



액티브 시니어(Active senior)의 여가유능감, 통합력 및 건강 증진행동의 관계분석: 건강생성이론을 바탕으로

강희엽¹

¹연세대학교

Relationship among Leisure Competence, Sense of Coherence and Health Promotion Behavior of Active Senior: Based on Salutogenesis

Kang, Hee-Yeob¹

¹Yonsei University

Abstract

The purpose of this study was to identify the relationship among leisure competence, sense of coherence and health promotion behavior for active senior. This study investigated the process of leisure competence leading to health promotion behavior by applying Salutogenesis proposed by Antonovsky. To achieve the goal of this study, 299 surveys were collected from active senior. The collected data were analyzed by SPSS and AMOS program. The results of this study were as follows. First, leisure competence for active senior had positive effect on sense of coherence. Second, leisure competence for active senior had positive effect on health promotion behavior. Third, sense of coherence for active senior had positive effect on health promotion behavior. In conclusion, the finding of this study indicate that leisure competence is one of significant resources that can promote sense of coherence and health promotion behavior and provide empirical support for Salutogenesis.

Key words : salutogenesis, leisure competence, sense of coherence, health promotion behavior, active senior

주요어 : 건강생성이론, 여가유능감, 통합력, 건강증진행동, 액티브 시니어

이 논문은 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2017S1A5B5A01023682).

Address reprint requests to : Kang, Hee-Yeob

Yonsei University, 50, Yonsei-ro, Seodeamoon-gu, Seoul, Korea

Tel: [REDACTED] E-mail: hiyebe@naver.com

Received: January, 28, 2019 Revised: February, 27, 2019 Accepted: March, 15, 2019

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

호모 헨드레드(Homohundred) 시대는 현실로 다가오고 있다. 인간은 누구나 100세의 삶을 기대하고 희망할 수 있는 사회가 되고 있다. 현대과학의 발달로 인해 인간의 평균수명은 점차 증가할 것으로 예상되며 점차적으로 중년 이후에 삶은 늘어갈 것이다. 한국사회 역시 2015년을 기준으로 65세 이상 고령인구가 13.2%로 고령화 시대에 접어들었으며, 65세 이상 고령인구 비율이 20%를 넘어서는 초 고령화 사회 역시 매우 빠른 속도로 진입할 것으로 예상된다(통계청, 2016). 이제는 오래 사는 것이 중요한 것이 아니라 ‘행복하게 오래 사는 방법’에 대한 고민과 담론이 계속해서 제기될 것이며 중년의 삶에 대한 탐구는 한국 사회의 주요 과제로 부상할 것이다. 평균 수명의 연장으로 인간의 발달과정에서 중년기의 비중은 점차 높아짐에 따라 노년기를 준비하는 중년의 삶은 더욱 중요해지고 있다(서은희, 김은영, 정은영, 2016). 즉, 중년기를 긍정적으로 대처하고 준비하는 노력은 인생의 후반기를 맞이하는데 중요한 자원이 될 것이다(Brim, Ryff, & Kessler, 2004). 이러한 맥락에서 중년의 긍정적인 삶을 위한 관심과 노력이 필요할 것으로 판단된다.

이에 본 연구는 액티브 시니어의 관점에서 중년의 삶을 들여다보고자 한다. 많은 시니어들이 인생의 후반기를 준비하는 과정에서 변화된 삶을 살아가고 있다. 이처럼 시니어들의 삶은 변화하고 있으며 우리는 이들은 ‘액티브 시니어(Active senior)’라고 부른다. 심리학 교수인 버니스 뉴가튼(Bernice Neugarten)교수가 정의한 액티브 시니어는 ‘오늘날 노인은 어제의 노인과 다르다’는 의미를 담고 있다(오창호, 김지혜, 김상현, 2015). 은퇴이후 사회적 역할의 감소와 함께 수동적인 삶을 살아왔던 과거의 전통적 시니

어의 모습과는 달리 현재의 액티브 시니어들은 건강하고 활동적인 라이프스타일을 추구한다. 액티브 시니어란 55세 전후의 세대로 경제력과 건강을 바탕으로 소비생활과 여가생활을 즐기면서 능동적인 삶을 추구하는 중년층을 지칭하는 것으로 볼 수 있다(이영지, 2014). 액티브 시니어들은 경제력을 바탕으로 적극적인 소비뿐만 아니라 여가활동을 포함한 다양한 사회 활동에 참여하며 건강한 삶을 추구하기 위해 노력하고 있다. 이는 앞으로 남은 인생의 후반기를 건강하게 즐기고자 하는 욕구가 액티브 시니어의 소비활동과 여가활동의 주요 동기 요인이 되는 것으로 생각해 볼 수 있으며 액티브 시니어들이 즐거운 노후 생활을 준비하기 위해서는 건강을 위한 노력이 가장 먼저 선행되어야 할 것이다(김소희, 2016). 이러한 관점에서 액티브 시니어들의 여가활동이 건강한 삶을 위한 자원으로 어떠한 역할을 하고 있는지를 이해하는 노력과 함께 여가활동이 건강한 삶을 형성하는 과정에 대한 통합적인 이해가 필요하다.

