

# 노인의 사회체육활동과 사회적 지지 및 고독감의 관계

## Relationship between Participation in Sport for All, Social Support and Solitude among the Aged

강호정\*, 김경식\*\*

배재대학교 경영학과\*, 호서대학교 사회체육학과\*\*

Ho-Jung Kang(hjkang66@pcu.ac.kr)\*, Kyong-Sik Kim(kks7@hoseo.edu)\*\*

### 요약

이 연구는 노인의 사회체육활동 경험에 따라 사회적 지지 및 고독감의 차이를 규명한 다음, 참가정도가 사회적 지지 및 고독감에 미치는 영향을 분석하며, 나아가 이들 세 변수간의 인과관계를 검증하고자 하였다. 이를 위해 이 연구는 2006년 서울·경기 거주 65세 이상의 노인을 연구대상으로 설정하였으며, 집락무선표집법을 활용하여 300명을 추출하였다. 최종 자료분석에 활용된 사례수는 245명이었다. 이 연구에서 사용된 측정도구는 설문지이며, 설문지의 타당도 및 신뢰도는 요인분석과 신뢰도분석을 통하여 검증되었다. 특히, 설문지의 신뢰도는 분석결과, Cronbach's  $\alpha$  값이 .775 이상으로 나타났다. 이 연구는 SPSSWIN 15.0 프로그램을 이용하여 공변량분석, 회귀분석과 경로분석을 실시하였다. 이와 같은 연구방법 및 절차를 통해 도출한 결론은 다음과 같다. 첫째, 노인의 사회체육활동 경험에 따라 사회적 지지는 차이가 없다. 둘째, 노인의 사회체육활동 경험에 따라 고독감은 차이가 있다. 즉, 사회체육활동 참가 노인이 비참가 노인 에 비해 고독감은 낮다. 셋째, 노인의 사회체육활동 정도는 사회적 지지에 영향을 미친다. 즉, 사회체육활동 강도가 높을수록 물질적, 정서적 지지와 정보적 지지는 높다. 넷째, 노인의 사회체육활동 정도는 고독감에 영향을 미친다. 즉, 사회체육활동 빈도가 많을수록 고독감은 낮다. 다섯째, 사회체육활동 정도는 사회적 지지 및 고독감에 인과적 영향을 미친다. 즉, 사회체육활동 정도는 고독감에 직접적 영향을 미칠 뿐만 아니라, 사회적 지지를 통하여 간접적인 영향을 미친다.

■ 중심어 : | 노인 | 사회체육활동 | 사회적 지지 | 고독감 |

### Abstract

The purposes of this study were to examine the relationship between participation in sport for all, social support and solitude among the aged. To attain the goal of the study described above paragraphs, the older person resided in Seoul and Gyonggi, 2006 year were set as a collected group. Then, using the cluster random sampling method, finally drew out and analyzed 245 people in total. The result of reliability check up was here below; over Chronbach's  $\alpha$  = .775. To analyze materials, factor analysis, ANCOVA, multiple regression analysis and path analysis were used as statistic analysis techniques. The conclusion based on above study method and the result of material analysis are below. Based upon the result of the study, the conclusions are the followings; First, participation experience of sport for all don't influence on the social support. Second, participation experience of sport for all influence on the solitude. Third, participation degree of sport for all influence on the social support. Fourth, participation degree of sport for all influence on the solitude. Fifth, participation in sport for all indirectly and directly influence on the social support and solitude.

■ keyword : | Sport for All | Social Support | Solitude | The Older Person |

## I. 서론

최근에 노인의 자살률이 증가하면서 고독감 및 소외감 문제가 사회적 문제로 크게 부각되고 있다. 노인의 자살률은 전체 자살률의 2.3배에 이르고 매일 7명의 노인이 목숨을 끊은 것으로 나타났다. 전체 자살자 가운데 노인이 차지하는 비율은 1999년 19.43%, 2000년 19.75%, 2001년 24.59%, 2006년 24.47%, 2007년 올해 들어 28.94%로 늘었다. 이러한 노인의 자살률 증가는 정서적 학대나 고독감 및 소외감 등에서 비롯된 것이라 할 수 있다[10].

