

여가-신체활동 참여 여성노인의 삶의 의미, 낙관성 및 행복의 관계 Relationship among Life Meaning, Optimism and Happiness in Elderly Women Participants of Physical Activity

송해룡*, 김찬원**, 김원제**
성균관대 신문방송학과*, 성균관대 사회과학부**

Hae-Ryong Song(imokwg@daum.net)*, Chan-Won Kim(ares6357@naver.com)**,
Won-Je Kim(wonje5@daum.net)**

요약

본 연구는 서울에 거주하면서 여가-신체활동에 참여하는 60세 이상의 노인 여성 211명을 대상으로 삶의 의미, 낙관성 및 행복의 관계를 살펴보았다. 분석은 SPSS WIN 15.0과 AMOS 6.0 프로그램을 이용하여 탐색적-확인적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계 분석, 구조모형분석을 통해 결과를 도출하였다. 그 결과를 제시하면 다음과 같다. 첫째, 삶의 의미를 구성하는 의미발견은 낙관성에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 삶의 의미발견을 추구할수록 낙관성도 높아지는 것으로 조사되었다. 의미추구도 낙관성에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 삶의 의미발견을 추구할수록 낙관성도 높아지는 것으로 나타났다. 둘째, 낙관성은 행복을 구성하는 긍정적 정서에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 여가-신체활동에 참여하는 노인이 낙관적일수록 긍정적 정서도 높아지는 것으로 조사되었다. 또한 여가-신체활동에 참여하는 노인의 낙관성은 부정적 정서에 부적 영향을 미치는 것으로 낙관적일수록 부정적 정서가 감소하는 것으로 조사되었다.

■ 중심어 : | 삶의 의미 | 낙관성 | 행복 |

Abstract

The purpose of this study was to examine relationship among life meaning, optimism and happiness in elderly women participants of physical activity. Data are from elderly women in more than 60 years old who participate in sports activity as part of leisure activity while actually living in Seoul of South Korea. Total of 211, Sample are allowed to be responded to questionnaire contents with self-administration method by utilizing convenience sampling method out of non-probability sampling. To process the data, this study conducted exploratory/confirmatory factor analysis, correlation analysis, reliability analysis and structure model analysis with SPSS 11.5 and AMOS 6.0 programs. The presence of meaning, which forms meaning of life, are indicated to have statistically significant positive influence upon optimism. And optimism are indicated to have statistically significant positive influence upon positive emotion, which forms happiness. optimism in elderly adults of participating in physical activity has negative influence upon negative emotion.

■ keyword : | Life Meaning | Optimism | Happiness |

* 본 연구는 2011년도 정부재원(교육과학기술부 사회과학연구지원사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음 (NRF-330-2011-1-B00228)

접수번호 : #120120-005

접수일자 : 2012년 01월 20일

심사완료일 : 2012년 03월 12일

교신저자 : 김원제, e-mail : wonje5@daum.net

I. 문제제기

인생의 황혼기에 접어든 노인들에게 있어서 삶의 의미는 무엇인가? Maslow(1970)는 현대의 궁극적인 질병은 삶 자체에 더 이상 의미가 없다고 느끼는 것이라고 하여 삶의 가치를 상실한 개인은 인간 상실과 자아 상실이라는 이중적 고통 속에서 고통과 공허감으로 고통을 받게 된다고 하였다[1]. 노인들은 노화에 따른 신체적 기능의 약화 및 각종 만성질환, 사회적 은퇴 이후 나타나는 사회경제적 역할의 상실, 사회관계의 축소, 핵가족화로 인한 가족체계의 붕괴 등으로 주위의 무관심과 소외감, 무력감, 상황 통제력의 상실 등 다양한 신체적, 심리적 문제를 경험하게 되고, 종국에는 삶의 의미나 가치를 상실하게 되는, 이른바 실존적 공허 상태에 이르게 된다[1][2].

노인들이 겪게 되는 실존적 공허 상태는 사회전반에 걸쳐 노정되어 있는 위험원(risk source) 중 하나로서 과거보다 더욱 심각한 수준으로 확대되고 있으며, 향후 그 위험성은 더욱 더 심화될 개연성이 높을 것으로 전망된다. 특히, 노인들이 실존적 공허상태에 놓이게 되면 자신의 삶에 대한 비판과 우울성향으로 발전하여 자살에 이르게 되는 심각한 문제를 동반한다. 최근 통계청(2010)이 발표한 자료에 따르면, 74세 이하 노인들의 자살률은 10만 명당 81.8명으로 일본 17.9명, 미국 14.5명에 비해 5~6배 차이가 나고 있으며, 75세 이상 자살률은 10만 명당 160명이 넘는 것으로 나타나 OECD 회원국 중에서 압도적인 노인자살률을 보이고 있는 것으로 확인되었다[3]. 이와 같이 노인들의 실존적 공허 상태에 따른 자살문제는 노인관련 위험해결을 위한 사회구성원 간의 적극적인 협력과 대응노력이 부재하고 사회 집단 간 소통이 제대로 이루어지지 않아 나타난 문제[4]라고 할 수 있다. 이에 노인들이 실존적 공허 상태에서 벗어나 삶의 목적의식과 의미를 회복할 수 있도록 사회전반에 걸친 다양한 노력이 필요한데, 그 중 하나가 바로 노인들이 처한 위험환경을 일반 대중들이 명확하게 이해하도록 만드는 것이다. 노인들을 둘러싼 다양한 위험요인을 제대로 파악해야만 올바른 대처방안을 모색할 수 있기 때문이다. 즉, 위험을 인지하지 못하면 위험

자체를 인식하지 못하는 것[5]과 같은 것이기 때문에 노인을 둘러싼 다양한 위험환경을 우리사회의 외부로 끌어올려 논의할 필요가 있는 것이다.

