

베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도와 생활만족의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

이정일¹ · 여인성²

¹연세대학교 강사 · ²연세대학교 교수

The Mediating Effect of Social Support on the Relationship between Health Concerns and Life Satisfaction among Baby Boomer Generation Leisure Sports Participants

Lee, Jeongil¹ · Yeo, Insung²

^{1,2}Yonsei University

Abstract

The goal of this study was to investigate the relationship between health concerns, social support and life satisfaction among leisure sports participants belonging to the baby boomer generation. To achieve the goal of this study, we analyzed a total of 272 survey responses obtained from individuals belonging to the baby boomer generation who participated in leisure sports in Korea. Frequency analysis, reliability analysis, correlation analysis, confirmatory factor analysis, structural equation modeling were conducted using SPSS 23.0 and AMOS 18.0 in this study. The following section presents the results of our data analysis. First, health concerns had a positive effect on social support. Second, social support had a positive effect on life satisfaction. Third, health concerns had a positive effect on life satisfaction. Fourth, social support mediated the relationship between health concerns and life satisfaction. We anticipate that our findings will contribute to promoting healthy aging among the baby boomer generation.

Key words : baby boomer generation, leisure sports, health concerns, social support, life satisfaction

주요어 : 베이비붐 세대, 여가스포츠, 건강관심도, 사회적 지지, 생활만족

Address reprint requests to : Yeo, Insung

E-mail: isyeo@yonsei.ac.kr

Received: April, 30, 2023 Revised: June, 5, 2023 Accepted: June, 21, 2023

I. 서론

1. 연구의 필요성

2025년 우리나라는 노령 인구 비중이 20%가 넘는 초고령사회 진입이 예상된다(통계청, 2022). 고령화를 가속화시키는 대표적인 요인 중 하나로 베이비붐 세대의 노인층 진입을 들 수 있다(김태호, 2015). 우리나라에서 베이비붐 세대는 1955년에서 1963년 사이에 출생한 사람들로 2020년 기준 약 716만 명에 달하는 거대한 인구집단을 일컫는다(통계청, 2021). 이들은 1960~70년대 경제성장과 1980년대 민주화, 1990년대 경제위기를 경험하는 등 우리 근대사에서 매우 중요한 역할을 했으나(나일주, 임찬영, 박소화, 2008) 정작 자신의 노후는 충분히 준비하지 못한 채 부모 봉양과 자녀 양육에 대한 책임감을 가지고 있기에 '긴 세대'라고 불린다(유용식, 2013). 2020년에는 베이비붐 세대 만형격인 1955년생 약 71만여 명이 노인층에 진입하면서 2028년까지 매년 약 69만 명에서 92만 명의 베이비붐 세대가 노인층에 진입함에 따라(송인욱, 원서진, 2020), 2028년에는 우리나라 노인 비중이 전체 인구의 약 23.3%를 차지할 것으로 전망된다(통계청, 2021). 이러한 노인 인구의 증가는 노인의 신체적, 정신적 건강과 경제적 문제 등 다양한 노인 문제를 초래함에 따라 국가가 시급히 해결해야 할 과제로 손꼽히는 데 그중에서도 노인의 건강문제는 의료비와 직결되어 있어 국가 재정에 큰 부담을 안기고 있는 실정이다(권기남, 박성혜, 임수원, 2017). 또한 베이비붐 세대가 75세 이상 후기고령층에 진입하는 2030년에는 노인 의료비가 연 90조 원을 넘어설 것으로 전망되기 때문에(유성열, 2017) 이에 대한 방안 모색이 매우 시급한 실정이다.

노인들의 건강 수준을 향상시키고 의료비 부담을 절감시키는 방안으로 여가스포츠 활동을 뽑을 수 있다(전성범, 2021; Kleiber & Linde,

2014). 여가스포츠 활동은 노년기에 겪을 수 있는 신체적, 정신적, 사회적 문제를 해결하는 데 도움을 주어 건강과 삶 전반을 만족시킬 수 있는 활동으로 이미 많은 선행연구에서 입증된 바 있다(Bauman, Merom, Bull, Buchner, & Singh, 2016; Ku, Fox, & Chen, 2016; Ferreira, Pais, Ilchuk, & Santos, 2022). 이러한 여가스포츠 활동에 지속적으로 참여하기 위해서는 건강에 대한 관심, 즉 건강관심도가 전제되어야 한다(김형진, 설수황, 정지해, 2017).

건강관심도란 건강에 대한 관심의 정도로써 자신의 건강상태와 삶의 질 수준을 스스로 유지 및 개선하기 위한 노력을 의미한다(Newsom, McFarland, Kaplan, Huguette, & Zani, 2005). 이는 여가스포츠 활동의 동기로 작용하여 동기에 대한 욕구가 충족될 때 그 지속성이 보장된다(Duda & Hall, 2001). 베이비붐 세대는 이전 노인 세대보다 성인병 및 만성질환의 발병률이 높기 때문에(김윤정, 2022) 건강에 대한 관심이 더욱 필요하다. 나아가 베이비붐 세대의 건강관심도는 삶의 질의 핵심구성 요소이자(보건복지부, 2015) 성공적 노화의 지표로 간주되는 생활만족도를 높이는 역할을 하기 때문에(정대조, 이민석, 이철원, 2020) 이에 대한 연구는 매우 의미 있을 것으로 판단된다.

