한국무용과학회지, 2022, 제39권 제1호, pp.29~41
Official Journal of Korean Society of Dance Science
2022, Vol.39, No.1, pp.29~41
1229-7836/22/598
DOI http://dx.doi.org/10.21539/Ksds.2022.39.1.29

코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울감 및 자아통합감과의 구조적 관계

이문숙* 충남대학교

이 연구는 Covid-19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울감 및 자아통합감과의 구조관계를 규명하는데 그 목적이 있다. 연구대상은 2021년 D시에 거주하고 있는 65세 이상 노인들을 표본집단으로 코로나 19 상황 이전에 댄스스포츠 프로그램에 2년 이상 규칙적으로 참여한 경험이 있는 노인들을 대상으로, 온라인과 오프라인(우편발송) 방식으로 설문을 진행하였으며 총 112부를 최종적인 자료 분석에 활용하였다. 측정도구는 운동참가제약, 우울, 자아통합감으로 수집된 자료는 분석 목적에 따라 분리하여 입력하였으며, SPSS WIN VER 24.0과 Amos 26.0 프로그램을 이용하여 신뢰도 분석, 상관관계분석(correlation analysis)과 확인적 요인분석 및 구조방정식모델(structural equation model)을 적용하였다. 연구결과는 첫째, 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약은 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약은 자아통합감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 코로나 19로 인한 노인들의 우울은 자아통합감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울감 및 자아통합감 간에는 유의미한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 결과를 종합하면, 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약은 우울과 자아통합감에 직접적인 영향을 미치며, 우울을 통해 간접적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

주요어 : 노인, 코로나 19, 댄스스포츠, 참가제약, 우울, 자아통합감

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

2020년 3월 11일 세계보건기구(WHO)의 코로나 19(COVID-19)의 세계적 대유행(Pandemic)이 발표된 후 2022년 1월 현재까지 진행 중이다. 특히, 고령자의 확진자와 사망자 수의 증가뿐만 아니라 사회적 거리두기, 비대면 등 방역이 진행되고 있으며, 아울러 국민 개개인의 건강관리가 매우 중요한 상황이다. 노년기에 접어들면서 신체적인 기능은 약해지고, 사회적인 역할상실이나 경제력이 감소하기 때문에 우울감과 무기력증을 경험하게 되는데(배윤조, 2018), 노인들에게 있어 다양한 여가활동은 고독감, 소외감 및 우울감을 감소시켜 자아실현에 긍정적으로 작용한다(노방환, 2013). 특히, 여가활동 중 규칙적인 신체활동 참가는 신체적, 심리적 건강은 물론 면역력을 강화시키고(김복주, 임은조, 선상규, 박준호, 하지철, 2020), 다른 사람들과의 사회적 관계를 형성하고 스트레스를 해소시키는 등의 여러 직, 간접적인 이득(오병진, 최상원, 2018)을 얻을 수 있으며, 이웃과 사회적 관계망으로써의 생활체육 참여는 노인의 자아통합감에 매우 유의미하고 긍정적인 영향을 미치는 것(오상현, 2001)으로 보았으며, 신체적으로 건강할수록 자아통합감에 효과적이라고 했다(류정란, 2002).

* 충남대학교 스포츠과학과 시간강사, fesaikho@hanmail.net

그러나 코로나 19는 인해 일상생활 다양한 변화를 야기시켰는데(신혜리, 윤태영, 김수경, 김영선, 2020), 심리적인 측면에서 볼 때, 코로나 19 감염에 대한 불안감과 두려움이 발생했고(권오정, 2020) 이러한 이유로 정부는 사회적 거리두기 정책을 선택했기에 개인적의 일상적 활동 뿐만 아니라, 신체활동 등 사회활동에 있어 전체적인 제약을 경험하고 있다(전세현, 이서희, 배은지, 2021).

완벽한 치료제로써 백신이 없는 코로나-19 상황에 대처하기 위한 효과적인 방안으로는 사회적 거리두기라고 했는데(Banerjee, 2020), 특히, 건강의 측면에서 신체적으로나 정신적으로 코로나-19의 감염에 취약하여 사망 위험이 높은 노인(박재영, 2020)을 격리시키는 것은 코로나 19에 대한 위험을 최소화하는 방법이라고 제시하였다(Armitage & Nellums, 2020). 그러나 계속되는 코로나 19의 상황은 노인들로 하여금 장기간의 사회적 고립감을 경험케 하고, 죽음에 대한 위험성에 노출되어 있다는 불안감 때문에 그 어떤 연령층보다 스트레스나 우울증과 같은 심각한 심리, 사회적인 문제(김정은, 2020)가 발생할 수 있다.

특히, 코로나 19 상황이 발생하기 이전 지속적 생활체육 참여 노인들의 경우, 자신이 좋아하는 노인들과의 교류를 통해 신체적, 정신적 건강을 유지해 왔으나, 공공체육시설 폐쇄라는 코로나 19의 방역 지침으로 스포츠시설 프로그램 참가에 대한 운동제약이 발생했으며 운동을 중단하는 경우가 많이 있고(권오정, 2020), 운동중단으로 인한 스트레스나 우울감이 발생되었으며(박정호, 2020), 지속되는 이러한 상황은 삶의 전반적인 질을 평가하는 자아통합감 수준을 저하시키고 있다.

운동참가제약이란 다양한 유, 무형의 운동참여를 제한하는 장애요인을 의미하며(권순정,2010), 운동에 대해 개인의 선호하는 것과 참여하는 것 사이에 운동제약이 발생하면 불참하거나 또는 중도에 탈락하는 결과가 나타날 수 있다는 것을 의미한다(심성희, 2014). 운동참가제약에 관한 선행연구들에서 운동제약 수준이 높아짐에 따라 운동지속의지 또한 감소하면서 운동을 중단하게 되고 이로 인한 스트레스나 우울감이 삶에 대한 만족 정도에 부정적인 영향을 미친다고 제시하고 있는데(류재숙, 이혁진, 2012), 우울이란 외로움이나 무력감, 의욕상실, 두려움, 위축 등의 정서나 감정 상태를 말하며(김상태, 홍석호, 2018), 이러한 감정 상태는 결국 삶의 질에 부적인 영향을 미치는데, 특히, 노인에게 있어 우울은 심각한 자살문제와 같은 신체적, 사회적, 인지적 문제를 동반하여 삶의 만족도 수준을 저하시킨다고 하였(윤현숙, 염소림, 2017)으며 최종적으로 노년기의 전반적인 자아통합감에 부정적이 영향을 미칠 것이다.