이러한 맥락에서 위험커뮤니케이션(risk communication)의 중요성이 부각되는데, 위험커뮤니케이션은 단순히 위험과 관련된 정보를 주고받은 차원이 아니라 우리사회 내 존재하는 위험을 대중들이 체계적으로 지각하고 인식할 수 있도록 그 환경을 구축하는 것이다[5]. 울리히 벡(Ulrich Beck)은 오늘날 고도의 과학기술이 물질적 풍요로움과 생활의 편리성을 가져다주었으나, 많은 부작용도 유발하였다고 주장하였다. 즉, 기술발달의 부수적인 결과로서 다양한 위험이 창출되었는데, 그 중에 하나가 바로 사회구성원 간 신뢰성 붕괴, 집단이기주의와 갈등, 가족해체, 폭력, 자살과 같은 사회적 위험이다[6]. 결국, 우리사회에서 노인들의 실존적 공허 상태에 따른 자살문제는 우리사회의 집단적 무관심, 가족해체, 집단이기주의 등에 의한 사회구성원 간의 신뢰성 붕괴가 주요 원인 중 하나라는 점을 이해하고, 위험커뮤니케이션 차원에서 노인을 둘러싼 위험환경에 대한 명확한 이해 및 문제해결을 위한 소통의 기회를 확대해 나갈 필요가 있다. 따라서 노인들을 둘러싼 위험환경에 대한 이해와 더불어 노인들이 실존적 공허 상태에서 벗어나 삶의 의미와 가치를 되찾을 수 있는 방안을 모색하고 일상생활에서 심리적 안정감을 바탕으로 행복한 삶을 영위할 수 있는 방안을 살펴볼 필요가 있으며, 이는 우리사회에 상존한 노인문제를 해결할 수 있는 기초가 될 것으로 사료된다.

이에 따라 본 연구는 노인들의 문제를 해결하기 위한 하나의 방안으로 여가-신체활동을 상정하고, 노인들의 여가-신체활동이 실존적 공허 상태에서 벗어나 삶의 의미를 되찾고 행복한 삶으로 나아갈 수 있는지를 실증적 자료를 통해 살펴보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 노인의 여가-신체활동의 신체, 심리적 효과

노인문제는 현대사회에서 매우 중요한 과제 중의 하

나로서, 노인들로 하여금 실존적 공허 상태에서 벗어나 삶의 의미를 회복하도록 하는 것은 남은 삶에 대한 충만감과 만족감, 평온감 등을 갖도록 하고, 새로운 시각과 목표를 가지고 자신에게 주어진 남은 생을 살아갈 수 있도록 도움을 주는 것이다. 하지만 많은 노인들이 신체기능의 약화, 일상생활 수행능력의 저하, 사회경제적 역할 상실, 무기력감, 가족이나 주위의 무관심 등으로 인해 삶의 의미를 상실하고 심각할 경우에는 불안이나 우울 등을 경험하는 일이 자주 발생한다. 이에 대해 Flankl(1984)은 어떤 주어진 상황 속에서 한 개인이 삶에 대해 가지고 있는 고유한 의미로서 상황을 변화시킬 수는 없지만, 삶에 대한 개인의 태도를 변화시키거나 또는 특정 경험을 하게 함으로 삶의 의미를 되찾을 수 있다고 하였다[7]. 이런 측면에서 “과연 여가-신체활동이 하나의 경험으로서 삶의 의미나 가치의 상실로 인해 신체적, 정신적 고통에 놓인 노인들의 삶의 의미를 회복시키는데 중요한 매개역할을 할 수 있는가?”에 대한 문제는 매우 중요하지 않을 수 없다.

현실적인 측면에서 노인문제 해결을 위한 사회환경적 조건으로 노인들이 늘어난 여가를 적극적으로 활용할 수 있는 방안이 모색되고 있는 가운데 주목을 받고 있는 것이 바로 노인의 여가-신체활동이다[8]. 노년기에 규칙적인 여가-신체활동은 노화와 관련된 신체적, 생리적 기능의 감소를 지연시켜 일상생활에서의 활력과 수행 능력을 향상시키고 기대수명도 연장시킨다는 사실이 여러 연구들을 통해 증명되고 있다[9][10]. 노인들의 여가-신체활동 참여는 동일한 환경에 처한 노인들 간의 상호이해와 더불어 동질감, 유대감, 친밀감 형성을 통해 친교 관계의 강화, 자아정체감의 확립, 고독감이나 외로움, 무기력감 등에 기인한 스트레스와 우울을 해소하는 효과를 가져오며, 가족이나 친지, 이웃, 주변 동료들의 지지를 이끌어내어 커뮤니케이션을 통한 상호작용을 촉진하는 계기를 제공하며, 노인들의 사회심리적 지위를 높이고 세대 간 공감대를 형성하는데 기여한다[11]. 그러므로 노인들의 여가-신체활동 참여는 신체적, 정신적으로 건강수준을 높여 건강증진에 긍정적인 영향을 미칠 뿐 아니라 심리적 안정감이나 행복감을 높여 전반적인 삶의 질을 높이는데 기여하는 것으

로 평가할 수 있다.

