

博士學位論文

老人의 餘暇스포츠 活動이 生活滿足에
미치는 影響研究

2011年



漢城大學校 大學院

行政學科

行政學專攻

李 命 得

博士學位論文
指導教授 黃振洙

老人의 餘暇스포츠 活動이 生活滿足에
미치는 影響研究

A Study on the Effect of Leisure Sports on
Life Satisfaction for the Aged

2010年 12月 日

漢城大學校 大學院

行政學科

行政學專攻

李 命 得

博士學位論文
指導教授 黃振洙

老人의 餘暇스포츠 活動이 生活滿足에
미치는 影響研究

A Study on the Effect of Leisure Sports on
Life Satisfaction for the Aged

위 論文을 行政學 博士學位論文으로 提出함

2010年 12月 日

漢城大學校 大學院

行 政 學 科

行 政 學 專 攻

李 命 得

李命得의 行政學 博士學位 論文을 認准함

2010년 12月 日

審査委員長_____印

審査委員_____印

審査委員_____印

審査委員_____印

審査委員_____印

목 차

제 1 장 서 론	1
제 1 절 연구의 목적	1
제 2 절 연구의 범위 및 방법	5
1. 연구의 범위	5
2. 연구의 방법	5
제 2 장 이론적 배경	7
제 1 절 노인 여가스포츠 참여의 이론적 논의	7
1. 노인의 이해	7
2. 노인 여가스포츠의 참여의 정의	8
3. 노인 여가스포츠의 필요성	9
제 2 절 노인의 고독감 및 사회적 지지에 관한 이론적 고찰	13
1. 고독감	13
2. 사회적지지	16
제 3 절 노인의 생활만족에 관한 이론적 고찰	18
1. 노인의 생활만족도개념	18
2. 노인의 생활만족도 관련이론	20
제 4 절 선행연구	27

1. 노인의 여가스포츠 참여에 관한 선행연구	27
2. 노인의 고독감에 관한 선행연구	28
3. 노인의 사회적 지지에 관한 선행연구	29
4. 노인의 생활만족도에 관한 선행연구	31
5. 노인의 여가스포츠 참여가 생활만족도에 미치는 영향에 관한 선행연구 ..	33

제 3 장 연구 설계 35

제 1 절 연구모형의 설계와 가설설정 35

1. 연구모형의 설계	35
2. 연구가설 설정	37

제 2 절 설문지 구성 및 변수의 조작적 정의 46

1. 설문지 구성	46
2. 변수의 조작적 정의 및 측정도구	47

제 3 절 자료수집 및 분석방법 53

1. 표본선정 및 자료수집 방법	53
2. 분석방법	54

제 4 장 실증분석결과와 논의 55

제 1 절 실증조사 자료의 분석 55

1. 표본의 일반적 특성	55
---------------------	----

2. 측정도구의 신뢰성 검증	60
제 2 절 연구가설의 검증	62
1. 가설1 검증	62
2. 가설2 검증	67
3. 가설3 검증	74
4. 가설4 검증	76
5. 가설5 검증	78
6. 가설6 검증	80
제 3 절 실증분석결과에 대한 논의	85
1. 노인의 인구사회학적 특성과 생활만족도	85
2. 노인의 인구사회학적 특성과 여가스포츠 참여유형	88
3. 노인의 여가스포츠 참여와 고독감	91
4. 노인의 여가스포츠 참여와 사회적 지지	92
5. 노인의 여가스포츠 참여와 생활만족도	93
6. 노인의 사회인구학적 특성 및 여가스포츠 참여, 고독감, 사회적지지 와 생활만족도	94
제 5 장 결 론	96
제1절 연구결과 요약	96
제2절 정책적 시사점	98

【참고문헌】	101
【부 록】	113
ABSTRACT	119



【표 목 차】

< 표 3-1 > 설문지 구성	46
< 표 3-2 > 여가스포츠 참여유형	48
< 표 3-3 > 표본선정 및 자료수집	54
< 표 4-1 > 성별의 빈도분석 결과	55
< 표 4-2 > 연령의 빈도분석 결과	56
< 표 4-3 > 교육수준의 빈도분석 결과	57
< 표 4-4 > 용돈수준의 빈도분석 결과	57
< 표 4-5 > 배우자 유무의 빈도분석 결과	58
< 표 4-6 > 건강상태의 빈도분석 결과	58
< 표 4-7 > 여가스포츠 참여유무의 빈도분석 결과	59
< 표 4-8 > 여가스포츠 참여유형의 빈도분석 결과	60
< 표 4-9 > 신뢰도 검정결과	61
< 표 4-10> 성별과 생활만족도의 차이	63
< 표 4-11> 연령과 생활만족도의 차이	64
< 표 4-12> 교육수준과 생활만족도의 차이	64
< 표 4-13> 용돈수준과 생활만족도의 차이	65
< 표 4-14> 건강상태와 생활만족의 차이	66
< 표 4-15> 배우자 유무와 생활만족도의 차이	66
< 표 4-16> 성별과 여가스포츠 참여유형의 차이	68
< 표 4-17> 연령과 여가스포츠 참여유형의 차이	69
< 표 4-18> 교육수준과 여가스포츠 참여유형의 차이	70
< 표 4-19> 용돈수준과 여가스포츠 참여유형의 차이	71
< 표 4-20> 배우자 유무와 여가스포츠 참여유형의 차이	72
< 표 4-21> 건강상태와 여가스포츠 참여유형의 차이	73
< 표 4-22> 여가스포츠 참여유무와 고독감의 차이	75

< 표 4-23> 여가스포츠 참여유형과 고독감의 차이	76
< 표 4-24> 여가스포츠 참여유무와 사회적지지의 차이	77
< 표 4-25> 여가스포츠 참여유형과 사회적지지의 차이	78
<표 4-26> 여가스포츠 참여유무와 생활만족도의 차이	79
<표 4-27> 여가스포츠 참여유형과 생활만족도의 차이	80
<표 4-28> 고독감에 영향을 미치는 요인	81
<표 4-29> 사회적 지지에 영향을 미치는 요인	82
<표 4-30> 생활만족도에 영향을 미치는 요인	84



【그 립 목 차】

<그림 2-1> 노인의 여가스포츠 참여에 따른 관련요인과의 관계모형	26
<그림 3-1> 연구 모형	36



제 1 장 서 론

제 1 절 연구의 목적

고령화가 빠르게 진전되면서 65세 이상 노인인구의 비중이 처음으로 10%대를 넘어섰다. 2009년 우리나라의 총인구는 4,874만 7,000명으로 전년 보다 0.29% 증가했다. 이와 같은 증가율은 30년 전인 1980(1.57%)에 비하면 5분의 1 이하에 불과한 것이다. 전체인구 중 65세 이상 인구의 구성비도 10.7%로 역대 최고치를 기록했다. 이는 80년(3.8%)에 비해 3배가량 높아진 것으로 고령화의 진적 속도가 갈수록 빨라져 2040년(32.5%)에는 국민 3명 중 1명이 노인일 것으로 통계청은 추산했다(경향신문, 2010. 3. 5).

이와 같은 고령화의 급속한 진전과 함께 산업화, 도시화, 핵가족화 등에 따른 가족 및 사회 가치관의 변화로 가정에서는 성인 자녀의 부모 부양의 지가 희박해지고 산업현장에서는 능률주의 및 업적주의 등의 시장 논리가 지배하면서 노인은 가정에서나 사회에서나 역할상실 및 경제능력 상실, 이에 따른 소외감과 고독감이 빠지게 되었다. 게다가 이러한 사회구조·환경적 요인 등으로 인해 노인은 경제적·신체적·정서적·사회 참여적 문제에 직면하게 되었다(김태식, 2007: 1). 특히 이들 노인문제들 중에는 생활수준의 향상과 의학기술의 발달에 따라 가정이나 사회적 역할상실로 인한 고독감 및 소외감 등 정서적 문제와 사회 참여적 문제가 갈수록 심각화 되고 있는 추세이다.

이러한 상태에서 결국 노인들은 이들의 역할상실로 인한 여가시간을 어떻게 보내느냐, 즉 여가활동이 절대적으로 중요한 의미를 지니게 되며 바로 이 부문이 신체적 문제뿐만 아니라 정서적 및 사회 참여적 문제를 해결하여 이들의 생활만족과 삶의 질을 결정하는 중요한 요인이 될 수 있을 것이다. 즉, 노인에게 있어서의 여가활동은 퇴직 이후에 시간적 여유가 많은 노인들에 고독감, 소외감, 무료함을 극복하는 역할 뿐만 아니라 노인의 생활만족감을 향상시키는데 긍정적인 영향을 미치고(권문배, 2002; 김보현 외, 2008: 141에서 재인용), 여가활동을 통한 사회적 접촉은 노인의 삶의

질을 올리고 강화하는 중요한 요인으로 작용한다. 여가활동은 노인들의 사회적 지지기제 혹은 관계망(network)을 창출하여 자신이 사회에서 꼭 필요한 존재임을 확인하는데 있어 커다란 역할을 한다(노유자, 1988; 노용구, 1999; McGuire, Boyd, & Tedrick, 1996; 김경호 외, 2005: 437에서 재인용)

이와 관련된 이론으로는 Havighurst 등(1961)에 의해서 처음으로 주창된 활동이론으로서 Maddox(1963)는 노인은 자발적으로 완전히 사회적 관계를 끊을 때까지 적절한 활동을 계속함으로써 생활의 질, 신체적 및 정신적 건강, 그리고 사기를 높일 수 있는데 인위적인 사회제도로 인하여 강제적으로 이러한 활동을 계속하지 못하게 될 때에는 고립감, 무감각 또는 무기력감으로 인하여 생활의 만족도가 떨어진다는 것이다. 따라서 이러한 쇠퇴를 미리 방지하기 위해서는 아직 남아있는 참여능력을 십분 발휘할 수 있도록 노인의 활동을 증가시켜 주는 방법이 가능하며 이를 통해 노인의 심리적 만족을 증진시켜 줄 수 있다고 함으로써 활동이론을 지지했다(이영인, 1996: 25-26에서 재구성). 결국 노인의 정서적·사회 참여적 문제는 여가활동을 함으로써 고독감을 극복하고 타인과의 활발한 상호작용 및 사회적 지지, 자원 확보를 통해 해결될 수 있을 것이다.

최근 이러한 여가활동과 관련하여, 신체활동이 중심이 되는 여가스포츠 활동이 그 효율성과 참여도면에서 그 중요성이 크게 증가되고 있다. 노인 생활만족의 연구 분야에서 근간을 이루고 있는 주요 패러다임인 활동이론에 따르면 보다 능동적이고 적극적으로 활동에 빈번하게 참가 할수록 생활만족이 높다는 가설을 경험적 연구를 통하여 검증되어 왔다(Kelly, 1982; Kelly, Steinkamp & Kelley, 1987; Lemon, Bengtson, & Peterson, 1972; Rapoport & Rapoport, 1975; 이영인, 1996: 4에서 재인용). 이에 따라 최근에는 다수의 관련학자들에 의해 생활만족이나 삶의 질 향상에 기여할 수 있는 효과적인 활동으로서 특히 스포츠 활동과 같은 여가활동의 중요성이 강조되고 있다. 보다 구체적으로 여가스포츠는 참여자의 건강 및 체력 증진은 물론 심리적, 정서적 안정에 도움을 주며, 사회적 대인관계를 유지하는데 크게 기여한다는 점에서 핵심으로 부각되고 있다(이인환, 2008; 노은이 외, 2009: 11에서 재인용). 기존 연구들은 노인의 여가스포

츠 참여가 자기효능감, 자신감, 자기 존중감을 증진시켜 심리적으로 안녕감 및 삶의 질을 향상시킨다고 보고 있다(김양례, 2006; 지용석, 2004; Stewart & Kim, 1991; Wyman, 2001; 노은이 외 2009: 13에서 재인용). 또한 많은 학자들은 노년기의 여가활동 중에서 문화 활동, 독서, TV시청 등에 비해 스포츠 활동, 야외활동 등의 능동적이고 활동적인 여가에 참여할수록 여가만족이나 삶의 질을 높이 인지한다고 보고한 바 있다(Flanagan, 1978; Shaw, 1984; Sieginthaler & Vaughan, 1998; 서진교, 2000; 박인환, 김철, 1999; 이상덕, 2003; 노은이 외, 2009: 13에서 재인용). Waket과 Odom(1982)은 노인의 적극적인 신체활동은 기능의 습득, 친구관계의 강화, 자아정체감의 확립, 스트레스 해소 등과 같은 효과가 있음으로써 사회적 상호작용을 촉진하는 계기를 제공한다고 강조하였다(노은이 외, 2009: 13).

이와 같이 노인의 여가스포츠 활동 참여가 생활만족이나 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 실증적인 연구결과들은 다수 존재하나, 연구대상인 고독감 및 사회적 지지를 매개변수로 하여 생활만족이나 삶의 질에 미치는 영향에 관한 실증적 연구는 매우 부족한 실정이다. 이와 관련된 일부 연구들로 이경선(2005)의 「노인 여가스포츠 참여와 사회적 지지, 고독감 및 사회관계망의 관계」와 김경식(2004)의 「노인의 여가스포츠 활동과 무력감, 사회적 지지 및 건강 증진 행위의 관계」 등의 제한적으로 연구가 이루어져 있을 뿐이다. 이런 점에서 사회보장체제로서 해결이 가능한 경제적·신체적 문제와는 달리 선진국에서도 해결하기 어려운 과제로 남아있는 정서적 문제와 사회 참여적 문제를 여가스포츠 참여와 생활만족의 관계에 고독감 및 사회적 지지를 개입시켜 접근할 필요성이 제기된다.

기존의 선행연구들은 주로 여가스포츠 참여(유무 및 정도)를 중심으로 한 연구는 상당 폭 이루어져 있으나 구체적인 참가유형에 따른 변수들과의 관계분석은 전무한 상태에 있어 구체적인 여가스포츠 종목의 선택에 유용한 정보를 제공하지 못하고 있다. 이와 관련 구체적인 선택 및 참여효과를 제고할 수 있는 여가스포츠 참여유형에 따른 변수들과의 관계 연구는 현재로서는 한혜원(2005)의 「노인의 여가스포츠 참여유형과 삶의 질에

관한 연구」 정도가 있다. 이런 점에서 이제는 단순히 노인의 여가스포츠 참여유무나 정도보다는 참여유형을 포함하는 탐색적이고 실용적인 접근이 필요한 시점이라 사료된다.

이에 전술할 문제제기를 바탕으로 본 연구의 목적은 인구사회학적인 변인에 따라 탐색변인인 여가스포츠 참여유형과 핵심변인인 생활만족의 차이를 파악하고, 여가스포츠의 참여 유무(경험) 및 참여유형과 고독감, 사회적지지 및 생활만족의 관계를 규명하여 여가활동 중에서 활동적인 여가스포츠 활동의 유용성과 함께 생활만족을 높일 수 있는 여가스포츠 유형을 구체적으로 밝히고자 한다. 즉, 이는 노인들에게 여가활동 중에서 보다 적극적이고 능동적인 여가스포츠를 선택하도록 하고 또 어떠한 여가스포츠 유형(종목)이 노인들의 생활만족을 높이는 지에 대한 실무적인 지침을 제시하여 노인문제의 해결과 생활만족 향상에 기여하려는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 본 연구에서 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 노인의 인구사회학적 특성에 따라 노인의 생활만족과 여가스포츠 참여유형에 차이가 있는가?

둘째, 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따라 고독감에는 차이가 있는가?

셋째, 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따라 사회적 지지에는 차이가 있는가?

넷째, 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따라 생활만족에는 차이가 있는가?

다섯째, 노인의 일반적 특성, 여가스포츠 참여, 고독감, 사회적 지지는 생활만족에 어떠한 영향을 미치는가?

제 2 절 연구의 범위 및 방법

1. 연구의 범위

본 연구에서는 위의 목적을 달성하기 위해 다음과 같이 연구의 범위를 설정하고자 한다. 본 논문의 범위는 크게 5장으로 구성되어 있으며, 각 장의 내용은 다음과 같다.

제1장 서론에서는 논문의 목차에 따라 연구의 목적, 범위 및 방법을 제시하였다. 제2장 이론적 배경에서는 문헌 등의 이론적 고찰을 통해 개념 및 정의를 중심으로 노인의 여가스포츠 참여(유무 및 유형)와 고독감 및 사회적 지지, 생활만족에 대해 논하였다. 특히 노인의 생활만족 관련이론에서 생활만족에 관한 제 이론뿐만 아니라 연구 분석을 하기 위한 연구관련 이론 및 연구 단위들 간의 이론적 관계모형을 제시하였다. 선행연구에서는 경험적 연구를 중심으로 이들 연구 단위들의 연구결과에 대해 논하였다.

제3장 연구의 설계에서는 앞서 전장에서 도출된 「노인의 여가스포츠 참여에 따른 관련요인과의 관계모형」을 기반으로 독립변수로서 노인의 여가스포츠 참여, 매개변수로서 고독감 및 사회적 지지, 종속변수로서 생활만족간의 상호작용 및 인과관계를 규명하기 위한 연구모형을 설계하고, 이러한 관계를 토대로 가설을 설정하였다.

제4장 실증분석결과와 논의에서는 가설을 검증하였고, 결과에 대해 논의를 하고 시사점을 찾고자 하였다.

제5장 결론에서는 연구결과의 의의 및 요약, 시사점과 제언에 대해 기술하고자 한다.

2. 연구의 방법

본 연구의 목적을 수행하기 위하여 이론적 고찰과 함께 실증적 분석을 실시하였다. 이론적 고찰에서는 기존 문헌 등을 통하여 여가스포츠 참여,

고독감 및 사회적 지지, 생활만족 등의 연구 단위들에 대한 선행연구를 살펴보고 이를 이론적 배경으로 하여 연구 단위들 간의 관계모형 도출 및 이를 기반으로 한 연구모형에 입각하여 관련 선행연구 및 이론적 관련성을 토대로 하여 연구변수간의 관련성에 대한 가설을 설정하였다. 실증적 분석에서는 설정된 가설을 실증적으로 검증 및 논의하고 시사점을 찾기 위하여 여가스포츠 활동에 참여하는 노인들을 대상으로 설문조사를 실시하여 spss WIN 18.0 통계패키지 프로그램을 사용하였다. 본 연구에 이용한 분석방법은 빈도분석, 신뢰도 분석, t(F)분석, ANOVA 검증 및 Duncan의 사후검증, 교차분석, 피어슨의 상관관계분석, 다중회귀분석 등을 사용하였다.

자료수집의 대상과 범위는 연구모형 및 가설 설정에 따른 총 500부의 설문지를 작성하여 65세 이상 중 노인종합복지관 이용노인을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 조사지역은 서울시를 지역 간의 편차를 고려하여 6개 권역으로 나누어, 이들 권역에 소재하는 노인종합복지관 10개를 선정하였다.

본 연구자는 2명의 조사원과 함께 지도교수의 지도 아래 노인종합복지관을 통하여 구조화된 설문지 총 500부를 배포하여 노인들의 자기기입식으로 응답하도록 하고 며칠 뒤에 설문지를 회수하되, 미회수분과 불성실한 답변 등을 제외한 나머지 설문지를 본 연구의 분석대상으로 설정하였다.

제 2 장 이론적 배경

제 1 절 노인 여가스포츠 참여의 이론적 논의

1. 노인의 이해

노인이라는 개념은 단순히 연령만으로 규정지을 수 있는 것이 아니라, 생물학적, 심리학적, 사회학적 측면이 연계된 다각적이고 종합적인 개념이다. 따라서 노인의 개념은 이론적으로나 실제적으로 특정한 사회의 경제적, 사회적, 문화적 배경에 따라 다르며, 학자들 간에도 다소의 견해의 차이가 있다.

전형적으로 노인은 노화(aging)단계에 속하는 사람들을 의미하는데 주로 연령이란 신체적으로 늙었다고 하는 생물학적 쇠퇴를 기준으로 노인을 규정한다. 이러한 의미를 담게 되는 노인은 시대나 문화권에 따라 다양하다. 영어권 국가에서는 older person(늙은 사람), aged(나이든 사람), elderly(연장자), seniorcitizen(선배시민), goldenages(황금연령층) 등으로 사용되고 있다. 프랑스에서는 third age(제 3세대)로 일본에서는 실버(silver)라는 용어를 노인이라는 용어와 함께 사용하고 있다(김성준, 1994).

일반적으로 노인의 개념은 생리적 및 생물학적·심리학적·사회학적인 측면의 종합적 차원에서 정의되어야 하는데 Breen(1976)은 노화의 세 가지 영역을 동시에 고려하여 첫째, 생리적 및 생물학적 면에서 퇴화기에 있는 사람, 둘째, 심리적 측면에서 정신기능과 성격이 변화하고 있는 사람, 셋째, 사회적 측면에서 지위와 역할이 상실되어 가는 사람을 노인으로 규정한다.

노인에 관한 정의에서 가장 보편적으로 사용되는 정의가 바로 역연령(曆年齡, chronological age)이다. 역연령에 따르면 출생 이후부터 달력상의 나이로 계산한 나이가 일정 연령 이상일 경우 노인으로 규정한다. 이 정의는 독일의 노령연금 지급기준이 65세인 것에서 유래된 것이다.

역연령에 따른 노인의 정의와 관련한 우리나라의 법규를 보면, 고용상

연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률에서는 55세 이상을 고령자로 규정하고 있고, 국민연금법에서의 노령연금 수급 기준은 60세로, 노인복지법에서는 65세를 노인으로 규정하고 있으며, 국민기초생활보장법에서는 노인복지법의 노인 연령기준을 원용하고 있다(<http://www.moleg.go.kr/>). 반면 사회 관습적 측면이나 경제활동 차원에서 노인의 연령은 우리나라의 경우 60세를 회갑이라고 해서 이 시점부터 노인이 시작되는 것으로 보며 정년퇴직연령은 55세 정도인 경우가 가장 많다.

한편 외국의 노년학계에서는 사회보장 또는 건강보험의 자격기준을 근거로 하여 노인의 범주를 74세 이하를 연소노인(young-old), 75~84세를 고령노인(middle-old), 85세 이상을 초고령노인(oldest old)으로 구분하는 것이 일반화되어 있다(권중돈, 2009). 노년기에 진입한 노인이 30~40년에 이르는 연령 차이가 있음에도 불구하고 노인을 하나의 집단으로 분류하는 것은 정책 또는 사회복지실천의 측면에서 오류를 범할 위험성을 크기 때문이다. 우리나라의 경우도 2010년 평균수명이 79.6세인 점에 비추어 볼 때 노인에 대한 기준이나 정의를 재조정할 필요성이 제기된다(권중돈, 2010).

그럼에도 불구하고 우리나라의 경우 여전히 65세라는 연령이 노인이 되는 법적·정책적·행정적 기준으로 널리 통용되고 있다. 따라서 본 연구에서는 가장 보편적으로 규정되는 만65세 이상을 노인이라고 정의하고자 한다.

2. 노인 여가스포츠 참여의 정의

여가스포츠는 여가시간을 활용하여 자발적으로 참여하는 신체활동으로 개인의 건강증진과 더불어 삶의 질을 향상시키는 여가활동의 한 분야이다. 여가스포츠는 참여자의 건강 및 체력증진은 물론 심리적, 정서적 안정에도움을 주며, 사회적 대인관계를 유지하는데 크게 기여한다는 점에서 여가활동의 핵심으로 부각되고 있다(이인환, 2008: 23). 특히, 노인에게는 얼마나 가치 있고 의미 있는 여가시간을 보내는가가 노후의 고독감을 해소하

고 여생의 의미를 새롭게 하는 계기가 되기 때문에 여가스포츠는 노인의 삶의 질 향상을 위한 활동으로 정의할 수 있다. 다만 노인의 여가스포츠 참여는 무리하지 않는 범위 내에서 규칙적으로 지속성을 유지하는 것이 바람직하다(노은이 외, 2008: 11).

본 연구에서는 이경선(2005)의 연구와 윤상영(2007)의 연구를 인용하여 여가스포츠 참여는 노인의 여가시간 및 일상생활 중에서 자신의 활동의지에 따라 자발적으로 참가하는 신체적 움직임을 동반한 스포츠 활동을 의미하며 주 1회 이상의 신체활동 참여로 정의하였다. 본 연구에서는 여가스포츠 참여에 대한 개념구성의 내용은 참가유무(경험)와 참가유형으로 구분한다. 즉, 여가스포츠 참가유무(경험)는 현재 노인의 여가시간 및 일상생활 중에서 자발적으로 주 1회 이상의 신체활동에 참여하는지의 여부를 묻는 것을 말한다.

노인의 여가스포츠 참여유형은 한혜원(2005)¹⁾의 연구를 참조하여 주 1회 이상의 신체활동 참여로서 체력단련운동, 경쟁스포츠, 리듬운동, 야외활동 등 네 가지 유형으로 분류한 것을 의미한다.

3. 노인 여가스포츠의 필요성

1) 성공적 노화

노화란 연령증가와 더불어 신체적 기능이 쇠퇴해져가는 과정으로서 출생·성장·성숙이 모두 정상적인 노화과정의 일부분이라고 할 수 있다. 대체로 노화는 생물학적인 변화나 감퇴의 측면에서 이해되고 있는 것이 대표적이다. 그러나 노화에 대해서 포괄적으로 이해하기 위해서는 신체기능의 저하나 감각기능의 저하뿐만 아니라 개인의 경험으로부터 나오는 노령기의 심리적 특성과 사회적 변화에 대한 이해까지 고려되어야 할 것이다.

1) 한혜원(2005)은 노인의 여가스포츠 참여유형으로 걷기, 조깅, 헬스와 같은 체력단련운동, 승부가 결정되는 탁구, 배드민턴과 같은 경쟁스포츠와 음악을 동반한 리듬체조, 댄스스포츠, 에어로빅댄스와 같은 리듬운동, 그리고 등산, 게이트볼 같은 야외활동 등으로 분류하였다.

결국 노화는 인간의 정상적인 성장과 발달과정의 한 부분으로 생물학적인 변화, 심리학적인 변화 및 사회적 변화의 과정까지 모두 포함시키는 것으로 이해되어야 한다(김민희, 2005: 16) 즉, 노화는 신체적 노쇠뿐만 아니라 산업화, 도시화, 핵가족화로 인한 노인의 지위하락 및 역할상실 등에 따른 불안·초조감 및 열등감, 고독감·소외감, 대인관계 및 사회적응력 저하 등 심리적 및 사회적 노화까지 포함된다고 말할 수 있다.

노인들은 노화가 진행되면서 건강의 악화, 퇴직, 소득의 감소, 배우자의 죽음, 부모의 역할상실 등과 같은 다양한 측면의 상실감으로 인해 부정적 자아개념이 증대되고 삶의 질이 저하되기 쉽다. 성공적 노화는 의학적 측면에서의 수명 연장뿐만 아니라 삶의 질도 함께 고려해야 한다는 관점으로 변화하고 있다. Gibson(1995)²⁾은 성공적 노화는 자신과 타인을 모두 만족하게 하는 신체적, 사회적, 심리적 안녕감의 수준에 도달하는 것이라고 정의하였다. 즉 성공적 노화는 노년기에 맞게 되는 신체적, 심리적, 사회적 변화에 대한 노인 개개인의 만족도에 따라 결정된다. 이런 측면에서 볼 때, 노인에게 여가스포츠는 신체적, 심리적, 사회적 측면에서 중요한 가치를 제공한다.

여가스포츠 활동 참여는 노인의 신체적 건강 증진뿐만 아니라 사회적, 심리적 안녕감을 증진시키고 여가선용과 삶의 질 향상의 효과도 가져오므로 고령화 사회인 오늘날 더욱 중요한 가치를 가지며 성공적 노화를 위한 중요한 수단이 되고 있다(노은이 외, 2008: 11-12)

(1) 신체적 건강 유지 및 증진

꾸준한 여가스포츠 참여가 노인의 신체적, 사회적, 심리적 건강에 미치는 긍정적인 영향은 많은 연구에 의해 검증된 바 있다. 특히, 신체적 측면에서 규칙적인 신체운동은 신체의 각 조직에 자극을 주어 생리적 기능저하 방지, 스트레스 해소, 혈압상승 억제, 당뇨병 예방과 치료에 효과가 있는 것으로 널리 알려져 있다. 미국에서는 노화를 방지하고 질병을 예방하

²⁾ Gibson, R. C.(1995), Promotion successful aging and productive aging and productive aging in minority populations, p.279.

