

## 생활체육프로그램 참여노인의 지각된 건강상태가 라이프스타일 및 재사회화에 미치는 영향

김대훈<sup>†</sup>

중원대학교 체육학부 스포츠산업전공  
(2019년 9월 8일 접수: 2019년 9월 23일 수정: 2019년 9월 27일 채택)

### The Effect of Perceived Health Status on Life Style and Resocialization of Elderly People Participation in Sports for All Program

Dae-Hoon Kim<sup>†</sup>

*Major of Sprts Industry, School of Sports Science, Jungwon University  
(Received September 8, 2019; Revised September 23, 2019; Accepted September 27, 2019)*

**요약** : 본 연구 목적은 생활체육 프로그램 참여노인의 지각된 건강상태가 라이프스타일 및 재사회화에 미치는 영향을 규명하는 것이다. 목적을 달성하기 위해 총 306부의 설문지 배포 후 회수하였고 응답내용이 부실하거나 일부 누락된 자료 12부를 제외 총 294부를 SPSS 18.0 ver. 통계프로그램을 이용하여 요인분석, 상관관계분석, 중다회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 생활체육 프로그램 참여노인의 지각된 건강상태는 라이프스타일에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 생활체육 프로그램 참여노인의 지각된 건강상태는 노인의 재사회화에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 생활체육 프로그램 참여노인의 라이프스타일은 재사회화에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

*주제어* : 생활체육프로그램, 노인, 지각된 건강상태, 라이프스타일, 재사회화

**Abstract** : The purpose of this study was to examine the effect of perceived health status on life style and resocialization of elderly people participation in sports for all program. Total of 294, elderly people participated in this study. Data ware analyzed by descriptive statistical analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and multiple regression with SPSS 18.0 ver. program. The results were as following. First, perceived health status influenced significantly on their life style. Second, perceived health status influenced significantly on their resocialization. Third, life style influenced significantly on resocialization.

*Keywords* : Sports for All Program, Elderly People, Perceived Health Status, Life Style, Resocialization

---

<sup>†</sup>Corresponding author  
(E-mail: ychicago@jwu.ac.kr)

## 1. 서론

21세기 현대사회는 급속한 산업화 및 경제의 변화, 과학기술의 향상 및 의학 발달로 인간 평균수명이 연장되었으며 이로 인해 노인 인구가 지속적으로 증가하고 있다. 고령화사회를 지나 우리나라는 65세이상 노인 인구비율이 2018년에는 14.3%를 넘어 고령사회로 진입하였으며, 2026년에는 20.8%로 초 고령사회로 진입할 것으로 전망하고 있다[1]. 노인인구의 양적 팽창은 인간이면 직면해야하는 늙음에 따른 건강에 대한 손실, 사회적 활동 감소와 이에 따른 수입감소로 인한 빈곤, 경제적 의존, 다양한 사회 및 심리적 갈등, 사회적 역할 상실로 오는 무위 등의 고통에 직면할 수 밖에 없다[2]. 이러한 노인의 고통들은 자칫 노인 스스로를 위축시키고 더 나아가 스스로를 가치가 없는 존재로 생각할 수 있기 때문에 주의를 요한다. 노인과 관련된 다양한 문제와 관련해 고령 사회에 대한 적극적이며 능동적 대처가 요구되는 현 상황에서 노인의 삶의 질에 대한 전반적 관리는 특정 노인 개인의 문제가 아니라 지역사회 전반과 나아가 국가차원의 문제라 할 수 있으며, 이는 단순 수명 연장이 아닌 노후를 행복하게 즐기고 건강하고 활력 있는 삶을 유지 및 영위하고 노화에 대한 생각을 부정적이지 아닌 긍정적 태도로 받아 들이는 변화가 필요한 시기이므로 노인의 신체활동 참여는 필수적 요소[3]라 할 수 있다.

최근 노화에 따른 생리 및 신체기능 저하에 따라 발생할 수 있는 노인관련 문제 해결방안들 중 노인의 신체 활동을 강조하고 있다. 신체활동 참여 효과에 대한 선행 연구들을 살펴보면, 노인이 운동프로그램 참가 후 체력 및 일상생활을 영위할 수 있는 기본 요소인 일상생활수행능력에 대한 향상을 가져왔을 뿐 아니라 심리 및 사회적 측면에 영향을 미쳐 결과적으로 노인의 삶의 질을 향상시키는데 기여한다고 보고[4, 5]함으로써 신체활동의 중요성을 강조하고 있다. 따라서 노인에게 있어 활발한 신체활동 참여는 신체적, 심리적 건강에 매우 효과적[6, 7]이며, 노인의 적극적 신체활동 참여는 사회활동의 연결고리 역할을 수행함으로써 다양한 노인문제를 해결하는데 밑바탕이 된다.

한편, 노인에게 있어 지각된 건강상태가 갖는 의미는 중요하다. 여기서 말하는 지각된 건강상태는 노인 스스로가 자신의 건강상태를 어떻게 생

각 및 평가하는가에 대한 것으로 개인의 전반적 건강상태를 파악할 수 있고[8], 노인의 건강상태 평가는 예후와 생존과 관련된 여러 가지 복합적 요인들을 결정할 수 있는 기본이 되므로 그 의미가 크다고 할 수 있다. 이와 관련 선행연구를 살펴보면, 자신의 건강상태에 대해 노인들 스스로가 부정적 인식을 가지고 있으면 일상생활관련 활동 수준이 낮고, 이로 인해 행복감 또한 낮다고 보고[9]함으로써 건강상태에 대한 인식의 중요성을 강조하였고, 또 노인의 지각된 건강상태를 통해 신체적 질환의 양상을 변화시킬 수 있으며 이것은 궁극적으로 삶의 질을 높이며, 지각된 건강상태를 노인 스스로 긍정적으로 인식할수록 삶의 질이 향상된다고 보고[10]함으로써 노인 스스로가 지각하는 건강상태의 중요성을 재차 말하고 있다.

