

노인의 여가활동과 생활만족도가 자아존중감에 미치는 영향

김 영 길¹

¹행정학 석사, 조선대학교 행정학과 박사 수료생

The Effect of Self-Esteem between Leisure Activity and Life Satisfaction of the Elderly

Kim, Young Gil¹

¹Doctoral candidate, Graduate School of Chosun University

Purpose: This research concludes the 110 male and female elderlies who are over 60 years old in C welfare center of G city to examine the effect of self-esteem between leisure activity and life satisfaction. **Method:** The types of participation leisure consist of 20 questions in five different categories. To measure the value of life satisfaction, the scale of life satisfaction for the elderly which is developed by Choi (1986) is used. The self-esteem was measured by the scale developed by Rosenberg (1965) and translated by Jeon (1974). The data were analyzed by SPSS including frequency, ANOVA, Duncan, Pearson correlation coefficient and multiple regression. **Result:** There was significant relationship among leisure activity and life satisfaction ($r = .410, p = .000$), leisure activity and self-esteem ($r = .432, p = .000$) and life satisfaction and self-esteem ($r = .765, p = .000$). After testing how leisure activity has effect on the self-esteem, it appears to be 17.9% and after adding life satisfaction it increases to be 59.5%. **Conclusion:** Synthesizing all following results, there were needed to be personal and global effort in many ways to satisfy the economical need of the elderly, and more supports on increasing participation of the elderly in leisure.

Key words : Self-esteem, Leisure activity, Life satisfaction, Elderly

서 론

1. 연구의 필요성

우리나라의 65세 이상 인구는 481만 명으로 총 인구의 9.9%를 차지하여 인구 10명중 1명이 노인인구로 나타났다. 또한 2000년에 이미 총 인구비율이 7.2%에 이르러 고령화 사회로 진입했으며, 향후 2018년에는

14.3%로 고령사회에, 2026년에는 20.8%가 되어 초(超)고령사회에 도달할 것으로 전망하고 있다(통계청, 2006). 또한 우리나라는 경제성장으로 1960년에 평균 수명이 남자는 53.0세, 여자는 57.8세이던 것이 1990년에는 남자가 67.1세, 여자가 73.6세, 2005년에는 남자가 74.8세, 여자가 81.5세로 늘어났으며, 노인 부양비 역시 2002년도에는 11.1%로 생산 가능인구 9.5명당 1명의 노인을 부양하고 있지만 2019년에는 노인부양비

주요어 : 자아존중감, 여가활동, 생활만족, 노인

Address reprint requests to : Kim, Young Gil(Corresponding Author)

Chosun Nursing College, 280, Seoseok-dong, Dong-gu, Gwangju, Korea

Tel: 82-62-231-7367 Fax: 82-62-232-9072 E-mail: smin7367@hanmail.net

투고일: 2008년 5월 8일 심사완료일: 2008년 5월 28일 게재확정일: 2008년 6월 1일

가 20.2배로 늘어나 4.8명당 1명의 노인을 부양해야 하는 실정에 놓이게 된다. 이러한 노인 인구의 증가속도는 세계에서 유례 없이 빠른 것으로, 노인 인구가 7%인 고령화 사회에서 14%인 고령사회에 도달하는 데 프랑스는 115년, 스웨덴은 85년, 미국은 71년, 영국은 47년, 일본이 24년으로 나타났다. 그러나 우리나라는 통계청 자료를 근거로 보면 장래인구추계에 따라 이 기간이 18년이 걸릴 것으로 추정된다. 이는 오랜 기간에 걸쳐 인구 고령화에 대처해 온 선진국과는 달리 우리나라의 경우 고령화 사회에 대한 준비가 그만큼 절실함을 의미하는 것이다(통계청, 2006).

이러한 노인인구의 증가 및 노년기의 장기화에서 오는 노인 문제의 양상은 건강의 약화, 수입의 감소, 역할 상실, 부양요식의 약화 및 케어의 문제, 노년기 여가시간의 증가, 심리적·사회적 소외감 등으로 나타났다(Kwon, 2004). 인구 고령화 현상으로 제 3의 시기라 일컬어지는 노년기의 증가는 여가시간의 확장을 가져와 노년기 여가활동에 대한 중요성을 부각시키고 있다(Kim, 2001).

노년기의 여가활동은 노인에게 여러 가지 의미를 갖게 하는데 먼저 직업이 있는 노인은 여가활동을 통해 노동력 재생산의 수단이 되거나 심신의 피로를 회복시킬 수 있고, 은퇴로 인해 사회의 공식적인 의무에서 벗어난 노인의 경우는 여가활동이 비공식적인 사회참여 활동이 될 수 있으며 여가활동 참여를 통하여 역할상실로 인한 고독감을 해소하고 나아가 자기존중과 자아실현의 기회를 제공함으로써 생활만족 및 행복감을 추구할 수 있게 한다. 따라서 노년기의 여가를 어떻게 유용하게 보내는가는 노인의 정신 건강에 상당한 영향을 미칠 수 있다. 그러므로 고령화 사회에서 여가의 문제는 그것을 어떻게 해결하느냐에 따라서 노년기의 삶을 성공적으로 영위할 수 있느냐 없느냐의 중요한 결정요인이 될 수 있을 것이다(Cho, 2001).

여가활동이 노인에게 이런 중요한 의미가 있지만 대체적으로 우리나라의 노인들은 빈곤사회에서 청장년을 보낸 경향과 여가활동을 즐길만한 방법과 기술 및 시설 부족 등으로 대부분의 노인들이 여가시간을 제대로 활용하지 못하고 무료하게 보내고 있는데, 2004년 65세 이상 인구의 주말 및 휴일의 여가활동방법 조사결과(통

계청, 2005), TV 시청 58.0%, 휴식, 수면 57.1%, 가사일 35.7% 순으로 나타나 노인들만을 위한 다양한 여가 프로그램이 개발되어야 할 필요성이 절실하다고 할 수 있다.

