정하였기에 연구결과 일반화에 대한 제한적 이해와 해석이 요구될 수 있다. 그러므로 후속연구에서는 이러한 대표성의 한계를 극복하기 위해 전국단위의 표본집단을 대상으로 한 연구가 진행되어야 한다고 사료된다.

둘째, 본 연구는 노인 생활체육프로그램 참여를 통한 노인들의 삶의 질을 개선하고 향상시키기 위한 연구로서, 관련 변인인 재미요인 이외의 다른 변인들이 노인들의 여가문화를 개선할 수 있을 것이라 판단된다. 따라서 향후 연구에서는 노인 생활체육프로그램 참여를 통해 나타날 수 있는 연구변인의 확장과 다각적 연구접근이 필요할 것이라 사료된다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

강인혜(2008). 노인의 댄스스포츠참여와 여가만족과의 관계에 관한 연구. 미간행석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.

고영준(2008).노인의 생활체육 참여동기와 라이프스타일이 생활만족도에 미치는 영향. 미간행박사학위논문. 한양대학교 대학원.

공보현(2009). 배드민턴 동호인의 참여동기와 운동몰입이 여가만족 및 여가태도에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 조선대학교 대학원.

공윤정(2011). 여성의 발레수업 참여정도가 신체적 자기효능감 및 여가만족도에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.

권석만(2005). 젊은이를 위한 인간관계의 심리학. 서울 : 학지사.

권중돈(1994). 한국 치매가족의 부양부담 내용과 사정에 관한 연구. 미간행박사학위논문. 연세대학교 대학원.

김귀봉, 김영수, 박주영(2002). 노인의 지속적인 운동이 정서 및 자아존중감에 미치는 영향. 국민대학교 부설 스포츠과학연구소, 20, 1-19.

김귀봉, 송주호, 박주영(2000). 노인의 신체활동 참여가 고독감, 우울에 미치는 영향. 한국체육학회지, 39(4), 217-226.

김기탁(2012). 골프참여자의 재미요인과 운동중독이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 조선대학교대학원.

김민선(2011). 라인댄스참여자의 재미요인이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 연세대학교대학원.

김선연(2011). 대회참가경험이 노인의 운동재미요인과 자기효능감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 상명대학교교육대학원.

김숙희(2010). 노인의 라인댄스 참여가 신체적 자기개념 및 주관적 행복감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 목포대학교대학원.

김영화(2010). 댄스스포츠참여정도가 신체적 자기개념과 여가만족도에 미치는

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

영향. 미간행석사학위논문. 전남대학교대학원.

김옥주(2013). 노인여성 건강증진 프로그램의 여가경험이 운동몰입과 여가만족에 미치는 영향. 한국체육학회지, 52(1), 255-268.

김유미(2014). 댄스스포츠 지도자의 신뢰에 따른 재미, 심리적 행복감 및 참여지속의도의 구조적 관계. 한국무용과학회지, 31(1), 121-138.

김재현(2013). 노인들의 여가 참여특성에 따른 우울감, 사회적응, 여가만족, 삶의 만족에 관한 연구. 미간행박사학위논문. 전남대학교 대학원.

김정묵(2010). 노인생활체육프로그램 참여자의 몰입정도와 대인관계강화 및 운동만족의 관계. 한국체육과학회지, 19(4), 225-236.

김진홍(2009). 볼링경기의 재미요인과 여가몰입 및 여가만족의 관계. 미간행석사학위논문. 우석대학교 교육대학원.

노은초(2010). 중년여성들의 라인댄스 참여 경험. 미간행석사학위논문. 숙명여자대학교교육대학원.

마석렬(2001). 노인의 스포츠참여와 자아존중감, 고독감 및 심리적 행복감간의 인과 부석. 한국스포츠심리학회지, 12(1), 51-64.

문제경(2006). 노인의 여가활동 실태와 활성화 방안. 미간행석사학위논문. 단국대학교.

민경훈, 정훈교, 서연태(2001). 노인의 스포츠 참여와 여가참여 형태가 자아존중감, 고독감 및 우울에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 12(3), 67-82.

박대경(2013). 노인의 정신건강을 위한 생활체육 활성화 방안 연구. 미간행석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.

박소연(2008). 실버건강운동이 노인 생활만족도에 미치는 영향에 관한연구. 미간행석사학위논문 경희대학교 행정대학원.

박유진(2002). 여가경험과 여가정체성 현출성이 여가 및 생활만족에 미치는 영향 : 적극형 여가를 중심으로. 미간행박사학위논문. 중앙대학교 대학원.

박인혜(2011).야구동호인의 운동참여에 대한 목표성향, 재미요인, 여가만족이 운동지속의사에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 35(3), 105-115.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

백성수(2000). 체육수업 상황에서의 재미 촉진 및 저해요인. 미간행석사학위논문. 인천대학교 교육대학원.