이와 맞물려, 다양한 신체적활동 참여에 있어 노인의 라이프스타일이 고려된 접근이 이뤄져야만 실질적으로 기초 제반 환경이 조성된다는 점이 강조되고 있고, 요즘 라이프스타일과 건강관련 운동프로그램을 병행시키고자는 정책이 정부차원에서 고려되고 있다[3]. 여기에서 말하는 라이프스타일(life-style)은 단순한 기호 태도를 의미하는 것이 아니라 전반적 사회생활에 대한 하나의 통합원이며 라이프스타일은 그것을 표현하는 주체자 또는 행위자에 대해 객관적이지 아닌 주관적 의미를 가지고 있으며 라이프스타일이 공유되고 있는 집단에 대해 객관적 의미를 갖는 표현이나 양식이라고 집단적인 개념을 포함시키고 있다[11]. 즉, 라이프스타일은 외적환경과의 상호작용을 통해 형성되는 복합체라 할 수 있다[3]. 따라서 노인의 건강과 관련한 행동변화가 라이프스타일을 변화시킬수 있으며 이것은 결과적으로 노인 스스로의 삶의 질을 높이는 기반이 될 수 있을 것이라 생각된다.

한편, 고령사회와 관련 당면한 사회문제 중 하나가 노인에 대한 재사회화가 강조되고 있으며 이는 직장에서 퇴직 등으로 인해 여태까지 행사 하던 많은 역할들이 바뀌면서 노인들은 많은 어려움을 겪고 있는 것 또한 사실이기 때문이다. 기본적으로 재사회화는 갑작스러운 사회적 환경 변화와 관련하여 다시 사회적 관계를 만들어가는 과정의 변화를 의미한다[12]. 이와 관련하여 Kim[13]은 노인들이 스포츠활동을 통한 재사회화가 건강관련 체력 증진의 신체적 효과를 높인다고 보고함으로써 스포츠활동을 통한 재사회화의 중

요성을 강조하고 있으며, Lim[14]은 재사회화를 사회적 역할이 중단된 후 역할 변화에 의해 역할 수행의 연속성이나 활동의 지연에서 정상적으로 회복될 때를 의미한다고 보고 본인 주위의 개인과 사회생활에 의도적으로 설정한 저해요인을 제거하여 목표수행에 따른 정상적 역할행위를 재사회화라고 설명하였다. 또 Kelly[15]는 노인의 재사회화는 타인과의 잦은 접촉이 있어야만 지속적 사회관계를 유지할 수 있으며 그 방법중 하나가 스포츠활동 참여라 보고하였고, Lee[16]는 연구에서 노인의 신체활동 참여를 통한 재사회화의 기회제공이 신체관련 건강증진과 함께 성취감 증진, 노인 가치관 향상, 생활 및 삶에 대한 자신감 등을 높일 수 있다고 보고함으로 노인의 재사회화에 영향을 미치는 요인 중 신체활동 참여가 주요한 변수로 작용하는 것을 알 수 있다.

앞서 열거하였듯 다양한 노인과 관련된 문제 해결방안으로 지각된 건강상태, 외부환경과 상호작용을 통해 형성되는 라이프스타일, 그리고 지속적 사회관계를 유지하지 위한 노인의 재사회화 요인이 노인들의 긍정적 생활에 주요한 변인이라 하겠다. 하지만 이와 관련 단편적 선행연구들이 주를 이루고 있고 지각된 건강상태, 라이프 스타일과 재사회화의 관계를 규명한 연구는 미비한 실정이다. 따라서 본 연구는 생활체육 프로그램 참여노인의 지각된 건강상태가 라이프스타일 및 재사회화에 영향을 미치는지를 알아보고 노인의

삶의 질 향상을 위한 기초자료를 제공하며 노화에 대해 노인들로 하여금 긍정적 인식 변화를 도모하고자 한다. 이와 관련하여 주요 연구문제를 설정하였고 다음과 같다. 첫째, 생활체육 프로그램 참여 노인의 지각된 건강상태가 라이프 스타일에 영향을 미치는가? 둘째, 생활체육 프로그램 참여 노인의 지각된 건강상태가 재사회화에 영향을 미치는가? 셋째, 생활체육 프로그램 참여 노인의 라이프 스타일은 재사회화에 영향을 미치는가?로 설정하였다.

## 2. 연구 방법

### 2.1. 연구 대상

본 연구는 서울과 경기도에 위치한 문화센터와 스포츠센터에서 생활체육프로그램에 참여하고 있는 65세 이상 노인을 대상으로 편의표본추출방법(convenience sampling method)을 이용하여 표집하였다. 조사원이 방문하여 조사 목적을 설명한 뒤 자기평가기입법(self-administration)으로 설문 조사를 실시하였으며 최종 306명의 표본을 추출하였고 회수된 설문자료 중 일부 누락된 자료 및 불성실하게 응답한 자료 12부의 자료를 제외 후 총294부의 표본을 연구 목적에 맞게 분석하였다. 조사대상자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

Table 1. The surveyed those characteristics

Section		Frequency(N)	Percentage(%)
Gender	male	152	51.7
	female	142	48.3
Age	66-70	148	50.3
	71-75	92	31.3
	76-80	41	13.9
	more than 80	13	4.4
	very good	2	0.7
Health status	good	18	6.1
	generally	112	38.1
	bad	139	47.3
	very bad	23	7.8
Athletic career	less than 1year	39	13.3
	less than 2years	33	11.2
	less than 3years	33	11.2
	more than 3years	189	64.3

## 2.2. 측정도구 및 타당도

### 2.2.1 측정도구 구성

본 연구의 검증변인은 지각적 건강상태, 라이프스타일, 재사회화 3개 변인으로 구성하였다. 설문구성은 대상자의 개인적특성 4문항, 지각적 건강상태 20문항, 라이프스타일 20문항, 재사회화 14문항 총 58문항으로 구성하였고 내용은 <표 2>와 같다.

