

# 노인 여가스포츠 참여자의 여가기능과 회복탄력성 및 생활만족의 구조적 관계

이정일<sup>1</sup>, 이상행<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>전주대학교 생활체육학과 조교수, <sup>2</sup>전주대학교 생활체육학과 교수

## The Structural Relationship Between Leisure Function, Resilience and Life Satisfaction among Elderly Participants in Leisure Sports

Jeong-Il Lee<sup>1</sup>, Sang-Haeng Lee<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Assistant Professor, Sports for All Department of Jeonju University

<sup>2</sup>Professor, Sports for All Department of Jeonju University

**요약** 본 연구는 전북과 서울에서 실내외 여가스포츠 활동에 참여 중인 노인 220명을 대상으로 여가기능과 회복탄력성 및 생활만족의 관계를 규명하기 위한 목적으로 진행되었다. 본 연구에 적용된 자료는 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 활용해 빈도 분석과 기술통계 분석, 신뢰도 분석, 확인적 요인분석, 상관관계분석 및 구조방정식모형분석을 실시하였으며 다음과 같은 연구 결과를 도출하였다. 첫째, 여가기능은 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 회복탄력성은 생활만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 여가기능은 생활만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 회복탄력성은 여가기능과 생활만족의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 토대로 건강하고 행복한 노후생활 영위를 위한 방안을 모색했다는 점에서 의의가 있다.

**키워드** : 노인, 여가스포츠, 여가기능, 회복탄력성, 생활만족

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the structural relationship between leisure function, resilience and life satisfaction among elderly individuals participating in leisure sports. To achieve this, data were collected from 220 elderly participants involved in indoor and outdoor sports activities in Jeonbuk Province and Seoul. In this study, frequency analysis, descriptive statistics, reliability analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis, and structural equation modeling were executed using SPSS 18.0 and AMOS 18.0. The results of the study are as follows. First, Leisure function positively affected resilience. Second, Resilience positively affected life satisfaction. Third, Leisure function positively affected life satisfaction. Fourth, Resilience mediated the relationship between leisure function and life satisfaction. Considering these results, it is significant that efforts have been made to seek ways to lead a healthy and happy life in old age.

**Key Words** : Elderly, Leisure Sports, Leisure Function, Resilience, Life Satisfaction

\*Corresponding Author : Sang-Haeng Lee(lji730@jj.ac.kr)

Received August 9, 2024

Accepted September 20, 2024

Revised September 5, 2024

Published September 28, 2024

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성 및 목적

전 세계적으로 고령화가 심각한 사회 문제로 대두되고 있다. 의료 기술의 발달과 식생활환경 개선 등으로 국민의 평균 수명이 증가하였고 저출산과 경제·사회구조의 변화 등으로 노인 인구 비중이 증가하고 있다[1]. 그중에서도 우리나라는 OECD 회원국 가운데 고령화 속도가 가장 빠르며 2025년에는 노년층이 전체 인구의 20% 넘어 초고령사회에 들어갈 것으로 예상된다. 고령화 현상은 노인의 건강 문제, 우울과 불안, 경제적 빈곤, 역할상실 등 다양한 문제를 야기하고 있다[2]. 이처럼 노인들은 다른 연령대보다 상대적으로 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 많은 변화를 경험하면서 노인복지와 의료서비스에 대한 사회적 관심이 갈수록 커지고 있다. 또한 최근에는 단순히 오래 살기보다 건강하게 장수하는 것이 중요한 사회적 화두로 떠오르면서 중앙부처와 지자체 등에서 고령화 문제 해결을 위한 대안으로 '건강'을 강조하고 있다[3].

건강한 노년기는 신체적, 정신적, 사회적으로 불편함이 없고 안녕한 상태로 이러한 상태를 오래 유지할수록 성공적인 노화를 이룰 수 있는데[4] 이를 위해 필요한 요인으로 여가스포츠 활동이 보고되고 있다. 여가스포츠 활동은 신체적, 정신적 건강증진, 사회적 소통과 대인관계 형성에 큰 기여를 한다는 점에서 노년기의 바람직한 여가 활동으로 손꼽힌다[5]. 이렇듯 노인의 여가스포츠 참여는 노인 문제를 해결할 수 있는 대안책으로 이미 복지선진국에서는 성공적인 노화를 이루기 위한 국가정책으로 국민들이 노인이 되기 전부터 여가스포츠 활동을 통해 건강을 지켜나갈 수 있도록 참여환경을 조성해 나가고 있다[6]. 따라서 지속적이고 규칙적으로 여가스포츠 활동에 참여하는 게 중요한데, 이를 위해서는 여가기능을 강화하는 것이 매우 중요하다.

여가기능은 여가활동을 진단하는 대표적인 도구로써 [7] 여가선용을 위한 기본적인 역량이자[8] 여가활동을 즐기는 능력으로도 해석되며[9], 여가스포츠에 참여 시 개인의 여가상태를 경험할 수 있게 한다[10]. 또한 여가생활에서 개인의 환경을 전제로 욕구와 자신감, 조절감, 심취감을 바탕으로 [9] 결과를 측정한다는 점에서 주관적인 개념으로 볼 수 있다. 긍정적인 여가기능은 여가스포츠 활동에 지속적으로 참여 및 몰입할 수 있게 해주고[11] 사회적 역할상실감과 우울감을 낮춰주며[12], 생활 전반에 대

한 만족감을 결정짓는 핵심적인 요인이다. 선행연구를 살펴보면, 여가스포츠 참가자를 대상으로 한 연구에서 여가기능은 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[13]. 레저활동에 참여 중인 55세 이상 남녀를 대상으로 한 연구에서 여가기능은 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[14].

