



여가스포츠 참여 노인의 사회적 지지가 성공적 노화 인식 및 회복 탄력성에 미치는 영향

손지영¹

¹용인대학교

A Study on Influence of Social Support of Elderly Participating in Leisure Sports on Successful Aging Recognition and Resilience Relation

Son, Ji-Young¹

¹Yongin University

Abstract

This study researched 332 elderly people who were aged 65 or over and participated in sports center and senior sports center located in Seoul and Gyeonggi-do Area and 8 leisure sports clubs from May to July, 2019 in order to investigate social support, successful aging recognition, and resilience relation and had the following results. First of all, it showed that social support for the elderly who participated in leisure sports activities had a significant effect on every sub-factor of successful aging recognition. Secondly, it turned out that the social support significantly affected every sub-factor except for the inner peace of resilience. Lastly, it found that the successful ageing recognition significantly impacted every sub-factor except for the tranquility of resilience. Based on the above research findings, it figured out a greater significance in making sure that the social support for old age was the key factor to raise the successful ageing awareness and resilience. Furthermore, it is desired to increase the successful ageing recognition and resilience through the social support. At the level of welfare for the aged, there should be a try for a range of approaches by developing and supplying aged sports programs and positively encouraging the elderly to take part in physical activities, etc.

Key words : The elderly who participate in leisure sports, Social support, Successful aging recognition, Resilience

주요어 : 여가스포츠 참여 노인, 사회적 지지, 성공적 노화 인식, 회복 탄력성

Address reprint requests to : Son, Ji-Young

Yongin University, Yongindaehak-ro 134, Cheoin-gu, Kyeonggi-do, Korea

Tel: +82-31-8020-2654, Fax:+82-31-8020-2647, E-mail: sonjiyoung555@hanmail.net

Received: October, 29, 2019 Revised: November, 20, 2019 Accepted: December, 18, 2019

I. 서론

1. 연구의 필요성

최근 현대사회는 과학과 의료기술의 발달로 인구의 고령화가 진행되고 있다(이소연, 2018). 통계청(2018)의 자료에 의하면 2018년을 기준으로 65세 이상 노인의 인구는 전체인구의 14.3%를 차지하여 고령화 사회에 진입하였고, 2030년에는 24.5%를 차지하여 초고령 사회가 될 것이라고 예측하였다. 급격한 인구의 고령화로 인하여 노인들은 다양한 문제를 경험하게 된다(박종석, 2019). 고령화에 따른 질병, 경제적인 능력 저하, 체력저하, 외로움 등은 노년기의 우울감을 유발한다고 하였다(이종석, 2018). 그 정도가 심할 경우 자살로까지 이어져 사회적으로 많은 문제를 야기시키고 있다. 보건복지부(2016)에 따르면 자살자의 80%가 우울을 앓았던 것으로 보고하였고, 송인한과 이한나(2011)의 노년기 우울은 사회경제적 박탈과 직접적으로 연관이 있다는 결과를 비추어 볼 때 우울은 단순한 심리적인 문제가 아닌 장애를 넘어 개인 삶의 질의 지표로 활용 되어 질 정도로 중요한 문제임을 시사하고 있다(태명옥, 2019). 윤요숙(2019)은 국내 노인문제에 대하여 현대국가가 직면한 중요한 책무라고 하였다. 또한 이상국가의 실현과 복지국가를 추구하는 정책의 핵심 사안이라고 언급하며, 노년기의 체육활동이 인본주의적 특성과 가치를 함축하고 있어 다양한 노인문제의 해결에 기여할 수 있을 것이라고 하였다. 일찍이 김경호(2004)는 노년기 여가생활의 중요성에 대하여 언급하였다. 구창모(2009)에 따르면 고령화시대에 나타나는 문제들을 해결하기 위하여 여가활동의 참여 증진을 위한 필요성이 증가하고 있다고 말했다. 여가활동 중에서도 특히 체육활동은 신체의 건강 유지와 커뮤니케이션의 강화, 자아 정체감의 확신, 스트레스 해소 등과

같은 신체적, 정신적으로 긍정적인 효과와 사회적 상호작용을 높여주는 효과가 있다고 하였다(Wakat & Odom, 1982). 실제로 노인의 여가스포츠 참여는 다양한 측면의 이점을 가져다 줄 것으로 생각된다.

이경선(2005)은 노인의 여가스포츠 활동이 사회적 지지를 확대시킨다고 보고하였다. 여가스포츠 활동에 있어 가족이나 친구 등 주변의 동반자들과의 상호작용이 여가활동에 도움을 준다고 보고된 바 있다(곽윤길, 2010). 특히, 노인들에게 타인과의 활발한 상호작용을 통한 사회적 지지는 필수요소이며, 사회적 지지의 확보를 위해 여가스포츠 활동이 권장되고 있다(염승문, 2006). 이는 성공적인 여가스포츠 활동이 이루어지기 위해서는 사회적 지지가 매우 중요하다는 것을 시사한다(오은택, 김성주, 윤영구, 2012). 한 개인이 타인으로부터 사랑을 받고, 존중되며, 가치가 있다고 여겨지는 의사소통의 관계망에 소속되어 있다고 믿는 것을 의미하는 사회적 지지는(Cobb, 1976) 다수의 선행연구에서 노인들의 여가 활동참여에 도움을 주어 삶의 질을 높여주는 중요한 변인임을 확인하였다(강종필, 윤지영, 2017; Golden et al., 2009; Peirce et al., 2000; Hølemen & Furukawa, 2002; Rice, 1987), 이러한 선행연구들을 살펴봤을 때 사회적 지지는 여가스포츠 참여자들에게 의미있는 관계를 지속 시켜주고 노인에게 건강에 대한 조언들을 지지해주기 때문에 실질적인 일상생활에 도움을 준다는 것이다. 본 연구에서도 사회적 지지는 여가스포츠 활동에 참여하는 노인들에게 다양한 정보를 제공하여 성공적인 노화에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대된다. 최근 노인들은 얼마나 더 오래 살 수 있는가 보다 노후기간을 어떻게 살 것인가에 더 많은 관심을 보이면서 개인의 성공적 노화에 관심을 보이고 있다(이창일, 2015). 성공적 노화의 개념은 보논이의 관점에 따라 다양하게 정의 할 수 있다(이미자, 2012). 일반

적으로 Rowe와 Khan(1998)은 질병과 장애의 위험이 적고 높은 수준의 신체적, 인지적 기능을 유지하며, 삶에 적극적으로 참여하는 것으로 정의하였다. 성공적 노화에 있어 노인의 배우자, 자녀 관계, 친구 등의 관계와 지지가 중요한 요인 중의 하나로 나타났다(강혜원, 2012). Mcpherson(1994)에 의하면 노인에게 적절한 사회적 지지는 노인이 활기찬 노후생활을 영위할 가능성이 높다고 하였다. 권현수(2009)도 사회적 지지는 성공적 노화를 촉진하는 매우 중요한 변인이라고 보고하여 사회적 지지는 성공적인 노후에 도움이 될 것으로 판단된다. 김대근과 정진성(2013)은 노년기에 직면하는 노인의 신체적, 정신적, 사회 및 환경적 문제를 해결하여 성공적 노화를 촉진하기 위해서는 여가 스포츠 활동이 필수적이라고 언급한 바 있다. 더 나아가 여가스포츠 활동에 적극적으로 참여 한다면 사회적 지지와 더불어 더 큰 시너지 효과를 나타낼 것으로 생각된다.

