

운동재활프로그램 참여자의 건강인지, 주관적 삶의 질, 운동지속의사의 관계

강용구¹, 김종혁^{2*}

¹아시아핸드볼연맹 기술임원 ²중원대학교 의료뷰티케어학과 교수

Relationship between health cognition, subjective quality of life, and intention to continue exercise among exercise rehabilitation program participants

Yong-Gu Kang¹, Jong-Hyuck Kim^{2*}

¹Technical Delegate, Asia Handball Federation

²Professor, Dept. of Medical Beauty Care, Jungwon University, Korea

요약 본 연구는 운동재활프로그램 참여자의 건강인지, 주관적 삶의 질, 운동지속의사의 관계를 검증하기 위하여 수도권 소재 병원 및 스포츠센터 등에 재활의 목적으로 운동프로그램에 참여하는 사람을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 조사는 센터의 협조를 통하여 연구자가 목적 및 설문에 대한 정보를 상세히 설명하고, 동의 후 총 228부 중 신뢰성이 없다고 판단한 24부를 제외한 204부를 대상으로 하였다. 수집된 자료는 빈도분석, 기술통계, 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였으며, 잠재변인 간 관계 파악을 위해 상관분석과 회귀분석을 적용하였다. 분석한 결과 운동재활프로그램 참여자의 건강인지의 정도와 주관적 삶의 질, 운동지속의 의 관계에는 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 향후 건강인지의 수준을 높일 수 있는 방안이 필요하며, 개인의 물리적 환경 및 사회적 환경을 고려한 후속연구가 필요하다고 사료된다.

주제어 : 운동재활프로그램, 참여자, 건강인지, 주관적 삶의 질, 운동지속의사

Abstract This study verified the relationship between health cognition, subjective quality of life, and intention to continue exercise among participants in an exercise rehabilitation program. The researcher explained the purpose and questionnaire information in detail through the cooperation of the center, and after consenting, 204 copies were selected, excluding 24 copies judged to be unreliable out of a total of 228 copies. For the survey, the researcher explained the purpose and questionnaire in detail through the cooperation of the center, and after consenting, a total of 204 copies of data were collected. The collected data were subjected to frequency analysis, descriptive statistics, factor analysis and reliability analysis, and correlation analysis and regression analysis were applied to identify the relationship between latent variables. As a result of the analysis, it was found that there was a significant effect on the relationship between the degree of health cognition, subjective quality of life, and exercise continuity of exercise rehabilitation program participants. In the future, measures to increase the level of health cognition are needed, and it is considered that follow-up studies are necessary in consideration of the individual's physical and social environment.

Key Words : Exercise rehabilitation program, Participants, Health cognition, Subjective quality of life, Intention to continue exercise

*Corresponding Author : Jong-Hyuck Kim(jhkim4170@hanmail.net)

Received November 23, 2021

Revised November 29, 2021

Accepted December 20, 2021

Published December 28, 2021

1. 서론

4차 산업혁명과 함께 건강에 대한 인식이 다양한 가치를 적용하여 보다 의미 있는 차원으로 변화하고 있다. 건강이 삶의 행복한 기초가 되고 더 나아가서 삶의 행복 추구에 중요한 역할을 한다는 믿음이 더욱 강해지고 있다[1].

건강의 중요한 구성요인인 운동은 건강 증진이나 질병 예방을 위해 운동의 유익함을 인식하고 그에 따른 신체활동과 행동을 변화시켜 나가는 과정에서 중요한 요인으로 작용하고 있으며, 이를 통해 건강한 삶을 증진하는 매개체로서의 역할을 하고 있다[2].

이와 함께 운동에 대한 인식의 변화와 함께 운동을 통한 재활에 대한 관심이 높아지고 있다. 재활은 단순히 장애인만을 대상으로 하는 신체수행을 의미하지 않으며, 비장애인의 만성질환, 대사성 질환, 상해 등 폭넓게 적용되고 있다. 운동재활에 대한 관심과 함께 운동의 일차원적인 목적을 넘어 운동을 통한 일상생활에서의 제한된 동작이나 통증을 수반 및 신체활동 등에 대해서도 이를 긍정적으로 변화시키는데 적용되고 있다. 결국 운동재활은 생애주기에 걸쳐 물리적 환경과 사회, 심리적 환경 등에 주기적 반복 등에 의한 왜곡된 신체를 개선 시킬 뿐만 아니라 평상시 생활 중 일어나는 사고 및 부상에서 이를 긍정적인 방향으로 바꾸는 과정에서 필수적인 것이라고 보고 있다[3].

