

# 노인의 여가제약, 여가활동참여와 생활만족도의 관계 분석

## A Study of Leisure Constraints, Leisure Activities Participation and Life Satisfaction of the Elderly

이영숙\* · 박경란  
군산대학교 · 인제대학교

Yi, YeongSug · Park, KyungRhan  
Kunsan Nat'l University · Inje University

### Abstract

The purpose of this study is to find out leisure constraints of the elderly and to examine how these constraints influence their participation in leisure activities and life satisfaction. The data analysis of 291 senior citizens over 60 years old were conducted, the research results are as follows: first, leisure constraints of senior citizens stem from individual, societal, economic, family constraints. It indicates that any one of constraints did not exclusively determine leisure constraints. Rather, the result implies that leisure constraints for the elderly is from multifaceted levels of social system. Second, participation in leisure activities positively worked on life satisfaction. Third, leisure constraints of the elderly directly influenced their participation in leisure activities and life satisfaction. In conclusion, to revitalize senior citizens' participation in leisure activities is critical in advancing their life satisfaction. Nationwide positive and supportive social environment for their leisure participation should be established first, on which social and legal systems should be consequently organized. At the same time, social supports to provide opportunities for their leisure participation are required for the future senior citizens.

Key Words : leisure constraints, leisure activities participation, life satisfaction, the elderly

### I. 서론

최근, 주 40시간 근무제의 단계적 도입이 본격적으로 실시됨에 따라 사회 전반에 걸쳐 여가와 삶의 질에 대한 관심이 고조되고 있으며, 일 만큼이나 여가와 자신의 삶에 대해서도 중요성이 강조되고 있다(김정운, 박정열, 손영미, 장훈, 2005).

특히 노년기에는 퇴직 이후 사회경제적인 역할에서 벗어나 이로 인해 발생하는 시간이 길어지기 때문에 이 시간 동안 어떻게 지내며 그에 대한 만족도는 어떠한지가 노인의 삶의 질에 지대한 영향을 미친다. 노년기는 의무적인 일에서 벗어난 시기로 대부분의 시간이 여가시간이라 할 수 있으며, 극단적으로는 기본적인 생활시간을 제외한 하루 시간의 전부가 여가 시간이라고 할 수 있기 때

문에 여생을 즐겁고 보람 있게 보내기 위해서는 무엇보다도 여가활동을 어떻게 생활화하느냐 하는 것이 매우 중요하다(박미석, 2002).

이러한 노년기 여가생활의 중요성에도 불구하고 관련 문헌(장인협 · 최성재, 2002; 조성남, 2004)에 따르면, 우리나라 노인의 대부분이 여가와 문화에 대한 인식부족과 경제적인 빈곤, 여가사회화의 부족, 국가적 · 사회적 자원과 정책부족으로 만족스러운 여가문화를 누리지 못하고 있으며, 많은 노인들은 여가의 문제로 고민을 하고 있다. 그 결과 우리나라 60세 이상 노인들의 경우 여가생활에 만족하는 비율(29.4%)보다 불만족하는 비율(70.6%)이 2배 이상 더 높은 것으로 나타나고 있으며(통계청, 2007), 이러한 불만족은 2000년도에 비해 12.1%나 늘어났다.

이와 같이 노년기에 여가시간이 많음에도 불구하고 여가활동 참여가 활발하지 못한 이유는 노인들의 여가활동

\* Corresponding author: Yeongsug, Yi  
Tel: 063) 469-4623, Fax: 063) 469-4620  
E-mail: ysyi@kunsan.ac.kr

을 방해하는 요인들 때문이다. 따라서 노인의 여가활동 참여를 촉진하기 위해서는 여가생활을 방해하고 제약하는 변인을 규명하는 것이 필요하다. 선행연구들이 지적하고 있는 우리나라 노인들의 여가활동을 차이 나게 하는 변인들을 보면 성(박충선, 1998), 학력(안수민, 2004; 이선미, 1991), 배우자유무(박미석·이유리, 2003), 거주지역(박미석, 2004; 홍성희, 1988), 건강(안수민, 2004; 홍성희, 1998), 생활수준(장인협·최성재, 2002) 등이다. 이러한 변인들은 노인이 여가활동에 참여하는 것을 방해하는 제약 정도에 차이가 나게 하는 변인들이다.

명백히, 노년기 여가활동은 노인의 삶에 심리적, 사회적으로, 그리고 신체적으로 크게 기여한다(백경숙·권용신, 2007; Leither & Leither, 1996; Slegenthaler, 1996). 따라서 노인의 여가활동을 제약하는 요인이 구체적으로 무엇인지를 살펴보고 이들 간의 관계는 어떠한지를 규명하는 것이 필요하다. 더군다나 미래의 노인들은 건강수준 및 교육수준의 향상, 독립지향적인 가치관 등으로 능동적이고, 충족한 생활을 해 나가는데 더욱 큰 관심을 가질 것이므로 노인의 여가활동의 활성화를 위해 여가참여를 억제하는 요인을 보다 체계적으로 밝히는 것은 중요하다고 생각된다. 그러나 지금까지 행해진 대부분의 연구들은 여가활동을 차이 나게 하는 변인을 밝히거나 여가를 방해하는 여가제약 변인을 단순히 열거하는 수준의 것이 많았다. 특히 노인을 대상으로 한 국내 연구는 양적으로 매우 부족하고 변인간의 인과관계를 규명하려고 시도한 연구는 드문 실정이다.

본 연구에서는 노인의 여가를 방해하는 제약요인이 무엇인지를 밝히고 이러한 여가제약 요인이 노인의 여가활동참여와 생활만족에 구체적으로 어떻게 관련되며 얼마나 영향을 미치는지를 규명해보고자 한다. 이러한 연구는 노인인구가 전체인구에서 차지하는 비중이 커지는 사회에서 노인의 삶의 질을 향상시키는 일은 노인 자신뿐 아니라 사회 구성원 전체의 삶의 질을 향상시킨다는 측면에서도 의미 있을 것으로 생각한다.

## II. 관련문헌 고찰

### 1. 여가제약

여가제약이란 개인의 여가활동을 제한하는 방해요인으로서 여가참여를 통해 얻을 수 있는 혜택이나 만족감을 제한하는 것들이라고 할 수 있다. Losier, Brurque, & Ballerand.(1993)은 여가제약이란 개인이 여가활동을 이용

하고 선택하는 데에 대한 개인의 능력을 제한하는 요소들이라고 하였으며, Jackson(1988)은 개인들이 여가의 참여나 즐거움을 억제하거나 방해하는 것으로 지각되는 요인이라고 규정하였다. Iso-Ahola와 Mannell(1985; 문숙재 등, 2005 재인용)은 장애를 지각하는 근거는 무엇인가(소재지), 어떠한 요소의 장애가 있는가(형태), 그리고 장애가 얼마나 지속되는가(지속성)라는 세 가지 차원으로 여가장애를 개념화하였다.