Erikson(1963)에 따르면, 노년기에 나타나는 변화와 삶에 대해 긍정적으로 이해하고 수용케 하는 자아통합감을 달성하는 것은 노년기의 중요한 과업임을 강조하였다. 자아통합감은 노년기에 접어들면서 사회로부터 요구받는 기술이나 성공적인 적응의 결과로써 그동안 살아온 자신의 인생을 긍정적으로 수용하고 현재의 생활에 만족하여 우울이나 불안에 대한 공포가 없는 상태로서 노인의 전반적인 심리적 안녕을 대변하는 개념이다(엄윤숙, 2007). 자아통합감에 성공적인 노인은 매사에 긍정적이고, 과거에 대해 후회하지 않고 우울감이나 불안함 없이 노년기를 보낼 수 있으며, 죽음에 있어서도 자신 삶의 일부로 여기며 미래에 대한 삶에 대해 긍정적으로 수용한다(김효정, 2010). 따라서 노년기에 변화되는 상황에 적절히 대응하여 만족스러운 노후를 보내기 위해서는 노인이 가진 여러 가지 심리적 문제 중 우울 감소와 자아통합감은 꼭 성취되어야 할 중요한 과업이라고 할 수 있으므로 적절한 방안이 모색되어야 할 것이다. 특히 코로나 19 상황에서도 어떠한 사회적 교류가 자아통합감을 형성하고 강화시킬 수 있는지에 대한 체계적 탐구로 노인의 자아통합감을 증가시키기 위한 구체적 실천전략을 마련하는 것이 필요하리라 사료된다.

노인을 위한 사회적 네트워크로서의 다양한 생활체육 프로그램 중에서 댄스스포츠는 노인의 신체건강에 적합한 운동이며 건전한 여가선용을 통해 정서적 안정은 물론 삶의 질에 긍정적인 효과를 가져다 준다(김성수, 2010). 또한 지속적인 댄스스포츠 프로그램 참가는 건강한 노화와 상당히 밀접한 관계가 있으며(Hoglund,

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

Sadovsky & Classie, 2009), 노인의 사회적 교류에 대한 욕구를 만족시킬 뿐만 아니라 몸과 마음의 건강유지에도 매우 중요한 역할을 하여 노인의 전체적인 삶의 질을 향상시키데 도움이 된다(고영준, 2008). 그리고 활동을 시행함에 있어 많은 동작을 외우고 다양한 위치 이동을 수반해야 하기 때문에 대뇌피질이 활성화되어 치매를 예방하거나 지연시키는데도 효과적인 스포츠 활동이다(정윤미, 2017). 무엇보다도 댄스스포츠는 그룹 활동으로서 구성원간의 사회적 지지를 통해 노인들의 우울감이나 소외감을 해소시킬 수 있고 이를 통해 심리적 안녕감을 평가하는 자아통합감을 높일 수 있을 것이다.

이와 같은 선행연구의 결과를 종합해 볼 때, 규칙적 신체활동에 참가제약을 가지게 되면, 우울과 같은 심리적 문제를 야기시키며 이는 노인기 삶의 전반적인 자아통합감에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 가정이 성립되며, 참가제약과 자아통합감의 관계에서 우울의 매개효과를 가정한 관계모형이 성립된다. 그러나 코로나 19 상황은 타 연령층보다 죽음의 경계점에 더 가까이 이른 노인들에게 신체적, 사회적인 활동 참여를 저하시켜 그동안 경험하지 못했던 스트레스, 우울과 위축과 같은 심리적 문제를 야기시킨다고 보고하고 있지만 코로나 19가 2년 남짓밖에 되지 않아 현재 우선적인 대책으로서 질병에 대한 진단이나 치료중심이 연구가 주를 이루어 있으며, 코로나 19 이전과 이후 노인들의 심리적인 변화를 비교, 분석하는 연구는 부족한 실정이다(신혜리, 윤태영, 김수경, 김영선, 2020).

특히, 운동을 통해 신체적 건강과 정신적 건강을 유지해오고 있던 노인들이 코로나 19로 인해 운동과 관련한 참가제약이 강화되고 이로 인해 참여가 중단됨으로써 우울 수준이 증가하고 이를 통해 자아통합감에 부정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라는 예측이 가능하지만 이러한 코로나 19 사태에 따른 규칙적인 댄스스포츠 프로그램 참가 노인들의 운동제약과 우울 및 자아통합감 간의 구조적 관계를 규명한 연구는 미비한 실정이다.

이에 이 연구에서는 코로나 19 펜데믹 이전에는 규칙적으로 댄스스포츠 프로그램에 참여했던 노인들이 코로나 19로 인한 운동참가제약이 자아통합감에 미치는 영향을 규명함과 동시에 우울이 변인 간의 관계를 어떻게 매개하는지를 검증하고자 한다. 이와 같은 연구결과는 코로나 19 상황에서도 노인들의 자아통합감을 고양시키고 코로나 19 상황에서 노년기의 신체적, 정신적 건강증진을 위한 신체활동의 활성화 방안과 전략을 모색하는데 필요한 의미 있는 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 2021년 D시에 거주하고 있는 65세 이상 노인들을 표본집단으로 코로나 19 상황 이전에 댄스스포츠 프로그램에 2년 이상 규칙적으로 참여한 경험이 있는 노인들을 대상으로 선정하였으며 운동제약에 대한 특정 효과를 검증하기 위한 연구목적과 연구대상에 대한 정보에 기초하여 표집은 비확률 표본추출방법(non-probability sampling method)중에서 유목적표집법(purposive sampling method)을 사용하였다. 설문조사는 온라인과 오프라인(우편발송) 방식으로 진행하였으며 연구대상자들이 규칙적으로 참여하던 댄스스포츠 프로그램 관계자의 협조를 받아 최초 온라인 60명과 오프라인 100명을 연구대상자로 선정하였으나 우편반송이 되지 않았거나 부적하게 응답한 것으로 판단되는 48부의 설문지를 제외하고 최종 온라인 39명과 오프라인 73명, 총, 112부를 최종적인 자료 분석에 활용하였으며, 연구대상자의 일반적 특성은 다음 〈표 1〉과 같다.

