



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](#)

석사학위논문

노인의 여가활동이 심리적 안녕감에
미치는 영향

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

오 향 심

2013년 8월

노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향

지도교수 김 성 봉

오 향 심

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2013년 8월

오향심의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2013년 8월

<국문초록>

노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향

오향심

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김성봉

우리나라는 고령화 사회를 맞이하여 노인 인구가 급증하고 있다. 특히 노인들이 일상 생활에서 느끼는 소외감을 해소시켜주고 심리적 만족 증진을 위해 여가활동에 참여하는 노인들이 늘어나고 있다. 따라서 노인들이 참여하는 여가활동이 심리적 안녕감에 도움이 될 수 있는 양질의 여가활동이 필요하다. 노인의 일상생활 중 많은 부분을 차지하고 있는 여가활동이 무료하게 시간을 보내는 것이 아니라 삶의 질을 높일 수 있는 기회와 수단으로 활용되기 위해서 노인들의 여가활동이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지에 관한 연구가 필요하다.

본 논문은 이러한 사회적 요구에 부응하기 위해 여가활동에 참여하는 노인들이 심리적 안녕감 정도를 조사하여 앞으로 노인여가활동 활성화를 통하여 노인의 삶의 질 향상을 위한 기초 자료를 제공하는데 연구목적이 있으며 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 노인의 개인적 특성에 따라 여가활동과 심리적 안녕감은 어떠한가?
- 연구문제 2. 노인의 여가활동관련특성에 따라 심리적 안녕감은 어떠한가?
- 연구문제 3. 노인의 여가활동은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것인가?

이러한 연구문제를 해결하기 위하여 연구대상 선정, 설문조사 실시, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다. 본 연구 대상자는 제주시내 소재 노인대학에서 여가활동을 하는 노인들을 목적표집법을 이용하여 표집 하였다. 설문지는 전체 375명에게 배포하였

고 204명의 표본을 추출하였으며 대상자의 평균연령은 70.77세로 나타났다. 수집된 설문지는 사회과학연구에서 널리 이용되고 있는 SPSS for Windows 18.0 프로그램을 활용하여 분석하였으며 결과는 다음과 같다.

첫째, 노인의 개인적 특성에 따른 여가활동 유형은 성별, 연령, 종교, 건강상태에 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 학력, 결혼상태, 동거형태, 생활만족도, 용돈, 경제적 형편에는 차이가 없는 것으로 나타났다.

둘째, 노인의 개인적 특성에 따른 참여정도는 연령, 생활만족도, 건강상태, 경제적 형편에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 성별, 학력, 결혼상태, 종교, 동거형태, 용돈에서는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 노인의 개인적 특성에 따른 심리적 안녕감 차이에서는 학력, 결혼상태, 용돈, 건강상태, 경제적 형편은 차이가 있는 것으로 밝혀졌다. 하지만 성별, 연령, 동거형태는 심리적 안녕감 하위영역 전체에서 차이가 없는 것으로 나타났다.

넷째, 노인의 여가활동 유형에 따른 심리적 안녕감 차이는 여가활동에 가장 큰 영향은 건강·스포츠 활동의 경우 평균 3.58로 가장 높게 나타났으며 봉사·종교 활동, 오락·사교활동, 취미·교양활동, 관람·감상 활동 순으로 나타났다. 심리적 안녕감 하위영역 별로는 자율성, 개인적 성장, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력에서 유의미한 차이가 나타났으며 자아수용과 긍정적 대인관계에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

다섯째, 노인의 여가활동 참여정도에 따른 심리적 안녕감은 유의미한 차이를 보이고 있는 데 매일 참여하는 경우 심리적 안녕감이 평균 3.70으로 가장 높았고 그 다음으로 일주일에 4-5번, 일주일에 2-3번, 일주일에 1번, 한 달에 한 번 순으로 참여정도가 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 확인할 수 있었다. 하위영역별로는 환경에 대한 통제력을 제외한 자율성 자아수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계가 유의미한 차이를 보였다.

여섯째, 노인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로는 참여정도와 유형으로는 건강·스포츠활동, 오락·사교활동, 취미·교양활동, 관람·감상활동에 유의미한 영향을 미쳤다.

따라서 노인들의 심리적 안녕감을 긍정적으로 이끌어내기 위해서는 여가활동의 유형을 다양화하여 참여정도를 높이는 것이 필요하다. 이는 노인의 건강이 증진되고 사회적 접촉과 사권의 기회를 증진시켜 삶의 질 향상을 도모 할 수 있다. 또한 지속적인 여가활동 참여로 자신의 삶에 대한 긍정적인 시각을 가지게 함으로써 노인들의 심리적 안녕감이 더욱 높아지게 될 것으로 예측된다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	3
II. 이론적 배경	5
1. 노인의 개념	5
2. 여가활동	6
3. 심리적 안녕감	15
4. 선행연구	22
III. 연구방법	27
1. 연구대상	27
2. 연구도구	27
3. 연구절차	30
4. 자료처리	30
IV. 연구결과 및 해석	32
1. 연구 대상자들의 개인적 특성	32
2. 연구 대상자들의 여가활동 관련 특성	34
3. 연구가설 검증결과	36
V. 논 의	59
참고문헌	67
Abstract	74
부 록	77

표 목 차

표 1. 여가활동 유형 분류	12
표 2. 심리적 안녕감의 6개 하위영역	19
표 3. 심리적 안녕감 척도의 하위 변인 및 신뢰도	30
표 4. 연구대상자의 개인적 특성	32
표 5. 연구대상자의 여가활동 관련 특성	34
표 6. 개인적 특성에 따른 여가활동 유형의 차이	36
표 7. 개인적 특성에 따른 참여정도의 차이	40
표 8. 심리적 안녕감 척도 하위요인별 평균점수	43
표 9. 성별에 따른 심리적 안녕감의 차이	44
표 10. 연령에 따른 심리적 안녕감의 차이	45
표 11. 학력에 따른 심리적 안녕감의 차이	46
표 12. 결혼 상태에 따른 심리적 안녕감의 차이	47
표 13. 동거형태에 따른 심리적 안녕감의 차이	48
표 14. 용돈에 따른 심리적 안녕감의 차이	49
표 15. 건강상태에 따른 심리적 안녕감의 차이	50
표 16. 경제적 형편에 따른 심리적 안녕감의 차이	51
표 17. 여가활동 유형에 따른 심리적 안녕감의 차이	53
표 18. 여가활동 참여정도에 따른 심리적 안녕감의 차이	55
표 19. 회귀모형에 대한 분산분석	57
표 20. 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향 분석	58

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

과학기술과 의학의 발달로 평균수명이 연장되면서 노인 인구가 급격하게 증가하고 있다. 통계청(2012)에 따르면 2000년에 이미 우리나라도 65세 이상 인구비율이 전체 인구의 11.7%로 ‘고령화사회(aged society)’에 진입하였으며, 2018년에는 14.3%로 ‘고령사회(aged society)’ 2026년에는 20.8%로 ‘초고령사회(super aged society)’에 진입할 것으로 예측하고 있다.

노인 인구 비율이 7%인 고령화 사회에서 14%인 고령사회로 도달하는데 프랑스는 115년, 미국 71년, 영국 47년, 일본은 24년이 걸리는데 반해 우리나라는 18년 밖에 걸리지 않을 것으로 예상하고 있다(탁기주, 2010). 그만큼 우리나라 고령화 속도는 세계에서 그 유래를 찾아볼 수 없을 정도로 빠르다. 이렇듯 급격한 노인인구의 증가와 노년기의 장기화는 오래 살기를 원했던 인간의 욕구가 달성되는 축복이기도 하지만 문제점으로 대두되고 있다(이미선, 2005).

60세 이후 평균여명이 20여년 이상 되는 고령화사회의 노인문제로는 경제문제, 건강문제, 무위문제, 소외문제 등이다(최성제, 장인협, 2004). 특히 직업과 가사로부터 분리되면서 역할상실에 대한 무위문제와 사회·심리적 갈등에 따른 소외 문제는 최근에 들어 많아지고 있다. 이러한 노년기에 여가활동을 통한 사회참여를 유도함으로써 다양하고 복합적인 노인문제를 해결할 수 있고 노인들의 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 방안으로 대두되고 있다(문화관광부 2008, 체육백서).

노인의 여가활동은 노인들의 신체적·경제적 불안정, 사회적 역할상실에 대한 심리적 부적응으로 인한 소외감 등에 능동적으로 대처하고 성공적인 노년기를 위한 수단으로 주목받고 있으며, 여가활동을 통하여 노인들의 삶의 만족을 증진시킬 수 있다는 인식이 널리 확산되고 있다(전영철, 1997). 이에 따라 노인문제를 해소하기 위한 하나의 방안으로서 여가활동과 사회참여를 적극적으로 권장하

고 있으며, 그 범위도 점차 확대되고 있다. 지금까지는 여가 활동이 소일, 텔레비전시청, 기타 구경거리 찾기 등의 소극적 여가활동 이었으나 자기 취미를 갖거나 자기계발을 위한 적극적 여가활동과 사회봉사를 통한 심리 정서적 확대 등으로 확대되고 있다(임춘식, 1999).

이처럼 노인들의 여가활동이 중요성에 대한 관심이 점차 높아지고 있음에도 불구하고, 현재 대다수의 노인들은 여러 가지 이유로 여가활동에 적극적으로 참여하지 못하고 있는 실정이다. 이 시기 노인들은 빈곤사회에서 청장년을 보내면서 여가활동을 즐길 만한 방법을 습득하지 못하였고 시설의 부족 등으로 인하여 노인들에게 주어진 많은 여가 시간을 제대로 활용하지 못하고 무리한 시간을 보내고 있다(노은이, 2004). 이로 인하여 사회적 활동범위가 축소되고, 고독이나 소외에 빠지게 되며 또한 심리적으로도 자아가 위축되어 결국 노인 생활 전반에 결정적인 영향을 미치고 있다.

Regheb과 Griffith(1982)는 여가활동이 다양성이나 활동수준과 같은 양적 측면보다는 사회심리학적 측면에서 여가만족과 몰입경험의 정도가 삶의 질에 높은 관련성이 있다고 주장하였다. 김선화(2011)는 여가활동을 노인의 정신적·심리적 문제를 완화시킴으로써 노후의 부적응과 만성화된 무료함에서 벗어날 수 있게 하는 효과적인 활동으로 인식하였다. 이러한 여가활동과 관련하여 노인의 행복권 추구 측면의 심리적 안녕에 관한 관심이 증대되고 있다.

심리적 안녕감은 일상생활에서 경험하는 행복감, 만족감 등의 긍정적인 상태이다(Ryff, 1989). 심리적 안녕감에 대한 관심은 부정적인 측면에서만 보는 우울증, 치매 등과 같은 노화에서 오는 질병만을 연구하는 것이 아니라 노인이 노화에 대해 얼마나 긍정적으로 받아들이는가와 현재의 생활에 얼마나 행복감을 느낄 수 있는가에 있다. 또한, 긍정적인 노인의 생활에 영향을 미치는 것은 무엇인가에 대해서도 관심이 높아지고 있다(류미혜, 2012).

노인의 심리적 안녕감은 곧 긍정적인 노화로의 의미를 내포하는 것으로 자신이 지각하는 건강상태와 자아존중감 및 성공적 노화를 위한 예방적인 목적에서 아주 중요하다고 할 수 있다(손덕순, 2012). 즉, 여가활동을 통한 여가 만족이 삶의 만족에 큰 영향을 미친다는 사실이다. 내적으로 동기화되거나 자유로의 선택된 여가활동은 즐거움의 기회를 주며 심리적 안녕감을 향상시켜주게 되는 것

이다(Edward, 1973).

지금까지의 연구에서는 노인의 여가활동과 심리적 안녕감과 관련하여 부정적 정서측면인 우울감, 불안감, 고독감에 대한 연구는 다수 진행되어왔다(이진희, 2006). 더불어 심리적 안녕감의 긍정적 정서 측면인 행복감 만족감 등에 관한 연구도 이루어져야 한다고 본다. 이에 앞으로 증가하는 노인의 문제점 해결을 위하여 여가활동과 심리적 안녕감과의 관계를 분석하여 노인들에게 양질의 여가 활동프로그램을 제공 심리적 안녕감을 높이는 방안을 찾는 것이 요구된다.

따라서 본 연구에서는 노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치며, 여가활동 관련특성과 개인적 특성에 따라 심리적 안녕감에 어떠한 차이가 있는지 규명하고자 한다. 그 결과를 통하여 여가활동자체를 삶의 질을 높일 수 있는 기회나 수단으로 활용하지 못하고 무료하게 시간을 보내고 있는 노인들에게 여가활동을 제공하고자 한다. 이로 인해 일상생활에서 오는 소외감을 해소시켜주고 심리적 만족을 증진시켜 노인들이 보다 활기차고 만족스러운 삶을 영위하기 위한 방향을 제시하는데 도움이 되고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구는 연구문제를 바탕으로 하여 노인들의 여가활동 참여와 심리적 안녕감 실태를 조사하고, 개인적 특성에 대한 여가활동과 심리적 안녕감 차이, 여가활동특성에 대한 심리적 안녕감 차이, 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 규명하는 것을 목적으로 하고 있다. 또한 이를 통하여 노인들이 보다 활기차고 만족스러운 삶을 영위하기 위한 방향을 제시하고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

[연구문제 1] 노인의 개인적 특성에 따라 여가활동과 심리적 안녕감은 어떠한가?

[연구문제 2] 노인의 여가활동관련특성에 따라 심리적 안녕감은 어떠한가?

[연구문제 3] 노인의 여가활동은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것인가?

이러한 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1-1. 노인의 개인적 특성에 따라 여가활동 유형에 차이가 있을 것이다.

가설 1-2. 노인의 개인적 특성에 따라 여가활동 참여정도에 차이가 있을 것이다.

가설 1-3. 노인의 개인적 특성에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있을 것이다.

가설 2-1. 노인의 여가활동 유형에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있을 것이다.

가설 2-2. 노인의 여가활동 참여정도에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있을 것이다.

가설 3. 노인의 여가활동은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 노인의 개념

노인이라는 용어는 빈번하게 사용되고 있지만 그 개념을 한마디로 정의하기는 매우 어렵다. 국가별 사회, 경제, 문화적 상황과 개인의 신체적, 심리적, 사회적 요인 등에 따라 다양하게 정의 되고 있기 때문이다. 국제노년학회에서는 ‘노인이란 개인의 신체적 심리적 사회적 요인과 행동변화가 상호 작용되어 복합적 형태의 과정에 있는 사람’ 이라고 정의하고 있다. 사전적 의미로는 ‘나이가 많이 들어 늙은 사람’ 을 노인이라고 하지만 노인의 개념은 단순한 것만은 아니다. 만일 신체적, 심리적, 사회적 연령의 특성을 기준으로 해도 몇 세부터가 노인인지는 개인에 따라 차이가 있기 때문에 일률적으로 정의하기는 매우 어렵다고 하겠다(동아 새 국어사전, 1997).

노인의 개념을 규정하기 위해서는 개인의 신체적, 정신적, 사회적 및 문화적 요인 등을 고려하여 제시하면 다음과 같다. 신체적 측면에서 말하는 노화는 생리적인 퇴화과정이 재생과정을 능가하여 유기체의 파괴가 일어나는 것을 의미한다. 첫째, 외계반응에 대해서 반응이 느리고 65세 이상의 노인의 경우에는 평균 반응시간이 급격히 길어지며 자극에 대하여 반응하는 움직임이 둔하다. 둘째, 외력에 의해 일어난 이상상태에서 정상상태로의 회복이 느리다. 셋째, 부상당했을 때 회복력 또한 느린 것으로 나타났다(안재근, 1996).

정신·심리적 측면에서 말하는 노화는 건강과 경제적 불안감, 생활 부적응에서 오는 불안과 초조감이 증가하는 것을 의미한다. 그리고 정신적 흥미의 감퇴에서 오는 내폐성, 육체적인 쾌락추구, 활동성의 감소, 성적 충동의 감퇴, 새로운 학습이나 적응의 곤란, 고독감 질투심, 보수화, 다변화, 우둔, 과거에 대한 집착, 누추함 등을 들 수 있다(Havigharst, 1949). 가능한 오래살고 싶은 욕구, 집단 활동에 계속해서 적극적으로 참여하고자 하는 욕구, 죽음과 위험을 편안함으로 맞고자 하는 욕구와 자녀에게 의존하려는 사회 심리적, 신체적 욕구를 가

지고 있다(D. O. Coegill, & L. D. Holms, 1972).

사회적 측면에서 말하는 노화는 산업화, 정보화, 도시화, 핵가족화, 되어 가는 현대의 정보 산업사회 속에서 한 가정의 가장으로서 군림하던 노인들의 위치가 흔들리고 권위와 영향력이 상실되고 있다고 할 수 있을 것이다. Rosow(1985)는 일반적으로 노인은 그 존재 가치가 저하됨에 따라 젊은이들로부터 무시당하고 가족이나 친척들의 무관심, 심지어는 노인들 간에 있어서도 대수롭지 않은 존재로 여겨지고 있다고 주장하였다. 따라서 고집과 거부성을 띠고 있어 단체 활동을 할 경우 다른 단체와의 타협과 수용이 개인보다 어려운 형편이라고 지적하였다.

또한 L. Breen(1951)은 노인을 ‘생리적 및 생물학적인 면에서 퇴화기에 있는 사람, 심리적인 면에서 성격이나 정신 기능이 감퇴되고 있는 사람, 인체기관, 조직, 기능에 쇠퇴현상이 일어나는 시기에 있는 사람, 생활체 적응이 정신적으로 결손 되어가고 있는 사람, 조직 및 기능저장의 소모로 적응 감퇴현상을 겪고 있는 사람이다.’ 라고 정의하기도 하였다.

이와 같이 노인에 대한 정의를 일관성 있게 내리기는 어려우나, 우선 입법 행정적 규정에 따라 보편적으로 개인의 출생에서 현재까지의 기간을 산술적으로 산출한 ‘역연령’에 의해 보편적으로 주로 65세 이상을 노인으로 보고 있다. 그러나 이러한 규정은 노화의 개인 간 차이뿐만 아니라 개인내의 차이를 무시한다는 단점이 있다. 따라서 본 연구에서는 일반적으로 노인이란 ‘생리적·신체적 기능의 퇴화와 더불어 심리적인 변화가 일어나서 개인의 자기유지 기능과 사회적 역할 기능이 약화되고 있는 사람’으로서 ‘역연령’에 의해 65세 이상을 노인으로 정의하였다.

2. 여가활동

가. 노인의 여가

‘여가’의 개념은 1800년대 후반 서구사회에서 사용되기 시작하여 1930년대

에 일반화 되었다. 여가(leisure)라는 용어의 그리스어 어원인 scole는 정지, 중지, 평화 및 평온을 의미하는 단어인데, 이 경우의 여가는 자기의 교양을 높이기 위한 적극적인 행위를 의미한다(권중돈, 2011). 또한 scole는 여가, 학술 토론이 열리는 장소란 뜻이며, 강제력이 없는, 진지하고 자기 교양을 높이는 활동으로 예술, 철학, 학문, 스포츠 등 문화 창조의 적극적인 활동을 뜻한다는 학설도 있다(윤지환, 2002).

여가에 대한 정의는 여러 나라에서 그 문화와 정서에 따라 다양하게 정의되고 있는데 간단하게 살펴보면 다음과 같다.

우선 Parker(1973)는 여가란 첫째, 생활 총 시간에서 노동시간, 생리적 필수 시간, 일 이외의 의무적 시간 등을 공제하고 나머지를 여가라고 생각되는 잔여 시간이라 할 수 있다. 둘째, 전자의 잔여시간에 대한 여가활동의 내용과 기능을 중시해야 할 것이다. 셋째, 여가 활동의 질적 측면을 중시하고 특정가치와 관련하여 여가활동의 바람직한 모습을 규정하는 규범론적이다. 라고 정의 하였다.

하지만 Nenliger(1976)는 여가란 여가활동도 경우에 따라서는 노동의 형태로 나타날 수 있다는 견해로 Parker의 개념과 약간의 차이점을 나타내고 있다. 여가활동은 개인이 내재적 동기에 의해서 자유로이 선택한다는 특징이 있다. 즉 스포츠, 음악, 미술등도 그것을 직업으로 삼는 경우는 노동의 유형에 속하지만 여가활동의 방편으로 행할 때는 다른 성격을 가진다는 것이라고 하였으며, Osgood(1994)은 사회변화와 관련해 여가의 의미변화에 대해 설명했다. 산업사회 이전에는 여가의 개념이 불분명하지만 산업사회 이후 휴식, 피로회복 등 양질의 노동력 창출을 위한 재충전으로 노동에 대한 부수적 의미가 강한 반면, 후기 산업사회로 진전되면서 여가는 자기 계발, 사회적 성취 등 여가활동 그 자체가 목적이 되는 좀 더 적극적인 의미를 포함하게 되었다고 하였다.

또한 Dewey(1952)는 여가를 자유로운 시간과 자유로운 시간의 소비로써 레크리에이션으로 정의 하였다. 그는 레크리에이션(recreation)을 표현의 중요한 수단뿐만 아니라 노동, 특히 고역의 균형 잡히지 않는 결과에서 벗어나는 것으로 바라보았다. 그는 더욱이 교육은 리크리에이티브(recreative)한 여가를 즐겁게 활용하기 위해 대중이 준비하는데 있어 교육은 중요한 역할을 가져야 한다는 것을 인정하였다.

Kaplan (1960)은 여가란 첫째, 원칙적으로 경제적 기능을 하는 일과 반대되는 것으로 즐거움으로 기대되고 즐거운 것으로 회상될 수 있는 것이어야 한다. 둘째 사회적 역할을 수행하고 위하여 비자발적으로 해야 하며 여가의 의무성이 최소한의 것이어야 한다. 셋째, 심리적으로 느낄 수 있고, 문화적 가치에 위배되지 않는 것이어야 한다. 넷째, 중요성과 관심의 정도가 다양해야 하지만 가끔 놀이의 요소를 포함하고 있는 것이다. 라고 정의 하였다.

한편 우리나라의 최순남(1995)은 여가란 ‘노동으로부터의 신체적 해방과 자신에게 부과된 의무감으로부터 해방되어 자유롭게 휴식을 갖는 것이다’ 라고 정의 하였다. 이 정의는 첫째, 피로와 압박감으로부터 휴식을 취함으로써 내일의 생활에 재창조를 위한 에너지를 충전하는 여가를 의미하고 둘째, 즐거운 시간을 보내는 오락을 의미하고 있다.

