

액티브시니어의 여가활동 참여에 따른 여가촉진, 자아실현 및 웰에이징의 구조적 관계

연분홍¹

¹경기대학교 강사

The Structural Relationship between Leisure Facilitators, Self-Realization, and Well-Aging according to Active Seniors' Participation in Leisure Activities

Yeon, Boon-Hong¹

¹Kyonggi University

Abstract

This study attempted to analyze the structural relationship between leisure promotion, self-realization, and well-aging for active seniors who regularly participate in leisure activities. Accordingly, in this study, active seniors aged 50 or older were selected as the population, and it was conducted over a period of 5 months from May to September 2022. Three sports were selected among sports participation activities according to the leisure activity type classification system. Accordingly, active seniors who regularly participate in leisure activities were selected as the population by visiting clubs by event in Seoul and Gyeonggi-do, and a survey was conducted using the convenience sampling method. Among a total of 352 questionnaires, 330 people's data were used for the final analysis, excluding 22 people who were judged to be unfaithful in omitting questions and answering questions. Frequency analysis, reliability analysis, correlation analysis, confirmation factor analysis, and structural equation model (SEM) were conducted using the SPSS Statistics 20.0 and AMOS Graphics ver. 18.0 programs, and the following results were derived. First, it was found to have a statistically significant effect on the promotion of leisure and self-realization of active seniors participating in leisure activities. Second, it was found that there was a statistically significant effect between self-realization and well-aging of active seniors participating in leisure activities. Third, it was found that there was a statistically significant effect between leisure promotion and well-aging of active seniors participating in leisure activities.

Key words : active seniors, leisure activities, leisure facilitators, self-realization, well-aging

주요어 : 액티브시니어, 여가활동, 여가촉진, 자아실현, 웰에이징

Address reprint requests to : Yeon, Boon-Hong

E-mail: pink6066@naver.com

Received: April, 30, 2023 Revised: June, 1, 2023 Accepted: June, 21, 2023

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국은 현재 인구 고령화가 급격히 진행되어 전체 인구의 15.7%를 차지하는 고령 사회(Aged Society)로 진입하였다. 또한, 2026년에는 65세 이상 노인인구 비중이 전체 인구의 20% 이상을 차지하는 초고령사회(postaged society)로 진입할 것으로 예측된다(통계청, 2022). 전 세계적으로 고령인구가 확산되면서 인간의 생애주기 중 노년기를 보다 행복하고 성공적으로 보내기 위한 삶에 대한 관심이 증가하였다. 이러한 변화로 인해 신노년 세대에 대한 사회적 관심이 높아지면서, 길어진 노년에 대한 성공적 노화(Successful Aging) 및 웰에이징(Well Aging)을 위한 여러가지 방안이 논의되고 있다. 이에 고령화된 사회의 인구구조에서는 노인의 성공적인 노화, 건강과 의료비 절감 등의 측면에서 여가의 역할이 클 것으로 기대한다(김우석, 강형숙, 2015). 노년기에 신체적 건강, 인지적 건강, 사회적 관여가 높은 수준일 때 성공적 노화라 할 수 있는데 이러한 성공적 노화는 여가와 생활만족, 여가와 사회적 관계 유지, 여가와 신체적 건강, 여가를 통한 자아실현 등으로 노인들의 삶을 균형적이고 만족스럽게 영위할 수 있다(안용덕, 신정훈, 2017).

이에 최근 중노년층을 표현하는 말로 액티브시니어(Active Senior)라는 단어가 등장했다. 액티브시니어는 ‘건강하고 활동적’을 의미하는 액티브(Active)와 ‘연장자’를 의미하는 시니어(Senior)가 합쳐진 신조어다(오현주, 2021). 또한 액티브시니어는 은퇴를 앞둔 베이비부머 세대들을 중심으로 연륜 및 경력뿐만 아니라 튼튼한 경제력까지 갖춘 새로운 소비계층을 말하며, 여가와 사회활동에 적극적으로 참여하는 명랑하고 활동적인 55세~64세의 ‘젊은 노년층’을 의미한다(최현욱, 이민석, 2018). 신 노년

세대인 액티브시니어는 과거의 변화를 거부하고 노년에 대한 비관적인 시점에서의 기존 시니어란 의미를 개방적이고 미래지향적인 현대적 라이프스타일을 추구하는 세대로 새롭게 인식하게 되었다. 특히 액티브시니어는 여가와 취미를 위해 소비되는 금전적, 시간적 투자를 아끼지 않으며 자아실현을 위해 노력한다는 특징이 있다(이채원, 심혜정, 2022). 이들은 다양한 여가활동을 통해 지속적인 자아 계발 및 제 3의 인생목표 성취를 이루며 길어진 노년기를 웰에이징 하는 데 초점을 두고 있다.

