

도시지역 중년 여성의 여가신체활동에 관한 모형구축

최 정 안

꽃동네 현도사회복지대학교 간호학과 전임강사

Construction of Leisure Physical Activity Model of Middle-Aged Women in Urban Area

Choi, Jung-An

Full-time Instructor, Department of Nursing, Kkottongnae Hyundo University of Social Welfare

Purpose: The aim of this study was to construct leisure physical activity model of middle-aged women in urban area. **Methods:** Data were gathered by self-report questionnaire from 211 women aged between 41 and 59 years in urban community. The data were analyzed using the SPSS/WIN 10.0 program and the model was constructed using the LISREL 8.54 program. **Results:** Variables that have direct effects on leisure physical activity were health state, past leisure physical activity, social support, self-efficacy, and affect. Perceived leisure state and behavioral leisure attitude also influenced leisure physical activity in an indirect way. Perceived leisure state had a direct effect on self-efficacy. Behavioral leisure attitude, past leisure physical activity, and experience of exercise effect had significantly direct effects on affect. **Conclusion:** It will provide basic information for developing strategies of programs to enhance leisure physical activity of middle-aged women in urban area.

Key Words : Middle aged, Women, Leisure activity, Exercise, Structural model

I. 서 론

1. 연구의 필요성

사회경제 수준의 향상과 의학의 발전으로 인해 여성의 수명이 연장되어, 2005년 전체 여성 중 40세에서 60세에 이르는 중년 여성의 인구가 27.8%를 차지하게 됨에 따라(Korea national statistical office, 2006) 중년 여성의 건강문제는 의학적, 사회적인 측면에서 중요한 관심사로 대두되고 있다. 여성들은 중년기에 접어들어

따라 폐경, 노화 과정, 가정과 사회에서의 역할과 지위의 변화 등으로 인해 신체적, 정신적, 사회적으로 뚜렷한 변화를 경험하게 된다. 특히 중년 여성들은 남성들에 비해 가사역할에 많이 치중되어 있기 때문에 개인적인 삶을 누릴 기회가 적다. 그러므로 중년기에 경험하는 부부애의 결여, 시댁과의 갈등 등과 같은 사건들은 우울과 같은 부정적인 사고로 전환될 수 있다(Chang & Cha, 2003). 이러한 중년기의 스트레스에 잘 대처하고 보다 나은 삶의 질을 위해서는 여성의 여가활동이 증진되어야 한다. 이는 여가활동을 통해서

Corresponding address: Choi, Jung-An, Department of Nursing, Kkottongnae Hyundo University of Social Welfare, 387 Sangsam-ri, Hyundo-myon, Cheongwon-gun, Chungcheingbukdo 363-823, Korea. Tel: 82-43-270-0171, Fax: 82-43-270-0120, E-mail: paulan@kkot.ac.kr

* 이 논문은 2005년 8월 서울대학교 박사학위 논문의 일부를 발췌한 것임.

투고일 2008년 7월 16일 심사회의일 2008년 7월 16일 심사완료일 2008년 8월 19일

여성들이 개인적인 만족을 얻을 수 있고, 다양한 사회적 역할을 경험할 기회를 가지게 되어 보다 적극적인 삶을 영위할 수 있기 때문이다.

여가활동에는 취미교양활동, 관람감상활동, 사교활동, 관광활동, 스포츠 및 운동 활동 등이 있다(Yang, 2000). 이 중 스포츠 및 운동과 같은 여가신체활동(leisure physical activity)은 중년기 여성의 심리·사회적 만족감을 향상시킬 뿐 아니라 신체적 이득까지 꾀할 수 있는 것으로 알려져 있다. 선행연구에서 여가신체활동은 여성들에게 긍정적인 경험을 갖게 하여 만족감(Yang, 2000), 대인관계 향상(Lee, 2000) 등과 같은 심리·사회적 이득을 얻을 수 있다고 보고하였으며, 갱년기 증상, 심혈관질환, 골다공증 등의 신체적 문제를 경감시킬 수 있다(Eaton & Eaton, 2003; Elavsky & McAuley, 2005)고 하였다. 또한 여가신체활동은 개인이 스스로 선택하여 참여하는 활동이기 때문에 내적 동기나 내적 보상의 경험이 이루어지므로 신체활동을 지속할 수 있는 기회가 될 수 있다. 이와 같이 여가신체활동은 개인의 건강 및 삶의 질과 밀접하게 관련되어 있기 때문에 중년 여성의 중요한 여가활동의 한 형태라고 볼 수 있다. 이러한 유익함에도 불구하고 중년 여성들은 여가신체활동을 규칙적으로 하지 못하고 그 빈도도 낮은 것으로 알려져 있다(Yang, Laffrey, Stuitbergen, Im, May, & Kouzekanani, 2007). 여가활동과 관련된 보고에 의하면 중년기 여성의 여가활동 방법은 휴식, 수면, TV시청이 주로 많았고, 스포츠 및 운동과 같은 여가신체활동은 40대 4.9%, 50대 5.5%로 다른 활동에 비해 저조한 편이었다(Korea national statistical office, 2006). 중년 여성의 건강을 증진시키고 삶의 질을 높이기 위해서는 여가신체활동을 변화시켜야 하며, 이를 위해 중년 여성의 여가신체활동에 영향을 주는 다양한 요인을 고려해야 한다.

선행연구에서 여가신체활동과 관련하여 영향을 주는 것으로 나타난 개념은 주로 여가태도(Yang, 2000), 건강상태(Wilcox, Castro, King, Housemann, & Brownson, 2000), 운동과 관련된 경험(Kang, 2001), 사회적 지지(Litt, Kleppinger, & Judge, 2002), 자기효능감(Choi, Wilbur, Miller, Szalacha, & McAuley, 2008), 정서(Lee,

2001) 등이 있었으나, 이 들 연구에서는 요인들 사이의 관계만을 본 연구를 주로 수행했으며, 중년 여성의 여가신체활동에 영향을 주는 변수들을 고려한 개념적 틀을 제시할 필요가 있었다. 또한 일부 모형구축 연구에서는(Lee, 2001) 여가와 관련된 개념, 사회적 지지 등과 같은 주요한 개념을 포함하지 않았다. 선행연구에서 여성들은 경제적·시간적 여유의 부족으로 인해 남성에 비해 여가신체활동 수행 정도가 낮다고 알려져 있으며(Nishida, Suzuki, Wang, & Kira, 2003; Yang, 2000), 운동과 관련된 사회적 요인에 예민하여 사회적 지지의 영향을 많이 받기 때문에(Eyler et al., 1998; Nishida, Suzuki, Wang, & Kira, 2003) 여가와 관련된 개념과 사회적 지지의 개념이 모형검증에서 다루어져야 한다.

이에 도시지역 중년 여성들의 여가신체활동과 관련된 개념들을 포괄적으로 고려한 모형을 구축할 필요성이 있어 본 연구를 시도하게 되었다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 선행연구를 통하여 도시지역 중년 여성의 여가신체활동에 대한 가설적 모형을 구축하는 것이다. 그리고 모형과 실제 자료간의 적합성을 검증하여 중년 여성의 여가신체활동을 설명하는 모형을 제시하고자 한다.

3. 가설적 모형

본 연구는 선행문헌을 토대로 도시지역 중년 여성의 여가신체활동 모형을 구축하기 위하여 여가상태 지각, 행위적 여가태도, 건강상태, 과거 여가신체활동, 운동 효과에 대한 경험, 사회적 지지, 자기효능감, 그리고 정서를 토대로 여가신체활동 모형을 구성하였다.

