

노인의 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향 - 여가활동 참여의 매개효과를 중심으로 -

김은혜

서울한영대학교 재활상담심리학 교수

The Influence of Elderly Stress upon Life Satisfaction - Focused on mediating effects of leisure activities participation -

Kim, Eun-Hye

Professor, Seoul Hanyoung University

요약 본 연구는 노인을 대상으로 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향과 이들 관계에서 여가활동 참여의 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 노인의 스트레스 중 가족 스트레스, 경제문제 스트레스, 건강문제 스트레스는 생활만족도에 유의한 부(-)적 영향을 미쳤다. 둘째, 노인의 스트레스 중 가족 스트레스, 경제문제 스트레스, 건강문제 스트레스는 여가활동 참여에 유의한 부(-)적 영향을 미쳤다. 셋째, 여가활동 참여는 생활만족도에 유의한 정(+)적 영향을 미쳤다. 넷째, 여가활동 참여는 노년기 스트레스와 생활만족도의 영향 관계에서 유의한 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구결과를 통해 여가활동 참여는 노인의 스트레스와 생활만족도의 영향 관계를 매개하는 것으로 나타나 대처자원으로서 유의미성을 확인할 수 있었다. 따라서 노인의 여가활동 참여는 스트레스에 대한 부정적 영향을 완화하여 노인들의 생활만족도를 높이는 중재방안으로 활용이 가능함에 의의를 둔다.

주제어 노인 스트레스, 생활만족도, 여가활동 참여, 대처자원, 노인

Abstract The purpose of this study was to verify the influence of stress upon life satisfaction and the mediating effects of leisure activities participation in terms of this relationship. The results of this study are as follows. First, out of the elderly stress, the family stress, economic stress and health issues stress had a significant negative effect on life satisfaction. Second, out of the elderly stress, the family stress, economic stress and health issues stress had a significant negative effect on leisure activities participation. Third, the leisure activities participation had a meaningful positive impact on life satisfaction. Lastly, the leisure activities participation appeared to have a significant mediation effect in the influential relationship between elderly stress and life satisfaction. Through the results of this study, the leisure activities participation was indicated to mediate the influential relationship between elderly stress and life satisfaction, thereby having been able to be confirmed significance as alternative resource. Hence, the elderly's leisure activities participation alleviates a negative impact on stress, thereby seeming to be likely capable of being used as an intervention measure to improve elderly people's life satisfaction.

Key Words Elderly stress, life satisfaction, leisure activities participation, alternative resource, elderly

Received 22 Dec 2023, Revised 08 Jan 2024

Accepted 12 Jan 2024

Corresponding Author: Eun-hye Kim

(Hanyoung University in Seoul)

Email: keh541@naver.com

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

현대사회에서 노인들은 의료 및 과학기술의 발달로 과거보다 노년기로 보내는 시간이 길어지고 있다. 또한 노년기에는 다른 발달과정과는 다르게 새로운 관계를 형성하거나 유지하기보다는 기존의 사회적인 관계로부터 단절되는 상황이 증가한다(권중돈, 2019)[1]. 이러한 상황에는 자녀, 배우자와의 소원한 가족관계, 친구, 줄어드는 사회적 관계, 은퇴에 따른 수입 감소와 늘어난 시간 등을 지적할 수 있다. 이에 따라 노인들은 다양한 환경 요인이 그동안의 경험 범위를 벗어나 익숙하지 않음으로써 부적응 상태에 직면하게 되며, 심리적으로 위축되거나 불안감 및 초조함을 느낄 수 있다.

이러한 노인의 심리적 적응 문제는 노후 생활에서 지각하고 경험하게 되는 사회환경의 변화에 따른 내적 갈등의 주요 원인이 된다(정옥분, 2019)[2]. 하지만 현대사회에서 노인들은 건강하고 행복한 생활에 대해 많은 관심이 있으며, 이는 모든 노인들의 공통적인 사항이라 할 수 있다. 따라서 노인들이 노년기를 보다 건강하고 만족하며, 행복한 생활의 유도를 위해서는 노인들의 생활만족도에 주목해볼 필요가 있다.

노인에게 생활만족도가 지닌 의미는 삶의 변화에 대한 적응을 통해 안정적인 삶을 유지하려는 여러 욕구가 담겨 있다고 할 수 있다. 즉 노인의 생활만족도는 현재 시점만이 아니라 과거, 미래와도 관계가 있으며, 현재의 삶은 물론 살아온 과거와 앞으로 살아갈 미래의 삶이 복합적으로 반영된 것이라고 볼 수 있다. 노년기에 평안하고 안정적인 삶은 인간의 보편적인 욕구이지만, 여러 원인으로 만족스러운 노후 생활에 방해받고 있으며, 이는 고령화사회의 병리적인 현상으로 인식되고 있다. 이에 대한 여러 원인이 제기되고 있으며, 이 중에서도 심리적인 문제를 주요한 원인으로 지적할 수 있다.

특히 노인의 심리적 적응 문제 중 스트레스는 개인을 둘러싼 사회환경과 연결되어 내적으로 일어나는 심리적 부적응 현상 중의 하나로, 관점에 따라 자극 또는 반응, 상호작용으로 달리 설명되고 있다. 노인이 경험하게 되는 변화는 긍정적인 것보다 부정적인 것이 더 많고, 이는 스트레스로 작용하게 된다. 즉 노인이 경험하게 되는 신체적 노화 현상, 사회적 관계 축소에 따른 고립감, 가족에 대한 미안함, 경제적 빈곤 등의 부정적인 변화는

스트레스로 작용하게 되며, 심하면 우울증과 같은 병리적 문제를 일으킬 수 있다(서인균, 조혜정, 2013)[3].

이러한 노인의 스트레스 위험성은 스트레스 그 자체보다 스트레스에 대한 대처능력과 자원이 청년기나 중년기보다 취약하다는 점이다. 이에 따라 사소한 스트레스 사건에도 더 강한 무력감이나 두려움, 회피 반응을 보일 수 있다(남기민, 이정은, 2012)[4]. 두려움이나 무력감, 회피 반응은 일상에서 반복적으로 일어나는 스트레스 사건에 대한 적응을 방해함으로써 우울증이나 자살 생각 등 병리적 증상으로 발전할 위험성을 높이는 것으로 보고되고 있다(박정남, 2013)[5]. 또한 노년기의 스트레스는 그 지속성에 따라 우울이나 좌절로 인한 절망감으로 악화할 수 있으며, 깊어지는 절망감은 자살 생각과 연결되기도 한다(Dunn, 2005; Scocco, et al., 2000)[6][7]. 이는 노인의 심리적 취약성인 스트레스에 대한 부적응이 노년기 전반적인 생활의 불만족과 관련이 있음을 보여준다.

또한 노년기에는 다른 어느 시기보다 시간적 여유가 많아지게 된다. 이러한 증가된 시간을 신체적, 정서적으로 건강하게 보낼 수 있는 대안으로는 여가활동을 손꼽을 수 있다. 여가활동은 여가를 의미 있게 활용하는 과정이며, 이는 신체적, 정신적 건강 증진과 삶의 활력소 기능을 한다. 노인의 여가활동 참여는 무력감 완화에 긍정적 효과가 있으며(강병진, 차지원, 2010)[8], 자아존중감(이경재, 남공선, 2011)[9], 건강(김명숙, 고종욱, 2013)[10], 삶의 질(허정미, 2021)[11], 주관적 행복감(신조황, 조현민, 2011)[12] 등 노인에게 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 또한 여가활동의 참여는 스트레스로 인해 유발되는 부적응을 완화해주며 심리적 적응을 돕고 문제해결 능력을 강화해주는 것으로 나타나(이신숙, 이경주, 2002)[13], 노인의 스트레스를 완화하여 생활만족도를 향상시켜 줄 것으로 기대된다.

그런데 지금까지의 선행연구들은 노인의 일상 스트레스와 삶의 만족도, 스트레스와 여가활동, 여가활동과 관련된 삶의 만족도에 초점을 맞추고 있으며, 노인의 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향에서 여가활동 참여의 매개효과를 검증한 연구는 거의 없는 실정이다.

이에 본 연구에서는 노인의 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향을 파악하고, 여가활동 참여의 매개효과를 분석하고자 한다. 이를 통해 노인들의 심리적으로 안정적인 노후생활과 생활만족도 향상에 필요한 기초자료

를 제공하고자 한다. 이러한 연구 목적에 기초하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 노인의 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향은 어떠한가?

둘째, 노인의 스트레스가 여가활동 참여에 미치는 영향은 어떠한가?

