

댄스스포츠 참여 노인의 참여동기, 심리적행복감, 지속의도의 관계

Relation between Motivation, Psychological Euphoria and Adherence Intention in Elders

최재희, 이화석
전북대학교

Jae-Hee Choi(yellow7001@hanmail.net), Hwa-Suk Lee(sedona98@hanmail.net)

요약

본 연구는 댄스스포츠 참여 노인을 대상으로 참여 동기와 심리적 행복감 그리고 참여지속의도와와의 관계를 규명하여 댄스스포츠 참여를 유도하고, 노인들의 지속적인 활동을 통해 건강하고 행복한 삶을 영위시키고자 하는데 그 목적이 있다. 연구의 자료를 확보하기 위하여 전라북도 J시와 K시에 소재한 노인복지회관과 보건소에서 댄스스포츠 프로그램에 참여하고 있는 노인 263명을 대상으로 설문지를 실시하였으며, 설문지 중 부적절하거나 미완성 된 질문 응답지 14부를 제외하고 최종분석 자료는 249명의 자료가 사용되었다. 수집된 설문지는 통계 프로그램인 SPSS Version 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 자료 분석 방법은 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석 및 다중회귀분석, 3단계 매개회귀분석을 실시하였다. 이상의 연구절차와 자료 분석결과를 기초로 본 연구에서는 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 참여 동기의 하위요인 건강지향과 취미오락지향은 심리적 행복감의 하위요인 성취감과 만족감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 참여 동기의 하위요인 건강지향과 취미오락지향은 참여지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 심리적 행복감의 하위요인 성취감, 만족감은 참여지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 심리적 행복감은 참여 동기와 참여지속의도의 향상을 촉진하는 역할을 하는 것으로 나타났다

■ 중심어 : | 참여 동기 | 심리적 행복감 | 참여지속의도 | 댄스스포츠 |

Abstract

The purpose of the study was to analyze the relationship between motivation, psychological euphoria and adherence intention in elders. To achieve this purpose, subjects of this study were sampled 249 dancesports participant from J and K city in Jeonbuk. Data were collected through the self-administrated questionnaires which were used by preceding study. The factor analysis method was used correlation analysis, multiple regression analysis and three-step mediated regression analysis. The results of the analysis are as follows: First, motivation(health, hobby) had positive effects on psychological euphoria(accomplishment, satisfaction). Second, motivation(health, hobby) had positive effects on adherence intention. Third, psychological euphoria(accomplishment, satisfaction) had positive effects on adherence intention. Forth, psychological euphoria mediated between motivation and adherence intention

■ keyword : | Motivation | Psychological Euphoria | Adherence Intention | Dancesports |

* 이 논문은 2012년도 제 26회 한국무용과학회 학술 세미나에 발표된 내용을 발췌, 수정하였음.

접수번호 : #121112-003

접수일자 : 2012년 11월 12일

심사완료일 : 2012년 12월 13일

교신저자 : 이화석, e-mail : sedona98@hanmail.net

I. 서론

1.1 연구의 필요성

한국사회는 2012년 6월 23일 오후 7시를 기점으로 5,000만 명을 돌파하였지만, 65세 이상 노인인구 비율이 2000년에 7.2%에서 2017년에는 14.0%로 변하면서 고령화 사회(aging society)로, 2026년에는 20.8%로 인구 10명 중 2명이 노인이 되는 초고령화 사회(super-aged society)로 진입할 것으로 보고 있다[1]. 이에 정부에서는 건강하고 보람 있는 노후생활 패턴 정립과 노인의 특성을 고려한 건강보장 대책을 마련하는 '100세 시대 프로젝트'[2]를 노인보건복지 시책의 주요 과제중의 하나로 삼고 있다.

고령화가 진행됨에 따라 사회변화는 그에 대한 준비가 갖추어져 있다면 '당연한 것'으로 받아들일 수 있겠지만, 고령화 사회에 대비하는 준비가 상당히 부족한 실정이며, 노인들의 삶의 질을 향상시키기 위한 여가활동 프로그램이 아직까지 충분히 구축되어 있지 않다[3].

이와 같은 고령화 사회 속에서 성공적인 노화를 위해서는 단순한 생존이나 수명연장에 역점을 두는 것이 아닌 인간이 누리는 삶의 질적인 측면이 더 중요하게 고려되어야 하며, 노인의 삶의 질 유지와 개선을 위한 정책적 방안들이 논의 되어야한다[4][5].

이에 따라 노인들은 현 사회에 직면한 문제를 해결하기 위하여 건강과 수명연장을 높이기 위한 건강지향적인 여가활동의 참여를 하고 있다.

노인들의 운동참여는 생리적, 신체적, 심리적 기능의 약화로 새로운 생활에 어려움을 겪게 되는 노년기에 있어서 행복하고 바람직한 삶을 유지하는 데 가장 기본적인 필수적인 요소이며[5], 운동참여는 노인의 자신의 역할 상실로 인한 고독감을 해소하고 나아가 자기존중과 자아실현의 기회를 제공받음으로서 자기개념의 확립 및 생활만족, 행복감 등을 경험할 수 있게 한다[6].

요즘 노인들이 가장 선호하고 있는 신체적 여가 활동 중 하나로 가벼운 강도의 레크리에이션적 신체활동을 가미한 댄스스포츠는 특별한 기구를 필요로 하지 않을 뿐만 아니라 기후나 계절과 같은 외부환경과 관계없이 실내에서 이루어지는 스포츠로서[8] 바른 자세의 유지에 크게 도움이 될 뿐만 아니라 체력유지 및 향상, 건전

한 여가활동, 사회·정서적 안정, 삶의 질의 향상에도 도움을 준다. 특히 여가활동을 통한 단체 활동은 고독감과 소외감을 해소시켜 사회적으로 도움을 줄 수 있으므로 노인들에게 단체 활동을 적극적으로 권장하여야 한다[9]. 댄스스포츠와 관련된 기존의 선행연구들은 연령과 성별의 제한 없이, 모든 사람에게 사회생활을 윤택하게 해주고 정신적 건강과 이기심을 제거해주며 기쁨과 즐거움을 소생시켜줄 뿐만 아니라, 정서적으로도 안정을 주는 역할을 한다고 보고하고 있다[10].

노인들의 여가활동의 참여는 분명 노년기의 적응과 삶의 만족도를 결정하는 매우 중요한 요인으로서, 건강관리, 인간관계, 자기개발 등의 다양한 동기로 하여금 선택을 하게 된다.

라해근, 하규수[11]는 노년기 여가활동과 삶의 만족도간의 관계에서 노인의 여가활동의 참여정도는 삶에 대한 만족도를 높여주는 것으로 보고되었으며, 김남희, 최수일[12]는 노인들의 여가활동 참여정도에 따라 생활만족도에 차이가 있다고 하였다. 그러나 이러한 여가활동은 지속적으로 이루어지지 않고 있으며, 참여활동 중 자신에게 맞지 않다는 이유나 환경적 영향, 개인적 영향 사회적 영향 등에 의해 활동을 중도 포기하는 경우도 생기게 된다[13][14].