#### (1) 지각된 건강상태(perceived health status)

지각된 건강상태(perceived health status)는 개인적 의미로 지각이란 행동하는 사람에게 주위상황이 무엇을, 어떻게, 무엇으로 보였느냐라는 객관적이 아닌 주관적 인식을 말하며, 본 연구에서는 Ware[17]이 개발한 건강지각 측정도구(health perception questionnaire)를 Yoo, Kim, & Park[18]이 변안하고 Jung[19]의 연구에 사용된 것을 본 연구 목적에 맞게 수정 및 보완하였다. 총 20개 문항으로 건강관심, 미래건강, 현재건강, 저항성, 과거건강의 하위요인 5개로 구성되었으며, Likert 5점 척도로 1점(전혀 그렇지않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 구성하였다.

#### (2) 라이프스타일(life-style)

라이프스타일은 Plummer[20]가 개발한 AIO 문항과 Kim[21]의 연구를 토대로 실정에 맞게 재구성한 것을 Ji[22]의 연구에서 사용된 내용을 참고로 본 연구에 맞게 수정 및 보완하였다. 라이프스타일은 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활, 종교생활, 대인관계로 총 20문항이며 Likert 5점 척도로 구성되었다. 1점(전혀 그렇지않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 구성되었으며, 측정값이 높을수록 라이프스타일 수준이 높을 것을 의미한다.

#### (3) 재사회화(resocialization)

재사회화는 Kenyon & Mcperson[23], Bae[24]의 연구에서 사용된 문항을 토대로 본 연구의 목적에 부합되게 수정 및 보완하였다. 재사회화는 심리적 안정, 인간관계, 시민적 역할, 생산적 역할로 총 14문항이며 Likert 5점 척도로 구성되었다. 1점(전혀 그렇지않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 구성되었다.

### 2.2.2 측정도구의 타당도

본 연구에서 사용된 설문지에 대한 타당도를 검증하기 위해 체육전공 교수 3인의 자문 및 회의를 통해 설문내용 검토 후 내용타당도 및 설문

Table 2. The consists of questionnaire

	Contents	No. of Questions	Cronbach's $\alpha$
Personal characteristics	Gender, Age, Health status,	4	
	Athletic career		
Perceived health status	health care	6	.838
	current health	5	.803
	future health	4	.681
	past health	2	.598
	resistance	3	.591
Life style	daily life	4	.744
	satisfaction of life	5	.668
	meal life	4	.679
	dilettante life	3	.574
	life of religion	2	.570
	personal relations	2	.592
Resocialization	psychological stability	5	.767
	human relations	3	.820
	civil role	4	.770
	productive role	2	.533

문항의 적합성을 논의, 지적된 사항을 수정 및 보완하였다. 도구 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 사용하였으며 요인추출방법은 주성분분석법(principal component analysis)을 이용하였다. 요인회전은 직각 회전방식(orthogonal rotation) 중 베리맥스(varimax)방법을 사용 및 분석하였고 요인 추출을 위한 기준은 초기고유값 1.0이상으로 하였다.

(1) 지각된 건강상태 탐색적 요인분석 및 신뢰도  
지각된 건강상태관련 탐색적 요인분석결과는 <표 3>과 같다. 지각된 건강상태는 건강관심, 현재건강, 미래건강, 과거건강, 저항성 5가지 하위 요인으로 추출되었다. 추출된 요인은 전체 변량의

약 61.6%를 설명하였고 탐색적 요인분석의 타당도 KMO는 .807이고 Bartlett의 구형성 검정이 2135.757일 때 유의수준( $p$ )은 .001로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도분석 결과 건강관심, 현재건강, 미래건강, 과거건강, 저항성은 각각 Cronbach's  $\alpha$  .838, .803, .681, .591, .598로 나타나 신뢰할 수 있는 척도임을 증명하였다.

(2) 라이프 스타일 탐색적 요인분석 및 신뢰도  
라이프 스타일관련 탐색적 요인분석결과는 <표 4>와 같다. 라이프 스타일은 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활, 종교생활, 대인관계 6가지 하위요인으로 추출되었으며 추출된 요인은 전

Table 3. The analysis exploratory factor of perceived health status

Question	health care	current health	future health	past health	resistance	communality
item 7	.801	-.005	-.077	.075	-.108	.665
item 8	.776	-.145	-.003	.220	-.155	.696
item 5	.773	-.173	.089	-.013	-.152	.659
item 19	.759	-.020	-.202	-.035	-.006	.619
item 3	.729	.154	-.032	-.075	.111	.574
item 12	.635	-.251	.430	.038	.047	.539
item 4	-.020	.898	-.014	-.038	.030	.809
item 20	.103	.808	-.080	-.048	.009	.672
item 15	-.299	.641	.311	.262	.040	.667
item 11	-.378	.595	.390	.331	.017	.651
item 1	-.364	.454	.443	.258	.182	.634
item 16	.022	-.002	.798	.004	.051	.639
item 17	-.017	.061	.696	.020	.150	.511
item 2	-.218	.257	.617	.032	.128	.512
item 10	.103	-.223	.599	.349	-.107	.542
item 9	.114	-.210	.137	.732	.061	.616
item 14	-.123	.189	.104	.575	.153	.515
item 6	.321	.281	-.110	.537	.150	.595
item 13	.030	.012	.103	.084	.838	.720
item 18	-.222	.056	.143	.196	.765	.511
Eigenvalue	4.736	2.969	2.210	1.359	1.058	
% of Variance	23.681	14.846	11.048	6.794	5.292	
Cumulative %	23.681	38.527	49.574	56.369	61.660	
Cronbach's $\alpha$	.838	.803	.681	.591	.598	
Kaiser-Meyer-Olkin=.807						
Bartlett=2135.757, $df$ =190, $sig$ =.001						

