

# 여가활동 참여 노인의 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향

## A Effect of Leisure Participating older adults Leisure Satisfaction as a Leisure Participant on Psychological Wellbeing

손지영  
용인대학교 스포츠레저학과

Ji-Young Son(sonjiyoung555@hanmail.net)

### 요약

본 연구는 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 서울, 경기 지역의 노인복지관 5곳에 만 65세 이상의 노인들을 대상으로 연구하였으며, 다음과 같은 결론을 확인하였다. 첫째, 인구통계학적 특성에 따른 여가만족은 성별과 학력, 여가유형에 있어서 부분적으로 유의미한 차이를 나타냈다. 둘째, 인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감은 성별과 연령, 학력에 있어서 부분적으로 유의미한 차이를 나타냈다. 셋째, 여가만족은 심리적 안녕감에 부분적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 여가의 만족도는 심리적 안녕감과 삶의 질을 높이는데 매우 중요한 변수임을 확인 하였다.

■ 중심어 : | 여가활동 참여노인 | 여가만족 | 심리적 안녕감 |

### Abstract

This study aimed to investigate the effect of leisure satisfaction on psychological wellbeing. The study conducted a survey of people aged 65 and over from five seniors welfare center located in Seoul and Gyeonggi area. The results were as follows. First, the leisure satisfaction by demographic characteristic had shown significantly difference partially in gender, education level, and leisure types. Second, the psychological wellbeing by demographic characteristic had shown significantly difference partially in gender, age, and education level. Third, the leisure satisfaction had a significant effect on the psychological wellbeing partially and it was confirmed that the leisure satisfaction was a mightily important factor to increase psychological wellbeing and Quality of Life.

■ keyword : | Leisure Participating Older Adults | Leisure Satisfaction | Psychological Wellbeing |

## 1. 서론

최근 경제수준의 발전과 의료과학기술의 발달로 평균수명이 연장되면서 우리나라의 고령화 수준은 전 세계적으로 가장 빠르게 진행되고 있는 것으로 나타났다 [1]. 2017년에 통계청에서 조사된 장애인구추계 결과에

따르면 65세 이상인 고령자 가구는 2015년 366만 4천 가구(19.3%)에서 2045년 1,065만 3천 가구(47.7%)로 2.9 배 증가할 것이라고 전망하였다[2]. 이처럼 노년기의 비중이 커지면서 여러 가지의 노인문제가 발생하고 있다 [3]. 일반적으로 노인의 4고(苦)는 병고(病苦), 빈고(貧苦), 무위고(無爲苦), 고독고(孤獨苦)가 있는데 이 중에

접수일자 : 2017년 08월 24일  
수정일자 : 2017년 09월 12일

심사완료일 : 2017년 09월 13일  
교신저자 : 손지영, e-mail : sonjiyoung555@hanmail.net

서도 ‘외로움’을 의미하는 무위고가 가장 중요한 어려움으로 뽑혔다[4]. 따라서 현 상황에서 노인들이 여가활동을 통해 우울증 감소, 안녕감의 증진, 그리고 삶의 질 향상을 도모하는 것은 중요한 사회적 이슈로 대두 되고 있다[5].

노인들의 여가활동 참여에 관해서 많은 선행연구들이 시행되고 있다. 은퇴 노인들을 대상으로 연구한 김진권[6]은 여가활동에 참여한 노인일수록 생활만족도와 삶의 질이 높아진다고 하였고, 김은재[7]도 지역사회 노인들을 대상으로 연구한 결과, 여가활동에 대한 만족과 삶의 질은 높은 상관관계를 나타냈으며, 여가활동에 대한 만족도가 높을수록 노인의 삶의 질도 높아진다고 하였다. 또한 노인의 여가활동은 고독감을 해소시켜주고, 자기존중감과 자아정체성 유지, 그리고 생활만족 등에 기여하는 중요한 역할을 한다고 하였다[8]. 이밖에도 노년기의 여가활동은 노인들의 정서에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과들이 있으며[9-12], 이갑숙과 임왕규에 따르면 생산적 여가활동은 노인의 생활만족도 증진이나 고독감 해소에 중요한 영향을 미친다고 보고하고 있다[13].

한편, 개인이 여가활동에서 인지하는 만족의 정도라고 할 수 있는 여가만족은[14] 노인들이 여가활동에 참여를 지속하는데 굉장히 중요한 변수라고 생각된다. Beard와 Ragheb[15]에 의해 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale: LSS)가 개발되었고, 여가활동에 관한 측정이 가능해 짐으로써 여가활동과 여가만족, 그리고 심리적 안녕감과 같은 사회심리적 메카니즘을 연구하려는 노력이 꾸준히 이루어지고 있다. 노인들의 여가만족과 밀접한 관련이 있는 주관적 차원에서의 삶의 질을 나타내는 심리적 안녕감은 삶의 조건에 대한 주관적인 만족감을 개념화한 것으로[16], Ryff[22]는 Maslow의 자아실현, Rogers의 완전히 기능하는 개인, Jung의 개성화, Allport의 성숙, Erikson의 기본적 삶의 경향, Neugarten의 성격의 변화 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하였고 이것을 측정하는 삶의 질을 심리적 안녕감(Psychological wellbeing)이라고 명명 하였다. 오늘날 삶의 질은 궁극적으로 여가

의 균형을 통한 심신의 안녕에 의해 결정된다고 보여진다[17]. 여가만족과 심리적 안녕감 간에는 상호 유의미한 관계파악이 가능한데, 서울, 경기 지역 대학생들을 대상으로 연구한 김성수[18]는 여가만족은 심리적 안녕감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 공무원들을 대상으로 연구한 이위정[17]도 여가만족은 심리적 안녕감에 직접적인 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인하였다. 등산에 참여하는 중년 여성들의 여가만족과 심리적 안녕감은 통계적으로 유의한 상관관계가 나타났으며[19], 중국인 다문화가정을 중심으로 연구한 주형철과 신종화[20]는 여가만족이 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 이와 같이 여가만족과 심리적 안녕감의 관계를 규명한 연구는 있지만 노인들의 여가만족과 심리적 안녕감에 관련한 연구는 최창현과 광미정[21]이 제천시 노인들의 성별과 연령을 중심으로 연구한 결과 외에는 많이 부족한 실정이다. 심리적 안녕감은 일상생활에서 경험하는 행복감, 만족감 등의 긍정적인 상태인데[22], 선행연구들을 살펴보면 심리적 안녕감과 관련하여 부정적인 정서측면인 우울감, 불안감, 고독감에 대한 연구가 다수 진행되어 왔기에 긍정적 정서 측면의 연구도 이루어져야 한다고 본다. 또한 여가활동에 관련한 선행연구들은 대다수가 체육활동과 관련하여 연구가 진행되어 왔기 때문에 신체활동 외에도 다양한 여가활동에 참여하는 노인들을 대상으로 연구를 진행 할 필요가 있다. 따라서 본 연구는 보다 삶의 질이 떨어질 노인들을 대상으로 여가만족감과 심리적 안녕감의 관계를 규명하여 노인들의 즐거운 여가생활을 위한 새로운 프로그램의 개발과 신체적, 심리적, 사회적으로 건강한 삶의 질을 영위할 수 있도록 기초적인 자료를 제공하는데 본 연구의 필요성과 목적이 있다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구가설

본 연구의 목적을 위한 가설은 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 여가만족은 차이가 있을 것이다.

