

# 액티브시니어 여가활동 참여자의 자아존중감이 행복감에 미치는 영향연구

김순복\*

서울벤처대학원대학교 박사과정

변상해\*\*

서울벤처대학원대학교 사회복지상담학과 교수

## 국문 요약

본 연구는 액티브시니어 여가활동 참여자의 자아존중감과 노년의 삶의 행복감에 미치는 영향을 알아보는데 그 목적이 있다. 액티브시니어들이 미래를 준비하는 여가활동의 중요성이 부각되어야 할 시점에서 미래지향적인 사고방식과 생활 의식을 보유하고 있으며 기존 고령자와 경제적 가치관등의 뚜렷한 차이를 보이고 있는 액티브시니어 여가활동 참여자의 자아존중감이 미치는 영향력을 분석하는 것은 100세 시대를 준비하는 액티브시니어의 보다 만족스러운 성공적인 노화와 행복한 삶을 극대화 시킬 수 있으리라 연구의 필요성을 제기하는 바이다.

핵심어: 액티브시니어, 여가활동, 자아존중감, 행복감.

## 1. 서론

현대과학과 의학기술의 발달은 급속한 경제성장과 삶을 윤택하게 하였으며, 생활수준의 향상과 변화는 평균수명이 100세를 바라보는 고령화 사회로 세계에서 가장 빠르게 진행되고 노인문제가 중요한 이슈가 되며, 사회적 문제로 대두되고 있다.

본 연구는 여가활동 참여자의 자아존중감이 삶의 행복감에 영향을 미치는지를 분석하고 액티브시니어의 성공적인 노화와 높은 수준에 삶의 질 향상과 사회에 기여를 위한 실천적 대안을 마련하는데 연구목적이 있다.

현대사회의 의학과 과학의 발달은 삶을 윤택하게 하였으며, 부를 축적하게 하여 경제력을 가진 시니어들이 많아졌으며, 이들은 힘이 없어 나약하고 도움이 필요로 하는 이전의 존재에서 벗어나 있다.

미국 시카고대학교 심리학과 버니스 뉴가든(Bernice Neugarten, 1996)교수가 처음 사용한 용어로 오늘의 노인은 어제에 노인과는 다르다는 표현으로 '액티브시니어'라고 지칭하였다. 뉴가든(B, Neugarten)교수는 그의 저서에서 55

세의 정년을 기점으로 75세까지를 젊은 노인(Young old) 장년층으로 구분하였다.

통계청(2022)자료에 한국의 65세 이상 인구의 비율은 전체인구 대비 16.5%로 노인인구 증가는 세계에서 가장 빠르게 진행되고 우리나라 65세 이상 노인의 상대적 빈곤율은 40%라고 한다. 통계청에 따르면 독거노인 비율은 19.5%에 달하며, 자살율이 70대 41.8명, 80세 이상이 61.3명이며, 독거 어르신 및 모든 어르신이 건강한 노후 맞이 노인 맞춤형 복지 서비스 및 관련 시스템 확립이 필요한 상황이다.(2023, 1).

사회의 문제 노인의 4가지 고통: 경제적 빈곤, 질병, 건강 악화와 고독, 소외와 고독감에 빠지기 쉽다. 무위(역할상실), 자신이 무엇을 해야 할지 모르는 역할 상실을 경험하게 된다.

라기 등(Raggi et al., 2016)은 노년기에 대해 상실의 시기로 배우자 및 주변 지인 상실로 인한 사회적 관계망 축소, 신체 건강 악화, 일상생활 및 사회적 기능장애, 소외감, 고립감 등의 정신건강은 삶의 질에 영향을 미치고 있다고 하였다(손지훈 외, 2019).

\* 주저자, 서울벤처대학원대학교 박사과정, 51211ks@hanmail.net

\*\* 교신저자, 서울벤처대학원대학교 교수, jm9004@svu.ac.kr

노년학자인 히엘과 지글러(Hjelle & Ziegler, 1992)는 대체로 늙음 자체, 역연령, 사회적 역할, 늙음에 대한 자각 등을 근거로 노인을 정의하고 있고, 인간이 나이가 들어 노인이 된다는 것은 생물학적인 퇴화뿐만 아니라 심리적 요인과 사회적 요인 등 다양한 요인과 관련하여 나타나기 때문에는 나이에 따라 노인으로 정하는 것은 어려운 문제라고 할 수 있다고 하였다.