본 연구에서는 건강증진과 관련된 이론들 중에서 Antonovsky(1987)가 제안한 건강생성이론(Salutogenesis)의 통합력을 중심으로 여가자원의 역할을 규명해보고자 한다. 건강생성이론은 통합력과 저항자원을 이용해 건강한 삶에 이르는 일련의 과정을 설명하고 있다. 건강생성이론에서 건강한 삶에 이르는 일련의 과정이란 개인적 또는 사회적 자원을 활용해 외부 스트레스를 완충시키고 건강한 삶에 이르는 과정을 의미하고 있다(김경숙, 2013). 이러한 과정에서 인간은 외부 스트레스 환경에 대처하기 위해 필요한 개인적 자원을 형성하고 발전시키게 된다. 건강생성이론의 핵심개념인 통합력은 외부 스트레스 환경을 이해하고 관리할 수 있으며 의미 있는 것으로 받아들이는 태도의 정도로 정의할 수 있으며 개인의 통합력 정도는 건강에 영향을 준다고 하였다(Antonovsky, 1996). 건강생성이론은 외부 환경에 대처할 수 있는 자원을 설명하는

일반적 저항자원(Generalized resistance resources: GRRs)과 성공적인 대처를 위한 세계를 바라보는 지향점을 의미하는 통합력(Sense of coherence: SOC)이라는 두 가지 핵심 개념으로 구성된다(김지연, 2016). 통합력은 개인적 자원을 활용하여 외부 스트레스를 성공적으로 대처하기 위해 필요한 개인적 요소들을 설명하는 것이다. 이러한 통합력은 이해력(comprehensibility), 관리력(manageability), 의미부여(meaningfulness)의 세 가지 하위개념으로 구분할 수 있다(Antonovsky, 1987).

다음으로 일반적 저항자원은 외부 스트레스 환경으로부터 개인의 부정적 감정을 감소시키고, 성공적인 스트레스 대처 관리를 위해 필요한 다양한 자원을 의미하는 개념이다(이웅철, 2015). 건강은 어떤 상태를 의미하는 것이 아니라 완전한 건강에 이르는 연속과정에서 한 지점을 의미하는 것으로 볼 수 있다(Ristkari, Sourander, Helenius, Nikolakaros, Salanterä, Multimäki, & Parkkola, 2005). 즉, 건강생성이론은 건강을 증진하는데 필요한 인간의 자원과 능력을 강조하고 있으며 건강생성이론을 설명하는 핵심 요소는 문제해결 능력과 자원을 사용하는 능력이라고 할 수 있다(오지희, 2017). Antonovsky(1987)은 일반적 저항자원을 사용한 경험이 있거나 사용하는 능력이 뛰어난 사람들은 스트레스 환경을 잘 관리하며 이러한 경험을 통해서 높은 통합력 수준을 유지하게 된다고 하였다. Antonovsky의 건강생성이론에 따르면 통합력이 높은 사람은 외부 스트레스 환경에 대처하는 자원이 풍부하며, 스트레스 환경을 부정적으로만 생각하지 않는 것으로 볼 수 있다(Antonovsky, 1984). 즉, 통합력 수준이 높은 사람은 적절한 자원을 통해 외부 환경을 이해하고 관리할 수 있으며 도전적이며 긍정적인 삶에 의미를 부여하고 통합하는 능력이 뛰어난 것으로 볼 수 있다.

지금까지 건강생성이론과 관련된 국내 선행

연구들은 대부분 보건, 간호학 측면에서 연구되었다(김경숙, 최스미, 한기혜, 2015; 임희정, 2017; 전향아, 2014). 그러나 아직까지 여가학 관점에서 건강생성이론에 대한 논의는 많이 이루어지지 않았으며 건강생성이론을 적용한 연구들은 많이 부족한 실정이다. Lee, Payne와 Berdychevsky(2018)는 은퇴자들에게 여가태도, 여가효능감과 같은 여가자원은 일반적 저항자원으로써 통합력에 중요한 영향을 미친다는 결과를 제시하였다. 이를 통해 통합력을 촉진할 수 있는 일반적 저항자원으로서 여가변인의 역할의 역할을 확인할 수 있으며 여가자원과 통합력의 밀접한 관련성을 제안해 볼 수 있다. 이에 여가학 관점에서 건강생성이론에 적용하여 통합력과 건강증진을 촉진하는 여가유능감의 역할을 기대해 볼 수 있다. 건강생성이론은 개인의 건강이 형성되는 과정을 심층적으로 이해하고 분석할 수 있는 기회를 제공하며 여러 선행연구들의 통해서 이론적 타당성이 검증되었다. 이에 여가유능감을 건강생성이론에 적용하여 통합력과 건강증진행동에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하는 연구는 필요할 것으로 판단된다. 체계적인 이론적 근거를 토대로 여가변인의 역할을 검증할 수 있다는 점에서 이전의 연구들과는 다른 연구의 차별성을 확인할 수 있으며 이는 여가학 분야에 새로운 연구영역을 확장하는 기회가 될 것이다.

이러한 맥락에서 본 연구의 목적은 건강생성이론을 바탕으로 액티브 시니어의 여가유능감, 통합력 및 건강증진행동의 구조적 관계를 검증하는 것이다. 이는 중년의 건강증진을 위한 방안을 제시하는 것에서 나아가 중년기 이후의 여가활동을 장려하고 건강한 삶의 준비하는데 필요한 기초자료를 제공할 수 있는 중요한 연구가 될 것이다. 이에 본 연구에서는 연구목적 수행하기 위해 다음과 같은 연구모형을 설정하였다. 연구모형은 <그림 1>과 같다.