표 1. 연구대상의 사회인구학적 특성별 분포

변 인	집 단	N	%
성별	남	47	41.96
	여	65	58.04
학력	초졸	35	31.3
	중졸	30	26.8
	고졸	24	21.4
	대졸이상	23	20.5
나이	65세 ~ 70세 미만	48	42.9
	70세 ~ 75세 미만	36	32.1
	75세 이상	28	25.0
코로나 19 이전 참가 경력	2년 ~ 3년 미만	41	36.6
	3년 ~ 5년 미만	34	30.4
	5년 이상	37	33.0
코로나 19 이후 중단 경력	1년 ~ 1년 6개월 미만	43	38.4
	1년 6개월 이상	69	61.6

2. 측정도구

코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울감 및 자아통합감과의 관계를 규명하기 위해 설문지를 측정도구로 사용하였다. 설문내용의 적용 가능성과 적합성 확보는 체육학 전공 박사와 노인복지 및 심리 담당 전문가 각 1명이 의견수렴 과정을 거쳐 확보된 내용타당도를 바탕으로 예비검사를 실시하고 신뢰도(Cronbach's *a*)와 타당도에 대한 검증이 이루어진 설문지를 본 연구의 측정도구로 사용하였다.

구체적인 설문지는 사회인구학적 요인(성별, 학력, 나이, 참가경력, 참가중단 경력) 5문항과 운동제약을 측정하기 위해 Hubbard & Mannell(2001)이 개발한 척도를 바탕으로 안정훈(2021)의 연구에서 사용한 질문문항으로 3개 요인 9개 문항으로 구성되었고, 우울을 측정하기 위하여 김종남 등(2018)이 역기능 우울을 측정하기 위해 만든 척도를 사용하였으며, 8개 요인 20문항으로 구성되어 있으며, 자아통합감 척도는 김정순(1988)이 직접 개발하고 전정아(2006)가 수정한 척도로 5개 요인에 총 30문항으로 구성되어 있으며, 전체 설문지의 주요구성 내용은 다음 〈표 2〉와 같다.

표 2. 설문지의 구성

구성		문항
운동참여제약	개인적 제약	3
	대인적 제약	3
	환경적 제약	3
우울	수면문제	1
	신체증상	2
	사회적 철수	1
	울음	1
	식욕	1
	의욕저하/무기력	3
	인지기능 저하	2
	기타	9
자아통합감	현재 생활 만족	8
	지혜로운 삶	6
	생에 대한 태도	6
	지나온 인생 수용	4
	노령과 죽음 수용	6

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

사회인구학적 특성	성별, 학력, 나이, 참가경력, 참가중단 경력	5
	총 문항	64

3. 요인분석 및 신뢰도 검증

본 연구에서 사용한 측정도구의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 사용하였다. 구조방정식 모형의 통계적 검정 대상이 되는 유일한 값은 χ^2이나 영가설이 매우 엄격하고 표본의 크기에 따라 영향을 받을 수도 있기 때문에 본 연구에서는 χ^2, TLI(Tuker-Lewis Index), GFI(Goodness of fit Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 모두 활용했다. 이러한 확인적 요인분석 결과는 다음 〈표 3〉과 같다.

먼저, 참여제약의 구성타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과 〈표 3〉에서 보는 바와 같이 모형의 적합도는 χ^2=174.11(df=92, p<.01), TLI=.919(≥0.9), GFI=.921(≥0.9), CFI=.932(≥0.9), RMSEA=.081(≤0.05~0.1)로 나타났으며, Bentler(1990)의 기준에서 만족할 수준이다. 또한 집중타당성 검증을 위해 개념신뢰도(construct reliability), 평균분산추출(average variance extracted:AVE)과 표준적재치를 산출하여 분석하였다. 분석 결과는 김계수(2007)의 제시 기준(AVE .5이상, 표준적재량 .5이상, 개념신뢰도 .7 이상)을 모두 충족하는 것으로 나타났으며 이로써 수렴타당도(Convergent Validity)는 확보되었다. 구체적으로 AVE 값은 .820으로 나타났고, 개념신뢰도 값은 .919이며, 표준적재량은 .774~.861로 나타났다.

둘째, Covid-19에 대한 우울의 모형 적합도는 χ^2=141.11(df=88, p<.01), TLI=.927(≥0.9), GFI=.919≥0.9), CFI=.936(≥0.9), RMSEA=.079(≤0.05~0.1)로 나타났다. 집중타당도에서는 구체적으로 AVE 값은 .801로 나타났고, 개념신뢰도 값은 .914이며, 표준적재량은 .711~.837로 나타났다. 마지막으로. 자아통합감 영역에서 모형의 적합도는 χ^2=141.38(df=86, p<.01), TLI=.931(≥0.9), GFI=.924(≥0.9), CFI=.908(≥0.9), RMSEA=.083(≤0.05~0.1)로 만족하는 수준이다. 집중타당도에서는 구체적으로 AVE 값은 .812로 나타났고, 개념신뢰도 값은 .917이며, 표준적재량은 .764~.871로 나타났다.