변상해(2022) 노인은 나이가 문제가 아니고 열정과 모든 것을 합리적인 의식을 갖고 긍정적 활동의 노력으로 목표를 달성하고 성공적인 노화를 이루는 것이 노년기 행복의 요건이라고 정의를 하였다.

시니어에 있어서 여가활동은 사회활동 참여 기회로 활용될 수 있으며, 이를 통하여 역할상실로 인한 심리적, 사회적 소외감과 우울감소는 경감되고 정신건강은 향상되어 노년기 삶을 보다 만족스럽고 행복한 삶을 영위하는데 중요한 요소로 작용할 것이다. 노인의 삶의 만족도는 개인의 인구 사회적 요인과 경제수준, 건강요인 사회적 변인 등에 의해 영향을 받는다(김혜연, 2020).

이 연구는 노인의 여가활동 자아존중감이 참여자들의 삶에 만족도, 노후를 준비하는 이 시대 액티브시니어들은 새로운 소비 계층으로 부상, 다양한 여가생활을 즐기며, 외모나 건강관리 등 관심이 많아 자신의 투자를 아끼지 않는 자신을 계발하고 적극적이고 활발한 여가활동으로 심리적 변화에 대비하며, 능동적이고 풍부한 삶의 경험과 지혜로 자아실현과 노년의 성공적인 삶의 행복감을 높이는 데 있다.

본 연구는 액티브시니어 여가활동 참여자들의 따라 자아존중감 향상과 성공적인 노화와 노년의 행복한 삶에 관련한 만족도에 유의미한 영향을 분석 규명하고, 시니어들을 위한 여가프로그램개발과 성공적인 노년기 삶을 영위하는 방안을 제시하고 건전한 안전한 사회를 유지 강화하는데 필요한 연구로 고령사회 제도와 발전에 관련된 정책 수립에 기여 할 것으로기대하고자 한다.

## 1.2. 용어정리

### 1.2.1. 액티브시니어(Active Senior)

액티브시니어는 미국 시카고대학의 심리학교수 버너스 뉴가튼(Bernice Neugarten)이 “오늘의 노인은 어제의 노인과 다르다”라는 말에서 유래되었다. 버너스 뉴가튼(Bernice Neugarten)은 55세 정년을 기점으로 75세까지를 젊은 노인으로 구분 하였다. 이후 2000년대 초반 일본에서 이러한 젊은 노인세대를 “액티브시니어(Active Senior)”라고 부르기 시작했다(장서윤, 2020).

본 연구에서는 액티브 시니어는 50세~79세대의 중심으로 여가활동 참여와 자아존중감으로 우울감소, 건강을 돌보고 외모를 가꾸며, 자신의 계발뿐만 아니라 경제적인 측면과 소비생활을 즐기는 혈기왕성한 사회계층을 액티브 시니어로 정의하였다.

### 1.2.2. 여가 활동

헤비거스트(R. J. Havighurst, 1998)는 노년기의 여가란 노후생활에서 일어난 인간관계의 긴장으로부터 벗어나 휴식을 취하고 자기생활의 균형을 회복하는 의미라고 한다.

여가란 개인의 여유로운 시간으로 직장, 가정 및 사회적 의무감으로부터 자유를 향유할 수 있는 자발적인 선택의 행위로 자기 자신을 찾을 수 있는 기회의 시간을 의미한다.

### 1.2.3. 자아존중감

미국의 의사이자 철학자인 제임스(W. James, 1890)가 처음 사용하였다. 노인의 자아존중감은 자신이 유능하고, 성공할 수 있다는 자신감과 긍정적이고 스스로 가치 있는 사람이라고 인지하는 것이다. 자아존중감은 자신의 능력을 의식적이고 주관적 평가로 신체 ·심리 ·정서적 요인 중의 하나로써 인간의 내면에 위치하고 있는 힘의 원천으로 작용하고 중요시 되는 요인이다.

