

테니스 참여 액티브시니어의 여가태도와 삶의 질의 관계 분석: 스트레스 관련 성장의 매개 효과를 중심으로

이민석¹ · 김민정² · 이철원³

¹연세대학교 강사 · ²한국외국어대학교 교수 · ³연세대학교 교수

An Analysis of the relationship between leisure attitude and quality of life of active seniors participating in tennis: focusing on the mediating effect of stress-related growth

Lee, Min-Seok¹ · Kim, Min-Jeong² · Lee, Chul-Won³

^{1,3}Yonsei University · ²Hankuk University of Foreign Studies

Abstract


The goal of this study was to identify the relations between leisure attitude, stress-related growth and quality of life of active seniors who participating in tennis.. A total of 232 questionnaires were collected. The collected data were analyzed and interpreted by SPSS 24 and AMOS 22.0. Frequency analysis, confirmatory factor analysis, validity test, correlation analysis and structural equation model analysis were performed by using a .05 significance level. The conclusions drawn from conducting the study were as follows. First, active senior's leisure attitude and stress-related growth had a significant relationship. Second, active senior's stress-related growth had a significant effect on active senior's quality of life. Third, active senior's leisure attitude and quality of life were significantly related. Fourth, it was confirmed that stress-related growth plays a role as a mediator between leisure attitude and quality of life.

Key words : leisure attitude, stress-related growth, quality of life, active senior, tennis

주요어 : 여가태도, 스트레스 관련 성장, 삶의 질, 액티브 시니어, 테니스

Address reprint requests to : Lee, Chul-Won

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

Tel: +, E-mail: wakeford@yonsei.ac.kr

Received: May, 7, 2020 Revised: June, 4, 2020 Accepted: June, 17, 2020

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

대한민국 국민들의 테니스에 대한 관심은 지난 2018년 정현의 호주오픈 4강의 진출로 촉발되었다. 이러한 분위기에 맞추어 한국테니스진흥협회(KATA)와 한국아마추어테니스연합회(KATO) 등은 국내 동호인 테니스의 저변을 확대시키기 위해 여러 가지 전략을 짜고 있다(김재운, 김한범, 임새미, 박찬우, 2018). 문화체육관광부(2017)의 <2017 체육백서>에 따르면, 테니스는 전국적으로 4,576개의 동호회가 등록되어 있고, 227,560명의 회원이 등록되어 있는 한국 사회의 대표적인 스포츠 동호회 종목으로 평가된다. 수치를 보더라도 한국 사회 구성원들의 테니스에 대한 애호도는 다른 구기 종목들을 뛰어넘는다. 정현 선수의 놀라운 성적, 기존 테니스 마니아의 존재, 신규 테니스 참여자들의 증가, 유소년들의 테니스에 대한 관심 증가 등의 현상으로 테니스 참여에 대한 여가학적인 연구 필요성은 계속 대두되고 있다.

생활스포츠클럽의 발전과 고령화 추세로 인하여 생활체육 참가자들의 연령대가 계속 높아지고 있다(권현수, 이종영, 2015; 임재규, 2006). 테니스는 배드민턴, 탁구 등과 더불어 고령층이 많이 참여하는 스포츠이다(권구명, 이종영, 2017). 이러한 관점에서, 차정훈, 조인호, 한민규(2005)는 중년 여성이 테니스 활동에 참여하였을 때에 신체적인 자기효능감이 크게 향상됨을 밝혔다. 중년 이후의 연령층에서 테니스가 인기를 얻는 이유는 테니스는 두 명 이상의 참여자로 쉽게 즐길 수 있고, 참여자간의 사회적 관계 증진 강화 효과가 있으며, 운동의 진입장벽이 낮고, 그리고 운동 효과도 높기 때문이다. 지난 2018년부터 시니어테니스대회가 성황리에 개최되는 등(정경규, 2018; 홍정명, 2019) 테니스는 한국 사회의 고령화 시대에 적

합한 여가 스포츠 종목으로 평가할 수 있다.

액티브 시니어는 '은퇴에 임박한 50, 60대 연령층 중 시간 및 경제적 여유를 소유한 사회문화 활동에 적극적으로 참여하는 계층'을 말한다(대한지방행정공제회, 2016). 이들은 '소비'와 '성장'을 지향하고 새로운 여가 활동에 적극적으로 참여하는 특성을 갖고 있다(이민석, 이철원, 이경중, 2017). 이들은 여가시간을 적극 활용하고 새로운 레저문화를 창출하고자 노력하는 계층이기도 하다(사혜지, 이철원, 김민정, 2018). 이들의 여가 성향은 일반적인 노년층이 갖고 있는 여가 참여 특성과는 다르다. 이에 액티브 시니어 계층에 대한 여가 연구는 여가를 통한 자아실현, 자기만족, 삶의 질 향상 등이 주된 테마가 될 수 있다(이민석, 이지열, 사혜지, 2019).

'여가태도'는 여가에 대한 참여 동기, 신념, 대상에 대한 선호의 느낌, 총체적 경험 등 개인의 여가에 대한 마음 상태로 규정된다(Iso-Ahola, 1980; Ragheb & Beard, 1982). 여가태도는 참여자의 여가행동에 있어 긍정적인 역할을 한다. 이 태도가 높다는 것은 여가에 대한 지속적인 참여를 의미한다. 여가에 대하여 꾸준히 참여하는 사람들의 성향과 특성을 이해하기 위해서 여가학 분야에서 여가태도는 중요한 연구주제이다(Godin & Shephard, 1986; Manfredo, Yuan & McGuire, 1992). 임진선, 최민호(2015)에 따르면 여가태도는 노인의 삶의 질에 중요한 영향을 미치는 요인이며, 한지훈, 이철원(2017) 역시 여가태도가 삶의 질에 큰 영향을 미치는 요인임을 확인하였다. 또한 사혜지, 이철원, 김민정(2018)에 따르면 여가에 대한 긍정적인 태도가 스트레스 관련 성장에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 본 연구에서는 기존 여가연구에서 주된 대상이 아니었던 액티브 시니어 계층에 대한 연구를 진행하였기에 차별성을 확보하였다고 할 수 있다.

