

에비노년층의 여가활동에 따른 여가만족이 주관적 안녕감에 미치는 영향*

The Effect of Leisure Activities and Leisure Satisfaction on Subjective Well-being of the Pre-elderly

인제대학교 생활상담복지학부, 인간환경복지연구소
교수 박경란**

School of Human Counseling and Welfare, Inje University
Professor : Kyung Rhan Park

Abstract

The study aims to investigate factors affecting subjective well-being of the pre-elderly. The factors considered were 'leisure activities', 'leisure satisfaction' and some 'background variables'. The subjects were 251 pre-elderly persons(50~60 years old) who completed the questionnaire assessing the variables for the study. The results include: 'Life satisfaction' of the pre-elderly is affected with the variables of 'health', 'financial situation', 'leisure activities without their partner', 'leisure activities with family', 'local community leisure activities', 'social satisfaction' and 'psychological satisfaction in leisure activities'. Their emotion is positively influenced by the variables of 'health', 'financial situation', 'leisure activities without a partner', 'leisure activities with family', 'social satisfaction in leisure activities'. and negatively influenced by the variables of 'age', 'health', 'financial situation', 'leisure activities without a partner', 'social satisfaction in leisure activities'. In conclusion, leisure satisfaction and a partner for leisure activities are more important determinants than frequency of leisure activities in pre-elders' subjective well-being.

Key Words : the pre-elderly, leisure activities, leisure satisfaction, subjective well-being

I. 연구의 목적

우리나라는 2006년 현재 사회 발전에 따른 소득 수준의 향상과 국민의 건강에 대한 관심증대로 평균수명이 1980년 65.7세에서 1990년 71.3세, 2006년에는 79.1세로 연장되어 OECD 평균 78.9세보다 높아졌다(보건복지가족부, 2008). 이에 따라 65세 노인인구 수도 1990년 현재 2,195천명(전체인구의 5.1%)에서 2007년 4,810천명(9.9%), 2026년에는 10,218천명(20.8%)으로 급속히 늘어날 전망이다(통계청, 2007a).

이와 같이, 자녀부양의 의무와 직업은퇴 후에 20~30년간 살아가는 사람들이 늘어나면서, 노년기 생활의 질에 대한 관심이 높아지고 있다. 그 가운데서도 고령자의 경

우는 생활 그 자체가 여가이기 때문에 여가시간을 어떻게 보내는가에 따라 그 사람 자신의 건강은 물론 생활의 안녕감도 완전히 달라지게 된다. 따라서 고령시기에 있어서의 여가를 '남은 시간'으로서 받아들이는 것이 아니고, 더 적극적으로 인생전체를 통해 하고 싶은 일을 할 수 있는 자유로운 시간, 삶의 보람을 충족할 수 있는 시간(조계숙, 2005)으로의 인식변화가 중요하다. 실제로 있어서도 50~59세 사람들의 78.2%, 60-64세 사람들의 70.6%가 현재 여가생활을 불만족하다고 지각하고 있는 것으로 나타나(통계청, 2007b) 여가만족에 대한 심층적인 고찰이 요망되고 있다.

이러한 측면에서 노년기 여가에 대한 학문적 관심이 증대되었고, 많은 연구자들은 여가활동의 다양한 신체적, 심리적, 사회적, 경제적 결과를 연구함으로써 여가활동이

* 이 논문은 2007년도 인제연구장학재단 국내연수지원에 의한 연구결과임.

** Corresponding author: Kyung Rhan Park
Tel: (055) 320-3242, Fax: (055) 321-9950
E-mail: homerhan@inje.ac.kr

삶의 질에 미칠 수 있는 영향력을 고찰해 왔다. 이러한 연구들은 노년기 여가에 대한 학문적 발전은 물론 우리에게 실질적인 유용한 정보를 제공해 주었다. 그러나 많은 연구들이 여가활동의 양적 측면에서 생활의 질을 다루고 있어 여가활동의 질적 측면에 대한 정보는 아직 미흡한 실정이다. 기존 연구들의 한계점을 보면, 우선 일부 연구(여호근, 김대환, 2005; 허은정, 윤정혜, 2007)에서 노인들의 생활의 질에 미치는 여가만족의 영향을 고찰하고 있지만 이러한 연구에서는 여가만족을 전반적인 평가라는 한 차원에서만 고찰하고 있기 때문에 여가참여에서 경험되는 다양한 인지적·정서적 측면을 파악하기에는 다소 한계가 있다. 또한 여가만족을 다영역적으로 다루고 있는 연구들(석미란, 2005; 송원익, 2004)은 여가활동을 전체적 수준으로 고찰하고 있어 어떤 여가활동유형이 어떠한 여가만족을 가져오는지에 대한 논의는 제한적이라고 볼 수 있다.

그리고 한 연구(허태균 외, 2004)에서 성공적인 여가활동의 한 요인으로 '함께 하는 사람'이 지적되고 있는데, 기존의 여가동반자를 다룬 연구들(예: 이준민, 신화경, 2005)은 대부분 평면적인 실태조사에 국한되고 있어 여가동반자의 영향력에 정보도 부족한 실정이다. 성공적 노화를 위해서는 명백히 단순한 여가참여의 양보다는 어떠한 식으로 여가시간을 보내며, 여가경험을 하는지 여가생활의 질이 보다 더 중요하며, 이러한 여가생활의 질이 궁극적으로 중장년들의 주관적 안녕감에 더욱 기여할 것이라고 생각한다.

이에 본 연구에서는 예비노인들이 일상적 여가활동에서 경험되는 여가만족의 측면에서 주관적 안녕감을 파악해 보고자 하였다. 구체적으로 첫째, 예비노인들의 여가활동 및 주관적 안녕감의 전반적인 경향은 어떠한가를 알아보고 둘째, 배경변인에 따른 여가활동의 차이를 고찰하고 셋째, 여가만족의 결정요인 및 변인들의 상대적 영향력을 규명하고 마지막으로, 예비노인들의 주관적 안녕감의 결정요인 및 변인들의 상대적 영향력을 파악해 보고자 하였다. 만약 사회화 과정 없이 노년기를 맞이하게 된다면, 어떤 행위가 적합한 것인지 그리고 어디에서 만족감이나 행복감을 느껴야 하는지가 불분명하기 때문에 노년기의 적응을 어렵게 만들 수 있을 것이다(정병은, 2007). 따라서 주관적 안녕감을 높이는 여가만족 요소들을 파악하여 이를 미리 계획하고 준비해 나간다면 더욱 바람직한 노후생활을 영위해 나갈 수 있을 것이다.

II. 관련문헌의 고찰

1. 여가개념 및 실태

여가의 개념은 참여자의 관점, 시대적 상황, 사회적 분위기 등에 따라 다양한 접근이 가능하다. 일반적으로 여가개념은 다양한 범주로 개념화되는데, Kelly(1996)는 '시간', '활동', '마음의 상태' 등의 3범주로 분류하였으며, 김광득(1991)은 시간적 요소(잔여시간, 잉여시간, 자유재량적 시간), 활동적 요소(휴식, 기분전환, 자기개발), 상대적 요소(자유정신, 마음의 태도, 영혼의 상태), 제도적 요소(사회적 특징, 타인에의 기여, 노동상관성)로 여가개념을 범주화하였다. 우리나라 국민들이 인식하는 여가개념을 보면(한국문화관광연구원, 2007) 휴식(67.5%), 자유시간(26.5%), 활동(6.0%)의 순이었으며, 응답자의 41.5%가 여가 이미지로서의 '여가'개념을 구체적인 활동과 관련해서 인식하고 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 여가란 "의무감을 갖지 않는 자유로운 시간에 개인이 선택하여 행하는 일체의 모든 활동"으로 정의하고자 한다.

장·노년층의 여가실태를 살펴보면, 우선 40~50대의 중년층들은 여가동반자로서 배우자를(29.6%) 가장 많이 꼽았고, 다음으로는 혼자 22.6%, 친구 16.1%를 지적하였다. 근 미래에도 여가동반자로 배우자와 함께 참여하고 싶다는 응답이 62.8%로 가장 많았고, 다음으로 자녀 21.1%, 친구 12.6%로 나타나 '가족'과의 여가를 가장 선호하는 경향이었다(이준민, 신화경, 2005). 그러나 전국적 규모의 조사(한국문화관광연구원, 2007)에서는 50대의 여가활동 동반자는 혼자서 34.2%, 가족 및 친척 32.3%, 친구 27.1%, 직장동료 3.9%, 동호회 회원 2.5%였으며, 60대의 여가활동 동반자는 혼자서 38.4%, 가족 및 친척 29.4%, 친구 29.5%, 직장동료 0.4%, 동호회 회원 2.3%인 것으로 나타나 장·노년기에는 여가활동을 '혼자서'하는 사람들이 가장 많았으며, 연령이 많아질수록 이러한 양상이 두드러지는 경향이었다.

