

# 엑티브시니어의 온라인 동영상을 통한 노마드 체육활동이 신체적자기지각과 성공적 노화에 미치는 영향

황혜영<sup>1</sup>, 서수진<sup>2\*</sup>, 김현경<sup>3</sup>, 김혜진<sup>4</sup>, 김흥태<sup>5</sup>

<sup>1</sup>서원대 교양대 교수, <sup>2</sup>서원대 체육교육과 교수, <sup>3</sup>서원대 식품공학과 교수, <sup>4</sup>서원대 음악교육과 교수, <sup>5</sup>춘천교대 과학교육과 교수

## The Impact of Nomad Physical Activity Through Online Videos of Active Seniors on Physical Self-Perception and Successful Aging

Hye-young Hwang<sup>1</sup>, Soo-Jin Seo<sup>2\*</sup>, Hyun-Kyoung Kim<sup>3</sup>, Hey-Jin Kim<sup>4</sup>, Heung-Tae Kim<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Professor, Dept. of Humanities and Liberal Arts, Seowon University

<sup>2</sup>Professor, Dept. of Physical Education, Seowon University

<sup>3</sup>Professor, Dept. of Food Science and Technology, Seowon University

<sup>4</sup>Professor, Dept. of Music Education, Seowon University

<sup>5</sup>Professor, Dept. of Science Education, Chuncheon National University of Education

**요약** 본 연구는 엑티브시니어의 온라인 동영상을 통한 노마드 체육활동이 신체적자기지각과 성공적 노화에 미치는 영향을 규명하여 학문적 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 D시의 엑티브시니어 10명을 선정한 후, 온라인동영상 신체활동 참가 동의를 받고 사전, 사후로 나누어 실시하였고 2022년 3월 14일~4월 22일까지 카카오톡 단독방을 개설하여 12차시 온라인 신체활동 동영상을 시청하고 일주일에 2개의 동영상을 다운로드 받아 월~금까지 운동을 실시하였다. 연구문제를 해결하기 위해 SPSS Ver20.0통계 프로그램을 이용하여 빈도분석과 대응t-test, 를 실시하였다. 그 결과 첫째, 엑티브시니어의 노마드 체육활동을 통한 신체적자기지각의 사전-사후검사를 분석한 결과, 얼굴만족, 신체만족, 체력의 변화, 질병의 변화 모두 평균적으로 증가하였다. 둘째, 엑티브시니어의 노마드 체육활동을 통한 성공적 노화에 대한 사전, 사후를 분석한 결과 타인수용, 자기완성지향, 자기수용, 자녀에 대한 만족은 증가하였으나 자율적 삶, 적극적인생활참여는 감소하였다. 이러한 결과를 통해 사회적 거리두기로 활동의 제약을 받았던 코로나시기에서 엑티브시니어의 온라인동영상 신체활동은 신체적자기지각과 성공적노화에 긍정적인 영향을 미치며 앞으로 자기 스스로 활동할 수 있는 다양한 프로그램이 개발되어야 할 것이다.

**키워드** : 엑티브시니어, 온라인동영상, 노마드 체육활동, 신체적자기지각, 성공적 노화

**Abstract** The purpose of this study is to provide academic basic data by identifying the effects of active seniors' online video physical activity on physical self-perception and successful aging. In order to achieve the purpose of this study, 10 active seniors in D city were selected, and after receiving consent to participate in online video physical activity, it was divided into pre and post, and from March 14 to April 22, 2022, Kakao Talk group chat was opened to watch online physical activity videos during the 12th session, download 2 videos a week, and exercise from Monday to Friday. To solve the research problem, frequency analysis and paired t-test were conducted using the SPSS Ver20.0 statistical program. As a result, first, as a result of analyzing the pre- and post-tests of physical self-perception through physical activity of active seniors, all of face satisfaction, body satisfaction, change in physical strength, and change in disease increased on average. Second, as a result of pre- and post-analysis of active seniors' successful aging through physical activity, acceptance of others, orientation toward self-fulfillment, self-acceptance, and satisfaction with children increased, but autonomous life and active participation in life decreased. Through these results, in the COVID-19 period, when activities were restricted due to social distancing, active seniors' online video physical activity has a positive effect on physical self-perception and successful aging, and various programs that can be active on their own should be developed in the future.