인생을 활기차고 뜻있게 보내기 위해서 여가시간을 얼마나 효율적으로 활용하느냐 하는 문제는 노인뿐 아니라 기성세대가 앞으로 직면해야 할 필연적 문제이기 때문에 노인만이 아닌 우리 모두의 과제라고 할 수 있다. 그러나 노년기는 다른 연령층과는 달리 신체적, 정신적 기능이 약화되고 은퇴로 인해 사회적 역할을 상실하게 되는 독특한 변화의 과정을 겪게 되는 시기이다. 이러한 상실감은 자신의 존재를 무가치하고 쓸모없는 존재로 느껴지게 함으로써 자아존중감에 부정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 생활만족도를 저하시킴으로써 여생을 아무런 의미 없이 고독하고 무료하게 보내게 하는 결과를 초래하게 한다(Kim, 2005).

많은 선행연구에서 노인은 여가활동을 통해 역할 상실감을 해소하고 자기존중과 자아정체감을 유지하는 등 사회적 역할 상실을 대체할 수 있는 기능을 갖게 되고 나아가서 생활만족도와 삶의 행복감을 추구할 수 있다고 하였다(Ahn, 2005; Lee, 2007; Jeong, 2007; Cho, 2006).

이에 본 연구는 노인들을 대상으로 여가활동, 생활만족도와 자아존중감에 관한 조사연구를 통하여 여가활동과 생활만족도가 자아존중감에 미치는 영향을 파악하여 노인들이 보다 바람직하고 만족스러운 여가생활을 하는데 필요한 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

여가활동과 생활만족도가 자아존중감에 미치는 영향을 파악하기 위하여 다음과 같은 구체적인 목적을 갖는다.

- 1) 노인들의 일반적 특성과 여가활동 참여경향을 파악한다.
- 2) 노인의 일반적 특성에 따른 여가활동, 생활만족도와 자아존중감 정도를 파악한다.
- 3) 노인의 여가활동, 생활만족도와 자아존중감의 상관관계를 파악한다.
- 4) 노인의 여가활동과 생활만족도가 자아존중감에 미치

는 영향을 파악한다.

3. 용어 정의

1) 여가활동

여가활동은 노동, 가족, 사회의 의무로부터 해방되어 휴식, 오락, 또는 지식, 자발적 사회 참여, 창조적 능력의 자유로운 실현을 위하여 스스로 참여하는 활동을 의미한다(Dumazedier, 1974). 본 연구에서는 사회참여 여가활동, 예술적 여가활동, 체육관련 여가활동, 여행 관련 여가활동 및 정적인 여가활동 등 여가활동 참여유형을 5가지 영역 20문항으로 측정된 점수와 변선희(1999) 등의 연구를 바탕으로 연구자가 수정하여 측정된 노인의 여가활동욕구 점수를 말한다.

2) 생활만족도

생활만족도는 노인이 관련되어 있는 생리적, 심리적, 사회적 조건 속에서 노인 자신의 과거와 현재의 전반적인 생활에 대해 갖고 있는 주관적이며 개인적인 만족감, 또는 생활에 대한 기대와 현실적인 충족감의 합치에서 오는 만족감을 의미하는 것으로, 본 연구에서는 최성재(1986)가 개발한 노인생활만족도 척도로 측정된 점수를 말한다.

3) 자아존중감

자아존중감이란 자아개념의 평가적인 요소로서, 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 인간으로 인지하는 것(Taft, 1985)으로, 본 연구에서는 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도를 전병재(1974)가 변안한 도구로 측정된 점수를 말한다.

연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 노인의 여가활동과 생활만족도가 자아존중감에 미치는 영향을 파악하기 위하여 G광역시 C 노인복지회관을 이용하는 60세 이상의 남녀 노인 110명을 대상으로 하였으며, 대상자 선정기준은 다음과 같다.

- 1) 60세 이상의 남녀노인
- 2) 정신지체 및 기타 정신과적 질환이 없는 자
- 3) 시각장애 및 청각장애가 없고 의사소통이 가능한 자
- 4) 일상생활기능을 제대로 수행하는 자
- 5) 본 연구 참여를 수락한 자

2. 연구 설계

본 연구는 노인의 여가활동과 생활만족도가 자아존중감에 미치는 영향을 파악하고 이들 변수간의 관계를 보기 위한 서술적 관계연구이다.



Figure 1. 연구설계

3. 자료수집기간 및 방법

본 연구는 2007년 9월 16일부터 10월 15일까지 G광역시 C노인복지회관을 방문한 60세 이상의 노인을 대상으로 이루어졌고, 수집방법은 노인이 직접 작성하거나, 글을 읽지 못해 작성하기 어려운 노인, 시력저하 등 부득이한 사정으로 인한 노인은 연구자가 구조화된 설문지를 읽어주어 노인이 응답하는 식으로 작성하였다.

