

통계분석기법을 통한 노인의 생활체육활동과 여가만족도에 관한 연구

조우홍*

A Study on the Daily Sports Activities of Senior and Leisurely Satisfaction of Statistical Analysis Technique through

Woo-Hong Cho *

요 약

본 연구는 노인의 생활체육활동의 참여와 정도에 따라 여가만족도에 미치는 영향력을 파악함으로써 노인과 가족들이 보다 더 만족할 수 있도록 노인의 생활체육 참여의 활성화를 위한 기초자료를 제시하는 데 목적이 있다. 연구 결과 노인의 생활체육 참가자와 비참가자의 여가만족도는 유의한 차이가 나타났으며, 생활체육활동의 참여정도는 부분적으로 여가만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 결론을 통하여 노인의 생활체육활동은 참여 그 자체로써 뿐만 아니라 참여 후 정도에 따라 여가만족을 향상시킨다고 할 수 있다. 따라서 노인의 여가만족과 삶의 질을 높이기 위해서는 보다 효율적인 생활체육활성화 방안에 따른 모형개발에 대한 논의가 필요하다고 사료된다.

Abstract

This study identifies the effect of community sports activities of senior on leisurely satisfaction to present basic information for active participation of senior in daily sports activities for enhanced satisfaction of senior and heir families. As a result, this study found that there is a significant difference between senior who participated in the activities and those who did not, and participation in daily sports activities has partial effect on leisurely satisfaction. Based on the conclusion above, this study suggests that degree of participation as well as participation in daily sports activities enhances leisure satisfaction of senior and their families. Therefore, to enhance the living quality of senior people, we need a discussion on development of a model based on effective daily sports activation plan.

▶ Keyword : 생활체육활동(Daily Sports Activities), 참가경험(Experiences of Participation), 참가정도(Degree of Participation), 여가만족도(Leisurely Satisfaction)

• 제1저자 : 조우홍

• 접수일 : 2008. 8. 13, 심사일 : 2008. 9. 22, 심사완료일 : 2008. 11. 26.

* 송원대학 사회복지과 겸임교수

I. 서론

현대인이 삶의 질적 향상이나 행복의 추구를 위하여 참여하는 사회문화적 활동에는 여러 가지 유형의 활동이 존재하나, 최근에 이르러서 가장 보편화되고 일반화된 활동 중의 하나는 생활체육을 들 수 있다. 생활체육 활동은 단순히 건강이나 체력증진과 같은 생리적 효과뿐만 아니라 심리적 만족감을 제공하며, 가정, 학교, 직장 등의 일상 생활속에서 겪게 되는 심신의 스트레스를 건전하게 해소할 수 있는 효과적인 방법이 된다. 특히, 생활체육은 현대사회에 있어서 건전한 체육활동을 통한 모든 사회구성원의 신체적, 정신적 건강의 추구를 기본 이념으로 한다는 점에서 경제발전의 의하여 증대된 사회구성원의 삶의 가치 추구에 대한 욕구를 충족시켜 주는 기본 조건이 될 뿐만 아니라, 이를 통하여 보다 풍요로운 삶을 향유할 수 있는 바탕을 마련하여 주는 효과적인 수단이 된다.[1]

이러한 논리에 근거하여 본 연구는 노인들의 생활체육활동 참여유무와 참여정도에 따라 여가만족도에 영향력을 미치는 요소들을 파악함으로써 노인과 가족들이 보다 더 만족할 수 있도록 노인의 생활체육 참여의 활성화를 위한 기초자료를 제시하는 데 목적을 두고자 한다. 이를 위해 노인의 생활체육활동이 여가만족에 미치는 영향을 규명해 보고 그로 인해 생활체육에 참여하는 노인의 여가생활만족도를 파악함으로써 그들에게 실질적으로 도움이 되기 위해서 어떤 측면의 노력을 기울여야 하는지에 대한 정책적 방안을 제시하고자 한다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 다음과 같은 구체적인 연구 문제를 설정하고 이를 규명하고자 한다.