**Key Words** : Active senior, Online video, Physical activity, Physical self-perception, Successful aging

This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2021S1A5A2A03068781)

\*Corresponding Author : Soo-Jin Seo(ssj7525@empas.com)

Received April 29, 2024

Accepted June 20, 2024

Revised May 20, 2024

Published June 28, 2024

## 1. 서론

우리나라는 2000년 이후 고령화 사회로 진입하여 저출산, 독신 비율의 증가, 과학과 의료기술의 발달 등으로 인하여 노인인구의 비율이 더욱 증가하는 추세이다. 노인은 고령화 사회 속에서 다양한 문제를 겪고 있는데 사회적, 경제적 측면과 더불어 신체기능 쇠약, 질병, 외로움, 역할상실 등으로 위축되어있는 것이 현실이다[1]. 또한 2020년 코로나19로 인하여 세계적인 전염병 대유행(Pandemic)이 발표된 후 2년 동안 사회적 거리두기로 모임, 이동통제 등 여러 가지 활동의 제약을 받고 있으며 바이러스 감염뿐만 아니라 복합적인 문제에 노출이 되었다.

특히, 노인의 확진자와 사망자 수가 증가하였는데 이에 대하여 2020년 9월 9일 기준 보건당국은 국내에서 코로나19에 감염된 확진자 가운데 위독한 환자는 총 154명으로 이 중 60세 이상은 133명(86.4%)으로 나타나 코로나19 전염병에 취약한 노인의 건강관리에 심혈을 기울일 것을 강조하였다. 고령 위중·중증 환자가 사망에 이르는 비율, 즉 9일 기준 국내 코로나19 사망자는 344명으로 치명률은 1.59%이다. 이 가운데 과반인 175명은 80세 이상의 노인 사망률은 20.1%에 달했다[2].

이렇듯 국내외 코로나19로 고령자의 피해가 연이어서면서 노인들의 건강관리를 위한 신체활동과 운동의 중요성이 부각 되었으며 예방 차원에서 면역력 강화에 초점을 맞추고 이에 대비할 수 있도록 방안이 필요한 시점이라고 판단된다.

노인 관련 학자들은 노인의 성공적인 노화에 많은 관심을 기울이고 있다. 이에 대한 척도 개발 연구[3]를 통해 다양한 요인에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 또한 성공적인 노화를 설계하기 위해서는 여러 가지 변인이 작용하는데, 성공적 노화는 신체적, 정신적 건강을 유지하고 특히, 신체활동 참여는 매우 중요한 요소로 작용하고 있다[4].

Kim & Yoo[5]는 규칙적인 운동 참여는 노인의 신체적 자기지각에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 보고하고 있다. 특히, 노인의 신체적 자기지각은 자신에 대한 긍정적이든 부정적이든 자기평가에 있어서 긍정적인 영향을 미치고 있다[6].

자기개념이 높은 사람은 삶에 대한 성취도가 높으며, 자신에 대한 긍정적인 평가를 말하며 삶의 전반에 걸쳐 성공할 수 있는 확률이 높다[7]. 또한 자기개념은 행복한

삶의 결정적인 요인이기도 하다[8]. 이렇듯 우리가 살아 감에 있어 신체적 자기개념의 인식은 자기의 신체에 대해 느끼는 정도를 의미하는 것으로, 개인의 행동 지향성을 결정하는 중요한 요인이라는 것을 확인할 수 있으며[9], 성공적 노화와도 매우 연관성을 가질 것이다.

성공적 노화는 신체적인 요소뿐만 아니라 인지적, 사회적 요소로도 이루어져 있어 신체활동뿐만 아니라 다양한 학문과 융합하여 해결하는 것이 바람직할 것이다. 이에 여러 학문의 융합적인 학제 간 연구가 필요한데 인문, 식품, 음악, 생물, 체육의 학제 간 협력과 융합을 위한 면역강화 및 우울 극복 콘텐츠를 개발하기 위한 기초작업으로 노마드 체육활동을 통하여 노인의 신체적 자기지각과 성공적 노화에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

자유로운 사고와 혁신적인 삶의 가치를 창조하는 들뢰즈의 노마드 용어로 나는 누구인가, 어떻게 살 것인가. 어떻게 삶을 품위 있게 마무리할 것인가에 대한 진심미의 질문에 대한 자아 성찰을 바탕으로 노마드 체육활동을 구성하였다. 이러한 노마드 체육활동을 통해 노인은 고정된 생각이나 기존 관념에 갇히지 않고 끊임없이 이동하면서 창조적인 실천 행위를 통해 삶에 대한 인식을 확신해 나가고자 한다.