생활만족도란 삶 전반의 경험을 통해 인지하는 정서적 상태로 자신의 생활에 대해 즐거워하고 긍정적으로 인식하는 것을 의미한다[15]. 이는 자신의 인생이 얼마나 만족스럽고 행복한가를 측정하는 개념으로[16] 과거와 현재의 삶이 복합적으로 반영된 생활 전반에 대한 주관적인 평가다[17]. 선행연구에서 생활만족도는 정서적 반응과 지적요인을 포함해 자신의 생활에 대해 얼마나 긍정적으로 생각하는가에 중점을 두고 진행되었고[18] 삶의 질과 주관적 복지, 안녕감, 행복감, 사기, 기쁨 등의 의미로 혼용되고 있다[19]. 이는 오랜 기간 노년학 분야에서 활발히 진행되고 있는 연구 개념으로 노화 과정에서 현실에 적응하여 얻을 수 있는 성취수준과 직결되는 중요한 요소이자[20] 노인들이 추구해야 하는 삶의 목표로 성공적 노화와도 직결된다[21]. 이처럼 노인의 생활만족도는 지금까지 살아온 삶의 종합적 지표로[22] 노인복지정책에서도 이를 향상시키는 것이 중요한 과제로 부각되고[23] 있는 만큼 여가기능과 생활만족의 관계를 규명하는 것은 고령화 시대의 노인 문제 해결에 필요한 실증적 자료를 제시할 수 있는 기초작업이라고 판단되기에 본 연구의 필요성이 제기된다.

한편, 부정적인 정서를 완화시키고 생활만족도를 높이는 변인으로 회복탄력성이 주목받고 있다[24]. 회복탄력성은 자신에게 닥친 시련과 역경을 헤쳐나가 새로운 상황에 적응해 나가는 힘으로써[25] 대처 기전 관련 행동 도구로 볼 수 있다[26]. 과거 회복탄력성은 아동을 주된 대상으로 연구가 진행됐으나 회복탄력성이 경험을 통해 발달한다는 관점에서 노년기도 변화가 가능한 생애주기로 간주됨에 따라[27] 노인의 회복탄력성에 관한 연구가 증가하는 추세다[28, 29]. 이는 노년기 신체적, 정신적, 사회적 변화에 대처하는 중요한 내적 자원이자 심리사회적 능력으로[30] 노년기에 높은 회복탄력성은 자신의 문제를 정확하게 지각하고 능동적으로 대처할 수 있게 도와주며[31], 우울감과 사망 위험성을 감소시켜서 웰빙과 행복, 삶의 질 향상의 최적 결과로 이어진다[32]. 이처럼 회복탄력성은 주로 부정적인 상황에서 탄력적으로 대처하는 것을 의미하지만 넓은 시각에서 보면 단순히 역경을 극복하

는 것을 넘어 즐겁고 활기찬 삶을 유지하는 진취적 개념으로도 볼 수 있다[33]. 더불어 회복탄력성은 대표적인 심리사회변인으로 양적연구에서 매개변인으로 중요한 작용을 하는데 지속적인 여가스포츠 활동 참여를 통해 회복탄력성을 높일 수 있다는 점[34]과 회복탄력성이 생활만족도를 높인다는 점[24]을 고려해보면 회복탄력성은 여가기능과 생활만족의 관계에서 매개할 것이라는 추론이 가능하다. 회복탄력성의 매개효과를 검증한 선행연구를 살펴보면, 신체적 자기개념과 생활만족의 관계[35], 자아존중감과 대인관계능력의 관계[36], 직업정체성과 경력변경의도의 관계[37]에서 회복탄력성의 매개효과가 검증되었다. 그럼에도 불구하고 여가기능과 생활만족의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증한 연구는 미흡한 실정하기에 더욱 본 연구의 필요성이 요구된다. 따라서 본 연구에서는 여가스포츠에 참여하는 노인을 대상으로 여가기능과 회복탄력성 및 생활만족의 관계를 규명하여 건강하고 행복한 노후생활 영위를 위한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다.

1.2 연구의 가설

본 연구의 가설 설정에 대한 근거는 아래와 같다. 첫째, 여가기능은 회복탄력성에 정적인 영향을 미칠 것이다. 여가기능과 회복탄력성의 직접적인 관계를 규명한 연구는 미비한 실정이나 여가기능이 높을수록 여가활동에 지속적으로 참여한다는 연구결과[38]를 토대로 살펴보면, 여가스포츠에 자주 참여하는 노인일수록 회복탄력성이 높다고 한 연구의 결과[34]가 본 연구의 결과와 맥을 함께 하고 있다. 둘째, 회복탄력성은 생활만족에 정적인 영향을 미칠 것이다. 중년여성 생활체육 참여자를 대상으로 한 연구결과[35]와 성인 태권도 참여자를 대상으로 한 연구결과[24], 중년 배드민턴 참여자를 대상으로 한 연구결과[39]가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 셋째, 여가기능은 생활만족에 정적인 영향을 미칠 것이다. 여가스포츠 참여자를 대상으로 한 연구결과[13]가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 넷째, 여가기능과 생활만족의 관계에서 회복탄력성은 매개할 것이다. 중년여성 생활체육 참여자의 신체적 자기개념과 생활만족의 관계[35], 예비 유아교사의 자아존중감과 대인관계능력의 관계[36], 노인스포츠지도사의 직업정체성과 경력변경의도의 관계[37]에서 회복탄력성의 매개효과가 검증되어 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 해당 근거들을 토대로 아래와

같이 연구의 가설을 설정하였다(Fig. 1).

