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]I804:24011-200000236172

2008년 2월
석사학위논문

여성노인의 운동프로그램 참여를 통한 생활체육 활성화 방안

조선대학교 대학원

사회체육학과

박 진 경

여성노인의 운동프로그램 참여를 통한 생활체육 활성화 방안

A plan to vitalize living physical exercise through joining physical exercise programs of female aged people.

*2008*年　*2*月

조선대학교 대학원

사회체육학과

박　진　경

여성노인의 운동프로그램 참여를 통한 생활체육 활성화 방안

지도교수 정 명 수

이 논문을 사회체육학 석사학위신청 논문으로 제출함

*2007*年 *10*月

조선대학교 대학원

사회체육학과

박 진 경

박진경의 석사학위논문을 인준함

위원장 인

위 원 인

위 원 인

*2007*年 *11*月

조선대학교 대학원

<목 차>

ABSTRACT

I. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구가설 ····· 4
3. 연구의 제한점 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 6

1. 노인 ····· 6
   1) 노인의 특성 ····· 7
      (1) 생리적 특성 ····· 7
      (2) 심리적 특성 ····· 9
      (3) 사회적 특성 ····· 10
2. 운동프로그램 ····· 11
3. 노년기 생활체육 ····· 12
4. 여성노인운동의 필요성 ····· 12

5. 생활체육 활성화와 관련된 선행연구 ····· 14

Ⅲ. 연구 방법 ····· 16

1. 연구 대상 및 방법 ····· 16
2. 설문지의 구성 ····· 17
1) 설문지의 신뢰도와 타당도 ····· 18
3. 자료처리 ····· 20

Ⅳ. 연구결과 ····· 21

1. 인구사회학적 특성에 따른 여성노인의 운동프로그램 참여 실태 ····· 22
2. 인구사회학적 특성에 따른 여성노인의 운동프로그램 활성화 ····· 30
3. 운동프로그램이 활성화 요인에 미치는 영향 ····· 39

Ⅴ. 논의 ····· 41

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 44

1. 결론 ····· 44
2. 제언 ····· 45

참고문헌 ····· 46

부록

<표 목 차>

표 1. 노인의 신체적 변화 ····· 8

표 2. 연구대상자의 인구사회학적 특성 ····· 16

표 3. 운동프로그램 활성화 방안 척도의 문항구성 및 신뢰도 ····· 17

표 4. 설문지 구성내용 ····· 18

표 5. 참여이유에 대한 확인요인분석 결과 ····· 18

표 6. 참여 후 달라진 점에 대한 확인요인분석 결과 ····· 19

표 7. 장애요인에 대한 확인요인분석 결과 ····· 19

표 8. 운동프로그램 이용실태 ····· 21

표 9. 인구사회학적 특성에 따른 참여 동기와의 관계 비교 ····· 22

표 10. 인구사회학적 특성에 따른 운동빈도와의 관계 비교 ····· 23

표 11. 인구사회학적 특성에 따른 운동시간과의 관계 비교 ····· 24

표 12. 인구사회학적 특성에 따른 운동장소와의 관계 비교 ····· 25

표 13. 인구사회학적 특성에 따른 운동동료와의 관계 비교 ····· 26

표 14. 인구사회학적 특성에 따른 운동종목과의 관계 비교 ····· 27

표 15. 인구사회학적 특성에 따른 운동홍보와의 관계 비교 ····· 28

표 16. 인구사회학적 특성에 따른 지속여부와의 관계 비교 ····· 29

표 17. 연령에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 30

표 18. 결혼상태에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 31
표 19. 학력에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 31
표 20. 건강상태에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 32
표 21. 생활수준에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 32
표 22. 용돈에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 33
표 23. 참여동기에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 34
표 24. 운동빈도에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 34
표 25. 운동시간에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 35
표 26. 운동장소에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 36
표 27. 운동동료에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 36
표 28. 운동종목에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 37
표 29. 운동홍보에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 38
표 30. 지속여부에 따른 운동프로그램 활성화 차이 비교 ····· 38
표 31. 운동프로그램이 참여이유에 미치는 영향 ····· 39
표 32. 운동프로그램이 참여후에 미치는 영향 ····· 39
표 33. 운동프로그램이 장애이유에 미치는 영향 ····· 40

<그 림 목 차>

그림1. 여성노인의 운동프로그램 참여 및 생활체육활성화 방안의 관계에 관한 연구모형 ……4

ABSTRACT

A plan to vitalize living physical exercise through joining physical exercise programs of female aged people.

Park, Jin-Kyung.

Advisor : Prof. Jung, Myeong-Soo, Ph. D.

Department of Community Sports and Leisure

Graduate School of Chosun University

This study aims to provide materials for activating sports for all through participation in 'sports program' by the old women and suggest methods of activating sound physical activities and conducts questionnaire with 250 old people over 60 years old residing in Gwangju city and participating in sport activities.

Data are analyzed with SPSS (ver. 12.0) program, t-test and one-way ANOVA were conducted to analyze the participation in sport programs by the old women according to demographical characteristics, regressive analysis was performed to examine the influences of participation in sport programs on activation of sports for all and then the following conclusions were obtained.

1. When participation of the old women in sport programs is examined by the relationship among related variables including participation motive, frequency, hours, place, companions, items, public relations and continuity of exercise, there were statistically significant differences.

2. When activation of sport programs for the old women is compared to related variables such as age, marital status, health conditions, living standard, pocket money, participation motive, frequency, hours, items, advertisement and continuity

of exercise, there were statistically significant differences and when it is compared to difference in education and place of exercise, there were no statistically significant difference.

3. According to the influence of sport programs on its activation factors, such variables as advertisement, participation, hours, items and companions have more influences on participation in sport activities than other variables, and such variables as advertisement, companions, motive, hours, participation and items have more beneficiary effects on after participation than other variables, and variables such as companion, item and continuity have more influences on reasons of disability on other variables.

As a result of this study to seek the methods of sports for the aged, especially the old women who lead their home, spend most of time in doing houseworks and child care and are passive in social activities, it was found that although this study was confined to a region, physical activities of the aged contained several disability factors and were very passive.

Korea has a great burden of the aged problems nationally or socially because it is already in aging society. The aged who have difficulty in behavior and cannot do physical activity outside are engaged in passive activities like watching TV at home and in particular the old women who support their husband and children had low satisfaction with their life and they are considered as disadvantaged class in our society. Although they are doing physical activities, they feel satisfaction with such activity itself and don't want to perform more activities.

As a result of this study, there were limitations in sport items in which the old women can take part and there were seldom coaches who have professional knowledge and techniques. In addition, instruments and articles necessary for sport programs were extremely insufficient due to the lack of economic support and place of sport was poor and lacking, which prevented its advancement. First the attitude and mind of the aged who participate in sport programs are important.

Accordingly, the old people's problems should be settled from social aspect and their surroundings, sport programs should be developed and distributed with better

conditions and national and economic supports should be followed for them to take part in sport programs with affirmative and active attitudes.

As the aging society begins, the old population will be increasing and more serious social issue and it will be also the issues to be handled by nation, organization, the aged themselves and their family and should be recognized as the issue of national dimension.

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대 사회에 있어서 체육의 필요성이 크게 강조되고 있는 것은 인체에 건강과 생기를 되찾고 생활에 여유와 밝은 정신을 갖게 한다는 것이다. 그것은 이미 인간 생활을 풍부하게 하는 귀중한 문화 활동의 일환으로서 고유한 사회적 가치의 인식 측면과 그와 같은 운동을 성립케 하는 사회적 제 조건의 변화라는 면이다.

이와 같은 체육의 필요성이 강조되고 있는 변화와 요구에 대한 제 조건 중에서 현저한 내용을 간추려 보면 첫째, 건강과 체력증진에 대한 요구의 증대이다. 현대 산업사회는 인간의 정신과 육체 양면에서 문제를 야기하고, 더욱이 운동 부족에 의한 건강 약화, 체력의 저하 현상이 많은 사람들에게서 나타나고 있다. 이와 같은 허약으로부터 벗어나고자 하는 인간의 필연적인 건강과 체력 증진에 대한 요구가 증대되었다. 둘째, 여가의 증대와 대중 스포츠 인구의 증가로서 오늘날 산업의 기계화, 자동화에 의한 근무시간의 단축, 정년의 조기화로 활동 시간의 증가, 경제적 윤택으로 생업에의 투여 시간 감소 등으로 여가 시간이 증대 되었다. 또한, 과거 스포츠 인구는 남성, 특히 학생이나 부유층 중심이었으나 오늘날에는 여성, 노동자, 농어민 신체 장애자등에게 까지 그 폭이 확대되었다. 이러한 현상은 여가 시간 및 여가를 즐기는 사람의 수가 동시에 증가함으로써 스포츠가 일상생활에 확산되어 가고 있음을 말해 주고 있다. 셋째, 국민의 체육에 대한 가치관과 태도의 변화이다. 현대인들은 외면적 보상 때문에 스포츠 활동에 참여하는 것이 아니라, 내면적 만족을 추구하는 방향으로의 체육관 형성과 운동 참여가 습성화되고 생활화됨으로써 긍정적인 방향으로 태도 개선이 이루어지고 있다. 넷째, 야외 활동에 대한 요구가 증대함으로 현대 사회의 도시화와 인구 집중은 환경의 오염을 심화시키고 신체 활동의 공간 제한을 가져와 다양한 야외 활동에 참여하고자 하는 요구가 증대되고 있다.

현대 사회에서 어쩔 수 없이 파괴되어 가고 있는 인간성을 회복하고 신체적 정신적으로 건강한 전인적 인간 완성을 지향하는 수단으로써 체육 진흥이 절실히 요구되어진다고 할 수 있다. 그리고 산업화, 도시화, 핵가족화 등의 급격한 사회구조의 변화로

인해 보건의료수준의 향상, 경제력 향상, 건강에 대한 관심 증가, 영양상태 양호 등으로 평균수명이 연장됨으로써 고령사회가 도래하였다. 특히 노인인구의 증가와 가치체계의 변화 그리고 생활양식의 변화로 인해 고령계층과 연관된 문제가 심각한 사회문제로 대두되고 있다.

노년기의 문제는 경제력 빈곤, 건강악화, 역할 상실, 고독과 무료함 등으로 요약할 수 있는데 그 중에서도 무위(無爲)는 사회적인 은퇴로부터 시작되기 때문에 역할상실 또는 여가시간의 증가로 인한 무료함을 어떻게 극복해 나갈 것이냐 하는 것이 크게 대두되게 된다(임춘식, 2001).

그러나 오늘날 현대사회에서는 서비스를 효과적으로 제공함으로써 신체 및 정신기능의 저하로 일상생활의 동작능력과 자립정도가 약화되어 부양체계 또는 지원체계에 대한 의존도가 높은 노인이 자신의 의사에 입각하여 스스로 생활에 가능하도록 자립 생활을 지원하고 삶의 질을 향상시키기 위하여 다각적인 측면에서 노력하고 있다.

노인의 건강문제는 치료적인 차원에서 탈피하여 예방차원에 보다 적극적인 관심을 기울일 필요성이 야기되고 있다. 아울러 스스로 자신의 건강을 관리하고자 하는 의식을 장려함으로써, 건강에 대한 개인의 참여와 책임감을 강조하는 의식을 확산시키고 관련환경을 조성함으로써, 건강증진운동의 분위기를 진작시킬 필요성 또한 높아지고 있다(박기수 등, 1999).

따라서, 노인들이 건강증진활동에 참여할 수 있는 여건의 조성과 아울러 이들이 참여할수 있는 효과성이 입증된 다양한 프로그램이 개발·보급될 필요가 있어, 노인들을 대상으로 한 운동프로그램이 댄스, 에어로빅, 탁구, 태극운동 등 다양한 운동영역에서 경로당, 가정 등에서 활용할 수 있도록 개발되고 있다(구미옥 등, 2003). 특히 2006년도부터 노인만을 대상으로 지도하는 노인전담생활체육지도자를 전국적으로 인원을 배치하여 운동프로그램을 실시하고 있는데 이러한 노인들의 운동프로그램에 따른 신체활동 참여자를 살펴보면 남성노인보다 여성노인의 참여율이 더 높은 것으로 보이고 있다. 따라서 이러한 여성노인이 참여하는 운동프로그램을 통해 더 나은 신체활동의 효과를 기대하고 그러한 프로그램을 통해서 생활체육을 더욱 활성화시키기 위하여 본 연구가 필요하다고 본다. 이와 관련된 선행연구를 살펴보면 나정숙(2002)은 노년기 여성의 생활무용프로그램을 통해서 삶의 만족도에 미치는 영향을 연구한 결과, 그러한 무용프로그램이 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 끼칠뿐더러 평생활동으로서 그런 프로그램을 생활화하기 위해서 수준과 연령에 맞는 다양한 프로그램을 개발해야 한다고 하였고,

홍미경(1999)은 여성노인의 보다 나은 운동프로그램을 위하여 여성노인에 대한 의식전환과 적극적인 홍보가 필요하고, 다양하고 구체적 접근의 프로그램 개발이 필요하다고 하였다. 그러므로 다양한 운동프로그램 개발과 이런 프로그램을 생활화하기 위한 홍보 등은 생활체육을 활성화 시키는데 더욱 중요하다고 본다.

따라서 본 연구는 G광역시 여성노인을 대상으로 하여 여성노인의 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있으며 주로 행해지고 있는 운동프로그램을 통한 생활체육 활성화 방안을 제시하고자 하는 것이 본 연구의 목적이다.

2. 연구가설

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설Ⅰ. 여성노인의 인구사회학적 특성에 따라 운동프로그램 참여에는 관계가 있을 것이다.

가설Ⅱ. 여성노인의 인구사회학적 특성에 따라 생활체육 활성화에는 차이가 있을 것이다.

가설Ⅲ. 여성노인의 운동프로그램 참여 실태에 따라 생활체육 활성화에 영향을 미칠 것이다.