이러한 측면에서 운동재활의 적용과정에서 참여자가 경험하는 다양한 심리적 요인에 관심을 두고 운동재활 프로그램의 지속적인 참여를 통해 건강한 삶을 영위 하는데 매개체로서의 역할이 필요하다고 판단된다. 이에 건강인지, 주관적 삶의 질, 운동지속의사의 관계에 초점을 두었다.

먼저 건강인지란 자신이 평가한 본인의 현재 건강 상태를 나타내며, 건강 상태는 건강과 질병의 생리적 측면과 정신적인 측면 또는 건강과 병인에 대한 주관적 관심 사이의 복잡한 관계에 의해 영향을 미친다고 보고 되고 있다[4]. 또한, 개인의 인지된 건강 상태는 신체적 기능은 물론 사망률, 만성질환의 유병률 예측에 중요한 요인이며, 민감한 지표로 사용하며[5] 이는 건강인지의 중요성을 나타내는 것으로 사료된다.

주관적 삶의 질과 관련해 개인의 안녕감 즉, 생활의 만족이나 불만족, 개인이 갖는 행복감이나 불행감과 관련이 깊다고 보고하였으며[6], Mitchell, Logothetti & Kantor[7]는 어떤 개인이 일정 기간에

자신의 전반적인 욕구를 인식하거나 감지하는 만족 감을 삶의 질로 판단하였다. 또한 Buckhardt[8]는 만족과 불만족, 행복과 불행에 대한 인간의 느낌, 유쾌함과 불쾌함 간의 조화 등 정서적인 면을 강조하여 주관적 삶의 질을 평가하였다. Johnson, McCauley & Copley[9]은 정신적, 신체적, 사회적 상황 속에서 자신이 표현한 경험과 주관적인 만족이라고 정의하였으며 George & Bearon[10]은 삶에 대한 만족, 건강 기능과 상태 및 사회, 경제에 대한 주관적 또는 객관적인 평가로 삶의 질을 측정하였다. 이처럼 개인의 행복과 관련해 주관적 삶의 질은 중요한 요인으로 판단되며, 이에 대한 적절한 만족을 위한 다양한 요인이 필요할 것으로 사료된다.

운동지속과 관련해 개인 스스로가 직접 운동에 대한 의지를 갖고 그 활동을 지속적이고 주기적으로 실행하는 행동 및 행위를 말하며 운동의 빈도, 시간, 강도 등이 포함된 운동 참가를 의미한다[11]. Cheon[12]은 단순한 운동 참여가 아닌 지속적 참여를 통해 건강과 스트레스 감소, 재미와 즐거움, 여가만족과 자아실현의 인과관계를 가져야 한다고 하였으며, Na[13]는 특정 스포츠에 참여하면서 애착과 집착을 갖고 주기적인 스포츠활동에 참여하는 것으로 운동지속이라고 정의하였다. 이처럼 운동지속의 개념은 운동에 대한 재미와 즐거움, 그리고 만족감을 꾸준히 유지하여야 지속적인 스포츠활동이 가능하다는 것을 의미한다.

본 연구는 전언에서 밝힌 요인을 바탕으로 운동재활 프로그램에 참여하는 일반인을 대상으로 건강인지 수준에 따른 주관적 삶의 질, 운동지속의사의 관계를 살펴보고 관련 분야에 기초연구로 활용하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 조사대상

본 연구는 운동재활프로그램 참여자의 건강인지, 주관적 삶의 질, 그리고 운동지속의사 관계를 검증하기 위하여 수도권 소재 병원 및 스포츠센터 등에 재활의 목적으로 운동프로그램에 참여하는 사람을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 조사는 센터의 협조를 통하여 연구자가 목적 및 설문에 대한 내용을 상세히 설명하고, 동의를 얻은 후 진행하였다. 이 과정에서 응답 비율이 낮고, 성실성이 부족하다고 판단되는 24부를 제외하고

204부를 분석에 사용하였다. 조사대상자 일반적 특성은 다음의 Table 1과 같다.

