

노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 영향 - 자아존중감의 매개효과를 중심으로 -

The Effect of the Self-Efficacy of Older People on the Quality of Life - Based on the mediated effect of self-respect -

태명원

가야대학교

Myeong-Won Tae(tmo2378@hanmil.net)

요약

본 연구의 목적은 노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 영향을 분석하고자함에 있다. 즉 노인의 자기효능감이 자아존중감에 미치는 영향, 노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 영향, 그리고 노인의 자아존중감이 삶의 질에 미치는 영향을 심층적으로 분석하여 특히, 최근 강조되고 있는 자아존중감의 변수를 활용하여 자아존중감이 자기효능감과 삶의 질의 관계에서 매개효과를 검증하여, 노인의 생활체육 참여를 통한 심리적 만족과 삶의 질 향상으로 행복한 삶을 영위할 수 있는 방안을 제시하고자 하였다.

이러한 연구목적을 달성하기 위해 본 연구는 2018년 5월 1일부터 9월 30일까지 5개월간 서울지역의 시구청에서 진행되는 생활체육프로그램에 참여하거나 공원, 운동장 등 공공운동시설을 이용하는 60세 이상 297명을 연구대상으로 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 생활체육 참여노인의 "자기효능감"은 "자아존중감"에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 생활체육 참여노인의 "자기효능감"은 "삶의 질"에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 생활체육 참여노인의 "자아존중감"은 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 생활체육 참여노인의 "자아존중감"은 자기효능감과 삶의 질 관계에서 매개효과가 발생하였다.

본 연구의 시사점은 자아존중감의 매개변수를 활용하여 생활체육에 참여하는 노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 효과를 규명하였다는데 있다. 이를 통해 노인의 자기효능감, 자아존중감 및 삶의 질의 정도를 파악하고 이들 간의 관계를 분석함으로써 노인의 삶의 질을 향상시키기 위한 노인복지정책을 수립하는데 실증적 기초자료로 제공하고 나아가 관련 기관 및 단체에 반영됨으로써 노인건강증진프로그램 활성화에 기여하였다.

■ 중심어 : | 노인 | 자기효능감 | 삶의 질 | 자아존중감 |

Abstract

The purpose of this study is to analyze the effects of the old people's self-efficacy on the quality of life. In other words, the impact of old people's self-efficacy on self-respect, old people's self-efficacy on quality of life, and old people's self-respect on quality of life were analyzed in depth. In particular, it was intended to use the recently emphasized variables of self-respect to verify the mediated effects of self-respect in the relationship between self-efficacy and flesh quality, suggesting ways to lead a happy life by improving the psychological satisfaction and quality of life through the participation of the elderly in sports-for-all.

To achieve this purpose, 297 people aged 60 or older who participated in the sports-for-all program conducted by the city and district offices in Seoul for five months from May 1 to September 30, 2018 or who used public sports facilities such as parks and playgrounds were analyzed as subjects for research.

The findings are as follows. First, the "self-efficacy" of the elderly participating in the sports-for-all has been shown to affect "self-respect." Second, the "self-efficacy" of the elderly participating in the sports-for-all has been shown to affect the "quality of life." Third, it has been shown that the "self-respect" of the elderly participating in sports for all affects the quality of life. Fourth, the "self-esteem" of the elderly participating in sports for all occurred in the relationship between self-efficacy and quality of life.

The implications of this study are that the self-efficacy of the elderly participating in sports for daily life has been identified by using the parameters of self-respect. Through this, it was provided as empirical basic data to establish welfare policies for senior citizens to improve the quality of life of senior citizens by identifying their self-efficacy, self-respect, and quality of life.

■ keyword : | Old People | Self-efficacy | Quality of Life | Self-respect |

I. 서론

21세기 현대 산업사회에서 전 세계적으로 두드러진 인구학적 특성은 의학 및 과학의 발달과 사회·경제적 수준의 향상으로 인하여 인간의 평균수명이 크게 연장되었고, 저 출산에 의한 상대적 노인인구 증가는 경제활동인구의 감소에 따른 국가 재정의 약화와 함께 고령자의 건강, 재무 및 생활위험 등의 새로운 사회문제로 대두되고 있다.

우리나라의 경우, 평균수명이 2000년 65세 이상 노인이 전체 인구의 7% 이상을 차지하여 고령화 사회로 진입하였고, 2018년 에는 노인인구가 14% 이상을 차지하여 초 고령사회로 진입하였다[1]. 이러한 수명연장은 건강한 생활습관에 의해 유도된 것이 아니라 의학 및 과학기술의 발달에 의한 것으로 단순히 생존이나 수명연장에 역점을 둔 의학적 가치관이 아닌 노인이 만족할 수 있는 성공적인 노화에 대해 관심이 크게 부각되고 있으며, 이에 대한 방법으로 보건복지부, 저출산 고령사회위원회 등 중앙부처에서도 노인종합대책으로 신체활동을 주요정책과제로 채택하고 있다.

그러나 이러한 정부정책에도 불구하고 노인체육 기본시책수립 및 시행은 활발히 이루어지지 못하였다. 여기에는 다양한 이유가 있지만 무엇보다 노인체육 전담 인력과 예산 부족이 주요 원인이며, 이를 해결하기 위한 방안으로 생활체육이 부각되고 있다.

통계청이 발표(18.12)한 “생활체육참여 실태조사 결과”에 따르면 노인의 생활체육 참여율은 62.2%(18.10)로 45.5% (17.10)보다 16.7% 증가한 반면, 생활체육에 전혀 참여하지 않는 비율은 41.8%(17.10)에서 28.0%(18.10)로 13.8%로 감소했다. 이처럼 생활체육 참여율이 증가추세를 보이는 것은 규칙적인 운동 참여가 즐겁고, 기분 좋은 감정을 나타내며, 다른 취미 활동보다 생활체육에 참여하는 것이 더 큰 기분상승과 관계가 있기 때문이다. 즉, 노인의 생활체육참여는 개인적, 사회적으로 삶의 질을 향상시킬 수 있는 기회를 제공하며, 사회적, 정서적으로 안녕감을 유지하기 위한 수단으로 우리 사회 전반으로 확산되고 있다[2].

최근 들어 노인의 생활체육 활동을 통한 신체적·심리적·사회적·영적인 문제를 해소시켜 노인의 삶의 질을

향상시키기 위한 다양한 움직임이 일어나고 있다.

삶의 질은 선진국에서 1960년대와 1970년대 생의 의미와 함께 강조되기 시작하였고, 국내에서는 1980년대 초 신도철의 한국인의 삶의 질에 대한 연구를 시작으로 1990년대부터 인구의 건강과 관련하여 의료정책 분야에서 삶의 질이란 개념의 관심이 증폭되기 시작하였다. 현재 의학, 간호학, 체육학, 심리학, 교육학, 행정학, 사회복지학 등 여러 분야에서 정부와 학계뿐만 아니라 국제기구에서도 삶의 질에 대한 관심이 촉구되고 있으며, 특히 OECD(1982)에서는 경제성장의 지표로도 활용되고 있다.

