

시니어 골프 참여자의 자아탄력성과 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향

이제행¹, 조건상^{2*}

¹경인교육대학교 초등체육교육과, ²부산대학교 체육교육과

The Effects of ego resilience and self-esteem on life satisfaction of senior golf participants

Je-Haeng Lee¹, Gun-Sang Cho^{2*}

¹Elementary Physical Education, Gyeongin National University of Education

²Physical Education, Pusan National University

요약 이 연구는 시니어 골프 참여자의 자아탄력성과 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향을 실증적으로 구명하는데 목적이 있다. 이를 위한 연구대상은 경기도 지역에 있는 시니어 골퍼들을 모집단으로 선정하고, 집락무선표집방법을 통해 총 287명의 설문자료를 수집하였다. 이에 따른 자료분석은 SPSS 24.0 프로그램을 활용하였으며, 설문내용의 타당성 확보를 위해 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 신뢰도분석, 상관분석 그리고 다중회귀분석을 실시하였다. 이에 따라 얻어진 결론은 다음과 같다. 첫째, 시니어 골프참여자의 자아탄력성과 자아존중감 및 생활만족도의 상관관계분석은 통계적으로 유의한 수준의 상관관계가 있다. 둘째, 시니어 골프참여자의 자아탄력성의 긍정적 태도는 자아존중감에 통계적으로 유의한 수준에서 영향을 미친다. 셋째, 시니어 골프참여자의 자아탄력성의 지지적 관계와 긍정적 태도는 생활만족에 통계적으로 유의한 수준에서 영향을 미친다. 넷째, 시니어 골프참여자의 자아존중감의 긍정적, 부정적 변인은 생활만족에 통계적으로 유의한 수준에서 영향을 미친다.

• 주제어 : 시니어, 골프참여, 자아탄력성, 자아존중감, 생활만족

Abstract The purpose of this study was to investigate the effects of ego resilience and self-esteem on life satisfaction of senior golf participants. This study sampled senior golf participants in Gyeonggi-do area. Data from a total of effective 287 subjects was analyzed. The collected data was processed using the SPSS 24.0, and For the validity of the questionnaire, exploratory factor analysis was performed, reliability analysis, correlation analysis and multiple regression analysis were conducted. The results are as follows: First, The correlation between ego-resilience, self-esteem and life satisfaction of senior golf participants is statistically significant. Second, The positive attitude of ego-resilience of senior golf participants has a statistically significant effect on self-esteem. Third, The supportive relationship and positive attitude of ego resilience of senior golf participants have a statistically significant effect on life satisfaction. Lastly The positive and negative variables of self-esteem of senior golf participants have a statistically significant effect on life satisfaction.

• Key Words : Senior, Golf participants, Ego resilience, Self-esteem, Life satisfaction

*Corresponding Author : 조건상(cgs3308@pusan.ac.kr)

Received September 7, 2017

Accepted October 20, 2017

Revised October 9, 2017

Published October 28, 2017

1. 서론

노년을 준비하는 사람이라면 한 번쯤 '나이가 들어 이렇게 살면 어떨까?'라고 막연히 생각해보지만 누구나 꿈꾸어 오던 노년의 삶을 살기란 쉽지 않은 일이다. 특히 노년의 삶에 대해 준비하는 과정인 시니어세대는 고령사회에 접어들게 되면서 이를 더욱 깊이 생각하지만 은퇴라는 과정 속에 노년의 준비는 쉽지 않을 수 있음을 알게 된다. 시니어세대는 법적으로 고령세대로 구분되는 65세를 앞둔 세대를 의미하는 것으로 한국전쟁이후 베이비부머세대로서 점차적으로 고령화에 진입하고 있는 세대이다. 이들은 기존 고령화에 진입한 세대와는 다르게 은퇴 후에도 패션에 민감하고, 자주적인 성향과 더불어 노후 경제성의 확보하며 생활하는 선진국형 노년기를 준비하는 특징을 지니고 있다[1]. 또한 그들에게서는 생활의 즐거움을 즐기고 개성이 강하며, 자기개발이나 자아실현을 위한 여가시간을 보내고자 하는 특징을 지니고 있다[2]. 이처럼 현재의 노년들과 다른 양상을 보이지만, 그들이 노년기에 진입하게 되었을 때의 상황은 어떻게 전개될 것인가. 아마도 한국이 안고 있는 다양한 노인문제들로 하여금 사회적 은퇴이후 여가시간을 무료하게 보냄으로써 우울감이나 고독감, 소외감, 고립감 등과 같은 심리적 약화를 가져오게 될 것이며, 심각하게는 자살이나 노년기의 일탈현상을 현상까지 초래되는 것을 살펴볼 수 있다.

