

베이비붐세대 여가활동 참여자의 여가열정과 자아실현 및 심리적 행복감의 관계

오경아[†]

송실대학교 스포츠학부, 교수
(2023년 9월 26일 접수: 2023년 10월 28일 수정: 2023년 10월 30일 채택)

The Relationship between Leisure Passion, Self-Realization, and Psychological Well-being of Participants in Leisure Activities of Baby boomers

Kyung-A, Oh[†]

School of Sports, Professor, Soongsil University

(Received September 26, 2023; Revised October 28, 2023; Accepted October 30, 2023)

요약 : 본 연구에서는 여가활동에 주기적으로 참여하는 베이비붐세대를 대상으로 여가열정과 자아실현 및 심리적행복감 간의 관계를 살펴보고 이를 바탕으로 베이비붐세대들의 여가스포츠 참여를 위한 기초자료를 제공하는데 그 목적으로 진행되었다.

본 연구는 서울 및 경기 지역에서 여가활동에 참여하고 있는 1995년~1963년 사이에 출생한 베이비붐세대를 연구대상으로 비확률 표본추출법(non-probability sampling) 중 편의표본추출법(convenient sampling method)을 이용하여 설문지를 작성하도록 하였다. 총 310명의 자료처리분석으로 연구의 목적을 달성하고자 SPSS 20.0 프로그램을 통해 빈도분석, 확인적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 구조방정식 모형분석을 실시하였다. 본 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 여가열정은 자아실현에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 자아실현은 심리적행복감에 영향을 미치고 있다. 셋째, 여가열정은 심리적행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 베이비붐세대의 여가참여에 따른 여가열정과 자아실현, 심리적행복감의 관계에서 모든 경로가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 여가열정은 심리적행복감에 간접효과를 갖는 것으로 나타나 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

주제어 : 베이비붐세대, 여가활동, 여가열정, 자아실현, 심리적행복감

Abstract : The purpose of this study was to examine the relationship between leisure passion, self-realization, and psychological well-being for baby boomers who regularly participate in leisure activities, and to provide basic data for baby boomers to participate in leisure sports based on this. This study required the study of baby boomers born between 1995 and 1963 who participated in

[†]Corresponding author
(E-mail: oka99@ssu.ac.kr)

leisure activities in Seoul and Gyeonggi Province to fill out a questionnaire using the convenient sampling method among non-probability sampling. Frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and structural equation model analysis were conducted through the SPSS 20.0 program to achieve the purpose of the study with a total of 310 data processing analysis. The results of this study are as follows. First, it was found that leisure passion has an effect on self-realization. Second, self-realization is affecting psychological well-being. Third, it was found that leisure passion affects psychological well-being. Therefore, it was found that all paths had a statistically significant effect on the relationship between leisure passion, self-realization, and psychological well-being according to the leisure participation of baby boomers. In addition, leisure passion was found to have an indirect effect on psychological well-being, indicating that it had a mediating effect.

Keywords : Baby-boom generation, Leisure activities, Leisure passion, Self-realization, Psychological happiness

1. 서론

1.1. 연구의 필요성 및 목적

현재 2023년 우리나라는 노인인구가 전체인구의 18.4%를 차지하고 있는 고령사회이다. 통계청에 따르면 2025년에는 노인인구가 전체인구의 20.6%가 되어 초고령사회에 진입할 것으로 전망하고 있다[1]. 노인인구의 증가 추이가 급속도로 증가되면서 노인의 신체적, 정신적, 사회적 건강 문제와 더불어 의료비 지출에 대한 국가 경제적 문제가 가장 큰 사회적 문제로 초래되고 있다. 국민건강보험공단(2017)[2]은 2030년에 우리나라의 노인 의료비가 연 90조원이 넘을 것으로 전망하고 있다. 유네스코는 생활체육에 1달러를 투자하면 의료비에 3달러의 절감 효과가 나타나기 때문에 신체활동을 예방의학차원에서 접근해야 한다고 했다[3].

최근 생활체육 및 여가분야 연구에서 높아지는 고령화 현상과 함께 베이비붐 세대(Baby Boom 또는 Baby Boomer)에 대한 주목도가 높아지고 있다[4],[5]. 베이붐세대란 1955년에서 1963년 사이에 출생한 사람들로 출산 장려 정책에 의해 태어난 밀집된 세대로 2020년 통계청 기준 약 716만명에 달하는 거대한 인구집단을 일컫는다[6]. 통계청(2022)[1]은 총인구 대비 14.3%의 인구층을 차지하는 세대라고 언급하였다. 이미 2020년에는 베이비붐세대 1세대인 1955년생이 약 71만여명 노인층에 진입하였고 2028년까지 매년 약 69만 명에서 92만 명의 베이붐세대가 노인층에

진입 할 것으로 예상된다[7]. 이 세대는 빠른 개발과 발전을 거둔 세대이며 스스로에 대한 자부심이 매우 강한 세대이다. 하지만 은퇴 직전 4차 산업혁명의 시대를 직면하게 된 세대로 성장환경과 은퇴환경의 괴리로 다양한 사회적, 개인적 문제의 발생 가능성을 가지고 있는 세대이기도 하다. 또한 이전 세대보다 학력이 높고 경제적 여유가 있지만 여가 소외를 경험하고 은퇴 이후의 여가 노후에 대한 준비가 미흡한 세대이기도 하다[5]. 그러기에 베이비붐세대의 은퇴 이후 그들의 삶에 있어서 사회적, 개인적으로 부정적인 결과를 초래할 것으로 예상 할 수 있다[8]. 그러므로 베이붐세대의 여가 참여는 신체적, 사회적, 심리적 건강을 증진 시킬 수 있는 안전한 여가가 필요한 시점이다[9]. 이에 본 연구는 여가 활동에 참여하고 있는 베이비붐 세대를 대상으로 여가열정과 자아실현, 심리적 행복감의 관계를 규명하고자 한다.

