

노인 스포츠 참여동기와 재미요인, 여가만족 및 운동지속의 관계

김화룡* · 성문정†

한국교통대학교 스포츠학부·한국스포츠정책과학원
(2020년 8월 1일 접수: 2020년 8월 19일 수정: 2020년 8월 20일 채택)

The Relationship between Participation Motivation, Fun factor, Leisure satisfaction and continued exercise of elderly sports

Hwa-Ryong Kim* · Moon-Jung Seong†

*Division of Sports, Korea National University of Transportation ·
Korea Institute of Sports science*

(Received August 1, 2020; Revised August 19, 2020; Accepted August 20, 2020)

요약 : 본 연구는 노인 스포츠 참여동기와 재미요인, 여가만족 및 운동지속의 관계를 규명하는데 목적이 있다. 자료분석을 위하여 서울 소재의 노인종합복지관에서 스포츠 프로그램에 참여하는 노인을 모집단으로 총 200부의 설문지를 배포하였으며, 불성실한 응답 17부를 제외한 총 183부(91.5%)의 자료를 유효표본으로 사용하였다. 자료처리를 위하여 IBM AMOS 21을 이용하여 빈도분석, 확인적 요인분석, 집중타당도, 판별타당도, 개념신뢰도, Cronbach's α , 상관관계분석, 구조방정식 모형 검증을 실시하였다. 이에 다음과 같은 결과를 도출하였다. 첫째, 노인 스포츠 참여동기는 재미요인에 영향을 미쳤다. 둘째, 노인 스포츠 참여동기는 여가만족에 영향을 미쳤다. 셋째, 노인스포츠 참여동기는 운동지속에 영향을 미쳤다. 넷째, 노인 스포츠 재미요인은 여가만족에 영향을 미쳤다. 다섯째, 노인스포츠 재미요인은 운동지속에 영향을 미쳤다. 여섯째, 노인스포츠 운동만족은 운동지속에 영향을 미쳤다.

주제어 : 노인스포츠, 참여동기, 재미요인, 여가만족, 운동지속

Abstract : The purpose of this study is to investigate the relationship between the motivation to participate in sports for elderly, the factors for fun, leisure satisfaction, and exercise persistence. In order to analyze the data, a total of 200 questionnaires were distributed to senior citizens participating in sports programs at the Senior Citizen Welfare Center in Seoul, and a total of 183 copies (91.5%) of data were used as valid samples excluding 17 unfaithful responses. For data processing, frequency analysis, confirmatory factor analysis, Cronbach's α , concentration validity, discriminant validity, concept reliability, correlation analysis, and structural equation model verification were performed

†Corresponding author
(E-mail: seongmj@kspo.or.kr)

using IBM AMOS 21. First, the motivation to participate in sports for the elderly influenced the fun factor. Second, the motivation to participate in sports for the elderly influenced leisure satisfaction. Third, the motivation to participate in sports for the elderly influenced the exercise continuation. Fourth, the fun factor of sports for the elderly influenced leisure satisfaction. Fifth, the fun factor of elderly sports influenced the exercise continuation. Sixth, the satisfaction of sports for the elderly affected the exercise continuation.

Keywords : *Elderly Sports, Fun Factors, Leisure Satisfaction, Exercise Continuity, Participation Motivation*

1. 서론

1.1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날의 경제성장은 현대인들에게 새롭고 다양한 문화혜택의 제공뿐만 아니라 의료기술 및 의료서비스의 발달로 인한 수명연장도 가능하게 하였다. 이로 인한 고령화 문제는 전 세계적으로 대두되고 있으며, 우리나라에서도 사회적 이슈로 다루어지고 있다.

한국의 노인인구는 1970년대 급속히 증가하여 2000년 전체인구 중 노인인구가 7.2%를 차지하여 고령화 사회로 진입했으며, 2017년에는 전체인구 중 65세 이상이 13.8%로 고령사회에 진입했고, 2026년에는 20.8%, 2060년에는 41.0%로 점차 초고령화 사회로 진입할 것이라고 전망하고 있다[1].

이렇듯 노인인구의 절대적 증가와 노년기의 확대에 의해 초고령화 사회에 도달한다면, 경제적 문제뿐만 아니라 사회적 역할 상실에 따른 소외와 고독감 등이 발생하고 있다[2]. 그 중 건강보험료와 의료비 증가에 따른 재정불안은 사회적 부담을 가중시키기 때문에 더 이상 개인만의 문제가 아닌 사회적 문제로 인식되어오고 있으며, 이러한 문제들을 해결하기 위한 방안으로 노년기 스포츠 활동에 대한 중요성이 부각되고 있다. Lee, Won[3]은 노년기의 삶을 보람되고 윤택하게 영위할 수 있는 방안으로 스포츠 활동은 사회적, 정신적, 신체적 측면에서 긍정적 효과를 나타낸다고 하였으며, Kim[4]은 빠르게 노인인구가 증가하면서 노인의 여가시간 활용과 건강이 사회적 문제로 발생되고 있는데 이에 따른 적극적 대안 중 운동이 가장 효과적인 방법이라고 하였다. 그 밖에 다수의 연구에서도 노년기 스포츠 활동이 노인 문제 해결에 기여한다고 하였다[5, 6, 7,

8].

특히 노인의 운동참여는 심리적, 생리적, 신체적 기능의 약화로 생활에 어려움을 겪는 노년기에 있어서 바람직하고 행복한 삶을 유지하는데 필수적이고 기본적 요소이며, 자신의 역할상실로 인한 고독감 해소와 나아가 자아실현과 자기존중의 기회를 제공받음으로서 생활만족 및 재미 등을 경험할 수 있게 한다[9]. 따라서 노인의 스포츠 참가의 이유가 되는 참여동기와 재미요인 그리고 이에 따른 여가만족과 운동지속의도라는 이론적 틀을 구성하는 것은 매우 필요한 과정이라고 할 수 있다.