운동수행에서 참여 동기와 미래에도 지속적으로 참가할 것인가를 파악하는 것은 중요한 과제중의 하나이며, 이러한 참여지속 행동과 관련하여 보고된 연구들은 실제 운동에 지속적으로 참여하여 왔던 참여자의 경우 긍정적 정서가 높다고 하였으며[15][16], 국내에서도 최근 참여 동기와 지속적인 참여의도에 관한 연구[17][18]가 활발히 진행되고 있다.

위의 선행연구들을 종합해보면 지속적인 운동이 참여자의 자긍심에 더욱더 큰 효과를 미치며, 지속적인 운동의 참여는 신체와 관련된 의식의 변화를 가져오고, 신체적 자기 개념의 변화가 감정적, 사회적, 인지적 자기개념과 상호작용하여 전반적인 자기개념의 발달에 영향을 미친다고 하였다. 즉, 참여 동기를 분석하는 것은 연령, 성별, 특정 종목의 스포츠 활동 참여 이유나 지속적 참여 그리고 생활만족이나 자아존중감 등의 관련 변인과의 관계를 파악하는데 매우중요하다.

노년기에 처해있는 노인들은 자신의 생활에 얼마나 만족하느냐 하는 삶의 질에 초점을 두고 있으며, 성공적인 노화에 영향을 미치는 요인을 규명하고자 많은 노력들이 시도되어왔다[19]. 그 중 심리적 행복감, 생활만족이 성공적인 노화의 주요 종속변인으로 보고되어왔다.

심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요소들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적·정서적 상태이며, 능동적인 신체활동에 참여하는 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나로 쾌락적 즐거움 또는 감정호전사상이라고 하였다[20].

따라서 심리적 행복감은 노인들의 성공적인 노화를 위한 중요한 요인으로서, 참여지속의도에 영향을 미치는 변수의 긍정적인 요인으로 참여 동기의 영향을 받는 동시에 참여지속의도를 향상시키는 경로로 존재할 것으로 예상할 수 있다. 즉, 심리적 행복감은 참여지속의도를 설명하는데 주요한 변수로 작용될 수 있음을 예측할 수 있다.

심리적 행복감과 관련된 운동 관련 연구들은 운동 프로그램의 참여를 통하여 노인들은 심리적 안정감을 가지며 이는 곧 심리적 행복감을 경험하게 되며 운동관련 활동이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다[21][22].

이상에서 살펴본 바와 같이 참여 동기와 참여지속의도의 상호관계는 매우 긍정적 관계가 될 수 있다는 예측아래 댄스스포츠 참여 노인들의 심리적 상태를 파악할 수 있는 연구 문제의 설정은 그 의미가 있다고 할 수 있다. 이에 댄스스포츠 참여 노인들의 참여 동기 향상과 참여지속의도를 유도하기 위해서 참여 동기의 유형과 참여지속의도를 높이기 위한 다양한 전략적 접근이 필요하다고 볼 수 있으며, 심리적 행복감의 매개변인의 효과를 분석하는 것은 매우 중요한 의미가 있을 것으로 사료된다.

따라서 본 연구에서는 댄스스포츠 참여 노인들을 대상으로 참여 동기가 참여지속의도에 어떠한 영향을 주는가에 대한 분석과 심리적 행복감의 매개효과를 규명하여 댄스스포츠 참여의 활성화 방안의 기초자료를 제공하여 댄스스포츠 참여를 유도하고, 노인들의 지속적

인 참여활동을 통해 건강하고 행복한 삶을 영위하게 하고자 하는데 그 목적이 있다.

1.2 연구의 목적 및 연구 문제

본 연구는 댄스스포츠 참여 노인을 대상으로 참여 동기의 유형과 심리적 행복감 및 참여지속의도의 관계를 실증적으로 분석함으로써 댄스스포츠 참여의 활성화 방안의 기초자료를 제공하며 댄스스포츠 참여를 유도하고, 노인들의 지속적인 활동을 통해 건강하고 행복한 삶을 영위하게 하고자 하는데 그 목적이 있다. 이와 같은 연구의 목적을 규명하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 참여 동기는 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는가?
- 연구문제 2. 참여 동기는 참여지속의도에 어떠한 영향을 미치는가?
- 연구문제 3. 심리적 행복감은 참여지속의도에 어떠한 영향을 미치는가?
- 연구문제 4. 참여 동기와 참여지속의도의 영향관계에서 심리적 행복감은 매개효과가 있는가?

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 표집

본 연구는 2012년 전라북도 J시와 K시에 소재하고 있는 노인복지회관과 보건소에서 댄스스포츠 참여 노인을 연구대상으로 설정하였다. 표집방법은 편의표본 추출법(convenient sampling method)을 이용하여 총 263명을 대상으로 설문을 실시하였으며, 이 중 질문항에 올바르게 응답하지 않은 14부를 제외하고 최종분석 자료는 249명의 자료가 사용되었다. 최종분석에 사용된 연구 대상자의 구체적인 인적 사항은 [표 1]에 제시되어 있다.

표 1. 연구대상자의 특성

특성	수준	빈도(명)	비율(%)
성별	남	112	45.0
	여	137	55.0
연령	60세 - 65세이하	40	16.1
	66세 - 70세이하	116	46.6
	71세이상	93	37.3
참여경력	6개월이하	10	4.0
	6.1개월 - 1년이하	44	17.7
	1.1년 - 2년이하	52	20.9
	2.1년이상	143	57.4
주당 참여횟수	2회 이하	121	48.6
	2.1회이상 - 5회이하	96	38.6
	5.1회이상	32	12.9
참여시간	1시간이하	9	3.6
	1.1시간이상 - 2시간이하	205	82.3
	2.1시간 이상	35	14.1

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 조사도구는 국내 선행연구에서 신뢰도 및 타당도 검증을 거친 구조화된 설문을 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정 보완하여 재구성하였다. 개인적 특성(5문항), 참여 동기(14문항), 심리적 행복감(20문항), 참여지속의도 (6문항)으로 총 45문항으로 구성하였다. 각 문항은 ‘매우 그렇다’(5점) ‘전혀 그렇지 않다’(1점)까지 5점 리커트(Likert)척도로 구성하였으며, 구체적인 설문지의 요인별 구성내용은 다음과 같다.

1) 참여동기

댄스스포츠 참여 동기의 측정은 Iso-Ahola & Allen[23]이 개발한 스포츠 참여 동기에 관한 질문지를 이철화[24]에 의해서 우리나라의 실정에 맞게 재구성된 설문지를 본 연구에 맞게 수정 보완하여 사용하였다.

2) 심리적 행복감

심리적 행복감과 관련된 척도는 양명환[25] 박승찬[26] 등이 사용한 문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정 보완하여 사용하였다.

3) 참여지속의도

참여지속의도 척도는 정용각[27]이 발표한 척도로 현재 참여하고 있는 운동에 대한 지속의도에 관련된 문항을 본 연구에 적합하게 수정 보완하여 사용하였다.

