

퇴직 후 50대 남성의 경제적어려움과 노후불안 관계에서 여가스포츠경험 조절효과

김유식¹

¹서울과학기술대학교 강사

The Moderating Effect of Leisure Sport Experience on the Relationship Between Economic Hardship and Retirement Anxiety Among Retired Men in Their 50s

Kim, Yu-Sik¹

¹Seoul National University of Science and Technology, Lecturer

Abstract

This study examined the moderating effect of leisure sport experience on the relationship between economic hardship and retirement anxiety among retired men in their 50s. The results showed that economic hardship significantly increased retirement anxiety, whereas leisure sport experience significantly reduced retirement anxiety. In addition, leisure sport experience was found to have a significant moderating effect on the relationship between economic hardship and retirement anxiety. These findings suggest that leisure sport experience operates beyond a direct effect on retirement anxiety, functioning instead within an interactional framework linking economic conditions and psychological adaptation. The results extend prior research focused on economic determinants by showing that experiential resources can modify this relationship. Accordingly, leisure sport experience is not a universal buffering factor, but a context-dependent resource whose effects vary across individual and situational conditions. This supports an individual and environment interaction perspective in explaining retirement anxiety.

Key words : economic hardship, retirement anxiety, leisure sport experience, retired men in their 50s

주요어 : 경제적 어려움, 노후불안, 여가스포츠경험, 퇴직 후 50대 남성

Address reprint requests to : Kim, Yu-Sik

E-mail: toya00@hanmail.net

Received: April, 29, 2026 Revised: June, 2, 2026 Accepted: June, 23, 2026

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

산업구조 변화, 노동시장 유연화, 인구 고령화 심화는 장년층 생애 경로에 변화를 초래한다(한국개발연구원, 2024). 안정적인 고용을 유지한 채 은퇴로 이어지던 기존 구조는 조기퇴직과 비자발적 은퇴 증가로 악화되는 추세이다(Lee, 2023). 50대는 경제활동 중심에 있으면서도 노동시장 이탈 위험이 높아지는 시기를 살아가고 있다.

50대는 은퇴 이전 준비 단계와 은퇴 이후 적응 단계가 중첩되는 전환기로서, 경제적·심리적 부담이 집중되는 시기이다. 전통적으로 남성은 가계의 주된 경제적 책임자로 인식되어 왔기에, 퇴직 이후 소득 감소와 경제적 불안정에 민감하게 반응할 수 있다. 구체적으로, 이 시기는 자녀 교육과 결혼, 주거 관련 지출 부담이 지속되는 반면, 고용 안정성은 약화되고 소득 감소 가능성은 증가한다(조정희, 박미선, 2022). 재취업 기회 제한과 노동시장 내 연령 차별은 경제적 불안정성을 심화시킨다(김지연, 2024). 충분한 노후준비 없이 은퇴를 경험하거나 준비하는 경우, 생활 유지 어려움, 자산 축적 제약, 장기적인 소득 불확실성에 직면하게 된다(김대환, 정중영, 2025).

경제적 어려움은 개인이 일상에서 현실적인 재정적 제약을 어떻게 체감하고 경험하는지를 보여주는 개념이다. 재정 자원 부족이라는 객관적 조건과 그로 인해 느끼는 압박과 부담의 주관적 인식, 지출 축소와 같은 행동적 반응이 포함된다. 경제적 어려움은 물질결핍, 경제압박, 생계어려움 등이 결합된 다차원적 상태를 의미한다(Barrera, Caples, & Tein, 2001). 경제적 어려움은 심리적 위축과 스트레스 증가로 이어져, 우울과 불안 같은 부정적 정서를 강화하는 것으로 알려졌다(Choi, Lee, Sempungu,

& Lee, 2023). 심한 경우 자살 위험과 같은 심각한 정신건강 문제로 이어질 가능성을 내포한다(김정희, 2025).

경제적 어려움은 노후불안과도 연결된다. 노후불안은 노화 과정에서 경험하거나 예상되는 상실과 변화에 관한 전반적인 불안 수준을 의미하는 개념으로, 건강, 사회, 심리, 재정 등 다양한 영역에서의 불안을 포함한다(정순돌, 김미리, 2023). 이러한 불안은 단순한 인식 수준에 머무르지 않으며, 삶의 질 저하나 적응 어려움을 초래하고, 건강관리 소홀, 사회적 관계 위축, 삶의 만족도 감소와 같은 부정적 결과로 이어질 수 있다(이은미, 허정무, 2025). 연구(Claes, Smeding, & Carré, 2021)에 따르면, 경제적 자원 부족은 미래 통제감 저하와 부정적 기대를 유발하여, 불안 수준을 높이는 요인으로 작용한다. 50대 경제적 어려움은 노후불안으로 이어질 가능성이 상대적으로 높은 것이다.

한편, 여가 스포츠는 신체적 건강뿐 아니라 정신건강 증진에 긍정적 영향을 미치는 활동이다. 규칙적인 참여는 스트레스 완화, 효능감 향상, 우울 및 불안 감소, 삶의 만족 증진 등에 기여하는 것으로 보고된다(Toros et al., 2023; Wanjau et al., 2023). 그러나 이러한 효과는 단순 참여 여부나 빈도만으로 설명하기 어렵다. 활동 과정에서 '어떤 경험을 하는지', 개인의 심리 상태와 경험 수준을 고려할 필요가 있다. 여가스포츠경험은 자발적으로 개인이 참여하는 여가 스포츠 활동 과정에서 주관적으로 인식하고 경험하는 심리 상태이다. 여가스포츠 경험은 자기 인식과 정서적 해방감, 개인 능력에 관한 지각 등을 경험하게 하는 다차원적 개념이다(박세혁, 2020). 따라서 동일한 여가 스포츠 활동에 참여하더라도 개인이 활동 과정에서의 경험 수준, 즉 자아확인, 일상탈출, 효능감은 다르게 나타날 수 있다.