셋째, 노인의 여가활동 참여가 생활만족도에 미치는 영향은 어떠한가?

넷째, 노인의 스트레스와 생활만족도의 관계에서 여가활동 참여는 매개효과를 나타내는가?

2. 이론적 배경

2.1 노인의 스트레스

스트레스(stress)는 일반적으로 인간의 신체와 정신 건강에 영향을 주는 요인으로 이해되고 있으며, 자극인 동시에 반응이 할 수 있다. 지금까지 스트레스에 관해서는 개인은 스트레스 원이 되는 사건으로부터 자극받게 되면 인지적 평가과정을 거치며, 이때 스트레스로 판단되면 스트레스 반응이 나타난다는 가설이 보편적으로 받아들여지고 있다. 스트레스를 인간과 환경의 상호작용에 따른 결과라고 가정한다면 적응을 위한 대처가 요구되며, 이는 인간을 수동적이 아닌 능동적인 존재라고 전제할 때 가능하다(Lazarus & Folkman, 1984)[14].

노인은 인간의 발달과정에서 전반적인 기능이 퇴화하는 시기로, 신체적, 심리적, 사회적으로 큰 변화를 겪게 된다. 또한 노인의 심리적 특성으로는 심리와 지적 능력의 변화를 들 수 있으며, 성격 특성은 대체로 이전 발달 단계와 다름없이 유지되나 일부 변화하기도 한다(이호선, 2015)[15]. 변화의 원인으로는 건강 저하, 사회적 관계의 변화, 경제적 구조의 변화, 배우자나 가까운 지인의 사망 등을 들 수 있다. 이러한 변화에 적응하는 과정에서 노인은 성격의 변화가 일어날 수 있으며, 이 변화는 부정적인 방향으로 진행되는 경우가 많아 자아통합을 방해해 스트레스를 일으키게 된다(정옥분, 2019)[2].

Lazarus와 Folkman(1984)[14]는 노년기에는 중대 사건보다 일상에서 경험하는 사소한 생활사건이 심리적, 정서적 적응을 예측하는 변인이라고 하였다. 생활사건은 은퇴나 배우자의 죽음과 같이 갑작스러운 환경변화

가 주는 중대 사건만큼 긴장을 일으키지 않지만, 노인은 사소한 생활사건일지라도 적응하는 데 어려움을 겪을 수 있다. 이와 관련하여 Krause(1991)[16]는 노년기의 재정 상실과 같은 경제적 어려움은 만성적인 긴장을 일으키는 주요 스트레스 원이며, 이로 인해 사회적 고립과 우울증이 발생할 수 있다고 보았다. 즉, 지인의 사망이나 이사, 은퇴, 이혼, 배우자와의 사별과 같이 중대 사건보다 빈곤과 같이 복잡하고 반복적인 생활사건이 노인의 적응을 더 어렵게 한다. 따라서 가족, 경제, 상실, 건강, 주거는 노인이 심리적인 부적응을 경험할 수 있는 요인이다. 노인의 스트레스 원이라 할 수 있다.

본 연구에서 노인의 스트레스는 신체적, 심리적, 사회적 변화로 인해 노인 개인이 일상생활에서 직면하게 되는 가족관계, 경제적 문제, 건강문제, 상실문제로 정의하고자 한다.

2.2 여가활동 참여

여가(leisure)는 시간, 상태, 활동의 차원에서 그 개념을 파악할 수 있다. 시간 차원에서는 유택 없이 자유롭게 활용할 수 있는 여유시간을 뜻하고, 상태 차원에서는 멈추어 있거나 평온한 상태를 말하며, 활동 차원에서는 의무감이나 강제성 없이 하는 예술, 스포츠, 문화, 학습 따위의 창조적이거나 자기 계발을 위한 활동을 의미한다(송영순, 2018)[17].

Murphy(1974)[18]는 여가를 사회적 도구(social instrument), 자유재량시간(discretionary time), 자유상태(a state of freedom), 사회계급(social class), 반공리주의(anti-utilitarian), 전체적(holistic)의 6가지 범주로 분류하였다(서현, 2017)[19]. 또한 활동력에 근거하여 여가를 적극적 여가(active leisure)와 소극적 여가(passive leisure)로 구분하는 관점도 있다(Brooker & Hyman, 2010)[20]. 적극적 여가는 신체적 활동과 능동적인 참여가 요구되는 데 반해 소극적 여가는 대체로 집안에서 이뤄지며 많은 활동량이 필요하지 않다. 예를 들면 스포츠활동이나 취미, 오락, 봉사활동은 적극적 여가, 독서나 음악감상, TV 시청, 인터넷 이용 등은 소극적 여가에 해당한다.

이처럼 여가는 광의의 틀에서 시간과 활동, 상태 세 가지 차원으로 정의할 수 있으며, 차원에 따라 여가의 주체를 개인 혹은 집단으로 보거나 여가의 가치와 활용성을 각기 다르게 평가할 수 있다. 이는 각 차원이 여가를 설

명하지만, 여가의 전체성 중 일부뿐이고 조명하는 관점의 차이로 이해할 수 있다. 즉, 여가를 시간 차원에서는 개인의 자유시간으로, 상태 차원은 심리적 만족 상태로, 활동 차원은 개인의 자유 활동으로 조명할 수 있다. 각 차원의 정의를 살펴보면, 시간적 차원에서는 여가를 잉여시간으로 계량화함으로써 여가의 양적 측면을, 상태와 활동 차원에서는 여가를 만족감을 얻는 경험과 자기를 위한 자유 활동으로 정의함으로써 여가의 질적 측면이 함의되어 있음을 알 수 있다. 따라서 여가활동은 시간과 상태, 활동 차원을 총체적으로 통합하는 개념으로 이해할 수 있으며, 참여자의 활동성과 참여성이 중요한 특성으로 평가되고 있다(Brooker & Hyman, 2010)[20].

이처럼 여가활동에는 참여자 요인이 반영된다고 볼 수 있으며, 이 요인은 여가의 상태 차원 개념인 심리적 만족감 외에 참여자의 인지, 행동, 태도 요소를 포함하고 있다. 노인의 여가활동은 직장 은퇴로 의도하지 않게 풍부해진 여가를 의미 있게 보내는 활동으로 스트레스 해소, 건강증진, 정서 순화, 소외감 또는 고독감 해소 등 다양한 기능을 지니고 있다. 따라서 여가활동은 여가인지, 여가기술, 여가몰입과 같은 여가활동의 참여자 요인이 반영되며, 이에 따라 만족도가 달라질 수 있다(김선화, 2011)[21].

본 연구에서는 여가활동 참여를 여가활동 참여자인 노인의 특성을 반영하여 여가인지, 여가기술, 여가몰입이 구현되는 여가활동으로 정의한다.

2.3 생활만족도

생활만족도는 삶에 대한 개인의 평가라는 측면에서 사기(morale), 행복감과 유사한 개념이다. 하지만 생활만족도는 시간적 요소를 고려하면 사기나 행복감보다 더 보편적이며, 포괄적인 삶의 평가 개념이라고 할 수 있다. 노년기는 긴 삶의 과정을 거쳐 인간의 마지막 발달단계에 도달하여 인생을 반추하며 여생을 보내는 시기이다. 따라서 과거와 현재, 미래 모든 시간은 노인에게 의미 있고 가치 있는 삶으로 여겨지며, 이러한 특성은 성공적인 노년기 삶에 영향을 미치는 중요 요인이라 할 수 있다.

Neugarten과 Havingnurst, Tobin(1961)[22]은 생활만족도를 일상의 활동에서 기쁨을 느끼고, 삶을 의미 있게 수용하고, 이루고자 하는 목표를 성취하여 긍정적인 자아상 형성을 통하여 행복한 감정을 유지하는 것이라고 하였다. 이와 같은 생활만족도는 과거, 현재, 미래와 같

이 시간 차원이 반영된 인생 전반의 삶이자 노후의 행복한 삶을 평가하는 기본 요소로, 인지적인 성격이 강하다(박순미, 2010)[23].

노인에게 있어 생활만족도는 긍정적인 삶의 태도이자 성공적인 노화의 기준이라 할 수 있다. 또한 과거부터 현재, 미래의 삶에 대한 전반적인 평가와 전망을 함축하고 있으며, 기대의 성취에서 오는 총체적인 주관적인 행복감이라고 이해할 수 있다. Neugarten 등(1961)[22]은 생활만족도를 일상적인 활동에서 기쁨을 느끼며, 자기 생활에 의미와 책임감을 지각하고, 자신의 목적을 성취하였다고 생각하면서, 긍정적 자아상을 지니고 자신을 가치 있게 여기고, 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 개인의 주관적인 평가로 정의하였다(임성숙, 2012)[24]. 이는 생활만족도를 현재의 자기 생활에 대한 개인의 태도와 감정에 초점을 둔 정의라고 할 수 있다.