여가 열정이란 개인이 중요하다고 판단하고 선호한다고 여기는 운동 종목에 오랜 시간과 에너지를 투자하는 성향을 말한다[10]. Vallerand, Blanchard, Mageau, Koes, Ratelle, Leonard, Gagne, & Marsolais(2003)[11]는 열정을 '조화열정'과 '강박열정'으로 구분하고 있다. 조화열정은 활동에서 집착이 없는 스스로의 통제가 가능한 특성을 갖고 있다. 이에 반해 강박열정은 특정 활동에 참여하도록 강요하는 내적 압력으로 특정 활동 외에는 선택의 여지가 없다고 생각하여 어쩔 수 없이 참여하는 강요된 상황으로 인식

된다. 충동이 강하고 멈출 수 없는 특성이 있다 [12],[13].

그러므로 노인의 여가활동 참여는 베이비붐세대들이 어떤 열정을 수반하느냐에 따라 여가 활동의 지속적인 참여와 행복감에도 차이가 나타날 것이다[14]. 그 동안의 여가열정에 대한 연구는 심리적행복감[15],[14],[16],[17],[18], 생활만족[5],[19], 여가만족[20], 자기효능감[21],[22], 운동지속[23],[24],[25],[26]에 관한 연구가 대부분으로 진행되었다. 특히 노인 대상의 여가열정[21],[18] 연구는 현대사회 노인의 역할 상실과 정신적 고독감, 사회적 소외감을 해소하고 나아가 자아존중감을 높이고 노년기의 삶을 보다 만족스럽고 행복하게 영위하기 위해 중요한 요소로 작용하기 때문에 열정의 중요성을 강조했다. 그러므로 현재 노년층에 진입하기 시작한 베이비붐세대의 성공적인 노년기의 여가생활을 준비하고 영위하기 위한 여가열정에 대한 연구는 매우 의미가 있을 것이다.

또한 성공적인 노년기의 수단 중 하나로 정서적, 정신적 측면에서의 노년기의 자아실현에 대한 사회적 관심이 증대되고 있다[27]. 많은 연구를 통해 노년기 여가활동은 신체적·심리적 만족을 통해 개인의 자아실현에 크게 기여한다고 보고하면서 노년기 여가활동의 중요성을 강조[28],[29],[30]하였다. Vaillant(2003)[31]은 자아실현이란 ‘인간이 갖는 가장 최상위 욕망으로 목표성취와 자기개발을 위해 끊임없이 노력하는 자세’라고 정의하였다. 이는 유키체이론에서 처음 사용되기 시작하였으며, 이후 Maslow(1984)[32]에 의해 개념이 더욱 확장되었다. 여가스포츠 활동을 통해 노인은 조직사회를 경험하고, 친밀한 관계를 맺고 자 하는 욕구가 강하며, 이 욕구가 충족이 될 때 사회적 성장·발달을 하게 된다. 또한 자신의 정체감을 찾아가는 것이 곧 자아실현으로 가는 지름길이라고 할 수 있다[33]. 베이붐세대의 여가활동 참여는 자아실현의 기회를 제공하고 성취감을 통하여 자아의 만족을 이룰 수 있다[34],[9]. 연분홍(2023) [35]은 여가활동 참여는 액티브시니어의 자심감과 성취동기를 높이고 이는 곧 자아실현의 단계로 나아가는 과정으로 해석 할 수 있다고 하였다. 특히 액티브시니어의 경우 기존의 노년층이 갖고 있는 여가참여 특성과는 달리 보다 적극적인 투자와 소비로 여가를 통한 자아실현 욕구가 강한 계층이라는 점에서[36] 여가활동 촉진을 통한 여가열정과 자아실현의 관계를 규명할

필요가 있다.

더불어 생활수준의 향상과 의학의 발달로 노인들은 이제 단순히 오래 사는 것만 추구하는 것이 아닌 행복하게 오래 살고 싶어한다. 바로 행복의 기본 조건을 수반하는 건강에 관심이 높으며 건강에 대한 인식은 질병을 치료하는 것에서 식습관, 운동, 사회활동, 삶의 질 등 일상생활 전반에 건강을 향상시키고자 한다. 이러한 건강관심도는 결국 심리적 행복감의 향상이라고 볼 수 있다[3]. 심리적 행복감이란 개인의 삶에 있어서 기본적으로 행복하다고 느끼며, 정신적인 스트레스는 긴장을 잘 견뎌내어 정서적으로 안정한 상태를 뜻하는 것이다[37],[38]. 여가스포츠 활동은 고차원적인 인간 욕구의 실현 또는 심리적 행복감을 높일 수 있는 상황을 제공하므로 노인의 행복한 삶에 영향을 미친다[39].