노년기는 신체적, 정신적, 사회적 건강 등의 악화로 인해 타 연령층보다 생활만족도가 낮게 나타날 수 있다(김용탁, 이남, 2019). 생활만족이란 자신의 일상생활과 삶 전반에서 발생하는 기대와 욕구 충족에 대한 자기인식의 정도를 의미한다(이숙현, 2013). 이는 행복감을 얻는 주관적인 만족감으로 다양한 삶의 영역 속에서 느끼는 만족의 총합을 일컫는다(한윤희, 이형일, 2021). 또한 오랜 기간 노년학 분야에서 활발하게 진행되어온 연구 주제로 노인들이 추구해야 하는 삶의 목표이자(허원규, 2017), 행복과 복지를 측정하는 기준으로(곽종형, 2018) 우리 사회의 노인 문제를 해결하는 데 있어 중요한 시발점이

될 수 있다. 따라서 초고령사회 진입을 앞둔 현 시점에서 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도와 생활만족의 관계를 규명하는 것은 건강한 노후 생활 영위를 위한 기제로 매우 중요하기에 본 연구의 필요성이 제기된다.

한편, 노년기는 은퇴로 인해 타인과 상호작용할 수 있는 기회가 줄어들어 따라 사회적 관계망이 축소되는데 이러한 현상은 결국 타인으로부터 받을 수 있는 사회적 지지를 감소시킨다(이은주, 2014). 사회적 지지란 가족이나 친구, 이웃 등 외부체계로부터 대인관계를 통해 얻을 수 있는 다양한 형태의 도움으로 심리적 안정감과 같은 긍정적인 자원을 뜻한다(이철수, 2009). 노년기에는 건강상의 변화와 은퇴로 인한 대인관계 축소 및 경제적 곤란 등 여러 가지 어려움이 생길 수 있기 때문에 노인에게 있어 사회적 지지는 매우 큰 의미가 있다(송인옥, 2009). 또한 사회적 지지는 노인이 노년기 생활에 잘 적응하게 도와주어 생활만족도를 향상시키는 데 중요한 역할을 하는 만큼(김이철, 백진아, 2016; 김혜경, 김지혜, 2020; 김학권, 윤상영, 2015) 사회적 지지 확보를 위한 노력이 필요한데, 이를 확보하기 위한 방법으로 여가스포츠 활동이 적극적으로 권장되고 있다는 점(김대권, 2010; 정연성, 2013)을 미루어 볼 때 사회적 지지가 건강관심도와 생활만족의 관계에서 매개할 것이라는 추론이 가능하다. 사회적 지지의 매개효과를 검증한 선행연구를 살펴보면 손지영(2017)의 여가스포츠 참여 노인을 대상으로 한 여가몰입과 삶의 질의 관계를 규명한 연구와 사혜지, 이철원, 김민정(2017)의 노인을 대상으로 한 여가활동과 성공적 노화의 관계를 규명한 연구, 김동진, 현수생(2021)의 노인을 대상으로 한 가족건강성과 심리적 안녕감의 관계를 규명한 연구에서 사회적 지지의 매개효과가 검증되었다. 즉, 사회적 지지는 노년기에 필요한 심리 사회적 자원으로 노인들이 여가활동 참여만으로는 성공적인 노화를 이루지 못하나 사회적 지

지를 받을 때 성공적 노화를 이룰 수 있듯이(사혜지, 이철원, 김민정, 2017) 사회적 지지가 매우 중요한 매개 변인임에도 불구하고 건강관심도와 생활만족의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증한 연구는 아직까지 미흡한 실정기에 더욱 본 연구의 필요성이 제기된다.

2. 연구의 목적

본 연구에서는 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도와 생활만족의 관계에 대해 각 변인 간의 직접효과와 각 변인 사이에서 사회적 지지의 매개효과를 실증적으로 검증하여 베이비붐 세대가 건강한 노후생활을 영위할 수 있도록 이에 대한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다.

3. 연구모형 및 가설

1) 연구모형

베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도와 사회적 지지 및 생활만족의 관계를 검증하기 위하여 선행연구를 토대로 설정한 연구모형은 다음과 같다(그림 1).

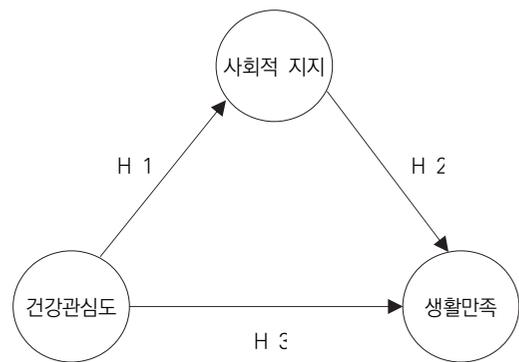


그림 1. 연구모형

2) 연구가설

〈그림 1〉에 제시한 연구모형을 토대로 다음

과 같은 연구가설을 설정하였다.

H 1 : 건강관심도는 사회적 지지에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H 2 : 사회적 지지는 생활만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H 3 : 건강관심도는 생활만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H 4 : 건강관심도와 생활만족의 관계에서 사회적 지지는 부분 매개할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 전국에 실내의 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 1955년에서 1963년 사이에 출생한 베이비붐 세대를 모집단으로 선정하였다. 설문은 2021년 11월 4일부터 8일까지 온라인 전문 시장조사업체인 마크로밀 엠브레인을 통해 진행

표 1. 연구대상의 특성(단위 : 명, %)

특성	수준	N	%
성별	남	135	49.6
	여	137	50.4
연령	1955년 - 1959년	130	47.8
	1960년 - 1963년	142	52.2
참여빈도	주 1회 이하	71	26.1
	주 2-3회	106	39.0
	주 4-5회	55	20.2
	주 6회 이상	40	14.7
참여기간	1년 미만	53	19.5
	1년 - 5년 미만	61	22.4
	5년 - 10년 미만	45	16.5
	10년 이상	113	41.5
참여종목	등산	41	15.1
	골프	12	4.4
	수영	5	1.8
	테니스 & 배드민턴	5	1.8
	헬스 & 요가	28	10.3
	산책 & 조깅	164	60.3
	기타	17	6.3
합계		272	100

하였다. 조사대상의 표집방법은 비확률 표본추출법(non-probability sampling) 중 편의표본추출법(convenient sampling method)을 이용하여 자기평가기입법(self-administration method)으로 설문지를 작성하도록 하였다. 총 280부의 설문지를 배부하여 답변이 누락되었거나 불성실하다고 판단되는 8부를 제외한 272부를 자료 분석에 사용하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 아래 <표 1>과 같다.

