



시니어 스포츠 참여의 통합 구조 분석: SPARC 모형(Senior Participation: Antecedents, Regulation, and Consequences) 개발

원성준(PGA of America, Professional) · 이지선*(수원대학교, 교수)

국문초록

본 연구의 목적은 국내 시니어 스포츠 참여에 영향을 미치는 주요 요인들을 체계적으로 통합, 분석하고, 이를 바탕으로 시니어 스포츠 참여의 구조적 관계를 통합적으로 설명하는 SPARC(Senior Participation: Antecedents, Regulation, and Consequences) 프레임워크를 제안하는 것이다. 이를 위해 본 연구는 Gioia 방법론을 적용하여 106편의 국내 시니어 스포츠 관련 문헌을 분석하고, 1차 개념을 유사성에 따라 2차 테마와 핵심 범주로 범주화한 후, 자아결정성이론(SDT), 건강신념모형(HBM), 사회생태학적 모형(SEM)을 이론적 틀로 활용하여 이론적으로 정렬하였다. 그 결과, 총 8개의 핵심 범주가 도출되었으며, 이는 네 개의 선행 요인(내재적 동기, 관계 기반 동기, 제도 기반 유도 요인, 환경적 장애 요인), 두 개의 조절 요인(대인관계 기반 조절 요인, 제도·환경 기반 조절 요인), 그리고 두 개의 결과 요인(심리적 결과, 신체적 결과)으로 구성된다. 이를 바탕으로 참여의 선행 요인, 조절 요인, 참여 행동, 결과를 포함하는 통합적 모형을 제시하였다. 본 연구는 기존 연구들 간의 단절된 지점을 연결하여 시니어 스포츠 참여를 설명하는 이론적 통합의 구조를 제시하며, 정책 설계와 중재 전략 수립을 위한 실천적 함의를 제공한다.

한글주요어 : 시니어 스포츠 참여, SPARC 모형, Gioia 방법론, 스포츠 복지, 귀납적 문헌 분석

* 이지선, 수원대학교, E-mail : drlee@suwon.ac.kr

I. 서론

한국 사회는 세계에서 가장 빠른 속도로 고령화가 진행되고 있으며, 이에 따라 시니어 세대의 건강, 복지, 사회적 통합을 위한 정책적 관심이 확대되고 있다(이석민, 2021). 최근 국내 연구에서도 노인체육 정책 환경의 형평성 및 서비스 설계 방향에 대한 논의가 지속적으로 확장되고 있다(오상은, 박재현, 안우진, 2023; 조경환, 2024). 특히 스포츠 참여는 고령층의 신체적 건강 유지(Nets et al., 2005)뿐만 아니라, 심리적 안정과 사회적 연결(Rowe & Kahn, 1997)을 동시에 촉진할 수 있는 수단으로 주목받고 있다.

기존 연구는 시니어 스포츠 참여를 설명함에 있어 건강 동기(Haight et al., 2005), 사회적 유인(유진, 이선애, 2008), 시설 접근성(남궁은하, 2023) 등 개별 요인 중심으로 분석하는 경향이 있었다. 그러나 이러한 접근은 참여 동기, 장애 요인, 환경 조건 간의 상호작용을 통합적으로 설명하는 데 한계를 지니며, 참여 결정-실행-결과로 이어지는 과정적 구조를 체계적으로 제시한 연구는 제한적이다.

특히 대다수 연구는 자기결정이론(SDT)이나 건강 신념모형(HBM)을 적용하여 내재적 동기, 자기효능감, 지각된 혜택과 장벽 등 개인 내면의 심리적 변수에 주로 초점을 두어 왔다(Haight et al., 2005; 서인균, 이연서, 2014). 그러나 이러한 연구들은 각각 동기, 인지, 환경이라는 특정 차원에 초점을 두는 경향이 있어, 이들 요인이 어떻게 상호작용하여 실제 참여 행동과 결과로 이어지는지에 대한 통합적 설명

은 충분히 이루어지지 못하였다.

일부 연구는 사회생태학적 모형(SEM; McLeroy et al., 1988)을 통해 시설 접근성이나 정책 지원의 중요성을 제시하였으나, 이러한 환경적 변인이 개인의 동기나 건강신념과 어떠한 경로로 상호작용하여 참여를 형성하는지에 대해서는 충분히 규명하지 못하였다. 다시 말해, 단일 요인 중심 분석을 넘어 ‘참여 결정-실행-결과’로 이어지는 연계적 구조를 체계적으로 포착한 연구는 여전히 제한적이다(cf. Ferrand et al., 2012; Vincenzo et al., 2022). 이러한 연구 경향은 이론적 단편성, 다층 요인 정렬의 미흡, 그리고 과정적 기제 설명의 부족이라는 구조적 한계로 이어져 왔다.

이에 본 연구는 기존 연구에서 축적된 성과를 통합적으로 재구성하려는 시도로 접근하였다. 구체적으로 국내 시니어 스포츠 관련 문헌 106편을 체계적으로 분석하고 Gioia 방법론(Gioia & Pitre, 1990)을 적용하여 주요 개념을 귀납적으로 도출하였다. 도출된 개념은 SDT, HBM, SEM을 이론적 기준으로 정렬하여 동기, 인지, 환경 요인의 관계를 통합적으로 설명하는 구조적 분석 틀을 구성하였다. 본 연구는 이러한 통합 프레임워크를 SPARC(Senior Participation: Antecedents, Regulation, and Consequences) 모형으로 제시하며, 시니어 스포츠 참여를 선행 요인-조절 요인-참여 행동-결과로 이어지는 과정적 구조로 설명하고자 한다. 이를 통해 개인 수준에서 정책 환경 수준에 이르는 요인 간 관계를 체계적으로 정렬하고, 시니어 스포츠 참여 증진을 위한 분석 가능한 이론적 기반을 제시하고자 한다. 이에, 본 연구는 다음의 세 가지 구체적인 목적을

갖는다.

첫째, 국내 시니어 스포츠 관련 문헌을 분석하여 참여 동기, 장애 요인, 정책·환경 요인, 참여 행동, 참여 결과를 체계적으로 구조화한다.

