



# 1인 가구 성인과 다인 가구 성인의 규칙적 체육활동에 영향을 미치는 변인 연구

황영호<sup>1</sup> · 김매이<sup>1</sup> · 윤소영<sup>2</sup>

<sup>1</sup>고려대학교 · <sup>2</sup>한국문화관광연구원

## A Study on the Factors Influencing Regular Physical Activity of Adults in Single-Households and Multi-family Households

Yeongho Hwang<sup>1</sup> · May Kim<sup>1</sup> · Soyoung Yoon<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Korea University · <sup>2</sup>Korea Culture & Tourism Institute

### Abstract

The numbers of single-householders have dramatically increased; however, their health condition and the quality of life were not as good as those of people in multi-family households. However, only limited research were conducted on the factors differently influencing the life-styles, health condition, and life quality of the two groups. The purpose of the study is to explore the different factors influencing regular physical activity of adults in single-households and multi-family households. For this purpose, the adult samples in single-households and multi-family households were selected from National Survey on Physical Activity and the two sets of hierarchical regression analysis of the five variables related to the recognition of effect (physical and mental health maintenance, help in everyday life, medical expenses curtailment, happiness enhancement) and demographic factors (gender, age, number of child, education level, monthly income) were conducted. The results showed that happiness enhancement and education were only significant predictors of the regular physical activity of adults in single-households while all factors related to the recognition of effect, age, and monthly income influenced the regular physical activity of adults in multi-family households. Interestingly the results of the adult sample of single-households and those of multi-family households were very distinct. Also, demographic variables explained the very limited variance of regular physical activity in both samples.

**Key words :** regular physical activity, single householders, multi-family householders, happiness, education, income

주요어 : 규칙적 체육활동, 1인 가구 성인, 다인 가구 성인, 행복감, 최종 학력, 소득  
이 연구는 2018학년도 고려대학교 사범대학 특별연구비 지원을 받아 수행되었음

Address reprint requests to : Kim, May

Korea University, Anam-ro 145, Seongbuk-gu, Seoul, Korea

Tel: +82-2-3290-2313, E-mail: Kimmay@korea.ac.kr

Received: August, 11, 2018 Revised: September, 8, 2018 Accepted: September, 21, 2018

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

1인 가구는 한국 사회를 대표하는 가구 형태 중 하나이다. 2015년 1인 가구의 비중은 부부+자녀 가구(32.3%, 613만 2천 가구)에 이어 두 번째로 크고(27.2%, 518만 가구), 2045년에는 1인 가구(36.3%)가 가장 큰 비중을 차지하는 가구 유형이 될 것으로 전망되고 있다(통계청, 2017). 이는 우리 사회의 만혼과 비혼의 확산, 이혼 증가 및 평균수명 연장 등에 큰 영향을 받는 것으로 보이며, 1인 가구 유형의 출현 및 확산 여건 형성에는 개인의 부상, 여성 지위의 신장, 정보통신혁명 등의 사회변동이 영향을 미치고 있는 것으로 추정된다(김연옥, 2016).

1인 가구는 다인 가구에 비해 여가에 대한 향유를 중요시하며, 여가활동에 대한 지출이 다인 가구에 비해 큰 것으로 나타나고 있다(안신현, 2012). 하지만 1인 가구는 다인 가구에 비해 전 연령층에서 신체적, 정신적 건강이 취약한 것으로 나타나고 있다(강은택, 강정구, 마강래, 2016; 김연옥, 2016). 특히 사회 구조적·경제적 변화로 비자발적 1인 가구를 형성한 많은 경우에 이러한 현상이 더욱 심화하기 때문에 개인적·사회적 차원에서 이들의 건강관리를 서둘러야 한다는 의견이 제기된 바 있다(이여봉, 2017). 2014년 한국 복지패널 9차 자료를 분석한 김연옥(2016)에 따르면, 건강상태와 건강만족도, 만성질환 유무 등으로 측정된 신체·건강 지표에서 1인 가구가 다인 가구에 비해 신체 건강이 좋지 않은 것으로 나타났다. 또한, 1인 가구는 다인 가구에 비해 더 큰 우울과 고독을 경험하는 등 정신적 건강과 사회적 건강 또한 낮은 수준으로 드러났으며(김연옥, 2016), 한국노동패널조사의 2012년도(15차 조사)에서도 전체 가구 대비 1인 가구의 삶의 만족감이 상대적으로 낮게 보고되었다(강은택 외, 2016). 이는 1인

가구 증가에 따른 건강 문제 및 삶의 만족 문제에 관한 진지한 논의가 필요한 시점이 도래하였음을 의미한다.

1인 가구 성인을 대상으로 한 여가 연구를 살펴보면, 1인 가구 성인이 여가활동에 깊이 몰입할수록 심리적 웰빙 수준이 함께 높아진다는 점이 보고된 바 있다(권지혜, 원형중, 황선영, 2017). 또한, 여가활동 중 큰 비중을 차지하는 스포츠의 경우에도 참여 정도, 즉 참여 기간과 참여 빈도가 여가몰입과 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미친다는 점이 확인된 바 있어(김대권, 2012), 여가활동 중 특히 체육 및 스포츠 활동에의 참여는 1인 가구의 신체적·정신적 건강 유지 및 증진을 위한 가장 일상적이면서도 효과적인 방법이라 볼 수 있다.