이처럼 시니어들은 노년기의 진입에 따라 다양한 부정적 상황들에 직면하게 된다. 이때 이를 위해 회복하는 상태로 전환해야 하는 노력이 필요한데, 그것이 바로 자아탄력성이라고 할 수 있다. 시니어들이 느끼는 자아탄력성이라는 것은 노년기 진입에 따른 정년퇴직이나 사회적 고독감 등에서 나타나는 상황에 대해 융통성과 외부의 힘에 대한 저항하고 회복하여 원상태로 돌아오고자 하는 탄력성에 근거하는 것이다[3]. 즉, 전통적 결합에 대한 접근에서 벗어나 강점의 시각을 가지고 실패 보다 성공하는 것에 초점을 두어, 어떠한 행위로서 스트레스와 역경으로부터 회복하고 성공하는지를 살펴보는 것이다[4]. 그렇기에 노년기의 사회부적응과 우울 상황에서도 일상생활만족을 느끼게 하는 요인으로서 탄력성의 역할을 확인할 수 있는 단서를 제공하게 된다. 기존 연구에서 자아탄력성은 부적응에 대한 방어나 대처하는 방식의 효율성을 증진시킬 수 있으며[5], 불안에 대한 감정의 상쇄하고 삶의 긍정적 참여를 가능하게 한다고 하였다[6]. 또

한, 탄력성이 높을수록 어려운 문제에 직면했을 때 불안해하지 않고 정서적으로 안정되어 있으며, 항상 개방된 마음으로 타인에게 신뢰감을 주며 대인관계에서나 사회생활에 있어 적응력이 높아져 일상생활만족에 탄력성이 기여할 수 있음을 보여주었다[7]. 이처럼 선행연구에서의 자아탄력성은 생활만족에서 긍정적인 영향을 끼칠 수 있는 주요변인으로 작용하고 있었다.

또한 자아탄력성과 더불어 노년기의 심리적 정서 상태에 영향을 끼치는 또 하나의 요인 중 개인적인 정서 상태에서 나타나는 자아존중감을 들 수 있다. 자아존중감은 자신의 가치를 스스로 판단하는 것으로[8] 자아존중감이 높은 사람은 자아에 대한 수용성이 높고 자신을 존중하며, 자신의 가치에 대해 긍정적으로 느낀다[9]. 하지만 반대의 경우에는 자신에 대한 부정적인 사고와 더불어 개인의 실패를 회피하고자 하는 결과는 나타내기도 하는 개념이다[10]. 기존 연구에서 자아존중감은 지각된 자기효능감과 같은 긍정적 정서에 반응하며, 자아탄력성과 함께 성공적인 적응을 위한 보호요인으로 작용한다[11]. 이러한 특성과 함께 자아존중감이 높을수록 자신감을 통한 도전의식이 높아지며, 오히려 생활 속에서 겪는 어려움이나 문제에 대해서도 변화의 기회로 생각하게 된다[12,13]. 또한 평소생활에도 반영되어 자아존중감이 높은 사람들은 자신을 좋게 평가하고 적응력이 뛰어난 특성을 보여 생활의 만족감이 높게 나타난다.

이처럼 일상생활에서의 생활만족은 개인의 정서 상태인 자아탄력성과 자아존중감에 의해 영향을 받는다는 선행연구의 내용을 바탕으로 시니어들의 여가활동참여에 따라 정서상태가 어떻게 바뀌고 이에 따른 생활만족이 어떻게 나타나는 가를 살펴보는 것은 매우 의미 있다고 할 수 있다. 그 이유는 이미 선진국 사례에서도 살펴볼 수 있듯이 여가를 통한 활동 정책이 그간 고령화과정을 통해 문제시되던 사회적 역기능을 상당부분 해소하는가 하면, 노인들에게서 나타났던 사회문제들을 해소할 수 있는 역할을 하는데 중요한 방법이었던 때문이다[14,15,16,17,18].

따라서 이 연구에서는 노년의 삶을 앞둔 시니어들의 여가활동 중 골프 활동을 통해 느끼는 자아탄력성과 자아존중감이 생활만족에 어떠한 영향을 미치는 지에 대해 실증적으로 알아보고자하는데 연구의 목적을 두었다. 이에 따른 연구문제를 살펴보면, 첫째로 시니어 골프참여자의 자아탄력성과 자아존중감 및 생활만족 간에는 상관

관계와 둘째로 시니어 골프참여자의 자아탄력성은 자아존중감에 영향, 셋째로, 시니어 골프참여자의 자아탄력성은 생활만족에 영향 그리고 마지막으로 시니어 골프참여자의 자아존중감은 생활만족에 영향으로 연구문제를 설정하였다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 연구대상의 2014년 시니어 골퍼들을 모집단으로 선정할 뒤, 지역을 경기도로 한정하여 실내의 골프장에 참여하는 시니어들을 대상으로 집락무선표집(cluster random sampling)방법을 이용하여 표집하였다. 표집에 앞서 설문지의 타당성 확보를 위한 예비조사는 1개 업체에 시니어 골퍼 50명을 대상으로 조사를 실시하였으며, 본 조사에서는 총 10개 연습장에서 30명씩 총 300명을 표집하였다. 이중 불성실하다고 판단되는 자료 중 13명의 자료를 제외하고 최종적으로 사용된 자료는 287명의 자료를 이용하였다. 이에 따른 연구대상의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> General feature of subject of study

	Section	Frequency	%
Gender	Male	196	68.3
	Female	91	31.7
Age	56 ↓	97	33.8
	57-61	91	31.7
	62 ↑	99	34.5
Level of education	middle School graduation	8	2.8
	high school graduation	76	26.5
	University graduation	203	70.7
Activity Period	1year ↓	25	8.7
	2-3year	37	12.9
	4-6year	55	19.2
	7year ↑	170	59.2
Activity Frequency (A Week)	1 time	73	25.4
	2 time	59	20.6
	3 time	76	26.5
	4 time ↑	79	27.5

2.2 조사도구

이 연구의 시니어 골프 참여 자아탄력성이 자아존중감 및 생활만족에 미치는 영향을 규명하기 위한 조사도

구는 설문지를 이용하였다. 설문지의 구성은 배경변인 5 문항을 포함하여 총 43개 문항으로 구성하였다.