안경일, 서동균(2014). 배드민턴 동호인의 재미요인이 여가만족과 운동지속 및 포기의도에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 23(3), 349-364.

안명식(2010). 중년여성의 라인댄스 참여와 스트레스 대처훈련이 생활만족도에 미치는 영향. 미간행박사학위논문. 연세대학교대학원.

안상록(2014). 노인의 생활체육참여에 따른 여가만족에 관한 연구. 미간행석사학위논문. 조선대학교 대학원.

오희철, 이은숙, 염유식, 이준우, 오덕자, 이상욱, 설재웅, 정명지, 이병규(2010). 베이비붐 세대의 건강실태 분석 및 미래 보건의료의 사전 대응체계 구축 기초연구. 연세대학교 건강증진사업지원단, 보건복지부 용역 보고서.

유승각(2009). 레저스포츠의 재미요인과 몰입경험이 참가자의 여가만족 및 지속과 구전의도에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 38(2), 1375-1390.

유정이(2011). 여성 생활무용 참여의 재미요인, 운동몰입 및 참여지속의도의 관계. 미간행석사학위논문. 경희대학교.

윤종률(2010). 노년기 건강관리에서 인지기능 저하에 대한 조기 개입의 필요성과 방안. 한국노인과학학술단체연합회 국제학술대회, 311-323.

이동수, 권판근(2003). 노인의 여가활동 유형과 여가만족도, 여가몰입도 및 고독감간의 관계. 한국체육학회지, 42(3), 227-238.

이승국(2011, 2월 9일). 2026년 초고령 사회, 일할 사람이 없다. 이투데이 경제신문.

이원철(2012). 생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 조선대학교 일반대학원.

이필우(2006). 헬스클럽 이용자의 몰입경험이 스포츠재미요인에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 단국대학교 산업경영대학원.

임번장, 노희덕, 강신복, 김동진, 정응근, 박진경(1990). 생활체육 투자우선순위 결정에 관한 연구. 한국사회학회 사회학대회 논문집, 26-28.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

임번장, 정영린, 김홍설, 고은하(1996). 한국 성인의 생활체육 참가와 여가만족의 관계. 96국제스포츠과학 학술대회, 1, 169-178.

정윤경(2003). 청소년 스포츠에서 훈련의 성취목표 분위기와 스포츠 재미간의 관계. 미간행석사학위논문. 인천대학교 교육대학원.

조소희(2012). 실버라인댄스 참여자의 신체이미지가 재미요인, 여가만족 및 자아실현에 미치는 영향. 미간행박사학위논문. 목포대학교 대학원.

조윤미(2008). 한국무용참여가 노인의 정신건강에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.

통계청(2009). 한국인의 사회지표. 서울: 통계청.

한상미(2011). 노인의 사회적 여가활동과 생활만족도. 사회복지연구, 42(3). 157-182.

한용재(2009). 노인종합복지시설 생활체육프로그램 참여자의 몰입정도가 대인관계강화 및 운동만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 경원대학교 교육대학원.

한용재(2010). 노인종합복지시설 생활체육프로그램 참여자의 몰입정도가 대인관계강화 및 운동만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 경원대학교 교육대학원.

한용재, 강현욱, 김지태(2012). 노인대학 생활체육프로그램 참여자의 몰입정도가 대인관계강화 및 운동만족에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 21(4), 275-285.

Cox, R, H.(1991). Exercise training and response to srress insights from animal model. Medicine and Science in Sports and Exercise, 23(7), 653-859.

Giddens, A.(2000). Introduction to sociology. NY: W. W. Norton.

Gould, G. D. & Petichoff, J. E.(1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. Journal of Leisure Research, 26(4), 337-356.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Izard, Carroll E(1991). The Psychology of emotions. Includes bibliographical references and indexes. 18(4), 152.

Leitner, M. J. & Leitner S. F.(1985) Leisure in Later Life. New York: Haworth Press.

Hinde, R. A.(1995). A Suggested Structure for a Science of Relationship. Personal Relationships, 2(1), 1-15.

Clark, M. S.(1985). Implications of relationship type for understanding comparabillity. In W. J. Ickes(Ed.). Compatible and incompatible reayions. New York : Basic Books.

Clark, M. S., Mills, J. & Corcoran, D. M.(1989). Keeping Track of Need sand Input of Friends and Strangers. Personality and Social Psychology Bulletin. 15(12), 533-54.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

부록 (설문지)

no.

안녕하십니까?

이 설문은 **"노인생활체육 프로그램 참여자의 재미요인이 여가만족 및 대인관계강화에 미치는 영향"**을 연구하기 위한 설문지입니다.

