



노인의 여가태도와 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향*

윤 옥 종¹⁾ · 하 주 영²⁾

서 론

연구의 필요성

의학기술의 발달에 따라 평균 수명이 증가하면서 이제는 단순히 오래 사는 것이 아니라 건강하게 삶을 누리는 질적인 측면이 강조되고 있다. 특히 한국 노인들은 50년대에 전쟁과 사회적 혼란을 경험하고 60~70년대 경제성장의 주역으로서의 역할을 수행해오며 삶의 여유를 갖지 못하고 살아온 세대로, 노후나 복지에 대비한 어떠한 준비도 없이 노년기를 맞이하게 되는 경우가 많아서 생애 후반기를 의미 있게 보내는 데에 큰 걸림돌이 되고 있다(Park, 2002).

오늘날 사회경제적 수준의 향상과 삶의 질 추구에 대한 관심이 높아짐에 따라 21세기 노인들에게는 연장된 자유 시간을 가치 있게 영위해 나가는 것이 노년 생활에 당면한 문제로 부각되어, 노년기의 여가생활은 삶의 질과 직결되는 중요한 영역이라고 할 수 있다(Choi & Ham, 2009; Park, 2002). 삶의 질은 개인이 자신과 관련된 생활조건이나 생활사건에 대해 만족하게 느끼는 주관적인 판단의 정도로 생활만족감과 긍정적 정서를 포함하는데(Kim & Lee, 2005), 특정의 여가활동에 참여하는 것은 긍정적인 심리를 경험하며, 이것이 개인의 삶의 질을 향상시킨다고 보고되고 있다(Choi, Kim, & Park, 2010).

노인에게 있어 여가는 의무감 없이 원하는 것을 할 수 있는 시간, 쉬거나 놀 수 있는 시간이며, 노인자신을 위하여 흥

미를 갖고 행해진 활동 일체로, 노인들은 여가를 통해 노후생활에 필요한 심신의 건강을 유지하고, 재미있고 보람있는 활동을 하며, 사회적인 접촉을 통하여 생산적이며 통합적인 생활을 유지한다(Na, 2004). 이러한 여가활동 참여에 영향을 미치는 요인으로 여가태도와 여가유능감을 들 수 있는데, 여가태도는 여가에 대한 지식과 생각, 개인적 느낌, 개인이 인지하는 여가생활양식 등을 포함하는 것으로 여가의 중요성과 여가의 이점을 이해하는 것(Jeon, 2007)이고, 여가유능감은 여가나 레크리에이션을 하는데 있어 개인적 능력의 인지 정도(Witt & Ellis, 1987)로 정의할 수 있다.

여가태도는 여가활동에 있어 개인의 여가활동 참가 동기, 과거의 경험, 신념 등과 같은 개인적인 특성을 포함하기 때문에 매우 중요하며(Iso-Ahola, 1980), 적극적이고 인지적인 여가태도는 여가참여나 여가만족도에 영향을 미치고(Ragheb & Tate, 1993) 긍정적인 여가태도를 가질수록 목적지향적이고 적극적인 여가활동 참여가 높은 것으로 나타났다(Lee & Lee, 1997). 이러한 여가태도를 분석하는 것은 각 개인에게 여가활동의 선별적인 참여를 유도하여 인간의 내재적인 경험을 증진시키고 바람직한 여가활동을 유도한다(Kim, 2007). Ragheb과 Beard (1982)도 여가활동에 참여하는 경향은 여가활동에 대한 지식, 신념, 그리고 그에 따른 결과인 인지적 태도와 좋아함, 싫어함 그리고 그에 따른 느낌인 정의적 태도, 그리고 그러한 활동에 관한 과거 혹은 현재의 행동 패턴인 행동적 태도와 같은 여가태도에 의해 영향을 받는다고 하였다. 즉, 여가태도는 여가활동을 결정하는 가장 중요한 요소 중 하나

주요어 : 노인, 여가, 삶의 질

* 이 논문은 부산대학교 자유과제 학술연구비(2년)에 의하여 연구되었음.

1) 이화여자대학교 간호과학대학원 박사과정

2) 부산대학교 간호대학 조교수(교신저자 E-mail: jyha1028@pusan.ac.kr)

접수일: 2010년 4월 28일 1차 수정일: 2010년 6월 27일 2차 수정일: 2010년 7월 21일 게재확정일: 2010년 7월 24일

로 참여자의 여가태도를 분석함으로써 여가활동을 예측하고, 바람직한 여가생활을 하도록 유도할 수 있으며 여가태도가 긍정적인 경우 같은 활동을 계속 유지시켜 나갈 수 있다(Kim, K. T., 1996; Yoon, 2005). 또한 여가유능감은 여가와 관련된 인지적, 사회적, 정서적, 신체적 요소를 포함한 포괄적인 능력으로, 인지적 유능감은 인지적 학습에 도움을 받게 되어 얻게 되는 유능감이며, 사회적 유능감은 여가활동을 하는 동안 사람들과의 관계를 통한 자기표현과 사회적 교류로부터 얻게 되는 유능감이다. 정서적 유능감은 재미, 즐거움 등의 정서적인 체험을 통해 얻게 되는 것이며, 신체적 유능감은 활동 자체의 상호작용을 통해 얻게 되는 유능감이다(Deci & Ryan, 1985). 여가유능감이 높은 사람은 자신의 선택과 참여에 내재적으로 동기 유발되며, 자유를 느끼는 수준이 높아진다(Witt & Ellis, 1987).