본 연구에서는 자아존중감은 객관적이고 중립적인 판단이기에 앞서 주관적인 느낌이라고 할 수 있다. 이는 자신을 객관화 하고 스스로의 존중감을 갖는 첫 단추이며 자존감이라 한다.

### 1.2.4. 행복감

행복에 대한 철학적 논의는 그리스 시대부터 시작되었다. 소크라테스(Socrates)는 ‘행복이란 인간이 누릴 수 있는 최상의 상태로 모든 것이 충족된 상태’라고 하였으며, 아리스토텔레스(Aristoteles)는 행복은 최고의 선이며, 궁극적인 목적이므로 다른 어떤 것보다 추구할 만한 가치가 있는 것이라고 하였다(곽인숙, 2014).

본 연구에서는 인간은 행복하기 위해서 태어났으므로 이에 생명을 유지하는 동안 궁극적 가치와 목표를 가지고 일상적인 행동과 행복의 만족감을 경험하는 동기는 긍정적인 에너지가 된다.

## II. 이론적 배경

### 2.1. 액티브시니어(Active Senior)

#### 2.1.1. 액티브시니어의 개념

뉴 시니어(New Senior)의 가장 큰 특징은 신체 건강하고 활동적이며 아름답게 늙기를 원하는, 나이보다 젊게 살고 싶어하는 ‘액티브시니어(Active Senior)’들의 바램이라는 점이다. 경제적 자립과 스스로 독립하고자하는 의지가 강하고, 사회적·문화적 경험을 통해 형성된 특징을 보이고, 액티브시니어는 이전의 시니어들에 비해 합리적이고, 미래지향적인 독특한 사고방식을 갖는다.

기존의 고령자와는 다른 생활의식을 보유하고 있으며, 경제력, 가치관, 여가활동과 취미 등을 중요시 여기며, 자아실현과 자기계발의 대한 욕구가 높다.

미국 시카고대학교 심리학과와 버니스 뉴가튼(Bernice neugarten, 1996)교수가 처음 사용한 용어로 오늘의 노인은 어제의 노인과는 다르다는 표현으로 ‘액티브시니어’라고 지칭하였다. 뉴가튼(B. Neugarten, 1996) 교수는 그의 저서에서 55세의 정년을 기점으로 75세까지를 젊은 노인(Young old) 장년층으로 구분했다.

액티브시니어 계층이란 정년 연령60세 전후 베이비붐 세대로 1950년 초반에 태어난 사회생활의 은퇴기를 맞고 있지만 경제적 여유로 새로운 라이프스타일이나 소비 성향이 기대되는 존재로서 정년퇴직을 인생의 ‘정년’이라 생각하지 않고 경제활동과 취미와 외모를 가꾸며, 의욕적으로 여가활동과 자아실현을 위하여 적극적이며, 능동적인 삶을 추구하는 액티브시니어 계층이다.(박창환, 2016).

김지은(2016)은 액티브시니어란 은퇴 후에도 소비생활과 여가생활을 즐기며 사회활동에도 적극적으로 참여하는 50~60대 세대를 지칭하는 말로써 활발한 경제활동을 바탕으로 여러 분야에서 각광을 받으며 새롭게 부상하고 있는 소비계층을 말한다 고 하였다.

액티브시니어는 은퇴 후에도 여가생활과 소비생활을 즐기며, 사회참여에도 적극적인 50~60대 연령층을 지칭하며, IT기술 환경에도 익숙한 신개념 노인층으로 기존의 노인층과는 확실하게 구분되고, 기존의 노인층에 비해 합리적이고 미래지향적인 사고방식과 생활의식을 보유하고 있으며, 기존의 고령자와는 경제력 가치등에서 뚜렷한 차이를 보이고, 육체적 능력과 경제적 측면에서도 활기 왕성한 사회계층을 말한다(이민혜·이현수, 2018).

본 연구에서는 ‘액티브시니어’는 미국 시카고대학교 심리학 교수인 버니스 뉴가튼(B. Neugarten)의 노인의 역연령의 구분에 대한 50세 연소시니어, 55세~65세, 중고령시니어 65세~75세, 고령시니어 75세 이상 중에서 베이비붐 세대

연소 시니어를 ‘액티브시니어’로 규정하고 연구를 제시하고자 한다.