둘째, 인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감은 차이가 있을 것이다.

셋째, 여가만족은 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

## 2. 조사대상

본 연구의 대상은 서울, 경기 지역의 노인복지관 5곳 중 만 65세 이상에 해당하는 노인들을 대상으로 비확률 표본추출법을 사용하였다. 총 300명을 대상으로 통계 처리시 극단값을 보이거나 불성실한 응답지 3부를 제외하고 총 297부를 사용하였다.

## 3. 조사도구

본 연구에서 여가만족의 척도는 Bread와 Reghed[15]가 개발한 24문항을 본 연구에 맞게 수정, 보완 하여 사용하였다. 여가만족의 척도는 선행연구에서 이위정[17]은 .585-.916의 신뢰도를 나타냈고, 김성수[18]는 .834-.858, 박채영[29]은 .834-.920의 높은 신뢰도 계수를 나타내어 본 연구에 사용하였다. 척도의 구성은 심신만족도, 환경만족도, 사회적 만족도, 교육적 만족도 등 4개의 하위요인으로 구성 하였으며, 5점 리커트 척도로 측정하였다. 심리적 안녕감의 척도는 Ryff[22]가 개발한 18문항을 사용하였다. 심리적 안녕감의 척도는 선행연구에서 최창현과 광미정[21]이 .898의 신뢰도를 나타냈고, 이금옥[33]은 .831, 김선화[26]의 연구에서는 .764의 비교적 높은 신뢰도 계수를 나타내 본 연구에 사용하였다. 심리적 안녕감의 요인분석 결과, 수치가 낮은 1번, 4번, 5번, 6번, 9번 문항을 제외한 13문항을 사용하였다. 척도의 구성은 자아수용성, 삶의 목적, 개인적 성장, 타인과의 긍정적 관계, 자율성 등 5개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 측정하였다. 5점 리커트 척도는 1번 “전혀 그렇지 않다”에서 5번 “매우 그렇다”까지로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 여가의 만족도와 심리적 안녕감의 수준이 높은 것으로 확인 하였다.

## 4. 자료처리

본 연구는 여가만족과 심리적 안녕감의 관계를 분석

하기 위하여 Window SPSS 23.0 Version을 사용하였다. 조사도구의 타당도와 신뢰도를 분석하기 위하여 탐색적 요인분석과 Cronbach's a계수를 구하였다. 인구통계학적 특성에 따른 여가만족과 심리적 안녕감의 차이를 분석하기 위하여 일원변량분석(One-way ANOVA)과 사후검증을 실시하였고, 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위하여 상관관계 분석과 다중회귀분석을 실시하였다. 모든 통계적 유의수준은  $p < .05$ 로 설정하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 조사대상자의 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성은 [표 1]과 같다. 성별은 남자가 37.0%, 여자가 63.0%로 나타났고, 연령은 65세 이상-70세 미만 29.6%, 70세 이상-75세 미만 27.6%, 75세 이상-80세 미만 23.6%, 80세 이상이 19.2%로 나타났다. 학력은 초등학교 졸업 32.7%, 중학교 졸업 18.5%, 고등학교 졸업 25.3%, 대학교 졸업 20.9%, 대학원 졸업이 2.6%로 나타났고, 여가유형에 있어서는 신체활동형 49.2%, 대인관계 교류형 17.2%, 독서형 9.4%, 사회참여형이 24.2%로 나타났다.

표 1. 조사대상자의 인구학적 특성 (n=297)

구분		사례수(명)	백분률(%)
성별	남자	110	37.0
	여자	187	63.0
연령	65세이상-70세미만	88	29.6
	70세이상-75세미만	82	27.6
	75세이상-80세미만	70	23.6
	80세이상	57	19.2
학력	초등학교 졸업	97	32.7
	중학교 졸업	55	18.5
	고등학교 졸업	75	25.3
	대학교 졸업	62	20.9
여가유형	대학원 졸업	8	2.6
	신체활동형	146	49.2
	대인관계 교류형	51	17.2
	독서형	28	9.4
	사회참여형	72	24.2
계		297	100

2. 설문지의 타당도 및 신뢰도

2.1 여가만족의 타당도 및 신뢰도

여가만족의 타당도 분석 결과는 [표 2]와 같다. 수치를 살펴보면 심신만족도는 .580-.754로 나타났고, 사회만족도가 .516-.733, 교육만족도 .530-.819, 환경만족도 .721-.776으로 나타났다. 여가만족의 신뢰도 계수는 심신만족도가 .929, 사회만족도 .909, 교육만족도 .914, 환경만족도 .920으로 비교적 높은 신뢰도 계수를 나타냈다.

표 2. 여가만족의 타당도

문항	1요인		2요인		3요인		4요인		공통 분산
	심신만족	사회만족	교육만족	환경만족	교육만족	환경만족	교육만족	환경만족	
문항 3	.754	.222	.197	.376					.799
문항 4	.733	.204	.118	.330					.701
문항 5	.710	.289	.272	.112					.674
문항 1	.697	.185	.174	.342					.668
문항 2	.689	.260	.160	.473					.792
문항 6	.655	.333	.366	.040					.675
문항 7	.612	.446	.258	.141					.661
문항 8	.580	.527	.257	.102					.691
문항 11	.301	.733	.219	.286					.758
문항 12	.323	.707	.129	.305					.714
문항 13	.146	.700	.163	.330					.647
문항 10	.429	.656	.235	.108					.681
문항 9	.436	.613	.296	-.038					.656
문항 14	.176	.576	.446	.398					.720
문항 15	.289	.516	.441	.374					.684
문항 18	.200	.184	.819	.279					.823
문항 19	.239	.203	.777	.317					.802
문항 17	.251	.281	.744	.174					.726
문항 20	.211	.197	.739	.346					.749
문항 16	.366	.374	.530	.344					.673
문항 24	.197	.239	.214	.776					.744
문항 23	.265	.208	.304	.766					.793
문항 21	.243	.228	.330	.749					.781
문항 22	.261	.180	.365	.721					.754
고유치	4.992	4.315	4.112	3.946					
분산(%)	20.800	17.134	17.134	16.443					
누적(%)	20.800	38.778	55.913	72.356					

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .949  
Bartlett의 구형검정 = 6156.763, df = 276, sig = .000

2.2 심리적 안녕감의 타당도 및 신뢰도

심리적 안녕감의 타당도 분석 결과는 [표 3]과 같다. 하위요인별 수치를 살펴보면 자율성이 .673-.841로 나타났고, 삶의 목적이 .689-.773, 타인과의 긍정적 관계 .686-.760, 개인적 성장 .813-.858, 자아수용성 .823-.868로 나타났다. 요인분석 결과 권장수준인 .04 이하로 나타냈던 1번, 4번, 5번, 6번, 9번 문항은 제거하고 총 13문

항으로 구성하였다. 심리적 안녕감의 신뢰도 계수는 자율성이 .796으로 나타났고, 삶의 목적이 .746, 타인과의 긍정적 관계 .758, 개인적 성장 .779, 자아수용성이 .746으로 나타났다.

