[UCI]I804:24011-200000237503

2009년 2월
박사학위논문

# 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 행복감 무력감 자긍심과 삶의질과의 인과관계

A study on the Causal Relationship between Life Quality and Happiness, Impotent Feeling, and Pride of the Participants in Senior Citizens' Exercise of the Welfare Facilities

조선대학교 대학원

체 육 학 과

정 진 영

# 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 행복감 무력감 자긍심과 삶의질과의 인과관계

*2009*년 *2*월 *25*일

조선대학교 대학원

체 육 학 과

정 진 영

# 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 행복감 무력감 자긍심과 삶의질과의 인과관계

지 도 교 수 : 정 명 수

이 논문을 이학박사학위신청 논문으로 제출함

*2008*년 *10*월

조선대학교 대학원

체 육 학 과

정 진 영

# 정진영의 박사학위논문을 인준함

위원장　　조선대학교 교수 김 응 식　인

위　원　　순천대학교 교수 장 영 인　인

위　원　　동신대학교 교수 김 홍 식　인

위　원　　조선대학교 교수 이 경 일　인

위　원　　조선대학교 교수 정 명 수　인

*2008*년　*12*월

## 조선대학교 대학원

# < 목 차 >

*ABSTRACT* ····· Ⅶ

*I.* 서론 ····· *1*
A. 연구의 필요성 ····· 1
B. 연구의 목적 ····· 4
C. 연구가설 및 연구모형 ····· 4
D. 용어의 정의 ····· 6
E. 연구의 제한점 ····· 8

*II.* 이론적 배경 ····· *9*
A. 노인에 대한 개념 ····· 9
1. 노화와 노인 ····· 9
2. 고령화 사회의 도래 ····· 10
B. 노인여가복지시설 및 현황 ····· 19
1. 노인복지시설의 개념 ····· 19
2. 노인여가복지시설 ····· 21
3. 노인복지시설 현황 ····· 27
C. 노년기 여가활동과 실태 ····· 28
1. 노년기 생활시간 ····· 30
2. 노년기 여가활동 실태 ····· 31
D. 여가 및 운동프로그램 ····· 35
1. 여가프로그램의 개념 ····· 35
2. 프로그램 작성 과정 ····· 35
3. 사회복지생활시설의 여가프로그램 실태 ····· 36
4. 노인여가복지 분야 여가복지프로그램 ····· 38
E. 행복감, 무력감, 자긍심의 개념 ····· 41

1. 행복감 ····· 41
2. 무력감 ····· 43
3. 자긍심 ····· 44
4. 삶의 질의 개념 ····· 45

*III.* **연구방법** ····· *51*
A. 연구대상 ····· 51
B. 조사도구 ····· 52
C. 조사도구의 타당도와 신뢰도 ····· 53
D. 조사절차 ····· 60
E. 자료처리 ····· 60

*IV.* **연구결과** ····· *61*
A. 인구통계학적 특성과 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질의 차이검증 ····· 61
1. 인구통계학적 특성과 행복감의 차이검증 ····· 61
2. 인구통계학적 특성과 무력감의 차이검증 ····· 65
3. 인구통계학적 특성과 자긍심의 차이검증 ····· 69
4. 인구통계학적 특성과 삶의 질의 차이검증 ····· 72
B. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 간의 인과관계 ····· 74
1. 확인적 요인분석 ····· 74
2. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질의 상관 ····· 82
3. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 관계모형의 적합도 ····· 83
4. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 관계모형 검증 ····· 84
*V.* **논의** ····· *87*
A. 인구통계학적 특성에 따른 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질과 차이 ····· 87
1. 인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이 ····· 87
2. 인구통계학적 특성에 따른 무력감의 차이 ····· 87
3. 인구통계학적 특성에 따른 자긍심의 차이 ····· 88
4. 인구통계학적 특성에 따른 삶의 질 차이 ····· 88

B. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 간의 인과간계 ····· 89
1. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질과 하위변인과의 관계 ····· 89
2. 행복감과 삶의 질의 관계 ····· 92
3. 무력감과 삶의 질의 관계 ····· 93
4. 자긍심과 삶의 질의 관계 ····· 93
5. 신규가설 ····· 94

***VI.* 결론 및 제언 ····· *98***
A. 결 론 ····· 98
B. 제 언 ····· 100

**참고문헌 ····· *101***

# <표 목 차>

표 1. 노인인구 비율과 평균수명 변화추이 ····· 15
표 2. 각국의 인구고령화 속도 ····· 16
표 3. 연도별 유년 및 노인인구 부양비 ····· 17
표 4. 사회복지시설 구분 ····· 20
표 5. 노인복지회관 사업 내용 및 주요 프로그램 ····· 23
표 6. 경로당 활성화 운영 프로그램 ····· 26
표 7. 노인여가복지시설의 유형 ····· 28
표 8. 65세 이상 노인의 생활시간 ····· 31
표 9. 노인의 여가활동 참여 빈도 현황 ····· 32
표 10. 노인이 가장 즐거움을 느꼈던 활동 ····· 33
표 11. 노인 여가프로그램을 통한 활동의 기본적 효과와 특징 ····· 37
표 12. 시설 노인의 여가활동 실태 ····· 38
표 13. 이랜드 노인복지관 운영 프로그램 사례 ····· 39
표 14. 연구대상자의 일반적 특성 ····· 51
표 15. 설문지의 구성지표 ····· 52
표 16. 행복감에 대한 요인분석 ····· 54
표 17. 무력감에 대한 요인분석 ····· 55
표 18. 자긍심에 대한 요인분석 ····· 56
표 19. 삶의 질에 대한 타당도검사 ····· 58
표 20. 요인별 문항수 및 신뢰도 분석 ····· 59
표 21. 인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이 ····· 63
표 22. 인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이 ····· 64
표 23. 인구통계학적 특성에 따른 무력감의 차이 ····· 67
표 24. 인구통계학적 특성에 따른 무력감의 차이 ····· 68
표 25. 인구통계학적 특성에 따른 자긍심의 차이 ····· 70
표 26. 인구통계학적 특성에 따른 자긍심의 차이 ····· 71
표 27. 인구통계학적 특성에 따른 삶의 질의 차이 ····· 73

표 28. 인구통계학적 특성에 따른 삶의 질의 차이 ····· 74
표 29. 행복감의 확인적 요인분석 ····· 76
표 30. 무력감의 확인적 요인분석 결과 ····· 77
표 31. 자긍심의 확인적 요인분석결과 ····· 79
표 32. 삶의 질의 확인적 요인분석 ····· 80
표 33. 무력감, 행복감, 자긍심, 삶의 질의 상관관계 ····· 82
표 34. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 관계모형의 적합도 ····· 83
표 35. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 가설검증 ····· 85
표 36. 행복감과 하위변인간의 관계 ····· 89
표 37. 무력감과 하위변인간의 관계 ····· 90
표 38. 자긍심과 하위변인간의 관계 ····· 90
표 39. 삶의 질과 하위변인간의 관계 ····· 91
표 40. 행복감과 삶의 질의 관계 ····· 92
표 41. 무력감과 살의 질의 관계 ····· 93
표 42. 자긍심과 삶의 질의 관계 ····· 93
표 43. 신규가설 ····· 94

# <그림 목차>

그림 1. 이론적 구조모형 ····· 6
그림 2. 행복감의 확인적 요인분석 모형 ····· 76
그림 3. 무력감의 확인적 요인분석 모형 ····· 78
그림 4. 자긍심의 확인적 요인분석 모형 ····· 79
그림 5. 삶의 질의 확인적 요인분석 모형 ····· 81
그림 6. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질의 인과관계모형 ····· 86

# *ABSTRACT*

## A study on the Causal Relationship between Life Quality and Happiness, Impotent Feeling, and Pride of the Participants in Senior Citizens' Exercise of the Welfare Facilities

Chung Jin -Young
Adviser : Prof. Jung myeong-soo
Department of Physical Education
Graduate School of Chosun University

This study was conducted in need to suggest a theoretical ground on what relationship was established between participation characteristics and quality of life(QOL) and happiness, self-esteem, and helplessness which were psychological · emotional factors in the elderly. Therefore this study will be used as an instrument to diagnose the elderly's QOL determination and assess practice results objectively by analyzing the relationship between sport programs of senior leisure service facilities and QOL.

This study aimed to secure empirical basic materials necessary to determine QOL and execute the revitalization of senior leisure service facilities through it by building up the model for the relationship between participation in senior leisure sport programs and QOL.

The theoretical backgrounds consisted of the definition of the elderly, the overview of senior leisure service facilities, the concept and significance of leisure in senescence, the concept of leisure programs, the concepts of happiness, helplessness, and self-esteem, the concept of QOL, and a path

analysis.

The purpose of this study was to build up the path model for participants' QOL determination in the sport programs of senior leisure service facilities. In other words, this study was intended to examine the positive effects of happiness, self-esteem, and helplessness on participants' QOL determination in the sport programs of senior leisure service facilities and build up the relationship model for QOL determination in the elderly. In order to achieve this purpose, study methods were composed of the subjects of study, measurement instrument, research procedure, and data processing.

A questionnaire survey was used to examine the relationship model among path model analyses for participants' QOL determination in the sport programs of senior leisure service facilities. The questionnaire which was tested in reliability and validity in previous researches at home and abroad was requoted, modified, or complemented according to the factors of this study.

Two senior leisure service professionals, three graduate students in the master's and doctor's course in senior leisure service, and two managers of senior welfare centers were composed to test the validity of questionnaire. Content validity and item appropriateness was tested and exploratory factor analytic technique was used to test validity.

Cronbach's α, that intends to obtain item internal consistency which is a reliability estimation according to homogeneity level between test items by regarding each item as a separate test, was used to analyze reliability.

To analyze the path for participants' QOL determination in the sport programs of senior leisure service facilities, 10 researchers were selected among graduate students in the master's course and were given pre-education. After education, they visited sample population directly, explained the objective of this

study sufficiently, read the questionnaire because the subjects were the elderly, and entered their responses in the questionnaire directly.

After collecting completed questionnaires, the materials containing duplicate or non-entry items were excluded from analysis and valid samples were coded according to the coding guidance. Coded data was entered in the computer separately and the SPSS Windows 15.0 AMOS 7.0 program was used.

There was a partially significant difference in happiness, helplessness, and self-esteem and QOL for demographic characteristics.

There was a causal relation between sub-factors of happiness and happiness and there was a significant difference both in positive and negative happiness.

There was a partially causal relation between sub-factors of helplessness and helplessness and there was a significant difference only in no confidence.

There was a partially causal relation between sub-factors of self-esteem and self-esteem and there was a significant difference only in positive self-esteem.

There was a partially causal relation between happiness, helplessness, and self-esteem and QOL and there was a significant difference between happiness and QOL and between self-esteem and QOL.

There was a causal relation between QOL and QOL constituent factors and there was a significant difference in social relations, disturbance, positive health perception, resources, and independence.

Based on research problems found newly in the process of conducting this study, the following suggestion is provided for further study.

First, this study analyzed participants' process of QOL determination in senior leisure service facilities as a structural model. However, since the reasons to determine QOL are various and the sub-factors established in this study are not all, further researchers should conduct continuous researches

using various factors through previous researches.

Second, this study conducted the path model analysis for participants′ QOL determination in the sport programs of senior leisure service facilities. Further researchers should develop a QOL determination model by subdividing factors such as participants and non-participants or private facilities and public facilities.

# I. 서 론

## A. 연구의 필요성

21세기 인류사회의 가장 큰 변화 가운데 하나는 인간 수명이 매우 크게 연장된 것이라고 할 수 있다. 우리나라도 평균수명은 1971년에 62.3세, 1981년 66.2세, 1991년에 717.7세, 2005년에 77.9세로 꾸준히 늘어났고, 2030년에는 81.9세로 연장될 것으로 추정되고 있다. 또한 전체인구 중 65세 이상 노인인구가 차지하는 비율은 1970년에 3.1%, 1980년에 3.8%, 1990년에 5.1%, 2000년에는 7.2%로 증가하였고, 2006년 9.5%, 460만명, 2010년에는 10.9%, 2030년에는 24.1%, 2050년에는 37.3%로 급증할 것이 예상되고 있다. 이는 질병의 정복, 노화원인의 발견과 예방, 생활조건의 향상 등으로 의학계에서는 10년 후에는 120세를 기대 할 수 있다고 전망하고 있다(임춘식, 2005).

인간의 수명이 연장되면서 전체 인구에서 노령인구가 차지하는 비율이 현저히 높아지고 있으며, 노인들은 정년퇴직 후에 적어도 20년 이상을 생활해야 하는데 이 시기에 대한 활동이 각 개인과 사회가  심각하게 고려해 보아야 할 문제이다.

현재 우리나라의 노인들이 여가를 삶의 질을 높이는 수단이나 기회로 생각하기에는 몇 가지 제약이 있다. 노인들은 젊은 시절부터 근대화로 인해서 노동과 근면의 이데올로기가 지배하는 시대에서 성장하였고 여가, 휴식, 즐거움은 무시되고 배제된 삶을 살아왔다. 그러므로, 노인들은 그들이 가지고 있던 노동관과 자신 앞에 현실적으로 나타난 엄청난 여가 사이에서 강한 심리적 부담감을 느끼고 있으며, 이러한 부담감은 노인들에게 사고와 인지 과정에 영향을 주어 여가에 대한 부정적인 태도를 형성시키고 여가 기회에 대한 두려움과 좌절감을 느끼게 한다. 현재의 많은 노인들은 여가가 주는 자기표현과 자기실현의 가치를 알지 못하고 여가에로의 사회화가 전혀 이루어지지 않고 있다.

여가를 향유하는 소수의 노인들을 제외한 대다수의 노인들은 여가로부터 소외된 삶을 살고 있어 심각한 사회적 병리 현상을 초래하기 때문이다. 여가라는 말은 아직도 노인들의 상용어가 아니라 젊은 층 혹은 기득권 계층에게 익숙한 용어인 실정이다.

이의 주요 원인의 하나로는 우리나라 노인들 대부분이 삶 자체를 일하는 것과 동일시하여 삶을 즐기고, 음미하는 것으로부터 배제되어 왔기 때문이다. 즉, 노인들은 젊었을 때부터 노동의 가치가 여가의 가치를 훨씬 능가하는 문화 속에서 살아왔다고 할 수 있다. 이로 인해 다양하고 의미 있는 여가 경험이 부족하며 여가를 활용할 수 있는 기회가 충분하지도 않고 여가를 향유할 수 있는 기술도 지니고 있지 못하다. 더욱이 이들은 현재 자신들이 그토록 중요시하던 노동 및 사회활동으로부터 자신들의 의도와는 관계없이 배제되고 있다. 이로 인해 적지 않은 노인들이 역할 없는 역할 속에서 원치 않는 여가로 충만한 생활 때문에 고통 받고 있는 실정이다.

노인인구의 증가와 더불어 오늘날 심각한 사회문제로 대두된 노인문제는 인구의 고령화에 따른 인구통계학적 요인과 산업사회화에 따른 도시화와 사회이동성에 따른 핵가족화 그리고 전통적 가치 및 사회규범의 쇠퇴 등과 같은 사회적 요인에 의하여 발생하고 있다. 이로 인하여 노년층에 대한 관심이 크게 고조되고 노인복지가 점차 정부의 정책적 관심사로 등장하고 있으며 노년 인구에 대한 학문적 연구도 활발하게 이루어지고 있다(정명수・이강욱, 2004).

노인들의 건강문제는 노화과정에 따라 신체적, 심리적, 사회적인 감퇴와 함께 나타나는 것이 특징이므로 노인의 건강은 질병유무 뿐만 아니라 신체기능 발휘여부에 대한 기준도 매우 중요하므로 노인의 체력정도 및 일상생활정도를 평가하여 독립된 생활과 자유성을 유지하여 성공적인 노화를 이끄는 것이 중요하다고 볼 수 있다. 또한 노인들은 정신적으로도 감각, 지각, 기억 같은 신경기능의 감퇴와 우울 같은 정신적 노화가 나타나며 특히 여가기간이 늘어난 우리나라 노인들은 참여할 수 있는 프로그램이 매우 부족하여 신체적, 정신적, 사회적 기능을 유지하기가 어려운 상황이지만 적절한 신체활동과 규칙적인 운동에 의해 신체기능이 증진되고 우울정도가 감소되어 삶의 질이 향상 될 수 있으므로 노인의 신체기능의 중요한 요소들을 선택하여 계획성 있는 운동프로그램을 실시하는 것이 필요하다.

노인여가복지프로그램에 관한 선행연구로는 노인여가복지시설의(강효민, 김현숙 2006) 노인의 삶과 여가 프로그램 문화(권욱동 2005) 노인의 삶의 질 향상을 위한 요인 추출(고승덕, 조숙행 1995) 노인의 여가 스포츠활동과 무력감, 사회적 지지 및 건강증진 행위의 관계(김경식 2004)등 노인과 여가프로그램 노인복지에 관한

연구등이 주로 이루어지고 있었으며, 노인이라는 신체적 특성을 고려하여 보다 체계적이고 이론적인 바탕을 근거로 하여 정확한 평가기준과 그에 따른 노인 건강증진을 위한 운동프로그램을 마련하여 실시하는 것이 필요하다.

고령화 사회에서는 노인들의 삶을 개선하고 다양한 사회 문제에 효과적으로 대응하기 위해서 노인의 삶의 질에 대한 연구의 필요성이 증가하고 있으며 우리 사회에서도 고령화의 문제점이 본격화된 1990년대 중반 이후 노인의 삶의 질에 관한 연구들이 많이 이루어졌다. 삶의 질은 사람들의 복지나 행복의 정도를 말하며 생활수준과는 달리 삶의 질을 직접적으로 측정할 수는 없다. 삶의 질 개념에는 물질적인 측면인 건강·식사·고통의 부재 등과 정신적인 측면인 스트레스나 즐거움 등이 있다. 사람마다 어떤 것들이 갖추어진 상태에서 만족을 느끼는지가 다르므로 특정한 사람의 삶의 질을 예측하는 것은 사실상 불가능하다. 그러나 일반적으로 식사나 주거안전, 자유 및 권리의 수준이 높을수록 전반적인 삶의 질이 높아질 것으로 예측할 수 있다. 기존 연구들에서 삶의 질은 안녕, 복지, 생활수준, 만족도, 행복감 등과 유사한 개념으로 사용되고 있다. 이처럼 삶의 질에 관한 연구 방향은 객관적인 생활 조건을 중시하는 접근과 구체적인 삶의 경험에 대한 주관적인 평가를 강조하는 접근으로 양분된다. 최근 들어 삶의 질이 생활환경의 객관적 차원뿐만 아니라 주어진 환경 속에서 개인들이 체험하는 만족감 또는 행복감 등을 통해 가늠될 수 있는 다차원적 구성물로서 이해되어야 한다는 주장이 강조되고 있다.

삶의 질에 관한 선행연구를 살펴보면 노인의 삶의 질(권욱동, 2005; 이선혜,이정섭, 2002) 건강행동과 삶의 질(전진호,1999) 노인복지의 질 결정요인(엄기욱2001) 성공적 노후 척도(이현송,2006; 박인수 ,2005) 등의 연구가 주로 이루어지고 있다. 이러한 형태의 연구들은 노인여가와 관련된 요인들이 삶의 질에 미치는 영향을 규명하고 있는 것으로 나타났다.

이에 본 연구는 노인들의 참여특성과 심리·정서적 요인인 행복감, 자긍심, 무력감 등이 삶의 질과의 인과적 분석을 통한 이론적 근거를 제시함으로써 복잡다원화되어가고 있는 현대사회에서의 노인에 대한 삶의 질을 구축할 수 있는 자료를 제공하고자 한다. 따라서 이러한 연구를 통하여 노인여가복지 운동프로그램 참여자와 삶의 질의 관계를 파악할 수 있으며 노인들의 삶의 질 결정을 진단하고 평가하는 도구로 활용될 수 있을 것이다.

## *B.* 연구의 목적

본 연구는 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자들에 대한 행복감과 무력감, 자긍심이 삶의 질과 어떠한 인과적 관계에 놓여 있는가를 규명하여 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶의 질 결정 구조모형을 구축하고자 한다. 이러한 모형을 토대로 노인여가복지시설 참여에 따른 삶의 질 결정을 수립하는데 필요한 실증적 기초자료의 확보와 관련 기관 및 단체에서 반영함으로서 노인여가 프로그램 활성화를 위한 정착 실현에 그 목적이 있다.

## *C.* 연구가설 및 연구모형

### *1.* 연구가설

본 연구는 기존 연구에서 개발된 삶의 질, 무력감, 행복감, 자긍심에 대한 변인들 간의 관계를 토대로 본 연구의 목적에 적합한 구조방정식모형(SEM: structural equation modeling)을 구축하고자 한다. 이러한 구조모형을 구축하는 데 있어서 사용된 변인들은 삶의 질(지역사회/사회관계, 긍정적인 건강 인지, 자원, 독립, 방해), 무력감, 자긍심(긍정자긍심, 부정자긍심), 행복감(정적행복감, 부적행복감)등에 대한 요인과는 관계를 정립하고 이를 기초로 연구가설을 설정하고 그에 적합한지 여부를 검증하고자 한다.

Stinnett, 1979; Zimmerman, 1972; Ammons, & Stinnett, 1980; Casas, Stinett, DeFrain, Willima, & Lee, 1984등은 삶의 질이 사회의 건강, 안정, 행복에도 중요한 요인으로 강조되고 있다고 하였으며 손환희, 1999는 노인의 행복과 관련이 깊은 주관적 안녕감을 향상시키기 위해 제공되는 가족체계 가운데 세대간, 가족 간의 몰입을 중시하는 자녀의 효 태도는 노인의 행복감을 성공적으로 돕는 것으로 나타났다.

김태현(1999)은 노인의 주관적 안녕감을 향상시키기 위한 대표적 환경 요인은 가족 중심적인 유교적 전통관과 문화, 그리고 지역사회 환경이라고 지적하였고, 한선혜(2003)는 시설노인을 대상으로 한 연구에서 노인의 안녕을 위해서는 가족기능을 보완하는 실천이 필요하다고 주장하였다. 또한, 차주원(1991)은 시설노인의 삶의 질이 재가 노인에 비해 낮은 것으로 나타났는데 이는 특히 경제 상태와 이웃관

계, 가족관계의 영역에서 유의미한 차이가 있음을 보고하고 있다.

사회과학자들이 삶의 질이란 용어를 1970년대 처음 사용하기 시작한 이후로 의학, 간호학 그리고 다른 건강의료 부문에서 삶의 질에 대한 관심이 증가하고 있다(Sarvimaski & Stenbuck, 2000).

이영수(2001)와 이선혜(2002) 등은 노인인구의 증가와 만성질환 유병률의 증가로 인해, 21세기 현대 의학이 단순히 질병 퇴치나 생명의 연장만이 아니라, 삶의 질을 향상 시킬 수 있어야 하며, 노인의 삶의 질은 안녕감, 의미감, 만족감, 자아 존중감, 행복감으로 구성되고 노인들의 만족감, 행복감, 즐거움, 안녕감 등의 긍정적인 정서가 불만족, 불행, 좌절, 실망, 무력감등의 부정적 정서보다 위에 있을 때, 삶의 질을 높게 느낀다고 하였다. Marden(2005)은 노인 환자들의 불안, 우울, 무력감 등의 부정적 정서가 삶의 질 저하를 초래 하는 원인이 된다고 보고하였다. 유경자(2004)와 Ghanbari (2005)등은 우울증이 높은 경우 무력감이 높게 나타났고, 이는 삶의 질과 역상관계가 있음을 보고하였다.

Krause(1990)와 윤종희 등(1997)은 노인의 자긍심은 사회적지지 즉 중요한 타인으로부터 신뢰, 사랑, 돌봄, 가치감을 보장받을 때 강화되었고, 스트레스가 정서적 장애에 미치는 부적영향을 감소시켜준다고 하였다. 특히 여성노인의 경우 가족과 함께 사는 경우가 자긍심이 더 높은 것으로 나타났다.

김경호(2004)와 Otto(1975)는 일반가족을 대상으로 그들이 인지한 가족의 장점을 조사하여 건강한 가족의 강점은 긍정적인 자아정체감을 형성하고 가족원간의 만족스러운 상호작용을 증진시켜, 개인적 잠재력을 북돋울 수 있다고 보고하고 있다(김경호, 2004). 이러한 선행연구를 기초로 하여 삶의 질 결정을 위한 행복감과 무력감, 자긍심, 삶의 질의 인과적 관계를 검증하기 위한 가설을 설정하였다.

가설 1(H1) : 인구통계학적 특성에 대한 행복감・무력감・자긍심은 삶의 질에는 차이가 있을 것이다.

가설 2(H2) : 행복감 무력감 자긍심과 삶의 질 간에는 인과관계가 있을 것이다.

## 2. 연구모형

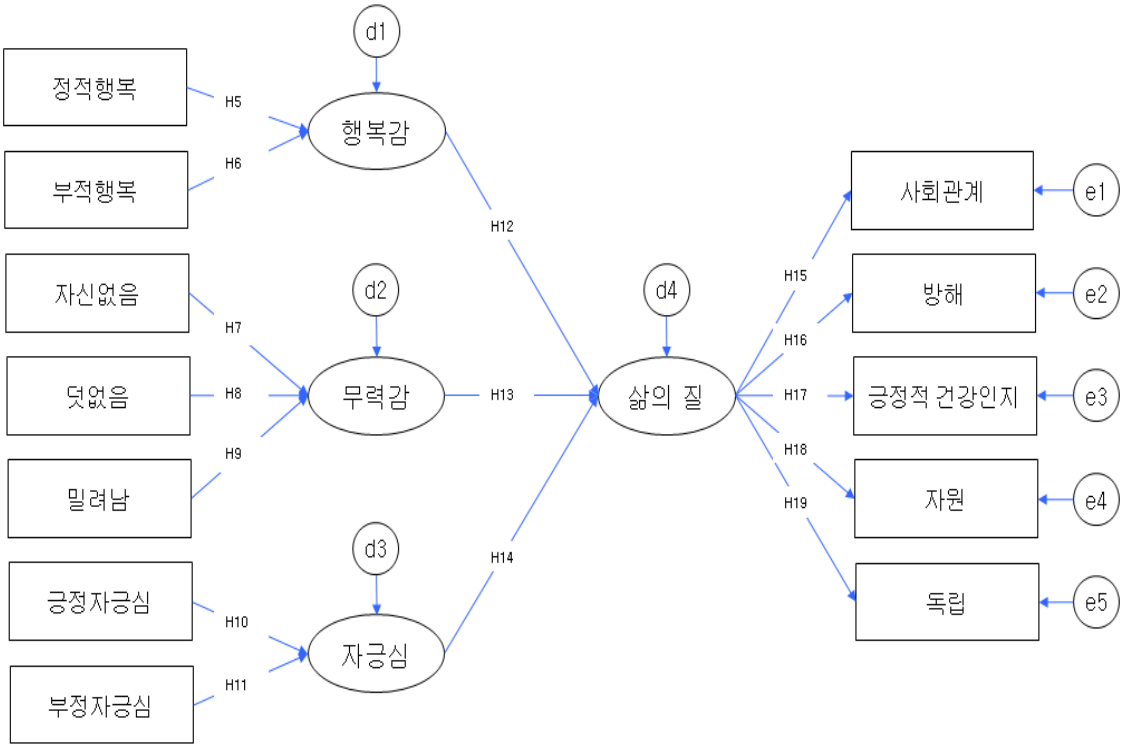


그림 1. 인과적 구조방정식모형

# D. 용어의 정의

## 1. 행복감

행복은 주관적 안녕 상태로, 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느껴 흐뭇해하는 상태로 기술되어 있으며, 부정적인 정서를 긍정적인 정서와 비교함으로서 얻은 총체적인 판단으로 장기적인 긍정적 정서 상태 또는 긍정적 정서의 인지적 평가이다(Laing, 1985). 본 연구에서는 하위변인으로 정적행복감과 부적행복감으로 구성되어 있다.