둘째, 도출된 개념들을 Gioia 방법론을 통해 1차 개념-2차 테마-핵심 범주로 범주화하고, 이를 SDT·HBM·SEM 틀과 연결하여 시니어 스포츠 참여의 통합 개념 프레임워크(the Senior Participation: Antecedents, Regulation, and Consequences; SPARC)를 도출한다.

셋째, SPARC 모형을 통해 시니어 스포츠 참여 요인 간의 과정적 관계를 설명하는 통합적 분석 틀을 제시한다.

II. 이론적 배경

1. 시니어 스포츠 참여 연구의 다차원적 접근

시니어 스포츠 참여에 관한 선행 연구는 참여 동기(김보정, 이숙영, 2024; Ferrand et al., 2012), 건강 인식(김동하, 유승현, 2022; Rosenstock, 1974), 사회적 관계(윤경혜, 김진수, 2020), 환경 조건(남궁은하, 2023; Humpel et al., 2002) 등 다양한 요인을 중심으로 연구되어 왔다. 초기 연구는 주로 신체 건강 유지와 기능적 회복을 중심으로 참여 동기를 설명하였으며(Haight et al., 2005), 이후 사회적 유대 형성 및 정서적 안정의 중요성이 점차 강조되었다(곽윤길, 2010). 특히 사회적 지지는 참여 지속성과 심리적 안녕을 매개하는 핵심 요인으로 확인되면서, 시

니어 스포츠 참여가 개인적 건강관리 차원을 넘어 사회적 적응 과정과 연계된 행위임이 부각되었다(서인균, 이연실, 2014).

한편, 건강신념모형을 적용한 연구들은 참여 여부가 단순한 의지의 문제가 아니라, 질병 위험 인식, 기대 효과, 장애 요인에 대한 주관적 판단을 통해 조정되는 인지적 선택 과정임을 실증적으로 제시하였다(Janz & Becker, 1984). 이러한 연구 흐름은 시니어 스포츠 참여가 합리적 판단에 기초한 예방적 건강행동의 성격을 지닌다는 점을 강조하였다.

동시에 환경 조건에 주목한 연구들은 시설 접근성, 지역사회 자원, 제도적 지원 체계가 참여 가능성을 구조적으로 규정함을 보여주었다(Humpel et al., 2002; 남궁은하, 2023). 특히 김성덕(2021)은 정책 환경 변화가 참여 기회를 확대하는 동시에 특정 집단을 배제할 가능성도 내포하고 있음을 지적함으로써, 제도적 맥락의 이중적 성격을 부각시켰다. 이러한 연구들은 시니어 스포츠 참여를 개인적 선택이 아닌, 사회적·제도적 조건 속에서 형성되는 구조적 행위로 재개념화하는 데 기여하였다. 이처럼 기존 연구는 시니어 스포츠 참여를 심리적, 인지적, 사회적, 환경적 차원에서 다각도로 분석해 왔으나, 각 연구 흐름은 주로 개별 요인 중심으로 발전하면서 상호 연계 구조에 대한 체계적 논의는 상대적으로 제한되어 왔다.

2. 주요 이론 틀의 적용과 한계: SDT, HBM, SEM 중심

시니어 스포츠 참여 연구에서 널리 활용되어 온 이론 중 하나는 자아결정성이론(SDT)이다(Deci &

Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). SDT는 자율성, 유능성, 관계성 욕구의 충족이 행동 동기의 핵심 요인임을 설명하며, 시니어 스포츠 참여 연구에서도 참여 지속성과 내재적 동기의 중요성을 설명하는 데 활용되어 왔다(Ferrand et al., 2012).

또한 건강신념모형(HBM)은 건강 행동이 질병 위험 인식, 기대 효과, 지각된 장애 요인, 행동 유도 요인의 상호작용을 통해 형성된다는 점을 설명한다(Janz & Becker, 1984). 시니어 스포츠 참여 연구에서도 건강 인식과 참여 행동 간 관계를 설명하는 이론적 틀로 활용되어 왔다(Vincenzo et al., 2022).

한편 사회생태학적 모형(SEM)은 개인 수준을 넘어 대인 관계, 지역사회 환경, 정책 구조 등 다양한 수준의 요인이 건강 행동에 영향을 미친다는 점을 강조한다(McLeroy et al., 1988; Sallis et al., 2015). SEM 기반 연구는 특히 시설 접근성이나 지역사회 자원이 시니어 스포츠 참여에 중요한 환경적 조건으로 작용함을 보여주었다.

그러나 SDT, HBM, SEM은 각각 동기 형성, 인지 판단, 환경 조건을 설명하는 데 기여하였지만, 시니어 스포츠 참여 과정에서 이들 요인이 어떻게 결합하여 참여 행동과 결과로 이어지는지에 대한 통합적 설명은 충분히 제시되지 못하였다.

3. 통합적 구조 모형

기존 연구를 종합하면, 시니어 스포츠 참여는 동기의 형성(Deci & Ryan, 1985; Ferrand et al., 2012), 건강 인식에 기반한 행동 판단(Janz & Becker, 1984; Vincenzo et al., 2022), 그리고 사회·환경적 조건에 의한 참여 조절(Sallis et al., 2015)이 연

속적으로 작용하는 과정적 현상으로 이해될 수 있다. 선행연구는 참여 동기(김보정, 이숙영, 2024), 건강 인식(김동하, 유승현, 2022), 환경 조건(Humpel et al., 2002)과 같은 핵심 변수를 반복적으로 제시해 왔으나, 이러한 요소들이 어떤 구조 속에서 상호작용하며 실제 참여 행동과 결과로 이어지는지에 대해서는 제한적으로 설명되어 왔다. 특히 기존 연구는 ‘왜 참여하는가’, ‘어떤 인식이 행동을 조정하는가’, ‘어떤 조건이 참여를 가능하게 하는가’라는 질문을 각각 다른 이론 틀 속에서 다루는 경향이 있어, 참여 형성과 유지 과정을 하나의 구조 안에서 설명하는 분석 틀은 충분히 제시되지 못하였다.