3. 조사절차

본 연구에서 사용된 설문지의 배포 및 회수는 2012년 6월부터 9월까지 걸쳐 실시하였다. 댄스스포츠 참여 동기, 심리적 행복감 그리고 참여지속의도의 관계를 검증하기 위하여 본 연구자와 보조 연구자들이 연구의 목적을 충분히 설명한 후 자기평가 기입법(self-administration method)을 이용하였다. 혼자 기입 할 수 없는 노인 분들과 시력과 청각이 약한 노인 분들은 보조 연구자들이 설문지를 읽어주고 답을 얻을 수 있도록 하여 보다 연구의 신뢰도를 높일 수 있도록 하였다. 설문지는 작성 이 끝난 직후 바로 수거하였다.

4. 자료처리

수집된 자료는 SPSS WIN Ver. 18.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 분석기법으로 처리하였다

첫째, 인구통계학적 특성의 분류를 위하여 빈도분석(Frequency analysis)과 측정변인의 타당화를 위하여 탐색적 요인분석(Factor analysis), 동일한 집단으로 분리된 요인들의 신뢰성 검증을 위하여 Cronbach'α 계수를 산출하였다. 둘째, 회귀분석을 실시하기 전에 변인간의 관계를 알아보기 위해 변인 간 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였다. 셋째, 참여 동기, 심리적 행복감, 참여지속의도의 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다. 넷째, 참여 동기가 참여지속의도에 미치는 영향관계에서 심리적 행복감은 매개역할을 할 것이라는 매개변수 효과 검증을 위하여 3단계 매개회귀분석(Three-step mediated regression analysis)을 실시하였다.

5. 측정척도의 평가

5.1 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

표 2. 참여 동기 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석

요인		문항		요인 1	고유값	분산율 (%)	누적분산율 (%)	신뢰도
참여동기	가정 지향	7	여가 시간에 가족들과 함께 댄스스포츠를 하기 위해서	.827	2.29	20.86	20.86	.786
		10	가족이 함께 댄스스포츠를 하면 가족들 상호간에 서로를 이해하는데 도움이 되기 때문에	.821				
		14	가족의 화합에 도움이 될 것 같아서	.546				
	건강 지향	8	운동 부족을 느껴서	.794	1.92	17.52	38.39	.783
		9	체력 및 건강의 유지 증진을 위해서	.764				
		4	비만의 예방 및 치료를 위해서	.608				
	사교 지향	6	친구나 동료 간의 우정관계의 증진을 위해서	.749	1.46	13.33	51.72	.799
		5	댄스스포츠를 함으로써 사람들을 쉽게 사귄 수 있어서	.695				
	취미 오락 지향	3	댄스스포츠를 하고 나면 기분이 상쾌해지기 때문에	.746	1.38	12.60	64.33	.649
		2	기술 향상에 따른 기쁨 때문에 문항	.675				
1		기분전환을 위해서 문항	.470					
심리적 행복감	성취감	3	나는 어떤 활동이나 활동자체에 몰두한다	.809	2.87	31.95	31.95	.741
		5	나는 모든 활동에서 성취감을 느낀다	.790				
		1	나는 일상생활에서 항상 즐거움을 느낀다	.745				
		4	나는 항상 모든 일에 명확한 목표를 가진다	.627				
	만족감	9	나는 항상 정신집중이 잘 된다	.820	2.69	29.95	61.90	.864
		8	나는 모든 일에서 편안함을 느낀다	.680				
		15	나는 지금 가장 행복하다고 느낀다	.662				
		7	나는 항상 모든 일에 만족감을 느낀다	.618				
참여지속 의도	지속 의도	2	나는 모든 일을 할 때 흥에 도취한다	.617	2.77	69.28	69.28	.828
		2	댄스스포츠는 나에게 매우 중요하다	.916				
		1	나는 댄스스포츠를 계속할 것이다	.883				
		5	나는 시간만 있으면 댄스스포츠를 하고 싶다	.803				
		3	나는 어떤 경우라도 댄스스포츠를 계속하고 싶다	.712				

본 연구에서는 요인추출모델은 주성분분석(principal components analysis)을 사용하였으며, 요인적재치의 단순화를 위하여 회전방법은 직각회전방법(orthogonal rotation)중 베리맥스(varimax)를 이용하였다. 본 연구에서의 문항의 선택기준은 고유값(eigen value) 1.0이상, 요인 적재치 .60 이상을 기준으로 하였다.

[표 2]에서 보는 바와 같이 참여 동기 14개의 문항에 대하여 요인분석 결과가 도출되었다. 고유치가 1.0이상은 총 4개의 요인이 도출되었고, 각 요인은 부하량이 .40이상인 것만을 추출한 것이다. 4개 요인의 공통 변량은 총 64.33%로 나타났으며, 추출된 요인은 가정지향, 건강지향, 사교지향, 취미오락지향으로 명명하였다.

참여 동기의 하위요인인 가정지향은, 가족 구성원간의 화목을 도모하려는 형태의 참여 동기를 의미하며, 건강지향은 참여목적은 개인의 건강과 체력의 유지 증

진을 위한 형태의 참여 동기를 의미한다. 사교지향은 댄스스포츠 참여를 통하여 새로운 사람을 사귀거나 동료들 간의 우의 증진 등 대인관계의 개선의 도움을 위한 참여의 형태이며, 취미오락지향은 자유 시간에 자발적으로 참여하여 여가 활동 그 자체가 목적인 형태이다[25].

기본적인 연구 모형을 구성하고 있는 개념들에 관한 측정항목들의 alpha값은 가정지향 .786(3문항), 건강지향 .783(3문항), 사교지향 .799(2문항), 취미오락지향 .649(3문항)으로 분석되었다. 결과적으로 설문지에 대한 전체적인 신뢰도 검증결과 Cronbach's α =.649 ~.799로 나타나 연구의 목적을 달성하기 위한 항목들의 신뢰성은 비교적 높다고 판단할 수 있다.

한편 심리적 행복감은 20개의 문항에 대하여 요인분석 결과가 도출되었다. 고유치가 1.0이상은 총 2개의 요인이 도출되었고, 각 요인은 부하량이 .40이상인 것만을 추출

한 것이다. 2개 요인의 공통 변량은 총 61.90%로 나타났으며, 추출된 요인은 성취감, 만족감으로 명명하였다.

심리적 행복감의 하위요인 성취감은 전반적인 삶의 일에 대하여 자신의 능력에 대한 확신이나 장애에 직면하여 그 활동에 대한 성취를 통해 나타나는 긍정적인 정서 상태라고 할 수 있으며, 만족감은 삶의 질에 대한 만족정도로 정의 될 수 있다.

기본적인 연구 모형을 구성하고 있는 개념들에 관한 측정항목들의 alpha값은 성취감 .741(4문항), 만족감 .864(5문항)으로 분석되었다. 결과적으로 설문지에 대한 전체적인 신뢰도 검증결과 Cronbach's α =.741~.864로 나타나 연구의 목적을 달성하기 위한 항목들의 신뢰성은 비교적 높다고 판단할 수 있다.