이와 다소 다른 관점에서 George(1979)[25]는 생활만족도를 자신의 기대와 실제 성취를 비교하여 자기 존재의 전반적인 상태를 평가하는 것이며, 사기(morale)와 행복감이 복합된 것이라고 하였다. 사기와 행복감을 통해 알 수 있는 것은 삶의 평가 기준을 현재의 삶에 두느냐, 인생 전반의 삶에 두느냐에 따라 생활만족도가 달라질 수 있다는 것이다. George가 제시한 사기와 행복감의 개념을 생활만족도와 관련지어 설명하면, 사기는 용기와 훈련, 확신, 열의, 고난 극복의 의지에 대한 정신상태로 현재와 미래 상태에 대한 평가와 기대를 함의하고, 행복감은 현재의 기쁨을 느끼는 일시적인 기분을 의미하므로 생활만족도는 과거와 현재, 미래의 시간적 차원을 포함하고 있음을 알 수 있다(박혜영, 2017)[26]. 이처럼 생활만족도는 노인이 자기 삶에 대해 평가하는 감정이나 태도라 할 수 있다. 삶의 급변 시기를 겪는 노인의 특성을 고려할 때 생의 전반적인 생활만족도를 살펴보기 위해서는 시간 차원을 반영하는 것이 적절하다고 판단된다.

본 연구에서 생활만족도는 생애 전반의 삶에 대한 주관적인 감정 또는 평가로, 과거 차원과 사기와 행복감의 의미를 반영하는 현재, 그리고 미래 차원을 포함한 개념으로 정의한다.

2.4 선행연구 고찰

2.4.1 노인의 스트레스와 여가활동 참여

스트레스 부적응 현상을 완화하거나 예방하는 대처

행동으로는 여가활동 참여를 들 수 있다. 여가활동 참여는 일반적으로 생활스트레스 해소와 심리적 만족감, 교양과 예술적 소양을 고양하는 효과가 있는 것으로 보고되고 있다(조민구, 2015)[27]. 노인의 여가활동은 주로 삶의 긴장 상태에서 탈피하여 휴식을 취하고 생활의 균형을 회복할 목적으로 행해지며, 정신적, 심리적 문제와 함께 무료감과 고독감 해소에 도움을 주는 효과가 확인되고 있다(이봉진, 홍상욱, 2012)[28]. 노인은 여가활동이 충족되지 못하면, 사회적 관계 약화에 따른 만성적 고독감, 소외감을 경험할 수 있으며, 미래 삶에 대한 불안감이 고조될 수 있다(배정이 외, 2013)[29].

노인의 스트레스와 여가활동 참여에 관한 선행연구들을 살펴보면, 김중환(2019)[30]의 연구에서는 여가활동 참여가 스트레스와 우울의 영향 관계에서 조절효과가 있는 것으로 나타났으며, 임영삼, 김재현, 이상덕(2013)[31] 연구에서는 여가활동 참여 정도가 스트레스에 영향을 미치는 경로계수가 유의하였고, 스트레스를 경유하여 주관적 삶의 질에도 유의한 영향을 미치는 것으로 검증되었다. 또한 심남수(2010)[32]의 연구에서는 여가활동 참여의 정도와 만족도가 높을수록 스트레스가 완화되는 것으로 밝혀졌으며, 김동현(2020)[33]의 연구에서는 여가활동이 노인의 혈관상태와 스트레스의 평균값 비교에서 유의미한 차이가 확인되었다.

이상의 선행연구를 볼 때, 여가활동 참여가 스트레스를 완화해주는 완충효과가 있으며, 여가활동 참여가 스트레스를 완화하고 주관적인 삶의 만족도를 향상하는 효과가 있음을 알 수 있다. 따라서 노인의 스트레스와 여가활동 참여는 상관이 있으며, 스트레스는 여가활동에 참여함으로써 완화되는 것으로 보인다.

2.4.2 노인의 스트레스와 생활만족도

노인의 삶은 직장을 은퇴하여 사회적 지위가 격하하고 신체적으로 쇠약해지며 사회관계도 점차 감퇴하는 등 여러 부정적인 변화 과정에 놓이게 된다. 변화한 환경의 적응 실패는 노인의 심리적, 신체적 불안정 반응을 일으키는 스트레스의 요인이 된다(김정희, 2010)[34]. 이러한 스트레스는 욕구 불만, 현실 불만족 감정, 부정적 자아 등을 원인으로 발생할 수 있다(정옥분, 2019)[2]. 또한 삶의 회한, 미련, 신체적, 인지적 능력 감소, 빈곤 등도 스트레스의 원인으로 지적할 수 있으며, 이는 생활만

족도를 저해하는 요인이 된다(장명숙, 박경숙, 2012)[35].

남기민, 이정은(2012)의[4] 연구에서는 경제, 건강, 가족관계와 같은 개인적 요인으로 인한 일상생활 스트레스가 성공적 노화에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 성공적 노화는 생활만족도 영향에 따른 상태로 생활만족도가 높으면 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미친다(김동배, 정규형, 이은진, 2012)[36]. 결과적으로 노년기 스트레스는 생활만족도에 부정적인 영향을 미치며, 성공적인 노화에 방해가 될 수 있음을 유추할 수 있다.

최장원(2018)[37]의 연구에서는 노인의 경제적 스트레스가 노화 불안을 유발하는 것으로 밝혀졌다. 즉, 직장은퇴로 인해 겪는 소득감소, 무직 등 경제적 변화가 주요 경제적 스트레스 요인이 되며, 이는 노화 불안 발생의 원인이 된다고 강조하였다. 이러한 노화불안은 심리적 불안정 반응을 일으키는 원인으로 작용해 생활만족도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(김은영, 2017)[38].

이상의 선행연구를 볼 때, 노인의 스트레스는 생활환경 변화의 부적응이 주요 원인으로 작용하고, 이는 생활만족도에 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 따라서 노인인 스트레스는 삶의 회한, 욕구 불만, 상실감에 따른 결과로서 생활만족도에도 부정적인 영향을 미칠 것으로 추측된다.

2.4.3 노인의 여가활동 참여와 생활만족도

노인의 여가는 사회적, 심리적, 신체적 측면에서 일반적인 여가 개념과 구별되는 특성을 보인다(이향숙, 신원우, 2016)[39]. 그 특성으로는 첫째, 사회적으로 은퇴에 따른 경제적 약화, 신체 능력 저하 등으로 여가활동의 선택에서 부담과 주저, 두려움 등의 반응이 고려된다. 둘째, 심리적으로 여가의 영향에 있어 자아 인지적, 정서적, 동기적 측면이 강조된다. 셋째, 신체적 특성으로 지병, 신체적, 인지적 기능 저하 등 신체적 노화 문제가 반영된다. 이러한 노인의 여가 특성은 여가활동으로 연결되어 신체적, 정신적 건강 증진을 추구하는 경향으로 나타난다. 신체적, 정신적 건강은 성공적 노화의 근간이며, 성공적 노화는 생활만족도의 요인이 된다(이규은, 엄영희, 한정희, 2012)[40].

노인은 여가활동 참여를 통해 심리적 안녕감과 함께 자아실현의 욕구를 충족할 수 있으며(강종필, 2018)[41],

자아실현 욕구 충족은 노년기 삶의 의미를 부여하며 삶의 의욕과 만족감을 고취한다(최창현, 광미정, 2015)[42]. 특히 신체적 활동을 수반한 여가활동은 신체적 건강과 더불어 정신건강과 안녕감에 직접적이고 긍정적인 효과를 보여 생활만족도를 더욱 향상시킬 수 있다(전규미, 2018)[43].