현재 코로나19가 종식되고 조금씩 대면 생활에 접어들었지만, Namkung[10]은 코로나19 이후에도 노인의 일상생활은 집안에서의 활동이 증가하였으며 집 밖의 활동은 감소하는 추세를 보이고 있다. 또한 코로나19에 대한 두려움과 불안 등이 증가하였으며 실내의 운동 빈도와 시간도 감소하는 경향이 나타나는 것으로 보고되고 있다. 아직까지 노인은 코로나19에 대한 불안감이 지속되고 있는 것을 볼 수 있다.

따라서 본 연구는 코로나 19와 같은 팬데믹 상황에서 노인들에게 온라인동영상 신체활동을 제공하여 신체적 자기지각과 성공적 노화에 미치는 영향을 알아보려고 한다. 이러한 연구는 코로나19와 같은 팬데믹 상황이 끝난 현실적에서도 노인 스스로 건강을 지킬수 있는 방법을 제시해주고 노인들을 위한 온라인 건강 프로그램을 개발하는데 학문적 기초자료가 될 것이다. 또한 노인들의 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 사회적인 관점에서 정책적인 방안을 제시하는데 의미가 있을 것이다.

이러한 연구목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 액티브시니어의 온라인 동영상을 통한 노

마드 체육활동이 신체적자기지각에 대한 사전, 사후의 차이가 있는가?

연구문제 2. 엑티브시니어의 온라인 동영상상을 통한 노마드 체육활동이 성공적 노화에 대한 사전, 사후의 차이가 있는가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 대상

본 연구는 D시에 거주하는 온라인 동영상상을 볼 수 있고 카카오톡 대화를 할 수 있는 엑티브 노인을 10명 선정하여 대상자들의 사전조사를 실시한 후 사전, 사후로 나누어 실시하였다. 연구대상의 선정방법은 비슷한 속성을 갖은 사람을 추천하는 방식으로 유목적 표집에서 눈덩이 표집법(Snowball Sampling)을 적용하였다. 이러한 이유는 프로그램 참여를 하면서 체육 활동에 대하여 서로 쉽게 공유도 하고 의견을 나눌 수 있도록 하여 연구의 참여도를 높일 수 있도록 하는데 용이하다고 판단하였다. 연구대상자의 개인적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. General characteristics of the research subjects

characteristic	division	N
gender	man	5
	woman	5
age	60-70	6
	70-80	4
inmate	spouse	7
	spouse and children	3
income	Less than 200,000 won	1
	200,000-500,000won	3
	500,000-1 million won	2
	1 million-2 million	1
	More than 2 million won	3
education level	Elementary school	1
	middle School	2
	high school	5
	university	2
Total		10

신체활동은 2022년 3월 14일~4월 22일까지 6주차 동안 카카오톡 단톡방을 개설하여 12차시 온라인 신체활동 동영상상을 시청하고 일주일에 2개의 25분가량의 동영상상을 다운로드 받아 운동을 실시하였다.

### 2.2 프로그램 구성 및 측정도구

노마드 체육 프로그램으로 진, 선, 미를 바탕으로 오감 체험을 할 수 있는 신체활동으로 구성하였다. 한차시별로 25분가량의 동영상상을 시청할 수 있도록 해 주었다. 1주차는 나의 몸 알기로 나의 불균형된 몸을 살펴보고 각 관절의 정렬자세로 돌아갈 수 있도록 하였다. 2주차는 나의 몸 만들기를 통해 어깨와 팔 중심동작으로 기본적인 근력이 형성될 수 있도록 하였다. 3주차는 나의 몸 만들기로 체조 동작에 맞게 리듬을 익힐 수 있도록 하였다. 4주차는 나의 몸 강화하기로 엉덩이와 다리 중심 동작으로 근력을 강화시키고 복근시리즈를 통해 몸을 강화하였다. 5주차는 소도구를 이용하여 미니공, 세라밴드를 이용하여 근육을 강화시키고 뇌를 깨울 수 있도록 하였다. 6주차는 복합운동을 통해 나의 몸 유지하기로 유산소 운동과 근력 운동을 병행하여 복합 움직임을 통해 전신을 움직일 수 있도록 하였다. 프로그램에 대한 내용은 Table 2와 같다.

