

## 여가 스포츠 참여와 주관적 의료비 절감의 관계: 베이비부머 및 노인 세대를 대상으로

진성범<sup>1</sup>

<sup>1</sup>연세대학교 강사

The relationship between leisure-time sport participation and health care costs among:

Korean Baby boomers and older people

Chun, Sungbum<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Yonsei University

### Abstract

The purpose of this study was to analyze the relationship between leisure-time sport participation and health care costs among Korean Baby boomers and older people, and also to compare the two generations. Data from '2019 National survey on participation sport' was used to analyze the research questions. A total of 2614 participants (1218 Baby boomers and 1396 older people) were extracted from the data for the analysis. The independent variables were Experience in taking sport-related lessons, Sport club participation, and Leisure-time physical activity. The dependent variable was subjective effect of sport participation on health care costs. SPSS program was used to analyze the statistical methods. Demographical characteristics result was drawn by frequency analysis. and multiple regression analysis was used to analyze the hypotheses. As a result, the effects of Experience in taking sport-related lessons, Sport club participation, and Leisure-time physical activity on health care costs were statistically significant all samples analyzed. There were no significant differences between Korean Baby boomers and older people in the analyzed hypotheses in this study.

**Key words :** leisure-time sport participation, health care costs, baby boomers, older people

주요어 : 여가스포츠 참여, 의료비 절감, 베이비부머, 노인

Address reprint requests to : Chun, Sungbum

E-mail: bumbumbum1@naver.com

Received: August, 05, 2021 Revised: September, 02, 2021 Accepted: September, 30, 2021

## I. 서론

한국 사회는 형성된 인구 구조를 통해 일찍부터 고령화 시대를 예견하고 있었다. 게다가 평균수명이 늘어나며 평균 100세까지 사는 ‘호모 헨드레드(homo hundred) 시대’로 다가가고 있다. 국내 노인 인구 비율에 따라 2000년도에 고령화 사회로 들어섰으며, 2017년에 65세 이상 인구가 전체 인구의 14%를 초과함에 따라 고령 사회로 규정되었다 (통계청, 2019). 통계청(2019)은 또한 머지 않은 2025년이 되면 65세 이상 인구가 20.3%로 늘어나며 초고령 사회에 진입할 것으로 예상하며, 2067년에는 노인 인구가 46.5%가 되어 국민의 절반 정도를 차지하게 될 것으로 내다보고 있다. 눈앞으로 다가온 노인 인구 문제는 점점 더 빨리 가시화되고 있으며, 인구가 크게 늘어나게 될 노인들에 대한 건강/의료, 사회적 역할 문제, 노인 소외 등등은 해결책을 찾아야 할 현실적 당면 과제이다 (김보람, 김매이 및 윤소영, 2020; 송명근, 이원석 및 문준호, 2021).

당면한 여러 노인 문제들에 대해 지속적인 신체 활동과 스포츠 참여 장려가 가져다 주는 긍정적 효과는 많은 선행연구들을 통해 입증되었다 (김경원, 2007; Lee, 2018). Warburton, Nicol, and Bredin (2006)을 비롯한 선행연구들에서 신체 활동이 심혈관 질환과 고혈압 및 비만 등 다양한 성인병 예방 효과가 있음을 밝혀왔으며, 단순히 규칙적 신체활동을 넘어서 사회적 활동을 포함하고 있는 스포츠 참여는 특히 노인들의 정신적 및 신체적 건강에 긍정적 기여를 한다는 점에서 그 중요성이 강조되고 있다 (이은주, 2014). 이와 같은 신체활동 및 스포츠 참여의 긍정적 효과 중에서도 가장 가시적이고 객관적인 지표 중 하나로 의료비 절감 효과를 들 수 있다. Lee (2018)의 연구에서 신체활동에 참여하는 집단의 고혈압과 의료비 증가율이 신체활동에 참여하지 않는 집단의 증가율보다 작

다는 분석을 내놓은 바 있다. Furukawa (2018)는 일본 국민을 대상으로 한 연구에서 신체 활동이 가구 당 의료비와 당뇨 및 고혈압 발병률을 줄이는 효과가 있음을 입증하였다.

스포츠 또는 생활체육 참여 수준을 주제로 한 연구들도 비슷한 결과를 보여주고 있다. 선행 연구에서 노인의 생활체육 참가가 의료비를 감소하는 경향이 있음을 찾아낸 바 있다 (김성국, 2009; 김양례, 2006). 김종순, 오세숙 및 윤소영 (2017)은 2016 국민생활체육 실태조사의 데이터를 활용하여 여성 집단에서 규칙적 체육 활동이 주관적인 의료비 절감 효과에 유의한 영향을 미친다고 보고하였으며, 2018 국민생활체육 실태조사를 활용한 선행연구에서는 노인의 행복감에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 규칙적인 체육활동과 주관적 건강 인식 등이 중요한 변인으로 작용함을 밝힌 바 있다 (김보람 등, 2020). 이처럼 스포츠 참여가 건강 증진 및 유지에 가져다주는 효과가 자명해짐에 따라 선진국은 스포츠 참여를 보건 복지 의 일환으로 삼아 질병을 예방하고자 하는 스포츠 복지 정책을 도입하고 있으며 우리나라도 이에 발맞춘 해결책을 구상할 필요가 있다 (김권일, 김미량 및 이제홍, 2010).

하지만 우리나라가 초 고령 사회로 진입하게 되는데 더해 백세 시대로 다가가고 있는 것에 대비하고자 한다면, 현 시점의 노인 뿐만 아니라 일부 노년으로 진입을 하였고 앞으로도 해가 갈수록 노년으로 진입하게 될 국내 베이비부머 세대의 건강과 삶의 질에 대해 함께 생각해야 할 것이다. 통계청에서 베이비부머 세대로 규정하고 있는 1955년부터 1963년 출생자들은 한국전쟁 이후 태어나 급격한 부국강병을 겪는 과정에서 기존의 노년층과는 차별적인 가치관을 가지고 있다는 인식이 존재한다 (양지명, 정영금 및 윤소영, 2017; 호남지방통계청, 2016). 우리나라의 베이비부머는 현재 노인 세대와 다르게 비교적 높은 교육수준과 경제적

능력을 누리왔으며 (신혜리, 이혁준 및 임진섭, 2018), 라이프스타일에 있어서도 노년층에 비해 가족 중심적이고 여가와 삶의 질을 추구하는 경향이 있는 것으로 나타난다 (양지명 등, 2017; 이성철과 한상일, 2013). 또 다른 한편으로 베이비부머는 노인층인 부모 세대와 그들의 자녀 세대 사이에 낀 '샌드위치' 세대로 인식되기도 한다 (박태정, 2013). 이는 노인이 된 부모 부양에 대한 책임감이 강함과 동시에 자식 세대에 대한 교육과 보살핌까지 책임을 지고 있지만, 정작 자신의 노후는 기댈 곳이 없거나 자립해야 하는 경향이 있기에 생긴 개념이다 (김희정과 천혜정, 2016).