첫째, 노인의 생활체육활동 참가유무에 따라 여가만족은 어떠한가?

둘째, 노인의 생활체육활동 참가정도는 여가만족도에 영향을 미치는가?

II. 이론적 논의

2.1. 생활체육활동

생활체육활동은 개인이 전 생애를 통하여 능동적으로 지속적인 생활체육활동 참여의 기회를 향유함으로써, 신체적·정신적·사회적으로 조화적인 발달을 꾀하고, 급격한 현대사회의 변동에 슬기롭게 대처하며, 창조적으로 개척하여 나아갈 수 있는 기능과 성향을 학습할 뿐만 아니라, 다른 사람과 더

불어 공동체의 복지를 증진시켜 나가는 복지사회의 체육을 의미한다.[2] 이러한 생활체육활동이란 정부가 국민의 체육에 대한 욕구 및 수요에 대응하고 그 활동을 국가적인 차원에서 보장해 주기 위한 정책을 수립하여 그것을 시행하는 내용을 모두 포괄하고 있다는 점에서 사회복지적 측면의 성격이 강하게 드러나는데, 다음과 같은 개념적 본질을 지니고 있다.

첫째, 생활체육은 국민 누구나가 사회적으로 차별 받지 않고 평등하게 체육을 일상생활의 일과로 실천함으로써 생활화하는 체육으로 규정할 수 있다. 과거에는 특정 계층이나 선수에 속하는 일부 사람만이 체육 참여기회와 시설, 프로그램의 혜택을 누리는 선택적, 불확정적인 체육이었지만, 오늘날의 체육은 모든 국민이 일상생활 가운데 자율적으로 체육활동의 기회를 누리고 이를 하나의 생활양식으로 보편화하는 의미를 지닌다는 것이다.

둘째, 생활체육은 기본적으로 보편적 욕구에 대응하는 신체활동으로서 인간의 기본적, 사회적 욕구를 충족시켜 주는 인간서비스적 활동이다. 생활체육은 신체활동의 욕구, 자기표현의 욕구, 건강의 욕구, 자아실현의 욕구 등을 바람직한 방향으로 해결해 주는 효과적 수단이 된다. 인간의 성장과 발달, 건강과 체력증진, 자아실현과 행복추구는 평생을 통하여 추구되고 성취되기를 갈망하는 인간의 기본적 욕구이다. 생활체육은 참여자로 하여금 건강한 신체를 소유하고, 삶을 즐길 수 있으며, 인간생활에 지속적인 삶의 의미를 부여함으로써 삶의 질을 제고시키는 중요한 사회활동의 하나로 간주되고 있다.

셋째, 생활체육은 개인이 전 생애를 통하여 능동적으로 지속적인 체육활동 참여의 기회를 향유함으로써 신체적, 정신적, 사회적 발달을 촉진하고 급격한 현대사회의 변동에 슬기롭게 대처하며 다른 사람과 더불어 공동체 의식을 제고시켜 나가는 사회제도적 활동을 의미한다. 즉, 개인의 성장과 발달 과정을 돕고 사회응에 필요한 역할 및 태도를 사회화시키며, 사회안정과 통합에 요구되는 공동체 의식을 강조함으로써 민주시민으로서의 생활기술 및 태도를 학습시키는 사회제도적 활동이다.

넷째, 생활체육이란 미래지향적이고 사회정책적인 의미를 내포하고 있다. 다시 말해서 미래에 있어서 경제성장으로 인한 고소득 사회가 도래하면 국민의 복지에 모든 사회적인 노력이 집중될 것이며, 이에 따라 국민 복지증진의 일환으로서 체육의 시책을 전개해 나아가야겠다는 사회정책적 의지를 내포하고 있는 것이다.

