creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

체육학 박사학위논문

노인라이프스킬
구성개념 정립 및 척도 개발

2023년 2월

서울대학교 대학원

체육교육과

권 효 정

노인라이프스킬
구성개념 정립 및 척도 개발

지도교수 권 성 호

이 논문을 체육학 박사학위논문으로 제출함
2023년 2월

서울대학교 대학원
체육교육과
권 효 정

권효정의 박사학위논문을 인준함
2023년 2월

위 원 장 김 선 진 (인)

부위원장 권 순 용 (인)

위 원 박 일 혁 (인)

위 원 신 명 진 (인)

위 원 권 성 호 (인)

국 문 초 록

라이프스킬은 삶 속에서 일어나는 요구 사항이나 도전들을 개인이 효과적으로 다루는데 기여하는 긍정적인 행위 능력으로(WHO, 1997), 라이프스킬과 관련한 연구는 유소년의 부정적인 행동은 줄이고 긍정적 유소년 발달을 촉진시키시 위해 다양한 맥락에서 유소년을 중심으로 활용되고 있다(Nasheeda et al., 2019). 손실-감소접근에서 문제행동을 예방하는 것에 초점을 둔 학교현장교육 기반의 관점과 스포츠 참여를 통해 라이프스킬과 같은 자질을 개발하는데 중점을 둔 스포츠 분야에서의 연구가 폭넓게 이루어져 왔다(Hodge et al., 2013). 이처럼 유소년을 대상으로 라이프스킬의 중요성에 대한 합의와 이와 관련한 연구가 상당히 축적되고 있는 연구동향을 고려해봤을 때, 노년기 삶의 질적 향상과 관련한 측면을 예측하기 위해 노인으로 영역 확장의 필요성 또한 충분하다고 볼 수 있다. 라이프스킬 관련 선행연구에서도 대상의 특수성을 고려한 대상 범위 확장의 필요성에 대해 지적하고 있지만(Cronin & Allen, 2017), 아직 노인에게 요구되는 전반적인 라이프스킬이 무엇인가에 대한 구성개념은 확립되어있지 않은 상황이다. 라이프스킬은 사회문화적 배경과 집단이 어떤 특성을 지니고 있는가에 따라 구성개념이 다르게 이해될 수 있기 때문에(O'Hearn & Gatz, 2002), 노인의 특수한 사회문화적 배경을 반영한 구성개념을 살펴볼 필요성이 제기된다. 따라서 본 연구에서는 노인들에게 일상생활에서 요구되는 라이프스킬에 대한 전반적인 인식을 탐색한 후 노인라이프스킬의 구성개념을 정립하였으며, 신체·심리·사회적 측면의 복합적인 차원을 통해 노년기 삶에서 필요한 라이프스킬을 통합적 모델로 제시하였다. 구성개념 정립 이후, 후속 연구와 노인라이프스킬 프로그램 개발 시 이를 객관적으로 평가할 수 있는 도구로서 유용하게 사용될 수 있는 노인라이프스킬 측정도구를 개발하고자 하였다.

이를 위해 〈연구 Ⅰ〉에서는 노인의 라이프스킬에 대한 경험과 인식을 파악하기 위해 65세~84세의 노인 17명을 대상으로 심층 면담을 실시하였다.

또한 노인 91명을 대상으로 개방형 설문조사를 실시하여 보다 다양한 의견을 수집하고자 하였다. 심층 면담과 개방형 설문조사에서 수집된 자료는 Creswell(2007)이 제시한 질적연구 방법론을 근거로 개방형 코딩 과정을 거쳐 세부적인 개념들을 도출하고, 이 개념에서 공통적인 의미를 묶어 주제별 분류화, 의미화의 과정을 거쳐 분석하였다. 귀납적 분석을 통해 신체활동 기술, 생활자신감 기술, 삶의 수용 기술, 사회활동참여 기술, 디지털사회참여 기술 등 5개 요인으로 노인라이프스킬의 구성개념을 정립하였다.

〈연구Ⅱ〉에서는 〈연구 Ⅰ〉에서 정립된 노인라이프스킬의 구성개념과 세부 내용을 근거로 각 내용을 측정할 수 있는 예비문항을 개발하였으며, 내용 타당도 검증을 거쳐 5요인 35문항이 정선되었다. 65세~84세의 노인 341명을 대상으로 수집된 자료는 구인타당도 검증을 위해 사용되었으며, 노인 192명의 자료는 교차타당도 검증을 위해 활용되었다. 설문조사에서 수집된 자료를 통해 문항 적합성 및 요인분석 활용 가능성을 확인하였으며, 확인적 요인분석을 거쳐 총 5요인 23문항에 대한 요인구조의 적합성을 확보하였다. 최종 23문항들이 측정하고자 하는 변인의 구성개념을 명확하게 측정하는지 평가하기 위해 개념타당도 검증(집중타당도, 판별타당도)을 실시하였으며, 추가적으로 공인타당도, 교차타당도, 성별에 따른 구인 동등성 검증을 통해 타당도를 확보하고자 하였다.

본 연구를 통해 개발된 노인라이프스킬 척도는 노인의 신체·심리·사회적 차원의 라이프스킬 수준을 평가할 수 있는 도구로 노년기 삶의 질적 향상과 관련한 측면을 예측하는데 유의미한 정보를 제공할 수 있을 뿐만 아니라 노인의 심리·사회적 요인과 관련한 변인 간의 관계를 밝히는 후속 연구에도 활용될 수 있다는 점에서 그 의미를 찾을 수 있다.

주요어 : 라이프스킬, 성공적 노화, 노인라이프스킬 척도

학 번 : 2016-30436

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1
1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구목적 ····· 7
3. 연구문제 ····· 7
4. 용어의 정의 ····· 8

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 10
1. 라이프스킬(life skills) ····· 10
1) 라이프스킬의 개념 및 특성 ····· 10
2) 라이프스킬의 주요 프로그램 ····· 14

2. 체육학영역에서의 라이프스킬(life skills) ····· 22
1) 스포츠 라이프스킬의 개념 및 구성요인 ····· 22
2) 스포츠 라이프스킬의 이론적 기반 ····· 26
3) 스포츠 라이프스킬의 측정도구 ····· 32

3. 성공적 노화(successful aging)의 개념 및 이론 ····· 42

Ⅲ. 연구방법 ····· 49

연구 Ⅰ. 노인라이프스킬 구성개념 탐색 및 정립 ····· 49
1. 연구 참여자 ····· 49
1) 심층 면담 참여자 ····· 49
2) 개방형 설문 참여자 ····· 51

2. 연구절차 ····· 53
1) 문헌고찰 ····· 53
2) 심층 면담 ····· 53
3) 개방형 설문조사 ····· 54
3. 자료분석 ····· 56
4. 연구의 신뢰도와 타당도 ····· 56

연구 Ⅱ. 노인라이프스킬 척도 개발 및 타당화 ····· 57
1. 연구 참여자 ····· 57
2. 연구절차 ····· 59
3. 측정도구 ····· 60
4. 자료분석 ····· 60

Ⅳ. 연구결과 ····· 62

연구 Ⅰ. 노인라이프스킬 구성개념 탐색 및 정립 ····· 62
1. 노인라이프스킬 구성개념 탐색 ····· 62
1) 신체활동 기술 ····· 64
2) 생활자신감 기술 ····· 67
3) 삶의 수용 기술 ····· 71
4) 사회활동참여 기술 ····· 75
5) 디지털사회참여 기술 ····· 79
6) 기타 ····· 84
2. 노인라이프스킬 구성개념 정립 ····· 85

연구 Ⅱ. 노인라이프스킬 척도 개발 및 타당화 ····· 86
1. 노인라이프스킬 척도의 예비문항 개발 ····· 86
2. 예비문항에 대한 내용타당도 검증 ····· 86

3. 문항 적합성 분석 ····· 90
4. 확인적 요인분석 ····· 92
5. 신뢰도 분석 ····· 95
6. 개념타당도 검증 ····· 97
1) 집중타당도 ····· 97
2) 판별타당도 ····· 99
7. 공인타당도 검증 ····· 100
8. 교차타당도 검증 ····· 101
9. 집단 간 구인 동등성 검증 ····· 102

Ⅴ. 논의 ····· 104

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 118
1. 결론 ····· 118
2. 제언 ····· 119

참고문헌 ····· 121
부록 ····· 153
<부록 1> 노인라이프스킬 척도 ····· 153
<부록 2> 한국 노인의 성공적 노화 척도 ····· 154

표 목차

표 1. WHO(1994)에서 제시한 라이프스킬 하위요인 ····· 11
표 2. Life Skills Training(LST) 프로그램 예시 ····· 19
표 3. 라이프스킬 관련 문헌과 하위요인 ····· 25
표 4. 심층 면담 참여자 특성 ····· 50
표 5. 개방형 설문 참여자 특성 ····· 52
표 6. 심층 면담과 개방형 설문의 질문내용 ····· 55
표 7. 예비 검사지 설문 참여자 특성 ····· 58
표 8. 노인라이프스킬의 개방형 코딩 결과 ····· 63
표 9. 노인라이프스킬 척도의 예비문항 ····· 88
표 10. 기술통계 및 문항 적합성 ····· 91
표 11. 1차 확인적 요인분석 적합도 지수 ····· 92
표 12. 2차 확인적 요인분석 적합도지수 ····· 93
표 13. 확인적 요인분석의 적합도 지수의 기준 ····· 93
표 14. 최종 23개 문항에 대한 신뢰도 분석 결과 ····· 96
표 15. 노인라이프스킬 척도 모형의 집중타당도 검증 결과 ····· 98
표 16. 하위요인 간 상관계수와 AVE 값 ····· 99
표 17. 노인라이프스킬과 성공적 노화 척도 요인 간의 상관계수 ····· 100
표 18. 측정도구의 교차타당성 검증 ····· 102
표 19. 성별에 따른 구인 동등성 검증 ····· 103

그림 목차

<그림 1> 스포츠를 통한 PYD 모델 ····· 32
<그림 2> YES-S와 YES 2.0 간의 요인구조 변화 ····· 35
<그림 3> 확인적 요인분석 ····· 94

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성

100세의 삶이 보편화되는 시대를 지칭하는 호모 헌드레드(Homo Hundred) 시대가 도래함에 따라 우리나라는 급속도로 진행되는 고령사회로 이행되고 있으며 세계 1위 고령국가를 앞두고 있다(안지언, 이병준, 2020). 우리나라는 2000년에 고령화사회로 접어든 이후 세계에서 유래없이 가장 빠른 속도로 고령화가 진행되고 있다(김미령, 2017). 2025년에는 고령인구가 20.3%로 초고령사회(통계청, 2021)가 될 것이라는 통계청의 전망을 통해, 우리나라가 초고령사회로 진입하는 날이 머지않았다는 것을 예측할 수 있다. 인구 고령화 현상은 단순히 노인인구가 증가하는 것에 그치는 것이 아니라 노인의 경제적인 빈곤문제, 노화에 따른 건강문제, 심리·사회적인 소외 및 고독감 문제, 사회구성원으로서의 역할상실, 노인부양문제 등 개인의 문제와 함께 여러 가지 경제 및 사회적 문제를 수반한다. 이와 같은 노인문제가 초래되는 것으로 인해 노년기의 삶을 위하여 개인이나 국가는 어떻게 노후를 잘 보낼 것인가의 성공적 노년기의 삶 이른바 성공적인 노화에 대한 많은 관심을 보이며 신노년 접근이 대두되었다(김미령, 2017).

성공적 노화에 대한 신노년 접근은 기존의 의존적이고 상실과 저하에 초점을 맞춘 부정적인 노년상과는 다르게 노인의 잠재력 개발과 문제 예방에 중점을 두고 노년의 긍정적인 측면에 초점을 둔 노년기의 삶의 질 향상에 기여하기 위해 재구성된 개념이다(Holstein & Minkler, 2003; Minkler & Fadem, 2002). 즉 성공적 노화는 질병과 장애로 어려움을 겪기 쉽고 신체·인지적 기능이 떨어지며 사회적인 활동이 부족한 보통의 노화가 아니라, 질병과 장애가 없고 신체·인지적 기능이 활발하며 적극적으로 활동하는 것으로 보통의 노화로 인한 어려움을 극복하며 노년기에도 지속적으로 발전

하려고 하는 긍정적인 삶의 태도이다(Rowe & Kahn, 1987). 성공적 노화의 개념은 1986년 세계 노년학회에서 제안되기 시작하여 수많은 학자에 의해 연구되었으며, 그 정의는 시대, 사회적 상황, 학자들마다 다양하게 해석되었다(이수진, 송미순, 2015). 특히 Rowe와 Kahn(1987)이 성공적 노화에 대해 발표한 이후 본격적으로 이를 반영한 연구가 활발히 진행되었으며, 한국에서도 2000년 고령화사회에 접어든 이후에 성공적 노화에 대한 논의 및 연구가 활발히 진행되었다(권재숙, 김성진, 2012; 김미령, 2013; 김미혜 등, 2006; 심지은 등, 2018; 정순둘, 2007; 허철무, 안상현, 2014; 홍성희, 곽인숙, 2011). 대표적으로 Rowe와 Kahn(1998)은 성공적 노화에 대한 구성요소로 질병과 장애의 예방, 신체·정신적 기능 유지, 적극적인 사회활동 참여 등의 다차원적 관점을 제시하며(최희경, 2010), 노인의 신체·심리·사회적 건강의 의미를 포괄하는 성공적 노화의 기준을 마련했다. 이와 같은 성공적 노화는 성공의 요인과 선택기준을 제시함으로써 개인의 선택과 노력에 따라 성공적인 노년기를 보낼 수 있다고 강조한다(최희경, 2010).

노인의 성공적 노화는 신체·심리·사회적 건강 등의 구성개념이 별개가 아니라 역동적으로 서로 맞물려 상호작용을 일으키기 때문에(김동배, 2008), 구성개념 사이의 균형이 중요하다(Rowe & Kahn, 1998). 이러한 성공적인 노화의 구성요소의 균형을 충족시키기 위해 다양한 방법들이 주장되어왔다. 예컨대, 성공적 노화를 견인하는 노화 대책으로 운동이 주목받기 시작하면서 노인체육 법제화(손석정, 2014)나 운동실천 중재 방안(김지연, 홍준희, 2017)과 같은 제도적 접근이 제안되었다. 또한, 노인의 사회활동을 활성화시키기 위한 정책으로 일자리 창출을 촉진하고(이지영, 2014), 종합복지관, 노인복지관을 연계해 노인들이 사회적 지지를 받을 수 있도록 다양한 프로그램을 운영하는 등(황길주, 정명희, 2021) 다양한 방법을 토대로 여러 구성개념을 포괄한 성공적 노화를 제고하기 위한 방안 모색이 이루어져 왔다. 하지만 성공적 노화를 위한 여러 방안 모색에도 불구하고, 노인들의 실제 상태를 파악하지 못하고 있으므로 성공적인 노후를 위해 어떠한 노

력을 얼마나 어떻게 기울여야 할 것인가에 대해서는 피상적인 논의에 그치고 있다(김미혜, 신경림, 2005). 이에 성공적 노화를 위한 본질적인 접근에서 다차원 구성개념의 공통분모로서 노인의 신체적 건강뿐 아니라 심리·사회적 의미의 건강까지 포함한 다양한 영역의 건강을 지키며 이로 인한 삶의 질적 향상을 위한 목적으로, 노인들이 일상생활을 살아가면서 실제 필요한 라이프스킬(life skills)이 무엇인지에 대해 살펴볼 필요성이 대두된다.

라이프스킬은 삶 속에서 일어나는 요구 사항 및 도전들을 개인이 효과적으로 다룰 수 있는 적응적·긍정적인 행위 능력으로(WHO, 1997), 일상생활에서 일어나는 다양한 갈등 상황에 효과적으로 대처하도록 돕는 인지·행동·심리·사회적 전략이다(Danish et al., 2004; WHO, 1999). 즉, 일상에서 필요한 업무와 도전을 다루는데 요구되는 개인의 행동적 태도와 능력으로 타인과의 관계 형성에서 요구되는 커뮤니케이션 능력, 사회성, 의사결정, 리더십, 팀워크와 자신에 대한 자기 조절력, 자기존중감, 자신감 등이 대표적인 라이프스킬 요인이라 할 수 있다(Danish et al., 2004; WHO, 1996). 이 외에도 수영이나 운전, 컴퓨터 사용 등은 대부분 사람들에게 유용한 라이프스킬로 여겨지고 있다(Danish et al., 2004). 라이프스킬 구성요인은 문화·사회적 요인에 따라 성질이 규정되지만, 국가나 지역의 문화적인 차원을 뛰어넘은 공통성을 가지고 있다는 특징을 지니고 있어 누구나 일상에서 제약을 받지 않고 효과적인 사용이 가능하다(장창용 등, 2020). 이러한 라이프스킬의 개념을 시대변화를 겪게 되는 노인들에게 확장하고 적용한다면, 노인은 건강증진을 넘어서 독립적으로 문제를 해결하고 삶을 영위하기 위해 필요한 기술들을 갖추며 인생의 번영을 이루는 성공적 노화에 근접하게 될 것이다.

라이프스킬의 초기 연구는 임상에서 흡연, 알코올, 마약 등에 중독된 사람들에게 유의미한 효과가 있다는 근거를 바탕으로, Botvin(1991)에 의해 최초로 'Life Skills Training(LST)'이라는 프로그램이 개발되었다. Botvin(2001)의 라이프스킬 프로그램에 대한 효과성이 입증되면서, 라이프스킬 교육은 세계 각국의 문화와 맥락에 맞게 학교현장교육을 통해 유소

년의 건강과 위험행동 예방 및 성과 관련한 건강을 위해 다양한 방식으로 현대적인 접근법을 취하고 있다. 이러한 라이프스킬 프로그램은 물질에 대한 구체적인 정보와 이와 관련한 사회· 개인적 기술을 배우는 것으로 구성되어있으며, 결과적으로 유소년의 건강 강화와 위험행동을 예방하는데 실질적인 도움이 되는 것으로 보고된다(WHO, 1997).

임상에서의 라이프스킬 프로그램에 대한 긍정적인 효과는 학교현장교육에 기반을 두고 유소년의 위험행동 예방을 위한 프로그램으로 유용하게 활용되었으며, 이러한 라이프스킬의 아이디어가 스포츠분야에도 전이 및 확대되어 스포츠 참여를 통해 라이프스킬을 발달시키는 관점에서 활용가치를 인정받기 시작하였다(Danish et al., 2004). 스포츠 라이프스킬은 긍정심리학에서 파생된 긍정적 청소년 발달(Positive Youth Development, PYD)에 이론적 토대를 두고 발전하였다. 앞서 언급한 것처럼, 기존의 학교현장교육 기반의 라이프스킬 교육은 유소년들의 손실-감소(deficit-reduction) 접근에서 약물남용 및 문제행동을 예방하고 감소하는 것에 초점을 두었다면, PYD에서는 유소년들을 잠재력과 강점을 가진 존재로 인식하고 스포츠 참여를 통해 긍정적 태도, 라이프스킬 등과 같은 자질을 개발해 성공적인 인생을 살아가는데 필요한 기술들을 갖추는 데 중점을 둔다(Hodge et al., 2013). 이는 유소년들을 문제해결 대상의 위치에서 가능성과 잠재력을 바탕으로 사회의 발달과 시대의 흐름을 주도하는 능동적인 존재로 인식하였다는 점에서 상당히 새로운 관점으로 여겨진다(Holt, 2016).

이상의 내용에서 살펴본 바와 같이, 라이프스킬 교육은 스포츠, 위험 행동 예방, 성과 재생산 건강 등과 관련해 다양한 맥락에서 유소년의 부정적인 행동을 줄이고 긍정적 유소년 발달을 촉진시키기 위해서 활용되고 있다는 것을 확인할 수 있다(Pan American Health Organization, 2001). Nasheeda 등 (2019)의 연구에서도 유소년을 중심으로 스포츠, 학교보건교육 차원의 위험행동 예방 및 성교육 등과 관련해 여러 환경에서 실행되어 온 라이프스킬의 연구를 종합적으로 살펴보고 있다. 그중 스포츠를 활용한 PYD 관점에서의 라이프스킬 습득을 발달시키려는 측면의 연구(강지웅, 박

용남, 2017; 이옥선, 2016; 임태희 등, 2019; Danish et al., 1998; Hardcastle et al., 2015; Hellison, 2003; Weiss, 2006) 또한 활성화가 되어있는 것을 확인할 수 있다. 즉 현재까지 라이프스킬과 관련된 연구는 사회적인 발달이 요구되는 유소년을 중점으로 PYD의 이론적 근거하에 활발한 연구가 진행되었다. 이처럼 라이프스킬에 대한 연구가 긍정적 유소년 발달의 개념에서 상당한 진척을 이루며 중요시되고 있지만, 노인의 라이프스킬과 관련해 실시된 연구는 매우 미흡한 실정이다. 국내에서 발표된 노인의 라이프스킬 향상을 위한 운동 프로그램 개발 및 적용(권성호 등, 2019)에 관한 연구가 유일하며, 이 연구에서는 심리기술훈련과 상담기법을 포함한 운동 프로그램을 노인에게 개발 및 적용하여 그 효과성을 검증하고자 하였다. 이 연구는 WHO(1999)에서 제시한 라이프스킬의 구성요인을 토대로 노인들에게 필요한 신체기능유지, 죽음수용 등 두 가지 요인을 추가하고, 심층 면담을 활용하여 노인 라이프스킬의 변화를 측정하였다. 하지만 제대로 된 노인 라이프스킬 연구를 위해서는 변화 양상을 보다 객관적으로 확인하기 위한 심층적인 구성개념과 이를 종합적으로 평가할 수 있는 타당도와 신뢰도를 갖춘 측정도구를 개발하는 것이 필요하다.

한편, 노인의 라이프스킬 연구 진척 상황과 상이하게 유소년을 대상으로 진행된 라이프스킬과 관련한 연구는 이론적인 개념 정립과 타당성이 확보된 측정도구로 인해 프로그램 개발 및 효과성에 관한 논의가 활발하게 이루어져왔다. 주요 대표적인 측정도구로 국외에서 YES-S(Youth Experiences Survey for Sport; MacDonald et al, 2012), LSSS(Life Skills Scale for Sport; Cronin & Allen, 2017)가 개발되었으며, 그 이후 최근 국내에 KLSSS(Korean Life Skills Scale for Sport; 임태희 등, 2019), LSSSA(Life Skills Scale for Student-Athletes; 장창용 등, 2020)가 순차적으로 발표되었다.

라이프스킬 척도 관련 연구는 유소년 스포츠 참가자와 학생선수를 중심으로 이론과 개념적 틀이 점차 보편화가 되었으며, 이와 관련한 라이프스킬 이론의 진척 및 발전이 이루어지고 있는 추세이다. 유소년들이 라이프스킬

의 습득을 발달시키는데 스포츠가 중요시되는 것 이상으로 노인들에게 신체활동 및 스포츠와 관련한 라이프스킬 요인은 더욱 큰 비중을 차지할 수밖에 없다. 노년기에 나타나는 신체적 변화로 인해 다른 사람이나 도구에 의존하지 않고 걷고, 일어나는 것 자체가 노인들에게는 일상생활을 영위해 나가는데 상당히 중요한 라이프스킬이 될 수 있기 때문이다. 즉 신체활동 요인은 노인이 독립적인 삶을 살아가는데 필수적인 핵심 라이프스킬이라 할 수 있다. 이에 신체활동의 요소가 포함된 노인들의 라이프스킬에 대해 총체적으로 살펴보고 개념적인 정립을 하는 것은 중요한 의미가 있다.

최근 PYD를 토대로 유소년을 대상으로 라이프스킬의 중요성에 대한 합의와 이에 관련한 연구가 상당히 축적되고 있는 연구동향을 고려해보면, 노인으로 영역 확장의 필요성에 대한 의미가 충분하다고 판단된다. 특히 라이프스킬은 사회적 맥락이나 문화적 차이에 따라 그 개념이 다르게 나타나는데(O'Hearn & Gatz, 2002), 사회문화적 배경과 집단이 어떤 특성을 지니고 있는가에 따라 다르게 이해될 수 있으므로 구성요인에 대한 조작적 정의가 명확하게 이루어져야 한다(O'Hearn & Gatz, 2002). 집단의 특성에 따라 라이프스킬의 구성요인이 달라질 수 있다는 점을 감안해봤을 때, 노인들에게 요구되는 라이프스킬 개념은 노인의 특수성으로 인해 유소년과는 다소 다른 양상으로 나타날 것을 예상할 수 있다. 즉 유소년에게 라이프스킬은 삶에서 요구되는 모험과 역경을 효과적으로 대처하기 위한 행동과 수용능력에 초점이 맞춰져 있다면(WHO, 1999), 노인에게 있어 라이프스킬은 일상생활을 위해 필요한 최소한의 요구조건이기에(권성호 등, 2019) 대상에 따른 라이프스킬의 개념 차이가 있을 것으로 사료된다. 여러 선행연구에서도 대상의 특수성을 고려하여 대상 범위 확장의 필요성에 대해 지적하고 있지만(Cronin & Allen, 2017), 아직 노인에게 요구되는 전반적인 라이프스킬이 무엇인가에 대한 구성개념조차 확립이 되어있지 않은 상황이다. 이러한 근거에 기초하여, 노인의 라이프스킬 관련 연구 활성화 및 성과를 위해 노인계층의 라이프스킬 개념을 탐색한 측정도구 개발의 필요성이 요구된다. 더욱이 노인인구가 지속적으로 증가하고 노인의 사회적 역할과 역량

이 변화하는 시대적 요구에 맞춰 노인의 새로운 라이프스킬의 탐색이 필요한 시점이라 할 수 있다. 따라서 노인의 라이프스킬의 개념과 구조를 정립하고 이를 반영한 측정도구를 개발하는 것은 상실과 저하를 경험하게 되는 노인들에게 신체·심리·사회적 발달을 촉진할 뿐만 아니라, 실질적인 삶의 질적 향상을 제시하며 성공적인 노화에 관련한 유용한 시사점을 제공할 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 노인의 라이프스킬 구성개념을 탐색하고 개념적 구조를 정립하여 노인라이프스킬 척도를 개발하는 것이다. 구체적으로 65세에서 84세에 해당하는 노인들을 대상으로 심층 면담과 개방형 설문을 실시하고, 수집된 자료를 기존문헌을 근거로 분석하여 노인라이프스킬의 구성개념을 정립할 것이다. 정립된 구성개념을 바탕으로 타당도와 신뢰도가 확보된 노인라이프스킬 척도를 개발하고자 한다.

3. 연구문제

본 연구는 연구의 목적에 기초하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1) 노인라이프스킬 구성개념 탐색 및 정립

(1) 노인의 라이프스킬의 구성요인은 무엇인가?

(2) 노인의 라이프스킬을 구성하는 개념구조는 어떠한가?

2) 노인라이프스킬 척도 개발 및 타당화

(1) 노인의 라이프스킬의 문항은 어떻게 구성되는가?

(2) 개발된 척도는 노인의 라이프스킬을 측정하는데 타당한가?

4. 용어의 정의

1) 노인(the elderly)

본 연구에서는 의식이 명료하고 의사소통을 하는데 문제없는 65~84세 연령에 해당하는 남성, 여성을 노인이라 말한다.

2) 성공적 노화(successful aging)

본 연구에서 성공적 노화는 질병과 장애가 없고 신체·심리적 기능이 활발하며 적극적으로 사회에 참여하는 것으로서 보통의 노화로 인한 어려움을 극복하며 노년기에도 지속적으로 발전하려고 하는 긍정적인 삶의 태도를 의미한다(Rowe & Kahn, 1987).

3) 라이프스킬(life skills)

본 연구에서 라이프스킬은 삶 속에서 일어나는 요구 사항 및 도전들을 개인이 효과적으로 다룰 수 있는 적응적·긍정적인 행위 능력을 의미하는 것으로(WHO, 1997), 일상생활을 노인 스스로 잘 해결해 나가기 위한 개인의 역량으로 정의한다.

4) 신체활동 기술(physical activity performance skills)

본 연구에서 신체활동 기술은 신체적인 기본 일상생활의 수행의 가능성부터 고강도 신체활동의 가능성을 나타내는 신체활동 가능성의 범위를 의미한다.

5) 생활자신감 기술(daily self-efficacy skills)

본 연구에서 생활자신감 기술은 자신이 어떤 일을 성공적으로 수행할 수 있는 능력이 있다고 믿는 기대와 신념을 뜻하는 것으로(Bandura, 1977) 일상생활의 자신감, 독립적 측면의 자신감, 성취감에 대한 자신감을 의미한다.

6) 삶의 수용 기술(adaptation and acceptance skills)

본 연구에서 삶의 수용 기술은 자신의 신체적, 환경적 변화에 대해 유연하게 적응하고 현재 삶을 긍정적으로 생각하고 포용할 수 있는 마음가짐을 의미한다.

7) 사회활동참여 기술(participation skills in social activities)

본 연구에서 사회활동참여 기술은 타자와의 상호교류와 관련된 모든 활동으로(Palmore, 1981) 사회적 성격을 띤 사회활동에 참여하는 정도를 의미한다.

8) 디지털사회참여 기술(engagement skills in digital society)

본 연구에서 디지털사회참여 기술은 컴퓨터, 인터넷, 모바일 기기, 무인판매기 등과 같은 디지털 정보기술을 활용하여 변화하는 디지털 사회에 적응하는 정도를 의미한다.

9) 노인라이프스킬 척도(life skills scale for elderly person)

본 연구에서 노인라이프스킬 척도는 노인이 인지한 신체·심리·사회적 영역의 라이프스킬의 수준을 측정하는 것을 의미한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 라이프스킬(life skills)

1) 라이프스킬의 개념 및 특성

라이프스킬(life skills)은 최근 다양한 학문 분야에서 관심 주제로 주목받고 있는 이론으로 현대인들의 행복한 삶을 위해 다양한 가치를 현실에 적용하기 위한 실제적 기술을 다루고 있다(임태희, 장창용, 2017). 라이프스킬에 관한 이론은 시대와 학자에 따라 그 분야에 적합한 조작적 정의를 내리며 연구가 진행되고 있다(Gould & Carson, 2008). Himsl(1973)은 개인의 업무 수행을 위한 책임 있는 문제해결 행동이며, Miller(1976)는 실제 상황에서 활용 가능한 사고, 행동, 감정을 다루는 개인의 유용한 능력이라고 정의하였다. 즉, 일상생활에서 일어나는 다양한 갈등 상황에 효과적으로 대처하도록 돕는 인지·행동·사회적 전략이라고 볼 수 있다(Danish et al., 2004; WHO, 1999). 구체적으로, 효과적인 판단을 내리는 것과 관련한 인지적 측면, 의사소통을 효율적으로 하는 것에 대한 행동적 측면, 사교성과 관련한 사회적 측면이 있으며, 동시에 목표설정이나 자기 성찰과 같은 개인적인 면과 조직생활기술과 같은 대인관계적인 면으로 나누어 질 수 있다(Danish et al., 2005). 또한 라이프스킬은 그 성격에 따라 기본기, 대응기, 공헌기의 세 영역으로 구분할 수 있다(이옥선, 2012). 자신의 성장과 타인과의 원만한 관계에 필요한 기본기와 주변 환경에 적응하고 살아가면서 겪게 되는 어려움이나 문제에 지혜롭게 대처하는 대응기, 그리고 기본기와 대응기를 바탕으로 타인이나 공동체에 이바지할 수 있는 공헌기 등 세 영역으로 나뉘어 설명된다(이옥선, 2012).

WHO(1994)에 따르면 라이프스킬은 삶 속에서 일어나는 요구 사항 및 도전들을 개인이 효과적으로 다룰 수 있는 적응적·긍정적인 행위 능력

으로 정의되며, 그 세부적인 구성요인으로 문제해결(problem solving), 의사결정(decision making), 창조적 사고(creative thinking), 비판적 사고(critical thinking), 대인관계(interpersonal relationship), 효과적 커뮤니케이션(effective communication), 공감(empathy), 자기인식(self awareness), 스트레스 대처(coping with stress), 감정 억제(coping with emotions) 등이 포함되며 구체적인 내용은 표 1과 같다(WHO, 1994).

표 1. WHO(1994)에서 제시한 라이프스킬 하위요인

라이프스킬	내용
문제해결 (problem solving)	일반적인 문제를 긍정적으로 대처하는 것을 가능하게 한다.
의사결정 (decision making)	생활에 대한 결정을 건설적으로 수행하도록 도와준다.
창조적 사고 (creative thinking)	발상을 다채롭고 풍부하게 한다.
비판적 사고 (critical thinking)	객관적인 방법으로 정보나 자신의 체험을 분석한다.
대인관계 (interpersonal relationship)	다른 사람들과 좋은 관계를 유지한다.
효과적 커뮤니케이션 (effective communication)	문화와 그 상황에 맞는 적합한 방식으로 언어적, 비언어적으로 자신을 표현하는 능력이다.
공감 (empathy)	다른 사람의 의견이나 감정, 기분을 받아들여 내면으로부터 이해할 수 있다.
자기인식 (self awareness)	자신의 성격, 장단점, 하고 싶은 것, 싫어하는 것 등을 인식할 수 있다.
스트레스 대처 (coping with stress)	스트레스를 자신의 방식대로 극복한다.
감정 억제 (coping with emotions)	불안이나 희로애락과 같은 감정을 조절한다.

상기된 10가지 라이프스킬 구성요인은 사회·문화적 요인에 따라 성질이 다르게 규정된다. 가령, 아이 컨택(eye contact)의 경우 남자에게는 대인관계 기술로서 효과적으로 활용될 수 있지만, 여자에게는 권장되지 않는 사회가 있을 수 있다(장창용 등, 2020). 라이프스킬의 구성개념이 사회·문화적 요인에 따라 다양하게 규정되는 것은 라이프스킬의 개발과 교육현장 또한 단편적인 모습이 아니라 다양하게 나타날 수 있음을 시사한다(Hodge et al., 2013). 그럼에도 불구하고 변하지 않는 공통된 의미는 라이프스킬은 더 나은 삶을 살아가기 위한 밑거름이 되는 기술이라는 점이며(임태희, 장창용, 2017; 정용철, 류민정, 2009; Camiré & Kendellen, 2016), 국가나 지역의 문화의 차원을 뛰어넘은 공통성을 가지고 있다는 특징을 지니고 있어 누구나 일상에서 제약을 받지 않고 효과적인 사용이 가능하다는 점이다(장창용 등, 2020).

라이프스킬의 용어에 대해 살펴보면 특성(trait)이라는 용어 대신에 스킬(skill)이라는 용어를 쓰고 있는 것을 확인할 수 있는데, 이는 고정된 것이 아니라 가변적인 특징을 지니고 있다는 것을 강조하기 위함이다(Belsky et al., 2016; Bergeman et al., 1993). 즉, 라이프스킬은 변화되지 않는 개인의 특성이 아닌 기르고 발전시킬 수 있는 가변적인 개념으로 이해된다. 라이프스킬을 가변적인 맥락에서 볼 때, 라이프스킬에 관련한 요인들을 생애 초기의 유소년 시기에 일찍이 발전시키고 익힌다면 성인기로 보다 유연하고 성공적으로 잘 전환할 수 있음을 예상할 수 있다.

유소년 시기는 학교에서 또래나 주변 이웃 간의 접촉이 많아지면서 새로운 관계를 형성하게 되고 환경과의 연결이 좀 더 역동적으로 변화하게 된다(Kirchhoff & Keller, 2021). 또한 이 시기에 유소년들은 자기조절 기술을 습득하여 자신의 삶에 대해 조절할 수 있는 능력과 독립성을 지니게 된다. 이러한 유소년기의 특정 변화는 자기조절을 습득하기를 희망하는 사회적 기대와 일치하게 되면서(Sameroff, 2010), 라이프스킬 교육프로그램이 학교 현장교육에서 인지·정서·사회적 학습을 위해 제공되기 시작하였다(Kirchhoff & Keller, 2021). 유소년기에 라이프스킬을 개발 및 조

성하는 것은 미래를 성공적으로 준비하고, 생산적인 시민으로 성장하고, 건강을 증진하는 것과 관련되어 중요하기 때문에(WHO, 1999), WHO(1999)에서도 유소년기의 라이프스킬 습득의 필요성을 강조한다. 라이프스킬의 습득은 전 생애에 걸쳐 이뤄지지만, 무엇보다도 생애 초기의 경험은 라이프스킬의 발달과 전이에 핵심적인 역할을 한다. 따라서 전통적으로 학교 현장교육의 측면에서 라이프스킬의 중요성이 강조되었으며, 이는 현재까지도 유효하다(권성호 등, 2021). 즉, 유소년의 건강증진과 성공적인 미래를 장기적으로 준비하고 건설적인 시민으로 성장하기 위해 유소년기 라이프스킬의 습득이 인간의 그 어떤 다른 생애보다 더욱 강조되고 있다.

유소년기의 라이프스킬 교육의 목표는 위험을 감수하는 데 필요한 적절한 지식을 갖춰 의사소통, 자기주장, 의사결정, 문제해결, 학대와 착취로부터 자신을 보호하는 창의적 사고, 신체활동 부족과 관련한 건강에 대한 태도 등의 기술을 개발하고 발전시키는 것이다(UNICEF, 2015; Resnick et al., 2012; WHO, 1993). 라이프스킬의 교육을 통해 유소년은 삶을 보다 능동적이고 효과적으로 살 수 있게 되고(Danish et al., 2004), 인지·행동·심리·사회적 역량을 함양하게 되어 결국 사회에 중요한 공헌을 할 수 있게 된다(UNICEF, 2015). 하지만 라이프스킬을 적절하게 배우고 익히지 못한 유소년들은 약물 오·남용, 폭력, 성병, 영양실조 및 기타 사회·경제적 및 환경적 도전에 취약한 것으로 밝혀졌다(UNICEF, 2015). 따라서 라이프스킬 교육은 유소년들이 겪게 되는 문제에 대해 예방을 하며, 개인적·사회적 성공을 보장하는 데 핵심적인 역할을 한다는 맥락에서 그 중요성이 주목되고 있다(Langford & Badeau, 2015).

라이프스킬은 개인의 사회적 발달(Social-emotional development)을 촉진시키고 건강한 삶을 영위하는데 필요한 가치, 기술, 지식 등을 학습할 수 있는 원동력이 된다(Gould & Carson, 2008). 하지만 사람마다 환경, 문화, 믿음, 나이, 지역적 위치 등에 따라 달라질 수 있으며, 수

영이나 운전, 컴퓨터 사용 등은 대부분 사람에게 유용한 라이프스킬로 간주된다(Danish et al., 2004). 개인의 특성, 대처 행동, 그리고 특정한 삶의 목적에 따라 사람들은 각자의 레퍼토리를 갖는 라이프스킬을 필요로 한다(권성호 등, 2021). 또한 개인의 생애주기에 따라 필요한 라이프스킬은 다를 수 있다. 예를 들어, 학교 교육과정에 있는 유소년 시기에는 새로운 지식과 정보를 습득하고 처리하는 학습 기술, 또래의 물질 남용에 관련해 방어할 수 있는 예방 차원의 기술이 강조되지만, 성인기에는 여러 삶의 문제를 해결하는 과정에서는 협상 기술, 조직화, 리더십 등과 같은 기술이 보다 강조될 수 있다(권성호 등, 2021). 노년기에는 일상생활을 위해 필요한 최소한의 요구조건으로써(권성호 등, 2019) 신체활동 기술이 더욱 중요시될 수 있다. 생애주기에 따라 라이프스킬을 발전시킴으로써, 개인은 보다 건강하고 만족된 삶을 영위할 수 있다. 무엇보다 중요한 것은 각자의 처한 상황에 맞게 요구되는 라이프스킬을 습득하려는 의지와 태도이며, 라이프스킬은 적절한 조건과 방식에 따라 학습될 수 있음을 인지하는 것이다(정용철, 류민정, 2009).

이상의 내용을 종합하자면, 라이프스킬은 학교 현장교육에서 문제행동 예방 및 건강증진을 위해 활용되고 있는 보편적인 접근방식이라는 점을 확인할 수 있었으며, 그 목표는 주변 환경을 건강에 좋은 방향으로 변화시키는 행동들에 중점을 둔다는 것이었다. 더욱이 개인의 행동이나 타인을 대하는 사회적 관계를 구축하는 행동들을 목표로 둠으로써(WHO, 2013), 궁극적으로 개인의 긍정적인 행동이 사회적으로 의미 있는 공헌을 하게 된다는 점이 강조되었다. 따라서 라이프스킬을 통해 각 개인은 보다 유능하고 사려 깊은 사회구성원으로서 기여하기 위한 권한을 부여받는다고 할 수 있다(권성호 등, 2021).

