

## 노인의 스포츠 활동 참여동기가 여가만족에 미치는 영향

오경아\* · 김화룡†

송실대학교 스포츠학부, 한국체육대학교 레저스포츠산업학과  
(2018년 11월 30일 접수: 2018년 12월 21일 수정: 2018년 12월 24일 채택)

### The Effect of Elderly Sports Activities Participation Motivation on Leisure Satisfaction

Kyung-A Oh\* · Hwa-Ryong Kim†

*Soongsil University Korea School of Sports  
National Sport University Department of Leisure Sport Industry  
(Received November 30, 2018; Revised December 21, 2018; Accepted December 24, 2018)*

**요약** : 본 연구는 노인의 스포츠 활동 참여동기가 여가만족에 미치는 목적을 규명하는데 목적이 있다. 연구대상은 생활체육 프로그램을 참여하고 있는 노인들을 모집단으로 설정하였다.

이와 같은 과정을 통하여 2018년 9월 1일부터 10월 31일까지 총 250부의 설문지를 배포하여 불성실하게 응답했거나 조사내용의 일부가 누락되어 신뢰성이 떨어지는 자료 53부를 제외한 197부를 유효표본으로 설정하였다. 수집된 자료는 SPSS Statistics 21을 이용하여 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 회귀분석을 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 노인 스포츠 활동 참여동기 요인 중 내적 동기는 심리적 만족, 교육적 만족, 생리적 만족 등에 영향을 미쳤다. 둘째, 외적동기는 사회적만족, 휴식적 만족 요인에 영향을 미쳤다. 셋째, 무동기는 심리적 만족, 사회적 만족, 교육적 만족, 휴식적 만족, 환경적 만족에 영향을 미쳤다.

**주제어** : 노인, 스포츠활동, 참여동기, 여가만족

**Abstract** : The purpose of this study was to verify the effect of elderly sports activities participation motivation on Leisure Satisfaction The participants were from elderly who the daily sports program. A total of 250 questionnaires were distributed from Sep. 1 to Oct. 31, 2018 and, after excluding 53 questionnaires that had missed or inappropriate answers thus low reliability, 197 questionnaires were included in effective sample. The collected data were analyzed using SPSS Statistics 21 and frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, regression analysis were performed. The results, based on them, are as follows: First, Among the motivations for participating in the elderly sports activities, internal motivation influenced psychological satisfaction, educational satisfaction,

---

†Corresponding author  
(E-mail: [khr1010@knsu.ac.kr](mailto:khr1010@knsu.ac.kr))

psychological satisfaction, Second, external motive influenced social satisfaction, resting satisfaction, Third, amotivation influenced psychological satisfaction, educational satisfaction, resting satisfaction, environmental satisfaction.

*Keywords : Elderly, Sports Activities, Participation Motivation, Leisure Satisfaction*

## 1. 서론

유엔(2018)에 따르면 총 인구에서 만 65세 인구가 차지하는 비율이 7%이상이면 고령화 사회, 14% 이상이면, 고령사회, 20% 이상이면 초고령사회로 분류하고 있다. 이러한 기준으로 한국은 2000년에 만 65세 이상 고령인구가 7%를 넘어 고령사회에 진입하였으며, 통계청(2018)에 따르면, 국내 전체 인구 중 65세 이상은 약 738만명으로 14.2%를 돌파하여 고령사회로 진입했다. 이러한 현상으로 진행 되었을 경우 2060년 인구의 약 41%가 노인으로 전 세계에서 가장 빠른 속도로 초고령사회로 도달 될 것이다[1].

전 세계적으로 인구 고령화 현상과 노인인구의 증가는 도시와, 핵가족화, 산업화 문제 등과 함께 노인복지 부분에서 심각한 사회문제로 두드러지고 있으며, 이로 인한 고령자들의 경제적 문제, 사회적 소외감, 삶에 대한 무능력감, 고독감 같은 심리적 문제와 신체적 능력 정하문제는 노인들에게 삶의 무의미를 가속화 시키는 요인을 발생시키고 있다. 따라서, 노인문제는 이제 각 개인의 문제가 아닌 국가적 문제로 부각되고 있으며, 앞으로 노인인구의 삶의 질 향상을 위한 국가의 정책적 방안과 노력이 뒤따르며, 개인 스스로도 행복한 삶을 영위하기 위한 노력이 필요하다.

그렇다면 만족하는 삶을 영위하기 위한 방법은 무엇이고, 고령화 시대를 겪는 노인들의 가장 큰 고민과 관심은 무엇일까? 아마도 건강하고 행복한 삶을 추구하는 것이라고 말할 수 있을 것이다 [2].

최근 건강에 대한 사람들의 관심이 높아지고, 평균수명이 늘어남에 따라 건강한 삶을 추구하는 건강 지향적 여가활동이 늘어나고 있는 추세를 생각해 볼 때 성공적 노년기에 핵심이 될 수 있는 활동적 여가프로그램의 참여는 중요할 것이다. 이와 관련하여 김상대[3]는 노인들이 느끼는 사회적 활동에서의 역할상실감과 소외감 극복 및 삶의 질적 만족을 위해서는 활동적 여가 프로그

램이 매우 중요하다고 하였다.

