

무예 참여노인의 사회적 지지가 스포츠자신감 및 운동지속의도에 미치는 영향

이재룡(한일장신대학교 박사과정) · 김대성(한일장신대학교 교수)
· 김연수(한일장신대학교 교수)*

국문초록

본 연구는 무예 참여 노인의 사회적지지, 스포츠자신감, 운동지속의도에 미치는 영향을 파악하는데 연구의 목적이 있다. 연구대상은 서울시, 경기도, 전라도, 경상도 지역의 노인복지회관, 경로당, 문화센터, 주민센터, 태권도도장에서 무예 참여 노인들을 모집단으로 선정한 후 편의표본추출법(convenience sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다. 연구대상자는 사회적지지, 스포츠자신감, 운동지속의도에 대한 설문지를 자기평가기입법(self administration method)을 통해 응답하도록 하였으며 총 191부의 자료가 실제 분석에 사용되었다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 사회적 지지가 스포츠 자신감에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 사회적 지지의 하위변인인 평가지지, 정서지지, 물질지지가 스포츠자신감의 하위 변인인 능력입증, 사회적지지, 신체정신준비, 코치지도력에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 사회적 지지가 운동지속의사에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 사회적 지지의 하위변인인 평가지지, 정서지지, 물질지지가 운동지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 스포츠자신감은 운동지속의도에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 스포츠자신감의 하위변인인 능력입증, 사회적지지, 신체정신준비, 코치지도력은 운동지속의도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 무예, 노인, 사회적지지, 스포츠자신감, 운동지속의도

* hancampus@hanil.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

우리나라는 과거에 비해 물질적인 풍요로움과 의료, 보건의 발달로 인간 생활이 편리해졌다(송선영, 이창민, 2010). 이에 따라 평균 수명의 증가로 인생이 길어졌으며 건강한 삶을 사는 방법에 대한 사람들의 관심도 증가되고 있다(김승영, 한영일, 2015). 즉, 노인인구의 증가와 평균수명의 연장으로 만족스러운 삶을 영위하고자 하는 이른바 성공적인 노화에 대한 관심이 증대되고 있다. 이런 사회 변화와 흐름은 결과론적으로 생활체육의 다양한 욕구와 관심이 증가되고 있다는 것을 알 수 있다(이경훈, 2015).

세계보건기구(World Health Organization)에 따르면 규칙적인 신체활동 참여는 노인들의 건강증진뿐만 아니라 행복한 삶을 영위하기 위한 중요한 요인이라고 하였다(WHO, 2004). 그러나 대부분의 노인들이 만성적 질환에 시달리며, 만성질환은 완치하는 것이 어렵기 때문에(김형우, 정일미, 2015), 노인에게 있어 규칙적인 신체활동의 중요성을 알면서도 쉽게 참여하지 못하고 있는 현실적 상황에 놓여 있다. 뿐만 아니라 노인들은 빈곤, 고독 등 심리적, 사회적 소외감을 갖고 있다. 이 역시도 규칙적이고 다양한 스포츠 참여활동을 통해 참여자들 간의 사회적 관계를 확장시켜 정서적 안정, 긍정적 감정을 갖게 할 필요가 있다(임재구, 2015).

이렇듯 신체활동을 통한 긍정적 효과에 대하여 누구나 잘 알고 있지만 여러 가지 제약 사항으로 인해 실천에 옮기지 못하는 노인이 많으며, 운동을 하더라도 지속적인 참여는 쉽지 않은 현실이다(이선희, 곽정현, 2016). 그렇기 때문에 노인들을 운동을 적극적으로 시키기 위해서는 노인에게 가장 가까운 주변인, 또래노인 혹은 자녀들의 관심과 전폭적인 지지로 운동에 참여하도록 독려해야 할 필요가 있다. 사회적 지지는 개인 자신이 중요하게 생각하는 타