또한, 자기효능감은 노인의 삶의 질에 영향을 미치는 주요변인이다. 자기효능감은 개인이 처해진 상황에서 결과를 얻는데 요구되는 일련의 조치를 조직하고 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 자기 확신, 신념을 의미하며, 이는 행위의 변화나 지속에 중요한 역할을 한다. 자기효능감이 높은 사람은 스포츠 수행에 있어 고통과 패배에 포기하지 않고 보다 더 오래 견뎌낼 수 있으며, 높은 수준의 자기효능감은 다양한 스포츠 현장에서 스포츠 퍼포먼스 또한 높일 수 있다는 연구결과가 보고되고 있다[3].

자아존중감은 자기효능감과 함께 노인의 삶의 질과 관련성이 높은 매개변인으로 자기존재에 대한 느낌, 감정, 동기, 가치관, 인지 등이 개인의 심리상황 속에서 수용되고 조절 되는 전인격적인 것으로 정의된다[4]. 자아존중감은 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가와 관련된 것으로 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다. 높은 자아존중감은 신체적인 건강지표와도 밀접한 관련이 있으며, 건강에 대해 보다 많은 관심을 갖고 바람직한 건강행위를 실천하기 위해 긍정적인 태도를 보인다.

성기월(1997)은 노인을 대상으로 한 연구에서 건강에 대한 인식 정도가 높을수록 자아존중감이 높게 나타났으며, 송애량(1984)은 자아존중감이 높을수록 건강에 대한 관심과 표현이 긍정적이라고 하였다.

그동안의 생활체육과 관련된 선행연구들을 살펴보면, 운동을 통해서 나타나는 자기효능감은 성공감, 자기존중감, 심리적 만족을 수반하며[5], 배운정(2015)은 자기효능감이 심리적 만족에 미치는 영향을 연구하였는데,

연구결과 자기효능감은 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고 하였으며, 문태영(2019)은 생활체육 참가자의 자기효능감이 생활만족과 매우 높은 인과관계가 있다고 주장하였으며, 송홍락·황종석(2019)은 자기효능감과 자아존중감이 생활만족에 정(+의 영향을 미친다고 강조 하였다.

그러나 지금까지의 진행된 선행연구들은 대부분 마라톤, 에어로빅, 배드민턴 등 특정 종목을 연구대상으로 한 연구[6][7]가 많았으며, 생활체육 전체를 대상으로 한 연구는 아직 미흡한 실정이다. 이 뿐 만 아니라, 현대인들이 행복한 삶을 유지하기 위해서는 신체활동과 생활체육에 참여함으로써 부정적 건강요인을 해소할 수 있다고 주장하고 있지만, 지속적인 행복한 삶을 맞이하기 위해서는 자기효능감, 자아존중감, 삶의 질 등의 핵심변수를 활용하여 심리적 요인을 분석할 필요가 있음에도 불구하고 이에 대한 연구는 전무한 실정이다.

따라서 본 연구의 목적은 생활체육참여 노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 영향을 분석하고자한다. 즉 노인의 자기효능감이 자아존중감에 미치는 영향, 노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 영향, 그리고 노인의 자아존중감이 삶의 질에 미치는 영향을 심층적으로 분석하고자 한다. 특히, 최근 강조되고 있는 자아존중감의 변수를 활용하여 자아존중감이 자기효능감과 삶의 질의 관계에서 매개효과를 검증하여, 노인의 생활체육 참여를 통한 심리적 만족과 삶의 질 향상으로 행복한 삶을 영위할 수 있는 방안을 제시하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 자기효능감

자기효능감은 어떤 상황에서 어떠한 행동을 시작하고 상황이 끝날 때까지 노력이 지속되는데 필요한 의지와 어렵고 힘든 일을 접했을 때 극복해 낼 수 있는 의지로 정의 할 수 있다[8]. Bandura(1986)는 자기효능감이란 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는가에 대한 개인의 능력에 대한 판단이다. 즉, 주어진 상황에서 얼마나 유능할 것인가에 대한 개인의 판단인 동시에 특정행동을 수행할 수 있는가에 대

한 개인의 신념이다.

자기효능감은 노인들에게 자기 관리 행위에 있어서 영향을 주기도 하며, 자기효능감이 높은 노인들은 상황에 따른 대처기술이 유연하고 자아존중감도 높다. 이에 자기효능감과 자아존중감의 조합은 자기를 관리하는데 있어서 중요한 요소로 작용한다고 볼 수 있고, 또 어떤 상황에서도 행동을 시작하고 상황이 끝날 때 까지 노력이 지속되는데 필요한 의지, 어렵고 힘든 일을 극복해 낼 수 있는 의지임을 알 수 있다.

선행연구 결과를 살펴보면, 노인의 규칙적인 운동은 자기효능감 향상에 영향을 미친다는 연구결과[8]가 있다.

이상의 연구에서 자기효능감은 신체활동 증진에 많은 영향을 주는 요소임이 보고되고 있으며, 이를 통해 건강운동 행위가 신체적 자기효능감의 증진에 매우 큰 영향을 주는 요소임을 증명하고 있다. 따라서 노인들에게 적절하고 체계적이며 규칙적인 운동이 신체적, 생리적, 심리적, 사회적으로 유의한 효과가 있고 삶의 질을 향상시킨다는 것을 알 수 있다.

2. 자아존중감

자아존중감(self-esteem)이란 개인이 스스로 형성하고 유지하는데 중요한 자기 평가로 때로는 긍정적으로, 혹은 부정적 태도로 표출되며 자신을 유능하고 중요하며, 가치 있고 성공적으로 보는 정도라고 정의 할 수 있다[9].

그리고 자아존중감은 인간의 5가지 욕구 중의 하나로서 자신이 인정, 존경, 관심 받는 존재라고 스스로 느끼는 감정으로써, 사랑, 소속감의 욕구와 밀접한 관계가 있으며, 인간 대부분은 안정되고 다른 사람들로 부터 존경받고 자신에 대한 평가가 좋기를 바라며, 자기 자신을 존경하거나 존중한다.

노인의 경우 은퇴, 신체적, 사회적 지위약화, 경제적 불안 등으로 인해 자아존중감에 어느 정도 영향을 미친다. 이러한 문제들로 노인들에게서 낮아지는 자아존중감은 우울과 같은 정신적인 질환의 중요한 문제가 되며, 자아존중감이 높을 때 심리적 손상이 적어진다.

3. 삶의 질

세계보건기구인 WHO에서 삶의 질은 “개인의 삶의 문화와 가치체계의 맥락에서 자신의 삶의 위치이며, 개인의 목표, 표준, 기대, 관심과 관계있다”고 정의하였다 [10].