참여지속의도 6개의 문항에 대하여 단일요인으로 요인분석의 설명된 총 분산은 69.28%로 나타났다.

III. 연구 결과

1. 상관관계 분석결과

댄스스포츠의 참여 동기와 심리적 행복감, 참여지속의도의 상관관계를 알아보기 위하여 피어슨(Pearson)의 상관관계 검증 방법을 통하여 상관관계분석을 실시한 결과는 [표 3]과 같다.

표 3. 상관관계 분석결과

변수	1	2	3	4	5	6	7
1. 가정지향	1						
2. 건강지향	.271**	1					
3. 사교지향	.488**	.428**	1				
4. 취미오락지향	.263**	.342**	.402**	1			
5. 성취감	.160*	.504**	.263**	.065	1		
6. 만족감	.116	.558**	.254**	.381**	.643**	1	
7. 참여지속	.154*	.439**	.247**	.005	.478**	.446**	1
평균	3.5349	4.3561	3.8273	3.6774	4.2751	4.0450	4.5562
표준편차	.89916	.67397	.75020	.86337	.60627	.62313	.54795

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

[표 3]에 의하면 변수들 간에는 유의수준 p<.05와 p<.01 이하에서 상관관계(r= .446~.271)가 나타나 유의

한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 한편 각 변인의 하위요인들 간의 모든 상관관계 계수는 다중공선성(multicollinearity)의 기준인 .80보다 작으므로 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타나 다중회귀분석(multiple regression analysis)이 가능하리라 판단된다.

2. 참여 동기와 심리적 행복감의 관계

참여 동기가 심리적 행복감에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 [표 4]와 같다.

표 4. 참여 동기가 성취감에 미치는 영향 검증결과

독립변수	성취감		
	b	β	t
(상수)	2.318		9.645
가정지향	.006	.009	.138
건강지향	.458	.509	8.255***
사교지향	.090	.111	1.612
취미오락지향	.108	.155	2.536**
R^2/F	.279/23.492		

[표 4]에서 제시된 바와 같이 참여 동기의 하위요인 건강지향은 p<.001 수준에서 심리적 행복감의 하위요인 성취감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 취미오락지향은 p<.01 수준에서 성취감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 반해 참여 동기의 하위요인 가정지향(β :.009)과 사교지향(β :.111)은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 성취감에 미치는 참여 동기의 하위요인은 건강지향(β =.509), 취미오락지향 (β :.155)순으로 영향을 나타냈으며 성취감에 대한 참여 동기의 예측값은 27.9%(R^2 =.279)의 설명력을 보이고 있다.

표 5. 참여 동기가 만족감에 미치는 영향 검증결과

독립변수	만족감		
	b	β	t
(상수)	1.631		6.990
가정지향	-.049	-.071	-1.199
건강지향	.469	.507	8.714***
사교지향	-.021	-.025	-.388
취미오락지향	.170	.236	4.101***
R^2/F	.358/33.881		

[표 5]에서 제시된 바와 같이 참여 동기의 하위요인 건강지향과 취미오락지향은 $p < .001$ 수준에서 심리적 행복감의 하위요인 만족감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이에 반해 참여 동기의 하위요인 가정지향($\beta = -.071$)과 사교지향($\beta = -.025$)은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 만족감에 미치는 참여 동기의 하위요인은 건강지향($\beta = .507$), 취미오락지향($\beta = .236$)순으로 영향을 나타냈으며 만족감에 대한 참여 동기의 예측값은 35.8%($R^2 = .358$)의 설명력을 보이고 있다.

3. 참여 동기와 참여지속의도와 관계

참여 동기가 참여지속의도에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 [표 6]과 같다. [표 6]에서 제시된 바와 같이 참여 동기의 하위요인 건강지향은 $p < .001$ 수준에서 참여지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 취미오락지향은 $p < .01$ 수준에서 참여지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 6. 참여 동기가 참여지속에 미치는 영향 검증결과

독립변수	참여지속의도		
	b	β	t
(상수)	3.047		13.564
가정지향	.017	.028	.430
건강지향	.365	.449	7.045***
사교지향	.088	.120	1.692
취미오락지향	.130	.205	3.260**
R^2/F	.230/18.097		

이에 반해 참여 동기의 하위요인 가정지향($\beta = -.028$)과 사교지향($\beta = .120$)은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 참여지속의도에 미치는 참여 동기의 하위요인은 건강지향($\beta = .449$), 취미오락지향($\beta = .205$)순으로 영향을 나타냈으며 참여지속의도에 대한 참여 동기의 예측값은 23.0%($R^2 = .230$)의 설명력을 보이고 있다.

4. 심리적 행복감과 참여지속의도의 관계

심리적 행복감이 참여지속의도에 미치는 영향을 살

펴보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 [표 7]과 같다.

표 7. 심리적 행복감이 참여지속에 미치는 영향 검증결과

독립변수	참여지속의도		
	b	β	t
(상수)	2.455		10.805
성취감	.295	.326	4.563***
만족감	.208	.236	3.304***
R^2/F	.261/43.543		

[표 7]에서 제시된 바와 같이 심리적 행복감의 하위요인 성취감, 만족감은 $p < .001$ 수준에서 참여지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여지속의도에 미치는 심리적 행복감의 하위요인은 성취감($\beta = .326$), 만족감($\beta = .236$)순으로 영향을 나타냈으며 참여지속의도에 대한 심리적 행복감의 예측값은 26.1%($R^2 = .261$)의 설명력을 보이고 있다.

5. 심리적 행복감의 매개효과 검증

참여 동기가 참여지속의도에 미치는 영향관계에서 심리적 행복감의 매개효과 검증을 위하여 3단계 매개회귀분석을 실시하였으며, 분석의 결과는 [표 8]과 같다.

표 8. 심리적 행복감의 매개효과 검증결과

독립/매개/종속변	매개효과 검증단계	β	t	R^2	매개효과 유무
참여동기 심리적행복감 지속의도	단계 1	.428	7.433***	.183	유
	단계 2	.264	4.300***	.070	
	단계 3 (독립)	.058	2.946***	.260	
	단계3 (매개)	.483	7.946***		

*** $p < .001$

[표 8]에서 제시된 바와 같이 독립변인인 참여 동기가 매개변인 심리적 행복감에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하였고 ($\beta = .428, p < .001$), 참여 동기가 종속변인인 참여지속의도에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하였다($\beta = .264, p < .001$). 그리고 세 번째 단계에서 매개변인 심리적 행복감이 참여지속의도에 미치는 영향

력이 유의하였으며($\beta=.058, p<.001$) 참여 동기가 참여지속의도에 미치는 영향력이 두 번째 방정식($\beta=.264$)보다 세 번째 방정식에서 줄어들었다($\beta=.058$). 따라서 심리적 행복감은 참여 동기와 참여지속의도의 관계에서 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 또한 참여지속의도에 대한 설명력을 나타내는 R^2 값은 1단계 18.3%($R^2=.183$)의 설명력을 나타내고 있고, 2단계에서는 7%($R^2=.070$), 3단계 26%($R^2=.260$)의 설명력을 제시하고 있다.

