

## 여가스포츠 참여노인의 신체적 자기효능감, 우울감 및 자아통합감의 구조적 관계

서명근<sup>1</sup>, 민왕식<sup>1\*</sup>, 김우진<sup>2</sup>

<sup>1</sup>경기대학교 체육학과, <sup>2</sup>텍사스 주립대학교 체육학과

### The Structural Relationship among Physical Self-Efficacy, Depression and Ego Integrity

Myung-Geun Seo<sup>1</sup>, Wang-Sik Min<sup>1\*</sup>, Woo-Jin Kim<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical Education, Kyonggi University

<sup>2</sup>Department of Physical Education, University of Texas Rio Grande Valley

**요약** 본 연구는 여가스포츠에 참여중인 만 60세 이상 노인들을 대상으로 신체적 자기효능감, 우울감, 자아통합감의 구조적 관계를 규명하는데 그 목적이 있다. 또한 최근 자아통합감에 영향을 미치는 변인은 다차원적으로 제시되고 있으므로 변인들의 인과관계를 통합적 관점에서 살펴보는 것이 매우 중요하다. 이상의 목적을 달성하기 위하여 노인기관에서 여가스포츠 프로그램에 참여중인 노인 427명을 연구대상으로 설정하였으며, 구조방정식 모형분석을 실시하였다. 이를 위해 각 변인을 대상으로 확인적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였으며, 직접효과, 간접효과, 총효과 등을 추정하였다. 모형 적합도는 TLI, CFI, RMSEA를 참고하였으며, 측정모형의 적합도와 연구모형의 적합도 모두 그 기준을 만족하였다. 연구가설 검증결과 첫째, 설문지에 관한 타당도와 신뢰도 검증 결과 신체적 자기효능감, 우울감, 자아통합감 변인 모두 적합한 것으로 나타났다. 둘째, 인지된 신체능력은 우울감, 현재생활만족, 지혜로운 삶, 생에 대한 태도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 신체적 자기표현 자신감은 현재생활만족, 생에 대한 태도에는 긍정적인, 지나온 삶 수용에는 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 우울감은 현재생활만족에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상에서 나타난 결과는 노인들의 신체적 자기효능감, 우울감, 자아통합감의 통합적 관계를 규명하였다는 것에 의미가 있다.

**Abstract** The objective of this study is to examine the structural relations between physical self-efficacy, depression, and ego-integrity among the elderly (60 years and older) currently participating in leisure sports. In addition, since the variables affecting ego integrity are presented in a multidimensional manner, it is very important to examine the cause and effect of the variables from an integrated perspective. To achieve this objective, 427 senior citizens attending the leisure sports program of a seniors center were assigned as the research subjects. For the structural equation modeling performed in the study, confirmatory factor analysis and reliability analysis were conducted for each variable, and direct, indirect, and total effects were estimated. The model fit is based on TLI, CFI, and RMSEA, and both the fit of the measurement model and the fit of the research model satisfy the criterion. The results of the analysis are as follows. First, in the results of verifying the validity and reliability of the questionnaire, all the variables of physical self-efficacy, depression, and ego-integrity were suitable. Second, the perceived physical ability had positive effects on depression, current life satisfaction, wise life, and attitude toward life, whereas the physical self-expression confidence had positive effects on current life satisfaction and attitude toward life, but negative effects on acceptance of the past life. Lastly, depression had negative effects on current life satisfaction. The results showed that the elderly identified the integrated relationship of physical self - efficacy, depression, and self-integration.

**Keywords** : Physical Self-Efficacy, Depression, Ego-Integrity, Structural Equation, Leisure Sports

\*Corresponding Author : Wang-Sik Min(Kyonggi Univ.)

Tel: +82-10-3242-3440 email: min10322@naver.com

Received February 2, 2017

Revised (1st February 17, 2017, 2nd February 27, 2017)

Accepted March 10, 2017

Published March 31, 2017

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

현재 우리나라에서 가장 중요한 이슈는 저출산 문제와 고령화에 따른 노인인구의 증가이다. 그 중 고령화 문제는 여러 가지 노인문제를 유발하고 있으며 정부나 관계기관에서 이에 대한 대책마련이 필요한 실정이다[1].

또한 현대사회의 노인들은 급변하고 있는 사회변동에 많은 혼란을 경험하는 세대로서 고독감, 소외감, 우울감과 같은 심리적 스트레스에 상당부분 노출되어 있으며 이와 관련된 사회문제 역시 증가하는 추세이다[2].

최근 노인인구 증가에 따른 사회문제는 기존의 사회적인 균형과 질서를 심각하게 위협하는 사회구조적인 문제로 인식되고 있으며, 이는 노인을 포함한 모든 인구에게 당면한 과제가 되고 있다[3].

우리사회에 현존하는 노인문제들을 해결하기 위해서는 노인부양의 사회적 책임과 더불어 사회구성원으로서의 노인에 대한 재조명이 필요하고, 나아가 노인들이 신체적, 정신적으로 건강한 노후생활을 보낼 수 있도록 다양한 방안이 강구되어야 할 필요성이 있다[4].

한편 그동안 노인문제 해결은 본능적 추구로서 삶의 질적 차원에서의 접근과 여가의 활용이라는 두 가지 측면에서 접근되어왔다[5]. 이와 관련하여 노년사회학자들은 노인의 생활환경 변화를 중심으로 성공적 노화 이론을 검증하고 이들 삶의 질적 향상과 신체적 운동의 관계에 대해 꾸준히 연구해 왔다[6,7]. 이들의 연구를 종합해보면 노인에게 있어 신체활동은 성공적 노화에 긍정적인 역할을 하는 것으로 밝혀지고 있다. 하지만 우리나라 노년층의 상당수가 여가 인지를 못해서 혹은 몸이 불편해서 특별한 여가활동을 하지 않은 채 무리하게 생활하는 실정이다.