베이비부머 세대와 노인 세대의 생활양식과 여가 및 서비스 소비 등을 비교하는 연구는 아직 충분치는 않지만 진행되어 왔다. 선행 연구들은 노인 세대가 일(work)에 상대적으로 많은 재미를 느끼는 반면 베이비부머 세대는 여가를 추구하고 여가의 가치를 중시한다고 밝혔으며 (이성철과 한상일, 2013; 정문미와 원영신, 2011), 선행연구 일부에서도 여가활동의 다양성에 있어서 노년층보다 베이비부머 세대가 더 높게 나타남을 확인하였다 (양지명 등, 2017). 그렇지만 다른 한편으로 이수진, 허선희 및 홍순영 (2011)과 같은 연구들은 베이비부머 세대의 여가 소비 행태와 참여 수준이 다른 세대에 비해 유의한 차이가 없는 것으로 보고하기도 하였다. 앞서 언급된 양지명 등 (2017)의 연구에서도 부분적으로 베이비부머와 노년층 간 여가활동 행태의 차이를 보이긴 했지만, 결론적으로는 세대별 특성보다는 경제활동 영위 여부가 여가활동의 유의미한 차이를 보인다고 보고한 바 있다.

일관성이 부족한 선행연구들의 결과로 미루어보아 베이비부머 세대와 노인 세대 간 차이점 및 공통점을 더욱 명확히 규명하기 위해 세대 간 비교 연구가 다방면에서 지속적으로 이루어 질 필요성이 있다. 또한, 국내 베이비부머

세대가 노년층에 접어들면서 신체적 노화가 일어나고 건강상태에 관심을 갖게 되면서 건강검진과 그에 따른 의료 서비스 수요가 늘어가게 됨에 따라 베이비부머 세대의 건강과 삶의 질을 증진시켜 사회의료비용을 절감할 수 있는 방안을 다방면으로 모색할 필요성 역시 떠오르고 있다 (김경원, 2007; 신혜리 등, 2018). 본 연구의 목적은 그 방법론 중 하나로써 생활 스포츠 참여와 의료비 절감 간의 관계를 탐구하며 노년층과 베이비부머 세대 간 차이점 또는 공통점을 살펴보는 것이다. 이와 같은 본 연구의 목적에 따른 연구 가설은 다음과 같다.

#### **가설 1. 생활체육 관련 강습 경험은 주관적 의료비 절감에 유의한 영향을 미칠 것이다.**

생활체육 종목에 대해 강좌나 강습을 받는 행동은 여가계약협상, 진지한 여가, 레크리에이션 전문화 등 중요한 여가학 이론의 하위요인들과 관련이 깊다고 볼 수 있다. 참여하는 생활체육 종목을 전문가에게 배우고자 하는 행동에는 해당 종목에 대한 실력이나 지식을 향상시키고자 하는 동기가 내재되어 있으므로 여가계약협상의 기술습득, 진지한여가의 개인적 노력, 레크리에이션 전문화의 비용투자 등과 같은 요인들과 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다 (김남희와 오치옥, 2018; 정정희, 유병열, 한수아 및 박세혁, 2018; 최성범과 한태용, 2012; 황향희, 이하나, 김보람 및 이유진, 2017). 이에 따라 생활체육 관련 교육을 받는 이들은 지속적인 스포츠 활동을 할 가능성이 높으며 (김미량과 이제홍, 2009), 결과적으로 의료비 절감 효과로 이어질 개연성이 존재한다.

#### **가설 2. 생활체육 동호회 활동은 주관적 의료비 절감에 유의한 영향을 미칠 것이다.**

생활체육 동호회에 가입하여 활동하는 행동 역시 참여자의 지속적인 참여와 관련이 있다 (조방현, 2009). 선행 연구에 의하면, 동호회

가입을 하는 중요한 이유 중 하나가 사회관계 형성이며 이를 통해 참여하는 스포츠 활동에 대한 가치를 높게 인지하는 것으로 보고하고 있다 (김중순 등, 2017; 김현지, 2012). 이와 같은 관계 구도가 생활체육 동호회에 가입하여 활동하는 이들이 상대적으로 더 지속적으로 스포츠 참여를 이어가는 바탕이 된다고 가정할 수 있으며, 마찬가지로 노년층과 베이비부머 세대의 의료비 절감에 효과가 있을 것이라 기대할 수 있다.

### **가설 3. 규칙적 체육활동 수준은 주관적 의료비 절감에 유의한 영향을 미칠 것이다.**

규칙적 체육활동 변인은 레슨을 받거나 동호회 활동이 가능한 생활체육 종목 참가를 비롯하여 운동(exercise) 목적의 신체활동까지 포괄하여 측정하는 문항이다. 규칙적 신체활동과 의료비 지출 간 관계는 지속적으로 관심을 받아왔으며 (권옥동과 고의석, 2016; 김성국, 2009; 김양래, 2006; 유진선, 임지은, 조시울, 신혜리 및 박설우, 2017; Furukawa, 2018; Lee, 2018), 해당 관계를 앞서 언급된 생활체육 참여 수준 관련 독립변인 및 통제변인들과 함께 분석하는 것에 의의가 있겠다.

### **가설 4. 연구 모형에 대해 베이비부머 세대와 노인 세대 간 차이점 또는 공통점이 존재할 것이다.**

연구 결과의 일관성이 부족한 베이비부머와 노인 세대 간 비교 연구 주제에 추가적인 연구의 필요성이 존재하므로 (양지명 등, 2017), 스포츠 활동과 의료비 절감 간 관계 인식에 있어 두 세대의 차이점이 있는지 알아보려고 한다 (김성국, 2009; 김양래, 2006).

