

# 노인의 여가스포츠 활동참가와 일상생활수행능력 및 성공적 노화의 관계

## Relation between Leisure Sports' Activities among Older Adults on Activities of Daily Living and Successful Aging

김경식\*, 이은주\*\*

호서대학교 사회체육학과\*, 경기대학교 사회체육학과\*\*

Kyong-Sik Kim(kks7@hoseo.edu)\*, Eun-Joo Lee(eunjoolee777@hanmail.net)\*\*

### 요약

이 연구는 노인의 여가스포츠 활동경험에 따른 일상생활수행능력 및 성공적노화의 차이를 비교, 분석하고 참가정도가 일상생활수행능력 및 성공적 노화에 미치는 직간접적인 영향을 규명하는데 목적을 두고 있다. 이 연구는 서울시에 거주하고 노인대학 및 노인복지관, 노인체육동호인조직에 소속된 65세 이상의 노인을 모집단으로 설정하고 유목적표집법을 활용하여 300명을 표집하였다. 그러나 실제 분석에 사용된 사례수는 여가스포츠 활동 참가자 162명, 비참가자 128명으로 총 290명이다. 요인분석결과 일상생활수행능력의 경우 수단적, 기본적 일상생활수행능력, 그리고 성공적노화의 경우 사회적, 심리적 노화의 하위요인이 도출되었다. 신뢰도는 일상생활수행능력  $\alpha=.876$  이상, 성공적 노화  $\alpha=.807$  이상으로 비교적 높게 나타났다. 통계분석 방법은 ANCOVA, 다중회귀분석, 경로분석의 통계기법이 활용되었다. 이상과 같은 연구방법 및 절차를 통하여 도출한 결론은 다음과 같다. 첫째, 노인의 여가스포츠 활동 참가경험에 따라 일상생활수행능력은 차이가 없다. 둘째, 여가스포츠 활동 참가노인이 비참가 노인에 비해 성공적 노화를 더 높게 성취한다. 셋째, 노인의 여가스포츠 참가강도가 높을수록 수단적 일상생활수행능력은 높다. 넷째, 노인의 여가스포츠 참가빈도가 많고 참가강도가 클수록 사회적인 성공적 노화, 그리고 참가빈도가 많고 참가기간이 길수록 심리적인 성공적 노화를 경험한다. 다섯째, 노인의 여가스포츠 활동 참가정도는 일상생활수행능력 및 성공적 노화에 직간접적인 영향을 미친다.

■ 중심어 : | 노인 | 여가스포츠 활동 | 일상생활수행능력 | 성공적 노화 |

### Abstract

The purpose of this study was to analyse relationship between leisure sports' activities among older adults on activities of daily living and successful aging. For accomplish this purpose of study, the survey questionnaires were used to collect data. This study firstly set up the population as the Korean elderly who were aged over 65 and living at Seoul as of 2009, 300 persons were chosen by sampling. The numbers, used in actual analysis is leisure sports' activities participant 162, non participant 128. total 300. The statistics method utilized in this study for analyzing the collected data were ANCOVA analysis, multiple regression analysis, path analysis. Activities of daily living reliability is  $\alpha=.876$  above and successful aging reliability is  $\alpha=.807$  above. The conclusions of this study were as being follows. First, according to the experience of in leisure sports' activities of older adults, it was not difference between the activities of daily living. Secondly, the experience of in leisure sports' activities of older adults had positive effect on successful aging. Thirdly, more intensity of in leisure sports' activities of older adults, had positive effect on instrumental activities of daily living. Fourth, more frequency and intensity of in leisure sports' activities of older adults, had positive effect on social successful aging, more frequency and period(time) of participated in leisure sports' activities of older adults, had positive effect on psychological social successful aging. Finally, the degree of in leisure sports' activities of older adults, had direct or indirect positive effect on activities of daily living and successful aging.

■ keyword : | Older Adults | Leisure Sports' Activities | Activities of Daily Living | Successful Aging |

## I. 서론

고령화는 65세 이상 고령인구 비율증가로 인한 전반적 평균 연령대가 높아지면서 나타나는 사회현상을 말한다. 전체 인구 중에서 65세 이상의 노인 인구가 차지하는 비중은 2000년에 7.2%였으나, 2010년에는 10.7%로 고령사회(ageing society)로 진입하게 되고, 2020년에는 15.1%, 그리고 2030년에는 23.1%로 급증하여 초고령 사회(super aged society)가 될 것으로 보여 진다 [13].

고령화는 단순히 전체인구 중 고령인구가 증가함으로써 나타나는 노인부양 부담 증가나 인구구조 변화만이 아닌 그 이상의 다양한 사회적 문제를 촉발하고 있다. 즉, 노인인구가 증가하면 생산인력 부족과 생산성 저하로 경제구조와 노동시장에도 큰 변화를 초래하게 된다. 또한 고령 근로자수는 급증하여 퇴직자가 증가하고 새로운 경제활동인구인 청장년층은 축소됨으로써 노동력 부족현상을 초래하게 될 것이다. 현재 우리나라는 전 세계에서 고령화속도가 가장 빠른 것으로 나타나고 있으며, 이에 따라 노인문제에 대한 구체적 정책 마련이 시급한 상황이라 할 수 있다[15].