현재 액티브시니어의 성공적 노화에 대한 사회적 관심이 높아지면서 이제는 단순히 오래 사는 것이 목표가 아니라, 어떻게 사는가가 중요하게 되었다. 즉, 긍정적 노화를 통한 삶의 질 향상을 의미하는 웰에이징(well-aging)의 개념이 새롭게 등장하게 되었다. 웰에이징(well-aging)이란 ‘ 좋게’, ‘잘’의 뜻인 ‘well’과 ‘나이 들다’의 뜻인 ‘aging’의 합성어로 중년기 뿐만 아니라 청년기와 장년기의 삶 전체를 노화의 과정으로 본다. 또한 신체적, 정서적인 변화를 긍정적으로 수용하고 더 나은 노년의 삶을 추구하는 것이라 할 수 있다(홍지웅, 주혜원, 2021). 아직까지 국내에서는 웰에이징과 성공적 노화의 용어 및 개념을 혼재하여 사용하고 있지만 ‘노년기 신체적, 사회적, 정서적 건강을 영위하여 성공적 노화를 만들어 가는 과정’이라는 것에 연구의 초점을 맞추고 있다. 여러 선행연구들을 통해 웰에이징에 영향을 미치는 다양한 요인들이 제시되었는데, 특히 자신이 가치 있다고 생각하는 여가활동 참여를 통해 자아실현 및 성공적 노화를 경험할 수 있으며 웰에이징의 수준 또한 높아질 수 있을 것이라 제안하면서 다수의 연구에서 웰에이징의 필요성을 제시하였다(윤혜진, 2016, 장병주, 2018, Chapman, 2006). 이와 같은 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 적극적인 여가활동 참여를 촉진 시킬 수 있는 여가촉진 요인과 액티브시니어의 자아실

현 및 성공적 노화를 경험할 수 있는 웰에이징과의 인과관계 분석의 필요성이 대두된다.

액티브시니어는 한국 사회에서 새로운 여가문화를 형성해 나가는 계층으로 이들의 새로운 여가문화 형성을 위해서는 지속적인 여가 참여와 촉진 역할이 중요하며 여가활동에 참여하도록 하는 데에 있어 중요한 척도 중 하나가 바로 여가촉진이다. Raymore(2002)은 여가촉진이란 여가제약과 대조적인 개념으로 특정 여가활동에 참여하기 위한 의도나 참여를 강화시키는 요인으로 정의하였다. 또한 그는 여가촉진을 내재적, 대인적, 구조적 촉진요인으로 구분하였는데, 내재적 요인은 개인의 성격이나 특성, 대인적 요인은 타인이나 집단으로부터 여가 참여를 강화하는 특성, 구조적 요인은 외부 환경으로부터 개인의 여가참여를 격려하는 사회 조직의 제도 등으로 구분하였다.

또한 성공적인 노년기의 수단 중 하나로 정서적, 정신적 측면에서의 노년기 자아실현에 대한 사회적 관심이 증대되고 있다(윤상영, 김학권, 2015). Vaillant(2003)은 자아실현이란 '인간이 갖는 가장 최상위 욕망으로 목표성취와 자기개발을 위해 끊임없이 노력하는 자세'라고 정의하였다. 이는 유기체이론에서 처음 사용되기 시작하였으며, 이후 Maslow(1984)에 의해 개념이 더욱 확장되었다. 많은 연구(김미정, 윤정숙, 2018; 강옥주, 윤지선, 2019; Erik & Koen, 2009)를 통해 노년기 여가활동은 신체적·심리적 만족을 통한 개인의 자아실현에 크게 기여한다고 보고하면서 노년기 여가활동의 중요성을 강조한 바 있다. 특히 액티브시니어의 경우 기존의 노년층이 갖고 있는 여가참여 특성과는 달리 보다 적극적인 투자와 소비로 여가를 통한 자아실현 욕구가 강한 계층이라는 점에서(이민석, 이철원, 이경중, 2017) 여가활동 촉진을 통한 자아실현과 웰에이징의 관계를 규명할 필요가 있다.

기존 선행연구들에서는 노인에 대한 성공적 노화란 단순한 신체적 혹은 정신적 질병 측면에서

의 연구로 제한되었다. 우리나라는 이미 초고령 사회의 진입기에 들어서있으며 노인들의 소극적 복지에서 더 나아가 노인들이 가지고 있는 '여가'와 '웰에이징'에 대한 인식이 어떠한지 탐색할 필요성이 제기되고 있으며, 노년기의 사회적·정서적 측면까지 연구 범위를 확장할 필요가 있다.

액티브시니어의 지속적인 여가활동을 위해서는 무엇보다 여가촉진 요인이 중요한 요인이지만 현재까지 액티브시니어의 여가활동 증진에 관한 선행연구를 살펴보면 참여동기, 삶의 질, 프로그램 분석 등 각 변인 간의 상관관계 및 회귀분석을 통한 영향성을 분석하는데 중점을 둔 연구들(이지열, 이민석, 2020; 최윤근, 2021; 최은아, 김민기, 2019)에 머무르고 있는 실정이다. 또한 본 연구에서 검증하고자 하는 변수 간의 인과관계의 직접적인 관련 연구는 아직 미흡하다. 이에 액티브시니어를 대상으로 이들의 여가활동 장려를 위한 여가촉진과 자아실현, 웰에이징의 각 변수들간의 관계를 근거로 새로운 페러다임의 관계 연구가 필요하다.

따라서 본 연구에서는 여가활동에 주기적으로 참여하는 액티브 시니어들을 대상으로 여가촉진, 자아실현 및 웰에이징이 어떠한 구조적 관계를 가지는가를 분석하고자 한다. 이를 통해 액티브 시니어들의 성공적 노화를 위한 여가의 역할과 웰에이징에 대한 중요성을 확인하고 보다 건강하고 행복한 고령사회에 필요한 여가학적 기초 자료를 제공하고자 한다. 이에 여가촉진을 독립변수로, 자아실현을 매개변수로, 웰에이징을 종속변수로 설정하여 다음과 같은 연구가설을 수립하였으며 연구모형은 다음 <그림 1>과 같다.

가설 1 : 액티브 시니어 여가활동 참여에 따른 여가촉진은 자아실현에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2 : 액티브 시니어 여가활동 참여에 따른 자아실현은 웰에이징에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3 : 액티브 시니어 여가활동 참여에 따

른 여가축진은 웰에이징에 유의한 영향을 미칠 것이다.