2) 라이프스킬의 주요 프로그램

라이프스킬 프로그램 적용에 관한 효과성, 중요성 및 가치가 입증되면서 라이프스킬 교육은 알코올 남용, 흡연, 마약 등의 예방에 목표로 두고

전 세계적으로 많은 중재 프로그램들이 주요한 역할을 해오고 있다(Botvin & Kantor, 2000; Huang et al., 2012; Mandel et al., 2006). 라이프스킬 프로그램은 스포츠, 위험 행동 예방 및 성과 관련한 건강 프로그램을 포함하고 있으며, 각 분야의 맥락에 맞게 다양한 프로그램으로 실행되었다(Jones & Lavallee, 2009; Nasheeda et al., 2019). 예를 들어, 미국, 영국, 독일, 그리스, 멕시코와 같은 서구 국가들은 흡연, 알코올, 약물 남용, 에이즈, 피임, 성과 관련한 활동, 콘돔 사용에 대한 인식 등과 관련해 긍정적인 거부 기술 및 효과적인 의사결정을 증진하기 위한 라이프스킬 교육을 고안했다(Botvin et al., 2001; Campbell-Heider et al., 2009; Givaudan et al., 2008; MacKillop et al., 2006; Martin et al., 2013; Menrath et al., 2012). 즉 위험 행동은 줄이고 긍정적인 행동을 촉진하기 위해 거부 및 저항 기술, 태도 변화, 의사결정에 초점을 맞춰 라이프스킬 교육이 개발되었다(Nasheeda et al., 2019; Peters et al., 2009). 반면, 인도, 스리랑카, 몰디브, 방글라데시, 태국, 미나마르, 네팔과 같은 개발도상국은 라이프스킬 개념을 각각의 학년 수준의 커리큘럼에 통합하여 시행하고 있다(WHO, 2001). 개발도상국에서 라이프스킬 프로그램은 커뮤니케이션과 같은 기본이 되는 라이프스킬의 요소에 중점을 두고 구성요소에 따라 학년 수준에 적합하게 순차적으로 수행된다(Nasheeda et al., 2019). 즉 성 역할 및 사회 문제와 관련된 기술의 적용은 중간 수준의 기술로 여겨지고, 마약, 흡연과 같은 위험 행동과 관련한 기술의 적용은 고급 수준으로 마지막에 진행된다(WHO, 1993). 다시 말해, 개발도상국은 서구 국가와 유사한 접근방식을 취하지만 서구 국가보다 좀 더 일반적인 의사소통 기술, 여성의 지위, 아동의 권리 및 민주주의와 같은 사회적 측면을 포함하고 있어 프로그램 내용이 좀 더 광범위하다고 볼 수 있다(Ladiwal & Kanwar, 2021; Nasheeda et al., 2019). 아시아와 태평양 지역의 국가들은 위험행동을 줄이고 유소년들의 건강과 웰빙을 증진하기 위해 라이프스킬 프로그램을 Comprehensive Sexuality Education(CSE) 프로

그램과 결합하여 실시하고 있다(UNFPA, 2015). Comprehensive Sexuality Education(CSE)은 유소년의 위험행동을 줄이고 건강과 웰빙을 향상시키는 것을 목표로 한다(UNFPA, 2015). 이 프로그램은 생식건강과 사춘기 시기의 긍정적인 태도, 가치에 대해 배우는 것을 포함하고 있으며, 개인의 내적인 면과 의사소통, 의사결정, 자기주장 기술 등과 같은 대인관계 기술과 관련한 라이프스킬을 발전시키는 것에 중점을 둔다(UNFPA, 2015; UNICEF, 2010).

이상의 내용처럼, 세계 각국에서 라이프스킬 프로그램은 각 나라의 맥락에 적합하게 학교 현장교육의 기반을 통해 건강과 여러 사회 문제와 관련한 것들을 가르치며 다양한 방식으로 현대적인 접근법을 취하고 있다(WHO, 2001).

라이프스킬의 초기 연구는 임상에서 알코올, 흡연, 마약 등에 중독된 사람들을 대상으로 중독 증상에 대한 호전이나 치료를 목적으로 활용되었다(Botvin et al., 1980). 즉, 흡연자를 대상으로 흡연 욕구에 대처하고, 금연에 따른 불안수준을 조절하기 위해 라이프스킬 프로그램을 중재하였으며, 그 결과 유의미한 효과를 발견했다(Botvin et al., 1980). 임상에서 알코올, 흡연, 마약 등에 중독된 사람들에게 효과가 있다는 근거를 토대로 코넬 의과 대학의 Botvin(1991)이 최초로 라이프스킬 교육을 유소년의 약물남용 방지 교육에 도입하였다. Botvin(1991)에 따르면 라이프스킬은 복잡하고 곤란한 과제가 넘쳐나는 사회에서 성공하고, 자신이 직면한 문제에 효과적으로 대처하기 위해 필요한 개인적, 사회적 스킬이라고 정의된다. 이와 같은 정의를 바탕으로 Botvin(1991)은 유소년들의 흡연, 음주, 약물남용을 방지하기 위해 Life Skills Training(LST) 프로그램을 개발하였다.

LST 프로그램의 이론적 토대는 Bandura(1977)의 사회학습이론(Social Learning Theory)을 근거로 하고 있다. 사회학습이론의 전제는 사람의 행동과 환경적인 요소 간에 역동적인 상호작용을 내포하며, 이러한 활발한 상호작용은 인간의 건강한 행동을 만드는 데 영향을 미친다고 주장

한다(Bandura, 1977; McAlister et al., 2008). 사회적 자극으로 인해 인간의 행동이 발생되며, 이렇게 발생된 행동을 유지시키는 것은 강화라고 설명한다(Bandura, 1977). 또한 사회적 관찰학습의 중요성을 강조하면서 인간의 행동이 보상이나 처벌의 결과로서 형성되기도 하나, 대부분의 인간행동은 다른 사람의 행동을 관찰하고 모방하는 것을 통해 학습이 이루어진다고 주장한다(Bandura, 1977). 사회학습이론에서 설명하는 관찰학습은 다른 사람의 행동을 단순히 그대로 모방하는 것이 아닌 인지적 과정이 포함되어있는 관찰을 의미한다(Bandura, 1977). 이 이론에 따르면, 약물남용은 사회환경적 요인과 개인의 내적 요인의 상호작용으로 학습되기 때문에 모델링, 강화를 통해 학습되고, 이러한 학습과정에서 개인의 인지, 태도 및 신념과 같은 요인들이 상당한 영향을 미친다고 설명한다(Santrock, 2006). 즉 인간의 행동은 어느 하나의 일방적인 영향으로 설명될 수 없고 인지적인 개인의 내적인 요인과 환경이 결합하여 상호 작용한 결과라는 것이다(최계현, 2014). 단순히 관찰하고 똑같이 모방하는 것이 아니라 자신의 인지와 신념과 같은 개인의 내적 영역의 요소들이 더해져 학습에 영향을 미치게 된다는 주장이다(Bandura, 1986). 다시 말해, 약물남용과 같은 위험행동들은 다른 행동들과 유사하게 또래와 가족, 미디어와 같은 사회적 요인과 신념과 태도와 같은 개인의 내적 요인 간의 상호작용으로 초래된 행동이라 할 수 있다(Botvin et al., 1990). 특히 약물을 사용하는 미디어에서의 인물, 또래, 형제 등과 같은 역할모델의 성공적이고 고원한 상태에 대한 반복적 노출은 유소년에게 지대한 영향을 미친다(홍정이, 2003). 유소년들은 역할모델을 관찰 후 또래들 사이에서 특정한 상황들에 관한 역할연기를 하고, 연습을 통해 새로 습득한 기술을 강화함으로써 학습된 일련의 행위 방식들이 고정될 수 있다(이아진, 2004).

사회학습이론에서는 높은 위험상황에 대한 대처 반응을 학습에 의해 확보하고 있는가에 따라 행동이 유발된다고 전제하고 있기 때문에 유소년이 높은 위험상황에서 효과적인 대응반응을 실행할 수 있다면, 행동에 대한 통제는 유의미하게 이루어질 것이라고 주장한다(임영선, 2004). 학습을

통해 어떤 상황에 성공적으로 대처하게 되면 개인은 숙달 및 통제에 대한 지각을 경험하게 되며, 반복적인 학습을 통해 그 이후에 접하게 되는 상황에 대해서도 적극적으로 대응할 수 있을 것이라는 기대를 갖게 한다. 사회학습이론에 근거한 유소년의 행동변화를 유도한 라이프스킬 프로그램의 중재에서는 개인의 대응반응을 확인하고, 학습하고, 강화시키는 것이 프로그램 중재의 주요 목표가 된다(임영선, 2004).

Botvin(1991)에 따르면 유소년들의 약물사용은 다양한 요인의 상호작용의 결과로서 가족과 또래 관계, 매스컴 등의 사회적 영향력에 저항하지 못하는 차별적 수용성, 낮은 자존감, 낮은 자기확신, 낮은 자율성과 같은 개인의 내적인 측면과 사회적 압력에 저항하는 방법 부족으로 인한 복합적인 요인이라고 주장한다. 따라서 Botvin(1991)은 유소년의 약물남용 예방을 위해서 개인의 내적인 면과 대인관계 기술, 사회적 영향력 기술을 혼합해서 적용하는 것이 의미 있는 결과를 도출하게 된다는 것을 강조하였으며, 이를 토대로 LST 프로그램을 개발하였다.

Botvin에 의해 개발된 LST 프로그램은 학교현장교육에 기반을 둔 약물남용 예방프로그램으로 유소년들에게 약물에 대한 정확한 지식을 제공할 뿐만 아니라 약물사용을 권하는 사회적 영향에 저항하는 방법과 생활 속에서 직면할 수 있는 다양한 문제상황을 다룰 수 있는 일반적인 대처기술을 발달시켜 약물남용을 예방하는 것에 초점을 두고 있다(Botvin, 2001). 예컨대, 담배를 피우는 문제행동을 끊게 하려고 하기보다는 또래 친구가 담배를 권유했을 때 거절하는 자기주장과 관련한 기술에 대해 교육함으로써 위험행동을 예방한다는 것이다. 이 외에도 의사소통 기술, 의사결정 기술을 배움으로써 유소년들은 또래와의 사회적 기술을 습득하고, 동시에 자기 인식, 감정조절 기술 등과 같은 자기 내면에 관련한 기술을 학습하면서 위험상황에 대한 대처반응을 확보하게 된다(Botvin, 2005). 즉 이 프로그램은 특정 문제행동을 변화시키려고 노력하기보다는 개인의 전반적인 적응능력과 사회적 유능감을 향상시킴으로써 유소년기에 직면할 수 있는 여러 가지 문제행동을 줄이고 위험행동에 대한 대안을 제공하며, 약물남용을

예방하는 것에 중점을 둔 프로그램이라 할 수 있다. 구체적으로, LST 프로그램은 주로 유소년들에게 또래의 압력에 저항하는 사회적 기술과 의사결정, 스트레스와 불안 관리, 커뮤니케이션 기술 등의 인지행동기술 그리고 심리적 요인과 관련한 것을 가르치는 것으로 구성되어있다(Botvin et al., 2006). LST 프로그램의 수업주제와 다뤄지는 개념은 표 2와 같다.

표 2. Life Skills Training(LST) 프로그램 예시

수업주제	논의되는 개념
자기 인식 (self-awareness)	자신이 좋아하는 것과 재능에 대한 인식, 자기 인식에 영향을 미치는 요소
의사결정 (decision making)	일반적인 의사결정 전략, 주체적인 생각에 대한 중요성, 담배 관련 의사결정 시나리오
흡연 정보 (smoking information)	담배의 부정적 영향, 중독된 흡연자로 되는 과정, 담배 관련 법률
광고 (advertising)	광고의 기능, 소비자 행동에 영향을 미치는 마케팅, 광고에 대응하기 위한 대안적인 방법
스트레스 관리 (stress management)	학업에 대한 스트레스 관리, 스트레스 신호에 대한 자각, 스트레스 대처기술에 대한 연습
커뮤니케이션 스킬 (communication skills)	적극적으로 듣는 기술, 건설적·비건설적인 대화 방법, 언어적·비언어적 대화
사회생활 기술 (social skills)	부끄러움을 극복하는 것, 갈등의 유형, 갈등의 결과
자기주장 (assertiveness)	또래가 압력을 행사했을 때 거절하는 방법, 수동적인 행동, 적극적인 행동

LST 프로그램에서 라이프스킬을 구축하는 활동을 통해 유소년들은 알코올과 흡연에 대한 지식 및 태도, 자기효능감, 금연 욕구 등에 있어 긍정적인 변화를 나타내었으며, 결과적으로 금연 행동의 변화를 일으켰다. 또한 다양한 인종의 참여자들을 대상으로 진행된 연구에서 LST 프로그램은 스트레스와 불안 대처에 영향을 미치는 자아존중감과 유능감의 증진에도 긍정적인 기여를 하는 것으로 확인되었다(Botvin et al., 1990; Botvin & Griffin, 2004; Epstein et al., 2000; Griffin & Botvin, 2014; Griffin et al., 2002).

이 외에도 라이프스킬을 대표하는 프로그램으로 IPSY(Information + Psychosocial Competence = Protection) 프로그램을 들 수 있다. IPSY 프로그램은 LST 프로그램과 유사하게 사회학습이론에 근거를 두고 있으며, 유소년들이 물질에 대한 정보를 알고 심리·사회적 역량을 갖추게 되면 이들을 물질로부터 보호할 수 있게 된다고 강조한다. 유소년의 물질을 시작하는 시기를 지연시키고 알코올과 담배의 소비를 줄이는 것을 목표로 하는 보편적인 학교 기반의 라이프스킬 프로그램으로서(Weichold, 2014; Wenzel et al., 2009), IPSY 프로그램은 개인의 내적인 면과 사회적인 면의 대인관계 기술, 저항 기술, 학교와 유대감 형성, 약물남용에 대한 지식, 약물남용 예방, 물질 사용감소 기술 등의 내용을 포함하고 있다. 이 프로그램을 통해 유소년들은 건강 위협적인 요소로부터 자신을 보호하고, 보다 자신에게 이로운 행동들을 선택하며, 건강한 대인관계를 조성하게 된다고 보고된다. 예를 들어, 알코올 시작하는 시기를 늦추거나 특정 시기에 보이는 알코올의 양과 빈도를 줄여주는 등 이 프로그램은 유소년들의 알코올 소비패턴에 긍정적인 영향을 미친다(Bühler & Kröger, 2006; Tobler et al., 2000). 이처럼 여러 선행연구에서 IPSY 프로그램은 유소년의 흡연과 약물의 사용에 대한 효과적인 중재 프로그램으로 보고되는 것을 확인할 수 있다(Giannotta & Weichold, 2016; Weichold & Blumenthal, 2016; Weichold et al., 2016; Wenzel et al., 2009).

이상의 내용을 종합하면, 라이프스킬과 관련한 두 대표 프로그램은 Bandura(1977)의 사회학습이론을 근거로 학교현장교육 기반을 두고 유소년들의 흡연, 알코올, 약물남용, 성, 학교 폭력, 섭식 장애 등을 포괄한 위험행동을 예방할 수 있는 기술을 발전시키는 것에 중점을 두고 있다는 것을 파악할 수 있다(Kawabata, 2009). 구체적으로, 대인관계 영역의 자기주장, 긍정적 사회적 관계, 개인 내적 영역의 비판적인 사고와 자아존중감 등과 같은 심리적인 측면의 증진에 초점을 두고 있으며(WHO, 1997), 오랜 기간에 걸쳐 긍정적인 행동들이 점진적으로 강화되는 것에 중점을 두면서 물질에 대한 구체적인 기술과 지식을 배우는 것으로 구성되어있다(Botvin & Griffin, 2004). 더욱이 유소년의 문제행동에 다각적으로 접근하는 중재방법으로서, 효과성에 대한 철저한 평가를 거쳐 그 유효성이 검증되었다는 것을 확인할 수 있다(Botvin et al., 2001; Weichold et al., 2016). 또한 유소년이 건강한 성인으로 성장하기 위해 필요한 도전과 협상과 같은 기술을 적용하는 것에 동일한 목적을 가지고(Prajapati et al., 2017; Savoji & Ganji, 2013; WHO, 1993), 생산적인 시민으로 성장하기 위한 발판을 마련하는데 긍정적으로 활용되고 있음을 알 수 있다. 특히 LST 프로그램은 다양한 조건과 집단을 대상으로 활용되어왔으며, 프로그램 효과에 대한 평가도 지속적으로 이루어져 미국 질병관리예방센터(Center for Disease Control and Prevention, CDC)에서는 유소년의 흡연 예방 효과가 있음을 공식적으로 인정하고(이가은, 2009), 미국 전 지역의 여러 학교에서 유소년의 위험행동을 예방하기 위해 이 프로그램을 활용할 것을 적극적으로 권장하고 있다(서은희, 2019). 이와 같은 경험적 증거를 통해 유소년들이 현시대에 필수적으로 습득할 필요성이 있는 기술을 배우는데 라이프스킬 프로그램의 역할은 유의미한 가치가 있음을 확인할 수 있다.

2. 체육학영역에서의 라이프스킬(life skills)

1) 스포츠 라이프스킬의 개념 및 구성요인

역사적으로 라이프스킬 연구는 임상에서 알코올 중독, 흡연, 마약 등에 중독된 사람들을 대상으로 증상에 대한 호전이나 치료를 목적으로 활용되었다(Botvin et al., 1980). 즉, 흡연자를 대상으로 흡연욕구에 대처하고, 금연에 따른 불안수준을 조절하기 위해서 라이프스킬 프로그램을 적용한 결과 의미 있는 효과를 발견했다(Botvin et al., 1980). 이러한 임상에서의 라이프스킬 프로그램에 대한 긍정적인 효과는 학교현장교육에 기반을 둔 유소년의 위험행동 예방을 위한 프로그램으로 유용하게 활용되었고, 점차 스포츠분야로 그 아이디어가 전이 및 확대되어 활용가치를 인정받기 시작했다(임태희, 장창용, 2017; Danish et al., 2004).

체육학영역에서 라이프스킬의 최초의 연구는 1991년 미국 대학 체육협회(The National Collegiate Athletic Association, NCAA)의 활동과 지원 아래 이루어진 고등학생과 대학생, 선수를 대상으로 시작된 사회봉사 프로그램으로 다양한 심리기술 훈련과 전략을 활용해서 경기력과 생활과 관련된 적응력을 증진시키는 것에 도움이 되도록 계획되었다(권성호 등, 2021). NCAA의 연구를 시작으로 스포츠 라이프스킬에 대한 개념이 정립되었으며, 이와 관련된 연구는 1990년대 초반 본격적으로 진행되면서 그 개념의 틀이 점차 완성되었으며 교육적인 측면으로 스포츠 현장에 적용되었다(Danish & Nellen, 1997). 그 예로서, 스포츠에 참가하는 유소년과 성인을 대상으로 운동의 심리효과를 삶의 측면에 적용시키려는 Weiss(1991)의 연구가 대표적이다(임태희, 장창용, 2017). 또한 운동선수들의 라이프스킬 발달을 도모하기 위해 교육심리학 관점에서 개입을 시도한 Danish와 Donohue(1995)의 연구는 스포츠 라이프스킬에 대한 이론적 틀을 마련하는 데 도움을 주었다(임태희, 장창용, 2017).

스포츠 라이프스킬은 스포츠를 통해 또는 스포츠 내에서 촉진되거나 발달되며 스포츠가 아닌 다른 환경에서도 신장 될 수 있는 목표설정, 감정조

절, 시간관리, 문제해결능력 등과 같은 개인의 내적자산이나 특성 및 기술을 의미한다(Gould & Carson, 2008; Holt, 2016). 즉 우리가 처한 환경이나 분야에서 성공을 위해 사용할 수 있는 다양한 심리기술과 태도 그리고 갈등해소 전략을 포함한다(Papacharisis et al., 2005). 이러한 기술은 스포츠 환경에서 체험하고 느낀 것으로 끝나는 것이 아니라 자신의 삶 곳곳에 적용하고 고스란히 녹아들도록 하는 것을 목표로 한다(임태희, 장창용, 2017).

스포츠에서 라이프스킬은 학자마다 조금씩 다른 방법으로 정의하고 있지만, 이들의 정의를 통합해보면 공통적으로 포함하고 있는 내용이 있다. 구체적으로 라이프스킬의 기술을 강조한다는 것, 내적 자산(inner assets)과 역량이라는 것, 인지·행동·정서적 차원을 포함한다는 것, 그리고 행복한 미래 삶을 위한 개념이라는 점은 모든 라이프스킬에 대한 정의에서 강조하는 내용이다(임태희 등, 2021; Cronin & Allen, 2017; Danish et al., 2004; Hodge & Danish, 1999). 이러한 연구자들의 견해를 종합적으로 살펴보면, 라이프스킬은 행복한 미래의 삶을 위해 사용하는 인지·심리·정서·행동 기술로서 어려운 일이나 도전 상황에 직면했을 때 이를 효과적으로 대처할 수 있는 내적 자산이자 역량으로 정의된다(임태희 등, 2021; Gould & Carson, 2008).

라이프스킬은 다양한 분야에서 여러 개념으로 등장한다. 특히 사회적 맥락이나 문화적 차이에 따라 라이프스킬의 개념은 다르게 나타난다(O'Hearn & Gatz, 2002). 라이프스킬의 개념 자체가 문화, 환경, 상황 등에 따라 다르게 이해 적용되기 때문이다(임태희 등, 2018; O'Hearn & Gatz, 2002). 예를 들어, 아이 콘택트(eye contact)의 경우 남자에게는 대인관계 기술로서 효과적으로 활용될 수 있지만, 여자에게 동아시아 유교권이나 이슬람권과 같은 문화에서는 권장되지 않을 수 있다(장창용 등, 2020). 이처럼 라이프스킬은 사회문화적 배경과 집단이 어떤 특성을 지니고 있는가에 따라 다르게 이해될 수 있으므로 구성 요인에 대한 조작적 정의가 명확하게 이루어져야 한다(O'Hearn & Gatz, 2002).

연구자들은 스포츠 라이프스킬의 프로그램을 개발하고 이에 관련한 측정도구 개발을 진행하면서 라이프스킬의 하위요인들을 제시하였다. 예를 들어, Weiss, Bolter와 Kipp(2014)은 라이프스킬의 전이를 확인하기 위하여 라이프스킬 프로그램을 통한 신체활동의 효과성을 측정할 수 있는 라이프스킬 전이 검사지(Life Skills Transfer Survey: LSTS)를 개발했으며, 그 하위요인으로 만나기와 인사하기, 감정조절, 목표설정, 갈등해결, 건강한 선택하기, 다름 인정하기, 타인에게 도움 구하기, 타인 돕기라는 여덟 가지 요인을 제시하였다(장창용 등, 2020). 이와 유사하게 Cronin과 Allen(2017)은 스포츠에서 습득한 라이프스킬을 측정할 수 있는 LSSS(Life Skills Scale for Sport: LSSS)를 개발하였으며, 그 하위요인으로 팀워크, 목표설정, 시간관리, 감정기술, 의사소통 및 대인관계, 사회기술, 리더십, 문제해결 및 의사결정 등을 포함하였다(Cronin & Allen, 2017). 이 외에도 라이프스킬의 개념이 심리 전략 또는 심리기술을 포함하여(Papacharisis et al., 2005), 혼잣말, 긍정적 생각, 자신감, 불안조절 등의 내용도 포괄하고 있다(임태희, 장창용, 2017). 구체적으로 스포츠 라이프스킬과 관련한 국내외 연구자들이 제시한 하위요인들은 표 3과 같다.

표 3. 라이프스킬 관련 문헌과 하위요인

연구자	상위 개념	라이프스킬 하위요인
권오정 (2017)	심리기술	심리적 강인함, 근면함, 감정조절, 자신감
	사회기술	단체생활, 에티켓, 의사소통, 대인관계적 유능감
	자기관리 기술	신체 관리, 시간 관리
	목표설정 기술	목표 추구, 목표설정 관리
이옥선 (2012)	기본기	자기신뢰, 자기관리, 자기성장, 대인관계, 조직생활
	대응기	원인분석, 결과수용, 상황대처, 압력대처, 갈등해결
	공헌기	리더십과 팔로워십, 임무완수, 희생과 봉사
임태희 등 (2019)	계획	만나기와 인사하기, 자기 이해, 목표설정
	습득	긍정적 생각, 감정조절, 자신감, 자기관리
	실천	다름 인정, 의사소통, 대인관계, 갈등해결, 도움 주고받기
장창용 등 (2020)	자율성	목표설정, 시간관리, 자기조절
	유능성	스트레스 관리, 자기관리, 긍정적 생각
	관계성	갈등해결, 의사소통, 감정조절
Danish (2002)	-	팀빌딩, 목표설정 하기, 꿈에 도전하기, 타인에게 도움받기, 실현 가능한 목표 만들기, 긍정적 혼잣말, 긴장풀기, 감정조절, 다름 인정, 건강한 라이프 스타일, 개인수행 집중, 인생 목표설정, 자신감과 용기, 강점개발
Cronin과 Allen(2017)	-	목표설정, 팀워크, 감정기술, 시간관리, 사회기술, 리더십, 의사소통 및 대인관계, 문제해결 및 의사결정
Weiss 등 (2014)	-	만나기와 인사하기, 목표설정, 감정조절, 갈등해결, 다름 인정, 건강한 선택, 도움주기, 도움 받기

2) 스포츠 라이프스킬의 이론적 기반

스포츠 라이프스킬은 긍정심리학에서 파생된 긍정적 유소년 발달(Positive Youth Development, PYD)에 이론적 토대를 두고 있다. 2000년대에 등장한 긍정심리학(positive psychology)으로 인해 유소년을 바라보는 기존의 관점에 상당한 차이가 생겨나기 시작했으며, 긍정심리학을 기반으로 인간의 웰빙을 촉진하기 위해 개인의 강점과 최적의 심리기능에 대한 논의가 활발하게 진행중이다(Luthans et al., 2014).

기존의 발달심리학은 유소년들이 사춘기에 경험하는 약물, 알코올, 흡연, 공격성 등과 같은 문제행동을 효과적으로 조절하거나 예방하는 데 초점을 둔 손실감소(deficit-reduction) 접근에 중점을 두었다. 유소년 발달에 관한 문제는 과학적 학문 영역 안에서 초기 85년 동안 대체로 유소년의 '결점, 부족'과 관련된 인식에만 초점이 맞춰져 있었다(Lerner, 2001). 하지만 유소년에 관한 교육이나 연구가 유소년들의 문제예방과 문제해결로 귀결되는 과거의 접근방식은 충분치 않다고 문제가 제기되었다(Roth & Brooks-Gunn, 2003). 즉 기존의 학교현장교육에 기반을 둔 약물, 흡연, 알코올, 성과 관련된 유소년들의 위험 및 문제행동들을 예방하는 데 중점을 두고 진행된 보편적인 라이프스킬 프로그램의 접근방식은 충분하지 않을 수 있다는 것이다. 이에 심리학의 권위자인 Csikszentmihalyi와 Seligman(2000)에 의해 유소년에 대한 관점에도 변화가 일어나며, 긍정심리학으로 전환을 맞이하게 되었다. 긍정심리학은 인간 내면의 고통과 아픔과 같은 부정적인 측면보다는 행복과 강점과 같은 긍정적인 측면에 중점을 두고 있다. 이러한 긍정심리학의 개념은 유소년 발달의 관점에도 영향을 미치며 그대로 적용되었다. 긍정심리학을 근거로 한 강점기반(strength-based) 접근에서는 문제해결이나 예방보다는 유소년들이 가지고 있는 잠재력과 가능성을 개발하는 데 초점을 두고 있다(임태희 등, 2021). 유소년들이 건강한 성인으로 성장하여 행복한 삶을 살기 위한 역량(competency)과 내적 자산(inner assets)을 개발하고 긍정적인 자질의 발달을 유도하는 것이 강점기반 접근의 목적이다(임태희 등,

2021). 즉 일반적으로 유소년들은 전인적 발달에 있어 잠재성을 가지고 있으며, '문제가 해결되어야 할 대상'이 아니라 '육성되어야 할 존재'로 여겨진다는 것이다(Roth et al., 1998). 긍정적 유소년 발달(PYD)은 긍정심리학의 강점기반 접근을 따르며, 유소년은 문제를 잘 극복해야 하는 존재가 아니라 '잠재력과 강점을 지닌 사회적 자원(youth as resource)'으로 인식해야 된다고 강조한다(김진호, 2006). 이는 유소년들이 내재하고 있는 가능성과 잠재력에 초점을 둔 것으로 유소년들을 적극적으로 사회의 발달과 시대의 흐름을 주도하는 존재로 간주하는 새로운 관점이라 할 수 있다(Pittman, 1992, 2000). 이와 같은 새로운 관점을 기반으로 스포츠 라이프스킬 교육은 유소년들의 문제행동 예방 및 감소하는 것에서 한 걸음 더 나아가 모든 유소년들을 잠재력과 강점을 가진 존재로 인식하고, 그들이 긍정적 태도, 건강한 습관, 라이프스킬 등과 같은 자질을 개발해 성공적인 인생을 살아가는데 필요한 기술들을 갖추는 것에 보다 중점을 두고 있다(Hodge et al., 2013). 즉 유소년들을 문제해결 대상의 위치에서 가능성과 잠재력을 바탕으로 사회의 발달과 시대의 흐름을 주도하는 능동적인 존재로 인식하며(Holt, 2016), 유소년에 대한 관점의 변화를 적용하였다.

긍정적 유소년 발달(PYD) 분야의 연구자들은 라이프스킬의 학습과 발달이 구조적이고 체계화된 활동을 통해 촉진될 수 있다고 주장한다. 특히 스포츠와 같은 체계적인 신체활동은 라이프스킬 발달에 가장 큰 효과가 있는 것으로 알려져 있다(Goudas & Giannoudis, 2008). 즉 스포츠 프로그램은 유소년들에게 라이프스킬 개발을 위한 환경을 제공할 수 있다(Fraser-Thomas et al., 2005).

스포츠는 한 개인이 전인적인 인간으로 성장해 나가는데 있어 유용한 기회, 상황, 동기, 관계를 제공하는 강력한 추진제 역할을 한다(Ewing et al., 1996). 전인적 인간으로의 성장과 발달 즉, 사회의 일원으로서 성공적인 일생을 영위하기 위해 사회성 발달, 대인관계 기술에 단서를 제공하고 있는 것이 바로 라이프스킬이라고 할 수 있으며, 이는 지속적인 스포츠

참여와 경험을 통해 습득할 수 있고, 이 기술에 내재된 가치들은 우리의 일상으로 전이될 수 있다(Gould & Carson, 2008). 스포츠는 유소년 발달에 대한 다양한 이점을 지니고 있으며 여러 방면으로 활용된다(Coakley, 2016). 스포츠는 유소년들에게 활력을 불어넣어 주고 공동체 의식, 성취목표 성향, 개인적 건강 등을 촉진할 수 있다. 예컨대, 스포츠에 참여함으로 인한 긍정적인 경험은 자기 가치의 증가 또는 우울증 감소와 같은 정서와 관련한 라이프스킬 향상으로 이어진다(Eime et al., 2013). 또한 일상생활에 어려움을 겪고 있던 유소년이 스포츠를 통해 학습한 라이프스킬을 활용하여 자신에게 다가온 문제 상황을 지혜롭게 극복할 수 있으며, 경쟁스포츠 경험이 있는 중·고등학생들 대상으로도 라이프스킬이 개발될 수 있는 것으로 나타났다(Gould & Carson, 2008). 스포츠 환경에서 요구되는 목표설정과 같은 요소는 인지와 관련한 라이프스킬 개발의 메커니즘을 연습할 수 있는 기회를 제공한다(Jonker et al., 2011). 더욱이 일부 스포츠 프로그램들은 다문화 유소년들이나 취약계층 유소년들의 심리·정서·신체적 발달을 지원함으로써 국가와 사회의 구성원으로 바르게 성장하도록 만드는 유용한 정책적 수단으로도 활용된다(Coackley, 2016). 이러한 스포츠의 유용성은 스포츠가 긍정적 유소년 발달(PYD) 분야에서의 핵심 수단을 넘어 국가나 사회의 발전에 이바지할 수 있음을 시사한다(배준수, 2021).

긍정적 유소년 발달(PYD) 분야의 연구자들은 다음과 같은 세 가지 이유로 스포츠가 라이프스킬 습득에 가장 적절한 환경을 제공한다고 주장한다.

첫째, 스포츠와 삶의 유사성이다. 스포츠에서 자신이 설정한 목표에 도달하기 위한 과정과 실제 개인이 성공적인 삶을 살기 위한 과정에는 유사한 요소들이 상당히 많다(Danish et al., 2005). 스포츠 경기를 하다 보면 상대방의 반칙으로 인해 자신이 부당한 일을 겪는 경우가 생기기도 한다. 이때 자신의 억울한 감정을 격하게 표현하지 않고 감정을 조절하여 평정심을 유지하려고 노력하는 것을 통해 감정조절이라는 기술을 배울 수 있

다. 실제 삶에서도 어렵고 도전적인 상황에서 자신의 감정을 조절해야 할 일은 빈번하게 일어나고 감정을 조절할 수 있는 능력을 키워나가는 것은 필수적인 요소이다. 따라서 스포츠와 실제 자신이 살아가는 일상에서 더욱 건설적이고 성공하기 위해 이용하는 심리기술에는 상당한 유사성이 존재한다고 볼 수 있다.

둘째, 스포츠를 통해 유능감(competence)을 개발함으로써 일상생활에서 목표를 달성하고자 하는 강한 동기를 느낀다(Danish et al., 1992, 1993; Danish et al., 2005; Fox, 1992; Orlick & McCaffrey, 1991; Petlichkoff, 2004). 모든 스포츠는 초보자들을 위한 단계적인 훈련 프로그램을 제공한다. 단계에 맞는 훈련은 보통의 초보자들이 쉽게 성취할 수 있는 목표이기 때문에 이들의 흥미와 유능감을 향상시킬 수 있다. 유소년들도 마찬가지로 자신에게 적절한 난이도의 과제를 수행함으로써 성취감과 유능감을 느낄 수 있다(임태희 등, 2021). 이러한 성공 경험에 대한 긍정적 가치는 라이프스킬 학습과 전이를 위해 중요한 요소로 작용한다(Danish et al., 2004).

셋째, 스포츠는 이미 그 자체적인 특성으로 긍정적 발달을 도모할 수 있다(배준수 등, 2019). 스포츠를 기반으로 하는 교육이 신체적인 발달과 운동 기능 향상만을 목적으로 두지 않는다. 신체적인 측면 외에도 스포츠에 참여함으로써 팀워크나 인내심, 배려심, 의사소통 기술 등과 같은 사회적 요인들을 발달시킬 수 있다. 즉 많은 스포츠 프로그램이 사회적 환경에서 이루어지며, 유소년들에게 의사소통 기술, 갈등 해결, 공감과 같은 사회적 기술을 개발하는 기회를 제공한다(Bailey et al., 2013). 예를 들어, 스포츠 경기에서 자신이 속한 팀을 승리로 이끌기 위해 자신을 내세우기보다는 팀 전체와 조화를 강조하는 팀워크에 대해 학습하고 발달시킬 수 있다. 이러한 스포츠 자체가 이미 내재하고 있는 특성으로 인해 유소년들은 긍정적 발달을 촉진할 수 있다.

그 밖에도 스포츠는 직장과 학교처럼 연습 및 훈련을 강조하는 분위기를 갖추고 있으며(Danish et al., 1993), 스포츠 기술과 라이프스킬은

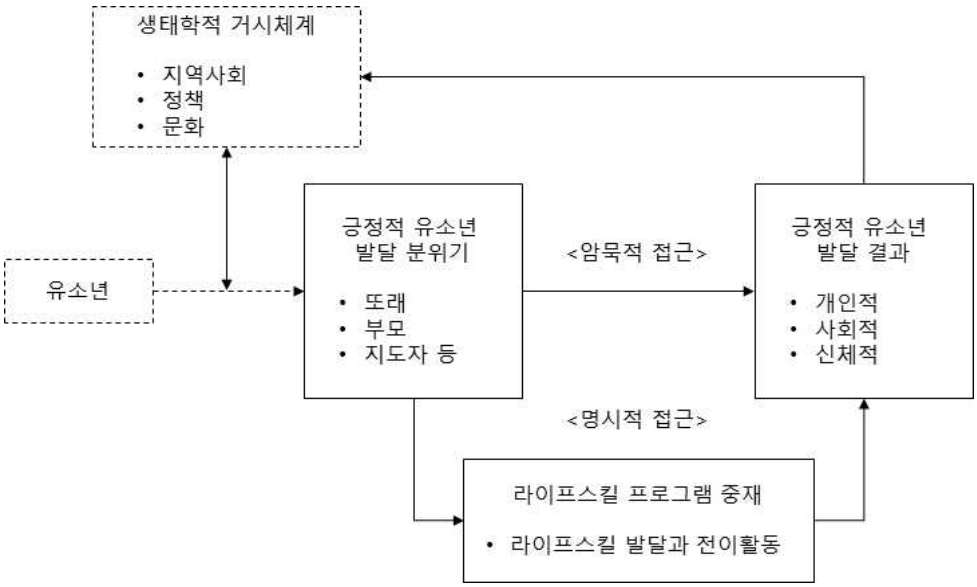
시범을 통한 모델링으로 학습된다(Orlick & McCaffrey, 1991). 이와 같은 이유로 긍정적 유소년 발달(PYD)를 연구하는 학자들은 라이프스킬 습득을 위한 중재전략으로 스포츠 및 신체활동을 적극적으로 활용하고 있다.

그간 체육계에서는 긍정적 유소년 발달(PYD)를 기반으로 스포츠 라이프스킬과 관련한 다양한 연구가 진행되어왔다. 요컨대, 스포츠 라이프스킬의 프로그램 개발 및 효과성 검증(권성호 등, 2019; 임태희 등, 2019; Danish, 2002; Danish et al., 1998; Hardcastle et al., 2015; Hellison, 2003; Hemphill, 2019; Petitpas et al., 2004; Weiss, 2006), 체육수업, 방과후학교, 스포츠클럽에서 라이프스킬을 개념화하기 위한 질적 연구(강지웅, 박용남, 2017; 배준수 등, 2019; 이옥선, 2015; 이옥선, 2016; Hodge et al., 2013; Holt, 2016; Pierce et al., 2017), 라이프스킬과 변인 간의 통계적 검증(배준수, 2019; 배준수, 2021; 임태희 등, 2020; 허정훈, 서다슬, 2019; Cronin & Allen, 2018), 스포츠 라이프스킬을 측정하고 평가할 수 있는 도구 개발(임태희 등, 2019; 장창용 등, 2020; 정예수, 2010; Cronin & Allen, 2017; MacDonald et al., 2012; Weiss et al., 2014) 등 다양한 연구방법으로 스포츠 라이프스킬에 관련한 정보 수집, 논의 및 연구성과가 축적되었다. 이러한 연구들은 유소년들의 긍정적 발달을 위해 스포츠적 접근을 시도하였을 때, 라이프스킬 습득을 발달시키는데 스포츠가 가치 있는 역할을 할 수 있다고 강조한다. 또한 체계적이고 구조화된 스포츠 프로그램을 통해 유소년들은 인내심, 협동심, 스포츠맨십 등과 같은 정의적 영역의 가치들을 습득하고(공경희, 2014; 주지애, 2020), 팀워크, 목표설정, 시간관리, 감정조절, 대인관계 및 의사소통, 사회기술, 리더십, 그리고 문제해결 및 의사결정과 같은 인지·사회적 측면의 라이프스킬을 습득 및 발달시킬 수 있다고 주장한다.