선행연구들을 통해 여가태도는 여가참여, 여가만족과 함께 개인적 삶의 질에 가장 긍정적이며 중요한 영향요인으로 보고되고 있으며(Kathleen & Christopher, 2002), 여가유능감 역시 주관적 안녕감(Ko, Kang, & Mun, 1998), 생활만족도(Yoon, 2005) 및 삶의 질에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(Choi et al., 2010). 그러나 여가교육프로그램의 효과를 여가태도, 여가유능감, 삶의 질 각각의 측면에서 파악한 연구(Jeon, 2007)나 여가유능감과 삶의 질의 관계(Choi et al., 2010), 여가태도와 삶의 질(Park, 2002) 등 각 개념을 단편적으로만 살펴보았을 뿐 이들 간의 관계를 파악한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 노년기 삶의 만족감을 극대화할 수 있는 방안을 모색하기에 앞서 노인을 대상으로 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 관계를 파악하고 여가태도와 여가유능감을 중심으로 노인의 삶의 질 영향요인을 파악하는 것이 필요하다고 여겨진다.

연구 목적

본 연구는 노인을 대상으로 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 관계를 파악하고 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위한 것으로 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 대상자의 일반적 특성, 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질 정도를 파악한다.
- 둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 차이를 확인한다.
- 셋째, 대상자의 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 상관관계를 확인한다.
- 넷째, 대상자의 삶의 질 영향요인을 확인한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 노인의 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질 간의 관계를 파악하고 삶의 질에 미치는 영향요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구 대상

본 연구의 대상자는 Y시에 소재한 노인복지관의 협조를 얻어 노인복지관 회원으로 등록하고 복지관 프로그램을 이용 중인 65세 이상 노인을 대상으로 편의표집하였다. 연구자가 직접 연구의 목적을 설명하고 연구에 참여하기를 동의한 남아 노인 411명을 대상으로 하였으며 설문에 미비하게 응답한 63명을 제외한 348명(84.7%)을 최종 대상으로 하였다.

자료 수집 방법

자료 수집 기간은 2008년 9월 22일부터 10월 23일까지였으며, 자료 수집에 앞서 연구 참여를 동의한 대상자에게 연구의 목적과 연구방법을 구두와 서면으로 설명한 후 연구참여동의서를 자필로 작성하여 원본은 연구자가 보관하고 복사본은 대상자에게 보관하도록 하였다. 또한 대상자에게 연구참여 과정에서 언제든지 원치 않으면 참여를 취소할 수 있음을 알려주었고, 연구에 참여하지 않더라도 불이익이 없음을 설명하였으며 연구자료는 연구목적 이외의 다른 목적으로는 사용되지 않을 것이며 무기명으로 처리되어 비밀이 보장됨을 설명하였다. 자료 수집은 연구자와 연구보조원 3인에 의해 일대일 면담을 이용한 설문지 작성을 통해 이루어졌으며, 설문지 작성은 1인당 15분~20분 정도 소요되었다. 자료수집자간 일치도 확보를 위해 사전교육을 통해 설문문항을 검토한 후 자료 수집을 실시하였다.

연구 도구

● 여가태도

여가태도는 Ragheb과 Beard (1982)가 개발한 Leisure Attitude Scale을 Kim, K. T. (1996)가 번안하고 Noh (1999)가 노인용 12문항으로 재구성한 도구를 사용하였다. 여가에 대한 일반적 지식, 신념, 특성, 감성적인 느낌, 선호도, 여가활동과 과거, 현재의 경험 그리고 의도된 행동을 측정하는 것으로 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 평가한다. 점수범위는 12점에서 60점이며 점수가 높을수록 여가에 대한 태도가 긍

정적임을 의미한다. Noh (1999)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .85였으며 본 연구에서 Cronbach's α 는 .96이었다.

● 여가유능감

여가유능감은 Witt와 Ellis (1987)가 개발하고 Kim, Y. H. (1996)가 번안한 레저진단척도 중 여가유능감에 관한 하위척도를 Jeon (2007)이 노인용으로 재구성한 도구를 사용하였다. 여가를 수행하는 개인적 능력을 측정하기 위한 것으로 인지적 능력, 사회적 능력, 신체적 능력, 전반적인 능력에 관한 5점 척도 15문항으로 구성되어 '매우 그렇다' 5점, '전혀 그렇지 않다' 1점으로 평가한다. 점수범위는 15점에서 75점이며 점수가 높을수록 여가에 참여하는 능력이 높음을 의미한다. Jeon (2007)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .90이었으며 본 연구에서 Cronbach's α 는 .97이었다.