표 3. 심리적 안녕감의 타당도

문항	1요인		2요인		3요인		4요인		5요인		공통 분산
	자율성	목적	관계	성장	자아	관계	성장	자아	관계		
문항15	.841	.135	-.037	.018	-.020					.728	
문항14	.779	.159	.171	.127	.009					.678	
문항17	.673	.179	-.064	.116	.076					.509	
문항10	.134	.773	.013	.036	-.034					.618	
문항 8	.288	.748	-.027	.014	.064					.648	
문항 7	.083	.689	-.017	.264	.002					.552	
문항16	.058	-.065	.760	.167	.116					.627	
문항18	.001	.012	.714	.066	.019					.514	
문항13	-.012	.019	.686	-.134	.093					.497	
문항 2	.073	.100	.062	.858	-.002					.756	
문항 3	.158	.157	.020	.813	.131					.729	
문항11	-.021	-.027	.043	.049	.868					.760	
문항12	.082	.047	.180	.065	.823					.723	
고유치	1.918	1.750	1.632	1.556	1.483						
분산(%)	14.752	13.463	12.553	11.971	11.405						
누적(%)	14.752	28.215	40.768	52.739	64.144						

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .685  
Bartlett의 구형검정 = 711.631, df = 78, sig = .000

3. 인구통계학적 특성에 따른 여가만족의 차이

3.1 성별에 따른 여가만족의 차이

성별에 따른 여가만족의 차이는 [표 4]와 같다. 심신족(p<.01)과 사회만족(p<.05), 교육만족(p<.05)이 유의한 차이를 나타냈고, 환경만족은 유의한 차이를 나타내지 않았다. 여가만족의 모든 하위요인에서 여자가 남자보다 높은 평균값을 보였는데, 심신만족(평균=3.61), 사회만족(평균=3.64), 교육만족(평균=3.69), 환경만족(평균=3.68)의 평균값을 나타냈다.

표 4. 성별에 따른 여가만족의 차이

변인	구분	사례수	평균	표준 편차	t값	유의 확률
심신 만족	남자	110	3.35	.670	10.036	.002**
	여자	187	3.61	.691		
사회 만족	남자	110	3.45	.637	5.435	.020*
	여자	187	3.64	.678		
교육 만족	남자	110	3.52	.703	4.155	.042*
	여자	187	3.69	.708		
환경 만족	남자	110	3.53	.704	2.851	.092
	여자	187	3.68	.751		

\*:p<.05, \*\*:p<.01

3.2 연령에 따른 여가만족의 차이

연령에 따른 여가만족의 차이는 [표 5]와 같다. 여가만족의 모든 하위요인에서 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다. 심신만족은 70세 이상-75세 미만이 가장 높은 평균값(평균=3.55)을 나타냈고, 사회만족에서는 70세 이상 - 75세 미만과 80세 이상이 가장 높은 평균값(평균=3.60)을 나타냈다. 교육만족은 70세 이상 - 75세 미만이 가장 높은 평균값(평균=3.75)을 나타냈으며, 환경만족에서도 70세 이상 - 75세 미만이 가장 높은 평균값(평균=3.70)을 나타냈다.

표 5. 연령에 따른 여가만족의 차이

변인	구분	사례수	평균	표준 편차	t값	유의 확률
심신 만족	65-69	88	3.45	.749	.365	.778
	70-74	82	3.55	.646		
	75-79	70	3.54	.740		
	80이상	57	3.54	.675		
사회 만족	65-69	88	3.51	.686	.359	.783
	70-74	82	3.60	.606		
	75-79	70	3.58	.757		
	80이상	57	3.60	.617		
교육 만족	65-69	88	3.60	.718	1.172	.321
	70-74	82	3.75	.650		
	75-79	70	3.57	.735		
	80이상	57	3.56	.747		
환경 만족	65-69	88	3.52	.770	.941	.421
	70-74	82	3.70	.669		
	75-79	70	3.68	.794		
	80이상	57	3.63	.706		

\*:p<.05, \*\*:p<.01

3.3 학력에 따른 여가만족의 차이

학력에 따른 여가만족의 차이는 [표 6]과 같다. 교육만족에서 유의한 차(p<.05)를 나타냈고, 나머지 하위요인에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 심신만족에서는 대학원 졸업 집단이 가장 높은 평균값(평균=3.69)을 나타냈고, 사회만족과 교육만족에서도 대학원 졸업 집단이 가장 높은 평균값(평균=3.66), (평균=4.13)을 나타냈다. 환경만족에서는 중학교를 졸업한 집단과 대학원을 졸업한 집단이 가장 높은 평균값(평균=3.75)을 나타냈다. 사후검증 결과, 교육만족에서 대학원을 졸업한 집단과 초등학교 졸업, 중학교 졸업, 고등학교 졸업, 대학교를 졸업한 집단이 유의미한 차이를 나타냈다.

표 6. 학력에 따른 여가만족의 차이

변인	구분	사례수	평균	표준 편차	t값	사후 검증
심신 만족	초졸	97	3.60	.778	1.055	
	중졸	55	3.56	.661		
	고졸	75	3.40	.644		
	대졸	62	3.47	.704		
사회 만족	대학원졸	8	3.69	.481	.249	
	초졸	97	3.59	.743		
	중졸	55	3.61	.699		
	고졸	75	3.52	.544		
교육 만족	대졸	62	3.53	.676	2.476*	E)A E)B E)C E)D
	대학원졸	8	3.66	.586		
	초졸	97	3.49	.850		
	중졸	55	3.73	.598		
환경 만족	고졸	75	3.60	.560	.858	
	대졸	62	3.71	.668		
	대학원졸	8	4.13	.534		
	초졸	97	3.65	.824		