규칙적 체육활동은 체력과 같은 신체적 건강은 물론 우울, 불안 감소 등 정신적 건강에의 효과가 있으며, 이를 바탕으로 학업이나 직장, 가정생활 등 일상생활에서 건강한 삶을 살아가는데 효과가 있음이 널리 알려져 있다(U.S. Department of Health and Human Services, 2008). 이 뿐만 아니라, 신체적·정신적 건강 유지를 통해 의료비 절감의 효과를 거둘 수 있다는 점도 규칙적 체육활동의 큰 효과로 인식된다(Davies, Burns, Jewell, & McBride, 2011). 체육활동 참여가 행복감, 주관적·심리적 안녕감(well-being), 생활 만족, 삶의 질 등 개인의 정서에 긍정적인 영향을 준다는 연구 결과들 또한 체육활동 참여의 이점을 보여준다(김양례, 2008; 김미옥, 허지정, 2016; 박영옥, 허현미, 2008; 양명환, 1998; Cekin, 2015). 구체적으로, 한국 국민의 대표성을 확보할 수 있는 할당표집을 통해서 체육활동에 참여하는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 더 큰 행복감을 느낀다는 연구 결과가 보고된 바 있으며(박영옥, 허현미, 2008), 또 다른 성인을 대상으로 한 연구에서도 체육활동이 행복감 증진에 큰 영향을 주는 것으로 보고되고 있다(김양례, 2008; Cekin, 2015).

흥미롭게도, 앞서 언급한 체육활동의 효과는 개개인이 그 효과를 어떻게 인식하느냐에 따라 곧 체육활동 참여의 주요 동기가 되기도 한다. 자기결정성이론(self-determination theory)에 따르면 동기는 자율성의 정도에 따라 내·외적 동기의 다양한 형태가 존재하는데(Deci & Ryan, 2008), 이를 바탕으로 레저스포츠동기척도를 개발한 양명환(2004)의 경우 건강상의 효과 인식이나 유익함에 대한 효과 인식을 외적 동기(확인조절)로 분류하고, 즐거움, 재미 등 전반적인 행복감 증진과 관련된 문항들을 내적 동기로 분류한 바 있다. 최근 들어 부상하고 있는 가구 형태로서 1인 가구에 해당하는 성인들의 경우에도, 건강 유지나 체력증진과 같은 효과 인식을 여가스포츠에 참여하는 주요 동기로 보고하고 있다(이수연, 2017). 또한, 건강 유지 및 증진을 필두로 개인의 즐거움 등으로 표현되는 행복감, 그리고 포괄적인 일상생활의 도움 등은 생활체육 참여의 주된 이유로 꾸준히 꼽히고 있다(김기영, 2001; 김진, 2001; 김현석, 임금옥, 2001; 문화체육관광부, 2014; 2015; 2016; 박지영, 이해준, 2016; 송지형, 임상용, 2006; 안창규, 1999; 황문수, 이종형, 2012; Kim, Kubzansky, Soo, & Boehm, 2016). 구체적으로, 신체적 건강과 정신적 건강 등 건강 유익이 성인의 체육활동 참여에 가장 중요한 동기로 나타났으며(김기영, 2001; 박지영, 이해준, 2016), 배드민턴 동호인(김진, 2001) 및 성인 여성의 생활무용프로그램 참여자(김현석, 임금옥, 2001)의 경우에도 신체적·정신적 건강 유지는 체육활동 참여의 중요 동기로 보고되었다. 50세 이상의 성인들을 대상으로 한 종단연구에서도 심리적 안녕감(psychological well-being)이 높은 경우가 더 규칙적으로 체육활동을 하고 신체적으로 활발하다는 점이 확인된 바 있다(Kim, Kubzansky, Soo, & Boehm, 2016). 따라서 1인 가구 및 다인 가구 성인의 규칙적 체육활동 참여에 영향을 미치는 변인으

로 본 논문에서 설정한 행복감 증진은 내적 동기로, 신체적 건강 유지, 정신적 건강 유지, 일상생활의 도움, 의료비 절감에 관한 효과 인식은 외적 동기로 볼 수 있다. 즉 체육활동의 효과를 인식하는 것이 다시 참여 동기가 되고, 그 동기로 다시 체육활동에 참여하는 일련의 과정이, 상승적이고 양방향으로 작용하는 피드백 고리(synergistic and bidirectional feedback loop)일 수 있다(Bergland, 2016).

효과 인식과 관련된 참여 동기 외에도, 다양한 인구통계학적 변인들 또한 체육활동 참여의 결정 요인으로 인식되고 있고, 생활체육 참여 동기 수준에 영향을 주는 것으로 보고되고 있다(김양례, 2008; 김현석, 임금옥, 2001; 김형룡, 박순문, 2005; 송지형, 임상용, 2006; 원형중, 1998; 진종현, 강효민, 1997). 예컨대, 성별, 연령, 교육 수준, 소득 수준, 결혼 여부 등은 레저스포츠 참여(김형룡, 박순문, 2005) 및 생활 스포츠 동호회 활동(김진, 2001)에 부분적으로 유의미한 관계를 보였다. 정책적으로도 인구통계학적 변인은 생활체육 참여의 결정 요인으로 인식되는데, 스포츠 바우처, 어르신 생활체육 지도, 방과 후 스포츠프로그램 지원 등 다양한 정책은 연령이나 소득(재산), 성별 등을 바탕으로 이루어지고 있다(문화체육관광부, 2018).

종합하면, 성인들의 체육활동 참여는 신체적·정신적 건강이나 행복감 증진 같은 체육활동의 효과 인식과 관련한 변인들과 연령, 성별, 가구 구성, 소득 수준, 교육 수준 등의 인구통계학적 변인들에 따라 유의미한 차이가 보고되고 있다. 그러나 이러한 요인들이 1인 가구 성인들의 규칙적 체육활동에 영향을 주는지, 그렇다면 영향을 주는 변인들은 다인 가구 성인과 어떤 차이를 보이는지는 그 연구 필요성에도 불구하고 크게 보고된 바 없다. 기존의 1인 가구와 관련한 연구들은 1인 가구의 현황 파악 및 거시적 정책과제 도출이 주를 이루었으며(강은나, 이민홍, 2016; 김연옥, 2016; 김윤영, 2017; 이여봉, 2017), 이마저도 포

팔적 건강 문제를 언급할 뿐 규칙적 체육활동 수행의 중요성에 관한 논의를 깊이 이어가지 못하고 있다. 비록 1인 가구의 여가 스포츠 참여 동기에 대한 탐색적 질적 연구가 이루어진 바 있지만, 1인 가구와 다인 가구 성인의 비교나 전국 규모의 양적 조사가 제시된 바 없어 관련 연구가 필요하다는 지적이 제기되고 있다(이수연, 2017).