'스트레스 관련 성장'이란 스트레스 상황에서 발생할 수 있는 긍정적 변화 및 개인적 성

장을 말한다(Tedeschi, Park & Calhoun, 1998). 스트레스 상황에서도 충분히 긍정적인 발전이 가능하고 이는 개인의 총체적인 성장에 기여한다. 개인의 스트레스에 대한 높은 대처 능력은 그/그녀의 삶을 한 단계 성장시킨다(Chun & Lee, 2010). 이민석, 강희엽, 이철원(2017)은 노인들의 스트레스 관련 성장이 노년기의 성공적 노화와 관련하여 중요한 역할을 할 수 있다고 지적하였다. 이러한 관점에서, 액티브 시니어들의 성공적인 삶의 질 향상을 위해서 스트레스 관련 성장 척도를 규명하는 연구는 의미가 있을 것이라 판단된다.

‘삶의 질’은 다면적인 차원으로 구성된다. 이는 개인이 경험하는 측정 가능한 일상 조건들의 총합(Felce & Perry, 1995)로 정의된다. 삶의 질 연구의 핵심은 개인 삶은 전체적이고 통합적으로 평가되어야 한다는 점이다(이누미야 요시유키, 김정운, 2003). 삶의 질 평가에서 일상 만족의 총합은 중요하다(Hart, 1999; Jones, Lund, Howard, Greenberg & McCarthy, 1992). 일상에서 만족하는 사람의 삶의 질의 수준은 높게 나타난다.

연구가설의 정립을 위하여 사용될 요인들 간 관계에 대한 이론적 배경은 다음과 같다. 첫째, 여가태도와 스트레스 관련 성장의 관계는 긍정적인 관계를 구성한다고 유추할 수 있다. 직접적인 연관을 규명한 선행 연구 결과는 현재 부족한 실정이다. 이와 같은 선행연구의 부족이 본 연구 수행의 필요성을 구성한다. 여가태도와 삶의 질의 관계 연구는 부족하지만, 여가 만족이 스트레스 관련 성장에 정적 영향을 미친다는 다양한 선행연구는 존재한다. 여러 연구들은 여가에 대한 긍정적 경험이 스트레스 관련 성장을 향상시킨다는 것을 제시하였다(사혜지, 이철원, 김민정, 2018; 최현욱, 이민석, 2019). 둘째, 스트레스 관련 성장과 삶의 질은 긍정적인 관계를 형성한다. 강희엽, 이철원, 이민석(2017)의 선행연구에서는 노인 연령층의 스트레스 관련 성장이

행복감에 대하여 긍정적 역할을 한 것을 제시하였다, 다수의 국내 및 국외 선행연구에서 스트레스 관련 성장은 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다고 나타났다(Kim & Kim, 2014; 최현욱, 이민석, 2019). 셋째, 여가태도와 삶의 질 간의 관계는 긍정적인 관계를 구축한다. 여가태도가 삶의 질을 향상시키는 데에 중요하다는 여러 연구들이 제시되고 있다(Lloyd & Auld, 2002; 하숙래, 이근일, 2014; 한지훈, 이철원, 2017).

이러한 맥락에서, 본 연구의 목적은 테니스 여가 활동에 참여하는 액티브 시니어를 대상으로 여가태도, 스트레스 관련 성장과 삶의 질이 어떠한 구조적인 관계를 가지는가를 분석하는 것이다. 이를 통해 테니스에 참여하는 액티브 시니어들의 삶의 질을 향상시키기 위한 요인으로서의 여가태도와 스트레스 관련 성장의 유용함을 확인하고자 한다. 나아가 이들의 테니스 여가 참여에 있어서 어떠한 사회심리적 요인들을 중점적으로 신경을 써야 하는지에 대한 관점을 이끌어 내고자 한다. 이에 본 연구는 액티브 시니어의 여가태도를 독립변수로, 스트레스 관련 성장을 매개변수로, 삶의 질을 종속변수로 설정하여 <그림 1>과 같은 연구모형을 정립하였다. 본 연구를 위하여 정립한 연구가설은 다음과 같다.

가설 1 : 테니스활동에 참여하는 액티브시니어의 여가태도는 스트레스 관련 성장에 통계적

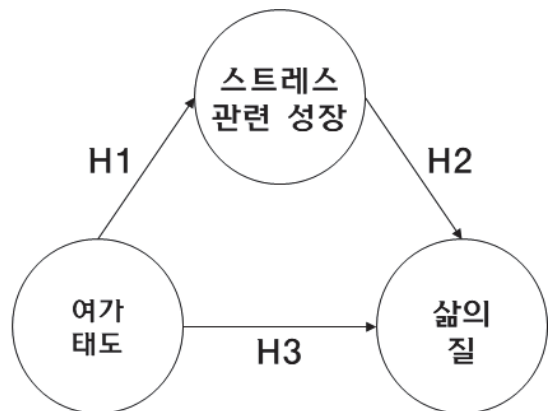


그림 1. 연구 모형

으로 유의한 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2 : 테니스활동에 참여하는 액티브시니어의 스트레스 관련 성장은 삶의 질에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 3 : 테니스활동에 참여하는 액티브시니어의 여가태도는 삶의 질에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미칠 것이다