여가활동참여 및 유형은 여러 학자나 기관에서 제시한 분류 모형이 통일된 기준이 없기 때문에(고동우, 2008) 체계적으로 파악하기가 어렵다. 특히 사회가 복잡해지고 사람들의 행위양식도 다양해지면서 더욱 그러한데 예를 들어, Lennartsson과 Silverstein(2001)은 요인 분석을 실시하여 여가유형을 사회-교제적 활동, 사회-문화적 활동, 개인-소극적 활동, 개인-적극적 활동의 네 가지로 분류하였으며, 윤인진 외(2008)는 여가활동형태를 소극적-적극적으로 이분화하고, 여가내용을 소일·오락형-자기개발형으로 이분화하여 소일형 여가활동, 소극적 자기개발형 여가활동,

오락형 여가활동, 적극적 자기개발형의 4 가지 여가활동으로 나누어 고찰하였다. 그러나 여가활동참여 및 유형에 대한 연구자들 간의 일치된 지적은 현재의 중년층이 향후 노년층이 되었을 때에는 기존의 노년층과는 다른 여가욕구를 나타낼 것이라는 점이다. 즉 기존의 노년층은 개인이 직접적으로 참여하는 적극적인 여가활동보다는 수동적이고 정태적인 여가활동에 참여하였지만, 50대의 예비노년층의 여가활동은 점차 동태적 여가활동으로 전환되고 있으며, 건강증진, 자아개발, 체험형 여가활동 등에 직접 참여하여 가치를 창조하는 생산적 여가로 증가하는 경향을 나타낸다고 밝히고 있다(성기원 외, 2005). 이러한 경향은 최근의 통계청(2007b) 조사에서 현재의 예비노년층은 앞으로 여행이나 문화예술관람, 스포츠 관람, 창작적 취미, 봉사활동, 자기개발 활동 등을 더욱 많이 희망하고 있는 것으로 나타나 이들이 노인이 되었을 때는 보다 적극적인 형태의 자아성장을 위한 여가활동이 많아질 것으로 예상된다.

2. 여가만족

1) 여가만족의 개념 및 구성요소

여가만족은 여가활동에서 인지되는 만족의 정도로 간단히 정의될 수 있다. 그러나 여가만족은 주관적인 감정을 나타내는 극히 개인적인 것이다. 여가만족을 여가동기와 구분하여 정의한 Iso-Ahola(1980)에 의하면 여가동기는 '목표를 향한 노력의 시도'를 뜻하며, 여가만족은 '그 달성으로부터 오는 결과 또는 만족감'을 의미한다. 관련문헌들(송원익, 2004; 정영린, 1997)에서도 여가만족은 일반적인 여가경험이나 상황에 대하여 즐거워하거나 만족해하는 주관적인 지각을 의미하는 개념으로 여가활동의 선택과 참가의 결과로서 개인이 형성하거나 획득하는 긍정적 인식 또는 감정이라고 정의되고 있다. 따라서 여가만족은 여가활동의 선택 및 참가를 규정하고 그 활동의 지속과 흥미를 결정하는 중요한 요소로 작용한다고 할 수 있다.

여가만족의 구성요소는 '전반적 평가'의 단일 차원으로 구성되기도 하고(예: 허은정, 윤정혜, 2007), 다차원적으로 즉 심리적 만족, 교육적 만족, 사회적 만족, 휴식적 만족, 신체적 만족, 심미적 만족 등(예: Beard & Ragheb, 1980)으로 구성되기도 한다. 본 연구에서는 여가만족을 다 영역적인 측면에서 평가하고자 한다.

2) 여가만족의 결정요인

사회연구학적 변인: 여가만족에 영향을 미치는 사회적

변인으로 학력, 건강, 경제상태 등을 들 수 있다. 먼저 학력과 여가만족도의 관련성을 살펴 본 연구들의 결과를 보면 학력은 여가생활만족도에 영향을 미치지 않는다는 연구결과(김성연, 박미석, 2000)와, 학력이 낮을수록 여가만족도가 높게 나타난다는 연구결과(홍성희, 1998), 반대로 학력이 높을수록 여가생활만족도가 높다고 밝힌 연구결과(한상덕, 2002) 등 연구 간에 결과가 상호 일치되지 않는다. 그러나 경제적 자원은 여가만족을 초래하는 주요 요소로 밝혀지고 있다. 홍성희(1998)는 용돈수준이 많을수록, 총자산이 많을수록 여가생활만족도가 높았다고 하였으며, 최근의 허은정, 윤정혜(2007)도 재정만족도는 레저만족에 직접적인 인과효과뿐 아니라 여가활동 참여도를 통한 간접적인 인과효과도 갖는다고 하였다. 건강상태 역시 여가만족에 영향을 미치는 주요 변수로서(원형중, 1994) 노인의 '현재 신체적 능력'이 여가의 신체적 만족, 정서적 만족, 사회적 만족에 정적 영향을 미치는 주요 변수로 작용한다(석미란, 2005).

여가활동참여도 및 유형: 많은 연구에서 여가활동 참여 빈도와 강도가 높으면 여가만족 정도를 향상시키는 것으로 나타났다(안경일, 1998). 예를 들어, 홍성희(1998)의 연구에서 여가활동참여도가 높을수록 여가만족도가 높게 나타났으며, 송원익(2004)의 연구에서는 여가참여빈도가 사회적 만족도를 제외한 심신적, 환경적, 휴식적, 교육적 여가만족도와 유의한 정적 인과관계를 가지는 것으로 나타났다. 이와 유사하게 석미란(2005)도 노인의 여가참여수준은 노인의 신체적, 정서적, 사회적 여가만족에 정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 그러나 여가만족은 여가참여와 상호적 관계라 할 수 있다(Kelly & Ross, 1989). 즉 Losier et al.(1993)은 여가활동참여에 대한 만족감이 적극적인 여가활동참여로 이끌며, 여가활동에 대한 내적 가치 또는 심리적 욕구에 대한 만족이 개인들로 하여금 여가활동을 원하게 하고, 최선을으로 활동에 참여하도록 하는 동기를 유발시킨다고 하였다.

그러나, 많은 학자들은 여가참여를 얼마나 자주 참여하는가 하는 그 자체보다 어떤 여가활동에 몰입하는가하는 여가활동유형이 여가만족에 더 중요하다고 강조한다. 예를 들어, Ragheb와 Griffith(1982)는 여가활동 유형에 따라 여가생활만족의 차이가 있음을 주장하면서 스포츠 활동과 야외활동이 다른 여가활동에 비하여 여가생활만족에 상대적으로 크게 기여한다고 보고하였다. 이희범, 한혜원(2000) 역시 신체적 여가참여가 비신체적 여가참여보다 여가만족을 높인다고 하였다. 박미석(2004)의 연구에서도 여가활동 유형에 따라 여가생활만족도는 유의미한 차이를 나타냈는데, 승부놀이와 창작적 취미활동을 하는 노인집단이 상대적으로 여가생활에 만족한다는 응답비율이 높게 나타났다.

이러한 결과는 여가참여정도보다 체험의 구성내용이 더욱 중요하다는 것을 반영한다(고동우, 2008).

3. 주관적 안녕감

1) 주관적 안녕감의 개념

주관적 안녕감은 '인지적 차원'과 '정서적 차원'으로 구분되는데(Diener et al., 1999), 인지적 차원은 자신의 삶이 어떤가를 자신의 기대, 욕구, 희망 또는 다른 준거집단과 비교해서 평가하는 '생활만족'을 의미한다. 삶의 질에서 '생활만족'의 개념을 다룬 연구들은 개인의 욕구/열망과 실제의 성취 간의 비교·평가이며, 삶의 특정조건이 아니라 전반적인, 장기간에 걸친 평가를 의미한다고 보았다. 반면 정서적 차원은 현재 상황에 대해서 개인이 느끼는 정서/감정을 반영한다(정병은, 2007). 그리고 개인이 경험하는 정적 정서와 부정 정서는 단일차원의 연속선에서 양극단에 위치하는 것이 아니라 독립적인 요소로서 주관적 안녕감에 관계한다. 그러므로 주관적 안녕감은 높은 정적 정서와 낮은 부정 정서, 그리고 높은 생활만족도를 느끼는 상태라고 볼 수 있다(박경혜, 2004).

2) 주관적 안녕감의 결정요인

주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인을 사회인구학적 변인, 여가동반자, 여가활동유형, 여가만족의 측면에서 살펴보면 다음과 같다.