2.2.1 자아탄력성

자아탄력성은 '개인의 발달단계에 따라 변화하는 하나의 심리적 변화과정으로 상실감을 통한 역경이나 스트레스 상황에서도 안정되고 건강한 수준의 심리적, 신체적 기능을 유지하기 위해 성장하는 능력'이라고 개념적 정의를 하였다. 이러한 노인의 자아탄력성을 측정하기 위하여 임성숙과 김진숙이 제작한 노인의 적응유연성척도를 사용하고자 한다[19]. 선행연구에서는 '지지적 관계', '종교적 성향', '긍정적 태도' 3개의 하위요인으로 총 18개 문항으로 구성되었으나 본 연구에서는 연구의 목적상 종교적 성향요인을 제거하고, 2개의 하위요인으로 12문항을 사용하였다. 각 문항의 척도는 "전혀 그렇지 않다"의 1점 척도에서 "아주 그렇다"의 5점을 부과하여 5점 Likert 척도를 사용하였다. 선행연구에서 사용된 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.89$ 로 매우 신뢰로운 도구였다.

2.2.2 자아존중감

Rosenberg가 개발한 자아존중감 척도(Self-esteem Guttman scale)[9]를 Crandall이 5점 Likert척도로 변형한 10문항을 사용하였다[20]. 이 척도는 긍정적 6문항(문항 1, 2, 4, 6, 7, 8)과 부정적 4문항(문항 3, 5, 9, 10)으로 전체 10문항이다. "전혀 그렇지 않다"의 1점 척도에서 "아주 그렇다"의 5점을 부과하여 5점 Likert 척도를 사용하였으며, 부정적 문항은 역환산하였다. 점수가 높을수록 자아존중감을 인지하는 정도가 높은 것을 의미한다. 선행연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.67-.70$ 이었다.

2.2.3 생활만족

본 연구에서 측정도구는 국내에서 노인 복지연구를 목적으로 개발된 최성재의 노인 생활만족 척도를 민경훈이 재사용한 측정도구를 사용하였다[21]. 척도는 노인 개인의 생애주기에 기초한 정적인 측면을 함께 고려하여 과거와 현재 그리고 미래의 생활과 삶에 대한 긍정적 부정적 인지정도가 모두 포함된 총 20개 문항으로 구성하였다. 설문내용은 구성에 맞춰 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지 리커트 5점 척도로 재구성하였다.

2.3 조사도구의 타당성 및 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 타당도를 확보하기 위한 예비조사를 실시하였다. 예비조사는 경기도 A지역에 시니어 골퍼 50명을 대상으로 설문지의 예비조사를 실시하였으며, 설문지의 구성내용과 타당성 확보를 위한 탐색적 요인분석결과와 신뢰도 검증 결과는 <Table 2~4>과 같다. 우선 탐색적 요인분석은 주성분 분석(PCA: Principle component Analysis)과 회전 방식으로는 직각회전방식인 베리맥스(varimax)을 분석방법으로 실시하였다. 각 변인들의 요인분석 결과 Bartlett's test of sphericity과 Kaiser-Meyer-Olkin은 유효한 결과를 보여줌으로서 확보된 원자료는 요인분석에 적합한 것으로 나타났다. 이에 따른 각각의 검사지별 요인분석에서의 설명력과 신뢰도 결과를 살펴보면 다음과 같다. 첫째로 자아탄력성의 요인분석 결과는 <Table 2>과 같다. 고유치(Eigenvalue) 1이상에서 확정된 2개요인(지저적, 긍정적)으로 분류되었으며, 2개요인의 누적변량에서 52.6%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 또한 신뢰도에서도 .784~.811수준의 양호한 신뢰도를 보여주고 있었다.

<Table 2> Exploratory factor analysis of ego resilience

Question	ego resilience		h ²	cronbach's α	
	supportive	positive			
r5	.734	.306	.632	.811	
r2	.704	.158	.521		
r4	.636	.329	.513		
r6	.629	.113	.408		
r1	.618	.152	.405		
r3	.615	.327	.485		
r12	.114	.861	.754		.784
r11	.211	.788	.666		
r8	.328	.695	.591		
r7	.202	.508	.527		
r10	.319	.569	.513		
r9	.337	.502	.547		
eigenvalue	3.548	2.773			
variance	29.569	23.109			
accumulation	29.569	52.677			
KMO and Bartlett's Test	K-M-O		.884		
	Bartlett's Test		χ ² : 1318.590 (.000)		

둘째로 자아탄력성의 요인분석 결과는 <Table 2>과 같다. 고유치(Eigenvalue) 1이상에서 확정된 2개의 요인(긍정적, 부정적)으로 분류되었으며, 2개요인의 누적변량에서 56.3%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 또한 신뢰도에서도 .788~.831수준의 양호한 신뢰도를 보여주고 있었다.