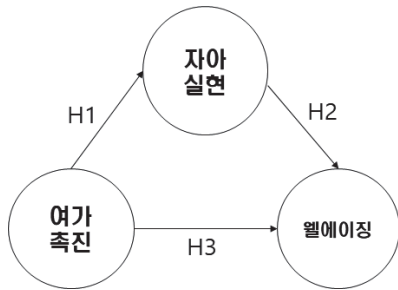


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 액티브 시니어의 여가활동 참여에 따른 여가축진, 자아실현 및 웰에이징이 어떠한 구조적 관계를 가지는 가를 알아보기 위해 2022년 5월부터 9월까지 5개월에 걸쳐 실시하였으며, 50세 이상의 액티브 시니어들을 모집단으로 선정하였다. ‘액티브시니어’는 은퇴를 앞둔 베이비부머 세대를 의미하며 연륜 및 경력뿐만 아니라 튼튼한 경제력까지 갖춘 새로운 소비계층을 말한다(최현욱, 이민석, 2018). 본 연구에서는 오현주(2021)의 연구에서 액티브시니어의 연령을 규정한 기준을 중심으로 연구대상을 설정하였다. 여가활동 종목은 윤채빈, 박수정, 윤소영(2021)의 한국형 여가활동유형 분류 체계에 따른 스포츠참여활동 종목 중 골프, 테니스, 낚시 3개 종목을 선택하였다. 이에 서울 및 경기도 소재의 종목별 동호회를 방문하여 주기적으로 여가활동에 참여하는 액티브 시니어들을 모집단으로 선정하였으며, 편의표본추출법(convenient sampling method)을 사용하여 설문조사를 실시하였다. 모든 문항은 자기평가기입법(self-admini-

nistration)으로 답변을 작성하도록 하였으며, 총 352부의 설문지 중 문항 누락 및 답변이 불성실하다고 판단된 22명의 자료를 제외한 330명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 조사대상자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

구분		n	%
성별	남자	175	53.1
	여자	155	46.9
연령	50-54세	87	26.4
	55-59세	164	49.7
	60-64세	48	14.5
	65세 이상	31	9.4
여가활동 유형	골프	108	32.7
	테니스	121	36.7
	낚시	101	30.6
참여빈도	주 1회	104	31.5
	주 2회	94	28.5
	주 3회	82	24.8
	주 4회 이상	50	15.2
참여시간	1시간 미만	35	10.6
	1시간 이상-2시간 미만	92	27.9
	2시간 이상-3시간 미만	95	28.8
	3시간 이상	108	32.7
참여기간	1년 미만	29	8.8
	1년 이상-2년 미만	68	20.6
	2년 이상-3년 미만	115	34.8
	3년 이상	118	35.8
합계		330	100

2. 연구도구

본 연구에서는 구조화된 설문지를 조사도구로 사용하여 여가활동에 참여하는 액티브시니어의 여가축진, 자아실현 및 웰에이징 간의 관계를 구조모형을 통하여 분석하였다. 설문지 구성은 인구통계학적 특성 6문항, 여가축진 12문항, 자아실현 12문항, 웰에이징 10문항으로 총 40문항으로 구성하였다. 모든 설문 문항은 연구참여자 본인이 느끼는 정도에 따라 5점 Likert 척도 방식으로 구성하였으며, ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)로 응답하도록 하였다.

1) 여가축진

본 연구에서 사용한 여가축진 척도는 Raymore(2002)가 제시한 여가축진 개념을 바탕으로 송영민과 이훈(2006)이 사용한 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 여가축진의 하위요인은 개인적 축진(4문항), 대인적 축진(3문항), 구조적 축진(5문항)의 3개 요인으로 구성되어 있으며 총 12문항이다. 본 연구의 설문 문항은 여가활동 참여자에 적합한 문항으로 수정하는 과정을 거친 후 여가학 교수 2인과 박사학위 소지자 2인으로 구성된 전문가 집단의 내용 검토를 통해 내용 타당도를 검증하였다.

2) 자아실현

자아실현(self-actualization)의 측정도구 POI(personal orientation inventory; Shostrom, 1964)를 기초로 김용주(2006)가 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하였다. 자아실현에 대한 하위요인은 자신감(3문항), 충실성(3문항), 감수성(3문항), 자기수용(3문항)의 4개 요인으로 구성되어 있으며 총 12문항이다. 본 연구의 설문 문항은 여가활동 참여자에 적합한 문항으로 수정하는 과정을 거친 후 여가학 교수 2인과 박사학위 소지자 2인으로 구성된 전문가 집단의 내용 검토를 통해 내용 타당도를 검증하였다.

3) 웰에이징

웰에이징(Well aging)의 측정도구는 장병주(2018)의 연구에서 사용된 척도를 참고로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 구성하였다. 웰에이징의 하위요인으로는 사회적 웰에이징(3문항), 개인적 웰에이징(7문항)의 2개 요인으로 구성되었으며 총 10문항이다. 본 연구의 설문 문항은 여가활동 참여자에 적합한 문항으로 수정하는 과정을 거친 후 여가학 교수 2인과 박사학위 소지자 2인으로 구성된 전문가 집단의 내용 검토를 통해 내용 타당도를 검증하였다.