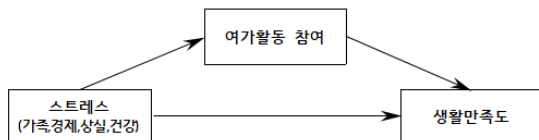
김수봉(2010)[44]의 연구에서는 건강 상태, 경제 상태, 사회적 친분과 함께 여가활동이 생활만족도에 영향을 미치는 변인으로 확인되었다. 이규은, 염영희, 한정희(2012)[40]의 연구에서도 노인들은 여가활동 참여의 만족도가 높을수록 생활만족도가 높아지는 것으로 나타났다. 문보영, 이경희, 문혜영(2013)[45]의 연구에서는 노인의 여가활동 만족도의 신체적, 사회적 요인이 생활만족도와 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 신봉희(2020)[46]의 연구에서는 여가활동 참여가 자기효능감과 통계적으로 유의한 상관관계가 있고, 자기효능감을 매개변인으로 생활만족도에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 여가활동 참여가 생활만족도에 직접적인 영향을 미치는 변인임을 확인하였다.

이상의 선행연구를 통해 볼 때, 노인의 여가활동 참여는 생활만족도를 높여주며, 노인의 사회적, 심리적, 신체적 욕구 충족에 유용한 도구라 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 노인의 여가활동 참여가 과거와 현재, 미래 차원의 삶의 만족감과 행복감인 생활만족도를 높여주는 하나의 방안이 될 수 있는지 밝히고자 한다.

3. 연구방법

3.1 연구모형

본 연구는 노인의 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향을 파악하고, 여가활동 참여의 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 이를 위한 연구모형은 [그림 1]과 같다.



[그림 III-1] 연구모형

3.2 연구대상 및 표집방법

본 연구는 서울과 경기 지역에 거주하는 65세 이상 노인 중 노인복지관에서 제공하는 여가활동 프로그램의 참여 경험이 있는 노인을 대상으로 하였다. 노인의 기준 연령은 개인의 주관적인 인식에 따라 다를 수 있지만(이삼식, 최요진, 2019)[47], 본 연구에서는 노인복지법 제25조, 제39조의 9항에서 정의한 65세 이상을 노인이라고 보았다.

설문조사는 무작위 표집을 통해 사전에 연구의 목적과 개인정보 보호에 관해 충분히 설명하고 참여 의사를 밝힌 대상자에게 시행하였다. 설문지는 2023년 2월 1일부터 15일까지 15일간 490부를 배부하고 449부를 회수하여 결측치가 포함된 45부를 제외한 404부를 사용하였다.

3.3 측정 도구

3.3.1 스트레스

스트레스 도구는 최경자(2016)[48]의 연구에 사용된 척도로서, 강인(1988)[49]이 FILE(Family Inventor of Life and Changes)을 기초하여 개발하고, 이영자(1999)가 수정, 보완한 척도에 이미에(2009)[50]의 상실 스트레스 4문항을 추가하였다. 이 척도는 가족 스트레스 9문항, 경제문제 스트레스 4문항, 상실 스트레스 4문항, 건강문제 스트레스 3문항으로, 총 20개 문항으로 구성되어 있으며, 리커트(Likert) 5점 척도로 평정되어 있다. 본 연구에서 척도의 신뢰도(α)는 <표 1>과 같다.

<표 1> 스트레스 측정도구의 신뢰도

구분	문항 수	문항 번호	α
가족	9	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11	.93
경제문제	4	12, 13, 14, 15	.92
상실	4	4, 16, 17, 18	.84
건강문제	3	7, 19, 20	.69
전체	20	1~20	.94

3.3.2 여가활동 참여

여가활동 참여는 김선화(2011)[21]의 연구에 사용된 여가인지, 여가기술, 여가몰입 척도를 재구성하여 사용하였다. 여기서 여가인지는 Witt와 Ellis(1987)[51]가 개발한 '여가활동 기능 척도(Leisure Diagnostic Battery: LDB)'를 원형중(1989)[52]이 번안하여 표준화한 것이며,

여가기술은 Witt와 Ellis(1987)[51]가 개발하고 김영호(1995)[53]가 표준화한 한국형 레저진단도구(Korean Leisure Diagnostic Battery: KLDB)이고, 여가몰입은 Scanlan 등(1993)[54]이 개발한 ESCM(Expansion of the Sport Commitment Model)을 기초로 정용각(1997)[55]이 수정한 도구이다.

본 연구에서 여가활동 참여 척도는 총 30문항으로 구성하였으며, 각 문항은 리커트(Likert) 5점 척도로 평정되어 있다. 본 연구에서 여가활동 참여의 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 여가활동 참여 측정도구의 신뢰도

구분	문항 수	문항 번호	α
여가활동 참여	30	1~30	.96

3.3.3 생활만족도

생활만족도는 최성재(1986)[56]가 개발한 ‘노인 생활만족도 척도(Life Satisfaction Scale)’를 사용한 임성숙(2012)[24]의 도구를 사용하였다. 이 척도는 과거 차원, 현재 차원, 미래 차원을 묻는 문항으로, 총 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 리커트(Likert) 5점 척도로 평정되어 있다. 본 연구에서 사용한 가족지지 척도의 신뢰도(α)는 <표 3>과 같다.

<표 3> 생활만족도 측정도구의 신뢰도

구분	문항 수	문항 번호	α
생활만족도	20	1~20	.92

역 채점 문항(4, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20)

3.4 자료 분석

수집한 설문조사 자료는 통계프로그램 SPSS 26.0과 Process Macro V.4.0을 사용하여 분석가능한 데이터로 변환한 후 통계처리 하였다. 본 연구에서 자료 분석은 다음과 같이 시행하였다.

첫째, 연구대상자의 배경 요인인 인구사회학적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실행하였다. 둘째, 측정 문항의 다변량 정규분포성을 확인하기 위해 기술통계(descriptive statistics) 분석을 실시하여 측정 자료의 평균과 표준편차, 첨도(kurtosis)와 왜도

(skewness)를 산출하였다. 셋째, 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 피어슨(Pearson)의 상관분석을 실행하였다. 넷째, 변인 간의 인과관계와 매개효과를 분석하기 위하여 단순회귀분석, 다중회귀분석, Bootstrapping 매개효과 검증을 실시하였다.

4. 연구결과

4.1 기술통계 분석

본 연구대상자의 인구사회학적 특성은 <표 4>와 같이 대상자의 성별은 여성이 63.1%(255명)로 남성 36.9%(149명)보다 많았으며, 65세 이상 70세 미만 나이

<표 4> 연구대상자의 인구사회학적 특성

구분		빈도	%
성별	남	149	36.9
	여	255	63.1
나이	65~69세	230	56.9
	70~79세	118	29.2
	80~89세	56	13.9
최종학력	초등학교	86	21.3
	중학교	53	13.1
	고등학교	143	35.4
	전문대	70	17.3
	대학 졸업 이상	52	12.9
건강상태	매우 나쁘다	60	14.9
	비교적 나쁘다	57	14.1
	보통이다	182	45.0
	비교적 좋다	81	20.0
거주형태	매우 좋다	24	6.0
	혼자	86	21.3
	부부	282	69.8
	자녀	20	5.0
수입 및 여가	기타	16	4.0
	일정 수입도 있고 시간도 있다	180	44.6
	일정 수입 있는데 시간이 없다	46	11.4
	일정 수입 없는데 시간은 있다	97	24.0
자녀 유무	일정 수입 없고 시간도 없다	81	20.0
	유	383	94.8
이용 복지기관 수	무	21	5.2
	1~2개	330	81.7
	3개 이상	74	18.3
계		404	100.0

가 56.9%(230명)로 가장 많이 분포하였다.

최종학력은 고등학교 졸업자가 35.4%(143명)로 가장 많았고, 건강 상태는 대상자의 45.0%(182명)가 보통이라고 응답한 것으로 나타났다. 현재 누구와 함께 살고 있는지를 살펴보는 거주 형태는 부부(69.8%)가 살고 있거나 혼자(21.3%) 사는 대상자가 전체 91.1%를 차지하였다. 경제상태를 알아보는 지표로 개인의 주관적인 수입과 여가 수준을 질문하였으며, 대상자의 44.6%(180명)가 일정 수입도 있고 시간도 있다고 답하였다. 다음으로 일정 수입은 없는데 시간은 있다고 답한 대상자가 24.0%(97명)로 가장 많았다. 대상자를 수입과 여가로 나눠 분석하면 일정 수입이 있는 대상자는 56%(226명), 여가가 있는 대상자는 68.6%(277명)으로 나타났다. 대상자의 94.8%(383명)가 현재 자녀가 있으며, 81.7%(330명)가 1~2개의 복지기관을 이용하는 것으로 나타났다.