- H1. 노인 여가스포츠 참여자의 여가기능은 회복탄력성에 정적인 영향을 미칠 것이다.
- H2. 노인 여가스포츠 참여자의 회복탄력성은 생활만족에 정적인 영향을 미칠 것이다.
- H3. 노인 여가스포츠 참여자의 여가기능은 생활만족에 정적인 영향을 미칠 것이다.
- H4. 노인 여가스포츠 참여자의 여가기능과 생활만족의 관계에서 회복탄력성은 매개할 것이다.

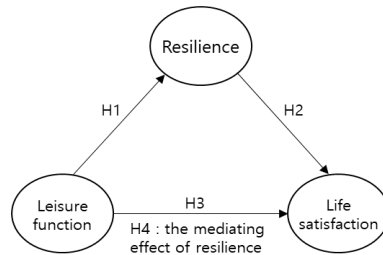


Fig. 1. Research model

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 24년 3월 초~4월 중순까지 전북과 서울에서 실내외 여가스포츠 활동에 참여 중인 65세 이상 노인을 모집단으로 설정하여 설문을 시행하였다. 표본 추출은 비확률적 표본추출법 중 유의표본 추출법을 사용했다. 총 230부의 설문지를 회수하여 답변이 누락되었거나 불성실하다고 판단되는 10부를 제외한 220부의 자료를 최종 분석에 사용했다. 본 연구에 참여한 연구대상자의 인구통계학적 특성은 [Table 1]과 같다.

Table 1. Demographic characteristics of participants

	Variables	N	%
Gender	Male	122	55.5
	Female	98	44.5
Age range	65 to 74 years	158	71.8
	over 75	62	28.2
Duration of participation	Less than a year	54	24.5
	1-5 years	82	37.3
	6-10 years	60	27.3
	10 years or more	24	10.9
Sports	Walking & Jogging	60	27.3
	Badminton & Table tennis	30	13.6
	Swimming	27	12.3
	Fitness & Yoga	83	37.7
	etc	20	9.1
Total		220	100

2.2 측정도구

2.2.1 설문지 구성

본 연구의 측정도구는 모두 Likert 5점 척도 설문지로 인구통계학적 특성과 여가기능, 회복탄력성, 생활만족 문항으로 구성되었다[Table 2]. 여가기능 척도는 Witt & Eliss[9]에 의해 개발된 Leisure Diagnostic Battery 척도를 바탕으로 Kim & Park[40]의 연구에서 사용된 설문 문항을 본 연구의 목적에 맞추어 수정하여 사용하였다. 해당 척도는 여가활동을 통해 충족되는 정도인 욕구 2문항과 여가활동 중에 무엇을 할지 결정 내리는 능력을 뜻하는 자신감 2문항, 여가활동의 결과를 책임지고 과정을 통제하는 능력을 뜻하는 조절감 2문항, 여가활동 중에 개인이 느끼는 열정과 흥미 등의 심취감 3문항, 총 9문항으로 구성하였다. 회복탄력성 척도는 Smith et al.[41]이 개발하고 Lee, Lee & Kim[24]의 연구에서 사용된 간이탄력성 척도를 사용하였다. 해당 척도는 역경으로부터 다시 회복하는 능력에 대해 직접적인 측정이 어렵다는 탄력성 척도들의 기존 문제들과 관련된 요인들이 혼재되어 있다는 문제점을 보완하여 개발되었다. 총 6문항으로 구성하였고 2번과 4번, 6번 문항은 부정적인 문항이기에 역환산하여 사용하였다. 생활만족 척도는 Diener, Emmons, Larsen, & Griffin[42]이 개발한 삶의 만족도 단일척도를 활용한 Lee & Yeo[43]의 연구에서 사용된 설문 문항을

본 연구의 목적에 맞추어 수정하여 총 5문항으로 구성하였다.

Table 2. Questionnaire Summary

Category	Contents	Items
Demographic characteristics	Gender, Age range, Duration of participation, Sports	4
Leisure function	Needs(2) Competence(2) Control(2) Depth(3)	9
Resilience	Resilience(6)	6
Life satisfaction	Life satisfaction(5)	5

2.2.2 설문지의 신뢰도 및 타당도

본 연구의 설문지는 두 명의 전공 교수에게 내용타당도를 검토받은 후, 집중타당도와 판별타당도 검증에 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 본 연구에서는 탐색적 요인분석을 실시하지 않았는데, 이유는 선행연구에서 탐색적 요인분석을 실시하여 구성타당도를 검증하였고 탐색적 요인분석으로 확인된 요인구조를 확인적 요인분석으로 분석하면 적합도 값이 좋지 않게 나올 수 있기 때문에[44] 생각하였다. 즉, 확인적 요인분석을 통하여 구성타당도를 검증하였다. CFI와 TLI 지수를 통해 상대적 적합도 지수를 검증하였고, RMSEA 지수를 통해 절대적 적합도 지수를 검증하였다[45,46,47]. CFI와 TLI 지수는 각각 .9 이상일 때, RMSEA 지수는 .08 이하일 때 적합하다고 평가되는 모형