2. 연구도구

본 연구에서는 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도와 사회적 지지 및 생활만족 간의 관계를 규명하기 위해 측정도구로 다음과 같은 설문지를 사용하였다. 설문지의 구성은 아래 <표 2>와 같이 인구통계학적 특성 5문항(성별, 연령, 참여빈도, 참여기간, 참여종목), 건강관심도 5문항, 사회적지지 25문항, 생활만족 5문항으로 구성하였다.

건강관심도를 측정하기 위한 도구는 이순영, 손명세, 남정모(1995)가 사용한 문항을 토대로 김남진(2000)이 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정하고 보완해 총 5문항으로 구성하였다.

사회적 지지를 측정하기 위한 도구는 박지원(1985)이 개발하고 사혜지, 이철원, 김민정(2017)이 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정하고 보완해 총 25문항으로 구성하였다.

생활만족을 측정하기 위한 도구는 Diener,

표 2. 설문지의 구성

구성지표	구성 내용	문항 수
인구통계학적 특성	성별, 연령, 참여빈도, 참여기간, 참여종목	5
건강관심도	건강관심도(5)	5
사회적 지지	정서적지지(7)	7
	정보적지지(6)	6
	평가적지지(6)	6
생활만족	물질적지지(6)	6
	생활만족(5)	5
합계		40

Emmons, Larsen, & Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도 단일척도를 활용한 이민석, 이지열, 사혜지(2019)의 설문지를 본 연구에 맞게 수정하고 보완해 총 5문항으로 구성하였다. 또한 연구대상자의 성별과 연령, 참여빈도, 참여기간, 참여종목 5가지 항목의 인구통계학적 특성을 포함하여 총 40문항으로 설문지를 구성하였다. 이를 측정하기 위해 인구통계학적 특성을 제외한 모든 문항은 ‘전혀 아니다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)까지의 5점 리커트(Likert) 척도로 구성하였다.

3. 요인분석 및 신뢰도 검증

본 연구에서 사용할 설문지의 내용타당도(content validity) 검증을 위해 스포츠응용산업학 전공의 교수 1인과 스포츠레저학 전공의 박사 1인에게 설문 내용을 검증받았다. 이후 집중타당도(convergent validity)와 판별타당도(discriminant validity) 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석을 실시하기 전에 탐색적 요인분석을 실시하지 않은 이유는 본 연구에 사용된 척도들은 이미 선행 연구에서 탐색적 요인분석을 통해 구성타당도에 대한 검증이 이루어졌으며, 탐색적 요인분

석으로 확인된 요인구조로 확인적 요인분석을 실시할 경우 좋지 않은 적합도가 나타날 수 있기 때문에(Kline, 2005) 생략하였다.

CFI와 TLI 값을 통해 상대적 적합도 지수를 검증하였고, RMSEA 값을 통해 절대적 적합도 지수를 검증하였다. CFI와 TLI 값이 각각 .9 이상일 때, RMSEA 값이 .08 이하일 때 적합한 모형으로 평가되는데(Bentler & Bonett, 1980; Steiger & Lind, 1980; Bentler, 1990), 분석결과 CFI .949, TLI .944, RMSEA .045로 나타나 연구 모형의 상대적, 절대적 적합도 기준을 충족하는 것으로 확인되었다. 이후 개념신뢰도(construct reliability) 수치와 분산추출지수(average variance extracted)의 수치를 산출하여 문항의 타당도를 확인한 결과 <표 3>에 제시한 바와 같이 요인 모두 개념신뢰도가 .7 이상으로 기준 이상임이 확인되었고, 모든 요인의 분산추출지수 또한 .5 이상으로 나타나 집중타당도에 문제가 없는 것으로 확인되었다. 끝으로 Cronbach's α 계수를 통해 실시한 신뢰도 분석 결과 모든 요인의 신뢰도 분석 결과값이 .7 이상으로 나타나 문항의 내적 일관성에 문제가 없는 것으로 확인하였다. 구체적인 내용은 <표 3>과 같다.

표 3. 확인적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

요인	내용	β	S.E	CR	AVE	α
건강 관심도	1. 현재 건강을 위해 여가스포츠 참여로 정신적, 신체적 단련을 하고 있다.	.579	.291			
	2. 건강을 위해 건강식품을 구매한다.	.618	.376			
	3. 정기적인 건강검진을 받는다.	.569	.434	.857	.547	.767
	4. 건강 관련 TV 프로그램이나 서적을 챙겨본다.	.721	.262			
	5. 건강에 관심이 많다.	.676	.311			
정서적 지지	1. 돌봄과 사랑을 받고 있다는 느낌이 들게 해주는 사람이 있다.	.715	.255			
	2. 같이 있을 때 친밀감이 들게 해주는 사람이 있다.	.827	.135			
	3. 고민거리를 들어주는 사람이 있다.	.843	.138			
	4. 마음을 터놓고 의지할 수 있는 사람이 있다.	.887	.116	.965	.799	.932
	5. 항상 나의 일에 관심을 가져주고 격려해주는 사람이 있다.	.869	.135			
	6. 결정을 내리지 못하고 망설일 때 격려를 통해 결정을 내릴 수 있게 도와주는 사람이 있다.	.763	.203			
	7. 내 기분이 나쁠 때 나를 이해해주고 기분을 전환시켜주는 사람이 있다.	.793	.190			
정보적 지지	1. 주변에 배울 게 많고 존경심이 드는 사람이 있다.	.725	.248			
	2. 어렵고 힘든 상황에 처해 있을 때 해결책을 제시해주는 사람이 있다.	.850	.159	.952	.767	.912
	3. 이해할 수 없거나 모르는 부분에 대해 알 수 있게끔 설명해주는 사람이 있다.	.809	.178			