한편, 광민서(2016)는 사회적 지지가 높은 집단일수록 회복 탄력성이 높다고 하였다. 회복 탄력성이란, 노년기의 불행이나 부정적인 감정들을 성공적으로 적응하여 회복 할 수 있는 능력으로써 역경을 극복할 수 있는 잠재적인 힘을 의미한다(Lewis & Harrell, 2002). 회복 탄력성은 단지 역경을 극복하는 능력 뿐 아니라 활력 있고, 즐겁고, 진정성 있는 삶을 살 수 있는 진취성을 높이는 개념이라고 할 수 있다(최성애, 2014). 이은석과 안찬우(2010)는 노년기 여가스포츠 활동이 회복탄력성을 향상시키는데 중요하다고 언급한 바 있고, 박재규(2013)의 연구에서도 여가스포츠 참여 정도가 회복 탄력성에 정적인 영향을 미친다고 말한 바 있다. 또한 노년기의 우울감을 해소하는데 중요한 변인으로 주목하고 있다. 대상은 다르지만 다수의 선행연구에서 정신적 외상과 사회적 고립으로 오는 스트레스와 우울 등의 충격에서 사회적 지지를 통하여 스스로 회복할 수 있음을 입증한 선행연구들(김형태, 2011; 김형섭,

2016; 이지혜, 2017; 안선영, 2017; Allen ed al, 2000; Kruger ed al, 1991; Michael & Spector, 1982)이 이루어져 왔음을 확인하였다. 노인이 사회의 기반이 되는 고령화 사회가 도래하였음을 감안할 때 노인들을 대상으로 사회적 지지가 회복 탄력성에 미치는 유효한 영향을 검증 할 필요성이 제기된다. 아울러 성공적 노화 인식과 회복 탄력성의 관계 파악도 노인들의 삶의 질을 높이는 데 중요하다고 판단된다. 노인의 여가스포츠 참여는 노년기 삶의 질을 높여주는데 도움을 준다는 선행연구들(Joseph & Southcott, 2019; Hughed, Kilmer, Li, Alluru, Brown, Colclough, Geathers, Roberts, Elam-Evans & Balluz, 2010; Bowling & Gabriel, 2004; Jiang & Hesser, 2006)이 꾸준히 확인 되었다. 이렇게 노인의 여가스포츠 활동의 중요성이 대두되고 있는 현시점에 사회적 지지와 성공적 노화 인식, 회복 탄력성의 관계 연구는 많이 부족한 실정이다. 사회적 지지는 노화와 관련된 주요 이론임에도 불구하고 사회적 역할을 상실하는 퇴직 후의 대처 방안의 하나로 제시되고 있다(송애량, 2000). 또한 대부분의 선행연구들이 건강증진이나 노화 이론 보다는 무기력과 우울감에 미치는 영향에 기초하고 있어 본 연구의 결과는 큰 의의가 있을 것으로 생각된다.

따라서 본 연구는 노년기의 사회적 지지와 성공적 노화 인식 및 회복 탄력성의 유의미한 가설 설정이 가능하다. Diener(2012)는 사회적 지지를 노년기에 공통적으로 통용되는 행복감의 예측요인이라고 언급하였다. 이에 사회적 지지를 통해 긍정적이고 행복한 정서함양에 도움을 준다는 것을 현실적으로 증명하기 위하여 사회적 지지와 성공적인 노화 인식 및 회복 탄력성의 관계를 규명하는데 본 연구의 첫 번째 필요성이 있다.

또한 Orkibi ed al(2014)과 Gallagher & Vella-Brodrick(2008)은 사회적 지지가 성공적 노화와 회복 탄력성을 높여 결과론적으로 삶의 질을 향상시킨다고 보고한 바 있다. 따라서 본 연구의 결과를 토대로 노화의 진행을 늦추고

건강한 노년기를 영위할 수 있도록 삶의 질 및 심리적 복지감을 향상하는데 도움이 되는 기초적인 자료를 제공하여 노인들의 스포츠 활동 참여를 독려하고 건강한 삶의 방침을 이끌어내는데 두 번째 필요성과 목적이 있다.

2. 연구 가설 및 모형

본 연구의 가설은 다음과 같다.

첫째, 여가스포츠 참여 노인의 사회적 지지는 성공적 노화 인식에 유의한 영향을 미칠 것이다.

둘째, 여가스포츠 참여 노인의 사회적 지지는 회복 탄력성에 유의한 영향을 미칠 것이다.

셋째, 여가스포츠 참여 노인의 성공적 노화 인식은 회복 탄력성에 유의한 영향을 미칠 것이다.

본 연구의 가설에 따른 연구 모형은 다음 <그림 1>과 같다.

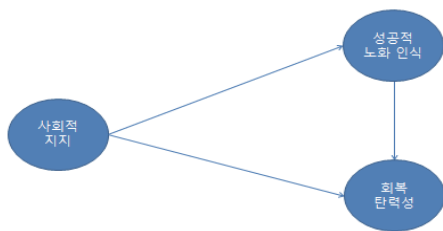


그림 1. 연구 모형

II. 연구방법

1. 조사대상

본 연구의 대상은 2019년 5월부터 7월까지 서울, 경기 지역의 스포츠센터 및 노인체육시설과 여가스포츠 동호회 8곳의 만 65세 이상의 노인들을 대상으로 연구하였다. 비확률표본추출 방법을 통하여 조사하였으며, 350명을 대상으로 응답

표 1. 조사대상자의 인구통계학적 특성(n=322)

	구분	사례수(명)	백분율(%)
성별	남자	124	38.5
	여자	198	61.5
연령	65세 이상-70세 미만	92	28.6
	70세 이상-75세 미만	88	27.3
	75세 이상-80세 미만	80	24.8
	80세 이상	62	19.3
학력	초등학교 졸업	102	31.7
	중학교 졸업	63	19.6
	고등학교 졸업	81	25.2
	대학교 졸업	67	20.8
	대학원 졸업	9	2.8
월 수입	100만원 미만	197	61.2
	100만원 이상-200만원 미만	68	21.1
	200만원 이상-300만원 미만	40	12.4
	300만원 이상	17	5.3
	계	322	100

도중 설문지를 포기하거나 불성실한 응답을 한 설문지와 통계처리시 극단값을 보이고 있는 28부를 제외한 총 322부가 최종 분석에 사용되었다.

본 연구 조사대상자의 인구통계학적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

성별은 남자가 38.5%, 여자가 61.5%로 나타났다, 연령은 65세 이상-70세 미만이 28.6%, 70세 이상-75세 미만은 27.3%, 75세 이상-80세 미만, 24.8%, 80세 이상이 19.3%로 나타났다. 학력에 있어서는 초등학교 졸업이 31.7%, 중학교 졸업, 19.6%, 고등학교 졸업, 25.2%, 대학교 졸업, 20.8%, 대학원 졸업이 2.8%를 나타냈고, 월수입은 100만원 미만이 61.2%, 100만원 이상-200만원 미만, 21.1%, 200만원 이상-300만원 미만, 12.4%, 300만원 이상이 5.3%를 나타냈다.

2. 조사도구

본 연구에서 사용한 설문지는 다음과 같다.

첫 번째, 사회적 지지의 척도는 박지원(1985)이 개발하고 김병훈과 김소연(2019)이 사용한 척도를 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 사회적 지지의 척도는 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지 등 3개의 하위요

인으로 구성되어 있다.

두 번째, 성공적 노화 인식의 척도는 안정신과 강인, 김윤정(2009)이 개발하고 이병찬(2012)의 연구에서 사용한 척도를 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 성공적 노화 인식의 척도는 일상의 안녕, 사회적 안녕, 자기 효능감 등 3개의 하위요인으로 구성되어 있다.

세 번째, 회복 탄력성의 척도는 Wagnild와 Young(1993)이 개발하고 이지현(2018)의 연구에서 사용한 척도를 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 회복 탄력성의 척도는 자신에 대한 믿음, 의미부여, 평정심, 인내, 실존적 고립 등 5개의 하위요인으로 구성하였으며, 모든 척도는 5점 리커트 척도로 설정하였다.