Fig. 1은 1주차 프로그램에서 골반과 어깨 동작의 동영상의 한 일부를 제시한 것이다. 골반의 안정화를 위해 고관절을 돌리는 동작과 어깨의 안정화를 위해 견갑골 주변을 바닥으로 누르면서 팔을 돌리는 동작을 하는 것으로 몸의 전체적인 정렬자세를 만들도록 하였다.



Fig. 1. 1week-pelvis and shoulder neutral

신체적 자기지각을 측정하기 위해 Lee & Seong[11]이 노인의 신체적 자기개념을 개발한 설문지를 수정·보완하여 구성하였다. 본 연구에 맞게 4개의 하위요인으로 수정하여 얼굴만족(3문항), 질병의 변화(4문항), 신체만족(3문항), 체력의 변화(6문항)으로 구성하였다. 성공적 노화를 측정하기 위해서는 Kim[12]가 개발한 한국 노인의 성공적 노화 척도를 수정·보완하여 구성하였다.

본 검사지의 구성은 일반적 특성에 대한 총 5개의 문항과 신체적 자기지각 16문항, 성공적 노화 18문항으로 본 설문지의 문항은 총 39개 문항이었다.

설문지는 Likert 5점 평점 척도로 나누었으며 “매우 그렇다” 5점, “그렇다” 4점, “보통이다” 3점, “그렇지 않다” 2점, “매우 그렇지 않다” 1점을 부여하는 방식으로 구성하였다.

Table 2. Program composition

week	class	program content
1 week	1class (truth)	knowing my body - movements that apply the five basic principles of the body to relax the body and make it comfortable, focusing on breathing, pelvis, chest pain, shoulders, and neck.
	2class (truth)	knowing my body - breathing, pelvic alignment, hip rotation, spine rotation, cat stretch, spinal segment exercise, shoulder alignment, arm rotation, shoulder raising and lowering, neck alignment.
2 week	3class (good)	building my body step 1 - strengthening muscles based on shoulder and arm movements
	4class (good)	building my body step 1 - learn movements focusing on the core and build your body through the abs series.
3 week	5class (good)	building my body step 2 - follow the body movements according to the gymnastics video, learn the rhythm and express it with your body
	6class (good)	building my body step 2 - follow the body movements according to the gymnastics video, learn the rhythm and express it with your body
4 week	7class (beauty)	strengthening my body step 1 - strengthening muscles based on movements centered on the hips and legs
	8class (beauty)	strengthening my body step 2 - learn movements focusing on the core and build your body through the abdominal muscle series
5 week	9class (beauty)	strengthening my body using props - using mini balls, i learn body movements that can strengthen my muscles and wake up my brain.
	10class (beauty)	strengthening my body using props - using theraband to learn body movements that can strengthen muscles and wake up the brain
6 week	11class (beauty)	maintaining my body through compound exercises - combining aerobic exercise and strength training together to form compound movements to move the whole body
	12class (beauty)	maintaining my body through compound exercises - composing compound movements to move the whole body by combining rhythm exercises and strength exercises.