IV. 논의

심리적 행복감은 노인들의 삶의 질적 향상의 측면에서 중요하게 작용하는 변인으로서 노인들의 생활만족도에 영향을 주는 선행요소로 작용한다. 이와 같은 관점에서 본 연구는 댄스스포츠 참여 노인들을 대상으로 참여 동기, 심리적 행복감, 참여지속의도에 관계가 있을 것이라는 가정 하에 이의 관계가 어떻게 형성되는지를 검토해 보았으며, 결과를 토대로 보다 구체적인 논의를 하고자 한다.

1. 참여 동기와 심리적 행복감의 관계

본 연구 결과에 따르면 참여 동기의 하위요인 건강지향과 취미 오락지향은 심리적 행복감의 하위요인 성취감과 만족감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 반해 참여 동기의 하위요인 가정지향과 사교지향은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 노인들은 자신의 건강과 취미활동으로 댄스스포츠에 참여함으로써 자기 신체의 건강과 여가의 활용을 얻게 되며 나아가 심리적 행복감이 커진다는 것으로 판단된다. 즉, 노인들은 대체적으로 신체적인 체력의 저하로 인한 운동능력의 감소를 최소화하기 위하여, 또는 여가를 활용하기 위하여 댄스스포츠에 참여하게 되며 참여를 통하여 노인들은 심리적 안정감을 가지고 나아가 심리적 행복감으로 이어진다고 할 수 있다. 이와 상반된 가정지향과 사교지향에 대한 결과에 대해서 추론해 본다면 가정지향의 설문지 문항을 살펴

보면 '여가 시간에 가족들과 함께 댄스스포츠를 하기 위해서나', '가족이 함께 댄스스포츠를 하면 가족들 상호간에 서로를 이해하는데 도움이 되기 때문에', '가족의 화합에 도움이 될 것 같아서' 등의 문항들로 이루어졌다. 현 사회의 가정의 형태에서 비롯된 핵가족 화, 개인주의 및 경제적 활동으로 인한 가족의 화합과 친목의 시간적 여유가 이루어지지 않고 있는 데서 비롯된 현상으로 파악되며, 사교지향의 참여 동기는 댄스스포츠의 특성상 파트너쉽의 관계가 먼저 우선적으로 해결되는 것이 댄스스포츠에 참여가 자연스럽게 유도됨에 따라 타인과의 사교의 목적보다 파트너와의 파트너쉽을 더 우선적으로 지향하는 것으로 추론해 본다.

이와 같은 연구의 결과는 노인들의 운동의 참여 즉, 댄스스포츠의 참여는 건강을 추구하기 위한 선택과 참여 자체에서 오는 취미 오락의 즐거운 경험을 추구하려는 특성을 전제로 하는 것으로 파악된다.

선행연구와 지지여부를 살펴보면 석미란[7]은 운동 참여를 통하여 자신의 역할 상실로 인한 고독감을 해소하고 나아가 자기존중과 자아실현의 기회를 제공받음으로서 생활만족, 심리적 행복감을 경험하게 되며, 김수연[28]은 휘트니스 참여 동기와 만족도에서 외적과시가 높을수록 자신감이 커짐으로서 심리적으로 안정을 갖게 되며, 나아가 만족감도 커진다고 하였다. 이와 함께 정의석[29]은 참여 동기의 외적동기인 건강요인이 높을수록 심리적 만족도가 높아지며, 이순림[30]은 여성댄스스포츠 참여자들을 대상으로 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 검증됨에 따라 노인들의 참여 동기의 건강지향과 취미오락 지향이 심리적 행복감에 밀접한 관계가 있다는 관점에서 본 연구를 지지해주고 있다.

이외에도 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 연구[26], 스포츠의 참여를 통하여 불안이나 우울증을 감소시켜 행복감을 높여준다는 연구[31][32], 생활무용 참가자의 내적동기가 높으면 신체적, 사회적, 환경적, 정서적 만족이 높아지고, 외적 동기가 높으면 사회적, 환경적 만족이 높아진다고 보고한 연구[33]는 본 연구의 결과를 부분적으로 뒷받침해 주고 있다. 이와 같은 맥락으로 생활체육활동에 적극적인

로 참가한 사람들은 신체적, 정신적, 사회적 가치와 효능에 만족해서 자기 존중감을 높이며 더 나아가 심리적 행복감에 영향을 미친다고 보고하였다[34].

이와 같이 댄스스포츠 참여 노인들의 스포츠 활동의 특성을 볼 때, 신체적인 특성의 긍정적인 변화나 건강 유지와 같은 신체적 요소가 댄스스포츠 참여 노인들의 심리적 행복감을 높여주는 중요한 근거가 될 것이라고 유추 가능할 것이다. 이에 따라 노인들이 댄스스포츠를 통하여 건강한 체력 향상과 심리적인 만족의 체험을 하도록 하여 노인들의 삶의 질적 향상과 건강한 삶을 영위하고 유도하는 방안을 강구하는 것이 필요하리라 판단된다.

2. 참여 동기와 참여지속의도와 관계

본 연구 결과에 따르면 참여 동기의 하위요인 건강지향과 취미오락지향은 참여지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 반해 참여 동기의 하위요인 가정지향과 사교지향은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 노인들의 댄스스포츠 지속의도를 증진시켜주는 동기유발적인 힘이 바로 건강이며, 건강은 참가지속에 대한 실제적 행동과 반응으로 나타나게 되는 중요한 요인으로 작용한다고 판단되며, 참여 동기에 따라 지속성을 결정하는 중요한 요인이 된다는 것을 알 수 있다.

선행연구를 살펴보면 참여 동기의 내적동기 즉, 활동속에서의 즐거움과 만족감 등을 얻었을 때 외적 보상이 오지 않더라도 자발적인 행동을 수행하며[35] 목적을 위한 수단으로의 외적 동기도 사회적인 인정이나 건강과 체력 등의 외적인 이유들 또한 지속성에 영향을 미친다는 연구들은[36] 본 연구의 결과를 뒷받침해준다.

한편 양명환[37]은 직장인들의 운동 참여 동기, 참여 제약, 지속의도 및 참여수준간의 관계에서 참여 동기 하위요인인 내적동기(즐거움, 자극추구), 외적동기(건강, 체력)가 지속의도에 직접적 영향이 있다고 보고하였으며, 정용각[27]은 여가활동의 참가 동기는 참가지속의도에 영향을 미친다고 보고하였다. 이와 함께 양명환[34]은 마라톤 대회 참여 동기가 참여만족에 유의하

게 영향력을 행사하며, 김주희[38]는 대학교양 골프수업 참가자를 대상으로 한 연구에서 참여 동기 중 즐거움, 운동기술, 사회관계, 건강증진이 운동지속의사에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 참여 동기는 참여만족을 매개로 재 참여의도에 간접적인 인과관계가 있다고 밝힘으로서 참가동기와 지속의도와 밀접한 관계가 있다는 관점에서 본 연구를 뒷받침해주고 있다.