## **II. 연구방법**

### **1. 연구대상**

본 연구는 문화체육관광부에서 진행한 2019년 국민생활체육조사의 원자료를 활용하였다. 2019 국민생활체육조사의 표본 규모는 9,000 명으로써 국내 만 10세 이상의 국민을 모집단으로 표집되었다. 표본 추출은 다단계층화집락 추출 (Stratified multi-stage cluster sampling) 방법을 통해 국내 각 시도의 가구수를 규모 비례적으로 층화하여 랜덤하게 추출하는 무선표집으로 진행되었다. 또한 2019 국민생활체육조사에서는, 표집된 표본의 비율을 모집단을 대표할 수 있도록 사후층화 (post-stratification) 방법을 통해 가중치를 산출하였는데 본 연구의 추정 통계에서 이 가중치를 적용하였다. (문화체육관광부, 2019)

2019 국민생활체육조사의 원자료 중 베이비부머 세대로 규정될 수 있는 1955년~1963년 출생한 이들과 노인으로 분류되는 1955년 이전 출생자들만을 분리하여 본 연구의 대상으로 설정하였다 (신혜리 등, 2018; 양지명 등, 2017). 그로 인해 본 연구의 연구대상은 총 2614명의 표본이었으며, 그 중 베이비부머 세대는 1218명 (46.6%), 노인 세대는 1396명(53.4%)으로 나타났다. 연구대상자의 더 자세한 특성은 <표 1>에 보이는 바와 같다.

### **2. 조사도구**

2019 국민생활체육조사의 다양한 변수 중 인구통계학적 변인 외 본 연구에서 분석한 주요 변수들은 4개이다. 독립변인은 [생활체육 관련 강좌/강습 (경험 유무)], [체육 동호회 가입 및 활동 여부], 그리고 [최근 1년간 규칙적 체육활동 참여 빈도] 등이며, 종속변인은 [규칙적 체육활동의 효과 (의료비 절감)] 변인으로

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

성별		빈도(명)	백분율(%)
연령 세대	베이비부머 (55년~63년 출생)	1218	46.6
	노인 (55년 이전 출생)	1396	53.4
성별	남성	1242	47.5
	여성	1372	52.5
직업 유무	있음	1236	47.3
	없음	1378	52.7
교육수준	무학	77	2.9
	초등학교	471	18.0
	중학교	609	23.3
	고등학교	1183	45.3
	대학(4년제 미만)	166	6.4
	대학교(4년제 이상)	103	3.9
	대학원 석사	5	0.2
	대학원 박사	0	0
가구 월 소득	100만원 미만	180	6.9
	100~150만원 미만	334	12.8
	150~200만원 미만	413	15.8
	200~250만원 미만	350	13.4
	250~300만원 미만	260	9.9
	300~350만원 미만	274	10.5
	350~400만원 미만	220	8.4
	400~450만원 미만	190	7.3
	450~500만원 미만	115	4.4
	500~550만원 미만	124	4.7
	550~600만원 미만	53	2.0
600만원 이상	101	3.9	
가구원 수 (본인 포함)	1명	253	9.7
	2명	1448	55.4
	3명	457	17.5
	4명	384	14.7
	5명	64	2.4
	기타	8	0.3
생활체육 강습 경험	없다	2197	84.0
	있다	417	16.0
생활체육 동호회 활동	하고 있지 않다	2452	93.8
	하고 있다	162	6.2
합계		2614	100

설계하였다. 첫번째 독립변인인 생활체육 관련 강좌/강습에 대한 경험 유무는 ‘없다’ 또는 ‘있다’의 이분형 문항으로 측정되었고 본 연구에서 가변인(dummy) 생성을 통해 ‘없다(0)’ 그리고 ‘있다(1)’로 코딩되었다. 두번째 체육 동호회 가입 및 활동 변인 역시 가변인 생성을 통하여 미가입 상태이거나 가입은 되었지만 미참여 상태인 그룹(0)과 가입하여 참여 중인 그룹(1)의 2개 그룹으로 측정되었다. 마지막 독립변인인 규칙적 체육활동 참여 빈도는 ‘전혀하지 않는다’ 부터 ‘매일’ 까지 9개 선택지 문항을 통해 측정되었다. 종속변인인 규칙적 체육활동의 효과 중 의료비 절감 항목은 ‘전혀 효과가 없다’ 부터 ‘매우 효과가 있다’까지의 5점 리커트 척도 문항으로 측정되었다.

통제 변인으로 성별, 연령, 직업유무, 교육수준, 소득수준, 가구원 수 등의 인구통계학적 변인을 추가하여 분석하였다. 통제 변인들 중 불연속 명목 변수인 성별, 직업유무, 그리고 교육수준 대해 가변인 코딩을 하였다. 성별은 남성을 준거집단으로 삼아 ‘남성(0)’ 그리고 ‘여성(1)’로, 직업유무는 없음(0) 그리고 있음(1), 교육수준은 대학원 이상을 준거집단으로 하여 가변인 처리되었다.

### 3. 자료처리

본 연구에서는 2019 국민생활체육조사의 원 자료로부터 필요한 변수를 추출하여 SPSS 통계 프로그램을 통해 분석하였다. 빈도 분석을 통해 연구대상의 인구통계학적 특성 분석을 실시하였으며, 상관관계분석을 통해 주요 독립변인과 종속 변인 간 상관성을 살펴보았다. 본 연구의 연구 문제인 생활체육 강습 경험, 동호회 활동, 규칙적 체육활동이 주관적 의료비 절감 효과에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 베이비부머 세대와 노인 세대를 합한 통합 표본에 대한 분석과 두 세대를 분리한 세부집단분석 모두에 대해 다중

회귀분석을 적용하였다. 다중회귀분석의 전반적으로 사후층화 (post-stratification) 방법을 통해 산출한 가중치를 적용하였다.

### Ⅲ. 결과

#### 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

연구대상의 인구통계학적 및 일반적 특성에 대한 빈도분석 결과는 <표 1>과 같다. 전체 2614명의 표본 중 1218명(46.6%)이 베이비부머 세대이고 1396명(53.4%)이 노인 세대인 것으로 나타났다. 성별의 경우 남성이 1242명(47.5%) 그리고 여성이 1372명(52.5%)이었다. 또한, 직업을 가진 이들이 1236명(47.3%)이고 직업을 갖고 있지 않은 이들이 1378명(52.7%)로 나타나면서 세대, 성별, 직업 유무에 있어서 꽤나 비례적으로 분포된 표본임을 알 수 있다.