Rice & Miller(1990)는 일상생활의 기능과 생산적, 지적능력, 사회역할의 수행정도, 정서적으로의 안정, 삶에 만족도를 포함한 다측면적인 개념으로 정의했고, Diener(1984)는 삶의 질은 만족, 긍정적 정서, 행복 등이 포함된 주관적 안녕감, Padilla와 Grant(1985)는 삶의 질을 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 정의하기도 하였다. Clipp(2002)는 개인의 경험과 신체, 사회, 심리의 여러 가지 영역에서의 안녕의 상태를 삶의 질로 정의한 바 있다. 국내 연구에서 삶의 질이라는 것은 인간의 삶의 정도, 가치를 다루고 그 속에서 삶의 질을 평가 할 때 예는 현 생활에 주관적임이 중요하다는 전제로 만족, 긍정적 정서, 행복 등의 개념이 포함된 주관적 안녕감이라고 기술하였다.

노인의 주관적 인지에 따른 삶의 질은 궁극적으로 노인 자신의 일생에 관한 생의 목표 달성도와 직접 연결되며, 노인의 삶의 질은 한 개인의 성공한 삶을 파악하는 데 있어서 매우 중요한 개념으로 노인이 갖는 삶의 만족도로서 현실에 적응함으로써 얻을 수 있는 하나의 상태 즉, 성공적인 노화의 개념과 직결된다고 할 수 있다.

4. 선행연구 분석

노인들에게 자기효능감이 어떠한 영향을 주는가에 대해 살펴보면 높은 자기효능감을 가진 노인이 낮은 자기효능감을 가진 노인보다도 우울에 관한 수준이 낮게 나타났고, 삶의 질에 관한 연구는 자기효능감과 삶의 질은 상관관계를 가지는 것으로 조사되었다[11]. 박경민(2018)은 노인 대상으로 자기 효능감과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향을 조사하기 위하여 Sherer, Maddux, Mrcandance, Prentice-Dunn, Jacobs & Rogerse(1982)가 개발한 일반적 자기 효능감과 사회적 자기효능감 척도를 사용하였고, Ryckman, Robbins, Thornton & Cantrell(1982)이 개발한 신체적 자기효능감 척도 등을 사용하였다. 그 밖에도 자기효능감이 높은 노인일수록 삶의 질이 높게 나타나 자

기효능감은 삶의 질에 유의하게 직접효과를 나타낸다고 보고하였다.

노인을 대상으로 자아 존중감을 연구한 선행연구결과를 살펴보면, 배우자가 있고, 연령이 낮을수록, 경제상태가 높을수록, 사회적 지원이 높을수록, 학력이 높을수록 자아존중감이 높게 나타났고[12], 노년기에 경험하게 되는 여러 가지 상실감과 이로 인한 스트레스에 유의한 영향을 주는 변인으로 자아존중감이 높은 집단이 낮은 집단보다 건강하고 소외 및 은퇴 후 노후생활 문제에서 스트레스를 적게 받는다는 것으로 나타났다 [13]. 노년기 삶의 질 향상에 관한 연구를 살펴보면 한국 노인들은 대체로 삶에 대한 만족도가 낮고 은퇴 후의 하위계층은 경제적인 문제가, 중상층은 은퇴 후 여유시간을 어떻게 보낼 것인가가 큰 문제로 부각되고 있으며 한국 노인들은 여가활동의 범위가 제한되어 있어 여가활동 참여도 매우 적다고 한다. 경제활동은 생계유지의 기본적 욕구를 충족시키는 것은 물론 직업의 역할 상실에서 오는 상실감을 치료할 수 있으며, 사회참여를 통해 노인의 육체적, 심리적 만족감을 증진시켜 노년기의 삶의 질을 향상시키는 데 가장 큰 영향력을 미치는 요인이다. 또한 운동프로그램에 참여하는 노인을 대상으로 연구한 박충배(2011)의 연구에 의하면 주관적 운동수준이 높을수록, 운동 빈도는 주 4-5회로 빈도가 높을 때, 운동기간이 짧을수록 신체적 건강관련 삶의 질을 높게 인식하는 것으로 보고하고 있다[14].

지금까지의 선행연구들을 분석해보면, 노인의 삶의 질이 향상되기 위해서는 노인의 심리적 요인이 중요한데, 노인의 심리적 변화에 대한 연구는 많이 부족하였다. 이에 따라, 본 연구는 노인의 생활체육활동의 성과를 노인의 자기효능감과 자아존중감의 관점에서 연구하여, 이를 통해 노년기에 일어날 수 있는 내적성장과 자가의 확장을 검증 할 수 있으며, 노년기 삶의 질을 재조명하는 계기를 마련하고자 한다는 점에서 기존 선행연구들과의 차별성이 있다고 할 수 있다[15].

노인의 자기효능감은 현재 생활에 대한 자신감, 행복감, 만족감을 결정하는 중요한 요인으로 자기효능감의 정도는 신체적, 정신적 건강과 매우 깊은 관련이 있으며 노인의 삶의 질을 반영하는 개념 중 긍정적인 삶을 유지하는데 중요한 역할을 하는 기능으로 성공적 노화

를 이룰 수 있는 중요한 관건이다. 또한, 노인의 자아존중감을 매개변수로 활용하여 노인의 생활체육 참여를 통한 자기효능감이 삶의 질에 미치는 매개효과를 검증할 필요가 있다.

III. 연구방법

1. 연구모형 및 가설

지금까지의 선행연구 분석결과를 근거로 다음과 같은 연구모형과 연구가설을 설정하였다.

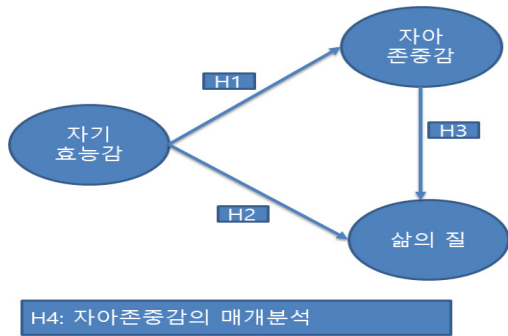


그림 1. 연구모형

- H1. 생활체육 참여노인의 “자기효능감(자신감, 자기조절 효능감)”은 “자아존중감”에 영향을 미칠 것이다.
- H2. 생활체육 참여노인의 “자기효능감(자신감, 자기조절 효능감)”은 “삶의 질”에 영향을 미칠 것이다.
- H3. 생활체육 참여노인의 “자아존중감(일반적 자아, 사회적·가정적 자아)”은 “삶의 질”에 영향을 미칠 것이다.
- H4. 생활체육 참여노인의 “자아존중감”은 “자기효능감”과 “삶의 질”의 관계에서 매개효과가 발생할 것이다.

2. 연구대상

본 연구는 현재 서울지역에 거주하며, 국민생활체육협의회 소속인 어르신단 생활체육지도자가 지도하는 건강증진 프로그램에 참여하고 있는 남·녀 노인 297명을 모집단으로 설정하였다.