사회인구학적 변인: 주관적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로 건강, 소득, 학력 등을 살펴보면, 건강요인은 객관적 차원이든 주관적 차원이든 생활만족 또는 행복과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타나고 있다. 실제로 건강하거나 또는 자신이 건강하다고 생각하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 더 높은 생활만족도를 보인다(백경숙, 권용신, 2007; 석미란, 2005; 안수민, 2004). 그러나 '건강 상실'은 정적 정서 및 부정 정서에 유의한 영향을 미치나 생활만족도에는 유의한 영향을 미치지 않는다는 결과(윤훈 외, 2007)도 있다. 경제력은 일반적으로 삶의 질을 향상시키는 기본적인 자원이며 또한 삶의 질을 낮추는 요인이기도 하다. 김도희, 손대현(2000)은 중년기의 레저 활동과 생활만족을 고찰한 연구에서 소득은 생활만족에 영향을 미칠 뿐만 아니라 레저 활동을 통해서도 생활만족에 간접적인 영향을 미친다고 하였다. 그러나 생활만족에 보다 중요한 것은 절대적 가구소득보다는 개인이 지각하는 경제적 만족정도(백경숙, 권용신, 2007)일 수 있다. 학력은 그다지 크지는 않지만 만족이나 행복에 영향을 미치며, 소득수준

과 같은 다른 요인과 상호작용하여 행복에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(정병은, 2007).

여가동반자: 여가활동의 동반자는 주관적 안녕감에 중요 요소로 작용할 수 있다. 실제로, 많은 사람들은 '혼자서' 여가에 참여하기도 하는데 Hong과 Duff(1994)는 홀로 사는 노인 여성들의 생활만족에 가장 큰 예측변인은 집단활동의 참여빈도로서 친구와의 상호작용이 매우 중요하게 나타난다고 하였다(Slegenthaler, 1996 재인용). 이러한 측면은의 연구를 '함께 하는 사람'이 성공적인 여가활동을 결정짓는 가장 중요한 요소 중의 하나라고 밝힌 연구결과(허태균 외, 2004)에서 지지된다.

여가활동참여 및 참여유형: 여가활동참여는 심리적 안녕과 생활만족(Leitner et al., 1996), 정적 정서(Lawton, 1994)에 긍정적으로 관련된다고 지적하고 있다. 그 예로서 차경호(2004)는 여가참여는 삶의 만족도의 전체변량의 18%, 정적 정서의 전체변량의 3%, 그리고 부정 정서의 전체변량의 1%를 추가적으로 설명한다고 제시하였다. 55세 이상 노인 430명을 대상으로 한 연구(백경숙, 권용신, 2007)에서도 여가활동 참여는 생활만족도, 심리적 복지감을 높이는 요인으로 밝혀졌다. 그러나 김도희, 손대현(2000)은 레저 활동 참여는 생활만족에 직접적인 영향을 미치지 못하고 레저 활동을 통해 인지하는 레저만족이 생활만족에 직접적으로 영향을 미친다는 사실을 밝혔다. 이는 어떤 활동의 유형에 참여하는가가 주관적 안녕에 더욱 중요하다는 것을 나타내는데, 이러한 측면에서 김경호(2003)는 여가유형이 시간소일 형일수록 부정 정서에 직접적인 영향을 미치며, 가족충실형일수록 행복감의 정적 정서에 직접적인 영향을 미친다고 하였다. 안수민(2004)의 연구에서는 여가활동의 유형 중 사회참여 여가활동과 체육관련 여가활동을 통해 생활만족도에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 백경숙, 권용신(2007)의 연구에서는 모든 여가활동유형이 노인의 심리적 복지감에 긍정적인 영향을 미쳤지만, 그 가운데서도 가족충실형의 영향이 가장 컸으며, 그 다음으로 사회참여 형으로 나타나 대체로 정적인 활동보다는 가족과 사회활동에 적극적으로 참여할 때 심리적 복지감이 높았다고 제시하였다. 이와 같이 생산적인 활동이나 여가활동에 자주 참여하는 노인들은 개인의 환경에 대한 통제와 능력을 증진시키고 이를 통하여 개인의 삶의 만족도와 정신건강상태를 증진시킬 수 있을 것이다.

여가만족: 여가활동의 만족은 심리적 욕구만족을 초래하며, 생활의 질에 기여한다고 볼 수 있다. Ragheb와 Griffith(1982)는 여가만족도가 높을수록 생활만족도가 높다는 결과를 밝히고 생활만족에는 여가의 양보다 질이 더 중요하며, 삶의 총체적 생활만족도에 있어서 가장 의미

있는 요소가 바로 여가생활에 대한 만족임을 강조하고 있다. 구체적으로 관련문헌을 살펴보면, 원형중(2004)의 연구에서는 노인의 생활만족에 가장 큰 영향을 주는 변인은 여가생활의 만족이었으며, 고독감의 극복에 가장 기여하는 변인도 여가생활의 만족으로 나타났다. 여가만족을 보다 세부적으로 고찰한 장순용, 김송희(2003)의 연구에서는 성인남녀들이 여가활동에 참여하면서 사회적, 환경적, 생리적, 교육적 심리적 만족을 높게 지각할수록 생활전반에서 만족감을 높게 지각하는 것으로 나타났다. 송원익(2004)의 연구에서는 여가만족가운데 심신만족도가 생활만족도에 미치는 영향력이 가장 높았으며, 그 다음이 휴식적 만족도, 환경적 만족도, 사회적 만족도, 교육적 만족도의 순으로 나타났다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상은 노년기를 앞둔 예비노인으로 중년후기에 해당되는 남녀 251명(남성 110명, 여성 141명)이다. 현재 연령 면에서 예비노인에 대한 합의적 규정은 없지만 일부 기존연구(예: 성기원 외, 2005; 이은석, 2006)에서 50세 이상을 대상으로 하고 있으며, 또한 중년층과의 차별화를 위해서 본 연구에서는 50-60세를 예비노인층으로 설정하였다. 구체적으로 본 연구대상자는 연령별로 50-54세가 전체의 49.8%, 55-60세가 50.2%로 평균연령은 54.8세였다. 학력은 고졸이하 57.0%, 대졸 25.9%, 전문대졸 17.1%의 순으로 분포되었다. 이들의 거주 지역은 대도시(41.2%), 중소도시(40.4%), 읍·면지역(18.4%)으로 나타났다. 한편 자신의 건강상태는 '나쁜 편' 22.8%, '보통' 37.6%, '좋은 편' 39.6%으로, 가정경제 상태는 '부족한편' 31.6%, '보통' 47.8%, '충분한편' 20.7%로 평가하였다.

본 연구의 자료 수집은 설문지 조사를 통해 2008년 9월 초순부터 약 3주간에 걸쳐 가족학 전공 대학원생 및 학부생들에 의해 이루어졌으며, 도움이 필요하거나 도움을 요청하는 예비 노인들에게는 면담 조사가 병행되었다.

2. 조사도구

1) 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 인지적 측면과 정서적인 측면으로 측

정되었다. 인지적 측면에서생활만족도의 측정은 Krause(2004)의 연구를 토대로 '현재생활과 지나 온 생애에 대한 만족정도'를 총 3문항의 5점 척도(전혀 그렇지 않다~매우 그렇다)로 조사하였다. 정서적 안녕감에 대한 정적 정서와 부정 정서의 측정은 이현희 외(2003), August et al.(2007)의 문헌을 참조하여 "지난달 얼마나 자주 다음의 정서를 경험하셨습니다?"를 질문하는 총 8개 문항의 5점 척도(전혀 없었다~매우 자주 그랬다)로 측정하였다.

2) 여가만족

여가만족은 여가활동에서 경험되는 긍정적인 지각으로 정의된다. 여가만족 척도는 Beard와 Ragheb(1980)이 개발하고 원형중(1998)이 번안하여 송원익(2004), 석미란(2005)이 사용한 척도를 토대로 구성하였다. 본 연구에서 요인 분석을 실시한 결과 신체적 만족, 사회적 만족, 심리적 만족 등 총 7개 문항의 3개 하위요인이 추출되었으며 각 문항은 5점 척도(전혀 그렇지 않다~매우 그렇다)로 측정하였다.

3) 여가활동유형

여가활동유형은 한국문화관광연구원(2007)과 허태균 외(2007)가 사용한 척도를 근거로 요인분석을 실시하여 사교친목활동, 지역사회활동, 자기개발활동, 소일취미활동 등 총 14문항의 4개 하위요인을 도출하였으며 "지난 6개월간 참여한 여가활동정도"에 대해 7점 Likert 척도(거의 안한다~거의 매일한다)로 평가하였다.