중년 여성들이 주관적으로 지각하는 경제적, 시간적 상태는 자기 자신을 위해 할애하는 여가신체활동에 영향을 줄 수 있는 것으로 보고되고 있으므로(Eyler et al., 2002; Lee, 1999) 여가상태 지각이 모형에 포함되었다. 여가상태 지각은 2개의 측정변수(경제상태 지각, 여가시간 지각)로 측정되었으며 여가신체활동에

직접적으로 영향을 주는 것으로 가정하였다. 여가 활동에 직접 참여하는 것을 반영해 주는 행위적 여가태도는 인지적, 정의적 태도에 비해 여가신체활동과 더욱 밀접한 관련성을 가지고 있는 것으로 나타났다(Yang, 2000). 이러한 보고를 바탕으로 행위적 여가태도가 여가신체활동에 직접적으로 영향을 주는 것으로 가정하였다. 여가상태 지각이나 행위적 여가태도는 대상자의 사회경제적 상태를 반영한다는 점에서 자기효능감에 영향을 줄 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 여가상태 지각과 행위적 여가태도가 자기효능감을 경유하여 여가신체활동에 영향을 주는 것으로 가정하였다. 또한 의미있고 자발적인 여가경험은 특정 활동에 대한 주관적인 만족감이나 긍정적인 정서를 더 잘 느끼도록 한다는 점에서, 행위적 여가태도가 정서를 매개로 하여 여가신체활동에 영향을 주는 것으로 가정하였다.

건강상태는 여가신체활동과 자기효능감에 영향을 주는 주요한 요인으로 보고되었기에(Wilcox et al., 2000) 모형에 포함되었다. 건강상태는 2개의 측정변수(일반 건강상태, 활력)로 측정되었으며 건강상태가 직접적으로 여가신체활동에 영향을 주거나 자기효능감을 매개로 여가신체활동에 영향을 주는 것으로 가정하였다.

건강행위와 관련된 문헌에서 과거의 행위는 현재의 행위에 영향을 주며, 행위에 따라오는 긍정적인 경험은 행위를 반복하여 지속하는데 영향을 준다고 보고하였다(Pender, 1996). 그러므로 본 연구에서는 과거 여가신체활동과 운동효과에 대한 경험이 여가신체활동에 직접적으로 영향을 주는 것으로 가정하였다. 또한 특정 행위에 대한 긍정적인 성취경험은 자기효능감과 긍정적인 정서의 중요한 원천이 될 수 있다는 점에서, 과거 여가신체활동과 운동효과에 대한 경험이 자기효능감과 정서를 매개로 여가신체활동에 영향을 주는 것으로 가정하였다. 운동효과에 대한 경험은 신체적 경험, 정신적 경험, 사회적 경험으로 구분하여 3개의 측정변수로 측정되었다.

사회적 지지는 신체활동을 증진하거나 자기효능감과 정서를 매개로 신체활동을 증진할 수 있는 것으로 보고되고 있다(Litt et al., 2002). 이를 바탕으로 사회적

지지는 여가신체활동에 직·간접적으로 영향을 주는 것으로 가정하였다.

신체활동과 관련된 선행문헌에서 자기효능감과 정서는 신체활동에 직접적으로 영향을 주는 주요한 요인으로 보고되고 있으며 다른 요인들과 신체활동을 매개해주는 요인으로 알려져 있다(Choi et al., 2008; Lee, 2001). 그러므로 본 연구에서는 자기효능감과 정서가 여가신체활동에 직접적으로 영향을 주는 것으로 가정하였으며 다른 요인들이 자기효능감과 정서를 매개로 인으로 두어 영향을 주는 것으로 가정하였다.

최종 변수는 여가신체활동으로 3개의 측정변수(빈도, 지속, 지각)로 측정하였다. 이에 본 연구에서는 여가상태 지각, 행위적 여가태도, 건강상태, 과거 여가신체활동, 운동효과에 대한 경험, 사회적 지지가 직접 여가신체활동에 영향을 주거나 자기효능감이나 정서를 매개로 여가신체활동에 영향을 주는 것으로 가설적 모형을 설정하였다.

본 연구의 가설적 모형은 6개의 외생변수(여가상태 지각, 행위적 여가태도, 건강상태, 과거 여가신체활동, 운동효과에 대한 경험, 사회적 지지), 2개의 내생변수(자기효능감, 정서), 그리고 최종결과변수(여가신체활동)로 구성되었다. 이러한 9개의 이론변수를 측정하는 측정변수는 15개이었으며, 총 18개의 가설적 경로를 설정하였다(Fig. 1).

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 중년 여성의 여가신체활동에 영향을 주는 요인들을 종합하여 가설적 모형을 구축한 후, 중년 여성을 대상으로 횡단적으로 자료를 수집하여 모형의 적합성과 모형에서 제시된 가설을 검증하는 모형구축 연구이다.

2. 연구대상자

본 연구의 대상자는 도시지역(서울, 춘천, 대구)에

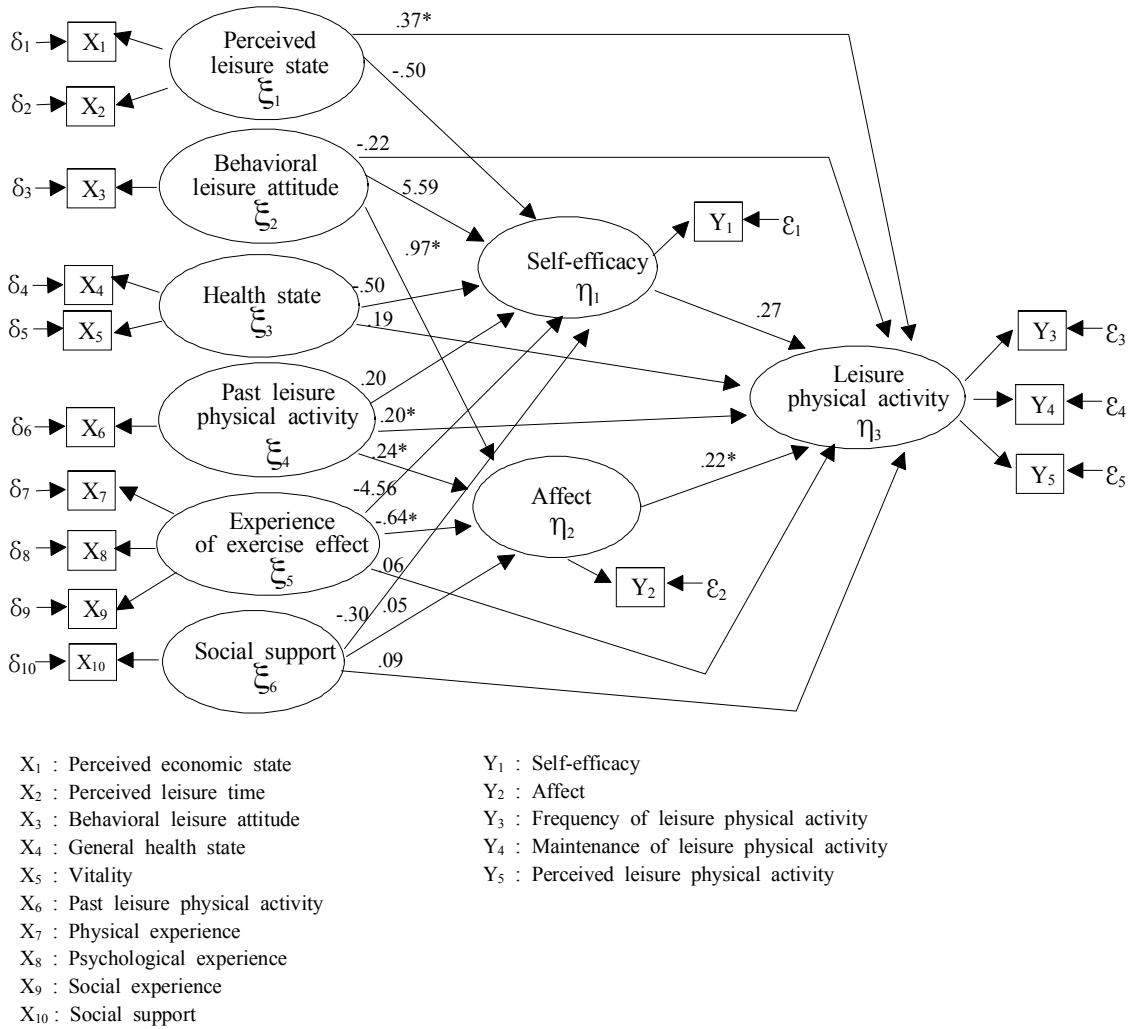


Fig. 1. Path diagram of Hypothetical model.