정적행복감 : 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 안전하게 느끼는 마음.

부적행복감 : 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 부적당하게 느끼는 마음.

### *2.* 무력감

무력감은 실재(existance) 측면에서 통제할 수 없는 완전 무능함을 의미한다. 즉 해결할 수 없는 문제와 연관된 필연적인 상황이 무력감의 원인이 된다. 그렇기 때문에 무력감은 상황적으로 결정적이며 주관적인 것으로서 무력감을 경험한 사람만이 정의내릴 수 있으며, 개인의 경험에서 기인하거나 경험에서 영향을 받는 것이다.

자신없음 : 어떤 일을 해낼수 없거나 어떤일이 꼭 그렇게 되리라는데 대하여 스스로 믿지 않음.

덧없음 : 보람이나 쓸모가 없어 헛되고 허전하다.

밀려남 : 어떤 위치나 자리에서 밀려나거나 쫓겨나다.

### *3.* 자긍심

자아개념의 평가적인 요소로서, 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 인간으로 인지하는 것을 말한다(Tafe, 1985). 현재까지의 많은 문헌에서는 'self-esteem'은 자아존중감으로 번역하여 사용되어 왔으나, 1996년도에 실시한 간호진단 한글 표준화 연구(최영희 외, 1997)에서 자긍심으로 수정하여 사용한 것을 참고하여 사용하였다.

긍정자긍심 : 어떤 사실이나 생각에 대하여 그렇다고 인정함을 스스로에게 긍지를 가지게 하는 마음.

부정자긍심 : 그렇지 않다고 단정하거나 옳지 아니하다고 반대함을 스스로에게 긍지를 가지게 하는 마음.

### *4.* 삶의 질

노년기에는 고독감 외로움을 경험하게 될 가능성이 높으며 이는 결과적으로 노인의 생활만족도 및 삶의 질에 부정적 영향을 미치게 되는 것이다. 따라서 노년기 여가시간을 얼마나 유용하게 보내는가는 노인복지를 중요한 측면이 된다(김익기 외, 2000). 본 연구에서는 전영숙(2006)의 지역사회, 긍정적인 건강 인지, 자원, 독립, 방해를 삶의 질로 구분하였다.

사회관계 : 사람과 사람 사이에 사회적 행동의 교환이 계속된 결과로 생기는 일

정한 인간관계.

방해 : 남의 일에 헤살을 놓아 못 하게 함

긍정적 건강인지 : 건강에 대한 사실이나 생각에 대하여 옳다고 인정함.

자원 : 어떤일을 자기스스로 하고자하여 나섬.

독립 : 다른것에 예속하거나 의존하지 아니하는 상태로 됨.

## *E.* 연구의 제한점

본 연구를 수행함에 있어 선행변인, 연구대상, 조사도구 등에서 다음과 같은 한계 및 제한점을 지닌다.

첫째, 본 연구의 대상자을 표집추출과정에서 특정 시설을 이용하는 운동프로그램 참여 노인만을 선정하였기 때문에 복지시설에서 운영하고 있는 전반적인 여가활동을 반영하는 데는 제한이 있다.

둘째, 본 연구에서 선정한 변인이외의 환경적 제약 요인을 통제하지 않았기 때문에 다른 잠재적 요인에 의해 영향을 받을 수도 있다.

# *II.* 이론적 배경

## *A.* 노인에 대한 개념

### *1.* 노화와 노인

노화란 한순간의 현상이라기보다는 진행되고 있는 과정으로써 시간에 따라 유기체의 세포, 조직 혹은 유기체 전체에 일어나는 점진적인 변화를 의미한다(Beaver,1994). 노화는 인간 발달과정 중 한부분이며 누구나 경험하게 되는 보편적 과정이지만  여기에는 개인 간의 차이가 있다. 또한 노화는 성인기를 통해 우리 몸에 대한 신체적. 생물학적 변화를 포함하는 넓은 의미를 가진다(Birren, 1959; Atchley, 1994).

Atchley(1994)는 노화는 하나의 과정이 아니라 다양한 과정이며 양면성을 갖고 있다고 지적하였다. 즉, 노화과정에서 인간은 경험 및 지혜의 축적, 기술 및 활동능력의 향상과 같은 긍정적인 결과를 얻을 수 있는 반면에 신체적 노쇠, 정신능력 감퇴, 퇴직, 친구 혹은 배우자의 죽음 등 부정적결과가 많을 수도 있으므로 노화를 부정적 혹은 긍정적이다라고 단정할 수는 없다고 할 수 있다.

노인은 생물학적, 심리학적, 사회학적 측면에서 노화과정을 겪고 있는 사람이다. 물론 개인이나 문화마다 노인에 대한 개념에는 차이가 있지만 보편적인 지표가 필요하다. 노인의 개념정의를 위해 Atchley(1994)는 역연령, 기능적 능력, 인생주기를 기준으로 제시하고 있다.

첫째, 역연령(chronological age, 曆年齡)은 출생 후 달력의 시간에 의한 연령으로 일반적으로 65세 이상의 사람을 노인으로 규정하고 있다. 국제적으로 65세는 각종 연금의 혜택이 주어지고 정년퇴직을 하는 시기로 되어 있어 국가 간 비교를 위해 65세 이상 인구는 사회통계에서 흔히 볼 수 있다. 또한 2008년 우리나라의 평균수명이 78.7세로 늘어났고 65세 이상 노인인구도 전체인구의 9.1%에 이르는 등 사회 인구학적 변화가 급격히 진행되고 있다. 또한 노인들 사이에서도 환갑보다는 고희(古稀)를 기념하고 있고, 노인들이 스스로를 노인이라고 인식하는 연령이 70-74세(47.2%) 혹은 65-69세(30.8%)로 나타나(정경희 외, 2005), 70세 전후가 노인자신이 인정하는 노년기의 시작이라고 볼 수 있다.

둘째, 기능적 연령이란 개인의 신체적, 심리적 기능 정도에 따라 노인으로 규정

하는 것이다. 보편적으로 적용되는 기준은 주름진 피부, 회색머리, 굽은 자세, 시력 및 청력 감퇴 등이나, 실제로 이러한 기능적 쇠퇴는 점진적으로 진행되는 경우가 많아서 판단을 내리기가 용이하지 않다, 그러므로 이러한 지표는 연구, 법적 적용, 사회적 프로그램 등에 드물게 적용된다.

셋째, 인생주기에 의한 노인의 정의다. 흔히 우리는 신체적, 심리적, 사회적 특징을 종합적으로 고려하여 인생을 사춘기, 청년기, 중년기, 장년기, 노년기로 나눈다. 이때 각 인생주기의 역연령 경계는 불명확하나 단계마다 보편적으로 일어나는 성향들이 있다. 노년기에는 신체적 쇠약, 심리적 위축, 사회적 역할상실 등을 경험하게 된다.

이외에도 '개인의 지각에 의한' 연령을 노인의 지표로 지적하기도 한다(장인협, 최성재, 1997; 홍숙자 ,1999). 이는 개인적으로 스스로 노인이라고 여기는 나이를 중요시하는 입장이다. 즉, 신체적, 심리적, 사회적 노화는 개인차가 있으므로 주관적인 종합판단으로 노인을 정하는 것이다. 이와 같은 지표는 편리를 위해 사용될 뿐 노인 개개인의 특성, 주변적 환경요인, 자신의 자각의 자각 등 여러 가지가 복합적으로 작용되는 개념이다.

## *2.* 고령화 사회의 도래

### *a.* 고령화에 대한 국제적 대응

#### *1)* 국제기구에서의 논의

세계 인구는 약 60억 명이며 이중 60세 이상 노인은 6억500만 명으로 추정된다. 1960년 세계의 65세 이상 노인인구 비율은 5.3%였으나, 2000년에는 6.9%로 늘어났고, 2020년에는 9.3%로 예상되어 꾸준히 늘어나는 추세다(UN, 1998). 이는 1990년대 초반을 기준으로 할 때 매달 80만 명씩 노인이 증가하고 있는 셈이다. 2000년 세계의 60세 이상 노인인구는 6억 500만 명을 넘어섰고, 2025년에는 12억, 2050년에는 20억을 넘을 것으로 전망된다. 이와 같이 전 세계적으로 꾸준히 노인인구가 증가하는 것은 제2차 세계 대전 이후 출산율의 감소, 보건의료기술의 발달로 질병 퇴치와 영양상태 증진으로 인한 사망률 감소, 건강. 의료관련 서비스 발달, 교육 및 소득 수준의 증가로 인한 생활수준의 향상 등에 기인한다.

국제적으로 노인인구 증가에 대한 관심을 살펴보면, 먼저 UN이 1982년을 '세계

노인의 해'로 지정하였고, 같은 해 오스트리아 비엔나에서 "제 1차 세계고령화회의"를 개최하여 '국제행동계획(vienna plan)'을 채택하였다. UN에서는 1991년부터 10월1일을 세계 노인의 날로 지정하였고, 우리나라에서는 1997년부터 10월2일을 노인의 날로 지정하여 왔다. 이는 노인에게 우선적 관심을 갖는 것을 목표로 하여, 구체적으로 노인의 지위와 관련하여(independent), 참여(participation), 보호(care), 자아실현(self-fulfillment), 존엄(dignity)의 5개의 영역아래 18개 원칙을 구성하였다. 또한 UN은 1999년을 다시 세계노인의 해로 지정하여 세계 노인인구가 평균 7%를 넘어서는 고령화 사회로 접어들면서 당면하게 되는 위기상황에 대한 경각심을 불러일으켰다.

2002년 마드리드에서는 세계 158개국과 관련 국제기구 대표가 참석하여 "제2차 세계고령화회의"를 개최하였다. 여기서 비엔나강령을 일부 수정하여 건강과 영향, 소비자보호. 주택과 환경, 가족, 사회복지, 소득보장과 고용, 교육 분야 등의 98개 권고조항으로 구성된 '마드리드 고령화 국제 행동계획'을 채택하였다. 이 회의에서는 21세기의 고령화를 선진국의 문제를 넘어서서 개발도상국을 포함한 전 세계적인 문제로 인식하여 각 국가들의 노인이 삶의 질 유지와 개선을 위한 다양한 정책적 방안들이 논의되었다.

이외에 OECD, ILO, EU의 논의에서도 고령화에 따른 사회적 파장에 대한 우려와 예방차원의 대책들을 언급되고 있다. 이와같은 국제기구에서의 고령화와 관련된 논의들은 한국의 노인복지관련 정책의 방향 설정에 중요한 영향을 주며 구체적 제도 도입의 근거가 되기도 한다.

### *2)* 외국의 사례

인구의 고령화가 장기간에 걸쳐 서서히 진행된 선진국들은 고령사회의 대응으로 노인문제 해결을 위한 사회적 제도를 만들었다. 대부분 자본주의 성숙기에 국가의 사회보장정책(공적연금)을 확충하고 고용정책을 실시하여 노후소득보장 대책을 강구하였다. 이와 같이 경제 활동인구가 노인인구를 충분히 부양할 수 있을 때 이미 형성된 사회보장제도는 상당기간 동안 그 기본 틀이 유지 되었다. 그러나 늘어나는 노인인구로 인해 1980년대 이후에는 재정적 위기로 기존 복지정책의 후퇴를 수반하는 신자유주의를 채택하여 연금개혁을 단행하게 되었다. 즉, 연금수급 연령을

올리거나 급여 수준을 하향 조정하였고, 국가의 역할과 책임을 기업과 개인에게 떠넘기는 등 정책을 전환하였고, 또한 노인의 건강 보장도 보장제도에서 민간의료 보장, 개호보험 등으로 비용의 상당부분을 개인 책임으로 돌리게 되었다. 이러한 정책적 변화추이는 있지만 기본적으로 선진국들의 고령사회에 대한 정책적 대응은 복지국가 이념에 기초를 두고 있다고 할 수 있다(한국법제연구원, 2003).

(1) 일본

일본의 고령화 대책은 1970년 고령화 사회로의 접어든 이후, 1973년 '복지원년' 선포(노인의료비 무료화), 1982년 노인보건법 제정, 1989년 골드플랜(고령화 보건복지추진 10개년 전략)수립, 1994년 신골드플랜, 1999년 골드플랜21 수립, 2000년 개호 보험법 시행 등을 착실하게 추진해 왔다(박동석외, 2003). 비록 일본은 다른 선진국에 비해 복지대책이 늦게 시작되었으나 각종 심의회, 연구회, 전문가들의 논의를 통하여 기본 틀을 마련하고 정부의 추진정책에 대한 사회적 이해와 합의를 도출하기 위하여 노력하여 비교적 성공적으로 새로운 체계를 구축하였다(엄기욱, 2001).

특히, 1995년 제정된 고령사회대책기본법은 고령사회에 대하여 '일생을 통하여 온전하고 충실한 생활을 영위할 수 있는 풍요로운 사회'를 만드는 것을 목표로 설정하고 있다. 이법에 근거하여 만들어진 지침인 '고령사회대책의 대강에 관하여'에서는 기본적인 시책으로 고령자들을 위한 교통안전, 고용, 학습, 사회참가, 소득확보, 건강, 의료서비스, 개호서비스, 연금제도 등 다양한 내용을 포함하고 있다. 정책적 관점에서 보면 '고령자고용촉진제도' '개호보험제도' '공적연금제도' 그리고 '자립지원 및 생활환경조성' 의 네 부분으로 구분할 수 있다. 일본의 특징은 고령자 고용촉진정책을 추진하면서 동시에 고령자들이 건강하고 인간답게 노후를 보낼 수 있도록 개호보험제도와 연금제도를 정비하고 있다는 점이다. 일본에서는 고령자가 가능한 은퇴시기를 늦추고 일하도록 하는 고용촉진을 강조한다. 이는 급속한 고령화로 인해 재원확보가 미비한 것과 선진국의 사례에서 나타난 노인복지정책의 확대로 인해 근로의욕과 노동생산성이 저하되어 국가 경제에 큰 타격을 준 것을 알고 있기 때문이다(한국법제연구원, 2003).

1990년 노인복지법 등을 개정하여 재택복지와 시설복지의 일원화, 복지서비스 실

시주체를 시 정 촌으로 이관, 노인보건복지계획 수립 의무화를 추진하였고, 골드플랜과 신 골드플랜으로 수치 목표를 정하여 고령자보건복지의 기반을 정비하여 왔다. 그러나 최근의 경제 불황, 분권화에 따른 지방의 재정부족, 개호보험 실시이후의 문제점 등 초고령화사회에 대비하여 풀어야 할 과제가 있다.

(2) 프랑스

프랑스에서는 고령사회에 대응한 포괄적인 기본법은 없지만 장기적으로 정책목표를 소득보장, 생활양식, 고용의 3개 영역으로 나누어 추진해 왔다. 프랑스 노인정책의 특징은 노인을 다른 시민과 동등한 사회구성원으로 인식하고 '한 사회에서 밀려나는 세대가 아니라 그 자체로 사회발전에 기여할 수 있다는 노인세대에 대한 믿음과 존중'을 기초로 하여 사회에서 노인을 격리시키기보다는 사회로의 통합을 꾀하고자 하는 다양한 정책과 프로그램을 실시하고 있다는 점이다. 또한 노인의 생활양식 변화에 국가의 개입과 역할이 중요한 작용을 하고 있는 점도 특이하다.

프랑스에서는 노인정책의 개발 및 입법화 과정에서 특별위원회가 상당한 역할을 하고 있다. 특별위원회에게는 영국의 왕립위원회처럼 사회적 현안에 대한 정확한 파악과 대안 제시에서 막강한 권한이 보장되고 있다. 또한 위원회의 보고서 내용이 노인문제를 포함한 사회문제관련 분야 정책의 입안, 시행 및 개별법 제정에 상당한 영향을 주고 있다(한국법제연구원, 2003).

(3) 스웨덴

세계최초로 전 국민 공적연금을 실시하였던 스웨덴은 민영화를 향한 연금개혁에서도 한발 앞서 1998년 새로운 연금 법안을 시작하였다. 스웨덴의 개혁은 전통적인 복지국가모형과 칠레식 연금민영화의 중간인 '제3의 길'로 지칭되는데, 정부와 민간의 역할을 절묘하게 결합시킨 형태로 특이하다. 주요특징은 퇴직 후에 일할 때 낸 만큼 연금을 받게 된다는 점으로 은행의 저축과 흡사하게 평생 동안의 기여금액에 일정한 이자율을 적용하여 연금지급액이 결정되는 방식이다(박동석 외, 2003).

(4) 독일

2003년 슈뢰더 총리가 내놓은 '아렌다2010'은 독일의 만성적인 재정적자를 벗어나기 위한 노동시장, 산업, 조세, 환경, 이민, 교육, 행정 등 사회구조 전반에 걸친 개혁을 포괄하는 실천전략으로 그 핵심이 사회보장제도의 개혁이다. 정부의 지출은 줄이고 개인의 책임을 증진시키는 것을 기본 원칙으로 하여 연금 지급액을 줄이고 민간 운영 연금제도의 비중을 높이도록 활성화 대책을 마련하여 정년 연령도 기존 남 63세, 여 60세에서 남녀 모두 65세로 높이기로 하였다. 의료보험 개혁에서도 정부가 지원하는 의료서비스의 종류를 줄이고 민간 의료보험의 역할을 늘리는 방향으로 추진되고 있다(박동석 외, 2003)

### *b.* 우리나라 인구고령화 현황

현대사회가 산업화, 도시화, 현대화되면서 노인인구의 증가로 고령화사회가 되어가고 있다. 그리고 과학발달과 보건, 건강기술이 증진됨에 따라 인간의 평균수면도 연장되었다. 한국에서는 1990년대에 들어서면서 노인문제에 대한 사회적 관심도 높아지기 시작하였다. 노인인구가 급격히 증가하고 있고, 특히 전후 베이비붐 세대(1953-1965년생)가 은퇴하여 노인이 되면서 고령화가 가속화되는 압축적 고령화로써 생산연령인구의 감소, 노인을 위한 사회복지비용 지출의 증가, 사회적 부양부담의 증가 등 심각한 문제가 예상되어 요즈음은 고령사회에 대비한 법 제정과 정책 마련이 시급하다고 지적되고 있다.

#### *1)* 노인인구의 증가 및 평균수명의 연장

한국인의 평균수명은 1971년에 62.3세, 1981년 66.2세, 1991년에 71.7세, 2005년에 77.9세로 꾸준히 늘어났고, 2030년에는 81.9세로 연장될 것으로 추정되고 있다. 또한 전체인구 중 65세 이상 노인인구가 차지하는 비율은 1970년에 3.1%, 1980년에 3.8%, 1990년에 5.1%, 2000년에 7.2%로 증가하였고(2006년 9.5%, 460만 명), 2010년에는 10.9%, 2030년에는 24.1%, 2050년에는 37.3%로 급증할 것이 예상되고 있다.

표 1. 노인인구 비율과 평균수명 변화추이

| 연도 | 65세이상 노인인구 비율 | 평균수명 |
|---|---|---|
| 1971 | 3.1% | 62.3세 |
| 1981 | 3.8 | 66.2 |
| 1991 | 5.1 | 71.7 |
| 2000 | 7.2 | 75.9 |
| 2005 | 9.1 | 77.9 |
| 2010 | 10.9 | 79.1 |
| 2030 | 24.1 | 81.9 |
| 2050 | 37.3 | 83.3 |

※자료: 보건복지부(2005년), 노인보건복지사업 안내.

또한 100세 이상 장수노인의 수도 늘어나고 있으며 이러한 고령후기 노인의 증가와 더불어 고령화 사회로 접어든 우리사회는 노인문제에 관한 새로운 관심과 더불어 사회적, 제도적 해결방안이 마련되어야 할 것으로 판단된다.

*2)* **급격한 고령화 속도**

한국은 노인인구의 꾸준한 증가뿐 아니라 노인인구의 증가율인 고령화 속도가 전 세계적으로 유래 없이 빠르게 진행되고 있다. <표-2>는 세계 각국의 65세 이상 노인인구 비율이 7%에서 14%로, 20%로 되는 기간을 비교한 자료다.

한국은 고령화 속도가 가장 빨랐던 일본의 24년보다 더 단축되어 고령화 사회로 진입한 2000년에서 불과 18년 뒤인 2018년에 고령사회로, 그로부터 8년 뒤인 2026년에는 초고령사회로 진입할 것으로 전망된다.

표 2. 각국의 인구고령화 속도

| 국가명 | 고령화사회 진입연도 | 고령사회 진입연도 | 초고령사회 진입연도 | 7->14% 소요년수 | 14->20% 소요년수 |
|---|---|---|---|---|---|
| 한국 | 2000 | 2018 | 2026 | 18 | 8 |
| 일본 | 1970 | 1944 | 2006 | 24 | 12 |
| 미국 | 1942 | 2014 | 2030 | 72 | 16 |
| 프랑스 | 1864 | 1979 | 2019 | 115 | 40 |
| 영국 | 1929 | 1976 | 2020 | 47 | 44 |
| 이탈리아 | 1927 | 1988 | 2008 | 61 | 20 |
| 독일 | 1932 | 1972 | 2010 | 10 | 38 |

※자료 : 일본 국립사회보장 인구문제연구소(2003). 인구통계자료집.

노인인구의 비율이 높은 선진국들은 50년, 100년에 걸쳐 완만하게 노인인구가 증가하여 사회적 파장에 대해 장기적으로 차근차근 대비하였던 것에 비해 한국은 아주 단기간에 인구고령화에 따른 사회전반에 미치는 영향을 준비하여야 하는 어려움이 있다.

### *3)* 노인부양비의 증가

노인인구가 증가되면서 인구구조가 변화되어 노인층을 부양해야 될 생산층의 부담이 늘어나고 있다. 인구의 성별, 연령별 구성을 나타내는 인구 피라미드를 보면, 우리사회는 1970년에는 출생률이 높고 사망률도 높은 다산다사(多産多死)형인 피라미드형에서 1990년대로 오면서 유년인구(0-14세)는 줄어들고 노인인구(65세 이상)는 늘어나는 종형으로 변화되고 있다. 인구피라미드의 변화추이에서 특히 주목할 것은 생산 연령인구, 즉 15-64세의 인구 층이 유년인구와 노인인구를 부양하는 부담이다. 이를 각각 유년부양비와 노년 부양비라고 일컫는다.

표 3. 연도별 유년 및 노인인구 부양비

| 연도 | 전체부양비 | 유년부양비 | 노년부양비 |
|---|---|---|---|
| 1970 | 83.8 | 78.2 | 5.7 |
| 1980 | 60.7 | 54.6 | 6.1 |
| 1990 | 44.3 | 36.9 | 7.4 |
| 2000 | 39.5 | 29.4 | 10.1 |
| 2005 | 39.3 | 26.7 | 12.6 |
| 2020 | 39.4 | 17.6 | 21.8 |
| 2030 | 54.7 | 17.4 | 37.3 |
| 2050 | 86.1 | 16.7 | 69.4 |

유년부양비=(0-14세 인구/15-64세 인구)×100
노인부양비=(65세 이상 인구/ 15-64세 인구)×100
※자료: 보건복지부(2005). 노인보건복지사업안내.

한국의 부양비는 1970년에 5.7%, 1980년에 6.1%, 1990년에 7.4%, 2000년에 10.1%, 2005년에 12.6%로 늘어나 일하는 이구 8.2명이 노인 1명을 부양하는 셈이다. 이러한 노인부양비는 2005년에 12.6%, 2020년에 21.8%, 2030년에 37.3%, 2050년에는 69.4%로 급증할 것으로 예상되고 있다(보건복지부, 2005).

노인부양비를 유년 부양비와 비교해보면 2000년의 유년부양비는 29.4%로 노인부양비 10.1%의 약 3배에 해당된다. 그러나 유년부양비는 점차 줄어드는 반면 노인부양비는 점점 증가하여 고령사회가 예상되는 2020년에는 노인부양비(21.8%)가 유년 부양비(17.6%)를 앞지르고 이후에는 노인부양비가 증가할 것으로 예측된다. 이러한 노인부양비의 증가는 노인을 위한 의료 및 사회복지비용의 증대, 사회적 부양대책 등 여러 가지 사회문제를 초래하며 1990년대 후반부터 미국에서 제기되고 이는 세대 간 형평성(generational equity)문제, 즉 노인과 아이들을 위한 복지정책 중 어디에 투자하여야 하는가에 대한 문제도 대두될 것이다.

#### *4)* 인구 고령화의 시사점

지금까지 살펴본 바와 같이 노인인구의 증가, 평균수명의 연장, 노인부양비의 증가 등 인구의 고령화 현상은 전 세계적으로 진행되고 있다. 이 인구 고령화는 국가경제, 일상생활, 가족, 연금, 의료, 고용정책 등 사회보장제도 등 사회전반에 걸쳐 커다란 파장을 끼칠 것으로 여러 학자들은 전망되고 있다(강연희 역, 2002;유재천, 2001). 인구고령화는 생산연령 인구의 상대적 감소로 노동력이 고령화되어 노동생산성이 떨어져서 경제성장이 둔화되고, 노인인구를 위한 연금, 의료, 각종 사회적 서비스를 포함한 국가의 사회복지재정지출의 증가를 초래하게 된다.

영국의 폴 윌리스는 고령화는 지진이 금융, 부동산, 비즈니스, 사회와 문제, 직업, 연금의 6개 분야에 어떤 영향을 미칠지를 분석하였다. 즉, 베이비붐 세대가 저축과 투자를 활발히 하는 시점에는 세계 금융시장이 활기를 띠지만 이들이 노후생활비 마련을 위해 저축을 현금화하는 시점에는 금융계는 또 다른 변화를 겪을 것으로 전망한다. 부동산시장도 베이비붐 세대의 연령변화에 따라 그들의 선호에 맞는 새로운 동향을 띠게 되고, 비즈니스도 인구의 연령구조 변화에 따라 새로운 동향을 보여 제약업, 여가산업 등이 호황일 것으로 예측된다. 인구를 여러 계층으로 구분하는 대신 세대를 구분하는 새로운 기준선이 생겨 일부에서는 베이비붐세대를 중년대신 중청년층(mid-youth)이라고 칭하는 등 문화적 혁명이 나타나고 있다. 또한 고령화사회에서는 직장에서의 고령자 차별현상이 줄어들 가능성도 높고, 젊은 계층의 영입을 위한 기업 간의 경쟁, 고령 근로자의 불안정한 취업 등 직업구조의 다양한 변혁도 예상된다. 무엇보다도 가장 심각한 영향은 재정압박으로 인한 연금제도의 위기로서 이에 대한 대응이 중요한 과제다(유재천, 2001).

한국의 압축적 고령화는 2005년 합계출산율 108명(세계 최저)의 저 출산 현상과 함께 21세기 우리 사회의 최대 위기가 될 것이다. 한국은 복지후진국으로 아직까지도 전반적으로 사회복지가 제대로 자리 잡지 못한 상황에서, 고령사회에 대비할 수 있는 기간 또한 매우 짧다는 불리한 조건으로 고령사회의 충격여파는 경제 사회제도 전반에 걸쳐 매우 클 것이다. 요즘은 사회적으로 국민연금, 의료보험 등이 최대 관심사로 부각되고 있고, 이들 사회보험의 재정안정을 위한 대책 마련에 관한 논란이 끊이지 않고 있다. 정부는 범정부적 차원에서 노인의 소득 및 고용 보장, 건강보장, 노인 복지시설 및 사회적 서비스 확충을 위한 종합적이고 체계적인

정책적 대응과 함께 노인복지재정을 대폭 확대해야할 것이다. 2004년도에는 고령화 및 미래사회위원회를 대통령 자문기구를 설치하고 범부처 간의 유지적 협조를 통해 저 출산 고령사회 대응을 위한 국가 실천전략을 수립하여 추진하였다. 그리고 2005년 저 출산 고령사회 기본법이 제정되어 대통령 직속 저 출산 고령화사회 위원회로 개편되었다.