● 삶의 질

삶의 질은 Mckenna (2001)가 개발하고 Jeon (2007)이 번안한 도구를 사용하였다. 지역사회 거주 노인을 대상으로 삶의 질을 측정하기 위해 건강하고 성공적인 노화에 초점을 두어 개발된 것으로 지역사회/사회관계 10문항, 긍정적인 건강 인지 10문항, 자원 7문항, 독립 6문항, 방해요소 7문항을 측정한다. 5점 척도 40문항으로 구성되며 '매우 그렇다' 5점, '전혀 그렇지 않다' 1점으로 평가하고 부정문항은 역환산한다. 점수범위는 40점에서 200점으로 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다. Jeon (2007)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .79였으며 본 연구에서 Cronbach's α 는 .94였다.

자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 14.0을 이용하여 분석하였다.

대상자의 일반적 특성과 여가태도, 여가유능감, 삶의 질은 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 일반적 특성에 따른 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하고 사후검증은 Tukey test로 확인하였다. 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient를 구하였다. 노인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 일반적 특성인 연령, 성별, 학력, 종교, 배우자 유무, 가정의 월 평균 수입, 월 용돈과 여가태도 및 여가유능감을 단계적 다중 회귀분석으로 분석하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성과 일반적 특성에 따른 여가태도, 여가유능감, 삶의 질

본 연구 대상자의 일반적 특성과 일반적 특성에 따른 여가태도, 여가유능감, 삶의 질의 차이를 조사한 결과는 Table 1과 같았다. 총 348명 대상자의 연령은 65세부터 89세까지 다양하였으며 평균 연령은 72.6세였다. 남성 34.8%, 여성 65.2%였으며, 학력수준은 무학을 포함한 초졸이하가 38.2%로 가장 많았으며 고졸 23.6%, 대졸이상 21.6%, 중졸 16.6% 순이었고 종교는 기독교 33.3%, 가톨릭 27.0%, 불교 23.9%, 기타 15.8% 순이었다. 49.1%가 배우자가 생존해 있어 같이 거주하고 있었으며 가정의 월 평균 수입은 100만원 미만인 62.0%로 가장 많았고 월 용돈은 평균 37만원 정도였으며 30만원 미만이 46.0%로 가장 많았다.

대상자의 일반적 특성에 따른 여가태도는 연령($F=10.298, p<.001$), 성별($t=1.964, p=.050$), 학력($F=17.349, p<.001$), 종교($F=3.618, p=.013$), 배우자 유무($t=-4.694, p<.001$), 가정의 월 평균 수입($F=8.811, p<.001$)에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 65-74세가 75-84세보다, 남성이 여성보다, 중졸 이상의 학력수준에서 긍정적인 여가태도를 보였다. 또 기독교와 천주교가 기타보다, 배우자가 있는 경우, 월 평균 수입이 100만원대와 200만원대가 100만원 미만보다 긍정적인 여가태도를 보였다.

여가유능감은 연령($F=1.706, p<.001$), 성별($t=2.132, p=.034$), 학력($F=20.501, p<.001$), 배우자 유무($t=-6.475, p<.001$), 가정의 월 평균 수입($F=7.388, p<.001$), 월 용돈($F=4.462, p<.012$)에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉 65-74세가 다른 연령층보다, 남성이 여성보다, 중졸 이상의 학력수준에서 높은 여가유능감을 보였다. 배우자가 있는 경우, 월 평균 수입이 100만원 이상인 경우가 100만원 미만보다 그리고 월 용돈이 51만원 이상인 경우 여가유능감이 높은 것으로 나타났다.

삶의 질은 연령($F=10.167, p<.001$), 성별($t=2.274, p=.024$), 학력($F=24.052, p<.001$), 종교($F=2.798, p=.040$), 배우자 유무($t=-6.147, p<.001$), 월 평균 수입($F=10.556, p<.001$), 월 용돈($F=5.127, p=.006$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉 65-74세가 75-84세보다, 남성이 여성보다, 중졸 이상의 학력수준에서 삶의 질이 높게 나타났다. 또 종교는 기독교가 기타보다, 배우자가 있는 경우, 월 평균 수입 100만원 이상, 월 용돈 51만원 이상에서 삶의 질이 높게 나타났다.

대상자의 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질

대상자의 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질을 조사한 결과는 Table 2와 같았다. 여가태도는 평균 45.51 ± 9.8 이었고, 여가유능감은 평균 43.87 ± 13.8 이었으며 삶의 질은 평균 128.04 ± 22.6 이었다. 각 평균값을 백분율로 환산한 결과, 여가태도는 75.84 ± 16.4 , 여가유능감은 58.49 ± 18.5 , 삶의 질은 64.02 ± 11.3 이었다.