2. 삶의 의미와 낙관성 및 행복의 관계

여러 선행연구들을 보면, 노인들의 여가-신체활동 참여는 생활만족, 주관적 또는 심리적 안정감, 삶의 질, 주관적 행복감이나 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미친다는 점을 강조하고 있다[12][13]. 노인들이 여가-신체활동을 경험한 후에 다양한 심리적 안정감이나 행복감을 가질 수 있다고 한다면, 이를 통해 새롭게 삶의 의미를 발견하거나 회복할 수 있는 계기로 작용할 수 있다[14]. 경험을 통해 삶의 의미나 목적을 깨닫는 방식은 인간이 경험을 통해 의미를 찾고 이익을 찾으려 노력적으로 동기화되어 있기 때문에 가능한 것으로, 여가-신체활동이라는 경험은 노인들이 당면한 문제에 대해 긍정적 전략을 생성해 나갈 수 있도록 하는데 영향을 미칠 수 있다[15]. 예를 들어, 자신감이나 자아정체감 확립을 통해 자신이 처한 환경을 부정하고 비판하기보다는 그 환경을 인정하면서 주어진 환경이나 조건 내에서 남은 삶에 대해 최선을 다하고자 하는 방안을 스스로가 적극적으로 찾고자 노력하게 된다.

그러므로 여가-신체활동을 통해 형성된 경험은 노인들이 삶의 의미를 찾으려 도움을 주며, 삶의 의미가 높은 노인들은 안정감이나 행복감도 높아질 수 있다. 관련 선행연구들을 보면, 삶에 대한 목적의식과 일관성을 나타내는 삶의 의미는 주관적 안정감이나 심리적 안정감, 삶의 질 등을 유의미하게 예측하는 것으로 보고되고 있다[16][17]. 특히, 삶의 의미와 낙관성은 상호 유의미한 관계를 형성하는 것으로 보고되고 있는데, 여기서 낙관성이란 미래에 보다 긍정적인 것들이 일어날 것이라는 일반적인 기대로서 특정상황에 대해 긍정적으로 평가하고 기대하는 상황 특수적 반응이다[18]. 삶의 의미와 낙관성의 관계를 살펴본 선행연구들은 삶의 의미가 낙관성과 정적으로 유의미한 관계를 형성한다고 보고하는데[19][21], 이는 노인들이 삶의 의미를 더 많이 느낄수록 미래나 구체적인 상황에 대한 긍정적인 기대인 낙관성도 높아지는 것으로 이해된다. 따라서 여가-신체활동 참여를 통해 노인들이 삶의 의미를 회복하거나 새롭게 지각한다면 미래의 긍정적인 기대인 낙관성

을 높이는데 일정한 영향을 미칠 것으로 예측 가능하다.

보통 낙관적인 사람은 낙관적이지 않거나 비관적인 사람에 비해 훨씬 더 행복한가? Aspinwall과 Taylor(1992)는 낙관적인 사람들이 비관적인 사람들에 비해 중요한 인생의 과도기에서 더 잘 적응한다고 하였고[22], 권석만(2008)은 낙관적인 사람은 비관적인 사람보다 조기사망률이 훨씬 더 낮다고 하였다[23]. 낙관성과 행복의 관계는 Scheier, Carver와 Bridge(1994)의 연구에서 잘 나타나있는데, 낙관적인 사람들은 심리적으로 안정되어 있기 때문에 비관적인 사람들보다 행복감을 더 느끼는 반면에 불안이나 우울은 상대적으로 낮다고 주장하였다[24]. Lyubomirsky, King과 Diener(2005)도 낙관적인 사람들은 정서적인 측면에서도 긍정적 정서 수준이 높기 때문에 행복과도 높은 상관을 보인다고 하였다[25]. 이와 같이 낙관성은 개인의 적응과정, 심리적 및 신체적 건강과 관련하여 긍정적 기능을 수행하는 심리적 변인이기 때문에 심리적 고통을 적게 경험하고 보다 안정적이고 긍정적으로 특정 환경이나 상황에 적응해 나가는데 영향을 미친다[23]. 노인들을 대상으로 낙관성과 행복의 관계를 분석한 정명숙(2007)은 낙관적인 노인들은 오랜 삶의 기간 중에서 생각지도 못한 일들을 겪었을 때 심각하게 걱정하지 않고 유연하게 넘길 수 있는 심리적인 특성을 지닌다고 하여 낙관성이 행복과 같은 전반적인 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보고하였다[26]. 이상의 논의들은 노인들의 여가-신체활동 참여가 삶의 의미를 발견하는데 도움을 주고, 이를 통해 낙관성과 행복에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주는 것이다.

본 연구를 통해 노인들의 여가-신체활동과 삶의 의미의 중요성을 재조명하고 삶의 의미와 낙관성, 낙관성과 행복의 관계를 규명하여 노인문제를 해결할 수 있는 방안을 모색하는데 필요한 심리적 변인들을 도출할 수 있을 것이다. 이를 위한 연구문제 및 하위가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 삶의 의미는 낙관성에 어떤 영향을 미치는가?

가설 1-1. 삶의 의미발견은 낙관성에 정적 영향을 미

칠 것이다.

가설 1-2. 삶의 의미추구는 낙관성에 정적 영향을 미칠 것이다.

연구문제 2. 낙관성은 행복에 어떤 영향을 미치는가?

가설 2-1. 낙관성은 행복 중 긍정적 정서에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2. 낙관성은 행복 중 부정적 정서에 부정적 영향을 미칠 것이다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울에 거주하면서 노인 종합사회복지관에서 여가-신체활동에 참여하고 있는 60세 이상의 여성노인들을 대상으로 하였다. 본격적인 설문에 앞서 연구자가 무작위로 노인 종합사회복지관을 추출, 연구의 목적과 취지를 밝히고 설문조사의 가능성을 타진, 모두 5개소의 노인 종합사회복지관을 선정하였다. 이후 해당 관계자와 사전 협의를 통해 보조연구원 2인과 함께 해당 장소를 직접 방문하여 설문조사를 실시하였다. 표본은 편의표본추출법(convenience sampling method)을 활용한 자기평가 기입법으로 설문 내용에 응답하도록 하였으며, 직접 설문 작성이 불가능한 노인들의 경우에는 사전에 교육받은 보조연구원이 일대일 면접방식을 통해 설문을 작성하였다. 반면에 직접 설문 작성이 가능한 노인들은 자기평가 기입을 통해 스스로 설문을 작성하였다. 이와 같은 과정을 통해 모두 250부가 배포되어 221부가 수거되었으며, 응답이 불분명하거나 누락된 응답이 연속적으로 3문항이상인 10부를 제외하고 최종적으로 211부가 분석에 활용되었다. 조사대상자들의 평균 연령은 65.5세였으며, 규칙적인 여가-신체활동 참여 여부는 '규칙적이지 않음'이 69명(32.7%), '조금 규칙적' 91명(43.1%), '규칙적으로 참여함'이 51명(24.2%)으로 조사되었고, 건강에 대한 인식은 '좋지 않은 편' 93명(44.1%), '보통' 57명(27.0%), '좋은 편' 61명(28.9%)으로 나타났다.