이에 본 연구에서는 1인 가구 성인과 다인 가구 성인의 규칙적 체육활동 참여에 영향을 미치는 변인들을 알아보려고 한다. 이를 위해 ‘2017년 국민 생활체육 참여 실태조사’를 기반으로 성별, 연령, 자녀 수, 최종학력, 가구 월 소득을 포함한 인구통계학적 변인과 규칙적 체육활동의 효과 인식으로서 신체적 건강 유지, 정신적 건강 유지, 일상생활의 도움, 의료비 절감, 그리고 행복감 증진을 주요 변인으로 설정하고, 이 같은 요인들이 1인 가구 성인 및 다인 가구 성인의 규칙적 체육활동 참여에 각각 어떠한 영향을 미치는지 알아본다.

본 연구의 결과는 생활체육 참여에 관한 기존 연구들을 학문적으로 보완할 뿐 아니라, 1인 가구 성인에 대한 생활체육 및 복지정책을 제언함에서도 의미 있는 배경 자료가 될 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 절차

본 연구는 ‘2017 국민 생활체육 참여 실태조사’ 데이터를 사용하였다. ‘국민 생활체육 참여 실태조사’는 국가승인통계로 매해 조사 전 신규 및 수정 문항을 포함한 전체 문항, 연구방법 등을 통계청에 승인받은 후 조사가 진행된다. ‘2017 국민 생활체육 참여 실태조사’의 표본은 통계청 집계구 자료를 기준으로 만 10세 이상의 국민을 모집단으로 하였으며, 지역을 기준으로 층화하여 추출된 9,000명이다. 자료

수집은 2017년 8월 23일~ 10월 20일 동안 훈련받은 조사원이 직접 가구를 방문하여 1:1 면접 조사로 진행되었다.

본 연구는 관련 문항에 응답한 만 19세 이상의 성인 5,851명을 유효표본으로 활용하였다. 이중 남자는 2,971명(50.8%), 여자는 2,880명

표 1. 연구대상의 인구통계학적 특성

구분	분류	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	2971	50.8
	여자	2880	49.2
연령	19세	98	1.7
	20-29세	902	15.4
	30-39세	995	17.0
	40-49세	1235	21.1
	50-59세	1220	20.9
	60-69세	1156	19.8
	70-79세	234	4.0
	80-89세	11	0.2
가구원 수	1명	308	5.3
	2명	1202	20.5
	3명	1523	26.0
	4명	2541	43.4
	5명	253	4.3
	6명 이상	24	0.4
	없음	1700	29.1
자녀 수	1명	1075	18.4
	2명	2446	41.8
	3명	531	9.1
	4명 이상	99	1.7
	무학	29	0.5
최종학력	초등학교	236	4.0
	중학교	469	8.0
	고등학교	2249	38.4
	대학(4년제 미만)	1017	17.4
	대학교(4년제 이상)	1797	30.7
	대학원 석사 과정	43	0.7
	대학원 박사 과정	11	0.2
가구 월 소득	100만원 미만	82	1.4
	100~150만원 미만	207	3.5
	150~200만원 미만	282	4.8
	200~250만원 미만	417	7.1
	250~300만원 미만	456	7.8
	300~350만원 미만	815	13.9
	350~400만원 미만	797	13.6
	400~450만원 미만	917	15.7
	450~500만원 미만	601	10.3
	500~550만원 미만	560	9.6
	550~600만원 미만	255	4.4
600만원 이상	462	7.9	

(49.2%)이었으며, 연령 범위는 만 19세부터 만 86세까지였다(M=46.59 SD=14.673). 가구원 수는 4인 가구(43.4%)가 가장 많았으며, 3인 가구(26%), 2인 가구(20.5%), 1인 가구(5.3%), 5인 가구(4.3%), 6인 이상 가구(0.4%) 순이었다. 자녀 수는 2명인 경우(41.8%)가 가장 많았고, 자녀가 없다고 답한 경우(29.1%)가 뒤를 이었다. 최종학력은 고등학교(38.4%)와 대학교(4년제 이상, 30.7%)라고 응답한 사람의 비율이 가장 높았다. 가구 월 소득의 경우, 400만원 이상~450만원 미만이라고 응답한 경우(15.7%)가 가장 많았다<표 1>.

## 2. 연구도구

‘2017년 국민 생활체육 참여 실태조사’ 자료의 조사내용은 건강 및 체력 상태, 체육활동 및 여건, 체육활동 참여 현황의 세 가지 주제로 구성되어 있다. 건강 및 체력 상태의 주제에서는 규칙적 체육활동 수행, 건강에 대한 인식, 체력에 대한 인식 등을 묻는 문항으로 구성되어 있고, 체육활동 및 여건의 주제에서는 체육시설 인지, 강좌·강습 경험, 동호회 조직 가입 및 활동 여부 등의 문항이 포함되어 있으며, 체육활동 참여 현황의 주제에서는 체육활동 참여 이유, 체육활동의 효과 등을 묻는 문항으로 구성되어 있다.