또한 액티브시니어의 여가활동 활성화를 위하여 시니어들의 여가충족을 높이는 목표가 필요하며, 이를 위한 전문가 양성 및 다양한 프로그램 개발, 폭넓은 자원봉사 및 다양한 지원체제 마련 등이 필요로 한다.

시니어의 삶에서 여가활동은 신체적, 사회적, 심리적 그리고 건강과 관련하여 여러 가지 혜택을 제공할 가능성과 여러 가지 활동들은 개인의 다양한 목적을 성취하게 하는 목표가 되고, 궁극적으로는 시니어의 성공적 노화를 돕는 일차적 목적이 되므로 노인의 삶에서 여가활동은 중요한 역할이라고 할 수 있다.

#### 2.1.2. 액티브시니어의 특성

우리나라 산업화의 주역인 액티브시니어들은 은퇴 후에도 이전의 시니어와 다른 매우 빠른 변화로 성장하고 건강과 외모관리 등에 관심이 많아 자신에 대한 투자를 아끼지 않고 여유 있는 경제력을 기반으로 높은 구매력과 여가활동 및 사회활동에도 적극적인 열기 왕성한 세대, 단단한 노후준비 건강한 문화생활 추구하고 IT기술 환경에도 익숙하다. 기존 시니어세대는 1950년대 이전 출생자로 1970년대 이전에 성장하였으며, 보수적이고 수동적 성향을 나타낸다.

또한 검소한 생활을 중요하게 여기며, 예금 위주의 재테크를 행하고 자녀와의 관계를 중시한다. 반면 액티브시니어세대는 55세~64세로 이들은 미래지향적이며 적극적이고 소비생활도 중시한다.

또한 이전과 달리 예금위주의 재테크에서 다양한 금융상품을 통해 자산을 축적하였으며, 노후를 스스로 준비하고 계획한다(이명섭·김장호, 2016; 김지은, 2016)

액티브시니어세대는 55~64세로 이들은 미래지향적이며 적극적이고 독립적이며 소비생활도 이전과는 달리 예금위주 재테크와 전통적 노년층과 액티브시니어의 생활의 차이점을 의식태도, 독립성, 노후설계, 가치관, 레저관, 자산, 여행, 취미, 라이프스타일로 비교하였다.

그 결과 액티브시니어들은 차별화된 행동양식과 다양한 개방방식을 표현한다고 하였다(이민혜·이현수, 2018).

시니어 플랫폼인 시니어 인사이트 랩(Senior Insight Lab)은 2021년 4월 6일부터 5월 25일까지 시니어 인사이트 랩 회원을 대상으로 조사를 진행해 참여자들을 연령과 월 소득, 소비형태, 문화생활 비용, 경제활동 여부 등의 데이터를 활용하고 미국의 시카고대학교 뉴가튼(B. Neugarten) 교수의 이론을 참고하여 실버(Silver), 아더 시니어(Other

senior), 프리시니어(Pre-senior), 액티브 시니어(Active senior) 그룹으로 분류하여 결과를 공개했다(이지현, 2021).

조사한 결과 액티브 시니어는 ‘개인적인 생활’에 68.8%가 그렇다고 답했고 실버(0.0%), 프리시니어(24.4%), 아더시니어(27.3%)에 비교하면 압도적으로 높은 비중을 차지하였다. 이들은 내가 좋아하고 싫어하는 것이 무엇인지 잘 알고 있으며(75.0%), 꾸준한 취미활동을 위해 시간과 돈을 투자(81.3%)하고 건강을 위한 꾸준한운동(65.6%)과 정기적인 건강검진(75.0%)을 통한 자기관리에도 충실한 모습을 보였다(이지현, 2021). 자신에 생각과 의견을 표현하는 것(87.5%)에 거리낌이 없으며 개인SNS 계정을 관리하고 소통(78.1%)하는 것에도 두려움이 없다는 의견을 보이기도 했다(이지현, 2021).