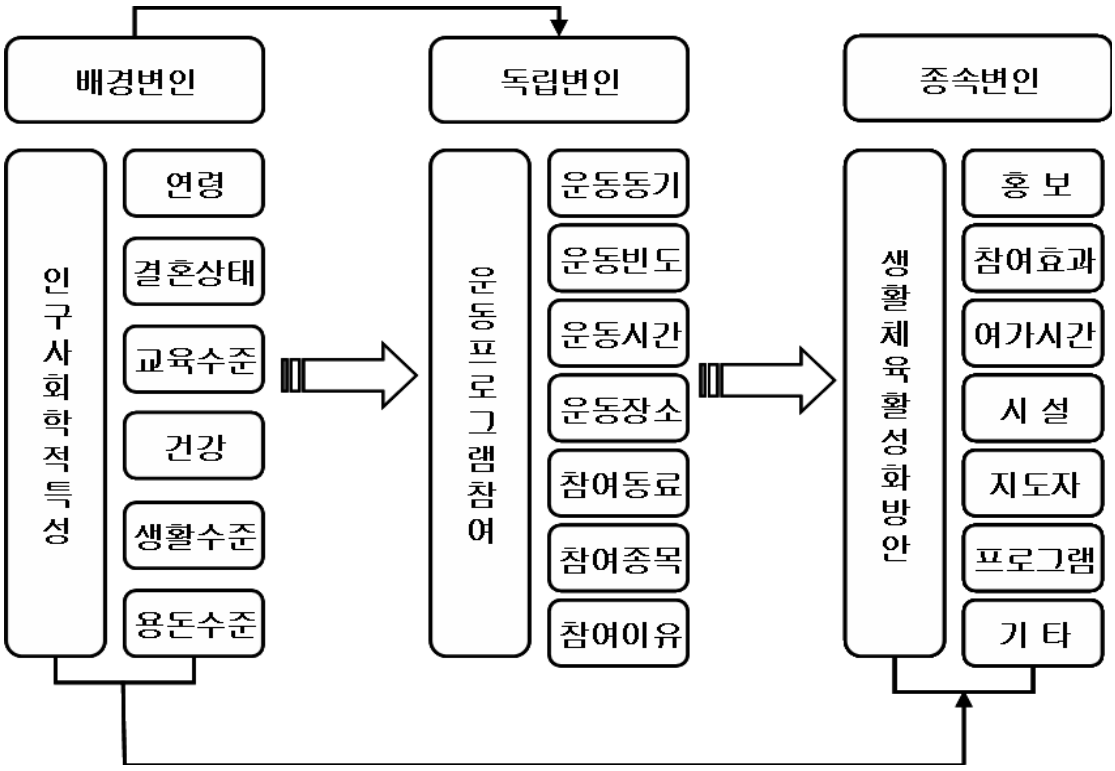

그림*1.* 여성노인의 운동프로그램 참여 및 생활체육활성화 방안의 관계에 관한 연구모형

3. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

1) 본 연구의 연구대상은 광주광역시 거주 여성노인만을 대상으로 한정하였으므로 지역적 특성이나 표집에 한계가 있어 전체의 여성노인에게 일반화되기에는 문제가 있을 수 있다.
2) 본 연구는 여성노인을 대상으로 다양한 운동프로그램을 고려하여 선택되어져야 하나 고령자들의 특성상 참여프로그램이 극히 제한적인 것으로 나타나 여성노인들이 많이 참여하고 있는 운동프로그램으로 한정하였기에 전체종목으로 일반화시키기에는 문제가 있을 수 있다.
3) 본 연구의 측정도구는 자기평가기입법(self-administration method) 설문지로서 문항에 대한 이해능력이 다소 부족한 노인들의 의사표시를 정확히 반영하는 데는 한계가 있을 수 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 노인

노인에 대한 개념은 한 국가나 사회의 경제적, 문화적 배경과 관습은 물론 그 시대의 정치, 경제, 사회, 문화적 배경과 여건의 차이가 있고, 노화과정은 정신연령과 생리적 연령이 개인에 따라 달라 역연령과 생리적 연령이 일치하지 않는 노인에 대한 개념 규정은 그렇게 단순한 일은 아니다(안나영, 2002). 즉 노인이란 '나이 많은 자'로서 평범하게 사용되는 용어이면서 국가나 사회의 정치적, 경제적, 사회적, 문화적 배경 및 여건, 개인의 심리적, 육체적, 정서적 요인에 따른 개념의 차이가 있으며 학자에 따라 그 정의를 조금씩 달리하고 있다. 그 중에서 몇몇 학자들의 노인에 대한 개념을 정리해보면, 브린(Leonard, Z. Breen)의 견해에 따르면 노인이란 생리적 및 신체적으로 쇠퇴기에 있는 사람, 심리적인 면에서 정신기능과 성격이 변화되고 있는 사람, 사회적인 면에서 지위와 역할이 상실되어 가는 사람이라고 정의하였고, 티빗츠(B. Tibbitte)는 생리적, 육체적으로 변화기에 있고, 심리적인 면에서 개성이 감퇴되고 있으며 사회적 변화에 따라서 사회적 관계가 과거에 속해있는 사람을 노인이라 정의하였으며, 이혜원(1996)은 노인을 인생의 마지막 단계에서 노화와 더불어 신체적, 심리적, 사회적 기능이 점차 쇠퇴하여 생활기능 수행상의 장애를 경험하는 사람이라고 정의하였다. 장인협, 최성재(2002)는 노인을 생리적·신체적 기능과 더불어 심리적인 변화가 일어나 개인의 자기유지기능과 사회적인 역할수행기능이 약화되고 있는 사람이라고 정의하고 있다. 또한 노인의 개념에 대해 국제 노인학회(1956)에서는 인간의 노령화 과정에서 나타나는 생리적, 심리적, 정신적 환경 및 행동변화가 상호 작용되어 복합적 형태의 과정에 있는 사람으로 정의하고 있다.

반면, 우리나라에서는 아직 노인에 대한 확실한 정의는 없지만, 연령적으로는 65세 이상의 인구 층, 경제적 활동에서 은퇴한 인구 층이라고 이해되고 있다. 그러나 노인에 대한 확실한 정의나 규정이 없기 때문에, 현재와 미래에 주어지는 제반 여건에 따라 다르게 정의될 여지가 있다. 실제로 우리나라에서는 사회제도적 측면에서의 생활보호법에는 노인보호 대상자를 65세 이상으로 규정하고 있다. 그러므로 노인은 생리적 및 신체적 기능의 감퇴와 더불어 심리적인 변화가 일어나서 개인의 자기유지기능과 사회

적 기능이 약화되어있는 사람이라고 정의를 내릴 수 있다(송세영, 2005).

1) 노인의 특성

연령이 증가함에 따라 생물학적 노화로 인해 신체의 기능이 퇴행해 가며 각 기관의 조정능력이 쇠퇴함에 따라 육체적인 변화가 오게 되고 이와 동시에 심리적 변화를 수반하게 된다. 또한 은퇴라든가 재취업 등 사회활동의 축소 내지 변화, 그리고 가정 및 사회 내에서의 위치와 역할의 변화를 동반한다. 이렇게 볼 때 노인의 특성은 생리적, 심리적, 사회적 특성으로 분류할 수 있다(김익균 외,2002에서 재인용).
여성노인의 경우 남성과는 달리 여성만이 갖는 특별한 생리학적, 심리학적 특성이 있으므로 그 개념을 남성노인과 달리 살펴 볼 필요가 있다. 여성노인은 남성노인에 비해 노성자각이 빠르다고 한다. 그것은 첫째, 중년기의 생리학적, 심리학적 문제의 특유한 항목으로서 폐경기가 있고, 둘째, 시모나 조모의 지위를 얻음에 따라 노성자각이 시작된다는 것, 셋째, 이와 관련하여 가정살림의 주도권을 양도함에 따라 노성자각이 촉진된다는 것, 넷째, 탈부부기의 감정의 변화가 여성노인이 한층 더 크다고 한다(홍성애, 1983). 이러한 경향은 남성의 경우 70대 초에 82.6%, 70대 후반에 90.5%가 노인성 자각이 뚜렷하다고 응답한데 비하여 여성의 경우에는 60대 초에 63.4%, 60대 후반에는 86.8%가 노인성 자각이 뚜렷하다고 응답함으로써, 여성인 경우 60대에 자기 스스로가 노인임을 인정하며 노인에 대한 인식이 남성노인에 비해 10년이 빠른 편으로 나타났다(설진선, 1996). 위에서 언급한 바와 같이 여성노인이 남성노인에 비해 노인에 대한 자각증상이 10년의 차이를 보였다는 점에서 여성노인만이 갖는 사회적, 문화적, 가정적인 어려움이 특징으로 나타나고 있다.

(1) 생리적 특성

사람이 늙는 것은 몸의 조직과 기능이 소모되어 낡아져 가고 있기 때문이며, 사람이 늙는 데에는 정신적인 노화도 크게 작용한다.
노화현상을 생리적 측면에서 볼 때 가장 먼저 나타나는 것은 시력의 감퇴이다. 시력은 40세를 넘으면 노안이 되어 예민도가 줄어들게 되고, 그 예민도는 나이가 더할수록 심해져서 70세에서 80세가 되면 노인성 백내장이라는 현상이 나타나 시력은 급속도로

떨어져 버리고 만다. 시력이 떨어지면 행동의 속도도 느려지고 적극성도 줄어들며 독서도 싫어져서, 뇌세포의 노화에 더욱 박차를 가하게 된다.

표 1. 노인의 신체적 변화

신체 구성 성분의 노화	신체적 변화 현상
총 체수분량의 감소 (total body water)	피부의 건조, 주름, 세포수 감소
체지방량의 증가	세포간에 지방축적(간이나 심장조직)
실질 기능 세포량 (cell solid)의 감소	세포증식 능력과 조직 재생능력 감소, 기초대사 저하, 기관의 기능적 퇴행성 초래
뼈의 미네랄량 감소	뼈조직의 약화
소화기계의 변화(치아탈락, 씹는 힘의 약화, 소화효소 분비 감소, 장운동의 둔화)	식욕저하, 영양소의 소화흡수기능 감퇴 (영양소 이용률 저하) 변비(소화관 운동부족)
순환기계의 변화(심장기능 저하, 동맥혈관의 변화, 혈액순환장애)	심장 박동수·심장활동지수 감소, 동맥경화, 고혈압, 뇌출혈, 심근경색, 심부전증 등의 발병 위험율 증가
신경계의 변화 (신경계 기능 저하)	학습능력·지각·운동기능의 감소, 신경자극 전달능력 저하, 신체 항상성 유지능력 저하
뇌분비계의 변화(내분비기관의 형태적 위축)	호르몬 분비 저하
폐기능 감소	폐활량 감소, 신혈류량·사구체 여과율
신장기능의 감소	영양소 재흡수량 감소
간기능의 감소	영양소의 대사적 변화

자료: 이혜원(1996). 노인복지론.

이어 청각장애가 나타나게 되는데, 70세쯤 되면 약 30% 정도가 난청이 되고 80대에서는 반수 이상의 노인들이 귀가 멀게 된다. 이어서 치아가 망가지게 되는데, 이는 대체로 60대에서 50%, 70대에서 60%, 80대에서 80%의 비율로 나타나게 된다. 다음으로 소화기능을 보면 40~50대가 되면 소화기가 쇠퇴하기 시작하여 나이가 들수록 심해지게 되는데, 이는 갈수록 침이나 위액 등이 줄어들기 때문이다.

한편, 노년이 되면 폐의 기능도 약화되고, 혈액면에서는 적혈구의 저항이 약해질 뿐만 아니라, 피를 만드는 기능도 약해져서 빈혈을 유발하게 된다. 그 외에 대체적으로 나이가 많아지게 되면 신경이나 근육이 반응하는데 시간이 길어지기 때문에 행동이나 작업이 느려지고 세심한 일을 하지 못하며, 이에 따라 사고의 위험성이 커진다. 세포는 출생시 약 150억 개이던 것이 30세가 지나면서부터 매일 10만 정도가 죽는다고 한다. 간장은 보통 성인남자의 약 1,200g이나, 이것도 60세가 되면 약 900g으로 줄어든다. 또 근육의 무게도 20~30% 가벼워진다. 그 결과, 기력이 쇠하고 노인의 심장에 보내지는 혈액의 양과 폐에 흡입되는 공기의 양도 젊은 시절의 반 정도밖에 안 된다. 이러한 현상들이 생리적인 면에서의 노화현상인 것이다(위성식, 2001).

여성노인의 경우, 신체변화에 있어서 남자들과 유의하게 다르다는 증거는 거의 없다. 일반적으로, 척추뼈 디스크들의 눌려짐에 의해 신장이 줄어들며, 허리근육의 약화, 그리고 골다공증이 나타난다(한혜옥, 1996).

노년기에는 노화로 말미암아 신체적 적응력이 저하됨으로써 풍요로운 삶을 영위하는데 지장을 받게 된다.

(2) 심리적인 특성

본래 노인은 노인 특유의 신체적, 정신적, 심리적, 사회적 변화 때문에 그 특유의 성격이 나타난다고 보는 것이 일반적이다. 그러나 인격의 통합이 잘 되고 사회적으로나 가정적으로 안정되어 있으며, 지적으로도 우수하여 기본적 성격의 변화가 없는 사람도 있으므로 노인의 성격이 다양하다는 것은 두 말할 나위가 없다.

노인의 성격은 대체로 그 특징이 건강 또는 경제상의 불안감, 생활상의 부적응으로부터 오는 불안과 초조, 정신적 흥미의 편협으로부터 오는 내폐성, 신체적 쾌락에 대한 흥미의 증대, 성생활의 감퇴, 성충동의 감퇴, 조건의 변화에 따른 학습이나 적응의 곤란, 홀로된 데 대한 고독감, 의심, 질투심, 보수성, 과거의 생가에 대한 집착, 불확실성, 인생의 낙오감 등이다(위성식, 2001).

일반적으로 크게 문제시되고 있는 노인들의 심리적 측면을 보면 노후를 안락하게 보내고 싶어하는 것으로 집약될 수 있는데, 이들의 공통된 요구는 경제적인 노후생활에 대한 보장, 가정과 사회에서 연장자로서의 지위유지, 가정, 친척, 친구, 이웃 등과의 원만한 접촉, 적절한 여가생활의 추구 등으로 나타난다.

이와 같은 노인의 욕구는 그 요구도가 높아지면서 점차 노인 자신의 특성을 형성하게 되는데, 이러한 노인심리의 특성은 환경변화에 의한 재래의 관습 파괴, 개인적 자주성의 상실로 인한 의존심의 증대, 건강쇠퇴에 의해 활동의 제한, 사회적 신분과 경제능력의 상실로 인한 열등감 등으로 더욱 가속된다.

여성노인의 경우 자녀의 결혼이나 배우자의 사망으로 인하여 고독감과 우울증을 느낌으로써 겪는 소외감으로 어떠한 의사결정이나 독립적인 활동을 하는데 있어서 자신의 욕구를 충족시키는데 어려운 형편이라 하겠다.

이러한 노인의 심리적 욕구해소를 위하여 취미에 따른 신체활동, 여가선용 등의 문제가 하나씩 해결되어야 할 것이다(위성식, 2001).