이동수(2004)는 노인들의 여가를 일반적이고 노령기에서도 일정한 사회적, 가정적 역할에 있어서 그 역할을 추구하는 도중에 갖게 되는 여유가 있는 시간을 의미하며, 또 하나는 자신에게 부과된 일정한 역할 없이 막연하게 긴 시간을 보내는 두 가지 측면으로 볼 수 있는데 노인의 여가는 후자인 경우가 많다고 하였다. 하지만 Havighurst(1973)는 노년기 여가란 일이나 직장 인간관계의 긴장상태로부터 벗어나 자기생활의 균형을 회복하는 의미로서의 문화성, 창조성을 발휘할 수 있는 여가활동에 즐겁게 참여함으로써 젊었을 때에 하지 못한 새로운 경험에 도전을 시도하는 것이 여가의 개념이라고 긍정적 측면에서 주장하기도 하였다.

위의 학자들의 정의를 정리해 보면 노인의 여가에는 두 가지 측면의 의미가 있는데 하나는 일정한 사회적·가정적 역할에 있어서 그 역할을 추구하는 과정에서 갖게 되는 여유 있는 시간을 말한다. 또 다른 하나는 자신에게 부여된 일정한 역할이 없어서 막연하게 보내는 긴 시간으로 나뉘 볼 수 있다. 주로 노인의 여가는 후자인 경우가 많다. 이와 같은 의미에서 노인의 여가란 개인적으로 노후생활 만족과 자기충족을 줄 수 있고 사회적으로는 사회지지망 형성 및 지역 사회 내 통합에 기여할 수 있는 측면이 모두 고려되어야 할 것이다.

이상의 개념과 정의를 반영하여 본 연구자가 여가의 개념을 종합하여 정의하면 ‘경제적 보상과 개인, 가족 및 사회적 의무감에서 하는 활동이 아니면서 자발

적으로 선택하여 자유와 평화의 감정을 느낄 수 있는 활동의 시간'이라한다.

나. 여가활동의 유형

여가활동의 유형 분류는 쉬운 작업이 아니다. 여가활동 유형은 각자의 성격이나 과거의 관습에 따라 각기 다를 수 있으며 상이한 형태로 분류할 수 있다. 이것은 여가활동이 상호 유사한 내면적 특성을 지니고 있으며, 각 활동유형을 분류할 수 있는 분류기준의 다양성에 기인한다. 여가활동 유형에 대해 이숙자(2001)는 여가활동의 유형을 여가시설, 여가활동에의 참가 동기, 일과 여가의 이분적 기준 등 연구자의 기준 선택에 따라 달라진다면 여가활동 분류 역시 참여정도, 욕구 충족적 특성, 개념 등의 다양한 차원에서 논의 되고 있으며, 여가활동의 유형은 그 분류 기준과 방법에 따라 매우 상이한 형태를 보이고 있다고 하였다.

여가활동 유형에 대한 여러 학자들의 연구들을 살펴보면,

Havighurst(1973)는 여가활동을 가사 활동, 가족생활 활동, 종교 활동, 정치 활동, 사회 활동, 우인관계 취미·오락 활동 등으로 분류하였으며 Kaplan(1960)은 여가의 유형을 행위의 이해와 관련된 관점에서 크게 세 가지로 분류하면서 여섯 가지 여가 유형을 제시하였다. 첫째는 타인과의 교체에서 가치를 추구하는가에 따라 개인사교와 단체 활동으로 분류하였고, 둘째는 규칙과 전통에 따른 일련적인 활동을 선호하는가에 따라 경기와 예술 활동으로 분류하였으며, 셋째로는 직접 새로운 경험을 얻기 위해 이동을 하고 싶어 하는가에 따른 동적활동과 정적활동으로 분류하였다.

Mcke chnie(1974)는 여가활동을 조작적, 공작적, 지적, 일상적, 스포츠, 매혹적 스포츠 활동 등으로 분류하였다. 그에 의하면 조작적 활동은 주로 손을 이용하여 하는 활동으로 자동차 수리, 당구, 사냥 등 도구를 가지고 하는 활동을 의미한다. 공작적 활동은 재료를 이용하여 대상을 만드는 활동으로서 요리, 의상, 디자인, 뜨개질 등을 들 수 있다. 지적 활동은 활동자의 지적욕구를 위해서 하는 활동으로 영화구경, 음악감상, 독서 등을 들 수 있다. 일상적 주변에서 일어날 수 있는 활동으로서 정원 가꾸기, 일광욕, 친구 방문 등을 들 수 있다. 스포

츠 활동은 활발한 신체 활동을 필요로 하는 것으로 배드민턴, 야구, 축구, 조깅 등이 있다. 매혹적인 스포츠 활동에는 인내심, 지적, 신체적 활동을 요하는 것으로 양궁, 등산, 요트, 스키 등으로 분류하였다.

Dumazedier(1967)는 접근중시 차원에서의 Kaplan의 유형분류를 다섯 개의 문화적 관심 카테고리 편입하여 논리적·통계적 상관관계에 기초하여 여가활동의 5개 유형분류를 시도 정리하고 있다. 첫째는 신체적 여가로서 산책, 스포츠 등이 이 유형에 속하며, 둘째는 수작업적 또는 실용적 여가로서 취미와 실익 추구의 성격을 띤다. 셋째는 미적 여가로서 구경이나 감상, 건강과 관련된 유형이며, 넷째는 지적 여가로 독서, 관광, 관람 등이 이 유형에 속한다. 마지막으로 사교적 여가로 가족행사나 비즈니스, 우정 등과 관련된 여가 등으로 분류하였다.

Gordon(1976)은 20-94세 사이의 미국인의 인지적, 정서적, 신체적인 면에 있어서 표현적 관여 정도에 따라 여가활동을 감각적 쾌락추구 활동, 창의적 활동, 발전적 활동, 긴장해소 활동 등 네 가지로 분류하였다. 또한 다른 사람의 직접적인 영향을 받지 않고 혼자서 할 수 있는 개인 활동, 다른 사람과 상호작용의 기회가 제한되어 있고, 무생물을 이용하는 병행 활동으로 분류하였다. 그리고 다른 사람과 신체적 활동을 통하여 활발한 상호작용을 하는 결합 활동 등으로 분류하였고, 활동유형에 따라 스포츠 문화적 활동, 소극적·생산적 활동, 지적 활동으로 분류하였고, 활동유형에 따라 스포츠 문화적 활동, 소극적·생산적 활동, 지적 활동으로 분류하였다.

Iso-Ahola(1980)는 스포츠 활동, 사회 활동, 공작 활동 등으로 여가를 분류하였으며, 행위자의 여가형태를 기준으로 ‘하는 여가’인 능동적 여가와 ‘보는 여가’인 수동적 여가로 분류하기도 하였다. 또한 신체적, 정신적, 사회적 범주 안에서 스포츠, 문화적, 사회적 행동으로 참여의 질과 양에 의하여 여가활동을 분류하였다. 이것은 여가활동의 분류는 참가자의 성, 연령, 장소, 시설 및 환경 등에 기초를 두고 있다고 할 것이다. 이들은 여가활동을 예술 활동, 지적 활동, 스포츠 활동, 취미 활동, 사교 활동, 레크리에이션 활동, 사회단체 활동 등으로 분류하였다.

김광득(1997)은 노인 여가프로그램의 제공 내용에 의거하여 신체적 활동, 지

적 활동, 예술적 활동, 사교적 활동, 실습 활동의 다섯 가지 유형으로 분류하였다. 특히 노인들에게 있어서 여가의 개념은 재생산의 수단 또는 심신의 피로회복 등을 목적으로 하는 젊은이들의 여가성격과는 근본적으로 다르다고 주장하였다. 즉, 노인들의 경우 주어진 역할 없이 막연하게 보내는 시간과, 생리적 필수시간을 제외하고는 모든 시간이 여가시간이라는 것이다. 이와 같이 매일 매일의 생활 전체로서 노인여가의 내용은 취미, 오락, 등만을 의미하는 것이 아닌 봉사활동, 교육, 훈련과 문화적 활동을 포함한 다양하고 전반적인 것이 되어야 한다고 주장하였다.

이상에서 살펴본 여가의 유형에 대한 일반적인 분류를 노인들의 여가에도 적용하는 일에는 다소의 무리가 따를 수밖에 없다. 이미 언급한 바처럼 노인에게 있어서 여가는 재생산을 위한 충전의 수단이나 심신의 피로회복 또는 스트레스 해소 등을 목적으로 하는 젊은 층의 여가욕구와는 근본적으로 그 유형이 다르기 때문이다. 노년기의 여가활동은 불가피하게 건강증진, 사회적 접촉과 사립의 기회의 증진, 사기와 생활 만족감 증진, 신체적 정서적 자신감 증진, 자기가치성과 자기유용성의 확대, 자립성 향상이 이루어지고, 재미있고 즐거운 삶을 얻을 수 있도록 계획되어야 한다(노용구 외 2008).

이에 따라 노인의 여가활동 유형에 대해서도 몇 가지의 분류방법이 제시되었다. 먼저 노인들의 여가활동 유형을 간략하게 단순화한 경우를 살펴보면, Wallner(1973)는 노인의 여가활동을 능동적 여가활동과 수동적 여가활동으로 분류하고 있다. 능동적 여가활동이란 인적 교류에 의존한 여가활동(취미생활, 독서 등)그리고 여행등과 같은 활동을 뜻한다. 그리고 수동적 여가활동에는 대중매체에 의존된 여가활동(TV시청, 영화 관람 등), 수면, 단순 휴식 등이 포함된다고 하였다. 반면 김성순(1999)은 노인들의 여가활동 유형을 근로형, 한거형, 자기완성형, 참여 활동형, 폐쇄형, 오락형 등 여섯 가지로 분류하였다.

근로형은 자기 자신이나 가족들의 생계에 보탬이 되도록 일을 하지 않으면 안 되는 경우이다. 한거형은 무거운 중책을 맡거나 어려운 일들을 해결해야 하는 분야에서 종사하다가 은퇴하여 비교적 여유 있는 생활을 하며 자서전을 쓰든가 독서, 그림, 음악 등으로 혼자서 즐길 수 있는 기회를 가지며 심신을 쉬며 지내는 여가이다. 사교 오락형은 대부분의 여가가 이에 해당된다고 할 수 있다. 골

프, 낚시, 등산, 여행, 사냥 등 많은 취미 클럽이 대개 은퇴한 고령자들로 구성되는 예가 많다. 자기성형은 젊었을 때 하지 못했던 부족한 부분을 노후에 충분한 시간을 이용해 보완해 나가는 유형이다. 참여 활동형은 각종 사회 활동에 부지런히 참여하고 정치 활동, 학술 활동, 지역사회개발 등은 물론 각종 사회봉사 활동으로 여가를 보내는 유형이다. 폐쇄형은 건강상 활동이 부자연스럽거나 다니기가 귀찮다거나, 늙어가는 것이 한탄스러워 거의 인생을 포기하고 집에 틀어박혀 있는 경우 등 여생을 폐쇄된 가운데 쓸쓸히 보내는 경우이다.

지금까지 여러 학자들의 노인 여가활동 유형을 살펴보았는바, 지금까지 논의와 현재 노인복지회관에서 진행 중인 여가프로그램을 종합하여 본 연구에서는 노인의 여가활동 유형과 유형별 세부 활동을 표 1과 같이 분류 정리하였다.

표 1. 여가활동 유형 분류

여가활동	상 세 분 류
건강 · 스포츠 활동	요가, 배드민턴, 게이트볼, 에어로빅, 수영, 라인댄스 등
오락 · 사교 활동	바둑, 장기, 화투놀이, 경로당, 노인 회관 참여, 모임 등
봉사 · 종교 활동	사회봉사활동(교통정리, 시설봉사), 절, 교회 성당 등
취미 · 교양 활동	노인대학, 서예, 사군자, 미술, 낚시, 악기배우기 등
관람 · 감상 활동	TV 시청, 유적지답사, 여행, 영화관람, 음악 감상 등

다. 여가활동의 의의

최근 우리 사회의 고령화가 급속하게 진행되면서 노인들의 여가의 문제는 개인적인 문제를 넘어서서 사회적 혹은 국가적인 문제가 되고 있다. 국가 정책의 수립에 있어서도 노인의 여가문제를 고려하지 않을 수 없는 시대가 된 것이다. 이에 따라 노년기 여가가 가지는 이러한 특성들을 고려하여 노동 인구 층이나

젊은이들의 여가와와는 다른 시각에서의 조망이 필요하다. 즉, 노인들에게 있어 여가는 재생산의 능력을 높이기 위한 수단 또는 심신의 피로회복 등을 목적으로 하는 젊은이들의 여가의 성격과는 근본적으로 다른 형태와 목적을 가져야 함을 인식해야 한다.

노인의 여가는 일반적으로 노령기에도 일정한 사회적, 가정적 역할에 있어서 그 역할을 추구하는 도중에 갖게 되는 여유가 있는 시간을 의미하고, 다른 하나는 자신에게 부여된 일정한 역할이 없어 막연하게 보내는 긴 시간을 의미한다(남기민, 2004). 대부분의 노인들은 이러한 증대된 여가시간을 적절히 활용하지 못하고 과잉여가의 삶을 살아가는 경우가 많다. 청·장년기의 그토록 중요시하던 일과 사회활동으로부터 자신들의 의도와는 관계없이 배제되어서 일정한 역할 없는 역할(roleless role)로 막연하게 긴 여가시간을 보내게 됨으로서 여가자체가 즐거움이라기보다는 무료함이라는 문제로 나타나며, 나아가 이러한 점이 노인들에게 정서적 고통을 안겨주는 결과를 초래하기도 한다(김동배, 2005).

권중돈(2011)은 일반적으로 여가시간이 늘어난다는 것은 대부분의 사람들이 원하는 바로서 긍정적인 것으로 이해될 수 있으나, 노인들에게 있어서 증대된 여가시간은 노인들의 자의적인 선택에 의한 것이라기보다는 비자의적인 선택에 의한 것인 경우가 더 많다. 즉 우호적으로 수용할 수 있는 성질의 것이 아니라 어쩔 수 없이 받아들여야만 하는 경우가 대부분이기 때문이다. 특히 우리나라의 경우 강제퇴직제도로 인하여 일하고 싶어도 일하지 못하고 강제적으로 은퇴 할 수밖에 없는 상황에서는 노년기의 여가시간은 자발적 선택이라기보다는 강제적으로 부여된 여가시간의 성격이 강할 수밖에 없다고 하였다.

김태현(1994)은 노인들은 무위무용(無爲無用)의 상태일수록 고통, 고립, 무료함을 느끼게 되고 중국에는 자신이 불행하다는 감정을 갖게 된다. 따라서 노인들 중에는 만성화된 무료함(chronic boredom)에서 헤어내기 위해 공원이나 어린이놀이터 등을 산책하기도하고, 노인정에서 시간을 보내기도 하고 라디오나 TV를 활용하면서 무려한 시간을 보내기도 한다고 하였다. 노동시장에서 정년퇴직한 노년기는 곧 여가생활의 시기라고 할 수 있다(이장영외 2004). 노인들에게 있어서 소득활동 시간과 가사 및 사회활동 시간은 노동 인구 층에 비해 현저하게 줄어드는 반면 여가활동 시간은 매우 중요한 비중을 차지한다. 따라서 노인

에게 있어 여가란, 생활전체라고도 할 수 있다(노용구 외 2008).

한편, Leitner(1985)는 노년기 여가활동의 순기능을 제시하였는데, 첫째, 건강증진, 둘째, 사회적 접촉과 사귀의 기회증진, 셋째, 일상생활의 사기와 생활만족감증진, 넷째, 신체적 및 정신적 자신감 증진, 다섯째, 자기가치성과 자기유용성의 확대, 그리고 여섯째, 자립성향상 등이 그것이다. Kaplan(1960)도 노인들의 여가활동은 노인들의 다양한 욕구를 충족시켜 줄 수 있다고 하였다. 즉 노인들의 여가활동은 노인들의 ① 사회적으로 유용한 서비스를 제공받고자 하는 욕구, ② 자신이 지역사회에 한 부분으로 고려되어지고 싶은 욕구, ③ 여가시간을 만족스러운 방법으로 사용하려는 욕구, ④ 정상적인 동반자 관계를 가지려는 욕구, ⑤ 개인적으로 인정받고 싶은 욕구, ⑥ 자기표현과 성취감의 기회를 가지려는 욕구, ⑦ 건강을 유지하고 보호하려는 욕구 ⑧ 적절한 정신적 자극을 가지려는 욕구, ⑨ 적절한 주거조건과 가족관계를 가지려는 욕구, ⑩ 영적으로 만족감을 얻으려는 욕구 등을 충족할 수 있음을 지적하였다.

더불어 박재간(1997)은 노인들의 여가활동이 갖는 중요성을 다음과 같이 정리하였다.

첫째, 노년기의 여가는 인생 최후의 자아실현 기회가 될 수 있다. 취미활동의 참여를 통하여 기쁨과 보람을 얻고 주변인에게 도움이 되게 하는 가치 있는 삶을 누릴 수 있도록 한다. 둘째, 노인의 자아실현 기회는 노년기의 삶을 윤택하게 함과 동시에 일상적인 생활을 계획적으로 구성하여 건강한 삶을 발전시킬 수 있다. 그 과정에서 노인들은 노인질병을 예방하거나 고독, 소외감 등을 떨쳐내는 등 자신의 정서적, 육체적 건강을 유지 발전시킬 수 있으며 이를 통해 사회적 건강을 도모할 수 있다. 셋째, 노년기의 적극적인 여가활동은 자신의 즐기는 것 이외에 친구 혹은 집단을 형성하게 하므로 집단과의 관계 속에서 서로를 격려하고 생활의 외로움을 대비할 수 있는 자원을 확보할 수 있다. 넷째, 노년기의 여가활동은 가족과 이웃과의 친밀한 관계형성은 물론 사회참여의 계기가 될 수 있다. 특히, 노인들에게 있어 여가활동으로서의 다양한 사회봉사활동은 오랜 시간의 지혜와 경험을 토대로 전통문화를 계승 발전시키고 지역사회의 공동체형성에 긍정적인 역할을 할 수 있다. 다섯째, 노년기의 여가활동으로서의 사회참여는 노인복지의 사회발전을 위한 사회적 책임을 수행하고 세대간의 이해와

공동체문화를 창출하는데 기여할 수 있다.

위의 내용을 정리하여 요약하면, 노인의 여가활동은 노인의 건강을 증진 시키고 삶의 목표를 재설정하게 하며 자연스럽게 경제활동으로 유도될 수 있다고 하겠다.

3. 심리적 안녕감

가. 심리적 안녕감 개념

심리적 안녕감(psychological well-being: PWB)은 다분히 추상적이고 복합적인 개념으로서 학자에 따라 다양하게 정의 되고 있다. Webster사전에는 안녕(well-being)을 건강(healthy)하고 부족함이 없는(free from want) 상태라고 정의 한다(Webster영한대사전, 1988). 심리적 안녕감은 행복, 적응, 삶의 질 등 다양한 용어로 사용되고 있으나 개인의 특성, 생활주기나 시대적 배경, 공간적 환경 등 다양한 변인에 따라 영향을 받으므로 명확히 규정짓기는 어렵지만(김오남, 2004) 최근의 연구동향들을 살펴보면 개념정립에 있어 심리적인 측면이 강조되고 있다.

심리적 안녕감은 그 의미가 매우 다양하고 다차원적이기 때문에 측정 또한 쉽지 않은 작업이나, 삶의 질이 높다는 것은 사회의 구성원들로서 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 설정하여야 한다는 주장에는 어느 정도의 사회적 합의가 이루어진 듯하다(손덕순 · 이홍직, 2006). 또한 신체적, 물리적 안녕감과 함께 개인의 복지수준, 즉 개인의 삶의 질을 나타내는 하나의 지표이다. 많은 연구들에서 심리적 안녕감을 부정적, 긍정적 차원을 동시에 지니는 개념으로서, 부정적인 차원으로는 우울감, 불안감 등을 긍정적 차원으로는 행복감, 생활만족도 등을 포함하는 것으로 사용하여 왔다(김경민, 2004).

기존의 선행 연구들에서 사용되어진 개념들은 심리학적인 이론적 틀을 고려하지 않고 만들어진 지극히 주관적인 안녕감 개념으로서 개인의 삶의 질에 대한 폭넓은 의미를 담고 있지 못하다는 점을 비판받고 있다(김명소 · 임지영, 2003).

즉 행복하다는 것 이외에 개인이 갖고 있는 인생의 목적이나 방향의 정도, 대인 관계에서의 만족도, 자기실현의 정도와 같이 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는지를 다룸으로써 삶의 질이 잘 이해되어질 수 있다고 보는 심리적 안녕감에 대한 개념의 이해가 필요한 것이다(이정순 외, 2005). 이에 진미정(1993)은 심리적 안녕감을 개인의 심리적인 건강 상태나 신체적 복지 및 물리적 복지 등을 포함한 개인의 생활의 질을 구성하는 하나의 지표이며 전반적인 개인의 삶에 대한 주관적인 평가이며 삶의 과정에 있어 성공적인 적응을 측정하는 개념이라고 정의하였다.

Ryff(1989)와 Keyes(1995) 등은 한 개인이 ‘행복’ 해 하고 ‘만족’ 하고 있는 정도가 삶의 질을 대표한다는 주관적 안녕감의 기본 골격에 반기를 들면서 삶의 질이 높다는 것이 단지 행복한 삶을 의미하는 것만 아니라고 제안한다. 대신 이들은 삶의 질이 높다는 것은 사회의 구성원들로서 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가 하는 것을 기준으로 설정하여야 하며, 이러한 기준을 구성하는 요소들은 좋은 또는 바람직한 삶에 관한 임상, 상담, 그리고 발달 심리학에서 찾아볼 수 있다. 인간은 타인과 참여하는 것에 만족하는 동시에 그들로부터 사랑 받고, 한 구성원으로 인정받기를 원하며 자신의 신념이나 자치관이 수용되었을 때 자기가 존경받고 있다는 느낌을 가진다.

그러나 노인세대로 접어들면서 가정과 사회에서 노인의 지위의 약화와 역할의 상실로 인하여 자아존중감이 손상되며, 그들이 당면한 주위 환경에 대한 조절불능을 인지함으로써 초래되는 자신에 대한 부정적인 견해는 자아 존중감을 저하시킨다(김연희, 김기순, 2002). 노화와 관련된 상실감은 자아 존중감의 저하를 초래하는 경향이 있으므로 노인에게 가장 중요한 것은 심리적 안정을 도모하는 것이다(이선영, 1995). 이러한 심리적 안녕감은 경제수준, 신체건강, 주거환경, 가족관계, 직장생활, 여가활동 등 다양한 요인에 의해 결정된다(Abbey & Andrews, 1986; Andrews & Withey, 1976).