노인은 일반적으로 건강, 경제, 여가, 고독감 및 소외감 등의 문제를 경험하게 된다. 경제문제를 제외한 나머지 노인문제는 노년기의 여가 및 스포츠 활동과 밀접한 관련을 맺는다. 노년기는 신체활동의 부족으로 인하여 건강과 체력이 약화되며, 만성적인 무료함의 여가시간을 소비할 뿐만 아니라, 전통적 가족체계의 붕괴에서 발생하는 고독감, 소외감 등의 노인문제를 경험하게 된다. 이러한 노인문제는 여가 및 스포츠 활동을 통하여 해결 될 수 있다. 노인문제는 노인이 생애주기에 관계 없이 본능적으로 추구하려는 삶의 질과 노인이 불가피하게 영위해야 하는 여가의 활용이라는 측면에서 접근되는 것이 바람직하다.

노인문제 해결은 노인의 성공적인 노화와 관련된 삶의 질적 차원에서의 접근과 더불어 여가 및 스포츠활동 두 가지 측면에서 접근되어 왔다. 즉 노인의 삶의 질에 관한 관심을 촉발했던 노년사회학자들은 노인의 생활환경 변화를 중심으로 성공적 노화이론을 검증하고 노

인의 삶의 질적 향상에 관하여 신체적 운동과 관련하여 꾸준히 연구하여 왔다[18]. 또한 노인에게 있어서 성공적 노화를 위해서도 신체활동이 중요한 역할을 하는 것으로 밝혀지고 있다[2][16].

최근에는 노인의 성공적 노화를 위해서 일상생활 수행능력을 제고시켜야 한다고 주장하고 있다[8][9]. 즉, 노인은 일상생활 수행능력에 따라 성공적 노화여부가 결정된다는 것이다. 일상생활 수행능력(ADL: activities of daily living)이란 식사하기, 세수 및 머리감기, 대소변가리기, 화장실사용 및 뒤처리 등과 같이 노인들이 일상생활에서 기본적으로 수행하여야 할 동작을 나타내는 기본적 일상생활 수행능력과 음식준비 및 요리하기, 물건사기 및 쇼핑하기, 실내이동 및 보행하기, 여행하기 등과 같이 노인들이 일상생활에서 기본적인 것 외에 약간 복합적인 적응능력이 있거나 스스로 생활을 유지할 수 있는 기능을 나타내는 수단적 일상생활 수행능력을 의미한다[12].

일상생활수행능력은 규칙적인 신체활동을 통해서 강화될 수 있다[4][6]. 이들 연구들은 근력운동프로그램 참가가 스트레칭운동참가나 노인의 일상생활수행능력, 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구에서 약 9주간의 운동을 실시한 결과, 일상생활수행능력과 삶의 질이 크게 향상되었다고 보고함으로써 본 논제의 타당성을 뒷받침해주고 있다.

여가스포츠 활동, 일상생활수행능력, 성공적 노화간의 관계에서 여가스포츠 활동은 일상생활 수행능력과 성공적노화의 설명변수로 가정 할 수 있다. 즉, 노인이 여가스포츠 활동에 규칙적으로 참가하게 되면 일상생활 수행능력이 향상되고 이것이 결과적으로 삶의 질이나 삶의 만족을 제고시켜 성공적 노화를 성취할 수 있을 것으로 기대된다. 노년기의 신체활동, 일상생활수행능력 등이 성공적 노화에 영향을 미치고 있다면, 이에 대한 구체적인 분석과 논의가 이루어져야 할 것이다. 그러나 노년기 삶의 질과 연관되고 노인의 활동능력으로 간주되는 여가스포츠 활동과 일상생활수행능력 및 성공적 노화의 관련성에도 불구하고 그동안 체육학 연구영역에서는 이에 대한 구체적인 연구가 매우 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 활동과 노인의 일상생활능력 및 성공적 노화간에 어떠한 인과관계가 있는지를 실증적으로 검증함으로써 체육학 지식 체 형성에 기여함은 물론 노인문제 해결에 필요한 정책 자료를 제공하는데 그 필요성을 두고 있다.