참여동기란 스포츠 활동에 참여하게 되는 직접적이고 간접적인 이유로 한사람이 어떠한 특정 행동을 지속적으로 선택하게 하는 힘이라고 할 수 있다[10,11]. 그리고 스포츠에서 재미란 흥미, 즐거움, 좋아함 등에 대한 긍정적 정서반응을 유발시키는 요소로 성취-비성취 차원을 포함하는 포괄적 개념이라고 할 수 있으며[12], 재미를 구성하는 요인은 스포츠 참여 수준에 관계없이 매우 다양하게 나타나고 있다[13]. 이처럼 스포츠 활동에서 참여동기와 재미는 운동에 몰입하게 할 수 있는 원인으로 지속적인 스포츠 활동 참여에 긍정적 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

일반적으로 스포츠 활동에 대한 관심은 참여동기와 연계할 때 즐거움, 만족, 흥미, 재미 등의 과정을 거쳐 여가만족으로 이어지게 된다[14]. 이는 상호작용, 대인관계의 욕구충족, 사회친화의 의한 산물로 여가활동을 가능하게 하고 그 활동의 동기와 흥미의 영향을 받아 만족스러운 여가활동을 가능하게 하는 중요 변수이다[15,10]

이와 관련된 연구들을 살펴보면 Lee, Ahn, Han[16]은 댄스스포츠 참여자의 참가동기, 여가만족 및 운동지속에 대한 연구를 통해 참가동기

가 여가만족 및 운동지속에 유의한 영향을 미친다고 하였으며, Kim[17]은 골프동호인을 대상으로 진행한 연구에서 참여동기가 재미에 직접적인 영향을 미친다고 하였다. 그리고 Lee[18]은 사회인 야구동호인을 대상으로 진행한 연구에서 참여동기가 재미요인에 영향을 미친다고 하였고 Park[19]의 연구에서도 재미요인이 여가만족에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 마지막으로 Roh, Kim[20]의 스크린골프장 이용객을 대상으로 참여동기, 재미요인, 여가만족에 대한 관계를 분석한 연구에서도 참여동기가 재미요인 및 여가만족에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 다시 말해 지속적인 스포츠 활동 참여는 신체와 관련된 의식의 변화를 불러오고 이러한 변화가 사회적, 감정적, 인지적으로 상호작용하여 전반적인 자기개념 발달에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다 [21]. 즉, 참여동기를 분석하는 것은 특정 활동의 참여 이유나 지속의도 그리고 만족 등의 관련 변인들의 관계를 파악하는데 매우 중요하다.

따라서 이 연구에서는 노인의 스포츠 참여동기와 재미요인, 여가만족 그리고 운동지속의도를 변인으로 설정하여 각 변인들에 대한 인과관계를 규명하는데 목적이 있으며, 이를 통하여 노인의 스포츠 참여 활성화 방안과 노인복지정책의 기초 자료를 제공하는데 의의가 있다.

2. 연구가설

2.1. 참여동기와 재미요인과의 관계

스포츠에서 참여를 이끌어내는 주요 요인은 재미이며, 이러한 사실은 종목, 참여수준 등과 상관 없이 상당한 일관성을 나타낸다[22]. 즉, 스포츠에서 재미추구는 스포츠 참여자에게 있어 하나의 목표가 되며, 실제로 즐거움과 재미의 긍정적 정서를 경험하기 위해 스포츠 활동에 참여하는 것이다[23]. 이와 관련하여 Han, Jeong, Kim[24]은 태권도 수련생을 대상으로 한 연구에서 수련생의 참여동기가 재미요인에 유의한 영향을 미친다고 하였으며, Choi[25]는 골프 참여자의 참여동기, 재미, 그리고 운동지속의 관계 연구에서 외·내적 동기가 재미요인에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 그리고 Jang, Kim, Kang[26]의 연구에서도 내·외적인 동기가 재미에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 다시 말해 건강유지, 사교 등과 같은 내·외적인 동기를 갖고 운동에 참여한다면 재미를

느끼기에 충분하다는 것을 의미한다. 따라서 참여동기와 재미요인과의 관계를 설명하기 위한 가설을 다음과 같이 설정하였다.

가설 1. 참여동기는 재미요인에 영향을 미칠 것이다.

2.2. 참여동기와 여가만족과의 관계

참여동기와 밀접한 개연성이 있는 여가만족은 스포츠 참여를 통해 유쾌하거나 즐거운 정서적 태도와 여가활동에 대한 만족스러운 감정을 나타낸다[11]. 이와 관련하여 Kim, Chun[27]은 스포츠 활동이 직·간접적 참여동기를 주어 만족스러운 여가활동이 이루어질 수 있게 한다고 하였으며, Kang[28]의 배드민턴 동호인을 대상으로 한 연구에서도 참여동기가 여가만족에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 그리고 Yoon[29]의 연구에서도 참여동기가 여가만족에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 따라서 참여동기와 여가만족과의 관계를 설명하기 위한 가설을 다음과 같이 설정하였다.

가설 2. 참여동기는 여가만족에 영향을 미칠 것이다.