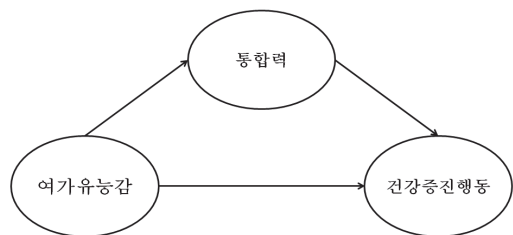


그림 1. 연구모형

2. 연구가설을 위한 이론적 근거

선행연구 이론들을 바탕으로 본 연구에서는 여가학 관점에서 여가유능감 변인을 적용하여 건강생성이론을 구성하는 핵심개념인 통합력과 여가유능감의 관계를 이해하고자 한다. 일반적으로 여가활동은 스트레스 대처 요인 중 하나로 평가되고 있으며 스트레스 감소를 통해 건강을 향상시키는 자원으로 제시되었다(Iwasaki, 2003; Patry, Blanchard, & Mask, 2007). 선행 연구에 따르면 여가유능감은 생활만족, 삶의 질을 향상시키는 중요한 요인으로 제시되었다(김영준, 2015; 윤옥중, 하주영, 2010; 이지환, 김태영, 황철상, 2016). 대학생들의 경우 여가유능감이 진로와 미래를 계획하는 노력을 향상시킨다는 연구결과가 밝혀졌다(노용구, 윤영선, 안동수, 2016). 임진선과 최민호(2015)는 노인들이 여가에 대한 긍정적인 태도를 가질수록 건강증진행동은 높아진다는 결과를 제시하였다. Lee et al. (2018)는 여가자원과 건강생성이론의 통합력의 구조적 관계를 분석한 연구를 통해 여가태도와 여가효능감이 일반적 저항자원으로서 통합력과 은퇴태도에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 제시하였다. 액티브 시니어들이 여가활동에 적극적으로 참여하면서 발생하는 여가활동에 대한 능동적인 태도나 자신감의 정도는 통합력과 건강증진 행동을 향상시킬 수 있는 중요한 요인이 될 것으로 판단된다. 이에 액티브 시니어들의 통합력과 건강증진행

동에 중요한 영향을 미칠 수 있는 일반적 저항자원으로서의 여가유능감의 역할을 기대해 볼 수 있으며 다음과 같은 가설을 설정하였다.

연구가설 1. 액티브 시니어의 여가유능감은 통합력에 유의한 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2. 액티브 시니어의 여가유능감은 건강증진행동에 유의한 영향을 미칠 것이다.

이와 함께 통합력이 높은 사람들은 외부 스트레스 환경에 대해 유연한 대처전략을 사용하는 능력이 뛰어나며 건강증진의 관점에서도 통합력이 높은 수록 스트레스를 조절하고 건강행위를 잘 수행하는 것으로 나타나고 있다(김경숙, 최스미, 2011; 김경숙 등, 2015; 김나영, 2014; 김신혜, 2015; Binkowska-Bury & Januszewicz, 2010; Eriksson & Lindstrom, 2008). 김경숙 등(2015)은 간호사들의 통합력은 스트레스를 감소시키고 신체활동, 식행동, 음주와 같은 건강행위에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. Delgado(2007)의 연구에서는 개인의 높은 통합력은 건강관련 삶의 질과 유의한 상관관계가 있다는 결과를 제시하였다. Wainwright, Surtees, Welch, Luben, Khaw와 Bingham(2007)은 통합력이 건강한 생활양식과 유의한 상관관계가 있다고 하였다. Binkowska-Bury와 Januszewicz(2010)는 폴란드 대학생들의 경우 통합력이 자기관리를 통한 건강행위 수행에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 제시하였다. 이러한 선행연구 결과를 통해 통합력은 건강증진행동에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 판단되며 액티브 시니어의 건강증진 행동을 예측하는 중요한 요인이 될 것으로 생각해 볼 수 있다. 이에 다음과 같은 가설을 설정하였다.

연구가설 3. 액티브 시니어의 통합력은 건강증진행동에 유의한 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구 목적에 맞는 연구대상은 활동적이면서 유행에 민감하고 여가활동에 적극적으로 참여하는 50~60대의 액티브 시니어이다. 연구자는 50~60대의 여가활동 참가자를 모집단으로 선정하여 설문조사를 실시하였다. 연구 참여자 표집방법은 비확률표본추출법(non-probability sampling method)중 유의추출법(purposive sampling)을 사용하여, 2017년 12월 1일부터 2018년 2월 28일까지 약 3개월간 총 330부의 설문지를 배포하였다. 설문문항 작성은 참여자들마다 약 10분 정도 시간을 설정하여 조사를 진행하였다. 여가활동에 적극적으로 참여하고 있으며 액티브 시니어를 인지하고 있는 참여자들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 회수된 설문자료 중 응답이 불성실하거나 신뢰성이 낮은 것으로 판단되는 설문을 제외하였다. 또한 연구대상으로 액티브 시니어를 과거의 전통적인 시니어와 분류하기 위해 2016년 한국리서치에서 실시한 액티브 시니어 분류방법을 바탕으로 '본인은 소득이 있고 유행에 민감하며 사회활동과 여가활동에 적극적으로 참여 하는가'라는 질문에 대한 답변에 응답하지 않은 참여자들의 설문자료는 최종적으로 제외시켰다(오창호 등, 2015). 총 330부의 설문을 배포하였으며 31부를 제외한 299부의 자료를 최종분석에 사용하였다. 연구 참여자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 연구도구

본 연구에서는 설문지를 조사도구로 사용하였다. 연구에 목적에 부합하는 선행연구를 바탕으로 설문문항과 변인들을 구성하였다. 설문지는 여가유능감, 통합력, 건강증진행동에 대한 설문문항과 일반적 특성을 묻는 질문으로 구성하였다. 통합력을 측정하기 위한 설문문항은 Antonovsky(1987)

표 1. 일반적 특성

	구분	n	%
성별	남성	228	76.3
	여성	71	23.7
연령	50대	261	87.3
	60대	38	12.7
소득	200만원 미만	41	13.7
	200~400만원 미만	85	28.4
	400~600만원 미만	77	25.8
	600~800만원 미만	40	13.4
	800만원 이상	56	18.7
참여빈도	1회	112	37.5
	2회	82	27.4
	3회	67	22.4
	4회	38	12.7
참여강도	1시간 미만	66	22.1
	1~2시간 미만	112	37.5
	2~3시간 미만	64	21.4
	3시간 이상	57	19.0
참여기간	1년 미만	50	16.7
	1~3년 미만	32	10.7
	3~5년 미만	42	14.0
	5~7년 미만	25	8.4
	7년 이상	150	50.2
합계		299	100