이에 본 연구는 노인의 여가스포츠 활동이 일상생활 수행능력 및 성공적 노화에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 구체적으로는 여가스포츠 활동경험에 따른 일상 생활수행능력 및 성공적 노화의 차이를 분석한 다음, 참가집단 내 참가강도, 참가빈도, 참가기간이 일상생활 수행능력 및 성공적 노화에 미치는 직간접적 영향을 규명하는 것이 본 연구의 주된 목적이라 할 수 있다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 2009년 현재 서울거주 65세 이상의 노인을 연구대상으로 설정하였으며, 유목적표집법을 이용하여 총 300명의 표본을 추출하였다. 구체적인 표본추출 과정은 서울 소재의 노인대학, 노인복지회관, 노인요양원을 토대로 하여 여가스포츠 활동 참가집단과 비참가집단의 사례수를 고려하여 총 300명을 표집 하였다. 최종 분석에 사용된 사례수는 여가스포츠 활동 참가자 162명, 비참가자 128명으로 총 290명이었다.

### 2. 조사도구

조사 대상의 일반적인 성격을 파악하기 위하여 본 연구에서는 설문지를 사용하였으며, 성, 연령, 학력, 용돈, 수입, 배우자 유무, 자신의 건강정도 7문항을 질문하였다. 노인의 여가스포츠 활동 참가는 노인의 신체활동을 의미하며 주 1-2회 이상 스포츠 및 신체활동에 참가하는 경우를 의미한다. 여가스포츠 활동경험은 스포츠 및 신체활동 참가 유무로서 '예', '아니오'로 측정하였으며 참가정도는 참가 빈도, 기간, 시간 등으로 측정하였다. 일상생활수행능력은 한영희[14]에 의해 사용된 척도로써, 수단적 일상생활수행능력과 기본적 일상생활수행능력의 하위요인으로 구성되어 있다. 수단적 일상생활

수행능력은 음식준비 및 요리하기, 물건사기 및 쇼핑하기, 여행하기 등의 문항으로 측정된다. 기본적 일상생활 수행능력은 식사하기, 세수 및 머리감기, 대소변가리기 등의 문항으로 구성되었다. 측정단위는 '전혀 할 수 없다'(1점)에서 '혼자서 할 수 있다'(3점)으로 측정 되었다. 성공적 노화 척도는 김영순[5]의 선행연구에 의해 사용된 설문지로서 노인의 심리적 측면, 사회적 측면, 주관적 신체건강에 관한 총 24개의 항목으로 구성되어 있다. 그러나 요인분석결과, 2개의 하위요인과 11개의 문항으로 축소되었다. 이 척도는 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지 5단계로 측정하였다.

[표 1]은 본 연구에서 사용된 조사대상의 일반적인 특성이다.

표 1. 조사대상의 사회인구학적 특성

	구 분	사례수(N)	백분율(%)
성	남성	81	27.9
	여성	209	72.1
연 령	60세-65세	94	32.4
	66세 -70세	131	45.2
	71세- 75세	41	14.1
	76세 이상	24	8.3
	무학	8	2.8
학 력	초졸(국졸)	22	7.6
	중졸	59	20.3
	고졸	122	42.1
	대졸	67	23.1
	대졸이상	12	4.1
	없음	88	30.3
월평균소득	100만원이하	61	21.0
	101 - 200만원	62	21.4
	201 - 300만원	36	12.4
	301만원이상	43	14.8
배우자유무	있다	204	70.3
	없다	86	29.7
	없음	43	14.8
한달용돈	50만원이하	120	41.4
	51-100만원	80	27.6
	101-150만원	19	6.6
	151만원이상	28	9.7
건강상태	아주건강하다	39	13.4
	건강하다	111	38.3
	보통이다	114	39.3
	건강하지못하다	22	7.6
	아주허약하다	4	1.4
전 체			

### 3. 설문지의 타당도 및 신뢰도

설문지의 타당도를 검사하기 위하여 본 연구에서는

체육학 박사학위소지자로 구성된 전문가 회의를 통하여 설문지에 대한 검토 및 논평을 요청한 후 내용타당도 및 문항의 적합성 여부를 논의하고 지적된 사항을 수정, 반영하였다. 또한 본 연구에서는 조사자료를 토대로 최종 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며 Cronbach's  $\alpha$  값이 .807이상으로 비교적 높은 신뢰도 계수를 보이고 있다. 이러한 결과는 일상생활수행능력 및 성공적노화 설문지의 타당도와 신뢰도가 확보되었음을 의미한다.

([표 2.3]참조)

표 2. 일상생활수행능력 설문지에 대한 요인분석 결과

항 목	수단적요인	기본적요인
1. 음식준비 및 요리하기	<b>.851</b>	.035
2. 물건사기 및 쇼핑하기	<b>.815</b>	.186
3. 실내이동 및 보행하기	<b>.785</b>	.237
4. 여행하기	<b>.778</b>	.136
5. 전화사용하기	<b>.738</b>	.164
6. 계단 오르내리기	<b>.733</b>	.357
7. 식사하기	.246	<b>.909</b>
8. 세수 및 머리감기	.065	<b>.886</b>
9. 대소변가리기	.177	<b>.886</b>
10. 화장실 사용 및 뒤처리	.258	<b>.736</b>
	3.855	3.202
Rotation Sums of Squared Loadings Total % of Variance	38.546	32.015
Cumulative %	38.546	70.561
<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>	<b>.876</b>	<b>.896</b>