4. 연구 도구

1) 여가활동

본 연구에서는 여가활동 참여유형을 사회참여 여가활동, 예술적 여가활동, 체육관련 여가활동, 여행관련 여가활동 및 정적인 여가활동 등 5가지 영역 20문항으로 구성되었다. 각 문항은 Likert의 5점 척도로, '전혀 안함'에 1점에서 '매우 자주 함'에 5점을 부여하였고, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's alpha= .866이었다. 노인의 여가활동욕구를 파악하기 위해 변선희(1999) 등의 연구를 바탕으로 연구자가 수정하여 사용하였다. 노인의 여가활동 욕구 문항은 앞으로 참여하고 싶은 여가활동, 현 지역사회 여가활동 프로그램에 대한 만족여부,

하고 싶은 여가활동 형태, 여가시설을 만들 때 고려해야 할 점, 유료여가시설 이용여부로 총 5가지 문항으로 측정하였다.

2) 생활만족도

본 연구에서는 최성재(1986)가 개발한 노인생활만족도 척도를 사용하였다. 본 도구는 총 20개 문항으로 된 Likert의 5점 척도로, '전혀 그렇지 않다'에 1점에서 '매우 그렇다'에 5점을 부여하였으며, 부정적인 문항은 역환산하여 계산하였다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's alpha = .922이었다.

3) 자아존중감

본 연구에서는 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도를 전병재(1974)가 변안한 도구를 사용하였다. 본 도구는 자아존중감 정도와 수용정도를 나타내는 총 10개 문항으로 Likert의 4점 척도를 되어있다. 긍정적인 문항 5문항, 부정적인 문항 5문항으로 되어있으며 긍정적인 문항은 "거의 그렇지 않다"에 1점, "항상 그렇다"에 4점을 주었고, 부정적인 문항은 역환산하여 계산하였다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's alpha = .937이었다.

5. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 12.0을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 여가관련 특성은 빈도와 백분율로, 대상자의 일반적 특성에 따른 여가활동, 생활만족도와 자아존중감은 ANOVA로 분석하였고, 개별 집단간의 차이를 알아보기로 하자 Duncan의 사후 검증을 실시하였으며, 대상자의 여가활동, 생활만족도와 자아존중감과의 관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다. 여가활동이 생활만족도와 자아존중감에 영향을 미치는지 확인하기 위하여서는 다중회귀분석(multiple regression)을 실시하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 (Table 1)과 같다. 대상자의 성별은 여성이 93명(84.5%)으로 대부분이 여성이었고, 연령은 만 75~79세가 38명(34.5%)으로 가장 많았고

Table 1. 대상자의 일반적 특성 (N=110)

특성	구분	빈도(n)	백분율(%)
성별	남	17	15.5
	여	93	84.5
연령(만)	만 60-64세	3	2.7
	만 65-69세	8	7.3
	만 70-74세	29	26.4
	만 75-79세	38	34.5
	만 80세 이상	32	29.1
배우자유무	유	30	27.3
	무	80	72.7
동거가족	배우자+가족동거	11	10.0
	본인+가족동거	26	23.6
	부부	18	16.4
	혼자	48	43.6
	기타	7	6.4
교육수준	무학	30	27.3
	초등학교	40	36.4
	중학교	12	10.9
	고등학교	28	25.5
종교	무교	20	18.2
	기독교	23	20.9
	천주교	31	28.2
	불교	30	27.3
	기타	6	5.5
	용돈	10만원 이하	32
11만원-20만원		20	18.2
21만원-30만원		17	15.5
31만원-40만원		19	17.3
41만원-50만원		8	7.3
50만원 이상		14	12.7
직업	무직	57	51.8
	상업서비스업	18	16.4
	공무원	5	4.5
	농업	3	2.7
	기타	27	24.5
생활수준	상	3	2.7
	중	87	79.1
	하	20	18.2
취미생활	유	68	61.8
	무	42	38.2
취업종류	가사도우미	11	10.0
	공원관리, 주유원, 경비원	5	4.5
	기타	94	85.5

만 80세 이상이 32명(29.1%), 만 70~74세가 29명(26.4%) 순으로 나타났다. 배우자 유무는 배우자가 없는 경우가 80명(72.7%)으로 배우자가 있는 경우 30명(27.3%)보다 더 많았다.

가족형태는 혼자 사는 경우가 48명(43.6%)으로 가장 많았고, 본인 및 가족동거가 26명(23.6%), 부부만 동거가 18명(16.4%) 순으로 나타났으며, 교육정도는 초등학교 졸업이 40명(36.4%)으로 가장 많았고, 무학이 30명(27.3%), 고등학교 졸업이 28명(25.5%)순으로 나타났다. 종교는 천주교가 31명(28.2%)으로 가장 많았고, 불교 30명(27.3%), 기독교 23명(20.9%) 순으로 나타났으며, 용돈수준은 10만원 이하가 32명(29.1%)으로 가장 많았고, 11~20만원 20명(18.2%), 31~40만원 19명(17.3%) 순으로 나타났다.

직업은 무직이 57명(51.8%)으로 가장 많았고, 기타 27명(24.5%), 상업·서비스업 18명(16.4%) 순으로 나타났으며, 생활수준은 중이 87명(79.1%)으로 가장 많았으며, 취미는 있다고 한 경우가 68명(61.8%)으로 없다고 한 42명(38.2%)보다 많았으며, 취업종류는 기타가

94명(85.5%)으로 가장 많았고, 가사도우미가 11명(10.0%)으로 그 다음으로 많았다.

2. 대상자의 일반적 특성에 따른 여가활동 정도

대상자의 일반적 특성에 따른 여가활동 정도를 분석한 결과는 (Table 2)와 같다. 연령, 배우자 유무, 교육수준, 용돈수준, 직업, 생활수준, 취미생활의 유무에서 유의한 차이를 보여서(p<.05), 연령, 교육수준, 용돈수준, 직업, 생활수준을 사후검증한 결과 연령에서는 모두 차이가 없었으며, 학력이 높을수록 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났다. 용돈이 많을수록 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났고, 공무원을 했던 군이 다른 직업군보다 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났으며, 생활수준은 높게 인식한 집단이 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났다. 또한 배우자는 있다고 한 대상자에서 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났으며, 취미생활은 있다고 한 대상자에서 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났다.