이 개발한 척도를 바탕으로 김경숙(2013)과 오지희(2017)가 번안하여 사용한 13문항 단축형 통합력 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 통합력 척도는 총 13문항이며 이해력(5문항), 관리력(4문항), 의미부여(4문항)으로 구성되어 있다. 통합력 문항에는 역문항이 포함되어 있지만 본 연구에서는 역문항의 답변 내용을 수정하여 역문항을 포함시키지 않고 문항을 구성하였다. 점수범위는 13점~65점이며 점수가 높을수록 통합력의 정도가 높은 것으로 볼 수 있다. Antonovsky가 개발한 통합력 척도는 중다차원 척도법(Multidimensional Scaling)으로 개발되었기 때문에 설문문항은 내용 차원적 측면에서 분류되어 있다(Antonovsky, 1987). 설문내용은 '당신이 일상에서 하는 일이 의미가 없다는 느낌을 자주 갖습니까?', '자신이 친숙하지 않은 상황에 있고, 무엇을 할지 모르겠다고 느끼십니까?', '당신은 현재 부담한 대우를 받고 있다고 느끼십니까?' 등으로 통합력 설문문항에 대한 예시는 <그림 2>와 같다.

당신은 일상에서 하는 일이 의미가 없다는 느낌을 자주 갖습니까? (의미부여)				
1	2	3	4	5
←매우 자주 그렇다			전혀 그렇지 않다→	
자신이 친숙하지 않은 상황에 있고, 무엇을 할지 모르겠다고 느끼십니까? (이해력)				
1	2	3	4	5
←매우 자주 그렇다			전혀 그렇지 않다→	
당신은 현재 부당한 대우를 받고 있다고 느끼십니까? (판리력)				
1	2	3	4	5
←매우 자주 그렇다			전혀 그렇지 않다→	

그림 2. 통합력 설문문항

여가유능감 척도는 Witt와 Ellis(1987)가 개발한 여가진단도구(The Leisure Diagnostic Battery: LDB)에서 지각된 여가유능감 척도를 김영호(1995)가 국내 실정에 맞게 번안한 설문문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 본 연구에서 사용한 여가유능감 척도는 이미 선행연구를 통해 타당도와 신뢰도가 검증되었으며 다양한 연구 참여자들을 대상으로 연구가 진행되었다(노용구 등, 2016; 서동균, 2007). 본 연구의 여가유능감 척도는 신체적 여가유능감(7문항), 인지적 여가유능감(3문항), 사회적 여가유능감(5문항)의 3개 하위요인 총 15문항으로 구성하였다. 건강증진 행동 척도는 건강증진생활습관(Health promoting lifestyle)을 바탕으로 권영학, 김용찬과 백영민(2014)의 연구에서 사용한 설문문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 건강증진행동 설문문항은 운동(5문항), 식이습관(7문항)의 두 요인 총 12문항으로 구성하였다.

3. 자료처리

본 연구에서 사용된 최종 설문자료는 SPSS와 AMOS 통계프로그램을 이용하여 통계분석을

실시하였다. SPSS 프로그램으로 연구 참여자의 일반적 특성을 분석하는 빈도분석(frequency analysis)과 설문문항의 내적 일관성을 검증하는 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하였다. AMOS를 이용하여 설문문항의 타당도 검증을 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis), 다중공선성(multicollinearity) 검증을 위해 상관관계분석(correlation analysis), 연구가설 검증을 위해 구조방정식 모형분석(structural equation model)을 실시하였다.

4. 설문지의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서 사용한 설문문항의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위해 신뢰도 분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 우선 설문문항의 내적 타당도 검증을 위해 여가학 전공 교수 1인과 여가학 박사 2인으로부터 내용타당도 검증을 실시하였다. 내용타당도 검증이후 확인적 요인분석을 실시하여 집중타당도와 판별타당도를 검증하였다. 모형평가를 위해 사용한 적합도 지수는 표본크기에 민감하지 않고 모형의 간명성을 고려하며, 명확한 해석 기준이 있는지를 고려하였

다(홍세희, 2000). 이에 본 연구에서는 상대적 적합도 지수로 TLI(Tucker-Lewis index)와 CFI(Comparative Fit index)를, 절대적 적합도 지수로 RMSEA(Root mean square error of approximation)를 사용하여 모형을 평가하였다. TLI와 CFI는 .90 이상이며, RMSEA는 .80이하 일 때 적합한 지수로 평가할 수 있다(Hu & Bentler, 1999). 확인적 요인분석 결과, 통합력의 의미부여(1), 이해력(5), 관리력(9)과 건강증진

행동의 식이습관(7) 각 문항의 설명력과 요인부하량이 낮은 것으로 나타나 일차적으로 해당 문항을 제거한 후 전체 단위의 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석결과, χ^2 은 1143.519, df는 566, TLI는 .911, CFI .920, RMSEA는 .059로 나타나 적합도 기준을 만족하였다. 집중타당도는 개념신뢰도(construct reliability: CR)와 평균 분산추출지수(average variance extracted: AVE)를 산출하여 검증하였다. 모든 요인의 개념신뢰