또한, 심리적 안녕감은 사회 환경이나 주위 사람들과의 관계에 의해 영향을 받기도 하지만 자긍심, 삶의 목표, 개인의 통제력 등 개인의 심리적 요소들에 의해서도 영향을 받는다. 즉 노인의 심리적 안녕감을 삶의 의미, 죽음과 불안과 함께 개인의 전체 삶의 과정에서 느끼는 행복감과 만족감 등 성공적인 노화를

이끌어내는 심리적 요소의 합이라고 조직화 할 수 있으며 노인들이 여러 가지 상황에서 느낄 수 있는 심리적 상태라고 할 수 있다(김현경, 2009).

아울러 성공적 노화란 노년기의 변화에 잘 적응하고 적절히 대처하는 과정이다. 노년기에 발생하는 신체적, 심리적, 사회적 문제에 대한 적응을 성공적 노후의 핵심으로 보고 결과적으로 노인의 심리적 안녕상태에서 도달하게 된다고 한다(홍현방, 2002). 이처럼 성공적 노화와 심리적 요인은 밀접한 관련이 있으며 심리적 안녕감을 가진 노인은 성공적 노후와 건강한 삶을 영위 할 수 있어 결국 삶의 질이 보장될 수 있다(유희정, 2007).

Lawton(1991)은 노인들의 심리적 안녕감을 조사한 연구에서 심리적 안녕감에는 신경증 혹은 부정적 감정, 행복, 긍정적 감정, 그리고 기대와 도달의 여부 등 네 가지로 분류했는데, 신경증 혹은 부정적 감정은 갈망, 우울, 동요, 걱정, 비관주의 여타의 스트레스적인 감정적 증후를 말하고, 행복은 상대적으로 긴 기간 동안 나타나는 긍정적 감정의 총만에 대한 인지적 판단이라고 했다. 긍정적 감정은 순간적으로 능동적인 기쁨을 나타내는 한시적 감정으로 이것은 인지적 판단이라기보다 감정적 상태를 나타낸다고 하였다. 마지막으로 기대와 도달의 일치 여부는 인생의 목표와 그것의 달성 여부에 대한 주관적 판단으로 생활의 만족에 있어 가장 필수적인 요인이라고 보았다.

심리적 안녕감의 다차원성에 대한 연구들을 요약하면, 심리적 안녕감은 비교적 많은 학자들에 의해 행복감, 만족감, 자아존중감, 통제력 등의 하위차원 외에도 학자에 따라서 심리적 괴로움, 불안감, 자율성, 즐거움, 그리고 생의 의미 등 다양한 하위 차원으로 세분화되고 있는 추상적이고 복합적인 개념임을 알 수 있다. 노인들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로써 건강증진 행위와 생활양식(최연희, 2001), 체중감소와 비만, 약물치료(Dziura, 2001), 정신건강과 인지적 기능(Brady, 1999; Martinez, 1990), 가족관계와 사회적지지(한경혜 · 윤순덕, 2001), 개인의 성격 특성과 정서 등 다양하게 연구되고 있으나 긍정적인 정서와 관련되어 즐거움과 만족감을 제공하며 자아개념과 자긍심을 향상시켜 주는데 효과적으로 작용하는 신체운동과의 관계는 깊이 있게 다루어지지 못한 실정에 있다(Berger & Owen, 1988; 김미현, 2008).

Brandburn(1969)은 심리적 안녕감은 두개의 차원 즉, 긍정적정서와 부정적 정

서로 구성되어 있다고 주장하였으며, Ryff(1989)는 삶의 질이 높은 사람은 심리적 안녕감이 높아 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 독립적으로, 스스로 조절하는 능력이 있고 주위 환경에 대한 통제력과 삶의 목적이 뚜렷하며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 강한 동기가 있는 사람이라 하였다. 이와 관련하여 고승덕(1996)은 노인의 삶의 질 향상에 종교유무, 교육정도, 배우자유무, 자부심, 자아존중감, 직업요인과 더불어 여가활동요인이 중요하게 작용하고 있다고 하였다.

Riff(1989)는 심리적 안녕감 척도를 개발하기 위해 여러 심리학적 이론을 기초로 하였다. 즉, Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), Jung의 개성화(individualization), Allport의 성숙(maturity), Erikson의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), 그리고 Neugarten의 성격의 변화(personality changes) 등이다. 이러한 심리학적 이론들을 기초하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개 차원의 하위척도(자율성(Autonomy, AU), 환경에 의한 지배력(Enviromental Mastery: EM), 삶의 목적(Purpose in life), 자아수용(Self-acceptance: SA), 긍정적 대인관계(Positive relation with other: PR), 개인적 성장(Personal growth: PG)를 개발하여 이를 심리적 안녕감(psychological well-being; PSW)이라고 명명하였다.

척도 내용을 살펴보면, 자율성은 자기 결정적이고 독립적인 특성을 말한다. 자아 수용은 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 긍정적이고 부정적인 점을 포함하는 자아의 다양한 면을 인지하고 받아들이며, 과거의 삶을 긍정적으로 느끼는 정도를 말한다. 개인적 성장은 계속적으로 발전해 간다고 스스로 느끼는 정도이다. 삶의 목적은 삶의 목표와 방향 감각을 가지고 있는 것을 의미한다. 환경에 의한 지배력은 환경을 지배하고 관리하는 감각이 있으며 복잡하게 나열되어 있는 외적행동 계획을 조절하는 능력을 의미한다. 긍정적 대인관계는 타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰 있는 관계를 가지는 것을 의미한다(김명소 외, 2001).

Ryff(1995)가 제시하는 심리적 안녕감의 6가지 하위영역에 대한 서술은 다음 표 2와 같다.

표 2. 심리적 안녕감의 6개 하위영역

하위영역	점수	해 석
자 율 성 Autonomy	높은 점수	결단력이 있고 독립적이다. 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항 할 수 있다. 자신의 행동을 내적 동기에 의해 조절한다. 개인적 기준에 의해서 자신을 평가한다.
	낮은 점수	타인의 평가나 기대에 대하여 걱정한다, 중요한 결정을 할 때 타인의 판단에 의존한다. 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 동조한다.
자아수용 Self-acc eptance	높은 점수	자신에 대하여 긍정적인 태도를 갖고 있다. 자신에게 좋은 점들은 물론 나쁜 점들을 포함한 자신의 여러 측면들을 인지하고 수용한다. 자신의 과거의 삶에 대하여 긍정적으로 느낀다.
	낮은 점수	자신에 대하여 불만족 한다. 자신의 과거의 삶에 대하여 실망한다. 자신이 갖고 있는 나쁜 점들에 대하여 괴로워한다. 현재의 자신과는 다른 사람의 되기를 원한다.
개 인 적 성장 Personal growth	높은 점수	계속적으로 발달한다고 느낀다. 자신이 성장하고 발전되어 감을 느낀다. 새로운 경험에 대하여 개방적이다. 자신의 잠재력을 실현시키려고 한다. 시간이 지남에 따라 자신과 자신의 행동이 향상됨을 느낀다. 자기 자신을 보다 잘 이해하고 활용하는 방향으로 변화되어간다.
	낮은 점수	개인적인 침체에 빠져있다고 느낀다. 자신에 따라 성장이나 발전되어 감을 느끼지 못한다. 삶이 지루하고 재미없다고 느낀다. 새로운 태도나 행동을 발전시킬 수 없다고 느낀다.
삶의목적 Purpose in life	높은 점수	삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있다. 과거와 현대의 삶이 의미가 있다고 느낀다. 왜 사는지에 대한 해답을 제공하는 신념을 갖고 있다. 생활에 목표와 목적이 있다.
	낮은 점수	삶의 의미가 부족하다고 느낀다. 삶의 목표나 방향감각이 거의 없다. 과거의 삶의 목적을 알지 못한다. 삶에 의미를 부여할 신념이나 태도를 갖고 있지 않다.
환 경 에 의한 지 배 력 Enviroment al Mastery	높은 점수	자신의 환경을 잘 관리하는 능력이 있다고 느낀다. 복잡한 외적인 활동계획을 잘 조절한다. 주위에 있는 기회를 효과적으로 사용한다. 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시킬 수 있다.
	낮은 점수	일상적인 일들을 다루는데 어려움을 느낀다. 주위 환경을 변화시키거나 향상시킬 수 없다고 느낀다. 주위에 있는 기회를 인식하지 못한다. 외부세계에 대한 통제력이 부족하다고 느낀다.
긍정적 대인관계 Positive relation w i t h other	높은 점수	타인과 따뜻하고 만족스럽고, 신뢰로운 관계를 갖고 있다. 타인의 행복(welfare)에 관심이 있다, 강한 애정, 친밀감, 그리고 공감을 느낄 수 있다. 대인관계란 주고받는 것임을 이해한다.
	낮은 점수	타인과 친밀하고 신뢰로운 관계를 거의 갖고 있지 않다. 타인에 대하여 따뜻하거나 개방적이지 않고 타인을 배려하기가 어렵다고 느낀다. 대인관계에서 고립되고 좌절감을 느낀다. 타인과의 중요한 관계를 유지시키기 위하여 타협하려하지 않는다.

출처: Ryff, C.D, 1995. Psychological well-being in adult in life. Current Direction in Psychological Science(김명소외, 2001. 재인용)

위와 같은 여섯 개 하위척도와 관련하여 심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하고 긍정적인 대인관계를 유지하며 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고 주변 환경에 대한 지배력이 있으며 삶의 목적이 있고 자신의 잠재력을 실현하려는 동기가 있음을 의미한다.

나. 심리적 안녕감 관련이론

오래전부터 지금까지 많은 철학자와 사회과학자들에 의해 ‘안녕(well-being)’에 대한 정의는 빈번하게 논의되었던 주제이다. 특히, Dinner(1984)는 ‘안녕’에 대한 여러 개념들을 세 가지 유형으로 구분하고 정의하였다.

첫째, 외적·규범적 정의의 유형으로서 미덕이나 신성함과 같은 외적인 기준에 의한 정의이다. 이 유형에 따르면 안녕은 개인이 속한 사회나 문화가 지니고 있는 가치체계에 따라 측정되며, 둘째, 내적·정서적 정의의 유형으로서 감정의 개념에 기초를 두고 있다. 즉 부정적 감정에 대한 긍정적 감정의 우세가 안녕이라는 것이다. 그리고 셋째, 내적·주관적 정의의 유형으로서 안녕은 개인의 판단기준에 근거하여 결정하는 것으로서, 생활만족의 개념을 의미한다. 이와 관련하여 Shin과 Johnson(1978)은 안녕을 ‘개인이 선택한 기준에서 이루어지는 자신의 삶을 질에 대한 전반적인 평가’로 정의하였고, Chekola(1975)는 안녕을 개인의욕구와 목적의 조화로운 만족이라 정의한 바 있다.

‘안녕’이란 생에 대한 만족, 긍정적 사고방식과 같은 내적인 경험으로 생활 전반에서 느낄 수 있는 감정이며, 만족감, 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용된다(김현경, 2009). 특히, 현대 산업사회에서 행복과 관련한 저해요인이라고 할 수 있는 스트레스와 무력감 그리고 소외감을 극복하기 위한 방안을 일상생활에서 찾지 못하면 자연히 여가 생활에서 추구할 수밖에 없다는 성향을 지지해주고 있다. 주관적 안녕감과 욕구나 목표와 관련된 이론들을 살펴보면 성취이론, 상·하향적 이론, 활동이론, 몰입경험이론으로 보고하고 있다(Dinner, 1984).

성취이론에서는 어떤 목표나 욕구 상태가 달성되었을 때 행복이 온다고 설명한다. Wilson(1960)은 욕구 충족이 행복을 가져오며 반대로 지속적인 불충족이 불행을 가져온다고 주장하였다. 또한 Maslow(1954)는 모든 사람에서 똑같은 순

서로 나타나는 공통적인 욕구위계를 가정하면서 만약 개인들이 특정한 수준에서 욕구가 충족된다면 행복을 경험할 것이며, 보다 높은 욕구 위계 수준에 있는 사람들은 더 많은 행복을 경험할 것이라고 하였다.

상향이론에서는 행복을 즐겁고 괴로운 순간과 경험을 모두 포함으로써 도출되는 주관적 상태라고 본다. 즉, 한사람이 행복한 순간과 경험을 많이 갖기 때문에 행복하다는 것을 의미하며, 삶에 대한 만족감 역시 결혼 및 가정생활, 재정 상태, 주거상태 등과 같은 삶의 여러 영역에 대한 만족감이 총합이라는 측면이다(Campbell, Converse, & Rodgers, 1976). 반면 하향이론에서는 사람들이 사건이나 상황에 긍정적 또는 부정적으로 반응하는 일반적인 경향성을 가지고 있으며, 이러한 경향성이 사회와 상호작용을 하는데 영향을 미친다는 것이다.

이것은 사람들의 성격요인이 행복감을 좌우한다는 것이며, 행복한 사람은 인생의 즐거움을 향유할 수 있기 때문에 행복한 것이지 반드시 그들이 개관적인 의미에서 행복할 수 있는 요소를 더 많이 갖고 있기 때문은 아니라는 것이다. 이러한 하향이론가들(Costa, Macrae, & Norris, 1981)은 삶 속에서는 일어나는 여러 가지 사건을 긍정적으로 경험하는 전반적인 경향성이 있다고 보고 그러한 성격적 경향성을 찾아내는데 관심을 두어왔다.

활동이론에서는 안녕이란 인간 활동의 부산물로 해석하고 있다. Aristotle는 잘 수행되어지는 바람직한 활동으로부터 안녕이 유발된다고 주장하였으며, 활동이란 인간의 능력이 탁월하게 발휘되는 바람직한 활동을 뜻하는 것으로 활동의 중요성과 활동이론의 주요 요소에 대해 언급하였다. 이에 대해 Csikszentmihaly(1990)는 긍정적인 주관적 정서와 일상생활에서 행하는 활동과의 관계를 직접적으로 연구하였는데, 특히 특정한 행동을 내재적·보상적이게 만드는 주관적 경험의 질과 조건에 관해 관심을 두고 연구하였다.

몰입경험이론에는 몰입은 자신이 흥미를 느끼는 행동을 하면서 경험하는 상태로써, 시간과 공간 개념을 의식하지 않고 행위 자체에 몰두하는 것이다 (Csikszentmihaly, 1990). 즉, 행동을 하는 그 자체가 흥미롭고 즐거운 것으로서 외적인 보상이 없더라도 지속되는 내재적 행동이라고 하였으며, 이와 같은 행동을 통해 얻는 경험을 몰입이라고 정의 하였다.

이러한 연구들은 주관적 삶의 질, 주관적 안녕감, 삶의 만족도, 행복, 또는

심리적 안녕감등의 다양한 용어로 진행되어 왔다.

일반적으로 사회과학 분야의 학자들은 삶의 질 이란 용어를 보편적으로 많이 사용하고 있으나 학자에 따라 생활만족과 행복감, 복지감을 포함하여 주관적 안녕감이라는 용어를 사용하기도 하였다. 그러나 최근에는 몇몇 연구자들, 특히 Ryff(1989)는 삶의 질을 주관적 안녕감으로 이해하려는 입장에 대해 근본적으로 비판을 가하면서 주관적 안녕감이 갖고 있는 근거에 의문을 제기한다. 이에 관련하여 심리적 안녕감의 개념과 관련된 문헌과 선행연구들을 토대로 고찰하였다. 하지만 심리적 안녕감이 문화적 배경에 따라 주관적 안녕감에 영향을 주는 변인들이 다르다는 연구결과들을 심리적 안녕감 즉 바람직한 삶의 의미하는 바가 문화에 따라 차이가 있을 수 있음을 시사한다. Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도를 사용하여 심리적 안녕감과 주관적 안녕감의 관련성을 연구한 국내 연구들은 그 결과가 서구의 연구결과와 차이가 있음을 보여주었다. 예를 들어, 서양 문화권에서와 달리 우리나라 문화권에서는 자아수용 외에 긍정적 대인관계와 같이 집단주의 문화와 관련된 사항들이 개인의 삶의 질을 결정하는데 중요한 요인으로 나타났다(차경호, 1999; 김명소외, 2001). 이러한 결과를 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인이 문화에 따라 다르다고 해석할 수도 있지만 문화에 따라 바람직한 삶을 구성하는 요소들에서 차이가 있음을 시사하는 것으로 해석할 수도 있다(안정신외, 2004).

Ryff(1989)의 심리적 안녕감의 척도가 우리나라에서도 구성타당도를 갖는 것으로 밝혀졌지만(김명소외, 2001), 심리적 안녕감의 여섯 가지 차원이 서양문화 특히 개인주의적 문화에 기초한 심리학 이론을 바탕으로 하고 있다는 점을 고려할 때 우리문화권에서 바람직한 삶의 의미하는 바가 무엇인지를 경험적으로 검토할 필요성이 있다.

4. 선행 연구

최근, 노인의 인구가 급격히 늘어나면서 노인문제에 대한 관심인 높아지고 있다. 특히 노인의 여가활동과 삶의 질, 생활만족도, 또는 심리적 안녕감 등과의

관계에 관심이 고조 되면서 관련 연구들이 쏟아져 나오고 있다. 하지만 대부분의 관련연구들은 여가활동 참여정도나 여가만족도에 따른 차이나 영향력을 검증하고자 하거나 특정프로그램의 참여로 인하여 나타나는 결과가 어떠한지를 검증하고자 시도하고 있다. 이는 앞서 지적한 것처럼 노인들의 여가활동 여부나 특정프로그램 자체에만 관심을 표명한 것이다.

따라서 본 연구에서는 노인들의 여가활동과 심리적 안녕감과 유사 개념인 삶의 질이나 생활만족도, 혹은 주관적 안녕감 등을 고찰한 일부 연구들과 심리적 안녕감에 영향을 미치는 영향들에 대해서 검토하고자 한다.

개인적 특성 요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 규명하고자 하는 연구들이다. 백지은과 최혜경(2005)의 연구에서는 성별이 은퇴 후 만족도에 영향력이 없다고 나타났으나, 김태현 외(1999)의 연구에서는 여자가 여자보다 만족도가 더 높다고 조사되었으며, 권중돈과 조주연(2000)의 연구에서는 여자가 남자보다 만족도가 더 높은 것으로 나타나 연구별로 결과를 다르게 보여주고 있다. 하지만 신체 및 정신건강 수준, 경제활동 및 경제수준, 여가활용, 사회적 관계 등의 다양한 요인이 노년기의 삶의 질 혹은 생활만족도에 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타나기도 하였다(김정아, 2007). 노인의 결혼 상태와 관련해서 유배우자 노인이 사별노인이나 미혼노인보다도 삶의 만족도가 더 높은 것으로 나타났고, 젊은 노인보다는 고령노인에게 결혼상태가 삶의 만족도를 결정하는데 있어 더욱 중요한 요인으로 알려져 있다(김수옥, 박영주, 2000).

여가 스포츠 참여자의 심리적 안녕은 성, 연령, 기간에 따라 유의미한 차이를 보였는데 성별에 따른 긍정적 대인관계의 지각수준은 여자가 높았고, 자율성에 대한 지각수준은 남자가 높게 나타났으며 연령에 따른 개인적 성장에 대한 지각수준은 20대가 가장 높게 나타났다, 그리고 운동참여기간에 따른 자아수용에 대한 지각수준은 장기집단이 높았고, 개인적 성장 개념은 단기집단이 유의미하게 높게 나타났다(김석일, 2004). 노인의 심리적 안녕감 결정요인에 관한 연구에서는 노인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 가족관계가 부정적일수록 심리적 안녕감이 낮게 나타났다(손덕순, 이홍직, 2006).

권중돈과 조주연(2000)의 연구에서도 가족의 유대관계가 그들 가치체계에서 일차적이며 사적 부양만의 핵심적 역할을 함으로써 가족으로부터 도움을 받는다

고 인지할수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 노인들의 생활 만족도나 심리적 행복감에 영향을 미치는 중요한 요소로서 자녀와의 정서적 결속이나 질적인 관계를 들고 있다. 즉, 노부모가 인지하는 자녀의 지지 정도가 높을수록 노인의 생활만족도도 높은 것으로 나타났다(이선미, 김경신, 2002).

또한, 고승덕(1995)의 연구에서는 노인의 삶의 질 향상에 종교유무, 교육정도, 배우자 유무, 자부심, 자아존중감, 직업요인과 더불어 여가활동 요인이 중요하게 작용하고 있다고 보고하고 있다. 이는 나이가 들어감에 따라 건강이 악화되거나 신체적, 심리적 손상을 경험하므로 생활만족도가 낮아진다(최승원, 서병숙, 1999). 고하였으나 박충선(1990)의 연구에서는 노령일수록 노년기 준비기간이 길어 적응이 어느 정도 이루어진 상태이기 때문에 연령과 생활만족도 사이에는 정적인 관계를 나타낸다고 하였다.

신효식과 서병숙(1992)의 연구에서는 종교유무가 생활만족도와는 상관관계가 없다고 조사되었으나 김미숙과 박민정(2000)의 연구에서는 종교적 가치관은 현실을 긍정적으로 받아들이게 함으로써 삶에 대한 만족도와 행복감에 영향을 미친다고 하였다. 최승원과 서병숙(1999)의 연구에서도 대체적으로 종교를 가지고 있을 때 생활만족도는 높은 것으로 조사되었다.

또한 이와 관련하여 종교 활동 참여가 삶의 만족도에 영향을 미치지 않는다는 연구결과(남기민, 박현주, 2011)도 있지만 대체적으로 종교 활동 참여도가 왕성할수록 생활만족도가 높고 우울에도 영향을 미치는 것으로 조사되었다(윤현숙, 원성민, 2010). 종교는 개인에게는 심리적 안정감과 소속감을 주고 개인과 사회를 통합시켜주는 기능을 하며, 종교 활동으로 인한 인간관계망 형성은 소속감을 증가시켜주고 외로움을 덜어줄 수 있다(신효식, 이선정, 2007).

신현구(2007)의 연구에서는 배우자 유무, 자녀와의 동거유무나 자녀 생존율 등의 가족관계 변수들이 삶의 만족도에 중용한 요인이 될 수 있다고 보고하고 있다. 이춘희(1993), 김태현 외(1999), 이선미(2001)등의 연구에서는 노인의 심리적 안녕에 주관적 건강이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경제적 요인들은 노인들의 삶의 질을 구성하는 중요한 지표이며 소득의 정도 즉, 경제적인 상태가 영향을 미치는 것으로 조사되었다(최혜경, 권유경 역, 2001).

다음은 노인들의 여가활동이 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 요인을

규명하고자 하는 연구들이다. 김선화(2011)는 여가욕구와 여가 자신감이 높고 경제적 형편이 좋을수록 심리적 안녕감은 높아지고, 신체적 기술, 태도적 기술, 인지몰입의 수준이 높을수록 그리고 경제적 형편이 좋을수록 심리적 안녕감의 수준도 높아진다고 하였다.