특히 활동적 여가 프로그램으로 스포츠의 생활화는 노년기의 문제인 정신적, 심리적, 경제적 문제 등의 복잡한 상황 속에서 노인들의 욕구를 충족시켜주며, 성공적이고 만족하는 노후 생활에 도움이 될 것이라고 하였으며[4][5], 적절한 신체적 활동의 기회가 노인들에게 제공된다면 신체능력 저하 및 우울감 등의 극복과 함께 행복한 삶을 영위할 수 있다고 말하였다[6]. 노인들의 스포츠 활동에 대한 중요성이 더욱 중요해 지고 있는 실정에서 현재 노인층의 여가활동으로서의 스포츠 활동에 참여하는 이유가 무엇이며, 다양한 참여 동기와 요인을 파악하는 것은 매우 중요하다.

손승범[7]은 노인의 운동참여 연구를 위해 가장 먼저 검토하여야 할 것이 참가동기이며, 운동 방향과 행동을 결정하는데 매우 중요한 역할을 담당하고 있다고 하였다. 이는 참가동기를 통하여 노인들의 스포츠 활동 참가의도와 목적 파악이 가능하며, 참가동기 파악을 통하여 문제해결에 필요한 알맞은 방향 제시도 이끌어 낼 수 있기 때문이다. 일반적으로 동기는 내적동기, 외적동기, 무동기 이렇게 3가지로 분류된다.

내적동기란 참가자가 자발적인 활동을 통한 만족, 흥미, 경험 등의 목적을 획득하는 것으로 즐거움과 흥미 등으로 나타나며, 외적동기는 타인에 의해 만들어진 물질적 보상과 같은 외부에서 지원되는 현상에 대한 조절된 행동이다. 무동기란 학습된 무력감과 비슷하며 각 개인의 자결성에 의한 작용인 아닌 능력 부족 및 무관심에서 나타나는 행동을 무동기 상태라고 정의하였다[2][8].

위의 이론에 근거하여 스포츠활동 참가동기와 관련된 선행연구를 살펴보면 자발적인 스포츠 활동을 이끌어 내기 위해서는 스포츠 활동에 대한 목표제시와 욕구를 만족시킬 수 있는 내·외적·무동기와 같은 동기부여가 필요하며 이러한 동기가 구성되었을 때 만족감, 즐거움 등의 긍정적인 결과를 얻을 수 있다고 하였다[9]. 또한 김춘중, 손승범[10]은 노인들의 체육프로그램 참가동기를

조사한 결과 건강, 사고, 즐거움 등 내·외적 동기에 따른 삶의 만족이 달라진다고 하였으며, 또한, 조만테, 김상대[11]는 집단소속감과, 건강추구, 심리적 안정과 같은 여가스포츠 참가동기 요인이 노인들의 재사회화를 도모한다고 하였다. 즉, 참가동기를 통한 노년기의 스포츠 활동에 대한 참가 의도와 목표를 파악하는 것이 중요하며, 이러한 동기를 통한 스포츠 활동 참여는 가정과 사회에서의 만족감 및 즐거움과 같은 생활만족에도 영향을 미친다고 할 수 있다.

Bread & Ragheb[12]은 스포츠 활동을 통하여 얻어진 생활만족을 개인이 선택하고 참가한 여가 활동에 대한 결과로서 긍정적 인식 및 감정 같은 개인의 형성을 획득하거나 유도하는 것이라고 하였다. 특히 노년기의 스포츠 활동은 치매예방, 우울증, 골다공증 증과 같은 신체적·정신적 효과뿐만 아니라 비슷한 연령대의 사람들과의 만남을 통해 생활만족이 높아진다는 결과는 많은 연구를 통해서 밝혀지고 있다.

박인환, 김철[13]은 노인들의 야외활동을 포함한 생활체육 참여가 생활만족 향상에 기여를 한다고 말하고 있으며, 김용국, 이경숙[14]은 스포츠 활동에 참여하는 노인들이 비참여 노인보다 생활만족이 높다고 밝혔다. 또한 노단단, 민현주[15]는 노인운동 참여자를 조사한 결과 운동참여자의 우울증 감소 및 불안증세 감소와 같은 정신건강에 긍정적인 영향을 주었으며, 이러한 심리적 건강이 노인운동참여자의 생활만족과 깊은 관계가 있다고 하였다. 그리고 유성훈, 임상용, 박병훈[16]의 연구에서도 노인의 건강증진 프로그램 참여가 고독감 해소 및 자아존중감 향상을 이끌어 냄으로서 생활만족도를 높인다고 하였으며, 장석근[10]은 노인의 생활체육 참여가 심리적, 신체적, 사회적 만족을 충족시켜 줌으로서 생활만족이 높게 나타난다고 하였다.