Table 1. Difference of Leisure Attitude, Leisure Competence and Quality of Life by General Characteristics

(N=348)

Characteristics	Categories	n (%)	M±SD	Range	Leisure attitude		Leisure competence		Quality of life	
					M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Age(years)	65-74 ^a	237 (68.1)	72.55± 5.14	65-89	47.08± 9.60	10.298 (<.001)	46.25±13.32	13.706 (<.001)	131.66±21.86	10.167 (<.001)
	75-84 ^b	105 (30.2)			42.32± 9.56	a<b	39.37±13.56	a<b, c	120.61±22.65	a<b
	over 84 ^c	6 (1.7)			39.17± 8.61		28.50±10.09		115.07±19.49	
Gender	Male	121 (34.8)			46.92± 9.49	1.964 (.050)	46.02±13.49	2.132 (.034)	131.80±22.84	2.274 (.024)
	Female	227 (65.2)			44.75± 9.94		42.72±13.91		126.04±22.33	
Education	<Elementary ^a	133 (38.2)			41.14±11.06	17.349 (<.001)	37.21±14.81	20.501 (<.001)	116.64±22.34	24.052 (<.001)
	Middle school ^b	58 (16.6)			46.38± 9.38	a<b, c, d	45.71±12.18	a<b, c, d	131.36±20.01	a<b, c, d
	High school ^c	82 (23.6)			48.38± 7.46		48.04±11.04		133.29±16.66	
	College or higher ^d	75 (21.6)			49.43± 6.82		49.71±11.06		139.96±19.13	
Religion	Protestant ^a	116 (33.3)			46.53± 9.19	3.618 (.013)	44.63±11.65	.483 (.694)	131.56±19.77	2.798 (.040)
	Catholic ^b	94 (27.0)			46.72± 9.27	a, b>c	44.19±14.24		129.35±22.18	a>c
	Buddhist	83 (23.9)			45.16± 9.79		43.71±15.25		125.89±26.07	
	None ^c	55 (15.8)			41.80±11.33		41.96±15.26		121.64±24.13	
Living with spouse	Yes	171 (49.1)			47.94± 8.55	-4.694 (<.001)	48.49±12.45	-6.475 (<.001)	135.24±19.42	-6.147 (<.001)
	No	177 (50.9)			43.15±10.41		39.41±13.67		121.09±23.40	
Income of family per month (10,000 won)	Below 100 ^a	216 (62.0)			43.47±10.10	8.811 (<.001)	41.28±14.28	7.388 (<.001)	123.10±23.13	10.556 (<.001)
	100-199 ^b	75 (21.5)			49.16± 7.84	a<b, c	47.08±11.17	a<b, c, d	133.84±19.50	a<b, c, d
	200-299 ^c	39 (11.2)			48.15±10.08		49.26±14.13		137.92±18.74	
	Over 300 ^d	18 (5.3)			49.00± 6.78		49.94±10.10		141.78±19.31	
Monthly spending money (10,000 won)	Below 30 ^a	160 (46.0)	37.95±46.12	0-400	45.60± 9.35	1.453 (.235)	42.54±14.29	4.462 (.012)	126.08±22.18	5.127 (.006)
	30-50 ^b	140 (40.2)			44.71±10.22		43.55±13.26	a, b<c	127.02±22.44	a, b<c
	Over 51 ^c	48 (13.8)			47.50±10.12		49.23±13.88		137.58±22.83	

Table 2. Mean Scores of Leisure Attitude, Leisure Competence and Quality of Life (N=348)

	M±SD
Leisure attitude	45.51± 9.83
Leisure competence	43.87±13.83
Quality of life	128.04±22.64

여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 상관관계

여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson's Correlation Coefficient로 분석한 결과는 Table 3과 같았다. 삶의 질과 여가태도($r=.603, p<.001$) 및 여가유능감($r=.703, p<.001$)은 비교적 높은 정적 상관관계를 나타냈다.

Table 3. Correlations among Leisure attitude and Leisure Competence with Quality of life (N=348)

	Leisure attitude	Leisure competence
	r (p)	
Quality of life	.603 (<.001)	.703 (<.001)

노인의 삶의 질 영향요인

노인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 단계적 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 4와 같았다. 단변량 분석에서 삶의 질에 통계적으로 유의한 차이를 보였던 연령, 성별, 학력, 종교, 배우자유무, 가정의 월 평균 수입, 월 용돈을 가변수 처리하여 여가태도와 여가유능감과 더불어 독립변수로 투입하였고, 삶의 질을 종속변수로 하여 분석하였다.

회귀분석을 실시하기에 앞서, 잔차의 등분산성, 정규분포성, 다중공선성을 진단한 결과, 공차한계(tolerance)가 .597~.943으로 0.1이상이었으며, 분산팽창계수(VIF)가 1.061~1.675로 10이상을 넘지 않아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났으며 Durbin Watson 검정을 통해 잔차분석 결과 1.704로 2에 가까워 모형의 오차항 간에 자기상관성이 없는 것으로 나타나 잔차의 등분산성과 정규분포성 가정을 만족하는 것으로 나타났다. 노인의 삶의 질에 영향을 미치는 변수들간 상관관계도 .276~.703으로 상관계수가 0.8이하이므로 독립변수 간 독립성이 확인되었다.