4) 여가동반자

여가활동을 함께하는 동반자를 알아보기 위하여 이준민, 신화경(2005), 한국문화관광연구원(2007)의 연구를 토대로 '혼자서', '가족과 함께', '친구·친지와 함께'로 분류하여 5개 문항의 7점 Likert 척도(거의 안한다~거의 매일한다)로 측정하였다.

이상의 본 연구 척도를 정리하면 <표 1>과 같다.

3. 자료분석

예비노인의 여가동반자, 여가활동, 여가만족, 주관적 안녕감의 전반적인 경향을 알아보기 위해 평균과 표준편차를 계산하였다. 여가활동 및 여가만족 구조를 검증하기 위해서는 확증적 요인분석을 실시하였으며, 주관적 안녕감에

<표 1> 척도 내용

변인		문항수	Cronbach α	문항의 예
주관적 안녕감	생활만족도	3	.759	현재 생활에 대한 전반적 만족 등
	정적 정서	4	.848	편안하다, 활기차다 등
	부적 정서	4	.793	실망하다, 걱정되다 등
여가활동유형	사교친목활동	3	.611	계모임·동호인모임·동창회모임 등
	지역사회활동	3	.570	사회(자원)봉사활동 등
	자기계발활동	2	.690	교양·학습강좌 등 배우기
	소일취미활동	5	.671	화초 가꾸기, 서예 등
여가만족	신체적 만족	3	.851	건강유지에 도움
	사회적 만족	2	.758	사람들과의 친목도모
	심리적 만족	2	.793	자부심을 갖게 함

영향을 미치는 변수를 규명하기 위해서는 회귀분석을 시행하였다. 다중회귀분석의 분석에 앞서 변수들 간의 다중공선성 여부와 자기상관 여부를 확인하기 위해 독립변수들 간의 상관관계와 Durbin-Watson검증을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 여가활동 및 주관적 안녕감의 전반적 경향

본 연구대상자의 여가행동 및 주관적 안녕감의 전반적인 경향은 다음과 같다(표 2). 우선, 중년후기 예비 노인들이 평가하는 생활만족도는 5점 만점에 평균은 2.93점, 정적 정서는 2.90점, 부적 정서는 2.65점으로 전반적으로 '보통' 수준으로 지각하는 경향이였다. 이는 고령자를 대상으

로 한 윤훈 외(2007)의 연구결과(생활만족도 3.01점, 정적 정서 3.01점, 부적 정서 2.45점)와 정병은(2007)의 연구결과(생활만족도 50대 3.03점, 60대 3.02점)에 비해 생활만족도와 정적 정서는 다소 낮고, 부적 정서는 다소 높은 수준으로 최근의 어려운 사회적 상황이 반영된 것이 아닌가 생각된다. 여가동반자는 친구 및 친지와 함께 하는 경우(7점 만점에 3.37점)에 비해 가족과 함께 하는 경우(3.19점)는 다소 낮은 경향을 보였다. 여가활동참여는 사교친목활동이 가장 높은 반면 지역사회활동 및 자기계발활동은 비교적 낮은 수준으로 나타났는데 이러한 경향은 장노년층이 자기계발이나 사회참여 활동보다는 교체활동이 높게 나타난 통계청(2007b)의 결과와 대체로 일치한다. 한편 여가활동에 대한 만족은 신체적 만족에 대한 평가가 가장 높은 반면 사회적 만족에 대한 평가가 가장 낮게 나타났는데, 이는 친구·친지 여가동반과 사회교류에 대한 욕구가 높음을 반영한다고 할 수 있다.

<표 2> 여가활동 및 주관적 안녕감의 전반적 경향

변수		평균	SD	점수범위
주관적 안녕감	생활만족도	2.93	0.99	1-5
	정적 정서	2.90	0.81	1-5
	부적 정서	2.65	0.77	1-5
여가동반자	혼자	3.29	2.30	1-7
	가족	3.19	1.71	1-7
	친구·친지	3.37	2.07	1-7
여가활동참여	사교친목활동	3.65	1.37	1-7
	지역사회활동	2.78	1.73	1-7
	자기계발활동	2.87	1.80	1-7
	소일취미활동	2.93	1.43	1-7
여가만족	신체적 만족	3.68	0.99	1-5
	사회적 만족	3.21	1.13	1-5
	심리적 만족	3.40	1.06	1-5

2. 배경변인에 따른 여가동반자, 여가활동유형의 차이

<표 3>은 여가동반자와 유형별 여가활동참여가 배경변인에 따라 집단 간 차이가 있는가를 고찰한 결과이다. 먼저, 여가를 누구와 함께 하는가를 조사한 여가동반자는 '혼자서' 하는 경우와 '가족'과 함께 하는 경우는 학력과 경제상태, 건강상태에 따라 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 대체로 학력이 낮은 집단, 경제상태 및 건강상태가 좋지 않은 집단이 '혼자서' 또는 '가족과 함께' 하는 경우가 낮았다. 그러나 친구·친지와의 동반은 건강 면에서만 유의한 차이를 보였다.

여가활동참여 정도를 배경변인별로 살펴보면, '자기개발' 활동은 조사된 4개변인 모두에서, '사교친목' 활동은 학력을 제외한 3개 변인에서 집단 간 차이를 보였다. 대체로 연령이 높고, 건강 및 경제상태가 좋지 않은 집단이 상대적으로 참여도가 낮은 경향이였다. 그리고 '소일취미활동'은 경제상태와 건강에 따라서, '지역사회활동'의 참여는 학력과 경제상태에 따라서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

3. 여가만족에 영향을 미치는 요인

예비 노인들이 지각하는 여가만족에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위하여 신체적 만족, 사회적 만족, 심리적 만족의 세 측면으로 나누어 고찰하였다(표 4).

우선 예비노인들이 지각하는 신체적 만족의 결정요인은 사교친목활동($\beta=.344$), 건강상태($\beta=.187$), 소일취미활동($\beta=.183$), 지역사회활동($\beta=.123$)의 4개 변인으로 나타났으며 총 변량의 31.1%를 설명하였다. 사회적 만족은 친구·친지동반 여가($\beta=.202$), 지역사회활동($\beta=.192$), 사교친목활동($\beta=.174$), 건강상태($\beta=.157$)에 의해 직접적인 영향을 받는 것으로 나타났으며 이들 4변인의 설명력은 31.8%였다. 그리고 심리적 여가만족은 지역사회활동($\beta=.204$), 건강상태($\beta=.181$), 사교친목활동($\beta=.165$)에 의해 결정되며 이들 3변인의 효과는 22.6%로 나타났다. 이상의 결과는 개인의 건강, 여가활동유형가운데 지역사회활동, 사교친목활동의 3 요인이 공통적으로 예비노인들의 여가만족에 가장 유의한 변수로 작용하고 있음을 밝혀주고 있다.

4. 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인

최종 종속변수인 예비노인들의 주관적 안녕감에 영향

<표 3> 배경변인에 따른 여가동반자, 여가활동유형 차이

배경 변인	구분	빈도	여가동반자			여가활동유형										
			혼자		가족		친구친지		사교친목		지역사회		자기개발		소일취미	
			평균	D	평균	D	평균	D	평균	D	평균	D	평균	D	평균	D
연령	50-54세	125	3.28		3.22		3.43		3.83		2.92		3.11	a	3.10	
	55-60세	126	3.30		3.15		3.30		3.48		2.64		2.62	b	2.76	
	t값		-0.072		0.303		0.499		1.994*		1.298		2.169**		1.882	
학력	고졸이하	143	2.99	a	2.92	a	3.36		3.50		2.57	a	2.39	a	2.79	
	전문대졸	43	3.36	ab	3.15	a	3.42		3.71		2.74	ab	3.13	b	3.02	
	대졸이상	65	3.89	b	3.82	b	3.35		3.95		3.26	b	3.76	c	3.18	
	F값		3.343*		6.057**		0.017		2.511		3.670*		14.881***		1.774	
경제 상태	부족	79	2.62	a	2.38	a	3.17		3.19	a	2.55		2.17	a	2.33	a
	보통	120	3.53	b	3.47	b	3.37		3.72	b	2.88		3.21	b	3.12	b
	풍족	52	3.73	b	3.69	b	3.68		4.21	c	2.88		3.12	b	3.38	b
	F값		4.797**		13.004***		0.950		9.432***		0.975		9.113***		11.447***	
건강 상태	나쁨	57	2.52	a	2.53	a	2.92	a	3.11	a	2.04	a	2.05	a	2.36	a
	보통	94	3.17	ab	3.15	b	3.66	ab	3.62	b	2.66	b	2.71	b	2.83	b
	좋음	99	3.85	b	3.61	b	3.38	b	4.03	b	3.32	c	3.51	c	3.36	c
	F값		6.283**		7.389***		2.262		8.833***		10.945***		13.817***		9.748***	