3. 자료처리

본 연구는 여가스포츠 참여 노인의 사회적 지지와 성공적 노화 인식 및 회복 탄력성의 관계에 대하여 분석하기 위하여 Window SPSS 25.0 Version을 사용하였다. 조사대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였고, 설문지의 타당도와 신뢰도 분석을 위하여 탐색적 요인분석과 Cronbach's a계수를 산출하였다. 그리고 각 변인의 관계를 검증하기 위하여 상관관계 분석과 다중회귀분석을 실시하였으며, 모든 통계적 유의수준은 $\alpha=0.5$ 로 설정하였다.

4. 설문지의 타당도 및 신뢰도

1) 사회적 지지의 타당도 및 신뢰도

사회적 지지의 타당도 분석 결과는 다음 <표 2>와 같다.

사회적 지지의 요인분석 결과, 25문항 중 .5 이하의 수치를 나타낸 6, 8, 9, 14, 18, 19번 등 6개의 문항을 제외하고 총 19문항을 최종 사용하였다. 타당도 수치는 정서적 지지가 .644-.794를 나타냈고, 정보적 지지는 .665-.824, 물질적

표 2. 사회적 지지의 타당도

문항	1요인	2요인	3요인	공통 분산
	정서지지	정보지지	물질지지	
NO 2	.794	.081	.308	.732
NO 1	.770	.207	.211	.681
NO 4	.770	.320	.243	.754
NO 3	.765	.311	.214	.728
NO 5	.756	.301	.187	.697
NO 7	.674	.264	.315	.624
NO 10	.665	.344	.263	.620
NO 11	.661	.375	.242	.598
NO 12	.644	.359	.284	.587
NO 15	.236	.824	.225	.785
NO 13	.214	.787	.272	.739
NO 16	.365	.770	.162	.692
NO 17	.303	.665	.290	.618
NO 21	.041	.259	.768	.658
NO 20	.257	.271	.729	.672
NO 22	.333	.249	.707	.673
NO 23	.304	.016	.677	.551
NO 24	.315	.344	.615	.596
NO 25	.351	.325	.603	.605
고유치	5.377	3.658	3.574	
분산(%)	28.301	19.253	18.811	
누적(%)	28.301	47.554	66.365	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .943
Bartlett의 구형검정 = 3884.914, df = 171, sig = .000

지지는 .603-.768을 나타냈다. 사회적 지지의 신뢰도는 정서적 지지가 .932, 정보적 지지가 .870, 물질적 지지가 .863의 수치를 나타냈다.

2) 성공적 노화 인식의 타당도 및 신뢰도

성공적 노화 인식의 타당도 분석 결과는 다음 <표 3>과 같다.

성공적 노화 인식의 요인분석 결과, 19문항 중 .5 이하의 수치를 나타낸 2, 5, 10, 13, 18번 등 5 문항을 제외하고 총 14문항을 최종 사용하였다. 타당도 수치는 일상의 안녕이 .649-.837을 나타냈고, 사회적 안녕은 .753-.808, 자기효능감이 .833-.962의 수치를 나타냈다. 성공적 노화 인식의 신뢰도는 일상의 안녕, .889, 사회적 안녕, .864, 자기 효능감이 .935의 수치를 나타냈다.

표 3. 성공적 노화 인식의 타당도

문항	1요인	2요인	3요인	공통 분산
	일상의안녕	사회적안녕	자기효능감	
NO 1	.837	.220	.109	.761
NO 3	.808	.317	.086	.768
NO 4	.720	.324	.027	.699
NO 8	.720	.384	.037	.689
NO 7	.668	.183	.032	.640
NO 6	.649	.198	.145	.548
NO 9	.325	.808	.024	.769
NO 12	.231	.756	.084	.706
NO 11	.367	.755	.101	.717
NO 14	.298	.753	.123	.680
NO 15	.118	.087	.962	.946
NO 16	.085	.109	.960	.951
NO 17	.054	.030	.886	.622
NO 19	.227	.300	.833	.705
고유치	3.716	3.021	1.950	
분산(%)	26.544	21.577	13.928	
누적(%)	26.544	48.121	62.049	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .863
Bartlett의 구형검정 = 2490.273, df = 91, sig = .000

3) 회복 탄력성의 타당도 및 신뢰도

회복 탄력성의 타당도 분석 결과는 다음 <표 4>와 같다. 회복 탄력성의 요인분석 결과, 14

표 4. 회복 탄력성의 타당도

문항	1요인	2요인	3요인	4요인	5요인	공통분산
	믿음	의미부여	평정심	인내	고립	
NO 2	.825	.123	.050	.009	.017	.699
NO 1	.753	.162	.157	.090	.015	.627
NO 3	.695	.144	.071	.121	.067	.528
NO 5	.635	.158	.112	.112	.026	.525
NO 4	.111	.795	.004	.021	.023	.645
NO 7	.314	.735	.031	.034	.060	.644
NO 6	.129	.661	.017	.299	.008	.543
NO 9	.031	.042	.755	.138	.126	.608
NO 8	.033	.011	.714	.085	.009	.519
NO 10	.005	.018	.669	.122	.088	.597
NO 12	.093	.075	.058	.860	.005	.756
NO 13	.146	.150	.011	.790	.137	.687
NO 11	.024	.024	.043	.047	.870	.762
NO 14	.096	.041	.181	.072	.820	.721
고유치	2.090	1.730	1.639	1.622	1.482	
분산(%)	14.931	12.355	11.704	11.589	10.586	
누적(%)	14.931	27.286	38.990	50.579	61.165	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .697
Bartlett의 구형검정 = 789.235, df = 91, sig = .000

문항의 원적도를 그대로 사용하였다. 타당도 수치는 자신에 대한 믿음이 .635-825, 의미부여가 .661-.795, 평정심, .689-.755, 인내, .790-.860, 실존적 고립이 .820-.870으로 나타났다. 회복탄력성의 신뢰도는 자신에 대한 믿음이 .896, 의미부여, .846, 평정심, .858, 인내, .879, 실존적 고립이 .866으로 나타났다.

III. 연구결과

1. 사회적 지지와 성공적 노화 인식 및 회복 탄력성의 상관관계 분석

사회적 지지와 성공적 노화 인식 및 회복 탄력성의 상관관계 분석은 다음 <표 5>와 같다. 정서적 지지와 정보적지지, 물질적 지지는

표 5. 사회적 지지와 성공적 노화 인식 및 회복 탄력성의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	.723**	1									
3	.704**	.643**	1								
4	.367**	.298**	.420**	1							
5	.305**	.301**	.400**	.688**	1						
6	.168**	.154**	.155**	.228**	.232**	1					
7	.246**	.329**	.271**	.435**	.445**	.131*	1				
8	.127*	.218**	.221**	.340**	.290**	.065	.422**	1			
9	.100	.053	.065	.046	.122*	.060	.058	.016	1		
10	.240**	.206**	.231**	.326**	.229**	.072	.262**	.293**	.100	1	
11	.077	.032	.091	.189**	.064	.030	.078	.042	.228*	.143*	1

1:정서적지지, 2:정보적지지, 3:물질적지지, 4:일상의안녕, 5:사회적안녕, 6:자기효능감, 7:자신에대한믿음, 8:의미부여, 9:평정심, 10:인내, 11:실존적고립, *:p<.05, **:p<.01

평정심과 실존적 고립을 제외한 모든 하위요인과 유의한 상관관계가 있는 것($p<.05$, $p<.01$)으로 나타났고, 일상의 안녕은 평정심을 제외한 하위요인과 유의한 차이($p<.01$)를 나타냈다. 사회적 안녕은 실존적 고립을 제외한 하위요인과 유의한 차이($p<.05$, $p<.01$)를 나타냈고, 자기 효능감은 회복 탄력성의 믿음에서만 유의한 차이($p<.05$)를 나타냈다.