Table 3. General characteristics of the research subjects

characteristic	division	N
General characteristics	gender	1
	gender	1
	inmate	1
	income	1
	education level	1
physical self-perception	face satisfaction	3
	change in disease	4
	body satisfaction	3
	change in physical strength	6
successful aging	autonomous life	7
	acceptance of others	2
	orientation toward self-fulfillment	3
	self-acceptance	2
	satisfaction with children	2
	active participation in life	2
Total		39

### 2.3 자료처리

이 연구에서는 연구문제를 검증하기 위해 SPSS Ver20.0통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 연구변인의 타당도는 탐색적 요인방법을 사용하였으며, 설문지의 신뢰도는 검증은 Cronbach's  $\alpha$  값을 이용하였다. 그리고 인구통계학적 분석은 빈도분석과 사전, 사후 검사는 대응 test 를 실시하였다. 모든 분석의 통계적 유의 수준은  $p < .05$ 로 설정하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 액티브시니어의 온라인 동영상을 통한 노마드 체육 활동이 신체적자기지각에 대한 사전, 사후의 차이

액티브시니어의 온라인 동영상 노마드 체육활동을 통한 신체적자기지각에 대한 사전, 사후를 분석한 결과 Table 4와 같다. 집단 내 변화에서 얼굴만족은 사전 2.87, 사후3.07으로 사전-사후 변화량은 .20로 유의하게 증가하였으며 ( $p < .01$ ), 질병의 변화는 사전 2.63, 사후 2.78로 사전-사후 변화량은 .15로 유의한 차이는 나타나지 않았으며 신체만족은 사전 2.70, 사후는 3.07로 사전-사후 변화량은 .37로 유의한 차이가 나타났으며, 체력의 변화는 사전 2.20, 사후 2.30으로 사전-사후 변화량은 .10로 유의한 차이가 나타났다.

### 3.2 액티브시니어의 온라인 동영상을 통한 노마드 체육 활동이 액티브시니어의 신체활동을 통한 성공적 노화에 대한 사전, 사후의 차이

액티브시니어의 온라인 동영상 노마드 체육활동을 통한 성공적 노화에 대한 사전, 사후를 분석한 결과 Table 5와 같다. 집단 내 변화에서 자율적 삶은 사전 3.30, 사후 3.23으로 사전-사후 변화량은 .07로 감소하였으며, 타인 수용은 사전 3.10, 사후 3.25로 .15로 증가하였다. 자기

**Table 4. Results on physical self-perception between groups**

Factor	N	pre	post	correlation	amount of change	t(P)
		M(SD)	M(SD)			
face satisfaction	10	2.87(0.55)	3.07(0.34)	.771	0.20	-1.765**
change in disease	10	2.63(0.43)	2.78(0.53)	.623	0.15	-1.108
body satisfaction	10	2.70(1.07)	3.07(0.66)	.727	0.37	-1.557*
change in physical strength	10	2.20(0.77)	2.30(0.72)	.750	0.10	-0.599*

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

**Table 5. Results on successful aging across groups**

Factor	N	pre	post	correlation	amount of change	t(P)
		M(SD)	M(SD)			
autonomous life	10	3.30(.82)	3.23(.70)	.798	-.07	.455**
acceptance of others	10	3.10(.70)	3.25(.59)	.472	.15	-.709
orientation toward self-fulfillment	10	3.37(.58)	3.47(.55)	.843	.10	-1.00**
self-acceptance	10	3.50(.82)	3.70(.82)	.331	.20	-.667
satisfaction with children	10	3.45(.44)	3.50(.41)	.155	.05	-.287
active participation in life	10	3.85(.41)	3.80(.48)	-.028	-.05	.246

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

완성지향은 사전 3.37, 사후 3.47로 사전-사후 변화량은 .10으로 증가하였으며 자기수용은 사전 3.50, 사후 3.70으로 증가하였다. 자녀에 대한 만족은 사전 3.45, 사후 3.50으로 사전-사후 변화량은 .05로 증가하였으며 적극적인인생참여는 사전 3.85, 사후 3.80으로 사전-사후 변화량은 .05로 감소하였다. 자기완성지향에서만 유의한 차이가 나타났다. 집단 내 변화에서 타인수용, 자기완성지향, 자기수용, 자녀에 대한 만족도는 증가하였으며, 자율적 삶과 적극적인인생참여는 감소한 것으로 나타났다.