인으로부터 받는 관심, 사랑, 정보 등 다양한 형태의 지원을 의미하는데 (Cobb, 1976), 특히 자신감, 질병, 고독 등의 상황에 놓여져 있는 노인들에게 내적 동기화를 통해 심리적 적응을 돕고 신체활동을 독려 시킬 수 있다는 측면에서 중요하다고 하였다(하경분, 송선희, 2013). 사회적지지의 기반으로 운동을 시작하면 결국에는 체육활동을 통해 친구, 이웃, 가족, 친척 등과의 사회적 교류가 증진되고 이러한 사회적 교류를 통해 노인들의 생활만족도를 높이는 지렛대 역할을 해주게 해줄 뿐만 아니라 생활자체에 대한 자신감과 스포츠에 대한 자신감도 향상될 수 있다(임신자, 이선희, 2008). 노인에게 있어 스포츠 자신감은 매우 중요한 요소로 작용하는데 그 이유는 스포츠자신감이 높을수록 지속적인 운동참여가 일어나기 때문에 노인에게 있어 스포츠 자신감이 향상되어야 운동을 지속적으로 참여하는 운동지속의사가 증가하기 때문이다(김정숙, 김형숙, 2011). 즉, 노인은 운동을 시작하는 것도 중요하지만 지속적으로 운동을 수행할 수 있도록 동기부여나 자신감 및 자기효능감을 향상시킬 수 있도록 해야 한다. 뿐만 아니라 Wankel & Kreisel(1985)는 운동의 지속을 위해 사회적 동기가 필요하며, 즐거움으로 인해 지속적인 운동 참여를 도와주기 때문에 사회적 상호작용이 중요한 역할을 한다고 주장 하였다. 결국 인간은 사회적 동물로 타인과 관계를 맺고 살아가야하며 그 관계 속에서 사회적 지지를 통한 자신감 향상은 운동지속 의도와도 관계가 있다고 할 수 있다(김병훈, 김소연, 2019).

그러나 아직까지 노인의 사회적지지, 스포츠자신감, 운동지속의사에 대한 연구가 미비한 실정이며, 특히 무예를 참여 노인 대상의 연구는 전무한 실정이다. 각 노인복지회관과 경로당, 문화센터, 주민센터, 태권도도장에서 노인들을 대상으로 무예와 관련된 프로그램인 기체조, 태극권, 태권도, 유연성이 가미된 실버무예 등이 활발하게 이루어지고 있는 것에 비해 무예 참여 노인을 대상으로 한 연구가 미비하여 객관적인 효과성을 검증할 수 없었다. 따라서 본 연구를 통해 무예 참여 노인의 사회적지지, 스포츠자신감, 운동지속의도에 미치는 영향을 파악하여 노인 무예에 대한 학술적 자료를 제공하는데 연구의 필요성과 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 서울시, 경기도, 전라도, 경상도 지역의 노인복지회관, 경로당, 문화센터, 주민센터, 태권도장에서 무예에 참여하는 노인들을 모집단으로 선정하여 편의표본추출법(convenience sampling)을 통해 표본을 추출하였다. 선정된 연구대상자는 사회적지지, 스포츠자신감, 운동지속의도에 대한 설문지를 자기평가기입법(self administration method)을 통해 응답하였다. 연구대상자가 노인인 점을 감안하여 설문지는 글자를 최대한 크게 출력하여 배포하였고, 노화로 인한 글자해독이 어려운 노인들은 직접 읽어주며 질문에 응답하도록 하였다. 이렇게 작성이 완료된 설문지를 회수하였으며, 회수된 설문지 중 설문 응답 내용이 불성실하거나 설문 문항 일부가 누락된 설문지 9부를 제외한 191부의 자료가 실제 분석에 사용되었다.

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

변인	구분	빈도	퍼센트
성별	남	41	21.5
	여	150	78.5
지역	서울	66	34.6
	경기	24	12.6
	전라도	70	36.6
	경상도	31	16.2
	6개월~1년	39	20.4
참여기간	1년~2년	45	23.5
	2년~3년	107	56.0
	기체조	124	64.9
무예종목	태권도	30	15.7
	태극권	14	7.3
	실버무예	23	12.0
	총계	191	100.0

연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 조사도구

본 연구는 무예 참여 노인의 사회적지지, 스포츠자신감, 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설문지를 사용하였다. 설문지는 인구통계학적 특성 4문항, 사회적지지 21문항, 스포츠자신감 14문항, 운동지속의도 3문항, 총 42문항으로 구성하였으며 자세한 내용은 다음과 같다.