## *B.* 노인여가복지시설 및 현황

### *1.* 노인복지시설의 개념

일반적으로 노인복지시설은 공적인 사회복지제도에서 복지서비스의 일부분으로 심신의 장애 혹은 노화 등으로 정상적인 활동이 불가능하거나 자립이 곤란한 사람들에게 보호·치료 등의 서비스를 제공할 목적으로 통원, 생활, 기타의 방법으로 이들에게 가족부양기능 대신하는 서비스를 제공하는 시설이나 설비 및 직원 등의 운영조직을 의미한다.

현행 사회복지사업법 제2조와 노인복지법 제31조에 의하면 노인복지 시설이란 노인복지법에 의거하여 각종 노인복지 사업을 행할 목적으로 설치된 사회복지시설을 말한다. 즉 노인복지시설은 대인서비스의 욕구가 있는 노인을 대상으로 한 사회복지시설에 속한다. 그리고 사회복지서비스 부문 중에서도 노인복지영역은 저출산·고령화의 영향으로 지속적인 확대가 예상되는 만큼 현행의 법제나 개별규정에 의한 노인복지시설의 개념은 변화 과정에 있다고 불 수 있다. 그러면 여기에서 우선 노인복지시설을 비롯한 각종 사회복지대상자들을 위한 시설의 전체적인 맥락을 이해하기 위해 보건복지부 소관의 사회복지시설을 살펴보면 <표-4>와 같다.

우리나라의 노인복지시설은 대부분 국가가 설치한 후 민간에 위탁하거나 민간이 설립하였더라도 사회복지법인화애서 국가로부터 운영비를 지원받고 있다. 단지 1993년에 노인복지법이 개정됨에 따라 1994년부터 비영리법인이 아닌 기업이나 개인도 유료노인복지시설(유료양로시설, 유료노인복지주택, 유료노인요양시설, 유료노인전문요양시설)을 설치하고 운영할 수 있도록 하고 있으나 그렇게 활성화되지 못하고 있다.

표 4. 사회복지시설 구분(대상자별)

| 대상자 | 시설종류 | | 소관부서 |
|---|---|---|---|
| 노인 시설 | 주거 | 양로, 실비양로, 유료양로, 실비복지주택, 유료복지주택 | 노인요양보장과 노인지원과 |
| | 의료 | 요양, 실비요양, 유료요양, 전문요양, 유료전문요양 | |
| | 여가 | 노인복지회관, 경로당, 노인교실, 노인휴양소 | |
| | 재가 | 가정봉사원파견시설, 주간보호시설, 단기보호시설 | |
| | 노인보호전문기관 | | |
| 아동시설 | 아동양육시설, 공동생활가정, 아동일시보호시걸, 아동단기보호시설, 아동보호치료시설, 지역아동센터, 아동직업훈련시설, 자립지원시설, 아동상담소, 아동전용시설, 아동복지관 | | 아동정책과 |
| 장애인 시설 | 생활 사설 | 장애인유형별시설, 중증장애인요양시설, 장애인영유아 생활시설 | 장애인정책과 재활지원과 |
| | 지역사회 재활시설 | 장애인복지관, 장애인의료재활시설, 장애인주간보호시설, 장애인단기보호시설, 장애인공동생활가정, 장애인체육시설, 장애인수련시설, 장애인심부름센터, 수화통역센터, 점자도서관, 점서 및 녹음서출판시설, 작업활동시설, 보호시설, 근로작업시설, 직업훈련시설, 장애인생산품판매시설 | |
| | 장애인유료복지시설 | | |
| 부랑·노숙인 시설 | 부랑인시설, 노숙인쉼터, 상담보호센터 | | 복지자원정책과 |
| 정신 시설 | 정신요양시설 | | 정신보건과 |
| | 사회 복귀시설 | 정신질환자생활훈련시설, 정신질환자작업훈련시설, 정신질환자주거시설, 정신질환자종합훈련시설 | |
| 기타 시설 | 결핵·한센시설, 종합사회복지관, 자활후견기관, 복합노인복지시설 | | 질병정책과 복지자원정책과 자활지원과 노인지원과 |

자료 : 보건복지부 내부자료.

유료노인복지시설은 흔히 말하는 실버시설(고령친화시설)을 말하며 광의로는 노인복지법상 노인주거복지시설 및 노인의료복지시설 중 유료시설인 유료양로시설, 유료노인복지주택, 유료노인요양시설, 유료노인전문요양시설을 의미한다. 협의로는 노인주거복지시설인 유료양로시설, 유료노인복지주택을 의미하며, 최협의로는 최근에 건축업체가 주로 관심을 가지고 있는 유로노인복지주택을 지칭한다.

그리고 시설을 사용하는 방법에 따라 생활시설과 이용시설로 구분이 가능하다. 생활 시설은 노인이 지역사회와 분리된 거주공간에서 생활을 하는 서비스를 제공하며, 이용시설을 지역사회에 거주하는 노인이 낮 동안이나 일정 기간(단기) 동안 수시로 서비스를 받는 시설이다. 노인복지시설을 구분하는 유형은 여러 가지가 있으나 운영주체에 따라 공공노인복지시설, 민간노인복지시설, 그리고 양자의 혼합형태인 민간위탁노인 복지시설의 3개 유형으로 분류된다.

한편 이러한 노인복지시설은 전국적인 규모의 연합회를 구성하고 있으며 1954년 3월에 한국양로사업협회가 발족하였고, 1958년 5월에 사단법인 '한국양로사업협회'로 인가된 후 1973년 11월에는 '한국노인복지시설협회(KASCWI : Korea Association of Senior Citizens Welfare Institutions)'로 인가를 받았다.

## *2.* 노인여가복지시설

### *a.* 노인복지회관

노인복지회관은 무료 또는 저렴한 요금으로 노인에 대해서 각종 상담에 응하고, 건강의 증진·교양·오락 기타 노인의 복지 증진에 필요한 편의를 제공함을 목적으로 한다. 노인복지회관은 지역사회 다양한 노인복지 욕구에 대응하는 종합 서비스를 제공하는 역할을 한다. 현재 노인복지법상 노인복지회관이라고 명시되어 있는데 노인종합복지관, 노인종합복지회관, 노인복지회관 등의 용어와 혼용되어 쓰이고 있으며, 이의 구분은 사업 내용, 시설 규모, 직원 배치의 기준에 따라 임의적으로 구분될 수 있다.

노인복지회관에서 실시하는 사업은 필수사업과 선택사업으로 구분되는데, 필수사업으로 종합복지센터로서의 기능과 역할을 수행하는 데 필수적으로 제공해야 할 사업 프로그램(사회교육사업, 노인 일자리사업, 보건·재활 등 증진사업, 상담지도사업, 노인자원봉사사업, 노인건강운동사업)과 경로당 연계 프로그램 지원사업(이전 경로당 활성화 사업) 등이 제시된다. 선택사업으로는 지역 또는 회관의 특성을 반영해 개발·추진 가능한 사업(재가복지사업, 경로식당 및 식사배달사업, 방문보건사업, 목욕서비스사업 등) 및 독거노인 원스톱(one-stop) 지원사업, 노인주거개선사업, 교통안전봉사사업 등이 제시되고 있다. 특히 재가복지, 경로식당, 식사 배달 노인 일자리사업은 별도의 사업별 지침에 의하며, 가능하면 기본 사업으로 수행하

도록 권고된다. 2006년부터 시작된 신규 사업으로 독거노인 종합복지서비스 지원, 노인주거 개선사업, 노인교통안전봉사단 운영 등이 권장되고 있다(보건복지부, 2006).

실질적으로는 노인복지회관 별 운영면에서 차이가 나타나며 프로그램을 실시할 때 형식적 진행 및 전문성 결여 그리고 실적 위주의 전시행정 등이 문제점 등으로 제기되어 왔다(박재간, 1996). 한편, 사업 초기에는 저소득층 위주의 운영으로 일반 노인의 참여가 저조했으나, 최근에는 노인 복지회관 이용자가 특정계층으로 편중되어 있어 특히 저소득층 노인들의 이용이 저조한 점이 지적됨에 따라 정부는 노인복지회관 운영사업 방향과 관련 운영 프로그램에 대한 추가적 보완 및 개발 등을 통해 저소득층 노인들이 노인복지회관을 적극 이용할 수 있도록 권면하고 있다(보건복지부, 2006).

표 5. 노인복지회관 사업 내용 및 주요 프로그램

| 사업명 | 내 용 | 주요 프로그램 |
|---|---|---|
| 사회교육사업 | 노인의 정보 능력 및 교양을 함양하고 취미를 개발·활성화하기 위해 다양한 교육프로그램 제공 | 정보화교육, 건강교육(요가, 생활체조, 고전무용, 수지(족)침 등), 외국어교육, 예능교육(가야금, 가곡, 생활도예, 서예, 미술 등), 취미교육(종이접기, 손뜨개질, 민속놀이 등) 등 |
| 노인일자리사업 | 노인의 사회참여 활성화를 통해 소득을 확보하고 건강 보장, 자아성취 등의 종합적 복지증진에 기여 | 노인일자리교육·훈련 및 인력 파견, 지방자치단체 또는 다른 기관에서 위탁하는 사업 운영 |
| 종합상담사업 | 일반상담 : 노인부양가족 지원 상담 등<br>전문상담 : 법률상담, 주택상담, 연금상담, 보건의료상담(보건소), 세금상담 등<br>노인용품상담, 치매 종합상담 등 | |
| 건강증진사업 | 노인성 질환을 예방하기 위한 신체활동 지도, 일상생활에 곤란을 겪고 있는 노인들의 정신적·신체적 기능 회복을 위해 건강증진실 설치<br>건강체조, 운동요법, 한방요법, 일상생활 동작훈련(ADL요법), 단체(GRIUP)요법, 작업요법, 물리요법 등 | |
| 자원봉사사업 | 노인의 지식과 경험을 사회에 환원함으로써 지역사회 공동체 발전에 기여하는 등 활기찬 노후생활을 영위하도록 함<br>자원봉사활동은 자발성과 무보수성을 기본 원칙으로 하되, 예산의 범위 안에서 교통비, 식비 등의 기본적인 활동비 지급 가능 | |
| 목욕 및 노인용품 전시 등 서비스 제공 | 피부 청결 유지, 혈액 순환을 촉진시키기 위해 목욕사업을 실시하고 와상 노인의 경우 욕창을 예방 | 노인용품을 전시하여 노인의 자립도와 생활의 계속성을 유지시키고, 주민들에게 노인용품에 대한 상담, 사용 방법의 계몽, 급부, 대여 등 사업 실시 |
| 독거노인 원스톱 지원사업 | 독거노인에 대한 인적 사항 및 서비스 제공 관련 정보를 종합적으로 관리하고, 독거노인의 필요로 하는 서비스를 개별 기관에 연계 | |
| 노인주거개선사업 | 노인의 주거환경을 개선하고, 삶의 질 향상에 기여<br>도배·장판 교체 및 보일러 수리 등 집수리를 위해 능력과 기술이 있는 노인들이 참여하는 노인주거개선사업단을 구성·운영 | |
| 교통안전봉사사업 | 교통안전수칙 준수 생활화를 도모, 노인존(Aged Zone)설치 등을 통해 노인 친화적 도로시설 개선 등 노인교통 사고율 감소추진 | 노인의 안전한 보행을 지원하고, 관계 기관과 공동으로 교육·캠페인 등을 실시<br>시·군·구별 노인교통안전봉사단을 구성·운영<br>노인들의 사회활동 참여 강화 및 관계 기관과의 연계 체제 구축<br>일자리사업과 연계해 일자리사업 인력을 최대한 지원 |

자료 : 보건복지부(2007).

### *b.* 경로당

경로당은 지역 노인들이 자율적으로 친목 도모·취미활동·공동작업장 운영 및 각종 정보 교환과 기타 여가활동을 할 수 있도록 하는 장소를 제공함을 목적으로 설치된 시설로 2005년도 12월 말 현재 경로당 수는 전국에 53,616개소(신고 52,786개소, 미신고 830개소)가 있다(보건복지부, 2006b). 그 동안 경로당은 수적 증가를 계속해 노인복지시설로서 가장 많은 수를 차지하고 있는데, 경로당 참여 노인은 교육 수준과 소득 수준이 비이용 노인에 비해 상대적으로 낮은 편이다(김희년 외, 2004).

한국보건사회연구원(정경희 외, 2005)의 조사 결과에 따르면 35% 정도의 노인이 경로당을 이용하며, 읍·면 지역 노인과 후기 노인인 경우 경로당 이용 비율이 상대적으로 높은 편으로 나타났다. 경로당을 이용하고 있는 노인들의 이용만족도는 67.7%로 비교적 높은 편으로 만족하는 이유에 대해 '비슷한 상황의 노인들과 만나는게 좋아서'가 75.7%로 가장 높았으며, '집 밖에서는 시간을 보낼 수 있기 때문에'가 12.9%, 그리고 '식사를 제공해 주므로'는 4.9%로 나타났다. 반면 시설 또는 프로그램이 좋아서는 상대적으로 낮은 비율을 보였다. 경로당을 이용하지 않는 이유에 대해서 '경로당을 이용하는 노인들과 맞지 않아서'가 전체 응답자의 27.7%로 매우 높았으며, '시간이 없어서'가 21.1%로 나타났다.

그 동안 경로당은 노인의 안식처로서의 사랑방 역할을 해 왔다는 긍정적인 측면도 있으나 '쉬는 곳' 또는 '시간을 때우는 곳'이 아닌 활기찬 노후생활을 위한 여가활동 공간으로 부족한 측면이 많다고 평가된다. 경로당과 관련한 문제로 시설 협소 및 노후화, 설비 및 비품의 부족, 프로그램 부족, 운영비 및 행정적 지원 미비, 지역사회와의 미약한 유대 관계, 그리고 운영 책임자의 리더십 부족 등이 지적될 수 있다(박재간, 1997; 오영희 외, 이윤경, 2003; 원영희, 1999; 임춘식, 2005).

변화하는 시대 상황에 따라 경로당의 새로운 역할과 기능, 즉 경로당을 통해 노인복지를 증진하고 나아가 사회 참여 기회 확대 및 경로당 활성화 등이 요구된다(남궁완 외, 엄정식, 2006). 그동안 정부는 지역사회 노인복지회관이나 종합사회복지관 등에서 인근 경로당을 순회해 프로그램을 제공할 수 있는 경로당 활성화 프로그램 지원을 펼쳐 왔다. 이의 프로그램으로 자원봉사활동, 공동작업장 운영, 정보통신 교육, 레크리에이션 활동, 건강운동활성화, 노인복지회관 연계 프로그램 운

영, 기타 등이 제시되는데, 주요 내용은 다음과 같다(보건복지부, 2007).

① 자원봉사활동: 경로당 이용 노인들을 중심으로 자원봉사대를 조직해 지역사회 청소 및 재활용품 수집, 청소년 안전지킴이 등의 봉사활동을 수행

② 공동작업장 운영: 경로당을 중심으로 노인들이 지역 특성에 맞는 일거리를 확보해 공동으로 생산 활동에 참여

③ 정보통신 교육: 정보 취약 계층인 노인들을 대상으로 정보통신 교육을 실시함으로써 정보 격차 해소는 물론 노인들의 건전한 여가 선용의 기회 제공

④ 레크리에이션 활동: 노래교실 등 각종 레크리에이션 활동

⑤ 건강운동 활성화: 노인들의 신체적·정서적 건강 유지 및 증진을 위한 건강운동 프로그램 지원

⑥ 노인복지회관 연계 프로그램 운영: 노인복지회관을 경로당과 연계시켜 경로당 이용 노인에게 필요한 건강관리, 사회활동 서비스, 교양·오락 프로그램, 경로당 개·보수 등 환경개선사업 등을 수행

⑦ 기타: 지역 특성에 알맞은 각종 활동 경로당 활성화 운영 프로그램에 대한 구체적 예시는 다음 <표-6>에 제시된 바와 같다.

표 6. 경로당 활성화 운영 프로그램

| 프로그램 | 운영프로그램(예시) |
|---|---|
| 자원봉사 활동 | 마을 내 폐지 등 재활용품을 수거해 판매한 돈으로 자체 기금을 마련해 홀로 사시는 노인등 불우이웃에게 성금을 전달함으로써 상부상조의 미풍양속을 전파함은 물론 부녀회, 청·장년회 등 자원봉사단체에게 격려금을 전달하는 등 경로당이 지원만 받는 시설이 아니라 얼마든지 사회에 기여할 수 있다는 긍정적 노인상을 정립<br>지역사회에 대한 청결한 이미지를 조성하기 위해 경로당 이용 노인들을 중심으로 월1회 조기 청소를 실시해 여타 지역주민들의 자발적으로 매일 청소하는 계기 마련<br>지역사회 효문화 확산을 위한 충효교실 등을 운영해 관내 초·중등하교 학생들을 대상으로 한문, 서예, 예절교육과 자연현장 견학 등을 통해 청소년들의 정서 함양 고취 |
| 공동작업장 운영 | 주로 경로당 이용 노인들의 소득 창출을 위해 경로당 실내·실외 등 유휴공간에 공동작업장을 설치·운영<br>작업장 운영은 책임자 관리하에 작업을 자율적으로 실시하고, 관할 시·군·구는 운영비 지원 및 관리·감독 기능 수행<br>특ㅎ, 대한노인회의 등록·운영 중인 경로당 공동작업장은 대한노인회 시·군·구 취업지원선테에서 작업량 확보와 관로개척 등 공동작업장 운영 지원<br>(사례) 지역사회 후원으로 박스 조립, 방석 뒤집기 앞치마 실밥 떼기 등의 공동작업을 통해 일정 소득을 창출하고, 그 수익금의 일부는 공동작업에 참여한 노인들에게 지급하고 나머지는 경로당 운영 자금으로 기금 적립 |
| 정보통신 교육 | 어리신 정보화 교육 : 어르신 IT 봉사단을 주축으로 노인들을 대상으로 기본적인 PC사용법과 인터넷 활용법 교육, 어르신나라(홈페이지)를 통해 노인들을 위한 인터넷 활용과 같은 기초교육에서 홈페이지 제작과 같은 중급교육에 이르기까지 다양한 교육과정을 운영<br>사랑의 PC보내기: 정보접근지원사업의 일환으로 한국정보문화진흥원을 통해 취약시설(경로당 등 사회복시설에 중고 PC보급 |
| 건강운동 활성화 | 경로당 장수춤 보급: 노인들의 신체적 정서적 건강 유지를 위해 개발된 건장체조(장수춤)를 전국 각지의 경로당 등을 방문해 보급<br>노인 건강운동 관리사업: 국민건강보험공단 227개 지역 지사별로 경로당 등을 대상으로 건강체조, 장수춤, 레크리에이션 등을 강습할 수 있는 전문지도자강사 파견(경로당에서 지역지사로 신청 후 협의 필요)<br>보건소 방문 보건 사업 : 의료기간 접근성이 떨어지고 건강 문제를 스스로 관리할 수 없는 경로당 이용 노인들에게 발생할 수 있는 질병의 조기 발견 및 관리를 도모하기 위해 보건소에서 경로당 등을 방문해 건강상담, 기초진료 등 실시<br>소회계층 운동용구 보내기(문화관광부 지원사업) : 사회복지시설에 체육용품(게이트볼, 탁구용품, 헬스기구 등)지원<br>소회계층 생활체육 프로그램 운영(문화관광부 지원 사업: 시·군·구 생활체육협의회에 배치된 생활체육 지도사(시·군·구당 1명, 총250명)가 지역의 경로당 등 노인복지시설을 방문해 노인건강 증진을 위한 생활체육 프로그램 지도(게이트볼, 생활체조 등) |
| 노인복지회관 연계 프로그램 운영 | 사회참여 서비스 제공 : 노인자원봉사, 노인부업, 지역후원회, 지역사회 자원 간 연계 서비스<br>건강서비스 제공 : 건강 예방 및 증진, 치매노인보호 등/보건(지)소, 지역간강증진센터 등과 연계해 방문간호사 등 의료인을 경로당에 파견해 각종 서비스 제공<br>교양·문화정보 확산 : 다양한 교양 및 여가 프로그램 제공, 소식지 발행, 경로당 환경 개선<br>각종 상담 및 욕구 파악(통계자료로 활용) |
| 기타 | 교양강좌(건강관리, 노인역할, 정부 시책 등)<br>취미활동(원예, 서예, 시조, 바둑, 장기, 지수 등)<br>봉사활동(자연보호, 청소년선도, 교통정리, 농번기 일손돕기, 어린이놀이터 및 공원관리 등)<br>건강활동(조기체조, 등산, 체육대회 등)<br>자체수입 조성(전통공예품 제작, 재활용품 수집, 공동 일거리 개발(농어촌의 경우 유휴지 활동) 등<br>교육활동(한문강좌, 전통, 예절교육, 외국어 강의 등)<br>기타(지역 특성에 알맞는 각종 활동) |

자료 : 보건복지부(2006a). 『2006년 노인보건복지사업 안내』.

### *c.* 노인교실

노인교실은 노인의 사회활동 참여 욕구를 충족시키기 위해 건전한 취미활동·노후 건강 유지·소득보장, 기타 일상생활과 관련한 학습 프로그램을 제공하는 시설로 2005년 12월 말 현재 등록된 노인교실은 전국에 1,002개소로 추계된다(보건복지부, 2006b). 노인복지법상 노인교실이라고 명시되어 있는데, 노인대학·경로대학 등 다양한 명칭이 사용되고 있다.

노인교실에서는 운영기관에 따라 서비스 수준이 상당한 차이를 보이며, 운영 주체 간 교육 목표 및 방법이 상이한 편이다. 프로그램 운영시에도 노인들이 원하는 강좌를 중심으로 춤과 노래 등 놀이, 취미, 오락 위주로 여가활동 프로그램이 이루어지는 경우가 많은데 교양 강의를 하는 경우는 상대적으로 적은 편으로 교육 및 학습의 효과를 기대하기는 용이하지 않다. 노인교실과 관련한 문제점으로 노인교육 목표를 미설정, 교육 프로그램의 부재, 운영자들의 비전문성, 전문 강사진의 부족, 시설 낙후 및 영세성, 열악한 재정, 교육시설, 교재 및 교육 방법의 미비 등이 지적된다(모선희, 1997; 임춘식, 1999).

### *d.* 노인휴양소

노인휴양소는 노인들을 대상으로 심신의 휴양과 관련한 위생시설·여가시설, 기타 편의시설을 제공하는 시설로 2005년 12월 말 현재 전국에 걸쳐 4개소가 설치·운영되고 있다(보건복지부, 2006b). 노인휴양소는 노인의 휴식과 여가활동을 함께 만족시킬 수 있다는 점에서 새로운 노인여가복지시설로서의 발전 가능성이 있다고 예상되었지만, 아직까지 노인휴양소 운영 및 사업에 대한 평가가 없었고 이의 확대 전망도 명확하지 않다.

한편, 노인휴양소는 설치 이후 수익성이 없다는 이유로 콘도 등 일반 휴양시설로 사용하는 경우가 발생한 사례가 있는데, 이에 대한 대책 마련이 요구된다.

## *3.* 노인복지시설 현황

### *a.* 노인여가복지시설

노인여가복지시설은 노인복지회관 211개소, 노인휴양소 4개소, 노인교실 1,082개소가 있으며, 그 외 경로당 56,480로 나타나 있으나 경로당의 경우는 시설규모가

대부분 소규모이고 지원대상 경로당 수는 훨씬 적다<표-7>.

표 7. 노인여가복지시설의 유형

| 시설 | 2007 | | 2006 | | 2005 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 시설 수 | 입소정원 | 시설 수 | 입소정원 | 시설 수 | 입소정원 |
| 소계 | 57,888 | | 56,789 | | 54,785 | |
| 노인복지회관 | 211 | | 183 | | 163 | |
| 경로당 | 56,480 | | 55,504 | | 53,616 | |
| 노인교실 | 1,082 | | 1,099 | | 1,002 | |
| 노인휴양소 | 4 | | 3 | 4 | | |

자료 : 보건복지부, 2007 내부자료.

## *C.* 노년기 여가활동과 실태

일반적으로 여가는 의무적이고 시간 제약적인 노동과 대비되는 개념으로 강제성이나 의무감에 의하지 않고 스스로 만족을 얻기 위한 자발적 선택행위에 의한 시간으로 정신 및 정서적 자유, 그리고 휴식, 즐거움을 추구하는 자유활동을 일컫는다(dumazedier, 1980; Kaplan, 1960).

여가의 사전적 의미는 '노동을 하다가 쉬는 틈'으로 인간의 생활시간을 크게 생활 필수 시간, 노동 시간으로 구별하게 될 때에 절대적 시간의 한계 속에서 노동시간과 생활 필수 시간을 제외하고 남는 자유 시간(free time)을 의미한다. 하지만 자유 시간은 여가 시간과 차별되는 개념으로 자유 시간은 쉬거나 마음대로 무엇인가 할 수 있도록 주어지는 시간인데 반해 여가 시간은 새로운 창조적 활동으로서의 의미를 지닌다(이종구 외, 2003). 이러한 측면에서 여가 시간은 단순히 노동하지 않는 시간적 여유만이 아닌 개인이 누리는 생활의 질과 관련된다고 할 수 있다.

Osgood(1994)은 사회 변화와 관련해 여가의 의미 변화에 대해 설명했다. 즉 산업사회 이전에는 여가의 개념이 불분명하지만 산업사회 이후 휴식, 피로 회복 등 양질의 노동력 창출을 위한 재충전으로 노동에 대한 부수적 의미가 강한 반명, 후기 산업사회로 진전되면서 여가는 자기 개발, 사회적 성취 등 여가활동 그 자체가 목적이 되는 좀 더 적극적인 의미를 포함하게 되었다고 했다.

장인협 외(2003)은 여가의 기본 속성에 대해 ① 원칙적으로 경제적 기능을 하는 일과 반대되는 것 ② 즐거움으로 기대되고 즐거운 것으로 회상될 수 있는 것 ③ 자발적으로 사회적 역할을 수행해야 하며, 의무성이 최소한인 것 ④ 심리적으로 자유를 느낄 수 있는 것 ⑤문화적 가치에 위배되지 않는 것 ⑥ 중요성과 관심의 정도가 다양한 것 ⑦ 가끔 놀이의 요소를 어느 정도 포함하고 있는 것이라 했다.

일반적으로 노년기는 퇴직, 자녀들의 독립 등으로 이전의 사회적·가정적 역할 및 책임으로부터 벗어나 더 많은 시간적 여유를 영위하는 시기로 인식된다. 그러나 노년기의 여가는 청·장년의 여가와 그 의미가 다르다. 청·장년기의 여가는 일과 일 사이에 남는 시간을 의미하지만 노년기 여가는 일정한 일을 하지 않는 상태가 대부분으로 여가 그 자체가 생활이 되어버린 경우를 일컫는다. 이와같이 노인들은 자발적 선택 행위로서 여가 시간을 보내는 것이 아니라 만성화된 무료함에서 '역할 없는 역할(roleless role)'을 강요당한 채 무위무용(無爲無用) 상태를 불가피하게 시간을 보내는 경우가 많다.

더욱이 우리 사회 노인들은 노동 및 사회 참여 기회에서 비자발적으로 배제될 가능성이 높고 젊은층 주도의 핵가족화 현상으로 과거 노인들이 향유했던 가장 또는 웃어른으로서의 권위가 상실되는 등 가정 내 역할 축소 및 은퇴, 배우자 사별 등 상실감을 경험할 가능성이 크다. 따라서 늘어난 여가 시간을 유용하게 채워가지 않는 한 노년기는 무위 및 고독 등의 고통에서 벗어나기 어려우므로 노년기 적절한 여가활동을 통해 노후의 고독감 및 고립감을 해소시키고 남은 삶에 대한 새로운 의미를 부여받을 수 있도록 하는 것이 중요하다.