따라서 본 연구에서는 여가활동에 주기적으로 참여하는 베이비붐세대를 대상으로 여가열정과 자아실현 및 심리적행복감 간의 관계를 살펴보고 이를 바탕으로 베이비붐 세대들의 여가스포츠 참여를 위한 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 이에 여가활동에 참여하는 베이비붐세대의 여가열정[5]과 심리상태를 살펴보기 위한 주요 변인으로 자아실현[9],[35],[22],[27],[40],[41],[42]과 심리적행복감[16],[17],[22],[43] 간의 선행연구들을 근거로 다음과 같은 가설을 수립하였으며 연구모형은 다음 <Fig. 1>과 같다.

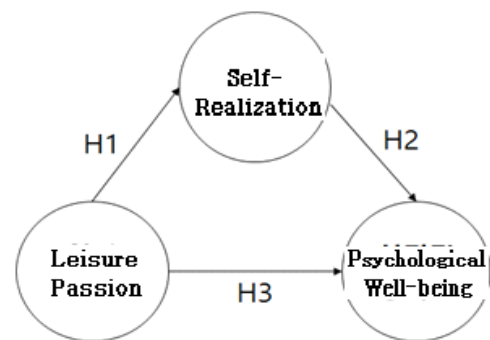


Fig. 1. Research Model.

가설 1 : 베이비붐세대 여가활동 참여자들의 여가열정은 자아실현에 영향이 있을 것이다.

가설 2 : 베이비붐세대 여가활동 참여자들의 자아실현은 심리적행복감에 영향이 있을 것이다.

가설 3 : 베이비붐세대 여가활동 참여자들의 여가열정은 심리적행복감에 영향이 있을 것이다.

사대상자의 인구통계학적 특성은 <Table 1>과 같다.

2. 연구방법

2.1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 서울 및 경기 지역에서 여가활동에 참여하고 있는 1995년~1963년 사이에 출생한 베이비붐세대를 연구대상으로 선정하였다. 여가활동 종목은 한국형 여가활동유형 분류 체계[45]에 따른 스포츠참여활동 종목 5개를 선택하였다. 이에 종목별 동호회를 방문하여 주기적으로 여가활동에 참여하는 베이비붐세대를 모집단으로 선정하였으며, 비확률 표본추출법(non-probability sampling) 중 편의표본추출법(convenient sampling method)을 이용하여 자기평가기입법(self-administration method)으로 설문지를 작성하도록 하였다. 총 316부의 설문지 중 문항 누락 및 답변이 불성실하다고 판단된 6명의 자료를 제외한 310명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 조

2.2. 연구도구

2.2.1. 설문지 구성

본 연구에서는 구조화된 설문지를 조사도구로 사용하여 여가활동에 참여하는 베이비붐세대의 여가열정, 자아실현 및 심리적행복감 간의 관계를 규명하고자 하였다. 먼저 여가열정 척도는 Vallerand 등(2003)[11]의 연구를 토대로 최석환, 설수황(2019)[14]의 연구에서 사용된 문항을 본 연구에 맞도록 수정하여 사용하였다. 하위요인으로는 조화열정 5문항, 강박열정 7문항으로 구성되었다. 자아실현 척도는 자아실현 측정도구 POI (personal orientation inventory; Shostrom, 1964)[46]를 기초로 김용주(2006)[47]가 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하였다. 이에 대한 하위요인은 자신감(3문항), 충실성(3문항), 감수성(3문항), 자기수용(3문항)의 4개 요인으로 구성되어 있으며 총 12문항이다. 심리적행복감 척도는 임승현, 남인수(2008)[48]의 연

Table 1. Demographic Characteristics of the Respondents

Classification	Categories	Frequency(N)	Percent(%)
Gender	Male	174	56.1
	Female	136	43.9
Age	60-65	123	39.7
	66-70	115	37.1
	Over 70	72	23.2
Leisure participation events	Golf	65	21.0
	Tennis	78	25.2
	Fishing	85	27.4
	Climbing	52	16.8
Number of participation	Swimming	30	9.6
	Once a week	95	30.6
	2-3 times a week	120	38.7
	4-5 times a week	60	19.4
Period of participation	More than six times a week	35	11.3
	Less than one year	30	9.7
	1 year - 2 years	78	25.2
	2 years - 3 years	90	29.0
Total	More than 3 years	112	36.1
	Total	310	100

구에서 사용된 문항을 본 연구대상의 특성에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 하위요인으로는 심리적행복요인 단일문항으로 구성하였다. 모든 설문 문항은 연구참여자 본인이 느끼는 정도에 따라 5점 Likert 척도 방식으로 구성하였으며, '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)로 응답하도록 하였다. 설문지 구성은 아래 <Table 2>와 같다.

2.3. 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구의 설문 문항은 여가활동 참여자에 적합한 문항으로 수정하여 여가학 전공 교수 2인과 박사학위 소지자 2인으로 구성된 전문가 집단에게 설문 문항의 내용을 검증받았다. 이후 각 하위요인별 척도의 타당도와 신뢰도 분석을 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis: CFA)을 실시하여 집중타당도(convergent validity)와 판별타당도(discriminant validity)를 검증하였다. 판별타당도를 평가하기 위해 평균 상관계수

(average variance extracted, AVE)를 각 변수에 대해 계산한 후, 가장 큰 AVE와 가장 작은 AVE를 비교하여 측정하였다. AVE는 0.50 이상인 경우 판별타당도가 양호하다고 판단할 수 있다. 이후 연구모형에 대한 평가를 위하여 상대적 적합도 지수로 TLI(Tucker-Lewis Index)와 CFI(Comparative Fit Index)를 사용, 절대적 적합도 지수로 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하였다. 본 연구에서는 확인적 요인분석을 단위별로 실시한 후 전체항목의 범위로 확장하였다. 그 결과는 <Table 3>과 같이 단위별 TLI, CFI의 값이 .9 이상의 수치이며 RMSEA의 값은 .08 이하의 수치이므로 적합도 기준을 만족시키는 것으로 확인되었다(Hu & Bentler, 1999).