표 3. 측정변인에 대한 확인적 요인분석 결과

요인		문 항	표준 적재량	표준 오차	C.R	AVE	α
참여 제약	대인적 제약	동료들이 운동을 꺼림	.811	.010	.919	.820	.828
		동료들의 교통 접근성	.861	.089			
		동료들의 경제력	.781	.108			
	환경적 제약	적절한 프로그램이 없어서	.774	.047			
		비용 문제	.769	.108			
		거리가 멀거나 교통이 불편	.817	.092			
	내재적 제약	운동을 수줍어 함	.810	.081			
		체력이 부족해서	.795	.151			
		운동 중 부상 우려	.779	.114			
χ^2=174.11, df=92, TLI=.919, GFI=.921, CFI=.932, RMSEA=.081							
우울	수면문제	밤에 깊게 잠을 못 잠	.711	.091	.914	.801	.798
	신체증상	머리가 아프거나 어지러움	.698	.083			
		팔다리가 무거움	.724	.106			
	사회적 철수	사람들과 만나고 싶지 않음	.719	.112			
	울음	나도 모르게 눈물이 쏟아짐	.762	.081			
	식욕	전에 비해 식욕이 떨어짐	.778	.107			
	의욕저하/무기력	아무런 의욕이 없음	.831	.092			
		별일이 없어도 기분이 처짐	.820	.201			

	인지기능 저하	쉽게 자포자기 하는 심정이 듦	.792	.162			
		평상시와 달리 기억력이 떨어짐	.773	.092			
		넋을 잃고 멍하니 앉아 있음	.826	.084			
		전보다 잘 웃지 않음	.758	.105			
		요즘 따라 행동이 둔해짐	.764	.071			
		대인관계가 어려움	.783	.168			
	기타	현재 상황에 대해 죄책감을 느낌	.806	.128			
		보통때보다 성욕이 저하됨	.815	.092			
		우울한 기분에서 회복이 잘 안 됨	.837	.099			
		세상에 내 편은 하나도 없다는 생각이 듦	.781	.162			
		나 스스로에 대해 비참한 기분이 듦	.831	.130			
		무슨 일이든 자신이 없음	.793	.049			
χ^2=141.11, *df*=88, TLI=.927, GFI=.919, CFI=.936, RMSEA=.079							
자아통합감	현재 생활에 대한 만족	대체로 나는 지금 나자신에 만족함	.824	.031	.917	.812	.827
		나는 이 세상에서 못다한 일이 많아 한스러움	.811	.108			
		막상 늙고 보니, 모든 것이 젊었을 때 생각했던 것보다 나음	.865	.091			
		요즘 나는 나 자신을 발전시키려는 노력을 포기함	.795	.158			
		인생은 의미있고 살 가치가 있는 것임	.851	.091			
		나는 죽은 사람을 보는 것이 두렵지 않음	.821	.084			
		나이든 지금도 나는 여전히 가치있는 삶을 살고 있음	.796	.086			
		나는 다른 사람과 친밀감을 느낄 수 없음	.805	.108			
	지혜로운 삶	노인의 지혜나 경험은 젊은이들에게 도움이 됨	.871	.130			
		나는 앞날이 암담하고 비참하게 느껴짐	.812	.108			
		나는 죽는 것이 두렵고 원망스러움	.786	.160			
		지금이 내 인생에서 가장 지루한 때임	.809	.081			
		나는 지금 젊었을 때와 마찬가지로 행복함	.792	.093			
	생에 대한 태도	남을 위해 봉사하는 일이 나에게는 매우 보람을 줌	.778	.127			
		나는 내 자신이 지긋지긋함	.764	.161			
		늙는다는 것은 무기력하고 쓸모없어지는 것임	.824	.051			
		지나온 평생을 돌이켜 볼 때, 내인생은 대체로 만족스러운 것임	.830	.073			
		나는 현재 살고 있는 곳이 마음에 듦	.829	.028			
		나는 일생동안 최선을 다해옴	.784	.061			
	지나온 일생에 대한 수용	나는 때때로 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 생각이 듦	.778	.102			
		내 인생이 이렇게 된 것은 운이 나빴기 때문임	.781	.131			
		나이가 들수록 모든 것이 점점 더 나빠짐	.809	.092			
		인생을 다시 살 수 있는 기회가 주어진다 해도 살아온 대로 다시 살 것 임	.783	.077			
		늙고 무기력해지느니 차라리 죽는 것이 낫다고 생각함	.781	.081			
	노령과 죽음에 대한 수용	나는 대체로 인생에서 실패했다고 느낌	.792	.137			
		내세에 대한 문제가 몹시 나를 괴롭힘	.841	.072			
		나는 적어도 다른 사람만큼 가치있는 사람임	.783	.084			
		요즘 나는 늙고 지쳤다고 느낌	.811	.087			
		나는 내 인생이 이렇게 된 데 대해 가슴 아프게 생각함	.829	.107			
		나는 일생동안 운이 좋은 편이었고 그것에 감사함	.781	.118			
χ^2=141.38, *df*=86, TLI=.931, GFI=.924, CFI=.908, RMSEA=.083							

4. 자료분석

본 연구의 자료처리 통계프로그램을 Window용 SPSS 24.0과 AMOS 26.0을 이용하여 분석하였다. 우선, 연구대상자의 일반적 특성은 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였고 둘째, 설문 문항간의 내적 일관성은 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하였고 타당도는 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하여 확보하였다. 셋째, 다중공선성(multicollinearity)은 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하여 검증하였고, 마지막으

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

로, 내재된 변인과의 구조적 인과관계는 구조방정식 모형분석(structural equation model)을 실시하여 규명하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 요인간의 상관관계

코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울감 및 자아통합감 간의 구조적 관계를 분석하기에 앞서, Pearson의 적률상관계수를 산출하여 잠재변수들 간의 상관성, 다중공선성을 파악하기 위해 상관관계분석을 실시하였으며 〈표 4〉에서 보는 바와 같이 상관계수 값이 .60을 넘지 않아 다중공선성 문제는 해결되었다.

표 4. 변인간 상관관계 분석 결과

요인	1	2	3
참가제약(1)	1		
우울(2)	.341(**)	1	
자아통합감(3)	.-414(***)	.-387(**)	1

***p<.001, **p<.01

2. 모형의 적합도 검증

본 연구에서는 참가제약과 우울 및 자아통합감의 하위요인에 문항묶음(item parceling)을 실시하였으며 하나의 측정변인으로 구성하였는데 문항묶음은 문항 단일차원성(unidimensional)의 가정하에 가능하다. 이러한 문항묶음은 본 연구와 같이 측정문항이 많을 경우에 평균값이나 총합을 이용하는 방법으로서 보다 연속적이며 정규분포에 가까운 자료를 얻을 수 있는 장점이 있다(Bandalos, 2002).