이러한 여가 스포츠를 통한 긍정 경험은 스트레스 상황에서 정서적 반응을 조절하는 기능

을 수행한다(김유식, 2026; 이솔잎, 김유식, 2024). 스트레스 완충모형(Cohen & Wills, 1985)에 따르면, 스트레스 요인이 부정적 심리 결과를 유발할 수 있으나, 개인이 보유한 자원은 그 영향을 완화하거나 조절하는 기능을 수행한다.

예를 들어, 경제적 어려움은 미래 생활 불확실성과 통제감 저하를 초래하여 노후불안 증가 요인으로 작용할 수 있다. 그러나 동일한 수준의 경제적 어려움을 경험하더라도 개인이 보유한 자원에 따라 그 영향은 달라질 수 있다. 여가스포츠경험은 일상에서 벗어나는 심리적 완기를 제공하고, 활동 과정에서의 효능감과 자아확인을 통해 긍정적 자기 인식을 형성하게 하는 것으로(박세혁, 2020), 여가스포츠경험은 개인의 경험적 자원으로 이해될 수 있다. 따라서 경제적 제약 상황에서도 여가 스포츠를 통한 긍정 경험은 부정 인지나 정서의 확산을 완화할 수 있는 것이다. 이는 여가스포츠경험 수준이 높은 개인은 경제적 어려움이 노후불안으로 전이되는 영향이 상대적으로 약하게 나타날 가능성이 있으며, 반대로 경험 수준이 낮은 개인은 경제적 어려움의 부정적 영향을 보다 크게 경험할 가능성을 설명한다.

종합하면, 고령화 심화, 장년층 노후준비와 삶의 질 관심은 지속적으로 증가하고 있다. 고용 불안정, 재취업의 어려움, 가계 부담 증가는 경제적 어려움을 장기화할 가능성을 나타낸다. 이는 삶의 안정성을 저해하고 노후불안 심화 요인으로 작용한다. 50대 퇴직 남성은 경제적 어려움 속에서도 가계의 경제적 책임과 노후준비 부담을 동시에 경험하는 집단으로, 이에 관한 대응과 적응 과정을 규명하는 연구가 필요하다.

주로 경제적 요인과 관련된 연구는 경제적 변인을 독립적으로 분석하거나 심리적 반응에 초점을 두는 경향을 보이며, 노년층 대상의 경제적 자원 부족이 우울, 스트레스, 삶의 만족

저하와 관련되어 노후적응 과정에 부정적인 영향을 미친다고 보고되어 왔다(Bierman, Upenieks, Lee, & Harmon, 2023; Woo, Choi, & Engel, 2022). 이 과정에서 사회적 지지, 가족관계, 사회적 자본 등 관계적 자원이 주요 완충 요인으로 강조되어 왔다(Cihlar, Micheel, & Mergenthaler, 2023; Reiner & Steinhoff, 2024).

반면, 여가 스포츠 관련 연구는 행복, 삶의 만족, 심리적 안녕과 같은 긍정 심리 상태를 중심으로 논의되어 왔다. 그러나 경제적 영역과 여가 영역은 서로 다른 연구 분야로 구분되어 다루어져 왔으며, 이들 관계를 설명하려는 연구는 상대적으로 제한적이다. 여가스포츠경험은 개인의 일상 속에서 실제로 활용할 수 있는 행동적 자원으로 이해될 수 있음에도 불구하고, 경제적 제약 상황과 연결된 심리적 과정에서 충분히 탐색되지 않았다.

또한, 기존 연구는 중장년층을 하나의 동질적 집단으로 다루며, 50대 퇴직 남성이 경험하는 은퇴 전환기라는 상황과 맥락을 충분히 반영하지 못하였다. 이러한 점에서 경제적 요인, 심리적 적응, 여가 경험 관계를 설명하려는 접근은 기존 연구 범위를 확장하는 의미를 가진다.

이에 연구는 50대 퇴직 남성을 대상으로 경제적 어려움이 노후불안에 미치는 영향을 분석하고, 여가스포츠경험이 이 관계에서 조절 요인으로 작용하는지를 검증하고자 한다. 따라서 연구에서는 여가 스포츠 참여를 단순한 선택적 활동이나 개인 여유 수준을 반영하는 지표로 보기보다, 제한된 조건 속에서도 개인의 심리적 적응을 지원할 수 있는 잠재적 자원으로 이해하고자 한다. 즉, 여가 스포츠 경험 축적이 스트레스 상황에서 심리적 균형을 유지하는 데 기여할 가능성에 주목한다.

분석 결과는 경제적 어려움과 노후불안 관계를 설명하는 데 기여할 것이다. 나아가 여가스

포츠경험이 경제적 제약 상황에서도 심리적 적응을 지원하는 자원으로 기능할 수 있음을 확인하고, 장년층 노후 적응을 소득 중심 접근이 아닌 여가 기반 자원 관점에서 해석할 수 있는 이론적 기초를 제공할 것으로 기대된다. 연구 가설 및 모형은 다음과 같다.