반면 참가동기의 하위요인 즐거운 지향은 지속적인 활동에 관여를 촉진시켜주며, 즐거움의 지향정도가 결국 참여자로 하여금 스포츠 프로그램으로부터의 탈퇴를 가름하는 중요한 원인으로 작용되지만 본 연구에서는 상이한 결과가 나타났다.

이광수[39]는 스포츠 참여 동기의 내적동기를 나타내는 기술발달, 즐거움 요인이 외적 동기 요인 사고, 체력/건강, 외적과시, 여가활동 요인보다 스포츠 몰입에 중요한 변수로 작용하며, 최성훈, 김재운[40]은 테니스 참가자의 참여 동기 중 내적 동기는 지속의도에 영향을 미쳤으며, 현선희[41]는 댄스스포츠 참가의 사교지향이 운동지속에 긍정적인 영향을 준다는 연구는 본 연구결과와 다소 상반된 연구결과이다.

특히 가정지향과 사교지향의 지속의도와와의 관계에 유의한 영향을 미치지 않는 본 연구의 결과에 대해 추론해 볼 때 본 연구대상자의 모집단이 65세 이상의 노인을 대상으로 이루어진 결과로 파악해볼 수 있으며, 노인들은 특성상 자발적 참여나 활동자체에 대한 자기 만족이나 즐거움보다 건강을 최우선의 비중으로 두기 때문으로 건강추구와 함께 관여된 여가활동에서 참가지속을 촉진시켜준다고 판단된다.

따라서 노인들의 참여 동기의 건강지향과 취미오락지향을 자극한 능동적인 참여유도가 최우선적으로 선행되어야 함을 입증하여준다.

3. 심리적 행복감과 참여지속의도의 관계

본 연구 결과에 따르면 심리적 행복감의 하위요인 성취감, 만족감은 참여지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노인의 삶의 질적 향상이라는 차원에서 댄스스포츠 활동참여는 삶의 질적 향상을 위한 절대적 가치를 가지고 있다

고 할 수 있으며, 심리적 행복감은 노인들의 댄스스포츠 참여를 계속적으로 유지하게 하는 중요한 요인으로서 그 역할이 중요하다고 할 수 있다.

선행연구와 지지여부를 살펴보면 이상덕[42]은 노인들의 심리적 행복감이 지속의도에 긍정적인 영향을 미치며, 임승현[43]은 노인들의 레저스포츠 활동을 통하여 생활의 만족감, 행복감의 증진, 심리적 안녕으로 웰빙의 생활이 삶의 질 개선에 효과가 있고 이를 통해 지속적으로 참여하게 되고, 이기철, 안창규[44]는 여가만족은 여가스포츠 활동의 참가를 지속시키는데 중요한 역할을 한다고 주장하고 있어 본 연구 결과를 부분적으로 지지해주고 있다. 즉, 노인들의 정서적, 정신적인 안정, 만족감과 같은 심리적인 요인들이 스포츠 참여를 지속시키거나 참여를 계속적으로 유도하는 중요한 요인으로 작용하는 것을 알 수가 있다.

위와 같은 선행연구들에게 나타난 결과는 심리적 행복감과 운동지속이 유의한 관련성을 지니고 있으며, 여가를 통해 형성된 만족감이 행동의도로 연결된다는 점에서 일치하는 결과를 보이고 있다.

심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적, 정서적 상태로서 대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나인 쾌락적 즐거움 또는 감정 호전 현상으로 정의할 수 있다[45]. 따라서 결국 스포츠 활동에 지속적으로 참여하게 되는 것은 주관적인 행복감과 만족감을 획득하는데 가장 큰 기여를 한다고 볼 수 있으며, 노인들은 자신의 행복감이 충족하면, 현재하고 있는 여가활동 참여에 긍정적으로 받아들이고 결국 지속적인 지속의도를 한다는 것으로 해석되어진다.

이상의 결과를 종합해보면 노인들의 가장 높은 관심을 보이고 있는 것은 무엇보다도 건강에 대한 문제이며, 노인의 댄스스포츠의 참여는 여가 선용뿐만 아니라 바로 건강유지 측면에서 중시되어야 할 과제이다.

현대사회의 고령화 사회는 단순한 생존이나 수명연장에 역점을 두고 의학적 과정에서 벗어나 차츰 인간이 누리는 삶의 질적인 측면이 더 중요하게 고려되어야 한다는 관점으로 변화하고 있다. 따라서 노인들이 댄스스포츠

를 참여를 통하여 성취감과 만족감을 경험하도록 그 원인을 파악하는 것이 무엇보다 필요할 것으로 판단된다.

4. 심리적 행복감의 매개효과 검증

본 연구 결과에 따르면 심리적 행복감은 참여 동기와 참여지속의도의 관계에 있어서 매개변인 역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 심리적 행복감은 참여 동기와 참여지속의도에 매우 중요한 요인으로서 참여지속의도에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 참여 동기와 참여지속의도를 연결해 주는 매개변인이라는 것이다.

이와 같은 결과는 댄스스포츠 참여 노인들의 참여 동기의 유형은 심리적 행복감을 증가시켜 결국 참여지속의도를 극대화 시킬 수 있는 것으로 파악된다.

노인에게 심리적 행복은 심리적 건강뿐만 아니라 성공적 노화 정도를 측정하는 지표로서, 생활만족도, 고독감, 자아존중감 등 다양한 방식으로 측정되어 왔다[46]. 이와 관련하여 Layman[47]은 신체와 정신의 통합원리를 강조하면서 신체활동은 정신건강 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 주장하였고, 개인의 신체능력 증진은 신체 지각에 긍정적 변화를 일으켜 심리적 행복감을 향상시킨다고 하였으며, 이윤주[48]은 규칙적인 운동습관을 가진 사람들은 긍정적인 사고와 바른 삶에 대한 자세를 가지고 있어 더 높은 심리적 행복감을 느끼고 있다고 하였다. 이와 관련하여 이순립[30]의 연구에서도 스포츠 참여나 신체활동에 참여한 노인은 그렇지 않은 노인들보다 심리적 행복감을 더 느끼며, 정신건강이나 생활만족이 높게 나타났다고 보고하고 있다.

특히 정계순[49]의 연구에서는 심리적 행복감은 신체적 자기개념과 생활만족도 변인간의 관계에서 부분적인 상호작용 효과를 나타내고, 중요한 매개변인으로 보고함에 따라 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해주고 있다. 한편 이재주[50]는 생활체육 동호인 관련 연구에서 심리적 행복감은 생활만족이 높아짐을 경로모형을 통해서 확인 할 수 있으며, 심리적 행복감은 생활만족에 영향을 주는 주요 인자로 규명함으로써 심리적 행복감이 심리적 행복뿐만 아니라 생활만족도, 자아존중감 등 성공적 삶의 질 정도를 측정하는 지표로서 매우 중요한 역할을 하는 보고는 본 연구의 결과를 부분적으로

뒷받침해 주고 있다.