노인문제는 경제문제, 여가문제, 건강문제, 고독감·소외감문제 등인데, 경제문제를 제외한 다른 문제들은 사회체육활동을 통해 해결이 가능한 것이다. 이들 문제들은 노년기의 무료한 여가에서 비롯된 것이라 할 수 있다. 노인의 여가활동은 중요한 의미를 지니게 되는데, 그 원인은 노인이 사회경제적 역할로부터 이탈하여 불가피성의 여가를 무료하게 영위하고 있는 현실에서 찾을 수 있다. 노인의 여가는 자유재량적 시간이나 인지된 자유도의 개념으로서의 여가가 아닌 공식적인 역할을 부여받지 못한 채 소비해야 하는 만성적 무료함의 시간을 의미한다. 노년기에 여가활동으로서 사회체육활동에 적극적으로 참가하게 된다면, 여가문제, 건강문제, 고독감문제를 해결할 수 있을 것으로 보여진다.

그동안 체육학 분야에서는 노인문제와 관련하여 사회체육활동의 가치 및 중요성을 검증하려는 노력을 기울여 왔다. 그 대표적인 예는 노인의 사회체육활동과 생활만족의 관계에 관한 연구이다. 이들 연구는 노인의 사회체육 참가가 생활만족 향상에 영향을 주어 노인의 고독감을 완화하는데 기여하는 것으로 보고하여 왔다 [1][7][12-14]. 이는 보다 능동적이고 적극적으로 활동에 빈번하게 참가할수록 생활만족이 높다는 활동이론(activity theory)에 의해 더욱 설득력을 얻고 있다. 이에 따라 활동이론을 지지하는 다수의 학자들은 행복의 증진과 고독감 해소에 기여할 수 있는 효과적인 활동으로서, 특히 사회체육과 같은 여가활동을 강조하고 있다 [3].

노인의 사회체육활동은 단순한 신체활동에 그치는

것이 아니라, 건강을 통한 행복의 추구라는 인간생활의 핵심적 요소를 제공해 주는 바람직한 형태의 인간 행동으로 여겨지고 있다. 노인의 삶의 질 향상 및 고독감 감소와 관련된 성공적인 노화를 달성하는데 기여하는 능동적 사회체육활동은 TV시청이나 낮잠 등과 같은 수동적 활동에 비해 노인문제의 해결과 더욱 밀접한 관련을 맺고 있다.

최근에 노인문제로 크게 부각되고 있는 노인 자살률 증가의 주된 원인인 고독감 심화 현상에 주목할 때 사회체육활동이 과연 노인의 고독감을 감소시킬 수 있는가에 대한 의문을 제기할 수 있을 것이다. 만약 노인의 사회체육활동이 고독감을 감소시키는데 중요한 역할을 담당한다면 이에 대한 구체적인 분석과 논의가 이루어져야 할 것이다. 물론, 대부분의 학자들은 노년기에 사회체육활동에 규칙적으로 참가하게 되면 노년기에 찾아오는 고독감을 어느 정도 극복할 수 있다는데 의견을 같이한다. 노인의 고독감을 종속변수로 설정하여 심도 있게 다룬 경험적 연구는 극소수[3][4][6]에 불과한 실정이다. 고독감과 관련된 선행연구는 고독감에 영향을 미치는 결정적 설명변수로서, 주로 사회적 지지 변수를 보고하고 있다[3]. 노년기는 주변의 사회적 지지 자원이 감소하기 때문에 고독감이나 소외감을 크게 느낄 수밖에 없다. 반대로, 사회적 지지 자원을 향상시켜 주면 고독감을 감소시킬 수 있다는 반증이기도 하다. 노년기의 사회적 지지 자원 향상은 노인의 사회체육활동을 통해 가능한데, 이는 이미 여러 선행연구[3][8]를 통해 입증된 바 있다. 사회적 지지란 사회체육활동 참가자와의 상호작용을 통해 획득할 수 있는 유무형의 긍정적 자원을 말한다. 주지하는 바와 같이, 노인의 사회체육활동은 사회적 지지에 영향을 미치고, 이것이 고독감에 영향을 미치는 시간적·누적적 인과구조를 보이고 있음을 알 수 있다. 이 분야에서 가장 대표적인 연구가 [3]의 연구라 할 수 있다. 그러나 이 연구는 중요한 매개변수의 사회적 지지의 측정도구가 사회적 지지의 개념을 함축하고 포괄하는데 여러 한계점을 지니고 있을 뿐만 아니라, 연구대상 선정에 있어서도 지방 거주 노인을 대상으로 하고 있어 수도권 노인에게 연구결과를 적용시킬 수 없다. 따라서 이 연구에서는 문헌고찰과 전문가회의

를 통하여 선행연구와 상이하고 포괄적인 사회적 지지 척도를 검토, 결정하였으며, 수도권 노인을 연구대상으로 선정하여 사회체육활동과 사회적 지지 및 고독감간의 인과성을 검증함으로써 선행연구의 문제점을 극복하고자 하였다.