기 위한 운동프로그램이 한창 진행 중이며 특히 아령이나 역기를 드는 근육운동이 노인들에게 치명적인 낙상위험을 줄일 뿐 아니라 다양한 노인성 질환치료에 도움이 된다는 연구결과들이 발표되면서 근육운동을 하는 노인들이 늘어나고 있다. 노인의 규칙적인 운동참여는 심폐기능, 중추신경계, 내분비계와 대사기능 및 면역기능을 향상시켜 노화와 관련된 사망률을 낮출 수 있을 뿐만 아니라 체력감소를 방지하고 질병에 대한 면역력을 높이며 기능적 능력을 증진시켜 건강수명을 연장할 수 있다는 것이 최근 연구의 조심스러운 지견(견해)이다(노은이 외, 2008: 12).³⁾

(2) 심리적 안정과 사회성 발달

다른 연령층에 비해 여가시간이 많은 노인에게 매일 매일의 일상생활 속에서 유익한 여가시간을 보낼 수 있도록 배려하는 것은 노인이 흔히 빠지기 쉬운 고독과 불안, 허탈을 막는데 필수적이다. 노인들은 여가스포츠 활동을 통해 사회적 교류 기회를 가지게 되어 사회적 지위 및 역할 상실에 따른 사회적 소외감을 보상받고, 대인관계를 유지 및 증진, 자아성취, 자아만족도와 삶의 질 향상 등 다양한 여가가치를 누릴 수 있다(노은이 외, 2008: 12-13)

또한 이종길(1992)은 사회체육의 정서적 역할은 개인의 심리적, 사회적 적응과 안정에 기여함을 의미한다고 주장한다. 사회체육은 참가자들에게 우애감과 연대감 등의 정서적 감정을 강화하고 확장시킬 수 있게 해준다. 연대감과 대비되는 개념은 사회적 거리감으로 사회체육은 우정을 발전시키고 연대감을 강화시킴으로써 이러한 사회적 거리감을 줄이는데 효과적이라 할 수 있다고 하였다.

2) 사회경제적 효과

고령화가 동반하는 여러 가지 문제 중 중요한 부분이 기대수명과 건강

³⁾ 지용석(2004), 규칙적인 운동이 노인의 심혈관계 기능과 우울증에 미치는 영향, p.332

수명의 차이이다. 과학과 의학기술의 발달로 기대수명은 연장되었으나 건강수명은 오히려 단축되는 추세이다. 통계청(2007)의 장래인구추계에 따르면 2005~2010년 기대수명은 전국이 79.0세(남 75.6세, 여 82.4세)이며, 서울시 80.6세(남 77.5세, 여 83.7세)인데 비해 건강수명은 전국 68.6세(남 67.4세, 여 69.6세)⁴⁾로 두 수명의 차이가 10년 이상으로 벌어짐에 따라 노인 개인의 삶의 질 저하는 물론 국가적 차원의 문제가 되고 있다.

기대수명과 건강수명의 차이는 성공적 노화를 위협할 뿐만 아니라 사회경제적 부담을 가중시킨다. 노인의 건강문제를 노인 의료비 현황으로 분석한 결과, 서울시 전체 인구 중 노인인구 비율은 8.5%이나 전체의료비 중 노인의료비 비율은 31.2%로 전체의료비의 약 3분의 1을 차지하고 있는 것으로 나타났다.⁵⁾ 노인의료비가 전체 의료비에서 차지하는 비중은 2002년 19.5%, 2005년 22.14%, 2007년 27.3%, 2008년 31.2%로 해마다 꾸준히 증가하고 있어⁶⁾ 노인의료비 증가로 서울시민 1인당 진료비는 68만 1,000원 이지만 65세 이상 노인인구의 1인당 진료비는 230만 8,000원으로 전체인구 대비 노인인구 진료비가 3.4배 많은 것으로 나타났다.⁷⁾(노은이 외 2008: 13-14)

이러한 고령화 사회에 진입함에 따라 생산성 저하로 인한 경제성장을 둔화, 사회복지비용 증가, 부양비 증가 등 사회경제 전반에 걸쳐서 심각한 문제를 파생시킬 것이다. 더욱이 우리나라의 경우 아직 공적 부양체계가 미확립되어 있는 상황에서 가족과 사회구조의 변화에 따라 사적 부양체계가 급속히 붕괴되면서 노인인구 증가에 따른 노인문제는 단기간에 해결하기가 쉽지 않은 난제로서 더욱 심각한 파장을 불러일으킬 것이다(모선희, 2005; 김태식, 2007: 8에서 재인용).

이러한 사회경제적 상황에서 노인의 여가스포츠 참여는 신체적, 심리적, 사회적 건강을 증진시킴으로써 의료비 부담 완화, 생산성 저하 약화, 사회적 지지 강화 등 사회경제적으로도 긍정적인 파급효과를 가져올 것이다.

4) 보건사회연구원, 제3차 국민건강영양조사 심층분석 보고서, 2007

5) 국민건강보험공단 내부자료, 2009

6) 상계자료, 2009

7) 상계자료, 2009

제 2 절 노인의 고독감 및 사회적 지지에 관한 이론적 고찰

1. 고독감

고독이란 세상에 홀로 떨어져 있는 듯이 매우 외롭고 쓸쓸함을 의미하며, 고독감이란 고독을 느끼는 마음을 뜻한다. 심리학자들은 오래 전부터 고독(loneliness)에 관심을 보여 왔다.⁸⁾ 그러나 고독의 실증적인 연구주체로서 다루어지게 된 것은 그리 오래전이 아니다. 고독이 새로이 관심이 된 이유 중에 하나는 오늘날 고독은 심각하고 광범위한 문제라는 것을 인식하게 되었기 때문이다.

인간은 전 생애에 걸쳐 일상생활 속에 흔히 고독감(loneliness)을 경험한다. Butler(1973)는 고독감이란 타인으로부터 얻고자 하는 온정과 평안을 얻을 수 없음으로 인하여 발생하는 폐쇄된 감정적 고립의 상태를 말한다고 했다. 그리고 Peplau(1982)는 고독감이란 인간의 사회적 대인관계 조직이 질적, 양적으로 불충분 할 때 발생하는 불쾌한 경험이라 정의하였다. 이러한 감정은 특히 청소년기나 성인 초기, 노년기 등과 같이 변화가 많은 시기에 더욱 자주 느끼게 되고 사랑하는 사람의 죽음이나 자신의 임종을 갖는 경우에는 그 정도가 매우 심각하다.

고독의 원인은 개인과 환경과의 상호작용으로 간주하고 있다. 즉 고독감은 개인의 성격에 의해서 발생되며, 사회적 역할의 변화, 가족 구조의 변화 등 개인에게 사회적 고립감이나 소외감을 경험하게 하는 상황에 의해서도 발생한다. 또한 개인의 속성에 따라 이와 같은 상황변화에 대한 대처방식이 다르기 때문에 고독감은 타인들과의 고립을 지각하고 평가하는 방식에도 달려있다. 고독감의 경험도 대체로 불쾌하고, 걱정을 유발시키고 고통스러운 것으로써 고독감을 심하게 느끼는 개인은 그렇지 않은 사람보다 더 자기중심적이고, 내향적이고, 사회 활동에 소극적이며, 전반적으로 대인관계에서 부정적이다. 고독감을 경험하는 사람들은 타인을 싫어하는 경향이 있으며, 미래에 대한 기대상실과 자신의 운명을 통제할 수 없다는

⁸⁾ 이하는 이경선(2005)을 재구성함

절망감, 무력감으로 인해 우울과 같은 정서를 경험한다. 이와 같이 고독이란 인간관계에서 개인이 바라던 관계와 실제 간의 차이로부터 초래된 심리적 상태이다.

일반적으로 노인이 실제생활에서 경험하는 심리적 문제인 고독감은 노화과정에서 겪어야 하는 극복할 수 없는 문제 중의 하나이며, 특히 65세 이상의 노인 중 12~40%가 고독의 고통으로부터 벗어나지 못하고 있다(이성철, 1996). 실제로 노인 보호시설에 있는 노인의 30% 이상이 고독감으로 고통을 겪고 있는 실정이며 고령화 사회가 진행되고 있는 최근에 이르러서는 이러한 현상이 두드러지리라 여겨진다. 고독은 인생의 후반기보다 청소년기에서 더 흔하게 나타나며 노년기보다 넓고 강렬한 고독을 경험하는 시기이다.

이에 반해 노인들이 경험하는 고독감은 일시적인 것이 아니고 대부분 만성적인 것이다. 그 구체적인 원인은 신체적인 노화로 인한 활동의 제약이나, 건강문제, 배우자의 사별, 경제적인 궁핍 등으로 젊은 사람들이 경험하는 것과 본질이 다소 다른 것으로 나타나 있다. 더욱이 오늘날 젊은이 지향적인 사회에서 수입과 신체기능의 저하는 상실감, 고립감, 우울, 비애, 죄의식, 무력감을 유발시키고 중국에는 고독감을 유발시켜 죽음에까지 이르게 된다는 것이다(박선희, 1997)

노년기는 신체적, 심리적, 사회적 노화현상이 뚜렷한 시기이므로 신체적, 심리적, 사회적 기능의 약화는 다양한 스트레스원에 대한 대처와 적응을 어렵게 하며 노인들로 하여금 점차로 무기력을 야기 시킨다(류정자, 2000). 이와 관련된 노인심리의 한 가지 특성으로 노인이 유용성의 저하와 상실을 지각했을 때 노인에게 고독감이 밀려올 것이다.

한국궤립조사연구소(1990)에 따르면 우리나라 노인과 외국의 노인 관련 조사 중 노인의 고독감을 조사한 결과 우리나라 노인들의 고독감(28.5%)이 태국 노인(24.5%), 미국 노인(12.2%), 프랑스 노인(11.1%), 영국 노인(10.8%), 그리고 스웨덴 노인(6.5%), 및 일본 노인(6.2%)보다 높은 것으로 조사되었다. 노인의 고독은 노화과정의 한 부분으로서 일어나는 사건의 결과로 노인의 일상 활동을 촉진시킴으로써 고독의 빈도를 감소시킬 수 있

다는 연구결과도 있다.

Perlman(1978)에 따르면 고독의 대처방안을 세 가지 제시했는데 첫째, 인간의 실제적인 사회관계를 변화시키고 둘째, 인간의 사회적 바람을 변화시키며 셋째로 사회적 결핍에 대해 지각된 중요성을 감소시키는 것이다. 즉, 고독을 극복하는데 가장 직접적이고 만족할만한 방법은 인간의 사회적 관계를 향상시키는 것이다.

송대현과 윤가현(1989)의 연구에서는 다른 요인들보다도 가족과의 불편한 관계가 고독감을 야기 시키는데 가장 중요한 요인으로서 나타났다. 그것은 노인의 심리 사회적인 고독감을 가족 내에서 가족 구성원간의 역동적이고 상호적인 맥락과 관계되어 있음을 알 수 있다.

국내에서 시행된 고독감 연구는 고립감에 대한 본질과 특성에 대하여 심리학 분야에서 연구되었는데 고재홍(1989)의 고독감에 대한 사회 심리학적 고찰과 김교현·김지환(1989)의 한국판 UCLA 고독척도에 대한 연구를 들 수 있다. 통제위와 고독에 대한 강성남(1988)의 연구에서는 내적 통제위 사람이 외적 통제위 사람보다 더욱 고독감이 높았으며, 청소년의 고독감과 비행에 대해서는 문은영(1993)의 연구가 있다.

이와 같이 고독감이란 한 개인이 원하는 사회적 관계와 그가 성취한 사회적 관계간의 차이에서 유발한 부정적인 정서 상태이다. 즉 대인관계에서 개인의 내적 특성, 타인에 대한 거부나 오해, 친밀성을 형성하거나 유지시켜 줄 수 있는 기회의 결핍, 또는 사회적 통합을 주는 행동 기회의 결여 등으로 인해서 개인이 바라던 친밀감으로 발전시키고 지속 시킬 수 없음으로 해서 개인이 소외된 느낌을 받았을 때 나타나는 만성적인 정서적 고통의 지속조건을 말한다.

이상으로 본 연구에서는 고독감이란 인간관계에서 한 개인이 원하던 관계와 실제 성취한 관계간의 차이에서 유발된 부정적인 정서 상태이며, 하위요인으로는 소외감 및 사회적 관계 결핍으로 정의한다.

2. 사회적 지지

인간은 사회적 존재이기 때문에 사회적 환경 내에서 타인과의 상호작용을 통해서만 충족될 수 있는 기본적인 욕구를 가지고 있고 이러한 사회적 상호작용을 통한 욕구충족과정에서 얻게 되는 것이 사회적 지지이다.⁹⁾

사회적 지지 개념은 1979년대 이후 정신건강에 대한 관심과 함께 스트레스와 적응의 관계를 중재하는 핵심변인으로서 그 중요성이 인식되어졌다. 사회적 지지는 복합적이고 포괄적인 개념이기 때문에 학자들마다 내린 정의와 평가방법은 다양하다. Lin 등(1979)은 사회적 지지를 개인, 집단, 지역 사회에 의한 사회적 결속을 통하여 개인에게 접근할 수 있는 지지로 정의하였고, Kahn(1985)은 개인 간의 상호작용으로서 타인에 대한 애정, 타인의 언행에 대한 긍정, 타인에 대한 상징적이거나 물질적인 도움 등의 지지적인 작용이라 하였다, House(1985)는 사회적 지지란 정서적 관심, 유효한 원조, 환경에 대한 정보 및 평가 중에서 하나 혹은 그 이상을 포함하는 대인적 관계로 정의하였다. 따라서 사회적 지지란 사회적 상호작용을 통하여 제공 되어지는 긍정적인 자원이라고 할 수 있다.

사회적 지지의 개념차원은 구조적 및 기능적 특성으로 구성되어 있다. 구조적 특성은 사회적 지지를 제공하는 유효한 지지망(network)으로서 관계의 존재 또는 양을 언급하고, 기능적 특성은 지지망의 지지기능으로서 관계에 대한 기능적 내용 또는 질로 언급된다. 우선 구조적인 측면에서의 사회적 지지를 살펴보면, Mueller(1980)는 구조적 측면으로 크기, 밀도, 접촉빈도, 관계의 혼합된 정도, 친족과 비친족관계의 상대적 비율, 관계의 방향, 구성원 사이의 지리적 거리를 제시하였고, Thoits(1982)는 지지의 크기, 밀도(망안의 사람들이 서로 아는 정도), 지지접촉의 용이성, 접촉빈도를 제시하였으며, 박지원(1985)은 지지제공자와의 접촉빈도, 안정성(두 사람이 관계를 맺어온 평균기간), 동질성(생활방식, 가치관, 당면문제, 상황 등에서의 지지제공자와의 유사성), 지지원, 지지형태, 만족도를 포함시켰다. 그리고 지지원에는 배우자, 가족, 친척, 친구, 직장 또는 학교의 동료,

⁹⁾ 이하는 이정선(2005)을 재구성함.

이웃, 의료제공자, 상담자 또는 치료자, 목사, 성직자, 승려, 기타 지역사회 구성원 등이 포함된다.

사회적 지지의 기능적인 측면은 개인이 맺고 있는 인간관계의 질을 어떻게 평가하고 지각하는 가를 보여주는 주관적인 측면이라고 할 수 있는데(채수진, 1997) Coyne과 Lazarus(1980)는 기능적 지지를 유형적 지지, 정서적 지지, 정보적 지지의 3형태의 지지에 기반을 두었고, House(1981)는 정서적 지지, 정보적 지지, 도구적 지지, 평가적 지지로 보았다.

Caplan(1983)의 연구에 의하면 사회적 지지란 ‘감정적 지지와 물질적 원조를 제공해 주리라 믿는 사람들과의 지속적인 유대관계’라고 정의하였고, Lin 등(1979)은 사회적 지지는 ‘다른 개인, 집단, 지역사회에 의한 사회적 결속력을 통하여 개인이 얻을 수 있는 지지’로 정의하면서, 사회적 지지망에 가족구성원, 친척, 친구, 동료, 지역사회 등을 포함시켰다.¹⁰⁾ 일반적으로 사회적 지지는 구조적 측면과 기능적 측면으로 구성되어 있는데, 구조적 측면은 한 개인의 사회적 망에 통합되어 있는 정도(지지망의 크기, 사회적 지지의 원천)를 평가하고, 기능적 측면은 한 개인이 스트레스 사건에 대하여 반응하는 것을 돕고 자원들의 이용가능성, 즉 사회적 지지의 유형(정서적 지지, 정보적 지지, 도구적 지지)¹¹⁾의 정도를 평가하는 자원을 의미한다(손에스더, 2001: 23에서 재구성).

이상으로 본 연구에서는 사회적 지지란 다른 개인, 집단, 지역사회에 의한 사회적 상호작용 및 결속력을 통하여 개인이 얻을 수 있는 긍정적인 자원, 즉 정서적 지지 및 정보적 지지, 물질적 지지(도구적 지지)¹²⁾를 의미한다고 정의하였다.

¹⁰⁾ 이하는 문정애(2009)를 인용함.

¹¹⁾ 정서적 지지는 개인으로 하여금 심리적 안정감을 제공해 주며 그 자신이 사회성원들에게 존경의 대상이 되고, 애정을 받고 있다고 느끼게 해주는 행위로서, 그 구체적인 내용으로는 존중감, 애정, 신뢰, 경청, 관심, 배려의 제공을 들 수 있다. 도구적 지지는 개인이 필요로 하는 어떤 것을 직접 도와주는 행위로서, 구체적으로는 현물, 현금, 노동력, 시간, 환경의 개선 등에서 원조를 제공하는 것을 말한다. 정보적 지지는 개인이 환경으로부터 제기되는 문제를 원활히 해결할 수 있도록 지식이나 정보를 제공해 주는 것으로서, 구체적으로 충고, 제안, 정보, 지시를 제공하는 것 등이다.

¹²⁾ 본 연구에서는 편의상 도구적 지지를 물질적 지지로 명명하였다.

제 3 절 노인의 생활만족에 관한 이론적 고찰

1. 노인의 생활만족 개념

생활만족 개념이 일반화된 것은 1961년 Neugarten(1961)등이 활동이론(activity theory)과 이탈이론(disengagement theory)을 검증하기 위해 종속변수로서 사용된 이후로부터 보이며 그 이후 현재에 이르기까지 생활만족은 사기(morale), 행복감(happiness), 심리적 복지(psychological wellbeing), 적응(adjustment) 등의 일련의 용어와 혼용되어 사용되고 있다(박경란, 1988; 이영인, 1996: 19에서 재인용).

노인의 생활만족을 정의하는 기준은 국가나 민족, 사회나 문화, 연구자마다 연구 목적과 방법에 따라 다르기 때문에 일률적으로 개념 정의하기는 어렵다.

생활만족을 다차원적으로 구성한 Neugarten등(1961)은 현재 생활을 구성하고 있는 활동으로부터 얻는 생에 대한 만족 정도, 본인의 인생을 의미 있는 것으로 여기고 지금까지의 생활에 대한 절대적 수용, 기대했던 목적과 성취한 목적간의 부합성에 기초하여 인생의 주요 목적을 달성하였다는 감정, 긍정적인 자아상, 행복 및 낙관적인 태도와 기분에 대한 유지 등으로 나누어 개념화 하였다. Bradburn(1969)은 노인의 생활에 대한 심리적 복지감을 행복감이란 개념으로 파악하였으며, 따라서 행복감이란 긍정적인 감정이 부정적인 감정을 능가하는 정도라고 정의하였다. 그리고 Lawton(1972)은 노인들의 생활에 대한 적응, 또는 만족을 사기(morale)라는 개념으로 파악하였다.

Kalish(1975)는 노년기 이전의 생활도 계속 유지하면서 주어진 생활을 기꺼이 수용하고 이에 적응하며 만족스럽고 행복하다고 느끼는 감정이 바로 생활만족이며, 이는 장기간에 걸쳐 개인의 가치관·자아개념 등에 의해 복합적으로 이루어진 개념이라고 말하고 있다. Medley(1976)는 생활만족을 개인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소로 파악하고 생활만족의 개념을 아래와 같이 정의하였다. 즉 개인은 다른 사람과의 상호작용을 통해 기

대가 형성되며, 이러한 기대는 다른 사람과의 비교를 통해 자신을 평가하는 근거가 되며, 이는 연속적인 결과로서 개인에 따라 많은 차이가 있을 것이라 하였다. 따라서 생활만족이란 개인의 기대수준이 합리적으로 충족되었는가에 대한 평가라고 보았다. 한편, Kosma와 Stones(1980)는 공인된 행복을, Okun 등(1984)은 실제 생활에서 경험하는 긍정적 부정적 감정에 대한 정의적 반응을, Maddox(1987)는 실제 생활에서 경험하는 긍정적 부정적 감정에 대한 주관적 평가를 생활만족의 개념으로 규정하였다. 그러나 Gubrium과 Lynott(1983)는 일상생활에서의 질적 경험을 생활만족으로 개념화하는 것 자체를 비판하였다(이영인, 1996: 19-21).

일반적으로 생활만족은 사기(Lawton, 1975), 공인된 행복(Kosma, & stones, 1980), 실제 생활에서 경험하는 긍정적·부정적 감정에 대한 주관적 평가(Maddox, 1987) 등으로 정의되며, 노년학에서는 자신의 인생을 스스로 판단함에 있어서 가치가 있고 성공적인 것이었다고 인정하는 것으로 심리적인 안정감이나 주관적인 복지감을 나타내는 감정 상태라고 정의하고 있다(김태현, 1994; 이영인, 1996: 57에서 재인용)

최성재(1986)는 결국 노인의 생활만족은 정적인 측면에서 과거, 현재, 미래의 삶에서의 가치인식에 대한 평가와 동적인 측면에서 과거, 현재, 미래의 실제적 활동에서의 행동결과에 대한 평가 등으로 구성되며, 과거 및 현재의 삶의 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의 전반적인 전망에 대한 긍정적인 정도라고 할 수 있다고 주장한다. 하위요소로는 개인적 만족, 사회적 만족 등의 2개 요인으로 분류한다(이영인, 1996: 22에서 재구성).

이상으로 본 연구에서는 최성재(1986)의 연구를 참조하여 생활만족이란 과거 및 현재의 삶의 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의 전반적인 전망에 대한 긍정적인 정도로 정의한다. 하위요소는 개인적 만족, 사회적 만족 등 2가지 개념으로 분류하였다.

2. 노인의 생활만족도 관련이론

1) 생활만족에 관한 제이론

(1) 활동이론(activity theory)

활동이론은 Havighurst 등(1961)에 의해서 주장된 이론이며, 그 후 Lemon 등(Lemon et al., 1972)에 의해서 상징적 상호작용 주의적 관점에 입각한 이론으로 공식화 되었다. 노년학에서 노인 생활만족과 사회활동의 유형에 관한 연구의 기본적인 이론적 배경은 활동이론이다. 활동이론의 핵심은 활동과 생활만족 간에는 긍정적인 관계가 있으며 역할 상실의 클수록 생활만족이 낮아진다는 것이다. 활동이론에 대한 연구의 대부분은 실제적 상황에서 활동이론이 검증될 수 있는지를 살펴보는 것이다(Lemon et al., 1972; 이영인, 1996: 25-26에서 재인용).

Maddox(1963)는 사람은 누구나 활동할 능력이 있을 때 능력껏 활동을 계속 하다가 신체적, 정신적 노쇠로 인하여 더 이상 활동할 수 없게 될 때 가정, 직장 그리고 사회로부터 서서히 물러나게 되며 이러한 정상적이고 점진적인 사회적 이탈이 자연스러운 과정이라고 했다. 그러나 사회적 소외, 강제적 정년퇴직 등의 인위적인 사회제도가 자연적인 사회적 이탈이 일어나기 전에 노인을 강제적으로 이탈시킴으로써 노인들에게 부정적인 영향을 미친다고 했다. 즉 노인은 자발적으로 완전히 사회적 관계를 끊을 때까지 적절한 활동을 계속함으로써 생활의 질, 신체적 및 정신적 건강 그리고 사기를 높일 수 있는데 인위적인 사회제도로 인하여 강제적으로 이러한 활동을 계속하지 못하게 될 때에는 고립감, 무감각 또는 무기력감으로 인하여 생활의 만족도가 떨어진다는 것이다. 따라서 이러한 쇠퇴를 미리 방지하기 위해서는 아직 남아있는 잔여능력을 십분 발휘할 수 있도록 노인의 활동을 증가시켜 주는 방법이 가능하며, 이를 통해 노인의 심리적 만족을 증진시켜줄 수 있다고 함으로써 활동이론을 지지했다(이영인, 1996: 26).

활동, 특히 상호작용적인 활동은 중·노년기의 행복과 생활만족에 중요하다. 이러한 점에서 활동이론은 중·노년층의 생활만족을 설명하는 가장 대표적인 이론으로 활동¹³⁾과 연관된 많은 연구들에서 중·노년층의 생활만족에 미치는 변인들을 이해하는데 상당히 공헌을 한 것으로 나타났다. 활동과 생활만족 간에는 긍정적인 관계가 있으며, 노년층의 경우는 노년기 이전과 같이 사회생활에 참가하는 것이 성공적인 노후생활을 가능하게 하고, 중년층은 중년의 위기를 극복하고 성공적인 중년의 적응에 도움이 된다는 가정에서 출발하고 있다. 즉, 활동이론은 나이가 들어 더 적극적인 활동을 하는 사람이 인생에 대한 만족도와 문제에 대처하는 능력이 더 커질 것이라는 이론¹⁴⁾으로 이러한 활동은 생활만족(Life satisfaction), 행복(happiness) 등과 같은 정신적인 척도와 연결되어 있다(김도희, 1999: 27-28).¹⁵⁾

(2) 이탈이론(Disengagement Theory)

이탈이론은 노년학 분야에서 노화과정, 사회적 상호작용, 죽음, 성공적 노후생활 등의 다양한 주제에 대한 최초의 이론화 작업으로 평가받고 있는 이론이다. 이 이론을 최초로 주장한 Cumming과 Henry(1961)에 의하면 이탈이란 노년기에 다른 사람들과의 사회적 교류 및 활동 범위가 축소되는 것을 의미하며 이러한 이탈과정은 불가피하고 보편적인 과정이자 노인 개인이나 사회를 위해서 바람직한 과정으로서 이탈 과정이 시작되면 끊임 없는 자기 관찰적 과정이 지속된다고 한다. Cumming과 Henry(1961)는 미국의 Kansas시에 살고 있는 50~90세 사이의 노인으로서 신체적 및 경제적인 자립상태에 있는 279명을 선정하여 횡단적인 조사(cross-sectional study)를 실시한 결과의 자료에 의하여 이탈이론(disengagement Theory)

13) 노인의 생활만족에 영향을 미치는 가장 중요한 요소는 타인과의 상호작용 기회를 제공하는 레저 활동과 건강(health)이다.

14) C. F. Longino & C. Kart, "Explication Activity Theory: A Formal Replication, Journal of Gerontology, v.37, N.6, 1982, pp.713-732

15) R. Lason, "Thirty years of Research on the subjective Wellbeing of Older Americans", Journal of Gerontology, v.33, N.1, 1978, pp.109-125

을 제창하였다(이영인, 1996: 23).

이 이론적 요지는 다음과 같다. 노인은 젊은이에 비하여 건강이 약화되고 죽음에 임하게 되는 확률이 높으므로 개인의 입장에서 최적의 만족과 사회관계의 입장에서 중단 없는 계속을 위하여 노인과 사회는 상호간에 분리되기를 원하며 이러한 분리는 정상적이고 피할 수 없는 것이다. 이러한 분리의 결정은 개인에 의해서 먼저 취해질 수도 있고, 또한 사회에 의해서 먼저 시작될 수도 있다. 이타이 사회의 차원에서 먼저 시작되는 경우를 사회적이탈(societal disengagement)이라고 부르고(Atchley, 1980:262), 개인적 차원에서 먼저 시작되는 경우를 개인적 이탈(individual disengagement)이라고 한다(Henry, 1964: 415; 이영인, 1996: 23에서 재인용).