본 연구에서는 노인의 연령을 만 60세 이상으로 규정하였고, 한혜원(2000)은 우리나라의 문화적 특성상 전통적으로 환갑을 만 60세로 잡고 있으며 통상 60세 이상을 노인으로 간주하는 경향과 퇴직 연령이 55-60세인 점, 노년관련 단체 입주 자격이 60세부터인 점 등을 근거로 제시 하였다. 평균수명의 연장으로 노인인구가 증가함에 따라 보다 세분화하여 연령대에 따른 서로 다른 신체적·정신적·사회적 특성과 욕구를 파악하고 가장 적절한 대응책을 강구하여야 할 것으로 판단하여 본 연구 역시 출생년도로 계산하여 60세를 기준으로 5년씩 연령층을 분류하였다.

인구통계학적 특성은 [표 1]과 같다. 성별은 여성이 173명(58.2%)으로 남성(124명, 41.8%)보다 많은 비중을 보였으며 연령은 60~65세가 178명(60.0%), 66~70세가 119명(40.0%) 순으로 분포하였다. 학력은 중졸(154명, 51.9%), 배우자는 없음(183명, 61.6%)에서 많은 비중을 보였다. 자녀와는 별거(204명, 68.7%)하는 인원이 과반 이상을 차지하였고 가구소득은 100만원 이하가 255명(85.9%)으로 대부분을 차지하였다. 고용상태는 직업 없음이 187명(63.0%)으로 가장 많은 비중을 차지하고 있으며 현재 일하고 있음은 46명(15.5%)에 달한다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

구분		빈도	비중(%)
전체		297	100.0
성별	남성	124	41.8
	여성	173	58.2
연령	60-65세	178	60.0
	66-70세	119	40.0
학력	초졸 이하	67	22.6
	중졸	154	51.9
	고졸	55	18.5
	대졸 이상	21	7.1
배우자 유무	있음	114	38.4
	없음	183	61.6
자녀 동거	자녀와 동거	46	15.5
	자녀와 별거	204	68.7
	자녀 없음	47	15.8
가구 소득	50만원 이하	71	23.9
	51-100만원	184	62.0
	101-200만원	32	10.8
	201만원 이상	10	3.4
고용 상태	은퇴	64	21.5
	주부/실직/직업없음	187	63.0
	일하고 있음	46	15.5

3. 측정도구

본 연구의 목적 달성을 위한 측정도구는 설문지법으로써 설문지의 신뢰도와 타당도가 이미 국내·외 선행연구에서 검증된 도구를 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다.

3.1 자기효능감 측정도구

본 연구의 자기효능감 척도는 Tipton과 Worthington (1984)이 개발한 일반화된 자기효능감 척도(The Generalized Self-Efficacy Scale: GSE)를 양숙미 (2000)가 번안하여 사용한 것으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 이 척도는 자신감 7문항, 자기조절 효능감 12문항 등 총 19개 문항으로 구성되어 있다.

3.2 자아존중감 측정도구

본 연구에서 자아존중감을 측정하기 위하여 활용된 측정도구는 Rosenberg(1965)가 개발하였고 전병재 (1974)가 번안한 것을 활용하였다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 이 척도는 일반적 자아 6문항, 사회적·가정적 자아 3문항 등 총 9개 문항으로 구성되어 있다.

3.3 삶의 질 측정도구

삶의 질은 윤진(1982)이 개발한 척도를 윤기윤 (2007)이 수정 보완한 척도를 활용하였다. 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다. 이 척도는 신체적 건강 삶의 질 5문항, 정신적 건강 삶의 질 3문항 등 총 8개 문항으로 구성되어 있다.

4. 분석방법

본 연구를 수행하는데 있어서 사용된 구체적인 실증 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 일반적인 특성에 대한 빈도분석(Frequency Analysis)으로 분포 현황을 파악하였다. 둘째, 연구변수들이 실제 조사응답에서도 요인이 잘 구분되었는지를 파악하기 위해 주성분 분석(principle component analysis)을 이용한 요인분석을 실시하였으며, 각 문항에 대해서는 신뢰도

를 크론바하 알파계수로 확인하였다. 셋째, 노인의 자기효능감, 자아존중감, 삶의 질에 대한 상관관계분석을 실시하였다. 넷째, 노인의 자기효능감이 자아존중감과 삶의 질에 미치는 영향, 자아존중감이 삶의 질에 미치는 영향을 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 마지막으로, 노인의 자기효능감과 삶의 질의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 분석하였다. 본 연구는 설문응답 자료에 대한 통계적 분석을 IBM SPSS Statistics 22.0을 활용하여 실시하였다.

IV. 분석 결과

1. 기술통계 분석

응답자의 건강 및 운동과 관련한 특성은 [표 2]에 제시하였다. 건강상태에 대한 주관적 평가에서는 건강하다는 응답이 142명(47.8%)으로 가장 많았으며 건강하지 못하다는 응답은 59명(19.9%)으로 확인되었다. 운동 참여기간은 2-3년 미만이 103명(34.7%)으로 가장 많았으며, 운동 참여빈도는 주 2-3회가 172명(57.9%), 운동 참여시간은 1-2시간미만이 180명(60.0%)으로 가장 많은 비중을 차지하고 있다. 운동수준에 대한 주관적 평가에서는 중(183명, 61.6%), 하(72명, 24.2%), 상(42명, 14.1%) 순이었으며 운동의 참여 동기에 대해서는 건강관리가 193명(65.0%)으로 가장 많은 비중을 차지하였고 여가선용(47명, 15.8%), 재활치료(32명, 10.4%), 사교활동(26명, 8.8%)순으로 응답비중을 보였다.

표 2. 연구대상자의 건강 및 운동특성

구분		빈도	비중(%)
전체		297	100.0
주관적 건강상태	건강함	142	47.8
	보통	96	32.3
	건강하지 못함	59	19.9
운동 참여기간	1년 미만	56	18.9
	1-2년 미만	78	26.3
	2-3년 미만	103	34.7
	3년 이상	60	20.2
운동 참여빈도	주 1회	68	22.9
	주 2-3회	172	57.9
	주 4-5회	42	14.1

	매일	15	5.1
운동 참여시간	1시간 미만	76	25.6
	1~2시간 미만	180	60.6
	2~3시간 미만	34	11.4
	3시간 이상	7	2.4
주관적 운동수준	상	42	14.1
	중	183	61.6
	하	72	24.2
운동 참여 동기	여가선용	47	15.8
	건강관리	193	65.0
	재활치료	31	10.4
	사회활동	26	8.8

연구변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 등의 기술 통계분석을 실시하였으며 그 결과는 [표 3]과 같다.