Table 2. 대상자의 일반적 특성에 따른 여가활동 정도

(N=110)

특성	구분	실수	평균±표준편차	D	F or t	P
성별	남	17	2.44±.59		1.907	.170
	여	93	2.65±.61			
연령(만)	만 60-64세	3	2.40±.80	D	2.801	.030
	만 65-69세	8	2.71±.48	D		
	만 70-74세	29	2.88±.60	D		
	만 75-79세	38	2.63±.57	D		
	만 80세이상	32	2.39±.60	D		
배우자유무	유	30	2.82±.55		4.676	.033
	무	80	2.55±.61			
동거가족	배우자+가족동거	11	2.74±.43		1.211	.311
	본인+가족동거	26	2.61±.59			
	부부	18	2.82±.60			
	혼자	48	2.50±.64			
	기타	7	2.80±.60			
교육수준	무학	30	2.31±.65	D	7.403	.000
	초등학교	40	2.55±.50	CD		
	중학교	12	2.84±.65	C		
	고등학교	28	2.96±.49	BC		
종교	무교	20	2.30±.55		2.370	.057
	기독교	23	2.63±.60			
	천주교	31	2.72±.62			
	불교	30	2.77±.57			
	기타	6	2.40±.68			

Table 2. 대상자의 일반적 특성에 따른 여가활동 정도(계속) (N=110)

특성	구분	실수	평균±표준편차	D	F or t	P
용돈	10만원 이하	32	2.35±.55	D	6,036	.000
	11만원-20만원	20	2.57±.68	CD		
	21만원-30만원	17	2.34±.48	D		
	31만원-40만원	19	2.94±.42	BC		
	41만원-50만원	8	2.93±.73	BC		
	50만원 이상	14	3.04±.41	B		
직업	무직	57	2.63±.62	D	2,835	.028
	상업 서비스업	18	2.62±.55	D		
	공무원	5	3.42±.17	C		
	농업	3	2.35±.17	D		
	기타	27	2.49±.60	D		
생활수준	상	3	3.17±.12	C	6,408	.002
	중	87	2.69±.56	CD		
	하	20	2.24±.68	D		
취미생활	유	68	2.80±.52		18,389	.000
	무	42	2.33±.62			
취업종류	가사도우미	11	2.81±.31		.814	.446
	공원관리, 주유원, 경비원	5	2.77±.19			
	기타	94	2.59±.64			

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 생활만족도 정도

대상자의 일반적 특성에 따른 생활만족도 정도를 분석한 결과는 (Table 3)과 같다. 교육수준, 용돈수준, 직업, 생활수준, 취미생활의 유무에서 유의한 차이를 보이지 않아서(p< .05), 교육수준, 용돈수준, 직업, 생활

수준을 사후검정한 결과 교육수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 생활만족도 높게 나타났으며, 용돈도 많을수록 생활만족도가 높게 나타났다. 공무원을 했던 군이 다른 직업군보다 생활만족도가 높게 나타났으며, 생활수준은 높게 인식한 집단이 생활만족도가 높게 나타났다. 또한 취미생활은 있다고 한 대상자에서 생활만족도

Table 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 생활만족도 (N=110)

특성	구분	실수	평균±표준 편차	D	F or t	P
성별	남	17	3.68±.72		.890	.348
	여	93	2.66±.61			
연령(만)	만 60-64세	3	3.32±.69		2,045	.093
	만 65-69세	8	3.93±.57			
	만 70-74세	29	3.67±.70			
	만 75-79세	38	3.57±.72			
	만 80세이상	32	3.30±.59			
배우자유무	유	30	3.59±.60		.227	.635
	무	80	3.55±.61			
동거가족	배우자+가족동거	11	3.87±.70		1,333	.263
	본인+가족동거	26	3.67±.66			
	부부	18	3.43±.51			
	혼자	48	3.43±.74			
교육수준	기타	7	3.52±.58		5,341	.002
	무학	30	3.34±.60	D		
	초등학교	40	3.36±.61	D		
	중학교	12	3.78±.91	C		
	고등학교	28	3.89±.61	C		

Table 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 생활만족도(계속)

(N=110)

특성	구분	실수	평균±표준 편차	D	F or t	P
종교	무교	20	3.34±.44		1,695	.157
	기독교	23	3.71±.70			
	천주교	31	3.64±.83			
	불교	30	3.52±.64			
	기타	6	3.08±.37			
용돈	10만원 이하	32	3.15±.45	D	8,007	.000
	11만원-20만원	20	3.23±.73	D		
	21만원-30만원	17	3.60±.67	CD		
	31만원-40만원	19	3.90±.63	C		
	41만원-50만원	8	3.96±.50	C		
	50만원 이상	14	4.04±.56	C		
직업	무직	57	3.58±.63	CD	2,670	.036
	상업·서비스업	18	3.59±.66	CD		
	공무원	5	4.27±.54	C		
	농업	3	3.07±.68	D		
	기타	27	3.33±.74	D		
생활수준	상	3	4.00±.69	C	5,737	.004
	중	87	3.62±.68	CD		
	하	20	3.11±.50	D		
취미생활	유	68	3.70±.67		10,203	.002
	무	42	3.28±.63			
취업종류	가사도우미	11	3.81±.45		1,801	.170
	공원관리, 주유원, 경비원	5	3.88±.41			
	기타	94	3.49±.71			

가 높게 나타났다.

