



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](#)

김 경 희 교수 지도
박사학위 청구논문

액티브시니어의 신체적 자기지각이
뷰티헬스케어행동과 성공적
노화관계에서 긍정심리자본의 매개

2023

성신여자대학교 대학원
의류학과
김 희 라

액티브시니어의 신체적 자기지각이
뷰티헬스케어행동과 성공적
노화관계에서 긍정심리자본의 매개

김 경 희 교수 지도

이 논문을 박사학위 논문으로 제출함.

2022년 10월

성신여자대학교 대학원


의류학과


김 희 라


인 준 서


김희라의 박사학위 논문으로 인준함


2022년 10월

심사위원장 김 주 력 

심사위원 한 지수 

심사위원 최 정 순 

심사위원 이 유 나 

심사위원 기 경 희 

성신여자대학교 대학원

논문개요

인간에게 노화란 일반적으로 육체적, 정신적 기능저하를 뜻하는 부정적인 인식이 높았으나, 최근에는 노인의 평균수명이 증가함에 따라 노년기를 새로운 시각으로 바라보는 새로운 세대가 등장하였으며, 이를 액티브시니어라고 부른다. 액티브시니어는 노년기를 새로운 인생의 시작으로 인식하지만 나이가 들어감에 따라 발생하는 신체적 변화를 통해 심리적, 정서적 불안도 함께 겪게 되며, 정서적 위기를 극복하기 위해 운동과 자기관리를 통한 신체적인 만족감과 심리적인 행복감을 높이려고 한다.

사회적 측면에서 액티브시니어는 행복하고 성공적인 노후를 위해 많은 활동들을 장려하고 있어, 신체적 자가지각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어행동, 성공적 노화 요인들 간의 연관성을 밝히는 것이 중요하다고 사료된다. 이에 본 연구에서는 고령화 시대에 유망한 액티브시니어가 더 나은 노년기 삶을 영위할 수 있는 자가지각 실현의 필요성과 더불어 다양한 뷰티헬스케어산업 분야에 유익한 정보를 제공하고자한다. 본 연구의 자료수집은 전국의 50-60대 액티브시니어 622명을 대상으로, 연구방법은 설문지법을 사용하여 온·오프라인을 통해 자료를 수집하였다.

신체적 자가지각은 외모, 식이, 숙면, 신체활력 4가지 요인을 사용하였고, 긍정심리자본은 탄력성, 자기효능감, 낙관주의 3가지 요인을 사용하였다. 뷰티헬스케어행동은 체력관리, 피부관리, 체중관리, 영양관리 4가지 요인, 성공적 노화는 인지·정신적 건강, 사회적지지, 신체적 건강, 식생활 건강 4가지 요인을 사용하였다.

자료 분석을 위해 SPSS 25.0 통계 프로그램을 활용하여 빈도분석(Frequency Analysis), 요인분석(Factor Analysis), 신뢰도 분석(Reliability Analysis), 분산분석(Analysis of Variance; ANOVA), 다중회귀 분석(Multiple re

gression Analysis)을 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 액티브시니어의 일반적 특성에 따른 신체적 자기지각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어행동, 성공적 노화의 차이에서는 지방이나 경기도에 거주하는 사람에 비해 서울에 거주하는 사람이 자기효능감이 높게 확인되었다. 연령이 높을수록 체력이나 영양관리를 중요하게 생각하였고, 인지·정신적인 건강과 식생활에 대한 건강도 높은 결과를 확인하였다.

둘째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향관계에서는 신체적 자기지각의 신체활력이 뷰티헬스케어행동의 모든 하위 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 조사되었으며, 식이는 피부관리 요인에서만 영향력을 갖는 것으로 확인되었다. 뷰티헬스케어행동을 높이기 위해서는 정확한 자기지각이 필요한 것으로 나타났다.

셋째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 성공적 노화에 미치는 영향관계에서는 식이와 신체활력이 인지·정신적 건강에 대해 유의미한 영향이 나타났고, 사회적 지지와 신체적 건강에 대해서는 외모, 식이, 숙면, 신체활력 모든 요인에서 유의미한 영향을 미쳤다. 성공적 노화 중 식생활 건강에 대해서는 식이와 신체활력만 유의미한 것으로 확인되었다.

넷째, 액티브시니어의 긍정심리자본이 성공적 노화에 미치는 영향에서는 인지·정신적 건강에 대해 탄력성과 낙관주의가 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적 지지와 신체적 건강에 대해서는 탄력성, 자기효능감, 낙관주의 모든 요인에 유의미한 영향을 미쳤다. 식생활 건강에 대해서는 탄력성과 낙관주의에만 유의미한 것으로 나타났다.

다섯째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 영향을 미치는데 있어 긍정심리자본의 매개효과를 살펴본 결과, 탄력성과 낙관주의가 식이와 신체활력에 대해 완전 매개효과하는 것으로 조사되었다. 뷰티헬

스케어행동 중 체중관리에 대해서는 탄력성, 자기효능감, 낙관주의가 숙면과 신체활력에만 부분 매개효과가 있었다.

여섯째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 성공적 노화에 영향을 미치는 데 있어서 긍정심리자본의 매개효과를 살펴본 결과, 사회적 지지에 대해서 탄력성, 자기효능감, 낙관주의가 식이, 숙면, 신체활력에 부분 매개효과를 나타냈다. 인지·정신적 건강에 대해서는 식이와 신체활력에 긍정심리자본의 모든 요인에서 완전 매개효과를 확인할 수 있었다.

이러한 연구 결과로 액티브시니어의 신체적 자기지각이 긍정심리자본에 따라 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화에 미치는 영향을 확인하였고, 성공적인 노후를 위해서는 외모와 건강관리가 중요하므로 그 필요성을 시사함을 알 수 있었다. 결과적으로 액티브시니어의 신체적 자기지각에 대한 긍정심리자본이 상승한다면 노화를 단순히 세월이 흘러가는 과정이 아닌 스스로를 발전시켜 나가는 계기로 여길 수 있으며, 개인의 관리 행동에 따라 노년기 삶에 대한 인식에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 보인다.

본 연구를 통해서 액티브시니어의 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화에 영향을 미치는 신체적 자기지각에 대한 정보 제공 및 온·오프라인을 통한 다양한 뷰티와 헬스산업에 발전을 도모하여 건강하고 만족스러운 노후준비에 도움이 되기를 기대한다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 의의	1
2. 연구의 목적 및 내용	4
II. 이론적 배경	5
1. 액티브시니어	5
2. 신체적 자기지각	9
3. 긍정심리자본	15
4. 뷰티헬스케어행동	21
5. 성공적 노화	27
III. 연구방법 및 절차	34
1. 연구문제	34
2. 자료수집	35
3. 자료분석	35
4. 측정도구	36
IV. 연구 결과 및 논의	39
1. 연구대상자의 일반적 특성	39
2. 액티브시니어의 신체적 자기지각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화의 요인분석	41

3. 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 신체적 자가지각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화의 차이분석	51
4. 액티브시니어의 신체적 자가지각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화 간의 상관관계	63
5. 액티브시니어의 신체적 자가지각 및 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화에 미치는 영향	66
6. 액티브시니어의 신체적 자가지각이 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화에 영향을 미치는 긍정심리자본의 매개효과 분석	81
 V. 결 론	 104
1. 결론	104
2. 연구의 한계점 및 제언	107

참 고 문 헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

〈표 1〉 설문지의 구성	38
〈표 2〉 액티브시니어의 일반적 특성	40
〈표 3〉 신체적 자기지각 질문지의 요인분석 결과	42
〈표 4〉 긍정심리자본 질문지의 요인분석 결과	45
〈표 5〉 뷰티헬스케어행동 질문지의 요인분석 결과	48
〈표 6〉 성공적 노화 질문지의 요인분석 결과	50
〈표 7〉 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 신체적 자기지각 차이분석	53
〈표 8〉 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 긍정심리자본 차이분석	56
〈표 9〉 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 뷰티헬스케어행동 차이분석	59
〈표 10〉 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 성공적 노화 차이분석	62
〈표 11〉 상관관계 분석	65
〈표 12〉 액티브시니어의 신체적 자기지각이 긍정심리자본에 미치는 영향 ..	68
〈표 13〉 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향 ..	71
〈표 14〉 액티브시니어의 신체적 자기지각이 성공적 노화에 미치는 영향	74
〈표 15〉 액티브시니어의 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향	77
〈표 16〉 액티브시니어의 긍정심리자본이 성공적 노화에 미치는 영향	80
〈표 17〉 액티브시니어의 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 중 체력관리에 미치는 영향	82
〈표 18〉 액티브시니어의 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 중 피부관리에 미치는 영향	85
〈표 19〉 액티브시니어의 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 중 체중관리에 미치는 영향	88

〈표 20〉	액티브시니어의 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 중 영양관리에 미치는 영향	91
〈표 21〉	액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 성공적 노화 중 인지·정신적 건강에 미치는 영향	94
〈표 22〉	액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 성공적 노화 중 사회적지지에 미치는 영향	97
〈표 23〉	액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 성공적 노화 중 신체적 건강에 미치는 영향	100
〈표 24〉	액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 성공적 노화 중 식생활 건강에 미치는 영향	103

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 의의

현대의학과 과학 기술의 발달은 인간의 평균 기대수명을 증가시켰고 이로 인한 고령화 현상은 전 세계가 직면하고 있는 사회적 현상으로, 노인 인구의 증가는 가속화되고 있는 상황이다. 특히, 우리나라의 경우 심각한 저출산 문제와 OECD회원국의 평균 나이인 81.0세보다 2년 이상 높은 83.3세의 기대수명(통계청, 2022, 검색일자 : 2022. 01. 02)으로 인해 초고령화 사회가 우려되고 있는 시점이다.

보건복지부가 2020년 실시한 노인실태조사(검색일자: 2022. 01. 13)에서는 우리나라 65세 이상 인구의 절반을 넘는 수가 70~74세 이상을 노인으로 인지하는 것으로 나타났다. 고령화가 진행됨에 따라, 자신을 노인이라고 생각하는 연령대가 점점 더 높아지고 있기 때문에 노인의 삶의 영역별 다양한 특성을 파악하고, 노인 세대 내의 다양한 계층, 대상별 특성을 세분화하는 분석이 필요하다고 판단하였다.

이전의 시니어 세대가 경제활동이 어려운 가난하고 신체적으로 약한 세대로 인식이 되어 왔다면(삼성경제연구소, 2012, 검색일자 : 2022. 01. 17), 현재 우리나라는 노령 인구의 60% 이상이 60대 중반까지 경제활동을 하고 있으며(교보생명, 시니어파트너즈, 2014) 최근에는 그들을 바라보는 시선 뿐 아니라 그들 스스로를 바라보는 인식 또한 확연히 바뀌었다고 할 수 있다.

이러한 현상으로 인해 기존 노인의 정의와 특징이 새롭게 규정되었는데, 소비와 여가생활을 즐기며 사회활동에도 적극적으로 참여하는 50-60대를

지칭하는 용어인 ‘액티브시니어(Active Senior)’가 등장하였다(네이버 지식백과, 검색일자 : 2022. 01. 23).

이전 시니어의 대부분은 자신의 노후 준비나 삶에 대한 중요성이 낮고 자식에게 집중되는 삶을 살았지만, 이전보다 학력과 소득 수준이 높아진 액티브시니어는 자신을 위해 투자하고, 은퇴 후에는 자녀로부터의 해방과 함께 여가생활과 건강관리에 대한 높은 관심을 보이고 있다(정시은, 2019).

액티브시니어는 풍부한 경제력을 바탕으로 사회 전반적인 산업에 긍정적인 영향을 미치고 있으며, 문화, 경제, 사회활동 등에 적극적으로 참여하고 있다. 또한, 독립적이고 미래지향적이며 자신의 욕구를 파악하고 행동하는 등 삶의 중심이 본인에게 있는 것이 큰 특징이라 할 수 있다(이지열, 이민석, 2020).

이 세대는 삶의 질이 향상되면서 신체적 건강뿐만 아니라 심리적 건강과의 균형을 목표로 자신의 자아와 신체를 지각하고자 하는 등의 성공적인 노년의 삶을 유지하기 위한 노력들을 하고 있다(정지혜, 2022). 이러한 변화에 수반하여 신체적으로 나타나는 노화 진행에 따라 외모변화에도 관심이 높아졌으며 아름답고 멋지게 나이 들고 싶은 욕구가 커지고 있다(김주덕, 2019).

따라서 액티브시니어가 인식하고 있는 성공적 노화가 무엇인지 이해할 필요가 있고, 행복한 노후를 준비하기 위해서는 자기 스스로가 신체를 어떻게 지각하는지가 중요하다. 액티브시니어가 노년기의 삶을 건강하게 오래 유지하는 것이 성공적 노화의 핵심적인 개념임을 고려하면, 자기 스스로의 건강을 주관적으로 지각하고 건강상태를 인식하는 신체적 자기지각이 중요한 영향을 줄 것으로 보인다(유대현, 여인성, 2013).

또한, 신체적 건강과 아름다움을 모두 지키려는 행동을 지칭하는 뷰티헬스케어행동은 액티브시니어의 성공적 노화에 영향을 미칠 수 있는 또 다른

요인으로 구분되며, 이는 신체적 자기지각과 상관관계를 나타내고 있다(임채원, 김주연, 2021). 이와 같은 현상들은 긍정심리자본이 다른 요인들과 관련성이 있으며, 신체적 자기지각과 뷰티헬스케어행동, 성공적 노화 간의 관계를 매개하는 변수일 가능성을 시사하고 있다. 기존의 시니어 세대와 뚜렷한 차이가 나타남에도 불구하고 지금까지 액티브시니어 세대의 성공적 노화에 대한 인식을 살펴본 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 액티브시니어를 대상으로 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고, 신체적 자기지각과 뷰티헬스케어행동의 관계, 신체적 자기지각과 성공적 노화의 관계에서 긍정심리자본이 매개효과를 가지는지 확인하고자 한다.

이를 통해, 액티브시니어의 특성을 이해하고 그들이 인식하는 성공적 노화를 살펴봄으로써 그에 미치는 중요차원과 구성요소들을 탐구하여 보다 성공적인 노년기의 적응을 돕는데 필요한 정보를 제공하는데 의의가 있다.

2. 연구의 목적 및 내용

본 연구는 액티브시니어를 대상으로 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화 관계에 어떠한 차이를 미치는지를 살펴보는 데 그 목적이 있다.

본 연구의 내용은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 토대를 마련하기 위한 문헌조사를 위해 국내·외 전문저서와 연구 논문, 통계 자료 등을 참고하여 액티브시니어의 신체적 자기지각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화에 대한 개념과 측정요소를 알아본다.

둘째, 액티브시니어의 신체적 자기지각, 뷰티헬스케어행동, 성공적 노화, 긍정심리자본의 요인 및 측정요소를 도출하고, 해당 요인들의 타당성과 신뢰성을 검증한다.

셋째, 액티브시니어의 신체적 자기지각, 뷰티헬스케어행동, 성공적 노화, 긍정심리자본의 차이분석을 한다.

넷째, 액티브시니어의 신체적 자기지각, 뷰티헬스케어행동, 성공적 노화, 긍정심리자본의 상관관계분석을 통하여 검증된 각 변수들의 인과관계를 알아본다.

다섯째, 액티브시니어의 신체적 자기지각, 긍정심리자본의 각각이 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화에 미치는 영향을 알아본다.

여섯째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 영향을 미치는데 있어 긍정심리자본이 매개역할을 하는지 매개효과분석을 통하여 알아본다.

일곱째, 본 연구의 결론과 한계점 및 제언사항을 제시한다.

II. 이론적 배경

1. 액티브시니어

1) 액티브시니어의 개념

액티브시니어라는 용어는 미국의 심리학과 교수인 뉴가튼(Neugarten, Bernice L.)에 의해 처음 사용되었으며, 기존의 시니어 계층과는 구별되는 새로운 계층의 개념으로 등장하였다(정시은, 2019). 뉴욕타임즈의 Anahad O'Connor(2001)는 자신의 기사에서 액티브시니어를 활동적이고 적극적으로 사회에 관여할 수 있으며, 새로운 소비 주체를 이루는 세대라고 정의하였다. 또한, 은퇴 전이나 후에도 활발한 경제활동과 소비생활에 적극적인 50-60대를 말하며, 과거 가족 중심의 소비패턴에서 본인 중심으로 변화한 세대를 의미한다(지기철, 2020).

새로운 소비의 주체와 경제성장의 동력으로서 주목받고 있는 액티브시니어는 초고령 사회인 일본이나 유럽뿐만 아니라, 우리나라 또한 경제성장을 주도해 온 베이비부머 세대들이 시니어 계층으로 진입하기 시작하면서 탄탄한 경제력과 경력을 갖춘 새로운 소비계층으로 정의되고 있다(김지은, 2016).

액티브시니어는 능동적인 사고방식을 토대로 심리적인 나이를 실제 나이보다 낮게 지각하는 경향이 있으며(이미경, 2017), 건강과 경제적인 능력을 동시에 지니고 있어 다양하고 새로운 커뮤니티 활동에도 적극성을 보이는 세대를 말한다. 또한, 건강에 대한 관심이 높고 자아실현을 위해 끊임없이 노력하며 여가활동과 사회활동에 적극적으로 참여하는 등 나이와 상관없이

명량한 젊은 노년층으로 설명할 수 있다(하민아, 2019).

선행연구에 따르면, 액티브시니어는 은퇴 후에도 소비생활과 여가생활을 즐기는 등의 활발한 경제활동을 하는 50-60대의 새로운 소비계층으로 정의되었으며(김지은, 2016), 이동민, 이지연(2014), 지기철(2020)은 ‘베이비붐(Baby Boom)’ 시대를 겪고 은퇴 전후에 소비생활과 여가생활을 즐기며 사회활동에도 적극적으로 참여하는 세대로 구분하였다.

액티브시니어는 50~64세의 여가와 문화 이외에도 IT 기술 환경에도 익숙한 신 노년 세대(이보경, 김성훈, 2015) 또는 활발한 활동과 건강한 삶을 지향하는 50~70대의 젊은 고령자 세대라고 정의하고 있다(정시은, 2019).

이채원(2021)은 변화에 능동적이고 미래 지향적 가치관과 사회문화적 활동에 적극적으로 참여하는 긍정적 특성을 보이는 세대를 액티브시니어라 하였고, 대한지방행정공제회(2016)에서는 액티브시니어를 55~64세의 시간적, 경제적인 여유를 바탕으로 사회활동에 적극적으로 참여하는 열기왕성한 세대를 의미한다고 설명하고 있다.

이러한 선행연구들을 바탕으로, 본 연구에서는 액티브시니어를 은퇴 전후 시기에 탄탄한 경제력과 경력을 바탕으로 자아실현과 활발한 사회활동, 소비활동에 적극적으로 참여하는 50-60대로 지칭하고자 한다.

2) 액티브시니어의 특징

1970~1980년대 고도의 경제성장을 거친 액티브시니어는 매사에 적극적이고 미래지향적인 특징을 가지고 있으며, 사회가 지닌 부정적인 노년기의 인식을 새로운 시각으로 바라보는 세대라고 할 수 있다(이예량, 김인성, 2018).

기존의 시니어 세대와 확연히 다른 양상을 보이는 액티브시니어의 가장 큰 특징은 자녀의 도움을 받아 생활하지 않으며 자식들에게 의지하는 성향이 낮은 것으로 스스로 노후 준비를 할 수 있는 경제적인 여유로움과 자기 자신의 내면에 대한 자각 또한 높게 나타난다(박경애, 2021).

베이비 붐 세대라고도 불리는 이들은 청·장년기의 빠른 경제 성장의 영향으로 상당수가 고등교육의 혜택과 발달된 의료기술, 문화개방 등 다양한 사회적인 혜택을 받아왔고(박창환, 2018), 이로 인해 문화 향유 욕구가 강하며 자아실현에 적극성을 띠는 특징을 갖는다.

액티브시니어는 건강관리와 노후에 대한 관심이 높으며, 이전의 시니어 세대 보다 노화를 긍정적으로 인식함으로써 육체적인 나이에 영향을 받지 않고 자신의 외모와 건강관리에 많은 관심을 보인다(이채원, 2021). 액티브시니어가 자신의 연령을 긍정적으로 지각하는 것은 노년기를 새로운 인생의 시작으로 의식하기 때문이라 할 수 있고, 이러한 인식은 합리적인 소비생활과 다양한 세대와의 교류를 가능하게 만들었다(김지은, 2016).

액티브시니어의 가장 큰 특징은 독립적인 소비생활과 여가생활을 즐기는 라이프스타일을 가지고 있다는 것이며, 독립된 소비주체로서 소비하기 때문에 외모나 건강관리 투자에 적극성을 보이며, 프리미엄 제품에도 높은 구매력을 지니고 있는 것이다(김광수, 2020). 또한, 이 세대는 예금 위주의 제테크에서 다양한 금융상품을 통해 자산을 축적하였고, 은퇴 자금과 저축, 연

금 등의 든든한 경제력을 토대로 노후를 스스로 준비하고 계획하는 경향을 보인다(이명섭, 김장호, 2016). 이전의 시니어와 비교해볼 때 액티브시니어는 빠른 변화와 성장을 하고 사고방식이 개방적이며 독립적인 생활과 활동 환경이 넓고 자유롭다(이승우 외, 2015). 이는 소셜미디어와 인터넷 쇼핑 등 다양한 인터넷 서비스에도 능숙한 특징을 갖기 때문이라고 설명할 수 있다.

액티브시니어를 대상으로 하는 재테크나 건강, 뷰티 등을 주제로 한 온·오프라인 프로그램들이 다양하게 출현하고 있다(박경애, 2021). 이러한 현상은 액티브시니어가 자기 자신을 위한 다양한 여가 및 문화생활의 참여로 인해 만족감과 행복감을 느끼게 해주고 있으므로 그들의 정서가 반영된 공연과 콘텐츠는 꾸준히 증가할 것으로 보인다(김다솜 외, 2014).

2. 신체적 자기지각

1) 신체적 자기지각의 개념

인간이 자기 자신의 존재감을 온전히 느끼는 시점은 자기를 지각(Self-perception)하는 것에서 출발하며, 자기(Self)란 ‘자기의 것이라고 말할 수 있는 모든 것’이라고 정의될 수 있다(James D. Laird, 2007). 자기에 대한 관심은 자기의식, 자아존중감, 자아정체감 등 다양한 개념으로 발전되었고, 자기개념은 이들을 포괄적으로 나타내는 대표적인 변인이라고 할 수 있다(최영윤, 2009).

일반적으로 자기개념이란 개개인이 자신을 어떤 사람으로 인지하는가에 대한 개념적인 자기인지의 총체를 의미한다(이태신, 2000). 이러한 총체적 자기개념은 4가지 하위 영역인 학문적 자기개념, 사회적 자기개념, 정서적 자기개념 그리고 신체적 자기개념으로 구성되어 있다(Shavelson, Hubner, Stanton, 1976). 신체적 자기개념 중 성별, 문화, 연령을 불문하고 가장 중요한 역할을 하는 변인은 신체적 자기지각이다(Fox, 1987).

따라서 신체적 자기지각은 자기 신체에 대한 특징이나 능력에 대한 자신의 견해, 즉 스스로 인지하는 개인의 건강상태, 신체의 외모, 신체적 재능 및 매력 등을 말한다(Dishman & Gettman, 1980). 신체적 자기지각에 가장 큰 영향을 미치는 것은 개인이 지닌 신체상이라고 할 수 있으며, 신체상은 확고히 고정되어 있는 것이 아니라 인간이 성장하면서 겪게 되는 환경적인 요소, 질병과 상해, 사회적인 태도, 문화적인 가치 등의 다양한 자극에 의해 지속적으로 변화한다(권순재, 2012).

신체적 지각은 ‘나’ 자신에 대한 느낌이며, 타인에 의한 판단이 아닌 자기 스스로 자신의 신체를 어떻게 생각하는지에 대하여 긍정과 부정으로 나눈

후 긍정의 정도가 부정에 비교해 어느 정도인지를 판단하는 것이라고 볼 수 있다(장귀옥, 2003).

한지영(2005)은 신체적 자기지각을 자기개념에 영향을 미치는 하위 영역의 하나로 자신의 신체에 대한 인지적인 판단 기준이라고 하였고, 김남영(2012)과 오강수, 김수민(2015) 역시, 이를 총체적 자기개념 또는 자기존중감의 중요한 요인으로서 개인의 신체를 어떻게 인식하고 지각하느냐에 따라 자기개념 또는 자기존중감에 직접적인 변화를 줄 수 있는 변인이라고 하였다.

유진, 소호성(1998)의 연구에서는 신체적 자기지각은 자신의 신체에 대한 평가이며 조직화된 지각으로 정의하였고 총체적 자기개념의 하위요인이라 하였으며, 권순재(2012)는 신체적 자기지각은 자기개념의 하위요소로서 개인의 신체를 인식하고 지각하는 것으로 정의하였다. 오우진(2020)은 신체적 자기지각이 자신의 신체에 대한 평가이며 조직화된 지각으로써 총체적 자기개념의 하위 요소라 정의하였다.

이처럼 신체적 자기지각은 자기개념의 하위 영역으로서 인간이 스스로 할 수 있는 신체에 대한 평가(강현욱, 2014; 장귀옥, 2003)라 할 수 있으며, 이러한 평가를 통해 자신의 행동을 결정짓게 하는 요인(김병준, 2001)이라고도 할 수 있다. 따라서, 신체적 자기지각의 개념은 신체와 관련하여 스스로가 지니고 있는 인지와 자신의 신체 능력에 대한 평가로서 총체적 자기개념 및 자아존중감에 직접적인 영향을 줄 수 있는 변인이라 할 수 있다.

2) 신체적 자가지각의 구성요인

Sonstroem(1978)은 신체적 자가지각의 이론적 개념을 ‘긍정적으로 지각하면 사회적인 적응이나 자아존중감을 향상시킨다’고 정의하였으며 이를 바탕으로 다양한 연구들이 진행되고 있다.

신체적 자기개념은 총체적 자기개념에 영향을 미칠 수 있는 하부 요인으로서 자아존중감을 높일 수 있다는 관점이 주목되어 심리학자들의 지지를 받았으며(한지영, 2005), 이에 관한 구조를 설명하기 위한 측정도구 개발에도 관심이 집중되기 시작하였다.

다차원적 신체적 자가지각 측정도구는 신체적 자기 유능감에 대한 연구를 기반으로 개발된 신체적 자가지각 프로파일(Physical Self-Perception Profile, PSPP), 신체적 자기개념 척도(Physical Self-Concept, PSC), 신체적 자아개념 질문지(Physical Self Description Questionnaire, PSDQ) 3가지로 나누어진다(Marsh et. al., 2006).

신체적 자가지각 프로파일(PSPP)은 자아존중감과 신체활동의 관계성에 대한 실증적인 연구에 새로운 기폭제를 마련하고 이해시키는데 공헌하고 있으며(Fox & Corbin, 1989), 이는 신체에 대한 자기가치가 신체적인 영역에서 개인의 일반적 정신건강을 나타내는 중요한 지표로서 간주될 수 있음을 의미한다(Sonstroem et. al., 1994).

신체적 자가지각의 인식은 대상에 따라 요인의 정도나 유형이 다를 수 있다. 그 예로 청소년을 대상으로 한 연구에서 신체적 자가지각의 구성요인은 기초체력, 체격, 외모, 스포츠 유능성, 건강, 신체 활동성, 일반 체력 7가지로 확인되었고(성창훈, 조충훈, 1999), 대학생의 신체적 자가지각 구성요인에서는 외모, 체지방, 지구력, 근력, 스포츠자신감, 유연성, 건강, 규칙적인 운동 8가지 요인의 구조를 확인하였다(최선인 외, 2005).

이혜정과 성장훈(2019)은 국내 노인들의 상황과 문화적인 특성을 고려한 신체적 자기지각의 5가지 구성요인으로 외모, 신체활동, 건강 및 질병, 숙면, 식이를 사용하였다. 선행연구들을 통해 연령에 따라 신체적 자기지각의 요인 구조와 문항이 달라져야 한다는 사실이 확인되었다.

대표적인 신체적 자기지각 척도들(PSPP, PSC, PSDQ)은 청소년이나 일반인을 대상으로 개발되어 외모 및 신체 관련 능력과 같은 요인들이 도출되었지만(김효진, 2009), 노인을 포함한 시니어 세대에서는 신체적 특성상 활동성의 제한 등으로 인해 숙면이나 식이 같은 요인들이 신체적 자기지각에 작용할 가능성이 크다고 보인다(문형필, 2014).

시니어 세대의 경우 신체적 자기지각은 중요한 심리적 변인 중 하나로서, 성공적 노화나 노년기의 삶의 질을 결정짓는 큰 영향요인으로 작용(우행원, 2003)할 뿐만 아니라 본인 스스로 신체적 자기지각에 대해 평가를 하는 것만으로도 건강 상태를 전반적으로 알 수 있는 주요한 건강의 지표가 된다(Farmer & Ferraro, 1997).