(3) 지속이론(continuity theory)

노인 생활만족과 관련된 세 번째 이론인 지속이론은 이탈이론 및 활동이론과 직접적으로 대립되지 않는다. 지속이론은 활동의 참가 형태는 생애 주기에 관계없이 일생을 통하여 지속된다는 사실에 기초한다. 인생 초기에 비활동적인 사람은 활동의 상황 및 배경이 변화하더라도 활동 형태가 변화하지 않지만 노년기 이전에 적극적으로 활동에 참가했던 사람은 지속적으로 만족스러운 활동 형태를 유지하려 한다. 이 이론에 따르면 노인은 새로운 역할을 발견하기보다는 이미 수행했던 역할에 보다 많은 시간을 소비함으로써 사회적 역할상실을 극복하려고 한다. 노인은 활동의 모험적 탐색보다는 이미 해오던 전통적 활동에 집착하는 경향이 있으며 대부분의 노인은 노년기 이전의 생활을 갈구한다. 즉, 노년기에는 조심성과 수동성이 증가하여 새로운 모험보다는 과거에서부터 지속되어온 환경의 유지나 익숙한 생활양식의 지속을 선호하지만 활동의 전체적인 수준은 점진적으로 감소한다(김태현, 1994; 이성철, 1996: 30에서 재인용).

지속이론은 노년기와 그 이전의 생애 사이에 간격이 있다는 사고를 부인하면서, 노인들을 서로 다르게 만드는 전 생애를 통해 성장 발달의 연속성

에 초점을 맞추고 있다. 이 이론의 주류는 연속성을 인성의 변수 면에서 보려는 입장이며, 지속적인 사회경제적 위치의 유지 결과라고는 보지 않는다. 여기서 인성은 생리적, 심리적 그리고 사회적 요소들과의 상호 역동에서 구축되는 개인의 독특한 가치, 감정, 사건의 해석과 문제처리 기제들로 정의하고 있다(이영인, 1996: 30).

한편 지속 이론적 관점에서 중년에 적극적인 사회체육활동을 하던 사람이 노년에 이르러 활동을 중단하거나 혹은 중년기 이전에 소극적으로 사회체육활동에 참가하던 사람이 노년에 적극적인 사회체육활동에 참가하는 원인을 설명할 수 없는 한계를 지닌다(Sydner, 1981). 결국 지속이론은 활동에 대한 노인의 개인적 편견을 강화하여 새로운 상황변화에의 적응과 급격한 사회적 변화가 노인에게 요구하는 생활양식 및 태도에의 순응을 거부함으로써 이론적용에 한계가 있다(이성철, 1996: 31)

(4) 목적이론과 합목적이론

생활만족과 특정 활동의 관계에 관한 연구에서 대표적인 접근방법인 목적이론(Telic Theory)과 합목적이론(Autotelic Theory)에서는 활동 참가와 생활만족의 관계에 내재된 사회 심리적 과정에 대한 분석을 시도하고 있다. 이 두 접근 방법의 이론적 구분은 생활만족이 활동에 의한 욕구 충족에서 오는 것인가 아니면 목적 달성을 위한 활동의 과정에서 이루어지는 것인가라는 주요 관점의 차이에 근거한 것이다.

인간은 의식적으로 어떤 목적을 추구하며 이 목적들이 달성되었을 때 행복을 경험한다는 Michalos(1980)의 주장처럼 목적 이론은 욕구, 목적, 포부 등의 만족이 생활만족과 관계가 깊다는 사실을 강조하고 있으며 이러한 주장은 상당히 폭 넓은 지지를 받고 있다.(Diener, 1984: 565; 이영인, 1996: 33에서 재인용)

이에 반해 합목적 이론에서는 활동이 추구하는 특정 목적의 달정보다는 활동 자체의 본질적인 긍정적인 인간경험을 강조하고 있다.(Omodei & Wearing, 1990: 762; 이영인, 1996: 33에서 재인용). 즉 기본적인 욕구만족

의 기회와 가능성에 대한 인식은 몰입경험과 같은 활동의 질과 정도에 영향을 미치게 된다. 이러한 합목적이론의 관점에 대해 Scitovsky, 1976¹⁶⁾는 목적을 이미 달성하거나 욕구를 충족시키기 위해 노력해 나가는 과정이 실제로 목적달성과 욕구 충족보다 더 큰 만족감을 경험하게 된다고 주장하기도 하였다. 특히 Schechtel(1959)는 목적이론이 합목적이론에 통합된다고 주장하였다. 즉, 목적이 활동에 의미를 부여하고 활동을 끝내게 하기 때문에 목적은 결국 몰입에 도달하게 된다고 하였다. 그는 등산가의 목표는 산을 정복하는 그 자체에 있는 것이 아니라 산을 정복하는 과정에서 그가 갖는 자아몰입(flow)에 있다고 하였다. 그러므로 활동 그 자체가 가치 있는 것이며, 활동의 즉각적인 내재적 보상을 최대한 할 수 있는 행동 패턴이 있는 몰입활동이 의미가 있다는 것이다.

결국 ‘목적이론’에서는 충족하고자 하는 욕구만족을 생활만족의 기본요건으로 보고 있으며, ‘합목적이론’에서는 욕구만족기회의 인식에서 비롯된 활동몰입경험이 생활만족에 기여한다는 것이다(김도희, 1999: 38-39)

(5) 상향이론과 하향이론(bottom-up & top-down theory)

상향이론과 하향이론의 차이에 관련된 문제는 현대 심리학의 행복에 관한 연구에서 자주 다루어져 왔다. 상향이론(bottom-up theory)이란 사람들이 과연 행복한가 불행한가를 판단할 때 일시적인 유쾌함과 고통의 경험을 합한 정신적 계산과정을 거친다고 주장한다. 이러한 관점에서 보면 행복은 단지 행복한 순간들의 축적이라고 할 수 있다. 한마디로, 상향이론의 관점은 즐거운 활동경험의 결여가 생활에 대한 불만과 부정적 감정을 초래한다고 보고 있다.

이에 반해 하향이론(top-down theory)은 사람에게서는 자신의 경험을 긍정적인 방향으로 유도하려는 성향이 있으며, 이러한 성향은 개인의 상호작용에 영향을 미친다고 주장한다. 즉, 행복을 경험하는 사람은 자신이 행복하기 때문이라는 것이다. 한마디로, 하향이론의 관점은 즐거운 공식적 활

¹⁶⁾ T. Scitovsky, the Joyless Economy, (Oxford: Oxford university press, 1976)

동에 참가한 경우에도 우울한 상태에서 긍정적 감정을 경험할 수 없다고 보고 있다(박미현, 2007: 29-30에서 재구성)

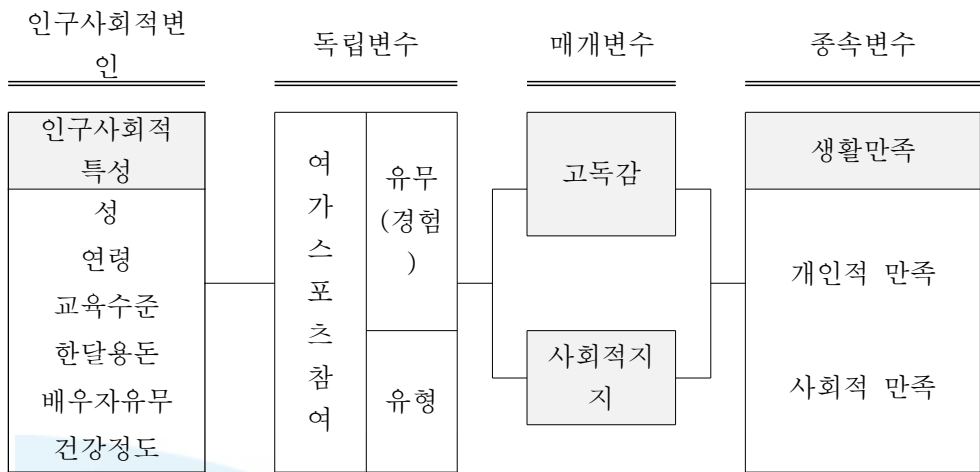
2) 연구관련 이론

생활만족에 관련된 제이론들을 분석한 결과 노년기의 활동과 생활만족 간에는 긍정적인 관계가 있으며 또한 역할상실이 클수록 생활만족이 낮아진다는 관점에서 활동이론이 보다 유용할 수 있을 것으로 사료된다. 즉 노인은 자발적으로 완전히 사회적 관계를 끊을 때까지 적절한 활동을 계속함으로써 생활의 질, 신체적 및 정신적 건강 그리고 사기를 높일 수 있는데 인위적인 사회제도로 인하여 강제적으로 이러한 활동을 계속하지 못하게 될 때에는 고립감, 무감각 또는 무기력감으로 인하여 생활의 만족도가 떨어진다는 것이다(이영인, 1996: 26). 또한, 노은이 외(2009)는 노인들은 여가스포츠 활동을 통해 사회적 교육 기회를 가지게 되어 사회적 지위 및 역할 상실에 따른 사회적 소외감을 보상 받고, 대인관계의 유지 및 증진, 자아성취, 자아만족도와 삶의 질 향상 등 다양한 여가가치를 누릴 수 있다고 주장했다.

이와 같이 여가스포츠 활동을 통해 사회적 소외감 보상 등에 따른 고독감 해소와 함께 대인관계의 유지 및 증진 등에 따른 사회적 지지자원을 확보하여 생활만족이나 삶의 질에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 추론이 가능하다. 따라서 지금까지의 이론적 배경을 바탕으로 활동이론 접근을 시도, 인구사회학적 변인으로 인구 사회적 특성, 독립변수로 여가스포츠 참여, 매개변수로는 고독감 및 사회적 지지, 종속변수로는 생활만족 등의 연구변수들로 이루어진 실증적 분석이 가능한 이론적 모형으로서 '노인의 여가스포츠 참여에 따른 관련요인과의 관계모형'을 도출하여 여가스포츠 참여와 고독감, 사회적 지지 및 생활만족간의 관계를 체계화 및 모형화하였다. 이상으로 노인의 인구사회학적인 변인에 따른 생활만족과 여가스포츠 참여 유형은 어떠한 차이가 있는가? 그리고 노인의 여가스포츠 참여가 고립감, 사회적 지지 및 생활만족에 미치는 영향력에 어떠한 차이가 있

는가? 또한 노인의 고독감과 사회적 지지는 생활만족에 어떠한 영향력을 미치는가? 라는 연구 질문에 답하기 위해 활동이론을 근간으로 본 연구단위 간의 이론적·실증적 모형을 다음과 같이 구축하였다.

[그림 2-1] 노인의 여가스포츠 참여에 따른 연구 흐름도



제 4 절 선행연구

1. 노인의 여가스포츠 참여에 관한 선행연구

노인의 여가스포츠 참가가 갖는 의미나 기능에 관해 많은 연구가 이루어져 왔다. 이경선(2005)은 “노인의 스포츠 참가가 갖는 의미는 일반 성인이나 청소년 경우와는 조금 다른 편이다. 노인의 경우 일이란 종속적인 것이 되고 여가활동이 주가 되는 경우가 대부분 이다. 노인들에게 있어서 신체활동은 삶의 보람을 느끼게 할 뿐만 아니라 중요한 삶의 의의를 지니게 한다.” 고 하며 “적극적인 움직임 활동은 노인들로 하여금 여가를 유익하게 보낼 수 있도록 할 뿐만 아니라 고령자가 빠지기 쉬운 고독과 불안과 허무를 막는데 크게 기여하며 사회적 고립과 심리적 고립을 탈피하는데 큰 공헌을 할 수 있다는 가능성을 제시해 주는 것으로 사료된다.” 고 주장하였다. 이영인(1996)의 연구에서는 “노인의 스포츠 활동 참여가 갖는 기능과 관련된 그 역할은 각종 질병의 예방, 체력의 향상, 건강의 유지증진, 휴양 및 기분전환, 삶의 즐거움에 대한 충족, 건전한 여가활동, 사회적 건강매체, 삶의 내용 및 수준의 향상, 명량한 생활의 영위, 행복과 복리증진 등을 들 수 있다”고 강조하였다. 이혁(2006)의 연구에서 “특히 불가피성 여가의 소비를 강요받고 있는 노년층에게 있어서 사회체육활동은 생리적 측면에서의 건강유지는 물론 노년기 이전의 사회적 역할을 대체할 수 있는 기반을 제공하고 사회적 측면에서는 나이가 들수록 역할상실과 경제적 상실로 소외받고 고독해지는 노인들에게 다시 한 번 삶의 활력소를 제공해주며 심리적 측면에서는 인간행동의 궁극적 목적인 삶의 질을 향상시키는데 기여한다는 믿음은 지금까지의 사회체육 및 노년학 관련 연구를 통하여 입증되고 있다”고 언급하였다. 특히, 최근 들어 노인의 건강 및 복지와 관련하여 여가스포츠의 역할과 기능이 강조되고 있으며 노인의 여가스포츠 활동이 노인들의 사회·심리적 복리 및 생활만족에 기여하는 바에 대한 이론적·경험적 논의가 학술적으로나 정책적으로 활발하게 이루어지고 있다.

노인의 여가스포츠 참여유형과 관련하여 한혜원(2005)의 연구를 들 수 있는데, 그는 노인의 여가스포츠 참여유형으로 걷기, 조깅, 헬스와 같은 체력단련운동, 승부가 결정되는 탁구, 배드민턴과 같은 경쟁스포츠와 음악을 동반한 리듬체조, 댄스스포츠, 에어로빅댄스와 같은 리듬운동, 그리고 등산, 게이트볼과 같은 각종 야회활동 등 4가지 참여유형으로 분류하였다. 이중 경쟁스포츠와 리듬운동이 야외활동이나 체력단련운동보다 노인의 삶의 질을 높이는 바람직한 여가스포츠 참여유형으로 결정 내려졌다. 또한 노인의 일방적 특성에 따른 여가스포츠 참여유형은 성별, 교육수준, 배우자 유무, 직업유무, 가정소득 정도, 그리고 주관적 건강정도에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

2. 노인의 고독감에 관한 선행연구

고독감 연구는 주로 심리적인 측면에서 고독감에 대한 본질과 특성에 대하여 심리학 분야에서 이루어졌는데 Butler(1973)와 Peplau(1982)의 고독감의 정의 및 고재홍(1989)의 고독감에 대한 사회심리학적 고찰과 김교현 외(1989)의 한국판 고독척도에 대한 연구를 들 수 있다. 특히 최근에는 사회적 역할의 변화, 가족구조의 변화 등으로 인한 노인의 역할상실에 따른 고립감이나 소외감 등 노인의 고독감에 주목되고 있고, 그 해소방안의 일환으로서 노인의 여가스포츠 참여 방안이 강구되고 있다. 관련 연구로는 이경선(2005)의 연구를 예로 들 수 있는데, 그는 고독의 원인을 개인과 환경과의 상호작용으로 간주하고 있다, 즉 고독감은 개인의 성격에 의해서도 발생하며, 사회적 역할의 변화, 가족구조의 변화 등 개인에게 사회적 고립감이나 소외감을 경험하게 하는 상황에 의해서도 발생한다고 주장하였다.

또한 개인의 속성에 따라 이와 같은 상황변화에 대한 대처방식이 다르기 때문에 고독감은 타인들과의 고독을 지각하고 평가하는 방식에도 달려 있다고 가정하였다. 또한 그의 연구결과 노인의 일상생활 중에 고독감을 인지하는 정도가 낮을수록 생활에 대한 만족감을 보다 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이는 노인에게 있어서 고독감이 노후생활을 영위하는데 있

어서 매우 중요한 심리적 문제이며, 따라서 노인의 적극적인 여가스포츠 참가는 노인의 일상생활에서 느끼는 소외감과 역할상실로 인해 오는 고독감을 해소하는데 긍정적으로 볼 수 있다고 언급하였다.

윤상영(2007)의 연구에서도 노인의 여가스포츠 참가유무와 고독감의 관계를 규명한 결과 여가스포츠 참가집단이 비참가집단에 비하여 고독감이 낮다. 즉 여가스포츠 참가유무는 고독감의 변수에 부분적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그는 여가스포츠에 참가하고 있는 노인들이 참가하지 않는 노인에 비해 고독감이 낮다는 것은 여가스포츠를 함으로써 고독감을 줄일 수 있으며 신체활동이 다른 사람과 어울릴 수 있는 기회를 제공할 수 있음을 의미하며, 결국 노인들의 여가활동이 사회관계 등에 영향을 주어 소외감 및 역할상실 등의 고독감에 영향을 미친다고 할 수 있다고 주장하였다.

또한 이성철(1996)은 "노인은 실제생활에서 다양한 심리적 문제를 지니고 있는데, 고독감은 가장 심각한 심리적 요인 중의 하나이다. Creecy, Berg, 그리고 Wright(1985)의 노인의 여가활동 및 여가만족과 고독감의 관계연구, Keith(1980)의 노인의 심리적 복리와 여가활동, 그리고 생활 변화의 관계연구, Russel 등(1980)의 Weiss의 고독감 모형 연구, 그리고 맹희재(1985)의 재가노인의 고독감 연구 등에서 고독감이 노인의 사회 및 여가활동과 생활만족의 관계를 규명하는데 중요한 변인임이 밝혀졌다.

이와 같은 관점에서 볼 때 노인 여가활동으로서의 사회체육활동이 노인의 삶의 질과 불가피성의 여가 영위 등과 같은 노인이 직면한 당면 과제를 부분적으로 해결할 수 있다는 논거를 제시할 수 있다."고 언급하였다. 그는 또한 "노인의 사회 및 여가활동이 생활만족에 긍정적인 영향을 미치며 이러한 관계설정의 메커니즘에는 고독감과 같은 심리적 상태가 중요한 매개변인으로 작용한다고 할 수 있다"고 주장하였다.

3. 노인의 사회적 지지에 관한 선행연구

사회적 지지 개념이 1970년대 이후 정신건강의 차원에서 스트레스와 적

응의 관계를 중재하는 주요 변수로 자리매김 되어 왔다. 사회적 지지는 복합적이고 다면적인 개념이기 때문에 각종 선행연구에서 내린 개념과 접근 방법이 다양하다.

사회적 지지의 공급자 차원에서 Lin 등(1979)은 개인, 집단, 지역사회 부문으로 분류하였고, Kahn(1985)은 개인 간의 상호작용으로서 개인부문에 치중하였다. 또한 윤상영(2007)은 사회적 지원은 개인과 또는 개인과 집단 간에 지속적으로 상호작용하는 사회적 집합체에 의해 제공되며, 이는 정서적 제어를 증진시키고, 지침을 제공하며, 그리고 정체감과 수행에 관한 환류를 제공하는데 기여한다고 강조하였다. 최근에 들어와서는 특히 지역사회의 부문이 강조되었고, 이는 김태식(2007), 문정애(2008)의 연구에서 사회적 지지로서 노인상담서비스의 역할을 강조하고 있는 것이 뚜렷한 변화이다. 김태식(2007)에 의하면 노인상담서비스는 노인의경제적·신체적·정신적·사회 참여적 등의 문제들을 해결하기 위하여 상담을 통하여 노인의 욕구 및 문제를 파악하고, 이에 부합하는 신속·정확한 사회제도적 대응프로그램을 제공하는 것이며 “상담서비스가 제공하는 서비스의 내용 및 질보다는 전달체계의 역할과 중요성에 더욱 초점을 맞춰야 한다.”고 주장하였다.

사회적 지지는(social support) 구조적, 기능적 특성 등의 측면에서 연구되어 왔다.1970년대 후반 1980년대 후반에는 Mueller(1980) 및 Thoits(1982) 등에 의해 구조적 특성 측면에서 사회적 지지를 측정하였으며, 일부 학자는 사회적 지지 연구에 구조적 특성과 기능적 특성 측면에서 병행하였으나,1980년대 중반을 전후하여 박지원(1985), House(1981), Caplan(1983) 등 기능적 특성으로서의 선행연구들이 다수를 차지하고 있으며 Oxman과 Hull(1997)은 사회적 지지의 세 가지 중요한 구성요소로서 ① 지지제공자들의 지지망 ② 그 지지망을 통해 제공되어지는 지지의 유형과 양 ③그 지지의 적절성 등 사회적 지지의 다차원적인 모델을 제시하기도 하였다.

특히 최근의 뚜렷한 연구경향은 신체적, 정신적, 사회 심리적으로 많은 문제를 가지고 있는 노인에게 있어서 매우 중요하기 때문에 사회적 지지

의 수혜대상으로서 노인에게 초점을 맞추고 있다.

그 실례로서 박재간(2003)은 고령화 사회에서의 사회적 지지로서 노인복지의 과제를 살펴보고, 김진희(2007)는 한국 사회적 지지의 공급망으로서 노인복지 전달체계의 운용 기준과 효과성을 분석하였다.

4. 노인의 생활만족에 관한 선행연구

생활만족에 대한 연구는 1948년 발간된 미국의 사회과학연구위원회의 연구보고서인 「노년기 사회적 적응」 등의 연구들에서 노인문제를 노년기에 적응, 노인의 심리적 복리, 또는 성공적 노화, 사기(morale) 등의 일련의 용어와 혼용되는 생활만족에 관련 논의에 초점을 맞추고 있다.

생활만족에 관한 접근에는 크게 두 가지 경향을 찾아볼 수 있는데, 첫째, 생활만족의 개념과 특성에 대한 접근이 있다. 그 예로서 Cavan과 Burhess와 Havighurst 그리고 Goldhammer(1949)는 생활만족을 개인이 자신의 현재 지위와 활동에 대해 갖는 만족감이라고 정의한 반면, Neugarten 등(1969)은 생활만족이란 개인이 갖는 현재 상황에 대한 만족뿐만 아니라 현재까지 살아온 생활에 대한 종합적인 만족이라고 규정하였고, Maddox(1987)는 실제 생활에서 경험하는 긍정적, 부정적 감정에 대한 주관적 평가를 생활만족으로 정의하였다.

이와 같이 노인생활만족의 개념규정이 어떠하든 생활만족의 개념에는 첫째, 생활상황에 대한 주관적 경험 둘째, 긍정적·부정적 감정의 공존 셋째, 일상생활을 통한 경험 넷째, 가족 및 직장생활을 포함한 생활의 전 영역을 포함한 전반적인 경험이 포괄적으로 수용되어야 한다(Okun et al., 1987; Russel, 1987). 그리고 지금 까지 노인 생활 만족의 개념은 적응, 심리적 복지, 성공적인 노화, 사기 등과 유사하게 통용되어 왔다(최성재, 1986; 이성철, 1996: 22-23에서 재인용)

노인 생활만족은 일반적인 추상적인 사고로부터 출발하여 노인이 자신의 생활에 얼마나 만족하는 정도를 실제로 측정하고자 했던 많은 학자들에 의하여 보다 구체적으로 규정되어 왔는데 이를 개관하면 다음과 같다

(홍순혜, 1984; 이성철, 1996: 23에서 재인용).

첫째, 노인 생활만족의 개념은 생활만족의 주체인 노인이 지니는 행복과 만족의 주관적 감정 또는 태도이기 때문에 이상적인 객관적 기준에 의하여 평가되는 노인의 적응정도나 성공적인 노화와는 구별된다.

둘째, 생활만족의 개념을 규정하려면 만족의 대상인 생활의 범주를 어디까지 두어야 하느냐 하는 문제가 제기된다. Cavan과 Burgess와 Havighurst, 그리고 Goldhamer(1949)는 생활만족을 개인이 현재 지위와 활동에 대해 갖는 만족감이라고 정의한 반면, Neugarten 등(1969)은 생활만족이란 개인이 갖는 현재에 대한 만족뿐만 아니라 현재까지 살아온 생활에 대한 종합적인 만족이라고 정의함으로써 Canan의 3인의 정의보다 광범위하게 정의하고 있다. 또한 Medley(1976)는 상이한 연령층의 만족도가 노인의 생활만족에 영향을 미치는 바가 크다고 주장하면서 노인 생활만족은 생애주기의 한계에 따라 달라진다고 주장하였다.

셋째, 이상의 생활만족을 생활범주나 생애주기와 무관하게 개인의 주관적 감정을 통하여 정의하면 생활만족의 정도는 개인의 생리적, 심리적, 사회 환경적 영향에 의하여 결정된다.

결국 노인 생활만족은 정적인 측면에서 과거, 현재, 미래의 삶에서의 가치인식에 대한 평가와 동적인 측면에서 과거, 현재, 미래의 실제적 활동에서의 행동 결과에 대한 평가 등으로 구성되며 과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의 전반적인 전망에 대한 긍정적인 척도라고 할 수 있다(최성재, 1986; 이성철, 1996: 24에서 재인용).

1961년 Neugarten(1961) 등이 활동이론과 이탈이론을 검증하기 위해 종속변수로 사용한 이래 많은 연구들이 활동이론을 기초로 하여 생활만족을 종속변수로 하고, 여가(스포츠)활동 참여는 독립변수로 하여 둘 사이의 관계를 규명하려 했다. 그 예로서 이영인(1996)의 연구 등을 들 수 있는데, 연구결과 스포츠 활동 참가경험은 노인의 생활만족과 관계가 있는 것으로 나타났다. 그러나 이와 같은 여가스포츠 참여와 생활만족에 관한 초기의 단일 요인적 접근은 주로 여가스포츠 활동의 양적인 측면에 역점을 두고

진행되어 옴으로서 여가스포츠 활동과 생활만족의 관계를 중재하고 있는 여가만족, 여가몰입경험, 고립감, 사회적 지지 등과 같은 다양한 사회·심리적 변수를 반영하지 못하고 있다는 점에서 한계가 있다.

두 번째로 하위변인과 관련, 이혁(2006)은 과거(생활만족), 현재(생활만족), 미래(생활만족) 등으로 구성하였고, 이성철(1996) 역시 과거의 삶과 활동에 대한 전반적인 자기평가, 현재의 삶과 활동에 대한 전반적인 자기평가, 미래의 삶과 활동의 전망에 대한 긍정적 기대감 등이다. 김도희(1999)는 직장 및 일, 자녀관계, 결혼생활, 생활수준, 건강만족 등으로 구성하였다.

이러한 선행연구들을 토대로 본 연구에서 노인의 생활만족은 개인적 만족과 사회적 등으로 구성하여 노인의 인구사회학적 특성, 여가스포츠 참여, 고독감 및 사회적 지지와 생활만족의 관련성을 규명해 보고자 한다.

5. 노인의 여가스포츠 참여가 생활만족도에 미치는 영향에 관한 선행 연구

노인의 생활만족도에 영향 변수를 규명하고자 하는 연구들이 그동안 꾸준히 전개되어 왔다. 특히 경제수준의 향상에 따라 삶의 질에 대한 관심이 높아지면서 여가스포츠 참여와 생활만족도의 관계를 규명하는 연구들이 활발하게 전개되어 왔다. 구체적으로 이상덕(2004)은 여가만족이라는 단일 변수를 여가스포츠와 생활 만족의 관계를 설명하는 매개변수로 사용하였다. 그의 연구에서 스포츠여가 참여유무에 따른 여가만족 및 생활만족과의 관계를 살펴보면, 스포츠여가에 참여하는 집단이 심리, 교육, 사회, 휴식, 신체, 환경적 여가만족 6개 하위변인 전체에서 만족도가 높게 나타났으며, 생활만족 역시 높게 나타났다. 여가만족과 함께 여가 몰입경험의 두 변수를 중요한 생활만족 설명변수로 인식하는 연구들이 이종길(1992), 김도희(1999) 등에 의해 이루어지고 있다. 이종길(1992)의 연구에서 사회체육활동은 생활만족의 변화를 매개하는 여가만족도와 몰입경험 빈도를 증가시켜 생활만족의 증가에 간접적으로 영향을 미치는 것은 물론 생활만족의

향상에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김도희(1999)는 여가활동참여 정도는 생활만족에 직접적인 영향을 미치지 못하고 있고, 레저만족을 통해서 생활만족에 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 여가활동 참여 그 자체보다는 여가활동을 통해 질적인 여가욕구가 충족되어야 생활만족으로 연결될 수 있다. 또한 여가몰입경험도 여가만족을 통해서 간접적으로 생활만족에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 또한 이성철(1996)의 연구에서 노인의 사회체육활동은 생활만족과 관련하여 여가만족도와 여가몰입경험 그리고 고독감을 통하여 생활만족을 형성시키는데 직접·간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 이혁(2006)의 연구에서 사회체육활동 참여는 직접적으로 생활만족에 영향을 미치는 것이 아니라 사회체육활동을 통해서 사회 심리적 요인(자아개념, 여가만족도)의 긍정적 형성과 만족이 높을수록 생활만족이 높아지는 것으로 나타났다.

이러한 선행연구를 토대로 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 참여와 생활만족의 관계에서 사회 심리적 요인인 고독감과 사회적 지지를 개입시켜 이들 간의 영향 및 인과관계를 규명해 보고자 한다.