한편, 생활체육은 인간의 삶의 질적 향상이라는 이념 추구를 위하여 유아체육부터 시작하여 아동 체육, 청소년 체육, 성인 전기 체육, 성인 후기 체육, 노인체육을 수직적으로 통

합한 체육 영역과, 가정, 학교, 직장, 지역사회에서 이루어지는 체육활동을 수평적으로 통합한 체육 영역을 충청하며, 이는 개인의 잠재적 신체활동 육구의 최대한 신장과 체육활동을 통한 복지사회의 이념구현을 목적으로 한다.[3]

2.2. 여가만족

여가의 개념은 그 단어가 쓰이는 학문과 각 국의 문화적 상황에 따라 그 차이가 있으며 개개인이 느끼는 여가의 느낌 또한 차이가 있는 것이 사실이다.

여가의 어원은 '자유스러워지다'라는 뜻의 라틴어 리세레(licere)에서 유래하였다. 이 말은 불어의 'Laisser' 즉 '허락되다'로 발전하였으며, 오늘날 영어의 레저(leisure)로 진전되었다.[4] 여가에 해당하는 그리스어는 스킨레(scolē)로 정지, 중지, 평화 및 평온을 의미하는 반면 로마어의 오티움(otium)은 아무것도 하지 않는 것을 뜻하여 전자는 자기개발이 행동을 의미하는 반면 후자는 소극적인 무위의 상태를 뜻한다. 그러나 이들 어원은 모두 정치상태와 평화상태의 의미를 내포하며 시간적인 의미가 부여되어 남는 시간(spare time)에서 자기를 위한 시간(time for oneself)으로 발전하였다.[5]

정영린(1997)의 연구에서 여가만족이란 일반적인 여가경험이나 상황에 대하여 즐거워하거나 만족해하는 주관적인 지각을 의미하는 개념으로 여가활동의 선택과 참가의 결과로서 개인이 형성하거나 획득되는 긍정적 인식 또는 감정적으로 정의하고 있다.[6]

2.3. 선행연구의 검토

생활체육 활동과 여가만족의 관계에서 여가만족을 새로운 변인으로 설정하여 연구한 많은 선행연구의 결과에 의하면 생활체육 활동이 여가만족에 긍정적인 영향을 미침으로써 결과적으로 생활만족의 향상에 기여한다는 사실이 밝혀졌다.[7][8][9][10]

또한 임병장(1995)등은 여가활동 유형과 여가만족의 관계에 대한 연구에서 체육 활동이 다른 여가활동 유형에 비하여 여가만족도가 가장 높게 나타난다는 결과를 제시함으로써, 생활체육이 여가만족의 향상에 기여 한다는 것이 밝혀졌다.[11]

이 외에도 Campbell(1979)등의 연구에서는 여가활동의 하나인 체육활동에 참가함으로써 여가만족도가 증가한다는 가설이 입증되었다.[12] 특히 Brown과 Frankel(1993)의 연구는 여가로서의 신체활동 참가와 여가만족 및 생활만족의

관계에 관한 연구에서 신체활동이 여가만족에 긍정적인 영향을 미침으로써 생활만족 수준에 기여한다는 결과를 제시하였다.[13] 이러한 선행연구의 결과를 살펴보았듯이 노인의 생활체육참여는 여가만족에 긍정적인 영향을 미친다는 본 연구의 결과를 지지하여 주고 있다.

III. 분석모형의 정립과 가설의 설정

3.1. 분석모형의 정립

본 연구에서 정립한 분석모형에 의하여 노인들의 생활체육 활동 수준과 여가만족도와의 관련성 여부정도를 살펴보는 데 연구의 목적을 두었다.