이러한 연구 흐름을 고려할 때 시니어 스포츠 참여 과정은 개인의 동기 구조, 건강 행동에 대한 인지적 판단, 그리고 사회·환경적 조건이 상호작용하는 다층적 구조로 이해될 필요가 있다. 이러한 관점에서 자아결정성이론(SDT)은 참여의 동기 형성 메커니즘, 건강신념모형(HBM)은 건강 행동에 대한 인지적 평가와 행동 전환 과정, 사회생태학적 모형(SEM)은 대인 관계 및 환경 조건에 의한 행동 조절 구조를 설명하는 이론적 틀을 제공한다. 세 이론은 각각 개인 수준, 인지 수준, 환경 수준이라는 상이한 분석 차원을 다루면서도 시니어 스포츠 참여 과정의 핵심 구성 요소를 포괄한다는 점에서 참여 과정을 다층적으로 정렬하기 위한 이론적 기반을 제공한다.

이에 본 연구는 SDT, HBM, SEM을 참여 과정의 주요 설명 차원을 포괄하는 통합 정렬 기준으로 설정하고, 이를 토대로 시니어 스포츠 참여를 선행 요인-조절 요인-참여 행동-결과로 이어지는 과정적 구조로 재구성한 SPARC(Senior Participation:

Antecedents, Regulation, and Consequences) 프레임워크를 이론적 틀로 제안한다. SPARC 모형은 동기 형성, 인지적 판단, 환경적 조절, 참여 행동, 참여 결과 간 관계를 하나의 분석 구조 안에서 정렬함으로써 기존 연구에서 분절적으로 축적된 설명 요소를 구조적으로 통합하는 역할을 수행한다. 이러한 이론적 틀을 바탕으로 본 연구는 다음의 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1.** 국내 시니어 스포츠 참여 관련 문헌에서 도출된 주요 요인은 어떤 범주로 구조화되는가?
- 연구문제 2.** 도출된 범주는 SDT, HBM, SEM 및 SPARC 구조(선행 요인-조절 요인-참여 행동-결과)에서 어떻게 정렬되는가?
- 연구문제 3.** SPARC 모형을 기반으로 도출된 통합 구조는 시니어 스포츠 참여 요인 간의 과정적 배열 구조를 어떻게 설명하는가?

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 국내 시니어 스포츠 관련 학술 문헌을 대상으로 한 체계적 문헌검토(Systematic Literature Review) 기반 연구이며, 문헌 선정은 PRISMA(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 절차에 따라 수행하였다(Page et

al., 2021). 기존 연구들은 시니어 스포츠 참여의 관련 요인을 다수 제시해 왔으나, 연구별 개념 범주와 관계 구조가 상이하여 결과를 동일한 분석 체계로 비교·통합하기 어렵다는 한계가 있었다. 이에 본 연구는 문헌을 ‘질적 텍스트 데이터’로 간주하고, Gioia 방법론의 귀납적 코딩 절차를 적용하여 반복적으로 등장하는 개념을 도출·범주화함으로써 시니어 스포츠 참여의 과정적 구조를 설명하는 SPARC 모형을 구성하였다(Gioia et al., 2013).

2. 연구대상 및 자료 선정 기준

분석 대상은 국내에서 2010년 이후 발표된 시니어 스포츠 관련 학술 논문 106편이다. 2010년 이후를 기준으로 설정한 근거는 국가 고령사회 진입(통계청, 2018)과 ‘100세 시대’ 담론 확산, 그리고 평생체육 진흥 정책의 본격화(국민체육진흥공단, 2011; 문화체육관광부, 2012)로 인해 시니어 스포츠 참여가 정책·복지 의제와 결합하며 연구 축적이 가시화된 시기이기 때문이다.

‘시니어’는 법적 기준(65세 이상)에 한정하지 않고, 주요 선행연구와 정책 문헌에서 사용된 정의에 따라 은퇴 전후 단계에 해당하는 60세 이상 집단으로 설정하였다(예: 김보정, 이숙영, 2024; 송금희, 2025).

문헌 검색은 KISS, DBpia, RISS, NDSL 등 주요 데이터베이스에서 수행하였다. 검색어는 ‘시니어 스포츠’, ‘노인체육’, ‘고령자 운동’, ‘액티브 시니어’, ‘노인 여가스포츠’, ‘시니어 스포츠 참여’를 AND/OR로 조합하여 제목·초록·주제어 필드에서 검색하였다. 검색 기간은 2001년 1월~2024년 12월로 설정

하였으며, 초기 검색 결과 214편을 확보하였다. 이후 중복 18편을 제거(196편)한 뒤, 1차(제목·초록)와 2차(전문) 기준을 순차적으로 적용하였다. 1차 검토에서는 (1) 연구대상이 60세 미만인 연구, (2) 스포츠 참여와 직접적 관련이 없는 연구, (3) 학술지 논문이 아닌 자료(보고서·단행본·학위논문)를 제외하여 54편을 제외하고 142편을 전문 검토 대상으로 선정하였다. 2차 전문 검토에서는 (1) 참여 요인 또는 결과 요인을 실증적으로 분석하지 않은 연구, (2) 이론적 논의만 제시한 연구, (3) 중복 게재 연구, (4) 분석 단위가 개인 참여가 아닌 산업·정책의 거시 수준에 한정된 연구를 제외하여 36편을 추가 제외하였고, 최종적으로 106편을 분석에 포함하였다(〈그림 1〉 PRISMA 흐름도 참조).

문헌 포함 기준은 다음과 같다.

- 연구대상이 60세 이상 시니어 혹은 고령층 대상 연구

- 스포츠·운동·체육활동을 주요 변수로 다룬 연구
- 참여 동기, 제약, 만족, 사회적 효과, 정책 등 참여 관련 주제를 포함한 연구
- 학술지 게재 논문(국문·영문 모두 포함)

본 연구는 국내 시니어 스포츠 참여 관련 학술지 게재 논문을 대상으로 사전 설정된 데이터베이스, 검색어, 검색 기간에 따라 체계적 문헌 검색을 수행하였으며, 중복 제거와 포함·제외 기준을 적용하여 최종 106편을 분석 대상으로 확정하였다. 따라서 본 연구의 분석 대상은 임의 표본이 아니라 체계적 문헌검색 절차에 따라 구성된 분석 자료 집합이다.