장인협 외(2003)은 노년기의 여가활동이 ① 여가 시간을 만족스로운 방법으로 사용하려는 욕구 ② 개인으로 인정받고 싶은 욕구 ③ 정상적인 동반자 관계를 즐기려는 욕구 ④ 자기표현 및 성취감의 기회를 가지려는 욕구 ⑤ 건강을 유지하고 보호하려는 욕구 ⑥ 적절한 정신적 자극을 가지려는 욕구 ⑦ 영적 만족감을 얻으려는 욕구 ⑧ 적절한 주거 조선과 가족 관계를 가지려는 욕구 ⑨ 사회적으로 유용한 서비스를 제공하려는 욕구 ⑩ 자신이 지역사회의 한 부분으로 느껴지고 싶은 욕구를 충족시킴으로써 노인의 삶의 질에 지대한 영향력을 지니는 것이라 했다.

이와같이 노년기 여가활동은 노인의 인간다운 삶을 영위하기 위한 다양한 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 중요한 수단으로 비공식적 사회 참여의 기회를 제공하며

이를 통해 신체적 건강 증진, 사회적 접촉 기회 제공, 삶에 대한 사기 및 만족감 증진, 유용감과 자기 가치성 확신, 자율적 생활에 대한 기술 및 기능 증진, 즐거운 삶의 도모를 할 수 잇다는 점에서 의의를 지닌다고 하였다(Leitner & Leitner, 1985; Preston, 1987; Riddick, 1986). 또한 노년기 여가활동은 사회적 역할 상실에 따른 소외감 해소, 자기 존중과 자아정체성 유지 그리고 여가 만족 및 노후 적응에 기여하는 중요한 역할을 하며 김희년 외 (2004)와 Kelly(1992) 사회지지망 형성 및 지역사회 내 통합에 기여하는 긍정적 효과를 가져올 수 있다.

## *1.* 노년기 생활시간

노년기 생활시간에서 한국 노인들은 고령으로 인해 수면, 건강관리 등 개인 유지 활동이 증가하고 퇴직하는 비율이 증가함에 따라 일과 관련된 생활시간이 크게 감소하는 편이다. 노년기에 여가 시간은 증가하지만 여가의 질은 다른 연령층에 비해 떨어지는 편이다. 여가 시간의 절반 이상을 TV 시청과 같은 수동적 대중매체 이용으로 보내며 사회 활동 및 자원봉사활동에 참여하는 시간은 적은 편이다. 농촌 노인들은 늦은 연령층까지 일을 하는데 반해 여가활동으로 보내는 시간은 상대적으로 적다. 연소 노인층과 배우자가 있는 노인은 '일'이나 '가족'과 관련하여 시간을 보내는 경향이 있으나, 배우자가 없고 고령인 경우 비자발적으로 여가 시간을 보내는 경우가 많은 편이다(김진욱, 2006).

2004년 생활시간조사보고서(통계청, 2004)에 따르면 65세 이상 노인 인구는 수면 시간이 포함된 개인 유지 시간을 제외하면, 교제 및 여가활동에 보내는 시간이 7시간 1분, 가정관리에는 2시간 5분을 사용한 것으로 나타났다. 평일에는 주말에 비해 일, 가정관리를 위해 사용하는 시간이 많은 편이고 주말은 교제 및 여가활동에 보내는 시간이 평일보다 많았다. 성별로 보면, 남자는 일, 교제 및 여가활동에 보내는 시간이 여자에 비해 각각 53분, 1시간 2분씩 더 많았고, 여자는 가정관리에 남자보다 2시간 10분 더 많은 시간을 사용하는 것으로 나타났다.

표 8. 65세 이상 노인의 생활시간(2004년)

| 생활시간 | 전체 | | | 평일 | | | 토요일 | | | 일요일 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 남 | 여 | | 남 | 여 | | 남 | 여 | | 남 | 여 |
| 전 체 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 |
| 개인유지 | 11:16 | 11:16 | 11:15 | 11:15 | 11:17 | 11:15 | 11:15 | 11:12 | 11:18 | 11:17 | 11:17 | 11:17 |
| 일 | 1:53 | 2:25 | 1:32 | 1:57 | 2:28 | 1:36 | 1:56 | 2:32 | 1:31 | 1:33 | 2:04 | 1:11 |
| 가정관리 | 2:05 | 0:47 | 2:57 | 2:09 | 0:48 | 3:00 | 1:58 | 0:43 | 2:52 | 1:55 | 0:44 | 2:43 |
| 가족 보살피기 | 0:14 | 0:12 | 0:15 | 0:14 | 0:11 | 0:15 | 0:14 | 0:14 | 0:14 | 0:15 | 0:13 | 0:16 |
| 참여 및 봉사활동 | 0:04 | 0:03 | 0:04 | 0:04 | 0:04 | 0:05 | 0:03 | 0:03 | 0:03 | 0:02 | 0:02 | 0:02 |
| 교제 및 여가활동 | 7:01 | 7:38 | 6:36 | 6:53 | 7:31 | 6:28 | 7:10 | 7:43 | 6:46 | 7:33 | 8:08 | 7:08 |
| 이 동 | 1:11 | 1:22 | 1:03 | 1:11 | 1:24 | 1:03 | 1:06 | 1:16 | 0:58 | 1:12 | 1:18 | 1:08 |
| 기 타 | 0:17 | 0:16 | 0:18 | 0:17 | 0:16 | 0:18 | 0:17 | 0:16 | 0:18 | 0:15 | 0:14 | 0:15 |

자료 : 통계청(2004).『2004 생활시간 조사보고서』.

## 2. 노년기 여가활동 실태

우리나라 노인들은 여가활동의 대부분을 TV 시청이나 집안일, 손자녀 돌보기, 휴식이나 수면 등 가정 내에서 혼자 소일 내지 정적인 시간을 보내거나 친척, 친구 방문 등 단순모임 등을 주로 하는 편이다. 또한 화투, 장기, 바둑, 신문이나 책보기, 경로당, 노인학교 등 노인들 간 담소를 나누는 등 개인적이고 정적인 여가활동을 하고 있는 경우가 대부분이다. 최근으로 올수록 노인들의 여가활동이 다소 다양해지는 모습을 보이고는 있으나 여전히 다수의 노인들은 비용이 적은 극히 제한적이고 단순한 활동을 하고 있다(원영희, 2000).

60세 이상 노인의 전국조사(김익기 외, 2000)에서 노인들이 월 1회 이상 참여하는 여가활동으로 가장 많은 것이 라디오 청취와 TV 시청으로 월 1회 이상이 96.7%에 이르고 있다. 그 다음으로 많이 참여하는 여가활동은 친구나 친척과의 만남과 친목 동창회 모임 등의 모임활동이 58.6%, 경로당이나 노인회관 참여가 55.2%, 술이나 차 마시기가 42.8%, 장기・바둑・화투 등 놀이 및 오락이 41.3%로 나타났다. 이외 종교활동(32.9%)이나 스포츠활동(20.6%), 취미활동(15.3%)에도 상당히 참가하고 있는 반면 학습(5.8%), 여행(5.6%), 사회봉사활동(4.5%),문화활동(1.6%)은 참여 비율이 아주 낮은 몇이다. 한편 여가활동 참여 장애 요인으로 건강

문제(41.6%)가 가장 큰 비율로 나타났고 비용 부족(20.6%), 장소나 시설 부족(16.8%), 정보나 지식의 부족(4.8%) 순으로 지적되었다.

표 9. 노인의 여가활동 참여 빈도 현황(단위 : %)

| 여가활동 종류 | 전혀안함 | 3-4개월 1-2회 | 월 1-2회 | 주 1-2회 | 거의매일 | 계 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 라디오/TV시청 | 3.1 | 0.3 | 0.5 | 5.4 | 90.8 | 100.0 |
| 놀이/오락 | 56.0 | 2.8 | 5.6 | 14.0 | 21.7 | 100.0 |
| 시장가기/쇼핑 | 57.6 | 4.0 | 16.3 | 16.8 | 5.3 | 100.0 |
| 음주/차 마시기 | 55.6 | 1.6 | 7.3 | 13.1 | 22.4 | 100.0 |
| 취미활동 | 84.0 | 0.7 | 2.8 | 3.2 | 9.3 | 100.0 |
| 문화활동 | 97.4 | 1.0 | 1.0 | 0.4 | 0.2 | 100.0 |
| 학습활동 | 93.1 | 1.1 | 2.1 | 2.3 | 1.4 | 100.0 |
| 스포츠활동 | 77.6 | 1.8 | 3.2 | 4.1 | 13.3 | 100.0 |
| 여 행 | 68.7 | 25.6 | 5.3 | 0.3 | 0.0 | 100.0 |
| 모임활동 | 31.2 | 10.2 | 17.3 | 11.2 | 30.1 | 100.0 |
| 경로당/노인회관 참여 | 43.3 | 1.5 | 5.9 | 9.4 | 39.9 | 100.0 |
| 종교활동 | 50.4 | 16.6 | 11.3 | 18.2 | 3.4 | 100.0 |
| 사회봉사활동 | 93.3 | 2.2 | 2.2 | 1.6 | 0.7 | 100.0 |

자료 : 김익기 외(2000). 『한국 노인의 삶 : 진단과 전망』. 미래인력연구센터

표 10. 노인이 가장 즐거움(보람)을 느꼈던 활동

| 구 분 | 전체(%) | 성 | | 연령 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 남자 | 여자 | 65-69세 | 70-74세 | 75세 이상 |
| 학습활동(영어, 한문, 교양강좌 등) | 0.4 | 0.5 | 0.3 | 0.3 | 0.6 | 0.3 |
| 사회(자원)봉사활동 | 0.9 | 1.5 | 0.5 | 1.2 | 0.9 | 0.4 |
| 컴퓨터 또는 인터넷 활용 | 0.2 | 0.5 | 0.151 | 0.2 | 0.2 | 0.1 |
| 스포츠활동 (게이트볼, 수영, 체조, 축구, 산책 등) | 2.7 | 4.7 | 1.5 | 4.0 | 2.2 | 1.7 |
| 사교활동 (친구만남, 친가방문, 동호인 모임 등) | 21.7 | 22.3 | 21.4 | 22.0 | 22.2 | 20.8 |
| 여행(관광, 등산, 낚시, 답사 등) | 2.8 | 9.0 | 3.9 | 8.8 | 4.6 | 3.2 |
| 영화감상, 연극, 운동경기 관람 등 | 0.3 | 0.5 | 0.2 | 0.5 | 0.2 | 0.1 |
| 서예, 독서, 그림그리기, 종이접기, 공예 등 | 1.4 | 3.0 | 0.4 | 1.5 | 1.3 | 1.4 |
| 건전가요, 시조, 장구, 풍물 등 | 1.2 | 1.4 | 1.0 | 1.2 | 1.2 | 1.0 |
| 바둑, 장기, 화투 등 | 3.0 | 4.2 | 2.3 | 2.8 | 2.4 | 3.9 |
| 가족과 함께 하는일 (외식, 쇼핑, 주말농장 등) | 29.8 | 26.7 | 31.8 | 30.4 | 3.04 | 28.5 |
| TV시청, 라디오 정취, 신문보기 | 9.5 | 8.8 | 9.9 | 7.3 | 11.6 | 10.2 |
| 자녀 및 손자녀 양육 | 3.0 | 2.6 | 3.2 | 3.5 | 2.9 | 2.5 |
| 집안일 하기 | 0.8 | 0.3 | 1.2 | 0.5 | 0.9 | 1.2 |
| 종교활동 | 5.1 | 2.0 | 7.2 | 4.6 | 4.2 | 6.8 |
| 기타 | 2.4 | 2.9 | 2.1 | 2.7 | 2.3 | 2.1 |
| 특별히 없음 | 11.6 | 9.2 | 13.1 | 8.5 | 11.7 | 15.7 |
| 계 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |

자료 : 정경희 외(2005). 『2004년 노인생활실 및 복지욕구조사』.

2004년 노인생활실태 및 복지욕구 조사(정경희 외, 2005)에 따르면, 노인이 일 이외에 가장 즐거움(보람)을 느꼈던 생활시간 활용 방법으로 가족과 함께하는 일

이 29.8%로 가장 비율이 높았고, 다음으로 친구 만남·친가방문·동호인 모임 등 사교활동(21.7%), 특별히 없는 경우(11.5%), 그리고 TV 시청·라디오 청취·신문 보기(9.5%) 순이었다. 성별로 살펴보면 참여비율이 남성이 여성보다 상대적으로 높은 편으로, 특히 자원봉사활동, 컴퓨터 또는 인터넷, 스포츠, 여행, 영화, 연극, 운동 관람, 서예, 독서, 그림 등에서 나타났다. 한편 여성 노인은 가족과 함께 보내는 경우, 손자녀 양육, 종교활동, 특별히 할 일 없는 경우가 남성 노인보다 더 많은 비율을 보였다. 연령별로는 연소 노인일수록 참여 비율이 높은 편으로, 56-69세는 여행이 88.8%로 70대 전반(4.6%)이나 75세 이상(3.2%) 연령층보다 상대적으로 높은 편이었다. 70-74세는 TV시청, 라디오 청취 등(11.6%)의 비율이 상대적으로 높은 편이었고, 특별이 없다는 응답은 연령층이 많아질수록 높은 비율을 보이는데 56-59세는 8.5%, 70-74세는 11.7%, 그리고 75세 이상은 15.7%에 해당되었다.

노년기 여가활동은 무료한 시간을 모내기 위한 개인적이고 비활동적인 경향이 두드러진다. 한편, 단체 활동참여의 경우 주로 종교기관이나 사교단체 등을 통해 이루어지는 비율이 상대적으로 높은 편이다. 65세 노인들 중 47.9%가 종교단체에 가입하고 있으며, 사교단체의 경우 35.5%이었다. 반면, 운동단체(3.9%), 정치단체(2.1%), 문화활동단체(0.9%)의 가입률은 낮은 편이었다. 성별로 살펴보면 종교활동에서 여성 노인(57.7%)이 남성노인(32.3%)보다 높은 반면, 종교단체 이외 다른 사회단체 가입률은 여성이 남성에 비해 낮은 편이었다. 즉 사교단체의 경우 남성 노인 가입률은 50.5%인데 반해 여성 노인은 26.1%였고, 문화활동 남자 1.7%, 여자 0.4%, 운동단체는 남자 7.9%, 여자 1.3%, 정치단체는 남자 4.4%, 여자 0.5%로 각각 나타나 성별에 따른 사회단체 가입률은 현저히 차이를 보인다. 한편 연령이 증가할수록 사교단체 가입률이 감소하는 경향이나 종교단체 가입률은 상대적으로 변화가 크지 않은 것으로 나타났다(정경희 외, 2005).

노인의 사회단체 참여 빈도를 살펴보면 종교단체 참여가 가장 활발한 편으로 종교단체에 가입한 노인은 9.5%가 매일 참여한다고 했으며, 주2-3회는 18.6%, 주 1회는 25.2%였다. 문화활동 단체는 주 1회는 25.4%, 월 1회는 25.6%였다. 운동단체의 경우 거의 매일 11.1%를 비롯해 주 1회 이하의 비율은 33.2%에 해당되었고, 사교단체는 월 1회 미만이 29.9%로 월례모임의 성격이 강한 것으로 나타났다. 한편 정치단체의 경우 주 1회 이상 참여 비율은 5.6%로 극히 적은 편으로 나타났다.

## *D.* 여가 및 운동프로그램

“여가프로그램”이란 단어는 여가가 가지고 있는 고유의 개념과 프로그램의 통상적 개념의 통합적 의미이다. 다시 말해 “여가”와 “프로그램”의 원천적 의미를 상실하지 않은 상태에서 두 단어의 통합적의미로 볼 수 있다. 따라서 여가프로그램의 의미를 추정하기 위해서는 여가가 갖는 이론적 정의를 알아보고 그 의미에 프로그램의 의미를 부여하는 것으로 여가프로그램의 개념을 파악하였다.

### *1.* 여가프로그램의 개념

여가프로그램의 명확한 개념정립을 위해서 여가 본래의 의미를 포괄적으로 점검하고 하였다. 앞에서 언급한 다양한 여가의 정의를 일과 생활 필요시간에서 벗어난 자유로운 시간에 자발적으로 참여하는 활동으로 간단하게 정리한다면 여가활동 개체의 수가 무수히 많음을 알 수 있을 것이다.

“프로그램”은 사전적의미로 계획표 혹은 한 특정한 임무를 어떻게 실행할 것인가에 관한 계획의 일련 과정을 의미한다. 이러한 “여가”와“프로그램”의 정의를 바탕으로 여가프로그램의 개념을 파악할 수 있을 것이다. 여가프로그램은 특정한 목적과 목표가 선택된 여가활동에 부여되며. 세워진 목표를 성취하기위한 활동계획(action plan)과 상세한 시간계획이 세워질 것이다. 시간계획에 맞춰 프로그램은 실행되고 실행된 프로그램의 결과를 평가하고 피드백하는 일련의 과학적인 과정이라 정의할 수 있다.

### *2.* 프로그램 작성 과정

성공적인 프로그램 작성을 위해서 철저한 계획, 실행, 평가, 피드백의 순환과정이 필요하다. 프로그램 작성은 프로그램의 종류와 목적에 따라 다르게 나타날 수 있다. 개인의 여가 생활을 위한 간단하고 소규모의 운동프로그램으로부터 지역사회 혹은 행정단체가 지역민을 위해서 제공하는 복잡하고 커다란 규모의 조직적인 프로그램까지 다양한 규모의 프로그램이 존재한다. 프로그램의 규모와 상관없이 프로그램 작성에서 필요한 몇 가지 단계는 다음과 같다.

## *3.* 사회복지생활시설의 여가프로그램 실태

사회복지생활시설에는 양로원, 요양원, 각종장애인시설(청각장애인시설, 정신장애인 시설, 지적장애인 시설, 중증지체장애인시설 등), 아동양육시설, 모·부자 복지시설 등이 포함된다. 이 가운데 노인복지생활시설 여가프로그램을 중심으로 파악하였다.

### *a.* 노인복지생활시설의 여가프로그램 실태

#### *1)* 노인여가 프로그램의 정의

일반적으로 노인 여가 프로그램의 개념은 정의되어 있지 않지만 노인복지시설에서 운영되고 있는 교육 프로그램이나 운동 프로그램, 취미여가 프로그램 등을 의미한다고 볼 수 있다. 노인 여가 프로그램은 일반적으로 노인여가 복지시설에서 운영하고 있는 여가를 위한 서비스를 지칭한다고 정의하고 있다(황진식, 2004).

#### *2)* 노인 여가 프로그램의 필요성과 유형

노인의 여가활동은 매우 필요하고 중요하다. 특히 노인들의 삶의 질 향상을 위한 여가 프로그램은 반드시 필요하다. 노년기에 있는 개인은 늘어난 시간을 즐겁게 보내기보다는 막연히 무위·무용의 상태로 보내는 경우가 많으며, 본인의 자유의사에 반하는 불가피한 여가를 갖게 된다. 무료한 여가시간을 보내는 것은 노인의 고독감 및 고립감 등 심리적 약화를 가져옴으로써 노인 스스로가 불행하다는 느낌을 갖게 할 수 있다. 특히 노년기에는 사회적 은퇴 및 배우자의 사별 등으로 인해 역할 상실감을 경험하는 시기이므로 노인들의 적절한 여가 활동을 통해 노후의 고독감 및 고립감을 해소시키고 남은 삶에 대한 새로운 의미를 부여해야 한다.

표 11. 노인 여가프로그램을 통한 활동의 기본적 효과와 특징

| 여가프로그램 | 기본적인 효과와 특징 |
|---|---|
| 카드놀이<br>빙고놀이<br>볼링<br>사교춤 | 동료애 |
| 소풍 | 뭔가 새롭고 비일상적인 것을 경험 |
| 스포츠관람<br>TV시청 | 다른 사람과 어울려야 얻을 수 있는 즐거움으로부터 도피 |
| 화분 기르기<br>정원 가꾸기<br>사진수집<br>고가구수집<br>독서 | 고독과 안전 |
| 뜨개질이나 수예<br>목공예<br>도예 | 표현적이고 객관적인 인정은 받으나 고독한 상황 |
| 자원봉사<br>전문적 자원봉사활동<br>사회그룹의 모임참석<br>종교그룹의 모임참석 | 지적 자극, 자기표현과 서비스 |

출처 : Tinsley(1985), System of classfication Leisure Actiovitiesin Terms of the Psychological Benefits of Participation Reportedby Older Persons.

### *3)* 양로시설 노인 여가프로그램의 실태

양로시설의 여가프로그램은 과거에 비해 프로그램의 유형과 종류가 다양해지고 있음을 알 수 있다. 1992년에 실시된 김수병의 연구에서는 서울·경기도 소재 양로시설에서 대부분 아무런 프로그램도 실시하지 않는 것으로 나타났고, 일부 프로그램을 시행하고 있는 양로시설에서도 종교 활동, 비디오시청, 각종 행사참여 등의 극히 일부만의 제한된 영역만 활동하는 것으로 조사되었다. 그러나 10년이 지난 2001년에 실시된 연구에서는 무료, 유료 양로시설에서 시행하고 있는 프로그램이 매우 다양하고 종류가 많아진 것을 확인할 수 있다(장순자, 2001). 이 조사는 무료양로원 11개소, 유료양로원은 6개소를 중심으로 노인 여가 프로그램 실태를 조사

하였는데 대부분의 프로그램이 주1회 이상 시행하고 있었으며, 다양하게 프로그램을 진행하고 있지만 무료시설보다는 유료시설의 프로그램이 다양하다는 것을 보여주고 있다.

2006년도부터 전국단위로 “노인건강대축제”가 실시되면서 노인양로시설의 건강체조대회가 매년마다 열리게 되어 이전에는 별다른 프로그램이 없었던 노인양로시설에서도 건강 체조 프로그램을 적극적으로 도입하여 운영하고 있고, 이와 더불어 다양한 여가프로그램이 확대되고 있다.

표 12. 시설 노인의 여가활동 실태

| 시설명 / 프로그램 | 무료양로원(11개소) | 유료양로원(6개소) |
|---|---|---|
| 건강 프로그램 | 건강 체조, 생활체조, 무용체조, 스트레칭 | 국민체조, 건강세미나, 수지침, 발마사지, 단전호흡 |
| 종교 프로그램 | 성경공부, 종교강의 | 종교 활동, 기도, 예배 |
| 취미 프로그램 | 종이접기, 영화감상 | 영화감상, 문화 산책, 작문 짓기, 꽃꽂이, 서예 등 다양 |
| 오락 프로그램 | 노래교실, 레크리에이션 | 노래교실, 레크리에이션 |
| 운동 프로그램 | 게이트볼, 농구, 볼링 | 스포츠강좌 |
| 기타 프로그램 | 관광,텃밭가꾸기,생일잔치 외 | 시장보기, 인터넷강좌, 이벤트행사 외 |

출처 : 장순자(2001).

## *4.* 노인여가복지 분야 여가복지프로그램

### *a.* 건강증진 산업

노후의 건강 신체유지 및 심신 단련을 통한 자신감, 자기실현의 기회를 제공한다.

표 13. 이랜드 노인복지관 운영 프로그램 사례

| 번호 | 프로그램명 | 정원 | 횟수 | 인원 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 건강체조 | 100 | 주4회 * 48주 = 192회 | 100명 * 192회 = 19,200명 |
| 2 | 요 가 | 130 | 주2회 * 48주 = 192회 | 130명 * 96회 = 12,480명 |
| 3 | 에어로빅 | 120 | 주1회 * 48주 = 192회 | 120명 * 48회 = 5,760명 |
| 4 | 댄스스포츠 | 120 | 주2회 * 48주 = 192회 | 120명 * 96회 = 11,520명 |
| 5 | 덩더쿵 체조 | 120 | 주1회 * 48주 = 192회 | 120명 * 48회 = 5,760명 |
| 6 | 생활체조 | 120 | 주1회 * 48주 = 192회 | 120명 * 48회 = 5,760명 |
| 7 | 수 지 침 | 40 | 주1회 * 48주 = 192회 | 40명 * 48회 = 1,920명 |
| 8 | 탁 구 | 50 | 주6회 * 48주 = 192회 | 50명 * 288회 = 14,400명 |
| 9 | 우리춤 체조 | 120 | 주2회 * 48주 = 192회 | 120명 * 96회 = 11,560명 |
| 10 | 살사댄스 | 120 | 주1회 * 48주 = 192회 | 120명 * 48회 = 5,760명 |
| 11 | 맷돌체조 | 120 | 주1회 * 48주 = 192회 | 100명 * 48회 = 5,760명 |
| 12 | 고무줄스트레칭체조 | 100 | 주1회 * 48주 = 192회 | 120명 * 44회 = 5,280명 |
| 총계 | | | *1,056*회 | *105,160*명 |

*1)* 건강체조

목적 : 하루의 시작을 경쾌한 음악에 맞추어 운동을 함으로써 굳어진 심신의 생활의 활력과 리듬을 되찾아준다.

내용 : 스트레칭, 유연체조 등 가벼운 운동(월 - 금)

*2)* 요가

목적 : 호흡운동 및 신체요가운동을 통하여 신치 각 부분의 기능을 보강하고 불안, 공포를 해소시킴으로 너그러운 마음을 갖게 한다.

내용 : 다양한 요가 동작으로 심신의 안정을 준다.

*3)* 에어로빅

목적 : 유산소 운동을 통해 굳어진 신체를 유연하게 하며 신나는 리듬과 함께하는 운동으로 건강을 유지한다.

내용 : 신체유연성을 증가시켜 주는 동작을 음악에 맞춰 함.

*4)* **댄스스포츠**

목적 : 남녀가 2인 1조를 이루어 경쾌한 음악에 맞춰 신나게 추어보는 댄스스포츠로서 활동성 있는 회원들에게 즐거움으로 여가활동에 도움을 주며 박자와 스텝, 유연성을 요하는 댄스활동으로 신체의 굳어짐과 노화를 막고 젊은 기분과 여유를 느끼게 하며 팀웍을 이루어 작품을 만들어 내는 과정에서 성취감과 만족을 드린다.

내용 : 자이브, 차차차, 왈츠, 탱고 등 다양한 댄스 위주의 수업

*5)* **덩더쿵 체조**

목적 : 우리나라 춤사위를 체조로 응용한 덩더쿵 체조는 여러 동작들을 반복함으로 근육의 피로를 풀어주는 것은 물론 정신건강에도 큰 도움을 주는데 목적이 있다.

내용 : 꼭두각시 체조, 우리나라 춤사위를 변형한 다양한 체조.

*6)* **생활체조**

목적 : 다양한 활동으로 인한 근육의 피로를 풀어 이완시켜 다음 활동에 도움을 준다.

내용 : 현대적인 리듬을 가미한 체조

*7)* **수지침**

목적 : 건강에 관심있는 회원들을 대상으로 수지침을 통해 오장육부에 대한 교육과 이해로 스스로 건강에 대한 체크와 처방을 배우고 가족 및 주의 사람들에게 활용한다.

내용 : 오장과 14개의 기맥을 통한 치료

*8)* **탁구교실**

목적 : 탁구경기를 통해 스포츠맨쉽을 배우고, 건강에 도움 및 생활에 재미와 활력소를 제공한다.

내용 : 자유로운 탁구장 이용을 통한 운동

*9)* **우리춤 체조**

목적 : 우리나라 전통 가락과 아름다운 춤사위를 바탕으로 체조를 통해 정서적 안정감을 준다.

내용 : 해맞이, 아리랑 체조 등

*10)* **살사댄스**

목적 : 경쾌한 라틴음악에 맞춰 춤으로서 신체를 유연하게 하며 스트레스를 해소 및 삶의 즐거움과 만족감을 준다.

내용 : 라틴계 음악리듬에 맞춘 살사의 기본 스텝

*11)* **맷돌체조**

목적 : 맷돌을 돌리듯한 동작을 통해 허리 통증을 이완시키며 허리 근육을 강화하여 노후의 삶에 만족감을 주도록 한다.

내용 : 요통예방을 위한 다양한 스트레칭.