(2023년 복지부통계)에 따르면 거주형태도가 변화하고 있다. 자녀와의 동거 희망 비율이 2008년 32.5%에서 2022년 12.8%로 줄어들었다. 건강하고 경제적으로 안정된 만큼 개인 생활을 향유하고 싶다는 게 자녀와의 비동거를 선택한 주요 이유라 한다. ‘소비에도 적극적이다’ 새로 편입된 베이비붐 세대는 이전 세대에 비해 본인 투자를 아끼지 않는 소비를 즐기는 ‘액티브시니어’는 소비시장의 큰 손으로 부상 ‘실버산업의 큰손, 액티브시니어’ 실버산업 마케팅에서 주목하고 있는 대상이다.

### 2.1.3. 액티브시니어의 유형

연구를 통한 액티브시니어 삶의 현실과 미래상에 대한 분석 연구결과에 따르면 액티브시니어의 가장 보여지는 특성은 활발한 활동성과 여가활동 및 사회적 참여를 통해 즉 자아를 찾고자 하는 욕구로 볼 수 있다. 교육을 통한 의식의 변화보다 젊음을 유지하려는 욕구와 다양한 삶의 질 향상에 대한 관심과 적극적인 제2의 인생을 살며 사회에 봉사와 기여 하며 가치를 추구하는 삶을 살려고 노력하는 세대이라고 본다.

시니어의 라이프스타일 특징을 연구한 보고서를 살펴보면 액티브시니어의 유형의 특성은 대부분 은퇴 전까지 저축, 연금 등 노후에 대한 대비를 통해 든든한 경제력을 가지고 있는 점과 이렇게 준비한 자금은 여가와 소비를 왕성하게 한다.

액티브시니어들은 돈 뿐만 아니라 또한 Relation, 중요시 하고, 시니어들은 사회 여러 곳에서 취미, 친목, 종교 모임에 활발히 참여하는 모습과 Active 특성은 자기 계발에도 활발한 소비를 하고 있다.

기존시니어세대는 1950년대 이전 출생자로 1970년대 이전에 성장하였으며, 보수적이고 수동적 성향을 나타내며,

검소한 생활을 중요하게 여기며, 예금 위주의 재테크를 행하고 자녀와의 관계를 중시한다.

반면 액티브시니어세대는 55~64세로 이들은 미래지향적이며 적극적이고 독립적이며 소비생활도 이전과는 달리 예금위주 재테크와 전통적 노년층과 액티브시니어의 생활의 차이점을 의식태도, 독립성, 노후설계, 가치관, 레저관, 자산, 여행, 취미, 라이프스타일로 비교하였다.

액티브시니어의 유형은 독립적이고 적극적인 성향을 보이며 경제적 바탕으로 의미있는 가치소비로 노년기 정체성 극복과 삶의 목적을 추구 건강, 경제적 안정, 사회적 관계지속, 즐거운 여가에 대한 니즈가 높은 특징을 가지고 있다고 한다(이동임, 이지연, 2014).

노후설계형 (Behavior) 은퇴 전 미리 계획해 놓은 노후대책을 뒷받침할 학습을 시작, 미래에 생길지도 모르는 사고나 돌발 상황을 염두, 근검절약과 규칙적인 생활을 한다.

건강관리형(Needs) 노후에 막막해 하는 시니어들과 교류, IT 기기활동 시니어의 라이프스타일 특징은 이전 시니어는 보수적이며 생활에 무관심형이 많았으며, 여가활동에 관심이 낮고 여가유형은 집안에서 바둑, TV이 시청 등 편중되고, 소극적이며 보수적과 내성적 가족지향형을 보이고, 이들은 대중매체에 대해 관심이 적고 사회변화에 소극적이 이었다. 반면 액티브시니어는 높은 교육수준과 스스로의 경제력을 가지며 대중매체, 적적인 성향을 나타내고 있다(이영지, 2019).

또한 액티브시니어의 경제활동은 활력 있는 삶을 영위하는데 매우 중요한 의미가 있으며, 노인에게 일은 자아를 완성시킬 수 있는 기회며, 신체적, 심리적, 물리적 상실을 통해 겪게 되는 노인의 문제를 극복하고, 노후의 경제적 자립생활과 정신건강 및 사회적으로도 바람직한 방안이라 할 수 있다. 노인의 경제활동은 생계유지를 돕고, 자존감을 유지시키며 은퇴 후의 역할 상실에 따른 상실감을 치유하고, 여가활동과 사회참여를 통해 사회에 한 구성원으로서 역할을 수행하는 것이 우울감소와 신체적, 심리적 행복감을 향상시키는데 유의미한 영향을 미친다고 볼 수 있다.