이러한 선행연구를 토대로 본 연구에서는 국내 노인들의 문화와 상황적 특성을 고려하여 문항을 개발한 이혜정과 성장훈(2019)의 신체적 자기지각 척도를 채택하여 외모, 신체활동, 숙면, 식이 4개의 요인으로 설문을 구성하였다.

3) 신체적 자기지각의 선행연구

신체적 자기지각은 인간의 행동이나 자아존중감과 같은 총체적인 자기지각에 막대한 영향을 미치는 중요한 변인으로서, 다양한 변인들과의 관계를 포괄적으로 살펴보는 것이 중요하다.

신체적 자기지각에 관한 선행연구들을 살펴보면 Fox & Corbin(1989)의 연구에서는 신체적 자기지각이 신체적 자기가치를 결정하고 신체적 자기가치는 일반적 자아존중감에 영향을 미친다고 하였고, 하위 요인인 외모 요인에서는 여자가 남자보다 자기지각이 높게 나타났다고 하였다. 백진호(2006)의 연구에 따르면 남자 노인의 경우 연령이 높을수록 나이를 적게 지각하고, 여자 노인의 경우 연령이 낮을수록 나이를 적게 지각함으로써 성별에 따른 주관적 연령지각의 관계는 상충된 결과를 보였다.

노인을 대상으로 한 이해정, 성장훈(2019)의 연구에서는 남자가 여자에 비해 신체적인 자기지각이 높다는 연구결과를 확인할 수 있었으며, 반면 한지영(2005)은 신체적 자기지각이 연령의 증가에 따라 남녀에게서 서로 다른 형태로 나타났고, 연령이 높은 여자가 남자에 비해 신체적 자기지각에 높은 점수를 보이는 상이한 결과를 제시하였다.

Sonstroem et. al.(1992)은 중년층을 대상으로 운동을 지속하는 사람들이 비지속자들 보다 전반적으로 높은 신체적 자기지각 수준을 보이고 있음을 제시하였다. 이러한 연구들은 신체적 자기지각이 신체활동에 높은 상관관계를 보이며 운동지속에도 유의미한 영향을 주고 있는 것을 확인할 수 있었다(김경원, 2003). 중년여성을 대상으로 운동참여와 비참여 집단을 나누어 신체적 자기지각을 비교한 백광과 황호영(2007)은 운동참여자가 비참여자에 비해 신체적 자기지각을 높게 지각하고 있다고 하였다.

손지영(2019)과 이혁(2017)의 생활체육에 참여하는 노인을 대상으로 한

연구에서는 신체적 자기지각이 여가만족도와 삶의 질을 높여주는 중요한 변수이며, 생활체육의 참여가 정신건강에 긍정적인 영향을 준다고 보고하였다. 유지혜(2014)에 따르면 고령 여성의 태극권 참여빈도가 높을수록 외모와 근력 등 신체적 자기지각을 전반적으로 높게 인식하고 있다고 하였다.

노인의 신체적 자기지각과 자아존중감의 관계를 연구한 유미경과 이기표(2017)는 자신의 신체 건강에 대한 믿음과 자신감이 생기면 스스로의 가치를 높게 인지하여 유능한 사람이라고 지각한다는 것을 확인하였고, 긍정적인 신체적 자기지각이 자기가치와 심리적 안녕감, 자긍심, 생활만족도 모두 긍정적인 영향을 미친다는 것을 규명하였다(김명자, 2006; 이윤주 외, 2002; Marsh & Peart, 1988; Sonstroem & Morgan, 1989).

이러한 결과들은 노인의 신체적 자기지각이 자기효능감, 희망, 탄력성에 긍정적인 영향을 미치며, 삶에 대한 수용을 높여 성공적 노화 인식 또한 높아질 수 있음을 의미한다고 함을 확인하였다(이혜정, 2021).

신체적 자기지각과 성공적 노화에 관한 연구(김수겸, 2014; 이지명, 2016)에서는 고령자들의 건강유지 및 증진을 위해 올바른 영양섭취와 생활습관 개선을 중요하게 생각하는 것을 밝히면서 두 요인간의 유의미한 영향을 미친다는 것을 확인하였고, 노인이 스스로 신체기능의 자신감을 갖게 되는 경우 성공적 노화가 높게 인식된다고 하였다(이민주, 2014).

신체적 자기지각에 대한 선행연구를 종합하면 신체적 자기지각은 긍정심리자본과 성공적 노화와 관련된 요인에 영향을 미치고 있으며, 개인의 삶을 긍정적으로 느끼게 하고 심리적 안정감을 유발하여 삶을 강화시킬 수 있는 중요한 변인임을 확인하였다.

3. 긍정심리자본

1) 긍정심리자본의 개념

긍정심리자본(Positive Psychological Capital)은 2000년대 초 심리학자 Seligman(1998)이 중심이 되어 나타난 긍정심리학의 영향을 받아 등장한 개념이며, 긍정적인 개인의 복합 심리상태를 말한다(Luthans. et. al., 2007). 긍정심리학은 사람들이 행복한 삶을 누릴 수 있도록 돕고 스스로가 가장 가치있고 생산적이라고 생각하게 하는 것으로, 고통과 장애 등 부정적인 내면을 치유하기 위한 기존의 심리학 만큼이나 중요하게 인식되고 있다(Lopez & Snyder, 2003).

긍정심리학은 크게 긍정적 심리상태, 긍정적 개인특질, 긍정적 조직특성 등 크게 3가지 분야로 연구되고 있다(이강수, 2016). 긍정심리학은 다양한 연구들을 토대로 조직관리 및 리더십 분야에 접목되면서, 새로운 시각에서 조직 구성원들의 태도와 행동을 보다 폭넓게 이해하고자 하는 흐름들을 나타낸다(김주엽, 김명수, 2011).

긍정적 조직행동(Positive Organizational Behavior, POB)의 핵심 개념으로 등장한 ‘긍정심리자본’은 물질적으로 소유하고 있는 것, 지적인 능력이나 경험을 통해 알고 있는 것, 사회적 네트워크 형성을 통해 알고 있는 사람들의 효용성과 가치를 넘어 ‘개인이 실현할 수 있는 최대한의 잠재력’을 이끌어낼 수 있는 중요한 심리적 기능을 할 것으로 제안되어 왔다(Luthans. et. al., 2006; Luthans & Youssef, 2004).

Luthans(2002)는 긍정심리자본을 하나의 자본개념으로 파악하여 전통적인 유형자본과 함께 무형자본의 역할로서 심리자본의 중요성을 주장하였고, Luthans & Youssef(2004)는 조직 구성원의 행동과 태도에 영향을 미치는

개인 성향을 파악하기 위해 긍정심리학 및 긍정적 동기유발 등에 관한 연구들을 포괄적으로 검토한 후 최초로 긍정심리자본을 제시하였다.

긍정심리자본의 정의를 살펴보면, Luthans(2002)는 긍정심리자본을 개인의 심리적 강점을 주축으로 과업달성과 성과향상을 위한 “개인의 긍정적인 심리적 발달상태”로 정의하고 있다(Luthans & Youssef, 2004; Luthans, et. al., 2007).

또한, 긍정심리자본이 자신이 어떤 상황에 처했을 때 스스로가 지각하는 자아개념을 긍정적으로 이끄는 심리적인 기재라고 하였고(Dawkins, et. al., 2013), 어떠한 목표를 본인이 해낼 수 있다는 긍정적인 믿음이라고 하였다(Stajkovic, 2006). Luthans & Avolio(2003)는 목표를 성취하기 위한 개인의 긍정적인 동기부여 및 인지상태를 의미한다고 설명하고 있다.

국내 연구에서도 유사한 관점에서 긍정심리자본에 대해 정의내리고 있다. 최용득과 이동섭(2011)은 목표달성이나 직무를 위하여 요구되어지는 긍정적 지각상태 형성 및 동기부여를 통해 성과향상에 영향을 미치는 자원으로 정의하였으며, 이란과 김미영(2021)은 긍정심리자본을 개개인의 정신적, 신체적 건강뿐만 아니라 직무 성과를 높이는 것에 긍정적인 영향을 미치는 심리적 상태로 정의하고 있다. 배을규 외(2017)는 자신의 상황을 긍정적으로 받아들여 모든 상황을 보다 더 긍정적인 방향으로 이끌기 위해 요구되는 개개인 고유의 심리적 자산이라 하였다. 즉, 긍정심리자본은 개인의 정신적 및 신체적 건강에 긍정적인 영향을 미치며 자아개념을 긍정적으로 이끄는 심리적 기제를 의미한다고 볼 수 있다.

2) 긍정심리자본의 구성요소

긍정심리자본은 사람들에게서 나타나는 여러 가지 성향 가운데 자기효능감, 희망, 낙관주의, 탄력성 등의 긍정적인 특성들을 체계화하여 하나의 심리적인 자본개념으로 보는 것이며(김은지, 2017), 긍정심리자본의 활용은 개개인의 발전을 불러일으킬 수 있다.

Synder(2000)는 자기효능감, 희망, 낙관주의, 탄력성 4가지 개념들을 통합하여 긍정심리자본이라는 하나의 개념으로 정립하는 것이 타당하다는 논리를 제시하였고, 이러한 4가지 긍정심리요인을 통해 축적되는 개인의 동기 부여 성향을 나타내기 위한 수단으로 적합하다고 하였다(Luthans. et. al., 2006).

긍정심리자본은 긍정심리 및 조직과 관련하여 개인차원의 미시적인 접근으로 볼 수 있으며, 이에 해당하는 변인이 되기 위해서는 5가지 변인 선정 기준에 부합하여야 하는데(Luthans. et. al., 2007), 이러한 기준으로 Luthans는 4가지변인인 자기효능감, 희망, 낙관주의, 탄력성 4가지 변인을 찾아냈으며, 이를 바탕으로 많은 연구들이 국내·외에서 진행되고 있다. 따라서 본 연구에서는 Luthans(2002)가 제안한 긍정심리자본의 구성요인인 자기효능감, 낙관주의, 탄력성 3가지로 구분하였다.

이 중 자기효능감은 한 개인의 발전의 긍정적 심리상태로서 주어진 상황을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음을 말한다(Bandura, 1997). 자기효능감은 하위요인 중 가장 확고하게 확립된 이론적 근거와 많은 선행연구들의 결과로 인해 지지를 받고 있으며(권중돈, 손의성, 2010), 높은 목표를 설정하고 이를 달성하기 위한 도전의 추구하고 난관에 직면했을 때 돌파할 수 있는 자기인식에 대한 확신과 믿음이 행동까지 이어지는 요소이다(최승규, 2014).

낙관주의는 긍정심리자본의 또 다른 요인으로서 실패의 상황에서도 좌절하지 않으며 미래에 대한 긍정적인 믿음이나 신념, 태도나 사고방식을 의미한다(Seligman, 1998). Luthans. et. al.(2007)은 과도한 낙관주의는 목표 성취를 위한 압박감을 만들어 부정적인 결과를 발생시킬 수 있기 때문에 현실적이고 융통성 있는 낙관주의를 주장하였다. 또한, 개인에게 주어진 직무수행에 있어 더 많은 보람과 희망을 찾게 하며 보다 높은 성과를 달성하게 하는 심리상태를 말한다(Luthans & Youssef, 2007).

마지막 요인은 탄력성으로 Luthans. et. al.(2004)은 탄력성이 이전 상태로의 단순 복귀가 아닌 이전의 상태보다 더 높은 수준의 성과를 보이고, 삶의 과정 속에서 가치와 의미를 발견할 수 있는 수준이라 정의하였다. 또한, 탄력성은 다양한 역경과 상황 속에서도 스트레스에 대처하는 능력이 탁월하기 때문에 보다 안정적으로 대처할 수 있으며, 개인의 성과나 직무만족, 행복감, 조직몰입 등에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다(김인경, 2018).

이와 같이 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감, 낙관주의, 탄력성 등이 통합적 심리자원으로 이해될 때 인간의 행동을 더 잘 나타낼 수 있으며, 개인의 삶에 동기부여를 높여줄 것으로 보이므로(이성옥, 2022) 본 연구에서 구성요소로 사용하고자 한다.

3) 긍정심리자본의 선행연구

긍정심리자본에 대한 연구는 주로 미국을 중심으로 이루어져 왔으나, 최근에는 국내에서도 고령화 사회에 진입하면서 건강과 삶에 밀접한 연관이 있는 심리적 자원인 긍정심리자본의 중요성이 인정되어 다양한 연구가 이루어지고 있다(김대경, 2018).

Fredrickson(2001)의 연구에서는 긍정적인 정서상태가 심리적 강점, 신체적 건강, 사회적 연결성, 좋은 사고습관과 같은 심리적 안녕감을 느끼는데 도움이 되는 것으로 밝혀졌다.

대학생을 대상으로 국내에서 실시된 연구들 또한 긍정심리자본과 심리적 안녕감, 삶의 질과 정적인 상관관계가 있는 것을 확인하였다(정재은, 2018; 김유미, 2017; 김영경 외, 2018). 직장인을 대상으로 한 손은일, 송정수(2012)의 연구에서는 사회적 지지에 대한 긍정심리자본의 직접적인 정적영향을 보고하였다.

노년기의 경우, 노후 생활을 이어가면서 불안해질수록 정서적 지지를 통해 안정을 찾으려는 경향이 커지기 때문에 성공적 노화와 관련하여 긍정심리자본의 중요성에 대한 연구가 이루어지고 있다. 이상주(2020)는 학력이 높을수록 자기효능감, 낙관성, 탄력성 모두 높게 나타났다고 했으나, 이민아(2016)의 연구에서는 성별에 따라 긍정심리자본이 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 자녀의 유무에 따른 차이도 보였는데, 자녀가 없는 사람이 긍정심리자본이 더 높게 나타났다(엄주영, 조성제, 2022; 권희선, 전귀연, 2020).

이경란(2019)의 연구에 의하면 퇴직한 고령학습자의 긍정심리자본은 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 그 중 자기효능감과 낙관주의 등의 변인들은 성공적 노화에 정적인 영향을 미치는 것으로 확인

되었다. 신중년을 대상으로 한 연구(이한석, 이영균, 2019)에서도 긍정심리 자본이 만족스러운 노후 생활을 위한 중요한 요인임이 규명되었다(손은일, 송정수, 2012; 최용득 외, 2012; 강해자, 2013).

노인의 신체적 자기지각이 긍정심리자본의 요인인 자기효능감, 탄력성, 낙관주의에 긍정적인 영향을 미치며, 이는 삶의 수용성을 높여 성공적 노화 인식 또한 높아질 수 있음을 제시하였다(이혜정, 2021).

신체적 자기지각의 요인인 외모에 대한 사회문화적 태도와 긍정심리자본의 관계에서 이상적인 신체적 표준이 높을수록 자기효능감의 수준이 낮게 나타나 심리적 행복감의 인식을 감소시키는 것으로 나타났으며(김유진 외, 2015), 긍정심리자본과 신체활동의 관계에서 운동을 통해 규칙적인 일상을 성취해 나가는 것이 긍정심리자본 중 자기효능감에 높은 영향요인으로 작용함을 확인하였다(Seligman. et. al., 2005).

Penninx. et. al.(2000)에서는 나이가 많은 노인일수록 외부적인 요인보다는 내부적인 자기통제감, 낙관주의와 같은 심리적 요인에 의해 신체 활력이 결정된다는 연구결과를 보였고, 이는 긍정심리자본이 신체활력에 정적인 영향을 미치는 것으로 판단할 수 있다.

긍정심리자본은 심리·정서적, 신체적, 사회적 문제를 예방하고 만족스러운 노후의 삶을 영위하기 위해 중요한 요인으로 작용할 것으로 보이며, 성공적 노화에 막대한 영향을 미치는 중요한 변인임을 확인할 수 있었다.

4. 뷰티헬스케어행동

1) 뷰티헬스케어행동의 개념

뷰티헬스케어행동은 뷰티케어(Beauty Care)와 헬스케어(Health Care)가 통합된 개념의 합성어로서, 인체를 아름답고 건강하게 만드는데 직접적 또는 간접적으로 영향을 주는 피부미용, 미용성형, 다이어트, 헬스 등이 포함된다(박미은, 2019).

뷰티케어행동은 외모에 대한 개인의 관심정도에 따라 신체적 외모 만족도를 향상시키고 아름다움을 유지, 관리하기 위해 행해지는 모든 행동을 의미하며(이유중, 2010), 사람들과의 상호관계 속에서 자신의 신체를 시각적으로 표현해가는 과정으로 스스로에 대한 만족도를 높이는 자기만족의 수단이다(Kaiser. et. al., 1990).

뷰티케어행동이 타인에 대한 자신의 비언어적인 표현으로 자아존중감 상승에 기여하는 행동이라고 정의하였으며(Aune & Aune, 1994), 피부, 메이크업, 헤어스타일, 패션 등을 통해 자신의 이미지를 만들어가고 개인의 정체성을 표현하는 중요한 행동의 지표라고 할 수 있다(정유림, 2022).

헬스케어행동이란 건강에 전반적으로 이익이 되는 행위를 통해 긍정적인 건강을 획득하려는 행동을 의미하며(강현욱, 김지태, 2009), 건강한 개인의 질병을 예방하거나 더 나은 건강한 삶에 도달하기 위해 바람직한 생활습관을 갖는 행위라고 정의하였다(Walker. et. al., 1987).

건강증진행위라고도 불리는 헬스케어행동은 개인이 건강에 대한 책임을 느끼면서 건강함을 유지하기 위해 스스로가 수행하는 행동을 말하고, 이러한 행동은 생활양식의 변화도 함께 가져옴으로써 양호한 건강 상태와 높은 수준의 안녕 상태를 유지하도록 한다(손영희, 2001).

또한, 헬스케어행동은 개인의 내재된 건강에 대한 인식과 가치, 태도가 건강에 미치는 영향을 고려한 행위로서 자아실현과 만족감을 유지하고 증진시키기 위해 나타나는 행동이라 할 수 있다(Ahijevych & Bernhard, 1994).

뷰티헬스케어행동은 현대 사회의 생활수준의 향상과 라이프 스타일의 변화, 과학기술의 발달로 인해 평균 수명이 늘어남에 따라 건강과 아름다움에 대한 기대수준이 높아지면서 필수 요소로 인식되어지고 있다(한승훈, 2022). 박미은(2019)은 뷰티헬스케어행동이 미적인 아름다움을 추구하기 위한 모든 관리행동이라고 정의하였고, 중년여성의 신체적 변화로 인한 우울감을 해소하기 위한 수단으로서 삶의 질을 향상시킬 수 있는 행동을 말한다(이영조, 이정희, 2020).

임채원, 김주연(2021)의 연구에서는 신체적인 위험을 높게 지각할수록 뷰티헬스케어행동이 높아지는 상관관계를 보이면서 건강과 아름다움을 지키려는 심리적인 영향을 미치는 행위라고 하였다. 또한, 뷰티헬스케어행동은 수면의 질이나 운동, 휴식 등의 정신적, 신체적인 건강함을 얻어내기 위한 행위로서 인체를 보다 아름답고 건강하게 관리하는데 영향을 줄 수 있는 행위라고 설명하고 있다(김정신, 임오연, 2021).

2) 뷰티헬스케어행동의 구성요인

현대인들의 뷰티헬스케어행동은 기업이나 조직의 성과를 좌우하는 중요한 요소 중에 하나이며, 사회의 문화와 시대, 개인의 욕구에 따라 다르게 나타날 수 있다. 박미은(2019)과 이영조, 이정희(2020)는 뷰티헬스케어행동의 요인으로 피부미용행동, 헬스관리행동, 화장품사용행동, 건강기능성식품 4가지로 분류하였고, 임채원, 김주연(2021)은 피부미용행동, 헬스관리행동, 화장품사용행동 3가지요인으로 제시하였다.

박혜원(2013)과 김현정(2009)은 뷰티케어행동을 체중관리, 피부관리/화장, 헤어관리, 의복관리, 미용성형으로 구분하였고, 김인옥, 김도연(2019)은 헤어관리, 메이크업, 피부관리, 체형관리, 메디컬/성형관리 5가지 요인을 제시하였다. 강평미, 박길순(2017)은 뷰티케어행동의 구성요인을 피부관리행동, 의복관리행동, 화장관리행동, 헤어관리행동, 체중관리행동 5가지 요인으로 분류하였다.

헬스케어행동에 미치는 영향요인으로는 개인적인 인구사회학적 변수와 사회문화적, 물리적, 환경적 변수들이 영향을 미친다고 하였다(김문환, 2010). 임정숙(2012)은 자아실현, 건강관리, 체력/영양관리, 대인관계지지, 스트레스관리 5가지 하위요인으로 구성하였으며(Walker. et. al., 1987), 손영희(2001)는 헬스케어행동의 주요변인으로 영양 및 운동, 스트레스 관리, 건강책임, 대인관계, 자아실현이 적합하다고 하였다.

본 연구에서는 김현정(2009), Walker. et. al.(1987), 임정숙(2012) 등의 연구를 바탕으로 삶의 활력은 물론 신체적, 정신적 건강의 균형을 증진시켜 줄 수 있는 체력관리, 피부관리, 체중관리, 영양관리 4가지로 하위요인을 구성하였다.

체력관리는 신체 기능을 발달시킬 뿐만 아니라 뇌혈류에 신경전달물질의

분비를 증가시키고 인지적 능력을 향상시켜 능동적인 일상생활을 할 수 있도록 전반적 기능수준을 높인다(Gauchard. et. al., 2003). 사람들은 체력관리를 통해서 긍정적 경험을 하게 되고 그 과정에서 활력을 경험할 수 있으며(김석일, 2009), 활력은 추구하는 목표를 달성하게 만드는 동력을 제공하여 삶의 에너지를 향상시키고 자신감을 향상시킨다(권석만, 2008).

피부관리는 뷰티헬스케어행동의 요인으로서 얼굴 뿐만 아니라 전신에 해당하는 피부에 물리적, 화학적인 방법을 동원해 기본적인 피부 생리기능을 자극하여 건강하고 아름다운 피부를 유지하는 것을 말한다.(연희남, 이지영, 2016). 건강한 피부를 유지하기 위해서는 자신의 피부와 신체에 대해 정확히 인지하고 그에 맞는 적절한 화장품 사용과 충분한 영양공급이 중요하며, 기존에는 여성을 중심으로 행해지던 피부관리는 최근 남성들의 관심이 증가하면서 성별에 관계없이 그 필요성이 인식되어지고 있다(김미경, 김성희, 2017).

뷰티헬스케어행동의 또 다른 요인인 체중관리는 건강하고 아름다운 체형을 유지하기 위해 노력하는 것으로, 자신이 원하는 이상적인 자아와 실제 자신의 신체와의 차이를 줄이기 위한 방법으로 음식 섭취에 있어 칼로리를 신경쓰거나 양을 조절하는 등의 행동을 의미한다(이유중, 2010).

영양관리는 개인의 신체에 맞는 영양분을 섭취 및 올바른 식습관을 말하며, 규칙적인 아침식사와 같은 심혈관계 질환, 뇌졸중, 암 등의 건강수준에 미치는 영향이 높은(김진희, 2013) 행동을 하는 등의 관리를 말한다. 지방이 함유된 음식 보다는 영양소가 풍부한 음식을 섭취하고 비타민과 보충제를 통해 부족한 영양소를 섭취하는 행동들을 의미한다(보건복지부, 2002, 검색일자 : 2022. 03. 07).

3) 뷰티헬스케어행동의 선행연구

뷰티케어행동과 관련된 국내 선행연구는 1980년대부터 활발히 이어져 오고 있으며 남녀 구분 없이 자신을 가꾸는 일은 긍정적인 에너지를 발산하고 이는 삶의 질을 높이는데 기여하며(이순영, 2019), 헬스케어행동은 신체적인 건강을 증진시켜 질환을 예방하거나 신체기능 저하를 막는 등의 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인으로서 자리잡아가고 있다(Daley & Spinks, 2000).

성별에 따른 뷰티케어행동의 차이를 분석한 결과 대부분의 변인에서 여자가 남자보다 높은 것으로 나타났으며(한승훈, 2022; 김숙희, 2020; 김윤, 2007; 김아날리아 외, 2006), 이는 여자가 남자에 비해 이상적인 외모에 대한 차이가 큰 경향이 있기 때문이라고 해석된다(김현정, 2009).

전현진과 정명선(2008)은 중년 여성의 경우 쇠퇴하는 신체적 기능과 외적 아름다움의 상실로 인해 스트레스를 받기 때문에 뷰티케어행동을 통한 외모개선이 긍정심리자본에 영향을 줄 수 있다는 결과를 제시하였다. 또한, 중년 남성은 신체적 자기지각이 높고, 신체적, 정신적으로 건강 상태가 좋을수록 뷰티케어행동이 높게 나타난다는 것을 밝혀냈다(심재숙, 2013; 심정은, 고애란, 1997).

이민지 외(2015)는 남녀 모두를 대상으로 한 연구에서 외모에 대한 인식 및 내면화가 높을수록 뷰티케어행동이 높게 나타난 것을 확인하였고, 안채윤(2019)은 외모나 내적 자신감이 대인관계를 비롯한 사회관계에서 중요한 역할을 하며 뷰티케어행동에 영향을 미친다고 하였다. 이와 같이 뷰티케어행동은 개인의 신체적 건강 뿐 아니라 심리적인 부분과도 상호작용함을 알 수 있다(Aune & Aune, 1994).

노후 생활에서 가장 중요한 건강관리는 성공적인 노후를 대비하기 위한

필수적인 요소로 꼽히며(이은혜, 2020), 헬스케어행동과 성공적 노화의 관계에 대한 연구(최은영 외, 2003; 이정화, 2006)에서 또한, 노인들에게 있어 체력관리가 건강하고 성공적인 노후 생활에 영향을 주는 것으로 분석되었다.

성별에 따른 차이에서는 남성이 여성에 비해 식습관 조절과 체력관리를 더 중요하게 생각하는 것으로 나타났고(임정숙, 2012), 기혼 여부에 따라서는 이혼이나 사별한 사람들은 식습관 관리를, 결혼 상태인 사람들은 체력관리에 더 집중하는 것으로 나타났다(김민성, 2021).

긍정심리자본의 자기효능감과 헬스케어행동의 관계를 살펴본 최정민(2014)의 연구에서는 자기효능감이 높을수록 건강 증진을 위한 관리도 높았다고 보고하였다. 신혜숙과 김영희(1998)는 직접적으로는 생활만족과 건강 증진의 관계를 지지하며, 간접적으로는 자기효능감과 생활만족의 상관성을 통해 헬스케어행동이 높아질 수 있음을 연구를 통해 밝혀냈다. 최종학력별 차이로만 비교를 했을 때에는 학력이 높을수록 헬스케어행동이 높게 나타난 것을 확인할 수 있었다(김선희, 2010; 김광수, 2020).

이 외에도 스스로 지각된 건강상태가 헬스케어행동에 영향을 미치기 때문에(손신영, 2006), 신체적 자기지각을 긍정적으로 하고 있는 사람일수록 헬스케어행동을 더 많이 하고 있다는 연구 결과가 있었다(김정연 외, 2010; Duffy, 1988; Nicholas, 1993). 반면, 오은택(2011)의 연구에서는 신체적 자기지각이 부정적일수록 건강증진에 도움이 되는 행동을 많이 한다는 상반된 결과가 제시되었다.

선행연구를 종합해 볼 때, 뷰티헬스케어행동이 성공적 노화, 신체적 자기지각, 긍정심리자본과 밀접한 관련이 있음이 밝혀졌다. 따라서 뷰티헬스케어행동이 액티브시니어의 성공적 노화의 관계에서 어떠한 영향을 미치는지 연구하는 것이 필요하다고 볼 수 있다.

5. 성공적 노화

1) 성공적 노화의 개념 및 정의

성공적 노화는 낙관적인, 생산적인, 새로운, 긍정적인, 건강한 노화 등 다양한 개념으로 언급되어 왔으며, 잘 늙어가기와 같은 의미로도 함께 사용되어져 왔다(Fontane & Soloman, 1996).

전통적인 관점에서의 노화는 쇠퇴의 개념으로 인식되었지만 성공적 노화는 쇠퇴나 부정적인 관점이 아닌 발달이나 성숙 등의 긍정적인 개념으로 보고 있으며(강신옥, 방혜선, 2010), 1986년 미국에서 처음으로 성공적 노화를 주제로 회의가 진행되면서 Rowe & Kahn(1987)에 의해 보편적 노화와 구분되는 개념으로 정의되었다. 이후 성공적 노화에 대한 이론은 유럽과 미국을 중심으로 다양한 정의로 연구되어 왔으며, 최근 국내에서는 노년기를 안정적으로 보낼 수 있는 삶의 질 향상과 같은 방법에 대한 연구들이 이루어지고 있다(권효숙, 2011).

성공적 노화는 인생에 대한 만족, 심리적인 안녕감, 사기, 정신건강으로 정의된 척도들을 이용해 다양하게 정의되고 있고(Ryff, 1982), 수명연장으로 인해 노년기가 길어지면서 지금까지 삶에 대한 적응의 결과가 아닌 앞으로의 발달까지도 포함하는 개념으로 정의되기 이르렀다(홍현방, 2002).