3. 분석 방법: Gioia 방법론

본 연구는 문헌 기반 자료를 코딩하여 개념을 도출하고 구조를 통합하기 위해 Gioia 방법론(Gioia et

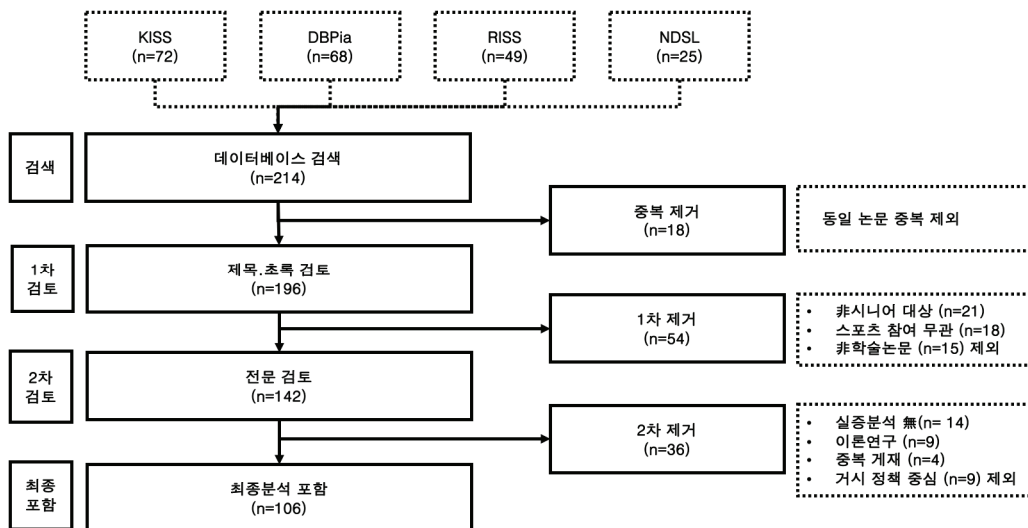


그림 1. 시니어 스포츠 문헌 선정 절차(PRISMA)

al., 2013)을 적용하였다. 분석 단위는 각 논문의 결과 및 논의에 제시된 ‘개념 진술문(conceptual statements)’으로 설정하였다. 106편에서 1,284개의 의미 단위(meaning units)를 추출하였고, 이를 기반으로 1차 개념 173개, 2차 테마 32개, 핵심 범주 8개를 도출하였다.

1) 1차 개념 도출(First-order concepts)

각 논문에서 보고된 변수·요인·해석 진술을 발췌하여 의미 단위를 구성한 뒤, 문헌 표현을 최대한 보존하는 방식으로 1차 개념을 부여하였다. 예컨대 참여 동기(건강 유지, 사회적 관계, 자기실현), 제약 요인(비용, 접근성, 건강 문제), 참여 행동(지속 참여, 참여 빈도, 커뮤니티 활동), 결과(삶의 질, 행복감, 재참여 의도)와 같이 참여 과정과 직접 연결되는 진술을 우선적으로 코드화하였다.

2) 2차 테마 도출(Second-order themes)

유사한 1차 개념을 비교·통합하여 2차 테마를 구성하였다. 예를 들어 ‘건강 유지’, ‘신체능력 향상’, ‘자기 효능감 증대’는 신체적 자기개선의 공통 의미를 공유하므로 ‘신체적 자기효능감(physical self-efficacy)’으로 통합하였다. 코딩은 두 명의 연구자가 독립적으로 수행하였고, 초기 코딩 일치도는 Cohen’s $\kappa = .87$ 이었다. 불일치 항목은 총 4회 합의 회의를 통해 범주 정의 및 명칭을 조정하였으며, 합의 과정에서 수정된 항목은 1차 개념의 약 11%였다.

3) 핵심 범주 도출(Aggregate dimensions) 및 이론 정렬

도출된 2차 테마는 SDT, HBM, SEM의 이론적 구

성과 대응시키는 방식으로 ‘선행 요인-조절 요인-참여 행동-결과’의 네 축에 정렬하였다. 예컨대 자기결정성 관련 테마는 SDT의 내적 동기 구조, 지각된 이점·장애는 HBM의 인지 요인, 사회적 지지·시설 접근성은 SEM의 환경 요인으로 대응시켰다. 이론적 포화는 90편 이후 신규 1차 개념의 생성이 현저히 감소하였고, 마지막 10편에서는 새로운 개념이 추가 생성되지 않음을 확인하여 판단하였다. 이론적 포화는 문헌 90편 이후 신규 1차 개념의 발생 빈도가 현저히 감소하였으며, 마지막 10편의 문헌에서는 새로운 개념이 추가적으로 생성되지 않은 것을 확인함으로써 판단하였다.

4. 타당성 및 신뢰성 검증

본 연구는 질적 연구의 엄격성을 확보하기 위해 Lincoln과 Guba(1988)의 기준에 따라 검증 절차를 수행하였다.

첫째, 신뢰성(credibility) 확보를 위해 두 명의 연구자가 독립 코딩을 수행하였고, 전체 의미 단위 중 무작위 30%를 교차 코딩하여 일치도를 산출하였다. Cohen’s κ 는 .87로 나타났으며, κ 는 (관찰 일치율-우연 일치율)/(1-우연 일치율) 공식으로 계산하였다. 불일치 항목은 총 19개(약 11%)였고, 4회 합의 회의를 통해 범주 정의와 명칭을 재정의하였다.

둘째, 확장가능성(confirmability) 강화를 위해 이론적 삼각검증(triangulation)을 수행하였다. 즉 SDT, HBM, SEM의 세 틀을 교차 적용하여 도출 개념의 이론적 정합성을 점검함으로써 특정 이론 관점에 대한 해석 편향을 최소화하였다.