	4. 사회생활에 잘 적응하고 현실을 이해할 수 있도록 충고해주는 사람이 있다.	.757	.201	
	5. 내 문제의 원인을 찾는데 지식과 정보를 제공해주는 사람이 있다.	.799	.203	
	6. 중요한 사항을 선택할 때 가급적 합리적인 결정을 내릴 수 있게 조언을 건네주는 사람이 있다.	.834	.168	
평가적 지지	1. 내가 하는 행동에 대해 객관적인 관점에서 평가해주는 사람이 있다.	.735	.247	
	2. 나를 가치 있는 존재로 인정해주고 필요로 하는 사람이 있다.	.799	.171	
	3. 내 일에 자부심을 가질 수 있게끔 나를 인정해주는 사람이 있다.	.717	.261	.955 .780 .910
	4. 내가 무언가를 잘했을 때 아낌없이 칭찬해주는 사람이 있다.	.783	.175	
	5. 인격적으로 나를 존중해주는 사람이 있다.	.854	.122	
	6. 내 의견을 긍정적으로 받아들이고 존중해주는 사람이 있다.	.881	.098	
물질적 지지	1. 내가 필요로 하는 물건이나 돈을 마련해주기 위해 최선을 다하는 사람이 있다.	.665	.355	
	2. 아무런 대가 없이 내 일을 돕고자 최선을 다해주는 사람이 있다.	.781	.174	
	3. 나에게 문제가 발생했을 때 나를 위해서 시간을 내주고 상의해주는 사람이 있다.	.821	.140	.939 .721 .890
	4. 내가 필요한 물건이 생겼을 때 자신의 물건을 나에게 빌려주는 사람이 있다.	.796	.178	
	5. 내가 아프거나 몸이 불편할 때 나 대신 일을 해줄 수 있는 사람이 있다.	.752	.252	
	6. 나에게 다른 사람을 보내서라도 나를 도와주려고 하는 사람이 있다.	.753	.250	
생활만족	1. 내 인생은 내가 이상적이라 생각하는 모습에 가까운 편이다.	.593	.302	
	2. 나의 생활 조건은 좋은 편에 속한다.	.689	.256	
	3. 삶 전반에 만족한다.	.702	.244	.877 .591 .785
	4. 살면서 내가 원하는 중요한 것들을 이뤄냈다.	.712	.272	
	5. 만약 내 삶을 다시 산다고 하더라도 지금처럼 살아갈 것이다.	.562	.408	

$\chi^2 = 841.500, df = 545, CFI = .949, TLI = .944, RMSEA = .045$

4. 자료처리 방법

본 연구의 자료처리는 Window용 SPSS 23.0 과 AMOS 18.0을 통해 빈도분석과 확인적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석 그리고 구조방정식 모형분석을 실시하였다.

Ⅲ. 결과

1. 상관관계분석

건강관심도와 사회적 지지, 생활만족에 대한 상관관계분석을 실시하였다. 건강관심도와 생활만족은 단일요인으로 구성되어 있고, 사회적 지지는 정서적 지지와 정보적 지지, 평가적 지지, 물질적 지지 4가지 요인으로 구성되어 있다.

상관관계분석 결과는 <표 4>와 같으며 모든 상관계수의 값이 .80을 넘지 않는 것으로 나타나 변인 간의 다중공선성에 문제가 없는 것을 확인하였다.

표 4. 상관관계분석

변인	건강관심도	사회적 지지	생활만족
1	1		
2	.281**	1	
3	.284**	.280**	1

** $p < .01$

2. 연구모형의 적합도 분석

본 연구는 구조방정식 모형을 활용하여 변인 간의 경로분석을 실시하였다. 구조모형의 모수 추정을 위한 방법으로 최대우도법(maximum likelihood estimation)을 사용하였고 검정결과 $\chi^2 = 78.223, df = 74, CFI = .997, TLI = .996, RMSEA = .015$ 로 나타났다<표 5>.

표 5. 연구모형의 적합도

적합도	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
값	78.223	74	.997	.996	.015

3. 변인 간의 구조모형 검증

변인 간의 구조모형 검증결과는 아래 제시된

〈표 6〉과 〈그림 2〉와 같다. 첫째, 건강관심도는 사회적 지지에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 1은 채택되었다($\beta=.333$, $t=4.402$, $p<.001$). 둘째, 사회적 지지는 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 2도 채택되었다($\beta=.226$, $t=2.948$, $p<.01$). 셋째, 건강관심도는 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3 또한 채택되었다($\beta=.280$, $t=3.301$, $p<.001$).