이 중 본 연구는 인구통계학적 변인 5개 문항(성별, 연령, 자녀 수, 최종학력, 가구 월 소득)과 규칙적 체육활동 수행을 묻는 1개 문항, 체육활동의 효과 인식에 관한 5개 문항을 분석에 활용하였다. 체육활동의 효과 인식은 신체적 건강(건강 및 체력) 유지, 정신적 건강(스트레스 해소, 정신적 안정) 유지, 일상생활의 도움(학업, 직장, 가정생활 등), 건강 유지로 인한 의료비 절감의 효과를 묻는 4개 문항(5점 척도)과 행복감 증진을 묻는 1개 문항(10점 척도)을 활용하였다. 규칙적 체육활동은 인지된 체육활동

수행 정도를 묻는 1개 문항을 종속 변인으로 사용하였다(5점 척도). 본 연구에서 사용된 척도는 단일 문항으로 이루어져 신뢰도와 타당도의 통계적 검토가 어려우나, 국가승인통계 중 하나로 조사원의 자기 검증, 조사 관리자의 검증, 연구진의 검증, 논리적 오류 검증, 비교자료 검증 등 5단계의 자료 처리 및 검증 단계를 거쳐 신뢰도와 타당도를 확보하고 있다.

## 3. 자료분석

자료의 분석은 SPSS 20을 이용하여 기술통계 분석과 각 변인 간의 상관관계 분석(Pearson's correlation analysis)을 실시한 후, 위계적 회귀분석을 시행하였다. 특히, 본 연구의 목적에 따라 1인 가구 성인(N=308)과 다인 가구 성인(N=5,543)을 분리하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 먼저, Durbin-Watson 통계량 분석을 통해 오차항 간의 연관성을 검증하고 분산팽창지수(Variance Inflation Factor: VIF)를 사용하여 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다.

위계적 회귀분석에서는 논리적 순서 및 이론적 중요성에 따라(Tabachnick & Fidell, 2007) 성별과 연령(block 1) 자녀 수(block 2), 최종학력과 가구 월 소득(block 3), 신체적 건강 유지, 정신적 건강 유지, 일상생활의 도움, 의료비 절감(block 4), 그리고 행복감 증진(block 5)을 투입하였다. 성별은 더미변수로 입력하였다(1=남, 0=여).

## Ⅲ. 결과

### 1. 기술통계 및 상관관계분석

체육활동의 효과 인식과 관련된 기술통계 결과를 살펴보면, 정신적 건강 유지(M=4.12, SD=.670),

표 2. 평균, 표준편차 및 변인 간 상관관계

	M	SD	1	2	3	4	5	6
1. 효과 인식: 신체적 건강 유지	4.10	.550	1					
2. 효과 인식: 정신적 건강 유지	4.12	.670	.377***	1				
3. 효과 인식: 일상생활 도움	3.91	.694	.338***	.362***	1			
4. 효과 인식: 의료비 절감	3.80	.684	.396***	.319***	.501***	1		
5. 효과 인식: 행복감 증진	7.66	1.029	.322***	.284***	.297***	.352***	1	
6. 규칙적 체육활동 수행	3.55	.778	.230***	.191***	.239***	.240***	.258***	1

\*\*\* $p < .001$

신체적 건강 유지(M=4.10, SD=.550), 일상생활의 도움(M=3.91, SD=.694), 의료비 절감(M=3.80, SD=.684) 순이었으며, 설문 응답자들은 비교적 체육활동의 효과를 긍정적으로 인식하는 것으로 나타났다. 또한, 설문 응답자들은 체육활동의 효과로서 행복감 증진 7.66/10.00(SD=1.029)을 비교적 높게 인식하고 있는 것으로 나타났다. 규칙적 체육활동 수행 정도의 평균은 3.55(SD=.778)로 보고되었다. 변인 간 상관관계는 .191과 .501 사이로 나타났다 <표 2>.

### 2. 1인 가구 성인의 규칙적 체육활동 수행에 영향을 미치는 변인

1인 가구 성인 표본의 경우, Durbin-Watson 통계량은 1.871으로 그 값이 2에 근사해 잔차의 독립성을 가정하는 데 큰 문제가 없었고, 위계적 회귀분석의 분산팽창지수(VIF) 범위는 1.190~3.924로 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다. 1인 가구 성인의 규칙적 체육활동 수행에 미치는 변인을 알아보기 위하여 인구통계학적 변인(성별, 연령, 자녀 수, 최종학력, 가구 월 소득)과 체육활동의 효과 인식(신체적 건강 유지, 정신적 건강 유지, 일상생활의 도움, 의료비 절감, 행복감 증진)에 관한 변인을 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

1인 가구 성인의 회귀모형 1단계에서 성별, 연령은 규칙적 체육활동 수행을 설명해주지 못하는 것으로 나타났다( $F(2,305)=1.923, p=.148, R^2=.012$ ). 자녀 수가 추가로 투입된 2단계 모형 역시 규칙적

체육활동 수행을 예측하지 못하였다( $F(3,304)=1.919, p=.126, R^2=.019$ ). 최종학력과 가구 월 소득이 함께 투입된 3단계 모형은 5.6%의 설명력을 보였다( $F(5,302)=3.567, p<.01, R^2=.056$ ). 최종학력( $\beta=.329, p<.01$ )은 유의한 관계를 보였으나 가구 월 소득( $\beta=.023, p=.742$ )은 그렇지 않았다. 신체적 건강 유지, 정신적 건강 유지, 일상생활의 도움, 의료비 절감이 투입된 4단계 모형은 11.1%의 추가적인 설명력을 보였다( $F(9,298)=6.643, p<.001, R^2=.167$ ). 최종학력( $\beta=.312, p<.01$ )과 의료비 절감( $\beta=.153, p<.05$ )이 정(+)적으로 유의하게 나타났다. 마지막으로 행복감 증진이 추가 투입된 5단계는 2.2%의 추가 설명력을 보였다( $F(10,297)=6.910, p<.001, R^2=.189$ ). 행복감 증진( $\beta=.181, p<.01$ )과 최종학력( $\beta=.292, p<.01$ )은 정적으로 유의하게 나타났다. 사전 단계에서 유의미한 관계를 보인 의료비 절감( $\beta=.111, p=.113$ )은 더 이상 규칙적 체육활동 수행을 통계적으로 유의미하게 설명하지 못하였다 <표 3>.