노인의 사회체육활동과 고독감의 인과성에도 불구하고 이에 대한 체계적인 연구는 생활만족이나 삶의 질 연구에 비해 아직까지 매우 미비한 실정이라 할 수 있다. 이에 본 연구는 노년기의 사회체육활동이 고독감에 미치는 영향을 밝혀냄으로써 체육학 지식체 형성에 기여함은 물론, 나아가 노인 및 노인체육 정책 수립에 필요한 자료를 제시하는데 그 필요성 및 의의가 있다고 하겠다. 따라서 본 연구는 노인의 사회체육활동 경험에 따라 사회적 지지 및 고독감의 차이를 규명한 다음, 참가정도가 사회적 지지 및 고독감에 미치는 영향을 분석하며, 나아가 이들 세 변수간의 인과관계를 검증하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 2006년 서울·경기 거주 65세 이상의 노인을 연구대상으로 설정하였으며, 집락무선표집법을 활용하여 표본을 추출하였다. 구체적인 표본 추출 절차는 서울·경기 소재 노인대학, 노인체육동호인집단(근린공원·등산로 배드민턴 모임, 게이트볼 모임), 노인복지회관, 노인정 현황을 토대로 하여 서울 지역에서 150명, 경기 지역에서 150명을 선정하였다. 응답이 부실한 설문지를 제외하고 최종분석에 사용된 사례수는 사회체육활동 참가 노인 116명, 비참가 노인 129명으로 총 245명이었다[표 1].

### 2. 연구도구

조사 대상의 일반적인 성격을 파악하기 위하여 본 연구에서는 성, 연령, 배우자 유무, 학력, 건강정도 등을 질문하였다. 노인의 사회체육활동 참가는 노인이 주로 여가시간에 행하는 신체활동으로서, 주 2회 이상 신체

활동에 참가하는 것을 의미한다. 노인의 사회체육활동은 주로 여가선용 차원에서 등산·조깅·체조·게이트볼·배드민턴·골프 등의 운동종목에 참가하는 것을 말한다. 사회체육활동 경험은 활동빈도를 측정하는 문항에서 주1회이하로 참가하는 경우 비참가집단으로, 주 2회이상 참가하는 경우 참가집단으로 범주화하였다. 사회체육활동 정도는 빈도, 기간, 강도 등 각 1문항씩으로 총 3개 문항으로 구성하였다.

표 1. 조사대상자의 일반적 특성

구 분		빈도(%)
전 체		245(100)
성	남 자	129(47.3)
	여 자	116(52.7)
연령	65-69세	127(51.8)
	70-74세	49(20.0)
	75-79세	31(12.7)
	80세이상	38(15.5)
배우자유무	유	192(78.4)
	무	53(21.6)
학력	무 학	20(8.2)
	초 졸	68(27.8)
	중 졸	49(20.0)
	고 졸	31(12.7)
	대졸이상	38(15.5)
건강정도	건강한편	91(37.1)
	보통	110(44.9)
	허약	44(18.0)

활동빈도는 개방형 척도로 주 몇 회로 측정하였으며, 활동기간 역시 몇 년 몇 개월로 구성하였다. 그리고 활동강도는 몇 시간 몇 분으로 구성하였다.

사회적 지지는 사회체육활동에 의한 사회적 상호작용을 통해 함께 정보를 받는 정보적 지지, 물질적 도움을 받거나 일손이 필요한 도움을 받는 등의 물질적 지지, 개인적 문제에 대해 충고를 받거나 정신적 위안을 받는 등의 정서적 지지를 의미한다. 사회적 지지 척도는[3][5][8] 등의 선행연구에서 사용된 질문지이다. 요인분석 결과, 사회적 지지의 하위영역은 정보적·정신적 지지 8문항, 물질적 지지 6문항으로 총 14개 문항으로 구성되어 있다. 본래는 16개의 문항이었으나, 요인분