가설 4 : 테니스활동에 참여하는 액티브시니어의 스트레스 관련 성장은 여가태도와 삶의 질의 관계에서 통계적으로 유의한 매개 역할을 할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 테니스활동에 참여하는 액티브시니어의 여가태도, 스트레스 관련 성장, 삶의 질이 어떠한 구조적인 관계를 가지는지에 대해 알아보고자 수행되었다. 이를 위하여 2019년 12월부터 2020년 4월까지 서울시내 실내 테니스연습장에 참여한 50세 이상의 액티브시니어들을 모집단으로 선정한 후, 비확률 표본추출법(Non-Probability Sampling) 중 유의표본 추출법(Purposive Selection)을 활용하여 총 246부의 설문지를 수집하였다. 2019년 12월부터 2월까지의 오프라인으로, 이후의 기간은 온라인으로 설문지를 수집하였다. 수집한 자료 중 문항 표기 누락 등 답변이 불성실하다고 판단된 14부를 제외한 232부의 자료를 최종적인 분석에 사용하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성은 다음의 <표 1>에서 확인할 수 있다.

2. 연구도구

본 연구에서는 설문지를 조사도구로 사용하여, 테니스여가활동에 참가하는 액티브시니어

표 1. 연구대상의 일반적 특성

특성	수준	빈도	비율
성별	남	140	60.3
	여	92	39.7
연령	50-54세	153	65.9
	55-59세	36	15.5
	60-64세	35	15.0
	65세 이상	8	3.6
테니스 참여기간	3년 이하	25	10.7
	3년 - 9년	66	28.4
	10년 - 19년	57	24.5
	20년 이상	84	36.4
일주일간 테니스 참여 일수	0-1회	14	6.0
	2-3회	84	36.4
일수	4-5회	96	41.3
	6회 이상	38	16.3
합계		232	100

들의 여가태도, 스트레스 관련 성장 및 삶의 질 간의 관계를 구조모형을 통하여 분석하였다. 설문 문항은 연구참여자 본인이 느끼는 정도에 따라서 5점 Likert 척도로 구성 하였으며, 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 구성되었다.

본 연구에 사용한 여가태도 척도는 Ragheb & Beard(1982)가 개발한 여가태도척도(LAS : Leisure Attitude Scale)를 4요인 18문항으로 재구성하여 검증한 신외선, 김영재(2016)의 연구 설문 문항을 본 연구대상에 맞도록 수정하여 사용하였다. 여가태도척도는 인지적, 행동적, 정서적, 열망적의 4가지 세부요인으로 구성되어 있다.

스트레스 관련 성장을 측정하기 위한 척도는 Chun, Lee, Kim & Heo(2012)와 최현욱, 이민석(2019)의 연구에서 선행연구를 토대로 적용한 SRGC(Stress-Related Growth Scale)을 본 연구의 대상에 적합하도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 스트레스 관련 성장의 척도는 단일요인 15문항으로 구성되었다.

삶의 질을 측정하기 위한 설문 문항 척도는 Diener, Emmons, Larsen, & Griffin(1985)가 개발하여 사용한 삶의 질 만족 척도(The Satisfaction With Life Scale : SWLS)를 사용한 이민석, 강희엽, 이철원(2017)의 연구문항을 본 연구대상에 맞

도록 수정하여 적용하였다. 삶의 질 척도는 5개의 문항이며, 단일 척도로 구성되었다.

끝으로 인구통계학적 특성 및 테니스참여도를 확인할 수 있는 문항 등 5가지 항목을 포함하여 총 30문항으로 설문지를 구성하였다.

3. 요인분석 및 신뢰도 검증

본 연구에 사용할 설문지의 내용타당도(content validity)를 검증하기 위하여 스포츠응용산업학 전공 교수 1인과 스포츠응용산업학 박사 학위자 2인에게 설문지의 내용을 확인받았다. 이후 집중타당도(convergent validity) 및 판별타당도(discriminant validity)를 검증하기 위하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 모형 평가를 위하여 χ^2 수치를 확인하였으며, 절대적 적합도 지수인 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)와, 상대적 적합도 지수인 TLI(Tucker-Lewis Index)와 CFI(Comparative Fit Index)를 추가적으로 사용하여 χ^2 수치검증의 제한점을 보완하였다. Hu & Bentler(1999)의 연구에 따르면 TLI와 CFI는 각각 .90 이상의 수치를 나타낼 때, RMSEA는 .08 이하의 수치를 나타낼 때 적합한 모형이라 판단할 수 있다.

본 연구에서는 잠재변수를 단위별로 확인적 요인분석을 먼저 실시한 후 단계적으로 전체 범위의 확인적 요인분석으로 확장하였다. 먼저 단위별 확인적 요인분석 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2>에서 확인한 바와 같이, 인지적, 행동적, 정서적, 열망적으로 구성된 여가태도 척도와 단일척도로 구성된 스트레스 관련 성장, 삶의 질 척도는 나타난 분석 값이 모두 기준점을 충족하여 모형의 전반적 적합도에 문제가 없는 것으로 확인되었다. 스트레스 관련 성장 척도의 경우 개별측정변수에 대한 신뢰성을 확보하기 위한 Squared Multiple Correlations(SMC) 수치가 0.4미만으로 나타나 설명력이 낮다고 판단된 5 문항을 분석에서 제외하였다.

이후 연구에 사용된 모든 문항의 구성타당도 검증을 위하여 전체문항의 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 3>과 같다. 표에서 확인한 바와 같이 절대적 적합지수 중 모형의 전반적인 적합도 값을 나타내는 CMIN 값은 889.011, 자유도 값(df)은 480으로 확인되었다. 이를 통해 도출된 Normed Chai Square(NC) 값은 1.852로 본 연구모형의 부합도에 문제가 없는 것을 확인하였다. 또한 TLI= .919, CFI=.926, RMSEA= .061로 적합도 기준을 만족시키는 연구모형이 사용되었음을 확인하였다.