A=초졸, B=중졸, C=고졸, D=대졸, E=대학원졸

\*=p<.05

3.4 여가유형에 따른 여가만족의 차이

여가유형에 따른 여가만족의 차이는 [표 7]과 같다. 심신만족에서는 신체활동형이 가장 높은 평균값(평균=3.61)을 나타냈고, 통계적으로 유의한 차(p<.05)이를 나타냈다. 사회만족은 신체활동형이 가장 높은 평균값(평균=3.66)을 나타냈으며, 통계적으로 유의한 차(p<.05)를 나타냈다. 교육만족에서는 신체활동형이 가장 높은 평균값(평균=3.78)을 나타냈고, 통계적으로 유의한 차(p<.05)이를 나타냈다. 환경만족에서도 신체활동형이 가장 높은 평균값(평균=3.73)을 나타냈지만 통계적으로는 유의한 차이를 나타내지 않았다. 사후검증 결과, 심신만족에서 신체활동유형 집단과 사회참여유형 집단, 대인관계 유형 집단과 사회참여 유형 집단이 유의미한 차이를 나타냈고, 사회만족에서도 신체활동유형 집단과 사회참여 유형 집단, 대인관계 유형 집단과 사회참여 유형 집단이 유의미한 차이를 나타냈다. 교육만족에서는 신체활동 유형 집단과 사회참여 유형 집단이 유의미한 차이를 나타냈고, 환경만족에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 7. 여가유형에 따른 여가만족의 차이

변인	구분	사례수	평균	표준 편차	t값	사후 검증
심신 만족	신체활동	146	3.61	.657	4.287**	A)D B)D
	대인교류	51	3.59	.621		
	독서	28	3.43	.586		
사회 만족	사회참여	72	3.14	.796	3.474**	A)D B)D
	신체활동	146	3.66	.631		
	대인교류	51	3.61	.561		
교육 만족	독서	28	3.46	.525	4.291**	A)D
	사회참여	72	3.25	.755		
	신체활동	146	3.78	.635		
환경 만족	대인교류	51	3.57	.624	1.824	
	독서	28	3.49	.560		
	사회참여	72	3.27	.675		
	신체활동	146	3.73	.721		
	대인교류	51	3.56	.666		
	독서	28	3.55	.529		
	사회참여	72	3.35	.662		

A=신체활동형, B=대인관계 교류형, C=독서형, D=사회참여형  
\*\*: $p<.01$

#### 4. 인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감의 차이

##### 4.1 성별에 따른 심리적 안녕감의 차이

성별에 따른 심리적 안녕감의 차이는 [표 8]과 같다.

표 8. 성별에 따른 심리적 안녕감의 차이

변인	구분	사례수	평균	표준 편차	t값	유의 확률
자율성	남자	110	3.40	.655	6.541	.011*
	여자	187	3.61	.703		
삶의 목적	남자	110	3.27	.688	.323	.570
	여자	187	3.32	.702		
긍정 관계	남자	110	2.70	.722	.059	.809
	여자	187	2.72	.705		
개인 성장	남자	110	3.42	.658	.019	.891
	여자	187	3.41	.741		
자아 수용	남자	110	2.78	.811	.096	.756
	여자	187	2.81	.808		

\*: $p<.05$

자율성과 삶의 목적, 타인과의 긍정 관계, 자아 수용성에서는 남자보다 여자가 높은 평균값(평균=3.61, 평균=3.32, 평균=2.72, 평균=2.80)을 나타냈고, 개인적 성장에서는 남자가 더 높은 평균값(평균=3.42)을 나타냈다. 하위요인 중에서는 자율성만 성별에 유의미한 차( $p<.05$ )이를 나타냈다.

##### 4.2 연령에 따른 심리적 안녕감의 차이

연령에 따른 심리적 안녕감의 차이는 [표 9]과 같다.

표 9. 연령에 따른 심리적 안녕감의 차이

변인	구분	사례수	평균	표준 편차	t값	사후 검증
자율성	65-69	88	3.51	.645	.390	
	70-74	82	3.48	.665		
	75-79	70	3.59	.734		
	80이상	57	3.53	.759		
삶의 목적	65-69	88	3.33	.626	1.533	
	70-74	82	3.40	.714		
	75-79	70	3.26	.723		
	80이상	57	3.16	.730		
긍정 관계	65-69	88	2.67	.717	.876	
	70-74	82	2.65	.636		
	75-79	70	2.79	.768		
	80이상	57	2.80	.729		
개인 성장	65-69	88	3.24	.661	3.252*	D)A
	70-74	82	3.40	.748		
	75-79	70	3.49	.697		
	80이상	57	3.60	.704		
자아 수용	65-69	88	2.57	.740	5.887**	D)A D)B D)C
	70-74	82	2.80	.842		
	75-79	70	2.81	.782		
	80이상	57	3.13	.808		

A=65세 이상-70세 미만, B=70세 이상-75세 미만, C=75세 이상-80세 미만, D=80세 이상,  
\*: $p<.05$ , \*\*: $p<.01$

자율성에서는 75세 이상-80세 미만의 집단이 가장 높은 평균값(평균=3.59)을 나타냈고, 삶의 목적은 70세 이상-75세 미만에서 가장 높은 평균값(평균=3.40)을 나타냈다. 타인과의 긍정 관계는 80세 이상의 집단이 가장 높은 평균값(평균=2.80)을 나타냈으며, 개인적 성장과 자아 수용성에서도 80세 이상이 가장 높은 평균값(평균=3.60, 평균=3.13)을 나타냈다. 개인적 성장과 자아 수용성은 연령별로 유의미한 차( $p<.05$ ,  $p<.01$ )이를 나타냈는데 개인적 성장은 80세 이상 집단과 65세 이상-70세 미만 집단에서 유의한 차이를 보였고, 자아 수용성은 80세 이상 집단과 65세 이상-70세 미만 집단, 70세 이상-75세 미만 집단, 75세 이상-80세 미만 집단과 유의한 차이를 나타냈다.

##### 4.3 학력에 따른 심리적 안녕감의 차이

학력에 따른 심리적 안녕감의 차이는 [표 10]과 같다.

표 10. 학력에 따른 심리적 안녕감의 차이

변인	구분	사례수	평균	표준 편차	t값	사후 검증
자율성	초졸	97	3.44	.753	1,198	
	중졸	55	3.64	.721		
	고졸	75	3.47	.676		
	대졸	62	3.63	.595		
	대학원졸	8	3.53	.518		
삶의 목적	초졸	97	3.20	.768	2,272	
	중졸	55	3.22	.794		
	고졸	75	3.31	.611		
	대졸	62	3.46	.531		
	대학원졸	8	3.71	.722		
긍정 관계	초졸	97	2.86	.770	2,924*	B)E A)E
	중졸	55	2.82	.772		
	고졸	75	2.62	.549		
	대졸	62	2.55	.686		
	대학원졸	8	2.42	.707		
개인 성장	초졸	97	3.38	.790	1,007	
	중졸	55	3.52	.720		
	고졸	75	3.30	.647		
	대졸	62	3.48	.627		
	대학원졸	8	3.50	.802		
자아 수용	초졸	97	2.92	.836	2,577*	
	중졸	55	2.96	.810		
	고졸	75	2.69	.711		
	대졸	62	2.60	.835		
	대학원졸	8	2.56	.776		