#### 4. 조사절차 및 자료처리

본 연구에서는 노인의 여가스포츠 활동이 일상생활수행능력 및 성공적 노화에 미치는 영향에 대한 설문지를 만65세 이상 노인에게 배부한 후 자기평가기입법과 면접법으로 설문내용에 대해 응답하도록 하고 완성된 설문지를 회수 하였다. 설문 조사는 본 연구자를 포함하여 사전에 설문에 관한 교육을 받은 보조 조사원들이 서울의 노인대학, 노인복지관등을 직접 방문하여 협조를 받은 후 실시 하였다. 설문지를 회수한 후 설문지의 응답 내용이 불성실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는

자료와 극단치를 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 입력시킨 후 입력된 자료는 SPSSWIN 17.0 프로그램을 활용하여 자료분석의 목적에 따라 전산처리 하였다. 자료분석을 위하여 본 연구에서는 공변량 분석(ANCOVA), 회귀분석과 경로분석의 통계기법이 사용되었다.

표 3. 성공적 노화 설문지에 대한 요인분석 결과

항 목	사회적요인	심리적요인
1. 마음을 터놓고 이야기할 사람이 있다	<b>.806</b>	.102
2. 어려움에 처해 있을 때 위로해주고 의논상대가 되어준다	<b>.763</b>	.177
3. 주변사람들에게 나는 필요한 사람이다	<b>.745</b>	.161
4. 알고 지내는 사람들과 계속 좋은 관계를 가지고 있다	<b>.734</b>	.124
5. 친척집의 경조사(결혼식, 장례식 등)에 직접 참석한다	<b>.618</b>	.315
6. 친, 인척들과 자주 어울린다	<b>.588</b>	.346
7. 나의 생활에 만족한다	.229	<b>.820</b>
8. 현재 나의 생활은 내가 바라던 삶에 가깝다	.212	<b>.813</b>
9. 다시 태어난다고 해도 지금과 같은 인생을 살겠다	-.013	<b>.802</b>
10. 가족들과 관계유지 능력 및 가족과의 관계에 만족한다	.387	<b>.628</b>
11. 기분을 편안하게 만들 수 있는 나만의 방법이 있다	.354	<b>.462</b>
	3.425	2.886
Rotation Sums of Squared Loadings Total % of Variance	31.141	26.239
Cumulative %	31.141	57.380
<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>	<b>.839</b>	<b>.807</b>

### III. 연구결과

#### 1. 노인의 여가스포츠 활동 참가경험과 일상생활수행능력 및 성공적 노화

##### 1.1 노인의 여가스포츠 활동 참가경험과 일상생활수행능력

[표 4]는 여가스포츠 활동 참가경험에 따른 일상생활수행능력의 차이에 대한 분석 결과이다.

표 4. 여가스포츠 활동 참가경험에 따른 일상생활수행능력의 차이에 대한 평균비교 및 공변량 분석

참가경험	사례수	평균	표준편차
여가스포츠 참가자	162	2.948	.135
여가스포츠 비참가자	128	2.938	.206
<b>공변인의 F값</b>			
성		1.226	
연령		10.808**	
학력		3.676	
수입		.456	
응답률		.161	
배우자유무		3.174	
건강정도		3.061	
<b>주요과의 F값</b>			
여가스포츠활동 참가경험		.001	

\*\* p<.01

[표 4]에 따르면 여가스포츠 활동 참가노인(M=2.948)은 비참가노인(M=2.938)에 비해 일상생활수행능력이 높은 것으로 나타났다. 그러나 이러한 차이는 통계적으로 5%수준에서 유의하지 않은 것으로 나타났다. 공변인 가운데 연령은 일상생활수행능력에 유의한 영향을 주고 있는 것으로 드러났는데, 이는 연령에 있어서 일상생활수행능력의 차이가 두드러지게 나타나고 있음을 보여주는 것이다.

1.2 노인의 여가스포츠 활동 참가경험과 성공적 노화

[표 5]는 여가스포츠 활동 참가경험에 따른 성공적노화의 차이에 대한 분석 결과이다.

표 5. 여가스포츠 활동 참가경험에 따른 성공적노화의 차이에 대한 평균비교 및 공변량 분석

참가경험	사례수	평균	표준편차
여가스포츠 참가자	162	3.919	.562
여가스포츠 비참가자	128	3.709	.687
<b>공변인의 F값</b>			
성		1.202	
연령		.717	
학력		4.815*	
수입		1.236	
응답률		1.100	
배우자유무		.003	
건강정도		14.632***	
<b>주요과의 F값</b>			
여가스포츠활동 참가경험		5.999*	

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

[표 5]에 따르면 여가스포츠 활동 참가노인(M=3.919)은 비참가노인(M=3.709)에 비해 성공적노화가 높게 나타났다. 공변수의 경우 학력·건강정도는 성공적노화에 영향을 주고 있는데, 이는 학력이 높고 건강정도가 높을수록 성공적노화를 더 잘 성취하고 있음을 보여주는 것이다. 주요과인 여가스포츠 활동 참가경험 역시 성공적노화에 매우 유의하게 영향을 미치고 있다. 이와 같은 연구결과는 여가스포츠 활동 참가노인이 비참가노인에 비해 성공적 노화를 잘 성취하고 있음을 반영하고 있다.