김영범과 이승훈(2008)은 노인들의 사회활동과 주관적 안녕감의 관계를 규명하고자 한 연구에서 사회활동, 여가활동, 공공단체, 연고 집단 등 4개 범주 집단으로 분류하였는데, 소득과 학력, 건강이 노인의 주관적 안녕감에 영향을 미치며, 종교 활동을 제외한 여타의 사회활동도 대부분 노인의 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 결과를 제시하였다. 특히 공공단체에 참여하는 노인들의 주관적 안녕감에 비 참여 노인의 그 것에 비해 매우 높은 것으로 나타났음을 밝히면서 적극적으로 공공단체에 참여할 수 있도록 지원하는 것이 필요하다고 하였다.

이동수(2004)는 노인의 여가활동 참여가 인지된 삶의 질에 미치는 영향에 주목하였는데, 그의 연구에서는 노인의 여가활동 참가자와 비참가자 간에 인지된 삶의 질에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그는 여가활동 유형을 스포츠·건강 활동, 취미·교양활동, 오락·사교활동, 감상·관람활동, 행락·관광활동의 5개 범주로 나누어 삶의 질에 미치는 영향을 살펴보았는데, 노인의 여가활동 유형에 따라 인지된 사람의 질에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다고 하였다. 즉, 취미·교양활동과 행락·관광활동에서는 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났으나 그 외 여가활동 유형에서는 유의미한 영향력이 나타나지 않았다. 또한 여가활동 참여도가 많고 참여강도가 높고, 그리고 참여기간이 길수록 여가만족, 여가몰입과 삶의 질에 대한 인지에서 높은 수준을 나타낸다고 하였다.

또한 Diner(1995)는 개인주의 문화에서 자아존중감은 삶의 만족도의 강한 예측 변인이고 집단주의 문화에서는 자아존중감보다 내집단(가족, 친구, 동료)이 삶의 만족도를 더 강하게 예측한다고 밝혔으며, Kitayama와 Markus(2000)는 개인주의 문화권과 달리 집단주의 문화권에서는 사회적으로 관여된 정서가 삶의 만족도에 영향을 미치는 변인이라고 하였다. 이렇듯 문화적 배경에 따라 삶의 만족도의 예측 변인은 달라질 수 있다고 하였다.

댄스스포츠에 참여한 노인 여자들을 대상으로 댄스스포츠에 참여와 삶의 질과

의 인과관계를 규명하고자 한 연구에서 박래영과 김백윤(2006)은 댄스스포츠에 참여 동기를 외생변수, 여가만족과 삶의 질을 내생변수로 하여 참여 동기가 여가만족과 삶의 질에 미치는 영향의 관계 모형을 분석한 결과 댄스스포츠 참여 동기는 여가만족과 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 또한 댄스스포츠를 통한 여가만족은 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다고 하였다. 노미라(2007)의 연구에서도 노인들이 여가활동에 참여하는 시간의 양에 따라 정신건강의 하위변인인 우울감과 고독감에 영향을 주고 있다는 사실이 확인되었다.

심리적 안녕감의 직접적인 관련연구는 다음과 같다. 노인들에게 12주간의 태권체조 프로그램을 적용한 후 프로그램 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구한 김미현(2008)은 노인들의 운동 참여 유무와 처치기간을 독립변인으로, 심리적 안녕감을 종속변인으로 하여 그 결과를 확인한 결과 운동참여와 주관적 건강상태는 노인의 심리적 안녕감에 매우 긍정적인 결과를 가져왔다고 하였다. 보다 구체적으로 매일 프로그램에 참여하는 노인은 가끔 참여하는 노인에 비해 심리적 안녕감의 하위 요인인 자아수용, 환경지배력 긍정적 대인관계, 자율성 등이 향상되었으며 개인적 성장, 삶의 목적 등은 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다고 하였다.

하지만 심남수(2011)는 심리적 안녕감과 스트레스, 자아존중감 등을 정신건강의 하위 변인으로 하여 노인의 여가활동이 이들 변인에 미치는 영향을 조사하고자 하였는데, 여가참여 정도와 여가만족 정도는 노인들의 자아존중감 및 스트레스에 영향 관계를 갖고 있으나 심리적 안녕감에는 영향관계가 없는 것으로 나타났다. 이 같은 결과에 대하여 그는 여가활동의 단순함과 여가활동의 참여자를 전혀 고려하지 못함 때문인 것으로 추측하면서 여가활동 시설과 프로그램의 개발과 운영에 있어서 노인의 특성에 맞게 합리화하고 조직화하는 것이 필요하며, 노인들도 교육 프로그램에 적극적으로 참여하여 여가활용법을 습득할 필요가 있음을 역설하였다.

이상의 선행연구를 분석한 결과 노인들의 여가활동은 노인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소이며, 여가활동 및 참여정도가 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 노인들의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위하여 여가활동을 하는 노인들을 목적표집법을 이용하여 표본을 추출하였다. 제주시를 3개(제주동부, 제주시, 제주서부)의 권역별로 구분하고 그 중에서 제주시지역에 분포되어있는 노인복지회관의 노인대학을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 제주시지역은 노인복지회관이 18개소 중 10개소가 분포되어 있어 노인복지회관 밀집이 높고 활동이 비교적 활발하여 제주시 환경에 기초가 될 수 있을 것으로 판단되었다. 본 연구의 목적을 달성하는데 가장 적절한 표본이라 판단되는 제주시지역의 4개 노인대학의 노인들을 조사 대상으로 정하였다.

따라서 제주도의 노인인구 총 67,808명(통계청, 2010)중 노인복지회관에서 여가활동에 참여하고 있는 노인 중 본 연구의 노인으로 정의한 연령 만65세 이상의 노인들을 모집단으로 설정한 후 설문지법을 이용하였다. 연구대상자는 375명을 대상으로 설문지를 배포 375부를 회수하였다. 표집된 조사자료 중 신뢰성이 없거나 무응답인 자료 171부를 제외시킨 후 총204명의 자료를 실제연구 대상으로 선정하였다.

2. 연구도구

연구도구는 선행연구들을 검토하여 3개 범주 35문항으로 구성하였다. 독립변인으로는 개인적 특성 11문항, 여가활동 관련 특성 6문항으로 구성하였고 종속변인으로는 심리적 안녕감척도 18문항으로 구성하였다.

가. 개인적 특성

연구대상자의 개인적인 특성을 알아보기 위하여 성별, 연령, 거주지, 학력, 결혼상태, 종교, 동거가족, 한 달 용돈, 건강상태, 경제적 형편 등 11개 문항으로 구성하였다. 성별은 남, 여, 연령은 자기기입식으로 학력은 초등 졸, 중졸, 고졸, 대졸, 대학원졸, 기타의 6단계로 구성하였다. 결혼 상태는 기혼, 이혼, 별거, 사별, 미혼의 5단계로, 종교는 기독교, 불교, 천주교, 원불교, 기타의 5단계로 동거형태는 부부만 산다, 기혼자녀와 산다, 미혼자녀와 산다, 손 자녀와 산다, 혼자 산다, 기타의 6단계로 구성하였다. 가족들과의 만족도는 ‘매우 만족 한다’에서 ‘매우 불만족 한다.’까지 5단계로, 용돈은 10만 원 이하, 20만 원 이하, 30만 원 이하, 30만 원 이상 기타의 5단계로, 건강상태는 ‘매우 건강하다’에서 ‘매우 허약하다’까지, 경제적 형편은 ‘매우 부유하다’에서 ‘매우 어렵다’까지 5단계로 점수를 부여하였다.

나. 여가활동 특성

여가활동특성으로는 평소 참여하고 있는 여가 활동의 유형과 참여 동기, 참여 빈도, 1회 참여시간, 여가활동 방해요인, 여가만족도 6개 문항으로 구성하였다.

여가 활동참여 유형을 측정하기 위하여 다수의 선행연구를 참고하여, 표 1의 여가활동 유형을 기초로 설문문항을 발췌하여 건강·스포츠 활동, 오락·사회활동, 봉사·종교 활동, 취미·교양 활동, 관람·감상활동의 5개 유형과 각 유형별 세부 활동을 구성하였다. 첫째, ‘건강·스포츠 활동’ 유형에는 근력을 향상 시킬 수 있는 체조, 댄스, 등산, 조깅, 수영, 산책, 게이트볼, 우드 볼, 배드민턴, 탁구, 축구, 자전거 등으로 한정하였다. 둘째, ‘오락·사회 활동’에는 바둑, 장기, 화투놀이, 윗놀이, 경로당, 노인복지회관 참여, 친구들과의 대화로 한정하였다. 셋째, ‘봉사·종교 활동’에는 친교, 봉사 활동, 환경 및 교통봉사, 사회·가정봉사로 한정하였다. 넷째, ‘취미·교양 활동’에는 TV, 라디오 청취, 서예, 종이접기, 노래, 그리기, 독서, 장기, 동창회, 친목회, 산악회, 여행, 나들이, 컴퓨터 교육, 어학, 전통교육으로 한정하였다. 다섯째, ‘관람·감상활동’에는 박물관, 공원, 동식물원 관람, 감상활동, 전시회 및 유적지 답사, TV시청, 기타로 한정하였다.

여가활동 참여정도에 대하여 ‘거의매일’에서 ‘한 달에 1~2회’까지, 1회

참여시간은 ‘거의 하루 종일’ 에서 ‘1시간 이하’ 까지 여가 만족도는 ‘매우 만족 한다’ 에서 ‘매우 불만족 한다.’ 까지로 5단계 Likert Scale로 분류하여 1점에서 5점의 평정 점수를 부여 역 문항 처리하였다.

다. 심리적 안녕감

심리적 안녕감 척도는 Ryff(1989)의 Scales of Psychological Well-Being을 안정신(2005)이 번안한 것을 사용하였다. 하위 영역으로는 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용의 6개 차원으로 18문항이고 전체 신뢰도는 .92 이다. 척도는 5단계 평점척도로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 에 1점부터 ‘매우 그렇다’ 에 5점을 부여하여 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 의미한다. 하위변인은 아래와 같고 * 표는 부정문항으로 역산처리 하였다. 본 연구에서의 심리적 안녕감 척도의 전체 신뢰도는 *Cronbach's α* = .604로 수용할만한 것으로 나타났으며, 하위 요인별 신뢰도는 자율성은 *Cronbach's α* = .719, 자아수용은 *Cronbach's α* = .775, 개인적 성장은 *Cronbach's α* = .669, 삶의 목적은 *Cronbach's α* = .804, 환경에 대한 통제력은 *Cronbach's α* = .802, 긍정적 대인관계는 *Cronbach's α* = .735 의 분포를 보이고 있어 신뢰수준이 대체로 높게 나타나고 있다는 것을 알 수 있다. 다음의 표 3은 심리적 안녕감의 5개 하위영역 문항번호와 문항 수 및 신뢰도 계수를 제시한 것이다.

표 3. 심리적 안녕감 척도의 하위 변인 및 신뢰도

하위변인	문항 수	문 항	신뢰도
자율성	3	1, 2, 3	.719
자아수용	3	4, 5, 6*	.775
개인적 성장	3	7, 8, 9*	.669
삶의 목적	3	10, 11*, 12*	.804
환경에 대한 통제력	3	13*, 14, 15	.802
긍정적 대인관계	3	16*, 17, 18*	.735
전 체	18		.604

* 역 채점 문항임

3. 연구절차

본 연구는 노인의 여가활동에 따른 심리적 안녕감의 관계를 규명하기 위하여, “노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향”이라는 설문지를 조사 대상자들에게 직접 방문 조사하였다. 본 연구의 조사 대상이 노년층이기 때문에 설문 내용에 대한 이해 부족과 응답에 대한 기술적 지식이 부족할 것으로 사료되었다. 따라서 본 연구목적과 설문지에 대한 설명을 하고 경우에 따라 설문문항을 직접 읽어 주면서 내용을 이해시키고 조사대상자의 반응을 파악한 후 설문지에 직접 기입하도록 하였다. 설문조사기간은 2013년 3월 23일부터 2013년 4월 9일까지 실시하였다.

4. 자료처리

설문지의 응답결과를 기입한 후 응답 내용이 부실하다거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외한 후 분석 가능하고, 유용한 자료를 사례별로 입력하였다. 본 연구의 목적인 노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 검증하기 위하여 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 이루어졌으며 각 연구

단계의 자료분석 과정은 다음과 같다.

첫째, 각 문항에 대한 신뢰도 검사를 실시하여 문항간의 신뢰도를 측정하여 *Cronbach's a* 계수테스트를 실시 예측가능, 정확성 등을 살펴보았다.

둘째, 노인의 개인적 특성에 따른 여가활동 유형의 차이를 분석하기 위해 카이스퀘어(χ^2) 검증을 실시하였다.

셋째, 노인의 여가 활동유형과 참여정도에 따른 심리적 안녕감의 차이를 분석하기 위해 t-검증과 변량분석(ANOVA)을 실시하였다.

넷째, 노인의 여가 활동유형과 참여정도가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위해 독립변인인 여가활동유형이 명목척도이므로 더미변수로 변환해서 중다회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 연구 대상자들의 개인적 특성

본 연구의 연구대상자로 선정된 노인들은, 제주시내 노인대학에서 여가활동 프로그램을 이용하고 있는 204명이다. 노인들의 개인적인 특성은 표 4와 같다.

표 4. 연구대상자의 개인적 특성

분류	구분	전체연구대상자		분류	구분	전체연구대상자			
		빈도(명)	백분율(%)			빈도(명)	백분율(%)		
성별	남자	66	32.4	동거 형태	부부만산다	118	57.8		
	여자	138	67.6		기혼자녀와산다	24	11.8		
나이 분류	60대	91	44.6		미혼자녀와산다	25	12.3		
	70대	109	53.4		손 자녀와산다	7	3.4		
	80대	4	2.0		혼자산다	27	13.2		
	교육 수준	초등졸	26		12.7	기타	3	1.5	
		중 졸	45		22.1	가족 만족도	매우만족	79	38.7
		고 졸	73		35.8		대체로만족	93	45.6
대 졸		44	21.6		보통		27	13.2	
대학원		13	6.4		대체로 불만		5	2.5	
기타(무학)	3	1.5	한달 용돈	10만원이하	15		7.4		
결혼 상태	기혼	157		77.0	20만원이하	48	23.5		
	이혼	7		3.4	30만원이하	35	17.2		
	별거	4		2.0	30만원이상	99	48.5		
	사별	34		16.7	기타	7	3.4		
	이혼	2	1.0	건강 상태	매우건강	36	17.6		
종교	기독교	18	8.8		대체로건강	85	41.7		
	불교	98	48.0		보통	70	34.3		
	천주교	49	24.0		대체로허약	10	4.9		
	원불교	3	1.5		매우허약	3	1.5		
	기타	36	17.6	경제적 형편	매우부유	3	1.5		
종교	기독교	18	8.8		약간부유	31	15.2		
	불교	98	48.0		보통	155	76.0		
	천주교	49	24.0		약간어려움	13	6.4		
	원불교	3	1.5		매우어려움	2	1.0		
	기타	36	17.6						

연구대상자의 성별 분포를 살펴보면 남자노인이 66명(32.4%), 여자노인이 138명(67.6%)으로 남자노인보다 여자노인의 비율이 높았다. 연구대상자의 연령대를 보면 65세 이상에서 85세까지의 분포를 보였으며, 평균연령은 70.77세(표준편차

3.82)인 것으로 나타났다. 연구대상자 중에서 70-79세가 109명(53.4%)으로 가장 높은 비율을 나타내었고, 이어서 65-69세가 91명(44.6%), 80-89세가 4명(2.0%)으로 그다음의 비율을 나타내고 있었다.

연구대상자의 교육수준을 살펴보면, 고졸이 73명(35.8%), 중졸이 45명(22.1%), 대졸이 44명(21.6%), 초졸이 26명(12.7%), 대학원이상이 13명(6.4%), 무학이 3명(1.5%)의 순서로 나타났다. 대학교 졸이 21.6%가 넘게 나왔다. 이는 아마도 노인대학에 다니고 있는 경험을 반영 표시한 것으로 사료된다.

연구대상자의 결혼 상태를 살펴보면 배우자가 있는 노인이 157명(77.0%)으로 나타났다. 사별은 34명(16.7%)으로 나타났으며, 이혼이나 별거, 미혼인경우도 각각 7명(3.4%), 4명(2.0%), 2명(1.0%)으로 조사되었다. 전체적으로 유배우자 비율(77.0%)이 무배우자 비율(23.0%)보다 높은 것으로 조사되었다.

연구대상자의 종교는 불교가 가장 많은 98명(48.0%)이었고, 다음으로는 천주교가 49명(24.0%)으로 나타났으며, 기독교는 18명(8.8%), 원불교 3명(1.5%), 기타 36명(17.6%)인 것으로 조사되어 90%가 종교를 가지고 있음을 알 수 있었다.

가족과의 동거형태에서는 ‘부부만 산다’고 응답한 경우가 118명(57.8%)로 가장 많았고, 다음으로는 ‘혼자 산다’ 27명(13.2%), ‘미혼자녀와 산다’ 25명(12.3%), ‘기혼 자녀와 산다’ 24명(11.8%), ‘손자녀와 산다’ 7명(3.4%), 기타 3명(1.5%)이었다.

가족과의 관계에서의 만족에 대해서는 ‘대체로 만족 한다’ 93명(45.6%) 다음으로는 ‘매우 만족 한다’ 79명(38.7%), ‘보통이다’ 27명(13.2%), ‘대체로 불만족 한다’가 5명(2.5%)으로 조사되었다. 전체적으로 본다면 84.3%가 대체로 만족 이상의 만족도를 나타내었다. 응답내용을 5점 Likert 점수로 환산한 평균 점수는 1.79(표준편차.760)이었다.

한 달 용돈에 대한 문항에서는 ‘30만원 이상’으로 응답한 경우가 99명(48.5%)으로 가장 많았고, 다음으로 ‘20만원 이하’ 48명(23.5%), ‘30만원 이하’ 35명(17.2%), ‘10만원 이하’ 15명(7.4%), 기타 7명(3.4%)인 것으로 조사되었다.

주관적으로 인식하는 건강상태에 대해서는 ‘대체로 건강하다’라고 응답한 경우가 85명(41.7%)인 것으로 나타난 가운데 다음으로는 ‘보통이다’ 70명

(34.3%), ‘매우 건강하다’ 36명(17.6%), ‘대체로 허약하다’ 10명(4.9%), ‘매우 허약하다’ 3명(1.5%)의 응답률 순서를 나타내었다. 건강상태 역시 93.6% 이상이 보통이상 건강한 것으로 인식하고 있는 것으로 나타났다.

5점 Likert 점수로 환산한 평균점수는 2.31(표준편차.870)이었다.

연구대상자가 주관적으로 인식하는 경제적 형편에 대해서는 ‘보통이다’가 155명(76.0%)으로 가장 높은 응답률을 보였고, 다음으로는 ‘약간 부유하다’가 31명(15.2%), ‘약간 어렵다’ 13명(6.4%), ‘매우 부유하다’ 3명(1.5%), ‘매우 어렵다’ 2명(1.0%),인 것으로 조사되었다. 전체적으로 중간정도의 수준인 것으로 나타났는데, 5점 Likert 점수로 환산한 평균점수는 2.90(표준편차.553)이었다.

2. 연구 대상자들의 여가활동 관련특성

연구대상자들의 여가활동관련 특성은 다음 표 5와 같다

표 5. 연구대상자의 여가활동관련 특성

변 인		빈도(명) 백분율(%)		변 인		빈도(명) 백분율(%)	
참여 여가 활동	건강 · 스포츠	78	38.2	일회 참여 시간	거의 하루 종일	9	4.4
	오락 · 사교	30	14.7		반나절 정도	36	17.6
	봉사 · 종교	51	25.0		2~3시간	107	52.5
	취미 · 교양	39	19.1		1시간 정도	45	22.1
	관람 · 감상	6	2.9		1시간 이하	7	3.4
참여 동기	건강을 위해	88	43.1	방해 요인	시간이 없어서	53	26.0
	취미와 오락	33	16.2		몸이 약해서	20	9.8
	사회적 친교	21	10.3		경제적 여유 없음	25	12.3
	자기계발	39	19.1		게을러서	28	13.7
	심리 · 정서적 만족	21	10.3		관심이 없어서	8	3.9
	기타	2	1.0		함께할 사람 없음	23	11.3
					가족의 반대	2	1.0
참여 빈도	거의매일	30	14.7	여가 만족	기타	45	22.1
	일주일에 4~5번	63	30.9		매우만족	29	14.2
	일주일에 2~3번	90	44.1		대체로 만족	92	45.1
	일주일에 1번	14	6.9		보통	78	38.2
	한달에 1~2번	7	3.4		대체로 불만족	5	2.5

연구대상자들이 참여하고 있는 것으로 응답한 여가활동으로는 건강·스포츠가 78명(41.2%)으로 가장 많았고, 다음으로는 봉사·종교가 51명(25.0%), 취미·교양이 39명(19.1%), 오락·사교가 30명(14.7%), 관람·감상활동 6명(2.9%), 순서인 것으로 조사되었다.

연구대상자들의 여가참여 동기로는 ‘건강을 위해서’ 라고 응답한 경우가 88명(43.1%)으로 가장 많았고 다음으로는 ‘자기 계발을 위해서’ 39명(19.1%), ‘취미와 오락으로’ 33명(16.2%), ‘심리·정서적 만족을 위해서’ 21명(10.3%), ‘사회적 친교를 위해서 21명(10.3%)등의 순서인 것으로 조사되었다.

연구대상자들의 여가활동에 참여하고 있는 정도는 ‘일주일에 2~3번’ 90명(44.1%), ‘일주일에 4~5번’ 63명(30.9%), ‘거의매일’ 30명(14.7%), ‘일주일에 1번’ 14명(6.9%), ‘한달에 1~2번’ 7명(3.4%)의 순으로 높은 응답률을 보이고 있다.

연구대상자들이 여가활동에 참여함에 있어 1회 참여시간으로는 ‘2~3시간 정도’가 107명(52.5%)으로 가장 많이 응답하였으며, ‘1시간 정도’ 45명(22.1%), ‘반나절 정도’ 36명(17.6%), ‘거의 하루 종일’ 9명(4.4%), ‘1시간 이하’ 7명(3.4%) 순서로 조사되었다

연구대상자들이 여가활동을 함에 있어 방해요인으로 인식하고 있는 것으로는 ‘시간이 없어서’를 가장 많은 53명(26.0%)이 응답하였고, 다음으로는 ‘게을러서’ 28명(13.7%), ‘경제적 여유가 없어서’ 25명(12.3%), ‘함께 할 사람이 없어서’ 23명(11.3%), ‘몸이 약해서’ 20명(9.8%), ‘가족들이 반대해서’ 2명(1.0%)등 방해요인으로 인식하고 있는 것으로 조사되었고, 45명(22.1%)이 기타로 방해요인이 ‘없다’ 라는 응답이 다수 포함되었다.