*12)* **고무줄스트레칭 체조**

목적 : 관절염 치료에 도움을 주는 다양한 동작을 고무줄을 통해 관절염을 예방/치료한다.

내용 : 관절염 예방을 위한 다양한 고무줄스트레칭 동작.

## *E.* 행복감, 무력감, 자긍심의 개념

### *1.* 행복감

철학자들은 행복을 최고의 선, 인간활동의 궁극적인 동기화라고 생각하였으며 최근 여러 학자들에 의해 행복에 관한 이론적, 경험적 연구가 점차 증가되고 있다. 국어사전에 의하면 행복이란, 복된 좋은 운수, 행운, 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느껴 흐뭇해하는 상태로 기술되어 있으며, 부정적인 정서를 긍정적인 정서와 비교함으로서 얻은 총체적인 판단으로 장기적인 긍정적 정서 상태 또는 긍정적 정서의 인지적 평가이다. 특히 행복을 정신·사회 노년학에서 정신 건강 개념을 가장 잘 표현 할 수 있는 개념이라고 하였다. 아리스토텔레스는 행복이란 도덕적인

활동 즉 올바로 수행된 활동에서 온다고 하였으며, 그의 이론에 따르면 인간에게는 일정한 능력이 있는데 행복은 이 능력을 잘 수행할 때 생긴다고 하였다. 행복은 현재 겪고 있는 자극의 절대적인 수준이 아니라 과거와의 수준 차에 따라 달라진다고 하였으며, 이것은 사건이나 환경에 대해 유쾌하거나 불쾌하다고 판단하는 기준이 개인에게는 절대적인 것이 아니라 상대적인 것이며, 개인이 과거 겪었던 긍정적, 부정적 경험에 의해 재설정된다는 것을 의미한다고 하였다.

행복에 대한 여러 개념들을 다음과 같이 세 유형으로 구분하고 정의 할 수 있다.

① 외적·규범적 정의의 유형으로서 미덕이나 신성함과 같은 외적인 기준에 의한 정의이다. 이 유형에 따르면 행복은 개인이 속한 사회나 문화가 지니고 있는 가치체계에 따라 측정된다.

② 내적·정서적 정의의 유형으로서 감정의 개념에 기초를 두고 있다. 즉 부정적 감정에 대한 긍정적 감정의 우세가 행복이라는 것이다.

③ 내적·주관적 정의의 유형으로서 행복은 개인의 판단기준에 근거하여 결정하는 것으로서, 생활만족의 개념을 의미한다.

인간이 느끼고 있는 행복에 관한 정서적 측면을 초기에 연구한 Bardbum(1969)에 의하면 행복, 불행이란 단일구조로 이루어져 있는 것이 아니며, 서로 독립적이고 긍정적인 정서와 부정적인 정서로 구성되어 있다고 정의하고 있다. 그는 정적 정서척도와 부적 정서척도를 개발하여 반응자들의 감정적 경험을 통해서 긍정적 감정과 부정적 감정이 비교적 독립적임을 밝혔다. 이와 같은 결론은 두 차원의 다양한 외적 변인들과 각각 다르게 상관된다는 연구결과로 밝혀지고 있다. 즉, 걱정, 불안, 정신, 신체적 증상은 부정적 감정과 상관이 있으나 긍정적 감정과는 서로 상관이 없다. 그리고 사회성, 사교성, 활동성은 긍정적 감정과는 상관이 있으나 부정적 감정과는 상관이 없는 것으로 나타났다(Headey, Holmstrom, & Wearing, 1984).

Bardbum(1969)의 연구결과는 긍정적 정서와 부정적 정서가 단인 연속선상의 양극 차원 즉 긍정적 정서가 높아지면 부정적 정서는 낮아지고 이와 반대로 부정적 정서가 높아지면 긍정적 정서가 낮아지는 차원이 아니라, 이 두 점에서는 비교적 상호 독립적으로 변화한다는 정서에 대한 기본 가정을 주장하였다. 이 두 가지 연구의 분류는 감정의 독립성에 대한 정신 건강 영역과 그 밖의 영역에 이론적 가치를 부여하게 된다. 즉 행복이란 생에 대한 만족, 긍정적 사고방식과 같은 내적인

경험으로 생활 전반에서 느낄 수 있는 감정이며, 만족감, 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용된다(정윤선, 1993).

## 2. 무력감

무력감은 노화로 인하여 발생되는 신체의 기능상실과 질병으로 인하여 일상적인 행위를 스스로 하지 못할 때나, 자신의 현재 상황이나 미래에 발생할 사건을 스스로 결정할 수 없다고 지각할 때, 그리고 행위의 부정적인 결과에 대한 감정으로부터 생겨난다고 볼 수 있다. 특히 노인의 무력감은 현재 상황이나 자기 자신, 미래의 결과 그리고 환경에 대한 통제능력의 결여와 지식의 부족, 동기의 부족을 인식했을 때 일차적으로 발생하는 것이라고 볼 수 있다. 이러한 통제의 결여가 만성적으로 반복되고 지속되는 경우에는 어떤 사건이 자신의 행위와는 무관하게 이루어진다는 사실을 학습하게 됨으로써 무력감이 발생한다. 그 이유는 자신이 환경을 조절하기 보다는 오히려 환경으로부터 영향을 받는다고 생각되기 때문이다.

노인의 무력감에 대한 개념은 학자들에 따라서 여러 가지 측면으로 정의되고 있으며 대부분은 무력감을 힘의 상실, 통제력의 상실, 개인적·사회적 역할상실의 관점에서 다루이지고 있다.

첫째, 무력감을 힘의 상실과 관련된 개념으로 볼 수 있다. 신체적 힘, 심리적 힘, 사회적 힘이 결핍되었을 때 무력감을 느낀다고 하였고, 힘의 자원은 신체적 힘, 심리적 힘, 심리적 활기, 긍정적 자아, 에너지, 지식과 통찰, 동기, 믿음체계로 구성되며 상황이나 개인의 특성에 따라 그 결핍의 정도가 다를 수 있다고 이야기하고 있다. 그 외에도 힘의 상실과 관련된 무력감의 사전적 정의를 살펴보면, 무력은 힘이 없음, 세력이 없음, 능력이나 활동력이 없음을 의미하고, 무력감은 스스로 무력함을 알았을 때의 허탈하고도 맥 빠진 듯한 느낌으로 정의하고 있다. 또한 노인의 무력감을 힘과 관련하여 밀려남, 단절됨, 뒤쳐짐, 의지 할데가 없음, 기력이 다해감, 덧없음, 받아들여지지 않음, 쓸모없음이라고 보고 있다.

둘째, 무력감은 스트레스로 인한 통제력의 상실로 생기는 개념으로 볼 수 있다. 무력감은 자신의 행동이 어떤 결과적 상황에 정확하게 영향력을 미치지 못할 것이라고 스스로 지각할 때 생긴다고 볼 수 있다. 개인과 사건이 결합되어 있는 경험세계를 통제 할 수 없다고 느낄 때, 이를 확인함으로써 무력감을 경험한다고 하였

다. 통제력의 상실에서 오는 생리적 통제력의 상실, 죽음, 퇴직, 양로원으로 옮기는 것 같은 뜻하지 않은 사건 때문에 생기는 스트레스로 인한 환경 통제력의 상실로 구분할 수 있다. 또한, 질병으로 인한 신체적 및 심리적 통제력 상실과 치료 상황과 관련된 통제력의 상실으로 구분할 수 있으며, 환자가 무력감을 경험하게 되는 원인으로 자신과 환경에 대한 통제력부족, 자신의 질병과 질병이 자신이나 가족 및 자신의 미래에 끼칠 영향에 대한 지식부족 그리고 동기부족으로 분류하였다.

셋째, 무력감은 사회적·환경적 지지와 개인적·사회적 역할의 상실로 인하여 생기는 개념으로 볼 수 있다. 지지란 정서적 관심이나 도움 그리고 정보의 제공 중에서 하나 혹은 그 이상을 포함하는 대인관계이며, 일방적인 도움이 아닌 상호보완적인 관계를 통해서 이루어지는 것이다.

무력감을 일으키는 노년기의 상실요소로는 개인적 상실요소, 사회·정치적 상실요소, 사회 정책과 의료 및 사회적 서비스의 요구 등을 들고 있다. 그러므로 조직에 참여 할 기회의 상실과 이전의 역할과 지위의 상실, 가족이나 친구의 상실 등 다양한 역할의 상실은 노인의 생활에 역할 변화를 초래하게 되어 가족이나 사회로부터 소외되고 이로 인해 무력감을 느끼게 된다(정성은, 1998).

이상의 내용을 종합하여 볼 때 노인의 무력감이란 노인이 신체적, 심리적, 사회적 힘의 상실을 지각하거나 여러가지 스트레스로 인해 자신의 영향력이 주위를 통제할 수 없다는 통제력의 상실을 지각했을 때 또는 개인적, 사회적 역할의 상실을 지각 했을 때 느끼는 허탈된 느낌이라고 정의 내릴 수 있다.

### *3.* 자긍심

자긍심이란 자신이 유능하고 중요하며 성공할 수 있고 가치가 있다는 개인적 신념의 범위를 포함한 심리적 반응이다. 개인이 자신에 대한 평가뿐 아니라 개인의 성격에 대한 동일시까지를 포함하는 좀 더 포괄적인 개념인 자아개념과 비교할 때 자긍심은 개인의 특성에 대한 평가를 강조한다고 볼 수 있다. 자긍심을 사회적 인식에 의하여 반영되는 평가로 인정하고 개인 스스로의 능력평가와 분리하여 자긍심을 정의하고 있다.

인간은 노년기에 이르면 감각적·인지적 능력의 상실, 가족과 친구의 상실, 가정의 상실, 소득과 직업의 상실, 건강의 상실 등으로 인하여 노인의 자긍심이 저하되

면 위기에 처하게 된다. 신체성장 발달단계와 관련지어 인간의 심리적 발달의 단계를 8단계로 기술하였는데, 노년기의 중요한 발달과제는 자아통합이라고 하였다. 이것이 실패할 경우 절망감이 나타나는데 이때의 중요한 문제는 상실이고 이시기의 상실은 수입의 상실, 친지와 배우자의 죽음으로 인한 친교 상실, 성 활동과 성적 흥미의 상실, 신체 활동기능의 저하, 지적 능력의 상실, 감각과 운동력의 상실들을 포함하며, 상실로 인하여 자긍심에 위협을 받게 되므로 고통을 받는다.

자긍심이 건강상태에 미치는 영향을 살펴보면 노인들의 자긍심 저하는 부정적인 고정관념의 증가로 주변 환경을 조절하는 능력과 신체적·정신적·심리적 기능을 저하시킨다. 자긍심이 높은 집단이 자긍심이 낮은 집단보다 건강, 소외 및 노후생활문제에서 스트레스를 더 적게 받으며 이로인해 생활에 더 만족한다. 또한 자긍심이 높을 때 심리적 손상이 적어진다.

송애랑(1984)은 자긍심이 높은 사람일수록 건강에 대해 보다 많은 관심을 갖고 바람직한 건강행위를 실천하기 위해 더욱 긍정적으로 생각한다고 보고 있으며, 자긍심이 높은 노인이 환경에 대한 통제력이 높으며 긍정적 자아상을 가지게 되며, 자긍심이 높은 노인이 자신의 삶에 더 만족하며, 가족계획을 보다 성공적으로 이끌어 간다고 하였다.

## *4.* 삶의 질의 개념

삶의 질 연구에서 연구자들이 직면하는 일차적인 문제는 삶의 질의 개념화와 그 기준의 문제이다. 기존 연구들에서 삶의 질은 안녕, 복지, 생활수준, 만족도, 행복감 등의 다양한 용어로 이해되어 왔다. 이처럼 삶의 질의 개념이 다양하게 규정되어 온 것은 다음과 같은 이유로 설명될 수 있다(김영기 외, 2001).

첫째, 삶의 질 개념과 관련해서 서로 관련성은 있으나 차별화되지 않은 여러 가지 질문들이 제기되기 때문이다. 예를 들어 ① 어떤 종류의 상황이 바람직한 삶의 조건을 제공하는가 ②무엇이 개인의 삶을 더 나은 것으로 만드는가 그리고 ③ 무엇이 삶을 가치 있는 것으로 만들어 주는가 등과 같은 질문들은 삶의 질이 무엇인가에 대해 매우 다양한 해석과 답변을 초래할 가능성이 있다.

둘째, 삶의 질이 의미하는 바가 너무나도 포괄적, 함축적, 그리고 복합적이기 때문이다(고승덕 외, 1995). 삶의 질은 국가 또는 지역주민들이 공동으로 경험하는

사회적 조건과 같은 객관적인 요소들뿐만 아니라 개인의 욕구 수준에 따라 다양한 주관적 요소를 포함하고 있기 때문에 삶의 질 척도구성을 위한 함의된 원칙을 도출하기가 매우 어렵다. 따라서 사회지표 작성의 목적에 따라 삶의 질에 관한 다양한 측정 방법이 제시되어 왔다.

셋째, 삶의 질에 영향을 미치는 독립변수가 무엇이냐에 따라 삶의 질 내용은 크게 다르기 때문에 그 개념 구성에서 일관성을 결여할 수밖에 없다고 한다. 삶의 질 개념은 연구자의 연구 목적, 상황, 그리고 연구대상 등에 따라 매우 상이하게 개념화되는 성향을 가지고 있다(김영기 외, 2001).

넷째, 그 동안 삶의 질 연구가 이론적 측면보다 실용적인 차원에서 진행되었을 뿐만 아니라 '질(quality)'이라는 용어가 함축하고 있는 의미가 모호하기 때문에 연구자들 간에 합의가 이루어지지 않았다(이현송, 1997).

따라서 삶의 질의 개념화에 대한 어려움에도 불구하고, 기존의 경험적 연구들에서 삶의 질은 인간 생활의 객관적(혹은 양적인) 상황의 측정과 주관적(혹은 질적인) 만족도의 평가 등으로 일반적으로 규정되고 있다.

### *a.* 삶의 질의 접근 방식

삶의 질에 관한 연구에서 연구자들의 직면하는 일차적인 문제는 삶의 질에 대한 개념적, 조작적 정의의 문제이다(Veenhoven, 1991). 삶의 질에 관한 기존 연구들에서 채택하고 있는 접근 방식은 다음과 같은 범주들로 유형화될 수 있다(고승덕 외, 1995; 김영기 외, 2001; 이현송, 1997).

첫째, 삶의 질을 객관화해서 양적으로 분석해야 한다는 입장이다. 즉 삶의 질은 사람들이 여유와 행복하게 하는 동시에 만족한 생활을 향유하게 하는 기대를 극대화하도록 하는 사회 시스템의 창조와 유지라고 정의할 수 있다.

둘째, 삶의 질을 개인이 중요하다고 여기는 생활 영역에 대한 주관적 평가에 의한 만족감, 안녕, 행복감으로 규정된다고 보는 관점이다. 즉 삶의 질을 개인이 일정 기간에 자신의 욕구에 대해 인식하거나 감지하는 주관적 만족감으로 정의하는 것이다.

셋째, 인간 활동 영역의 일부로 한정해서 삶의 질을 파악하는 것에 반대하고 개인의 주관적 평가와 생활환경에 대한 객관적 평가를 함께 고려하는 접근이다. 그

러나 개인의 삶의 객관적 측면과 주관적 측면을 동시에 고려한 종합적인 접근이 이론적·논리적으로는 가능하나 경험적 차원에서 연구되기에는 많은 어려움이 존재한다.

### *1)* 객관적 접근

삶의 질에 관한 객관적 접근은 집합적 차원 또는 개인적 차원에서 삶의 수준이 외적 기준이나 조건에 의해 정의될 수 있다고 간주한다. 객관적 차원에 초점을 맞춘 연구는 개인의 삶의 질이 외적인 기준이나 조건에 의해 정의될 수 있으며, 사회경제적 지표들에 의해 주로 결정된다는 가정에 기초한다(조명한 외, 1998).

삶의 질에 대한 객관적 지표의 개발은 1920년대 미국에서 (William F. Ogburn)의 주도로 시작되었다. 물질적 풍요와 같은 외적 기준을 준거로 삼아 삶의 질과 행복을 평가하려는 경향은 산업화·도시화에 따른 경제 발전과 함께 강화되었다(조긍호, 1996; Diener, 1993; Veenhoven 1991).

삶의 질을 평가하려는 기초의 노력은 주로 1인당 평균소득과 같은 삶의 경제적인측면 또는 물질적인 측면만을 고려했다.

1960년대 서구 사회에서는 삶의 질의 개념에 대한 관심이 본격적으로 대두되었다(이현송, 2006). 제2차 세계대전 이후 서구 사회는 경제 성장을 통한 물질적 풍요를 경험했으나, 이것이 사람들의 삶의 실질적인 향상을 수반했는지에 대한 근본적인 질문을 제기하게 되었다. 왜냐 하면 지속적인 경제 성장을 통한 물질적인 풍요에도 불구하고 빈곤과 범죄, 환경 문제 등이 해결되지 않았으며, 사회 전반적인 풍요에도 불구하고 일부의 결핍은 여전히 계속되었기 때문이다. 사회구성원의 종합적인 삶의 수준을 반영하는 지표를 개발할 필요성이 높아졌으며, 이는 사회지표운동(social indicators movement)으로 나타났다(이현송, 1997).

1970년대에 접어들면서 삶의 질 연구는 어떤 요인들에 의해 결정되는가라는 좀더 이론적인 논의로 전환되었다. 이들 연구에서 발견되는 공통점은 한 사회의 풍요를 국가 전체의 거시적 상황에 의해 파악하기보다는 사회구성원 개개인의 삶의 풍요를 통해 파악하고, 삶의 질을 평가하는데 양과 질을 동시에 고려해야 한다는 점이다. 그러나 사회지표운동은 단지 삶의 질에 영향을 줄 것이라고 가정되는 객관적 지표들을 평가할 뿐 개개인이 경험하는 삶의 질은 직접적으로 평가하지 못한

다는 한계에 직면했다.

그리고 UN과 같은 국제기구 역시 개별 국가들의 경제 발전 정도를 비교하기 위한 도구로 사회지표(social indicators)를 발전시켰다. 1966년에 UN 산하 사회발전연구소(Research institute for Social Development; RISD)는 생활지표를 개발했는데, 전체 11개 영역의 지표를 이용해 사회·인구통계 체계(System of Social and Demographic Statistics; SSDS)라는 사회지표를 구성했다. 1973년에는 OECD가 중심이 되어 사회지표 체계의 종합화를 꾀했다. OECD(1976)의 개정된 사회지표에는 건강, 교육, 고용과 작업환경의 질, 여가, 재화와 서비스, 물리적 환경, 사회적 환경, 그리고 개인적 안전을 포함해 여덟 개의 사회적 영역으로 구성되어 있다. 각 영역은 다시 하위 관심 분야로 나뉘고 하위 관심 분야마다 그 분야를 평가할 수 있는 개별 지표들을 포함하고 있다. 그리고 유엔개발계획(UNDP)은 1990년부터 인간개발지수(Human Development Index)를 매년 발표하고 있다(이현송, 2006). 유엔개발계획의 인간지수는 삶의 기회가 확대되는 것을 인간 개발 또는 삶의 질을 높이는 것으로 규정한다. 이를 위해 '건강하고 오래 살 수 있는 것', '지식과 기술을 넓히는 것', '물질적 생활수준을 높이는 것'이라는 세 가지 영역을 제시한다.

### *2)* 주관적 접근

1970년대까지 삶의 질에 대한 연구는 객관적인 지표를 많이 이용했고, 주관적인 지표에 대해 부정적이었다. 그러나 객관적 지표로는 개인의 삶의 질을 제대로 측정할 수 없다는 주장이 제기되었다(조긍호, 1996; Cam-pbell, 1976; Diener, 1984). 주관적 지표에 의한 삶의 질 연구를 주장하는 학자들은 삶의 질에 영향을 주는 요소가 역사와 문화권, 사회경제적 조건, 그리고 개인 및 계층에 따라 다양하고 그들이 처한 생활환경에 따라 나타난다고 설명한다. 행복의 직접적 원천은 객관적 조건이 아니라 자기의 삶에 대한 개인의 주관적 평가라는 심리적 상태이므로, 삶의 질은 주관적 안녕의 문제로 귀결된다는 것이다.

주관적 안녕은 삶에 대한 태도로서 기본적으로 인지적(cognitive) 요소와 정서적(affective) 요소를 포함하고 있으며, 이 두 측면의 요소를 각각 또는 종합적으로 측정해 주관적인 안녕의 지표로 삼아 왔다(조명한 외, 1998). 인지적 측면에서 행복은 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 상태이며, 삶의 만족

도는 개인이 설정한 기준과 비교해 자신의 삶을 평하는 판단 과정이다. 자신이 설정한 기준과 자신이 지각하는 삶의 여가들이 일치한다면 만족도는 높아지게 된다. 정서적 안녕은 긍정, 부정의 연속선상에서 한 개인이 자신의 삶 속에서 이루어지는 경험에 대한 정서적 반응을 지칭하는 개념이다. 행복감은 부적감정에 비해 정적인 감정이 상대적으로 우세한 상태를 말한다(Veenhoven, 1991).

### *3)* 종합적 접근

삶의 질을 분석하는데 객관적 지표와 주관적 지표를 동시에 사용하는 종합적인 접근이 가장 바람직한 방법이라는 주장이 설득력을 얻고 있다. 왜냐 하면 인간의 삶의 질은 단순히 외형적으로 나타나는 객관적 차원과 함께 삶의 세부 영역들에 대한 사람들의 만족도를 동시에 이해해야 하기 때문이라고 한다(김병관 외, 1995; 김영기 외, 2001). 그럼에도 불구하고 기존의 삶의 질 연구 대부분은 객관적 차원과 주관적 차원을 분리시켜 진행했는데, 삶의 질에 관한 연구에서 객관적 차원과 주관적 차원을 모두 포함하는 것이 경험적 분석에서는 상당한 문제점들을 가지고 있기 때문이다.

삶의 질에 관한 연구에서 이상적인 것은 객관적·주관적 지표가 상호 대응되면서 함께 이용되는 것이지만, 실제로는 다음과 같은 문제점들이 지적된다. 첫째, 일반적, 전체적 대상 수준에서는 긍정적인 반응을 나타내는 경향이 있으나, 어떤 개별적인 객관적 지표 영역에 관해서는 오히려 비판적이며 상당한 불만도 표명하는 경향이 있다. 둘째, 동일한 객관적 상태에 관해서도 개인의 경험의 차에 따라 만족도나 평가가 크게 변화한다. 셋째, 삶에 대한 개인의 평가와 감정, 인식의 집합적 실태가 현상의 정확한 분석에 유효하기 위해서는 준거집단론과 같은 이론적 자원에 기초할 필요가 있다. 넷째, 객관적 지표와 주관적 지표의 관련을 도시적으로 파악하려는 시도도 있으나 현재로서는 그다지 유효한 것이 되지 못하고 있다.

1980년대 개인의 주관적 인지의 가변성 및 이의 측정, 그리고 비교와 관련된 한계들이 밝혀지면서 사회구성원 전체의 보편적 삶의 질에 대한 관심은 약화되었다. 반대로 특정 집단 또는 부분 영역, 예를 들어 지역사회 거주자, 노인, 장애인 등의 삶의 질에 대한 논의로 전문화되어 가는 양상을 띤다. 이러한 차원에서 노인과 청소년, 장애인, 특정 지역사회, 특정 사회집단의 특수성을 고려한 삶의 질 연구의

필요성이 제기되고 있다

삶의 영역들에 관한 객관적인 척도와 주관적인 척도를 결합시켜 종합적으로 삶의 질을 이해하려는 연구는 완벽하지는 못할지라도 부분적으로 시도되었다. 이들 연구들은 객관적 차원과 주관적 차원을 단일 차원적으로 접근하기보다는 다차원적인 개념으로 접근하였다(Pavot & Diener, 1993).

# *III.* 연구방법

## *A.* 연구대상

노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶의 질 결정에 무력감, 자긍심, 행복감 요인들이 어떠한 영향을 미치는가에 대하여 규명함으로서 삶의 질 결정에 대한 관계 모형을 구축하는데 연구의 목적이 있으며 이와 같은 목적 달성을 위한 연구대상의 표집은 2008년 G광역시에 거주하고 있으며, 노인여가복지시설 프로그램에 참여하고 있는 노인을 모집단으로 설정한 후, 5개 지역으로 구분하였다. 각 지역별로 60명씩 총 300명을 편의표본추출법(convenient sampling)으로 추출하였다. 각 지역별로 수집된 설문지는 총 300부였으나 실제 분석에 사용된 자료는 응답이 불성실했다고 판단되거나 조사 내용의 일부가 누락된 64부의 자료를 제외한 총 236부를 연구대상으로 하였다.

표 14. 연구대상자의 일반적 특성

| 일반적 특성 | | 빈도(명) | % | 일반적 특성 | | 빈도(명) | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 성별 | 남 | 33 | 14.0 | 프로그램 | 체조 | 56 | 23.7 |
| | 여 | 203 | 86.0 | | 요가 | 87 | 36.9 |
| 연령대 | 60-65세 | 58 | 24.6 | | 레크레이션 | 23 | 9.7 |
| | 66-70세 | 67 | 28.4 | | 기타 | 70 | 29.7 |
| | 71-75세 | 54 | 22.9 | 참여시간 | 30분이하 | 145 | 61.4 |
| | 76-80세 | 28 | 11.9 | | 31-60분 | 57 | 24.2 |
| | 81세이상 | 29 | 12.3 | | 91-120분 | 2 | 0.8 |
| 배우자의 생존여부 | 유 | 127 | 53.8 | | 121분이상 | 32 | 13.6 |
| | 무 | 109 | 46.2 | 한달용돈 | 25만원이하 | 109 | 46.2 |
| 학력 | 중졸이하 | 158 | 66.9 | | 26-50만원 | 93 | 39.4 |
| | 고등학교졸 | 61 | 25.8 | | 51-75만원 | 9 | 3.8 |
| | 대학졸업 | 17 | 7.2 | | 76-100만원 | 23 | 9.7 |
| 과거 또는 현재직업 | 전문직 | 12 | 5.1 | | 100만원이상 | 2 | 0.8 |
| | 관리직 | 8 | 3.4 | 이용기간 | 12개월이하 | 78 | 33.1 |
| | 사무직 | 17 | 7.2 | | 13-24개월 | 70 | 29.7 |
| | 자영업 | 44 | 18.6 | | 25-36개월 | 38 | 16.1 |
| | 주부 | 122 | 51.7 | | 37-48개월 | 16 | 6.8 |
| | 기타 | 33 | 14.0 | | 49개월이상 | 34 | 14.4 |
| 자녀와 함께동거 | 예 | 81 | 34.3 | 이용횟수 | 1-2회 | 80 | 33.9 |
| | 아니오 | 155 | 65.7 | | 3-4회 | 86 | 36.4 |
| 생활비 | 30만원이하 | 90 | 38.1 | | 5-6회 | 58 | 24.6 |
| | 31-60만원 | 44 | 18.6 | | 7회이상 | 12 | 5.1 |
| | 61-90만원 | 18 | 7.6 | | | | |
| | 91-120만원 | 32 | 13.6 | | | | |
| | 121-150만원 | 22 | 9.3 | | | | |
| | 151만원이상 | 30 | 12.7 | | | | |

## *B.* 조사도구

본 연구의 목적 달성을 위한 검사도구는 설문지법으로써 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도 및 타당도가 검증된 도구를 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 12문항, 행복감(정적행복감, 부적행복감) 24문항, 무력감(자신없음, 덧없음, 밀려남) 13문항, 자긍심(긍정자긍심, 부정자긍심) 10문항, 삶의 질(사회관계, 방해, 긍정적 건강인지, 자원, 독립) 40문항 총 99문항으로 구성하였다. 설문지의 주요 구성 지표 및 구성 내용과 문항수는 <표-15>와 같다.