Rowe & Kahn(1987)은 성공적 노화가 질병과 장애의 위험이 낮고 인지적, 신체적 기능을 높은 수준으로 유지하며 적극적으로 삶에 참여하는 것이라고 제시하였고, 심리학적 관점에서 성공적 노화는 사회적 역할, 친구, 가족, 수입, 건강의 상실에 대해 성공적으로 적응하는 것이라고 주장하였다(Baltes & Baltes, 2010). Chou & Chi(2002)는 성공적 노화를 기능적 상태, 정서적 상태, 인지적 상태, 생산적 상태를 포함하는 4차원으로 정의하였으

며, 세계보건기구(WHO)에서는 성공적 노화를 노년에 신체적, 사회적, 심리적 안녕의 수준에 도달하는 것으로 정의하고 있다(이신영, 2010). 또한, 성공적 노화는 신체적으로 ‘건강한 노후’ 중심의 개념을 탈피하고 신체적, 심리적, 사회적 기능의 수준이 높고 삶의 만족이 높은 상태를 의미하는 개념으로 정의되어지고 있다(Wong, 1989).

국내 연구들을 살펴보면 성공적 노화란 정신이나 신체의 기능을 유지하면서 사회적인 관계를 유지하는 동시에 과거와 현재 및 죽음을 받아들이며 삶의 의미를 잃지 않고 살아가는 것을 말한다(홍현방, 2002). 최은영과 최혜경(2015)은 성공적 노화를 삶의 질의 차원에서 개인의 심리적, 환경적 요인 및 생활사를 통해서 영향을 받는 통합적인 감정상태이며, 삶에 대한 기대와 충족감의 일치에서 오는 주관적인 만족감이라고 설명하였다.

이향란(2013)은 성공적 노화가 적극적인 생활의 참여와 강한 사회관계망을 형성하면서 죽음을 수용하고 질병에 대해 대처하는 능력 또한 정의에 포함시키는 것을 지지하였으며, 개인이 처한 상황과 문화, 가치관 등 다양한 요인들에 의해 영향을 받는 복합적인 개념이라 정의하였다(백지은, 2006; 최인영, 2007).

이처럼 성공적 노화란 여러 학문이나 연구자마다 그 개념을 정의하고 측정하는 방식이 다양하기 때문에 획일적으로 개념 정의가 어려우나, 문화나 개인에 따라 달라질 수 있는 다차원적인 개념이라 이해할 필요가 있다(Torres, 2002; Glass, 2003; 최인영, 2007).

따라서 본 연구에서는 성공적 노화는 신체적, 정신적으로 질병이 없는 건강한 상태를 유지하며 적극적인 사회적 관계망을 형성하고 있는 상태로 정의하고자 한다.

2) 성공적 노화의 구성요소

성공적 노화에 대한 개념 정리에서 알 수 있는 바와 같이 성공적 노화의 구성요소는 개념정의 여하에 따라 매우 다양함을 알 수 있다(이경숙, 2011). 성공적 노화의 개념과 마찬가지로 성공적 노화의 구성요소 또한 다양하다.

1980년대 중반부터 미국의 MacArther 재단에서는 성공적 노화의 긍정적 요소를 찾기 위해 다양한 분야의 연구를 지원하였는데(김미혜, 신경림, 2005), 대표적인 연구로 Rowe & Kahn(1987)의 연구를 들 수 있다. 이들은 성공적 노화의 구성요소를 낮은 질병률과 장애 위험률, 높은 수준의 정신적·신체적 기능, 원활한 인간관계와 적극적인 삶의 태도라고 하였다.

Baltes & Baltes(2010)는 성공적 노화의 요소로 수명과 신체적 건강, 정신적 건강과 인지적 효능, 사회적 유능성과 생산성, 개인적 통제, 생활만족 등 7가지를 제시하였고, Fisher & Specht(1999)는 목적의식, 타인과의 상호작용, 개인적 성장, 자아수용, 자율성과 건강을 통해 성공적 노화를 파악해야 한다고 하였다.

Chou & Chi(2002)의 연구에서는 성공적 노화를 기능적 상태, 정서적 상태, 인지적 상태, 생산적 상태를 포함한 4가지 차원으로 구분하였고, Vaillant & Mukamal(2001)은 신체적 건강으로 생물학적 건강, 수명을 심리사회적 건강으로 정신적 건강, 심신의 활력, 생활만족 등을 요소로 제시하였다.

국내의 연구를 살펴보면 홍현방(2002)은 성공적 노화의 구성요소를 심리적인 발달, 사회적인 관계, 신체적인 건강, 정신적인 건강 부분으로 구분하여 성공적인 노화는 결과나 끝이 아니라 계속되는 발달과정이며, 몇 가지 의견을 종합하는 통합적인 개념이라고 하였다. 국내 노인에 알맞은 성공적 노화의 척도를 개발한 고대선(2007)의 연구에서는 사회적지지, 인지·정신적

건강, 신체적 건강 3가지 차원으로 구성요소를 제시하고 있다.

성공적인 노후예측요인에 대한 김미혜, 신경림(2005)의 연구에서도 성공적 노화가 한 가지 차원이 아닌 ‘자기효능감을 느끼는 삶’, ‘자녀성공을 통해 만족하는 삶’, ‘부부간의 동반자적 삶’, ‘자기통제를 잘하는 삶’ 등 다차원적인 요인에 의해 구성되고 영향을 받는다고 설명하고 있다.

강인(2003)은 신체적 건강, 개인성장, 자율성, 정서적 안녕, 가족지향, 경제적 안정이 성공적 노화에 중요한 구성요소라고 제시하였고, 장은주(2017)의 연구에서는 개인성장, 건강과 경제, 의미추구, 가족의 안녕, 과시성, 중용 등 여러가지 다각적인 차원으로 분류하고 있다. 이처럼 성공적인 노화는 여러 면에서 감소와 쇠퇴를 경험하는 시니어들이 성공적으로 살아갈 수 있는 방법을 보여주고 있다(백지은, 2006).

신체적 건강은 행복한 삶을 유지하기 위해 가장 기본적인 요소로서 성공적 노화의 지표라고 할 수 있다(Schultz & Heckhausen, 1996). 신체적 영역은 연령이 증가하면서 가장 뚜렷하게 나타나는 노후의 징후이기 때문에 질병을 미리 예방하고 신체활동을 유지하는 것으로 정신적 건강에도 영향을 미치는 중요한 요인이라고 할 수 있다(Strawbridge. et. al., 1996).

선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 노인들의 건강하고 만족스러운 노후 생활을 위한 적절한 방향을 제시할 수 있는 신체적 건강, 인지·정신적 건강, 사회적지지, 식생활 건강 4가지로 하위요인을 구성하고자 한다.

인지능력은 어떤 자극을 받아들이고 저장하여 인출하는 일련의 정신과정을 말하며(민성길, 김경희, 1998), 성공적 노화의 중요한 요인 중 하나인 인지·정신적 건강은 문제해결 능력이나 판단력과 같은 정신적 지적과정(이경숙, 2011)이 원활함을 말한다. 나이가 들어감에 따라 인지능력이 쇠퇴되면서 우울증, 감정표현의 저하, 의존성의 증가 등의 변화가 나타나고 생활방식과 긍정적인 정신적 능력이 성공적 노화를 이루게 한다고 하였다(윤진, 1

989).

식생활 건강은 성공적 노화 인식을 위해 적당한 운동과 식사조절 등으로 질병과 장애를 피하고 이는 활기찬 생활을 통해 삶에 적극적으로 관여하는 중요한 요인임을 알 수 있다(김종진, 2011). 식생활 건강은 올바른 영양을 섭취하고 건강한 식이요법을 통해 삶의 질과 수명 연장의 실패와 성공을 좌우하는 중요한 척도라고 할 수 있다(Lentzner. et. al., 1992).

노화에 성공적으로 적응하기 위한 사회적 측면에서의 지지는 다양한 사회 활동에 참여하고 사람들과 친밀한 관계를 맺을수록 노인의 삶의 만족도가 증가하며, 이는 성공적 노화에 중대한 영향을 끼치는 요인이라 할 수 있다(권중돈, 조주연, 2000). 사회적 지지는 은퇴 후에도 사회적 관계 유지와 역할을 수행함으로써 역할상실을 대체하고 노년기 삶에 대한 더 큰 만족과 행복을 느낄 수 있게 하는 것을 말한다(Borg et. al., 2006).

3) 성공적 노화의 선행연구

성공적 노화의 초기이론은 서구의 이론을 중심으로 이루어졌으나, 최근 국내 고령자의 현실에 부합하는 연구들에 따르면 신체적, 심리적, 사회적, 환경적 요인 등이 성공적 노화에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(이경란, 2019).

성공적 노화에 영향을 주는 요인들에 관한 선행연구를 살펴보면, 노년기 삶의 만족 중 건강이 가장 중요한 영향변인임이 확인되었고(김유라, 2017; 김태현 외, 1998; 장은주, 2017), 성혜영, 조희선(2006)의 연구에서도 개인의 건강이 인지적 기능에 직접적인 영향을 미친다고 판단하여 주관적 건강이 좋을수록 성공적 노화 수준이 높아진다고 하였다.

노인의 신체적 자기지각과 성공적 노화의 관계에 대한 연구(이혜정, 2021; 김우경, 2018; 홍순범, 2019)에서 노인들이 지각하는 신체적 건강과 정신적 건강이 성공적 노화와 정의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 자신의 신체나 건강상태를 양호하게 지각하는 노인들이 자신의 삶에 대한 수용도가 높은 것으로 제시하고 있다(조건상 외, 2012). 임안나 외(2014)의 연구에서는 자녀가 없거나 자녀와 비동거일 때 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, 거주지별 차이는 서울 수도권에 비해 광역시나 도에 거주할 때 성공적 노화 수준이 높게 나타났다고 하였다.

성공적 노화와 긍정심리자본의 관계를 연구한 이상주(2020)는 성공적 노화에 긍정심리자본이 직접적인 영향을 준다고 밝혔고, 노인의 탄력성과 성공적 노화의 관계를 연구한 Everard(1999)와 Menec(2003)은 지역사회에 거주하는 노인들 중 사회적, 생산적 활동에 참여하는 노인의 안녕상태가 증가되고 수명이 연장된다고 하였다.

65세 퇴직 이후 노인들을 대상으로 연구한 김재중(2008)은 적극적인 사

회활동 참여가 긍정적 자아감을 형성할 뿐만 아니라 성공적 노화 수준을 높이며 학력과의 상관관계를 갖는다고 보고하였다. 성별에 따른 차이를 연구한 김경식(2010)은 성공적 노화 중 사회적 지지 요인에서 남성 노인이 여성 노인에 비해 높게 나타났다고 하였고, 김가람(2019)의 연구에서는 학력이 높을수록 성공적 노화 인식이 높게 나타났다고 하였다.

긍정심리자본의 요인인 자기효능감을 매개변수로 사용하여 분석한 연구결과(이계상, 2018; 김기수, 2013)에서는 자기효능감의 정도에 따라 연구의 결과가 상이하게 나타나고 있으며, 장재원(2014)은 긍정적 측면에서의 자기효능감이 성공적 노화에 유의미한 영향을 극대화할 수 있다고 하였다.

긍정심리자본이 성공적 노화에 미치는 직접적이고 긍정적인 영향관계가 확인 되었고(강해자, 2013; 나금희, 2017; 지혜은, 박경숙, 2018; 최용득 외, 2012), 성혜영, 조희선(2006)의 연구에서는 경제수준이 높을수록 자기효능감과 신체적, 인지적 지능 등 성공적 노화의 구성요소에 유의미한 영향을 제공한다고 하였다.

성공적 노화와 헬스케어행동이 정적으로 유의미한 영향을 미친다고 한 김중진(2011)의 연구에서는 규칙적인 운동과 신체기능 유지, 체력 향상이 노인들이 생각하는 성공적 노화의 기본조건이라고 하였다. 또한, 한수진(2010)은 신체활동을 하지 않는 노인은 육체적, 정신적 노화가 빨라지게 되므로 충분한 신체활동을 할수록 생활만족과 노화 인지를 긍정적으로 하며, 이는 연령이 높은 대상일수록 높게 나타났다고 밝혔다.

이러한 선행연구들을 토대로 성공적 노화가 신체적 자기지각과 긍정심리자본, 헬스케어행동과 관련이 있으며, 성공적 노화를 위해 노인의 사회참여와 건강 증진을 위한 행동을 높이고 이를 얻기 위한 노력이 필요함을 확인하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구문제

본 연구는 액티브시니어를 대상으로 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화에 미치는 영향을 파악하고자 하며본 연구를 수행하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 조사대상의 일반적 특징을 알아본다.

둘째, 액티브시니어의 신체적 자기지각, 뷰티헬스케어행동, 성공적 노화, 긍정심리자본의 요인분석 및 신뢰도 분석을 알아본다.

셋째, 액티브시니어의 신체적 자기지각, 뷰티헬스케어행동, 성공적 노화, 긍정심리자본의 상관관계분석을 통하여 검증된 각 변수들의 인과관계를 알아본다.

넷째, 액티브시니어의 신체적 자기지각, 긍정심리자본의 각각이 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화에 미치는 영향을 알아본다.

다섯째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 영향을 미치는데 있어 긍정심리자본이 매개역할을 하는지 매개효과분석을 통하여 알아본다.

여섯째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 성공적 노화에 영향을 미치는데 있어 긍정심리자본이 매개역할을 하는지 매개효과분석을 통하여 알아본다.

2. 자료수집

본 연구는 액티브시니어를 대상으로 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화에 미치는 영향을 조사하기 위하여 설문지법을 이용한 조사연구 방법을 사용하였다.

예비설문지 260부를 2022년 2월 4일~2월 11일 8일 동안 배부하여 예비 설문조사를 실시하였고, 이를 토대로 설문문항을 수정, 보완하여 본 설문지를 구성하였다.

본 설문조사기간은 2022년 2월 21일~3월 13일이었으며, 본 설문지는 온·오프라인을 통해 전국의 50-60대 액티브시니어를 대상으로 총 640부를 배부하여 635부를 회수하였다. 이 중 불성실한 응답자 13명을 제외하고 622부를 최종 분석에 사용하였다.

3. 자료분석

본 연구에서는 자료 분석 방법으로 수집된 자료를 SPSS 28.0 통계 프로그램을 이용하여 자료를 순차적으로 분석하였다. 자료 분석에 사용된 통계 기법으로는 빈도분석(Frequency Analysis), 요인분석(Factor Analysis), 신뢰도분석(Reliability Analysis), 상관분석(Correlation Analysis), 다중회귀 분석(Multiple regression Analysis)이 실시되었다.

첫째, 조사대상의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 본 연구에서 사용된 측정항목에 대해 타당성을 검증하고, 공통요인을 찾아내 변수로 활용하기 위해 탐색적 요인분석(Factor Analysis)을 실시하였다. 액티브시니어의 신체적 자기지각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화에 대한 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 요인분석과 신뢰도

분석을 하였다.

셋째, 본 연구에서는 앞서 제시한 각 항목변수의 상관관계를 검증하였고, 상관관계분석을 통하여 검증된 각 변수들의 인과관계를 검증하였다.

넷째, 액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 영향을 미치는데 있어 긍정심리자본이 매개역할을 하는지 매개효과분석을 실시하였다.

여섯째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 성공적 노화에 영향을 미치는데 있어 긍정심리자본이 매개역할을 하는지 매개효과분석을 실시하였다.

4. 측정도구

본 연구의 대상은 액티브시니어를 대상으로 본 연구의 설문내용에 맞게 수정·보완 후 사용하였으며, 본 조사에 사용된 측정도구들을 살펴보면 <표 1>과 같다.

문항들은 모두 ‘전혀 그렇지 않다. 1점’, ‘매우 그렇다. 5점’의 5점 리커트 척도로 구성되었으며, 본 연구에 사용된 변인들은 선행연구를 바탕으로 연구의 목적에 맞게 정의하여 사용하였다.

설문지의 내용은 크게 5가지로 구성하였으며, 액티브시니어의 신체적 자기지각 13문항, 긍정심리자본 20문항, 뷰티헬스케어행동 20문항, 성공적 노화 20문항으로 총 73문항으로 구성하였고, 일반적 특성으로 성별, 연령, 거주지, 결혼상태, 자녀유무, 재직유무, 최종학력, 월 평균소득, 현재 직업(퇴직 전 직업), 월평균 뷰티헬스케어관리비용 등에 관한 10개 문항으로 구성하였다.

1) 신체적 자기지각

신체적 자기지각은 Fox & Corbin(1989), 이해정, 성창훈(2019), 이해정(2021)의 연구를 바탕으로 외모, 식이, 숙면, 신체활력 4가지 요인으로 구분하고 5점 Likert 척도를 적용하여 총 13문항을 최종 사용하였다.

2) 긍정심리자본

긍정심리자본은 Luthans(2002)가 개발하고 이강수(2016), 이경란(2019)이 검증한 연구를 참고하여 탄력성, 자기효능감, 낙관주의 3가지 요인으로 구분하고 5점 Likert 척도를 적용하여 총 20문항을 최종 사용하였다.

3) 뷰티헬스케어행동

뷰티헬스케어행동은 전경란(2002), 김현정(2009), 임정숙(2012), Walker et. al.(1987)의 연구를 참고하여 체력관리, 피부관리, 체중관리, 영양관리 4가지 요인으로 구분하고 5점 Likert 척도를 적용하여 총 20문항을 최종 사용하였다.

4) 성공적 노화

성공적 노화는 고대선(2007), 김동배(2007), Linda(2005)의에서 사용되었던 인지·정신적 건강, 사회적지지, 신체적 건강, 식생활 건강 4가지 요인으로 구분하고 5점 Likert 척도를 적용하여 총 20문항을 최종 사용하였다.

5) 일반적 특성

일반적 특성에 대한 측정 도구는 성별, 연령, 거주지, 직업 등에 관한 10개 문항으로 최종 구성하였다.

〈표 1〉 설문지의 구성

측정변인	하위요인	측정방법	출처	문항수
신체적 자기지각	<ul style="list-style-type: none"> • 외모 • 식이 • 숙면 • 신체활력 	5점 Likert 척도	Fox & Corbin(1989) 이혜정, 성장훈(2019) 이혜정(2021)	13
긍정심리자본	<ul style="list-style-type: none"> • 탄력성 • 자기효능감 • 낙관주의 	5점 Likert 척도	Luthans(2002) 이강수(2016) 이경란(2019)	20
뷰티헬스케어행동	<ul style="list-style-type: none"> • 체력관리 • 피부관리 • 체중관리 • 영양관리 	5점 Likert 척도	전경란(2002) 김현정(2009) 임정숙(2012) Walker et. al.(1987)	20
성공적 노화	<ul style="list-style-type: none"> • 인지·정신적 건강 • 사회적지지 • 신체적 건강 • 식생활 건강 	5점 Likert 척도	고대선(2007) 김동배(2007) Linda(2005)	20
일반적 특성		선다형	연구자	10
총 문항 수				83

IV. 연구 결과 및 논의

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성에 대한 빈도와 퍼센트를 알아보기 위하여 빈도 분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

총 622명 중 성별로는 여성이 54.7%, 남성이 45.3%로 여성과 남성의 비율이 비슷하게 나타났다. 연령대를 살펴보면 50-40세가 34.6%로 가장 많이 나타났으며, 55-59세 27.0%, 60-64세 17.2%, 65-69세 17.2% 순으로 나타나고 있다. 거주지는 36.7%로 서울이 가장 높게 나타났으며, 전라권 31.1%, 경기권 20.6%, 그 외 지역 11.6% 순이었다. 액티브 시니어들의 결혼 상태를 살펴보면 결혼이 83.8%로 가장 많았으며, 미혼 6.7%, 이혼 4.8%, 사별 4.7% 순으로 나타났다.

자녀유무와 재직유무는 예가 90.5%로 높게 나타났으며, 아니오는 9.5%로 낮게 나타났다. 최종 학력을 살펴보면 고등학교 졸업 이하가 50.6%로 가장 많았고, 대학교 졸업 39.3%, 대학원 이상 10.1% 순이었다. 월평균소득은 500만원 이상이 31.7%로 가장 높게 나타났으며, 300만원 미만 29.4%, 400-500만원 미만 25.2%, 300-400만원 미만 13.7% 순으로 나타났다.

현재 재직 중인 액티브시니어의 직업을 살펴보면 전문직이 34.3%로 가장 많았고, 단순 노무직 20.4%, 사무직 17.5%, 기술직 11.7%, 기타 6.9%, 자영업 4.0%, 공무원 3.1%, 판매/서비스직 2.1% 순으로 확인되었다. 월평균 뷰티헬스케어에 사용되는 비용을 조사한 결과 10만원 미만이 55.3%로 가장 높게 나타났고, 10-20만원 미만 21.5%, 20-30만원 미만 10.6%, 50만원 이상 4.7%, 30-40만원 미만 4.5%, 40-50만원 미만 3.4% 순으로 응답하였다.

〈표 2〉 액티브시니어의 일반적 특성

N=622

구분	항목	빈도(N)	퍼센트(%)
성별	남	282	45.3
	여	340	54.7
연령대	50-54세	215	34.6
	55-59세	168	27.0
	60-64세	132	21.2
	65-69세	107	17.2
거주지	서울	228	36.7
	경기권	128	20.6
	전라권	194	31.1
	그 외 지역	72	11.6
결혼상태	결혼	521	83.8
	미혼	42	6.7
	이혼	30	4.8
	사별	29	4.7
자녀유무	예	563	90.5
	아니오	59	9.5
재직유무	예	563	90.5
	아니오	59	9.5
최종학력	고등학교 졸업 이하	315	50.6
	대학교 졸업	244	39.3
	대학원 이상	63	10.1
월평균소득	300만원 미만	183	29.4
	300-400만원 미만	85	13.7
	400-500만원 미만	157	25.2
	500만원 이상	197	31.7
직업	전문직	213	34.3
	기술직	73	11.7
	사무직	109	17.5
	단순 노무직	127	20.4
	판매/서비스직	13	2.1
	자영업	25	4.0
	공무원	19	3.1
	기타	43	6.9
월평균 뷰티헬스케어 비용	10만원 미만	344	55.3
	10-20만원 미만	134	21.5
	20-30만원 미만	66	10.6
	30-40만원 미만	28	4.5
	40-50만원 미만	21	3.4
	50만원 이상	29	4.7
합 계		622	100.0

2. 액티브시니어의 신체적 자각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화의 요인분석

1) 신체적 자각의 차원

액티브시니어의 신체적 자각에 대한 연구에서는 13개의 문항 중 3개의 문항이 삭제되었고 최종 10개의 문항이 분석에 사용되었다. 노인성 질병이나 거동의 불편함 등에 대한 3개의 문항은 액티브시니어와 연관성이 낮기 때문에 삭제되었고, 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 요인 분석과 신뢰도 분석을 한 결과는 <표 3>과 같다.

요인 1(21.597%)은 나는 내 나이 또래에 비해 젊어 보인다, 나는 나이에 비해 주름이 없는 편이다, 나는 아직 피부에 탄력이 있다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '외모'로 명명하였다.

요인 2(19.345%)는 나는 식사를 잘하는 편이다, 나는 아무거나 가리지 않고 잘 먹는다, 나는 아직 소화력에 문제가 없다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '식이'로 명명하였다.

요인 3(18.230%)은 나는 늘 숙면을 한다, 나는 잠을 편하게 잔다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '숙면'으로 명명하였다.

요인 4(17.507%)는 나는 내 나이 또래에 비해 근육이 튼튼하다, 나는 아직 근력이 센 편이다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '신체활력'으로 명명하였다.

이 네 개의 요인적재 값이 +.50 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며 신뢰도 또한 모두 .70 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

〈표 3〉 신체적 자기지각 질문지의 요인분석 결과

item	factor				공통성
	외모	식이	숙면	신체활 력	
나는 내 나이 또래에 비해 젊어 보인다	.881	.056	.050	.048	.784
나는 나이에 비해 주름이 없는 편이다	.811	.191	-.012	.110	.707
나는 아직 피부에 탄력이 있다	.789	.091	.140	.239	.708
나는 식사를 잘하는 편이다	.109	.806	.140	.084	.688
나는 아무거나 가리지 않고 잘 먹는다	.090	.787	-.041	.096	.639
나는 아직 소화력에 문제가 없다	.120	.729	.219	.155	.617
나는 늘 숙면을 한다	.100	.112	.924	.080	.883
나는 잠을 편하게 잔다	.037	.136	.921	.111	.881
나는 내 나이 또래에 비해 근육이 튼튼하다	.150	.108	.048	.924	.891
나는 아직 근력이 센 편이다	.187	.210	.163	.875	.871
고유값	2.160	1.934	1.823	1.751	
분산(%)	21.597	19.345	18.230	17.507	
누적(%)	21.597	40.941	59.171	76.678	
신뢰도(Cronbach's α)	.803	.702	.874	.860	
전체신뢰도	.790				
KMO와 Bartlett 검정	KMO=.716, $\chi^2=2,402.619$ $p<.000$				

2) 긍정심리자본의 차원

액티브시니어의 긍정심리자본은 20개의 문항 중 4개의 문항은 삭제되었고 최종 16개 문항이 분석에 사용되었다. 개인이 겪는 어떠한 문제 상황을 과민하게 반응하거나 부정적으로 인식하는 등에 관한 4개의 문항은 자의식이 높고 미래지향적인 특징을 갖는 액티브시니어와 관련이 낮기 때문에 삭제되었고, 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 요인 분석과 신뢰도 분석을 한 결과는 <표 4>와 같다.

요인 1(25.443%)은 나는 내가 설정한 목표를 만족시키며 살고 있다, 나는 내가 살아온 삶은 성공한 삶이라고 생각한다, 나는 남의 도움 없이 혼자 힘으로 지낼 수 있다, 나는 젊었을 때 많은 경험이 있기 때문에 노년생활에서 힘든 시간들을 잘 극복해 낼 수 있다, 나는 주변사람들에 의해 스트레스를 잘 받지 않는 편이다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '탄력성'으로 명명하였다.

요인 2(18.618%)는 나는 내가 가진 지식이나 정보를 자신 있게 다른 사람에게 전달할 수 있다, 나는 지인들과 대화할 때 나의 장점을 잘 어필할 수 있다, 나는 내 주변에서 문제가 발생하면 앞장서서 도움을 주려고 하는 편이다, 나는 처음 본 사람들과 스스럼없이 대화할 수 있다, 나는 문제가 발생하면 여러 가지 방법을 동원해서 그네 맞는 해결책을 잘 찾아내는 편이다, 나는 어려운 상황에 부딪혔을 때 그것을 긍정적으로 이겨낼 수 있는 방법들을 생각해 낼 수 있다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '자기효능감'으로 명명하였다.

요인 3(17.640%)은 나는 내가 힘든 일을 겪었을 때 좋은 일도 생길 거라고 믿는다, 나는 내가 주변 사람들과 사이가 나빠졌을 때 그것을 해결하기 위해 노력하는 편이다, 나는 내 삶의 미래의 전망에 대해서 긍정적이다, 나

는 항상 내 자신에 있어서 밝은 면을 보려고 한다, 나는 내 삶에서 겪게 되는 문제를 잘 대처한다고 생각한다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘낙관주의’으로 명명하였다.

이 세 개의 요인적재 값이 $\pm .50$ 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며 신뢰도 또한 모두 $.70$ 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

〈표 4〉 긍정심리자본 질문지의 요인분석결과

item	factor			공통성
	탄력성	자기효능감	낙관주의	
나는 내가 설정한 목표를 만족시키며 살고 있다	.695	.214	.243	.588
나는 내가 살아온 삶은 성공한 삶이라고 생각한다	.679	.137	.263	.550
나는 다른 사람에게 의지하지 않고 혼자서도 잘 지내는 편이다	.597	.183	.082	.596
나는 젊었을 때의 많은 경험을 바탕으로 노년생활에서 힘든 시간들을 잘 극복해 낼 수 있다	.585	.241	.336	.590
나는 주변사람들에 의해 스트레스를 잘 받지 않는 편이다	.551	.162	.097	.539
나는 내가 가진 지식이나 정보를 명확하게 다른 사람에게 전달할 수 있다	.282	.708	.041	.582
나는 지인들과 대화할 때 나의 장점을 잘 어필할 수 있다.	.219	.698	.209	.579
나는 내 주변에서 문제가 발생하면 앞장서서 도움을 주려고 하는 편이다	.072	.682	.199	.510
나는 처음 본 사람들과 스스럼없이 대화할 수 있다	.113	.644	.330	.537
나는 문제가 발생하면 여러 가지 방법을 동원해서 그에 맞는 해결책을 잘 찾아내는 편이다	.357	.616	-.005	.588
나는 어려운 상황에 부딪혔을 때 그것을 긍정적으로 이겨낼 수 있는 방법들을 생각해 낼 수 있다	.341	.548	.200	.632
나는 내가 힘든 일을 겪을 때 좋은 일도 생길 거라고 믿는다	.190	.068	.726	.567
나는 내가 주변 사람들과 사이가 나빠졌을 때 그것을 해결하기 위해 노력하는 편이다	-.018	.373	.699	.628
나는 내 삶의 미래의 전망에 대해서 긍정적이다	.317	.063	.612	.646
나는 항상 내 자신에 있어서 밝은 면을 보려고 한다	.348	.170	.585	.592
나는 내 삶에서 겪게 되는 문제를 잘 대처한다고 생각한다.	.360	.422	.526	.585
고유값	3.053	2.234	2.117	
분산(%)	25.443	18.618	17.640	
누적(%)	25.443	44.061	61.702	
신뢰도(Cronbach's α)	.752	.824	.785	
전체신뢰도		.896		
KMO와 Bartlett 검		KMO=.913 $\chi^2=3,887.262$	$p<.000$	

3) 뷰티헬스케어행동의 차원

액티브시니어의 뷰티헬스케어행동에서는 20개의 문항 중에 3개의 문항이 삭제되어 총 17개의 문항이 분석에 사용되었다. 건강식을 적극적으로 섭취하거나 신체변화를 자주 확인하는 등에 관한 3개의 문항은 자기 자신을 신체적 나이와는 무관하게 젊다고 인식하는 액티브시니어에게 해당되지 않기 때문에 삭제되었고, 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 요인 분석과 신뢰도 분석을 한 결과는 <표 5>와 같다.