또한 <Table 4>에서 제시한 바와 같이 문항 각각이 가진 개념신뢰도(CR, construct reliability)와 분산추출지수(AVE, average variance extracted) 산출 결과 모든 개념신뢰도의 값 .7 이상, 모든

Table 2. Contents of the Survey Tool

Variables	Sub factor and Contents	Question number
Demographic Characteristics	Gender, Age, Leisure participation events,	5
	Number of participation, Period of participation	
Leisure Passion	Harmonious passion(5)	7
	Obsessive passion(7)	
Self-realization	Self-confidence(3)	12
	Faithfulness(3)	
	Feeling Reactivity(3)	
	Self Acceptance(3)	
Psychological happiness	Psychological happiness	10
Total		40

Table 3. The Results of CFA for Reserach Model

	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
Leisure Passion	2.156	45	.916	.944	.067
Self-realization	1.95	321	.937	.932	.043
Psychological happiness	2.428	102	.902	.932	.073
	<3.00	546	>.90	>.90	<.08

Table 4. Results of Confirmatory Factor Analysis and Reliability Analysis

Sub Factor	Question	Estimate	S.E.	CR	AVE	Cronbach's α
Harmonious passion	Leisure activities allow me to experience various things.	.857	.196	.913	.689	.912
	Leisure activities give me new value.	.735	.096			
	Leisure activities bring me memorable experiences.	.805	.215			
	Leisure activities make me like myself.	.742	.205			
	Leisure activities are in harmony with other activities in my life.	.740	.232			
Obsessive passion	I can't live without leisure activities.	.785	.285	.839	.589	.854
	I have a strong passion for leisure activities.	.856	.525			
	It is hard to imagine my life without leisure activities.	.748	.542			
	Emotionally dependent on leisure activities.	.821	.345			
	It is difficult to control the desire for leisure activities.	.876	.271			
	I feel almost obsessed with leisure activities.	.875	.275			
	My mood depends on the outcome of my leisure activities.	.882	.216			
Self-confidence	I once had a happy moment when I felt that I experienced ecstasy and joy.	.845	.175	.883	.741	.852
	I've had an experience where life felt complete and satisfying.	.862	.195			
	I make sure to do what I have to do today.	.776	.241			
Faithfulness	I sometimes get embarrassed when I get compliments from others.	.889	.192	.921	.753	.954
	I am full of confidence.	.825	.242			
	No matter how hard I try not to, sometimes my feelings are hurt.	.789	.175			
Feeling Reactivity	I do everything with all my heart in what I do.	.752	.149	.953	.842	.910
	Being true to yourself is paramount.	.732	.177			
	I have confidence in what I decide for myself.	.654	.166			
Self Acceptance	Say or act that one's thoughts are right, even if one's friendship is broken.	.845	.161	.962	.792	.911
	I can live my life the way I want to.	.754	.173			
	I usually do anything on my own.	.753	.204			
Psychological happiness	I always have fun in my daily life.	.873	.326	.829	.618	.825
	You can immerse yourself in an activity.	.872	.254			
	I always have a clear goal in everything.	.772	.320			
	I feel a sense of accomplishment in every activity.	.798	.329			
	I always feel satisfied with everything.	.726	.352			
	I always feel comfortable in everything.	.842	.532			
	He is doing what he wants to do now.	.850	.325			
	I'm always confident in everything.	.754	.266			
	I always think I'm capable.	.740	.175			
	I feel the happiest now.	.785	.210			
TLI = .945, CFI = .923, RMSEA = .045						

분산추출지수의 값이 .5 이상이므로 전체 문항에서 집중타당도가 검증되었음을 확인하였다. 끝으로 전체 문항의 Cronbach α 계수가 .7 이상이므로 내적 일관성이 검증되었음을 확인하였다.

먼저 여가열정 2개 요인 총 7문항에 대한 확인적 요인분석 결과 $Q(x^2/df)=2.156$, CFI=.916, TLI=.944, RMSEA=.067로서 충분한 적합도를 나타냈다. 또한 Cronbach's $\alpha=.898$ 로 나타나 신뢰도와 타당도를 확보하였다. 자아실현은 4개 요인 총 12문항에 대한 확인적 요인분석 결과 $Q(x^2/df)=1.95$, CFI=.937, TLI=.932, RMSEA=.043으로서 적합도 기준을 충족했으며, Cronbach's $\alpha=.853$ 로 나타나 신뢰도와 타당도를 확보하였다. 마지막으로 심리적행복감 1개 요인 총 10문항에 대한 확인적 요인분석 결과 $Q(x^2/df)=2.428$, CFI=.902, TLI=.932, RMSEA=.073으로서 적합도 기준을 충족했으며, Cronbach's $\alpha=.823$ 으로 나타나 신뢰도와 타당도를 확보하였다. 본 연구에서는 SEM 모델 적합도 기준 중 $Q(x^2/df)$ 의 나타난 수치의 경우 1.95~2.42로 나타났으나, $Q(x^2/df)$ 의 SEM 모델 적합도 기준에 대한 선행연구에서 나타난 바와 같이 2 또는 3 미만의 값은 적합한 모델을 나타낼 수 있다는 선행 연구[48],[49],[50],[51],[52]의 결과에 따라 적합도 기준에는 문제가 없는 것으로 확인하였다.