표 15. 설문지의 구성지표

| 구성지표 | 구성내용 | 문항 수 |
|---|---|---|
| 인구통계학적 특성 | 성별, 연령, 배우자, 학력, 직업, 용돈, 생활비, 복지관프로그램, 참여시간, 참여기간, 이용횟수, 가족 | 12 |
| 행복감 | 정적행복감, 부적행복감 | 24 |
| 무력감 | 자신없음, 덧없음, 밀려남 | 13 |
| 자긍심 | 긍정자긍심, 부정자긍심 | 10 |
| 삶의질 | 사회관계, 방해, 긍정적 건강인지, 자원, 독립 | 40 |
| 계 | | *99* |

### *1.* 행복감

행복감 척도는 Kozma와 Stones(1983)에 의해 개발된 척도를 장혜경(1998)이 번역하여 수정보완한 도구로서 총 24개 문항으로서 정적 행복감 12문항과 부적행복감 12문항으로 구성되어 있으며 '매우그렇다' 5점, '전혀그렇지않다' 1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하였다.

### *2.* 무력감

노인의 무력감은 정승은(1998)이 우리나라 노인들을 대상으로 개발한 무력감 측

정도구를 사용하였다. 전체 13문항의 하나의 요인으로 자신없음, 덧없음, 밀려남으로 구성되어 있으며, '매우 그렇다' 5점에서 '전혀그렇지 않다'1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하였다.

### *3.* 자긍심

노인의 자긍심은 Rosenberg(1974)가 개발하고 전병재(1979)가 우리나라 실정에 맞게 번역, 보완하여 사용한 도구를 사용하였다. 전체 10문항의 하나의 요인으로, 5개의 긍정문항(1,2,4,6,7)과 5개의 부정문항(3,5,8,9,10)으로 구성되어 있다. 부정문항은 역으로 환산하여 사용하였다. '매우 그렇다' 5점에서 '전혀그렇지 않다'1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하였다.

### *4.* 삶의 질

삶의 질 측정은 Mckenna(2001)가 개발한 노인용 삶의 질 척도(Quality of Life Scale for the Elderly)를 전영숙(2006)번안하여 사용된 도구를 본 연구에 사용하였다. 노인용 삶의 질 척도는 시설이나 병원이 아닌 지역사회에 거주하는 노인들을 대상으로 삶의 질을 측정하기 위해 개발되었고 건강하게 사는 노인들의 삶, 성공적인 노화에 촛점을 두어 개발되었다. 5가지 하위영역으로 삶의 질을 구성하고 있는데 지역사회/사회관계, 긍정적인 건강 인지, 자원, 독립, 방해를 측정한다. 척도의 응답형태는 '매우그렇다'5점, '전혀그렇지 않다'1점을 부과하여 5점 Likert 척도를 사용하였다.

## *C.* 조사도구의 타당도와 신뢰도

### *1.* 조사도구의 타당도

본 연구에서는 설문지의 타당도 검증을 위하여  전문가들의 내용 타당도(content validity)와 문항의 적합성에 대한 검토를 거쳤으며 타당도 검사를 하기 위한 방법으로는 탐색적 요인분석(exploratory factor analytic technique)을 사용하였다. 탐색적 요인분석이란 변인들이 어떠한 형태로 구성되어 있는가를 알아내어 새로운 개념을 발견해 내는 방법이다(오택섭, 1995). 또한 요인을 회전시키는 방법은 직교회전 방법(Varimax rotation)을 사용하였다. 요인의 추출은 고유치(eigenvalue)가 1.0

이상인 경우에 한하며, 그 이유는 추출된 요인 행렬을 설명하는데 유의한 요인 적재치(factor loading)의 기준은 그 절대값이 .30 이상인 항목으로 설정하는데, 표본수가 300명 이상일 때 .15이상이면 1% 수준에서 유의할 뿐만 아니라 요인 적재치가 크면 클수록 통계적 유의성이 증가하기 때문이다(송강영, 1999). 이와 같은 방법으로 설문 문항에 대한 요인분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

### *a.* 행복감에 대한 타당도 검사

본 연구의 행복감에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 <표-16>과 같다.

표 16. 행복감에 대한 요인분석

| 구분<br>문항 | 요인Ⅰ<br>정적행복감 | 요인Ⅱ<br>부적행복감 | 공분산비<br>*h2* |
|---|---|---|---|
| 정적행복감_03 | .770 | -.182 | .625 |
| 정적행복감_04 | .740 | .018 | .548 |
| 정적행복감_23 | .709 | -.126 | .519 |
| 정적행복감_21 | .679 | .020 | .333 |
| 정적행복감_10 | .615 | -.093 | .387 |
| 정적행복감_02 | .614 | -.099 | .387 |
| 정적행복감_15 | .607 | -.024 | .370 |
| 정적행복감_14 | .583 | -.030 | .341 |
| 정적행복감_12 | .577 | -.006 | .462 |
| 정적행복감_24 | .560 | -.091 | .322 |
| 정적행복감_01 | .527 | .031 | .278 |
| 부적행복감_07 | -.058 | .710 | .508 |
| 부적행복감_20 | -.136 | .698 | .505 |
| 부적행복감_06 | -.041 | .674 | .456 |
| 부적행복감_11 | -.168 | .669 | .476 |
| 부적행복감_18 | -.071 | .662 | .444 |
| 부적행복감_17 | -.151 | .658 | .455 |
| 부적행복감_08 | .116 | .598 | .372 |
| 부적행복감_13 | -.036 | .592 | .351 |
| 부적행복감_09 | -.012 | .586 | .343 |
| 부적행복감_16 | -.157 | .527 | .302 |
| 부적행복감_05 | .109 | .485 | .247 |
| 고유치 | *4.623* | *4.408* | |
| 분산(%) | *21.0* | *20.0* | |
| 누적(%) | *21.0* | *41.0* | |

<표-16>에 나타난 바와 같이 요인Ⅰ에 높은 요인적재치(.527이상)를 나타내고 있는 문항은 정적행복감 03, 04, 23, 21, 10, 02, 15, 14, 12, 24, 01으로써 11개 문항이며 정적행복감을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.485이상)를 나타내고 있는 문항은 부적행복감07, 20, 06, 11, 18, 13, 09, 16, 05으로써 11개 문항이며 부적행복감을 설명하는 문항들이다. 행복감 요인의 하위 요인인 2가지 요인은 누적비율이 41.0%로 나타나 설문 문항의 내용이 비교적 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

### *b.* 무력감에 대한 타당도 검사

본 연구의 무력감에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 <표-17>과 같다.

표 17. 무력감에 대한 요인분석

| 구분<br>문항 | 요인Ⅰ<br>자신없음 | 요인Ⅱ<br>덧없음 | 요인Ⅲ<br>밀려남 | 공분산비<br>*h2* |
|---|---|---|---|---|
| 무력감_12 | 0.770 | 0.194 | 0.062 | .499 |
| 무력감_11 | 0.768 | 0.134 | 0.222 | .620 |
| 무력감_09 | 0.734 | 0.174 | 0.354 | .596 |
| 무력감_10 | 0.712 | 0.252 | 0.232 | .767 |
| 무력감_13 | 0.644 | 0.116 | 0.329 | .548 |
| 무력감_08 | 0.627 | 0.274 | 0.002 | .530 |
| 무력감_04 | 0.083 | 0.860 | 0.139 | .598 |
| 무력감_06 | 0.347 | 0.638 | 0.040 | .468 |
| 무력감_07 | 0.316 | 0.568 | 0.419 | .694 |
| 무력감_02 | 0.456 | 0.523 | 0.373 | .625 |
| 무력감_05 | 0.084 | 0.013 | 0.735 | .656 |
| 무력감_03 | 0.193 | 0.168 | 0.729 | .634 |
| 무력감_01 | 0.263 | 0.291 | 0.588 | .537 |
| 고유치 | *3.584* | *2.095* | *2.092* | |
| 분산(%) | *27.572* | *16.116* | *6.094* | |
| 누적(%) | *27.572* | *43.688* | *59.782* | |

<표-17>에 나타난 바와 같이 요인Ⅰ에 높은 요인적재치(.627이상)를 나타내고 있는 문항은 무력감 12, 09, 10, 13, 08 6개 문항으로써 무력감 요인Ⅰ을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.523이상)를 나타내고 있는 문항은 무력감 04, 06, 07, 02 4개 항목으로서 무력감 요인Ⅱ을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅲ에 높은 요인적재치(.588이상)를 나타내고 있는 문항은 무력감 05, 03, 01 3개 문항으로서 무력감 요인Ⅲ을 설명하는 문항들이다. 무력감 요인의 하위 요인인 3가지 요인은 누적비율이 59.7%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

### *c.* 자긍심에 대한 타당도 검사

본 연구의 자긍심에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 <표-18>과 같다.

표 18. 자긍심에 대한 요인분석

| 구분<br>문항 | 요인Ⅰ<br>긍정자긍심 | 요인Ⅱ<br>부정자긍심 | 공분산비<br>*h2* |
|---|---|---|---|
| 긍정자긍심_06 | .791 | .019 | .627 |
| 긍정자긍심_07 | .762 | -.043 | .582 |
| 긍정자긍심_02 | .623 | -.031 | .389 |
| 긍정자긍심_04 | .530 | -.218 | .328 |
| 긍정자긍심_08 | .503 | .204 | .295 |
| 긍정자긍심_01 | .433 | .021 | .188 |
| 부정자긍심_09 | -.047 | .770 | .595 |
| 부정자긍심_10 | .013 | .740 | .548 |
| 부정자긍심_03 | .086 | .712 | .514 |
| 부정자긍심_05 | -.064 | .644 | .419 |
| 고유치 | *2.330* | *2.155* | |
| 분산*(%)* | *23.300* | *21.547* | |
| 누적*(%)* | *23.300* | *44.847* | |

<표-18>에 나타난 바와 같이 요인Ⅰ에 높은 요인적재치(.433이상)를 나타내고

있는 문항은 긍정자긍심 06, 07, 02, 08, 01 6개 문항으로써 긍정자긍심을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.644이상)를 나타내고 있는 문항은 부정자긍심 09, 10, 03, 05 4개 항목으로서 부정자긍심을 설명하는 문항들이다. 자긍심 요인의 하위 요인인 2가지 요인은 누적비율이 44.8%로 나타나 설문 문항의 내용이 비교적 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

### *d.* 삶의 질에 대한 타당도 검사

본 연구의 삶의 질에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 <표-19>와 같다.

<표-19>에 나타난 바와 같이 요인Ⅰ에 높은 요인적재치(.475이상)를 나타내고 있는 문항은 사회관계 38, 25, 13, 36, 15, 29, 14, 05, 03, 12, 37, 28, 10의 13개 문항으로써 사회관계를 설명하는 문항들이다. 요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.464이상)를 나타내고 있는 문항은 방해 16, 11, 34, 17, 33, 07, 24, 19의 8개 항목으로써 방해속성을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅲ에 높은 요인적재치(.464이상)를 나타내고 있는 문항은 긍정적건강인지 02, 01, 21, 09, 31, 18의 6개 항목으로써 인지도를 설명하는 문항들이다. 요인Ⅳ에 높은 요인적재치(.508이상)를 나타내고 있는 문항은 자원 22, 08, 27, 39, 23의 5개 항목으로써 자원을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅴ에 높은 요인적재치(.476이상)를 나타내고 있는 문항은 독립 20, 30의 2개 항목으로써 독립을 설명하는 문항들이다. 삶의 질 요인의 하위 요인인 5가지 요인은 누적비율이 약 47.28%로 나타나 설문 문항의 내용이 비교적 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 19. 삶의 질에 대한 타당도검사

| 구분<br>문항 | 요인 Ⅰ<br>사회관계 | 요인Ⅱ<br>방 해 | 요인 Ⅲ<br>긍정적<br>건강인지 | 요인 Ⅳ<br>자원 | 요인 Ⅴ<br>독립 | 공분산비<br>*h2* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 사회관계_38 | 0.694 | 0.064 | 0.185 | 0.057 | -0.025 | .524 |
| 사회관계_25 | 0.637 | 0.051 | -0.006 | 0.129 | 0.214 | .471 |
| 사회관계_13 | 0.603 | -0.042 | 0.225 | -0.043 | 0.301 | .509 |
| 사회관계_36 | 0.593 | 0.093 | 0.158 | 0.154 | 0.069 | .414 |
| 사회관계_15 | 0.587 | -0.127 | -0.029 | 0.061 | 0.241 | .423 |
| 사회관계_29 | 0.567 | -0.034 | 0.090 | 0.163 | -0.062 | .361 |
| 사회관계_14 | 0.557 | -0.183 | 0.064 | 0.078 | 0.229 | .406 |
| 사회관계_05 | 0.535 | -0.033 | 0.323 | -0.190 | 0.340 | .544 |
| 사회관계_03 | 0.529 | -0.226 | 0.416 | 0.081 | 0.141 | .531 |
| 사회관계_12 | 0.500 | -0.321 | -0.248 | 0.345 | -0.016 | .533 |
| 사회관계_37 | 0.493 | 0.064 | -0.072 | 0.030 | -0.094 | .263 |
| 사회관계_28 | 0.487 | -0.005 | 0.092 | 0.368 | -0.009 | .381 |
| 사회관계_10 | 0.475 | -0.028 | 0.369 | 0.277 | 0.036 | .301 |
| 방 해_16 | -0.019 | 0.731 | -0.008 | -0.091 | -0.062 | .546 |
| 방 해_11 | 0.118 | 0.682 | -0.002 | -0.185 | 0.025 | .514 |
| 방 해_34 | -0.104 | 0.651 | 0.188 | 0.108 | -0.102 | .492 |
| 방 해_17 | -0.153 | 0.643 | 0.039 | 0.210 | -0.061 | .486 |
| 방 해_33 | 0.006 | 0.636 | 0.098 | -0.031 | -0.379 | .558 |
| 방 해_07 | 0.230 | 0.587 | -0.050 | -0.373 | 0.117 | .553 |
| 방 해_24 | -0.159 | 0.544 | 0.123 | 0.027 | 0.246 | .398 |
| 방 해_19 | 0.100 | 0.497 | 0.031 | 0.272 | 0.355 | .458 |
| 긍정적건강인지_02 | 0.259 | -0.009 | 0.709 | 0.024 | 0.083 | .577 |
| 긍정적건강인지_01 | 0.017 | -0.001 | 0.676 | 0.132 | -0.070 | .480 |
| 긍정적건강인지_21 | 0.052 | 0.130 | 0.607 | 0.014 | 0.088 | .396 |
| 긍정적건강인지_09 | -0.060 | 0.177 | 0.499 | 0.459 | -0.028 | .495 |
| 긍정적건강인지_31 | 0.285 | 0.145 | 0.479 | 0.071 | 0.074 | .342 |
| 긍정적건강인지_18 | -0.073 | 0.274 | 0.464 | 0.291 | 0.363 | .512 |
| 자 원_22 | 0.123 | 0.010 | 0.003 | 0.718 | 0.133 | .548 |
| 자 원_08 | 0.148 | -0.088 | 0.196 | 0.583 | 0.040 | .409 |
| 자 원_27 | 0.171 | 0.029 | 0.319 | 0.549 | 0.214 | .479 |
| 자 원_39 | 0.385 | -0.043 | 0.071 | 0.532 | -0.177 | .469 |
| 자 원_23 | 0.283 | -0.007 | -0.060 | 0.508 | 0.335 | .454 |
| 독 립_20 | 0.173 | 0.008 | 0.283 | 0.129 | 0.669 | .575 |
| 독 립_30 | 0.430 | -0.112 | -0.032 | 0.127 | 0.476 | .442 |
| 고유치 | *4.969* | *3.518* | *2.909* | *2.850* | *1.832* | |
| 분산(%) | *14.614* | *10.347* | *8.557* | *8.382* | *5.387* | |
| 누적(%) | *14.614* | *24.961* | *33.518* | *41.899* | *47.287* | |

## 2. 조사도구의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 문항간 내적 합치도 검사 방법인 Cronbach's α계수를 산출하였다. Cronbach's α값은 문장 하나 하나를 독립된 별개의 검사로 간주하며 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사 방법 중의 하나이다(강상조, 1986). 무력감, 자긍심, 행복감, 삶의 질 요인의 신뢰도 분석을 실시한 결과는 다음 <표-20>과 같다.

<표-20>에 나타난 바와 같이, 본 설문지를 구성하고 있는 하위 요인의 문항 간 신뢰도인 Cronbach's α계수를 산출한 결과 무력감 하위 요인의 자신없음 .858, 덧없음 .760, 밀려남 .607이며 자긍심 하위요인 긍정자긍심 .667, 부정자긍심 .695이며 행복감 하위요인의 정적행복감 .885, 부적행복감 .846이며 삶의 질 요인 사회관계 .844, 방해 .784, 긍정적 건강인지 .719, 자원 .712, 독립 .520으로 나타났다.

표 20. 요인별 문항수 및 신뢰도 분석

| 요인 | 하위 요인 | 문항수 | *Cronbach's* α |
|---|---|---|---|
| 행복감 | 정적행복감 | 11 | .885 |
| | 부적행복감 | 11 | .846 |
| 무력감 | 자신없음 | 6 | .858 |
| | 덧없음 | 4 | .760 |
| | 밀려남 | 3 | .607 |
| 자긍심 | 긍정자긍심 | 6 | .667 |
| | 부정자긍심 | 4 | .695 |
| 삶의 질 | 사회관계 | 13 | .844 |
| | 방해 | 8 | .784 |
| | 긍정적 건강인지 | 6 | .719 |
| | 자원 | 5 | .712 |
| | 독립 | 2 | .520 |

전체적인 요인별로 신뢰도 수준이 .520에서 .885로 각 변수들 간에 신뢰도가 적정수준으로 나타났다. 각 하위요인의 신뢰도는 .520-.887로 하위요인인 밀려남, 긍정자긍심, 부정자긍심, 독립요인을 제외한 나머지는 Nunnally(1978)가 제시한 .70이상으로 나타나 비교적 신뢰할 만한 도구로 판명되어 사용하였다.

## *D.* 조사절차

노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질과의 인과관계를 분석하기 위하여 대학원생 가운데 10명을 조사원으로 선정하여 사전에 교육을 실시하였다. 교육 후 조사원이 표집대상자를 직접 방문하여 본 연구의 취지를 충분히 설명하고  조사원이 설문지를 직접 읽어준 후 노인이 응답하였을 때 조사원이 설문지에 직접 기입하는 방식으로 작성하였다.

## *E.* 자료처리

설문지에 대해 응답이 완성된 자료를 회수한 후 이중기입 및 무기입한 자료는 분석대상에서 제외시키고 유효표본만을 코딩의 지침에 따라 부호화(coding)하였다.

부호화된 자료는 컴퓨터에 직접 입력시킨 후 통계 프로그램인 SPSS Windows 15.0 Version을 이용하여 실시하였다. 구체적인 통계분석은 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 인구통계학적 특성변인에 따라 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질의 차이 검증은 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였고 유의한 차이가 발생하였을 때 사후검증(Post Hoc Tests) Scheffe를 실시하였다.

셋째, 무력감, 자긍심, 행복감, 삶의 질 조사도구의 타당도와 신뢰도를 알아보기 위하여 요인분석과 신뢰도분석을 실시하였다.

넷째, 요인분석과 신뢰도분석을 토대로 각 하위요인의 항목구성의 최적상태를 도출하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다.

다섯째, 확인적 요인분석의 내용을 토대로 상관관계를 분석하였으며, 이를 토대로 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶에 질 결정에 대한 경로모형의 인과적 구조모형을 알아보기 위하여 공변량구조분석을 실시하였다.

# *IV.* 연구결과

본 연구는 삶의 질과 행복감·무력감·자긍심과의 인과관계를 분석하여 각 요인들이 삶의 질 결정에 어떠한 영향을 미치는가를 규명함으로써 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶의 질 결정에 대한 경로모형을 구축하는데 연구의 목적이 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위한 연구결과는 다음과 같다.

## *A.* 인구통계학적 특성과 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질의 차이검증

본 연구의 가설1의 인구통계학적 특성에 따른 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질은 차이가 있을 것이다의 가설을 검증하기 위하여 본 연구에서 배경변인으로 설정한 인구통계학적 특성 변인은 성별, 연령, 배우자 생존 유무, 학력, 직업, 용돈, 운동프로그램, 참여시간, 이용기간, 이용횟수, 자녀동거유무, 생활비이며 이러한 변인들과 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질과의 차이를 검증하였다.

### *1.* 인구통계학적 특성과 행복감의 차이검증

인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과는 <표-21, 22>와 같다.

배경변인으로 설정된 연령, 배우자 동거유무, 학력, 직업, 참여시간, 이용기간, 이용횟수, 생활비에 따른 행복감은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 연령에 따른 행복감은 부적행복감에서 유의한 차이가 나타났다($F=3.787$, $p<.01$). 부적행복감은 81세이상($M=3.179$)에서 가장 높게 나타났다.

배우자생존 유무에 따른 행복감은 정적행복감에서 유의한 차이가 나타났고($F=5.609$, $p<.05$), 배우자 생존 유($M=3.339$)일 때, 정적행복감이 높게 나타났다.

학력에 따른 행복감은 정적행복감에서 유의한 차이가 나타났다($F=5.609$, $p<.001$). 학력에서 정적행복감은 대학졸업자($M=3.630$)가 가장 높게 나타났으며, 사후검증결과 중졸이하, 고등학교졸업, 대학교졸업에서 차이가 있는 것으로 나타났다.

직업에 따른 행복감의 정적행복감에서 유의한 차이가 나타났으며(F=2.801, p<.05) 정적행복감은 전문직(M=3.810)이 가장 높게 나타났다.

여가복지시설 참여시간에 따른 행복감은 정적행복감과 부적행복감 모두 유의한 차이가 나타났다(정적행복감 F=7.309, p<.001; 부적행복감 F=4.317, p<.01). 참여시간에서 정적행복감은 30분이하(M=3.354)가 가장 높게 나타났으며, 부적행복감은 31-60분 (M=3.177)에서 가장 높게 나타났다.

여가복지시설 이용기간에 따른 행복감은 정적행복감과 부적행복감 모두 유의한 차이가 나타났다(정적행복감 F=4.612 p<.001; 부적행복감 F=3.918, p<.01). 이용기간에서 정적행복감은 49개월이상(M=3.622)이 가장 높게 나타났고, 부적행복감은 12개월이하(M=3.083)가 가장 높게 나타났다.

여가복지시설 이용횟수에 따른 행복감은 정적행복감에서 유의한 차이가 나타났으며 (F=4.845, p<.01) 이용횟수에서 정적행복감은 5-6회(M=3.485)가 가장 높게 나타났다.

생활비에 따른 행복감은 정적행복감에서 유의한 차이가 나타났다(F=2.251, p<.05) 생활비에서 정적행복감은 151만원이상(M=3.476)이 가장 높게 나타났다.

표 21. 인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이

| | | 정적행복감 | | | 부적행복감 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *N* | *M* | *SD* | *N* | *M* | *SD* |
| 성별 | 남 | 33 | 3.303 | 0.725 | 33 | 2.927 | 0.601 |
| | 여 | 203 | 3.233 | 0.671 | 203 | 2.925 | 0.643 |
| | F값 | | 0.303 | | | 0.000 | |
| | 유의확률 | | 0.583 | | | 0.986 | |
| 연령 | 60-65세 | 58 | 3.281 | 0.574 | 58 | 2.821 | 0.614 |
| | 66-70세 | 67 | 3.397 | 0.580 | 67 | 2.755 | 0.635 |
| | 71-75세 | 54 | 3.101 | 0.592 | 54 | 3.080 | 0.551 |
| | 76-80세 | 28 | 3.173 | 0.781 | 28 | 2.989 | 0.602 |
| | 81세이상 | 29 | 3.143 | 1.013 | 29 | 3.179 | 0.737 |
| | F값 | | 1.757 | | | 3.787** | |
| | 유의확률 | | 0.138 | | | 0.005 | |
| 배우자 생존 유무 | 유 | 127 | 3.339 | 0.583 | 127 | 2.857 | 0.681 |
| | 무 | 109 | 3.131 | 0.761 | 109 | 3.006 | 0.571 |
| | F값 | | 5.609* | | | 3.245 | |
| | 유의확률 | | 0.019 | | | 0.073 | |
| 학력 | 중졸이하 | 158 | 3.127 | 0.716 | 158 | 2.935 | 0.644 |
| | 고등학교졸 | 61 | 3.433 | 0.523 | 61 | 2.962 | 0.622 |
| | 대학졸업 | 17 | 3.630 | 0.505 | 17 | 2.706 | 0.595 |
| | F값 | | 7.916*** | | | 1.135 | |
| | 유의확률 | | 0.000 | | | 0.323 | |
| | post-hoc | | A>B,C B>A C>A | | | N.S. | |
| 직업 | 전문직 | 12 | 3.810 | 0.601 | 12 | 2.658 | 0.582 |
| | 관리직 | 8 | 3.482 | 0.425 | 8 | 3.150 | 0.478 |
| | 사무직 | 17 | 3.328 | 0.777 | 17 | 3.082 | 0.736 |
| | 자영업 | 44 | 3.169 | 0.598 | 44 | 2.980 | 0.677 |
| | 주부 | 122 | 3.152 | 0.598 | 122 | 2.930 | 0.591 |
| | 기타 | 33 | 3.368 | 0.940 | 33 | 2.800 | 0.720 |
| | F값 | | 2.801* | | | 1.156 | |
| | 유의확률 | | 0.018 | | | 0.332 | |
| 용돈 | 25만원이하 | 109 | 3.156 | 0.755 | 109 | 2.966 | 0.705 |
| | 26-50만원 | 93 | 3.273 | 0.585 | 93 | 2.940 | 0.591 |
| | 51-75만원 | 9 | 3.190 | 0.703 | 9 | 2.589 | 0.426 |
| | 76-100만원 | 23 | 3.540 | 0.603 | 23 | 2.822 | 0.526 |
| | 100만원이상 | 2 | 3.357 | 0.101 | 2 | 2.750 | 0.354 |
| | F값 | | 1.649 | | | 0.944 | |
| | 유의확률 | | 0.163 | | | 0.439 | |

*p< .05 **p< .01 ***p< .001

표 22. 인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이

| | | 정적행복감 | | | 부적행복감 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *N* | *M* | *SD* | *N* | *M* | *SD* |
| 운동 프로그램 | 체조 | 56 | 3.189 | 0.628 | 56 | 3.027 | 0.563 |
| | 요가 | 87 | 3.230 | 0.718 | 87 | 2.968 | 0.644 |
| | 레크레이션 | 23 | 3.385 | 0.778 | 23 | 2.674 | 0.668 |
| | 기타 | 70 | 3.255 | 0.636 | 70 | 2.874 | 0.656 |
| | F값 | | 0.472 | | | 1.979 | |
| | 유의확률 | | 0.702 | | | 0.118 | |
| 참여시간 | 30분이하 | 145 | 3.364 | 0.629 | 145 | 2.859 | 0.673 |
| | 31-60분 | 57 | 2.892 | 0.726 | 57 | 3.177 | 0.485 |
| | 91-120분 | 2 | 3.214 | 0.101 | 2 | 2.550 | 0.212 |
| | 121분이상 | 32 | 3.321 | 0.625 | 32 | 2.803 | 0.608 |
| | F값 | | 7.309*** | | | 4.317** | |
| | 유의확률 | | 0.000 | | | 0.006 | |
| | post-hoc | | A>B, B>A,D, D>A | | | A>B, B>A | |
| 이용기간 | 12개월이하 | 78 | 3.059 | 0.669 | 78 | 3.083 | 0.578 |
| | 13-24개월 | 70 | 3.255 | 0.699 | 70 | 2.984 | 0.564 |
| | 25-36개월 | 38 | 3.312 | 0.535 | 38 | 2.634 | 0.700 |
| | 37-48개월 | 16 | 3.116 | 0.574 | 16 | 2.863 | 0.483 |
| | 49개월이상 | 34 | 3.622 | 0.701 | 34 | 2.797 | 0.771 |
| | F값 | | 4.612*** | | | 3.918** | |
| | 유의확률 | | 0.001 | | | 0.004 | |
| | post-hoc | | A>D, D>A | | | A>C, C>A | |
| 이용횟수 | 1-2회 | 80 | 3.034 | 0.717 | 80 | 3.075 | 0.560 |
| | 3-4회 | 86 | 3.287 | 0.558 | 86 | 2.843 | 0.612 |
| | 5-6회 | 58 | 3.458 | 0.689 | 58 | 2.852 | 0.745 |
| | 7회이상 | 12 | 3.274 | 0.821 | 12 | 2.875 | 0.602 |
| | F값 | | 4.845** | | | 2.280 | |
| | 유의확률 | | 0.003 | | | 0.080 | |
| | post-hoc | | A>C, C>A | | | | |
| 자녀와 동거 유무 | 예 | 81 | 3.321 | 0.686 | 81 | 2.975 | 0.731 |
| | 아니오 | 155 | 3.202 | 0.672 | 155 | 2.899 | 0.580 |
| | F값 | | 1.649 | | | 0.759 | |
| | 유의확률 | | 0.200 | | | 0.385 | |
| 생활비 | 30만원이하 | 90 | 3.275 | 0.763 | 90 | 2.982 | 0.675 |
| | 31-60만원 | 44 | 3.023 | 0.566 | 44 | 2.827 | 0.663 |
| | 61-90만원 | 18 | 3.024 | 0.665 | 18 | 3.211 | 0.549 |
| | 91-120만원 | 32 | 3.286 | 0.692 | 32 | 2.772 | 0.531 |
| | 121-150만원 | 22 | 3.351 | 0.571 | 22 | 2.777 | 0.559 |
| | 151만원이상 | 30 | 3.476 | 0.527 | 30 | 3.000 | 0.630 |
| | F값 | | 2.251* | | | 1.806 | |
| | | | 0.050 | | | 0.113 | |

*p< .05 **p< .01 ***p< .001

## 2. 인구통계학적 특성과 무력감의 차이검증

인구통계학적 특성에 따른 무력감의 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과는 <표-23, 24>와 같다.