현재의 여가활동에 대한 일반적인 만족수준은 ‘대체로 만족 한다’ 라고 응답한 경우가 92명(45.1%)으로 가장 높은 응답률을 보였고, 다음으로는 ‘보통이다’ 78명(38.2%), ‘매우 만족 한다’ 29명(14.2%), ‘대체로 불만족 한다’ 5명(2.5%)으로 조사되었다.

3. 연구가설 검증결과

본 연구를 위한 측정도구인 심리적 안녕감의 임계치인 0.6을 넘어 신뢰도를 확보하였다. 연구목적에 따라 연구를 실시한 분석 결과는 다음과 같다.

가. 개인적 특성에 따른 가설 검증

【가설 1-1】 노인의 개인적 특성에 따라 여가활동 유형에 차이가 있을 것이다.

노인의 개인적 특성에 따른 여가활동 유형의 차이를 살펴본 결과는 다음 표 6과 같다.

표 6. 개인적 특성에 따른 여가활동 유형의 차이

빈도:명(%)

		건강 스포츠	오락 사교	봉사 종교	취미 교양	관람 감상	전체	χ^2	<i>p</i>
성별	남자	34(51.5)	5(7.6)	10(15.2)	15(22.7)	2(3.0)	66(100.0)	12.326*	.015
	여자	44(31.9)	25(18.1)	41(29.7)	24(17.4)	4(2.9)	138(100.0)		
연령	65-69세	43(47.3)	4(4.4)	18(19.8)	23(25.3)	3(3.3)	91(100.0)	24.838**	.002
	70-79세	34(31.2)	25(22.9)	33(30.3)	14(12.8)	3(2.8)	109(100.0)		
	80-89세	1(25.0)	1(25.0)	0(0)	2(50.0)	0(0)	4(100.0)		
학력	초졸	12(46.2)	3(11.5)	7(26.9)	3(11.5)	1(3.8)	26(100.0)	19.753	.473
	중졸	16(35.6)	11(24.4)	10(22.2)	8(17.8)	0(0)	45(100.0)		
	고졸	25(34.2)	10(13.7)	22(30.1)	11(15.1)	5(6.8)	73(100.0)		
	대졸	18(40.9)	4(9.1)	9(20.5)	13(29.5)	0(0)	44(100.0)		
	대학원	6(46.2)	1(7.7)	3(23.1)	3(23.1)	0(0)	13(100.0)		
결혼 상태	기타	1(33.3)	1(33.3)	0(0)	1(33.3)	0(0)	3(100.0)	16.069	.448
	기혼	63(40.1)	17(10.8)	39(24.8)	34(21.7)	4(2.5)	157(100.0)		
	이혼	2(28.6)	2(28.6)	3(42.9)	0(0)	0(0)	7(100.0)		
	별거	1(25.0)	1(25.0)	2(50.0)	0(0)	0(0)	4(100.0)		
	사별	11(32.4)	9(26.5)	7(20.6)	5(14.7)	2(5.9)	34(100.0)		
	미혼	1(50.0)	1(50.0)	0(0)	0(0)	0(0)	2(100.0)		

	10만원	7(46.7)	3(20.0)	2(13.3)	2(13.3)	1(6.7)	15(100.0)		
	20만원	18(37.5)	8(16.7)	15(31.3)	7(14.6)	0(0)	48(100.0)		
용돈	30만원	12(34.3)	4(11.4)	11(31.4)	7(20.0)	1(2.9)	35(100.0)	12.736	.692
	30만원	36(36.4)	15(15.2)	21(21.2)	23(23.2)	4(4.0)	99(100.0)		
	기타	5(71.4)	0(0)	2(28.6)	0(0)	0(0)	7(100.0)		
건강상태	매우건강	24(66.7)	5(13.9)	5(13.9)	2(5.6)	0(0)	36(100.0)		
	대체로건강	39(45.9)	12(14.1)	14(16.5)	18(21.2)	2(2.4)	85(100.0)		
	보통	15(21.4)	11(15.7)	26(37.1)	15(21.4)	3(4.3)	70(100.0)	46.821***	.000
	대체로허약	0(0)	2(20.0)	5(50.0)	3(30.0)	0(0)	10(100.0)		
	매우허약	0(0)	0(0)	1(33.3)	1(33.3)	1(33.3)	3(100.0)		
경제적형편	매우부유	1(33.3)	1(33.3)	1(33.3)	0(0)	0(0)	3(100.0)		
	약간부유	12(38.7)	3(9.7)	9(29.0)	5(16.1)	2(6.5)	31(15.2)		
	보통	62(40.0)	20(12.9)	38(24.5)	31(20.0)	4(2.6)	155(100.0)	19.437	.247
	약간어렵다	3(23.1)	4(30.8)	3(23.1)	3(23.1)	0(0)	13(100.0)		
	매우어렵다	0(0)	2(100.0)	0(0)	0(0)	0(0)	2(100.0)		

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

성별의 경우 여가활동 유형에 차이를 보이고 있었다($\chi^2 = 12.326$, $p < .05$). 남자의 경우 건강·스포츠 활동이 34명(51.5%), 취미·교양 활동이 15명(22.7%), 봉사·종교 활동이 10명(15.2%), 오락·사교 활동이 5명(7.6%), 관람·감상 활동이 2명(3.0%) 순으로 나타났으며, 여자의 경우 건강·스포츠 활동이 44명(31.9%), 봉사·종교 활동이 41명(29.7%), 오락·사교 활동이 25명(18.1%), 취미·교양 활동이 24명(17.4%), 관람·감상 활동이 4명(2.9%) 순으로 나타났다. 이를 통해 남자는 건강·스포츠 활동에 여가활동이 집중되는 반면, 여자는 건강·스포츠 활동이 우위를 점하고 있으나 봉사·종교 활동 역시 높은 비율을 차지하고 있다는 사실을 확인할 수 있었다.

연령의 경우 여가활동 유형에 차이를 보이고 있었다($\chi^2 = 24.838$, $p < .01$). 60-69세의 경우 건강·스포츠 활동이 43명(47.3%), 취미·교양 활동이 23명

(25.3%), 봉사·종교 활동이 18명(19.8%), 오락·사교 활동 4명(4.4%), 관람·감상 활동 3명(3.3%) 순으로 나타나고 있으며, 70-79세의 경우 건강·스포츠 활동이 34명(31.2%), 봉사·종교 활동이 33명(30.3%), 오락·사교 활동이 25명(22.9%), 취미·교양 활동이 14명(12.8%), 관람·감상 활동이 3명(2.8%) 순으로 나타나고 있었다. 80-89세의 경우 취미·교양 활동이 2명(50.0%), 건강·스포츠 활동과 오락·사교 활동이 각각 1명(25.0%) 순으로 나타나고 있었다. 이를 볼 때, 65-69세의 경우 건강·스포츠 활동에 여가활동이 집중되는 모습을 보이고 있으나, 70-79세의 경우 건강·스포츠 활동과 더불어 봉사·종교 활동에 여가활동이 분산되는 경향을 보이고 있다는 것을 알 수 있으며, 80-89세의 경우 표본 수가 너무 작아(4명) 선불리 판단할 수는 없지만 취미·교양 활동이 가장 높은 것으로 보았을 때 활동적인 것보다는 보다 정적인 것을 선호한다고 추론할 수 있겠다.

종교의 경우 유의미한 차이를 보이고 있다($\chi^2 = 33.345, p < .01$). 기독교는 건강·스포츠 활동이 6명(33.3%), 오락·사교 활동과 봉사·종교 활동이 각각 5명(27.8%), 취미·교양 활동이 2명(11.1%) 순으로 나타나고 있고, 불교는 건강·스포츠 활동이 44명(44.9%), 취미·교양 활동이 19명(19.4%), 봉사·종교 활동이 17명(17.3%), 오락·사교 활동이 15명(15.3%), 관람·감상 활동이 3명(3.1%) 순으로 나타나고 있었다. 천주교는 봉사·종교 활동이 25명(51.0%), 건강·스포츠 활동이 11명(22.4%), 취미·교양 활동이 9명(18.4%), 오락·사교 활동이 3명(6.1%), 관람·감상 활동이 1명(2.0%) 순으로 나타나고 있었으며, 원불교는 건강·스포츠 활동과 오락·사교 활동, 봉사·종교 활동이 각각 1명(33.3%)로 나타나고 있었다. 기타의 경우 건강·스포츠 활동이 17명(44.4%), 취미·교양 활동이 9명(25.0%), 오락·사교 활동이 6명(16.7%), 봉사·종교 활동이 3명(8.3%), 관람·감상 활동이 2명(5.6%) 순으로 나타났다. 특이할만한 사항으로는 천주교인들이 봉사·종교 활동에 상당히 집중하는 모습을 보인다는 점이 있으며, 이외에는 건강·스포츠 활동, 오락·사교 활동, 취미·교양 활동에 분포되어있다는 것을 알 수 있다.

건강상태의 경우 유의미한 차이를 보이고 있다($\chi^2 = 46.821, p < .001$). 매우 건강한 경우 건강·스포츠 활동이 24명(66.7%), 오락·사교 활동과 봉사·종교

활동이 각각 5명(13.9%), 취미·교양 활동이 2명(5.6%) 순으로 나타나고 있고, 대체로 건강한 경우 건강·스포츠 활동이 39명(45.9%), 취미·교양 활동이 18명(21.2%), 봉사·종교 활동이 14명(16.5%), 오락·사교 활동이 12명(14.1%), 관람·감상 활동이 2명(2.4%) 순으로 나타났다. 보통의 경우 봉사·종교 활동이 26명(37.1%), 건강·스포츠 활동과 취미·교양 활동이 각각 15명(21.4%), 오락·사교 활동이 11명(15.7%), 관람·감상 활동이 3명(4.3%) 순으로 나타나고 있었으며, 대체로 허약한 경우 봉사·종교 활동이 5명(50.5%), 취미·교양 활동이 3명(30.0%), 오락·사교 활동이 2명(20.0) 순으로 나타나고 있었다. 매우 허약한 경우 봉사·종교 활동과 취미·교양 활동, 관람·감상 활동이 각각 1명(33.3%)으로 나타나고 있었다. 이를 볼 때, 건강하면 할수록 건강·스포츠 활동에 집중되는 경향과 허약해질수록 봉사·종교 활동과 취미·교양 활동으로 분산되는 경향을 확인할 수 있었다.

하지만 학력, 결혼상태, 동거형태, 생활만족도, 용돈, 경제적 형편은 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 즉 학력, 결혼상태, 동거형태, 생활만족도, 용돈, 경제적 형편은 여가활동유형 선택함에 차이가 없는 것을 알 수 있다.

【가설 1-2】 노인의 개인적 특성에 따라 여가활동 참여정도에 차이가 있을 것이다.

노인의 개인적 특성에 따른 참여정도의 차이를 살펴본 결과는 다음 표 7과 같다.

표 7. 개인적 특성에 따른 참여정도의 차이

빈도:명(%)

		거의매일	일주일에 4-5번	일주일에2 -3번	일주일에 1번	한달에 1-2번	전체	χ^2	p
성 별	남자	9(13.6)	18(27.3)	30(45.5)	8(12.1)	1(1.5)	66(100.0)	5.502	.240
	여자	21(15.2)	45(32.6)	60(43.5)	6(4.3)	6(4.3)	138(100.0)		
연 령	60-69	17(18.7)	30(33.0)	43(47.3)	0(0)	1(1.1)	91(100.0)	18.756*	.016
	70-79	13(11.9)	31(28.4)	46(42.2)	13(11.9)	6(5.5)	109(100.0)		
	80-89	0(0)	2(50.0)	1(25.0)	1(25.0)	0(0)	4(100.0)		
학 력	초졸	4(15.4)	7(26.9)	12(46.2)	2(7.7)	1(3.8)	26(100.0)	11.372	.936
	중졸	4(8.9)	15(33.3)	20(44.4)	3(6.7)	3(6.7)	45(100.0)		
	고졸	11(15.1)	22(30.1)	34(46.6)	4(5.5)	2(2.7)	73(100.0)		
	대졸	9(20.5)	11(25.0)	18(40.9)	5(11.4)	1(2.3)	44(100.0)		
	대학원	1(7.7)	7(53.8)	5(38.5)	0(0)	0(0)	13(100.0)		
	기타	1(33.3)	1(33.3)	1(33.3)	0(0)	0(0)	3(100.0)		
결 혼 상 태	기혼	19(12.1)	43(27.4)	77(49.0)	11(7.0)	7(4.5)	157(100.0)	20.575	.195
	이혼	1(14.3)	2(28.6)	4(57.1)	0(0)	0(0)	7(100.0)		
	별거	0(0)	2(50.0)	2(50.0)	0(0)	0(0)	4(100.0)		
	사별	9(26.5)	16(47.1)	6(17.6)	3(8.8)	0(0)	34(100.0)		
	미혼	1(50.0)	0(0)	1(50.0)	0(0)	0(0)	2(100.0)		
종 교	기독교	5(27.8)	6(33.3)	6(33.3)	1(5.6)	0(0)	18(100.0)	16.945	.389
	불교	10(10.2)	30(30.6)	51(52.0)	5(5.1)	2(2.0)	98(100.0)		
	천주교	9(18.4)	14(28.6)	20(40.8)	3(6.1)	3(6.1)	49(100.0)		
	원불교	0(0)	2(66.7)	0(0)	1(33.3)	0(0)	3(100.0)		
	기타	6(16.7)	11(30.6)	13(36.1)	4(11.1)	2(5.6)	36(100.0)		
동 거 형 태	부부만	11(9.3)	34(28.8)	62(52.5)	7(5.9)	4(3.4)	118(100.0)	22.945	.291
	기혼 자녀와	7(29.2)	8(33.3)	8(33.3)	1(4.2)	0(0)	24(100.0)		
	미혼 자녀와	5(20.0)	7(28.0)	8(32.0)	4(16.0)	1(4.0)	25(100.0)		
	손자녀 와	1(14.3)	1(14.3)	4(57.1)	0(0)	1(14.3)	7(100.0)		
	혼자	5(18.5)	12(44.4)	7(25.9)	2(7.4)	1(3.7)	27(100.0)		
	기타	1(33.3)	1(33.3)	1(33.3)	0(0)	0(0)	3(100.0)		
생 활 만 족 도	매우 만족	17(21.5)	20(25.3)	39(49.4)	2(2.5)	1(1.3)	79(100.0)	39.032***	.000
	대체로 만족	11(11.8)	34(36.6)	38(40.9)	7(7.5)	3(3.2)	93(100.0)		
	보통	1(3.7)	8(29.6)	13(48.1)	2(7.4)	3(11.1)	27(100.0)		
	대체로 불만족	1(20.0)	1(20.0)	0(0)	3(60.0)	0(0)	5(100.0)		

용 돈	10만 원이하	1(6.7)	4(26.7)	6(40.0)	2(13.3)	2(13.3)	15(100.0)	24.728	.075
	20만 원이하	7(14.6)	8(16.7)	25(52.1)	6(12.5)	2(4.2)	48(100.0)		
	30만 원이하	3(8.6)	11(31.4)	20(57.1)	1(2.9)	0(0)	35(100.0)		
	30만 원이상	18(18.2)	39(39.4)	34(34.3)	5(5.1)	3(3.0)	99(100.0)		
	기타	1(14.3)	1(14.3)	5(71.4)	0(0)	0(0)	7(100.0)		
건 강 상 태	매우 건강	10(27.8)	16(44.4)	9(25.0)	1(2.8)	0(0)	36(100.0)	36.107**	.003
	대체로 건강	11(12.9)	30(35.3)	36(42.4)	6(7.1)	2(2.4)	85(100.0)		
	보통	9(12.9)	16(22.9)	37(52.9)	4(5.7)	4(5.7)	70(100.0)		
	대체로 허약	0(0)	1(10.0)	7(70.0)	2(20.0)	0(0)	10(100.0)		
	매우 허약	0(0)	0(0)	1(33.3)	1(33.3)	1(33.3)	3(100.0)		
경 제 적 형 편	매우 부유	3(100.0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	3(100.0)	62.383***	.000
	약간 부유	9(29.0)	15(48.4)	7(22.6)	0(0)	0(0)	31(100.0)		
	보통	17(11.0)	47(30.3)	75(48.4)	10(6.5)	6(3.9)	155(100.0)		
	약간 어렵다	1(7.7)	1(7.7)	8(61.5)	3(23.1)	0(0)	13(100.0)		
	매우 어렵다	0(0)	0(0)	0(0)	1(50.0)	1(50.0)	2(100.0)		

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

연령의 경우 유의미한 차이가 나타났다($\chi^2 = 18.756$, $p < .05$). 60-69세의 경우 일주일에 2-3번이 43명(47.3%), 일주일에 4-5번이 30명(33.0%), 거의매일이 17명(18.7%), 한 달에 1-2번이 1명(1.1%) 순으로 나타났으며, 70-79세의 경우 일주일에 2-3번이 46명(42.2%), 일주일에 4-5번이 31명(28.4%), 거의매일과 일주일에 1번이 각각 13명(11.9%), 한 달에 1-2번이 6명(5.5%) 순으로 나타났다. 80-89세의 경우 일주일에 4-5번이 2명(50.0%), 일주일에 2-3번, 일주일에 1번이 각각 1명(25.0%)로 순으로 나타났다. 이를 보면 연령이 낮아질수록 참여정도가 낮아지는 경향이 있음을 알 수 있다.

생활만족도의 경우 유의미한 차이를 보이고 있었다($\chi^2 = 39.032$, $p < .001$). 매우 만족하는 경우 일주일에 2-3번이 39명(49.4%), 일주일에 4-5번이 20명

(25.3%), 거의매일이 17명(21.5%), 일주일에 1번이 2명(2.5%), 한 달에 1-2번이 1명(1.3%) 순으로 나타나고 있으며, 대체로 만족하는 경우 일주일에 2-3번이 38명(40.9%), 일주일에 4-5번이 34명(36.6%), 거의매일이 11명(11.8%), 일주일에 1번이 7명(7.5%), 한 달에 1-2번이 3명(3.2%) 순으로 나타나고 있었다. 보통의 경우 일주일에 2-3번이 13명(48.1%), 일주일에 4-5번이 8명(29.6%), 한 달에 1-2번이 3명(11.1%), 일주일에 1번이 2명(7.4%), 거의매일이 1명(3.7%) 순으로 나타나고 있으며, 대체로 불만족하는 경우 일주일에 1번이 3명(60.0%), 거의매일과 일주일에 4-5번이 각각 1명(20.0%) 순으로 나타났다. 따라서 생활만족도가 높아질수록 여가활동 참여정도가 높아지는 경향을 확인할 수 있다.

건강상태의 경우 유의미한 차이를 보이고 있었다($\chi^2 = 36.107, p < .01$). 매우 건강한 경우 일주일에 4-5번이 16명(44.4%), 거의매일이 10명(27.8%), 일주일에 2-3번이 9명(25.0%), 일주일에 1번이 1명(2.8%) 순으로 나타나고 있었으며, 대체로 건강한 경우 일주일에 2-3번이 36명(42.4%), 일주일에 4-5번이 30명(35.3%), 거의매일이 11명(12.9%), 일주일에 1번이 6명(7.1%), 한 달에 1-2번이 2명(2.4%) 순으로 나타났다. 보통의 경우 일주일에 2-3번이 37명(52.9%), 일주일에 4-5번이 16명(22.9%), 거의매일이 9명(12.9%), 일주일에 1번과 한 달에 1-2번이 각각 4명(5.7%) 순으로 나타나고 있었으며, 대체로 허약한 경우 일주일에 2-3번이 7명(70.0%), 일주일에 1번이 2명(20.0%), 일주일에 4-5번이 1명(10.0%) 순으로 나타나고 있었다. 매우 허약한 경우 일주일에 2-3번과 일주일에 1번, 한 달에 1-2번이 각각 1명(33.3%)씩을 차지하고 있었다. 따라서 건강상태가 좋아 질수록 여가활동의 참여정도가 높아진다는 것을 확인할 수 있다.

경제적 형편의 경우 유의미한 차이를 보이고 있었다($\chi^2 = 62.383, p < .001$). 매우 부유한 경우 거의매일이 3명(100.0%)이었고, 약간 부유한 경우 일주일에 4-5번이 15명(48.4%), 거의매일이 9명(29.0%), 일주일에 2-3번이 7명(22.6%) 순으로 나타나고 있었다. 보통의 경우 일주일에 2-3번이 75명(48.4%), 일주일에 4-5번이 47명(30.3%), 거의매일이 17명(11.0%), 일주일에 1번이 10명(6.5%), 한 달에 1-2번이 6명(3.9%) 순으로 나타나고 있었으며, 약간 어렵다는 경우 일주일에 2-3번이 8명(61.5%), 일주일에 1번이 3명(23.1%), 거의매일과 일주일에 4-5번이 각각 1명(7.7%) 순으로 나타나고 있었다. 매우 어렵다는 경우 일주일에 1번과

한 달에 1-2번이 각각 1명(50.0%)을 보이고 있었다. 따라서 부유 할수록 여가활동 참여정도가 높아지는 경향을 발견할 수 있다.

하지만 성별, 학력, 결혼상태, 종교, 동거형태, 용돈은 유의미한 차이가 나타나지 않아 성별, 학력, 결혼상태, 종교, 동거형태, 용돈에 따라 노인들이 여가활동 참여정도에 유의하지 않음을 알 수 있다.

【가설 1-3】 노인의 개인적 특성에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있을 것이다.

1) 심리적 안녕감

노인의 심리적 안녕감의 평균 점수를 살펴본 결과는 다음 표 8과 같이 분석되었다.

표 8. 심리적 안녕감 척도 하위요인별 평균점수

구분	평균	표준편차
자율성	3.50	.67
자아수용	3.49	.62
개인적 성장	3.34	.63
삶의 목적	3.42	.72
환경에 대한 통제력	3.75	.79
긍정적 대인관계	3.58	.61
심리적 안녕감	3.51	.30

노인의 개인적 특성에 따른 심리적 안녕감의 평균을 살펴보면, 심리적 안녕감 전체의 경우 평균 3.51점, 하위요인들 가운데 환경에 대한 통제력이 평균 3.75점으로 가장 높게 나타나고 있고, 긍정적 대인관계가 평균 3.58점, 자율성이 평

평균 3.50점, 자아수용이 평균 3.49점, 삶의 목적이 평균 3.42점, 개인적 성장이 평균 3.34점 순으로 나타나고 있다.