2.3. 참여동기와 운동지속과의 관계

참여동기는 스포츠 활동 참여의 직·간접적인 이유로 특정 행동을 지속적으로 유지하며, 선택한 행동에 대해 잘 할 수 있게 하는 힘이라고 할 수 있다[10]. 이와 관련하여 Lee, Ahn, Han[16]은 댄스스포츠 참여동기 중 외적과시, 성취, 건강체력이 운동지속에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, Shin[30]은 참여동기, 운동지속 그리고 여가만족의 관계 연구에서 참여동기가 운동지속에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 또한 Eo[31]의 스포츠센터 이용자를 대상으로 한 연구에서도 성취동기와 즐거움 같은 참여동기가 운동지속의도에 영향을 미친다고 하였다. 즉, 신체적 건강, 외적변화 뿐만 아니라 내적 즐거움 등과 같은 동기가 운동참여를 지속적으로 유지할 수 있게 하는 요인임을 알 수 있다. 따라서 참여동기와 운동지속과의 관계를 설명하기 위한 가설을 다음과 같이 설정하였다.

가설 3. 참여동기는 운동지속에 영향을 미칠 것이다.

2.4. 재미요인과 여가만족과의 관계

스포츠에 대한 재미를 경험한 사람들은 해당 스포츠에 대한 만족도가 향상되어 지속적인 참여

를 유도할 수 있다[32]. 이와 관련하여 Bae, Ham[33]은 태권도 수련생을 대상으로 한 연구에서 재미는 수련의 만족을 높일 뿐만 아니라 활력과 행복에도 영향을 미친다고 하였으며, Park[19]은 야구동호인을 대상으로 진행한 연구에서 재미요인은 여가만족에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 그리고 Jeon, Woo, Hwang, Moon, Kim[34]은 당구 참여자들의 재미가 여가만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고 Roh, Kim[20]도 스포츠 활동의 재미를 통해 행복감, 사교성을 향상시켜 여가만족을 경험할 수 있다고 하였다. 따라서 재미요인과 여가만족과의 관계를 설명하기 위한 가설을 다음과 같이 설정하였다.

가설 4. 재미요인은 여가만족에 영향을 미칠 것이다.

2.5. 재미요인과 운동지속과의 관계

스포츠에서의 재미는 사소한 체험이 아닌 스포츠의 지속적 참여를 결정짓는 핵심적 요인이다[35, 36]. 이와 관련하여 Kim, Cho[37]은 재미요인이 운동지속의도에 긍정적 영향을 미친다고 하였으며, Hyeon[38]의 댄스스포츠 참가자를 대상으로 한 재미요인, 여가몰입 그리고 운동지속의 관계 연구에서도 재미요인 중 건강요인이 운동지속에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 다시 말해 재미는 스포츠 활동에 있어 지속적인 참여를 유발하는 주요 요인이라고 할 수 있다. 따라서 재미요인과 운동지속과의 관계를 설명하기 위한 가설을 다음과 같이 설정하였다.

가설 5. 재미요인은 운동지속에 영향을 미칠 것이다.

2.6. 여가만족과 운동지속과의 관계

여가활동 참여자가 갖는 만족스러운 경험은 여가만족으로 이어지며, 이는 다시 참여자의 지속적인 행동에 영향을 미친다[39]. 이와 관련하여 You, Park[40]은 오리엔티어링대회 참가자의 여가만족이 운동지속의도에 긍정적 영향을 미친다고 하였으며, Baek, Park[41]의 연구에서도 여가만족이 운동지속에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 그리고 Kim[42]의 스포츠활동 참여몰입, 여가만족 그리고 운동지속의사에 대한 관계 연구에서도 여가만족이 운동지속에 영향을 미친다고 하였다. 이는 스포츠 참여를 통한 여가만족이 운동지속으로 나타난다는 것을 의미한다는 것을 알 수 있다. 따라서 여가만족과 운동지속과의 관계를

설명하기 위한 가설을 다음과 같이 설정하였다.

가설 6. 여가만족은 운동지속에 영향을 미칠 것이다.

3. 연구방법

3.1. 연구 대상

본 연구는 노인 스포츠 참여동기와 재미요인, 여가만족 및 운동지속의 관계를 알아보기 위하여 서울 소재의 노인종합복지관에서 스포츠 프로그램에 참여하는 노인을 모집단으로 선정 후 비확률 표본추출법 중 편의추출법(convenience sampling)을 200분의 설문지를 배포하였다. 이 중 불성실하게 응답되어졌다고 판단한 17부의 설문지를 제외하고 총 183부(91.5%)의 자료를 유효표본으로 사용하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성은 다음의 <표 1>과 같다.

3.2. 조사도구

본 연구의 목적을 달성하기 위해 연구대상의 인구통계학적 특성과 참여동기, 재미요인, 여가만족, 운동지속의 관계를 규명하기 위해 선행연구를 고찰하였다. 또한 노인스포츠복지전공 교수 3인과 노인종합복지회관 관장 3인에게 내용타당도를 검증받았으며, 인구통계학적 특성을 묻는 문항 외에 모든 문항을 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 5단계 리커트(Likert) 척도로 구성하였다.

3.2.1. 참여동기

참여동기와 관련된 문항은 Lee, Ahn, Han[16], Kim, Lee [43], Lee, Choi, Lee [14]의 연구에서 사용했던 설문지를 본 연구에 맞도록 수정 및 보완하여 기술발달 4문항, 즐거움 3문항, 외적과시 3문항, 건강체력 5문항, 사교성 4문항 등 총 19 문항으로 구성하여 사용하였다.

3.2.2. 재미요인

재미요인과 관련된 설문문항은 Kwon, Yoo, Ryu[44], Lee, Hong, Song[45]의 연구에서 사용한 설문문항을 본 연구의 목적에 맞도록 수정 및 보완하여 흥미 3문항, 건강 4문항, 사교 3문항 등 총 10문항으로 구성하여 사용하였다.