배경변인으로 설정된 연령, 배우자 동거유무, 학력, 직업, 용돈, 운동프로그램, 참여시간, 이용기간, 이용횟수, 생활비에 따른 무력감은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 연령에 따른 무력감은 자신없음, 덧없음, 밀려남 모두 유의한 차이가 나타났다(자신없음F=14.336, p<.001; 덧없음 F=18.232, p<.001; 밀려남 F=6.717, p<.001). 자신없음은 81세이상(M=3.703), 덧없음은 76-80세(M=4.048), 밀려남은 76-80세(M=3.571)에서 가장 높게 나타났다.

배우자 생존 유무에 따른 무력감은 부분적으로 유의한 차이가 나타났다(자신없음 F=11.288, p<.001; 덧없음 F=8.589, p<.01). 자신없음은 배우자 무(M=3.255), 덧없음은 배우자 무(M=3.563)에서 높게 나타났다.

학력에 따른 무력감은 부분적으로 유의한 차이가 나타났다(자신없음 F=4.013, p<.05; 덧없음; F=4.087, p<.05). 자신없음은 중졸이하(M=3.158), 덧없음은 중졸이하(M=3.496)에서 높게 나타났다.

직업에 따른 무력감은 자신없음, 덧없음, 밀려남 모두 유의한 차이가 나타났다(자신없음F=2.425, p<.05; 덧없음 F=3.798, p<.01; 밀려남 F=2.574, p<.05). 자신없음은 자영업(M=3.250), 덧없음은 기타(M=3.808), 밀려남은 관리직(M=3.250)에서 높게 나타났다. 사후검증결과 직업에 따라 덧없음에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

용돈에 따른 무력감은 부분적으로 유의한 차이가 나타났다(자신없음 F=2.752, p<.05; 덧없음 F=2.754, p<.05). 자신없음은 25만원이하(M=3.250), 덧없음은 100만원이상(M=3.833)에서 높게 나타났다.

운동프로그램에 따른 무력감은 자신없음, 덧없음, 밀려남 모두 유의한 차이가 나타났다(자신없음F=6.238, p<.001; 덧없음 F=7.645, p<.001; 밀려남 F=2.784, p<.05). 자신없음은 체조(M=3.296), 덧없음은 체조(M=3.625), 밀려남은 요가(M=3.215)에서 높게 나타났다.

참여시간에 따른 무력감은 자신없음, 덧없음, 밀려남 모두 유의한 차이가 나타났다(자신없음 F=9.634, p<.001; 덧없음 F=10.182, p<.001; 밀려남 F=4.486, p<.01).

자신없음은 31-60분(M=3.537), 덧없음은 31-60분(M=3.860), 밀려남은 31-60분(M=3.398)에서 높게 나타났다.

이용기간에 따른 무력감은 부분적으로 유의한 차이가 나타났다(밀려남 F=3.422, p<.01). 밀려남은 12개월이하(M=3.261)에서 가장 높게 나타났다.

이용횟수에 따른 무력감은 자신없음, 덧없음, 밀려남 모두 유의한 차이가 나타났다(자신없음 F=4.688, p<.001; 덧없음 F=3.307, p<.05; 밀려남 F=10.735, p<.001). 자신없음은 7회이상(M=3.600), 덧없음은 7회이상(M=3.778), 밀려남은 7회이상(M=3.611)에서 높게 나타났다.

생활비에 따른 무력감은 자신없음, 덧없음, 밀려남 모두 유의한 차이가 나타났다(자신없음 F=6.537, p<.001; 덧없음 F=6.937, p<.001; 밀려남 F=3.386, p<.01). 자신없음은 30만원이하(M=3.300), 덧없음은 61-90만원(M=3.907), 밀려남은 61-90만원(M=3.685)에서 높게 나타났다.

표 23. 인구통계학적 특성에 따른 무력감의 차이

| | | 자신없음 | | | 덧없음 | | | 밀려남 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *N* | *M* | *SD* | *N* | *M* | *SD* | *N* | *M* | *SD* |
| 성별 | 남 | 33 | 2.897 | 0.855 | 33 | 3.232 | 0.831 | 33 | 3.040 | 0.811 |
| | 여 | 203 | 3.094 | 0.810 | 203 | 3.432 | 0.774 | 203 | 3.158 | 0.722 |
| | F값 | | 1.646 | | | 1.849 | | | 0.723 | |
| | 유의확률 | | 0.201 | | | 0.175 | | | 0.396 | |
| 연령 | 60-65세 | 58 | 2.662 | 0.785 | 58 | 3.011 | 0.747 | 58 | 2.937 | 0.682 |
| | 66-70세 | 67 | 2.851 | 0.681 | 67 | 3.149 | 0.695 | 67 | 2.925 | 0.710 |
| | 71-75세 | 54 | 3.181 | 0.792 | 54 | 3.506 | 0.760 | 54 | 3.321 | 0.657 |
| | 76-80세 | 28 | 3.536 | 0.796 | 28 | 4.048 | 0.460 | 28 | 3.571 | 0.653 |
| | 81세이상 | 29 | 3.703 | 0.592 | 29 | 3.966 | 0.587 | 29 | 3.299 | 0.828 |
| | F값 | | 14.336*** | | | 18.232*** | | | 6.717*** | |
| | 유의확률 | | 0.000 | | | 0.000 | | | 0.000 | |
| | post-hoc | | A>C,D,E B>D,E C>A D>A,B E>A,B | | | A>C,D,E B>D,E C>A,D D>A,B,C E>A,B | | | A>D B>D D>A,B | |
| 배우자 생존 유무 | 유 | 127 | 2.904 | 0.807 | 127 | 3.268 | 0.765 | 127 | 3.068 | 0.727 |
| | 무 | 109 | 3.255 | 0.792 | 109 | 3.563 | 0.777 | 109 | 3.226 | 0.737 |
| | F값 | | 11.288*** | | | 8.589** | | | 2.740 | |
| | 유의확률 | | 0.001 | | | 0.004 | | | 0.099 | |
| 학력 | 중졸이하 | 158 | 3.158 | 0.833 | 158 | 3.496 | 0.814 | 158 | 3.169 | 0.771 |
| | 고등학교졸 | 61 | 2.944 | 0.725 | 61 | 3.273 | 0.648 | 61 | 3.164 | 0.643 |
| | 대학졸업 | 17 | 2.647 | 0.841 | 17 | 3.020 | 0.795 | 17 | 2.804 | 0.635 |
| | F값 | | 4.013* | | | 4.087* | | | 1.951 | |
| | 유의확률 | | 0.019 | | | 0.018 | | | 0.144 | |
| | post-hoc | | A>C C>A | | | | | | | |
| 직업 | 전문직 | 12 | 2.417 | 0.872 | 12 | 2.778 | 0.796 | 12 | 2.556 | 0.641 |
| | 관리직 | 8 | 2.925 | 0.614 | 8 | 3.375 | 0.486 | 8 | 3.250 | 0.388 |
| | 사무직 | 17 | 2.918 | 0.875 | 17 | 3.353 | 0.961 | 17 | 2.922 | 0.902 |
| | 자영업 | 44 | 3.250 | 0.799 | 44 | 3.485 | 0.818 | 44 | 3.136 | 0.758 |
| | 주부 | 122 | 3.052 | 0.765 | 122 | 3.336 | 0.739 | 122 | 3.249 | 0.642 |
| | 기타 | 33 | 3.218 | 0.932 | 33 | 3.808 | 0.682 | 33 | 3.051 | 0.913 |
| | F값 | | 2.425* | | | 3.798** | | | 2.574* | |
| | 유의확률 | | 0.036 | | | 0.003 | | | 0.027 | |
| | post-hoc | | | | | A>F F>A | | | | |
| 용돈 | 25만원이하 | 109 | 3.250 | 0.828 | 109 | 3.550 | 0.800 | 109 | 3.168 | 0.743 |
| | 26-50만원 | 93 | 2.929 | 0.829 | 93 | 3.265 | 0.710 | 93 | 3.111 | 0.739 |
| | 51-75만원 | 9 | 2.933 | 0.510 | 9 | 2.926 | 1.090 | 9 | 3.074 | 0.862 |
| | 76-100만원 | 23 | 2.843 | 0.695 | 23 | 3.420 | 0.754 | 23 | 3.130 | 0.665 |
| | 100만원이상 | 2 | 2.600 | 0.000 | 2 | 3.833 | 0.236 | 2 | 3.500 | 0.707 |
| | F값 | | 2.752* | | | 2.754* | | | 0.213 | |
| | 유의확률 | | 0.029 | | | 0.029 | | | 0.931 | |
| | post-hoc | | | | | | | | | |
| 운동 프로그램 | 체조 | 56 | 3.296 | 0.859 | 56 | 3.625 | 0.741 | 56 | 3.202 | 0.788 |
| | 요가 | 87 | 3.175 | 0.785 | 87 | 3.567 | 0.723 | 87 | 3.215 | 0.672 |
| | 레크레이션 | 23 | 2.548 | 0.794 | 23 | 3.014 | 0.961 | 23 | 2.739 | 0.738 |
| | 기타 | 70 | 2.917 | 0.742 | 70 | 3.152 | 0.719 | 70 | 3.133 | 0.734 |
| | F값 | | 6.238*** | | | 7.645*** | | | 2.784* | |
| | 유의확률 | | 0.000 | | | 0.000 | | | 0.042 | |
| | post-hoc | | A>C B>C C>A,B | | | A>C,D B>C,D C>A,D D>A,B | | | | |

*p< .05 **p< .01 ***p< .001

표 24. 인구통계학적 특성에 따른 무력감의 차이

| | | 자신없음 | | | 덧없음 | | | 밀려남 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *N* | *M* | *SD* | *N* | *M* | *SD* | *N* | *M* | *SD* |
| 참여시간 | 30분이하 | 145 | 2.948 | 0.804 | 145 | 3.269 | 0.754 | 145 | 3.108 | 0.718 |
| | 31-60분 | 57 | 3.537 | 0.675 | 57 | 3.860 | 0.675 | 57 | 3.398 | 0.744 |
| | 91-120분 | 2 | 2.800 | 0.849 | 2 | 2.500 | 0.707 | 2 | 3.167 | 1.179 |
| | 121분이상 | 32 | 2.781 | 0.810 | 32 | 3.260 | 0.793 | 32 | 2.833 | 0.650 |
| | F값 | | 9.634*** | | | 10.182*** | | | 4.486** | |
| | 유의학률 | | 0.000 | | | 0.000 | | | 0.004 | |
| | post-hoc | A>B B>A,D D>B | | | A>B B>A,D D>B | | | B>D D>B | | |
| 이용기간 | 12개월이하 | 78 | 3.054 | 0.924 | 78 | 3.397 | 0.858 | 78 | 3.261 | 0.770 |
| | 13-24개월 | 70 | 3.003 | 0.702 | 70 | 3.371 | 0.754 | 70 | 3.200 | 0.682 |
| | 25-36개월 | 38 | 3.005 | 0.695 | 38 | 3.237 | 0.767 | 38 | 2.754 | 0.661 |
| | 37-48개월 | 16 | 3.075 | 0.842 | 16 | 3.354 | 0.812 | 16 | 3.146 | 0.632 |
| | 49개월이상 | 34 | 3.288 | 0.900 | 34 | 3.696 | 0.616 | 34 | 3.176 | 0.771 |
| | F값 | | 0.787 | | | 1.682 | | | 3.422** | |
| | 유의학률 | | 0.535 | | | 0.155 | | | 0.010 | |
| | post-hoc | | | | | | | A>C C>A | | |
| 이용횟수 | 1-2회 | 80 | 3.218 | 0.800 | 80 | 3.533 | 0.818 | 80 | 3.408 | 0.643 |
| | 3-4회 | 86 | 2.858 | 0.684 | 86 | 3.221 | 0.773 | 86 | 2.857 | 0.737 |
| | 5-6회 | 58 | 3.055 | 0.929 | 58 | 3.420 | 0.738 | 58 | 3.098 | 0.723 |
| | 7회이상 | 12 | 3.600 | 0.886 | 12 | 3.778 | 0.574 | 12 | 3.611 | 0.489 |
| | F값 | | 4.688** | | | 3.307* | | | 10.735*** | |
| | 유의학률 | | 0.003 | | | 0.021 | | | 0.000 | |
| | post-hoc | A>B B>A,D D>B | | | | | | A>B B>A,D D>B | | |
| 자녀와 동거 유무 | 예 | 81 | 3.072 | 0.858 | 81 | 3.325 | 0.840 | 81 | 3.012 | 0.793 |
| | 아니오 | 155 | 3.063 | 0.799 | 155 | 3.445 | 0.751 | 155 | 3.209 | 0.694 |
| | F값 | | 0.006 | | | 1.251 | | | 3.849 | |
| | 유의학률 | | 0.941 | | | 0.264 | | | 0.051 | |
| 생활비 | 30만원이하 | 90 | 3.300 | 0.820 | 90 | 3.607 | 0.739 | 90 | 3.181 | 0.721 |
| | 31-60만원 | 44 | 3.141 | 0.702 | 44 | 3.424 | 0.861 | 44 | 3.197 | 0.762 |
| | 61-90만원 | 18 | 3.333 | 0.782 | 18 | 3.907 | 0.455 | 18 | 3.685 | 0.641 |
| | 91-120만원 | 32 | 2.788 | 0.660 | 32 | 3.115 | 0.691 | 32 | 2.948 | 0.673 |
| | 121-150만원 | 22 | 2.409 | 0.792 | 22 | 3.197 | 0.680 | 22 | 3.000 | 0.659 |
| | 151만원이상 | 30 | 2.873 | 0.820 | 30 | 2.922 | 0.762 | 30 | 2.922 | 0.756 |
| | F값 | | 6.537*** | | | 6.937*** | | | 3.386** | |
| | 유의학률 | | 0.000 | | | 0.000 | | | 0.006 | |
| | post-hoc | A>E B>E C>E E>A,B,C | | | A>F C>D,F D>C F>A,C | | | C>D,F D>C F>C | | |

*p< .05 **p< .01 ***p< .001

### *3.* 인구통계학적 특성과 자긍심의 차이검증

인구통계학적 특성에 따른 자긍심의 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과는 <표-25, 26>과 같다.

배경변인으로 설정된 연령, 배우자 생존 유・무, 학력, 참여시간, 자녀동거유무, 생활비에 따른 자긍심은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 연령에 따른 자긍심은 긍정자긍심, 부정자긍심 모두 유의한 차이가 나타났다(긍정자긍심 F=4.569, p<.001; 부정자긍심 F=3.643, p<.01) 긍정자긍심은 60-65세(M=3.582) 부정자긍심은 81세이상(M=3.304)에서 높게 나타났다.

배우자 생존 유무에 따른 자긍심은 부분적으로 유의한 차이가 나타났으며(부정자긍심 F=14.624, p<.001) 부정자긍심은 배우자 무(M=2.960)에서 높게 나타났다.

학력에 따른 자긍심은 부분적으로 유의한 차이가 나타났으며(부정자긍심 F=7.198, p<.001) 부정자긍심은 중졸이하(M=2.897)에서 높게 나타났다.

참여시간에 따른 자긍심은 부분적으로 유의한 차이가 나타났으며(부정자긍심 F=4.479, p<.01) 부정자긍심은 31-60분(M=3.012)에서 높게 나타났다.

자녀 동거유무에 따른 자긍심은 부정자긍심에서 유의한 차이가 나타났으며(부정자긍심 F=6.594, p<.05) 부정자긍심은 자녀와 동거하지 않는다(M=2.865)에서 높게 나타났다.

생활비에 따른 자긍심은 부정자긍심에서 유의한 차이가 나타났으며(부정자긍심 F=7.378, p<.001). 부정자긍심은 31-60만원(M=2.977)에서 높게 나타났다.

표 25. 인구통계학적 특성에 따른 자긍심의 차이

| | | 긍정자긍심 | | | 부정자긍심 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *N* | *M* | *SD* | *N* | *M* | *SD* |
| 성별 | 남 | 33 | 3.394 | 0.504 | 33 | 2.909 | 0.673 |
| | 여 | 203 | 3.480 | 0.490 | 203 | 2.764 | 0.675 |
| | F값 | | 0.874 | | | 1.321 | |
| | 유의학률 | | 0.351 | | | 0.252 | |
| 연령 | 60-65세 | 58 | 3.582 | 0.453 | 58 | 2.563 | 0.673 |
| | 66-70세 | 67 | 3.545 | 0.552 | 67 | 2.736 | 0.632 |
| | 71-75세 | 54 | 3.236 | 0.399 | 54 | 2.827 | 0.675 |
| | 76-80세 | 28 | 3.527 | 0.550 | 28 | 3.012 | 0.783 |
| | 81세이상 | 29 | 3.440 | 0.393 | 29 | 3.034 | 0.530 |
| | F값 | | 4.569*** | | | 3.643** | |
| | 유의학률 | | 0.001 | | | 0.007 | |
| | post-hoc | | A>C B>C C>A,C | | | A>E E>A | |
| 배우자 생존 유무 | 유 | 127 | 3.520 | 0.493 | 127 | 2.633 | 0.674 |
| | 무 | 109 | 3.408 | 0.487 | 109 | 2.960 | 0.634 |
| | F값 | | 3.035 | | | 14.624*** | |
| | 유의학률 | | 0.083 | | | 0.000 | |
| 학력 | 중졸이하 | 158 | 3.448 | 0.498 | 158 | 2.897 | 0.643 |
| | 고등학교졸 | 61 | 3.459 | 0.483 | 61 | 2.579 | 0.702 |
| | 대학졸업 | 17 | 3.691 | 0.429 | 17 | 2.471 | 0.635 |
| | F값 | | 1.907 | | | 7.198*** | |
| | 유의학률 | | 0.151 | | | 0.001 | |
| | post-hoc | | | | | A>B,C B>A C>A | |
| 직업 | 전문직 | 12 | 3.375 | 0.483 | 12 | 2.417 | 0.854 |
| | 관리직 | 8 | 3.688 | 0.717 | 8 | 2.792 | 0.665 |
| | 사무직 | 17 | 3.382 | 0.632 | 17 | 2.980 | 0.740 |
| | 자영업 | 44 | 3.494 | 0.426 | 44 | 2.879 | 0.602 |
| | 주부 | 122 | 3.432 | 0.477 | 122 | 2.757 | 0.644 |
| | 기타 | 33 | 3.591 | 0.491 | 33 | 2.788 | 0.763 |
| | F값 | | 1.074 | | | 1.217 | |
| | 유의학률 | | 0.376 | | | 0.302 | |
| | post-hoc | | | | | | |
| 용돈 | 25만원이하 | 109 | 3.415 | 0.490 | 109 | 2.865 | 0.679 |
| | 26-50만원 | 93 | 3.495 | 0.501 | 93 | 2.717 | 0.686 |
| | 51-75만원 | 9 | 3.861 | 0.470 | 9 | 2.444 | 0.373 |
| | 76-100만원 | 23 | 3.457 | 0.437 | 23 | 2.783 | 0.686 |
| | 100만원이상 | 2 | 3.500 | 0.354 | 2 | 3.000 | 0.471 |
| | F값 | | 1.851 | | | 1.253 | |
| | 유의학률 | | 0.120 | | | 0.290 | |
| | post-hoc | | | | | | |
| 운동 프로그램 | 체조 | 56 | 3.438 | 0.554 | 56 | 2.851 | 0.672 |
| | 요가 | 87 | 3.517 | 0.390 | 87 | 2.812 | 0.695 |
| | 레크레이션 | 23 | 3.435 | 0.609 | 23 | 2.797 | 0.777 |
| | 기타 | 70 | 3.443 | 0.516 | 70 | 2.690 | 0.620 |
| | F값 | | 0.455 | | | 0.684 | |
| | 유의학률 | | 0.714 | | | 0.563 | |
| | post-hoc | | | | | | |

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

표 26. 인구통계학적 특성에 따른 자긍심의 차이

| | | 긍정자긍심 | | | 부정자긍심 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *N* | *M* | *SD* | *N* | *M* | *SD* |
| 참여시간 | 30분이하 | 145 | 3.490 | 0.529 | 145 | 2.699 | 0.703 |
| | 31-60분 | 57 | 3.425 | 0.372 | 57 | 3.012 | 0.597 |
| | 91-120분 | 2 | 3.000 | 0.707 | 2 | 1.833 | 0.236 |
| | 121분이상 | 32 | 3.477 | 0.497 | 32 | 2.823 | 0.568 |
| | F값 | | 0.841 | | | 4.479** | |
| | 유의학률 | | 0.473 | | | 0.004 | |
| | post-hoc | | | | | A>B B>A | |
| 이용기간 | 12개월이하 | 78 | 3.388 | 0.488 | 78 | 2.705 | 0.729 |
| | 13-24개월 | 70 | 3.457 | 0.417 | 70 | 2.762 | 0.574 |
| | 25-36개월 | 38 | 3.612 | 0.532 | 38 | 2.737 | 0.707 |
| | 37-48개월 | 16 | 3.375 | 0.492 | 16 | 2.958 | 0.607 |
| | 49개월이상 | 34 | 3.559 | 0.571 | 34 | 2.980 | 0.720 |
| | F값 | | 1.795 | | | 1.325 | |
| | 유의학률 | | 0.131 | | | 0.261 | |
| | post-hoc | | | | | | |
| 이용횟수 | 1-2회 | 80 | 3.488 | 0.428 | 80 | 2.821 | 0.671 |
| | 3-4회 | 86 | 3.451 | 0.516 | 86 | 2.764 | 0.632 |
| | 5-6회 | 58 | 3.504 | 0.533 | 58 | 2.718 | 0.700 |
| | 7회이상 | 12 | 3.292 | 0.531 | 12 | 3.000 | 0.888 |
| | F값 | | 0.694 | | | 0.695 | |
| | 유의학률 | | 0.556 | | | 0.556 | |
| | post-hoc | | | | | | |
| 자녀와 동거 유무 | 예 | 81 | 3.534 | 0.472 | 81 | 2.630 | 0.639 |
| | 아니오 | 155 | 3.434 | 0.500 | 155 | 2.865 | 0.681 |
| | F값 | | 2.213 | | | 6.594* | |
| | 유의학률 | | 0.138 | | | 0.011 | |
| | post-hoc | | | | | | |
| 생활비 | 30만원이하 | 90 | 3.483 | 0.520 | 90 | 2.970 | 0.697 |
| | 31-60만원 | 44 | 3.517 | 0.471 | 44 | 2.977 | 0.540 |
| | 61-90만원 | 18 | 3.500 | 0.364 | 18 | 2.759 | 0.546 |
| | 91-120만원 | 32 | 3.453 | 0.446 | 32 | 2.708 | 0.513 |
| | 121-150만원 | 22 | 3.534 | 0.471 | 22 | 2.288 | 0.700 |
| | 151만원이상 | 30 | 3.300 | 0.559 | 30 | 2.400 | 0.669 |
| | F값 | | 0.903 | | | 7.378*** | |
| | 유의학률 | | 0.480 | | | 0.000 | |
| | post-hoc | | | | | A>E,F B>E,F E>A,B F>A,B | |

*p< .05 **p< .01 ***p< .001

## *4.* 인구통계학적 특성과 삶의 질의 차이검증

인구통계학적 특성에 따른 삶의 질의 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과는 <표-27, 28>과 같다.

배경변인으로 설정된 배우자 생존 유・무, 직업, 참여시간, 이용횟수, 자녀와 동거 유무에 따른 삶의 질은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 배우자 생존 유무에 따른 삶의 질은 유의한 차이가 나타났으며삶의 질 F=7.208, p<.01). 삶의 질은 배우자와 유(M=3.378)에서 높게 나타났다.

학력에 따른 삶의 질은 유의한 차이가 나타났으며(삶의 질 F=8.631, p<.001) 삶의 질은 대학졸업(M=3.496)에서 높게 나타났다.

직업에 따른 삶의 질은 유의한 차이가 나타났으며(삶의 질 F=2.501, p<.05) 삶의 질은 관리직(M=3.667)에서 높게 나타났다.

참여시간에 따른 삶의 질은 유의한 차이가 나타났으며(삶의 질 F=2.706, p<.05) 삶의 질은 30분이하(M=3.355)에서 높게 나타났다.

이용횟수에 따른 삶의 질은 유의한 차이가 나타났으며(삶의 질 F=4.826, p<.01) 삶의 질은 5-6회(M=3.360)에서 높게 나타났다.

자녀 동거유무에 따른 삶의 질은 유의한 차이가 나타났으며(삶의 질 F=5.960, p<.05) 삶의 질은 자녀와 동거(M=3.399)에서 높게 나타났다.