### 2.1.4. 액티브시니어의 여가활동

여가의 어원은 자유로운 상태를 의미하는 라틴어 리세레(Licere)에서 유래되어 오늘날 영어 Leisure로 발전하였다. 그리스어로는 노동으로부터의 자유로운 상태를 의미하는 스킨레(Scoler)에서 여가의 의미를 찾았다(이수길 외, 2003).

여가란 노동으로부터 신체적 해방이며 자신에게 부과된 의무감으로부터 해방되어 자유롭게 휴식을 갖는 것이라고 정의하였다. 더불어 여가활동이란 사회적 의무감과 책임감

으로부터 해방된 자발적이고 자유로운 시간으로 인간의 육체적, 정신적, 사회적 성취를 달성하기 위한 자기계발과 자기실현을 할 수 있는 시간이라 해석하였다.(현대용·이훈래, 2017).

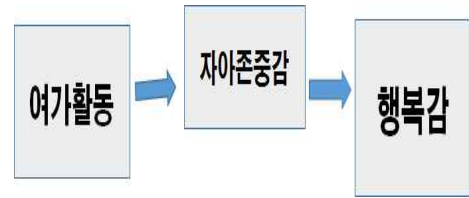
베이비부머는 은퇴 이후 사회적 참여시간이 줄어드는 반면 여가시간이 많이 늘어난다. 따라서 현재 은퇴를 시작하고, 앞두고 있으며 노인세대를 맞이할 베이비부머의 여가활동 참여는 더욱이 특별한 의미를 갖는다. 취미 및 신체활동 등의 여가활동 참여는 생활 만족 및 정신적, 신체적 건강증진을 통해 행복한 노후 생활을 가능케 하며(정은경, 김중근, 2017), 스트레스, 우울 등을 해소하며 정신적 풍요를 통해 자아실현과 자기계발의 경험을 제공한다(김보람, 2014). 더욱이 여가시간에 의미있고 다양한 여가활동의 참여는 궁극적으로 행복지수 향상에 기여한다는 점에서 매우 중요한 의미를 갖는다.

(김보람·김매이, 2020; 이국희·최인철, 2018; 이유진·김보람, 2021 등) 여가활동은 복잡하고 여유를 갖기 힘든 현대 사회에서 정신적 스트레스를 해소하여 신체를 건강하게 해주고 기분전환의 기회를, 생활의 권태감과 갈등, 욕구불만 등을 해소하여 심리적인 안정을 주며, 사회적 연대를 형성, 유지하게 한다. 여가는 하나의 문화로 형성하는 자체로 취미, 예술, 활동과 여행, 등 다양한 문화의 토대되고, 여가는 개인의 발달과 변화를 가져오며, 여가활동을 통해 자기 계발과 함께 가치 지향적인 삶을 추구함으로써 풍요롭고 만족을 충족하는 생활을 가능케 하는 긍정적인 교육이 기능을 가능하게 한다.

### III. 연구방법

#### 3.1. 가설설정 및 연구모형

본 연구에서 액티브시니어의 여가활동 참여자의 자아존중감이 우울을 감소시키고 노년의 삶의 행복감에 미치는 영향을 연구하고 규명하는데 목적이 있다. 본 연구는 여가활동 참여자들의 변인 중심으로 관계 모형의 설정된 부합성을 검증하기 위해 연구대상의 여가활동 참여가 삶의 만족도에 관계를 도모, 방안 대책들을 제언하고 매개효과를 확인하기 위해 연구모형을 <그림 1>과 같이 구성하였다.



<그림 1> 연구모형

본 연구의 가설은 다음과 같다.