문항의 집중타당도를 검증하기 위하여 개념 신뢰도(Construct Reliability, CR)와 분산추출지수(Average Variance Extracted, AVE) 산출하였다. 그 결과 <표 3>에서 확인된 바와 같이 개념신뢰도(CR)의 값이 모두 .7 이상을 나타내었고, 분산추출지수(AVE)의 값이 모두 .5 이상으로 확인되어 모든 문항에서 집중타당도가 검증되었다. 끝으로 신뢰도 분석을 진행한 결과 Cronbach's α 값이 최소 .871로 나타나 각 문

표 2. 단위별 확인적 요인분석결과

변수명	초기항목	최종항목	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA	비고
인지적	6	6	315.421	129	.930	.941	.079	여가태도
행동적	4	4						
정서적	4	4						
열망적	4	4						
스트레스 관련성장	15	10	56.684	25	.962	.979	.074	단일척도
삶의 질	5	5	4.856	4	.997	.999	.030	단일척도

$\chi^2 = 889.011$, $df = 480$, $TLI = .919$, $CFI = .926$, $RMSEA = .061$

표 3. 확인적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

요인	내용	β	S.E	CR	AVE	Cronbach's α
인지적	생활의 활력소가 됨	.592	.262	.899	.600	.909
	자기발전의 수단이 됨	.711	.207			
	나와 사회에 득이 됨	.511	.355			
	행복을 증진시킴	.586	.364			
	건강에 도움을 줌	.700	.207			
	건강한 시간 활용임	.684	.213			
행동적	바쁘더라도 활동에 참여함	.605	.221	.859	.607	.871
	일상생활에 높은 비중을 차지함	.664	.210			
	자주 활동에 참여함	.707	.226			
	활동을 잘 할 수 있도록 많은 시간과 노력을 할애함	.525	.367			
정서적	나에게 즐거움을 줌	.593	.317	.876	.640	.896
	유쾌한 경험을 제공해 줌	.612	.236			
	활동에 참여하는 것을 좋아함	.707	.219			
	신선함을 느끼게 함	.752	.232			
열망적	많이 참여할 수 있는 환경에서 살고 싶음	.783	.226	.915	.730	.933
	활동에 참여하는 시간을 더 늘리고 싶음	.743	.269			
	시간과 돈이 허락한다면 더 많이 참여하고 싶음	.791	.161			
	활동을 배우는 데에 시간을 더 보내고 싶음	.750	.212			
스트레스 관련성장	결정을 내리는 데에 더 자유로워짐	.579	.344	.909	.503	.940
	남이 원하는 내가 아닌 내가 원하는 내가 되어야겠다고 다짐함	.597	.312			
	문제에 봉착했을 때 포기하지 않고 해결하는 법을 배움	.583	.313			
	내 삶의 의미를 더 찾아야겠다고 생각함	.526	.358			
	다른 사람들에게 어떻게 다가가고 도와야 하는지를 배움	.615	.327			
	더 자신감 있는 사람이 되어야겠다고 결심함	.502	.357			
	다른 사람의 이야기를 더 귀담아 들어야 함을 배움	.725	.228			
	새로운 정보와 아이디어에 열린 자세를 갖추는 것을 배움	.611	.348			
다른 사람들과 더 진솔하게 의사소통하는 것을 배움	.540	.299				
삶의 질	나를 아껴주는 사람들이 많다는 것을 느낌	.490	.432	.869	.572	.903
	전반적으로 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습임	.644	.304			
	삶의 생활 조건들은 좋은 편임	.676	.291			
	전반적으로 내 삶에 만족함	.654	.287			
	지금까지 삶에서 원하는 중요한 것들을 이루어왔음	.696	.242			
다시 살 수 있더라도 지금처럼 살아갈 것임	.664	.538				

$\chi^2 = 889.011$, $df = 480$, $TLI = .919$, $CFI = .926$, $RMSEA = .061$

항의 내적 일관성이 검증되었다.

4. 자료처리방법

본 연구에서는 테니스활동에 참여하는 액티브시니어의 여가태도와 스트레스 관련 성장, 삶의 질의 구조적 관계를 분석하기 위하여 서울의 10개 테니스 레슨장 현장에 박사 및 석사과정의 연구원들이 동행하여 설문을 수행하였다. 코로나바이러스19(COVID19)의 예방을 위하여 사회적 거리두기가 실시된 이후에는 사전 동의를 받

은 후 온라인으로 설문지를 수집하였다. 이러한 자료수집과정을 통해 수집된 자료들은 아래와 같은 자료처리방법을 통해 분석하였다.

첫째, 테니스활동에 참여하는 액티브시니어의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기술통계 중 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다. 둘째, 본 연구에서 사용한 설문 문항의 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 확인적 요인 분석(Confirmatory Factor Analysis) 및 Cronbach's α 계수를 사용한 신뢰도 분석(Reliability Analysis)을 실시하였다. 셋째, 테니스활동에 참여하는

액티브시니어들의 여가태도, 스트레스 관련 성장, 삶의 질의 모든 하위요인간의 생활만족의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson의 상관계수를 통한 상관관계 분석을 실시하였다. 넷째, 테니스활동에 참여하는 액티브시니어의 여가태도, 스트레스 관련 성장 및 삶의 질의 구조적 관계를 분석하기 위하여 구조방정식 모형 분석을 수행하였다. 연구에서 사용된 모든 통계치의 유의수준은 $\alpha=.05$ 의 수준으로 설정하였으며, IBM SPSS STATICS 24.0 프로그램과 AMOS GRAPHICS 22.0 프로그램을 이용하여 분석을 진행하였다.