2. 측정도구

2.1 삶의 의미

삶의 의미를 측정하기 위해 Steger, Frazier와 Oishi(2006)가 개발하고[17] 원두리와 김교현, 권선중(2005)이 번안하여 타당화한 삶의 의미 척도(MLQ: Meaning in Life Questionnaire)를 사용하였다[27]. 삶의 의미 척도는 자신의 삶이 의미 있다는 주관적 느낌인 '의미발견'과 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 지향 또는 추구인 '의미추구'라는 각각 독립된 단일요인으로 이루어져 있으며, 각각은 5문항씩 전체 10문항의 5점 척도('1' 전혀 그렇지 않다, '5' 언제나 그렇다)로 이루어졌다. 의미발견 평균 점수가 높을수록 주관적으로 삶에 많은 의미를 가지고 있다고 지각하는 것을 의미하며, 의미추구 평균 점수가 높을수록 의미를 추구하고자 하는 동기가 강함을 나타낸다.

2.2 낙관성

낙관성을 측정하기 위해 Scheier, Carver와 Bridges(1994)가 개발한 생활방향감 검사지(life orientation test-revised)[24]를 바탕으로 권석만(2008)이 정리하여 제시한 낙관성 척도를 사용하였다[23]. 낙관성 척도는 단일요인으로 6문항의 5점 척도('1' 전혀 그렇지 않다, '5' 매우 그렇다)로 이루어졌으며, 평균 점수가 높을수록 낙관성이 높음을 나타낸다.

2.3 행복감

행복을 측정하기 위하여 서은국 등(2010)이 한국인의 문화적 특수성을 반영하여 새롭게 개발하여 타당화한 척도를 이용하였다. 새롭게 개발된 행복 척도는 행복의 인지적 요소인 삶의 만족 3문항과 정서 경험인 긍정적 정서 3문항, 그리고 부정적 정서 3문항 등 모두 9문항으로 이루어져 있다. 서은국 등(2010)은 세 요인이 개념적으로 각각 조금씩 다른 속성들을 가지고 있기 때문에 연구자의 필요에 따라 각 하위요인을 따로 측정하는 것도 가능하다고 하였다[28]. 그러므로 본 연구에서는 이미 삶의 의미를 연구변인으로 적용하였기 때문에 유사하다고 판단되는 삶의 만족 3문항을 제외하고 행복을 구성하는 정서경험 6문항(긍정적 정서 3문항, 부정적

정서 3문항)을 사용하였으며, 평균 점수가 높을수록 행복이 높음을 뜻한다.

3. 자료처리

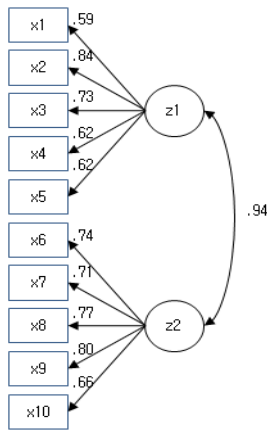
본 연구에서는 먼저 여가-신체활동 참여 노인들의 삶의 의지와 낙관성, 행복의 관계를 살펴보기 위하여 다음과 같은 자료처리 과정을 거쳤다. 첫째, 삶의 의지와 낙관성, 행복에 대한 요인 탐색을 위해 탐색적 요인 분석(exploratory factor analysis)과 구인타당도를 확인하기 위하여 확인적 요인 분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 둘째, 추출된 삶의 의지와 낙관성, 행복의 기본 관계를 살펴보기 위하여 상관관계 분석(correlation analysis)을 실시하였다. 셋째, 삶의 의지와 낙관성, 행복의 관계를 살펴보기 위하여 구조모형 분석(structure model analysis)을 실시하였다. 기타 추출된 요인에 대한 내적일치도를 살펴보기 위하여 Cronbach's α 를 이용한 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하였다. 위의 분석을 위해서 SPSS WIN 15.0과 AMOS 6.0 프로그램이 사용되었다.

IV. 연구결과

1. 삶의 의미, 낙관성 및 행복의 구성요인

여가-신체활동 참여 노인들의 삶의 의미, 낙관성 및 행복의 구성요인을 살펴보기 위하여 탐색적 요인 분석을 이용하였다. 우선 삶의 의미발견을 구성하는 5문항에 대해 탐색적 요인 분석을 실시하여 주성분 분석(principal components)의 직교회전(varimax rotation) 방식을 사용하였다. 표본의 적절성 측정치인 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 값은 .832, Bartlett 구형성 검증 결과 $\chi^2=330.756(df=10)$, $p<.001$ 로 나타나 자료가 요인 분석에 적절하며 기존 연구와 동일하게 단일요인으로 구성되어 있는 것으로 나타났다. 삶의 의미발견은 아이겐 값이 2.875로 57.49%의 설명력을 보였다. 동일한 방법으로 삶의 의미추구에 대해 탐색적 요인 분석을 실시한 결과, KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 값은 .857, Bartlett 구형성 검증 결과 $\chi^2=426.675(df=10)$, $p<.001$ 로