제 3 장 연구 설계

제 1 절 연구모형의 설계와 가설 설정

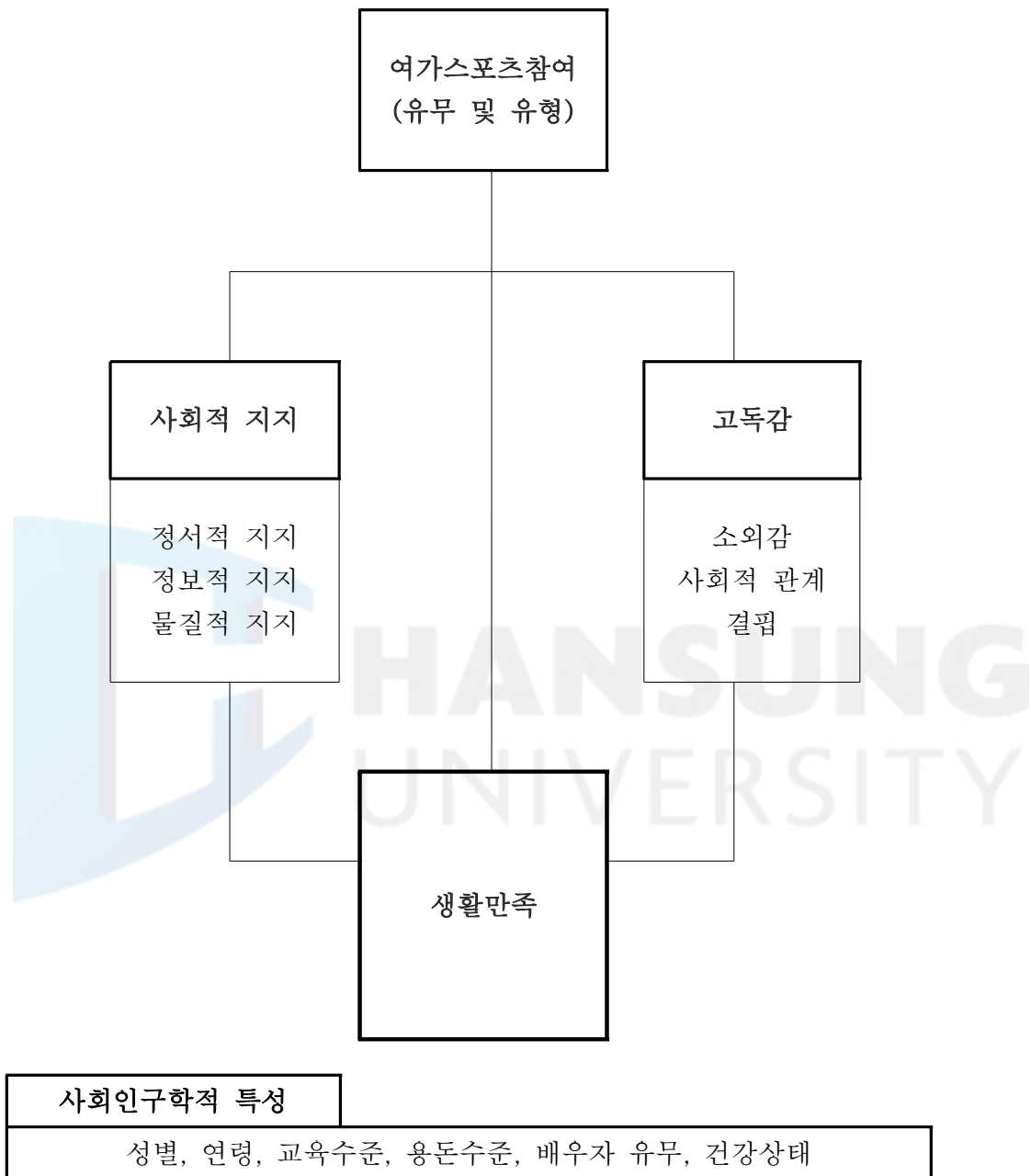
1. 연구모형의 설계

본 연구는 서울 10개 지역의 노인종합복지관을 이용하는 65세 이상의 노인을 대상으로 성별, 연령, 교육수준, 용돈수준, 배우자 유무, 건강상태 등 사회인구학적인 특성에 따라 여가스포츠 참가(유무 및 유형)와 생활만족은 어떠한 차이가 있는 살펴보고자 한다. 그리고 노인의 여가스포츠 참여(유무 및 유형)에 따라 노인의 고독감, 사회적지지 및 생활만족에 어떠한 차이가 있는지 살펴보고 고독감, 사회적 지지 및 생활만족과의 관계를 분석해 보고자 한다. 마지막으로 매개변수인 고독감과 사회적 지지가 생활만족에 유의미한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 이를 위해 고독감은 소외감과 사회적 관계 결핍의 2가지 구성요소로, 사회적 지지는 정서적 지지와 정보적 지지, 물질적 지지의 3가지 구성요소로 하위변수를 구성하여 각각의 하위변수가 생활만족에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

본 연구는 먼저 기존의 선행연구에서 확인되었던 노인의 여가스포츠 참여 유무와 고독감, 사회적 지지 및 생활만족의 관계를 재검토하고 노인의 사회 인구학적(성별, 연령, 교육수준, 용돈수준, 배우자 유무, 건강상태) 특성에 따라 여가스포츠 유형은 어떠한 유의미한 차이가 있는지, 또 이렇게 선택된 여가스포츠 유형에 따라 노인의 고독감과 사회적 지지, 생활만족은 어떠한 유의미한 차이를 보이는지, 마지막으로 사회 인구학적 특성 및 고독감, 사회적 지지가 생활만족에 어떠한 유의미한 영향을 미치는지 확인하고자 한다.

이를 위해 본 연구에서는 선행연구와 활동이론을 근거로 한 ‘노인의 여가스포츠 참여에 따른 관련요인과의 관계모형’을 이론적 기반으로 하여 아래의 <그림 3-1>과 같이 독립변수로서 여가스포츠 참여, 매개변수로서 고독감 및 사회적 지지, 종속 변수로서 생활만족간의 영향 및 인과관계를 규명하기 위한 연구모형을 설계하였다.

<그림 3-1> 연구모형



2. 연구가설 설정

본 연구는 앞에서 살펴본 선행연구들을 토대로 ‘노인의 여가스포츠 참여에 따른 관련요인과의 관계모형’을 도출하여 다음과 같이 가설을 설정하였다.

1) 노인의 인구사회학적 특성과 생활만족

선행연구에서 언급하였듯이 생활만족이란 노인의 생활에 대한 심리적 복지감이나 만족, 긍정적인 감정이 부정적인 감정을 능가하는 정도, 과거 및 현재와 미래에 대한 긍정적인 태도 및 기분이라고 정의할 수 있다. 이러한 생활에 대한 긍정적인 복지감과 인간의 생활영역에서 중요한 위치를 차지하고 있는 인구사회학적인 특성인 성별, 연령, 교육수준, 용돈수준, 배우자유무, 건강상태 등 6가지 요인은 관련이 있다고 사료된다. 예를 들어, 다른 요인이 통제되었을 경우 용돈수준이 높은 사람과 낮은 사람(간), 건강한 사람과 건강하지 못한 사람(간), 기혼자와 미혼자(간), 젊은 사람과 늙은 사람(간), 전통적인 성역할 사회화 과정으로 인해 성별에 따라 생활만족에 유의한 차이가 있을 것이라는 일반적인 기대를 할 수 있다.

이러한 맥락에서 노인의 인구사회학적특성과 여가스포츠 참여유무와의 이론적 관련성을 추론할 수 있다. 따라서 이러한 이론적 관련성이 받아들여진다면 노인이 인구사회학적 특성에 따라 생활만족은 차이가 있을 것으로 볼 수 있다.

김영미(2007)의 연구에서 정서적 정복감은 성별, 학력, 동거유형, 배우자 생존유무, 생활비충당, 한 달 용돈, 건강상태, 지병유무에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 연령에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그밖에 이성철(1996)의 연구에서 생활만족과 인구사회학적 변인과의 관계에서 연령을 제외한 모든 나머지 변인과 유의한 상관관계를 보였다.

지금까지 생활만족과 관련된 연구에서는 성, 연령, 수입, 학력, 직업, 건강정도 등의 배경변인과 생활만족의 유의한 관계를 지지하는 결과들이 상

대적으로 많이 제시되고 있으나 일치된 결과를 보이지 않고 있다. 이상을 근거로 본 연구에서는 노인의 인구사회학적 특성에 따라 생활만족에 차이가 있을 것으로 추론하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 노인의 인구사회학적 특성에 따라 노인의 생활만족은 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 성별에 따라 생활만족에 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 연령에 따라 생활만족에 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 교육수준에 따라 생활만족에 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 용돈정도에 따라 생활만족에 차이가 있을 것이다.
- 1-5. 배우자 유무에 따라 생활만족에 차이가 있을 것이다.
- 1-6. 건강상태에 따라 생활만족에 차이가 있을 것이다.

2) 노인의 인구사회학적 특성과 여가스포츠 참여

일반적으로 노인을 포함하여 사람은 성별, 교육수준, 소득, 건강정도 등에 따라 여가스포츠 참여유형에 다소 차이가 있는 것을 볼 수 있다. 예를 들어, 남성의 경우 여성에 비해 축구나 마라톤과 같은 비교적 운동량이 많은 여가스포츠를 선호하는 경향이 있고, 소득이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 골프와 같은 비교적 비용이 많이 드는 여가스포츠를 즐기는 경향이 있다. 이와 같은 맥락에서 노인의 인구사회학적 특성과 여가스포츠 참여유형과의 이론적 관련성을 추론할 수 있다. 따라서 이러한 이론적 관련성이 받아 들여 진다면 노인의 인구사회학적 특성에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있을 것으로 볼 수 있다.

선행연구로는 한혜원(2005)의 연구에서 노인의 인구사회학적 특성에 따른 여가스포츠 참여유형은 성별, 교육수준, 배우자 유무, 직업 유무, 가정 소득 정도, 그리고 주관적 정도에 따라 유의한 차이가 있었던 것으로 나타났다. 이상을 근거로 본 연구에서는 노인의 인구사회학적 특성에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있을 것으로 추론하여 다음과 같은 가설을

설정하였다.

가설2. 노인의 인구사회학적 특성에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있을 것이다.

- 2-1. 성별에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있을 것이다.
- 2-2. 연령에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있을 것이다.
- 2-3. 교육수준에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있을 것이다.
- 2-4. 용돈 정도에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있을 것이다.
- 2-5. 배우자 유무에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있을 것이다.
- 2-6. 건강상태에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있을 것이다.

3) 노인의 여가스포츠 참여와 고독감

(1) 노인의 여가스포츠 참여유무와 고독감

활동이론에 의하면 노인은 정년퇴직 등 인위적인 사회제도로 인하여 강제적으로 가정 및 직장, 그리고 사회로부터 물러나게 될 때 이로 인한 고립감 및 역할상실로 인하여 소외감, 무기력감 및 고독감에 빠지게 되며 생활만족이 떨어진다는 것이다. 따라서 이를 방지하기 위해 아직 남아있는 잔여능력을 십분 발휘할 수 있도록 노인의 활동을 증가시켜주는 방법이 가능하며, 이를 통해 노인의 고독감을 저하시키며 심리적 만족을 증진시켜 줄 수 있다고 한다.

이러한 맥락에서 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 고독감에 미치는 영향력이 차이가 있을 것으로 추론할 수 있다.이런 이론적 관련성이 받아들여 진다면 노인의 여가스포츠참여유무는 고독감에 미치는 영향력에 차이가 있을 것으로 볼 수 있다.

선행연구로는 이경선(2005)의 연구에서 노인의 여가스포츠 참가경험에 따른 고독감의 하위요인인 소외감과 사회관계·역할 상실을 분석한 결과,

참가경험에 따라 모두 차이가 있는 것으로 밝혀졌다. 즉, 여가스포츠 참가 집단이 비참가집단에 비해 소외감이 낮고, 사회관계·역할상실이 낮은 것으로 나타났다. 이상으로 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 참여여부는 고독감에 미치는 영향력에 차이가 있을 것으로 추론하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

(2) 노인의 여가스포츠 참여유형과 고독감

노인의 여가스포츠 참여유형(체력단련운동, 경쟁스포츠 등)은 제각기 독특한 특성을 가지고 있어 이른바 사회관계망¹⁷⁾(접촉범위, 접촉빈도, 친밀도)에 영향을 줄 수 있다. 예를 들면 걷기, 조깅 등 체력단련운동은 혼자서도 할 수 있는 운동이고, 경쟁스포츠 등은 혼자서는 할 수 없는 운동이기 때문에 이렇듯 접촉범위에서 차이가 난다.

배드민턴 등 경쟁스포츠는 동네에 시설물이 구축되어 있어서 동네사람끼리라도 자주 칠 수 있지만 등산 등 야외활동은 거리와 시간성의 제약 때문에 자주 행할 수가 없기 때문에 이렇듯 접촉빈도에 차이가 있고, 접촉빈도에 차이가 있으면 친밀도에 차이가 있게 된다. 고독감은 인간과의 유대관계가 소원할 때 느끼는 감정인데 바로 사회적 관계망에 의해 대면하는 사람들과의 관계형성이 어떠한가에 따라서 영향을 받을 수 있다. 이러한 맥락에서 노인 여가스포츠의 유형에 따라 사회관계망의 정도가 다르다면 고독감에 미치는 영향도 다를 수 있다고 추론 할 수 있다. 따라서 이런 이론적 관련성이 받아들여진다면 노인의 여가스포츠 참여유형에 따라 고독감에 미치는 영향력이 다를 것으로 볼 수 있다.

노인의 여가활동 참가유형과 무력감의 관계를 연구한 김경호(2003)의 연구를 보면 여가활동 참가유형의 여섯가지 변인 중 시간소일형(0.231), 신체활동형(-0.136), 독서형(-0.169), 우인교류형(-0.216)의 순으로 여가활동 참

17) 접촉범위: 여가스포츠 참가를 통해 지속적으로 만나는 사람의 수

접촉빈도: 얼마나 자주 연락하고 만나는가에 대한 연락횟수

친밀도: 주관적 감정의 거리 즉, 얼마나 친밀하게 느끼는지에 대한 것(이경선, 2005)

가유형이 무력감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 마찬가지로 노인의 여가스포츠 참여유형과 고독감의 관계에서도 부분적이라도 여가스포츠 참여유형에 따라 고독감에 미치는 영향력이 다를 것이라고 유추할 수 있다. 이상으로 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 참여유형은 고독감에 영향을 미칠 것으로 추론하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설3. 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따라 고독감에 차이가 있을 것이다.

3-1. 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 고독감에 차이가 있을 것이다.

3-2. 노인의 여가스포츠 참여유형에 따라 고독감에 차이가 있을 것이다.

4) 노인의 여가스포츠 참여와 사회적지지

(1) 노인의 여가스포츠 참여유무와 사회적지지

여가스포츠 참여를 통하여 사회적 접촉 및 상호작용을 촉진하는 계기를 제공함으로써 노인들의 사회적 지지기제 혹은 관계망을 창출하여 사회적 지지자원을 강화시켜준다고 사료된다. 즉, 사회적 지지란 여가스포츠 참여에 따른 사회적 상호작용을 통하여 개인이 얻을 수 있는 긍정적인 자원이라고 할 수 있다.

이와 같은 맥락에서 노인의 여가스포츠 참여 유무와 사회적 지지와의 이론적 관련성을 추론할 수 있다. 따라서 이런 이론적 관련성이 받아들여진다면 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 사회적 지지에 미치는 영향력에 유의미한 차이가 있을 것으로 볼 수 있다.

선행연구로는 이경선(2005)의 연구에서 여가스포츠 참가집단과 비참가집단 간에는 사회적 지지의 하위요인인 정서적, 물질적 지지에 차이가 있으며, 참가집단이 비참가집단보다 높은 것으로 나타났다. 이상으로 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 사회적 지지에 미치는 영향력

이 다를 것으로 추론하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

(2) 노인의 여가스포츠 참여유형과 사회적지지

전술한 바와 같이 노인의 여가스포츠 참여유형은 사회관계망의 정도에 영향을 줄 수 있다. 즉, 노인의 여가스포츠 참가유형에 따라 운동에 함께 참여하는 사람들 간의 신뢰 및 사회관계망의 정도가 달라 대인관계로부터 얻을 수 있는 긍정적 자원인 사회적 지지(자원)확보에 차이가 있을 것이라고 말할 수 있다. 이와 같은 맥락에서 노인의 여가스포츠 유형에 따라 사회관계망의 정도가 다르다면 사회적 지지에 미치는 영향도 다르다고 추론할 수 있다. 따라서 이런 이론적 관련성이 받아들여진다면 노인의 여가스포츠 유형에 따라 사회적 지지에 미치는 영향력에 차이가 있을 것이라고 볼 수 있다.

선행연구와 관련하여, 노인의 여가활동 참가유형과 가족건강성과의 관계를 연구한 김경호(2003)의 연구를 참조하면 노인의 여가활동은 노인에게 있어서 가장 많이 부딪치게 되는 사회적인 지지체계로서의 가족의 건강성에 부분적으로 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이와 마찬가지로 노인의 여가스포츠 참여유형과 사회적 지지와의 관계에서도 부분적으로나마 여가스포츠 참여유형에 따라 사회적 지지에 미치는 영향력이 다를 것이라고 유추할 수 있다. 이상으로 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 참여유형에 따라 사회적 지지에 미치는 영향력이 다를 것으로 추론하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설4. 노인의 여가스포츠 참여에 따라 사회적 지지에 차이가 있을 것이다.

- 4-1. 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 사회적 지지에 차이가 있을 것이다.
- 4-2. 노인의 여가스포츠 참여유형에 따라 사회적 지지에 차이가 있을 것이다.

5) 노인의 여가스포츠참여와 생활만족

(1) 노인의 여가스포츠 참여유무와 생활만족

노인들에게 있어 여가스포츠 활동 참가는 육체적으로 각종 질병의 예방 및 건강의 유지는 물론이고 정신적으로는 휴양 및 기분전환 등 생활 활력소를 제공할 뿐만 아니라 사회 심리적으로 노년기 이전의 사회적 역할을 대체할 수 있는 기반을 제공하여 생활만족 및 삶의 질을 향상시키는데 기여하는 것으로 판단된다. 특히 고독감을 감소시키고 사회적 지지를 강화시켜 생활만족을 높이는 것이라고 생각된다.

이와 같은 맥락에서 노인의 여가스포츠 참여유무와 생활만족과의 이론적 관련성을 추론할 수 있다. 따라서 이러한 이론적 관련성이 받아들여진다면 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 생활만족에 유의미한 차이가 있을 것으로 볼 수 있다.

선행연구로는 이영인(1996)의 연구에서 스포츠 활동 참가 노인과 비참가 노인의 생활만족은 모든 하위요인에서 참가자가 비참가자에 비해서 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이상을 근거를 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 참여여부에 따라 생활만족은 차이가 있을 것으로 추론하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

(2) 노인의 여가스포츠 참여유형과 생활만족

활동이론을 주장하는 많은 학자들에 따르면 노년기의 여가활동 중 문화활동, 독서, TV시청 등에 비해 스포츠 활동과 같은 능동적이고 적극적인 활동에 참여할수록 삶의 질이나 생활만족이 높다고 보고한 바 있다. 이러한 맥락에서 여러 여가스포츠 참여유형 가운데에서도 보다 능동적이고 적극적인 스포츠 종목 및 유형이 생활만족이 높다고 추론할 수 있다. 따라서 이와 같은 이론적 관련성이 받아들여 진다면 노인의 여가스포츠 참여유형은 생활만족도에 영향을 미칠 것으로 볼 수 있다.

선행연구로는 한혜원(2005)의 연구에서 노인의 여가스포츠 참여유형중 탁구, 배드민턴 등 경쟁스포츠와 에어로빅댄스, 댄스스포츠 등 리듬운동이 걷기, 등산 등 야외활동이나 수영, 자전거 등 체력향상운동보다 노인의 삶의 질을 높이는 바람직한 여가스포츠 유형인 것으로 나타났다. 이상으로 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 참여유형에 따라 생활만족도에 차이가 있을 것으로 추론하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설5. 노인의 여가스포츠 참여에 따라 생활만족도에 차이가 있을 것이다.

5-1. 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 생활만족도에 차이가 있을 것이다.

5-2. 노인의 여가스포츠 참여유형에 따라 생활만족도에 차이가 있을 것이다.

6) 일반적 특성 및 고독감 사회적 지지와 생활만족도

활동이론에 따르면 노인이 인위적인 사회제도로 인하여 강제적으로 사회적으로 적절한 활동을 계속하지 못하게 될 때 고립감, 무감각 또는 무기력감으로 인하여 생활의 만족도가 떨어진다. 이러한 맥락에서 고립감, 무기력감 등 고독감의 정도에 따라 생활만족도에 미치는 영향은 다를 것으로 사료된다. 실제 이경선(2005)의 연구에 의하면 노인의 일상생활 중에 고독감을 인지하는 정도가 낮을수록 생활에 대한 만족감을 보다 깊이 경험하는 것으로 나타났다.

또한 노인의 삶의 질 향상과 생활만족도 증진을 위해서는 노인이 갖고 있는 경제적·신체적·심리적 등 노인문제를 해결해 주어야 하는데 이에 필수적인 요소로서 노인이 지닌 대인관계를 통해 얻을 수 있는 물질적·정서적·정보적 자원인 사회적 지지(자원)라고 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 사회적 지지와 생활만족은 관계가 있는 것으로 볼 수 있다. 이와 관련

된 선행연구들을 살펴보면, Murrell et al(1992)은 사회적 지지는 노인의 스트레스와 증상을 예방하고 성장과 행복에 기여하며 삶의 질을 증진시키는 중요한 자원이라고 주장하였다. Krause(1987)는 사회적 지지망의 구성원들에 의해 제공되어 지는 사회적 지지는 노인들로 하여금 그들에게 직면한 문제를 더욱 더 효과적으로 돕는다고 하였고, 이와 비슷하게 Roberts 등(1994)도 지지망에 있는 사람은 노인에게 그들의 문제를 다루는 지지를 제공한다고 하였다. 이런 연구들을 종합해 볼 때, 노인의 삶의 질과 긍정적인 관계에 있는 가장 필요하고 중요한 요인이 사회적 지지라는 것을 알 수 있다(이경선, 2005: 24-25). 한편, 노인의 사회 인구학적 특성들 즉 성별, 연령, 교육수준, 용돈수준, 건강상태, 배우자 유무 등은 노인의 생활만족도에 영향 요인으로 나타나고 있다. 또한 여가활동과 관련해서도 생활만족과 깊은 관계가 있는 것으로 알려져 있다. 그러나 연구들마다 상이한 결과들을 제시하고 있는 본 연구를 통해 보다 명확히 규명해 볼 필요가 있겠다.

따라서 본 연구에서는 선행연구들을 토대로 노인의 사회 인구학적 특성, 여가스포츠 참여, 고독감, 사회적 지지가 생활만족도에 영향을 미칠 것으로 보고 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설6. 노인의 사회 인구학적 특성, 여가스포츠 참여, 고독감, 사회적 지지감은 생활만족도에 영향을 미칠 것이다.

제 2 절 설문지 구성 및 변수의 조작적 정의

1. 설문지 구성

본 연구는 앞서 설정한 연구모형에 입각한 연구가설을 검증하기 위하여 부록에 첨부된 것과 같은 설문지를 구성하였다.

먼저 표본의 일반 사항을 살펴보기 위하여 성별, 연령, 교육수준, 용돈정도, 배우자 유무, 건강상태로 6가지 인구사회학적 특성을 설문으로 구성하였다. 다음으로 독립변수로서 노인의 여가스포츠 참여를 묻는 질문으로 참여유무를 묻는 질문과 유형을 묻는 질문으로 2가지 문항을 구성하였다. 매개변수의 경우, 각 측정도구별 타당도와 신뢰도 검증을 통해 고독감의 경우 소외감과 사회적 관계결핍으로 구성되었다. 사회적 지지는 정서적 지지, 정보적 지지, 물리적지지 등 3가지 하위변수로 구성되었다. 끝으로 종속변수인 생활만족도는 개인적 만족, 사회적 만족으로 구성되었다<부록 참조>. 이를 요약하면 아래의 <표 3-1>과 같다.

<표 3-1> 설문지 구성

구 분	측 정 변 수
I. 고독감	소외감
	사회적 관계 결핍
II. 사회적 지지	정서적 지지
	정보적 지지
	물질적 지지
III. 생활만족도	개인적 만족
	사회적 만족
IV. 여가스포츠 참여	참여 유무
	참여 유형
V. 인구사회학적 특성	성별, 연령, 교육수준, 용돈수준, 배우자 유무, 건강상태

2. 변수의 조작적 정의 및 측정도구

본 연구에서 사용한 주요 개념 및 용어의 조작적 정의는 다음과 같다.

1) 인구사회학적 변인

조사대상(10개의 노인종합복지관 이용노인 500명)의 인구사회학적 특성을 파악하기 위하여 본 연구에서는 성, 연령, 교육수준, 한 달 용돈, 배우자 유무, 건강정도 등 총 6개 문항을 질문하였다. 성은 남자(1), 여자(2)를 부여하였다. 연령은 만 65세 이상을 대상으로 65~70세(1), 71~75세(2), 76~80세(3), 81~85세(4), 86세 이상(5)까지 5단계로 측정하였다. 교육수준은 무학(1), 초졸(2), 중졸(3), 고졸(4), 대졸이상(5)까지 5단계로 측정하였다. 한 달 용돈은 개방형 척도로서 약 몇 만 원정도로 측정하였다. 배우자 유무는 유(1), 무(2)를 부여하였다. 건강상태는 건강한 편이다(1), 보통이다(2), 건강하지 못하다(3)로 3단계로 측정하였다.

2) 독립변수

(1) 여가스포츠 참여

본 연구에서 여가스포츠 참여는 ‘노인의 여가시간 및 일상생활 중에 자의에 따라 자발적으로 참여하는 주1회 이상의 신체활동참여’로 정의한다. 그리고 여가스포츠 참여에 대한 개념 구성의 내용은 참가유무(경험)와 참가유형으로 구분한다. 여가스포츠 참가유무(경험)는 현재 노인의 여가시간 및 일상생활 중에 자발적으로 주1회 이상의 신체활동에 참여하는지의 여부를 묻는 것을 말한다. 여가스포츠 참여의 측정문항으로는 본 연구의 목적에 맞게 ‘귀하께서 현재 하고 있는 운동이 있는지의 여부’를 묻는 문항과 ‘귀하께서 주로 하시는 운동유형을 아래 여가스포츠 참여유형에서 1가지만 골라 해당란에 기입’하는 문항으로 총 2문항으로 구성하였다.

(2) 여가스포츠 참여유형

여가스포츠 참여유형은 경쟁스포츠, 리듬운동, 야외운동, 체력단련운동 등 네 가지 유형을 의미한다. 세부적으로는 다음과 같다.

첫째, 경쟁 스포츠란 골프, 당구, 탁구, 배드민턴, 구기운동 등 특정 상대방과의 경쟁을 통해 승패를 가리는 승자와 패자가 존재하는 스포츠 유형이라 할 수 있다.

둘째, 리듬운동이란 댄스스포츠, 맨손체조, 에어로빅, 요가 등 유동적인 몸집이나 동작과 같은 신체의 움직임을 통해 운동량을 발생시키는 스포츠 유형이라 할 수 있다.

셋째, 야외활동이란 도보, 등산, 산보 등의 일반적 야외활동으로서 노인들이 즐길 수 있는 가장 일반적인 운동이라고 할 수 있다.

넷째, 체력단련운동은 사이클, 웨이트트레이닝, 줄넘기, 수영, 인라인/롤러스케이트 등의 운동으로 실내 혹은 실외 공간에서 체력단련 종목에 맞는 각각의 기구를 이용하여 체력을 증진시키기 위한 운동을 말한다.

<표 3-2> 여가스포츠 참여유형

경쟁스포츠	리듬운동	야외활동	체력단련운동
1) 게이트볼 2) 골프 3) 당구/포켓볼 4) 배드민턴 5) 볼링 6) 축구 7) 탁구 8) 테니스 9) 파크골프	10) 댄스스포츠 11) 맨손체조/스트레칭 12) 단전호흡/국선도/태극권 13) 아쿠아로빅/수중걷기 14) 에어로빅/미용체조 15) 요가/필라테스 16) 포크댄스 17) 한국무용	18) 걷기 19) 등산 20) 산보	21)사이클/자전거 22)웨이트트레이닝(헬스) 23)줄넘기 24)육상/조깅 25)수영 26)스킨스쿠버 27)인라인/로라스케이트

3) 매개변수

(1) 고독감

고독감이란 ‘인간관계에서 한 개인이 원하던 관계와 실제 성취한 관계 간의 차이에서 유발된 부정적 정서 상태’를 말한다. 즉, 대인관계에서 개인의 내적 특성, 타인에 의한 거부나 오해, 친밀성을 형성하거나 유지시킬 수 있는 기회의 결핍, 또는 사회적 통합을 주는 행동기회의 결여 등으로 인해서 개인이 바라던 친밀감으로 발전시키고 지속시킬 수 없음으로 해서 개인이 소외된 느낌을 받았을 때 나타나는 단기적이거나 만성적인 정서적 고통의 지속조건을 말한다(윤상영, 2007). 일반적으로 고독감이 높을수록 생활만족도는 감소한다고 할 수 있다. 본 연구에서는 윤상영(2007)의 고독감 설문문을 토대로 소외감과 사회적 관계 결핍 2개의 하위변수로 설정하였다.