회복 탄력성의 자기에 대한 믿음은 의미부여와 인내에서 유의한 상관관계를 나타냈고($p<.01$), 의미부여는 인내와($p<.01$), 평정심과 인내는 실존적 고립과 유의한 차이($p<.05$)를 나타냈다.

2. 사회적 지지와 성공적 노화 인식의 다중회귀분석

1) 사회적 지지와 일상의 안녕의 다중회귀분석

사회적 지지와 성공적 노화 인식의 하위요인 일상의 안녕의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 6>과 같다.

사회적 지지는 일상의 안녕에 유의한 영향을 미치는 것($F=22.345$, $p<.001$)으로 나타났고, 결정계수인 R^2 값은 .178로 17.8%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 물질적 지지에 회귀계수의 통계성 검증은 유의한 것($t=4.232$, $p<.001$)으로 나타났다.

2) 사회적 지지와 사회적 안녕의 다중회귀분석

사회적 지지와 성공적 노화 인식의 하위요인 사회적 안녕의 다중회귀분석 결과는 다음 <표

표 6. 사회적 지지와 일상의 안녕의 다중회귀분석

	일상의 안녕		
	B	β	t
1	.160	.152	1.787
2	.019	.019	.242
3	.337	.325	4.232***
F	22.345***		
R^2	.178		

1.정서적지지, 2.정보적지지, 3.물질적지지
***:p<.001

7>과 같다.

표 7. 사회적 지지와 사회적 안녕의 다중회귀분석

	사회적 안녕		
	B	β	t
1	.010	.009	.104
2	.071	.070	.874
3	.362	.349	4.455***
F	19.070***		
R^2	.155		

1.정서적지지, 2.정보적지지, 3.물질적지지
***:p<.001

사회적 지지는 사회적 안녕에 유의한 영향을 미치는 것($F=19.070$, $p<.001$)으로 나타났고, 결정계수인 R^2 값은 .155로 15.5%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 물질적 지지에 회귀계수의 통계성 검증은 유의한 것($t=4.455$, $p<.001$)으로 나타났다.

3) 사회적 지지와 자기 효능감의 다중회귀분석

사회적 지지와 성공적 노화 인식의 하위요인 자기 효능감의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 8>과 같다.

표 8. 사회적 지지와 자기 효능감의 다중회귀분석

	자기 효능감		
	B	β	t
1	.277	.089	.956
2	.155	.052	.601
3	.181	.059	.701
F	3.249*		
R^2	.022		

1.정서적지지, 2.정보적지지, 3.물질적지지
*:p<.05

사회적 지지는 자기 효능감에 유의한 영향을 미치는 것($F=3.249$, $p<.05$)으로 나타났고, 결정계수인 R^2 값은 .022로 2.2%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 사회적 지지에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

3. 사회적 지지와 회복 탄력성의 다중회귀분석

1) 사회적 지지와 자신에 대한 믿음의 다중회귀분석

사회적 지지와 회복 탄력성의 하위요인 자신에 대한 믿음의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 9>와 같다.

사회적 지지는 자신에 대한 믿음에 유의한 영향을 미치는 것($F=12.714$, $p<.001$)으로 나타났고, 결정계수인 R^2 값은 .106으로 10.6%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 정보적 지지에 회귀계수의 통계성 검증은 유의한 것($t=3.442$, $p<.01$)으로 나타났다.

표 9. 사회적 지지와 자신에 대한 믿음의 다중회귀분석

	자신에 대한 믿음		
	B	β	t
1	.045	.044	.491
2	.280	.285	3.442**
3	.120	.119	1.476
F		12.714***	
R^2		.106	

1.정서적지지, 2.정보적지지, 3.물질적지지
: $p<.01$, *: $p<.001$

2) 사회적 지지와 의미부여의 다중회귀분석

사회적 지지와 회복 탄력성의 하위요인 의미부여의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 10>과 같다.

사회적 지지는 의미부여에 유의한 영향을 미치는 것($F=7.299$, $p<.001$)으로 나타났고, 결정계수인 R^2 값은 .060으로 6.0%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 정보적 지지와 물질적 지

표 10. 사회적 지지와 의미부여의 다중회귀분석

	의미부여		
	B	β	t
1	.173	.168	1.842
2	.204	.207	2.435*
3	.210	.207	2.512*
F		7.299***	
R^2		.060	

1.정서적지지, 2.정보적지지, 3.물질적지지
*: $p<.05$, ***: $p<.001$

지에 회귀계수의 통계성 검증은 유의한 것($t=2.435$, $p<.05$, $t=2.512$, $p<.05$)으로 나타났다.

3) 사회적 지지와 평정심의 다중회귀분석

사회적 지지와 회복 탄력성의 하위요인 평정심의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 11>과 같다.

표 11. 사회적 지지와 평정심의 다중회귀분석

	평정심		
	B	β	t
1	.136	.130	1.374
2	.040	.040	.460
3	.000	.000	.996
F		1.068	
R^2		.001	

1.정서적지지, 2.정보적지지, 3.물질적지지

사회적 지지는 평정심에 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났고, 결정계수인 R^2 값은 .001로 0.1%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 사회적 지지에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

4) 사회적 지지와 인내의 다중회귀분석

사회적 지지와 회복 탄력성의 하위요인 인내의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 12>와 같다.

사회적 지지는 인내에 유의한 영향을 미치는 것($F=6.870$, $p<.001$)으로 나타났고, 결정계수인 R^2 값은 .056로 5.6%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 사회적 지지에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 12. 사회적 지지와 인내의 다중회귀분석

	인내		
	B	β	t
1	.139	.133	1.450
2	.038	.038	.443
3	.117	.113	1.367
F		6.870***	
R^2		.056	

1.정서적지지, 2.정보적지지, 3.물질적지지
***: $p<.001$

5) 사회적 지지와 실존적 고립의 다중회귀분석

사회적 지지와 회복 탄력성의 하위요인 실존적 고립의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 13>과 같다.

표 13. 사회적 지지와 실존적 고립의 다중회귀분석

	실존적 고립		
	B	β	t
1	.172	.144	1.542
2	.253	.220	2.545*
3	.154	.131	1.559
F	3.025*		
R ²	.020		

1.정서적지지, 2.정보적지지, 3.물질적지지
*:p<.05

사회적 지지는 실존적 고립에 유의한 영향을 미치는 것($F=3.025, p<.05$)으로 나타났고, 결정계수인 R²값은 .020로 2.0%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 정보적 지지에 회귀계수의 통계성 검증은 유의한 것($t=2.545, p<.05$)으로 나타났다.

4. 성공적 노화 인식과 회복 탄력성의 다중회귀분석

1) 성공적 노화 인식과 자신에 대한 믿음의 다중회귀분석

성공적 노화 인식과 회복 탄력성의 하위요인 자신에 대한 믿음의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 14>와 같다.

표 14. 성공적 노화 인식과 자신에 대한 믿음의 다중회귀분석

	자신에 대한 믿음		
	B	β	t
1	.234	.240	3.373**
2	.273	.280	3.936***
3	.004	.011	.216
F	29.266***		
R ²	.223		

1.일상의안녕, 2.사회적안녕, 3.자기효능감
:p<.01, *:p<.001

성공적 노화 인식은 자신에 대한 믿음에 유의한 영향을 미치는 것($F=29.266, p<.001$)으로 나타났고, 결정계수인 R²값은 .223으로 22.3%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 일상의 안녕과 사회적 안녕에 회귀계수의 통계성 검증은 유의한 것($t=3.373, p<.01, t=3.936, p<.001$)으로 나타났다.

2) 성공적 노화 인식과 의미부여의 다중회귀분석

성공적 노화 인식과 회복 탄력성의 하위요인 의미부여의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 15>와 같다.