나타나 이 역시 요인분석에 적절하며 단일요인으로 구성되어 있는 것으로 나타났다. 삶의 의미추구는 아이겐 값이 3.157로 63.13%의 설명력을 보인 것으로 조사되었다. 이후 구인타당도 검증을 위해서 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 삶의 의미 두 요인에 대한 적합도 지수는 $\chi^2=2.282$, RMR=.040, GFI=.931, NFI=.926, RFI=.902, IFI=.957, TLI=.942, CFI=.956, RMSEA=.078로 나타나 삶의 의미에 대한 적합도는 모두 양호하다고 볼 수 있다. 측정문항인 삶의 의미에서 의미발견은 내적일치도 계수(Cronbach's *a*)가 .810이었으며, 의미추구는 내적일치도 계수(Cronbach's *a*)가 .852로 나타났다.



x1=삶 의미, x2=목적의식, x3=의미미해, x4=목적발견, x5=목적 없음
x6=의미향유, x7=노력, x8=삶 중요성, x9=소명의식, x10=의미탐색
z1=의미발견, z2=의미추구

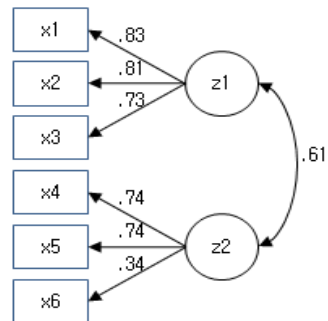
그림 1. 삶의 의미 문항의 확인적 요인분석 결과

삶의 의미와 동일한 방법을 적용하여 낙관성에 대해 주성분분석(principal components)의 직교회전(varimax rotation)으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) 값은 .804, Bartlett 구형성 검증 결과 $\chi^2=388.875$ (*df*=15), $p<.001$ 로 나타나 요인분석에 적절하며 단일요인으로 구성되어 있음이 확인되었다. 낙관성의 아이겐 값은 3.071로 51.18%의 설명력을 보인 것으로 조사되었다. 측정문항인 낙관성의 내적일치도 계수(Cronbach's *a*)는 .778이었다. 마지막으로 행복에 대해 주성분분석(principal components)의 직교회전(varimax rotation)을 사용하여 탐색적 요인분석을 실

시하였다. 표본의 적절성 측정치인 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 값은 .773, Bartlett 구형성 검증 결과 $\chi^2=397.157$ (*df*=15), $p<.001$ 로 나타나 자료가 요인분석에 적절함을 확인하였다. 다음의 [표 1]에서처럼 행복을 구성하는 긍정적 정서는 아이겐 값(eigen value)이 2.959로 49.32%의 설명력을 보였고, 부정적 정서는 아이겐 값이 1.009로 16.80%의 설명력을 나타내었다. 이후 구인타당도 검증을 위해서 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 행복에 대한 적합도 지수는 $\chi^2=1.381$, RMR=.033, GFI=.983, NFI=.973, RFI=.949, IFI=.992, TLI=.985, CFI=.992, RMSEA=.043으로 모두가 적합기준을 충족한 것으로 나타났다. 측정문항인 행복에서 긍정적 정서의 내적일치도 계수(Cronbach's *a*)는 .829, 부정적 정서의 내적일치도 계수(Cronbach's *a*)는 .608이었다.

표 1. 행복

문항	긍정 정서	부정 정서	h^2
즐거움	.859	-.203	.780
행복한	.858	-.188	.771
편안한	.803	-.219	.693
부정적인	-.199	.824	.720
짜증나는	-.279	.750	.640
무기력한	-.092	.597	.364
아이겐값	2.959	1.009	
설명변량(%)	49.32	16.80	
누적변량950	49.32	66.13	



x1=즐거움, x2=행복한, x3=편안한
x4=부정적인, x5=짜증나는, x6=무기력한
z1=긍정적 정서, z2=부정적 정서

그림 2. 행복문항의 확인적 요인분석 결과

2. 삶의 의미와 낙관성 및 행복의 상관관계

여가-신체활동 참여 노인들의 삶의 의미와 낙관성, 그리고 행복의 관련성을 살펴보고자 상관관계 분석을 실시하였다. 다음의 [표 2]에서처럼 의미발견과 부정적 정서를 제외하고 모든 상관계수가 통계적으로 유의미한 상관을 보인 것으로 나타났다. 노인들의 의미발견과 의미추구($r=.791, p<.01$), 의미발견과 낙관성($r=.643, p<.01$), 의미발견과 긍정적 정서($r=.275, p<.01$), 의미추구와 낙관성($r=.644, p<.01$), 의미추구와 긍정적 정서($r=.332, p<.01$), 낙관성과 긍정적 정서($r=.413, p<.01$)는 상호 간에 정적 상관을 보인 반면에 의미추구($r=-.160, p<.05$), 낙관성($r=-.206, p<.01$), 긍정적 정서($r=-.475, p<.01$)는 부정적 정서와 부적 상관을 보인 것으로 나타났다.