이와 같이 스포츠 활동 참가동기에 따른 노인들의 스포츠 활동 참여가 노년기에 겪을 수 있는 골다공증, 치매등과 같은 신체적 문제뿐만 아니라 우울증, 무기력감, 자아상실 등과 같은 정신적 문제 해결을 통한 삶의 질 향상과 같은 여가만족에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

따라서 본 연구는 질병예방, 건강증진 및 유지와 같은 건강에 관심이 많은 노인들의 스포츠 활동 참가동기가 무엇인지 밝히고, 스포츠 활동 참가 동기는 여가만족에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는데 목적이 있다. 이는 앞으로 노인들의

건전한 여가생활 및 생활체육 참여 활성화는 물론 더 나아가 다양한 연령층에서의 스포츠 참여를 위한 기초자료를 제공하는데 그 의의가 있다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구대상

본 연구는 서울 지역에 거주하는 만 65세 이상 노인을 모집단으로 설정하였으며, 2018년 9월 1일부터 10월 31일까지 2개월에 걸쳐 스포츠센터, 주민자치센터, 노인정, 사회종합복지관 등에서 1개 이상의 생활체육 프로그램을 참여하고 있는 노인을 대상으로 조사하였다. 본 연구의 설문조사의 표집방법은 비확률 표집방법(non-probability sampling)인 유층집락무선표집법(systematic stratified cluster random sampling)을 이용하여 연구의 취지를 설명하고 설문지를 배포한 후 완성된 설문지는 바로 회수하였다. 총 250부의 설문지를 배포하였으며 불성실하게 표기되었다고 판단되거나 누락된 문항이 있는 설문지 53부를 제외하고 197부(77.8%)를 유효 표본으로 사용하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성은 <Table 1>과 같다.

### 2.2. 측정도구 및 타당도

본 연구의 목적을 달성하기 위해 연구대상의 인구통계학적 특성, 생활스포츠 참여동기, 생활만족 요인의 문항들에 대해 선행연구를 고찰하여 연구의 근거에 맞도록 구성하였으며, 노인스포츠 복지 전공 교수 2인과 노인스포츠전공박사 2인의 전문가 집단으로부터 내용타당도를 검증받았다.

#### 2.2.1. 참여동기

스포츠활동 참가동기를 측정하기 위한 설문문항은 최재희, 이화석[17]의 댄스스포츠 노인 참여자의 참여동기, 심리적행복감, 지속의도 연구와 이제홍, 이원호, 이혁[5]의 노인복지관 여가 프로그램 참여하는 노인의 참여동기와 여가만족의 연구, 고영준, 서진교[18]의 노인 생활체육참여자의 참여동기가 프로그램 만족 및 생활만족 연구에서 사용했던 설문지를 본 연구의 목적에 맞도록 수정 및 보완하여, 내적동기 5문항, 외적동기 5문항, 무동기 4문항 등 총 14문항으로 구성하였다.

Table 1. The surveyed those characteristics

	Section	frequency(N)	percentage(%)
Gender	Male	103	52.3
	Female	94	47.7
Participating sports	Ping-pong	39	19.8
	Gate ball	48	24.4
	Yoga	61	31.0
	Dance sports	42	21.3
	Etcetera	7	3.6
	Over 65-69	102	51.7
Age	Over 70-74	49	24.9
	Over 75-79	25	12.7
	More than 80	21	10.7
Number of participation	1time-2 time	71	36.0
	3time-4time	73	37.1
	over 5time	53	26.9
	total	197	100

### 2.2.2. 여가만족

본 연구에서 여가만족을 측정하기 위해 강희엽, 김영준, 권재운[19]의 노인의 여가만족이 스트레스 관련 성장에 미치는 연구와 임재구[20]의 여가스포츠 참여노인들의 여가태도가 여가기능 및 여가만족에 미치는 영향, 김옥주[21]의 노인여성 건강증진 프로그램의 여가경험이 운동몰입과 여가만족에 미치는 영향에서 사용한 설문지를 이 목적에 맞도록 수정 및 보완하였으며, 심리적 4문항, 사회적 4문항, 교육적 4문항, 휴식적 4문항, 생리적 4문항, 환경적 4문항 등 총 24문항으로 구성하였다.

### 2.3. 조사도구에 대한 타당도 및 신뢰도 검사

본 연구의 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 고유치가 1 이상을 기준으로 하였으며, 직교회전방식인 Varimax 방법을 사용하여 요인적재량이 0.5 이상인 문항만을 사용하였다. 그리고 신뢰도 검증 방법으로 Cronbach's  $\alpha$  계수 산출검증을 하였다.

#### 2.3.1. 조사도구의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

본 연구에서 탐색적 요인분석은 주성분분석법

(principal component analysis)과 베리맥스(varimax) 방법을 이용하였고, 각 요인의 고유치(eigen value)가 1.0 이상인 경우를 기준으로 설정하였으며[22], 신뢰도 검사는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다.

참여동기의 탐색적 요인분석을 실시한 결과 <Table 2>에서 나타난 바와 같이 3개의 하위요인이 추출되었으며, 총 분산비는 77%로 나타났다. 하위 변인별 요인적재량은 내적동기 .785 ~ .849, 외적동기 .766 ~ .840, 무동기 .670 ~ .829로 나타났다. 그리고 신뢰도는 .884 ~ .933으로 나타나 참여동기 문항의 신뢰도가 충분한 것으로

#### 2.3.2. 상관관계분석

본 연구에서 설정한 참여동기와 여가만족 등의 변수들 간에 Person의 적률상관관계를 산출을 실시하였다. <Table 3>에서 제시된 바와 같이 노인의 스포츠 활동 참여동기는 여가만족의 신뢰도 간의 상관관계수가  $p < .01$  수준에서 통계적으로 정(+)의 상관관계를 맺는 것으로 나타났다. 전체적으로 상관관계수가 .186-.734의 범위에서 나타나 다중공선성의 기준치인 .800보다 작으므로 다중공선성 문제는 없다[23].