2. 노인의 여가스포츠 활동 참가정도와 일상생활수행능력 및 성공적 노화

2.1 노인의 여가스포츠 활동 참가정도와 일상생활수행능력

[표 6]은 노인의 여가스포츠 활동 참가정도가 일상생활수행능력에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과를 나타내고 있다.

표 6. 노인의 여가스포츠 활동 참가정도가 일상생활수행능력에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

독립변수	수단적 일상생활수행능력	기본적 일상생활수행능력
참가빈도	-.042	-.042
참가기간	.104	.059
참가강도	.226***	-.020
R <sup>2</sup>	.074	.004

[표 6]에 의하면 노인의 여가스포츠 활동 참가정도 가운데 참가강도( $\beta=.226$ )는 수단적 일상생활수행능력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변수는 수단적 일상생활수행능력 전체 변량의 약 7.4%를 설명해주고 있다.

2.2 노인의 여가스포츠 활동 참가정도와 성공적노화

[표 7]은 노인의 여가스포츠 활동 참가정도가 성공적노화에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과를 나타내고 있다.

표 7. 노인의 여가스포츠 활동 참가정도가 성공적 노화에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

독립변수	사회적 노화	심리적 노화
참가빈도	.213**	.274***
참가기간	-.071	.179*
참가강도	.304***	.065
R <sup>2</sup>	.167	.161

[표 7]에 의하면 노인의 여가스포츠 활동 참가정도 가운데 참가빈도( $\beta=.213$ ), 참가강도( $\beta=.304$ )는 사회적 노화, 참가빈도( $\beta=.274$ ), 참가기간( $\beta=.179$ )은 심리적 노화에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변수는 사회적 노화 전체 변량의 약 16.7%, 심리적 노화 전체 변량의 약 16.1%를 설명해 주고 있다.

### 3. 노인의 여가스포츠 활동 참가정도와 일상생활수행능력 및 성공적 노화의 인과관계

[표 8]은 노인의 여가스포츠 활동 참가정도가 일상생활수행능력 및 성공적 노화에 미치는 인과적 영향에 대한 경로분석 결과이다. 경로분석은 다음과 같은 과정을 통해 실시하였다. 첫번째는 노인의 여가스포츠 활동 참가정도와 일상생활수행능력을 독립변수로, 성공적 노화를 종속변수로 설정하여 회귀분석을 실시하였다. 두번째는 노인의 여가스포츠 활동 참가정도를 독립변수로, 일상생활수행능력을 종속변수로 설정하여 회귀분석을 실시하였다.

표 8. 노인의 여가스포츠 활동 참가정도가 일상생활수행능력 및 성공적 노화에 미치는 인과적 영향에 대한 경로분석

독립변수	성공적노화	일상생활수행능력
참가빈도	.191**	.015
참가기간	.046	-.048
참가강도	.221**	.250***
일상생활수행능력	.212**	--
R <sup>2</sup>	.197	.060

[표 8]에 따르면 노인의 여가스포츠 참가빈도( $\beta=.191$ ), 참가강도( $\beta=.221$ ), 일상생활수행능력( $\beta=.212$ )은

성공적 노화에 유의한 영향을 미치며, 참가강도( $\beta=.250$ )는 일상생활수행능력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 성공적 노화에 대한 독립변수 영향력은 19.7%이며, 일상생활수행능력에 대한 독립변수의 영향력은 6.0%로 나타났다.

위의 결과를 도식화하면 [그림 1]과 같다.

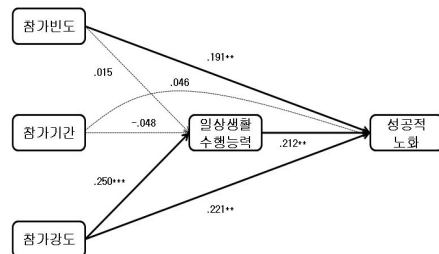


그림 1. 노인의 여가스포츠 활동과 일상생활수행능력 및 성공적 노화의 경로모형

[그림 1]에 의하면 전반적으로 여가스포츠 활동 참가빈도와 강도가 성공적 노화에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 뿐만 아니라 여가스포츠 활동 참가강도는 일상생활수행능력을 통하여 성공적 노화에 간접적인 영향을 미치고 있는 것으로 밝혀졌다. 성공적 노화를 촉진을 통해 노인의 삶의 질을 제고시키기 위해서는 빈번하게 그리고 비교적 적정시간동안 여가스포츠 활동에 참가하도록 적극 장려하고, 누구나 쉽게 참가할 수 있도록 여가스포츠 프로그램 및 시설·공간을 제공하여야 할 것이다.