셋째, 의존성(dependability) 검증을 위해 동료

검토(peer debriefing)를 실시하였다. 스포츠사회학 및 스포츠경영학 전공 교수 2인이 코딩 결과와 범주화 논리를 검토하였고, 제안된 수정 의견 중 약 12%를 핵심 범주 정교화 단계에 반영하였다.

넷째, 감사추적(audit trail)을 유지하여 문헌 선정 기준, 코딩 및 범주 통합 절차, 합의 기록을 포함한 전 분석 과정을 기록·보관하였다. 구체적으로 코딩표, 범주 통합표, 합의 회의록, 제외 사유 기록표 등 128건의 분석 기록을 관리하여 연구 절차의 투명성과 재현 가능성을 확보하였다(Nowell et al., 2017).

IV. 연구 결과

1. 시니어 스포츠 참여 관련 개념의 범주화

1차 개념은 분석 대상 문헌의 결과·논의에서 확인된 개념 진술을 의미 단위로 추출한 원자료이며, 의미 유사성에 따라 2차 테마로 통합되었다. 예컨대 ‘건강 유지/질병 예방’은 ‘신체적 건강 동기’, ‘자녀

권유/친구 초대’는 ‘사회적 유인’으로 범주화되었고, ‘정보 제공/프로그램 홍보’는 ‘정책·제도 기반 유도 요인’, ‘거리/교통/디지털 장벽’은 ‘장애 요인’으로 정리되었다(〈표 1〉). 이 과정을 통해 총 25개의 1차 개념이 8개의 2차 테마로 통합되었으며, 최종적으로 시니어 스포츠 참여를 설명하는 핵심 범주로 재구성되었다.

2. SPARC 축에 따른 이론적 정렬 결과

도출된 2차 테마와 핵심 범주는 SPARC 모형의 선행 요인-조절 요인-참여 행동-결과 축에 따라 정렬되었다(〈표 2〉). 선행 요인에는 내재적 동기, 관계 기반 동기, 정책 기반 유도 요인이 포함되었고, 거리·비용·디지털 장벽 등 장애 요인은 참여 의도를 약화시키거나 중단을 유발하는 조건으로 분류되었다. 조절 요인은 대인관계 기반 조건(예: 동호회/커뮤니티)과 제도·환경 기반 조건(예: 시설 접근성)으로 구분되어 선행 요인과 참여 행동 사이에서 영향이 강화·약화되는 방식으로 정렬되었다. 결과는 심리적 결과와 신체적 결과로 도출되었다(〈표 2〉).

표 1. 핵심 범주별 대표 사례 요약표

핵심 범주	개념 정의	대표 진술(예시)
내재적 동기(SDT)	개인이 자율적으로 건강 또는 유능감 충족을 위해 참여	“운동을 통해 만성질환 예방과 체력 유지 기대”
관계 기반 동기(SDT)	타인의 권유나 소속감 추구로 참여하게 되는 사회적 동기	“자녀가 함께 가자고 하여 시작”
정책 기반 유도 요인	제도적 지원, 지역사회 정보 접근성을 통한 참여 유도	“노인복지관 프로그램을 통해 알게 됨”
장애 요인(HBM)	참여를 방해하는 경제적, 물리적, 기술적 제약	“체육관이 멀고 교통이 불편해서 중단”
심리적 결과	정서적 안정, 활력 회복, 스트레스 해소 등	“운동을 하고 나면 기분이 상쾌해지고 우울감이 줄었다”
신체적 결과	건강 상태의 객관적 향상(혈압, 근력 등)	“수영 후 혈압이 안정됨을 느낌”
참여 행동	참여형태, 강도, 지속성 및 재참여 의도 등 구체적 행동 양상	“주 3회 이상 규칙적으로 참여”

표 2. Gioia 코딩 체계 적용 결과

1차 개념 (First-order Concept)	2차 테마 (Second-order Theme)	핵심 범주 (Aggregate Dimension)	대표 문헌 예시
건강 유지, 질병 예방	신체적 건강 동기	내재적 동기(SDT)	“운동을 통해 만성질환 예방과 체력 유지 기대”
자녀 권유, 친구 초대	사회적 촉진 요인	관계 기반 동기(SDT)	“자녀가 함께 가자고 하여 시작”
지역 프로그램 홍보	제도 기반 유인	정책 기반 유도 요인(HBM)	“노인복지관 프로그램을 통해 알게 됨”
시설이 멀다, 비용이 높다	환경적 장벽	참여 장애 요인(HBM)	“체육관이 멀고 교통이 불편해서 중단”
디지털 사용이 어려움	디지털 리터러시 한계	환경적 장애 요인(HBM)	“앱을 깔 줄 몰라서 참여 못함”
복지관 네트워크, 커뮤니티 활동	사회적 연결성	대인관계 기반 조절 요인 (생태모형)	“동호회 참여로 소속감 느끼며 지속함”
참여 후 활력 증가, 행복감 증진	정서적 효과	심리적 결과(Outcomes)	“운동을 하고 나면 기분이 상쾌해지고 우울감이 줄었다”
근육량 증가, 혈압 개선	신체적 효과	신체적 결과(Outcomes)	“수영 후 혈압이 안정됨을 느낌”

3. SPARC 통합 구조의 과정적 배열 해석

정렬 결과를 SPARC 구조로 통합하면, 시니어 스포츠 참여는 선행 요인이 참여 행동 이전 단계에서 형성되고, 이 영향이 조절 요인의 작용을 통해 참여 행동의 빈도·지속성·자발성으로 연결되는 과정적 배열을 보였다.