표 2. 요인분석 결과

문항	사회적 지지		
	요인1	요인2	
문항1. 내가 사회생활에 적응할 수 있게 충고해 준다.	.812	.115	
문항2. 내가 합리적인 결정을 하도록 조언해 준다.	.783	.238	
문항3. 내 문제의 원인을 찾으려 정보를 준다.	.770	.193	
문항4. 어려울 때, 현명하게 문제를 해결할 방법을 가르쳐준다.	.756	.202	
문항5. 내가 망설이고 결단을 못내릴 때 용기를 준다.	.708	.209	
문항6. 내가 기분이 안 좋을 때는 나를 이해하고 기분을 좋게 해주려고 애쓴다.	.645	.320	
문항7. 항상 내 일에 관심을 갖고 걱정해준다.	.609	.361	
문항8. 내가 잘 했을 때는 칭찬을 아끼지 않는다.	.569	.321	
문항9. 내가 아플 때 일을 대신해 준다.	.377	.317	
문항10. 내가 마음 놓고 의지할 수 있는 사람들이다.	.186	.738	
문항11. 자신이 직접 도움을 줄 수 없을 때는 다른 사람을 보내서라도 나를 돕는다.	.166	.711	
문항12. 내가 필요로 하면 돈을 마련해 준다.	--	.611	
문항13. 배울점이 많은 존경할만한 사람들이다.	.316	.546	
문항14. 무슨일이건 대가를 바라지 않고 최선을 다해 나를 돕는다.	.370	.541	
Rotation Sums of Squared Loadings			
	Total	4.586	3.187
	% of Variance	28.664	19.918
	Cumulative %	28.664	48.581
Cronbach's $\alpha$		.880	.893

석 결과, 2문항이 삭제되었다. 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  값이 .880, .893으로 나타났다[표 2].

고독감은 소외감이나 사회관계단절로 인한 외로움을 의미한다. 고독감 설문지는 [3]의 연구를 토대로 작성한 것이다. 고독감 설문문항은 총 12개 문항으로 구성되어 있다. 요인분석 결과, 다차원적 하위개념이 아닌 단일차원의 개념으로 구성되었다. 신뢰도분석 결과, Cronbach's  $\alpha$  값이 .775로 나타났다. 사회적 지지와 고독감은 '매우 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 5단계로 측정된다.

### 3. 조사절차 및 자료처리

본 연구에서는 설문지를 조사 대상에게 배부한 다음, 자기평가기입법과 면접법으로 설문내용에 대하여 응답하도록 하고 완성된 설문지를 회수하였다. 특히, 이 연구에서는 글을 읽지 못하는 노인들을 대상으로 면접법을 활용하여 설문문항을 작성하였다. 설문 조사는 본 연구자를 포함하여 사전에 설문에 관하여 교육을 받은 보조 조사원 약 10여명이 노인대학 등을 직접 방문해 협조를 받은 다음 실시하였다. 본 연구에서는 설문지의

응답결과를 기입한 자료를 회수한 후 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 극단치를 분석대상에서 제외시켰다. 입력된 자료는 SPSSWIN 15.0 프로그램을 활용하여 자료분석의 목적에 따라 전산처리하였다. 자료분석을 위하여 본 연구에서 사용한 통계 기법은 공변량분석, 중다회귀분석과 경로분석 등이다.

## III. 연구결과

### 1. 노인의 사회체육활동 경험과 사회적 지지 및 고독감

#### 1.1 노인의 사회체육활동 경험과 사회적 지지

[표 2]는 노인의 사회체육활동 경험에 따른 사회적 지지의 차이에 대한 분석 결과이다.

[표 2]에 따르면 사회체육활동 참가 노인(M=3.604)은 비참가 노인(M=3.526)에 비해 사회적 지지가 높은 것으로 나타났다. 그러나 공변인과 주효과를 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 2. 사회체육활동 경험에 따른 사회적 지지의 차이에 대한 평균비교 및 공변량 분석

활동경험	사례수	평균	표준편차
사회체육활동 참가 노인	116	3.604	.459
사회체육활동 비참가 노인	129	3.526	.479
<b>공변인의 F값</b>			
성		1.542	
연령		.046	
학력		.925	
용돈		.279	
건강 정도		2.234	
배우자유무		.493	
주요과의 F값			
사회체육활동 경험		.417	

1.2 노인의 사회체육활동 경험과 고독감

[표 3]은 노인의 사회체육활동 경험에 따른 고독감의 차이에 대한 분석 결과이다.

