

# 여가스포츠 참여 노인의 여가기능과 자기효능감 및 삶의 질의 구조적 관계

이상행\*

전주대학교 생활체육학과 교수

## The Structural Relationship Between Leisure Function, Self-Efficacy and Quality of Life among Elderly Participants in Leisure Sports

Sang-Haeng Lee\*

Professor, Sports for All Department of Jeonju University

**요약** 본 연구는 서울과 전북에 실내외 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 노인 222명을 대상으로 여가기능과 자기효능감 및 삶의 질의 관계를 규명하기 위해 연구를 진행하였다. 본 연구의 자료는 SPSS 18.0 및 AMOS 18.0을 활용하여 빈도분석과 신뢰도 분석, 확인적 요인분석, 상관관계분석 및 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 여가기능은 자기효능감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 자기효능감은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 여가기능은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 자기효능감은 여가기능과 삶의 질의 관계에서 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 토대로 노년기 건강한 삶을 영위하기 위한 방안을 모색했다는 점에서 의의가 있다.

**키워드** : 노인, 여가스포츠, 여가기능, 자기효능감, 삶의 질

**Abstract** The aim of this study was to examine the structural relationship between leisure function, self-efficacy and quality of life among elderly participating in leisure sports. To achieve the purpose of this study, a total 222 surveys gathered from indoor, outdoor sports facilities in Seoul, Jeonbuk province were utilized for analysis. For analysis of the data, frequency analysis, reliability analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis and structural equating modeling were performed using SPSS 18.0 and AMOS 18.0. Main findings were as follows : First, Leisure function had a positive effect on self-efficacy. Second, Self-efficacy had a positive effect on quality of life. Third, Leisure function had a positive effect on quality of life. Fourth, Self-efficacy mediated the relationship between leisure function and quality of life. Our findings revealed a meaningful way to lead healthy life in the elderly.

**Key Words** : Elderly, Leisure sports, Leisure function, Self-efficacy, Quality of life

\*Corresponding Author : Sang-Haeng Lee(shlee@jj.ac.kr)

Received May 7, 2024

Accepted June 20, 2024

Revised May 27, 2024

Published June 28, 2024

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성 및 목적

호모 헉드레드(Homo Hundred) 시대다. 호모 헉드레드는 2009년 UN이 '세계 인구 고령화 보고서'에서 정의한 개념으로 의료기술 발달과 생활수준 향상 등으로 고령화가 가속화되면서 인류가 100세 장수 시대에 접어들었음을 의미한다. 고령화는 세계적인 현상이지만 그중에서도 우리나라는 고령화 속도가 가장 빠르게 진행되고 있어 2048년에는 세계에서 가장 늙은 나라가 될 수 있다는 전망이 나온다[1]. 이러한 고령화에 따라 기대수명은 꾸준히 늘고 있지만 유병기간을 제외한 기대수명인 건강수명은 정체되어 있는 실정이다. 2022년 우리나라 국민의 기대수명은 82.7세이며, 건강수명은 65.8세인 것으로 나타났다[2]. 이는 16.9년 동안 신체적 또는 정신적 어려움을 동반한 삶을 살 수 있다는 것을 의미한다. 나아가 해당 격차는 의료비 급증의 주원인으로 국민건강보험공단에 따르면 2020년 우리나라 노인 진료비 비중이 전체 의료비의 약 43%로 37조원에 달하면서 2025년에는 약 60조원에 달할 것으로 전망했다[3]. 이러한 관점에서 고령화로 인해 발생하는 노년기 건강 문제는 개인적 차원의 문제를 넘어 국가재정에 큰 부담을 주는 심각한 사회 문제로 야기되면서 노인의 삶의 질에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 나타났다[4]. 즉, 늘어난 기대수명과 건강수명 간의 격차를 줄여 길어진 노년기 삶의 질을 제고하는 것이 고령화 사회의 핵심적인 과제인 만큼[5] 건강한 노년의 삶을 영위할 수 있는 방안을 모색하는 연구는 매우 큰 의미가 있을 것이라 판단된다.