### 3. 다인 가구 성인의 규칙적 체육활동 수행에 영향을 미치는 변인

다인 가구 성인 표본의 경우, Durbin-Watson 통계량은 1.745로 그 값이 2에 근사해 잔차의 독립성을 가정하는 데 큰 문제가 없었다. 분산팽창지수(VIF)는 1.001~2.258로 나타났다. 즉 다중공선성 문제가 없는 것으로 볼 수 있다. 다인 가구 성인을 대상으로, 인구통계학적 변인(성별, 연령, 자녀 수, 최종학력, 가구 월 소득), 체육활동의 효과 인식(신

표 3. 1인 가구 성인의 규칙적 체육활동 수행에 관한 위계적 회귀분석

	B	SE B	$\beta$	t	p
모형1					
성별	0.104	.103	.063	1.011	.313
연령	-0.003	.003	-.071	-1.137	.256
F	1.923				
R <sup>2</sup>	.012				
adj R <sup>2</sup>	.006				
모형2					
성별	0.097	.103	.059	0.947	.344
연령	0.000	.004	.001	0.013	.989
자녀 수	-0.070	.051	-.107	-1.378	.169
F	1.919				
R <sup>2</sup>	.019				
adj R <sup>2</sup>	.009				
모형3					
성별	0.059	.104	.036	0.570	.569
연령	0.011	.005	.232*	2.204	.028
자녀 수	-0.033	.051	-.051	-0.644	.520
최종학력	0.173	.058	.329**	2.993	.003
가구 월 소득	0.008	.025	.023	0.330	.742
F	3.567**				
R <sup>2</sup>	.056				
adj R <sup>2</sup>	.040				
모형4					
성별	0.121	.099	.073	1.230	.220
연령	0.008	.005	.172	1.709	.088
자녀 수	0.025	.050	.038	0.501	.617
최종학력	0.164	.055	.312**	2.990	.003
가구 월 소득	-0.006	.024	-.017	-0.254	.800
신체적 건강 유지	0.151	.099	.102	1.536	.126
정신적 건강 유지	0.106	.087	.083	1.218	.224
일상생활 도움	0.116	.081	.100	1.440	.151
의료비 절감	0.171	.078	.153*	2.206	.028
F	6.643***				
R <sup>2</sup>	.167				
adj R <sup>2</sup>	.142				
모형5					
성별	0.108	.097	.065	1.109	.268
연령	0.007	.005	.160	1.610	.109
자녀 수	0.032	.049	.049	0.647	.518
최종학력	0.153	.054	.292**	2.816	.005
가구 월 소득	-0.007	.024	-.020	-0.312	.755
신체적 건강 유지	0.112	.098	.075	1.133	.258
정신적 건강 유지	0.090	.086	.070	1.037	.300

	B	SE B	$\beta$	t	p
일상생활 도움	0.067	.082	.058	0.824	.411
의료비 절감	0.125	.079	.111	1.588	.113
행복감 증진	0.132	.047	.181**	2.815	.005
F	6.910***				
R <sup>2</sup>	.189				
adj R <sup>2</sup>	.161				

성별: 1=남 0=여  
\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

체적 건강 유지, 정신적 건강 유지, 일상생활의 도움, 의료비 절감, 행복감 증진)이 규칙적 체육활동 수행에 미치는 영향을 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

다인 가구 성인의 경우, 회귀모형 1단계에서 성별과 연령은 규칙적 체육활동의 수행을 설명해주지 못하였다( $F(2, 5540)=.725, p=.485, R^2=.000$ ). 2단계에서는 자녀 수를 추가로 투입하였으며, 성별과 연령, 자녀 수가 투입된 모형 또한 통계적으로 유의미한 설명력을 보이지 않았다( $F(3, 5539)=1.495, p=.214, R^2=.001$ ). 최종학력과 가구 월 소득을 추가로 투입한 3단계 모형은 규칙적 체육활동 수행에 1.5%의 설명력을 보였고( $F(5, 5537)=16.297, p<.001, R^2=.015$ ), 연령( $\beta=.061, p<.01$ )과 가구 월 소득( $\beta=.113, p<.001$ )이 정(+)적으로 유의하게 나타났다. 하지만 1인 가구 성인 표본에서 주요한 변인이었던 최종학력( $\beta=.034, p=.065$ )은 규칙적인 체육활동 수행에 통계적으로 유의미하지 않았다. 4단계 모형에서는 체육활동의 효과 인식으로서 신체적 건강 유지, 정신적 건강 유지, 일상생활의 도움, 의료비 절감 변인을 투입하였다. 4단계 모형에서는 8.7%의 추가적인 설명력을 보였다( $F(9, 5533)=69.091, p<.001, R^2=.101$ ). 연령( $\beta=.047, p<.05$ ), 가구 월 소득( $\beta=.081, p<.001$ ), 신체적 건강 유지( $\beta=.118, p<.001$ ), 정신적 건강 유지( $\beta=.061, p<.001$ ) 일상생활의 도움( $\beta=.113, p<.001$ ) 의료비 절감( $\beta=.110, p<.001$ )이 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 확인할 수 있었다. 5단계에서는 행복감 증진

이 추가 변인으로 투입되었으며, 1.7%의 추가 설명력을 보이는 것으로 나타났다( $F(10, 5532) = 74.255, p < .001, R^2 = .118$ ). 구체적으로, 4단계에서 규칙적 체육활동 수행을 통계적으로 유의미하게 설명했던 연령( $\beta = .046, p < .05$ ), 가구 월 소득( $\beta = .075, p < .001$ ), 신체적 건강 유지( $\beta = .095, p < .001$ ), 정신적 건강 유지( $\beta = .043, p < .01$ ) 일상생활의 도움( $\beta = .100, p < .001$ ) 의료비 절감( $\beta = .081, p < .001$ )에 더해, 행복감 증진( $\beta = .146, p < .001$ ) 또한 유의하게 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(표 4).