Table 2. Exploratory factor analysis of participation motivation

Question	internal motive	external motive	amotivation
Feel good	.849	.244	.198
Good feeling of immersion	.847	.185	.247
Stress is released.	.835	.239	.154
Feeling of improvement of technology	.829	.185	.266
Have fun	.785	.289	.276
Improved health and fitness	.248	.840	.259
Want to be recognized	.241	.828	.222
Opportunity to make friends with people	.238	.823	.308
Play better than others.	.296	.766	.312
Don't like a sense of alienation	.176	.725	.367
Do not have other leisure sports to enjoy	.224	.306	.829
Encourage you to participate in the neighborhood	.250	.320	.818
It would be good to have a leisure activity.	.276	.368	.732
Just doing it habitually	.290	.272	.670
Eigenvalue	4.006	3.856	3.055
% of Variance	28.616	27.546	21.820
Cumulative %	28.616	56.162	77.982
KMO		.923	
Cronbach's $\alpha$	.933	.929	.884

Table 3. correlation analysis result

	Internal motive	External motive	A motivation	Psychological	Social	Educational	Resting	Physiological	Environmental
Internal motive	1								
External motive	.568**	1							
Amotivation	.596**	.703**	1						
Psychological	.525**	.582**	.698**	1					
Social	.442**	.505**	.547**	.546**	1				
Educational	.466**	.449**	.556**	.467**	.519**	1			
Resting	.405**	.502**	.553**	.591**	.594**	.560**	1		
Physiological	.397**	.372**	.399**	.395**	.278**	.327**	.332**	1	
Environmental	.319**	.329**	.371**	.335**	.204**	.279**	.313**	.793**	1

\*\*p&lt;.01

다음은 여가만족에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과이다.

여가만족의 탐색적 요인분석을 실시한 결과 <Table 4>에서 나타난 바와 같이 6개의 하위요인이 추출되었으며, 총 분산비는 79%로 나타났다. 하위 변인별 요인적재량은 사회적 .736 ~ .864, 교육적 .691 ~ .862, 심리적 .757 ~ .824, 휴식적 .724 ~ .803, 환경적 .716 ~ .886, 생리적 .633 ~ .817으로 나타났다. 그리고 신뢰도는 .880 ~ .926으로 나타나 참여동기 문항의 신뢰도가 충분한 것으로 확인되었다.

기가 여가만족에 미치는 영향을 규명하기 위하여 설문조사를 실시하였으며, 배포한 설문지 250부 중 불성실하게 응답했다고 판단되거나 누락된 문항이 발견된 설문 53부를 제외하고 197(77.8%)부를 유효 표본으로 사용하였다. 자료처리는 SPSS Statistics 21 프로그램을 이용하여 빈도분석(frequency analysis), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 신뢰도분석(reliability analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 회귀분석(regression analysis) 분석을 실시하였다.

## 2.4 자료처리방법

본 연구에서 설정한 노인 스포츠 활동 참여동

Table 4. Exploratory factor analysis of leisure satisfaction

	social	educational	psychological	resting	environmental	physiological
Stay intimate with others	.864	.115	.224	.155	.072	.198
Others draw social classes	.853	.175	.236	.129	.069	.157
People are kind,	.785	.232	.161	.242	.082	.183
Friendship with people actively	.736	.277	.170	.305	.113	.170
I can learn about myself.	.155	.862	.176	.179	.079	.137
Opportunity to try new things	.085	.853	.105	.194	.096	.157
Let others understand.	.220	.800	.191	.163	.088	.164
Get relevant knowledge	.289	.691	.116	.192	.176	.090
To make me feel fulfilled	.219	.124	.824	.246	.110	.113
Make me proud	.186	.153	.799	.173	.210	.263
Very interesting	.162	.218	.791	.119	.120	.298
Let me know myself	.246	.154	.757	.257	.162	.116
It helps to relieve stress.	.171	.240	.253	.803	.133	.218
Get your physical vitality back.	.253	.248	.206	.743	.028	.306
It has a good leisure activity.	.271	.205	.152	.726	.115	.303
Allows you to take a break.	.192	.205	.273	.724	.163	.238
Facilities and places are interesting.	.079	-.002	.132	.083	.886	.052
Demonstrate diverse skills and abilities.	.027	.014	-.017	.041	.886	.180
Facilities and places are well decorated.	.030	.234	.164	.056	.800	.155
Facilities and places are clean.	.182	.219	.299	.177	.716	.047
You can improve your physical fitness.	.173	.174	.155	.238	.183	.817
It restores me physically.	.185	.153	.237	.229	.136	.806
It protects your health.	.188	.153	.258	.246	.218	.726
I test my physical abilities.	.264	.171	.168	.439	.019	.633
Eigenvalue	3.381	3.286	3.283	3.149	3.061	2.985
% of Variance	14.086	13.691	13.678	13.119	12.753	12.436
Cumulative %	14.086	27.777	41.456	54.575	67.328	79.764
KMO	.906					
Cronbach's $\alpha$	.926	.898	.917	.915	.880	.902

### 3. 연구결과

#### 3.1. 참여동기와 심리적의 관계

〈Table 5〉는 노인 스포츠활동 참여동기가 심리적으로 미치는 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 그 결과 참여동기 중 무동기( $\beta=.517$ ), 내적동기( $\beta=.136$ )이 심리적 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 노인스포츠 참여동기와 심리적의 설명력을 살펴보면, 참여동기의 전체 변량 중 약 51%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다.