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

<표 4> 여가만족에 영향을 미치는 변수들의 영향력

독립변수		종속변수	신체적 만족		사회적 만족		심리적 만족	
			b	β	b	β	b	β
배경 변인	연령		-.057	-.079	-.016	-.030	-.016	-.031
	건강상태		.529	.187**	.338	.157*	.367	.181**
	경제상태		-.150	-.046	.137	.055	-.231	-.098
	학력1 ^a		-.057	-.008	-.240	-.046	-.054	-.011
	학력2 ^b		.266	.033	-.042	-.007	.524	.092
여가 동반자	혼자		-.006	-.005	.048	.047	-.050	-.053
	가족		-.038	-.042	.001	.002	.061	.096
	친구·친지		.022	.024	.139	.202**	.035	.054
여가 활동 유형	사교친목활동		.252	.344***	.097	.174*	.086	.165*
	지역사회활동		.107	.123*	.127	.192***	.127	.204***
	자기개발활동		.003	.004	.022	.051	.037	.091
	소일취미활동		.077	.183**	.040	.124	.031	.102
		상수	8.393		2.254		4.137	
		수정 R ²	.311		.318		.226	
		F	9.708***		9.995***		6.617***	

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

주) 학력은 a:1=대졸, b:1=전문대졸로 가변수 처리하였음.

을 미치는 요인을 파악하기 위하여 생활만족도, 부적 정서, 정적 정서의 3측면에서 고찰하였다.

우선 <표 5>에서 볼 수 있듯이, 예비노인들의 생활만족도에 영향을 미치는 변수는 건강상태, 경제상태, 혼자형

여가활동, 가족동반 여가활동, 지역사회활동, 사회적 여가만족, 심리적 여가만족 등 7개 변수인 것으로 나타났다.

즉 여가활동을 가족과 함께 자주할수록(β=.278), 심리적 여가만족을 높게 지각할수록(β=.211), 혼자서 여가활동을

<표 5> 생활만족도에 영향을 미치는 변수들의 영향력

독립변수		종속변수	모델 1		모델 2		모델 3		모델 4	
			b	β	b	β	b	β	b	β
배경 변인	연령		-.036	-.053	-.016	-.022	.006	.009	.022	.031
	건강상태		.858	.304***	.826	.292***	.627	.222***	.460	.163**
	경제상태		.790	.245***	.515	.158**	.440	.136*	.527	.161**
	학력1 ^a		.942	.139*	.765	.111	.746	.108	.765	.111
	학력2 ^b		-.356	.045	-.334	-.042	-.238	-.030	-.429	-.054
여가 동반자	혼자				-.224	-.170	-.242	-.184*	-.238	-.181*
	가족				.311	.350***	.273	.308***	.247	.278**
	친구·친지				.106	.117	.057	.064	.012	.013
여가 활동 유형	사교친목활동						.121	.166*	.076	.105
	지역사회활동						.172	.199***	.105	.121*
	자기개발활동						-.012	-.022	-.026	-.047
	소일취미활동						.023	.056	.011	.027
여가 만족 유형	신체적 만족								.004	.004
	사회적 만족								.196	.150*
	심리적 만족								.294	.211**
		상수	5.505		3.439		1.165		-1.039	
		수정 R ²	.245		.318		.377		.449	
		△ R ²			.073		.059		.072	
		F	17.118***		14.596***		12.692***		13.550***	

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

주) 학력은 a:1=대졸, b:1=전문대졸로 가변수 처리하였음.

적게 할수록($\beta=-.181$), 건강이 좋을수록($\beta=.163$), 경제상태가 충족할수록($\beta=.161$), 사회적 여가만족이 높을수록($\beta=.150$), 그리고 지역사회 여가활동을 많이 할수록($\beta=.121$) 예비노인들은 생활만족을 높게 지각하는 것으로 나타났으며, 이들 7개 변인은 총 변량의 44.9%를 설명하고 있다. 그리고 여가활동참여 정도보다는 여가동반자, 여가만족이 예비노년층의 생활만족도에 더 중요한 요소로 밝혀졌다.

<표 6>은 예비노인들이 지각하는 정적 정서에 영향을 미치는 요인들을 나타낸 결과이다. 정적 정서를 결정짓는 요인들은 사회적 여가만족, 가족동반 여가활동, 건강상태, 혼자서 여가활동, 경제상태의 5개 변수로 나타났다. 따라서 사회적 여가만족이 높을수록($\beta=.298$), 가족동반 여가활동이 높을수록($\beta=.263$), 건강상태가 좋을수록($\beta=.257$), 여가활동을 혼자하지 않을수록($\beta=-.191$), 경제상태가 좋을수록($\beta=.114$) 예비노인들의 정적 정서는 높게 평가된다고 할 수 있다. 이들 5개 변수는 정적 정서 변량의 45.3%를 설명하는 것으로 나타났다. 정서 만족은 여가변인 가운데 특히 여가만족의 기여도가 높은 것으로 나타났다.

<표 7>을 보면, 예비노인들이 경험하는 부적 정서는 사회적 여가만족, 혼자형 여가활동, 건강상태, 연령, 경제상태에 의해서 영향을 받는 것으로 나타났다. 즉 사회적 여가만족이 낮을수록($\beta=-.255$), 여가활동을 혼자서 자주할수록($\beta=.207$), 건강이 나쁠수록($\beta=-.201$), 연령이 많을수록(β

$=.131$), 그리고 경제상태가 안 좋을수록($\beta=-.125$) 예비노인들은 일상생활에서 부정적인 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이들 5개 변수의 설명력은 26.9%이다.

이상의 본 연구결과에서 개인의 건강상태와 경제상태가 생활만족도, 정적 정서, 부적 정서에 주요 변수로 나타난 결과는 이전의 선행연구의 결과(윤훈 외, 2007; 정병은, 2007)를 재확인 시켜준다. 또한 가족과 동반하여 여가활동을 하는 것이 주관적 안녕감에 높게 기여하는 것으로 나타난 결과도 여가를 함께 즐기는 부부들이 그렇지 않은 부부들에 비해 주관적 삶의 질이 높다고 밝힌 김정운, 이장주(2003)의 연구결과와 일치하고 있다. 그리고 여가활동 유형 가운데 사교친목활동과 지역사회활동이 예비노인들의 신체적, 사회적, 심리적 재 측면의 여가만족을 높이는 주요 변수로 작용하는 측면도 노인의 여가활동참여 빈도와 강도가 높으면 노인의 신체적 여가만족, 정서적 여가만족, 사회적 여가만족을 향상시키는 것으로 나타난 석미란(2005)의 연구결과와 여가활동에 많이 참여하는 사람들은 높은 정적 정서와 만족을 갖는 것으로 나타난 Lawton(1994)의 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다. 그리고 여가만족도가 높을수록 생활만족도가 높게 나타난 선행연구(원형중, 1994; 홍성희, 1998)의 결과와도 부분적으로 맥을 같이하였다. 그러나 본 연구에서는 학력이 높은 사람들이 여가참여와 여가만족(석미란, 2005) 및 생활만족이 높다고 밝힌 홍

<표 6> 정적 정서에 영향을 미치는 변수들의 영향력

독립변수		종속변수		모델 1		모델 2		모델 3		모델 4	
		b	β	b	β	b	β	b	β		
배경 변인	연령	-.091	-.123*	-.091	-.117*	-.075	-.097	-.063	-.081		
	건강상태	1.215	.397***	1.164	.379***	1.004	.327***	.791	.257***		
	경제상태	.705	.202***	.443	.125*	.419	.119*	.406	.114*		
	학력1 ^a	.402	.054	.335	.044	.244	.032	.347	.046		
	학력2 ^b	-.405	-.047	-.381	-.044	-.354	-.041	-.428	-.050		
여가 동반자	혼자			-.239	-.167	-.262	-.183*	-.274	-.191*		
	가족			.290	.300**	.266	.275**	.256	.263**		
	친구·친지			.139	.141*	.112	.114	.045	.046		
여가 활동 유형	사교친목활동					.049	.062	-.012	-.015		
	지역사회활동					.143	.151**	.067	.071		
	자기계발활동					.006	.011	-.008	-.014		
	소일취미활동					.019	.042	-.004	-.008		
여가 만족 유형	신체적 만족							.026	.024		
	사회적 만족							.426	.298***		
	심리적 만족							.152	.100		
	상수		10.578		9.556		8.030		6.173		
	수정R ²		.277		.345		.362		.453		
	ΔR^2				.068		.017		.091		
	F		19.881***		16.239***		11.942***		13.716***		

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

주) 학력은 a:1=대졸, b:1=전문대졸로 가변수 처리하였음.