Table 4. The analysis exploratory factor of life style

Question	daily life	satisfaction of life	meal life	dilettante life	life of religion	personal relations	communality
item 3	.805	-.020	.069	.140	-.109	.007	.685
item 18	.754	.023	-.122	.120	.178	.174	.660
item 8	.697	.216	.295	-.015	-.006	.048	.621
item 13	.578	-.102	.218	.035	.423	-.004	.573
item 5	-.152	.770	.082	.006	.191	.150	.681
item 7	.037	.629	.201	.176	.130	.135	.504
item 9	.300	.553	.153	-.008	.244	-.098	.556
item 2	.059	.521	.151	.451	-.069	-.103	.516
item 4	.355	.511	-.061	.296	-.009	-.318	.520
item 11	.131	.050	.801	.106	-.001	-.069	.677
item 10	.059	.175	.702	.088	.199	.108	.587
item 20	.159	.364	.597	.263	.050	-.354	.601
item 1	.024	.198	.569	.436	-.023	.247	.511
item 19	.115	.177	.123	.698	.129	-.053	.566
item 16	.290	-.182	.065	.659	.216	.342	.719
item 12	-.054	.275	.241	.530	.299	-.255	.572
item 15	-.120	.225	.209	.213	.723	-.080	.683
item 14	.294	.167	-.080	.092	.716	.093	.649
item 6	.194	.235	.110	.106	.048	.804	.765
item 17	-.031	.308	.300	.264	.390	.581	.639
Eigenvalue	5.123	2.316	1.328	1.277	1.141	1.003	
% of Variance	25.614	11.579	6.639	6.385	5.704	5.013	
Cumulative %	25.614	37.193	43.832	50.217	55.921	60.934	
Cronbach's $\alpha$	.744	.668	.679	.574	.570	.592	
Kaiser-Meyer-Olkin=.811							
Bartlett=1658.426, $df=190$ , $sig=.001$							

체 변량의 약 61.0%를 나타냈다. 요인분석 타당도  $KMO$ 는 .811이고  $Bartlett$ 의 구형성 검정이 1658.426일 때 유의수준( $p$ )은 .001로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 신뢰분석 결과 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활, 종교생활, 대인관계는 각각  $Cronbach's \alpha$  .744, .668, .679, .574, .570, .592로 나타나 신뢰할 수 있는 척도임을 증명하였다.

### (3) 재사회화 탐색적 요인분석 및 신뢰도

재사회화관련 탐색적 요인분석결과는 <표 5>와 같다. 재사회화는 심리적 안정, 인간관계, 시민적 역할, 생산적 역할 4가지 하위요인으로 추출되었

으며 추출된 요인은 전체 변량의 약 63.5%를 설명하였다. 탐색적 요인분석의 타당도  $KMO$ 는 .819이고  $Bartlett$ 의 구형성 검정이 1400.476일 때 유의수준( $p$ )은 .001로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 신뢰분석 결과 심리적안정, 인간관계, 시민적 역할, 생산적 역할은 각각  $Cronbach's \alpha$  .767, .820, .770, .533으로 나타나 신뢰할 수 있는 척도임을 증명하였다.

### 2.3. 자료처리방법

총 306부의 설문지를 배포 후 회수하였고 회수된 설문지의 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료 12부를 제외, 최종 294부의

Table 5. The analysis exploratory factor of resocialization

Question	psychological stability	human relations	civil role	productive role	communality
item 16	.808	.010	.010	.086	.661
item 17	.711	.110	.185	.154	.576
item 14	.695	.094	.112	.231	.558
item 13	.681	.037	.199	.144	.525
item 18	.587	.393	.181	.072	.537
item 15	.034	.863	.182	.052	.781
item 5	.006	.822	.060	.166	.707
item 1	.003	.774	.223	.175	.679
item 10	.128	.122	.802	.004	.675
item 7	.039	.252	.772	.153	.685
item 11	.388	.005	.614	.254	.592
item 8	.275	.419	.583	.096	.600
item 4	.053	.232	.039	.846	.773
item 3	.199	.137	.262	.645	.543
Eigenvalue	4.542	2.199	1.134	1.018	
% of Variance	32.444	15.704	8.100	7.271	
Cumulative %	32.444	48.148	56.248	63.519	
Cronbach's $\alpha$	.767	.820	.770	.533	
Kaiser-Meyer-Olkin	.819				
Bartlett	=1400.476, $df=91$ , $sig=.001$				

표본을 개별 입력 후 SPSS 18.0 Ver. 통계프로그램을 이용, 분석 목적에 따라 전산처리 하였다. 본 연구에서 사용된 통계방법은 기술통계분석(descriptive statistical analysis), 신뢰도 검증(reliability analysis), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 중다회귀분석(multiple regression)을 실시하여 검증하였고, 모든 유의수준은  $p < .05$ 로 설정하였다.

### 3. 결과

#### 3.1. 변인 간 상관관계분석

변인 간 상관분석은 <표 6>과 같다. <표 6>에서 보는바와 같이 건강관심, 현재건강, 미래건강, 과거건강, 저항성, 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활, 종교생활, 대인관계, 심리적 안정, 인간관계, 시민적 역할, 생산적 역할 모두 변인들

간 정(+)의 상관관계를 보였다. 상관계수( $r$ )는 .145에서 .594의 분포를 이루었으며, 통계적으로 모두 유의하게( $p < .05$ ,  $p < .01$ ) 나타났다. 하위 변인들 간 가장 높은 상관관계를 보인 현재건강과 시민적 역할 간의 상관계수가  $r = .594$ 로 나타나 다중공선성의 기준 계수인 .80이하로 다중공선성에 문제가 없음을 시사하고 있다[25].