#### 3.2 참여동기와 사회적인 관계

〈Table 6〉은 노인 스포츠활동 참여동기가 사회적으로 미치는 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 그 결과 참여동기 중 무동기( $\beta=.328$ ), 외적동기( $\beta=.199$ )가 사회적 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 노인스포츠 참여동기와 사회적인 설명력을 살펴보면, 참여동기의 전체 변량 중 약 33%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다.

기( $\beta=.328$ ), 외적동기( $\beta=.199$ )가 사회적 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 노인스포츠 참여동기와 사회적인 설명력을 살펴보면, 참여동기의 전체 변량 중 약 33%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다.

#### 3.3 참여동기와 교육적 관계

〈Table 7〉은 노인 스포츠활동 참여동기가 교육적으로 미치는 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 그 결과 참여동기 중 무동기( $\beta=.399$ ), 내적동기( $\beta=.195$ )가 교육적 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 노인스포츠 참여동기와 교육적인 설명력을 살펴보면, 참여동기의 전체 변량 중 약 33%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다.

Table 5. Participation motivation and psychological multiple regression analysis

Factor	Psychological				
	B	SE	$\beta$	t	p
( literal)	.917	.227		4.039	.001
External motive	.138	.071	.142	1.947	.053
Amotivation	.518	.075	.517	6.904	.001
Internal motive	.125	.060	.136	2.097	.037
$R^2 = .515, F=68.195^{***}$					

Table 6. Participation motivation and social multiple regression analysis

Factor	Social				
	B	SE	$\beta$	t	p
( literal)	1.545	.255		6.064	.001
External motive	.186	.080	.199	2.332	.021
Amotivation	.316	.084	.328	3.754	.001
Internal motive	.118	.067	.133	1.766	.079
$R^2 = .339, F=32.958^{***}$					

Table 7. Participation motivation and educational multiple regression analysis

Factor	Educational				
	B	SE	$\beta$	t	p
( literal)	1.638	.251		6.517	.001
External motive	.053	.078	.058	.678	.498
Amotivation	.380	.083	.399	4.567	.001
Internal motive	.170	.066	.195	2.577	.011
$R^2 = .339, F=32.923^{***}$					

### 3.4. 참여동기와 휴식적의 관계

〈Table 8〉은 노인 스포츠활동 참여동기가 휴식적에 미치는 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 그 결과 참여동기 중 무동기( $\beta=.369$ ), 외적동기( $\beta=.204$ )가 휴식적 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 노인스포츠 참여동기와 휴식적의 설명력을 살펴보면, 참여동기의 전체 변량 중 약 33%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다.

### 3.5. 참여동기와 생리적의 관계

〈Table 9〉은 노인 스포츠활동 참여동기가 생리적에 미치는 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 그 결과 참여동기 중 내적

동기( $\beta=.220$ )가 생리적 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 노인스포츠 참여동기와 생리적의 설명력을 살펴보면, 참여동기의 전체 변량 중 약 20%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다.

### 3.6. 참여동기와 환경적의 관계

〈Table 10〉은 노인 스포츠활동 참여동기가 환경적에 미치는 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 그 결과 참여동기 중 무동기( $\beta=.224$ )가 환경적 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 노인스포츠 참여동기와 환경적의 설명력을 살펴보면, 참여동기의 전체 변량 중 약 16%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다.

Table 8. Participation motivation and resting multiple regression analysis

Factor	Resting				
	B	SE	$\beta$	t	p
( literal)	1.364	.276		4.949	.001
External motive	.205	.086	.204	2.383	.018
Amotivation	.384	.091	.369	4.207	.000
Internal motive	.066	.072	.070	.919	.359
$R^2 = .335, F=32.355^{***}$					

Table 9. Participation motivation and physiological multiple regression analysis

Factor	Physiological				
	B	SE	$\beta$	t	p
( literal)	1.847	.277		6.678	.001
External motive	.107	.086	.116	1.240	.217
Amotivation	.178	.091	.186	1.945	.053
Internal motive	.193	.073	.220	2.661	.008
$R^2 = .205, F=16.591^{***}$					

Table 10. Participation motivation and environmental multiple regression analysis

Factor	Environmental				
	B	SE	$\beta$	t	p
( literal)	1.850	.321		5.760	.001
External motive	.103	.100	.099	1.026	.306
Amotivation	.241	.106	.224	2.273	.024
Internal motive	.127	.084	.129	1.510	.133
$R^2 = .157, F=11.953^{***}$					



#### 4. 고 찰

일반적으로 노화로 인한 현상인 신체활동의 능력 감소는 나이가 드는 속도보다 크기 때문에 신체활동 범위가 줄어들고 건강상의 문제가 생겨난다.