관련문헌들을 통하여 여가제약의 유형을 살펴보면, 우선 Iso-Ahola와 Mannell(1985)은 3가지 요인, 즉 여가활동에 대한 개인의 능력, 적성, 태도 및 동기의 부족 등의 개인적 요인, 사회적 규범과 역할, 의무, 사회적 상호작용의 양과 질 면에서의 장애 등의 사회문화적 요인, 그리고 금전, 시간, 시설, 기회부족 등 여가활동참여에 실제적인 장애를 가져오는 물리적 요인으로 분류하였다. Crawford와 Godbey(1987)은 내적 장애: 여가선택에 영향을 미치는 개인의 심리적 상태와 특성, 대인적 장애: 개인들 간의 특성, 관계, 상호작용의 결과로 나타나는 장애, 구조적 장애: 가족생활주기, 가족의 경제적 자원, 계절, 취업, 시간, 기회 접근 등 여가선택과 참여를 매개하는 요인에 의한 장애 등 세 측면으로 나누었다. 우리나라의 경우 여가제약을 다룬 연구에서 김의숙(1991)은 시간장애, 비용장애, 개인적 장애, 가족적 장애, 사회적 장애 등 다섯 가지 유형으로 나누었다. 이윤정(2003)은 노화, 은퇴, 소득감소 등으로 인한 개인적 여가제약과 배우자 사망, 가족원들과의 생활 시간구조의 차이, 인적 네트워크의 소원 등으로 인한 인적 여가제약, 그리고 관련시설, 서비스인력공급 부족 등으로 인한 사회적 여가제약을 지적하였다. 도시근로자를 조사한 송원익(2004)은 여가제약을 내재적 제약(시간부족, 일에 얽매임, 불편한 느낌, 기술부족), 구조적 제약(경제적 여유, 정보와 자원, 교통편, 친구경제여건), 대인적 제약(남의 눈치, 가족고려, 친구고려, 가족부양, 친한친구)의 세 측면으로 구분하였다. 이유리와 박미석(2006)은 시설노인에 대한 최근의 연구에서 구조적 여가제약(시설적 요인/프로그램 요인), 대인적 여가제약(파트너 부재/선택도 및 수준차이), 개인내적 여가제약(신체적 요인/심리적 요인)의 3가지 하위영역의 총 6측면으로 분류하였다. 이와 같이 여가생활의 제약요인은 연구자에 따라서, 연구목적에 따라서 다양하게 분류되고 있는 실정이다.

실제로 노인이 지각하는 여가장애 정도에 대해, 박충선(1998)은 자신의 건강을 가장 많이 지적하였으며, 다음으로 경제적 여유, 친구, 사회시설미비, 그리고 시간적 여유의 순으로 나타났다고 하였다. 시설노인을 고찰한 이유리와 박미석(2006)의 연구에서는 개인내적 여가제약을 가장 많이 지각하는 것으로 나타났으며, 이선미(1991)의

연구에서는 여가에 참여하지 못하는 이유를 연령별로 볼 때 50대는 시간부족, 피로, 건강상태를, 60대는 돈의 부족, 건강상태, 고령의 순으로 보고되었다. 특히 농촌 노인들의 여가 및 교육에 대한 욕구는 종종 거리, 활동비와 같은 장애요인 때문에 충족되지 못하는데, 교통은 농촌 노인들의 여가참여에 가장 큰 방해가 되는 요인으로 나타나고 있다 (Leitner & Leitner, 1985).

## 2. 여가활동참여

여가활동참여는 개인이 현재 하고 있는 여가활동에 참여하는 정도를 나타낸다. 현재 우리나라 노인들의 대부분의 생활시간은 여가시간에 치중되어 있으나(박충선, 1998), 여가형태는 연령, 계층, 지역에 상관없이 매우 단순한 양태를 보이는 것으로 나타났다.

예를 들어, 1999년 통계청에서 55세 이상의 노인, 17,179명을 대상으로 실시된 자료를 토대로 노인의 여가생활시간에 대해 구조분석을 실시한 이윤정(2003)은 우리나라 노인들의 여가생활의 주요 특성으로 첫째, 성별에 따른 선호영역이 뚜렷하며 둘째, 지나친 대중매체의 의존으로 고령 노인일수록 TV시청 시간이 많으며 셋째, 여가활동 유형의 획일화·동시화를 지적하였다. 즉 우리나라 노인의 여가활동 내용은 다양하지 못하고 다소 획일적인 모습으로 나타나고 있어 단조롭고 무료한 여가를 보내고 있는 경향이라고 지적하였다. 2007의 통계청 자료 결과(중복응답)에서도 60세 이상의 노인들의 여가생활은 TV 및 비디오 시청이 58.3%, 휴식 및 수면 44.9%, 가사일이 32.2%인 반면 봉사활동 0.9%, 자기계발은 0.7%, 창작적 취미 1.5%인 것으로 나타나고 있다. 이와 같이 다수의 노인들이 집안일, 손자녀 돌보기 등도 여가활동으로 여기며, 노인들이 선호하는 프로그램도 '오락 프로그램'이 가장 많은 것으로 나타났으며, 봉사활동이나 시사상식의 학습을 통해, 존재의 범위를 확대할 수 있는 사회적 여가활동은 원하지 않는 것으로 나타나고 있어(나항진, 2003) 매우 소극적이고 단순한 여가활동을 보내고 있다는 것을 알 수 있다. 또한, 전국적인 규모의 조사를 통해 '일 이외에 가장 즐거움(보람)을 느끼는 활동'을 조사한 연구(정경희, 오영희, 석재은, 도세록, 김찬우, 이윤경, 김희경, 2005)에서도, 가족과 함께 하는 일이 29.8%로 가장 많았으며, 그 다음이 친구만남·친가방문·동호인모임 등 사교활동으로 21.7%이며, TV시청·라디오청취·신문보기가 9.5%, 관광·등산·낚시·답사 등의 여행이 5.8%, 바둑·장기·화투 등 3.0%, 자녀 및 손자녀 양육이 3.0% 등의 순으로 나타나 적극적 여가활동을 실천하지 못하고 있음을 알 수

있다.

그러나 여가생활 요구도를 조사한 안수민(2004)의 연구에서는 연령대에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 60-74세의 전기노인과 75세 이후 후기노인의 여가생활에 대한 요구도의 차이를 비교한 결과 전기노인은 여행과 같은 동적 활동을, 후기노인은 종교활동과 같은 정적인 여가활동을 더 원하는 것으로 나타나고 있어 앞으로 노인들은 이전에 비해 더욱 다양하고 능동적인 여가활동에 참여할 가능성이 높다고 하겠다. 또한 학력이 높은 노인들(박미석, 2004; 홍성희 1998)이 낮은 노인들에 비해 상대적으로 적극적인 여가태도를 갖고 있으며 여가활동에도 활발하게 참여하는 것으로 나타나고 있는 측면도 이를 뒷받침한다. 이러한 측면에서, Losier et al.(1993)은 여가만족은 여가참여와 긍정적으로 관련되는 주요 예측변인이라고 하면서 여가활동참여에 대한 만족감은 여가활동에 더 많은 참여를 이끌 수 있다고 주장하였다. 여가활동에 대한 만족은 심리적 욕구만족을 충족시킬 것이며(Tinsley & Tinsley, 1986), 이러한 심리적 만족이 여가활동참여에 더욱 적극적이 되도록 이끌 것이라고 보았다. 따라서 앞으로는 여가활동에 대한 경험여부에 따라 여가참여가 강화될 수도, 약화될 수도 있을 것이므로 노인들이 원하고 만족해하는 여가활동을 제한시키는 요소들을 감소시키는 것이 필요하다.