거주하는 41-59세까지의 중년 여성으로 최근 12개월 동안 병원에 입원한 경험이 없었으며, 지지적 도구나 부족 없이 스스로 신체활동이 가능하고, 연구목적으로 특별한 운동 프로그램에 참여하지 않았으며, 최근 5년 동안 운동과 관련된 직업에 종사한 적이 없고, 설문을 이해하고 응답이 가능하며 본 연구목적을 이해하고 연구참여를 동의한 자로 편의표출 방법에 의해 대상자를 선정하였다. 중년 여성 중 246명이 연구에 참여하였으

나, 응답이 완전하지 못한 자료를 제외하고 211명의 자료를 분석하였다. 본 연구대상자의 수는 구조모형 분석을 위하여 적어도 200명이 되어야 부합지수들이 모형검증을 올바르게 유도할 가능성이 크다는 점과 이론 변수가 11개 이하인 경우는 200명 이상의 대상자가 필요한 점을 고려하여 결정하였으므로 모형 검증에 충분한 대상자 수이다.

3. 연구도구

1) 여가신체활동(Leisure physical activity)

여가신체활동은 직업, 가사일, 그리고 기타 의무로부터 벗어난 여가시간에 행하는 운동을 의미하며 본 연구에서는 여가신체활동의 빈도, 지속, 지각을 측정하는 도구를 이용하여 측정하였다. 여가신체활동 빈도(Frequency)는 Kaiser 신체활동 도구(Ainsworth, Sternfeld, Richardson, & Jackson, 2000)에서 여가신체활동과 관련된 5점 척도의 1문항을 이용하여 측정하였으며 점수가 높을수록 여가신체활동 빈도가 높음을 의미한다. 여가신체활동 지속(Maintenance)은 여가신체활동의 지속 정도를 의미하며, 본 연구에서는 1문항, 5점 척도로 구성된 Marcus, Selby, Niaura와 Rossi(1992)의 운동단계 도구를 이용하였으며 점수가 높을수록 여가신체활동의 지속 정도가 높음을 의미한다. 여가신체활동 지각(Perception)은 여가신체활동을 얼마나 했는지에 대해 비슷한 연령의 다른 대상자와 비교하여 지각한 것을 의미하며, 본 연구에서는 Baecke 신체활동 도구(Baecke, Burema, & Frijters, 1982)에서 여가신체활동과 관련된 5점 척도의 1문항을 이용하여 측정하였으며 점수가 높을수록 여가신체활동 지각 정도가 높음을 의미한다.

2) 여가상태 지각(Perceived leisure state)

여가상태 지각은 여가를 즐길만한 경제적, 시간적 상태를 의미하며 본 연구에서는 연구자가 문헌고찰을 통해 개발한 경제상태 지각(perceived economic state)과 여가시간 지각(perceived leisure time)을 측정하는 문항으로 측정하였다. 도구의 타당도를 확보하기 위해 운동과 관련된 연구 경험이 있는 연구자 1인으로부터 도구로서 적절함을 확인받았다. 경제상태 지각은 자신의 여가를 즐길 만큼의 경제적 여유가 있는 지에 대해 5점 척도의 1문항으로 측정하였으며, 여가시간 지각은 자신의 여가를 즐길 만큼의 시간적 여유가 있는 지에 대해 5점 척도의 1문항으로 측정하였다. 측정점수가 높을수록 경제상태 지각과 여가시간 지각이 높음을 의미한다.

3) 행위적 여가태도(Behavioral leisure attitude)

행위적 여가태도는 여가활동이나 여가 경험에 대해 가지고 있는 과거 또는 현재의 행동 그리고 의도된 행동(Ragheb & Beard, 1982)을 의미하며, 본 연구에서는 Ragheb와 Beard(1982)가 개발한 행위적 여가태도 도구로 측정하였다. 행위적 여가태도 도구에는 과거의 여가활동 경험, 현재의 여가활동 참여 상태, 가까운 미래에 여가활동에 참여하고자 하는 의도 등과 같이 여가활동의 행위적인 내용이 포함된다. 5점 척도의 총 12 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 행위적 여가태도가 좋은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적일관성의 신뢰도는 $\alpha = .90$ 이었다.

4) 건강상태(Health state)

건강상태는 일반건강상태와 활력 정도를 의미하며, SF-36(Ware & Sherbourne, 1992) 도구를 참조하여 연구자가 보완하여 수정한 문항으로 측정하였다. 선행연구에서 중년 여성의 신체활동과 관련이 있는 것으로 알려진 건강상태 영역은 일반건강상태와 활력이었기 때문에(Wilcox et al., 2000), SF-36 도구에서 일반건강상태 문항과 에너지 수준 및 피로 정도를 측정하는 활력 문항을 선택하였다. 도구 보완을 위한 사전 면담조사를 통해 문항의 내용과 척도의 등급을 수정하였다. 중년 여성들은 나이로 인해 건강상태를 낮게 평가하는 경향이 있어, 일반건강상태를 측정할 때 ‘비슷한 연령의 다른 여성들과 비교하여’ 건강상태가 어느 정도인지 측정하도록 수정하였다. 그리고 중년 여성들이 4-6점 척도보다 10점 척도로 답하는 것을 더 선호하였으며, 10점 척도에서 자신의 건강상태에 대해 더 민감하게 답하였기 때문에 척도의 등급을 수정하였다. 그러므로 건강상태 도구는 일반건강상태 1문항과 활력 4문항으로 구성되어 있으며, 0 - 10점까지 측정되었다. 부정적인 항목은 역코딩하였으며 점수가 높을수록 일반건강상태와 활력 정도가 좋음을 의미한다. 본 연구에서 활력 도구의 내적일관성의 신뢰도는 $\alpha = .76$ 이었다.

5) 과거 여가신체활동(Past leisure physical activity)

과거 여가신체활동은 10대에서부터 40대까지의 여

가신체활동을 의미하며 본 연구에서는 10대, 20대, 30대, 40대의 시기에 여가신체활동을 얼마나 했는지에 대한 빈도를 측정하는 각 1문항으로 구성된 5점 척도이다. 도구의 타당도를 확보하기 위해 운동과 관련된 연구 경험이 있는 연구자 1인으로부터 도구로서 적절함을 확인받았다. 각 연령대별로 측정된 점수의 평균 점수를 이용하였으며 점수가 높을수록 과거 여가신체활동 정도가 높음을 의미한다.

6) 운동효과에 대한 경험(Experience of exercise effect)

운동효과에 대한 경험이란 과거 여가신체활동을 하고 난 후 신체적, 정신적, 사회적 효과에 대해 경험한 정도를 의미하며, 본 연구에서는 선행연구에서 이용한 도구(Choe, An, & Kim, 2003)를 참조하여 연구자가 보완하여 수정한 도구를 이용하여 측정하였다. 본 연구에서는 Choe 등(2003)이 개발한 도구에서 중년 여성의 운동효과에 대한 경험과 관련 있는 문항을 선택하였으며, ‘갱년기 증상과 관련한 경험’에 대한 문항을 첨가하였다. 전문가 2인에게 도구를 확인하여 의미상 중복되는 항목과 중년 여성과 관련 없거나 운동의 직접적인 효과를 나타내지 않는 항목은 제외하였다. 신체적 경험 7문항, 정신적 경험 7문항, 사회적 경험 6문항으로, 각 항목을 실제로 얼마나 경험하였는지 5점 척도로 측정하였으며 점수가 높을수록 운동효과에 대해 긍정적인 경험을 가지고 있음을 의미한다. 본 연구에서 내적일관성의 Cronbach's α 는 신체적 경험이 $\alpha = .89$, 정신적 경험이 $\alpha = .93$, 사회적 경험이 $\alpha = .92$ 이었다.