가설 1. 퇴직 후 50대 남성의 경제적 어려움은 노후불안에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 퇴직 후 50대 남성의 여가스포츠경험은 노후불안에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 퇴직 후 50대 남성의 여가스포츠경험은 경제적 어려움과 노후불안 관계를 조절할 것이다.

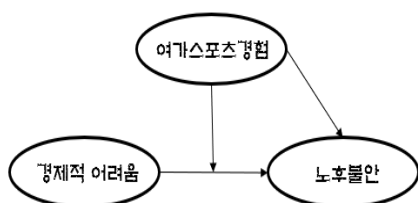


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

연구는 서울·경기·인천 지역에 거주하는 50대 퇴직 남성을 대상으로 수행되었다. 연구대상은 특정 활동이나 상태에 한정하지 않고, 퇴직 이후 다양한 생활 양식을 반영하기 위해 지역 내 복지관, 평생 교육기관, 커뮤니티 센터, 공공 및 민간 체육시설 이용자와 더불어 고용노동부 산하 고용센터, 노사발전재단 중장년 지원 프로그램, 서울시 50플러스재단에서 운영하는 교육 및 사회참여 과정 참여자를 포함하여 표집하였다. 이를 통해 경제상태, 노후 인

식, 여가 스포츠 참여 경험이 반영된 집단을 포괄하고자 하였다. 연구 참여자는 연구 목적과 절차에 관한 설명을 들은 후 자발적 참여 의사를 밝힌 경우로 제한하였다. 표집은 목적 표집과 편의 표집을 병행하였다. 목적 표집은 퇴직 이후 생활을 경험하고 있는 50대 남성을 선별함과 동시에, 여가 스포츠 참여 경험 여부가 모두 포함될 수 있도록 고려하였다. 조사 접근성과 자료 수집 효율성을 확보하기 위해 현장 접근이 가능한 대상자를 중심으로 편의 표집을 병행하였다. 자료 수집은 각 기관 담당자 협조를 받아 이루어졌으며, 설문지는 자기 기입식 방식으로 구성하였고, 응답 자율성과 익명성을 보장하였다. 조사는 2025년 6월부터 10월까지 수행되었으며, 총 281부의 설문지를 배포하여 회수하였다. 이 중 응답 신뢰성이 낮거나 주요 문항이 결측된 29부를 제외하고, 252부를 분석 자료로 채택하였다(표 1 참조).

표 1. 연구대상 인구통계학적 특성

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
연령	평균(M±SD)	54.8±2.9	-
	고졸 이하	35	13.9
학력	전문대 졸	97	38.5
	대졸 이상	120	47.6
경제상태	어려움	76	30.2
	보통	143	56.7
	여유있음	33	13.1
건강상태	상	77	30.6
	중	151	59.9
	하	24	9.5
여가 스포츠 종목	개인 자율형	152	60.3
	사회작용형	58	23.0
	프로그램 피트니스형	42	16.7
운동 빈도	주 2회 이하	98	38.9
	주 3회 이상	154	61.1
운동 기간	3년 미만	69	27.4
	3~5년	105	41.7
	6년 이상	78	30.9
	합계	252	100

2. 연구도구

연구도구는 관련 선행연구를 바탕으로 연구 목적에 맞게 수정·보완하여 구성하였고, 개인적 특성과 주요 연구 변수로 구분하였다. 개인적 특성은 연령, 주관적 경제상태, 주관적 건강상태, 여가 스포츠 종목, 운동 빈도, 운동 기간으로 구성하였다. 연령은 동일 연령대 내 개인 간 차이를 반영하기 위해 연속변수로 처리하여 기술통계로 제시하였다. 여가 스포츠 종목은 표본 특성을 설명하기 위한 기초 정보로써, 활동 참여 형태에 따라 개인 자율형 활동(걷기, 러닝, 등산, 피트니스), 관계 상호작용형 활동(축구, 배드민턴, 탁구), 프로그램 기반 피트니스 활동(요가, 수영, 그룹(GX) 운동 프로그램)으로 구분하였다. 이러한 분류는 여가 스포츠 참여 맥락에 따라 나타날 수 있는 활동 형태 차이를 기술적으로 제시하기 위한 것이다. 다만 해당 변수는 표본 특성 설명을 위한 기술적 변수로 활용되었다. 주요 연구 변수는 5점 척도(likert)로 측정하였고, 점수가 높을수록 해당 변수 수준이 높음을 의미한다.

구체적으로, 첫째, 연구에서 경제적 어려움은 개인의 재정적 자원 부족으로, 일상생활에서 다양한 압박과 제약을 경험하는 상태를 의미한다. 이는 경제적 상황의 주관적 인식뿐 아니라 기본적인 생활 유지와 관련하여 경험하는 어려움을 포함하는 개념이다. 연구에서는 경제적 어려움을 경제압박, 물질결핍, 생계어려움의 하위요인으로 구성하였다. 경제압박은 현재의 재정상태와 경제적 부담으로 경험하는 주관적 재정 스트레스를 의미한다. 물질결핍은 의식주를 비롯한 기본적인 욕구를 충족하는 데 필요한 자원이나 물품이 부족한 상태를 의미한다. 생계어려움은 소득과 지출의 불균형으로 실제적인 생활유지에 어려움을 경험하는 상태를 의미한다. 경제적 어려움은 Barrera, Caples, & Tein(2001)의 경제적 어려움 척도(economic

hardship scale)를 활용하여 측정하였다. 측정문항은 총 12문항으로, 경제압박 4문항, 물질결핍 4문항, 생계어려움 4문항으로 이루어졌다.