이상의 결과를 바탕으로 노인의 삶의 질 영향요인을 파악한 결과, 노인의 삶의 질에 대한 여가유능감의 예측 설명력은

49.2%($R^2=.492$), 여가유능감과 여가태도의 예측 설명력은 53.4%($R^2=.534$), 여가유능감, 여가태도, 학력의 예측 설명력은 54.4%($R^2=.544$)였다. 즉 여가유능감이 높을수록, 여가태도가 긍정적일수록, 학력이 높을수록 노인의 삶의 질이 높았다. 이들 예측변수 중 노인의 삶의 질에 가장 크게 영향을 미치는 변수는 여가유능감($\beta=.518, t=11.048, p<.001$)이었고 본 연구에서 사용된 회귀모형은 유의하였다($F=138.99, p<.001$).

논 의

본 논의에서는 복지관을 이용하는 노인을 대상으로 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 관계를 파악하고 삶의 질에 미치는 영향요인을 확인하고자 한 본 연구 결과를 토대로 고찰하고자 한다.

먼저 본 연구 대상자인 노인의 여가태도는 60점 만점에 평균 45점으로 긍정적인 여가태도를 갖고 있는 것으로 나타났다. 서울 소재 노인종합복지관을 이용하는 60세 이상 남녀노인을 대상으로 한 Jeon (2007)의 연구에서는 실험군 평균 47.5점, 대조군 평균 49.2점으로 나타나 본 연구보다 조금 높았다. 서울 소재 노인 종합복지관을 이용하는 55세 이상 여성 노인만을 대상으로 한 Noh (2000)의 연구에서는 이를 평균평점으로 환산하여 4.28점으로 나타났는데, 비교를 위해 본 연구 결과를 평균평점으로 환산한 결과 3.79점으로 낮게 나타났다. 여가유능감 또한 본 연구에서는 75점 만점에 평균 43점으로 백분율로 환산 시 58점 정도로 나타나 중간 정도였는데, Jeon (2007)의 연구에서는 실험군 46.33점, 대조군 48.20점으로 본 연구보다 높았다. 즉, Y시에 거주하는 65세 이상 노인 연령층을 대상으로 한 본 연구보다 서울에 거주하는 55세~60세 연령을 포함한 Jeon (2007)이나 Noh (2000)의 연구에서는 여가태도와 여가유능감이 높게 나타나, 지역과 연령 그리고 성별에 따른 차이로 여겨진다.

본 연구 대상자의 삶의 질은 200점 만점에 평균 128점으로 중간 이상이었는데, Jeon (2007)의 연구에서 128.7점으로 유사한 결과를 보였다. 본 연구 대상자의 삶의 질을 백분율로 환산한 결과 64점 정도로 나타났는데, 이는 동일한 도구를 사용하지 않아 직접적인 비교는 어려우나 관상동맥 질환자의 건강관련 삶의 질을 연구한 Park, Kim, Cho와 Ham (2009)의 연구에서 나타난 평균 60.95점과 큰 차이를 보이지 않으며 심부

Table 4. Factors Influencing Quality of Life in Elderly People

(N=348)

Predictors	Quality of life					
	β	t	p	Adjusted R ²	F	p
Leisure competence	.518	11.048	<.001	.492	337.169	<.001
Leisure attitude	.255	5.455	<.001	.534	200.034	<.001
Education	.108	2.894	.004	.544	138.999	<.001

전 환자를 대상으로 한 Kim (2009)의 연구에서는 문항별 차이는 있으나 신체기능관련 삶의 질이 평균 65.15점으로 나타난 것과 비교하여 볼 때 노인의 삶의 질 정도가 특정 질환자의 삶의 질과 유사한 수준을 보이므로 삶의 질을 높이기 위한 중재가 필요함을 시사한다고 할 수 있다.

일반적 특성에 따라 여가태도, 여가유능감 및 삶의 질의 차이를 확인한 결과, 여가태도는 연령, 성별, 학력, 종교, 배우자 유무, 가정의 월 평균 수입에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 광주시 노인의 여가태도를 조사한 Hwang (2000)의 연구에서도 연령, 학력, 배우자 유무, 생활수준에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보여 본 연구결과와 유사하였다. 즉 연령이 젊을수록, 학력이 높을수록, 배우자가 있는 경우, 생활수준이 중간이상일수록 여가태도가 적극적인 것으로 나타났다. 그러나 본 연구에서는 남성 노인이 여성노인보다 여가태도가 긍정적인 것으로 나타났는데, Hwang (2000)의 연구결과 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으며 여성노인만을 대상으로 한 Noh (2000)의 연구에서 여가태도가 본 연구보다 긍정적인 것으로 나타나 추후 반복연구를 통해 성별에 따른 차이를 확인할 필요가 있을 것으로 여겨진다.