Holt 등(2016)은 스포츠를 통한 긍정적 유소년 발달(positive youth development through sport) 모델을 제시하였다. 스포츠를 통해 유소

년이 어떤 과정으로 긍정적 발달을 하게 되며 사회에 기여하게 되는지를 개념적으로 설명하였다. 즉 라이프스킬을 긍정적 유소년 발달의 핵심으로 여기며, 스포츠를 통한 긍정적 유소년 발달과정을 순환단계로 설명하였다(장창용 등, 2020). 이 연구는 메타분석을 이용해 총 63편의 연구를 고찰하였고, 선행연구들에서 제시하는 긍정적 유소년 발달(PYD)의 핵심개념들을 총체적으로 정리해 모델로 제시하였다(배준수, 2021). 〈그림 1〉과 같이, 긍정적 유소년 발달은 생태·환경 체계 및 개인 특성의 영향을 받게 되는 1단계, 긍정적 유소년 발달 분위기는 암묵적(implicit), 라이프스킬 프로그램은 명시적(explicit) 과정을 통해 성장에 영향을 미치게 되는 2단계, 그리고 긍정적 유소년 발달의 결과는 개인적, 신체적, 사회적 요인에 긍정적인 피드백을 주는 3단계의 순환구조를 이루고 있다(장창용 등, 2020). 스포츠 참여는 신체활동이 주된 목적이지만 그 과정에 어떤 의도와 계획을 가지고 있는가에 따라 결과는 달라질 수 있다. 이러한 명시적 접근을 통해 유소년들은 다양한 행동·심리·정서적 가치들을 체험하고(임태희 등, 2021), 이것을 개인의 일상생활로 전이시켜 개인의 내적 자산으로 이용할 때 비로소 유용성과 활용도가 높아질 수 있다(장창용 등, 2020).

이상에서 살펴본 바와 같이, 스포츠 라이프스킬은 긍정적 유소년 발달을 기반으로 유소년들에게 스포츠 활동을 포함한 여러 가지 활동들을 제공함으로써 전인적 성장의 기회를 주게 된다(장창용 등, 2020). 즉 참여자들에게 심리·사회·정서·인지적 역량을 길러주어 사회의 일원으로서 개인의 전인적 삶에 영속적으로 기여할 수 있도록 도움을 주는데 그 의미를 찾을 수 있을 것이다(장창용 등, 2020).



〈그림 1〉 스포츠를 통한 PYD 모델(Holt et al., 2016)

3) 스포츠 라이프스킬의 측정도구

주요 대표적인 스포츠 라이프스킬 척도로 국외에서 YES-S, LSSS가 개발되었으며, 그 이후 최근에 국내에 KLSSS, LSSSA가 순차적으로 발표되었다.

(1) the Youth Experiences Survey for Sport(YES-S)

이 연구는 Hansen과 Larson(2005)에 의해 개발된 the Youth Experiences Survey 2.0(YES) 측정도구를 스포츠 분야에 적용하여 요인 타당도 검증을 하는 것에 목적을 두고 있다(MacDonald et al., 2012). YES 척도는 스포츠 활동을 포함한 모든 구조화된 활동에 관한 경험을 측정할 수 있도록 개발되었기 때문에, 이 척도를 스포츠에 참여하고 있는 유소년을 대상으로 라이프스킬 습득에 대한 효과성을 측정하여 스포츠 분야에 적용하는 것이 가능한지 규명하고자 하였다(MacDonald et

al., 2012).

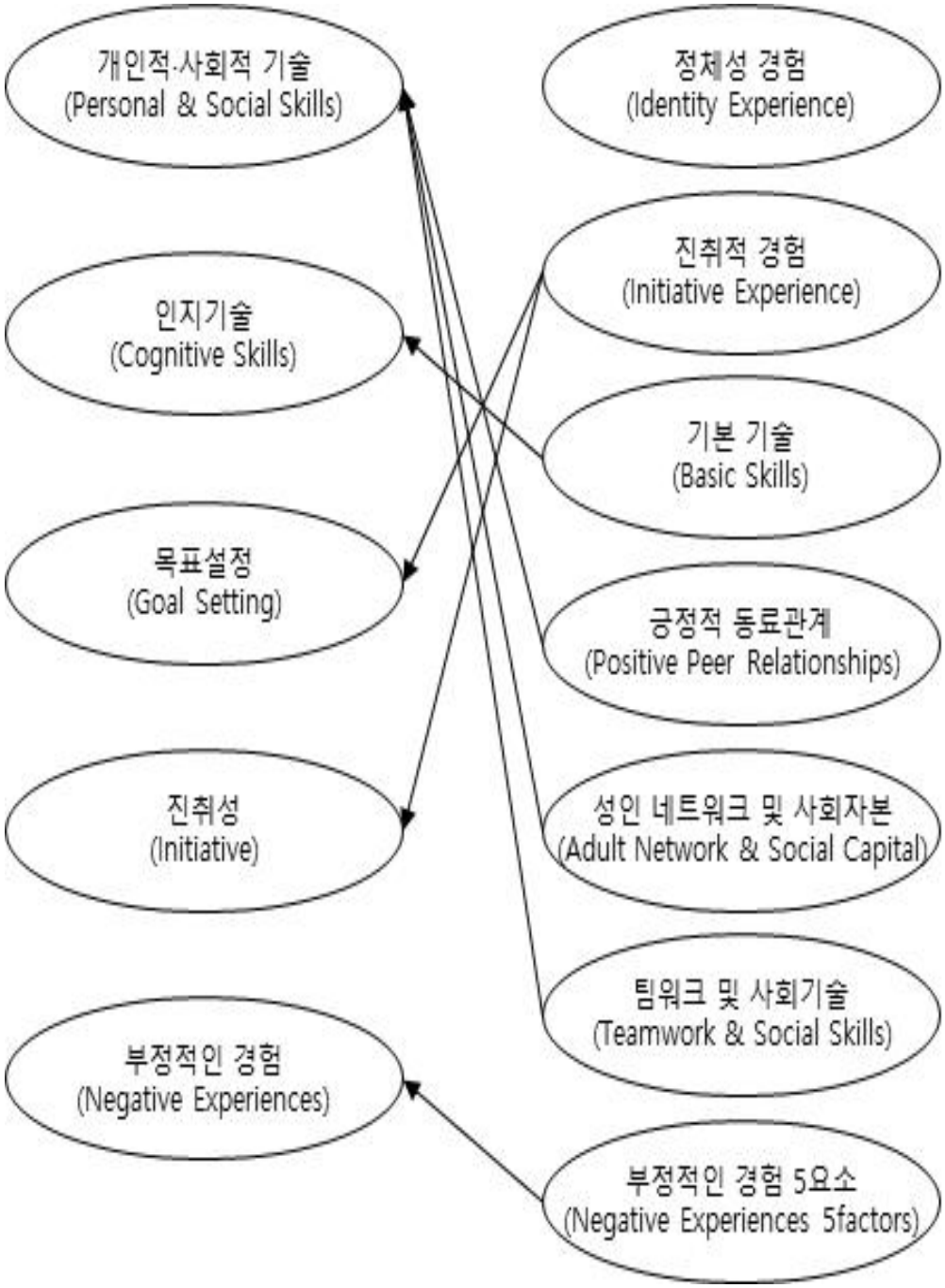
MacDonald 등(2012)은 기존 YES의 이론과 척도를 활용한 하향식 접근방법을 통해 9세에서 19세의 운동선수 637명을 대상으로 측정을 시도하였다. 그 결과, Hansen과 Larson(2005)이 YES 척도에서 제시한 요인구조에 대해 검증이 되지 않았다(MacDonald et al., 2012). 모형에 관한 통계적 검증의 확보가 이루어지지 않았기 때문에, 운동선수의 표본을 잘 설명할 수 있는 구조에 대해 검증하는 탐색적 요인분석이 이루어졌다(MacDonald et al., 2012). 즉 추가 분석을 통해 척도를 수정하였으며, 탐색적 요인분석 결과 총 5요인 37개 문항을 구성하였다. 하위요인으로는 개인적·사회적 기술(personal and social skills), 진취성(initiative), 목표설정(goal setting), 인지기술(cognitive skills), 부정적인 경험(negative experiences)이 포함되었다. 상기된 과정을 바탕으로 스포츠 상황에서 활용할 수 있는 the Youth Experiences Survey for Sport(YES-S) 척도가 개발되었다(MacDonald et al., 2012).

YES-S와 YES 척도를 구체적으로 살펴보면, 두 척도는 이론상으로는 다르지만 유사점이 존재한다는 것을 확인할 수 있다. 첫째, 모형의 전체 적합도를 살펴보면, 두 표본 사이에 약간의 차이가 있지만 두 경우 모두 큰 차이를 보이지 않는다. 수정할 때 본래 이 측정도구의 의도를 파악하여 보존하였기 때문에 모형 적합도의 일치성을 유지할 수 있었다(MacDonald et al., 2012). 이 연구의 표본은 Hansen과 Larson(2005)에 의해 모집된 표본보다 5살까지 어린 유소년 선수들을 포함하고 있어 측정도구의 문항을 유소년 선수들에게 적합한 언어로 변경하는 작업을 하였다(MacDonald et al., 2012). 따라서 YES-S와 YES 간의 모형 적합도가 일치하는 것은 문항을 어린 선수들에게 적합하게 수정할 때, 설문지의 의미를 유지하면서 원래 측정도구의 의도된 목적을 잘 제시했기 때문이라 볼 수 있다(MacDonald et al., 2012). 둘째, 두 척도는 〈그림 2〉에서 보는 바와 같이, YES 에서 '긍정적 동료관계(Positive Peer Relationships)', '성인 네트워크 및 사회자본(Adult Network &

Social Capital)′, ′팀워크 및 사회기술(Teamwork & Social Skills)′의 3개의 요인에서 나온 문항들이 YES-S에서는 ′개인적·사회적 기술(Personal & Social Skills)′의 1개의 요인으로 결합된 것을 확인할 수 있다(MacDonald et al., 2012). 즉 YES에서 3개의 하위요인이 YES-S에서는 개인적·사회적 기술의 한 요인으로 통합되었다. 요인의 구조에는 변화가 있었으나 그 안의 문항 내용은 YES와 유사하게 구성되었다. 구체적으로 YES-S에서의 개인적·사회적 요인을 구성하는 14개 문항은 YES의 3개 요인에서 추출된 문항으로 사회적 기술(예, 새로운 친구를 사귄다, 함께 일하는 것은 타협이 필요하다)과 개인적 기술(예, 감정이 행동에 영향을 미친다, 피드백을 더 잘 받게 되었다)에 관한 내용을 다루고 있으며(MacDonald et al., 2012), 이를 통해 구조 내의 질문내용에는 변화가 크지 않은 것을 알 수 있다. 이상의 내용을 종합해보면, YES-S는 YES의 기존 내용의 의도된 목적을 크게 벗어나지 않으면서 YES-S의 새로운 구조를 밝혔다는 것을 확인할 수 있다.

MacDonald 등(2012)은 위의 연구결과를 바탕으로 척도의 제한점을 다음과 같이 제시하였다.

이 연구에서는 유소년 운동선수들의 연령이 9세에서 19세로 격차가 많이 났고, 다른 연령대의 운동선수들이 그 연령대에 부합하는 또 다른 경험을 했는지에 관련해 밝히지 못했기 때문에, 후속 연구에서는 다양한 연령의 운동선수들 간의 경험 차이에 관련한 검증을 해야 한다고 제안하였다(MacDonald et al., 2012). 또한 YES-S 척도에서 제시된 구조는 최종적으로 확정된 것이라고 할 수 없으며, 추가적인 타당도 검증이 필요하다고 강조하였다(MacDonald et al., 2012). 즉 YES-S는 유소년 운동선수들의 긍정적인 발달 경험과 부정적인 발달 경험을 이해하는 데 유용할 수 있지만, 요인구조를 추가적으로 검증해 나가는 과정이 필요하다고 주장하였다(MacDonald et al., 2012). 따라서 후속 연구에서는 남성과 여성 또는 팀과 개인 운동선수가 설문지에 어떻게 답하는지에 대해 중점을 두고 지속적으로 타당도 검증을 할 것을 제안하였다(MacDonald et al.,



〈그림 2〉 YES-S와 YES 2.0 간의 요인구조 변화
(MacDonald et al., 2012)

2012).

YES-S는 유소년 스포츠 참가자들의 긍정적, 부정적 경험을 평가하는 도구로 제공되었으며(Holt & Jones, 2008), 이 연구에서 확인된 5개 하위요인은 유소년들의 스포츠 참여의 결과로 확인된 구조로서 긍정적 유소년 발달(PYD) 내의 기존 틀과 일치하는 구조를 다루었다는 것을 확인할 수 있다(Danish et al., 2005; Hellison, 2003; Larson, 2000). 스포츠를 통한 긍정적 유소년 발달에 관심이 있는 연구자들은 YES-S 척도를 활용하여 유소년 발달과정을 규명할 수 있을 것으로 판단된다(MacDonald et al., 2012). 스포츠 참여를 통한 긍정적 유소년 발달에 대한 관심이 높아지고 있는 점을 고려할 때(Holt, 2007), YES-S는 해당 분야에 실질적으로 필요한 척도를 제시했다는 점에서 상당한 의미가 있다고 볼 수 있다. 이 척도는 기존의 이론과 척도를 바탕으로 세부 영역으로 확장시킨 하향식 접근방법을 통해, 긍정적 유소년 발달에서 중요시하는 스포츠를 통한 라이프스킬의 습득을 측정하는 실제적인 첫 도구로서 활용 가능성이 확인된 것에 의의를 갖는다고 평가된다.

(2) Life Skills Scale for Sport(LSSS)

여러 연구에서 스포츠 참여를 통해 유소년들은 팀워크(Holt, 2007), 목표설정(Holt et al., 2008), 시간관리(Fraser-Thomas & Côté, 2009), 감정기술(Brunelle et al., 2007), 의사소통(Gould et al., 2007), 사회기술(Gould et al., 2012), 리더십(Camire et al., 2009), 문제해결 및 의사결정(Strachan et al., 2009)과 같은 라이프스킬을 개발할 수 있다고 주장한다. 하지만 이러한 연구의 대부분은 질적 연구방법을 이용해 라이프스킬 습득에 관한 효과성을 검증하였다(Cronin & Allen, 2017). 스포츠 라이프스킬의 습득 및 발전에 관련해 통계적 검증을 거친 측정도구로는 앞서 개발된 the Youth Experiences Survey for Sport(YES-S)가 유일하다. YES-S만이 라이프스킬 습득을 평가할 수 있는 유일한 측정도구였기 때문에, 여러 선행연구들은 스포츠 참여를

통한 라이프스킬의 습득에 대한 연구를 시행할 때 YES-S를 활용해 검증을 시도하였다(Bruner et al., 2014; Cronin & Allen, 2015; Vella et al., 2013). YES-S의 척도를 이용한 연구들은 각 하위요인에 대한 내적합치도를 제시했지만, 신뢰도와 타당도가 확립되지 못한 문제점을 지니고 있었다(Cronin & Allen, 2017). 이 외에도 이 척도는 질적 연구방법에서 제시한 8개의 라이프스킬 요인 중 목표설정과 사회기술과 같은 2개의 라이프스킬 요인만이 포함되어 라이프스킬의 구성요인을 총체적으로 포괄하지 못하고 있다는 지적이 제기되었다(Cronin & Allen, 2017). 즉 YES-S에서는 제시하지 못한 유소년들이 스포츠를 통해 발전될 것이라고 주장되는 그 밖의 또 다른 핵심 라이프스킬이 있다고 강조하였다(Cronin & Allen, 2017). 이에 Cronin과 Allen (2017)은 유소년들의 라이프스킬의 지표를 종합적으로 평가할 수 있는 새로운 측정도구의 필요성을 제안했다.

이 연구는 타당도에 대한 검증을 4단계로 나누어 진행하였으며, 체계적인 절차를 거쳐 최종적으로 LSSS(Cronin & Allen, 2017) 척도가 개발되었다. 1단계, 기존 선행연구와 39명을 포함한 전문가 회의 및 인터뷰를 통해 내용타당도를 검증하며 각 요인별 문항이 개발되었다. 2단계, 유소년 338명을 대상으로 기술통계분석 및 탐색적 요인분석을 거쳐 47문항으로 문항이 축소되었으며, 요인의 탐색과정을 거쳤다. 3단계, 유소년 223명을 대상으로 확인적 요인분석과 구조방정식모형 검증을 통해 내적 타당도 확보과정을 거쳤으며, 그 결과 43문항으로 축소되었다. 4단계, 2주 동안 스포츠에 참가한 37명의 유소년을 대상으로 검사-재검사 신뢰도를 통해 외적 타당도 과정을 거쳤다(임태희 등, 2019). 이상의 연구과정을 거쳐 LSSS(Cronin & Allen, 2017) 척도는 영국의 유소년 스포츠 참가자들을 대상으로 스포츠 참여를 통해 습득되는 라이프스킬을 평가하기 위한 도구로 개발되었으며, 총 8요인 43문항으로 도출되었다. 하위요인은 목표설정(goal setting), 팀워크(team work), 시간관리(time management), 사회기술(social skills), 감정기술(emotional skills), 의사소통 및 대인

관계(interpersonal communication), 문제해결 및 의사결정(problem solving and decision making), 리더십(leadership) 등이 포함되었다.

LSSS(Cronin & Allen, 2017) 척도는 타당도와 신뢰도 확보하였으며, 한 가지 주목할만한 연구결과를 도출하였다. 영국의 유소년 스포츠 참가자들은 8개의 라이프스킬 중에 특정 라이프스킬은 많이 습득했지만, 그 밖의 다른 라이프스킬은 그에 비해 덜 학습했다고 인식하였다. 참가자들은 팀워크, 의사소통 및 대인관계, 사회기술, 리더십 등에 관련한 라이프스킬 요인에 대해서는 많이 습득했다고 지각했지만, 감정기술, 시간관리, 목표설정, 문제해결 및 의사결정에 관련한 요인에 대해서는 상대적으로 적게 배웠다고 인식했다(Cronin & Allen, 2017). 즉 스포츠에 참여함으로써 특정 라이프스킬은 더욱 풍부하게 습득할 수 있다는 것이다. 이는 유소년들이 스포츠를 통해 어떤 라이프스킬을 더욱 발전시킬 수 있는지에 관련해 보다 구체적으로 살펴보았다는 점에서 의미가 있다고 할 수 있다(Cronin & Allen, 2017).

위의 연구결과를 바탕으로 후속 연구에서는 이 측정도구의 신뢰도와 타당도에 대한 확보가 지속적으로 이루어져야 한다고 주장하였다. 즉 다른 나라와 문화, 성별, 경쟁의 수준 그리고 스포츠 타입 등과 같이 다른 사회문화적 환경에도 결과가 일관되게 도출되는지 검증되어야 한다고 강조하였다(Cronin & Allen, 2017).

LSSS 척도는 스포츠를 통해 습득한 라이프스킬 정보를 객관적으로 수집하고, 스포츠 라이프스킬 프로그램 적용 후 효과까지 종합적으로 평가할 수 있는 장점을 지니고 있다(Cronin & Allen, 2017). 앞서 개발된 YES-S에서 종합적으로 포괄하지 못했던 라이프스킬의 새로운 의미와 핵심개념을 보완하여 보다 완성도 있는 측정도구를 제시하였다는 점에서 스포츠 라이프스킬과 관련한 연구에 시사하는 바가 크다고 할 수 있다. 또한 선행연구를 토대로 구성요인을 다양하게 조사한 점, 운동선수가 아닌 유소년 스포츠 참여자를 대상으로 개발되었다는 점, 특정 종목에 국한하지 않고 여러 종목에 활용되도록 개발됐다는 점과 측정도구를 내적 타당도 및

외적 타당도 검증절차를 체계적으로 거쳐 개발됐다는 점에서 국내 연구에 많은 영향을 미친 것으로 확인되었다(임태희 등, 2019).

(3) 한국판 스포츠 라이프스킬 척도(KLSSS)

국외 라이프스킬 연구는 YES-S 척도와 LSSS 척도 등과 같은 타당성이 확보된 측정도구를 통해 스포츠 라이프스킬의 정보의 수집과 논의가 활발히 이루져왔다. 반면 국내 연구는 라이프스킬을 타당하게 측정하고 객관적으로 평가할 수 있는 도구가 전무한 실정이었다. 측정도구의 부재로 인해 국내 라이프스킬 관련 선행연구에서는 스포츠 라이프스킬 정보를 수집하기 위해 대부분 질적 방법이 사용되었으며(강지웅, 박용남, 2017, 임태희, 장창용, 2017, 이옥선, 2012), 라이프스킬에 대해 양적 자료 수집으로 효과를 규명한 연구(임태희, 장창용, 2017)에서도 라이프스킬 측정도구가 아닌 TOPS(Test of Performance Strategies) 스포츠 심리기술 검사지가 사용되었다(임태희 등, 2019). 따라서 임태희 등(2019)은 북미에서 검증된 대표적인 스포츠 라이프스킬 척도인 LSSS(Life Skills Scale for Sport; Cronin & Allen, 2017)를 기반으로 국내 문화와 실정에 맞는 한국판 스포츠 라이프스킬 척도 개발을 진행하였다.

이 연구에서는 3단계로 타당성에 대한 검증절차를 거쳐 KLSSS(Korean Life Skills Scale for Sport; 임태희 등, 2019) 척도가 개발되었다. 첫째, 내용검토 과정에서 KLSSS는 8요인 47문항으로 구성하였다. 이 문항으로 문항에 대한 이해도 검사를 실시한 결과, 47문항 모두 문항의 적합성이 확인되었다. 둘째, 내적 구조검토 과정에서 8요인 47문항을 토대로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 5요인 18문항으로 축소되었다. 셋째, 외적 관계 검토과정을 통해 집중타당도와 판별타당도를 확보한 것으로 확인되었다(임태희 등, 2019). 위와 같은 연구단계를 거쳐 KLSSS(임태희 등, 2019)는 다양한 종목의 전문스포츠 또는 스포츠클럽에 참여한 유소년을 대상으로 스포츠 라이프스킬을 평가하기 위한 도구로 개발되었으며, 최종적으로 팀워크 3문항, 목표설정 4문항, 시간관

리 3문항, 사회기술 4문항, 리더십 4문항 등 총 5요인 18문항으로 구성되었다.

기존의 LSSS 척도를 토대로 스포츠에 참여하는 유소년을 대상으로 개발된 한국판 스포츠 라이프스킬 척도(KLSSS)는 우리나라의 실정을 고려하여 개발되었기 때문에 국내 스포츠 라이프스킬의 현장에서 적용이 가능한 도구라는 점에서 의미가 있다고 할 수 있다. 또한 이 척도는 라이프스킬과 관련한 정보를 양적연구 방법으로 수집하고 효과성을 측정하는데 기여할 수 있는 우리나라의 스포츠 라이프스킬 첫 도구로서 그 가치를 찾을 수 있다.

(4) 학생선수용 라이프스킬 척도(LSSSA)

국내에서는 LSSS(Life Skills Scale for Sport; Cronin & Allen, 2017) 척도를 토대로 한국판 스포츠 라이프스킬 측정도구인 KLSSS(Korean Life Skills Scale for Sport; 임태희 등, 2019)가 개발되었다. 앞서 살펴본 바와 같이, KLSSS 척도는 목표설정, 팀워크, 사회기술, 리더십, 시간관리 등 5요인 18문항으로 구성되어있다. 하지만 KLSSS 척도는 타당화 과정에서 정서관리, 의사소통, 문제 및 갈등해결과 같은 핵심 3요인이 삭제되고, 47문항 중 29문항으로 축소되었다는 점에서 지나치게 통계분석 위주로 결과가 제시되었다는 제한점을 드러냈다(장창용 등, 2020). 이에 장창용 등(2020)은 국내에서 실질적인 라이프스킬 정보의 수집과 논의와 관련한 연구수행을 위해 학생선수용 라이프스킬 검사지 개발을 실시하였다.

이 연구는 척도의 3단계의 타당화를 거쳐 LSSSA(Life Skills Scale for Student-Athletes, 장창용 등, 2020)가 개발되었다. 첫째, 내용타당도를 위해 예비 척도 개발단계를 거쳤다. 라이프스킬의 개념을 탐색하고 범주화하기 위해 개방형 설문조사를 실시하여 핵심요소들을 도출하고 개념화하였다(장창용 등, 2020). 또한 라이프스킬의 개념이 의미하는 각 하위요인들은 선행연구(Hodge et al., 2013)의 이론적 틀에 따라 자결성 이

론에서 주장하는 기본심리욕구을 적용하여 자율성, 유능성, 관계성 영역으로 구분하였다(장창용 등, 2020). 둘째, 내적 구조검토 단계에서 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 그 결과 라이프스킬 요인은 3영역 7요인 26문항으로 구성되었다(장창용 등, 2020). 셋째, 확인적 요인분석 과정을 거쳐 요인구조와 문항의 적합도를 확보하였다. 이 외에도 이 척도와 이론적으로 유사한 점이 있는 측정도구와의 상관관계 분석을 통해 구성 타당도가 검증되었다(장창용 등, 2020). 이와 같은 타당화의 과정을 거쳐 LSSSA 척도는 국내 학생선수를 대상으로 스포츠 라이프스킬을 측정하기 위한 도구로 개발되었으며, 목표설정 4문항, 시간관리 3문항, 스트레스 대처 3문항, 긍정적 생각 5문항, 의사소통 3문항, 갈등해결 5문항, 감정조절 3문항 등 총 7요인 26문항으로 구성되었다(장창용 등, 2020).

LSSSA 척도는 우리나라의 문화와 스포츠 환경에 실제적인 대상인 학생선수의 특수성을 고려하여(장창용 등, 2020), 라이프스킬의 구성개념을 정립한 국내 최초 스포츠 라이프스킬 척도라는 점에서 앞서 개발된 KLSSS 척도와는 차별성을 갖는다. KLSSS 척도는 Cronin과 Allen(2017)의 LSSS 척도를 번안하고 유소년 스포츠 참여자에게 적용하여 타당성을 확보한 척도이다(장창용 등, 2020). 즉 기존의 이론과 척도를 토대로 세부 영역으로 확장시킨 하향식 접근방법으로 학생선수의 특수성이 배제된 척도라 할 수 있다(장창용 등, 2020). 따라서 이 척도는 기존 KLSSS 측정도구의 한계점을 넘어 대상의 특수성을 반영함으로써 실질적인 학생선수의 라이프스킬 수준을 보다 객관적으로 평가할 수 있다는 점에서 이 척도 개발의 의의를 갖는다고 평가된다.

3. 성공적 노화(successful aging)의 개념 및 이론

100세의 고령화와 더불어 길어진 기대여명, 이로 인한 노년기의 삶을 위하여 개인이나 국가는 어떻게 노후를 잘 보낼 것인가의 성공적 노년기의 삶에 대해 많은 관심을 보이게 되었다(김미령, 2017). 즉 단순히 오래 사는 것뿐만 아니라 노년기 삶의 질에 관심을 갖게 되었고 이와 함께 성공적 노화의 개념이 대두되었다(Rowe & Kahn, 1998).

성공적 노화에 대한 신노년 접근은 기존의 의존적이고 상실과 저하에 초점을 맞춘 부정적인 노년상과는 다르게 노인의 잠재력 개발과 문제 예방에 중점을 두고 노년의 긍정적인 측면에 중점을 둔 노년기의 삶의 질 향상에 기여하기 위해 재구성된 개념이다(Holstein & Minkler, 2003; Minkler & Fadem, 2002). 성공적 노화는 질병과 장애로 어려움을 겪기 쉽고 신체·인지적 기능이 떨어지며 사회적인 활동이 부족한 보통의 노화가 아니라, 질병과 장애가 없고 신체·인지적 기능이 활발하며 적극적으로 활동하는 것으로 보통의 노화로 인한 어려움을 극복하며 노년기에도 지속적으로 발전하려고 하는 긍정적인 삶의 태도이다(Rowe & Kahn, 1987). 즉 노년기를 바라보는 관점이 늙어가는 측면의 쇠퇴를 강조하기보다는 성장의 측면에 의미를 실어 삶에 대한 긍정적인 태도에 중점을 두고 있다는 것이다. 결국 생리학적 측면에만 초점을 맞춘 신체적으로 '건강한 노후' 중심의 개념에서 벗어나 성공적 노후는 신체적, 심리적, 사회적 기능의 수준이 높고 삶의 만족이 높은 상태이며 적응의 수준 또한 높은 상태를 의미한다(Wong, 1989). 다시 말해, 성공적 노화 과정을 통해서 신체적으로 건강을 유지하는 것뿐 아니라 노인들 스스로 사회적으로 다시 적응을 해 나가며, 내면적으로도 성장할 수 있는 기회를 가질 수 있다는 것이다(Neugarten & Havighurst, 1977).

성공적인 노화의 개념은 BC44년 Cicero가 쓴 훌륭한 노화의 특성에 관한 수필에서 찾을 수 있다(Bowling, 1993). Cicero는 성공적 노화를 위해서는 자신의 건강을 돌보며, 적절히 술을 마시고, 음식을 먹으며, 독

립성과 사고력을 유지하는 것이라고 하였다(Torres, 2002). 그리고 최근 1980년대부터 성공적 노화에 관련한 연구가 과학적으로 실행되기 시작하였다. 물론 그 이전에도 학자들은 성공적인 노화에 대한 개념적인 틀이나 이론들을 제시하였다(김미령, 2017). 성공적 노화와 관련한 이론으로 60여년 전의 Havighurst의 활동이론을 들 수 있으며, 그 이후 Rowe와 Kahn의 성공적 노화 모델, Baltes와 Baltes의 선택(Selection)·최적화(Optimization)·보상(Compensation)의 SOC 전략 모델 등 여러 가지 이론들이 성공적 노화를 서술하는데 사용되었다(Pruchno et al., 2010). 하지만 현대 노년학에서 성공적인 노화라는 개념이 본격적으로 주목을 받기 시작한 것은 1986년 미국 노년 사회학회의 주제로 성공적인 노화가 소개된 이후이며, 이를 기점으로 노인에 관한 연구의 방향이 부정적인 시각에서 긍정적인 측면을 강조하는 방향으로 변화하는 계기가 되었고, 지속되는 발달과정으로 이해되며 다양한 정의와 측정방법을 통해 연구가 이루어져 왔다(홍현방, 2003).

성공적 노화라는 개념이 본격적으로 주목받기 전 활동이론을 토대로 연구를 실시한 Havighurst(1977)는 노인은 생물학적인 면과 건강의 불가피한 변화를 제외하고 근본적으로 중년기와 다르지 않은 심리·사회적 욕구를 지니고 있다는 전제하에 처음으로 이 이론을 제기하였다. 활동이론에서는 노인은 노화로 인해 나타나는 신체적인 감퇴를 노인 스스로가 느끼기는 하지만 심리·사회적 욕구는 중년기의 요인을 그대로 지속하려고 시도한다고 설명한다. 이러한 이유로 노인 자신이 참여하고 관계를 가졌던 여러 활동을 유지하려는 욕구가 크다고 주장한다(윤형준, 2010). 또한 성공적인 노화는 노화 과정에 있어서 노인들 스스로가 자신과 사회에 대해 성공적인 적응을 해나가는 과정으로 정의하였으며, 신체적으로는 건강한 상황에서 성격이 끈기 있고 유연하며, 안정적인 사회적 환경이 노인에게 긍정적으로 작용하면 성공적인 노화를 이룰 수 있다고 주장한다(Havighurst, 1977). 노년기에 잘 적응하며 성공적 노화를 이루기 위해서는 사회적으로 분리되거나 현실에 대해 수동적인 입장을 취하기보다 적극적인 사회참여를

통해 활동수준을 능동적으로 유지해야 한다는 것이다(Atchley, 1989). 즉 활동이론은 노년기에 적응과정에서 사회적 활동의 중요성에 중점을 둔 이론으로 노인의 사회적 활동은 노년기의 성공적 적응에 긍정적인 영향을 주기 때문에 노인의 사회적 활동을 통해 노후의 삶에 대한 만족도를 높일 수 있다고 설명한다(진설분, 2013). 이 이론에 의하면 노인의 사회적 활동참여 정도와 생활만족도는 상관관계가 있으며, 사회적 활동참여의 정도가 높을수록 생활만족도가 높아지므로 다양한 사회적 관계를 맺는 활동에 참여하는 것이 필요하다고 보고된다(박성준, 2016). 특히 은퇴 후 역할상실의 대체를 위해서는 다른 사회적 활동에 적극적인 참여가 중요하다고 강조한다(Havighurst et al., 1968). 노인의 질병과 쇠퇴를 촉진하는 것은 노화자체의 문제라기 보다는 게으름이라고 제기하며, 노년기에도 충분히 활력이 있고 창조적인 삶을 영위할 수 있다고 제시한다(박성준, 2016).

활동이론은 상징적 상호작용이론을 기반으로 하고 있다. 상징적 상호작용이란 자신의 주변 인물들과 상호작용을 통해 얻는 반영적인 평가에 의해 자신을 평가한다는 것이다. 상징적 상호작용론에 입각한 활동은 개인의 자아개념을 재확인하는데 요구되는 역할지지를 제공한다고 주장하였다(Lemon et al., 1972). 사회활동 참여는 역할지지를 제공하며 역할지지를 통해 긍정적 자아상이 유지되고 생활만족도를 높일 수 있다는 인과적인 심리적 메커니즘이 가정되고 있다(윤형준, 2010). 상징적 상호작용이론 관점에서 사회활동이란 구체적인 지위에 따른 역할뿐만 아니라 행위자가 의미를 부여하고 타인의 반응을 통해 자아개념을 확인할 수 있는 전반적인 사회적 행위를 포함하는 것으로 볼 수 있다(장인협, 최성재, 1992).

반면, 여러 실증적 연구들은 활동이론에 관련해 상반된 결과를 보여주기도 한다. 예를 들어, 친구나 이웃 방문 등의 비공식적인 1차 집단과의 활동은 생활만족도와 관계가 있으나 공식적인 활동의 참여는 이와 반대되는 결과를 보여준다(최성재, 장인협, 2003). 더욱이 활동이론은 실제로 노년기에 노화로 인해 신체·심리적 기능의 능력 저하는 분명히 존재할 수

밖에 없기 때문에 실상 중년기에 유지하던 활동수준을 활발히 지속하는 것은 어려움이 따른다는 점이 지적되기도 하였다. 이 외에도 성공적 노화는 사회적 활동수준에만 영향을 받는 것이 아니라 개인의 성격, 사회경제적 지위, 생활양식과 같은 다양한 요인들로부터 영향을 받는 점을 고려하지 않았다는 비판을 받았다(Covey, 1981).

Havighurst(1977)의 활동이론 이후, 성공적 노화와 관련한 대표적인 두 가지 이론으로는 Baltes와 Baltes(1990)의 선택(Selection)·최적화(Optimization)·보상(Compensation)의 SOC 전략 모델과 Rowe와 Kahn(1997)의 성공적 노화 모델이 있다.

첫째, Baltes와 Baltes(1990)는 연령의 증가로 인한 신체적 쇠퇴와 변화가 우세하게 나타나는 노년기의 성공적인 노화를 위해서 사회적 관점에서 선택(Selection)·최적화(Optimization)·보상(Compensation)의 SOC 전략 모델을 제시하였다. 전생애 심리학(life-span psychology)과 노화심리학(psychology of aging) 내에서 발달하게 된 이 이론은 적응적 발달 혹은 성공적 발달을 설명하는 일반이론으로 획득하는 것은 최대화를 시키고 상실되는 것은 최소화를 시켜 적응적 발달을 기반으로 이를 위하여 선택, 최적화, 보상의 발달적인 조절이 이루어져야 한다고 강조한다(박성준, 2016). 즉 인간의 전생애 발달과정에 대하여 '환경적응력'과 '정신적인 능력'의 변화과정으로 말하며, 이러한 변화 가운데 겪는 '획득하는 것'과 '상실되는 것'의 지속적인 상호작용으로 보고 획득하는 것을 최대화하고, 상실되는 것을 최소화하는 효율적인 전생애 전략의 결과를 성공적 노화라고 설명한다(Baltes & Baltes, 1990).

노인들은 나이가 들어서 자신이 활동의 목표를 선택하고 이와 관련된 자신의 능력을 적정화하며 부족한 능력을 보상한다(Baltes & Baltes, 1990). 여기서 선택이란 자신이 수행할 수 있는 영역을 선택하는 것을 말하고, 최적화하는 대처전략은 선택한 것을 증대시키는 전략이며, 보상이라는 대처는 외부의 도움이나 보조기구, 학습 등으로 보완하는 전략을 말한다(Baltes & Baltes, 1990). 선택은 연령증가에 따른 쇠퇴와 감소분이

증가하므로 높은 수행을 유지할 수 있는 특정 영역을 선택하고 이 외 다른 영역은 무시하는 책략으로, 선택전략을 통해 개인의 기대 수준은 개인적 통제감과 주관적인 만족감을 경험함으로써 조절될 수 있다고 주장한다(전은희, 2011). 따라서 성공적인 노화에 도달하는 것은 환경에 대한 수용과 적응을 통해 가능하므로 자신의 능력 수준에 맞는 활동을 선택하고, 최적화하여 상실된 기능을 보상함으로써 가능하다는 것이다(김태호, 2014). 하지만 Baltes와 Baltes(1990)의 이론은 달성된 상태에 초점을 두기보다는 그것을 향한 선택, 적정화, 보상의 과정을 강조한 나머지 진정한 최종의 상태에 대한 논의가 부족하다는 지적과(Reker,2002) 인간의 노화과정에 영향을 줄 수 있는 경제적, 사회적, 개인적 자원에 대한 고려가 부족하며 심리적 측면만 강조한다는 비판이 제기되었다(성혜영, 유정헌, 2002; Freund & Reidnger, 2003). 즉 성공적 노화를 하나의 과정으로 접근하고 있지만 그 과정이 보편적인 심리적 적응으로 제시되고 있기 때문에 실제 문화적인 특수한 측면을 반영하는 사회적 맥락에서 개인들이 경험하는 상호작용을 설명하는데는 제한적이라고 할 수 있다(박형란, 2010).

둘째, 성공적 노화에 대한 또 다른 대표적인 연구로 Rowe와 Kahn(1997)의 성공적 노화 모델을 언급할 수 있다. 이들은 새로운 노년학의 개념을 토대로 사회적 관점에서 노화에 대한 연구결과들을 축적해 왔으며, 성공적 노화에 관해 지금까지 정립된 이론 중 가장 널리 인용되는 성공적 노화이론의 근간이 되었다(김태호, 2014). 기존의 이론에 관한 연구들은 학자 대부분이 성공적 노화와 성공적이지 않은 노화의 차이를 단순히 성공적 노화의 기준으로 설정하고자 하였으나 이것만으로는 성공적인 노화의 개념을 온전히 설명할 수 없다고 보았다(이지모, 2021). 즉 질병이나 장애가 없다는 것은 성공적 노화의 한 부분이 될 수 있지만, 현재 질병이 없더라도 그 위험 요소를 보유하고 있을 수 있으며 단순히 질병이 없는 상태는 보편적 노화로서 이는 성공적 노화와는 다르다고 지적하였다(정다운, 2011). Rowe와 Kahn(1987)은 맥아더 연구라는 주제로 성공적

노화 모델과 관련하여 성공적으로 노화한다는 것이 어떤 의미인지, 성공적으로 노화하기 위해 가장 중요한 생애업은 무엇인지, 사람들이 성공적으로 노화할 수 있도록 미국사회는 어떻게 변화해야 하는지 밝히는 것을 목적으로, 공동 주택에 거주하는 70~79세의 노인들을 대상으로 건강상태, 사회관계망의 특징, 신체·인지·심리적 특징, 생산적 활동 등의 5가지 영역을 7년간 장기적으로 연구하고 그 연구결과를 발표하였다(성혜영, 조희선, 2006).

