



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 학 박 사 학 위 논 문

노인의 운동 참여행태와 라이프스타일이
운동지속에 미치는 영향



2012년 8월

부 경 대 학 교 대 학 원

체 육 학 과

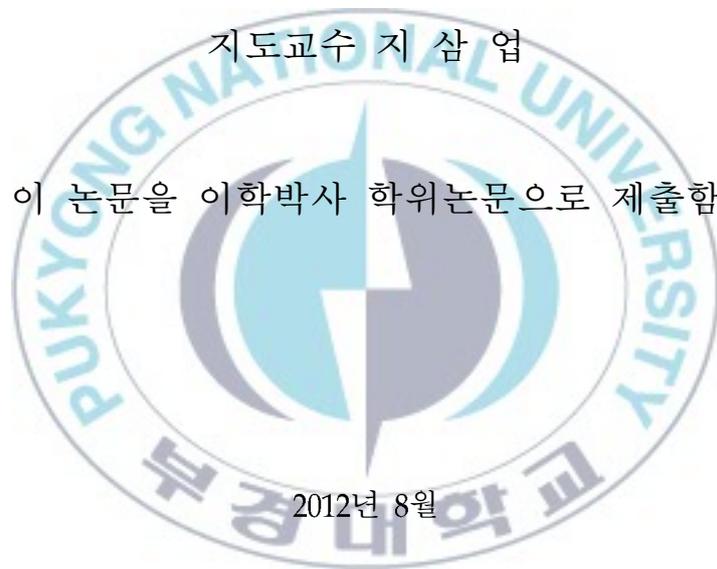
정 영 주

이 학 박 사 학 위 논 문

노인의 운동 참여행태와 라이프스타일이
운동지속에 미치는 영향

지도교수 지 삼 업

이 논문을 이학박사 학위논문으로 제출함



2012년 8월

부 경 대 학 교 대 학 원

체 육 학 과

정 영 주

정영주의 이학박사 학위논문을 인준함.

2012년 8월 25일



목 차

I	서론	1
1.	연구의 필요성	1
2.	연구의 목적	5
3.	연구문제	5
4.	연구모형 및 연구가설	6
5.	연구의 제한점	8
6.	용어의 정의	9
II.	이론적 배경	11
1.	노인운동 종목	11
2.	라이프스타일	16
3.	운동지속	22
III.	연구방법	31
1.	연구대상	31
2.	연구절차	41
3.	조사도구	42
4.	조사방법	49
5.	통계처리방법	50

IV. 연구 결과	52
1. 노인들의 인구통계적 특성에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이 ..	52
2. 노인들의 운동행태에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이	64
3. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계	74
4. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향 ..	80
V. 논의	86
1. 노인들의 인구통계적 특성에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이 ..	86
2. 노인들의 운동행태에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이	91
3. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계	94
4. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향 ..	97
VI. 결론 및 제언	99
1. 결론	99
2. 제언	102
참고문헌	103
Abstract	111
부 록	115

표 목 차

표 1. 연구대상자의 인구통계적 특성	32
표 2. 연구대상자의 운동행태	40
표 3. 조사도구의 구성	43
표 4. 조사도구의 신뢰도	44
표 5. 라이프스타일의 문항별 구성타당도	47
표 6. 운동지속의 문항별 구성타당도	49
표 7. 연령에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	53
표 8. 성별에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	54
표 9. 학력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	55
표 10. 배우자유무에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	56
표 11. 동거형태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	58
표 12. 용돈에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	59
표 13. 생활정도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	61
표 14. 노후생활 만족도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	62
표 15. 종교에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	63
표 16. 운동종목에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	65
표 17. 운동경력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	66
표 18. 1일 참여시간에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	68
표 19. 1주일 운동 참여빈도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	69
표 20. 참여동기에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	70
표 21. 건강상태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	72
표 22. 운동수행능력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이	73
표 23. 등산에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계	75
표 24. 걷기에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계	76

표 25. 수중운동에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계	77
표 26. 배드민턴에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계	78
표 27. 요가에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계	79
표 28. 라인댄스에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계	79
표 29. 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동능력에 미치는 영향	81
표 30. 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동환경에 미치는 영향	83
표 31. 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동습관에 미치는 영향	85



그림목차

그림 1. 연구모형	7
그림 2. 연구절차	41



노인의 운동 참여행태와 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향

정 영 주

부경대학교 대학원 체육학과

요 약

이 연구는 노인들의 일반적 특성과 운동행태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이를 밝히고, 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계, 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향을 파악하여, 노인 운동 활성화 방안을 구명하여, 노인 운동의 체계적이고 과학적인 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.

이 연구의 목적을 달성하기 위하여 서울특별시, 부산광역시, 울산광역시, 전라남도, 전라북도, 경상남도 등 6개 시도에 소재하고 있으며, 등산, 걷기, 수중운동, 배드민턴, 요가, 라인댄스에 참여하고 있는 노인 총 600명을 대상으로 연구자와 보조연구자가 직접 현장을 방문하여 설문조사가 이루어져 있다.

수집된 설문지를 통한 자료 분석은 조사에 사용한 설문지의 신뢰도 검증은 Cronbach's alpha를 사용하였으며, 타당도 검증은 주축인자법(principal factor method)을 사용하여 요인분석(factor analysis)을 하였으며, 요인의 회전방법으로는 직교회전의 Varmax방식을 사용하였다. 연구결과는 t-검증과 일원분산분석을 하였으며, 사후검증은 Duncan방법으로 하였다. 또한 관계 규명을 위하여 Pearson의 상관분석을 하였으며, 최종적으로 운동지속에 미치는 요인을 추출하기 위하여 Stepwise 방식의 다중회귀분석을 하였다.

이상의 연구방법과 분석절차를 통하여 다음과 같은 연구결과를 얻었다.

첫째, 노인들의 인구통계적 특성에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이에서 라이프스타일에 따른 차이에서 연령이 낮을수록 대인관계가 높았으며, 여자가 학력이 높을수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활에서 높은 차이가 있으며, 또한 배우자가 있을 경우 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활이 높은 것으로 나타났다. 배우자와 함께 노후 생활에 대한 만족이 높을수록 라이프스타일은 높은 것으로 나타났다. 한달용돈이 많을수록 삶의 만족, 일상생활, 식사생활에 높은 차이가 있으며, 경

제적으로 여유가 있는 편일수록 삶의 만족과 식사생활이 높은 것으로 나타났다. 불교를 믿는 사람들은 대인관계, 삶의 만족이 높지만 종교생활은 기독교인이 높은 것으로 나타났다. 운동지속에 따른 차이에서 70~75세 미만에서 운동능력, 운동환경이 높게 나타났으며, 여자들이 운동환경, 운동습관에서는 더 높게 나타났다. 학력이 높을수록 배우자가 있을 경우 운동능력, 운동습관이 높은 것으로 나타났으며, 배우자와 함께 한달용돈을 많이 받으며, 경제적으로 여유가 있는, 노후생활에 만족함을 느낄 때 운동지속이 되는 것으로 나타났다.

둘째, 노인들의 운동행태에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이에서 라이프스타일에 따른 차이에서 라인댄스를 하는 사람들이 운동참여빈도가 높을수록, 여가선용과 건강관리를 할수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활에서 높은 것으로 나타났으며, 운동경력이 높을수록 일상생활, 식사생활에 대한 차이도 높은 것으로 나타났다. 운동참여시간이 높을수록 대인관계, 삶의 만족, 식사생활에서 차이가 있는 것으로 나타났으며, 건강할수록 삶의 만족, 일상생활에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동수행능력이 높을수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활에서 유의한 차이가 있다. 운동지속에 따른 차이에서 라인댄스를 하는 사람이 운동환경, 운동습관이 높은 것으로 나타났으며, 운동경력이 높으면서 운동참여시간이 길수록, 또한 건강할수록, 운동수행능력이 높을수록 운동지속 모든 하위요인에서 유의한 차이가 있다. 운동을 참여하는 동기는 건강관리를 할수록 운동능력, 운동습관에서 유의한 차이가 있다.

셋째, 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계에서 등산에서는 운동능력이 높을수록 대인관계, 삶의 만족이 높아지며, 운동환경과 운동습관이 높을수록 라이프스타일 모든 하위요인도 높아지는 것으로 나타났다. 걷기에서는 운동지속 모든 하위요인이 높을수록 삶의 만족, 일상생활, 식사생활, 대인관계가 높아지는 것으로 나타났다. 수중운동에서는 운동지속의 모든 하위요인 높아질수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활이 높아지는 것으로 나타났으며, 운동환경과 운동습관이 높아질수록 종교생활이 높아지며, 운동능력이 높아질수록 식사생활도 높아지는 것으로 나타났다. 배드민턴에서는 운동지속 모든 하위요인이 높아질수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활이 높아지는 것으로 나타났으며, 운동환경과 운동습관이 높아질수록 종교생활이 높아지는 것으로 나타났다. 요가에서는 운동지속 모든 하위요인이 높아질수록 삶의 만족, 식사생활이 높아지는 것으로 나타났으며, 운동환경과 운동습관이 높아질수록 대인관계와 일상생활이 높아지는 것으로 나타났다. 운동환경이 높아질수록 종교생활이 높아지는 것으로 나타났다. 라인댄스에서는 운동습관이 높을수록 일상생활이 높아지는 것으로 나타났다.

넷째, 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향에서 대인관계가 운동능력에 영향을 미치는 종목은 등산, 수중운동, 배드민턴으로 나타났으며, 배드민턴이 가장 기여도가 높은 것으로 나타났으며, 삶의 만족이 운동능력에 영향을 미치는 종목은 걷기, 배드민턴, 요가로 나타났으며, 걷기에서 가장 기여도가 높은 것으로 나타났다. 수중운동에서는 일상생활이 운동능력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 삶의 만족이 운동환경에 영향을 미치는 종목은 등산, 배드민턴으로 나타났으며, 배드민턴이 가장 기여도가 높은 것으로 나타났으며, 대인관계가 운동환경에 영향을 미치는 종목은 등산, 걷기, 수중운동, 요가로 나타났으며, 요가가 가장 기여도가 높은 것으로 나타났다. 일상생활이 운동환경에 영향을 미치는 종목은 수중운동, 배드민턴, 요가로 나타났으며, 수중운동이 가장 기여도가 높은 것으로 나타났다. 수중운동에서는 종교생활이 운동능력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.



I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 스포츠의 생활화, 식생활의 개선, 의학의 발달 등으로 평균수명이 연장됨으로서 인구의 고령화 현상을 가져왔다. 특히 우리나라의 경우 6.25 전쟁 이후에 태어난 베이비 붐 세대(1955~1964년)가 900만명에 이른다. 1960년 65세 이상의 노인인구는 73만명으로 전체 인구 대비 2.9%에서 지속적으로 증가하고 있으며, 2010년 현재 545만명(11%), 2030년 1,269만명(24.3%), 2060년 1,762만명(40.1%)으로 증가할것으로 예측되고 있으며, 이는 65세 이상 인구가 2010년 전체 인구의 10명중 1명이었지만 2060년에는 10명중 4명 꼴로 증가하게 될 것이다. 이는 시간이 지나면서 65세 이상의 인구의 비율이 높은 초고령화 사회로 진입하는 것이다(통계청, 2011).

이러한 노인인구의 증가는 경제적, 사회적, 심리적으로 새로운 문제들을 야기시키는데, 특히 노화로 인한 노인의 근 신경 및 호흡 순환계의 기능 저하는 자립생활을 어렵게 함으로서 신체적 능력을 감소시키고 신체활동의 제한을 초래한다(이재문, 이재영, 2010). 이러한 현상들로 인해 노인들에게 사회적 역할과 기능이 약화됨으로서 건강, 고독, 소외문제 등이 증가되고 있는 실정이다. 이러한 건강문제와 소외문제 해결은 개개인의 책임 수준을 넘어 정책적으로 해결해야 할 문제로 대두되고 있다. 사람은 나이가 들어감에 따라서 새로운 상황에 대한 행동과 사고의 적응도가 떨어지고 심리적, 사회적 스트레스를 더욱 많이 받게 된다. 이와 같은 현상을 감소시키기 위하여 적절한 신체활동이 무엇보다도 중요하다.

노화에 따른 신체적인 변화에 잘 대처하도록 노인을 돕고 최적의 건강을

유지·증진하도록 하기 위해 지속적인 노력과 일상생활에 필요한 규칙적인 신체활동이 이루어져야 할 것이다. 하지만 운동이 노인의 건강증진에 효과적이기 위해서는 노인의 건강상태와 운동능력을 고려하여 노인 개인의 특성에 맞는 운동을 선택하는 것이 필요하다(Kligman & Pepin, 1992).

그러나 노인들 사이에서 신체활동의 중요성에 대한 인식이 증대될수록 운동요령이나 방법을 몰라서 생기는 고질적인 만성질환과 소모성 질환으로 고통받는 사람이 증가되고 있다. 오늘날 신체활동 참여는 생리적, 심리적, 사회적으로 밀접하게 관련되어 있다는 것이 널리 인식되고 있기 때문에 고령자들에게 신체활동을 권장하는 것은 매우 중요한 일이다(Chodzko-Zajko, 2000). 그러나 이러한 신체활동 프로그램에 참여하는 대부분의 노인들은 건강이 증진되었다는 것을 인식하기 전에 그만두게 된다.

이에 Dishman(2001)은 초기 적응이 매우 중요하다고 하였다. 앞으로는 지속적인 참여, 유지 그리고 생활습관에서 오는 운동참여 저해 요인을 극복하고 신체활동을 유지하기 위해서는 더 많은 신체적, 환경적 특성요인을 포함시켜야 될 것이라고 하였다. 이렇듯 건강한 삶을 위한 체력의 증진은 노후생활을 윤택하게 하여 줄 뿐만 아니라, 삶의 의욕과 보람을 가져다준다고 할 수 있다.

규칙적이고 지속적인 운동은 개인의 신체적 건강을 증진시킬뿐만 아니라, 노인들의 각종 스트레스를 해소하고 우울증, 불안감 등을 감소시키며, 정신적 안정을 도모하여 정신건강에 긍정적인 영향을 주고 있다(Dishman & Gettman, 1980; Dishman, 1994). 이와 같은 규칙적인 스포츠(체육) 활동은 신체적, 심리적, 사회적으로 긍정적인 영향을 미친다는 많은 학자들의 경험적 연구 결과에서 보여주듯이 노인들의 생활체육 참여율이 계속 증가하고 있다. 이러한 운동 참여자들의 신체적 건강과 심리적 건강을 인식하면서 운

동과 정신건강, 운동 참여, 심리적 효과 등에 대한 학문적 관심이 지속적으로 고조되고 있다(Rejeski & Braweley, 1988).

그러나 이러한 신체활동은 자신의 의지와 신체적인 능력과 즐거움이 포함되어야 할 것이다. 이를 위한 운동프로그램은 각 개인의 효율성과 특성에 알맞게 지속적으로 실시할 수 있도록 구성되어야 하고 인내와 끈기로 극복할 수 있게 해야 할 것이다(김형준, 2006).

운동을 처음 접하는 사람에게 권장되는 운동이 유산소운동 형태인데 이러한 유산소운동은 대사증후군 등을 줄이고 관상동맥계 질환에 긍정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다(유하정, 2000). 이러한 유산소능력이 폐의 가스교환, 심장의 펌프기능, 근육의 산소이용능력, 혈류배분 등은 건강과도 밀접한 관련이 있으며, 유산소 능력이 큰 사람은 전신지구력도 우수하다. 전신지구력이 높은 사람은 일상생활이나 직업 활동을 보다 활발하게 행하여도 피로를 덜 느낀다. 이렇게 해서 유산소능력은 건강 측면이든 실생활에서든 매우 중요한 의미를 갖고 있다(김재구, 노호성, 2010).

유산소 운동인 수중운동의 경우, 지상운동과는 달리 체중에 대한 부담이 적기 때문에 운동에 의한 상해발생률이 매우 적으며 수영에 비해 배우기 쉬운 특징을 가지고 있다. 또한 수영은 발이 바닥에 닿지 않고 바닥에서 평형상태로 운동을 수행하지만 수중운동은 바닥에서 수직으로 운동을 하기 때문에 수영에 비해 슬관절의 가동범위가 크고 물의 저항을 많이 받아 근력운동에도 효과가 있을 뿐 아니라 움직임 또한 다양해질 수 있다(임상원, 2000).

특히 운동을 처음 시작하는 노인이나 장애(지체, 뇌병변, 뇌졸중, 척수 등)가 있는 환자들의 경우 물이 안전하며 크고 작은 정형외과적 부상, 수술, 운동과다로 인한 근골격계 이상을 극복하고 건강을 유지하는데 우수한 매개물의 역할을 한다. 또한 물은 반복적으로 사용되는 근육군의 과도한 발달로

인한 재발성 부상을 초래할 수 있는 근육 불균형을 해결하고, 자세를 바로 잡아주는 등의 효과가 있다.

노인 운동에 대한 정부와 지자체의 많은 지원으로 인하여 운동의 종류가 다양해지고 있으며, 운동을 쉽게 접하고, 배울 수 있는 기회가 많아지고 있다. 이에 따라 노인 운동에 관한 연구가 많이 이루어지고 있으며, 이러한 결과 노인운동의 긍정적인 효과가 다양하게 입증되고 있다.

선행연구 동향을 살펴보면 생리학적 연구는 이성철(2011)의 “노인 건강 운동이 질환군과 비질환군의 체력, 혈중 심혈관질환 관련 성분 및 노화관련 내분비 물질에 미치는 영향”, 오인원(2011)의 “12주간의 수중운동이 비만 노인 여성의 신체조성, 혈압, 혈중지질 및 혈관염증 지표에 미치는 영향”에 관한 연구, 윤현중(2012)의 “유산소 및 유연성 운동이 고령자의 건강관련체력과 대사증후군 위험인자 및 혈관염증지표에 미치는 영향”에 관한 연구, 김효진(2011)의 “수중운동이 고령 비만여성의 신체조성 혈중지질 및 인슐린 저항성(HOMA-IR)에 미치는 영향”에 관한 연구 등이 있다. 생리학적 연구와 인문학적 연구가 같이 이루어진 연구는 김형준(2006)의 “노인들의 신체 활동이 생활습관, 건강인식, 신체구성, 혈액성분 및 혈액성분 및 체력에 미치는 영향”에 관한 연구, 이수경(2006)의 “아쿠아로빅 운동이 중고령 여성의 신체적, 정신적 변화”에 관한 연구, 박성희(2009)의 “동기부여 복합체조프로그램이 경로당 이용 여성노인의 체력, 생리적 기능 및 심리적 기능에 미치는 효과”에 관한 연구, 홍영숙(2010)과 최희권(2009)의 “수중 복합운동이 중증 슬관절염 환자의 운동기능 및 삶의질에 관한” 연구 등이 있으며, 인문학적 연구로서는 정계순(2009)의 “운동프로그램 참가 노인의 신체적 자기개념이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향”에 관한 연구 지병태(2009)의 “노인들의 라이프스타일에 따른 노인건강운동과 건강증진방안”에 관한 연구 등이 있다.

따라서 노인 운동에 대한 선행연구에서는 신체적 기능 증진만을 강조하는 연구가 대부분이라고 볼 수 있다. 그러나 노인에게 있어 운동은 신체적, 정신적 문제를 함께 이끌어내야 하지만 이러한 연구는 미흡한 실정이다.

그러므로 이 연구에서는 노인들의 운동 참여행태에 따라 관절이나 다른 신체부위에 부담이 적고 중력을 최소화하고, 관절의 통증을 감소시키면서 육체적 건강의 유지와 증진, 고독감의 해방, 자유로운 인간관계 형성 및 유지에 긍정적인 영향을 줄 수 있는가에 대하여 알아봄으로써, 날로 증가하는 노인들의 여가생활에 대한 신체적·정신적 정보를 제공함으로써, 노인 운동 활성화가 필요하다.

2. 연구의 목적

이 연구는 노인들의 일반적 특성과 운동행태에 따른 라이프스타일, 운동 지속의 차이를 밝히고, 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계, 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향을 파악하여, 노인 운동 활성화 방안을 구명하여, 100세 시대 노인 운동의 체계적이고 과학적인 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.

3. 연구문제

이 연구의 목적을 달성하기 위한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 노인들의 인구통계적 특성에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이는 어떠한가?

둘째, 노인들의 운동행태에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이는 어떠한가?
셋째, 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계는 어떠한가?
넷째, 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향은
어떠한가?

4. 연구모형 및 연구가설

이 연구에서는 노인 운동 활성화를 위한 방안으로 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향에 관한 연구를 위한 연구모형과 연구가설을 설정하였다.

1) 연구모형

이 모형에서는 노인 운동의 활성화 방안을 모색하기 위하여 독립변인으로 라이프스타일 변인을 종속변인으로 운동지속 변인을 설정하였고, 구체적인 변인들을 토대로 연구모형을 다음의 <그림 1>과 같이 설정하였다.



그림 1. 연구모형

2) 연구가설

이 연구에서는 노인 운동의 활성화 방안을 모색하기 위하여 앞에서 설정한 관련변인의 연구모형을 중심으로 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 1. 노인들의 인구통계적 특성에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이가 있을 것이다.

1-1. 노인들의 인구통계적 특성에 따른 라이프스타일의 차이가 있을 것이다.

1-2. 노인들의 인구통계적 특성에 따른 운동지속의 차이가 있을 것이다.

가설 2. 노인들의 운동행태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이가 있을 것이다.

2-1. 노인들의 운동행태에 따른 라이프스타일의 차이가 있을 것이다.

2-2. 노인들의 운동행태에 따른 운동지속의 차이가 있을 것이다.

가설 3. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속은 상관관계가 있을 것이다.

3-1. 등산에 따른 라이프스타일과 운동지속은 상관관계가 있을 것이다.

3-2. 걷기에 따른 라이프스타일과 운동지속은 상관관계가 있을 것이다.

3-3. 수중운동에 따른 라이프스타일과 운동지속은 상관관계가 있을 것이다.

3-4. 배드민턴에 따른 라이프스타일과 운동지속은 상관관계가 있을 것이다.

3-5. 요가에 따른 라이프스타일과 운동지속은 상관관계가 있을 것이다.

3-6. 라인댄스에 따른 라이프스타일과 운동지속은 상관관계가 있을 것이다.

가설 4. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 영향을 미칠 것이다.

4-1. 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동능력에 영향을 미칠 것이다.

4-2. 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동환경에 영향을 미칠 것이다.

4-3. 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동습관에 영향을 미칠 것이다.

5. 연구의 제한점

이 연구를 수행함에 있어 다음과 같은 제한점을 갖는다.

- 1) 이 연구의 조사 대상은 부산광역시, 경기도, 울산광역시, 전라남도, 전라북도, 경상남도에 거주하는 노인 운동에 참가하는 사람들로 한정하였다.

- 2) 이 연구의 설정한 변인 이외의 다른 변인에 의해 결과가 달라질 가능성을 일부 배제할 수 없다.
- 3) 이 연구에서의 운동종목을 등산, 걷기, 배드민턴, 수중운동, 요가, 라인댄스 등 6개 종목으로 한정하였다.
- 4) 이 연구에서 노인을 60세 이상으로 규정하였다.

6. 용어의 정의

1) 노인(senior)

노인에 대한 개념은 다양한 관점에서 정의되고 있지만 공통적으로 시사하고 있는 점은 인간이 발달과정의 최종단계에 들어서면서 신체적, 심리적, 사회적 측면에서 그 능력이나 적응성이 퇴화하는 현상으로 인하여 사회적 기능수행에 장애를 초래하게 되는 시기를 노년기라 하고 노년기의 사람을 노인이라 한다(장은아, 2009)

노인의 특성은 첫째, 환경변화에 적절히 적응할 수 있는 자체조직에서 결핍이 있는 사람, 둘째, 자신을 통합하려는 능력이 감퇴되어 가는 시기에 있는 사람, 셋째, 인체기관, 조직기능 등에 있어서 감퇴현상이 일어나는 시기에 있는 사람, 넷째, 생활 자체의 적용이 정신적으로 결손되어 가고 있는 사람, 다섯째, 인체의 조직 및 기능저장의 소모로 적용이 감퇴되어 가는 시기에 있는 사람으로 정의하고 있다(김승겸, 2010).