4. 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감 정도

대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감 정도를 분석한 결과는 (Table 4)와 같다. 교육수준, 종교, 용돈수준, 직업, 생활수준, 취미생활의 유무에서 유의한 차이를 보여서($p < .05$). 교육수준, 종교, 용돈수준, 직업, 생활수준을 사후검정한 결과 교육수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 자아존중감이 높게 나타났으며, 종교는 기독교와 천주교에서 자아존중감이 가장 높았고 불교 순이었다. 용돈은 많을수록 자아존중감이 높았고 공무원을 했던 군이 다른 직업군보다 자아존중감이 높았으며, 생활수준은 높게 인식한 집단에서 자아존중감이 높게 나타났다. 또한 취미생활은 있다고 한 대상자에서 자아존중감이 높게 나타났다.

5. 대상자의 여가활동, 생활만족도와

자아존중감간의 상관관계

대상자의 여가활동, 생활만족도와 자아존중감과의 상관관계는 다음과 같다. 여가활동과 생활만족도($r = .410$, $p = .000$), 여가활동과 자아존중감($r = .432$, $p = .000$), 생활만족도와 자아존중감($r = .765$, $p = .000$)은 그 관계가 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 순 상관관계를 보였다.

자아존중감에 미치는 영향

자아존중감에 미치는 영향을 분석한 결과는 <Table 5>과 같으며, 여가활동은 17.9%를 설명하였고, 생활만족도를 추가했을 때는 59.5%를 설명하였다($p < .05$).

논 의

본 연구는 2007년 9월 16일부터 10월 16일까지 G광

Table 4. 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감

(N=110)

특성	구분	실수	평균±표준 편차	D	F or t	P
성별	남	17	3.70±.70		.153	.697
	여	93	3.63±.71			
연령(만)	만 60-64세	3	3.13±.33		1.409	.236
	만 65-69세	8	3.76±.55			
	만 70-74세	29	3.83±.67			
	만 75-79세	38	3.64±.78			
	만 80세이상	32	3.49±.66			
배우자유무	유	30	3.72±.57		.591	.444
	무	80	3.61±.75			
동거가족	배우자+가족동거	11	3.78±.52		.336	.853
	본인+가족동거	26	3.62±.68			
	부부	18	3.70±.61			
	혼자	48	3.63±.80			
	기타	7	3.42±.68			
교육수준	무학	30	3.49±.63	D	9.084	.000
	초등학교	40	3.38±.54	D		
	중학교	12	3.64±.79	D		
	고등학교	28	4.16±.69	C		
종교	무교	20	3.31±.58	D	3.185	.016
	기독교	23	3.83±.78	C		
	천주교	31	3.84±.72	C		
	불교	30	3.61±.62	CD		
	기타	6	3.13±.48	D		
용돈	10만원 이하	32	3.36±.52	D	11.997	.000
	11만원-20만원	20	3.25±.66	D		
	21만원-30만원	17	3.45±.62	CD		
	31만원-40만원	19	3.85±.60	BC		
	41만원-50만원	8	4.06±.53	B		
	50만원 이상	14	4.54±.47	A		
직업	무직	57	3.66±.68	C	6.281	.003
	상업·서비스업	18	3.61±.64	C		
	공무원	5	4.47±.45	B		
	농업	3	2.82±.53	D		
	기타	27	3.55±.73	C		
생활수준	상	3	4.85±.19	C	5.737	.004
	중	87	3.65±.66	D		
	하	20	3.39±.73	D		
취미생활	유	68	3.87±.65		22.626	.000
	무	42	3.27±.63			
취업종류	가사도우미	11	3.78±.58		.622	.539
	공원관리, 주유원, 경비원	5	3.88±.51			
	기타	94	3.61±.72			

Table 5. 자아존중감에 미치는 영향

종속변수	독립변수	Beta	Adj R ²	R ²	F	p
자아존중감	여가활동	.432	.179	.187	24.78	.000
	생활만족도	.707	.595	.602	80.95	.035

역시 C노인복지회관을 이용하는 60세 이상의 남녀 노인 110명을 대상으로 그들의 일반적인 특성을 조사하여 여가활동 참여경향을 알아보고 노인의 여가활동과 생활만족도가 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 분석하고, 노인들의 생활만족도와 자아존중감에 높은 영향력을 미칠 수 있는 여가활동에 적극적인 정책적 지원의 필요성을 제기하여 노인들이 보다 바람직하고 만족스러운 여가생활을 영위할 수 있도록 하기 위해서였다.

본 연구 결과에서 여가활동에 영향을 미치는 일반적 특성을 분석한 결과 일반적 특성에 따라 여가활동이 상이한 것으로 나타났는데, 연령, 배우자의 유무, 교육수준, 용돈, 직업, 생활수준, 취미생활 유무에 따라 유의한 차이를 보여서 사후분석을 실시하였다.

연령에 따른 여가활동은 사후분석을 실시한 결과 차이가 없는 것으로 나타났는데, 이는 연령이 낮을수록 여가활동 정도가 높게 나타났다는 이오순(2007)과 허준수(2002), 홍성희와 송정선(1997)의 연구와는 상반된 결과였는데 이는 집단수가 적어서 일반화하기에는 어려울 것으로 사료된다.

배우자 유무에 따른 여가활동은 배우자가 있는 노인에서 여가활동 정도가 높게 나타났는데 이는 배우자가 있는 노인보다 사별, 이혼 등 배우자가 없는 노인이 사회적 상호작용이 빈번하다는 이숙자(2001)의 연구결과와는 상반되는 결과이나 안수민(2004)과 허준수(2002)의 연구결과와는 일치한다. 이는 배우자가 있는 노인이 배우자가 없는 노인보다 시간적·정신적 여유와 자신의 삶에 대하여 의무·책임을 갖고 있기 때문으로 판단된다.