비활동적인 생활습관은 신체능력 쇠퇴를 가속화 시키는데, 이러한 신체적 능력 감소는 부정적 감정을 가지게 하여 우울증을 야기하고 자아통합감을 감소시킨다고 알려져 있다[8]. 자아통합감은 생의 주기별 발달이론 관점에서 매우 중요한데, Erikson [9]은 노년기에 반드시 성취해야 할 발달과업으로 자아통합감을 제시하였다. 즉 자아통합감은 자신의 지나는 일생을 돌아보면서 그 동안 이룩한 일에 대한 만족과 인생을 수용하는 태도를 의미하며[10], 최근 노년학 분야에서 주목받고 있는 심리적 변인이다. 자아통합감이 잘 성취되면 노년기에 대한 성

공적인 적응과 심리적 안녕상태에 도달하게 된다. 하지만 자아통합감이 충족되지 못할 경우 절망감, 삶의 질 저하, 우울 등 개인의 안녕감을 크게 저하시키거나 위협할 수 있는 상태가 된다[11].

최근 선행연구들 결과에서 노인들의 자아통합감 영향요인은 다차원적으로 제시되고 있다. 즉 일상활동 수준이나 신체적 자기효능감 같은 신체적 요인뿐만 아니라 우울과 같은 심리적 차원의 요인들이 주요 영향요인으로 제시되고 있다[12,13]. 그 중 신체적 자기효능감은 신체적 과제와 관련한 개인의 지각된 능력 수준을 의미하며 개인의 건강이나 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다고 알려져 있으며[14] 자아통합감과도 밀접한 관련이 있다고 보고된다[13]. 다음으로 노인들에게 있어 우울은 매우 흔한 심리적 질환이며, 이는 노년기 발달과업인 자아통합감 형성에 장애를 초래할 수 있다. 즉 이상의 내용을 종합해보면 신체적 자기효능감과 우울감은 노인들의 자아통합감에 결정적인 영향을 미치며, 서로 밀접한 관련이 있는 것으로 사료된다.

따라서 최근 신체적 자기효능감, 우울, 자아통합감의 관계에 대한 이론을 구축하고 인과관계를 규명하기 위한 시도들이 이루어지고 있다. 그러나 지금까지의 선행연구를 고찰해보면 신체적 자기효능감과 우울의 관계, 우울과 자아통합감의 관계 등 단순인과관계에만 치중되어 있으며, 전체적인 구조적 관계를 규명하고자하는 시도는 이루어지고 있지 않다. 따라서 이 연구는 노인들을 대상으로 하여 신체적 자기효능감, 우울과 자아통합감의 구조적 관계를 규명하며, 직접효과, 간접효과, 총효과 등의 효과를 분리하여 추정하고자 한다. 이러한 내용은 노인들의 자아통합감 향상을 위한 실제적이고 효과적인 방안 연구에 활용될 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

### 1.2 연구목적

본 연구의 목적은 여가스포츠에 참여하는 노인들을 대상으로 신체적 자기효능감, 우울감 및 자아통합감의 구조적 관계를 규명하는데 있다. 이에 따른 구체적 연구 목적을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 여가스포츠에 참여중인 노인들의 인구사회학적 특성을 확인하며 성별 간 차이를 분석한다.

둘째, 확인적 요인분석을 통해 모형적합도를 확인한다.

셋째, 신체적 자기효능감과 우울감의 관계를 확인한다.

넷째, 우울감과 자아통합감의 관계를 확인한다.

다섯째, 신체적 자기효능감과 자아통합감의 관계를 확인한다.

여섯째, 신체적 자기효능감, 우울감, 자아통합감의 관계에 관한 직접효과, 간접효과, 총효과를 추정하며 모형 적합도를 활용해 최종 연구모형을 선택한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구의 대상은 서울·경기지역에 거주중이며 여가 스포츠(실버에어로빅, 탁구, 요가, 헬스, 사교댄스, 민속 무용, 배드민턴 등)에 참여 중인 만 60세 이상 노인이다. 표본 추출을 위해 집락표집 방법을 사용하였다. 구체적으로 그 내용을 살펴보면 첫째, 서울·경기 지역에 위치한 노인복지관과 주민센터, 문화의 집 등을 전수조사한 뒤 난수표를 활용하여 표본을 추출하였다. 둘째, 추출된 기관을 연구자가 직접 방문하였으며 설문조사를 실시하였다. 또한 여가스포츠 프로그램에 참여중인 노인으로 한정하였다. 이상치 및 불성실하게 응답한 설문자료를 제외하고 총 247명을 자료분석에 활용하였다.

### 2.2 조사도구

#### 2.2.1 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감 척도는 Ryckman등[15]이 개발하였으며 민왕식 등[16]이 사용한 척도를 본 연구의 목적에 맞게 일부 수정 및 보완하여 사용하였다. 이 척도는 13문항으로 구성되어 있으며 인지된 신체능력 5문항, 신체적 자기표현 자신감 8문항 등으로 되어있다. 구체적인 개별 문항을 살펴보면 나는 반사능력이 뛰어나다(q1), 나는 신체적 움직임이 민첩하다(q2), 나는 체력이 좋은 편이다(q3), 나는 신체적 약점을 가지고 있다(q4), 나는 체력 테스트를 받을 때 자신이 없다(q5), 나는 또래들보다 운동을 잘하는 편이다(q6), 나는 힘이 센 편이다(q7), 나는 스포츠에 자신이 있다(q8), 나는 몸이 건강하기 때문에 활동적인 운동을 잘하는 편이다(q9), 나는 민첩하기 때문에 다른 사람들보다 활동적인 것을 잘한다(q10), 나는 근육이 없는 편이다(q11), 나의 몸에 대해 사람들이 좋다고 한다(q12). 등으로 구성되어 있다. 이들 문항은 5점 Likert scale로 측정되었으며 매우 그렇다, 그렇다, 보통이다, 전혀 그렇지 않다 등으로 구분하였다.