7) 사회적 지지(Social support)

사회적 지지는 개인의 사회적 지지망을 통해 실제 상황에서 제공받는 지지 정도와 사회망의 구성원을 통해 정서적, 정보적, 평가적, 물질적 지지를 제공받을 수 있다고 지각하는 정도를 의미한다. 본 연구에서는 Sallis, Grossman, Pinski, Patterson과 Nader(1987)가 개발한 운동관련 사회적 지지 도구를 바탕으로 연구자가 보완하여 수정한 도구로 측정하였다. Sallis 등(1987)의 사회적 지지 도구의 문항 중 한국 중년 여성과 관련된 6문항을 선택하였으며, ‘운동할 수 있도록

아이 돌보거나 가사 일을 도와주었다’는 항목을 첨가하였다. 전문가 2인에게 중년여성의 운동관련 사회적 지지 도구로 적절함을 확인받았다. 물질적 지지 2문항, 정서적 지지 2문항, 정보적 지지 2문항, 평가적 지지 1문항, 총 7문항의 5점 척도로 본 연구에서는 평균으로 나타냈으며 측정 점수가 높을수록 여가신체활동에 대한 사회적 지지의 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 도구의 내적일관성의 신뢰도는 $\alpha = .89$ 이었다.

8) 자기효능감(Self-efficacy)

자기효능감은 특정 목표 달성을 위해 바람직한 행동이나 행위를 성공적으로 자신이 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념으로(Bandura, 1986), 본 연구에서는 자기효능감을 Dziewaltowski(1989)의 도구와 Sallis, Pinski, Grossman, Patterson과 Nader(1988)의 도구를 바탕으로 연구자가 보완하여 수정한 도구로 측정하였다. Dziewaltowski(1989)와 Sallis 등(1988)의 도구에서 중년 여성의 운동관련 자기효능감과 관련된 항목을 선택하였으며 ‘날씨’와 관련된 항목을 포함하였다. 날씨와 관련된 항목을 도구에 포함한 이유는 선행문헌(Merrill, Shields, White, & Druce, 2005)에서 덥거나 추운 날씨가 신체활동과 관련이 있는 것으로 알려졌으며, 도구를 보완하기 위한 사전 면담조사에서 날씨를 극복하고 신체활동을 할 수 있는지 여부가 주요한 요인으로 나타났기 때문이다. 전문가 2인에게 도구의 내용타당도를 확인하여 부적절한 문항을 제외하였다.

본 연구에서 사용된 자기효능감 도구는 ‘운동종류나 방법’과 관련된 자기효능감 3문항, ‘운동을 하기 위해 시간을 내는 것’에 대한 자기효능감 5문항, ‘장애요인이 있더라도 운동을 할 수 있다’는 것에 대한 자기효능감 5문항으로 구성된 총 13문항이다. 각 문항에 대해 운동을 성공적으로 수행할 수 있다고 자신하는 정도를 0점에서 100점까지 표기하도록 하여 점수가 높을수록 운동에 대한 자기효능감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적일관성의 Cronbach's $\alpha = .95$ 이었다.

9) 정서(Affect)

정서는 운동에 대해 가지고 있는 정서적 태도를 의미

한다. 본 연구에서는 McAuley, Duncan과 Tammen (1989)이 개발한 운동과 관련된 내적 동기(intrinsic motivation) 도구를 Lee, Kim, Kim, Kang과 Bae(2001)가 수정보완한 운동의 즐거움 도구를 이용하였다. 전문가 2인을 통해 내용타당도를 검증받은 후 비슷한 항목과 정서와 직접 관련 없는 문항을 제외한 후 최종적으로 4문항을 선택하였다. 5점 척도로 측정하였으며 점수가 높을수록 운동에 대해 긍정적인 정서를 가지고 있음을 의미한다. 본 연구에서 내적일관성의 Cronbach's $\alpha = .81$ 이었다.

4. 자료수집

서울시, 춘천시, 대구시에 있는 아파트, 주택, 보건소, 회사와 운동시설 등에 있는 대상자들을 방문하여 연구의 취지를 설명하고 동의를 받은 후 대상자가 직접 설문지를 작성하도록 하였다. 설문지 작성 시 질문사항에 대해서 연구자나 연구보조원이 설명하였다. 3명의 연구보조원에게 도구의 문항과 내용을 충분히 이해시켰다. 연구자와 연구보조원들이 대상자에게 여가신체활동을 '여가시간에 하는 운동이나 스포츠'로 설명하고 여가신체활동의 예를 보여주어 설문내용에 대해 대상자가 이해할 수 있도록 도왔다. 또한 출퇴근, 등하교, 물건 사기 위해 또는 특정한 볼 일을 보기 위해 걷거나 뛰는 것은 해당되지 않음을 주지시켰다. 설문지 완성을 위한 시간은 30 - 50분이 소요되었고, 3000원 상당의 선물을 보상으로 제공하였다.

5. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 10.0과 LISREL 8.54 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 서술적 통계로 분석하였다.
- 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값을 이용하여 분석하였다.
- 연구변수들 간의 상관관계는 Pearson 상관계수로 분석하였다.

- 가설적 모형의 부합도 검정 및 가설검증은 상관관계 행렬을 이용한 최대우도법(Maximum likelihood)으로 공변량 구조분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 일반적 특성

본 연구의 대상자는 중년 여성들이며 평균 연령은 49세이고, 최저 연령은 41세, 최고 연령은 59세이었다. 결혼상태는 기혼인 경우가 93%로 가장 많았다. 학력은 대상자의 90.5%가 고등학교 졸업 이상의 학력을 가지고 있었다. 대상자 가계의 평균 월수입은 341만원으로 52.6%가 200 - 400만원 사이에 분포하였다. 경제상태 지각은 '많이 힘든 편이다'가 7.6%, '약간 힘들다'가 18.0%, '먹고 살 정도이다' 71.1%, '잘사는 편이다'가 3.3%로 응답하였다. 직업이 있는 경우는 50.2%이었으며, 폐경상태는 월경을 규칙적으로 하고 있는 폐경전기 여성은 42.7%, 월경이 불규칙적인 상태인 폐경중기 여성은 26.5%, 폐경후기 여성은 30.8%로 분포되었다. 마지막 자녀 나이가 6 - 13세인 여성은 23.2%, 14 - 19세인 여성은 33.6%, 20 - 24세인 경우는 28%이고 25세 이상인 여성은 15.2%이었다. 체질량지수는 평균 22.5 kg/m²이었다.

2. 연구변수에 대한 서술적 통계 및 상관관계

본 연구의 가설적 모형에서 사용된 측정변수들에 대한 서술적 통계 분석 결과는 다음과 같다. 5점 만점으로 측정된 측정변수로 경제상태 지각은 2.89점, 여가시간 지각은 3.01점, 행위적 여가태도는 3.42점, 과거 여가신체활동은 2.81점, 운동효과에 대한 신체적 경험은 3.64점, 정신적 경험은 3.72점, 사회적 경험은 3.54점, 사회적 지지는 3.10점, 정서는 3.45점, 여가신체활동 빈도는 3.33점, 여가신체활동 지속은 3.25점, 여가신체활동 지각정도는 2.83점이었다. 10점 만점으로 측정된 일반건강상태는 5.42점이었으며 활력은 4.57점이었다. 100점 만점으로 측정된 자기효능감은 55.6점이었다. 본 연구

Table 1. Correlations of measured variables

	Y ₁	Y ₂	Y ₃	Y ₄	Y ₅	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉	X ₁₀
Y ₁ Self-efficacy	1.00														
Y ₂ Affect	.53*	1.00													
Y ₃ Frequency of leisure physical activity	.44*	.42*	1.00												
Y ₄ Maintenance of leisure physical activity	.51*	.50*	.74*	1.00											
Y ₅ Perceived leisure physical activity	.52*	.42*	.63*	.70*	1.00										
X ₁ Perceived economic state	.27*	.06	.20*	.20*	.28*	1.00									
X ₂ Perceived leisure time	.26*	.14*	.37*	.37*	.26*	.31*	1.00								
X ₃ Behavioral leisure attitude	.54*	.33*	.19*	.36*	.34*	.33*	.19*	1.00							
X ₄ General health state	.24*	.19*	.23*	.23*	.22*	.19*	.02	.15*	1.00						
X ₅ Vitality	.27*	.24*	.18*	.23*	.30*	.10	.08	.16*	.40*	1.00					
X ₆ Past leisure physical activity	.32*	.38*	.37*	.39*	.40*	.18*	.17*	.29*	.15*	.06	1.00				
X ₇ Physical experience	.43*	.30*	.15*	.29*	.33*	.19*	.07	.55*	.20*	.19*	.43*	1.00			
X ₈ Psychological experience	.42*	.36*	.16*	.30*	.24*	.18*	.08	.57*	.23*	.11	.38*	.78*	1.00		
X ₉ Social experience	.48*	.39*	.16*	.28*	.29*	.20*	.08	.63*	.27*	.12	.35*	.77*	.81*	1.00	
X ₁₀ Social support	.32*	.28*	.30*	.33*	.37*	.21*	.25*	.26*	.13	.11	.16*	.14*	.24*	.30*	1.00

* p < .05.