본 연구에서 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울감 및 자아통합감과의 관계를 분석한 결과, 연구모형의 적합도는 x^2=187.368, TLI=.934, CFI=.928, RMSEA=.082로 나타났으며 전반적으로 적합도 지수가 충족되어 결과적으로 본 연구모형은 적합하다는 것을 알 수 있다. 다음 〈표 5〉는 모형적합도 검증 결과이다.

표 5. 연구모형에 대한 적합도 지수

전반적 지수	x^2	x^2/df(96)	sig	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	187.368	1.95	.000	.927	.931	.078
적합기준		〈3.0	〉0.05	≥0.9	≥0.9	≤0.05~0.1

3. 구조모형의 경로 검증

이 연구에서는 앞서 제시한 가설을 중심으로 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울감 및 자아통합감과의 관계에 대한 연구모형의 경로를 분석하였다. 구조적 관계를 분석한 결과는 〈표 6〉과 같다.

표 6. 구조모형의 경로계수 분석 결과

구조경로	estimate	t	p
참가제약 → 우울	.507	4.081	.000***
참가제약 → 자아통합감	-.449	-3.835	.007**
우울 → 자아통합감	-.563	-5.812	.000***

***p<.001, **p<.01

4. 구조적 관계 분석

연구모형 경로검증과 같이 분석한 결과를 구조모형으로 표시하면 〈그림 1〉과 같다.

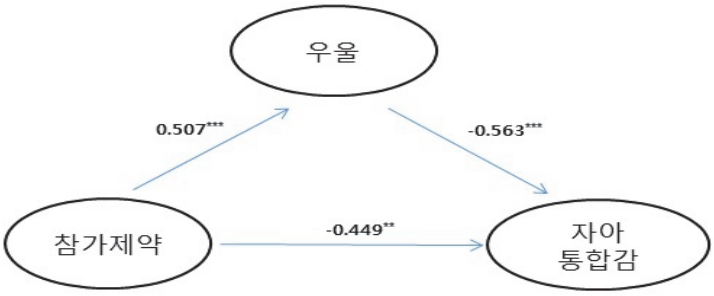

그림 1. 참가제약과 우울 및 자아통합감 간의 구조적 관계 검증

연구모형의 구조적 효과를 분해한 결과는 〈표 7〉과 같다.

표 7. 구조적 효과

경 로	직접효과	간접효과	효과
참가제약 → 우울	.507	-	.507***
참가제약 → 자아통합감	-.449	-	-.449**
우울 → 자아통합감	-.563	-	-.563***
참가제약 → 우울 → 자아통합감	-	.507×-.563	.285

***p<.001, **p<.01

〈표 7〉에 제시된 바와 같이 참가제약이 우울과 자아통합감에 미치는 직접효과는 각각 β=.507과 β=-.449이다. 또한 우울이 자아통합감에 미치는 직접효과는 β=-.563로 나타났으며 통계적으로 모두 유의한 영향을 미친다. 간접효과로는 여가제약이 우울을 통해 자아통합감 미치는 영향으로 β=.285로 나타났다. 따라서 노인의 댄스스포츠 참가제약은 우울과 자아통합감에 직접적인 영향을 미치고, 우울을 통해 자아통합감에 간접적인 영향을 미치는 중요한 요인임을 검증하였다. 이로써 노인의 댄스스포츠 참가제약은 우울과 자아통합감과 구조적 인과관계가 있음을 알 수 있다.

Ⅳ. 논 의

코로나 19 상황이 발생하기 이전 지속적 생활체육 참여 노인들의 경우, 자신이 좋아하는 노인들과의 교류를 통해 신체적, 정신적 건강을 유지해 왔으나, 공공체육시설 폐쇄라는 코로나 19의 방역 지침으로 스포츠시설 프로그램 참가에 대한 운동제약이 발생했으며 운동을 중단하는 경우가 많이 있고(권오정, 2020), 운동 중단으로 인한 스트레스나 우울감이 발생되었으며(박정호, 2020), 지속되는 이러한 상황은 삶의 전반적인 질을 평가하는 자아통합감 수준을 저하시키고 있다. 이렇듯 국내외 코로나 19로 고령자의 피해가 증가됨에 따라 노인들의 건강관리를 위한 신체활동과 운동의 중요성과 함께 방역과 예방적 차원의 노인체육에 대한 대비책이 무엇보다 적극적으로 요구되고 있는 시점이라 판단된다.

이에 본 연구에서는 코로나 19로 인한 신체활동으로써의 댄스스포츠 참가제약에 주목하여 노인의 우울과 자아통합감과의 관계를 규명하고 코로나 19 상황에서 노년기의 신체적, 정신적 건강증진을 위한 신체활동의

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

활성화 방안과 전략을 모색하는데 필요한 의미 있는 기초자료를 제공하고자 하였다. 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울감 및 자아통합감과의 관계를 검증한 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

먼저, 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약은 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 참가제약으로 인해 우울 수준이 높게 나타났다. 노인들은 코로나 19를 경험하면서 전염병 확산에 대한 위험과 확진자들의 사망 소식에 불안감을 가지게 되었고(이나윤, 강진호, 2020), 정부의 방역지침인 사회적 거리두기로 우울감이 증가했으며(서부덕, 권경희, 2021), 무엇보다도 신체활동의 제한은 운동중단으로 이어져 사회적 고립을 경험하게 되었다. 결국 코로나 19 이전, 생활체육과 같은 지속적 운동참여를 통해 우울감을 해소시켜 오던 노인들이 코로나 19로 인한 운동참가 제약으로 부정적인 감정인 우울감을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다고 보고(권오정, 2020)하였는데 이러한 결과는 본 연구결과와 일맥상통한다 할 수 있다.