UN이 정한 범위는 65세 이상으로 하고 있지만, 우리나라에서는 연소 노인 60~69세, 중고령 노인 70~75세, 고령노인 75~84세, 그리고 85세 이상은 초고령 노인으로 구분하는 경향이 있다(한국임상사회사업학회 공저, 2006). 다만 이 연구에서는 노인의 범위를 60세 이상으로 규정했다.

2) 라이프스타일(lifestyle)

사람이 어떻게 시간을 소비하는, 자신의 환경 속에서 무엇이 중요하다고 생각하는가, 자신의 주변세계에 관하여 어떠한 생각을 하고 있는가에 의해서 규명되는 생활양식이라 정의하였다(이동현, 1990). 이 연구에서 사용한 라이프스타일에 관련된 하위 요인들로는 식사생활, 일상생활, 종교생활, 대인관계, 삶의 만족으로 구성하였다.

3) 운동지속(Exercise Adherence)

운동지속은 스포츠 또는 운동을 개인이 직접 참여하고 그 활동을 중단 없이 정기적으로 행하는 것으로 정의하였다. 이 연구에 사용한 운동지속에 관련된 하위 요인들로는 운동능력, 운동습관, 운동환경로 구성하였다(김영재, 2001; 최성훈, 2005).

II. 이론적 배경

1. 노인운동 종목

노인들이 할 수 있는 운동에는 수많은 종목이 있지만, 현실에서 많이 수행하고 있으며, 이 연구의 대상종목으로 선정된 등산, 걷기, 수중운동, 배드민턴, 요가, 라인댄스에 대해 정의하였다.

1) 등산

등산은 산을 오르는 것 자체를 목적으로 하고 이 일을 통하여 심신을 단련하고 즐거움을 찾는 행위를 말한다. 등산은 근대에 들어와서 활발해졌으며, 미지의 세계에 대한 도전도 겸하여 위험한 산을 슬기와 기술로 등정하는 데서 오는 기쁨과 만족을 주고, 동시에 여느 스포츠와는 다른 차원에서 인간의 정신적·체력적 한계를 신장시켜 준다. 주거지역 가까이에 있는 낮은 산을 올라가는 것도 이에 포함되지만, 일반적으로 지형과 기후조건이 위험하여 안전을 위해서 상당한경험이 있어야 할 필요가 있는 산을 오르는 것을 말한다. 자연만을 무대로 하여 상대한다는 점에서 다른 육외 스포츠와는 차별화될 수 있다(박범근, 2009).

위험은 등산이 가지고 있는 매력이자 고유한 속성으로서, 등산가는 산을 오르거나 정상을 정복함으로써 자신의 용기·기지·기량·체력·능력 등을 시험할 수 있으며 이를 통해 짜릿한 전율을 맛볼 수 있다. 위험이라는 등산의 속성은 다른 스포츠 종목에 비해 더 많은 집단 활동의 중요성을 요구하며,

목적달성과 안전을 위해 노력하여야 한다. 산 정상을 정복하는 것을 의미하기보다는 이를 위하여 행하여지는 개인적인 노력, 숙달되는 기술, 자연과의 접촉 등을 통한 육체적·정신적 만족에서 주된 행복을 느낄 수 있다(정가인, 2008).

2) 걷기

걷기는 인간의 움직임 중에서 가장 기본적인 것 중 하나이다. 걷기는 특별한 장비나 경제적인 부담 없이도 행 할 수 있는 가장 안전하며, 남녀노소 모두가 즐길 수 있는 유산소 운동이다. 부상의 위험이 적고, 조깅이나 에어로빅의 20% 정도의 힘만을 필요로 하며, 다리에는 전신근육의 약 70% 집중되고 있으며, 전신근육의 대부분을 사용하는 운동으로, 수영에서 얻을 수 없는 체중 지탱 효과가 있고, 장시간 매일 수행할 수 있기 때문에 체중 감소에 효과적인 운동이다(체육과학연구원, 2000).

걷기는 인간의 가장 기본적인 활동 중의 하나이며, 가장 안전하면서 간단하며, 또 어느 장소, 어느 시간에나 쉽게 접근해서 시행할 수 있으며, 상해를 입을 가능성이 거의 없어 매우 안전한 운동으로 최근에 운동을 해오지 않은 사람들 그리고 노년층에게 매우 적합한 운동이다. 특히 과체중의 사람이나 노인, 심장병 환자를 위한 재활운동 프로그램으로도 많이 활용되고 있다. 걷기는 모든 사람들이 가장 쉽고 친근한 운동이다. 매일 꾸준히 한다면 달리기와 비슷한 운동 효과를 낼 수 있다. 또 몸에 무리가 가지 않아 부작용이 없으며, 걷는 동안 사색과 친교 등 정신건강에 도움이 된다(광주워킹협회, 2012).

3) 수중운동

수중운동은 물(aqua)과 에어로빅(aerobic)의 합성어로 물속에서 하는 체조이다. 물에서 생기는 저항과 부력 등을 이용해 하는 유산소 운동을 하는 것이다(홍영숙, 2010).

물속에서의 경쟁 스포츠인 수영이 생기면서 어느 때부터인가 많은 사람들은 물속에서 하는 운동은 수영이 전부인 것처럼 인식하게 되었고, 수영을 못하는 사람들은 자연히 물을 기피하게 되었다. 그러나 물속에서의 운동은 수영뿐만 아니라 다양한 형태의 수중운동이 있다. 이 수중운동은 머리를 물속에 담글 필요가 없고, 육상에서의 운동과 같이 매우 다양하고 운동효과도 탁월할 뿐만 아니라, 안전하고 누구나 쉽게 할 수 있다(김승겸, 2010).

수중운동은 아쿠아 에어로빅스(aqua erobics), 아쿠아로빅(aquarobic), 수중 에어로빅(water aerobics), 아쿠아틱 피트니스(aquatic fitness), 아쿠아 세라피(aqua theapy), 수중 엑서사이즈(water exercise), 수중보행(water walking) 등의 이름으로 다양한 수심의 풀(pool)에서 행해지는 모든 운동을 포함한 개념이다(윤승한, 2003).

수중운동은 이완이나 즐거움을 갖기 위한 오락적 운동과 특수한 문제를 교정하고 예방하는 치료적 운동으로 분류할 수 있으며, 다양한 수심의 풀(pool)에서 행해지는 모든 운동을 포함한 개념으로 건강과 체력향상, 긴장이완과 즐거움의 레크리에이션적인 기능이 포함된 구조적인 형태를 갖춘 수중 환경에서의 운동이다(강성선, 2010).

4) 배드민턴

흔히 배드민턴이란 골목길에서나 하는 어린이들의 가벼운 유희정도로 생각하는 경향이 많다. 그러나 그것은 배드민턴 경기의 절묘한 기술을 대할 기회가 없었거나 실내에서 실제로 배드민턴 경기에 임해 보지 않은 사람들의 생각이다. 배드민턴의 셔틀 꺾은 한줄기의 바람에도 영향을 받는다 하면 스피드에 있어서는 시속 0-260Km사이의 변화를 연출해 내기도 한다. 하얀 셔틀이 만들어내는 변화무쌍한 선과 우아한 율동의 조화는 가히 신체예술의 극치라고 해도 좋을 것이다. 그러나 겉으로 드러나는 배드민턴의 격조 높고 우아한 모습 뒤에는 농구경기에 버금가는 격렬함이 숨쉬고 있다(대한배드민턴협회, 2012).

현대의 수많은 스포츠종목 중에서도 배드민턴이 훌륭한 스포츠로서의 가치를 인정받을 수 있는 특성은 다음과 같다.

첫째, 신체적 건강 유지의 측면에서 배드민턴 경기는 달리기, 도약, 몸의 회전 및 굴곡과 신전으로 이루어져 전신운동을 하게 됨으로서 우리 몸의 형태적인 변화는 물론 기능적인 변화를 가져다준다. 또한 신경계의 발달과 함께 호흡순환계의 발달에 도움이 되고 내장기관을 튼튼하게 한다. 둘째, 정신적 건강의 유지에 도움을 준다. 복잡해지고 기계화된 현대생활은 근원적인 인간의 활동 욕구를 충족시키지 못할 뿐만 아니라 극심한 스트레스를 주고 있다. 이러한 측면에서 배드민턴의 활동형태가 달리고 치는 동작으로 이루어져 있으므로 파괴적 욕구의 해소는 물론, 정신적인 스트레스를 해소함으로써 맑고 밝은 정서를 유지시켜 줄 수 있다는 것이다. 셋째, 사회적인 측면으로, 네트를 가운데 두고 신체적인 접촉없이 행하여지는 운동경기로서 신사적인 인간성의 함양에 도움을 주며, 많은 인원이 필요하지 않으므로 가족,

직장 등의 집단속에서 언제 어디서나 쉽게 행할 수 있어 훌륭한 인간관계를 형성하여 민주시민의 자질함양에 도움이 된다는 것이다. 이 외에도 배드민턴 경기의 특성과 가치를 나열해보면 다음과 같다. 배드민턴경기의 특성 '실내경기로 계절에 구애됨이 없다. '좁은 장소에서도 여러 사람이 함께 즐길 수 있다. '개인의 신체적 특성에 따라 운동량을 자유로이 조절할 수 있다.' 남녀노소에 구애됨이 없으며, 레크리에이션적 가치가 있다. '시설과 용구에 큰 비용이 들지 않는다(임완기 등, 2000).

5) 요가

요가는 정신 집중력을 기르고 호흡법과 관련된다. 호흡을 할 때에도 단순히 산소의 섭취만이 아니라 호흡을 조정하는 자율 신경을 간접적으로 조절하는 힘을 기르고 대자연의 리듬에 조화되려는 것이다. 요가 운동에서 긴장과 이완을 교대로 하는 일도 생명의 리듬에 맞춘다(김정수, 2004).

요가의 호흡법과 운동법이 성공하면 인간의 웬만한 질병은 면할 수 있게 된다. 이렇게 몸이 정화되고 자율 신경이 조화롭게 활동하면 내장의 작용이 촉진되고 조화로운 생리 기능이 이루어져서 몸 전체의 건강을 유지할 수 있으며, 정신 기능을 건전히 한다. 이와 같이 요가에서는 몸의 운동으로 정신을 훈련하고, 정신의 훈련으로 몸 전체의 건강을 증진하게 된다(정태혁, 2000).

요가는 기술을 닦는 것도 아니고, 경쟁 대상이 있는 것도 아니다. 오직 자신의 몸과 마음을 건전하게 하기 위하여 스스로 노력하는 것이므로 조용히 천천히 하는 것이다. 그러므로 요가 운동의 목적은 승리나 기록에 얽매이지 않고, 자기의 몸이 얼마나 자기의 마음대로 되는가 하는데 있다. 즉 신체와 정신의 가능성을 최대한으로 확대시켜 가는 것에 요가의 흥미가 있다

고 볼 수 있다. 요가 운동에서는 자신의 능력을 끊임없이 개발하고 유지하는 것이기 때문에 자기 스스로가 즐길 수 있다(홍미화, 2005).

6) 라인댄스

라인댄스는 문자 그대로 행과 열의 라인을 만들어 춤을 추는 것으로 일군의 사람들이 하나 이상의 라인에 맞춰 같은 움직임으로 춤추는 것이다(마정순, 2008). 라인댄스는 정해진 파트너가 없이 각각 방향을 전환하며 한 개의 음악에 같은 동작을 여러 번 반복하여 추는 댄스를 말한다. 또한 경우에 따라서는 행과 열의 라인 그대로 따르면서 파트너와 함께 추는 경우도 있다. 통상 라인댄스는 각 댄스마다 안무가가 창작하는데, 각기 다른 작품명과 음악동작과 동작의 일련의 순서동작의 조합동작의 반복 등으로 구성된다(김숙희, 2010). 따라서 동일한 이름의 댄스는 세계 어느 곳에서도 춤추는 방법이 같을 수 있다. 라인댄스는 방향의 전환이 없는 작품도 있지만 일반적으로 대부분은 춤추면서 방향을 전환한다. 방향전환은 90도, 180도로 바뀌기 때문에 향하고 있는 홀의 벽이 바뀌게 되는데, 이러한 의미에서 라인댄스는 1wall 댄스, 2wall 댄스, 4wall 댄스로 구분하기도 한다(김보람, 2009).

2. 라이프스타일

1) 라이프스타일의 개념

라이프스타일이라는 개념은 사회학자인 Weber와 정신분석학자인 Adler로부터 유래되었다. Weber는 사회계층을 생산체제에의 참여형태로만 이해하

는 것은 불충분하다 하여 계급(class) 이외의 새로운 계층분류의 기준인 지위그룹(status group)이라는 개념을 제안하였는데, 지위그룹이란 재화의 소비양식, 직업, 교육 및 교육패턴에 의하여 형성되는 계층으로서 생활양식, 생활태도, 인생관등의 면에 있어서 유사성이 존재하여 특정한 생활방식을 공유하고 있다고 제시하였다(이신숙, 1998).

여기에서의 특정한 생활방식이 바로 라이프스타일을 의미하고 있는 것으로서 Weber 이후 이 개념은 사회학, 심리학 등과 관련된 분야에서 주로 사용되어져 왔다. 사회학자인 Duncan은 라이프스타일을 Weber의 개념인 단순한 기호나 태도를 의미하는데 머물지 않고 사회생활에 있어서 하나의 종합원리라는 것을 지적하여 이를 라이프스타일로 해석해야 한다고 강조하였다(성혜영, 임정빈, 1994).

사회학자의 대표적인 예로 Feldman과 Thielbar는 미국사회의 다양성과 그 안에서의 유사성을 정리하기 위해서 라이프스타일개념을 적절히 활용했다. 이들에 따르면, 라이프스타일은 첫째, 하나의 집단현상이고 둘째, 다양한 생활영역에 나타나며 셋째, 생의 신조 또는 가치관을 포함하고 넷째, 몇 개의 사회학적 변수에 따라 차이를 나타내는데, 경제학적 조건 및 소득수준이 같더라도 지위와 역할에 따라서 특히 성별, 연령, 인종, 종교, 거주지역 등에 따라서 다른 라이프스타일을 나타낸다(안영면, 1996).

사회학자들이 라이프스타일 개념을 특정집단 및 계층이 공유한다는 집단적 의미로 사용한 것에 반하여 정신분석학자인 Adler는 개인에 초점을 두고 이를 개인행동의 이해 및 예측에 사용하였으며, 정신질환의 치료를 위해서도 중요한 개념으로 다루었다. Adler에 의하면 행위적로서의 개인은 외부 자극에 대한 단순한 반응자가 아니라 능동적이고 목표지향적인 자기통일성을 가진 존재인 것이다(안영면, 1996). 과거 생활환경에의 대처경험이나 생활과제의 독자적 해결방법과 미래로 향한 목표지향노력 중에서 개인의 통일성과

일관성을 찾아내어 그 전체성을 라이프스타일이라 하였다.

이와 유사한 개념으로 Allport와 Coleman은 라이프스타일을 정의하였는데, Allport는 라이프스타일을 생활과정에서 차츰 형성되어 온 것으로 개인의 생활처리의 대부분을 매일 방향짓고 종합하는 것이라 했으며, Coleman은 각 개인의 지각, 사고, 행동의 일관된 것이라 정의하면서, 각 개인은 자기만의 일관된 라이프스타일을 확립하는 경향을 가진다고 하였다(김기하, 1994).

이상과 같은 의미를 가진 라이프스타일 개념은, 1963년 라이프스타일의 영향과 시장행동을 주제로 한 심포지엄이 미국 마케팅학회에서 개최되면서, 이 개념이 정착과 보급이 현저히 촉진되었다(계선자, 강기정, 정미선, 1994).

라이프스타일이란, 문화, 가치관, 자원, 상징, 허용 등과 같은 사회적 영향력의 소산이라 할 수 있으며, 일련의 소비자 구매행위와 그들의 소비태도는 사회 또는 특정부문의 라이프스타일에 의해 영향을 받는다고 하였다(Lazer, 1963).

Fitzzerman과 Mannino는 가족을 중심으로 하여 가정생활양식을 라이프스타일로 설명하려고 시도하였다. 라이프스타일은 생활범주의 내용이며, 라이프스타일 유형은 사용되는 상품, 그것의 사용되는 방법 그리고 사용에서 얻어지는 만족의 정도와 생활 수준에 대한 태도라고 하였다(성혜영, 임정빈, 1994).

Gross, Crandal과 Knoll은 라이프스타일에 대해서, 생활을 영위하는 기본 정신과 인간의 내면에 형성되어 있는 가치가 생활로 나타나는 것이며, 결혼 생활이 형성과 유지로 나타나는 것이라 정의하였다(성혜영, 임정빈, 1994).

이렇게 통합된 개념으로 라이프스타일을 정의하는 것으로서 또한 Engel의 정의를 들 수 있다. Engel은 라이프스타일이란 사람들이 생활하고 시간과

돈을 소비하는 양식으로 정의할 수 있으며 소비자들의 동기, 학습욕구, 사회 계층, 인구통계적 변수, 그리고 여타 변수들의 함수라고 하였다(James F. Engel, et al., 1986).

이상과 같은 라이프스타일 개념은 개인으로부터 사회전체에 걸쳐 얻을 수 있다. 분석의 목적과 관심의 수준에 따라 개인, 가족, 집단, 지역, 사회의 어느 것에 대해서도 라이프스타일을 정의하고 기술하는 것은 가능하다.

이차옥(1983)은 라이프스타일에 대한 보다 구체적이고 명확한 정의를 내렸다. 라이프스타일이란 생활주체가 생활의 유지와 발전을 위한 생활과제를 해결하고 충족시키는 과정에서, 스스로의 독자적인 욕구성향으로부터 동기를 부여받고 스스로의 가치태도, 생활목표, 생활설계에 따라 방향을 설정하여, 사회가 공급하는 재화, 서비스, 정보, 기회를 선택적으로 채용하고 조합시켜, 사회와 문화의 제도적 제약 속에서 매일 도는 평생의 사이클을 통하여 능동적으로 설계하고 발전시켜 나가는 생활의식, 생활구조, 생활행동이 3개 차원에서 구성되는 패턴화된 시스템이다.

한편, 국내 학자들의 경우, 라이프스타일에 대한 개념적인 이해는 약간의 차이가 있다. 활동, 관심, 의견으로 통합된 시스템으로 개념을 정의했음을 알 수 있다.

실제로 서성한(2005)은 사람들의 감정, 태도 및 의견뿐만 아니라 일상의 행동 지향적 측면을 다룬다. 이는 특정집단의 소비자들이 어떻게 시간을 보내며 행동하는지, 또 그들이 무엇이 중요하다고 생각하며 특별한 관심을 갖는지 등이 고객에 대한 폭넓은 정보를 제공한다고 정의하였다.

또한 권기대, 정락채, 신용희(2005)는 사회전체나 사회의 특정 부분 혹은 가족, 개인에게 나타나는 특징적이고 자발적인 행동양식으로 환경적, 개인적 요인의 복합작용에 의해 생겨난 것이라 정의하였다.

2) 라이프스타일의 분석방법

미시적 분석방법 중 라이프스타일 측정에 가장 일반적으로 사용되는 방법 중 하나인 AIO 분석방법 중 라이프스타일은 활동(activity), 관심(interest), 의견(opinion) 및 인구통계적 특성으로 구성되며, 이 접근방법은 행동적 라이프스타일 접근방법 및 혜택적 세분화 접근방법에 비해 보다 포괄적으로 수용한다는 특징을 가지고 있다(지병태, 2009).

AIO의 질문 항목은 일반적 AIO 문항과 특수 AIO 문항으로 구별된다. 일반적 AIO 문항에는 사람이 활동이나 인식과정에서 영향을 주는 근본적 개념이나 전반적인 생활패턴을 결정하기 위한 일반적인 생활스타일 항목을 말하며, 생활의 만족, 가족에의 관심, 가격 민감도, 자신감, 신앙적 믿음 등과 같은 전반적인 라이프스타일 형태를 정의하는데 사용되며, 반면 특수 AIO 문항은 특정제품이나 상표에 관련된 활동, 흥미, 의견을 예측하는 항목으로 특정제품이나 상표에 대한 태도, 제품이나 서비스의 사용빈도, 정보를 요구하는 매체 등이 질문항목에 포함된다(권재일, 2011). 라이프스타일 분석에 인구통계적 자료를 AIO 문항 항목별 분석과 함께 사용한 연구의 선도자인 Plummer(1974)의 라이프스타일 분석에 포함되는 변수는 활동에서는 일, 취미, 사회적 조건, 휴가, 연회, 클럽회원, 지역사회 활동, 구매, 운동으로 구분하였으며, 관심은 가족, 가정, 직장, 지역사회, 오락, 유행, 음식, 매체, 성취로 구분하였다.

의견은 자신, 사회이념, 정치, 사업, 경제, 교육, 제품, 미래, 문화로 구분하였으며, 인구통계적 특성은 나이, 학력, 수입, 직업, 가족구성, 거주지, 지리, 도시규모, 생활주기단계로 구분하였다.

학자들마다 라이프스타일에 대한 정의와 개념은 조금씩 상이하기 때문에 라이프스타일을 구성하는 변수나 이를 측정하는 방법들도 이에 따라 조금씩 차이가 난다. 그러나 일반적으로 많이 사용하는 방법은 Plummer(1974) 등이 개발한 AIO 문항이라고 할 수 있다.

3) 노인들의 라이프스타일 변화

우리나라의 노인들은 역사적으로 격변의 시대에 많은 어려움을 겪으면서 지금에 이른 연령층이라고 할 수 있다. 비록 경제적으로 어려운 시기를 살아 오는 가운데 성공을 위해서 돈, 명예, 권력에 대해 관심을 갖고 살았다. 특히, 최근에는 경제적인 여유를 갖게 되면서 활기차고 건강한 노인층이 등장하게 되었다(지병태, 2009).

야마우치히사시가 제시하는 노인들의 라이프스타일의 변화는 심신상태는 기존의 실버층은 병약하고, 어둡고, 고집이 세지만 앞으로의 실버층은 건강하고, 밝고, 유연하게, 생활인식은 보수, 비관적인 인생관에서 합리적이고 미래 지향적인 인생관으로 변해야 하며, 노년기의 인식은 인생의 종말기에서 자기실현의 기회, 제 3의 인생을 생각해야 하며, 삶의 태도는 검약, 소박, 무취미에서 여유, 즐김, 여러 가지의 취미를 가짐으로써 변화해야 한다. 노년에 대한 가치관은 노인은 노인답게 생활해야 한다는 생각에서 나이와 젊음은 별개로 생각하여 젊게 생활하려고 노력해야 한다. 노인들이 느끼는 레저관은 일하는 재미, 여가는 수단으로 생각했지만 여가 자체에 가치와 목적을 뒤야 한다. 자산에 대한 처분은 무조건 자손에게 상속을 해야 한다고 생각하지만 현재는 본인을 위해 처분해야 한다. 여행형태는 친목단체 등 단체여행 중심에서 여유 있는 부부여행 및 개별여행으로 바뀌어야 한다. 취미생활은 노인들만이 하는 교류에서 다양한 취미와 다른 세대와의 교류를 통한 변

화가 이루어져야 한다(권재일, 2011).

생활스타일도 종속적이고, 전통을 선호하는 방식에서 유희적이고, 타문화 교류적 생활로 이루어져야 한다. 가족간에는 부양가족 형태로 자식들에게 종속된 형태이지만 독립적으로 바뀌어야 한다. 소비수준은 무조건 아껴야 한다는 저소비에서 필요한 것은 쓸 수 있는 고소비형태로 바뀌어야 한다.