#### 4. 논의

##### 4.1 엑티브시니어의 온라인 동영상상을 통한 노마드 체육활동이 신체적자기지각에 미치는 영향

엑티브시니어의 온라인 동영상상 노마드 체육활동을 통한 신체적자기지각에서는 얼굴만족, 신체만족, 체력의 변화에서 유의한 차이가 나타났다. [13]는 엑티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 영향을 미치며 피부관리, 외모, 식이, 숙면 등 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지해 주고 있다. 엑티브시니어는 능동적인 마인드로 건강에 관심을 갖고 신체관리에 매우 적극적이며 여가 및 문화생활에 다양하게 참여함으로 삶의 활력을 찾는다. 하지만 이번 코로나19로 인하여 노인의 치사율이 높고 사회적 거리두기로 인하여 여가문화시설 및 체육시설 등의 제약으로 신체활동을 하지

못하였으며 집에서 유튜브나 온라인 동영상상을 보고 운동을 시도하려고 해도 온라인 체육활동 참여에 익숙하지 않은 노인들에게 매우 새로운 도전이 되었다[14]. 또한 홈트나 온라인 운동프로그램이 젊은세대에 초점이 맞추어져 있어 노인이 참여하기에는 어려움이 따르고 있었다.

Bae[15]의 연구에 의하면 코로나 19 이후 앞으로 노인의 스포츠 참여의 수준이 이전보다 향상될 것이며 오프라인뿐만 아니라 온라인 방식으로 여가 스포츠 환경이 변화되고 이에 따른 콘텐츠 활용이 확장될 것으로 보고 하고 있다.

따라서 본 연구에서 개발된 노마드 체육활동은 노인들에게 매우 적합하며 앞으로도 다양한 분야와 접목되어 노인 맞춤 융합형 온라인 프로그램이 더욱 더 개발 보급되어야 한다.

##### 4.2 엑티브시니어의 온라인 동영상상을 통한 노마드 체육활동이 성공적 노화에 미치는 영향

엑티브시니어의 온라인 동영상상 노마드 체육활동을 통한 성공적 노화에서는 자율적 삶과 적극적인인생참여에서 감소한 것으로 나타났다. 이러한 이유로는 코로나19로 인하여 노인의 체육활동을 제한하고 불가능할 수 밖에 없는 상황이 가장 크다고 볼 수 있다. 연구결과를 살펴보면 노인들은 사회적 고립과 이에 따른 일상의 변화로 인하여 부정적인 감정이 증가하게 되고 자율적이며 적극적인 삶의 제한을 경험하고 있어 본 연구결과를 지지해 준다[16].

Yoon [17]의 연구에서 성공적 노화의 하부요인인 적극적인참여에서는 역할상실과 사회적 축소로 인하여 영향을 받는 것으로 나타났다. 이는 코로나 19로 인하여 노인의 역할축소와 사회적 제한 등이 성공적 노화에 부정적인 영향을 미치는 것으로 해석될 수 있어 본 연구결과와 부분적으로 일치한다고 볼 수 있다.

한편 Kim & Kim[18]은 은퇴 노인의 성공적 노화를 위하여 건강뿐만 아니라 자기수용, 타인과의 긍정적인 관계, 자율성, 환경에 대한 숙달, 인생의 목표, 개인적 성장의 6가지 차원이 포함된 통합모델을 기반으로 노인프로그램을 개발하였고, 인문학, 영상학, 간호학 전문가들이 융합으로 참여하여 프로그램을 구성하여 효과적인 결과를 도출하였다. 이러한 모델을 기반으로 노인을 위한 다차원적인 프로그램을 개발하는 것이 중요하며 신체적인 건강뿐만 아니라 인문을 통한 자신의 성찰과 반성과 함께 식품, 자연, 음악, 체육이 어우러지면서 통합적인 욕구를 충족시킬 수 있는 기초연구가 더욱 더 확대되어야 한다. 이에 본 연구의 목적과 일치한다고 볼 수 있다.