① 소외감

고독감의 하위변수로서 소외감이란 상대방으로부터 자신이 따돌림을 당하여 떨어진듯하게 느끼는 주관적 감정이라 할 수 있다. 일반적으로 노인들이 경험하는 심리적 문제인 소외감은 노인문제의 가장 중요한 요소 중 하나이며, 일반적으로 이로 인해 노인의 생활만족도는 감소하게 된다. 소외감을 측정하기 위해 ‘나는 내 주변의 사람들과 잘 어울린다(*)¹⁸⁾’, ‘나는 소외감을 자주 느낀다’, ‘나는 친하다고 생각하는 사람이 있다(*)’, ‘나의 관심과 생각을 주위 사람들에게 말하지 않는다’, ‘나는 버려진 것 같은 느낌을 받는다’는 문항으로 5점 Likert 척도를 사용하였으며, ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 소외감이 높음을 의미한다. 일부 문항은 역코딩으로 처리하였다. 본 연구에서 측정된 신뢰도 계수는 Cronbach’ $\alpha = .79$ 이었다<표4-9참조>.

18) (*)은 역 채점 문항임

② 사회적 관계 결핍

사회적 관계 결핍이란 사회로부터의 소외감을 의미한다. 즉, 자신과 함께 이야기할 사회적 의사소통의 통로의 가로막힘과 사회로부터의 무관심 등에 대한 노인의 주관적 인식상태를 의미한다. 사회적 관계 결핍을 측정하기 위해 ‘아무도 나에게 대해 잘 알지 못한다’, ‘주위사람들은 나와 함께 하려 하지 않는다’, ‘나는 함께 이야기를 나눌 사람이 있다(*)’는 문항으로 5점 Likert 척도를 사용하였으며, ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 사회적 관계 결핍이 높음을 의미한다. 일부 문항은 역코딩 처리하였다. 본 연구에서 측정된 신뢰도 계수는 Cronbach' α = .68이었다<표4-9참조>.

(2) 사회적지지

본 연구에서 사용된 사회적 지지의 정의는 앞에서 설명한 바와 같이 사회적 상호작용 및 결속력을 통하여 개인이 얻을 수 있는 긍정적인 자원, 즉 정서적 지지 및 정보적 지지, 물질적 지지를 의미한다. 일반적으로 사회적 지지가 높을수록 노인의 생활만족도는 향상된다고 할 수 있다.

사회적 지지를 측정하기 위한 사회적 지지의 하위요인은 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지의 3가지 하위변수로 구성되었다. 사회적 지지를 묻는 설문지는 박지원(1985)이 개발한 ‘사회적 지지 척도’를 토대로 정숙경(2006), 전상진(2008) 등의 설문지를 토대로 구성하였다.

① 정서적지지

노인의 고립감과 불안감을 해소하고, 믿고 의지할 수 있다는 느낌을 제공하는 지지유형을 의미한다. 즉, 내가 사랑과 관심을 받고 있는지에 대한 주관적 인식 정도를 의미한다. 정서적 지지를 측정하기 위해 ‘내가 사랑과

내가 사랑과 보살핌을 받고 있다고 느낀다’, ‘함께 있으면 친밀감을 느끼게 해준다’, ‘항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해 준다고 생각한다’, ‘내가 결단을 내리지 못하고 망설일 때에 이해하고 기분을 전환시켜 주려고 할 것이다’는 문항으로 5점 Likert 척도를 사용하였으며, ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 정서적 지지가 높음을 의미한다. 본 연구에서 측정된 신뢰도 계수는 Cronbach’ α = .60이었다 <표4-9참조>.

② 정보적지지

정보적 지지란 사회적 지지의 한 유형으로서 특정 개인 혹은 사회와 같은 상대방으로부터 긍정적인 정보를 제공받는 것을 의미한다. 이는 노인이 현실을 이해하기 위해 주어지는 조언, 해결책 제시 등과 같은 정보제공을 의미한다. 정보적 지지를 측정하기 위해 ‘내가 중요한 선택을 해야 할 때 충고와 조언을 해 줄 것이다’, ‘내가 현실을 잘 이해하고 잘 적응할 수 있도록 건전한 충고를 해준다고 생각한다’, ‘내가 어려운 상황에 직면하면 대처할 수 있는 방안을 제시해 줄 것이다’는 문항으로 5점 Likert 척도를 사용하였으며, ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 정보적 지지가 높음을 의미한다. 본 연구에서 측정된 신뢰도 계수는 Cronbach’ α = .59이었다 <표4-9참조>.

③ 물질적지지

물질적 지지란 돈이나 물건, 간호 등을 제공하는 것을 의미한다. 다시 말해 노인이 필요할 때 시간을 내어줄 수 있으며, 소유한 것을 내어줄 것이라는 믿음 등을 의미한다. 서진교(2000), 허준수(2002)의 연구에서 여가 활동 참가 노인이 비참가 노인에 비해 물질적 지지, 정신적 지지가 더 높은 것으로 나타났다. 물질적 지지를 측정하기 위해 ‘내가 필요로 하는 돈이나 물건 등에 대해 최선을 다해 마련해 줄 것이다’, ‘나의 일에 대가를

바라지 않고 최선을 다해 도와준다고 생각한다’, ‘내가 요청할 때마다 기꺼이 시간을 내주고 응해줄 것이다’, ‘내가 필요로 할 때 자기가 소유한 것들을 빌려줄 것이다’는 문항으로 5점 Likert 척도를 사용하였으며, ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 물질적 지지가 높음을 의미한다. 본 연구에서 측정한 신뢰도 계수는 Cronbach’ α = .78이었다<표4-9참조>.

3) 종속변수

(1) 노인생활만족도

노인의 생활만족도에 대한 정의는 국가나 문화, 학자에 따라 다양하게 규정되어 왔다. 본 연구에서는 최성재(1986)의 연구를 참조하여 노인의 생활만족도를 과거 및 현재의 삶의 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의 전반적인 전망에 대한 긍정적인 정도로 정의한다. 또한 생활만족도를 개인적 만족과 사회적 만족의 2개 하위변수를 구성하여 총 10개 문항으로 구성하였다.

① 개인적 만족

개인적 만족을 측정하기 위해 ‘지난 평생을 돌아볼 때 후회할 일이 별로 없다’, ‘사는 것이 즐겁고 행복하게 느껴진다’, ‘앞으로 즐겁고 좋은 일이 생길 것 같다’, ‘나는 현재의 생활방식에 만족한다’, ‘요즘 나는 매사가 짜증스럽다.(*)’는 문항으로 5점 Likert 척도를 사용하였으며, ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 개인적 만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 측정한 신뢰도 계수는 Cronbach α = .75이었다<표4-9참조>.

② 사회적 만족

사회적 만족을 측정하기 위해 ‘주변사람들이나 일터 동료들과의 관계에서 만족한다’, ‘내가 필요할 때 어울릴 수 있는 친구가 있다’, ‘나는 주변사람들과 잘 어울린다’, ‘주위에 나를 잘 이해하는 사람이 있다’, ‘주변의 사람들은 내 마음을 잘 이해해 준다’, ‘이 세상에 나 혼자라는 생각을 자주한다’(*)는 문항으로 5점 Likert 척도를 사용하였으며, ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 사회적 만족도가 높음을 의미한다. 일부 문항은 역코딩으로 처리하였다. 본 연구에서 측정된 신뢰도 계수는 Cronbach $\alpha = .56$ 이었다<표4-9참조>.

제 3 절 자료수집 및 분석방법

1. 표본선정 및 자료수집방법

본 연구는 2010년 현재 서울지역에 위치한 노인종합복지관을 이용하고 있는 65세 이상의 남녀이용자를 모집단으로 설정한 후 편의 추출법(convenience sampling method)을 이용하여 표본을 추출하였다. 표본추출을 위한 노인복지시설은 지역 간의 편차를 고려하여 10개의 노인종합복지관을 임의 선정하였다.

2010년 7월 20일부터 8월 10일까지 본 연구자와 2명의 조사원은 지도교수의 지도아래 노인종합복지관들의 협조를 얻어 설문조사를 실시하였다. 즉, 노인종합복지관들을 통하여 이용노인들에게 구조화된 설문지 총 500부를 배포하여 노인들이 자기기입식으로 응답하게 하고 며칠 뒤에 회수하되, 미회수분과 불성실한 답변이나 답변이 누락되어 있는 설문지를 제외한 총 444부를 본 연구의 분석대상으로 하였다.

이와 같이 표본선정과 자료수집에 대한 내용을 요약하면 아래와 같이 나타낼 수 있다.

〈표3-3〉 표본선정 및 자료수집

구 분	내 용
표본의 선정	10개의 노인종합복지관 이용노인 500명
표본추출방법	편의추출법
조사기관	2010.7.20-2010.8.10
설문지 배포방법	자기기입식 및 배포조사법
표본 크기 및 회수율	표본 크기: 500부, 회수율: 99%

2. 분석 방법

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 본 연구에 사용된 척도의 신뢰도 검사를 위해 Cronbach 's α 를 사용하였다.

셋째, 인구사회학적 특성에 따른 생활만족도의 차이를 분석하기 위해 t검증, ANOVA 및 Duncan의 사후검증을 실시하였다.

넷째, 인구사회학적 특성에 따른 여가스포츠 참여유형의 차이를 알기위해 교차분석을 실시하였다.

다섯째, 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따른 고독감, 사회적 지지, 생활만족도의 차이를 살펴보기 위해 t검증, ANOVA 및 Duncan의 사후검증을 실시하였다.

여섯째, 사회 인구학적 특성 및 고독감, 사회적 지지가 생활만족도에 미치는 영향력을 측정하기 위해 먼저 변인들 간의 상관관계분석을 실시하고 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

일곱째, 수집된 설문지의 코딩 및 분석은 각종 통계분석이 가능한 SPSS /Windows 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

제 4 장 실증분석결과와 논의

제 1 절 실증조사 자료의 분석

1. 표본의 일반적 특성

본 연구는 서울시 노인종합복지관을 이용하는 노인 444명을 분석의 대상으로 하였다. 여기에서는 인구통계학적 변수로 설정한 성별, 연령, 교육 수준, 용돈 수준, 배우자 유무, 건강상태의 6가지 요소와 노인의 여가스포츠 참여여부, 참여유형에 따른 표본의 일반적 특성을 분석하기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다.

1) 성별

본 연구의 조사대상자에 성별에 대한 빈도분석 결과, 성별분포는 남성이 138명으로 전체 조사대상자 444명 중 31.1%를 차지하는 것으로 나타났으며, 여성은 306명으로 전체의 68.9%로 남성보다 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 성별에 대한 빈도분석 결과를 요약하면 아래와 같다.

<표 4-1> 성별의 빈도분석 결과

구 분	빈 도(명)	퍼센트(%)	누적 퍼센트(%)
남 성	138	31.1	31.1
여 성	306	68.9	100.0
총 계	444	100.0	

2) 연령

설문의 대상인 444명의 연령 분포를 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하

였다. 분석결과, 71~75세 연령대의 노인이 180명으로 전체 444명 대비 40.5%로 가장 높은 비율을 보이는 것으로 나타났다. 다음으로는 65~70세 연령대가 153명으로 34.5%의 분포를 보이는 것으로 나타났다. 이 두 연령대의 비율은 74.5%로 본 연구의 대부분을 차지하는 것으로 나타났다.

86세 이상은 1.1%로 가장 낮은 분포를 보이는 것으로 나타났으며, 다음으로 81~85세가 5.2%, 76~80세 5.2%의 순으로 낮은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 연령에 대한 빈도분석 결과를 표로 요약하면 아래의 <표 4-6>와 같다.

<표 4-2> 연령의 빈도분석 결과

구 분	빈 도(명)	퍼센트(%)	누적 퍼센트(%)
65~70세	153	34.5	34.5
71~75세	180	40.5	75.0
76~80세	83	18.7	93.7
81~85세	23	5.2	98.9
86세 이상	5	1.1	100.0
총 계	444	100	

3) 교육수준

조사 대상자의 최종학력에 대한 빈도분석 결과, 중졸의 최종학력이 126명으로 전체 444명 중 28.4%로 가장 높은 비율을 보이는 것으로 나타났다. 다음으로 고졸이 120명, 초졸이 107명으로 높은 빈도를 나타냈다. 반대로 무학은 44명으로 전체 중에서 9.9%로 가장 낮은 빈도를 보이는 것으로 나타났다. 이를 요약하면 아래의 표와 같다.

<표 4-3> 교육수준의 빈도분석 결과

구 분	빈 도(명)	퍼센트(%)	누적 퍼센트(%)
무학	44	9.9	9.9
초졸	107	24.1	34.0
중졸	126	28.4	62.4
고졸	120	27.0	89.4
대졸 이상	47	10.6	100.0
총계	444	100.0	

4) 용돈수준

본 연구의 조사 대상 노인의 용돈수준에 대한 빈도분석 결과, 20~40만원 수준의 용돈을 받는 노인이 159명으로 전체 444명 중 35.8%로 가장 높은 비율을 보이는 것으로 나타났다. 다음으로 20만원 미만이 29.7%, 40~60만원이 14.9%로 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 그리고 60~80만원 수준의 용돈은 32명으로 연구 대상 전체 노인의 7.2%를 보이며 가장 낮은 분포를 보이는 것으로 나타났다.

이러한 노인의 용돈수준에 따른 빈도분석 결과를 요약하면 아래의 <표 4-8>과 같다.

<표 4-4> 용돈수준의 빈도분석 결과

구 분	빈 도(명)	퍼센트(%)	누적 퍼센트(%)
20만원 미만	132	29.7	29.7
20~40만원	159	35.8	65.5
40~60만원	66	14.9	80.4
60~80만원	32	7.2	87.6
80만 원 이상	55	12.4	100.0
총계	444	100.0	

5) 배우자 유무

빈도분석 결과, 배우자가 존재하는 노인이 226명으로 전체의 50.9%, 존재하지 않는 노인이 218명으로 전체의 49.1%로 나타났다. 이를 표로 나타내면 아래와 같다.

<표 4-5> 배우자 유무의 빈도분석 결과

구 분	빈 도(명)	퍼센트(%)	누적 퍼센트(%)
유	226	50.9	50.9
무	218	49.1	100.0
총계	444	100.0	

6) 건강상태

조사대상 노인 444명에 대해 자신의 건강상태에 대한 자가진단 형식의 건강상태를 질문한 결과, 보통의 건강상태라고 답변한 노인이 200명으로 전체 444명중 45.0%를 차지하는 것으로 나타났다. 다음으로 건강하다고 답변한 노인은 184명으로 전체의 41.4%로 나타났으며, 건강상태가 좋지 못하다는 답변은 60명으로 전체의 13.5%의 분포를 보이는 것으로 나타났다.

<표 4-6> 건강상태의 빈도분석 결과

구 분	빈 도(명)	퍼센트(%)	누적 퍼센트(%)
건강	184	41.4	41.4
보통	200	45.0	86.5
건강하지 않음	60	13.5	100.0
총계	444	100.0	

7) 여가스포츠 참여 유무

조사대상 노인의 여가스포츠 참여 여부에 대한 빈도분석 결과는 아래의 <표 4-7>과 같다.

본 연구의 조사대상 노인 444명의 여가스포츠 참여 여부에 대한 분포를 살펴보기 위한 빈도 분석결과, 여가스포츠에 참여하는 노인은 총 444명의 대상 노인들 중 375명으로 전체의 84.5%에 해당하는 것으로 나타났다. 반대로 여가스포츠에 참여하지 않는 노인은 69명으로 전체의 15.5%인 것으로 나타났다. 즉, 여가스포츠에 참여하는 노인의 비율이 참여하지 않는 노인에 비해 매우 높은 것으로 나타났다.

이러한 노인 분포는 본 연구의 설문대상에 기인한 결과라 할 수 있다. 다시 말해 본 연구는 서울시 6개의 노인복지관을 이용하는 노인들을 대상으로 설문을 진행하였다. 이들은 일반적으로 복지관을 이용하지 않는 노인들에 비해 노후생활에 높은 관심과 참여도를 가지고 적극성을 띄기에 여가스포츠 참여율도 매우 높게 나타난 것으로 보인다.

<표 4-7> 여가스포츠 참여 유무의 빈도분석 결과

구 분	빈 도(명)	퍼센트(%)	누적 퍼센트(%)
참 여	375	84.5	84.5
미참여	69	15.5	100.0
총 계	444	100.0	

8) 여가스포츠 참여유형

본 연구는 노인의 여가스포츠 유형을 경쟁스포츠(게이트볼, 골프, 당구, 축구, 탁구, 볼링, 배드민턴, 테니스 등), 리듬운동(댄스스포츠, 맨손체조, 단전호흡, 아쿠아로빅, 에어로빅, 요가, 포크댄스, 한국무용 등), 야외활동(걷기, 등산, 산보 등), 체력단련운동(사이클, 웨이트 트레이닝, 줄넘기, 조

깁, 수영, 인라인, 스킨스쿠버 등)의 네 가지 유형으로 분류하였다.

조사대상자의 여가스포츠 참여유형에 대한 빈도분석 결과, 리듬운동이 172명으로 전체 대비 38.7%의 비율로 가장 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 다음으로 경쟁스포츠가 19.4%, 야외활동 16.2%의 순으로 높은 분포를 나타냈다. 그리고 체력단련 운동에 참여하는 노인은 45명으로 전체 444명 대비 10.1%로 가장 낮은 분포를 보이는 것으로 나타났다.

<표 4-8> 여가스포츠 참여유형의 빈도분석 결과

구 분	빈 도(명)	퍼센트(%)	누적 퍼센트(%)
경쟁스포츠	86	19.4	19.4
리듬운동	172	38.7	58.1
야외활동	72	16.2	74.3
체력단련운동	45	10.1	84.4
미참여	69	15.5	100.0
총 계	444	100	

2. 측정도구의 신뢰도 검증

본 연구는 측정도구를 통해 얻어진 데이터에 대한 실질적인 통계분석에 앞서 측정도구에 대한 신뢰도 검증을 실시하였다. 신뢰성 검증을 위해서는 크론바하 알파(Cronbach's Alpha)계수를 사용하였다.

신뢰도(reliability)는 데이터 분석에 있어서의 일치성, 일관성, 예측력을 나타내며 같은 데이터를 여러 번 검사를 실시해서 매번 같은 결과를 가져 오는지 여부에 관한 것을 말한다.

본 연구에서는 측정척도의 신뢰성을 검증하기 위해서 내적 일관성(internal consistency reliability)을 고려하기 위해 Cronbach's Alpha 계수를 활용하여 분석을 실시하였다. 신뢰도 계수 알파(α)는 검사의 내적 일관성을 보여주는 값으로 0과 1사이에 존재하며 1에 가까울수록 문항들에 대한 응답이 서로 일관성이 있음을 나타내준다. 즉, 변수들 간의 평균상관

관계에 근거해 검사문항들이 동질적인 요소로 구성되어 있는지를 알아보
고자 하는 것이다.

본 연구에서 다수의 문항으로 구성된 측정변수에 대한 신뢰도 분석결과,
세부적으로 살펴보면, 사회적 지지의 3가지 하위변수인 정서적지지, 정보
적지지, 물질적 지지는 각각 크론바하 알파계수가 .60, .59, .78로 나타났으
며, 고립감은 하위변수인 소외감과 사회적 결핍은 각각 .79, .68로 나타났
다. 끝으로 생활만족도의 하위변수로 설정한 개인적 만족과 사회적 만족은
.75, .56으로 나타났다.

따라서 본 연구에서는 위에서와 같이 신뢰성이 검증된 측정도구를 통해
앞에서 설정한 연구가설을 검증하기 위한 도구로 사용하고자 한다. 각 변
수에 대한 신뢰도 검증결과를 요약하면 아래와 같다.

<표 4-9> 신뢰도 검증 결과

구 분	측 정 변 수	문 항 수	Cronbach's α
사회적 지지	정서적 지지	4	.60
	정보적 지지	3	.59
	물질적 지지	4	.78
고립감	소외감	5	.79
	사회적 결핍	3	.68
생활만족도	개인적 만족	5	.75
	사회적 만족	6	.56

제 2 절 연구가설의 검증

앞에서 설정한 연구가설을 검증하기 위한 다음 변수 간의 관계를 살펴보고자 한다.

첫째, 인구사회학적 특성에 따라 탐색변인인 여가스포츠 참여유형과 핵심변인인 생활만족도는 어떠한 차이를 보이는지 살펴본다.

둘째, 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따라 고독감에 차이가 있는지를 살펴본다.

셋째, 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따라 사회적 지지에 차이가 있는지를 살펴본다.

넷째, 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따라 생활만족도에 차이가 있는지를 살펴본다.

다섯째, 노인의 사회 인구학적 특성 및 고독감과 사회적 지지가 생활만족도에 영향을 미치는지 살펴본다.

1. 가설1 검증 : 노인의 인구사회학적 특성에 따라 생활만족도는 차이가 있을 것이다.

본 연구의 인구사회학적 변수로 선정한 성별, 연령, 최종학력, 배우자유무, 건강상태, 용돈 수준의 6가지 변수에 따른 생활만족의 차이 분석을 위하여 t검증, ANOVA 및 Duncan의 사후검증을 실시하였다.

1) 가설 1-1 검증

성별에 따라 생활만족도의 하위 변수인 개인적 만족과 사회적 만족은 차이를 보이는지 분석결과를 요약하면 아래의 표와 같다<표4-10>.

<표 4-10> 성별과 생활만족도의 차이

구 분	성 별	N	평 균	표준편차	t 값
개인적 만족	남성	138	3.57	.66	-1.05
	여성	306	3.65	.74	
사회적 만족	남성	138	3.73	.64	-2.10*
	여성	305	3.87	.65	

*p<.05

분석결과, 성별은 생활만족도의 하위 변수인 사회적 만족에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($t=-2.10$, $p<.05$). 즉 여성이 남성보다 사회적 만족을 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 반면 성별에 따른 개인적 만족에는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

2) 가설 1-2 검증

노인의 연령에 따른 생활만족도의 차이를 분석한 결과<표4-11>, 연령의 경우 사회적 만족도에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($F=3.28$, $p<.05$). 즉 연령이 86세 이상인 집단보다는 그 이하 연령 집단에서 사회적 만족도가 유의미하게 더 높은 것으로 나타났다. 한편, 연령에 따른 개인적 만족도는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 4-11> 연령과 생활만족도의 차이

구 분	연령	N	평 균	표준편차	D	F 값
개인적 만족	65~70세	153	3.57	.70		.86
	71~75세	180	3.68	.76		
	76~80세	83	3.76	.61		
	81~85세	23	3.58	.72		
	86세 이상	5	3.24	.92		
사회적 만족	65~70세	153	3.71	.66	b	3.28*
	71~75세	179	3.89	.70	b	
	76~80세	83	3.84	.56	b	
	81~85세	23	4.11	.57	b	
	86세 이상	5	3.37	.92	a	

*p<.05

주: a,b문자는 Duncan 검증 결과, p<.05 수준에서 집단평균의 차이가 있음을 의미한
a<b

3) 가설 1-3 검증

교육수준에 따른 생활만족도의 차이를 분석한 결과<표4-12>, 개인적 만족과 사회적 만족에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 4-12> 교육수준과 생활만족도의 차이

구 분	교육수준	N	평 균	표준편차	F 값
개인적 만족	무학	44	3.69	.83	1.52
	국졸	107	3.53	.74	
	중졸	126	3.59	.69	
	고졸	120	3.65	.67	
	대졸이상	47	3.82	.67	
사회적 만족	무학	44	4.09	.67	2.30
	국졸	107	3.81	.63	
	중졸	125	3.77	.67	
	고졸	120	3.78	.65	
	대졸이상	47	3.88	.59	

4) 가설 1-4 검증

용돈수준에 따른 생활만족도의 차이를 분석한 결과<표4-13>, 용돈수준에 따라 개인적 만족에서만 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($F=3.18$, $p<.05$). 즉, 80만 원 이상인 집단이 그 이하인 집단보다 개인적 만족이 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

<표 4-13> 용돈수준과 생활만족도의 차이

구 분	용 돈 수 준	N	평 균	표 준 편 차	D	F 값
개인적 만족	20만원 미만	132	3.48	.82	a	3.18*
	20~40만원	159	3.62	.58	a	
	40~60만원	66	3.72	.60	a	
	60~80만원	32	3.69	.71	a	
	80만원 이상	55	3.86	.84	b	
사회적 만족	20만원 미만	132	3.78	.74		.29
	20~40만원	159	3.83	.61		
	40~60만원	66	3.86	.56		
	60~80만원	32	3.80	.60		
	80만원 이상	54	3.88	.70		

* $p<.05$

주) $a<b$

5) 가설 1-5 검증

건강상태에 따른 생활만족의 하위변수인 개인만족과 사회만족의 차이를 살펴본 결과<표4-14>, 건강상태에 따라 개인적 만족이 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=37.68$, $p<.001$). 즉 건강이 ‘건강하지 않은 집단’보다는 ‘보통인 집단’, ‘보통인 집단’보다는 ‘건강한 집단’이 개인적 만족도가 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 또한 사회적 만족의 경우도 ‘건강하지 않은’집단보다 ‘보통’이거나 ‘건강’한 집단이 사회적 만족이

유의미하게 높게 나타났다($F=10.30$, $p<.001$). 개인적 만족과 사회적 만족 모두 노인의 건강상태로 좋을수록 높은 만족도를 보이는 것으로 나타났다.

<표 4-14> 건강상태와 생활만족의 차이

구 분	건강상태	N	평 균	표준편차	D	F 값
개인적 만족	건강	184	3.87	.59	c	37.68***
	보통	200	3.58	.65	b	
	건강하지 않음	60	3.03	.89	a	
사회적 만족	건강	184	3.98	.59	b	10.30***
	보통	199	3.73	.63	b	
	건강하지 않음	60	3.64	.79	a	

*** $p<.001$

주) $a<b$, $a<b<c$

6) 가설 1-6 검증

배우자 유무에 따른 생활만족 차이는 개인적 만족도에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($t=2.00$, $p<.05$). 즉, 배우자가 있는 집단이 배우자가 없는 집단보다 개인적 만족도가 유의미하게 높은 것으로 나타났다<표 4-15>.

<표 4-15> 배우자 유무와 생활만족의 차이

구 분	배우자유무	N	평 균	표준편차	t 값
개인적 만족	유	226	3.69	.67	2.00*
	무	218	3.56	.76	
사회적 만족	유	226	3.81	.63	-.32
	무	217	3.83	.68	

* $p<.05$

종합해 보면, 노인의 사회 인구학적 특성에 따른 생활만족의 각 하위영역별 차이를 보면 개인적 만족의 경우 용돈수준, 건강상태, 배우자 유무에 따라 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 즉, 용돈이 80만 원 이상 집단이 그 이하인 집단보다 개인적 만족이 높았으며, 건강이 좋은 집단이 보통인 집단보다, 건강이 보통인 집단이 건강하지 않은 집단보다 개인적 만족도가 높았다. 또한 배우자가 있는 집단이 없는 집단보다 생활만족이 높게 본 연구결과 나타났다. 사회적 만족에서는 성별, 연령, 건강상태에 따라 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 즉, 여성노인이 남성노인보다 사회적 만족도가 높게 나타났으며 연령이 85세 이하인 집단이 86세 이상 집단보다 사회적 만족도가 높았다. 그리고 건강상태의 경우 건강이 보통이상인 집단이 건강하지 않은 집단보다 사회적 만족도가 높은 것으로 나타났다.

2. 가설 2 검증 : 노인의 인구사회학적 특성에 따라 여가스포츠 참여유형은 차이가 있을 것이다.

인구사회학적 특성에 따른 여가스포츠 참여유형의 차이 분석을 위하여 교차분석을 실시하였다.