4. 참여 행동차원의 구조화

본 연구에서 참여 행동은 단순한 참여 여부가 아니라, 참여의 구체적 양상과 지속성을 포함하는 독립적 분석 축으로 설정하였다. 문헌 코딩 결과, 참여 행동은 다음의 네 가지 하위 테마로 구조화되었다. 첫째, 참여 형태는 종목 유형(예: 걷기, 수영, 게이트볼), 프로그램 기반 참여, 개인 활동과 집단 활동의 구분을 포함한다. 이는 시니어 스포츠 참여가 어떠한 방식으로 구현되는지를 보여주는 행동 유형 차원이다. 둘째, 참여 수준은 참여 빈도, 주당 운동 시간,

활동 강도와 관련된 변수로 구성된다. 이는 참여의 양적 수준을 나타내는 행동 강도 차원이다. 셋째, 지속성(Sustainability)은 일정 기간 이상 참여를 유지하는지 여부, 중단 또는 탈락 경험 등을 포함한다. 이는 참여의 안정성과 유지 구조를 반영하는 행동 지속 차원이다. 넷째, 재참여 및 확장 행동은 재등록 의도, 타인 추천, 커뮤니티 참여 확대 등 참여의 확산적 측면을 포함한다. 이와 같이 참여는 선행요인과 조절요인이 실제 행동으로 전환되는 과정을 매개하는 핵심 축으로 기능하며, 결과 요인과는 개념적으로 구분되는 독립 차원으로 구조화되었다.

V. 논 의

본 연구는 국내 시니어 스포츠 관련 문헌을 체계적으로 분석하여 시니어 스포츠 참여가 선행 요인-

개념 통합 모형 제안

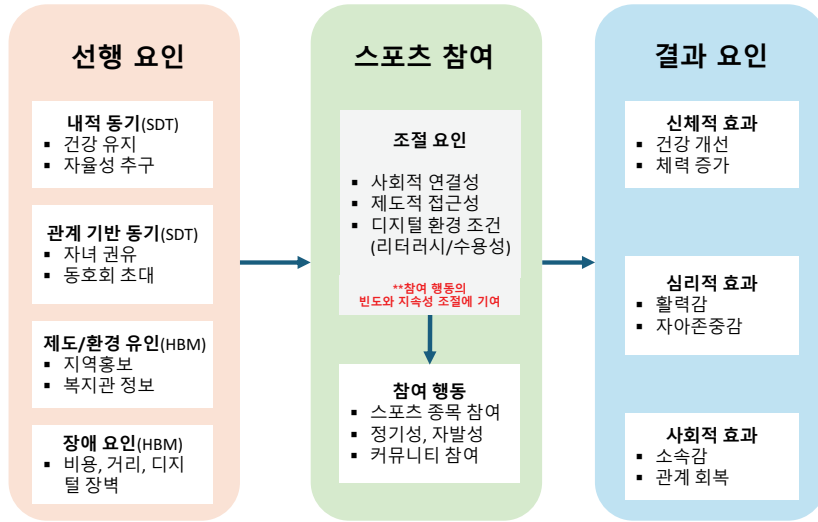


그림 2. 스파크(SPARC) 모형: 시니어 스포츠 참여의 통합 개념 구조

조절 요인-참여 행동-결과로 이어지는 과정적 구조 속에서 형성됨을 확인하였다. 특히 참여 동기, 건강 인식, 환경 조건이 서로 다른 수준에서 작용하며 참여 행동과 결과로 연결된다는 점은 시니어 스포츠 참여를 단일 요인이 아닌 다층적 구조 속에서 이해할 필요가 있음을 보여준다(McLeroy et al., 1988).

본 연구에서 도출된 ‘내재적 동기’와 ‘관계 기반 동기’는 시니어 스포츠 참여의 핵심 선행 요인으로 확인되었다. 이는 시니어 스포츠 참여가 건강 유지와 같은 개인적 동기뿐 아니라 사회적 관계 속에서 형성되는 동기 구조를 동시에 포함함을 시사한다(김보정, 이숙영, 2024). 자아결정성이론(SDT)은 자율성, 유능성, 관계성 욕구 충족이 행동 동기의 핵심 요인임을 설명한다(Deci & Ryan, 1985). 본 연구 결과에서도 건강 유지나 자기 효능감과 같은 내재적 동기뿐 아니라 가족 권유나 동호회 참여와 같은 관계 기반

동기가 참여 형성 과정에서 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 시니어 스포츠 참여가 개인적 건강관리 활동을 넘어 사회적 관계 속에서 형성되는 참여 행동임을 보여준다.

특히 시니어 집단의 경우 은퇴 이후 사회적 관계망이 축소되는 경향이 있다는 점에서, 스포츠 참여는 새로운 사회적 연결을 형성하는 중요한 활동으로 기능할 수 있다. 이러한 결과는 스포츠 참여가 노년기 사회적 통합을 촉진하는 활동이라는 기존 연구와도 일치한다(윤경혜, 김진수, 2020; Rowe & Kahn, 1997).

본 연구에서 확인된 장애 요인과 정책 기반 유도 요인은 건강신념모형(HBM)의 인지 구조와 밀접하게 관련된다. HBM은 개인이 건강 행동을 선택하는 과정에서 지각된 이익과 장애, 행동 유도 요인이 중요한 역할을 한다고 설명한다(Janz & Becker, 1984).

문헌 분석 결과 시니어 스포츠 참여는 단순히 건강에 대한 인식만으로 결정되지 않으며, 시설 접근성, 비용 부담, 디지털 사용 능력과 같은 현실적 제약 조건의 영향을 동시에 받는 것으로 나타났다. 특히 디지털 기반 프로그램 정보 접근이 확대되면서 디지털 리터러시의 차이가 참여 기회의 격차로 이어질 가능성이 확인되었다. 또한 지역사회 프로그램 정보 제공이나 복지관 네트워크와 같은 정책 기반 유도 요인은 참여 행동을 촉진하는 중요한 조건으로 작용하였다. 이는 시니어 스포츠 참여가 개인의 의지뿐 아니라 정책·정보 환경에 의해 구조적으로 영향을 받는다는 점을 보여준다.