A=초졸, B=중졸, C=고졸, D=대졸, E=대학원졸  
\* $p < .05$

자율성에서는 중학교를 졸업한 집단이 가장 높은 평균값(평균=3.64)을 나타냈고, 삶의 목적은 대학원 졸업이 가장 높은 평균값(평균=3.71)을 나타냈다. 타인과의 긍정적 대인 관계는 초등학교 졸업이 가장 높은 평균값(평균=2.86)을 나타냈으며, 개인적 성장에서는 중학교를 졸업한 집단이 가장 높은 평균값(평균=3.52)을 나타냈다. 자아 수용성은 중학교 졸업이 가장 높은 평균값(평균=2.96)을 보였다. 타인과의 긍정 관계는 학력별로 유의미한 차( $p < .05$ )이를 나타냈고, 자아 수용성도 유의미한 차( $p < .05$ )이를 나타냈다. 타인과의 긍정적 대인관계에서는 중학교 졸업 집단과 대학원 졸업 집단, 초등학교 졸업 집단과 대학원 졸업 집단이 유의미한 차이를 나타냈다.

4.4 여가유형에 따른 심리적 안녕감의 차이

여가유형에 따른 심리적 안녕감의 차이는 [표 11]과 같다.

표 11. 여가유형에 따른 심리적 안녕감의 차이

변인	구분	사례수	평균	표준 편차	t값	유의 확률
자율성	신체활동	146	3.55	.742	1,118	.351
	대인교류	51	3.60	.643		
	독서	28	3.44	.622		
	사회참여	72	3.36	.845		
삶의 목적	신체활동	146	3.36	.720	1,582	.165
	대인교류	51	3.29	.645		
	독서	28	3.28	.579		
	사회참여	72	3.13	.873		
긍정 관계	신체활동	146	2.69	.750	1,163	.327
	대인교류	51	2.63	.682		
	독서	28	2.79	.568		
	사회참여	72	2.58	.668		
개인 성장	신체활동	146	3.47	.709	2,209	.053
	대인교류	51	3.41	.676		
	독서	28	3.48	.673		
	사회참여	72	3.04	.820		
자아 수용	신체활동	146	2.79	.840	1,120	.350
	대인교류	51	2.74	.783		
	독서	28	2.73	.736		
	사회참여	72	2.77	.736		

자율성에서는 대인교류형이 가장 높은 평균값(평균=3.60)을 나타냈고, 삶의 목적은 신체활동형이 가장 높은 평균값(평균=3.36)을 나타냈다. 타인과의 긍정 관계는 독서형이 가장 높은 평균값(평균=2.79)을 나타냈으며, 개인적 성장도 독서형이 가장 높은 평균값(평균=3.38)을 보였다. 자아 수용성에서는 신체활동형이 가장 높은 평균값(평균=2.79)을 나타냈고, 여가유형에 따른 심리적 안녕감의 하위요인들은 모두 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

5. 여가만족과 심리적 안녕감의 상관관계 분석

여가만족과 심리적 안녕감의 상관관계 분석은 [표 12]와 같다.

심신만족은 사회만족과 교육만족, 환경만족과 삶의 목적, 개인적 성장에서 유의한 상관관계( $p < .05$ )를 나타냈다. 사회만족은 교육만족과 환경만족, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장에서 유의한 상관관계( $p < .05$ )를 나타냈고, 교육만족은 환경만족과 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장, 자아수용과 유의한 상관관계( $p < .05$ )를 보였다. 환경만족에 있어서는 자율성, 삶의목적, 개인적 성장, 자아수용과 유의한 상관관계( $p < .05$ )를 나타냈으며, 자

율은 삶의 목적과 개인적 성장에서 유의한 상관관계( $p<.05$ )를 보였다. 삶의 목적은 개인적 성장과 유의한 상관관계( $p<.05$ )를 나타냈고, 타인과의 긍정 관계에서는 자아수용과 유의한 상관관계( $p<.05$ )를 보였다. 마지막으로 개인적 성장은 자아수용과 유의한 상관관계( $p<.05$ )를 나타내는 것으로 확인 하였다.

표 12. 여가만족과 심리적 안녕감의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	.790*	1							
3	.679*	.725*	1						
4	.647*	.652*	.699*	1					
5	.483*	.469*	.453*	.348*	1				
6	.464*	.394*	.425*	.316*	.422*	1			
7	-.015	.000	-.043	-.097	.058	-.016	1		
8	.289*	.334*	.323*	.290*	.262*	.293*	.100	1	
9	.088	.077	.116*	.198*	.078	.042	.228*	.143*	1

1:심신만족, 2:사회만족, 3:교육만족, 4:환경만족, 5:자율성, 6:삶의목적, 7:타인과의 긍정 관계, 8:개인적 성장, 9:자아수용  
\*: $p<.05$

## 6. 여가만족과 심리적 안녕감의 다중회귀분석

### 6.1 여가만족과 자율성의 다중회귀분석

여가만족과 심리적 안녕감의 하위요인 자율성과의 다중회귀분석은 [표 13]과 같다.

표 13. 여가만족과 자율성의 다중회귀분석

	자율성		
	B	$\beta$	t
1	.254	.257	2.994***
2	.152	.146	1.610
3	.220	.225	2.758**
4	-.063	-.067	-.896
F		27.310***	
R <sup>2</sup>		.273	

1:심신만족, 2:사회만족, 3:교육만족, 4:환경만족  
\*\*: $p<.01$ , \*\*\*: $p<.001$

여가만족이 자율성에 미치는 영향의 회귀모형은 유의한 것( $F=27.310$ ,  $p<.001$ )으로 나타났다. 또한 결정 계수인 R<sup>2</sup> 값이 .273으로 여가만족이 자율성에 대해 27.3%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 심신만족과 교육만족의 회귀계수의 통계적 유의성 검증은 유의하게 나타났다( $t=2.994$ ,  $p<.001$ ,  $t=2.758$ ,  $p<.01$ ).

### 6.2 여가만족과 삶의 목적의 다중회귀분석

여가만족과 심리적 안녕감의 하위요인 삶의 목적과의 다중회귀분석은 [표 14]과 같다.

표 14. 여가만족과 삶의 목적의 다중회귀분석

	삶의 목적		
	B	$\beta$	t
1	.351	.355	4.051***
2	-.033	-.031	-.340
3	.264	.268	3.223**
4	-.071	-.075	-.984
F		23.535***	
R <sup>2</sup>		.244	

1:심신만족, 2:사회만족, 3:교육만족, 4:환경만족  
\*\*: $p<.01$ , \*\*\*: $p<.001$

여가만족이 삶의 목적에 미치는 영향의 회귀모형은 유의한 것( $F=23.535$ ,  $p<.001$ )으로 나타났으며, 결정 계수인 R<sup>2</sup> 값이 .244로 여가만족이 삶의 목적에 대해 24.4%의 설명력을 가진다고 볼 수 있다. 심신만족과 교육만족의 회귀계수의 통계적 유의성 검증은 유의한 것으로 나타났다( $t=4.051$ ,  $p<.001$ ,  $t=3.223$ ,  $p<.01$ ).