(3) 사회적 특성

노인은 직업적 지위의 상실 그리고 사회적 역할의 상실 등으로 인하여 모든 일에 자신감을 잃기 쉬운 시기이다. 또한 청각장애로 인해 타인과의 관계에 있어서 그들과 사귀는 것을 피하게 되며 그로 인해 사회에서 격리되어 고독감을 느끼게 된다. 오늘날 같은 산업사회에서는 노인의 지식이나 경험, 기술, 그들의 사고방식이나 사상은 일단 뒤로 물러나게 되며, 사회에서 별로 쓸모없는 것으로 되어버리고 만다(임혜자, 1996).

로스로(Rosow, 1974)는 일반적으로 노인은 그 존재가치가 저하됨에 따라 젊은 이로부터 무시당하고 가족이나 친척들의 무관심을 겪게 되며 심지어 노인들간에 있어서도 대수롭지 않은 존재로 여겨질 뿐만 아니라 고집과 거부성을 띠고 있어 단체활동을 할 경우 다른 단체와의 타협과 수용이 개인보다 어렵다고 하였다.

여성노인의 경우 전업 주부로서 예를 들어 퇴직의 문제가 반드시 자기가 당사자가 아니더라도 남편의 퇴직이 곧 자기 자신의 퇴직인 것으로 받아들이는 경우가 많이 있다. 따라서 경제활동을 하지 못하는 여성노인들은 적극적인 사회참여를 하지 못하게 되고, 생활의 장이 축소되어 생활만족도나 안정감이 낮아지게 된다. 이러한 여성노인의 문제점은 고령화 사회를 앞둔 우리나라가 적극적으로 대처할 노인복지 문제로 대두되고 있으며 여성노인의 문제는 노인이기 때문에 생기는 문제라기보다는 여성이기 때문에 생기는 문제가 더 심각한 현상을 낳고 있다(서혜경, 1990).

이와 같이 사회로부터 고립되고 소외되어 있는 노인들을 위하여 사회 복지적 측면과 노인보호의 사회적 의식이 있어야 하며, 노인들은 세대 간의 사고개념과 생활방식 등

을 긍정적인 자세와 배려의 마음가짐으로 노인들의 삶에 의욕을 갖게 하는 것이 보람된 노후생활을 하게 되는 것이다.

2. 운동프로그램

노인들에게 있어서 운동프로그램은 노년기 체력의 저하를 완전히 예방할 수는 없으나 적절한 신체활동과 규칙적인 운동에 의해 체력감소의 속도를 늦출 수 있고 체력을 증진시킬 수도 있으므로 체력의 중요한 요소들을 선택하여 계획성 있는 운동을 실시하는 것이 필요하다(김기영, 2000).

운동 중에는 인체에 일시적인 변화가 오지만 규칙적이고 지속적으로 운동을 하면 신체는 오랫동안 지속되는 변화를 나타낸다. 운동에 의한 인체의 변화는 운동에 대한 인체의 적응에 의해 발생하는 것으로써 구체적으로 체력의 증진, 노인성 질환의 예방 및 노화방지, 사회 정서적 만족을 들 수 있다.

근력은 노화가 진행됨에 따라 약화되는데 이는 노인들의 활동량이 줄고 그들이 주로 좌식생활을 하기 때문이다. 근력강화를 위한 운동에는 역도, 바벨, 덤벨과 같은 등장성 운동과 물구나무서기, 벽 밀기 등과 같은 등척성 운동이 있다. 그러나 이러한 운동은 고혈압을 유발하지는 않으나 고혈압 환자에게는 위험하므로 주의해야 한다.

근지구력을 향상시키는 방법으로 모든 운동시간을 점차적으로 늘리는 것과 걷기 운동도 한 가지 방법으로 제시되고 있으며, 유연성 향상을 위한 운동으로는 스트레칭, 맨손체조 등이 있으며 심폐 지구력 향상 운동과 근력 및 지구력과 근지구력 향상 운동의 에어로빅, 준비운동이 있다. 그러나 맨손체조는 비교적 강도가 약하여 유연성을 위해서는 적절한 스트레칭 운동을 실시하는 것이 좋다.

또한 균형 감각은 예기치 못한 상황에서의 무게 중심의 변화에 따른 자세 변화 대처능력을 향상시키기 위해서 적절한 계단 오르기와 앞, 뒤, 좌우로 움직이기, 돌기, 한춤 등이 있어 권장 되고 있다(전미양, 최명애, 1989).

또한 균형 감각 강화 운동프로그램으로는 보행, 조깅, 등산, 자전거타기, 계단 오르기, 요가, 느린 속도의 수영과 같은 유산소 운동이 효과적이다.

지속적인 운동프로그램으로 근력, 지구력, 유연성, 균형 감각 및 민첩성 등을 향상시키게 되면 노화에 따른 기능적 저하를 막을 수 있으며, 운동은 신체를 균형 감각 있게 발전시켜 보행 안정성 확보와 일반적인 상해 예방의 효과를 보인다. 이러한 운동의 장

점은 운동을 지속적으로 수행함으로 얻을 수 있고, 운동의 지속적 수행을 위해서는 개인의 동기와 의지가 매우 중요하다(민병옥, 1986).

3. 노년기 생활체육

노인들이 가장 높은 관심을 보이고 있는 것은 무엇보다도 건강에 대한 문제이며, 노인의 체육활동은 여가선용 뿐만 아니라 바로 이러한 건강 유지 측면에서 중시되어야 할 과제이다. 따라서 노년기의 체력관리와 건강을 위하여 적절한 체육활동과 레크리에이션의 중요성이 부각되고 있다. 특히 핵가족화 되면서 노인층이 심각한 소외집단화 되면서 노인층이 심각한 소외집단화 되고 있는 추세에 따라 적절한 노인체육활동의 장려는 국민 복지적 차원에서 매우 중요한 정책과제인 것이다(임번장 외, 1987).

노인은 집중력이 약하고 체력적으로 노년기에 접어든 시기에 속하기 때문에 적극적인 신체활동에 자주 참가하기 어려운 심리적, 사회적 조건을 지니고 있다. 그러나 노년기의 운동부족 현상은 노화현상을 더욱 촉진하고 더욱이 각종질병에 저항하는 능력을 저하시켜 질병에 감염되면 이로부터 회복하는데 상당한 시간과 어려움을 수반한다. 따라서 노년기의 체육활동은 무리하지 않은 범위 내에서 지속성을 유지하며, 규칙적으로 참여하는 것이 바람직하다. 한편 노년기의 체육활동은 상대적으로 체력이 왕성한 장년기에 있어서의 체육활동과는 상이한 의미를 지니고 있다. 즉, 장년기에는 직업 활동이 생활의 주가 되고 여가활동이 부수적인 위치를 차지하는 반면, 노년기에는 이와 반대의 경우가 되는 것이다. 결국 노년기의 신체활동은 삶의 보람을 자극하고 유지시켜 주는 생활의 중요한 수단이 된다(김양례 외, 2003).

4. 여성노인 운동의 필요성

근래에 와서 여성들의 목소리는 더욱더 커지고 있다. 역사적으로 여성의 권위는 놀랍도록 성장해 왔다. 지금 우리는 21세기의 고도 산업화·정보화 사회를 맞이하여 시민의식의 향상과 함께 선진화된 한국 사회와 남녀 평등한 사회의 실현을 위하여 노력해야 하는 과제를 안고 있다.

그 동안 우리나라는 지속적인 경제성과 함께 여성의 경제활동참가율은 50%에 육박하게 되었고, 여성의 학력도 크게 신장했다. 이와 더불어서 여성의 스포츠 참여 또한

급성장하고 있다.

기존에 많이 인식되어 왔던 가부장적이고 남성위주의 사회는 더 이상 이 사회를 이끌어 가지 못한다. 여성들이 바로서고 강력한 힘을 가지고 있어야지만 진정한 평등을 실현할 수 있다.

여성들의 경제활동의 참여와 가사노동의 분업화로 인해 여성들은 한층 자유로워지고 권위 있는 하나의 존재로 태어나게 되었다. 또한 여성취업에 대한 여성들의 인식변화로 인해 여성들의 사회적 진출에 따른 권위 신장을 이룰 수 있었다. 이에 따라서 많은 영역에 있어서 특히 남성들의 그늘에 가려져 발전하지 못했던 스포츠분야에서 여성들의 자리가 넓어지고 더욱더 확고하게 되어 가고 있다.

특히 여성노인들에게 있어서의 신체활동은 삶의 보람을 가지게 하는데 있어서 중요하다. 청・장년기에 꾸준하게 운동을 하여 체력을 관리・유지하던 사람일지라도 계속해서 운동을 실시하지 않으면 신체의 여러 기능에 불균형을 일으켜 건강을 해칠 수 있으나, 적합한 운동을 계속하게 되면 신체의 각 기능을 원활하게 하여 노화를 방지하며 건강한 생활을 유지할 수 있다(보건사회부, 1991).

이러한 관점에서 볼 때 노인기의 활동은 건강의 유지와 적극적인 사회활동의 영위를 위해서 그 중요성이 대단히 크다고 할 수 있다. 그러므로 노년기에 대한 예방적 차원에서의 사회체육 및 생활무용의 생활화가 시급하다. 노인의 신체활동은 노년기의 생활에 활력소가 되는 것이며 노인들의 건강을 유지하는데 필요한 영양소와 같은 것이고, 신체활동이 없는 노인은 육체적, 정신적으로 노화, 쇠퇴가 빨라지게 되는 것이다.

de Veries(1976)s는 노인의 체력향상을 위하여 운동, 영양, 스트레스의 이완・해소의 절차에 관한 프로그램을 진행하는 것부터 시작하는 것이 바람직하다고 하였다.

그 예로서 Bennett. Carmack 와 Gardner(1982)는 우울증 증세가 있는 노인들에게 정규적인 신체운동의 영향을 조사한 결과, 연구자들은 8주간의 신체운동프로그램을 실시한 후 우울증 증세가 현저히 감소하였고, 대상자의 신체기능이 현저히 증가한 것으로 나타났다. 이상의 연구를 통하여 노인들을 위한 운동 프로그램이 심리적 및 신체적 기능 모든 면에서 두드러지게 향상시킨다는 것을 알 수 있었으며, 대근활동을 최대화시키는 운동들은 불안감과 우울증의 현저한 감소를 보여 주었고, 삶의 만족감을 향상시키고 있음을 볼 때, 노인들에게 있어서 신체활동은 매우 중요하다고 하겠다.

5. 생활체육 활성화와 관련된 선행연구

이진(1998)의 연구에서는 만족과 관련성이 높으면서, 내재적 동기 발현의 핵심요인인 유능감을 여가환경과 관련된 여가유능감 즉, 신체적 여가유능감, 사회적 여가유능감, 인지적 여가유능감과 생활만족에 미치는 주요 영향력을 파악하는데 초점을 두었다. 본 연구에서는 다음과 같은 결과를 도출할 수 있었다. 첫째, 생활체육 참가유무와 신체적 여가유능감, 사회적 여가유능감 및 인지적 여가유능감 간에는 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 생활체육 참가유무와 생활만족 간에는 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 생활체육 참가정도가 신체적 여가유능감, 사회적 여가유능감 및 인지적 여가유능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 생활체육 참가정도가 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다섯째, 생활체육 참여자의 배경변인 즉, 교육수준, 성, 주관적 건강과 신체적 여가유능감, 사회적 여가유능감 및 인지적 여가유능감 간에는 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다. 여섯째, 생활체육 참여자의 배경변인 즉, 교육수준, 성, 주관적 건강과 생활만족 간에는 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다. 일곱째, 생활체육 참여자의 신체적 여가유능감, 사회적 여가유능감 및 인지적 여가유능감은 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여덟째, 배경변인, 생활체육 참가, 신체적 여가유능감, 사회적 여가유능감 및 인지적 여가유능감은 생활만족 간에는 인과적 관계가 있는 것으로 나타났다.

김진환(2003)의 연구에서는 생활체육의 육성을 위하여 지역사회를 중심으로 한 스포츠클럽 활성화 추진방안을 모색하고, 미래지향적인 생활체육정책의 수립과 Sport for all의 실현에 필요한 기초 자료를 제시하는데 그 목적이 있다. 제도적인 측면에서는 첫째, 지역중심의 스포츠클럽이 독자적으로 운영할 수 있는 체육시설을 확보하는 시설 조성이 필요하다. 둘째, 지역사회 체육의 관리·운영 체계를 개선하여 효율적인 지방 스포츠 체계를 구성하는 것이 필요하다. 운영적인 측면에서는 첫째, 생활체육지도자 양성 체제 구축이 필요하다. 둘째, 전문성과 다양성을 겸비한 유능한 스포츠클럽 지도자를 확보해야 한다. 셋째, 양성된 생활체육지도자를 효율적으로 배치하고 그 활용성을 제고시키는 체계의 개선이 필요하다. 넷째, 국민 누구나가 자신에게 적합한 체육종목을 선택하여 손쉽게 참여할 수 있도록 하기 위해서 스포츠클럽 경기대회를 종목별, 지역별, 대상별, 수준별 다양한 프로그램을 개발해야 한다. 다섯째, 참여자의 건강 증진을 고려한 프로그램의 개발이 필요하다. 여섯째, 스포츠활동 참여 인구 수요에 비례한 합

리적인 시설 설치 및 효율적인 운영이 필요하다. 일곱째, 지역주민의 성향과 지역특성을 고려한 다목적 스포츠 시설이 필요하다. 여덟째, 생활체육의 가치 및 중요성에 대한 홍보가 필요하다.

노영한(2003)의 연구에서는 부산에 거주하고 있는 노인을 대상으로 노인의 신체적 여가활동 실태와 활성화 방안을 연구한 결과 체계적인 여가교육과 지도자 배치, 여가활동을 위한 프로그램 개발 및 보급과 홍보 등을 방안으로 내세우며 노인들의 소극적인 활동을 주변 환경이나 사회에서 우선적으로 해결하고 보다 나은 여가활동 프로그램을 조성함으로써 적극적 위주의 활동으로 전환하여 신체적 여가활동 육성에 이바지 하고자 하였다.

서성훈(2003)의 연구에서는 생활체육의 주요 선진국과 우리나라의 생활체육현황을 비교·분석하기 위한 연구로 내용분석법을 통행 선진국과 우리나라 현황을 4가지로 나누어 내용을 전개하였다. 첫째, '체육청'설치와 함께 엘리트체육과 생활체육단체를 통·폐합하여야 한다. 둘째, 정부예산의 1%이상 체육재정으로 확보하되, 전문체육보다는 국민복지차원에서 생활체육에 더 많은 투자가 이루어져야 한다. 셋째, 선진국 수준의 생활체육참여율을 50%이상 끌어올리기 위해서는 생활체육의 필요성 고취, 참여 동기 부여를 위한 홍보강화, 재정지원 확대를 하여야 한다. 넷째, 우리나라 실정과 특성에 맞는 장기적인 체육진흥 계획을 수립·추진하여야 하며, 생활체육 관련 업무를 민간단체에 이양하여야 한다.