삶의 질은 노인의 심리적 요소 중 가장 중요한 역할을 하는 대표적인 요인으로[6], 개인이 일상생활에서 느끼는 친밀감과 안정감, 행복감의 총체적인 심리적 만족감을 의미한다[7]. 이는 개인이 느끼는 삶 전반에 대한 주관적인 평가로[8] 노인들에게 있어서는 성공적인 노화에 대한 현실과 기대 간의 합치 여부에 따른 주관적인 만족감으로 정의 내려진다[9]. 이처럼 성공적인 노화와 직결된 매우 중요한 개념으로 건강상태에 따라 결정되는 만큼[10] 이미 많은 선행연구에서는 노년기 삶의 질 향상을 위한 방법으로 여가스포츠 활동이 권장되고 있다[6,11,12]. 여가스포츠 활동은 복지 국가의 가장 필연적인 수단으로서 노인의 신체적, 정신적, 사회적 건강을 유지 및 증진시키고 삶의 만족도를 향상시켜[13,14] 노년기에 겪을 수 있는

여러 문제들을 해결하기 위한 방안책으로 보고되고 있다[15]. 즉, 여가스포츠 활동은 노년기 삶을 결정짓는 매우 중요한 원천이자 성공적 노화를 이끄는 대표적인 요인이라는 것을 알 수 있다[16]. 이러한 여가스포츠 활동에 대해 만족하고 지속적으로 참여하기 위해서는 기본전제로서 여가기능이 매우 중요한 역할을 한다[17]. 따라서 본 연구에서는 노년기 삶의 질 향상을 위한 선행변인으로 여가기능을 선택했다.

여가기능이란 여가를 진단하는 대표적인 도구로써 여가 경험에 대한 만족감을 높일 수 있는 능력을 의미한다[18]. 이는 여가활동 참여를 통해 이익을 얻을 수 있는 능력이라고도 정의된다[19]. 특히 여가기능으로써의 여가스포츠 활동은 사회적 역할상실감과 우울을 낮추는데 긍정적으로 작용하여[20] 노인들이 건강한 노후생활을 보내기 위해서는 꼭 필요한 조건으로 강조되고 있으며[21], 삶의 질을 가늠할 수 있는 핵심적인 측면으로 보고된다[22]. 그럼에도 불구하고 아직까지 노인을 대상으로 여가기능과 삶의 질의 관계를 규명한 연구는 거의 이루어지지 않았기 때문에 본 연구의 필요성이 제기된다.

한편, 노년기의 적응을 예측할 수 있는 대표적인 요인으로 자기효능감을 뽑을 수 있다[23,24]. 자기효능감은 사회학습이론에서 비롯된 개념으로 자신이 목표한 바를 성공적으로 이루어낼 수 있다는 자기 능력에 대한 신념을 의미한다[25]. 이는 개인에게 잠재된 능력을 최대한 발휘하게 하여 학습이나 업무의 성과를 높여주고 힘든 상황 속에서도 긍정적인 자세를 유지할 수 있게 도와준다[26]. 특히 위축된 삶을 사는 노인에게는 자신을 일깨워주는 내적인 동기 영역으로 작용함에 따라 다수의 여가학 연구에서 중요한 변인으로 인식되고 있다[27]. 또한 노인의 삶을 긍정적인 방향으로 이끌어 삶의 질에 영향을 미치는 주요 변인이다[28] 여가스포츠 참여를 통해 높일 수 있다는 점[29]을 미루어 볼 때 여가기능과 삶의 질의 관계에서 자기효능감이 매개할 것이라는 추론이 가능하다. 나아가 많은 선행연구에서 노인의 심리사회적 변인인 자기효능감의 매개효과가 검증됐지만 여가기능과 삶의 질의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증한 연구는 거의 전무한 실정기에 더욱 본 연구의 필요성이 제기된다. 이에 본 연구에서는 급속한 고령화와 기대수명의 증가에 따라 노화와 함께 살아가야 하는 기간이 길어진 현시점에서 노인 여가스포츠 참여자의 여가기능과 자기효능감, 삶의 질의 관계를 규명하여 바람직한 여가활동으로써 여가스포츠

활동을 통해 노년기 건강한 삶을 영위하기 위한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다.