### 6.3 여가만족과 타인과의 긍정 관계의 다중회귀분석

여가만족과 심리적 안녕감의 하위요인 타인과의 긍정 관계의 다중회귀분석은 [표 15]과 같다.

여가만족이 타인과의 긍정 관계에 미치는 영향의 회귀모형은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 결정 계수인 R<sup>2</sup> 값은 .017로 1.7%의 설명력을 가지고 있다고 할 수 있다. 여가만족과 삶의 목적의 회귀계수의 통계적 유의성 검증은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 15. 여가만족과 타인과의 긍정 관계의 다중회귀분석

	타인과의 긍정 관계		
	B	$\beta$	t
1	.024	.024	.809
2	.112	.106	1.000
3	-.020	-.020	.831
4	-.163	-.168	-1.941
F		1.258	
R <sup>2</sup>		.017	

1:심신만족, 2:사회만족, 3:교육만족, 4:환경만족



6.4 여가만족과 개인적 성장의 다중회귀분석

여가만족과 심리적 안녕감의 하위요인 개인적 성장의 다중회귀분석은 [표 16]과 같다.

표 16. 여가만족과 개인적 성장의 다중회귀분석

	개인적 성장		
	B	$\beta$	t
1	-.003	-.003	.971
2	.192	.181	1.818
3	.147	.090	1.643
4	.074	.077	.943
F	10.919***		
R <sup>2</sup>	.130		

1:심신만족, 2:사회만족, 3:교육만족, 4:환경만족  
\*\*\*: <math>p</math>.001

여가만족이 개인적 성장에 미치는 영향의 회귀모형은 유의한 것(F=10.919,  $p<.001$ )으로 나타났다. 또한 결정계수인 R<sup>2</sup> 값은 .130으로 여가만족이 개인적 성장에 대해 13%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 여가만족과 개인적 성장의 회귀계수의 통계적 유의성 검증은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

6.5 여가만족과 자아 수용성의 다중회귀분석

여가만족과 심리적 안녕감의 하위요인 자아 수용성의 다중회귀분석은 [표 17]과 같다.

여가만족이 자아 수용성에 미치는 영향의 회귀모형은 유의한 것(F=2.409,  $p<.01$ )으로 나타났으며, 결정계수인 R<sup>2</sup> 값은 .045로 여가만족이 자아 수용성에 대해 4.5%의 설명력을 가진다고 할 수 있다. 환경만족의 회귀계수의 통계적 유의성 검증은 유의한 것으로 나타났다(t=3.038,  $p<.01$ ).

표 17. 여가만족과 자아 수용성의 다중회귀분석

	자아 수용성		
	B	$\beta$	t
1	-.027	-.024	-.242
2	-.100	-.083	-.794
3	.015	.013	.888
4	.285	.260	3.038**
F	3.409**		
R <sup>2</sup>	.045		

1:심신만족, 2:사회만족, 3:교육만족, 4:환경만족  
\*\*:<math>p</math>.01

IV. 논의

1. 인구통계학적 특성에 따른 여가만족의 차이

인구통계학적 특성에 따른 여가만족의 차이 검증 결과, 첫째, 성별에 따른 여가만족의 차이에서는 심신만족과 사회만족, 교육만족이 유의한 차이를 보였으며, 여자가 남자보다 높은 평균값을 나타냈다. 이와 같은 결과는 생활체육에 참여하는 노인들을 대상으로 연구한 장석근[23]과 도시 및 시골의 생활체육 참가 노인들을 대상으로 연구한 임용환[24]의 연구결과와 일치해 본 연구를 지지해주고 있다. 따라서 상대적으로 남자들보다 여자들이 여가활동에 참여하는 시간이 많을 것으로 생각된다. 둘째, 연령에 따른 여가만족은 유의한 차이를 나타내지 않았는데 이와 같은 결과는 배드민턴 동호회 노인들을 대상으로 연구한 박성갑[25]과 노인대학 참여자들을 대상으로 연구한 고윤순[26]의 연구결과와 일치해 본 연구를 지지해주고 있다. 여가활동에 참여하는 것에 있어서는 나이를 불문하고 모든 노인들이 비슷하게 여가활동에 참여하기 때문에 연령과 여가만족은 유의한 차이가 없는 것으로 판단된다. 셋째, 학력에 따른 여가만족의 차이는 교육만족이 유의한 차이를 나타냈으며, 대학원을 졸업한 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈다. 이와 같은 결과는 대도시 거주 노인들을 대상으로 연구하여 대학교 이상 졸업 집단이 가장 높은 평균값을 나타낸 ZHANG MEILIN[28]의 연구결과와 일치하는 반면, 대학교를 졸업한 집단이 낮은 평균값을 나타냈고, 통계적으로 유의미하지 않았던 김상욱[27]과는 상반되는 연구 결과를 보였다. 여가만족 중에서도 교육적인 만족도는 노인들이 여가 활동에 참여할 때 대부분이 처음 접해 보는 활동일 가능성이 높고, 자신의 능력을 시험해 볼 수 있는 시간일 것이기 때문에 학습 능력과 많은 연관이 있을 것으로 생각된다. 따라서 상대적으로 교육을 가장 많이 받은 대학원을 졸업한 집단이 가장 높은 평균값을 나타낸 것으로 판단된다. 넷째, 여가유형에 따른 여가만족의 차이는 심신만족, 사회만족, 교육만족에서 유의한 차이를 나타냈고 신체활동형이 가장 높은 평균값을 보였다. 이와 같은 결과는 여가활동 유형이 심신만족과 사회만족에 영향을 미친다고

연구한 박채영[29]과 노인들의 건강활동은 생활 만족도와 유의미한 관계가 있다고 연구한 정영애[30]와 부분적으로 일치한다. 여가활동에 참여하는 노인들은 모든 활동 자체가 흥미롭지만 그 중에서도 다양한 기량과 능력을 발휘할 수 있는 신체활동을 가장 선호할 것이라고 생각한다. 이러한 신체적 여가활동은 체력을 증진시키고, 신체적 활력을 되찾게 하여 건강을 지켜 줄 것이고 더 나아가서는 건강한 신체를 유지시켜 의료비 절감의 효과도 기대해 볼 수 있을 것으로 사료된다.