표 6. 가설검증

H	경로	Estimate	S.E.	t-value	
H 1	건강관심도 → 사회적 지지	.333	.072	4.402***	채택
H 2	사회적 지지 → 생활만족	.226	.064	2.948**	채택
H 3	건강관심도 → 생활만족	.280	.067	3.301***	채택

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

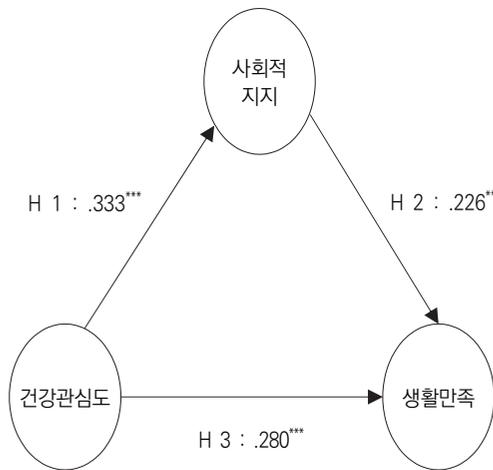


그림 2. 연구결과의 요약

4. 매개효과 분석

본 연구에서 사회적 지지는 건강관심도와 생활만족의 관계에서 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이에 가설 4에 대한 검증을 위해 95%의 신뢰구간을 설정하고 반복시행 횟수를 1,000회로 하여 부트스트래핑 방법을 이용한

매개효과 검증을 실시하였다. 그 결과 각각의 경로에서 나타난 95% CI(confidence interval) 값이(.031, .146) 0에 포함되지 않았으며, p 값이 최대 .007로 나타나 사회적 지지가 건강관심도와 생활만족의 관계에서 통계적으로 유의한 매개효과를 가지고 있는 것으로 나타나 가설 4는 채택되었다(표 7).

표 7. 매개효과 검증결과

	경로계수	SE	95% CI (Bias-corrected)	P
a	.333	.072	(.228, .447)	.001
b	.226	.064	(.090, .372)	.012
c	.280	.067	(.116, .425)	.003
a*b	.075	.033	(.031, .146)	.007
Total	.356	.088		

a=Direct effects(건강관심도 → 사회적 지지)

b=Direct effects(사회적 지지 → 생활만족)

c=Direct effects(건강관심도 → 생활만족)

a*b=Indirect effects(매개효과)

CI=Confidence Interval

5. 경쟁모형 분석

건강관심도와 생활만족의 관계에서 사회적 지지의 매개효과가 있는 것으로 나타남에 따라 그 효과가 부분적으로 매개하는지, 완전하게 매개하는지에 대한 검증을 위해 두 모형의 χ^2 값의 차이검증을 실시하였다. 그 결과 자유도 1에서의 χ^2 값 차이는 12.341로, χ^2 값 차이가 3.84 임계비 값보다 크게 나타나 부분 매개모형이 채택되었다(표 8). 즉, 사회적 지지는 건강관심도와 생활만족의 관계에서 부분적으로 매개하는 것으로 확인되었다.

표 8. 경쟁모형 비교

모형	χ^2	df
부분 매개모형	90.564	75
완전 매개모형	78.223	74

IV. 논의

1. 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의

건강관심도와 사회적 지지의 관계에 대한 논의

첫째, 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도는 사회적 지지에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도와 사회적 지지의 관계를 규명한 이정일(2022)의 연구결과가 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 베이비붐 세대의 경우 기존 노인 세대 보다 체육활동 참여 빈도가 높은 편이다(정경환, 김로빈, 2021). 그러나 60세 이상을 대상으로 한 연구에서 연령이 높아질수록 신체활동 실천율이 낮아진다는 연구결과(박업지, 조민석, 박수희, 2022)를 감안하면 베이비붐 세대도 연령이 높아질수록 체육활동 참여 빈도가 낮아질 수 있다는 추론이 가능하다. 노인의 스포츠 참가 정도는 다양한 스포츠사회환경에 의해 결정되는데(동영주, 이원미, 2021) 2020년 말 기준 전국 공공체육시설 총 31,544개소 중 노인체육시설은 별도로 구분돼 있지 않았고, 노인들이 자주 이용하는 게이트볼장과 그라운드 및 파크골프장은 각각 1829개소, 165개소로 전체의 약 6.3% 정도밖에 차지하지 않았다(배성호, 2023). 또한 베이비붐 세대의 자산빈곤율은 소득빈곤율 보다 높게 나타나는데(이영라, 이숙중, 2018), 이는 베이비붐 세대가 은퇴 이후 소득이 급속히 감소하는 시점에 노후생활이 불안정할 것이라고 해석된다(한창근, 맹성준, 2021). 따라서 정부와 지자체는 노인체육시설을 별도로 구분하고 노인들의 참여율이 높은 게이트볼과 그라운드 및 파크골프의 전용 시설을 확충해 나가면서 휴게시설과 편의시설 등도 보강해야 한다. 나아가 노인의 건강증진과 여가선용에 도움이 될 운동 종목을 중심으로 다양한 체험교실 프로그램을 무료 혹은 저렴한

가격으로 실시한다면 연령이 높아지더라도 신체활동 참여율이 높아짐에 따라 건강에 대한 관심도 높아질 것으로 판단된다.

2. 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 사회적 지지와 생활만족의 관계에 대한 논의

둘째, 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 사회적 지지는 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 골프연습장을 이용하는 대도시 노인들을 대상으로 사회적 지지와 생활만족의 관계를 규명한 김학권, 윤상영(2015)의 연구결과와 노인의 사회적 지지가 생활만족도에 미치는 영향을 규명한 김이철, 백진아(2016)의 연구결과, 김혜경, 김지혜(2020)의 연구결과가 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 이러한 사회적 지지는 여가스포츠 활동 참가 여부에 따라 달라지는데(이은주, 2014), 정경환, 김로빈(2021)의 베이비붐 세대 체육활동 참여 여부 및 참여 정도를 조사한 연구결과 체육활동을 전혀 하지 않는다는 비율이 22.1%로 가장 높은 것으로 나타났으며, 체육활동 참여 증진을 위한 선행 조건으로는 시간 증가가 가장 우선시 되어야 한다고 나타났다. 이는 베이비붐 세대가 부모 봉양과 자녀 양육을 동시에 책임져야 하는 긴 세대로서 여가 시간을 제대로 누리지 못하고 있기 때문이라고 볼 수 있다(이수진, 허선희, 홍순영, 2011). 따라서 정부와 지자체는 이들의 부족한 시간을 고려해 접근성이 좋은 걷기코스 및 체육시설의 설치, 신체활동 관련 콘텐츠를 개발하고 보급하는 등 국가 차원의 지원을 확대해야 한다. 나아가 학계에서는 베이비붐 세대가 여가 시간에 운동을 통해 건강관리를 할 수 있도록 지속적으로 구체적인 여가활동 제약 요인을 파악하고 해결방안을 제시한다면 체육활동 참여율 증가에 도움이 되어 사회적 지지도 높아질 것으로 판단된다.