### 1.2 연구의 가설

본 연구의 연구 가설 설정에 대한 이론적 배경 및 근거는 다음과 같다. 첫째, 여가기능은 자기효능감에 정적인 영향을 미칠 것이다. 두 변인간의 관계를 규명한 선행연구는 거의 전무한 실정이나 노인의 생활체육 참여가 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[40]가 본 연구의 결과와 맥을 같이 하고 있다. 둘째, 자기효능감은 삶의 질에 정적인 영향을 미칠 것이다. 건강증진 프로그램에 참여하는 노인의 자기효능감이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[28,34]가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 셋째, 여가기능은 삶의 질에 정적인 영향을 미칠 것이다. 이는 생활체육 참여 동호인의 여가기능이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[45]가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 넷째, 여가기능과 삶의 질에 관계에서 자기효능감은 매개할 것이다. 이는 건강운동프로그램에 참여하는 노인을 대상으로 주관적 건강과 자아존중감의 관계를 규명한 연구결과[30]와 노인복지관을 이용 중인 노인을 대상으로 디지털 정보활용능력과 삶의 만족도의 관계를 규명한 연구결과[31], 노인복지관을 이용 중인 노인을 대상으로 여가 참여동기와 행복감의 관계를 규명한 연구결과[32]가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이러한 이론적 배경 및 근거를 토대로 연구의 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 여가스포츠 참여 노인의 여가기능은 자기효능감에 정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 여가스포츠 참여 노인의 자기효능감은 삶의 질에 정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 여가스포츠 참여 노인의 여가기능은 삶의 질에 정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 여가스포츠 참여 노인의 여가기능과 삶의 질의 관계에서 자기효능감은 매개할 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구는 2024년 3월 초부터 4월 중순까지 서울과 전북에 실내의 여가스포츠 활동에 참여 중인 65세 이상 노인을 대상으로 설문을 실시하였다. 표본 추출은 비확률적

표집방법 중 편의표본추출법을 사용했다. 총 230부의 설문지를 배포하여 불실시하다고 판단되는 8부를 제외한 222부를 자료분석에 사용했다. 본 연구의 연구대상자의 인구통계학적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. Demographic of participants

	Variables	N	%
Gender	Male	122	55.0
	Female	100	45.0
Age	65 to 74 years	159	71.6
	over 75	63	28.4
Length of participation	Less than a year	55	24.8
	1-5 years	82	36.9
	6-10 years	61	27.5
	10 years or more	24	10.8
Sports	Walking & Jogging	62	27.9
	Badminton & Table tennis	30	13.5
	Swimming	27	12.2
	Fitness & Yoga	83	37.4
	etc	20	9.0
Total		222	100

### 2.2 측정도구

#### 2.2.1 설문지구성

본 연구의 설문지는 인구통계학적특성 변인과 여가기능, 자기효능감, 삶의 질 문항으로 모두 Likert 5점 척도로 구성하였다(Table 2). 여가기능 척도는 Witt & Eliss[19]가 개발한 LDB(Leisure Diagnostic Battery)척도를 토대로 Kim & Park[20]이 사용한 설문 문항을 수정 및 보완해서 본 연구의 목적에 맞게 구성하였다. 이 척도의 영역은 여가활동에서 충족되는 정도인 욕구 2문항, 여가활동 중 무엇을 할 것인가를 결정하는 능력인 자신감 2문항, 여가활동의 과정을 통제하고 결과에 대해 책임지는 능력인 조절감 2문항, 여가활동 과정에서 느끼는 흥미와 열정 등 개인의 느낌인 심취감 3문항으로 총 9문항으로 구성하였다. 자기효능감 척도는 Chen, Gully & Eden[33]이 개발하고 Park[34]이 사용한 설문 문항을 수정 및 보완해

Table 2. Summary of the questionnaire

Category	Contents	Number of items
Demographic characteristics	Gender, Age, Length of participation, Sports	4
Leisure function	Needs(2) Competence(2) Control(2) Depth(3)	9
Self-Efficacy	Self-Efficacy(8)	8
Quality of life	Quality of life(5)	5

서 본 연구의 목적에 맞게 총 8문항으로 구성하였다. 삶의 질 척도는 Diener, Emmons, Larsen & Griffin[35]이 개발하고 Lee, Kang & Lee[7]이 사용한 설문 문항을 수정 및 보완해서 본 연구의 목적에 맞게 총 5문항으로 구성하였다.

2.2.2 설문지의 신뢰도 및 타당도

본 연구에 사용될 설문지의 적합성과 타당도는 전공 교수 2인에게 검증을 받은 후 확인적 요인분석을 실시하였다. 또한 본 연구에서는 탐색적 요인분석을 생략하였는데, 이유는 이미 많은 선행연구에서 본 연구에서 사용한 척도들을 탐색적 요인분석을 통해 구성타당도를 검증했고, 탐색적 요인분석을 통해 확인된 요인구조를 확인적 요인분석으로 재분석하면 다소 좋지 않은 적합도 값이 나올 수 있기 때문에[36] 생략하였다. 따라서 확인적 요인분석을 통해 구성타당도를 검증하였고, 적합도 지수는 CFI, TLI, RMSEA로 검증하였다[37,38,39]. CFI와 TLI 값의 경우 .9 이상, RMSEA 값의 경우 .08 이하일 때 적합한 모형이라고 하는데[40], 분석결과 CFI .929, TLI .915, RMSEA .073으로 나타남에 따라 적합한 것으로 확인되었다. 또한 집중타당성 검증을 위해 개념신뢰도(Construct Reliability)와 분산추출지수(Average Variance Extracted) 수치를 산출한 결과 모든 요인의 개념신뢰도 수치가 .7 이상, 분산