송세영(2005)의 연구에서는 60세 이상의 노인을 대상으로 노인의 건강 및 삶의 질을 높이기 위한 노인체육활동의 활성화 방안을 연구한 결과 국가의 정책적 지원을 바탕으로 다각적인 지원이 필요하다고 하였다.

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 여성노인을 위한 운동프로그램을 통해서 여성노인의 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있는 생활체육 활성화 방안을 제시하는데 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위한 분석 변인으로 연구 대상, 측정도구, 자료처리방법은 다음과 같다.

1. 연구 대상 및 방법

표 2. 연구대상자의 인구사회학적 특성

구 분		*N*	%
연령	60~64세	59	26.0
	65~69세	39	17.2
	70~74세	45	19.8
	75~79세	45	19.8
	80세 이상	39	17.2
결혼상태	기혼	133	58.6
	이혼/별거,사별 및 기타	94	41.4
학력	무학	47	20.7
	국퇴/졸	102	44.9
	중퇴/졸	52	22.9
	고퇴/졸 이상	26	11.5
건강상태	건강한 편이다	48	21.1
	보통이다	114	50.2
	나쁜 편이다	65	28.6
생활수준	잘 사는 편이다	31	13.7
	보통이다	172	75.8
	못 사는 편이다	24	10.6
용돈	10만원 미만	73	32.2
	10~30만원 미만	73	32.2
	30~50만원 미만	45	19.8
	50만원 이상	36	15.9
전 체		227	100.0

이 연구는 G광역시 현재 생활체육 운동프로그램에 참여하고 있는 여성노인 250명을

모집단으로 선정하였으며 조사대상자의 표집방법은 유층집락 무선표집법(stratified cluster random sampling)에 의해 대상자를 선정하였다.

조사기간은 2007년 7월 1일부터 8월 31일까지 62일간이었으며, 자료수집방법은 운동프로그램을 실시하고 있는 해당기관의 선생님들에게 연구의 목적과 취지를 충분히 숙지·이해시킨 후 본 연구자를 포함하여 운동프로그램에 참여하는 여성노인에게 직접 설문조사를 하였다. 총 250부의 설문지를 배포하여 표집된 설문지 중 불성실하게 응답한 자료로 판단되거나 내용이 일부 누락된 설문지 23부를 제외시켜 본 연구에 분석된 자료는 227부였다.

위와 같이 조사대상자의 인구통계학적 특성을 살펴본 결과, 연령은 60~64세가 26.0%, 70~74세, 75~79세가 19.8% 등으로 나타났으며, 결혼상태는 기혼이 58.6%로 나타났고, 학력은 국퇴/졸이 44.9%로 높게 나타났다. 건강상태는 보통이다가 50.2%가 나타났으며, 생활수준에서는 보통이다가 75.8%로 높게 나타났다. 용돈은 10만원 미만과 10~30만원 미만이 32.2% 등으로 나타났다.

2. 설문지의 구성

본 연구는 여성노인의 운동프로그램 참여와 그에 따른 생활체육 활성화 방안을 모색하고자 구조화된 설문지를 이용하였다. 설문지의 작성은 선행연구인 홍미경(1999), 노영한(2003), 이선희(2006) 등의 설문지를 토대로, 문항 내적 일관성(item internal consistency)을 검증하기 위한 Cronbach's α 계수를 이용하고 전문가의 조언을 얻어 설문 문항을 추출·수정·보완하여 본 연구에 적합하도록 설문지를 작성하였다.

표 3. 운동프로그램 활성화 방안 척도의 문항구성 및 신뢰도

요인	문항수	문항번호	*Cronbach's* α
참여이유	5	a15, a16, a17, a18, a19	0.809
참여 후 달라진 점	5	a20, a21, a22, a23, a24	0.840
장애요인	5	a25, a26, a27, a28, a29	0.827

표 4. 설문지 구성내용

구분	구 성 내 용	문항수
인구사회학적 특성	연령, 결혼상태, 교육수준, 건강, 생활수준, 용돈수준	6
운동프로그램 실태	운동동기, 운동빈도, 운동시간, 운동장소, 참여동료, 참여종목, 운동홍보, 지속계획	8
생활체육활성화	참여이유(5), 참여이점(5), 장애요인(5)	15
합계		29

1) 설문지의 신뢰도와 타당도

본 연구의 설문문항에 대한 타당성 검증은 SPSS 12.0을 이용하여 요인분석의 하나인 주축요인분석을 Varimax방식을 이용하여 실시하였으며, 요인분석 값이 0.5 이상인 요인들만 사용하여 연구문제검증을 위한 변수들로 활용하였다.

표 5. 참여이유에 대한 확인요인분석 결과

항 목	계수	*S.E*	*C.R*	적합도
15. 건강을 유지하기 위하여	1.000	-	-	χ^2=20.036, df=5, p값=0.001, GFI=0.966, AGFI=0.898, RMR=0.030, RMSEA=0.115, NFI=0.951, CFI=0.963
16. 스트레스 해소를 위하여	2.460	0.520	4.728***	
17. 자기실현을 위하여	2.990	0.607	4.929***	
18. 사교의 목적을 위하여	4.179	0.818	5.107***	
19. 새로운 도전을 위하여	5.306	1.031	5.145***	

참여이유에 대한 확인요인분석을 실시하였다. 분석결과 위와 같이 5개 문항에 대한 적합도 지수들은 χ^2=20.036, df=5, p값=0.001, GFI=0.966, AGFI=0.898, RMR=0.030, RMSEA=0.115, NFI=0.951, CFI=0.963로 나타나 전반적으로 적합한 것으로 나타났다.

표 6. 참여 후 달라진 점에 대한 확인요인분석 결과

항 목	계수	*S.E*	*C.R*	적합도
20. 새로운 친구를 사귀게 되었다	1.000	-	-	χ^2=20.580, df=5, p값=0.001, GFI=0.965, AGFI=0.894, RMR=0.026, RMSEA=0.117, NFI=0.952, CFI=0.963
21. 가족과의 관계가 좋아졌다	1.021	0.104	9.788***	
22. 새로운 지식을 얻었다	1.055	0.101	10.449***	
23. 건강이 좋아졌다	0.855	0.089	9.553***	
24. 여가시간을 의미 있게 보낼 수 있게 되었다	0.875	0.099	8.802***	

참여 후 달라진 점에 대한 확인요인분석을 실시하였다. 분석결과 위와 같이 5개 문항에 대한 적합도 지수들은 χ^2=20.580, df=5, p값=0.001, GFI=0.965, AGFI=0.894, RMR=0.026, RMSEA=0.117, NFI=0.952, CFI=0.963로 나타나 전반적으로 적합한 것으로 나타났다.

표 7. 장애요인에 대한 확인요인분석 결과

항 목	계수	*S.E*	*C.R*	적합도
25. 시간부족	1.000	-	-	χ^2=13.537, df=5, p값=0.019, GFI=0.979, AGFI=0.936, RMR=0.053, RMSEA=0.087, NFI=0.966, CFI=0.978
26. 시설부족	1.306	0.165	7.908***	
27. 지도자 부족	1.149	0.149	7.718***	
28. 노인운동프로그램 부족	1.336	0.162	8.232***	
29. 기타	0.974	0.127	7.664***	

장애요인에 대한 확인요인분석을 실시하였다. 분석결과 위와 같이 5개 문항에 대한 적합도 지수들은 χ^2=13.537, df=5, p값=0.019, GFI=0.979, AGFI=0.936, RMR=0.053, RMSEA=0.087, NFI=0.966, CFI=0.978로 나타나 전반적으로 적합한 것으로 나타났다.

3. 자료처리

본 연구는 사용된 설문지를 회수하여 SPSS 12.0 프로그램과 AMOS 5.0 프로그램을 이용하여 분석하여 다음과 같이 처리하였다.

첫째, 수집된 자료의 인구사회학적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 인구사회학적 특성에 따른 운동프로그램의 실태를 분석하고 그에 따른 생활체육활성화 방안을 위해서는 t-test와 일원변량분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다.

셋째, 변량분석결과 유의한 차가 있을 경우 scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다.

Ⅳ. 연구 결과

표 8. 운동프로그램 이용실태

운동프로그램 이용실태		N	%
참여동기	친구나 동료들의 권유	37	16.3
	주위 가족들의 권유	11	4.8
	본인이 자발적으로	164	72.2
	대중매체의 영향 및 기타	15	6.6
운동빈도	매일	27	11.9
	일주일에 2~3번	151	66.5
	주 4~5번	28	12.3
	어쩌다 한번씩/기타	21	9.3
운동시간	1시간 미만	116	51.1
	1~2시간	90	39.6
	3시간 이상 및 기타	21	9.3
운동장소	공원	17	7.5
	경로당	126	55.5
	복지관	42	18.5
	동사무소 주민자치센터	32	14.1
	학교체육시설	10	4.4
운동동료	혼자서	38	16.7
	가족/동호인/기타	63	27.8
	친구	126	55.5
운동종목	요가	57	25.1
	챠밍댄스	29	12.8
	건강체조	98	43.2
	댄스스포츠 및 기타	43	18.9
운동홍보	자주 이야기 한다	133	58.6
	가끔 이야기 한다	73	32.2
	거의 안한다	21	9.3
지속여부	그렇다	202	89.0
	보통이다	20	8.8
	그렇지 않다	5	2.2

위와 같이 운동 프로그램 이용실태에 대해서 살펴본 결과, 참여 동기에서는 '본인이 자발적으로'가 72.2%가 나타났으며, 운동 빈도는 '일주일에 2~3번'이 66.5%로 상대적으로 높게 나타났다. 운동시간에서는 '1시간 미만'이 51.1%가 나타났으며, 운동장소는 '경로당'이 55.5%가 나타났다. 또한 운동동료는 '친구'가 55.5%가 나타났으며, 운동종목

으로는 '건강체조'가 43.2%로 타 운동보다 상대적으로 높게 나타났다. 운동홍보에 대해서는 '자주 이야기 한다'가 58.6%로 나타났으며, 지속여부에 대해서는 '그렇다'가 89.0%로 나타났다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 여성노인의 운동프로그램 참여 실태

표 9. 인구사회학적 특성에 따른 참여 동기와의 관계 비교

특성	구분	참여동기				X^2
		친구나 동료들의 권유	주위 가족들의 권유	본인이 자발적으로	대중매체 영향 및 기타	
연령	60~64세	12(20.3)	4(6.8)	39(66.1)	4(6.8)	11.109
	65~69세	2(5.1)	0(0.0)	34(87.2)	3(7.7)	
	70~74세	9(20.0)	1(2.2)	32(71.1)	3(6.7)	
	75~79세	8(17.8)	3(6.7)	30(66.7)	4(8.9)	
	80세 이상	6(15.4)	3(7.7)	29(74.4)	1(2.6)	
결혼상태	기혼	16(12.0)	2(1.5)	107(80.5)	8(6.0)	14.158**
	이혼/별거,사별 및 기타	21(22.3)	9(9.6)	57(60.6)	7(7.4)	
학력	무학	6(12.8)	3(6.4)	34(72.3)	4(8.5)	7.092
	국퇴/졸	20(19.6)	4(3.9)	75(73.5)	3(2.9)	
	중퇴/졸	9(17.3)	3(5.8)	35(67.3)	5(9.6)	
	고퇴/졸 이상	2(7.7)	1(3.8)	20(76.9)	3(11.5)	
건강상태	건강한 편이다	6(12.5)	4(8.3)	35(72.9)	3(6.3)	6.568
	보통이다	22(19.3)	2(1.8)	81(71.1)	9(7.9)	
	나쁜 편이다	9(13.8)	5(7.7)	48(73.8)	3(4.6)	
생활수준	잘 사는 편이다	2(6.5)	3(9.7)	26(83.9)	0(0.0)	9.551
	보통이다	33(19.2)	6(3.5)	120(69.8)	13(7.6)	
	못 사는 편이다	2(8.3)	2(8.3)	18(75.0)	2(8.3)	
용돈	10만원 미만	8(11.0)	9(12.3)	51(69.9)	5(6.8)	20.315*
	10~30만원 미만	15(20.5)	0(0.0)	56(76.7)	2(2.7)	
	30~50만원 미만	9(20.0)	0(0.0)	31(68.9)	5(11.1)	
	50만원 이상	5(13.9)	2(5.6)	26(72.2)	3(8.3)	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

위와 같이 인구통계학적 특성에 따른 참여동기와의 관계를 비교해 본 결과, 결혼상태, 용돈에 대해서 참여동기와 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 결혼상태

에 대해서 살펴보면, 기혼은 '본인이 자발적으로'가 80.5%로 나타났으며, 이혼/별거, 사별 및 기타도 '본인이 자발적으로'가 60.6%로 나타났다. 용돈도 마찬가지로 10만원 미만, 10~30만원 미만, 30~50만원 미만, 50만원이상도 '본인이 자발적으로'가 각각 69.9%, 76.7%, 68.9%, 72.2%로 다른 동기들보다 상대적으로 높게 나타났다.