표 2. 상관관계 분석

	삶의 의미		낙관성	행복	
	의미 발견	의미 추구		긍정 정서	부정 정서
1					
2	.791**				
3	.643**	.644**			
4	.275**	.332**	.413**		
5	-.066	-.160*	-.206**	-.475*	
M	3.86	3.97	4.09	3.93	2.27
SD	.74	.76	.64	.73	.75

* $p<.05$ ** $p<.01$

3. 가설검증

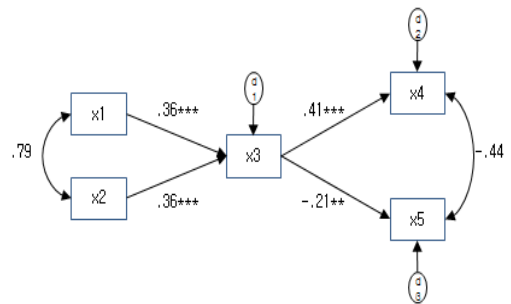
노인들의 여가-신체활동을 통한 삶의 의미와 낙관성 및 행복의 관계를 살펴보기에 앞서 설정된 경로모형의 적합도를 살펴보았다. 그 결과 적합도 지수는 $\chi^2=1.623$, RMR=.014, GFI=.988, NFI=.985, RFI=.963, IFI=.994, TLI=.985, CFI=.994, RMSEA=.054로 나타나 설정된 경로모형의 적합도가 모두 양호한 것으로 나타났다. 이에

표 3. 경로계수

가설검증	표준화 β	비표준화 β	S.E.	t	지지여부	
가설1-1	의미발견 → 낙관성	.358	.311	.072	4.337***	채택
가설1-2	의미추구 → 낙관성	.361	.302	.069	4.366***	채택
가설2-1	낙관성 → 긍정적 정서	.413	.473	.072	6.564***	채택
가설2-2	낙관성 → 부정적 정서	-.206	-.242	.079	-3.051**	채택

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

따른 후속으로 본 연구에서 설정된 연구문제 1을 검증하기 위하여 2개의 가설을 설정하고 그에 따른 결과를 살펴보았다. 다음의 [표 3]처럼 낙관성에 대한 삶의 의미발견은 경로계수가 $\beta=.358$ 로 통계적으로 유의미한 정적 영향($t=4.337, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 또한 낙관성에 대한 삶의 의미추구를 살펴본 결과, 경로계수가 $\beta=.361$ 로 통계적으로 유의미한 정적 영향($t=4.366, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 그러므로 여가-신체활동을 통한 노인들의 삶의 의미가 높을수록 낙관성도 높아지는 것으로 해석할 수 있다. 설정된 연구문제 2를 검증하기 위하여 2개의 가설을 설정하고 그에 따른 결과를 살펴본 결과, 긍정적 정서에 대한 낙관성은 $\beta=.413$ 로 통계적으로 유의미한 정적 영향($t=6.564, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 부정적 정서에 대한 낙관성은 $\beta=-.242$ 로 통계적으로 유의미한 부적 영향($t=-3.051, p<.01$)을 미치는 것으로 나타나 낙관성이 높을수록 행복을 구성하는 긍정적 정서가 높아지고, 낙관성이 높을수록 부정적 정서는 감소하는 것으로 나타났다.



x1=의미발견, x2=의미추구, x3=낙관성, x4=긍정적 정서, x5=부정적 정서

그림 3. 여가-신체활동 참여 노인들의 삶의 의지와 낙관성 및 행복의 경로도

본 연구는 여가-신체활동 참여 노인들이 삶의 의미를 더 많이 느낄수록 미래에 대한 긍정적 기대감인 낙관성도 높아진다는 점에 근거하여[19][21], 삶의 의미와 낙관성의 관계를 살펴본 결과, 가설 1-1인 삶의 의미를 구성하는 변인 중 하나인 의미발견은 낙관성에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 삶의 의미발견을 추구할수록 낙관성도 높아지는 것으로 나타났다. 가설 1-2인 의미추구도 낙관성에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 삶의 의미추구를 추구할수록 낙관성도 높아지는 것으로 나타났다. 종합적으로 여가-신체활동 참여를 통해 노인들이 삶의 의미를 높게 지각할수록 낙관성도 높아지는 것으로 이해된다. 노인들의 여가-신체활동 참여와 심리적 안녕감, 행복감 등의 관계를 규명한 연구들은 여가-신체활동이 심리적 안녕감 뿐만 아니라 주관적, 심리적 행복감을 높인다고 보고한 바 있으며[12][13], 노인들의 여가-신체활동을 대상으로 한 연구도 노인들의 여가-신체활동이 심리적 행복감과 정신건강에 긍정적 영향을 미친다고 보고하였다[29]. 이와 같은 연구결과는 노인들의 여가-신체활동 참여가 삶의 의지를 높이는 데 기여할 수 있음을 시사한다. 즉, 노인들의 삶의 의지가 약화되는 이유는 노화로 인해 신체기능이 떨어지거나 고독감이나 소외감, 공허감 등으로 인한 삶의 가치를 상실하기 때문이다. 따라서 노인들의 여가-신체활동 참여가 노인들의 신체적 기능이나 생리적 기능의 약화를 막거나 지연시켜주고, 심리적 안녕감이나 행복감을 높이는 데 기여한다는 점은 노인들로 하여금 실존적 공허 상태에서 벗어나 삶의 의지를 높이는 데 긍정적으로 작용할 수 있음을 시사하는 것이다. 앞서 살펴봤듯이, 삶의 의지를 구성하는 의미발견과 의미추구는 낙관성에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이런 결과는 삶의 의미와 낙관성이 정적으로 유의미한 관계를 나타내었다고 보고한 여러 선행연구들의 결과와 일치한다 [16-19].