#### 3.2. 지각된 건강상태가 라이프 스타일에 미치는 영향

지각된 건강상태가 라이프 스타일에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다. 지각된 건강상태 하위요인 중 건강에 대한 관심은 라이프스타일 하위요인인 일상생활( $\beta = .205$ ,  $p < .001$ ), 식사생활( $\beta = .113$ ,  $p < .05$ )에 영향을 미쳤고, 현재건강은 일상생활( $\beta = .239$ ,  $p < .01$ ), 취미생활( $\beta = .238$ ,  $p < .001$ ), 종교 생활( $\beta = .248$ ,  $p < .001$ ), 대인관계( $\beta = .136$ ,  $p < .05$ )에 영향을 미쳤다. 또한 미래건강은 삶의 만족( $\beta = .228$ ,  $p < .001$ ), 식사생활( $\beta = .447$ ,  $p < .001$ ), 취

Table 6. The correlation analysis

V.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1	.294*	.024	.147*	.145*	.139*	.057	.138*	.082	.057	.011	.092	.083	.334*	.022
2		1	.282**	.237**	.215**	.218**	.198**	.225**	.328**	.251**	.185**	.190**	.349**	.594**	.232**
3			1	.246**	.231**	.140*	.295**	.488**	.312**	.140*	.168**	.500**	.103	.306**	.238**
4				1	.274**	.184**	.162**	.169**	.173**	.006	.175**	.122*	.072**	.209**	.091
5					1	.090	.212**	.207**	.221**	.123*	.160**	.178**	.197**	.202**	.024
6						1	.252**	.282**	.320**	.254**	.292**	.223**	.230**	.280**	.245**
7							1	.505**	.440**	.407**	.471**	.315**	.347**	.322**	.328**
8								1	.475**	.311**	.437**	.497**	.170**	.358**	.372**
9									1	.396**	.453**	.365**	.352**	.496**	.323**
10										1	.360**	.201**	.340**	.244**	.193**
11											1	.278**	.241**	.294**	.329**
12												1	.168**	.462**	.299**
13													1	.424**	.364**
14														1	.379**
15															1

1. health care, 2. current health, 3. future health, 4. past health, 5. resistance, 6. daily life, 7. satisfaction of life, 8. meal life, 9. dilettante life, 10. life of religion, 11. personal relations, 12. psychological stability, 13. human relations, 14. civil role, 15. productive role, \* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Table 7. The effects of perceived health status on life style

variable	daily life				satisfaction of life			
	B	SE	$\beta$	t	B	SE	$\beta$	t
constant	1.340	.354		3.786***	1.721	.314		5.4760***
health care	.192	.057	.205	3.375***	-.012	.051	-.015	-.245
current health	.250	.066	.239	3.795**	.085	.058	.091	1.456
future health	.061	.073	.050	.840	.248	.065	.228	3.835***
resistance	.078	.064	.075	1.220	.049	.057	.053	.861
past health	.023	.039	.036	.603	.071	.034	.123	2.071*
	<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.089 <i>F</i> =6.748***				<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.105 <i>F</i> =7.9062***			
variable	meal life				dilettante life			
	B	SE	$\beta$	t	B	SE	$\beta$	t
constant	1.799	.262		6.859***	1.368	.323		4.232***
health care	.086	.042	.113	.204*	.004	.052	.005	.083
current health	.034	.049	.040	.706	.236	.060	.238	3.936***
future health	.443	.054	.447	8.224***	.244	.066	.211	3.670***
resistance	.041	.047	.049	.866	.033	.059	.033	.562
past health	.034	.029	.065	1.200	.069	.035	.113	1.950
	<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.251 <i>F</i> =20.673***				<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.160 <i>F</i> =12.154***			
variable	life of religion				personal relations			
	B	SE	$\beta$	t	B	SE	$\beta$	t
constant	1.977	.380		5.199***	1.899	.319		5.948***
health care	.045	.061	.045	.736	.045	.051	.054	.878
current health	.275	.071	.248	3.886***	.125	.059	.136	2.116*
future health	.099	.078	.077	1.261	.094	.066	.087	1.432
resistance	-.122	.069	-.102	-1.62	.080	.058	.087	1.385
past health	.059	.041	.086	1.417	.054	.035	.095	1.550
	<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.064 <i>F</i> =5.024***				<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.055 <i>F</i> =4.394***			

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



Table 8. The effects of perceived health status on resocialization

variable	psychological stability				human relations				
	B	SE	$\beta$	t	B	SE	$\beta$	t	
constant	1.992	.251		7.945***	1.281	.454		2.824**	
health care	-.046	.040	-.064	-1.15	.060	.073	.049	.824	
current health	.021	.047	.026	.452	.477	.084	.349	5.658***	
future health	.455	.052	.480	8.817***	-.023	.093	-.015	-.249	
resistance	-.006	.045	-.008	-.142	-.074	.082	-.055	-.901	
past health	.027	.027	.054	.996	.124	.049	.147	2.506*	
<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.247				<i>F</i> =20.182***	<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.126				<i>F</i> =9.472***
variable	civil role				productive role				
	B	SE	$\beta$	t	B	SE	$\beta$	t	
constant	1.561	.267		5.855***	1.826	.366		4.984***	
health care	.177	.043	.203	4.12***	.029	.059	.030	.492	
current health	.456	.050	.469	9.197***	.212	.068	.197	3.110**	
future health	.162	.055	.144	2.963**	.243	.075	.195	3.231***	
resistance	.085	.048	.088	1.761	.010	.066	.009	.148	
past health	.008	.029	.014	.292	-.041	.040	-.062	-1.023	
<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.401				<i>F</i> =40.299***	<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.075				<i>F</i> =5.760***

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

미생활( $\beta = .211, p < .001$ )에 영향을 미쳤으며, 마지막으로 과거에 대한 건강은 삶의 만족( $\beta = .123, p < .05$ )에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활, 종교생활, 대인관계에 대한 전체 설명력은 각각 8.9%, 10.5%, 25.1%, 16.0%, 6.4%, 5.5%로 나타났다.