표 4. 다인 가구 성인의 규칙적 체육활동 수행에 관한 위계적 회귀분석

	B	SE B	$\beta$	t	p
모형1					
성별	0.021	.021	.014	1.008	.314
연령	0.000	.001	.009	0.689	.491
F			.725		
R <sup>2</sup>			.000		
adj R <sup>2</sup>			.000		
모형2					
성별	0.023	.021	.015	1.117	.264
연령	0.000	.001	-.008	-0.500	.617
자녀 수	0.022	.013	.029	1.742	.081
F			1.495		
R <sup>2</sup>			.001		
adj R <sup>2</sup>			.000		
모형3					
성별	0.009	.021	.006	0.421	.674
연령	0.003	.001	.061**	3.026	.002
자녀 수	0.015	.013	.020	1.177	.239
최종학력	0.023	.013	.034	1.849	.065
가구 월 소득	0.034	.005	.113***	7.314	.000
F			16.297***		
R <sup>2</sup>			.015		
adj R <sup>2</sup>			.014		
모형4					
성별	-0.008	.020	-.005	-0.385	.701
연령	0.003	.001	.047*	2.462	.014
자녀 수	0.008	.012	.010	0.628	.530
최종학력	0.016	.012	.023	1.325	.185
가구 월 소득	0.024	.004	.081***	5.450	.000
신체적 건강 유지	0.167	.021	.118***	8.123	.000
정신적 건강 유지	0.070	.017	.061***	4.228	.000

	B	SE B	$\beta$	t	p
일상생활 도움	0.126	.017	.113***	7.378	.000
의료비 절감	0.125	.017	.110***	7.144	.000
F			69.091***		
R <sup>2</sup>			.101		
adj R <sup>2</sup>			.100		
모형5					
성별	-0.009	.020	-.006	-0.439	.661
연령	0.002	.001	.046*	2.403	.016
자녀 수	0.006	.012	.008	0.475	.635
최종학력	0.012	.012	.018	1.012	.311
가구 월 소득	0.022	.004	.075***	5.104	.000
신체적 건강 유지	0.133	.021	.095***	6.482	.000
정신적 건강 유지	0.050	.016	.043**	3.007	.003
일상생활 도움	0.112	.017	.100***	6.621	.000
의료비 절감	0.092	.018	.081***	5.234	.000
행복감 증진	0.110	.011	.146***	10.423	.000
F			74.255***		
R <sup>2</sup>			.118		
adj R <sup>2</sup>			.117		

성별: 1=남 0=여

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

#### IV. 논의 및 결론

본 연구는 1인 가구 성인과 다인 가구 성인의 규칙적 체육활동 참여에 영향을 미치는 변인을 알아보는 데 목적이 있다. 이를 위해 선행연구를 바탕으로 체육활동의 효과 인식으로서 신체적 건강 유지, 정신적 건강 유지, 일상생활의 도움, 의료비 절감, 행복감 증진의 5가지 동기(효과 인식)와 성별, 연령, 자녀 수, 최종학력, 가구 월 소득을 포함하는 인구통계학적 변인들을 함께 고려하였다. 연구 결과, 1인 가구 성인의 경우 최종학력과 함께 행복감 증진이 규칙적 체육활동을 설명하는 주요 변인으로 확인되었다. 반면 다인 가구 성인의 경우 체육활동의 효과 인식에 관한 5가지 변인(신체적 건강 유지, 정신적 건강 유지, 일상생활의 도움, 의료비 절감, 행복감 증진) 모두와 인구



통계학적 변인 중 연령, 가구 월 소득이 규칙적인 체육활동을 설명하였다.

전반적으로, 신체적·정신적 건강 유지와 일상생활의 도움, 의료비 절감 등을 이유로 체육활동에 참여한다는 많은 선행연구(김기영, 2001; 김진, 2001; 김현석, 임금옥, 2001; 박지영, 이해준, 2016; 송지형, 임상용, 2006; 안창규, 1999; 황문수, 이종형, 2012)의 결과를 다인 가구 성인을 대상으로도 확인할 수 있었다. 하지만 행복감 증진을 제외하면, 신체적·정신적 건강 유지, 일상생활의 도움, 의료비 절감과 같은 효과 인식이 1인 가구 성인의 규칙적 체육활동 수행을 설명하지 않는다는 점은 본 연구에서 밝혀낸 특징적인 연구 결과라 할 수 있다.

1인 가구 성인에게 행복감 증진이라는 동기(효과 인식)가 특별히 왜 중요한 변인인지에 대하여 명확히 설명해주는 연구는 찾기 쉽지 않다. 하지만 1인 가구 성인의 경우 일반적으로 다인 가구 성인과 비교하여 자녀나 배우자를 위해 꼭 건강해야 한다거나 의료비 절감을 대비하여야 한다는 책임감보다는 본인의 행복을 더 중요하게 생각할 수 있다. 이러한 사고의 차이는 소비성향을 통해서 유추해 볼 수 있는데, 1인 가구의 경우 다인 가구에 비해 월평균 소득이 낮음에도 불구하고 더 높은 소비성향을 보이는 것으로 나타났다(손희경, 2017). 또 하나의 가능한 예측은 1인 가구는 낮은 행복도 때문에 행복감 증진을 중요하게 인식할 수도 있다는 것이다. 김미곤(2015)에 의하면 국내 1인 가구원의 행복도가 5인 이하 다인 가구 구성원의 행복도보다 낮은 것으로 나타났다. 즉 상대적으로 낮다고 인식되는 행복도를 만회하기 위해, 행복감을 증진할 수 있는 활동(규칙적 체육활동)에 관심이 높을 수 있다는 것이다.