## 2. 인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감의 차이

인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감의 차이 검증 결과, 첫째, 성별에 따른 심리적 안녕감의 차이 검증 결과 자율성에서 유의미한 차이를 나타냈으며, 여자가 남자보다 높은 평균값을 나타냈다. 이와 같은 결과는 여가활동 참여 노인들을 대상으로 연구한 조상희[31]와 이영수[32]의 연구와 일치하여 본 연구 결과를 지지해주고 있다. 노인들이 여가활동에 참여시 다른 사람들과 잘 어울려 즐거운 시간을 보낼 때 여가의 만족도가 높아질 것이며, 여가 활동에 참여하여 많은 사회적 교류를 통해 친목을 도모하고, 스트레스도 해소하여 정서적인 안정을 가지게 될 것이라고 사료된다. 둘째, 연령에 따른 심리적 안녕감의 차이에서는 개인적 성장과 자아수용성에서 유의미한 차이를 나타냈고, 80세 이상의 집단이 가장 높은 평균값을 보였다. 이와 같은 결과는 노인의 심리적 안녕감을 연구한 이금옥[33]과 독거노인의 심리적 안녕감을 연구한 최선하[34]의 연구결과와 부분적으로 일치한다. 나이가 많은 노인 일수록 하루하루를 보내면서 미래에 대한 생각이나 확신이 덜 할 것이며, 평소 생활 습관을 잘 벗어나지 않으려는 경향이 있기 때문이라고 사료된다. 셋째, 학력에 따른 심리적 안녕감의 차이는 타인과의 긍정 관계에서 유의한 차이를 나타냈으며, 초등학교를 졸업한 집단이 가장 높은 평균값을 보였다. 이와 같은 결과는 김진수[35]의 연구결과와 일치하여 본 연구를 지지해주고 있지만 여가활동에 참여하는 노인들을 대상으로 연구한 김선화[36]는 초등학교를 졸업한 집단의 평균값이 가장 낮게 나타나 본 연구

와는 상반되는 결과를 보였다. 배움의 기회가 적은 노인들은 일찍 사회생활을 시작하고 동창생들의 부재로 인해 가깝거나 친한 사람이 별로 없었을 것이며, 매일 매일의 생활에 지쳐 타인과의 친밀한 관계를 유지하는 것이 매우 힘들었을 것이라고 판단된다. 넷째, 여가유형에 따른 심리적 안녕감의 차이에서는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다. 이와 같은 결과는 노인의 여가활동에서 참여유형과 심리적 안녕감은 유의한 차이가 없다고 연구한 심남수[37]의 결과와 일치하여 본 연구를 지지해주고 있지만, 여가유형과 심리적 안녕감은 유의한 차이가 있다고 연구한 김호숙[5]과 오향심[38]과는 상반된 결과를 나타냈다.

## 3. 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향

여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 상관관계 분석과 다중회귀분석을 실시한 결과, 타인과의 긍정 관계를 제외한 모든 심리적 안녕감의 하위요인과 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 여가스포츠 참여자들을 대상으로 연구한 최아림, 윤용진, 이건희[39]와 여가활동에 참여하는 대학생들을 대상으로 여가만족은 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미친다고 보고한 한혜원, 최영훈[40]의 결과와 일치하여 본 연구를 지지해주고 있다. 김창원[41]은 여가활동에 참여하는 구미시 직장인들은 여가만족도가 높을수록 내적인 상내에서의 행복감을 높게 지각한다고 하여 본 연구와 맥을 같이 하고 있다. 노인들은 여가활동에 참여시 지루한 일상생활에서 벗어나 새로운 경험에 흥미롭고 다양한 기량과 능력을 발휘하여 긍정적인 감정들을 느낄 것이고 이러한 감정들은 더 나아가 본인들에게 성취감과 자부심까지 느끼게 할 것이다. 또한 나 자신을 다시 한번 돌이켜 볼 수 있는 기회도 있을 것이며, 다른 사람들과의 친목도모를 통해 밀접한 관계를 유지할 것으로 생각된다. 결국, 여가활동을 통한 이러한 긍정적인 감정들은 여가에 대한 만족으로 이어져 심리적 안녕감에도 좋은 영향을 미쳐 결론적으로 노인들의 삶의 질을 높여 줄 것으로 판단된다. 이러한 결과는 노인들의 여가활동은 무료해질 수 있는 제2의 인생을 다시 설계하기에 아주 중요한 행위임을 확인

한 것이라고 사료된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 서울, 경기 지역의 노인복지관 5곳에 만 65세 이상의 노인들을 대상으로 연구하였으며, 다음과 같은 결론을 확인하였다. 첫째, 인구통계학적 특성에 따른 여가만족은 성별과 학력, 여가유형에 있어서 부분적으로 유의미한 차이를 나타냈다. 성별은 심신만족과 사회만족, 교육만족에서 유의미한 차이를 나타냈고, 남자보다 여자가 높은 평균값을 나타냈다. 학력에 있어서는 교육만족에서 유의미한 차이를 나타냈으며, 대학원을 졸업한 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈다. 여가유형에서는 심신만족과 사회만족, 교육만족에서 유의미한 차이를 나타냈고, 신체활동유형이 가장 높은 평균값을 나타냈다. 둘째, 인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감은 성별과 연령, 학력에 있어서 부분적으로 유의미한 차이를 나타냈다. 성별은 자율성과 유의미한 차이를 나타냈고, 남자보다 여자가 높은 평균값을 나타냈다. 연령에 있어서는 개인적 성장과 자아수용에서 유의미한 차이를 나타냈으며, 80세 이상의 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈다. 학력에서는 타인과의 긍정 관계와 자아수용에서 유의미한 차이를 나타냈고, 타인과의 긍정 관계는 초등학교를 졸업한 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 자아수용은 중학교를 졸업한 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈다. 셋째, 여가만족은 심리적 안녕감에 부분적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 여가의 만족도는 심리적 안녕감과 삶의 질을 높이는데 매우 중요한 변수임을 확인 하였다. 후속 연구를 위한 본 연구의 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 서울, 경기 지역의 노인들로 제한하였지만 후속 연구에서는 전국적으로 일반화 시킬 필요가 있다.

둘째, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 여가만족 이외에도 다른 변인들과의 관계 분석이 요구된다.

셋째, 노인들에게 여가활동 참여의 중요성을 인식시

켜주고, 여가생활 참여기회의 확대, 여가시설의 확충, 여가생활 프로그램의 질적 개선등의 적극적인 노력 및 지원이 절실히 요구된다.