표 3. 사회체육활동 경험에 따른 고독감의 차이에 대한 평균 비교 및 공변량 분석

활동경험	사례수	평균	표준편차
사회체육활동 참가 노인	116	2.835	.208
사회체육활동 비참가 노인	129	3.178	.279
<b>공변인의 F값</b>			
성		.139	
연령		.038	
학력		.853	
용돈		.741	
건강 정도		.033	
배우자유무		.847	
주요과의 F값			
사회체육활동 경험		91.266***	

\*\*\* p<.001

[표 3]에 따르면 사회체육활동 참가 노인(M=2.835)은 비참가 노인(M=3.178)에 비해 고독감이 낮은 것으로 나타났다. 공변인은 고독감에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않으며, 주효과인 사회체육활동 경험은 고독감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 노인의 사회체육활동 경험에 따라 고독감의 차이가 있음을 의미한다.

2. 노인의 사회체육활동 정도와 사회적 지지 및 고독감

1.1 노인의 사회체육활동 정도와 사회적 지지

[표 4]는 노인의 사회체육활동 정도가 사회적 지지에 미치는 영향에 대한 회귀분석 결과이다.

표 4. 노인의 사회체육활동 정도가 사회적 지지에 미치는 영향에 대한 회귀분석

독립변수	사회적 지지	
	정보적·정서적 지지	물질적 지지
활동빈도	.098	.077
활동기간	.091	.083
활동강도	.211***	.186*
R <sup>2</sup>	.036	.028

[표 4]에 따르면 노인의 사회체육활동 강도( $\beta=.211, .186$ )는 정보적·정서적 지지와 물질적 지지에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회체육활동 정도는 물질적, 정서적 지지 전체 변량의 약 3.6%, 그리고 정보적 지지 전체 변량의 약 2.8%를 설명해 주고 있다.

1.2 노인의 사회체육활동 정도와 고독감

[표 5]는 노인의 사회체육활동 정도가 고독감에 미치는 영향에 대한 회귀분석 결과이다.

표 5. 노인의 사회체육활동 정도가 고독감에 미치는 영향에 대한 회귀분석

독립변수	고독감
활동빈도	-.430***
활동기간	-.040
활동강도	-.076
R <sup>2</sup>	.248

[표 5]에 따르면 노인의 사회체육활동 빈도( $\beta=-.430$ )는 고독감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 사회체육활동 빈도가 많아지면, 고독감이 감소하고 있다. 사회체육활동 빈도는 고독감 전체 변량의 약 24.8%를 설명해 주고 있다.

3. 노인의 사회체육활동 정도와 사회적 지지 및 고독감의 인과관계

[표 6]은 노인의 사회체육활동 정도가 사회적 지지와

고독감에 미치는 인과적 영향에 대한 경로분석 결과이다. 경로분석은 다음과 같은 과정을 통해 실시하였다. 첫번째는 노인의 사회체육활동 정도와 사회적 지지를 독립변수로, 고독감을 종속변수로 설정하여 회귀분석을 실시하였다. 두 번째는 노인의 사회체육활동 정도를 독립변수로, 사회적 지지를 종속변수로 설정하여 회귀분석을 실시하였다.

표 6. 노인의 사회체육활동 정도가 사회적 지지 및 고독감에 미치는 인과적 영향에 대한 경로분석

독립변수	고독감	사회적 지지
활동빈도	-.438***	.096
활동기간	-.039	.098
활동강도	-.078	.223**
사회적 지지	-.210**	--
R <sup>2</sup>	.300	.040

[표 6]에 의하면, 노인의 사회체육활동 정도(빈도  $\beta = -.438$ )와 사회적 지지( $\beta = -.210$ )는 고독감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 고독감 전체 변량의 약 30%이다. 사회체육활동 정도(강도  $\beta = .223$ )는 사회적 지지에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 지지 전체 변량의 약 4.0%를 설명하고 있다. [표 6]의 결과를 경로모형으로 나타내면 다음과 같다.

