

액티브 시니어 여가활동 참여자의 여가지지, 여가몰입 및 웰니스 간의 관계 연구

설수황¹, 최종운², 안병욱^{3*}

¹연세대학교 스포츠응용산업학과, ²원광보건과학대학교, ³한서대학교 레저해양스포츠학과

A Study of Relationship among Leisure Supports, Flow and Wellness among Active Senior of Leisure Activity Participants

Su-Hwang Seol¹, Jong-Woon Choi², Byoung-Wook Ahn^{3*}

¹Department of Sport Industry Studies, Yonsei University, Seoul, Korea

²Department of Medical Non-Commissioned Officer, Wonkwang Health Science University, Jeonbuk, Korea

³Department of Leisure Marine Sports, Hanseo University, Chungnam, Korea

요약 본 연구의 목적은 액티브 시니어 여가활동 참여자들을 대상으로 여가지지와 여가몰입 및 웰니스의 관계를 규명하는데 있다. 연구대상자는 서울, 경기, 전라도 지역에 거주하며 1가지 이상 여가활동과 3개월 이상 여가활동에 참여하는 액티브 시니어 209명을 선정하였다. 본 연구의 자료처리는 SPSS 18.0과 Amos 18.0을 이용하여 연구대상자에 대한 빈도분석, 연구변인의 신뢰도 분석과 확인적 요인분석, 상관 관계분석과 구조방정식분석을 실시하였다. 위 연구과정을 거쳐 다음과 같은 결과를 도출하였다. 첫째, 액티브 시니어 여가활동 참여자의 여가지지는 여가몰입에 긍정적인 영향을 미쳤다($p < .01$). 둘째 액티브 시니어 여가활동 참여자의 여가지지는 웰니스에 긍정적인 영향을 미쳤다($p < .01$). 셋째, 액티브 시니어 여가활동 참여자의 여가몰입은 웰니스에 긍정적인 영향을 미쳤다($p < .001$). 고령사회로 접어든 현시점에서 여가활동 참여 액티브 시니어를 대상으로 여가지지와 여가몰입 및 웰니스의 관계를 규명하여 그들의 건강하고 행복한 노후를 추구할 수 있는 방안을 모색했다는 점에 의의가 있고, 웰니스를 영위하기 위해 여가에 참여할 수 있도록 본인 뿐만 아니라 우리 사회가 노력해야 한다는 것을 시사한다.

Abstract The purpose of this study was to investigate the relationship among leisure supports, flow, and wellness of active senior leisure active participants. The subjects of the study were adults recruited from Seoul, Gyeonggi-do, and Jenla-do. For data processing, frequency, reliability, confirmatory factor, correlation, and structure equaling modeling analyses were conducted. The results were as follows. First, leisure supports of active seniors had an influence on leisure flow ($p < .01$). Second, leisure supports of active seniors had an influence on wellness ($p < .01$). Third, leisure flow of active seniors had an influence on wellness ($p < .01$). At this point in time as an aging society, active seniors are participating in leisure activities in a continuous pursuit of a healthy and happy old age by identifying the relationship between leisure support, leisure flow and wellness. This study suggests that our society should make an effort to participate in leisure and wellness activities.

Keywords : Leisure Supports, Flow, Wellness, Active Senior, Leisure Activity Participants

*Corresponding Author : Byoung-Wook Ahn(Hanseo University)

email: bwahn75@hanseo.ac.kr

Received May 6, 2020

Revised May 26, 2020

Accepted August 7, 2020

Published August 31, 2020

1. 서론

1.1 연구의 필요성

2019년 현재 우리나라의 고령인구비율은 14.9%로 고령화의 가속화는 심해지면서 2026년에는 고령인구비가 20.5%까지 늘어날 것으로 예측되고 있다[1]. 이러한 고령화의 문제는 사회구조의 변화를 일으키고 있기 때문에, 정치, 사회, 문화 등 다양한 분야에서 다가오는 초 고령사회에 대한 대책이 절실히 필요하다[2]. 이렇듯 증가하는 고령사회에 대한 사회적 문제가 대두되면서 '액티브 시니어'(Active Senior)라고 불리는 세대에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다.