2) 노인의 성별에 따른 심리적 안녕감

노인의 성별에 따른 심리적 안녕감의 차이는 다음 표 9와 같이 나타났다.

표 9. 성별에 따른 심리적 안녕감의 차이

구분	남자(n=66)		여자(n=138)		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
자율성	3.52	.77	3.49	.62	.320	.750
자아수용	3.56	.64	3.46	.61	1.068	.287
개인적성장	3.43	.63	3.60	.63	1.403	.162
삶의 목적	3.49	.73	3.39	.71	1.012	.313
환경에 대한 통제력	3.75	.73	3.39	.71	0.31	.975
긍정적대인관계	3.53	.60	3.54	.64	-.807	.421
심리적 안녕감	3.55	.30	3.50	.30	1.144	.254

심리적 안녕감의 경우 성별에 따라 유의미한 차이를 보이지 않고 있다 ($t=1.144$, $p>.05$). 이어서 심리적 안녕감의 하위요인들을 살펴보면 모든 요인들에게서 유의미한 차이를 발견할 수 없다($p>.05$). 즉 성별은 심리적 안녕감에 차이가 없음을 알 수 있다.

3) 노인의 연령에 따른 심리적 안녕감

노인의 연령에 따른 심리적 안녕감의 차이는 다음 표 10과 같이 분석되었다.

표 10. 연령에 따른 심리적 안녕감의 차이

구분	60-69세 (n=91)		70-79세 (n=109)		80-89세 (n=4)		F	p
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
자율성	3.51	.67	3.50	.68	3.17	.64	.501	.607
자아 수용	3.61	.61	3.41	.60	3.25	1.00	2.975	.053
개인적 성장	3.38	.63	3.31	.62	3.25	.92	.362	.696
삶의 목적	3.45	.74	3.40	.70	3.25	.79	.221	.802
환경에 대한 통제력	3.73	.74	3.79	.85	3.25	.42	.937	.393
긍정적 대인관계	3.59	.55	3.58	.66	3.17	.19	.915	.402
심리적 안녕감	3.54	.28	3.50	.30	3.22	.36	2.605	.076

심리적 안녕감의 경우 연령에 따라 유의미한 차이를 보이지 않고 있다 ($F=.501, p>.05$). 심리적 안녕감의 하위요인들 역시 모든 요인들에서 유의미한 차이를 발견할 수 없다($p>.05$). 즉 나이에 따라 심리적 안녕감은 차이가 없음을 알 수 있다.

4) 노인의 학력에 따른 심리적 안녕감

노인의 학력에 따른 심리적 안녕감의 차이는 다음 표 11과 같이 나타났다.

표 11. 학력에 따른 심리적 안녕감의 차이

구분	초졸 (n=26)		중졸 (n=45)		고졸 (n=73)		대졸 (n=44)		대학원 (n=13)		기타 (n=3)		F	p
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
자율성	3.54	.53	3.26	.63	3.56	.72	3.61	.70	3.56	.52	3.11	.38	1.824	.110
자아 수용	3.62	.47	3.27	.56	3.52	.66	3.47	.65	3.87	.50	3.89	1.02	2.668*	.023
개인적 성장	2.95	.70	3.32	.56	3.29	.61	3.47	.54	3.97	.54	3.67	.67	5.903***	.000
삶의 목적	3.26	.82	3.52	.64	3.41	.71	3.40	.73	3.62	.85	3.22	.19	.686	.635
환경에 대한 통제력	3.72	.83	3.52	.76	3.84	.80	3.87	.80	3.90	.63	2.89	.38	2.014	0.78
긍정적 대인관계	3.58	.66	3.50	.68	3.59	.57	3.73	.57	3.64	.67	3.11	.38	.623	.682
심리적 안녕감	3.44	.32	3.40	.29	3.53	.28	3.58	.27	3.76	.21	3.31	.32	4.595***	.001

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

심리적 안녕감의 경우 학력에 따라 유의미한 차이를 보이고 있다($F=4.595$, $p < .001$). 대학원 이상이라고 응답한 경우가 평균 3.76점으로 가장 높았으며, 대졸이 평균 3.58점, 고졸이 평균 3.53점, 초졸이 평균 3.44점, 중졸이 평균 3.40점 순으로 나타났다. 즉, 학력이 높을수록 심리적 안녕감이 높다고 할 수 있다.

이어서 심리적 안녕감의 하위요인들을 살펴보면 첫째, 자율성의 경우 유의미한 차이를 보이지 않고 있다($F=1.824$, $p > .05$). 둘째, 자아수용의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=2.668$, $p < .05$), 기타가 평균 3.89점으로 가장 높고, 대학원 이상이 평균 3.87점, 초졸이 평균 3.62점, 고졸이 평균 3.52점, 대졸이 평균 3.47점, 중졸이 평균 3.27점 순으로 나타났다. 따라서 학력에 상관없이 자아수용 수준이 분포되어 있음을 알 수 있다. 셋째, 개인적 성장의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=5.903$, $p < .001$), 대학원 이상이 평균 3.97점으로 가장 높고, 기타가 평균 3.67점, 대졸이 평균 3.47점, 중졸이 평균 3.32점, 고졸이 평균 3.29점, 초졸이 평균 2.95점으로 학력이 높을수록 개인적 성장 수준이 높

은 경향을 띠고 있다는 것을 알 수 있다. 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 긍정적 대인관계의 경우 유의미한 차이를 보이지 않고 있다.

5) 노인의 결혼 상태에 따른 심리적 안녕감

노인의 결혼 상태에 따른 심리적 안녕감의 차이는 표 12와 같이 나타났다.

표 12. 결혼 상태에 따른 심리적 안녕감의 차이

구분	기혼 (n=157)		이혼 (n=7)		별거 (n=4)		사별 (n=34)		미혼 (n=2)		F	p
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
자율성	3.51	.70	3.48	.33	3.58	.50	3.43	.61	3.50	.24	.112	.978
자아 수용	3.50	.38	3.52	.38	2.92	.63	3.52	.65	3.50	.24	.882	.474
개인적 성장	3.34	.62	3.05	.68	2.50	.58	3.50	.60	3.50	.24	2.823*	.026
삶의 목적	3.41	.72	3.52	.54	3.83	.79	3.41	.74	3.00	.47	.540	.706
환경에 대한 통제력	3.76	.75	4.05	1.11	3.67	.90	3.68	.89	3.50	1.65	.379	.823
긍정적 대인관계	3.55	.61	3.57	.50	3.58	.42	3.69	.67	3.50	.24	.341	.850
심리적 안녕감	3.51	.29	3.53	.35	3.35	.47	3.54	.29	3.42	.27	.426	.790

* $p < .05$

심리적 안녕감의 경우 결혼 상태에 따라 유의미한 차이를 보이지 않고 있지만 ($F=.112$, $p>.05$). 특이한 사실은 하위영역 중에서 유일하게 개인적 성장 경우 유의미한 차이를 보이고 있다 ($F=2.823$, $p<.05$). 사별과 미혼이라고 응답한 경우가 평균 3.50점으로 가장 높게 나타나고 있으며, 기혼이 평균 3.34점, 이혼이 평균 3.05점, 별거가 평균 2.50점으로 나타났다. 즉 사별이 기혼보다 심리적 안녕감이 높았으며, 의도적인 결혼상태의 분리가 개인적 성장에 부정적인 영향을

미치고 있음을 알 수 있다. 나머지 심리적 안녕감의 하위요인들을 살펴보면 개인적 성장을 제외한 나머지 요인들에서는 유의미한 차이를 발견하지 못했다

6) 노인의 동거형태에 따른 심리적 안녕감

노인의 동거형태에 따른 심리적 안녕감의 차이는 다음 표 13과 같이 분석되었다.

표 13. 동거형태에 따른 심리적 안녕감의 차이

구분	부부만 (n=118)		기혼자녀 (n=24)		미혼자녀 (n=25)		손자녀 (n=7)		혼자 (n=27)		기타 (n=3)		F	p
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
자율성	3.46	.71	3.43	.70	3.71	.60	3.29	.65	3.54	.50	3.78	.69	.878	.497
자아수용	3.49	.62	3.57	.77	3.49	.62	3.43	.46	3.46	.60	3.56	.19	.111	.990
개인적 성장	3.33	.62	3.14	.69	3.33	.60	3.67	.61	3.37	.68	3.44	.51	1.023	.405
삶의 목적	3.40	.73	3.69	.65	3.45	.65	3.29	1.15	3.30	.64	3.22	.51	.987	.427
환경에 대한 통제력	3.76	.73	3.47	.81	3.91	.88	3.62	1.08	3.81	.91	4.00	.58	.919	.470
긍정적 대인관계	3.57	.59	3.67	.78	3.47	.54	3.33	.86	3.68	.57	3.78	.19	.710	.617
심리적 안녕감	3.50	.29	3.50	.33	3.58	.27	3.44	.48	3.53	.31	3.63	.17	.485	.787

심리적 안녕감의 경우 동거형태에 따라 유의미한 차이를 보이지 않고 있다 ($F=.485, p>.05$). 이어서 심리적 안녕감의 하위요인들을 살펴보면 모든 요인들이 유의미한 차이를 보이지 않고 있다($p>.05$). 즉 자식 부모를 봉양하면 심리적 안녕감이 높아질 것이라는 추측과 달리 누구와 살고 있는지는 심리적 안녕감에 차이가 없음을 알 수 있다.

7) 노인의 용돈에 따른 심리적 안녕감

노인의 용돈에 따른 심리적 안녕감의 차이는 다음 표 14와 같이 나타났다.

표 14. 용돈에 따른 심리적 안녕감의 차이

구분	30만원이상 (n=99)		30만원이하 (n=35)		20만원이하 (n=48)		10만원이하 (n=15)		기타 (n=7)		F	p
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
자율성	3.56	.69	3.38	.68	3.50	.69	3.44	.48	3.24	.57	.782	.538
자아 수용	3.58	.62	3.48	.64	3.31	.61	3.56	.61	3.48	.47	1.551	.189
개인적 성장	3.41	.62	3.36	.61	3.22	.60	3.13	.82	3.52	.54	1.374	.244
삶의 목적	3.31	.71	3.59	.71	3.49	.71	3.64	.74	3.29	.76	1.671	.158
환경에 대한 통제력	3.88	.76	3.87	.74	3.51	.77	3.44	.95	3.67	.98	2.519*	.043
긍정적 대인관계	3.58	.59	3.62	.54	3.63	.72	3.24	.51	3.62	.59	1.267	.284
심리적 안녕감	3.55	.30	3.55	.28	3.44	.31	3.41	.21	3.47	.35	1.732	.144

* $p < .05$

심리적 안녕감의 경우 용돈에 따라 유의미한 차이를 보이지 않고 있다 ($F=1.732$, $p > .05$).

이어서 심리적 안녕감의 하위요인들을 살펴보면 환경에 대한 통제력을 제외한 나머지 요인들에서는 유의미한 차이를 발견할 수 없다($p > .05$), 환경에 대한 통제력의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=2.519$, $p < .05$), 30만원 이상의 경우가 평균 3.88점으로 가장 높게 나타나고 있고, 30만원 이하가 평균 3.87점, 기타가 평균 3.67점, 20만원 이하가 평균 3.51점, 10만원 이하가 평균 3.44점 순으로 나타나고 있다. 따라서 용돈이 높을수록 환경에 대한 통제력이 높다고 할 수 있다.

8) 노인의 건강상태에 따른 심리적 안녕감

노인의 건강상태에 따른 심리적 안녕감의 차이는 다음 표 15와 같이 분석되었다.

표 15. 건강상태에 따른 심리적 안녕감의 차이

구분	매우건강 (n=36)		대체로건강 (n=85)		보통 (n=70)		대체로허약 (n=10)		매우허약 (n=3)		F	p
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
자율성	3.56	.63	3.48	.70	3.50	.63	3.33	.87	3.56	.77	.255	.906
자아 수용	3.63	.67	3.46	.62	3.45	.63	3.53	.39	3.67	.58	.639	.635
개인적 성장	3.37	.67	3.47	.53	3.20	.70	3.17	.63	2.78	.51	2.596*	.038
삶의 목적	3.30	.79	3.37	.66	3.51	.75	3.70	.55	3.33	1.00	1.075	.370
환경에 대한 통제력	3.95	.72	3.79	.77	3.64	.85	3.47	.85	3.78	.19	1.319	.264
긍정적 대인관계	3.58	.39	3.62	.60	3.49	.63	3.77	.96	3.67	1.15	.749	.559
심리적 안녕감	3.57	.29	3.53	.30	3.47	.30	3.49	.29	3.46	.08	.833	.505

* $p < .05$

심리적 안녕감의 경우 건강상태에 따라 유의미한 차이를 보이지 않고 있다 ($F=.833, p>.05$).

이어서 심리적 안녕감의 하위요인들을 살펴보면 개인적 성장을 제외한 나머지 요인들에서는 유의미한 차이를 발견하지 못했다($p>.05$), 개인적 성장의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=2.596, p<.05$), 대체로 건강하다는 응답이 평균 3.447점으로 가장 높게 나타나고 있고, 매우 건강하다는 응답이 평균 3.37점, 보통이라는 응답이 평균 3.20점, 대체로 허약하다는 응답이 평균 3.17점, 매우 허약하다는 응답이 평균 2.78점 순으로 나타나고 있었다. 따라서 건강할수록 개

인적 성장 수준이 높다는 것을 알 수 있다.

8) 노인의 경제적 형편에 따른 심리적 안녕감

노인의 경제적 형편에 따른 심리적 안녕감의 차이는 다음 표 16과 같이 나타났다.

표 16. 경제적 형편에 따른 심리적 안녕감의 차이

구분	매우부유 (n=3)		약간부유 (n=31)		보통 (n=155)		약간어렵다 (n=13)		매우어렵다 (n=2)		F	p
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
자율성	4.00	.58	3.37	.71	3.50	.66	3.59	.68	3.67	.00	.819	.515
자아 수용	3.89	.38	3.82	.64	3.45	.60	3.18	.59	3.50	.24	3.633***	.007
개인적 성장	2.78	1.26	3.57	.57	3.31	.63	3.21	.57	3.67	.47	2.022	.093
삶의 목적	3.44	.51	3.35	.80	3.46	.69	3.41	.78	3.33	1.41	.563	.690
환경에 대한 통제력	3.67	1.20	3.99	.73	3.78	.74	3.10	.95	2.00	.47	5.883***	.000
긍정적 대인관계	3.33	.58	3.63	.59	3.61	.60	3.21	.69	2.67	.00	2.713*	.031
심리적 안녕감	3.52	.29	3.60	.27	3.52	.29	3.28	.29	3.14	.20	3.691**	.006

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

심리적 안녕감의 경우 경제적 형편에 따라 유의미한 차이를 보이고 있다 ($F=3.691$, $p < .01$). 자세히 살펴보면, 약간 부유하다는 응답이 평균 3.60점으로 가장 높게 나타났으며, 매우 부유하다와 보통이다 라고 응답한 경우가 평균 3.52점으로 동일하게 나타났고, 약간 어렵다는 응답이 평균 3.28점, 매우 어렵다는 응답이 평균 3.14점으로 나타나고 있다. 따라서 부유할수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 알 수 있다.

다음은 심리적 안녕감의 하위요인들을 살펴보겠다. 첫째, 자율성의 경우 경제적 형편에 따라 유의미한 차이를 보이고 있지 않다($F=.819, p>.05$). 둘째, 자아수용의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=3.633, p<.01$), 매우 부유하다는 응답이 평균 3.89점으로 가장 높게 나타나고 있고, 약간 부유하다는 응답이 평균 3.82점, 매우 어렵다는 응답이 평균 3.50점, 보통이라는 응답이 평균 3.45점, 약간 어렵다는 응답이 평균 3.18점으로 나타나고 있다. 이 때 매우 어렵다는 응답자 수가 2명에 불과하여 대표성을 가질 수 없다는 것을 감안한다면, 부유할수록 자율성이 높다는 것을 확인할 수 있다. 셋째, 개인적 성장의 경우 유의미한 차이를 보이지 않고 있다($F=2.022, p>.093$). 넷째, 삶의 목적의 경우 또한 유의미한 차이를 보이지 않고 있다($F=.563, p>.05$). 다섯째, 환경에 대한 통제력의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=5.883, p<.001$), 약간 부유하다는 응답이 평균 3.99점으로 가장 높고, 보통이라는 응답이 평균 3.78점, 매우 부유하다는 응답이 평균 3.67점, 약간 어렵다는 응답이 평균 3.10점, 매우 어렵다는 응답이 평균 2.00점으로 대체로 부유할 경우 환경에 대한 통제력도 높다는 것을 알 수 있다. 여섯째, 긍정적 대인관계의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=2.713, p<.05$), 약간 부유하다는 응답이 평균 3.63점으로 가장 높게 나타났고, 보통이라는 응답이 평균 3.61점, 매우 부유하다는 응답이 평균 3.33점, 약간 어렵다는 응답이 평균 3.21점, 매우 어렵다는 응답이 평균 2.67점으로 나타나 경제적 형편이 매우 어렵다고 느끼는 경우를 제외하고는 대체적으로 긍정적 대인관계 수준이 높으며, 매우 부유하다고 그 수준이 높게 나타나는 것은 아니라는 점을 알 수 있다.

나. 노인의 여가활동 관련특성에 따른 심리적 안녕감의 차이 분석

【가설 2-1】 노인의 여가활동 유형에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있을 것이다.

노인의 여가활동 유형에 따른 심리적 안녕감의 차이를 살펴본 결과는 다음 표 17과 같다.

표 17. 여가활동 유형에 따른 심리적 안녕감의 차이

구분	건강·스포츠 (n=78)		오락·사교 (n=30)		봉사·종교 (n=51)		취미·교양 (n=39)		관람·감상 (n=6)		F	p
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
자율성	3.65	.61	3.46	.71	3.50	.72	3.30	.52	3.06	1.14	2.572	.039
자아 수용	3.43	.52	3.42	.67	3.49	.60	3.74	.68	3.11	1.03	2.400	0.51
개인적 성장	3.45	.56	3.53	.61	2.92	.61	3.50	.58	3.44	.78	8.744***	.000
삶의 목적	3.31	.67	3.18	.65	3.89	.64	3.29	.73	3.00	.42	8.805***	.000
환경에 대한 통제력	3.95	.72	3.67	.96	3.73	.88	3.50	.57	3.39	.90	2.647*	.035
긍정적 대인관계	3.67	.51	3.62	.68	3.55	.62	3.38	.66	3.56	.86	1.515	0.199
심리적 안녕감	3.58	.30	3.48	.32	3.51	.31	3.45	.24	3.26	.20	2.529*	.042

* $p < .05$ *** $p < .001$

심리적 안녕감의 경우 여가활동 유형에 따라 유의미한 차이를 보이고 있다 ($F=2.529$, $p < .05$). 자세히 살펴보면, 건강·스포츠 활동의 경우가 평균 3.58점으로 가장 높게 나타났으며, 봉사·종교 활동이 평균 3.51점, 오락·사교 활동이 평균 3.48점, 취미·교양 활동이 평균 3.45점, 관람·감상 활동이 3.26점 순

으로 나타나고 있다.

다음은 심리적 안녕감의 하위요인들을 살펴보겠다. 첫째, 자율성의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=2.572, p<.05$), 건강·스포츠 활동이 평균 3.65점으로 가장 높았고, 봉사·종교 활동이 평균 3.50점, 오락·사교 활동이 평균 3.46점, 취미·교양 활동이 평균 3.30점, 관람·감상 활동이 평균 3.06점 순으로 나타나고 있다. 둘째, 자아수용의 경우 유의미한 차이를 보이지 않고 있다($F=2.400, p>.05$). 셋째, 개인적 성장의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=8.744, p<.001$), 오락·사교 활동이 평균 3.53점으로 가장 높게 나타나고 있고, 취미·교양 활동이 평균 3.50점, 건강·스포츠 활동이 평균 3.45점, 관람·감상 활동이 평균 3.44점, 봉사·종교 활동이 2.92점으로 나타나고 있었다. 넷째, 삶의 목적의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=8.805, p<.001$), 봉사·종교 활동이 평균 3.89점으로 가장 높게 나타나고 있고, 건강·스포츠 활동이 평균 3.31점, 취미·교양 활동이 평균 3.29점, 오락·사교 활동이 평균 3.18점, 관람·감상 활동이 평균 3.00점 순으로 나타나고 있다. 다섯째, 환경에 대한 통제력의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=2.647, p<.05$), 건강·스포츠 활동이 평균 3.95점으로 가장 높게 나타났고, 봉사·종교 활동이 평균 3.73점, 오락·사교 활동이 평균 3.67점, 취미·교양 활동이 평균 3.50점, 취미·교양 활동이 평균 3.39점 순으로 나타났다. 여섯째, 긍정적 대인관계의 경우 유의미한 차이를 보이지 않고 있다($F=1.515, p>.05$).

【가설 2-2】 노인의 여가활동 참여정도에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있을 것이다.

노인의 여가활동 참여정도에 따른 심리적 안녕감의 차이를 살펴본 결과는 다음 표 18과 같다.

표 18. 여가활동 참여정도에 따른 심리적 안녕감의 차이

구분	거의매일 (n=30)		일주일에 4-5번 (n=63)		일주일에 2-3번 (n=90)		일주일에 1번 (n=14)		한달에 1번 (n=7)		F	p
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차	평균	표준 편차		
자율성	3.78	.60	3.46	.57	3.35	.72	4.02	.50	3.52	.63	5.047**	.001
자아 수용	3.71	.63	3.62	.56	3.41	.62	3.17	.64	3.14	.63	3.774**	.006
개인적 성장	3.44	.69	3.48	.52	3.28	.62	2.90	.76	3.24	.83	3.015*	.019
삶의 목적	3.34	.66	3.38	.72	3.46	.72	3.86	.65	2.86	.63	2.667*	.034
환경에 대한 통제력	4.06	.85	3.78	.72	3.66	.74	3.57	1.10	3.62	1.08	1.656	.162
긍정적 대인관계	3.88	.65	3.56	.51	3.53	.60	3.48	.66	3.24	.94	2.698*	.032
심리적 안녕감	3.70	.25	3.55	.23	3.45	.32	3.50	.30	3.27	.29	6.056***	.000

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

우선 심리적 안녕감의 경우 여가활동 참여정도에 따라 유의미한 차이를 보이고 있다($F=6.056$, $p < .001$). 자세히 살펴보면, 거의매일 참여하는 경우의 심리적 안녕감이 평균 3.70점으로 가장 높았고, 일주일에 4-5번이 평균 3.55점, 일주일에 1번이 평균 3.50점, 일주일에 2-3번이 평균 3.45점, 한 달에 1-2번이 평균 3.27점 순으로 나타났다. 따라서 참여정도가 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 확인할 수 있다.