둘째, 연구에서 노후불안은 개인이 노후의 미래 불확실성과 노화 과정에서 발생할 수 있는 다양한 요인에 관해 지각하는 심리적 불안 상태를 의미한다. 이는 노후생활의 주관적 우려와 걱정을 포함하는 개념이다. 연구에서는 노후불안을 재정불안, 사회심리불안, 건강불안의 하위요인으로 구성하였다. 재정불안은 경제적 자원 부족과 미래 재정상태의 불확실성에 관해 느끼는 불안을 의미한다. 사회심리불안은 사회적 관계의 약화, 역할 상실 및 사회적 고립 가능성 등에 관해 느끼는 불안을 의미한다. 건강불안은 질병 발생, 건강 악화 및 타인에게 부담을 줄 가능성 등에 관해 느끼는 불안을 의미한다. 노후불안은 정순돌과 김미리(2023)의 노후불안 척도(validation of the aging anxiety scale)를 활용하여 측정하였다. 측정문항은 총 11문항으로, 재정불안 5문항, 사회심리불안 4문항, 건강불안 2문항으로 이루어졌다.

셋째, 연구에서 여가스포츠경험은 개인이 자발적으로 참여하는 여가 스포츠 활동 과정에서 주관적으로 지각하고 평가하는 경험 수준을 의미한다. 이는 활동 과정에서 형성되는 심리적·정서적 경험을 포함하는 개념이다. 연구에서는 여가스포츠경험을 자아확인, 일상탈출, 효능감의 하위요인으로 구성하였다. 자아확인은 여가 스포츠 참여로 자신의 가치를 확인하고 긍정적으로 인식하는 경험을 의미한다. 일상탈출은 일상적 스트레스와 반복된 생활에서 벗어나 심리적 해방감과 새로운 자극을 경험하는 것을 의미한다. 효능감은 신체활동 수행 과정에서 성취감과 능력 향상을 통해 자신감과 통제감을 경험하는 것을 의미한다. 여가스포츠경험은 박유진(2002) 연구의 여가 경험 내용을 토대로, 이솔잎과 김유식(2024)연구에서 사용한 문항을 활용하여 측정하였다. 측정문항은 총 10문항으

표 2. 타당도 및 신뢰도

	요인	estimate	θ	AVE	CR	α
경제압박	경제적 미래 불안함	.842	.241	.684	.896	.821
	생활비 감당이 어려움	.761	.461			
	돈에 관한 걱정이 많음	.843	.331			
	재정 상황에 따른 스트레스가 많음	.857	.410			
물질결핍	식비를 줄임	.801	.361	.627	.870	.855
	공과금 등 지출을 제때 내기 어려움	.730	.265			
	생필품 구매를 미룸	.661	.229			
	필수 지출을 미룸	.721	.415			
생계어려움	필요한 지출을 감당할 수 없음	.732	.355	.683	.896	.754
	항상 돈이 부족함	.853	.239			
	재정적 균형 어려움	.861	.412			
	한 달 생활비가 부족함	.872	.249			
재정불안	노후에 일자리를 얻지 못함에 관한 불안	.714	.357	.615	.888	.737
	노후 대비 경제적 준비에 관한 불안함	.785	.285			
	노후 부모부양 마련에 관한 불안	.769	.397			
	자녀 결혼 자금 마련에 관한 불안	.764	.449			
	노후 재정 부족으로 여가 생활에 관한 불안	.824	.253			
사회심리불안	노후 외롭고 쓸쓸함에 관한 불안	.833	.376	.600	.857	.836
	노후 마땅히 할 일이 없이 시간 보냄에 관한 불안	.847	.298			
	노후 가족과의 관계 소원에 관한 불안	.793	.326			
	노후 사회 활동 기회 축소에 관한 불안	.646	.349			
건강불안	노후 질병 건강에 관한 불안	.840	.341	.670	.802	.817
	노후 건강 등으로 인한 가족 부담에 관한 불안	.731	.297			
자아확인	평소 드러내지 못하는 모습	.856	.319	.513	.804	.784
	일상과 다른 모습	.629	.157			
	내가 원하는 모습	.641	.261			
	이상적 모습	.751	.371			
일상탈출	잠시나마 스트레스 해소	.709	.298	.585	.809	.796
	생활의 활력소	.775	.383			
	잠시나마 일상의 어려움 잊음	.807	.286			
효능감	여가 스포츠 시 필요한 기술 적절한 발휘 정도	.769	.372	.622	.831	.817
	여가 스포츠 시 기술 발전 자각 정도	.815	.367			
	여가 스포츠 기술에 관한 주관적 평가	.781	.226			

$\chi^2=1211.416$, $df=449$, CFI=.918, TLI=.923, RMSEA=.069

로, 자아확인 4문항, 일상탈출 3문항 효능감 3 문항으로 이루어졌다.

3. 타당도 및 신뢰도

내용 타당성 검증은 여가 및 사회과학 분야 전문가 3인(여가학 전공 교수 1인, 박사후연구원 2인)을 대상으로 문항 적합성과 대표성을

평가받은 후 수정·보완하여 확정하였다. 측정 도구 구성타당도와 신뢰도를 검증 위해 확인적 요인분석과 신뢰도 분석을 수행하였다. 확인적 요인분석은 변수 간 관계를 사전에 설정한 구조를 바탕으로 측정모형 적합도 검증 방법으로, 잠재변수를 구성하는 측정항목 요인적 재량, 개념신뢰도 및 평균분산추출지수 등을 평가한다.