#### 2.2.2 우울감

우울감 척도는 기백석 등[17]이 개발한 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 이 척도는 단일요인이며 총 7문항으로 구성되어 있다. 구체적인 개별 문항을 살펴보면 귀하는 활동과 흥미가 많이 저하되었습니까?(q1-1), 귀하는 가끔 낙담하고 우울하다고 느끼니까?(q1-2), 귀하는 자주 사소한 일에 마음의 동요를 느끼니까?(q1-3), 귀하는 평소 자신의 생활에 만족하십니까?(q1-4), 귀하는 대부분의 시간을 맑은 정신으로 지냅니까?(q1-5), 귀하는 지금 자신의 인생이 매우 가치가 없다고 느끼니까?(q1-6), 귀하는 인생이 매우 흥미롭다고 느끼니까?(q1-7) 등으로 구성되어 있다. 이들 문항은 5점 Likert scale로 측정되었으며 매우 그렇다, 그렇다, 보통이다, 전혀 그렇지 않다 등으로 구분하였다.

#### 2.2.3 자아통합감

자아통합감은 박형규[18]가 사용한 척도를 본 연구의 목적에 맞게 일부 수정 및 보완하여 사용하였다. 이 척도는 12문항으로 구성되어 있으며 현재생활만족 4문항, 지나온 삶 수용 4문항, 지혜로운 삶 2문항, 생에 대한 태도 2문항 등으로 되어있다. 구체적인 개별 문항을 살펴보면 나는 지금의 나 자신에 만족한다(q2-1), 이 세상에서 못다한 일이 많아 한스럽다(q2-2), 나는 다른 사람과 친밀감을 느낄 수 있다(q2-3), 인생은 의미가 있고 살 가치가 있는 것이다(q2-4), 나는 일생동안 최선을 다했다(q2-5), 지나온 평생을 돌이켜볼 때 내 인생은 대체로 만족스럽다(q2-6), 늙는다는 것은 무기력하고 쓸모없어지는 것이다(q2-7), 나는 현재 살고 있는 곳이 마음에 든다(q2-8), 노인의 지혜나 경험은 젊은이들에게 도움이 된다(q2-9), 남을 위해 봉사하는 것이 나에게서 매우 보람을 준다(q2-10), 나는 일상생활에 강한 쾌감을 느낀다(q2-11), 나는 매사에 항상 자신감이 생긴다(q2-12) 등으로 구성되어 있다. 이들 문항은 5점 Likert scale로 측정되었으며 매우 그렇다, 그렇다, 보통이다, 전혀 그렇지 않다 등으로 구분하였다.

### 2.3 조사도구의 타당도 및 신뢰도

조사된 설문지의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석과 신뢰도분석을 실시하였다. 이를 위해 탐색적 요인분석은 주축분해법((principal axis factoring)을 적용하였으며, 회전방식은 사각회전의 하나인 직접 오블리민(Direct Oblimin) 방식을 사용하였다. 신뢰도

분석은 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 산출하였다.

### 2.3.1 신체적 자기효능감의 탐색적 요인분석

신체적 자기효능감에 대한 탐색적 요인분석 결과 우선 KMO(Kaiser Meyer Olkin)은 .845로 나타났으며 구형성 검정 결과는  $\chi^2=964.333^{***}$ ,  $df=66$  등으로 나타났다. 다음으로 추출제곱합 기준 1이상의 요인 2개가 추출되었으며 선행연구와 동일하게 신체적 자기표현 자신감과 인지된 신체능력으로 명명하였다. 신뢰도분석 결과는 신체 자기표현자신감(Factor1) .871, 인지된 신체능력(Factor2) .746 으로 나타났다. 구체적인 내용은 Table 1과 같다.

Table 1. Factor analysis of Physical Self-efficacy

Question no.	Factor1	Factor2
q3	-.122	<b>.561</b>
q2	.035	<b>.709</b>
q1	.055	<b>.663</b>
q5	.015	<b>.519</b>
q4	-.056	<b>.571</b>
q6	<b>.710</b>	-.017
q7	<b>.836</b>	.058
q11	<b>.773</b>	-.117
q9	<b>.699</b>	-.019
q10	<b>.682</b>	-.049
q8	<b>.611</b>	-.027
q12	<b>.564</b>	.070
ESSL	4.205	1.239
RSSL	3.939	2.666
% of variance	35.045	10.325
% of cumulative	35.045	45.370
Cronbach's $\alpha$	.871	.746