<표 7> 부적 정서에 영향을 미치는 변수들의 영향력

독립변수		종속변수	모델 1		모델 2		모델 3		모델 4	
			b	β	b	β	b	β	b	β
배경 변인	연령		.129	.183**	.123	.168**	.101	.138*	.096	.131*
	건강상태		-.834	-.287***	-.829	-.284***	-.671	-.231***	-.584	-.201***
	경제상태		-.717	-.216***	-.540	-.161*	-.460	-.137*	-.423	-.125*
	학력1 ^a		.136	.020	.128	.018	.215	.030	.150	.021
	학력2 ^b		-.365	-.045	-.378	-.046	-.399	-.049	-.405	-.050
여가 동반자	혼자			.252	.186	.266	.196*	.282	.207*	
	가족			-.200	-.218*	-.160	-.175	-.153	-.167	
	친구·친지			-.081	-.086	-.030	-.033	.020	.021	
여가 활동 유형	사교친목활동					-.101	-.134	-.082	-.109	
	지역사회활동					-.088	-.098	-.047	-.052	
	자기계발활동					-.026	-.045	-.018	-.032	
	소일취미활동					-.026	-.062	-.019	-.044	
여가 만족 유형	신체적 만족							.067	.065	
	사회적 만족							-.344	-.255**	
	심리적 만족							-.022	-.016	
상수			8.226	9.014	11.056	11.538				
수정R ²			.201	.214	.237	.269				
△ R ²				.013	.023	.032				
F			13.534***	8.921***	7.018***	6.656***				

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

주) 학력은 a:1=대졸, b:1=전문대졸로 가변수 처리하였음.

성희(1998)의 연구결과와, 소일형과 취미문화 활동형은 심리사회적 건강에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 이영주(2005)의 결과와는 일치되지 않는다.

V. 논의 및 결론

본 연구에서는 노년기 진입을 앞둔 중년후기 예비노인들의 주관적 안녕감(생활만족도, 정적 정서, 부적 정서)에 영향을 미칠 수 있는 잠재적인 변수들의 통계적 효과를 여가 측면(여가동반자, 여가활동유형, 여가만족)에서 확인해 보고자 하였다. 이를 위해 50-60세 예비노인 251명을 대상으로 고찰한 연구결과를 연구문제별로 요약하면 다음과 같다.

첫째, 예비노인들의 여가행동의 전반적인 경향을 살펴보면, 여가동반자는 친구·친지와 함께 하는 빈도가 가장 높았으며, 그 다음이 혼자형의 여가활동이며, 가족과 함께 여가활동을 하는 빈도가 가장 낮았다. 여가활동참여는 사교친목 여가활동에 가장 많이 참여하고 있으며, 그 다음이 소일취미활동, 자기계발활동, 지역사회활동의 순으로 나타났다. 여가만족은 신체적 만족이 가장 높고, 심리적 만족, 사회적 만족의 순으로 평가되었다

둘째, 배경변인(건강, 경제상태, 연령, 학력)에 따른 여가동반자의 차이는 '혼자서' 하는 경우와 '가족과 함께' 하는 경우는 학력과 경제상태, 건강상태에 따라 집단 간 유의한 차이가 있었으며 '친구·친지'와의 동반은 건강 면에서만 유의한 차이를 보였다. 배경변인에 따른 여가활동참여의 차이는 '자기계발' 활동은 조사된 4개변인 모두에서, '사교친목' 활동은 학력을 제외한 3개 변인에서 집단 간 차이를 보였다. 그리고 '소일취미활동'은 경제상태와 건강상태에 따라서, '지역사회활동'의 참여는 학력과 경제상태에 따라서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 여가만족을 신체적 만족, 사회적 만족, 심리적 만족의 세 측면으로 나누어 고찰한 결과, 우선 예비노인들이 지각하는 신체적 만족의 결정요인은 사교친목활동, 건강상태, 소일취미활동, 지역사회활동의 4개 변인으로 나타났다. 총 변량의 31.1%를 설명하였다. 사회적 만족은 친구·친지동반 여가, 지역사회활동, 사교친목활동, 건강상태에 의해 직접적인 영향을 받는 것으로 나타났으며 이들 4변인의 설명력은 31.8%였다. 그리고 심리적 여가만족은 지역사회활동, 건강상태, 사교친목활동에 의해 결정되며 이들 3변인의 효과는 22.6%로 나타났다.

넷째, 예비노인들의 주관적 안녕감 가운데 생활만족도에 영향을 미치는 변수는 건강상태, 경제상태, 혼자형 여가활동, 가족동반 여가활동, 지역사회활동, 사회적 여가만

족, 심리적 여가만족 등 7개 변수인 것으로 나타났으며, 이들 7개 변인은 총 변량의 44.9%를 설명하였다. 정적 정서의 결정요인은 사회적 여가만족, 가족동반 여가활동, 건강상태, 혼자형 여가활동, 경제상태의 5개 변수이며, 정적 정서 변량의 45.3%를 설명하는 것으로 나타났다. 예비노인들이 경험하는 부적 정서는 사회적 여가만족, 혼자형 여가활동, 건강상태, 연령, 경제상태에 의해서 영향을 받는 것으로 나타났으며, 이들 5개 변수의 설명력은 26.9%이다.

이상의 변인들의 인과적 관계에 대한 분석결과를 중심으로 몇 가지 측면을 검토해 보고자 한다.

우선, 본 연구대상자의 여가활동과 경험은 이들의 주관적 안녕감을 나타내는 생활만족도, 정적 정서, 부적 정서의 세 측면을 결정짓는데 상당한 영향력을 갖고 있는 것으로 나타났다. 특히 부적 정서(6.8%)보다는 생활만족도(20.4%)와 정적 정서(17.6%)에 크게 기여하고 있는데, 이러한 결과는 여가활동은 개인의 부적 정서를 개선하기 보다는 정적 정서를 더욱 강화시킨다는 Lawton(1994)의 지적을 뒷받침한다. 또한 본 연구에서 조사된 여가의 세 측면 가운데서는 여가활동참여보다는 여가동반자와 여가만족이 생활만족도와 정적 정서에 더욱 중요한 변수로 작용하였는데, 본 결과는 김도희, 손대현(2000)의 연구에서 생활만족도에 직접적인 영향을 미치는 것은 레저활동 참여가 아니라 레저만족이라고 밝힌 결과를 지지한다. 따라서 여가활동참여 빈도 그 자체보다는 여가활동참여를 통해 체험되는 여가만족과 누구와 함께 여가활동을 자주 하는가가 예비노인들의 생활만족도와 정적 정서에 더 중요한 요소라는 것을 재확인할 수 있다.

위와 관련하여 여가활동참여 정도는 여가만족에 직접적인 영향력을 갖지만, 주관적 안녕에는 여가만족을 통해 간접적으로만 영향을 미쳤다. 그러나 모든 유형의 여가활동이 여가만족을 결정짓는 것이 아니라 고찰된 4유형 가운데 지역사회활동과 사교친목활동이 여가만족에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 자기계발 여가활동은 어떤 유형의 여가만족과도 관련되지 않았다. 특히 자원봉사 및 사회봉사, 종교활동과 같은 지역사회활동은 4가지 여가활동 가운데 가장 참여빈도가 낮음에도 불구하고 여가만족 뿐만 아니라 생활만족에도 직접적인 정적 영향을 미치고 있는 것으로 나타나고 있다. 이러한 결과는 개인이 여가활동에 얼마나 많은 시간을 투자하고 있는가의 여부보다는 여가활동에서 자기 스스로 만족한 체험을 느낄 수 있게 하는 여가활동유형이 예비노인의 심리적 이득을 가져오는 것으로 보여 진다.

여가만족의 세 하위요인 가운데 다른 사람과의 친목도모를 가져오고 밀접한 관계를 유지할 수 있다고 지각되는

사회적 만족은 생활만족도, 정적 정서, 부적 정서 등주관적 안녕의 세 측면 모두에 주요 결정요인으로 작용하였다. 이는 여가사회만족이 생활만족도에 두 번째로 중요하게 관련되는 것으로 나타난 장순용, 김순희(2003)의 연구결과와 맥을 같이한다고 할 수 있다. 그러나 기대와는 달리 신체 만족은 주관적 안녕의 어떤 측면에도 영향력을 미치지 못하였는데 만약 노화방지 및 신체, 건강유지를 위해서 이러한 활동에 의무적으로 참여해 왔다면 주관적 안녕감에 긍정적으로 작용하기는 어려울 것이다. 사람들은 여가활동을 하는 동안 재미나 즐거움을 경험하는 활동에 참여할 때 내적 동기를 갖게 될 것이며(Deci & Ryan, 1985), 이러한 동기 하에 여가활동이 이루어질 때 주관적 안녕감이 높아질 것이다.