요인 1(25.335%)은 나는 적어도 주 3회 이상은 20-30분 동안 땀이 날 정도의 운동을 한다, 나는 매주 3회 이상 운동을 한다, 나는 주 3회 이상 규칙적으로 스트레칭을 한다, 나는 여가시간에 스포츠 활동을 한다, 나는 체중을 유지하기 위해 정기적으로 운동을 한다, 나는 운동이나 활동적인 프로그램에 참여한다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '체력관리'로 명명하였다.

요인 2(16.566%)는 나는 피부관리를 한 달에 2번 이상 한다, 나는 피부관리를 위해 매일 기능성 화장품(아이크림, 에센스, 미백크림 등)을 사용한다, 나는 외출 시 자외선 차단크림을 사용하는 편이다, 나는 피부관리를 위해 한 달에 한번 이상 피부관리실이나 피부과를 다닌다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '피부관리'로 명명하였다.

요인 3(14.094%)은 나는 체중관리를 위해 절식을 한 적이 있다, 나는 만족스러운 몸을 만들기 위해 여러 가지 다이어트 방법(단식, 절식, 약품사용 등)을 사용해 본 경험이 있다, 나는 체중이 조금만 변해도 신경을 쓴다, 나는 내가 아무리 좋아하는 음식이라도 살이 찌는 식품은 자제하는 편이다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '체중관리'로 명명하였다.

요인 4(12.233%)는 나는 가공식품보다는 자연식품을 주로 먹는다, 나는 규칙적인 식사를 한다, 나는 적절한 영양을 고려하여 음식조절을 한다. 등의

내용을 포함하고 있으므로 '영양관리'로 명명하였다.

이 네 개의 요인적재 값이 $\pm .50$ 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며 신뢰도 또한 모두 $.70$ 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

〈표 5〉 뷰티헬스케어행동 질문지의 요인분석 결과

item	factor				공통성
	체력관리	피부관리	체중관리	영양관리	
나는 적어도 주 3회 이상은 20-30분 동안 땀이 날 정도의 운동을 한다	.875	.058	.056	.090	.780
나는 매주 3회 이상 운동을 한다	.874	.010	.072	.097	.778
나는 주 3회 이상 규칙적으로 스트레칭을 한다	.806	.137	.012	.097	.678
나는 여가시간에 스포츠 활동을 한다	.798	.048	.109	.130	.669
나는 체중을 유지하기 위해 정기적으로 운동을 한다	.794	.028	.305	.170	.753
나는 운동이나 활동적인 프로그램에 참여한다.	.783	.194	.124	.182	.700
나는 피부관리를 한 달에 2번 이상 한다	.118	.826	.179	.040	.731
나는 피부관리를 위해 기능성 화장품(아이크림, 에센스, 미백크림 등)을 사용하는 편이다	.030	.798	.107	.229	.702
나는 외출 시 자외선 차단크림을 사용하는 편이다	.072	.775	.052	.115	.622
나는 피부관리를 위해 한 달에 1번 이상 피부 관리실이나 피부과를 다닌다	.136	.761	.301	.031	.688
나는 체중 관리를 위해 절식을 한 적이 있다	.102	.096	.855	-.025	.751
나는 만족스러운 몸을 만들기 위해 여러 가지 방법(단식, 절식, 약품 사용 등)을 사용해 본 경험이 있다	.021	.344	.709	.077	.627
나는 체중이 조금만 변해도 신경을 쓴다	.283	.094	.696	.084	.580
나는 내가 아무리 좋아하는 음식이라도 살이 찌는 식품은 자제하는 편이다	.083	.239	.563	.468	.600
나는 가공식품보다는 자연식품을 주로 먹는다	.096	.081	.060	.800	.659
나는 규칙적인 식사를 한다	.242	.065	-.078	.742	.619
나는 적절한 영양을 고려하여 음식을 섭취한다	.209	.222	.295	.695	.662
고유값	4.307	2.816	2.396	2.080	
분산(%)	25.335	16.566	14.094	12.233	
누적(%)	25.335	41.901	55.995	68.228	
신뢰도(Cronbach's α)	.919	.835	.764	.706	
전체신뢰도					.878
KMO와 Bartlett 검정					KMO=.880, $\chi^2=5,438.341$ $p<.000$

4) 성공적 노화의 차원

액티브시니어의 성공적 노화는 공통된 20개의 문항 중 3개의 문항이 삭제되었고 최종 17개 문항이 분석에 사용되었다. 액티브시니어는 사회활동에 적극적이지만 독립적인 소비와 여가생활을 중요시하기 때문에 사회적인 소속감이나 주변사람이 인지하는 나의 필요성에 대한 3개의 문항은 삭제되었고, 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 요인 분석과 신뢰도 분석을 한 결과는 <표 6>과 같다.

요인 1(20.530%)은 나는 마음을 편안하게 먹는다, 나는 긍정적인 생각을 한다, 나는 매사에 즐겁고, 기쁘게 살아간다, 나는 현재의 생활에 만족하며 살아간다, 나는 정신적 능력을 계속해서 유지한다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '신체적 건강'으로 명명하였다.

요인 2(19.502%)는 나는 주변사람 만나기를 좋아한다, 나는 이야기할 친구가 많다, 나는 여러 종류의 친목모임에 자주 나가고 있다, 나는 새로운 사람 만나기를 좋아한다, 나는 웃는 얼굴로 대화한다, 나는 주위 사람과 편안한 관계를 유지하고 있다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '사회적 지지'로 명명하였다.

요인 3(14.287%)은 나는 정기적으로 꾸준히 운동을 한다, 나는 체력관리(운동 이외 영양제 섭취 등)를 한다, 나는 취미생활을 하고 있다, 나는 나를 위해 무엇인가를 배우고 있다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '신체적 건강'으로 명명하였다.

요인 4(9.387%)는 나는 음식을 적게 먹는다, 나는 음식조절을 한다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 '식생활 건강'으로 명명하였다.

이 네 개의 요인적재 값이 $\pm .50$ 이상으로 추출된 요인은 타당성이 확보되었고 신뢰도 모두 .70 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

〈표 6〉 성공적 노화 질문지의 요인분석 결과

item	factor				공통성
	인자정신적 건강	사회적 지지	신체적 건강	식생활 건강	
나는 마음을 편안하게 먹는다	.831	.172	.135	.062	.742
나는 긍정적인 생각을 한다	.757	.225	.115	.069	.642
나는 매사에 즐겁고, 기쁘게 살아간다	.722	.341	.258	.056	.707
나는 현재의 생활에 만족하며 살아간다	.715	.199	.253	.036	.616
나는 정신적 능력을 계속해서 유지한다	.681	.216	.224	.131	.578
나는 주변사람 만나기를 좋아한다	.215	.844	.071	.042	.765
나는 이야기할 친구가 많다	.228	.739	.167	.021	.626
나는 여러 종류의 친목모임에 자주 나가고 있다	.134	.723	.282	.001	.619
나는 새로운 사람 만나기를 좋아한다	.129	.703	.189	-.052	.549
나는 웃는 얼굴로 대화한다	.336	.596	-.048	.174	.578
나는 주위 사람과 편안한 관계를 유지하고 있다	.427	.570	.055	.115	.524
나는 정기적으로 꾸준히 운동을 한다	.073	.133	.806	.110	.685
나는 체력관리(운동 이외 영양제 섭취 등)를 한다	.106	.120	.703	.166	.547
나는 취미생활을 하고 있다	.265	.161	.702	.051	.591
나는 나를 위해 무엇인가를 배우고 있다	.337	.134	.621	-.052	.519
나는 음식을 적게 먹는다	.068	.050	.036	.876	.775
나는 음식조절을 한다	.144	.025	.202	.840	.767
고유값	3.490	3.315	2.429	1.596	
분산(%)	20.530	19.502	14.287	9.387	
누적(%)	20.530	40.032	54.319	63.706	
신뢰도(Cronbach's α)	.871	.848	.755	.712	
전체신뢰도			.885		
KMO와 Bartlett 검정	KMO=.895, $\chi^2=4,525.413$ $p<.000$				

3. 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 신체적 자가지각, 긍정심리 자본, 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화의 차이분석

1) 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 신체적 자가지각 차이분석

일반적 특성에 따른 액티브시니어의 신체적 자가지각 차이를 분석한 결과는 <표 7>과 같다.

성별에 따른 구분에서는 신체적 자가지각 중 식이를 제외한 외모($t=2.710$, $p<.01$), 숙면($t=2.058$, $p<.05$), 신체활력($t=3.096$, $p<.01$)은 집단별로 차이가 있음을 확인하였으며, 모든 요인에서 남자가 여자보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 여자에 비해 남자가 신체활력요인에서 더 높게 지각된 유진, 소호성(1998)과 이해정, 성창훈(2019)의 연구결과와 같은 맥락으로 보인다.

재직유무별 차이에서는 식이($t=-1.674$, $p<.05$)와 신체활력($t=1.743$, $p<.05$) 요인에서만 집단별로 차이가 나타났고, 식이는 재직 중일 때 더 낮고 신체활력은 재직 중일 때 더 높게 나타났으므로 신체적인 지각은 사회적 활동에 영향을 미치는 것으로 보인다.

또한, 본 연구에서는 연령에 대한 유의미한 차이는 발견되지 않았으며, 연령이 높을수록 신체적 자가지각이 높다는 한지영(2005)의 연구와는 차이를 보였다. 이러한 결과는 사회적으로 과거의 50-60대와 현재의 50-60대 스스로가 인식하는 노인에 대한 개념과 신체적 건강에 대한 인식의 차이로 이해할 수 있으며, 자신의 노후에 대해 관심이 높고 육체적 나이에 크게 영향을 받지 않는 액티브시니어의 특징으로도 설명이 가능하다.

최종학력별 구분에서는 신체적 자가지각의 신체활력($F=4.371$, $p<.05$) 요인에서만 집단별로 차이가 있었고, 대학원 이상이 고등학교 졸업과 대학

교 졸업보다 높은 것을 알 수 있다. 이러한 결과로 최종학력이 대학원 이상인 액티브시니어의 경우 자신의 체력에 대한 평가적 인식이 좀 더 자율적이고 자기완성적일 가능성이 높다고 할 수 있다.

월평균 소득 유형별 구분의 경우에서도 신체활력($F=5.791$, $p<.01$) 요인에서만 집단별 차이가 나타났으며, 300만원 미만이 가장 높고 500만원 이상이 가장 낮은 것으로 확인되었다. 이는 소득이 낮을수록 신체활력요인이 높게 나타난 오봉근(2011)의 결과와 맥락을 같이하며, 소득의 증대와 윤택해진 생활은 신체활동량의 감소를 초래하는 것으로 추정할 수 있다.

액티브시니어의 월평균 뷰티헬스케어비용별 구분에서는 식이($F=8.222$, $p<.001$)를 제외한 다른 요인에서는 집단별로 차이가 보이지 않았고, 10만원 미만과 10-20만원보다 50만원 이상이 높은 것을 알 수 있었으며, 30-40만원과 40-50만원보다 10만원 미만이 높은 결과로 확인되었다.

<표 7> 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 신체적 자가지각 차이분석

일반적 특성	신체적 자가지각				
	외모	식이	숙면	신체활력	
성별	남 ^a	3.75	3.46	3.18	3.01
	여 ^b	3.58	3.41	3.03	2.80
	t값	2.710**	0.800	2.058*	3.096**
	사후분석	a>b	-	a>b	a>b
재직유무	예 ^a	3.62	3.39	3.13	2.96
	아니오 ^b	3.70	3.48	3.07	2.84
	t값	-1.354	-1.674*	0.774	1.743*
	사후분석	-	b>a	-	a>b
최종학력	고등학교 졸업 이하 ^a	3.71	3.46	3.16	2.89
	대학교 졸업 ^b	3.57	3.37	3.00	2.83
	대학원 이상 ^c	3.74	3.56	3.19	3.18
	F값	2.663	2.046	2.536	4.371*
	사후분석	-	-	-	c>b, c>a
월평균 소득	300만원 미만 ^a	3.64	3.49	3.05	2.93
	300-400만원 미만 ^b	3.69	3.40	3.16	3.01
	400-500만원 미만 ^c	3.64	3.45	3.11	2.67
	500만원 이상 ^d	3.68	3.39	3.11	3.01
	F값	0.190	0.707	0.374	5.791**
월평균 뷰티헬스케어 비용	사후분석	-	-	-	d>c, b>c, a>c
	10만원 미만 ^a	3.62	3.34	3.07	2.84
	10~20만원 미만 ^b	3.61	3.37	3.03	2.93
	20~30만원 미만 ^c	3.77	3.53	3.16	2.97
	30~40만원 미만 ^d	3.94	3.83	3.45	2.93
	40~50만원 미만 ^e	4.00	3.90	3.43	2.95
	50만원 이상 ^f	3.55	3.91	3.05	3.19
F값	2.223	8.222***	1.701	1.166	
사후분석	-	f>a, e>a, f>b, d>a	-	-	

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

2) 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 긍정심리자본 차이분석

일반적 특성에 따른 액티브시니어의 긍정심리자본의 차이를 분석한 결과는 <표 8>과 같다.

거주지에 따른 구분에서는 긍정심리자본의 탄력성($F=7.405, p<.001$), 자기효능감($F=7.961, p<.001$), 낙관주의($F=9.753, p<.001$) 모든 요인에 집단별로 차이가 있음을 알 수 있었다. 탄력성의 거주지별 차이는 서울이 전라권보다 높게 나타났으며, 자기효능감의 경우 경기권과 그 외 지역보다 서울이 높고, 낙관주의에서는 그 외 지역보다 서울과 경기권, 전라권보다 서울이 높은 순으로 나타났다. 이러한 결과는 서울이나 경기권이 지방에 비해 사회적으로 활동할 수 있는 범위나 조건에 제한이 적기 때문이라고 해석할 수 있다.

자녀유무별 차이에서는 탄력성($t=-3.674, p<.001$)과 낙관주의($t=-2.182, p<.05$)에서만 집단별 차이를 보였고, 탄력성과 낙관주의 모두 자녀가 있는 사람보다 자녀가 없는 사람이 더 높은 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 자녀가 없는 사람이 긍정심리자본이 높다는 엄주영, 조성제(2022)와 권희선, 전귀연(2020) 등 다수의 선행연구와 같은 결과로서, 자녀양육에 대한 책임이 심리적인 측면에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

현재 사회를 이끌어가고 있는 50-60대 액티브시니어는 이전 노인에 비해 학력이나 소득수준이 높음에도 불구하고 국민연금연구원(2016)에 따르면 50대의 63.6%, 60대의 71.6%가 노후에 대해 준비가 미흡한 것으로 평가되었다. 게다가, 장기적인 취업난과 만혼 등으로 성인 자녀의 독립이 늦어짐에 따라 정서적인 부분까지 돌봐야한다는 부담을 느끼는 것으로 보이며(권희선, 전귀연, 2020), 이러한 현실적인 문제들로 인해 자녀의 유무가 긍정적인 심리자본에 영향을 주는 것으로 설명할 수 있다.

최종학력별 긍정심리자본의 차이에서는 자기효능감을 제외한 탄력성($F=4.883, p<.01$)과 낙관주의($F=6.401, p<.01$)에서 집단별로 차이가 있음을 보였고, 탄력성의 경우에는 고등학교 졸업 이하가 대학교 졸업보다 높게 나타났으며, 낙관주의에서는 대학교 졸업보다 고등학교 졸업 이하나 대학원 이상이 더 높은 결과로 나타났으며, 이는 학력이 높을수록 긍정심리자본이 높다는 이상주(2020)의 연구와는 일치하지 않았다. 이러한 결과는 과거의 노인과는 다르게 액티브시니어의 경우 대다수가 고등교육 이상의 학력을 갖고 있기 때문에 학력 높고 낮음이 심리적 자본이 크게 영향을 미치지 않는다고 추론할 수 있다.

월평균 뷰티헬스케어행동별 구분에서도 탄력성($F=9.783, p<.001$), 자기효능감($F=11.020, p<.001$), 낙관주의($F=12.065, p<.001$) 모든 요인에서 집단별 차이를 보였고, 긍정심리자본의 탄력성의 경우 10만원 미만보다 40-50만원 미만과 50만원 이상, 10-20만원 미만보다 40-50만원 미만이 높게 나타났으며, 자기효능감에서는 10만원 미만보다 20-30만원 미만, 30-40만원 미만, 50만원 이상, 10-20만원 미만보다 50만원 이상이 높았다. 긍정심리자본의 낙관주의가 월평균 뷰티헬스케어행동에 집단별로 미치는 차이의 경우 50만원 이상이 10만원 미만, 10-20만원 미만보다 높았고, 20-30만원 미만이 10만원 미만보다 높은 순으로 나타났다.

〈표 8〉 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 긍정심리자본 차이분석

일반적 특성	긍정심리자본			
	탄력성	자기효능감	낙관주의	
거주지	서울 ^a	3.67	3.83	3.61
	경기권 ^b	3.52	3.56	3.46
	전라권 ^c	3.40	3.71	3.38
	그 외 지역 ^d	3.46	3.58	3.22
	F값	7.405***	7.961***	9.753***
사후분석	a>c	a>b, a>d	a>d, b>d, a>c	
자녀유무	예 ^a	3.49	3.69	3.43
	아니오 ^b	3.76	3.78	3.63
	t값	-3.674***	-1.167	-2.182*
	사후분석	b>a	-	b>a
최종학력	고등학교 졸업 이하 ^a	3.58	3.73	3.48
	대학교 졸업 ^b	3.42	3.64	3.36
	대학원 이상 ^c	3.56	3.78	3.63
	F값	4.883**	2.666	6.401**
	사후분석	a>b	-	c>b, a>b
월평균 뷰티헬스케어 비용	10만원 미만 ^a	3.41	3.59	3.32
	10~20만원 미만 ^b	3.52	3.70	3.48
	20~30만원 미만 ^c	3.66	3.90	3.69
	30~40만원 미만 ^d	3.74	4.01	3.66
	40~50만원 미만 ^e	3.99	3.89	3.71
	50만원 이상 ^f	3.91	4.11	3.93
	F값	9.783***	11.020***	12.065***
사후분석	e>a, f>a, e>b	f>a, d>a, f>b, c>a	f>a, f>b, c>a	

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

3) 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 뷰티헬스케어행동 차이분석

일반적 특성에 따른 액티브시니어의 뷰티헬스케어행동의 차이를 분석한 결과는 <표 9>와 같다.

성별에 따른 구분에서는 체력관리($t=-10.568$, $p<.001$)와 피부관리($t=-3.080$, $p<.01$)요인에서 여자가 남자보다 높게 나타났으며, 피부관리 요인이 여자가 남자보다 높다는 선행연구들과 일치하는 결과를 확인할 수 있었다(한승훈, 2022; 김숙희, 2020; 김윤, 2007). 또한, 남자가 여자보다 체력관리를 더 중요하게 생각한다는 임정숙(2012)의 연구와 상반된 결과가 나타났으며, 이는 과거에 비해 여자들의 사회활동 범위가 넓어지고 지위가 향상함으로써 외적인 건강에 대한 여성의 기대와 욕구가 강해지고 있는 것으로 해석할 수 있다.

체중관리($t=3.305$, $p<.01$)요인에서는 남자가 여자보다 높은 점수로 확인되었으며, 이는 나이가 들어도 신체적으로 젊음을 가꾸고자 하는 경향이 남자들에게도 크게 나타나면서 비만 정도, 몸매, 체중에 대한 중요성을 높게 지각하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 과거에는 여자 위주로 행해지던 외모관리의 의미에서 벗어나 현대에는 남녀 모두에게 필수적인 항목으로 뷰티헬스케어행동이 자리 잡았다는 것을 의미한다(이나현, 2021).

연령대별 뷰티헬스케어행동의 차이에서는 체력관리($F=3.956$, $p<.01$), 피부관리($F=3.946$, $p<.01$), 체중관리($F=6.622$, $p<.001$), 영양관리($F=16.095$, $p<.001$) 모든 요인에서 집단별로 차이가 있음을 알 수 있었다. 체력관리와 피부관리에서는 55-59세가 50-54세보다 높게 나타났으며, 체중관리는 55-59세와 60-64세가 50-54세보다 높은 점수를 보였고, 영양관리에서도 50-54세가 가장 낮은 결과로 확인되었다. 이와 같은 결과는 연령이 증가하면서 식습관과 체중관리에 대해 높게 나타난 박주영과 김명(1988)의

연구와 맥락을 같이하고 있고, 이는 성인병으로 인한 현대인의 사망률이 지속적으로 증가함에 따라 50대 중반이 넘어가면서 건강유지나 성인질환 예방에 대한 실천이 높은 것으로 해석할 수 있다.

거주지별 차이로는 체력관리를 제외한 모든 요인에서 집단별로 차이를 보였고, 피부관리($F=13.982$, $p<.001$)에서는 수도권과 경기권이 전라권과 그 외 지역보다 높게 나타났고, 체중관리($F=7.439$, $p<.01$)에서는 그 외 지역이 가장 낮게, 영양관리($F=4.981$, $p<.01$)에서는 수도권이 그 외 지역보다 높은 결과를 보였다.

결혼상태에 따른 뷰티헬스케어행동의 체력관리($F=4.696$, $p<.001$)요인에서만 집단별로 차이를 보였고, 결혼한 상태인 사람들보다 이혼한 상태인 사람들의 점수가 더 높게 나타났는데 이는 김민성(2021)의 선행연구와 상반된 결과로서 배우자와의 관계 만족도가 전체적인 삶의 만족도에 영향을 미치는 것으로 보여지며, 이는 건강관리와 상관관계가 있음으로 추정된다.

월평균 뷰티헬스케어비용의 차이에서는 체력관리($F=39.833$, $p<.001$), 피부관리($F=7.579$, $p<.001$), 체중관리($F=6.293$, $p<.001$), 영양관리($F=4.905$, $p<.001$) 뷰티헬스케어행동의 모든 요인에서 집단별로 차이가 있음을 알 수 있었으며, 체력관리의 경우 10만원 미만보다 10-20만원 미만이, 10-20만원 미만보다 40-50만원 미만이 높게 나왔고, 다른 요인들에서도 10만원 미만이 가장 낮은 점수로 확인되었다.

〈표 9〉 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 뷰티헬스케어행동 차이분석

일반적 특성	뷰티헬스케어행동				
	체력관리	피부관리	체중관리	영양관리	
성별	남 ^a	2.17	2.60	3.11	3.26
	여 ^b	2.93	2.81	2.85	3.19
	t값	-10.568***	-3.080**	3.305**	1.058
	사후분석	b>a	b>a	a>b	-
연령대	50-54세 ^a	2.51	2.62	2.77	2.95
	55-59세 ^b	2.79	2.90	3.08	3.42
	60-64세 ^c	2.56	2.71	3.22	3.25
	65-69세 ^d	2.43	2.61	2.91	3.42
	F값	3.956**	3.946**	6.622***	16.095***
	사후분석	b>d, b>a	b>a	c>a, b>a	b>a, d>a, c>a
거주지	서울 ^a	2.69	2.86	2.94	3.38
	경기권 ^b	2.68	3.00	3.04	3.20
	전라권 ^c	2.47	2.54	3.11	3.18
	그 외 지역 ^d	2.48	2.37	2.50	3.00
	F값	2.499	13.982***	7.439**	4.981**
	사후분석	-	b>d, a>d, b>c, a>c	c>d, b>d, a>d	a>d
결혼상태	결혼 ^a	2.53	2.70	2.97	3.22
	미혼 ^b	2.67	2.68	3.10	3.08
	이혼 ^c	3.13	2.81	2.88	3.22
	사별 ^d	2.84	2.95	2.90	3.51
	F값	4.696**	0.890	0.359	1.797
	사후분석	c>a	-	-	-
월평균 뷰티헬스케어 비용	10만원 미만 ^a	2.17	2.55	2.82	3.11
	10~20만원 미만 ^b	2.92	2.82	2.99	3.28
	20~30만원 미만 ^c	3.12	2.91	3.30	3.43
	30~40만원 미만 ^d	3.24	2.89	3.26	3.38
	40~50만원 미만 ^e	3.65	3.04	3.17	3.70
	50만원 이상 ^f	3.27	3.33	3.59	3.36
	F값	39.833***	7.579***	6.293***	4.905***
	사후분석	e>b>a, f>a, d>a, c>a	f>a	f>a, c>a	e>a

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

4) 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 성공적 노화 차이분석

일반적 특성에 따른 액티브시니어의 성공적 노화의 차이를 분석한 결과는 <표 10>과 같다.

성별에 따른 성공적 노화의 차이는 인지·정신적 건강($t=2.899$, $p<.01$)과 식생활 건강($t=-2.392$, $p<.01$)에서만 집단별로 유의미한 차이가 있었으며, 인지·정신적 건강에서는 남자보다 여자가 높고, 식생활 건강에서는 여자보다 남자가 높은 상반된 결과가 확인되었다. 이러한 결과는 남자는 신체적인 건강이 행복을 결정하는 중요한 요인이지만 나이가 들어감에 따라 여자는 신체적 건강보다는 가족이나 사회적인 역할인 정신적 건강을 더욱 고려하기(권중동, 조주연, 2000) 때문이라고 할 수 있다.

연령대별 차이에서도 인지·정신적 건강($F=6.511$, $p<.001$)과 식생활 건강($F=5.409$, $p<.01$)요인에 대해서만 집단별로 차이가 있음을 알 수 있었다. 성공적 노화 중 인지·정신적 건강요인에서는 50-54세보다 55-59세, 60-64세, 65-69세가 더 높은 점수를 보였으며, 식생활 건강요인에서도 50-54세보다 55-59세, 60-64세가 더 높게 나타났다.

거주지별 구분의 경우에 성공적 노화 중 신체적 건강요인을 제외한 인지·정신적 건강($F=11.550$, $p<.001$), 사회적 지지($F=5.609$, $p<.01$), 식생활 건강($F=4.535$, $p<.01$)요인에서 집단별로 차이를 보였으며, 인지·정신적 건강요인에서는 그 외 지역보다 서울, 경기권, 전라권이 더 높게 나타났음을 확인할 수 있었다. 사회적 지지요인에서는 전라권과 그 외 지역보다 서울이 높은 점수를 보였고, 식생활 건강에서도 그 외 지역보다 서울과 경기권이 더 높다는 결과를 보였다.

자녀유무에 따른 성공적 노화의 차이에서는 인지·정신적 건강($t=-2.391$, $p<.005$), 신체적 건강($t=-2.418$, $p<.01$)요인에서만 집단별로 차이를 보였

고, 모든 요인에서 자녀가 없는 사람이 자녀가 있는 사람보다 높았다. 이는 임안나 외(2014)의 선행연구와 일치한 결과로 확인되었다. 이러한 결과는 현대에서는 부모로서 자녀에 대한 걱정과 요구되어지는 희생으로 인해 성공적 노화에 부적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있으며, 자녀에게 의지하지 않고 독립적으로 살고 싶어 하는 욕구가 반영된 결과라 할 수 있다.

최종학력별 구분에서는 인지·정신적 건강($F=6.852, p<.01$), 사회적 지지($F=3.787, p<.05$)요인에서만 집단별로 유의미한 결과가 나타났고, 인지·정신적 건강에서는 고등학교 졸업 이하나 대학교 졸업보다 대학원 이상이 높았으며, 사회적 지지요인에서도 대학교 졸업보다 대학원 이상이 높다는 것을 알 수 있었고, 선행연구(김가람, 2019)의 연구와 일치하였다. 이와 같이 학력에 차이가 있다는 것은 고도화되는 산업사회에 학력은 성공적 노화를 위한 중요한 요인임을 확인시켜주고 있다.

월평균 뷰티헬스케어비용에 따른 구분에서는 인지·정신적 건강($F=17.157, p<.001$), 사회적 지지($F=16.580, p<.001$), 신체적 건강($F=12.959, p<.001$) 요인에서 집단별로 차이가 있음을 알 수 있었다. 모든 요인에서 20-30만원 미만, 30-40만원 미만, 40-50만원 미만, 50만원 이상이 10만원 미만이나 10-20만원 미만보다 높게 확인되었다.