3. 타당도 및 신뢰도 검증

액티브시니어의 여가활동 참여에 따른 여가축진, 자아실현 및 웰에이징 척도의 타당도와 신뢰도 분석을 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis: CFA)을 실시하여 집중타당도(convergent validity)와 판별타당도(discriminant validity)를 검증하였다. 이후 연구모형에 대한 평가를 위하여 상대적 적합도 지수로 TLI(Tucker-Lewis Index)와 CFI(Comparative Fit Index)를 사용, 절대적 적합도 지수로 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하였다. 본 연구에서는 χ^2 검증을 위해 수치를 제시하지만, χ^2 검증을 통한 모형평가는 표본의 크기에 따라 값이 영향을 쉽게 받는 문제점이 있기에, 이를 모형의 유일한 검증방법으로 사용하지는 않았다. 따라서 광민석 및 원도연(2013)의 선행연구에서 “구조방정식 모델에서의 적합도 지수는 표본의 크기에 쉽게 영향을 받지 않아야 하며, 모형의 간명성을 고려하여 명확한 해석 기준이 축적되어야 한다.”는 내용을 바탕으로 TLI, CFI 그리고 RMSEA를 모형 검증을 위해 사용하도록 하였다. Hu & Bentler(1999)의 연구에 따르면 일반적으로 TLI와 CFI는 각각 90 이상일 때, RMSEA는 .08 이하의 값이 나올 때 적합한 모형이라 판단한다. 본 연구에서는 확인적 요인분석을 단위별로 실시한 후 전체항목의

범위로 확장하였다. 그 결과는 <표 2>와 같이 단위별 TLI, CFI의 값이 .9 이상의 수치이며 RMSEA의 값은 .08 이하의 수치이므로 적합도 기준을 만족시키는 것으로 확인되었다. 또한 <표 3>에서 제시한 바와 같이 문항 각각이 가진 개념신뢰도(CR, construct reliability)와 분산 추출지수(AVE, average variance extracted) 산

표 2. 단위별 확인적 요인분석 결과

	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
여가축진	2.015	38	.911	.904	.067
자아실현	1.96	425	.907	.902	.043
웰에이징	2.525	102	.903	.902	.073
	<3.00	1625	>.90	>.90	<.08

출 결과 모든 개념신뢰도의 값 .7 이상, 모든 분산추출지수의 값이 .5 이상이므로 전체 문항에서 집중타당도가 검증되었음을 확인하였다. 이어서 판별타당도의 평가를 위해 표준오차추정구간을 이용, 각 잠재변수가 나타내는 상관계수의 표준오차에 2를 곱한 값을 더하거나 제하였을 때(상관계수±2 x 표준오차), 변수의 값에서 1이 포함되지 않으므로 판별타당도가 검증되었음을 확인하였다(Anderson & Gerbing, 1988). 끝으로 전체 문항의 Cronbach α 계수가 .7 이상이므로 내적 일관성이 검증되었음을 확인하였다.

먼저 여기축진 3개 요인 총 12문항에 대한 확인적 요인분석 결과 $Q(\chi^2 / df)=2.015$, CFI=.911, TLI=.904, RMSEA=.067로서 충분한 적합도를 나타냈고, 그 중 요인간 관계성이 부족한 구조적 요인 문항 1개를 삭제하여 총11개 문항으로 구성하였다. 또한 Cronbach's $\alpha=.812$ 로 나타나 신뢰도와 타당도를 확보하였다. 자아실현은 4개 요인 총 12문항에 대한 확인적 요인분석 결과 $Q(\chi^2 / df)=1.96$, CFI=.907, TLI=.902, RMSEA=.043으로서 적합도 기준을 충족했으며, Cronbach's $\alpha=.865$ 로 나타나 신뢰도와 타당도를 확보하였다. 마지막으로 웰에

표 3. 확인적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

요인	항목	추정치	표준오차	CR	AVE	α
개인적	내가 하고 싶은 여가활동을 스스로 결정하고 참여한다.	.757	.312	.902	.712	.826
	나는 여가활동을 잘 할 자신이 있다.	.765	.256			
	나는 성격이 활발하고 적극적이다.	.832	.228			
	나는 과거 여가참여경험이 많다.	.833	.232			
대인적	나는 여가활동을 같이 할 친구가 있다.	.765	.285	.761	.542	.752
	나는 여가활동을 지도해 줄 사람이 있다.	.656	.525			
	나는 여가활동을 같이 할 가족이 있다.	.648	.542			
구조적	지역사회에 이용할 수 있는 여가시설 및 프로그램이 많다.	.803	.242	.945	.807	.921
	집 주변에서 이용할 수 있는 여가시설 및 프로그램이 많다.	.864	.212			
	여가를 즐길 시간이 많다.	.948	.089			
	내 가족은 나의 여가활동을 잘 지원해준다.	.846	.176			
자신감	황홀감, 희열을 경험한다고 느끼는 행복한 순간을 가져본일이 있다.	.861	.191	.980	.841	.952
	나는 생활이 완전하고 만족스럽게 느꼈던 경험을 한 적이 있다.	.842	.195			
	나는 오늘 해야 할 일을 반드시 한다.	.763	.243			
충실성	나는 남에게서 칭찬을 받으면 간혹 당황할 때가 있다.	.864	.172	.908	.753	.954
	나는 자신감에 차 있다.	.806	.142			
	아무리 그러지 않으려고 노력해도 내 감정이 상할 때가 종종 있다.	.767	.125			
감수성	나는 내가 하는 일에 온갖 정성을 다 한다.	.752	.149	.964	.832	.900
	자기 자신에게 충실한 것은 무엇보다도 중요하다.	.732	.177			
	나는 내가 스스로 결정한 것에 자신을 갖는다.	.654	.166			
자기수용	우정이 깨질 것을 무릅쓰고도 생각이 옳다는 것을 말하거나 행동한다.	.845	.161	.956	.799	.903
	나는 내가 하고 싶은 대로 인생을 살아 갈 수 있다.	.754	.173			
	나는 보통 무슨 일이든 내 스스로 혼자서 한다.	.753	.204			
사회적 웰에이징	평생에 걸친 교육을 받는다.	.882	.147	.936	.831	.907
	나이 들어서도 계속 일 하기를 원한다.	.903	.119			
	다양한 사람들과의 유대관계를 맺기 원한다.	.843	.205			
개인적 웰에이징	평소에 꾸준한 운동과 같은 규칙적인 자기관리를 실천한다.	.754	.314	.829	.618	.825
	적당한 체중관리를 한다.	.789	.254			
	건강한 삶을 위해 도움이 되는 올바른 먹거리를 잘 먹기위해 실천한다.	.729	.470			
	일상생활에서 각종 스트레스를 받지 않도록 노력한다.	.798	.329			
	자연친화적인 환경에서의 여유 있는 삶을 갖고자 노력한다.	.666	.343			
	매일 안정적인 생활리듬을 위해 일정한 숙면을 취한다.	.692	.532			
주변사람들과의 협동을 하며 나눔의 생활을 한다.	.650	.305				