Rowe와 Kahn(1987)은 노화의 개념을 일반적으로 늙어가는 과정인 보편적인 노화와 건강하고 힘차고 활력 있게 늙는 성공적인 노화로 구분하여 설명하였으며, 활동이론을 토대로 지속적인 활동을 유지하고, 손실된 역할을 대치하며, 사회와 대인관계에 계속 참여하는 것을 바람직한 노화라고 강조하였다(이수진, 송미순, 2015). 여기서 활동이란 사회적 관계를 유지하기 위해 다른 사람들과의 사회적 상호작용이 필요하며, 사회적 생산성을 창출하기 위하여 경제적 보상 여부와 관계없이 사회적으로 인정받을 수 있는 활동에 참여해야 한다는 것이다(Rowe & Kahn, 1987). 이와 같은 연구결과 발표 이후, Rowe와 Kahn(1998)은 “Successful aging”이라는 책을 출간하였다. 이 책에서는 질병을 피하고 상위 수준의 인지적 기능과 신체적 기능을 유지하며 삶에 있어 적극적으로 활동하는 것 등과 같은 것이 성공적 노화의 핵심 요인이라고 강조되었다(Rowe & Kahn, 1998). 즉 성공적 노화에 대한 구성요소로 질병과 장애의 예방, 신체·정신적 기능 유지, 적극적인 사회활동 참여 등을 제시하며(최희경, 2010), 노인의 신체·심리·사회적 건강의 의미를 포괄하는 성공적 노화의 기준을 마련했다. 이 세 가지 구성요소는 위계적으로 진행되는 특징적인 면을 지니고 있다(Rowe & Kahn, 1998). 즉 질병과 장애의 발생이 없으면 신체・정신적 정상기능이 가능하고, 신체・정신적 기능이 양호하게 유지되면 자신의 삶에 대한 적극적인 참여가 수월하게 되어 남은 노년기의 삶을 잘 적응하고 안녕을 유지하며 성공적 노화가 실현된다는 것이다(Rowe & Kahn, 1998). 이와 같은 성공적 노화는 성공의 요인과 선택기준을 제시

함으로써 개인의 선택과 노력에 따라 성공적인 노년기를 보낼 수 있다고 강조한다(최희경, 2010). 기존의 노화 연구에서 노년기의 쇠퇴를 전제하고 그에 대한 적응을 강조했으나(박성준, 2016), Rowe와 Kahn(1998)의 성공적 노화 모델은 기능의 쇠퇴에 적응하기 이전에 그 기능을 유지하도록 노력하고 축소된 사회관계에 적응하기 보다는 적극적으로 사회적 관계를 형성하고, 생산적인 역할에 참여할 것을 강조한다는 점에서 기존의 연구와는 대조적이라 할 수 있다(성혜영, 조희선, 2006).

이상의 내용을 종합하면, 성공적 노화에 관련한 정의와 이론은 그 시대와 상황적·문화적 특성에 영향을 받고 연구자마다 다양한 관점으로 제시하고 있으나 개념적 합의는 이루어지지 않은 실정이며, 하나의 차원이 아니라 신체·심리·사회·환경적인 측면 등 다차원적 요소를 포괄하는 개념으로 설명하고 있다는 것을 확인할 수 있다(김동배, 2008; Bowling, 1993; Depp & Jeste, 2006; Doyle et al., 2010; Elizabeth et al., 2004; Parslow et al., 2011). 또한 성공적 노화 이론에서는 고정적인 개념보다는 개인이 다변적인 환경에 적응해 나가는 과정으로 연속적인 성장과 발달을 내포하고 있음을 주장한다(Depp & Jeste, 2006). 즉 성공적 노화는 특정 하나의 요소로 정의하기보다는 다양한 영역을 통합적으로 고려하여 노화라는 환경변화에 유연하게 적응하고 노년기에도 스스로 지속적으로 성장하고 발전해 나가는 하나의 과정에 초점을 두고 설명하는 것이 중요하다는 것이다. 이에 성공적 노화는 노년기라는 상황에 유연하게 적응해 나가는 과정으로 이해함과 동시에 노인의 삶의 의미와 만족도를 높이는 것에 중점을 두어 그 개념과 이론이 발전되어야 할 것으로 사료된다.

Ⅲ. 연구 방법

연구 Ⅰ. 노인라이프스킬 구성개념 탐색 및 정립

노인들에게 일상생활에서 요구되는 라이프스킬이 무엇인지 파악하여 노인라이프스킬의 구성개념을 정립하고자 하였다. 65세~84세 노인들을 대상으로 심층면담과 개방형 설문조사를 진행하였으며, 라이프스킬과 관련된 문헌 고찰과 수집된 자료를 다각적으로 분석하여 노인라이프스킬을 구성하는 개념들로 정립하였다.

본 연구는 서울대학교 생명윤리 심의위원회(Seoul National University Institutional Review Board: SNUIRB)로부터 승인심의를 받아 실시하였다(승인번호 IRB No. 2209/002-017).

1. 연구 참여자

1) 심층 면담 참여자

노인라이프스킬의 구성개념을 탐색하기 위해 서울과 경기도에 거주하는 65세~84세에 해당하는 노인들을 목적적 표집 방법을 통해 심층 면담 대상자로 선정하였다. 노인의 기준점을 65세 이상으로 정한 것은 노인복지법 기준연령에 근거하였으며, 상한 연령을 84세로 한정한 것은 노년기 확장으로 인해 노인의 연령 기준을 세분화하는데 85세 이상을 초고령 노인(the oldest old)으로 규정하기 때문이다(Baltes & Smith, 2003; Gonyea, 2010). 의식이 명료하고 실제로 이 연구에 참여할 수 있는 노인을 고려했을 때, 초고령 노인(the oldest old)을 제외한 연소 노인(young old)과 노인(old-old)에 해당하는 연령인 84세까지가 적합할 것으로 판단하여 상한 연령을 84세까지로 설정하였다. 이러한 노인의 연령 기준에 대한 근거를 바탕으로 노인들에게 적용되는 라이프스킬을 파악하기

위해 대상자의 성별, 연령의 비율을 고려하여 다양하게 구성하고자 노력하였다. 노인의 특성을 고려하여 노인라이프스킬의 개념에 대한 설명, 연구의 목적과 방법 등에 관련해 구체적이고 이해하기 쉽게 설명하였으며, 연구 참여에 대한 동의를 구하는 과정을 거쳐 총 17명(남성 8명, 여성 9명)의 노인 심층 면담 참여자를 선정하였다. 심층 면담에 참여한 연구 참여자의 특성은 다음의 표 4와 같다.

표 4. 심층 면담 참여자 특성

참여자	성별	연령	동거형태	건강상태	생활수준
A	남	80	부부	좋음	좋음
B	여	70	부부	좋음	매우 좋음
C	여	68	부부	좋음	보통
D	남	70	부부	좋음	보통
E	남	67	부부	보통	좋음
F	여	66	부부	좋음	좋음
G	남	67	부부	보통	보통
H	남	69	부부	좋음	보통
I	남	77	부부	보통	좋음
J	여	67	부부	좋음	좋음
K	여	73	부부	보통	좋음
L	여	75	미혼자녀	좋음	좋음
M	여	74	혼자	좋음	보통
N	남	83	부부	보통	좋음
O	여	84	혼자	보통	보통
P	여	74	부부	좋음	보통
Q	남	65	부부	매우 좋음	좋음

2) 개방형 설문 참여자

노인라이프스킬에 대한 더욱 다양한 의견과 인식을 파악하기 위해 65세~84세에 해당하는 노인 100명을 대상으로 개방형 설문을 실시하였다. 대상자의 성별, 연령 등에서 다양한 특성을 가진 노인참여자를 목적적 표집 방법을 통해 선정하였다. 이후 수집된 자료 중 답변 내용이 미비하거나 미기재된 답변이 많은 9부는 제외하고 총 91명의 자료를 분석에 활용하였다. 개방형 설문 참여자의 특성은 다음의 표 5와 같다.

표 5. 개방형 설문 참여자 특성 (n=91)

분류	구분	인원(명)	백분율(%)
성별	여성	63	69.2
	남성	28	30.8
연령	65~69	26	28.6
	70~74	27	29.7
	75~79	23	25.3
	80~84	15	16.5
	평균(SD)	73.51(SD=5.256)	
동거형태	혼자	18	19.8
	배우자	59	64.8
	미혼자녀	7	7.7
	기혼자녀	6	6.6
	기혼자녀와 손자	1	1.1
	평균(SD)	2.04(SD=.802)	
신체적 건강상태	매우 건강하지 않다	4	4.4
	건강하지 않다	7	7.7
	보통이다	35	38.5
	건강하다	36	39.6
	매우 건강하다	9	9.9
	평균(SD)	3.43(SD=.933)	
심리적 건강상태	매우 건강하지 않다	1	1.1
	건강하지 않다	6	6.6
	보통이다	32	35.2
	건강하다	38	41.8
	매우 건강하다	14	15.4
	평균(SD)	3.64(SD=.863)	
교육수준	무학	0	0
	초졸	2	2.2
	중졸	13	14.3
	고졸	29	31.9
	대졸	37	40.7
	대학원 이상	10	11.0
	평균(SD)	4.44(SD=.945)	
생활수준	아주 나쁘다	0	0
	나쁘다	7	7.7
	보통이다	50	54.9
	좋다	28	30.8
	아주 좋다	6	6.6
	평균(SD)	3.36(SD=.723)	

2. 연구절차

1) 문헌고찰

노인의 라이프스킬 구성개념을 탐색하기 위해 현재까지 연구되어온 노인라이프스킬에 대해 이론적 고찰을 실시하였다. 문헌고찰 과정에서는 라이프스킬, 스포츠 라이프스킬, 노인에게 영향을 미칠 수 있는 심리·사회적 변인, 노인의 성공적 노화 등과 관련한 여러 가지 문헌을 살펴봄으로써 보다 깊이 있는 탐색을 하고자 노력하였다. 문헌고찰 과정 이후 추출한 내용과 전문가 회의 내용을 바탕으로 심층 면담과 개방형 설문에 대한 전반적인 내용을 구성하였다.

2) 심층 면담

노인의 라이프스킬에 대한 경험과 인식을 파악하기 위해 65세~84세의 노인 17명(남성 8명, 여성 9명)을 대상으로 반구조화 심층면담을 실시하였다. 미리 제작한 질문사항을 토대로 진행하였으며, 필요한 경우 연구참여자에게 추가적인 질문을 하였다. 심층면담은 연구참여자로 선정된 노인 참여자를 대상으로 약 50~60분 동안 연구자와 1:1 대면 면담으로 진행되었다. 심층면담을 실시하기 전 라이프스킬이 무엇인지에 대해 이해하기 쉽도록 신체·심리·사회적 영역의 라이프스킬에 관해 예시를 들어 설명하였으며, 그 이후 연구에 관한 설명문을 제시하고, 연구 참여 동의서에 서명을 받고 난 후 본격적인 면담을 실시하였다. 설명문에는 라이프스킬의 개념, 연구의 목적 및 의의, 연구절차, 자료보관 방법 등에 대해 설명을 기재하였으며, 동의서에는 자발적 참여, 자료 활용, 녹취, 연구 참여 시 보상 등에 관련한 내용을 포함하였다. 심층 면담 시 라이프스킬이라는 용어는 참여자들이 어렵게 느껴질 수 있을 것으로 판단되어 '생활 기술', '삶의 지혜' 등의 용어로 대체하여 질문하였으며, 성공적 노화와 관련한 내용을 질문하는 경우 '멋지게 늙어가는 것은 무엇이라고 생각하는가?'와 같은 이해하기 쉬운 문장으로 변경하여 질문하였다. 또한 일상적인 대화로 시작하

여 참여자가 최대한 편안한 분위기를 느낄 수 있도록 노력하였고, 좀 더 심층적인 답변이 나올 수 있도록 참여자의 상황에 따라 질문사항을 유동적으로 변경하여 제시하였다. 면담 시간은 참여자의 특성을 고려하여 최대 60분을 넘지 않도록 하였으며, 추가적인 질문이 있는 경우는 일정을 재조율하여 추가 면담을 실시하였다. 심층 면담 내용을 기록하기 위해 휴대전화의 녹음기능을 이용해 녹취하였으며, 녹음 내용은 한글 프로그램을 통해 전사하였다. 심층 면담의 내용은 노인라이프스킬의 개념과 노인라이프스킬의 구성요인을 묻는 문항, 노인라이프스킬의 유지 및 발전에 대해 묻는 문항을 포함하여 구성하였다.

3) 개방형 설문조사

개방형 설문조사는 노인라이프스킬에 대해 좀 더 다층적이고 심도 있는 의견을 수집하기 위해 실시하였다. 개방형 설문 전 노인의 특성을 감안하여 참여자가 연구주제에 대한 개념 및 목적에 대해 충분히 이해할 수 있도록 예시를 제시하여 설명하였으며, 노화로 인하여 글을 보는 것이 힘들거나 설문을 작성하는 데 어려움이 있는 참여자의 경우는 직접 설문 문항을 읽어주고 참여자의 답변을 대신 받아 적어 기재하였다. 개방형 설문조사의 내용은 심층 면담과 동일하게 구성하였으며, 구체적인 내용은 다음의 표 6과 같다.

표 6. 심층 면담과 개방형 설문의 질문 내용

구분	질문 내용
노인라이프스킬 개념	청소년에게 적용되는 라이프스킬과 노인라이프스킬은 어떤 점에서 다를까요?
	노인라이프스킬은 무엇이라고 생각하시나요?
노인라이프스킬 구성요인	노인들에게 가장 필요한 라이프스킬은 무엇일까요?
	노인들에게 신체적으로 필요한 라이프스킬은 무엇일까요?
	노인들에게 심리적으로 필요한 라이프스킬은 무엇일까요?
	노인들에게 사회적으로 필요한 라이프스킬은 무엇일까요?
	신체적 건강에 따라 가장 필요한 라이프스킬은 어떻게 다를까요?
노인라이프스킬 유지 및 발전	자신이 가장 자신이 있는 라이프스킬은 무엇인가요?
	가장 자신이 있는 라이프스킬을 유지 및 발전시키기 위해 자신만의 어떤 노력이나 방법이 있나요?
	본인이 생각하기에 성공적인 노화는 무엇이라고 생각하나요?
	성공적인 노화를 위해 어떤 노력을 하고 계신가요?
	자신이 현재 가장 습득하고 싶은 라이프스킬은 무엇인가요?
	자신이 현재 가장 부족하다고 생각되는 라이프스킬은 무엇인가요?
	자신이 가장 습득하고 싶거나 부족하다고 생각되는 라이프스킬을 어떻게 하면 내 것으로 만들 수 있을까요?
기타	노인라이프스킬을 위해서 반드시 전제되어야 하는 것은 무엇이라고 생각하나요?

3. 자료분석

심층 면담과 개방형 설문을 통해 수집된 원자료는 Creswell(2007)이 제시한 질적연구 방법론을 바탕으로 개방형 코딩 과정을 거쳐 주요 세부적인 개념들을 도출하고, 이 개념의 공통적인 의미를 묶어 주제별 분류와 범주화하는 귀납적 방법으로 분석하였다. 연구자가 분석한 자료는 전문가 회의를 통해 수정 및 보완하는 절차를 거쳐 분석을 진행하였다.

심층 면담 시 휴대폰의 녹음기능을 활용하였으며, 녹취한 심층 면담 내용은 전사하여 문서화 작업을 실시하였다. 전사 시 최대한 연구 참여자가 응답한 내용을 있는 그대로 왜곡하지 않고 담기 위해 노력하였으며, 응답 내용을 참여자가 의도한 대로 전달하되 어법의 오류가 있는 문장은 적합한 매끄러운 문장으로 수정하였다. 전사 이후 세부개념을 도출하고, 주제별 분류된 것들을 노인라이프스킬의 주제에 맞게 의미를 부여하는 의미화 과정을 거쳤다. 개방형 설문 또한 심층 면담 코딩 작업과 동일하게 세부적인 내용을 도출하고, 공통적인 의미를 담고 있는 것을 분류한 뒤 의미화의 순서로 진행하였다.

심층 면담 자료와 개방형 설문자료는 공통의 의미를 지니는 자료들끼리 묶었으며, 이 자료는 기존 문헌들을 참고하여 다시 연구주제에 맞게 의미를 부여하는 의미화 과정을 거쳐 노인라이프스킬의 수준을 측정하는 예비문항 제작에 활용되었다.

4. 연구의 신뢰도와 타당도

자료의 진실성 확보와 연구과정에서 연구자의 편향을 방지하기 위해 연구 참여자가 심층 면담 자료와 개방형 설문자료를 검토하는 과정을 실시하였다. 즉 연구 참여자에게 분석결과를 제공하고 답변 내용에 대한 분석이 타당한 지에 관해 확인하는 절차를 진행하였다. 또한 자료를 분석하는 것에 있어 연구자의 편견이나 주관성으로 연구결과가 편향되는 것을 배제하

기 위해 문헌고찰, 심층 면담, 개방형 설문조사 등 다각도의 자료수집 방법을 활용한 삼각검증법(triangulation)을 실시하였으며, 이로써 노인라이프스킬의 내용이 일관성 있게 이뤄지고 있는지에 대해 검토하였다. 마지막으로 연구자의 주관성 배제를 위해 노인 전문가 2인, 질적연구 경험이 많은 스포츠 심리학 교수 1인, 박사 2인으로 구성된 전문가 회의를 진행하였으며, 이를 통해 수집된 자료의 신뢰성을 확보하였다.

연구 Ⅱ. 노인라이프스킬 척도 개발 및 타당화

〈연구 Ⅱ〉에서는 〈연구 Ⅰ〉의 결과를 토대로 제작된 예비문항의 타당도 및 신뢰도를 확보하기 위해 설문조사와 통계적 검증을 실시하였으며, 이를 근거로 최종적으로 노인라이프스킬 척도를 개발하였다.

1. 연구 참여자

노인라이프스킬 척도 개발의 구인타당도 검증을 위해 서울시와 경기도에 거주하고 있는 65세~84세의 노인 341명을 대상으로 1차 설문조사를 실시하였다. 그 이후 교차타당도 검증을 위해 65~84세의 노인 192명을 대상으로 2차 설문조사를 실시하였다. 이를 위해 노인종합복지관, 노인대학, 경로당, 노인들이 밀집하는 지역인 대공원에 방문하여 설문조사를 진행하였다. 응답 누락과 불성실한 응답을 제외한 자료를 타당도 검증에 사용하였으며, 연구 참여자의 일반적 특성은 다음의 표 7과 같다.

표 7. 예비 검사지 설문 참여자 특성 (n=533)

분류	구분	인원(명)	백분율(%)
성별	여성	324	60.8
	남성	209	39.2
연령	65~69	122	22.9
	70~74	126	23.6
	75~79	128	24.0
	80~84	157	29.5
	평균(SD)	74.93(SD=5.974)	
동거형태	혼자	120	22.5
	배우자	371	69.6
	미혼자녀	21	3.9
	기혼자녀	14	2.6
	기혼자녀와 손자	6	1.1
	형재, 자매	1	.2
	평균(SD)	1.91(SD=.702)	
신체적 건강상태	매우 건강하지 않다	19	3.6
	건강하지 않다	67	12.6
	보통이다	250	46.9
	건강하다	169	31.7
	매우 건강하다	28	5.3
	평균(SD)	3.23(SD=.864)	
심리적 건강상태	매우 건강하지 않다	12	2.3
	건강하지 않다	58	10.9
	보통이다	237	44.5
	건강하다	181	34.0
	매우 건강하다	45	8.4
	평균(SD)	3.35(SD=.867)	
교육수준	무학	7	1.3
	초졸	48	9.0
	중졸	76	14.3
	고졸	230	43.2
	대졸	145	27.2
	대학원 이상	27	5.1
	평균(SD)	4.01(SD=1.048)	
생활수준	아주 나쁘다	10	1.9
	나쁘다	50	9.4
	보통이다	318	59.7
	좋다	137	25.7
	아주 좋다	18	3.4
	평균(SD)	3.19(SD=.724)	

2. 연구절차

본 연구에서는 문헌고찰, 심층 면담, 개방형 설문 등을 통해 구성개념과 하위요인을 설정하고 이를 토대로 노인라이프스킬을 측정할 수 있는 예비문항을 제작하였다. 예비문항은 각 요인에서 도출된 개념의 세부내용과 기존 문헌들을 근거로 연구자가 제작하고, 전문가 회의를 통해 문항내용에 대한 수정 및 보완의 절차를 거쳐 내용타당도를 검증하였다.

확정문항에 대한 본조사는 서울시와 경기도에 위치한 노인종합복지관, 노인대학, 경로당, 노인들이 밀집하는 지역인 대공원에 방문하여 실시하였다. 설문을 실시하기 전 설문에 참여하는 노인들을 대상으로 연구에 관해 간략한 설명을 마친 뒤 연구에 대한 설명문을 제시하고 동의를 서면으로 구한 뒤 설문을 진행하였다.

설문조사를 통해 수집된 자료를 코딩한 후, 문항 적합성 검증을 위해 기술통계분석을 진행하였고, 요인분석 적용 가능성을 확인하기 위해 KMO 검정과 Bartlett의 구형성검정을 실시하였다. 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 통해 요인구조의 적합성을 확인하였고, 신뢰도 분석을 실시해 신뢰도를 확인하였다. 이후, 구성개념타당도(집중타당도, 판별타당도), 공인타당도, 교차타당도, 집단 간 구인 동등성 검증을 실시해 개발된 측정도구의 적합성을 확보하였다. 본 연구에서는 심층면담과 개방형 설문조사를 통해 연구자가 척도의 구성요인을 도출하고 채택하였기 때문에, 이론상으로 아직 체계화되지 않은 상황에서 요인을 탐색하기 위한 목적으로 실행하는 탐색적 요인분석은 실시하지 않았다(박일혁 등, 2014).

3. 측정도구

1) 노인라이프스킬 척도

본 연구의 요인분석을 통해 확인된 5요인 23문항의 노인라이프스킬 척도가 타당도 검증을 위해 사용되었다. 본 척도는 신체활동 기술 5문항, 생활자신감 기술 5문항, 삶의 수용 기술 4문항, 사회활동참여 기술 4문항, 디지털사회참여 기술 5문항으로 구성되어있으며, 5점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다1 - 매우 그렇다5)로 평정하였다.

2) 한국 노인의 성공적 노화 척도

본 연구에서 개발된 노인라이프스킬 척도의 공인타당도 검증을 위해 김동배(2008)가 65세 이상의 노인을 대상으로 개발한 한국 노인의 성공적 노화 척도를 사용하여 노년기 삶의 성공적 노화를 측정하였다. 이 척도는 자율적 삶, 자기완성 지향, 적극적 인생 참여, 자녀에 대한 만족, 자기수용, 타인수용 등 총 6요인 31문항으로 구성되어있고(김동배, 2008), 본 연구에서는 5점 Likert식 척도(전혀 그렇지 않다1 - 매우 그렇다5)로 평정하였다. 본 연구에서 한국 노인의 성공적 노화 척도의 요인별 내적합치도 지수(Cronbach's α)는 자율적 삶 .727, 자기완성 지향 .829, 적극적 인생 참여 .844, 자녀에 대한 만족 .936, 자기수용 . 834, 타인수용 .824로 나타났다.

4. 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 26.0과 AMOS 21.0 프로그램을 활용하여 분석하였다.

1) 노인라이프스킬 척도의 예비문항에 대한 문항적합성 검증을 위해 기술통계분석, 신뢰도 검증을 위한 내적합치도(Cronbach's α) 분석을 실시

하였으며, 요인분석의 활용 가능성을 확인하기 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합도 검증과 Bartlett의 구형성 검증을 실시하였다.

2) 노인라이프스킬 척도의 요인구조 적합도를 살펴보기 위해 본 조사에서 수집된 자료를 통해 확인적 요인분석을 실시하였다.

3) 최종 문항들로 구성된 노인라이프스킬 척도의 신뢰도 검증을 위해 내적합치도(Cronbach's α) 분석을 실시하였다.

4) 노인라이프스킬 척도의 구성개념 타당도를 검증하기 위해 집중타당도와 판별타당도 검증을 실시하였다.

5) 노인라이프스킬 척도의 공인타당도 검증을 위해 상관분석을 진행하였으며, 교차타당도를 확보하기 위해 다중집단 분석을 실시하였다.

6) 노인의 성별에 따라 노인라이프스킬 척도의 요인구조가 동일하게 나타나는지 확인하기 위해 다중집단 분석을 통해 집단 간 구인 동등성 검증을 실시하였다.

Ⅳ. 연구 결과

〈연구 Ⅰ〉에서는 노인라이프스킬 구성개념을 정립하기 위해 65~84세의 연령에 해당되는 노인 참여자를 대상으로 심층 면담과 개방형 설문을 실시하였다. 수집된 자료들의 귀납적 분석을 통해 노인라이프스킬에 관한 구성요인을 파악하였다. 〈연구 Ⅰ〉의 결과를 바탕으로 〈연구 Ⅱ〉에서는 노인라이프스킬을 측정하기 위한 문항을 제작하였고, 신뢰도와 타당도 검증을 실시하여 척도를 개발하였다.

연구 Ⅰ. 노인라이프스킬 구성개념 탐색 및 정립

1. 노인라이프스킬 구성개념 탐색

심층 면담과 개방형 설문을 통해 수집된 자료들의 귀납적 범주화 분석을 실시하여 노인라이프스킬 구성개념을 정립하였다. 65~84세의 노인 17명을 대상으로 심층 면담을 실시하였으며, 65~84세의 노인 91명을 대상으로 개방형 설문을 실시하였다. 이를 통해 일상생활의 기초적인 신체활동 가능성, 자신의 삶의 주체성에 관한 자신감, 상실을 수용할 수 있는 성숙함, 죽음에 대한 수용적 마음의 자세, 봉사활동 참여, 온라인 사회적 관계망 형성 등 32개의 세부 내용을 도출하였다. 이후 범주화와 의미화 과정을 거쳐 신체적 일상생활 수행능력, 신체활동성, 자신감, 독립성, 성취감, 유연한 적응, 긍정적 포용, 죽음수용, 사회적 역할수행, 자기지향적 활동, 온라인 소통창구, 일상생활 용이성, 디지털 적응노력 등 13개의 하위범주와 신체활동 기술, 생활자신감 기술, 삶의 수용 기술, 사회활동참여 기술, 디지털사회참여 기술 등 총 5개의 상위 범주를 도출하였다〈표 8〉.

표 8. 노인라이프스킬의 개방형 코딩 결과

세부 내용(32)	하위 범주(13)	상위 범주(5)
타인의 도움 없이 기본적인 일상생활 가능성 일상생활의 기초적인 신체활동 가능성 일상생활을 하기 위한 충분한 신체적 에너지	신체적 일상생활 수행능력	신체활동 기술
가벼운 운동 참여 가능성 걷는 것에 외에 다른 운동 참여 가능성 중등도 신체활동 가능성 고강도 신체활동 가능성	신체활동성	
자신에 대한 긍정적 가치 자아 역량에 대한 주관적인 신뢰	자신감	생활자신감 기술
자신의 삶의 주체성에 관한 자신감 홀로 설 수 있음에 대한 자신감	독립성	
자신을 성장시킬 수 있는 배움 과정에서의 기쁨 집중할 수 있는 일에 대한 성취감 어떤 일을 달성한 후 보람감	성취감	
상실을 수용할 수 있는 성숙함 여건에 맞게 생활 패턴을 유지하려는 마음가짐	유연한 적응	삶의 수용 기술
긍정적으로 사물을 보고 생각하려고 노력함 삶에 대한 감사하는 마음 평상심 유지 마음을 비움으로써 정신적 여유 추구	긍정적 포용	
죽음에 대한 수용적 마음의 자세 죽음에 대한 두려움을 극복하려 노력함	죽음수용	
봉사활동 참여 직업활동 참여 모임에서 중추적인 역할	사회적 역할수행	사회활동참여 기술
자기개발 활동 공식적·비공식적 사회활동 참여 문화활동 참여	자기지향적 활동	
온라인 사회적 관계망 형성	온라인 소통창구	디지털사회참여 기술
생활 편의를 위한 디지털기기 활용	일상생활 용이성	
시대변화에 적응할 수 있는 디지털기기 사용 노력 실질적 디지털기기의 접근 가능성	디지털 적응노력	

1) 신체활동 기술

참여자들은 신체활동 움직임의 가능성과 관련한 신체활동 기술이 노년기의 삶을 살아가는데 핵심영역의 라이프스킬이라고 인식하고 있었다. 17명의 심층 면담 참여자 전원이 노인라이프스킬에서 중요하게 전제되어야 하는 것으로서 신체활동 기술에 관련한 것을 한번 이상씩 언급하였다. 개방형 설문에서 '나이가 들수록 동적인 것을 많이 해야한다.', '많이 움직여야 아이디어도 생기고 삶의 질이 좋아질 수 있다.', '몸이 허락하는 한 움직이고 과하지 않은 운동은 필수적이다.' 등의 응답을 통해 참여자들은 신체적 차원의 라이프스킬 중요성을 인식하고 있다는 것을 파악할 수 있었다. 이는 일상생활의 기본적인 움직임이 가능한 기초 신체활동능력을 확보하고 있어야 자신의 주변 사람에게 폐 끼치지 않고 자신의 몸을 움직여 스스로 해결하며 살아갈 수 있기 때문이었다. 특히 자식에게 노화로 인해 신체활동 기술이 떨어져 부담을 주지 않기 위해 신체적 차원의 기술을 유지 및 증진시키기 위한 노력을 부단히 하는 것으로 나타났다. 또한 참여자들은 원활한 신체활동성을 통해서 다양한 운동에 참여할 수 있으며, 그 결과가 체력 증진 및 건강과 직결되기 때문에 신체활동 기술은 노년기에 핵심역할을 하는 라이프스킬이라고 인식하는 것을 확인할 수 있었다.

> 버스 오르내리는 계단이 제일 힘들어요. 계단이 높아서.. 저는 버스 중에서 그래도 마을버스가 낫거든요. 그래서 마을버스를 주로 이용을 해요. 꼭 어디를 가려고 그러면 그전에는 택시 타고 다녔지. 그런데 이제는 이렇게 버스 탈 정도로 괜찮아져서 내가 연습을 해보고 있어요. 마을버스는 괜찮은데 일반 버스나 좌석 버스는 계단이 높아가지고.. 계단이 제일 어려워요. 그리고 장보러 갈 때.. 갈 때는 마을버스 타고 가고 주문한 거는 다 배달을 시키고, 그 다음에 이제 올 때는 제가 연습으로 한번 걸어와 봐요. 장본 거 아무것도 이제 가진 게 없으니까 그냥 이제 걸어와서 오다 쉬고 오다 쉬고 해서 걸을 만하면 걷고 그러지 않으면 이제 또 쉬었다가 또 오고 그렇게 이제 내가 연습을 하는 거죠. 수술한 다리를.. 그러면서 조정을 하는 거지. - 연구참여자 K -

지금도 이제 걸으려면 남모르게 참 힘이 들어요. 걸을 때 소변이 자주 보고 싶어서... 그래도 열심히 걸어서 복지관에 가요. 복지관에 가는데 걸어서 30분 정도 걸리는데 매일 걸어 다녀요. 여기 그리고 혜화공원이라는 데가 있어요. 얼마나 잘해놨는지.. 복지관에 갈 때 그 공원을 통해서 가는데.. 주변도 보면서.. 조금 가다 쉬고, 조금 가다 쉬고 그러긴 하는데.. 안 걷다보면 다리 힘이 아예 빠질까봐 열심히 걸어다녀요. 내가 이렇게 잘 걸어다녀야 자식들 고생 안 시키지. - 연구참여자 O -

장 보러 다닐 때마다 자전거 타고 저쪽 왕복 5킬로미터 떨어져 있는 시장 가서 사오고 그래요. 자전거에 짐칸도 있어서 배추도 사오고.. 어느 정도 실을 수 있어요. 그리고 이제 주말 이럴 때는 뭐 한 15킬로 20킬로 가까이 이제 한강 돌고 오고.. 아직까지 자전거 탈 정도의 신체적 능력은 되는 거 같아요. - 연구참여자 E -

탁구를 일주일에 한 번 치고 배드민턴도 한 번씩 치고 등산 한 번 가고, 탁구는 옛날 중학교 때 배워놓은 게 있어서.. 그때 배워서 이렇게 나이 먹어서 배우는 사람들은 좀 어려울지 몰라도 그거를 어렵게 생각을 해본 적이 없어요. 서울시에 있는 마곡 체육관이라고 있어요. 거기 퇴직자들이 모여서 탁구를 하는 동호회가 있어요. 거기서 하고 그래요. 등산은 그 직장 동료들 동호회를 만들어 가지고 등산 산악회를 하고, 또 배드민턴 그것도 하나의 조직으로 운영이 되고 있어요. 일주일에 한 번 그렇게 합니다. 어떻게 보면 좀 횟수는 많은 것 같은데 제 나이에.. 근데 가서 내 신체 리듬에 맞게끔 하기 때문에 그렇게 무리가 가지 않아요. 그리고 이렇게 몸을 계속 움직여야 몸이 안 굳어요. - 연구참여자 N -

무릎관절이 안 좋아서 정형외과 갔더니.. 무릎이 아파서 잘 걷지를 못하겠다고 하니까 이게 관절염 초기라고.. 퇴행성 관절염 초기라고 했거든요. 주사 맞아서 낫지를 않는 거예요. 이 무릎 근육을 발달시킴으로써 이길 수 있다고 얘기를 하더라고.. 그래서 방법은 자전거 타는 거라고 하더라고요. 자전거도 헬스장에서 실내 자전거를 타면은 그게 운동이 별로 안 돼요. 오르막도 있고 내리막도 있고 끙끙거리면서 땀 뻘뻘 흘리면서.. 자기

도 모르게 어차피 지나가야 되니까 밟을 수밖에 없잖아요 페달을.. 맑은 공기 쐬면서 장시간 한 시간 두 시간씩 타고 그래야 근육이 생기거든요.

- 연구참여자 D -

참여자 대부분은 타인의 도움이나 도구의 도움 없이 기본적인 일상생활은 무리없이 해나갈 수 있었다. 하지만 무릎 수술 후 회복과정에 있는 참여자 K의 경우는 일상생활에서 걷고 계단을 이용하는 것에 어려움을 겪고 있었고 신체활동 기술을 증진시키기 위해 자신의 신체 컨디션에 맞게 조절해가며 신체활동을 늘려가고 있었다. 이처럼 수술한 참여자의 경우를 제외하고 참여자들은 기본적인 일상생활을 해나가는데 큰 불편함 없이 생활하고 있었다. 하지만 가벼운 운동 참여 가능성부터 시작하여 고강도에 이르는 신체활동 기술은 참여자들 간의 개별적으로 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 걷는 것 정도의 가벼운 운동 외에 다른 운동에 참여할 수 없는 참여자도 있지만 여러 가지의 중등도 신체활동, 고강도 신체활동이 가능한 참여자도 있었다. 이를 통해 참여자에 따라 각자가 보유하고 있는 신체활동 기술은 상이하다는 것을 확인할 수 있었으며, 신체활동을 하는데 비교적 자유로운 참여자들은 중등도 및 고강도의 신체활동을 활용해 근육을 강화시켜 자신의 현재 신체활동 기술을 보완하고 향상시키기 위해 노력하는 것으로 나타났다. 개방형 설문 응답에서도 '과격한 운동보다는 근력을 향상시킬 수 있는 운동을 선택한다.', '주로 공원에서 걷는 것 위주로 신체활동을 한다.', '다칠 수 있기 때문에 과하지 않은 신체활동을 하려 한다.', '자전거 타는 것이 생활화되어있다.' 등의 답변을 통해 참여자들 간의 신체활동 기술의 차이를 확인할 수 있었다.

심층 면담과 개방형 설문 답안을 종합적으로 살펴보면, 노인라이프스킬에서 가장 중요하게 전제되어야 하는 것이 '신체적으로 건강해야 된다.', '몸을 주체적으로 움직일 수 있어야 된다.' 라는 언급이 주를 이루고 있었다. 즉 신체활동 기술이 허락되지 않는 순간 다른 심리적, 사회적 차원과 관련한 라이프스킬을 시도해도 활용할 수 없는 상황이 되기 때문에 노인라

이프스킬에서 신체적 차원의 신체활동 기술의 라이프스킬이 강조될 수 밖에 없음을 확인할 수 있었다. 더욱이 노인의 신체활동 기술은 기초체력이 일정 수준 이상 유지되었을 때 성공적인 노화에 근접할 수 있는 중요한 요소가 되기 때문에 신체활동 기술을 측정하고 평가하는 것은 필수적이라 할 수 있다. 이 요인은 신체적인 기본 일상생활의 수행의 가능성부터 고강도 신체활동의 가능성을 나타내는 신체활동 가능성의 범위를 의미하므로 '신체활동 기술'이라는 요인명으로 명명하였다.

2) 생활자신감 기술

심리적 영역의 자기효능감과 관련한 것이 노년기의 삶을 주체적으로 살아갈 수 있도록 하는데 중요한 라이프스킬이라고 참여자들은 인식하고 있었다. 자기효능감은 결과를 산출하는데 요구되는 행위를 성공적으로 수행할 수 있다는 확신이며, 이렇게 지각된 자기효능감은 자신이 취할 수 있는 행동의 선택에 직접적으로 영향을 미치며 궁극적으로 성공할 수 있다는 기대를 통해 대처 노력에도 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Bandura, 1977). 일반적인 자기효능감의 개념이 노인들에게도 적용되어 일상생활 속에서 유용하게 활용될 수 있는 심리적 차원의 기술이라는 것을 확인할 수 있었는데, 참여자들에게 자기효능감은 어떤 과업을 실행할 때 스스로 할 수 있다는 자신감을 줌으로써 도전을 하게 만들고 성취감을 느낄 수 있게 하는 바람직한 결과를 도출하는 것으로 나타났다. 다음은 참여자들이 심층 면담에서 자기효능감에 대해 언급한 내용들이다.

> 친구들 보면은 젊은이들이랑 똑같이 하려고 그러는데 내가 그 나이가 아니라는 거를 자각을 하더라고요. 내가 언제 이렇게 늙었지 그러면서 이제 그런 부분은 좀 안타깝긴 하지만 욕구나 하고 싶은 일이나 이런 거는 젊은 사람들 못지않게 다 갖고 있어요. 무엇보다 자신이 나는 노인이라고 생각해서 자기 행동을 제한하는 자신감 없는 게 굉장히 노인한테는 적이라고 생각을 해요. 저는 67이지만은 뭐를 못한다는 생각은 별로 안 하고 있어요. 하다못해 서핑도 할 수 있다고 생각하고 얼마 전에는 패들보트인

가 그것도 몇 시간 노력해서 탔고, 거기에서 균형 잡기가 쉽지 않더라고요. 균형잡는 거에 한번 성공하고 나니까 기분이 너무 좋더라고요.

- 연구참여자 E -

내가 자식한테 물어보는 거는 이메일이나 컴퓨터로 뭘 해야되면 그건 자식한테 이제 도움을 받을 때가 있어요. 그건 내가 못하니까. 그거 하나 빼고는 다 하니까요. 아직까지 무슨 관공서 일이나 뭐 쓰는 일이나 그런 일은 혼자 다 하니까 혼자 다 처리하니까요. - 연구참여자 H -

참여자들은 나이가 드는 변화과정 중이지만 젊었을 때와 마찬가지로 어떤 과업을 도전하고 잘할 수 있다는 자신감을 가지고 있었다. 노인이라고 해서 자신의 행동을 제한하는 자신감 없는 태도는 지양해야 된다고 언급하였으며, 자아 역량에 대한 긍정적인 신뢰가 노인기의 삶을 잘 살아가는데 중요하다고 인식하고 있었다. 개방형 설문에서는 '말로만 하고 행동하지 않는 삶을 지양하고 자신감 있게 행동하며 살아가야 한다.', '요즘 자신이 하는 일에 소극적인 편인데 자신감을 얻는 기술을 배워보고 싶다.' 등의 의견이 다수 도출되었으며, 이를 통해 노인들은 일상생활에서 자신감을 확보하는 것에 대한 중요성을 지각하고 있음을 확인할 수 있었다.

내가 어떻게 낳은 자식이고 어떻게 공부시킨 자식인데 그런 얘기는 해서 안 돼요. 지금 시대에는 그러면 자식하고 멀어져요. 그냥 부모로서 내 할 도리 하고 어느 선에서는 끊어야 돼요. 그래야지 걔는 걔대로 살아갈 인생이 있으니까 그대로 뻗어 나가고.. 또 결혼시켰으면 그 가정에 충실해야지 그렇잖아요. 아들이고 딸이고 다만 나를 낳아준 부모만 잊지만 않으면 돼. 자식한테 부담 주지 말고 내 삶은 내가 독립적으로 살아야지. 또 그런 세대이기도 하고. - 연구참여자 K -

마누라도 평생을 남편 뒷바라지로 고생했는데 이젠 자유를 주고 내 나름대로 홀로서기를 배워야 된다고 생각해서 홀로서기도 배웠어요. 복지관 프로그램에서 음식 만드는 거 배웠어요. 그게 홀로서기거든요. 내가 홀로

됐을 때 어떻게 해야되는가 누구한테 의지할 수가 없고.. 자식들한테 부담 주고 싶지 않으니까. 저는 딸 셋 있고 아들도 있는데 가급적이면은 걔들한테 신세 안지고 아직까지 걔들한테 경제적인 도움도 안 받고 뭐 받는 게 없어요. 왜냐하면 아직까지 내가 튼튼하거든요. - 연구참여자 N -

우리 때 젊은이들보다 지금 젊은이들은 할 일이 너무 많고 신경 쓸 일도 많고 사회가 너무 복잡하고 다양해지니까 거기에 적응해서 사는 것만 해도 내 입장에서는 고맙더라고요. 그러니까 어떻게든 자립을 해야 되겠다. 그래서 건강도 내가 더 열심히 챙겨야 되겠다. 아프지 않은 것도 우리 애들한테도 큰 즐거움을 주는 일이다. 그 생각이 계속 드는 거죠.