표 3. 연구변인의 기술통계

변인	M	SD	첨도	왜도
자기효능감	3.47	.72	.32	1.32
자신감	3.54	.48	.37	.32
자기조절효능감	3.31	.58	.52	.57
자아존중감	3.26	.49	.07	.07
일반적자아	3.29	.52	.17	-.21
사회적가정적 자아	3.23	.32	.20	1.37
삶의 질	3.53	.40	.17	.74
신체적 건강 삶의 질	3.41	.37	.03	.32
정신적 건강 삶의 질	3.62	.51	.18	1.37

연구변인의 기술통계는 삶의 질이 가장 높은 평균수준(3.53점, 표준편차 .40)을 보였으며 자기효능감 3.47점(표준편차 .72), 자아존중감 3.26점(표준편차 .49)의 평균수준을 보였다. 자기효능감의 세부변인 중 자신감(3.54점, 표준편차 .48)은 자기조절효능감(3.31점, 표준편차 .58)보다 높은 수준을 보였으며 자아존중감의 세부변인 중 일반적 자아(3.29점, 표준편차 .52)가 사회적가정적 자아(3.23점, 표준편차 .32)보다 높은 평균수준인 것으로 나타났다. 삶의 질의 세부변인은 정신적건강 삶의 질(3.62점, 표준편차 .51)이 신체적 건강 삶의 질(3.41점, 표준편차 .37)에 비해 높은 평균수준을 보이고 있다. 그리고 각 연구변인과 세부변인의 왜도와 첨도는 0을 중심으로 -1과 1을 크게 벗어나지 않은 범위에서 값을 보이고 있어 본 연구에서 사용되는 자료는 정규분포(Normal distribution)와 유사한 분포라 할 수 있

다.

2. 요인분석

자기효능감 19개 측정문항에 대한 VARIMAX회전방식의 요인분석 결과는 [표 4]에 제시하였다. 자기효능감 19개 문항에서 고유값(eigenvalue)이 1이상인 요인이 2개가 추출되었으며 이는 기존 문헌연구에서 확인된 자신감과 자기조절효능감을 모두 수용하는 것으로 분석되었다. 추출된 요인으로 인한 설명력은 54.30%로 나타났으며 KMO값이 .894, 근사 χ^2 값이 1,457.06 ($p<.000$)으로 요인분석을 실시하는 문항으로 무리가 없음이 확인되었다.

표 4. 자기효능감의 요인분석

항목	요인1	요인2
1.나는 책임져야 하는 상황에서는 우울 감을 느낀다	.24	.82
3.나는 큰 문제가 생기면 불안해서 아무 것도 할 수 없다	.12	.71
5.나는 위험한 상황에 잘 대처할 수 없을 것 같아 불안하다	.39	.64
10.나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상 받는다	.14	.83
11.어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.	.27	.83
13.주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다	.40	.68
14.나는 어려운 일이 생기면 당황스러워 어찌할 바를 모른다	.37	.66
2.나는 일을 여러 사람들과 의논해서 처리하는 편이다	.88	.13
4.나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다	.79	.29
7.나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 찾아낼 수 있다	.76	.27
8.만일 일을 선택할 수 있다면 어려운 일보다 쉬운 것을 선택할 것이다	.76	.17
12.어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다	.87	.12
16.어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미나는 일이다	.78	.29
17.나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어 일의 진행 상태를 확인할 수 있다	.76	.27
19.나는 계획을 짤 수 있다	.75	.18
20.나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡을 수 있다	.86	.30
21.나는 어려움이 있을 때에도 지속적으로 노력한다.	.76	.43
23.나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다	.78	.35
24.어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때까지 시도해 본다.	.68	.24
전체	4.58	2.42
%분산	32.46	21.84
%누적	32.46	54.30

KMO= .894, 근사 $\chi^2=1,457.06(p<.000)$

자아존중감 9개 측정문항에 대한 VARIMAX회전방

식의 요인분석 결과는 [표 5]에 제시하였다. 자아존중감 9개 문항에서 고유값(eigenvalue)이 1이상인 요인이 2개가 추출되었으며 이는 기존 문헌연구에서 확인된 일반적 자아와 사회적가정적 자아를 모두 수용하는 것으로 분석되었다. 추출된 요인으로 인한 설명력은 54.30%로 나타났으며 KMO값이 .894, 근사 χ^2 값이 1,457.06($p<.000$)으로 요인분석을 실시하는 문항으로 무리가 없음이 확인되었다.

표 5. 자아존중감의 요인분석

항목	요인1	요인2
4.나는 누군가가 늘 해야 할 일을 말해주어야 한다.	.82	.29
5.나는 새로운 것을 익히는데 많은 시간이 걸린다.	.71	.10
6.나는 내가 할 일이 보잘 것 없는 것이라고 생각할 때가 있다	.64	.35
7.나는 아주 쉽게 포기한다	.83	.09
10.나는 나 자신을 대단치 않게 생각한다	.84	.27
13.나는 자주 부끄러움을 느낀다.	.68	.42
21.대부분의 사람들은 나보다 더 인기가 있는 것 같다	.12	.88
23.나의 부모님은 나에게 많은 것을 기대한다.	.29	.78
25.나는 집을 나와서 자유롭게 싶다는 생각을 한다.	.27	.77
전체	4.21	2.58
%분산	29.45	18.69
%누적	29.45	48.14

KMO= .859, 근사 $\chi^2=1,054.42(p<.000)$

삶의 질 8개 측정문항에 대한 VARIMAX회전방식의 요인분석 결과는 [표 6]에 제시하였다. 삶의 질 8개 문항에서 고유값(eigenvalue)이 1이상인 요인이 2개가 추출되었으며 이는 기존 문헌연구에서 확인된 신체적 건강 삶의 질과 정신적건강 삶의 질을 모두 수용하는 것으로 분석되었다. 추출된 요인으로 인한 설명력은 40.19%로 나타났으며 KMO값이 .813, 근사 χ^2 값이 687.51($p<.000$)으로 요인분석을 실시함에 있어서 문항에 무리가 없는 것으로 확인되었다.

표 6. 삶의 질의 요인분석

항목	요인1	요인2
2.지난 한 달간, 활동적으로 지냈습니까	.65	.37
3.지난 한 달간, 신체적인 이유로 일상적인 가사일이나 외부일을 하는데 지장이 있었습니까	.44	.20
4.지난 한 달간, 몸에 통증이 있었습니까	.59	.39
5.지난 한 달간, 신체적인 이유로 집안이나 집밖으로 걸어 다니거나 계단을 올라가는 신체활동에 지장이 있었습니까	.74	.11
6.지난 한 달간, 신체적 이유로 가족이나 친구, 이웃	.70	.26

과의 친교가 지장이 있었습니까.		
1.지난 한 달간, 전반적으로 건강상태는 좋았습니까.	.13	.85
7.지난 한 달간, 심리적인 문제로 괴로웠습니까.	.14	.85
8.지난 한 달간, 일상적인 활동이 심리적인 이유로 지장이 있었습니까.	.17	.64
전체	3.72	2.89
%분산	27.84	12.35
%누적	27.84	40.19

KMO= .813, 근사 $\chi^2=687.51(p<.000)$

3. 신뢰성 분석

위 요인분석을 실시한 문항이 일관적이고 정확하게 해당 변인을 측정하는 가를 검증하기 위해 문항내적합치도 검사방법인 크론바하 알파계수를 산출하였으며 그 결과는 [표 7]에 제시하였다. 본 연구의 변인인 자기효능감(.82), 자아존중감(.85), 삶의 질(.79) 모두 .7 이상의 값을 보이고 있어 신뢰성이 있다고 판단할 수 있다. 그리고 변인의 세부변인에 대한 크론바하 알파값 또한 최소 .77, 최대 .84의 분포를 보이고 있어 연구변인을 측정하는 세부변인도 신뢰성을 확보하고 있다고 판단할 수 있다.