추출지수 수치가 .5 이상을 상회하는 것으로 나타났으며, 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 산출한 결과 모두 .7 이상으로 나타나 측정도구로써 이상이 없음을 확인하였다. 구체적인 내용은 Table 3과 같다.

2.2.3 자료처리

본 연구는 Window용 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 활용해 자료를 분석하였다. 빈도분석과 신뢰도 분석, 확인적 요인분석, 상관관계분석, 구조방정식 모형분석과 매개 효과 검증을 위한 부트스트래핑 방법을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 각 요인 간의 상관관계

상관관계분석 결과는 아래 Table 4와 같다. 상관관계수 값 모두 .80보다 크지 않아 변인 간의 다중공선성에는 문제가 없다는 것이 확인되었다.

Table 4. The result of correlation analysis

	1	2	3
Leisure function	1		
Self-Efficacy	.611**	1	
Quality of life	.489**	.463**	1

\*\* $\alpha$ .01

Table 3. The result of confirmatory factor analysis

	Items	Estimate	S.E	C.R	AVE	$\alpha$
Needs	I have the necessary skills of leisure sports to participate.	.787	.199	.843	.729	.716
	I'm able to make people around me feel good while participating in leisure sports.	.711	.220			
Competence	When you participate in leisure sports, you make new people.	.877	.122	.919	.85	.861
	I tend to decide for myself who will participate in leisure sports with me.	.863	.146			
Control	I'm good at playing leisure sports.	.857	.122	.933	.874	.866
	I feel that I'm deeply immersed when I play leisure sports.	.892	.098			
Depth	I like to participate in leisure sports activities that help me make new friends.	.720	.120	.885	.724	.727
	I sometimes feel thrilled when I play leisure sports.	.839	.177			
	I'm always happy when I play leisure sports.	.580	.297			
Self Efficacy	I can achieve most of my goals.	.683	.287	.946	.691	.899
	When I face with a difficult task, I'm sure I can achieve it.	.832	.168			
	Generally, I think I have the ability to get what I value.	.696	.206			
	I believe that if I put in effort, I can succeed in anything.	.810	.174			
	Even if there are many difficulties, I will be able to overcome them successfully.	.657	.203			
	I'm sure that I can do many different kinds of things well.	.894	.113			
	I can do most things better than others.	.477	.391			
Even if the situation isn't so good, I can do anything pretty well.	.671	.336				
Quality of life	The living conditions in my life are very good.	.719	.244	.961	.834	.920
	Overall, my life is close to what I think is ideal.	.949	.048			
	So far, I've achieved important things in my life.	.896	.066			
	I'm satisfied with my life now.	.830	.135			
	Even if I was born again, I'd live the same life as I do now.	.816	.217			

$\chi^2=420.149$ ,  $df=192$ , CFI=.929, TLI=.915, RMSEA=.073

3.2 연구모형의 적합도 및 가설검증 결과

본 연구모형의 적합도 결과는 Table 5와 같이  $\chi^2=244.882$ ,  $df=110$ , CFI=.948, TLI=.963, RMSEA=.074로 나타나 적합한 것으로 확인되었다.

변인 간의 구조모형 검증결과는 아래 제시된 Table 6, Fig. 1과 같다. 첫째, 여가기능은 자기효능감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타남에 따라 가설 1은 채택되었다. 둘째, 자기효능감은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타남에 따라 가설 2도 채택되었다. 셋째, 여가기능은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타남에 따라 가설 3 또한 채택되었다.