3. 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도와 생활만족의 관계에 대한 논의

셋째, 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도는 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 액티브 시니어 테니스 참여자의 건강관심도와 생활만족의 관계를 규명한 정대조, 이민석, 이철원(2020)의 연구결과와 베이비붐 세대 골프참여자의 건강관심도와 가정생활만족의 관계를 규명한 설수황, 이광용(2021)의 연구결과가 본 연구의 결과와 맥을 같이 하고 있다. 박수현, 박주영(2015)의 연구결과에 따르면 영양과 운동, 심리로 구성된 통합형건강힐링프로그램에 참여를 통해 건강관심도를 높일 수 있다고 하였다. 베이비붐 세대는 2010년도를 기점으로 노동현장에서 은퇴하기 시작했는데 최근 2020년에는 코로나19 사태로 인해 예상치 못한 은퇴를 맞이하면서 전년 대비 12만 명이 더 실직하게 되었다(이지용, 김태준, 문재용, 김연주, 양연호, 2020). 이러한 비자발적인 은퇴는 심한 우울감을 유발하고(이승원, 김동배, 이주연, 2008), 우울감은 노인들의 생활 전반에 대한 만족도를 낮추는 것으로 알려져 있다(윤은자, 권영미, 윤미선, 2008). 따라서 베이비붐 세대는 복지관과 체육회 등에서 시니어를 대상으로 실시하는 명상, 요가, 체조, 레크레이션, 댄스 등의 프로그램에 참여한다면 근력 강화 및 유연성 확장, 스트레스 해소, 심리적 안정 등 신체적, 정신적 건강 개선에 도움이 되고, 나아가 여럿이 함께 하기 때문에 대인관계 형성과 사회활동 참여 기회도 얻을 수 있어 통합적 회복에 도움이 될 것으로 판단된다.

4. 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 사회적 지지의 매개효과에 대한 논의

넷째, 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 사

회적 지지는 건강관심도와 생활만족의 관계에서 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 노인의 노화불안과 성공적 노화의 관계를 규명한 김정희, 박지영(2015)의 연구결과와 여가스포츠 참여 노인의 여가몰입과 삶의 질의 관계를 규명한 손지영(2017)의 연구결과, 독거노인생활관리사의 직무 정체성이 신체적 삶의 질에 미치는 영향을 규명한 이대주, 조성제(2020)의 연구결과, 성인들의 신체활동과 물리적 환경의 관계를 규명한 이학권, 강수진, 김영호(2020)의 연구결과가 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 즉, 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 생활만족도를 높이기 위해서는 건강관심도와 사회적 지지를 높일 수 있는 방안을 모색해야 한다는 것을 의미한다. 따라서 앞에서 제시한 건강관심도와 사회적 지지를 높일 수 있는 방안과 더불어 정부는 베이비붐 세대의 특성을 잘 파악해 자발적인 운동 참여를 이끌 수 있는 동기 부여와 체계적인 지도를 할 수 있는 전문성을 갖춘 노인체육지도자 양성에도 심혈을 기울인다면 이들의 운동 참여율 증가에 도움이 되어 건강관심도와 사회적 지지도 높아질 것으로 판단된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도와 사회적 지지 및 생활만족의 관계를 규명하여 베이비붐 세대가 건강한 노후 생활을 영위할 수 있도록 이에 대한 기초자료를 제공하는 데 목적을 두고 진행되었다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 전국에 실내외 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 1955년에서 1963년 사이에 출생한 베이비붐 세대 272명을 대상으로 SPSS 23.0과 AMOS 18.0 프로그램을 실시하여 다음과 같은 결과를 도출해냈다. 첫째, 건강관심도는 사회적 지지에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 사회적 지

지는 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 건강관심도는 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 건강관심도와 생활만족의 관계에서 사회적 지지는 부분 매개하는 것으로 나타났다.

종합적으로 살펴보면 베이비붐 세대의 생활 전반에 대한 만족도를 높이기 위해서는 건강관심도와 사회적 지지가 선행되어야 한다. 따라서 정부와 지자체는 베이비붐 세대를 위한 다양한 체육 시설물을 지속적으로 보강 및 확충하고 체험교실 프로그램을 무료 혹은 저렴한 가격으로 실시해야 한다. 또한 베이비붐 세대는 복지관과 체육회 등에서 시니어를 대상으로 실시하는 명상, 요가, 체조, 레크레이션, 댄스 등의 프로그램 참여를 통해 건강에 많은 관심을 가져야 한다. 나아가 정부와 지자체는 베이비붐 세대를 고려해 접근성이 좋은 걷기코스 및 체육시설의 설치, 신체활동 관련 콘텐츠를 보급하는 등 국가 차원의 지원을 확대해야 하고 이들이 지속적으로 운동에 참여할 수 있게 동기 부여와 체계적인 지도를 할 수 있는 노인 체육지도자 양성에도 심혈을 기울여야 하며, 학계는 이들의 구체적인 여가활동 제약 요인을 지속적으로 파악하여 해결방안을 제시하는 등 건강관심도와 사회적 지지를 높이기 위한 노력이 이루어져야 할 것이다.