첫째, 사회적 지지는 성창훈, 유승준(2011)이 개발한 설문지를 사용하였으며, 정서지지 8문항, 평가지지 7문항, 물질지지 6문항 총 21문항으로 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 둘째, 스포츠자신감은 김병태(2011)의 연구에서 사용한 설문지를 사용하였으며, 능력입증 4문항, 사회적지지 4문항, 신체·정신적 준비 3문항, 코치지도력 3개 총 14문항으로 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 셋째, 운동지속의도는 서진희(2003), 권기일, 양대승, 김우원(2014)에서 사용된 설문지를 사용하였으며, 스포츠 참가의도를 묻는 문항으로 총 3문항으로 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다.

3. 타당도 및 신뢰도

1) 사회적지지의 타당도 및 신뢰도

<표 2>는 사회적 지지에 대한 요인분석 및 신뢰도분석 결과이다. 분석결과($KMO=.626$, $\chi^2 = 4448.992$, $df=210$, $p<.001$)를 통해 요인분석에 적합한 것으로 나타났다. 사회적 지지는 총 21문항에서 3요인으로 추출되었으며, 구체적으로 정서, 평가, 물질로 추출되었다. 신뢰도 계수는 정서 .883, 평가 .709, 물질 .832로 높은 내적 일관성을 가지는 것으로 나타났다.

표 2. 사회적지지의 타당도 및 신뢰도

	정서	평가	물질	신뢰도
문항13	.861	.222	-.043	.883
문항14	.842	-.015	.083	
문항17	.709	.507	.174	
문항16	.674	.302	.023	
문항15	.650	.009	.359	
문항18	.649	.211	.150	
문항19	.560	.411	.525	
문항20	.473	-.082	.442	
문항7	.438	.813	.045	.709
문항10	.317	.793	.190	
문항8	-.037	.740	.065	
문항9	.410	.710	.114	
문항10	-.245	.683	.339	
문항12	.068	.675	.468	
문항11	.481	.563	-.090	
문항5	.089	.244	.848	.832
문항6	.005	-.062	.835	
문항3	.086	.379	.790	
문항2	-.027	.131	.663	
문항4	.301	-.106	.596	
문항1	.401	.146	.574	
총계	4.815	4.457	4.225	
분산의 %	22.928	21.223	20.120	
누적률(%)	22.928	44.151	64.271	
KMO = .626, Bartlett's $\chi^2 = 4448.992$, df=210, p<.001				

2) 스포츠자신감의 타당도 및 신뢰도

<표 3>는 스포츠자신감에 대한 요인분석 및 신뢰도분석 결과이다. 분석결과(KMO=.683, $\chi^2 = 2417.079$, df=91, p<.001)를 통해 요인분석에 적합한 것으로 나타났다. 스포츠자신감은 총 14문항에서 4요인으로 추출되었으며, 구체적으로 능력입증, 사회적지지, 신체·정신준비, 코치지도력으로 추출되었다. 신뢰도 계수는 능력입증 .857, 사회적지지 .827, 신체, 정신준비 .752, 코치지도력

.687로 높은 내적 일관성을 가지는 것으로 나타났다.

표 3. 스포츠자신감의 타당도 및 신뢰도

	능력입증	사회적지지	신체, 정신준비	코치지도력	신뢰도
문항1	.909	.092	-.038	.047	.857
문항3	.823	.035	.201	-.242	
문항2	.768	.360	.170	.327	
문항4	.665	.140	.376	.168	
문항7	.228	.846	.053	.130	.827
문항8	-.012	.814	.285	.213	
문항5	.173	.762	.183	.277	
문항6	.504	.549	.412	-.314	
문항10	.178	.174	.923	.015	.752
문항9	.189	.173	.872	.241	
문항11	.238	.483	.577	.349	
문항12	.036	.368	.200	.815	.687
문항14	-.095	.414	.270	.792	
문항13	.399	-.330	-.415	.539	
총계	3.166	3.128	2.730	2.195	
분산의 %	22.613	22.345	19.500	15.682	
누적률(%)	22.613	44.958	64.458	80.140	
KMO = .683, Bartlett's $\chi^2 = 2417.079$, df=91, p<.001					

3) 운동지속의도

운동지속의도는 단일요인 총 3문항이며 신뢰도는 .860로 신뢰도가 높게 나타났다.