Table 3. Results of the CFA(Confirmatory Factor Analysis)

	Items	$\beta$	S.E	C.R	AVE	$\alpha$
Needs	I have the necessary skills of leisure sports to participate.	.781	.206	.842	.728	.718
	I'm able to make people around me feel good while participating in leisure sports.	.719	.215			
Competence	When you participate in leisure sports, you make new people.	.844	.151	.901	.820	.830
	I tend to decide for myself who will participate in leisure sports with me.	.842	.161			
Control	I'm good at playing leisure sports.	.838	.142	.914	.842	.835
	I feel that I'm deeply immersed when I play leisure sports.	.856	.128			
Depth	I enjoy participating in leisure sports that help me connect with new friends.	.720	.120	.885	.724	.729
	I sometimes feel a sense of exhilaration when participating in leisure sports activities.	.835	.180			
	I'm always happy when I participate in leisure sports.	.588	.294			
Resilience	After participating in leisure sports, I tend to recover quickly after going through difficult times.	.812	.206	.943	.736	.886
	After participating in leisure sports, I find it difficult to overcome stressful events	.736	.203			
	After participating in leisure sports, I recover quickly from stressful events	.799	.189			
	After participating in leisure sports, I find it hard to regain my composure quickly when something bad happens.	.696	.203			
	After participating in leisure sports, I typically handle difficult times without any issues.	.842	.173			
Life satisfaction	After participating in leisure sports, I tend to take a long time to overcome my failures in life.	.609	.245	.910	.669	.832
	Overall, I think my life is what I consider ideal.	.747	.222			
	I think my living conditions are good.	.733	.225			
	I'm satisfied with my life overall.	.691	.255			
	I've achieved the important things I wanted in my life.	.659	.262			
	If I were to live my life over, I would live it the same way as I do now.	.691	.266			

$\chi^2=276.435$ ,  $df=155$ ,  $CFI=.947$ ,  $TLI=.935$ ,  $RMSEA=.060$

인테[48], 분석결과 CFI .947, TLI .935, RMSEA .060으로 나타나 모형이 적합한 것으로 확인되었다. 또한 개념신뢰도와 분산추출지수 수치를 산출하여 집중타당성을 검증한 결과 개념신뢰도 수치와 분산추출지수 수치 모두 각각 .7, .5 이상으로 확인되었고, Cronbach's  $\alpha$  계수를 통한 신뢰도 분석 결과도 .7 이상으로 확인되었다(Table 3).

2.2.3 자료처리

본 연구에서는 수집된 자료의 정규성 확인을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 기술통계 분석을 실시했고 빈도분석을 실시하여 여가스포츠 참여 노인의 특성을 확인하였다. 신뢰성 검증을 위해 신뢰도 분석을 실시했으며 각 변인 간의 관계성 확인을 위해 상관관계분석을 실시하였다. 또한 타당성 검증을 위해 AMOS 18.0을 활용한 확인적 요인분석을 실시했고 본 연구의 가설 규명을 위해 구조방정식 모형 분석을 실시했으며, 매개효과 분석을 위해 부트스트래핑 방법을 사용하였다.

3. 연구결과

3.1 정규성 검증 및 상관관계분석

정규성 검증을 위해 왜도와 첨도를 확인한 결과 왜도  $\pm 2$ , 첨도  $\pm 7$  기준을 충족하는 것으로 나타나 정규분포 가정을 만족하는 것을 확인하였다[49]. 또한 상관관계분석 결과 변인 간 통계적으로 유의한 상관관계를 보였으며, 모든 상관계수 값이 .85보다 작게 나타나 다중공선성에는 문제가 없는 것을 확인하였다[44](Table 4).

Table 4. The results of the normality test and correlation analysis

	M	SD	S	K	1	2	3
1	3.25	.491	-.834	-.463	1		
2	3.28	.561	-.556	-.817	.565**	1	
3	3.33	.542	-.544	-.710	.607**	.706**	1

\*\* $p < .01$   
1. Leisure function, 2. Resilience, 3. Life satisfaction

3.2 연구모형의 적합도 및 가설검증 결과

본 연구의 모형 적합도 결과  $\chi^2=200.990$ ,  $df=87$ , CFI=.933, TLI=.919, RMSEA=.077로 나타나 적합한 것으로 확인되었다(Table 5).

Table 5. The goodness-of-fit statistics for the model

Model Fit Index	$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA
	200.990	87	.933	.919	.077

변인 간의 구조모형을 검증한 결과 여가기능이 회복탄력성에 미치는 영향의 표준화 계수값은 .646이고, 회복탄력성이 생활만족에 미치는 영향의 표준화 계수값은 .601이며, 여가기능이 생활만족에 미치는 영향의 표준화 계수값은 .340으로 .001의 유의수준에서 유의한 영향을 보임에 따라 가설 1, 2, 3이 모두 채택되었다[Table 6].