2.4. 자료처리 방법

본 연구의 자료 분석은 Window용 SPSS 20.0 과 AMOS Graphics ver. 20.0 프로그램을 통

해 빈도분석과 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석 그리고 구조방정식 모형분석을 실시하였다.

3. 결과 및 고찰

3.1. 상관관계분석

베이비붐세대들의 여가활동 참여에 따른 여가열정, 자아실현 및 심리적행복감의 관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시한 결과 다음 <Table 5> 같다. 모든 변인 간에는 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, Pearson의 상관계수를 통한 상관분석 결과 각각의 상관계수의 값이 .8보다 작게 나타났으므로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다[51].

3.2. 연구모형 검증 및 가설 검증

3.2.1. 모형검증

본 연구모형의 적합도를 산출하기 위하여 모형의 적합도를 검증한 결과 다음의 <Table 6>과 같다. 그 결과 CFI와 TLI의 값이 모형 적합도 기준 최소값인 .9보다 높았으며, RMSEA의 값이 0.8보다 낮아 모형의 적합도가 평가기준을 충족시키는 것으로 나타났다.

Table 5. Results of Correlation

Factor	Harmonious passion	Obsessive passion	Self-confidence	Faithfulness	Feeling Reactivity	Self Acceptance	Psychological happiness
Harmonious passion	1						
Obsessive passion	.515***	1					
Self-confidence	.327***	.352**	1				
Faithfulness	.462***	.408***	.372**	1			
Feeling Reactivity	.413**	.338**	.293**	.337**	1		
Self Acceptance	.513***	.557***	.273**	.295**	.507***	1	
Psychological happiness	.498***	.428***	.402***	.285**	.512**	.589**	1

*** $P<.001$, ** $P<.01$

Table 6. Results of Structural Equation Model

χ^2/df	CFI	TLI	NFI	RMSEA
102.312/32	.912	.907	.922	.076
Criteria	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\leq .80$

Table 7. Results of Hypothesis Test

	Route	S.R.W.	S.E	t	Hypothesis
H1	Leisure Passion \rightarrow Self-realization	.333	.072	4.582***	Selection
H2	Self-realization \rightarrow Psychological happiness	.236	.065	4.042***	Selection
H3	Leisure Passion \rightarrow Psychological happiness	.280	.064	4.152***	Selection

*** $p < .001$

Table 8. Results of Standardized Total Effect

Route	direct	indirect	total effects
Leisure Passion \rightarrow Self-realization	.333***	-	.333***
Self-realization \rightarrow Psychological happiness	.236***	-	.236***
Leisure Passion \rightarrow Psychological happiness	.280***	.275***	.516***

*** $p < .001$

3.2.2. 가설검증

경로모형 적합도를 확인한 후 구조방정식모형 분석을 통해 변수 간의 인과관계를 실증적으로 규명한 결과 다음 <Table 7>과 <Fig. 2>와 같이 도출되었다. <Table 7>에 의하면, 여가열정은 자아실현에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아실현은 심리적행복감에 영향을 미치고 있다. 또한 여가열정은 심리적행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 베이비붐세대의 여가참여에 따른 여가열정과 자아실현, 심리적행복감의 관계에서 모든 경로가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나($P < .001$) 가설 1,2,3은 모두 채택되었다.

<Table 8>에서는 각 변인들 간의 직접효과와 간접효과를 제시하였다. 직접효과를 측정하기 위해 변수 간의 직접 효과를 크기와 방향에 따라

각 회귀계수를 해당 독립변수의 표준편차로 나누고, 종속변수의 표준편차로 곱하여 표준화 회귀계수(Standardized Regression Coefficients)를 측정하였다. 또한 변인간의 간접효과를 측정하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 사용하여 이를 통해 간접효과의 신뢰구간을 측정하였다. 마지막으로 직접효과와 간접효과를 합산하여 총효과를 산출하였다. 그 결과, 여가열정은 자아실현에 .333으로 직접효과가 있었고, 심리적행복감에는 .280의 직접효과와 .275의 간접효과가 있어 여가열정은 심리적행복감에 대해 .516에 대한 총 효과를 갖는 것으로 나타났다. 자아실현은 심리적행복감에 .236으로 직접효과가 있는 것으로 나타났다. 이상의 가설검증을 통한 결과 모형은 <Fig. 2>와 같다.

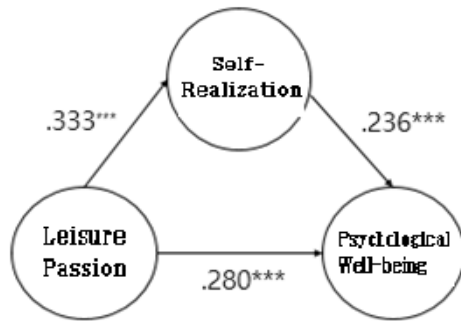


Fig. 2. Result model.