TLI = .925, CFI = .933, RMSEA = .050

이징 2개 요인 총 10문항에 대한 확인적 요인분석 결과 $Q(\chi^2/df)=2.525$, CFI=.903, TLI=.902, RMSEA=.073으로서 적합도 기준을 충족했으며, Cronbach's $\alpha=.857$ 로 나타나 신뢰도와 타당도를 확보하였다.

4. 자료처리

본 연구에서는 자료 분석을 위해 SPSS Statics 20.0과 AMOS Graphics ver. 20.0 프로그램을 활용하였다. 연구대상자의 개인적인 특성을 알아보기 위해 빈도 분석을 실시하였고, 조사도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 확인적 요인분석(CFA)과 신뢰도 분석(Cronbach's α)을 실시하였다. 또한 액티브시니어의 여가활동 참여에 따른 여가촉진, 자아실현 및 웰에이징의 구조적 관계를 파악하기 위해 상관관계 분석과 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

<표 4>와 같다. 모든 변인 간에는 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, Pearson의 상관계수를 통한 상관분석 결과 각각의 상관계수의 값이 .8보다 작게 나타났으므로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다(Kline, 2005).

2. 연구모형 검증 및 가설 검증

1) 모형검증

본 연구모형의 적합도를 산출하기 위하여 모형의 적합도를 검증한 결과 다음의 <표 5>와 같다. 그 결과 CFI와 TLI의 값이 모형 적합도 기준 최소값인 .9보다 높았으며, RMSEA의 값이 0.8보다 낮아 모형의 적합도가 평가기준을 충족시키는 것으로 나타났다.

표 5. 연구모형의 적합도

χ^2/df	CFI	TLI	NFI	PMSEA
131.2/48	.923	.933	.930	.072
기준	≥.90	≥.90	≥.90	≤.80

Ⅲ. 결과

1. 상관관계분석

액티브시니어의 여가활동 참여에 따른 여가촉진, 자아실현 및 웰에이징의 구조적 관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시한 결과 다음

2) 가설검증

경로모형 적합도를 확인한 후 구조방정식모형 분석을 통해 변수 간의 인과관계를 실증적으로 규명한 결과 다음 <표 6>과 <그림 2>와 같이 도출되었다. <표 6>에 의하면, 여가촉진은 자아실현에 영향을 미치며, 자아실현은 웰에이

표 4. 상관관계분석

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
개인적 촉진	1								
대인적 촉진	.756**	1							
구조적 촉진	.634**	.732**	1						
자신감	.424**	.356**	.393**	1					
충실성	.398**	.334**	.359**	.768**	1				
감수성	.317**	.228**	.243**	.473**	.632**	1			
자기수용	.360**	.337**	.367**	.395**	.434**	.464**	1		
사회적 웰에이징	.395**	.375**	.381**	.381**	.386**	.426**	.483**	1	
개인적 웰에이징	.363**	.343**	.421**	.302**	.415**	.478**	.548**	.553**	1

**P.01

표 6 가설검증

H	가설경로	경로 계수	S.E	t	채택 여부
H1	여가축진→자아실현	.357	.078	4.692***	채택
H2	자아실현→웰에이징	.305	.081	4.053***	채택
H3	여가축진→웰에이징	.222	.085	4.622***	채택

****R*.001

징에 영향을 미치고 있다. 또한 여가축 진은 웰에이징에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 액티브시니어의 여가참여에 따른 여가축진과 자아실현, 웰에이징의 관계에서 모든 경로가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나(*R*.001) 가설 1,2,3은 모두 채택되었다.

〈표 7〉에서는 각 변인들 간의 직접효과와 간접효과를 제시하였다. 여가축진은 자아실현에 .357로 직접효과가 있었고, 웰에이징에는 .222의 직접효과와 .289의 간접효과가 있어 여가축진은 웰에이징에 대해 .523에 대한 총 효과를 갖는 것으로 나타났다. 자아실현은 웰에이징에 .305로 직접효과가 있는 것으로 나타났다. 이상의 가설검증을 통한 결과 모형은 〈그림 2〉와 같다.