Table 5. The result of model goodness-of-fit

	$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA
Model Fit Index	244.882	110	.948	.963	.074

Table 6. The result of structural equation modeling analysis

	Path	$\beta$	S.E.	t-value	
H <sub>1</sub>	Leisure function → Self-Efficacy	.648	.095	7.745	accept
H <sub>2</sub>	Self-Efficacy → Quality of life	.232	.093	2.578	accept
H <sub>3</sub>	Leisure function → Quality of life	.356	.111	3.727	accept

\* $p < .05$

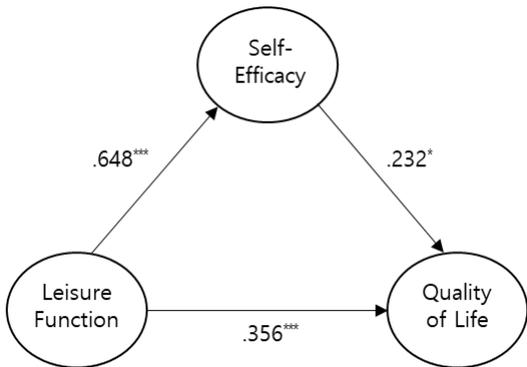


Fig. 1. The results of proposed model measurement

3.3 매개효과 분석

본 연구에서 자기효능감은 여가기능과 삶의 질의 관계에서 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이에 가설 4를 검증하기 위해 95%의 신뢰구간 설정 후 반복검증을 1,000회로 하여 부트스트래핑 방법을 실시하였다. 그 결

과 각각의 경로에서 나타난 95% CI(Confidence Interval) 값이(.041, .259) 0에 포함되지 않았으며,  $p$ 값이 최대 .038로 나타나 자기효능감이 여가기능과 삶의 질의 관계에서 통계적으로 유의한 매개효과가 있는 것으로 나타나 가설 4는 채택되었다(Table 7).

Table 7. The results of mediation effects

Effect	Estimate	95% CI (Bias-corrected)	P
a	.648	(.549, .738)	.002
b	.232	(.060, .396)	.040
c	.356	(.202, .547)	.001
a*b	.151	(.041, .259)	.038
Total	.507		

a=Direct effects(Leisure function → Self-Efficacy),  
 b=Direct effects(Self-Efficacy → Quality of life),  
 c=Direct effects(Leisure function → Quality of life),  
 a\*b=Indirect effects(mediation effect),  
 CI=Confidence Interval

3.4 경쟁모형 비교

자기효능감은 여가기능과 삶의 질의 관계에서 매개하는 것으로 나타났다. 이에 부분적으로 매개하는지 아니면 완전하게 매개하는지에 알아보기 위해 경쟁모형을 설정하여  $\chi^2$  값의 차이검증을 실시하였다. 그 결과 자유도 1에서의  $\chi^2$  값 차이는 14.703으로,  $\chi^2$  값 차이가 3.84 임계비 값보다 크게 나타나 부분 매개모형이 채택되었다(Table 8). 즉, 여가기능과 삶의 질의 관계에서 자기효능감은 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다.

Table 8. The results of competitive model

Model	$\chi^2$	df
Partial mediation effect	244.882	110
Full mediation effect	259.585	111

4. 논의

첫째, 여가기능은 자기효능감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 노인의 생활체육 참여가 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(41)가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 국민생활체육조사(42) 결과에 따르면 노인들이 체육활동 참여를 중단하는 대표적인 이유로 60대는 체육활동 가능 시간이 부족해서였고, 70세 이상은 건강상의 문제로 참여를 중단하는 것으로 나타났다. 우리나라 노인 인구의 약 84%는 평균 1.9개의 만성

질환을 갖고 있으며, 연령이 증가할수록 만성질환 유병률이 높아지는 것으로 보고되고 있다[43]. 따라서 정부와 지자체는 접근성이 좋은 경로당과 노인복지관 등 노인여가복지시설을 중심으로 노인들을 위한 건강교육을 실시하고 체력검사를 통한 맞춤형 운동 프로그램을 개발 및 보급하여 노인의 신체 기능 저하를 예방한다면 체육활동 참여율이 증가함에 따라 여가기능도 높아질 것으로 판단된다.

둘째, 자기효능감은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 건강증진프로그램 참여 노인의 자기효능감이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[28,34]가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 노인의 자기효능감은 사회적 지지에 의해 결정되는데[44], 노인은 친구/이웃의 지지가 있을 경우 체육활동 참여 가능성이 약 1.5배가 높아지는 것으로 나타났다[45]. 또한 체육활동 참여 영향 주체가 60대는 친구, 70세 이상은 가족/친지가 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다[42]. 따라서 특정 요일을 정해 가족과 친구, 이웃을 동반하면 체육시설을 무료로 이용하게 하거나 할인을 해주는 등 인센티브 제도를 도입한다면 사회적 지지를 높이는 데 도움이 되어 자기효능감도 높아질 것으로 판단된다.