Table 1. Demographic Characteristics of the Respondents

Variable	Categories	People(N)	Percent(%)
Gender	Male	79	43.2
	Female	104	56.8
Participating sports	Ping-pong	45	24.6
	Gate ball	33	18.0
	Yoga	44	24.0
	Dance sports	34	18.6
	swimming	27	14.8
Age	Over 65-69	89	48.6
	Over 70-74	45	24.6
	Over 75-79	31	17.0
	More than 80	18	9.8
Number of participation	1time-2 time	54	29.5
	3time-4time	77	42.1
	over 5time	52	28.4
	total	183	100

3.2.3. 여가만족

여가만족과 관련된 설문문항은 An, Seo[46], Song, Chun, Lee[47], Ahn, Chon[48]의 연구에서 사용된 설문문항을 본 연구의 목적에 맞도록 수정 및 보완하여 사회적 만족 4문항, 환경적 만족 3문항, 신체적 만족 3문항, 교육적 만족 3문항, 심리적 만족 4문항 등 총 17문항으로 구성하여 사용하였다.

3.2.4. 운동지속의도

운동지속의도와 관련된 설문문항은 Kim, Won, Ko[49], Chung, Park [50]의 연구에서 사용한 설문문항을 본 연구의 목적에 맞도록 수정 및 보완하여 단일요원으로 총 8문항으로 구성하여 사용하였다.

3.3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

3.3.1. 타당도와 신뢰도 검증

본 연구에서 조사도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 확인적 요인분석, Cronbach's α 계수, 집중타당도, 판별타당도를 검증하였다.

3.3.2. 확인적 요인분석 및 집중타당도와 판별타당도 검증

본 연구에서 사용한 조사도구의 타당도 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인

분석은 최대우도법(maximum likelihood)을 이용하였으며, Q값과 함께 적합지수(goodness of fit index: GFI), 잔차평균자승이중근(root mean square residual: RMR), 터커-루이스 지수(Turker-Lewis index: TLI), 증분적합 지수(incremental fit index: IFI), 비교적합 지수(comparative fit index: CFI), 모집단 원소간 평균차이(root mean square error of approximation: RMSEA) 지수를 종합적으로 분석하였다. 그 결과 <Table 2>와 같다. 우선, 운동지속 요인은 단일요인으로 확인적 요인분석에서 값의 의미가 희석되지만, Cronbach's α 값과 집중타당도 및 판별타당도 검증을 위해 운동지속 요인만 문항별로 평균분산추출 값과 개념신뢰도 값을 산출하였으며, 이를 토대로 전체적인 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 그 결과, 모형의 적합도 지수가 Q값이 1.946으로 나타났고, GFI=.903, RMR=.035, TLI=.945, IFI=.981, CFI=.977, RMSEA=.04062로 나타나 본 연구에서 사용한 조사도구의 구성타당도는 충족되었으며, Cronbach's α 값도 전체적으로 .706에서 .927로 나타나 신뢰도의 기준도 충족하는 것으로 나타났다. 그리고 평균분산추출과 개념신뢰도 수치를 이용하여 집중타당도를 검증하였는데, 평균분산추출 값은 .752에서 .912로 나타나 충족 기준인 .5 이상으로 나타났으며, 개념신뢰도 값도 .937에서 .969로 나타나 충족 기준인 .7 이상으로 나타나

Table 2. Confirmatory Factor Analysis

Potential Factor	Measuring Factor	S.R.W.	S.E.	t-value	Cronbach's α	AVE	Concept Reliability
participation motivation	Technology development	.664	-	-	.769	.752	.937
	enjoyment	.725	.138	7.692***	.815		
	exercise conspicuous	.598	.198	6.656***	.774		
	Health	.511	.156	5.823***	.749		
	Sociability	.704	.193	7.541***	.748		
enjoyment factors	Interest	.735	-	-	.919	.843	.941
	Health	.785	.159	7.798***	.707		
	Society	.708	.149	7.808***	.706		
leisure satisfaction	Social satisfaction	.677	-	-	.838	.865	.969
	Environmental satisfaction	.696	.097	9.078***	.912		
	Physical satisfaction	.554	.065	9.377***	.903		
	Educational satisfaction	.519	.057	7.504***	.830		
	Psychological satisfaction	.488	.056	6.545***	.927		
exercise continue	interest	.560	-	-	.719	.912	.953
	exercise exercise company	.429	.046	6.740***			

Q=1.946, GFI=.903, RMR=.035, TLI=.945, IFI=.981, CFI=.977, RMSEA=.062

*** $p < .001$

집중타당도는 충족되었다[51,52,53]. 또한 잠재요인의 판별타당도를 검증한 결과, 평균분산추출 값이 결정계수보다 높게 나타나 판별타당도는 충족되었다[52,53,54].

3.4. 상관관계 분석 결과

본 연구에서 조사도구의 타당도와 신뢰도를 검증한 잠재요인 간의 연관성을 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하였으며, 결과는 <Table 3>과 같다.

3.5. 자료처리

본 연구에서 참여동기, 재미요인, 여가만족, 운동지속의 관계를 규명하기 위해, 연구대상에게 배포한 부의 설문지 중 유효표본 183부를 분석에

사용하였다. 자료처리는 IBM SPSS statistics 21과 IBM AMOS 21을 이용하여 빈도분석, 확인적 요인분석, 집중타당도, 판별타당도, 평균분산추출 값, 개념신뢰도, Cronbach's α 계수, 상관관계분석, 구조방정식모형을 실시하였다.