본 설문지의 질문에는 정답이 없습니다. 귀하께서 응답하신 내용은 연구목적 이외의 다른 용도로는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드립니다. 바쁘신 시간에도 불구하고 설문에 답해주셔서 진심으로 감사드리며 늘 건강하시고 행복하시길 바랍니다. 감사합니다.

2014년 10월

조선대학교 대학원 석사과정 배진선

1. 다음은 **인구통계학적 특성**에 관한 질문입니다.

1) 귀하의 성별은?

① 남자 ② 여자

2) 귀하의 연령은?

① 65-70세 ② 71-75세 ③ 76세이상

3) 어르신의 학력은?

① 무학 ② 국졸초등 ③ 중졸 ④ 고졸 ⑤ 대졸이상

4) 어르신의 한달 용돈은 얼마 정도 됩니까?

① 10만 미만 ② 11~30만원 미만 ③ 31만원 이상~40만원 ④ 41만원 이상

5) 어르신의 현재 가족 구성원은 어떤 형태 입니까?

① 혼자 ② 부부 ③ 부부와 자녀 ④ 혼자와 자녀

6) 어르신께서는 본인이 얼마나 건강하다고 생각하십니까?

① 매우 건강하다 ② 건강한 편이다 ③ 그저 그렇다
④ 건강 하지 못하다 ⑤ 매우 허약하다

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1. 다음은 **재미요인**에 대한 질문입니다.
본인의 생각과 일치하는 곳에 '√', '○'표시를 하여 주십시오.

	문 항	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
체력및건강	땀 흘리며 운동을 하는 것이 좋다.	⑤	④	③	②	①
	프로그램 참여 후 몸이 튼튼해졌다.	⑤	④	③	②	①
	프로그램에 참여하면 기분이 상쾌해진다.	⑤	④	③	②	①
	프로그램 참여는 생활하는 활력소가 된다	⑤	④	③	②	①
	프로그램에 참여하지 않는 사람보다 체력이 좋아졌다.	⑤	④	③	②	①
칭찬및즐거움	지도자가 칭찬하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	주위에서 운동을 잘한다고 한다	⑤	④	③	②	①
	프로그램에 참여하는 것은 즐겁다.	⑤	④	③	②	①
	주변사람이 나의 실력 향상을 칭찬해 주면 기분이 좋다.	⑤	④	③	②	①
	수업시간이 기다려 진다.	⑤	④	③	②	①
가족지원	가족들이 프로그램 참여하는 것을 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
	가족들이 프로그램 참여하는 것에 도움을 준다.	⑤	④	③	②	①
	가족들은 프로그램 참여 후 활기찬 나의 모습을 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
	가족들이 프로그램 참여 후 건강해 졌다고 한다.	⑤	④	③	②	①
대인관계	프로그램에 참여하면서 새 친구를 사귀었다.	⑤	④	③	②	①
	프로그램 참여자와 어울려서 운동할 수 있는 것이 좋다.	⑤	④	③	②	①
	프로그램에 참여하면 협동심이 길러진다.	⑤	④	③	②	①
	프로그램 참여는 친구들과 어울릴 수 있어서 좋다.	⑤	④	③	②	①
학습	새로운 것을 배우게 되어 좋다.	⑤	④	③	②	①
	다양한 체험을 할 수 있어 좋다.	⑤	④	③	②	①
	수업이 다양해서 좋다	⑤	④	③	②	①
	수업시간에 집중할 수 있어서 좋다.	⑤	④	③	②	①

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 다음은 **여가 만족 및 대인관계강화**에 대한 질문입니다.
본인의 생각과 일치하는 곳에 '√', '○'표시를 하여 주십시오.

문 항		매 우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
여가만족	프로그램에 참여하는 것은 잘한 일이라 생각이든다.	⑤	④	③	②	①
	프로그램 참여에 만족한다.	⑤	④	③	②	①
	프로그램 참여는 스트레스 해소에 도움이 된다,	⑤	④	③	②	①
	프로그램 참여는 성취감을 갖게 한다.	⑤	④	③	②	①
	프로그램 참여는 나에게 자부심을 갖게 한다.	⑤	④	③	②	①
	프로그램 참여는 새로운 것을 시도할 수 있는 기회를 제공해 준다.	⑤	④	③	②	①
대인관계강화	나는 다른 사람들과 비교적 쉽게 공감대를 형성하는 편이다	⑤	④	③	②	①
	나는 사람들과 친밀한 관계를 맺는데 큰 어려움을 느끼지 않는다	⑤	④	③	②	①
	내 문제를 처리하기에도 벅차기 때문에 남의 일에 관여 하고 싶지 않다	⑤	④	③	②	①
	나는 특별한 일이 아니더라도 친구들과 어울려 시간 보내기를 좋아 한다	⑤	④	③	②	①
	나는 다양한 유형의 사람들이 함께 어울리는 분위기를 좋아 한다	⑤	④	③	②	①