여가유능감은 연령, 성별, 학력, 배우자 유무, 가정의 월 평균 수입, 월 용돈에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였는데, 노인을 대상으로 일반적 특성 변인에 따른 여가유능감의 차이를 확인한 연구는 시행되지 않아 본 연구결과와 직접적인 비교는 어려우나 성인을 대상으로 한 Lee와 Lee (1999)의 연구에서 성별과 학력에 따라 신체적 여가유능감과 사회적 여가유능감이 인과적 관계가 있는 것으로 나타난 결과나 Yoon, Lee와 Moon (2003)의 연구에서 월수입에 따라 여가유능감의 차이를 보인 것은 유사한 결과로 여겨진다.

노인의 삶의 질은 연령, 성별, 학력, 종교, 배우자 유무, 가정의 월 평균 수입, 월 용돈에 의해 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 대도시 노인의 삶의 질에 관한 Cheon (2005)의 연구에서 연령, 성별, 학력, 종교, 배우자유무, 월 용돈에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보여 본 연구결과와 유사하였다. 즉, 연령이 젊을수록, 남성노인이 여성노인보다, 학력이 높을수록, 배우자가 있는 경우, 월 용돈이 많을수록 삶의 질이 높은 것으로 나타났다. 월 용돈의 경우 여가태도에서는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나 여가유능감이나 삶의 질에서 유의한 차이를 보였는데 여가 소요 비용에 따라 여가활동의 선택이나 여가만족도에 영향을 미치므로(Kim & Jung, 2004) 노인여가에 있어 비용측면을 고려해야 할 것으로 여겨진다. 이상의 결과에서 노인의 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질은 특히 연령, 성별, 학력, 배우자유무, 가정의 월 평균 수입에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보이는 것을 알 수 있다. 따라서 연령이 증가함에 따라 건강한 신체기능 상태를

유지할 수 있도록 돕고, 학력수준에 따른 상대적인 위축감을 갖지 않도록 노인을 위한 평생학습 기회를 확대하며, 사회적 인간관계의 확대를 통해 지지체계를 강화함으로써 이러한 일반적 특성에 따른 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 격차를 다소 해소할 수 있을 것으로 사료된다.

연구 변수들 간의 상관관계를 검증한 결과, 노인의 삶의 질은 여가태도와 여가유능감과 비교적 높은 정적 상관관계를 보였다. 노년기 여가만족이 삶에 질에 미치는 영향에 대한 Park (2002)의 연구에서 여가태도는 여가만족도를 높여 삶의 질에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 20세 이상 레저스포츠 참여자를 대상으로 한 Choi 등(2010)의 연구에서 여가유능감과 삶의 질이 정적 상관관계를 보여 본 연구결과와 유사하였다.

본 연구의 주된 목적인 노인의 삶의 질 영향요인을 파악하기 위해 일반적 특성과 여가태도, 여가유능감을 독립변수로 한 다중회귀분석 결과에서, 여가유능감, 여가태도, 학력 순으로 통계적으로 유의한 영향요인이 제시되었다. 즉 여가유능감이 노인의 삶의 질의 가장 큰 영향요인으로 나타났는데 이는 Choi 등(2010)의 연구에서 구조방정식모형분석 결과 여가유능감이 삶의 질에 유의한 정적 영향을 미친 것과 유사한 결과를 보였다. 많은 연구에서 여가유능감과 주관적 안녕감이나 생활만족도와와의 관계를 살펴보고 있었는데, 이는 Iso-Ahola (1980)가 삶의 질이 높은 사람에게서 발견되는 특징으로 만족, 행복, 심리적 안녕을 들고 있는 것과 유사하다고 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 Ko 등(1998)의 연구에서 경로분석 결과, 지각된 여가유능감이 주관적 안녕감을 46.0% 설명함으로써 여가 상황에서 자신의 능력을 높게 지각하면 주관적으로 인지하는 안녕감이 높음을 의미하는 것과 Lee와 Lee (1999)의 연구에서 신체적, 사회적, 인지적 여가유능감이 생활만족과 인과관계가 있는 것으로 나타난 결과 및 Yoon (2005)의 연구에서 여가유능감이 현재의 생활만족도와 미래의 생활만족도를 가장 의미있게 설명하는 변인으로 나타난 결과는 여가유능감과 삶의 질의 관계를 뒷받침할 수 있는 결과로 사료된다.

여가태도의 경우 여가태도가 긍정적일수록 삶의 질도 통계적으로 유의하게 높았는데, 이는 Kathleen과 Christopher (2002)의 연구에서 위계적 회귀분석 결과 인지적 여가태도가 삶의 질에 유의한 영향요인으로 나타나 유사한 결과를 보였다. 노년기 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향을 파악하고자 한 Park (2002)의 연구에서는 여가태도가 적극적일수록 여가만족도가 증가하고 간접적으로 삶의 질에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 여가는 삶의 질 향상에 기여하는 정도에 따라 긍정적(적극적)여가와 수동적(소극적)여가로 분류할 수 있는데 능동적인 여가는 여가활동을 통해 삶의 에너지를 재충전하고 삶을 윤택하게 한다(Na, 2004). 따라서 긍정적인

여가태도를 향상시킴으로써 적극적인 여가활동을 하여 궁극적으로 삶의 질을 증진시키도록 도울 수 있을 것으로 사료된다.