표 15. 성공적 노화 인식과 의미부여의 다중회귀분석

	의미부여		
	B	β	t
1	.263	.267	3.518**
2	.111	.113	1.490
3	.007	.023	.400
F	13.569***		
R ²	.113		

1.일상의안녕, 2.사회적안녕, 3.자기효능감
:p<.01, *:p<.001

성공적 노화 인식은 의미부여에 유의한 영향을 미치는 것($F=13.569, p<.001$)으로 나타났고, 결정계수인 R²값은 .113으로 11.3%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 일상의 안녕에 회귀계수의 통계성 검증은 유의한 것($t=3.518, p<.01$)으로 나타났다.

3) 성공적 노화 인식과 평정심의 다중회귀분석

성공적 노화 인식과 회복 탄력성의 하위요인 평정심의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 16>과 같다.

성공적 노화 인식은 평정심에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 결정계수인 R²값은 .015로 1.5%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 사회적 안녕에 회귀계수의 통계성 검증은 유의한 것($t=2.331, p<.05$)으로 나타났다.

표 16 성공적 노화 인식과 평정심의 다중회귀분석

	평정심		
	B	β	t
1	.062	.062	.776
2	.187	.187	2.331*
3	.030	.089	1.495
F		2.546	
R ²		.015	

1.일상의안녕, 2.사회적안녕, 3.자기효능감
*:p<.05

표 18. 성공적 노화 인식과 실존적 고립의 다중회귀분석

	실존적 고립		
	B	β	t
1	.315	.274	3.459**
2	.138	.122	1.533
3	.002	.005	.076
F		4.453**	
R ²		.034	

1.일상의안녕, 2.사회적안녕, 3.자기효능감
**:p<.01

4) 성공적 노화 인식과 인내의 다중회귀분석

성공적 노화 인식과 회복 탄력성의 하위요인 인내의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 17>과 같다.

성공적 노화 인식은 인내에 유의한 영향을 미치는 것($F=11.596$, $p<.001$)으로 나타났고, 결정계수인 R² 값은 .097으로 9.7%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 일상의 안녕에 회귀계수의 통계성 검증은 유의한 것($t=4.077$, $p<.01$)으로 나타났다.

표 17. 성공적 노화 인식과 인내의 다중회귀분석

	인내		
	B	β	t
1	.313	.312	4.077***
2	.021	.021	.272
3	.001	.003	.059
F		11.596***	
R ²		.097	

1.일상의안녕, 2.사회적안녕, 3.자기효능감
***:p<.001

5) 성공적 노화 인식과 실존적 고립의 다중회귀분석

성공적 노화 인식과 회복 탄력성의 하위요인 실존적 고립의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 18>과 같다.

성공적 노화 인식은 실존적 고립에 유의한 영향을 미치는 것($F=4.453$, $p<.01$)으로 나타났고, 결정계수인 R² 값은 .034로 3.4%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 일상의 안녕에 회귀계수의 통계성 검증은 유의한 것($t=3.459$, $p<.01$)으로 나타났다.

IV. 논의

1. 사회적 지지와 성공적 노화 인식의 관계

사회적 지지가 성공적 노화 인식에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 사회적 지지는 성공적 노화 인식의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 물질적 지지는 성공적 노화 인식의 일상의 안녕과 사회적 안녕에서 유의한 관계를 나타냈다. 이러한 결과는 사회적 지지가 성공적 노화를 증가시킨다는 김정희와 박지영(2015)의 연구와 같은 결과이다. 서대석(2018)의 연구에서도 사회적 지지는 성공적 노화 인식을 높여주는 중요한 변입임을 확인하여 본 연구와 맥을 같이 하고 있다. 사회적 지지를 받게 되면 성공적 노화에 방해가 되는 노화불안 같은 부정적인 영향을 감소시킬 수 있을 것이며, 사회적 지지는 사회복지 현장에서 다양한 방법으로 접근성이 좋아 성공적 노화에 도움이 된 결과라고 사료된다. Leviatan(1999)에 의하면 안정적 사회유대와 지역사회의 지지 등은 성공적인 노화에 긍정적인 영향을 미친다고 보고 하였다. 국내 선행연구에서는 가족 관련 지지가 결정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데(홍성희, 궤인숙, 2011; 김재중, 2007; 신

영희, 이해정, 2009) 이러한 가족들의 지지는 정서적인 도움을 주어 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다(Harber ed al, 2007; Seeman ed al, 2001). 상기 선행연구의 결과들은 사회적 지지의 상호 교류가 신체적, 정신적 측면에서 많은 긍정적 영향을 미치기 때문에 가족의 지지가 높을수록 성공적 노화 인식이 높아진다는 일치된 견해를 보이고 있다. 이는 국내 사회가 가족주의와 친족문화가 발달하여 나타난 결과라고 사료된다. 이 외에도 사회적 지지와 성공적 노화 인식의 정(+)의 관계를 입증한 선행연구들(정옥분, 임정하, 정순화, 김경은, 2013; 오창섭, 정원길, 2009; 송기영, 2018; 사혜지, 이철원, 김민정, 2017; 유경근, 2015; 전현정, 2016; Kubzansky ed al, 2000; Parslow ed al, 2011; Strawbridge ed al, 2002) 이 확인 되어 사회적 지지는 성공적 노화 인식을 향상시켜 주는 중요한 변수임을 보여주고 있다. 하지만 윤현숙과 유희정(2006)의 연구와 정은호(2015)의 연구에서 사회적 지지는 성공적 노화 인식에 부적인 영향을 미친다고 보고하여 본 연구의 결과와는 차이를 보이고 있다.

본 연구에서 물질적 지지는 성공적 노화 인식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 물질적 지지를 통하여 자식들에게 도움을 받는 입장이 아닌 자녀들에게 무언가를 해줄 수 있는 부모로서의 역할을 하고 있다고 느끼는 것 즉, 수혜를 받는 위치가 아닌 도움을 줄 수 있는 이의 위치에 있을 때 삶의 만족도가 높아져 스스로 성공적인 노후 생활을 영위하고 있다고 인지하기 때문이라고 생각된다. 자식들에게 부담을 주지 않고 독립적으로 생활을 유지하는 것이 나이가 들어도 무기력 하지 않다는 자존심을 유지하게 되어 성공적 노화로 인식하게 되는 결과라고 판단된다. 또한 물질적 지지는 노인들에게 경제적으로 도움을 주어 의료서비스에 대한 접근성이 용이해 건강 유지에 도움을 줄 것으로 생각되기 때문에 성공적 노화 인식을 증진시켜

주는 결정적 요인이 되는 결과로 해석된다.

2. 사회적 지지와 회복 탄력성의 관계

사회적 지지가 회복 탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 사회적 지지는 회복 탄력성의 평정심을 제외한 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 정보적 지지는 회복 탄력성의 자신에 대한 믿음과 의미부여, 실존적 고립과 유의한 관계를 나타냈고, 물질적 지지는 의미부여와 통계적으로 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 복지관 노인들을 대상으로 연구한 박세정과 김선호(2019)의 연구에서 사회적 지지와 회복 탄력성의 정(+)의 관계를 입증하였다. 김희영과 정봉교(2016)는 스트레스의 증가로 인해 회복 탄력성이 낮아진 경우, 사회적 지지를 통하여 회복할 수 있다는 결과를 나타내 본 연구와 맥을 같이하고 있다. 선행연구에서 사회적 지지는 자기효능감을 높여준다고 하였는데(박종철, 안대회, 2011) 높은 사회적 지지는 노년기의 스트레스나 정서적 감정들을 조절해주고 자신을 통제하는 능력과 긍정적인 대인관계 등에 도움을 주어 자기 효능감을 높여줌으로서 결과론적으로 회복 탄력성을 향상 시켜주어 나타난 결과라고 사료된다. 송지원(2005)에 따르면 사회적 지지는 자기 효능감을 높여주는 효과가 있음을 증명하여 본 연구를 뒷받침 해주는 결과를 보여주고 있다. 대다수의 노인들이 스트레스 상황에 직면해 있는 현상에서 부정적인 감정들을 조절해주는 사회적 지지는 한 개인의 중요한 자원으로써 회복 탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 변수임을 알 수 있다. 사회적 지지가 높으면 회복 탄력성의 수준도 높아진다는 정(+)의 관계를 입증한 다수의 선행연구들(김셋별, 2019; 노성배, 임효남, 이미향, 김두리, 2019; 문성연, 이봉근, 2018; 박비둘, 2017; 김정희, 최미경, 최윤진, 2013;