III. 결과

1. 상관관계분석

본 연구에 사용된 모든 요인들 간의 상관관계가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 SPSS 프로그램을 사용하여 Pearson의 적률상관계수를 도출하였다. 여가태도의 4가지 하위요인인 인지적, 행동적, 정서적, 열망적 요인과 단일적도인 스트레스 관련 성장, 삶의 질 요인 간의 상관관계를 분석하였다. 결과는 <표 4>와 같다. 표에서 확인한 바와 같이 모든 요인 간의 상관관계가 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 또한 각각의 상관계수가 .80보다 낮게 나타나 다중공선성의 제약으로부터 자유로운

표 4. 상관관계분석

H	1	2	3	4	5	6
인지적	1					
행동적	.563***	1				
정서적	.646***	.606***	1			
열망적	.680***	.502***	.666***	1		
스트레스 관련성장	.273***	.375***	.294***	.210**	1	
삶의 질	.194**	.174*	.210**	.243**	.364***	1

*** $\alpha<.001$, ** $\alpha<.01$, * $\alpha<.05$

것으로 분석되었다.

2. 변인간의 인과관계 검증

본 연구에서 설정한 경로모형의 적합도를 확인하기 위하여 가설의 구조방정식 모형을 분석한 결과 TLI는 .923, CFI는 .933, RMSEA는 .072로 연구모형이 적합함을 확인하였다. 그 결과는 다음의 <표 5>와 같다.

표 5 연구모형의 적합도 검증

χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
327.848	149	.923	.933	.072

경로모형의 적합도를 확인한 후 구조방정식 모형 분석을 통해 각 변인들의 인과관계를 검증하였다. 그 결과 <표 6>과 <그림 2>와 같은 결과가 도출되었다.

첫 번째 가설인 “테니스참여 액티브시니어의 여가태도는 스트레스 관련 성장에 통계적으

표 6. 가설검증

H	경로	경로 계수	S.E.	t	채택 여부
H1	여가태도→스트레스 관련 성장	.358	.077	4.690***	채택
H2	스트레스 관련 성장→삶의 질	.308	.082	4.054***	채택
H3	여가태도→삶의 질	.157	.084	2.031*	채택

*** $\alpha<.001$, * $\alpha<.05$

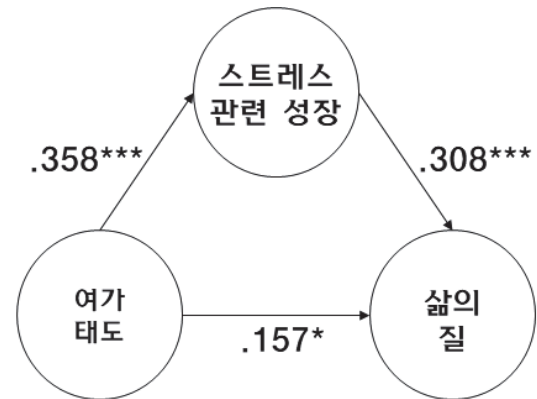


그림 2. 연구 결과

로 유의한 정적 영향을 미칠 것이다.”는 표준화 경로계수 .358, *t*값이 4.690($p < .001$)으로 나타나 채택되었다.

두 번째 가설인 “테니스참여 액티브시니어의 스트레스 관련 성장은 삶의 질에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미칠 것이다.”는 표준화 경로계수가 .308, *t*값이 4.053($p < .001$)로 나타나 채택되었다.

세 번째 가설인 “테니스참여 액티브시니어의 여가태도는 삶의 질에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미칠 것이다.”는 표준화 경로계수 .157, *t*값이 2.031($p < .05$)로 나타나 채택되었다.

3. 매개효과 검증

1) 매개모형 검증

Baron & Kenny(1986)의 선행연구에 따르면, 매개효과를 검증하기 위해서는 독립변수가 종속변수에 대해 통계적으로 유의한 설명력을 가지는가에 대한 조건과 독립변수가 매개변수를 통계적으로 유의한 설명력을 가지는가의 두 선행조건이 충족되어야 한다. 또한 추가적으로 독립변수의 영향을 통제한 상황에서 매개변수가 종속변수에 대하여 통계적으로 유의한 설명력을 가지고 있어야 매개효과를 검증할 수 있다. 본 연구의 경우 독립변수인 여가태도와 매개변수인 스트레스 관련 성장, 종속변수인 삶의 질 간의 관계가 Baron & Kenny(1986)가 제시한 세 조건을 충족하므로 매개효과를 검증할 수 있다.

매개효과를 검증하고자 본 연구에서는 신뢰구간을 95%로 설정하여 시행반복횟수를 1,000회로 하는 bootstrapping방법을 사용하였다. 분석 결과 95% Confidence Interval(CI)의 Lower Bounds값과 Upper Bounds값(.050, .236)이 0을 포함하지 않았고, *p*값이 .002로 확인되어 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 자세한 내용은 <표 7>에서 확인할 수 있다.