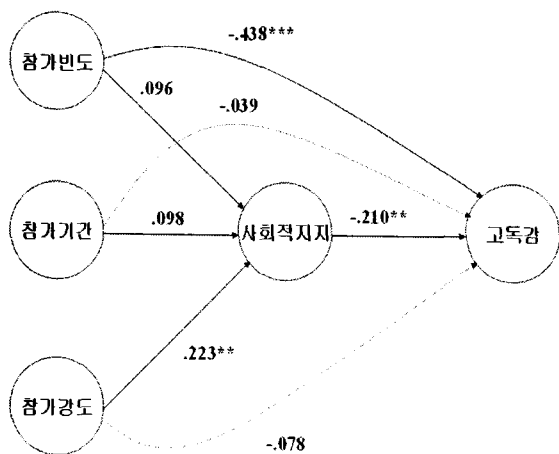


그림 1. 노인의 사회체육활동과 사회적 지지 및 고독감의 관계

[그림 1]에 의하면, 노인의 사회체육활동 참가빈도는 고독감에 영향을 미칠 뿐만 아니라 참가강도와 함께 사회적 지지를 통하여 고독감에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다시 말해, 노인의 사회체육활동은 사회적 지지를 강화하고, 결국 이것이 고독감을 감소시켜 주고 있음을 알 수 있다.

#### IV. 논의 및 결론

##### 1. 논의

현대사회의 주요 관심사로 등장한 노인문제는 다양한 제도의 영역 내에서 다각적으로 다루어지고 있다. 사회복지가 국가적 정책목표의 하나로 자리매김하고 있는 현실에서 생활체육 또한 사회복지 실현의 중요 도구로 정착되어 가고 있음은 주지의 사실이다. 따라서 노인문제를 다루는데 있어서 사회체육의 역할과 가치 또한 중요한 위치를 차지하고 있는 실정이다. 이 연구에서는 노인 스스로가 지니고 있든지, 아니면 노인을 둘러싼 사회가 지니고 있든지 간에 노인과 관련된 사회문제를 극복하는데 있어서 노년기 사회체육 참가의 가치 및 필요성을 제기하고자 한다. 이러한 측면에서 이 연구는 노인의 사회체육활동과 사회적 지지 및 고독감의 관계를 규명하고자 하였다. 분석결과, 노인의 사회체육활동 경험 및 정도는 사회적 지지 및 고독감에 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타났다면, 이에 대한 구체적인 논의가 이루어져야 할 것이다.

통계적으로 유의한 결과만을 중심으로 논의하면, 노인의 사회체육활동 경험에 따른 고독감의 차이를 분석한 결과, 사회체육 참가 노인은 비참가 노인에 비해 고독감이 상대적으로 낮게 나타났다. 이와 같은 연구결과는 게이트볼이나 등산 등과 같은 사회체육활동에 참가함으로써 타자와의 상호작용 기회를 획득하게 되고, 이 과정에서 고독감을 극복할 수 있음을 시사하여 주고 있다. 노인의 사회체육활동은 노인의 소외감 및 정체감의 위기를 중재하고 친밀한 사회관계를 형성하도록 촉진하여 노년기의 상실과 변화에 적응하도록 도와주는데 중요한 역할을 지니고 있음을 알 수 있다. 이는

[2][3][11] 등의 연구를 통해서도 입증되고 있다. 특히, [2]는 노인의 여가스포츠활동 참가집단이 비참가집단에 비해 고독감이나 무력감이 통계적으로 유의하게 낮다고 보고함으로써 노년기 사회체육활동의 중요성을 주장하였다. 노인의 고독감은 은퇴 후 역할상실에 의해 나타나며, 특히 배우자가 사망했을 때 더욱 심화될 수 있다. 더욱이 노인의 여가는 매우 소극적인 형태를 보이고 있으며, 매일 반복되는 무료함의 시간이라 할 수 있다. 사회체육활동은 이러한 노인들에게 건강증진과 더불어 즐거움 향유 기회를 제공하고 타자와의 상호작용을 통하여 외로움이나 소외감을 극복할 수 있는 매우 중요한 역할을 담당한다. 이러한 사실로 볼 때 정부나 지자체에서는 노인문제 해결과 노인복지 증진의 차원에서 노인체육을 적극 장려해야 할 것이다. 노인체육의 활성화를 위해서는 노인 전문 체육시설, 프로그램과 지도자 등에 대한 적극적인 투자가 이루어져야 할 것이다.