본 연구결과에서 대한 결과 및 선행연구 분석을 통해 진행된 논의는 다음과 같다. 첫째, 여가열정은 자아실현에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 1이 채택되었다. 이러한 결과는 여가열정과 자아실현에 대한 선행연구는 많지 않아 연관 연구를 확인한 결과 윤상명, 김학권(2015)[27]는 노인들의 여가스포츠 참가는 자아실현에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김재운(2005)[34]와 안선영, 박광범, 윤용진(2023)[9]은 베이붐세대의 여가활동은 자아실현 기회를 제공한다고 하였다. 이향숙(2009)[53]는 여가활동은 인간의 가장 최고의 욕구인 자아실현을 위한 적극적이고 창조적인 기능을 수행하고 있는 것이라고 하였다. 또한 이민석, 이철원, 이경중(2017)[36]은 액티브시니어는 기존 노인들과 달리 여가생활에 많은 투자를 하고 여가를 통한 자아실현 욕구가 강한 계층이라고 했으며 연분홍(2023)[35]의 액티브시니어의 여가활동은 자아실현에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 액티브시니어는 베이비붐 세대 중에 적극적인 여가생활을 향유하기를 원하는 계층[19]으로 여가의 시간적, 금전적 투자를 아끼지 않는 계층이다. 이러한 결과 여가활동에 참여하는 노인들의 여가열정이 자아실현에 영향을 미친다는 연구결과는 같은 맥락에서 해석할 수 있다.

둘째, 자아실현은 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 2가 채택되었다. 이러한 결과는 안선영, 박광범, 윤용진(2023)[9]은 베이붐세대 등산 참여자들의 연구에서 자아실현이 심리적 행복감에 영향을 미친다고 하였으며, 박종현, 권오혁(2022)[54]도 노인의 자아실현은 심리적 행복감에 영향을 미친다고 하였다. 전상완, 이우승(2012)[55]의 걷기운동에 참여하는 노인 연

구에서 자아실현이 심리적 행복감에 정적인 영향을 미치는 결과를 도출하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

셋째, 여가열정은 심리적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3이 채택되었다. 이러한 결과는 설수황과 안병욱(2019)[14]의 노인들의 골프 시뮬레이션 레슨프로그램 참여자를 대상으로 한 연구와 이귀옥(2011)[18]의 여가프로그램 참여 노인을 대상으로 한 연구에서 여가열정이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 정구인, 송기현(2017)[56]의 연구와 오영택, 정상수, 양명환(2016)[57]의 연구에서는 열정과 심리적 행복감 간의 인과관계를 증명하므로 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

4. 결론

본 연구에서는 여가활동에 주기적으로 참여하는 베이비붐세대를 대상으로 여가열정과 자아실현 및 심리적행복감 간의 관계를 살펴보고 이를 바탕으로 베이비붐 세대들의 여가스포츠 참여를 위한 기초자료를 제공하는데 그 목적으로 진행되었다.

본 연구는 서울 및 경기 지역에서 여가활동에 참여하고 있는 1995년~1963년 사이에 출생한 베이비붐세대를 연구대상으로 여가활동 종목은 한국형 여가활동유형 분류 체계(윤채빈, 박수정, 윤소영, 2021)에 따른 스포츠참여활동 종목 5개를 선택하였다. 이에 종목별 동호회를 방문하여 주기적으로 여가활동에 참여하는 베이비붐세대를 모집단으로 선정하였으며, 비확률 표본추출법(non-probability sampling) 중 편의표본추출법(convenient sampling method)을 이용하여 자기평가기입법(self-administration method)으로 설문지를 작성하도록 하였다. 총 316부의 설문지 중 문항 누락 및 답변이 불성실하다고 판단된 6명의 자료를 제외한 310명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 자료처리분석은 연구의 목적을 달성하고자 SPSS 20.0 프로그램을 통해 빈도분석, 확인적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 구조방정식 모형분석을 실시하였다.

본 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 여가열정은 자아실현에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 자아실현은 심리적행복감에 영향을 미치고 있다. 셋째, 여가열정은 심리적행복감에 영향을 미

치는 것으로 나타났다. 따라서 베이비붐세대의 여가참여에 따른 여가열정과 자아실현, 심리적행복감의 관계에서 모든 경로가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 여가열정은 심리적 행복감에 간접효과를 갖는 것으로 나타나 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

끝으로, 본 연구의 제한점 및 후속연구에 대한 제언을 하면 본 연구에서는 여가활동 참여를 스포츠 종목 5가지로 제한하였다. 추후 베이비붐세대의 여가활동 참여에 대한 연구에서는 다양한 여가활동 영역을 대상으로 보완되어 연구가 진행될 필요가 있다.