4. 자료처리 방법

본 연구는 무예 참여 노인의 사회적지지가 스포츠자신감 및 운동지속의도에 미치는 영향 밝혀내기 위해 Window용 SPSS 22.0 Version 프로그램을 이용하여 연구의 목적에 따라 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 다중회귀분석을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 상관관계분석

〈표 4〉는 사회적지지, 스포츠자신감, 운동지속의도 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관관계 분석을 실시한 결과이다. 사회적지지의 하위 변인인 평가지지, 정서지지, 물질지지는 스포츠자신감의 하위 변인인 능력입증, 사회적지지, 신체·정신준비, 코치지도력에 통계적으로 유의한 정(+)적 상관관계를 보이고 있으며, 운동지속의도 또한 유의한 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 스포츠자신감의 하위변인인 능력입증, 사회적지지, 신체·정신준비, 코치지도력은 운동지속의도에 유의한 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 다중공선성의 기준치인 .80보다 적게 나타나 다중공선성의 문제는 없다고 판단된다.

표 4. 상관관계분석

	A	B	C	D	E	F	G	H
A	1							
B	.649**	1						
C	.439**	.452**	1					
D	.392**	.429**	.822**	1				
E	.670**	.690**	.586**	.452**	1			
F	.321**	.341**	.379**	.231**	.254**	1		
G	.489**	.501**	.271**	.225**	.309**	.051	1	
H	.670**	.625**	.651**	.611**	.587**	.253**	.447**	1

A: 평가지지, B: 정서지지, C: 물질지지, D: 능력입증, E: 사회적지지, F: 신체, 정신준비, G: 코치지도력, H: 운동지속의도

2. 사회적지지가 스포츠자신감에 미치는 영향

1) 사회적 지지가 스포츠자신감(능력입증)에 미치는 영향

무예 참여 노인의 사회적 지지가 스포츠자신감의 하위요인인 능력입증에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며 결과는 다음과 같다. 사회적 지지의 하위요인인 물질지지가 ($\beta=.790$, $t=16.605$)통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석 결정계수의 검증 결과는 총 변량의 67.9%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 131.993($p=.001$)로 통계적으로 유의한 수치를 보이고 있다.

표 5. 사회적지지가 스포츠자신감(능력입증)에 미치는 영향

	B	표준 오차	β	t	p
(상수)	.141	.144		.980	.328
평가지지	-.002	.057	-.002	-.033	.973
정서지지	.089	.069	.073	1.294	.197
물질지지	.935	.056	.790	16.605	.000
$F = 131.993^{***}$, $R^2 = .679$					

2) 사회적 지지가 스포츠자신감(사회적지지)에 미치는 영향

무예 참여 노인의 사회적 지지가 스포츠자신감의 하위요인인 사회적지지에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며 결과는 다음과 같다. 사회적 지지지의 하위요인인 평가지지($\beta=.312$, $t=5.164$), 정서지지($\beta=.358$, $t=5.887$), 물질지지($\beta=.288$, $t=5.592$)가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석 결정계수의 검증 결과는 총 변량의 62.5%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 103.685($p=.001$)로 통계적으로 유의한 수치를 보이고 있다.

표 6. 사회적지지가 스포츠자신감(사회적지지)에 미치는 영향

	B	표준 오차	β	t	p
(상수)	-.521	.151		-3.451	.001
평가지지	.309	.060	.312	5.164	.000
정서지지	.423	.072	.358	5.887	.000
물질지지	.330	.059	.288	5.592	.000
F = 103.685***, R^2 = .625					

3) 사회적 지지가 스포츠자신감(신체·정신준비)에 미치는 영향

무예 참여 노인의 사회적 지지가 스포츠자신감의 하위요인인 신체·정신준비에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며 결과는 다음과 같다. 사회적지지의 하위요인인 평가지지($\beta=.206$, $t=2.263$), 정서지지($\beta=.267$, $t=2.913$),가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석 결정계수의 검증 결과는 총 변량의 14.7%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 10.707($p=.001$)로 통계적으로 유의한 수치를 보이고 있다.