셋째, 여가기능은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여가스포츠 참가자들이 인식한 여가기능이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[46]가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 60대와 70세 이상이 주로 참여하는 체육활동 종목은 걷기가 압도적으로 높은 것으로 나타났으나, 이들이 향후 금전적 여유가 될 경우 참여하고 싶은 종목으로 60대는 골프(그라운드, 파크), 70세 이상은 게이트볼인 것으로 확인됐다[42]. 또한 Ministry of Culture, Sports and Tourism[42] 결과에 따르면 체육 동호회에 가입한 60대와 70세 이상의 경우 여러 사람과 어울려 운동하는 것이 좋아서 가입했다는 이유가 가장 높게 나타났다. 이는 노인들이 여가스포츠 참여를 통해 친밀감과 공감대를 형성하는 등 대인관계 맺음을 중요시 여긴다는 것을 의미한다. 따라서 정부와 지자체는 노인들이 선호하는 종목을 파악하여 시설 이용요금을 감면하고 공용장비를 지원하는 등 인프라를 확충한다면 더 많은 노인들이 더 다양한 종목에 참여할 것으로 판단된다.

넷째, 자기효능감은 여가기능과 삶의 질의 관계에서 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 노인의 자원

봉사 활동경험과 노화불안의 관계를 규명한 Chun[47]의 연구결과와 노인복지관 이용노인의 사회적지지와 행복감의 관계를 규명한 Kim & Leel[44]의 연구결과가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 즉, 여가스포츠 참여 노인의 삶의 질을 높이기 위해서는 여가기능과 자기효능감을 높여야 된다는 것을 의미한다. 따라서 앞에서 제시한 여가기능과 자기효능감을 높일 수 있는 방안을 토대로 정부와 지자체의 정책적 지원이 적극적으로 이루어진다면 건강수명 연장과 의료비 절감에 도움이 되어 노년기 삶의 질도 크게 올라갈 것으로 판단된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 여가스포츠 참여 노인의 여가기능과 자기효능감 및 삶의 질의 관계를 규명하여 노년기 건강한 삶을 영위하기 위한 기초자료를 제공하는 데 목적을 두고 진행되었다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 서울과 전북에 실내외 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 65세 이상 노인 222명을 대상으로 SPSS 18.0과 AMOS 18.0 프로그램을 실시하여 다음과 같은 연구 결과를 도출해냈다. 첫째, 여가기능은 자기효능감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 자기효능감은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 여가기능은 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 자기효능감은 여가기능과 삶의 질의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났다.

종합적으로 살펴보면 노년기 삶의 질을 향상시키기 위해서는 여가스포츠 활동으로써의 여가기능과 자기효능감이 선행되어야 한다. 따라서 정부와 지자체는 접근성이 좋은 경로당과 노인복지관 등 노인여가복지시설을 중심으로 노인들을 위한 건강교육을 실시하고 체력검사를 통한 맞춤형 운동 프로그램을 개발 및 보급해야 한다. 또한 특정 요일을 정해 가족과 친구, 이웃을 동반하면 체육시설을 무료로 이용하게 해주거나 할인을 해주는 등 인센티브 제도를 도입해야 하며, 노인들이 선호하는 종목을 파악하여 시설 이용요금을 감면하고 공용장비를 지원하는 등 인프라 확충에 힘써야 한다.

본 연구의 결과를 토대로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 연구대상을 서울과 전북지역의 노인으로 제한하였지만 후속 연구에서는 다른 여러 지역의 노인들을 포함시켜 연구를 진행한다면 더욱 의미 있

는 결과를 도출해낼 수 있을 것으로 판단된다. 둘째, 본 연구는 변인 간의 관계만을 규명하였지만 후속 연구에서는 참여 빈도와 기간 등이 구체적으로 어떠한 영향을 미치는지 분석한다면 더욱 의미 있는 연구 결과를 도출해낼 수 있을 것으로 판단된다.