<Table 3> Exploratory factor analysis of Self-esteem

Question	Self-esteem		h ²	cronbach's α
	positive	negative		
se1	.783	-.232	.666	.831
se6	.752	-.222	.615	
se7	.738	-.216	.592	
se2	.718	-.239	.573	
se4	.642	-.187	.447	
se8	.582	.086	.426	
se3	-.118	.783	.627	.788
se10	-.213	.760	.623	
se9	-.096	.741	.559	
se5	-.207	.736	.585	
eigenvalue	3.102	2.531		
variance	31.017	25.313		
accumulation	25.313	56.330		
KMO and Bartlett's Test	K-M-O		.839	
	Bartlett's Test		χ ² : 978.065 (.000)	

셋째로 자아탄력성의 요인분석 결과는 <Table 4>과 같다. 고유치(Eigenvalue) 1이상에서 확정된 3개의 요인(과거, 현재, 미래)으로 분류되었으며, 3개요인의 누적변량에서 56.5%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 또한 신뢰도에서도 .732~.821수준의 양호한 신뢰도를 보여주고 있었다.

<Table 4> Exploratory factor analysis of Life satisfaction

Question	Life satisfaction			h ²	cronbach's α	
	now	future	past			
s13	.789	.111	.112	.647	.798	
s14	.763	.202	.156	.647		
s12	.741	.190	.115	.599		
s11	.721	.239	.119	.592		
s10	.719	.203	-.140	.604		
s8	.653	.122	-.129	.602		
s9	.639	.267	-.077	.604		
s7	.609	.022	.349	.537		
s17	.103	.784	.062	.629		.821
s18	.166	.745	.148	.604		
s16	.251	.724	.063	.590		
s15	.260	.718	.145	.581		
s20	.309	.622	.234	.577		
s19	.020	.600	.363	.485		
s2	.030	.377	.725	.669	.732	
s3	.150	.307	.596	.619		
s4	.109	.368	.574	.582		
s5	.065	.238	.551	.541		
s1	-.190	.325	.506	.473		
eigenvalue	4.952	3.735	2.060			
variance	26.065	19.658	10.841			
accumulation	26.065	45.723	56.564			
KMO and Bartlett's Test	K-M-O			.887		
	Bartlett's Test			χ ² : 2462.367 (.000)		

<Table 5> The correlation analysis between ego-resilience, self-esteem and life satisfaction of senior golf participants

Variable	a	b	c	d	e	f	g
Ego resilience	supportive (a)	1					
	positive(b)	.693***	1				
Self-esteem	positive(c)	.459***	.582***	1			
	negative(d)	-.187***	-.237***	-.426***	1		
Life satisfaction	now(e)	.446***	.532***	.462***	-.372***	1	
	future(f)	.417***	.515***	.487***	-.591***	.530***	1
	past(g)	.400***	.439***	.497***	-.578***	.412***	.669***

2.4 자료수집 및 처리방법

본 연구는 시니어 골프 참여 자아탄력성이 자아존중감 및 생활만족에 미치는 영향을 알아보기 위한 자료수집은 설문조사를 실시하였다. 설문지 조사는 본 연구자가 직접 조사대상이 있는 골프연습장이나 골프장에 직접 방문하여 대상자들에게 설문조사에 대한 협조를 정중하게 구한 후에, 조사 대상자에게 설문지의 목적과 내용에 대하여 전반적으로 설명하였다. 설문지의 내용과 목적을 설명한 후 설문지를 배부하였고, 배부된 설문지는 자기평가기입법(self-administration)으로 실시하여 평가하게 한 뒤 평가가 완료된 자료를 수집하였다. 또한 설문조사를 통해 얻어진 자료 중 불성실하다고 판단되는 자료를 제외하고, 설문내용을 전산화하여 통계프로그램인 SPSS 24.0 Version을 이용하여 요인분석, 신뢰도분석, 상관분석(correlate analysis) 그리고 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하여 분석하였다. 이때 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

3. 연구결과 및 논의

3.1 시니어 골프참여자의 자아탄력성과 자아존중감 및 생활만족의 상관관계

시니어 골프참여자의 자아탄력성과 자아존중감 및 생활만족도의 상관관계분석을 실시한 결과는 <Table 5>와 같다. <Table 5>과 같이 각 변인 간에는 전체적으로 통계적으로 유의한 수준에서 상관관계가 있는 것으로 나타났다($p<.001$). 이를 구체적으로 살펴보면, 자아탄력성의 지지적 관계와 자아존중감은 긍정적($r=.459$), 부정적($r=-.187$)순으로 나타났으며, 생활만족은 과거($r=.446$), 현재($r=.417$) 그리고 미래($r=.400$)순으로 상관관계가 나

타났다. 자아탄력성의 긍정적 태도와 자아존중감은 긍정적($r=.582$), 부정적($r=-.237$)순으로 나타났으며, 생활만족은 과거($r=.532$), 현재($r=.515$) 그리고 미래($r=.439$)순으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 자아존중감의 긍정적 변인과 생활만족의 상관관계는 생활만족의 미래($r=.497$) 현재($r=.487$), 과거($r=.462$)순으로 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 부정적 변인과 생활만족의 상관관계는 현재($r=-.591$), 미래($r=-.578$), 과거($r=-.372$)순으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