3. 운동지속

1) 운동지속의 개념

운동지속(exercise adherence)이란 특정 개인이 자발적으로 운동에 참여하고 규칙적으로 6개월 이상 장기간 운동에 참여하는 것으로 정의하고 있으며, ACSM(American College of Sport Medicine, 1987)에 의하면 정기적인 운동 참가란 일주일에 3번 이상 신체활동을 행하며, 1회 신체활동을 15분 이상 지속되는 경우로 규정하고 있다(최성훈, 2005). 다른 의미로는 집착 또는 지속을 의미하는 'adherence'의 사전적 개념은 '집착하다' 또는 '특정 목표를 달성하기 위하여 행동기준에 충실하게 순응하다'로 해석되며, 대다수의 연구자들은 연구의 목적에 의거하여 운동지속을 출석률(percentage of attendance)로 정의하고 있다(유연만, 1999). 이러한 정의들은 각각의 연구자마다 상당한 견해 차이를 보이고 있으며 기존의 연구들 또한 운동지속에 대한 정의에 대하여 한계를 규정하지 못할 뿐 아니라, 특정 개인이 운동에 참여함으로써 얻을 수 있는 이익을 확신할 수 있을 만큼 엄격하게 운동지속을 정의하지 못하고 있기 때문에 지속적 운동참가 행동을 이해하는데 체계적인 지식을 쌓지 못하고 있다(김은애, 2002).

2) 변화단계이론

변화단계이론의 기본 가정은 개인의 행동이 변하는 과정은 예측이 가능하도록 단계별로 옮겨 간다는 것이다. 이 이론은 인간행동의 변화를 점차적으로 계속되는 역동적인 과정으로 강조하는 것이 특징이며, 개인이 어떻게 의도적으로 행위변화를 수행해 나가는지에 대한 이론적 틀을 제공한다. 즉, 개인행동의 변화단계는 일련의 다섯 단계를 거치면서 진행되며, 이러한 과정에서 각 단계별로 10가지의 변화과정이 다양하게 이루어진다는 것이 주요 내용이다(윤홍한, 2011).

(1) 계획이전단계(precontemplation stage)

계획이전 단계변화의 의도가 전혀 없는 단계를 말하며, 그 특징으로는 가까운 미래에 행동을 변화시킬 의사가 없으며, 문제를 인식하지 못하거나 간과하고, 화를 강요당하는 느낌을 받는 것이 특징으로, 인지유도, 즉 변화의 이익을 강조하고, 압력이 적은 그러나 질 높은 정보의 제공이 필요하다(한민주, 2012).

(2) 계획단계(contemplation stage)

계획단계는 문제라고 받아들이고 6개월 이내에 행위변화를 실행할 의도를 가지고 있으며, 구체적인 계획은 없고, 이 단계에 머무르고 준비단계로 넘어가지 못하는 경우가 많은 것이 특징으로, 인지유도, 변화에 따른 불편함, 작은 생각의 변화가 큰 행동의 변화를 가져온다고 유도하는 것이 필요하다(윤홍한, 2011).

(3) 준비단계(preparation stage)

준비단계는 향후 1개월 이내에 행위를 취할 의도가 있는 단계이다. 과거에 시작했던 계획을 실패한 경험이 있기도 하고, 작은 행동이 변화가 나타나기도 하는 것이 특징으로, 행동실천교육, 즉, 행동 중심적인 프로그램을 제공하고 실현 가능한 목표를 설정해 주는 것이 필요하다(한민주, 2012).

(4) 행동단계(action stage)

행동단계는 최근 6개월 이내에 생활양식이 특정 방법으로 외형적인 변형이 이루어진 경우를 말한다. 운동수준은 적어도 1주일에 3회 이상, 1회에 30분 이상을 운동한 경우로 볼 수 있다. 이러한 행동단계는 현재의 문제를 극복하기 위하여 행동, 경험, 환경을 조성시키고 상당한 시간과 정성이 필요하며, 행동이 지속적으로 이루어지지 않으며, 1일에서 6개월 정도 지속하는 것이 특징으로, 중재(intervention) 즉, 변화된 행동을 지속할 수 있는 중재 프로그램이 필요하다(윤흥한, 2011).

(5) 유지단계(maintenance stage)

유지단계는 재발의 유혹에 빠지지 않고 새로운 행동을 6개월 이상 계속하는 시기이지만 행동단계에서처럼 변화과정을 자주 사용하지는 않는다. 중독성 또는 습관성이 없으며, 새로운 생활습관이 6개월 이상 지속되며, 새로운 행동이 자신의 한 부분으로 정착되는 것이 특징으로, 지지(support) 즉, 변화된 행동을 지속할 수 있는 지지의 역할이 필요하다(김영임, 정혜선, 배경희, 2007).

생활양식의 변화단계와 마찬가지로 건강행동 단계마다 영향을 미치는 많은 요인들이 있으며 이는, 건강행동은 계획이전단계, 계획단계, 준비단계, 행동단계 그리고 유지단계 등의 위계적인 단계를 거치며 각 단계마다 강화성 요인 (predisposing factor), 가능성 요인(enabling factor), 그리고 경향성 요인 (reinforcing factor)으로 구성된 운동지속 개념들로부터 영향을 받는다(최성훈, 2005).

이러한 이론을 바탕으로 생활양식의 변화단계모형은 긍정적인 생활양식 뿐만 아니라 부정적인 생활양식에도 적용이 되었다. 일반적으로 좌업 생활자(sedentary)들은 사전 심사숙고 단계(precontemplation stage)에 안주하는 경향이 있고 심사숙고자(contemplator)들은 단지 활동적인 행동들의 생각에만 머물러 있으며, 준비단계에 해당하는 사람들은 운동하기에 알맞은 신발이나 의류를 구입함으로써 운동에 대한 준비를 한다. 또 운동을 시작하는 사람들은 자주는 아니지만 행동의 단계에 도달한 사람들이라고 간주 할 수 있고 규칙적으로 6개월 이상 운동을 하고 있는 사람들은 지속(maintenance) 단계에 도달 하였다고 할 수 있다고 하였다(Corbin, Welk, Lindsy & Corbin 2004).

3) 건강행동변화에 미치는 요인

건강행동변화에 미치는 요인으로는 생활양식의 변화 단계와 마찬가지로 건강행동 단계마다 영향을 미치는 많은 요인들이 있다. 다시 말하면, 건강행동은 사전 심사숙고단계(precontemplation stage), 심사숙고단계(contemplation stage), 준비단계(preparation stage), 행동단계(action stage), 그리고 지속단계(maintenance stage) 등의 위계적인 단계를 거치며 각 단계마다 강화성 요

인(predisposing factor), 가능성요인(enabling factor), 그리고 경향성요인(reinforcing factor)으로 구성된 운동지속 개념들로부터 영향을 받는다(최성훈, 2005).

(1) 개인적 요인(personal factor)

개인적 요인은 연령, 성, 민족 그리고 건강과 체력에 관련된 요인이 해당된다. 이러한 개인적 요인은 사전심사숙고 단계(precontemplation stage)와 심사숙고 단계(contemplation stage)에 영향을 미친다(윤만수, 2008).

(2) 경향성 요인(predisposing factor)

경향성 요인은 운동을 일상적인 생활의 한 부분으로 만들게 돕는 모든 요소들로서 “내가 할 수 있을까? 또는 가치 있는 일일까?” 하는 물음과 관련이 있다. 내가 할 수 있을까? 하는 물음에 해당하는 요인들은 자기 확신(self-confidence), 자기효능감(self-efficacy), 균형적인 태도(balanced attitudes), 신념(belief), 지식(knowledge) 등이 해당된다. 경향성요인은 심사숙고 단계(contemplation stage), 준비 단계(preparation stage) 그리고 행동 단계(action state)에 영향을 미친다(윤만수, 2008).

(3) 가능성 요인(enabling stage)

가능성 요인은 운동 계획을 수행하려고 하는 개인에게 도움이 되는 모든 요소들로서 목적(goal setting), 자기평가(self-assessment), 자기계획(self-planning), 자기보고(self-monitoring), 수행 기술(performance skills), 대

처 기술(coping skill), 소비 기술(consumer skills), 시간 관리(time management) 등이 해당된다. 경향성 요인은 심사숙고 단계(contemplation stage), 준비 단계(preparation stage) 그리고 행동 단계(action state)에 영향을 미친다(최성훈, 2005).

(4) 강화성 요인(reinforcing factor)

강화성 요인은 평생 동안 규칙적인 운동을 계속할 수 있도록 고무시켜 주는 모든 요소들을 의미한다. 예를 들면 가족의 도움, 친구들의 도움 그리고 전문가들의 도움 등을 말한다. 강화성 요인은 변화 단계의 가장 상단에 위치하는 행동 단계(action stage)와 유지 단계(maintenance stage)에 영향을 미치는 중요한 요인이다(윤홍환, 2011).

4) 운동 참여지속을 결정짓는 요인

운동 참여지속을 결정짓는 요인으로는 운동참여자들로 하여금 활동과정과 기간에 많은 요인들을 수반한다. 이 요인들 중 운동참여지속의 하위 요인들은 운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구 등으로 나눌 수 있다. 선행연구에 따르면 이들 요인들이 운동지속에 직접, 간접적인 관계가 있는 것으로 나타났다(배영훈, 2009).

(1) 운동능력

운동능력이란 일상생활이나 스포츠에서 볼 수 있는 신체적 동작을 외형적으로 달리기, 던지기, 뛰기, 헤엄치기 등으로 구분 할 때 동작을 빠르게, 강하게, 정확하고 오래 능숙하게 할 수 있는가의 능력을 말한다(Dishman,

1982).

Dishman과 Gettman(1980), Massie와 Shephard(1971)에 의해 체중과다라고 주장된 높은 체지방률이 중도탈락 및 낮은 지속적 운동참여자와 관계가 있음을 보고하였다. 즉 체중이 많이 나가는 운동참여자는 운동초기에 신체적 부하가 높을 것이며 그에 따라서 운동능력의 감소는 운동지속에 영향을 미친다는 것이다. 생리적인 변인과 심리적 변인을 조합시킴으로서 운동의 지속에 대한 예측력을 향상시킬 수 있다고 주장하면서 동기가 낮고 체중이 많이 나갈수록 고강도의 운동에서 초래되는 상황 및 고통을 회피하는 경향이 있음을 보고하였다(Dishman, 1982).

만약 어떤 사람이 자신의 과제에 필요한 능력을 갖고 있다고 믿는다면, 그리고 어떤 수준에서 실행시킬 수 있다고 믿는다면, 이 “과제를 수행하기 위한 동기는 높다”라는 점에서 운동지속의사가 높다는 말과 같다고 할 수 있다(Dishman, 1982).

(2) 운동습관

운동습관이란 반복에 의한 근육운동이나 건(腱) 운동이 정형화(定型化)되는 것을 말하며, 더 넓게는 주기적으로, 일정하게 반복하는 운동을 말한다. 규칙적인 운동참여의 85%가 즐겁고 기분 좋은 감정을 나타내고 있고, 다른 취미활동보다 신체활동에 참가하는 것이 더 큰 기분 상승과 관계가 있다고 하였다(배영훈, 2009).

주기적이고, 규칙적인 운동이 인체의 생리적 기능을 제한 할 뿐 만 아니라 생활에 활력과 생기를 불어넣고 정서적 안정이나 대인관계의 개선 등 사회심리적 측면에도 효과가 있다. 지속적인 운동습관 없이는 건강이나 체력, 스트레스 해소와 즐거움, 여가만족과 생활만족, 그리고 자아실현 등을 경험할 수 없기 때문에 운동습관은 단순한 운동 참가와는 그 의미와 중요성 면

에서는 많은 차이가 있다(구우영, 임연희, 2008).

(3) 운동환경

운동환경이란 “운동하기에 여건이 좋다, 나쁘다”라는 운동과 관련된 환경이 원인인 것처럼, 운동생활과 깊은 관계가 있는 운동의 외계(外界), 즉 시설이나 프로그램 등을 말할 수 있다. 접근성은 한 개인의 운동참여도에 큰 영향을 미친다. 운동시설에 가까이 거주하는 사람들은 운동프로그램에 더 머무르는 경향이 있으며, 불편한 운동지역은 프로그램 구성 및 전체적 참여에 대한 지속적 참가를 현저하게 저하시킨다고 볼 수 있다. 즉 규모가 작고, 이웃과 독립되어 있거나 근무지역에 소재한 시설일수록 스포츠시설 참여자의 편의성이 훨씬 높기 때문에 장기간 동안 운동을 지속 시킬 수 있는 요인이 된다(구우영, 임연희, 2008).

(4) 운동관심

운동관심이란 운동에 마음이 끌려 주의를 기울이는 것을 말하는데, 이것은 대부분이 운동장소적인 부분에 접근 할 수 있다. 운동을 지속적으로 이루어지려면 주거지역과 운동시설의 근접성과 편의성이 운동을 참여하는 사람으로부터 관심을 이끌어 내고 운동지속의사를 나타낸다(배영훈, 2009).

(5) 운동친구

운동친구란 주위 친척들이나 친구들의 태도 또한 운동지속에 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 이러한 주위 운동친구의 태도가 긍정적이면 그 사람은 프로그램에 남아 있을 가능성이 있다고 볼 수 있다고 하였다(Dishman, 1982).

스포츠 활동을 지속적으로 하고 있는 사람들은 비교적 많은 정신적 격려 및 지원을 그들의 가족, 동료, 지도자들로부터 영향을 받았다고 한다. 친구

나 동료에게서 비교적 많은 정신적 격려와 지원 등을 받은 사람이 그렇지 못한 사람에 비해 운동지속에 많은 영향을 미친다고 하였다. 또한 조직체의 활동, 유지, 발전에 가장 중요한 역할을 하는 것이 지도자이다(Wankel, 1993).



Ⅲ. 연구방법

이 연구는 노인의 운동 참여행태와 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향을 파악하여 노인 운동의 활성화 방안을 구명하는데 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 연구대상, 연구절차, 연구모형, 조사도구, 조사방법, 통계처리방법은 다음과 같다.

1. 연구 대상

이 연구의 대상은 2012년 1월~4월까지 서울특별시, 부산광역시, 울산광역시, 전라남도, 전라북도, 경상남도 등 6개 시도에 소재하고 있으며, 등산, 걷기, 수중운동, 배드민턴, 요가, 라인댄스에 참여하고 있는 노인을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이를 좀 더 구체적으로 설명하기 위하여 연구자를 포함한 보조 연구자들이 직접 등산(산행길), 걷기(공원, 운동장), 수중운동(수영장), 배드민턴(배드민턴 전용 강당), 요가(요가원), 라인댄스(노인대학, 문화센터)를 하는 곳을 방문하여 응답 시 유의해야 할 사항과 질문의 목적 및 내용을 설명한 뒤, 질문지를 배포하였다.

대상자들은 자기평가 기입법(self-administration method)으로 질문지 문항에 응답하였으며, 전체 700부 중에서 미회수와 미기입 등 설문지 기입에 문제가 있는 설문지를 제외하고, 등산, 걷기, 수중운동, 배드민턴, 요가, 라인댄스 등 6개 운동종목에 각 100부씩을 할당표집(quota sampling)함에 따라 실제분석에서는 총 600부를 사용하였으며, 연구대상자의 인구통계적 특성과 운동행태는 <표 1>, <표 2>와 같다 .

표 1. 연구대상자의 인구통계적 특성

구분	운동종목	빈도(명)	백분율(%)	
연령	60~64세 (168명)	등산	22	13.1
		걷기	18	10.7
		수중운동	51	30.4
		배드민턴	32	19.0
		요가	33	19.6
		라인댄스	12	7.1
	65~69세 (121명)	등산	22	18.2
		걷기	17	14.0
		수중운동	24	19.8
		배드민턴	24	19.8
		요가	14	11.6
		라인댄스	20	16.5
	70~74세 (111명)	등산	13	11.7
		걷기	17	15.3
		수중운동	19	17.1
		배드민턴	16	14.4
요가		18	16.2	
라인댄스		28	25.2	
75~79세 (124명)	등산	26	21.0	
	걷기	20	16.1	
	수중운동	4	3.2	
	배드민턴	18	14.5	
	요가	31	25.0	
	라인댄스	25	20.2	
80세 이상 (76명)	등산	17	22.4	
	걷기	28	36.8	
	수중운동	2	2.6	
	배드민턴	10	13.2	
	요가	4	5.3	
	라인댄스	15	19.7	

<앞에서 계속>

구분	운동종목	빈도(명)	백분율(%)	
성별	등산	57	28.1	
	걷기	62	30.5	
	남자 (203명)	수중운동	8	3.9
		배드민턴	50	24.6
		요가	19	9.4
		라인댄스	7	3.4
		등산	43	10.8
	여자 (397명)	걷기	38	9.6
		수중운동	92	23.2
		배드민턴	50	12.6
요가		81	20.4	
라인댄스		93	23.4	
등산		4	11.4	
학력	걷기	11	31.4	
	무학 (35명)	수중운동	6	17.1
		배드민턴	6	17.1
		요가	3	8.6
		라인댄스	5	14.3
		등산	16	12.1
	초졸 (132명)	걷기	19	14.4
		수중운동	24	18.2
		배드민턴	21	15.9
		요가	20	15.2
라인댄스		32	24.2	
중졸 (172명)	등산	34	19.8	
	걷기	29	16.9	
	수중운동	35	20.3	
	배드민턴	23	13.4	
	요가	26	15.1	
	라인댄스	25	14.5	

<앞에서 계속>

구분	운동종목	빈도(명)	백분율(%)	
학력	고졸 (165명)	등산	31	18.8
		걷기	26	15.8
		수중운동	26	15.8
		배드민턴	34	20.6
		요가	30	18.2
	대졸 이상 (76명)	라인댄스	18	10.9
		등산	15	15.6
		걷기	15	15.6
		수중운동	9	9.4
		배드민턴	16	16.7
배우자유무	있음 (379명)	요가	21	21.9
		라인댄스	20	20.8
		등산	63	16.6
		걷기	60	15.8
		수중운동	66	17.4
	없음 (221명)	배드민턴	73	19.3
		요가	67	17.7
		라인댄스	50	13.2
		등산	37	16.7
		걷기	40	18.1
동거 형태	독거 (119명)	수중운동	34	15.4
		배드민턴	27	12.2
		요가	33	14.9
		라인댄스	50	22.6
		등산	24	20.2
		걷기	21	17.6
		수중운동	17	14.3
		배드민턴	6	5.0
		요가	22	18.5
		라인댄스	29	24.4

<앞에서 계속>

구분	운동종목	빈도(명)	백분율(%)	
동거형태	배우자 (225명)	등산	37	14.5
		걷기	38	14.9
		수중운동	49	19.2
		배드민턴	41	16.1
		요가	49	19.2
	배우자와 다른가족 (116명)	라인댄스	41	16.1
		등산	23	19.8
		걷기	19	16.4
		수중운동	19	16.4
		배드민턴	29	25.0
	배우자 없이 다른가족 (76명)	요가	17	14.7
		라인댄스	9	7.8
		등산	12	15.8
		걷기	13	17.1
		수중운동	14	18.4
기타 (34명)	배드민턴	17	22.4	
	요가	10	13.2	
	라인댄스	10	13.2	
	등산	4	11.8	
	걷기	9	26.5	
한달용돈 0원~10만원 (70명)	수중운동	1	2.9	
	배드민턴	7	20.6	
	요가	2	5.9	
	라인댄스	11	32.4	
	등산	17	24.3	
	걷기	15	21.4	
	수중운동	5	7.1	
	배드민턴	3	4.3	
	요가	14	20.0	
	라인댄스	16	22.9	

<앞에서 계속>

구분	운동종목	빈도(명)	백분율(%)		
한달용돈	11만원~20만원 (111명)	등산	16	14.4	
		걷기	17	15.3	
		수중운동	18	16.2	
		배드민턴	14	12.6	
		요가	22	19.8	
		라인댄스	24	21.6	
		21만원~30만원 (133명)	등산	11	8.3
		걷기	22	16.5	
		수중운동	34	25.6	
		배드민턴	22	16.5	
	요가	23	17.3		
	라인댄스	21	15.8		
	31만원~50만원 (136명)	등산	24	17.6	
	걷기	14	10.3		
	수중운동	31	22.8		
	배드민턴	23	16.9		
	요가	23	16.9		
	라인댄스	21	15.4		
	51만원~100만원 (95명)	등산	14	14.7	
	걷기	27	28.4		
	수중운동	8	8.4		
	배드민턴	28	29.5		
	요가	9	9.5		
	라인댄스	9	9.5		
	100만원 이상 (33명)	등산	10	30.3	
	걷기	2	6.1		
	수중운동	3	9.1		
	배드민턴	10	30.3		
	요가	1	3.0		
	라인댄스	7	21.2		

<앞에서 계속>

구분		운동종목	빈도(명)	백분율(%)
한달용돈	무응답 (22명)	등산	8	36.4
		걷기	3	13.6
		수중운동	1	4.5
		배드민턴	8	36.4
		요가	0	0.0
		라인댄스	2	9.1
생활정도	잘사는 편 (81명)	등산	10	12.3
		걷기	15	18.5
		수중운동	13	16.0
		배드민턴	23	28.4
		요가	7	8.6
	보통 (449명)	라인댄스	13	16.0
		등산	75	16.7
		걷기	66	14.7
		수중운동	76	16.9
		배드민턴	72	16.0
어려운 편 (70명)	요가	83	18.5	
	라인댄스	77	17.1	
	등산	15	21.4	
	걷기	19	27.1	
	수중운동	11	15.7	
노후생활 만족도	만족 (153명)	배드민턴	5	7.1
		요가	10	14.3
		라인댄스	10	14.3
		등산	17	11.1
		걷기	25	16.3
		수중운동	24	15.7
		배드민턴	33	21.6
		요가	18	11.8
		라인댄스	36	23.5

<앞에서 계속>

구분	운동종목	빈도(명)	백분율(%)		
노후생활 만족도	보통 (379명)	등산	68	17.9	
		걷기	60	15.8	
		수중운동	59	15.6	
		배드민턴	60	15.8	
		요가	73	19.3	
		라인댄스	59	15.6	
	불만족 (68명)		등산	15	22.1
			걷기	15	22.1
			수중운동	17	25.0
			배드민턴	7	10.3
		요가	9	13.2	
		라인댄스	5	7.4	
종교	기독교 (90명)	등산	17	18.9	
		걷기	25	27.8	
		수중운동	10	11.1	
		배드민턴	17	18.9	
		요가	10	11.1	
	천주교 (73명)	라인댄스	11	12.2	
		등산	11	15.1	
		걷기	9	12.3	
		수중운동	7	9.6	
		배드민턴	18	24.7	
불교 (282명)	요가	14	19.2		
	라인댄스	14	19.2		
	등산	35	12.4		
	걷기	37	13.1		
	수중운동	62	22.0		
	배드민턴	27	9.6		
	요가	60	21.3		
	라인댄스	61	21.6		

<앞에서 계속>

구분	운동종목	빈도(명)	백분율(%)
유교 (19명)	등산	3	15.8
	걷기	1	5.3
	수중운동	3	15.8
	배드민턴	10	52.6
	요가	1	5.3
	라인댄스	1	5.3
없음 (136명)	등산	34	25.0
	걷기	28	20.6
	수중운동	18	13.2
	배드민턴	28	20.6
	요가	15	11.0
	라인댄스	13	9.6
전 체		600명	100%



표 2. 연구대상자의 운동행태

구 분	빈도(명)	백분율(%)	
운동종목	등산	100	16.7
	걷기	100	16.7
	수중운동	100	16.7
	배드민턴	100	16.7
	요가	100	16.7
	라인댄스	100	16.7
운동경력	1년 미만	70	11.7
	1년~2년	127	21.2
	3년~4년	127	21.2
	5년~10년	167	27.8
	11년이상	109	18.2
1일 운동 참여시간	30분 미만	46	7.7
	31~1시간 미만	157	26.2
	1~2시간 미만	297	49.5
	2시간 이상	100	16.7
1주일 운동 참여빈도	1일	82	13.7
	2일	146	24.3
	3일	199	33.2
	4일 이상	173	28.8
참여동기	여가선용	66	11.0
	건강관리	405	67.5
	재활치료	64	10.7
	사교활동	65	10.8
건강상태	매우 건강하지 못함	26	4.3
	건강하지 못함	99	16.5
	보통	304	50.7
	건강함	145	24.2
	매우 건강함	26	4.3
운동수행능력	높다	129	21.5
	보통	406	67.7
	낮다	65	10.8
전 체	600	100.0	

2. 연구절차

이 연구의 절차는 연구문제를 수행하기 위해 문제제기에 따른 문헌 연구와 문제의식 및 문제점을 확정한 후, 문제의 개념화를 통한 연구주제를 선정하였다. 이를 바탕으로 국내·외 문헌을 통해 설문지를 구성하여 예비조사를 실시하였다. 또한 예비조사 한 설문지의 신뢰도와 타당도를 검사한 후 설문지의 내용을 확정하였다. 회수된 설문지를 통해 자료 분석 하였으며, 분석한 자료를 통하여 논문작성을 하였다. 노인 운동 활성화를 위한 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구의 절차는 다음의 <그림 2>와 같다.