마지막으로 학력의 경우 학력수준이 높을수록 삶의 질이 높게 나타났는데, 이는 노인의 삶의 질 영향요인에 관한 Kim (2001)의 연구에서 학력수준이 높을수록 즉 무학이나 초, 중졸보다는 고졸 이상에서 삶의 질이 높게 나타난 것과 노인의 일상생활수행능력과 삶의 질 영향요인에 관한 Min (2006)의 연구에서 무학보다는 초, 중, 고졸의 학력이 그리고 이들보다는 대졸 이상의 학력에서 삶의 만족도가 높게 나타나 학력수준이 노인의 삶의 질에 유의한 영향을 미친다는 본 연구결과와 유사하였다. 따라서 비록 정규교육을 통해 학력수준을 향상시킬 수는 없지만 지역의 노인관련 복지시설이나 관련 단체에서 실시되는 다양한 여가활동 중 자발적이며 자기주도적인 학습의 기회를 제공할 수 있는 교육 프로그램을 통해 노년기 삶의 질 증진방안을 모색하는 것이 필요할 것으로 여겨진다.

본 연구를 통해 노인의 삶의 질에 대한 여가유능감과 여가태도, 학력의 설명력을 확인하였으며, 노년기 만족스런 여가생활을 통한 삶의 질 증진 방안을 위한 기초자료를 제공하였다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있을 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 지역사회에 거주하며 노인복지관을 이용하는 노인을 대상으로 여가태도와 여가유능감 및 삶의 질의 관계를 확인하고 삶의 질에 미치는 영향요인을 파악하기 위한 서술적 상관관계연구로서, 향후 노인의 삶의 질 향상을 위한 중재 방안을 마련하는데 도움이 되고자 시도되었다.

본 연구 결과 대상자의 일반적 특성에 따른 여가태도는 연령($F=10.298, p<.001$), 성별($t=1.964, p=.05$), 학력($F=17.349, p<.001$), 종교($F=3.618, p=.013$), 배우자 유무($t=-4.694, p<.001$), 가정의 월 평균 수입($F=8.811, p<.001$)에 따라, 여가유능감은 연령($F=1.706, p<.001$), 성별($t=2.132, p=.034$), 학력($F=20.501, p<.001$), 배우자 유무($t=-6.475, p<.001$), 가정의 월 평균 수입($F=7.388, p<.001$), 월 용돈($F=4.462, p<.012$)에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그리고 삶의 질은 연령($F=10.167, p<.001$), 성별($t=2.274, p=.024$), 학력($F=24.052, p<.001$), 종교($F=2.798, p=.040$), 배우자 유무($t=-6.147, p<.001$), 월 평균 수입($F=10.556, p<.001$), 월 용돈($F=5.127, p=.006$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

본 연구 결과 노인의 삶의 질은 여가태도($r=.603, p<.001$)와 여가유능감($r=.703, p<.001$)과 유의한 정적 상관성을 보였다. 노인에게 있어 여가유능감($R^2=.492$)과 여가태도($R^2=.534$) 및 학력($R^2=.544$)이 삶의 질의 유의한 예측요인으로 나타났는데,

특히 여가유능감($\beta=.518, t=11.048, p<.001$)이 가장 영향력있는 예측요인이었다.

이상의 연구결과는 여가유능감을 향상시키고 긍정적인 여가태도를 이끌 수 있는 여가중재 프로그램이 노인의 삶의 질을 향상시킬 수 있음을 보여주고 있다.

본 연구는 대상자 표집에 있어 한정된 지역에서 편의표집 하였으며 노인복지관 프로그램을 이용하고 있는 노인을 중심으로 조사가 실시되어 결과를 일반화하기에는 제한점을 가지고 있다. 추후 지역적 확대를 통한 비교 연구와 여가 참여 정도와 형태에 따른 삶의 질을 확인하는 연구를 제언한다.

References

- Cheon, B. C. (2005). *Factors influencing older people's quality of life*. Unpublished doctoral dissertation, Daegu Hanny University, Kyoungbuk.
- Choi, D. H., Kim, B. Y., & Park, R. Y. (2010). The relationships among leisure recognition, leisure competence, leisure continuation and life quality of leisure sports participants. *Journal of Leisure and Recreation Studies, 34*(1), 47-56.
- Choi, S. B., & Ham, K. S. (2009). The relationships between social support, basic needs and quality of life in leisure participation by old adults. *Journal of Sport and Leisure Studies, 38*, 671-682.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press.
- 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.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. LA: W. C. Brown Company Publishers.
- Jeon, Y. S. (2007). *The study on effect of a leisure education program on a leisure awareness and quality of life among elderly persons*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul Women's University, Seoul.
- Kathleen, M. L., & Christopher, J. A. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research, 57*(1), 43-71.
- Kim, A. R. (2001). *A study on elderly's quality of life*. Unpublished doctoral dissertation, Wonkwang University, Iksan.
- Kim, C. W., & Lee, J. J. (2005). Cross-cultural study of the relationship between leisure and quality of life. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 19*(2), 1-15.
- Kim, H. N., & Jung, M. S. (2004). The study for activating elderly's utilization of leisure programs based on the needs of the elderly using community welfare institutions. *Journal of Welfare for the Aged, 26*, 263-285.
- Kim, K. T. (1996). *The relationship between leisure activity style and leisure attitude*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.