## REFERENCES

- [1] H. J. Yoon. (2024). [Yeon Yeol's Food Talk Talk] Food for the elderly. Retrieved from <https://www.metroseoul.co.kr/article/20240221500187>
- [2] M. J. Jeon. (2024). KB, Shinhan Life, will support the nursing industry... "Additional review of Silver Town". Retrieved from <https://www.moneys.co.kr/article/2024040917155850420>
- [3] B. S. Kim. (2023). War on Aging Anti-Aging | Aging Is a Disease?... 'Conquer telomeres' From anti-aging to cures through cell regeneration. Retrieved from <https://www.mk.co.kr/news/culture/10726611>
- [4] J. P. Jung, E. R. Lee & M. S. Sin. (2012). The health of the elderly impact on quality of life. *Journal of the Korean Academy of Health and Welfare for Elderly*, 4(1), 51-61.
- [5] B. Langhammer., A. Bergland., & E. Rydwick. (2018). The importance of physical activity exercise among older people. *BioMed research international*. DOI : 10.1155/2018/7856823
- [6] S. J. Yang. (2018). Relationship among Physical Activity, Social Capital and Quality of Life in Elderly Participating in Physical Activity. *Korean journal of physical education*, 57(1), 23-36. DOI : 10.23949/kjpe.2018.01.57.1.3
- [7] M. S. Lee, H. Y. Kang & C. W. Lee. (2017). The Relationship among Serious Leisure, Leisure Satisfaction and Quality of Life for Older Korean Adults. *Korean journal of physical education*, 56(1), 503-515. DOI : 10.23949/kjpe.2017.01.56.1.37
- [8] K. H. Seo & Y. S. Kim. (2003). An Investigation of Factors Influencing upon Life Satisfaction among the Elderly People. *Korean journal of health psychology*, 8(1), 113-131.
- [9] N. H. Kim & M. S. Jung. (2017). The Influence of Elderly Social Activity and Depression on Elderly Well Being. *The Journal of the Korea Contents Association*, 17(3), 496-506. DOI : 10.5392/JKCA.2017.17.03.496
- [10] J. P. Jung, E. R. Lee & M. S. Sin. (2012). The health of the elderly impact on quality of life. *Journal of the Korean Academy of Health and Welfare for Elderly*, 4(1), 51-61.
- [11] D. Y. Lee. (2015). *The study of old people's engagement in swimming on their perceived health status, health promotion, influence on the quality of life*. Master's Thesis, Korea national sport university.
- [12] E. Y. Cho, J. H. Kim & C. H. Park. (2016). The Study of grounded theory for the Elderly participation of dancing program and quality of life. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, 30(4), 165-181.
- [13] K. Y. Lim. (2010). *Sense-making of Physical Activity for Senior Citizens Who Live Alone*. Doctoral dissertation, Kyunghee university.
- [14] S. M. Kil. (2019). *Adaptation and development of a humanitas-oriented exercise program to foster competency to enjoy sports of community center senior members: A case study*. Doctoral dissertation, Ewha womans university.
- [15] Kleiber, D. A & Linde, B. D. (2014). The case for leisure education in preparation for the retirement transition. *Journal of Park & Recreation Administration*, 32(1), 110-127.
- [16] W. H. Son. (2020). The Moderating Effect of Self-efficacy in the Relationship Between Exercise Satisfaction and Successful Aging of the Elderly Participating in Leisure Sport. *The Journal of Humanities and Social science*, 11(4), 393-404. DOI : 10.22143/HSS21.11.4.29
- [17] H. Baek. (2010). *The Relationship among Leisure Sports Participants' Leisure Experience, Leisure Function, Flow Experience and Sport Continuance Intension*. Doctoral dissertation,, Dankook university.
- [18] J. Y. Choe & S. M. Cheon. (2021). Development and Validation of the Adult Leisure Functioning Scale. *Korean Journal of Counseling*, 22(4),