본 연구결과 여가활동을 가족과 함께 자주하는 예비노인일수록 생활만족도 및 정적 정서를 높게 지각하는 경향을 나타내었다. 따라서 여가를 혼자서 하는가, 아니면 부부 및 자녀와 함께 하는가의 여부는 주관적 안녕을 결정짓는 매우 중요한 변수로 작용되고 있음을 알 수 있다. 아마도 본 연구대상자들이 50대임(평균 54.8세)을 고려해 볼 때 가족주기 상 부부와 자녀들과의 관계가 매우 중요한 시기이므로 가족동반 여가가 생활의 질을 결정짓는 것으로 간주된다. 문숙재 외(2005)의 지적과 같이 배우자와 함께 하는 여가는 부부에게 상호 긍정적이고 도움이 되는 경험이 되며, 자녀와 함께 하는 여가는 가족원으로서의 유대감과 부모-자녀간의 정서적 역동성이 강화될 것이다.

반면 여가활동을 혼자서 자주 할수록 생활만족도 및 정적 정서는 낮아지는 반면 부적 정서는 높아지는 것으로 나타나고 있다. 서구 사회의 연구(예: Litwin, 2001)에서도 제한된 사회관계망은 낮은 사기를 초래하는 것으로 나타나고 있지만, 이러한 경향은 특히 서양사회에 비해 '개별적'인 여가보다는 '집단적' 또는 '공동체적' 여가를 강조(김문겸, 1993)하는 한국사회의 '우리'라는 집단주의적 사회적 성격(최봉영, 1994)이 크게 반영된 것이 아닌가 생각된다. 그러나 이러한 관점에서 볼 때 예상과는 달리, 본 연구에서 '친구·친지' 여가동반이 주관적 안녕에 주요 변수로 작용되지 않은 것으로 나타났는데, 이는 가족 집단 이외의 사회집단 분석 시 그 구성원의 관계적 특성에 따라 다르게 작용될 수 있으므로 보다 세밀한 분석이 필요함을 나타내준다.

그러나 예상과 달리, 친구·동료·친지 등의 사람들과의 여가활동 빈도는 주관적 안녕에 그다지 중요한 변수가 아닌 것으로 나타났는데, 이는 본 연구에서 친구, 동료 및 이웃들과의 양적 상호작용보다는 여가활동에서의 질적 상호작용이 보다 중요함을 시사한다고 하겠다. 그러나 선행 연구에서 Litwin(2001)의 제한된 관계와 가족한정형의 관

계망을 가진 사람들에 비해 다양한 관계망과 친구 관계망을 가진 사람들이 상대적으로 훨씬 높은 사기를 갖는다는 지적과 Adams와 Blieszner(1995)의 친구들과의 상호작용은 가족과의 상호작용보다 더 높은 자존감을 강화시킨다는 지적을 고려해 볼 때 추후 연구에서 보다 심층적으로 재검토해 볼 필요가 있다.

마지막으로 배경변인 가운데 개인의 건강상태와 경제상태는 많은 선행연구에서 지적한 바와 같이 어떠한 요소보다 주관적 안녕의 주요 변수임이 재확인되었다. 또한 건강상태는 여가만족에도 직접적인 영향력을 갖는 것으로 나타나 노후 건강의 상실은 여가활동을 제한시키며 그 결과 생활만족도 및 정적 정서는 감소되고 부적 정서는 증가할 것이므로 건강유지에 대한 실천이 무엇보다 중요하다고 하겠다.

본 연구의 결과를 토대로 몇 가지 결론 및 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 사교친목활동은 신체적·사회적·심리적 여가만족을, 사회적 여가만족은 주관적 안녕의 생활만족도, 정적 정서 및 부적 정서 모두를 결정짓는 주요 변수로 작용하고 있는 것으로 나타난 본 연구결과를 통해 볼 때, 중년후기부터는 가족과 함께 하는 여가활동과 더불어 다양한 집단의 사람들과의 교류를 확대해 나갈 필요가 있다고 본다. 우리가 잘 알다시피 50대 이후부터 시작되는 자녀의 독립과 직장의 은퇴는 가족적·사회적 역할의 축소 또는 상실을 초래한다. 뿐만 아니라 향후의 노인세대는 가족에 의존적이기보다는 주체적인 삶을 추구할 것이고, 노년기에 들어서면 이미 건강이 감퇴되기 때문에 새로운 환경에 적응이 어려워지게 되므로 노년기의 활발한 여가활동을 위해 중년후기부터 다양한 여가관계망을 구축해 나가도록 적극 노력해야 할 것이다.

둘째, 여가의 긍정적 기능을 긴장완화, 기분전환, 자아개발(자아확장)이라는 세 차원으로 구성된다고 할 때(김문겸, 1993), 아직 한국의 여가문화는 앞의 두 가지 차원에 전반적으로 머물러 있다고 할 수 있다. '자기개발형 여가활동'은 자신에게 주어진 시간을 '자신을 위해 재투자 하는 시간'으로 적극적으로 활용하는 형태이다. 따라서 여가활동을 즐기는 데 있어서도 매우 계획적이며, 생산적이며, 연속적이다. 그리고 꾸준히 성취감과 자아실현을 추구할 수 있을 것이다. 본 연구에서 50대 전반의 젊은 사람들, 학력이 높은 사람들의 자아개발 활동이 상대적으로 높게 나오고 있음을 고려해 볼 때, 앞으로는 자아개발과 자아확장과 관련된 여가가 점점 새롭게 인식될 가능성이 크다고 하겠다. 이러한 경향을 고려하여 지역사회에서는 현재 시행되고 있는 프로그램을 개발하여 보다 질적으로 우수한 다양한 프로그램을 확대, 보급할 수 있도록 추진해야 할

것이다(고동우, 2007).

셋째, 노년학자들은(예: Fisher, 1995) 성공적인 노화는 타인을 돕는 것, 기여하는 것, 그리고 목표의식을 갖는 것에 달려있다고 주장한다. 본 연구에서도 자원봉사 등의 지역사회활동에 적극 참여하는 예비노인들은 신체적, 사회적, 심리적 만족은 물론 생활만족을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 성기원 외(2005)는 미래에는 사회참여를 통한 여가에 대한 희망을 나타내고 있다고 하였다. 즉, 지역사회와의 연대감을 통해 노후의 고립감을 해소하고, 사회적 관계 및 사회적 역할 비중을 높일 수 있는 활동들은 노년기의 생활을 더욱 풍요롭게 하며 삶의 만족감을 높이는데 크게 기여할 것으로 보여 진다. 따라서 예비노인들은 노년기 적응을 준비하기 위해 스스로가 지역사회 공동체의 한 일원으로 인식하고 이러한 활동에 적극 참여하도록 하여야 할 것이다. 지역사회에서도 노년기 자원봉사활동의 활성화를 가져올 수 있는 방법과 자원봉사 및 지역사회활동을 원하는 사람들을 지원할 수 있는 정책적 방안을 모색할 필요가 있다.

넷째, 예비노인들을 대상으로 한 여가교육이 필요하다고 본다. 여가활동의 사회화는 여가활동의 능력을 향상시켜 노령기에 있어서도 중년기와 마찬가지로 다양한 여가활동을 유지할 수 있게 하며, 또한 여가활동으로부터 얻는 즐거움을 더하여 여가시간을 유용하게 이용할 수 있게 해준다(장인협·최성재, 2002). 이와 같이 여가교육은 노년기 여가설계를 계획하고, 여가통제 지각과 여가적성(능력)을 강화시키고, 궁극적으로 주관적 안녕감을 증가시킬 것이다.

결론적으로, 지역사회에서는 예비노인 및 노인들이 쉽게 참여할 수 있는 가족단위의 여가를 활성화하는 프로그램을 많이 개발하여야 한다. 그리고 노인들의 교육 욕구 및 사회참여 욕구를 고취시킬 수 있는 다양한 수준의 교육 및 사회참여 프로그램도 마련하여야 한다. 무엇보다도 중요한 것은 노후를 준비하는 사람들이 적극적인 태도로서 실천적인 자세를 갖는 것이 필요하다고 생각한다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구방법 면에서, 본 연구는 표집에 있어 지역적인 제한점을 갖는다. 따라서 앞으로 보다 다양한 계층과 지역을 대상으로 한 후속 연구가 요망된다. 또한 본 연구에서 사용한 여가활동유형, 여가만족유형은 이전에 개발된 척도를 재구성하여 신뢰도 및 타당도를 검증한 것이나, 연구들 간에 일치되지 않는 다양한 분류로 인해 연구 결과의 해석에서 다소의 차이가 있을 수 있다. 보다 한국사회에 적합한 여가척도의 개발이 요구된다고 하겠다.