표 2. 확인적 요인분석 결과

문항		추정치	S.E.	CR	AVE	α
의미부여	지금까지 나의 삶은 매우 명확한 목표나 목적이 있었다.	.676	.544	.780	.543	.769
	매일 하고 있는 일은 큰 만족감과 기쁨의 원천이다.	.770	.330			
	일상에서 하는 일이 의미가 없다는 느낌을 갖습니까.	.738	.466			
이해력	친숙하지 않은 상황에 있고, 무엇을 할지 모르겠다고 느끼십니까	.671	.565	.774	.536	.792
	혼돈스러운 느낌과 생각이 있습니까	.826	.395			
	내가 느끼고 싶지 않은 어떤 감정이 마음 안에서 일어난 적이 있습니까	.753	.511			
관리력	내가 의지하고 있던 사람들이 나를 실망시킨 적이 있습니까	.656	.539	.803	.506	.800
	자신이 부당하게 취급 받고 있다고 느끼십니까	.744	.448			
	과거에 어떤 상황에서 실패자처럼 느낀 적이 자주 있습니까	.713	.467			
운동	스스로 통제할 수 없다는 느낌을 자주 갖습니까	.714	.500	.853	.539	.913
	매주 1회 이상 가까운 곳에 등산을 한다.	.723	.911			
	나는 운동이나 활동적인 프로그램에 참여한다.	.832	.530			
	나는 주 3회 규칙적으로 스트레칭 운동을 한다.	.790	.658			
	나는 주 1회 이상 20-30분 동안 땀이 날 정도로 운동을 한다.	.895	.418			
식이습관	여가시간에 신체단련을 위한 운동을 한다.	.880	.400	.843	.519	.877
	체중조절을 위해 과식을 하지 않는다.	.657	.653			
	가공식품 보다는 자연식품을 주로 먹는다.	.775	.426			
	건강에 해롭다고 알려진 음식을 피한다.	.753	.492			
	적절한 영양을 고려하여 음식을 조절한다.	.691	.326			
	포장된 식품은 영양소 함유량 및 성분에 관심을 두고 구매한다.	.741	.527			
	나는 섬유질이 많은 음식을 먹는다.	.806	.501			
신체적	나는 내가 하는 모든 여가스포츠 활동에 능숙하다.	.841	.335	.926	.677	.940
	나는 여가스포츠 활동을 꽤 잘 한다.	.866	.296			
	경쟁적 여가스포츠 활동을 할 때, 나는 보통 이긴다.	.826	.322			
	나는 다른 사람들과 어울려서 하는 여가스포츠 활동을 잘한다.	.818	.401			
	내가 좋아하는 여가활동을 할 때, 나는 다른 사람들 보다 잘할 수 있다.	.846	.273			
사회적	나는 참여하고 싶은 여가스포츠 활동을 할 만한 기술이 있다.	.809	.335	.883	.604	.884
	나는 다른 사람들과 함께 하는 여가스포츠 활동에 능숙하다.	.817	.367			
	단체 여가스포츠 활동을 할 때, 나는 유능한 리더 라고 생각한다.	.726	.431			
	나는 즐겁게 할 수 있는 여가스포츠 활동을 잘 생각해 낸다.	.817	.297			
	나는 어떤 여가스포츠 활동을 할 것인가 쉽게 결정한다.	.767	.399			
인지적	나는 다른 사람들 보다 잘 놀 줄 아는 사람이다.	.738	.563	.890	.731	.895
	나는 즐겁게 할 수 있는 여가스포츠 활동을 많이 알고 있다.	.843	.301			
	나는 새로운 여가스포츠 활동을 잘할 수 있다.	.914	.181			
	나는 새롭게 할 여가스포츠 활동을 잘 생각해 낸다.	.836	.305			
	나는 실외 여가스포츠 활동을 내가 바라는 만큼 잘할 수 있다.	.843	.338			

$\chi^2=1143.519$, $df=566$, TLI=.911, CFI=.920, RMSEA=.059

도와 평균분산추출지수가 기준치인 .7과 .5이상으로 나타나 집중타당도를 확보하였다. 다음으로 판별타당도는 평균분산추출지수와 잠재변수 간 상관관계 자승치를 비교하여 검증하였다. 가장 높은 상관계수는 사회적과 인지적간의 .755이며 해당 상관계수의 제곱 값은 .570으로 확인되었다. 사회적, 인지적 요인의 평균분산추출지수 값이(.604, .731) 상관계수 제곱 값(.570)보다 큰 것으로 나타나 판별타당도를 확보하였다(Fornell & Larcker, 1981). 신뢰도 검증은 내적 일관성을 검증하는 Cronbach's α 계수를 활용하여 신뢰도를 검증하였다. 각 요인별 신뢰도 계수는 모두 .7 이상으로 나타나 설문문항의 신뢰도를 확보하였다. 확인적 요인분석과 신뢰도 분석 결과는 <표 2>와 같다.

Ⅲ. 결과

1. 상관관계분석

본 연구에서는 잠재변인들 간의 상관성과 다중공선성을 확인하기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 상관관계분석 결과는 <표 3>과 같다. 잠재변인들 간의 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 모든 변인들 간의 상관계수는 .80보다 높지 않은 것으로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인하였다.

표 3. 상관관계분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 신체적								
2. 사회적	.749***							
3. 인지적	.738***	.755***						
4. 의미부여	.346***	.284***	.282***					
5. 이해력	.224***	.224***	.190**	.542***				
6. 관리력	.291***	.219***	.266***	.446***	.602***			
7. 운동	.564***	.395***	.468***	.329***	.249***	.280***		
8. 식이습관	.283***	.192**	.187**	.335***	.121*	.241***	.384***	

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

2. 연구모형의 적합도

본 연구에서 제시한 연구모형의 가설을 검증하기 위해 구조방정식 모형 분석(structural equation model)을 실시하였다. 구조모형 모수 추정 방법은 최대우도법(maximum likelihood: ML)을 사용하였다. 연구모형의 적합도 검증결과는 <표 4>와 같다. 모든 적합도 지수들이 만족스러운 수준으로 나타났다.

표 4. 연구모형 적합도

	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
적합지수	40.175	15	.954	.976	.075

3. 경로분석

연구모형을 토대로 변인들 간의 인과관계를 분석하기 위해 경로 분석을 실시하였다. 결과는 다음 <표 5>, <그림 3>과 같다. 첫째, 여가 유능감은 통합력에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경로계수는 .382, t 값은 5.307로 통계적 유의성이 검증되었다($p < .001$). 둘째, 여가 유능감은 건강증진행동에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경로계수는 .484, t 값은 6.849로 나타났다($p < .001$). 셋째, 통합력은 건강증진행동에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다. 경로계수는 .231, *t*값은 3.344로 나타났다 ($p < .001$).