이러한 문제를 해결하고 삶의 질 향상을 위해서는 노인의 건강에 대한 특별한 관심이 필요하다. 그 중 스포츠 활동은 건강뿐만 아니라 외로움 및 소외감 극복, 스트레스 해소 그리고 건전한 인간관계 형성을 위한 가장 효과적인 활동이다. 그렇기 때문에 노인이 스포츠 활동을 통해 행복하고 건강한 삶을 누릴 수 있도록 스포츠 활동 참여동기와 이에 따른 여가만족의 관계를 정립하여 학문적 발전뿐만 아니라 노인 스포츠 활동에 관한 정책방안을 제시하는데 의의가 있다.

과거와 달리 현대에 살아가는 사람들은 삶에 있어 더 이상 의·식·주의 충족이 조건이 아니며, 자아실현 및 성취감 등의 고차원적 삶의 욕구를 만족시키기 위해 다양하고 가치 있는 활동을 필요로 하게 되었다. 이러한 분위기는 건강에 대한 사회 전반의 다각적 배려가 요구되며, 이에 대한 학문적인 관심도 날로 증가하고 있다[24]. 따라서 본 연구는 연구 결과를 바탕으로 노인의 스포츠 활동 참여동기와 여가만족의 관계를 종합적으로 논의하고자 한다.

연구 결과에 따르면 노인의 스포츠 참여동기와 여가만족의 관계를 분석한 결과 노인의 스포츠 활동 참여동기는 여가만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠 참여동기를 내적·외적·무동기 구분하여 여가만족에 영향을 미친다는 사실을 확인하였다[25][26][27][28]. 이것은 본 연구의 결과를 지지하는 것이라 할 수 있다.

노인의 스포츠 참여에 대한 연구를 살펴보면 이순림[33]은 노인이 선호하고 적합한 신체활동에 참가한다면 그에 따른 만족감이 크다고 하였으며, 전상완[34]은 노인의 운동참여는 심리적, 생리적 측면에서 만족을 준다고 하였다. 그리고 강인혜[35]는 댄스스포츠 활동의 내적동기가 행복과 만족에 영향을 준다고 하였다. 이렇듯 노인의 스포츠 활동 참여는 노화로 인한 신체 기능의 저하와 사회적으로 소외되고 고립되기 쉬운 노인의 심리적 특성을 고려할 때 활기찬 생활을 영위하기 위한 적합한 활동이라고 할 수 있다[36].

스포츠 활동 참여에 따른 여가만족에 관한 연

구를 살펴보면 Flanagan[29]는 스포츠와 같은 활동적 여가가 삶의 총체적인 질과 상관관계를 갖고 있다고 제시하면서 스포츠 참가는 삶의 질과 인지된 여가만족에 기여한다고 하였다. 그리고 Iso-Ahola[30]는 생활체육과 같은 능동적 활동이 수동적 여가활동보다 여가만족도가 높다고 하였으며[31], 또한 오진숙, 백순기[32]의 연구에서도 체육활동은 여가만족에 유의한 영향을 미치며 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.

구체적으로 노인의 스포츠 참여동기와 여가만족에 관련된 연구를 살펴보면 고영준, 서진교[18]는 노인의 운동참여동기가 만족도에 영향을 미친다고 하였으며, 박래영, 김백운[9]은 노인여성의 댄스스포츠 참여동기가 삶의 질과 여가만족에 영향을 미친다고 하면서 다양한 프로그램을 개발하고 보급하여 참여를 유도하고 전문지도자를 통하여 만족도를 이끌어냄으로써 스포츠 참여 노인들의 삶의 질 향상에 기여할 수 있을 것이라고 하였다. 그리고 김범수, 원영신, 고대선[37]은 스포츠 참여동기 중 내적동기를 운동참여 의미를 스스로에 대한 즐거움과 참여를 통해 느끼는 감정이라고 하면서 스스로가 만족하고 즐길 때 운동 참여에 대한 만족도 높일 수 있다고 하였다. 김영준[24]은 노인의 스포츠 참여동기와 여가만족과의 관계에서 외적동기는 여가만족에 영향을 미친다고 하였다. 이는 외적동기가 나타내고 있는 건강·체력, 사교, 외적과시, 컨디션을 추구하는 특성이 만족에 영향을 미친다는 것을 알 수 있는 결과이다.

즉, 노인의 여가만족은 사교, 컨디션, 성취감, 즐거움, 기술발달, 외적과시, 건강·체력 등과 같은 참여동기가 클 때 심리적, 사회적, 교육적, 휴식적, 생리적 만족에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이는 스포츠 활동을 통하여 새로운 경험을 할 뿐만 아니라 개인이 갖고 있는 잠재적 재능과 능력을 발휘함으로써 성취감을 느끼며, 즐거움, 흥미 등과 같은 만족을 경험함과 더불어 새로운 사람과의 자발적 대인관계 유지로 인한 스포츠 활동을 지속적으로 즐기게 된다는 것이다.

이와 같이 노인의 스포츠 참여동기인 내적·외적·무동기는 여가만족에 매우 중요 요인이며, 노인의 활동적이고 능동적인 스포츠 참여를 위해서는 전문적 프로그램의 개발과 물리적 환경의 개선이 필요하다고 할 수 있다.