- 327-348. DOI : 10.15703/kjc.22.4.202108.327
- [19] Witt, P. A & Eills, G. D. (1984). The leisure diagnostic battery. *Leisure Commentary and Practice*, 3(1), 1-4.
- [20] S. I. Kim & J. E. Park. (2016). Structural Relationship among Leisure Function, Social Role Loss and Depression of Older Adults Participants of Leisure Sport. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 63, 573-584.  
DOI : 10.51979/KSSLS.2016.02.63.573
- [21] H. J. Won & S. J. Kim. (2006). A Policy Study on Optimal Aging of the Korean Female Elderly (2): Strategic Plans. *Korean Journal of Sport Science*, 17(4), 179-192.
- [22] Y. S. Yoon. (2021). The effect of safety awareness on leisure attitudes and leisure functions of ski resort users. *Journal of leisure and recreation studies*, 45(2), 101-112.  
DOI : 10.26446/kjlrp.2021.6.45.2.101
- [23] Holahan, C. K., & Holahan, C. J. (1987). Self-efficacy, social support, and depression in aging. *Journal of Gerontology*, 42, 65-68.  
DOI : 10.1093/geronj/42.1.65
- [24] Davis-Berman, J. (1988). Self-efficacy and depressive symptomatology in older adult: An exploratory study. *International Journal of Aging and Human Development*, 27(1), 35-43.  
DOI : 10.2190/CE4E-U4C8-EJ3H-5JTN
- [25] Bandura, A. (1977). Self-efficacy toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.  
DOI : 10.1037/0033-295X.84.2.191
- [26] Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ, 23-28.
- [27] S. K. Kang. (2009). The Effects of Self-Efficacy and Social Support on the Quality of Life of the Elderly with Depression. *The Korean Gerontological Society*, 20(2), 629-643.
- [28] M. W. Tae. (2021). The Effect of the Self-Efficiency of Older People on the Quality of Life - Based on the mediated effect of self-respect -. *The Journal of the Korea Contents Association*, 21(4), 220-232.  
DOI : 10.5392/JKCA.2021.21.04.220
- [29] P. S. Kim. (2008). *The Relationship among Self-Efficacy, Emotional Happiness and Leisure Sports Participation of the Silver Class*. Master's Thesis, Korea national sport university.
- [30] W. M. Choi, H. H. Yoon & J. H. Lee. (2016). Mediation Effects of Self-Efficacy on the Relationship Between Perceived Health Status and Self-Esteem in the Elderly from a Health Sports Program. *Korean journal of physical education*, 55(5), 165-175.
- [31] H. I. Choi & I. W. Song. (2020). The Mediating Effect of Self-efficacy between the Elderly's Digital Information Literacy and Life Satisfaction. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 21(6), 246-255.  
DOI : 10.5762/KAIS.2020.21.6.246
- [32] K. B. Gong. (2022). A Study on the Impact of the Leisure Motivation of the Elderly upon Happiness: Focusing on the Mediating Effect on Self-Efficacy. *Journal of Platform Technology*, 10(3), 30-43.
- [33] Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational research methods*, 4(1), 62-83.
- [34] C. B. Park. (2011). *Feelings of Self-Efficacy in Senior Citizens Participating in Health Promotion Programs and its Effects on Self-Esteem and Quality of Life*. Doctoral dissertation, Kyunghee university.
- [35] Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- [36] Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling, (2nd, ed.), NY: Guilford Press.
- [37] Bentler, P. M.(1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107 (2), 238-246.
- [38] Bentler, P. M., & Bonett, D. G.(1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of co-variance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.
- [39] Steiger, J. H., & Lind, J. C.(1980). Statistically based tests for the number of common factors. Paper presented at the annual meeting of Psychometric Society, IA, June.

- [40] S. H. Hong. (2000). The Criteria for Selecting Appropriate Fit Indices in Structural Equation Modeling and Their Rationales. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161-177.
- [41] B. S. Min. (2011). The relation among Elderly Participation in Active Sport and Self-efficacy and Powerlessness. *The Korean Journal of Sport*, 9(2), 71-82.
- [42] Ministry of Culture, Sports and Tourism(2023). 2023 National sports survey.
- [43] Ministry of Health and Welfare(2021). Report on the results of the 2020 Survey on Seniors.
- [44] Y. E. Kim & Y. S. Lee. (2017). The effect of social support of elderly people using welfare center on happiness. Mediating effect of self-efficacy. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 72(4), 217-238.
- [45] K. H. Jung & Y. L. Choi. (2023). Factors Influencing Sports Participation in Older Adults: Using Logistic Regression and Decision Tree. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 91, 135-148. DOI : 10.51979/KSSLS.2023.01.91.135
- [46] B. G. Im, S. R. Rhee & G. H. Lee. (2011). The Study on Effects of Leisure Function on Quality of Life and Life Satisfaction in Leisure sports participation : Focusing on the Mediating Effect of Leisure Flow. *The Korea Journal of Sports Science*, 20(4), 203-218.
- [47] J. M. Chun. (2016). *A Study on Effects of the Elderly's Volunteer Experience on Aging Anxiety-Focusing on Mediating Effects of Self-Efficacy-*. Master's Thesis, Yonsei university.

이 상 행(Sang-Haeng Lee)

[정회원]



- 1991년 2월 : 전북대학교 생활체육학과(체육학석사)
- 1997년 2월 : 한양대학교 생활체육학과(체육학박사)
- 1998년 3월~현재 : 전주대학교 생활체육학과 교수

- 관심분야 : 스포츠사회학/골프/통계
- E-Mail : shlee@jj.ac.kr