〈표 10〉 일반적 특성에 따른 액티브시니어의 성공적 노화 차이분석

일반적 특성		성공적 노화			
		인지·정신적 건강	사회적 지지	신체적 건강	식생활 건강
성별	남 ^a	2.95	3.58	3.44	3.39
	여 ^b	3.10	3.58	3.46	3.20
	t값	-2.392**	0.070	-0.503	2.899**
	사후분석	b>a	-	-	a>b
연령대	50-54세 ^a	3.15	3.51	3.42	2.86
	55-59세 ^b	3.42	3.65	3.40	3.15
	60-64세 ^c	3.45	3.63	3.59	3.12
	65-69세 ^d	3.16	3.55	3.43	3.07
	F값	6.511***	1.737	2.474	5.409**
	사후분석	c>a, d>a, b>a	-	-	b>a, c>a
거주지	서울 ^a	3.45	3.73	3.54	3.09
	경기권 ^b	3.32	3.55	3.40	3.13
	전라권 ^c	3.28	3.54	3.43	3.01
	그 외 지역 ^d	2.81	3.39	3.38	2.74
	F값	11.550***	5.609**	1.670	4.535**
	사후분석	a>d, b>d, c>d	a>d, a>c	-	b>d, a>d
자녀유무	예 ^a	3.26	3.57	3.43	3.04
	아니오 ^b	3.54	3.66	3.65	2.97
	t값	-2.391*	-0.929	-2.418**	0.603
	사후분석	b>a	-	b>a	-
최종학력	고등학교 졸업 이하 ^a	3.22	3.59	3.50	3.04
	대학교 졸업 ^b	3.29	3.52	3.37	3.04
	대학원 이상 ^c	3.63	3.77	3.55	2.94
	F값	6.852**	3.787*	3.422*	0.511
	사후분석	c>a, c>b	c>b	-	-
월평균 뷰티헬스케어 비용	10만원 미만 ^a	3.08	3.41	3.32	2.97
	10~20만원 미만 ^b	3.33	3.59	3.44	3.09
	20~30만원 미만 ^c	3.67	3.94	3.66	3.11
	30~40만원 미만 ^d	3.56	4.04	3.88	2.93
	40~50만원 미만 ^e	3.84	3.92	3.65	3.33
	50만원 이상 ^f	4.03	4.07	4.04	3.10
	F값	17.157***	16.580***	12.959***	1.471
	사후분석	f>a, e>a, f>b, c>a	f>A, d>a, c>a, e>a, f>b, d>b, c>b	f>a, f>b, d>a, d>b, c>a	-

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

4. 액티브시니어의 신체적 자기지각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어 행동 및 성공적 노화 간의 상관관계

본 연구에서는 앞서 제시한 각 항목변수의 상관관계를 검증하였고, 상관관계 분석을 통하여 검증된 액티브시니어의 신체적 자기지각(외모, 식이, 숙면, 신체활력), 긍정심리자본(탄력성, 자기효능감, 낙관주의), 뷰티헬스케어 행동(체력관리, 피부관리, 체중관리, 영양관리) 및 성공적 노화(인지·정신적 건강, 사회적 지지, 신체적 건강, 식생활 건강) 각 변수들의 인과관계를 검증하였다.

다음 <표 11>은 각 변수 간 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계 검증을 시행한 결과이다.

첫째, 분석결과 독립변수인 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘외모’ 요인은 종속변수인 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘체력관리’ 요인과 ‘성공적 노화’ 중 ‘식생활 건강’ 요인에 대해 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났고, 나머지 모든 요인에서는 유의미한 것으로 나타났다($p>.05$).

둘째, 독립변수인 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘식이’ 요인은 모든 요인에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($p<.01$).

셋째, 독립변수인 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘숙면’ 요인은 종속변수인 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘체력관리’ 요인과 ‘피부관리’ 요인 및 ‘체중관리’ 요인에 대해 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났고, 나머지 모든 요인에서 유의미한 것으로 나타났다($p<.01$).

넷째, 독립변수인 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘신체활력’은 모든 요인에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($p<.05$).

다섯째, 긍정심리자본은 모든 요인에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며($p<.01$), 여섯째, 독립변수인 ‘뷰티헬스케어행동’은 신체적 자기지각

중 숙면에서 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 나머지 모든 요인에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($p < .05$).

일곱째, 성공적 노화는 뷰티헬스케어행동 중 외모와 숙면이 식생활 건강에 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 나머지 모든 요인에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($p < .01$).

〈표 11〉 상관관계분석

구분	평균	표준 편차	외모	식이	숙면	신체 활력	탄력성	자기 효능감	낙관 주의	체력 관리	피부 관리	체중 관리	영양 관리	인간 정신적 건강	사회적 지지	신체적 건강	식생활 건강
외모	3.66	.771	--														
신체적 자기 지각	3.44	.712	.289**	--													
숙면	3.10	.906	.271**	.174**	--												
신체활력	2.90	.841	.334**	.356**	.245**	--											
탄력성	3.52	.594	.229**	.392**	.174**	.305**	--										
자기효능감	3.70	.540	.238**	.322**	.207**	.216**	.596**	--									
낙관주의	3.45	.593	.246**	.316**	.279**	.310**	.607**	.650**	--								
체력관리	2.58	.967	.073	.181**	.022	.090*	.236**	.190**	.216**	--							
피부관리	2.71	.869	.090*	.214**	.058	.215**	.246**	.129**	.242**	.459**	--						
체중관리	2.97	.989	.227**	.260**	.070	.451**	.306**	.223**	.298**	.236**	.324**	--					
영양관리	3.22	.771	.208**	.215**	.107**	.269**	.301**	.204**	.345**	.311**	.335**	.390**	--				
인간·정신적 건강	3.29	.807	.147**	.335**	.143**	.416**	.452**	.384**	.442**	.317**	.368**	.636**	.378**	--			
사회적 지지	3.58	.674	.281**	.393**	.348**	.349**	.560**	.656**	.652**	.254**	.231**	.364**	.376**	.515**	--		
신체적 건강	3.45	.651	.275**	.406**	.206**	.299**	.633**	.632**	.580**	.254**	.189**	.334**	.224**	.422**	.605**	--	
식생활 건강	3.03	.775	.005	.202**	.006	.137**	.238**	.128**	.225**	.249**	.443**	.251**	.428**	.235**	.245**	.157**	--

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

5. 액티브시니어의 신체적 자기지각 및 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화에 미치는 영향

1) 액티브시니어의 신체적 자기지각이 긍정심리자본, 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화 각각에 미치는 영향

(1) 액티브시니어의 신체적 자기지각이 긍정심리자본에 미치는 영향

액티브시니어의 신체적 자기지각이 긍정심리자본에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과는 <표 12>와 같다.

액티브시니어의 신체적 자기지각 중 ‘식이’와 ‘신체활력’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 긍정심리자본 중 ‘탄력성’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 신체적 자기지각 중 ‘식이’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 긍정심리자본 중 ‘자기효능감’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘외모’와 ‘숙면’ 요인은 $p < .01$ 유의수준에서 긍정심리자본 중 ‘자기효능감’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 신체적 자기지각 중 ‘식이’와 ‘숙면’과 ‘신체활력’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 긍정심리자본 중 ‘낙관주의’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘외모’ 요인은 $p < .05$ 유의수준에서 긍정심리자본 중 ‘낙관주의’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 종합해보면, 신체적 자기지각의 모든 하위요인들이 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감, 탄력성, 낙관주의와 정적인 상관관계가 있었다. 즉, 액티브시니어들은 자신의 외모나 식이, 숙면뿐만 아니라 신체적인 능력에 대해 긍정적으로 인지할수록 낙관적인 성향을 띄며, 스트레

스 대처능력과 같은 탄력성과 자기효능감도 높은 것으로 조사되었다.

Fox & Corbin(1989)의 연구에서 신체적 외모는 삶을 통해 지속적으로 자기효능감에 가장 지배적인 측면으로 보여져왔고, 신체적 자기지각의 하위 요인인 신체활력 또한 긍정적인 심리에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다.

자신의 신체적인 건강에 대한 믿음은 자신감을 높여주며 이는 스스로를 높게 평가하고 인식하는 힘을 갖게 하지만, 김유진 외(2015)의 연구에서는 이상적인 신체적 기준이 너무 높을 경우에는 자기효능감이 낮게 인식될 수 있기 때문에 바람직한 신체적 자기지각 태도의 형성이 매우 중요한 요소임을 시사하고 있다.

본 연구의 결과는 신체적 자기지각이 높을수록 긍정심리자본에 정적인 영향을 미친다는 선행연구(이혜정, 2021; Seligman et. al., 2005)와 부분적으로 일치하는 결과로 나타났으며, 연령이 높아질수록 신체활동으로 인한 신체적인 건강이 심리적인 건강에 직접적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다.

따라서, 액티브시니어들이 바람직한 신체지각을 위해 이상적인 신체표준을 적절하게 인식하고 있는지 정도를 파악하여, 신체적 자기지각과 긍정심리자본을 높이면 행복하고 성공적인 노년의 삶 또한 증진시킨다고 할 수 있다.

〈표 12〉 액티브시니어의 신체적 자가지각이 긍정심리자본에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.
탄력성	(상수)	2.037	.173		11.752	.000***
	신체적 자가지각-외모	.057	.030	.073	1.872	.062
	신체적 자가지각-식이	.216	.033	.259	6.516	.000***
	신체적 자가지각-숙면	.041	.025	.062	1.648	.100
	신체적 자가지각-신체활력	.112	.028	.159	3.972	.000***
R ² =.230 adj. R ² =.220 F=22.908***						
긍정심리자본	(상수)	2.647	.160		16.527	.000***
	신체적 자가지각-외모	.082	.028	.116	2.922	.004**
	신체적 자가지각-식이	.146	.031	.193	4.783	.000***
	신체적 자가지각-숙면	.069	.023	.116	3.030	.003**
	신체적 자가지각-신체활력	.038	.026	.059	1.448	.148
R ² =.204 adj. R ² =.193 F=19.622**						
낙관주의	(상수)	1.863	.170		10.940	.000***
	신체적 자가지각-외모	.070	.030	.090	2.344	.019*
	신체적 자가지각-식이	.119	.033	.143	3.656	.000***
	신체적 자가지각-숙면	.120	.024	.183	4.959	.000***
	신체적 자가지각-신체활력	.122	.028	.173	4.404	.000***
R ² =.254 adj. R ² =.244 F=26.027**						

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

(2) 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향

액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과는 <표 13>과 같다.

액티브시니어의 신체적 자기지각의 모든 요인들이 뷰티헬스케어행동 중 ‘체력관리’ 요인에 유의하지 않은 것으로 나타났다.

액티브시니어의 신체적 자기지각 중 ‘신체활력’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘피부관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘식이’ 요인은 $p < .01$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘피부관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 신체적 자기지각 중 ‘신체활력’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘체중관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘외모’와 ‘숙면’ 요인은 $p < .05$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘체중관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 신체적 자기지각 중 ‘신체활력’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘영양관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘외모’ 요인은 $p < .01$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘영양관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상을 종합해보면 스스로의 신체지각능력이 외모를 관리하거나 건강을 증진시키는 뷰티헬스케어행동에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 특히, 자기 자신의 신체활력에 대한 중요성을 높게 인식할수록 내외적인 관리를 촉진시키는 역할을 하며, 이는 운동에 대한 중요성과 운동을 지속을 결정하는데 막대한 영향을 미치는 것으로 보인다.

김종욱(2010)은 스트레스에 많이 노출되어 살아가는 현대사회에서 중년 여성의 신체만족도를 높여주면 외모를 관리하려는 노력의 증가로 이어질 수

있음을 밝혔으나, 오은택(2011)은 건강에 대한 부정적인 자기지각을 하는 사람일수록 신체에 대한 불만족을 해소하기 위해 건강을 증진시키기 위한 행동에 적극적일 수 있음을 제안하였다. 이러한 결과는 신체적인 자기지각이 외적인 건강과 내적인 건강에 따라 다르게 나타날 수 있음을 보여준다.

본 연구 결과는 신체적 자기지각이 높을수록 건강과 외모에 대한 관리행동이 높아진다는 선행연구(심재숙, 2013; 심정은, 고애란, 1997)와 일치하는 결과이며, 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 유의미한 영향을 미친다고 보고한 연구(김혜정, 2008; 강승희, 이명희, 1993)를 지지한다.

따라서 액티브시니어의 신체 외적인 건강상태와 정신적인 스트레스 부분에 대한 긍정적이고 부정적인 인식에 따라 외모나 건강을 관리하고 증진시키려는 노력이 관련성을 가지고 상호작용함을 알 수 있었다.

〈표 13〉 액티브시니어의 신체적 자가지각이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.
체력 관리	(상수)	.384	.264	.	1.453	.147
	신체적 자가지각-외모	.062	.046	.049	1.339	.181
	신체적 자가지각-식이	.094	.051	.069	1.867	.062
	신체적 자가지각-숙면	-.013	.038	-.012	-.337	.736
	신체적 자가지각-신체활력	.074	.043	.065	1.726	.085
$R^2 = .325$ adj. $R^2 = .316$ $F=36.885^{**}$						
뷰티 헬스 케어 행 동	(상수)	1.252	.271	.	4.623	.000***
	신체적 자가지각-외모	.004	.047	.003	.075	.940
	신체적 자가지각-식이	.138	.052	.113	2.668	.008**
	신체적 자가지각-숙면	-.003	.038	-.003	-.087	.931
	신체적 자가지각-신체활력	.182	.044	.176	4.131	.000***
$R^2 = .120$ adj. $R^2 = .109$ $F=10.485^{**}$						
체중 관리	(상수)	1.080	.282	.	3.829	.000***
	신체적 자가지각-외모	.100	.049	.078	2.027	.043*
	신체적 자가지각-식이	.091	.054	.065	1.681	.093
	신체적 자가지각-숙면	-.079	.040	-.073	-1.978	.048*
	신체적 자가지각-신체활력	.469	.046	.399	10.235	.000***
$R^2 = .264$ adj. $R^2 = .254$ $F=27.493^{**}$						
영양 관리	(상수)	1.494	.235	.	6.345	.000***
	신체적 자가지각-외모	.113	.041	.113	2.759	.006**
	신체적 자가지각-식이	.088	.045	.081	1.951	.052
	신체적 자가지각-숙면	.015	.033	.017	.444	.657
	신체적 자가지각-신체활력	.183	.038	.200	4.782	.000***
$R^2 = .156$ adj. $R^2 = .145$ $F=14.139^{**}$						

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

(3) 액티브시니어의 신체적 자기지각이 성공적 노화에 미치는 영향

액티브시니어의 신체적 자기지각이 성공적 노화에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과는 <표 14>와 같다.

액티브시니어의 신체적 자기지각 중 ‘식이’와 ‘신체활력’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘인지·정신적 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 신체적 자기지각 중 ‘식이’와 ‘숙면’, ‘신체활력’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘사회적 지지’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘외모’ 요인은 $p < .05$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘사회적 지지’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 신체적 자기지각 중 ‘식이’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘신체적 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고, ‘외모’와 ‘신체활력’ 요인은 $p < .01$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘신체적 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘숙면’ 요인은 $p < .05$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘신체적 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 신체적 자기지각 중 ‘식이’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘식생활 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘외모’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘식생활 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘신체활력’ 요인은 $p < .01$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘식생활 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같이 신체적인 자기지각이 성공적 노화를 결정하는 중요한 요인임을 보여주었으며, 성공적 노화인식이 신체적인 건강상태와 인식에 따라 좋아질

것이라고 할 수 있지만 그 차이는 사람마다 성별과 연령에 따라 다르게 나타날 수 있다는 것을 알 수 있었다.

김유라(2017)는 노인의 인구수가 증가하면서 성공적인 노년기의 삶에 대해 신체적 건강이 가장 중요한 영향변인이라고 하였고, 이는 노인 스스로의 정확한 신체적 자기지각이 필요하고 이를 바탕으로 자신의 건강관리 능력을 기르는 환경을 만드는 것이 필수적이라고 하였다.

노인들이 지각하는 신체적 건강과 정신적 건강이 성공적 노화와 상관관계가 있다고 한 선행연구(김우경, 2018; 홍순범, 2019)는 신체적, 정신적 건강상태가 양호하다고 지각하는 노인들이 자신의 삶의 수용도가 높아 성공적 노화에 직접적으로 영향을 끼친다는 결과를 도출하였으며, 본 연구의 결과와 유사함을 보인다.

본 연구 결과는 신체적 자기지각의 요인이 성공적 노화에 영향을 미치는 것으로 나타난 연구결과(이지명, 2016; 조건상 외, 2012)와 부분적으로 일치하며, 이해정(2021)의 연구에서 신체적 자기개념 요인 중 신체활력 요인이 성공적 노화를 설명하는 정도가 다른 요인들보다 상대적으로 컸다는 결과와 맥락을 같이한다.

〈표 14〉 액티브시니어의 신체적 자가지각이 성공적 노화에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.	
	(상수)	1.902	.224		8.507	.000***	
인자· 정신적 건강	신체적 자가지각-외모	-.045	.039	-.043	-1.143	.253	
	신체적 자가지각-식이	.170	.043	.150	3.986	.000***	
	신체적 자가지각-숙면	.021	.032	.024	.675	.500	
	신체적 자가지각-신체활력	.322	.036	.335	8.837	.000***	
$R^2 = .305$ adj. $R^2 = .296$ $F=33.604^{**}$							
사회적 지지	(상수)	1.492	.182		8.175	.000***	
	신체적 자가지각-외모	.079	.032	.090	2.476	.014*	
	신체적 자가지각-식이	.196	.035	.207	5.609	.000***	
	신체적 자가지각-숙면	.177	.026	.238	6.842	.000***	
성 공 적 노 화	신체적 자가지각-신체활력	.139	.030	.174	4.684	.000***	
	$R^2 = .336$ adj. $R^2 = .328$ $F=38.823^{**}$						
	(상수)	1.501	.185		8.103	.000***	
	신체적 자가지각-외모	.107	.032	.126	3.300	.001**	
신체적 건강	신체적 자가지각-식이	.236	.035	.258	6.667	.000***	
	신체적 자가지각-숙면	.065	.026	.090	2.462	.014*	
	신체적 자가지각-신체활력	.104	.030	.135	3.461	.001***	
$R^2 = .267$ adj. $R^2 = .257$ $F=27.853^{**}$							
식생활 건강	(상수)	1.882	.247		7.614	.000***	
	신체적 자가지각-외모	-.065	.043	-.065	-1.519	.129	
	신체적 자가지각-식이	.201	.047	.185	4.255	.000***	
	신체적 자가지각-숙면	-.019	.035	-.022	-.528	.598	
	신체적 자가지각-신체활력	.110	.040	.119	2.724	.007**	
$R^2 = .078$ adj. $R^2 = .066$ $F=6.506^{**}$							

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

2) 액티브시니어의 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화에 미치는 영향

(1) 액티브시니어의 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향

액티브시니어의 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과는 <표 15>와 같다.

액티브시니어의 긍정심리자본 중 ‘탄력성’ 요인은 $p < .01$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘체력관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다, ‘자기효능감’ 요인과 ‘낙관주의’는 뷰티헬스케어행동 중 ‘체력관리’ 요인에 유의하지 않은 것으로 나타났다.

액티브시니어의 긍정심리자본 중 ‘탄력성’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘피부관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다, ‘낙관주의’ 요인은 $p < .01$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘피부관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘자기효능감’ 요인은 $p < .05$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘피부관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 긍정심리자본 중 ‘탄력성’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘체중관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다, ‘낙관주의’ 요인은 $p < .01$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘체중관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 긍정심리자본 중 ‘낙관주의’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘영양관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다, ‘탄력성’ 요인은 $p < .01$ 유의수준에서 뷰티헬스케어행동 중 ‘영양관리’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 결론을 종합해보면, 긍정심리자본의 하위요인인 탄력성, 낙관주의, 자기효능감이 높을수록 뷰티헬스케어행동을 많이 하는 것으로 확인되었고, 시니어 세대들은 외부적인 요인보다 내부적인 자기효능감, 낙관주의와 같은 심리적 요인이 자기 자신을 관리하고 개발하는 행동에 중요한 요인으로 작용한다고 볼 수 있다.

안채운(2019)은 외모나 내적 자신감이 사회관계나 대인관계에서 중요한 역할을 한다고 하였고, 이는 자기효능감이나 탄력성이 높은 사람일수록 외모나 건강관리에 적극적이라고 할 수 있다. 이는 본 연구의 자기효능감이 체력관리와 유의미한 영향이 없었다는 결과와 상이한 결과로 나타났으며, 이러한 결과는 이전의 시니어 세대와 달리 액티브시니어는 육체적인 나이에 크게 영향을 받지 않기 때문이라고 추정된다.

중년여성의 신체관련 스트레스와 뷰티케어행동에 대해 연구한 전현진과 정명선(2008)의 연구에서는 긍정심리자본이 낮을수록 스스로를 관리하고 발전시키려는 노력이 높게 나타났으나 반면, 최정민(2014)은 긍정심리자본이 높을수록 건강관리가 높게 나타났다고 한 결과로 본 연구와 부분적으로 유사함을 보였다.

따라서, 액티브시니어의 긍정심리자본과 생활만족의 상관성을 통해 뷰티헬스케어행동이 높아질 수 있음을 시사한다.

〈표 15〉 액티브시니어의 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.
체력 관리	(상수)	.206	.293	.	.701	.483
	긍정심리자본-탄력성	.198	.072	.121	2.740	.006**
	긍정심리자본-자기효능감	-.002	.084	-.001	-.023	.982
	긍정심리자본-낙관주의	.076	.077	.047	.990	.322
	R ² =.329 adj. R ² =.322 F=43.089**					
뷰티 헬스 케어 행 동	(상수)	1.387	.301	.	4.600	.000***
	긍정심리자본-탄력성	.260	.074	.178	3.510	.000***
	긍정심리자본-자기효능감	-.224	.086	-.139	-2.593	.010*
	긍정심리자본-낙관주의	.261	.079	.178	3.290	.001**
	R ² =.121 adj. R ² =.111 F=12.024**					
체중 관리	(상수)	1.282	.338	.	3.799	.000***
	긍정심리자본-탄력성	.316	.083	.190	3.804	.000***
	긍정심리자본-자기효능감	-.058	.097	-.032	-.600	.548
	긍정심리자본-낙관주의	.261	.089	.157	2.939	.003**
	R ² =.148 adj. R ² =.139 F=15.295**					
영양 관리	(상수)	1.409	.260	.	5.418	.000***
	긍정심리자본-탄력성	.223	.064	.172	3.487	.001**
	긍정심리자본-자기효능감	-.114	.074	-.080	-1.531	.126
	긍정심리자본-낙관주의	.337	.069	.259	4.919	.000***
	R ² =.169 adj. R ² =.159 F=17.789**					

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

(2) 액티브시니어의 긍정심리자본이 성공적 노화에 미치는 영향

액티브시니어의 긍정심리자본이 성공적 노화에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과는 <표 16>과 같다.

액티브시니어의 긍정심리자본 중 ‘탄력성’과 ‘낙관주의’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘인지·정신적 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, ‘자기효능감’ 요인은 성공적 노화 중 ‘인지·정신적 건강’ 요인에 유의하지 않은 것으로 나타났다.

액티브시니어의 긍정심리자본의 모든 요인들이 $p < .001$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘사회적 지지’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 긍정심리자본의 모든 요인들이 $p < .001$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘신체적 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

액티브시니어의 긍정심리자본 중 ‘탄력성’ 요인은 $p < .001$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘식생활 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, ‘낙관주의’ 요인은 $p < .01$ 유의수준에서 성공적 노화 중 ‘식생활 건강’ 요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과를 살펴보면, 긍정심리자본이 높게 나타날수록 노년기의 성공적인 삶에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인하였다. 즉, 힘든 상황을 대처하는 능력과 자기인식에 대한 지각이 높은 사람이 미래에 대한 긍정적인 믿음이 높고 이는 성공적 노화에 직접적인 영향을 미칠 것으로 보인다.

장재원(2014)은 개인이 가지고 있는 대처능력이 성공적 노화에 영향을 미치는 가장 유력한 요인이라고 하였고, 즉, 노인이 긍정적으로 자기가치를 인식할수록 심리적 만족감이 높아지며 이는 성공적인 노화를 이루는 중요한

경로라고 해석할 수 있다.

퇴직한 고령학습자의 긍정심리자본이 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미친다고 한 이경란(2019)의 연구에서는 긍정심리자본의 요인 중 자기효능감과 낙관주의가 다른 요인에 비해 성공적 노화에 더 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

본 연구결과는 긍정심리자본이 성공적 노화에 직접적인 영향을 준다는 선행연구(이상주, 2020; Menec, 2003; 성혜영, 조희선, 2006; 나금희, 2017)와 일치하는 결과이며, 긍정적 측면에서 자기효능감이 성공적 노화에 유의미한 영향을 극대화 할 수 있다고 보고한 연구(이계상, 2018; 이기수, 2012)를 지지한다.

노후에 대한 관심이 높은 액티브시니어는 미래에 대한 긍정적인 믿음이나 태도, 스트레스 대처능력이나 자기 자신에 대한 신뢰를 높이고 이를 토대로 성공적인 노년기 삶을 계획하는 것이 중요하게 보인다.

〈표 16〉 액티브시니어의 긍정심리자본이 성공적 노화에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	<i>t</i>	<i>sig.</i>
인지· 정신적 건강	(상수)	1,149	.249	.	4.625	.000***
	긍정심리자본-탄력성	.329	.061	.242	5.377	.000***
	긍정심리자본-자기효능감	.059	.071	.040	.833	.405
	긍정심리자본-낙관주의	.269	.066	.198	4.111	.000***
$R^2 = .307$ adj. $R^2 = .299$ $F=38.837^{**}$						
사회적 지지	(상수)	.147	.169	.	.869	.385
	긍정심리자본-탄력성	.157	.042	.138	3.774	.000***
	긍정심리자본-자기효능감	.419	.048	.336	8.665	.000***
	긍정심리자본-낙관주의	.364	.045	.320	8.161	.000***
$R^2 = .540$ adj. $R^2 = .535$ $F=103.135^{**}$						
성 공 적 노 화	(상수)	-.016	.166	.	-.095	.924
	긍정심리자본-탄력성	.368	.041	.336	8.975	.000***
	긍정심리자본-자기효능감	.386	.048	.320	8.107	.000***
	긍정심리자본-낙관주의	.160	.044	.146	3.644	.000***
$R^2 = .522$ adj. $R^2 = .517$ $F=95.814^{**}$						
신체적 건강	(상수)	1,464	.273	.	5.363	.000***
	긍정심리자본-탄력성	.259	.067	.199	3.850	.000***
	긍정심리자본-자기효능감	-.116	.078	-.081	-1.480	.139
	긍정심리자본-낙관주의	.203	.072	.155	2.814	.005**
$R^2 = .092$ adj. $R^2 = .082$ $F=8.888^{**}$						
식생활 건강	(상수)	1,464	.273	.	5.363	.000***
	긍정심리자본-탄력성	.259	.067	.199	3.850	.000***
	긍정심리자본-자기효능감	-.116	.078	-.081	-1.480	.139
	긍정심리자본-낙관주의	.203	.072	.155	2.814	.005**
$R^2 = .092$ adj. $R^2 = .082$ $F=8.888^{**}$						

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

6. 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동 및 성공적 노화에 영향을 미치는 긍정심리자본의 매개효과 분석

1) 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 영향을 미치는 긍정심리자본의 매개효과

액티브시니어의 신체적 자기지각이 긍정심리자본을 매개로 뷰티헬스케어 행동에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

<표 17>에서 보는 바와 같이 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘체력관리’로 한 매개 회귀분석에서 매개변수인 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’은 유의하였으나, 나머지 모든 독립변수들이 유의하지 않아 매개효과가 있다고 판단할 수 없다.

액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘체력관리’로 한 매개 회귀분석에서 매개변수인 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’의 유의성이 .092로 유의하지 않아 추가적인 매개회귀 분석을 진행하지 않았다.

액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’를 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘체력관리’로 한 매개 회귀분석에서 매개변수인 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’는 유의하였으나, 나머지 모든 독립변수들이 유의하지 않아 매개효과가 있다고 판단할 수 없다.