## 5. 결론 및 제언

노인의 여가활동에 대한 연구는 심층적으로 연구되지 못하고 있는 상황이다. 따라서 본 연구는 급증하는 노인인구로 인하여 발생될 수 있는 다양한 문제를 해결하기 위한 대안의 하나로 노인의 스포츠 활동에 참여동기에 대한 여가만족도에 대한 연구를 진행하였다. 그 결과 노인의 스포츠 참여동기인 내적동기, 외적동기, 무동기는 심리적 만족, 사회적 만족, 교육적 만족, 휴식적 만족, 생리적 만족, 환경적 만족 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상과 같은 연구결과를 바탕으로 노인들의 여가만족을 향상시키기 위한 방안을 다음과 같이 제시하고자 한다.

스포츠 참여동기 요인 중 스포츠 활동에 보람과 재미를 느끼고 동료들을 만나기 위해 스포츠 활동에 참여하는 내적동기와 특별한 이유나 딱히 할 일이 없어 스포츠 활동에 참가하는 무동기에 대해서 여가만족을 높일 수 있도록 노인들의 개별적 욕구맞춤 스포츠 활동 프로그램을 설계할 필요성이 있다. 구체적으로 살펴보면 스포츠 프로그램을 구성할 때 신체적 능력을 기준으로 건강한 노인그룹은 활동적 프로그램을 제공하고 신체적으로 활동이 어려운 그룹은 건강한 노인그룹에 비해 좀 더 비활동적인 프로그램을 제공하는 것이다. 또한 스포츠 활동을 참여할 수 있는 시설과 장소, 그리고 경제적인 여유가 없거나 교통이 불편해서 참여가 어려운 구조적인 제약요인들을 해소하기 위해 스포츠 활동을 참여할 수 있는 시설을 지역 내 공공기관의 유휴공간을 활용하거나 경로당 또는 마을회관 등에서 소규모 스포츠 프로그램을 진행할 필요가 있다. 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 참여동기에 대한 요인을 3가지로 정의하여 여가만족의 관계를 검증하였지만 후속연구에서는 다양한 참여동기 요인을 적용하여 노인들의 스포츠의 참여동기에 대해 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구에서는 기존 선행연구를 기반으로 사용했던 설문지를 수정보완하여 결과를 도출하였지만, 향후 연구에서는 심층면접과 같은 질적 연구를 통하여 결과를 도출한 후 양적연구와 비교하여 실질적인 참여동기와 여가만족의 관계를 구명할 필요성이 있다. 셋째, 본 연구에서는 개인종목과 단체종목과 같은 노인들의 스포츠 참여형태를 통제하지 못했다. 따라서, 후속 연구에서는 참여형태를 구분하여 노인들의 참여동기

와 여가만족에 대한 연구도 필요할 것이다.

## References

1. YTN(2014.9.9.). G, B, Kim, *South Korea, the first in the aging population Four years after the 'aged society'*, YTN, 2014,09,09, [http://www.ytn.co.kr/\\_ln/0103\\_201409091618487934](http://www.ytn.co.kr/_ln/0103_201409091618487934), YTN, 2018, 10, 14.
2. Y, S, Lim, S, D, Lee, "Influence of Sport Leisure by Old Age as Bicycle Exercise Participative Motivation to Leisure Immersion and Psychological Happiness", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.42, No.1 pp. 685-696, (2010).
3. S, D, Kim, "The effects of physical leisure activities on social role loss and the recognition of life's quality in the elderly", *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol.33, No.3 pp 69-83, (2009).
4. S, C, Lee, "Relationships between Experience of Leisure as Flow and Loneliness among Elderly", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.36, No.(1) pp. 1443-1453, (1997).
5. J, H, Lee, W, O, Choi, H, Lee, "The Relationship between Motivation and Leisure Satisfaction of Senior Participating in Leisure Programs at Senior Welfare Centers", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.45, No.1 pp. 675-685, (2011).
6. B, D, Mcpherson, "Patterns of sport participation across the life cycle", paper presented at the Seminar for *Tokyo Branch of the Japan Society of Sociology of sport*. Tokyo. (1994).
7. S, B, Son, "The Moderating Effect of Involvement in the Relationship between Perceived Ability and Consumer Purchasing Tendency of Extreme Sports Participants" *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.33, No.1 pp. 327-336, (2008).
8. E, L, Deci, R, M, Ryan, "Intrinsic