Dougall ed al, 2001; Brissette ed al, 2002; Ciarrochi ed al, 2006)이 보고되어 본 연구와 맥을 같이 하고 있다. 또한 사회적 지지의 하위 요인 중에서 가장 많은 영향을 미친 정보적 지지는 노년기의 다가오는 여러 가지 어려운 상황들을 해결해 가는데 도움이 되는 다양한 정보를 제공함으로써, 스스로 헤쳐 나갈 수 있는 방법을 깨우치는데 도움이 될 것으로 생각된다. 이러한 역경을 극복하는 경험과 과정은 자부심과 성취감을 느끼게 해주어 회복 탄력성을 향상하는데 도움이 된 결과라고 해석된다. 더 나아가 사회적 지지를 통하여 회복 탄력성이 향상된 노인들은 자신의 경험과 정보를 토대로 주변의 친구나 지인들에게 도움이 되는 지지를 해 줄 수도 있을 것으로 생각된다.

반면, Thoits(1995)는 노년기 사회적 지지가 회복 탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것만은 아니라고 언급하였다. 또한 Buunk & Hoorens(1992)의 연구에서도 사회적 지지는 회복 탄력성에 부정적인 영향을 미친다고 보고하여 본 연구와는 상반된 결과를 나타내고 있다.

본 연구에서 회복 탄력성의 평정심은 사회적 지지와 유의한 차이를 나타내지 않았다. 강해자(2013)에 의하면 사회적 지지는 모든 사람에게 효과적이지 않으며, 잘못 제공되는 지지는 이득보다 해를 더 많이 초래하여 노인의 자아존중감과 자립에 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 지나친 사회적 지지는 자발성이나 독립성, 통제력 등을 감소시키고 자신의 무능함을 느끼게 할 수 있어 평정심에 유의한 영향을 미치지 않은 결과라고 사료된다. 또한 과도한 지지는 종속감과 부담으로 다가 올 수 있으므로 처해진 상황과 받는 사람, 요구하는 바 등의 적합성을 고려하여 도움을 주는 것이 바람직하다고 생각된다.

3. 성공적 노화 인식과 회복 탄력성의 관계

성공적 노화 인식이 회복 탄력성에 미치는

영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 성공적 노화 인식은 회복 탄력성의 평정심을 제외한 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 일상의 안녕은 회복 탄력성의 자신에 대한 믿음과 의미부여, 인내, 실존적 고립과 유의한 관계를 나타냈고, 사회적 안녕은 자신에 대한 믿음과 평정심과 유의한 관계를 나타냈다. 이와 같은 결과는 신체활동에 참여하는 노인들을 대상으로 연구한 방선혜(2016)의 연구에서 주관적 건강상태가 높은 노인들의 회복 탄력성이 높다는 결과와 유사한 결과이다. 주관적 건강상태가 높다는 것은 스스로 건강하다고 느끼는 것을 의미하며, 이는 본인이 성공적인 노화를 영위하고 있다고 인지하고 있을 가능성이 높아 회복 탄력성에 유의한 영향을 미치고 있는 결과라고 사료된다. Hosseini와 Besharat(2010)에 의하면 회복 탄력성은 규칙적인 운동과 밀접한 연관이 있다고 하였다. 임은주와 권봉안(2017)의 연구에서도 필라테스 운동이 여성 노인의 회복 탄력성을 향상 시켰다는 결과를 나타내어 본 연구의 결과를 간접적으로 지지해 주고 있다. 노년기의 스포츠 활동 참여는 건강을 되찾고 유지하는데 도움을 주어 사회적 고립이나 외로움을 해소시키는데 중요한 역할을 하기 때문에 본 연구에서도 여가스포츠 활동에 참여하는 노인들은 건강한 신체활동을 통하여 높은 성공적 노화 인식을 가지고 있을 것이고, 이는 회복 탄력성에 긍정적인 영향을 미친 결과라고 사료된다. 성공적 노화를 신체적, 심리적, 사회적, 개인의 성장 등 다양한 측면을 포괄하는 개념으로 봤을 때(최미진, 2019) 스포츠에 참여하는 것이 이상적이고 바람직한 활동일 것이다. 따라서 성공적 노화를 위해서는 노인들의 스포츠 활동 참여를 적극 권장하는 것이 회복 탄력성을 높일 수 있는 가장 효율적인 방법이라고 생각되며, 본 연구에서 성공적 노화 인식은 회복 탄력성을 높이는 중요한 변인임을 증명하였다.

또한 노년기의 성공적 노화 인지를 높이기 위한 다양한 방안이 필요 할 것으로 판단된다. 김보미(2018)에 의하면 성공적 노화에 미치는 영향을 분석한 결과, 가족의 존재와 도움이 중요하다고 언급하였다. 특히 자식 위주의 삶에서 배우자 위주의 삶으로 변화되고 있다(진설분, 2013). 이는 스스로가 노후 생활을 준비하여 자식들에게 도움을 받지 않고 되려 자녀를 지원해줌으로써 본인 존재의 가치를 높이고 요즘 같은 100세 시대에 자식보다 배우자와 살 날이 더 많고 남은 인생을 부부가 행복하고 즐겁게 영위하고 싶어하는 인식의 변화에서 비롯된 결과라고 판단된다. 더불어 배우자가 함께 스포츠 활동에 참여한다면 성공적인 노화 인식과 회복 탄력성은 더 높아지는 시너지 효과까지 기대해 볼 수 있을 것이다.

한편, 회복 탄력성의 평정심은 성공적 노화 인식에 영향을 받지 않는 것으로 나타났다. 이는 노화를 받아 들임에 있어 현재보다는 미래 중심적인 개념이기 때문에(김정희, 2013) 인구 고령화 시대의 늘어나는 앞으로의 노후 생활에 건강, 경제적인 문제, 정서적인 문제 등에 준비가 되어 있지 않거나 자신이 없어서 오는 불안감이 평정심을 유지하는데 방해가 되어 회복 탄력성을 향상하는데 도움이 되지 않은 결과로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 사회적 지지와 성공적 노화 인식 및 회복 탄력성의 관계를 규명하기 위하여 2019년 5월부터 7월까지 서울, 경기 지역의 스포츠센터 및 노인체육시설과 여가스포츠 동호회 8곳의 만 65세 이상의 노인 322명을 대상으로 연구하였으며, 다음과 같은 결과를 도출하였다. 첫째, 여가스포츠 활동 참여 노인의 사회적 지지는 성공적 노화 인식의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 사회적 지지는 회복 탄력성의 평정심을 제외한 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 성공적 노화 인식은 회복 탄력성의 평정심을 제외한 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

상기 연구 결과를 통하여 노년기 사회적 지지는 성공적 노화 인식과 회복 탄력성을 높여주는 중요한 변수임을 확인하였다는 것에 큰 의의가 있다. 또한 사회적 지지를 통하여 성공적 노화 인식과 회복 탄력성을 높이는 것이 바람직하며, 노년기의 삶의 질을 향상 시킬 수 있도록 노인복지 차원에서 노인 체육 프로그램의 개발 및 보급, 노인들의 신체활동 참여를 적극적으로 독려 하는 등의 다양한 접근이 시도 되어야 할 것이다.

후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울, 경기 지역의 노인들을 대상으로 연구하였으나 후속 연구에서는 대상을 전국적으로 확대시켜 연구의 결과를 일반화시킬 필요가 있다.