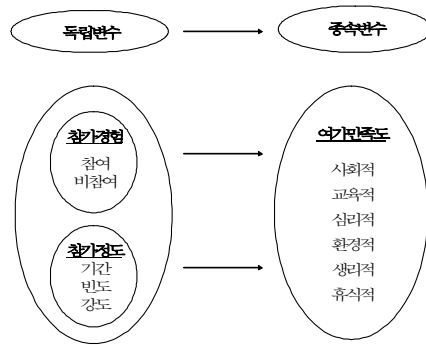


그림 1. 분석모형
Fig 1. Analysis Model

따라서 이를 규명하기 위하여 노인들의 여가만족을 이론적·경험적인 선행 연구결과들을 기초로 하여 능동적 여가활동인 생활체육활동과 여가만족의 차이를 규명하기 위하여 생활체육활동을 독립변수로 설정하고 이를 통해 경험하고 이 변인들에 의해 영향을 받는 여가만족도를 중속변수로 설정하였다. 이러한 노인의 생활체육활동을 통해 여가만족이 향상되고, 따라서 여가만족도가 높을 것이라는 가정하에 본 연구에서 설정한 독립 변수와 중속변수의 관계모형은 (그림 1)과 같다.

3.2. 가설의 설정

노인의 생활체육활동 참가유무, 참가정도와 여가만족도와의 관계를 알아보기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 〈가설1〉 노인의 생활체육활동 참가유무에 따라 여가만족도는 차이가 있을 것이다.
- 〈가설2〉 노인의 생활체육활동 참가정도는 여가만족도에 영향을 미칠 것이다.
 - 〈가설2-1〉 노인의 생활체육활동 참가정도는 사회적 만족도에 영향을 미칠 것이다.
 - 〈가설2-2〉 노인의 생활체육활동 참가정도는 교육적 만족도에 영향을 미칠 것이다.
 - 〈가설2-3〉 노인의 생활체육활동 참가정도는 심리적 만족도에 영향을 미칠 것이다.
 - 〈가설2-4〉 노인의 생활체육활동 참가정도는 환경적 만족도에 영향을 미칠 것이다.
 - 〈가설2-5〉 노인의 생활체육활동 참가정도는 생리적 만족도에 영향을 미칠 것이다.
 - 〈가설2-6〉 노인의 생활체육활동 참가정도는 휴식적 만족도에 영향을 미칠 것이다.

IV. 실증분석 논의

본 연구에서는 노인의 생활체육활동과 여가만족의 관계를 규명하기 위하여 연구대상의 범위를 K시의 65세 이상 노인을 대상으로 노인여가복지시설 중 노인복지회관 7개소, 경로당 10개소를 선정하였다.

배포된 총 300부의 설문지 중 237부의 설문지가 회수되었다. 회수된 설문지 중 불성실한 응답과 응답항목 누락 등으로 활용이 부적합한 21부를 제외한 216부를 최종적인 유효 표본으로 확정하여 본 연구에 이용하였다. 자료분석은 SPSS PC+을 사용하여 실시하였다.

4.1. 가설 1의 검증

〈표 1〉에 의하면 생활체육활동 참가유무에 따른 여가만족도는 참가자(M=3.75)가 비참가자(M=3.52)에 비하여 높은 것으로 나타났다. 그리고 여가만족도의 하위변인 중에서 환경적 여가만족과 생리적 여가만족을 제외하고 사회적, 교육적, 심리적, 휴식적 여가만족에서 참가자가 비참가자에 비하여 높은 수준으로 역시 유의한 것으로 나타났다. 이는 생활체육활동에 참여하는 수준이 높을수록 높은 수준의 여가만족을 나타내 주는 것을 의미하는 결과라 하겠다.