표 7. 사회적지지가 스포츠자신감(신체·정신준비)에 미치는 영향

	B	표준 오차	β	t	p
(상수)	3.625	.136		26.567	.000
평가지지	.122	.054	.206	2.263	.025
정서지지	.189	.065	.267	2.913	.004
물질지지	.091	.053	.132	1.707	.089
F = 10.707***, R^2 = .147					

4) 사회적 지지가 스포츠자신감(코치지도력)에 미치는 영향

무예 참여 노인의 사회적 지지가 스포츠자신감의 하위요인인 코치지도력에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며 결과는 다음과 같다. 사회적지지의 하위요인인 평가지지($\beta=.282$, $t=3.410$), 정서지지($\beta=.316$, $t=3.804$),가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석 결정계수의 검증 결과는

총 변량의 29.7%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 26.331($p=.001$)로 통계적으로 유의한 수치를 보이고 있다.

표 8. 사회적지지가 스포츠자신감(코치지도력)에 미치는 영향

	B	표준 오차	β	t	p
(상수)	1.135	.209		5.423	.000
평가지지	.283	.083	.282	3.410	.001
정서지지	.379	.100	.316	3.804	.000
물질지지	.004	.082	.004	.053	.958
F=26.331 ^{***} , $R^2=.297$					

3. 사회적지지가 운동지속의도에 미치는 영향

1) 사회적지지가 운동지속의도에 미치는 영향

무예 참여 노인의 사회적 지지가 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며 결과는 다음과 같다. 사회적지지의 하위요인인 평가지지($\beta=.356$, $t=5.959$), 정서지지($\beta=.214$, $t=3.553$), 물질지지($\beta=.397$, $t=7.787$),가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석 결정계수의 검증 결과는 총 변량의 63.1%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 106.603($p=.001$)로 통계적으로 유의한 수치를 보이고 있다.

표 9. 사회적지지가 운동지속의도에 미치는 영향

	B	표준 오차	β	t	p
(상수)	5.813	.113		51.526	.000
평가지지	.266	.045	.356	5.959	.000
정서지지	.191	.054	.214	3.553	.000
물질지지	.344	.044	.397	7.787	.000
F= 106.603 ^{***} , $R^2=.631$					

4. 스포츠자신감이 운동지속의도에 미치는 영향

1) 스포츠자신감이 운동지속의도에 미치는 영향

무예 참여 노인의 스포츠자신감이 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며 결과는 다음과 같다. 스포츠자신감의 하위요인인 능력입증($\beta=.391$, $t=7.067$), 사회적지지($\beta=.302$, $t=5.270$), 신체·정신준비($\beta=.100$, $t=1.956$), 코치지도력($\beta=.271$, $t=5.211$)가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석 결정계수의 검증 결과는 총 변량의 56.2%의 설명력을 보이고 있으며 F값은 59.670($p=.001$)로 통계적으로 유의한 수치를 보이고 있다.

표 10. 스포츠자신감이 운동지속의도에 미치는 영향

	B	표준 오차	β	t	p
(상수)	5.257	.243		21.651	.000
능력입증	.286	.040	.391	7.067	.000
사회적지지	.228	.043	.302	5.270	.000
신체정신준비	.126	.064	.100	1.956	.042
코치지도력	.201	.039	.271	5.211	.000
F=59.670 ^{***} , $R^2=.562$					

IV. 논의

본 연구는 무예 참여 노인의 사회적 지지가 스포츠자신감 및 운동지속의도에 미치는 영향을 파악하는데 연구의 목적이 있으며 결과를 통한 논의는 다음과 같다.

첫째, 사회적 지지가 스포츠 자신감에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 사회적 지지의 하위변인인 평가지지, 정서지지, 물질지지가 스포츠자신감의 하위 변인인 능력입증, 사회적지지, 신체·정신준비, 코치지도력에 통계적으로 유의한 영향을 미

치는 것으로 나타났다.