Table 6. Results of the structural equation modeling analysis

	Path	$\beta$	S.E.	t-value
H 1	Leisure function → Resilience	.646	.109	8.480***
H 2	Resilience → Life satisfaction	.601	.071	7.007***
H 3	Leisure function → Life satisfaction	.340	.094	4.304***

\*\*\* $p < .001$

3.3 매개효과 분석

본 연구에서 회복탄력성은 여가기능과 생활만족의 관계에서 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 여가기능이 생활만족을 설명하는 총 효과는 .728로 나타났고 회복탄력성을 통한 간접효과는 .388로 나타났다. 또한 부트스트래핑 방법을 실시한 결과 회복탄력성을 통한 여가기능과 생활만족의 효과가 "0"이라고 가정했을 때 간접효과인 회복탄력성의 신뢰구간이 .3~.509라는 것이 확인되었다. 따라서 "0"은 신뢰구간에 포함되지 않았기 때문에 간접효과의 통계적 유의성이 검증됨에 따라 가설 4는 채택되었다(Table 7).

Table 7. Results of the analysis of mediation effects

Effect	Estimate	S.E.	95% CI (Bias-corrected)
a	.646	.109	(.522, .753)
b	.601	.071	(.405, .747)
c	.340	.094	(.178, .510)
a*b	.388	.066	(.300, .509)
Total	.728		

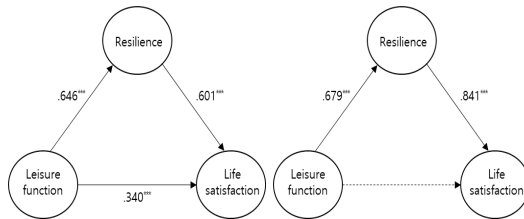
a=Direct effects(Leisure function → Resilience),  
b=Direct effects(Resilience → Life satisfaction),  
c=Direct effects(Leisure function → Life satisfaction),  
a\*b=Indirect effects(mediation effect),  
CI=Confidence Interval

### 3.4 경쟁모형 비교

여가기능과 생활만족의 관계에서 회복탄력성이 매개하는 것으로 나타남에 따라 부분적으로 매개하는지 완전하게 매개하는지에 대한 확인을 위해 경쟁모형을 통한  $\chi^2$  값의 차이검증을 실시하였다. 그 결과 자유도 1에서의  $\chi^2$  값 차이는 19.009로,  $\chi^2$  값의 차이가 3.84 임계비 값보다 큰 것으로 확인되어 회복탄력성은 여가기능과 생활만족의 관계에서 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다 (Table 8)(Fig. 2).

Table 8. Results of the comparative model

Model	$\chi^2$	df
Partial mediation effect	200.990	87
Full mediation effect	219.999	88



\*\*\* $p < .001$

Fig. 2. Competitive model comparison results

## 4. 논의

첫째, 여가기능은 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가기능과 회복탄력성의 직접적인 관계를 규명한 연구는 미비한 실정이나 여가기능이 높을수록 여가활동에 지속적으로 참여한다는 연구결과[38]를 토대로 살펴보면, Yi & Ahn[34]의 연구결과 여가스포츠에 자주 참여하는 노인일수록 회복탄력성이 높다고 하여 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 여가기능은 여가스포츠 참여를 통해 결정되는데[50], 노인의 여가스포츠 참여를 이끄는 물리적인 요인으로 시설을 뽑을 수 있다[51]. 노인들의 신체활동은 복지관이나 경로당 등의 노인여가복지시설과 게이트볼장, 파크골프장과 같은 스포츠 시설에서 주로 이루어지는데 노인여가복지시설에서 운영되는 신체활동 프로그램은 주당 2회, 1시간 정도로 운영되고 있는 실정이다[52]. 또한 2021년 기준 게이트볼장은 1,892개소, 파크골프장과 그라운드골프장은 합쳐도 600여 개에 불과하다. 즉 노인들이 이용하는 체육시설의 비

중은 약 8% 정도 밖에 되지 않는다[53]. 따라서 노인여가복지시설에서는 어르신들에게 적합한 운동량을 고려해 더 자주 운동에 참여할 수 있게 프로그램 운영 빈도를 늘리는 등의 방안을 제시하고, 정부와 지자체는 노인 체육시설을 늘려서 노인들이 운동에 참여할 수 있는 기회를 확대한다면 참여율이 높아지고 여가기능도 향상될 것으로 판단된다.

둘째, 회복탄력성은 생활만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구를 살펴보면, 중년여성 생활체육 참여자를 대상으로 한 Yun[35]의 연구결과와 성인태권도 참여자를 대상으로 한 Lee, Lee & Kim[24]의 연구결과, 중년 배드민턴 참여자를 대상으로 한 Park, Lee & Sa[39]의 연구결과가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 회복탄력성은 스포츠활동 참여를 통한 재미요인에 의해 결정되는데[54], 대부분의 여가스포츠 참여자들은 자신의 실력에 맞는 운동을 시행할 때 재미와 즐거움을 느끼고[55] 노인들은 혼자서 하는 운동보다 여럿이 함께하는 운동을 할 때 더 큰 재미를 느끼는 것으로 나타났다[56]. 따라서 정부와 지자체는 노인의 신체적 기능상태를 고려해 여럿이 함께 참여할 수 있는 뉴스포츠와 요가, 체조, 에어로빅 등 여가스포츠 종목들을 실버맞춤형 프로그램으로 만들어 보급한다면 프로그램 참여를 통해 재미를 느껴 회복탄력성 또한 높아질 것으로 판단된다.