표 5. 경로분석 결과

	경로	경로계수	S.E.	<i>t</i>
H1	여가유능감 → 통합력	.382	.046	5.307***
H2	여가유능감 → 건강증진행동	.484	.087	6.849***
H3	통합력 → 건강증진행동	.231	.132	3.344***

*** $p < .001$

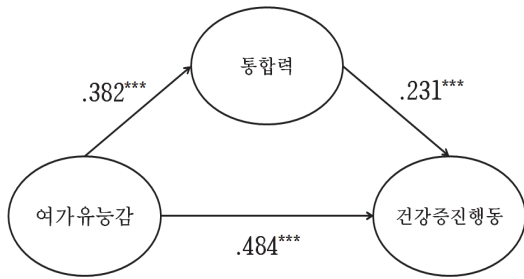


그림 3. 경로분석 결과

IV. 논의

중년의 삶을 어떻게 바라보고 대처할 것인가는 고령화 사회를 살아가는데 중요한 과제가 될 것이다. 이에 본 연구에서는 건강생성이론의 통합력을 중심으로 액티브 시니어들의 여가유능감과 건강증진의 관계를 규명하였다. 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 논의를 진행하고자 한다. 액티브 시니어들의 여가유능감은 통합력과 건강증진행동에 유의한 영향을 미치는 선행요인임을 확인할 수 있었다. 건강생성이론은 건강을 위해 개인이 활용할 수 있는 자원의 역할을 제안하면서 통합력은 일반적 저항자원으로부터 영향을 받는다고 하였다(Antonovsky, 1987). Lee et al. (2018)은 여가태도와 여가효능감이 통합력과 은퇴행동을 예측하는 중요한 자원이라고 하였다. 본 연구결과 역시 여가유능감은 액티브 시니어들의 일반적 저항자원의 하나로

서 통합력을 향상시킬 수 있다는 점에서 의미가 있는 결과로 볼 수 있다. 위의 선행연구들은 본 연구의 결과를 뒷받침하는 것으로 볼 수 있다. 여가활동에 자신감을 가지고 능동적으로 참여할 수 있는 태도 즉, 여가유능감은 통합력을 촉진할 수 있는 일반적 저항자원 중 하나로 볼 수 있으며, 여가유능감은 통합력을 향상시킬 수 있는 일반적 저항자원 중 하나인 여가자원으로서의 역할을 본 연구 결과를 통해 새롭게 확인할 수 있다. 액티브 시니어들은 여가활동을 포함한 다양한 문화 활동을 즐긴다는 점에서 과거의 전통적 시니어와는 확연히 구분 된다(김지은, 2016). 한편, 액티브 시니어들은 인생의 중년기를 보내고 있는 집단으로 가정환경의 변화, 은퇴로 인한 사회적 역할 감소, 젊의 세대와의 경쟁으로 인한 불안 등과 같은 상황을 경험하게 된다(Lu, 2011). 이러한 상황에서 액티브 시니어들은 여가유능감이 높을수록 외부 환경 변화에 유연하게 대처하고 관리할 수 있는 통합력의 수준이 높을 것으로 기대할 수 있다.

여가활동에 자신감을 가지고 있는 액티브 시니어들은 높은 통합력을 유지할 수 있고 나아가 건강증진을 위한 행동에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 액티브 시니어들은 여가활동에 대한 능동적인 태도와 자신감의 수준이 높아질수록 건강증진을 위한 행동이 더욱 발전하는 것으로 이해할 수 있다. 이러한 결과를 통해 여가유능감은 궁극적으로 액티브 시니어들의 건강증진행동을 향상시킬 수 있는 중요한 선행요인이 될 수 있다는 점을 확인할 수 있다. 노인들을 대상으로 한 임진선과 최민호(2015)의 연구에서는 여가에 대해 긍정적인 태도를 가질수록 건강증진행위가 높게 나타났다. 액티브 시니어들의 여가활동은 은퇴 이후 노년기의 삶까지 이어질 수 있기 때문에 여가유능감은 더욱 중요한 자원으로 볼 수 있다. 이에 액티브 시니어들의 통합력과 건강증진행동을 촉진하기 위한 여가자원으로서 여가유능감을

향상시킬 수 있는 구체적인 지원과 전략이 필요하다. 액티브 시니어들은 경제력을 바탕으로 자신이 선호하는 활동에 적극적으로 참여하기 때문에 액티브 시니어들이 스스로 만족하고 선호하는 여가활동을 개발하고 참여하도록 해야 한다. 이를 위한 여가교육이 중요할 것으로 판단된다. 여가관련 실무자 및 교육자들은 액티브 시니어들의 특성과 욕구를 파악해야 하며 다양한 여가활동을 소개하고 지속적인 참여를 유도하는 노력이 이루어져야 한다. 나아가 액티브 시니어들이 더욱 많은 여가자원을 향상시키고 건강한 은퇴이후의 삶을 살아갈 수 있도록 장려하는 노력이 필요하다. 이와 함께 학문적으로 여가학 관점에서 통합력을 향상시키고 촉진할 수 있는 여가변인들을 검증하고 적용하는 연구와 노력이 계속되어야 할 것이다.