표 10. 인구사회학적 특성에 따른 운동빈도와의 관계 비교

특성	구분	운동빈도				X^2
		매일	일주일에 2~3번	주4~5회	어쩌다 한번 및 기타	
연령	60~64세	4(6.8)	47(79.7)	5(8.5)	3(5.1)	11.987
	65~69세	5(12.8)	28(71.8)	4(10.3)	2(5.1)	
	70~74세	5(11.1)	30(66.7)	6(13.3)	4(8.9)	
	75~79세	6(13.3)	26(57.8)	7(15.6)	6(13.3)	
	80세 이상	7(17.9)	20(51.3)	6(15.4)	6(15.4)	
결혼상태	기혼	14(10.5)	106(79.7)	11(8.3)	2(1.5)	34.031***
	이혼/별거,사별 및 기타	13(13.8)	45(47.9)	17(18.1)	19(20.2)	
학력	무학	10(21.3)	27(57.4)	2(4.3)	8(17.0)	21.310*
	국퇴/졸	11(10.8)	62(60.8)	19(18.6)	10(9.8)	
	중퇴/졸	5(9.6)	40(76.9)	4(7.7)	3(5.8)	
	고퇴/졸 이상	1(3.8)	22(84.6)	3(11.5)	0(0.0)	
건강상태	건강한 편이다	9(18.8)	31(64.6)	8(16.7)	0(0.0)	24.240***
	보통이다	7(6.1)	83(72.8)	16(14.0)	8(7.0)	
	나쁜 편이다	11(16.9)	37(56.9)	4(6.2)	13(20.0)	
생활수준	잘 사는 편이다	5(16.1)	22(71.0)	1(3.2)	3(9.7)	9.325
	보통이다	20(11.6)	113(65.7)	26(15.1)	13(7.6)	
	못 사는 편이다	2(8.3)	16(66.7)	1(4.2)	5(20.8)	
용돈	10만원 미만	15(20.5)	48(65.8)	5(6.8)	5(6.8)	26.371**
	10~30만원 미만	5(6.8)	49(67.1)	6(8.2)	13(17.8)	
	30~50만원 미만	6(13.3)	29(64.4)	8(17.8)	2(4.4)	
	50만원 이상	1(2.8)	25(69.4)	9(25.0)	1(2.8)	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

위와 같이 인구통계학적 특성에 따른 운동빈도와의 관계를 비교해 본 결과, 결혼상태, 학력, 건강상태, 용돈에 대해서 운동빈도와 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 결혼상태를 살펴보면 기혼은 '일주일에 2~3번'이 79.7%가 나왔으며, 이혼/별거, 사별 및 기타도 마찬가지로 '일주일에 2~3번'이 47.9%로 타 운동빈도보다 상대적으

로 높게 나타남을 알 수 있다. 학력에 대해서도 마찬가지로 무학, 국퇴/졸, 중퇴/졸, 고퇴/졸 이상 모두 '일주일에 2~3번'이 각각 57.4%, 60.8%, 76.9%, 84.6%가 나타났으며, 건강상태도 건강한 편이다, 보통이다, 나쁜 편이다 모두 '일주일에 2~3번'이 64.6%, 72.8%, 56.9%로 나타나 타 운동빈도보다 높게 나타남을 알 수 있다. 용돈에 대해서도 마찬가지로 10만원 미만, 10~30만원 미만, 30~50만원 미만, 50만원 이상 모두 '일주일에 2~3'이 65.8%, 67.1%, 64.4%, 69.4%로 타 운동빈도보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있다.

표 11. 인구사회학적 특성에 따른 운동시간과의 관계 비교

특성	구분	운동시간			X^2
		*1*시간미만	*1~2*시간	*3*시간 이상 및 기타	
연령	60~64세	18(30.5)	33(55.9)	8(13.6)	19.262*
	65~69세	19(48.7)	16(41.0)	4(10.3)	
	70~74세	26(57.8)	14(31.1)	5(11.1)	
	75~79세	26(57.8)	15(33.3)	4(8.9)	
	80세 이상	27(69.2)	12(30.8)	0(0.0)	
결혼상태	기혼	62(46.6)	57(42.9)	14(10.5)	2.663
	이혼/별거,사별 및 기타	54(57.4)	33(35.1)	7(7.4)	
학력	무학	32(68.1)	14(29.8)	1(2.1)	12.610
	국퇴/졸	53(52.0)	37(36.3)	12(11.8)	
	중퇴/졸	22(42.3)	24(46.2)	6(11.5)	
	고퇴/졸 이상	9(34.6)	15(57.7)	2(7.7)	
건강상태	건강한 편이다	21(43.8)	24(50.0)	3(6.3)	8.575
	보통이다	53(46.5)	49(43.0)	12(10.5)	
	나쁜 편이다	42(64.6)	17(26.2)	6(9.2)	
생활수준	잘 사는 편이다	24(77.4)	6(19.4)	1(3.2)	11.065*
	보통이다	79(45.9)	76(44.2)	17(9.9)	
	못 사는 편이다	13(54.2)	8(33.3)	3(12.5)	
용돈	10만원 미만	40(54.8)	24(32.9)	9(12.3)	4.938
	10~30만원 미만	38(52.1)	28(38.4)	7(9.6)	
	30~50만원 미만	19(42.2)	23(51.1)	3(6.7)	
	50만원 이상	19(52.8)	15(41.7)	2(5.6)	

* $p<0.05$

위와 같이 인구통계학적 특성에 따른 운동시간과의 관계를 비교해 본 결과, 연령, 용돈에 대해서 운동시간과 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 연령에 대해서

살펴보면 60~64세에서는 '1~2시간'이 55.9%로 타 운동시간보다 높게 나타났으며, 65~69세, 70~74세, 75~79세, 80세 이상에서는 '1시간 미만'이 48.7%, 57.8%, 57.8%, 69.2%로 타 운동시간보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있다. 용돈에 대해서는 10만원 미만, 10~30만원 미만, 50만원 이상에서는 '1시간 미만'이 54.8%, 52.1%, 52.8%로 타 운동시간보다 높게 나타났으며, 30~50만원 미만에서는 '1~2시간'이 51.1%로 타 운동시간보다 높게 나타났다.

표 12. 인구사회학적 특성에 따른 운동장소와의 관계 비교

특성	구분	운동장소					X^2
		공원	경로당	복지관	주민자치센터	학교체육시설	
연령	60~64세	4(6.8)	15(25.4)	18(30.5)	17(28.8)	5(8.5)	49.547***
	65~69세	3(7.7)	20(51.3)	7(17.9)	8(20.5)	1(2.6)	
	70~74세	1(2.2)	31(68.9)	7(15.6)	3(6.7)	3(6.7)	
	75~79세	6(13.3)	29(64.4)	7(15.6)	2(4.4)	1(2.2)	
	80세 이상	3(7.7)	31(79.5)	3(7.7)	2(5.1)	0(0.0)	
결혼상태	기혼	8(6.0)	66(49.6)	29(21.8)	26(19.5)	4(3.0)	13.024*
	이혼/별거,사별 및 기타	9(9.6)	60(63.8)	13(13.8)	6(6.4)	6(6.4)	
학력	무학	5(10.6)	32(68.1)	7(14.9)	3(6.4)	0(0.0)	89.210***
	국퇴/졸	7(6.9)	69(67.6)	16(15.7)	6(5.9)	4(3.9)	
	중퇴/졸	3(5.8)	19(36.5)	18(34.7)	6(11.5)	6(11.5)	
	고퇴/졸 이상	2(7.7)	6(23.1)	1(3.8)	17(65.4)	0(0.0)	
건강상태	건강한 편이다	4(8.3)	21(43.8)	12(25.0)	10(20.8)	1(2.1)	7.740
	보통이다	7(6.1)	64(56.1)	21(18.4)	16(14.0)	6(5.3)	
	나쁜 편이다	6(9.2)	41(63.1)	9(13.8)	6(9.2)	3(4.6)	
생활수준	잘 사는 편이다	2(6.5)	21(67.7)	5(16.1)	3(9.7)	0(0.0)	7.409
	보통이다	14(8.1)	89(51.7)	33(19.2)	28(16.3)	8(4.7)	
	못 사는 편이다	1(4.2)	16(66.7)	4(16.7)	1(4.2)	2(8.3)	
용돈	10만원 미만	7(9.6)	39(53.4)	15(20.5)	10(13.7)	2(2.7)	10.395
	10~30만원 미만	6(8.2)	45(61.6)	12(16.4)	7(9.6)	3(4.1)	
	30~50만원 미만	3(6.7)	19(42.2)	9(20.0)	10(22.2)	4(8.9)	
	50만원 이상	1(2.8)	23(63.9)	6(16.7)	5(13.9)	1(2.8)	

* $p<0.05$, *** $p<0.001$

위와 같이 인구통계학적 특성에 따른 운동장소와의 관계를 비교해 본 결과, 연령, 결혼상태, 학력에 대해서 운동장소와 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 연령에 대해서 살펴보면, 60~64세에서는 복지관이 30.5%, 동사무소의 주민자치센터가

28.8%, 경로당이 25.4%로 나타났으며, 65~69세, 70~74세, 75~79세, 80세 이상은 '경로당'이 각각 51.3%, 68.9%, 64.4%, 79.5%로 나타나 타 운동장소보다 높게 나타남을 알 수 있다. 결혼상태에서는 기혼과 이혼/별거, 사별 및 기타는 '경로당'이 49.6%, 63.8%로 나타났으며, 학력에 대해서는 무학과 국퇴/졸은 '경로당'이 68.1%, 67.6%가 나타났으며, 중퇴/졸에서는 경로당이 36.5%, 복지관이 34.7%로 나타났고, 고퇴/졸 이상에서는 동사무소의 주민자치센터가 65.4%로 나타났다.

표 13. 인구사회학적 특성에 따른 운동동료와의 관계 비교

특성	구분	운동동료			X^2
		혼자	가족/동호인/기타	친구	
연령	60~64세	6(10.2)	19(32.2)	34(57.6)	21.967**
	65~69세	4(10.3)	5(12.8)	30(76.9)	
	70~74세	8(17.8)	12(26.7)	25(55.6)	
	75~79세	13(28.9)	9(20.0)	23(51.1)	
	80세 이상	7(17.9)	18(46.2)	14(35.9)	
결혼상태	기혼	14(10.5)	42(31.6)	77(57.9)	9.432**
	이혼/별거,사별 및 기타	24(25.5)	21(22.3)	49(52.1)	
학력	무학	10(21.3)	13(27.7)	24(51.1)	9.443
	국퇴/졸	19(18.6)	25(24.5)	58(56.9)	
	중퇴/졸	7(13.5)	12(23.1)	33(63.5)	
	고퇴/졸 이상	2(7.7)	13(50.0)	11(42.3)	
건강상태	건강한 편이다	4(8.3)	12(25.0)	32(66.7)	4.715
	보통이다	20(17.5)	32(28.1)	62(54.4)	
	나쁜 편이다	14(21.5)	19(29.2)	32(49.2)	
생활수준	잘 사는 편이다	1(3.2)	22(71.0)	8(25.8)	34.574***
	보통이다	31(18.0)	36(20.9)	105(61.0)	
	못 사는 편이다	6(25.0)	5(20.8)	13(54.2)	
용돈	10만원 미만	13(17.8)	19(26.0)	41(56.2)	10.859
	10~30만원 미만	17(23.3)	16(21.9)	40(54.8)	
	30~50만원 미만	7(15.6)	12(26.7)	26(57.8)	
	50만원 이상	1(2.8)	16(44.4)	19(52.8)	

** $p<0.01$, *** $p<0.001$

위와 같이 인구통계학적 특성에 따른 운동동료와의 관계를 비교해 본 결과, 연령, 결혼상태, 생활수준에 대해서 운동동료와 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 연령에 대해서 살펴보면, 60~64세, 65~69세, 70~74세, 75~79세는 '친구'가 57.6%,

76.9%, 55.6%, 51.1%로 타 운동동료들보다 높게 나타났으며, 80세 이상에서는 '가족/동호인/기타'가 46.2%로 타 운동동료들보다 높게 나타났다. 결혼상태에서는 기혼과 이혼/별거, 사별 및 기타는 '친구'가 57.9%, 52.1%로 높게 나타났으며, 생활수준에 대해서는 잘 사는 편이다는 '가족/동호인/기타'가 71.0%, 보통이다, 못 사는 편이다는 '친구'가 61.0%, 54.2%로 타 운동동료들보다 높게 나타남을 알 수 있다.

표 14. 인구사회학적 특성에 따른 운동종목과의 관계 비교

특성	구분	운동종목				X^2
		요가	챠밍댄스	건강체조	댄스스포츠 및 기타	
연령	60~64세	21(35.6)	8(13.6)	14(23.7)	16(27.1)	45.462***
	65~69세	8(20.5)	6(15.4)	9(23.1)	16(41.0)	
	70~74세	9(20.0)	7(15.6)	24(53.3)	5(11.1)	
	75~79세	14(31.1)	4(8.9)	23(51.1)	4(8.9)	
	80세 이상	5(12.8)	4(10.3)	28(71.8)	2(5.1)	
결혼상태	기혼	32(24.1)	21(15.8)	47(35.3)	33(24.8)	12.831**
	이혼/별거,사별 및 기타	25(26.6)	8(8.5)	51(54.3)	10(10.6)	
학력	무학	4(8.5)	5(10.6)	32(68.1)	6(12.8)	31.093***
	국퇴/졸	26(25.5)	16(15.7)	40(39.2)	20(19.6)	
	중퇴/졸	14(26.9)	8(15.4)	15(28.8)	15(28.8)	
	고퇴/졸 이상	13(50.0)	0(0.0)	11(42.3)	2(7.7)	
건강상태	건강한 편이다	13(27.1)	4(8.3)	20(41.7)	11(22.9)	3.233
	보통이다	31(27.2)	16(14.0)	46(40.4)	21(18.4)	
	나쁜 편이다	13(20.0)	9(13.8)	32(49.2)	11(16.9)	
생활수준	잘 사는 편이다	3(9.7)	3(9.7)	22(71.0)	3(9.7)	20.572**
	보통이다	50(29.1)	24(14.0)	60(34.9)	38(22.1)	
	못 사는 편이다	4(16.7)	2(8.3)	16(66.7)	2(8.3)	
용돈	10만원 미만	16(21.9)	19(26.0)	27(37.0)	11(15.1)	21.695*
	10~30만원 미만	20(27.4)	2(2.7)	32(43.8)	19(26.0)	
	30~50만원 미만	13(28.9)	4(8.9)	20(44.4)	8(17.8)	
	50만원 이상	8(22.2)	4(11.1)	19(52.8)	5(13.9)	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

위와 같이 인구통계학적 특성에 따른 운동종목과의 관계를 비교해 본 결과, 연령, 결혼상태, 학력, 생활수준, 용돈에 대해서 운동종목과 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 연령에 대해서 살펴보면 60~64세에서는 요가가 35.6%, 댄스 스포츠 및

기타가 27.1% 등으로 나타났으며, 65~69세에서는 댄스 스포츠 및 기타가 41.0%로 나타났고, 70~74세, 75~79세, 80세 이상에서는 '건강체조'가 각각 53.3%, 51.1%, 71.8%로 타 운동종목보다 높게 나타났다. 결혼상태에서는 기혼일 경우 건강체조가 35.3%, 댄스 스포츠 및 기타가 24.8%, 요가가 24.1% 등으로 나타났으며, 이혼/별거, 사별 및 기타의 경우는 '건강체조'가 54.3%로 높게 나타났다. 학력에 대해서는 무학인 경우는 건강체조가 68.1%가 나타났으며, 국퇴/졸의 경우는 건강체조가 38.2%, 요가가 25.5% 등으로 나타났고, 중퇴/졸의 경우 건강체조, 댄스스포츠 및 기타가 28.8%, 요가가 26.9%로 나타났다. 고퇴/졸 이상인 경우는 요가가 50.0%로 나타났다. 생활수준에 대해서는 잘 사는 편이다와 못사는 편이다의 경우는 '건강체조'가 71.0%, 66.7%로 나타났으며, 보통이다의 경우는 건강체조가 34.9%, 요가가 29.1%, 댄스스포츠 및 기타가 22.1%로 나타났다. 용돈에 대해서는 10만원 미만의 경우는 건강체조가 37.0%, 챠밍댄스 26.0%, 요가가 21.9%로 나타났으며, 10~30만원 미만, 30~50만원 미만, 50만원 이상의 경우는 '건강체조'가 43.8%, 44.4%, 52.8%로 타 운동종목보다 높게 나타났다.