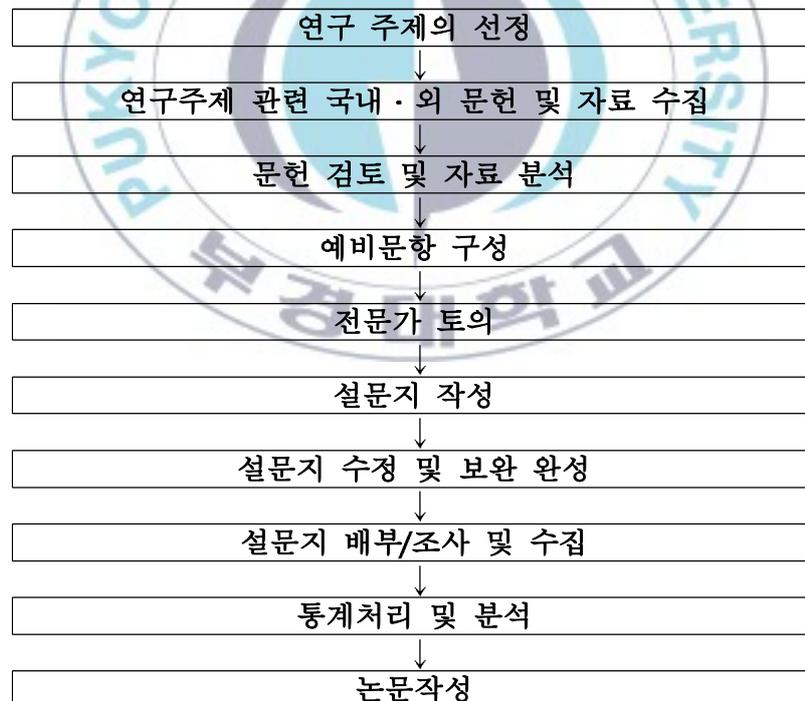


그림 2. 연구절차

3. 조사도구

연구의 목적을 달성하기 위하여 선행연구에 사용된 조사도구를 기초로 수정 보완하여 예비조사를 통하여 내용의 적합성과 적용 가능성을 검토한 후, 그 신뢰도와 타당도를 검증하여 이 연구의 조사도구로 사용하였다.

1) 조사도구의 구성내용

이 연구의 설문지 구성은 연구대상자의 인구통계적 특성 9문항, 운동행태 7문항, 라이프스타일 19문항, 운동지속 11문항 등 총 46문항으로 구성하였다. 설문지의 응답형태는 Likert 5점 척도를 사용하였으며, 응답내용은 “전혀 그렇지 않다” 1점, “그렇지 않다” 2점, “보통이다” 3점, “그렇다” 4점, “매우 그렇다” 5점을 부여하였다. 전체 설문지 구성내용은 <표 3>과 같다.

(1) 라이프스타일

라이프스타일에 대한 검사지는 Plummer(1974)가 개발한 AIO 문항과 김종기(2004)가 연구를 바탕으로 현 실정에 맞게 재구성한 문항을 지병태(2009)의 연구에서 사용한 설문지를 사용하였으며, 식사생활 4문항, 일상생활 3문항, 종교생활 3문항, 대인관계 6문항, 삶의 만족 3문항으로 라이프스타일은 총 19문항으로 구성하였다.

(2) 운동지속

운동지속에 대한 검사지는 최성훈(2005)이 개발한 한국형 운동지속 도구를 사용하였으며, 운동능력 4문항, 운동습관 3문항, 운동환경 4문항으로 운동지속은 총 11문항으로 구성하였다.

표 3. 조사도구의 구성

구 분	문항 내용	문항번호	문항수
인구통계적 특성	연령, 성별, 학력, 배우자유무, 동거형태, 한달용돈, 생활정도, 노후생활 만족도, 종교		9
운동행태	운동종목	1	1
	운동경력	1	1
	1일 운동 참여시간	1	1
	1주일 운동 참여빈도	1	1
	참여동기	1	1
	건강상태	1	1
	운동수행능력	1	1
라이프스타일	식사생활	1,2,3,4	4
	일상생활	8,9,10	3
	종교생활	11,12,13	3
	대인관계(가족, 친구)	14,15,16,17,18,19	6
	삶의만족	23,24,25	3
운동지속	운동능력	1,2,3,4	4
	운동습관	5,6,7	3
	운동환경	8,9,10,11	4
	전체		46

2) 조사도구의 신뢰도

이 연구에서 사용한 조사도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 문항간의 내적 일치도를 보는 Cronbach's α 계수를 산출하였으며, 일반적으로 신뢰도의 척도인 Cronbach's α 값은 일반적으로 .60이상이면 신뢰도가 있다고 보며 분석하는데 큰 문제가 없는 것으로 본다.

이 연구에서 사용한 조사도구의 신뢰도 검증 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 조사도구의 신뢰도

구 분	문항 내용	제외되었을 때 Cronbach's α	전체 Cronbach's α
라이프스타일	대인관계	.811	.847
	삶의만족	.832	
	종교생활	.748	
	일상생활	.666	
	식사생활	.600	
운동지속	운동능력	.742	.810
	운동환경	.658	
	운동습관	.669	

<표 4>에 제시된 바와 같이 라이프스타일에 대한 전체 문항들의 내적 일치도에 대한 신뢰도는 Cronbach's α 계수가 .847로 높게 나타났으며, 개별 문항들이 제외되었을 때의 Cronbach's α 계수는 .600~.832로 나타나 라이프스타일 문항의 신뢰도는 확보되었다.

운동지속에 대한 전체 문항들의 내적 일치도에 대한 신뢰도는 Cronbach's α 계수가 .810으로 높게 나타났으며, 개별 문항들이 제외되었을 때의 Cronbach's α 계수는 .658~.742로 나타나 운동지속 문항의 신뢰도는 확보되었다.

3) 조사도구의 타당도

구형성 검증을 위해 KMO(Keiser-Meyer-Olkin)의 측도와 Bartlett's의 검증을 사용하였다. KMO 검증은 변수간의 편상관을 조사하는 것으로 요인분석

에 사용된 변수의 수와 표본의 수가 적절한지를 나타내는 표본 적합도를 나타내는 것으로 이 값이 0.8이상이면 요인분석을 하기에 충분한 표본을 확보하였다고 볼 수 있다.

요인추출방식은 주축인자법(principal factor method)을 사용하였으며, 요인의 회전방법으로는 직교회전의 varimax방식을 사용하였다. 문항을 그룹화하기 위한 최소 요인 적재치는 일반적으로 .60이상으로 설정하지만 이 연구에서는 연구의 목적을 달성하기 위하여 .49이상이면 수용하기로 하였다.

(1) 라이프스타일

이 연구에서 사용한 라이프스타일에 대한 검사지는 라이프스타일에 대한 검사지는 Plummer(1974)이 개발한 AIO 문항과 김중기(2004)가 연구를 바탕으로 현 실정에 맞게 재구성한 문항을 지병태(2009)의 연구에서 사용한 설문지를 사용하였으며, 설문지의 응답형태는 “전혀 그렇지 않다” 1점, “그렇지 않다” 2점, “보통이다” 3점, “그렇다” 4점, “매우 그렇다” 5점으로 Likert 5점 척도를 사용하였다.

Bartlett's의 구형성 검정치는 변수들의 상관행렬이 단위행렬 인자를 측정하는 지표로서 신체적 자기개념의 결과는 $p < .001$ 로 유의한 것으로 나타나 모상관 행렬은 단위행렬이 아닌 것으로 나타났다, 또한 KMO지수는 .852로 나타나 충분한 표본을 확보하였다고 볼 수 있다.

전체 25문항 중 요인들간의 독립성이 강한 4번 문항, 5번 문항, 6번 문항, 7번 문항, 20번 문항, 21번 문항, 22번 문항 등 7개 문항을 제외 총 18개 문항을 최종 요인분석에 사용하였다. 결국 취미생활, 자아존중을 제외한 5개 요인에 전체 18문항으로 추출되었다. 대인관계는 17번 문항, 16번 문항, 18

번 문항, 15번 문항, 19번 문항, 14번 문항의 6개 문항으로 구성되었으며, 요인별 문항의 적재치를 살펴본 결과 .628에서 .740까지 나타났다. 삶의 만족은 24번 문항, 25번 문항, 23번 문항의 3개 문항으로 구성되었으며, 요인별 문항의 적재치를 살펴본 결과 .773에서 .809까지 나타났다. 종교생활은 12번 문항, 13번 문항, 11번 문항의 3개 문항으로 구성되었으며, 요인별 문항의 적재치를 살펴본 결과 .742에서 .835까지 나타났다. 일상생활은 8번 문항, 10번 문항, 9번 문항의 3개 문항으로 구성되었으며, 요인별 문항의 적재치를 살펴본 결과 .683에서 .735까지 나타났다. 식사생활은 1번 문항, 2번 문항, 3번 문항의 3개 문항으로 구성되었으며, 요인별 문항의 적재치를 살펴본 결과 .496에서 .818까지 나타났다. 최소 요인 적재치는 일반적으로 .60이상으로 설정하지만 이 연구에서는 연구의 목적을 달성하기 위하여 .49이상이면 수용하기로 하였다. 이들 문항의 총 분산 중에서 요인들에 의하여 설명되는 공통성(communality)은 61.408%인 것으로 나타났으며, 요인분석 결과는 다음의 <표 5>와 같다.

표 5. 라이프스타일의 문항별 구성타당도

문항번호	대인관계	삶의만족	종교생활	일상생활	식사생활	공통성
라이프 17	.740	.109	.029	.182	.017	.594
라이프 16	.725	.225	.022	.068	-.006	.582
라이프 18	.687	.079	.098	.142	.086	.515
라이프 15	.650	.276	.081	.191	.006	.541
라이프 19	.649	.101	.018	.140	.156	.476
라이프 14	.628	.180	.176	.049	.151	.482
라이프 24	.278	.809	-.019	.156	.127	.773
라이프 25	.213	.800	.104	.166	.141	.724
라이프 23	.269	.773	.011	.211	.095	.743
라이프 12	.080	.018	.835	.035	.066	.709
라이프 13	.129	.008	.814	-.016	.117	.694
라이프 11	.059	.062	.742	.240	-.058	.918
라이프 8	.177	.171	.082	.735	.025	.609
라이프 10	.139	.157	.109	.733	.047	.595
라이프 9	.248	.137	.054	.683	.191	.587
라이프 1	.040	.086	.053	.163	.818	.708
라이프 2	.056	.143	.189	-.074	.795	.696
라이프 3	.291	.091	-.161	.209	.496	.409
고유값	3.205	2.193	2.056	1.892	1.708	
변량	17.807	12.181	11.423	10.510	9.487	
누적변량	17.807	29.988	41.411	51.922	61.408	

(2) 운동지속

운동지속에 대한 검사지는 최성훈(2005)이 개발한 한국형 운동지속 도구를 사용하였으며, 설문지의 응답형태는 “전혀 그렇지 않다” 1점, “그렇지 않다” 2점, “보통이다” 3점, “그렇다” 4점, “매우 그렇다” 5점으로 Likert 5점 척도를 사용하였다.

Bartlett's의 구형성 검정치는 변수들의 상관행렬이 단위행렬 인자를 측정하는 지표로서 신체적 자기개념의 결과는 $p < .001$ 로 유의한 것으로 나타나 모상관 행렬은 단위행렬이 아닌 것으로 나타났다, 또한 KMO지수는 .845로 나타나 충분한 표본을 확보하였다고 볼 수 있다.

전체 17문항 중 요인들간의 독립성이 강한 8번 문항, 12번 문항, 13번 문항, 14번 문항, 15번 문항, 16번 문항, 17번 문항 등 7개 문항을 제외 총 10개 문항을 최종 요인분석에 사용하였다. 결국 운동관심, 운동친구를 제외한 3개 요인에 전체 10문항으로 추출되었으며, 운동능력은 1번 문항, 3번 문항, 4번 문항, 2번 문항의 4개 문항으로 구성되었으며, 요인별 문항의 적재치를 살펴본 결과 .660에서 .759까지 나타났다. 운동환경은 10번 문항, 9번 문항, 11번 문항의 3개 문항으로 구성되었으며, 요인별 문항의 적재치를 살펴본 결과 .723에서 .763까지 나타났다. 운동습관은 6번 문항, 7번 문항, 5번 문항의 3개 문항으로 구성되었으며, 요인별 문항의 적재치를 살펴본 결과 .671에서 .777까지 나타났다.

최소 요인 적재치에 대한 일반적인 기준 .60이상이므로 문항의 적재치는 양호한 것으로 판명된다. 이들 문항의 총 분산 중에서 요인들에 의하여 설명되는 공통성은 58.934%인 것으로 나타났으며, 요인분석 결과는 다음의 <표 6>과 같다.

표 6. 운동지속의 문항별 구성타당도

문항번호	운동능력	운동환경	운동습관	공통성
지속 1	.759	.176	.168	.757
지속 3	.718	.108	.200	.677
지속 4	.717	.080	.127	.711
지속 2	.660	.025	.306	.663
지속 10	.024	.763	.208	.654
지속 9	.266	.743	.053	.629
지속 11	.044	.723	.208	.575
지속 6	.216	.118	.777	.774
지속 7	.215	.325	.672	.708
지속 5	.254	.151	.671	.724
고유값	2.272	1.849	1.772	
변량	22.718	18.491	17.725	
누적변량	22.718	41.209	58.934	

4. 조사방법

이 연구의 목적을 달성하기 위한 조사 방법은 설문지 조사방법으로 진행 되었으며, 연구대상으로 선정된 등산(산행길), 걷기(공원, 운동장), 수중운동 (수영장), 배드민턴(배드민턴 전용 강당), 요가(요가원), 라인댄스(노인대학, 문화센터)를 하는 곳을 연구자와 조사원이 직접 방문하여 관계자에 설문조사의 취지와 목적 그리고 설문내용에 대하여 설명을 하고 대상기관의 협조를 구하여 허락을 받은 후 연구 참여에 동의하거나 승낙한 대상자로 선정하였다.

구체적인 자료 수집 절차와 방법은 이 연구의 연구자와 연구의 기본 원칙과 목적, 조사원의 역할, 조사원칙 등을 사전에 교육받은 대학원생과 4년제

대학을 졸업하고 생활체육을 전공한 연구보조자 8명이 직접 설문지를 종목의 특성에 맞는 곳에 방문하여 설문지의 내용을 숙지시킨 후 설문지를 작성하게 하는 한편, 설문지의 이해를 돕는 역할도 하였다. 특히 노인의 경우 국문 해독이 어려운 분을 비롯하여 노안으로 글자가 잘 보이지 않는 경우 등을 중심으로 한명씩 연구대상자들에게 설문을 친절하게 설명한 후 노인의 운동 참여행태와 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향에 관한 설문지를 설문조사 후 직접 회수하였다.

5. 통계처리방법

회수된 자료는 SPSS/PC⁺ Win. 15.0을 이용하여, 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

- 1) 연구 대상자의 일반적인 특성을 파악하기 위하여 빈도분석(frequency)을 하였다.
- 2) 측정도구의 신뢰성과 타당성을 검증하기 위하여 신뢰도 검증(reliability analysis)과 요인분석(factor analysis)을 하였다.
- 3) 노인들의 일반적 특성에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이를 분석하기 위하여 t-검증(t -test), 일원분산분석(one-way ANOVA)을 하였으며, 사후검정은 Duncan방법으로 하였다.
- 4) 노인들의 운동행태에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이를 분석하기 위하여 t-검증(t -test), 일원분산분석(one-way ANOVA)을 하였으며, 운동종목에 대한 사후검정은 Duncan방법으로 하였다.
- 5) 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계를 분석하

기 위하여 Pearson의 상관분석(correlation analysis)을 하였다.

6) 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향을 분석하기 위하여 stepwise 방식의 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 하였다.

7) 모든 통계의 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다.



IV. 연구 결과

이 연구는 노인의 운동 참여행태와 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향을 파악하여 노인 운동의 활성화 방안을 구명하는데 목적이 있다. 이와 관련된 자료 분석 결과는 다음과 같다.

1. 노인들의 인구통계적 특성에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이

이 연구에서 연구대상의 인구통계적 특성에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이를 분석하기 위하여 t-검증, 일원분산분석을 실시한 결과는 <표 7 ~ 표 15>와 같다.

1) 연령에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

연령에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 7>과 같다.

<표 7>에서와 같이 연구대상의 인구통계적 특성인 연령에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p < .05$), 사후검증 결과, 60~64세가 높게 나타났으며, 그 다음은 65~69세, 70~74세, 75~79세 순으로 나타났고, 80세 이상이 가장 낮게 나타났다.

그러나 그 외의 요인에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .001$), 운동환경($p < .01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증 결과, 운동능력에서는 60~64세, 70~74세가 높게 나타났으며, 그 다음은 65~69세, 80세 이상의 순으로 나타났고,

75~79세가 가장 낮게 나타났다. 운동환경에서는 70~74세가 높게 나타났으며, 그 다음은 60~64세, 75~79세, 80세 이상의 순으로 나타났고, 65~69세가 가장 낮게 나타났다.

그러나 운동습관에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 7. 연령에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	60~64세	65~69세	70~74세	75~79세	80세 이상	F	
라이프스타일	대인관계	2.94±0.83 ^a	2.71±0.84 ^{ab}	2.68±1.06 ^{ab}	2.66±1.12 ^{ab}	2.52±1.16 ^b	2.968*
	삶의만족	3.22±0.87	3.08±0.96	3.10±1.06	3.02±1.07	2.81±1.07	2.271
	종교생활	2.22±0.90	2.38±0.99	2.34±1.07	2.26±.98	2.56±1.02	1.838
	일상생활	3.00±0.93	2.95±0.84	2.95±1.04	2.82±1.02	2.67±1.05	1.937
	식사생활	2.80±0.86	2.72±0.90	2.89±1.09	2.60±1.08	2.63±0.99	1.667
운동지속	운동능력	2.75±0.93 ^a	2.55±0.85 ^{ab}	2.74±1.03 ^a	2.29±0.95 ^b	2.38±0.99 ^{ab}	5.756***
	운동환경	2.95±0.94 ^{ab}	2.58±0.92 ^b	3.08±1.12 ^a	2.84±1.05 ^{ab}	2.69±1.07 ^{ab}	4.327**
	운동습관	2.92±1.06	2.79±0.93	3.04±1.07	2.74±1.01	2.69±1.02	2.081

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

a, b, c : Duncan 사후검증

2) 성별에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

성별에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 8>과 같다.

<표 8>에서와 같이 연구대상의 인구통계적 특성인 성별에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .001$), 삶의 만족($p < .001$), 일상생활($p < .05$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 모두 여자가 남자에 비해 높은 것으로 나타났다. 그러나 종교생활과 식사생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동환경($p < .01$), 운동습관($p < .01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 여자가 남자에 비해 높은 것으로 나타났다.

그러나 운동능력에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 8. 성별에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분		남자	여자	t-test
라이프 스타일	대인관계	2.48±1.00	2.87±0.96	-4.478***
	삶의만족	2.78±0.97	3.22±0.98	-5.199***
	종교생활	2.40±1.02	2.28±0.97	1.395
	일상생활	2.76±1.00	2.97±0.95	-2.449*
	식사생활	2.66±0.94	2.78±0.99	-1.455
운동 지속	운동능력	2.55±0.96	2.57±0.96	-.331
	운동환경	2.69±1.02	2.92±1.01	-2.636**
	운동습관	2.68±1.01	2.93±1.02	-2.895**

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

3) 학력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

학력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 9>와 같다.

<표 9>에서와 같이 연구대상의 인구통계적 특성인 학력에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .01$), 삶의 만족($p < .001$), 일상생활($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증 결과, 대인관계에서는 대졸 이상, 고졸이 높게 나타났으며, 그 다음은 중졸, 초졸의 순으로 나타났으며, 무학이 가장 낮게 나타났다. 삶의 만족과 일상생활에서 대졸 이상, 고졸, 중졸, 초졸의 순으로 높게 나타났으며, 무학이 가장 낮게 나타났다.

그러나 종교생활, 식사생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($p < .001$), 사후검증 결과, 운동능력에서는 대졸 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 고졸, 중졸, 초졸의 순으로 나타났고, 무학이 가장 낮게 나타났다. 운동습관에서는 고졸, 대졸 이상, 중졸의 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 초졸로 나타났으며, 무학이 가장 낮게 나타났다.

그러나 운동환경에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 9. 학력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	무학	초졸	중졸	고졸	대졸 이상	F	
라이프스타일	대인관계	2.28±0.95 ^b	2.64±1.10 ^{ab}	2.71±0.97 ^{ab}	2.77±0.89 ^a	3.03±0.98 ^a	4.349 ^{**}
	삶의만족	2.17±0.95 ^b	3.04±1.06 ^a	3.08±0.92 ^a	3.16±0.90 ^a	3.31±1.05 ^a	9.257 ^{***}
	종교생활	2.05±0.80	2.29±1.06	2.34±0.99	2.34±0.92	2.41±1.04	.911
	일상생활	2.28±1.04 ^b	2.75±1.06 ^a	2.92±0.92 ^a	2.98±0.89 ^a	3.17±0.92 ^a	6.785 ^{***}
	식사생활	2.57±0.91	2.70±1.11	2.69±0.94	2.75±0.95	2.91±0.93	1.161
운동지속	운동능력	2.11±0.90 ^c	2.31±0.98 ^{bc}	2.59±0.88 ^{ab}	2.60±0.92 ^{ab}	2.96±1.02 ^a	8.810 ^{***}
	운동환경	2.51±1.01	2.79±1.12	2.83±1.04	2.86±0.95	3.04±0.95	1.902
	운동습관	2.25±1.01 ^b	2.72±1.04 ^{ab}	2.76±1.02 ^a	3.07±0.94 ^a	3.02±1.01 ^a	6.665 ^{***}

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

a, b, c : Duncan 사후검증

4) 배우자유무에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

배우자유무에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 10>과 같다.

<표 10>에서와 같이 연구대상의 인구통계적 특성인 배우자 유무에 따른

라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .001$), 삶의 만족($p < .001$), 일상생활($p < .001$), 식사생활($p < .05$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 배우자가 있는 경우가 없는 경우에 비해 높게 나타났다.

그러나 종교생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .001$), 운동습관($p < .05$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 배우자가 있는 경우가 없는 경우에 비해 높게 나타났다.

그러나 운동환경에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 10. 배우자유무에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분		있음	없음	t-test
라이프 스타일	대인관계	2.85±0.96	2.54±1.01	3.630***
	삶의만족	3.20±0.97	2.86±1.02	3.982***
	종교생활	2.30±0.99	2.38±0.98	-.945
	일상생활	3.01±0.96	2.72±0.96	3.445***
	식사생활	2.81±0.95	2.62±1.01	2.238*
운동 지속	운동능력	2.71±0.98	2.32±0.87	4.908***
	운동환경	2.91±1.01	2.74±1.04	1.941
	운동습관	2.92±1.03	2.72±1.00	2.283*

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

5) 동거형태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

동거형태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 11>과 같다.