본 연구의 결과를 바탕으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 베이비붐 세대 여가스포츠 활동 참여자를 대상으로 변인 간의 관계를 규명하는 데 집중하였다. 그러나 후속 연구에서는 인구통계학적 특성을 고려해 여가스포츠 활동에 참여한 기간, 빈도 등을 통한 비교연구를 진행한다면 보다 더 심도 있는 연구결과를 도출해 낼 수 있을 것이라고 판단된다. 둘째, 본 연구는 설문지를 활용한 양적 연구를 진행하였지만 이는 베이비붐 세대의 생활 전반에 대한 만족도를 이해하기에는 부족한 부분이 없지 않아 있다. 따라서 후속 연구에서

는 양적연구와 더불어 인터뷰 형식의 질적연구를 병행한다면 이들의 심층적인 부분까지 이해할 수 있을 것으로 판단된다.

참고문헌

- 곽종형(2018). 노인세대의 여가만족이 생활만족도에 미치는 영향. *사회복지경영연구*, 5(1), 205-227.
- 권기남, 박성혜, 임수원(2017). 노인맞춤형 운동서비스 사업의 문제점과 개선방안. *한국스포츠사회학회지*, 30(1), 85-104.
- 김남진(2000). 예비노인 집단과 노인집단의 건강관심도 및 건강행위, 주관적인 건강상태와의 관련성 연구. *한국보건교육건강증진학회지*, 17(2), 99-110.
- 김대권(2010). 여가스포츠 참가가 사회적 지지, 여가만족 및 자아실현에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(1), 147-159.
- 김동진, 현수생(2021). 노인의 가족건강성과 심리적 안녕감과 관계에서 사회적 지지와 가족지지의 매개효과. *한국비전연구*, 3, 115-161.
- 김승화, 오기성(2019). 노인의 스포츠활동 유형에 따른 스포츠참여 및 스포츠관람 선호도 차이 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 43(2), 1-11.
- 김용탁, 이남(2019). 노인의 건강 특성과 삶의 만족도 관계에서 우울의 매개효과 분석-장애노인과 비 장애노인 비교. *노년교육연구*, 5(1), 1-19.
- 김윤정(2022). 베이비부머세대의 과부담 의료비 지출에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 22(1), 484-492.
- 김이철, 백진아(2016). 가족갈등, 사회적지지 및 자아존중감이 노인의 생활만족도에 미치는 영향. *디지털융복합연구*, 14(7), 279-287.

- 김정희, 박지영(2015). 노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(9), 210-222.
- 김태완, 이주미(2022). 노인빈곤과 노후소득보장에 대한 제언. *보건복지포럼*, 305, 60-73.
- 김태호(2015). 베이비부머 퇴직자의 사회적 자본이 성공적 노화에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 숭실대학교 대학원.
- 김학권, 윤상영(2015). 골프연습장을 이용하는 대도시 노인의 사회적 지지와 생활만족 및 자아존중감의 구조적 관계. *한국체육과학회지*, 24(5), 269-281.
- 김형진, 설수황, 정지해(2017). 골프참여자의 운동재미와 운동열정 및 건강관심도의 관계. *한국체육과학회지*, 26(5), 427-437.
- 김혜경, 김지혜(2020). 노인의 노후준비가 생활만족도에 미치는 영향 : 사회적지지 및 죽음불안과의 관련성을 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 20(10), 449-457.
- 나일주, 임찬영, 박소화(2008). 한국 베이비붐 세대의 은퇴 대비를 위한 정책 방향 : 국가인적자원개발측면에서. *노인복지연구*, 42, 151-174.
- 동영주, 이원미(2021). 노인의 스포츠사회환경에 따른 주관적 건강과 스포츠참가정도의 차이. *한국사회체육학회지*, 83, 325-341.
- 박수현, 박주영(2015). 통합형시니어건강힐링프로그램이 건강관심도 및 정신건강에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 24(4), 523-531.
- 박엄지, 조민석, 박수희(2022). 노인 인구의 운동 및 신체활동 정도에 따른 우울감과 인지장애 경험에 관한 연구. *고령자.치매작업치료학회지*, 16(1), 105-115.
- 박지원(1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 배성호(2023년 1월 16일). “경남 사천·의령, 전남 함평 등 시니어 체육센터 전국 곳곳에 들어선다.” *백세시대*, Retrieved 2023년 4월 5일 from <http://www.100ssd.co.kr/news/articleView.html?idxno=94823>
- 보건복지부(2015). 2015년 노인보건복지사업안내. Retrieved 2023년 4월 5일 from <https://www.korea.kr/archive/expDocView.do?docId=36336>
- 사혜지, 이철원, 김민정(2017). 노인들의 여가참여, 성공적 노화, 그리고 사회적 지지의 구조적 관계. *한국체육학회지*, 56(5), 511-521.
- 설수황, 이광용(2021). 베이비붐세대 골프참여자의 건강관심도와 여가몰입 및 가정생활만족의 구조적 관계. *한국사회체육학회지*, 83, 205-215.
- 손지영(2017). 여가스포츠 참여 노인의 여가 몰입과 삶의 질 : 사회적 지지의 매개효과 검증. *한국체육과학회지*, 26(4), 331-344.
- 송인욱(2009). 주부양자의 노인학대에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 송인욱, 원서진(2020). 베이비부머의 주관적 건강상태, 우울, 삶의 만족도의 관계: 근로여부에 따른 다중집단분석. *한국산학기술학회지*, 21(6), 349-357.
- 유성열(2017년 5월 3일). “2030년 노인 의료비 90조 원 이상 필요...초고령 사회 해법은?” *동아일보*, Retrieved 2023년 4월 5일 from <https://www.donga.com/news/article/all/20170503/84191419/1>
- 유용식(2013). 베이비붐 세대의 노후준비도에 영향을 미치는 요인. *한국콘텐츠학회지*, 13(12), 738-747.
- 유주희, 주운현(2016). 베이비부머들의 생활만족도 영향요인분석. *정책개발연구*, 16(1), 75-111.
- 윤은자, 권영미, 윤미선(2008). 노인의 우울, 기분상태와 생활만족도. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 10(6), 3091-3106.