4.2 기술통계와 상관관계 분석

4.2.1 기술통계

연구 변인에 대해 대상자들이 어떠한 반응을 보이는지를 파악하기 위하여 변수별로 평균 및 표준편차, 정규성을 확인하고자 기술통계 분석을 실행하였으며, 그 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 주요 변수의 기술통계

구분	M	SD	왜도	첨도	
스트레스	가족	2.62	.88	-.096	-.987
	경제문제	2.85	1.02	.238	-.464
	상실	2.98	1.03	-.114	-.764
	건강문제	3.15	.95	-.268	-.361
여가활동 참여	3.21	.64	-.048	-.437	
생활만족도	3.23	.81	-.095	-1.114	

기술통계 분석결과, 스트레스 하위요인들의 평균(표준편차)은 가족 스트레스 2.62(.88), 경제문제 스트레스 2.85(1.02), 상실 스트레스 2.98(1.03), 건강문제 스트레스 3.15(.95)로 본 연구대상자들은 건강문제 스트레스에 가장 많이 반응한 것으로 나타났다. 매개변인인 여가활동 참여는 3.21(.64)로 나타났고, 생활만족도는 3.23(.81)의 평균값을 보여 생활만족도 수준이 보통 이상인 것으로 나타났다.

모든 변인의 첨도와 왜도 통계량은 정규성을 띠고 있다고 인정되는 절댓값 4 범위 내 있어 가설검증의 기준을 충족하였다.

4.2.2 상관분석

본 연구의 주요 변수 간의 상관관계를 파악하기 위하여 Pearson의 적률상관분석을 시행하였다. Pearson의 상관관계 지수(r)로 표시하였으며, 그 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 주요 변수 간의 상관관계

구분	가족	경제문제	상실	건강문제	여가활동 참여	생활만족도
스트레스	가족	1				
	경제문제	.71***	1			
	상실	.40***	.50***	1		
	건강문제	.58***	.65***	.62***	1	
여가활동 참여	-.60***	-.67***	-.47***	-.53***	1	
생활만족도	-.76***	-.70***	-.54***	-.60***	.78***	1

p<.01, *p<.001

독립변인인 노인의 스트레스 하위요인과 매개변인인 여가활동 참여, 종속변인인 생활만족도 간의 상관관계를 살펴보면, 노인의 스트레스 요인 중 가족 스트레스와 경제문제 스트레스, 상실 스트레스, 건강문제 스트레스는 여가활동 참여 및 생활만족도와 부(-)의 상관을 보였고, 여가활동 참여는 생활만족도와 정(+)의 상관을 보였다.

이상의 변인 간의 상관관계 분석을 종합하면, 노인의 스트레스는 여가활동 참여 및 생활만족도와 밀접한 상관이 있음을 알 수 있다.

4.3. 변인 간의 영향 관계 가설 검증

4.3.1 스트레스와 생활만족도의 영향 관계

노인의 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향을 검증하기 위하여 노인의 스트레스 하위요인인 가족 스트레스, 경제문제 스트레스, 상실 스트레스, 건강문제 스트레스를 독립변인으로 설정하고, 종속변인인 생활만족도에 대한 다중회귀분석을 시행하였다. 분석결과는 <표

7>과 같다.

〈표 7〉 노인의 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향

구분	B	β	t	p	공차 한계	VIF
상수	5.334		37.584***	.000		
가족	-.355	-.384	-5.842***	.000	.475	2.103
경제문제	-.271	-.341	-4.802***	.000	.407	2.456
상실	.012	.015	.257	.798	.605	1.652
건강문제	-.137	-.160	2.371*	.019	.453	2.210
R ²	.606					
Adj. R ²	.602					
F(p)	153.440***(.0000)					

*p<.05, ***p<.001

다중회귀분석 결과 Durbin-Watson 변량은 1.385로 잔차 간 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 또한 독립변인 간 상관성의 부정적 영향을 판단하는 다중공선성은 공차 한계와 분산팽창지수(VIF)가 각각 기준인 0.1 이상과 10 이하를 충족하고 있어 이상이 없었다. 회귀식은 유의하였으며(F=153.440, p<.001), 수정된 R² 변량은 .602로 전체 회귀식의 60.2% 설명하였다.

노인의 생활만족도에는 스트레스 중에 가족 스트레스(t=-5.842, p<.001), 경제문제 스트레스(t=-4.802, p<.001), 건강문제 스트레스(t=-2.371, p<.05)가 유의한 부적(-) 영향을 미쳤으며, 상실 스트레스는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 노인의 생활만족도에는 가족 스트레스(β =-.384), 경제문제 스트레스(β =-.341), 건강문제 스트레스(β =-.160) 순으로 영향력이 높은 것으로 나타났다.

4.3.2 스트레스와 여가활동 참여의 영향 관계

노인의 스트레스와 여가활동 참여의 영향 관계를 알아보기 위해 다중회귀분석으로 검증하였으며, 그 결과는 <표 8>과 같다. 분석 결과 Durbin-Watson 변량은 1.435로 잔차가 독립되어 있다고 볼 수 있다.

회귀식은 유의한 것으로 나타났으며(F=95.872, p<.001), 수정된 R² 변량은 .578로 전체 회귀식의 57.8% 설명력을 보였다. 노인의 여가활동 참여에는 스트레스 중에 가족 스트레스(t=-3.731, p<.001), 경제문제 스트레스(t=-5.529, p<.001), 건강문제 스트레스(t=-3.105, p<.01)

〈표 8〉 스트레스가 여가활동 참여에 미치는 영향

구분	B	β	t	p	공차 한계	VIF
상수	4.834		43.717	.000		
가족	-.175	-.250	3.731***	.000	.475	2.103
경제문제	-.240	-.403	-5.529***	.000	.407	2.456
상실	-.003	-.006	-.094	.925	.605	1.652
건강문제	-.139	-.213	-3.105**	.002	.453	2.210
R ²	.586					
Adj. R ²	.578					
F(p)	95.872***(.0000)					

p<.01, *p<.001

가 유의한 부적(-) 영향을 미쳤으며, 상실 스트레스는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 노인의 여가활동 참여에는 경제문제 스트레스(β =-.403), 가족 스트레스(β =-.250), 건강문제 스트레스(β =-.213) 순으로 영향력이 높은 것으로 나타났다.

4.3.3 여가활동 참여와 생활만족도의 영향 관계

여가활동 참여와 생활만족도의 영향 관계를 검증한 결과는 <표 9>와 같다.

〈표 9〉 여가활동 참여가 생활만족도에 미치는 영향

구분	B	β	t	p
상수	.253		-1.357	.176
여가활동 참여	1.075	.806	9.014***	.000
R ²	.650			
Adj. R ²	.648			
F(p)	361.517***(.0000)			

***p<.001

이 회귀식은 유의한 것으로 나타났으며(F=361.517, p<.001)이며, 전체 회귀식에 대한 설명력은 수정된 R² 변량이 .648로 64.8%이었다. 여가활동 참여는 생활만족도(β =.806, t=9.014, p<.001)에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4.4. 변인 간의 영향 관계 가설 검증

본 연구에서는 노인의 스트레스와 생활만족도의 영향 관계에서 여가활동 참여의 매개효과 가설을 검증하

기 위하여 Hayes(2013)[57]가 제안한 Bootstrapping 검증 방법을 활용하였다. 본 연구에서 Bootstrapping 검증을 실시한 이유는 이 검증은 비모수적 반복 표집(resampling)으로 신뢰구간을 설정하여 매개효과에 따른 간접효과의 유의성을 검증할 수 있기 때문이다.

매개효과 검증은 95%의 신뢰구간($p < .05$)과 5,000회 반복 표집 수준에서 하한가(LLCI)와 상한가(ULCI) 사이에 0이 포함되지 않은 것으로 확인한다(허원우, 2013)[58]. 노인의 스트레스와 생활만족도의 영향 관계에서 여가활동 참여의 매개효과를 검증하기 위해 가족 스트레스, 경제문제 스트레스, 상실 스트레스, 건강문제 스트레스 4개 요인을 순차적으로 분석하였다.

4.4.1 가족 스트레스와 생활만족도의 관계에서 매개효과 검증

가족 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향 관계에서 여가활동 참여의 매개효과를 검증하기 위해 독립변인과 매개변인의 영향 관계(모델1), 독립변인 및 매개변인과 종속변인의 영향 관계(모델2), 독립변인과 종속변인의 영향 관계(모델3)로 3단계로 시행하였다. 매개효과 분석결과는 <표 10>과 같다.