이와 같은 결과는 노인들의 경우, 코로나-19를 경험하면서 확산에 대한 위기와 확진자들의 사망 보도를 통해 불안감이 발생하고, 사회적 거리두기에 따른 사회적 고립으로 우울감 수준이 높게 나타나며, 특히, 코로나-19로 인한 신체활동의 제한으로 그동안 지속적인 운동을 통해 노화에 대한 불안이나 우울감을 감소시켜 오던 노인들은 운동제약을 통한 운동중단으로 사회적 고립을 경험하게 되었으며, 이를 통해 코로나-19 이전에는 생활체육과 같은 운동을 통해 우울감을 해소시켜 오던 지속적 운동참여 노인들은 오히려 코로나-19로 인해 부정적인 감정과 우울감을 더 크게 느끼는 것으로 나타났다고 판단된다.

둘째, 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약은 자아통합감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 노인의 자아통합감에 있어 신체건강은 상당히 중요한 관련변인으로(김희경, 2006 ; 전정아, 2006; 윤학수,2007), 규칙적인 댄스스포츠 참가는 자아탄력성과 주관적인 행복감에 긍정적 영향을 미친다고(변영채·이동호·류호상, 2014) 하였으며, 자아탄력성과 자아통합감에는 높은 상관관계가 있다고 보고하였는데 이러한 연구결과로 미루어 볼 때, 노인의 규칙적인 댄스스포츠 참가는 삶의 전반적인 질을 평가할 수 있는 자아통합감에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있으며 이와 반대로 참가제약에 의한 운동중단은 자아통합감에 부정적인 영향을 미칠 것이라는 추측이 가능해짐으로써 본 연구 결과를 뒷받침한다고 할 수 있다.

또한 오상현(2001)의 연구에서도 이웃과 사회적 네트워크로써의 생활체육 참여가 노인의 자아통합감 정도에 매우 유의하고 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보았으며, Havighurst(1977)에 의하면 노인의 사회적 활동 참여정도가 높을수록 노인의 심리적 만족감 또는 자아통합감이 높아진다고 한다(Lemon, Bengtson & Peterson 1972; 김정순, 1988). 노인의 지속적인 댄스스포츠 참가는 노인이 자발적으로 참여하는 집단적 모임의 대표적 사회활동으로 노인의 삶의 궁극적 만족도인 자아통합감과 관련이 있는 것으로 볼 수 있을 것이다.

셋째, 코로나 19로 인한 노인들의 우울은 자아통합감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 우울감 수준이 높을수록 자아통합감 수준이 낮다는 것을 의미하며, 우울과 자아통합감 간에는 유의미한 역 상관관계가 있다고 보고한 선행연구들과 맥을 같이 한다(정혜선, 오연수, 2015; 오지희, 김종남, 2017; Westerhof, Bohlmeijer, & McAdams, 2015). 다시 말해, 우울은 노년기에 접어들어 자신이 살아온 삶을 수용하는 데에 대한 어려움, 현재의 삶에 대해서도 만족하지 못함으로써 자아통합감 수준을 낮추는 데 영향을 미치는 것으로 해석된다. 본 연구에서 나타난 바와 같이, 지속적으로 댄스스포츠 프로그램에 참가했던 노인들도 코로나 19의 운동제약으로 운동이 중단됨에 따라 우울감이 높아지게 되고 이로 인해 삶의 전반적인 만족도에 대한 평가를 의미하는 자아통합감 수준이 감소하였는데, 문정화, 김수진, 성기옥(2021)은 노인의 경우에 코로나 19 두려움이 증가하여 우울증 등 심리적 문제를 가지게 되며 이를 통해 삶의 만족도가 저하된다고 보고하여 본 연구 결과를 부분적으로 지지하는 것으로 판단된다.

노인들의 경우 신체적 문제는 나이가 많아지면서 발생하는 당연한 문제로 받아들임으로써 신체적 요인이

자아통합감에 미치는 영향은 크지 않은 반면, 오히려 심리적 문제가 미치는 영향이 더 크다고 하였는데(정혜선, 오현수, 2015), 이러한 이유로 노년기에 흔한 우울로 인한 부정적 상황에서도 어떻게 자아통합감을 유지하고 향상시킬 수 있는지에 대한 탐구를 통해 노인의 자아통합감을 높이기 위한 접근전략을 마련하는 것이 필요하며 이러한 증상에 대한 적절한 대처로 적극적 여가활동 즉, 댄스스포츠와 같은 신체활동의 참여는 신체기능 증진과 우울감을 감소시키며 노년기의 자아통합감 수준을 향상시키데 중요한 방법이 될 수 있으므로 많은 노인들이 지속적인 생활체육 참가는 상당히 중요한 해결 과제라 사료된다.

마지막으로, 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울 및 자아통합감 간에는 구조적 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 코로나 19 이전에 지속적으로 댄스스포츠 프로그램에 참여했던 노인들이 코로나 19의 사회적 거리두기로 인해 운동제약 수준이 높아져 운동을 중단하게 되고 이를 통해 우울 수준이 높아지면 전반적인 삶의 만족도 수준이 저하되어 결국 자아통합감에 부정적인 영향을 미친다는 것을 의미하는 것이다.

일반적으로 생활체육을 통해 규칙적이고 지속적인 신체활동을 경험한 노인은 그렇지 않거나 참가하더라도 간헐적인 경험을 한 노인들에 비해 보다 높은 성공적인 노화를 성취하고(조문기, 김대광, 남신성, 2006) 노인의 체육활동은 일체감이나 소속감과 같은 사회성을 고양시켜 주며, 심리적인 안녕과 신체적 건강을 유지하는 데에도 큰 도움을 준다(김사엽, 양종훈, 2008)고 보고하고 있다. 이윤표 등(2018)에 의하면, 긴 참여기간과 많은 참여횟수, 높은 참여시간에서 낮은 우울감을 보였으며 삶의 만족도는 증가한다고 제시하였고, 노인들의 신체활동은 불안 및 우울에 긍정적인 영향을 주어 삶의 만족도와 밀접한 상관관계가 있다(장봉우, 장태영,2018)고 하듯 노인들에게 있어 지속적인 운동 참가는 정신건강을 유지하고 이로 인해 노년기의 삶을 수용하고 적극적으로 대처하는 능력인 자아통합감의 향상에도 의미있는 영향을 미칠 것으로 판단된다. 이 연구의 결과로 비춰볼 때, 지속적인 댄스스포츠 프로그램에 참여하고 있던 노인들이 운동을 중단할 수밖에 없는 코로나 19로 상황에서 참가제약은 우울 수준을 증가시켜 자아통합감을 감소시키는 결정적인 영향 요인이라 할 수 있다.