액티브 시니어란 1955년에서 1963년에 태어난 베이비붐 세대를 대표하는 세대로 시간적, 금전적인 여유를 바탕으로 자신이 속한 사회에서 활동하고 싶어 하는 5, 60대를 일컫는 단어이다[3]. 액티브 시니어들은 이전 세대보다 교육 수준이 높고 경제적인 상태도 다른 계층들과 차별화가 될 정도로 높아 한국 사회에서 한 획을 긋고 있는 세대임에도 불구하고 핵가족화, 맞벌이 부부의 증가, 전통적 부양역의 변화 등에 따른 혼자 사는 어르신들의 증가로 소외 현상과 명예퇴직으로 인한 빠른 은퇴로 소득의 감소 및 이혼율 증가 등으로 사회적 역할상실감과 같은 문제가 나타나고 있다[4, 5]. 이러한 사회적 문제의 대안으로 여가활동의 참여 및 여가교육이 필요하지만, 액티브 시니어 세대들은 '일' 중심으로 살아온 세대이기 때문에 살아오면서 자신을 위한 여가 경험이 부족한 실정이다.

Leitner와 Leitner[6]는 노년기 여가활동의 순기능을 건강증진, 사고증진, 일상 생활만족감 증진, 신체적, 정신적 및 자신감 증진, 자기 가치성과 자기 유용성의 확대 그리고 자립성 향상 등으로 설명하고 있다. 즉, 여가활동에 적극적인 참여를 통한 여가기능의 함양은 여가에 대한 몰입감과 만족감, 성취감 등을 향상시켜 줌으로써 웰니스를 높여줄 수 있을 것이라 판단된다. 그렇다면 여가 경험이 부족한 액티브 시니어들에게 여가에 참여하도록 만드는 방법은 무엇인가? Tercan[7]은 가족이나 동료, 친구의 지지나 격려를 여가참여 시 직면하게 되는 여러 가지 제약 요인을 극복하는 협상능력을 강화시켜 여가 참여를 촉진 시킨다고 하였다. 즉, 여가에 참여시키기 위한 촉진행위를 일컬어 여가지지라고 할 수 있겠다. 여가지지란, 혼자서 극복하기 어려운 여가제약을 가족 혹은 동료나 친구로부터 얻게 되는 여가참여에 필요한 유, 무형의 지원을 의미하며 여가참가를 촉진 시키는 중요한

변수라고 할 수 있다[9]. 임재구[8]와 손지영[9]의 연구에 의하면, 사회적지지는 여가몰입에 긍정적인 영향을 미쳤고, 안현균과 이민규[10]는 사회적 지지가 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.

또한 Brown, McGuire와 Voelkl[11]은 중년 시기의 여가활동은 삶의 행복감을 향상시켜주는데 결정적인 역할을 수행한다고 하였는데, Csikszentmihalyi[12]는 여가활동 중 스포츠와 같이 도전적인 여가에 참여할 때 재미를 느낄 가능성이 높고 재미의 수준이 높아져 과제를 성취할 때 몰입으로 발전한다고 하였다. 박석대[13]는 생활체육지도자의 몰입경험은 웰니스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 임범규, 조광민과 석부길[14]은 사회인야구 참여자의 여가몰입이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미쳐 삶의 질을 높인다고 하였다.

웰니스는 최적의 건강에 대한 실천의 생활방식과 활동이며, 건강에 대한 인식, 행동, 습관의 바람직한 변화와 유지를 통해서 지속가능 하도록 하는 것이다. 더 나아가, 단순히 신체적으로 건강한 상태만을 의미하는 것이 아니라 정서적, 사회적, 지적, 정신적, 신체적으로 건강을 만들어 가는 총체적 과정으로 최상의 상태를 만들어가는 과정을 의미하는 것으로, 궁극적인 목표는 개인의 삶의 질 향상시키기 위한 건강관리의 개념이라고 할 수 있다 [15, 16].