분석 결과, 모형 전반적 적합도는 ($\chi^2=1211.416$, $df=449$, $Q=2.69$, $CFI=.918$, $TLI=.923$, $RMSEA=.069$: CFI , TLI .90 $\uparrow$, $RMSEA$.08 $\downarrow$)는 양호한 것으로 판단되었다. 모든 요인에서 요인적재량 .50 이상, 개념신뢰도는 .70 이상, 평균분산추출지수는 .50 이상으로 수렴타당도를 확인하였다. 신뢰도 분석 결과 내적합치도 역시 모든 요인에서 .70 이상으로 나타나 신뢰도를 확인하였다(표 2 참조).

4. 자료분석

연구에서는 SPSS와 AMOS 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 구체적으로, 연구대상 인구통계학적 특성 확인은 빈도분석 하였고, 측정 도구 타당도 및 신뢰도 검증은 확인적 요인분석, 신뢰도 분석하였다. 이후 주요 변인 관계는 상관관계 분석, 가설 검증은 조절회귀분석 하였다. 통계 유의성은 $p<.05$ 이하로, 필요시 $p<.01$, $p<.001$ 수준에서 해석하였다.

Ⅲ. 결과

1. 상관관계 분석

상관관계 분석 결과, 경제적 어려움은 노후불안에 유의한 정(+)적 상관을 보였다($r=.37$, $p<.01$). 경제적 어려움은 여가스포츠경험에 유의한 부(-)적 상관을 보였다($r=-.33$, $p<.01$). 노후불안은 여가스포츠경험에 유의한 부(-)적 상관을 보였다($r=-.27$, $p<.01$). 변수 간 상관관계 수 절대값이 모두 0.80 이하로 확인되어, 다중공선성의 가능성은 낮은 것으로 나타났다. 경제적 어려움, 노후불안 및 여가스포츠경험과 관련된 변인 수준을 종합적으로 분석하기 위해 하위요인 점수를 합산한 총점을 분석에 사용하였다(표 3 참조).

표 3. 상관관계 분석

요인	1	2	3
경제적 어려움	1		
노후불안	.37**	1	
여가스포츠경험	-.33**	-.27**	1
M	2.69	2.81	3.24
SD	.049	.051	.069

** $p<.01$

2. 조절 회귀분석

표 4. 조절 회귀분석

1단계				
변인	β	S.E	t	VIF
상수	.198	.052	3.81***	-
A(독립)	.402	.055	7.31***	-
R^2			.32	
F			53.7***	
2단계				
변인	β	S.E	t	VIF
상수	.147	.050	3.52***	-
A(독립)	.381	.054	7.06***	1.18
B(조절)	-.284	.067	-4.24***	1.21
R^2			.48	
ΔR^2			.16**	
F			41.9***	
3단계				
변인	β	S.E	t	VIF
상수	.165	.049	3.37***	-
A(독립)	.352	.061	5.77***	1.19
B(조절)	-.261	.066	-3.95***	1.23
AxB(상호)	-.138	.049	-2.82**	1.17
R^2			.53	
ΔR^2			.05**	
F			38.6***	

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

경제적 어려움이 노후불안에 미치는 영향에서 여가스포츠경험 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 경제적 어려움을 독립변수로 투입하였고, 2단계에서는 조절변수인 여가스포츠경험을 추가하였다. 3단계에서는 경제적 어려움과 여가스

포츠경험의 상호작용항을 투입하여 조절효과를 검증하였다. 상호작용항 분석에서 발생할 수 있는 다중공선성을 완화하기 위해 모든 변수는 평균 중심화하여 분석에 투입하였고, 상호작용항은 중심화된 독립변수와 조절변수 곱으로 구성하였다.

분석 결과, 1단계에서는 경제적 어려움이 노후불안에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다($\beta = .402, p < .001$). 2단계에서는 여가스포츠경험이 노후불안에 유의한 부(-)의 영향을 미쳤다($\beta = -.284, p < .001$). 3단계에서는 경제적 어려움과 여가스포츠경험의 상호작용항이 유의한 부(-)의 영향을 미쳐($\beta = -.138, p < .01$), 여가스포츠경험이 경제적 어려움과 노후불안 관계를 조절하는 것으로 확인되었다.

또한, 3단계 모형 설명력은 $R^2 = .53$ 으로 2단계 모형($R^2 = .48$) 대비 증가하여, 상호작용항 투입으로 인한 추가적인 설명력 향상을 의미한다($\Delta R^2 = .05$). 모든 변수 VIF 값은 1.17~1.23 범위로 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다. 이러한 결과 여가스포츠경험이 경제적 어려움과 노후불안 관계를 완화하는 조절효과를 갖는 것으로, 가설 1, 2, 3을 지지되었다(표 4 참조).

IV. 논의

첫째, 퇴직 후 50대 남성의 경제적 어려움은 노후불안을 증가시키는 요인으로 나타났다. 이러한 결과, 경제적 어려움이 단순한 소득 감소를 넘어, 퇴직이라는 생애 전환 과정에서 개인이 보유한 경제적·사회적 자원 약화나 향후 자원 확보 불확실성 인식 과정과 관련된 문제로 이해할 수 있다.