건강생성이론에 따르면 일반적 저항자원을 통해 촉진되는 통합력은 건강증진에 직접적인 영향을 미치는 선행 요인으로 제시되었다(Antonovsky, 1987). 본 연구결과 액티브 시니어들의 통합력은 건강증진행동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 액티브 시니어들의 건강증진행동을 결정하는 중요한 선행요인으로서 통합력의 역할을 확인할 수 있다. 본 연구결과는 건강생성이론을 지지하는 결과로 볼 수 있다. 통합력을 검증한 여러 선행연구들은 높은 통합력을 가진 사람들이 건강한 생활양식과 행동을 추구한다는 결과를 제시하였다(김경숙 등, 2015; Binkowska-Bury & Januszewicz, 2010; Kuuppelomaki & Utriainen, 2003; Myers, Drory, & Gerber, 2011; Wainwright et al., 2007). 이는 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다. Myers et al. (2011)은 심근경색이 있는 643명을 노인들을 대상으로 13년간의 종단연구를 실시한 결과, 높은 통합력을 가진 노인들은 통합력이 낮은 사람들보다 여가 신체활동에 더욱 많이 참가하는 것으로 나타났다. 김경숙 등(2015)은 건강생성이론을 기반으로 간호사들의 건강상태

를 구조적으로 검증한 결과, 간호사들의 통합력은 스트레스에 부정적인 영향을 미치고 신체활동, 식행동과 음주 같은 건강행위에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 강한 통합력을 가진 사람들은 건강과 웰빙을 향상시킬 수 있는 인지적, 정서적 전략들을 활용하는 능력이 좋아지는 것으로 볼 수 있다(Van der Colff & Rothmann, 2009). 통합력은 스트레스를 조절하고 유연하게 대처할 수 있도록 하며 건강증진을 위한 과정에 중요한 영향을 미치는 요인이다. 액티브 시니어는 건강한 노후생활을 위해 여가활동에 적극적으로 참여하면서 새로운 기회와 경험을 중요시 여기며 궁극적으로 웰 다이를 추구하는 세대이기도 하다(김세진, 2011). 통합력이 높은 액티브 시니어들은 건강을 위해 운동에 참여하고 식습관을 개선하려는 노력에 집중하게 될 것으로 판단된다. 액티브 시니어들이 건강한 삶을 위한 과정에서 통합력은 중요한 역할을 할 것이며 액티브 시니어들이 인생의 후반기를 건강하고 활기차게 맞이하는데 도움이 될 것이다. 이와 같은 연구결과를 바탕으로 액티브 시니어들의 통합력을 향상시키기 위한 노력이 필요하다. 액티브 시니어들은 이전의 시니어들과는 달리 경제적 여유를 바탕으로 능동적으로 여가 소비활동에 참여하기 때문에 액티브 시니어들의 라이프스타일과 여가소비양식을 파악하여 여가자원을 비롯한 개인의 다양한 자원들을 개발하고 확보하도록 해야 한다. 이와 함께 여가유능감을 건강생성이론에 새롭게 적용하여 검증한 본 연구 결과는 여가와 건강생성이론의 관련성을 검증하는 후속연구에 중요한 이론적 근거가 될 것이며 여가학 분야에서 건강생성이론을 적용하여 통합력을 향상시킬 수 있는 여가 자원과 선행요인들을 검증하는 연구들이 진행되어야 할 것으로 판단된다.

V. 결론

본 연구의 목적은 건강생성이론을 적용하여 액티브 시니어의 여가유능감, 통합력 및 건강증진행동을 분석하는 것이다. 연구결과와 논의를 바탕으로 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 액티브 시니어들의 여가유능감은 통합력과 건강증진행동을 향상시키는 요인으로 확인되었다. 액티브 시니어들이 여가활동에 자신감이 있고 능동적인 태도가 가지고 있을 때 통합력과 건강증진행동은 더욱 높은 수준으로 나타날 것이다. 본 연구의 결과를 통해 통합력이 중심이 되는 건강생성모형에서 여가유능감은 통합력을 촉진할 수 있는 일반적 저항자원 중 하나가 될 수 있다는 점을 새롭게 제안할 수 있다. 이는 향후 여가학의 관점에서 건강생성이론을 검증하는데 중요한 기초자료를 제공할 것으로 판단된다. 이와 함께 여가유능감은 액티브 시니어들의 건강증진을 직접적으로 향상시킬 수 있는 결정요인이기 때문에 액티브 시니어들을 위한 여가자원으로서 여가유능감을 향상시킬 수 있는 방안이 마련되어야 한다. 이에 액티브 시니어들의 스스로 즐기고 만족하면서 능동적으로 참여할 수 있는 여가활동을 탐색하고 지속적인 참여를 유도하는 노력이 필요할 것으로 판단된다.

둘째, 액티브 시니어들의 통합력은 건강증진행동을 향상시킬 수 있는 결정요인으로 밝혀졌다. 액티브 시니어들은 통합력이 높을수록 건강을 위한 운동과 식습관에 관심을 기울이고 건강을 위해 노력할 것이다. 이에 액티브 시니어들의 라이프스타일과 여가행동을 선행적으로 파악하는 과정이 필요하며 통합력을 촉진하는 여가자원과 선행요인들을 개발 검증하는 노력이 이루어져야 할 것이다.

다음으로 후속연구를 위한 제언을 제시하고자 한다. 본 연구에서는 통합력을 촉진할 수 있는 자원으로 여가유능감을 고려하여 연구를 진행하였다. 아직까지 여가변인과 통합력의 관

계를 분석한 연구들은 미비한 실정이다. 여가학 분야에서 건강생성이론을 적용하고 확장하는 노력이 더욱 필요할 것으로 판단된다. 이에 통합력과 다양한 여가변인들과의 관계를 분석하여 통합력을 촉진할 수 있는 여가자원과 선행요인들을 탐색하는 노력이 필요하다. 이와 함께 통합력은 중년층뿐만 아니라 여러 연령층과 집단을 위한 주요 자원으로서 역할을 가지고 있을 것으로 생각된다. 이에 더욱 다양한 연령대와 집단 참여자들의 통합력을 분석하는 연구가 필요할 것으로 판단된다.