따라서 초 고령사회 시대를 맞이하는 현 시점에서 액티브 시니어와 관련된 연구는 다양하게 이루어지고 있지만 그들의 웰니스를 위한 방안으로 여가지지와 여가몰입의 연구는 부족한 실정하기에 본 연구의 필요성이 제기된다. 이에 본 연구의 목적은 액티브 시니어 여가활동 참여자들을 대상으로 여가지지와 여가몰입 및 웰니스의 관계를 규명하는데 있으며, 더 나아가 웰니스를 영위하기 위해 여가활동참여를 촉진할 수 있는 기초자료를 제공하는데 의의가 있다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적과 선행연구를 토대로 다음과 같은 연구가설을 설정하였다. 첫째, 액티브 시니어 여가활동 참여자들의 여가지지는 여가몰입에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 둘째, 액티브 시니어 여가활동 참여자들의 여가지지는 웰니스에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 셋째, 액티브 시니어 여가활동 참여자들의 여가몰입은 웰니스에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 2019년 9월부터 11월까지 설문조사를 실시하였으며 서울, 인천, 경기 지역에 거주하며 여가활동 1가지 이상, 3개월 이상 참여하는 50대 이상의 성인남녀를 연구대상자로 선정하였다. 연구대상자 표본추출법은 확률적 표본추출법 중 연령(80명씩)과 여가활동 유형별(60명)로 할당표본추출법을 사용하였다. 설문조사는 자기평가기입법을 사용하여 연구대상자가 직접 설문조사에 참여하도록 하였다. 설문조사는 총 240부를 배부하였고, 회수된 설문지 중 연속으로 5문항을 같은 점수를 체크하거나, 이중으로 응답하는 등 불성실하다고 판단되는 설문지 41부를 제외한 209부의 자료를 실증분석에 사용하였다. 연구대상자에 대해 구체적으로 살펴보면, 성별에서는 남성 93명(44.5%), 여성 116명(55.5%), 연령에서는 50-59세 75명(35.9%), 60-69세 69명(33.0%), 70대 이상이 65명(31.1%)를 차지하고 있었다. 여가활동 유형에서 취미 59명(28.2%), 관람 57명(27.3%), 여행 41명(19.6%), 스포츠 52명(24.9%)로 나타났다[Table 1].

Table 1. Characteristics of study subjects

Concepts		N	%
Gender	Male	93	44.5
	Female	116	55.5
Age	50-59	75	35.9
	60-69	69	33.0
	70'over	65	31.1
Leisure Activity	Hobby	59	28.2
	View	57	27.3
	Tour	41	19.6
	Sports	52	24.9
Total			100

2.2 측정도구

본 연구의 조사도구는 설문지이다. 인구사회적 변인, 여가지지, 여가몰입, 그리고 웰니스에 관한 설문조사를

실시하였다[Table 2]. 첫째, 여가지지 척도는 김경식, 이경선[17]의 중요타자의 여가지지 척도 개발된 23문항을 사용하였다. 둘째, 여가몰입 척도는 Csikszentmihalyi[18]의 몰입 경험 요인을 바탕으로 Jackson과 Marsh[19]이 제작한 몰입상태측정척도(Flow State Scale; FSS)를 바탕으로 이상희[20]가 사용한 18문항을 사용하였다. 셋째, 웰니스 척도는 최수연, 윤소영, 문숙재[21]가 로하스 척도 개발에서 사용된 문항 중 건강 부분 17문항을 사용하였다. 모든 설문 문항은 5점 리커트 척도로 작성하였다.