에서 사용된 연속변수들의 정규분포 여부를 파악하기 위하여 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)를 살펴본 결과 정규분포를 심각하게 벗어나는 변수는 없었다. 또한 측정변수들 간의 상관관계 분석 결과(Table 1) 상관계수가 .9 이상인 변수들이 없었으며, 다중상관자승치(R²) = .67, 분산확대지수(variance inflation factor) = 4.21로 나타나 다중공선성 문제가 없었다.

3. 가설모형의 검증

가설적 모형의 부합도 검정 결과는 Table 2와 같다. χ^2/df 지수는 2.09로 나타났고, 기초부합지수(Goodness of fit index, GFI)는 .93으로 나타났다. 그리고 수정부합지수(adjusted goodness of fit index, AGFI)는 .86, 표

Table 2. Fitness statistics for hypothetical and modified model

	Hypothetical model	Modified model
χ^2/df	2.09	2.00
GFI	.93	.93
AGFI	.86	.87
NFI	.95	.95
NNFI	.95	.96
PNFI	.55	.55
PGFI	.47	.47

GFI, goodness of fit index; AGFI, adjusted goodness of fit index; NFI, normed fit index; NNFI, non-normed fit index; PNFI, parsimony normed fit index; PGFI, Parsimony goodness fit index.

Table 3. Effects of predictor variables on endogenous variables for hypothetical model

Endogenous variables	Predictor variables	Direct effects (T)	Indirect effects (T)	Total effects (T)	SMC
Self-efficacy	Perceived leisure state	-.50 (-.35)		-.50 (-.35)	1.63
	Behavioral leisure attitude	5.59 (.60)		5.59 (.60)	
	Health state	-.50 (-.39)		-.50 (-.39)	
	Past leisure physical activity	.20 (.37)		.20 (.37)	
	Experience of exercise effect	-4.56 (-.55)		-4.56 (-.55)	
	Social support	-.30 (-.39)		-.30 (-.39)	
Affect	Behavioral leisure attitude	.97 (3.46)*		.97 (3.46)*	.31
	Past leisure physical activity	.24 (2.33)*		.24 (2.33)*	
	Experience of exercise effect	-.64 (-2.27)*		-.64 (-2.27)*	
	Social support	.05 (.49)		.05 (.49)	
Leisure physical activity	Perceived leisure state	.37 (3.06)*	-.13 (-.35)	.24 (.62)	.63
	Behavioral leisure attitude	-.22 (-.16)	1.71 (.53)	1.49 (.58)	
	Health state	.19 (1.73)	-.14 (-.36)	.06 (.16)	
	Past leisure physical activity	.20 (2.32)*	.11 (.63)	.30 (1.90)	
	Experience of exercise effect	.06 (.06)	-1.36 (-.49)	-1.30 (-.57)	
	Social support	.09 (.95)	-.07 (-.28)	.02 (.11)	
	Self-efficacy	.27 (.50)		.27 (.50)	
	Affect	.22 (2.18)*		.22 (2.18)*	

* p < .05 (| T | > 1.96).

SMC, Squared multiple correlations.

준부합지수(normed fit index, NFI)는 .95, 그리고 비표준 부합지수(Non-normmed fit index, NNFI)는 .95로 나타났다. 또한 간명표준 부합지수(Parsimony normmed fit index, PNFI)는 .55, 간명기초부합지수(Parsimony goodness fit index, PGFI)는 .47로 나타났다.

가설검정 결과 가설모형에서 설정된 18개의 경로 중 6개의 경로가 통계적으로 유의하였다. 가설적 모형에서 외생변수들이 내생변수들에 미치는 직접효과, 간접효과, 총효과를 분석한 결과는 Table 3, Fig. 1과 같다. 자기효능감에 영향을 주는 변수는 없었으며, 행위적 여가태도($\gamma = .97, T = 3.46$), 과거 여가신체활동($\gamma = .24, T = 2.33$), 운동효과에 대한 경험($\gamma = -.64, T = -2.27$)은 정서에 직접적인 영향을 주었으며, 이들 변수가 정서를 설명하는 정도는 31%이었다. 여가상태 지각($\gamma = .37, T = 3.06$), 과거 여가신체활동($\gamma = .20, T = 2.32$), 정서($\beta = .22, T = 2.18$)는 여가신체활동에 직접적인 영향을 주

었으며, 이들 변수가 여가신체활동을 설명하는 정도는 63%이었다.

4. 수정모형의 검증

본 연구에서는 모형의 부합도를 손상시키지 않는 범위에서 간명도를 높이는 방향으로 모형을 수정하였다. 가설모형의 기각된 경로 중 추정치의 크기가 상대적으로 적고 문헌상의 지지가 충분하지 않은 경로를 제거해 나갔다. 수정과정에서 경로의 제거로 새롭게 유의해진 경로는 제거하지 않았으며, 유의하지 않으면서 이론상 지지가 충분하지 않은 경로를 제거해 나갔다. 본 연구에서는 여가상태 지각에서 여가신체활동으로 가는 경로, 운동효과에 대한 경험에서 여가신체활동으로 가는 경로, 그리고 사회적 지지에서 정서로 가는 경로를 제거하였다. 수정모형의 부합도 검정 결과는

Table 4. Effects of predictor variables on endogenous variables for modified model

Endogenous variables	Predictor variables	Direct effects (T)	Indirect effects (T)	Total effects (T)	SMC
Self-efficacy	Perceived leisure state	.32 (2.55) *		.32 (2.55) *	.57
	Behavioral leisure attitude	.75 (1.49)		.75 (1.49)	
	Health state	.07 (.58)		.07 (.58)	
	Past leisure physical activity	.03 (.40)		.03 (.40)	
	Experience of exercise effect	-.24 (-.53)		-.24 (-.53)	
	Social support	-.03 (-.30)		-.03 (-.30)	
Affect	Behavioral leisure attitude	1.20 (4.59) *		1.20 (4.59) *	.68
	Past leisure physical activity	.23 (2.11) *		.23 (2.11) *	
	Experience of exercise effect	-.69 (-2.47) *		-.69 (-2.47) *	
Leisure physical activity	Perceived leisure state		.11 (2.10) *	.11 (2.10) *	.56
	Behavioral leisure attitude	-.26 (-1.76)	.66 (4.18) *	.40 (2.30) *	
	Health state	.23 (2.68) *	.02 (.59)	.25 (2.69) *	
	Past leisure physical activity	.24 (3.59) *	.09 (1.34)	.33 (4.37) *	
	Experience of exercise effect		-.31 (-1.91)	-.31 (-1.91)	
	Social support	.21 (3.40) *	-.01 (-.29)	.20 (2.81) *	
	Self-efficacy	.34 (4.12) *		.34 (4.12) *	
	Affect	.34 (2.39)		.34 (2.39) *	

*p < .05 (| T | > 1.96).

SMC, Squared multiple correlations.

Table 2와 같다. χ^2/df 지수는 2.00으로 나타났으며, GFI는 .93, AGFI는 .87, NFI는 .95, NNFI는 .96, PNFI는 .55, 그리고 PGFI는 .47로 나타났다.