가족 스트레스는 모델1과 모델3에서 각각 연구모형의 매개변인인 여가활동 참여($\beta = -.657, p < .001$)와 종속변인인 생활만족도($\beta = -.719, p < .001$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 독립변인과 매개변인 동시 입력한 모델2에서 가족 스트레스($\beta = -.333, p < .001$)와 여가

<표 10> 가족 스트레스와 생활만족도 관계에서 여가활동 참여의 매개효과

독립변수	종속변수	β	SE	t	R^2	F
모델1 : 독립변인 → 매개변인						
가족 스트레스	여가활동 참여	-.657	.038	-12.156***	.431	147.773***
모델2 : 독립변인, 매개변인 → 종속변인						
가족 스트레스	생활만족도	-.333	.048	-6.526***	.713	240.607***
	여가활동 참여	.587	.068	11.511***		
모델3 : 독립변인 → 종속변인						
가족 스트레스	생활만족도	-.719	.047	-14.431***	.516	208.251***

*** $p < .001$

활동 참여($\beta = .587, p < .001$) 두 변인 모두 생활만족도에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타나 부분 매개효과가 확인되었다.

또한 매개변인에 의한 간접효과($\beta = -.386, p < .05$)는 Bootstrapping 검증 결과 <표 11>에 보는 바와 같이 유의한 것으로 확인되었다.

<표 11> 여가활동 참여의 매개효과 검증

매개효과 경로	β	SE	Boot 95% CI	
			LLCI	ULCI
가족 스트레스 → 여가활동 참여 → 생활만족도	-.386	.041	-.466	-.310

4.4.2 경제문제 스트레스와 생활만족도의 관계에서 매개효과 검증

경제문제 스트레스와 생활만족도의 영향 관계에서 여가활동 참여의 매개효과를 검증한 결과는 <표 12>와 같다.

매개효과 분석 모델1과 모델3에서 경제문제 스트레스는 여가활동 참여($\beta = -.719, p < .001$)와 생활만족도($\beta = -.711, p < .001$)에 각각 유의한 영향을 미쳤다. 독립변인과 매개변인을 동시 입력한 모델2에서 경제문제 스트레스($\beta = -.273, p < .001$)와 여가활동 참여($\beta = .610, p < .001$) 두 변인 모두 생활만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 부분 매개효과가 확인되었다.

또한 매개변인에 의한 간접효과($\beta = -.438, p < .05$)를 검증한 결과, <표 13>과 같이 유의한 것으로 나타났다.

<표 12> 경제문제 스트레스와 생활만족도 관계에서 여가활동 참여의 매개효과

독립변수	종속변수	β	SE	t	R^2	F
모델1 : 독립변인 → 매개변인						
경제문제 스트레스	여가활동 참여	-.719	.030	-14.398***	.515	207.295***
모델2 : 독립변인, 매개변인 → 종속변인						
경제문제 스트레스	생활만족도	-.273	.046	-4.731***	.686	211.766***
	여가활동 참여	.610	.077	10.549***		
모델3 : 독립변인 → 종속변인						
경제문제 스트레스	생활만족도	-.711	.040	-14.123***	.506	199.463***

*** $p < .001$

〈표 13〉 여가활동 참여의 매개효과 검증

매개효과 경로	β	SE	Boot 95% CI	
			LLCI	ULCI
경제문제 스트레스 → 여가활동 참여 → 생활만족도	-.438	.048	-.535	-.349

4.4.3 상실 스트레스와 생활만족도의 관계에서 매개효과 검증

상실 스트레스와 생활만족도의 영향 관계에서 여가활동 참여의 매개효과를 검증한 결과는 <표 14>와 같다.

상실 스트레스는 모델1과 모델3에서 각각 여가활동 참여(β=-.431, p<.001)와 생활만족도(β=-.413, p<.001)에 유의한 영향을 미쳤다. 독립변인과 매개변인 동시 입력의 모델2에서는 여가활동 참여(β=.771, p<.001)만이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 독립변인 상실 스트레스(β=-.080)의 영향은 유의하지 않아 완전 매개효과가 확인되었다.

또한 매개변인에 의한 간접효과(β=-.333, p<.05)는 Bootstrapping 검증 결과 <표 15>와 같이 유의한 것으로 나타났다.

4.4.4 건강문제 스트레스와 생활만족도의 관계에서 매개효과 검증

건강문제 스트레스와 생활만족도의 영향 관계에서 여가활동 참여의 매개효과를 분석한 결과는 <표 16>과 같다.

건강문제 스트레스는 분석 모델1과 모델3에서 각각

〈표 14〉 상실 스트레스와 생활만족도 관계에서 여가활동 참여의 매개효과

독립변수	종속변수	β	SE	t	R ²	F
모델1 : 독립변인 → 매개변인						
상실 스트레스	여가활동 참여	-.431	.038	-6.674***	.186	44.547***
모델2 : 독립변인, 매개변인 → 종속변인						
상실 스트레스	생활만족도	-.080	.037	-1.720	.655	184.055***
		.771	.062	16.499***		
모델3 : 독립변인 → 종속변인						
상실 스트레스	생활만족도	-.413	.052	-6.333***	.171	40.110***

***p<.001

〈표 15〉 여가활동 참여의 매개효과 검증

매개효과 경로	β	SE	Boot 95% CI	
			LLCI	ULCI
상실 스트레스 → 여가활동 참여 → 생활만족도	-.333	.053	-.436	-.226

여가활동 참여(β=-.615, p<.001)와 생활만족도(β=-.605, p<.001)에 유의한 영향을 미쳤다. 독립변인과 매개변인 동시 입력의 모델2에서 건강문제 스트레스(β=-.175, p<.01)와 여가활동 참여(β=.698, p<.001)는 생활만족도에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타나 부분 매개효과가 확인되었다.

또한 매개변인에 의한 간접효과(β=-.430, p<.05)는 Bootstrapping 검증 결과, <표 17>과 같이 유의한 것으로 나타났다.

5. 논의 및 결론

본 연구는 노인의 스트레스가 생활만족도에 미치는 영향과 이들 관계에서 여가활동 참여의 매개효과를 검증하였다. 본 연구에서 밝혀진 주요 연구결과에 대한 논

〈표 16〉 건강문제 스트레스와 생활만족도 관계에서 여가활동 참여의 매개효과

독립변수	종속변수	β	SE	t	R ²	F
모델1 : 독립변인 → 매개변인						
건강문제 스트레스	여가활동 참여	-.615	.037	-10.903***	.379	118.871***
모델2 : 독립변인, 매개변인 → 종속변인						
건강문제 스트레스	생활만족도	-.175	.046	-3.335**	.669	195.705***
		.698	.070	13.318***		
모델3 : 독립변인 → 종속변인						
건강문제 스트레스	생활만족도	-.605	.050	-10.601***	.366	112.383***

*p<.01, ***p<.001

〈표 17〉 여가활동 참여의 매개효과 검증

매개효과 경로	β	SE	Boot 95% CI	
			LLCI	ULCI
건강문제 스트레스 → 여가활동 참여 → 생활만족도	-.430	.040	-.513	-.355

의를 하면 다음과 같다.

첫째, 노인의 스트레스 요인 중 가족 스트레스, 경제문제 스트레스, 건강문제 스트레스는 생활만족도에 부정적 영향을 미쳤으며, 가족 스트레스의 영향력이 가장 높은 것으로 나타났다. 이런 결과는 노인의 가족관계 약화는 고독감과 상관성이 있으며, 일상생활의 적응에도 문제가 있다고 보고한 이영신(2021)[59]의 연구결과와 유사한 맥락이다. 노인의 고독감에 관한 선행연구(김은정, 2018; 이현숙, 2020; 허준수, 2011)[60][61][62]에서도 부정적인 가족관계를 고독감의 원인 중의 하나로 제시하였다. 또한 노화에 따른 가족관계의 변화, 가족 간 갈등, 별거 등이 노인의 스트레스 주요 원인이 되고 있다고 보고한 김봉금(2019)[63]의 연구결과를 지지한다. 본 연구결과를 볼 때, 사회관계망이 축소된 상황에서 노인에게 가족은 가장 의존적인 관계로, 가족으로 인한 스트레스는 그 어떤 스트레스보다 노후 생활에 부정적인 영향을 미침을 알 수 있다. 따라서 노인의 스트레스 위험성의 예방 및 관리와 생활만족도를 높이기 위해서는 무엇보다도 가족 스트레스에 대한 효과적인 대처가 필요하다고 할 수 있다. 이를 위해서는 단기적인 차원이 아닌 장기적인 관점에서 가족과의 친밀한 관계 형성이 요구되며, 노인복지기관에서는 노인과 정서적 교류를 할 수 있는 장을 제공할 필요가 있는 것으로 보인다.