1) 가설 2-1 검증

성별과 여가스포츠 참여유형의 차이를 살펴보기 위해 교차분석을 실시하였다. 결과는 다음 <표4-16>와 같다.

<표 4-16> 성별과 여가스포츠 참여유형의 차이

구분		여가스포츠 참여유형				Total
		경쟁스포츠	리듬운동	야외활동	체력단련운동	
성별	남성	37 33.6%	28 25.5%	27 24.5%	18 16.4%	110 100.0%
	여성	49 18.5%	144 54.3%	45 17.0%	27 10.2%	265 100.0%
Total		86 22.9%	172 45.9%	72 19.2%	45 12.0%	375 100.0%

$\chi^2 = 26.70^{***}$

***p<.001

분석결과, 성별에 따라 여가스포츠 참여유형에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다($\chi^2=26.70, p<.001$)로 나타났다. 즉, 남성의 경우 경쟁스포츠가 33.6%(37)명으로 가장 높은 분포를 보이는 것으로 나타났으며, 다음으로 리듬운동, 야외활동, 체력단련운동의 순으로 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 반면에 여성의 경우 리듬운동이 가장 높은 참여를 보이는 것으로 나타났다. 다음으로는 경쟁스포츠가 18.5%, 야외활동이 17.0%, 체력단련운동이 10.2%의 순으로 나타났다.

2) 가설 2-2 검증

연령과 여가스포츠 참여유형간의 관계를 분석한 결과<표4-17>, 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 유의한 차이는 없었으나 연령에 따른 여가스포츠 참여 유형의 차이를 분석해 보면, 65-70세 집단의 경우 '리듬운동'이 53.6%, '야외활동' 15.7%의 순으로 가장 많았으며 71-75세 집단에서도 '리듬운동' 42.8%, '경쟁스포츠' 24.1%의 순으로 가장 많았다. 76-80세 집단에서는 '리듬운동' 41.4%, '야외활동' 24.3%의 순이었으며 81세 이상 집단에서는 '경쟁스포츠', '리듬활동'과 '야외활동'이 각각 30.0%로 나타났다. 81세 이상 고령 집단의 경우 여가스포츠를 활발하게 참여하지 않는 것으로 나타났다. 이들 연령집단의 경우 건강상태가 상대적으로 좋지

않기 때문에 여가활동이 활발하거나 다양하지 못한 것으로 사료된다.

<표4-17> 연령과 여가스포츠 참여유형의 차이

구분		여가스포츠 참여유형				Total
		경쟁스포츠	리듬운동	야외활동	체력단련운동	
연령	65-70	31	75	22	12	140
		22.1	53.6	15.7	8.6	100.0
	71-75	35	62	27	21	145
		24.1	42.8	18.6	14.5	100.0
	76-80	14	29	17	10	70
		20.0	41.4	24.3	14.3	100.0
	81-85	6	6	6	2	20
		30.0	30.0	30.0	10.0	100.0
Total		86 22.9%	172 45.9%	72 19.2%	45 12.0%	375 100.0

$$\chi^2 = 9.90$$

3) 가설 2-3 검증

교육수준과 여가스포츠 유형의 관계를 분석한 결과<표4-18>, 교육수준에 따라 여가스포츠 유형은 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($\chi^2 = 36.58$, $p < .001$).

<표 4-18> 교육수준과 여가스포츠 참여유형의 차이

구분		여가스포츠 참여유형				Total
		경쟁스포츠	리듬운동	야외활동	체력단련운동	
최종 학력	무학	2 6.5%	14 45.2%	9 29.0%	6 19.4%	31 100.0%
	초졸	11 12.9%	37 43.5%	26 30.6%	11 12.9%	85 100.0%
	중졸	28 26.2%	57 53.3%	15 14.0%	7 6.5%	107 100.0%
	고졸	37 33.6%	49 44.5%	11 10.0%	13 11.8%	110 100.0%
	대졸 이상	8 19.0%	15 35.7%	11 26.2%	8 19.0%	42 100.0%
Total		86 22.9%	172 45.9%	72 19.2%	45 12.0%	375 100.0
$\chi^2 = 36.58^{***}$						

***p<.001

분석결과, 무학의 경우 리듬운동에 참여하는 경우가 45.2%로 가장 높은 분포를 나타냈으며, 다음으로 야외활동, 체력단련운동, 경쟁스포츠 순으로 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 최종학력이 초졸인 경우 역시 리듬운동이 43.5%로 가장 높은 분포를 나타냈으며, 다음으로 야외활동, 경쟁스포츠, 체력단련운동의 순으로 나타났다. 중졸의 경우, 리듬운동이 53.5%로 절반 이상의 분포를 보이는 것으로 나타났으며 다음으로 경쟁스포츠, 야외활동, 체력단련운동의 순으로 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 고졸의 최종학력의 경우, 리듬운동이 가장 높은 분포를 보이는 것으로 나타났으며 다음으로 경쟁스포츠, 야외활동, 체력단련운동의 순으로 나타났다. 끝으로 최종학력이 대졸 이상의 경우 다른 최종학력 수준과 마찬가지로 리듬운동에 참여하는 경우가 가장 높은 것으로 나타났으며, 다음으로 야외활동이 26.2%, 경쟁스포츠와 체력단련운동이 19.0%의 순으로 나타났다.

4) 가설 2-4 검증

노인의 용돈수준과 여가스포츠 참여유형간의 관계를 파악하기 위해 교차분석을 실시하였다. 분석결과 노인의 용돈수준과 여가스포츠 참여유형간에는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다<표4-19>.

<표4-19> 용돈수준과 여가스포츠 참여유형의 차이

구분		여가스포츠 참여유형				Total
		경쟁스포츠	리듬운동	야외활동	체력단련운동	
용돈 수준	20만원 미만	28 18.9	52 49.1	25 23.6	9 8.5	106 100.0
	40만원 미만	33 25.2	59 45.0	24 18.3	15 11.5	131 100.0
	60만원 미만	10 16.9	30 50.8	11 18.6	8 13.6	59 100.0
	80만원 미만	8 28.6	13 46.4	3 10.7	4 14.3	28 100.0
	80만원 이상	15 29.4	18 35.3	9 17.6	9 17.6	51 100.0
	Total	86 22.9%	172 45.9%	72 19.2%	45 12.0%	375 100.0

$\chi^2 = 10.07$

5) 가설2-5 검증

배우자 유무와 여가스포츠 참여유형의 관계를 확인하기 위해 교차분석을 실시하였다. 그 결과는 아래의 표와 같다<표4-20>.

<표 4-20> 배우자 유무와 여가스포츠 참여유형의 차이

구분		여가스포츠 참여유형				Total
		경쟁스포츠	리듬운동	야외활동	체력단련운동	
배우자 유무	유	44 22.3%	97 49.2%	27 13.7%	29 14.7%	197 100.0%
	무	42 23.6%	75 42.1%	45 25.3%	16 9.0%	178 100.0%
Total		86 22.9%	172 45.9%	72 19.2%	45 12.0%	375 100.0%

$$\chi^2 = 10.18^*$$

*p<.05

분석결과, 배우자 유무에 따른 여가스포츠 참여유형의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($\chi^2=10.179$, $p<.05$). 즉, 배우자가 존재하는 경우 여가스포츠 참여유형 분포는 리듬운동이 49.2%로 가장 높은 것으로 나타났으며, 다음으로 경쟁스포츠, 체력단련운동, 야외활동의 순으로 나타났다. 배우자가 존재하지 않는 경우에 있어서는 앞에서와 마찬가지로 리듬운동이 42.1%로 가장 높은 참여를 보이는 것으로 나타났으나, 다음으로 야외활동이 25.3%로 높은 분포를 보였으며, 다음으로 경쟁스포츠, 체력단련운동의 순으로 나타났다.

6) 가설 2-6 검증

건강상태에 따른 여가스포츠 참여유형의 차이를 분석한 결과 건강상태와 여가스포츠 참여 유형 간에는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다<표4-21>.

<표4-21> 건강상태와 여가스포츠 참여유형의 차이

구분		여가스포츠 참여유형				Total
		경쟁스포츠	리듬운동	야외활동	체력단련운동	
배우자 유무	건강함	32 20.0	77 48.1	29 18.1	22 13.8	160 100.0
	보통	46 27.7	74 44.6	32 19.3	14 8.4	166 100.0
	건강하지 못함	8 16.3	21 42.9	11 22.4	9 18.4	49 100.0
Total		86 22.9%	172 45.9%	72 19.2%	45 12.0%	375 100.0%

$\chi^2 = 7.71$

종합해 보면, 인구사회학적 특성에 따른 여가스포츠 참여유형의 차이 분석을 살펴본 결과 성별, 교육수준, 배우자 유무에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 성별의 경우 남성노인은 경쟁스포츠가 33.6%(37)명으로 가장 높은 분포를 보이는 것으로 나타났으며, 다음으로 리듬운동, 야외활동, 체력단련운동의 순으로 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 반면에 여성노인의 경우 리듬운동이 가장 높은 참여를 보이는 것으로 나타났다. 다음으로는 경쟁스포츠가 18.5%, 야외활동이 17.0%, 체력단련운동이 10.2%의 순으로 나타났다. 교육수준에서는 무학의 경우 리듬운동에 참여하는 경우가 45.2%로 가장 높은 분포를 나타냈으며, 다음으로 야외활동, 체력단련운동, 경쟁스포츠 순으로 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 최종학력이 초졸인 경우 역시 리듬운동이 43.5%로 가장 높은 분포를 나타냈으며, 다음으로 야외활동, 경쟁스포츠, 체력단련운동의 순으로 나타났다. 중졸의 경우, 리듬운동이 53.5%로 절반 이상의 분포를 보이는 것으로 나타났으며 다음으로 경쟁스포츠, 야외활동, 체력단련운동의 순으로 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 고졸의 최종학력의 경우, 리듬운동이 가장 높은 분포를 보이는 것으로 나타났으며 다음으로 경쟁스포츠, 야외활동, 체력단련운동

의 순으로 나타났다. 끝으로 최종학력이 대졸 이상의 경우 다른 최종학력 수준과 마찬가지로 리듬운동에 참여하는 경우가 가장 높은 것으로 나타났으며, 다음으로 야외활동이 26.2%, 경쟁스포츠와 체력단련운동이 19.0%의 순으로 나타났다. 배우자 유무의 경우, 배우자가 존재하는 경우 여가스포츠 참여유형 분포는 리듬운동이 49.2%로 가장 높은 것으로 나타났으며, 다음으로 경쟁스포츠, 체력단련운동, 야외활동의 순으로 나타났다. 배우자가 존재하지 않는 경우에 있어서는 앞서와 마찬가지로 리듬운동이 42.1%로 가장 높은 참여를 보이는 것으로 나타났으나, 다음으로 야외활동이 25.3%로 높은 분포를 보였으며, 다음으로 경쟁스포츠, 체력단련운동의 순으로 나타났다.

3. 가설 3 검증 : 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따라 고독감에 차이가 있을 것이다.

노인의 여가스포츠 참여유무 및 참여유형에 따른 고독감의 하위 변수인 소외감, 사회적 결핍의 차이를 분석하기 위해 t검증, ANOVA 및 Duncan의 사후검증을 실시하였다

1) 가설 3-1 검증

노인의 여가스포츠 참여유무에 따른 고독감의 하위변수들의 차이를 분석한 결과<표4-22>과 같다. 즉, 노인의 여가스포츠 참여유무는 소외감, 사회적 결핍에 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

<표 4-22> 여가스포츠 참여유무와 고독감의 차이

구 분	참여여부	N	평 균	표준편차	t 값
소외감	참여	374	3.01	.71	-1.42
	미참여	69	3.13	.52	
사회적 관계 결핍	참여	374	2.68	.71	-1.87
	미참여	69	2.86	.72	

2) 가설 3-2 검증

노인의 여가스포츠 참여유형에 따라 고독감 하위 변수에 차이가 있는지를 분석한 결과<표4-23>, 여가스포츠 참여유형에 따라 사회적 관계 결핍에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($F=6.03$, $p<.01$). 즉, 여가스포츠 유형이 체력단련운동 보다는 경쟁스포츠 집단과 리듬운동집단이, 경쟁스포츠와 리듬운동집단보다는 야외활동집단이 사회적 관계 결핍감이 유의미하게 더 높은 것으로 나타났다.

<표 4-23> 여가스포츠 참여유형과 고독감의 차이

구 분	참여유형	N	평 균	표준편차	D	F 값
소외감	경쟁스포츠	86	3.04	.49		.64
	리듬운동	171	3.04	.82		
	야외활동	72	2.93	.71		
	체력단련운동	45	2.94	.60		
사회적 관계 결핍	경쟁스포츠	86	2.58	.65	b	6.03**
	리듬운동	171	2.76	.70	b	
	야외활동	72	2.84	.74	c	
	체력단련운동	45	2.35	.72	a	

**p<.01,

주) a<b<c

4. 가설 4 검증 : 노인의 여가스포츠 참여여부 및 참여유형에 따른 사회적 지지는 차이가 있을 것이다

노인의 여가스포츠 참여여부 및 참여유형에 따른 사회적 지지의 하위영역인 정서적 지지, 정보적지지, 물질적 지지의 차이를 분석하기 위해 t 검증, ANOVA 및 Duncan의 사후검증을 실시하였다.

1) 가설4-1 검증

조사대상자 노인의 여가스포츠 참여유무에 따른 사회적 지지의 하위변수별 차이를 분석한 결과<표4-24>, 각 하위영역별로 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 4-24> 여가스포츠 참여유무와 사회적 지지의 차이

구 분	참여여부	N	평 균	표준편차	t 값
정서적 지지	참여	374	3.68	.64	1.32
	미참여	69	3.75	.73	
정보적 지지	참여	375	3.59	.79	1.81
	미참여	69	3.40	.82	
물질적 지지	참여	375	3.33	.88	.97
	미참여	69	3.32	.87	

2) 가설 4-2 검증

노인의 여가스포츠 참여 유형에 따라 사회적 지지의 하위 변수별 차이를 분석한 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다<표4-25>.



<표4-25> 여가스포츠 참여유형과 사회적 지지의 차이

구 분	참여유형	N	평 균	표준편차	F 값
정서적 지지	경쟁스포츠	86	3.60	.63	.68
	리듬운동	171	3.68	.64	
	야외활동	72	3.73	.66	
	체력단련운동	45	3.72	.61	
정보적 지지	경쟁스포츠	86	3.60	.67	.25
	리듬운동	172	3.60	.75	
	야외활동	72	3.54	1.03	
	체력단련운동	45	3.67	.76	
물질적 지지	경쟁스포츠	86	3.28	.79	.74
	리듬운동	172	3.39	.83	
	야외활동	72	3.30	1.04	
	체력단련운동	45	3.19	.97	

종합해 보면, 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따른 사회적 지지는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

5. 가설 5 검증 : 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따라 생활만족도는 차이가 있을 것이다.

노인의 여가스포츠 참여여부 및 참여유형에 따른 생활만족의 하위 변수인 개인적 만족과 사회적 만족의 차이를 분석하기 위해 t검증, ANOVA 및 Duncan의 사후검증을 실시하였다.

1) 가설 5-1 검증

노인의 여가스포츠 참여여부에 따라 생활만족의 하위변수들의 차이를 분석한 결과<표4-26>, 여가스포츠 참여여부에 따라 개인적 만족에 통계적

으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.06$, $p<.05$). 즉 여가스포츠 참여집단이 미참여집단보다 개인적 만족도가 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 한편, 사회적 만족에는 통계적으로 유의미한 차이가 본 연구에서는 나타나지 않았다.

<표 4-26> 여가스포츠 참여유무와 생활만족의 차이

구 분	참여여부	N	평 균	표준편차	t 값
개인적만족	참여	375	3.66	.72	2.06*
	미참여	69	3.46	.68	
사회적만족	참여	374	3.85	.65	1.93
	미참여	69	3.69	.66	

* $p<.05$

2) 가설 5-2 검증

여가스포츠 참여유형에 따라 생활만족의 하위변수인 개인적 만족과 사회적 만족은 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다<표4-27>.

<표 4-27> 여가스포츠 참여유형과 생활만족의 차이

구 분	참여여부	N	평 균	표준편차	F 값
개인적만족	경쟁스포츠	86	3.59	.63	.80
	리듬운동	172	3.71	.69	
	야외활동	72	3.60	.78	
	체력단련 운동	45	3.66	.86	
사회적만족	경쟁스포츠	86	3.79	.59	1.38
	리듬운동	171	3.81	.65	
	야외활동	72	3.92	.71	
	체력단련 운동	45	3.99	.62	

종합해 보면, 본 연구를 통해 노인의 여가스포츠 참여여부와 참여유형에 따른 생활만족의 차이를 분석한 결과 여가스포츠 참여여부에 따라 개인적 만족에만 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 여가스포츠 참여집단이 미참여 집단보다 개인적 만족도이 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

6. 가설 6 검증 : 노인의 사회 인구학적특성, 여가스포츠 참여, 고독감, 사회적 지지는 생활만족에 영향을 미칠 것이다.

노인의 생활만족을 예측하는 변인들의 영향력을 측정하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 노인의 사회 인구학적 특성, 여가스포츠 참여, 고독감, 사회적 지지가 생활만족도에 미치는 영향을 분석하기 위하여 고독감, 사회적지지, 생활만족도를 각각 종속변인으로 하는 다중회귀분석을 실시하였다. 다중회귀분석을 실시하기 전에 본 연구에서 설명한 회귀모형이 회귀분석의 가정을 위배하는가의 여부를 살펴보기 위하여 Durbin-Watson검정 계수를 살펴 본 결과 각 분석 모형 모두 계수 값 2에 가깝게 나타나

다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

1) 사회 인구학적 특성, 여가스포츠 참여가 고독감에 미치는 영향 요인

노인의 사회 인구학적 특성, 여가스포츠 참여가 고독감에 미치는 영향 요인을 분석한 결과<표4-28>과 같다. 본 연구에서 고독감에 영향력 있는 변인으로 용돈수준($\beta = -.16$, $p < .01$)으로 설명력은 4%로 나타났다. 즉 용돈이 적을수록 고독감이 높은 것으로 나타났다.

<표4-28> 고독감에 영향을 미치는 요인

	고독감	
	B	β
성별 ^{주1)}	-.01	-.01
연령	-.03	-.05
교육수준	.01	.01
용돈수준	-.06	-.16**
배우자유무 ^{주2)}	-.08	-.08
건강상태 ^{주3)}	-.02	-.03
여가스포츠참여 ^{주4)}	-.13	-.09
Constant	3.26	
F	2.75**	
R square	.04	
Durbin-Watson	1.91	

** $p < .01$,

주1)성별: 남성=0, 여성=1

주2)배우자 유무: 무=0, 유=1

주3) 건강상태 1=건강하지 못하다, 2=보통이다, 3=건강한 편이다로 처리함

주4) 여가스포츠참여 0=미참여, 1=참여

2) 사회 인구학적 특성, 여가스포츠 참여가 사회적 지지에 미치는 영향요인

노인의 사회 인구학적 특성, 여가스포츠 참여가 사회적 지지에 미치는 영향 요인을 분석한 결과<표4-29>과 같다. 본 연구에서 사회적지지의 영향력 있는 변인은 건강상태($\beta=.24$, $p<.001$)로 설명력은 7%로 나타났다. 즉 건강상태가 좋을수록 사회적 지지가 높은 것으로 나타났다.

<표 4-29> 사회적 지지에 영향을 미치는 요인

	생활만족	
	B	β
성별 ^{주1)}	-.04	-.03
연령	-.02	-.03
교육수준	.00	-.00
용돈수준	-.02	-.04
배우자유무 ^{주2)}	-.03	-.03
건강상태 ^{주3)}	.24	.27***
여가스포츠참여 ^{주4)}	.11	.06
Constant	2.91	
F	5.05***	
R square	.07	
Durbin-Watson	1.74	

*** $p<.001$

주1)성별:남성=0, 여성=1

주2)배우자 유무: 무=0, 유=1

주3) 건강상태 1=건강하지 못하다,2=보통이다,3=건강한 편이다로 처리함

주4) 여가스포츠참여 0=미참여, 1=참여

3) 사회 인구학적 특성 및 여가스포츠 참여, 고독감, 사회적 지지가 생활만족에 미치는 영향

노인의 사회 인구학적 특성 및 여가스포츠 참여, 고독감, 사회적 지지가 생활만족에 미치는 영향을 분석결과, <표4-30>에 나타난 바와 같이, 생활만족에 사회적 지지($\beta=.37$, $p<.001$)가 가장 영향력 있는 변인으로 나타났으며 다음으로 건강($\beta=.20$, $p<.001$), 고독감($\beta=-.18$, $p<.001$), 성별($\beta=.15$, $p<.01$), 용돈수준($\beta=.11$, $p<.01$)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며 이들 변인들의 설명력은 31%이었다. 즉, 사회적 지지가 높을수록, 건강상태가 좋을수록, 소외감이 낮을수록, 그리고 여자노인이고 용돈이 많 생활만족도가 높은 것으로 나타났다.



<표 4-30> 생활만족에 영향을 미치는 요인

	생활만족	
	B	β
성별 ^{주1)}	1.99	.15**
연령	.52	.07
교육수준	-.30	-.06
용돈수준	.51	.11*
배우자유무 ^{주2)}	.51	.04
건강상태 ^{주3)}	1.86	.20***
여가스포츠 참여 ^{주4)}	.98	.06
고독감	-2.09	-.18***
사회적지지	3.87	.37***
Constant	22.11	
F	20.91.***	
R square	.31	
Durbin-Watson	1.76	

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

주1)성별:남성=0, 여성=1

주2)배우자 유무:무=0, 유=1

주3) 건강상태 1=건강하지 못하다,2=보통이다,3=건강한 편이다로 처리함

주4) 여가스포츠참여 0=미참여, 1=참여

제 3 절 실증분석결과에 대한 논의

1. 노인의 인구사회학적 특성과 생활만족

가설 1-1은 성별에 따라 생활만족의 하위변수인 개인적 만족과 사회적 만족은 어떠한 차이를 보이는지 규명하고자 하였다. 분석결과를 보면, 생활만족의 하위변수인 개인적 만족도는 성별에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 사회적 만족은 성별에 따라 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 여성이 남성보다 더 높은 사회적 만족을 보였다. 본 연구는 성별에 따라 생활만족에 부분적으로 차이가 있는 것으로 나타났는데, 이는 남성과 여성 간에는 전반적으로 차이가 거의 없는 것으로 나타난 이영인(1996)을 비롯한 다수의 선행연구(Andrews & Withey, 1976; Toseland & Kasch, 1980)의 연구결과와는 다르게 나타났다. 본 연구에서 여성노인이 사회적 만족도가 남성노인보다 다소 높게 나타난 것은 남성노인의 경우 은퇴를 통해 사회적 생활이 축소되는 반면 가족생활이 주요 생활터전이었던 여성노인의 경우 큰 변화가 없기 때문에 사회적 만족도 측면에서 유의한 차이가 나타난 것으로 사료된다. 후속 연구를 통해 보다 심도 있는 분석이 요구된다.

가설 1-2는 노인의 연령에 따라 생활만족의 하위변수인 개인적 만족과 사회적 만족에 차이가 있는지 규명하고자 하였다. 분석결과 연령의 경우 사회적 만족도에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 즉 연령이 86세 이상인 집단보다는 그 이하 연령 집단에서 사회적 만족도가 유의미하게 더 높은 것으로 나타났다. 한편, 연령에 따른 개인적 만족도는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

선행연구를 보면, 연령과 생활만족의 관계는 비교적 일찍부터 Bradburn과 Caplovitz(1965) 등의 연구를 통하여 젊은 사람이 늙은 사람보다 더 행복하다고 밝혀졌다. 그러나 그 이후의 Alston et al.(1974)를 비롯한 많은 연구에서는 연령의 실제적인 효과가 없는 것으로 나타났으나, Bortner &

Hultsch(1970) 등의 연구에서는 이전의 결과와는 반대로 연령과 생활만족 간에는 긍정적 상관관계를 보인다는 결과를 보고하였다(이종길, 1992: 26에서 재구성). 노년기는 일반적으로 노인 초기·중기·후기로 나눌 수 있다. 같은 노년기에 있는 노인이라 할지라도 20~30년 정도의 연령차가 있으므로 생활경험이나 사회적 관계, 건강상태 등에서 차이가 있고 이에 따라 생활만족도 다르게 나타날 수 있다(김태현, 1994: 191, 이영인, 1996: 113에서 재인용).

본 연구는 연령에 따라 생활만족에 부분적으로 차이가 있는 것으로 나타났다는데, 이는 연령이 높거나 낮은 순이 아닌 연령에 따라 생활경험 및 사회적 관계 등으로 생활만족도 다르게 나타날 수 있다는 김태현(1994)의 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다. 이러한 결과는 노인들이 자발적이든 비자발적이든 일과 직장에서 이탈되면서 새로운 사회생활 적응 및 사회적 관계를 얼마나 잘 맺고 있는지에 따라 사회적 만족에 차이가 난다는 것을 반영하고 있다고 볼 수 있다.

가설 1-3은 교육수준에 따라 생활만족에 차이가 있는지를 규명하고자 하였다. 분석결과 생활만족의 하위변수인 개인적 만족과 사회적 만족 모두 교육수준에 따라 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 교육수준에 따라 생활만족에 차이가 없는 것으로 나타났는데, 이는 교육수준이 생활만족에 미치는 영향도 다른 변인이 통제되었을 경우 유의하지 않은 것으로 나타난 Clemente와 Sauer(1976a)등의 많은 연구결과들과 부합하는 것이다(이종길, 1992: 27에서 재구성). 반면 박성연 외(1985)가 언급하고(이영인, 1996: 114) 및 Palmore(1979)가 주장하듯이(이종길, 1992: 27) 교육정도는 노인의 생활만족에 직접적으로 영향을 미치는 것은 아니나 다른 변수들을 매개로 해서 간접적으로 영향을 미치거나 다른 변인들과 상호작용 효과가 큰 것으로 보인다.

이는 우리나라에 있어서 교육수준 자체보다는 교육정도가 생활조건 및 생활기회의 제공측면에서 중요한 요인으로 작용하여 수입, 사회적 지위 등을 통해서 간접적으로 생활만족에 영향을 미친다고 할 수 있다. 특히 향후

교육수준이 상대적으로 높은 베이비부머 세대가 노년기에 진입하게 되면서 교육수준은 노인의 생활만족과 깊은 관련성이 있을 것으로 사료된다.

가설 1-4는 용돈수준에 따른 생활만족의 차이를 규명하고자 하였다. 분석결과, 개인만족은 용돈수준에 따라 유의미한 차이가 존재하는 것으로 나타났다. 전반적으로 개인적 만족은 용돈수준이 높을수록 향상되는 것으로 나타났다. 그러나 사회적 만족은 용돈수준에 따라 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 용돈수준에 따라 생활만족에 부분적으로 차이가 났는데, 이는 가계소득이나 용돈 수준 등과 같은 경제적조건 변인과 생활만족의 상관관계는 비교적 높은 것으로 나타난 Larson(1978)을 비롯하여(이종길, 1992: 25에서 재구성) 이성철(1996) 등 다수의 연구결과를 부분적으로 지지한 것이다. 이는 모든 생애주기에 있어서 경제적 조건이 실생활에서 매우 중대한 역할을 할 뿐만 아니라 노인이 노년기 이전보다 수입이 줄어들어 따라 더욱 경제적 문제가 중요함을 반영한 것이라 할 수 있다.

가설 1-5는 건강상태에 따른 생활만족의 하위변수인 개인적 만족도와 사회적 만족도의 차이를 규명하고자 하였다. 분석결과 생활만족의 하위변수인 개인적 만족과 사회적 만족은 건강상태에 따라 유의미한 차이가 존재하는 것으로 나타났다. 즉, 개인적 만족과 사회적 만족 모두 노인의 건강상태가 좋을수록 높은 만족도를 보이는 것으로 나타났다.

선행 연구를 보면, Edwards 와 Klemmack(1973) 등 많은 연구에서 자신이 평가한 주관적인 건강정도가 생활만족과 매우 높은 상관관계가 있다는 사실을 지지하고 있다고 하겠다(이성철, 1996: 124). 이성철(1996)의 연구에서도 주관적 건강은 노인생활만족과 매우 밀접한 관계를 지니고 있는 것으로 나타났다.

본 연구에서도 건강정도에 따라 생활만족 하위변수 모두에서 유의미한 차이가 나타났는데, 이는 건강정도가 생활만족과 매우 높은 상관관계가 있다는 다수의 연구결과를 지지하고 있는 것이다. 이러한 결과는 건강은 노

인의 생활만족을 결정하는 중요한 요인으로서 노인의 건강증진을 위한 다양한 개입이 필요함을 시사한다.