3.2 시니어 골프참여자의 자아탄력성이 자아존중감에 미치는 영향

시니어 골프참여자의 자아탄력성이 자아존중감에 미치는 영향에 대해서 중다회귀분석을 실시한 결과는 <Table 6>과 같이 나타났다. 자아탄력성의 하위변인 중 긍정적 태도에서만 자아존중감의 하위변인 긍정적, 부정적 변인에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<.001$) 우선 자아탄력성의 긍정적태도는 자아존중감의 긍정적 변인($\beta=.507, t=7.599$)에 정적영향을 미치는 것으로 나타났으며, 부정적 변인($\beta=-.206, t=-2.578$)에 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

이에 따른 자아탄력성이 자아존중감에 미치는 영향에 대한 설명력을 살펴보면, 우선 자아탄력성이 자아존중감의 긍정적 변인에 미치는 영향에 대한 설명력은 자아존중감의 긍정적 변인을 설명할 수 있는 전체변량 중 34.4%의 설명력을 보이는 것으로 나타났다($R^2=.344$). 다음으로 부정적 변인에 미치는 영향에 대한 설명력은 자아존중감의 부정적 변인을 설명할 수 있는 전체변량 중 5.7%의 설명력을 보이는 것으로 나타났다($R^2=.057$).

<Table 6> A multiple regression analysis of the effects of ego-resilience on self-esteem of senior golf participants

	positive		negative	
	Beta	t	Beta	t
constant		6.960***		10.483***
supportive attitude	.108	1.624	-.044	-.551
positive attitude	.507	7.599***	-.206	-2.578***
	F=74.568*** R=.587 R ² =.344		F=8.582*** R=.239 R ² =.057	

<Table 7> A multiple regression analysis of the effects ego-resilience on life satisfaction in senior golf participants

	future		now		past	
	Beta	t	Beta	t	Beta	t
constant		13.664***		7.187***		7.616***
supportive attitude	.148	2.144*	.116	1.651	.185	2.526*
positive attitude	.429	6.211***	.434	6.184***	.311	4.248***
	F=59.308*** R=.543 R ² =.295		F=53.042*** R=.521 R ² =.272		F=37.813*** R=.459 R ² =.210	

3.3 시니어 골프참여자의 자아탄력성이 생활만족에 미치는 영향

시니어 골프참여자의 자아탄력성이 생활만족에 미치는 영향에 대해서 중다회귀분석을 실시한 결과는 <Table 7>과 같이 나타났다. 자아탄력성의 하위변인 지지적 관계, 긍정적 태도에서 생활만족 하위변인 전체에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.($p<.05$, $p<.001$) 이를 구체적으로 살펴보면 자아탄력성이 과거 생활만족에 미치는 영향은 긍정적 태도($\beta=.429$, $t=6.211$)와 지지적 관계($\beta=.148$, $t=2.144$)에 정적영향을 미치는 것으로 나타났으며, 현재 생활만족에 미치는 영향은 긍정적 태도($\beta=.434$, $t=6.184$)에서만 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 자아탄력성이 미래 생활만족에 미치는 영향은 긍정적 태도($\beta=.311$, $t=4.248$)와 지지적 관계($\beta=.185$, $t=2.526$)에 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

이에 따른 자아탄력성이 생활만족에 미치는 영향에 대한 설명력을 살펴보면, 우선 자아탄력성이 과거 생활만족에 미치는 영향에 대한 설명력은 과거 생활만족을 설명할 수 있는 전체변량 중 29.5%의 설명력을 보이는 것으로 나타났다($R^2=.295$). 다음으로 자아탄력성이 현재 생활만족을 설명할 수 있는 전체변량 중 27.2%의 설명력을 보이는 것으로 나타났다 ($R^2=.272$). 그리고 자아탄력성이 미래 생활만족에 미치는 영향에 대한 설명력은 미래 생활만족을 설명할 수 있는 전체변량 중 21.0%의 설명력을 보이는 것으로 나타났다($R^2=.210$).

3.4 시니어 골프참여자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향

시니어 골프참여자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향에 대해서 중다회귀분석을 실시한 결과는 <Table 8>과 같이 나타났다. 자아존중감의 하위변인 긍정적 변인, 부정적변인 에서 생활만족 하위변인 전체에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.($p<.001$) 이를 구체적으로 살펴보면 자아존중감이 과거 생활만족에 미치는 영향은 긍정적 변인($\beta=.370$, $t=6.521$)과 부정적 변인($\beta=-.215$, $t=-3.782$)에 정적영향을 미치는 것으로 나타났으며, 현재 생활만족에 미치는 영향은 긍정적 변인($\beta=.287$, $t=5.742$)과 부정적 변인($\beta=-.469$, $t=-9.370$)에서 부적영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 자아존중감이 미래 생활만족에 미치는 영향은 긍정적 변인($\beta=.306$, $t=6.077$)과 부정적 변인($\beta=-.448$, $t=-8.893$)에 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

이에 따른 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향에 대한 설명력을 살펴보면, 우선 자아존중감이 과거 생활만족에 미치는 영향에 대한 설명력은 과거 생활만족을 설명할 수 있는 전체변량 중 25.1%의 설명력을 보이는 것으로 나타났다($R^2=.251$). 다음으로 자아존중감이 현재 생활만족을 설명할 수 있는 전체변량 중 41.3%의 설명력을 보이는 것으로 나타났다 ($R^2=.413$). 그리고 자아존중감이 미래 생활만족에 미치는 영향에 대한 설명력은 미래 생활만족을 설명할 수 있는 전체변량 중 41.1%의 설명력을 보이는 것으로 나타났다($R^2=.411$).