표 7. 변인간 직접효과, 간접효과, 총효과

가설경로	직접효과	간접효과	총효과
여가축진→자아실현	.357***	-	.357***
자아실현→웰에이징	.305***	-	.305***
여가축진→웰에이징	.222***	.289***	.523***

****R*.001

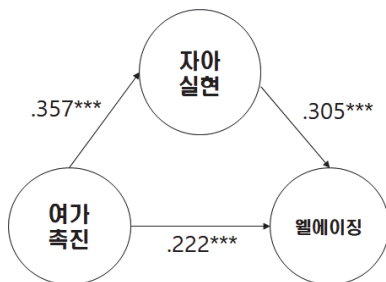


그림 2. 결과모형

IV. 논의

본 연구는 우리나라가 초고령 사회로 진입하는 시점에서 ‘노년기를 어디에서 어떻게 보낼 것인가’의 과제에 직면해 있다. 이에 액티브시니어의 성공적 노화(Successful aging)와 웰에이징(Well Aging)을 위한 대비 방안으로 여가참여의 중요성을 강조하고자 하였다. 연구 결과에 따르면, 액티브시니어들의 여가축진은 자아실현에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 액티브시니어들의 자아실현은 웰에이징에 통계적으로 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 마지막으로 액티브시니어들의 여가활동을 통한 여가축진은 웰에이징에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 본 연구에서 나타난 결과를 선행연구와 함께 분석한 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 여가활동에 참여하는 액티브시니어들의 여가축진과 자아실현 간의 관계를 분석한 결과, 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 ‘가설 1’은 채택되었다. 이는 여가활동 참여에 있어서 여가축진의 하위요인들이 액티브시니어들의 자아실현에 직접적인 영향을 미치는 주요 변수라 해석할 수 있다. 즉, 액티브시니어의 여가활동 과정에서 여가축진의 역할이 여가활동 참여에 결정적인 영향을 미친다고 해석할 수 있다. 이와 같은 연구결과는 현재까지 이를 뒷받침할 수 있는 직접적인 선행연구가 부족하므로 기존의 선행연구를 바탕으로 간접적으로 확인할 수 있다. 김홍설, 황선환, 이문진(2016)은 여가활동 비참여자의 여가제약 수준이 매우 낮았음에도 불구하고 여가활동에 참여하지 않는 집단이 존재함에 있어서 여가축진 연구의 필요성을 제시하였다. 특히 Kunentzel과 Heberlein(2008)의 연구에서는 여가활동을 통해 형성된 사람들과의 대인적 축진은 여가 커리어를 향상시키고 이는 곧 자아형성에 긍정적인 영향을 가져다 준다고 보고하면서

본 연구결과의 해석을 뒷받침 해주고 있다. 또한 조소희(2012)는 노인들은 지속적인 여가경험 통해 자아개념을 좀 더 긍정적으로 끌어올릴 수 있고, 자신에 대한 자아성취를 통해 높은 삶의 질을 영위할 수 있다고 보고하면서 본 연구결과를 지지해 주고 있다. 뿐만 아니라 윤상영과 김학권(2015)은 여가활동 참가빈도가 높은 집단일 수록, 특히 스포츠형 여가활동참여가 노인의 자아실현 형성에 큰 영향을 미친다고 보고하면서 본 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다.

이러한 결과는 노인들의 긍정적 자아실현을 위해서 여가활동 참여의 적당한 촉진요인이 적용될수록 더 많은 여가경험을 할 수 있다고 해석할 수 있다. 또한 여가를 통한 신체적 능력은 액티브시니어의 자신감과 성취동기를 높이고 이는 곧 자아실현의 단계로 나아가는 과정으로 해석할 수 있다.

둘째, 여가활동에 참여하는 액티브시니어들의 자아실현과 웰에이징 간의 관계를 분석한 결과, 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 '가설 2'는 채택되었다. 이는 액티브시니어의 여가활동을 통한 자아실현은 이들의 자신감과 감수성 같은 하위요인에 직접적인 연관이 있는 것으로 나타났으며, 이는 곧 자신의 건강유지나 기분전환, 스트레스 해소 등의 웰에이징과 연관이 있는 것으로 확인할 수 있다. 이채원과 심혜정(2022)의 연구에 의하면 현재 액티브시니어는 과거 시니어세대와 비교했을 때 여가시간을 좀 더 의미있게 보내기 위해 시간과 금전적 투자를 지향하고, 지속적인 여가활동을 통해 신체적·정서적 결핍을 충족하며 이를 통한 웰에이징을 위한 발판을 마련하고 있다고 주장하면서 본 연구 결과를 지지해주고 있다. 또한 Steptoe, Demakakos 그리고 de Oliverira(2012)는 노인들의 활동적 여가활동은 삶에 대한 긍정적 감정과 즐거움을 느끼게 하며 신체적, 정서적, 사회적 삶의 질을 향상시켜 성공적 노화에 기여하는 웰에이징 효과를 가져

다 준다고 보고하였다. 이러한 연구 결과는 본 연구결과와 같은 맥락으로 지지된다고 할 수 있다. 또한 윤혜진(2015)은 한국 노인의 웰에이징 인식에 대한 연구에서 노인들은 다양한 여가경험을 통해 정서적 치유와 사회적 소속감을 느끼고, 이는 곧 개인의 자아실현으로 이어진다는 결과를 도출하면서 본 연구결과와 같은 맥락으로 이해할 수 있다. 이러한 선행연구들의 결과를 종합해 볼 때, 결국 액티브시니어에게 여가활동은 단순히 취미가 아닌 삶의 일부로 받아들이면서 신체적·정신적 결핍을 충족시키는 자아실현의 필수요인으로 여가활동을 통한 웰에이징의 발판을 마련하게 된 계기가 될 것이라 판단된다.