〈표 17〉 액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 중 체력관리에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.
1	(상수)	.384	.264	.	1.453	.147
	신체적 자기지각-외모	.062	.046	.049	1.339	.181
	신체적 자기지각-식이	.094	.051	.069	1.867	.062
	신체적 자기지각-숙면	-.013	.038	-.012	-.337	.736
	신체적 자기지각-신체활력	.074	.043	.065	1.726	.085
	$R^2 = .325$ adj. $R^2 = .316$ $F=36.885^{**}$					
2	(상수)	.007	.290	.	.025	.980
	신체적 자기지각-외모	.051	.046	.041	1.116	.265
	신체적 자기지각-식이	.054	.052	.040	1.048	.295
	신체적 자기지각-숙면	-.020	.037	-.019	-.540	.590
	신체적 자기지각-신체활력	.053	.043	.047	1.237	.217
	긍정심리자본-탄력성	.185	.061	.114	3.022	.003 ^{**}
$R^2 = .335$ adj. $R^2 = .325$ $F=34.237^{**}$ $\Delta R^2 = .010$ $\Delta F=9.135^{**}$						
3	(상수)	.087	.317	.	0.273	.785
	신체적 자기지각-외모	.052	.046	.042	1.134	.257
	신체적 자기지각-식이	.078	.051	.057	1.515	.130
	신체적 자기지각-숙면	-.020	.038	-.019	-.541	.589
	신체적 자기지각-신체활력	.070	.043	.061	1.627	.104
	긍정심리자본-자기효능감	.112	.067	.063	1.689	.092
$R^2 = .328$ adj. $R^2 = .318$ $F=33.203^{**}$ $\Delta R^2 = .003$ $\Delta F=2.851$						
4	(상수)	.132	.288	.	0.460	.646
	신체적 자기지각-외모	.052	.046	.042	1.133	.257
	신체적 자기지각-식이	.078	.051	.058	1.537	.125
	신체적 자기지각-숙면	-.029	.038	-.027	-.756	.450
	신체적 자기지각-신체활력	.058	.044	.050	1.326	.185
	긍정심리자본-낙관주의	.135	.062	.083	2.161	.031 [*]
$R^2 = .330$ adj. $R^2 = .320$ $F=33.502^{**}$ $\Delta R^2 = .005$ $\Delta F=4.668^*$						

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

〈표 18〉에서 보는 바와 같이 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립 변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘피부관리’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘식이’ 변수는 ‘ $\beta=.113 > \beta=.079$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있으나, ‘신체활력’ 변수는 ‘ $\beta=.176 > \beta=.155$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘식이’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’를 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘피부관리’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘식이’ 변수는 ‘ $\beta=.113 > \beta=.094$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.176 > \beta=.153$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘식이’와 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

이상을 살펴보면, 액티브시니어가 올바른 음식섭취와 영양관리행동, 신체활력을 유지하거나 증진시키는 행동은 성공적 노화와 관계에 있어 긍정심리자본이 매개효과가 있다고 판단할 수 있다. 이는 자신의 신체이미지에 대한 지각이 자신을 건강하고 아름답게 가꾸는 행동과 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친다는 안채운(2019)의 연구를 지지하며, 자기 신체에 대한 자신감은 더 적극적으로 자신의 외모나 건강을 관리하는 행동으로 나타남을 시사한다.

현대사회에서 50-60대 액티브시니어들은 스스로를 노인으로 지각하지 않고 신체적인 나이에 비해 더 낮게 인식하는 경향이 있으며, 이들 중 대부분

은 직장에서 은퇴를 한 시기라 청년층에 비해 시간적, 경제적으로 여유가 많을 것으로 추측되고 경우에 따라서 더 많은 외모관리나 건강관리행동을 할 수 있을 것으로 보인다. 손신영(2006)의 연구에서는 신체적 건강상태의 지각이 심리적인 건강에도 영향을 미치며 이는 건강을 증진시키기 위한 행동에 직접적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 통해 자신의 신체에 대해 높게 지각할수록 자기효능감이 높아지고, 자기효능감이 높을수록 내·외적인 건강에 대한 관심이 증가하여 관리행동에 적극성을 띤다고 추론할 수 있다.

〈표 18〉 액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 중 피부관리에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.	
1	(상수)	1.252	.271	.	4.623	.000***	
	신체적 자기지각-외모	.004	.047	.003	.075	.940	
	신체적 자기지각-식이	.138	.052	.113	2.668	.008**	
	신체적 자기지각-숙면	-.003	.038	-.003	-.087	.931	
	신체적 자기지각-신체활력	.182	.044	.176	4.131	.000***	
R ² =.120 adj. R ² =.109 F=10.485**							
2	(상수)	.861	.298	.	2.891	.004**	
	신체적 자기지각-외모	-.007	.047	-.006	-.155	.877	
	신체적 자기지각-식이	.097	.053	.079	1.818	.070*	
	신체적 자기지각-숙면	-.011	.038	-.012	-.291	.771	
	신체적 자기지각-신체활력	.161	.044	.155	3.621	.000***	
3	(상수)	1.226	.326	.	3.761	.000***	
	신체적 자기지각-외모	.003	.048	.002	.058	.954	
	신체적 자기지각-식이	.137	.053	.112	2.590	.010*	
	신체적 자기지각-숙면	-.004	.039	-.004	-.104	.917	
	신체적 자기지각-신체활력	.182	.044	.176	4.112	.000***	
4	(상수)	.892	.294	.	3.031	.003**	
	신체적 자기지각-외모	-.010	.047	-.009	-.210	.834	
	신체적 자기지각-식이	.115	.052	.094	2.214	.027*	
	신체적 자기지각-숙면	-.027	.039	-.028	-.681	.496	
	신체적 자기지각-신체활력	.158	.044	.153	3.563	.000***	
R ² =.120 adj. R ² =.107 F=9.308** $\Delta R^2 =.000 \Delta F=.021 .884$							
피부관리	(상수)	.192	.063	.131	3.064	.002**	
	긍정심리자본-탄력성	.192	.063	.131	3.064	.002**	
	R ² =.134 adj. R ² =.121 F=10.491** $\Delta R^2 =.013 \Delta F=9.388**$						
	(상수)	.010	.068	.006	.146	.884	
	긍정심리자본-자기효능감	.010	.068	.006	.146	.884	
R ² =.120 adj. R ² =.107 F=9.308** $\Delta R^2 =.000 \Delta F=.021 .884$							
4	(상수)	.892	.294	.	3.031	.003**	
	신체적 자기지각-외모	-.010	.047	-.009	-.210	.834	
	신체적 자기지각-식이	.115	.052	.094	2.214	.027*	
	신체적 자기지각-숙면	-.027	.039	-.028	-.681	.496	
	신체적 자기지각-신체활력	.158	.044	.153	3.563	.000***	
R ² =.133 adj. R ² =.121 F=10.467** $\Delta R^2 =.013 \Delta F=9.197**$							

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

〈표 19〉에서 보는 바와 같이 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립 변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘체중관리’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외모’ 변수는 ‘ $\beta = .078 > \beta = .068$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있으며, ‘숙면’ 변수는 ‘ $\beta = -.073 < \beta = -.081$ ’임을 확인할 수 있어 유의하지 않은 것으로 나타나고 있다¹⁾. ‘신체활력’ 변수는 ‘ $\beta = .399 > \beta = .378$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’ 중 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘체중관리’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외모’ 변수는 ‘ $\beta = .078 > \beta = .068$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있으며, ‘숙면’ 변수는 ‘ $\beta = -.073 < \beta = -.082$ ’임을 확인할 수 있어 유의하지 않은 것으로 나타나고 있다. ‘신체활력’ 변수는 ‘ $\beta = .399 > \beta = .395$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’ 중 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’를 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘체중관리’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외모’ 변수는 ‘ $\beta = .078 > \beta = .066$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있으며, ‘숙면’ 변수는 ‘ $\beta = -.073 < \beta = -.096$ ’임을 확인할

1) Baron & Kenny에서는 1단계와 2단계에서 유의하고 1단계의 B값(절대값)이 2단계에서 감소하면 매개한다라고 평가함.

수 있어 유의하지 않은 것으로 나타나고 있다. ‘신체활력’ 변수는 ‘ $\beta = .399$
> $\beta = .377$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서
‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’
중 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

이러한 결과를 종합해보면, 신체적 자기지각과 뷰티헬스케어행동의 관계
에서 긍정심리자본이 매개효과를 나타낸다고 할 수 있다. 이는 신체적, 심리
적 건강상태를 높게 인지할수록 뷰티케어행동이 높다는 심재숙(2013)의 연
구와 맥락을 같이하며, 결과적으로 자기 자신의 신체에 대한 인식수준이 자
의식의 높고 낮음에 따라 체중관리에 영향을 미친다고 하였다.

따라서 자기 스스로 신체에 대한 지각이 높고 자신의 삶에 대한 회복력이
나 자신에 대한 자신감이 높을수록 외면에 대한 관리행동이 높게 나타나는
것을 확인할 수 있다.

〈표 19〉 액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 중 체중관리에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.	
체 중 관 리	(상수)	1.080	.282		3.829	.000***	
	1	신체적 자기지각-외모	.100	.049	.078	2.027	.043*
		신체적 자기지각-식이	.091	.054	.065	1.681	.093
		신체적 자기지각-숙면	-.079	.040	-.073	-1.978	.048*
		신체적 자기지각-신체활력	.469	.046	.399	10.235	.000***
		R ² =.264 adj. R ² =.254 F=27.493**					
	2	(상수)	.616	.309		1.992	.047*
		신체적 자기지각-외모	.087	.049	.068	1.776	.076
		신체적 자기지각-식이	.041	.055	.030	.751	.453
		신체적 자기지각-숙면	-.088	.040	-.081	-2.224	.027*
		신체적 자기지각-신체활력	.444	.046	.378	9.644	.000***
		긍정심리자본-탄력성	.228	.065	.137	3.495	.001**
	R ² =.278 adj. R ² =.268 F=26.243** $\Delta R^2 =.014 \Delta F=12.216^*$						
	3	(상수)	.689	.338		2.039	.042*
		신체적 자기지각-외모	.088	.049	.068	1.775	.076
		신체적 자기지각-식이	.069	.055	.050	1.260	.208
신체적 자기지각-숙면		-.089	.040	-.082	-2.222	.027*	
신체적 자기지각-신체활력		.464	.046	.395	10.124	.000***	
긍정심리자본-자기효능감		.147	.071	.081	2.079	.038*	
R ² =.269 adj. R ² =.258 F=25.051** $\Delta R^2 =.005 \Delta F=4.324^*$							
4	(상수)	.684	.306		2.236	.026*	
	신체적 자기지각-외모	.085	.049	.066	1.732	.084	
	신체적 자기지각-식이	.065	.054	.047	1.208	.228	
	신체적 자기지각-숙면	-.105	.041	-.096	-2.583	.010*	
	신체적 자기지각-신체활력	.444	.046	.377	9.592	.000***	
	긍정심리자본-낙관주의	.212	.066	.127	3.199	.001**	
R ² =.276 adj. R ² =.266 F=25.944** $\Delta R^2 =.012 \Delta F=10.236^*$							

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

〈표 20〉에서 보는 바와 같이 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립 변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘영양관리’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외모’ 변수는 ‘ $\beta=.113 > \beta=.099$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.200 > \beta=.170$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘외모’ 변수와 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘영양관리’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외모’ 변수는 ‘ $\beta=.113 > \beta=.102$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.200 > \beta=.194$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘외모’ 변수와 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’를 매개변수로 하여 종속변수를 ‘뷰티헬스케어행동’ 중 ‘영양관리’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외모’ 변수는 ‘ $\beta=.113 > \beta=.092$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.200 > \beta=.160$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘외모’ 변수와 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

이를 종합해보면, 자신의 외모나 신체활력에 대해 높게 지각할수록 뷰티

헬스케어행동이 증가하고 이러한 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 확인할 수 있었다. 한승훈(2022)의 연구에서 외모에 대한 만족도가 자기효능감과 같은 긍정적인 심리에 영향을 미치고 이는 건강하고 행복한 삶의 질과도 상관이 있다는 결과와 맥락을 같이한다.

이러한 결과는 자존감이 높고 삶의 태도에 낙관적인 노년층일수록 자기 자신의 신체지각이 높고 긍정적이며 외모관리나 건강관리행동에도 적극적인 모습을 보이는 것을 확인할 수 있다.

〈표 20〉 액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 뷰티헬스케어행동 중 영양관리에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.	
영양관리	(상수)	1.494	.235		6.345	.000***	
	신체적 자기지각-외모	.113	.041	.113	2.759	.006**	
	신체적 자기지각-식이	.088	.045	.081	1.951	.052	
	신체적 자기지각-숙면	.015	.033	.017	.444	.657	
	신체적 자기지각-신체활력	.183	.038	.200	4.782	.000***	
	R ² =.156 adj. R ² =.145 F=14.139**						
		(상수)	.993	.257		3.869	.000***
		신체적 자기지각-외모	.099	.040	.099	2.452	.015*
		신체적 자기지각-식이	.035	.046	.032	.756	.450
		신체적 자기지각-숙면	.005	.033	.006	.147	.883
	신체적 자기지각-신체활력	.156	.038	.170	4.075	.000***	
	긍정심리자본-탄력성	.246	.054	.190	4.558	.000***	
R ² =.183 adj. R ² =.171 F=15.282** $\Delta R^2 =.028 \Delta F=20.778^{**}$							
	(상수)	1.130	.282		4.004	.000***	
	신체적 자기지각-외모	.102	.041	.102	2.477	.014*	
	신체적 자기지각-식이	.068	.046	.062	1.481	.139	
	신체적 자기지각-숙면	.005	.034	.006	.159	.873	
	신체적 자기지각-신체활력	.178	.038	.194	4.655	.000***	
	긍정심리자본-자기효능감	.138	.059	.096	2.327	.020*	
R ² =.163 adj. R ² =.151 F=13.260** $\Delta R^2 =.007 \Delta F=5.414^*$							
	(상수)	.936	.252		3.722	.000***	
	신체적 자기지각-외모	.092	.040	.092	2.294	.022*	
	신체적 자기지각-식이	.052	.044	.048	1.173	.241	
	신체적 자기지각-숙면	-.021	.033	-.025	-.632	.527	
	신체적 자기지각-신체활력	.147	.038	.160	3.858	.000***	
	긍정심리자본-낙관주의	.300	.055	.230	5.488	.000***	
R ² =.195 adj. R ² =.184 F=16.511** $\Delta R^2 =.040 \Delta F=30.114^{**}$							

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

2) 액티브시니어의 신체적 자기지각이 성공적 노화에 영향을 미치는 긍정심리자본의 매개효과 검증

액티브시니어의 신체적 자기지각이 긍정심리자본을 매개로 성공적 노화에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

〈표 21〉에서 보는 바와 같이 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘인지·정신적 건강’으로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘식이’ 변수는 ‘ $\beta = .150 > \beta = .079$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta = .335 > \beta = .292$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘식이’ 변수와 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘인지·정신적 건강’으로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘식이’ 변수는 ‘ $\beta = .150 > \beta = .108$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta = .335 > \beta = .322$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘식이’ 변수와 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’를 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘인지·정신적 건강’으로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교

하면 ‘식이’ 변수는 ‘ $\beta=.150 > \beta=.112$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.335 > \beta=.289$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자기지각’ 중 ‘식이’ 변수와 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

이상을 종합해보면, 긍정심리자본은 신체적 자기지각과 성공적 노화의 관계에서 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

손지영(2019)의 연구에서 노년기의 신체활력은 건강을 유지시키고 정신적 안정을 갖게 하여 노화에 대한 불안을 해소하는데 도움이 된다고 하였고, 자기 자신의 신체에 대해 많이 인지하고 있다는 것은 그만큼 자신의 삶에 적극적이고 관심이 많은 것을 의미한다. 이러한 신체적 자기지각은 노년기의 상황을 탄력적으로 회복시키는 요소로 작용하여 현재의 삶에 만족을 느끼게 하고 정신적인 안정감을 갖게 하는 등 성공적 노화를 증진시킨다고 할 수 있다.

이지명(2016)의 연구에서는 나이가 들수록 외모보다는 건강과 관련된 신체활력요인과 식이요인이 성공적 노화에 미치는 영향이 크다는 것을 확인하였고, 이는 본 연구의 결과와 일치하였으며, 신체적 자기지각은 긍정심리자본을 지각할수록 성공적 노화에 긍정적인 영향을 준다고 할 수 있다.

〈표 21〉 액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 성공적 노화 중 인 지·정신적 건강에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.	
인 지 · 정 신 적 건 강	(상수)	1.902	.224	.	8.507	.000***	
	신체적 자기지각-외모	-.045	.039	-.043	-1.143	.253	
	신체적 자기지각-식이	.170	.043	.150	3.986	.000***	
	신체적 자기지각-숙면	.021	.032	.024	.675	.500	
	신체적 자기지각-신체활력	.322	.036	.335	8.837	.000***	
	R ² =.305 adj. R ² =.296 F=33.604**						
		(상수)	1.144	.237	.	4.823	.000***
		신체적 자기지각-외모	-.066	.037	-.063	-1.752	.080
		신체적 자기지각-식이	.090	.042	.079	2.125	.034*
		신체적 자기지각-숙면	.006	.031	.007	.207	.836
	신체적 자기지각-신체활력	.280	.035	.292	7.924	.000***	
	긍정심리자본-탄력성	.372	.050	.274	7.455	.000***	
R ² =.363 adj. R ² =.353 F=38.706** Δ R ² =.058 Δ F=55.582***							
	(상수)	1.028	.261	.	3.933	.000***	
	신체적 자기지각-외모	-.071	.038	-.068	-1.874	.061	
	신체적 자기지각-식이	.122	.042	.108	2.882	.004**	
	신체적 자기지각-숙면	-.001	.031	-.002	-.043	.966	
	신체적 자기지각-신체활력	.309	.035	.322	8.720	.000***	
	긍정심리자본-자기효능감	.330	.055	.221	6.023	.000***	
R ² =.344 adj. R ² =.334 F=35.620** Δ R ² =.039 Δ F=35.620***							
	(상수)	1.229	.235	.	5.226	.000***	
	신체적 자기지각-외모	-.070	.038	-.067	-1.851	.065	
	신체적 자기지각-식이	.127	.042	.112	3.064	.002**	
	신체적 자기지각-숙면	-.022	.031	-.025	-.703	.482	
	신체적 자기지각-신체활력	.277	.036	.289	7.802	.000***	
	긍정심리자본-낙관주의	.361	.051	.266	7.080	.000***	
R ² =.357 adj. R ² =.348 F=37.835** Δ R ² =.053 Δ F=50.133***							

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

〈표 22〉에서 보는 바와 같이 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립 변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘사회적 지지’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외모’ 변수는 ‘ $\beta=.090 > \beta=.062$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있으나, ‘식이’ 변수는 ‘ $\beta=.207 > \beta=.107$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘숙면’ 변수도 ‘ $\beta=.238 > \beta=.215$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있고, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.174 > \beta=.113$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’ 중 ‘식이’ 변수와 ‘숙면’ 변수, ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘사회적 지지’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외모’ 변수는 ‘ $\beta=.090 > \beta=.031$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있으나, ‘식이’ 변수는 ‘ $\beta=.207 > \beta=.108$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘숙면’ 변수도 ‘ $\beta=.238 > \beta=.180$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있고, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.174 > \beta=.144$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’ 중 ‘식이’ 변수와 ‘숙면’ 변수, ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’를 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘사회적 지지’로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외

모' 변수는 ' $\beta=.090 > \beta=.046$ '임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있으나, '식이' 변수는 ' $\beta=.207 > \beta=.137$ '임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, '숙면' 변수도 ' $\beta=.238 > \beta=.149$ '임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있고, '신체활력' 변수도 ' $\beta=.174 > \beta=.089$ '임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 '긍정심리자본' 중 '낙관주의' 매개변수는 액티브시니어의 '신체적 자기지각' 중 '식이' 변수와 '숙면' 변수, '신체활력' 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

이를 종합해보면, 신체적 자기지각과 성공적 노화의 관계에서 긍정심리자본이 매개효과가 있다고 판단할 수 있다. 신체활력을 통해 긍정심리자본을 획득하고 발달시켜 노년기의 삶의 질과 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구(유현미, 2020; 홍미화, 2016)의 결과를 지지하고, 노인의 성공적인 삶은 규칙적인 신체활동에서 오는 자기인식과 자아존중이 사회적 친밀감을 넓히며 적극적 삶의 기대를 증가시킴으로써 이루어낸다고 한 김수겸(2014)의 연구 결과와 부분적으로 일치한다.

백진호(2006)는 자신의 신체에 대한 긍정적인 지각이 긍정적인 사고방식과 사회적 친밀성 등에 영향을 주어 성공적인 삶에 가장 중요한 요인이라는 것을 확인하였으며, 신체적인 스스로의 지각과 내면에 대한 긍정적인 힘이 더해지면 신체적인 건강은 물론이고 사회적 유대감을 형성해 노년기 삶의 만족도가 높아질 것으로 보인다.

〈표 22〉 액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 성공적 노화 중 사회적 지지에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.	
사회적 지지	(상수)	1.492	.182	.	8.175	.000***	
	1	신체적 자기지각-외모	.079	.032	.090	2.476	.014*
		신체적 자기지각-식이	.196	.035	.207	5.609	.000***
		신체적 자기지각-숙면	.177	.026	.238	6.842	.000***
		신체적 자기지각-신체활력	.139	.030	.174	4.684	.000***
		$R^2 = .336$ adj. $R^2 = .328$ $F=38.823^*$					
	2	(상수)	.604	.184	.	3.282	.001**
		신체적 자기지각-외모	.054	.029	.062	1.862	.063
		신체적 자기지각-식이	.102	.033	.107	3.090	.002**
		신체적 자기지각-숙면	.160	.024	.215	6.747	.000***
		신체적 자기지각-신체활력	.090	.027	.113	3.294	.001**
		긍정심리자본-탄력성	.436	.039	.384	11.251	.000***
	$R^2 = .450$ adj. $R^2 = .442$ $F=55.646^{**}$ $\Delta R^2 = .114$ $\Delta F=126.595^{***}$						
	3	(상수)	-.189	.182	.	-1.035	.301
		신체적 자기지각-외모	.027	.027	.031	1.013	.311
		신체적 자기지각-식이	.103	.030	.108	3.478	.001**
신체적 자기지각-숙면		.134	.022	.180	6.155	.000***	
신체적 자기지각-신체활력		.115	.025	.144	4.657	.000***	
긍정심리자본-자기효능감		.635	.038	.509	16.601	.000***	
$R^2 = .542$ adj. $R^2 = .536$ $F=80.588^{**}$ $\Delta R^2 = .206$ $\Delta F=275.587^{***}$							
4	(상수)	.458	.171	.	2.682	.008**	
	신체적 자기지각-외모	.040	.027	.046	1.468	.143	
	신체적 자기지각-식이	.130	.030	.137	4.293	.000***	
	신체적 자기지각-숙면	.111	.023	.149	4.895	.000***	
	신체적 자기지각-신체활력	.071	.026	.089	2.764	.006**	
	긍정심리자본-낙관주의	.555	.037	.488	14.969	.000***	
$R^2 = .514$ adj. $R^2 = .507$ $F=71.964^{**}$ $\Delta R^2 = .178$ $\Delta F=224.069^{***}$							

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

〈표 23〉에서 보는 바와 같이 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립 변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘신체적 건강’으로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외모’ 변수는 ‘ $\beta=.126 > \beta=.089$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘식이’ 변수도 ‘ $\beta=.258 > \beta=.128$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있었으나, ‘숙면’ 변수는 ‘ $\beta=.090 > \beta=.059$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.135 > \beta=.055$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’ 중 ‘외모’ 변수와 ‘숙면’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘신체적 건강’으로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘외모’ 변수는 ‘ $\beta=.126 > \beta=.066$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있고, ‘식이’ 변수도 ‘ $\beta=.258 > \beta=.159$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있었으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.135 > \beta=.105$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있었으나, ‘숙면’ 변수는 ‘ $\beta=.090 > \beta=.031$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’ 중 ‘외모’ 변수와 ‘식이’ 변수 및 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘신체적 건강’으로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면

‘외모’ 변수는 ‘ $\beta=.126 > \beta=.086$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘식이’ 변수도 ‘ $\beta=.258 > \beta=.195$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있었으나, ‘숙면’ 변수는 ‘ $\beta=.090 > \beta=.009$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.135 > \beta=.058$ ’임을 확인할 수 있었으나 유의하지 않은 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’ 중 ‘외모’ 변수와 ‘숙면’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

이상을 종합해보면, 긍정심리자본이 신체적 자가지각에 직접적인 영향관계가 있으며 성공적 노화에도 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

긍정심리자본을 매개로 신체적 자가지각과 성공적 노화의 관계를 연구한 이혜정(2021)의 연구에서는 외모, 신체활력, 식이, 숙면을 포함하는 모든 요인이 긍정심리자본 변수의 매개를 통해 성공적 노화 인식에 영향을 미쳤으며, 본 연구의 결과와 일치한다.

따라서, 액티브시니어의 신체적 자가지각이 자기효능감, 탄력성, 낙관주의에 긍정적인 영향을 통해 자신의 현재 상황과 미래에 대한 불안감이 줄고 성공적 노화 인식도 높아질 수 있음을 의미한다.

〈표 23〉 액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 성공적 노화 중 신체적 건강에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.	
1	(상수)	1.501	.185	.	8.103	.000***	
	신체적 자기지각-외모	.107	.032	.126	3.300	.001**	
	신체적 자기지각-식이	.236	.035	.258	6.667	.000***	
	신체적 자기지각-숙면	.065	.026	.090	2.462	.014*	
	신체적 자기지각-신체활력	.104	.030	.135	3.461	.001*	
$R^2 = .267$ adj. $R^2 = .257$ $F=27.853^{**}$							
2	(상수)	.376	.176	.	2.138	.033*	
	신체적 자기지각-외모	.075	.028	.089	2.715	.007**	
	신체적 자기지각-식이	.117	.031	.128	3.723	.000***	
	신체적 자기지각-숙면	.042	.023	.059	1.876	.061	
	신체적 자기지각-신체활력	.042	.026	.055	1.623	.105	
3	긍정심리자본-탄력성	.553	.037	.505	14.941	.000***	
	$R^2 = .463$ adj. $R^2 = .455$ $F=58.538^{**}$ $\Delta R^2 = .196$ $\Delta F=223.236^{***}$						
	(상수)	-.137	.188	.	-0.726	.468	
	신체적 자기지각-외모	.056	.027	.066	2.041	.042*	
	신체적 자기지각-식이	.146	.031	.159	4.770	.000***	
4	신체적 자기지각-숙면	.022	.022	.031	.987	.324	
	신체적 자기지각-신체활력	.081	.026	.105	3.172	.002**	
	긍정심리자본-자기효능감	.619	.040	.513	15.662	.000***	
	$R^2 = .476$ adj. $R^2 = .469$ $F=61.882^{**}$ $\Delta R^2 = .210$ $\Delta F=245.308^{***}$						
	(상수)	.594	.181	.	3.275	.001**	
5	신체적 자기지각-외모	.073	.029	.086	2.504	.013*	
	신체적 자기지각-식이	.178	.032	.195	5.560	.000***	
	신체적 자기지각-숙면	.006	.024	.009	.265	.791	
	신체적 자기지각-신체활력	.045	.027	.058	1.639	.102	
	긍정심리자본-낙관주의	.487	.039	.444	12.388	.000***	
$R^2 = .414$ adj. $R^2 = .405$ $F=47.969^{**}$ $\Delta R^2 = .147$ $\Delta F=153.470^{***}$							

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

〈표 24〉에서 보는 바와 같이 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립 변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘식생활 건강’으로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘식이’ 변수는 ‘ $\beta=.185 > \beta=.135$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.119 > \beta=.089$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘탄력성’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’ 중 ‘식이’ 변수와 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘자기효능감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘식생활 건강’으로 한 매개 회귀분석에서 매개변수인 ‘자기효능감’ 변수의 유의확률이 .059로 유의하지 않은 것으로 나타나 추가적인 분석을 진행하지 않았다.

액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’을 독립변수로 하고 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’를 매개변수로 하여 종속변수를 ‘성공적 노화’ 중 ‘식생활 건강’으로 한 매개 회귀분석에서 두 모형에서 사용한 독립변수의 β 값을 비교하면 ‘식이’ 변수는 ‘ $\beta=.185 > \beta=.158$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있으며, ‘신체활력’ 변수도 ‘ $\beta=.119 > \beta=.087$ ’임을 확인할 수 있어 유의미한 것으로 나타나고 있다. 따라서 ‘긍정심리자본’ 중 ‘낙관주의’ 매개변수는 액티브시니어의 ‘신체적 자가지각’ 중 ‘식이’ 변수와 ‘신체활력’ 변수에 대해서만 매개효과가 있다고 판단할 수 있다.

이를 종합하여 살펴보면, 자신의 식이나 신체활동에 대한 인지가 높고 개인이 처한 상황에 대해 긍정적으로 지각할수록 성공적 노화 수준을 향상시킨다고 할 수 있다.

조건상 외(2012)의 연구에서는 주관적으로 건강하다고 지각할수록 자기효능감을 느끼고 삶에 대해 희망적으로 인지하며, 이는 성공적 노화의 상당

부분에 긍정적인 역할을 하는 것으로 나타났고 이는 본 연구의 결과와 맥을 같이한다.

성혜영과 조희선(2006)의 연구에서는 노인의 사회적 관계형성이 만족스러운 노년의 삶에 큰 영향을 미치고 이러한 관계망을 형성하기 위해서는 자기효능감이 중요한 변인임이 확인되었으며, 자기효능감은 스스로의 신체에 만족할수록 높게 나타난다고 하였다. 이러한 결과는 본 연구의 결과와 부분적으로 일치하였다.