### 3.3. 지각된 건강상태가 재사회화에 미치는 영향

지각된 건강상태가 재사회화에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다. 지각된 건강상태의 하위요인 중 건강에 대한 관심은 재사회화의 하위요인 중 시민적 역할( $\beta = .203, p < .001$ )에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 현재건강은 인간관계( $\beta = .349, p < .001$ ), 시민적 역할( $\beta = .469, p < .001$ ), 생산적 역할( $\beta = .197, p < .01$ )에 영향을 미쳤다. 또한 미래 건강은 심리적 안정( $\beta = .480, p < .01$ ), 시민적 역할( $\beta = .144, p < .01$ ), 생산적 역할( $\beta = .195, p < .001$ )에 영향을 미쳤으며, 마지막으로 과거건강은 인간관계( $\beta = .147, p < .05$ )에 유의한 영향을 미치는 것으로

나타났다. 심리적 안정, 인간관계, 시민적 역할, 생산적 역할에 대한 전체 설명력은 각각 24.7%, 12.6%, 40.1, 7.5%로 나타났다.

### 3.4. 라이프 스타일이 재사회화에 미치는 영향

라이프 스타일이 재사회화에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 9>와 같다. 라이프 스타일의 하위요인 중 일상생활은 재사회화의 하위 요인 중 시민적 역할( $\beta = .108, p < .05$ )에 영향을 미쳤고, 삶의 만족은 인간관계( $\beta = .217, p < .001$ )에 영향을 미쳤다. 또한 식사생활은 심리적 안정( $\beta = .392, p < .001$ )과 생산적 역할( $\beta = .191, p < .01$ )에 영향을 미쳤으며, 취미생활은 심리적 안정( $\beta = .143, p < .05$ ), 인간관계( $\beta = .212, p < .001$ ), 시민적 역할( $\beta = .373, p < .001$ )에 영향을 미쳤다. 마지막으로 종교생활은 인간관계( $\beta = .181, p < .05$ )에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 안정, 인간관계, 시민적 역할, 생산적 역할에 대한 전체 설명력은 각각 25.8%, 19.7%, 26.6%, 18.5%로 나타났다.

Table 9. The effects of life style on resocialization

variable	psychological stability				human relations			
	B	SE	$\beta$	t	B	SE	$\beta$	t
constant	1.763	.210		8.380***	.614	.368		1.671
daily life	.044	.043	.056	1.034	.125	.074	.096	1.682
satisfaction of life	.034	.056	.039	.603	.317	.097	.217	3.251***
meal life	.374	.060	.392	6.227***	-.201	.105	-.126	-1.918
dilettante life	.117	.052	.143	2.268*	.292	.090	.212	3.236***
life of religion	-.008	.043	-.011	-.193	.223	.074	.181	2.993**
personal relations	.010	.054	.011	.184	.007	.095	.005	.074
	<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.258 <i>F</i> =17.951***				<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.197 <i>F</i> =12.949***			
variable	civil role				productive role			
	B	SE	$\beta$	t	B	SE	$\beta$	t
constant	1.164	.250		4.662***	1.015	.291		3.491***
daily life	.101	.050	.108	1.992*	.101	.059	.099	1.723
satisfaction of life	.071	.066	.069	1.075	.127	.077	.111	1.651
meal life	.124	.071	.109	1.740	.240	.083	.191	2.899**
dilettante life	.364	.061	.373	5.942***	.113	.071	.104	1.577
life of religion	.002	.051	.003	.048	-.022	.059	-.023	-.380
personal relations	.014	.065	.013	.214	.145	.075	.125	1.928
	<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.266 <i>F</i> =18.678***				<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> =.185 <i>F</i> =12.099***			

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

#### 4. 고찰

생활체육 프로그램 참여노인의 지각된 건강상태가 라이프 스타일 및 재사회화에 미치는 영향을 알아보는데 목적이 있었고 본 장에서는 도출된 연구 결과를 다각적으로 논의하고자 한다.

첫째, 생활체육프로그램 참여노인의 지각된 건강상태가 라이프 스타일에 미치는 영향을 알아본 결과, 지각된 건강상태의 하위요인 중 건강에 대한 관심, 현재건강, 미래건강, 과거건강은 라이프 스타일의 하위요인 전체(일상생활, 식사생활, 취미생활, 종교 생활, 대인관계, 삶의 만족)에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 생활체육 프로그램에 참여하는 노인들이 건강에 대한 관심이 많을수록 자신의 일상생활에서 느끼는 만족이 크며 취미생활 및 대인관계, 그리고 궁극적으로 삶에 대한 전반적 만족이 커진다 할 수 있다. 선행연구를 살펴보면, Lim[26]은 스포츠활동에 참가하는 노인들은 스포츠를 통해 심리적 안녕감과 개인이 추구

하는 욕구를 충족시키고 나아가 궁극적 삶의 질이 향상된다고 보고하였으며, Kim[27]의 보고에서는 보다 다양한 노인관련 여가활동이 삶의 만족을 증진시키고, 사회적 관계를 지속시키기 위한 기회제공, 신체적 건강증진, 자신에 대한 자신감을 높일 수 있는 기회를 제공한다고 하였다. 또한 노인의 라이프스타일을 높이는데 있어 하위요인인 건강과 친목도모가 높은 집단이 여가관련 스포츠활동을 통해 다른 요인들과 주요한 변수로 작용한다고 보고[28]함으로써 본 연구결과를 부분적으로 뒷받침하고 있다. 따라서 노인들은 노화에 대해 긍정적으로 생각하고 본인의 건강관리에 대해 적극적으로 생각하여 그 중요성을 인식하는 것이 올바른 라이프스타일을 유지 및 증진하는데 도움이 되리라 본다.