이와 같은 결과는 댄스스포츠 참여 노인들은 신체적 단련 및 자신감을 회복하여 신체적 자기개념을 극대화시키고, 일상생활에서의 만족감 및 행복감을 높여, 노인들 간의 친밀한 유대관계 유지 및 일상생활에 대한 전반적인 흥미를 높여, 심리적 행복감을 극대화 하는 등 여러 가지 요소들이 상호 결합하여 시너지 효과를 창출하여 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 이해될 수 있을 것이다. 따라서 심리적 행복감은 댄스스포츠 참여 노인들의 참여지속의도에 대한 매개변수로서의 역할을 통해 노인들의 생활만족에 더 큰 영향을 미친다고 볼 수 있다.

이상과 같이 댄스스포츠 참여 노인의 심리적 행복감은 참여 동기와 참여지속의도에 매우 의미 있는 직접적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

마지막으로 이상의 결과를 통해서 댄스스포츠 참여 노인들의 꾸준한 참여지속의도를 위해 자발적인 참여 동기와 심리적 행복감을 향상시킬 수 있는 체계적인 댄스스포츠 프로그램의 개발이 절실히 요구되는 바이다.

V. 결론

본 연구는 댄스스포츠 참여 노인을 대상으로 댄스스포츠의 참여 동기와 심리적 행복감 그리고 참여지속의도와와의 관계를 규명하여 댄스스포츠 참여를 유도하여 지속적인 참여활동을 통해 건강하고 행복한 삶을 영위하는데 그 목적이 있다. 연구의 자료를 확보하기 위하여 전라북도 J시와 K시에 소재한 노인복지회관과 보건소에서 댄스스포츠 프로그램에 참여하고 있는 노인 263명을 대상으로 설문을 실시하였으며, 설문지 중 부적절하거나 미완성 된 질문 응답지 14부를 제외하고 최종분석 자료는 249명의 자료가 사용되었다.

수집된 설문지는 통계 프로그램인 SPSS Version 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 자료분석 방법은 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석 및 다중회귀분석 및 3단계 매개회귀 분석을 실시하였다. 이상의 연구절차와 자료 분석결과를 기초로 본 연구에서

는 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 참여 동기의 하위요인 건강지향과 취미오락지향은 성취감과 만족감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 반해 참여 동기의 하위요인 가정지향과 사교지향은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

둘째, 참여 동기의 하위요인 건강지향과 취미오락지향이 참여지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 심리적 행복감의 하위요인 성취감과 만족감은 참여지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 심리적 행복감은 참여 동기와 참여지속의도의 향상을 촉진하는 역할을 하는 것으로 나타났다.

이상과 같이 댄스스포츠의 참여 동기와 심리적 행복감 및 참여지속의도의 관계를 규명한 본 연구결과를 토대로 연구의 제한점을 밝힌다.

첫째, 연구의 대상은 J와 K시에 소재되어 있는 노인복지회관과 보건소에서 댄스스포츠 프로그램에 참여하고 있는 노인들을 대상으로 한정하였으므로, 본 연구의 결과를 전국의 노인들에게 일반화하기에 제한을 가진다.

둘째, 연구의 자료 수집을 위한 설문지의 작성과 분석의 과정에서 설문지법의 한계인 응답자의 주관적 판단에 치우치기 쉽다는 점과 응답자의 성실성과 진실성을 검토 할 수 없다는 한계가 있다.

셋째, 연구의 대상을 노인으로 한정하였기 때문에 설문 작성 과정에서 나타나는 비체계적 오차가 발생할 것으로 판단되었다. 이를 최소화하기 위해서 설문 문항 작성과정에서 노인들에게 맞는 단어와 문장을 이용하고자 하였지만 명확한 연구결과를 도출하는데에는 한계가 있었다.

이와 같은 제한점을 토대로 향후 이루어져야 할 연구 과제에 대하여 제언 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 전라북도 J시와 K시 노인복지회관과 보건소만을 대상으로 하였으나 후속연구에서는 지역을 확대한 연구가 이루어져야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 댄스스포츠라는 종목을 대해 연구하였지만 후속연구에서는 종목을 확대한 연구가 이루어져야 할

것이다. 셋째, 향후 연구에서는 양적연구와 질적 연구를 병행하여 연구함으로써 보다 심층적인 연구의 결과를 도출하고자 한다.

참 고 문 헌

[1] 통계청, 인구동태 통계, 2011.
 [2] 기획재정부, '100세 프로젝트', 2011.
 [3] 서수진, 남상우, 이창섭, 오진희, 손경아, "노인의 댄스스포츠 참가와 신체의식 및 자아 존중감", 한국체육학회지, 제46권, 제4호, pp.96-104, 2007.
 [4] 편승용, 김선구, 김형수, "광주 노인의 삶의 질에 관한 연구" 사회과학연구, 제26권, 제2호, pp.81-103, 2005.
 [5] 배지연, 김원형, 윤경아, "노인의 우울 및 자살생각에 있어서 사회적지지의 완충효과", 한국노년학, 제25권, 제3호, pp.59-73, 2005.
 [6] 고승덕, 손밀, 최윤신, "노인의 일반 특성에 따른 우울감에 관한 연구", 한국가족복지학, 제6권, 제1호, pp.3-17, 2001.
 [7] 석미란, 노인의 신체 및 사회성능력이 여가 참가와 여가만족에 미치는 영향, 계명대학교대학원, 박사학위논문, 2006.
 [8] 김대훈, "댄스스포츠 참여여부에 따른 노인의 신체 및 사회성 능력이 여가만족에 미치는 영향", 한국 웰니스학회지, 제6권, 제1호, pp.1-11, 2011.
 [9] 전유나, 노인의 댄스스포츠 참여정도가 여가생활 만족에 미치는 영향, 전남대학교대학원, 석사학위논문, 2011.
 [10] 유수정, 댄스스포츠 참여동기와 여가인지 및 심리적복지감의 관계, 한국체육대학교대학원, 석사학위논문, 2002.
 [11] 라혜근, 하규수, "일상생활요인이 노인의 삶의 만족도에 미치는 영향", 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제6호, pp.280-292, 2012.
 [12] 김남희, 최수일, "여성노인의 신체적, 사회적 특성이 자아존중감 및 삶의 만족도에 미치는 영향", 한