## 3. 여가제약, 여가활동참여와 생활만족도의 관계

### 1) 여가제약과 여가활동참여

노인들이 여가생활을 하는데 지각되는 제약요소들은 노인의 여가활동참여 정도와 형태에 직접적인 영향을 미친다. 노인들의 여가참여 정도와 관련되는 변인으로 지적되고 있는 요인들을 살펴보면, 성, 연령, 학력, 배우자유무, 거주지역, 건강, 생활수준, 종교, 여가태도, 성격, 가족환경, 여가동기 등 다양하다. 여기에서 몇 가지 주요 측면들을 살펴보면 다음과 같다.

우선 노인의 월소득·용돈·생활수준 등의 경제적 상황은 여러 연구(이선미, 1991)에서 노인의 가장 큰 여가제약 요인으로 지적되고 있다. 예를 들어, 김광득(1990)은 노인의 용돈은 여가활동참여도와 정적인 상관관계를 보인다고 하였으며, 최은영(1981) 역시 노인의 용돈은 정기적인 여가참여에 영향을 미치며, 용돈이 증가함에 따라 여가활동범위 및 가정 외 여가활동의 참여율이 높아지므로 우리나라 노인의 여가제약 요인은 여가의식이나 욕구의 결여에 있는 것이 아니라 용돈의 부족이라고 하였다. 그러나

원형중(1994)의 연구에서는 용돈은 여가참여도에 영향을 미치는 주요 요인이 아닌 것으로 나타났다. 홍성희(1998)의 연구에서도 총자산과 월평균용돈은 여가활동참여도에 유의하지 않았는데, 이는 은퇴 이후 경제력이 약화된 노인들이 비용제약을 받지 않고도 참여할 수 있다는 것을 시사함을 나타내는 것이라고 지적하였다.

노후의 건강문제도 노인들이 여가활동을 하지 못하게 만드는 주된 요인이다. 원형중(1994)의 연구에서 건강상태가 좋을수록 노인의 여가활동참여도가 높았으며, 안수민(2004)의 연구에서도 여가활동의 참여유형별 참여도에 영향을 미치는 변인은 건강으로 나타나고 있어 건강문제가 말로 노인의 여가활동참여를 방해하는 직접적인 요인으로 가정된다.

또한, 노인의 여가계약 요소로 거주지역을 들 수 있다. 홍성희·김성희(1997), 박미석(2004)의 연구에서 서울에 거주하는 노인들의 여가참여가 다른 지역의 노인들에 비해 상대적으로 높은 것으로 나타났는데, 이는 지역에 따른 여가경험과 여가기회의 차이에서 비롯된 것이다(홍성희, 1998). Drewnowksi와 Evans(2001)는 스포츠경기 관람, 영화감상, 박물관 관람 등에 간접적으로 참여하는 사회문화적인 여가활동은 비용 측면과 장소의 접근성을 고려해야 하기 때문에 여가활동 참여수준이 저조한 편이라고 하였다. 특히 농촌 노인들의 여가 및 교육에 대한 욕구는 종종 거리, 활동비와 같은 장애요인 때문에 충족되지 못한다. 교통은 농촌 노인들이 여가참여에 가장 큰 방해 요인으로 작용하고 있다(Leitner & Leitner, 1985).

성격적 측면에 따른 여가참여도를 보면, 외적통제의 성격적 성향보다는 내적통제의 성향을 보이는 집단이 여가활동에 많이 참여하는 것으로 나타났다. 이는 내적 통제성이 강한 노인들이 적응능력과 성취동기가 강하기 때문에 자신이 욕구나 기대수준을 적절히 조절할 수 있어 여가활동에 대한 욕구나 그에 따른 참여도가 높을 것으로 간주된다(홍성희, 1998). 대학생을 대상으로 한 허태균(2004)의 연구에서는 내향성·외향성 측면으로 나누어 고찰한 결과 외향적인 성격을 가진 사람일수록 유익성과 즐거움 요인을 여가경험에서 중요한 조건으로 지각하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 개인의 성격은 여가참여에 어떤 식으로든 영향을 미칠 것으로 예상된다.

가족관계 또는 현재 가족상황에 따라 여가참여도가 달라진다. 즉 홍성희(1998)의 연구에서는 가족관계 만족도가 높을수록 여가활동참여도가 높았으며, 안수민(2004)의 연구에서는 성인자녀와의 결속도가 여가활동의 참여유형별 참여도에 영향을 미치는 변인으로 나타났다. 특히 김재인과 허현란(1999)은 배우자가 있는 여성노인의 경우 가사일의 부담과 배우자의 인식부족이 제약이 된다고 지적하

고 있어 노인의 여가활동 참여도는 가족들의 이해 및 치해있는 상황에 의해 달라질 것으로 보인다.

한편, 실패한 여가의 심리학적 의미를 고찰하기 위해 가장 자주 하는 여가활동, 가장 성공적인 여가활동, 실패한 여가활동들의 경험과 원인을 비교 분석한 허태균과 박정열(2004)의 연구에서 가장 빈번히 하는 여가활동과 성공적인 여가활동이 그렇게 판단되는 원인으로 '함께 하는 사람'과 '내 성격'을 가장 중요한 요인으로 지적한 반면 가장 실패한 여가의 실패원인으로는 '시간'이 가장 중요하게 판단되었고 '함께 하는 사람'은 그리 중요한 원인이 되지 못한 것으로 나타났다. 그리고 Losier et al.(1993)은 여가기회에 대한 지각, 여가억제에 대한 지각은 여가동기의 결정요인으로 작용하며, 여가동기를 통해 여가참여에 간접적인 영향을 미친다고 밝혔다. 이는 대인적, 구조적 여가계약은 여가참여를 이끄는 직접적인 동인인 여가동기에 영향을 미침으로써 여가참여에 간접적으로 영향을 미친다고 밝힌 이유리와 박미석(2006)의 연구에 의해서도 뒷받침되고 있다.

## 2) 여가계약과 생활만족도

여가참여에 보다 자유로움을 지각하는 노인들은 생활스트레스의 대처자원을 더 많이 갖고 있으며, 이러한 여가통제에 대한 지각이 노인들의 생활만족을 높인다(Coleman, 1993). 생활만족에 대한 여가통제 지각의 역할을 조사한 Searle et al.(1995)도 여가통제에 대한 지각은 노인의 신체적, 심리적 건강에 필수적이라고 하였다. 이러한 주장은 내재적 여가계약과 구조적 여가계약은 생활만족에 직접적으로 부적인 영향을 미치고, 대인적 계약은 생활만족에 간접적으로 부정적 영향을 미친다고 밝힌 송원익(2004)의 연구와 노인의 건강수준과 생활수준은 사회참여 여가활동과 체육관련 여가활동에 영향을 미치며 이것이 생활만족도에 간접적으로 영향을 미친다고 지적한 안수민(2004)의 연구에서도 잘 드러나고 있다.