교육수준에 있어 가장 빈도가 높은 항목은 1183명(45.3%)의 고등학교 학력 이었으며, 그 뒤를 중학교 학력 (23.3%)과 초등학교 학력 (18.0%)이 따르고 있다. 대학 이상 학력의 빈도가 작은 것을 확인 할 수 있다. 가구 월 소득의 경우 150~200만원 미만(15.8%)과 200~250만원 미만(13.4%)인 집단이 가장 빈도수가 높은 것으로 나타났지만, 전반적으로 다른 집단의 빈도와 크게 차이 나지 않는 것을 볼 수 있다. 가구 원 수가 2명이라고 답한 사람이 1448명(55.4%)으로 가장 많았는데, 이는 두번째로 빈도 수가 많은 3명 가구 457명(17.5%)과 차이가 크게 벌어져 있음을 알 수 있다.

생활체육 강습 경험과 동호회 활동 여부에서는 쏠림 현상이 존재했다. 생활체육 강습을 받아본 경험 유무에 있어서는 경험이 있는 사람이 417명(16%)인 반면 경험이 없는 사람은 2197명(84%)으로 압도적으로 많았다. 생활체육 동호회 활동 여부에 대해서도 활동하고 있

지 않은 사람이 2452명(93.8%)로 대부분을 차지하고 있는 것을 볼 수 있다.

#### 2. 주요 변인 간 상관관계

본 연구의 주요 분석 변인인 생활체육 강습, 동호회 활동, 규칙적 체육활동, 그리고 주관적 의료비 절감 간의 상관관계 분석을 실시하였다. 모든 변인 간 상관관계가 유의한 것으로 나타났으며, 상관계수의 값이 .80을 넘지 않고 있으므로 다중공선성 문제가 없는 것으로 확인되었다. <표 2>에서 자세한 상관관계 결과를 볼 수 있다.

표 2. 변인 간 상관관계분석

요인	1	2	3	4
1. 생활체육 강습	1			
2. 규칙적 체육활동	.134**	1		
3. 동호회 활동	.339**	.117**	1	
4. 의료비 절감	.150**	.165**	.108**	1

\*p<.001

#### 3. 통합 표본에 대한 다중회귀분석 결과

베이비부머 세대와 노인 세대를 모두 아우르는 통합 표본에 대해 생활체육 강습 경험, 생활체육 동호회 활동, 규칙적 체육활동이 주관적 의료비 절감 효과에 미치는 영향을 분석하였다. 생활체육 강습 경험 유무 변인은 회귀계수 .226 ( $t=5.650, p<.001$ )로 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 생활체육 강습 경험이 있는 사람일수록 스포츠 참여의 의료비 절감 효과가 크다고 느낀다는 결과이다. 생활체육 동호회 활동 변인은 회귀계수 .178 ( $t=3.146, p<.01$ )로 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 스포츠 동호회 활동에 참여하는 사람일수록 스포츠 참여를 통한 의료비 절감 효과가 크다고 느낀다는 결과이다.

표 3. 통합 표본 회귀분석 결과

독립변수	B	S.E.	$\beta$	t
(constant)	0.781	0.285		9.763***
<b>성별</b>				
(남자=0)			Ref.	
(여자=1)	0.002	0.037	0.001	0.046
<b>연령</b>	0.001	0.003	0.009	0.300
<b>가구소득</b>	0.013	0.008	0.058	1.659
<b>직업 유무</b>				
(없음=0)			Ref.	
(있음=1)	0.051	0.040	0.037	1.274
<b>가구 구성원 수</b>	-0.039	0.021	-0.053	-1.815
<b>교육수준</b>				
(무학)	0.257	0.121	0.129	2.124*
(초등학교)	0.153	0.120	0.089	1.272
(중학교)	0.141	0.120	0.103	1.170
(고등학교)	-0.127	0.132	-0.052	-0.960
(대학 4년제 미만)	0.117	0.141	0.039	0.828
(대학교 4년제 이상)	-0.046	0.338	-0.003	-0.135
(대학원 이상)			Ref.	
<b>강습 경험</b>				
(없음=0)			Ref.	
(있음=1)	0.226	0.040	0.137	5.650***
<b>동호회 활동</b>				
(비활동 중=0)			Ref.	
(활동 중=1)	0.178	0.056	0.075	3.146**
<b>규칙적 체육활동</b>	0.056	0.008	0.166	7.296***
<b>F 값</b>				
			11.468***	
<b>adj. R-square</b>				
			0.073	

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

- 종속변인: 주관적 의료비절감 효과

규칙적 체육활동 변수는 회귀계수 .056 ( $t=7.296$ ,  $p < .001$ )로 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 이는 규칙적으로 생활체육에 참여하는 빈도가 많은 사람일수록 스포츠 참여의 의료비 절감 효과가 크다고 느낀다는

결과이다.

통제변수인 성별, 연령, 가구소득, 교육수준, 직업유무, 그리고 가구 구성원 수 중에서는 교육수준이 무학인 집단만이 회귀계수 .257 ( $t=2.124$ ,  $p < .01$ )로 대학원 이상 집단에 비해 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 정적 관계를 갖는 것으로 나타났다. 종합적으로, 분석 모형의 F값이 11.468 ( $p < .001$ )로 회귀식이 유의하게 나타났으며 7.3%의 설명력(수정된 R-square=.073)을 갖는 것으로 분석된다. <표 3>에서 자세한 결과를 확인할 수 있다.

전체 표본에 대해 베이비부머 세대와 노인 세대 간 조절효과를 분석하였다. 분석 결과 강습경험 조절변인 ( $t=-.600$ ,  $p=.549$ ), 동호회 활동 조절변인 ( $t=.344$ ,  $p=.731$ ), 그리고 규칙적 체육활동 조절변인 ( $t=.076$ ,  $p=.939$ )로 모든 가설 관계에서 조절효과가 유의하지 않은 것으로 도출되었다. 두 그룹 간 통계적인 차이점이 도출되지 않았어도 분리된 세부 그룹 분석을 비교해보는 것은 가능하다.