셋째, 여가활동에 참여하는 액티브시니어들의 여가촉진과 웰에이징 간의 관계를 분석한 결과, 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 '가설 3'은 채택되었다. 이러한 연구 결과는 여가를 촉진하는 프로그램 개발을 통해 개인적 여가촉진이 이루어지며, 노인들의 여가참여 향상과 이에 따른 긍정적 정서에 영향을 미쳤다는 다수의 선행연구(강희엽, 이철원, 김민정, 2013; 이문진, 2012, 전영숙, 2008)를 통해 본 연구결과를 뒷받침 할 수 있다. 또한 많은 선행연구(김경호, 2012; 고영삼, 2016, Kathleen & Christopher, 2002)에서는 노년기 성공적 노화로 가기 위한 과정으로 '움직임을 통한 신체적 건강'의 중요성을 강조하면서 노년기 여가활동의 필요성을 제기하였으며 이는 곧 웰에이징을 살기 위한 기본적 원칙이라 하였다. 하지만 문화체육관광부(2015)에 따르면 노년기 여가활동 참여의 중요성에도 불구하고 많은 노년세대들이 여가활동에 참여하지 않고 있으며, 활동적 형태의 여가보다는 집에서 TV 시청과 같은 수동적 형태의 여가에 참여하는 등 여가시간을 제대로 활용하지 못하고 있다. 이와 같은 현상은 곧 노인들의 삶의 만족도와 행복감을 낮추고 상대적 우울감과 고독감을 가져다 줄 수 있

다(윤혜진, 2015). 따라서 본 연구결과에서 도출된 바와 같이 노년기 웰에이징을 위해서는 여가활동을 보다 가치있고 의미있는 경험으로 만들고자 하는 여가촉진 요인이 필수적인 요소라 할 수 있다.

이상의 연구결과를 종합해 볼 때 액티브시니어들의 여가참여를 좀 더 적극적으로 촉진시키는 여가촉진 요인은 이들에게 긍정적 자아실현의 기대에 상응할 수 있는 만족을 가져다 줄 수 있으며, 이는 곧 액티브시니어들의 웰에이징에 역시 긍정적인 영향을 가져다 줄 수 있는 주요 변수라는 것을 확인할 수 있었다. 또한 액티브시니어들의 여가활동 촉진과 관련 변인간의 관계를 분석했다는 점과, 웰에이징이라는 기존 연구에서 많이 다루어지지 않았던 요인간의 관계를 분석했다는 점에서 의의가 있다. 아울러 최근 주요 사회문제 중 하나인 초고령 사회의 직면을 앞두고 신 노년 세대인 액티브시니어의 향후 여가활동 및 노인 복지 정책 활성화에 필요한 기초자료를 제공할 수 있음에 의미를 둘 수 있다.

V. 결론 및 제언

최근 노년기를 어떻게 잘 보낼 것인가로 액티브시니어의 신체 및 정신적인 통합적 건강상태를 중요시하는 웰빙에 대한 관심이 증가하게 되었고, 이는 더 중장년기 세대의 여가활동을 통한 자아실현과 웰에이징에 대한 관심을 증가시키게 되었다.

이에 본 연구는 액티브시니어들의 지속적인 여가활동을 위한 여가촉진과 자아실현, 성공적 노화의 웰에이징의 구조적 관계를 확인하고자 하였으며, 다음과 같은 결론을 내하고자 한다.

첫째, 여가활동에 참여하는 액티브시니어들의 여가촉진과 자아실현에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 요인간의 직접

효과를 미치는 것으로 나타났다. 따라서 앞으로 액티브시니어의 다양한 여가활동 참여와 향상을 위해서 여가촉진에 필요한 다양한 프로그램 개발과 제공이 선행되어야 할 것이라 판단된다.

둘째, 여가활동에 참여하는 액티브시니어들의 자아실현과 웰에이징 간에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 요인간의 직접효과를 미치는 것으로 나타났다. 이는 액티브시니어의 여가활동 참여가 곧 긍정적 자아실현을 가져다 줄 수 있으며, 이는 액티브시니어들의 웰에이징에 역시 긍정적인 영향을 가져다 줄 수 있는 주요 변수라는 것을 확인할 수 있었다.

셋째, 여가활동에 참여하는 액티브시니어들의 여가촉진과 웰에이징 간에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 요인간의 직접효과 및 간접효과를 미치는 것으로 나타났다. 이는 액티브시니어의 웰에이징의 효과를 극대화하기 위해서는 다양한 여가경험을 촉진시키는 요인이 결정적인 예측 변수라 해석 할 수 있다.

이상의 결과를 통해 본 연구에서는 다음과 같은 후속 연구의 제안을 제시하고자 한다. 본 연구에서는 액티브시니어의 여가촉진, 자아실현 및 웰에이징의 관계 연구에 초점을 맞춰 진행하였다. 하지만 본 연구는 특정 연령층의 특성에 국한되었기 때문에 다양한 연령층에 대한 연구와 연령별 비교 연구를 진행 할 필요가 있다. 따라서 액티브시니어의 연령대를 세부적으로 계층화하고 여가활동 형태에 따른 분류를 통해 연구를 진행한다면 좀 더 의미있는 결과가 도출될 것이라 생각되며 여가 영역 전체에 긍정적인 효과를 제시할 수 있을 것이라 생각된다.