## 3) 여가활동참여와 생활만족

여가활동참여와 노인의 생활만족간의 관계를 고찰해 온 많은 연구들은 노후에 적극적인 여가활동참여는 노인의 생활만족도를 높이는 매우 중요한 요인이라고 일관되게 지적하고 있다.

원형중(1994)은 노인의 생활만족에 가장 큰 영향을 주는 변인은 여가생활의 만족이었으며, 고독감의 극복에도 여가생활만족도가 가장 큰 효과가 있었다고 하였다. 홍성희(1998)의 연구에서도 여가활동참여도가 높을수록 생활만족도가 높은 것으로 나타났는데 노인이 선호하는 여가

활동에 참여함으로써 생활만족을 증진시키고 나아가 성공적인 노화를 경험할 수 있을 것이라고 지적하였다. 김광득(1990)은 여가활동 추구가 생활만족을 인지할 수 있게 하며, 건강다음으로 생활의 만족을 증진시키는 요인이라고 하였으며, 최근 55세 이상 남녀노인 430명을 대상으로 한 연구(백경숙·권용신, 2007)에서도 노인의 여가활동 참여가 생활만족도, 심리적 복지감을 높이는 것으로 나타났다. 이성철(1996)은 노인의 여가참여 중 특히 신체적 여가는 생리적 측면에서의 건강유지는 물론 노년기 이전의 사회적 역할을 대체할 수 있는 기반을 제공하고 정신적 측면에서 인간행동의 궁극적 목적인 삶의 질을 향상시키므로 행복의 증진과 생활만족의 향상에 기여할 수 있는 효과적인 활동이라고 보고하였다(이희범·한혜원, 2000 재인용).

외국 문헌에서도 Lawton(1994)은 828명의 프로그램 참여자를 대상으로 심리적 복지와 활동참여간의 관계를 조사한 결과 보다 자주 활동에 참여하는 노인들과 보다 다양한 활동에 참여하는 노인들이 보다 큰 심리적 복지와 만족을 경험한다는 것을 지적하였다. Iso-Ahola(1980)은 소극적인 레크리에이션 활동보다 적극적인 레크리에이션 활동은 신체적 안녕에 긍정적으로 기여하는 것은 물론 긍정적인 정신건강에 더 강하게 관련된다고 지적하였다. 또한 여가참여의 증가는 사회적 참여의 완충제로서 작용하여 유지하도록 하는데 기여하며(Atchley, 1976), 노후생활의 사망의 위험을 감소시키고 건강을 증진시키는데 중요한 요소로 작용한다(Rowe & Kahn, 1998).

반면, 일부 연구에서는 여가생활과 생활만족의 긍정적인 관련성을 부정하고 있다. 예를 들어, 김애련·한내창(1997)은 노인들의 여가활동의 그 어떤 유형도 노인들의 생활만족도에 유의미한 효과를 미치지 않는다고 하면서, 이는 노인들의 여가활동은 그들의 여러 가지 여건 때문에 활발하지 못하고 그들의 여가활동마저도 진정한 의미에서 생활의 질을 향상시키는 해방적 의미를 갖는다고 보기는 어렵다고 하였다. 박충선(1998) 역시 여가시간이 생활만족도와 유의미한 상관관계를 나타내지 않은 결과는 우리나라 노인들에게는 여가시간을 효율적으로 보낼 수 있는 '여가'다운 여가시설이나 프로그램이 부재하여 노인들이 자신의 여가시간을 오히려 시간 때우는 부담스러운 것으로 간주하고 있는 것으로 가정된다고 하였다.

그러나 자신의 여가생활을 통제할 수 있다고 지각하는 노인들이 생활만족을 높게 지각하며, 여가참여에 보다 자유로움을 지각하는 노인들이 생활스트레스의 대처자원을 더 많이 갖는 것으로 나타나고 있음(Coleman, 1993)을 볼 때, 노인들이 원하고, 필요로 하고, 만족스럽게 생각되는 여가활동을 선택하는데 제약요인이 적고, 스스로 통제할

수 있다면 더욱 적극적이고 여가활동에 참여할 것이며, 그 결과 노인의 신체적 심리적 건강과 만족한 생활을 초래할 것이다(Searle, Mahon, & Iso-Ahola, 1995).

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 60세 이상 남녀노인 291명(남자 106명, 여자 185명)이다. 이들의 연령은 60세~86세로 분포되며(평균 62.4세), 학력은 대졸 이상이 18.3%, 중고졸 49.3%, 초등졸 이하 32.4%이다. 거주지역은 대도시 거주자 22.0%, 중소도시 거주자 61.9%, 읍면지역거주자 16.2%로 중소도시 거주자가 대다수이다. 노인이 인지하는 자신의 가정경제수준은 '보통'이 61.2%로 가장 많았으며, 건강상태 역시 '보통'이 40.9%로 가장 많았고, '나쁜 편' 30.9%과 '좋은 편' 28.1%로 비슷한 비율로 나타났다.

본 연구의 자료 수집은 설문지를 통한 노인면담으로 이루어졌다. 우선 본 조사에 앞서 척도구성을 위한 개방형식의 설문조사와 구성된 설문지를 통한 예비조사가 실시되었고, 예비조사의 결과를 토대로 질문지의 일부 문항을 수정·보완하여 재구성된 설문지로 본 조사가 실시되었다. 예비조사 및 본 조사는 가족학을 전공하고 있는 대학원생들이 평소 친분이 있는 사람을 면접하는 편의표집 방식으로 실시되었다.

#### 2. 측정도구

여가제약은 개인의 여가행동을 제한하고 방해하는 요인으로 정의되며, 여가제약의 척도는 송원익(2004)이 사용한 척도(Cronbach'  $\alpha$ =.7707), Losier et al.(1993) 등의 관련 문헌과 노인들을 대상으로 직접 조사된 개방형 설문조사의 결과를 토대로 총 16문항으로 구성되었다. 응답범주는 4점 Likert 척도로 평가되었으며, 왜도(-.14~1.74)와 첨도(-1.15~2.39)값으로 정상분포임을 확인하였고, Cronbach'  $\alpha$ 값(.83)으로 신뢰도를 확인하였다.

여가활동참여는 Lennartsson & Silverstein(2001)과 정경희 외(2005)가 사용한 척도를 참고로 하여 수정·보완하여 총 17문항으로 재구성하고, 이를 5점 Likert 척도로 측정되었으며, 왜도(-.22~1.36)와 첨도(-1.20~2.29)값으로 정상분포임을 확인하였고, Cronbach'  $\alpha$ 값(.81)으로 신뢰도를 확인하였다.

생활만족도는 선행연구(Krause, 2004)를 토대로 하여 Likert 5점 척도의 총 3개 문항(예; 최근 내 생활을 돌아보면 꽤 만족스럽다)으로 조사하였으며, 왜도(-.16~.02)와 첨도(-1.03~.10)값으로 정상분포임을 확인하였고, Cronbach'  $\alpha$ 값(.82)으로 신뢰도를 확인하였다.