#### 4. 노인 세대 표본에 대한 다중회귀분석 결과

노인 세대 표본에 대해 생활체육 강습 경험, 생활체육 동호회 활동, 규칙적 체육활동이 주관적 의료비 절감 효과에 미치는 영향을 분석하였다. 생활체육 강습 경험 유무 변인은 회귀계수 .197 ( $t=3.119$ ,  $p < .01$ )로 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 생활체육 강습 경험이 있는 노인 구성원일수록 스포츠 참여의 의료비 절감 효과가 크다고 느낀다는 결과이다. 생활체육 동호회 활동 변인은 회귀계수 .239 ( $t=2.267$ ,  $p < .05$ )로 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 스포츠 동호회 활동에 참여하는 노인 구성원일수록 스포츠 참여를 통한 의료비 절감 효과가 크다고 느낀다는 결과이다. 규칙적 체육활동 변수는 회귀계수 .058( $t=5.307$ ,  $p < .001$ )로 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 이는 규칙적으

표 4. 노인 세대 회귀분석 결과

독립변수	B	S.E.	$\beta$	t
(constant)	3.694	0.489		7.555***
<b>성별</b>				
(남자=0)			Ref.	
(여자=1)	0.006	0.050	0.004	0.118
<b>연령</b>	-0.011	0.006	-0.063	-1.723
<b>가구소득</b>	0.01	0.013	0.037	0.792
<b>직업 유무</b>				
(없음=0)			Ref.	
(있음=1)	0.135	0.058	0.088	2.329*
<b>가구 구성원 수</b>	-0.016	0.035	-0.019	-0.471
<b>교육수준</b>				
(무학)	0.304	0.123	0.194	2.465*
(초등학교)	0.138	0.124	0.092	1.114
(중학교)	0.121	0.125	0.086	0.963
(고등학교)	-0.045	0.182	-0.011	-0.249
(대학 4년제 미만)	0.074	0.207	0.015	0.358
(대학교 4년제 이상)	0.422	0.819	0.017	0.516
(대학원 이상)			Ref.	
<b>강습 경험</b>				
(없음=0)			Ref.	
(있음=1)	0.197	0.063	0.111	3.119**
<b>동호회 활동</b>				
(비활동 중=0)			Ref.	
(활동 중=1)	0.239	0.105	0.079	2.267*
<b>규칙적 체육활동</b>	0.058	0.011	0.174	5.307***
F 값		5.085***		
adj. R-square		0.060		

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

- 종속변인: 주관적 의료비절감 효과

로 생활체육에 참여하는 빈도가 많은 노인 구성원일수록 스포츠 참여의 의료비 절감 효과가 크다고 느낀다는 결과이다.

통계변수인 성별, 연령, 가구소득, 교육수준, 직업유무, 그리고 가구 구성원 수 중에서는 직업 유무 변수가 회귀계수 .135 ( $t=2.329$ ,  $p<.05$ )로 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 이는 직업 생활을 하는 노인 구성원일수록 스포츠의 의료비 절감 효과

가 크다고 느낀다는 결과이다. 또한, 무학 교육 수준 집단에서 의료비 절감 효과가 유의하게 나타났다. 분석 모형의 F값이 5.085 ( $p<.001$ )로 회귀식이 유의하게 나타났으며 6%의 설명력 (수정된 R-square=.060)을 갖는 것으로 분석된다. <표 4>에서 자세한 결과를 확인할 수 있다.

표 5. 베이비부머 세대 회귀분석 결과

독립변수	B	S.E.	$\beta$	t
(constant)	3.159	0.763		4.138***
<b>성별</b>				
(남자=0)			Ref.	
(여자=1)	0.003	0.054	0.002	0.049
<b>연령</b>	-0.002	0.010	-0.006	-0.187
<b>가구소득</b>	0.012	0.011	0.048	1.135
<b>직업 유무</b>				
(없음=0)			Ref.	
(있음=1)	0.003	0.057	0.002	0.047
<b>가구 구성원 수</b>	-0.046	0.028	-0.063	-1.659
<b>교육수준</b>				
(무학)	-0.177	0.447	-0.048	-0.397
(초등학교)	-0.082	0.437	-0.039	-0.187
(중학교)	-0.112	0.435	-0.079	-0.256
(고등학교)	-0.389	0.439	-0.195	-0.885
(대학 4년제 미만)	-0.115	0.443	-0.047	-0.260
(대학교 4년제 이상)	-0.380	0.557	-0.034	-0.683
(대학원 이상)			Ref.	
<b>강습 경험</b>				
(없음=0)			Ref.	
(있음=1)	0.243	0.053	0.155	4.604***
<b>동호회 활동</b>				
(비활동 중=0)			Ref.	
(활동 중=1)	0.167	0.068	0.080	2.439*
<b>규칙적 체육활동</b>	0.054	0.011	0.159	4.948***
F 값		7.145***		
adj. R-square		0.083		

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

- 종속변인: 주관적 의료비절감 효과



### 5. 베이비부머 세대 표본에 대한 중회귀분석 결과

베이비부머 세대 표본에 대해 생활체육 강습 경험, 생활체육 동호회 활동, 규칙적 체육활동이 주관적 의료비 절감 효과에 미치는 영향을 분석하였다. 생활체육 강습 경험 유무 변인은 회귀계수 .243 ( $t=4.604, p<.001$ )로 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 생활체육 강습 경험이 있는 베이비부머 구성원일수록 스포츠 참여의 의료비 절감 효과가 크다고 느낀다는 결과이다. 생활체육 동호회 활동 변인은 회귀계수 .167 ( $t=2.439, p<.05$ )로 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 스포츠 동호회 활동에 참여하는 베이비부머 구성원일수록 스포츠 참여를 통한 의료비 절감 효과가 크다고 느낀다는 결과이다. 규칙적 체육활동 변수는 회귀계수 .054 ( $t=4.948, p<.001$ )로 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 이는 규칙적으로 생활체육에 참여하는 빈도가 많은 베이비부머 구성원일수록 스포츠 참여의 의료비 절감 효과가 크다고 느낀다는 결과이다.

베이비부머 표본의 경우, 통제변수인 성별, 연령, 가구소득, 교육수준, 직업유무, 그리고 가구 구성원 수 중에서 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계를 갖는 변인은 없는 것으로 나타났다. 분석 모형의 F값이 7.145( $p<.001$ )로 회귀식이 유의하게 나타났으며 8.3%의 설명력(수정된 R-square=.083)을 갖는 것으로 분석된다. <표 5>에서 자세한 결과를 확인할 수 있다.

## IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 노인 세대와 베이비부머 세대를 대상으로 생활체육 강습 경험, 생활체육 동호회 활동 여부, 규칙적 체육활동 여부가 주관적 의료비 절감 효과에 미치는 영향을 분석하

였다. 1차적으로 노인과 베이비부머 세대 전체에 대해 분석하였으며, 다음으로 노인 세대와 베이비부머 세대를 세부 집단으로 분리하여 분석하고 공통점 및 차이점이 있는지 살펴보았다. 분석 모형의 통제변수로 성별, 연령, 가구소득, 교육수준, 직업 유무, 가구 구성원 수 변인들이 고려되었다. 본 연구의 가설 분석 결과에 대해 다음과 같이 논의해 볼 수 있다.