둘째, 노인의 스트레스는 여가활동 참여에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하위요인별로는 가족 스트레스, 경제문제 스트레스, 건강문제 스트레스 3개 요인이 여가활동 참여에 부정적인 영향을 미쳤으며, 경제문제 스트레스가 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 소득과 같이 경제적인 상태는 노인의 여가활동 참여와 상관관계가 있으며 여가활동의 유형과 양에 영향을 미치는 요인으로 나타난 선행연구(Tinsley, et al., 1987; 김세진, 강은나, 2017)[64][65] 결과를 지지한다. 노인의 경제적인 문제는 은퇴에 따른 수입의 감소가 주요 원인이며, 소득에 따른 스트레스 수준에 차이가 있는 것으로 나타난다(최정민, 2014)[66]. 본 연구결과를 볼 때, 소득수준이 낮을수록 여가활동 참여의 제한이 높다고 할 수 있다. 따라서 노인의 여가활동 참여 증대를 위해서는 경제적인 문제를 실질적으로 해소할 수 있는 사회복지 차원의 제도 마련이 필요하지만, 이는 국가 재정적인 상황을 고려해야 할 문제이기에 노인복지기관을 활용

용한 여가활동의 프로그램을 활성화하는 방안을 제기한다.

셋째, 노인의 여가활동 참여는 생활만족도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 노인의 여가활동이 생활만족도에 영향을 미친다고 보고한 선행연구[45][46][67] 결과와 맥락이 유사하다. 따라서 본 연구결과를 볼 때, 노인들이 만족스러운 생활을 보내기 위해서는 무엇보다도 여가활동에 대한 적극적인 참여가 중요하다고 할 수 있다. 노인들의 활발한 여가활동 참여 유도를 위해서는 동영상 및 유튜브, SNS 활용을 통한 여가선용 방법을 모색해 나갈 필요가 있다. 이와 더불어 정부 및 지자체에서는 복지관에서 지역의 특성에 맞는 여가활동을 개발할 수 있도록 적극 지원을 해야 하며, 성공적인 운영사례를 공유함으로써 노인들의 여가활동을 촉진할 필요가 있다. 또한 노인의 여가활동을 지원하는 관련 기관에서는 노인들의 만족감을 높일 수 있는 여가활동 프로그램을 개발 및 운영체계를 갖춰야 할 것으로 보인다.

넷째, 여가활동 참여는 노인의 스트레스와 생활만족도의 영향 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 매개효과에 의해 생활만족도에 미치는 스트레스의 부정적인 직접효과가 감소한다는 것을 확인할 수 있었다. 노인이 일상적으로 경험하게 되는 스트레스는 심리적, 정서적 적응의 예측변인으로 사회관계 감소에 따른 고독감, 우울증, 자살생각 등이 주요 부적응 반응으로 나타나며, 생활만족도를 떨어뜨리는 결과를 초래한다(박영준, 2010)[68]. 따라서 본 연구결과를 볼 때, 여가활동 참여는 노인의 스트레스에 따른 생활만족도의 저하 문제를 해결할 수 있는 대처자원이 될 수 있음을 알 수 있다. 즉, 노인의 적극적인 여가활동 참여는 스트레스를 완화시킴으로써 생활만족도를 높이는 효과를 가져온다는 사실을 시사한다.

이상과 같이 본 연구에서는 노인의 스트레스의 적응이라는 측면에서 노인의 신체적, 정신적, 심리적 특성과 스트레스의 요인에 효과적으로 반응하는 대처자원과 생활만족도 향상 방안으로 여가활동 참여의 효과성을 입증하였다. 여가활동 참여는 개인의 노력과 환경적인 지원이 결합하면 그 기능과 효과를 증진하는 대처자원이라 할 수 있다(배점모, 2015; 오세숙, 김종순, 전상우, 2016)[69][70]. 따라서 상담 장면에서 스트레스 적용에 대한 도움이 필요한 노인에 대한 문제해결 방안으로서 적극적인 여가활동 참여의 유도가 필요하며, 이를 통해 생활만족도를 향상할 수 있는 효과도 기대할 수 있을 것이다.

본 연구는 노인의 스트레스에 대한 적응을 통해 생활 만족도를 높이는 대처방안으로서 여가활동 참여의 효과를 입증하고 대처자원으로서 여가활동의 활용 가치를 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 하지만 본 연구에서는 스트레스의 하위요인으로 가족 스트레스, 경제문제 스트레스, 상실 스트레스, 건강문제 스트레스로 구성하였는데, 이들 하위 변인에 대한 기술통계 과정에서 상실 스트레스는 다른 변인과 비교하여 편차가 큰 것으로 분석되었다. 이는 척도 구성과정에서 관계인의 사망에 관한 반응을 측정하는 문항이 많아 경험이 없는 대상자가 많았기 때문으로 판단된다. 따라서 상실 스트레스의 척도 구성 시 사망 외 가족관계 내 지위 변화, 사회적 지위 하락에 따른 상실감 등 충분히 대비하지 못한 사회적 환경변화의 적응과정에서 발생하는 상실감을 반영할 수 있는 문항이 추가된다면 보다 더 정확한 결과를 도출할 수 있을 것으로 보인다. 또한 추후연구에서는 인구통계학적 특성에 따른 차이 분석을 통해 노인의 특성에 대한 파악이 이루어져야 할 것이다.

본 연구는 스트레스로 인하여 불만족스러운 노후 생활을 보내는 노인의 심리적 고충을 해결하여 생활만족도를 증진하는 방안 마련에 기초자료로 활용될 수 있기를 바란다.

References

[1] 권중돈(2019). 인간행동과 사회환경-이론과 실천. 서울: 학지사.

[2] 정옥분(2019). 발달심리학: 전생애 인간발달. 서울: 학지사.

[3] 서인균, 조혜정(2013). 노인의 스트레스와 자살생각 간의 관계에 대한 우울의 매개효과: 독거노인과 비독거노인 비교연구. 노인복지연구, 61, 135-162.

[4] 남기민, 이정은(2012). 노인의 일상생활 스트레스와 성공적 노화의 관계. 노인복지연구, 57, 85-112.

[5] 박정남(2013). 노인의 고독감, 생활스트레스, 우울이 자살생각에 미치는 영향: 사회활동 참여의 조절효과를 중심으로. 서울기독교대학교 대학원 박사학위논문.

[6] S. L. Dunn(2005). Hopelessness as a Response to Physical Illness. *Journal of Scholarship*, 37(2),

148-154.

[7] P. Scocco, P. Marietta, M., Tonietto, M., M. D. Buono, & D. D. Leo(2000). The role of psychopathology and suicidal intention in predicting risk: A longitudinal study. *Psychopathology*, 33(3), 143-150.

[8] 강병진, 차지원(2010). 노인의 여가활동 참여와 자긍심, 무력감, 고독감, 여가만족, 생활만족, 행복감 간의 인과관계. 한국운동재활학회지, 6(4), 39-51.

[9] 이경재, 남궁선(2011). 여가활동 참여 만족도가 자아존중감에 미치는 영향요인 분석: 서울지역 노인 여가시설 이용자를 중심으로. 노인복지연구, 53, 61-82.

[10] 김명숙, 고종욱(2013). 노인 생활만족도 결정요인에 대한 통합적 접근. 한국콘텐츠학회논문지, 13(6), 246-259.

[11] 허정미(2021). 노인 여가활동의 참여 만족과 참여몰입이 삶의 질에 미치는 영향 연구: 심리적 안녕감의 매개효과를 중심으로. 대한신학대학원 대학교 박사학위논문.

[12] 신조황, 조현민(2011). 노인의 여가활동 참여가 웰니스와 주관적 행복감에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 20(3), 877-887.

[13] 이신숙, 이경주(2002). 노인의 일상적 스트레스, 사회적 지지, 심리적 적응에 관한 연구. 한국노년학, 22(1), 1-20.

[14] R. S. Lazarus, & S. Folkman(1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

[15] 이호선(2015). 노인상담. 서울: 학지사.

[16] N. M. Krause(1991). Stressful events and life satisfaction among elderly men and women. *Journal of Gerontology*, 46(2), 84-92.

[17] 송영순(2018). 기혼 중년여성의 여가활동 참여가 성공적 노화에 미치는 영향. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.

[18] J. Murphy(1974). *Concept of leisure: Philosophical implications*. Englewood, NJ: Prentice-Hall.