따라서 자신의 신체에 대해 높게 지각하는 액티브시니어의 긍정적인 심리자본이 건강하고 성공적인 노후의 삶에 직접적인 영향을 미치는 것을 추론할 수 있다.

〈표 24〉 액티브시니어의 신체적 자기지각과 긍정심리자본이 성공적 노화 중 식생활 건강에 미치는 영향

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	sig.	
식 생 활 건 강	(상수)	1.882	.247		7.614	.000***	
	신체적 자기지각-외모	-.065	.043	-.065	-1.519	.129	
	신체적 자기지각-식이	.201	.047	.185	4.255	.000***	
	신체적 자기지각-숙면	-.019	.035	-.022	-.528	.598	
	신체적 자기지각-신체활력	.110	.040	.119	2.724	.007**	
	R ² =.078 adj. R ² =.066 F=6.506**						
		(상수)	1.375	.270		5.101	.000***
		신체적 자기지각-외모	-.079	.043	-.079	-1.867	.062
		신체적 자기지각-식이	.147	.048	.135	3.060	.002**
		신체적 자기지각-숙면	-.029	.035	-.033	-.825	.409
	신체적 자기지각-신체활력	.082	.040	.089	2.035	.042*	
	긍정심리자본-탄력성	.249	.057	.191	4.382	.000***	
R ² =.106 adj. R ² =.093 F=8.089** $\Delta R^2 =.028 \Delta F=19.202^{***}$							
	(상수)	1.570	.297		5.295	.000***	
	신체적 자기지각-외모	-.075	.043	-.075	-1.733	.084	
	신체적 자기지각-식이	.184	.048	.169	3.827	.000***	
	신체적 자기지각-숙면	-.027	.035	-.031	-.755	.450	
	신체적 자기지각-신체활력	.105	.040	.114	2.615	.009**	
	긍정심리자본-자기효능감	.118	.062	.082	1.893	.059	
R ² =.084 adj. R ² =.070 F=6.206** $\Delta R^2 =.005 \Delta F=3.584 .059$							
	(상수)	1.426	.267		5.350	.000***	
	신체적 자기지각-외모	-.082	.043	-.082	-1.931	.054	
	신체적 자기지각-식이	.172	.047	.158	3.649	.000***	
	신체적 자기지각-숙면	-.048	.035	-.056	-1.356	.176	
	신체적 자기지각-신체활력	.080	.040	.087	1.978	.048*	
	긍정심리자본-낙관주의	.245	.058	.187	4.231	.000***	
R ² =.104 adj. R ² =.091 F=7.932** $\Delta R^2 =.026 \Delta F=17.898^{***}$							

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

V. 결 론

1. 결론

본 연구는 액티브시니어를 대상으로 신체적 자기지각이 긍정심리자본을 매개로 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 본 연구를 통해 도출된 결과를 근거로 새로운 소비주체인 액티브시니어를 중심으로 이루어지는 뷰티헬스케어산업의 발전도모와 성공적 노후준비를 위한 신체적 자기지각에 대한 정보제공을 목적으로 하였다. 연구대상은 서울을 포함하여 전국의 50-60대를 대상으로 설문지법을 사용하여 온·오프라인을 통해 수집한 622부가 최종 분석에 사용되었다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성에 따른 신체적 자기지각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어 행동, 성공적 노화의 차이분석을 살펴보면, 연령이 높을수록 체력이나 영양관리를 중요하게 생각하였고, 인지·정신적인 건강과 식생활에 대한 건강도 높은 것으로 나타났다. 지방이나 경기도에 거주하는 사람에 비해 서울에 거주하는 사람이 자기효능감이 높게 확인되었고, 영양관리나 사회적 지지도 높은 것으로 나타났다. 재직유무에 대한 차이로는 퇴직하지 않은 사람이 퇴직한 사람보다 신체활력이 높게 나타났고, 월 평균 뷰티헬스케어에 투자하는 비용이 많을수록 자기효능감과 인지·정신적 건강이 높다는 것을 알 수 있었다.

둘째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향에서는 피부관리에 대해 신체적 자기지각 중 식이와 신체활력이 유의미한

영향이 있었으며, 체중관리에 대해서는 외모와 숙면, 신체활력이 유의미한 영향이 있었다. 영양관리에 대해서는 외모와 신체활력에만 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 성공적 노화에 미치는 영향을 살펴보면, 신체적 자기지각 중 식이와 신체활력이 인지·정신적 건강에 대해 유의미한 영향이 나타났고, 사회적 지지와 신체적 건강에 대해서는 외모, 식이, 숙면, 신체활력 모든 요인에서 유의미한 영향을 미쳤다. 성공적 노화 중 식생활 건강에 대해서는 식이와 신체활력만 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

넷째, 액티브시니어의 긍정심리자본이 성공적 노화에 미치는 영향을 살펴보면, 성공적 노화 중 인지·정신적 건강에 대해 탄력성과 낙관주의가 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적 지지와 신체적 건강에 대해서는 긍정심리자본 중 탄력성, 자기효능감, 낙관주의 모든 요인에 유의미한 영향을 미쳤다. 식생활 건강에 대해서는 탄력성과 낙관주의에만 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 영향을 미치는데 있어 긍정심리자본의 매개효과를 살펴보면, 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향에서는 긍정심리자본 중 탄력성과 낙관주의가 신체적 자기지각의 식이와 신체활력에 대해 완전 매개효과가 나타났으며, 뷰티헬스케어행동 중 체중관리에 대해서는 탄력성, 자기효능감, 낙관주의가 숙면과 신체활력에만 부분 매개효과가 있음을 확인하였다.

여섯째, 액티브시니어의 신체적 자기지각이 성공적 노화에 영향을 미치는데 있어 긍정심리자본의 매개효과를 분석한 결과, 신체적 자기지각이 성공적 노화에 미치는 영향에서는 성공적 노화 중 사회적 지지에 대해서 긍정심리자본의 탄력성, 자기효능감, 낙관주의가 식이, 숙면, 신체활력에 부분 매

개효과를 나타냈으며, 인지·정신적 건강에 대해서는 신체적 자기지각 중 식이와 신체활력에 긍정심리자본의 모든 요인에서 완전 매개효과가 나타났다.

이상을 종합해보면 액티브시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화 각각에 영향을 미치며 이러한 영향관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 확인할 수 있었다. 본 연구의 표집 대상인 액티브시니어는 더 높은 수준의 신체적, 정신적 건강상태를 위해 능동적인 관리행동을 하고 있으며, 자신의 삶이 행복하다고 인지하는 긍정적인 심리요인을 통해 행복한 노후와 삶에 대한 만족감이 높아짐을 알 수 있다.

이러한 결과를 통해 자신의 신체적인 건강에 대한 믿음이 높은 액티브시니어들이 외적인 외모나 건강에 대한 관리 행동이 높게 나타남을 확인할 수 있었고, 신체적 건강뿐만 아니라 심리적 건강에도 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이처럼, 신체적, 정신적 건강상태가 양호하다고 지각하는 액티브시니어의 경우 자기 자신의 삶에 대한 수용도가 높고 노후에 대해 긍정적으로 인식하므로 성공적 노화에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

2. 연구의 한계점 및 제언

본 연구는 액티브시니어의 신체적 자기지각이 긍정심리자본을 매개로 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화에 어떠한 영향을 미치는지 연구하고 신체적 자기지각, 긍정심리자본, 뷰티헬스케어행동, 성공적 노화 요인들 간의 연관성을 밝혀 고령화 시대에 유망한 액티브시니어를 대상으로 그들이 더 멋진 노년기 삶을 영위할 수 있는 자기가치 실현과 더불어 뷰티헬스케어산업분야에 유익한 정보를 제공하고자 하였다.

본 연구의 한계점 및 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

본 연구에서는 국내 50-60대 액티브시니어를 대상으로 하였으나, 신체적 자기지각과 성공적 노화 척도의 대부분이 국내 노인을 대상으로 개발되어진 척도이므로, 고령화 사회의 세분화된 세대와 시대상황을 고려한 세대별 비교분석이 필요하며, 액티브시니어를 대상으로 심층면담이나 참여관찰 등의 질적 연구방법을 추가하여 활용한 연구도구의 개발과 활용이 필요할 것으로 판단된다.

본 연구의 결과를 근거로 액티브시니어 스스로가 신체적으로 자신을 어떻게 인지하는지 진단하여 뷰티케어나 헬스케어 프로그램을 위한 기틀을 제공할 수 있을 것으로 예상된다. 향후 연구에서는 액티브시니어의 성공적 노화와 뷰티헬스케어행동을 위해 더 다양한 변인들에 대한 심도 있는 연구가 필요하다고 사료되며, 이를 통해 현대사회의 심각한 사회 문제인 노인 우울증을 해결하기 위한 자료가 제공되어 액티브시니어가 다양한 사회활동을 증진할 수 있는 정책과 프로그램 개발에도 도움이 될 것으로 기대한다.

정책 및 프로그램 개발 시 액티브시니어를 중심으로 비슷한 세대가 함께 즐길 수 있게 하는 스포츠, 여가 등 부수적인 추가활동을 상품화하여 자연

스럽게 동질감을 높이고, 관련 업체 및 지자체의 유기적인 노력과 함께 공급자들 또한 참여동기를 자극할 수 있는 새로운 상품개발 연구가 이루어져야 할 것이다.

본 연구를 통해 미에 대한 보편적인 인식에서 벗어나 액티브시니어 스스로 각자에 맞는 이상적인 외모에 대해 지각할 필요가 있으며, 신체적인 노화현상에 대해 우울감을 느끼지 않도록 노화에 대한 인식을 긍정적으로 바꿔줄 필요가 있다고 판단된다. 사회적인 측면에서는 노인에 대한 인식의 변화가 필요하며, 뷰티헬스케어산업 발전을 위해 새로운 소비 주체를 이루는 액티브시니어의 정서가 반영된 산업에 대한 개발이 활발히 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

국내 문헌

- 강승희, 이명희 (1993), 성인 남자의 의복구매동기와 자아개념과의 관계 연구, *대한가정의학회지*, 31(1), pp. 181-192.
- 강신옥, 방혜선 (2010), 농촌노인과 도시노인의 성공적 노화에 관한 비교 연구 : 충북 노인일자리 사업 참여자를 중심으로, *노인복지연구*, 49(19), pp. 287-310.
- 강인 (2003), 성공적 노화의 지각에 관한 연구, *노인복지연구*, 20(-), pp. 95-116.
- 강평미, 박길순 (2017), 사회성이 신체이미지와 외모관리행동에 미치는 영향, *한국미용학회지*, 23(5), pp. 1042-1050.
- 강해자 (2013), 노인의 스트레스가 성공적 노화에 미치는 영향 : 선택 · 최적화 · 보상 대처전략과 사회적 지지의 조절효과를 중심으로, 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 강현욱 (2014), 30분 여성순환운동 참여자의 자기관리와 자신감의 관계 - 신체적 자기지각을 중심으로, *한국체육과학회지*, 23(5), pp. 81-94.
- 강현욱, 김지태 (2009), 루키즘이 여성의 외모관리행동과 운동소비행동에 미치는 영향 : 휴먼이미지 디자이너의 관점으로, *한국여가레크리에이션학회지*, 33(3), pp. 57-68.
- 고대선 (2007), 노인들의 체력, 운동형태, 운동참여정도가 건강한 노후에 미치는 영향 : 건강한 노후의 설문지 개발을 중심으로, 연세대학교 대학원 박사학위논문.

- 교보생명, 시니어파트너즈 (2014), *대한민국 시니어 리포트 2014*, 서울 : 교보 문고.
- 권석만 (2008), *긍정심리학*, 서울 : 학지사.
- 권순재 (2012), *생활체육참여자의 신체적 자기지각과 자기관리가 운동몰입 및 주관적 행복감에 미치는 영향*, 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 권중동, 조주연 (2000), 노년기 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인, *한국노년학*, 20(3), pp. 61-76.
- 권중돈, 손의성 (2010), 노인의 자기인식과 차별경험이 노인의 사회참여에 미치는 영향과 자기효능감의 매개효과, *노인복지연구*, 0(49), pp. 81-106.
- 권효숙 (2011), 성공적 노화 연구의 학문적 동향, *뇌교육연구*, 5(-), pp. 23-50.
- 권희선, 전귀연 (2020), 중년세대의 성인자녀 지원 부담과 긍정심리자본이 경제적 노후준비에 미치는 영향, *한국생활과학회지*, 29(2), pp. 171-185.
- 김가람 (2019), *2차 베이비부머 세대의 은퇴 후 주거 선호 연구 : 주거 인식과 은퇴준비 충분성을 중심으로*, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경식 (2010), 노인의 여가스포츠활동과 무력감, 사회적 지지 및 건강증진 행위의 관계, *한국스포츠사회학회지*, 17(1), pp. 17-31.
- 김경원 (2003), 규칙적인 운동이 신체적 자기개념에 미치는 영향, *한국스포츠심리학회지*, 14(1), pp. 1-12.
- 김광수 (2020), *노인의 사회적 자본이 삶의 질에 미치는 영향 : 건강증진 행위의 매개효과*, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 김기수 (2013), *노인의 인권의식이 사회참여태도에 미치는 영향과 자기효능감의*

매개효과에 대한 연구 : 음부즈맨집단과 여가집단의 비교를 중심으로, 목원대학교 대학원 박사학위논문.

- 김남영 (2012), *무용전공대학생들의 신체적 자기지각을 통한 공연자신감 및 자기효능감이 무용몰입과 무용수행만족에 미치는 영향*, 부경대학교 대학원 박사학위논문.
- 김남희 (2012), *여성 노인의 성공적 노화인식이 자아존중감과 삶의 만족도에 미치는 영향 : 정신적 노화의 조절 역할*, 호서대학교 대학원 박사학위논문.
- 김다솜, 김원택, 박현우 (2014), *액티브시니어를 위한 미래 커뮤니티 제안 : 가상현실 공간을 중심으로*, *한국디자인포럼*, 44(-), pp. 451-460.
- 김대경 (2018), *지체장애노인의 Salutogenic 신체활동 프로그램 개발과 통합성 및 긍정심리자본 효과 검증*, 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명자 (2006), *무용수들의 신체적 지각과 신념이 자기가치 및 심리적 안정감에 미치는 영향*, 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김문환 (2010), *노인들의 건강증진행위와 만성질환과의 관련요인 분석*, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 김미경, 김성희 (2017), *여대생의 외모관리행동이 구직효능감에 미치는 영향*, *패션비즈니스*, 21(5), pp. 78-90.
- 김미혜, 신경림 (2005), *한국 노인의 '성공적 노후 척도'개발에 관한 연구*, *한국노년학*, 25(2), pp. 35-52.
- 김민성 (2021), *노인의 건강증진행위가 삶의 만족도에 미치는 영향 : 건강수준의 매개효과 중심으로*, 가천대학교 대학원 박사학위논문.
- 김병준 (2001), *한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발*, 서울대학교 대학원 박사학위논문.

- 김석일 (2009), 여가스포츠 참여자의 활력과 미래에 대한 낙관성 및 희망의 구조모형 분석, *한국여가레크리에이션학회지*, 33(3), pp. 195-205.
- 김선희 (2010), *중·장년층의 라이프스타일이 건강증진행위에 미치는 영향*, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 김수겸 (2014), 노인의 신체활동이 자아 통합감 및 성공적 노화에 미치는 효과, *한국스포츠학회지*, 12(1), pp. 331-345.
- 김숙희 (2020), *뷰티케어행동의 심리적 효용성과 스트레스 완화와의 관계: 심리적 행복감과 신체적 존중감의 매개효과를 중심으로*, 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김아날리아, 이수경, 고애란 (2006), 남녀 프리틴 세대의 외모관리행동 영향 요인 : 미디어관여, 신체막족, 자아존중감을 중심으로, *한국이류학회지*, 30(11), pp. 1538-1549.
- 김영경, 권수혜, 손혜경 (2018), 간호대학생의 지각한 스트레스, 우울, 긍정심리자본이 삶의 질에 미치는 영향, *한국자료분석학회*, 20(3), pp. 1579-1593.
- 김우경 (2018). *댄스스포츠 참여 노인의 건강지각과 성공적 노화와와의 관계에서 노화기대의 매개효과검증*, *한국무용연구*, 36(2), pp. 53-72.
- 김유라 (2017), *노인의 건강운동참여가 성공적 노후에 미치는 영향*, 호남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김유미 (2017), 간호대학생의 감성지능이 긍정심리자본과 심리적 웰빙에 주는 교육적 함의, *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 7(7), pp. 309-323.
- 김유진, 임승현, 남인수 (2015), 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향, *한국산학기술학회*,

16(1), pp. 354-364.

- 김윤 (2007), *사회문화적 압력, 미적고정관념의 내면화 및 대상화된 신체 의식이 신체만족과 외모관리행동에 미치는 영향*, 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은지 (2017), *운동선수 긍정심리자본 척도 개발*, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 김인경 (2018), *간호관리자의 진성리더십이 조직유효성에 미치는 영향 : 긍정심리자본과 직무 재창조 매개효과를 중심으로*, 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김인옥, 김도연 (2019), 한국 여성의 연령대에 따른 신체이미지, 미적관심 및 뷰티관리 행동의 차이에 대한 연구, *한국디자인문화학회지*, 25(1), pp. 111-124.
- 김재중 (2008), *성공적인 노화에 영향을 미치는 요인 연구*, 백석대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정신, 임오연 (2021), 뷰티헬스케어 산업 기반의 메디컬 스파 공간디자인에 관한 연구, *한국산학기술학회논문지*, 22(12), pp. 397-403.
- 김정연, 이석규, 이성국 (2010), 노인에서 건강행태, 건강수준, 일상생활수행 능력, 건강관련 삶의 질과의 관계, *한국노년학*, 30(2), pp. 471-484.
- 김종욱 (2010), *중년여성의 자기에성향에 따른 신체만족도와 외모관리 행동과의 관계*, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 김종진 (2011), *생활무용 참가 노인의 건강증진행위와 성공적 노화인식 및 죽음수용태도의 관계*, 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김주덕 (2019), 실버세대 여성들의 화장에 대한 인식 및 실태에 관한 연구, *한국화장품미용학회*, 9(3), pp. 441-454.

- 김주엽, 김명수 (2011), 긍정심리자본이 조직구성원의 직무만족과 정서적 몰입에 미치는 영향, *경영교육연구*, 26(3), pp. 117-148.
- 김지은 (2016), *액티브 시니어 남성을 위한 아웃도어 웨어 개발 - 55~69세 남성을 중심으로-*, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김진희 (2013), *남녀 근로자의 사회경제적 지위에 따른 건강행위와 건강수준 분석*, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김태현, 김동배, 김미혜, 이영진, 김애순 (1998), 노년기 삶의 질 향상에 관한 연구, *한국노년학*, 18(1), pp. 150-169.
- 김현정 (2009), *남녀대학생의 자기효능감, 성역할정체감과 외모관련태도 연구*, 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김형남 (2007), *노인의 자아존중감과 생활만족도가 노화정도에 미치는 영향*, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜정 (2008), *자기애성향에 따른 외모관여도 및 의복소비가치에 관한 연구*, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜진 (2012), *중년층의 노후생활에 대한 인식이 노후준비행동에 미치는 영향*, *한국사회복지조사연구*, 32(-), pp. 53-80.
- 김효진 (2009), *중년여성의 운동참여 형태에 따른 신체조성, 체력 및 신체적 자기개념에 미치는 영향*, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 나금희 (2017), *여성노인 학습자의 자기주도성이 학습몰입, 기관몰입 및 삶의 질에 미치는 영향*, 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 문형필 (2014), *보디빌딩 참여자의 신체적 자기 개념과 사회성 발달의 관계*, 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 민성길, 김경희 (1998), *환병의 증상*, *신경정신의학*, 37(6), pp. 1138-1145.
- 박경애 (2021), *액티브 시니어의 소비지향성이 코스메슈티컬 구매의도에 미치는 영향*, 대전대학교 대학원 박사학위논문.

- 박미은 (2019), *뷰티헬스케어행동, 미적 이미지가 외모에 대한 사회문화적 태도와 심리적 영향의 관계에 미치는 연구*, 영산대학교 대학원 박사학위논문.
- 박은정, 김성민, 최인령 (2018), 간호사의 감정노동과 직무스트레스가 신체화 증상 및 간호업무성과에 미치는 영향, *인문사회*21, 9(4), pp. 1323-1337.
- 박종한 (2006), *성공적 노화에 영향을 미치는 사회적·심리적·생물학적 결정 요인들*, 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 박주영, 김명 (1988), 일부 중년층 남성의 건강인식과 건강행위와의 관련성에 관한 연구 : 성인병 예방 측면에서, *보건교육건강증진학회지*, 5(2), pp. 52-65.
- 박창환 (2018), *관광경험을 통한 존재론적 불안의 극복: 퇴직한 베이비부머를 중심으로*, 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 박혜원 (2013), *자기표현, 외모관리행동 및 외모만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향*, 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 배용관 (2020), *코치의 커뮤니케이션 특성이 코칭고객의 긍정심리자본에 미치는 영향*, 국민대학교 대학원 박사학위논문.
- 배을규, 유지영, 김대영 (2017), 보험 설계사의 학습 전이 풍토, 학습 전이, 직무 성과의 관계: 긍정 심리 자본의 조절된 매개 효과, *Andragogy Today : International Journal of Adult & Continuing Education*, 20(3), pp. 77-99.
- 백광, 황호영 (2007), 중년여성의 생활스포츠 수행 유무에 따른 비만도, 신체적 자기개념 및 갱년기 증상, *한국스포츠리서치*, 18(3), pp. 481-494.
- 백지은 (2006), *한국노인들의 성공적 노화에 대한 인식 : 비교 문화적 접근*,

이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

- 백진호 (2006), 노인의 연령지각이 신체적 자기개념에 미치는 영향, *한국체육학회지*, 44(3), pp. 805-817.
- 성창훈, 조충훈 (1999), 청소년의 신체적 자기-지각 구성요인 탐색, *한국스포츠심리학회지*, 10(2), pp. 171-191.
- 성혜영 (2005), 성공적 노화 모델 연구 : Rowe와 Kahn의 구성 요소를 활용하여, 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 성혜영, 조희선 (2006), Rowe와 Kahn의 구성요소를 활용한 성공적 노화 모델, *한국노년학*, 26(1), pp. 105-123.
- 손신영 (2006), *농촌 노인의 삶의 질 모형구축*, 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 손영희 (2001), *혈액투석환자의 건강증진행위 예측모형*, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 손은일, 송정수 (2012), 윤리적 리더십과 심리적 임파워먼트 및 조직몰입과의 관련성 연구, *인적자원관리연구*, 19(4), pp. 237-252.
- 손지영 (2019), 생활체육 참여 여성 노인의 신체적 자기개념과 여가만족 및 삶의 질의 관계, *한국여성체육학회지*, 33(2), pp. 71-90.
- 신혜숙, 김영희 (1998), 여성건강교육이 여대생의 건강증진행위와 자아존중감에 미치는 효과, *대한간호*, 37(4), pp. 72-84.
- 심재숙 (2013), *중년 남성의 신체만족도와 메이크업 인식이 외모관리행동에 미치는 영향*, 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 심정은, 고애란 (1997), 청소년기의 자의식 및 체중조절행동과 의복행동과의 관련연구, *한국의를학회지*, 21(8), pp. 1334-1345.
- 안채운 (2019), 신체이미지가 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계에 미치는 영향, *한국콘텐츠학회지*, 19(6), pp. 620-631.

- 엄주영, 조성제 (2022), 중년여성의 마음 챙김과 긍정심리자본이 심리적 소진에 미치는 영향, *한국산학기술학회논문지*, 23(1), pp. 689-694.
- 연희남, 이지영 (2016), 갱년기 여성의 갱년기 증상과 우울이 피부 및 체형 관리행동에 미치는 영향, *한국인체미용예술학회지*, 17(4), pp. 59-66.
- 오강수, 김수민 (2015), 미용전공대학생들의 신체적 자기지각을 통한 미용 대회 참여자신감 및 자기효능감이 미용몰입과 미용수행 만족에 미치는 영향, *한국디자인문화학회지*, 21(2), pp. 377-389.
- 오우진 (2020), *항공사 객실승무원의 생활체육 참여정도가 직무성과에 미치는 영향*, 세종대학교 대학원 박사학위논문.
- 오은택 (2011), *건강운동 참여가 체력수준과 건강위기감 및 건강증진행위에 미치는 효과*, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 우행원 (2003), 성공적 노화, *노인정신의학*, 7(2), pp. 99-104.
- 유대현, 여인성 (2013), 노인의 주관적 건강, 일상생활 및 운동능력, 사회적 관계의 인과관계, *한국체육학회지*, 52(1), pp. 351-361.
- 유미경, 이기표 (2017), 여가활동 참여노인들의 신체적 자기개념과 자아 존중감 및 삶의 질의 관계 분석, *한국체육과학회지*, 27(3), pp. 467-477.
- 유진, 소호성 (1998), 신체적 자기-지각 프로파일의 타당화 검증, *한국스포츠 심리학회지*, 9(2), pp. 45-62.
- 유현미 (2020), 여성 노인의 지속적 운동참여에 관한 현상학적 연구 : 긍정 심리자본을 중심으로, *한국콘텐츠학회논문지*, 20(9), pp. 494-502.
- 윤진 (1989), *성인·노인 심리학*, 서울 : 중앙적성출판사.

- 이강수 (2016), *긍정심리자본이 정서적 몰입과 고객지향성에 미치는 영향 : 감성리더십의 조절효과를 중심으로*, 경희대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이경란 (2019), *고령학습자의 긍정심리자본, 사회적 지지, 학습몰입 및 성공적 노화의 관계*, 국민대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경숙 (2011), *은퇴 노인의 성공적 노화 영향 요인에 관한 연구 : 종교 생활의 조절효과분석을 중심으로*, 조선대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이계상 (2018), *언론인의 노후준비와 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향 : 자기효능감의 매개효과*, 남부대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이나현 (2021), *한국 중년 남성의 외모 관리 담론 : 1960~2019년 신문기사를 중심으로*, 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이동민, 이지연 (2014), *액티브시니어의 사회 참여 기회 확대를 위한 서비스 디자인에 관한 연구*, *디자인지식저널*, 31(-), pp. 185-193.
- 이란 (2019), *강점코칭 프로그램이 일선 간호 관리자의 긍정심리자본, 코칭 리더십 및 조직몰입에 미치는 효과*, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이란, 김미영 (2021), *강점코칭 프로그램이 일선 간호 관리자의 긍정심리자본, 코칭리더십 및 조직몰입에 미치는 효과*, *간호행정학회지*, 27(5), pp. 410-422.
- 이명섭, 김장호 (2016), *(100세 시대)액티브시니어 비즈니스*, 서울 : 교보문고.
- 이미경 (2017), *뉴 시니어 세대를 위한 혈당관리앱 사용자 경험 디자인 전략에 관한 연구*, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 이민주 (2014), *성공적 노화에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 선택·*

- 최적화·보상 전략을 중심으로*, 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 이민지, 정성지, 안미선 (2015), 외모에 대한 사회문화적 태도가 외모관심도, 외모관리행동, 외모콤플렉스, 얼굴만족도, 신체만족도에 미치는 영향에 관한 연구, *한국의류학회지*, 39(3), pp. 323-336.
- 이보경, 김성훈 (2015), 액티브시니어를 위한 스마트 헬스케어기반의 앱 콘텐츠 UX/UI 연구, *한국디자인문화학회지*, 21(4), pp. 433-445.
- 이상주 (2020), *퇴직준비역량과 성공적 노화의 관계에서 긍정심리자본, 사회적 지지의 조절효과*, 아주대학교 대학원 박사학위논문.
- 이선희 (2021), *노인 생애단계별 삶의 질 다중궤적 연구*, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이성옥 (2022), *노인의 긍정심리자본이 삶의 질에 미치는 영향 : 사회적 지지의 매개효과*, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 이순영 (2019), *중년여성의 뷰티인식과 경험이 행복감에 미치는 영향 연구 : 뷰티관리행동에 따라서*, 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 이승우, 한승완, 전찬복 (2015), 20주간 시니어로빅 운동프로그램이 비만 노인여성의 CRP정량 및 노인기능체력에 미치는 영향, *한국체육과학회지*, 24(3), pp. 1413-1422.
- 이신영 (2010), 성공적 노화 인식에 관한 성별 비교 연구, *젠더와 문화*, 3(1), pp. 99-130.
- 이영조, 이정희 (2020), 중년여성의 뷰티헬스케어행동이 신체적 존중감 및 심리적 행복감에 미치는 영향, *한국응용과학기술학회지*, 37(6), pp. 1605-1618.
- 이예랑, 김인성 (2018), 액티브 시니어를 위한 인스턴트 이모티콘 디자인 제언 -카카오톡 유료 이모티콘을 중심으로-, *브랜드디자인학*

연구, 16(3), pp. 295-310.