국콘텐츠학회논문지, 제11권, 제1호, pp.241-252, 2011.
 [13] 문창일, 김병준, 최만식, 문익수, "한국판 스포츠 동기척도(KSMS-27)의 타당도 점검", 한국스포츠 심리학회지, 제16권, 제2호, 2005.
 [14] 김대천, 방과후 청소년 스포츠 활동에 관한 조사 연구, 우석대학교, 석사학위논문, 2001.
 [15] F. Heinzelman and R. W. Bagley, "Response to physical activity program and their effects on health behavior," Public Health Reports, Vol.85, pp.905-911, 1970.
 [16] T. K. Scanlan and R. Lewtswaite, "Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of Competitive Stress," Journal of Sport Psychology, Vol.6, pp.208-226, 1984.
 [17] 정승혜, 안병주, "노인 여성의 무용프로그램 참여 동기, 참여만족도, 지속적 참여의사 관계연구," 무용예술학연구, 제37권, 제1호, pp.111-127, 2012.
 [18] 이은정, 노인생활체육 참여자의 참여 동기에 따른 몰입경험과 참여지속의지의 관계, 안동대학교 대학원, 석사학위논문, 2011.
 [19] 이철우, 장현, "노인 생활만족도에 관한 시간적 차원의 연구", 한국노년학, 제16권, 제2호, pp.137-140, 1996.
 [20] 임인수, "노인의 스포츠참여가 자아존중감, 고독감 및 심리적 행복감에 미치는 영향," 한국스포츠 사회학회지, 제14권, 제2호, pp.385-398, 2001.
 [21] 김경, "수영참가 노인들의 사회적지지, 여가만족, 심리적 행복감 및 참여행동의 관계", 한국체육학회지, 제51권, 제3호, pp.53-62, 2012.
 [22] 한권상, 김종필, "생활체육 참여노인의 자아존중감이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향", 한국사회체육학회지, 제41권, 제1호, pp.521-531, 2010.
 [23] S. E. Iso-Ahola and J. R. Allen, "The dynamics of leisure motivation: The effects of outcome on leisure needs," Research Quarterly for

- Exercise and Sport, Vol.53, No.2, pp.141-149, 1985.
- [24] 이철화, *도시 기혼여성의 스포츠 활동 참여동기와 만족도에 관한연구*, 고려대학교대학원, 박사학위논문, 1995.
- [25] 양명환, “교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향”, 한국체육교육학회지, 제4권, 제2호, pp.182-200, 1998.
- [26] 박승찬, *건강운동 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향*, 부산외국어대학교 대학원, 석사학위논문, 2004.
- [27] 정승각, “고등학교 학생들의 신체적 자기효능감이 체육수업 선호도와 체육성적에 미치는 영향”, 부산외대논총, 제19권, 제5호, pp.601-621, 1999.
- [28] 김수연, *성인여성 휘트니스 클럽 참여동기와 만족도*, 한국교원대학교대학원, 석사학위논문, 2008.
- [29] 정의석, *수영프로그램 참여자의 참여동기와 참여만족에 대한 연구*, 성균관대학교대학원, 석사학위논문, 2005.
- [30] 이순림, “여성노인의 한국무용 참가와 정신건강 및 생활만족의 관계”, 한국여성체육학회, 제19권, 제20호, pp.41-50, 2005.
- [31] 김영미, “성인여성의 댄스스포츠 참가가 스트레스와 불안 및 우울증에 미치는 영향”, 한국체육학회지, 제42권, 제5호, pp.109-119, 2003.
- [32] 김은혜, “댄스스포츠 참가가 스트레스, 사회적 지지 및 정신건강에 미치는 영향”, 한국체육학회지, 제42권, 제5호, pp.121-134, 2003.
- [33] 이혜경, “운동참가자의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계”, 정신간호학회지, 제17권, 제3호, pp.265-272, 2008.
- [34] 이미숙, 이경현, “생활무용 참가자의 참가동기와 생활만족에 관한 연구”, 한국체육학회지, 제49권, 제5호, pp.85-92, 2010.
- [35] E. D. Ryan, “Retention of stabilometer performance over extended periods of time,” *Research Quarterly*, Vol.36, pp.46-51, 2000.
- [36] 박태준, “마라톤대회 참여 동기, 참여만족 및 재참여 의도간의 관계분석”, 한국체육교육학회지, 제9권, 제2호, pp.171-186, 2004.
- [37] 양명환, “직장인들의 운동 참여 동기, 참여계약, 지속의도 및 참여수준간의 관계”, 한국 스포츠 심리학회지, 제7권, 제2호, pp.33-52, 2006.
- [38] 김주희, “대학교양 골프수업 참여동기가 운동지속의사에 미치는 영향”, 한국체육과학회지, 제18권, 제2호, pp.843-853, 2009.
- [39] 이광수, *모험스포츠 참가자의 참여동기, 스포츠몰입, 참여 후 행동과의 관계*, 건국대학교대학원, 박사학위논문, 2003.
- [40] 최성훈, 김재운, “대학 테니스 동아리 학생들의 테니스 참가동기, 지속수행성, 그리고 지속의도 분석”, 한국체육학회, 제43권, 제2호, pp.231-238, 2004.
- [41] 현선희, “댄스스포츠 재미요인과 운동 환경 만족이 참가자의 여가몰입 및 운동지속에 미치는 영향”, 한국체육학회지, 제45권, 제4호, pp.103-112, 2006.
- [42] 이상덕, “축구 참여의 재미요인, 운동지속, 운동중독, 심리적 행복감간의 관계”, 한국사회체육학회지, 제39권, pp.811-822, 2010.
- [43] 임승현, *레저스포츠 참여노인의 웰빙과 삶의 질*, 대구대학교대학원, 박사학위논문, 2006.
- [44] 이기철, 안창규, “성별 불링참가자의 여가마족이 지속적 참가행동 의도에 미치는 영향”, 한국스포츠리서치, 제14권, 제5호, pp.377-385, 2003.
- [45] L. M. Wankel and P. S. J. Kreisel, “Factors underlying enjoyment in youth sports: Sport and age group differences,” *Journal of sport Psychology*, Vol.7, pp.51-64, 1985.
- [46] 윤순덕, *농촌노인의 생산적 활동과 심리적 복지*, 서울대학교, 박사학위논문, 2004.
- [47] E. M. Layman, “The contribution of play and sports to emotional health,” In Kane, J. E. (Ed). *Psychological Aspects Physical Education and sport*.
- [48] 이윤주, *신체적 자아개념에 따른 자긍심, 심리적*

행복감, 생활만족도의 관계, 전남대학교, 석사학위논문, 2002.

[49] 정계순, 운동프로그램 참가 노인의 신체적자기 개념이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향, 명지대학교, 박사학위논문, 2009.

[50] 이재주, 생활체육동호인의 여가정체성 요인에 따른 신체적 존중감, 심리적 행복감 및 생활만족의 관계, 경기대학교대학원, 석사학위논문, 2010.

저 자 소 개

최 재 희(Jae-Hee Choi)

정회원



- 2002년 2월 : 전북대학교(석사)
 - 2012년 2월 : 전북대학교(박사)
 - 2008년 9월 ~ 현재 : 전북대학교
겸임교수
- <관심분야> : 무용교육, 무용심리학, 무용마케팅

이 화 석(Hwa-Suk Lee)

정회원



- 1994년 2월 : 세종대학교(석사)
- 2006년 2월 : 경희대학교(박사)
- 2009년 3월 ~ 현재 : 전북대학교
무용과 교수

<관심분야> : 무용사회학, 무용심리학, 무용마케팅