4. 연구결과

4.1. 연구모형의 적합도

본 연구의 모형인 참여동기, 재미요인, 여가만족, 운동지속의 관계를 분석하기 위해 적합지수인 Q 값, GFI, RMR, TLI, IFI, CFI, RMSEA를 분석하였고, 결과는 <Table 4>와 같다. 분석 결과 Q=1.946, GFI=.903, RMR=.035, TLI=.945,

Table 3. Correlation Analysis

	participation motivation	enjoyment factors	leisure satisfaction	exercise continue
participation motivation	1			
enjoyment factors	.159**	1		
leisure satisfaction	.213**	.189**	1	
exercise continue	.514**	.240**	.211**	1
M	4.118	3.356	3.121	4.235
SD	.447	.621	.480	.583
n	183	183	183	183

**p<.01

Table 4. Model Fit Analysis

Model Fit	Q(χ^2/df)	GFI	RMR	TLI	IFI	CFI	RMSEA
Result	1.946	.903	.035	.945	.981	.977	.062

IFI=.981, CFI=.977, RMSEA=.062로 나타나 기준을 충족하였다. 이처럼 연구모형의 적합도가 확인적 요인분석의 적합도 지수와 같은 값을 나타내고 있는데, 이는 등가 모형(equivalent models)이라 하며 이론적, 해석적 측면에서만 구분할 수 있고 통계적으로는 구분할 수 없다. 따라서 이론적으로 모형을 구분해야 한다[55].

4.2. 가설검증

본 연구에서 설정한 참여동기, 재미요인, 여가만족, 운동지속의 관계에 대한 결과는 <Table 5>와 같다. 우선 첫째, 참여동기가 재미요인에 영향을 미칠 것이라는 가설 1의 검증 결과, 경로계수 값이 .519($t=2.849$, $p<.01$)로 나타나 참여동기는 재미요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 참여동기 요인이 여가만족에 영향을 미칠 것이라는 가설 2의 검증 결과, 경로계수 값이 .725($t=7.692$, $p>.001$)로 나타나 참여동기는 여가만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 참여동기가 운동지속에 영향을 미칠 것이라는 가설 3의 검증 결과, 경로계수 값이 .680

($t=6.718$, $p<.001$)로 나타나 참여동기가 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 재미요인이 여가만족에 영향을 미칠 것이라는 가설 4의 검증 결과, 경로계수 값이 .554($t=2.886$, $p<.01$)로 나타나 재미요인이 여가만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 재미요인이 운동지속에 영향을 미칠 것이라는 가설 5의 검증 결과, 경로계수 값이 .785($t=7.897$, $p<.001$)로 나타나 재미요인이 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여섯째, 여가만족이 운동지속에 영향을 미칠 것이라는 가설 6의 검증 결과, 경로계수 값이 .704($t=7.541$, $p<.001$)로 나타나 여가만족이 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

5. 논의

스포츠 활동을 통하여 노인들은 고혈압, 골다공증, 신경성 질환 등의 성인병을 예방할 수 있을 뿐 아니라 치료도 가능하다. 이처럼 스포츠 활동은 건강에 대한 자신감을 향상시키고 육체적

Table 5. Hypothesis Test Result

	Hypothesis		S.R.W.	S.E.	C.R.	t-value	Result
H1	participation motivation → enjoyment factors		.519	.493	2.849	.004**	Accept
H2	participation motivation → leisure satisfaction		.725	.138	7.692	.001***	Accept
H3	participation motivation → exercise continue		.680	.156	6.718	.001***	Accept
H4	enjoyment factors → leisure satisfaction		.554	.436	2.886	.004**	Accept
H5	enjoyment factors → exercise continue		.785	.159	7.897	.001***	Accept
H6	leisure satisfaction → exercise continue		.704	.193	7.541	.001***	Accept

p<.01, *p<.001

정신적으로 건강한 생활을 영위하는데 도움이 된다. 이에 Kwon, Yoo, Ryu[44]은 노인들은 스포츠 참여를 통해 신체적 건강증진 뿐 아니라 사회적 접촉의 기회를 제공한다고 하였고, Lee, Hong, Song[45]은 운동에 참여하여 경험하는 재미가 노인의 심리적 상태를 안정화 시켜 노력의 강도를 증가시켜 행동의 변화를 이끌어낸다고 하였다.

또한, Lee, Ahn, Han[16]은 노인의 신체활동은 즐거움과 컨디션 및 기술발달을 통해 정서적 만족감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 즐거움과 재미는 성별과 연령에 상관없이 신체활동에 있어 가장 중요한 요인이라 할 수 있다. 이처럼 노인들의 스포츠 활동은 단순히 건강한 신체 를 위해 참여하는 것이 아닌 삶을 풍요롭게 살아가기 위한 필수적인 조건이라 할 수 있다.

Kim, Lee[43]은 노인들의 스포츠 참여하는 이유는 심리적, 사회적, 신체적 건강을 유지 및 증진하고자 하는 동기적 요소가 강하다고 하였으며, 운동지속에 있어 무엇보다 참여하려는 의지 즉, 참여동기가 중요한 요인이라 하였다[49]. 또한, Jang[2]은 노인들의 스포츠 참여는 재미거리가 만족에 영향을 미치는 것으로 스포츠 활동에서 좋아함, 재미, 즐거움 등의 느낌에 대한 정서 반응이 긍정적 감정상태로 머문다고 하였고, Kim, Hong, Lee[56]는 사고, 건강, 체력, 컨디션, 외적 과시 등이 신체적 만족, 정서적 만족, 사회적 만족에 긍정적 영향을 미치는 중요한 요인이라 하였다.