또한 낙관적인 사람들이 긍정적 정서 수준이 높고 행복감을 더 많이 느낀다는 점에 근거하여[24-26], 낙관성과 행복의 관계를 살펴본 결과, 가설 2-1인 낙관성은 행복을 구성하는 긍정적 정서에 통계적으로 유의미한

정적 영향을 미치는 것으로 나타나 여가-신체활동에 참여하는 노인들이 낙관적일수록 긍정적 정서도 높아지는 것으로 나타났다. 또한 가설 2-2인 여가-신체활동에 참여하는 노인들의 낙관성은 부정적 정서에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타나 노인들이 낙관적일수록 반대로 부정적 정서는 감소하는 것으로 조사되었다. 종합적으로 여가-신체활동에 참여하는 노인들이 낙관적일수록 긍정적 정서는 높아지고 반대로 부정적 정서는 감소하는 것으로 볼 수 있다. 낙관성과 행복의 관계를 탐구한 연구들을 보면, 대부분 낙관적인 사람들이 비관적인 사람들에 비해 행복감을 많이 느끼며, 심리적 고통을 적게 경험하고 안정적이고 긍정적인 환경이나 상황 적응을 통해 긍정적인 정서를 갖게 되며 행복도 높아진다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다 [22][24][25]. 여가-신체활동 참여 노인들의 낙관성이 행복에 긍정적 영향을 미쳤다는 점은 미래에 대한 긍정적 기대감 속에서 심리적 안정감을 갖기 때문에 주관적 행복감이나 심리적 행복감이 높아질 개연성이 많아짐을 의미한다. 이상에서 여가-신체활동 참여 노인들의 삶의 의미가 미래에 대한 긍정적 기대감인 낙관성을 높이고, 낙관성은 다시 긍정적 정서를 높이고 반대로 부정적 정서를 낮춤으로써 행복을 높이는 데 기여하는 심리적 특성임을 확인하였다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 노인들을 둘러싼 위험환경을 이해하고, 나아가 노인들이 삶의 의미와 가치를 회복하기 위한 방안으로 여가-신체활동의 중요성을 상정하였고, 여가-신체활동에 참여하는 노인들의 삶의 의미와 낙관성, 행복의 관계 규명을 통해 노인문제 해결을 위한 심리적 변인들을 살펴보고자 하였다. 본 연구의 결과를 요약하고 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 여가-신체활동에 참여하는 노인들의 삶의 의미는 낙관성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 노인들은 신체기능의 약화나 각종 만성질환에 의한 신체적 고통, 가족 및 사회관계의 축소나 주위의 무관심

으로 인해 고독감이나 공허감으로 경험함으로써 [30][31], 결국 삶의 의미를 쉽게 잃어버리게 된다. 그러므로 노인들에게 있어 여가-신체활동 참여는 삶의 의미를 다시 회복하게 하는데 중요한 기능을 한다고 볼 수 있다. 특히, 여가-신체활동을 통해 삶의 의미를 회복하고, 이는 미래에 대한 긍정적 기대인 낙관성을 높이는 데 기여한다는 점을 고려할 때, 노인들이 참여할 수 있는 다양한 여가-신체활동 프로그램 개발이 필요할 것이다. 다만, 여가-신체활동 참여를 통해 삶의 의미를 회복하기 위해서는 무엇보다 여가-신체활동에 지속적으로 참여할 수 있도록 하는 것이 중요하므로 후속 연구에서는 노인들의 여가-신체활동 참여의 지속성을 높이기 위한 요인을 밝히는데 주력할 필요가 있을 것이다.

둘째, 여가-신체활동에 참여하는 노인들의 낙관성은 행복에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 여가-신체활동에 참여하는 노인들이 낙관적일수록 행복도 높아진다는 점은 노인들의 여가-신체활동 참여가 실존적 공허상태에서 벗어나 자살을 예방하는데 기여함을 시사한다. 즉, 노인들의 여가-신체활동 참여는 동일한 환경에 있는 노인들 간의 상호이해 및 유대감, 동질감 등을 강화시켜 자신감이나 자아정체감을 회복시키기 때문에 실존적 공허 상태에서 벗어나도록 도움을 준다. 따라서 노인들이 여가-신체활동 참여를 통해 미래에 대한 긍정적 기대감인 낙관성을 경험하고, 이런 낙관성이 행복에 긍정적 영향을 미친다는 점을 고려하여 노인들의 자살을 사전에 예방하는 차원에서라도 여가-신체활동 프로그램의 내용을 노인들이 미래에 긍정적인 기대감을 가질 수 있도록 구성할 필요가 있을 것이다.

본 연구는 여가-신체활동에 참여하는 여성노인들을 중심으로 삶의 의미, 낙관성 및 행복의 관계를 규명하였으나, 몇 가지 한계점에 노출되어 있다. 우선 본 연구의 표본이 여가-신체활동에 참여하고 있는 여성노인들만을 대상으로 하였기 때문에 본 연구의 결과가 남성노인들에게 적용하였을 때 동일한 결과가 나올 것인가에 대해서는 확인하기 힘들다. 따라서 후속연구에서는 남성과 여성노인 모두를 대상으로 삶의 의미, 낙관성 및 행복의 관계를 규명할 필요가 있다. 또한 여가-신체활동에 참여하는 노인들의 삶의 의미를 구체적으로 밝히

기 위해서는 여가-신체활동 참여 노인들과 여가-신체활동에 참여하지 않는 노인들 간의 비교 분석이 선행되어야 할 것으로 기대된다.