- 연구참여자 F -

참여자들의 응답을 살펴보면, 자식에게 의존하기보다는 자신의 힘으로 삶을 주체적으로 살아가려는 독립적인 측면에서의 자신감을 보였다. 참여자 K의 경우는 자식이 외국에 나가 있어 보고 싶은 마음이 크기도 하지만 자식도 자식의 인생이 있기 때문에 그 인생에 자신이 부담이 되고 싶지 않은 마음이며 자신의 인생은 자신 스스로 잘 살아가야 되는 것이라고 생각하고 있었다. 참여자 N의 경우도 홀로서기라는 프로그램에서 요리를 배울 정도로 삶에 대한 주체적인 태도가 강하게 나타났으며 일상생활에서 혼자가 되었을 때를 가정하며 자신의 삶을 스스로 해결하며 살아가는 것을 준비하는 모습을 보였다. 위와 같은 참여자의 응답 외에도 개방형 설문의 다수의 참여자들은 독립적인 측면의 자신감을 지니고 있었다. 하지만 이러한 독립성은 신체적 건강함이 전제될 때 가능하다는 것을 인식하고 있었으며, 신체적인 기능이 잘 유지되어야 자식과 주변 사람의 도움 없이 주체적으로 살아갈 수 있음을 강조하였다.

이제 나이를 먹어 가면서 정보가 별로 없으니까 서로 이제 알았던 거 얘기하면서 이런 거 배우면 좋겠다고 얘기하고.. 근데 사람이 진짜 늙을 때까지 배워야 된다고 그 말이 맞더라고요. 하다못해 음식하는 것도 그렇고 새로운 게 자꾸 생기니까 서로 새로운 레시피 공유하고 배우고.. 우린 노

력하는 시대라고 그랬잖아요. 조금 노력하면은 습득이 돼서 또 해보고 이러면 또 재미가 있고 그러면서 할 수 있는 게 넓혀지는 것 같아요.

- 연구참여자 F -

항상 신문을 통해서 신문을 열독하는 편이라서 신문에 굉장히 다양한 분야에 대한 얘기들이 담겨 있잖아요. 그러다 보니까 남들보다 어떤 그런 부분에 있어서는 굉장히 좀 빨리 습득하고 안다라고 생각해요. 신문이나 책을 통해서 뭔가 배우고 알게 되고 그런 거에 성취감 같은 거를 느끼는 거 같아요. - 연구참여자 Q -

성경 한 권을 필사한 것도 있고, 타이핑 한 것도 있고, 또 영어로 타이핑 해서 해놓은 것도 있고 영어 할 줄은 모르지만.. 다 필사하는데 한 3, 4년 걸렸어요. 놀면서 쓰면은 낮에도 시간 되고 밤에도 시간이 있는데 그때는 장사했거든요. 아침에 9시에 나가서 밤 10시에 집에 왔어요. 근데 오후에 3시에서 4시 사이에 쉬는 시간에 쓰고 밤에 잠 안 올 때 두 시에 나가 쓰고 그래서 오래 걸렸어요. 사실 나는 뭐든지 하면 끝을 본 적이 없어요. 중간에 포기하고.. 근데 이상하게도 성경 공부는 끝이 나오는 거야. 이거를 완성하고 나서는 다른 것도 잘할 수 있겠다는 자신감 같은 게 생긴 게 있어요. 어찌보면 이것이 내가 노년을 버티는 힘이 되었던 거 같아요.

- 연구참여자 I -

참여자들은 자신을 성장시킬 수 있는 배움 과정에서 기쁨을 느끼고, 집중하고 몰입할 수 있는 일을 수행하며 그것을 완성한 후 성취감을 느낀다는 것을 확인할 수 있었다. 개방형 설문을 통해서도 참여자들은 성취감과 관련한 배움의 의지를 나타내는 의견이 다양하게 도출되었다. ‘간단한 요술’, ‘시 짓는 것’, ‘이발할 수 있는 기술’, ‘한국화를 그려보는 것’, ‘전문적으로사진 찍는 기술’, ‘붓글씨’, ‘바둑’ 등 다양한 것을 배우고자 하는 의지가 있는 것으로 나타났다. 무엇인가를 배우고자 하는 의지가 있는 것뿐만 아니라 몰입할 수 있는 일을 수행 후 대회에서 입상하는 것과 같은 보상을 통해 더 큰 성취감을 느끼는 것으로 확인되었다. 또한 무엇인가에 집중하

고 파고드는 마음이 노년기에 중요하다는 다수의 언급을 통해, 참여자들은 몰입할 수 있는 일의 필요성을 인지하고 있음을 알 수 있었다. 더욱이 몰입할 수 있는 일의 존재로 인해 시간을 의미 있게 보내기를 희망하고, 자신을 성장시키고자 하는 욕구가 유발된다는 점까지 확인할 수 있었다. 이와 같이 성취 욕구와 관련한 자기효능감은 어떠한 과업에 도전하고 성공을 이루는 과정을 겪으며 노인들의 성취 가능성의 인식에 의미 있는 영향을 미치고, 이는 결국 노인들이 성공적인 노화를 이끄는데 중요한 요소가 되는 것을 알 수 있었다. 이상의 세부 내용을 바탕으로 자신감, 독립성, 성취감 등으로 범주화하였고, Bandura(1977)가 제시한 자기효능감의 자신감과 관련한 의미가 노인들의 일상생활 속에서 적용된다고 판단하여 '생활 자신감 기술'이라 명명하였다.

3) 삶의 수용 기술

참여자들은 노년기에 요구되는 심리적 영역의 라이프스킬로 현재의 삶에 대해 유연하게 적응하고 포용하는 것과 관련한 수용성에 대해서 언급하였다. 수용성의 세부적인 내용은 여건에 맞는 생활방식을 유지하려는 태도, 현재의 삶에 대한 긍정적인 포용, 죽음에 대해 인정하고 수용하는 태도 등을 포함하고 있었다.

> 건강해야 자기 건강이 따르는 범위 내에서 행동으로 옮겨지기 마련이거든요. 건강이 특별하게 건강하라는 뜻이 아니고 다리 절뚝거리는 사람은 다리 절뚝거리는 범위 내에서 뭔가를 해야되고, 골프칠 정도로 건강한 사람은 골프치는 거고요. 결국 건강에 맞춰서 수용해야 되는 거고. 다음에 물론 경제적인 게 못 따라오면 못하는 거구요. 자기 상황에 맞춰서 적응하는 게 노년에는 상당히 중요한 기술이 될 거 같아요. - 연구참여자 A -

> 일상생활에서 모임에 나가고 이런 생활을 주어진 여건에 맞는 범위 내에서 해야죠. 무리해서 할 수 없잖아요. 갑자기 해외여행을 간다든지 그게 안되니까. 주어진 범위 내에서 운동도 부지런히 하고, 규칙적인 생활을 하

면서 친구들이랑도 자주 만나고 이런 게 생활기술이 되지 않겠는가 그런 생각이거든요. 지금의 생활여건에 잘 적응을 하는 게 하나의 생활기술이 되지 않겠는가 싶어요. - 연구참여자 D -

위의 응답에서 알 수 있듯이, 참여자들은 노화로 인한 변화, 자신의 환경 및 여건에 대해 유연하게 적응하고 수용하는 것이 중요하다고 인식하고 있었다. 즉 노화의 변화를 자연스럽게 받아들이고 자신의 현실 상황을 직시하고 인정하는 것이 중요한 기술로 나타났다. 자신의 상황에는 신체적 기능의 상실이나 경제적인 여건을 포함하고 있었으며, 그 상황에 맞게 생활을 해나가는 것이 노년기에 하나의 중요한 라이프스킬이 될 수 있음을 지각하고 있었다. 개방형 설문의 응답에서도 '여행하는 것을 좋아하지만 여건이 허락하지 않아 운동하는 것 안에서 좋은 시간을 보내고 있다.', '늙어가는 것을 받아들이고 자신 주변의 것을 받아들일 줄 알아야 한다.' 등의 유연하게 적응하는 것과 관련한 수용성의 내용이 다수 도출되었다.

일하는 곳이 있으니까 항상 감사하게 생각하고, 건강이 안 따라주면은 힘들고 짜증나겠지만 아직까지 그 정도는 따라주니까요. 힘들면 좀 쉬면 되고 감사하게 생각하고 하루하루 그렇게 살아요. 오늘 이렇게 건강해서 나가서 일할 수 있는 것도 감사하고, 믿는 사람이라 항상 하나님이 함께하셔서 감사하다고 이렇게 생각하고 살아요. 그러니까 덜 늙는 거 같아요.
- 연구참여자 J -

평소에 기도를 통해서 명상을 통해서 맑아지는 그런 기분을 유지하려고 하고, 또 운동을 하고 나서 나른할 때 오늘은 잘 살았구나 하는 만족감을 느껴요. 또 힘든 감정이 있을 때는 신부님 말씀대로 긍정적으로 보려고 하고 이런 게 내 노년기에 힘의 원천인 것 같아요. 그렇게 안 하게 되면 삶이 탁해지고 힘들어지기 때문에 평상심을 유지하기가 어려워요.
- 연구참여자 B -

저는 내 자신을 좀 버린다고 그러면 이상하지만, 다른 사람을 좀 많이 이해하고 배려하는 그런 마음을 가져야 내 마음이 편안해지고 내 행동이라든가 모든 게 좀 유연해지고 날카롭지 않고 그러지 않을까 싶어요. 나이 들어서는 이런 마음을 갖고 사는 게 중요할 거 같아요.

- 연구참여자 K -

수용성은 자신의 현재 삶을 긍정적으로 생각하고 너그럽게 포용할 수 있는 마음가짐을 의미한다(박경란, 이영숙, 2002). 이와 같은 수용성의 의미와 유사하게, 참여자들은 긍정적으로 사물을 보고 삶에 대해 감사하고 포용하는 마음을 지니는 것으로 나타났다. 종교를 가지고 있는 참여자들은 종교적인 교리에 따라 삶에 대한 감사하는 마음과 평상심을 유지하려는 모습을 보였다. 또한 자신을 내려놓고 다른 사람을 더 배려하는 마음을 통해 자신이 더 편안해지고 유연해질 수 있다고 인식하였다. 개방형 설문에 대한 답변에서도 '마음을 비우는 자세', '마음을 다스리는 것', '욕심을 버리는 것', '복잡한 생각은 안 하는 것', '독불장군의 고집을 버리는 것', '마음을 비움으로써 정신적 여유를 추구하는 것' 등의 긍정적인 포용력과 관련한 수용성의 개념이 다수 도출되었다. 반면 편파적으로 생각하는 경향으로 인해 긍정적인 면이 부족함을 지각하고 수용하는 측면의 라이프스킬을 향상시키고 싶다는 응답도 있는 것으로 나타났다.

죽는 것은 두려워 안 해요. 나이가 젊었을 때 같으면 두렵죠. 왜냐면 밑에 딸린 가족들이 많기 때문에 저걸 어떻게 하나 했는데 지금은 애들 다 시집 장가가고 잘살고 있는데 내가 살아있으면 더 부담만 주는 거지 애들한테. - 연구참여자 N -

나는 그렇게 기도를 해요. 하나님 나 데리고 갈 때는 어느 날 자다가 데려가십시오. 나중에 가족들한테 내가 아침에 숨 안 쉬더라도 섭섭하게 생각하지 말라고 그런 얘기도 하고 싶어요. 또 그럴 확률도 있죠. 심장판막 수술을 받았으니까. 심장은 멈추면 끝나는 거니까. - 연구참여자 I -

가능한 적당한 때 남의 폐를 많이 끼치지 않고 하늘나라 가는 게 어떤 면으로 보면 이제 마음의 소원이고, 거기에 따라서 그거를 목표로 한 거에 대한 제반 사항으로 여러 가지 스킬이 조성이 되겠죠. 죽음에 대한 태도 이런 부분이 젊은 층이랑 가장 다른 부분이죠. - 연구참여자 F -

불교 서적을 주 4-5회 읽고요. 현재의 생활과 사후세계 등을 생각하며 내 마음을 잘 다스려 나가려고 노력해요. - 연구참여자 C -

마지막을 잘 좀 마감하고 싶다는 생각을 젊었을 때는 사실 안 해보다가 아프고 나서 해보게 되었던 거 같아요. 이제 거기에서 생각이 되는 게 뭐냐면 연명치료라든지 장기 기증이라든지, 존엄사 이런 부분이 이제 자꾸 관심에 많이 대두가 되지요. 그러니까 무작정 식물인간처럼 생명을 연장하는 게 과연 선인가 그런 부분도 생각하게 되고, 특히 자식에게 부담을 주고 싶지는 않으니까요. - 연구참여자 E -

저는 죽음에 대해서 복지관에서 교육 많이 받았어요. 그 장르에 대해서 많이 배웠죠. 죽음에 대해서는 편안해요. 살고 죽는 것은 내 마음대로 되는 게 아니니까요. 나는 우리 영감님을 수목장에 해놨어요. 나 죽으면 애들 편하게 그 옆에 하라고. 그렇게 미리 다 해놨어요. 죽음에 대해서도 미리 준비를 좀 해놔야지. 내일이라도 죽으면 화장해서 애들이 편하게 부담 없게 하려고요. - 연구참여자 O -

대다수의 참여자들은 앞으로 다가올 죽음을 인정하고 의연하게 수용하려는 태도를 보였다. 특히 종교를 가지고 있는 참여자들은 죽음을 삶의 자연스러운 부분이라 생각하고 편안히 받아들일 마음의 준비가 되어있는 것으로 나타났다. 또한 주변 사람에게 폐를 끼치지 않고 삶을 잘 마무리하는 것을 목표를 가지고 있으며, 이것을 이루기 위해 현재의 삶에서 여러 가지 라이프스킬을 유용하게 활용하려는 노력을 할 것이라는 의견도 도출되었다. 개방형 설문 응답에서는 '누구나 죽음 앞에서는 평등하기 때문에 살아생전 후회 없는 삶을 위해 최선을 다해야 된다.', '죽을 때 자식들을 힘들

게 하고 싶지 않기 때문에 몸 관리를 열심히 한다.' 등의 언급이 나타났다. 심층 면담과 개방형 설문의 답변을 통해, 죽음을 수용한다는 것이 단순히 죽음을 받아들이는 것이 아니라 현재의 삶에 대해 더 성찰하고 의미 있게 살아가게 하는 원동력이 될 수 있음을 확인할 수 있었다. 참여자들 중에는 죽음수용에 관한 교육프로그램에 참여한 경우도 있었으며, 이를 통해 죽음이라는 것에 대해 자연스럽게 받아들이고 신변정리와 같은 본인만의 준비를 하는 것으로 나타났다. 심층 면담과 개방형 설문의 분석결과를 통해, 죽음수용이라는 라이프스킬은 노인들에게 나타나는 일종의 특징적인 부분이라는 것을 파악할 수 있었으며, 노년기의 삶에 이 기술은 현재 삶을 더 충실히 살아가게 하는 데 결정적인 영향을 미치는 기술이라는 것을 확인할 수 있었다. 이상의 내용을 바탕으로 유연한 적응, 긍정적 포용, 죽음수용으로 범주화할 수 있었으며, 이를 자신의 현재의 삶을 유연하게 수용한다는 의미에서 '삶의 수용 기술'로 명명하였다.

4) 사회활동참여 기술

노인들은 노화로 인해 신체·정신적 변화는 불가피하지만 중년과 비슷하게 사회활동에 계속 참여하고 싶어 하는 심리·사회적 욕구를 가지고 있다(Havighurst, Neugarten, & Tobin, 1968). 노인들이 사회에 참여하고 싶은 욕구를 충족함으로써, 노후에 경험할 수 있는 사회적인 고립감을 완화하게 되고 개인의 복합적인 욕구를 해결하게 되는 것으로 확인되었다. 자신의 사회적 역할을 수행하고 자기지향적인 사회활동의 참여를 통해 자신의 정체감을 확인하게 되고 일상의 활력을 얻는 것으로 나타났으며, 이는 노인라이프스킬에 지대한 영향을 미치며 중추적인 역할을 하는 것으로 파악되었다.

> 요즘에 저 같은 경우는 실버 경찰이라고 해가지고 이것도 하나의 봉사활동인데, 이 주변에 무슨 취약점이 어디 있나 없나 이런 거 발견해서 사진 찍어서 보내면 이거를 복지관에서 담당 구청이면 구청 경찰서에다가 이

런 게 있더라 하는 것을 공문을 보내요. 그러면 시정조치가 빨라요. 무관심 속에 방치되어있는 게 많거든요. 그런 것을 발견해서 가르쳐주는 그런 활동이에요. 저는 봉사하는 게 재밌어요. 봉사라는 건 무슨 결과를 본다든지 뭐를 바란다든지 이러면 힘이 들어요. 내가 자발적으로 해야만 이게 즐겁거든요. 받는 기쁨보다 주는 기쁨이 더 좋다고 하는 것처럼 봉사하고 나면 굉장히 마음이 즐겁고 그런 게 있어요. 노년에 이런 봉사활동 하는 게 남을 위해서가 아니라 나를 위해서 꼭 필요하다고 봐요.

- 연구참여자 N -

그냥 집에 눌러앉는 것보다 일이 있음으로 해서 성취감도 있고, 행동반경도 넓어지고, 대인관계도 노력하는 부분도 있고, 만남의 축복도 있고 여러 가지 플러스 되는 게 많죠. 저도 퇴직하고서 부동산 시작하기 전에 쉬어볼까 생각을 했었고, 물론 아프고 나서도 그런 생각 해봤는데요. 근본적으로 오늘은 뭐를 하며 보내야 되나, 내일은 뭐 해야 되나 그런 생각 자체를 안 해도 되니까 너무 좋더라고요. 일이 바쁘건 안 바쁘건 일단은 나갈 때가 있고 일할 때가 있다는 게 너무 감사하죠. 천국 갈 때까지 계속 일을 했으면 좋겠거든요. 나이가 들었어도 항상 일이 있어야 된다고 생각해요.

- 연구참여자 E -

친구들 간의 어떤 모임을 갖거나 여행을 간다거나 하는 프로젝트가 있으면 계획을 세우더라도 그런 쪽에서 상당히 좀 주도하는 편이고, 나름대로 그런 부분에 있어서 어느 정도 인정을 좀 받고 있는 편이에요. 구체적으로 어떻게 설명하기는 힘들지만 내가 어떤 역할을 할 수 있다는 게 성취감 같은 것을 느끼게 하는 것 같고, 그런 역할을 하는 것 자체가 나에 대한 어떤 믿음이랄까 그런 부분을 느끼게 해주지 않는가 하는 생각이 들어요.

- 연구참여자 Q -

연구참여자 N의 경우는 봉사활동을 퇴직 이후에 20년 가까이 이어오고 있었다. 현재 참여하고 있는 실버 경찰 봉사활동 외에도 독거노인분들을 위한 음식배달 봉사, 운전 봉사 등 다양한 봉사활동을 지속적으로 해오고

있었으며, 이러한 봉사활동이 노년기의 삶에 즐거움을 주며 자신이 나눌 수 있는 역할이 있다는 것에 감사함을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 연구참여자 E는 퇴직 이후에 부동산을 운영하는 것으로 새로운 일을 시작했고, 현재 자신이 지속할 수 있는 일이 있다는 것이 자신의 생활을 더 활력있고 의미 있게 보내게 하는데 상당한 기여를 한다고 인식하고 있었다. 연구참여자 Q는 친구들 간의 모임에서 자신이 맡은 역할을 잘 주도하고 그것을 인정받는 것에 대해 자기효능감과 관련한 자신감과 성취감을 느낀다고 언급하였다. 이와 같이 연구참여자들은 역할수행과 같은 사회활동참여기술을 활용함으로써 노년기의 역할 변화에 대해 잘 적응하는 것으로 나타났다. 또한 자신이 수행할 수 있는 역할이 있다는 것 그 자체에 대해 감사함을 느끼며 이것이 살아가는 힘의 근원이 되는 것을 확인할 수 있었다. 개방형 설문 응답에서는 '남을 배려하면서 봉사활동에 참여하고 있는 것이 일상에 힘을 준다.', '노인복지관에 연계되어 유치원 도우미 역할을 하고 있는데 내년에도 계속 할 수 있기를 바란다.' 등의 언급 등이 나타났으며, 각자 그 역할 안에서 자신을 사회적 존재로 인식하며 정체감과 성취감을 느끼는 것으로 파악되었다.

> 어떤 프로그램 같은 거에 참여하는 걸 좋아하는 편이에요. 끝까지는 이렇게 안 해도 배우고 싶다는 거는 그래도 한 번씩 나가서 참여는 해보는 편이에요. 난타도 배워보고, 하모니카도 배워보고, 노래 교실은 지금도 꾸준히 다니고 있고요. 이런 활동이 일상의 무료함을 좀 달래주는 역할을 해서 참여하려고 노력하죠. - 연구참여자 M -

> 친구들 간에 정기적으로 월 모임으로 만남 같은 거를 가지고 있는데 이런 모임이 저한테는 많이 도움이 돼요. 거기에서 나의 삶뿐만 아니라 다른 사람의 삶을 이해함으로 해서 내 자신을 좀 더 객관적으로 생각할 수 있는 그런 시각도 갖게 되니까 이런 모임을 갖는 게 노년기에 굉장히 필요하지 않을까 싶어요. - 연구참여자 A -

콘서트라든지 뮤지컬 공연이라든지 공연 자체를 좀 좋아하는 편이에요. 젊을 때부터 연극 보는 것을 좋아했어요. 이런 거는 스크린에서 보는 것보다는 이렇게 직접 보니까 더 와닿고 재미있어요. 요즘은 사실 임영웅이한테 조금 빠져가지고 임영웅 콘서트 보러 많이 가고 있죠. 나이가 들수록 이런 공연 보러 다니고 하면 생활에 활력도 생기고 가족들한테 화나는 일이 있어도 좀 이렇게 수그러지고 해서 좋은 거 같아요.

– 연구참여자 C -

자기지향적 사회활동과 관련하여, 연구참여자들은 자신이 선호하는 교육프로그램에 능동적으로 참여함으로써 자아실현을 추구하는 것으로 나타났다. 또한 친구, 가족과 같은 친밀한 관계와의 모임을 의미하는 비공식적인 사회활동 혹은 종교단체나 자원봉사활동과 같은 공식적인 사회활동을 통해 노년기에 잘 적응하는 것으로 확인되었다. 이 외에도 문화활동에 참여하는 사회적 활동이 일상에서 특별한 시간을 보내게 되서 자신의 행복감에 영향을 미친다는 의견도 제시되었다. 개방형 설문 내용에서는 '혼자 된 뒤로 외롭다고 생각이 들 때도 있지만 경로당에서 또래 노인들끼기 모여서 얘기를 나누는 것이 외로움 해소에 다소 도움이 된다.', '복지관에 오는 것이 힘은 들지만 친구들을 만나려고 온다.', '다양한 취미가 있어 생활이 즐겁고 건강히 지내는 것 같고, 복지관에서 스포츠 댄스 10년 이상, 에어로빅 예술단에서 14년 동안 활동했다.', '복지관에서 하는 프로그램에 적극적으로 참여하고 생활에 필요한 활기를 찾는다.' 등의 자기지향적 사회활동과 관련한 응답이 다수 도출되었다. 이상의 심층 면담과 개방형 설문의 응답을 종합적으로 살펴보면, 자신이 맡은 사회적 역할을 수행하거나 자신이 지향하는 사회적 활동에 참여하는 것으로 인해 노년기에 유연하게 적응하고 잘 늙어갈 수 있음을 공통되게 강조하고 있다. 이는 사회활동참여 기술이 노년기의 라이프스킬로서 중추적인 역할을 할 수 있음을 시사한다. 또한 심층 면담과 개방형 설문의 분석결과는 적극적으로 사회활동에 참여하는 것을 통해 성공적인 노년기를 보낼 수 있다고 강조한 Rowe와 Khan(1998)의 활동이론 관점과 유사하다는 것을 확인할 수 있다. 활동

이론의 관점과 상통하게 노인들에게 사회활동참여 기술은 노년기의 삶에 있어 필수적인 요인으로서 성공적인 노화로 그 의미가 이어질 수 있음을 파악할 수 있었다. 이상의 결과를 바탕으로 노인라이프스킬의 구성요인으로 '사회활동참여 기술'이라는 요인명을 적용하였으며, 사회적 역할수행과 자기지향적 활동이라는 개념으로 범주화하였다.

5) 디지털사회참여 기술

노인들이 컴퓨터, 인터넷, 모바일 기기 등과 같은 디지털 정보기술을 활용하는 것은 노인의 일상생활과 삶의 질에 많은 영향을 미치며(Cotten et al., 2014), 노인의 삶에 한 부분이 되어가고 있다. 이는 디지털 정보기술을 이용함으로써 노인들은 다른 사람들과 소통하고 교류할 수 있는 기회가 증대될 수 있으며, 일상생활의 편리함이 확대될 수 있기 때문이다. 실제로 다수 연구참여자들은 변화하는 시대에 적응, 일상생활에서 편리성 추구, 소통의 창으로써 디지털기기 활용능력의 중요성에 대해 언급하였으며, 노인라이프스킬에서 디지털 사회참여기술은 필수불가결한 요인이라는 것에 동의하였다.

> 카톡에 등록되어있는 친구들이 지금 한 100명은 될 거예요. 그중에서 다 하는 건 아니고, 한 번씩 자고 일어나면 카톡이 한 40개, 50개씩 들어와 있어요. 그러면 이제 답변을 해줘야 돼요. 이거 보내는 것도 아침에 일어나서 한 시간 반 정도 걸려요. 볼 만한 건 보고 지울 건 지우고 또 답변해 주고. 그게 노인네들이 제일 요새 생활 기준 1호예요.
>
> - 연구참여자 N -

> 저는 언니들이 미국에 사는데 카톡으로 자주 연락하니까 참 좋아요. 멀리 있어도 그렇게 멀리 있는 것처럼 안 느껴지고 옛날보다 더 자주 연락할 수 있어서 좋죠. 그리고 내가 손녀가 하나 있는데 가족 카톡방에 손녀 사진 올라오면 그거 보고 얘기하고 그런 게 낙이기도 하죠. 카톡은 금방 배우고 자주 이용하니까 잊어버리지 않더라고요. 스마트폰 이용하면 카톡도

하고 내가 여행 가고 싶은 곳 찾아보기도 하니까 어떤 정보를 얻는데 훨씬 편리하죠. 이점이 많다고 생각해요. 노인들이 스마트폰 활용하고 이런 거는 요즘 점점 필수가 되어가는 거 같아요. - 연구참여자 B -

심층 면담 연구참여자 전원이 문자와 카카오톡 등과 같은 메신저를 이용할 수 있는 것으로 나타났다. 비교적 다른 디지털기기에 비해 메신저를 이용하는 것은 쉽게 접근하고 일상생활에서 소통의 도구로써 유용하게 활용하고 있었으며, 메신저를 활용하여 소통하는 것이 일상생활의 소소한 즐거움으로 이어진다는 언급도 있었다. 참여자들은 문자와 카카오톡 등과 같은 메신저를 이용해 일상의 일들을 공유하는 것으로 나타났다. 즉 일상생활에서 가족 및 주변 사람들과 소통의 창으로 메신저를 이용하고 있었으며, 온라인 메신저를 통해 보다 자연스러운 교류를 하고 있는 것으로 확인되었다. 메신저가 유용한 이유로는 '손자녀들의 사진을 볼 수 있는 것', '손자녀들과 직접 연락할 수 있는 것', '친구들과 좋은 얘기를 나눌 수 있는 것', '외국에 사는 가족과 용이하게 연락할 수 있는 것' 등을 꼽았다. 이와 같이 메신저는 손자녀들과 같은 젊은 세대와의 세대공감을 위한 매개체로서 기능을 하고, 대인관계를 유지하는 것으로 인해 노인들의 소외감을 해소하는데 기여하는 것으로 확인되었다.

나이가 들면 들수록 아는 길을 찾아가는 거예요. 다른 거 변화되는 거 새로운 게 싫어지는 것도 있지요. 근데 이제 저는 현업을 해야 되고 그러다 보니까 그렇게 하면 안 된다는 생각을 갖고 자꾸 노력을 하는 게 있어요. 기본적으로 나이가 들면 들수록 변화를 싫어하는 그런 성향이 생기는 거 같아요. - 연구참여자 E -

웬만큼 휴대폰도 잘하는데 모르는 거 있으면 아들한테 물어봐요. 키오스크는 능숙하게 하지는 못하는데 어쨌든 시켜 먹긴 먹고. 그 정도면 그래도 다른 사람들보다는 좀 나은 것 같아요. 나이 들어도 이런 거 어느 정도는 할 줄 알아야지 아니면 생활하는데 불편해요. - 연구참여자 F -

요즘 점점 더 이렇게 키오스크라든가 이런 시스템이 발달되어 있다 보니까 예전보다 더 그런 것들에 대한 어떤 적응력이 좀 필요하지 않을까 싶어요. 어디를 가든 이제 사람보다 기계를 대면 해야 되는 그런 상황이 더 자주 생기니까. 그래서 그것은 앞으로 우리 노년기 사람들이 더 많은 그런 기회에 노출될 것 같아서 좀 적응하려고 노력할 필요가 있지 않겠나 싶은데, 저 같은 경우는 그런 전자기기에 대해서는 굉장히 좀 친근함을 가지고 있어서 전혀 그런 거에 대한 부담감을 가지고 있지는 않아요.

- 연구참여자 Q -

은퇴하고 핸드폰 스마트폰 중급과정을 두 달 동안 배웠어요. 근데 그 시간 가지고는 부족해요. 일주일에 2시간인데 두 달간 해도 2 X 8= 16, 16시간밖에 안되거든요. 내가 하면서 활용을 많이 해야 되는데 잘 쓰지 않으니까 금방 잊어버려요.

- 연구참여자 D -

참여자들은 변화하는 디지털 사회에 적응하며 시대변화에 뒤처지지 않기 위해 노력해야 된다는 인식을 하고 있었다. 특히 직업을 가지고 있는 참여자의 경우는 디지털기기를 활용하는 것에 목적의식을 가지고 지속적으로 노력하는 모습을 보였다. 다수의 참여자들도 마찬가지로 디지털 사회에 적응력이 필요함을 절감하고 있었으며, 노인의 일상생활에 디지털기기의 활용은 이미 일부분이 되었다는 점을 자각하고 있었다. 더욱이 적극적으로 디지털 사회에 동참하기 위해 스마트폰 교육과정에 참여한 경우도 있었다. 교육과정에 참여한 이유로는 은퇴 후 남는 시간을 생산적으로 보내고 싶은 마음과 디지털시대에 도태되는 것에 대한 두려움이 작용한 것으로 나타났다. 하지만 교육과정을 마친 후 바로 적용해서 능수능란하게 사용할 수 없는 것에 대한 아쉬움을 언급하였으며, 이에 지속적이고 반복적으로 배우고자 하는 의지가 있음을 나타냈다. 개방형 설문을 통해서도 노인들은 일상생활에서 디지털기기의 활용에 대한 필요성과 배우고 싶은 욕구가 있는 것을 확인할 수 있었다. 응답 내용에 대해 살펴보면, ‘사진확대 및 컴퓨터 저장하는 방법을 배우고 싶다.’, ‘스마트폰, 컴퓨터 사용방법에 대해서 배우

고 싶다.', '노래를 좋아하는데 스마트폰으로 노래하는 것을 배우고 싶다.', '컴퓨터를 배워보고 싶은데 기기가 집에 없으니 쉽지가 않다.', '열심히 하고 안되면 또 하고 계속하면 내 것으로 만들 수 있을 것이다.' 등의 의견이 도출되었다.

> 저 같은 경우는 무인판매기 이런 거에 익숙하지 않아서 그런 데 가서 사용하려면 불편한 점이 많아요. '안 사고 말지.' 하고 되돌아오는 경우가 많거든요. 어떨 때는 젊은 사람들한테 부탁할 때도 있고, 예를 들어서 커피 같은 경우 학교 내에서 이제 동료들하고 커피 마시고 싶다고 해서 가게 되면, 요즘은 조금 해봐서 아는데 처음에는 몰라서 사야 되나 말아야 되나 그런 경우가 많았어요. 근데 또 그럴 때는 주위 젊은 사람들한테 도움을 받고 그래서 넘어갔죠. 그래도 요새는 어느 정도 감이 생겨서 커피는 무인판매기로 잘해요. 어쨌든 간에 편리는 하더라구요. 알게 되니깐.
>
> - 연구참여자 G -

> 햄버거 가게 가서 주문할 때 무인판매기에 딱딱 누르고 하면 되는 거에 숙달이 안되는 거지. 그니까 제일 좋은 방법은 모르겠으면 카운터에 가서 주문하면 돼요. 쓸데없이 눌렀다가 엉뚱하게 바가지 쓰고, 내가 전에 한번 바가지 썼거든요. 차라리 모르면 카운터에 가서 달라고 하면은 내가 시키려고 하지도 않았던 콜라 같은 거 안 나오고요. 옆에서 가르쳐준다고 가르쳐준 게 그거 따라하다가 창피하지 않으려고 하다가 엉뚱하게 쓸데없는 거 사고 그렇게 되더라고요. - 연구참여자 L -

> 지금 보면 은행이 많이 없어졌잖아요. 그래서 핸드폰으로 은행 업무보고 그러면 편한데, 핸드폰으로 결제하고 그런 거를 못 해요. 그걸 못하니까 은행에 매번 가야되니까 불편하고. 은행 어플을 해놓기는 해놨는데 하도 사용을 안 하니까 또 잊어먹은 거야. 또 잊어먹어서 결국은 은행을 ATM 기기라도 이용을 해야지. 집에서 못 하거든요. - 연구참여자 K -

국내 키오스크 시장이 패스트푸드점, 관공서, 대중교통, 병원, 카페, 영화관, 주민센터 등으로 활성화되고 있지만(황용석 등, 2012), 참여자들은 무인판매기의 이용을 어려워하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 다른 디지털기기의 사용은 어느 정도 가능하지만 무인판매기는 여전히 어렵다고 응답하는 참여자가 다수 있었으며, 그 이유에 대해서는 뒤에 사람들이 서 있으면 마음이 급해져 더 못하겠다는 응답과 가끔씩 이용하다 보니 다시 해보려고 하면 기억이 잘 나지 않는다는 응답이 주를 이뤘다. 자주 이용하게 되는 무인판매기의 경우는 익숙해짐으로 인해 잘 사용할 수 있게 되고 결국 자신감을 갖게 되는 긍정적인 순환의 양상이 보였지만, 자신이 원하지 않는 것까지 구입하게 되어 주문에 실패한 경우는 무인판매기를 이용하는 것에 대해 거부감을 느끼게 하는 것으로 나타났다. 디지털기기의 이용에 실패를 하게 되는 경우, 디지털기기에 대한 부정적 인식이 확고해지는 것을 파악할 수 있었다. 무인판매기 외에도 스마트폰으로 은행 업무를 보는 것에 대해서 부담감과 어려움을 겪으며, 이러한 기기를 이용하는 것을 포기하는 '디지털 포비아'와 같은 현상이 나타는 것도 확인할 수 있었다. 개방형 설문 응답에서는 '일상생활에서 스마트폰을 효과적으로 다루지 못해 불편하다.', '스마트폰을 정확하게 배워보고 싶으나 두뇌 회전에 문제가 있는지 잘 안 된다.', '디지털기기를 사용하는 것은 어려워서 포기했다.' 등의 의견이 나타났으며, 디지털기기 이용하는 것을 포기는 하지만 잘 활용하지 못 하는 것에 대해서 상당한 불편함을 느낀다고 호소하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 이는 디지털 사회에 적응하지 못해 생기는 불편함으로, 그 환경에 적응하지 못했을 때 노인들의 삶의 질은 상당히 떨어질 수밖에 없음을 시사한다. 이처럼 디지털 사회에 참여하는 기술은 노인의 일상생활과 직접적으로 연관되어 생활 만족에 영향을 미치는 핵심적인 요인으로 확인되었다. 이상의 응답을 통해 노인라이프스킬 구성요소로서 '디지털사회참여 기술'이라는 요인명을 적용하였으며, 세부적으로 온라인 소통창구, 일상생활 용이성, 디지털 적응노력으로 범주화할 수 있었다.

6) 기타

심층 면담과 개방형 설문을 종합적으로 살펴봤을 때, 신체기능을 유지하는 것과 대인관계라는 부분이 노인들에게 중요한 부분인 것을 파악할 수 있었다. 우선 신체기능유지에 대한 부분에서 참여자들은 자신의 신체기능을 어떻게 유지하고 개선시키는가에 따라 삶의 질이 달라질 수 있다는 것을 인식하고 있었으며, 여러 가지 방법을 활용해 신체기능을 유지하기 위해 노력하고 있었다. 신체기능의 감퇴를 막고 성공적으로 운영하기 위한 방법으로 참여자들은 신체활동을 생활화하고 있는 것으로 나타났다. 신체활동 참여에 대한 루틴화를 실천함으로써 체력 증진을 도모할 수 있을 뿐만 아니라, 심리적으로도 스트레스를 이겨내는 힘을 받는 것으로 확인되었다. 또한 자신의 신체기능에 적합한 신체활동을 선택하여 신체기능에 무리가 가지 않는 선에서 신체활동에 지속적으로 참여하려는 태도를 보였다. 이 외에도 규칙적인 생활로 인한 신체 리듬 유지, 신체활동을 통해 근육을 강화하려는 노력, 기초의학상식에 대해 알기 위한 노력, 신체기능으로 감퇴한 부분을 유지하기 위한 노력, 음주, 흡연을 하지 않는 노력 등을 통해 신체기능을 유지하고 있다는 응답이 다수 나타났다. 이와 같은 다양한 건강관리를 통해 노인들은 신체기능을 유지하는 것으로 나타났다. 하지만 신체기능을 유지하는 것은 큰 범주에서 신체활동 기술에 포함될 수 있으며, 신체활동 기술 요인이 신체적 차원의 기술로 신체기능유지에 관련한 부분을 포괄하며 대표할 수 있다고 판단하여 신체기능유지에 관련한 부분은 독립적 요인으로 범주화하지 않았다. 두 번째로 대인관계에 관련한 부분에서 참여자들은 타인과의 상호작용을 통해 정서적 안정감을 느끼는 것으로 나타났다. 대인관계는 의사소통 능력이 유능한 것뿐만 아니라 타인과의 유대감을 형성하고 지지를 얻을 수 있는지의 의미까지 포함하고 있는 것으로 확인되었다. 참여자들은 자신에게 의미 있는 타인으로부터 소소한 일상을 공유하며 이해와 수용, 존중과 같은 정서적 지지를 얻는 것으로 나타났으며, 이러한 정서적 지지는 노년기의 고립감을 해소하고 심리적인 안정감을 제공함으로써 참여자들의 정서적 욕구를 충족시키는 것으로 확인되었다.

하지만 대인관계는 사회적 차원의 사회활동참여 기술에서 상당 부분 설명되어 중복될 수 있다고 판단되어 개별적 범주화를 하지 않았다. 이와 같은 근거로 신체기능유지와 대인관계는 각각의 신체적 차원의 신체활동 기술과 사회적 차원의 사회활동참여 기술에 포함되어 설명됨으로써 개별적 범주화 과정을 거치지 않았다.

2. 노인라이프스킬 구성개념 정립

심층 면담과 개방형 설문조사를 통해 65세~84세의 연소 노인(young old)과 노인(old-old)에 해당하는 노인을 대상으로 신체·심리·사회적 영역에서 노인들이 실질적으로 활용하고 있으며, 노인에게 요구되는 라이프스킬이 무엇인지에 대해 살펴보았다.