<표 11>에서와 같이 연구대상의 인구통계적 특성인 동거형태에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .001$), 삶의 만족($p < .01$), 중

교생활($p < .05$), 일상생활($p < .01$), 식사생활($p < .05$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 대인관계에서는 배우자가 높게 나타났으며, 그 다음은 배우자와 다른 가족, 기타의 순으로 나타났으며, 독거, 배우자 없이 다른 가족만의 순으로 낮게 나타났다. 삶의 만족에서는 배우자, 배우자와 다른 가족이 높게 나타났으며, 그 다음은 기타로 나타났으며, 독거, 배우자 없이 다른 가족만의 순으로 낮게 나타났다. 종교생활에서는 기타가 높게 나타났으며, 그 다음은 배우자 없이 다른 가족만으로 나타났으며, 독거, 배우자, 배우자와 다른 가족의 순으로 낮게 나타났다. 일상생활에서는 기타가 높게 나타났으며, 그 다음은 배우자와 다른 가족, 배우자, 배우자 없이 다른 가족만의 순으로 나타났으며, 독거가 가장 낮게 나타났다. 식사생활에서는 기타, 배우자, 배우자와 다른가족의 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 배우자없이 다른 가족만, 독거의 순으로 낮게 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .001$), 운동환경($p < .05$), 운동습관($p < .05$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동능력에서는 배우자, 배우자와 다른 가족 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 기타, 독거, 배우자 없이 다른 가족만의 순으로 나타났다. 운동환경에서는 배우자가 높게 나타났으며, 그 다음은 기타, 배우자와 다른 가족, 독거의 순으로 나타났으며, 배우자 없이 다른 가족만이 가장 낮게 나타났다. 운동습관에서는 배우자가 높게 나타났으며, 그 다음은 배우자와 다른 가족, 배우자 없이 다른 가족만, 독거의 순으로 나타났으며, 기타가 가장 낮게 나타났다.

표 11. 동거형태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	독거	배우자	배우자와 다른가족	배우자없 이다른가 족만	기타	F	
라 이 프 스 타 일	대인관계	2.52±1.10 ^b	2.89±0.96 ^a	2.79±0.94 ^{ab}	2.47±0.82 ^b	2.79±1.14 ^{ab}	4.529***
	삶의만족	2.84±1.07 ^b	3.20±1.01 ^a	3.19±0.81 ^a	2.81±0.96 ^b	3.11±1.14 ^{ab}	4.439***
	종교생활	2.29±0.97 ^b	2.27±0.98 ^b	2.25±0.96 ^b	2.52±0.99 ^{ab}	2.73±1.05 ^a	2.62*
	일상생활	2.63±0.99 ^c	2.96±0.97 ^{ab}	3.06±0.87 ^{ab}	2.77±0.96 ^{bc}	3.11±1.09 ^a	4.121**
	식사생활	2.54±0.95 ^b	2.84±0.93 ^a	2.79±1.00 ^a	2.56±1.03 ^b	2.88±1.14 ^a	2.748*
운 동 지 속	운동능력	2.31±0.85 ^b	2.73±1.01 ^a	2.71±0.88 ^a	2.30±0.86 ^b	2.32±1.09 ^b	6.985***
	운동환경	2.71±1.00 ^{ab}	3.00±1.01 ^a	2.78±0.98 ^{ab}	2.60±1.08 ^b	2.88±1.03 ^{ab}	3.283*
	운동습관	2.71±1.07 ^{ab}	3.01±1.08 ^a	2.81±0.84 ^{ab}	2.71±0.97 ^{ab}	2.58±0.92 ^b	3.074*

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

a, b, c : Duncan 사후검증

6) 한달용돈에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

한달용돈에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 12>와 같다.

<표 12>에서와 같이 연구대상의 인구통계적 특성인 한달용돈에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 삶의 만족($p < .001$), 일상생활($p < .001$), 식사생활($p < .01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 삶의 만족에서는 100만원 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 31만원~50만원, 11만원~20만원, 21만원~30만원, 51만원~100만원의 순으로 나타났으며, 0원~10만원이 가장 낮은 것으로 나타났다. 일상생활에서는 100만원 이상, 31만원~50만원, 11만원~20만원, 51만원~100만원의 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 21만원~30만원으로 나타났으며, 0원~10만원이 가장 낮게 나타났다.

식사생활에서는 100만원 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 31만원~50만

원, 51만원~100만원, 21만원~30만원의 순으로 나타났으며, 11만원~20만원, 0원~10만원의 순으로 낮게 나타났다.

그러나 대인관계, 종교생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .01$), 운동환경($p < .001$), 운동습관($p < .05$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동능력에서는 100만원 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 51만원~100만원, 31만원~50만원, 0원~10만원, 11만원~20만원, 21만원~30만원의 순으로 낮게 나타났다. 운동환경에서는 100만원 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 31만원~50만원, 51만원~100만원, 0원~10만원, 11만원~20만원, 21만원~30만원의 순으로 낮게 나타났다. 운동습관에서는 100만원 이상, 31만원~50만원, 21만원~30만원, 51만원~100만원의 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 11만원~20만원, 0원~10만원의 순으로 낮게 나타났다.

표 12. 한달용돈에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	0원~10만원	11만원~20만원	21만원~30만원	31만원~50만원	51만원~100만원	100만원 이상	F
라 이 프 스타 일							
대인관계	252±0.98	265±1.02	277±.94	293±0.98	268±0.99	296±1.18	2.225
삶의민족	262±0.98	3.10±1.07 ^b	3.09±1.02 ^b	3.24±0.90 ^b	2.96±0.95 ^b	3.69±0.84 ^a	6.570***
종교생활	2.20±0.91	2.44±1.06	2.30±1.02	2.27±0.94	2.40±1.01	2.36±0.96	.710
일상생활	2.52±1.08 ^b	3.00±1.07 ^a	2.81±.87 ^{ab}	3.11±0.93 ^a	2.86±0.89 ^a	3.15±1.03 ^a	4.269***
식사생활	2.54±0.95 ^b	2.59±1.04 ^b	2.67±.98 ^{bc}	2.93±0.87 ^{ab}	2.83±0.91 ^{ab}	3.09±1.10 ^a	3.300**
운 동 지 속							
운동능력	2.42±0.94 ^b	2.40±0.95 ^b	2.52±0.92 ^b	2.61±0.92 ^b	2.71±0.99 ^b	3.15±1.06 ^a	3.958**
운동환경	2.78±1.08 ^b	2.74±1.07 ^b	2.65±1.02 ^b	3.00±0.99 ^b	2.88±0.96 ^b	3.42±1.00 ^a	4.016***
운동습관	2.52±1.09 ^b	2.79±1.01 ^{ab}	2.90±1.02 ^a	2.97±1.02 ^a	2.87±0.94 ^a	3.09±1.07 ^a	2.321*

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

a, b, c : Duncan 사후검증

7) 생활정도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

생활정도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 13>과 같다.

<표 13>에서와 같이 연구대상의 인구통계적 특성인 생활정도에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 삶의 만족($p < .001$), 식사생활($p < .01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 삶의 만족에서는 잘 사는 편과 보통이다 순으로 높게 나타났으며, 어려운 편이 낮게 나타났다. 식사생활에서는 잘 사는 편이 높게 나타났으며, 그 다음은 보통이다, 어려운 편의 순으로 낮게 나타났다.

그러나 대인관계, 종교생활, 일상생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .001$), 운동환경($p < .05$), 운동습관($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동능력과 운동환경에서는 잘 사는 편이 높게 나타났으며, 보통이다, 어려운 편이다의 순으로 낮게 나타났다. 운동습관에서는 잘 사는 편, 보통이다의 순으로 높게 나타났으며, 어려운 편이 낮게 나타났다.

표 13. 생활정도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

	구분	잘 사는 편	보통이다	어려운 편	F
라이프스타일	대인관계	2.74±1.08	2.77±0.98	2.55±0.97	1.391
	삶의만족	3.30±1.11 ^a	3.10±0.95 ^a	2.67±1.05 ^b	8.196 ^{***}
	종교생활	2.50±1.16	2.30±0.95	2.25±0.97	1.566
	일상생활	3.02±1.04	2.90±0.95	2.78±1.04	1.131
	식사생활	3.02±0.97 ^a	2.71±0.98 ^b	2.55±0.94 ^b	4.764 ^{**}
운동지속	운동능력	2.91±1.22 ^a	2.55±0.91 ^b	2.30±0.87 ^b	8.141 ^{***}
	운동환경	3.12±1.08 ^a	2.80±1.00 ^b	2.80±1.04 ^b	3.391 [*]
	운동습관	3.04±1.19 ^a	2.88±0.97 ^a	2.42±1.05 ^b	7.849 ^{***}

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

a, b : Duncan 사후검증

8) 노후생활 만족도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

노후생활 만족도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 14>와 같다.

<표 14>에서와 같이 연구대상의 인구통계적 특성인 노후생활 만족도에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .001$), 삶의 만족($p < .001$), 종교생활($p < .01$), 일상생활($p < .001$), 식사생활($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 대인관계와 일상생활에서 만족이 높게 나타났으며, 그 다음은 보통이다, 불만족의 순으로 낮게 나타났다.

삶의 만족, 종교생활에서 만족이 높게 나타났으며, 그 다음은 보통으로 나타났다, 불만족이 가장 낮게 나타났다. 식사생활에서는 만족이 높게 나타났으며, 그 다음은 불만족으로 나타났으며, 보통이 가장 낮게 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .001$), 운동환경($p < .001$), 운

동습관($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동능력, 운동환경에서 만족이 높게 나타났으며, 그 다음은 보통, 불만족의 순으로 낮게 나타났다. 운동습관에서 만족이 높게 나타났으며, 그 다음은 보통으로 나타났으며, 불만족이 가장 낮은 것으로 나타났다.

표 14. 노후생활 만족도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	만족	보통	불만족	F	
라이프스타일	대인관계	2.96±1.08 ^a	2.69±0.95 ^b	2.47±0.92 ^b	6.915***
	삶의만족	3.51±1.08 ^a	3.03±0.88 ^b	2.35±0.98 ^c	36.525***
	종교생활	2.52±1.12 ^a	2.29±0.94 ^{ab}	2.01±0.88 ^b	5.012**
	일상생활	3.15±1.05 ^a	2.84±0.93 ^b	2.67±0.93 ^b	7.462***
	식사생활	2.98±1.02 ^a	2.64±0.95 ^b	2.76±0.94 ^{ab}	6.632***
운동지속	운동능력	2.81±1.11 ^a	2.50±0.90 ^b	2.36±0.82 ^b	7.123***
	운동환경	3.14±1.13 ^a	2.77±0.95 ^b	2.60±1.00 ^b	9.564***
	운동습관	3.16±1.15 ^a	2.78±0.92 ^b	2.52±1.08 ^c	11.570***

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

a, b, c : Duncan 사후검증

9) 종교에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

종교에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 15>와 같다.

<표 15>에서와 같이 연구대상의 인구통계적 특성인 종교에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .001$), 삶의 만족($p < .01$), 종교생활($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 대인관계에서는 불교가 높게 나타났으며, 다음은 기독교, 없음 순으로 나타났으며, 그 다음은 천주교로 나타났으며, 유교가 가장 낮은 것으로 나타났다. 삶

의 만족에서는 불교, 기독교 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 천주교, 없음의 순으로 나타났으며, 유교가 가장 낮게 나타났다. 종교생활에서 기독교가 높게 나타났으며, 다음은 천주교로 나타났으며, 그 다음은 불교, 유교로 나타났으며, 없음이 가장 낮은 것으로 나타났다.

그러나 일상생활과 식사생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 모든 요인에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 15. 종교에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	기독교	천주교	불교	유교	없음	F
라						
이						
프						
스						
타						
일						
대인관계	2.66±1.09 ^{ab}	2.45±1.01 ^b	2.95±0.90 ^a	2.00±0.81 ^c	2.61±1.02 ^{ab}	8.303 ^{***}
삶의만족	3.05±1.10 ^a	2.95±0.99 ^{ab}	3.21±0.97 ^a	2.57±0.96 ^b	2.94±0.97 ^{ab}	3.537 ^{**}
종교생활	2.81±1.15 ^a	2.43±1.05 ^b	2.30±0.88 ^{bc}	2.10±0.73 ^{bc}	2.03±0.96 ^c	9.266 ^{***}
일상생활	3.00±0.98	2.95±0.98	2.95±0.92	2.42±1.21	2.82±1.02	1.778
식사생활	2.86±1.05	2.67±0.92	2.77±0.97	2.63±1.01	2.64±0.97	.903
운동지속						
운동능력	2.54±0.97	2.50±1.21	2.60±0.91	2.15±0.83	2.59±0.96	1.103
운동환경	2.82±1.11	2.76±1.13	2.93±0.98	2.78±0.91	2.73±0.99	1.073
운동습관	2.80±1.11	2.86±1.00	2.93±1.00	2.52±0.96	2.75±1.02	1.304

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

a, b, c : Duncan 사후검증

2. 노인들의 운동행태에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이

이 연구에서 연구대상의 운동행태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이를 분석하기 위하여 t-검증, 일원분산분석을 실시한 결과는 <표 16 ~ 표 22>과 같다.

1) 운동종목에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

운동종목에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 16>과 같다.

<표 16>에서와 같이 연구대상의 운동행태인 종목에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .001$), 삶의 만족($p < .001$), 일상생활($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 대인관계에서 라인댄스가 높게 나타났으며, 다음은 수중운동으로 나타났으며, 그 다음은 요가, 등산, 배드민턴, 걷기 순으로 낮게 나타났다. 삶의 만족에서 라인댄스가 높게 나타났으며, 다음은 수중운동, 요가의 순으로 나타났으며, 그 다음은 등산, 배드민턴 순으로 나타났으며, 걷기가 가장 낮게 나타났다. 일상생활에서 라인댄스가 높게 나타났으며, 요가, 수중운동, 등산, 배드민턴, 걷기의 순으로 낮게 나타났다.

그러나 종교생활과 식사생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 운동환경($p < .01$), 운동습관($p < .01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동환경에서 라인댄스가 높게 나타났으며, 그 다음은 수중운동, 요가, 배드민턴, 등산의 순으로 나타났으며, 걷기가 가장 낮게 나타났다. 운동습관에서 라인댄스가 높게

나타났으며, 그 다음은 수중운동, 요가, 배드민턴의 순으로 나타났으며, 등산, 걷기 순으로 낮게 나타났다.

그러나 운동능력에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 16. 운동종목에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	등산	걷기	수중운동	배드민턴	요가	라인댄스	F
라이프스타일							
대인관계	249±09f	242±09f	297±092 ^b	248±1.07 ^f	287±082 ^b	322±1.05 ^g	11.62 ^{**}
삶의만족	290±073 ^c	275±1.05 ^f	318±1.04 ^b	290±095 ^{cd}	309±090 ^b	366±1.02 ^g	11.19 ^{**}
종교생활	244±095	243±096	220±086	223±1.02	234±095	234±1.15	1.001
일상생활	284±090 ^b	270±1.02 ^b	291±087 ^b	277±1.02 ^b	292±078 ^b	330±1.11 ^a	4.77 ^{**}
식사생활	267±094	281±092	289±098	269±093	265±088	274±1.19	.887
운동지속							
운동능력	252±088	254±089	276±092	268±1.11	242±087	250±1.09	1.703
운동환경	274±097 ^c	261±09f	294±099 ^b	276±1.12 ^{cd}	287±092 ^{cd}	317±1.13 ^g	3.661 ^{**}
운동습관	270±092 ^e	260±096 ^f	303±099 ^b	280±1.08 ^{cd}	288±099 ^{cd}	311±1.10 ^g	3.654 ^{**}

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

a, b, c : Duncan 사후검증

2) 운동경력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

운동경력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 17>과 같다.

<표 17>에서와 같이 연구대상의 운동행태인 운동경력에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 일상생활($p < .001$), 식사생활($p < .01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 일상생활에서는 11년 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 5년~10년, 3년~4년의 순으로 나타났으며, 1년~2년, 1년 미만의 순으로 낮게 나타났다. 식사생활에서는 11년 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 5년~10년, 1년~2년의 순으로 나타났으며, 3년~4년, 1년

미만의 순으로 낮게 나타났다.

그러나 대인관계, 삶의 만족, 종교생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .001$), 운동환경($p < .001$), 운동습관($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동능력에서 11년 이상이 높게 나타났으며, 다음은 5년~10년으로 나타났으며, 그 다음은 3년~4년, 1년~2년이 다음으로 나타났으며, 1년 미만이 가장 낮게 나타났다. 운동환경에서는 11년 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 5년~10년, 3년~4년, 1년 미만의 순으로 나타났으며, 1년~2년이 가장 낮게 나타났다. 운동습관에서는 11년 이상, 5년~10년, 3년~4년 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 1년~2년, 1년 미만의 순으로 낮게 나타났다.

표 17. 운동경력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	1년 미만	1년~2년	3년~4년	5년~10년	11년 이상	F
라 이 프 스타 일						
대인관계	2.57±1.12	2.64±0.91	2.77±1.00	2.74±0.98	2.91±1.00	1.691
삶의만족	3.07±1.17	2.94±0.98	2.96±1.03	3.17±0.97	3.22±0.90	1.921
종교생활	2.28±1.16	2.28±0.87	2.29±1.01	2.31±0.95	2.47±1.02	.758
일상생활	2.58±0.99 ^f	2.73±0.85 ^e	2.83±0.97 ^{bc}	3.07±0.92 ^{ab}	3.14±1.07 ^a	6.125 ^{***}
식사생활	2.48±1.11 ^c	2.65±0.92 ^{bc}	2.61±0.99 ^f	2.88±0.90 ^{ab}	2.93±1.00 ^a	4.020 ^{**}
운 동 지 속						
운동능력	2.07±0.95 ^d	2.32±0.82 ^c	2.59±0.93 ^b	2.73±0.95 ^{ab}	2.89±0.99 ^a	11.887 ^{***}
운동환경	2.84±1.16 ^b	2.53±0.91 ^c	2.85±1.09 ^b	2.87±0.98 ^b	3.17±0.95 ^a	5.913 ^{***}
운동습관	2.40±1.04 ^b	2.58±0.97 ^b	2.91±1.04 ^a	3.05±0.97 ^a	3.07±0.97 ^a	9.145 ^{***}

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

a, b, c : Duncan 사후검증

3) 1일 운동 참여시간에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

1일 운동 참여시간에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 18>과 같다.

<표 18>에서와 같이 연구대상의 운동행태인 1일 운동 참여시간에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .01$), 삶의 만족($p < .001$), 식사생활($p < .01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 대인관계에서 1시간~2시간미만이 높게 나타났으며, 그 다음은 2시간 이상으로 나타났으며, 30분미 만, 31분~1시간 미만의 순으로 낮게 나타났다. 삶의 만족에서 2시간 이상, 1시간~2시간 미만 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 31분~1시간 미만, 30분 미만의 순으로 낮게 나타났다. 식사생활에서 2시간 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 1시간~2시간 미만으로 나타났으며, 30분 미만, 31분~1시간 미만의 순으로 낮게 나타났다.

그러나 종교생활과 일상생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .001$), 운동환경($p < .05$), 운동습관($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동능력에서 2시간 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 1시간~2시간 미만, 31분~1시간 미만, 30분 미만의 순으로 낮게 나타났다. 운동환경에서 2시간 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 1시간~2시간, 31분~1시간 미만의 순으로 나타났으며, 30분 미만이 가장 낮게 나타났다. 운동습관에서 2시간 이상이 높게 나타났으며, 다음은 1시간~2시간 미만으로 나타났으며, 그 다음은 31분~1시간 미만으로 나타났으며, 30분 미만이 가장 낮게 나타났다.

표 18. 1일 운동 참여시간에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분		30분 미만	31분~1시간 미만	1시간~2시간 미만	2시간 이상	F
라이프스타일	대인관계	2.54±0.95 ^b	2.54±1.03 ^b	2.84±0.94 ^a	2.83±1.04 ^{ab}	4.184 ^{**}
	삶의만족	2.78±0.96 ^b	2.85±1.01 ^b	3.17±1.01 ^a	3.29±0.87 ^a	6.527 ^{***}
	종교생활	2.21±0.81	2.29±1.01	2.28±1.02	2.56±0.91	2.244
	일상생활	2.86±1.08	2.78±1.03	2.89±0.93	3.14±0.91	2.792
	식사생활	2.58±0.83 ^b	2.57±0.84 ^b	2.76±1.01 ^{ab}	3.00±1.10 ^a	4.223 ^{**}
운동지속	운동능력	2.30±0.91 ^b	2.40±0.94 ^b	2.57±0.91 ^b	2.92±1.07 ^a	7.241 ^{***}
	운동환경	2.63±1.01 ^b	2.70±1.10 ^{ab}	2.90±0.96 ^{ab}	3.00±1.05 ^a	2.875 [*]
	운동습관	2.36±1.04 ^c	2.65±1.02 ^b	2.92±0.99 ^{ab}	3.16±0.99 ^a	9.222 ^{***}

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

a, b, c : Duncan 사후검증

4) 1주일 운동 참여빈도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

1주일 운동 참여빈도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 19>와 같다.

<표 19>에서와 같이 연구대상의 운동행태인 1주일 운동 참여빈도에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .001$), 삶의 만족($p < .001$), 일상생활($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 대인관계와 삶의 만족에서 4일 이상, 3일의 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 1일, 2일의 순으로 낮게 나타났다. 일상생활에서는 4일 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 3일, 1일의 순으로 나타났으며, 2일이 가장 낮은 것으로 나타났다.

그러나 종교생활과 식사생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .001$), 운동환경($p < .001$), 운동습관($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동능력에서 4일 이상, 3일의 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 2일로 나타났으며, 1일이 가장 낮은 것으로 나타났다. 운동환경에서 4일 이상이 높게 나타났으며, 다음은 3일로 나타났으며, 그 다음은 2일로 나타났으며, 1일이 가장 낮게 나타났다. 운동습관에서 4일 이상이 높게 나타났으며, 그 다음은 3일로 나타났으며, 2일, 1일의 순으로 낮게 나타났다.

표 19. 1주일 운동 참여빈도에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	1일	2일	3일	4일 이상	F
대인관계	2.43±1.10 ^b	2.39±0.99 ^b	2.89±0.90 ^a	3.00±0.93 ^a	15.182***
라이프 스타일	2.86±0.94 ^b	2.76±0.94 ^b	3.17±0.91 ^a	3.34±1.01 ^a	10.922***
프스	2.34±1.06	2.31±0.97	2.32±0.98	2.34±0.98	.023
타일	2.74±1.09 ^{bc}	2.63±0.98 ^c	2.96±0.88 ^{ab}	3.15±0.94 ^a	8.826***
식사생활	2.51±0.99	2.70±0.96	2.83±0.99	2.76±0.96	2.266
운동지속	2.15±0.96 ^c	2.14±0.94 ^b	2.68±0.85 ^a	2.76±1.03 ^a	9.795***
운동지속	2.48±1.10 ^c	2.62±1.00 ^{bc}	2.83±0.93 ^b	3.21±0.99 ^a	14.134***
운동지속	2.31±1.06 ^c	2.50±0.96 ^c	2.92±0.89 ^b	3.32±0.97 ^a	29.293***

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

a, b, c : Duncan 사후검증

5) 참여동기에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

참여동기에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 20>과 같다.

<표 20>에서와 같이 연구대상의 운동행태인 참여동기에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .001$), 삶의 만족($p < .001$), 일상생활

($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 대인관계에서 건강관리, 여가선용 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 사교활동, 재활치료 순으로 낮게 나타났다. 삶의 만족에서 여가선용, 건강관리 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 사교활동, 재활치료의 순으로 나타났다. 일상생활에서 건강관리, 여가선용 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 재활치료, 사교활동 순으로 낮게 나타났다.

그러나 종교생활과 식사생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .001$), 운동습관($p < .05$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동능력에서 사교활동, 여가선용, 건강관리 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 재활치료가 가장 낮게 나타났다. 운동습관에서 건강관리가 높게 나타났으며, 그 다음은 사교활동, 여가선용의 순으로 나타났으며, 재활치료가 가장 낮게 나타났다.