ESSL-Extraction Sum of Squared Loading  
RSSL-Rotation Sum of Squared Loading

Table 3. Factor analysis of Ego Integrity

Question no.	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4
q2-1	<b>.867</b>	-.005	.092	.097
q2-2	<b>.618</b>	.157	-.202	-.069
q2-3	<b>.610</b>	-.230	.029	-.108
q2-4	<b>.397</b>	-.153	-.188	-.288
q2-10	.050	<b>.649</b>	.309	.035
q2-9	-.099	<b>.637</b>	.229	-.083
q2-11	.046	<b>.556</b>	-.099	-.043
q2-12	-.102	<b>.547</b>	.019	.062
q2-8	.045	.017	<b>.759</b>	-.129
q2-7	-.087	.056	<b>.579</b>	.084
q2-5	.214	-.154	-.002	<b>-.563</b>
q2-6	-.075	.082	.043	<b>-.536</b>
ESSL	3.530	1.257	.668	.423
RSSL	2.724	2.311	1.966	1.198
% of variance	29.416	10.472	5.566	3.522
% of cumulative	29.416	39.888	45.453	48.975
Cronbach's $\alpha$	.784	.692	.693	.642

ESSL-Extraction Sum of Squared Loading  
RSSL-Rotation Sum of Squared Loading

### 2.3.2 우울감의 탐색적 요인분석

우울감에 대한 탐색적 요인분석 결과 우선 KMO(Kaiser Meyer Olkin)은 .875로 나타났으며 구형성 검정 결과는  $\chi^2=629.945^{***}$ ,  $df=21$  등으로 나타났다. 다음으로 추출제곱합 기준 1이상의 요인 1개가 추출되었다. 신뢰도분석 결과 .858 으로 나타났다. 구체적인 내용은 Table 2와 같다.

Table 2. Factor analysis of Dpression

Question no.	Factor1
q1-1	<b>.642</b>
q1-2	<b>.609</b>
q1-3	<b>.776</b>
q1-4	<b>.819</b>
q1-5	<b>.669</b>
q1-6	<b>.623</b>
q1-7	<b>.649</b>
ESSL	3.316
RSSL	-
% of variance	47.369
% of cumulative	47.369
Cronbach's $\alpha$	.858

ESSL-Extraction Sum of Squared Loading  
RSSL-Rotation Sum of Squared Loading

### 2.3.3 자아통합감의 탐색적 요인분석

자아통합감에 대한 탐색적 요인분석 결과 우선 KMO(Kaiser Meyer Olkin)은 .798로 나타났으며 구형성 검정 결과는  $\chi^2=731.437^{***}$ ,  $df=66$  등으로 나타났다. 다음으로 추출제곱합 기준 1이상의 요인 4개가 추출되었으며 선행연구와 동일하게 현재생활만족, 지나온 삶

수용, 지혜로운 삶, 생애 대한 태도 등으로 명명하였다. 신뢰도분석 결과는 현재생활만족(Factor1) .784, 지나온 삶 수용(Factor2) .692, 지혜로운 삶(Factor3) .693, 생애 대한 태도(Factor4) .642 등으로 나타났다. 구체적인 내용은 Table 3과 같다.

### 2.4 자료처리방법

수집된 설문지는 SPSS 18.0프로그램을 이용하여 부호화 하였으며, AMOS 20.0 프로그램을 활용하여 구조 방정식 모형분석을 실시하였다. 또한 이상치 및 결측값은 평균대체 하였으며, 구체적인 분석내용은 다음과 같다.

첫째, 수집된 연구대상자의 인구사회학적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석 및 기술분석을 실시하였다. 또한 성별에 따른 인구사회학적 특성의 차이를 파악하기 위하여  $\chi^2$  차이검정을 실시하였다.

둘째, 구성타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하였으며 내적 일치도를 판단할 수 있는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다.

셋째, 측정모형 분석을 통해 모형적합도를 확인하였다. 모형 적합도는  $\chi^2$ 값 이외에 TLI, CFI, RMSEA값 등을 참고하였으며, TLI와 CFI는 .9이상, RMSEA는 .08미만을 그 기준으로 하였다.

넷째, 가설검증을 위해 구조방정식 모형분석을 실시하였으며 간접효과 추정을 위해 부트스트랩핑(bootstrapping) 방법을 적용하였다.

## 3. 결과

### 3.1 인구사회학적 특성

본 연구에서 설정한 연구대상의 인구사회학적 특성 분석결과 전체 남성은 85명(34.41%), 여성은 162명(65.59%)인 것으로 나타났다. 이에 따른  $\chi^2$  차이 검정 결과와 구체적인 내용은 다음 Table 4와 같다.

### 3.2 측정모형분석

요인별 확인적 요인분석 결과는 Table 5와 같다. 구체적으로 살펴보면 신체적 자기효능감의 초기모형 적합도는  $\chi^2=146.322^{***}$ ,  $df=53$ , TLI=.888, CFI=.910, RMSEA=.085 이었다. 반면 q10을 제거한 뒤 최종 모형의 적합도는  $\chi^2=96.937^{***}$ ,  $df=43$ , TLI=.921, CFI=.938, RMSEA=.071인 것으로 나타났다.

다음으로 우울감의 초기모형 적합도는  $44.471^{***}$ ,  $df=14$ , TLI=.927, CFI=.951, RMSEA=.094 이었다. 모형 적합도를 향상시키기 위하여 q1\_7을 제거하였으며 최종 모형의 적합도는  $\chi^2=6.038$ ,  $df=9$ , TLI=1.010, CFI=1.000, RMSEA=.000인 것으로 나타났다. 마지막으로 자아통합감의 경우 초기모형 적합도는  $\chi^2=99.339^{***}$ ,  $df=49$ , TLI=.892, CFI=.919, RMSEA=.065 이었다. 모형 적합도 상승을 위해 q2\_2, q2\_11, q2\_12를 제거하였으며 최종모형의 적합도는  $\chi^2=48.367^{***}$ ,  $df=22$ , TLI=.911, CFI=.946, RMSEA=.070로 나타났다.