첫째, 생활체육 관련 강습 경험은 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. 생활체육 관련 강습을 받는 행동은 생활체육에 대한 지속적 참여와 긍정적인 결과물에 밀접한 관계가 있는 변인으로 보고되어 왔다 (이미경과 남창현, 2015; 이영임, 2019a, 2019b). 또한, 여가계약협상, 진지한여가, 레크리에이션 전문화 등 여가학 이론들은 하위 요인에 관심 여가 활동에 대한 지식을 쌓고 실력을 높이고 경쟁력을 갖는 등의 행동 심리적 요소를 반영하고 있으며, 이러한 요인들이 참여 활동에 지속적으로 재미있게 참여하게 하는데 기여한다고 보고하고 있다 (김남희와 오치옥, 2018; 정정희 등, 2018; 최성범과 한태용, 2012; 황향희 등, 2017). 이렇듯 생활체육 강습 경험이 긍정적이고 지속적인 스포츠 참여와 관계가 깊다고 보고하는 연구는 많으며 그러한 지속적인 스포츠 참여가 결과적으로 의료비 절감에 기여할 것이라 가정해 볼 개연성이 있음에도 (김성국, 2009; 김양례, 2006), 생활체육 강습 경험이 의료비 절감에 미치는 직접적인 영향을 탐구한 연구는 상당히 제한적이다.

제한적인 선행연구 중에서 조금은 유연한 범위를 적용하자면 다음과 같은 예시들이 있다. 장호중과 김정목 (2011)은 노인복지관의 여가 스포츠 프로그램에 참여하는 이들을 대상으로 참가정도와 건강증진 생활양식 그리고 삶의 질 간의 관계를 분석하였다. 이들이 분석한 변인 중 건강증진 생활양식 변인에 의료행위 감소 관련 하위 요인이 있으며, 분석 결과 여가스포

츠 참가정도가 의료행위 감소 효과를 포함하는 건강증진 생활양식에 유의한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 노인복지관의 여가스포츠 프로그램은 흔하게 강습의 성격을 띠고 있기에 (장호중과 김정목, 2011), 본 연구의 첫번째 결과와 맥락을 같이한다고 볼 수 있다. 곽선행 (2010)의 연구에서도 스포츠 센터나 스포츠 교실 참여 중년 여성을 대상으로 의료행위 감소 하위 요인을 포함한 건강증진생활양식 변인과 스포츠 참가, LOHAS 성향 및 삶의 질의 관계를 분석한 바 있다. 그 결과, 스포츠 참여 정도가 건강증진생활양식에 미치는 유의한 영향이 도출되었다. 곽선행 (2010) 이나 장호중과 김정목 (2011)에서는 의료비 절감 관련 개념을 하위 요인으로 설정함에 따라 그 잠재 변수인 건강증진생활양식과 스포츠 행위 간 관계 분석을 통해 세부 하위 관계를 유추할 수 밖에 없었지만, 본 연구의 결과에서 직접적이고 세부적으로 스포츠 강습 활동과 의료비 절감 효과를 규명할 수 있었던 것에 의의를 둘 수 있겠다.

둘째, 생활체육 동호회 활동 여부는 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. 생활체육 동호회 또는 스포츠 클럽은 참여자들의 규칙적이고 지속적인 체육활동에 중요한 역할을 하며 (김종순 등, 2017), 국민 차원의 건강 증진을 위해서도 제도적으로 활성화 시킬 필요가 있다고 주장하는 학자들이 많다 (김경숙, 김선희 및 허현미, 2006; 김상겸과 김은자, 2016). 일반적으로 생활체육 동호회나 스포츠 클럽의 회원은 해당 스포츠 종목에 대한 기본적인 관심이 내재되어 있고 참여에 자발성이 강한 성격을 갖는 이르기 때문에 (김현지, 2012; 조방현, 2009), 이러한 자발적 동기는 재미를 북돋고 지속적 참여를 독려하는 선순환 구조를 형성할 개연성이 크다 (Deci & Ryan, 2008). 결과적으로 스포츠 동호회 활동은 참여자의 건강과 삶의 질을 높여 의료비 절

감과 관계가 있을 것이라는 점을 본 연구의 결과를 통해 확인하였으며, 관련 선행연구는 다음과 같은 것들이 있다.

de Boer, Dekker, Koning, Navis, and Mierau (2020)의 연구에서 사회경제적으로 구분할 수 있는 동네들(neighborhoods) 중 스포츠클럽 회원이 많은 동네일수록 의료비용(health care costs)이 작게 나타나는 분석 결과를 도출하였다. 또한, 스포츠 동호회 참가 동기는 단순히 해당 스포츠 종목 참여에서 오는 재미, 체력향상, 건강증진 뿐만 아니라 사교 목적이나 사회성 여가활동의 동기도 큰 비중을 차지하는 것으로 보고되어 왔다 (김재운, 김한범, 임새미 및 박찬우, 2018; 박래영, 김백윤 및 이예승, 2009; 최병진과 조준호, 2009). 이와 같은 접근에서 Tomioka, Kurumatani, and Hosoi (2017)의 연구 역시 본 연구의 결과와 연관되어 중요한 의미를 내포하고 있다. Tomioka et al. (2017)는 사회활동 참여가 노인들의 신체적, 정신적 건강에 미치는 영향을 사회활동 유형에 따라 분류하여 분석하였는데, 스포츠 참여를 통해 사회활동을 하는 집단일수록 건강 수준이 높은 것으로 나타난 바 있다.

셋째, 규칙적 체육 활동은 주관적 의료비 절감 효과와 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. 신체활동(physical activity), 운동(exercise), 그리고 스포츠 활동(sport participation) 등은 서로 간 개념적 차이가 있다. 신체활동이란 그 목적에 관계없이 에너지가 소비되는 몸의 움직임 전반을 말하기 때문에 스포츠나 운동이 기여하는 부분뿐만 아니라 직장이나 일에서 필요로 하는 몸의 움직임도 포함하며 두 분류는 서로 상반된 건강 관련 효과를 갖기도 한다(Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; Holtermann, Hansen, Burr, Søgaard, & Sjøgaard, 2012). 반면에 운동은 일반적으로 계획된 반복적 움직임으로 신체 능력을 향상시키고 단련하기 위한 목적을 갖는 것을 말하며, 스포츠 활동은 일부 운동의 개념에 포함되면서도 개인 혹은 단체로서 규칙과 때로는 승패가

있는 종목에 참여하는 것을 말한다 (Caspersen et al., 1985; Khan et al., 2012). 신체적으로 활동적인 사람 중에서도 스포츠 참여 경험이 있는 사람이 스포츠 경험이 없는 사람보다 사망률이 50% 낮게 나타난다고 보고하는 선행연구도 존재한다 (Andersen, Schnohr, Schroll, & Hein, 2000).