코로나 19 발생한 이래 우리나라 국민의 48% 이상이 코로나로 인한 우울감을 경험하고 있고, 연령이 높아질수록 더 많은 우울감을 느끼고 있다(서부덕, 권경희, 2021)고 보고되고 있다. 노인들의 경우에는 타 연령층에 비해 신체적으로나 정신적인으로 건강 상태가 상당히 취약하고 일반적으로 죽음에 가장 가까이 이른 연령이기 때문에 코로나 19 상황에서 느끼는 우울을 감소시키고 자아통합감을 향상시킬 수 있는 방안이 모색되어져야 하며, 사회적 거리두기에 따른 운동 참가제약이 있는 상황에서 노인들의 신체적, 정신적, 사회적인 건강의 증진을 위해 효율적인 신체활동 활성화 방안을 마련해야 할 것이다. 이러한 일련의 사회적 노력은 결국 노년기의 성공적 노화 촉진을 위한 중요한 과정이 될 것이다.

V. 결 론

본 연구는 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울감 및 자아통합감 간의 인과관계를 규명하고자 하였으며, 앞서 연구방법과 절차를 통해 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약은 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 댄스스포츠 참가제약으로 인해 우울감이 증가했다는 결과에 따른 것이라 할 수 있다.

둘째, 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약은 자아통합감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 댄스스포츠 참가제약으로 인해 자아통합감이 감소하였다는 것으로 해석된다.

셋째, 코로나 19로 인한 노인들의 우울은 자아통합감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결국, 규칙

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

적인 참가제약으로 증가한 우울은 자아통합감에 부적인 영향을 미친 것을 알 수 있다.

넷째, 코로나 19로 인한 노인들의 댄스스포츠 참가제약과 우울감 및 자아통합감 간에는 유의미한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 참가제약은 우울을 통해 자아통합감에 직, 간접적으로 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

이상의 논의와 관련하여 앞으로 진행하는 연구에서 고려되어야 할 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 D시의 노인을 대상으로 하여 기존에 사용한 설문척도를 활용하였지만, 1:1 면담 방법을 활용해 연구대상자의 내적 경험이나 인식에 관하여 알아보는 연구가 진행된다면 참가제약에 관련된 변인들을 보다 구체적이고 심층적으로 밝혀내는 데 도움이 될 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구는 일반적으로 노인을 대상으로 하였으나 참가제약과 관련된 변인들에 대한 차이가 있을 수 있기 때문에 후속 연구에서는 이러한 사항들을 세분화하여 비교, 분석하는 연구가 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

고영준(2008). **노인의 생활체육 참여동기와 라이프스타일이 생활만족도에 미치는 영향: 참여만족도, 서비스만족도, 자아존중감의 매개효과를 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.

권순정(2010). **댄스스포츠 참여자의 참여제약, 극복요인 및 여가만족의 통합적 연구**. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.

권오정(2020). 코로나19에 의한 노인 운동행동 변화 사례 연구. **한국스포츠심리학회, 31**(2), 123-134.

김계수(2010). **(Amos 18.0) 구조방정식모형 분석**. 서울: 한나래아카데미.

김복주, 임은조, 선상규, 박준호, 하지철(2020). 세이타 물질이 함유된 마리엔스 제품이 유산소 특성 종목 운동선수의 신체적 회복탄력성 및 뇌파에 미치는 영향. **한국스포츠학회, 18**(3), 1245-1253.

김정은(2020). 노인에서 코로나바이러스감염병-19의 임상적 특성. **대한임상노인의학회지, 21**(1), 1-8.

김사엽, 양종훈, 2008)노인의 여가스포츠활동 참여와 신체적 자기효능감 및 생활만족도의 관계. **한국스포츠학회지, 6**(1), 97-107.

김상태, 홍석호(2018). 청소년 운동선수들의 자기초점주의와 정서조절이 우울에 미치는 영향. **한국스포츠학회지, 16**(2), 667-677.

김성수(2010). **노인이 지각한 사회적 지지와 건강상태의 관계**. 미간행 석사학위논문. 고신대학교 보건대학원.

김종남, 이순묵, 최승원, 채정민, 서동기, 이헌정, 원은수(2018). 한국형 역기능 우울척도의 개발 및 타당화. **스트레스연구, 26**(2), 103-114.

김정순(1988). **노인의 사회적 활동과 자아통합감에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

김효정(2010). **회상을 활용한 집단미술치료가 노인성질환 입원환자들의 자아통합감과 우울에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 대학원.

김희경(2006). 노인의 자아통합감과 영향요인. **노인간호학회지, 6**(1), 24-35.

노방환(2013). **노인복지관의 실내외 환경적 요인이 이용자 서비스 만족도에 미치는 영향 연구: 서비스품질의 매개효과 분석**. 미간행 박사학위논문. 서남대학교 대학원.

류재숙, 이혁진(2012). 대학생의 여가활동 참가동기와 여가제약이 여가활동 지속성에 미치는 영향. **관광레저연구, 24**(8), 291-306.

류정란(2002). **노인자원봉사활동이 자아통합감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.

문정화, 김수진, 성기옥(2021). 코로나19 두려움과 영향요인에 대한 탐색적 연구. **사회과학연구, 32**(1), 285-307.

박재영(2020). 노인 코로나바이러스감염병-19의 최신 치료 경향. **대한임상노인의학회지, 21**(2), 54-64.

박정호(2020). 코로나 펜데믹으로 인한 운동제약 환경에서 노인 테니스 참가자가 지각하는 운동자기효능감이 운동만족과 운동지속의지에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 29**(5), 293-304.

배윤조(2018). 스포츠 활동 참여 노인의 죽음수용태도와 삶의 만족도. **한국스포츠학회지, 16**(3), 399-407.

변영채, 이동호, 류호상(2014). 12주간의 댄스스포츠 활동이 여성노인의 자아탄력성과 주관적 행복감 및 평형성에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지, 25**(1), 39-50.