Table 4. General Characteristic

	Categories	Male(n=85)	Female(n=162)	$\chi^2$ /Fisher's Exact Test
age	≤60-<65	6(14.6%)	35(85.4%)	$\chi^2=25.275^{***}$ , $df=3$ /Fisher's Exact Test=25.054 <sup>***</sup>
	≤65-<60	14(26.9%)	38(73.1%)	
	≤70-<75	12(23.1%)	40(76.9%)	
	≤75	53(52.0%)	49(48.0%)	
educational background	none	0(0%)	4(100%)	$\chi^2=25.930^{***}$ , $df=5$ /Fisher's Exact Test=24.171 <sup>***</sup>
	elementary school	3(37.5%)	5(62.5%)	
	middle school	8(22.9%)	27(77.1%)	
	high school	27(28.4%)	68(71.6%)	
	university	30(35.7%)	54(64.3%)	
job status	university higher	17(81.0%)	4(19.0%)	$\chi^2=2.600$ , $df=1$ /Fisher's Exact Test=not estimate
	yes	11(50.0%)	11(50.0%)	
income	no	74(32.9%)	147(67.1%)	$\chi^2=14.281^{**}$ , $df=4$ /Fisher's Exact Test=14.141 <sup>**</sup>
	earned income	3(20.0%)	12(80.0%)	
	received from child	5(14.3%)	30(85.7%)	
	pension and deposit	52(38.2%)	84(61.8%)	
	government subsidy	8(66.7%)	4(33.3%)	
et cetera	14(31.8%)	30(68.2%)		

\*\*\*  $p<.000$ , \*\*  $p<.01$

Table 5. Measurement Model analysis

Variable	Sub-factor	Question no.	Unstandardized B(S.E.)	Standardized $\beta$
Physical Self-Efficacy	Physical expression confidence	q3	1.000	.661
		q2	.923***(.121)	.636
		q1	.776***(.108)	.586
		q5	.602***(.093)	.514
		q4	.920***(.120)	.644
	Perceived physical ability	q6	1.000	.744
		q7	.904***(.076)	.788
		q11	.917***(.074)	.831
		q9	.811***(.075)	.717
		q10†	-	-
		q8	.576***(.069)	.558
		q12	.611***(.082)	.499
First model fit	$\chi^2=146.322^{***}$ , $df=53$ , TLI=.888, CFI=.910, RMSEA=.085			
Final model fit	$\chi^2=96.937^{***}$ , $df=43$ , TLI=.921, CFI=.938, RMSEA=.071			
depression	depression	q1_1	1.000	.628
		q1_2	.981***(.121)	.620
		q1_3	1.175***(.122)	.788
		q1_4	1.335***(.134)	.831
		q1_5	.922***(.110)	.649
		q1_6	1.011***(.134)	.569
		q1_7†	-	-
First model fit	$\chi^2=44.471^{***}$ , $df=14$ , TLI=.927, CFI=.951, RMSEA=.094			
Final model fit	$\chi^2=6.038^{***}$ , $df=9$ , TLI=1.010, CFI=1.000, RMSEA=.000			
Ego Integrity	Current life satisfaction	q2_1	1.000	.651
		q2_2†	-	-
		q2_3	1.098***(.127)	.759
		q2_4	1.052***(.127)	.692
	Acceptance of past life	q2_10	1.000	.812
		q2_9	.968***(.118)	.721
		q2_11†	-	-
		q2_12†	-	-
	wise life	q2_8	1.000	.584
		q2_7	.912***(.180)	.552
	Attitude toward life	q2_5	3.697***(.1098)	.997
		q2_6	1.000	.211
First model fit	$\chi^2=99.339^{***}$ , $df=49$ , TLI=.892, CFI=.919, RMSEA=.065			
Final model fit	$\chi^2=48.367^{***}$ , $df=22$ , TLI=.911, CFI=.946, RMSEA=.070			

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

† Removed question

### 3.3 가설검증

가설검증에 앞서 모형 적합도를 확인하였다. 그 결과 초기모형의 적합도는  $\chi^2=646.9497^{***}$ ,  $df=284$ , TLI=.825, CFI=.847, RMSEA=.072인 것으로 나타났다. 적합도 향상을 위해 모형 수정을 실시하였으며 일부 경로가 삭제되었다. 구체적으로 신체적 자기표현 자신감→우울감, 신체적 자기표현 자신감→지혜로운 삶, 인지된 신체능력→지나온 삶 수용, 우울감→지나온 삶 수용, 우울감→지혜로운 삶, 우울감→생에 대한 태도 등의 경로가 삭제되었으며 일부 오차항 공분산 설정을 허용하였다. 그 결과 모형 적합도는  $\chi^2=279.450^{***}$ ,  $df=154$ , TLI=.901, CFI=.920, RMSEA=.058으로 향상되었으며 적합기준을

만족하였다.

가설검증 결과 인지된 신체능력은 우울감에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(비표준화 B=.309\*\*\*, S.E=.051), 우울감은 현재생활만족에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(비표준화 B=-.537\*\*\*, S.E=.134). 다음으로 신체적 자기표현 자신감은 현재생활만족에 정(+)적인 영향을 미치며(비표준화 B=1.876\*\*\*, S.E=.523), 생에 대한 태도에도 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(비표준화 B=3.347\*\*, S.E=.1092). 반면 지나온 삶 수용에는 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(비표준화 B=-.654\*\*\*, S.E=.130).