## IV. 논의 및 결론

### 1. 논의

본 연구는 노인의 여가스포츠 활동 참가경험에 따른 일상생활수행능력 및 성공적노화의 차이를 비교, 분석하고 참가빈도, 참가기간, 참가강도가 일상생활수행능력 및 성공적 노화에 미치는 직접적인 영향을 규명하는데 목적을 두고 있다.

분석결과 노인의 여가스포츠 활동 참가가 일상생활수행능력 및 성공적 노화에 의미 있는 영향을 미치는

것으로 나타났다면 이에 대한 논의가 구체적으로 이루어져야 할 것이다.

첫째, 여가스포츠 활동 참가경험에 따른 일상생활수행능력의 차이를 분석한 결과, 노인의 여가스포츠 활동 참가경험에 따라 일상생활수행능력은 차이가 없는 것으로 나타났다. 즉, 여가스포츠 활동 참가노인은 비참가 노인에 비하여 일상생활수행능력이 좋은 것으로 나타났으나, 통계적으로는 유의한 차이가 없었다. 이는 일상생활수행능력 변수의 속성에서 그 원인을 찾을 수 있을 것이다. 일상생활수행능력은 여가스포츠 활동 참가경험에 따라 차이가 있기보다는 연령에 따라 의미 있는 차이가 있을 것으로 추론된다. 왜냐하면 대부분의 일상생활수행능력 척도는 식사하기, 세수 및 머리감기, 대소변가리기, 화장실 사용 및 뒤처리 등의 기본적인 일상생활수행능력의 하위요인을 포함하고 있어 단순히 여가스포츠 참가경험에 의해 변화될 수 없는 특성을 지니고 있기 때문이다. 일상생활수행능력은 여가스포츠 참가 경험보다는 참가강도에 의해 영향을 받을 것으로 추론된다. 다시 말해서 참가강도가 클수록 일상생활수행능력이 향상될 수 있다. 그러나 공변수 가운데 연령은 일상생활수행능력에 유의한 영향을 주고 있는 것으로 드러났는데, 이는 연령에 따라 일상생활수행능력의 차이가 유의미 하게 나타나고 있음을 보여주는 것이다. 즉, 나이가 증가할수록 일상생활수행능력이 떨어지는 것도 당연한 결과라 할 수 있다.

둘째, 노인의 여가스포츠 활동 참가경험이 성공적 노화에 미치는 영향을 분석한 결과, 여가스포츠 활동 참가노인이 비참가 노인에 비해 성공적 노화를 더 높게 성취하는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구결과는 여가스포츠 참가노인이 비참가 노인에 비해 성공적 노화를 잘 성취하고 있음을 반영하고 있다. 노인의 여가활동은 노인에게 건강한 신체를 유지할 수 있게 해주며, 사회적, 심리적으로 안정감을 줌으로써[7], 결과적으로 성공적 노화에 기여하게 된다. 그동안 체육학 연구영역에서는 노인의 성공적 노화와 직결된 생활만족이나 삶의 질에 대한 연구를 다각적으로 진행하여 왔다. 노인의 생활만족을 설명하는 이론은 여러 가지가 있겠으나, 여가활동 유형과 밀접한 관련을 맺고 있다. 즉, 스포츠와 같

은 적극적, 능동적 여가활동은 TV시청, 바둑이나 장기와 같은 소극적, 수동적 여가활동에 비하여 적절한 각성이 유지되고 최적의 몰입경험을 제공하기 때문에 생활만족에 더 크게 기여한다. 반면에 노년기에 여가스포츠 활동에 참가하지 않거나 활동 수준이 감소하는 경우에는 노인의 사회적 성취 수준뿐만 아니라 개인적, 사회적 욕구가 저하되어, 결국 생활에서의 만족감이나 행복 수준 역시 동반하락현상을 보이게 된다[19]. 따라서 노년기의 성공적 노화를 위해서는 노인들로 하여금 여가스포츠 활동에 적극 참가하도록 장려해야 할 것이다.