다음은 심리적 안녕감의 하위요인들을 살펴보겠다. 첫째, 자율성의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으나($F=5.047$, $p < .01$), 일주일에 1번이 평균 4.02점으로 가장 높고, 거의매일이 평균 3.78점, 일주일에 1번이 평균 3.52점, 일주일에 4-5번이 평균 3.46점, 일주일에 2-3번이 평균 3.35점으로 일정한 경향을 보이고 있지는 않다. 둘째, 자아수용의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=3.774$, $p < .01$), 거의매일이 평균 3.71점으로 가장 높고, 일주일에 4-5번이 평균 3.62

점, 일주일에 2-3번이 평균 3.41점, 일주일에 1번이 평균 3.17점, 한 달에 1-2번이 평균 3.14점으로 나타나고 있어, 참여정도가 높을수록 자아수용도 높다는 것을 알 수 있다. 셋째, 개인적 성장의 경우 역시 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=3.015, p<.05$), 일주일에 4-5번이 평균 3.48점으로 가장 높고, 거의매일이 평균 3.44점, 일주일에 2-3번이 평균 3.28점, 한 달에 1-2번이 평균 3.24점, 일주일에 1번이 평균 2.90점으로 대체적으로 참여정도가 높을수록 개인적 성장도 높다는 것을 알 수 있다. 넷째, 삶의 목적의 경우 유의미한 차이를 보이고 있으며($F=2.667, p<.05$), 일주일에 한번이 평균 3.86점으로 가장 높고, 일주일에 2-3번이 평균 3.46점, 일주일에 4-5번이 평균 3.38점, 거의매일이 평균 3.34점, 한 달에 1-2번이 2.86점으로 나타나, 일주일에 1번 이상 참여할 경우 그렇지 않은 경우보다 삶의 목적이 높다는 것을 알 수 있으며, 더 많이 참여한다고 삶의 목적이 더 높은 것은 아니라는 점을 확인할 수 있었다. 다섯째, 환경에 대한 통제력의 경우 유의미한 차이를 보이지 않고 있었다($F=1.656, p>.05$). 여섯째, 긍정적 대인관계의 경우 유의미한 차이를 보이고 있었으며($F=6.056, p<.001$), 거의매일이 평균 3.70점으로 가장 높았고, 일주일에 4-5번이 평균 3.55점, 일주일에 1번이 평균 3.50점, 일주일에 2-3번이 평균 3.45점, 한 달에 1-2번이 평균 3.24점으로 나타나 참여정도가 높을수록 긍정적 대인관계가 높다는 것을 알 수 있었다.

다. 노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향

【가설 3】 노인의 여가활동은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이다.

본 연구에서 살펴보고자 한 주요 변인이 노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 유무 및 영향력의 크기를 파악하기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

심리적 안녕감에 대한 중다회귀분석의 분산분석표는 다음 표 19와 같다.

표 19. 회귀모형에 대한 분산분석(n=204)

	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
선형회귀분석	2.246	5	.449	5.691***	.000
잔차	15.631	198	.079		
합계	17.877	203			

R²(adj. R²)=.126(.104)

*** p<.001

여가활동 유형과 참여정도로 노인들의 심리적 안녕감을 측정하는 모형에 대한 유의미도 검정결과, 봉사·종교 활동은 유의미하지 않아 제외되었고, 그 외의 여가활동 유형과 참여정도는 심리적 안녕감을 유의미하게 설명하고 있다 (F=5.691, p p<.001). 그리고 심리적 안녕감 총 변화량의 12.6%(수정 결정계수에 의하면 10.4%)가 유의미한 독립변수에 의해 설명되고 있다.

회귀분석을 위해 투입한 변수들중 일부 명목척도들을 더미변수화 하여 함께 투입하였다. 더미변수로 변환하기위해 여가활동유형의 건강 · 스포츠활동을 1, 그 외는 0을 부여하고 오락 · 사교활동을 1 나머지는 0의 값을 설정하는 방식으로 변환해서 분석하였다.

여가활동 유형과 참여정도로 심리적 안녕감을 예측하는 모형의 통계적 유의미성을 검정한 결과는 다음 표 20과 같다.

표 20. 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향 분석 (n=204)

독립변인	비표준화계수		표준화 계수(β)	t	p
	B	표준오차			
건강·스포츠	.043	.051	.071	2.835*	.010
오락·사교	.035	.065	.042	3.096**	.005
취미·교양	.062	.060	.083	3.690**	.001
관람·감상	.235	.121	.134	2.665*	.019
참여정도	.088	.021	.280	4.183***	.000
(상수)	3.743	.068		55.143***	.000

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

여가활동유형이 심리적 안녕감에 유의미하게 영향을 미치는 독립변수는 건강 · 스포츠 활동($t=2.835$, $p < .05$), 오락 · 사교활동($t=3.096$, $p < .01$), 취미 · 교양활동($t=3.690$, $p < .01$), 관람 · 감상활동($t=2.665$, $p < .05$)이고, 참여정도도 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미쳤다 ($t=4.183$, $p < .001$). 독립변수의 상대적 기여도를 나타내는 표준화 계수에 의하면 참여정도, 관람 · 감상활동, 취미 · 교양활동, 건강 · 스포츠활동, 오락 · 사교활동 순으로 심리적 안녕감에 영향을 미치고 있다.

V. 논 의

이 장에서는 먼저 연구결과의 중요 사항들에 대하여 논의한 다음 결론과 더불어 몇 가지 제언을 하고자 한다.

본 연구에서는 노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 관한 조사 연구에 대해서 알아보았다. 여기에서는 지금까지 기술해 온 이론적 배경 및 선행연구를 토대로 본 연구의 결과에 대하여 고찰하면 다음과 같다.

첫째 노인의 개인적 특성인 성별에 따라 여가활동 유형에 유의미한 차이를 보이고 있었으나 참여정도에는 차이가 없었다. 남자는 건강·스포츠 활동에 집중하는 반면 여자는 많은 대상이 건강·스포츠와 더불어 봉사·종교 활동에도 고루 참여하고 있는 것으로 나타났다. 이는 김종만(1998)의 남자 노인이 여자노인보다 여가활동을 더 많이 참여한다는 연구결과와는 상이한 차이를 보였다. 따라서 여가활동은 성별에 따라 여가활동유형이 다르므로 성별에 따른 프로그램 개발이 필요하다 예를 들면 남자들의 경우 건강과 활동적인 면을 강조하는 프로그램이 필요하고 여자인 경우 건강과 봉사활동 방면의 프로그램을 개발하여 참여를 유도해야 할 것으로 보인다. 또한 성별에 따라 참여정도가 차이가 없다는 것은 모든 노인에게 여가참여의 필요성을 높게 인식하고 있기 때문으로 사료된다.

연령별로는 건강·스포츠 활동, 취미·교양 활동, 봉사·종교 활동 에서 80대 <70대 <60대 순으로 참여하는 것으로 나타났으며 이는 Kelly(1983)의 연령증가에 따라 스포츠나 가정외적인 활동이 낮아진다는 결과와 동일성을 보였다. 그리고 연령이 높아질수록 오락·사교활동에는 감소한다는 결과 Cultel(1979)와 최인근(2007)를 지지하고 있다. 즉 나이가 증가함에 따라 신체적 능력이 감소하여 동적인 활동보다는 자신의 환경에 맞는 정적인 활동을 많이 하는 것으로 보여진다. 이는 연령대에 따라 프로그램도 달리해야 함을 의미한다.

건강상태별 차이가 있었다. 건강·스포츠 활동에 있어서는 건강한 노인이 건강이 좋지 않은 노인보다 참여가 높았으며, 오락·사교활동에 있어서는 대체로 건강한 노인들이 참여가 높았다. 봉사·종교 활동에 있어서는 보통의 노인들이 참여율이 높았고 허약한 노인도 참여가 있었다. 취미·교양활동에 있어 매우 건

강한 노인보다는 건강상태가 양호한 노인들이 주로 활동하였다. 관람·감상활동에 있어서는 건강이 매우 대체로 건강하거나 보통인 노인들이 참석하는 것으로 분석된다. 이는 진영아(1995)의 건강상태가 좋지 않은 노인보다는 건강한 노인들이 여가활동에 적극적으로 참여한다는 결과와 거의 유사하게 나타났으며, 특히 건강·스포츠 활동과 봉사·종교 활동에 있어서 건강한 노인들이 여가활동 적극적으로 참여하고 있는 것으로 나타났다. 또한 박재간(1986)의 연구결과와 같이 노인의 주관적 건강상태가 좋다고 인식할 때 무력감이 낮아짐으로써 활력 있는 여가활동을 주로 하는 것으로 보여 진다. 즉 노인들이 건강할수록 사회적 활동이 활발하게 나타나며 젊었을 때 자신의 가지고 있는 능력을 이용하여 봉사 활동에도 적극 참여하고 있음을 알 수 있다.

경제적 형편에 따른 참여차이는 보통에 부유한 노인이 참여율이 높고 어려운 노인들은 참여율이 낮았다. 이는 권중돈(2011)은 노인들의 퇴직으로 인한 소득 상실은 노인들의 경제적 사정을 어렵게 하여 여가를 제대로 즐기지 못하게 하는 원인 중 가장 큰 원인이라 하였다. 또한 장인협, 최성재(2004)는 우리나라의 경우 노인문제는 바로 빈곤노인의 문제로 발생되어 여가활동을 하는데 문제가 되는 것 가운데 경제적 어려움 때문에 여가를 즐기지 못하는 노인이 응답자 전체의 35%라 보고 하였다. 정영린(1996)의 연구에서 소득과 여가활동에 직접적인 영향을 미치고 있다는 결과와 거의 유사하게 나타났다. 이처럼 경제적 요인들은 노인들의 삶의 질을 구성하는 중요한 지표이며 소득의 정도 즉, 경제적인 상태가 영향을 미친다는 최혜경, 권유경(2001)의 연구를 뒷받침 하고 있음을 알 수 있었다. 따라서 노인의 경제적 문제는 시급해 해결해야하며 무엇보다 우선 시해야 된다고 본다.

용돈수준별로는 건강·스포츠 활동에 있어서는 30만원 이상 사용하는 노인들이 압도적으로 참여정도가 많았다. 20만원 이하 사용하는 노인들은 일주일에 2-3번에 집중했다. 이는 장인협·최성재(2004)의 연구와 같이 용돈이 많을수록 여가활동을 적극적으로 참여하고 있음을 알 수 있었다. 위의 경제적 사정에 따라 여가활동 참여정도에 영향을 미치고 있듯이 용돈 역시 여가활동에 중요한 변수임을 짐작케 한다.

생활만족도별 참여정도 차이는 일주일에 4-5번과 일주일에 2-3번이 대부분이

차지해서 생활만족도가 높아질수록 여가활동참여정도가 높아지는 것을 알 수 있었다. 이는 여가생활 참여정도가 높은 노인일수록 생활만족도도 높게 나타나는 최인근(2007)의 결과와 일치하였다. 즉, 연령이 낮아질수록, 생활만족도가 높고 건강 상태가 좋고 경제적 형편이 좋아질수록 여가활동 참여정도가 높아짐을 알 수 있었다 즉 건강하고 삶의 여유가 있는 사람이 여가활동 참여에도 적극적임을 알 수 있었다.

둘째, 노인의 개인적 특성에 따른 심리적 안녕감 차이는 학력에 따른 심리적 안녕감의 대학원 졸업이 제일 높게 나타났다. 학력이 높을수록 심리적 안녕감이 높다고 할 수 있다. 이는 고승덕(1996)의 연구에서 교육정도와 더불어 여가활동요인이 중요하게 작용하고 있다는 것과 비슷한 결과를 보이고 있다. 결혼상태별 차이는 사별, 이혼, 기혼, 미혼, 별거 순으로 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 이는 노인의 결혼 상태와 관련해서 유배우자 노인이 사별 노인이나 미혼노인보다도 삶의 만족도가 더 높은 것으로 나타났다는 김수옥(2000)의 연구와 차이를 보이고 있다. 현시대의 황혼이혼이 늘어나는 이유의 한 단면처럼 보인다. 경제적 형편에 따라 심리적 안녕감에도 차이가 나타나 부유할수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 알 수 있었다. 하지만 개인적 특성의 다른 경우에는 심리적 안녕감에 별다른 차이가 없어 개인적 특성이 심리적 안녕감에는 별다른 차이가 없음을 알 수 있다.

셋째, 노인의 여가활동유형에 따른 심리적 안녕감 차이는 건강·스포츠 활동에 있어서 심리적 안녕감이 높았다. 이는 이종영·강효민(1997)에 의하면 스포츠 활동은 속박으로부터 자유롭고 자발적으로 활동내용을 선택하고 활동에 대한 즐거움을 느낄 뿐 아니라 활동하는 대상 간에 소외 현상의 해소와 기체가 담겨져 있는 활동 내용을 포함하고 있다고 하였으며 따라서 현대사회가 담고 있는 특징으로서 개인주의 행동방식에서 함께 어우러질 수 있는 공동체 의식을 형성하고 동시에 인간소외 현상을 해결할 수 있는 방안이 여가활동임을 누구도 부정할 수 없다고 강조하고 있다.

넷째, 여가활동 참여정도에 따른 심리적 안녕감 차이는 여가 활동 참여정도가 높은 노인일수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타나고 있다. 따라서 꾸준한 여가활동과 적극적인 참여를 통해 자신감을 갖게 한다면 노인의 심리적 안녕감

도 높아질 것이다. 이는 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인들을 제공해 주는 것이 바로 여가활동임을 알 수 있다, 손덕순(2005)은 노인들의 사회참여가 많을 수록 행복도가 높았으며, 주관적인 안녕 상태와 사회참여는 긍정적인 상관관계를 보인다. 따라서 우정과 자원봉사와 같은 여가활동의 참여는 노인들에게 사회적 지지망을 형성하는데 커다란 영향을 미친다는 결과와 일치하였다. 권중돈(2011)은 가족이나 자녀는 핵가족화 등의 영향 등으로 인하여 양적 관계 뿐 아니라 정서적 유대관계도 떨어지게 되는 등 질적 관계에서도 많은 변화가 일어나고 있기 때문에 친구관계가 노후 적응에 매우 중요한 지지기반이 되는데 이러한 관계의 장이 여가활동이라는 점을 강조하였다. 즉 활동적이고 사회참여가 높은 노인일수록 심리적 안녕감도 높다는 것을 알 수 있었다.

다섯째, 노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향은 여가관련 변인인 여가활동 유형과 참여정도가 노인의 심리적 안녕감에 영향은 여가활동 유형별 변인과 참여정도변인에서 심리적 안녕감에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여가활동 참여정도가 높은 노인 일수록 심리적 안녕감의 유사개념인 생활만족도도 높게 나타난다는 최인근(2007)의 연구와 유사한 결과를 보였다. 따라서 노인들이 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 여가활동 유형의 다양화를 위한 개발과 꾸준한 여가활동 참여를 유도해야한다. 따라서 노인들이 자신감을 갖게 한다면 심리적 안녕감은 높아질 것이다.

본 연구의 결과 및 논의를 토대로 연구문제에 대한 결론은 다음과 같이 내릴 수 있겠다.

21세기에 고령사회를 맞이하여 노인 인구가 급증하고 있다. 특히 노인에게 일상생활에서 오는 소외감을 해소시켜주고 심리적 만족과 건강증진을 위해 여가활동에 참여하는 노인들이 급증하고 있다. 이들의 여가활동에 따른 심리적 안녕감을 위한 수준 높은 여가활동이 요구되고 있다. 여가활동 자체를 삶의 질을 높일 수 있는 기회나 수단으로 활용하지 못한 채 고역으로 인식하고 있는 노인들에게 필요한 여가활동을 제공할 수 있는 다양한 여가 활동을 개발하여 심리적 안녕감

에 관한 연구가 필요하다.

이러한 필요성을 바탕으로 여가활동을 하고 있는 노인 204명을 대상으로 연구 분석하였다. 연구도구는 설문지를 사용하였으며, 배경변인으로는 인구학적특성, 여가활동 유형, 심리적 안녕감 변인을 중심으로 연구 분석 하였다. 통계방법은 SPSS 18.0 프로그램을 이용하였으며 측정도구 사용을 위한 신뢰도 분석한 결과 *Cronbach's a* = .604로 임계치인 0.6을 넘어 신뢰도 확보하였다.

연구 대상자의 개인적 특성을 알아보기 위해 기술통계의 빈도분석을 실시하였으며, 가설검증을 위한 교차분석과 독립표본 t검증을 실시하였다. 변수 간 차이는 일원분산분석, 영향력을 알아보기 위해서 중다회귀분석을 실시하였다.

이러한 연구 분석한 결과에 기초하여 앞으로 여가활동 활성화를 위한 기초 자료를 제공하는데 연구목적에 두었다. 이를 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 노인의 개인적 특성에 따라 여가활동과 심리적 안녕감은 어떠한가?

연구문제 2. 노인의 여가활동에 따라 심리적 안녕감은 어떠한가?

연구문제 3. 노인의 여가활동은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것인가?

이러한 연구 문제를 파악하기 위해 제주시노인대학에서 여가활동에 참여하고 있는 노인들을 연구 분석한 결과 다음과 같은 결론을 내릴 수 있겠다.

첫째, 노인의 여가활동 유형은 성별($p < .05$), 연령($p < .01$), 종교($p < .01$), 건강상태($p < .001$)에 따라 다르다. 구체적으로 남자의 경우 건강 · 스포츠, 취미 · 교양 활동을 선호하며, 반면 여자의 경우 건강 · 스포츠, 봉사 · 종교 활동을 선호한다. 이는 남자는 활동적이며 개인의 성향에 맞는 여가활동을 즐기는 한편 여자는 활동적인 여가활동과 더불어 종교나 봉사 등 타인에 대한 사회적 활동에도 골고루 활동하고 있음을 의미한다. 그리고 연령에 따라서는 60대가 건강 · 스포츠 활동을 70대는 건강 · 스포츠 활동과 더불어 봉사 · 종교 활동을 선호한다. 80대는 적은 수이지만 봉사 · 종교 활동을 주로 여가활동으로 활용한다. 즉 나이가 증가함에 따라 활동적 여가보다 정적인 여가로 바뀌고 있다. 종교인 경우 기

독교와 불교가 건강·스포츠, 봉사·종교 활동을 선호하며 천주교는 봉사·종교 활동을 주로 한다. 건강상태별로는 건강한 노인들이 활동적인 여가에 집중하고 하고 있다.

둘째, 노인의 개인적 특성에 따라 참여정도는 연령($p < .05$), 생활만족도($p < .001$), 건강상태($p < .01$), 경제적 형편($p < .001$)에 따라 다르다. 구체적으로 연령에 따른 참여정도는 거의 모든 연령에서 일주일에 2~3번 참여, 일주일에 4~5번 참여하고 있지만 연령이 낮아짐에 따라 참여정도도 낮아졌다. 생활만족도는 일주일에 2~3번 참여가 가장 많았으며 생활만족도가 높아짐에 따라 여가활동 참여정도도 높아졌다. 건강상태별로는 매우 건강하다가 일주일에 4~5번 참여한다는 경우가 가장 많고 건강할수록 참여정도도 높다. 경제적 형편에 따라서는 매우 부유하다는 경우 매일 참여한다가 높게 나와서 부유할수록 여가활동 참여정도도 높았다. 따라서 생활만족도가 높고 건강상태가 좋으며 경제적 형편이 좋을수록 참여정도도 높다.

셋째, 노인의 개인적 특성에 따른 심리적 안녕감은 학력($p < .001$), 용돈($p < .05$), 경제적 형편($p < .01$)에 따라 차이가 있었다. 구체적으로 학력이 높을수록 심리적 안녕감도 높았으며, 하위요인별로는 학력이 높을수록 심리적 안녕감 하위요인인 개인적 성장 수준이 높다. 용돈의 경우 심리적 안녕감의 하위요인의 환경에 대한 통제력이 높다. 경제적 형편의 경우도 심리적 안녕감이 자아수용과 환경에 대한 통제력수준이 높았다.

넷째, 노인의 여가활동 유형에 따라 심리적 안녕감은 다르다($p < .05$). 여가활동에서 심리적 안녕감에 가장 큰 영향은 건강·스포츠 활동으로 평균 3.58로 가장 높았다. 심리적 안녕감의 하위영역별로는 자율성이 높은 경우 건강·스포츠에, 개인적 성장은 오락·사회활동에, 삶의 목적이 높은 경우 봉사·종교활동에, 환경에 대한 통제력의 경우는 건강·스포츠활동을 선호한다.

다섯째, 노인의 여가활동 참여정도에 따라 심리적 안녕감은 유의미한 차이가 있다($p < .001$). 이는 매일 참여하는 경우의 심리적 안녕감이 평균 3.70으로 가장 높았다. 하위영역별로 살펴보면, 자율성의 경우 일주일에 한번 참여하고, 자아수용이 높은 경우 거의 매일 참여하며 개인적 성장이 높은 경우 일주일에 4~5번, 삶의 목적은 일주일에 한번, 긍정적 대인관계가 높으면 거의 매일 참여 했다.

여섯째, 여가관련 변인인 여가활동유형과 참여정도가 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과 참여정도 변인과 여가활동유형의 건강·스포츠 활동, 오락·사교 활동, 취미·교양 활동, 관람·감상 활동변인에서 심리적 안녕감에 통계적으로 영향을 미쳤다($p < .001$). 즉,

여가활동참여정도가 높은 노인일수록 심리적 안녕감이 높게 나타나므로 꾸준한 여가활동 참여를 통해 삶에 만족을 갖게 한다면 노인들의 심리적 안녕감도 저절로 높아지게 될 것이다.

이상과 같이 연구 분석한 결론을 바탕으로 다음의 몇 가지 사항을 제언하고자 한다.

첫째, 연구의 표집과 관련하여 연구 대상자를 제주시에 위치한 노인대학을 이용하는 65세 이상 남녀 노인을 대상으로 목적표집 하였으므로 전체 노인에게 일반화 할 수 없다는 한계가 있다.

둘째, 노인들을 대상으로 하는 여가활동 프로그램은 해당 노인들의 성별, 연령, 종교, 건강상태에 따라 각기 다르다는 점을 유의미하여 다양한 프로그램을 개발해야 할 것이다. 그리고 노인여가선용을 위한 노인 여가교육이 시급한 실정으로 이제 노인여가교육에 새로운 전기를 마련하는 정책을 수립해야 할 것이다. 또한 청·장년기부터 여가 활동에 관심과 참여하게 되면 더 행복한 노후를 향유할 수 있으므로 일찍부터 이 분야에 관심과 참여를 장려해야 할 것이다. 또한 정부나 사회는 노인들이 당면한 역할상실, 무료함 등이 노후 생활에 미치는 영향의 심각성을 인식하여 이들을 위한 프로그램 개발과 보급과 효율적인 운용을 위하여 과감하게 사회 자본을 투입해야 할 것이다.