표 1. 생활체육활동 참가유무에 따른 여가만족의 차이
Table 1. Difference in leisurely satisfaction according to participation in daily sports activities

구 분	참가자(132)	비참가자(84)	F	P
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
여가만족도	3.75(.51)	3.52(.45)	38.026	.000
사회적	3.60(.55)	3.37(.24)	35.421	.001
교육적	3.55(.79)	3.151(.38)	7.752	.002
심리적	3.97(.56)	3.23(.33)	8.171	.000
환경적	3.12(.12)	4.17(.82)	20.427	.112
생리적	3.52(.41)	3.82(.29)	4.058	.175
휴식적	3.61(.43)	3.25(.33)	13.727	.000

*: p<0.05

4.2. 가설 2의 검증

생활체육활동이 여가만족도에 유의한 영향을 미치는 독립변수는 참여빈도($\beta=.215, t=4.175$)가 유의하게 나타났고, 참여기간($\beta=.075, t=.572$)과 참여강도($\beta=.055, t=.732$)는 여가만족도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활체육활동에 자주 참가할수록 여가만족도의 수준이 높다는 것을 의미하며 따라서 노인의 생활체육활동의 참가정도는 여가만족도에 영향을 미칠 것이더라도 〈가설 2〉는 부분적으로 채택된다.

표 2. 생활체육활동 참가정도와 여가만족도와의 관계
Table 2. Relations between degree of participation in daily sports activities and leisure satisfaction

변 수	여가만족도			
	R ²	t	p	Beta
참여기간	.136	.572	.001	.075
참여빈도		4.175		.215
참여강도		.732		.055

*: p<0.05

노인들의 생활체육활동이 사회적 여가만족도에 유의한 영향을 미치는 독립변수는 참여기간($\beta=.157, t=5.217$)만이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 3. 생활체육활동 참가정도와 사회적 만족도와의 관계
Table 3. Relations between degree of participation in daily sports activities and social satisfaction

변 수	사회적 만족도			
	R ²	t	p	Beta
참여기간	.557	5.217	.001	.157
참여빈도		1.614		.724
참여강도		.972		.710

*: p<0.05

p<0.05 유의수준에서 교육적 여가만족에 대해서는 생활체육활동의 참가정도 요인들 모두 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 4. 생활체육활동 참가정도와 교육적 만족도와의 관계
Table 4. Relations between degree of participation in daily sports activities and educational satisfaction

변 수	교육적 만족도			
	R ²	t	p	Beta
참여기간	.702	.255	.399	.012
참여빈도		.072		.071
참여강도		.823		.051

*: p<0.05

p<0.05 유의수준에서 심리적 만족도에 유의한 영향을 미치는 변수는 참여빈도($\beta=.062, t=2.557$)만이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 참여기간과 참여강도는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 5. 생활체육활동 참가정도와 심리적 만족도와의 관계
Table 5. Relations between degree of participation in daily sports activities and psychological satisfaction

변 수	심리적 만족도			
	R ²	t	p	Beta
참여기간	.812	1.012	.001	.071
참여빈도		2.557		.062
참여강도		.828		.041

*: p<0.05

p<0.05 유의수준에서 환경적 여가만족에 대해서는 참여기간($\beta=.037, t=.367$), 참여빈도($\beta=.102, t=1.107$)와 참

여강도($\beta=.071, t=.972$) 요인들 모두 환경적 만족도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 6. 생활체육활동 참가정도와 환경적 만족도와의 관계
Table 6. Relations between degree of participation in daily sports activities and environmental satisfaction

변 수	환경적 만족도			
	R ²	t	p	Beta
참여기간	.463	.367	.011	.037
참여빈도		1.107		.102
참여강도		.972		.035

*: p<0.05

p<0.05 유의수준에서 교육적 여가만족에 대해서는 생활체육활동의 참가정도 요인들 모두 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 7. 생활체육활동 참가정도와 생리적 만족도와의 관계
Table 7. Relations between degree of participation in daily sports activities and physiological satisfaction

변 수	생리적 만족도			
	R ²	t	p	Beta
참여기간	.557	.437	.009	.392
참여빈도		.051		.009
참여강도		.175		.057

*: p<0.05

p<0.05 유의수준에서 휴식적 만족도에 유의한 영향을 미치는 변수는 참여빈도($\beta=.117, t=3.037$)와 참여기간($\beta=.102, t=2.712$)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 8. 생활체육활동 참가정도와 휴식적 만족도와의 관계
Table 8. Relations between degree of participation in daily sports activities and relaxing satisfaction