Table 2. Summary of the Scales Used

Scale	Item	Number of Question
Demographic	Gender, Age, Leisure activity	3
Leisure Support	Support of family, Support of friends	23
Leisure Flow	Clear goal, Challenge-skill balance, Autotelic experience, Loss of self-consciousness, Sense of control, transformation of time	18
Wellness	Physical, Emotion, Social, Mind, Intelligent	17
Total		61

2.3 설문지의 신뢰도 및 타당도

본 연구에서 사용한 설문지 구성의 적합도 판단을 위해 타당도와 신뢰도를 측정하였다. 내용타당도 검사는 전공 교수 1인과 연구원 3인을 통하여 검증받았다. 이후 확인적 요인분석을 실시하여 집중타당성과 판별타당성을 검증하였다. 여러 가지 적합지수 중 Bentler[22]가 제시한 CFI, Bentler와 Bonett[23]이 제시한 TLI와 Jorekog와 Sorbom[24]이 제시한 GFI, Steiger와 Lind[25]가 제시한 RMSEA를 적합도 지수로 적용하였다. 한편 CFI와 TLI, GFI의 경우 .9 이상, RMSEA의 경우 .08 이하가 된다면 적합한 모형이라 할 수 있다[26]. 각 연구변인에 대한 확인적 요인분석결과, 여가지지의 확인적 요인분석결과 TLI .922 CFI .933, RMSEA .075으로 나타났다. 여가몰입의 확인적 요인분석결과 TLI .902 CFI .924,

Table 3. Confirmatory Factor Analysis

	χ^2	χ^2/df	TLI	CFI	RMSEA
Leisure Supports	474.891	2.178	.922	.933	.075
Leisure Flow	243.932	2.068	.902	.924	.072
Wellness	179.199	2.707	.955	.965	.058

RMSEA .072으로 나타났고, 웰니스의 확인적 요인분석 결과 TLI .965 CFI .955 RMSEA .058으로 나타나, 모형의 적합도 기준을 만족시키는 것으로 확인되었다. 또한 개념신뢰도와 분산추출지수 값이 모두 .7과 .5를 모두

상회하고 있어 집중타당도 역시 문제가 없다고 판단된다[27]. 또한 신뢰성 분석을 위해 Cronbach's α 계수를 검증한 결과 모두 .7 이상으로 측정도구로써 문제가 없는 것으로 확인되었다. 분석결과는 [Table 3]과 같다.

2.4 자료처리

본 연구의 자료처리는 Window용 SPSS 18.0을 이용하여 연구대상자에 대한 빈도분석, 연구변인에 대한 신뢰도 분석과 상관관계 분석을 실시하였다. 또한, AMOS 18.0을 이용하여 여가지지, 여가몰입, 웰니스 요인에 대한 확인적 요인분석을 실시하였고, 여가지지, 여가몰입, 웰니스 간의 관계를 검증하기 위하여 구조방정식모형을 실시하였다. 구조방정식모형은 측정변수의 측정오차를 통제할 수 있어서 보다 정확한 결과를 도출할 수 있다.

3. 연구결과

3.1 각 요인간의 상관관계

연구 변인 간의 상관관계를 확인한 결과는 [Table 4]와 같이 나타났다. 대부분의 변인 간에 통계적으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났고, 모든 상관계수의 값이 .8을 초과하지 않았기 때문에 다중공선성 문제가 없다는 것을 확인하였다.

Table 4. Correlation Analysis

	1	2	3
Leisure Supports	1		
Leisure Flow	.255**	1	
Wellness	.256**	.349***	1

p<.01, *p<.001

3.2 연구모형의 적합도 및 가설 검증 결과

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 먼저, 모형적합도를 분석하였다. 연구모형의 적합도 결과는 TLI=.950, CFI=.961, RMSEA=.062으로 나타나 모든 적합지수를 만족시키는 것으로 나타났다. 연구모형의 적합도를 검증 후, 본 연구의 가설을 검증한 결과, 첫째, 여가활동 참여

자의 여가지지는 여가몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.092$, $t=1.692$, $p<.01$). 둘째, 여가활동 참여자의 여가지지는 웰니스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.125$, $t=2.999$, $p<.001$). 셋째, 여가활동 참여자의 여가몰입은 웰니스에 긍정적인 영향을 미치는 것

으로 나타났다($\beta=.144$, $t=3.933$, $p<.001$). 따라서, 본 연구의 가설은 모두 채택되었음을 확인할 수 있다[Table 5].