표 7. 연구변인의 신뢰성 검증 결과

변인	크론바하 알파	항목 수	세부변인	크론바하 알파	항목 수
자기효능감	.82	19	자신감	.79	7
			자기조절 효능감	.80	12
자아존중감	.85	9	일반적자아	.84	6
			사회적가정적 자아	.82	3
삶의 질	.79	8	신체적건강 삶의 질	.75	5
			정신적건강 삶의 질	.77	3

4. 상관관계 분석

자기효능감, 자아존중감, 삶의 질 간 상관성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였으며 그 결과는 [표 8]과 같다.

자아존중감과 삶의 질 간에는 .55의 양의 상관성이 있는 것으로 나타났으며 자기효능감과 자아존중감($r=.49$), 자기효능감과 삶의 질($r=.33$)간에도 통계적으로 유의한 양의 상관성이 있는 것으로 확인되었다.

표 8. 주요 연구변인 간 상관관계

변인	자기효능감	자아존중감	삶의 질
자기효능감	1.00		
자아존중감	0.49***	1.00	
삶의 질	0.33***	0.55***	1.00

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

자기효능감, 자아존중감, 삶의 질의 세부변인들 간의 상관성을 파악하기 위해 상관분석을 실시하였으며 그 결과는 [표 10]에 제시하였다.

자기효능감의 자신감과 자기조절효능감 간에는 .57의 양의 상관성이 확인되었으며, 자아존중감의 일반적 자아와 사회적가정적 자아 간에는 .39의 양의 상관성이 확인되었다. 삶의 질의 신체적 건강 삶의 질과 정신적 건강 삶의 질 간에는 .44의 양의 상관성이 있는 것으로 확인되었다. 자기효능감과 자아존중감의 세부변인 간 상관관계에서는 자신감과 일반적 자아($r=.43$)에서 가장 높은 양의 상관성이 확인되었으며 자기조절효능감과 일반적 자아($r=.41$)에서도 .4 이상의 양의 상관성이 확인되었다. 자기효능감과 삶의 질 세부변인 간 상관관계에서는 자신감과 정신적 건강, 삶의 질($r=.36$)에서 가장 높은 양의 상관성이 확인되었으며 자기조절효능감과 정신적 건강 삶의 질($r=.29$), 자신감과 신체적 건강 삶의 질($r=.27$) 순의 양의 상관성이 확인되었다.

자아존중감과 삶의 질 세부변인 간 상관관계에서는 사회적가정적 자아와 신체적 건강 삶의 질($r=.42$), 일반적 자아와 정신적 건강 삶의 질 ($r=.41$)에서는 .4 이상의 양의 상관성, 일반적 자아와 신체적 건강 삶의 질 ($r=.38$), 사회적가정적 자아와 정신적 건강 삶의 질 ($r=.37$)에서는 .3 이상의 양의 상관성이 있는 것으로 확인되었다.

표 9. 연구 세부변인 간 상관관계

변인		자기효능감		자아존중감		삶의 질	
		1	2	3	4	5	6
자기 효능감	자신감	1.00					
	자기조절효능감	.57***	1.00				
자아 존중감	일반적자아	.43***	.41***	1.00			
	사회적가정적자아	.24***	.31***	.39***	1.00		
삶의 질	신체적건강 삶의 질	.27***	.23***	.38***	.42***	1.00	
	정신적건강 삶의 질	.36***	.29***	.41***	.37***	.44***	1.00

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

5. 가설 검증

1) 생활체육 참여노인의 자기효능감이 자아존중감에 미치는 영향

생활체육에 참여하는 노인의 자기효능감이 자아존중감에 미치는 영향 정도를 검증하기 위해 [표 10]과 같이 자기효능감의 세부변인인 자신감과 자기조절 효능감을 독립변수로 하고 자아존중감을 종속변수로 하는 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 자기효능감 세부변인 모두 자아존중감에 통계적으로 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 자기효능감의 세부변인 중 자신감($\beta=.63$)이 자기조절 효능감($\beta=.52$)보다 자아존중감에 영향력을 더 크게 주고 있는 것으로 분석되었다.

표 10. 생활체육 참여노인의 자기효능감과 자아존중감의 회귀 분석 결과

변인	B	β	t	p-value
(상수)	2.84		5.69***	.000
자신감	.36	.63	3.80***	.000
자기조절 효능감	.29	.52	3.29**	.002

F =(.000), R(R2) =

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

2) 생활체육 참여노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 영향

생활체육에 참여하는 노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 영향 정도를 검증하기 위해 [표 11]와 같이 자기효능감의 세부변인인 자신감과 자기조절 효능감을 독립변수로 하고 삶의 질을 종속변수로 하는 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 자기효능감의 세부요인 모두 삶의 질에 통계적으로 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 자기효능감의 세부요인 중 자신감($\beta=.58$)이 자기조절 효능감($\beta=.35$)보다 삶의 질에 영향력을 더 크게 주고 있는 것으로 분석되었다.

표 11. 생활체육 참여노인의 자기효능감과 삶의 질의 회귀분석 결과

변인	B	β	t	p-value
(상수)	2.87		4.86	.000
자신감	.31	.58	3.58**	.001
자기조절 효능감	.19	.35	2.42*	.021

F = (.000), R(R2) =

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

3) 생활체육 참여노인의 자아존중감이 삶의 질에 미치는 영향

생활체육에 참여하는 노인의 자아존중감이 삶의 질에 미치는 영향 정도를 검증하기 위해 [표 12]과 같이 자아존중감의 세부변인인 일반적 자아와 사회적가정적 자아를 독립변수로 하고 삶의 질을 종속변수로 하는 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 자아존중감의 세부요인 모두 삶의 질에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 자아존중감의 세부요인 중 일반적 자아($\beta = .45$)가 사회적가정적 자아($\beta = .32$)보다 삶의 질에 영향력을 더 크게 주고 있는 것으로 분석되었다.