또한 인지된 신체능력은 현재생활만족에 정(+)적인

Table 6. Result of hypothesis test

Path	Direct Effect	Indirect Effect	Total Effect
	Unstandardized B(S.E.)	Unstandardized B(S.E.)	Unstandardized B(S.E.)
Perceived physical ability→Depression	.309***(.051)	0	.309***(.051)
Depression→Current life satisfaction	-.537***(.134)	0	-.537***(.134)
Physical expression confidence→Current life satisfaction	1.876***(.523)	0	1.876***(.523)
Physical expression confidence→Attitude toward life	3.347***(1.092)	0	3.347***(1.092)
Perceived physical ability→Current life satisfaction	.866***(.269)	-.166***(.059)	.700***(.348)
Perceived physical ability→wise life	.272***(.059)	0	.272***(.059)
Perceived physical ability→Attitude toward life	1.484***(.553)	0	1.484***(.553)
Physical expression confidence→Acceptance of past life	-.654***(.130)	0	-.654***(.130)

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

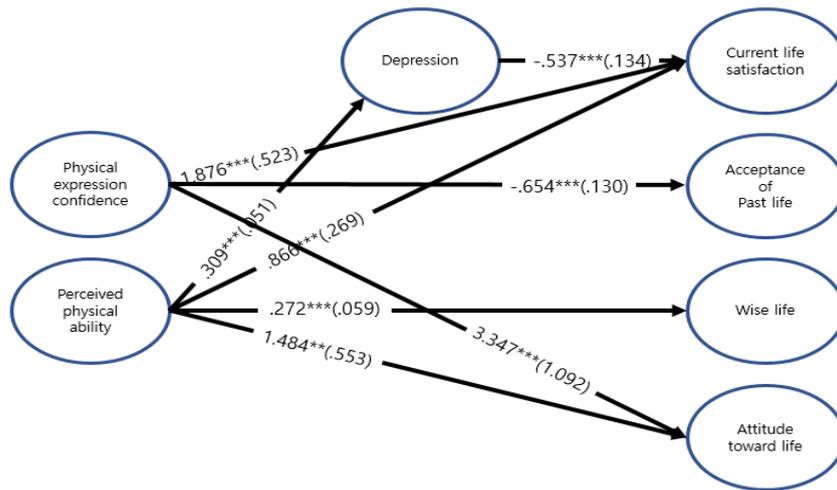


Fig. 1. Result

1) The path coefficients in the figure represent the Unstandardized coefficients and the standard error is given in ( ). 2) Covariance of exogenous variables, observation variables, measurement error and structural error are omitted. 3) Modified the model to improve additional fitness. Amos program's Specification Search option was used and AIC and BIC values were used to select the model.

영향을 미치며(비표준화 B=.866\*\*, S.E.=.269), 지체로운 삶(비표준화 B=.272\*\*\*, S.E.=.059)과 생에 대한 태도(비표준화 B=1.484\*\*, S.E.=.553)에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

인지된 신체능력과 현재생활 만족의 관계에서 우울감의 매개효과를 검증한 결과 부(-)적인 효과가 나타났다(비표준화 B=-.166\*\*, S.E.=.059). 구체적인 내용은 Table 6, Fig 1과 같다.

#### 4. 논의 및 결론

본 연구는 여가스포츠에 참여하는 노인들의 신체적 자기효능감과 우울감 및 자아통합감의 구조적 관계를 검

증하는데 본 연구의 목적이 있다.

본 연구결과의 일반적 특성에서 75세 이상의 대상자가 남성 53명(52.0%)과 여성 49명(48.0%)이 가장 많았으며, 학력에서는 남성이 대졸 30명(35.7%), 여성은 고졸 68명(71.6%)이 가장 많았다. 그리고 소득에서는 연금 및 예금으로 남성 52명(38.2%), 여성 84명(61.8%)으로 가장 높게 나타났다.

이러한 결과는 도시지역의 특성이 반영된 결과로 노인복지관과 주민센터, 문화의 집 등을 이용하는 대상으로 노후를 비교적 안정적으로 지내고 있어 연령과 학력, 그리고 소득 수준이 비교적 높은 것으로 사료된다.

연구모형에 관한 가설검증 결과 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력은 우울감에 정적(+)영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자신의 신체적

능력이 남들보다 운동도 잘하고 스포츠에 자신 있다고 느끼는 신념이 높을수록 우울감은 감소하는 것을 알 수 있다. 이는 노인의 여가스포츠 활동 참가정도는 사회적 지지, 우울감, 죽음불안에 인과적 영향을 미친다는 이은주[19]와 노인의 여가스포츠 활동은 사회적지지 이외에도 우울감의 감소에 영향을 준다는 이은석[20]의 연구결과와 맥락을 함께한다. 즉 신체적인 노화와 심리적 소외감이 증가하는 노년기의 스포츠활동은 심리적 안정을 찾고 우울감을 해소할 수 있는 중요한 방안이라 판단된다.

우울감은 자아통합감의 하위요인인 현재생활만족에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 우울감이 높을수록 다른 사람들과 친밀감도 낮고, 자신에 대한 만족감이 떨어진다는 것을 알 수 있다. 장성옥 등[21]의 연구에서도 생활만족도가 낮을수록 우울감이 높은 집단에 속할 가능성이 있다고 하여 본 연구결과를 지지하고 있다. 즉 노년기의 심리적 변수인 우울감은 노인 관련 전 분야에 걸쳐 극복해야 할 심각한 부정적 정서로, 삶에 대한 긍정적인 변화를 위해서는 여러 사람들과의 관계를 이어가며 자신감과 정체성을 일깨워 줄 수 있는 방법 즉 신체활동을 통하여 생활에 대한 만족감을 높일 수 있을 것으로 판단된다.