변 수	휴식적 만족도			
	R ²	t	p	Beta
참여기간	.155	2.712	.014	.102
참여빈도		3.037		.117
참여강도		.155		.087

*: p<0.05

V. 결 론

생활체육활동과 여가만족의 관계에 관한 이론적, 경험적 연구결과에 비추어 볼 때, 여가활동 유형 가운데 능동적 여가활동이 수동적 여가활동에 비해 여가만족 향상의 증진에 보다 많이 기여할 것이라는 예측이 가능하다. 따라서 개인이 추구하는 여가만족이나 삶의 질은 생활체육을 중심으로 한 능동적 여가활동에 참여함으로써 증진될 수 있을 것이다. 특히 생활체육 활동은 참가의 자발성을 전제로 한다는 점에서 내적으로 동기화된 활동이며, 내적동기가 부여된 여가활동은 개인적으로 의미 있는 활동이 될 뿐만 아니라 여가만족의 주요 근원이 될 수 있다. [14] 이러한 논리에 근거하여 본 연구에서는 노인의 생활체육활동을 통해 여가만족이 향상되고, 따라서 여가만족도가 높을 것이라 가정 하에 본 연구에서 설정한 독립변수와 종속변수의 관계모형을 설정하였다. 연구결과 노인들을 대상으로 한 실증분석을 통하여 노인의 생활체육 참가는 여가만족 경험이나 그 정도에 직접적인 영향을 미치는 요인으로 이해될 수 있었다. 결국 노인들의 생활체육활동의 참가는 여가만족과 관련성을 지니는 변인으로서, 여가만족의 향상에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

그러나 노인들의 여가만족과 삶의 질을 높이기 위해서는 보다 효율적인 생활체육활성화 방안에 논의와 더불어 본 연구에서 제시되었던 변수 외에도 더 많은 변수를 통한 후속연구의 필요성이 있다고 사료된다.

참고문헌

- [1] 임변장. 「생활체육개론」, 서울대학교 체육연구소, p.4, 1993.
- [2] 임변장. 생활체육의 의의 및 필요성, 스포츠과학, 제 36호, 1991.
- [3] 임변장. 지방자치와 생활체육진흥, 95 생활체육 발전에 관한 세미나 자료집, 국민생활체육협의회 · 한국스포츠사회학회, 1995.
- [4] 김광득. 「여가와 현대사회」, 백산출판사, 1997.
- [5] 노형규. 장애인의 생활체육 참가와 여가만족 및 생활만족의 관계, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1988.
- [6] 정영린. 생활체육 참가와 여가만족의 관계, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1997.

- [7] 김경식. 대도시 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족의 관계, 「한국 스포츠사회학회지」, 제4권 제1호, 1995.
- [8] 윤이중. 직장인의 생활체육 참가가 삶의 질에 미치는 영향, 서울대학교 대학원 박사학위 논문, 1996.
- [9] 이성철. 노인의 사회체육활동 참가가 여가몰입, 여가권태, 그리고 고독감에 미치는 영향, 「한국여가레크리에이션학회지」, 제12권, pp.59-75, 1996.
- [10] 이종길. 사회체육활동과 생활만족의 관계, 서울대학교 대학원 박사학위 논문, 1992.
- [11] 임변장. 전계논문, 1995.
- [12] Campbell, A. Subjective measures of well-being, American Psychologist, 31, pp.117-124, 1979.
- [13] Brown, B. A. and Frankel, B. G. Activity through the years: Leisure satisfaction, and life satisfaction. Sociology of Sport Journal, 10, pp.1-17, 1993.
- [14] 김경식. 전계논문, 1995.

저 자 소 개



조우홍

2008년 8월, 조선대학교 사회복지학 박사

2005년~현재, 송원대학 사회복지과 겸임교수