표 12. 생활체육 참여노인의 자아존중감과 삶의 질의 회귀분석 결과

변인	B	β	t	p-value
(상수)	1.48		2.45*	.015
일반적 자아	.55	.45	8.09***	.000
사회적가정적 자아	.39	.32	2.85**	.007

F = (.000), R(R2) =

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

4) 생활체육 참여노인의 자기효능감과 삶의 질 관계에서 자아존중감의 매개효과

생활체육에 참여하는 노인의 자아효능감과 삶의 질 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위해 [표 13]와 같이 3단계의 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1 단계에서는 독립변인인 자기효능감을 종속변인인 삶의 질에 통계적으로 유의한 영향($\beta = .37$, $p < .001$)을 미치는 것으로 나타났으며 2단계에서 독립변인인 자기효능감은 매개변인인 자아존중감에 통계적으로 유의한 영향($\beta = .19$, $p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 마지막 3 단계에서는 자기효능감($\beta = .22$, $p < .001$)과 자아존중감

($\beta = .18$, $p < .01$)이 삶의 질에 미치는 영향력이 모두 통계적으로 유의하였다. 3단계에서 자기효능감이 삶의 질에 미치는 영향력 정도($\beta = .22$)가 1단계($\beta = .45$)에 비해 .23 감소한 것으로 나타났다. 또한 모형의 설명력인 R^2 값도 매개변인인 자아존중감이 모형에 포함되기 전과 후를 비교했을 때 모형에 포함되기 전인 1단계에서는 R^2 이 .33에서 모형에 포함된 3단계에서는 R^2 이 .48으로 .15 증가한 것으로 나타났다. 따라서 자아존중감은 생활체육에 참여하는 노인의 자기효능감과 삶의 질 관계에서 매개효과가 있는 것으로 분석되었다.

표 13. 자기효능감과 삶의 질 관계에서 자아존중감의 매개효과

종속변수		1단계 모형	2단계 모형	3단계 모형
		삶의 질(β)	자아존중감(β)	삶의 질(β)
통제 변수	성별	-.18***	-.12***	-.12***
	연령	-.01	-.09***	-.02
	학력	.14***	-.10**	.13***
	동거상태	.08***	.12***	.13***
	건강상태	.26***	.21***	.29***
	월수입	.20***	.10***	.22***
자기효능감	자기효능감	.37***	.19*	.22***
	자아존중감			.18*
	R^2	.33	.27	.48
F-value		32.97***	27.62***	48.21***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

자아존중감이 노인의 자기효능감과 삶의 질 간의 관계에 미치는 직·간접 효과를 살펴보기 위해 구조모형의 효과분해를 실시하였고, 부트스트래핑을 이용하여 간접효과의 통계적 유의성을 검증하였다. 부트스트래핑 검증방식을 적용한 매개효과 분석은 95% 신뢰수준에서 신뢰구간의 값이 0을 포함하지 않을 경우에 영가설이 기각됨으로, 매개효과가 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다. [표 14]에서 보는 바와 같이, 노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 효과($\beta = .449$, $p < .01$)도 직접적 효과($\beta = .169$, $p < .01$)와 간접적 효과($\beta = .280$, $p < .01$)로 나누어 볼 수 있다. 부트스트래핑(Bootstrapping)을 통하여 간접효과에 대한 유의성 검증을 실시한 결과, 95% 신뢰구간(.205~.360)에 0이 포함되지 않아 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

이는 노인의 자기효능감이 자아존중감을 통해 삶의 질에 영향을 미친다는 것을 알 수 있으며, 노인의 자기효능감과 삶의 질 간의 관계에서 자아존중감은 완전매

개임을 알 수 있다.

표 14. 자기효능감과 삶의 질 간의 관계에서 자아존중감의 총 효과 및 직·간접 효과

독립 변인	매개 변인	종속 변인	Bootstrapping		
			직접효과	간접효과 (95%신뢰구간)	총효과
자기 효능감	자아 존중감	삶의 질	.169**	.280** (.205~.360)	.449**

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 생활체육참여 노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 영향을 분석하고자함에 있다.

연구결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 생활체육 참여노인의 “자기효능감(자신감, 자기 조절 효능감)”은 “자아존중감”에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행연구 분석결과를 살펴보면 Rurth(1993)와 홍선옥, 표내숙(1997)은 자기효능감이 높은 사람은 운동과제에 관련하여 불안정도가 낮은 반면 자아개념은 높았다고 보고하였고, 현승권, 배진희(2004)는 여성 노인의 신체활동이 건강관련 자아존중감과 자기효능감을 증대시켰다고 보고하여 자기효능감과 자아존중감은 밀접한 관련이 있음을 나타내고 있어, 본 연구결과를 지지한다.

이러한 본 연구결과는 노인의 자기효능감을 높이기 위해서는 능력을 발휘하여 스스로 할 수 있다는 자신감을 갖게 만들고 스스로 자극을 받아 노력하게끔 하는 것이 유용하다. 자기효능감이 높은 노인일수록 과제 도전에 두려움이 덜하며 성공적으로 과제를 이끌어 내는데 노력을 다 한다. 반면에 자기 효능감이 낮은 노인은 일상생활은 물론 수행해야 할 일들까지 어렵게 느끼며 스트레스를 더 많이 받게 된다. 이에 따라 생활체육 참여를 통해 향상된 노인의 자기효능감은 일반적 자아, 사회적·가정적 자아 등 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 사료된다.

둘째, 생활체육 참여노인의 “자기효능감(자신감, 자기 조절 효능감)”은 “삶의 질”에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행연구 분석결과를 살펴보면, 박은숙 등(1988)은

자기효능감이 높은 노인일수록 삶의 질이 높게 나타난다고 보고하였고, 김종화, 박영숙(2018)은 유산소 리듬 운동프로그램이 노인의 체력, 자기효능감 및 삶의 질에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 자기효능감은 신체적 기능 향상과 관련이 있음을 보고하였다. 이 밖에 김갑희(2018)는 노인의 여가스포츠 활동이 자기효능감과 생활만족도에 영향을 미치며, 두 변인 간에 높은 상관관계를 보고하였다. 특히 이승환(2008)은 노인의 주기적인 생활체육 참여가 자기효능감 및 삶의 질에 유의한 영향을 주었으며, 자기효능감과 삶의 질 간에 관련성을 분석한 결과 자기효능감이 안정성, 유능감, 신체적 안녕, 정신적 안녕을 포함한 삶의 질의 하위요인 중 정신적 안녕을 제외한 모든 요인에서 유의한 정적 상관이 있는 것으로 보고하여 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

이러한 본 연구의 연구결과는 높은 자기효능감은 좋은 행동 수행을 보이고, 운동지속의 결정요인으로서 자기능력을 의심하는 사람들 보다 어려움 속에서도 더욱 지속적으로 운동에 참여하고, 운동경험을 통해 자신의 능력을 보다 확신하여 운동수행의 과제를 달성하기에 용의하다. 또한 자기효능감의 높은 지각은 자기반응과 자기판단을 잘 사용하여 운동에 대한 이로움을 획득할 수 있으며, 궁극적으로 노인의 삶의 질을 향상시키는 것으로 사료된다.

셋째, 생활체육 참여노인의 “자아존중감(일반적 자아, 사회적·가정적 자아)”은 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행연구 분석결과를 살펴보면, 정미영 등(2019)은 이용시설 참여노인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로 여가활동이나 프로그램 참여도, 자아존중감이 확인되었고, 자아존중감은 삶의 질에 긍정적인 영향으로 나타난다고 보고하였다. 그 밖에도 자아존중감과 삶의 질의 관련성을 검증한 연구들에서 자아존중감은 삶의 질을 향상시키는 요인으로 보고[18]되어 본 연구 결과를 지지해 주고 있다.