Table 1. Characteristics of the subjects

division	classification	frequency	%
gender	male	89	43.6
	female	115	56.4
age (year)	teenager	41	20.1
	20's	26	12.7
	30's	31	15.2
	40's	63	30.9
	over 50	43	21.1
frequency /week	1 time	79	38.7
	2 time	57	27.9
	3 or more	68	33.3
rehabilitation part	waist/pelvis	36	17.6
	shoulder/arm	60	29.4
	neck/spine	52	25.5
	knee/leg	56	27.5

2.2 측정도구

운동재활프로그램 참여자의 건강인지, 주관적 삶의 질, 운동지속의사의 관계를 검증하기 위해 사용된 조사 도구는 다음과 같다.

2.2.1 건강인지

운동재활프로그램 참여자의 건강인지를 측정하기 위해 사용된 척도는 Chang[14]이 개발한 사회심리적 건강 수준(Psychosocial Well-being Index Short Form)을 사용하였다. 이 척도는 신체적, 심리적 건강상태의 2요인 18문항으로 구성되며, 문항의 합점수가 높을수록 건강의 스트레스 수준이 높아 사회심리적 건강 수준이 좋지 않음을 의미한다. 질문 응답은 '매우 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'의 5점 리커트 형식의 동의척도이다. 조사 도구의 타당도 검증을 위해 요인분석을 실시한 결과 최종적으로 2개 요인으로 구조화되었으나, 이 과정에서 2문항(의욕이나 흥미를 잃음, 다른 사람에 비해 뒤져 있다)은 요인적재치 중복 또는 상이로 삭제되었다. 구체적인 결과는 다음의 Table 2와 같다.

2.2.2 주관적 삶의 질

주관적 삶의 질은 Diener[15], Diener, Suh, Lucas, & Smith[16]의 연구를 기초로 Seo & Koo[17]가 개발한

단축형 행복척도(Concise Measure of Subjective Well-Being)를 사용하였다. 이 척도는 삶에 대한 만족감, 긍정적인 정서, 부정적인 정서의 3요인 총 9문항으로 구성되었다. 질문에 대한 응답은 '전혀 그렇지 않다'부터 '매우 그렇다'의 5점 척도 형식의 동의척도이다. 타당도 검증을 위해 요인분석을 실시한 결과 최종적으로 3개 요인으로 구조화 되었으며, 구체적인 결과는 다음의 Table 3과 같다.

Table 2. Results of factor analysis of health cognition

item	factor		h ²	α
	1	2		
psychological 1	.61	.28	.45	.86
psychological 2	.63	.24	.45	
psychological 3	.58	.28	.41	
psychological 4	.61	.26	.44	
psychological 5	.72	.30	.61	
psychological 6	.49	.26	.31	
psychological 7	.55	.24	.36	
psychological 8	.51	.22	.31	
physical 1	.29	.63	.48	.88
physical 2	.23	.59	.40	
physical 3	.22	.64	.46	
physical 4	.29	.59	.43	
physical 6	.27	.61	.45	
physical 7	.15	.63	.42	
physical 8	.24	.51	.32	
physical 9	.28	.47	.30	
correlation between factors				
	.37			
eigenvalues	3.38	3.53		

Table 3. Results of factor analysis of quality of life

item	factor			h ²	α
	1	2	3		
life satisfaction 1	.69	.26	.28	.62	.63
life satisfaction 2	.66	.18	.22	.52	
life satisfaction 3	.71	.29	.23	.64	
positive emotions 1	.22	.51	.23	.36	.60
positive emotions 2	.24	.60	.22	.47	
positive emotions 3	.20	.52	.26	.38	
negative emotions 1	.27	.26	.56	.45	.64
negative emotions 2	.18	.25	.88	.87	
negative emotions 3	.24	.22	.61	.48	
correlation between factors					
	.25	1			
	.27	.36	1		
eigenvalues	1.72	1.25	1.81		