둘째, 사회적 지지와 성공적 노화 인식, 회복 탄력성 외에도 노인들의 삶의 질을 높일 수 있는 다양한 변인들의 연구가 요구된다.

셋째, 본 연구에서는 각 변인과의 관계를 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였지만 후속 연구에서는 성공적 노화 인식과 회복 탄력성을 매개변인으로 설정하여 삶의 질을 높일 수 있는 연구방법이 필요 할 것이다.

참고문헌

- 강종필, 윤지영(2017). 다층모형을 활용한 독거노인의 삶의 만족도에 미치는 영향요인 분석: 생산적 여가참여와 사회적지지의 조절효과를 중심으로. *디지털융복합연구*, 15(5), 89-98.
- 강해자(2013). 사회적 지지가 성공적 노화에 미치

- 는 효과성에 관한 이론적 고찰. **사회복지 지원학회지**, 8(1), 1-16.
- 강혜원(2012). **한국 노인의 성공적 노화 연구: 사회적 관계가 성공적 노화에 미치는 영향 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 강남대학교 대학원.
- 곽민서(2016). **투석환자의 극복력과 관련요인**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 곽윤길(2010). **노인의 여가활동 참여가 사회적 관계에 미치는 영향에 관한 연구: 댄스스포츠 참여 사례를 중심으로**. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(3), 27-42.
- 구창모(2009). **현대의 고령화 사회에서 스포츠의 역할 및 과제**. **한국체육학회지**, 48(2), 35-45.
- 권현수(2009). **노인의 사회참여가 삶의 만족도에 미치는 영향: 우울, 주관적 건강상태의 매개효과를 중심으로**. **한국생활과학학회지**, 18(5), 995-1008.
- 김경호(2004). **노인의 여가활동 참가유형과 가족의 건강성, 무력감, 자긍심 및 행복감의 관계**. 미간행 박사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 김대근, 정진성(2013). **신체활동 참여 노인의 일상적 스트레스와 주관적 건강, 성공적 노화의 관계**. **한국사회체육학회지**, 54, 913-924.
- 김병훈, 김소연(2019). **여성노인 수영참여자들의 사회적지지와 운동열정 및 운동지속 의도의 관계**. **한국여성체육학회지**, 33(1), 1-13.
- 김보미(2018). **노인의 신체적·정신적 건강이 성공적 노화에 미치는 영향과 가족탄력성의 조절효과에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 김셋별(2019). **청소년에 대한 사회적 지지가 학업 성과에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과**. **학습자중심교과교육연구**, 19(5), 1101-1121.
- 김재중(2007). **성공적인 노화에 영향을 미치는 요인 연구**. 미간행 박사학위논문, 백석대학교 대학원.
- 김정희(2013). **노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향: 가족탄력성의 매개효과를 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 김정희, 박지영(2015). **노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과**. **한국콘텐츠학회논문지**, 15(9), 210-222.
- 김정희, 최미경, 최윤진(2013). **초임보육교사의 교사효능감, 원장 및 동료교사의 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향**. **한국영유아교육학회지**, 17(5), 209-227.
- 김형섭(2016). **교사가 지각한 사회적 지지와 심리적 소진과의 관계에서 회복탄력성의 매개효과: 중등 교사를 대상으로**. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김형태(2011). **그룹홈 아동이 지각하는 사회적 지지와 탄력성, 그리고 심리·사회적응의 종단효과**. **청소년학연구**, 18(11), 137-164.
- 김희영, 정봉교(2016). **노인의 스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지의 조절효과와 회복탄력성의 조절된 매개효과**. **정서·행동장애연구**, 32(4), 183-204.
- 노성배, 임효남, 이미향, 김두리(2019). **혈액투석환자의 사회적지지, 회복탄력성이 환자역할 행위 이행에 미치는 영향**. **한국융합학회논문지**, 10(5), 385-395.
- 문성연, 이봉근(2018). **체육계열 대학생의 회복탄력성과 대학생활적응의 관계에서 가족, 친구, 교수의 사회적지지 매개효과**. **한국스포츠학회지**, 16(4), 461-473.
- 박비둘(2017). **유아교사의 정서지능, 행복감, 사회적 지지와 회복탄력성과의 관계**. 미간행 석사학위논문, 광주여자대학교 대학원.
- 박세정, 김선호(2019). **노인복지관을 이용하는 고혈압 노인의 사회적 지지와 회복탄력성이 자가간호행위에 미치는 영향**. **한국산학기술학회논문지**, 20(7), 182-191.
- 박재규(2013). **성인의 운동참여정도가 회복탄력성(Resilience) 및 운동지속의도에 미치는 영향**.

- 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 박종석(2019). 사별 독거노인의 비애감정이 자기 효능감에 미치는 영향에 관한 연구: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 목원대학교 대학원.
- 박종철, 안대회(2011). 호텔 직원의 사회적 지지가 자기 효능감 및 심리적 소진에 미치는 영향. *관광레저연구*, 23(1), 197-215.
- 박지원(1985). 사회적지지 척도 개발을 위한 일 연구. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 방선혜(2016). 노인의 운동 참여와 회복탄력성의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 보건복지부, 한국사회복지사협회(2016). 2016년 한국사회복지사기초 통계연감.
- 사혜지, 이철원, 김민정(2017). 노인들의 여가참여, 성공적 노화, 그리고 사회적지지의 구조적 관계. *한국체육학회지*, 56(5), 511-521.
- 서대석(2018). 사회활동과 성공적 노화의 관계에서 노화불안의 매개효과와 사회적지지의 조절효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 18(10), 575-583.
- 송기영(2018). 정서사회적 노후준비가 장애노인의 성공적 노화에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 18(7), 194-206.
- 송애량(2000). 여가활동프로그램 중재가 시설노인의 일상생활동작, 우울 및 삶의 질에 미치는 효과. 미간행 박사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 송인한, 이한나(2011). 사회경제적 박탈이 주관적 건강에 미치는 영향: 시민적 낙관의 매개효과. *서울도시연구*, 12(3), 33-51.
- 송지원(2005). 척수장애인의 성 적응과 자기효능감에 관한 연구: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 신영희, 이해정(2009). 일 도시 노인의 성공적인 노화 관련 요인. *한국노년학*, 29(4), 1327-1340.
- 안선영(2017). 사회적 지지 및 회복탄력성이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한국외국어대학교 대학원.
- 안정신, 강인, 김윤정(2009). 한국 중노년 성인들의 성공적 노화 척도 개발에 관한 연구. *한국가족학회지*, 13(4), 225-245.
- 염승문(2006). 노인의 생활체육 참여가 사회적 지지에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 오은택, 김성주, 윤영구(2012). 여가스포츠 활동 참여자의 사회적지지, 생활만족 및 건강증진행위의 관계. *한국체육학회지*, 51(2), 179-188.
- 오창섭, 정원길(2009). 노인의 자아존중감, 사회적 지지가 노화정도에 미치는 영향. *복지행정논총*, 19(2), 1-26.
- 유경근(2015). 노인 여가수행과 사회적지지가 성공적 노화에 미치는 영향에 관한 연구: 우울 매개효과를 중심으로. 미간행 박사학위논문, 중앙신학대학교 대학원.
- 윤요숙(2019). 노인체육정책의 인본주의적 지향성과 과제. 미간행 박사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 윤현숙, 유희정(2006). 가족관계가 성공적 노화에 미치는 영향. *한국가족사회복지학회*, 18, 5-31.
- 이경선(2005). 노인의 여가스포츠 참가와 사회적 지지, 고독감 및 사회관계망의 관계. 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 이미자(2012). 중년여성의 성공적 노화에 대한 인식. 미간행 석사학위논문, 인제대학교 대학원.
- 이병찬(2012). 베이비 부머의 성공적 노화인식이 레저스포츠 활성화에 미친 영향 연구. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이소연(2018). 서울특별시 지역의 노인대학 음악교육 프로그램에 대한 실태 조사 연구. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 이은석, 안찬우(2010). 노인의 여가스포츠활동 참