**가설 1:** 인구통계 사회적 성별, 교육수준, 건강상태, 혼인 상태 여가활동에 만족감의 차이가 있을 것이다.

**가설 2:** 액티브시니어의 여가활동 참여자의 행복감은 노년기의 행복감에 영향을 미칠 것인가?

**가설 3:** 액티브시니어 여가참여자의 자아존중감에 영향을 미칠 것인가?

**가설 4:** 액티브시니어의 여가활동 행복감은 삶에 영향을 미칠 것인가?

#### 참고문헌

- 김지은(2016). 액티브시니어 남성을 위한 아웃도어 웨어 개발: 55-69세 남성을 중심으로 미간행. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김혜연(2020). 노년기 행복 불평등에 대한 연구. *한국사회복지학*, 72(2), 97-123.
- 김보람·김매이(2021). 여가활동 참여 베이비부머 세대의 여가생활 만족 및 행복 결정요인. 가원대학교.
- 김광주(2022). 초고령사회 액티브 시니어를 위한 에이징 디자인에 관한 연구. 박사학위논문, 영남대학교.
- 이동수(2004). 노인의 여가활동 참여가 인지된 삶의 질에 미치는 영향. 박사학위논문.
- 이민혜·이현수(2008). 액티브 시니어를 위한 도심형 노인주거서비스에 관한 연구. *한국실내디자인학회*, 10(1), 232-235.
- 이동민·이지연(2014). 액티브시니어의 사회참여 기여학대를 위한 서비스 디자인에 관한 연구. *디자인지식저널*, 31, 185-193.
- 이영지(2014). 액티브시니어를 위한 모바일 사용자 경험 디자인 전략: 맥락적 연구방법을 중심으로. 석사학위 논문, 이화여자대학교 디자인 대학원.
- 장서윤(2020). 이코노믹리뷰, 2020.04.11. [투자 큰손, 액티브 시니어①] 新소비층 핵심된 액티브시니어.
- 염철기(2017). 노인의 고독감이 자살생각에 미치는 영향: 자아존중감과 사회적지지 매개효과 검증. 성결대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 최성미(2022). 노인의 자아존중감과 삶의 만족도의 관계에서 매

개 변수로서 사회적지지: 연령과 빈곤에 따른 집단별 비교  
명지대학교 대학원박사학위논문.

- Raggi, A., Corso, B., Minicuci, N., Quintas, R., Sattin, D., De Torres, L., Chatterji, S., Frisoni, G. B., Haro, J. M., Koskinen, S., Martinuzzi, A., Miret, M., Tobiasz-Adamczyk, B., & Leonardi, M.(2016). Determinants of Quality of Life in Ageing Populations: Results from a Cross-Sectional Study in Finland, Poland and Spain. *PLoS One*, 19(7), e0159293.
- Havighurst, R. J.(1977). A social psychological perspective on aging. Let's learn about Havighurst, R. J., "Socialroles,work,leisure,andeducation",In C. E isdorfer & Lawton M. P.(E ds.), The psychology of adult development and aging, Washington DC: American Psychological Association, 1973, pp. 598-618.aging : a book of readings. In J. R. Barry and C. R. Wingrove(eds.), NY: Shenkman pub. comp., 139-148.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J.(1992). *Personality theories: Basicassumptions research and applications(2nd ed)*, New York: McGraw-Hill Book Company.
- Neugarten, M.(1996). Meanings of Age: Selected Papers, Chicago: University of Chicago Press.
- Havighurst, R. J. "Socialroles,work,leisure,andeducation",In C. E isdorfer & Lawton M. P.(E ds.),The psychology of adult development and aging, Washington DC: American Psychological Association, 1973, pp. 598-618.
- Havighurst, R. J., "Social Role, Work, Leisure and Education", in Hooyman, N. R., & Kiyak, H., "Social Gerontology: A Multi disciplinary Perspective", *Allyn and Bacon*, 1988.
- Neugarten, B.(1974). Age groups in american society and the rise of the young-old. *Annals of the American Academy Political and Social Science*, 415, 187-198.
- Neugarten, B.(1975). The future and the young-old. *The Gerontologist*, 15(1), 4-9.
- Neugarten, B.(1996a). New perspective of aging and social policy, In D.A.Neugarten(Ed.), The meaning of age: Selected papers of B.L. Neugarten(366-376), Chicago:University of Chicago Press.
- Neugarten, B.(1996b). Social implications of life extension, In D.A.Neugarten(Ed.), The meaning of age: Selected papers of B. L. Neugarten, 339-345, Chicago:University of Chicago Press.
- Neugarten, D.(1996). The meaning of age: Selected papers of B.L. Neugarten, Chicago:Univ ersity of Chicago Press.