2.2.3 운동지속의사

운동지속의사는 Kim[18], Lim & Lee[19] 등의 연구에서 사용된 설문지를 기초로 Lee & Hwang[20]이 사용한 척도를 사용하였다. 이 척도는 운동지속 가능성의 단일요인 3문항으로 구성되며, '운동을 계속할 것이다', '운동을 주변에 좋게 얘기할 것이다', '여건이 허락되면 지속할 것이다'의 내용으로 구성되어 있다. 단일 요인분석 결과, 각각의 요인계수는 .87, .69, .71로 나타났으며, 신뢰도는 .65이다.

2.3 자료처리

수집된 자료는 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 빈도 분석과 기술통계를 실시하였다. 구체적으로 대상자 특성에 대한 빈도분석을 실시하였으며, 각 문항의 평균 및 표준편차, 그리고 왜도 및 첨도를 검토하였다. 둘째, 조사 도구의 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 셋째, 건강인지, 주관적 삶의 질, 운동지속의사 간 관계를 탐색하기 위해 하위요인별 합점수를 이용하여 상관분석을 실시하였다. 마지막으로 각 요인의 관계를 검증하기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였으며, SPSS 26.0을 이용하였다.

3. 결과

3.1 상관행렬 및 기술통계

운동재활프로그램 참여자의 건강인지, 주관적 삶의 질, 운동지속의사 간의 관계를 탐색하기 위해 각 척도의 하위요인별 합점수를 이용하여 상관분석을 실시하였다. 분석결과, 건강인지의 하위요인, 주관적 삶의 질의 하위요인 그리고 운동지속의사간 모든 상관계수에서 유의미한 정적(+)-관계를 나타내었다. 그러나 건강인지의 하위요인과 주관적 삶의 질의 하위요인 간 상관은 -.24 - .54의 범위로 부적 관계를 나타내었다. 또한 각 하위요인들의 기술통계 결과는 평균 3.45-3.69(.67-.71)의 범위를 나타내었으며, 이때 합성점수의 왜도 및 첨도는 ± 1.0 이하로 나타났다. 구체적 결과는 다음의 Table 4와 같다.

3.2 회귀분석결과

3.2.1 건강인지와 주관적 삶의 질의 관계

Table 4. Correlation matrix and descriptive statistics between sub-factors

factor	1	2	3	4	5	6
psychological health	1					
physical health	.42**	1				
life satisfaction	-.37**	-.54**	1			
positive emotions	-.24**	-.37**	.40**	1		
negative emotions	.11	-.37**	.56**	.50**	1	
exercise continuation	.44**	.52**	.36**	.38*	.17*	1
M	3.58	3.69	3.45	3.53	3.59	3.68
SD	.67	.71	.67	.67	.68	.70

운동재활프로그램 참여자의 건강인지와 주관적 삶의 질의 관계를 검증하기 위하여 건강인지의 하위요인을 독립변인으로 주관적 삶의 질을 종속변인으로 설정하여 단계적 회귀모형을 적용하였다. 구체적 결과는 다음의 Table 5와 같다.

첫째, 건강인지의 하위요인 신체적 건강과 심리적 건강을 독립변인으로 주관적 삶의 질의 하위요인인 삶의 만족도를 종속변인으로 분석한 결과, 신체적 건강 $\beta = -.467$, 심리적 건강 $\beta = -.174$ 요인에서 삶의 만족도를 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때 모형 설명력 $R^2 = .32$, 분산분석 결과는 $F(2)=46.537$, $p=.001$ 로 나타났다. 둘째, 건강인지의 하위요인 신체적 건강과 심리적 건강을 독립변인으로 주관적 삶의 질의 하위요인인 긍정적 정서를 종속변인으로 분석한 결과, 신체적 건강 $\beta = -.370$ 요인만 긍정적 정서를 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때 모형 설명력 $R^2 = .14$, 분산분석 결과는 $F(1)=32.040$, $p=.001$ 로 나타났다. 셋째, 건강인지의 하위요인 신체적 건강과 심리적 건강을 독립변인으로 주관적 삶의 질의 하위요인인 부정적 정서를 종속변인으로 분석한 결과, 신체적 건강 $\beta = -.505$, 심리적 건강 $\beta = .322$ 요인에서 삶의 만족도를 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때 모형 설명력 $R^2 = .22$, 분산분석 결과는 $F(2)=28.748$, $p=.001$ 로 나타났다.