<Table 8> A multiple regression analysis of the effects of self-esteem on life satisfaction in senior golf participants

	future		now		past	
	Beta	t	Beta	t	Beta	t
constant		15.168***		14.085***		13.432***
positive	.370	6.521***	.287	5.742***	.306	6.077***
negative	-.215	-3.782***	-.469	-9.370***	-.448	-8.893***
	F=47.539*** R=.501 R ² =.251		F=101.748*** R=.646 R ² =.413		F=98.976*** R=.641 R ² =.411	

3.5 논의

본 연구는 시니어 골프 참여자의 자아탄력성과 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향을 실증적으로 규명하기 위한 연구목적으로 연구를 진행하였다. 이미 노년기 운동을 하면 다양한 효과가 있다는 연구 결과들은 이미 활발하게 제시되어있다[22,23]. 뿐만 아니라 최근에는 시니어들이나 노인들을 대상으로 운동에 관한 심리적 관점에서의 다양한 접근을 통해 노년기의 삶의 질에 대한 접근을 하고자 하는 연구들이 증가하고 있다[24]. 이러한 노년기에 대한 다양한 접근의 일환으로서 골프 참여에 따른 심리적 접근을 통한 효과가 어떻게 나타나는지에 대한 결과를 바탕으로 논의 하고자 한다.

첫 번째 연구문제인 시니어 골프참여자의 자아탄력성과 자아존중감 및 생활만족도의 상관관계분석의 결과는 전체 하위변인 간에 통계적으로 유의한 수준의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김표민과 김윤희의 연구에서와 같이 자아탄력성과 자아존중감 간의 상관성을 입증한 결과와 유사한 결과이며[25], 자아존중감과 생활만족도간의 상관관계가 있다는 다수의 연구논문[26,27,28,29,30]결과와 동일한 결과였다. 이러한 결과가 나타난 이유는 시니어 골퍼들이 환경에서의 스트레스를 해소하는데 있어 골프운동이 좋은 영향을 미치며 이로 인해서 개인의 존중감과 생활만족에 있어서도 만족감을 높이는데 기여하기 때문에 이러한 결과가 나타났다고 사료된다.

두 번째 연구문제인 시니어 골프참여자의 자아탄력성이 자아존중감에 미치는 영향은 자아탄력성의 하위변인 중 긍정적 태도에서만 자아존중감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행연구에서

구에서 자아존중감은 자아탄력성과 정적상관관계가 있고, 자아탄력성이 높을수록 자아존중감 수준이 높다는 내용을 뒷받침하는 결과라 할 수 있다[31]. 특히, 이 연구에서는 시니어 골퍼참여자들의 규칙적인 운동이 긍정적인 태도를 만들어줌으로 자아존중감이 향상되는 결과를 보이고 있다. 더불어 이러한 활동을 통한 탄력성에 의해 자아존중감이 향상 될 수 있도록 긍정적인 삶을 영위하는데 도움을 주는 것으로 생각할 수도 있다.

세 번째 연구문제인 시니어 골프참여자의 자아탄력성이 생활만족에 미치는 영향은 자아탄력성의 하위변인 지지적 관계, 긍정적 태도에서 생활만족 하위변인 전체에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 운동을 정기적으로 참여하는 노인들은 전반적으로 심리적으로 안녕감이 양호하다고 보고한 허준수와 최윤희의 연구 결과[32]처럼 본 연구 결과 역시 골퍼참여자들은 심리적으로 생활만족에 긍정적인 것으로 나타났다. 이는 허정식의 연구[33]에서와 같이 신체적 활동을 통한 운동이 주관적 건강을 통한 심리적 안녕감이나 생활만족에 영향을 미치는 것을 나타내는 결과라 할 수 있다.

네 번째 연구문제 시니어 골퍼참여자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향은 자아존중감의 하위변인인 긍정적 변인, 부정적 변인에서 생활만족 하위변인 전체에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 규칙적인 골퍼참여는 자아존중감을 향상시킴으로써 생활만족에 영향을 미침을 알 수 있는 내용을 말하는 것이다. 또한, 자아존중감의 개인적 정서상태가 긍정적일수록 생활만족간의 정적인 영향을 미친다는 선행연구의 결과를 뒷받침 해주고 있는 내용이다[27,29,31]. 이와 일맥상통하게 Kause의 연구[34]에서 노인들의 자아존중감이 높은 집단이 자아존중감이 낮은 집단보다 건강, 소외 및 노후생활문제에서 스트레스를 더 적게 받는다고 보고하고 있다. 이러한 연구결과 또한 본 연구의 결과와 같이 자아존중감이 높은 노인일수록 스트레스를 덜 받아 생활에 만족하게 되고, 자아존중감이 긍정적일 때 심리적 손상이 적어진다는 연구의 결과를 지지하는 내용이 될 수 있다. 이를 종합해 볼 때, 시니어들의 높은 생활만족감을 느끼기 위해서는 긍정적인 자아존중감을 높일 수 있는 활동이 선행해야 한다는 관련성을 시사하는 것이라 생각할 수 있다.