둘째, 앞으로의 연구를 위한 제언으로서, 본 연구는 여

가동반자를 '혼자서·가족동반·친구·친지동반'으로 나누어 각각 분석하였으나 여가관계망을 보다 체계적, 종합적으로 분류하여 조사할 필요가 있다. 예를 들어, '가족동반'은 자녀, 손자, 배우자로 보다 세분화하여 상대적 영향력을 파악하고, '친구·친지' 동반은 친구, 동료, 이웃, 친척, 친지 등으로 자세하게 조사한다면 보다 정확한 정보를 얻을 수 있을 것이다. 또한 여가만족과 같은 주관적 평가가 중요한 변수로 작용되고 있음을 볼 때 여가활동에서의 주체로서 개인의 심리적 특성(예: 성격특성)을 고려한 여가에 대한 미시적 접근도 요망된다.

주제어 : 예비노인, 여가활동유형, 여가만족, 주관적 안녕감

참 고 문 헌

고동우 (2007) 여가학의 이해. 서울, 세림출판.
 고동우 (2008) 여가활동 유형과 내재적 보상이 여가정체성 지각에 미치는 영향. 한국종합사회조사(KGSS) 심포지엄. 95-109.
 김경호 (2003) 노인의 여가활동 참가유형과 가족의 건강성, 무력감, 자긍심 및 행복감의 관계. 국민대학교 박사학위논문.
 김광득 (1991) 현대여가론. 이론과 실제. 서울, 자유출판사.
 김도희, 손대현 (2000) 중년기 레저활동과 생활만족의 관계분석. 관광학연구, 30, 267-285.
 김문겸 (1993) 여가의 사회화. 서울, 한올아카데미.
 김성연, 박미석 (2000) 도시노인의 여가생활만족도에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 18(1), 67-84.
 김정운, 이장주 (2003) 여가와 삶의 질 : 중년부부를 중심으로, 여가학연구, 1(2), 1-10.
 문숙재, 윤소영, 차경욱, 천혜정 (2005) 여가문화와 가족. 서울, 신정.
 박경혜 (2004) 대학생의 주관적 안녕에 미치는 영향요인: 개인내적 변인과 관계적 변인을 중심으로. 연세대학교 석사학위논문.
 박미석 (2004) 우리나라 노인의 은퇴 후 여가선용에 관한 연구, 대한가정학회지, 42(12), 231-251.
 백경숙, 권용신 (2007) 노년기의 경제활동과 여가활동 유형에 따른 심리적 복지감 연구. 노인복지연구, 35, 87-106.
 보건복지가족부 (2008) 건국60주년 통계로 본 보건복지.
 석미란 (2005) 노인의 신체 및 사회성능력이 여가 참여와 여가만족에 미치는 영향. 계명대학교 박사학위논문.
 성기원, 이연숙, 장윤정 (2005) 예비노년층의 여가활동 현

황 및 미래욕구에 관한 연구. 한국노년학, 25(4), 131-146.
 송원익 (2004) 도시근로자의 여가참여형태 및 제약이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
 안경일 (1998) 직장인의 사회계층에 따른 여가활동과 여가만족과의 관계. 경기대학교 박사학위논문.
 안수민 (2004) 노인의 여가활동 참여유형이 생활만족도에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
 여호근, 김대환 (2005) 여성의 여가활동참여, 여가만족, 주관적 웰빙에 관한 연구: 부산 시민을 중심으로. 여성연구, 68(1), 77-106.
 원형중 (1994) 여가활동 참여가 수도권 거주 노인의 고독감, 여가만족, 생활만족에 미치는 영향, 한국노년학, 14(2), 90-104.
 원형중 (1998) 성인근로자의 여가활동 참여 동기와 제약요인에 관한 기본연구. 한국체육학회지, 37(2), 369-386.
 윤인진, 김상돈, 우해봉 (2008) 사회경제적 지위에 따른 여가활동과 생활만족도. 한국종합사회조사(KGSS) 심포지엄. 175-190.
 윤훈, 이순철, 오주석 (2007) 고령자의 상실감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 13(2), 1-15.
 이영주 (2005) 노인의 여가활동 참여형태와 자아존중감 및 사회적 지지유형에 따른 심리사회적 건강, 여가학연구, 3(1), 21-44.
 이은석 (2006) 예비노년층의 여가활동 참가유형과 여가인 지감 및 여가몰입체험의 관계. 한국스포츠사회학회지, 19(3), 319-338.
 이준민, 신화경 (2005) 중년층의 여가활동 활성화 방안에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 23(1), 161-172.
 이현희, 김은정, 이민규(2003). 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
 이희범, 한혜원 (2000) 노년기의 여가참여 형태와 여가만족과의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 19, 213-224.
 장순용, 김송희 (2003) 여가활동유형에 따른 여가만족 및 생활만족 연구. 한국여가레크리에이션, 24, 17-30.
 장인협, 최성재 (2002) 노인복지학. 서울대학교 출판부.
 정병은 (2007) 중장년층과 노년층의 주관적 삶의 질 비교: 경제 및 건강, 생활만족을 중심으로. 가족, 정부 그리고 계층, 성균관대학교 서메이리서치센터·삼성경제연구소심포지움, 25-46.
 정영린 (1997). 생활체육 참가, 여가몰입경험, 여가만족, 여가만족의 인과모형 설정을 위한 연구. 한국스포츠사회학회지, 8, 115-132.
 조재숙(2005). 고령화 사회의 노인여가 활성화 방안에 관

- 한 연구. 상명대학교 박사학위논문.
- 차경호 (2004) 자아존중감 및 여가활동 참여와 주관적 안녕감과 의 관계, *여가학연구*, 2(2), 27-38.
- 최봉영 (1994) 한국인의 사회적 성격(1): 일반이론의 구성. 서울, 느티나무.
- 통계청 (2007a) 2007 고령자통계.
- 통계청 (2007b) 사회통계조사.
- 한국문화관광연구원 (2007) 2007 여가백서. 서울, 문화관광부.
- 한상덕 (2002) 노인의 여가실태와 여가만족도에 관한 조사 연구. *한국사회체육학회지*, 18, 633-649.
- 허은정, 윤정혜 (2007) 레저지출, 레저활동 참여도 및 레저만족에 대한 관계 분석: 울산시 성인소비자를 대상으로, *한국생활과학회지*, 16(4), 745-759.
- 허태균, 박정열, 차경호 (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.
- Adams, RG, Blieszner, R (1995) Aging well with friends and family. *The American Behavioral Scientist*, 39, 209-224.
- August, KJ, Rook, KS, Newsom, JT (2007) The joint effects of life stress and negative social exchanges on emotional distress. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 62B(5), S304-S314.
- Beard, JG, Ragheb, MG (1980) Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-30.
- Deci, EL, Ryan, RM (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Diener, E, Suh, EM, Lucas, RE, Smith, HL (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fisher, BJ (1995) Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 41(3), 239-250.
- Iso-Ahola, SE (1980) *The social psychology of leisure and recreation*. Iowa: William C. Brown Company.
- Kelly, JR (1996) *Leisure* (3rd. ed.). Englewood Cliffs NJ, Prentice Hall.
- Kelly, JR, Ross, J-E (1989) Later-life leisure: Beginning a new agenda. *Leisure Sciences*, 11(1), 47-59.
- 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, MP (1994) Personality and affective correlates of leisure activity participation by older people. *Journal of Leisure Research*, 26(2), 138-157.
- Leitner, MJ, Leither, SF, Associates (1996) *Leisure Enhancement* (2nd ed.). New York: The Haworth Press
- Lennartsson, C, Silverstein, M (2001) *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 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.
- Litwin, H (2001) Social network type and morale in old age. *The Gerontologist* 41, 516-524.
- Losier, GF, Bourque, PE, Ballerand, RJ (1993) A motivational model of leisure participation in the elderly. *The Journal of Psychology*, 127(2), 153-170.
- Ragheb, MG, Griffith, CA (1982) The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of old persons. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 295-307.
- Slegenthaler, KL (1996) Leisure and the elderly. *Parks & Recreation*, 31(1), 18-24.

(2008. 12. 3 접수; 2009. 2. 16 채택)