- 가가 성공적 노화에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과를 중심으로. *한국체육학회지*, 49(4), 325-337.
- 이종석(2018). 생활체육 여부가 노인의 성공적 노화와 운동지속도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 이지현(2018). 노인의 스트레스와 자아통합감과의 관계: 회복탄력성과 우울의 매개효과를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이지혜(2017). 대학생이 지각한 사회적 지지와 진로태도성숙의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. 미간행 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 이창일(2015). 노인의 운동프로그램 참여가 성공적 노화에 미치는 영향: 대인관계능력의 매개효과와 경제활동의 조절효과를 중심으로. 미간행 박사학위논문, 한세대학교 대학원.
- 임은주, 권봉안(2017). 12주간 필라테스 프로그램이 노인의 회복탄력성 및 균형 개선에 미치는 효과. *한국스포츠학회지*, 15(2), 579-587.
- 전현정(2016). 농촌 독거노인의 사회적 지지와 우울이 성공적 노화에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 광주대학교 대학원.
- 정옥분, 임정하, 정순화, 김경은(2013). 노년기 사회적 자원이 성공적 노화에 미치는 영향: 개인적 자원의 매개 효과를 중심으로. *인간발달연구*, 20(1), 79-99.
- 정은호(2015). 성공적 노화에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 미간행 박사학위논문, 중앙신학대학교 대학원.
- 진설분(2013). 한국과 대만의 성공적 노화에 관한 연구: 학위논문에 대한 비교분석. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 최미진(2019). 성공적노화 자원으로 운동참여의 심리적경험과 생활기술. 미간행 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 최성애(2014). *회복탄력성*, 서울: 해냄출판사.
- 태명옥(2019). 노년기 우울과 인구사회특성의 관계에 대한 실증분석: 주관적 기대감의 매개 및 사회활동참여의 조절효과 검증. 미간행 박사학위논문, 신라대학교 대학원.
- 통계청(2018). 2018년 고령자 통계.
- 홍성희, 곽인숙(2011). 노화에 대한 태도가 성공적인 노화에 미치는 영향: 유배우 노인과 무배우 노인의 비교를 중심으로. *대한가정학회지*, 49(4), 77-91.
- Alden, T. D., Herst, D., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences Associated with Work to Family Conflict: A Review and Agenda for Future Research. *Journal of Occupational Health and Psychology*, 5, 278-308.
- Bowling, A., & Gabriel, Z. (2004). An Integrational Model of Quality of Life in Older Age: Results from the ESRC MRC HSRC Quality of Life Survey in Britain. *Social Indicators Research*, 69, 1-36.
- Brisette, I., Scheier, M., & Carver, C. S. (2002). The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111.
- Buunk, B. P., & Hoorens, V. (1992). Social Support and Stress: The Role of Social Comparison and Social-Exchange Processes. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 445-457.
- Ciarrochi, J., & Scott, G. (2006). The Link Between Emotional Competence and Well-Being: A Longitudinal Study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 231-243.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator

- of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Diener, E. (2012). New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research. *American Psychology*, 69, 851–864.
- Dougall, A. L., Hyman, K. B., Hayward, M. C., Mcfeely, S., & Baum, A. (2001). Optimism and Traumatic Stress: The Importance of Social Support and Coping. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, 223–245.
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social Support and Emotion Intelligence as Predictors of Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1551–1561.
- Golden, J., Conroy, R., Bruce, I., Denihan, A., Greence, E., Kirby, M., & Lawlor, B. (2009). Loneliness, Social Support Networks, Mood and Well-being in Community-Dwelling Elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24, 694–700.
- Harber, K. D., Einev-Cohen, M., & Lang, F. (2007). They Heard a Cry: Psychosocial Resources Moderate Perception of Other's Distress. *European Journal of Social Psychology*, 38, 296–314.
- Holmen, K., & Furukawa, H. (2002). Loneliness, Health and Social Network Among Elderly People: A Follow up Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 35, 261–274.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of Resilience What Sport Achievement and Mental Health in a Sample of Athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633–638.
- Hughes, E., Kilmer, G., Li, Y. V., Alluru, B., Brown, J., Colclough, G., Geathers, S., Roberts, H., Elam-Evans, L., & Balluz, L. (2010). *Centers for Disease Control and Prevention(CDC)*. Surveillance for Certain Health Behaviors Among States and Selected Local Areas-United.
- Jiang, Y., & Hesser, J. E. (2006). Associations Between Health-Related Quality of Life and Demographics and Health Risk: Results from Rhode Island's 2002 Behavioral Risk Factor Survey. *Health Qual Life Outcomes*, 3(3), 4–14.
- Joseph, D., & Southcott, J. (2019). Meanings of Leisure for Older People: An Australian Study of Line Danding. *Leisure Studies*, 38(1), 74–87.
- Kruger, L. J., Botman, H. I., & Goodenow, C. (1991). An Investigation of Social Support and Burn out Among Residential Counselors. *Child & Youth Care Forum*, 20, 335–352.
- Kubzansky, L. D., Berkman, L. F., & Seeman, T. E. (2000). Social Conditions and Distress in Elderly Persons: Findings From the MacArthur Study of Successful Aging. *Journal of Gerontology*, 55(4), 238–246.
- Leviatan, U. (1999). Contribution of Social Arrangements to the Attainment of Successful Aging-The Experience of the Israeli Kibbutz. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 54(4), 205–213.
- Lewis, J. S., & Harrell, E. B. (2002). Older Adults, In R., R. Greene(Ed), *Resiliency: An Integrated Approach to Practies, Policy, and Research*. Washington, DC: NASW Press.

- Mcperson, B. R. (1994). Sociological Perspectives on Aging and Physical Activity. *Journal of Aging and Phycial Activity, 2*, 320–358.
- Michael, C. E., & Spector, P. E. (1982). Cause of Employee Turnover: A Test of the Mobley Griffeth, Hand, and Melino Model. *Journal of Applied Psychology, 62*, 52–59.
- Orkibi, H., Ronen, T., & Assoulin, N. (2014). The Subjective Well-Being of Israeli Adolescents Attending Specialized School Classes. *Journal of Educational Psychology, 106*(2), 515–526.
- Parslow, R. A., Lewis, V. J., & Nay, R. (2011). Successful Aging: Development and Testing of A Multidimensional Model Using Data From a Large Sample of Older Australians. *Journal of the American Geriatrics Society, 59*(11), 2077–2083.
- Perice, R., Frone, M., Russell, M., Cooper, M., & Mudar, P. (2000). A Longitudinal Model of Social Support, Depression, and Alcohol Use. *Health Psychology, 19*(1), 28–38.
- Rice, P. L. (1987). *Stress and Health: Principles and Practice for Coping and Wellness*. Book/Cole.
- Rowe, J. W., & Khan, R. L. (1998). Successful Aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433–440.
- Seeman, T. E., Lusignolo, T. M., Albert, M., & Berkman, L. (2001). Social Relationships, Social Support, and Patterns of Cognitive Aging in Healthy, High-Functioning Older Adult: MacArthur Studies of Successful Aging. *Health Psychology, 20*(4), 243–255.
- Strawbridge, W. J., Wallhagen, M. I., & Cohen, R. D. (2002). Successful Aging and Well-being: Self-rated Compared with Rowe and Kahn. *The Gerontologist, 42*(6), 727–733.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping and Social Support Processes: Where are we? What Next?. *Journal of Health and Behavior, 36*, 53–79.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165–178.
- Wakatm D., & Odom, S. (1982). The Older Womerr Increased Psychological Benefits from Physical Accitivity. *Journal of Physical Education Recreation and Dance, 53*(3), 34–45.