노인라이프스킬의 구성개념은 WHO(1994)에서 유소년을 중점으로 제시한 의사결정, 문제해결, 창조적 사고, 비판적 사고, 효과적 커뮤니케이션, 대인관계, 자기인식, 공감, 감정 억제, 스트레스 대처 등의 라이프스킬 하위요인과 유사한 점도 있었지만 상당 부분 차이점을 보였다. 즉 광의적인 맥락에서 심리·사회적인 측면의 내용이 부합되는 부분도 있었지만, 세부적인 관점으로 봤을 때 전반적으로 차이가 나는 결과를 나타내는 것으로 확인되었다. 이는 라이프스킬의 구성요인이 사회문화적 배경과 집단이 어떤 특성을 가지고 있는가에 따라 다르게 이해될 수 있기 때문인 것으로 여겨진다(O'Hearn & Gatz, 2002). 즉 노인들에게 나타나는 노인의 특수한 특성은 유소년을 대상으로 개발된 라이프스킬과는 사회문화적으로 다르게 반영되기에 하위요인의 구성요인이 상이하게 나타난 것으로 해석할 수 있다. 따라서 노인라이프스킬의 개념은 기존 유소년을 대상으로 정립된 라이프스킬과는 상이한 결과를 나타내며, 신체활동 기술, 생활자신감 기술, 삶의 수용 기술, 사회활동참여 기술, 디지털사회참여 기술 등 총 5개 요인으로 새롭게 구성개념이 정립되었다.

연구 Ⅱ. 노인라이프스킬 척도 개발 및 타당화

1. 노인라이프스킬 척도의 예비문항 개발

심층 면담 및 개방형 설문을 통해 코딩한 구성개념과 세부내용을 바탕으로 노인라이프스킬을 측정할 수 있는 예비문항을 개발하였다. 문항을 개발하는 과정에서는 자기효능감(Bandura, 1977), 한국 노인의 성공적 노화 척도(김동배, 2008)와 같은 선행 연구들의 문항 내용을 참고하였다. 최종적으로 개발된 예비문항의 경우 노인 남녀 4명과 노인교육전문가 1명에게 의뢰하여 검토과정을 거쳤으며, 문장의 내용을 이해하기 힘든 문항의 경우는 이해하기 쉽고 명료한 표현으로 수정하였다. 예비문항은 신체활동 기술 9문항, 생활자신감 기술 13문항, 삶의 수용 기술 9문항, 사회활동참여 기술 9문항, 디지털사회참여 기술 8문항 등 총 5요인 48문항으로 개발되었다. 구체적인 예비문항의 내용은 아래 표 9를 통해 제시하였다.

2. 예비문항에 대한 내용타당도 검증

전문가 회의를 통해 48개의 예비문항에 대한 내용타당도 검증을 실시하였다. 우선 신체활동 기술 요인에서 문항 1이 큰 범주에서 문항 2의 내용을 포괄하고 있다고 판단하여 문항 2를 제거하였으며, 문항 6은 문항 4와 문항 5에 의해 설명될 수 있다고 판단되어 삭제하였다. 생활자신감 기술 요인에서 문항 14는 소수의견으로 나타날 가능성이 높아 보여 삭제하였으며, 문항 19는 문항 17과 문항 18을 통해 측정될 수 있다고 판단하여 제거하였다. 문항 21과 문항 22는 문항 20에 포함될 수 있다는 의견에 따라 삭제하였다. 삶의 수용 기술 요인의 25문항은 수용성을 측정하기에 구체적인 표현이 아니라는 판단하에 제거하였으며, 죽음수용을 묻는 문

항 30과 문항 31은 죽음수용의 개념과 적합하지 않다고 의견이 모아져 제거하였다. 사회활동참여 기술 요인에서 문항 33은 한정적인 대상에게만 묻는 문항으로 제거하였으며, 문항 37과 문항 40은 개인의 성향에 따라 상이한 응답이 나타날 것이라는 의견에 따라 제거하였다. 마지막으로 디지털사회참여 기술 요인에서 문항 47은 문항 46에 의해 설명될 수 있다고 판단하여 제거하였다.

내용타당도 검증결과, 신체활동 기술 7문항, 생활자신감 기술 9문항, 삶의 수용 기술 6문항, 사회활동참여 기술 6문항, 디지털사회참여 기술 7문항 등 총 5요인 35문항이 정선되었고, 내용타당도 검증을 통해 정선된 문항은 아래의 표 9와 같다.

표 9. 노인라이프스킬 척도의 예비문항

비고	문항	요인
1	나는 몸을 잘 움직이므로 일상생활을 잘할 수 있다	신체활동 기술
~~2~~	~~나는 다른 사람이나 도구의 도움 없이 대중교통을 이용할 수 있다~~	
3	나는 일상생활을 하기 위한 충분한 신체적 에너지가 있다	
4	나는 무리 없이 잘 걸어 다닐 수 있다	
5	나는 계단을 수월하게 오르내릴 수 있다	
~~6~~	~~나는 가벼운 운동과 스트레칭을 할 수 있다~~	
7	나는 가볍게 걷는 것 외에도 다른 운동에 참여할 수 있다	
8	나는 조금 숨이 찰 정도의 중등도 신체활동을 할 수 있다	
9	나는 숨이 많이 찰 정도의 활발한 신체활동을 할 수 있다	
10	나는 내 자신이 가치 있는 사람이라고 생각한다	생활자신감 기술
11	나는 주변 사람들로부터 존중을 받고 있다고 생각한다	
12	나는 어떤 일을 할 때 잘할 수 있을 것이라는 확신이 든다	
13	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다	
~~14~~	~~나는 새로운 것을 배우는데 두려움이 없다~~	
15	나는 오랜 연륜으로 사리판단을 잘할 수 있다	
16	나는 노년기를 잘 살아갈 자신이 있다	
17	내 삶은 내가 주체적으로 살아가려고 한다	
18	나는 다른 사람의 도움 없이 혼자의 힘으로 지낼 수 있다	
~~19~~	~~나는 어떤 일을 할 때 자식에게 의존하려 하지 않는다~~	
20	나는 나를 위해 무엇인가를 배울 때 기쁨을 느낀다	
~~21~~	~~나는 내가 집중하고 있는 일이 있을 때 성취감을 느낀다~~	
~~22~~	~~나는 내가 무언가를 달성했을 때 보람을 느낀다~~	
23	나는 누구나 늙는다고 생각하여 노화를 자연스럽게 받아들이고 있다	삶의 수용 기술
24	나는 지금의 주변환경과 생활여건에 잘 적응하려고 한다	
~~25~~	~~나는 긍정적으로 사물을 보고 생각하려고 노력한다~~	
26	나는 현재의 삶에 감사함을 느낀다	
27	나는 내 마음을 잘 다스릴 수 있다	
28	나는 마음을 비움으로써 정신적인 여유를 추구하려 한다	
29	나는 죽음을 삶의 자연스러운 부분이라 생각하고 받아들일 마음의 준비가 되어 있다	
~~30~~	~~나는 죽음에 대해 두려움을 느끼지만 극복하려 노력한다~~	
~~31~~	~~나는 죽음이 다가올 때 육체적 고통이 두렵지 않다~~	

32	나는 친구, 지인, 주변 이웃을 위해 봉사하거나 기여하는 일을 하려고 노력한다	사회활동참여 기술
~~33~~	~~나는 소득을 받는 직업 활동에 참여한다~~	
34	나는 평소 모임에서 리더의 역할을 한다	
35	나는 사회적으로 내가 할 수 있는 역할이 있다고 생각한다	
36	나는 평소 교육프로그램(인문, 어학, 체육, 댄스, 체조, 음악, 문화 등)에 참여하려고 한다	
~~37~~	~~나는 경로당, 노인정, 복지관, 노인대학 등에 나가서 여러 활동을 한다~~	
38	나는 동창회, 동호회, 종교단체, 향우회 등과 같은 모임에 참여한다	
39	나는 친구, 지인들의 모임에 참여한다	
~~40~~	~~나는 연극, 뮤지컬, 음악회, 전시회, 콘서트 등과 같은 문화활동에 참여한다~~	
41	나는 가족, 친구, 주변 사람들과 문자, 카카오톡 등과 같은 메신저를 이용해 일상의 일들을 공유할 수 있다	디지털 사회참여 기술
42	나는 스마트폰이나 인터넷을 통해 온라인 뱅킹을 이용할 수 있다	
43	나는 스마트폰이나 인터넷을 통해 온라인 쇼핑을 이용할 수 있다	
44	나는 음식 주문을 하기 위해 무인판매기를 이용할 수 있다	
45	나는 스마트폰이나 인터넷을 통해 정보를 얻을 수 있다	
46	나는 디지털기기에 대해 배우려고 노력한다	
~~47~~	~~나는 디지털기기에 대해 주변사람이나 디지털기기 관련 프로그램 수강으로 배워 본 적이 있다~~	
48	나는 디지털기기의 사용에 대해 배우고 나면 사용할 수 있다	

3. 문항 적합성 분석

내용타당도 검증을 거쳐 35개로 구성된 예비문항이 요인분석에 적합한지를 확인하기 위해 문항 적합성 검토를 실시하였다. 우선 빈도분석을 통해 각 문항의 왜도와 첨도를 살펴보았다. 그 결과, 모든 문항의 왜도 절대값이 기준치인 2를 넘지 않았으며, 첨도 또한 기준치인 절대값 7을 초과하지 않는 것으로 나타나 정규분포성을 갖는 것으로 확인되었다(배병렬, 2014).

다음으로 분석자료가 요인분석에 활용 가능한지를 확인하기 위해 변수들 간의 상관관계가 다른 변수에 의해 잘 설명되고 있는지를 나타내는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 검증을 진행하였고, 변인들 간의 상관관계를 0으로 놓은 귀무가설을 기각할 수 있는지 검증하는 Bartlett의 구형성 검정을 실시하였다. 실시한 결과, KMO 값은 .954로 1에 가깝고, Bartlett의 구형성 검정 관련 값은 χ^2= 9606.671 (df=595, p<.001)로 나타나 자료가 요인분석의 사용에 적합하다는 것을 확인하였다.

표 10. 기술통계 및 문항 적합성

문항 번호	평균	표준편차	왜도	첨도	문항-총점 상관계수	문항제거시 신뢰도
1	3.67	.910	-.497	.105	.630**	.934
2	3.74	.909	-.419	-.449	.677**	.929
3	3.89	.912	-.555	-.222	.618**	.929
4	3.59	1.001	-.336	-.604	.617**	.932
5	3.76	.937	-.519	-.262	.646**	.929
6	3.66	.959	-.482	-.196	.695**	.926
7	3.50	1.028	-.314	-.548	.611**	.932
8	3.67	.852	-.670	1.060	.721**	.918
9	3.53	.824	-.359	.611	.690**	.918
10	3.54	.886	-.449	.066	.724**	.917
11	3.54	.852	-.569	.583	.743**	.916
12	3.74	.775	-.572	.938	.659**	.918
13	3.55	.878	-.520	.151	.715**	.919
14	3.78	.767	-.671	.799	.636**	.922
15	3.77	.845	-.864	.820	.692**	.919
16	3.89	.767	-.564	.687	.660**	.925
17	3.95	.709	-.720	1.028	.601**	.866
18	3.92	.695	-.639	.912	.649**	.856
19	3.97	.785	-.938	1.969	.566**	.860
20	3.81	.749	-.561	.329	.598**	.851
21	3.82	.770	-.894	1.828	.610**	.858
22	3.77	.820	-1.029	1.860	.519**	.864
23	3.54	.905	-.498	.060	.687**	.841
24	3.16	.977	-.202	-.306	.610**	.844
25	3.44	.924	-.690	.355	.690**	.832
26	3.39	1.053	-.520	-.345	.643**	.837
27	3.46	.931	-.687	.168	.526**	.863
28	3.74	.764	-.630	.684	.592**	.851
29	3.63	.979	-.749	.436	.682**	.939
30	3.34	1.199	-.491	-.757	.703**	.929
31	3.12	1.232	-.240	-.988	.644**	.930
32	3.26	1.114	-.395	-.661	.631**	.931
33	3.53	1.121	-.795	-.012	.718**	.927
34	3.34	1.069	-.544	-.275	.722**	.929
35	3.36	1.107	-.613	-.267	.675**	.933

**p<.01

4. 확인적 요인분석

노인라이프스킬 측정도구의 구인타당도 검증을 위해 1차 설문조사에서 수집한 자료가(n=341) 확인적 요인분석에 사용되었다. 심층 면담과 개방형 설문을 토대로 정립된 신체활동 기술, 생활자신감 기술, 삶의 수용 기술, 사회활동참여 기술, 디지털사회참여 기술 등의 5개 하위요인이 적합하다고 판단하여 최종적으로 5요인 모형을 채택하여 확인적 요인분석을 진행하였다.

AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 341명의 자료를 바탕으로 5요인 35개 문항에 대한 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 절대적합지수인 χ^2(1603.470, p<.001)의 값이 유의하였으며, CFI(.888), TLI(.878) 값이 .90보다 작게 나타나 적합하지 않은 모형인 것으로 확인되었다<표 11>. 이후 각 문항의 표준화 회귀계수(Standardized Regression Weights)를 살펴보았다. 그 결과, 신체활동 기술 2문항, 생활자신감 기술 4문항, 삶의 수용 기술 2문항, 사회활동참여 기술 2문항, 디지털사회참여 기술 2문항의 표준화 회귀계수가 .60 이하인 것으로 나타나 문항 내용을 검토한 후 제거하였다.

표 11. 1차 확인적 요인분석 적합도 지수 (n=341)

χ^2	df	χ^2/df	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
1603.470	550	2.915	<.001	.888	.878	.075	.051

이후 23개 문항에 대한 확인적 요인분석을 실시한 결과, 절대적합지수인 χ^2(580.396, p<.001)의 값은 유의하였으나, χ^2/df 값이 2.638로 기준치인 3을 초과하지 않아 적합한 모형이라고 판단하였다. CFI(.939), TLI(.930)의 두 값 모두 .90 이상으로 나타났고, RMSEA(.069), SRMR(.046) 값은 각각 .08 이하로 전반적인 적합도 지수는 양호한 것으로 확인되었다<표 12>. 각 문항의 표준화 회귀계수도 .60 이상으로 만

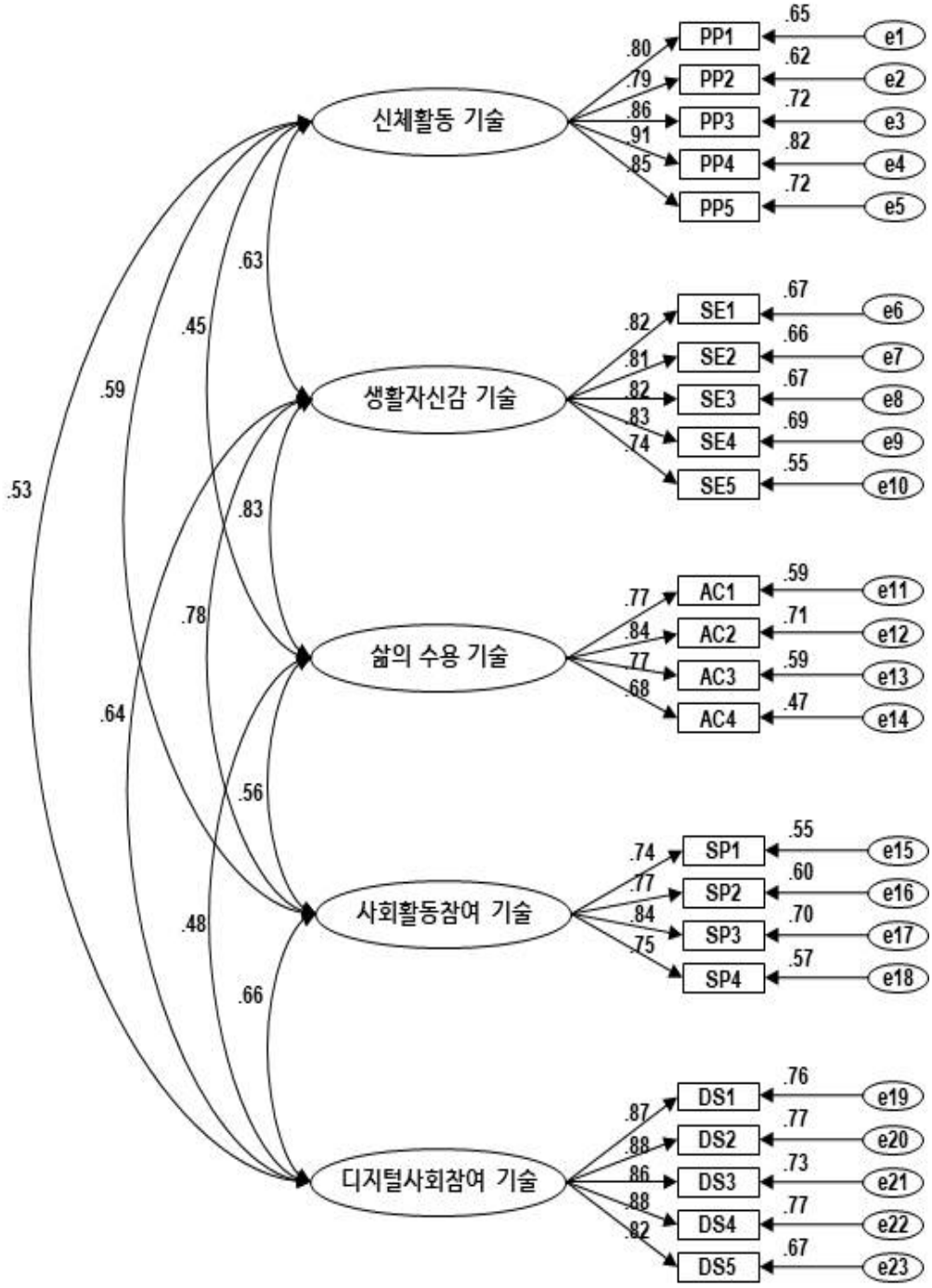
족할 만한 수준으로 나타나 신체활동 기술 5문항, 생활자신감 기술 5문항, 삶의 수용 기술 4문항, 사회활동참여 기술 4문항, 디지털사회참여 기술 5문항 등 5요인 23문항으로 구성된 척도를 채택하였다. 적합도 지수의 기준은 배병렬(2014)이 제시한 내용을 기준으로 판단하였다〈표 13〉.

표 12. 2차 확인적 요인분석 적합도 지수 (n=341)

x^2	df	x^2/df	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
580.396	220	2.638	<.001	.939	.930	.069	.046

표 13. 확인적 요인분석의 적합도 지수의 기준

지수	기준
x^2	p >.05: 적합
x^2/df	3 이하: 적합
CFI	.90 이상: 적합
TLI	.90 이상: 적합
RMSEA	.08 이하: 적합
SRMR	.08 이하: 적합


신체활동 기술
생활자신감 기술
삶의 수용 기술
사회활동참여 기술
디지털사회참여 기술
PP1
PP2
PP3
PP4
PP5
SE1
SE2
SE3
SE4
SE5
AC1
AC2
AC3
AC4
SP1
SP2
SP3
SP4
DS1
DS2
DS3
DS4
DS5
e1
e2
e3
e4
e5
e6
e7
e8
e9
e10
e11
e12
e13
e14
e15
e16
e17
e18
e19
e20
e21
e22
e23
.80
.79
.86
.91
.85
.65
.62
.72
.82
.72
.82
.81
.82
.83
.74
.67
.66
.67
.69
.55
.77
.84
.77
.68
.59
.71
.59
.47
.74
.77
.84
.75
.55
.60
.70
.57
.87
.88
.86
.88
.82
.76
.77
.73
.77
.67
.63
.45
.59
.53
.83
.78
.64
.56
.48
.66

〈그림 3〉 확인적 요인분석

5. 신뢰도 분석

확인적 요인분석을 통해 최종적으로 구성된 5요인 23문항의 노인라이프스킬 척도의 신뢰도 분석을 실시하였다. 전체 341개의 자료를 SPSS 26.0 프로그램을 활용였으며, Cronbach's α값(내적합치도)을 통해 신뢰도를 확인하였다.

분석 결과, 하위요인별 Cronbach's α값은 신체활동 기술 .924, 생활자신감 기술 .900, 삶의 수용 기술 .849, 사회활동참여 기술 .856, 디지털사회참여 기술 .934로 신뢰도가 높은 수준으로 나타났으며, 문항-총점 상관계수에서도 모두 .40 이상으로 나타나 충족할 만한 수준으로 확인되었다〈표 14〉.

표 14. 최종 23개 문항에 대한 신뢰도 분석 결과 (n=341)

요인	문항	문항-총점 상관계수	하위요인별 내적합치도
신체활동 기술	신체활동 기술1	.660**	.924
	신체활동 기술2	.593**	
	신체활동 기술3	.632**	
	신체활동 기술4	.682**	
	신체활동 기술5	.615**	
생활자신감 기술	생활자신감 기술1	.728**	.900
	생활자신감 기술2	.690**	
	생활자신감 기술3	.722**	
	생활자신감 기술4	.737**	
	생활자신감 기술5	.688**	
삶의 수용 기술	삶의 수용 기술1	.540**	.849
	삶의 수용 기술2	.586**	
	삶의 수용 기술3	.600**	
	삶의 수용 기술4	.499**	
사회활동참여 기술	사회활동참여 기술1	.682**	.856
	사회활동참여 기술2	.610**	
	사회활동참여 기술3	.680**	
	사회활동참여 기술4	.619**	
디지털사회참여 기술	디지털사회참여 기술1	.717**	.934
	디지털사회참여 기술2	.671**	
	디지털사회참여 기술3	.649**	
	디지털사회참여 기술4	.721**	
	디지털사회참여 기술5	.719**	

**p<.01

6. 개념타당도 검증

본 연구에서는 노인라이프스킬 척도의 개념타당도를 확보하기 위해 동일 개념을 측정하는 복수의 문항들이 어느 정도 일치하는가를 검증하는 집중타당도와 서로 다른 변수들 간에 차이가 있는지를 확인하는 판별타당도 검증을 실시하였다(송지준, 2011).

1) 집중타당도

노인라이프스킬 척도 모형에 대한 집중타당도를 검증하기 위해 계산 공식(Hair et al., 2010)을 적용하여 평균분산추출(average variance extracted: AVE)과 개념신뢰도(construct reliability: C.R.)값을 확인하였다. 확인한 결과, AVE 값은 .621~.733으로 나타났으며, C.R. 값은 .867~.932로 나타나 기준치(AVE≥.50, C.R.≥.70)를 만족하는는 것으로 나타나 집중타당도는 확보하였다고 판단할 수 있다〈표 15〉.

표 15. 노인라이프스킬 척도 모형의 집중타당도 검증 결과 (n=341)

요인	경로	B	β	S.E.	C.R.a	p	AVE	C.R.b
신체활동 기술	→ PP1	1.000	.804				.733	.932
	→ PP2	.986	.789	.060	16.425	<.001		
	→ PP3	1.099	.857	.060	18.404	<.001		
	→ PP4	1.191	.907	.060	19.947	<.001		
	→ PP5	1.195	.849	.066	18.179	<.001		
생활자신감 기술	→ SE1	1.000	.822				.714	.926
	→ SE2	.955	.811	.055	17.486	<.001		
	→ SE3	1.033	.817	.058	17.683	<.001		
	→ SE4	1.012	.832	.056	18.152	<.001		
	→ SE5	.929	.740	.060	15.387	<.001		
삶의 수용 기술	→ AC1	1.000	.766				.697	.902
	→ AC2	1.046	.840	.067	15.584	<.001		
	→ AC3	.982	.767	.069	14.186	<.001		
	→ AC4	.933	.684	.075	12.499	<.001		
사회활동참여 기술	→ SP1	1.000	.744				.621	.867
	→ SP2	1.124	.775	.081	13.938	<.001		
	→ SP3	1.150	.838	.076	15.072	<.001		
	→ SP4	1.176	.752	.087	13.513	<.001		
디지털사회참여 기술	→ DS1	1.000	.874				.688	.917
	→ DS2	1.033	.878	.046	22.456	<.001		
	→ DS3	.910	.855	.043	21.327	<.001		
	→ DS4	.939	.878	.042	22.425	<.001		
	→ DS5	.835	.818	.043	19.621	<.001		

2) 판별타당도

판별타당도는 하위요인들 간의 상관계수 제곱값이 각 요인들의 평균분산추출(AVE) 값을 초과하지 않을 때 확보되었다고 할 수 있다. 상관계수 제곱값을 구한 뒤 AVE 값과 비교한 결과, 각 하위요인들의 상관계수 제곱값은 AVE 지수를 상회하지 않는 것으로 나타났으며〈표 16〉, 이를 근거로 개발한 노인라이프스킬 척도의 판별타당도가 확보되었음을 확인하였다.

표 16. 하위요인 간 상관계수와 AVE 값 (n=341)

	신체활동 기술	생활자신감 기술	삶의 수용 기술	사회활동참여 기술	디지털사회참여 기술	AVE
신체활동 기술	1					.733
생활자신감 기술	.628** (.394)	1				.714
삶의 수용 기술	.455** (.207)	.828** (.686)	1			.697
사회활동참여 기술	.592** (.350)	.776** (.602)	.565** (.319)	1		.621
디지털사회참여 기술	.535** (.286)	.639** (.408)	.481** (.231)	.662** (.438)	1	.688

**p<.01

7. 공인타당도 검증

본 연구에서는 노인라이프스킬 척도의 공인타당도를 검증하기 위해 노인라이프스킬의 개념과 유사한 부분이 있는 한국 노인의 성공적 노화 척도와 노인라이프스킬 척도 간의 상관분석을 실시하였다. 한국 노인의 성공적 노화 척도는 노년기의 성공적인 노화를 평가하는 도구로 범용되고 있으며, 노인라이프스킬의 개념을 일정 부분 포함하고 있다고 판단하여 공인타당도를 검증하는 척도로 선정하였다. 상관분석 결과, 노인라이프스킬 척도의 하위요인과 한국 노인의 성공적 노화 척도의 모든 요인 및 총점 간에 유의미한 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며〈표 17〉, 이를 통해 공인타당도가 검증되었음을 확인하였다.

표 17. 노인라이프스킬과 성공적 노화 척도 요인 간의 상관계수 (n=192)

	노인라이프스킬				
	신체활동 기술	생활자신감 기술	삶의 수용 기술	사회활동참여 기술	디지털사회참여 기술
자율적 삶	.259**	.424**	.515**	.446**	.222**
자기완성 지향	.426**	.581**	.528**	.536**	.349**
적극적 인생 참여	.361**	.482**	.461**	.523**	.299**
자녀에 대한 만족	.216**	.383**	.447**	.341**	.151**
자기수용	.290**	.539**	.462**	.468**	.228**
타인수용	.258**	.408**	.460**	.399**	.200**
성공적 노화 총점	.334**	.570**	.567**	.533**	.270**

*p<.05, **p<.01

8. 교차타당도 검증

교차타당도 분석을 위해 다집단 요인분석을 이용하여 표본별로 요인모형의 측정동일성을 검증하였다. 교차타당도(cross validity)는 동일한 모집단에서 추출한 두 표본의 집단 모형이 어느 정도 일관성을 유지하는지를 알아보는 검증방법이다. 이 분석을 실행하기 위해서는 두 개의 표본 자료가 필요하며, 이는 표본분할법(sample-split approach)과 재표집법(resampling approach)을 활용할 수 있다. 본 연구에서는 수집된 자료를 추정표본으로 이용하였으며, 다른 하나는 재표집을 통해 검증표본으로 사용하였다. 즉 추정표본은 확인적 요인분석에서 사용한 192명의 자료를 사용하고, 검증표본은 재표집한 192명의 자료를 활용하였다.

측정동일성 검증에 대한 가정은 동시에 검증할 수 있는 것이 아니기 때문에 단계적으로 검증되어야 한다(김주환 등, 2009). 우선 두 표본에 대해 특정 제약을 가하지 않은 형태동일성 모형의 적합도를 분석하였다. 그 결과, χ^2(895.494, p<.001)의 값은 유의하였으나, CFI(.924), TLI(.913) 값이 각각 .90 이상이며, RMSEA는 .055, SRMR은 .049로 .08 미만으로 나타나 모형의 적합도 지수가 만족할 만한 수준인 것으로 확인되었다. 이후 각 집단에서 잠재변수가 동일한 방식으로 해석되며 각 측정변수들이 각 집단에서 동일한 수준에 있는지 확인하기 위해(김주환 등, 2009) 요인계수를 동일하게 제약한 측정동일성 모형과 기초모형(형태동일성 모형)과의 χ^2 차이를 살펴보았다. 그 결과, $\Delta\chi^2$는 20.216, p 값은 .321로 두 모형 간의 유의한 차이를 보이지 않았으며, 모형의 적합도 지수도 충족할 만한 수준으로 나타나 측정동일성이 성립되었다. 마지막으로 절편동일성은 잠재변수에서 같은 값을 가지는 사람은 소속된 집단에 관계없이 같은 측정변수 값을 얻을 수 있다는 것을 의미하는데(김주환 등, 2009), 이를 검증하기 위해 각 집단의 측정변수의 절편(intercept)에 동일성 제약을 가한 후 절편동일성 모형과 측정동일성이 검증된 모형과 비교를 실시하였다. 실시한 결과, $\Delta\chi^2$ 값이 33.257, p 값이 .092로 유의한

차이가 나지 않아 절편동일성이 검증되었음을 확인하였다〈표 18〉.

표 18. 측정도구의 교차타당성 검증 (n=384)

모형	x^2	df	Δx^2	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
형태동일성	895.494	440	-	-	.924	.913	.055	.049
측정동일성	915.710	458	20.216	.321	.924	.916	.054	.050
절편동일성	948.967	481	33.257	.092	.922	.918	.054	.049

9. 집단 간 구인 동등성 검증

본 연구에서는 개발된 노인라이프스킬 모형이 성별에 따라 요인구조가 동일하게 적용될 수 있는지 확인하기 위해, 여성(324명), 남성(209명)으로 표본을 구분하여 집단 간 구인 동등성 검증을 실시하였다. 먼저 형태동일성 모형은 χ^2(1012.222, p〈.001) 값은 유의하여 만족하지 못했으나, χ^2/df(2.301), CFI(.935), TLI(.925), RMSEA(.049), SRMR(.048) 등의 적합도 지수가 양호한 수준인 것으로 확인되어 형태동일성이 성립되었다. 형태동일성 검증 이후, 각 측정변수들이 잠재변수로부터 받는 요인부하량을 동일하게 제약한 측정동일성 검증을 실시하였다. 그 결과, χ^2(1039.361, p〈.001) 값이 유의하게 나타났으나, χ^2/df(2.269), CFI(.934), TLI(.927), RMSEA(.049), SRMR(.046) 등의 적합도 수치가 충족할 만한 수준으로 나타나 모형이 적합하다는 것을 확인하였다. 또한 기초모형(형태동일성 모형)과 측정동일성 모형 간의 $\Delta\chi^2$ 값이 27.139으로 나타났으며, p 값이 .076으로 두 모형 간의 유의한 차이를 보이지 않아 두 집단의 측정동일성이 검증되었다〈표 19〉. 일반적으로 2단계인 측정동일성 검증까지 만족하면 집단 간 구인 동등성이 검증되었다고 판단하기 때문에(허준, 2013), 본 척도는 성별에 따른 집단 간 교차타당도를 확보한 것으로 해석할 수 있다.

표 19. 성별에 따른 구인 동등성 검증 (n=533)

모형	χ^2	df	$\Delta\chi^2$	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
형태동일성	1012.222	440	-	-	.935	.925	.049	.048
측정동일성	1039.361	458	27.139	.076	.934	.927	.049	.046

Ⅴ. 논의

스포츠심리학은 기존의 연구방식을 벗어나서 점차적으로 보다 응용된 영역에서 연구가 활발하게 진행되고 있다. 응용 스포츠 심리학(the Association for Applied Sport Psychology, AASP)에서는 선수들의 수행 향상에 초점을 맞춘 연구에서 스포츠 지도자, 고위험 직업군(군인, 소방관, 경찰), 의료진, 공연 예술인(무용, 음악), 비즈니스, 일반인까지 다양한 삶과 직업에서 수행 향상을 위해 연구 영역이 확대되고 있다(Portenga et al., 2017). 특히 운동선수 중심에서 유아부터 노인에 이르는 모든 연령의 일반인들에게 확대되어 운동 및 신체활동에 참여하는 것이 개인의 건강증진과 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구가 이루어져 오고 있다. 또한 일반인들을 신체활동에 참여하도록 유도하고 지속하게 함으로써 이들이 일상생활에서 더 나은 수행을 할 수 있는지에 관한 연구가 이어져 오고 있다(Fletcher, 2011). 본 연구의 주제인 노인 라이프스킬 구성개념 및 척도 개발은 이러한 응용 스포츠 심리학(AASP)의 연구 추세에 부응하여, 노인들이 자신의 일상생활에서 신체활동 기술을 기반으로 심리·사회적 기술을 활용하여 일상생활의 수행의 질을 높이는데 기여하기 위해 실시된 연구이다. 이에 노인라이프스킬에 대한 연구는 응용 스포츠 심리학 관점에서 그 충분한 의미를 찾아볼 수 있을 것이다.

연구 Ⅰ. 노인라이프스킬 구성개념 탐색 및 정립

본 연구에서는 노인라이프스킬 척도의 개발 및 타당화를 위해 〈연구 Ⅰ〉과 〈연구 Ⅱ〉로 나누어 연구를 진행하였다. 〈연구 Ⅰ〉에서는 노인라이프스킬 구성개념을 파악하고 정립하고자 하였다. 노인라이프스킬의 구성개념을 정립하는 과정에서 가장 중요한 의의는 노인의 특수한 사회문화적 특성이 적용된 라이프스킬의 개념을 규명한 것에 있다. 즉 노인라이프스킬은

유소년을 중심으로 이루어져 온 기존 라이프스킬의 구성개념과는 차이점이 있는 것으로 나타났으며, 이는 노인의 사회문화적 배경과 집단의 특성이 유소년의 집단과는 다르게 반영된 결과라고 해석할 수 있다. 최종적으로 노인라이프스킬은 신체활동 기술, 생활자신감 기술, 삶의 수용 기술, 사회활동참여 기술, 디지털사회참여 기술 등 총 5개 요인으로 정립되었으며, 노인의 특수성이 반영된 새로운 라이프스킬의 구성개념이 정립된 것에 의미를 지닌다.

구체적으로 신체활동 기술은 신체적인 기본 일상생활의 수행의 가능성부터 고강도 신체활동의 가능성을 나타내는 신체활동 가능성의 범위를 의미하는 것으로, 참여자들은 노년기의 삶을 살아가는데 중요한 핵심영역의 라이프스킬로 신체활동 기술을 강조하였다. 심층 면담과 개방형 설문을 살펴보면, 노인라이프스킬을 위해 가장 중요하게 전제되어야 하는 것으로 '몸을 주체적으로 움직일 수 있어야 된다.', '신체적으로 건강해야된다.' 라는 응답이 주를 이루고 있다. 이는 신체활동 기술이 허락되지 않을 때 다른 심리·사회적 영역과 관련한 라이프스킬을 시도해도 활용하기 어려운 상황이 되기 때문인 것으로 노인라이프스킬 요인에서 신체적 차원의 기술이 강조될 수밖에 없음을 시사한다. 더욱이 노인의 신체활동 기술은 기초체력이 일정 수준 이상으로 유지되었을 때 성공적인 노화에 근접할 수 있는 중요한 요인이기 때문에(Rowe & Kahn, 1997; Strawbridge et al., 2007), 신체활동 기술을 측정하는 것은 본 연구에서 중요한 의미를 갖는다.

노인 대부분은 노화가 진행되면서 신체적 기능의 저하가 나타난다. 이러한 신체적 감퇴를 억제하고 일정 수준의 체력을 유지하기 위해 신체적 차원의 요인이 중요시된다(김경식, 이은주, 2009; 김대근, 정진성, 2013; 허철무, 안상현, 2014; Rejeski & Mihalko, 2001). 즉 노화로 인한 특수한 상황으로 노인들은 신체기능을 유지 및 발전시키기 위해 신체활동성의 범위가 고려되어야 할 것이다. 일상생활을 잘 수행할 수 있는 기본적인 신체활동 능력을 확보하고 있어야 독립적인 삶을 영위해 나가며 성

공적인 노화로 그 의미가 이어질 수 있기 때문이다. Strawbridge 등(2007)은 노년기의 신체활동 참여는 체력 증진, 질병의 예방, 사회적 적응의 기회 제공, 삶의 만족감 향상, 자기 가치성의 확신을 갖게 하며, 성공적 노화에 있어 중요한 열쇠가 된다고 주장한다. Crowther 등(2002)의 연구에서도 신체활동 참여는 노화의 지연, 면역성 증가로 신체기능의 한계를 극복할 수 있게 하며, 이는 성공적 노화의 구성요소로서 필수적이라고 강조되고 있다. 이 외에도 노인은 신체활동에 참여함으로써 유사한 환경에 처한 동료를 만들고 상호 간에 유대감과 친밀감을 형성하면서 사회에 재적응하고 삶의 질을 향상시킬 수 있는 것으로 보고된다(김석일, 2012; 김석일, 오현옥, 2013; 오은택 등, 2012; Nussbaum et al., 2013). 이처럼 많은 선행연구에서 노인들은 신체활동에 참여함으로써 신체·심리·사회적으로 좀 더 건강한 삶을 살아갈 수 있음을 규명하고 있으며, 신체활동과 성공적 노화 간에 깊은 관계가 있음을 밝히고 있다(김석일, 2016; 김수겸, 2014; 허철무, 안상현, 2014; Baker et al., 2010; Geard et al., 2021; Heckhausen & Schulz, 1995; Rowe & Kahn, 1997; Zajko et al., 2009). 따라서 성공적 노화의 촉진제 역할을 할 수 있는 신체활동 기술을 보완하고 상위 수준으로 유지하기 위한 방법으로 노인들은 신체활동 및 운동프로그램에 참여하는 것이 반드시 고려되어야 할 것이다. 노인라이프스킬 향상을 위한 운동프로그램 개발 및 적용에 관한 연구에서는 개발된 운동프로그램을 적용한 후, 참여자들이 골격근량이 증가하고 체중, BMI, 체지방량이 유의하게 감소하였으며, 심폐지구력, 협응력, 하체근력 등에서 긍정적 변화가 나타났다고 보고하고 있다(권성호 등, 2019). 이러한 결과는 노인들이 신체활동에 참여함으로써 신체기능의 저하를 최소화하고 체력을 증진할 수 있으며, 나아가 독립적인 삶을 견인하는데 기여하는 것으로 해석할 수 있을 것이다. 특히 신체활동 및 운동프로그램 참여를 통해 신체적 차원의 기술을 향상시키는 것이 성공적 노화의 토대가 될 수 있는 점을 고려해본다면, 노인의 신체활동 기술의 중요성은 더욱 강조될 수밖에 없다. 이상의 내용을 근거로 신체활동 기술

은 노년기 삶의 성공적인 노화를 위해 선행되어야 함을 확인할 수 있었으며, 이에 노인라이프스킬의 구성개념에 신체활동 기술을 포함하였다.