셋째, 여가기능은 생활만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여가스포츠 참여자를 대상으로 한 Im, Rhee & Lee[13]의 연구결과가 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이러한 여가기능은 여가태도에 의해 결정된다[57]. 노인들은 길어진 여가시간을 단순히 무료로 보내기보다는 정체성을 유지하고 삶의 질을 높이는 시간으로 활용하는 것이 매우 중요하다. 따라서 정부와 지자체는 노인들이 여가에 대해 올바른 인식과 태도를 가지고 꾸준히 여가활동에 참여할 수 있도록 노인 여가교육 프로그램을 확대 실시하여 노인들이 지속적으로 교육 받을 수 있도록 힘쓴다면 긍정적인 여가태도가 형성되어 여가기능과 생활만족에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 판단된다.

넷째, 여가기능과 생활만족의 관계에서 회복탄력성은 부분 매개하는 것으로 나타났다. 선행연구를 살펴보면, 신체적 자기개념과 생활만족의 관계[35], 자아존중감과 대인관계능력의 관계[36], 직업정체성과 경력변경의도의 관계[37]에서 회복탄력성의 매개효과를 검증한 선행연구들이 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이는 여가기능

이 생활만족에 직접적인 영향을 미치며, 회복탄력성을 통해서도 영향을 미친다는 것을 의미한다. 즉, 노인의 생활만족도를 높이기 위해서는 여가기능과 회복탄력성이 중요한 역할을 한다. 따라서 앞에서 제시한 여가기능과 회복탄력성 향상을 위한 방안과 더불어 정부와 학계에서는 노인 여가스포츠 활성화에 대한 정책 지원 방안을 모색하여 실행한다면 운동 참여율이 높아지고 노년기 여가기능과 회복탄력성이 향상되어 생활 전반에 대한 만족감도 높아질 것으로 판단된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 노인 여가스포츠 참여자의 여가기능과 회복탄력성 및 생활만족의 관계를 규명하여 건강하고 행복한 노후생활 영위를 기초자료를 제공하는 데 목적을 두고 진행되었다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 전북과 서울에서 실내의 여가스포츠 활동에 참여 중인 65세 이상 노인 220명을 대상으로 SPSS 18.0과 AMOS 18.0 프로그램을 사용하여 아래의 연구결과를 도출해냈다. 첫째, 여가기능은 회복탄력성에 정적인 영향을 미친 것으로 확인되었다. 둘째, 회복탄력성은 생활만족에 정적인 영향을 미친 것으로 확인되었다. 셋째, 여가기능은 생활만족에 정적인 영향을 미친 것으로 확인되었다. 넷째, 회복탄력성은 여가기능과 생활만족의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났다.

종합적으로 살펴보면 노년기 생활만족도를 높이기 위해서는 여가스포츠 활동으로써의 여가기능과 회복탄력성이 선행되어야 한다. 따라서 노인여가복지시설에서는 어르신들에게 적합한 운동량을 고려해 더 자주 운동에 참여할 수 있게 프로그램 운영 빈도를 늘리는 등의 방안을 제시하고 정부와 지자체는 노인 체육시설을 늘려서 노인들이 운동에 참여할 수 있는 기회를 확대해야 한다. 또한 정부와 지자체는 노인의 신체적 기능상태를 고려해 여럿이 함께 참여할 수 있는 뉴스포츠와 요가, 체조, 에어로빅 등 여가스포츠 종목들을 실버맞춤형 프로그램으로 만들어 보급해야 하고 노인들이 여가에 대해 올바른 인식과 태도를 가지고 꾸준히 여가활동에 참여할 수 있도록 노인 여가교육 프로그램을 확대 실시해야 하며, 정부와 학계에서는 노인 여가스포츠 활성화에 대한 정책 지원 방안을 모색하여 실행해야 한다.

본 연구를 수행하면서 제기된 제언은 다음과 같다. 첫

째, 본 연구에서는 노년기 생활만족도 향상을 위해 여가기능과 회복탄력성의 중요성만을 강조하였으나 후속 연구에서는 더 다양한 변인들로 연구를 진행한다면 고령화 시대 노인 문제해결을 위한 실질적인 결과를 도출해낼 수 있을 것이라고 생각된다. 둘째, 본 연구는 설문지 기법만을 활용한 양적연구를 실시하였으나 후속 연구에서는 심층 인터뷰를 통한 질적연구가 병행된다면 보다 구체적인 연구결과를 도출해낼 수 있을 것이라고 생각된다.