학력에 따른 여가활동은 학력이 높을수록 여가활동 정도가 높게 나타났는데 이는 이광기(2008)의 여가활동 참여노인과 비참여노인을 비교 분석한 연구에서 참여노인이 비참여노인보다 학력이 높았다는 연구결과와 같은 맥락이며, 이오순(2007), 조규용(2006), 안미영(2005)의 연구결과와도 일치한다.

용돈에 따른 여가활동은 용돈이 많을수록 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났는데, 이는 문희영(2000), 안미영(2005), 이오순(2007), 조규용(2006)의 연구결과와 일치하고 있다. 따라서 용돈이 넉넉하거나 경제적으로 여유가 있어야 노인들이 외부활동이나 여가활동에 많이 참여할 수 있으므로 다양한 노인여가프로그램을 저렴하

게 이용하거나, 정부 또는 지방자치단체의 재정지원에 의해 무상으로 이용할 수 있는 여가활동 대책을 마련해야 할 것으로 사료된다.

직업에 따른 여가활동은 직업이 공무원이었던 노인에서 여가활동 정도가 높게 나타났는데, 이는 공무원들은 연금으로 인하여 경제적으로 여유가 있어 사회활동이나 여가활동 참여에 제약을 받지 않기 때문으로 보인다. 다음 순위로 무직인 노인에서 여가활동 정도가 높게 나타났는데 이는 전에 무직상태에서 시간을 보낸 경험으로 노인이 되어서도 여가를 하는 것으로 보이며, 국가차원의 보장을 받고 있어서 여가를 즐기고 있는 것으로 사료된다.

생활수준에 따른 여가활동은 생활수준이 높을수록 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났으며, 생활수준이 낮은 집단에서는 여가활동을 적게 하고 있는 것으로 나타났다. 이는 안미영(2005), 이오순(2007), 조규용(2006)의 연구결과를 뒷받침하고 있다.

따라서 일반적 특성이 노인의 여가활동에 많은 영향을 미치고 있으므로 노인들의 특성을 파악하여 여가프로그램과 서비스를 개발하도록 해야 할 것이다.

노인의 생활만족도는 한 개인이 노화하여 간다는 것을 현실에서 인식하고 사회에 성공적으로 적응함으로써 얻을 수 있는 하나의 상태로서, 노인 자신의 과거와 현재의 일반적인 생활에 대한 심리, 사회적 만족상태라고 규정할 수 있는데, 노인의 생활만족도는 성공적인 노화의 가장 중요한 요소이며, 일련의 연구들을 통하여, 건강, 활동, 집단에의 참여, 교육정도, 수입정도가 생활만족과 상당한 연관이 있음을 증명하였는데 본 연구에서도 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 일반적 특성을 분석한 결과 일반적 특성에 따라 생활만족도가 상이한 것으로 나타났는데 교육수준, 용돈, 직업, 생활수준, 취미생활에 따라서 유의한 차이가 나타나서 사후분석을 실시하였다.

우선 교육수준이 높을수록 생활만족도가 높은 것으로 나타났는데, 이는 전진홍(2008), 백경숙과 권용신(2007), 이오순(2007), 조규용(2006)의 연구결과와 일치하는 결과로, 교육수준이 높을수록 사회경제적 지위가 높아져 여유 있는 생활을 하며 생활만족도가 높아짐을 알 수 있다. 다음으로 용돈이 많을수록 생활만족도가 높아진

다고 나타났는데, 이는 문희영(2000), 이오순(2007), 조규용(2006)등의 연구 결과와 일치하고 있는데 이것은 노인의 생활만족도에 경제상태가 중요한 변인으로 작용한다는 것을 의미하는 것이며, 경제적 상태는 직간접적으로 생활만족도에 크게 영향을 미친다고 볼 수 있다.

직업에 따른 생활만족도는 공무원이었던 노인에서 높게 나타났는데, 이는 공무원들은 연금으로 인하여 좀더 여유롭기 때문이라고 볼 수 있으며, 다음 순위로 무직인 노인에서 생활만족도가 높게 나타났는데 우리나라의 경우 대부분 재산이 없는 경우에는 기초생활 수급대상자로 선정되어 재산이 조금이라도 있는 농부보다 국가차원의 보장을 받고 있어서 그 금전으로 생활 만족에 보상이 되는 것으로 사료된다.

본 연구에서는 생활수준이 높을수록 생활만족도가 높게 나타났다. 이는 안미영(2005), 이오순(2007), 조규용(2006)의 연구와 일치하는 결과로서 생활수준이 생활만족도에 상당한 영향을 미친다는 것을 알 수 있으며, 취미생활을 하고 있는 노인에서 생활만족도가 높게 나타났는데, 이는 김규엽(2005)의 연구와 일치하는 결과로서 취미생활이 생활만족도에 영향을 미침을 알 수 있다.

일반적 특성에 따른 자아존중감은 교육수준, 종교, 용돈수준, 직업, 생활수준, 취미생활 유무에서 유의한 차이를 보여서 사후분석을 실시하였다.