셋째, 노인의 여가스포츠 활동 참가정도가 일상생활수행능력에 미치는 영향을 분석한 결과, 노인의 여가스포츠 활동 참가정도 가운데 참가강도는 수단적 일상생활수행능력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여가스포츠 활동 참가강도가 높을수록 수단적 일상생활수행능력은 높다. 이는 여가스포츠 활동의 강도가 높을수록 신체활동능력이 향상됨으로써 물건사기 및 쇼핑하기, 여행하기와 같은 수단적 일상생활수행능력에 보다 크게 기여할 수 있음을 시사하고 있다. 따라서 일상생활수행능력은 체력과 밀접한 관련을 맺고 있다. 즉, 체력이 좋으면 일상생활수행능력 또한 높다. 여가스포츠 활동에 규칙적으로 참가하게 되면 노년기에 약화된 체력을 증진시킬 수 있으며, 일상생활수행능력까지 향상시킬 수 있다. 노인의 수단적 일상생활수행능력을 향상시키기 위해서는 운동 참가강도를 높이고 보다 적극적으로 신체활동에 참가하도록 촉구해야 할 것이다. 김양례[3]는 노인의 생활체육 참가와 일상생활수행능력의 관계 연구에서 생활체육 참가기간이 길고 참가강도(시간)가 높을수록 일상생활수행능력이 높다고 보고함으로써 본 연구의 결과를 강력하게 뒷받침하고 있다.

넷째, 노인의 여가스포츠 활동 참가정도가 성공적 노화에 미치는 영향을 분석한 결과, 여가스포츠 활동 참가정도 가운데 참가빈도와 참가강도는 사회적 노화, 참가빈도와 참가기간은 심리적노화에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여가스포츠 활동의 참가강도가 높고 참가빈도가 많을수록 타자와의 사회적 관계시간이 길어지고 스포츠 활동을 통한 유대관계 및 사회활동의 비중이 증가함에 따라 성공적인 사회

적 노화가 더 잘 성취될수 있음을 시사하고 있다. 또한 여가스포츠 활동 참가빈도가 많고 참가기간이 길수록 삶의 질이 높아짐과 동시에 삶의 만족도와 자아성취감이 향상됨에 따라 노인의 심리적 노화가 더 잘 성취될 수 있음을 반영하고 있다. 김경식[2]의 노인의 여가스포츠 활동 정도와 무력감, 사회적 지지, 건강증진행위에 관계의 논문에서도 여가스포츠 활동 빈도가 많고 활동 강도가 크면 건강증진행위 역시 긍정적이고 적극적인 방향으로 발현될 수 있음을 보고함으로써 노년기의 여가스포츠 활동 참가의 중요성을 강조하였다.

다섯째, 노인의 여가스포츠 활동 참가정도가 일상생활수행능력 및 성공적 노화에 미치는 인과적영향을 경로 분석한 결과, 노인의 여가스포츠 활동 참가는 성공적 노화에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 일상생활수행능력을 통하여 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일상생활수행능력은 노인의 여가스포츠 활동과 성공적인 노화의 관계를 매개하는 중요한 매개변수임을 알 수 있다. 이러한 결과는 노년기의 여가스포츠 활동 참가가 일상생활수행능력과 성공적 노화에 기여하는 매우 중요한 단이 될 수 있음을 알 수 있다. 이는 여가스포츠 활동과 같은 최적의 각성상태가 성공적 노화에 기여한다는 선행연구의 이론[20]을 지지해 주고 있다.

즉, 여가스포츠 활동참가가 성공적 노화의 근원이 된다는 활동이론과 일치된다는 점에서 그 의미를 찾을 수 있다. 노인의 여가스포츠 활동은 노인의 무력감과 소외감 및 정체감의 위기를 중재하고 친밀한 사회관계를 형성하도록 촉진하여 노년기의 상실과 변화에 적응하도록 도와줌으로써 노년기의 성공적 노화성취에 중요한 역할을 수행한다[2].

이상의 연구결과를 종합해보면 노인의 여가스포츠 활동 참가 경험과 참가정도는 일상생활 수행능력 및 성공적 노화에 중요한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 본 연구에서는 노인의 여가스포츠 활동과 노인의 일상생활능력 및 성공적 노화간에 어떠한 인과관계가 있는지를 실증적으로 검증함으로써 체육학 지식체 형성에 기여함은 물론 노인문제 해결에 필요한 정책 자료를 제공하는데 그 의의를 둘 수 있다. 성공적 노화 촉진을 통

해 노인 삶의 질과 삶의 만족을 제고 시키기 위해서는 빈번하게, 그리고 비교적 적정시간동안 여가스포츠 활동에 참가하도록 적극 장려하고 이를 위한 시설 및 공간이 제공 되어야 할 것이다. 또한 앞으로도 여가스포츠 활동 참가와 성공적 노화와 관련된 더욱 발전되고 깊이 있는 후속 연구가 지속적으로 진행되어야 할 것이다.

## 2. 결론

본 연구에서 노인의 여가스포츠 활동 참가경험과 일상생활수행능력 및 성공적노화의 관계를 조사한 결과 도출해낸 결론은 다음과 같다.

첫째, 노인의 여가스포츠 활동 참가경험에 따라 일상생활수행능력은 차이가 없다.

둘째, 노인의 여가스포츠 활동 참가경험에 따라 성공적 노화는 차이가 있다. 즉, 여가스포츠참가 노인이 비참가 노인에 비해 성공적 노화를 더 높게 성취한다.