다음으로 신체적 자기효능감 하위요인인 신체적 자기표현 자신감은 자아통합감의 하위요인인 현재생활만족에 정(+)-적인 영향을 미치며, 생에 대한 태도에도 정(+)-적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 지나온 삶 수용에는 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한 인지된 신체능력은 현재생활만족에 정(+)-적인 영향을 미치며, 지혜로운 삶과 생에 대한 태도에 정(+)-적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자신의 체력이나 움직임의 민첩함, 반사능력인 신체적 표현활동능력에 대한 자신감이 높을수록 자신이나 타인과의 관계 등 전반적인 삶에 대한 만족 또한 높다는 것을 의미한다. 그러나 남을 위해 봉사하는 것에 대한 보람과 노인의 지혜나 경험이 젊은이들에게 도움이 된다는 생각이 낮은 것으로 나타났는데 대학생을 대상으로 한 최유석[22]의 연구에서는 대학생들은 노인이 부담이 된다는 인식이 매우 낮게 나타나 노인들과의 생각이 다른 것을 알 수 있다. 이는 노인들이 세대 차이의 벽을 느끼고 있으며, 젊은 층과의 교류기회부족에서 오는 원인으로 소통의 기회와 방법을 생각해 볼 필요가 있다. 그리고 자신이 힘도 세며 운동도 잘 한다고 생각하는 인지된 신체능력

또한 높을수록 삶에 대한 만족이 높다는 것이다. 남영희와 김종철[23]의 연구에서도 주관적 건강상태 자아통합감에 긍정적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 이계곤과 설진배[24]은 스포츠 여가활동에의 지속적인 참여가 참여자의 생활만족향상에 기여할 수 있다고 하여 본 연구결과를 뒷받침해주고 있다.

즉 노인들의 신체적 활동능력에 대한 자신감은 건강하다는 내용으로 대인관계 또한 원만하게 유지할 수 있으며, 이에 따르는 삶에 대한 만족이 좋을 수밖에 없는 것은 분명한 사실이다. 이 또한 노년기의 삶의 만족을 높이는 방법으로 건강한 신체활동이 중요하다는 것을 알 수 있다.

신체적 자기효능감 하위요인인 인지된 신체능력과 자아통합감의 하위요인인 현재생활 만족의 관계에서 우울감의 매개효과를 검증한 결과 부(-)적인 효과가 나타났다. 이는 자신이 건강하다고 인지하며 삶에 대한 만족도가 높아질수록 우울감은 감소한다는 것이다. 이는 노인을 대상으로 한 남영희와 김종철[23]의 연구에서도 우울감이 자아통합감에 가장 큰 영향력을 보이는 것으로 나타나 본 연구와 일치하는 것으로 나타났다. 따라서 노인들의 자아통합감을 높이기 위해서는 우선적으로 우울감을 감소할 수 있는 내용이 제공되어야 할 것이다.

## 5. 제언

본 연구에서 나타난 결과는 학술적 측면이나 실무적 차원에서 시사하는 바가 크다고 사료된다. 우선 기존 연구에서 타당화된 변인(신체적 자기효능감, 우울감, 자아통합감)의 구조적 관계를 통합적으로 확인할 수 있었으며, 모형 적합도를 통해 적합한 연구모형을 구축할 수 있었다. 따라서 지금까지의 분석결과를 토대로 학술적, 실무적 함의를 도출할 수 있었다. 다만 본 연구의 한계는 여전히 존재하므로 다음의 내용을 제언하는 바이다.

첫째, 사용된 측정변인이 타 학문 및 외국에서 개발된 척도이므로 한국노인의 특성에 맞는 척도가 개발되어 더욱 정확한 연구가 수행되기를 희망한다.

둘째, 본 연구에서는 247명의 노인을 대상으로 하였지만 서울, 경기지역으로 한정하였다. 따라서 후속연구에서는 표본 수를 증가 하거나 전국으로 확대하여 조사하기를 희망한다.