참고 문헌

- [1] 최명심, 손정락, “의미치료 집단 프로그램이 내재적 종교 성향, 긍정적 종교적 대처, 삶의 의미 및 정신건강에 미치는 효과”, 한국심리학회지, 제28권, 제3호, pp.853-875, 2009.
- [2] N. Mascaro and D. H. Rosen, “Existential meaning’s role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms,” *Journal of Personality*, Vol.73, pp.989-1014, 2005.
- [3] 메디컬투데이, “우리나라 노인 빈곤률, 자살률, OECD 압도적 1위”, 2011.09.27., <http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=166318>
- [4] 김원제, 이창주, 조항민, “원자력 정책갈등 해소를 위한 위험커뮤니케이션 구조분석 연구: SMCRE 모델 적용을 통한 원전지역주민과 일반국민의 인식구조 비교분석을 중심으로”, 분쟁해결연구, 제19권, 제1호, pp.6-66, 2011.
- [5] 송해룡, 김원제, *위험커뮤니케이션과 위험수용*, 커뮤니케이션북스, 2005.
- [6] 율리히 백 저, 홍성태 역, *위험사회: 새로운 근대성을 향하여*, 새물결, 1997.
- [7] V. E. Frankl, “Man’s search for meaning,” Washington Square Press, 1984.
- [8] 임승현, *레저스포츠 참여 노인의 웰빙과 삶의 질*, 대구대학교 대학원 박사학위논문, 2005.
- [9] J. E. Ballard, C. McFarland, L. S. Wallace, D. B. Holiday, and G. Roberson, “The effect of 15 week of exercise on balance, leg strength and reduction in falls in 40 women aged 65 to 89 years,” *Journal of American Medical Women Association*, Vol.59, pp.255-261, 2004.
- [10] H. S. Kim, C. K. Chung, and K. S. Lee, “The

- effect of strengthening exercise program on the physical activity, activities of daily living, social behavior and functional performance of the elderly in a home for the aged," *Korean Journal of Preventive Medicine*, Vol.35, pp.107-115, 2002.
- [11] H. E. Tinsley, J. D. Teaff, S. L. Colbs, and S. Kaufman, "The psychological benefits of leisure activities for the elderly," Washington, DC: Andrus Foundation, 1982.
- [12] 김양례, "생활체육 참가가 행복한 삶에 미치는 영향", 한국스포츠사회학회지, 제21권, 제1호, pp.151-172, 2008.
- [13] 장진우, 강효민, "지역사회 스포츠클럽 참가와 활동 몰입 및 주관적 안녕감의 관계", 한국스포츠사회학회지, 제20권, 제2호, pp.363-375, 2007.
- [14] C. L. Park and S. Folkman, "Meaning in the context of stress and coping," *Review of General Psychology*, Vol.1, pp.115-144, 1997.
- [15] 이훈진, 김환, 박세란, *긍정심리치료*, 학지사, 2009.
- [16] M. F. Steger and P. Frazier, "Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being," *Journal of Counseling Psychology*, Vol.52, pp.574-582, 2005.
- [17] M. F. Steer, P. Frazier, and S. Oishi, "The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life," *Journal of Counseling Psychology*, Vol.53, pp.80-93, 2006.
- [18] R. S. Lazarus, "From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks," *Annual Review of Psychology*, Vol.44, pp.1-21, 1993.
- [19] I. Brissette, M. F. Scheier, and C. S. Carver, "The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.82, pp.102-111, 2002.
- [20] 손은정, 홍혜영, 이은경, "종교성과 안녕감 간의 관계에서 삶의 의미와 낙관성의 매개 역할", 한국심리학회지, 제21권, 제2호, pp.465-480, 2009.
- [21] 조혜윤, 손은정, "종교성향과 불안과의 관계에서 종교적 대처와 낙관성의 매개효과", 한국심리학회지, 제20권, 제3호, pp.773-797, 2008.
- [22] I. G. Aspinwall and S. E. Taylor, "Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.63, pp.989-1003, 1992.
- [23] 권석만, *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*, 학지사, 2008.
- [24] M. F. Scheier, C. S. Carver, and M. W. Bridges, "Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the life orientation test," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.67, pp.1063-1078, 1994.
- [25] S. Lyubomirsky, L. King, and E. Diener, "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?," *Psychological Bulletin*, Vol.131, pp.803-855, 2005.
- [26] 정명숙, "노년기 삶의 질에 영향을 미치는 요인", 노인복지연구, 제37권, pp.249-273, 2007.
- [27] 원두리, 김교현, 권선중, "한국판 삶의 의미 척도의 타당화 연구", 한국심리학회지, 제12권, 제4호, pp.576-585, 2005.
- [28] 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철, "한국인의 행복 지수와 그 의미", 한국심리학회연차학술대회 논문집, pp.213-232, 2010.
- [29] R. H. Cox, "Exercise training and response to stress: Insight from an animal model," *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol.23, pp.854-869, 1991.
- [30] 김남희, 최수일, "여성 노인의 신체적, 사회적 특

성이 자아존중감 및 삶의 만족도에 미치는 영향”, 한국콘텐츠학회논문지, 제11권, 제11호, pp.241-252, 2011.

[31] 강호정, 김경식, “노인의 사회체육활동과 사회적 지지 및 고독감의 관계”, 한국콘텐츠학회논문지, 제7권, 제11호, pp.280-288, 2007.

저 자 소 개

송 해 룡(Hae-Ryong Song)

정회원



- 1981년 2월 : 성균관대학교 신문방송학과(언론학 석사)
- 1987년 2월 : 독일 뮌스터대학교(언론학 박사)
- 2003년 3월 ~ 현재 : 성균관대학교 신문방송학과 정교수

<관심분야> : 위험사회, 위험커뮤니케이션

김 찬 원(Chan-Won Kim)

정회원



- 2000년 8월 : 중앙대학교 신문방송학과(언론학 석사)
- 2007년 2월 : 중앙대학교 신문방송학과(언론학 박사)
- 2010년 9월 ~ 현재 : 성균관대학교 사회과학부 강사

<관심분야> : 헬스커뮤니케이션, 헬스콘텐츠

김 원 제(Won-Je Kim)

정회원



- 1999년 2월 : 중앙대학교 신문방송학과(언론학 석사)
- 2005년 2월 : 성균관대학교 신문방송학과(언론학 박사)
- 2012년 9월 ~ 현재 : 성균관대학교 사회과학부 겸임교수

<관심분야> : 위험사회, 위험커뮤니케이션