가설 1-6은 배우자 유무에 따른 생활만족 차이를 규명하고자 하였다. 분석결과 개인적 만족은 배우자 유무에 따라 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 배우자가 존재하는 경우가 배우자가 존재하지 않는 것보다 높은 개인적 만족을 보이는 것으로 나타났다. 사회적 만족은 유의미한 차이가 존재하지 않는 것으로 나타났다.

본 연구에서 배우자 유무에 따라 생활만족에 부분적으로 유의미한 차이가 존재 하는데, 이는 기혼자가 미혼자에 비해 높은 생활만족의 수준을 보이는 것으로 나타난 다수의 대규모 선행연구결과(Andrews & Withey, 1976; Glenn, 1975; 이종길, 1992: 27에서 재구성)에 비추어 보았을 때 본 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다고 볼 수 있다. 즉, 배우자 상실은 곧 경제적 박탈감(특히 여성노인에게)이나 사회관계망의 감소나 고립을 유발하여 노인의 사기나 생활만족을 저해시키고 있기 때문이다. 이러한 측면에서 볼 때 사별노인들이 이성교제나 재혼 등을 보다 자연스럽게 받아들일 수 있도록 하는 사회분위기 형성도 노인의 생활만족도 향상을 위해 매우 필요한 개입전략이라고 할 수 있겠다. 따라서 대중매체나 지역사회복지관, 학교 등이 중심되어 노인의 건강한 이성교제나 재혼 등의 인식이 재고될 수 있는 교육 및 홍보 프로그램 등을 적극적으로 도입할 필요가 있겠다.

2. 노인의 인구사회학적 특성과 여가스포츠 참여유형

가설 2-1은 성별에 따라 여가스포츠 참여유형에 유의미한 차이가 있는지 규명하고자 하였다. 분석결과, 성별에 따라 남성과 여성이 여가스포츠 참여유형에서 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 남성의 경우 경쟁스포츠, 여성의 경우 리듬운동에서 가장 높은 참여율을 보이는 것으로 나타났다.

본 연구에서 성별에 따라 여가스포츠 참여유형에 유의미한 차이가 존재하는데, 이는 역시 성별에 따라 여가스포츠 참여유형이 다르다는 점에서는 한혜원(2005)의 연구결과를 지지하는 것이다. 다만 한혜원(2005)의 연구결과에서는 남자의 경우 체력단련운동, 여자의 경우 경쟁스포츠에 참여하는 비율이 가장 높게 나타났는데, 이는 표본추출방법의 상이성 및 여가스포츠 참가집단수와 비참가집단수의 비율차이, 분석시점의 차이 등에 따른 분석 대상의 이질성에 어느 정도 기인한다고 할 수 있다.

가설2-2는 연령에 따라 여가스포츠 참여유형의 차이를 살펴보고자 하였다. 분석결과, 연령에 따라 여가스포츠 유형에 유의미한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

본 연구에서 연령에 따라 여가스포츠 유형은 유의미한 차이가 나타나지 않는데, 이는 연령에 따른 여가스포츠로 참여유형은 통계적으로 의미 있는 차이가 발견되지 않은 한혜원(2005)의 연구결과를 지지하는 것이다. 이러한 결과는 여가스포츠 유형을 선택하는데 있어 연령보다는 개인의 취향 및 배경, 건강, 경제적 능력 등이 더욱 크게 작용한 것으로 사료된다.

가설 2-3은 교육수준에 따라 여가스포츠 참여유형의 차이를 알아보고자 한 것이다. 분석결과, 학력수준에 따라 여가스포츠 참여유형이 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 본 연구에서 교육수준에 따라 여가스포츠 참여유형에 유의미한 차이가 존재하는데, 이는 교육수준에 따라 여가스포츠 참여유형이 의미 있는 차이를 나타낸 한혜원(2005)의 연구결과를 지지하는 것이다. 이러한 결과는 학력수준에 따른 개인적 안목 및 배경, 경제적 능력의 차이가 어느 정도 영향을 미친 것으로 사료된다.

가설 2-4는 노인의 용돈수준에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이를 보이는지 규명하고자 한 것이다. 분석결과, 용돈수준에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 본 연구에서 용돈 수준에 따라 여가스포츠 참여유형은 유의미한 차이가 존재하지 않는데, 이는 가정

소득에 따라 여가스포츠 참여유형에 유의미한 차이를 나타낸 한혜원(2005)의 연구결과와 부합하지 않는 것이다. 노인의 여가스포츠 유형과 용돈 수준과의 관계는 후속연구를 통해 보다 명확하게 규명될 필요가 있다.

가설 2-5는 배우자 유무에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이를 보이는지 살펴보고자 한 것이다. 분석결과, 배우자 유무에 따른 여가스포츠 참여유형의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 본 연구에서 배우자 유무에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 존재하는데, 이는 역시 배우자 유무에 따른 여가스포츠 참여유형에서 유의미한 차이가 나타난 한혜원(2005)의 연구결과를 지지하는 것이다. 다만 두 연구결과에서 차이가 있는 것은 본 연구에서 배우자 유무 모두 리듬운동이, 한혜원(2005)의 연구에서는 배우자 유무 모두 체력단련운동이 가장 높은 참여율을 나타냈다는 점이다. 이러한 결과는 표본추출방법 등의 차이에 따른 분석대상의 상이성 및 여가스포츠 참가집단수와 비참가집단수의 비율차이 등에 어느 정도 기인한다고 볼 수 있다.

가설 2-6은 건강상태에 따른 여가스포츠 참여유형의 차이를 확인하기 위한 것이다. 분석결과, 건강상태에 따른 여가스포츠 참여유형에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 본 연구에서 건강상태에 따른 여가스포츠 참여유형은 유의미한 차이가 존재하지 않는데, 건강에 따른 여가스포츠 참여유형에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타난 한혜원(2005)의 연구결과를 지지하지 않는 것이다.

본 연구에서는 건강에 따른 여가스포츠 참여유형에 유의미한 차이가 없었지만 한혜원(2005)의 연구에서 허약한 편이거나 보통정도의 건강정도는 체력단련운동, 건강한 편은 보다 격렬한 운동인 경쟁스포츠에 가장 많이 참여한 데서 보듯이 대체로 노인은 본인의 건강상태가 수용할 수 있는 여가스포츠를 선택하는 경향이 있다고 볼 수 있다.

3. 노인의 여가스포츠 참여와 고독감

가설 3-1은 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 고독감에 차이가 있는지 살펴보고자 하였다. 분석결과, 노인의 여가스포츠 참여유무는 소외감, 사회적 결핍에 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

선행연구를 보면, 이경선(2005)의 연구에서 여가스포츠 참여유무에 따라 고독감의 하위변수인 소외감과 사회관계·역할상실 모두에서 유의미한 차이를 보인 것으로 나타났다. 즉, 이는 여가스포츠 참가집단과 비참가 집단 간에 소외감 및 사회관계, 역할상실에 차이가 있으며 참가집단의 소외감 및 사회관계·역할상실이 낮다는 사실을 의미한다.

김성복(2001), 김귀봉·송주호·박주영(2000) 등 상당수의 국내 선행연구결과에서 참가유무에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고 참가집단이 비참가 집단에 비해 고독감이 낮은 것으로 나타났다(이경선, 2005:92에서 재구성). 윤상영(2007)의 연구에서도 노인의 여가스포츠 참가집단이 비참가집단에 비하여 고독감이 낮은 것으로 나타났다. 한편 Bull과 Aucoin(1975), Lemon 등(1972)처럼 여가활동과 고독감은 의미 있는 관계를 보이지 않는다고 주장하는 소수의 학자들도 있다(이성철, 1996: 133에서 재구성).

이와 같이 기존의 연구들이 여가스포츠 참가와 고독감과의 관계에서 반드시 일치하는 결과를 보이지는 않지만, 대체로 여가스포츠 참가유무에 따라 고독감에 유의한 차이가 있는 것으로 나타나고 있다. 본 연구에서 고독감은 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 다수의 선행연구결과와 일치하지 않는 것이다. 이는 본 연구의 분석대상 노인들이 비교적 연령대가 노년초기이고 건강한 집단이 상대적으로 많이 표집 됨으로 인해 고독감 정도가 낮았기 때문에 나타난 결과로 사료된다. 후속연구를 통해 여가스포츠 참여여부와 고독감의 관계에 대해 보다 명확한 규명이 이루어질 필요가 있겠다.

가설 3-2는 노인의 여가스포츠 참여유형에 따라 고독감에 차이가 있는

지를 규명하고자 하였다. 분석결과, 여가스포츠 참여유형에 따라 사회적 관계 결핍에서 유의미한 차이가 나타났다. 즉, 여가스포츠 유형이 체력단련운동 보다는 경쟁스포츠 집단과 리듬운동집단이, 경쟁스포츠와 리듬운동 집단보다는 야외활동 집단이 사회적 관계 결핍감이 유의미하게 더 높은 것으로 나타났다. 여가스포츠 유형중 야외활동의 경우 걷기, 등산과 같이 주로 혼자서 하는 활동들이기 때문에 다른 노인들과 함께 교류하지 못해 고독감을 좀 더 크게 느낄 수 있을 것으로 사료된다. 따라서 야외활동을 선호하는 노인들의 고독감을 예방할 수 있는 다양한 개입방법을 모색해 볼 필요가 있다.

4. 노인의 여가스포츠 참여와 사회적 지지

가설 4-1은 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 노인이 인식하는 사회적 지지정도에 차이가 있는지 규명하고 하였다. 분석결과, 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 참여유무 및 유형에 따른 사회적 지지는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

선행연구를 보면, 이경선의 연구(2005)에서 여가스포츠 경험에 따라 사회적 지지의 하위요인인 정서적 지지와 물질적 지지는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 여가스포츠 참가집단과 비참가집단 간에는 정서적, 물질적 지지에 차이가 있으며, 참가집단이 비참가집단보다 높은 것으로 나타났다. 윤상영(2007)의 연구에서도 여가스포츠 참여 노인들이 비참가 노인들 보다 정서적, 물질적, 평가적 지지가 더 높고 참가유무에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 보고되고 있다. 이와 같은 결과는 김성복(2001), 김경식(2004), 서진교(2000) 등 다수의 연구들에 의해 지지되고 있으나, 이상구(1998)의 연구에서는 노인의 여가스포츠 참가가 직접적 사회적 지지 및 간접적 사회적 지지에 별다른 영향을 미치지 못하는 것으로 보고되고 있다(이경선, 2005: 93에서 재구성).

본 연구에서는 여가스포츠 참여유무에 따라 사회적 지지에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 여가스포츠 참여유무에 따른 사회적 지지는 일

관된 결과를 나타내지 않았다. 후속 연구를 통해 보다 명확하게 규명될 수 있길 기대한다.

가설 4-2는 노인의 여가스포츠 참여유형에 따라 사회적 지지에 따라 차이가 있는지를 규명하고자 하였다. 분석결과를 보면, 사회적 지지의 하위 변수인 정서적지지, 정보적지지, 물질적지지 모두 여가스포츠 참여유형에 따라 통계적으로 차이가 없는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 본 연구의 분석대상 노인들이 각 지역에 소재하고 있는 노인복지기관이라는 동질적인 집단에 소속되어 활동하고 있으므로 어떤 유형의 여가스포츠를 참여하든 간에 노인복지관을 중심으로 한 주위사람들과의 유대관계나 신뢰 관계가 비슷한 수준으로 형성되어 있어 그에 따른 사회적 지지도 별다른 차이가 없는 것으로 인식해서 나타난 결과로 사료된다.

이에 따라 본 연구가설을 보다 정확히 규명하기 위해서는 특정단체에 속해있는 노인들만 분석대상으로 할 것이 아니라 이질적인 집단, 즉 약수터 및 공원, 동네 공터 등에서 운동을 하거나 여가활동을 즐기는 노인들도 분석대상으로 포함시켜서 표본 집단의 편의(bias)를 없애고 대표성을 확보할 필요성이 있다고 사료된다.

5. 노인의 여가스포츠 참여와 생활만족

가설 5-1은 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 생활만족에 차이가 있는지를 규명하고자 하였다. 분석결과, 여가스포츠 참여여부에 따라 개인적 만족에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나. 즉 여가스포츠 참여집단이 미참여집단보다 개인적 만족도가 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 한편, 사회적 만족에는 통계적으로 유의미한 차이가 본 연구에서는 나타나지 않았다.

이러한 결과는 여가스포츠에 참여하면 생활에 긍정적인 영향을 미쳐 생활만족이 상승 한다는 이영인(1998)을 비롯한 대다수의 선행연구결과와 어

는 정도 일치한다. 이 같은 결과는 여가스포츠 활동 참여는 노인의 신체적 건강 증진뿐만 아니라 사회적, 심리적 안녕감을 증진 시키는 등 삶에 활력소가 되고 삶의 질 향상의 효과도 가져온다는 점을 반영한 것으로 볼 수 있다. 따라서 노인의 생활만족의 증진을 위해 노인들이 여가활동에 적극적으로 참여할 수 있는 지원방안의 모색이 요구된다.

가설 5-2는 노인의 여가스포츠 참여유형에 따라 생활만족에 차이가 있는지를 규명하고자 하였다. 분석결과, 참여유형에 따라 생활만족의 하위변수인 개인적 만족과 사회적 만족 모두에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 본 연구에서 여가스포츠 참여유형에 따라 개인적 만족 및 사회적 만족 모두 유의미한 차이를 나타내지 못했는데, 이는 여가스포츠 참여유형에 따른 삶의 질 5가지 하위요인 모두에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 한혜원(2005)의 연구결과와 불일치한다. 이러한 불일치는 생활만족과 삶의 질에 대한 설문내용의 상이성과 분석대상노인들의 이질성 등 연구방법과 연구대상의 차이에 상당부분 기인한 것으로 사료된다.

따라서 탐색적인 본 연구결과를 토대로 노인의 생활만족을 높여 노인문제의 해결과 삶의 질의 향상에 기여할 수 있는 여가스포츠유형을 밝히기 위한 보다 정교하고 다면적인 후속연구가 필요하다 하겠다.

6. 노인의 사회 인구학적 특성 및 여가스포츠 참여, 고독감, 사회적 지지와 생활만족

가설 6은 사회 인구학적 특성 및 여가스포츠 참여, 고독감, 사회적 지지가 생활만족에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하고자 하였다. 먼저 고독감, 사회적 지지를 종속 변인으로 분석해 본 결과 노인의 고독감에는 용돈 수준이 영향력 있는 변인으로 나타났으며 설명력은 4%로 나타났다. 즉 용돈이 적을수록 고독감이 높은 것으로 나타났다. 노인의 사회적 지지에 미치는 영향 요인을 분석한 결과 사회적지지의 영향 요인으로는 건강상태로 설명력은 7%로 나타났다. 즉 건강상태가 좋을수록 사회적 지지가 높은 것

으로 나타났다. 노인의 생활만족에는 사회적 지지가 가장 영향력 있는 변인으로 나타났으며 다음으로 건강, 고독감, 성별, 용돈수준의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며 이들 변인들의 설명력은 31%이었다. 즉, 사회적 지지가 높을수록, 건강상태가 좋을수록, 소외감이 낮을수록, 그리고 여자노인이고 용돈이 많 생활만족도가 높은 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 고독감에 미치는 영향 요인으로서는 용돈과 같은 경제적 요인이 사회적 지지에는 건강상태가 영향 변인으로 나타나 고독감과 사회적 지지와 같은 심리사회적 측면의 건강성을 향상시키기 위해서는 무엇보다 경제수준과 건강수준의 향상이 필요한 것임을 확인할 수 있었다. 또한 생활만족에는 사회적 지지가 가장 영향력 있는 변인으로 나타났으며 건강, 고독감, 용돈, 성별과 같은 요인들이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회적 지지는 노인의 스트레스와 증상을 예방하고 성장과 행복에 기여하며 삶의 질을 증진시키는 중요한 자원이라고 보고한 Murrell et al.(1992)의 연구결과를 지지하는 것이다. 이 같은 결과는 사회적 지지는 건전한 사회관계를 형성하여 고립을 막아주며, 정보 및 조언, 금전 등 실질적인 도움을 제공하여 일상생활에 도움이 되며, 결과적으로 노인의 생활에 대한 만족도를 높여주는 사실을 반영하는 것이라고 볼 수 있다. 따라서 여가스포츠 활성화 등 사회적 지지자원을 강화할 수 있는 방안을 보다 적극적으로 실천할 필요성이 있다고 하겠다.

본 연구를 통해 고독감을 완화시키고 사회적 지지를 향상시키기 위해 건강한 노인들을 대상으로 일자리 사업의 활성화를 촉진시킬 수 있는 정책적 방안과 노인들의 건강증진에 필요한 의료적,사회복지실천적 개입이 필요하며 이러한 노력들이 결과적으로 생활만족도를 향상시킬 수 있음을 알 수 있었다. 보다 명확한 인과관계의 분석을 위한 다양한 시도들이 후속 연구에서 이루어질 수 있길 기대한다.

제 5 장 결 론

본 연구는 노인의 여가스포츠 참여와 생활만족의 관계 및 매개변수로서 고독감, 사회적지지이 생활만족에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하여 노인의 생활만족 향상과 참여효과 제고, 여가스포츠 활동의 선택에 유용한 정보를 제공할 필요성에서 시작되었다.

본 연구는 이러한 필요성을 바탕으로 노인의 인구사회학적인 특성에 따라 여가스포츠 참여유형에 어떠한 차이가 있는지를 그리고 여가스포츠 참여유무 및 참여유형에 따라 고독감, 사회적 지지, 생활만족의 차이를 규명해 보고 사회 인구학적 특성과 여가스포츠 참여 및 고독감, 사회적 지지가 노인의 생활만족에 어떤 영향을 미치는지를 밝혀내며, 연구결과의 정책적 시사점을 도출함으로써 궁극적으로 여가스포츠 활동의 활성화를 토대로 한 생활만족을 향상시키기 위한 정책수립에 기초자료를 제공하는 것을 목적으로 하였다.

제 1 절 연구결과 요약

본 연구는 노인 인구의 증가로 인하여서 발생하는 노인 욕구들 가운데, 관심을 집중시킨다고 볼 수 있는 여가스포츠 활동 특성 및 심리사회적 특성 요인인 고독감, 사회적 지지와 생활만족의 관계를 분석하였다.

먼저, 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 노인의 사회 인구학적 특성에 따른 생활만족의 각 하위영역별 차이를 보면 개인적 만족도의 경우 용돈수준, 건강상태, 배우자 유무에 따라 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 즉, 용돈이 80만 원 이상 집단이 그 이하인 집단보다 개인적 만족도가 높았으며, 건강이 좋은 집단이 보통인 집단보다, 건강이 보통인 집단이 건강하지 않은 집단보다 개인적 만족도가 높았다. 또한 배우자가 있는 집단이 없는 집단보다 생활만족이 높게 본 연구결과 나타났다. 사회적 만족도에서는 성별, 연령, 건강상태에 따라 유의

미한 차이가 있는 것으로 나타나 즉, 여성노인이 남성노인보다 사회적 만족도가 높게 나타났으며 연령이 85세 이하인 집단이 86세 이상 집단보다 사회적 만족도가 높았다. 그리고 건강상태의 경우 건강이 보통이상인 집단이 건강하지 않은 집단보다 사회적 만족도가 높은 것으로 나타났다.

둘째, 노인의 인구사회학적 특성에 따른 여가스포츠 참여유형의 차이 분석을 살펴본 결과 성별, 교육수준, 배우자 유무에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 성별의 경우 남성노인은 경쟁스포츠가 33.6%(37)명으로 가장 높은 분포를 보이는 것으로 나타났으며, 다음으로 리듬운동, 야외활동, 체력단련운동의 순으로 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 반면에 여성노인의 경우 리듬운동이 가장 높은 참여를 보이는 것으로 나타났다. 다음으로는 경쟁스포츠가 18.5%, 야외활동이 17.0%, 체력단련운동이 10.2%의 순으로 나타났다. 교육수준에서는 무학의 경우 리듬운동에 참여하는 경우가 45.2%로 가장 높은 분포를 나타냈으며, 다음으로 야외활동, 체력단련운동, 경쟁스포츠 순으로 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 최종학력이 초졸인 경우 역시 리듬운동이 43.5%로 가장 높은 분포를 나타냈으며, 다음으로 야외활동, 경쟁스포츠, 체력단련운동의 순으로 나타났다. 중졸의 경우, 리듬운동이 53.5%로 절반 이상의 분포를 보이는 것으로 나타났으며 다음으로 경쟁스포츠, 야외활동, 체력단련운동의 순으로 높은 분포를 보이는 것으로 나타났다. 고졸의 최종학력의 경우, 리듬운동이 가장 높은 분포를 보이는 것으로 나타났으며 다음으로 경쟁스포츠, 야외활동, 체력단련운동의 순으로 나타났다. 끝으로 최종학력이 대졸 이상의 경우 다른 최종학력 수준과 마찬가지로 리듬운동에 참여하는 경우가 가장 높은 것으로 나타났으며, 다음으로 야외활동이 26.2%, 경쟁스포츠와 체력단련운동이 19.0%의 순으로 나타났다. 배우자 유무의 경우, 배우자가 존재하는 경우 여가스포츠 참여유형 분포는 리듬운동이 49.2%로 가장 높은 것으로 나타났으며, 다음으로 경쟁스포츠, 체력단련운동, 야외활동의 순으로 나타났다. 배우자가 존재하지 않는 경우에 있어서는 앞서와 마찬가지로 리듬운동이 42.1%로 가장 높은 참여를 보이는 것으로 나타났으나, 다음으로 야외활동이 25.3%로 높은 분포를 보였으며, 다음으로 경쟁스포

츠, 체력단련운동의 순으로 나타났다.

셋째, 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 고독감의 하위변수인 소외감과 사회적 관계경험은 모두 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

넷째, 여가스포츠 참여유형에 따라 고독감의 하위 변수인 사회적 관계 결핍에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 즉, 여가스포츠 유형이 체력단련운동 보다는 경쟁스포츠 집단과 리듬운동집단이, 경쟁스포츠와 리듬운동집단보다는 야외활동집단이 사회적 관계 결핍감이 유의미하게 더 높은 것으로 나타났다.

다섯째, 여가스포츠 참여유무에 따라 사회적 지지의 하위 변수들에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

여섯째, 여가스포츠 참여유형에 따라 사회적 지지의 하위변수에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

일곱째, 본 연구결과 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 개인적 만족에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 여가스포츠 참여집단이 미참여 집단보다 개인적 만족도가 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

여덟째, 여가스포츠 참여유형에 따라 개인적 만족과 사회적 만족 모두에서 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

아홉째, 노인의 고독감, 사회적지지, 생활만족도를 각각 종속변인으로 하는 다중회귀분석을 실시한 결과 노인의 고독감에 미치는 영향 요인으로는 용돈으로 나타나 용돈이 적을수록 고독감이 높은 것으로 나타났다. 노인의 사회적 지지에 미치는 영향 요인을 분석한 결과 건강상태가 좋을수록 사회적 지지가 높은 것으로 나타났다. 노인의 생활만족에는 사회적 지지가 높을수록, 건강상태가 좋을수록, 소외감이 낮을수록, 그리고 여자노인이고 용돈이 많을수록 생활만족도가 높은 것으로 나타났다.

제 2 절 정책적 시사점

노년기는 인생의 마지막 시기이며, 삶의 여유도 누릴 수 있는 시기이다. 따라서 풍부한 시간이 주어진 상황에서도 긍정적이고 보람찬 여가활동을

하는 노년기를 보내는 것이 중요하다고 본다.

다음으로 본 연구에서 도출된 정책적 시사점을 제시하면 아래와 같다.

첫째, 인구사회학적인 특성에 따라 노인의 여가스포츠 참여유형에 유의미한 차이가 있는지 규명하여 관련정보를 제공함으로써 노인복지회관, 관공서 등 기관종사자가 노인들에게(혹은 노인본인이) 인구 사회적 특성에 따른 맞춤형 여가스포츠 종목을 제시(혹은 선택)할 수 있고 참여효과를 제고할 수 있으며 정책수립 시 기초자료로 이용할 수 있음을 시사한다. 본 연구에서를 통해 성별에 따라, 교육수준에 따라, 배우자 유무에 따라, 건강상태에 따라 여가스포츠 참여유형에 차이가 있는 것으로 나타난 점을 고려해 맞춤형 여가스포츠 유형개발과 보급이 이루어지도록 정책적 개입이 이루어져야 하며 각 지역사회 노인종합복지관, 노인단체 등에서 이러한 부분을 고려한 노인여가프로그램을 개발할 필요가 있다.

둘째, 노인의 여가스포츠 참여유무에 따라 생활만족의 하위변수인 개인적 만족에 유의미한 차이가 존재하는 것으로 나타나 노인의 생활만족도 증진을 위해 노인에게 적합한 여가스포츠 프로그램 개발 및 지도자 양성 등 관계 당국의 정책적 배려와 관심이 요구된다.

셋째, 고독감을 완화시키고 사회적 지지를 향상시키기 위해서는 노인의 경제력과 건강상태의 증진을 위한 정책 및 다양한 교육프로그램의 개발과 보급이 필요하며 또한 이를 바탕으로 생활만족도의 향상될 수 있는 다양한 사회 복지적 개입이 필요하다.

끝으로 본 연구의 결과를 토대로 본 연구의 한계 및 정책적 제언을 제시하면 다음과 같다.

본 연구는 조사 대상자 표집에 있어서 서울시 10곳의 노인복지관을 이용하는 노인으로 한정하였기 때문에 연구의 결과를 우리나라의 모든 노인들의 범위로 확대 해석하거나 일반화 시키는 데는 한계가 있다. 후속 연구를 위해 다음 정책적 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 노인의 인구사회학적인 특성에 따라 여가스포츠 참여유형에 유의미한 차이가 있는 것이 확인 되었으므로 노인종합복지관, 관공서 등 기관

종사자가 정책수립 시 기초자료로 활용하고 인구 사회적 특성에 따라 노인들에게 맞춤형 여가 스포츠를 제시하여 노인의 생활만족 및 참여효과를 제고할 필요성이 있다고 하겠다.

둘째, 본 연구에서 여가스포츠 참가와 생활만족과의 관계에서 고독감 및 사회적 지지의 매개변수로서의 인과관계를 통계적으로 규명하지 못했다. 후속연구에서는 설문내용의 재조정 및 분석대상의 다양성 등을 통해 보다 심도 있게 규명해 줄 수 있길 기대한다.

셋째, 후속 연구를 통해 노인의 여가활동의 제약요인을 각 지역 별로 연구하는 것이 필요하며 지역별 제약요인을 분석함으로써 노인 여가복지정책에 유용한 정보를 제공해 줄 수 있을 것이다.