서부덕, 권경희(2021). 코로나19 팬데믹 상황에서 국내지역사회 노인들의 우울감 영향 요인. **한국보건정보통계학회지, 46**(1), 54-63.

신혜리, 윤태영, 김수경, 김영선(2020). 코로나 팬더믹 사태의 고령자 일상생활 변화에 관한 탐색적 연구 : 기술사용과 노인복지

관 참여 제한을 중심으로. **노인복지연구, 75**(4), 207-232.
심성희(2014). **운동제약 수준에 따른 자기효능감, 동기조절과 운동지속의도의 관계**. 미간행 석사학위논문, 동국대학교 대학원.
안정훈(2021). 지속적 생활체육 참여 노인들의 코로나-19로 인한 운동제약이 삶의 만족도에 미치는 영향 - 우울의 매개효과. **한국스포츠학회지, 19**(2), 411-421.
오병진, 최상원(2018). 태권도 수련생들의 사회적 지지가 스포츠 자신감과 정신건강에 미치는 영향. **한국스포츠학회지, 16**(3), 707-715.
오상현(2001). **노인의 생활체육참여와 자아통합감의 관계**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
오지희, 김종남(2017). 노인의 상실감, 응집감 및 우울이 자아통합감에 미치는 영향 = 매개된 조절효과. **한국심리학회지, 22**(3), 687-710.
엄윤숙(2007). **집단 미술 치료가 노년기의 우울과 자아통합에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 대학원.
윤학수(2007). **노인대학 프로그램영역별 참여특성이 자아통합감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
윤현숙, 염소림(2017). 노인의 우울이 자살생각에 미치는 영향에 대한 회복탄력성의 매개효과. **노인복지연구, 72**(1), 233-255.
이나윤, 강진호(2020). 코로나-19 사회적 사태를 경험한 65세 이상 노인들의 정서적 변화에 대한 현상학적 연구. **한국엔터테인먼트산업학회논문지, 14**(6).
이윤표, 박수근, 길재호, 맹성호, 신정원, 정샘(2018). 노인의 운동참여 정도에 따른 주관적 건강상태와 우울 및 삶의 만족도 간의 관계. **한국발육발달학회지, 26**(4), 495-500.
장봉우, 장태영(2018). 노인의 계획된 운동이 자아효능감, 우울, 생활만족도에 미치는 영향의 메타분석. **디지털융복합연구, 16**(2), 293-298.
전세현, 이서희, 배은지(2021). 코로나바이러스 감염증-19의 사회적 거리두기 상황에서 한국 대학생의 신체활동, 사회활동 수준 및 우울 증상과의 관계에 대한 조사연구. **간호과학논집, 26**(1), 10-17.
전정아(2006). **노인의 자아통합감 영향요인에 관한 연구; 사회적지지와 우울을 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 서울여자대학교.
정윤미(2017). **댄스스포츠 참가자 노인의 연령정체감과 실존적 정체감 및 자아통합감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 충남대학교 대학원.
정혜선, 오현수(2015). 노인의 자아통합감과 우울의 상호 순환적 관계에 대한 모형 검정. **성인간호학회지, 27**(23), 262-272.
조문기, 김대광, 남신성(2006). 한국 노인생활체육의 문제점과 활성화 방안. **한국스포츠학회지, 4**(2), 143-161.
Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health, 5*(5), 238-256.
Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling, 9*(1), 78-102.
Banerjee, D. (2020). The impact of COVID 19 pandemic on elderly mental health. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 7*(2), 23-37.
Erikson(1963)Erickson E. H.(1963). *Childhood and Society. 2nd ed*. New York : Norton.
Havighurst, R. J. (1977). *A Social psychological perspective on aging. Let's learn about aging : a book of readings*. J. R. Barry and C. R. Wingrove(eds.) New York, Shenkman pub., comp., Znc, 139-148
Hoglound, M. W., Sadovsky, R., & Classie, J. (2009). Engagement in life activities promotes healthy aging inn men. *Journal of Men's Health, 6*(4), 354-365.
Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employe recreation setting. *Leisure Sciences, 23*, 145-163.
Lemon, Bengtson, and Peterson 1972; Lemon, B. W., V.L. Bengtson and J. A. Peterson(1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal Gerontology, 27*(4), 511-523.
Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., & McAdams, D. P. (2015), The Relation of Ego Integrity and Despair to Personality Traits and Mental Health. *Journal of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences, 72*(3), 400-407. DOI: 10.1093/geronb/gbv062. PMID: 26443014.

Copyright© 2022 by the Korean Society of Dance Science

ABSTRACT

The relationship among dancesports participants' restriction on exercise, depression and ego integrity of the elderly in COVID-19

Moonsook Lee* Chungnam National University

The purpose of this study was to investigate the relationship between restriction on exercise, depression and ego integrity the elderly's participation in dancesports during covid-19. To achieve the goal of this study, The questionnaires were distributed to 160 dancesports partipants(before covid-19) aged over 65 years in D-city and 112(over 2 years, 2 times a week) of them were analyzed. The measurement tools used were restriction on exercise scale, depression scale and ego integrity scale. SPSS WIN VER 24.0 and Amos 26.0 program were used to analyze the data with reliability analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis, and structural equation model. Followings are the results of this study. First, it was found that restriction on exercise of the elders's participation in dancesports had a significant effect on the depression. Second, it was found that restriction on exerciseof the elders's participation in dancesports had a significant effect on the ego integrity. Third, it was found that depression of the elders's participation in dancesports had a significant effect on the ego integrity. Fourth, it was found that the restriction on exercise of the elders's participation in dancesports had a partial mediation effect between depression and ego integrity. In conclusion, it was found that the restriction on exercise of the elders's participation in dancesports had a significantly influence on depression and ego integrity directly. In addition, it was found that the restriction on exercise of the elders's participation in dancesports had a indirect influence on the ego integrity mediated by depression.

Key words : the elderly, covid-19, dancesports, restriction on exercise, depression, ego integrity

논문투고일: 2021.12.12
논문심사일: 2022.01.06
심사완료일: 2022.01.21

* Instructor, Department of Sport Science, Chungnam National University