셋째, 노년기는 여가의 시기로서 하루 24시간 대부분의 시간이 여가 시간일 수 있다. 그러므로 풍부하게 주어지는 시간을 무료함이 아니라 즐거움과 자기실현의 기회로 받아들여 진정한 의미의 새로운 삶의 기간이 되어 심리적 안녕감을 높일 수 있게 국가와 지역사회가 자원을 제공하여야 하며 여가복지시설의 확충과 지원이 확대 되어야 하며, 사회 복지 차원의 여가 복지 정책을 실시해야 할 것이다.

넷째, 우리나라 노인들은 젊은 시절에 일과 자식 교육에만 전념하고 본인의

노후 준비를 하지 못했는데 사회의 변화로 자식들에게 마저 대우를 못 받고 사회복지 제도도 제대로 보장되어 있지 못한 현실에 있다. 이런 전례를 교훈삼아 앞으로 예비 노인들은 노후를 위한 준비를 미리 해 두는 의미에서 건강관리와 경제력 그리고 여가활동에 대한 경험을 갖도록 홍보해야 할 것이다. 청·장년기에 다양한 여가활동을 경험하게 되면, 충실한 노후를 보낼 수 있기 때문이다.

또한 정부는 노인들이 당면한 역할상실에서 오는 무의무용 등 노후 생활에 미치는 영향을 고려하여 프로그램 개발과 보급에 힘써야하며 이에 따른 예산도 늘려야 할 것이다.

다섯째, 전반적으로 여가 활동을 하지 않는 노인들에 비해 얼마간이라도 여가 활동 프로그램에 참여중인 노인들이 심리적 안녕감이 높게 나왔으며, 특히 여가 활동 참여시간이 많은 노인일수록 심리적 안녕감도 높아지는 경향을 보이고 있다. 이는 노인을 대상으로 한 여가활동 프로그램이 심리적 안녕감도 향상에 직접적인 효과를 얻고 있음을 증거 하는 결과라 할 수 있다. 따라서 지역사회 내에서 사회복지 서비스를 공급하는 다양한 관련기관들은 노인 여가활동 프로그램의 공급과 홍보를 확대할 필요가 있겠으며, 직접적 수혜자인 노인들의 적극적인 참여를 이끌어낼 수 있는 보다 구체적 실천방안 모색이 필요하다.

여섯째, 노인 자신이 적극적으로 지역사회 노인교육프로그램에 참여하여, 여가활용법을 습득하고, 여가활동을 향유하도록 관심을 가져야 할 것이다. 여가 활동이 시설과 프로그램의 개발과 운영에 있어서 노인의 특성에 맞게 합리화하고 조직화를 위해 이 분야의 전문적인 연구가 이루어져야 할 것이다. 따라서

여섯째, 노인의 여가활동 참여 관련 요인에 대한 학문적 정립과 함께 이를 측정할 수 있는 정밀한 척도의 개발이 필요하다. 본 연구에서는 기존 척도들의 타당도 및 신뢰도를 인정하여 연구에 채용하였으나 함께 사용함에 문제가 발견되었다. 이를 보완 할 수 있고 우리 문화에 맞는 척도 개발이 필요하다.

참고문헌

- 김동배(2005). 한국 노인의 우울관련 변인에 관한 메타분석. 「한국노년학」
- 고승덕(1996). 노인의 삶의 질을 결정하는 요인추출에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 권중돈(2011). 노인복지론. 서울: 학지사.
- 권중돈, 조주연(2000). 노년기의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인. **대한가정학회지**, 20(3).
- 김경민(2004). 중년기 남녀의 가족 생활사건 경험이 심리적 복지감에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문
- 김경호(2003). 노인의 여가활동 참가유형과 가족의 건강성, 무력감, 자긍심 및 행복감의 관계. 국민대학교 대학원 박사학위논문.
- 김광득(1997). 여가와 현대사회. 서울:백산출판사.
- 김규석(2006). 하타요가(Hatha-Yoga) 수련 참여자의 신체적 자기효능감과 심리적 안녕감의 관계. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김도희(1999). 레저활동이 생활만족에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김동배(2000). 노인 여가서비스 활성화를 위한 연구. 연세대학교 행정대학원 **연세행정논총**, 25, 137-160.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석 : 한국 성인 남녀를 대상으로 . **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 12(2),19-39.
- 김명소, 임지영(2003). 대학생의 ‘바람직한 삶’ 구성요인 및 주관적 안녕감과 의 관계분석; 남녀차이를 중심으로. **한국심리학회지**.
- 김미숙, 박민정(2000).종교가 노인의 삶의 질에 미치는 영향 연구. **한국노년학**, 20(2), 29-47.
- 김미현(2008). 태권체조 프로그램이 노인들의 건강 체력 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 우석대학교 대학원 박사학위논문.

- 김석일(2004). **여가스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계**. 중앙대학교 대학원 박사학위논문
- 김선화(2011). **여가활동 참여 노인의 여가인지, 여가기술, 여가몰입이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 서울기독교대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김성순(1999). **고령화 사회와 복지행정**. 서울:홍익재.
- 김수옥, 박영주(2000). 지역사회 노인의 건강행위와 삶의 질에 관한 연구. **노인건강학회지**, 2(1), 59-71.
- 김연희, 김기순(2002). **노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계 연구**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김영숙, 이정연(1998). 여가활동 참여도가 여가생활 만족도에 미치는 영향분석. **경성대학교 논문집**, 19(2), 43-63.
- 김오남(2004). 한부모 가족 여성 가장의 심리적 안녕-가족적, 사회적 요인을 중심으로. **대한가정학회지**, 8(2) 5-22.
- 김태현(1994). **노년학**. 서울:교문사.
- 김태현 외(1999). 노인의 삶의 질 향상에 관한 연구(Ⅱ). **한국노년학**, 19(1) 61-81.
- 김현경(2009). **노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향요인**. 아주대학교 공공정책대학원. 석사학위논문.
- 남기민 외(2003). **현대노인교육론**. 서울: 현학사.
- 노미라(2007). **여가활동 참가노인들의 재미요인과 몰입경험이 정신건강에 미치는 영향**. 용인대학교 대학원 박사학위 논문.
- 노용구 외(2008) **여가학총론**. 서울: 도서출판 레인보우박스.
- 노은이(2004). 노인의 심리적 안녕감과 여가참여, 성격과의 관계. **한국체육학회지**, 43(6), 799-808.
- 류미혜(2012). **노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향요인**. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 문화관광체육부(2010), **체육백서**.
- 박재간(1997). **경로당 운영실태 및 정책과제**. 노인여가의 현황과 과제. 서울: 한국노인문제연구소.
- 박충선(1998). 노년기생활시간과 생활만족도 연구. **한국노년학회**, 6, 27-40.

- 백지은, 최혜경(2005). 한국노인들이 기대하는 성공적인 노화의 개념, 유형 및 예측요인. **한국가정관리학회지**, 23(3), 1-16.
- 보건복지부(2011). 노인보건복지사업안내. 서울:보건복지부
- 손덕순(2005). 노인 정신건강에 영향을 미치는 생태체계 요인에 관한연구-우울감과 심리적 안녕감을 중심으로 -. 강남대학교 대학원 박사학위논문.
- 손덕순, 이홍직(2006). 노인의 심리적 안녕감 결정요인에 관한 연구 -생태체계 요인을 중심으로-. **노인복지연구**, 31, 181-205
- 신현구(2007). 노동시장 은퇴자의 은퇴 만족도 및 삶의 만족도. **노동리뷰**.
- 신효식, 서병숙(1992). 노부모- 성인자녀간의 결속도가 노부모의 심리적 손상에 미치는 영향. **한국 노년학**, 12(2), 99-108.
- 신효식, 이선정(2007). 퇴직한 남자 노인의 가족자원 및 관련변인이 생활만족도에 미치는 영향. **한국가족학회지**, 12, 187-213.
- 안정신(2005). 중노년기 미국성인들의 심리적복지감; 전생애 발달과정의 부모자녀관계와 생산감 발달의 영향. **한국노년학**, 25(2), 245-266.
- 안정신, 한혜경, 차승은(2004). 한국 중연성인의 심리적 복지감 척도구조와 문항정보. **인간발달연구**, 11(4), 75-93
- 안재근(1996). 노인의 스포츠활동 참여와 생활만족도: 게이트볼을 중심으로. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 양성모(1997). **동아 새국어사전** 4쇄. 서울:두산동아 출판사.
- 양미화(2012). 남성 은퇴자의 심리적 안녕감에 미치는 영향 요인. 서울기독교대학교 일반대학원 박사학위 논문.
- 유희정(2007). 농촌 사별여성노인의 성공적 노화 경험 연구, **한국노년학**,27(3) 617-634.
- 윤지환(2002). **여가의 이해**. 서울: 일신사
- 윤현숙, 원성민(2010). 노인의 영성과 종교 활동이 생활만족도와 우울에 미치는 영향. **한국노년학**, 30(4), 1077-1093.
- 이동수(2004). 노인의 여가활동 참여가 인지된 삶의 질에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 박사학위논문.

- 이선미(2001). 노년기 부부의 갈등과 심리적 복지. 전남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이선영(1995). 노인의 자아 존중감, 절망감 및 신체적 노화에 관한 연구. **공주대학교논문집**, 22, 283-296.
- 이숙자(2001). 퇴직한 남자노인의 생활 활동 유형과 심리적 복지. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이장영외 12인(2004). **여가**. 서울: 일신사
- 이정순, 전원배(2005). 관광활동 심리적 Well-Being, 주관적 Well-Being, 의 관계. **관광연구저널**.
- 이춘희(1993). 남자노인의 역할활동과 생활만족도. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이혜자, 김윤정(2002). 대도시 여성 노인의 정신건강과 사회 인구학적 관련변인. **노인복지연구**, 22, 127-150
- 임춘식(1999). 우리나라 노인 여가활동 활성화 방안. **한남대학교 사회과학연구소 사회과학연구**, 9, 31-41.
- 전영철(1997). 노인의 여가활동 유형과 삶의 만족도에 관한 연구. **상지대학교 병설전문대학 논문집**
- 정영린, 이홍구(1996). 노인의 여가활동 유형과 여가만족의 관계. **한국체육학회지**, 35(3) 202-212
- 장인협(2004). **노인복지학**. 서울: 서울대학교 출판부.
- 진미정(1993). 중년기 여성의 성역할태도와 결혼만족도에 관한 연구(I). **한국가정학회지**, 22(2), 91-102
- 진영아(1995). 노인층의 여가활동에 따른 생활만족도에 관한 연구-서울시 거숙 노인을 중심으로-. 세종대 대학원 석사학위논문.
- 최성재, 장인협(2002). **노인복지학**. 서울:서울대학교 출판부
- 최순남(1995). **현대노인복지론**. 서울: 한신대학교 출판부.
- 최승원, 서병숙(1999). 기혼자녀와 동거하는 노부모의 갈등과 대처행동 및 심리적 적응. **한국가정관리학회지**, 17(3), 203-215
- 최연희(2001). 노년전기와 후기 노인의 건강증진행위, 생활만족도 및 자아존중

- 감 차이. *지역사회간호학회지*, 12(2), 428-436.
- 최인근(2007). *노인의 여가 활동 유형에 따른 생활만족에 관한 연구*. 국제신학대학원 대학교 박사학위논문.
- 최해경, 권유경역(2001). *성공적 노후*. Rowe, J. W. & Kahn, R. L. *Successful Aging*. 서울: 학지사. (원본발간일, 1999).
- 탁기주(2010). *노인의 여가활동이 생활만족도에 미치는 영향*. 서울시립대 학교대학원 석사학위논문
- 통계청(2012). *2012 사회조사 결과* 보도자료
- 한경혜, 윤순덕(2001). 자녀와의 동·별거가 농촌노인의 심리적 복지감에 미치는 영향. *한국노년학회*, 21(2), 163-178.
- 홍현방(2002). 성공적인 노화와 노인의 종교성 관계 연구. *한국노년학*, 22(3), 245-259
- 황진수(1997). *노인여가문화정책의 활성화 방안*. 서울: 한국노인문제연구소.
- Andrew, F. M. & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: *Americans' Perception of life quality*. New York: plenum.
- Berger, B. G, & Owen, D.R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise model: Swimming, body conditionong, hatha yoga, and fencing. *Research Quarterly for Exercise and sport*.
- Breen, L. (1951). *Report on the 2nd international conference of gerontology*, NJ: Prentice-Hall.
- Brandburn, M. (1969). The Structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
- Diner, E. & Diener, M. (1995). Cross-Cultural correlatrs of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social psychology*
- Dumazedier, J. (1967). *Towards a society of leisure*. London: Collier Macmillan.
- Gordon, C. (1976). *Leisure and Live: Personal expressivity across the Life*

- span, Handbook of Aging and the Social science.*
- Havighurst, Robert J. (1973). Social roles, work, leisure, and education. in Eisdorfer, Carl & Lawton, M, Powell. *the psychology of adult development and aging, Washington, DC, US: American psychological Association.*
- Iso-Ahola, S. E. (1980). Some Social psychological deteminants of perception of leisure : evidence. *leisure Sciences.*
- Kaplan, M. (1960). The Use of Leisure. in C. Tibbits, ed. *Handbook of social Gerontology.* Chicago: University of Chicago Press.
- Keyes, C. R. (1995). Optimizing well-being: The empirical encounter of Two traditions. *Journal of Personality and Social psycholog.*
- Lawton, M. P. (1991). Personality and affective correlates of leisure activity participation by older people. *Journal of Leisure Research.*
- Leitner, M. J. & Leitner, S. F. (1985). *Leisure in Later Life.* New York: The Harworth Press.
- Mckechnie, G. E. (1974). The psychological Structure of Leisure: Past Behavior. *Journal of Leisure Research.*
- Michael Argyle. (1987). *The psychology of Happiness.* London: Methuen & Co. Ltd.
- Nenliger, J. (1976). *The psycholog of Leisure,* 2nd ed. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Parker, S. (1973). *The psycholog of Leisure.* London : George Allen & Gbacon.
- Regheb, M. G. & Griffith, C. A. (1982). The coutribution of Leisure Participation and Leisure satisfaction to Life Satisfation of older Persons. *Journal of Leisure Research.*
- Rosow, I. (1985). *Status and role change through the life cycle.* in Binstock, R. H. & E. Shanas(eds), *Handbook of agang and the social sciences,* NY:Van Nostrand Reinold.

- Ryff, C, D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social psycholog.*
- Ryff, C, D. (1995). psychological well-being in Adult Life. *Current Direction in psychological Science.*
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. In R. L. Terjung(Ed.), *Exercise and Sport Scinces Review.* lexington, MA: The Collamore press.
- Tinsely, H. A. (1985). A System of Classification Leisure Activities in Terms of the psychological Benefits of Participation Reported by Older Persons. *Journal of Gerontology.*

<English Abstract>

Effects of Senior Citizen's Leisure Activity on Psychological Well-being

OH Hyang-shim

Counselling Psychology
Graduate School of Education
Jeju National University

Directed by Prof. KIM Seong-bong

As Korea enters the aging era, the population of senior citizens is increasing rapidly. Especially, in order to release a sense of alienation that seniors might feel in daily life and improve their psychological satisfaction, more seniors are participating in leisure activities. Therefore, leisure activities of quality which may contribute to their psychological well-being are required. Leisure activities which occupy most of seniors' daily lives should not kill the seniors' time fruitlessly but improve quality of their life as a chance and tool. For this end, researches on the effects of seniors' leisure activities on psychological well-being are required.

This dissertation was to research the degree of psychological well-being of the seniors who would participate in leisure activities in order to respond to society needs. The study proposed basic data to improve quality of life for seniors by facilitating seniors' leisure activities. For the purposes, the following study issues have been selected.

Study issue 1. How are leisure activities and psychological well-being of seniors depending on individual traits of seniors?

Study issue 2. How is psychological well-being of seniors depending on the traits of seniors' leisure activities?

Study issue 3. How does seniors' leisure activities affect psychological well-being?

To solve those issues, selecting subjects, survey, statistical process, and data analysis were proceeded in order. Subjects were collected from seniors who do leisure activities at seniors' university in Jeju by target sampling method. The questionnaires were distributed to a total of 375 subjects. 204 samples were extracted and, the average age of the subjects was 70.77. The collected data were analyzed by SPSS for Windows 18.0 program which is widely applied in social science study. The results are summarized as follows.

First, the types of leisure activities according to traits of seniors were different in gender, age, religion, and health condition. However, no difference was found in academic background, marital status, type of co-residence, life satisfaction, pocket money, and economic condition.

Second, the degree of participation depending on individual traits of seniors was different in age, life satisfaction, health condition, and economic situation. However, no significant difference was found in gender, academic background, marital status, religion, type of co-residence, and pocket money.

Third, the difference of psychological well-being depending on individual traits of seniors varies in academic background, marital status, pocket money, health condition, and economic status. However, gender, age, and co-residence didn't appear difference in the entire subordinate scope.

Fourth, in the difference of psychological well-being depending on the types of

seniors' leisure activities, health & sports activities appeared the highest figure, average 3.58. Service, religious activity, entertainment & social activities, hobbies & liberal activities, and watching & appreciating activities appeared high in order. In each subordinate scope for psychological well-being, there was significant difference in autonomy, individual growth, purpose of life, and environment control. There was no significant difference in self-acceptance and positive relation with others.

Fifth, psychological well-being depending on seniors' level of participating in leisure activities was considered significantly different. Daily participation appeared the highest figure, average 3.70 in psychological well-being. Next, 4 to 5 times a week, 2 to 3 times a week, 1 time a week, and 1 time a month improved psychological well-being higher in order. In subordinate scope, self-adopting autonomy, individual growth, purpose of life, and positive relation with others presented significant difference except environment control.

Sixth, the factors which affect seniors' psychological well-being significantly were found to be the level of participation, health & sports activities, entertainment, hobbies, liberal activities, and watching & appreciating activities.

Therefore, in order to help the seniors with positive psychological well-being, it is necessary to diversify the types of leisure activities while encouraging the seniors to participate more. That way, the quality of the seniors' life could be improved as their health gets better with their contact with society and chances of being with friends are improved. It is expected that constant participation in leisure activities will enable seniors to keep positive view for their life as they are given a chance to work on their psychological well-being.

부록 I

【설문지】

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 귀중한 시간을 할애하여 주셔서 감사합니다.

저는 제주대학교 교육대학원에서 상담심리를 전공하고 있는 오향심입니다.

본 설문지는 귀하께서 참여하는 여가활동이 심리적 안녕감에 어떤 영향을 주고 있는지를 조사하는 것입니다. 조사된 자료는 향후 귀하께서 보다 즐겁게 생활 할 수 있도록 여가프로그램을 개선하는 기초 자료로 활용 될 것입니다. 따라서 귀하께서 그동안 여가생활을 하면서 느꼈던 점을 성의껏 작성해 주시면 됩니다.

본 설문지에는 맞고 틀리는 것이 없습니다. 귀하의 개인적인 생각을 솔직하게 대답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 그리고 본 자료는 연구목적으로만 활용되며, 귀하께서 작성하신 모든 내용은 비밀이 보장됩니다.

협조해 주셔서 진심으로 감사드리며 귀하의 무궁한 발전을 기원합니다.

2013년 3월

지도교수: 김 성 봉

연구자: 오 향 심

제주대학교 교육대학원

I 다음은 귀하의 개인 신상에 대한 질문입니다.
해당 사항에 V 표시를 해주십시오.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까? ① ___ 남자 ② ___ 여자

2. 귀하의 금년 연령은 어떻게 되십니까? ()세

3. 귀하의 현재 거주지는 어디입니까? ① ___ 제주도 ② ___ 서귀포시

4. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?
① ___ 초등학교 졸 ② ___ 중학교 졸 ③ ___ 고등학교 졸
④ ___ 대학교 졸 ⑤ ___ 대학원 이상 ⑥ ___ 기타()

5. 귀하의 결혼상태는 어떠합니까?
① ___ 기혼 ② ___ 이혼 ③ ___ 별거 ④ ___ 사별 ⑤ ___ 미혼

6. 귀하의 종교는 무엇입니까?
① ___ 기독교 ② ___ 불교 ③ ___ 천주교 ④ ___ 원불교 ⑤ ___ 기타

7. 귀하께서는 현재 누구와 살고 계십니까?
① ___ 부부만 산다 ② ___ 기혼자녀와 산다 ③ ___ 미혼자녀와 산다
④ ___ 손자녀와 산다 ⑤ ___ 혼자 산다 ⑥ ___ 기타()

8. 귀하는 현재 가족들과의 생활에 대하여 어느 정도 만족하십니까?
① ___ 매우 만족한다. ② ___ 대체로 만족한다.
③ ___ 보통이다. ④ ___ 대체로 불만족 한다.
⑤ ___ 매우 불만족 한다.

9. 귀하의 한 달 용돈은 얼마 정도 됩니까?

Ⅲ. 다음은 귀하의 심리적 안녕감에 관한 질문입니다.
 해당 사항에 √ 표시를 해주십시오.

문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 나 자신보다 다른 사람의 입장을 더 잘 따른다.					
2. 다른 사람이 뭐라 해도 내 생각이 옳으면 그대로 하는 편이다.					
3. 다른 사람의 판단보다는 나 자신의 판단이 중요하다.					
4. 나는 내 성격을 대체로 좋아한다.					
5. 내 인생을 돌아볼 때 지금까지 살아온 바에 만족한다.					
6. 지금까지의 내가 성취한 것이 별로 없는 것 같다.					
7. 지금까지의 나의 인생은 배움과 변화, 그리고 성장의 과정이었다.					
8. 나는 새로운 경험이나 도전해 보는 것을 좋아한다.					
9. 나는 지금 내 생활을 크게 바꾸거나 고치고 싶지 않다.					
10. 나는 내가 성취하고 싶은 내 인생의 목표가 있다					
11. 나는 그날그날을 살면서 미래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.					
12. 지금까지 살면서 내가 하고자 하는 일을 다해서 더 이상 할 일이 없다.					
13. 매일 매일의 생활이 나를 피곤하게 한다.					
14. 나는 전반적으로 계획성 있게 사는 편이다.					
15. 나는 일상생활에서 내가 맡은 책임을 잘 수행하는 편이다					
16. 친밀한 관계를 유지하는 것이 나에게서 어렵고 힘들게 느껴진다.					
17. 나는 다른 사람들과 어울리는 것을 좋아한다.					
18. 나는 가깝거나 친한 사람이 별로 없다.					