자원보존이론(Hobfoll, 1989)에 따르면 개인은 보유 자원의 손실이나 손실 가능성을 위협으로 인식할 때 심리적 긴장을 경험한다. 퇴직

후 경제적 어려움은 현재의 재정적 제약과 향후 노후 생활을 안정적으로 유지할 수 있을지에 관한 불확실성을 증대시키며, 노후불안을 유발하는 요인으로 작용할 수 있다.

구체적으로, 경제압박, 물질결핍, 생계어려움은 서로 독립된 문제가 아니라, 노후준비 자원 감소라는 공통된 경험을 반영하는 것으로 이해할 수 있다. 경제압박은 현재 재정상태와 미래 소득 안정성 기대를 약화시키고, 물질결핍과 생계어려움은 제한된 자원을 단기적 생계유지에 집중하게 하여 장기적 노후준비를 어렵게 만드는 조건으로 작용한다. 이러한 경험은 미래 노후 생활 통제감 저하와 불확실성 증가로 연결되며, 재정·건강·사회심리 영역 전반의 노후불안을 심화시키는 것으로 볼 수 있다.

선행연구 역시 이를 지지한다. Bui, Luong(2023)은 재정적 취약성이 노후 재정 불안과 관련되어 있음을 보고하였다. Fan, Stebbins, & Kim(2021)은 경제적 제약이 은퇴 준비 행동을 제한할 수 있음을 제시하였다. Brown, Dynan, & Figinski(2020)는 중년기의 경제적 조건이 노후 재정 안정성과 심리 적응에 장기적인 영향을 미친다고 설명하였다. 따라서 경제적 어려움은 단순한 현재의 생활문제가 아니라 미래 자원 손실 위협 인식을 형성하여 노후불안 증가 요인으로 이해할 수 있다.

다만 이러한 관계가 일률적으로 나타나기보다, 개인 자산 수준, 공적 제도 접근성, 가족 및 사회적 지원망 등에 따라 다르게 나타나므로, 경제적 어려움과 노후불안 관계는 단선적인과관계라기보다 개인이 보유한 자원과 환경적 맥락에서 형성되는 동태적 과정으로 이해할 필요가 있다.

둘째, 퇴직 후 50대 남성의 여가스포츠경험은 노후불안을 감소시키는 요인으로 나타났다. 이는 여가스포츠경험이 퇴직 이후 감소된 자원을 보완하고 환경 적응을 지원하는 자원으로 이해할 수 있다. 퇴직은 경제적 역할뿐 아니라

사회적 관계, 정체성, 일상 구조 등의 변화를 동반하는데, 여가스포츠경험은 이러한 변화 속에서 개인이 심리적 자원을 재구성할 수 있는 기회를 제공한다.

구체적으로 자아확인 경험은 변화된 환경 속에서도 자신을 가치 있는 존재로 인식하게 하여 정체성 유지를 돕는다. 일상탈출 경험은 반복되는 일상과 스트레스로부터 심리적 거리를 확보하게 하여 정서적 긴장을 완화하는 기능을 수행한다. 성취 경험은 효능감을 향상하고, 통제감을 유지하도록 돕는다. 이처럼 여가스포츠를 통한 자아확인, 일상탈출, 효능감 경험은 개별적으로 작동하기보다, 퇴직 이후 변화된 환경에 적응할 수 있도록 지원하는 자원으로 기능하여, 노후불안 완화 기제로 이해할 수 있다.

실증연구는 이를 뒷받침한다. 오서진(2025)은 여가스포츠경험이 심리적 안정과 노후적응에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 우승환, 서재필(2025)은 생활체육 참여가 신체적 효능감 향상과 건강 관련 불안 감소에 기여한다고 설명하였다. 강운서, 양수진(2025), Li 등(2025)의 연구는 여가활동을 통한 긍정 정서와 통제감 경험이 미래에 관한 부정적 인식을 완화하고 노후불안을 감소시키는 것으로 보고하였다. 따라서 여가스포츠경험은 노후불안을 직접 제거하는 요인이자 퇴직 이후 적응 과정에서 활용 가능한 경험적·행동적 자원으로 이해할 수 있다.

그러나 모든 50대 장년층이 여가스포츠경험을 충분히 향유할 수 있는 것은 아니다. 50대는 건강과 삶의 만족을 위해 여가 스포츠 참여를 희망하지만, 시간·경제적 부담과 신체적 제약 등으로 실제 참여에는 어려움을 경험할 수 있다(이영숙, 2024). 따라서 여가스포츠경험은 보편적으로 주어지는 해결책이라기보다, 개인 조건과 환경에 따라 활용 가능성이 달라지는 선택적 자원으로 이해될 필요가 있다.

셋째, 경제적 어려움과 노후불안의 관계에서

여가스포츠경험은 조절 효과가 나타나는 것으로 확인하였다. 즉, 여가스포츠경험 수준이 높은 집단에서는 경제적 어려움이 노후불안으로 연결되는 영향이 상대적으로 약하게 나타나며, 경험 수준이 낮을수록 동일한 경제적 어려움이 노후불안에 미치는 영향이 상대적으로 크게 나타났다.

인지평가이론(Lazarus & Folkman, 1984)에 따르면, 스트레스 반응은 사건 자체보다 개인이 해당 상황을 어떻게 평가하고 해석하는지에 의해 결정된다. 여가스포츠경험은 경제적 제약 상황에서도 다양한 심리적 자원을 제공하여 경제적 어려움을 전면적 위협이 아닌 관리 가능한 상황으로 재평가할 수 있는 기반을 제공하는 것으로 볼 수 있다.