## References

- [1] E. J. Lee, "Relationship of Leisure Sports Activities, Social Support, Depression and Death Anxiety Among the Elderly," *Journal of leisure and recreation studies*, vol. 38, no. 1, pp. 17-26, Dec. 2014.
- [2] J. H. Kim, J. H. Jeong, J. M. Kim, "The effectiveness of cognitive behavioral therapy for ego-integrity of depressed elderly women living alone," *Journal of family relations*, vol. 21, no. 3, pp. 49-72, Sep. 2016.
- [3] S. D. Chung, S. W. Kim, "Research Trend for 'Aging Society': Perception and Countermeasures," *Research Institute for Social Sciences College of Social Sciences Ewha Womans University*, vol. 27, pp. 275-311, Jun. 2012.
- [4] S. I. Kim, J. E. Park, "Structural Relationship among Leisure function, Social Role Loss and Depression of Older Adults Participants of Leisure Sport," *Korean Society of Sport and Leisure Studies*, vol. 63, pp. 573-584, Feb. 2016.
- [5] Y. S. Lee, "The Relationships Among Leisure Sports Participation and Activities of Daily Living and Depression for the Elderly," *Korean Society for the Sociology of Sport*, vol. 21, no. 2, pp. 343-364, May. 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.22173/jkss.2008.21.2.343>
- [6] K. S. Kim, E. J. Lee, "Relation between Leisure Sports Activities among Older Adults on Activities of Daily Living and Successful Aging," *The Korea Contents Society*, vol. 10, no. 4, pp. 424-432, Dec. 2009.
- [7] E. S. Yi, S. J. Lee, "The Stress, Depression, Suicidal thoughts and the Buffering Effect of Leisure Sports Participation Among the Elderly in Rural Area," *Korean Society for the Sociology of Sport*, vol. 20, no. 1, pp. 35-54, May. 2009.
- [8] S. M. Ran, J. G. Kim, "The Effect of Gestalt Relationship Improvement Program on Geriatric Depression in Elderly People Living Alone," *Korean Gestalt Counselling Psychological Association*, vol. 1, no. 1, pp. 65-83, Jun, 2011.
- [9] Erikson EH., Erikson JM., *The life cycle completed. Extended edition.* pp. 23-29, W. W. Norton & Co., 1997.
- [10] S. Y. Kim, M. E. Kim, "The Relationship Among Pain, Depression and Ego Integrity in Day Care Center Elderly Peoples With Chronic Pain," *Korean Gerontological Nursing Society*, vol. 5, no. 1, pp. 50-60, June, 2003.
- [11] H. S. Kim, J. R. Han, "Effects of the elderly education on generativity and ego-integrity," *Korean Society of Educational Gerontology*, vol. 2, no. 2, pp. 21-37, Nov. 2016.
- [12] D. M. Shin, "The Effect of Perceived Self-Efficacy of Aged People on Ego Integrity -The Mediating and Moderating Effect of Spirituality-," *Korean Society of Gerontological Social Welfare*, vol. 57, pp. 261-288, Sep. 2012.
- [13] N. Y. Hee, J. C. Kim, "A Study on Influencing Factors on the Ego Integrity of the Elderly," *The Korean Gerontological Society*, vol. 36, no. 2, pp. 259-273, Apr. 2016.
- [14] H. C. Ha, H. S. Kim, "The Effects of Physical Self-efficacy of Elderly People in attending the Leisure Facilities and Programs on Life Satisfaction," *Journal of leisure and recreation studies*, vol. 37, no. 1, pp. 1-12, Mar. 2013.
- [15] Ryckman, RM., Robbins, MA., Thornton, B., & Cantrell, P., "Development and validation of a Physical Self-Efficacy Scale," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 42, no. 5, pp. 891-900, 1982.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.5.891>
- [16] K. S. Kwon, W. J. Kim, W. S. Min, "The structural relationships between leisure sports participants' exercise passion, physical self-efficacy, exercise emotion and psychological happiness," *The Korea Journal of Sport*, vol. 12, no. 1, pp. 507-521, Mar. 2014.
- [17] B. S. Kee, C. W. Lee, "A Preliminary Study for the Standardization of Geriatric Depression Scale in Korea," *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, vol. 34, no. 6, pp. 1875-1885, Nov. 1995.
- [18] H. K. Park, "A Study on Effects of Death Education Services on Attitudes of the Elderly toward Death," *Korean Society of Gerontological Social Welfare*, vol. 48, pp. 323-343, Jun. 2010.
- [19] E. J. Lee, "Relationship of Leisure Sports Activities, Social Support, Depression and Death Anxiety among the Elderly," *Journal of leisure and recreation studies*, vol. 38, no. 4, pp. 51-63, Dec. 2014.
- [20] E. S. Yi, "The Rationality for the Leisure Sports Activities' Choice of the Elderly with Chronic Diseases: Approach to Downs' Rational Choice Theory," *Journal of leisure and recreation studies*, vol. 34, no. 1, pp. 67-80, Mar. 2010.
- [21] S. O. Jang et al., "A Study of Major Variables Predicting Ego-integrity and Depression in Korean Elders," *Korean Gerontol Nurs*, vol. 12, no. 3, pp. 225-236, Dec. 2010.
- [22] Y. S. Choi, "College Students' Perceptions on Older Generations : Focusing on Intergenerational Conflict, the Elderly's Contribution and Welfare Policies for the Elderly in Korea," *The Korea Contents Society*, vol. 15, no. 5, pp. 228-241, May. 2015.
- [23] Y. H. Nam, J. C. Kim, "A Study on Influencing Factors on the Ego Integrity of the Elderly," *The Korean Gerontological Society*, vol. 36, no. 2, pp. 259-273, Apr. 2016.
- [24] K. G. Lee, J. B. Sul, "Effects of Participation Motivation and Degree of Participation in Sport Leisure-Focus on Physical Self-Efficacy and Life Satisfaction -," *Journal of Institute for Social Science*, vol. 27 no. 4, pp. 3-24, Oct. 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.16881/jss.2016.10.27.4.3>

---

**서 명 근(Myung-Geun Seo)**

[정회원]



- 2009년 2월 : 경기대학교 스포츠과학대학원 레저스포츠컨설팅 전공 (체육학 석사)
- 2013년 8월 : 경기대학교 일반대학원 레저스포츠학과(체육학 박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 오산대학교 외래교수

<관심분야>  
사회심리학, 레저스포츠

---

**민 왕 식(Wang Sik Min)**

[정회원]



- 2013년 8월 : 경기대학교 일반대학원 레저스포츠학과(체육학 박사)
- 2010년 3월 ~ 현재 : 경기대학교 외래교수

<관심분야>  
머신러닝, 인공지능, 베이저안 통계, 비모수 통계, 문항반응 이론, 빅데이터, 다층모형분석, 소셜네트워크분석

---

**김 우 진(Woo Jin Kim)**

[정회원]



- 2013년 2월 : 한국체육대학교 이학 박사
- 2015년 2월 ~ 현재 : 텍사스 주립대 박사 후 연구원

<관심분야>  
Mixture Modeling, HLM, S.E.M.