### 3. 자료분석

수집된 자료의 기술통계 분석은 SPSS WIN(Ver. 10.1)을 사용하였고 모형 검증은 LISREL 8.52 프로그램을 이용한 구조방정식모형(SEM: Structural Equation Modeling)을 사용하였다. 수집 자료의 정상분포를 확인하기 위해 첨도와 왜도를 구하였고, 구조방정식모형의 적합도를 평가하기 위한 지수로는  $X^2$ , GFI, AGFI, CFI, NFI, RMSEA를 사용하였다.  $X^2$ 값의 부합도가 표본의 크기에 심하게 영향을 받기 때문에 자료의 부합도를 검증하기 위하여 다중통계치들을 사용하였다.  $X^2$ 은 표집의 크기가 커지면 모형에 자료가 잘 부합될 때에도 부합되지 않는다는 결과를 산출할 가능성이 높아서  $X^2/df$ 를 사용하였다.

## IV. 연구결과 및 해석

### 1. 여가제약과 여가활동참여의 요인구조

노인의 여가활동을 제약하는 요인이 어떻게 분류되는가를 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인분석 결과(<표 1>) 사회적 제약, 개인적 제약, 가족적 제약, 경제적 제약의 4개 하위영역으로 분류되었고, 총 변량은 58.27%였다.

요인 1은 노인이 이용할 수 있는 시설이나 프로그램 등 여가활동을 제약하는 원인이 사회 측에 존재한다고 생각하는 요인이므로 사회적 제약으로 명명되었고, 변량은 30.25%였다. 요인 2는 자신의 성격이나 건강 등 개인적 원인으로 여가활동을 방해한다는 내용의 문항들로 구성되어 개인적 제약이라고 명명되었고, 변량은 10.88%였다. 요인 3은 가족을 돌보거나 또는 가족의 이해가 부족하여 여가활동에 참여하지 못하는 내용으로 구성되어 가족적 제약 요인이라고 명명되었고, 변량은 9.41%였다. 요인4는 여가활동을 하는데 필요한 경비와 관한 내용의 문항으로 구성되어 경제적 제약이라고 명명되었고, 변량은 7.71%였다. 관련 문헌에서 여가제약의 분류는 연구의 목적과 연구자의 정의에 따라 다양하게 분류되고 있는데, 본 연구

<표 1> 여가제약의 요인구조

문항	요인 부하량	평균 (표준편차)	고유치	분산 (누적분산)	Cronbach's Alpha
요인 1: 사회적 제약					
· 여가활동장소나 참여방법을 잘 모르기 때문	.77				
· 하고 싶은 시설이 가까이 없어서	.70				
· 하고 싶은 여가활동 프로그램이 없기 때문	.67	2.09	4.84	30.25%	.80
· 오고가는데 교통이 불편해서	.64	(.66)			
· 여가활동을 함께 할 사람이 없어서	.60				
· 오고가는데 거리가 멀어서	.58				
요인 2: 개인적 제약					
· 건강이 안 좋아서	.83				
· 체력적으로 힘들어서	.82	2.02	1.74	10.88%	.77
· 나 혼자서 할 자신이 없어서	.62	(.67)		(41.14%)	
· 나의 소극적인 성격 때문에	.47				
요인 3: 가족적 제약					
· 남편, 아들, 며느리 등 가족의 이해가 없어서	.74				
· 남편(아내) 등 내가 돌보아야 할 사람이 있어서	.70	1.62	1.50	9.41%	.74
· 가사 일이 많아서	.70	(.62)		(50.56%)	
· 남편(아내), 아들, 며느리 등 가족반대 때문에	.68				
요인 4: 경제적 제약					
· 경제적으로 부담이 되어서	.79	2.35	1	7.71%	.59
· 자유롭게 여가활동 할 수 있는 돈이 없어서	.70	(.84)	1.23	(58.27%)	

에서 분류된 여가제약 유형은 시간장애, 비용장애, 개인적 장애, 가족적 장애, 사회적 장애로 구분한 김외숙(1991)의 분류와 유사하다고 할 수 있다.

이들 요인의 평균값을 보면 노인이 지각하는 여가활동 제약정도는 그다지 높지 않은 것으로 나타났다. 영역별로 볼 때 경제적 제약에 대한 지각이 4점 만점에 2.35점으로 가장 높았으며, 그 다음이 사회적 제약(2.09점), 개인적 제약(2.02점), 가족적 제약(1.62점)의 순으로 나타났다<표 1>. 노인들은 경제적 여건의 어려움을 여가활동을 방해하는 가장 큰 요인으로 지적하며, 자신의 건강문제나 성격문제와 비슷한 정도로 여가활동에 참여할만한 프로그램 및 시설의 부족, 교통문제를 지적하고 있음을 알 수 있다. 이러한 본 연구결과는 60세 이상 노인들이 여가생활을 하는데 경제적 부담(54.3%)과 건강·체력부족(28.4%)의 어려움이 있는 반면 교통 혼잡(1.6%), 여가시설부족(1.1%), 여가정보 부족(0.8%)의 어려움은 적은 것으로 나타난 통계청(2007)의 결과와 매우 유사하다.

노인의 여가활동을 측정하는 문항 17문항을 요인분석한 결과는 <표 2>와 같다.

여가활동은 5개 요인으로 분류되었으며, 총 변량은 56.29%였다. 요인 1은 노인이 여가시간에 취미로 하는 활

동에 참여하는 내용의 문항들로 구성되어 취미활동으로 명명되었고, 변량은 16.58%였다. 요인 2는 집 밖에서 이루어지는 내용으로 구성되어 사회활동이라고 명명되었고, 변량은 10.43%였다. 요인 3은 친척 또는 타인과의 교류를 하는 내용의 문항으로 구성되어 교제활동이라고 명명되었고, 변량은 10.19%였다.

요인4는 노인 혼자서 즐기는 활동의 문항으로 구성되어 단독활동이라고 명명되었고, 변량은 9.84%였다. 요인 5는 신체를 많이 사용하지 않고 조용히 즐기는 활동들로 구성되어 수동적 활동이라고 명명되었고, 변량은 9.22%였다.

이들 요인의 평균값을 보면 노인이 지각하는 자신의 여가활동 정도는 별로 높지 않은 것으로 나타났다. 노인들의 여가활동참여를 전체적으로 볼 때 '가끔'하는 정도(5점 만점에 3.14점)로 나타나 여가활동에 그다지 적극적이지 않은 편이었다. 이를 영역별로 볼 때 단독 활동에 대한 지각이 5점 만점에 3.47점으로 가장 높았으며, 그 다음이 수동적 활동(2.91점), 교제활동(2.87점), 사회활동(2.63점)의 순이며 취미활동(2.01점)이 가장 낮은 것으로 나타났다<표 2>. 이러한 본 결과는 우리나라 노인들이 여가시간을 대부분 수동적, 소극적으로 보내고 있으며(나향진, 2003; 박미숙·이유리, 2003) 적극적 여가활동을 실천하지 못한다는(정경희