스트레스 완충모형(Cohen & Wills, 1985) 관점에서도, 여가스포츠경험은 경제적 어려움이 노후불안으로 전이되는 과정에서 보호 요인으로 기능하는 것으로 해석할 수 있다. 여가스포츠 활동 과정에서 축적된 긍정 경험은 스트레스 상황에 관한 대처능력을 강화하며, 경제적 어려움이 정서적 불안으로 확대되는 것을 완화하는 것이다. 김유식(2026)은 경제적 스트레스가 심리적 결과에 미치는 영향이 여가스포츠경험에 의해 조절될 수 있음을 보고하였다. Kang, Lee, & Koo(2023)는 사회적 자본이 경제적 불평등 상황에서 발생하는 스트레스를 완충한다고 설명하였다. Gerstberger et al.(2023)은 신체활동이 일상적 스트레스 상황에서 부정 정서 반응을 완화하는 효과를 보고하였다.

종합하면, 연구는 퇴직 후 50대 남성의 노후불안을 단순한 경제적 결핍의 결과가 아니라, 자원의 변화와 적응 과정에서 형성되는 현상으로 이해할 필요가 있음을 보여준다. 즉, 노후불안은 경제적 어려움이라는 객관적 조건에 의해 일방적으로 결정되는 것이 아니라, 개인의 자원 보유 수준과 이를 활용하는 적응 대처 역량에 따라 달라질 수 있다. 이러한 결과는 퇴직

후 50대 남성의 노후불안을 이해하고 개입하기 위해 경제적 지원뿐 아니라 심리·사회적 자원 형성과 적응 역량 강화를 함께 고려할 필요가 있음을 시사한다.

V. 결론 및 제언

연구는 퇴직 후 50대 남성을 대상으로, 경제적 어려움과 노후불안 관계에서 여가스포츠경험 조절효과를 검증하였다. 분석 결과, 경제적 어려움은 노후불안을 유의하게 증가시키는 반면, 여가스포츠경험은 노후불안을 유의하게 감소시키는 것으로 나타났다. 또한, 여가스포츠경험은 경제적 어려움과 노후불안 관계를 유의하게 조절하는 것으로 확인되었다.

이러한 결과, 여가스포츠경험이 노후불안에 관한 단순 영향 요인을 넘어, 경제적 조건과 심리적 적응 간의 관계를 조정하는 상호작용적 구조 속에서 기능함을 시사한다. 특히 노후불안을 경제적 조건 중심으로 설명해온 기존 접근에서 나아가, 개인의 경험적 자원이 해당 관계를 변화시키는 조건으로 작용할 수 있음을 보여준다. 따라서 여가스포츠경험은 외부 위험요인을 일괄적으로 완화하는 보편적 요인이 아니라, 개인 및 상황적 조건에 따라 그 효과가 달라지는 맥락·의존적 자원으로 이해될 수 있다. 이는 노후불안 연구를 개인과 환경의 상호작용 관점에서 해석할 수 있는 이론적 근거를 제공한다.

한편, 연구는 다음과 같은 방향성을 제언한다. 첫째, 연구는 횡단자료와 자기보고식 자료에 기반하여 경제적 어려움과 노후불안 간 인과적 관계의 시간적 변화를 충분히 설명하지 못하였다. 따라서 향후 연구에서는 종단자료를 활용하여 변수 간 변화궤적을 검증할 필요가 있다.

둘째, 연구 표본이 서울·경기·인천 지역 50대

퇴직 남성으로 제한됨에 따라 경제활동 상태나 사회경제적 수준에 따른 구조적 이질성이 충분히 반영되지 못하여, 결과 일반화에 제약이 존재한다. 향후 연구에서는 경제활동 지위와 소득 수준을 고려한 집단 간 비교 분석을 통해 관계 구조의 차이를 보다 정교하게 규명할 필요가 있다.

셋째, 향후 연구에서는 여가스포츠경험을 유형별로 세분화하고, 여가 동기, 사회적 비교, 심리적 시간 지향성 등 개인의 심리·행동 요인을 포함한 통합 모형을 규명할 필요가 있다. 여가 경험은 자율적 참여, 사회적 상호작용, 프로그램 기반 참여 등 서로 다른 구조적 특성과 심리적 기능을 포함하는 다차원적 개념이며, 이러한 이질성은 경제적 어려움과 노후불안 간 관계에서 여가 경험의 효과가 개인 특성에 따라 차별적으로 나타날 가능성을 보여준다. 이러한 접근은 경제적 제약 상황에서 나타나는 조건적 작동 경로를 보다 정교하게 설명하는데 기여할 수 있다.