참고문헌

- 권영학, 김용찬, 백영민(2014) TV 건강프로그램 시청경험은 어떻게 건강증진행동으로 이어지는가?. *한국언론학보*, 58(4), 350-370.
- 김경숙(2013). *병원 간호사의 건강 구조모형: 건강생성이론 기반으로*. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.
- 김경숙, 최스미(2011). 간호사의 통합성이 스트레스와 삶의 질에 미치는 영향. *간호행정학회지*, 17(4), 493-507.
- 김경숙, 최스미, 한기혜(2015). 병원간호사의 건강상태 구조모형: 생행동학적 요인과 건강생성이론 기반으로. *기초간호자연과학회지*, 17(1), 50-59.
- 김나영(2014). *결혼이주여성의 건강생성 프로그램 개발 및 효과*. 미간행 박사학위논문, 경북대학교 대학원, 대구.
- 김소희(2016). *뮤지컬 교육이 액티브 시니어(Active Senior)의 삶의 만족도에 미치는 영향*. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원, 서울.
- 김세진(2011). *액티브 시니어(Active Senior)의 여가시간 활용을 위한 문화 공간 계획에 관한 연구: 여성 시니어를 타겟으로*. 미간행

- 석사학위논문, 홍익대학교 건축도시대학원, 서울.
- 김신혜(2015). 외국인 노동자들의 신체적 건강, 문화적응 스트레스, 통합성, 건강관련 삶의 질에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 경북대학교 대학원, 대구.
- 김영준(2015). 여가유능감을 매개로한 여가스포츠 참가 경험이 삶의 질에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 39(4), 23-35.
- 김영호(1995). 한국형 레저 진단도구의 모형 개발. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원, 서울.
- 김지연(2016). 건강생성이론(Salutogenesis)에 근거한 자살기전분석과 예방정책. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 보건대학원, 서울.
- 김지은(2016). 액티브 시니어 남성을 위한 아웃도어 웨어 개발: 55-69세 남성을 중심으로. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 서울.
- 노용구, 윤영선, 안동수(2016). 대학생의 여가경험이 여가유능감 및 진로준비행동에 미치는 영향. 한국체육학회지, 55(5), 529-538.
- 서동균(2007). 대학생의 여가스포츠에 대한 의사결정균형과 여가기능, 여가몰입, 여가유능감 관계의 구조모형분석. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원, 경기.
- 서은희, 김은영, 정은영(2016). 중년남성의 갱년기증상, 강인성이 중년 위기감에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 17(4), 454-463.
- 오지희(2017). 노인의 상실감, 응집감 및 우울이 자아통합감에 미치는 영향: 매개된 조절효과. 미간행 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원, 서울.
- 오창호, 김지혜, 김상현(2015). 액티브시니어의 온라인쇼핑 이용행동의 결정요인과 인지연령의 조절효과. 한국노년학, 35(3), 813-833.
- 윤옥중, 하주영(2010). 노인의 여가태도와 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향. 기본간호학회지, 17(3), 400-408.
- 이영지(2014). 액티브 시니어를 위한 모바일 사용자 경험 디자인 전략: 맥락적 연구방법을 중심으로. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 디자인대학원, 서울.
- 이응철(2015). 한국과 일본 근로자의 sense of coherence에 미치는 영향요인. 미간행 박사학위논문, 경북대학교 대학원, 대구.
- 이지환, 김태영, 황철상(2016). 노인의 여가스포츠 참여경험이 여가유능감과 생활만족도에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 25(5), 81-93.
- 임진선, 최민호(2015). 노인의 여가태도가 건강증진행위와 삶의 질에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 39(4), 1-10.
- 임희정(2017). 건강생성이론에 기반한 치과위생사의 건강상태 영향요인. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 서울.
- 전향아(2014). 종합병원 간호사의 소진, 통합성이 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 을지대학교 대학원, 대전.
- 통계청(2016). 2016 고령자통계.
- 홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 산정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- Antonovsky, A. (1984). A call for a new question -salutogenesis-and a proposed answer-the sense of coherence. *Journal of Preventive Psychiatry*, 2(1), 1-13.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.
- Binkowska-Bury, M., & Januszewicz, P. (2010). Sense of coherence and health-related behaviour among university students—a questionnaire survey. *Central European*

- Journal of Public Health*, 18(3), 145.
- Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (2004). *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife*. University of Chicago Press.
- Delgado, C. (2007). Sense of coherence, spirituality, stress and quality of life in chronic illness. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(3), 229-234.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2008). A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promotion International*, 23(2), 190-199.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Iwasaki, Y. (2003). Examining rival models of leisure coping mechanisms. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 183-206.
- Kuuppelomäki, M., & Utriainen, P. (2003). A 3 year follow-up study of health care students' sense of coherence and related smoking, drinking and physical exercise factors. *International journal of nursing studies*, 40(4), 383-388.
- Lee, C., Payne, L. L., & Berdychevsky, L. (2018). The Roles of Leisure Attitudes and Self-Efficacy on Attitudes Toward Retirement Among Retirees: A Sense of Coherence Theory Approach. *Leisure Sciences*, 1-18.
- Lu, L. (2011). Leisure and depression in midlife: A Taiwanese national survey of middle-aged adults. *Journal of health psychology*, 16(1), 137-147.
- Myers, V., Drory, Y., & Gerber, Y. (2011). Sense of coherence predicts post-myocardial infarction trajectory of leisure time physical activity: a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 708.
- Patry, D. A., Blanchard, C. M., & Mask, L. (2007). Measuring university students' regulatory leisure coping styles: Planned breathers or avoidance? *Leisure Sciences*, 29(3), 247-265.
- Ristkari, T., Sourander, A., Helenius, H., Nikolakaros, G., Salanterä, S., Multimäki, P., & Parkkola, K. (2005). Sense of coherence among Finnish young men—a cross-sectional study at military call-up. *Nordic Journal of Psychiatry*, 59(6), 473-480.
- Van der Colff, J. J., & Rothmann, S. (2009). Occupational stress, sense of coherence, coping, burnout and work engagement of registered nurses in South Africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 35(1), 1-10.
- Wainwright, N. W., Surtees, P. G., Welch, A. A., Luben, R. N., Khaw, K. T., & Bingham, S. A. (2007). Healthy lifestyle choices: could sense of coherence aid health promotion?. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61(10), 871-876.
- Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1987). *Leisure diagnostic battery: conceptualization, development, reliability, validity, and procedure for testing and scoring*. State College.