노인의 사회체육활동 정도와 사회적 지지의 관계를 분석한 결과, 사회체육활동 강도가 높을수록 정서적·정서적 지지와 물질적 지지는 높게 나타났다. 이러한 결과는 사회체육활동 참가시간이 많아지면 그만큼 타인과 함께 보낼 수 있는 시간 또한 길어져서 상호 친밀도를 높일 수 있게 되고, 이것이 사회적 지지 형성에 기여하고 있음을 보여주고 있다. 이와 같은 연구결과는 [2][3] 등의 연구에 의해 지지되고 있다. [2]는 여가스포츠활동 수준이 증가하면 사회적 지지 또한 함께 높아진다고 보고하였으며, [3]은 노인의 생활체육 참가수준이 사회적 지지를 강화시켜 무력감을 감소시켜 주는 역할을 담당한다고 보고함으로써 사회체육활동과 사회적 지지의 관련성을 주장한 바 있다. 사회체육활동은 노인 뿐만 아니라, 청소년이나 여성들에게도 사회적 지지 자원을 형성할 수 있는 최적의 기회를 제공한다. 사회적 지지 자원이 많다는 것은 건강한 사회로 발전할 가능성이 높다는 의미이기도 하며, 사회적 자본 형성에도 크게 기여하게 된다. 노인의 사회적 지지 자원 형성을 위해서는 노인들에게 다양한 사회체육활동 참가기회를 제공해야 할 것이다.

노인의 사회체육활동 정도와 고독감의 관계를 분석한 결과, 사회체육활동 빈도가 많을수록 고독감은 낮게

나타났다. 이러한 결과는 노인이 사회체육활동에 빈번하게 참가함으로써 타자와 상호작용을 통하여 재미를 추구할 수 있기 때문에 소외감이나 외로움이 낮아진다는 사실을 말해주고 있다. [3]은 노인들이 사회체육활동에 참가하여 만족감을 느끼고, 이 과정에서 쓸쓸함이나 외로움을 잊게 된다고 보고함으로써 사회체육활동과 고독감의 관련성을 주장한 바 있다. 역할이 감퇴되고 축소되어 가는 노년기에 매일 매일의 생활을 얼마나 유용하게 보내는가 하는 측면은 노인에게 있어 그 어느 문제 못지않게 중요한 일이라고 볼 수 있다. 결국 노인의 고독감 문제는 사회체육활동을 통하여 역할상실감을 극복하고 타인과의 활발한 상호작용 및 사회관계 유지·증진을 통하여 해결될 수 있다.

사회체육활동 정도와 사회적 지지 및 고독감의 인과 관계를 분석한 결과, 사회체육활동 정도는 고독감을 직접적으로 감소시켜 줄 뿐만 아니라, 사회적 지지 향상을 통하여 고독감을 감소시켜 주는 것으로 나타났다. 특히, 중요한 사실은 사회적 지지 변수가 사회체육활동과 고독감의 관계를 매개한다는 것이다. 즉, 사회체육활동은 사회적 지지 자원 형성에 기여하고, 이것이 고독감을 경감시키는 기제로 작용한다. 따라서 노인의 사회체육활동이 고독감에 영향을 미친다는 결론은 활동이론의 유용성을 입증해 주는 것이며 경험적으로 매우 타당하다고 볼 수 있다. 경제문제, 여가문제, 건강문제, 고독감문제 등의 노인문제를 해결하기 위해서는 다양한 접근이 시도되어야 하나, SPORTS7330과 같은 사회체육운동을 통하여 노인의 사회체육활동을 적극 권장·장려하고 노인에게 적합한 프로그램을 개발 및 보급해야 할 것이다. 노인을 위한 사회체육프로그램을 제시하면[9], 첫째, 노인의 신체조건 및 체력 수준을 고려하여 에너지의 소비가 적고 사교적인 단체활동으로 구성하도록 해야 한다. 둘째, 시간과 장소에 구애받지 않고 유희성과 흥미도가 높아 노인이 규칙적·지속적으로 참가할 수 있으며, 신체기관의 기능을 유지하고 노화방지에 도움이 되어야 한다. 셋째, 등산, 하이킹, 오리엔티어링 등 야외에서 자연과 함께 호흡하며 즐길 수 있는 종목을 적극 장려해야 한다. 넷째, 가정에서 실행할 수 있는 프로그램으로부터 노인 복지시설에서 집단으로 할

수 있는 프로그램, 근린 체육시설이나 야외에서 할 수 있는 프로그램으로 구분하여 다양한 선택의 기회를 제공해야 한다.

## 2. 결론

이와 같은 연구방법 및 절차를 통해 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 노인의 사회체육활동 경험에 따라 사회적 지지는 차이가 없다.

둘째, 노인의 사회체육활동 경험에 따라 고독감은 차이가 있다. 즉, 사회체육활동 참가 노인이 비참가 노인에 비해 고독감은 낮다.