표 15. 인구사회학적 특성에 따른 운동홍보와의 관계 비교

특성	구분	운동홍보			X^2
		자주 이야기	가끔 이야기	거의 안한다	
연령	60~64세	37(62.7)	20(33.9)	2(3.4)	11.174
	65~69세	20(51.3)	15(38.5)	4(10.3)	
	70~74세	31(68.9)	9(20.0)	5(11.1)	
	75~79세	20(44.4)	18(40.0)	7(15.6)	
	80세 이상	25(64.1)	11(28.2)	3(7.7)	
결혼상태	기혼	84(63.2)	45(33.8)	4(3.0)	14.958**
	이혼/별거,사별 및 기타	49(52.1)	28(29.8)	17(18.1)	
학력	무학	25(53.2)	12(25.5)	10(21.3)	15.945*
	국퇴/졸	59(57.8)	33(32.4)	10(9.8)	
	중퇴/졸	30(57.7)	21(40.4)	1(1.9)	
	고퇴/졸 이상	19(73.1)	7(26.9)	0(0.0)	
건강상태	건강한 편이다	31(64.6)	14(29.2)	3(6.3)	10.459*
	보통이다	71(62.3)	37(32.5)	6(5.3)	
	나쁜 편이다	31(47.7)	22(33.8)	12(18.5)	
생활수준	잘 사는 편이다	22(71.0)	9(29.0)	0(0.0)	5.626
	보통이다	99(57.6)	56(32.6)	17(9.9)	
	못 사는 편이다	12(50.0)	8(33.3)	4(16.7)	
용돈	10만원 미만	46(63.0)	20(27.4)	7(9.6)	9.304
	10~30만원 미만	38(52.1)	24(32.9)	11(15.1)	

	30~50만원 미만	24(53.3)	19(42.2)	2(4.4)	
	50만원 이상	25(69.4)	10(27.8)	1(2.8)	

* p<0.05, ** p<0.01

위와 같이 인구통계학적 특성에 따른 운동홍보와의 관계를 비교해 본 결과, 결혼상태, 학력, 건강상태에 대해서 운동홍보와 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 결혼상태에 대해서 살펴보면 기혼과 이혼/별거, 사별 및 기타 모두 '자주 이야기한다'가 63.2%, 52.1%로 높게 나타났으며, 학력에서도 마찬가지로 무학, 국퇴/졸, 중퇴/졸, 고퇴/졸 이상 모두 '자주 이야기한다'가 53.2%, 57.8%, 57.7%, 73.1%로 높게 나타남을 알 수 있다. 건강상태에서는 건강한 편이다, 보통이다, 나쁜 편이다 모두 '자주 이야기한다'가 64.6%, 62.3%, 47.7%로 나타났다.

표 16. 인구사회학적 특성에 따른 지속여부와의 관계 비교

특성	구분	지속여부			X^2
		그렇다	보통이다	그렇지 않다	
연령	60~64세	56(94.9)	3(5.1)	0(0.0)	16.618*
	65~69세	36(92.3)	1(2.6)	2(5.1)	
	70~74세	37(82.2)	8(17.8)	0(0.0)	
	75~79세	37(82.2)	5(11.1)	3(6.7)	
	80세 이상	36(92.3)	3(7.7)	0(0.0)	
결혼상태	기혼	125(94.0)	6(4.5)	2(1.5)	8.352*
	이혼/별거,사별 및 기타	77(81.9)	14(14.9)	3(3.2)	
학력	무학	42(89.4)	5(10.6)	0(0.0)	9.272
	국퇴/졸	87(85.3)	10(9.8)	5(4.9)	
	중퇴/졸	47(90.4)	5(9.6)	0(0.0)	
	고퇴/졸 이상	26(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	
건강상태	건강한 편이다	46(95.8)	2(4.2)	0(0.0)	6.996
	보통이다	97(85.1)	12(10.5)	5(4.4)	
	나쁜 편이다	59(90.8)	6(9.2)	0(0.0)	
생활수준	잘 사는 편이다	26(83.9)	5(16.1)	0(0.0)	3.791
	보통이다	154(89.5)	14(8.1)	4(2.3)	
	못 사는 편이다	22(91.7)	1(4.2)	1(4.2)	
용돈	10만원 미만	67(91.8)	6(8.2)	0(0.0)	9.148
	10~30만원 미만	62(84.9)	7(9.6)	4(5.5)	
	30~50만원 미만	38(84.4)	6(13.3)	1(2.2)	
	50만원 이상	35(97.2)	1(2.8)	0(0.0)	

* p<0.05

위와 같이 인구통계학적 특성에 따른 지속여부와의 관계를 비교해 본 결과, 연령, 결혼상태에 대해서 지속여부와 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 연령에 대해서 살펴보면, 60~64세, 65~69세, 70~74세, 75~79세, 80세 이상 모두 '그렇다'가 94.9%, 92.3%, 82.2%, 82.2%, 92.3%로 타 지속여부보다 높게 나타났으며, 결혼상태에서도 마찬가지로 기혼과 이혼/별거, 사별 및 기타도 '그렇다'가 94.0%, 81.9%로 높게 나타났다.

2. 인구사회학적 특성에 따른 생활체육 활성화 차이

표 17. 연령에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	60~64세[ab]	4.08	0.598	3.517**
	65~69세[b]	4.09	0.817	
	70~74세[ab]	3.94	0.786	
	75~79세[a]	3.60	0.714	
	80세 이상[ab]	3.85	0.763	
참여후	60~64세[ab]	4.05	0.507	3.001*
	65~69세[b]	4.29	0.668	
	70~74세[ab]	4.07	0.662	
	75~79세[a]	3.80	0.662	
	80세 이상[ab]	4.04	0.769	
장애요인	60~64세[a]	3.16	0.786	4.022**
	65~69세[ab]	3.36	1.152	
	70~74세[ab]	3.25	1.013	
	75~79세[ab]	3.61	0.865	
	80세 이상[b]	3.84	0.902	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 연령에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유, 참여후, 장애요인 모두 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 참여이유를 살펴보면 60~64세, 65~69세의 평균이 4.08, 4.09로 높게 나타났으며, 참여후에서는 65~69세의 평균이 타 연령보다 상대적으로 높게 나타남을 알 수 있다. 장애요인에 대해서는 80세 이상의 평균이 가장 높게 나타남을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정 결과, 참여이유와

참여후는 60~64세, 70~74세, 75~79세, 80세 이상과 60~64세, 65~69세, 70~74세, 80세 이상간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며, 장애요인은 60~64세, 65~69세, 70~74세, 75~79세와 65~69세, 70~74세, 75~79세, 80세 이상간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 18. 결혼상태에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*t*
참여이유	기혼	4.14	0.663	5.709***
	이혼/별거,사별 및 기타	3.61	0.744	
참여후	기혼	4.24	0.606	5.793***
	이혼/별거,사별 및 기타	3.76	0.629	
장애요인	기혼	3.42	1.094	0.050
	이혼/별거,사별 및 기타	3.41	0.744	

*** $p<0.001$

위와 같이 결혼상태에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유, 참여후에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 참여이유에 대해서는 기혼의 평균이 상대적으로 높음을 알 수 있고, 참여후도 마찬가지로 기혼의 평균이 상대적으로 높음을 알 수 있다.

표 19. 학력에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	무학	3.72	0.806	1.954
	국퇴/졸	3.93	0.688	
	중퇴/졸	4.08	0.746	
	고퇴/졸 이상	3.95	0.801	
참여후	무학	3.97	0.737	0.331
	국퇴/졸	4.04	0.699	
	중퇴/졸	4.10	0.541	
	고퇴/졸 이상	4.07	0.571	
장애요인	무학	3.67	0.898	1.976
	국퇴/졸	3.39	0.993	
	중퇴/졸	3.21	1.000	
	고퇴/졸 이상	3.50	0.806	

위와 같이 학력에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유, 참여후, 장애요인 모두 통계적으로 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

표 20. 건강상태에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	건강한 편이다[b]	4.11	0.746	3.463*
	보통이다[ab]	3.94	0.763	
	나쁜 편이다[a]	3.74	0.681	
참여후	건강한 편이다	4.19	0.545	1.571
	보통이다	4.02	0.696	
	나쁜 편이다	3.98	0.661	
장애요인	건강한 편이다	3.18	0.909	1.997
	보통이다	3.47	0.978	
	나쁜 편이다	3.51	0.959	

* $p<0.05$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 건강상태에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유에 대해서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 참여이유를 살펴보면, 건강상태가 '건강한 편이다'의 평균이 타 건강상태보다 높게 나타남을 알 수 있으며, Scheffe의 사후 검정 결과 '건강한 편이다', '보통이다'와 '보통이다', '나쁜 편이다'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 21. 생활수준에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	잘 사는 편이다[b]	4.22	0.707	4.442*
	보통이다[ab]	3.91	0.748	
	못 사는 편이다[a]	3.63	0.651	
참여후	잘 사는 편이다[b]	4.46	0.585	8.372***
	보통이다[a]	3.99	0.644	
	못 사는 편이다[a]	3.85	0.655	
장애요인	잘 사는 편이다[b]	3.94	1.076	5.663**
	보통이다[a]	3.35	0.922	
	못 사는 편이다[a]	3.24	0.914	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 생활수준에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유, 참여후, 장애요인 모두 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 참여이유에 대해서 살펴보면, '잘 사는 편이다'의 평균이 타 생활수준보다 높음을 알 수 있으며, 참여후와 장애요인도 마찬가지로 '잘 사는 편이다'의 평균이 타 생활수준보다 높음을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정 결과, 참여이유는 '잘 사는 편이다', '보통이다'와 '보통이다', '못 사는 편이다'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있고, 참여후와 장애요인은 '잘 사는 편이다'와 '보통이다', '못 사는 편이다'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 22. 용돈에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	10만원 미만	3.84	0.757	0.494
	10~30만원 미만	3.93	0.812	
	30~50만원 미만	4.01	0.603	
	50만원 이상	3.96	0.750	
참여후	10만원 미만	4.02	0.604	0.468
	10~30만원 미만	4.00	0.784	
	30~50만원 미만	4.08	0.607	
	50만원 이상	4.14	0.549	
장애요인	10만원 미만	3.14	0.992	3.528*
	10~30만원 미만	3.61	0.913	
	30~50만원 미만	3.43	0.962	
	50만원 이상	3.58	0.899	

* $p<0.05$

위와 같이 용돈에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 장애요인에 대해서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며, 용돈이 10만원 미만의 평균이 가장 낮음을 알 수 있다.

표 23. 참여동기에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	친구나 동료들의 권유	3.71	0.603	1.979
	주위 가족들의 권유	3.64	0.631	
	본인이 자발적으로	3.97	0.773	
	대중매체의 영향 및 기타	4.07	0.739	
참여후	친구나 동료들의 권유	3.70	0.671	5.172**
	주위 가족들의 권유	3.80	0.593	
	본인이 자발적으로	4.14	0.619	
	대중매체의 영향 및 기타	4.04	0.818	
장애요인	친구나 동료들의 권유	3.30	0.625	0.434
	주위 가족들의 권유	3.22	0.596	
	본인이 자발적으로	3.45	1.039	
	대중매체의 영향 및 기타	3.51	1.022	

** $p<0.01$

위와 같이 참여동기에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여후에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며, '본인이 자발적으로' 참여한 경우의 평균이 타 참여동기보다 높은 것을 알 수 있다.

표 24. 운동빈도에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	매일[b]	3.79	0.570	8.285***
	일주일에 2~3번[b]	4.06	0.749	
	주 4~5번[ab]	3.76	0.802	
	어쩌다 한번씩/기타[a]	3.29	0.377	
참여후	매일[b]	3.99	0.650	9.076***
	일주일에 2~3번[b]	4.15	0.666	
	주 4~5번[b]	4.02	0.390	
	어쩌다 한번씩/기타[a]	3.39	0.527	
장애요인	매일	3.33	0.742	0.102
	일주일에 2~3번	3.44	1.081	
	주 4~5번	3.42	0.723	
	어쩌다 한번씩/기타	3.38	0.521	

*** $p<0.001$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 운동빈도에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유, 참여

후에 대해서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 참여이유를 살펴보면, '일주일에 2~3번' 운동을 참여하는 경우가 타 운동빈도에 비해서 평균이 높음을 알 수 있으며, 참여후도 마찬가지로 '일주일에 2~3번' 운동을 참여하는 경우가 높음을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정 결과, 참여이유는 매일, 일주일에 2~3번, 주4~5번과 주4~5번, 어쩌다 한번씩/기타간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며, 참여후에 대해서는 매일, 일주일에 2~3번, 주4~5번과 어쩌다 한번씩/기타간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 25. 운동시간에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	1시간 미만	3.78	0.760	4.660*
	1~2시간	4.06	0.678	
	3시간 이상 및 기타	4.10	0.804	
참여후	1시간 미만[a]	3.93	0.673	4.636*
	1~2시간[ab]	4.11	0.589	
	3시간 이상 및 기타[b]	4.36	0.745	
장애요인	1시간 미만	3.40	1.010	0.902
	1~2시간	3.38	0.873	
	3시간 이상 및 기타	3.69	1.063	

* $p<0.05$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 운동시간에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유와 참여후에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 참여이유를 살펴보면, 운동시간이 1시간 미만의 평균이 타 운동시간에 비해 상대적으로 낮게 나타남을 알 수 있으며, 참여후에서도 마찬가지로 1시간 미만의 평균이 타 운동시간에 비해 상대적으로 낮게 나타남을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정 결과, 참여후에 대해서는 1시간 미만, 1~2시간과 1~2시간, 3시간 이상 및 기타간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표26. 운동장소에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	공원	3.67	0.745	1.190
	경로당	3.89	0.747	
	복지관	4.10	0.733	
	동사무소 주민자치센터	3.98	0.770	
	학교체육시설	3.84	0.631	
참여후	공원	3.98	0.692	0.456
	경로당	4.01	0.730	
	복지관	4.12	0.601	
	동사무소 주민자치센터	4.14	0.458	
	학교체육시설	3.98	0.416	
장애요인	공원	3.61	0.602	1.074
	경로당	3.50	1.024	
	복지관	3.22	0.899	
	동사무소 주민자치센터	3.33	0.996	
	학교체육시설	3.16	0.723	