본 연구에서 생활자신감 기술은 자신이 어떤 일을 성공적으로 수행할 수 있는 능력이 있다고 믿는 기대와 신념을 뜻하는 것으로(Bandura, 1977; Zimmerman, 2000), 일상생활의 자신감, 독립적인 측면의 자신감, 성취감에 대한 자신감을 의미한다. Bandura(1977)가 제시한 심리적 차원의 자기효능감과 관련한 생활자신감 기술은 노년기의 삶을 주체적으로 살아갈 수 있도록 하는데 중요한 라이프스킬인 것으로 확인되었다. 자신감은 개인이 어떤 행동을 수행할 때 원하는 결과를 얻기 위해 일련의 행동들을 성공적으로 해낼 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음이나 신념으로(Clark, 1997; Sherer & Maddux, 1982), 이렇게 지각된 자신감은 자신이 취할 수 있는 행동의 선택에 직접적으로 영향을 미치며, 궁극적으로 성공할 수 있다는 기대를 통해 대처 노력에도 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Bandura, 1977; Holahan & Holahan, 1987; Latham et al., 1991). 이와 같은 일반적인 자신감의 개념이 노인들에게도 적용되어 일상생활 속에서 유용하게 활용될 수 있는 심리적 차원의 기술이라는 것을 확인할 수 있었다. 참여자들에게 생활자신감 기술은 어떤 과업을 실행할 때 스스로 할 수 있다는 힘을 줌으로써 도전을 하게 만들고, 그 일을 성공적으로 해내기 위한 과정에도 노력을 기울이게 하는 바람직한 결과를 도출하는 것으로 나타났다. 이 외에도 참여자들은 일상생활에서 생활자신감 기술을 활용하여 자신의 역량에 대해 긍정적으로 신뢰를 하게 되는 것으로 나타났으며, 결국 이것은 노년기의 삶을 잘 영위하게 하는데 원천이 되는 것으로 확인되었다. 이는 자신감이 노년기의 정서적 적응을 예측하는 중요한 설명변수로서 자신감이 높을수록 일상생활의 활동 정도와 삶의 질이 높아지며, 성공적 노화를 이끈다는 선행 연구결과를 지지하는 내용이라 판단된다(강인, 2003; 강현욱, 김지태, 2009; 박경아, 오명화, 2016; 박인숙, 2015; 이묘숙, 2012; Maciejewski, 2000; Pajares, 2003).

심층 면담과 개방형 설문의 응답 내용을 살펴보면, 생활자신감 기술이

높은 참여자는 자신의 역량은 아직 건재하며 새로운 일을 수행할 능력이 충분하다고 인지하는 경향이 있었다. 이러한 일상생활에서의 자신감은 노인의 생활만족도에 긍정적인 영향력을 미치는데 기여할 뿐만 아니라(김사엽, 양종훈, 2008; 정덕임, 2013; 하춘광, 김효순, 2013), 삶의 활력을 유발하여 노인 개인이 인지하는 주관적인 생활만족 수준의 상승에도 도움이 되는 것으로 밝혀졌다(배나래, 박충선, 2009; Greenglass et al., 2006). 더욱이 생활자신감 기술이 높은 노인은 과업을 좀 더 적극적으로 선택하고 지속적으로 노력하여 긍정적인 결과의 확률을 높이는 것으로 나타났다. 이상의 내용을 바탕으로 생활자신감 기술은 노년기의 삶의 목표를 가지고 주체적으로 살아가는데 고려되는 인간행동의 주요한 기술로서(박영신, 김의철, 2001), 노인라이프스킬의 중추적인 역할을 하는 요인인 것으로 확인되었으며, 이를 확인한 것에 본 연구의 의의가 있다고 할 수 있다.

삶의 수용 기술은 변화 상황에 유연하게 적응하는 것, 현재 삶에 대해 긍정적으로 포용하는 것, 죽음에 대한 수용 태도 등을 포함하며, 노년기에 요구되는 심리적 차원의 라이프스킬인 것으로 확인되었다. 노년기에는 신체적인 변화와 더불어 직장에서의 은퇴, 배우자나 친구의 사별, 경제적인 여건 등의 환경적 변화로 인해 상실과 어려움을 경험할 수 있다(조성희, 유용식, 2016). 참여자들은 이러한 신체적, 환경적 변화에 대해 성숙한 모습으로 적응하고 수용하는 것이 노년기에 적극적으로 활용될 수 있는 라이프스킬이라고 인식하고 있었다. 참여자들은 수용성과 관련한 라이프스킬을 활용하여 자신의 상황을 잘 파악하고, 자신의 이미지와 정체감을 재확립하면서 변화하는 자신과 환경에 잘 적응하며(손화희 등, 2000; Krause, 1987), 노후를 만족스럽게 살아가는 것으로 확인되었다.

수용성은 자신의 현재 삶을 긍정적으로 생각하고 너그럽게 포용할 수 있는 마음가짐을 의미하는데(박경란, 이영숙, 2002), 이와 같은 수용성의 의미와 유사하게 참여자들은 긍정적으로 사물을 보고, 삶에 대해 감사하며, 포용하는 마음을 지니는 것으로 나타났다. '현재의 삶에 대해 감사하는 마음으로 일상을 살아가는 것이 중요하다.'라는 다수의 언급과 '마음을 비

움으로써 정신적 여유를 추구한다.'라는 응답을 통해 삶에 대한 긍정적인 태도와 자신의 내면을 포용하는 수용성과 관련한 개념이 노인들에게 강조되는 라이프스킬이라는 것을 확인할 수 있었다. 노년기의 삶에 자신의 변화에 대한 적응 및 수용, 삶에 대한 긍정적인 태도의 중요성은 성공적 노화와 관련한 선행연구를 통해서 뒷받침된다. 조해경(2002)은 성공적 노화를 이루는 삶은 적정선에서 욕심을 버리고 자신의 위치를 고집하지 않으며, 변화에 적응하는 삶, 노화에 대처하는 유연한 사고 등을 유지하는 것이라고 설명하였으며, 성혜영, 유정헌(2002)은 노인이 자신의 일생을 의미 있게 긍정적으로 받아들이며 노화에 따른 신체적, 생리적, 사회·환경적, 심리·정서적 변화에 얼마나 적극적으로 적응하는 것과 관련한 문제가 성공적인 노화의 관건이라며, 변화의 적응과 삶의 긍정적 태도에 대해 강조하였다. 이처럼 노년의 삶에 변화의 적응 및 긍정적 포용에 관련한 삶의 수용 기술은 기존의 다양한 선행연구에 의해 지지된다고 볼 수 있다(김동배, 2008; 백지은, 2006; 전은희, 2011; Fisher & Specht, 1999; Ryff, 1989; Vailant & Mukamal, 2001).

유연한 적응 및 긍정적 포용의 하위범주 외에도 죽음에 대해 수용하는 태도가 삶의 수용 기술의 하위범주로 도출되었으며, 죽음수용이라는 라이프스킬은 노인들에게만 나타나는 특징적인 부분이라는 것을 확인할 수 있었다. 여기서 주목할 점은 죽음을 수용한다는 것이 단순히 죽음을 받아들이는 것이 아니라 현재의 삶에 대해 성찰하고 의미 있게 살아가게 하는 원천이 된다는 것이었다. 죽음을 수용한다는 것은 주변 사람의 폐를 끼치지 않고 삶을 잘 마무리하는 것을 목표로 한다는 것을 포함하고 있기 때문에 이를 이루기 위해 현재의 삶에서 최선을 다한다는 것을 반영하고 있었다. 이러한 결과가 나타난 것은 자아통합감 이론을 통해 지지될 수 있다. 자아통합감은 자신의 일생을 후회 없이 수용하고 현재 생활에 만족하며, 과거, 현재, 미래 간에 조화된 견해를 가지고 궁극적으로 죽음에 대한 공포가 없는 심리적 안녕상태를 의미한다(Bellak et al., 1973; Erikson, 1982). 따라서 자아통합이 잘 이루어진 노인은 과거의 실패를 수용하여

지금 상황에서 최선을 다하며, 삶의 상실에도 불구하고 인생을 긍정적으로 받아들여 남은 삶을 보다 의미 있게 살려고 한다(양영순, 2004; 장성옥 등, 2004; Erikson, 1987). 즉 지나간 일생에 대한 수용과 다가올 죽음까지도 잘 수용한다는 것이다(김제한, 2001). 자아통합감 이론에서 밝혀진 바와 같이, 참여자들에게 죽음을 수용하는 것의 의미는 남은 삶을 의미있게 살기 위해 노력하는 것까지 포함되고 있음을 확인할 수 있었다.

사회활동참여 기술은 노년기의 삶에 긍정적으로 기여하며 중추적인 역할을 하는 사회적 차원의 기술인 것으로 나타났다. 노인들은 노화로 인해 신체·정신적 변화는 불가피하지만 중년과 비슷하게 사회활동에 지속적으로 참여하고 싶어 하는 심리·사회적 욕구를 가지고 있다(주용국, 신민주, 2020; Havighurst et al., 1968; Lemon et al., 1972; Rowe & Khan, 1998). 심층 면담과 개방형 설문 결과에서 참여자들은 사회에 참여하고 싶은 욕구를 충족함으로써 노후에 경험할 수 있는 사회적인 고립감을 완화하게 되고 개인의 다양한 욕구를 해결하게 되는 것으로 확인되었다. 또한 사회적 역할을 수행하고 자기지향적인 사회활동을 통해 자신의 정체성을 확인하게 되고 일상의 활력을 얻는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 노인의 사회활동의 중요성에 관해 강조한 활동이론의 선행연구들을 통해 뒷받침될 수 있다(Havighurst et al., 1968; Lemon et al., 1972; Rowe & Khan, 1998). Rowe와 Khan(1998)은 성공적 노화를 위해서는 적극적·능동적으로 사회활동에 참여하며 사회적으로 건강해야 함을 강조하였으며, Havighurst(1968)는 노인의 낙관적 태도를 중시하였는데 낙관적 노인은 퇴직 후에도 여전히 활동적이고, 사회적 활동 영역을 그만두지 않고 유지하려 한다고 설명하였다. 또한 Barrera(1986)는 인간은 사회적 활동을 추구하며 다른 사람들의 지지를 통해 사회적 상호작용을 충족시키고자 한다고 주장하였다. 선행연구 결과와 유사하게 참여자들은 사회적 생산성을 창출하기 위해 사회적으로 인정받을 수 있는 자원봉사와 같은 유의미한 활동에 참여하려 하며, 은퇴 후 새로운 직업을 가지는 모습, 모임에서 리더의 역할을 수행하는 모습 등을 보였다. 이러한 역할수

행 안에서 타인으로부터 역할지지를 받으며 이것이 노년기의 삶의 만족감으로 이어지는 것을 확인할 수 있었다. 노인들은 역할지지를 받을수록 자아개념이 더욱 긍정적으로 바뀌며, 긍정적인 자아개념을 가지면 가질수록 노인의 생활만족도는 더욱 높아지는 경향이 있는 것으로 나타났다(고수현 등, 2008; 임미숙, 1985; Atchley, 1989; Lemon et al., 1972; Matcha, 1997).

자기지향적 사회활동과 관련하여 참여자들은 자신이 선호하는 교육프로그램에 능동적으로 참여함으로써 자아실현을 추구하는 것으로 나타났으며, 친구, 가족과 같은 친밀한 모임에서의 사회활동을 통해 노년기에 잘 적응하는 것으로 확인되었다. 노인은 일반적으로 사회적 역할에서 후퇴하는 것을 원하지 않으며, 사회활동이 축소되는 것에 저항의식을 갖는다(변루나 등, 2011). 그러므로 사회활동 참여의 범위가 크며, 중년기에 가졌던 활동과 차이가 크지 않을수록 생활만족도가 높을 것이라는 것을 예측할 수 있다(김원배, 2009; 전정미, 2000; Kim & Manacy, 2010). 이처럼 참여자들은 자신이 맡은 사회적 역할을 수행하거나 자신이 지향하는 사회적 활동에 적극적으로 참여하는 것을 통해 노년기에 유연하게 적응하고 일상생활의 만족감을 충족하는 것으로 파악되었다. 이상의 결과를 통해, 노인라이프스킬 구성개념에 있어 사회활동참여 기술이 지니는 핵심적인 가치를 확인할 수 있었다.

디지털사회참여 기술은 컴퓨터, 인터넷, 모바일 기기, 무인판매기 등과 같은 디지털 정보기술을 활용하여 변화하는 디지털 사회에 적응하는 정도를 의미하는 것으로, 노인의 일상생활과 삶의 질에 상당한 영향을 미칠 수 있는 라이프스킬로 확인되었다. 참여자들은 디지털 정보기술을 이용함으로써 다른 사람들과 소통할 수 있는 기회가 증대될 수 있으며, 이를 활용한 일상생활의 편리성에 대해 인식하는 것으로 나타났다. 다수의 참여자들은 디지털기기 활용능력이 중요하다는 점을 지각하고 있었으며, 급변하는 시대 상황에 디지털사회참여 기술은 선택이 아닌 필수 요인이라고 이해함과 동시에 노인의 삶에 한 부분이 되어가고 있음을 인지하고 있었다.

심층 면담 참여자 전원이 문자와 카카오톡 등과 같은 메신저를 이용할 수 있는 것으로 나타났다. 다른 디지털기기에 비해 메신저를 활용하는 것은 용이하게 접근 가능한 것으로 나타났으며, 소통의 도구로서 유용하게 이용되고 있었다. 메신저는 손자녀들과 같은 젊은 세대와의 세대공감을 위한 매개체로서 기능을 하고, 대인관계에서 유대감을 형성하는데 긍정적인 영향력을 행사하는 것으로 확인되었다. 한편, 메신저를 활용하는 것은 가능하지만 무인판매기의 이용을 어려워하는 참여자가 많은 것으로 나타났다. 참여자들은 무인판매기를 이용할 때 주변 사람의 도움을 받게 되는데, 이때 성공을 하고 그 이후에 시도했을 때 실수없이 주문을 하게 되면 무인판매기 이용에 자신감을 갖게 되는 긍정적인 순환의 양상이 보였다. 하지만 자신이 원하지 않는 것까지 구매하게 되어 주문에 실패한 경우에는 무인판매기 이용에 상당한 반감을 느끼는 것으로 나타났다. 디지털시대에 자신의 환경을 구성하고 있는 무인판매기와 같은 디지털기기를 잘 활용하지 못하게 될 경우, 정보화라는 환경이 노인들에게 스트레스로 작용하는 것을 확인할 수 있었다(김미령, 2012).

무인판매기 외에도 다른 디지털기기 활용에 고충을 겪으며 이러한 기기를 이용하는 것을 포기하는 '디지털 포비아'와 같은 현상이 나타는 것도 확인할 수 있었다. 일부 참여자들은 정보화 사회에의 적응을 힘들어하며, 정보격차로 인한 피해자라는 인식을 하는 것으로 나타났다(Salovaaraa et al., 2010). 개방형 설문 응답에서도 '일상생활에서 스마트폰을 효과적으로 다루지 못해 불편하다.', '디지털기기 이용하는 것을 포기는 하지만 잘 활용하지 못 하는 것에 대해서 상당한 불편함을 느낀다.'라고 호소하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 이는 디지털사회에 적응하지 못해 생기는 불편함으로 그 환경에 적응하지 못했을 때 노인들의 삶의 질은 상당히 떨어질 수밖에 없음을 시사한다. 개인이 환경에 얼마나 잘 적응하는가는 환경의 절박한 요구와 개인들이 환경의 요구에 잘 적응할 수 있는 역량에 달려있으며, 한 개인이 사회에 수용되는 것은 환경의 요구를 잘 받아들일 때이다(Kail & Cavanaugh, 2007). 변화하는 디지털 환경에 개인이 잘 적

응할 경우 디지털시대에 소외되지 않으며, 정보화사회에 수용되어 삶의 질에 영향을 미칠 것이다(김미령, 2012). 디지털 환경에서 디지털기기 활용은 노인들에게 자기계발의 기회를 제공함으로써 자긍심 향상과 더불어 삶의 질 향상에도 긍정적인 영향을 미치며(김재휘 등, 2001; 서상민, 2019; 최형임, 송인욱, 2020), 노인들의 우울 수준을 낮추고 자존감 향상에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(유용식, 손호중, 2012; 황순현 등, 2017). 또한 인터넷과 같은 디지털기기를 활용해 노인들은 고독감이 감소하고, 인생관이 긍정적으로 변화할 수 있는 것으로 밝혀졌다(Brown, 2004). 신체적 측면에서도 디지털기기의 활용은 노화로 인해 이동성에 제한이 있는 노인들에게 공간적 한계를 극복하는 도구로 쓰일 수 있으며(Cotten et al., 2012; Delello & McWhorter, 2017), 디지털기기를 활용하여 건강정보 및 의료정보, 재정정보 등을 획득하고 이러한 요인들은 노인의 신체·심리 건강상태에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Currie et al., 2015). 이상에서 살펴본 바와 같이, 노인들의 디지털기기 활용의 중요성을 강조한 다양한 선행연구들을 통해 디지털사회 참여 기술은 노년기의 삶의 질 향상과 일상생활의 만족도를 높일 수 있는 기술로서 그 가치가 지지된 것에 본 연구의 의미가 있다.

연구 Ⅱ. 노인라이프스킬 척도 개발 및 타당화

이상의 〈연구 Ⅰ〉의 결과를 바탕으로 〈연구 Ⅱ〉에서는 노인라이프스킬을 측정하기 위한 문항을 제작하였고, 신뢰도와 타당도 검증을 실시하여 척도를 개발하였다. 이에 본 연구에서는 5요인 35문항에 대해 65세에서 84세에 해당하는 노인들을 대상으로 설문조사를 실시하여 자료를 수집한 후, 요인분석의 적합성을 확인하기 위해 문항 적합성 검증을 실시하였다. 기술통계분석을 통해 자료의 정규성을 확인하였고, 이후 각 문항에 대한 신뢰도 분석을 실시하였다. 신뢰도 분석에서는 문항-총점 간 상관을 살펴보았다. 문항-총점 간 상관은 문항의 변별력을 나타내는 지수로서 문항-총

점 간의 상관이 낮으면 특정 문항에 대해 개인의 응답이 낮거나 높은 경우 전체적인 점수를 파악하지 못해 문항 변별력이 떨어진다고 할 수 있다(탁진국, 2017). 본 연구에서 개발된 노인라이프스킬 척도의 문항들은 일반적인 기준치인 0.4를 상회하며 양호한 수준으로 나타났다.

본 연구에서는 연구자가 심층 면담과 개방형 설문을 실시하고 전문가 회의를 거쳐 요인을 확정하였기 때문에, 요인 구조에 대한 명확한 아이디어가 없을 때 이론적 확신 없이 자료에 의존하여 분석하는 탐색적 요인분석은(박일혁 등, 2014) 실시하지 않았다. 질문지 문항 개발 절차에서 잠재변인에 대한 이론적 배경 검토와 전문가의 의견을 수렴하는 과정을 거쳤다면, 이는 연구자가 이미 요인 구조를 알고 있다는 것을 의미하는 것이므로(박일혁 등, 2014) 탐색적 요인분석을 생략할 수 있다.

연구자가 가정했던 이론적 구성개념이 적합한지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 심층 면담과 개방형 설문을 통해 도출된 결과에서 이론적 구성개념을 가정하여 7요인 모형을 확인적 요인분석에서 실시하였다. 그 결과, 7요인 모형에서 확인적 요인분석은 검증되었지만 판별타당도가 검증되지 않았다. 이에 판별타당도가 검증되지 않은 신체기능유지 기술과 대인관계 기술은 제거하였으며, 신체기능유지 기술은 신체활동 기술에서 포괄하고, 대인관계 기술은 사회활동참여 기술에 포함될 수 있다고 판단하여 최종적으로 5요인 모형으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 이를 검증하기 위해 1차 설문조사에서 수집된 자료(n=341)가 사용되었다. 5요인 35문항의 모형을 채택하여 확인적 요인분석을 실시한 결과, 절대적 합지수와 CFI, TLI 등의 적합지수가 기준치를 충족하지 않는 것으로 나타났으며, 이에 표준화 회귀계수가 0.6 미만으로 나타난 12문항을 제거하였다. 이후 23개 문항에 대한 확인적 요인분석을 재실시한 결과, CFI, TLI, RMSEA, SRMR 등의 적합지수가 기준치를 충족함으로써 적합한 모형임을 확인하였다(배병렬, 2014). 이로써 신체활동 기술 5문항, 생활자신감 기술 5문항, 삶의 수용 기술 4문항, 사회활동참여 기술 4문항, 디지털사회참여 기술 5문항 등 5요인 23문항으로 구성된 척도의 구성타당

도가 검증되었다.

구성타당도가 검증된 최종 23문항에 대한 신뢰도 분석을 실시하였고, 문항-총점 간 상관과 하위요인별 신뢰도가 충족할만한 수준으로 확인되었다. 신뢰도 분석 과정을 거친 이후, 최종적으로 선정된 23문항들이 측정하고자 하는 변인의 구성개념을 명확하게 측정하는지 평가하기 위해 집중타당도와 판별타당도를 통한 개념타당도 검증을 실시하였다. 실시한 결과, 모든 문항들의 요인부하량 값이 0.6 이상으로 나타나 기준치를 충족하였고, 각 하위요인별 평균분산추출(AVE) 값과 개념신뢰도(C.R.) 값도 기준치를 만족하여 내적 일치도(집중타당도)가 검증되었다. 그 다음으로 판별타당도 평가를 위해 하위요인들 간 상관계수 제곱값(결정계수)과 평균분산추출(AVE) 값을 비교하였으며, 노인라이프스킬 척도를 구성하는 하위요인들의 상관계수 제곱값이 각 요인들의 평균분산추출(AVE) 값을 상회하지 않는 것으로 나타났다. 이는 각 하위요인이 독립적으로 다른 개념을 측정하고 있다는 것을 설명하는 것으로 판별타당성이 검증됨을 확인하였다. 한편, 노인라이프스킬 척도를 구성하는 각 하위요인 간 상관성이 편차가 큰 것으로 나타났는데, 이것은 노인라이프스킬 척도가 다차원으로 구성되어있다는 의미로 해석할 수 있다. 집중타당도와 판별타당도가 확보되는 것을 통해 노인라이프스킬 척도의 각 하위요인을 구성하는 문항들이 각 해당 요인을 잘 설명하는 반면 구성된 개념들 간의 유사성 없이 서로 다른 개념을 측정하는 것임을 확인하였다.

준거 관련 타당도 검증 방법 중 하나인 공인타당도 검증을 위해 노인라이프스킬의 개념과 유사점이 있는 한국 노인의 성공적 노화 척도와 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 노인라이프스킬 척도의 모든 하위요인은 한국 노인의 성공적 노화 척도의 하위요인 및 총점과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타나 공인타당도가 검증되었다. 이 중 노인라이프스킬의 생활자신감 기술과 성공적 노화 척도의 자기완성 지향이 가장 높은 상관관계를 보였는데, 이는 자기완성 지향의 하위 범주에 지속적인 활동과 배움, 성취감, 자기조절 및 통제, 의미 있고 보람된 삶 등이 포함되어 생활자신감의

하위 범주인 자신감과 성취감의 의미를 일정 부분 설명하고 있기 때문이라 볼 수 있다. 반면 노인라이프스킬의 디지털사회참여 기술과 성공적 노화 척도의 자녀에 대한 만족의 상관이 낮게 나온 것은 타당한 결과라 여겨진다. 자녀에 대한 만족의 하위 범주인 자녀로 인한 즐거움, 자녀들 가정에 대한 염려 등의 내용이 디지털기기 활용능력과 관련한 디지털사회참여 기술을 설명하기에는 무리가 따르기 때문에 상관관계가 낮게 나올 수밖에 없음을 확인하였다. 이상의 공인타당도 확보를 통해 본 연구에서 개발한 노인라이프스킬 척도는 노인의 삶의 질적 향상과 관련한 성공적 노화에 대한 일부 의미를 측정함과 동시에 노인에게 일상생활에서 요구되는 신체·심리·사회적 차원의 라이프스킬을 측정함으로써 성공적 노화와는 구분되는 것으로 확인되었다.

다음으로 질문지에 포함되지 않은 다른 외부변인과 관계 검증을 통해 개발된 척도가 적합한지 검증하기 위해 교차타당도 검증을 실시하였다(박일혁 등, 2014). 본 연구에서는 수집된 자료를 추정표본, 다른 하나는 재표집을 통해 검증표본으로 사용하였다. 추정표본으로 확인적 요인분석에서 사용한 192명의 자료를 사용하고, 검증표본으로 재표집한 192명의 자료를 활용하여 다집단 분석을 실시하였다. 이 검증은 5단계를 거쳐 검증이 진행이 되며, 형태동일성, 측정동일성, 절편동일성, 공분산 동시 동일성, 오차분산 동시 동일성 등 5단계로 구분된다. 각각의 검증은 이전 가정이 만족된 모형의 적합도와 비교함으로써 검증된다. 예를 들어, 절편동일성 검증을 하는 경우 절편동일성 제약이 가해진 모형과 측정동일성이 성립된 모형의 적합도를 비교함으로써 검증을 할 수 있다(김주환 등, 2009). 단계적으로 검증을 실시한 결과, 형태동일성, 측정동일성, 절편동일성 단계까지 검증되었음을 확인하였다. 교차타당도 검증에서는 일반적으로 2단계인 측정동일성까지 검증되면 교차타당도가 충족되었다고 해석하기 때문에, 본 연구에서 교차타당도는 확보되었다고 볼 수 있다.

마지막으로 성별에 따라 요인구조가 동일하게 측정되는지 확인하고자 여성(324명), 남성(209명)으로 표본을 구분하여 집단 간 구인 동등성 검

증을 실시하였으며, 이를 검증하기 위해 다집단 분석을 실시하였다. 집단 간 구인 동등성 검증은 교차타당도 검증 시 두 개의 표본이 같은 모형에서 동일한 분석결과를 얻을 수 있는지를 확인하는 것에서 착안한 것으로, 연구 모형이 각 집단에서 차이를 보이는지 확인하는 분석이다(김주환 등, 2009). 여성과 남성 집단 간의 검증을 실시한 결과, 형태동일성, 측정동일성 단계까지 검증된 것을 확인하였다. 이러한 결과는 여성노인, 남성노인에 관계없이 노인들은 각 문항에 대해 동일하게 해석하는 것을 의미함으로써 최종모형에 대한 집단 간 구인 동등성이 확보되었다고 해석할 수 있다.

이상의 과정을 거쳐 신뢰도와 타당도가 확보된 노인라이프스킬 척도를 개발하였다. 노인라이프스킬 척도는 노인의 신체·심리·사회적 차원의 라이프스킬 수준을 평가할 수 있는 도구로 노년기 삶의 질적 향상과 관련한 측면을 예측하는데 유의미한 정보를 제공할 수 있을 것으로 사료된다. 더욱이 라이프스킬이 변화되지 않는 개인의 특성이 아닌 발전시킬 수 있는 가변적인 개념으로 이해되는 점을 고려하여, 노인들의 라이프스킬을 증진시킬 수 있는 다양한 프로그램의 개발이 이루어질 필요성이 요구된다. 이에 본 연구에서 개발된 측정도구를 활용하여 노인들의 라이프스킬 수준의 변화를 측정한다면, 노인라이프스킬의 프로그램에 대한 효과성을 총체적으로 규명할 수 있을 것으로 사료된다. 나아가 개발된 척도가 노인의 심리·사회적 요인과 관련한 변인 간의 관계를 밝히는 후속 연구에도 활용될 수 있다는 점에서 그 의미를 찾을 수 있다.

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결론

라이프스킬의 연구는 학교현장교육 기반과 긍정적 청소년 발달(PYD)의 이론적 근거하에 활발한 연구가 진행되었다. 이처럼 라이프스킬에 관련한 연구가 유소년을 중점으로 상당한 진척을 이루고 있는 것에 비해, 이와 다른 사회문화적 배경을 지닌 노인의 라이프스킬 연구는 거의 이뤄지지 않은 실정인 것을 확인할 수 있었다. 라이프스킬은 사회적 맥락이나 문화적 차이에 따라 그 개념이 상이하게 나타나기 때문에(O'Hearn & Gatz, 2002), 그 집단이 어떤 특성을 지니고 있는지 이해하는 것이 상당히 중요시된다. 하지만 노인의 특수성을 고려한 라이프스킬의 개념은 정립되어 있지 않은 상황으로서 노인계층의 사회문화적 맥락이 반영된 노인라이프스킬의 구성개념을 살펴볼 필요성이 제기되었다. 따라서 본 연구에서는 노인들에게 일상생활에서 요구되는 라이프스킬에 대한 전반적인 인식을 탐색한 후 노인라이프스킬의 구성개념을 정립하였으며, 신체·심리·사회적 측면의 복합적인 차원을 통해 노년기 삶에서 필요한 라이프스킬을 통합적 모델로 제시하였다. 구성개념 정립 이후, 후속 연구와 노인라이프스킬 프로그램 개발 시 이를 객관적으로 평가할 수 있는 도구로서 유용하게 사용될 수 있는 노인라이프스킬 측정도구를 개발하고자 하였다.

문헌고찰, 심층 면담과 개방형 설문을 통해 신체활동 기술, 생활자신감 기술, 삶의 수용 기술, 사회활동참여 기술, 디지털사회참여 기술 등 총 5개 요인의 노인라이프스킬 구성개념을 정립하였으며, 이를 토대로 신뢰도와 타당도가 검증된 5요인 23문항의 노인라이프스킬 척도를 개발하였다. 본 연구에서 개발된 측정도구는 노인라이프스킬을 통합적으로 측정하며 노인들의 특수성을 반영한 최초의 라이프스킬 척도라는 점에서 의의를 갖는다. 더욱이 신체활동 참여를 통한 라이프스킬 증진 프로그램 개발 시 라이

프스킬을 객관적으로 평가할 수 있는 지표로서 활용될 수 있을 뿐만 아니라 노인정책과 노인복지 실천에 활용될 수 있는 조사도구를 개발했다는 점에서 의미 있는 연구라 할 수 있을 것이다.

2. 제언

본 연구에서는 후속 연구와 실무를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 노인에게 적합한 설문방식에 대한 고려가 필요하다. 본 연구에서는 노인라이프스킬에 대한 구성개념을 정립하기 위해 심층 면담과 함께 개방형 설문조사가 실시되었다. 개방형 설문을 진행하는 과정에서 객관식으로 된 번호를 선택하는 것이 아닌 글로 서술을 해야 되는 부분이 노인연구참여자에게는 부담과 어려움으로 다가온다는 사실을 확인할 수 있었다. 신체적인 노화로 인해 글 자체를 읽는 것에 대한 어려움을 느끼거나 글을 쓰는 것에 대한 부담스러움을 느끼는 경우가 많은 것으로 나타났다. 이처럼 노인연구참여자들이 개방형 설문에 참여할 때 어려움을 겪게 되면 자료의 질이 떨어지게 되고 결과를 도출하는데 어려움이 따를 수밖에 없게 된다. 따라서 후속 연구에서는 노인들에게 적합한 설문방식을 고려하여 노인들이 좀 더 적극적으로 연구에 참여할 수 있는 방법을 제시할 필요성이 요구된다.

둘째, 노인들을 대상으로 신체활동을 통한 라이프스킬 증진 프로그램 개발이 요구된다. 유소년들의 체계적인 신체활동은 라이프스킬을 발달시키는데 효과가 있다는 많은 기존 연구를 근거로, 유소년을 대상으로 다양한 스포츠 라이프스킬 프로그램이 개발되고 있는 추세이다. 반면 노인을 대상으로 진행된 신체활동을 통한 라이프스킬 개발 프로그램은 초기 연구단계에 머물고 있는 실정이다. 노인의 신체적 특성을 고려한 신체활동을 통한 라이프스킬 프로그램은 노인들의 신체적 기능을 유지 및 발달시키는데 기여할 뿐만 아니라 심리·사회적 차원의 라이프스킬을 통합적으로 향상시키는데 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다. 따라서 후속 연구에서는 신

체활동에 참여하여 라이프스킬을 발달시킬 수 있는 프로그램 개발에 대한 연구 접근이 필요할 것이다.

셋째, 노인라이프스킬 척도는 노인의 라이프스킬에 대한 개념을 정의함으로써 노인교육전문가와 노인정책과 관련한 정부부서에 노인라이프스킬에 관한 정보를 제공할 수 있으며, 노인들의 라이프스킬을 예측 및 진단할 수 있는 유용한 도구로 활용될 수 있다. 이 진단을 통해 노인복지관이나 노인대학 등에서는 라이프스킬의 수준을 증진하기 위한 교육과정을 개설하거나 취약한 라이프스킬을 집중적으로 지원하는 개입방법을 계획할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

강인(2003). 성공적 노화의 지각에 관한 연구. **노인복지연구, 20**(2), 95-116.

강지웅, 박용남(2017). 체육수업을 통한 초등학생의 라이프스킬 습득 과정과 영향요인 탐색. **한국스포츠교육학회지, 24**(2), 39-55.

강현욱, 김지태(2009). 노인의 지각된 사회적 지지와 자기효능감이 건강증진 행위에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지, 33**(3), 57-66.

고수현, 윤선오(2008). **새로운 노인복지론.** 양서원.

공경희(2014). **라이프스킬 개발의 관점에서 본 청소년 승마교육의 현황 파악 및 대안 탐색**. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

권성호, 김용세, 장도진(2021). **노인도 라이프스킬이 필요하다**. 레인보우북스.

권성호, 안지훈, 김용세(2019). 노인 라이프스킬 향상을 위한 운동 프로그램의 개발과 적용. **노인복지연구, 74**(4), 37-68.

권오정(2017). 중도탈락 엘리트 선수의 생활기술 탐색. **체육과학연구, 28**(3), 724-738.

권재숙, 김성진(2012). 여성 고령장애인 삶의 만족도 영향요인에 관한 연구. **발달장애학회지, 16**(2), 23-45.

김경식, 이은주(2009). 노인의 여가스포츠 활동참가와 일상생활수행능력 및 성공적 노화의 관계. **한국콘텐츠학회논문지, 10**(4), 424-432.

김대근, 정진성(2013). 신체활동 참여노인의 일상적 스트레스와 주관적 건강, 성공적 노화의 관계. **한국사회체육학회지, 54**(1), 913-924.

김동배(2008). 한국 노인의 성공적 노화 척도 개발을 위한 연구. **한국사회복지학, 60**(1), 211-231.

김미령(2012). 베이비붐세대의 적응역량이 디지털기기 활용에 미치는 영

향. **노인복지연구, 58,** 303-324.
김미령(2013). 노후연령인식 여부에 따른 성공적 노화 구성요소 차이 및 삶의 만족도에 미치는 영향. **한국사회복지학회지, 65**(1), 227-245.
김미령(2017). 노인의 성공적 노화 요소의 삶의 만족도 영향 연구: 성인 자녀와의 관계를 중심으로. **한국가족복지학, 57**, 159-182.
김미혜, 신경림(2005). 한국 노인의 '성공적 노후 척도' 개발에 관한 연구. **한국노년학회지, 25**(2), 35-52.
김미혜, 신경림, 최혜경, 강미선(2006). 한국의 성공적 노후 삶의 유형에 영향을 미치는 요인. **한국노년학회지, 26**(1), 91-104.
김사엽, 양종훈(2008). 노인의 여가스포츠활동 참여와 신체적 자기효능감 및 생활만족도의 관계. **한국스포츠학회지, 6**(1), 97-107.
김석일(2012). 신체활동 참여 노인들의 사회적지지 경험과 심리적 안녕감 및 우울의 관계. **한국체육학회지, 51**(1), 333-344.
김석일(2016). 신체활동에 참여하는 노인들의 자기효능감, 자기통합감 및 성공적노화. **한국체육학회지, 55**(6), 509-520.
김석일, 오현옥(2013). 신체활동 참여노인들의 사회자본, 사회지원 및 삶의 만족의 관계. **한국사회체육학회지, 53**(1), 607-616.
김수겸(2014). 노인의 신체활동이 자아통합감 및 성공적 노화에 미치는 효과. **한국스포츠학회지, 12**(1), 331-345.
김원배(2009). 한국노인의 생활만족도 결정요인에 관한 연구. **사회복지정책, 36**(3), 449－470.
김재휘, 김지호, 신상화(2001). 노인들의 인터넷 이용에 관한 연구. **사회과학연구, 14,** 67-91.
김제한(2001). **발달 심리학**. 양서원.
김주환, 김민규, 홍세희(2009). **구조방정식모형으로 논문 쓰기**. 커뮤니케이션북스.
김지연, 홍준희(2017). 노인의 생활체육 참여정도가 주관적 건강, 노화태도, 삶 만족에 미치는 영향: 변인 간 관계를 중심으로. **한국스포츠**

심리학회지, 28(4), 27-37.
김진호(2006). Positive Youth Development의 의미와 정책적 시사점. **미래청소년학회지, 3**(2), 71-88.
김태호(2014). **베이비부머 퇴직자의 사회적 자본이 성공적 노화에 미치는 영향**. 박사학위논문. 숭실대학교 대학원.
박경아, 오명화(2016). 신체활동 참여 노인의 인지기능과 자기효능감, 건강 행위와의 관계. **재활복지, 20**(1), 189-210.
박경란, 이영숙(2002). 성공적 노화에 대한 인식 조사연구. **한국노년학회, 22**(3), 53-66.
박성준(2016). **베이비부머 세대의 노후준비도가 성공적 노화에 미치는 영향: SOC 대처전략의 매개효과를 중심으로.** 박사학위논문. 대구한의대학교 대학원.
박영신, 김의철(2001). **자기효능감과 삶의 질**. 교육과학사.
박인숙(2015). **중·장년층의 자아효능감과 노후생활인식에 따른 은퇴준비가 심리적 안녕감에 미치는 영향.** 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
박일혁, 엄한주, 이기봉(2014). 체육학연구에서 확인적 요인분석 이용의 문제점과 올바른 적용. **한국체육측정평가학회지, 16**(1), 1-22.
박형란(2010). **한국 노인의 성공적 노화 과정**. 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
배나래, 박충선(2009). 노년기 삶의 질에 영향을 미치는 생태체계적 요인에 관한 연구, **한국노년학, 29**(2), 761-779.
배병렬(2014). **Amos 21 구조방정식모델링**. 청람.
배준수(2019). **태권도 학생선수들의 기본심리욕구와 라이프스킬의 구조적 관계**. 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
배준수(2021). **스포츠 지도자의 코칭과 학생선수의 라이프스킬 및 전이에 관한 다층모형 분석**. 박사학위논문. 용인대학교 대학원.
배준수, 임태희, 장창용(2019). 태권도 라이프스킬 교육 모델 탐색. **한국**

스포츠심리학회지, 30(1), 81-91.
백지은(2006). **한국노인들의 성공적 노화에 대한 인식: 비교문화적 접근.** 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
변루나, 김영숙, 현택수(2011). 베이비붐 세대 은퇴 후 사회참여 지원정책에 관한 한・일 비교연구. **보건사회연구, 31**(4), 315-344.
서상민(2019). 스마트폰 활용 교육이 노인들의 자기 효능감, 행복감, 삶의 질에 미치는 효과. **융합정보학회지, 9**(5), 165-171.
서은희(2019). **남자중학생 대상 플립드러닝 적용 생활기술훈련 금연프로그램의 효과**. 박사학위논문. 경북대학교 대학원.
성혜영, 유정헌(2002). 성공적 노화개념의 인식에 관한 연구. **한국노년학, 22**(2), 75-93.
성혜영, 조희선(2006). Rowe와 Kahn의 구성요소를 활용한 성공적 노화모델. **한국노년학,** 26(1), 105-123.
손석정(2014). 노인체육 활성화를 위한 법제도적 연구. **한국스포츠엔터테인먼트법학회지. 17**(1), 133-154.
손화희, 윤종희, 김덕성, 안령미(2000). 거동불편 노인의 주관적 안녕감에 관한 생태학적 접근. **한국노년학, 20**(1), 93-112.
송지준(2011). **SPSS/AMOS 통계분석방법**. 21 세기사.
심지은, 정샘, 이윤표, 유민수, 윤홍식, 한가을, 맹성호(2018). 노인의 사회경제적 지위와 운동참여도 및 성공적 노화의 관계. **한국노년학회 학술발표논문집, 2018**(춘계), 293-294.
안지언, 이병준(2020). '진지한 여가' 담론의 관점에서 바라본 노인여가교육의 미래방향 탐구. **한국문화교육학회지. 15**(4), 277-295.
양영순(2004). **인터넷 활용 만족도가 노인의 자아통합감에 미치는 영향**. 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
오은택, 김성주, 윤영구(2012). 여가스포츠 활동 참여자의 사회적지지, 생활만족 및 건강증진행위의 관계. **한국체육학회지, 51**(2), 179-188.

유용식, 손호중(2012). 인터넷활용과 노인의 삶의 질과의 관계. **한국콘텐츠학회논문지, 12**(4), 235-244.

윤형준(2010). **성공적 노화에 미치는 영향요인과 인식에 관한 연구**. 박사학위논문. 강원대학교 대학원.

이가은(2009). **생활기술훈련 프로그램이 초등학생의 사회적 기술과 자기효능감에 미치는 효과**. 석사학위논문. 전남대학교 대학원.

이수진, 송미순(2015). Rowe와 Kahn 의 모델을 바탕으로 한 한국 노인의 성공적 노화: 지역사회 노인여가복지시설 활용별 집단간 비교분석. **한국간호과학회, 45**(2), 231-239.