본 연구의 세번째 주요 독립 변인인 규칙적 체육 활동은 앞선 생활체육 강습 경험이나 생활체육 동호회 활동 변인보다 넓은 범위로써 운동(exercise) 활동까지 포함해서 생각할 수 있겠으며, 이는 다른 두 개의 독립변인에서 반영하지 못하는 체육활동까지 반영하고 있다고 볼 수 있다. 그에 따라 본 연구의 규칙적 체육활동 변인은 전반적인 신체활동 개념 중에서 일과 직업 관련 신체활동을 제외한 여가시간 신체활동(leisure-time physical activity: LTPA)를 측정하는 것으로 개념적 정의할 수 있는데, 관련되어 본 연구의 결과를 뒷받침할 수 있는 선행 연구로 Martin, Powell, Peel, Zhu, and Allman (2006)을 들 수 있다. 이들은 노년층을 대상으로 한 연구에서 여가시간 신체활동 수준과 병원 입원 일수 간에 유의한 부적 관계를 도출한 바 있으며 (Martin et al., 2006), 이는 본 연구에서 규칙적 체육활동이 의료비 절감과 유의한 관계가 있었던 결과와 같은 맥락이다.

마지막으로, 본 연구의 관계 모형에 대해 세부적으로 차이점을 보일 것으로 기대했던 베이비부머 세대와 노인 세대 사이에서 별다른 차이점을 찾지 못했다. 베이비부머 세대가 노인 세대보다 상대적으로 여가 문화에 더 많은 가치를 두고 더 다양한 여가 활동을 영위하는 경향을 보인다는 일반적인 믿음과 이를 규명한 선행연구들이 존재하지만 (양지명 등, 2017; 이성철과 한상일, 2013; 정문미와 원영신, 2011; Jang & Ham, 2009), 두 세대 간에 여가 소비 및 참여 행태에 유의한 차이가 없다고 보고하는 선행 연구도 존재하므로 해당 연구 주제의 결과물은 아직 일관성이 부족하다 (양지

명 등, 2017; 이수진 등, 2011). 본 연구에서 생활체육 강습 경험, 생활체육 동호회 활동, 그리고 규칙적 생활체육 참여와 주관적 의료비 절감 효과 간의 유의한 관계가 베이비부머와 노인 두 세대 모두에서 유의하게 도출된 결과는 규칙적으로 체육 활동을 하는 것이 신체적 건강에 긍정적 영향을 미친다는 점이 이미 잘 알려져 있는 개념이기 때문이 한가지 이유일 수 있다 (American College of Sports Medicine, 2012; Lee, 2018). 또 다른 이유로는 노년층이 건강상태와 신체적 능력 저하를 걱정하는 만큼 현재 우리나라의 베이비부머 세대가 같은 걱정을 하게 되는 노년기에 접어들고 기에 (신혜리 등, 2018; 정순돌과 김성원, 2013), 두 세대가 비슷한 수준의 건강관심도와 체육활동에 대한 인식을 갖고 있는 것으로 해석해 볼 수 있다. 본 연구의 결과는 아직 부족한 베이비부머와 노인 세대 비교 연구에 의미 있는 참고자료가 될 것으로 기대된다.

## V. 연구의 제한점 및 제언

본 연구는 스포츠 강습, 동호회 등 생활체육 참여와 주관적 의료비 절감효과 간 관계를 확률표집법을 통해 전 국민을 대표하는 표본을 분석하여 결과를 도출했다는 강점을 갖는 반면, 제한점도 존재한다. 제시할 수 있는 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 가설 탐색에 있어 성별, 연령, 교육수준 등 인구통계학적 통제 변인을 포함했음에도 불구하고 그들 외의 영향력이 클 수 있는 통제변인이 분석에 포함되지 않았을 가능성이 존재한다. 후속 연구에서는 모형의 설명력을 더욱 높일 수 있는 통제 변인 탐색에 관심을 기울일 수 있겠다.

둘째, 생활체육 강습, 동호회, 그리고 규칙적 체육활동이 의료비 절감 효과에 미치는 직접적 영향 사이에 매개적 변인이 존재할 개연성이

있으나 본 연구에서는 이를 고려하지 못했다. 후속 연구에서 다른 분석 방법과 변인 탐색을 통해 매개효과 관계를 분석해 볼 수 있겠다.