조절 요인으로 도출된 사회적 관계와 환경 조건은 사회생태학적 모형(SEM)에서 강조하는 다층적 행동 결정 구조와 연결된다(남궁은하, 2023; McLeroy et al., 1988). SEM은 개인행동이 개인 수준을 넘어 대인 관계, 지역사회, 정책 환경의 영향을 동시에 받는다고 설명한다. 본 연구에서도 동호회 활동이나 커뮤니티 네트워크와 같은 대인 관계 조건은 참여 지속성을 강화하는 중요한 요인으로 나타났다. 특히 집단 활동을 기반으로 한 스포츠 참여는 소속감과 사회적 지지를 형성함으로써 참여 유지에 긍정적 영향을 미치는 것으로 해석된다. 또한 체육시설 접근성이나 지역 프로그램 운영과 같은 환경적 조건 역시 참여 행동을 조절하는 요인으로 확인되었다. 이러한 결과는 시니어 스포츠 참여가 개인의 선택만으로 설명될 수 없으며 지역사회 환경과 정책 구조 속에서 형성되는 행동이라는 점을 시사한다.

종합하면 본 연구는 SDT, HBM, SEM의 이론적 관점을 통합하여 시니어 스포츠 참여를 선행 요인-

조절 요인-참여 행동-결과로 이어지는 과정적 구조로 설명하는 SPARC 모형을 제시하였다. 이는 동기 형성, 행동 판단, 환경 조건이 상호작용하는 참여 구조를 통합적으로 정렬한다는 점에서 기존 연구를 확장한다. 다만 본 연구는 문헌 기반의 개념 통합 연구로서 변수 간 인과 효과를 검증하는 데 목적이 있는 것은 아니다. 따라서 SPARC 모형은 인과관계를 확정하는 설명 모형이라기보다, 선행연구에서 반복적으로 제시된 요인들의 구조적 배열과 과정적 관계를 체계화한 개념적 프레임워크로 이해될 필요가 있다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 국내 시니어 스포츠 관련 문헌 106편을 분석하여 시니어 스포츠 참여가 선행 요인-조절 요인-참여 행동-결과로 이어지는 과정적 구조 속에서 형성됨을 제시하였다. 이러한 결과는 시니어 스포츠 참여가 단순한 건강 증진 활동이 아니라 개인의 동기 구조, 사회적 관계, 제도적 환경이 상호작용하는 사회적 참여 현상임을 보여준다. 이에 따라 시니어 스포츠 프로그램은 참여자의 동기나 장애 요인을 개별적으로 접근하기보다 SPARC 구조에 기반한 단계적 개입 전략을 중심으로 설계될 필요가 있다.

구체적으로 선행 요인 단계에서는 내재적 동기를 지닌 참여자에게 자율성을 강화하는 자기주도형 프로그램을 제공하고, 관계 기반 동기를 지닌 참여자에게는 커뮤니티 중심 소그룹 활동을 통해 사회적 유대 형성을 지원할 필요가 있다. 조절 요인 단계에서는

디지털 리터러시 한계를 고려한 오프라인·온라인 병행 지원 체계와 접근 인프라 개선을 통해 참여 지속성을 보완해야 한다. 또한 참여 행동 단계에서는 활동 유형, 참여 빈도, 지속성, 재참여 의도 등 행동 차원을 체계적으로 관리하여 참여 경험이 신체적 효과를 넘어 정서적 안정과 사회적 관계 형성으로 확장 되도록 지원할 필요가 있다.

본 연구는 시니어 스포츠 참여를 개인의 건강관리 차원을 넘어 고령사회에서 사회적 연결과 삶의 지속성을 유지하는 사회적 참여 메커니즘으로 이해할 필요가 있음을 제시한다. 고령화가 심화되는 사회에서 노년기의 주요 문제는 신체 기능 약화뿐 아니라 사회적 관계망의 축소라는 점에서, 스포츠 참여는 새로운 사회적 관계를 형성하고 지역사회와 연결되는 중요한 참여 기반으로 기능할 수 있다. 이러한 관점에서 시니어 스포츠 정책은 프로그램 공급 확대에 머무르기보다 참여 지속성, 접근성, 관계 형성을 고려한 참여 생태계 구축으로 전환될 필요가 있다. 특히 지역 사회 기반 체육 인프라, 커뮤니티 스포츠 활동, 디지

털 기반 참여 지원 체계를 연계한다면 시니어 스포츠 참여는 건강 증진을 넘어 사회적 고립 완화와 지역사회 통합을 촉진하는 사회적 인프라로 작동할 수 있다.

그러나 본 연구는 몇 가지 한계를 지닌다. 첫째, 문헌 기반 질적 분석 방법을 활용하였기 때문에 실증 자료에 근거한 통계적 일반화에는 제약이 있다. 향후 연구에서는 SPARC 구조를 토대로 정량적 측정 도구를 개발하고 구조방정식 모형이나 매개·조절 효과 분석을 통해 요인 간 관계를 경험적으로 검증할 필요가 있다. 둘째, 문헌 분석이라는 특성상 시니어 집단 내부의 이질성을 충분히 반영하지 못하였다. 후속 연구에서는 다집단 분석이나 층화 비교 설계를 통해 참여 구조의 차이를 보다 정밀하게 규명할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 분석 대상 문헌을 국내 자료로 한정함에 따라 국가 간 제도적·문화적 맥락 차이를 충분히 반영하지 못하였다. 향후 국제 비교 연구를 통해 SPARC 모형의 적용 가능성과 맥락 의존성을 검증할 필요가 있다.