그러나 운동환경에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 20. 참여동기에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	여가선용	건강관리	재활치료	사교활동	F	
라	대인관계	2.77±1.04 ^a	2.87±0.93 ^a	2.21±1.03 ^b	2.40±1.07 ^b	11.387***
이	삶의만족	3.18±0.82 ^a	3.17±0.97 ^a	2.65±1.01 ^b	2.78±1.16 ^b	7.408***
프	종교생활	2.57±1.19	2.32±0.96	2.31±0.99	2.12±0.89	2.320
스	일상생활	2.96±1.06 ^a	2.99±0.92 ^a	2.67±1.06 ^b	2.53±0.96 ^b	5.580***
타	식사생활	2.83±1.07	2.77±0.94	2.73±1.11	2.46±0.98	2.099
일	운동능력	2.63±0.92 ^a	2.60±0.93 ^a	2.07±0.89 ^b	2.73±1.14 ^a	6.709***
운동지속	운동환경	2.96±0.94	2.87±0.99	2.56±1.11	2.81±1.19	2.116
속	운동습관	2.74±1.04 ^{ab}	2.93±0.99 ^a	2.50±1.00 ^b	2.80±1.02 ^{ab}	3.766*

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

a, b : Duncan 사후검증

6) 건강상태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

건강상태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 21>과 같다.

<표 21>에서와 같이 연구대상의 운동행태인 건강상태에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 삶의 만족($p < .01$), 일상생활($p < .001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 일상생활에서 매우 건강함이 높게 나타났으며, 그 다음은 건강함, 보통, 건강하지 못함의 순으로 나타났으며, 매우 건강하지 못함이 가장 낮게 나타났다. 일상생활에서 매우 건강함, 건강함의 순으로 높게 나타났으며, 그 다음은 매우 건강하지 못함, 건강하지 못함의 순으로 나타났으며, 보통이 가장 낮은 것으로 나타났다.

그러나 대인관계, 종교생활, 식사생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .001$), 운동환경($p < .01$), 운동습관($p < .01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동능력에서는 매우 건강함이 높게 나타났으며, 다음은 건강함으로 나타났으며, 그 다음은 보통으로 나타났으며, 매우 건강하지 못함, 건강하지 못함의 순으로 낮게 나타났다. 운동환경과 운동습관에서 건강함이 높게 나타났으며, 그 다음은 매우 건강하지 못함, 건강함의 순으로 나타났으며, 보통, 건강하지 못함의 순으로 낮게 나타났다.

표 21. 건강상태에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	매우건강 하지못함	건강하지 못함	보통	건강함	매우 건강함	F
라이프스타일						
대인관계	2.57±0.80	2.58±0.91	2.72±1.01	2.87±0.97	2.92±1.32	1.679
삶의만족	2.76±0.99 ^c	2.85±0.92 ^{bc}	3.06±1.03 ^{bc}	3.22±0.89 ^{ab}	3.53±1.24 ^a	4.053 ^{**}
종교생활	2.76±0.99	2.33±0.94	2.32±0.98	2.22±0.97	2.53±1.24	2.020
일상생활	3.00±1.13 ^{ab}	2.91±0.93 ^{ab}	2.72±0.93 ^b	3.21±0.92 ^a	3.23±1.21 ^a	7.443 ^{***}
식사생활	3.07±0.97	2.66±0.92	2.66±0.92	2.86±1.06	2.92±1.29	2.257
운동지속						
운동능력	2.34±0.79 ^c	2.26±0.89 ^c	2.49±0.87 ^{bc}	2.85±0.98 ^b	3.26±1.51 ^a	10.525 ^{***}
운동환경	3.03±1.03 ^{ab}	2.74±0.99 ^c	2.75±1.00 ^c	3.00±0.95 ^{ab}	3.34±1.46 ^a	3.538 ^{**}
운동습관	3.07±1.12 ^{ab}	2.69±0.91 ^c	2.75±0.98 ^c	3.04±1.04 ^{ab}	3.30±1.34 ^a	4.133 ^{**}

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

a, b, c : Duncan 사후검증

7) 운동수행능력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

운동수행능력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이는 <표 22>와 같다.

<표 22>에서와 같이 연구대상의 운동행태인 운동수행능력에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계($p < .01$), 삶의 만족($p < .01$), 일상생활($p < .01$), 식사생활($p < .05$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 대인관계에서 보통, 높다의 순으로 높게 나타났으며, 낮다가 가장 낮은 것으로 나타났다. 삶의 만족, 일상생활에서 높다, 보통의 순으로 높게 나타났으며, 낮다가 가장 낮은 것으로 나타났다.

그러나 종교생활에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력($p < .01$), 운동환경($p < .01$), 운동습관($p < .01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과, 운동

능력과 운동환경에서 높다가 높게 나타났으며, 그 다음은 보통, 낮다의 순으로 낮게 나타났다. 운동습관에서 높다가 높게 나타났으며, 그 다음은 보통으로 나타났으며, 낮다가 가장 낮은 것으로 나타났다.

표 22. 운동수행능력에 따른 라이프스타일, 운동지속의 차이

구분	높다	보통	낮다	F	
라이프스타일	대인관계	2.77±1.20 ^a	2.79±0.91 ^a	2.35±0.94 ^b	5.620**
	삶의만족	3.23±1.13 ^a	3.09±0.92 ^a	2.69±1.13 ^b	6.485**
	종교생활	2.50±1.03	2.28±0.97	2.29±1.01	2.545
	일상생활	3.01±1.17 ^a	2.92±0.88 ^a	2.55±1.01 ^b	5.222**
	식사생활	2.95±1.12 ^a	2.70±0.90 ^b	2.56±1.10 ^b	4.374*
운동지속	운동능력	2.92±1.17 ^a	2.51±0.87 ^b	2.18±0.84 ^b	14.976***
	운동환경	3.10±1.16 ^a	2.80±0.97 ^b	2.61±0.97 ^b	6.325**
	운동습관	3.21±1.15 ^a	2.81±0.94 ^b	2.36±1.00 ^c	16.410***

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

a, b, c : Duncan 사후검증

3. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계

이 연구에서 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계를 분석하기 위하여 상관분석을 실시한 결과는 <표 23 ~ 표 28>과 같다.

1) 등산에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계

등산에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계는 <표 23>과 같다.

<표 23>에서와 같이 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 등산에서는 운동능력과 대인관계 $r = .395(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .226(p < .05)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 운동환경과는 대인관계 $r = .434(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .444(p < .001)$, 종교생활 $r = .342(p < .001)$, 일상생활 $r = .319(p < .001)$, 식사생활 $r = .247(p < .05)$ 로 모든 요인에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 운동습관과는 대인관계 $r = .394(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .330(p < .001)$, 종교생활 $r = .264(p < .01)$, 일상생활 $r = .351(p < .001)$, 식사생활 $r = .278(p < .01)$ 로 모든 요인에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 23. 등산에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계 (n=100)

구분	운동지속			
	운동능력	운동환경	운동습관	
라이프 스타일	대인관계	.395***	.434***	.394***
	삶의만족	.226*	.444***	.330***
	종교생활	.153	.342***	.264**
	일상생활	.191	.319***	.351***
	식사생활	.194	.247*	.278**

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

2) 걷기에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계

걷기에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계는 <표 24>와 같다.

<표 24>에서와 같이 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 걷기에서는 운동능력과 대인관계 $r = .240(p < .05)$, 삶의 만족 $r = .337(p < .001)$, 일상생활 $r = .269(p < .01)$, 식사생활 $r = .247(p < .05)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 운동환경과는 대인관계 $r = .360(p < .01)$, 삶의 만족 $r = .252(p < .05)$, 일상생활 $r = .294(p < .01)$, 식사생활 $r = .232(p < .05)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

운동습관과는 대인관계 $r = .319(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .307(p < .01)$, 일상생활 $r = .267(p < .01)$, 식사생활 $r = .241(p < .05)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 24. 걷기에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계 (n=100)

구분	운동지속			
	운동능력	운동환경	운동습관	
라이프 스타일	대인관계	.240*	.306**	.319***
	삶의만족	.337***	.252*	.307**
	종교생활	-.038	.190	.067
	일상생활	.269**	.294**	.267**
	식사생활	.247*	.232*	.241*

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

3) 수중운동에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계

수중운동에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계는 <표 25>와 같다.

<표 25>에서와 같이 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 수중운동에서는 운동능력과 대인관계 $r = .337(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .463(p < .001)$, 식사생활 $r = .227(p < .05)$, 일상생활 $r = .510(p < .001)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 운동환경과는 대인관계 $r = .448(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .379(p < .001)$, 종교생활 $r = .308(p < .01)$, 일상생활 $r = .481(p < .001)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

운동습관과는 대인관계 $r = .437(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .409(p < .001)$, 종교생활 $r = .215(p < .05)$, 일상생활 $r = .464(p < .001)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 25. 수중운동에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계 (n=100)

구분	운동지속			
	운동능력	운동환경	운동습관	
라이프 스타일	대인관계	.453***	.448***	.437***
	삶의만족	.463***	.379***	.409***
	종교생활	.035	.308**	.215*
	일상생활	.510***	.481***	.464***
	식사생활	.227*	.014	.168

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

4) 배드민턴에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계

배드민턴에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계는 <표 26>과 같다.

<표 26>에서와 같이 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 배드민턴에서는 운동능력과 대인관계 $r = .640(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .516(p < .001)$, 일상생활 $r = .376(p < .001)$, 식사생활 $r = .203(p < .05)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 운동환경과는 대인관계 $r = .456(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .626(p < .001)$, 종교생활 $r = .251(p < .05)$, 일상생활 $r = .568(p < .001)$, 식사생활 $r = .197(p < .05)$ 로 모든 요인이 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

운동습관과는 대인관계 $r = .585(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .701(p < .001)$, 종교생활 $r = .315(p < .001)$, 일상생활 $r = .405(p < .001)$, 식사생활 $r = .256(p < .01)$ 로 모든 요인에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 26. 배드민턴에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계 (n=100)

구분	운동지속			
	운동능력	운동환경	운동습관	
라이프 스타일	대인관계	.640***	.456***	.585***
	삶의만족	.516***	.626***	.701***
	종교생활	.162	.251*	.315***
	일상생활	.376***	.568***	.405***
	식사생활	.203*	.197*	.256**

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

5) 요가에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계

요가에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계는 <표 27>과 같다.

<표 27>에서와 같이 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 요가에서는 운동능력과 삶의 만족 $r = .361(p < .001)$, 식사생활 $r = .375(p < .001)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 운동환경과는 대인관계 $r = .532(p < .001)$, 삶의 만족 $r = .328(p < .001)$, 종교생활 $r = .221(p < .05)$, 일상생활 $r = .483(p < .001)$, 식사생활 $r = .228(p < .05)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

운동습관과는 대인관계 $r = .312(p < .01)$, 삶의 만족 $r = .350(p < .001)$, 일상생활 $r = .348(p < .001)$, 식사생활 $r = .262(p < .01)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 27. 요가에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계 (n=100)

구분	운동지속			
	운동능력	운동환경	운동습관	
라이프 스타일	대인관계	.188	.532***	.312**
	삶의만족	.361***	.328***	.350***
	종교생활	.129	.221*	.139
	일상생활	.166	.483***	.348***
	식사생활	.375***	.228*	.262**

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

6) 라인댄스에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계

라인댄스에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계는 <표 28>과 같다.

<표 28>에서와 같이 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 라인댄스에서는 운동습관과 일상생활 $r = .243(p < .05)$ 에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

그러나 운동능력과 운동환경에서는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났다.

표 28. 라인댄스에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계 (n=100)

구분	운동지속			
	운동능력	운동환경	운동습관	
라이프 스타일	대인관계	.061	.078	.100
	삶의 만족	-.108	.180	-.047
	종교생활	.183	.002	-.029
	일상생활	.182	-.009	.243*
	식사생활	.154	.152	.136

* : $p < .05$

4. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향

이 연구에서 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향을 분석하기 위하여 stepwise 방식으로 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 29~표 33>과 같다.

1) 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동능력에 미치는 영향

운동종목에 따른 라이프스타일이 운동능력에 미치는 영향은 <표 29>와 같다.

<표 29>에서와 같이 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동능력에 미치는 영향을 살펴본 결과, 등산의 경우 운동능력에 영향을 미치는 요인은 대인관계($\beta = .395$)로 뿐이며, F값이 18.118($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 15.6%로 나타났다.

걷기에서는 삶의 만족($\beta = .337$)만이 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F값이 12.565($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 11.4%로 나타났다.

수중운동에서는 일상생활($\beta = .383$), 대인관계($\beta = .278$)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F값이 22.921($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 32.1%로 나타났다.

배드민턴에서는 대인관계($\beta = .517$), 삶의 만족($\beta = .204$)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F값이 37.535($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 43.6%로 나타났다.

요가에서는 식사생활($\beta = .267$), 삶의 만족($\beta = .241$)의 순으로 영향을 미치

는 것으로 나타났으며, F값이 11.155($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 18.7%로 나타났다.

그러나 라인댄스에서는 운동환경에 영향을 미치는 라이프스타일의 하위요인은 없는 것으로 나타났다.

표 29. 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동능력에 미치는 영향

	변인	B_i	SE	β	t	F	R^2																																																																
등산	상수	1.612	.227		7.112***	18.118***	.156																																																																
	대인관계	.364	.086	.395	4.256***			걷기	상수	1.758	.236		7.440***	12.565***	.114	삶의만족	.284	.080	.337	3.545***	수중운동	상수	.767	.305		2.514*	22.921***	.321	일상생활	.403	.099	.383	4.072***	대인관계	.277	.094	.278	2.953**	배드민턴	상수	.660	.276		2.390*	37.535***	.436	대인관계	.536	.099	.517	5.403***	삶의만족	.238	.112	.204	2.133*	요가	상수	.988	.316		3.122**	11.155***	.187	식사생활	.266	.102	.267	2.606*	삶의만족	.235
걷기	상수	1.758	.236		7.440***	12.565***	.114																																																																
	삶의만족	.284	.080	.337	3.545***			수중운동	상수	.767	.305		2.514*	22.921***	.321	일상생활	.403	.099	.383	4.072***		대인관계	.277	.094	.278	2.953**			배드민턴	상수	.660	.276		2.390*	37.535***	.436	대인관계	.536		.099	.517	5.403***	삶의만족	.238			.112	.204	2.133*	요가	상수	.988	.316		3.122**	11.155***		.187	식사생활	.266	.102	.267			2.606*	삶의만족	.235	.100	.241	2.354*	
수중운동	상수	.767	.305		2.514*	22.921***	.321																																																																
	일상생활	.403	.099	.383	4.072***																																																																		
	대인관계	.277	.094	.278	2.953**			배드민턴	상수	.660	.276		2.390*	37.535***	.436	대인관계	.536	.099	.517	5.403***	삶의만족	.238	.112	.204	2.133*	요가	상수	.988	.316		3.122**	11.155***	.187	식사생활	.266	.102	.267	2.606*	삶의만족	.235	.100	.241	2.354*																												
배드민턴	상수	.660	.276		2.390*	37.535***	.436																																																																
	대인관계	.536	.099	.517	5.403***																																																																		
	삶의만족	.238	.112	.204	2.133*			요가	상수	.988	.316		3.122**	11.155***	.187	식사생활	.266	.102	.267	2.606*	삶의만족	.235	.100	.241	2.354*																																														
요가	상수	.988	.316		3.122**	11.155***	.187																																																																
	식사생활	.266	.102	.267	2.606*																																																																		
	삶의만족	.235	.100	.241	2.354*																																																																		

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

2) 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동환경에 미치는 영향

운동종목에 따른 라이프스타일이 운동환경에 미치는 영향은 <표 30>과 같다.

<표 30>에서와 같이 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동환경에 미치는 영향을 살펴본 결과, 등산의 경우 운동환경에 영향을 미치는 요인은 삶의 만족($\beta = .340$)과 대인관계($\beta = .325$)의 순으로 나타났으며, F값이 20.007($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 29.2%로 나타났다.

걷기에서는 대인관계($\beta = .306$) 뿐이며, F값이 10.089($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 32.9%로 나타났다.

수중운동에서는 일상생활($\beta = .348$), 대인관계($\beta = .231$), 종교생활($\beta = .186$)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F값이 39.079($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 32.9%로 나타났다.

배드민턴에서는 삶의 만족($\beta = .446$), 일상생활($\beta = .294$)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F값이 39.079($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 44.6%로 나타났다.

요가에서는 대인관계($\beta = .397$), 일상생활($\beta = .311$)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F값이 27.419($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 36.1%로 나타났다.

그러나 라인댄스에서는 운동환경에 영향을 미치는 라이프스타일의 하위요인은 없는 것으로 나타났다.

표 30. 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동환경에 미치는 영향

	변인	<i>Bi</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
등산	상수	.612	.353		1.732		
	삶의만족	.435	.115	.340	3.765***	20.007***	.292
	대인관계	.348	.097	.325	3.599***		
걷기	상수	1.864	.251		7.435***		
	대인관계	.308	.097	.306	3.176**	10.089***	.329
수중운동	상수	.585	.355		1.649		
	일상생활	.394	.106	.348	3.704***		
	대인관계	.284	.105	.231	2.366*	15.660***	.329
	종교생활	.214	.101	.186	2.118*		
배드민턴	상수	.358	.284		1.259		
	삶의만족	.521	.112	.446	4.652***	39.079***	.446
	일상생활	.322	.105	.294	3.072**		
요가	상수	.519	.329		1.573		
	대인관계	.447	.101	.397	4.403***	27.419***	.361
	일상생활	.366	.106	.311	3.446***		

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

3) 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동습관에 미치는 영향

운동종목에 따른 라이프스타일이 운동습관에 미치는 영향은 <표 31>과 같다.

<표 31>에서와 같이 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동습관에 미치는 영향을 살펴본 결과, 등산의 경우 운동습관에 영향을 미치는 요인은 대인관계($\beta = .305$)와 일상생활($\beta = .235$)의 순으로 나타났으며, F값이 12.328($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 20.3%로 나타났다.

걷기에서는 대인관계($\beta = .231$), 삶의 만족($\beta = .209$)의 순으로 영향을 미치

는 것으로 나타났으며, F값이 7.760($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 13.8%로 나타났다.

수중운동에서는 일상생활($\beta = .334$), 대인관계($\beta = .285$)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F값이 18.815($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 20.8%로 나타났다.

배드민턴에서는 삶의 만족($\beta = .547$), 대인관계($\beta = .255$)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F값이 55.223($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 53.2%로 나타났다.

요가에서는 삶의 만족($\beta = .244$), 일상생활($\beta = .241$)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F값이 9.869($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 16.9%로 나타났다.

라인댄스에서는 일상생활($\beta = .243$)만이 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F값이 6.132($p < .001$)로 회귀식은 유의하며, 설명력은 5.9%로 나타났다.

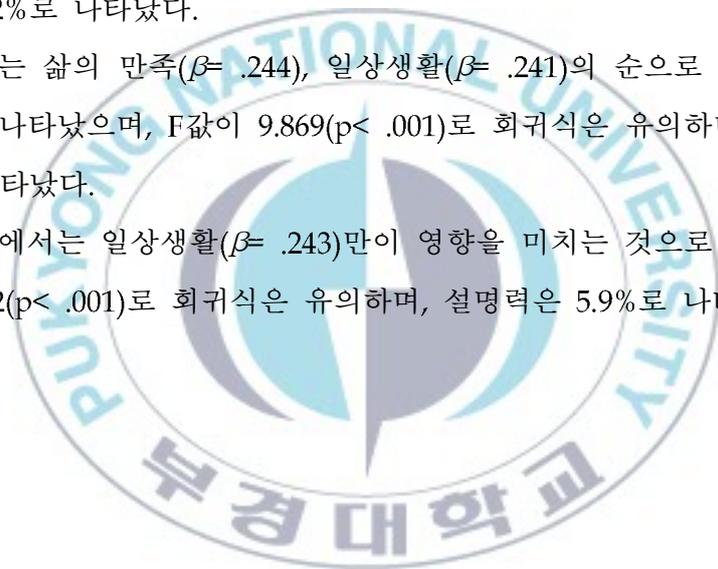


표 31. 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동습관에 미치는 영향

	변인	<i>Bi</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
등산	상수	1.240	.310		3.995***		
	대인관계	.312	.100	.305	3.110**	12.328***	.203
	일상생활	.240	.100	.235	2.400*		
걷기	상수	1.486	.297		5.001***		
	대인관계	.244	.110	.231	2.215*	7.760***	.138
	삶의만족	.191	.095	.209	2.011*		
수중운동	상수	1.010	.340		2.967**		
	일상생활	.380	.110	.334	3.445***	18.815***	.208
	대인관계	.308	.095	.285	2.943**		
배드민턴	상수	.375	.243		1.539		
	삶의만족	.617	.098	.547	6.274***	55.223***	.532
	대인관계	.256	.088	.255	2.928**		
요가	상수	1.153	.400		2.879**		
	삶의만족	.271	.114	.244	2.371*	9.869***	.169
	일상생활	.305	.130	.241	2.339*		
라인댄스	상수	2.313	.339		6.814***		
	일상생활	.241	.098	.243	2.476*	6.132***	.059

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

V. 논의

이 연구는 노인의 운동행태와 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향을 파악하여 노인 운동 활성화 방안을 구명하는데 목적이 있다. 이에 조사 분석한 결과를 선행연구와 비교 검토하여 다음과 같이 논의하였다.

1. 노인들의 인구통계적 특성에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이

연구대상의 인구통계적 특성인 연령에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 나이가 젊을수록 대인관계가 원만한 것으로 나타났다. 연령이 낮을수록 가족 및 이웃관계는 좋아지는 것으로 나타나 조은주(2009)의 연구 결과와 같다. 대인관계는 나이가 젊을수록 대인관계가 활발하지만 나이가 들면 대인관계에서도 낮은 결과가 나오는 것으로 사료된다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동환경에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동능력은 60~64세가 가장 높게 나타나며, 운동환경은 70~74세가 가장 높게 나타났다. 이는 운동능력은 오랫동안 운동을 한 집단은 연령에 구애를 받지 않게 되며, 오히려 참여기간에서의 관련이 크게 작용할 것이다. 운동환경 또한 처음 운동을 접하는 사람들은 운동환경에 영향을 받을 수 있지만 운동을 계속해온 사람들은 운동환경이 바뀐다 해도 영향을 받지 않을 것으로 사료된다.

연구대상의 인구통계적 특성인 성별에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴

본 결과, 대인관계, 삶의 만족, 일상생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 삶을 살아가면서 쌓아온 사회 경제적 활동 등으로 인한 친분이 노후생활까지 이어지면서 매우 중요한 영향을 미친다고 볼 수 있으며, 노인들도 주위 동료들과의 유기적인 관계로 삶의 만족을 높이고 있는 것으로 볼 수 있다. 이는 윤상목(2009)과 조은주(2009)의 연구 결과와 같다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동환경, 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 여자가 남자에 비해 높은 것으로 나타났다. 운동지속의 차이에서 남자가 여자에 비해 높다고 한 황옥철, 차명신, 배영훈(2012)의 연구 결과와 다르다. 이러한 결과는 연구는 대학생들을 대상으로 한 연구이지만 이 연구는 노인을 대상으로 한 연구이기 때문에 다르게 나타날 수 있는 것으로 사료된다. 젊었을 때는 남자가 높은 결과치를 보이지만 나이가 들면서 이러한 성비가 바뀌는 것으로 사료된다.

연구대상의 인구통계적 특성인 학력에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계, 삶의 만족, 일상생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 학력이 높을수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활에서 즐거운 생활을 하는 것으로 이는 학력이 높을수록 삶의 만족이 높은 것으로 나타난 권철(2005)의 연구 결과와 같으며, 이러한 결과는 노인들에게 학력이 높다는 것은 살아온 생활의 전반을 이야기 하는 것과 같기 때문인 것으로 사료된다. 그러나 교육수준에 따른 대인관계에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 설민석(2008)의 연구 결과와는 반대의 결과이다. 이는 운동을 하는 않는 사람들로 이루어졌고, 이 연구에서는 운동을 하고 있는 집단으로 구성되었기 때문에 운동을 통해 대인관계가 좋아지는 것으로 사료된다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동습관에서 유의한 차이가

있는 것으로 나타났으며, 이는 학력이 높을수록 운동지속의 능력이 높은 것으로 나타났다.