[19] 서현(2017). 여가의 개념에 대한 탐색적 고찰: 주요 개념의 제한점을 중심으로. 관광레저연구, 29(8),

- 367-377.
- [20] A. S. Brooker, & I. Hyman(2010). Time use: A report of the Canadian Index of Wellbeing(CIW). *Technical Report 1.0*. Waterloo, ON: Canadian Index of Wellbeing and University of Waterloo.
- [21] 김선화(2011). 여가활동 참여 노인의 여가인지, 여가기술, 여가몰입이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 서울기독대학교 대학원 박사학위논문.
- [22] B. L. Neugarten, , R. J. Havinghurst, & S. S. Tobin(1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- [23] 박순미(2010). 노인의 생활만족도 영향요인에 관한 비교연구: 도시노인과 농촌노인의 특성비교. 노인복지연구, 47, 137-160.
- [24] 임성숙(2012). 노인 스트레스와 자아존중감 및 생활만족도와와의 관계. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- [25] L. George(1979). The happiness syndrome. *The Gerontologist*, 19(2), 210-231.
- [26] 박혜영(2017). 시니어세대의 여가활동프로그램 참여가 생활만족도 및 정서적 행복감에 미치는 영향. 한국관광레저학회 학술발표, 332-339.
- [27] 조민구(2015). 여가정책의 효과성 제고를 위한 여가활동 영향 요인의 실증적 연구. 서울시립대학교 대학원 박사학위논문.
- [28] 이봉진, 홍상욱(2012). 노인의 여가활동이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향. 동북아관광연구, 8(2), 139-156.
- [29] 배정이, 김희현, 양미경, 김해진, 김정희(2013). 한국 노인의 스트레스와 관리방안. *Crisisonomy*, 9(3), 175-194.
- [30] 김중환(2019). 농촌 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향: 여가활동 참여의 조절효과를 중심으로. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- [31] 임영삼, 김재현, 이상덕(2013). 노년기 스포츠 여가활동 참여와 스트레스 및 주관적 삶의 질과의 관계. 한국체육과학회지, 22(4), 37-50.
- [32] 심남수(2010). 노인의 여가활동이 정신건강에 미치는 영향: 대인관계와 사회적 지지 매개효과를 중심으로. 한영신학대학교 대학원 박사학위논문.
- [33] 김동현(2020). 노인의 여가활동에 대한 혈관상태와 스트레스 비교연구. 대한지역사회작업치료학회지, 10(3), 53-61.
- [34] 김정희(2010). 스트레스 다스리기. 서울: 학지사.
- [35] 장명숙, 박경숙(2012). 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인: 생태체계적 관점에서. 보건사회연구, 32(2), 232-266.
- [36] 김동배, 정규형, 이은진(2012). 노인의 과거 노후 준비도와 준비유형이 성공적 노화에 미치는 영향과 생활만족도의 매개효과. 노인복지연구, 58, 325-352.
- [37] 최장원(2018). 노년기 경제적 스트레스가 노화불안에 미치는 영향: 자발적 봉사활동 동기, 연령의 상호작용효과 검증. 한국콘텐츠학회논문지, 18(1), 117-131.
- [38] 김은영(2017). 노인의 차이연령과 노화불안이 생활만족도에 미치는 영향. 한서대학교 일반대학원 박사학위논문.
- [39] 이향숙, 신원우(2016). 노인의 여가활동 유형이 생활만족도에 미치는 영향. 문화산업연구, 16(3), 157-165.
- [40] 이규은, 엄영희, 한정희(2012). 노인의 건강 상태, 여가만족 및 외로움이 생활만족도에 미치는 영향. 기본간호학회지, 19(4), 482-492.
- [41] 강종필(2018). 노인 여가의 제약요인과 동기요인이 노인 여가활동에 미치는 영향. 서울시립대학교 대학원 박사학위논문.
- [42] 최창현, 광미정(2015). 노인의 여가만족과 심리적 안녕감의 관계에 관하여. GRI연구논총, 17(1), 133-155.
- [43] 전규미(2018). 호텔기업 종사원의 여가만족, 인지적 및 행위적 몰입, 생활만족간의 관계 연구. 관광레저연구, 30(11), 401-419.
- [44] 김수봉(2010). 노인의 생활만족도 개선을 위한 사회정책의 방향. 노인복지연구, 47(1), 95-111.
- [45] 문보영, 이경희, 문혜영(2013). 노인의 여가활동, 여가만족도 및 생활만족도와와의 관계. 관광레저연구, 25(5), 273-287.
- [46] 신봉희(2020). 노인의 여가활동이 생활만족도에 미치는 영향: 자기효능감을 매개변수로. 대한신학대

- 학원대학교 박사학위논문.
- [47] 이삼식, 최효진(2019). 고령자의 노인기준연령에 대한 인식이 사회참여에 미치는 영향. *사회과학연구*, 30(2), 181-198.
- [48] 최정자(2016). 노인의 스트레스가 자살생각에 미치는 영향 연구: 사회적 지지의 조절 및 매개효과 검증 중심으로. 성결대학교 대학원 박사학위논문.
- [49] 강인(1989). 중년기 가족스트레스와 가족대처방안에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- [50] 이미애(2021). 노인의 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 우울의 매개효과와 사회적 지지 및 스트레스 대처방안의 조절효과를 중심으로. *청주대학교 대학원 박사학위논문*.
- [51] P. A. Witt, & F. D. Eills(1987). *The leisure diagnostic battery remediation guide*. North Texas State University, Leisure diagnostic battery project.
- [52] 원형중(1989). 여가활동 기능척도(국문판)의 번역 개발을 위한 연구. *한국여가레크리에이션학회지*, 6, 101-106.
- [53] 김영호(1995). 한국형 레저 진단도구의 모형개발. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- [54] T. K. Scanlan(1993). Social psychological aspects of competition for male youngth sports participation of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- [55] 정용각(1997). 스포츠 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서적 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- [56] 최성재(1986). 노인생활만족도척도 개발에 관한 연구. *한국문화논총*, 49, 233-258.
- [57] A. F. Hayes(2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: The Guilford Press.
- [58] 허원무(2013). 매개효과 분석 방법의 최근 트렌드: 부트스트래핑을 이용한 단순, 다중, 이중 매개효과 분석방법. *한국비즈니스리뷰*, 6(3), 43-59.
- [59] 이영신(2021). 노인의 고독감이 죽음불안에 미치는 영향 : 회복탄력성과 사회활동참여의 조절효과를 중심으로. 목원대학교 대학원 박사학위논문.
- [60] 김은정(2018). 독거노인의 고독감이 자살생각에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과 검증. *사회과학연구*, 44(1), 171-198.
- [61] 이현숙(2020). 독거노인의 고독감 대처과정에 관한 연구. 백석대학교 대학원 박사학위논문.
- [62] 허준수(2011). 노인들의 고독감에 대한 영향 요인에 관한 연구. *노인복지연구*, 53, 101-131.
- [63] 김봉금(2019). 스트레스가 노인의 우울에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과와 자아존중감의 매개효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(6), 281-291.
- [64] H. Tinsley, S. Colbs, T. Teaff, & N. Kaufman(1987). The relationship of age, gender, health and economic status to the psychological benefits older persons report from participation in leisure activities. *Leisure Sciences*, 9, 53-65.
- [65] 김세진, 강은나(2017). 도시지역 거주 노인의 여가 시설 이용 유형과 특성에 관한 연구: 여가시설 이용 노인을 중심으로. *보건사회연구*, 37(3), 110-138.
- [66] 최정민(2014). 노인의 소득과 자살생각 간 관계: 신체건강, 우울감, 사회자본의 다중매개효과를 중심으로. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- [67] 방건(2023). 노인의 역할동이 생활만족도와 정신건강에 미치는 영향: 관광활동의 조절효과. *신한대학교 대학원 박사학위논문*.
- [68] 박영준(2010). 농촌지역 독거노인의 스트레스, 여가 만족 및 심리적 복지감과의 인과관계 연구. *농촌사회*, 20(2), 233-263.
- [69] 배점모(2015). 사회적 지지의 효과에 대한 이론적 고찰. *한국자치행정학보*, 29(4), 49-70.
- [70] 오세숙, 김종순, 전상우(2016). 여가활동 유형별 노인이가정책연구동향. *여가학연구*, 14(1), 63-82.

김 은 혜 (Kim, Eun Hye)



- 2008년~현재: 서울한영대학교 재활
상담심리학과 조교수
- 2007년 2월 : 서울한영대학교 상담심
리학 박사
- 관심분야 : 상담심리, 매체심리 등
- E-Mail : keh541@naver.com