- 이예슬, 전해정, 박하영, 주수산나 (2020), 노년기 배우자 관계 만족도와 성공적 노화에 미치는 영향에 대한 성별의 조절효과, *한국노년학*, 40(6), pp. 1287-1305.
- 이유종 (2010), *노인들의 자아존중감과 신체매력인지에 따른 외모관리 행동에 관한 연구*, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 이윤주, 이계윤, 정명수, 원유병 (2002), 신체적 자기개념이 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도에 미치는 영향, *한국사회체육학회지*, 17(-), pp. 319-327.
- 이은혜(2020), *베이비붐세대의 이중부양부담이 노후준비도에 미치는 실증 분석 : 가족갈등 및 사회적 지지관계의 다중매개효과를 중심으로*, 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정화 (2006), 농촌노인의 성과 연령에 따른 신체적, 정신적, 사회적 건강의 상호관계, *한국지역사회생활과학회지*, 17(2), pp. 15-30.
- 이지명 (2016), *고령자의 생활습관에 따른 신체적 자기개념과 생활만족도가 성공적 노화에 미치는 영향*, 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지열, 이민석 (2020), 액티브시니어의 자기효능감과 생활만족 및 성공적 노화의 관계 분석, *한국레저사이언스학회지*, 11(1), pp. 1-10.
- 이채원 (2021), *액티브시니어의 문화예술 경험가치와 사회참여욕구, 그릿 및 심리적 번영감과의 구조*, 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 이한석, 이영균 (2019), 신중년의 긍정심리자본이 재취업의지에 미치는 영향, *디지털융복합연구*, 17(5), pp. 33-40.
- 이향란 (2013), *고령자의 생산적 활동, 자아 존중감, 주관적 안녕감에 따른 성공적 노화*, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 이혁 (2017), 생활체육에 참여하는 노인의 신체적 자기개념과 심리적 행복감

- 및 정신건강, *한국사회체육학회지*, 0(70), pp. 503-514.
- 이혜정 (2021), 코로나 19 상황에서 보육실습을 통한 예비보육교사의 신체적, 심리적, 사회적 경험, *학습자중심교과교육연구*, 21(24), pp. 15-25.
- 이혜정, 성창훈 (2019), 노인의 신체적 자기개념 구조 탐색, *한국스포츠심리학회지*, 30(3), pp. 61-71.
- 임안나, 정영옥, 지술현, 송노원 (2014), 유배우자 노인의 성공적 노후에 관한 연구 : 경제적 사회참여 매개효과를 중심으로, *한국자치행정학보*, 28(3), pp. 291-312.
- 임정숙 (2012), *노인 건강증진행위의 사회심리적 결정요인 분석*, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 임채원, 김주연 (2021), 20~30대 여성의 코로나-19 위험지각이 예방효능감과 뷰티헬스케어행동에 미치는 영향, *한국미용학회지*, 27(6), pp. 1461-1471.
- 장귀옥 (2003), *무용수들의 신체적 자기-지각과 정신건강 프로파일*, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 장은주 (2017), *중장년층의 성공적 노화인식, 건강상태가 삶의 질에 미치는 영향-자아효능감을 매개효과 중심으로-*, 대구학의대학교 대학원 박사학위논문.
- 장재원 (2014), *성공적 노화에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 스트레스와 탄력성을 중심으로*, 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 전현진, 정명선 (2008), 중년 여성의 신체 관련 스트레스가 외모 관리 행동에 미치는 영향, *복식문화연구*, 16(1), pp. 115-129.
- 정시은 (2019), *액티브 시니어의 라이프스타일과 주관적 연령에 따른 화장품 구매행동*, 건국대학교 대학원 박사학위논문.

- 정유림 (2022), 루키즘이 여성의 외모관리행동과 운동소비행동에 미치는 영향 : 휴먼이미지 디자이너의 관점으로, 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 정재은 (2018), 대학교 스포츠 동아리 학생들이 지각한 긍정심리자본, 스트레스 대처와 심리적 웰빙의 관계, *한국웰니스학회지*, 13(2), pp. 315-327.
- 정지혜 (2022), 소매틱 요가가 액티브시니어의 고유수용감각과 셀프이미지에 미치는 영향, 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 조건상, 이영익, 김해출 (2012), 아쿠아로빅 참여 여성노인의 여가몰입과 주관적 건강인지 및 성공적 노화의 관계, *JER*, 8(3), pp. 37-48.
- 주수산나 (2019), 중노년기 부부의 운동참여가 삶의 만족도에 미치는 영향 : 악력 궤적의 매개효과 검증, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 지기철 (2020), 액티브시니어의 헬스케어와 공감멘토링을 통한 삶의 질 향상에 관한 연구, 차의과학대학교 대학원 박사학위논문.
- 지혜은, 박경숙(2018), 성공적 노화와 성공적 노화에 영향을 미치는 요인의 성별 비교, *사회 보장 연구*, 34(2), pp. 209-237.
- 최선인, 정청희, 김병준 (2005), 소년의 신체적 자기개념 측정을 위한 척도 개발, *한국스포츠심리학회지*, 16(2).
- 최승규 (2014), 긍정탐구 채용면접과 지원자의 긍정심리자본이 브랜드 에쿼티에 미치는 영향, 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 최영운 (2009), 걷기 참여 형태와 신체적 자기개념 및 주관적 행복감과의 관계, 강릉대학교 대학원 박사학위논문.
- 최용득, 이동섭 (2011), 긍정심리자본의 효과 : 지각된 성과, 이직의도, 직장에서의 행복, 주관적 안녕감과의 관계, *한국인사·조직학회 발표논문집*, 2011(2), pp. 74-100.

- 최용득, 정홍준, 이동섭 (2012), 리더의 유머사용과 구성원의 성과 및 행복
= 리더 신뢰의 조절효과와 긍정심리자본의 매개효과, *경영학
연구*, 41(3), pp. 575-605.
- 최은영, 김지영, 김혜숙 (2003), 노인의 건강증진행위, 생활만족도 및 가족
지지와의 관계 연구, *노인간호학회지*, 5(1), PP. 7-16.
- 최은영, 최혜경 (2015), 성공적 노화인식과 은퇴기대가 은퇴준비행동에
미치는 영향, *Financial Planning Review*, 8(3), pp. 23-57.
- 최인영 (2007), *한국 중년세대의 가치관과 성공적인 노화 인식에 대한 연구*,
이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 최정민 (2014), *노인의 소득과 자살생각 간 관계 : 신체건강, 우울감 사회
자본의 다중매개효과를 중심으로*, 전북대학교 대학원 박사
학위논문.
- 최태을, 권경주, 최미영 (2016), 베이비붐 세대의 노후준비상태가 삶의 만족도에
미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과를 중심으로, *노인복지연구*,
71(4), pp. 221-242.
- 하민아 (2019), *액티브시니어 여가활동참여자의 여가태도와 여가충족이
여가만족도에 미치는 영향*, 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 한수진 (2010), *노인의 리듬운동참가와 죽음수용태도의 관계*, 상명대학교
대학원 박사학위논문.
- 한승훈 (2022), *노년의 외모관리행동이 삶의 질에 미치는 영향 : 자아존중감의
매개효과를 중심으로*, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 한지영 (2005), *규칙적인 운동참여와 신체적 자기지각의 관계*, 이화여자대학교
대학원 박사학위논문.
- 홍미화 (2016), 생활체조에 참여하는 노인의 자기표현과 자기효능감 및
심리적 행복감의 관계, *한국여성체육학회*, 30(4), pp. 183-

197.

- 홍순범 (2019), 신체활동 참여노인의 주관적 건강상태와 성공적 노화의 관계에서 삶의 의미의 매개효과, *한국레저사이언스학회지*, 10(1), pp. 1-12.
- 홍현방 (2002), *성공적인 노화 개념정의를 위한 문헌연구*, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

국외 문헌

- Ahijevych K. & Bernhard L. (1994). Health-promoting behaviors of African American women. *Nursing Research*, 43, pp. 86-89.
- Aune R. K. & Aune K. S. (1994), The influence of culture, gender and relational status on appearance management, *Journal of Cross Cultural Psychology*, FQ25(2), pp. 258-272.
- Baltes P. B. & Baltes M. M. (2010), *Psychological perspectives on successful aging : The model of selective optimization with compensation*, UK : Cambridge University Press.
- Bandura A. (1997), Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, pp. 191-215.
- Borg C., Hallberg I. R. & Blomqvist K. (2006), Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity : *the relationship to social, health and financial aspects*, 15, pp. 607-618.
- Chou K. L. & Chi I. (2002), Successful Aging among the Young-Old

- Old-Old, and Oldest-Old Chinese. *International Journal of Aging and Human Development*, 54(1), pp. 1-14.
- Daley. M. J. & Spinks. W. L. (2000), Exercise, mobility and aging. *Sports Medicine*, 29, pp. 1-12.
- Darani F. M., Daniali S. S. & Azadbakht L. (2013), Relationship of Body Satisfaction, with Nutrition and Weight Control Behaviors in Women, *Journal of Education and Health Promotion*, 4(4), pp. 467-474
- Dawkins S., Martin A., Scott J., Sanderson K. (2013), Building on the positives: A psychometric review and critical analysis of the construct of Psychological Capital, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), pp. 348-370.
- Der, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002), *Hope theory : A member of the positive psychology family*, UK : Oxford University Press.
- Dishman R. K. & Gettman L. R. (1980), Psychobiologic Influences on Exercise Adherence, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(4), pp. 295-310.
- Duffy M. E. (1988), Health promotion in the family : current findings and directives for nursing research. *Journal of Advanced Nursing*, 13(1), pp. 109-117.
- Everard K. M. (1999), The relationship between reasons for activity and older adult well-being, *Journal of Applied Gerontology* 18, pp. 325-340.
- Farmer M. M. & Ferraro F. K. (1997), Distress and Perceived Health : Mechanisms of Health Decline, *Journal of Health and*

- Social Behavior*, 38(3), pp. 298–311.
- Fisher B. J. & Specht D. K. (1999), Successful Aging And Creativity
In Later Life. *Journal of Aging Studies*, 13(4), pp. 457–472.
- Fontane P. E. & Soloman J. C. (1996), “Aging Well in Contemporary
Society, Part II”, *American Behavioral Scientist* 39(3).
Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Fox K. R. (1987), *Physical self-perceptions and exercise involvement*,
Arizona State University Proquest Dissertations Publishing.
- Fox K. R. & Corbin C. B. (1989), The Physical Self-Perception Profile
: Devlopment and Preliminary Validation, *Journal of Sport
and Exercise Psychology*, 11(4), pp. 408–430.
- Fredrickson B. L. (2001), The role of positive emotions in positive
psychology: The broaden-and-build theory of positive
emotions. *American Psychologist*, 56(3), pp. 218 – 226.
- Gauchard. G. C., Gangloff. P., Jeandel, C., & Perrin, P. P. (2003), Physical
activity improves gaze and posture control in the elderly, *Neuro
science Research*, 45(4), pp. 409–417.
- Glass T. A. (2003), Assessing the success of successful aging. *Annals
of Internal Medicine*, 139(5), pp. 382–383.
- James D, Laird (2007), *Feelings : The Perception of Self*, UK : Oxford
University Press.
- Julianne T., Sheri L. W., & Kristine L. L. (2007), Body dissatisfaction,
bulimic symptoms, and clothing practices among college
women, *The Journal of Psychology*, 141(5), pp. 485–498.
- Lentzner, H. R, Pamuk, E. R., Rhodenhiser, E. P., Rothenberg, R., & Powell

- Griner, E. (1992), The Quality of Life in the Year before Year, *American Journal of Public Health*, 82(8), pp. 1093–1098.
- Lopez S. J. & Synder C. R. (2003), The future of positive psychological assessment : Making a difference, *Positive psychological assessment : A handbook of models and measures*, pp. 461–468.
- Luthans F. (2002), The need for and meaning of positive organizational behavior, *Journal of Organizational Behavior*, 12(6), pp. 695–706.
- Luthans F. & Avolio B. (2003), *Authentic Leadership Development*, Positive organizational scholarship, pp. 241–271.
- Luthans F., Luthans K. W. & Luthans B. C. (2004), Positive psychological capital : Beyond human and social capital, *Business Horizons*, 47(1), pp. 45–50.
- Luthans F. & Youssef C. M. (2004), Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage, *Organizational Dynamics*, 33(2), pp. 143–160.
- Luthans F., Vogelgesang G. R. & Lester P. B. (2006), Developing the Psychological Capital of Resiliency, *Human Resource Revelopment Review*, 5(1), pp. 25–44.
- Luthans F., Youssef C. M. & Avolio B. J. (2007), Psychological capital : Investing and developing positive organizational behavior, *Positive Organizational Behavior*, pp. 9–24.
- Luthans F., Avolio B. J., Avey J. B. & Norman S. M. (2007), Positive Psychological Capital : Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction, *Personnel Psychology*, 60,

pp. 541–572.

- Marsh H. W. & Morgan M. K. (1989), Management of spinal dural arteriovenous malformations, *Journal of neurosurgery*, 70(6), pp. 832–836.
- Marsh H. W. (1998), Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and nonathletes : A multicohort – multioccasion design, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), pp. 237–259.
- Marsh H. W., Bar-Eli M., Zach S. & Richard G. E. (2006), Construct Validation of Hebrew Versions of Three Physical Self-Concept Measures: An Extended Multitrait–Multimethod Analysis, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28 (3), pp. 310–343.
- Martin E. P. (2004), *Character strengths and virtues*, NY : Oxford University Press.
- Menec V. H. (2003), The Relation Between Everyday Activities and Successful Aging: A 6-Year Longitudinal Study, *The Journals of Gerontology: Series B*, 58(2), pp. 74–82.
- Nicholas P. K. (1993), Hardiness, self-care practices and perceived health status in older adults. *Journal of Advanced Nursing*, 18(7), pp. 1085–1179.
- Penninx, B. W., Guralnik, J. M., Bandeen-Roche, K., Kasper, J. D., Simonsick, E. M., & Ferrucci, L. (2000). The Protective Effect of Emotional Vitality on Adverse Health Outcomes in Disabled Older Women. *Journal of the American Gerontological Society*, 48(11), pp.

1359–1366.

- Rowe J. W. & Kahn R. L. (1987), Human Aging : Usual and Successful. *Science*, 237(4811), pp. 143–149.
- Ryff C. D. (1982), Successful aging : a developmental approach. *Gerontologist*, 22(2), pp. 209–214.
- Schulz R. & Heckhausen J. (1996), A life span model of successful aging. *American psychologist*, 51(7), pp. 702–714.
- Sechrist, K. R., Walker, S. N. & Pender, N. J. (1987), Development and psychometric evaluation of the Exercise Benefits/Barriers Scale, *Research in Nursing and Health*, 10, pp. 357–365.
- Seligman, M. E. P. (1998), The prediction and prevention of depression, *American Psychological Association*, pp. 201–214.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress : Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), pp. 410 – 421.
- SnyStrawbridge W. J. & Cohen R. D. & Shema S. J. & Kaplan G. A. (1996), Successful aging : predictors and associated activities. *American Journal of Epidemiology*, 144(2), pp. 135–141.
- Sonstroem R. J. (1978), Physical estimation and attraction scales : rationale and research, *Medicine and Science in Sports*, 10(2), pp. 97 –102.
- Sonstroem R. J., speliotis E. D. & Fava J. L. (1992), Perceived physical competence in adults: an examination of the Physical self – perception profile, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, pp. 201–221.

- Sonstroem R. J., Harlow L. L. & Josephs L. (1994), Exercise and Self-Esteem : Validity of Model Expansion and Exercise Associations, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), pp. 29-42.
- Synder C. R. (2000), The past and possible futures of hope, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), pp. 11-28.
- Torres S. (2002), Relational Values and Ideas Regarding "Successful Aging". *Journal of Comparative Family Studies*, 33(3), pp. 417-431.
- Kaiser S. B., Freeman C. M. & Wingate S. B. (1990), *Stigmatized and Negotiated Outcomes : Management of Appearance by Persons with Physical Disabilities*, University of California.
- Vaillant G. E. (1994), "Successful aging" and psychosocial well-being : Evidence from a 45-year study, NY : Older men's lives.
- Vaillant G. E. & Mukamal K. (2001), Successful Aging, *American Journal of Psychiatry*, 158(6), pp. 839-847.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R. & Pender, N. J. (1987), The health promoting if style profile: Development and psychometric characteristic. *Nursing Research*, 36(2), pp. 76-81.
- Wong P. T. (1989), Personal meaning and successful aging. *Canada Psychology*, 30(3), pp. 516-525.

기타 자료

- New York Times(2001), Dr. Bernice L. Neugarten, 85, Early Authority on the Elderly, <https://www.nytimes.com/2001/07/30/us/dr-bernice-1-neugarten-85-early-authority-on-the-elderly.html>

(검색일자 : 2022. 02. 05)

보건복지부 (2002), 2001 국민건강 · 영양조사 : 총괄편

http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=335578&page=1

(검색일자 : 2022. 03. 07)

삼성경제연구소 (2012), 실버세대를 위한 젊은 비즈니스가 뜬다

<https://www.khidi.or.kr/board/view?linkId=132882&menuId=MENU00923>

(검색일자 : 2022. 01. 17)

액티브시니어 - 네이버 지식백과 : <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1847192&cid=43667&categoryId=43667>

(검색일자 : 2022. 01. 23)

인지능력 - 네이버 어학사전 : <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1944462&cid=41989&categoryId=41989>

(검색일자 : 2022. 03. 19)

통계청 (2021), 2021년 인구주택총조사 결과

<http://kostat.go.kr/assist/synap/preview/skin/miri.html?fn=e0a94349291165211150948&rs=/assist/synap/preview>

(검색일자 : 2022. 01. 02)

통계청 (2022), 통계개발원, 「KOSTAT 통계플러스

<http://kostat.go.kr/assist/synap/preview/skin/miri.html?fn=d1686978074217129132527&rs=/assist/synap/preview>

(검색일자 : 2022. 01. 13)

ABSTRACT

Active Senior's Physical Self-Awareness Linked to the Positive Psychological Capital in the Relationship Between Beauty-Healthcare Behaviors and Successful Aging

Kim Hee RA
Dept. of Clothing
Graduate School of
Sungshin Women's University

To humans, aging generally had a highly negative perception as it meant physical and mental decline. However, recently, a new generation called active seniors that looks at old age from a new perspective has emerged with the increased average life expectancy of the elderly. Active seniors perceive old age as the beginning of a new life but also experience psychological and emotional anxiety through physical changes that occur as they grow older. Also, to overcome emotional crises, they try to increase physical satisfaction and psychological happiness through exercise and self-management.

Since society encourages active seniors to engage in many activities for happy and successful aging, it is considered crucial to clarify the correlation among physical self-perception, positive psychological capital,

beauty healthcare behavior, and successful aging factors. Thus, this study aims to provide useful information to various beauty healthcare industries, along with the necessity of realizing self-value for promising active seniors to lead a better life in senescence in the aging era.

The study data were collected from 622 active seniors in their 50s and 60s nationwide online and offline using a survey questionnaire. This study used four factors for physical self-perception: appearance, diet, sound sleep, and physical vitality, and three factors for positive psychological capital: resilience, self-efficacy, and optimism. Also, the study used four factors for beauty healthcare behavior: physical strength management, skin care, weight control, and nutrition control, and four factors for successful aging: cognitive and mental health, social support, physical health, and dietary health. To analyze data, SPSS 25.0 statistical program was used to perform frequency analysis, factor analysis, reliability analysis, analysis of variance (ANOVA), and multiple regression analysis. The results of this study are as follows.

First, the study confirmed that active seniors living in Seoul had higher self-efficacy than those living in provinces or Gyeonggi-do in terms of differences in physical self-perception, positive psychological capital, beauty healthcare behavior, and successful aging according to their general characteristics. The older the age, the more important they considered physical strength and nutrition control, and the higher result between cognitive and mental health and dietary health was confirmed.

Second, in the relationship between active seniors' physical self-perception and beauty healthcare behavior, the results showed that the physical vitality

of physical self-perception had a significant effect on all sub-factors of beauty healthcare behavior, and diet had an influence only on skin care. Therefore, it was found that accurate self-perception is necessary to increase their beauty healthcare behavior.

Third, in the relationship between active seniors' physical self-perception on successful aging, diet and physical vitality had a significant effect on cognitive and mental health, and appearance, diet, sound sleep, and physical vitality all had a significant impact on social support and physical health. Regarding dietary health during successful aging, only diet and physical vitality were found to be significant.

Fourth, in the effect of active seniors' positive psychological capital on successful aging, the results showed that resilience and optimism had a significant effect on cognitive and mental health, and all factors of resilience, self-efficacy, and optimism had a significant effect on social support and physical health. Regarding dietary health, only resilience and optimism were found to have significant effects.

Fifth, the study examined the mediating effects of positive psychological capital on active seniors' physical self-perception influencing beauty healthcare behavior, and the results showed that resilience and optimism had a complete mediating effect on diet and physical vitality. Regarding weight control among beauty healthcare behaviors, resilience, self-efficacy, and optimism had partial mediating effects only on sound sleep and physical vitality.

Sixth, the study analyzed the mediating effects of positive psychological capital on active seniors' physical self-perception influencing successful

aging. The results showed that resilience, self-efficacy, and optimism for social support had partial mediating effects on diet, sound sleep, and physical vitality. Regarding cognitive and mental health, all factors of positive psychological capital were confirmed to have a completely mediating effect on diet and physical vitality.

Overall, the study results confirmed the effects of active seniors' physical self-perception on beauty healthcare behavior and successful aging according to positive psychological capital, and it found that appearance and healthcare are important for successful aging, suggesting their necessity. As a result, if active seniors' positive psychological capital on physical self-perception rises, aging will be regarded as an opportunity to develop themselves rather than a process of time passing by, which will also have a positive influence on the perception of life in senescence according to individual self-care behavior. It is hoped that this study will provide information for physical self-perception affecting active seniors' beauty healthcare behavior and successful aging and promotes the development of various beauty and health industries online and offline, helping them to prepare for a healthy and satisfactory retirement.

액티브 시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화 관계에서 긍정심리자본의 매개에 관한 설문지

안녕하십니까?

바쁘신 와중에도 본 설문에 참여해 주셔서 진심으로 감사합니다.

본 연구자는 성신여자대학교 대학원 박사과정에서 “액티브 시니어의 신체적 자기지각이 뷰티헬스케어행동과 성공적 노화 관계에서 긍정심리자본의 매개”를 주제로 박사학위 논문을 준비하고 있습니다.

본 조사의 내용은 통계법 제 13조에 의거 비밀이 보장되며, 통계 목적 이외에는 어떠한 목적으로도 사용되지 않을 것입니다. 본 조사는 무기명으로 통계 처리되며, 연구 이외의 자료로는 절대 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

귀하의 성실한 응답은 연구에 매우 소중한 유용한 자료가 될 것입니다.
자신의 느낌과 생각에 따른 성의 있는 응답을 부탁드립니다.

다시 한번, 설문에 응해주신 것에 감사드립니다.

2022. 02.

성신여자대학교 대학원 의류학과

지도교수 : 김경희

연구자 : 김희라

E-mail: rlagmlfk4468@naver.com

I. 다음은 신체적 자기지각과 관련된 문항입니다. 각 항목에 대해서 여러분의 생각과 일치하는 곳에 (✓) 표시하여 주십시오.

신체적 자기지각	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 아무거나 가리지 않고 잘 먹는다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 아직 소화력에 문제가 없다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 식사를 잘하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 나이에 비해 주름이 없는 편이다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 내 나이 또래에 비해 젊어 보인다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 아직 피부에 탄력이 있다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 몸이 아픈 데가 많다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 질병으로 인하여 몸이 불편하다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 허리나 다리 등 통증 때문에 힘들다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 잠을 편하게 잔다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 늘 숙면을 한다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 아직 근력이 센 편이다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 내 나이 또래에 비해 근육이 많은 편이다.	①	②	③	④	⑤

II. 다음은 긍정심리자본과 관련된 문항입니다. 각 항목에 대해서 여러분의 생각과 일치하는 곳에 (✓) 표시하여 주십시오.

긍정심리자본		전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1.	나는 문제가 발생하면 여러 가지 방법을 동원해서 그에 맞는 해결책을 잘 찾아내는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2.	나는 지인들과 대화할 때 나의 장점을 잘 어필할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3.	나는 내 주변에서 문제가 발생하면 앞장서서 도움을 주려고 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4.	나는 처음 본 사람들과 스스럼없이 대화할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5.	나는 내가 가진 지식이나 정보를 명확하게 다른 사람에게 전달할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6.	나는 어려운 상황에 부딪혔을 때 그것을 긍정적으로 이겨낼 수 있는 방법들을 생각해 낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7.	나는 내 삶의 목표를 위해 열정적으로 생활하고 있다.	①	②	③	④	⑤
8.	나는 어떤 문제가 생겨도 그 문제를 해결하는 방법은 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9.	나는 내가 살아온 삶은 성공한 삶이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10.	나는 내가 설정한 목표를 만족시키며 살고 있다.	①	②	③	④	⑤
11.	나는 나와 관련된 일이 발생했을 때 그것을 매우 큰일이라고 생각하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
12.	나는 항상 내 자신에 있어서 밝은 면을 보려고 한다.	①	②	③	④	⑤
13.	나는 내 삶의 미래의 전망에 대해서 긍정적이다.	①	②	③	④	⑤
14.	나는 내가 생각하고 있는 것들이 내가 원하는 대로 잘 풀리지 않는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
15.	나는 내가 힘든 일을 겪을 때 좋은 일도 생길 거라고 믿는다.	①	②	③	④	⑤
16.	나는 내가 주변 사람들과 사이가 나빠졌을 때 그것을 해결하기 위해 노력하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
17.	나는 내 삶에서 겪게 되는 문제를 잘 대처한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18.	나는 다른 사람에게 의지하지 않고 혼자서도 잘 지내는 편이다.	①	②	③	④	⑤
19.	나는 주변사람들에 의해 스트레스를 잘 받지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤
20.	나는 젊었을 때의 많은 경험을 바탕으로 노년생활에서 힘든 시간들을 잘 극복해 낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ.다음은 뷰티헬스케어 행동와 관련된 문항입니다. 각 항목에 대해서 여러분의 생
각과 일치하는 곳에 (✓) 표시하여 주십시오.

뷰티헬스케어 행동		전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1.	나는 피부관리를 위해 기능성 화장품(아이크림, 에센스, 미백크림 등)을 사용하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2.	나는 외출 시 자외선 차단크림을 사용하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3.	나는 피부관리를 한 달에 2번 이상 한다.	①	②	③	④	⑤
4.	나는 피부관리를 위해 한 달에 1번 이상 피부관리 실이나 피부과를 다닌다.	①	②	③	④	⑤
5.	나는 만족스러운 몸을 만들기 위해 여러 가지 방법 (단식, 절식, 약품 사용 등)을 사용해 본 경험이 있다.	①	②	③	④	⑤
6.	나는 내가 아무리 좋아하는 음식이라도 살이 찌는 식품은 자제하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
7.	나는 체중을 유지하기 위해 정기적으로 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
8.	나는 체중 관리를 위해 절식을 한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
9.	나는 체중이 조금만 변해도 신경을 쓴다.	①	②	③	④	⑤
10.	나는 필요하다고 생각되면 영양제를 먹는다.	①	②	③	④	⑤
11.	나는 신체의 변화를 자주 관찰하고 확인한다.	①	②	③	④	⑤
12.	나는 매주 3회 이상 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
13.	나는 운동이나 활동적인 프로그램에 참여한다.	①	②	③	④	⑤
14.	나는 주 3회 이상 규칙적으로 스트레칭을 한다.	①	②	③	④	⑤
15.	나는 적어도 주 3회 이상은 20-30분 동안 땀이 날 정도의 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
16.	나는 여가시간에 스포츠 활동을 한다.	①	②	③	④	⑤
17.	나는 규칙적인 식사를 한다.	①	②	③	④	⑤
18.	나는 가공식품보다는 자연식품을 주로 먹는다.	①	②	③	④	⑤
19.	나는 건강에 좋은 음식을 찾아 먹는다.	①	②	③	④	⑤
20.	나는 적절한 영양을 고려하여 음식을 섭취한다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음은 성공적 노화과 관련된 문항입니다. 각 항목에 대해서 여러분의 생각과 일치하는 곳에 (✓) 표시하여 주십시오.

성공적 노화	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 정기적으로 꾸준히 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 체력관리(운동 이외 영양제 섭취 등)를 한다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 음식을 적게 먹는다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 음식조절을 한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 취미생활을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 규칙적인 생활을 한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 매사에 즐겁고, 기쁘게 살아간다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 마음을 편안하게 먹는다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 현재의 생활에 만족하며 살아간다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 정신적 능력을 계속해서 유지한다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 나를 위해 무엇인가를 배우고 있다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 긍정적인 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 주변사람들에게 필요한 사람이다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 이야기할 친구가 많다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 웃는 얼굴로 대화한다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 주변사람 만나기를 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 새로운 사람 만나기를 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 주위 사람과 편안한 관계를 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 사회적 소속감을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 여러 종류의 친목모임에 자주 나가고 있다.	①	②	③	④	⑤