모형을 수정한 결과 15개의 경로 중 9개가 경로가 통계적으로 유의하였다. 수정모형에서 외생변수들이 내생변수들에 미치는 직접효과, 간접효과, 총 효과를 분석한 결과는 Table 4, Fig. 2와 같다. 여가상태 지각($\gamma = .32$, $T = 2.55$)은 자기효능감에 직접적인 영향을 주었으며 설명력은 57%이었다. 행위적 여가태도($\gamma = 1.20$, $T = 4.59$), 과거 여가신체활동($\gamma = .23$, $T = 2.11$), 운동효과에 대한 경험($\gamma = -.69$, $T = -2.47$)은 정서에 직접적인 영향을 주었으며 이들 변수가 정서를 설명하는

정도는 68%이었다. 건강상태($\gamma = .23$, $T = 2.68$), 과거 여가신체활동($\gamma = .24$, $T = 3.59$), 사회적 지지($\gamma = .21$, $T = 3.40$), 자기효능감($\beta = .34$, $T = 4.12$), 정서($\beta = .34$, $T = 2.39$)가 여가신체활동에 직접적인 영향을 주었으며, 여가상태 지각($\gamma = .11$, $T = 2.10$)과 행위적 여가태도($\gamma = .66$, $T = 4.18$)는 여가신체활동에 간접적인 영향을 주었다. 이들 변수가 여가신체활동을 설명하는 정도는 56%이었다.

IV. 논 의

본 연구는 도시지역 중년 여성의 여가신체활동에 대

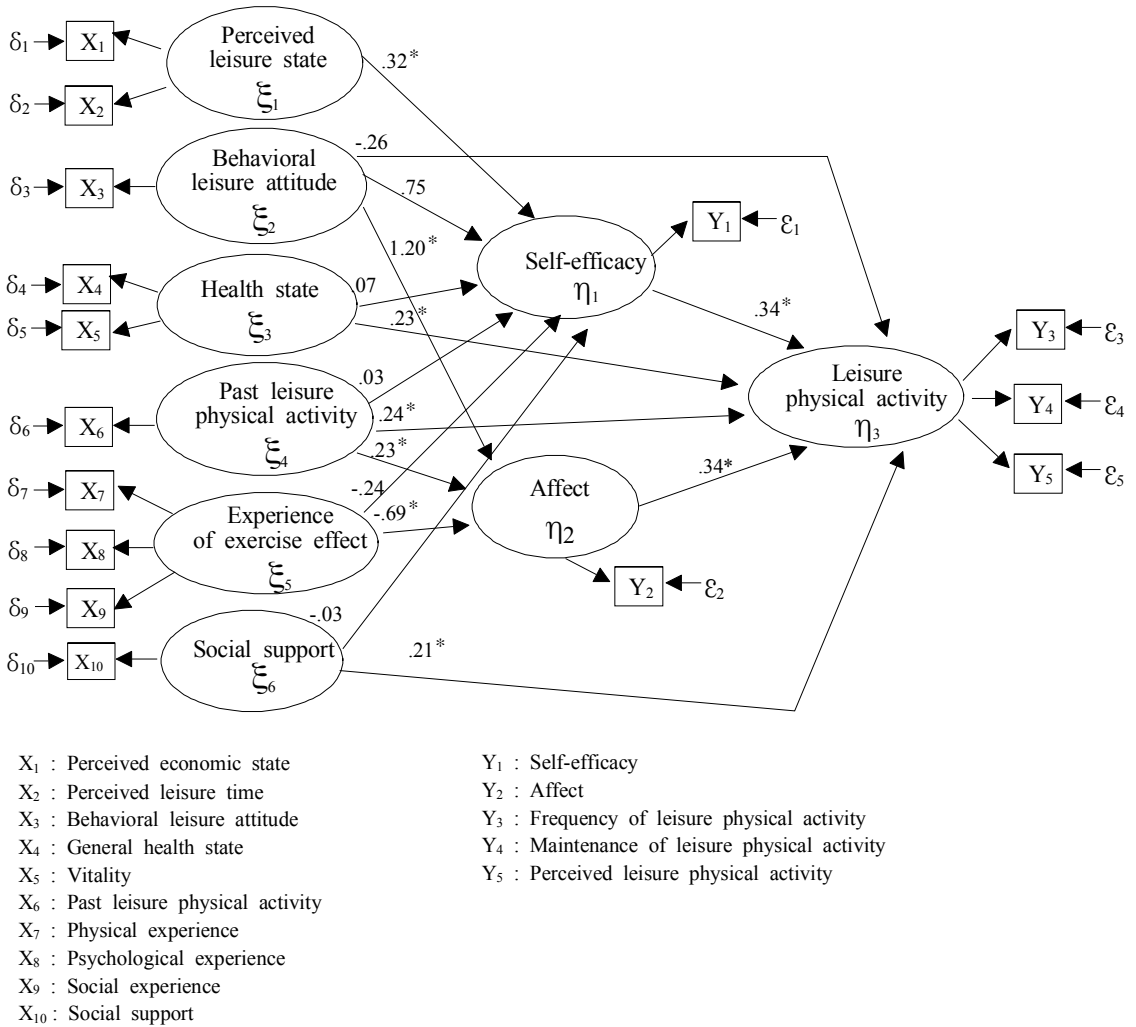


Fig. 2. Path diagram of Modified model.

한 모형을 구축하여 중년 여성의 여가신체활동을 증진시키기 위한 효과적인 간호중재 전략을 수립하기 위하여 시도되었다. 중년 여성의 여가신체활동을 설명하기 위한 변수로 선택된 것은 여가상태 지각, 행위적 여가태도, 건강상태, 과거 여가신체활동, 운동효과에 대한 경험, 사회적 지지, 자기효능감, 정서였으며, 최종 수정 모형에서는 운동효과에 대한 경험을 제외한 7개의 변수가 중년 여성의 여가신체활동 정도에 간접적 혹은 직접적으로 유의한 영향을 주는 것으로 검증되었다.

모형 검증 결과 본 연구에서 제시한 이론적 틀이 실제 자료와 잘 부합됨이 증명되었으며, 수정모형이 가설모형에 비해 더욱 간명하고 부합도도 손상되지 않았으며 유의한 경로도 많이 나타났다.

본 연구결과 자기효능감과 정서는 여가신체활동에 직접적으로 유의한 영향을 준 것으로 나타났다. 선행 연구에서 자기효능감과 정서는 운동 및 신체활동의 빈도와 지속정도를 예측하는 주요한 요인으로 제시되었다. Choi 등(2008)의 연구에서 자기효능감이 미주 한인

여성의 여가신체활동과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타난 결과는 자기효능감이 여가신체활동의 주요 요인이 된다는 본 연구결과를 지지한다. 중년 여성에게 자신의 운동 종류나 방법을 선택하고 적절한 강도를 조절할 수 있도록 도우며, 운동하기 위해 시간을 낼 수 있고, 기분이나 스트레스 등의 장애요인이 있더라도 운동을 하는 것과 같이 자기효능감을 증진시키는 전략을 마련한다면 중년 여성의 여가신체활동 정도를 높일 수 있을 것으로 생각된다. 또한 정서가 여가신체활동에 유의한 영향을 주었다는 본 연구의 결과는 Lee(2001)의 연구에서 정서가 운동행위를 유의하게 예측하는 것으로 나타난 연구결과와 상통한다. 이와 같이 운동을 할 때 흥미, 즐거움 등과 같은 긍정적인 정서를 느끼게 되면 여가신체활동을 유지하는데 도움이 될 수 있다. 그러므로 중년 여성을 대상으로 신체활동 프로그램을 개발할 때, 개인적으로 좋아하는 운동의 종류가 무엇인지 파악해야 하며 운동이 지겹지 않고 재미있도록 전략을 마련해야 할 것이다.