셋째, 노인의 사회체육활동 정도는 사회적 지지에 영향을 미친다. 즉, 사회체육활동 강도가 높을수록 물질적, 정서적 지지와 정보적 지지는 높다.

넷째, 노인의 사회체육활동 정도는 고독감에 영향을 미친다. 즉, 사회체육활동 빈도가 많을수록 고독감은 낮다.

다섯째, 사회체육활동 정도는 사회적 지지 및 고독감에 인과적 영향을 미친다. 즉, 사회체육활동 정도는 고독감에 직접적 영향을 미칠 뿐만 아니라, 사회적 지지를 통하여 간접적인 영향을 미친다.

앞으로의 후속연구에서는 사회체육활동 종목, 즉 투쟁스포츠, 경쟁스포츠, 극복스포츠, 리듬운동 등에 따른 사회적 지지와 고독감의 차이를 규명하는 작업이 전개되어야 하고, 아울러 지금까지 밝혀진 사회적 지지와 고독감 관련 변수를 모두 포함시켜 통합적 이론모델을 구축·검증할 필요가 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

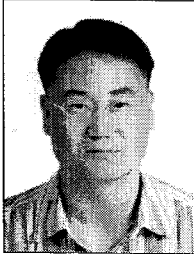
- [1] 김경식, 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족의 관계, 서울대학교대학원 석사학위논문, 1996.
- [2] 김경식, “노인의 여가스포츠활동과 무력감, 사회적 지지 및 건강증진행위의 관계”, 한국스포츠사회학회지, 제17권, 제1권, pp.17-31, 2004.
- [3] 김성복, 노인의 생활체육 참여와 사회적 지지 및 고독감의 관계, 조선대학교대학원 박사학위논문, 2001.
- [4] 김양래, “노인의 여가활동유형과 건강평가 및 고독감의 관계”, 한국스포츠사회학회지, 제19권, 제2호, pp.237-248, 2006.
- [5] 이경선, 노인의 사회체육활동과 사회관계망의 관계, 명지대학교 대학원 박사학위논문, 2006.
- [6] 이동수, 권관근, “노인의 여가활동유형과 여가만족, 여가몰입도 및 고독감간의 관계”, 한국체육학회지, 제42권, 제3호, pp.227-238, 2003.
- [7] 이성철, 노인의 생활체육 참가와 고독감, 여가만족, 생활만족의 관계, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 2006.
- [8] 이흥구, 생활체육 참가와 사회연결망 및 사회적 지지의 관계, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1998.
- [9] 임변장, 사회체육개론, 서울: 서울대출판부, 2004.
- [10] 중앙일보, 2003.9.29.
- [11] R. F. Greecy, W. E. Berg, and R. W. Wright, "Loneliness among the elderly: A causal approach," *Journal of Gerontology*, Vol.40, No.4, pp.487-493, 1986.
- [12] J. Kelly, M. Steinkamp, and J. Kelly, "Later life satisfaction: Does leisure contribute?," *Leisure Surveys*, Vol.9, pp.189-200, 1987.
- [13] B. W. Lemon, W. L. Bengston, and J. A. Peterson, "An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in movers to a retirement community," *Journal of Gerontology*, Vol.27, pp.511-523, 1972.
- [14] R. Rapoport and R. N. Rapoport, *Leisure and the family life cycle*, London: Routledge & Kegan Paul, 1975.



저자 소개

강 호 정(Ho-Jung Kang)

중신회원



- 1991년 2월 : 충남대학교 경영학  
과(경영학사)
- 1993년 2월 : 서울대학교 경영학  
과(경영학석사)
- 2000년 2월 : 서울대학교 경영학  
과 (경영학박사)

▪ 현재 : 배재대학교 경영학과 교수

<관심분야> : 기업재무, 투자론, 스포츠경영

김 경 식(Kyong-Sik Kim)

정회원



- 1994년 2월 : 경기대학교 사회체  
육학과(체육학사)
- 1996년 2월 : 서울대학교 체육교  
육과(교육학석사)
- 2004년 2월 : 서울대학교 체육교  
육과(체육학박사)

▪ 2006년 2월 ~ 현재 : 호서대학교 사회체육학과 전임  
강사

<관심분야> : 상업스포츠시설, 소비행위, 사회적 자본  
과 스포츠시장, 연구방법론