표 7. 매개효과 검증

효과	경로계수	SE	95% CI (Bias-corrected)	<i>p</i>
a	.361	.098	(.203, .573)	.002
b	.333	.080	(.182, .501)	.001
c'	.171	.094	(.009, .365)	.001
a*b	.120	.047	(.050, .236)	.002
c	.291	.093	(.136, .509)	.002

a=Direct Effects(여가태도 → 스트레스 관련 성장)

b=Direct Effects(스트레스 관련 성장 → 삶의 질)

c=Direct Effects(여가태도 → 삶의 질)

a*b=Indirect Effects(매개효과)

c=Total Effects

CI=Confidence Interval

2) 경쟁모형 비교

여가태도와 삶의 질의 관계에서 스트레스 관련 성장이 통계적으로 유의한 매개역할을 하는 것으로 확인되었다. 이 매개효과가 완전매개의 역할을 하는지 부분매개의 역할을 하는지 규명하기 위하여 경쟁모형 설정을 통해 χ^2 차이검증을 실시하였으며, 그 결과는 <표 8>과 같다. 두 모형을 비교할 때 자유도(df)값 1의 증가에 따른 χ^2 값의 증가분이 4.167로 임계비 값인 3.84를 초과하였기에 부분 매개 모형이 채택되었다.

표 8. 경쟁모형 비교

모형	χ^2	df
부분 매개모형	327.848	149
완전 매개모형	332.015	150

IV. 논의

본 연구는 테니스 여가 활동에 참여하는 액티브 시니어들의 여가태도, 스트레스 관련 성장 및 삶의 질의 구조적 관계를 분석하여 이들의 삶의 질 향상을 꾀하기 위한 요인들의 역할을 규명하는 데에 목적이 있다. 본 연구의 분석결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 테니스 여가 활동에 참여하는 액티브

시니어들의 여가태도는 스트레스 관련 성장에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 판명되어 ‘가설 1’은 채택되었다. 여가태도가 스트레스 관련 성장에 정적인 영향을 미친 것은 여가참여에 대한 긍정적인 입장이 스트레스를 대처하는 자기효능감적 능력에 정적인 영향을 미친다는 다수의 선행연구(신규리, 오세숙, 2010; 윤상영, 김학권, 2015; Chun, Lee, Kim & Heo, 2012) 결과에서 근거를 찾을 수 있다. 또한 김보람, 박진훈, 최영준(2015)의 선행연구에서는 여가참여자의 여가태도가 스트레스에 대처하는 요인에 부분적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 뒷받침해 주고 있다. 사혜지, 이철원, 김민정(2018)은 여가활동에 참여하는 액티브 시니어 여성들의 스트레스 관련 성장 능력의 향상이 여가활동 참여에 대한 긍정적인 영향을 받았기 때문이라고 제시하였다. 이는 테니스활동에 참가하는 액티브 시니어들의 스트레스에 대한 대처능력을 향상시키기 위하여서 테니스라는 여가 자체에 대한 지식, 신념, 과거 및 현재의 전체적인 여가 경험을 긍정적으로 인식하도록 유도하는 것이 필요하다는 것을 의미한다.

특히, 본 연구의 참여대상은 여가를 적극적으로 즐기고자 하는 액티브 시니어 계층이기에 이들이 테니스 참여 단계에서부터 긍정적인 자세를 견지할 수 있도록 단계별 프로그램을 적용하여 주어야 한다. 예를 들어, 포핸드, 백핸드 등 기초 스킬의 단계별 기술의 적용에서부터 실내-실외 강습의 연계 등 다양한 순차적 교육방법을 실시해야 한다. 액티브 시니어의 여가태도를 향상시켜 스트레스 관련 성장 수준을 향상하는 일은 액티브 시니어의 여가 및 생활 만족에 기여할 것으로 판단된다.

둘째, 테니스 여가 활동에 참가하는 액티브 시니어의 스트레스 관련 성장은 삶의 질에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되어 ‘가설 2’는 채택되었다. 이는 액티브

시니어들의 스트레스 관련 성장이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 최현욱, 이민석(2019)의 연구결과에서 그 근거를 찾을 수 있다. 또한 스트레스 관련 성장이 삶의 질의 중요요인인 행복감의 향상에 기여한다는 강희엽, 이철원, 이민석(2017)의 연구와 사혜지, 이철원, 김민정(2018)의 연구 결과 역시 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. Kim & Kim(2014)은 스트레스 관련 성장이 중년 여성들에게 긍정적인 감정의 향상을 가져온다고 하였다. Tedeschi & Calhoun(2004)는 스트레스 상황을 극복한 노력 결과는 삶에 대한 긍정적인 감정을 향상시킨다는 연구 결과를 제시하기도 하였다. 이는 액티브 시니어의 삶의 질 향상을 꾀하기 위해서 스트레스에 대처할 수 있는 적절한 능력을 습득할 수 있는 테니스라는 과제로의 참여 활성화가 필요하다는 것을 의미한다. 이를 실천하기 위해서는 테니스 교육 내의 인위적 스트레스 상황 만들 필요가 있다. 예를 들어, 서브 종류에 따른 리시브 대처, 상대방의 실력 편차에 따른 실전 경험 등을 부여한 상황별 교육방법을 실시해야 한다. 이와 같은 교육 방법의 적용은 액티브 시니어의 스트레스 관련 대처를 향상시켜서 여가 상황의 일상 삶으로의 ‘전이’라는 놀라운 효과를 낼 수 있을 것으로 사료된다.

셋째, 테니스 여가 활동에 참가하는 액티브 시니어의 여가태도는 삶의 질에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되어 ‘가설 3’은 채택되었다. 이는 노년층의 여가태도가 삶의 질에 유의미한 영향을 미친다는 임진선, 최민호(2015)의 연구와 윤옥중, 하주영(2010)의 연구, 그리고 여가참여의 여가태도가 삶의 질에 긍정적 영향을 미친다는 강신범, 장재용, 김창숙, 정상훈(2018)의 연구와 일맥상통하는 결과라 할 수 있다.