<표 2> 여가활동의 요인구조

요인 및 문항	요인 부하량	평균 (표준편차)	고유치	분산 (누적분산)	Cronbach's Alpha
요인1: 취미 활동					
· 노래, 장구, 한글, 영어, 컴퓨터 등 배우러 다니기	.80				
· 혼자서 그림그리기, 붓글씨, 만들기 하기	.70				
· 컴퓨터 또는 인터넷하기	.58	2.01 (.75)	2.81	16.58	.86
· 헬스, 요가 등 운동 배우러 다니기	.55				
· 등산, 낚시가기	.48				
요인2: 사회 활동					
· 교회, 절, 성당 등 종교활동 참여 친척만남	.84				
· 단체모임, 동호인모임 참여 친구, 이웃만남	.58	2.63 (.82)	1.77	10.43% (27.02%)	.76
· 사회(자원)봉사 활동하기	.47				
· 영화, 연극, 운동경기, 음악회 등 문화행사 관람	.46				
요인3: 교제 활동					
· 친척만남	.73	2.87 (.59)	1.73	10.19 (37.22%)	.69
· 외식, 쇼핑 등 가족과 함께하기	.66				
· 관광 등 여행가기	.59				
요인4: 단독 활동					
· 산책, 걷기 등 운동하기	.67	3.47 (.68)	1.67	9.84% (47.07%)	.67
· TV시청	.65				
· 혼자서 화초, 정원 가꾸기	.59				
요인5: 수동적 활동					
· 라디오듣기	.73	2.91 (.88)	1.56	9.22% (56.29%)	.68
· 신문, 잡지 등 독서하기	.66				

외, 2005) 선행연구의 지적과 일치한다.

## 2. 각 변인간의 상관관계 분석

<표 3>은 각 변인들 간의 상관관계를 보여주고 있다. 우선 여가활동참여와 여가제약요인간의 관계를 보면, 사회적, 개인적, 가족적, 경제적 여가제약 모두 여가활동참여와 부적 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다.

즉 여가제약이 많다고 지각하는 노인일수록 여가참여 정도가 낮은 것으로 나타났다. 노인의 여가활동참여와 생활만족도는 정적 상관관계를 가지고 있어 선행연구(Leither & Leither, 1996)에서 나타난 결과와 마찬가지로 여가활동이 클수록 생활만족도가 높을 수 있음을 보여준다. 한편 여가제약 요인과 생활만족도와의 관계를 살펴보면, 개인적 제약 요인은 생활만족도와 유의한 부적 상관관계를 가지고 있지만 사회적 제약 요인과 가족적 제약 요인과는 유의한 관계를 나타내고 있지 않다. 즉 개인적 제약 요인이 클수록 생활만족도는 줄어든다는 것을 나타낸다. 이는 노인개인의 건강(안수민, 2004)이나 성격은 생활만족에 중요하다는 것을 다시 한번 입증해 준다.

## 3. 여가제약, 여가활동과 생활만족도의 구조모형

우선 본 연구에서 여가제약과 여가활동이 생활만족에 어떠한 영향을 미치는 가를 검증하고자 가설적으로 설정한 연구모형이 경험적 자료와 잘 맞는지 알아보기 위하여 적합도 검증을 실시하였다. 이 모형의 적합도 지수를 권장수준(배병렬, 2005)과 비교한 결과는 <표 4>와 같다. 분석 결과 모형의 적합도 지수의 수치는 모두 좋은 적합도의 기준치를 충족시키고 있어 전체적인 모형의 적합도는 우수한 것으로 판단된다.

다음으로 연구모형에서 설정한 각 구조경로의 유효성을 검증하기 위하여 구조경로 추정치를 산출하였으며 그 결과는 <표 5>에 제시되어 있다. <표 5>에서 보는 바와 같이 연구모형의 경로추정치에서 결과변수인 생활만족도에 유의하게 직접적인 영향을 준 변인은 여가활동참여( $\beta=.31$ ,  $p=.01$ )와 여가제약( $\beta=-.27$ ,  $p=.01$ )이었다. 이러한 본 연구의 결과는 여가활동참여가 삶의 만족도를 높인다는 차경호(2004)의 연구결과와 심리적 복지감을 높여준다고 밝힌 백경숙·권용신(2007), Lawton(1994)의 연구결과를 지지한다. 그리고 여가제약을 적게 느끼는 노인들이 높은 수준의 생활만족을 보고하였다는 Slegenthaler(1996)의 결과도 지지한다. 또한 여가제약은 여가활동참여( $\beta=-.36$ ,  $p=.01$ )에 유의한 직접적 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 교통,

<표 3> 각 변인간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 사회적제약	1.00									
2. 개인적제약	.45***	1.00								
3. 가족적제약	.37***	.29***	1.00							
4. 경제적제약	.29***	.16**	.29***	1.00						
5. 취미활동	-.04	-.13*	.08	-.08	1.00					
6. 사회활동	-.24***	-.21***	-.05	-.10	.47***	1.00				
7. 교제활동	-.17**	-.29***	-.12*	-.15**	.37***	.45***	1.00			
8. 단독활동	-.06	-.13*	-.25***	-.12*	.14*	.20***	.23***	1.00		
9. 수동적활동	-.14*	-.18**	-.07	-.09	.37***	.33***	.19**	.11	1.00	
10. 생활만족도	-.21***	-.22***	-.13*	-.15**	.23***	.26***	.36***	.14*	.10	1.00

\*P<0.05 \*\*P<0.01 \*\*\*P<0.001

<표 4> 연구모형의 적합도 평가결과

	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	RMR	GFI	AGFI	NFI	CFI	RMSEA
기준 값			2.0이하 우수	.05이하 우수	.90이상 우수	.90이상 우수	.90이상 우수	.90이상 우수	.05이하 우수
수정모형 결과	94.35	51	1.85	.05	.94	.91	.92	.96	.05



<표 5> 측정개념의 구조적 관계

	표준화 추정 값	t값	R <sup>2</sup>
여가제약 → 여가활동	-0.36	-4.01**	.13
여가활동 → 생활만족도	.31	-3.56**	.15
여가제약 → 생활만족도	-0.27	-3.24**	.24

\*\*P<0.01

활동비와 같은 장애요소가 노인들의 여가참여에 가장 큰 방해요인으로 작용하며(Leitner & Leitner, 1985), 여가제약이 적은 노인들이 여가활동에 많이 참여한다는(홍성희, 1998) 선행연구들의 지적을 뒷받침 해준다.

이상 연구에서 살펴본 경로 추정치의 값을 중심으로 연구모형에 대한 도형을 제시하면 그림 1과 같다.

한편, 생활만족도에 미치는 여가제약의 간접효과는 -0.12로 전체효과 중에서 30%정도로 나타났다. 이는 여가제약의 누적은 여가활동참여를 감소시켜 생활만족도를 낮추는 결과를 가져온다는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 노인의 생활만족도에는 여가활동의 영향보다 여가제약의 영향이 더 크다는 것을 알 수 있다<표 6>.