위와 같이 운동장소에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유, 참여후, 장애요인 모두 통계적으로 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

표27. 운동동료에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	혼자서[a]	3.61	0.619	4.755**
	가족/동호인/기타[b]	4.07	0.768	
	친구[ab]	3.94	0.745	
참여후	혼자서[a]	3.68	0.662	10.600***
	가족/동호인/기타[b]	4.28	0.651	
	친구[b]	4.04	0.613	
장애요인	혼자서[ab]	3.47	0.777	11.340***
	가족/동호인/기타[b]	3.86	0.996	
	친구[a]	3.18	0.922	

** $p<0.01$, *** $p<0.001$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 운동동료에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유, 참여후, 장애요인 모두 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 참여이유를 살펴보면, 운동동료가 가족/동호인/기타인 경우의 평균이 타 운동동료들보다 평균이 높음을

알 수 있으며, 참여후와 장애요인도 마찬가지로 가족/동호인/기타인 경우의 평균이 타 운동동료들보다 평균이 높음을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정 결과, 참여이유에 대해서는 '혼자서', '친구'와 '가족/동호인/기타', '친구'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며, 참여후에서는 '혼자서'와 '가족/동호인/기타', '친구'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다. 장애요인에 대해서는 '혼자서', '친구'와 '혼자서', '가족/동호인/기타'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 28. 운동종목에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	요가[ab]	3.98	0.626	6.409***
	챠밍댄스[a]	3.67	0.581	
	건강체조[a]	3.79	0.800	
	댄스스포츠 및 기타[b]	4.30	0.722	
참여후	요가[ab]	3.85	0.636	6.939***
	챠밍댄스[a]	3.83	0.540	
	건강체조[a]	4.07	0.665	
	댄스스포츠 및 기타[b]	4.38	0.614	
장애요인	요가[ab]	3.18	0.847	10.204***
	챠밍댄스[a]	2.74	0.624	
	건강체조[bc]	3.62	0.964	
	댄스스포츠 및 기타[c]	3.74	1.012	

*** $p<0.001$, a, b, c : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 운동종목에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유, 참여후, 장애요인 모두 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 참여이유를 살펴보면, 운동종목이 댄스 스포츠 및 기타의 평균이 타 운동종목보다 높음을 알 수 있으며, 참여후와 장애요인도 마찬가지로 댄스 스포츠 및 기타의 평균이 타 운동종목보다 높음을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정 결과, 참여이유와 참여후에 대해서는 요가, 챠밍댄스, 건강체조와 요가, 댄스 스포츠 및 기타간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며, 장애요인에 대해서는 요가, 챠밍댄스와 요가, 건강체조 그리고 건강체조, 댄스 스포츠 및 기타간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 29. 운동홍보에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	자주 이야기 한다[b]	4.09	0.720	9.760***
	가끔 이야기 한다[ab]	3.72	0.712	
	거의 안한다[a]	3.52	0.717	
참여후	자주 이야기 한다[b]	4.23	0.581	16.116***
	가끔 이야기 한다[a]	3.82	0.665	
	거의 안한다[a]	3.61	0.680	
장애요인	자주 이야기 한다	3.45	1.088	0.272
	가끔 이야기 한다	3.35	0.784	
	거의 안한다	3.43	0.646	

*** $p<0.001$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 운동홍보에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여이유와 참여후에 대해서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 참여이유에 대해서 살펴보면, 운동홍보를 '자주 이야기 한다'의 평균이 상대적으로 가장 높았으며, 참여후에 대해서도 마찬가지로 '자주 이야기 한다'의 평균이 상대적으로 가장 높게 나타났다. Scheffe의 사후 검정 결과, 참여이유에 대해서는 '자주 이야기 한다', '가끔 이야기 한다'와 '가끔 이야기 한다', '거의 안한다'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있으며, 참여후에 대해서는 '자주 이야기 한다'와 '가끔 이야기 한다', '거의 안한다'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

표 30. 지속여부에 따른 생활체육 활성화 차이 비교

변인	구분	*M*	*SD*	*F*
참여이유	그렇다	3.96	0.764	2.385
	보통이다	3.61	0.452	
	그렇지 않다	3.64	0.590	
참여후	그렇다	4.08	0.646	3.409*
	보통이다	3.76	0.492	
	그렇지 않다	3.60	1.288	
장애요인	그렇다[a]	3.43	0.977	3.791*
	보통이다[a]	3.10	0.697	
	그렇지 않다[b]	4.40	0.566	

* $p<0.05$, a, b : Scheffe의 동일집단군

위와 같이 지속여부에 따른 생활체육 활성화 차이를 비교해 본 결과, 참여후와 장애요인에 대해서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 참여후에 대해서 살펴보면, 지속여부가 '그렇다'의 평균이 상대적으로 높음을 알 수 있으며, 장애요인에 대해서는 '그렇지 않다'의 평균이 가장 높음을 알 수 있다. Scheffe의 사후 검정 결과, 장애요인에 대해서는 '그렇다', '보통이다'와 '그렇지 않다'간에 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

3. 여성노인의 운동프로그램 참여가 생활체육 활성화에 미치는 영향

표 31. 참여이유에 미치는 영향

구분	요인	회귀계수	t	유의확률	R^2	회귀계수	
						F	유의확률
참여이유	상수	3.854	36.335	0.000***	0.244	13.155	0.000***
	홍보1	0.400	4.484	0.000***			
	참여2	0.359	3.861	0.000***			
	시간1	-0.255	-2.926	0.004**			
	종목3	-0.365	-3.886	0.000***			
	종목2	-0.496	-3.609	0.000***			
	동료1	-0.329	-2.834	0.005**			

위와 같이 단계별 회귀분석을 통하여 운동프로그램이 참여이유에 미치는 영향을 알아본 결과, 홍보1, 참여2, 시간1, 종목3, 종목2, 동료1이 참여이유에 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 24.4%의 설명력을 보임을 알 수 있다.

표 32. 참여후에 미치는 영향

구분	요인	회귀계수	t	유의확률	R^2	회귀계수	
						F	유의확률
참여후	상수	3.916	43.000	0.000***	0.290	12.565	0.000***
	홍보1	0.373	4.703	0.000***			
	동료1	-0.377	-3.693	0.000***			
	동기1	-0.289	-2.758	0.006**			
	시간1	-0.222	-2.913	0.004**			
	참여2	0.244	2.980	0.003**			

	종목2	-0.232	-2.034	0.043*			

위와 같이 단계별 회귀분석을 통하여 운동프로그램이 참여후에 미치는 영향을 알아본 결과, 홍보1, 동료1, 동기1, 시간1, 참여2, 종목2가 참여후에 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 29.0%의 설명력을 보임을 알 수 있다.

표 33. 장애이유에 미치는 영향

구분	요인	회귀계수	t	유의확률	R^2	회귀계수	
						F	유의확률
장애요인	상수	4.668	11.800	0.000***	0.192	11.762	0.000***
	동료2	0.525	3.966	0.000***			
	종목2	-0.762	-4.225	0.000***			
	종목1	-0.447	-3.242	0.001**			
	지속2	-1.568	-3.584	0.000***			
	지속1	-1.177	-2.970	0.003**			

위와 같이 단계별 회귀분석을 통하여 운동프로그램이 장애이유에 미치는 영향을 알아본 결과, 동료2, 종목2. 종목1, 지속2, 지속1이 장애이유에 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 19.2%의 설명력을 보임을 알 수 있다.

Ⅴ. 논의

본 연구는 여성노인의 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있으며 주로 행해지고 있는 운동프로그램을 참여함으로써 어떻게 생활체육을 활성화시키느냐에 관한 방안을 제시하는데 목적이 있다.

본 연구결과에서 밝혀진 내용을 중심으로 여성노인의 운동프로그램 참여를 통한 생활체육 활성화 방안에 대하여 논의해보고자 한다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 여성노인의 운동프로그램 참여 실태

여성노인의 인구사회학적 특성에 따라 운동프로그램 참여에는 관계가 있을 것이라는 가설1은 본 연구결과로서 그 관계가 입증되었다. 조사대상자의 인구사회학적특성과 운동프로그램 참여를 살펴보면 참여동기, 운동빈도, 운동시간, 운동장소, 운동동료, 운동종목, 운동홍보, 지속여부는 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

이와 관련하여 진도경(2001)의 연구에서는 우리가 안고 있는 문제점과 이에 대한 향후과제를 모색하기 위해 시설, 프로그램, 지도자, 홍보 및 재정 등 여러 가지 요소로 분류하여 고찰한 결과 이용하는 사람에게 편리하고, 보다 쾌적한 환경에서 자발적인 운동참여를 촉진시키기 위해 체육시설을 적극 개방하여야하며 지역별·연령별·계층별로 다양한 프로그램을 개발하고 보급하여야 하고 생활체육프로그램은 참가자의 목적, 흥미, 수준 등에 따라 다양하게 개발되고 보급되어야 한다고 하였으며 생활체육 홍보를 강화하고 효율적으로 재정을 지원해야 한다고 했다.

2. 인구사회학적 특성에 따른 생활체육 활성화 차이

여성노인의 인구사회학적 특성에 따라 생활체육 활성화에는 차이가 있을 것이라는 가설2는 본 연구결과로서 차이가 입증되었다. 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따른 생활체육 활성화의 차이를 살펴보면 학력, 운동장소에 따른 차이를 비교했을때 통계적으로 유의한 차이가 없었으나 연령, 결혼상태, 건강상태, 생활수준, 용돈, 참여동기, 운

동빈도, 운동시간, 운동동료, 운동종목, 운동홍보, 지속여부에 따른 차이와 비교했을때 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

이와 관련하여 황성룡(2001)의 연구에서는 생활체육 활성화를 위해서 체육진흥 기금 설치 및 운용조례에 의해 조성되고 있는 기금을 시민체육진흥을 위해 함께 사용될 수 잇도록 개정하여야 한다고 하였고, 동호인 조직에 대한 적극적인 활동을 할 수 있는 여건을 마련해야 한다고 하였으며, 이를 위해 다양한 계층의 참여를 위한 종목을 확대하여야 한다고 하였다. 또한 체육시설 확충을 위해 근린체육시설과 학교체육시설의 확충 및 개방이 확대되어야 한다고 하였고 생활체육 프로그램의 활성화를 위해 우선 시민들에 대한 체육활동 참여욕구와 연거에 대하여 실태조사가 이루어져야 하며, 그 결과를 바탕으로 지역에 알맞은 프로그램을 개발·보급하여야 한다고 하였다. 또 생활체육지도자의 공급대책을 적극적으로 수립해야 한다고 하여 공공체육시설, 생활체육교실, 직장 및 공공기관의 생활체육지도자 배치를 의무화하는 제도적 노력이 있어야 한다고도 하였다.

3. 여성노인의 운동프로그램 참여가 생활체육 활성화에 미치는 영향

여성노인의 운동프로그램 참여 실태에 따라 생활체육 활성화에 영향을 미칠 것이라는 가설3은 본 연구결과로서 그 영향이 입증되었다. 여성노인의 운동프로그램 참여가 생활체육 활성화 요인에 미치는 영향을 살펴보면 홍보, 참여, 시간, 종목, 동료의 변수들이 다른 변수들보다 참여이유에 영향을 미치고 있었고 홍보, 동료, 동기, 시간, 참여, 종목의 변수들이 다른 변수들보다 참여 후 이점에 영향을 미치고 있었으며 동료, 종목, 지속의 변수들이 다른 변수들보다 장애이유에 영향을 미치고 있었다.

이와 관련하여 이세형(1995)의 연구에서는 제주도민의 생활체육 참여 실태는 어떠하며, 이에 대한 개선방안을 연구하였다. 제주도민의 생활체육활동을 활성화시키기 위한 대응방안들은 다음과 같다. 첫째, 무엇보다도 우선시 되어야 할 것은 생활체육에 대한 시설의 확충이다. 이러한 시설의 확보로는 공공체육시설의 확충과 기존체육시설의 효율적 이용, 민간체육시설의 활용, 학교체육시설과의 연계 및 활용도 제고. 둘째, 생활체육 프로그램의 개선을 위해서는, 제주도 지역에 생활체육 프로그램이 부족하다는 인식하에서, 프로그램의 개발 및 보급을 위한 생활체육 프로그램의 전담기구 설치, 프로그램 보급의 확대, 생활체육교실의 효과적 운영. 셋째, 지도자의 문제에 있어서는, 지역사

회 체육지도자 양성체제의 확립, 생활체육지도자의 전문화, 생활체육지도자의 효율적 배치 및 근무조건의 개선 등을 통하여 지도자의 양적 증가와 질적 향상 도모. 넷째, 생활체육의 활성화를 위한 동호인조직의 활성화에 있어서도, 동호인 조직의 효율적 관리, 동호인 조직 홍보활동의 강화, 동호인조직의 지원과 활성화 등을 통해서 생활체육의 활성화를 위한 기초 확립. 다섯째, 생활체육 활성화를 위한 행정·재정적 문제에 있어서는 체육예산의 대폭확대, 수익사업의 확대, 민간기업의 적극유치, 체육관광단지의 개발 등을 통하여 적극적인 생활체육 재원확보 등이다.

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구의 목적은 '여성노인의 운동프로그램에 대한 참여를 통하여 생활체육을 활성화시키기 위한 자료 제공과 더불어 건전한 신체활동 활성화 방안'을 제시하는데 있으며 60세 이상의 광주광역시에 거주하고 있는 운동에 참여하는 노인 250명을 대상으로 설문조사를 하였다.

자료의 분석은 SPSS(ver.12.0)프로그램을 이용하였으며, 인구사회학적 특성에 따른 여성노인의 운동프로그램 참여를 분석하기 위해 t-test, one-way ANOVA를 실시하였으며, 운동프로그램 참여가 생활체육활성화에 미치는 영향을 알아보기 위하여 회귀분석을 실시하여 결과를 분석하고 고찰한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 여성노인의 운동프로그램 참여 실태에 관한 부분을 각 변인 즉 참여동기, 운동빈도, 운동시간, 운동장소, 운동동료, 운동종목, 운동홍보, 지속여부와의 관계로 살펴보았을때 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.
2. 인구사회학적 특성에 따른 생활체육 활성화의 차이에 관한 부분을 각 변인 즉 연령, 결혼상태, 건강상태, 생활수준, 용돈, 참여동기, 운동빈도, 운동시간, 운동동료, 운동종목, 운동홍보, 지속여부에 따른 차이와 비교했을때 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 학력, 운동장소에 따른 차이를 비교했을때 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.
3. 여성노인의 운동프로그램 참여가 생활체육 활성화 요인에 미치는 영향을 살펴보면 홍보, 참여, 시간, 종목, 동료의 변수들이 다른 변수들보다 참여이유에 영향을 미치는 것으로 나타났고 홍보, 동료, 동기, 시간, 참여, 종목의 변수들이 다른 변수들보다 참여 후 이점에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 동료, 종목, 지속의 변수들이 다른 변수들보다 장애이유에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

노인, 특히 가정을 꾸려나가고 가사와 육아에 충실하며 사회활동에 적극적이지 못한 여성노인이 운동프로그램에 참여함으로써 생활체육활성화 방안을 모색하고자 본 연구를 수행한 결과, 비록 한 지역에 국한되어 조사·연구를 하였지만 여성노인의 신체활동 자체가 여러 장애 요인이 있었으며 주로 소극적인 활동으로 이루어지고 있었다.