사회적 지지는 개인이 타인의 관심과 사랑을 받고 있으며, 각 개인인 가치 있는 사람임을 인지 할 수 있게 하는 것, 즉 타인으로부터 받는 편안한 느낌, 사랑받고 있다는 인식, 도움이나 정보를 받는 것을 의미한다(김병준, 2006; Cobb, 1976). 이러한 지지 기반은 노인으로 하여금 활동적인 생활을 할 수 있도록 하는데 원동력이 되며, 체육활동 참여에도 영향을 미치는 요소로 작용된다. 즉 이러한 결과 또한 같은 맥락으로 주변의 사회적 지지로 인해 자신에 대한 자신감이 향상되고 이것은 스포츠 자신감에 영향을 미친 결과로 해석된다. 청소년들을 대상으로 연구한 구승신, 정옥희, 장성화(2011)의 연구에서도 정서적지지 즉, 사회적지지가 높으면 우울과 불안이 감소하고 긍정적인 정서가 증가하여 본 연구의 이론적 맥락을 뒷받침해준다. 뿐만 아니라 축구동호인을 대상으로 연구한 콰다운(2014)의 연구결과에서도 사회적 지지가 운동지속의도에 긍정적인 영향을 주며, 태권도 수련자를 대상으로 연구한 강우석(2010)의 연구에서도 사회적지지가 높을수록 자신감과 정서적 안정이 높은 것으로 나타났다. 그리고 오병진, 최상원(2018)의 연구에서도 태권도 수련생들의 사회적 지지가 스포츠 자신감에 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지해 준다. 이밖에도 초등학생 태권도 수련생들도 사회적 지지가 높을수록 자신감과 정신건강에 긍정적인 영향을 주며, 이태현, 최상원, 오병진(2018)의 연구에서도 중고등학교 태권도 선수들의 사회적 지지가 스포츠 자신감에 긍정적인 영향을 주어 본 연구의 결과를 지지해준다.

종합해보면 사회적 지지는 노인들에게 자신감을 높이며, 스포츠 수행에도 긍정적인 영향을 미쳐 결국에는 스포츠 자신감이 향상되는 것을 알 수 있다.

둘째, 사회적 지지가 운동지속의사에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 사회적 지지의 하위변인인 평가지지, 정서지지, 물질지지가 운동지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

앞서 서술한 사회적지지는 운동에 대한 자신감을 형성시켜 줄 뿐만 아니라 운동을 지속할 수 있는 의지를 향상시키는 결과로 해석된다. 이와 같은 결과는 조유익,

최영준(2016)의 연구결과가 본 연구의 결과를 뒷받침해 주는데, 중등학교 유도선수를 대상으로 연구한 결과에서는 사회적지지 즉, 칭찬, 격려, 물질적 지원은 운동지속에 긍정적 영향을 준다고 하였다. 뿐만 아니라 대학생들을 대상으로 연구한 박성연, 김하영(2016)의 연구에서 대학생들이 사회 관계망을 통해서 느끼는 사회적 지지는 운동지속에 긍정적인 영향을 미친다고 하여 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 그리고 여자축수선수를 대상으로 연구한 김옥주, 김도형, 김류경(2019)의 연구에서 사회적지지, 그중 정서적지지와 정보지지는 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 외 탁구선수를 대상으로 연구한 최지현(2016)은 사회적지지의 평가적 요인이 운동지속의사에 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다.

이밖에도 허진영, 송기현(2011)의 연구에서는 생활체육참여 여성의 사회적지지가 운동지속의도에 유의한 영향을 미친다고 보고하였으며, 수영 참여 노인들의 사회적지지는 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김병훈, 김소현, 2019).

이처럼 사회적지지는 노인들이 운동을 지속할 수 있게 만드는 중요한 요인임을 알 수 있으며, 사회적지지 기반을 확고히 할 수 있는 노력이 필요하리라 사료된다.

셋째, 스포츠자신감은 운동지속의도에 유의한 영향을 미쳤다. 구체적으로 스포츠 자신감의 하위변인인 능력입증, 사회적지지, 신체-정신준비, 코치지도력은 운동지속의도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 스포츠를 통해 스포츠에 의한 자신감 형성되고, 이것은 곧 심리적으로 긍정적인 영향을 주는 요인인 것을 나타낸다(김형우, 정일미, 2015).