본 연구결과 여가상태 지각과 행위적 여가태도는 여가신체활동에 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 여가상태 지각은 여가를 즐길만한 경제적, 시간적 상태로 측정하였는데 자기효능감을 매개로 한 간접효과가 통계적으로 유의하게 나타났다. 이러한 연구결과는 여성들이 집안일로 인해 시간적인 여유가 없어서 여가신체활동을 할 수 없다는 질적 연구결과(Eyler et al., 2002; Im & Choe, 2004), 그리고 경제상태가 중년 여성의 운동행위에 영향을 준다는 Lee(1999)의 모형 검증 결과와 일치한다. 그러므로 중년 여성들이 여가를 즐길만한 경제적, 시간적 여유를 느끼게 된다면 자기효능감을 긍정적으로 평가하게 되며, 이를 통하여 여가신체활동이 증진될 것이라 생각된다.

본 연구에서 행위적 여가태도는 정서를 매개로 한 간접효과가 통계적으로 유의하게 나타났는데, 이는 행위적 여가태도가 여가신체활동 참여와 관련 있다는 Yang(2000)의 연구결과와 일치하였다. 이러한 결과는 평소에 여가생활을 자주 하거나, 참여할 의사가 있는 대상자의 경우 운동과 관련하여 좋은 정서를 가지게 되어 여가신체활동에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을

나타낸다.

이와 같은 결과는 건강전문인들이 중년 여성들을 대상으로 신체활동 프로그램을 계획할 때 여가와 관련된 요인(여가상태 지각, 행위적 여가태도)을 고려해야 함을 시사하고 있다. 중년 여성은 가족이나 가사일로 인해 시간의 부족함을 느끼며, 자신의 여가를 위해 돈을 투자하기를 꺼려하며, 여가활동을 잘 하지 않으려는 경향이 있다. 이러한 여성들을 위해 직장이나 집에서 언제든지 손쉽게 할 수 있는 운동 방법들을 개발할 필요가 있으며 많은 시간이 요구되는 운동보다 짧은 시간에, 자주 할 수 있는 운동을 추천해줄 수 있다. 또한 경제적, 시간적으로 여가를 즐기기 어렵고, 평소에 여가 생활을 잘 하지 않는 대상자들이 신체활동을 시작하고 지속할 수 있도록 사회적으로 관심을 가져야 할 것이다.

본 연구에서 건강상태는 여가신체활동에 직접적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 본 연구에서 건강상태를 일반건강상태에 에너지 수준과 피로 정도를 측정하는 활력상태를 추가하여 측정하였다. Wilcox 등(2000)의 연구에서도 활력이 저하되고 피로한 것이 여가신체활동을 방해하는 주된 요인이라고 제시하여 중년 여성의 여가신체활동과 관련된 건강상태로 활력이 중요하게 고려되어야 한다고 생각된다. 중년 여성은 폐경과 관련된 증상과 노화로 인한 신체적인 변화로 인해 일반건강상태를 낮게 지각하고 피로함을 많이 경험할 수 있으며, 이로 인해 운동의 긍정적인 효과를 인지하기보다 운동을 하고 난 후에 발생될 수 있는 신체적 불편감을 염려하게 되어 여가신체활동을 하지 않을 수 있다. 이러한 이유로 건강상태가 좋지 않고 피로를 많이 경험하는 중년 여성들에게는 걷기나 체조와 같은 저강도의 신체활동부터 시작해야 하며, 정기적으로 건강상태를 점검하여 피로가 누적되지 않도록 해야 한다.

본 연구에서 중년 여성의 여가신체활동에 영향을 주는 경험적 요인으로 과거 여가신체활동은 직접효과가 유의하게 나타났으며, 운동효과에 대한 경험은 유의한 효과가 없는 것으로 나타났다. 과거 여가신체활동이 여가신체활동에 영향을 주는 직접효과는 유의하게 나

타났다. 이러한 연구결과는 과거 여가신체활동이 현재의 여가신체활동에 유의한 영향을 준다는 선행연구결과와(Eyler et al., 2002) 일치한다. 건강증진 이론에서 과거의 행위가 인지정서적 요인을 거치지 않고 현재의 행위에 직접 영향을 주는 것은 행위의 습관 때문으로, 행위가 발생할 때마다 습관이 축적되고 반복되는 과정을 거치면서 행위가 더욱 강화된다고 설명하였다(Pender, 1996). 과거 여가신체활동이 현재의 여가신체활동에 직접적인 영향을 준다는 연구결과는 전 생애에 걸친 여성의 건강증진을 위해 청소년기부터 여가신체활동을 경험할 수 있도록 다양한 기회를 제공해야 함을 암시하고 있다. 특히 신체활동 정도가 저조한 청소년들을 대상으로 여가신체활동에 참여하도록 격려해야 하며, 조기에 운동을 시작할수록 성인병을 예방하고 건강을 증진시킬 수 있음을 교육해야 한다.

본 연구에서 운동효과에 대한 경험은 실제 운동을 하고 난 후에 경험한 신체적, 정신적, 사회적 경험으로 측정하였으며 그 결과 운동효과에 대한 경험이 여가신체활동에 영향을 주지 않은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 운동결과에 대한 만족 정도가 관절염 환자의 운동지속에 영향을 준다는 Kang(2001)의 연구결과와 일치하지 않았는데, 이는 본 연구의 대상자들이 환자가 아닌 일반 여성을 대상으로 한 점에 기인한다. 질병을 관리하기 위한 방법의 하나로 운동처방을 이행할 경우에는 운동효과에 대한 경험에 관심을 가지게 되지만, 일반인이 주로 즐거움을 목적으로 여가시간에 운동을 하는 경우 운동효과에 대한 경험은 중요하게 작용하지 않는 것으로 볼 수 있다. 한편 본 연구에서 운동효과에 대한 경험이 정서에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 중년 여성들이 운동으로 인해 발생하는 좋은 경험들을 실제로 체험하게 된다면 운동에 대한 정서도 긍정적으로 변화될 수 있음을 시사한다.

본 연구에서 사회적 지지가 여가신체활동에 영향을 주는 직접 효과는 유의하게 나타났다. 이는 여성 노인을 대상으로 12개월 동안 운동 프로그램 지속에 사회적 지지가 유의한 영향을 주었다고 보고한 Litt 등(2002)의 연구결과와 일치하였다. 이러한 연구결과는 정서나 자기효능감이 낮은 대상자에게 사회적 지지를

제공하여 여가신체활동을 증진시킬 수 있음을 제시한다. 건강행위 중에서 신체활동은 쉽게 변화하지 않고, 행위가 변화되기 위해서는 인내와 노력이 요구되는데, 중년 여성에게 운동과 관련된 물질적 지지, 정서적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지를 제공함으로써 여가신체활동을 격려할 수 있다고 생각한다. 여가신체활동과 관련된 물질적 지지에는 함께 운동하거나 운동하는 동안 아이를 돌보거나 가사 일을 도와주는 것 등이 있으며, 중년 여성들이 여가신체활동을 할 수 있도록 환경을 만들어 주는 중요성에 대해 가족들과 의논할 필요가 있다. 이 외에도 운동할 수 있도록 격려하고 관심을 갖는 것과 같은 정서적 지지, 운동방법을 소개하고 지도해 주는 것과 같은 정보적 지지, 운동수행이나 결과에 대한 긍정적인 피드백과 같은 평가적 지지를 제공할 수 있다고 생각한다. 국내 중년 여성의 여가신체활동과 관련된 선행연구에서 사회적 지지의 효과를 검증한 연구가 거의 없다는 점에서 본 연구의 의의가 크다고 생각된다. 그러므로 중년 여성들이 여가신체활동을 시작하고 지속할 수 있도록 가정이나 사회에서 지지적인 환경을 마련해주는 것이 중요하다.

본 연구는 여가신체활동과 관련 요인들을 대상자의 자가 보고로 측정하였으므로 이로 인한 제한점이 있을 수 있으나, 중년 여성을 대상으로 하여 여가와 관련된 개념, 사회적 지지를 포함하여 모형을 구축하였다는 점에서 연구의 의의가 있다. 이러한 본 연구의 결과와 논의를 토대로 간호사가 실무에서 중년 여성을 대상으로 여가신체활동 프로그램을 계획하고 수행할 때 여가상태 지각, 행위적 여가태도, 건강상태, 과거 여가신체활동, 사회적 지지, 자기효능감, 정서와 같은 요인들을 고려할 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 도시지역 중년 여성의 여가신체활동에 대한 가설적 모형을 구축하여 검증하고자 하는 것이다. 본 연구의 가설적 모형에서 이론변수는 9개로서 외생변수는 여가상태 지각, 행위적 여가태도, 건강상태, 과거 여가신체활동, 운동효과에 대한 경험, 사회

적 지지였고, 내생변수는 자기효능감, 정서였으며, 최종 결과변수는 여가신체활동이었다. 이러한 9개의 이론변수를 측정하는 측정변수는 15개이었으며, 가설적 모형에서 설정된 경로는 18개이었다.