Hong[57]은 사회적으로 소외된 노인들의 스포츠 참여는 건강 증진 및 스트레스 해소, 원만한 대인관계라는 동기적 요소가 긍정적 여가만족이라는 감정적 반응을 갖게 된다고 하였으며, 노인의 스포츠참여의 재미요인과 여가만족 관한 연구를 한 Song, Chun, Lee[47]은 노인들은 여가활동에 참여하면서 건강 향상 등을 통해 느끼는 재미요인은 신체와 정신이 향상되거나 재충전됨으로서 만족감을 채워 줄 수 있고, An, Seo[46]은 재미요인은 흥미로서 여가만족에 지대한 영향을 미치고 있다고 하였다. 즉, 여가만족은 개인의 자발적인 참여에 의한 여가활동의 선택과 결과로서 개인이 형성하고자 획득하는 긍정적인 인식 또는 감정이며, 만족은 심리적, 정서적, 대인적 건강까지 영향을 미친다고 할 수 있다.

이러한 결과를 지지해주는 Seok, Cho, Kim[58]은 스포츠 활동은 긴장된 정서를 해소하고, 기분 전환 및 새로운 활력소를 제공하기 때문에 여가만족에 높은 영향을 미친다고 주장하였고, Lee[59]은 노인의 교육적 만족, 휴식적 만족, 사회적 만족은 운동지속의지에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다시말해, 노인들의 스포츠 활동에 참여하는 이유로는 대인관계에서 오는 재미를 통하여 만족에 긍정적인 영향을 미치기 때문이며, 다음으로 남들로부터 인정받는 때문이라 할 수 있다.

또한, Park, Jeong [60]은 스포츠 참여자는 즐거움과 재미 때문에 운동 몰입이 높아지고 몰입이 높아질수록 운동지속이 높아진다고 보고하였

으며, Kim, Kim[61]는 재미요인과 운동지속의 관계에서 건강, 흥민가 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Hong[62]는 생활체육을 통한 운동만족이 긍정적인 정서를 수반하여 운동지속성의 여부를 결정한다고 하였다. 이처럼, 노인의 스포츠 참여는 건강을 유지하기 위해 시작하여 흥미와 즐거움을 통해 지속적인 스포츠 활동을 하게 되면, 운동기술의 적절한 습득으로 타인에게 인정받고, 남들보다 좋은 운동기술을 가지고 있다는 효능감이 몰입에 영향을 미친다. 즉, 스포츠 활동을 재미는 중요한 요인임을 확인 할 수 있다. 따라서, 지속적으로 스포츠 참여를 이끌어 내기 위해서는 노인들에게 즐거움을 줄 수 있는 재미있는 운동 프로그램의 개발이 필요하다.

고령시대에 있는 현실에서 정부에서는 노인들의 참여동기를 파악하여 그들의 요구수준을 증대시킬 수 있는 다양성과 이를 반영한 노인에게 맞는 운동 프로그램을 개발하고 적용하는 일들을 실천함으로써 노인의 운동지속행동뿐만 아니라 건강수명의 연장과 행복한 노후에 일조해야 할 것이다.

6. 결론 및 제언

저출산과 고령화는 사회적 문제로 경제적·사회적 원인으로 심각한 상황이다. 이에 건강한 삶을 추구하는 노인들을 위한 스포츠 프로그램에 참여하고 있는 노인들을 대상으로 스포츠 참여동기와 재미요인, 여가만족 그리고 운동지속의 변인을 검증하여 노인스포츠 활성화 및 노인건강복지 정책에 기초자료를 제공하고자 하였다. 연구결과를 토대로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 노인들의 스포츠 참여동기는 재미요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 노인들의 스포츠 참여동기는 여가만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 노인들의 스포츠 참여동기는 운동지속에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 노인들의 스포츠 재미요인은 여가만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다섯째, 노인들의 스포츠 재미요인은 운동지속에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여섯째, 노인들의 스포츠참여를 통한 여가만족은 운동지속에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이처럼 노인들은 스포츠를 통하여 신체적 건강뿐만 아니라 정신건강까지 영향을 미

칠 수 있다는 사실을 검증되어 향후 정부에서는 노인복지정책을 마련할 때 스포츠 시설 확충뿐만 아니라 다양한 프로그램으로 노인들이 참여할 수 있도록 노력해야 한다. 이 연구를 진행함에 있어 향후 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 노인건강 증진 및 삶의 질 향상을 위하여 정부의 지속적인 정책이 추진되어야 한다. 따라서, 향후 연구에서는 노인스포츠 관련 정책 방안 대한 문헌조사와 같은 질적연구가 필요하다. 둘째, 포스트 코리아 시대에 향후 언택트 상황이 생겼을 때도 홈트레이닝 방식으로 비대면 노인스포츠 코칭 프로그램과 관련된 개발이 필요하다.

References

1. Statistics Korea, "2017 elderly statistics" Statistics Korea, Daejeon, (2017).
2. S. W. Jang, "Relationship with the enjoyment source, involvement, leisure satisfaction and intention to exercise adherence of the old participants in dancesports" Unpublished Doctor's dissertation, Dongduk women's University, Seoul, (2007).
3. M. K. Lee, Y. S. Won, "The Phenomenological Research of the Process of Building Health Promotion by Elderly People Participating in the Program of Sport For All", *Korean Journal of Sport Studies*, Vol. 52, No. 1, pp. 593-604, (2013)
4. 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).
5. J. G. Lim, "The Relationship among Leisure Perception Attitude, Leisure Flow and Leisure benefit of Leisure Sports Participant of the age", *Journal of the Korean Society for Wellness*, Vol. 11, No. 1, pp. 13-25, (2016).
6. E. J. Lee, "Relationship of Leisure Sports Activities, Social Support, Depression and Death Anxiety among the Elderly", *Korean*

- Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol. 38, No. 4, pp. 51-63, (2014).
7. E. S. Yi, C. W. Ahn, "Effect of Leisure Sports Participation on the Successful Aging of Elderly: Analysis of the Intermediating Effect of Resilience", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 49, No. 4, pp.325-337, (2010).
 8. 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).
 9. S. D. Ko, A. R. Son, Y. S. Choi, "A Study on the Relationship of the Geriatric Depression to the Elderly's General Characteristics", *Korean Journal of Family Welfare*, Vol. 6, No. 1, pp. 3-10, (2001).
 10. J. K. Yang, "The Relationships Among Sport Participation's Motivation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction in Sport Center Members", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 15, No. 3, pp. 29-38, (2006).
 11. J. H. Hwang, "Constructive relationships among Sport Enjoyment Source, Participation's Motivation, Leisure Satisfaction, and Exercise Consistent Intention of The Old Participants in Physical Fitness", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 22, No. 5, pp. 825-836, (2013).
 12. C. S. Lee, S. W. Nam, "A Development of Questionnaire on Sources of Enjoyment and Worry in Physical Education Class of Middle School", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 42, No. 3, pp. 161-173, (2003).
 13. D. J. Lee, "The Relationships between Enjoyment source of General Physical Education and Intention to Continuance of Physical Activities in University". *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 45, No. 3, pp.131-140, (2006).
 14. 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).
 15. London, M., Crandall R, & Seals, G. W., "The contribution of job and leisure satisfaction to quality of life", *Journal of Applied Psychology*, Vol. 62, No. 3, pp. 328-334, (1977)
 16. H. S. Lee, J. D. Ahn, N. I. Han, "The Effect of Participants' Motive in Dance Sport to the Leisure Satisfaction and Exercise Continuance", *The Korean Journal of Growth and Development*, Vol. 21, No. 2, pp. 117-125, (2013).
 17. R. Y. Kim, "Relationships among Golf Club Member's Participation Motivation, Enjoyment, Stress and Exercise Adherence", Unpublished Doctor's dissertation, Dankook University, Cheonan, (2012).
 18. S. M. Lee, "Influence of the motivation to participate in baseball on the fun factor", Unpublished Master's dissertation, Kwandong University, Gangneung, (2013).
 19. I. H. Park, "Influence of Baseball Club Participant's Goal Orientation, Fun Factor, and Leisure Satisfaction on Intention to Continue Exercise", *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol. 35, No. 3, pp. 105-115, (2011).
 20. D. Y. Roh, T. I. Kim, "The effect of Participants Motivation of Customers at Screen Golf Club on Fun Factor and Leisure Satisfaction", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 23, No. 4, pp. 55-67, (2014).
 21. J. H. Choi, H. S. Lee, "Relation between Motivation, Psychological Euphoria and Adherence Intention in Elders", *Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 12, No. 12, pp. 156-169, (2012).
 22. J. H. Chung, J. H. Kim, "Relationship between Enjoyment of University Students' Sports Circle Member and Exercise

- Commitment", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 40, No. 2, pp. 821-831, (2010).
23. D. S. Lee, H. S. Yoo, "Relationship among Participation Motives, Exercise Enjoyment, and Exercise Commitment in the Social Baseball Club Members", *Journal of Coaching Development*, Vol. 17, No. 1, pp. 3-13, (2015).
 24. T. Y. Han, S. Y. Jeong, S. Y. Kim, "The Relation Between Adult Taekwondo Trainee's Participation Motivation, Enjoyment and Exercise Adherence", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 25, No. 2, pp. 301-311, (2016).
 25. M. S. Choi, "The Relationship among Golf Participants' Participation Motivation, Enjoyment and Exercise Adherence", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 24, No. 1, pp. 365-378, (2015).
 26. S. H. Jang, J. T. Kim, H. W. Kang, "Relationship among Fun Factor, Participation Motivation, and Continuance Intention to Sport of the Social Baseball Club Activity", *Korean Journal of Lesure, Recreation & Park*, Vol. 36, No. 2, pp. 77-89, (2012).
 27. K. J. Kim, Y. S. Chun, "A Study on Participation Motivation and Leisure Satisfaction of Leisure Sports Activity of Adolescents", *Korean Journal of Lesure, Recreation & Park*, Vol. 33, No. 3, pp. 19-31, (2009).
 28. B. J. Kang, "A Study on Relationships among Participation Level, Participation Motivation, Sports Commitment, and Leisure Satisfaction", Unpublished Master's dissertation, Sogang University, Seoul, (2009).
 29. O, J, Yoon, "The Effects of Leisure Satisfaction by Participation extent and Motive in Dance Sports", Unpublished Master's dissertation, Gongju National University, Gongju, (2017).
 30. C. H. Shin, "The Effects of Participation Motivation on Exercise Adherence and Leisure Satisfaction in Senior Welfare Center Sports Programs", *The Korea Journal of Sport*, Vol. 12, No. 1, pp. 291-302, (2014)
 31. J. S. Eo, "The relationship between exercise flow and sports activity continuation on participation motivation of sport center user", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 17, No. 4, pp. 805-814, (2008).
 32. J. H. Jung, S. Y. Han, "The Influence of the Amusement on Satisfaction and Preference of Dance Lessons", *Life Science Research Institute*, No. 26, pp. 1-18, (2009).
 33. Y. C., Bae, J. S. Ham, "The Relationship Between the Transformational Leadership of a Taekwondo Instructor and the Sports Immersion, Training Enjoyment and Training Satisfaction", *Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol. 17, No. 1, pp. 71-89, (2015).
 34. J. H. Jeon, J. W. Woo, J. W. Hwang, G. S. Moon, S. H. Kim, "The Casual Relation among Fun, Exercise Addiction, Leisure Satisfaction of Billiard Participants", *Journal of the Korean society for Wellness*, Vol. 10, No. 3, pp. 85-96, (2015).
 35. B. J. Kim, C. H. Seong, "Enjoyment in Sport : Concepts-and Current Research", *Korean Journal of Sport Pedagogy*, Vol. 3, No. 2, pp. 99-122, (1996).
 36. K. B. Kwon S. H. Choi, I. S. Yeo, "The relationship among enjoyment factor, sport confidence and intention to continuance of taekwondo in middle, high school student of taekwondo training", *Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol. 16, No. 2, pp. 37-48, (2014).
 37. E. J. Kim, S. L. Cho, "The Influence of Exercise Needs on Enjoyment and Intention to Exercise Continuance of Leisure Sports Participants", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 20, No. 1, pp. 219-232, (2011).
 38. S. H. Hyeon, "The Influence of Dancesport Fun Factors and Exercise Environment