## REFERENCES

- [1] Sciubba, J. D. (2020). Population aging as a global issue. In Oxford Research Encyclopedia of International Studies.
- [2] Y. M. Kim. (2021). *A Study on Group Photo Therapy and Art Therapy Based on Reminiscence Techniques for Decrease in Depression and Improvement in Ego - integration of the Elderly*. Master's Thesis, Chungwoon university.
- [3] K. N. Kwon & S. H. Park. (2022). A Study on the Performance by Function of Public Elderly Sports Project : Based on Parsons's AGIL. *Korean Society for the Sociology of Sport*, 35(3), 31-49.  
DOI : 10.22173/ksss.2022.35.3.3
- [4] K. I. Cheon. (2019). *Health promotion behavior, Self-efficacy, Marital Intimacy and Successful aging in Middle-aged Adult*. Master's Thesis, Yonsei university.
- [5] D. G. Lee. (2013). *The Relationship between wellness and Subjective Happiness of Sport Leisure Participant*. Master's Thesis, Inha university.
- [6] E. Y. Noh & S. J. Kim. (2009). A Study on Activation Plan of Sports for the Elderly in Seoul. *Seoul Studies*, 10(3), 53-68.
- [7] J. Y. Choe & S. M. Cheon. (2021). Development and Validation of the Adult Leisure Functioning Scale. *Korean Journal of Counseling*, 22(4), 327-348.
- [8] M. H. Chun. (2008). The Relationship between Leisure Attitude and Leisure Function in Leisure Sport of Undergraduate. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 32(2), 129-138.

- [9] Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1987). *The leisure and diagnostic battery: Conceptualization, development, reliability, validity and scoring*. Denton, Texas: North Texas State University.
- [10] D. K. Seo. (2008). *A Structural Equation Modeling on Decisional Balance, Leisure Functioning, Leisure Flow, and Leisure Competence in Leisure Sport of Collegiates*. Doctoral dissertation, Kyonggi University.
- [11] S. J. Park & G. Y. Chu. (2024). The Study of Youth's Leisure Attitude and Leisure Function. *The Korean Journal of Physical Education*, 43(2), 223-230.
- [12] 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.
- [13] 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.
- [14] H. J. Won, S. H. Park & E. J. Kim. (2012). The relationship among leisure functioning, social support, loneliness and life satisfaction as perceived by contemporary Korean elderly. *Journal of Leisure Studies*, 10(1), 123-142.
- [15] H. N. Phang. (2000). A Study of Reciprocal Effects between Job Satisfaction and Life Satisfaction and Their Determinants. *Korean labor economic association*, 23, 133-154.
- [16] Y. D. Park. (2015). *The effect of successful aging on production activities and preparation by the old age*. Doctoral dissertation, Nambu university.
- [17] E. H. Kim. (2024). The Influence of Elderly Stress upon Life Satisfaction - Focused on mediating effects of leisure activities participation -. *Industry Promotion Research*, 9(1), 133-148.  
DOI : 10.21186/IPR.2024.9.1.133
- [18] B. G. Im, K. M. Cho & B. G. Seok. (2011). A Path Modeling Approach on Relationships Among Leisure Flow, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, Happiness and Quality of Life of Participants in the Amateurs Baseball League. *The Korea Journal of Sports Science*, 20(2), 127-144.
- [19] Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: stability and change. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 158.  
DOI : 10.1037/0022-3514.88.1.158
- [20] Ardel, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of religious gerontology*, 14(4), 55-77.  
DOI : 10.1300/J078v14n04\_04
- [21] D. B. Kim, K. H. Jeong & E. J. Lee. (2012). A Study on the Influence of the Previous Preparation for Successful Aging Life of Elderly and the Mediating Effects of the Life Satisfaction. *Journal of Welfare for the Aged*, 58, 325-352.
- [22] J. S. Kim & Y. E. Jang. (2023). Analysis of Differences in the Effects of Elderly Social Participation Motivation on Life Satisfaction. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 14(1), 3583-3595.  
DOI : 10.22143/HSS21.14.1.252
- [23] H. S. Han. (2008). A study on objective indicator and subjective satisfaction on the quality of life of elderly. *Korean Society of Gerontological Social Welfare*, 39, 345-370.
- [24] K. J. Lee, C. W. Lee & M. J. Kim. (2021). Analysis on the Relationship Among Leisure Constraints, Resilience and Life Satisfaction of Adult Taekwondo Participation. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 45(2), 73-86.  
DOI : 10.26446/kjlrp.2021.6.45.2.73
- [25] Meltzer, H. Y. (1998). Suicide in schizophrenia: risk factors and clozapine treatment. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(3), 15-20.
- [26] McCleary, J., & Figley, C. (2017). Resilience and trauma: Expanding definitions, uses, and contexts. *Traumatology*, 23(1), 1-3.  
DOI : 10.1037/trm0000103
- [27] Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019). Effects of a savoring intervention on resilience and wellbeing of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 137-152.