연구대상자는 서울시, 춘천시, 대구시에 거주하는 41 - 59세까지의 중년 여성 211명이었고, 자가보고형 설문조사를 통하여 자료수집을 하였다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 10.0과 LISREL 8.54 프로그램을 이용하여 공변량 구조분석을 하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 가설적 모형의 적합도를 검증한 결과 기초부합지수가 .93, 수정부합지수가 .86, 비표준부합지수가 .95로 적정수준이었다. 가설적 모형에서 제시된 18개 경로의 유의도를 검증한 결과 6개의 경로가 지지되었다. 수정모형에서는 특징수 추정치의 크기가 상대적으로 적고 문헌상의 지지가 충분하지 않은 3개의 경로를 제거한 결과 가설적 모형보다 더 간명하면서 부합도 높은 수정모형을 구축하였으며 9개의 경로가 지지되었다.

둘째, 자기효능감에 영향을 주는 요인은 여가상태 지각으로 설명력이 57%이었으며, 정서에 영향을 주는 요인은 행위적 여가태도, 과거 여가신체활동, 운동효과에 대한 경험으로 설명력이 68%이었다.

셋째, 건강상태, 과거 여가신체활동, 사회적 지지, 자기효능감, 정서가 여가신체활동에 영향을 주는 직접효과라는 유의하였으며 이들 변수들이 여가신체활동을 설명하는 정도는 56%였다.

넷째, 여가상태 지각이 자기효능감을 매개로 여가신체활동에 영향을 주는 간접효과와 행위적 여가태도가 정서를 매개로 여가신체활동에 영향을 주는 간접효과는 유의하게 나타났다.

본 연구결과 자기효능감, 정서, 사회적 지지, 건강상태, 과거 여가신체활동이 중년 여성의 여가신체활동에 직접 영향을 주는 중요한 요인으로 규명되었으며 여가상태 지각은 자기효능감을 매개로, 행위적 여가태도는 정서를 매개로 여가신체활동에 영향을 주는 것으로 확인되었다. 중년 여성들의 여가신체활동에 영향을 주는 요인에 대한 본 연구결과를 토대로 중년 여성의 여가

신체활동을 계획하고 수행할 때 자기효능감이나 정서 외에도 여가관련 요인, 건강상태, 경험적 요인, 그리고 사회적 지지를 고려해야 할 것이다. 이상과 같은 연구결과와 논의를 토대로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 중년 여성의 여가신체활동 프로그램 개발시에 여가상태 지각, 행위적 여가태도, 건강상태 및 과거 여가신체활동을 고려해야 한다.

둘째, 중재로 변화될 수 있는 사회적 지지, 정서, 자기효능감 등을 중년 여성을 대상으로 한 여가신체활동 프로그램에 포함시켜 수행한 후 그 효과를 측정하는 연구가 시도되어야 할 것이다.

References

- Ainsworth, B. E., Sternfeld, B., Richardson, M. T., & Jackson, K. (2000). Evaluation of the kaiser physical activity survey in women. *Med Sci Sports Exerc*, 32(7), 1327-1338.
- Baecke, J. A., Burema, H. J., & Frijters, E. R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr*, 36(5), 936-942.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought & action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall. Inc.
- Chang, H. K., & Cha, B. K. (2003). Influencing factors of climacteric women's depression. *J Korean Acad Nurs*, 33(7), 972-980.
- Choe, M. A., An, G. J., & Kim, B. H. (2003). The persuasive effect of exercise promotion advertisement according to sources and message type. *Korean J Sports Med*, 21(2), 127-136.
- Choi, J., Wilbur, J., Miller, A., Szalacha, L., & McAuley, E. (2008). Correlates of leisure-time physical activity in Korean immigrant women. *West J Nurs Res*, 30(5), 620-638.
- Dzewaltowski, D. A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *JSEP*, 11(3), 251-269.
- Eaton, S. B., & Eaton, S. B. (2003). An evolutionary perspective on human physical activity: implications for health. *Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol*, 136(1), 153-159.
- Eyler, A. A., Matson-Koffman, D., Vest, J. R., Evenson, K. R., Sanderson, B., Thompson, J. L., Wilbur, J., Wilcox, S., & Young, D. R. (2002). Environmental, policy, and cultural factors related to physical activity in a diverse sample of women. *Women Health*, 36(2), 123-134.
- Elavsky, S., & McAuley, E. (2005). Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*, 52(3-4), 374-385.
- Im, E. O., & Choe, M. A. (2004). Korean women's attitudes toward physical activity. *Res Nurs Health*, 27(1), 4-18.
- Kang, H. S. (2001). A structural model for aquatic exercise ad-

- herence of patients with arthritis. *J Rheumatol Health*, 8(1), 5-26.
- Korea national statistical office (2006). *Summary of census population: 2005*. Retrieved February 13, 2007. from <http://www.kosis.kr/eng/index.html>.
- Lee, E. O., Kim, I. J., Kim, J. I., Kang, H. S., & Bae, S. C. (2001). Prediction model of exercise behavior in patients with rheumatoid arthritis. *J Korean Acad Nurs*, 31(4), 681-691.
- Lee, J. A. (2000). The relationships between housewife's physical leisure activity participation and interpersonal relations disposition. *KPEAW*, 14(1), 199-207.
- Lee, M. R. (1999). *A model for exercise behavior in early-middle aged women*. Unpublished doctoral dissertation, Chungnam National University, Daejeon.
- Lee, M. R. (2001). Predicting exercise behavior in middle-aged women: extended theory of planned behavior. *J Korean Acad Adults Nurs*, 13(4), 610-619.
- Litt, M. D., Kleppinger, A., & Judge, J. O. (2002). Initiation and maintenance of exercise behavior in older women: Predictors from the social learning model. *J Behav Med*, 25(1), 83-97.
- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Res Q Exerc Sport*, 63(1), 60-66.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of intrinsic inventory in a competitive sport setting: a confirmatory factor analysis. *Res Q Exerc Sport*, 60(1), 48-58.
- Merrill, R. M., Shields, E. C., White, G. L. Jr., & Druce, D. (2005). Climate conditions and physical activity in the United States. *Am J Health Behav*, 29(4), 371-381.
- Nishida, Y., Suzuki, H., Wang, D. H., & Kira, S. (2003). Psychological determinants of physical activity in Japanese female employees. *J Occup Health*, 45(1), 15-22.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice(3rd ed.)*, Stamford, Connecticut: Appleton & Lange.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *JLR*, 14(2), 155-167.
- Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Prev Med*, 16(6), 825-836.
- Sallis, J. F., Pinski, R. B., Grossman, R. M., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1988). The development of self-efficacy scales for health-related diet and exercise behaviors. *Health Educ Res*, 3(3), 283-292.
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey(SF-36). *Med Care*, 30(6), 473-483.
- Wilcox, S., Castro, C., King, A. C., Housemann, R., & Brownson, R. C. (2000). Determinants of leisure time physical activity in rural compared with urban older and ethnically diverse women in the United States. *J Epidemiol Community Health*, 54(9), 667-672.
- Yang, K. H. (2000). *The relationship between participation in leisure activities and leisure attitude including satisfaction with married women*. Unpublished master's thesis. Seoul National University, Seoul.
- Yang, K., Laffrey, S. C., Stuijbergen, A., Im, E. O., May, K., & Kouzekanani, K. (2007). Leisure-time physical activity among midlife Korean immigrant women in the US. *J Immigr Minor Health*, 9(4), 291-298.