연구대상의 인구통계적 특성인 배우자 유무에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 배우자가 있는 경우가 없는 경우에 비해 높게 나타났다. 식사생활에서 배우자가 있는 경우 더욱 신경을 쓰게 된다고 나타난 권재일(2011)의 연구 결과와 같다. 이는 혼자 살게 되면 매 끼니를 챙기기 힘들 뿐 아니라 혼자서 시간을 정해놓고 식사하는 경우가 드물어 결식을 하는 경우가 많기 때문이다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 배우자가 있는 경우가 없는 경우에 비해 높게 나타났다. 이는 나이가 들면서 부부의 경우 따로 운동하는 경우보다는 같이 움직이려는 경향이 있기 때문에 같이 할 수 있는 운동을 선택해서 하기 때문인 것으로 사료된다.

연구대상의 인구통계적 특성인 동거형태에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 종교생활, 식사생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 배우자와 함께 살 때 라이프스타일에 대한 만족도가 높은 것으로, 동거형태에 따른 대인관계에선 유의한 차이가 나타나고, 배우자, 배우자와 다른 가족과 같이 사는 경우 가족에 의하여 삶의 질이 높아진다고 한 권재일(2011)과 이은주(2007)의 연구 결과와도 같다. 노인에 있어 배우자 또는 가족의 관계가 다른 사람과의 관계보다도 중요한 것을 알 수 있다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동환경, 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 배우자 또는 다른 가족과의 생활하는

경우 운동을 지속할 수 있는 가능성이 높은 것으로 이러한 결과는 앞에서 나타난 배우자 유무의 관계와 유사한 것으로 나이가 들면서 배우자가 있으면 배우자와 함께 움직이려는 경향이 있기 때문에 운동도 같이 할 수 있는 운동을 선택해서 하기 때문인 것으로 사료된다.

연구대상의 인구통계적 특성인 한달용돈에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 모두가 한달용돈이 많을수록 라이프스타일이 높은 것으로 나타났다. 이는 운동을 하는 노인들의 경우 일상생활 중에 운동은 밖으로 나오는 외출의 의미를 가지며, 운동친구들과 운동을 마치고 식사를 하는 경우가 많기 때문에 한달용돈의 높고 낮음은 삶의 만족에 큰 영향을 미치는 것으로 사료된다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동환경, 운동능력, 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 모두가 한달용돈이 많을수록 운동지속 경향이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 운동을 실시할 때 쓰는 수강료 및 그 외 장비 구입비용이 들며, 경제적으로 높은 경우 좋은 장비를 구입할 것이고, 경제적으로 낮은 경우 최소한의 장비를 구입하게 될 것이다. 이러한 경우 경제적으로 높은 수준에 있다면 운동환경적 요소를 충족시킬 수 있을 것이다. 이러한 운동환경이 좋다면 운동습관과 운동능력은 부수적으로 따라 올 수 있는 능력으로 사료된다.

연구대상의 인구통계적 특성인 생활정도에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 삶의 만족, 식사생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 잘 살수록 라이프스타일에 대한 만족도가 높아지는 것으로, 생활수준이 높을수록 삶의 만족도에서 높은 것으로 나타난 권재일(2011)의 연구 결과와 같다. 이는 대부분의 노인들이 경제적 활동을 하지 않기 때문에 나이가 들

수록 경제적 능력이 없어지기 때문에 삶의 만족에도 영향을 미치는 것으로 사료된다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동습관, 운동환경에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증 결과, 운동능력과 운동환경에서는 잘 사는 편이 가장 높게 나타났으며, 보통이다, 어려운 편이다의 순으로 나타났으며, 운동습관에서는 잘 사는 편과 보통이다가 가장 높게 나타났으며, 어려운 편이 순으로 나타났다. 운동환경에서는 잘 사는 편과 보통이다가 가장 높게 나타났으며, 어려운 편이 순으로 나타났다. 이러한 결과는 한 달용돈에서의 결과와 유사한 것으로 운동을 실시할 때 경제적으로 여유가 있으면, 운동시 발생하는 비용을 어렵지 않게 지불할 수 있다면 운동환경을 충족시킬 수 있을 것이며, 운동을 포기하지 않고 계속한다면 운동능력과 운동습관은 시간이 지나면 함께 향상될 수 있는 것으로 사료된다.

연구대상의 인구통계적 특성인 노후생활 만족도에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활, 종교생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 노후생활이 만족할수록 라이프스타일에 대한 만족도 높은 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동환경, 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 노후생활이 만족할수록 운동지속도가 높아 지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 일상생활과 운동활동에서 노인들이 노후생활에 만족하지 못한다면 모든 생활이 힘들 것이다. 그러나 노후생활에 만족 한다면 즐거운 삶을 위해 일상생활에서 운동활동을 할 것으로 사료된다.

연구대상의 인구통계적 특성인 종교에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계, 종교생활, 삶의 만족에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났

으며, 일상생활에서 종교가 중요한 역할을 하는 것으로 나타나 종교를 갖고 있는 사람은 종교를 갖고 있지 않는 사람보다 총체적인 삶의 질이 더 높아진다고 한 윤상목(2009)이 연구 결과와 같다. 이러한 결과는 노인들에게 있어 종교를 가지고 있다는 것은 삶의 질을 향상시키는 중요한 역할을 하는 것으로 사료된다.

2. 노인들의 운동행태에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이

연구대상의 운동행태인 종목에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계, 삶의 만족, 일상생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증 결과, 대인관계에서는 라인댄스가 가장 높게 나타났으며, 수중운동, 요가, 등산, 배드민턴, 걷기 순으로 나타났으며, 삶의 만족에서는 라인댄스가 가장 높게 나타났으며, 등산, 배드민턴, 수중운동, 요가, 걷기의 순으로 나타났다. 일상생활에서는 라인댄스가 가장 높게 나타났으며, 요가, 수중운동, 등산, 배드민턴, 걷기의 순으로 나타났다. 마정순(2008)은 라인댄스는 문자 그대로 행과 열의 라인을 만들어 춤을 추는 것으로 일군의 사람들이 하나 이상의 라인에 맞춰 같은 움직임으로 춤추는 것이며, 라인댄스는 남녀가 동시에 줄을 맞추어 댄스를 시작하고, 정해진 파트너가 없이 각각 방향을 전환하며, 음악에 따라 동작이 정해져 있으며, 같은 동작을 여러 번 반복하여 추기 때문에 다른 운동종목에 비해 노인들이 따라 하기 쉽기 때문인 것으로 사료된다.

운동지속 차이를 살펴본 결과, 운동환경과 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증 결과, 운동환경에서는 라인댄스가 가장 높게 나타났으며, 수중운동, 요가, 배드민턴, 등산, 걷기 순으로 나타났으며,

운동습관에서는 라인댄스가 가장 높게 나타났으며, 수중운동, 요가, 배드민턴, 등산, 걷기 순으로 나타났다. 이는 다른 운동에 비해 특수한 공간이 아닌 강의실에서 하는 운동으로 공간만 있으면 할 수 있기 때문에 운동환경이 좋은 것으로 사료된다. 또한 운동을 실시할 때 비슷한 동작을 반복하기 때문에 배우기 쉽고 하기도 쉽기 때문에 운동환경과 운동습관에서 높게 나타난 것으로 사료된다.

연구대상의 운동행태인 운동경력에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 일상생활, 식사생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동경력이 많을수록 라이프스타일 만족도가 높게 나타났다. 운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동환경, 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동을 오래할수록 운동지속에 대한 만족도가 높은 것으로, 노인에게 있어 생활체육을 통한 노인의 생활만족에 긍정적 영향을 주며, 활동적인 노인일수록 생활체육과 같은 여가활동에 많이 참여하고 있고, 지속적인 운동활동은 운동능력의 향상뿐만 아니라 삶의 만족까지 가져오는 것으로 나타 김승겸(2010)의 연구 결과와 같다.

연구대상의 운동행태인 1일 운동 참여시간에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 삶의 만족, 대인관계, 식사생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동 참여시간이 길수록 라이프스타일에 대한 만족도 높은 것으로 나타났다. 운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동습관, 운동환경에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동 참여시간이 길수록 운동지속에 대한 만족도 높은 것으로 나타났다. 이는 노인들이 운동을 실시할 때 연구의 결과에서도 나타났지만 운동을 매일 실시하는 것은 아니기 때문에 한번 할 때 오랜 시간동안 쉬엄쉬엄하는 경향이 있다. 이러한 결과는 운동을 할 때 운동의 효과를 보는 것보다는 운동을 하고 있다는 심리적 현

상이 더욱 강한 것으로 사료된다.

연구대상의 운동행태인 1주일 운동 참여빈도에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계, 삶의 만족, 일상생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동참여 빈도가 높을수록 라이프스타일에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났다. 운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동환경, 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동참여 빈도가 높을수록 운동지속에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났다. 이는 운동능력과 운동습관은 운동을 많이 하는 사람이 높게 나타나는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 운동의 빈도가 높을수록 운동의 효과도 높아진다고 할 수 있다.

연구대상의 운동행태인 참여동기에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계, 삶의 만족, 일상생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 노인들은 건강관리와 여가선용이 높은 것으로 나타났다. 이는 노인들에게 있어 가장 중요한 것은 신체적, 정신적 건강이 같이 병행되어야 하는데 이러한 이유로 건강관리는 신체활동에 있어 밖으로 나와 운동을 하면서 다른 사람과의 만남과 대화를 통해 정신적 건강도 함께 지키는 것으로 사료된다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 노인들은 건강관리가 높은 것으로 나타나, 규칙적이고 지속적인 운동은 개인의 신체적 건강뿐만 아니라, 노인들의 심리적 문제점인 각종 스트레스를 해소하고 우울증, 불안감 등을 감소시키며, 정신적인 안정을 도모하여 정신건강의 변화에 긍정적으로 영향을 주고 있다고 한 Dishman(1994)의 연구 결과와 같다.

연구대상의 운동행태인 건강상태에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본

결과, 일상생활, 삶의 만족에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 건강할수록 라이프스타일에 대한 만족이 높은 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동환경, 운동습관에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 건강할수록 운동지속이 높아지는 것으로 나타났다. 신체상태의 기능에서 건강한 사람이 운동기능이 높다고 한 조은주(2009)의 연구 결과와 같다. 이러한 결과는 노인의 경우 본인이 느끼는 건강의 정도에 따라 건강하다고 생각하는 것이 운동기능을 높일 수 있을 것으로 심리적인 영향이 큰 것으로 사료된다.

연구대상의 운동행태인 운동수행능력에 따른 라이프스타일의 차이를 살펴본 결과, 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동수행능력이 높을수록 라이프스타일이 높은 것으로 나타났다.

운동지속의 차이를 살펴본 결과, 운동능력, 운동습관, 운동환경에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동수행능력이 높을수록 운동지속이 높은 것으로, 이는 운동을 지속하기 위한 방법으로 운동수행 능력을 향상시키면 될 것이다. 그러나 노인들에게 운동능력의 향상을 위해서는 젊은 사람들에 비해 많은 시간을 들여야 하기 때문에 운동능력 향상은 운동습관과 같이 나타날 것으로 사료된다.

3. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계

노인들의 운동 종목별에서 등산에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 운동능력과 대인관계, 삶의 만족에서 유의한 양(+)¹⁾의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 운동환경과는 삶의 만족, 대인관계, 중

교생활, 일상생활, 식사생활로 모든 요인에서 유의한 양(+)²의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 운동습관과는 대인관계, 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 종교생활로 모든 요인에서 유의한 양(+)²의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 등산은 IMF 이후 경제적 어려움을 겪을 시기인 1997년부터 스포츠동호인의 스포츠종목 1위를 차지하는 것으로 나타났다. 또한 70대 이상이 즐기는 운동으로 등산의 경우 운동능력을 향상시키는 운동이 아닌 산행을 하며 자연과 벗 삼아서 할 수 있는 운동으로 운동적 환경이 다른 운동에 비해 높은 것으로 나타난 한광걸(2007)의 연구 결과와 같다.

노인들의 운동 종목별에서 걷기에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 운동능력과 삶의 만족, 일상생활, 식사생활, 대인관계에서 유의한 양(+)²의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 운동환경과는 대인관계, 일상생활, 삶의 만족, 식사생활에서 유의한 양(+)²의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 운동습관과는 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활에서 유의한 양(+)²의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 처음 걷기에 참여를 하거나 계속적으로 걷기 활동을 하는 사람은 본인 스스로가 평소 걷기를 좋아하거나, 스스로 걷기에 참여해야 한다는 생각 때문에 걷기를 통해 어떤 보상을 위한 것이 아닌 자기 자신의 만족을 위해서 스스로 걷기에 참여하고 있다고 한 윤채빈(2010)의 연구 결과와 유사하다. 이러한 결과는 일상적으로 걷기에 참여하는 노인들은 혼자서 걷기에 참여하는 것보다는 같이 참여하는 경우가 많기 때문에 대인관계와 삶의 만족이 높을 것으로 사료된다.

노인들의 운동 종목별에서 수중운동에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 운동능력과 일상생활, 삶의 만족, 대인관계, 식사생활에서 유의한 양(+)²의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 운동환경과는 일상생활, 대인관계, 삶의 만족, 종교생활에서 유의한 양(+)²의 상관관계가 있

는 것으로 나타났다. 운동습관과는 일상생활, 대인관계, 삶의 만족, 종교생활에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 수중운동은 지상과는 달리 자극요인을 훌륭하게 활용한 안전하고 효과적이며 즐거운 운동 프로그램이다. 또한 수중운동의 경우 정해져 있는 시간에 가야 같이 하는 운동이기 때문에 일상생활에서 다른 사람들과의 만남을 통해하는 운동이기 때문에 삶의 만족도가 높아진다고 한 이수경(2006)의 연구 결과와 같다.

노인들의 운동 종목별에서 배드민턴에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 운동능력과 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 운동환경과는 삶의 만족, 일상생활, 대인관계, 종교생활, 식사생활로 모든 요인이 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 운동습관과는 삶의 만족, 대인관계, 일상생활, 종교생활, 식사생활로 모든 요인에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 노인 배드민턴 동호회 활동 참여하는 노인들은 그렇지 않은 집단에 비해 심리적, 사회적, 휴식적, 생리적, 환경적 만족이 높은 것으로 나타났으며, 또한 생활만족도 또한 높게 나타난 박성갑(2003)의 연구 결과와 유사하다. 이는 이 연구에서 배드민턴을 통한 운동지속 요인과 일상생활요인인 라이프스타일의 관계를 설명해준다고 사료된다.

노인들의 운동 종목별에서 요가에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 운동능력과 식사생활, 삶의 만족에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 운동환경과는 대인관계, 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 종교생활에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 운동습관과는 일상생활, 삶의 만족, 대인관계, 식사생활에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 요가는 다양한 신체 동작을 통해 몸의 유연성을 증진시키고, 혈액 순환을 원활하게 하고, 오장육부의 기

능을 향상시키는 작용을 하는 동시에 감정들을 중화시키며, 마음을 가라앉히고 정신을 맑게 해준다. 요가는 경쟁을 필요조건으로 하는 스포츠종목이 아니라 자신의 심신을 수련하여 신체적 균형을 이루어 건강을 회복시키는 수행체계이다. 즉, 지속적으로 요가를 수련하면 외모와 체형의 변화가 오게 되면서 밝은 표정과 바른 자세를 갖게 되어 자신감이 생겨 사회생활에 적극적으로 임하게 된다. 이러한 지속적으로 운동을 한다면 성취감도 이를 수 있게 된다고 한 김신희(2012)의 연구 결과와 같다.

노인들의 운동종목 따른별에서 라인댄스에 따른 라이프스타일과 운동지속의 상관관계를 분석한 결과, 운동습관과 일상생활에서 유의한 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 라인댄스가 일상생활에서 운동습관의 관계에 귀인하는 것으로 사료된다. 또한 라인댄스가 다른 종목에 비해 실시하고 있는 장소도 작을뿐더러 일주일에 3일 이상 실시하는 곳이 없기 때문에 이러한 결과가 나타난 것으로 사료된다.

4. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향

운동종목에 따른 라이프스타일이 운동능력에 미치는 영향을 살펴본 결과, 등산에서는 대인관계가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 걷기에서는 삶의 만족이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 수중운동에서는 일상생활, 대인관계가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 배드민턴에서는 대인관계, 삶의 만족이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 요가에서는 식사생활, 삶의 만족이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 같이 할 수 있는 운동에서는 대인관계가 운동능력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 운동능력을 향상

시키기 위해서는 같이 운동을 하는 것은 혼자서 운동능력을 향상시키는 것이 아니라 같이 운동능력을 향상시켜야 하는 것이기 때문이다. 삶의 만족을 느끼는 운동종목은 걷기, 배드민턴, 요가 운동에서 삶의 만족을 느끼는 것으로 이러한 결과는 노인들에게 있어 빠르게 움직이는 것보다는 천천히 움직이면서 운동을 통해 삶의 만족을 느끼는 것으로 사료된다.

운동종목에 따른 라이프스타일이 운동환경에 미치는 영향을 살펴본 결과, 등산에서는 삶의 만족과 대인관계가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 걷기에서는 대인관계가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 수중운동에서는 일상생활, 대인관계, 종교생활이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 배드민턴에서는 삶의 만족, 일상생활이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 요가에서는 대인관계, 일상생활이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 운동환경에서 대인관계와 많은 영향이 있는 것으로 나타났다. 또한 운동환경은 운동의 일상생활에서 영향을 미치는 것으로 사료된다.

운동종목에 따른 라이프스타일이 운동습관에 미치는 영향을 살펴본 결과, 등산에서는 대인관계, 일상생활이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 걷기에서는 대인관계, 삶의 만족이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 수중운동에서는 일상생활, 대인관계가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 배드민턴에서는 삶의 만족, 대인관계가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 요가에서는 삶의 만족, 일상생활이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 라인댄스에서는 일상생활이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 노인들에게 있어 운동의 습관을 만드는 것은 다른 사람과 함께 운동을 하는 것이다. 운동을 통한 일상생활에서 삶의 만족도 높은 것으로 나타나 노인들은 운동습관을 통해 대인관계를 유지하고 일상생활의 만족을 느끼는 것으로 사료된다.

VI. 결론 및 제언

이 연구는 노인의 운동 참여행태와 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향을 파악하여 노인 운동의 활성화 방안을 구명하는데 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 2012년 1월~4월까지 운동에 참여하고 있는 노인 총 600명을 대상으로 설문 조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 결론

1) 노인들의 인구통계적 특성에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이

라이프스타일에 따른 차이에서 연령이 낮을수록 대인관계가 높았으며, 여자가 학력이 높을수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활에서 높은 차이가 있으며, 또한 배우자가 있을 경우 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활이 높은 것으로 나타났다. 배우자와 함께 노후 생활에 대한 만족이 높을수록 라이프스타일은 높은 것으로 나타났다. 한달용돈이 많을수록 삶의 만족, 일상생활, 식사생활에 높은 차이가 있으며, 잘 사는 편일수록 삶의 만족과 식사생활이 높은 것으로 나타났다. 불교신자들은 대인관계, 삶의 만족이 높았다. 그러나 기독교인은 종교생활 자체에 더 만족도가 높았다.

운동지속에 따른 차이에서 70~75세 미만에서 운동능력, 운동환경이 높게 나타났으며, 여자들이 운동환경, 운동습관에서는 더 높게 나타났다. 학력이 높을수록 배우자가 있을 경우 운동능력, 운동습관이 높은 것으로 나타났으며, 배우자와 함께 한달용돈을 많이 받으며, 잘 사는 편, 노후생활에 만족함을 느낄 때 운동지속이 되는 것으로 나타났다.

2) 노인들의 운동행태에 따른 라이프스타일과 운동지속의 차이

라이프스타일에 따른 차이에서 라인댄스를 하는 사람들이 운동참여빈도가 높을수록, 여가선용과 건강관리를 할수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활에서 높은 것으로 나타났으며, 운동경력이 높을수록 일상생활, 식사생활에 대한 차이도 높은 것으로 나타났다. 운동참여시간이 높을수록 대인관계, 삶의 만족, 식사생활에서 차이가 있는 것으로 나타났으며, 건강할수록 삶의 만족, 일상생활에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동수행능력이 높을수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활, 식사생활에서 유의한 차이가 있다.

운동지속에 따른 차이에서 라인댄스를 하는 사람이 운동환경, 운동습관이 높은 것으로 나타났으며, 운동경력이 높고, 일주일에 4일 이상, 2시간 이상, 또한 건강할수록, 운동수행능력이 높을수록 운동지속 모든 하위요인에서 유의한 차이가 있다. 운동을 참여하는 동기는 건강관리를 할수록 운동능력, 운동습관에서 유의한 차이가 있다.

3) 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일과 운동지속의 관계

등산에서는 운동능력이 높을수록 대인관계, 삶의 만족이 높아지며, 운동환경과 운동습관이 높을수록 라이프스타일 모든 하위요인도 높아지는 것으로 나타났다. 걷기에서는 운동지속 모든 하위요인이 높을수록 삶의 만족, 일상생활, 식사생활, 대인관계가 높아지는 것으로 나타났다. 수중운동에서는 운동지속의 모든 하위요인 높아질수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활이 높아지는 것으로 나타났으며, 운동환경과 운동습관이 높아질수록 종교생활이 높아지며, 운동능력이 높아질수록 식사생활동도 높아지는 것으로 나타났다. 배

드민턴에서는 운동지속 모든 하위요인이 높아질수록 대인관계, 삶의 만족, 일상생활이 높아지는 것으로 나타났으며, 운동환경과 운동습관이 높아질수록 종교생활이 높아지는 것으로 나타났다. 요가에서는 운동지속 모든 하위요인이 높아질수록 삶의 만족, 식사생활이 높아지는 것으로 나타났으며, 운동환경과 운동습관이 높아질수록 대인관계와 일상생활이 높아지는 것으로 나타났다. 운동환경이 높아질수록 종교생활이 높아지는 것으로 나타났다. 라인댄스에서는 운동습관이 높을수록 일상생활이 높아지는 것으로 나타났다.

4) 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향

대인관계가 운동능력에 영향을 미치는 종목은 등산, 수중운동, 배드민턴으로 나타났으며, 배드민턴이 가장 기여도가 높은 것으로 나타났으며, 삶의 만족이 운동능력에 영향을 미치는 종목은 걷기, 배드민턴, 요가로 나타났으며, 걷기에서 가장 기여도가 높은 것으로 나타났다. 수중운동에서는 일상생활이 운동능력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

삶의 만족이 운동환경에 영향을 미치는 종목은 등산, 배드민턴으로 나타났으며, 배드민턴이 가장 기여도가 높은 것으로 나타났으며, 대인관계가 운동환경에 영향을 미치는 종목은 등산, 걷기, 수중운동, 요가로 나타났으며, 요가가 가장 기여도가 높은 것으로 나타났다. 일상생활이 운동환경에 영향을 미치는 종목은 수중운동, 배드민턴, 요가로 나타났으며, 수중운동이 가장 기여도가 높은 것으로 나타났다. 수중운동에서는 종교생활이 운동능력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

대인관계가 운동습관에 영향을 미치는 종목은 등산, 걷기, 수중운동, 배드

민턴으로 나타났으며, 등산에서 기여도가 가장 높은 것으로 나타났으며, 일상생활이 운동습관에 영향을 미치는 종목은 등산, 수중운동, 요가, 라인댄스로 나타났으며, 수중운동에서 기여도가 가장 높은 것으로 나타났다. 삶의 만족이 운동습관에 영향을 미치는 종목은 걷기, 배드민턴, 요가로 나타났으며, 배드민턴에서 기여도가 가장 높은 것으로 나타났다.

2. 제언

이 연구에서 얻어진 결과를 토대로 연구가 지닌 제한점을 고려하여 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

- 1) 노인의 운동행태와 라이프스타일이 운동지속에 미치는 연구가 전국적으로 이루어졌으면 한다.
- 2) 후속연구에서는 각 종목에 따른 노인의 신체적 자기개념, 자기관리, 운동중독 등 여러 요인들에 대해 연구한다면, 100세 시대 노인운동에 있어 다양한 자료가 될 것이다.