둘째, 생활체육프로그램 참여노인의 지각된 건강상태가 재사회화에 미치는 영향을 알아본 결과, 지각된 건강상태의 하위요인 중 건강에 대한 관심, 현재건강, 미래 건강, 과거건강은 재사회화의 하위요인 전체(심리적 안정, 시민적 역할, 인간관계, 생산

적 역할)에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 선행연구를 살펴보면, Cho[29]는 그의 연구에서 지속적 신체활동을 통해 노인의 재사회화에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 보고하였고, Park & Kim[30]은 노인에게 있어 체육활동은 개인의 신체적, 정신적 건강을 위해서도 필요하지만 사회적 측면에서도 매우 중요한 의미를 갖는다고 보고함으로써 체육활동 참여 의의를 사회적 의미로까지 확대하였다. Dishman[31]은 여가스포츠활동은 은퇴노인의 사회적활동을 개선하는 기능을 수행한다고 보고하였다. 그리고 여가스포츠 참여 추진요인을 통해 친밀한 인간관계 확대 뿐만 아니라 노인의 심리적 안정 및 건강추구에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다고 보고[32]한 연구들이 본 연구결과를 부분적으로 뒷받침하고 있다. 따라서 생활체육 프로그램에 참가하는 노인들이 본인 스스로 건강에 대한 관심이 높을수록 심리적 안정을 찾고 나아가 인간관계 개선 및 적극적 생산활동을 하여 보다 나은 사회활동 및 사회 연결망을 형성하는데 도움이 될 것이라 생각된다.

셋째, 생활체육프로그램 참여노인의 라이프 스타일이 재사회화에 미치는 영향을 알아본 결과, 라이프 스타일은 재사회화의 하위 요인에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구를 살펴보면, Jung & Won[33]은 은퇴한 남성노인의 재사회화에 미치는 다양한 요인들 중 건강요인과 인간관계요인이 영향을 미치며 은퇴후 외로움과 사회적 역할상실감을 이미 경험한 노인은 소속감을 갖기 위해 스포츠활동에 참여하고 이것은 친구들과의 관계 개선 및 대인관계 확대로까지 이어지는 것을 볼 수 있다 하였다. 또 노인이 여가스포츠활동을 통해 건강의 증진, 소속감 강화, 정서적으로 안정이 수반된다면 심리적·정신적 건강을 증진시켜 궁극적으로 노인에게 있어 노후생활에 대한 인식을 긍정적으로 변화시킨다고 보고하였고, 또 Ko[34]는 재사회화의 인간관계 요인에 사회 및 인간, 심리안정 요인이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다고 보고한 연구들이 본 연구결과를 부분적으로 뒷받침하고 있다. 따라서 생활체육 프로그램에 참여하는 노인들의 라이프 스타일이 높을수록 심리적 안정을 느끼고 다양한 인간관계 및 생산적 활동역할을 할 수 있을 것이라 생각된다. 결국, 다양한 노인문제를 해결할 수 있는 방안은 노인들에 대한 신체적 체육활동 프로그램 참여를 강조하고 노인 스스로 노화에 대해 긍정적 인식변화를 꾀한다면 이것을 기초로 노인 개인의 라이프 스타일을 개선 및 향상시킬

수 있을 것이라 생각되며 이것은 궁극적으로 노인의 인간관계 개선 및 사회적 관계망을 높일 수 있는 방안이 될 것이다.

## 5. 결론 및 제언

생활체육 프로그램 참여노인의 지각된 건강상태가 라이프 스타일 및 재사회화에 미치는 영향을 규명하는데 본 연구의 목적이 있었고 연구를 통해 도출한 결론은 다음과 같다. 첫째, 생활체육 프로그램 참여노인의 지각된 건강상태는 노인의 라이프 스타일에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 노인의 지각된 건강상태는 재사회화에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 생활체육 프로그램 참여노인의 라이프 스타일은 노인의 재사회화에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 다양한 노인관련 문제를 해결할 수 있는 여러 방안들 중 노인들에 대한 신체활동을 강조하고 노인 스스로 적극적으로 건강에 대한 관심을 바탕으로 신체활동이 이루어질 때 바른 라이프 스타일을 유지 및 증진시킬 수 있을 것이며 이것은 노인들의 인간관계 및 사회적 관계망에 영향을 미쳐 궁극적으로 노인의 삶의 질을 높일 수 있을 것이다. 본 연구를 수행함에 있어 한계 및 제한점이 있었고 이를 극복하고자 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구는 서울 및 경기도에 거주하는 노인을 대상으로 하였지만 후속연구에서는 다른 지역 연구 또한 필요할 것이다. 둘째, 양적 연구법으로 본 연구를 진행했지만 후속연구에서는 인터뷰등의 질적연구가 이루어지는 것도 좋은 방법이라 할 수 있다.

## References

1. Ministry of the Interior and Safety, "Elderly Statistics 2014", (2014).
2. H. W. Lee, "A Comparative Study on the Social Worker's Knowledge about Facts on Aging and Attitude toward the Elderly between Korea and Japan." *Korean Journal of Social Welfare*, Vol. 46, pp 377-403, (2001).