아직까지 노인을 위한 융합적인 관점에서 연구되어진 프로그램은 부족하지만 앞으로 이에 대한 심도 있는 연구가 필요할 것으로 판단된다. 이러한 결과를 통해 사회적 거리두기로 활동이 제한되었던 코로나19 시대에 활동적인 액티브시니어의 온라인동영상을 통한 노마드 신체활동은 신체적 자기인식과 성공적인 노화에 긍정적인 영향을 미치고 있다. 앞으로도 팬데믹 시대에 노인 스스로 활동할 수 있는 다양한 프로그램이 개발되어야 한다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 액티브시니어의 노마드 체육 온라인 동영상 이 신체적자기지각과 성공적 노화에 미치는 영향을 규명하여 학문적 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 그 결과 첫째, 액티브시니어의 노마드 체육활동을 통한 신체적 자기지각의 사전·사후검사를 분석한 결과, 얼굴만족, 신체만족, 체력의 변화, 질병의 변화 모두 평균적으로 증가하였다. 둘째, 액티브시니어의 노마드 체육활동을 통한 성공적 노화에 대한 사전, 사후를 분석한 결과 타인수용, 자기완성지향, 자기수용, 자녀에 대한 만족은 증가하였으나 자율적 삶, 적극적인생 참여는 감소하였다. 현재 코로나 19가 사회적 제재에서는 벗어났으나 아직까지 시니어 들은 코로나 19 후유증으로 생활 속에서 위축된 삶을 살

고 있다. 또한 미래를 대비하여 다른 형태의 전염병이나 사회상황 등을 고려하여 본 연구결과를 통해 액티브시니어의 온라인동영상과 같은 신체활동 프로그램이 더욱 활성화되어야 한다. 특히 시니어들의 신체활동은 신체적자기지각과 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미치며 자기 스스로 활동할 수 있는 다양한 프로그램이 제공되어야 한다. 이에 사회적 흐름에 따라 비대면 문화가 활성화되고 있는 시점에서 디지털 조작에 익숙하지 못한 시니어들을 위한 다양한 비대면, 대면 프로그램을 개발하고 적용시킬 수 있는 방안을 마련하여 시니어문화를 바람직하게 조성해야 한다. 앞으로 후속 연구에서는 성공적 노화에 다양한 영향을 줄 수 있는 융합프로그램에 대한 노력이 필요하다.

## REFERENCES

- [1] H. J. Song (2009). The effects of the elderly's role performance on successful aging : focused on SOC coping strategies as mediators. Unpublished doctoral dissertation, Cheongju University, Cheongju. <https://www.riss.kr/link?id=T11551962>
- [2] Centers for Disease Control and Prevention, Ministry of Health and Human Services. (2020). COVID-19 outbreak in Korea. Regular Briefing, September 9. <https://www.mohw.go.kr/>
- [3] J. S An., Kang, In., & Y. J. Kim (2009). Development of successful aging measurement for Korean mid to later adults. *Journal of Korean Association of Family Relations*, 13(4), 225-245. 1410-ECN-0102-2009-590-019968987
- [4] J. A. Kang, J. S. Kim (2014). The Relationship between Stress and Successful Aging among the Korean Elderly: The Role of Emotional Regulation Difficulties and Meaning of Life. *The Korean Gerontological Society*, 34(1), 151-168. <https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE10854401>
- [5] D. A. Kim & S. Yoo (2018). Effect of physical self-perception of the elderly doing regular exercise upon health promotion and ego-integrity. *The Korea Journal of Sports Science*, 27(1), 57-68. <https://www.dbpia.co.kr > journal > articleDetail>