또 다른 흥미로운 연구 결과는, 다양한 인구통계학적 변인들의 규칙적 체육활동에 대한 매우 낮은 설명력이다. 연령, 가구 월 소득, 최종

학력 등 어느 정도 유의한 영향력을 보이던 요인들도 효과 인식이 함께 투입되었을 때 그 영향력 수준이 감소하였다. 다인 가구의 경우, 성별, 연령, 자녀 수, 최종학력, 가구 월 소득을 포함하는 인구통계학적 변인은 규칙적 체육활동을 1.5%밖에 설명하지 못하였으며, 연령과 가구 월 소득만이 규칙적인 체육활동과 유의한 관계를 보였다. 그 영향력 수준은 높지 않지만, 이 결과는 체육활동에 참여하는 성인들이 연령(김진, 2001; 김현석, 임금옥, 2001; 김형룡, 박순문, 2005)과 소득수준(김현석, 임금옥, 2001; 김형룡, 박순문, 2005)에 따라 체육활동 참여 동기 수준에 유의미한 차이를 보인다는 선행연구와 유사하다.

1인 가구 성인의 규칙적인 체육활동에서는 다인 가구 성인과 다르게 최종학력만이 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 체육활동에의 참여는 사회적 지지나 체계적인 교육 및 미디어의 개입 등 사회·문화적 영향 또한 받는데(Sallis, Floyd, Rodriguez & Saelens, 2012), 최종학력은 이 같은 요인들을 반영하는 경향이 강하기 때문에 규칙적 체육활동 참여에 주요 변인으로 도출되는 것으로 예측할 수 있다. 선행연구를 살펴보면, 학력이 높아짐에 따라 참여 동기 중 여가선용을 위한 동기가 증가하고(김형룡, 박순문, 2005), 최종학력이 높을수록 규칙적 체육활동에 참여할 확률이 높다고 보고된 바 있다(김미옥, 허지정, 2016). 또 학력이 대학교 졸업에 가까워질수록 스포츠기술을 습득하고, 능력을 개선하고 보여주며, 타인과 함께 스포츠를 즐기고, 소속감을 느끼고 싶어 하는 등의 사회적 동기 요인 수준이 증가하는 것으로 나타났다(김진, 2001).

하지만 본 연구에서는, 최종학력이 1인 가구가 아닌 다인 가구 성인의 규칙적 체육활동을 예측하지는 못하였다. 하나의 가능한 설명은 다인 가구의 경우 가족과 같은 주요 타자와 오랜 시간을 보내며 여가의 사회적 동기 요인을

충족시킬 수 있을지 모르나, 1인 가구의 경우 최종학력과 연관이 있는 여가의 사회성 동기를 규칙적 체육활동을 통해 충족시키려 하기 때문일 것으로 보인다. 이는 1인 가구 성인이 일반적으로 여가 스포츠 활동에 참여하며 타인과 함께하고자 하는 특성이 있다는 연구(이수연, 2017)와 맥을 같이 한다.

이 밖에도 1인 가구 성인의 경우 가구 월 소득이 규칙적 체육활동에 유의미한 영향을 주지 않는다는 것 또한 매우 흥미로운 결과이다. 이는 1인 가구의 경우 소득과 상관없이 소비성향이 높기(손희경, 2017) 때문일 수도 있으며, 혹은 가족에 대한 경제적 책임감이 적은 1인 가구의 경우 실제 행복감 증진 등 자신이 추구하는 바를 위해서 금전적인 부분은 별로 중요하게 인식하지 않기 때문일 수도 있을 것이다.

본 연구는 몇 가지 제한점을 가지고 있다. 우선, 1인 가구 성인과 다인 가구 성인 모두에게서 체육활동의 효과 인식 및 기본적인 인구통계학적 변인이 규칙적 체육활동을 20%도 설명해 주지 못하고 있다. 규칙적인 체육활동 참여에 대한 이해를 높이기 위해서는 체육활동의 효과 인식 이외에 더 다양한 여가 동기를 고려하고, 시설이나 시간 등 여가 제약을 포함하는 연구가 진행되어야 할 것이다. 또한, 1인 가구 성인은 같은 1인 가구 성인이라도 청년 1인 가구 성인, 비혼으로 인한 1인 가구 성인, 1인 가구 노인 등의 삶의 방식이 매우 달라(강은나, 이민홍, 2016; 손희경, 2017) 1인 가구 성인의 표본을 좀 더 세분화하여 연구할 필요가 있다. 세분화된 1인 가구 성인 연구는 행복감 증진이나 최종학력이 1인 가구 성인의 규칙적 체육활동에 영향을 준 이유에 관하여 더 깊이 있는 이해를 제공해 줄 것이다. 마지막으로, 본 연구는 2차 데이터를 활용한 연구이기 때문에 이에 따른 장점도 있으나, 연구 변인의 선택이 매우 제한적이며 대부분의 변인이 단일 항목으로 이루어졌다는 점을 고려해야 한다. 이에 후속하는 연구에

서는 다양한 변인을 다문항 척도를 사용하여 측정하는 시도가 뒤따라야 할 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 학계에서 드물게 이루어진 1인 가구 성인의 규칙적 체육활동을 연구하였다는 점과 인구통계학적 변인이 규칙적 체육활동에 큰 영향을 주지 않는다는 것을 보여준 점은 본 연구의 의의일 것이다.