## 참고문헌

- 곽선행 (2010). 중년 여성의 스포츠참가와 LOHAS 성향, 건강증진생활양식 및 삶의 질의 관계. **체육과학연구**, 21(3), 1368-1383.
- 권옥동, 고의석 (2016). 지역주민의 신체활동 수준에 따른 직접 의료비 지출의 차이. **한국산학기술학회 논문지**, 17(6), 106-112.
- 김권일, 김미량, 이재홍. (2010). 소외계층을 위한 스포츠복지의 개념과 스포츠복지모델 개발. **한국사회체육학회지**, 40(1), 197-205.
- 김경숙, 김선희, 허현미 (2006). 생활체육 동호회 운영의 장애 요인과 대안 탐색. **한국사회체육학회지**, 28, 125-138.
- 김경원 (2007). 사회의료비용 절감을 위한 체육정책에 대한 소고. **아시아 운동학 학술지**, 9(1), 133-146.
- 김남희, 오치옥 (2018). 여가전문화, 여가정체성, 협상효능감이 지속적 참여의도에 미치는 영향: 자전거 라이딩 참여자를 대상으로. **한국여가레크리에이션학회지**, 42(1), 39-51.
- 김미량, 이재홍 (2009). 여가스포츠에 참여하는 노인의 심리적 운동지속요인에 대한 질적 탐색. **한국사회체육학회지**, 37(1), 799-809.
- 김보람, 김매이, & 윤소영. (2020). 노인의 행복감에 미치는 영향요인 연구: 2018 국민생활체육참여실태조사를 이용한 성별 분석. **한국체육학회지**, 59(1), 253-266.
- 김상겸, 김은자 (2016). 생활체육 진흥을 위한 법적 연구. **스포츠엔터테인먼트와 법**, 19(2), 1-19.
- 김성국 (2009). 지역유형별 노인의 생활체육 참가와 건강증진행위 및 의료비 지출의 관계. **한국사회체육학회지**, 37(1), 755-765.
- 김양례 (2006). 노인의 생활체육 참가와 건강상태 및 의료비 지출의 관계. **체육과학연구**, 17(4), 125-137.
- 김재운, 김한범, 임새미, 박찬우 (2018). 테니스 동호회 활동에서의 여가문화 탐구. **한국여가레크리에이션학회지**, 42(4), 67-82.
- 김종순, 오세숙, 윤소영 (2017). 생활체육동호인의 가입종목과 규칙적 체육활동 특성. **여가학연구**, 15(4), 21-36.
- 김현지 (2012). 테니스 동호회 활동을 통한 사회관계 형성에 관한 현상학적 분석. **한국레저사이언스학회지**, 3(1), 13-20.
- 김희정, 천혜정 (2016). 1 차 베이비붐세대, 2 차 베이비붐세대와 에코세대간 일 가치관, 여가태도 및 은퇴준비행동 비교. **여가학연구**, 14(3), 17-41.
- 문화체육관광부(2019). 2019년 국민 생활체육 참여 실태조사 결과보고서.
- 박래영, 김백운, 이예승 (2009). 댄스스포츠 동호인들의 참여동기, 여가유능감 및 여가활동 후 행동의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(4), 77-87.
- 박태정 (2013). 베이비부머 세대들의 삶을 통해 본 일과 은퇴의 경험적 의미에 대한 연구. **노동정책연구**, 13(3), 29-57.
- 송명근, 이원석, 문준호 (2021). 고령화 패널 자료를 이용한 노인 우울증의 선행요인에 대한 탐구. **관광레저연구**, 33(1), 411-426.
- 신혜리, 이혁준, 임진섭 (2018). 지역사회고령친화성이 노인의 성공적 노화에 미치는 영향: 베이비부머와 노인 세대의 비교를 중심으로. **한국정책연구**, 18(4), 189-210.
- 양지명, 정영금, 윤소영 (2017). 베이비부머 세대와 노인 세대의 여가활동 특성과 여가만족도 영향요인 비교: 두 세대의 경제활동 여부를 중심으로. **여가학연구**, 15, 1-20.
- 유진선, 임지은, 조사울, 신혜리, 박설우 (2017). 노인의 건강과 의료비 간의 관계 - 운동과

- 주관적 건강의 매개효과를 중심으로. *한국 스포츠사회학회지*, 30(3), 1-18.
- 이미경, 남창현 (2015). 스키, 스노보드 참여자의 강습 전, 후 관여도가 재참여의도에 미치는 영향. *한국리듬운동학회지*, 8(1), 41-50.
- 이성철, 한상일 (2013). 한국베이비부머와 기존노년층의 라이프스타일과 여행상품선택속성에 대한 영향. *상업교육연구*, 27(5), 219-244.
- 이수진, 허선희, 홍순영 (2011). 베이비붐세대 은퇴에 따른 여가소비문화 활성화 방안. *경기연구원 기본연구*, 1-230.
- 이영임 (2019a). 가상패널 자료를 이용한 생활체육 참여 결정요인 연구. *한국체육정책학회지*, 50, 61-75.
- 이영임 (2019b). 강습 경험에 따른 생활체육 참여 행태 비교. *한국체육과학회지*, 28(6), 643-651.
- 이은주 (2014). 노인의 여가스포츠 활동과 사회적 지지, 우울감 및 죽음불안의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(4), 51-63.
- 장호중, 김정묵 (2011). 노인복지관 여가스포츠 참가자의 참가정도와 건강증진 생활양식 및 삶의 질의 관계. *한국체육과학회지*, 20(3), 309-322.
- 정문미, 원영신 (2011). 신 노년 세대에 대한 고찰. *글로벌시니어건강증진개발원 논문집*, 1(2), 49-65.
- 정순돌, 김성원 (2013). 베이비부머와 예비노인의 신체적 노후준비 영향요인: Andersen 과 Newman 모델의 적용. *노인복지연구*, 59, 237-256.
- 정정희, 유병열, 한수아, 박세혁 (2018). 싸이클링 호인의 관여도가 지속적 참여의도 및 행복감에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 74, 349-358.
- 조방현 (2009). 인터넷 동계여가 스포츠 동호회 구성원의 활동만족이 소속감, 활동몰입, 참여지속에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 33(2), 97-107.
- 최병진, 조준호 (2009). 주부들의 볼링 동호회 참가 동기와 생활만족의 관계. *한국체육교육학회지*, 14(1), 137-149.
- 최성범, 한태용 (2012). 여가계약, 여가계약협상전략, 여가관여도와 여가참가의 관계. *한국체육과학회지*, 21(2), 175-187.
- 통계청(2019). 2019 고령자 통계.
- 황향희, 이하나, 김보람, 이유진 (2017). 춤바 참여 성인여성의 진지한 여가가 레크리에이션 전문화 및 지속행동에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 26(3), 223-235.
- 호남지방통계청 (2016). 여수시 베이비부머 통계. American College of Sports Medicine. (2012). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Andersen, L. B., Schnohr, P., Schroll, M., & Hein, H. O. (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Archives of internal medicine*, 160(11), 1621-1628.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- de Boer, W. I., Dekker, L. H., Koning, R. H., Navis, G. J., & Mierau, J. O. (2020). How are lifestyle factors associated with socioeconomic differences in health care costs? Evidence from full population data in the Netherlands. *Preventive medicine*, 130, 105929.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and

- health. *Canadian psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Furukawa, M. (2018). Effects of Physical Activity on the Frequency of and Medical Expenses Incurred for Treating Diabetes and Hypertension in Japan. *Health Econ Outcome Res Open Access*, 4(151), 2.
- Holtermann, A., Hansen, J., Burr, H., S øgaard, K., & Sjøgaard, G. (2012). The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. *British journal of sports medicine*, 46(4), 291-295.
- Jang, S. S., & Ham, S. (2009). A double-hurdle analysis of travel expenditure: Baby boomer seniors versus older seniors. *Tourism Management*, 30(3), 372-380.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The lancet*, 380(9836), 59-64.
- Lee, B. K. (2018). Comparison of Prevalence of Hypertension and Medical Expenses According to the Level of Physical Activity of Korean Adults. *운동학 학술지*, 20(4), 43-49.
- Martin, M. Y., Powell, M. P., Peel, C., Zhu, S., & Allman, R. (2006). Leisure-time physical activity and health-care utilization in older adults. *Journal of aging and physical activity*, 14(4), 392-410.
- Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2017). Positive and negative influences of social participation on physical and mental health among community-dwelling elderly aged 65-70 years: a cross-sectional study in Japan. *BMC geriatrics*, 17(1), 1-13.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.