참고 문헌

- 강성선(2010). **요통 노인여성의 수중재활 운동이 신체조성, 요부 근기능 및 통증척도 변화에 미치는 영향**, 경원대학교 사회체육대학원 미간행 석사학위논문.
- 구우영, 임연희(2008). **스포츠센터의 스포츠수요 만족을 위한 효율적 경영관리**, **한국자료분석학회**, 10(2), 1027-1041.
- 광주워킹협회(2012). **워킹의 개념**, <http://www.walking365.co.kr>.
- 권기대, 정락채, 신용희(2005). **콘서트 관람티켓 구매결정요인과 관람객의 라이프스타일 분석**, **마케팅관리연구**, 10(2), 141-157.
- 권재일(2011). **노인들의 라이프스타일이 건강과 삶의 만족도에 미치는 영향**, 대구한의대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 권 철(2005). **노인의 삶의 만족도에 미치는 영향**, 대구한의대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 계선자, 강기정, 정미선(1994). **도시주부의 라이프스타일에 따른 양육비 출구조 및 지출만족도에 관한 연구**, **숙명여대생활과학연구지**, 9, 21-44.
- 김기하(1994). **우리나라 성인의 라이프스타일에 관한 실증적 연구 : 서울 특별시에 거주하는 성인남녀를 중심으로**, 고려대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 김보람(2009). **교양 무용 참여 대학생의 신체적 자기개념과 재미의 관계**, 강원대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.
- 김숙희(2010). **노인의 라인댄스 참여가 신체적 자기개념 및 주관적 행복감에 미치는 영향**, 목포대학교 대학원 미간행 박사학위논문.

- 김승겸(2010). 노인의 수중운동 참여가 「생활만족」 및 「정신건강」에 미치는 영향, 경원대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 김신흠(2012). 노인의 요가참여가 생활만족도에 미치는 영향, 명지대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 김영입, 정혜선, 배경희(2007). 건강증진 이론과 적용, 서울 : 한국방송통신대학교 출판부.
- 김영재(2001). 여가스포츠 지속행동모형의 타당화 검증, 중앙대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 김유련(2007). 수중 넘어짐 예방운동이 여성 노인의 체력 및 보행에 미치는 영향, 이화여자대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 김은애(2002). 운동참여, 운동중단 및 운동지속에 대한 요인분석 연구, 이화여자대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 김재구, 노호성(2010). 운동처방 총론, 서울 : 대경북스, 330, 331.
- 김정수 (2004). 요가, 과연 단순한 운동인가? 현대종교, 8월호, 20-25.
- 김중기(2004). 라이프스타일에 따른 유료양로시설 선호도 조사, 대구한의대학교 보건대학원 미간행 석사학위논문.
- 김형준(2006). 노인들의 신체활동이 생활습관, 건강인식, 신체구성, 혈액성분 및 체력에 미치는 영향, 군산대학교 대학원 미간행 박사학위 논문.
- 김효진(2011). 수중운동이 고령비만 여성의 신체조성 혈중지질 및 인슐린 저항성(HOMA-IR)에 미치는 영향, 동신대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 대한배드민턴협회(2012). 배드민턴 유래, <http://www.koreabadminton.org>.
- 마정순(2008). 라인댄스(LineDance): 건강, 행복, 여가를 위한 생활 건강 댄

스, 스포츠과학, 105, 63~68.

- 박범근(2009). 등산빈도에 따른 성인의 신체적 자기개념 및 행복감의 차이, 강릉원주대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.
- 박성갑(2003). 노인의 배트민턴 동호회 활동 참가와 여가만족 및 생활만족의 관계, 건양대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 박성희(2009). 동기부여 복합체조프로그램이 경로당 이용 여성노인의 체력, 생리적 기능 및 심리적 기능에 미치는 효과, 고신대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 배영훈(2009). 생활체육 참가자의 운동지속 유형이 운동중독에 미치는 영향, 한국자료분석학회, 11(5)B, 2785-2794.
- 서성한(2005). 소비자행동의 이해, 서울 : 박영사,
- 성혜영, 임정빈(1994). 도시주부의 라이프스타일에 따른 가정관리행동유형과 가정생활만족, 한국가정관리학회지, 12(2), 239-251.
- 안영면(1996). 라이프스타일에 따른 관광객(소비자) 행동특성에 관한 소고 '한국대학생을 중심으로', 동아대학교 경영대학 경영연구, 10, 105-136.
- 오인원(2011). 12주간 수중운동이 비만 노인 여성의 신체조성, 혈압, 혈중지질 및 혈관염증 지표에 미치는 영향, 경상대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 유연만(1999). 자율체육활동 참가 지속 결정요인에 관한 연구, 공주대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 유하정(2000). 에어로빅운동이 신체구성과 심폐기능에 미치는 영향, 조선대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.
- 윤만수(2008). 사회복지 생활체육시설 이용 고령여성이 운동지속 결정요

- 인 분석, 경상대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 윤상목(2009). 노인의 건강행위와 의료복지서비스 선호유형, 대구한의대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 윤승한(2003). 12주간의 수중운동이 비만 중년 여성의 신체조성과 요통관련 변인에 미치는 영향, 전북대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.
- 윤채빈(2010). 세대별 걷기참여자의 참여동기, 참여제약, 참여지속 요인의 통합적 연구, 인하대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 윤현중(2012). 유산소 및 유연성 운동이 고령자의 건강관련체력과 대사증후군 위험인자 및 혈관염증지표에 미치는 영향, 경상대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 윤흥한(2011). 대학 스키·스노보드 수업의 재미요인과 운동지속행동, 운동몰입의 관계, 성균관대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 이동현(1990). 도시 주부의 라이프스타일 유형에 관한 연구, 광주광역시 거주 주부들을 중심으로, 조선대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 이성호(2011). 노인 건강 운동이 질환군과 비질환군의 체력, 혈중 심혈관 질환 관련 성분 및 노화관련 내분비 물질에 미치는 영향, 군산대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 이수경(2006). 아쿠아로빅 운동이 중고령 여성의 신체적·정신적 변화에 미치는 영향, 경북대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.
- 이신숙(1998). 노인들의 라이프스타일에 따른 생활실태 분석, 이화여자대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 이은주(2007). 노인의 사회적 지지와 삶의 질에 관한 연구 : 도시 노인을 중심

- 으로, 경희대학교 행정대학원 미간행 석사학위논문.
- 이재문, 이재영 (2010). 12주간 아쿠아로빅 운동이 고령 여성의 혈액성분 및 골밀도에 미치는 영향, **한국체육과학회지**, 19(2), 1325-1333.
- 이차옥(1983). 우리나라 도시거주 가정주부의 라이프스타일에 관한 실증적 연구 -특히 서울시내거주 가정주부를 중심으로-, 고려대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 임상원(2000). 퇴행성 관절염 환자를 위한 수중운동 프로그램, **한국유산소운동과학회지**, 4(2), 107-119.
- 임완기, 임영무, 이철원, 김재중, 한광령, 진성룡, 김수철(2000). **퍼펙트 배드민턴**. 서울: 흥경.
- 장은아(2009). **농촌노인의 건강과 삶의 질의 관계에 관한 연구-인천광역시 강화군을 중심으로-**, 인하대학교 행정대학원 미간행 석사학위논문.
- 정가인(2008). **등산활동 참가자의 생활만족도에 관한연구 : 서울·경기도를 중심으로**, 공주대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.
- 정계순(2009). **운동프로그램 참가 노인의 신체적 자기개념이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향**, 명지대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 정태혁(2000). **요가수트라**, 서울 : 동문선.
- 조은주(2009). **노인여가활동과 라이프스타일 및 삶의 질의 관계**. 경상대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 지병태(2009). **노인들의 라이프스타일에 따른 노인건강운동과 건강증진 방안**, 대구한의대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 체육과학연구원(2000). **전문가를 위한 최신 운동처방론**, 서울 : 21세기 교육

사.

- 최성훈(2005). 한국형 운동지속 검사지 개발, 서울대학교 대학원 미간행 박사학위 논문.
- 최희권(2009). 수중운동이 골관절염환자의 체력, 통증 및 삶의 질에 미치는 영향, 서울산업대학교 산업대학원 미간행 석사학위논문.
- 통계청(2011). 장래인구추계 : 2010년~2060년, 사회통계국 인구동향과, 12.
- 한국임상사회사업학회 공저(2006). 노인복지론, 경기 : 양성원.
- 한광걸(2007). 등산 참여경험과 여가정체성 및 심리적 웰빙의 관계, 경북대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 한민주(2012). 볼링참가자의 재미요인에 따른 몰입경험, 참여만족 및 운동지속행위간의 관계, 경희대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문.
- 홍미화(2005). 요가 지도자의 라이프스타일과 요가 수련자의 가치 체계 분석, 연세대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 홍영숙(2010). 수중 복합운동이 중증 슬관절염 환자의 운동기능 및 삶의 질에 미치는 영향, 대구한의대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 황옥철, 차명신, 배영훈(2012). 생활체육 참여 대학생의 자기관리와 운동지속의 관계, 한국자료분석학회, 14(1)B, 531-539.

ACSM.(1997). Exercise management for persons with chronic diseases & disabilities. *Diabetes*, 94-100.

Allport, G. W.(1965). Marketing to Older Consumers, Auorum, Wesport. CT.

Chodzko-Zajko, W.(2000). Successful aging in the new millennium : *The*

- role of regular physical activity, Quest, 52, 333-243.*
- Coleman, J. C.(1964). *Cosummer Behavior: Implications for Marketing Strategy*. 3rd ed. Business Publications, Inc
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Lindsey, R. & Corbin, W. R.(2004). *concepts of physical fitness*, New York, NY: McGraw-Hill companies.
- Dishman, R. K.(1982). *Compliance and Adherence in health related exercise, Health Psychol.*
- Dishman, R. K. & Gattman, L. R.(1980). *Psychological influences on exercise adherence, Journal of Sport & Exercise Psychology, 2, 295-310.*
- Dishman, R. K.(1994). *Introduction: Consensus, problems, and prospects.* In R. K. Dishman (Eds.), *Advances in exercise adherence.* 1-27, PA: Human Kinetics.
- Dishman, R.(2001). *The problem of exercise adherence: Fighting sloth in nations with market economies. Quest, 53, 279~294.*
- Duncan, H. D.(1996) *Symbols and Social Theory*, Oxford : Oxford University Press: 32-35.
- Duncan, H. D.(1969). "Fantatic at Forty ! The New Young Woman Cosumer" *Jounal of Cousumer Marketing* 2(2)(spring) 41-53.
- James F. Engel, Roger D. Blackwell & Miniard. P. W.(1986). *Consumer Behavior*, New York: The Dryden Press.
- Jamison L. & Ogden D.(2003). *Aquatic therapy using PNF patterns. Sprint Aquatics.*
- Coleman, J. C.(1964). *Cosummer Behavior: Implications for Marketing Strategy*. 3rd ed. Business Publications. Inc. *Journal of*

Marriage and the Family 26, 199-204.

- Kligman, E. W. & Pepin, E.(1992). Prescribing physical activity for older patients. *Geriatrics.*, 47, 33~47.
- Massie, J. P. & Shephard, R. J.(1971). Physiological and Psychological effect of training: a comparison of individual and gymnasium programs with a characterization of the exercise dropout. *Med. Sci. Sport.* 3, 110-117.
- Lazer, W.(1963). Life Style Concepts and Marketing in Toward Scientific Marketing, Chicago American Marketing Assonciation, 130-131
- Plummer, J. T.(1974.) The concept and application of life-style segmentation. *Journal of marketing*, 38, 34.
- Rejeski, W. J. & Braweley, L. R.(1988). Defining the boundaries of sport psychology. *The Sport Phychologist*, 2, 231-242.
- Wankel, L. M.(1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits From physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 151-169.

Doctor Dissertation

The Effect of Exercise Adherence to the Exercise Participation
Type and Lifestyle of the Aged

Young Joo Jung

Department of Physical Education, The Graduate School,
Pukyong National University

Abstract

This research defines general characteristic and lifestyle, exercise adherence difference according to exercise type of senior citizen. Also, by analyzing the lifestyle and exercise adherence relationship due to sports event and the effect of exercise adherence due to lifestyle of sports event, the research aims to bring light on a subject of revitalization of senior citizen's sport and supply systematic and scientific basic data. In order to achieve this research, total of 600 senior citizens who are participating mountain climbing, walking, aquatic exercise, badminton, yoga, line dance from 6 provinces such as Seoul, Busan, Ulsan metropolitan city and Jeollanam-do, Jeollabuk-do, Gyeongsangnam-do are targeted for the survey and the survey was directly proceeded by researchers and assistance researchers by visiting each province. For the reliability verification for the analyzed data from the collected survey, Cronbach's alpha is used and for the validity verification, principal factor method is used to perform factor analysis. For the main cause of rotating method, varmax method from

orthogonal rotation is used. The results are analyzed by t-test and one-way ANOVA and Duncan method is used to back testing. Also, Pearson's correlation analysis is used for relationship verification and lastly in order to extract the cause due to exercise adherence, multiple regression analysis from stepwise method is applied.

First, between lifestyle and exercise adherence difference of senior citizen's demographic characteristics, in lifestyle difference, the personal relationship was high in younger age group. There is high difference in human relation, life satisfaction, daily living when female has higher education background and also human relation, life satisfaction, daily living, dietary life is better when one has the spouse. If aged life is high with the spouse, the lifestyle is also high. There is a big difference on life satisfaction, daily living and dietary life, if monthly allowance is high. Also, life satisfaction and dietary life is high in wealthier life. Relationship and life satisfaction are high for Buddhists, but Christians have higher religious life. In exercise adherence difference, the exercise ability and the exercise circumstances are high in age under 71~75 and the exercise circumstances and the exercise habit are high in female group. As education background is high and if there is the spouse, the exercise ability and the exercise habit is also high. Exercise adherence continues when one has satisfaction in aged life, has high monthly allowance with spouse and retains wealthy life.

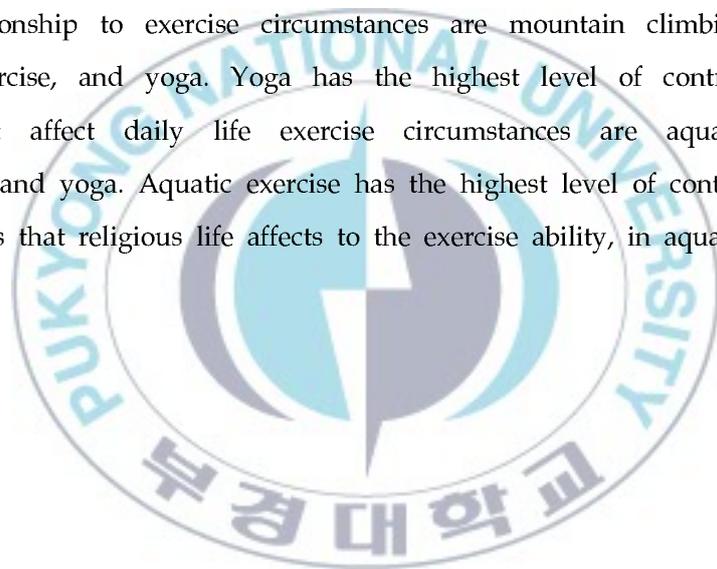
Second, between the lifestyle due to senior citizen's exercise type and exercise adherence difference, in lifestyle difference, as higher sports participation of line dance, the participating leisure time and health management, daily life of relationship and satisfaction of life is high. As sports career is high, daily life

and dietary life shows also high difference. The result showed difference when the sports participating time, relationship, satisfaction of life, and dietary life is high and there was also attentive difference on life satisfaction and daily life when on is healthier. For exercise adherence difference, participants who play line dance has higher exercise circumstances and exercise habit. As the sports career is high and participating time is longer, healthier, and exercise ability is higher, all of the sub main causes of exercise adherence show attentive difference.

Third, in senior citizen's exercise type due to lifestyle and relationship between exercise adherence, as exercise ability is higher, relationship, satisfaction of life increase and as exercise circumstances and exercise habit is higher, sub reason of lifestyle also increase in mountain climbing. In walking, as all of sub reason of exercise adherence is higher, life satisfaction, daily life, dietary life, and relationship is also increase. In aquatic exercise, all of the sub reason of exercise adherence is higher, relationship, satisfaction of life, and daily life increase. As exercise circumstances and exercise habit are higher, religious life increase, and exercise ability increase, dietary life also increase. In badminton, all of the exercise adherence sub reason is higher, relationship, satisfaction of lie, daily life, dietary life increased. As exercise circumstances and exercise habit are higher, religious life also increases. For yoga, all of the sub reason of exercise adherence is higher, satisfaction of life and dietary life increase and as exercise circumstances and exercise habit increases, relationship and daily life increase. Also, as exercise circumstances increases, religious life becomes higher. For line dance, as exercise habit increase, daily life also is increased.

Fourth, in senior citizens exercise type due to lifestyle and relationship

between exercise adherences, the events that affects human management to exercise ability is mountain climbing, aquatic exercise, and badminton. Badminton appears to have the highest level of contribution. The events that affect satisfaction of life exercise ability are walking, badminton, and yoga. Among these events, walking has the highest level of contribution. In aquatic exercise, the result shows that the daily life affects exercise ability. The events that affect satisfaction of life to exercise circumstances are mountain climbing and badminton. Badminton has the highest level of contribution. The events that affect relationship to exercise circumstances are mountain climbing, walking, aquatic exercise, and yoga. Yoga has the highest level of contribution. The events that affect daily life exercise circumstances are aquatic exercise, badminton, and yoga. Aquatic exercise has the highest level of contribution. The result shows that religious life affects to the exercise ability, in aquatic exercise.



부록 1.

설문지

안녕하십니까?

이 설문조사에 응하여 주셔서 대단히 감사합니다. 이 설문 조사는 노인의 운동 참여행태와 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향에 대해 알아보고자 제작된 것입니다. 여러분의 응답하신 내용은 연구 목적이외에 절대로 사용하지 않을 것이며, 개인의 사항은 절대 비밀이 보장됩니다.

이 설문지에 대한 응답에는 맞고 틀리는 것이 없으며, 제시된 응답요령을 주의 깊게 읽으시고 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다.

감사합니다.

2012년 04월

부경대학교 대학원

지도교수 : 지 삼 업

박사과정 : 정 영 주

I. 라이프스타일에 관한 문항

내 용	전혀 그렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 나는 체질을 고려하여 식생활을 한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 무공해 식품을 많이 이용한다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 한식을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
4. 다른 사람과 모여서 밥 먹는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 외부에서 주로 취미활동을 즐기며 생활한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 친구들이랑 운동을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 휴일이면 가족들과 야외를 자주 찾는다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 모든 일을 스스로 잘 처리해 나간다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 사전준비를 신중하게 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 매일 규칙적인 생활을 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 생활에서 중규는 중요한 역할을 한다.	①	②	③	④	⑤
12. 종교서적을 자주 읽는다.	①	②	③	④	⑤
13. 정기적인 종교모임을 잘 참여한다.	①	②	③	④	⑤
14. 가족들은 내가 필요할 때 늘 힘이 되어 준다.	①	②	③	④	⑤
15. 내가 하는 일이라면 가족들은 나를 믿는다.	①	②	③	④	⑤
16. 좋은 일이든 나쁜 일이든 가족들과 함께 나눈다.	①	②	③	④	⑤

내 용	전혀 그렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
17. 나는 친구들과 어울리는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
18. 내가 어려움을 겪을 때 친구들이 잘 도와준다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 친구들이 어려울 때 잘 도와주는 편이다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 적어도 다른 사람과 같은 정도로 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 자신에 대해 긍정적인 태도를 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 나이가 들었어도 무엇이든지 할 일이 있으면 잘 할 수가 있다.	①	②	③	④	⑤
23. 귀하는 현재 삶에 대해 만족 하십니까?	①	②	③	④	⑤
24. 귀하는 현재 생활이 행복 하십니까?	①	②	③	④	⑤
25. 귀하가 준비하신 노후생활 정도에 대해 만족하십니까?	①	②	③	④	⑤

II. 운동지속에 관한 문항

내 용	전혀 그렇 지않 다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 운동할 때 자신감이 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 남들보다 잘 하는 운동이나 스포츠가 한 개 있다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 운동이 어렵고 힘들어도 잘 이겨 낸다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 운동 할 때 승부욕이 강하다.	①	②	③	④	⑤
5. 1주일에 2~3회 운동 한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 운동하는 것이 일상생활에서 우선순위가 높다.	①	②	③	④	⑤
7. 나의 취미생활은 운동이다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 운동하는데 경제적으로 부담은 없다.	①	②	③	④	⑤
9. 운동하는데 가족들이 도움을 준다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 운동하는데 시간적인 여유가 있다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 운동하기에 운동장소나 운동시설적인 면에서 편리하다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 체력을 향상시키기 위한 운동계획이나 프로그램이 있다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 운동을 잘 하기 위해서 책이나 비디오 등을 찾아 본 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 운동을 주위 사람들에게 권장 한다.	①	②	③	④	⑤
15. 주위에 운동을 권유하는 사람들이 있다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 운동을 같이 할 사람(들)이 있다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 운동을 하면서 사람을 잘 사귀는 편이다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 인구통계적 특성에 관한 설문사항

1. 귀하의 연령은? (세)
2. 귀하의 성별은? ① 남자 ② 여자
3. 귀하의 학력은?
①무학 ② 초졸 ③ 중졸 ④ 고졸 ⑤대졸 ⑥ 대학원졸
4. 귀하의 배우자는? ① 있음 ② 없음
5. 귀하가 함께 살고 있는 가족은?
①독거 ② 배우자 ③ 배우자와 다른가족
④ 배우자 없이 가족만 ⑤기타()
6. 귀하의 한달용돈은? (원)
7. 귀하가 생각하는 생활정도는?
①잘 사는편이다. ②보통이다. ③어려운 편이다.
8. 귀하의 현재 노후생활의 만족도는?
①만족 ②보통 ③불만족
9. 귀하의 종교는?
①기독교 ②천주교 ③불교 ④유교 ⑤없음

Ⅵ. 운동행태 설문사항

1. 현재 귀하가 하고 있는 운동은?
①등산 ②걷기 ③수중운동
④배드민턴 ⑤요가 ⑥ 라인댄스
2. 현재 하신 운동 경력은?(년)(개월)

3. 1일 운동에 참여하는 시간은?

- ① 30분 미만 ② 31~1시간 미만 ③ 1~2시간 미만 ④ 2시간 이상

4. 1주일 동안 운동 참여하는 빈도는?

- ① 1일 ② 2일 ③ 3일 ④ 4일 이상

5. 운동을 참여하게 된 동기는?

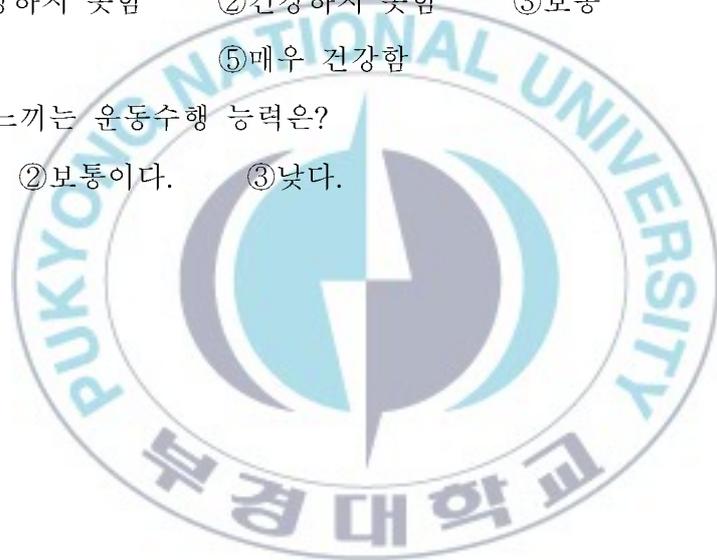
- ① 여가선용 ② 건강관리 ③ 재활치료 ④ 사교활동

6. 귀하가 느끼는 본인의 건강상태는?

- ① 매우 건강하지 못함 ② 건강하지 못함 ③ 보통
④ 건강함 ⑤ 매우 건강함

7. 귀하가 느끼는 운동수행 능력은?

- ① 높다. ② 보통이다. ③ 낮다.



끝까지 답변해 주셔서 감사합니다.