참고문헌

- 강윤서, 양수진(2025). 중년기 외로움과 노후불안 관계에서 여가만족과 통제감의 조절된 조절효과. *인간발달연구*, 32(4), 53-66.
- 김대환, 정중영(2025). 경제적 노후 준비 여부 및 방법이 삶의 만족도에 미치는 영향: COVID-19 팬데믹을 활용한 이중차분법 분석. *보건사회연구*, 45(4), 558-577.
- 김유식(2026). 노년기 경제스트레스와 실존 관계에서 여가스포츠경험 조절 효과. *한국체육학회지*, 65(1), 109-121.
- 김정희(2025). 경제적 어려움으로 인한 자살 생각 경험률에 영향을 주는 요인. *비즈니스융복합연구*, 10(4), 291-295.
- 김지연(2024). 한국 노동시장에서의 중장년층 및

- 고령층: 직무 분석 기반 현황과 개혁 방안 (KDI Focus No.133). 세종: 한국개발연구원.
- 박세혁(2020). **행복을 탐구하는 여가 및 레크리에이션 플러스**. 서울: 대한미디어.
- 박유진(2002). **여가경험과 여가정체성 현출성이 여가 및 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 오서진(2025). **여가복지론**. 경기: 도서출판 위.
- 우승환, 서재필(2025). 생활체육 참여 노인의 지각된 신체적 자기효능감과 운동지속의 관계: 건강증진행동과 여가만족의 역할. **한국웰니스학회지**, 20(2), 319-327.
- 이솔잎, 김유식(2024). 중년 남성의 여가스포츠경험, 노후불안, 실존에 관한 연구. **한국사회체육학회지**, 96, 357-368.
- 이영숙(2024). 중장년층의 여가 인식과 여가 의미에 관한 근거이론적 분석: 50~60대를 중심으로. **해양관광학연구**, 17(3), 499-517.
- 이은미, 허정무(2025). 스마트폰 활용 디지털 리터러시교육이 퇴직 중고령 공무원의 사회적 고립과 노후불안 감소 및 삶의 만족도 증진에 미치는 효과. **에듀테인먼트연구**, 7(3), 235-251.
- 정순돌, 김미리(2023). 노후불안척도의 타당화 및 성인 생애주기별 적용가능성 탐색. **한국사회복지학**, 75(2), 217-243.
- 조정희, 박미선(2022). **주거비 부담이 사회경제적 박탈에 미치는 영향**(국토정책 Brief No. 891). 서울: 국토연구원.
- 한국개발연구원(2024). **KDI 경제전망: 2024년 상반기**. 세종: 한국개발연구원.
- Barrera, M., Caples, H., & Tein, J.-Y. (2001). The psychological sense of economic hardship: Measurement models, validity, and cross-ethnic equivalence for urban families. *American Journal of Community Psychology*, 29(3), 493-517.
- Bierman, A., Upenieks, L., Lee, Y., & Harmon, M. (2023). Consequences of financial strain for psychological distress among older adults: Examining the explanatory role of multiple components of the self-concept. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 9, 1-15.
- Brown, J., Dynan, K. E., & Figinski, T. F. (2020). The risk of financial hardship in retirement: A cohort analysis. In O. S. Mitchell & A. Lusardi (Eds.), *Remaking retirement: Debt in an aging economy* (pp. 60-86). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Bui, M. T., & Luong, T. N. O. (2023). Financial exclusion of older adults in Thailand. *Journal of Policy Studies*, 40(2), 25-44.
- Choi, M., Lee, E. H., Sempungu, J. K., & Lee, Y. H. (2023). Financial hardship, depression, and self-esteem: Temporal analysis using a korean panel study. *Psychiatry Investigation*, 20(1), 35-42.
- Cihlar, V., Micheel, F., & Mergenthaler, A. (2023). Multidimensional vulnerability among older adults in Germany: Social support buffers the negative association with life satisfaction. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 56, 654-660.
- Claes, N., Smeding, A., & Carré, A. (2021). Mental health inequalities during COVID-19 outbreak: The role of financial insecurity and attentional control. *Psychologica Belgica*, 61(1), 327-340.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis.

- Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Fan, L., Stebbins, R., & Kim, K. T. (2021). Skint: Retirement? Financial hardship and retirement planning behaviors. *Journal of Family and Economic Issues*, 43(2), 354-367.
- Gerstberger, L., Blanke, E. S., Keller, J., & Brose, A. (2023). Stress buffering after physical activity engagement: An experience sampling study. *British Journal of Health Psychology*, 28(3), 876-892.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Kang, S., Lee, J.-L., & Koo, J.-H. (2023). The buffering effect of social capital for daily mental stress in an unequal society: A lesson from Seoul. *International Journal for Equity in Health*, 22, 64.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lee, J. J. (2023). Population Aging in Korea: Importance of Elderly Workers. *KDI Journal of Economic Policy*, 45(2), 51-69.
- Li, J., Kim, S.-Y., Yook, C.-Y., Chen, X.-L., An, W.-J., Oh, J.-Y., & Park, C.-H. (2025). Effects of physical activity on ageism and aging anxiety among Chinese and Korean adults aged 55 to 64 years. *Healthcare*, 13(11), 1218.
- Reiner, A., & Steinhoff, P. (2024). The association of social networks and depression in community-dwelling older adults: A systematic review. *Systematic Reviews*, 13, 161.
- Toros, T., Ogras, E. B., Toy, A. B., Kulak, A., Esen, H. T., Ozer, S. C., & Celik, T. (2023). The impact of regular exercise on life satisfaction, self-esteem, and self-efficacy in older adults. *Behavioral Sciences*, 13(9), 714.
- Wanjau, M. N., Möller, H., Haigh, F., Milat, A., Hayek, R., Lucas, P., & Veerman, J. L. (2023). Physical activity and depression and anxiety disorders: A systematic review of reviews and assessment of causality. *AJPM Focus*, 2(2), Article 100074.
- Woo, J., Choi, H., & Engel, R. (2022). Economic stress and life satisfaction in retirement among Korean older adults: The roles of different types of social support. *Journal of Gerontological Social Work*, 65(1), 97-111.