Table 5. Results of Structural Equaling Modeling Analysis

	Path	Estimate	S.E.	t-value	
H1	Leisure support	.092	.133	1.692**	accept
	→ Leisure flow				
H2	Leisure support	.125	.122	2.999**	accept
	→ Wellness				
H3	Leisure flow	.140	.073	4.933***	accept
	→ Wellness				

Medol Fit $\chi^2=110,527$, $df=61$, CFI=.961, TLI=.950, RMSEA=.062

p<.01, *p<.001

4. 논의

본 연구의 결과를 바탕으로 논의하자면 다음과 같다. 첫째, 액티브 시니어 여가활동 참여자들의 여가지지는 여가몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활체육 참여노인들의 사회적 지지가 여가몰입에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[8]와 수영참여자의 여가제한협상전략이 여가몰입에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[28]가 본 연구의 결과를 지지하였다. 즉, 액티브 시니어들에게 여가에 참여하도록 지지한다면 여가몰입이 높아진다는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 현대사회가 고령사회로 진행되는 현 시점에서 명예퇴직, 전통적 부양의식의 변화와 같은 이유로 사회적 역할 상실감을 느끼고 있는 액티브 시니어들이 여가에 참여할 수 있도록 가족이나 주변에서 지지를 하는 것은 그들의 신체적, 정신적 건강의 문제를 예방하기 위해서 굉장히 중요하다는 것을 시사한다. 이와 같은 맥락에서 최석환[29]은 은퇴를 준비하는 신 노년층은 사회나 가정의 무거운 짐을 내려놓고 여가에 대한 욕구를 키운다면 여가몰입이 높아진다고 하였고, 이민규와 원영신[30]은 생활체육 프로그램 참여 경험이 부재한 노인들은 건강증진에 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 이는 액티브 시니어들

의 건강증진을 위해 여가경험 부재를 극복할 수 있는 방안이 필요하다는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 생활체육 동호회 가입이나 소셜 네트워크를 활용한 동호회 가입과 같은 방법을 이용하여 여가에 참여할 수 있도록 지지해주는 것이 하나의 방안일 것이다.

둘째, 액티브 시니어 여가활동 참여자들의 여가지지는 웰니스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠 참여자의 여가지지는 여가만족에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[31]와 가족의 적극적인 지지를 얻은 긍정적인 정서는 다른 역할을 수행하는데 있어서 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[32]가 본 연구의 결과와 맥을 같이하고 있다. 즉, '일' 중심으로 살아온 액티브 시니어들이 자신을 위한 여가경험이 부재했었지만 가족과 주변의 지지로 여가활동에 참여하게 되면 웰니스를 경험하는 것으로 해석할 수 있다. 하지만 안병욱[33]의 연구에서 여가활동 참여자의 여가지지는 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치지 않는다고 하여 본 연구와 상반된 결과를 나타내었다. 이는 모든 여가활동이 참여자들에게 행복감이나 만족을 주지 못할 수 있기 때문에 자신보다는 가족 혹은 타인 주도적인 삶을 살아온 액티브 시니어들에게 건강하고 행복한 노후를 영위할 수 있도록 그들이 재미를 느끼고 관심을 보이는 여가에 참여할 수 있도록 도움을 준다면 웰니스를 영위할 수 있을 것이라고 판단된다. 이와 관련하여 임진선과 전태준[34]은 가족의 여가지지는 신체적, 사회적, 심미적, 교육적 만족에 영향을 미치게 되어 다양한 만족을 유도하는 역할을 한다고 하였으며, 오세숙[35]은 여가에서 발생하는 사회적 관계가 행복과 연결되어 만족으로 이어진다고 하여 본 연구의 결과와 맥을 같이하고 있다.