References

1. Statistics Korea, 2022 Statistics on the Elderly, <https://kostat.go.kr/ansk/>, 2022, (September, 09. 25. 2023).
2. National Health Insurance Service, A Study on the Efficient Management of Medical Expenses for the Elderly in Preparation for Aged Society, 2017, <http://www.nhis.or.kr>, (September, 09. 25. 2023).
3. S. J. Oh, <http://www.kookje.co.kr/news2011/asp/newsbody.asp?code=0700&key=20170901.22003013926>, A city of lifelong health and happiness... Sports is welfare, 2017. 8. 31, (October, 10.27. 2023).
4. G. W. Lim, M. S. Lee, C. W. Lee, "Relationship among Perceived Value, Leisure Satisfaction, and Quality of Life for Baby Boom Generations Participating in Golf", *Korean journal of physical education*, Vol.60, No.4 pp. 101-114, (2021).
5. D. H. Lee, M. S. Lee, "Relationship between Leisure Passion, Recreation Specialization and Life Satisfaction for Baby Boom Generations Participating in Camping Leisure", *Journal of Korean Leisure Science*, Vol.11, No.2 pp. 31-39, (2020).
6. J. I. Lee, I. S. Yeo, "The Mediating Effect of Social Support on the Relationship between Health Concerns and Life Satisfaction among Baby Boomer Generation Leisure Sports Participants", *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol.47, No.2 pp. 95-107, (2023).
7. I. U. Song, S. J. Won, "Self-Rated Health, Depression, and Life Satisfaction of Babyboomers in Korea: Multiple Group Analysis according to Their Work Status", *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.21, No.6 pp. 349-357, (2020).
8. S. H. Seol, "The Structural Relationship among Leisure Function, Social Relationships and Family Life Satisfaction for Baby-Boom Generation Leisure Sport Participants", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.29, No.6 pp. 15-25, (2020).
9. S. Y. Ahn, K. B. Park, Y. J. Yoon, "The Structural Relationship between Self-Realization and Psychological Happiness According to the Perceived Freedom of the Baby Boomers Participating in Mountaineering", *Korean journal of physical education*, Vol.62, No.3 pp. 345-358, (2023).
10. Peterson, C., Seligman, M. E. "Character strengths and virtue: A handbook and classification", *NY: Oxford University Press*, (2004)
11. Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koes ter, R., Ratelle, C. F., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. "Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion.", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.85, No.4 pp. 756-767, (2003).
12. Ratelle, C. F., Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Rousseau, F. L., & Provencher, P. J., "When passion leads to problematic outcomes: A look at gambling", *Journal of Gambling Studies*, Vol.20, No.2 pp. 105-119, (2004).
13. S. M. Lim, K. M. Lee, "The Relationship among Achievement Goal Orientation,

- Passion with Serious Leisure in Tennis Club Members”, *Korean journal of physical education*, Vol.52, No.1 pp. 101-115, (2013).
14. S. H. Choi, S. H. Seol, “The Structural Relationship among Leisure Passion, Health Concern and Psychological Happiness of Active Senior Golf Participants”, *The Korean Society of Sports Science*, Vol.28, No.4 pp. 353-363, (2019).
 15. S. H. Seol, B. W. Ahn, “Structural Relationship among Health Concern, Leisure Sports Passion and Psychological Happiness for Simulation Golf Participants”, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.9, No.7 pp. 317-326, (2019).
 16. W. D. Cho, “The Structural Relationship among Leisure Sports Passion, Stress Hardness and Psychological Happiness for College Students”, *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.0, No.64 pp. 507-517, (2016).
 17. S. H. Choi, B. J. Kim, “The relationship among exercise passion, leisure skill and psychological well-being in university students’ leisure sports participation”, *The Korean Society of Sports Science*, Vol.24, No.5 pp. 1-11, (2015).
 18. K. O. Lee, “The Relationships among Passion, Self-Esteem, Affect and Subjective Happiness in the Elderly Participated in Leisure Programs”, *Journal of Northeast Asia tourism research*, Vol.7, No.3 pp. 27-49, (2011).
 19. D. J. Jung, M. S. Lee, C. W. Lee, “The Relationship Among Leisure Passion, Health Concern and Life Satisfaction of Active Senior Tennis Participants”, *The Korean Society of Sports Science*, Vol.29, No.4 pp. 87-98, (2020).
 20. M. J. Kim, J. I. Yoo, “The structural relationship between Passion, Leisure attitude and satisfaction among Leisure sport participants”, *Korean journal of physical education*, Vol.54, No.3, pp. 205-217, (2015).
 21. K. Y. Kim, K. J. Lee, “A Study on the Effect of Seniors’ Leisure Passion on Self-Efficacy, Leisure Flow and Quality of Life”, *Korea and Global Affairs*, Vol.7, No.2 pp. 99-123, (2023).
 23. H. J. Jang, “The Relationship between Participation Motivation of Participants in General Physical Education, Exercise Passion and Intention to Continue Exercise”, *The Korean Journal of Sport*, Vol.21, No.3 pp. 137-146, (2023).
 24. I. J. Hwang, H. J. Cheon, “People who Exercise Alone at Home : Characteristics by Types and their Continuous Intention”, *Journal of Leisure Studies*, Vol.20, No.3 pp. 55-79, (2022).
 25. S. H. Choi, B. J. Kim, “The relationship among health concern, leisure sports passion and leisure activities continuation in university students leisure sports participation”, *The Korean Society of Sports Science*, Vol.24, No.4 pp. 1079-1088, (2015).
 26. J. H. Park, S. B. Kong, “The Relationship among Leisure Sports Participants Passion, Emotion, and Exercise Adherence”, *The Korean Society of Sports Science*, Vol.24, No.4 pp. 21-33, (2015).
 27. S. Y. Yoon, H. K. Kim, “The Influence of Leisure Sports Participation on Senior Citizens’ Self-realization and their Loneliness”. *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.60, pp. 597-608,(2015).
 28. M. j. Kim, J. S. Yun, “Constructing the Self Actualization Model of the Older Adults”. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.8, No.10 pp. 849-860, (2018).
 29. O. J. Kang, J. S. Youn, “The Effects of Leisure Satisfaction on Successful aging through participation in the Lifelong Education Program for the Elderly:

- Mediating Effect of Depression”, *Korean Journal of Educational Gerontology*, Vol.5, No.2 pp. 59–80, (2019).
30. Erik, V. Ingen., & Koen, V. E., “Leisure and social capital”. *Journal of Leisure Science*, Vol.31, No. 2 pp. 192–206, (2009).
 31. Vaillant. G. E, “Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development”, Little Brown, (2003).
 32. A. H. Maslow, “New Introduction: religions, values, and peak-experience(new edition”. *Journal of transcendence psychology*, Vol.2, pp. 83–90, (1984).
 33. M. J. Kim, “*Constructing the Self Actualization Model of the Older Adults* Kyung Hee University, Doctoral Dissertation, (2014).
 34. C. W. Kim, “The Relationship between Participation in Sport Leisure Activity and Job Stress, Job Satisfaction, and Self-Actualization of Teachers” *Korean Society for the Sociology of Sport*, Vol.18, No.1 pp. 1–20, (2005).
 35. B. H. Yeon, “The Structural Relationship between Leisure Facilitators, Self-Realization, and Well-Aging according to Active Seniors Participation in Leisure Activities”, *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol.47, No.2 pp. 55–66, (2023).
 36. M. S. Lee, C. W. Lee, K. J. Lee, “The Relationship among Spectator Attitude, Self Resilience, Spectator Satisfaction and Revisit Intention in Korea Professional Baseball Games for Korean Active Seniors”. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol.41, No.4 pp. 1–13, (2017).
 37. M. Y. Kim, “The Relationship among Life Sports Participation, Social Support and Mental Health”, *Korean journal of physical education*, Vol.43, No.1 pp. 121–130, (2019).
 38. S. J. Kim, “A Study on Factors Affecting GenerationalHappiness: Focusing on the differences between Baby Boom Generation, Generation X, and Generation MZ”, *Journal of Kookmin Social Science Revies*, Vol.35, No.1 pp. 29–58, (2022).
 39. H. J. Jung, Y. S. Won, “The Effect of Leisure Sports Participation Motive of Retired Male Elderly on Re-socialization and Happiness of Life”, *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, Vol.20 No.1 pp. 209–220, (2015).
 40. D. J. Kim, D. U. Hwang, “A Study on Relationship between Leisure Satisfaction and Self Realization According to Type of Life Style, *International Journal of Tourism Management and Sciences*, Vol.27, No.2 pp. 39–60, (2012).
 41. C.H. Park, S.S. Kim, “The Effect of Leisure Commitment on Psychological Well-Being and Self-Actualization in University Students”, *International Journal of Tourism and Hospitality Research*, Vol.25, No.2 pp. 213–231.(2011).
 42. Y. L. Jeon, “ Research of theEffect of the Disabled’s Leisure Satisfaction on Psychological Wellbeing and Self-realization”, *Northeast Asia tourism research*, Vol.9, No.4 pp.91–112, (2013).
 43. Y. K. Lee, “The relationship among passion, vitality and psychological well-being in leisure sport participants”, *Korean society for Wellness*, Vol.7, No.3 pp. 53–63. (2012).
 44. C. B. Yoon, S. J. Park, S. Y. Yoon, “A Study on development of a classification system about Korean leisure activities types: focus on a survey on national leisure activities”, *Journal of Leisure Studies*, Vol.19 No.2 pp. 85–110, (2021).
 45. E. L. Shostrom, “An inventory for the measurement of self-actualization. Educational and Psychological Measurement”, Vol.24, No.2 pp. 207–218, (1964).
 46. Y. J. Kim, “*The Relationship between Perceived Freedom Self-Actualization and*

- Leisure Satisfaction according to Leisure Sports Participation*“, Chung-Ang University, Doctoral Dissertation, (2006).
47. S. H. Lim, I. S. Nam, “The Effect on the Physical Self-Concept of Elementary School Students Participating in the After-School Physical Activities”, *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.0, No.32 pp. 527-536, (2008).
 48. B. M. Byrne, "*Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Basic concepts, applications, and programming*", (2001).
 49. J. F. Hair, W. C. Black, B. J. Babin, & R. E. Anderson, *Multivariate Data Analysis*, (2010).
 50. L. T. Hu, P. M. Bentler, “Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural equation modeling: a multidisciplinary”, *Journal*, Vol.6, No.1 pp. 1-55, (1999).
 51. R. B. Kline, *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press, (2005).
 52. K. Schermelleh-Engel, H. Moosbrugger, & H. Müller, "Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures." *Methods of Psychological Research Online*, Vol.8, No.2 pp. 23-74, (2003).
 53. H. S. Lee, "*The Relationsamong Flow Experience and Leisure Satisfaction & Self-realization Accordingto Housewives Participation in Sports Activity*", Korea National Sports University. Master Thesis, (2009).
 54. J. H. Park, O. H. Kwon, “The Effect of Service Quality on the Psychological Well-being and Self-actualization of the Elderly Who Receive Beauty Welfare Services”, *Asian journal of beauty and cosmetology*, Vol.20, No.2 pp. 251-260, (2022).
 55. S. W. Jeon, W. S. Lee, “A Regulating Effect of Self Actualization In Relationship Between Sense of Freedom, Psychological Well-Being, and Psychological Sense of Happiness Recognized By the Elderly Participating in Walking Exercise”, *The Korean Society of Sports Science*, Vol.21 No.2 pp. 305-322, (2012).
 56. K. I. Jung, K. H. Song, “The Mediation Effect of Adolescent Athletes’ Passion and Identity in the Relationship Between Positive Thinking and Sports Happiness Perception” *The Korea Journal of Physical Education*, Vol.56, No.1 pp. 181-195, (2017).
 57. Y. T. Oh, S. S. Jung, M. H. Yang, “The Effect of Mountain Passion on Psychological Well-being: Mediating Effect of Activity Involvement”, *Journal of Marine Sport Studies*, Vol.6, No.1 pp. 19-35, (2016).