- [6] Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 680-740). McGraw-Hill.  
https://psycnet.apa.org/record/1998-07091-015
- [7] B. J. Kim (2001). Development and Validation of the Korean Version of the Physical Self - Description. *Korean Journal of Sport Psychology*, 12(2), 69-90.  
I410-ECN-0102-2009-690-005148201
- [8] Shavelson R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation construct in interpretation of. *Review of Educational Research*, 46, 407-441(1).  
DOI : 10.3102/00346543046003407
- [9] Harter, S. (1985). *Manual for the self-perception profile for children*. University of Denver.  
https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=977317
- [10] E. H. Namkung (2021). Social and Economic Experiences and Health Changes for Older Persons during the COVID-19 Pandemic. *Health and Welfare Forum*, 300, 71-84.  
file:///C:/Users/user/Downloads/2021.10.No.3 00.07.pdf
- [11] H. J. Lee., C. H. Seong. (2019). Conceptual Structure and Component of Physical self-concept of the Elderly. *Korean Journal of Sport Psychology*, 30(3), 61-71. http://www.kssp.or.kr
- [12] D. H. Kim (2008). The Study on the Development of the Korean Elderly's Successful Aging Scale. *Korean journal of social welfare*, 6(2), 211-231. 10.20970/kasw.2008.60.1.009
- [13] R. H. Kim (2022). Active Senior's Physical Self-Awareness Linked to the Positive Psychological Capital in the Relationship Between Beauty-Healthcare Behaviors and Successful Aging. Sungshin Women's University Graduate School Dissertation, I804:11041-00000014619
- [14] K. A. Park (2021). The Effects of Active Senior Consumption Orientation on the Intention of Cosmeceutical Purchasing. Deajeon University Graduate School Dissertation.  
I804:25002-200000364024
- [15] J. Y. Bae (2024). COVID-19 and Senior Sports: Changes and Prospects in Senior Leisure Sports Participation after the COVID-19 Pandemic. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 37(1), 34-51. DOI : 10.22173/ksss.2024.37.1.3
- [16] W. Ye, K. O. Kim (2022). Exploring Health-Related Life Changes in the Elderly under the COVID-19 Pandemic. *The Korean Journal of Physical Education* 61(4), 211-227.  
DOI : 10.23949/kjpe.2022.7.61.4.16
- [17] K. O. Yoon (2012). A study on the effects of social role performance and SOC coping strategies of the successful aging: A comparison between the employed and the unemployed seniors. Unpublished master's thesis, Catholic University Graduate School Dissertation.  
https://www.riss.kr/link?id=T12638908
- [18] H. S. Kim, E. S. Kim (2018). Effect of an Integrated Model-based Elderly Happiness Promotion Program on Successful Aging. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 20(1), 501-514.  
DOI : 10.37727/jkdas.2018.20.1.501

황혜영(Hye-young Hwang)

[정회원]



- 1996년 : Paris 8대학교 프랑스문학 과(석사)
- 1997년 : Paris 8대학교 프랑스문학 과(DEA)
- 2001년 : Paris 8대학교 프랑스문학 과(박사)

- 2005년 3월~현재 서원대학교 교양대학 교수
- 관심분야 : 통합인문학, 인문미학, 프랑스문화와문학, 사교와표현 외
- E-Mail : rayondor@hanmail.net

서수진(Soo-Jin Seo)

[정회원]



- 2002년 8월 : 충남대학교 체육학과 (석사)
- 2010년 2월 : 충남대학교 체육학과 (박사)
- 2015년 3월~현재 : 서원대학교 체육교육과 교수

- 관심분야 : 여가 및 레크리에이션, 스포츠사회학
- E-Mail : ssj7525@empas.com

김 현 경(Hyun-Kyoung Kim)

[정회원]



- 2002년 2월 : 충남대학교 식품생명 환경학부 천연물화학 전공 (석사)
- 2006년 8월 : 충남대학교 식품생명 환경학부 기능성식품 전공 (박사)
- 2009년 2월 : 뉴질랜드 링컨대학교 Food & Wine group (박사후 연구원)

- 2017년 3월~현재 : 서원대학교 식품공학과 교수
- 관심분야 : 기능성식품, 메디바이오, 장기능활성, 식품공학 교육
- E-Mail : kimhk4@empas.com

김 흥 태(Heung-Tae Kim)

[정회원]



- 2007년 8월: 서울대학교 과학교육과 생물 전공(석사)
- 2012년 2월: 서울대학교 과학교육과 생물 전공(박사)
- 2015년 3월~2023년 8월: 서원대학교 생물교육과 교수

- 2023년 9월~현재: 춘천교육대학교 과학교육과 교수
- 관심분야: 생태학 교육, 자연탐구
- E-Mail : htkim0502@gmail.com

김 혜 진(Hey-Jin Kim)

[정회원]



- 2002년 4월 : 독일 쾰른국립음대 Abt.Wuppertal(석사)
- 2011년 3월 : 서원대학교 교육대학원(석사)
- 2015년 8월 : 한세대학교 피아노교수학(박사)

- 2017년 3월~현재 : 서원대학교 음악교육과 교수
- 관심분야 : 피아노, 피아노교수학, 음악교육
- E-Mail : ich@hanmail.net