우리나라는 이미 고령화 사회를 넘어 국가적으로나 사회적으로 노인문제가 큰 부담이 되고 있다. 거동이 불편하여 신체적 결함으로 바깥출입과 신체적 활동을 꺼려하는 노인들은 집에서 TV시청 등 소극적인 활동을 하고 있으며, 특히 남편과 자녀의 뒷바라지를 담당하는 여성노인들의 생활만족도는 낮았으며 또한 여성노인은 경제적으로나 건강상 더 어려운 사회적 취약계층으로 볼 수 있다. 설령 신체적 활동을 하고 있을지라도 활동 자체에 만족을 느끼며 안이한 자세로 발전을 바라고 있지도 않았다. 본 연구를 수행한 결과 연구자가 느끼기에 여성노인이 참여하는 운동종목부터 한계가 있었을 뿐만 아니라 지도자마저 전문적인 지식과 기술을 지닌 지도자는 드물었다. 또한 경제적인 지원이 부족해서 운동프로그램에 필요한 기구나 물품이 턱없이 부족하고, 운동을 하는 장소 또한 부족하고 열악한 상황이라 이 이상 발전하는데 있어서 어려움이 크다고 본다. 가장 우선은 운동프로그램에 참여하는 노인들 스스로의 마음가짐과 임하는 태도가 중요하다고 본다.

따라서 노인들의 주변 환경과 사회적인 측면에서 노인 문제를 해결하고 보다 나은 조건으로 운동프로그램을 개발·보급하여 노인들의 신체활동을 활발하게 함으로써 신체적으로나 정신적으로 긍정적이고 적극적인 태도로 전환할 수 있게 운동프로그램을 실행하는데 있어서 국가적으로 경제적으로 이바지하여야 할 것이다.

앞으로 고령시대로 들어갈수록 노인의 인구는 기하급수적으로 증가될 것이며 이는 지금 현재에 나타나는 노인문제의 심각 정도에 몇 배에 달하는 큰 문제로 자리 잡을 것이다. 이러한 노인문제에 대해서 국가와 조직 단체뿐만 아니라 노인 자신과 노인을 부양하는 가족이 심각하게 대처해야할 문제이며 이는 전 국민의 국가적 차원의 문제로 인지하고 대처방안을 마련하여 선진국을 위한 국가적 발전으로 나아가야 할 것이다.

참고문헌

구미옥 외5(2003). 지역사회에 기반을 둔 노인건강증진 프로그램에 대한 평가 연구. 대한간호학회지. 32(3). pp. 384-394

김기영(2000). 요양원 거주노인의 생활만족도 영향요인. 강남대학교 석사학위논문

김애련(2001). 노인의 삶의 질에 관한 연구. 원광대학교 박사학위논문

김양례 외(2003). 노인의 체육활동 실태 분석 및 활성화 방안. 국민체육진흥공단 체육과학연구원

김원홍・이인숙・권희완 공저(2002). 오늘의 여성학. 건국대학교 출판부

김익균 외4(2002). 노인복지론. 서울: 대학출판사

김진환(2003). 생활체육 육성을 위한 스포츠클럽 활성화 방안. 한국교원대학교 박사학위논문

나정숙(2002). 노년기 여성을 위한 생활무용프로그램이 삶의 만족도에 미치는 영향. 조선대학교 석사학위논문

노영한(2003). 노인의 신체적 여가활동 실태와 활성화 방안. 동의대학교 석사학위논문

모창배(1983). 대학 체육과 보건. 형설출판사

민병옥(1986). 운동치료학. 서울: 고려의학

박기수 외7(1999). 장애인의 건강관심도, 건강실천행위 그리고 건강수준간의 구조분석. 예방의학회지. 32(3). pp. 276-288

박종식(1984). 사회와 체육. 국민문화사

변삼수(2001). 노인의 여가활동 실태에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문

보건사회부(1991). 보건사회통보연보. 서울:보건사회부

서성훈(2003). 체육진흥을 위한 선진국의 생활체육 정책에 관한 비교연구. 한림대학교 석사학위 논문

서연태・정훈교・조성봉・민경훈(2002). 한국 노인체육의 활성화 방안에 대한 연구. 한국사회체육학회지 제 18호 pp. 599-615

설민신 외(2000). 노인 건강을 위한 운동 프로그램. 학문사

설진선(1996). 도시・농촌간 노인여성들의 의식 및 가사 역할에 관한 비교분석. 순천향대학교 석사학위논문

송세영(2005). 노인의 삶의 질 향상을 위한 노인체육활동 활성화 방안. 경희대학교 석사학위논문

안나영(2002). 노인의 생활체육참여와 여가생활 만족에 미치는 영향. 경기대학교 미간 행석사학위논문

엄기욱(2005). 경로당 운영실태 및 활성화 방안에 관한 연구: 군산시 경로당을 중심으로. 노인복지硏究. 30. pp.29-30

원영신(1997). 여가교육으로 행해지는 노인체육활동에 관한 연구. 한국노년학회지, 17(3)

위성식(1993). 사회체육학개론. 한국학술자료원

위성식, 이제홍(2001). 사회체육학개론, 서울: 대경북스

유오복(2005). 생활체육 활성화 방안에 관한 연구: 안산시를 중심으로. 한양대학교 석사학위논문

이선희(2006). 노인복지시설 체육활동 프로그램 참여자의 이용실태에 따른 만족도 분석. 경희대학교 석사학위논문

이세형(1995). 제주도민의 생활체육 참여 실태와 개선방안에 관한 연구. 한양대학교 박사학위논문

이숙자(2001). 노인의 여가활동 만족도에 관한 연구. 동덕여자대학교 여성개발대학원 박사학위논문

이영숙(2004). 세라밴드를 이용한 운동 프로그램이 건강관련 체력 및 균형감각에 미치는 효과 : 노인 요양시설 거주 노인을 대상으로. 동국대학교 석사학위논문

이종천, 박인권(1988). 건강과 레크레이션. 정문사

이진(1998). 생활체육 참가와 생활만족 간의 관계. 한양대학교 박사학위논문

이혜원(1996). 노인복지론. 유풍출판사

임번장(1987). 사회체육진흥계획. 학술진흥재단

임춘식(2001), 경로당 활성화를 위한 지역사회 자원개발, 노인복지연구, 통권 제11호, 한국노인복지학회

임혜자(1997). 생활무용 프로그램이 노인의 삶의 만족도와 심적 변화에 미치는 영향. 경북대학교 박사학위논문

장인협・최성재(2002). 노인복지학. 서울대학교 출판부

전미양, 최명애(1989). 율동적 동작 훈련이 노년기 여성의 생리심리학 변화에 미치는 영향. 한국체육학회지. 27(2). pp. 53-64

전지은(2003). 한국 여성노인의 역할상실 및 사회복지 의존도 연구-전라북도 여성노인을 중심으로. 원광대학교 석사학위논문

조성이(2000). 노인이 지각한 사회적 지지와 건강상태의 관계. 고신대학교 석사학위논문
진도경(2001). “한국의 생활체육 현황과 발전방안 연구.” 영남대학교 대학원
통계청(2001). 장래인구추이
한혜옥(1996). 무용프로그램이 여성노인의 생활만족도에 미치는 효과. 한양대학교 석사학위논문
홍미경(1999). 여성노인의 사회활동 활성화를 위한 노인교실 프로그램 개발에 관한 연구. 가톨릭대학교 석사학위논문
홍성애(1983). 여자노인의 가정 내 지위에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문
홍양자(1989). 노인들의 건강관리를 위한 체육 프로그램에 관한 연구. 한국여성체육학회지. 3. pp. 79-91
황성룡(2001). “지방자치단체의 생활체육에 관한 연구”-경기도를 중심으로-, 성균관대학교 행정대학원
Aboderin I, Kalache A, Ben-Schlomo Y, Lynch Y, Yajnik CS, Yach D(2002). Life course perspectives on coronary heart disease, stroke and diabetes : key issues and implications for policy and research. Geneva, World Health Organization
Bortz, W. M. (1982). Disuse and aging. Journal of the American Medical Association. 248, pp. 1203～1208
E. Rooney(1992). Prescribing physical activity for older patients. Geriatrics. 47(8). pp. 33-47
Leonard, Z. Breen(1976). Aging and the Field of Medicine. N. Y,: Wiely
WHO(1996). Division of health promotion, education and communication. The Heidelberg guidelines for promoting physical activity among older persons. Geneva
WHO(2002). Active aging - a policy framework -. Geneva

설 문 지

여성노인의 운동프로그램 참여를 통한 생활체육활성화 방안

안녕하십니까?

저는 조선대학교 대학원 사회체육전공 석사학위논문을 준비하는 학생입니다.

본 설문지는 “여성노인의 운동프로그램 참여 실태에 따른 생활체육활성화방안”이라는 주제로 논문을 작성하기 위한 기초 자료를 얻기 위한 것으로 어르신들의 설문을 필요로 합니다. 어르신의 의견은 연구 목적 이외에는 절대로 사용되지 않으며, 개인에 대한 사항은 절대 비밀이 보장 되오니 솔직하게 응답하여 주시면 본 연구에 큰 도움이 되겠습니다.

바쁘시더라도 잠시만 시간을 내어 협조해 주시면 감사하겠습니다.

항상 건강하시고 설문에 응답해 주셔서 감사합니다.

박 진 경

011-648-7340

jinkyung39@hanmail.net

인구사회학적특성

1. 어르신의 연세는 몇 세 입니까?
 1) 60세~64세 2) 65세~69세 3) 70세~74세 4) 75세~79세 5) 80세 이상

2. 어르신의 현재 결혼 상태는 다음 중 어디에 해당하십니까?
 1) 기혼 2) 이혼 또는 별거 3) 미혼 4) 사별 5) 기타

3. 어르신의 학력은 어떻게 되십니까?
 1) 무학 2) 국퇴/졸 3) 중퇴/졸 4) 고퇴/졸 5) 대퇴/졸 이상

4. 어르신의 요즘 건강상태는 어떠하다고 느끼십니까?
 1) 아주 건강하다.
 2) 건강한 편이다.
 3) 보통이다.
 4) 나쁜 편이다.
 5) 아주 나쁜 편이다.

5. 어르신 가정의 생활수준은 어떠하다고 보십니까?
 1) 매우 잘 산다.
 2) 잘 사는 편이다.
 3) 보통이다.
 4) 못 사는 편이다.
 5) 매우 못 산다.

6. 어르신의 한 달 용돈은 얼마입니까?
 1) 10만원 미만
 2) 10~30만원 미만
 3) 30~50만원 미만
 4) 50~70만원 미만
 5) 70만원 이상

운동프로그램 이용실태

7. 어르신께서는 운동프로그램에 참여하게 된 동기는 무엇입니까?
 1) 친구나 동료들의 권유에 의하여
 2) 주위 가족들의 권유
 3) 본인이 자발적으로
 4) 대중매체의 영향으로
 5) 기타

8. 어르신께서는 운동프로그램에 얼마나 자주 참여하십니까?
 1) 매일 2) 일주일에 2~3번
 3) 주 4~5번 4) 어쩌다 한번씩
 5) 기타

9. 어르신의 하루 평균 운동시간은 어느 정도 입니까?
 1) 1시간미만 2) 1~2시간 3) 3~4시간 4) 4시간 이상 5) 기타

10. 어르신께서 주로 이용하는 운동 장소는 어디입니까?
 1) 공원 2) 경로당 3) 복지관 4) 동사무소 주민자치센터 5) 학교체육시설

11. 어르신께서는 누구와 함께 운동을 자주 즐기십니까?
 1) 혼자서 2) 가족 3) 친구 4) 동호인 5) 기타

12. 어르신께서는 주로 무슨 운동프로그램을 즐기십니까?
 1) 요가 2) 챠밍댄스 3) 건강체조 4) 댄스스포츠 5) 기타(한춤, 등등)

13. 어르신께서는 운동프로그램의 배운 내용을 가족이나 다른 사람들에게 얼마나 이야기 하십니까?
 1) 매우 자주 이야기 한다. 2) 자주 이야기 한다.
 3) 가끔 이야기 한다. 4) 거의 안한다.
 5) 안한다.

14. 앞으로도 이 운동을 계속 하실 계획입니까?

1) 매우 그렇다　2) 그렇다　3) 보통이다　4) 그렇지 않다　5) 전혀 그렇지 않다

운동프로그램 활성화 방안

15-19. 운동프로그램에 참여하는 가장 큰 이유는 무엇입니까?

질문내용	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
15. 건강을 유지하기 위하여					
16. 스트레스 해소를 위하여					
17. 자기실현을 위하여					
18. 사교의 목적을 위하여					
19. 새로운 도전을 위하여					

20-24. 어르신께서는 운동프로그램에 참여한 이후 가장 달라진 점은 무엇입니까?

질문내용	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
20. 새로운 친구를 사귀게 되었다					
21. 가족과의 관계가 좋아졌다					
22. 새로운 지식을 얻었다					
23. 건강이 좋아졌다					
24. 여가시간을 의미 있게 보낼 수 있게 되었다					

25-29. 어르신께서 운동프로그램을 참여하는데 장애요인은 무엇입니까?

질문내용	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
25. 시간부족					
26. 시설부족					
27. 지도자 부족					
28. 노인운동프로그램 부족					
29. 기타					

“ 설문에 참여해 주셔서 다시 한 번 감사드리며 항상 건강하십시오.”

저작물 이용 허락서

학 과	사회체육학과	학 번	20067147	과 정	석 사
성 명	한글: 박 진 경 한문 : 朴 眞 慶 영문 : PARK JIN KYUNG				
주 소	광주광역시 남구 주월1동 488-4번지				
연락처	E-MAIL : jinkyung39@hanmail.net				
논문제목	한글 : 여성노인의 운동프로그램 참여를 통한 생활체육활성화 방안 영문 : A plan to vitalize living physical exercise through joining physical exercise programs of female aged people.				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의(○) 조건부 동의( ) 반대( )

2008년 02월 일

저작자: 박 진 경 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하