Table 5. Health Cognition and Subjective Quality of Life

dependent V	independent V	UC		NC	t	p
		B	se	b		
life satisfaction $R^2 = .316$	(constants)	5.699	.248		23.023	.001
	physical health	-.441	.061	-.467	-7.267	.001
	psychological health	-.174	.064	-.174	-2.706	.007
positive emotions $R^2 = .137$	(constants)	4.818	.232		20.790	.001
	physical health	-.349	.062	-.370	-5.660	.001
negative emotions $R^2 = .222$	(constants)	4.205	.268		15.694	.001
	physical health	-.484	.066	-.505	-7.373	.001
	psychological health	.327	.070	.322	4.702	.001

Table 6. Effect of health cognition on intention to continue exercise

dependent V	independent V	UC		NC	t	p
		B	se	b		
continue exercise $R^2 = .330$	(constants)	1.193	.256		4.660	.001
	physical health	.401	.063	.407	6.398	.001
	psychological health	.281	.066	.269	4.229	.001

Table 7. Effect of subjective quality of life on intention to continue exercise

dependent V	independent V	UC		NC	t	p
		B	se	b		
continue exercise $R^2 = .216$	(constants)	1.923	.287		6.708	.001
	positive emotions	.356	.077	.341	4.652	.001
	life satisfaction	.341	.060	.326	4.255	.001
	negative emotions	-.189	.084	-.183	-2.258	.025

3.2.2 건강인지와 운동지속의사의 관계

운동재활프로그램 참여자의 건강인지와 운동지속의사의 관계를 검증하기 위하여 건강인지의 하위요인을 독립변인으로 운동지속의사를 종속변인으로 설정하여 회귀모형을 적용하였다. 구체적 결과는 다음의 Table 6과 같다. 구체적으로 신체적 건강 $\beta = .407$, 심리적 건강 $\beta = .269$ 요인에서 운동지속의사 요인을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때 모형 설명력 $R^2 = .330$, 분산분석 결과는 $F(2)=49.505$, $p=.001$ 로 나타났다.

3.2.3 주관적 삶의 질과 운동지속의사의 관계

운동재활프로그램 참여자의 주관적 삶의 질과 운동지속의사의 관계를 검증하기 위하여 건강인지의 하위요인을 독립변인으로 운동지속의사를 종속변인으로 설정하여 단계적 회귀모형을 적용하였다. 구체적 결과는 다음의 Table 7과 같다. 구체적으로 긍정적 정서 $\beta = .341$, 삶의 만족도 $\beta = .326$, 부정적 정서 $\beta = -.183$ 요인에서 운동지속의사를 유의미하게 설명

하는 것으로 나타났다. 모형 설명력 $R^2 = .22$, 분산분석 결과는 $F(3)=18.357$, $p=.001$ 로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 운동재활프로그램 참여자의 건강인지, 주관적 삶의 질, 그리고 운동지속의사 관계를 검증하기 위하여 수도권 소재 병원 및 스포츠센터 등에 재활의 목적으로 운동프로그램에 참여하는 사람을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이와 같은 과정을 통해 얻은 결과를 바탕으로 논의를 진행하고자 한다.

먼저 첫째, 건강인지의 하위요인 신체적 건강과 심리적 건강을 독립변인으로 주관적 삶의 질의 하위요인인 삶의 만족도를 종속변인으로 분석한 결과, 신체적 건강, 심리적 건강요인에서 삶의 만족도를 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 긍정적 정서를 종속변인으로 분석한 결과, 신체적 건강요인만 긍정적 정서를 유의미하게 설명하는 것으로 나타났으며, 부정적 정서를 종속변인으로 분석한 결과, 신체적 건강, 심리적 건강요인에서 삶의 만족도를 유의미하게 설명하는 것으로 나타