- Kim, M. L. (2007). The relationship among leisure attitude, leisure function and leisure satisfaction of dance sports participants. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 31(1), 73-84.
- Kim, Y. H. (1996). *Development of the Korean leisure diagnostic battery (KLDB)*. Unpublished doctoral dissertation, Korea University, Seoul.
- Kim, Y. (2009). The validity of a single item scale -Health related quality of life in heart failure patients-. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 16, 490-496.
- Ko, S. H., Kang, H. M., & Mun, Y. (1998). The relationship between locus of control, perceived leisure competence and subjective well-being of leisure sport participants. *The Korean Journal of Physical Education*, 37(4), 99-110.
- Lee, H. L., & Lee, J. (1999). A study on relationships between participation in sports for all and life satisfaction. *The Korean Journal of Physical Education*, 38(3), 155-169.
- Lee, J. W., & Lee, Y. M. (1997). The leisure attitude and the participation level of leisure activities of middle-and old-aged married women. *Korean Family Resource Management Association*, 1(1), 1-15.
- Mckenna, M. C. (2001). *Development and validation of the quality of life scale for the elderly (QLSE)*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana-Champaign, Illinois.
- Min, K. J. (2006). *A study on the effect of the daily activities on the quality of life for the aged*. Unpublished doctoral dissertation, Hansung University, Seoul.
- Na, H. J. (2004). A study on the role of leisure of the elderly for upgrading of the quality of life. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 24(1), 53-70.
- Noh, Y. K. (1999). *Development of leisure education program for Korean older adults*. Unpublished doctoral dissertation, Korea University, Seoul.
- Noh, Y. K. (2000). The effects of a leisure education on leisure attitude and leisure satisfaction for Korean older adults. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 13(1), 351-361.
- Park, M. S. (2002). The effects of leisure satisfaction on the quality of life in the elderly. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 40(5), 133-146.
- Park, S. K., Kim, H., Cho, I. S., & Ham, O. K. (2009). Gender differences in factors influencing quality of life among patients with coronary artery disease. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 16, 497-505.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14, 155-167.
- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12(1), 61-70.
- Witt, P. A., & Ellis, G. (1987). *The leisure diagnostic battery users manual*. State College, PA: Venture Publishing.
- Yoon, H. K. (2005). The study on the causal relationship among participation in sports for all, perceived leisure competence and life satisfaction of the elderly. *Korea Sport Research*, 16(5), 293-302.
- Yoon, S. M., Lee, J., & Moon, T. Y. (2003). The relationship between participation in sports for all and life satisfaction. *Journal of Korean Sociology of Sport*, 16, 377-392.

Effects of Leisure Attitude and Leisure Competence on Quality of Life for Elders in Korea*

Yun, Ok Jong¹⁾ · Ha, Ju-Young²⁾

1) Doctoral Student, Ewha Womans University

2) Assistant Professor, Pusan National University

Purpose: The purpose of this study was to identify the predictors of quality of life for elders in Korea. **Method:** The participants were 348 older persons selected by convenience sampling in Y city. Data were collected from September 22 to October 23, 2008 when 348 elders completed a questionnaire which included the Leisure Attitude Scale by Raghep and Beard (1982), Leisure Competence Questionnaire by Witt and Ellis (1987) and the Quality of Life Questionnaire by Mckenna (2001). Cronbach alphas scores for Korean translation of the questionnaires were .85, .90 and .79 respectively. The collected data were analyzed using the SPSS Win 14.0 statistics program. **Results:** The scores for quality of life showed significant positive correlations with the scores for leisure attitude ($r=.603, p<.001$) and leisure competence ($r=.703, p<.001$). Leisure competence, leisure attitude, and education were significant predictors and accounted for 54.4% of the variance in quality of life in the elders. **Conclusion:** The findings suggest that high leisure competence and positive leisure attitude with learning opportunities will be helpful to promote a better quality of life for elders.

Key words : Elderly, Leisure, Quality of Life

* This work was supported for two years by Pusan National University Research Grant.

• Address reprint requests to : Ha, Ju-Young

#312, College of Nursing, Pusan National University

Beomeo-ri, Mulgeum-eup, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do 626-870, Korea

Tel: 82-51-510-8332 Fax: 82-51-510-8308 E-mail: jyha1028@pusan.ac.kr