3. M. H. Nam, H. J. Min, "Relationship among Life Style, Perceive Value and Health Promoting Behavior of Participating in Rhythmic Exercise by the Elderly." *The Korean Journal of Dance*, Vol. 72, No. 1 pp. 61-78, (2014).
4. S. B. Lee, "*The Effect of the Exercise Programs in the Welfare Institutuion on the Partivipants' Aging, Physical Fitness and Quality of Life.*" Doctor's thesis, Graduate School of Yonsei University, (2003).
5. J. G. Jun, W. L. Lee, H. G. Park, A. R. Yoon, S. H. Jeong, Y. R. Lee, "Effects of Water Exercise Program for 24Weeks on the Body Composition, Health Related Fitness, and Quality of Life in Elderly." *Korean Acadaemy of Kinesiology*, Vol. 12, No. 3 pp. 25-33, (2010).
6. S. M. Kim, "*A Study on the Quality of Life for the Aged in the Elderly Facilities: Focused on Satisfaction of Rehabilitation Program.*" Master's thesis, Graduate School of Sang-Ji University, (2011).
7. K. O. Cho, S. N. Nam, "Relationship between Physical Activity and Health-related Life Quality according to Gender in Korean Elderly People." *Journal of the Korean Gerontological Society*, Vol. 33, No. 4 pp. 775-785, (2013).
8. Lewis, L. M., Riegel, B. J. "Determinants of Perceived Health in Older Adults with Hypertension. Heart & Lung." *The Journal of Acute and Critical Care*, Vol. 39, No. 1 pp. 41-49, (2009).
9. Menec, V. H. "The Relation between Everday Activities and Successful Aging: A 6 Year Longitudinal Study." *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 58, No. 2 pp. 74-82, (2004).
10. H. A. Kim, "*A Study on Health Perception, Health Knowledgy and Health Promotion behavior of the Elderly.*" Master's thesis, Graduate School of Kyunghee University, (2007).
11. K. O. Choi, "*A Study on the Relation between the Behavioral Patterns of Purchasing Golf Things According to Life Styles and Their given Satisfaction.*" Doctor's thesis, Graduate School of Woosuk University, (2003).
12. Mcpherson, B. "Socicultural Perspectives on Again and Physical Activity." *Journal of Aging and Physical Activity*, Vol. 58, No. 2 pp. 74-82, (2004).
13. Y. R. Kim, H. M. Gu, S. S. Cho, "A Study on Eurrent Status of Physical Activity and Plan for Improving Sport Participation of the Aged." *Korean Journal of Sport Science*, Vol. 15, No. 4 pp 84-98, (2004).
14. B. J. Lim, "Introduction to Sports Sociology". Seoul: Rainbow Press, (2008).
15. Kelly, J. R. Leisure. Boston:, Allyn & Bacon, (1996).
16. S. H. Lee, "*Effect of Re-Socialization Through Sports Activities on Wellness and Well-Dying Awareness among Retired Seniors.*" *The Korea Jouranal of Sport Science*, Vol. 24, No. 5 pp. 247-262, (2014).
17. Ware. J. E. "Health Perception Questionnaire Instrument for Measuring Nursing Practice and other Care Variables." Hyattsville, Maryland: *Department of Health, Education, and Welfare Publication*, Vol. 1, No. 1 pp. 158-161, (1979).
18. J. S. Yoo, C. J. Kim, J. W. Park, "*A Study of the Correlation between Health Perception, Health Behavior, and Health Status of Adolescents.*" *Jouranal of Yonsei University*, Vol. 21, No. 5 pp. 169-187, (1985).
19. J. S. Jung, "*A Study Relating to the Physical Strength, Social Support, Health Perception, Health Beliefs and Health Promotion Lifestyle of Leisure Sport Participants.*" Doctor's thesis, Graduate School of Korea National Sport University, (2011).

20. Plummer, J. T. "The Concept and Application of Lifestyle Segmentation." *Journal of Marketing*, Jan, pp. 33-37, (1974).
21. J. G. Kim, "Study on the Preference of Paid Private Senior Citizen' Homes Based on Lifestyle." Master's thesis, Graduate School of Daegu Haany University, (2004).
22. B. T. Ji, "The Study on the Exercise Program for the Aged Health and the Promotion of Health Based on the Lifestyle of the Aged." Doctor's thesis, Graduate School of Daegu Haany University, (2009).
23. Kenyon, G. S. & Mcpherson, B. D. "Becoming Involved in Physical Activity and Sport: A Process of Socialization. In *Rarick, G. L. (ED.)*. Human Growth and Development, NY; Academic Press, (1974).
24. J. H. Bae, "The Effects of Sports Social Factors on Continuous Physical Activity and Resocialization in Old Women." *Journal of Korea Sport Research*, Vol. 15, No. 4 pp 869-879, (2004).
25. K. S. Kim, "Structure Equation Model Analysis". Seoul, Hannarae Press, (2008).
26. S. H. Lim, "Well-being and Life Quality of the Aged Participating Leisure Sports." Doctor's thesis, Graduate School of Daegu University, (2006).
27. G. Y. Kim, "The Effect for the Leisure Activity Program of Kyungrodang on Life Satisfaction and Self-Esteem of the Senior." Master's thesis, Graduate School of Kyonggi University, (2005).
28. J. H. Yang, "Relationship between Leisure Constraints and Leisure Competence according to Lifestyle of the Amateurs Interested in Baseball Sports." *Jouranl of Sport and Leisure Studies*, Vol. 34, No. 2 pp. 1557-1556, (2008).
29. E. H. Cho, "A Study on the Resocialization and Continuity of Involvement in Physical Activity among Elderly." *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, Vol. 17, No. 1 pp. 99-114, (2003).
30. K. Y. Park, K. H. Kim, "A Study on the Necessity and Speciality of the Elderly Physical Education." *Korean Journal of Physical Education*, Vol. 56, No. 1 pp. 781-796, (2017).
31. Dishman, R. "Introduction: Cosensus, Problem, and Prespects, In R. Dishman(ed)." *Advance in Adherence*, Champaign, IL: Human Kinetics.
32. H. R. Kim, G. U. Lee, "The Relationship among Promoting in the Leisure Sports participation of Retired Elderly on Re-socialization, and Recovery Resilience, Life Satisfaction." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 56, No. 1 pp. 531-542, (2014).
33. H. J. Jung, Y. S. Won, "The Effect of Leisure Sports Participation Motive of Retired Male Elderly on Re-socialization and Happiness of Life." *Korean Society for the Study of Physical Education*, Vol. 15, No. 3 pp. 209-220, (2010).
34. Y. H. Ko, "The Effect of the Retired Elderly Leisure Sports Program Participation Motive and Constraints on Re-socialization and Social Role." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 37, No. 1 pp. 811-820, (2009).