셋째, 액티브 시니어 여가활동 참여자들의 여가몰입은 웰니스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여가에 참여하는 노인들이 여가몰입을 할 때 행복감이 높아진다는 연구결과[36]와 여가몰입이 심리적 행복감에 유의미한 영향을 미친다는 연구결과[37, 38]가 본 연구결과와 맥을 같이 하고 있다. 즉, 액티브시니어들은 여가에 참여해서 몰입하게 되면 웰니스를 느끼는 것으로 해석할 수 있다. 이와 관련하여 김동기[39]는 고령자들의 운동참여는 개인의 건강증진과 의료비 감소 및 사회적, 정신적으로 긍정적인 면을 제시해 삶의 질을 향상시킨다고 하였고, 손성경[40]은 의도적이든 비의도적이든 관계없이 노인의 스포츠참여는 일상생활에서 수행능력을 향상시키며 노인들의 만성질환과 장애를 치료 및 예방할 수 있기 때문에 삶의 질을 개선시킬 수 있다고 하

였다. 그럼에도 불구하고 우리나라의 노인 의료비가 2030년 기준 90조원에 달할 것으로 전망[38]되고 있기 때문에 액티브 시니어들의 여가참여를 위한 우리 사회의 노력은 절실하다고 판단된다.

5. 결론 및 제언

5.1 결론

본 연구는 액티브 시니어 여가활동 참여자를 대상으로 여가지지, 여가몰입, 그리고 웰니스 간의 관계를 분석하는데 목적이 있다. 연구대상은 서울, 경기, 전라도 지역에서 거주하는 중년남녀 209명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 자료처리는 SPSS 18.0과 Amos 18.0을 이용하여 연구 대상자에 대한 빈도분석, 연구변인에 대한 신뢰도 및 확인적 요인분석, 상관관계분석, 그리고 구조방정식모형분석을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 액티브 시니어 여가활동 참여자의 여가지지는 여가몰입에 긍정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 액티브 시니어 여가활동 참여자의 여가지지는 웰니스에 긍정적인 영향을 미쳤다. 셋째, 액티브 시니어 여가활동 참여자의 여가몰입은 웰니스에 긍정적인 영향을 미쳤다.

5.2 제언

본 연구를 수행하면서 앞으로 후속 연구를 위한 제언은 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 여가활동 참여자를 서울, 경기, 전라도지역의 액티브 시니어로 연구대상으로 정하였다. 따라서 다른 지역과 단체의 액티브 시니어를 대상으로 한다면 더욱 의미 있는 결과를 도출할 수 있을 것이라고 생각된다. 둘째, 액티브 시니어에게 영향을 미칠 다양한 변인들로 연구를 진행하여 그들의 행복한 노후를 설계할 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다.

References

- [1] Statistics Korea, "Senior statistics." 2019.
- [2] Y. S. Lim, J. H. Kim & S. D. Lee, "The Relation of participating Sports leisure activities in old age on the stress and the subjective quality of life." *The Korean Society of Sports Science*, Vol. 22, No. 3, pp. 37-50, 2013.
- [3] S. Y. Yoon, "A study color emotion of Active senior online website." Unpublished Master Dissertation.