났다. 건강인지와 관련해 사회경제적 수준, 장애와 장애 등이 건강인지에 영향을 준다. 이러한 건강인지의 매개변인이 있음에도 불구하고 최근에 인지된 건강상태가 실제 건강상태와 상관이 높게 나타나 의미있는 인지 지표로 활용되고 있다[21]. Shin[22]은 건강인지 수준이 높을수록 삶의 질을 높게 평가한다고 보고하였으며, 따라서 건강인지의 수준을 높이는 것은 삶의 질을 높일 수 있는 방안으로 제시하였다. 또한, Lee[23]은 만족도에 여러 변인 중 건강상태, 건강인지가 가장 강력한 변인이라고 주장하여 본 연구의 결과와 맥을 같이 하는 것으로 나타났다. 본 연구의 건강인지와 주관적 삶의 질의 관계에서 역시 건강인지 수준이 중요한 영향력을 행사하는 변인이라고 사료된다.

건강인지와 운동지속의사의 관계는 신체적 건강, 심리적 건강요인에서 운동지속을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 운동지속이란 개인이 자발적으로 운동에 참여하고 규칙적으로 장기간운동에 참가하는 것으로 정의를 하고 있으며[24], 운동지속의사에는 운동 참가자의 개인적 특성, 심리적 특성, 생리적 특성, 사회적 특성, 운동주관자, 운동 상황적 특성이 동시에 영향을 미치고 있다[25]고 보고하였다.

주관적 삶의 질과 운동지속의사의 관계에서 긍정적 정서, 삶의 만족도, 부정적 정서 요인에서 운동지속 의사를 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. Oh[26]는 인간이 살아가는 동안 외형적 생활상태와 내면적 심리상태가 좋아지거나 나빠지는 경험의 총체로서 복지수준에 대한 실질적 만족도를 삶의 질이라고 하였다. 이외에 비판 등 건강과 관련된 중요한 사회, 정신적 부작용은 역시 삶의 질에 많은 영향을 미치게 된다고 보고하였다. 건강을 위한 신체활동으로써 운동과 스포츠가 신체적, 정신적으로 긍정적인 영향을 미친다. 주기적인 운동 참여는 불안, 우울, 스트레스 반응 감소, 편안함, 자신감, 증가하는 활동성, 창조성, 성취감 등 긍정적인 경험을 가지게 한다[27,28]. 이는 신체활동 참여자로 하여금 스트레스와 불안을 해소시켜 정서적으로 편안함을 주게 된다. 이는 곧 삶의 질에 중요한 인자로서 작용한다. 본 연구의 주관적 삶의 질과의 운동지속의사에서 역시 선행연구의 삶의 질의 의미와 맥을 같이한다고 판단된다.

본 연구는 운동재활프로그램 참여자를 대상으로 건강인지, 주관적 삶의 질, 운동지속의사의 관계를 살펴

보았다. 이를 통해 건강인지와 주관적 삶의 질의 관계, 건강인지와 운동지속의사의 관계, 주관적 삶의 질과 운동지속의사의 관계에서 유의미한 결과를 도출하였으며, 향후 건강인지 수준을 바탕으로 삶의 질, 운동의 지속적 참여를 꾀할 수 있는 방안에 관심을 둘 필요가 있다고 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 운동재활프로그램 참여자의 건강인지, 주관적 삶의 질, 운동지속의사의 관계를 검증하기 위하여 수도권 소재 병원 및 스포츠센터 등에 재활의 목적으로 운동프로그램에 참여하는 사람을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 조사는 센터의 협조를 통하여 연구자가 목적 및 설문에 대한 정보를 상세히 설명하고, 동의 후 총 204부의 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 빈도분석, 기술통계, 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였으며, 잠재변인간 관계 파악을 위해 상관분석과 회귀분석을 적용하였다. 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 운동재활프로그램 참여자의 건강인지와 주관적 삶의 질의 관계를 검증하기 위하여 건강인지의 하위요인을 독립변인으로 주관적 삶의 질을 종속변인으로 분석한 결과, 신체적, 심리적 건강요인은 삶의 만족도를 부적(-)으로 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 둘째, 건강인지의 하위요인을 독립변인으로 긍정적 정서를 종속변인으로 분석한 결과, 신체적 건강요인만이 긍정적 정서를 부적(-)으로 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 셋째, 건강인지의 하위요인을 독립변인으로 부정적 정서를 종속변인으로 분석한 결과, 신체적 건강은 부적(-), 심리적 건강요인은 정적(+)으로 부정적 정서를 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 넷째, 건강인지의 하위요인을 독립변인으로 운동지속의사를 종속변인으로 분석한 결과, 신체적, 심리적 건강요인에서 운동지속의사를 정적(+)으로 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 다섯째, 건강인지의 하위요인을 독립변인으로 운동지속의사를 종속변인으로 분석한 결과, 긍정적 정서, 삶의 만족도는 정적(+), 부정적 정서는 부적(-)으로 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