- DOI : 10.1177/0733464817693375
- [28] H. R. Kim & G. U. Lee. (2014). The Relationship among Promoting in the Leisure Sports Participation of Retired Elderly on Re-socialization, and Recovery Resilience, life satisfaction. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 56, 531-542.
- [29] J. Y. Son. (2020). Effect of physical self-description by the elderly who participate in life sports on resilience and depression. *The Korea Journal of Sports Science*, 29(2), 319-338. DOI : 10.35159/kjss.2020.04.29.2.319
- [30] K. S. Choi, J. A. Park & J. H. Lee. (2012). The effect of symptom experience and resilience on quality of life in patients with colorectal cancers. *Asian Oncology Nursing*, 12(1), 61-68.
- [31] S. J. Park & S. H. Kim. (2019). The Effects of Social Support and Recovery Resilience on Self Care Behavior among the Elderly with Hypertension in the Senior Welfare Center. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 20(7), 182-191. DOI : 10.5762/KAIS.2019.20.7.182
- [32] H. S. Hyun & Y. Y. Kim. (2021). The Mediating Effect of Resilience on the Relationship between Depression and Ego-Integrity in Community-Dwelling Elderly Women. *The Korean Journal of Health Service Management*. 15(2), 67-78. DOI : 10.12811/kshsm.2021.15.2.067
- [33] S. A. Choi. (2014). Resilience. Seoul : hainaim.
- [34] E. S. Yi & C. W. Ahn. (2010). Effect of Leisure Sports Participation on the Successful Aging of Elderly: Analysis of the Intermediating Effect of Resilience. *The Korean Journal of Physical Education*, 49(4), 325-337.
- [35] W. J. Yun. (2017). A study on the Mediating Effect of resilience in the relationship between physical self-concept and life satisfaction of middle-aged women participating in life sports. *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, 34(4), 1-19. DOI : 10.16915/jkapesgw.2017.12.31.4.1
- [36] W. S. Choi & Y. S. Sung. (2022). Mediating Effect of Resilience on the Relationship between Self-esteem and Interpersonal Relationship Ability of Pre-service Early Childhood Teachers. *Journal of Future Early Childhood Education*, 29(1), 41-61. DOI : 10.22155/JFECE.29.1.41.61
- [37] K. E. Lee, S. H. Park & J. M. Heo. (2021). The Effect of Occupational Identity of Sports Instructors for Elderly on Intention to leave the profession: The Mediated Effect of Resilience. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 45(3), 113-125. DOI : 10.26446/kjlrp.2021.9.45.3.113
- [38] Y. S. Choi. (2020). *The Structural Relationship of Leisure Involvement, Leisure Function and Leisure Continuation in Line dance Participants*. Master's Thesis, Gangneung-Wonju National University.
- [39] J. Y. Park, C. W. Lee & H. J. Sa. (2021). Structural Relationship among Physical Self-Efficacy, Resilience, and Life Satisfaction for Middle-aged Badminton Participants. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 85, 367-376. DOI : 10.51979/KSSLS.2021.07.85.367
- [40] 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
- [41] Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200. DOI: 10.1080/10705500802222972
- [42] 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.
- [43] J. I. Lee & I. S. Yeo. (2023). The Mediating Effect of Social Support on the Relationship between Health Concerns and Life Satisfaction among Baby Boomer Generation Leisure Sports Participants. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 47(2), 95-107. DOI : 10.26446/kjlrp.2023.6.47.2.95

- [44] Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*(2nd, ed.). NY: Guilford Press.
- [45] Bentler, P. M.(1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- [46] 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.
- [47] 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.
- [48] 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.
- [49] Lei, M., & Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural equation modeling*, 12(1), 1-27.
- [50] D. Y. Roh, S. B. Park & B. K. Kim. (2014). The Effect of University Students' Leisure Sports Experience on Leisure Function and Leisure Flow. *The Korea Journal of Sports Science*, 23(6), 225-235.
- [51] K. H. Jung, Y. S. Won & S. W. Jo. (2018). Analysis of Factors Related to Participation for Physical Activity in Elderly. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 71, 497-509.  
DOI : 10.51979/KSSLS.2018.02.71.497
- [52] W. H. Lee & K. O. Kim. (2023). Senior sports Facilities Viewed from the Meaning of Recreated space. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 36(4), 46-57.  
DOI : 10.22173/ksss.2023.36.4.4
- [53] S. H. Bae. (2024). [Are you ready to enter the super-aged society in 2025? The end] You need to have "customized education and sports" for each age group of the elderly. Retrieved from <https://www.100ssd.co.kr/news/articleView.html?idxno=106801>
- [54] J. H. Kim. (2023). The Relationship among Sports Activity Participation Enjoyment, Self-Esteem and Resilience for The Middle School Students. *The Korea Journal of Sports Science*, 32(2), 285-295.  
DOI : 10.35159/kjss.2023.04.32.2.285
- [55] S. H. Park & K. N. Kwon. (2020). A Study on Problems and Improvement of the Public Elderly Sports Project. *The Korean Journal of Physical Education*, 59(4), 43-64.  
DOI : 10.23949/kjpe.2020.7.59.4.4
- [56] J. Y. Bae. (2024). COVID-19 and Senior Sports: Changes and Prospects in Senior Leisure Sports Participation after the COVID-19 Pandemic. *Korean Society for the Sociology of Sport*, 37(1), 34-51.  
DOI : 10.22173/ksss.2024.37.1.3
- [57] M. L. Kim. (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.

이정일(Jeong-II Lee)

[정회원]



- 2022년 2월 : 연세대학교 스포츠응용산업학과(스포츠산업학박사)
- 2024년 3월~현재 : 전주대학교 생활체육학과 조교수
- 관심분야 : 여가학/노인체육
- E-Mail : lji730@jj.ac.kr

이상행(Sang-Haeng Lee)

[정회원]



- 1997년 2월 : 한양대학교 생활체육학과(체육학박사)
- 1998년 3월~현재 : 전주대학교 생활체육학과 교수
- 관심분야 : 스포츠사회학/골프/통계
- E-Mail : shlee@jj.ac.kr