이묘숙(2012). 자기효능감을 매개로 한 노인의 경제상태가 성공적 노화에 미치는 영향에 관한 연구. **노인복지연구, 57**, 289-313.

이아진(2004). **생활기술훈련에 입각한 약물예방프로그램의 효과성에 대한 연구**. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

이옥선(2012). 체육 전공 대학생들의 청소년기 스포츠 참여를 통한 생활기술(life skill) 습득 경험과 요인 탐색. **한국스포츠교육학회지, 19**(1), 1-22.

이옥선(2015). 방과후학교 체육활동의 운영특성 및 요구분석을 통한 라이프스킬 개발 프로그램의 방향 탐색. **한국체육학회지, 54**(1), 255-270.

이옥선(2016). 스포츠를 통한 방과후학교 라이프스킬 개발 프로그램의 실행 이해. **한국여성체육학회지, 30**(4), 231-253.

이지모(2021). **중·고령자의 노후준비도가 성공적노화에 미치는 영향: 사회적 지지와 가족탄력성의 매개효과를 중심으로**. 박사학위논문. 칼빈대학교 대학원.

이지영(2014). 생산적 활동을 통한 노인들의 성공적 노화 제고방안. **한국지방정부학회 학술대회자료집, 2014**(10), 373-392.

임미숙(1985). **도시노인의 노인정 참여와 생활만족도에 관한 연구.** 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

임영선(2004). **흡연 여고생에 대한 생활기술훈련 프로그램 효과성 연구**. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

임태희, 권오정, 배준수(2021). 스포츠 라이프스킬 전이의 개념적 모델. **체육과학연구, 32**(4), 509-521.

임태희, 권오정, 양윤경, 윤미선, 배준수(2019). 한국판 스포츠 라이프스킬 검사지(KLSSS) 타당화. **체육과학연구, 30**(1), 20-33.

임태희, 배준수, 권오정, 윤미선(2021). **스포츠 심리학**. 박영사.

임태희, 배준수, 서소영, 양윤경(2020). 태권도 선수들이 지각한 코칭행동과 라이프스킬 및 삶의 전이에 대한 구조모형검증. **국기원태권도연구, 11**(1), 145-165.

임태희, 배준수, 장창용(2018). 한국형 라이프스킬 전이 검사지(KLSTS) 타당화. **한국스포츠심리학회지, 29**(4), 1-12.

임태희, 양진영, 윤미선, 배준수(2019). 대학 태권도선수들의 라이프스킬과 회복탄력성 증진을 위한 워크시트 개발 및 적용. **체육과학연구, 30**(4), 700-719.

임태희, 장창용(2017). 스포츠에서의 라이프스킬 프로그램 적용과 효과. **체육과학연구, 28**(3), 577-591.

장성옥, 공은숙, 김귀분, 김남초, 김주희, 김춘길, ... 최경숙(2004). 노인의 자아통합감 개념 분석. **대한간호학회지, 34**(7), 1172-1183.

장인협, 최성재(1992). **노인복지학**. 서울대학교 출판부.

장창용, 성봉주, 송홍선, 박상혁, 전재연, 조은형, 김남경, 김태웅(2020). 학생선수와 지도자의 스포츠 라이프스킬과 라이프스킬 전이 효과: 행위자-상대자 상호의존모형(APIM)적용. **한국스포츠정책과학원 연구과제 결과 보고서**.

장창용, 임태희, 배준수, 정현우, 김윤희(2020). 학생선수를 위한 스포츠 라이프스킬 척도 개발 및 타당화. **한국스포츠심리학회지, 31**(2), 27-41.

전은희(2011). **여성노인의 성공적 노화 척도 개발 및 타당화**. 박사학위

논문. 경성대학교 대학원.
전정미(2000). **노인자원봉사활동의 실태와 활성화방안에 관한연구.** 석사학위논문. 청주대학교 행정대학원.
정다운(2011). **시니어로빅 참여동기가 여가활동 만족 및 성공적 노화에 미치는 영향.** 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
정덕임(2013). 장기요양시설 서비스질이 노인의 생활만족도와 우울에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과. **한국사회복지실천학회지, 5**(1), 61-86.
정순둘(2007). 한국여성의 성공적 노후에 관한 연구. **한국노인복지학회지, 36**, 201-220.
정예수(2010). **태권도 라이프 스킬의 개념화 및 척도 개발**. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
정용철, 류민정(2009). 생활기술(life skill) 향상을 위한 스크린 골프 시나리오 구성. **한국스포츠심리학회지, 20**(4), 43-60.
조성희, 유용식(2016). 저소득 독거노인의 사회활동참여가 삶의 만족에 미치는 영향: 고독감의 매개효과를 중심으로. **노인복지연구, 71**(4), 35-59.
조해경(2002). **성공적 노화에 관한 연구: 노인들의 성인학습을 통하여.** 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
주용국, 신민주(2020). 중장년층의 활동적 노화 정책 및 사업 연구: 서울특별시 50플러스 사례를 중심으로. **한국노년학, 40**(2), 269-289.
주지애(2020). **20대 성인의 스포츠 참여형태가 라이프스킬 및 주관적 행복에 미치는 영향**. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
진설분(2013). **한국과 대만의 성공적 노화에 관한 연구**: 학위논문에 대한 비교분석. 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
최계현(2014). **Bandura의 효능자원을 적용한 상호또래교수에서의 수학 자기효능감 연구**. 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
최성재, 장인협(2003). **노인복지학**. 서울대학교 출판부.

최형임, 송인욱(2020). 노인의 디지털 정보활용능력과 삶의 만족도의 관계에서 자기효능감의 매개효과 분석. **한국산학기술학회지, 21**(6), 246-255.

최희경(2010). "신노년" 정책 담론에 대한 비판적 재검토: 활동적 노화, 성공적 노화, 생산적 노화를 중심으로. **한국사회정책, 17**(3), 41-65.

탁진국(2017). **심리검사 개발과 평가방법의 이해(2판)**. 학지사.

통계청(2021). **고령자 통계.** 2021 고령자 통계.

하춘광, 김효순(2013). 노인여가시설 여가프로그램 이용 노인들의 신체적 자기효능감과 생활만족도 연구. **한국여가레크리에이션학회지, 37**(1), 1-12.

허정훈, 서다슬(2019). 대학 학생선수의 라이프스킬(Life Skills)이 인지된 경기력에 미치는 영향. **코칭능력개발지, 21**(4), 84-94.

허준(2013). **허준의 쉽게 따라하는 Amos구조방정식모형-고급편**. 한나래출판사.

허철무, 안상현(2014). 신체활동 참여노인의 주관적 건강상태와 심리적 안녕감 및 성공적 노화의 관계. **한국체육학회지, 53**(6),357-369.

홍성희, 곽인숙(2011). 노화에 대한 태도가 성공적인 노화에 미치는 영향: 유배우 노인과 무배우 노인의 비교를 중심으로. **대한가정학회지, 49**(4), 77-91.

홍정이(2003). **고등학생 약물남용 예방을 위한 생활기술훈련 프로그램의 효과**. 공주대학교 대학원. 석사학위논문.

홍현방(2003). 노인의 영양건강과 성공적인 노화의 관계. **노인복지연구, 21**, 49-72.

황길주, 정명희(2021). 노인의 노후준비가 성공적노화 문화에 미치는 영향: 자기효능감과 사회참여활동의 매개효과. **문화산업연구, 21**(3), 171-179.

황순현, 이혜진, 하은희, 김소형, 정근경, 최효진(2017). 스마트폰 사용

및 인지기능이 노인의 우울감, 고독감에 미치는 영향. **고령자·치매 작업치료학회지, 11**(1), 9-19.

황용석, 박남수, 이현주, 이원태(2012). 디지털 미디어 환경과 커뮤니케이션 능력 격차 연구. **한국언론학회, 56**(2), 198-225.

Atchley, R. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist, 29*(2), 183-190.

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of Physical Activity and Health, 10*(3), 289-308.

Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., & Horton, S. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity, 7*(1), 3-12.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge University Press.

Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology, 49*(2), 123-135.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, Prentice Hall.

Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy. *American Psychologist, 41*(12), 1389-1391.

Barrera, M.(1986). Distinctions between social support

concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology, 14*(4), 413-445.

Bellak, L., Hurvich, M., & Gediman, H. (1973). *Ego functions in schizophrenics neurotics and normals.* John Wiley & Sons.

Belsky, D. W., Moffitt, T. E., Corcoran, D. L., Domingue, B., Harrington, H., Hogan, S., & Caspi, A. (2016). The genetics of success: How single-nucleotide polymorphisms associated with educational attainment relate to life-course development. *Psychological science, 27*(7), 957-972.

Bergeman, C. S., Chlpuer, H. M., Plomin, R., Pedersen, N. L., McClearn, G. E., Nesselroade, J. R., & McCrae, R. R. (1993). Genetic and environmental effects on openness to experience, agreeableness, and conscientiousness: An adoption/twin study. *Journal of personality, 61*(2), 159-179.

Botvin, G. J. (1986). Substance abuse prevention research: Recent developments and future directions. *Journal of School Health, 56*(9), 369-374.

Botvin, G. J. (1991). *School and drug : a guide to drug and alcohol abuse prevention curricula & programs*. California Attorney General.

Botvin, G. J. (2001). *Life skills training*. Princeton: Princeton health press.

Botvin, G. J. (2005). *Life skills training: Promoting health and personal development*. Student Guide 1. Recording for the Blind & Dyslexic.

Botvin, G. J. (2019). *Life skills training: evidence-based prevention program for schools.* Families and Communities.

Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Tortu, S., & Botvin, E. M. (1990). Preventing adolescent drug abuse through a multimodal cognitive-behavioral approach: results of a 3-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58*(4), 437-446.

Botvin, G. J., Dusenbury, L., Baker, E., James-Ortiz, S., & Kerner, J. (1990). A skills training approach to smoking prevention among hispanic youth. *American Journal of Health Promotion, 5*(1), 70-71.

Botvin, G. J., Eng, A., & Williams, C. L. (1980). Preventing the outset of cigarette smoking through life skills training. *Preventive Medicine, 9*(1), 135-143.

Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of Primary Prevention, 71*(5), 405-414.

Botvin, G. J, Griffin, KW, Diaz, T., & Ifill-Williams, M. (2001). Drug abuse prevention among minority adolescents: Posttest and one-year follow-up of a school-based preventive intervention. *Prevention Science. 2*(1), 1-13.

Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Nichols, T. D. (2006). Preventing youth violence and delinquency through a universal school-based prevention approach. *Prevention Science, 7*(4), 403-408.

Botvin, G. J., & Kantor, L. W. (2000). Preventing alcohol and

tobacco use through life skills training: theory, methods, and empirical findings. *Alcohol Research & Health, 24*(4), 250-257.

Bowling, A. (1993). The concept of successful and positive aging. *Family Practice, 10*(4), 449-453.

Brown, C. A. (2004). *Self-esteem and life satisfaction of aged individuals with and without access to computer training.* Texas A & M University.

Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied Developmental Science, 11*(1), 43-55.

Bruner, M. W., Eys, M. A., Wilson, K. S., & Côté, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 3*(4), 219-227.

Bühler, A., & Kröger, C. (2006). *Expertise zur Prävention des Substanzmissbrauchs (Expertise for the prevention of substance misuse).* Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

Camiré, M., & Kendellen, K. (2016). *Coaching for positive youth development in high school sport.* In N. L. Holt (Ed.), Positive youth development through sport(2nd ed., pp.126-136). Routledge.

Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport and Exercise, 1*(1), 72-88.

Campbell-Heider, N., Tuttle, J., & Knapp, T. R. (2009). CE

FEATURE: The effect of positive adolescent life skills training on long term outcomes for high-risk teens. *Journal of Addictions Nursing, 20*(1), 6-15.

Clark, D. O. (1997). Physical activity efficacy and effectiveness among older adults and minorities. *Diabetes Care, 20*(7), 1176-1182.

Coakley, J. (2016). *Positive youth development through sport: Myths, beliefs, and realities*. In N. L. Holt (Ed.), Positive youth development through sport (2nd ed.). London, UK: Routledge.

Cotten, S. R., Anderson, W. A., & McCullough, B. M. (2012). The Impact of ICT use on loneliness and contact with others among older adults. *Gerontology, 11*(2) 161-165.

Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., & Hale, T. M. (2014). Internet use and depression among retired older adults in the United States: A longitudinal analysis. Journals of Gerontology, Series B: *Psychological Sciences and Social Sciences, 69*(5), 763-771.

Covey, H. C. (1981). A reconceptualization of continuity theory: Some preliminary thoughts. *The Gerontologist, 21*(6), 628-633.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches.* Sage publications.

Cronin, L. D., & Allen, J. (2015). Developmental experiences and well-being in sport: The important of the coaching climate. *The Sport Psychologist, 29*(1), 62-71.

Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial

validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise, 28(2017)*, 105-119.

Cronin, L. D., & Allen, J. (2018). Examining the relationships amongthe coaching climate, life skills development and well-being insport. *International Journal of Sports Science & Coaching, 13*(6), 815-827.

Crowther, M. R., Parker, M. W., Achebau, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited. *The Gerontologist, 42*(5), 6-13.

Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Currie, M., Philip, L. J., & Roberts, A. (2015). Attitudes towards the use and acceptance of e Health technologies: a case study of older adults living with chronic pain and implications for rural healthcare. *BMC Health Services Research, 15*(1), 1-12.

Danish, S. J. (2002). Teaching life skills through sport. *Paradoxes of youth and sport*, 2002, 49-60.

Danish, S. J., & Donohue, T. (1995). Understanding media's influence on the development of antisocial and prosocial behavior. *Preventing Violence in America, 4(1995)*, 133-155.

Danish, S., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal, 46*(3), 38-49.

Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied*

School Psychology, 21(2), 41-62.

Danish, S. J., Meyer, A., Mash, J., Howard, C., Curl, S., Brunelle, J., & Owens, S. (1998). *Going for the goal*. Student activity book.

Danish, S. J., & Nellen, V. C. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest, 49*(1), 100-113.

Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1992). A developmental-educational intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist, 6*(4), 403-415.

Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The Counseling Psychologist, 21*(3), 352-385.

Danish, S., Taylor, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal, 46*(3), 38-49.

Delello, J. A., & McWhorter, R. R. (2017). Reducing the digital divide: Connecting older adults to iPad technology. *Journal of Applied Gerontology, 36*(1), 3-28.

Depp, C. A., & Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 14*(1), 6-20.

Doyle, Y. G., Kee, M. M., & Sherriff, M. (2010). A model of successful ageing in British populations. *European Journal of Public Health, 22*(1), 71-76.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the

psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*(1), 1-21.

Elizabeth, A. P., Lynda, A. A., Andrea, Z. L., Larson., & Eric, B.L. (2004). Old adults′ views of "successful aging": How do they compare with researchers′ definitions? *Journal of the American Geriatrics Society, 52*(2), 211-216.

Epstein, J. A., Griffin, K. W. & Botvin, G. J. (2000). Role of general and specific competence skills in protecting inner-city adolescents from alcohol use. *Journal of Studies on Alcohol, 61*(3), 379-386.

Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. Norton.

Erikson, E. H. (1987). *The ontogeny of ritualization in man, a way of looking at things: Selected papers from 1930 to 1980.* S. Sclilein, ed. Norton, 575-594.

Ewing, M. E., Seefeldt, V. A., & Brown, T. P. (1996). Role of organized sport in the education and health of American children and youth. *The Role of Sports in Youth Development, 671*, 1-1.

Fisher, B. J., & Specht, D. (1999). Successful aging and creativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development, 41*(3), 239-251.

Fletcher, D. (2011). Applying sport psychology in business: A narrative commentary and bibliography. *Journal of Sport Psychology in Action, 1*(3), 139-149.

Fox, K. (1992). *The complexities of self-esteem promotion in physical education and sport*. In T. Williams, L. Almond, & A. Sparkes (Eds.), Sport and physical activity: Moving towards excellence (pp. 383-389). E & F. N. Spon.

Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist, 23(1)*, 3-23.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy, 10*(1), 19-40.

Freund, A. M, & Riediger. M. (2003). *Successful aging*. In Weiner I. B.(Ed.). Hand book of psychology, l6 (pp. 601-628), Jone Wiley & sons.

Geard, D., Rebar, A. L., Dionigi, R. A., Rathbone, E., & Reaburn, P. (2021). Effects of a 12-week cycling intervention on successful aging measures in mid-aged adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 92*(1), 170-181.

Giannotta, F., & Weichold, K. (2016). Evaluation of a life skills program to prevent adolescent alcohol use in two European countries: One-year follow-up. *Child & Youth Care Forum, 45*(4), 607-624.

Givaudan, M., Leenen, I., Van De Vijver, F. J. R., Poortinga, Y. H., & Pick, S. (2008). Longitudinal study of a school based HIV/AIDS early prevention program for Mexican Adolescents. Psychology, *Health & Medicine, 13*(1), 98-110.

Gonyea, J. G. (2010). *The policy challenges of a larger and more diverse oldest old population* (in press). In Hudson, R. B. (Ed.) The New Politics of Old Age Policy, 3rd edition. MD: Johns Hopkins University Press.

Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology, 7*(3), 241-258.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology, 1*(1), 58-78.

Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*(1), 16-37.

Gould, D., Flett, R., & Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(1), 80-87.

Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction, 18*(6), 528-536.

Greenglass, E., Fiksenbaum, L. & Eaton, J.(2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress, and Coping, 19*(1), 15-31.

Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (2014). *Alcohol misuse prevention in adolescents*. Encyclopedia of Primary

Prevention and Health Promotion.

Griffin, K. W., Botvin, G. J., Scheier, L. M., Epstein, J. A., & Doyle, M. M. (2002). Personal competence skills, distress, and wellbeing as determinants of substance use in a predominantly minority urban adolescent sample. *Prevention Science, 3*(1), 23-33.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis*: A global perspective (Vol. 7).

Hansen, D. M., & Larson, R. (2005). *The youth experience survey 2.0: Instrument revisions and validity testing*. Unpublished manuscript, University of Illinois at Urbana-Champaign.

Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. S. (2015). Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 16*(2015), 139-149.

Havighurst, R. J. (1968). A social-psychological perspective on aging. *The Gerontologist, 8*(2), 67-71.

Havighurst, R. J. (1977). *A social psychological perspective on aging*. Let's learn about aging. In J.R. Barry & Wingrove (Eds.), A book of reading (pp. 139-148). Schenkman.

Havighurst, R. J., Neugarten, B. L., & Tobin, S. S.(1968). *Middle age and aging*: A reader in social psychology. Disengagement and patterns of aging, In B. L. Neugarten (Ed.), University of Chicago Press, 161-172.

Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review, 102*(2), 284-304.

Hellison, D. (2003). *Teaching responsibility through physical*

activity. (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hemphill, M. A., Gordon, B., & Wright, P. M. (2019). Sports as a passport to success: Life skill integration in a positive youth development program. *Physical Education and Sport Pedagogy, 24*(4), 390-401.

Himsl, R. (1973). *Life skills: A course in applied problem solving*. Saskatchewan NewStart, Inc., Prince Albert. Canadian Dept. of Regional Economic Expansion, 25.

Hodge, K., & Danish, S. (1999). *Promoting life skills for adolescent males through sport*. Handbook of counseling boys and adolescent males: A practitioner's guide, 55-71.

Hodge, K., Danish, S., & Martin, J. (2013). Developing a conceptual framework for life skill interventions. *The Counseling Psychologist, 41*(8), 1125-1152.

Holahan, C. K., & Holahan, C. J.(1987). Self-efficacy, social support, and depression in ageing: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology, 42*(1), 65-68.

Holstein, M. B. & Minkler, M. (2003). Self, society, and the "new gerontology". *The Gerontologist. 43*(6), 787-796.

Holt, N. L. (2007). *An ethnographic study of positive youth development on a high school soccer team.* In Paper presented at society for research in child development conference, MA.

Holt, N. L. (2016). *Positive youth development through sport.* Routledge.

Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). *Positive youth development through sport*. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed.,

pp. 429-446). Hoboken, John Wiley & Sons.

Holt, N. L., Deal, C. J., & Smyth, C. L. (2016). *Future directions for positive youth development through sport.* In N. L.Holt (Ed.), Positive youth development through sport (2nd ed., pp. 229-239). Routledge.

Holt, N. L., & Jones, M. I. (2008). *Future directions for positive youth development and sport research.* In N. L. Holt (Ed.), Positive youth development through sport (pp. 122-132). Routledge.

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 1-49.

Holt, N. L., Tamminen, K. A., Tink, L. N., & Black, D. E. (2009). An interpretive analysis of life skills associated with sport participation. *Qualitative Research in Sport and Exercise, 1*(2), 160-175.

Holt, N. L., Tink, L. N., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2008). Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. *Canadian Journal of Education, 31*(2), 281-304.

Huang, C. M., Chien, L. Y., Cheng, C. F., & Guo, J. L. (2012). Integrating life skills into a theory-based drug-use prevention program: Effectiveness among junior high students in Taiwan. *Journal of School Health, 82*(7), 328-335.

Jones, M. I., & Lavallee, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of sport and Exercise, 10*(1), 159-167.

Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2011). The role of self-regulatory skills in sport and academic performances of elite youth athletes. *Talent Development & Excellence, 3*(2), 263-275.

Kail, R. V. and Cavanaugh, J. C. (2007). *Human development: A life-span view.* Wadsworth, Cengage Learing.

Kawabata, T. (2009). Life skills education for preventing risk behaviors among Japanese adolescents. *Japanese Journal of School Health, 51*(1), 3-8.

Kim, J. B., & Manacy P. (2010). Volunteering and trajectories of depression. *Journal of Aging and Health, 22*(1), 85-105.

Kirchhoff, E., & Keller, R. (2021). *Age-specific life skills education in school: A systematic review.* Front. Educ. 6:660878. doi: 10.3389/feduc.2021.660878.

Krause, N. (1987). Life stress, social support, and self-esteem in an elderly population. *Psychology and Aging, 2*(4), 349-356.

Ladiwal, O., & Kanwar, P. (2021). Status of life skill education in teacher education curriculum of SAARC countries: a comparative evaluation. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry, 12*(5), 4165-4170.

Langford, B. H. Badeau, S. H. & Legters, L. (2015). *Investing to improve the well-being of vulnerable youth and young*

adults: Recommendations for policy and practice. Youth Transition Funders Group.

Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist, 55*(1), 170-183.

Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2)*, 212-247.

Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology, 27*(4), 511-523.

Lerner, R. M. (2001). *The positive youth development perspective: theoretical and empirical bases of a strengths-based approach to adolescent development*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds), Oxford handbook of positive psychology (pp. 149-163). Oxford University Press.

Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Avey, J. B. (2014). Building the leaders of tomorrow: The development of academic psychological capital. *Journal of Leadership & Organizational Studies, 21*(2), 191-199.

MacDonald, D. J., Côté, J., Eys, M., & Deakin, J. (2012). Psycho- metric properties of the youth experience survey with young athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(3), 332-340.

Maciejewski, P. K., Prigerson, H. G., & Mazure, C. M. (2000). Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms: Differences based on

history of prior depression. *The British Journal of Psychiatry, 176*(4), 373-378.

MacKillop, J., Ryabchenko, K. A., & Lisman, S. A. (2006). Life skills training outcomes and potential mechanisms in a community implementation: A preliminary investigation. *Substance Use & Misuse, 41*(14), 1921-1935.

Mandel, L. L., Bialous, S. A., & Glantz, S. A. (2006). Avoiding "Truth": Tobacco industry promotion of life skills training. *Journal of Adolescent Health, 39*(6), 868-879.

Martin, K., Nelson, J., & Lynch, S. (2013). *Effectiveness of school-based life-skills and alcohol education programmes: A review of the literature*. Slough, BRK: National Foundation for Educational Research.

Matcha, D. A. (1997). *The sociology of aging: A social problems perspective.* Allyn and Bacon.

McAlister, A. L., Perry, C. L., & Parcel, G. S. (2008). *How individuals, environments, and health behaviors interact.* Health Behavior and Health Education, 170-188.

Menrath, I., Mueller-Godeffroy, E., Pruessmann, C., Ravens-Sieberer, U., Ottova, V., Pruessmann, M., Thyen, U. (2012). Evaluation of school-based life skills programmes in a high-risk sample: A controlled longitudinal multi-centre study. *Journal of Public Health, 20*(2), 159-170.

Miller, R. A. (1976). *Leader/agent's guide: Leadership life skills*. Stillwater: Oklahoma State University.

Minkler, M & Fadem, P. (2002). Successful aging: A disability perspective. *Journal of Disability Policy Studies, 12*(4),

229-235.

Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., & Ahmed, N. B. (2019). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *International Journal of Adolescence and Youth, 24*(3), 362-379.

Neugarten, B. L., & Havighurst, R. J. (1977). *Extending the human life span: social policy and social ethics* (Vol. 770123): Committee on Human Development, University of Chicago.

Nussbaum, J. F., Pecchioni, L. L., Robinson, J. D., & Thompson, T. L. (2013). *Communication and aging.* Routledge.

O'Hearn, T. C., & Gatz, M. (2002). Going for the Goal: Improving youths' problem solving skills through a school based intervention. *Journal of Community Psychology, 30*(3), 281-303.

Orlick, T., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist, 5*(4), 322-334.

Pan American Health Organization. (2001). *Life skills approach to child and adolescent healthy human development.* Washington, DC: Pan American Health Organization, Adolescent Health and Development Unit.

Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly, 19*(2), 139-158.

Palmore, E. (1981). *Social Patterns in Normal Aging: Findings*

from the Duke Longitudinal Study. Duke University Press.

Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of applied sport psychology, 17*(3), 247-254.

Parslow, R. A., Lewis, V. J., & Nay, R. (2011). Successful aging: Development and testing of a multidimensional model using data from a large sample of older Australians. *Journal of American Geriatrics Society, 59*(11), 2077-2083.

Peters, L. W., Kok, G., Ten Dam, G., Buijs, G. J., & Paulussen, T. G. (2009). Effective elements of school health promotion across behavioral domains: A systematic review of reviews. *BMC Public Health, 9*(1), 1-14.

Petitpas, A. J., Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *Journal of Primary Prevention, 24*(3), 325-334.

Petlichkoff, L. (2004). *Teaching life skills through golf: Development and delivery of a sport-based program.* In Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology. Thessaloniki, Greece, 318-319.

Phelan, E. A., Anderson, L. A., Lacroix, A. Z., & Larson, E. B. (2004). Older adults' views of successful aging: How do they compare with researchers' definitions?. *American Geriatrics Society, 52*(2), 211-216.

Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and

model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 186-211.

Pittman, K. J. (1992). *Defining the fourth R: Promoting youth development*. Washington, DC: Center for Youth Development and Policy Research.

Pittman, K. J. (2000). Balancing the equation: Communities supporting youth, youth supporting communities. *Community Youth Development Journal, 1*(1), 33-36.

Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2017). Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. *Journal of Sport Psychology in Action, 8*(1), 47-59.

Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2017). Significance of life skills education. *Contemporary Issues in Education Research, 10*(1), 1 - 6.

Pruchno, Rachel A., Wilson-Genderson, Maureen, Rose, Meriam and Cartwright, Francine. (2010). Successful aging: Early influences and contemporary characteristics, *The Gerontologist, 50*(6), 821-833.

Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *The Journal of Gerontology, 56*(2), 23-35.

Reker, G. R. (2002). Prospective predictors of successful aging incommunity-residing and institutionalized Canadian elderly. *Ageing International, 27*(1), 42-64.

Resnick, M. D., Catalano, R. F., Sawyer, S. M., Viner, R., & Patton, G. C. (2012). Seizing the opportunities of adolescent health. *The Lancet, 379*(9826), 1564-1567.

Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2003). Youth development programs: Risk, prevention and policy. *Journal of Adolescent Health, 32*(3), 170-182.

Roth, J., Brooks-Gunn, J., Murray, L., & Foster, W. (1998). Promoting healthy adolescents: synthesis of youth development program evaluations, *Journal of Research on Adolescence, 8*(4), 23-49.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science, 237*(4811), 143-149.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433-440.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. Dell Publishing a Division of Random House.

Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35-55.

Salovaara, A., Lehmuskallio, A., Hedman, L., Valkonen, P., & Näsänen, J. (2010). Information technologies and transitions in the lives of 55–65-year-olds: The case of colliding life interests. *International Journal of Human-Computer Studies, 68*(11), 803-821.

Sameroff, A. (2010). A unified theory of development: A dialectic integration of nature and nurture. *Child Development, 81*(1), 6-22.

Santrock, J. W. (2006). *Human adjustment.* McGraw-Hill.

Savoji, A. P., & Ganji, K. (2013). Increasing mental health of university students through life skills training (LST).

Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84(2013), 1255-1259.

Sherer, M., & Maddux, J. E. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports, 51(2)*, 663-671.

Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2009). An evaluation of personal and contextual factors in competitive youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(3), 340-355.

Strawbridge, William J., Wallhagen, Margaret I., & Cohen, Richard D. (2007). Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn. *Gerontology, 42*(6), 727-733.

UNFPA. (2015). *Sexual and reporoductive health of young people in Asia and the Pacific: A review of issues, policies and programmers* (Vol. 1). Bangkok: Author.

UNICEF. (2010). *Life skills-based curriculum project evaluation*.

UNICEF. (2015). *Review of the life programme*: Maldives skills education.

Tobler, N. S., Roona, M. R., Ochshorn, P. Marshall, D. G., Streke, A. V., & Stackpole, K. M. (2000). School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *Journal of Primary Prevention, 20*(4), 275-336.

Torres, S. (2002). Relational values and ideas regarding "successful aging". *Journal of Comparative Family Studies, 33*(3), 417-431.

Vaillant, G. E., & Mukamal, K. (2001). Successful aging.

American Journal of Psychiatry, 158(6), 839-847.

Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy, 18*(5), 549-561.

Weichold, K. (2014). Translation of etiology into evidence-based prevention: The life skills program IPSY. *New Directions for Youth Development, 2014*(141), 83-94.

Weichold, K., & Blumenthal, A. (2016). Long-term effects of the life skills program IPSY on substance use: Results of a 4.5-year longitudinal study. *Prevention Science, 17*(1), 13-23.

Weichold, K., Brambosch, A., & Silbereisen, R. K. (2012). Do girls profit more? Gender-specific effectiveness of a life skills program against alcohol consumption in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 32*(2), 200-225.

Weichold, K., Tomasik, M. J., Silbereisen, R. K., & Spaeth, M. (2016). The effectiveness of the life skills program IPSY for the prevention of adolescent tobacco use: The mediating role of yielding to peer pressure. *The Journal of Early Adolescence, 36*(7), 881-908.

Weiss, M. R. (1991). Psychological skills development in children and adolescents. *The Sport Psychology, 5*(4), 335-354.

Weiss, M. R. (2006). *The First Tee 2005 research summary: Longitudinal effects of the First Tee Life Skills*

Educational Program on positive youth development. St. Augustine, FL: The First Tee.

Weiss, M. R., Bolter, N. D., & Kipp, L. E. (2014). Assessing impact of physical activity-based youth development programs: Validation of the Life Skills Transfer Survey(LSTS). *Research Quarterly for Exercise and Sport, 85*(3), 263-278.

Weissberg, R. P., Caplan, M. Z., & Sivo, P. J. (1989). *A new conceptual framework for establishing school-based social competence promotion programs.*

Wenzel, V., Weichold, K., & Silbereisen, R. K. (2009). The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence, 32*(6), 1391-1401.

WHO. (1993). *Life skills education in schools*. World Health Organization.

WHO. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Pt. 3, Training workshops for the development and implementation of life skills programmes. World Health Organization.

WHO. (1996). *Life skills education: Planning for research*. Geneva, World Health Organization.

WHO. (1997). *Life skills education in schools*. Geneva, Switzerland: Author. World Health Organization.

WHO. (1999). *Partners in life skills education: Conclusions for a United Nations inter-agency meeting*. World Health Organization.

WHO. (2001). *Regional framework for introducing life skills*

education to promote the health of adolescents. World Health Project: ICP HSD 002/II.

WHO. (2013). *The World Health Organization's Information series on school health document 9*. World Health Organization.

Wong, P. T. P. (1989). Successful aging and personal meaning. *Canadian Psychology, 30*(3), 516-525.

Zabin, L. S., Hirsch, M. B., Smith, E. A., Streett, R., & Hardy, J. B. (1986). Evaluation of a pregnancy prevention program for urban teenagers. *Family Planning Perspectives, 18*(3), 119-126.

Zajko, W. C., Schwingel, A., & Park, C. H. (2009). Successful aging: The role of physical activity. *American Journal of Lifestyle Medicine, 3*(1), 20-28.

Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*, In M. boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeinder(Eds.). Handbook of self-regulation. Academic Press.

〈부록 1〉 노인라이프스킬 척도

요인		문항
신체활동 기술	1	나는 일상생활을 하기 위한 충분한 신체적 에너지가 있다
	2	나는 무리 없이 잘 걸어 다닐 수 있다
	3	나는 가볍게 걷는 것 외에도 다른 운동에 참여할 수 있다
	4	나는 조금 숨이 찰 정도의 중등도 신체활동을 할 수 있다
	5	나는 숨이 많이 찰 정도의 활발한 신체활동을 할 수 있다
생활자신감 기술	6	나는 내 자신이 가치 있는 사람이라고 생각한다
	7	나는 주변 사람들로부터 존중을 받고 있다고 생각한다
	8	나는 어떤 일을 할 때 잘할 수 있을 것이라는 확신이 든다
	9	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다
	10	나는 노년기를 잘 살아갈 자신이 있다
삶의 수용 기술	11	나는 현재의 삶에 감사함을 느낀다
	12	나는 내 마음을 잘 다스릴 수 있다
	13	나는 마음을 비움으로써 정신적인 여유를 추구하려 한다
	14	나는 죽음을 삶의 자연스러운 부분이라 생각하고 받아들일 마음의 준비가 되어 있다
사회활동참여 기술	15	나는 친구, 지인, 주변 이웃을 위해 봉사하거나 기여하는 일을 하려고 노력한다
	16	나는 평소 모임에서 리더의 역할을 한다
	17	나는 사회적으로 내가 할 수 있는 역할이 있다고 생각한다
	18	나는 평소 교육프로그램(인문, 어학, 체육, 댄스, 체조, 음악, 문화 등)에 참여하려고 한다
디지털 사회참여 기술	19	나는 스마트폰이나 인터넷을 통해 온라인 뱅킹을 이용할 수 있다
	20	나는 스마트폰이나 인터넷을 통해 온라인 쇼핑을 이용할 수 있다
	21	나는 음식 주문을 하기 위해 무인판매기를 이용할 수 있다
	22	나는 스마트폰이나 인터넷을 통해 정보를 얻을 수 있다
	23	나는 디지털기기에 대해 배우려고 노력한다

〈부록 2〉 한국 노인의 성공적 노화 척도

요인		문항
자율적 삶	1	나는 내 삶에 어려운 부분이 있어도 가능한 한 남에게 구차한 모습을 보이지 않는다
	2	나는 자녀와의 관계에서 '내 삶은 내가 책임진다'는 정신으로 산다
	3	나는 지금도 정신이 맑아서 사리분별에 큰 문제가 없다
	4	나는 남편 혹은 아내로서의 역할을 잘 감당해 왔다
	5	나는 외모를 단정하고 깨끗하게 가꾼다
	6	나는 부모로서의 역할을 잘 감당해왔다
	7	나는 건강을 해치는 습관을 고치려고 노력한다
	8	나는 자녀들에게 경제적으로 부담을 주지 않는다
	9	나는 내 분수에 맞는 의식주생활을 한다
자기완성 지향	10	나는 평생토록 하고자 하는 활동(일, 취미 등)이 있다
	11	나는 남은 인생에서 이루고자 하는 계획이 있다
	12	나는 지금도 나에게 필요한 것이 있으면 배우려고 한다
	13	나는 내가 하는 활동(일, 취미 등)을 통해 성취감을 느끼고 있다
	14	나는 기회가 되면 남을 위해 물질을 기부한다
	15	나는 나의 건강을 유지하기 위해 꾸준하게 운동을 하고 있다
적극적 인생 참여	16	나는 사회활동(여가 및 종교활동 등)에 참여를 많이 하는 편이다
	17	내가 참여하는 모임에서 내가 필요한 사람으로 인정받고 있다
	18	나에게는 마음을 터놓을 만한 친한 친구가 있다
	19	나는 친구들을 잘 사귀는 편이다
	20	나에게는 여가 혹은 종교활동 등에서 정기적으로 만나는 친한 친구들이 있다
자녀에 대한 만족	21	나와 자녀들과의 관계는 원만하다
	22	나의 자녀들은 나에게 효도를 잘하고 있다
	23	나의 자녀들은 형제자매간에 서로가 우애 있게 잘 지낸다
	24	나는 나의 자녀들을 자랑스럽게 여기고 있다
	25	나의 자녀들의 가정은 화목하다
자기 수용	26	나는 세상에 존재할 가치가 있다고 느낀다
	27	나의 지나온 삶이 보람되었다
	28	내가 살고 있는 집이 만족스럽다
타인 수용	29	나는 속상한 일이 있을 때 마음에 오래 담아두지 않는다
	30	나는 젊은 세대의 입장을 잘 수용하는 편이다
	31	나는 자녀나 남의 일에 일일이 간섭하지 않는다

Abstract

The Conceptualization of the Elderly's Life Skills and the Development of Scale

HyoJung Kwon
Department of Physical Education
The Graduate School
Seoul National University

Life skills refer to the positive behavioral ability that contributes to effectively dealing with demands or challenges in daily life(WHO, 1997). Studies on life skills are mainly applied in various contexts for the youth to reduce negative behavior and promote positive youth development(Nasheeda et al., 2019). The studies focused mainly on field education at school focused on preventing problematic behavior in the deficit-reduction approach and on development of qualities such as life skills through sports participation(Hodge et al., 2013). As such, considering the consensus on the importance of life skills for the youth and the research trends that are accumulating in such regard, it can be seen that it is vital for expand the scope to the elderly to predict aspects related to increasing quality of life of the elderly. Preceding research on

life skills also pointed out the necessity to expand the scope regarding the subject(Cronin & Allen, 2017), but the construct as to what life skills are for the elderly is not yet established. Because the composition of life skills can vary according to sociocultural background and characteristics of the group(O'Hearn & Gatz, 2002), it is essential to check the construct reflecting the sociocultural background of the elderly. In the present study, the construct of life skills for the elderly was established after the overall perception of life skills required in the daily life of the elderly were explored, and then life skills necessary in late life was presented as an integrated model through a complex dimension of physical, psychological, and social aspects. After establishing the construct, a tool for measuring life skills for the elderly was developed to be used as an objective evaluation method during the development of life skills for the elderly programs in future studies.

In-depth interviews were conducted in 〈Study 1〉 with 17 elderly people aged between 65~84 to understand their experiences and perceptions regarding life skills for the elderly. Also, an open-ended survey was conducted on 91 elderly participants to gather various opinions. Data collected in the in-depth interviews and open-ended surveys were analyzed by categorizing and semanticizing specific concepts derived through an open coding process, based on the qualitative research methodology presented by Creswell(2007). Through inductive analysis, the construct of life skills for the elderly was established with five factors: physical activity performance skills, daily self-efficacy skills, adaptation and acceptance skills, participation skills in social activities, and engagement

skills in digital society.

In 〈Study 2〉, preliminary questions were developed based on the details and construct of life skills for the elderly established in 〈Study 1〉, of which 35 questions of 5 factors were selected through evaluating content validity. 341 elderly participants between 65~84 years of age participated in the collection of data which was used for verification of construct validity, while the data of 192 elderly participants was used for cross validity. Data collected in the survey confirmed the goodness-of-it of the items and the possibility of using factor analysis. The goodness-of-it of the factor structure of a total of 23 questions of 5 factors was evaluated through confirmatory factor analysis. Convergent validity and discriminant validity were checked to verify that the final 23 questions accurately measured the variable's construct. Concurrent validity, cross validity, the equivalence between groups based on gender were additionally checked to confirm validity.

The life skills scale for elderly people developed through this study is a useful tool which evaluates the physical, psychological, and social aspects of the elderly. It not only provides useful information in predicting increase in quality of life in late life, but also can be used in future studies which focus on researching relations between variables regarding psychosocial factors of the elderly.

Key words: life skills, successful aging, life skills scale for elderly people

Student Number: 2016-30436