- Satisfaction on Leisure Flow and Exercise Adherence". *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 45, No. 4, pp. 103-112, (2006).
39. S. M. Kim, M. S. Choi, "An Examination of Structural Model among Leisure Satisfaction, Confidence, Exercise Adherence in Motorized Water Sports Participants". *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 54, No. 3, pp. 261-271, (2015).
 40. I. Y. You, I. K. Park, "Relationship among Participation Motivation of Orienteering Competition, Leisure Satisfaction and Exercise Adherence Intention". *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 53, No. 2, pp. 151-162, (2014).
 41. S. K. Baek, J. Y. Park, "The relationship with women pilates participants' desire for physical activity and their intention to exercise adherence dependent upon leisure satisfaction", *Journal of Tourism and Leisure Research*, Vol. 22, No. 2, pp. 429-446, (2010).
 42. H. N. Kim, "The effects of exercise flow in sports participation on leisure satisfaction and exercise continuance of Korea Military Academy Cadets", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 25, No. 5, pp. 635-648, (2016).
 43. M. K. Kim, D. H. Lee, "The Influence of Elderly Football Club Member's Motivation to Participate on Physical Self-Concept and Leisure Satisfaction", *Journal of the Korean society for Wellness*, Vol. 12, No. 4, pp. 107-120, (2017).
 44. S. J. Kwon K. S. Yoo, W. Y. Ryu, "Dance Sports Participated Elderly - Involvement, Fun and Stress Factors", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 20, No. 3, pp. 363-374, (2011).
 45. H. Y. Lee, J. H. Hong, W. Y. Song, "Exercise Motivations of the Regularly in Exercise Participated Elderly -Involvement, Fun, and Stress Factors", *Korea Journal of Sports Psychology*, Vol. 19, No. 1, pp. 51-63, (2008).
 46. K. I. An, D. K. Seo, "The effects of fun factors in badminton club members on leisure satisfaction, exercise adherence and intention to dropout", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 23, No. 3, pp. 349-364, (2014).
 47. L. R. Song, S. B. Chun, C. W. Lee, "The effect of enjoyment factors on leisure satisfaction for middle-aged women participating in line dance", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 26, No. 3, pp. 113-124, (2017).
 48. B. W. Ahn, T. J. Chon, "The Structural Relationships of Leisure Competence, Fun-factor, Leisure Satisfaction in Marin Sports Participants", *Journal of Sport and Leisure Studies*, No. 66, pp. 423-431, (2016).
 49. B. S. Kim, Y. S. Won, 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).
 50. W. S. Chung, H. R. Park, "Comparative Analyses about Participation Level, Participation Motivation and Exercise Adherence Between the Private Physical Facilities Participants of Leisure Sports and the Participants of the Public Physical Facilities", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol. 31, No. 1, pp. 69-87, (2017).
 51. J. C. Anderson, D. W. "Gerbing, Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach", *Psychological Bulletin*, Vol. 103, pp. 411-423, (1988).
 52. B. R. Bae, Structural equation modeling through Amos 7: Principle & real. Seoul: Chungnam, (2007).
 53. G. S. Kim, New AMOS 7.0 structural equation modeling analysis. Seoul: Hannalae, (2007).
 54. C. Fornell, D. F. Larcker, "Evaluating

- structural equation models with unobservable variables and measurement error”, *Journal of Marketing Research*, Vol. 18, pp. 39-50, (1981).
55. W. W. Chin, “Issues and opinion on structural equation modeling”, *MIS Quarterly*, Vol. 22, No. 1, pp. 7-16, (1998).
56. B. S. Kim, G. H. Hong, R. Lee, "The Structural Analysis on the Life Satisfaction with Dance Sports Participation's Motivation" *Korean journal of physical education*, Vol. 44, No. 5, pp. 195-204, (2005).
57. H. J. H, "Constructive relationships among Sport Enjoyment Source, Participations Motivation, Leisure Satisfaction, and Exercise Consistent Intention of The Old Participants in Physical Fitness", *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 22, No. 5, pp. 825-836, (2013).
58. B. G. Seok, K. M. Cho, S. H. Kim, "Structural Relationship among Workers' Sport Participation Motivation, Sport Involvement, Leisure Satisfaction, and Living Satisfaction", *Journal of leisure and recreation studies*, Vol. 33, No. 4, pp. 209-222, (2009).
59. L. D. Jun, "Relationship among Involvement, Leisure Satisfaction, Intention to Continuance and Life Satisfaction in Sport for all participation elderly", *The Korean Society of Sports Science*, Vol. 21, No. 1, pp. 15-66, (2012).
60. J. H. Park, S. H. Jeong, "Participant Sport Swimming Fun Factor and Exercise Commitment, Lasting Relationships and Exercise - Variables among the Latent Mean Analysis", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 59, No. 1, pp. 423-435, (2015).
61. W. K. Kim, W. K. Kim, "Effect of Swimming Participation's Enjoyment Factors on Exercise Adherence and Life Satisfaction", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 56, No. 1, pp. 319-328, (2014).