이상의 결과를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 여가제약은 노인의 여가활동에 직접적으로 유의한 부정 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 노인의 개인적, 가족적, 사회적, 경제적 제약은 노인의 여가활동에 부정적으로 영향을 미친다고 할 수 있다. 둘째, 노인의 여가활동참여는 노인의 생활만족도에 직접적으로 영향을 미친다. 즉 여가활동이

<표 6> 각 변인간의 직, 간접 효과 분석

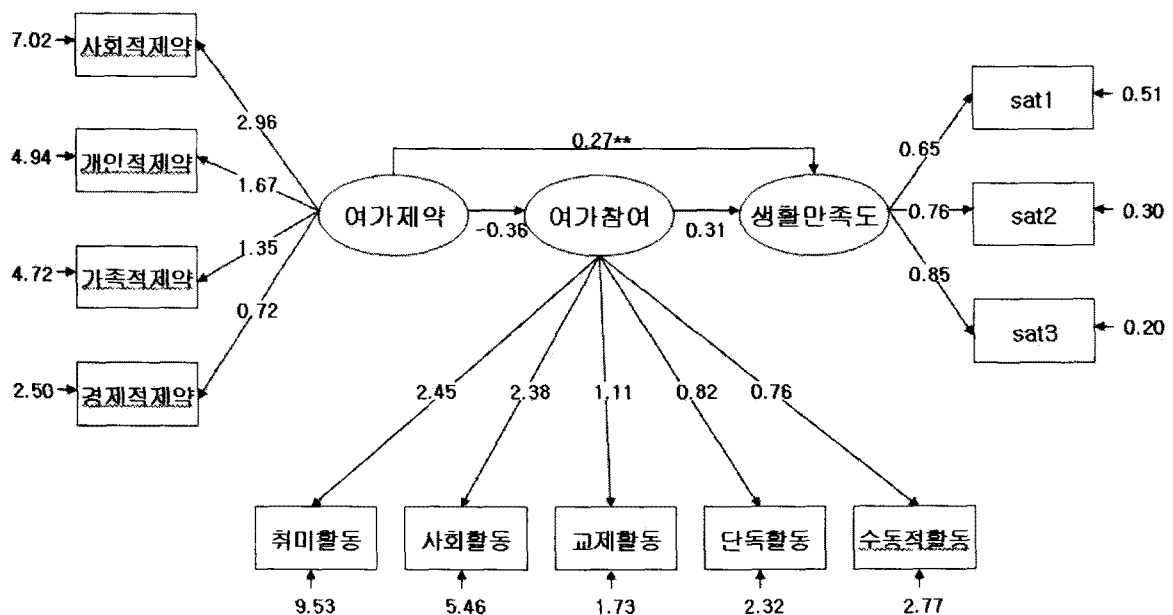
종속변수	독립변수	직접효과	간접효과	총인과효과
여가활동	여가제약	-0.36		-0.36
생활만족도	여가제약	-0.27	-0.12	-0.39
	여가활동	.31		.31

많을수록 노인은 생활만족도를 높게 지각함을 알 수 있다. 셋째, 여가제약은 노인의 생활만족도에 직, 간접적으로 영향을 미친다. 즉 노인의 여가제약이 클수록 노인은 여가활동에 적극적 참여를 하지 못하며, 생활만족도도 낮아진다고 할 수 있다.

### V. 결론 및 제언

본 연구는 노인의 여가활동 참여를 방해하는 여가제약 요인들을 살펴보고 이러한 여가제약요인을 구성하는 요인들과 여가활동, 그리고 생활만족과의 인과관계를 규명하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 확인적 요인분석과 공변량분석을 실시한 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 노인의 여가활동을 제약하는 요인은 사회적 제약, 개인적 제약, 가족적 제약, 경제적 제약 요인으로 구성되었다. 이와 같은 결과는 여가활동을 제약하는 요인이 노인을 중심으로 노인을 둘러싸고 있는 다차원적 수준에



[그림 1] 여가제약, 여가활동참여와 생활만족도의 관계모형

존재하고 있음을 확인해주고 있다. 즉, 노인의 여가활동을 방해하는 원인은 어느 한 요인의 결정적 작용으로 인한 것으로 보기보다는 사회체계 내의 다차원적 수준에서 야기되는 것으로 보아야함을 시사하고 있다. 이런 관점에서 보면 노인의 여가활동은 더 많은 제약요인에 노출될수록 여가활동은 더 위축될 수 있음을 시사한다.

둘째, 여가활동의 참여정도는 노인들의 생활만족도를 결정짓는 주요 요인으로 작용하였다. 이는 만족스런 노년기를 보내기 위해서는 무엇보다도 활발한 여가참여가 중요함을 나타낸다. 그러나 실제에 있어서 본 연구 대상자들의 여가활동 참여도는 별로 높지 않은 편이었으며, 특히 여가활동을 영역별로 볼 때 단독 활동이 가장 높았으며 취미활동이 가장 낮은 것으로 나타났다. 아마도 현 노인세대가 노년기 여가생활에 대한 중요성은 물론 여가자체에 그다지 큰 의미를 두지 않은 것에서 비롯된 것일 것이다. 그러나 요즘의 가치관은 단조롭게 오래 사는 것보다는 행복한 삶, 즐거운 생활영위를 목표로 한다. 따라서 노후에도 여가생활 자체가 하나의 독립적인 생활목표 및 영역이 될 것이므로, 노인들이 다양하고 만족스런 여가활동에 적극적으로 참여할 수 있는 방안을 다각적으로 모색하여야만 한다.

셋째, 본 연구에서 여가활동을 제약하는 요인들은 여가활동과 생활만족도에 직접적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 명백히 여가참여에 보다 자유로운 개인들은 개인들의 스트레스에 잘 대처해 나갈 수 있으며, 생활의 부정적인 측면을 잘 감소시켜나갈 수 있을 것이다. 따라서 현재 노인들에게 여가활동 참여를 장려하는 측면에서 이러한 요인을 감소시키는 것이 급선무이다. 동시에 앞으로 미래에 노인이 될 예비노인에게도 적극적으로 여가활동 참여할 수 있도록 개인, 가족, 사회의 모든 영역에서 여가참여를 억제하고 방해하는 제약요소를 감소시켜 나가야 할 것이다.

넷째, 여가계약 요인 가운데 노인들은 특히 경제적 여건의 어려움을 여가활동을 방해하는 가장 큰 요인으로 지적하였다. 현 노인들은 여가생활을 위한 경제적 대비를 하지 못하였다. 이의 직접적인 해결을 위해 정부·지방당국 및 관련단체에서 저렴한 비용으로 쉽게 접근할 수 있는 여가프로그램과 여가시설을 제공함이 요망된다. 이는 사회적 제약을 감소시켜주는 방안으로도 작용할 것이다. 아울러 노년기는 소득이 감소되는 시기일 뿐만 아니라 점차적으로 건강과 체력이 약화되어가는 시기인 만큼 만족한 삶을 위해 노년기를 어떻게 효율적으로 관리할 것인가에 노인들 스스로가 관심을 갖고 자신의 상황에 맞는 여가생활을 개발하고 준비해 나감으로써 개인적 제약을 극복할 수 있도록 노력해야 할 것이며 가족들도 이에 많은

관심과 협조를 아끼지 않아야 할 것이다.

끝으로, 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하고자한다.