- Ehwa Womans University, 2014.
- [4] S. D. Kim, "The effects of physical Leisure activities on social role Loss and the recognition of Life's quality in the elderly." *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol. 33, No. 3, pp. 69-83, 2009.
- [5] S. I. Kim, & H. O. Oh, "The Relationship among Social Support, Self-regulation and Depression for the Elderly Participating in Physical Activity." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 57, pp. 673-683, 2014.
- [6] M. J. Leitner, & S. F. Leitner, "Leisure in later life: a source book for the provision of recreational services for elders." New York: Hawarth, 1985.
- [7] E. Tercan, "Perceived social support from family, participation in recreational sport activities, leisure negotiation and life satisfaction in university students." *Mevlana International Journal of Education*, Vol. 4, No. 1, pp. 260-273, 2014.
- [8] J. G. Lim, "The Relationship among Social Support, Leisure Flow and Exercise Adherence in Sports for All the Participant of the age." *Journal of the Korean Society for Wellness*, Vol. 10, No. 4, pp. 39-50, 2015.
- [9] J. Y. Son, "The Relation among Social Support, Melancholy, and Leisure Satisfaction of Elderly Who Participates in Leisure Sport Activity." *Journal of the Korean society for Wellness*, Vol. 13, No. 1, pp. 319-331, 2018.
DOI : <http://doi.org/10.21097/ksw.2018.02.13.1.319>
- [10] H. K. Ahn, & M. K. Lee, "Relationships between Social Support and Psychological Well-Being according to Leisure Attitudes of Middle and High School Student." *Journal of the Korean society for Wellness*, Vol. 12, No. 3, pp. 185-198, 2017.
DOI : <http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2017.08.12.3.185>
- [11] C. A. Brown, F. A. McGuire, & J. Voelkl, "The link between successful aging and serious leisure." *The International Journal of Aging and Human Development*, Vol. 66, No. 1, pp. 73-95, 2008.
DOI: <https://doi.org/10.2190/AG.66.1.d>
- [12] M. Csikzentmihalyi, "Finding flow." Ziff-Davis Publishing Company, 1997.
- [13] S. D. Park, "The Relationship of Flow Experience and Wellness of Sport for All Leaders." *Journal of Korea sport society*, Vol. 2, No. 1, pp. 81-97, 2004.
- [14] M. B. Im, K. M. Cho, & B. G. Seok, "A Path Modeling Approach on Relationships Among Leisure Flow, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, Happiness and Quality of Life of Participants in the Amateurs Baseball League." *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 20, No. 2, pp. 127-144, 2011.
- [15] H. L. Dunn, "What high-level wellness means." *Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique*, Vol. 50, No. 11, pp. 447-457, 1959.
- [16] L. J. Roscoe, "The Creation and validation of a wellness assessment: the wellness card sort(WCS)," Doctoral dissertation. Southern Illinois University Carbondale. 2003.
- [17] K. S. Kim & K. S. Lee, "Development of significant other's leisure support scale." *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol. 37, No. 3, pp. 65-81, 2013.
- [18] M. Csikszentmihalyi, "Flow: The Psychology of Optimal Experience." *Journal of Leisure Research*, Vol. 24, No. 1, pp. 93-94. 1990.
DOI : <https://doi.org/10.1080/00222216.1992.11969876>
- [19] S. A. Jackson, & H. W. Marsh, "Development and Validation of a Scale Measure Optimal Experience: The Flow State Scale." *Journal of Sport and Experience Psychology*, Vol. 18, pp. 17-35, 1996.
- [20] J. H. Lee, "Study on the Relationship Between Leisure Flow and Leisure Benefit of Billiard Participants." Unpublished Doctoral Dissertation, Yonsei University, 2007.
- [21] S. Y. Choi, S. Y. Yoon, & S. J. Moon, "A Basic Study for the LOHAS Scale Development Based on the Notion of Health and Sustainability." *Journal of Leisure Studies*, Vol. 8, No. 3, pp. 19-42, 2011.
- [22] P. M. Bentler, "Comparative fit indices in structural models." *Psychological Bulletin*, Vol. 107, pp. 238-246, 1990.
- [23] P. M. Bentler & D. G. Bonett, "Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures." *Psychological Bulletin*, Vol. 88, No. 3, pp. 588-606, 1980.
- [24] K. G. Jorekog and D. Sorbom, "A guide to program and applications." SPSS Publications, Chicago. (1989).
- [25] J. H. Steiger, and J. C. Lind, "Statistically-based tests for the number of common factors." Paper presented at the Annual Spring Meeting of the Psychometric Society. Iowa City, 1980.
- [26] S. Hong, "The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales." *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 19, No. 1, pp. 161-177, 2000.
- [27] J. F. Hair, W. C. Black, B. J. Babin and R. E. Anderson, "Multivariate data analysis(7th ed.)." Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 2006.
- [28] G. B. Park, K. M. Lee, & J. Kim, "The Effect of Swimming Participant's Leisure Constraints Negotiation on Leisure Flow and Social Happiness." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 57, pp. 525-536, 2014
- [29] S. H. Choi, "The Influence of the Neo-Elderlys Leisure Constraint and Leisure Constraints Negotiation on Leisure Flow." *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 21, No. 1, pp. 53-64, 2012.
- [30] M. K. Lee, & Y. S. Won, "The Phenomenological Research of the Process of Building Health Promotion

by Elderly People Participating in the Program of Sport For All.” *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 52, No. 1, pp. 313-325, 2013.