생활체육 참여노인을 대상으로 연구한 이선희,곽정현(2016)의 연구에서도 생활체육 참여 노인의 스포츠자신감이 운동지속수행에 긍정적인 영향을 미쳐 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있으며, 최용민 외(2015)의 연구에서는 스포츠자신감, 즉 인지된 신체능력은 운동지속수행의 하위 요인인 강화성, 기능성, 경향성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스포츠 자신감이더라도 인지된 신체능력의 탁월성이 높을수록 운동지속에 영향을 준다고 하였다. 즉, 운동에 참여하더라도 기능적으로 향상되고, 자신이 잘 하고 있다는 것인 인지 될 때, 운동지속에 더욱 긍정적인 영향

을 미친다는 것을 시사한다.

이밖에도 대학운동선수들을 대상으로 연구한 김태우(2014)의 연구에서도 스포츠 자신감이 운동지속에 긍정적인 영향을 미치며, 생활체육 동호인을 대상으로 연구한 김승영, 한영일(2015), 김송은, 정재훈(2018)의 연구에서도 운동을 통한 자신감이 운동의 몰입감을 높여주고, 운동을 지속시킬 수 있는 요인으로 작용한다고 하였다. 즉 운동을 통해 얻어진 자신감은 긍정적인 심리상태를 형성해 주고 이것은 적극적인 행위 즉 운동을 지속하려는 행동으로 이어지며 노인에게 있어 매우 중요한 요인으로 사료된다(김형우, 정일미, 2015).

종합해보면 무예 참여 노인들의 사회적 지지가 스포츠자신감에 영향을 주며, 이러한 긍정적인 정서를 통해 체육 활동에 만족감과 삶의 질 향상시켜 궁극적으로 운동지속을 높일 수 있다는 것을 유추할 수 있다.

참고문헌

- 강우석(2010). **초등학생의 태권도 수련이 사회성과 정신건강에 미치는 영향**. 석사학위 논문, 계명대학교 교육대학원.
- 곽다운(2014). **축구동호인의 사회적 지지에 따른 운동지속 성향에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문 동국대학교 대학원.
- 구승신, 정옥희, 장성화(2011). 청소년의 자아정체감, 사회적지지와 정신건강과의 관계. **한국콘텐츠학회논문지**, 11(9), 225-237.
- 권기일, 양대승, 김우원(2014). 국민체력 100 프로그램 참여자의 재미요인이 심리적 행복감, 생활만족, 운동지속 의도에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 23(1), 303-314.
- 김병준(2006). **운동심리학 이해와 활용**. 서울: 레인보우북스.
- 김병태(2011). **태권도선수의 성취목표성향이 스포츠자신감 및 경쟁상태 불안에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 대학원, 박사학위논문.

- 김병훈, 김소연(2019). 여성노인 수영참여자들의 사회적지지와 운동열정 및 운동지속 의도의 관계. **한국여성체육학회지**, 33(1), 1-13.
- 김송은, 정재훈(2018). 생활체육참여자의 스포츠자신감과 자기관리 및 운동지속의사의 관계. **한국체육과학회지**, 27(2), 235-246.
- 김승영, 한영일(2015). 중년 생활체육 참여 동호인의 스포츠자신감과 성취목표지향성 운동지속수행력의 관계 분석. **한국체육과학회지**, 24(3), 519-534.
- 김옥주, 김도형, 김류경 (2019). 여자 축구선수로의 자기관리, 사회적지지, 운동지속의 관계. **한국발육발달학회지**, 27(2), 139-148.
- 김정숙, 김형숙(2011). 무용수의 자신감, 성취목표성향, 자기효능감의 관계분석. **한국무용학회지**, 제23권, 1-15.
- 김태우(2014). **대학운동선수의 자기관리가 스포츠자신 감 및 운동지속에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 김한별(2011). 유소년 골프선수가 지각한 부모의 사회적 지지와 스포츠자신감 및 몰입 간의 관계. **한국초등체육학회지**, 17(3), 125-135.
- 김형우, 정일미(2015). 골프참여노인의 스포츠 자신감이 운동몰입 및 운동지속수행에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 24(6), 361-371.
- 박성언, 김하영(2016). 대학생들의 사회적지지, 건강증진 생활행위, 생활만족 및 운동 지속의사의 관계. **한국체육과학회지**, 25(2), 55-67.
- 서희진(2003). **대학생의 운동욕구와 교양체육만족 및 운동지속의사와의 관계의 연구**. 미간행 석사학위논문 이화여자대학교 대학원.
- 성창훈, 유승준(2011). 청소년 스포츠에서 선수들이 지각한 부모의 사회적 지지 구성 요소와 프로파일. **한국체육학회지**, 50(1), 83-92.
- 송선영, 이창민(2010). 노인의 태권도, 태극권참여가 자기효능감 및 사회적응에 미치는 효과. **한국무예연구**, 4(2), 1-14.
- 오병진, 최상원(2018). 태권도 수련생들을 대상으로 연구한 사회적 지지가 스포츠 자신감과 정신건강에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 163, 707-715.
- 이경훈(2015). 여성노인의 생활체육 참여 제약 인식 에 관한 분석. **한국여성체육학회지**, 29(4), 139-151.
- 이선희, 광정현(2016). 생활체육 참여 노인의 자기격려가 스포츠자신감과 운동지속수