이를 바탕으로 볼 때 운동재활프로그램 참여자의 건강인지의 정도와 주관적 삶의 질, 운동지속의 관계에는 유의미한 영향을 주는 것으로 판단할 수 있다. 향후

건강인지 수준 및 개선할 수 방안이 필요하며, 이와 관련한 다양한 매개변인의 간접효과 등에 관심이 필요하다. 이와 함께 개인의 물리적 환경 등을 고려한 후속연구가 필요하다고 사료된다.

REFERENCES

- [1] S. I. Lee & H. C. Joo. (2003). Difference of Lifestyles According to the Awareness of Ones Health. *Korea Sports Research*, 14(2), 257-264.
- [2] L. R. Brawley. (1991). *The measurement of behavioral intention to exercise*. Paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Savannah, GA, Oct.
- [3] J. B. Lee & D. J. Kim. (2019). A Study on the Application of Physical Activity Planning Behavior Theory Model of Rehabilitation Center Participants. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(2), 325-330.
DOI : 10.15207/JKCS.2019.10.2.325.
- [4] G. Kaplan, V. Barell & A. Lusky. (1988). Subjective state of health survival in elderly adults. *Journal of Gerontology*, 43(4), 114-120.
DOI : 10.1093/geronj/43.4.s114.
- [5] S. H. Jee, H. C. Ohrr & I. S. Kim. (1994). Self Rated Health and Mortality in Elderly. *Korean Journal of Epidemiology*, 16(2), 172-180.
- [6] N. C. Dalkey & D. L. Roureke. (1973). *The Delphi Procedure and Rating Quality of Life Factors in the Enviromental Procedure Agency*. The Quality of Life Concept Washington D.C. E.P.A.
- [7] A. Mitchell, T. J. Logothetti & R. E. Kantor. (1973). *An Approach to Measuring the Quality of Life in EPA. The Quality of Life Concept*. Washington D.C: E.P.A 201-203.
- [8] C. S. Burckhardt. (1985). The impact of arthritis on quality of life. *Nursing Research*, 34(1), 11-16.
- [9] J. P. Johnson, C. R. McCauley & J. B. Copley. (1982). The quality of life of hemodialysis and transplant patients. *Kidney International*, 22(3), 286-291.
DOI : 10.1038/ki.1982.167.
- [10] L. K. George & L. B. Bearon. (1980). *Quality of life in older persons: meaning and measurement*. New York: Human Sciences Press.
- [11] H. J. Yang. (2019). *The Effect of Fun Factors in Triathlon Courses of Physical Education Colleges on Class Satisfaction and Intention to Continue Sports*. Graduate School of Master's thesis, Kyunghee University, Seoul, Korea.
- [12] S. I. Cheon. (2019). *The effect of motivation and satisfaction of participation in physical activity in middle school free semester system*. Graduate School of Master's thesis, Sogang University, Seoul, Korea.
- [13] B. B. Na. (2020). *The Effect of Self-Perceived Health on Intention to Continue Exercise : National Fitness Award program group exercise classes's Satisfaction Moderating Effect*. Graduate School of Master's thesis, Kangwon National University, Chuncheon, Korea.
- [14] S. J. Chang. (2000). Standardization of collection and measurement of health statistics data. *The Korean Society for Preventive Medicine*, 92-143.
- [15] E. Diener. (1984). Subjective Well-Being. *American Psychological Association*, 95(3), 542-575.
DOI : 10.1037/0033-2909.95.3.542.
- [16] E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas & H. L. Smith. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *American Psychological Association*, 125(2), 276-302.
DOI : 10.1037/0033-2909.125.2.276.
- [17] E. G. Seo & J. S. Koo. (2011). A Concise Measure of Subjective Well-Being(COMOSWB): Scale Development and Validation. *Journal of the Korean Psychological Association: Society and Personality*, 25(1), 95-113.
DOI : 10.21193/kjpp.2011.25.1.006.
- [18] J. Kim. (2007). *The effect of Marine Sports participant's enjoyment and perceived constraints on flow degree and Continuous Behavior after participation*. Graduate School of Master's thesis, Pusan National University, Pusan, Korea.
- [19] J. S. Lim & C. W. Lee. (2011). The Relationship Among Class Satisfaction in Activity Class, Psychological Well-being and Continuance of Physical Activities Class for University Students. *The Korean Journal of Physical Education*, 50(5), 275-283.
- [20] D. J. Lee & J. H. Hwang. (2018). Structural relationship among Enjoyment Factor of General Sport Class, Exercise Satisfaction, Exercise Commitment, Exercise Adherence Intention and Life Satisfaction in University. *Journal of the Korean Physical Science Association*, 27(4), 37-48.
DOI : 10.35159/kjss.2018.08.27.4.37.