교육수준에 따른 자아존중감은 교육수준이 높을수록 자아존중감이 높게 나타났는데, 이는 장인순(2006), 김양례(2005), 정순돌(2004), 민순, 장숙희와 박재경(2001)의 연구와 일치하는 결과이다. Pinguart (2002)의 교육을 많이 받을수록 자신의 삶의 의미를 발견하는데 효과적인 정보를 가질 수 있다고 보고한 연구결과에 기초하여 교육수준이 높을수록 긍정적인 자아상 및 자신감을 가지고 있다고 보기에 자아존중감이 증가하는 것으로 사료된다. 종교에 따른 자아존중감은 종교가 없는 노인에서보다 종교가 있는 노인에서 높게 나타났는데, 이는 장인순(2006), 김양례(2005), 최영애(2003)의 연구결과와 일치하며, 용돈에 따른 자아존중감은 용돈이 많을수록 자아존중감이 높게 나타났는데, 이는 이오순(2007)과 안미영(2005)의 연구와 일치하는 결과이다.

직업이 없는 노인보다 직업이 있는 노인에서 자아존중감이 높게 나타났는데 이는 대부분의 노인들이 직업

을 가지고 있지는 않았지만 직업이 없는 노인에 비해 현재 직업을 가지고 있는 노인에서 자아존중감이 높았다고 한 김규엽(2005)의 연구결과와 일치한다.

생활수준에 따른 자아존중감은 생활수준이 높을수록 자아존중감이 높게 나타났는데, 이는 김도환(2001)의 연구결과와 같은 맥락이며, 안미영(2005)과 최영옥, 구봉진과 임나리(2000)의 연구결과와도 일치한다. 이는 생활수준이 높거나 낮은 경우 사회·경제적 지위에서 얻을 수 있는 자신에 대한 수용정도와 타인의 평가에 대한 기대와 관련된 것이라고 할 수 있다. 또한 취미생활을 하고 있는 노인에서 자아존중감이 높게 나타났는데 이는 김규엽(2005)의 연구결과와 일치한다.

본 연구에서 여가활동을 잘 하는 노인들이 생활만족도와 자아존중감이 높았으며, 생활만족도가 높은 사람이 자아존중감도 높았는데 이는 선행연구들과 일치하는 결과들임을 알 수 있고, 여가활동과 생활만족이 자아존중감에 영향을 주는 요인임을 확인 할 수 있었다(Ahn, 2005; Hwang, 2000).

이상의 결과를 근거로 노인관련 분야에 종사하는 구성원들이나 가족들, 기관들에서는 노인들이 여가활동에 참여함으로써 그들이 노년기를 보내는데 있어 행복한 시간을 보내고 자아존중감과 생활만족도를 높이면서 살 수 있도록 지지해주고 도와주어야 할 것으로 사료된다.

결론 및 제언

본 연구는 노인들의 여가활동이 생활만족도와 자아존중감에 미치는 영향을 조사하기 위하여 G광역시 C노인 복지회관을 이용하는 60세 이상의 남녀 노인 110명을 대상으로 조사하였으며, 연구도구는 여가활동 20문항, 최성재(1986)가 개발한 노인생활만족도 20문항, Rosenberg(1965)가 개발하고 전병재(1974)가 번안한 자아존중감 10문항으로 구성되었다. 수집된 자료는 SPSS 12.0를 이용하여 빈도 분석, ANOVA, Duncan, Pearson correlation coefficient, 다중회귀분석을 실시하였다.

본 연구결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 일반적 특성에 따른 여가활동 정도를 분석

한 결과 만 70~74세에서 높게 나타났고, 배우자는 있다고 한 대상자에서 높게 나타났으며, 교육수준은 높을수록 높게 나타났다. 용돈은 많을수록 높게 나타났고, 직업은 공무원이었던 대상자에서 높게 나타났으며, 생활수준은 높을수록 높게 나타났으며 취미생활은 있다고 한 대상자에서 높게 나타났다.

2. 대상자의 일반적 특성에 따른 생활만족도 정도를 분석한 결과 교육수준이 높을수록, 용돈이 많을수록, 직업은 공무원이었던 대상자에서 높게 나타났으며, 생활수준이 높을수록, 취미생활은 있다고 한 대상자에서 높게 나타났다.
3. 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감 정도를 분석한 결과 교육수준이 높을수록, 종교가 있는 경우, 용돈이 많을수록, 직업은 공무원이었던 대상자에서 높게 나타났으며, 생활수준이 높을수록, 취미생활은 있다고 한 대상자에서 높게 나타났다.
4. 대상자의 여가활동과 생활만족도($r = .410, p < 0.001$), 여가활동과 자아존중감($r = .432, p < 0.001$), 생활만족도와 자아존중감($r = .765, p < 0.001$)은 유의한 순상관관계를 보였다.
5. 자아존중감에 미치는 영향을 분석한 결과 여가활동은 17.9%를 설명하였고, 생활만족도를 추가했을 때는 59.5%를 설명하였다.

이상의 연구결과를 종합하여 보면 연령, 교육수준, 용돈, 생활수준은 노인의 여가생활, 생활만족도와 자아존중감에 큰 영향력을 갖고 있는 것으로 나타났다. 노후에 만족스런 삶을 영위하기 위해서는 노년기 경제적 욕구충족을 위한 다각적인 노력이 필요하다고 사료되고, 개인적 차원과 국가적 차원에서는 노인들을 위한 다양한 정책과 지원이 여가활동을 위해 있어야 할 것이며, 노인들이 여가활동에 적극 참여하여 그들의 생활만족도와 자아존중감을 높여 노년기의 삶을 풍요롭게 살 수 있도록 지지해 주는 것이 필요하다고 사료된다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 노인들이 참여하는 여가활동 유형이 노인들의 일반적 특성들에 따라 달라지는 것을 볼 때, 노인들이 각자의 특성에 맞는 여가유형을 선택하여 참여할 수 있

도록 다양한 여가시설의 확충과 여가프로그램이 마련되어야 할뿐만 아니라 노인들이 많이 참여하는 여가활동 유형에 적극적인 지원체계를 강화해야 한다.