- 행에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 30(2), 93-107.
- 이태현, 최상원, 오병진(2018). 중고등학교 태권도 선수들의 사회적 지지가 성취목표지향성 및 스포츠 자신감에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 16(1), 233-241.
- 임신자, 이선희(2008). 노인의 체육활동 참여 만족이 부양기대감 및 가족기능에 미치는 영향. **한국노년학회지**, 29(1), 89-99.
- 임재구 (2015). 생활체육 참여노인들의 사회적 지지가 여가몰입 및 운동지속에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 10(4), 39-50.
- 장석왕(2008). **노인체육으로서 태권도의 역할 탐색**. 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 조유익, 최영준(2016). 중등학교 유도선수가 지각하는 부모의 사회적 지지와 자기효능감 및 운동지속의도의 관계. **한국체육과학회지**, 25(4), 833-845.
- 최용민, 김재일, 서석운(2015). 생활체육 참여자의 스포츠자신감과 성취목표지향성 운동지속수행력의 관계. **한국체육과학회지**, 24(1), 219-233.
- 최지현(2016). **탁구선수들의 사회적 지지가 선수생활만족 및 운동지속 의사에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 하경분, 송선희(2013). 노인의 일상적 스트레스 및 사회적 지지와 심리적 복지감과의 관계 연구. **한국콘텐츠학회논문지**, 13(7), 278-289.
- 허진영, 송기현(2011). 생활체육참여 여성의 사회적 지지와 동기조절, 건강증진행동 및 지속의도의 관계. **한국사회체육학회지**, 13, 531-543.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *American Psychological Association*. 38(5), 300-314.
- Wankel, L. M., & Kreisel, P. S. J. (1985). *Factors Underlying Enjoyment of Youth*.
- WHO(2004). *World Health Organization reports*.

ABSTRACT

The Effects of Social Support on Sport Confidence and Exercise Continuation Intention of the Elderly in Martial Arts

Lee, Jae-Ryong · Kim, Dae-Sung, · Kim Youn Soo(Hanil University)

The study is aimed to investigate the effects of social support, sports confidence, and exercise continuation intention of the elderly participating in martial arts. The subjects of this study were selected from the elderly people who participated in martial arts at the welfare center, the senior citizen center, the cultural center, the resident center, and the Taekwondo gymnasium in Seoul, Gyeonggi-do, Jeolla-do, and Gyeongsang-do, and then the sample was extracted from convenience sampling. The subjects were asked to answer the questionnaires about social support, sports confidence, and exercise continuation intention through self-administration method, and a total of 191 copies of data were used for actual analysis. The results of this study are as follows. First, social support had a significant effect on sports confidence. To be specific, the sub-variables of social support such as evaluation support, emotional support, and material support have statistically significant effects on sub-variables of sports confidence: ability proving, social support, physical and mental preparation, and coach leadership. Second, social support had a significant effect on the intention to continue exercise. Specifically, the sub-variables of social support such as evaluation support, emotional support, and material support had a statistically significant effect on exercise continuation intention. Third, sports self-esteem had a significant effect on exercise continuation intention. Specifically, the sub-variables of sports confidence, such as ability test, social support, physical and mental preparation, and coach leadership, had a significant effect on exercise continuation intention.

Key Words : Elderly, Martial Arts, Social Support, Sport Confidence, Exercise Continuation Intention

논문투고일 : 2020.03.30.

심 사 일 : 2020.04.10.

심사완료일 : 2020.04.30.