- 이대주, 조성제(2020). 독거노인생활관리사의 직무 특성과 삶의 질 관계에서 사회적 지지 매개효과에 관한 연구. *아시아태평양융합연구교류논문지*, 6(6), 97-110.
- 이민석, 이지열, 사혜지(2019). 시니어 대상 여가이벤트 참여 액티브 시니어의 여가촉진, 레크리에이션 전문화 및 생활만족의 관계 분석. *한국사회체육학회지*, 77, 449-459.
- 이수진, 허선희, 홍순영(2011). 베이비붐세대 은퇴에 따른 여가소비문화 활성화 방안. *경기개발연구원기본연구*, 2011(12), 1-230.
- 이숙현(2013). 음악중심 통합예술치료가 장기요양시설거주 노인의 고독감, 우울, 생활만족도와 Cortisol 및 NK-cell에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 이순영, 손명세, 남정모(1995). 한국인의 건강관심도, 건강실천행위 및 건강수준간의 구조분석. *대한예방의학회지*, 28(1), 187-206.
- 이승원, 김동배, 이주연(2008). 중-고령자의 은퇴유형이 우울에 미치는 영향 : 가족관계만족도의 조절효과를 중심으로. *가족자원경영과 정책*, 12(1), 107-125.
- 이영라, 이숙중(2018). 고령층의 자산빈곤과 소득빈곤에 미치는 영향요인 연구 : 베이비붐세대와 해방전쟁 세대를 중심으로. *사회과학연구*, 57(2), 111-156
- 이은주(2014). 노인의 여가스포츠 활동과 사회적 지지, 우울감 및 죽음불안의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(4), 51-63.
- 이정일(2022). *The structural relationship of health concerns, social support, self-esteem and successful aging in leisure Sports among Baby Boomer*. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이정일, 설수황(2021). 1차, 2차 베이비붐 세대 여가스포츠 참여자의 건강관심도와 여가몰입 및 사회적 역할상실감의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(2), 125-136.
- 이지용, 김태준, 문재용, 김연주, 양연호(2020년 6월 28일). “베이비부머 26만명, 코로나발 강제은퇴.” *매일경제*, Retrieved 2023년 4월 5일 from <https://www.mk.co.kr/news/economy/view/2020/06/660953/>
- 이철수(2009). *사회복지학 사전*. 서울: 블루피쉬.
- 이학권, 강수진, 김영호(2020). 성인들의 신체활동과 물리적 환경의 관계에서 사회적지지의 매개효과. *한국체육과학회지*, 29(6), 265-273.
- 전성범(2021). 여가 스포츠 참여와 주관적 의료비절감의 관계: 베이비부머 및 노인 세대를 대상으로. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(3), 63-76.
- 정경환, 김로빈(2021). 베이비부머 세대와 노인 세대 비교 : 체육활동 참여 관련 요인을 중심으로. *한국체육과학회지*, 30(6), 133-147.
- 정대조, 이민석, 이철원(2020). 액티브 시니어 테니스 참여자의 여가열정, 건강관심도 및 생활만족의 관계 분석. *한국체육과학회지*, 29(4), 87-98.
- 정연성(2013). 노인의 여가스포츠 참여정도와 사회적 지지 및 생활만족의 PLS 경로모형 분석. *한국체육과학회지*, 22(6), 309-319.
- 통계청(2021). *인구총조사*. Retrieved 2023년 4월 5일 from https://kosis.kr/statisticsList/statisticsListIndex.do?parentId=A.1&vwcd=MT_ZTITLE&menuId=M_01_01
- 통계청(2022). *2022 고령자 통계*. Retrieved 2023년 4월 5일 from https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060500&bid=10820&act=view&list_no=420896
- 한윤희, 이형일(2021). 성인여성의 스포츠참여가 사회적 지지, 생활만족, 사회적 젠더 인식에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 84, 405-416.
- 한창근, 맹성준(2021). 베이비부머 가구주의 빈곤탈출에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 1~15차 복지패널자료를 이용하여. *한국*

- 복지패널학술대회논문집, 14, 201-215.
- 허원구(2017). 노인의 삶의 만족도 발달궤적과 건강 특성요인. *사회복지정책*, 44(2), 297-318.
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Singh, M. A. F. (2016). Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote “Active Aging”. *The Gerontologist*, 56(Suppl 2), S268-S280.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structure. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- 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.
- Duda, J. L., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. *Handbook of Sport Psychology*, 2, 417-443.
- Ferreira, L. N., Pais, S., Ilchuk, K., & Santos, M. (2022). Ageing, Health-Related Quality of Life and Physical Activity - Evidence Based on the EQ-5D-5L. *Ageing International*, 47(4), 705-723.
- Kleiber, D. A., & Linde, B. D. (2014). The case for leisure education in preparation for the retirement transition. *Journal of Park & Recreation Administration*, 32(1), 110-127.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. NY: Guilford Press.
- Ku, P. W., Fox, K. R., & Chen, L. J. (2016). Leisure-time physical activity, sedentary behaviors and subjective well-being in older adults: An eight-year longitudinal research. *Social Indicators Research*, 127(3), 1349-1361.
- Newsom, J. T., McFarland, B. H., Kaplan, M. S., Huguet, N., & Zani, B. (2005). The health consciousness myth: implications of the near independence of major health behaviors in the North American population. *Social Science and Medicine*, 60(2), 433-437.
- Steiger, J. H., & Lind, J. M. (1980). *Statistically based tests for the number of common factors*. Paper presented at the annual meeting of Psychometric Society, IA, June.