둘째, 일반적 특성에 따라 노인들이 느끼는 생활만족도와 자아존중감의 정도가 다르게 나타나기 때문에 노인의 특성을 변화시켜 주는 대책이 필요하다. 예를 들면, 교육수준이 높을수록 생활만족도와 자아존중감이 높은 것으로 보아 노인교실 및 노인학교의 활성화를 통해 노인들에게 평생교육의 기회를 제공해야 한다.

셋째, 본 연구는 만 60세 이상의 일반노인들을 대상으로 생활만족도와 자아존중감에 영향을 미치는 여가활동을 중심으로 살펴보았다는 한계가 있다. 따라서 지역과 계층에 따라 한 가지 이상의 여가활동에 참여하는 노인들을 대상으로 생활만족도와 자아존중감에 영향을 미치는 다양한 요인(가족, 친구, 여가프로그램 등)의 비교연구가 필요하다고 하겠다.

REFERENCES

- Ahn, M. Y. (2005). *The effect of older people's leisure activities on their self-esteem and life satisfaction*. Unpublished master's thesis, Cheongju University, Chungbuk.
- An, S. M. (2004). *A study on the effect of the leisure activity participation type influencing the life satisfaction on the elderly*. Unpublished master's thesis, Pusan National University, Pusan.
- Baek, K. S., & Kwon, Y. S. (2007). Effects of economic activities and the type of leisure activities on psychological well-being in the elderly. *Journal of Welfare for the Aged*, 35, 87-105.
- Byun, S. H. (1999). *Welfare improvement plan on need fulfillment of the elderly*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Cho, E. H. (2001). *A study on the relationship and determinant factors between the leisure activity and the life satisfaction of the elderly*. Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Kyungnam.
- Cho, K. Y. (2006). *A study on effect that leisure activities of the seniors have on life satisfaction*. Unpublished master's thesis, Daegu University, Gyeongbuk.
- Choi, S. J. (1986). *A study on scale of life satisfaction of*

- the elderly*. Korea culture research institute of Ehwa Womans University, Seoul. 49, 233-258.
- Choi, Y. A. (2003). A study on the depression, self-esteem and health behavior of the elderly. *Journal of Welfare for the Aged*, 21(3), 27-47.
- Choi, Y. O., Koo, B. J., & Im, N. R. (2000). The relationships between participation in physical leisure activities and social psychological health in the urban aged. *The Research Institute of Physical Education & Sports Science*, 19(1), 125-139.
- Chung, S. D. (2004). Predictors of self-esteem among older adults in nursing home. *Journal the Korea Gerontological Society*, 24(4), 102-122.
- Dumazedier J. (1974). *Sociology of leisure*. Trans, by Mekenzie, 13.
- Hong, S. H., & Song, J. S. (1997). The effect of leisure participation on the life satisfaction of the elderly. *Journal of Living Science Research*, 23, 25-44.
- Hur, J. S. (2002). Determinants of leisure activities among urban elderly persons. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 22(2). 227-247.
- Hwang, M. H. (2000). *A study on the Attitude of the Old toward the leisure life and the participation in Gwangju City*. Unpublished master's thesis, Honam University, Gwangju.
- Jang, I. S. (2006). The leisure type, health status, self-esteem, and social support of the elderly living alone. *Journal of Korea community health nursing academic society*, 20(2), 130-140.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Research Institute*, 11(1), 107-130.
- Jeon, J. H. (2008). *How recreational activities for the elderly effectively influences psychological well-being*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul.
- Jeong, C. O. (2007). *A study on the leisure activities of the aged and their life satisfaction degree*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Chungnam.
- Kwon, Y. S. (2004). *Life health of the elderly*, Seoul: YooPoong com.
- Kim, D. H. (2001). A study on the correlation among family support, self-esteem and depression in elderly. *Journal of Welfare for the Aged*, 13(1), 113-144.
- Kim, K. Y. (2005). *The effect for the leisure activity program of Kyungrodang on life satisfaction and self-esteem of the senior: Comparison of activity versus unactivity for the leisure activity program of Kyungrodang in Suwon City*. Unpublished master's thesis, Kyonggi University, Kyonggi.
- Kim, Y. R. (2005). The relationship among the types of leisure activity, activities of daily living and self-esteem of the elderly. *Journal of Sport Sociology*, 44(6), 183-192.
- Lee, G. G. (2008). *The analysis of factors affecting the participation of the elderly leisure activities¹⁾: as the comparative analysis of elderly leisure activity participants and non-participants*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Chungnam.
- Lee, O. S. (2007). *A study on the effect of the leisure activity participation type influencing the lief satisfaction on the elderly*. Unpublished master's thesis. Presbyterian College and Theological Seminary, Seoul.
- Lee, S. Z. (2001). *A study on senior people's leisure activity and satisfaction*. Unpublished master's thesis, Dongduk Women's University, Seoul.
- Min, S., Jang, S. H., & Park, J. K. (2001). A study on the relationship between self-esteem and depression of the old. *Journal of Gerontological Nursing*, 3(2), 135-145.
- Moon, H. Y. (2000). *A study to effects of the type of old people's leisure activities on the life satisfaction*. Unpublished master's thesis, Taegu University, Kyungbok.
- Pinquart, Martin. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta analysis. *Ageing International*, 27(2), 90-115.
- Rosenberg, M. (1965). Which significant other? *American Behavior Scientist*, 16, 829-860.
- Taft, L. B. (1985). Self-esteem in later life: A nursing perspective. *Advances in Nursing Science*, 8(1), 77-84.