- [21] E. L. Idldr & R. J. Angel. (1990). Self-rated health and mortality in the NHANES-I Epidemiologic follow-up study. *American Journal of Public Health*, 80(4), 446-452.
DOI : 10.2105/ajph.80.4.446.
- [22] H. S. Shin. (2007). *A Study on the Perceived Health Status, Health Promoting Behaviors and Life Satisfaction in the Community Living Elderly*. Graduate School of Master's thesis, Chonbuk National University, Chonbuk, Korea.
- [23] I. B. Lee. (2010). *Study on the influences of leisure activity types on life satisfaction*. Unpublished master's thesis. Graduate School Master's thesis, Hannam University, Daejeon, Korea.
- [24] E. A. Kim. (2002). *Analysis of exercise Factor Influencing Exercise Participation, Adherence and Drop-out*. Graduate School, Master's Thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.
- [25] J. Y. Pakr. (2019). *Investigating impacts of achievement goal orientations and perceived motivational climates on outcomes in korean college physical activity classes*. Graduate School Master's Thesis, Kyungpook National University, Daegu, Korea.
- [26] J. G. Oh. (2012). Analysis on Behavior and Meaning Perception of Urban Tourism for Tourism Marketing Strategies: Focused on Foreign Tourists who visited Seoul. *Hotel Tourism Research*, 14(1), 31-46.
- [27] Y. H Kim & J. S. Han. (2011). Influence of Korean Traditional Dance Exercise upon Mental Health and Life Satisfaction in Elderly Women. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 12(7), 3082-3087.
DOI : 10.5762/KAIS.2011.12.7.3082.
- [28] B. I. Moon & B. K. Kim. (2009). The Leisure Recognition and Collegiate Life Satisfaction for the Leisure Activity Participants of the University Student. *Korean Society for Physical Education*, 38(2), 1181-1191.

강 용 구(Yong-Gu Kang)

[정회원]



- 2014년 2월 : 성균관대학교 스포츠과학과 (학사)
- 2016년 2월 : 경기대학교 레저스포츠학과 (체육학석사)
- 2020년 8월 : 경기대학교 레저스포츠학과 (체육학박사)
- 2020년 6월 ~ 현재 : 아시아 핸드볼연맹 기술임원
- 관심분야 : 경기분석, 체육측정평가, 스포츠분석
- E-Mail : dydrn3979@naver.com

김 종 혁(Jong-Hyuck Kim)

[정회원]



- 2001년 8월 : 한양대학교 생활스포츠학과(체육학석사)
- 2006년 8월 : 한양대학교 생활스포츠학과(체육학박사)
- 2015년 4월 ~ 현재 : 중원대학교 의료뷰티케어학과 교수
- 관심분야 : 운동생리학, 운동처방, 건강관리, 운동재활
- E-Mail : jhkim4170@hanmail.net