## 참고 문헌

- [1] 박풍규, “노인의 여가활동에 관한 연구,” 한국사회과학연구지, 제36권, 제1호, pp.45-69, 2014.
- [2] 통계청, “장래가구추계:2015-2045년,” 2017.
- [3] 김지애, 노인의 일상생활수행능력, 지각된 건강상태 및 행복의 관계, 부산가톨릭대학교, 석사학위논문, 2017.
- [4] 이윤경, 노인여가복지서비스 방전방안 연구, 한국보건사회연구원 정책보고서, 2012.
- [5] 김효숙, 노인층의 여가활동이 심리적 정서, 여가만족도와 생활만족도에 미치는 효과, 동국대학교, 석사학위논문, 2017.
- [6] 김진권, 은퇴노인들의 여가활동 참여가 생활만족도와 삶의 질에 미치는 영향 연구: 성남시 노인여가시설을 중심으로, 중앙대학교, 석사학위논문, 2007.
- [7] 김은재, 일개 지역사회 노인의 여가생활과 삶의 질과의 관계, 한양대학교, 석사학위논문, 2011.
- [8] 정영린, 이흥구, “노인의 여가활동 유형과 여가만족의 관계,” 한국체육학회지, 제35권, 제3호, pp.202-212, 1996.
- [9] 최인근, 노인의 여가 활동 유형에 따른 생활만족에 관한 연구, 국제신학대학원대학교, 박사학위논문, 2007.
- [10] 안계일, 노인의 여가활동과 여가만족 및 성공적 노화의 관계, 경기대학교, 박사학위논문, 2008.
- [11] 신조황, 노인의 여가활동참여가 웰니스와 주관적 행복감에 미치는 영향, 경성대학교, 박사학위논문, 2009.
- [12] 이은석, 안찬우, “노인의 여가스포츠활동 참가가 성공적 노화에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과를 중심으로,” 한국체육학회지, 제49권, 제4

- 호, pp.325-337, 2010.
- [13] 이갑숙, 임왕규, “노인의 여가활동과 사회적 지지가 심리적 복지감에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제10호, pp.291-306, 2012.
- [14] 김영아, *직장인의 여가활동이 여가만족에 미치는 영향*, 경기대학교, 석사학위논문, 2005.
- [15] J. G. Beard and M. G. Raghead, “Measuring leisure satisfaction,” *Journal of Leisure Research*, Vol.12, No.1, pp.20-33, 1980.
- [16] 윤훈, 이순철, 오주석, “고령자의 상실감이 주관적 안녕감에 미치는 영향,” 한국심리학회지, 제13권, 제2호, pp.1-15, 2007.
- [17] 이위정, *일몰입과 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로*, 경북대학교, 석사학위논문, 2012.
- [18] 김성수, *여가만족과 여가몰입이 심리적 안녕감 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구: 관광전공 대학생을 중심으로*, 안양대학교, 박사학위논문, 2008.
- [19] 박은정, *중년여성의 등산 활동이 심리적 안녕감 및 여가만족에 미치는 효과*, 한신대학교, 석사학위논문, 2013.
- [20] 주형철, 신종화, “중국인 다문화가정의 문화적응 스트레스, 여가만족 그리고 심리적 안녕감에 대한 연구,” 한국웰니스학회지, 제8권, 제3호, pp.51-65, 2013.
- [21] 최창현, 광미정, “노인의 여가만족과 심리적 안녕감의 관계에 관하여: 성별과 연령을 중심으로,” *GRI연구논총*, 제17권, 제1호, pp.133-155, 2015.
- [22] C. D. Ryff, “Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being,” *Journal of Personality & Social Psychology*, Vol.57, No.6, pp.1069-1081, 1989.
- [23] 장석근, *노인의 생활체육 참여가 여가 및 생활만족에 미치는 영향*, 경희대학교, 석사학위논문, 2008.
- [24] 임용환, *도시 및 시골 노인의 생활체육 참여가 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향*, 목포대학교, 석사학위논문, 2003.
- [25] 박성갑, *노인의 배드민턴 동호회 활동 참가와 여가만족 및 생활만족의 관계*, 건양대학교, 석사학위논문, 2003.
- [26] 고운순, *노인대학에 참여하는 대상자의 도구적 일상생활 능력, 여가만족 및 성공적 노화*, 전남대학교, 석사학위논문, 2008.
- [27] 김상욱, *노인의 여가생활만족도 영향요인에 관한 연구*, 청주대학교, 박사학위논문, 2009.
- [28] ZHANG MEILIN, *대도시 거주 노인의 인구통계학적 특성에 따른 여가활동유형과 여가만족도에 관한 연구*, 세종대학교, 석사학위논문, 2012.
- [29] 박채영, *노인의 여가활동 유형과 참여동기가 여가만족에 미치는 영향*, 용인대학교, 석사학위논문, 2009.
- [30] 정영애, *노인의 여가활동 유형이 생활만족도에 미치는 영향*, 한남대학교, 석사학위논문, 2004.
- [31] 조상희, *노인의 여가활동이 사회적 관계망과 심리적 복지감에 미치는 영향에 관한 연구*, 한영신학대학교, 박사학위논문, 2011.
- [32] 이영수, *빈곤노인의 여가활동이 심리적 복지감에 미치는 영향: 만 65세 이상 국민기초생활보장수급권자를 대상으로*, 경기대학교, 석사학위논문, 2008.
- [33] 이금옥, *사회적 지지와 생활 스트레스가 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향*, 경희대학교, 석사학위논문, 2011.
- [34] 최선하, *독거노인의 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구*, 공주대학교, 석사학위논문, 2017.
- [35] 김진수, *노인의 죽음불안, 마음챙김 및 심리적 안녕감의 관계*, 아주대학교, 석사학위논문, 2016.
- [36] 김선화, *여가활동 참여 노인의 여가인지, 여가기술, 여가몰입이 심리적 안녕감에 미치는 영향*, 서울기독대학교, 박사학위논문, 2011.
- [37] 심남수, *노인의 여가활동이 정신건강에 미치는 영향: 대인관계와 사회적지지 매개효과를 중심으로*, 한영신학대학교, 박사학위논문, 2010.

- [38] 오향심, 노인의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향, 제주대학교, 석사학위논문, 2013.
- [39] 최아림, 윤용진, 이진희, “여가스포츠 참여자들의 여가기능과 심리적 안녕감 관계에서 여가만족과 여가몰입의 매개효과 검증 연구,” 한국체육학회지, 제51권, 제1호, pp.377-286, 2012.
- [40] 한혜원, 최영훈, “여가활동참여 대학생의 여가정체성이 여가만족과 심리적 안녕감에 미치는 영향,” 한국체육과학회지, 제22권, 제2호, pp.213-223, 2013.
- [41] 김창원, 직장인들의 여가활동 참여에 따른 여가만족이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향: 구미시를 중심으로, 고려대학교, 석사학위논문, 2015.

#### 저 자 소 개

손 지 영(Ji-Young Son)

정회원



- 2009년 2월 : 용인대학교 사회체육학과 졸업(체육학학사)
  - 2011년 2월 : 용인대학교 일반대학원 체육학과 석사 졸업(체육학석사)
  - 2014년 8월 : 용인대학교 일반대학원 체육학과 박사 졸업(체육학박사)
  - 2015년 3월 ~ 현재 : 용인대학교 스포츠레저학과 초빙교수
- <관심분야> : 여가, 스포츠 심리학, 레저스포츠