다인 가구 성인들에 비해 낮은 삶의 질과 건강 수준이 지적되는 1인 가구(강은택 외, 2016; 김연욱, 2016; 이여봉, 2017)는 앞으로도 그 수가 지속해서 증가할 것으로 예측된다(통계청, 2017). 이에 1인 가구의 규칙적인 체육활동 참여를 위한 연구와 정책적 노력이 계속해서 이루어져야 할 것이다. 또한, 규칙적인 체육활동을 증진하기 위해 단순히 인구통계학적 변인에 기반을 둔 정책 개발보다는 규칙적인 체육활동 참여의 효과를 교육하고, 이와 관련한 캠페인 등을 함께 진행하는 방안을 고려해 보아야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강은나, 이민홍(2016). 우리나라 세대별 1인 가구 현황과 정책과제. *보건복지포럼*, 47-56.
- 강은택, 강정구, 마강래(2016). 1인 가구의 주관적 삶의 만족감에 관한 연구. *사회과학연구*, 27(1), 3-23.
- 권지혜, 원형중, 황선영(2017). 1인 가구의 여가전념이 심리적 웰빙에 미치는 영향. *여가학연구*, 15(4), 51-68.
- 김기영(2001). 도시 주부의 생활체육 참여동기와 여가, 가사, 가족만족의 관계. *한국체육학회지*, 40(4), 361-370.
- 김대권(2012). 여가스포츠 참가 정도가 여가몰입 및 심리적 웰빙에 미치는 영향. *한국체육과학학회지*, 21(1), 231-244.

- 김미곤(2015). 한국인의 가구유형별 개인특성별 주관적 행복수준. *보건·복지 Issue&Focus*, 274, 1-8.
- 김미옥, 허지정(2016). 규칙적 체육활동 참여가 개인의 행복감에 미치는 영향과 참여유도 결정요인. *디지털융복합연구*, 14(12), 667-675.
- 김양례(2008). 생활체육 참가가 행복한 삶에 미치는 영향. *한국스포츠사회학회지*, 21(1), 151-172.
- 김연옥(2016). 1인 가구 시대의 도래: 특성과 생활 실태. *한국가족복지학*, 52, 139-166.
- 김윤영(2017). 1인가구를 위한 정책방향 연구. 인천발전연구원.
- 김진(2001). 배드민턴 동호인들의 참여동기 요인. *한국체육학회지*, 40(2), 277-285.
- 김현석, 임금옥(2001). 생활무용프로그램 참여여성의 참여동기 분석. *한국체육학회지*, 40(4), 409-422.
- 김형룡, 박순문(2005). 레저스포츠 참여동기와 재미의 관계. *한국사회체육학회지*, 24, 517-528.
- 문화체육관광부(2014). 2014 국민 생활체육 참여 실태조사. 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2015). 2015 국민 생활체육 참여 실태조사. 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2016). 2016 국민 생활체육 참여 실태조사. 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2018). 2018년도 체육국 재정집행계획.
- 박영옥, 허현미(2008). 체육활동 참가변인별 신체적, 정신적 건강효과에 대한 금전적 가치 및 심리적 행복감 분석. *한국스포츠사회학회지*, 21(2), 443-461.
- 박지영, 이해준(2016). 신체 활동 형의 여가생활로써 성인 발레 참여자의 참여 요인과 스트레스 요인 및 중도 탈락 요인 탐색. *한국체육학회지*, 55(4), 463-474.
- 손희경(2017). 솔로 이코노미(Solo Economy) 분석. 통계청.
- 송지형, 임상용(2006). 성인여성의 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계. *한국체육교육학회지*, 11(1), 143-156.
- 안신현(2012). 부상하는 1인가구의 4대 소비 트렌드. SERI 경제포커스, 195.
- 안창규(1999). 스포츠 소비자의 스포츠 참여동기와 스포츠 관여와의 상호관계 연구. *한국체육학회지*, 38(3), 846-856.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적 정서적 상태측정지 개발. *한국심리학회지*, 9(2), 113-123.
- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠 동기척도 개발과 타당도 검증. *한국체육교육학회지*, 9(2), 107-132.
- 원형중(1998). 성인근로자의 여가활동 참여동기와 제약요인에 관한 기본 연구. *한국체육학회지*, 37(2), 369-386.
- 이수연(2017). 1인 가구의 여가스포츠 참여 특성에 관한 탐색적 연구. *한국체육학회지*, 56(3), 87-98.
- 이여봉(2017). 1인 가구의 현황과 정책과제. *보건복지포럼*, 252, 64-77.
- 진종현, 강효민(1997). 생활체육참여자의 참여동기와 스포츠 활동만족도의 관계. *한국스포츠사회학회지*, 8, 165-176.
- 통계청(2017). *장래가구추계: 2015~2045년*.
- 황문수, 이종형(2012). 성인의 스포츠활동 참여동기 활성화 및 참여장애 개선 방안 연구. *한국체육정책학회지*, 10(1), 121-134.
- Bergland, C. (2016, December 5). Harvard Study Reports: Happier Adults May Exercise More. *Psychology Today*. Retrieved August 5, 2018.
- Cekin, R. (2015). Psychological Benefits of Regular Physical Activity: Evidence from Emerging Adults. *Universal Journal of Educational Research*, 3(10), 710-717.

- Davies, S., Burns, H., Jewell, T., & McBride, M. (2011). *Start active, stay active: a report on physical activity from the four home countries*. Chief Medical Officers, 16306, 1–62.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.
- Kim, E. S., Kubzansky, L. D., Soo, J., & Boehm, J. K. (2016). Maintaining healthy behavior: a prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(3), 337–347.
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodriguez, D. A., & Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729–737.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics, 5th*. Needham Height, MA: Allyn & Bacon.
- U.S. Department of Health and Human Services, 2008. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee report*. Washington, DC; U.S. Department of Health and Human Services.