우선, 본 연구에서는 노인의 여가활동을 노인이 현재 하고 있는 활동을 조사하여 생활만족도에 주는 영향을 살펴보았다. 그러나 예비노인을 대상으로 한 선행연구(신화경, 이준민, 2005)에서도 지적하였듯이 현재 하고 있는 여가활동과 하고 싶은 여가활동에는 차이가 있게 마련이다. 따라서 후속연구에서는 여가활동에 대한 노인의 선호도를 조사하여 노인의 여가활동 참여도와와의 차이를 고려한다면 여가활동에 대한 만족도나 생활만족도에 미치는 영향을 좀더 정확히 밝힐 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 노인의 여가활동을 제약하는 요인과 이에 의한 영향을 살펴보았다. 그러나 노인의 성과 나이에 따라 여가계약 요인이 달라지며 또한 여가활동 및 이에 의한 영향도 달라질 수 있다. 따라서 성과 나이에 따라 노인을 분류하여 이에 대한 추후연구가 이루어진다면 노인여가 활성화를 위해 구체적인 자료를 제공할 수 있을 것이다. 또한, 성격적 특성과 여가경험 간의 관계 등과 같은 여가활동에서의 주체로서 개개인의 특성을 고려한 여가에 대한 미시적 접근도 이루어져야 할 것이다(허태균, 2004).

주제어 : 여가계약, 여가활동참여, 생활만족도, 노인

## 참 고 문 헌

- 김광득 (1990) 현대여가론. 서울: 백산출판사.
- 김예련, 한내창 (1997) 노인의 여가활동 유형과 여가활동이 생애만족도에 미치는 효과에 관한 연구. 대한가정학회지, 35(6), 275-288.
- 김외숙 (1991) 도시기혼여성의 여가활동참여와 제약장애. 서울대학교 박사학위논문.
- 김재인, 허현란 (1999) 여성노인의 여가교육 프로그램 개발. 서울: 한국여성개발원.
- 김정운, 박정열, 손영미, 장훈(2005). 일과 삶의 조화 (Work-Life Balance)에 대한 개념적 이해와 효과성, 여가학연구, 2(3), 29-48.
- 나항진 (2003) 서울지역노인의 여가의식에 관한 연구. 노인복지연구, 22, 35-54.
- 나항진 (2004) 삶의 질 향상을 위한 노인 여가의 역할에 관한 연구. 한국노년학, 24(1), 53-70.
- 문숙재, 윤소영, 차경옥, 천혜정 (2005) 여가문화와 가족. 서울: 신정.
- 박미석 (2002) 노년기 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향.

- 대한가정학회지, 40(5),133-146.
- 박미석 (2004) 우리나라 노인의 은퇴 후 여가선용에 관한 연구, 대한가정학회지, 42(12), 231-251.
- 박미석, 이유리 (2003) 한국 노인의 여가활동시간에 관한 연구, 한국가정관리학회지, 21(3), 37-48.
- 박충선 (1998) 노년기의 생활시간과 생활만족도에 관한 연구. 한국노년학, 18(2),30-46.
- 배병렬 (2005) LISREL 구조방정식모델-이해와 활용, 청람.
- 백경숙, 권용신 (2007) 노년기의 경제활동과 여가활동 유형에 따른 심리적 복지감연구. 노인복지연구, 35, 87-106.
- 송원익 (2004) 도시근로자의 여가참여형태 및 제약이 여가 만족과 생활만족에 미치는 영향. 연세대학교 박사 학위논문.
- 신화경, 이준민 (2005), 예비노년층이 선호하는 노후 여가 활동에 관한 연구. 한국가정관리학회지 23(6), 15-24.
- 안수민 (2004) 노인의 여가활동 참여유형이 생활만족도에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
- 원형중 (1994) 여가활동 참여가 수도권 거주 노인의 고독감, 여가만족, 생활만족에 미치는 영향, 한국노년학, 14(2), 90-104.
- 이선미 (1991) 중·노년기 여가활동유형과 인생만족도에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이유리, 박미석 (2006) 생태학적 관점에서 본 여가제약, 여가동기, 여가참여의 관계: 구조방정식 모형 구축을 위해, 한국가정관리학회지, 24(1), 11-30.
- 이윤정 (2003) 노인의 여가생활시간 구조분석. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이희범, 한혜원 (2000) 노년기의 여가참여 형태와 여가만족과의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 19, 213-224.
- 장인협, 최성재 (2002) 노인복지학. 서울: 서울대학교 출판부.
- 정경희, 오영희, 석재은, 도세록, 김찬우, 이윤경, 김희경 (2005) 2004년도 전국노인생활실태 및 복지욕구조사. 서울: 한국보건사회연구원, 보건복지부.
- 조성남 (2004) 에이지붐 시대. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 차경호 (2004) 자아존중감 및 여가활동 참여와 주관적 안녕감과 관계. 여가학연구 2(2), 27-38.
- 최은영 (1981) 노년기 생활만족에 관한 연구. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2007) 사회통계조사.
- 허태균 (2004) 여가경험의 지각조건과 심리적 요인, 여가학연구, 1(3), 73-87.
- 허태균, 박정열 (2004) 실패한 여가의 심리학적 의미 : 무슨 여가를 왜 실패하는가?, 여가학연구, 2(1), 69-85.
- 홍성희 (1998) 노인의 여가활동참여와 여가만족이 생활만족에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 16(1), 107-123.
- 홍성희, 김성희 (1997) 노인의 여가태도 및 여가제약 유형에 따른 여가활동참여도, 한국가정관리학회지, 15(4), 253-267.
- Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. Cambridge, MA: Schenkman.
- Coleman, D. (1993) Leisure-based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361.
- Crawford, D. W. & Godbey, G.(1987). Reconceptualizing barriers to family. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Drewnowski, A, Evans, W(2001) Nutrition, physical activity, and quality of life in older adults: Summary. *The Journal of Gerontology*, 56(A), 89-94.
- Iso-Ahola, S. E. (1980) The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10(2), 203-215.
- Krause, N. (2004) Common facets of religion, unique facets of religion, and life satisfaction among older African Americans. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 59B(2), S109-117.
- Lawton, M. P. (1994) Personality and affective correlates of leisure activity participation by older people. *Journal of Leisure Research*, 26(2), 138-157.
- Leitner, M. J., Leither, S. F. (1985). *Leisure in later life*, New York: Hawthorne Press.
- Leitner, M. J., Leither, S. F. Associates (1996) *Leisure enhancement*(2nd. ed.). New York: The Haworth Press
- Lennartsson, C., Silverstein, M. (2001) Does engagement with life enhance survival of elderly people in Sweden? The role of social and leisure activities, *The Journal of Gerontology*: 56B(6), S 335-342.
- Losier, G. F., Bourque, P. E., Ballerand, R. J. (1993) A motivational model of leisure participation in the elderly. *The Journal of Psychology*, 127(2), 153-170.
- Rowe, J. W., Kann, R. L. (1998) Successful aging, *New Journal of Leisure Research*, 27(2), 107-124.
- Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E. (1995) Enhancing a sense of independence and psychological well-being among the elderly: A field experiment.

Slegenthaler, K. L. (1996) Leisure and the elderly. *Parks & Recreation*, 31(1), 18-24.

Tinsley, H. E., Tinsley, D. J. (1986) A theory of the attributes, benefits and causes of leisure

experience. *Leisure Sciences*, 8, 1-45.

(2008. 8. 20 접수; 2009. 1. 30 채택)