참고문헌

- 곽윤길(2010). 노인의 여가활동 참여가 사회적 관계에 미치는 영향에 관한 연구: 댄스스포츠 참여 사례를 중심으로. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(3), 27-42.
- 김동하, 유승현(2022). 도시 노인의 걷기실천과 건강 증진에 관한 근거이론 연구. **보건교육건강증진학회지**, 39(1), 73-90.
- 김보정, 이숙영(2024). 고령자의 생활체육 참여동기와 생활만족의 관계에서 연령정체감의 조절 효과와 차이 연구. **한국체육교육학회지**, 29(3), 173-186.
- 김성덕(2021). 코로나19와 노인의 스포츠 참여 어려움과 대응방안: 게이트볼 사례. **한국체육정책학회지**, 19(3), 145-158.
- 김예성(2018). 여가스포츠 참여 형태에 따른 노년기 신체적 건강 및 정신적 건강에 관한 연구: 5년간의 종단적 변화추이 비교. **한국체육정책학회지**, 16(3), 111-123.
- 남궁은하(2023). 지역사회자원 접근성이 노년기 주관적 건강에 미치는 효과: 사회경제적특성에 따른 차이. **보건과 복지**, 25(2), 7-36.
- 문화체육관광부(2013, 3월 19일). 2012 국민생활체육 참여 실태조사. 세종: 문화체육관광부
- 서인균, 이연실(2014). 사회적 지지와 지역사회환경이 노인의 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구: 독거노인과 비독거노인 비교연구. **Korean Journal of Local Government & Administration Studies**, 28(2), 371-400.
- 송금희(2025). 여가정책 만족과 여가생활 만족의 관계에서 세대의 조절효과: 2023 년 국민여가활동 조사를 중심으로. **지방정부연구**, 28(4), 407-429.
- 신혜리, 윤희정, 김수경, 김영선. (2020). 디지털 헬스 기기의 통합적 고령자 기술수용도 모델. **Journal of Digital Convergence**, 18(8), 201-216.
- 안주석, 임근욱(2017). 노인의 여가활동 참여와 지속 의도에 관한 연구. **관광연구저널**, 31(2), 113-125.
- 연분홍, 김종순(2024). 액티브시니어의 디지털 리더시가 성공적 노화에 미치는 영향: 여가스포츠 참여 유무의 조절효과. **한국체육학회지**, 63(6), 321-332.
- 오상은, 박재현, 안우진(2023). 노인체육 환경의 형평성 및 효율성 평가. **한국체육측정평가학회지**, 25(1), 27-39.
- 유진, 이선애(2008). 고령자 운동지속 행동의 사회심리적 결정요인 분석. **한국노년학**, 28(4), 1213-1225.
- 윤경혜, 김진수(2020). 노인의 여가활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향-사회적 지지의 매개 효과. **정책개발연구**, 20(2), 153-198.

- 이석민(2021). 중년기의 노후 준비가 성공적 노화에 미치는 영향. **한국사회와 행정연구**, 31(4), 197-224.
- 이승연, 박휴경(2023). 노인복지시설의 비대면 운동 활성화 전략 연구: 전문가 인터뷰를 바탕으로. **한국스포츠사회학회지**, 36(3), 1-26.
- 이지선, 장소영, 이소정, 강준호(2024). 시니어의 M2E (Move to Earn) 프로그램 참여가 성공적 노화에 미치는 영향. **한국스포츠산업경영학회지**, 29(3), 42-57.
- 정경환, 원영신, 조성원(2018). 노인의 체육활동 참여 관련 요인 분석. **한국사회체육학회지**, 71, 497-509.
- 조경환(2024). 초고령사회 복지서비스를 위한 노인스포츠 발전 방안. **한국체육과학회지**, 33(5), 506-522.
- 통계청(2018, 9월 27일). 2018 고령자 통계.
- Conner, M., & Norman, P. (2005). *Predicting Health Behaviour* (2nd ed.). Maidenhead: Open University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Ferrand, C., Nasarre, S., Hautier, C., & Bonnefoy, M. (2012). Aging and well-being in French older adults regularly practicing physical activity: A self-determination perspective. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20(2), 215-230.
- Gioia, D. A., Corley, K. G., & Hamilton, A. L. (2013). Seeking qualitative rigor in inductive research: Notes on the Gioia methodology. *Organizational Research Methods*, 16(1), 15-31.
- Gioia, D. A., & Pitre, E. (1990). Multiparadigm perspectives on theory building. *Academy of Management Review*, 15(4), 584-602.
- Haight, T., Tager, I., Sternfeld, B., Satariano, W., & Van der Laan, M. (2005). Effects of body composition and leisure-time physical activity on transitions in physical functioning in the elderly. *American Journal of Epidemiology*, 162(7), 607-617.
- Humpel, N., Owen, N., & Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: A review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(3), 188-199.
- Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984). The Health Belief Model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1-47.
- Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry*. (Vol. 75). Sage
- McAuley, E., Jerome, G. J., Elavsky, S., Marquez, D. X., & Ramsey, S. N. (2003). Predicting long-term maintenance of physical activity in older adults. *Preventive Medicine*, 37(2), 110-118.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on

- health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351-377.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1-13.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. *Health behavior: Theory, research, and practice*, 5, 43-64.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78-88.
- Vincenzo, J. L., Patton, S. K., Lefler, L. L., McElfish, P. A., Wei, J., & Curran, G. M. (2022). A qualitative study of older adults' facilitators, barriers, and cues to action to engage in falls prevention using health belief model constructs. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 99, 104610.

Developing the SPARC (Senior Participation: Antecedents, Regulation, and Consequences) Framework of Senior Sports Participation

June Won(PGA of America, Professional) · J. Lucy Lee(The University of Suwon, Professor)

ABSTRACT

The purpose of the present study is to systematically examine the factors influencing senior sports participation and to develop an integrative conceptual framework that explains the structural relationships underlying senior sports engagement, termed the SPARC (Senior Participation: Antecedents, Regulation, and Consequences) model. Using the Gioia methodology, the study analyzes 106 domestic empirical studies on senior sports participation. First-order concepts were extracted from the literature and subsequently organized into second-order themes and core categories based on conceptual similarity. The analytical structure was theoretically aligned with established frameworks, including Self-Determination Theory (SDT), the Health Belief Model (HBM), and the Social Ecological Model (SEM). A total of eight core categories were identified, consisting of four antecedent factors (intrinsic motivation, relationship-based motivation, institutional inducement factors, and environmental barriers), two regulatory conditions (interpersonal regulation factors and institutional/environmental regulation factors), and two outcome dimensions (psychological and physical outcomes). Based on these categories, an integrated framework encompassing antecedents, regulatory conditions, participation behavior, and outcomes was constructed. The study contributes to the literature by providing a theoretically grounded integration of fragmented findings in senior sports research, clarifying the structural relationships among key constructs, and offering practical implications for evidence-based policy formulation and targeted intervention strategies..

Key words: senior sports, SPARC framework, Gioia methodology, sport welfare,, inductive literature analysis

논문 접수일 : 2026. 01. 29

논문 승인일 : 2026. 03. 10

논문 게재일 : 2026. 03. 31