이러한 결과는 액티브 시니어의 삶의 질을 향상시키는 데에는 신체활동을 수반한 여가 참여가 무엇보다 선행되어야 한다는 것으로 해석할

수 있다. 임진선, 최민호(2015)는 시니어 계층의 여가태도와 삶의 질의 관계를 규명한 선행연구에서, 시니어들의 여가태도를 구축함에 있어서 적절한 여가교육이 필요함을 설명하였다. 테니스 활동에 참여하는 액티브 시니어의 여가태도를 향상시키면 삶의 질은 높아진다. 이에 텔레비전 시청, 낮잠, 수다, 사우나 방문 등의 소극적인 여가 활동 보다는 테니스와 같은 신체활동이 수반된 적극적인 여가 활동이 이들의 삶의 질을 높인다는 사실에 주목할 필요가 있다. 적극적인 여가 활동의 장으로 액티브 시니어들을 이끌기 위해서 필요한 것은 재미있는 프로그램을 고안하여 실시하는 것이다. 테니스에 대한 관심을 높여서 적극적으로 참여에 임하면 이들의 삶의 질은 높아질 수 있다고 판단된다.

마지막으로, 액티브 시니어의 스트레스 관련 성장은 여가태도와 삶의 질의 관계에서 통계적으로 유의한 부분 매개 역할을 하는 것으로 확인되어 '가설 4'는 채택되었다. 이러한 결과는 노인들의 스트레스 관련 성장이 여가 참여의 진지한 단계와 삶에 대한 행복감 사이에서 부분매개의 역할을 한다는 강희엽, 이철원, 이민석(2017)의 연구결과를 근거로 제시할 수 있다. 스트레스 관련 성장이 여가태도와 삶의 질의 관계에서 부분매개의 역할을 한다는 것은 여가태도가 삶의 질에 직접적인 역할을 함과 동시에 스트레스 관련 성장을 매개로 하여 삶의 질이 높아질 수 있음을 의미한다. 이는 여가태도를 향상시키는 것도 필요하지만, 동시에 스트레스 관련 성장의 향상을 피해야 함을 의미하는 것이다. 액티브시니어들은 높은 경제력과 많은 여가시간으로 인해 여가향유에 대한 관심이 높지만 은퇴 이후에 직면하는 다양한 스트레스 환경에 노출되어 있다. 따라서 이들의 은퇴 이후 삶의 질 향상을 꾀하기 위하여서는 여가에 대한 긍정적인 태도를 견지함과 동시에 직접적인 스트레스 대처 능력에 대한 향상이 필요하다. 이들의 스트레스 상황 대처 능

력을 향상시키기 위해 본 연구처럼 테니스 활동 참여를 통한 스트레스 관련 성장 능력을 강화시키는 것이 중요하다는 것을 알 수 있다. 액티브 시니어들의 삶의 질 향상을 위해서는 충분한 테니스 참여의 기회가 보장되어야 하며, 이는 관련된 정책적 수립과 지원이 필요함을 추론할 수 있다.

V. 결론

본 연구는 테니스 여가 활동에 참여하는 액티브 시니어의 여가태도, 스트레스 관련성장 및 삶의 질의 구조적인 관계를 분석하는 데에 그 목적이 있다. 도출된 연구 결론은 다음과 같다.

첫째, 테니스활동에 참여하는 액티브 시니어의 여가태도는 삶의 질에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미쳤다. 따라서 액티브 시니어 계층의 삶의 질을 향상시키기 위하여서는 여가에 대한 태도를 개선시키는 것이 중요한 선행요인임을 확인하였다.

둘째, 테니스활동에 참여하는 액티브 시니어의 여가태도는 스트레스 관련 성장에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미쳤다. 이는 액티브 시니어의 스트레스 대응력을 높이기 위해서는 테니스 활동에 대한 체계적이며 긍정적 영향을 주는 교육이 필요함을 의미한다.

셋째, 테니스활동에 참여하는 액티브 시니어의 스트레스 관련 성장은 삶의 질에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미쳤다. 이는 액티브 시니어들의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 테니스 참여를 통해서 다양한 스트레스 상황을 간접적으로 경험하여 이에 대한 극복과 대처 방법 학습이 필요한 요인임을 확인하였다.

넷째, 테니스활동에 참여하는 액티브 시니어의 여가태도는 삶의 질 통계적으로 유의한 정적 영향을 미쳤다. 액티브 시니어 계층의 삶의 질을 향상시키기 위하여서는 여가태도와 스트레스 관

런 성장 모두 중요한 요인이 증명되었다.

본 연구를 통해 도출된 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 여가 참여 종목을 테니스로 한정하였다. 현재 중장년층에게 많은 인기를 얻고 있는 테니스 참여자를 대상으로 조사하였지만 이는 연구 결과의 편향성을 극복하기는 불가능하다. 따라서 액티브 시니어들이 참여하는 다양한 여가종목에 대한 검증이 진행된다면 연구결과를 보편적으로 적용할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구의 경우 구조방정식 모형 분석을 사용하여 각 요인들 간의 경로관계를 파악하는 데 목적을 두었다. 향후 연구에서는 다른 통계분석 방법을 사용하여 각 연구의 하위요인 간의 관계를 파악할 수 있다면 조금 더 짜임새 있는 연구가 될 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 액티브 시니어라는 특정한 연령대를 가진 대상으로 연구 대상을 한정하였다. 이에 연구결과를 전 연령층으로 적용하기에는 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 본 연구 결과를 바탕으로 다양한 계층을 대상으로 연구가 진행된다면 의미 있는 결과가 도출될 것이라 사료된다.

참고문헌

강신범, 장재용, 김창숙, 정상훈(2018). 대학교양댄스스포츠 참가자의 여가태도와 재미요인이 심리적행복감과 삶의 질에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(1), 439-452.

강희엽, 이철원, 이민석(2017). 노인들의 진지한 여가, 스트레스 관련 성장 및 행복감의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 41(1), 1-14.