- Motivation and Self determination in Human Behavior": NY: Plenum. (1985).
9. R, Y, Park, B, Y, Kim, "The Relations among Motivation Leisure Satisfaction and Quality of Life for the Elderly Women Participants in Dance Sports", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol. 23, No.4 pp. 133-146, (2009).
  10. S, G, Jang, "*The Effect of Participation for Sport-for-all in the Old People on the Leisure and Life Satisfaction*", Master's thesis, Graduate School of Kyung Hee University, (2008).
  11. M, T, Cho, S, D, Kim, "The Effect Where the Sports Activity Participation Motive of Seclusion Old Person Class Goes Mad to an Re-socialization", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.32, No.1 pp. 637-649, (2008).
  12. J, G, Beard, M, G, Ragheb, "Measuring Leisure Satisfaction", *Journal of Leisure Research*, Vol.12, No.1 pp. 20-33, (1980).
  13. I, H, Park, C, Kim, "The Study on the Leisure and Life Satisfaction of the Aged Dwelling with the Participation of Their Physical Exercise", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.12, No.1 pp. 357-369, (1999).
  14. Y, K, Kim, K, S, Lee, "A Study on Connections between Participation in Sports Activities and Emotional Happiness among the Elderly", *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol.35, No.3 pp. 7-15, (2011).
  15. D, D, No, H, J, Min, "The Relationship between Quality of Life and Life Satisfaction with Perceived Health Status of Participants in Elderly People Health Exercise Program", *Dance Research Journal of Korea*, Vol.72, No.4 pp. 1-16, (2014).
  16. S, H, Yoo, S, Y, Ihm, B, H, Park, " A study on self-esteem, loneliness and satisfaction with life of old people who participate on programs of promoting health for old people", *Journal of Exercise and Sport Science*, Vol.17, No.1 pp. 1-14, (2011).
  17. J, H, Choi, H, S, Lee, "Relation between Motivation, Psychological Euphoria and Adherence Intention in Elders", *Journal of the Korean Contents Association*, Vol.12, No.12 pp. 156-169, (2012).
  18. J, K, Yong, G, S, Jin, "The Effect of the Elderly Sports Participants` Participation Motivation on the Program Participation Satisfaction and Life Satisfaction", *The Korean Journal of Growth and Development*, Vol.17, No.4 pp. 295-302, (2009).
  19. H. Y. Kang, Y. J, Kim, J, Y, Kwon, " The Relationship between Leisure Satisfaction and Stress-related Growth for Older Korean Adults: Moderating Effect of Leisure Participation Level", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.68, No.1 pp. 469-479, (2017).
  20. J, G, Lim, "The Relationship among Leisure Attitude, Leisure Function and Leisure Satisfaction of Leisure Sports Elderly Participants in Leisure Sport", *Korean Journal of Sports Science*, Vol.23, No.(1) pp. 133-146. (2014).
  21. O, J, Kim, "Effects of Health Improvement Programs on Leisure Experience, Exercise Flow, and Leisure Satisfaction in Elderly Women", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.52, No.1 pp. 255-268, (2013).
  22. C, J, Kim, S, B, Son, "The Relationships among Participating Motivation, Satisfaction of the Program and Quality of Life for Participants of Sports Program for the Elderly of Public Organizations", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.34, No.1 pp. 647-657, (2008).
  23. G, S, Kim, "AMOS 18.0 Structural Equation Model Analysis", Seoul: Hannara Academy,(2010)
  24. Y, J, Kim, "The Effect of Participation Motivation in Leisure Sports and Leisure Satisfaction on Health Satisfaction of the

- Elderly", *Korean Journal of Sports Science*, Vol.18, No.4 pp. 363-373, (2009).
25. S, J, Park, "The causal relationship among the serious leisure sports, leisure attitude leisure and leisure diagnostic battery", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.43, No.6 pp. 809-819, (2004).
  26. M, H, Yang, "Motives for Participating in Leisure Sport Wind surfing", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.39, No.2 pp. 805-819, (2000).
  27. J, Yoo, J, H, Kim, "The Explorative Analysis Participation Motivation of Leisure Sports Participants", *Korea Sport Research*, Vol.16, No.5 pp. 1069-1076, (2005).
  28. C, H, Lee, "Comparative Analysis into Men and Women Sport Participation", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.13, No.1 pp. 303-319, (2000).
  29. J, C, Flanagan "A research approach to improving our quality of life", *American Psychology*, Vol.33, No.1 pp. 138-147, (1978)
  30. S, E, Iso, "The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, Iowa" : William. C. Brown Publishers, (1980).
  31. J, K, Lee, "The Relationship between Future Aspiration and Self-Actualization of College Athletes", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.43, No.4 pp. 141-151, (2004).
  32. J, S, Oh, S, G, Baek, "The Effect of Participation in Dance Sports on Leisure Satisfaction, Life Satisfaction and Quality of Life", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol.18, No.3 pp. 143-152, (2004).
  33. S, L, Lee, "The Relationship between Korean Traditional Dance Participation, Mental Health and Life Satisfaction among the Old Female Persons", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol. 19, No.2 pp. 41-50, (2005).
  34. S, W, Jeon, "Relations Between Self-Efficacy and Sense of Happiness of Elderly Participants in Life Sports Programs of Civil Centers", *Korean Society For The Study Of Physical Education*, Vol.15, No.2 pp. 239-250, (2000).
  35. I. H. Kang, "The Study on Leisure Satisfaction of the Participation in DanceSports of Old Age" Master's thesis, Graduate School of Wonkwang University, (2012).
  36. J, G, Lim, "The Relationship among Social Support, Leisure Flow and Exercise Adherence in Sports for All the Participant of the age", *Journal of the Korean society for Wellness*, Vol.10, No.4 pp. 39-50. (2015).
  37. B, S, Kim, Y, S, Young, D, S, Ko, "Effects of Participation Motivation and Participation Satisfaction on Exercise Adherence Intention of Young-Old age", *Journal of the Korean society for Wellness*, Vol.12, No.3 pp. 261-271, (2017).