- [31] J. S. Lim, & T. J. Chon, “Effect of Leisure Support on Leisure Satisfaction of Leisure Sports Participants.” *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 23, No. 5, pp. 393-401, 2014.
- [32] N. P. Rothbard, “Enriching or depleting? The dynamics of engagement in work and family roles.” *Administrative Science Quarterly*, Vol. 46, pp. 655-684, 2001.
DOI: <http://doi.org/10.2307/3094827>
- [33] B. W. Ahn, “Effect of Leisure Support and Leisure Constraints on Life Satisfaction of Extreme sports participants.” *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol. 9, No. 2, pp. 737-744, 2019.
DOI: <http://dx.doi.org/10.21742/AJMAHS.2019.02.71>
- [34] J. S. Lim & T. J. Chun, “Effect of Leisure Support on Leisure Satisfaction of Leisure Sports Participants.” *Korean Journal of Sports Science*, Vol. 23, No. 5, pp. 393-401, 2014.
- [35] S. S. Oh, “Do Leisure-generated Social Relationships Contribute to Happiness?” *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol. 35, No. 3, pp. 153-160, 2011
- [36] Y. S. Lim, & S. D. Lee, “Influence of Sport Leisure by Old Age as Bicycle Exercise Participative Motivation to Leisure Immersion and Psychological Happiness.” *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 42, pp. 685-696, 2010.
- [37] S. Y. Shin, “The Relationship among Leisure Flow, Exercise Addiction and Psychological Happiness of Golf Range User’s.” *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol. 34, No. 1, pp. 19-31, 2010.
- [38] S. J. Hong, “*Influence of Fun Factors of Entertainers’ Baseball Club on Leisure Commitment and Enjoyment.*” Unpublished Master Dissertation, Kyung-ki University, 2011.
- [39] D. K. Kim, “A phenomenological study on experience of senior golf class.” *Journal of Coaching Development*, Vol. 20, No. 4, pp. 28-37, 2018.
- [40] S. J. Son, “Legal study for activation of elderly sports.” *The Journal of Sports and Entertainment Law*, Vol. 17, No. 1, pp. 133-154, 2014.
- [41] National Health Insurance Service, Efficient management plan for elderly medical expenses in preparation for an aging society. Available From: <http://alio.go.kr/download.dn?fileNo=2255499> (accessed Apr. 2017)

설 수 황(Su-hwang Seol)

[정회원]



- 2011년 8월 : 연세대학교 일반대학원 스포츠레저학과 (스포츠레저학 석사)
- 2015년 8월 : 연세대학교 일반대학원 (스포츠레저학 박사)
- 2018년 9월 ~ 현재 : 연세대학교 스포츠응용산업학과 연구교수

<관심분야>

스포츠 IT, 스포츠 경영, 스포츠여가심리

최 종 운(Jong-woon Choi)

[정회원]



- 1992년 2월 : 원광대학교 체육학 석사
- 2016년 2월 : 국립군산대학교 대학원 체육학 박사
- 2013년 3월 ~ 현재 : 원광보건대학교 의무부사관과 조교수

<관심분야>

체육트레이닝론, 운동처치

안 병 옥(Byoung-Wook Ahn)

[정회원]



- 2005년 8월 : 연세대학교 일반대학원 사회체육학과 (사회체육학 석사)
- 2009년 8월 : 연세대학교 일반대학원 사회체육학과 (사회체육학 박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 한서대학교 레저해양스포츠학과 교수

<관심분야>

레저스포츠, 여가경영·사회학, 체육학연구법