【 참고 문헌 】

1. 국내문헌

- 고영준, 「노인의 생활체육 참여동기와 라이프스타일이 생활만족에 미치는 영향 :참여만족도,서비스만족도,자아존중감의매개효과를중심으로」, 한양대학교 대학원 박사학위논문, 2008.
- 고재홍, 「고독감에 대한 사회심리학적 고찰」, 「경남대학교 논문집」, 제16호, 1989, pp.155-168.
- 권문배, 「실버타운 입주자가 노인들의 여가활동 참여에 미치는 영향에 관한 연구」, 『한국체육학회지』 제41권 제1호, 2002.
- 권중돈, 「인권관점에 기반한 노인복지실천의 이해. 도봉노인종합복지관 직원연수교육」, 2009, pp.1-24.
- 권중돈, 『노인복지론 4판』, 서울: 학지사, 2010.
- 김교현·김지환, 「한국판 UCLA 고독 척도」, 충남대학교 『학생생활연구』, 제16권, 1989, pp.13-30.
- 김경식, 「노인의 여가 스포츠 활동과 무력감, 사회적지지 및 건강 증진행위의 관계」, 『한국스포츠사회학회지』 제17권 제1호, 2004, pp.17-31.
- 김경호, 「노인의 여가활동 유형과 가족의 건강성, 무력감, 자긍심 및 행복과의 관계」, 국민대학교 대학원 박사학위논문, 2003.
- 김경호 외, 「노인의 여가스포츠 활동 참가, 가족 건강성 및 행복감의 관계」, 『전국사회체육학회지』 제34집. 2005, pp.437-449.
- 김귀봉·김영수·박주영, 「노인의 지속적인 신체활동이 고독감, 우울증에 미치는 영향」, 『한국체육학회지』 제6권 제2호, 2002, pp.177-186.
- 김도희, 「레저활동이 생활 만족에 미치는 영향-중년기 서울 시민을 중심으로」, 한성대학교 대학원 박사학위논문, 1999.
- 김민희, 「노인의 댄스스포츠 참여 동기가 신체적, 정서적 건강과 사회적

- 태도형성에 미치는 영향」, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 2005.
- 김보현 외, 「노인의 여가활동과 삶의 질에 관한 탐색적 연구」, 『사회과학연구』 제15권 제1호, 동국대학교 사회과학연구소, 2008, pp.141-160.
- 김명미, 「노인의 여가스포츠참여와 정서적 행복감의 관계」, 『선무학술논문집』 제18집, 2007, pp. 219-235,
- 김성남, 「내외 통제성의 정도와 고독감의 관계」, 『경남대학교 심리학과 심리학 연구편』 제2호, 1988, pp. 63-68.
- 김성복, 「노인의 생활체육참가와 사회적지지 및 고독감의관계」, 조선대학교 박사학위논문, 2001.
- 김성순, 『생활노년학』. 서울: 운산문화사, 1994.
- 김양례, 「노인의 생활체육 참가와 건강평가 및 자아존중감에 관한 연구」, 『한국체육학회지 인문·사회과학편』 제45권 제5호, 2006, pp. 190-193.
- 김진권, 「은퇴노인들의 여가활동참여가 생활만족과 삶의 질에 미치는 영향에 관한연구」, 중앙대학교 행정대학원 석사학위논문, 2007.
- 김진희, 「한국노인복지 전달체계의 운용기준과 효과성에 관한 연구」, 한국외국어대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- 김태식, 「노인상담 서비스 전달 체계 인식에 관한 연구」, 광운대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- 노용구, 「노인 여가 교육 프로그램 개발에 관한 연구」, 고려대학교 대학원 박사학위논문, 1999.
- 노유자, 「서울지역 중년기 성인 삶의 질에 관한 분석」, 연세대학교 대학원 박사학위논문, 1988.
- 노은이외, 「서울시 노인 여가스포츠 활성화 방안 연구」, 시 『정개발연구원노인복지법』, 일부개정 2010.1.25 법률 제9964호, 2008.
- 류정자, 「집단미술치료가 노인의 학습된 무기력 및 우울정서에 미치는 효과」, 경성대학교 대학원 박사학위논문, 2000.

- 마석렬, 「노인의 스포츠참여와 자아존중감 및 고독감과 생활만족간의
인과분석」, 『한국스포츠 심리학회지』 제23집, 2001. pp.51-64.
- 맹희재, 「재가노인의 고독감에 관한 연구: 서울시 노인을 중심으로」,
숙명여자대학교 석사학위논문, 1985.
- 모선희 외, 『현대노인복지론』, 서울: 학지사, 2005.
- 문승희, 「노인의 여가활동과 우울 및 생활만족에 관한 연구」,
경남대학교 대학원 석사학위 논문, 2007.
- 문은영, 「또래의 수용이 청소년 초기의 고립감과 비행에 미치는 영향」,
연세대학교 대학원 석사학위논문, 1993.
- 문정애, 「사회복지생활서비스가 여성노인학대에 미치는 영향 연구」,
한성대학교 대학원 박사학위논문, 2009.
- 박경란, 「노년여성의 생활만족 연구」, 고려대학교 대학원 박사학위논문,
1988.
- 박미현, 「중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및
생활만족의 관계」, 상명대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- 박선희, 「노인의 생활조건에 따른 고독감 연구」, 동아대학교 대학원
석사학위논문. 1997.
- 박성연·최혜경, 「노인의 생활만족 향상을 위한 기초연구」,
『대한가정학회지』, 제23권 제1호, 1985. pp.71-85.
- 박영실, 「생활체육 활동이 참여자의 개인적 특성에 따라 심리적 행복감에
미치는 영향」, 부산외국어대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- 박지원, 「사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구」, 연세대학교 대학원
박사학위논문, 1985.
- 박재간, 「고령화 사회와 노인복지의 과제」, 『아시아미디어리서치』,
2003.
- 서민호, 「노인의 여가선용과 생활만족도에 관한 연구」, 대구대학교
사회복지대학원 석사학위 논문, 2008.
- 서진교, 「노인의 여가활동참여와 사회적 망, 사회적지지 및 건강과의
관계」, 『한국스포츠사회학회』 제13권 제1호, 2000, pp.59-73.

- 송대현외, 「노년기의 고립감: 한국인이 느끼는 고독의 특성」,
『한국노년학회』 제9권 제1호, 1989, pp.64-78.
- 손에스터, 「여성노인학대경험이 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구」,
연세대학교 대학원 석사학위논문, 2001.
- 손희준, 「노인의 게이트볼 참여가 생활만족 및 신체적 자기개념에 미치는
영향」, 영남대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- 신갑호·문용, 「노인의 여가동기와 생활만족간의 구조적 모델」,
『한국체육학회지』 제38권 제2호, 1999, pp.158-169.
- 신지은, 「노인의 생활체육 참가정도가 생활만족에 미치는 영향」,
숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- 신조황, 「노인의 여가활동참여가 웰리스와 주관적 행복감에 미치는
영향」, 경성대학교 일반대학원 박사학위논문, 2010.
- 신현구, 「노동시장 은퇴자의 은퇴만족도 및 삶의 만족도」,
『노동리뷰3』, 2007.
- 이경선, 「노인의 여가 스포츠 참가와 사회적지지, 고립감 및
사회관계망의 관계」, 명지대학교 대학원 박사학위논문, 2005.
- 이상구, 「노인의 여가스포츠 참가와 사회적지지 및 주관적 안녕감의
관계」, 『한국체육학회지』 제37권 제4호, 1998, pp.160-174.
- 이상덕, 「노인의 여가스포츠 참여와 여가만족 및 생활만족과의 관계」,
『한국여가레크리에이션학회지』 제26권, 2004, pp.161-174.
- 이성철, 「노인의 사회체육활동과 생활만족의 관계」, 서울대학교 대학원
박사학위논문, 1996.
- 이영인, 「노인의 스포츠참가와 생활 만족의 관계」, 성균관대학교 대학원
박사학위논문, 1996.
- 이인환, 「여가 스포츠 참가자의 여가기술·여가인지에 따른
스포츠 소비행동분석」, 세종대학교 대학원 박사학위논문, 2008.
- 이종길, 「사회체육활동과 생활만족의 관계」, 서울대학교 대학원
박사학위논문, 1992.
- 임종호, 「노인의 생활체육참가와 생활만족」, 『한국사회체육학회지』 제22집,

- 2004, pp.158-169.
- 이흥구, 「생활체육참가와 사회연결망 및 사회적 지지의 관계」, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1998.
- 이혁, 「노인의 사회체육활동참가가 자아개념에 미치는 영향」, 고려대학교 대학원 석사학위논문, 2006.
- 윤상영, 「노인의 여가스포츠 참가가 사회적 지원, 운동만족 및 고독감에 미치는 영향」, 경기대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- 원형중, 「여가활동 참여가 노인의 고독감, 여가만족, 생활만족에 미치는 영향」, 『한국노년학회』 제14권 제2호, 1994, pp.90-104
- 전상진, 「노인의 당구활동 참여가 사회적지지, 정신건강 및 생활만족에 미치는 영향」, 수원대학교 대학원 박사학위논문, 2008.
- 정숙경, 「댄스스포츠 참여자와 사회적 지지와 자아존중감 및 여가만족의 관계」, 한국체육대학교 대학원 박사학위논문, 2006.
- 지용석, 「규칙적인 운동이 노인의 심혈관계 기능과 우울증에 미치는 영향」, 『한국체육학회지』 제43 제5호, 2004, pp.331-340.
- 채수진, 「아내 구타 피해자가 인식하는 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구」, 연세대학교 대학원 석사학위논문, 1997.
- 최명선, 「노인 여가활동 참여에 따른 생활만족 연구」, 동국대학교 행정대학원 석사학위 논문, 2009.
- 최성재, 「노인 생활만족 척도개발에 관한 연구」, 『이화여대 한국문화원, 논총』 제49집, 1986, pp.233-258
- 최정수, 『건강과 건강행태의료평론3』, 2001, pp.71-84
- 최영희, 노인과 건강. 서울: 현문사, 2000.
- 한이석, 「노인의 생활체육 참가와노후적응의관계」, 『한국스포츠리서치』 제14권 제15호, 2003, pp.165-176.
- 한혜원, 「노인의 여가 스포츠 참여 유형과 삶의 질에 관한 연구」, 『한국체육학회지』 제44권 제5호, 2005, pp.713-725.
- 황진수, 「노인여가문화정책의 활성화 방안」, 『노인복지정책론』, 한성대출판부, 2005.

홍순혜, 「활동이론에 따른 한국노인의 생활만족에 관한 실증적 연구」, 서울대학교 행정대학원 석사학위논문, 1984.

2. 국외 문헌

- Alston, J.P. Lowe, G.D., & Wrigley, A.. Socioeconomic correlates for four dimensions of self-perceived satisfaction. *Human Organization*, 33, 1974, 99-102.
- Andrews, F. M., & Withdy, S. B. *Social Indicators of well-being : Americans perception of life quality*, New York : Plenum Press, 1976.
- Atchley,R.C., *The social forces in later life* 2nd edition Belmont, CA : Woodsworth Publishing Co, 1980.
- Bortner, R.W., & Hultsch, D. F. A multivariate analysis of correlates of life satisfaction in adulthood *Journal of Gerontology*, 25, 1970, pp.41-47.
- Bradburn,N.M, *The Structure of Psychological Well-Being*(Chicago : Aldine), 83, 1969.
- Bull, C.N., & Aucoin, J.B. Voluntary association participation and life satisfaction : A replication note. *Journal of Gerontology*, 30, 1975, pp.73-76.
- Butler, Robert, and Myrna I. Lewis *Aging and mental health*. C.V. Mosby,St Louis,Mo, 1973.
- Caplan,G. "Support System and community mental health : Lectures on concept development", New York : Behavioral Publication, 1983.
- Cavan, R. S., Burgess, E. W. Havighurst, R. J., & Goldhammer, H. *Personal adjustment in old age*. Science Research Associate. Chicago, 1949.
- Clemente, F., & Sauer, W.J. *Life Satisfaction in the United States*.

- Social Forces, 54, 1976, pp.621-631.
- Coyne, J.C., & Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping. In I.L. Kutash and L.B. Schleisinger (ed). *Pressure Point : Perspective on stress and anxiety* San Francisco : Jossey - Bass, 1980.
- Creedy, R. Berg, W. E., & Wright, R. W. Loneliness among the elderly: A causal approach. *Journal of Gerontology*, 40(4), 1985, pp.487-493
- Cumming, E.M & Henry, W. *Growing old*. New York : Basic Books, 1961.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. The Satisfaction with Life scale. Manuscript submitted for publication, University of Illinois at Urbana-Champaign, 1983.
- Diener, E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95, 1984, pp.542-575.
- Edwards, N.J., & Klemmack, D.L. Correlates of life satisfaction : A re-examination. *Journal of Gerontology*, 28, 1973, pp.497-502.
- Gibson, R. C. Promotion successful aging and productive aging and productive aging in minority population, 1995, p.279.
- Glenn, N. D. The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 1975, pp.594-600.
- Gubrium, J.F., & Lynott, R.J. Rethinking life satisfaction. *Human Organization*, 24, 1983, pp.30-38.
- Havighurst, R.J. Successful aging *Gerontologist*, 1, 1961, pp.8-13.
- Henry, W.E. The Theory of Intrinsic Disengagement. *In Age with a Future* 415-418. Edited by P.F. Hansen Copenhagen : Munksgaard, 1964.
- House, J. The nature of social support. In work stress and social support. MA: Addison-Wesley, 1981.

- House, J.S., & Kahn, R. Measures and concepts of social support In scheldon cohen & S, Leonard Syme(Eds), *Social support and health*, New York : academic press, Inc, 1985, pp.83-108.
- Kahn R.L., & Antonuccio, T.C. Convoy over the life course : Attachment, Roles, and social support. In Paul B. Baltes & orvilleg, Brim, Jr. (Jr) *Life span Development and Behavior* New York : Academic press, 1985.
- Kalish, R.A Aging, self and personality, Late adulthood perspectives on human development, wordsworth publishing company, 1975.
- Keith, P. M. Life change and perceptions of life and death among older men and women, *Journal of Gerontology*, 34(6), 1980, pp.870-878.
- Kelly, J.K Leisure in Later life : Roles and Identities In N Osgood(Ed.), *Life after work: Retirement, leisure, recreation and the elderly*, New York : Praeger, 1982, pp.268-292.
- Kelly, J.R, SteinKamp, H.W & Kelly, J.R. Later life satisfaction : Does leisure contribute? . *Leisure Science*, 9, 1987, pp.190-200.
- Kosma, A., & Stones, M.J. The measurement of happiness : Development of the Memorial University of Newfoundland scale of Happiness(MUNSCH), *Journal of Gerontology*, 35, 1980, pp.906-912.
- Krause, N. Chronic financial strain, social support and depressive symptoms among older adults. *Psychology and Aging*, 2, 1987, pp.185-192.
- Lason, R.L "Thirty years of Research on the subjective Wellbeing of older Americans", *Journal of Gerontology*, v.33.N.I, 1978, pp.109-125.
- Lawton, M.P. The Dimensions of Morale Research Planning & Action for the Elderly, ed.K.R. kastenbaum & S.Sherwood (New York :

- Behavioral publications, 1972, p.148.
- Lawton, M. The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A revision. *Journal of Gerontology*, 30, 1975, pp.85-89.
- Lemon. B.W., Bengtson, V.L., & Peterson, J. An exploration of the activity theory of aging : Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community, *Journal of Gerontology*. 29, 1972, pp.511-523.
- Lin, N., Ensel, W.M., & Simeone, R.S. Social support stressful life events, and illness- A model and an empirical test *Journal of Health and Social Behavior* 20, (1979), pp.148-159.
- Longino, C.f. & Kart, C. Explication Activity Theory: A Formal Replication, *Journal of Gerontology*, v.37, N.6, 1982, pp.713-732.
- Maddox, G.L., The encyclopedia of aging. New York, Springer
- Mcguire, F.A, Boyd, R.K & Tedrick, R.T (1996), *Leisure and Aging*, Sage Publishing, 1987.
- Mcguire, F.A, Boyd, R.K & Tedrick, R.T, *Leisure and Aging*, Sage Publishing, 1996.
- Michalos, A.C. Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*. 8, 1980, pp.385-422.
- Medley, M. L. Satisfaction with life among persons sixty-five years and older, *Journal of Gerontology*, 31, 1976, pp.451-454.
- Medley, M. L. Satisfaction with life among persons sixty five years and older: A causal model. *Journal of Gerontology*, 31, 1976, pp.448-455.
- Mueller, D.P. Social networks : A promising direction for research on the relationship of the social environment to psychiatric disorder, *Social science and Medicine* 14, 1980, pp.149-161.
- Murrell S.A., et.al Functional Versus Structural. Social Support, Desirable Events, and Positive Affection older Adults,

- Psychology and Aging*, 7(4), 1992, pp.562-570.
- Neugarten,B.L., Havighurst,R.J., & Tobin,S.S., The measurement of life satisfaction. *Journal of Gernotology*. 16(2), 1961, pp.134-143.
- Neugarten, B. L. & Havighurst, R. J. Disengagement reconsidered in a cross -national context. Ch, 9. In Havighurst et al.(Eds). *Adjustment to retirement: A cross-national study*. Netherlands: Van Gorkum, 1969.
- Okun,M.A., Stock,W.A., Haring,M.J., & Witter.R.A. Health and subjective well being : A meta analysis. *Journal of Aging and Human Development*, 1984.
- Okun,M.A., Stock & W.A. Correlates and components of subjective well-being among the elderly. *Journal of Applied Gerontology*, 6, 1987, pp.95-112.
- Omodei,M.H., & Wearing A.J. Need satisfaction and involoment in personal projects : Toward an Integrative model of subjective well being. *Journal of personality and social psychology* 59, 1990, pp.762-769.
- Oxman, T.E. & Hull, J. G. Social support, depression, and activities of daily living in older heart surgery patients, *Journal of Gernotology*, 52(1), 1997. pp.356-368.
- Palmore, E.B. Predictors of successful aging. *The Gernotologist*, 19, 1979, pp.427-431.
- Pearlman,D, Gerson,A., & Spinner,B. Loneliness among senior citizens : An empirical report. *Essence*. 2(4), 1978, pp.239-248.
- Peplau,L.A., Perlman,D Perspectives on loneliness. In L.A. Deplau & D.Pearlman(Eds), *Loneliness : A source book of current theory research, and therapy*, New York : Wiley Interscience.1982. pp. 1-20.
- Preston, E. M. Factors affecting nursing home residents ' loneliness,

- leisure satisfaction, and leisure activity. *Unpublished doctoral dissertation*, University of Maryland, 1987.
- Rapoport, R., & Rapoport, R.N. *Leisure and the family life cycle*, London: Routledge & Kegan Paul, 1975.
- Roberts B.L., et al., Physical, Psychological, and Social Resources as Moderators of the Relationships of Stress to Mental Health of the Very Old, *Journal of Gerontology*, 49(1), 1994, pp.35-43.
- Russell, D., Peplau, L.A., Ferguson, M.C. Developing a measure of loneliness, *Journal of Personality assessment*, 42(3), 1978, pp.290-294.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E., The revised UCCA scale: Concurrent and discriminant validity evidence, *Journal of psychology*, 39(3), 1980, pp.471-480.
- Russell, R.V. The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age segregated retirees. *Journal of Leisure Research*, 19, 1987, pp.273-283.
- Scitovsky, T. *The Joyless Economy*, (Oxford: Oxford university press), 1976.
- Snyder, E.E. A reflection on commitment and patterns of disengagement from recreational physical activity. In S.L. Greendorfer (Ed.), *Sociological of sport Diverse Perspectives*. New York: Leisure Press, 1981, pp.108-117.
- Thoits, P. Conceptual, methodological and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior* 23, 1981, pp.145-159.
- Toseland, R., & Rasch, J., Correlates of life satisfaction : An AID analysis, *International Journal of Aging and Human Development*, 10, 1980, pp.203-211.
- Weiss, R. S. The study of loneliness. In R. S. Weiss (Ed.), *Loneliness*:

The experience of emotional and social isolation, Cambridge,
MA: MIT Press, 1973.

Won,H.J. The daily leisure of Korean school adolescents and its
relationship to subjective well-being and leisure function.
Unpublished doctoral dissertation, University of Oregon, 1989.

3. 기타 자료

경향신문(2010.3.5), 「65세 이상 노인인구 10% 넘어」

법제처, <http://www.moleg.go.kr>

보건복지부, <Http://www.mohw.go.kr>

아산사회복지사업재단, 『노인복지편람』, 1985.

통계청, 인구동태통계조사, 2009.



HANSUNG
UNIVERSITY

【부 록】

설 문 지

노인의 여가스포츠 활동이 생활만족에 미치는 영향 연구

안녕하십니까?

본 조사는 노인의 여가스포츠 참가와 사회적지지, 고립감 및 생활만족 관계를 알아보기 위한 것입니다.

어르신께서 응답하여 주신 내용은 통계법 제8조에 의하여 학문적 목적 이외에는 절대로 사용되지 않으며 개인에 대한 사항은 절대 비밀을 보장하여 드립니다.

본 설문지에 대한 응답에는 옳고 그름이 없습니다. 제시된 응답 요령을 주의 깊게 읽으시고 한 문장도 빠짐없이 솔직하게 답하여 주시면 대단히 감사하겠습니다.

다시 한 번 본 조사에 응해 주신 어르신께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

2010년 7월 일

한성대학교 대학원 박사과정

지도교수 : 황 진 수

연구자 : 이 명 득

연 락 처 : 010-5011-5599

아래 문항들은 귀하께서 주로 하시고 계신 여가스포츠 참여에 관한 사항입니다. 자세히 읽으시고 해당하는 난에 “V” 표나 답을 기입하여 주십시오.

1. 귀하께서 현재 하고 계신 운동이 있습니까?

① 예 ② 아니오

2. 귀하께서 주로 하시는 운동 종목, 혹은 가장 근사한 항목을 아래의 여가스포츠 활동 보기에서 1 가지만 골라 해당란에 번호를 기입해 주십시오.(_____)

경쟁스포츠	리듬운동	야외활동	체력단련운동
1) 게이트볼 2) 골프 3) 당구/포켓볼 4) 배드민턴 5) 볼링 6) 축구 7) 탁구 8) 테니스 9) 파크골프	10) 댄스스포츠 11) 맨손체조/스트레칭 12) 단전호흡/국선도/태극권 13) 아쿠아로빅/수중걷기 14) 에어로빅/미용체조 15) 요가/필라테스 16) 포크댄스 17) 한국무용	18) 걷기 19) 등산 20) 산보	21) 사이클/자전거 22) 웨이트트레이닝(헬스) 23) 줄넘기 24) 육상/조깅 25) 수영 26) 스킨스쿠버 27) 인라인/롤러스케이트

다음 문항은 일상생활에서 느끼는 고독감 정도를 알아보기 위한 것입니다.

고독감에 대한 지각	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내 주변의 사람들과 잘 어울린다.(*).	①	②	③	④	⑤
2. 나는 소외감을 자주 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 친하다고 생각하는 사람이 있다.(*).	①	②	③	④	⑤
4. 나의 관심과 생각을 주위 사람들에게 말하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 버려진 것 같은 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
6. 아무도 나에 대해 잘 알지 못한다.	①	②	③	④	⑤
7. 주위사람들은 나와 함께 하려하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 함께 이야기를 나눌 사람이 있다.(*).	①	②	③	④	⑤

(*)은 역 채점 문항임.

다음 문항은 다른 사람으로부터 도움을 받은 정도를 알아보기 위한 것입니다.

사회적 지지에 대한 지각	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
9. 내가 사랑과 보살핌을 받고 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10. 함께 있으면 친밀감을 느끼게 해 준다.	①	②	③	④	⑤
11. 항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
12. 내가 결단을 내리지 못하고 망설일 때에 이해하고 기분을 전환시켜 주려고 할 것이다.	①	②	③	④	⑤
13. 내가 중요한 선택을 해야 할 때 충고와 조언을 해 줄 것이다.	①	②	③	④	⑤
14. 내가 현실을 잘 이해하고 잘 적응할 수 있도록 건전한 충고를 해준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
15. 내가 어려운 상황에 직면하면 대처할 수 있는 방안을 제시해 줄 것이다.	①	②	③	④	⑤
16. 내가 필요로 하는 돈이나 물건 등에 대해 최선을 다해 마련해 줄 것이다.	①	②	③	④	⑤
17. 나의 일에 대가를 바라지 않고 최선을 다해 도와준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18. 내가 요청할 때마다 기꺼이 시간을 내주고 응해줄 것이다.	①	②	③	④	⑤
19. 내가 필요로 할 때 자기가 소유한 것들을 빌려 줄 것이다.	①	②	③	④	⑤

다음 문항은 생활만족을 알아보기 위한 것입니다.

생활만족에 대한 지각	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
20. 지난 평생을 돌아볼 때 후회할 일이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
21. 사는 것이 즐겁고 행복하게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
22. 앞으로 즐겁고 좋은 일이 생길 것 같다.	①	②	③	④	⑤
23. 나는 현재의 생활방식에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
24. 요즘 나는 매사가 짜증스럽다.(*)	①	②	③	④	⑤
25. 주변사람들이나 일터 동료들과의 관계에서 만족한다.	①	②	③	④	⑤
26. 내가 필요할 때 어울릴 수 있는 친구가 있다.	①	②	③	④	⑤
27. 나는 주변 사람들과 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤
28. 주위에 나를 잘 이해하는 사람이 있다.	①	②	③	④	⑤
29. 주변의 사람들은 내 마음을 잘 이해해 준다.	①	②	③	④	⑤
30. 이 세상에 나 혼자라는 생각을 자주 한다.(*)	①	②	③	④	⑤

(*)은 역 채점 문항임.

귀하와 관련된 일반 사항에 대하여 알아보고자 합니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 금년 연세는?

- ① 65~70세 ② 71~75세 ③ 76~80세
④ 81~85세 ⑤ 85세 이상

3. 귀하의 최종 학력은?

- ① 무학 ② 국졸 ③ 중졸
④ 고졸 ⑤ 대졸 이상

4. 귀하의 한 달 용돈은?

- ① 10만원 미만 ② 10만원 이상~20만원 미만 ③ 20만원 이상~30만원 미만
④ 30만원 이상~40만원 미만 ⑤ 40만원 이상~50만원 미만
⑥ 50만원 이상~60만원 미만 ⑦ 60만원 이상~70만원 미만
⑧ 70만원 이상~80만원 미만 ⑨ 80만원 이상

5. 귀하께서는 현재 배우자가 계십니까?

- ① 예 ② 아니오

6. 귀하는 자신이 얼마나 건강하다고 생각하십니까?

- ① 건강한 편이다. ② 보통이다. ③ 건강하지 못하다.

ABSTRACT

A Study on the Effect of Leisure Sports on Life Satisfaction for the Aged

Lee, Myung deuk.

Major in Public Administration

Dept. of Public Administration

Graduate school, HanSung University

This study is what researched under the hypothesis as saying that elderly people's participation in leisure sports activity has positive influence upon life satisfaction or quality of life.

There have been many researches centering on elderly people's participation in leisure sports in the meantime. However, there had almost no relationship with variables according to specific participatory type.

The purpose of this study was to research into possibility available for increasing elderly people's quality of life by grasping difference between old people's participatory type in leisure sports and life satisfaction, which is core variable, and by closely examining relationship among participatory appearance in leisure sports, participatory type, loneliness, social support, and life satisfaction.

In such aspect, this study aimed to discuss as follows.

1. Is there difference between elderly people's life satisfaction and participatory type in leisure sports according to the elderly's socio-demographic characteristics?

2. Is there difference in a sense of loneliness according to the elderly's participatory appearance and type in leisure sports?

3. Is there difference in social support according to the elderly's participatory appearance and type in leisure sports?

4. Is there difference in life satisfaction according to the elderly's participatory appearance and type in leisure sports?

5. Which influence do the elderly's socio-demographic characteristic, loneliness, and social support have upon life satisfaction?

To achieve these research tasks, the empirical analysis was performed along with theoretical consideration. As for subjects and scope in data collection, the questionnaire survey was carried out by preparing 500 copies of questionnaire and by selecting 10 places of Senior Welfare Centers where old people in over 65 years old use. The survey region was divided into 6 areas by considering deviation among regions in Seoul Metropolis. As a result of classifying what is useful by collecting questionnaires, 444 cases were arranged. The analytical methods, which were used in this study, were used frequency analysis, reliability analysis, t(F) analysis, ANOVA test, and Duncon post-test, cross tabulation, and multiple regression analysis.

The findings of this study are as follows.

First, seeing difference by each sub sphere according to the elderly's socio-demographic characteristics, a case by individual-based satisfaction was indicated to have significant difference according to pocket money level, health status, and spouse appearance.

Second, seeing the analysis of difference in participatory type in leisure sports according to the elderly's socio-demographic

characteristics, the difference was shown in participatory type according to gender, educational level, and spouse appearance.

Third, the statistically significant difference was shown in the lack of social relations, which is sub-variable of loneliness, according to the elderly's participatory type in leisure sports.

Fourth, the significant difference wasn't indicated both in loneliness and social-relation experience, which are sub-variables, according to the elderly's participatory type in leisure sports.

Fifth, the statistically significant difference wasn't shown in sub-variables of social support according to the appearance of participation in leisure sports.

Sixth, the individual satisfaction was indicated to have statistically significant difference according to the appearance of the elderly's participation in leisure sports.

Seventh, the significant difference wasn't indicated both in individual satisfaction and social satisfaction according to the participatory type in leisure sports.

Eighth, variables of having influence upon life satisfaction were indicated to have influence in order of emotional support, health, gender, information-based support, pocket money level, and material support.

Especially, the life satisfaction was indicated to be higher in the higher emotional support, in the better health status, in the more in elderly women, information-based support, and pocket money, and in the higher material support.

The policy-based implications, which were elicited in this study, are as follows.

First, there should be policy-based intervention in order to be formed the development and supply in the elderly leisure sports type.

Second, to promote the elderly's life satisfaction, the policy-based consideration and interest are needed such as developing leisure sports proper for the elderly and training leaders.

Third, to enhance the elderly's life satisfaction, there will be necessity of developing diverse educational policies and policy-based support available for enhancing social support and easing alienation as well as development in policy in consideration of gender and health status.