셋째, 노인의 여가스포츠 활동 참가정도는 일상생활수행능력에 영향을 미친다. 즉, 참가강도가 높을수록 수단적 일상생활수행능력은 높다.

넷째, 노인의 여가스포츠 활동 참가정도는 성공적 노화에 영향을 미친다. 즉, 참가빈도가 많고 참가강도가 클수록 사회적인 성공적 노화, 그리고 참가빈도가 많고 참가기간이 길수록 심리적인 성공적 노화를 경험한다.

다섯째, 노인의 여가스포츠 활동 참가정도는 일상생활수행능력 및 성공적 노화에 직간접적인 영향을 미친다.

## 참고 문헌

- [1] 김경식, *대도시 노인의 생활체육 참여와 여가 만족 및 생활만족의 관계*, 서울대학교 대학원 석사학위 논문, 1996.
- [2] 김경식, *노인의 여가스포츠활동과 무력감, 사회적 지지 및 건강증진행위의 관계*, 한국스포츠사회학회지, 2003.
- [3] 김양례, *노인의 여가활동유형과 일상생활수행능력 및 자아존중감의 관계*, 한국체육학회지, Vol.44, No.6, pp.183-192, 2005.



[4] 김여옥, 스트레칭 운동이 노인의 체력, 일상생활 기능 및 삶의 질에 미치는 영향, 정신과학회지, Vol.8, No.1, pp.108-120, 1999.

[5] 김영순, 노년기 형제·자매관계 특성이 성공적 노화에 미치는 영향 연구, 성신여자대학교 대학원 석사학위논문, 2006.

[6] 김희자, 근력운동프로그램 참가가 노인의 체력, 일상생활기능, 삶의 질에 미치는 영향, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1994.

[7] 박인수, 노인종합복지관 여가프로그램 참여가 성공적 노후에 미치는 영향, 국민대학교 대학원 박사학위 논문, 2005.

[8] 서희숙, 한영현, 재가노인의 일상생활수행능력, 우울 및 수면이 생활만족도에 미치는 영향, 한국노년학회지, 15, pp.159-170, 2006.

[9] 성기월, 시설노인과 재가노인의 일상생활 활동(ADL) 정도와 생활만족 정도의 비교, 한국노년학, Vol.19, No.1, pp.105-117, 1999.

[10] 이성철, 스포츠와 사회문제, 스포츠와 고령화사회 제3차 한국스포츠사회학회 정기세미나, 1999.

[11] 이연숙, 노인이 여가스포츠 활동참가와 일상생활수행능력 및 우울증의 관계, 한국스포츠사회학회지, Vol.21, No.2, pp.343-364, 2008.

[12] 정경희, 조애저, 오영희, 변재관, 변용환, 문현황, 1998년도 전국노인생활실태 및 복지욕구조사, 한국보건연구원, 1998.

[13] 통계청, 인구주택총조사, 서울: 통계청, 2005.

[14] 한영희, 집단미술치료가 주간보호시설 치매노인의 인지기능, 일상생활수행능력과 신경정신행동에 미치는 영향, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 2007.

[15] 한정란, 세계의 노인교육. 학지사, 2006.

[16] R. S. Paffenbarger, R. T. Hyde, A. L. Wing, and C. C. Hsieh, Physical activity, all cause mortality, and longevity of college alumni. New England Journal of Leisure Sciences, Vol.7, No.1, pp.47-6, 1986.

[17] C. C. Riddick and S. N. Daniel, The relative

contribution of leisure activities and other factors to the mental health of older women. Journal of Leisure Research, Vol.16, No.2, pp.136-148, 1984.

[18] C. C. Riddick, Life satisfaction determinants of older males and females. Leisure Sciences, Vol.7, No.1, pp.47-6, 1985.

[19] L. M. Williams, A concept of loneliness in elderly, Journal of the American Geriatric Society, 24, pp.183-187, 1978.

[20] S. E. Iso-Ahola, The social psychology of leisure and recreation, Dubuque, Iowa: Wm, C. Brown Company publishers. 1980.

저자 소개

김 경 식(Kyong-Sik Kim)

정회원



- 1994년 2월 : 경기대학교 사회체육학과(체육학사)
- 1996년 2월 : 서울대학교 체육교육과(교육학석사)
- 2004년 2월 : 서울대학교 체육교육과(체육학박사)

▪ 2006년 3월 ~ 현재 : 호서대학교 사회체육학과 조교수

<관심분야> : 상업스포츠 소비행위, 실버스포츠산업, 여가 및 체육정책, 사회자본, 사회연결망

이 은 주(Eun-Joo Lee)

정회원



- 2000년 2월 : 한국체육대학교 건강관리학과(건강관리학사)
- 2002년 8월 : 한국체육대학교 체육학과(체육학석사)
- 2008년 2월 : 경기대학교 사회체육학과(박사수료)

▪ 2007년 2월 ~ 현재 : 경기대학교 외래강사

<관심분야> : 노인체육, 보건학, 건강관리, 운동 처방