이러한 본 연구의 연구결과는 노인에게 있어 생활체육 참여를 통해 높아진 자아존중감은 자기 자신을 스스로 훌륭하다고 생각하며, 어떠한 문제를 해결하는데 있어서 감정, 욕망, 가치관, 목표 및 행동, 사고과정 등에

보다 적극적인 생활태도를 보이고, 자기에게 주어진 모든 생활을 영위함과 동시에 진취적이고 활력 있는 삶을 전개 하여 신체적 기능 뿐 아니라 친교 및 사회적 기능 또한 향상 되어 궁극적으로 삶의 질이 향상되는 것으로 사료 된다.

넷째, 생활체육 참여노인의 “자아존중감(일반적 자아, 사회적·가정적 자아)”은 자기효능감과 삶의 질 관계에서 매개효과가 발생하였다.

선행연구 분석결과를 살펴보면-김정희(2014)는 노인의 사회적 지지가 노화불안에 미치는 영향에 있어 자아존중감의 매개효과 검증을 위한 연구에서 사회적 지지가 노화불안에 유의미한 영향을 미치는 결과를 도출할 수 있었으며, 두 변수간의 관계에 있어 자아존중감은 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 박하근(2020)은 노인의 여가활동만족이 생활만족도에 미치는 영향을 자아존중감의 매개변수를 활용하여 분석하였는데 연구결과, 여가활동이 생활만족도에 미치는 영향에서는 자아존중감을 매개로 간접효과가 존재하는 것으로 나타났다.

이러한 본 연구결과는 생활체육 참여를 통해 자아존중감이 형성되고 자아존중감은 생활체육이 삶의 질에 미치는 영향에서 매개효과가 존재하는 것으로 사료된다. 이에 따라 생활체육 참여가 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미치는 결과와 더불어 자아존중감을 통해 영향을 미친다는 점에 의의를 가진다. 즉, 노인의 삶의 질 향상은 자아존중감이 병행된 생활체육활동을 통해서 이루어진다고 볼 수 있기에 생활체육활동을 통해 자아존중감을 높이고 삶의 질을 향상시켜 나아가야 한다. 본 연구의 시사점은 자아존중감의 매개변수를 활용하여 생활체육에 참여하는 노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 효과를 규명하였다는데 있다. 이를 통해 노인의 자기효능감, 자아존중감 및 삶의 질의 정도를 파악하고 이들 간의 관계를 분석함으로써 노인의 삶의 질을 향상시키기 위한 노인복지정책을 수립하는데 실증적 기초자료로 제공하고 나아가 관련 기관 및 단체에 반영됨으로써 노인건강증진프로그램 활성화에 기여하였다.

또한, 정책적 방안으로 노인의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 생활체육 활동을 통한 자아존중감 극대화 방

안을 모색 할 필요가 있다. 생활체육활동을 통해 노인의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 생활체육 프로그램의 다양성을 확보하는 것도 중요 하지만, 생활체육활동이 개인의 자아존중감을 높일 수 있는 방안을 모색하는 것도 필요하다. 대부분의 생활체육 프로그램이 노인의 신체적·정신적 건강을 도모하고 대인간 원만한 교류를 목적으로 하기에, 지나친 경쟁력을 유발하는 프로그램은 바람직하지 않다. 이에 상호 이용자들을 존중하고 배려 할 수 있는 프로그램을 구성할 필요가 있다.

본 연구의 한계점은 첫째, 본 연구의 대상자는 일부 지역의 특정 시설을 이용하는 생활체육 참여 노인을 표집추출과정에 한정하여 선정하였기 때문에 연구결과를 전체 생활체육시설에서 운영하고 있는 건강증진프로그램을 반영하는 데는 제한이 있다. 둘째, 본 연구에서 선정한 변인 이외의 지역적 특성이나 환경, 지도자의 역량, 신체활동 등 연구 결과에 영향을 미칠 수 있는 잠재적 요인을 통제하지 못하였다.

참 고 문 헌

- [1] 김진훈, “노인가구 노인의 삶의 만족도 변화에 미치는 영향요인,” 한국콘텐츠학회논문지, Vol.19, No.1, pp.339-349, 2019.
- [2] A. Derks, “Are the underprivileged really that economically 'leftist'? Attitudes towards economic redistribution and the welfare state in Flanders, European,” Journal of Political Research, Vol.43, pp.509-521, 2014.
- [3] W. Lydia Li, “Caregiving Network Compositions and Use of Supportive Services by Community-Dwelling Dependent Elders,” Journal of Gerontological Social Work, Vol.4, No.2, pp.14-19, 2014.
- [4] A. Reed II, D. B. Wooten, and L. E. Bolton, “The Temporary Construction,” Journal of Consumer Psychology, Vol.12, No.4, pp.375-388, 2017.
- [5] R. L. Oliver and P. V. Balakrishnan, “Outcome Satisfaction in Negotiation: A Test of Expectancy Disconfirmation,” Organizational

Behavior and Human Decision Processes, Vol.60, No.2, pp.252-275, 2018.

- [6] P. Taylor-Gooby, "Attitudes to Welfare," Journal of Social Policy, Vol.14, No.1, pp.73-81, 2015.
- [7] 하경분, "노인 일자리사업 참여의 참여만족도와 생활만족도 및 삶의 만족도와와의 관계," 한국콘텐츠학회논문지, Vol.14, No.10, pp.160-170, 2014.
- [8] 박충배, "건강증진프로그램에 참여하는 노인의 자기효능감이 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과," 한국노년학, Vol.29, No.3, pp.106-108, 2011.
- [9] D. G. Blazer, "Social support and mortality in an elderly community population. American," Journal of Epidemiology, Vol.11, No.5, pp.684-694, 1995.
- [10] 이승환, "생활체육 참여자의 삶의 질, 신체적 자기효능감에 관한 연구," 한국스포츠심리학회지, Vol.34, No.1, pp.79-105, 2018.
- [11] 윤현숙, "노인 가족부양자의 복지서비스 이용의향 및 필요도에 영향을 미치는 요인," 한국노년학, Vol.21, No.2, pp.141-161, 2011.
- [12] 최장원, "노인의 자원봉사활동 참여동기가 자기확장성에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로," 한국노년학회지, Vol.2, No.2, pp.41-61, 2019.
- [13] S. M. Lynch, "Measurement and prediction of aging anxiety," Research on aging, Vol.22, No.5, pp.533-558, 2015.
- [14] E. Kelly, "Movies-A unique and effective tool for social educators," CEC Today, Vol.3, No.8, p.12, 2017.
- [15] V. D. Westervelt and J. D. Mckinney, "Effects of film on nonhandicapped children's attitudes toward handicapped children," Exceptional Children, Vol.46, pp.294-296, 2015.

저 자 소 개

태 명 원(Myung-Won Tae)

정회원



- 2020년 : 가야대학교 사회복지학과 외래교수
- 2019년 : 신라대학교 일반대학원 사회복지학 박사

〈관심분야〉 : 노인교육, 여가, 다문화가정자녀