4. 결론 및 제언

본 연구는 시니어 골프 참여자의 자아탄력성이 자아존중감과 생활만족에 미치는 영향을 실증적으로 규명하기 위한 연구목적으로 연구를 진행하였다. 이러한 연구 목적을 중심으로 시니어들에게 설문지를 통한 조사를 중심으로 자료를 획득하여 연구문제를 조사한 결과를 중심으로 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 시니어 골프참여자의 자아탄력성과 자아존중감 및 생활만족도의 상관관계분석은 통계적으로 유의한 수준의 상관관계가 있다. 둘째, 시니어 골프참여자의 자아탄력성의 긍정적 태도는 자아존중감에 통계적으로 유의한 수준에서 영향을 미친다. 셋째, 시니어 골프참여자의 자아탄력성의 지지적 관계와 긍정적 태도는 생활만족에 통계적으로 유의한 수준에서 영향을 미친다. 넷째, 시니어 골프참여자의 자아존중감의 긍정적, 부정적 변인은 생활만족에 통계적으로 유의한 수준에서 영향을 미친다.

이에 따른 결론을 중심으로 후속연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다. 본 연구에서는 한국전쟁이후 베이비부머에 해당하는 시니어 세대를 대상으로 연구를 진행하였다. 이에 따른 활동종목을 골프로 한정하여 골프 참여자를 대상으로 연구를 진행하였으나, 후속연구에서는 다양한 활동들 간의 비교 또는 활동유형에 따른 분류를 통해 연구되는 것도 프로그램의 활성화차원에 도움이 될 것으로 생각한다. 뿐만 아니라 연구의 방법차원에서도 실증적인 관계분석 뿐만 아니라 심층적인 내용을 얻기 위한 다양한 연구방법의 접근도 이루어져야 한다고 생각한다.

REFERENCES

- [1] M. Y. Kim, "Use of Fashion Information Sources and Fashion Store Selection Criteria Based on the Subjective Age of New Senior Consumers." *Journal of the Korean Society of Fashion Design*, Vol. 15, No. 1, pp. 91-107, 2015.
- [2] J. Y. Park, E. S. Lee, "A Study on Values Orientation and Fashion Image in the New Senior Generation." *Journal of the Korea Fashion & Costume Design Association*, Vol. 19, No. 2, pp. 145-157, 2017.
- [3] O. K. Yang, M. M. Choi, "Korean's Han and Resilience Application to Mental Health Social Work." *Mental Health & Social Work*, Vol. 11, pp. 7-29, 2001
- [4] S. S. Luthar., "The construct of resilience: Applications in interventions: Keynote address, XX-XII." *Banff International Conference on Behavioral Sciences*: Banff, AB, Canada, Mar, 2000.
- [5] Cicchetti D, Toth SL., "Perspectives on research and practice in developmental psychopathology. In: Damon W, editor. *Handbook of child psychology* 5. Vol. 4(pp. 479 - 583)." New York: Wiley, 1998.
- [6] Block, J., & Kremen, A. M., "IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, pp. 349 - 361, 1996.
- [7] M. H. Kim, S. H. Kim., "Development of an Ego-resilience Scale for Middle School Students." *The Korea Journal of Counseling*, Vol. 11, No. 1, pp. 189-206, 2010.
- [8] Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46, 407-441
- [9] Rosenberg, M., "Society and self-image. Princeton." NJ: Princeton University Press, 1965.
- [10] Nagar, S., Sharma, S., & Chopra, G., "Self-esteem among rural girls." *Anthropologists*, Vol.10, pp.151-154, 2008.
- [11] Dykens, E. M., Rosner, B. A., & Butterbaugh, G., "Exercise and sports in children and adolescents with developmental disabilities: Positive physical and psychosocial effects." *Child and Adolescent Psychiatry Clinic*, Vol.7, No.4, pp. 757-771, 1998.
- [12] Schmalz, D. L, Deane, G. D., Birch, L. L., & Davison, K. K., "A longitudinal assessment of the links between physical activity and self-esteem in early adolescent non-hispanic females." *Journal of Adolescent Health*, Vol.41, No.6, pp.559-565, 2007.
- [13] Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D., "The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport

- self- concept.” *Psychology of Sport and Exercise*, Vol.10, pp.381-389, 2009.
- [14] H. M. Kang, “Future Prospect on Korean Old People’s leisure Activities through the Analysis of Major Social Indicators.”. *Journal of leisure and recreation studies*, Vol. 27, pp. 79-92, 2004.
- [15] H. J. Na, “A Study on the role of leisure of the Elderly for upgrading of the quality of life.” *Journal of the Korea Gerontological Society*, Vol. 24, No. 1, pp. 53-70, 2004.
- [16] S. L. Lee, S. H. Cho, “Aging and Wisdom: An Integrated Conceptualization of Successful Aging.” *Korean Journal of Psychological Social Issues*, Vol. 13, No. 3, pp. 65-87, 2007.
- [17] C. H. Hahm, S. O. Kang, “Study of Elderly Problems as the Social Problems and the Leisure Concept for the Elderly Life.” *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, Vol. 22, No. 5, pp. 177-188, 2008.
- [18] Wenzel, K., Reilly, M., & Lee, Y., “Outcome measurements a specialized day program.” 2002 Annual National Therapeutic Recreation Society Institute, National Recreation and Park Association Congress. Tampa, FL. 2002.
- [19] S. S. Lim, J. S. Kim, “Development and Validation of the Resilience Scale for the Elderly in Korea (RSEK).” *The Korea Journal of Counseling*, Vol. 10, No. 4, pp. 1805-1822, 2009.
- [20] Crandall, R., “The measurement of self-esteem and related constructs.” In J. P. Robinson, & P. R. Shaver, *Measures of social psychological attitudes*. Ann Arbor: Institute for Social Research, University of Michigan. 1973.
- [21] H. M. Kyung, “The Influence of Elderlies’ Sports Involvement on Their Life Satisfaction.” *Korea Journal of sports Science*. Vol. 7, No. 1, pp. 101-112, 1998.
- [22] S. R. Ma, “A Causal study of relationship between elders’ sport participation, self-esteem, loneliness, and psychological well-being.” *Korean Journal of sport Psychology*, Vol. 12, No. 1, pp. 51-64, 2001.
- [23] G. B. Kim, J. Y. Park. “The Effects of Physical Activity Participation on the Life Satisfaction and Self-Esteem of the Elderly.” *Journal of Sport Science Research*, Vol. 19, pp. 3-19, 2000.
- [24] S. H. Lee, I. K. Jeon, “Analysis of Research Trends in Physical Education for the Elderly and Its Realistic Approach.” *The Korea Journal of Sports Science*, Vol. 18, No. 1, pp. 121-132, 2009.
- [25] P. M. Kim, Y. H. Lim, “An effect of self-perception toward health-related problem on the self-esteem of youth -Focusing on the moderating effect of ego-resilience.” *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 20, No. 10, pp. 143-167, 2013.
- [26] Y. S. Kim, “Study on the satisfaction of the elderly participating in senior aerobics.” *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, Vol. 17, No. 1, pp. 33-46, 2003.
- [27] Y. J. Choi, “Effect of The Degree of The Participation In Dance for all on Life Satisfaction and Self-esteem.” *Journal of leisure and recreation studies*, Vol. 30, No. 4, pp. 71-83, 2006.
- [28] W. J. Lee, “The Relationships among Depression, Self-Esteem and Life Satisfaction of Elderly Institution Residents.” *Health & Nursing*, Vol. 18, No. 2, pp. 31-38, 2006.
- [29] H Lee, “Development of Relation Model for Life Satisfaction Depending on Elder’s Participation in Sport and Leisure Activities. 2007.
- [30] J. Y. Kim, B. S. Kwon, “The Relationship of Life Stress, Self-esteem and Life Satisfaction in Elderly.” *Journal of Welfare for the Aged*, Vol. 37, pp. 111-130, 2007.
- [31] Y. R. Kweon, “Relationships of Self-Esteem, Resilience, and Occupational Self Efficacy among Nursing Students.” *Korean Academic Society of Womens Health*, Vol. 17, No. 1, pp. 1-18, 2016.
- [32] J. S. Huh, W. H. Choi, “Periodic Exercise and Psychological Well-Being among the Elderly Persons.” *The Korean Journal of Public Health*, Vol. 48, No. 1, pp. 1-11, 2011.
- [33] J. S. Huh, “Psychological Well-being as a Function

of Exercise Participation and Subjective Health Evaluation in the Elderly.” Korean Society of Sport Psychology, Vol. 14 No. 2, pp. 111-127, 2003.

[34] Krause N, “Life stress, social support, and self-esteem in an elderly population.” Psychol Aging. Vol. 2, No. 4, pp. 349-56. 1997.

저자소개

이 제 행(Lee, Je Haeng) [정회원]



- 1997년 2월 : 한국체육대학교 사회체육학과(체육학사)
- 2000년 2월 : 한국체육대학교 체육학과(체육학석사)
- 2005년 2월 : 한국체육대학교 체육학과(이학박사)

• 2005년 9월 ~ 현재 : 경인교육대학교 체육교육과 교수
<관심분야> : 스포츠교육학, 스포츠융합

조 건 상(Cho, Gun Sang) [정회원]



- 1997년 2월 : 한국체육대학교 사회체육학과(체육학사)
- 2003년 8월 : 한국체육대학교 체육학과(체육학석사)
- 2008년 8월 : 한국체육대학교 체육학과(이학박사)

• 2009년 3월 ~ 2017년 2월 : 대림대학교 스포츠지도과 조교수
• 2017년 3월 ~ 현재 : 부산대학교 체육교육과 조교수
<관심분야> : 스포츠교육학, 스포츠융합