참고문헌

강옥주, 윤지선(2019). 평생교육프로그램 참여를 통한 여가만족이 성공적 노화에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로. 한국노

- 년교육학회지, 5(2), 59-80.
- 강희엽, 이철원, 김민정(2013). 동계스포츠 참여자의 여가촉진과 레크리에이션 전문화의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 37(2), 21-30.
- 곽민석, 원도연(2013). 리조트 기업에서의 피그말 리온 리더행동과 LMX의 질, 직무수행간의 구조적 관계. *한국스포츠산업경영학회지*, 18(3), 33-51.
- 고영삼(2016). 고령화 문제의 해결법으로서 디지털 에이징 정책에 대한 탐색적 연구. *디지털 융복합 연구*, 14(11), 115-123.
- 김경호(2012). 웰에이징: 노년의 삶에 대한 여현 장현광의 성찰. *동양고전연구*, 49, 109-136.
- 김미정, 윤정숙(2018). 노인의 자아실현 예측모형. *인문사회과학기술융합학회지*, 8(10), 849-860.
- 김우석, 강형숙(2015). 어르신 체육 활동지원 서비스 참여노인의 신체활동에 대한 의미 형성과정. *한국체육교육학회지*, 20(3), 127-140.
- 김용주(2006). 레저스포츠 참여에 따른 인지된 자유감과 자아실현 및 여가만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원, 서울.
- 김홍설, 황선환, 이문진(2016). 스키 참가자의 여가 제약과 여가촉진이 레크리에이션 전문화에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 40(4), 81-94.
- 문화체육관광부 (2015). 2014 문화향수실태조사 보고서.
- 송영민, 이훈(2006). 여가촉진요인의 구조모형 분석: 주5일 수업제 청소년 여가환경을 중심으로. *관광레저연구*, 18(2), 7-24.
- 안용덕, 신정훈(2017). 고령자의 스트레스에 따른 건강증진행위와 생활만족도 및 성공적 노화요인 간 인과관계분석. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 11(2), 229-238.
- 오현주(2021). 액티브시니어를 위한 인문예술교육 프로그램. *지역복지정책*, 32, 71-99.
- 윤상영, 김학권(2015). 대도시 노인들의 여가스포츠 참가가 자아실현 및 고독감에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 60, 597-608.
- 윤혜진(2015). 노인여가 연구의 학문적 동향 및 연구 제언. *관광레저연구*, 27(9), 169-186.
- 윤혜진(2016). 한국 노인의 여가 및 에이징 웰(aging well) 인식에 관한 탐색적 연구. *관광레저연구*, 28(7), 201-221.
- 윤채빈, 박수정, 윤소영(2021). 한국형 여가활동유형 분류체계 개발에 관한 연구: '국민여가활동 조사'를 중심으로. *여가학연구*, 19(2), 85-110.
- 이문진(2012). 여가스포츠 활동에 참가하는 초등교사의 여가촉진이 레크리에이션 전문화에 미치는 영향. *한국초등체육학회지*, 18, 187-197.
- 이민석, 이철원, 이경중(2017). 한국 프로야구 관람 액티브 시니어의 관람태도, 자아탄력성, 관람만족과 재관람의도의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(4), 1-13.
- 이지열, 이민석(2020). 액티브시니어의 자기효능감과 생활만족 및 성공적 노화의 관계 분석. *한국레저사이언스학회지*, 11(1), 1-10.
- 이채원, 심혜정(2022). 문화예술참여욕구가 여가열의 및 웰에이징에 미치는 영향. *한국일러스아트학회*, 25(3), 53-63.
- 장병주(2018). 웰빙지향행동, 웰에이징, 여가태도 및 삶의 질에 관한 연구: 관광기업 이용객을 중심으로. *동북아관광연구*, 14(2), 23-47.
- 전영숙(2008). 노인 여가교육 프로그램이 여가태도와 여가유능감에 미치는 영향. *임상사회사업연구*, 5(1), 137-150.
- 조소희(2012). 실버라인댄스 참여자의 신체이미지가 재미요인, 여가만족 및 자아실현에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 목표대학교 대학원.
- 최윤근(2021). 액티브시니어세대 골프관광객 참여동기와 운동몰입이 여가만족에 미치는 영

- 향. *한국골프학회지*, 15(3), 101-112.
- 최은아, 김민기(2019). 액티브시니어의 스포츠 활동참여가 여가만족과 삶의 질에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 17(3), 297-307.
- 최현욱, 이민석(2018). 여가활동 참여 액티브시니어의 여가촉진, 여가태도 및 여가제약협상의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 42(4), 13-24.
- 홍지웅, 주해원(2021). 주관적 에이징웰 척도의 타당화. *한국디지털정책학회지*, 19(11), 415-424.
- 통계청(2022). 노인복지 욕구조사. <http://www.kosis.kr>.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411.
- Chapman, S. A. (2006). A 'new materialist' lens on aging well: Special things in later life. *Journal of Aging Studies*, 20(3), 207-216.
- Erik, V. Ingen., & Koen, V. E. (2009). Leisure and social capital. *Leisure Science*, 31(2), 192-206.
- 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.
- Kathleen, M. L. & Christopher, J. A. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social indicators research*, 57(1), 43-71.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Kunentzel, W., F. & Heberlein, T. A. (2008). Life course change and competing leisure interests as obstacles to boating specialization. *Leisure Science*, 30(2), 143-157.
- Maslow, A. H.(1984). New Introduction: religions, values, and peak-experience(new edition). *Journal of transcendence psychology*, 2, 83-90.
- Raymore, L. A. (2002). Facilitators to leisure. *Journal of Leisure Research*, 34(1), 37-51.
- Shostrom, E. L. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 24(2), 207-218.
- Stephoe, Demakakos & de Oliverira (2012). *The psychological wellbeing and health functioning of older people in England. The Dynamics of Ageing: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing 2002-10*.
- Vaillant, G. E. (2003). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*, Little Brown.