권구명, 이종영(2017). 스포츠클럽 참여 노인의 생활세계와 체계에 따른 세대 간 의사소통. **한국체육학회지**, 56(3), 69-85.

권현수, 이종영(2015). 스포츠클럽 구성원의 조직문

화 내면화 과정 Schein의 조직문화 이론을 중심으로. **한국스포츠사회학회지**, 28(2), 1-25.

김재운, 김한범, 임새미, 박찬우(2018). 테니스 동호회 활동에서의 여가문화 탐구. **한국여가레크리에이션학회지**, 42(4), 67-82.

김보람, 박진훈, 최영준(2015). 대학 학생선수의 여가태도와 지각된 스트레스 그리고 스트레스대처 방식간의 관계. **한국체육학회지**, 54(4), 469-481.

대한지방행정공제회(2016). 액티브 시니어(Active Senior) 새로운 트렌드 리더가 되다. **지방행정**, 65(758), 75-76.

문화체육관광부(2017). 2017 체육백서.

박세혁(2008). 테니스 참가자들의 여가만족, 충성도, 생활만족의 관계 분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 32(2), 13-20.

사혜지, 이철원, 김민정(2018). 액티브 시니어 여성들의 여가만족, 스트레스 관련 성장 및 행복감의 관계. **한국체육학회지**, 57(1), 369-378.

신규리, 오세숙(2010). 청소년의 여가태도와 자기효능감의 관계에서 여가인지의 매개효과 분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(3), 233-243.

신외선, 김영재(2016). 여가참여자들의 여가태도 척도(LAS)요인구조 재검증: 3요인에서 4요인으로. **여가학연구**, 14(4), 103-120.

윤상영, 김학권(2015). 대도시 노인들의 여가스포츠 참가가 자아실현 및 고독감에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 60, 597-608.

윤옥중, 하주영(2010). 노인의 여가태도와 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향. **기본간호학회지**, 17(3), 400-408.

이누미야 요시유키, 김정운(2003). 여가생활은 삶의 질을 향상시키는가?: 대학생의 여가생활 유형과 생활만족도 및 주관적 안녕감의 관계. **여가학연구**, 1(1), 41-56.

이민석, 강희엽, 이철원(2017). 진지한 여가 참여

- 노인의 여가만족과 삶의 질의 구조적 관계. *한국체육학회지*, 56(1), 503-515.
- 이민석, 이지열, 사혜지(2019). 시니어 대상 여가이벤트 참여 액티브 시니어의 여가촉진, 레크리에이션 전문화 및 생활만족의 관계 분석. *한국사회체육학회지*, 77, 449-459.
- 이민석, 이철원, 이경중(2017). 한국 프로야구 관람 액티브 시니어의 관람태도, 자아탄력성, 관람만족과 재관람의도의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*. 41(4), 1-13.
- 임재구(2006). 노인의 스포츠활동 참여 동기와 참여 가치에 관한 연구. *한국스포츠리서치*, 17(5), 151-162.
- 임진선, 최민호(2015). 노인의 여가태도가 건강증진행위와 삶의 질에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 39(4), 1-10.
- 정경규(2018). '영·호남 시니어 테니스 대회' 산청서 열린다. 뉴시스. 2018.06.14. https://newsis.com/view/?id=NISX20180614_0000336021&cID=10812&pID=10800
- 차정훈, 조인호, 한민규(2005). 규칙적인 테니스 운동이 중년 여성들의 혈중 콜레스테롤 및 신체적 자기효능감에 미치는 효과. *한국여성체육학회지*, 41(2), 645-653.
- 최현욱, 이민석(2019). 여가동아리 참여 대학생의 여가만족, 스트레스 관련 성장 및 삶의 질의 구조적 관계. *한국체육학회지*, 58(1), 203-215.
- 하숙례, 이근일(2014). 여가태도 및 여가정체성과 심리적 행복감의 관계. *한국여가레크리에이션 학회지*, 38(2), 86-101.
- 한지훈, 이철원(2017). 한국프로골프선수들의 여가태도와 경기수행능력 및 삶의 질에 대한 관계 분석. *한국체육학회지*, 56(3), 415-425.
- 홍정명(2019). 도지사배시니어테니스대회 성료 등. 뉴시스. 2019. 05. 26. https://newsis.com/view/?id=NISX20190526_0000661877&cID=10812&pID=10800.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Chun, S., & Lee, Y. (2010). The role of leisure in the experience of posttraumatic growth for people with spinal cord injury. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 393-415.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., & Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34(5), 436-449.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., & Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34(5), 436-449.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in developmental disabilities*, 16(1), 51-74.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1986). Importance of type of attitude to the study of exercise-behavior. *Psychological Reports*, 58(3), 991-1000.
- Hart, P. M. (1999). Predicting employee life satisfaction: A coherent model of personality, work, and nonwork experiences, and domain satisfactions. *Journal of applied psychology*, 84(4), 564-584.
- 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.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Jones, E., Lund, V. J., Howard, D. J., Greenberg, M. P., & McCarthy, M. (1992). Quality of life of patients treated surgically for head and neck cancer. *The Journal of Laryngology and Otology*, 106(3), 238-242.
- Kim, J., & Kim, J. H. (2014). A facilitator of leisure activities for stress-related growth experience among middle-aged Korean women with depression. *Health care for women international*, 35(11-12), 1245-1266.
- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social indicators research*, 57(1), 43-71.
- Manfredo, M. J., Yuan, S. M., & McGuire, F. A. (1992). The influence of attitude accessibility on attitude-behavior relationships: Implications for recreation research. *Journal of Leisure Research*, 24(2), 157-170.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Conceptual issues*. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp 1-22). Mahwah, NJ: Erlbaum.