표 27. 인구통계학적 특성에 따른 삶의 질의 차이

| | | 삶의 질 | | |
|---|---|---|---|---|
| | | *N* | *M* | *SD* |
| 성별 | 남 | 33.000 | 3.285 | 0.366 |
| | 여 | 203.000 | 3.319 | 0.392 |
| | F값 | | 0.222 | |
| | 유의학률 | | 0.638 | |
| 연령 | 60-65세 | 58.000 | 3.404 | 0.319 |
| | 66-70세 | 67.000 | 3.345 | 0.400 |
| | 71-75세 | 54.000 | 3.305 | 0.318 |
| | 76-80세 | 28.000 | 3.210 | 0.516 |
| | 81세이상 | 29.000 | 3.184 | 0.426 |
| | F값 | | 2.266 | |
| | 유의학률 | | 0.063 | |
| | post-hoc | | | |
| 배우자 생존 유무 | 유 | 127.000 | 3.376 | 0.362 |
| | 무 | 109.000 | 3.242 | 0.405 |
| | F값 | | 7.208** | |
| | 유의학률 | | 0.008 | |
| 학력 | 중졸이하 | 158.000 | 3.243 | 0.410 |
| | 고등학교졸 | 61.000 | 3.448 | 0.300 |
| | 대학졸업 | 17.000 | 3.496 | 0.258 |
| | F값 | | 8.631*** | |
| | 유의학률 | | 0.000 | |
| | post-hoc | | A>B,C B>A C>A | |
| 직업 | 전문직 | 12.000 | 3.442 | 0.351 |
| | 관리직 | 8.000 | 3.667 | 0.380 |
| | 사무직 | 17.000 | 3.343 | 0.420 |
| | 자영업 | 44.000 | 3.278 | 0.410 |
| | 주부 | 122.000 | 3.323 | 0.367 |
| | 기타 | 33.000 | 3.185 | 0.388 |
| | F값 | | 2.501* | |
| | 유의학률 | | 0.031 | |
| | post-hoc | | A>B,C B>A C>A | |
| 용돈 | 25만원이하 | 109.000 | 3.268 | 0.396 |
| | 26-50만원 | 93.000 | 3.377 | 0.412 |
| | 51-75만원 | 9.000 | 3.207 | 0.243 |
| | 76-100만원 | 23.000 | 3.310 | 0.259 |
| | 100만원이상 | 2.000 | 3.500 | 0.141 |
| | F값 | | 1.290 | |
| | 유의학률 | | 0.275 | |
| | post-hoc | | | |
| 운동 프로그램 | 체조 | 56.000 | 3.326 | 0.397 |
| | 요가 | 87.000 | 3.359 | 0.361 |
| | 레크레이션 | 23.000 | 3.217 | 0.482 |
| | 기타 | 70.000 | 3.282 | 0.378 |
| | F값 | | 1.043 | |
| | 유의학률 | | 0.374 | |
| | post-hoc | | | |

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

표 28. 인구통계학적 특성에 따른 삶의 질의 차이

| | | 삶의 질 | | |
|---|---|---|---|---|
| | | *N* | *M* | *SD* |
| 참여시간 | 30분이하 | 145.000 | 3.355 | 0.400 |
| | 31-60분 | 57.000 | 3.293 | 0.333 |
| | 91-120분 | 2.000 | 2.800 | 0.519 |
| | 121분이상 | 32.000 | 3.202 | 0.388 |
| | F값 | | 2.706* | |
| | 유의학률 | | 0.046 | |
| | post-hoc | | | |
| 이용기간 | 12개월이하 | 78.000 | 3.322 | 0.376 |
| | 13-24개월 | 70.000 | 3.318 | 0.321 |
| | 25-36개월 | 38.000 | 3.338 | 0.384 |
| | 37-48개월 | 16.000 | 3.133 | 0.476 |
| | 49개월이상 | 34.000 | 3.349 | 0.489 |
| | F값 | | 0.983 | |
| | 유의학률 | | 0.418 | |
| | post-hoc | | | |
| 이용횟수 | 1-2회 | 80.000 | 3.325 | 0.318 |
| | 3-4회 | 86.000 | 3.329 | 0.395 |
| | 5-6회 | 58.000 | 3.360 | 0.423 |
| | 7회이상 | 12.000 | 2.914 | 0.402 |
| | F값 | | 4.826** | |
| | 유의학률 | | 0.003 | |
| | post-hoc | | A>D B>D C>D D>A,B,C | |
| 자녀와 동거 유무 | 예 | 81.000 | 3.399 | 0.350 |
| | 아니오 | 155.000 | 3.270 | 0.400 |
| | F값 | | 5.960* | |
| | 유의학률 | | 0.015 | |
| | post-hoc | | | |
| 생활비 | 30만원이하 | 90.000 | 3.290 | 0.414 |
| | 31-60만원 | 44.000 | 3.331 | 0.290 |
| | 61-90만원 | 18.000 | 3.309 | 0.412 |
| | 91-120만원 | 32.000 | 3.240 | 0.399 |
| | 121-150만원 | 22.000 | 3.311 | 0.405 |
| | 151만원이상 | 30.000 | 3.448 | 0.389 |
| | F값 | | 1.035 | |
| | 유의학률 | | 0.398 | |
| | post-hoc | | | |

*p< .05 **p< .01

## *B.* 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질간의 인과관계

### *1.* 확인적 요인분석

확인적 요인분석은 이론적 지식이나 결과를 가지고 가설형식으로 모형화하고 행렬의 일부원소를 제약할 수 있어 탐색적 요인분석과 차이를 보이고 있다. 또한 확인적 요인분석은 측정 항목간의 수렴타당성과 판별 타당성을 검증하는데 주된 목

적이 있다. 본 연구에서는 확인적 요인분석을 이용한 타당도를 검증하기 위하여 공변량 구조분석의 최대 우도법을 이용하였다. 공변량 구조분석의 모형 적합지수에 대하여 간략하게 설명하면 다음과 같다. 모형의 적합성을 평가하는데 기본적으로 절대적합지수, 증분적합지수, 간병부합지수 등을 이용한다(김계수, 2001). 본 연구에서는 모형적합지수로서 $\chi^2$, 적합도지수(GFI:Goodness of Fit Index), 조정적합도지수(AGFI:Adjusted Goodness-of-Fit Index), RMR(Root Mean Square of Fit), RMSEA(Root Mean Square Error Of Approximation), NFI(Normed Fit Index), CFI(Comparative fir Index)를 사용하였다. 사용된 적합지수의 수용가능 수준은 다음과 같이 설명한다.

먼저 $\chi^2$통계량은 모형의 적합성 정도를 나타내고 있으며 $\chi^2$값이 작을수록 ($p<.05$)모형이 양호하다고 볼 수 있고 또한 $\chi^2/df$의 값이 보수적으로 2이하 일 때이며, 수용 가능한 권장 수준은 4이하 일 때 연구 모형의 적합성을 인정받을 수 있지만 $\chi^2$ 값은 표본의 수에 민감하게 반응하는 단점을 가지고 있다.

즉, $\chi^2$값은 표본의 수가 200명을 넘을 경우에는 $\chi^2$값 이외의 나머지 모형적합지수로 판단하는 것이 적절하다. 따라서 구조정방식 모형 전체의 평가와 관련해서는 다면적 접근이 적절하다고 볼 수 있다(김계수, 2001). 또한 본 연구에서 사용된 나머지 적합지수인 GFI, NFI, CFI는 대개 0.9이상일 경우 적합하다고 판단하며 RMR은 0.5이하일 경우 적합하다고 판단한다. RMSEA는 .05이하일 경우 좋은 적합도, .085이하일 경우 괜찮은 적합도, .10이하일 경우 보통적합도, .10이상일 경우 나쁜 적합도로 판단한다.

### *a.* 행복감의 확인적 요인분석

행복감의 확인적 요인분석은 먼저 정적행복감 7문항, 부적행복감 10문항으로 총 17문항을 이용하여 요인부하량(factor loading)과 측정모형의 적합도를 평가하였다. <표-29>와 <그림-2>는 행복감의 확인적 요인분석 결과와 모형을 나타낸다.

표 29. 행복감의 확인적 요인분석

| 구성개념 | 초기 항목 | 최종 항목 | *GFI* | *AGFI* | *RMR* | *RMSEA* | *NFI* | *CFI* | $\chi^2$ | *df* | *CMIN/df* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 정적행복감 | 11 | 7 | .974 | .937 | .037 | .063 | .947 | .968 | 26.862 | 14 | 1.919 | .020 |
| 부적행복감 | 11 | 10 | .952 | .915 | .045 | .061 | .903 | .946 | 65.306 | 35 | 1.866 | .001 |
| 전체 | 17 | | .931 | .901 | .053 | .041 | .878 | .962 | 158.580 | 114 | 1.391 | .004 |

<표-29>에 나타난 바와 같이 행복감에 대한 적합도를 살펴보면 정적행복감은 $\chi^2$=26.862(df=14), p=.020 이며, GFI=.974, AGFI=.937, CFI=.968, RMR=.037, RMSEA =.063로 나타났고, 부적행복감은 $\chi^2$= 65.306(df=35), P=.001 이며, GFI=.952, AGFI= .915, CFI=.946, RMR=.045, RMSEA=.061 등의 모델 적합도를 보여주고 있음으로 전반적인 적합도 지수가 수용 가능한 수준인 것을 알 수 있다.

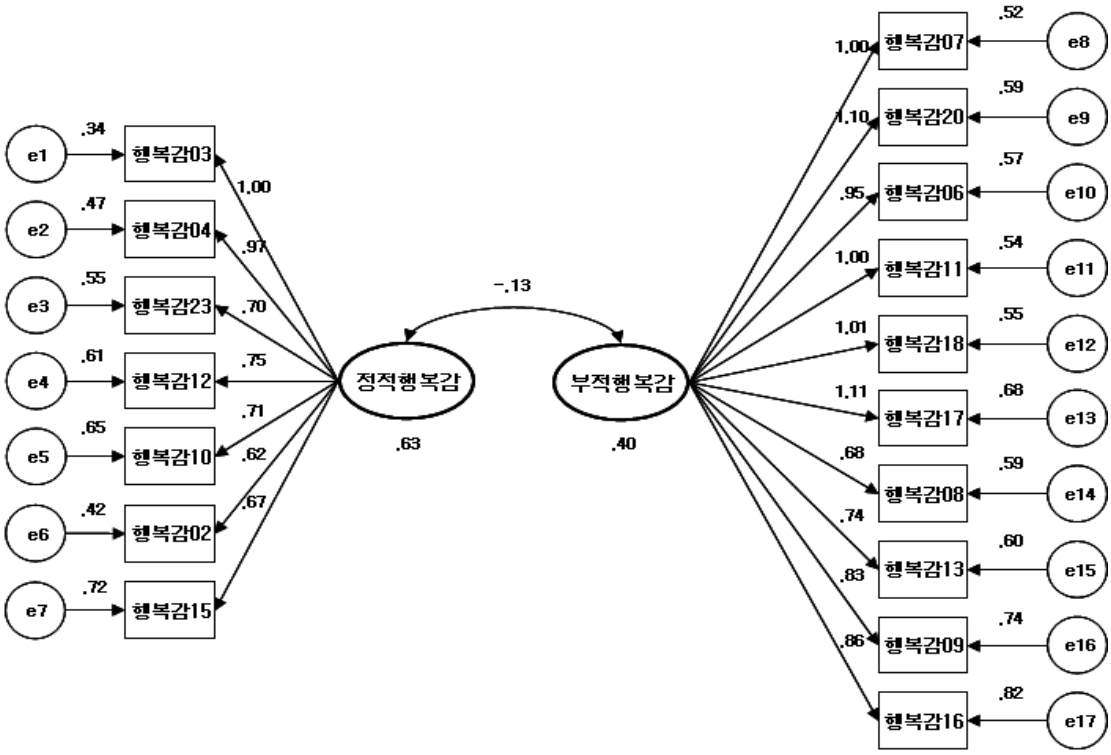


그림 2. 행복감의 확인적 요인분석 모형

### *b.* 무력감의 확인적 요인분석

무력감의 확인적 요인분석은 먼저 자신없음 5문항, 덧없음 3문항, 밀려남 3문항으로 총 11문항을 이용하여 요인부하량(factor loading)과 측정모형의 적합도를 평가하였다. 다음 <표-30>과 <그림-3>는 무력감의 확인적 요인분석 결과와 모형을 나타낸다.

표 30. 무력감의 확인적 요인분석 결과

| 구성개념 | 초기 항목 | 최종 항목 | *GFI* | *AGFI* | *RMR* | *RMSEA* | *NFI* | *CFI* | $\chi^2$ | *df* | *CMIN/df* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 자신없음 | 6 | 5 | .982 | .945 | .027 | .075 | .976 | .986 | 11.593 | 5 | 2.319 | .041 |
| 덧없음 | 4 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 밀려남 | 3 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 전체 | 11 | | .964 | .913 | .040 | .061 | .926 | .946 | 76.580 | 41 | 1.868 | .001 |

<표-30>에 나타난 바와 같이 자신없음에 대한 적합도를 살펴보면 $\chi^2$= 11.593 (df=5), p=.041 이며, GFI=.982, AGFI=.945, CFI=.986으로 적합하게 나타났으며 RMR=.027, RMSEA=.075은 나타났다. 덧없음과 밀려남은 포화모형으로 나타났다. 또한 무력감 전체는 $\chi^2$=76.580(df=41), P=.001 이며, GFI=.964, AGFI=.913, CFI=.946, RMR=.040, RMSEA=.061 등의 모델 적합도를 보여주고 있음으로 전반적인 적합도 지수가 수용 가능한 수준인 것을 알 수 있다.

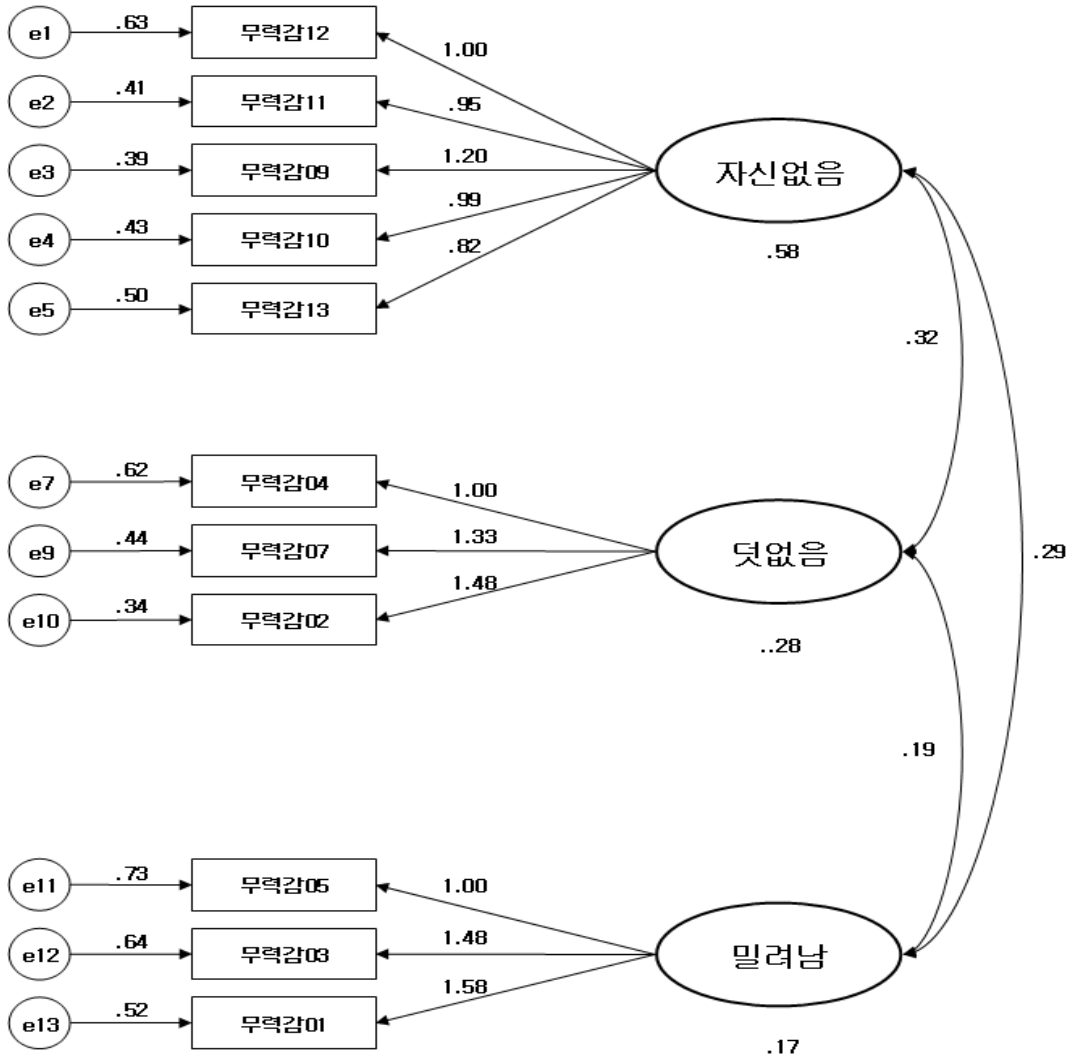


그림 3. 무력감의 확인적 요인분석 모형

### *c.* 자긍심의 확인적 요인분석

자긍심의 확인적 요인분석은 긍정자긍심 4문항, 부정자긍심 3문항 총 7문항을 이용하여 요인부하량(factor loading)과 측정모형의 적합도를 평가하였다. <표-31>과 <그림-4>는 자긍심의 확인적 요인분석 결과와 모형을 나타낸다.

표 31. 자긍심의 확인적 요인분석결과

| 구성개념 | 초기 항목 | 최종 항목 | *GFI* | *AGFI* | *RMR* | *RMSEA* | *NFI* | *CFI* | $\chi^2$ | *df* | *CMIN/df* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 긍정자긍심 | 6 | 4 | .912 | .911 | .026 | .123 | .895 | .982 | 9.159 | 2 | 4.579 | .010 |
| 부정자긍심 | 4 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 전체 | 7 | | .891 | .926 | .040 | .075 | .832 | .966 | 30.351 | 13 | 2.335 | .004 |

<표-31>에 나타난 바와 같이 자긍심의 확인적 요인분석결과에 적합도를 살펴보면 긍정자긍심 $\chi^2$= 9.159(df=2), p=.010 이며, GFI=.912, AGFI=.911, CFI=982, RMR =.026, RMSEA=.123로 모델 적합도를 보여주고 있음으로 전반적인 적합도 지수가 대체로 수용 가능한 수준인 것을 알 수 있다. 부정자긍심은 포화모형으로 나타났다.

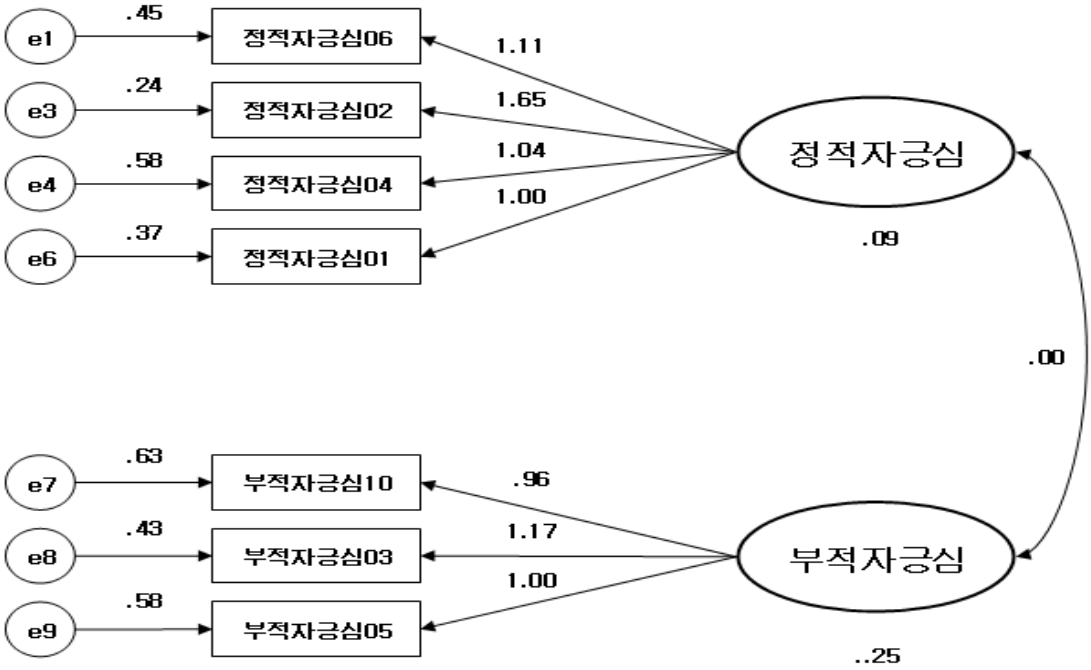


그림 4. 자긍심의 확인적 요인분석 모형

### *d.* 삶의 질의 확인적 요인분석

삶의 질의 확인적 요인분석은 먼저 지역사회 11문항, 방해 6문항, 건강인지 4문항, 자원 5문항, 독립 4문항으로 총 30문항을 이용하여 요인부하량(factor loading)과 측정모형의 적합도를 평가하였다. <표-32>와 <그림-5>는 삶의 질의 확인적 요인분석 결과와 모형을 나타낸다.

표 32. 삶의 질의 확인적 요인분석

| 구성개념 | 초기 항목 | 최종 항목 | GFI | AGFI | RMR | RMSEA | NFI | CFI | $\chi^2$ | df | CMIN/df | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 지역사회 | 14 | 11 | .937 | .906 | .038 | .064 | .871 | .931 | 86.515 | 44 | 1.966 | .000 |
| 방해 | 8 | 6 | .958 | .901 | .053 | .102 | .874 | .905 | 31.100 | 9 | 3.456 | .000 |
| 건강인지 | 5 | 4 | .987 | .933 | .025 | .094 | .952 | .966 | 6.144 | 2 | 3.072 | .046 |
| 자원 | 5 | 5 | .980 | .940 | .030 | .075 | .942 | .965 | 11.580 | 5 | 2.316 | .041 |
| 독립 | 4 | 4 | .987 | .934 | .031 | .095 | .954 | .968 | 6.204 | 2 | 3.102 | .045 |
| 전체 | 30 | | .850 | .818 | .060 | .055 | .702 | .845 | 660.360 | 385 | 1.715 | .000 |

<표-32>에 나타난 바와 같이 삶의 질의 지역사회에 대한 적합도를 살펴보면 $\chi^2$=86.515 (df=44), p=.000이며, GFI=.937, AGFI=.906, CFI=.937, RMR=.038, RMSEA =.064로 나타났고, 방해 속성은 $\chi^2$= 31.100(df=9), p=.000이며, GFI=.958, AGFI =.901, CFI=.905, RMR=.053, RMSEA=.102 나타났다. 건강인지는 $\chi^2$= 6.144(df=2), p=.046이며, GFI= .987, AGFI=.933, CFI=.966, RMR=.025, RMSEA=.094로 나타났으며, 자원은 $\chi^2$= 11.580(df=5), p=.041이며, GFI= .980, AGFI=.940, CFI=.965, RMR =.030, RMSEA=.092로 나타났으며, 독립인지는 $\chi^2$= 6.204(df=2), p=.045이며, GFI= .987, AGFI=.934, CFI=.968, RMR=.031, RMSEA=.0.95로 나타났다. 또한 전체는 $\chi^2$=660.360(df=385), p=.000이며, GFI=.850, AGFI=.818, CFI=.845, RMR=.060, RMSEA =.055등의 모델 적합도를 보여주고 있음으로 전반적인 적합도 지수가 수용 가능한 수준인 것을 알 수 있다.

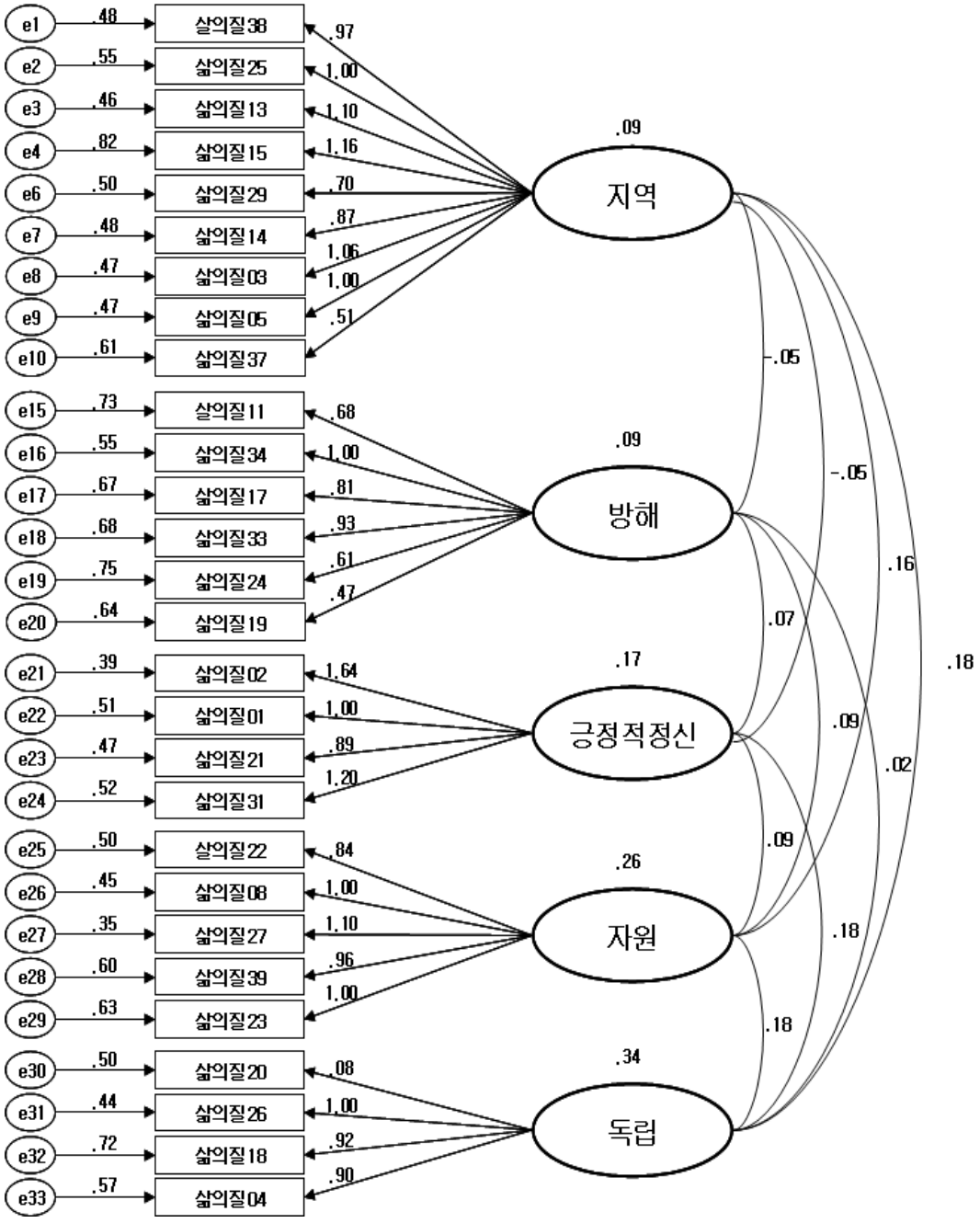


그림 5. 삶의 질의 확인적 요인분석 모형

## 2. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질의 상관

본 연구에서는 단일차원성이 확인된 요인들의 적합도를 검정하기에 앞서 예측타당성의 검정을 실시하였다. 즉, 각 요인들의 예측타당성을 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하여 <표-33>과 같은 결과를 얻었다.

표 33. 무력감, 행복감, 자긍심, 삶의 질의 상관관계

| | 정적 행복 | 부적 행복 | 사회 관계 | 방해 | 긍정건 강인지 | 자원 | 독립 | 긍정 자긍심 | 부정 자긍심 | 자신 없음 | 덧없음 | 밀려 남 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 정적 행복 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 부적 행복 | -.202** | 1 | | | | | | | | | | |
| 사회 관계 | .446** | -.057 | 1 | | | | | | | | | |
| 방해 | -.166* | .582** | -.067 | 1 | | | | | | | | |
| 긍정 건강인지 | .153* | .035 | .408** | .191** | 1 | | | | | | | |
| 자원 | .538** | -.141* | .484** | .049 | .301** | 1 | | | | | | |
| 독립 | .222** | .027 | .432** | .106 | .506** | .410** | 1 | | | | | |
| 긍정 자긍심 | .219** | -.208** | .362** | -.055 | .269** | .379** | .375** | 1 | | | | |
| 부정 자긍심 | -.147* | .295** | -.125 | .290** | .092 | -.110 | -.032 | -.046 | 1 | | | |
| 자신없음 | -.143* | .531** | -.205** | .533** | .097 | -.147* | .003 | -.148* | .454** | 1 | | |
| 덧없음 | -.084 | .412** | -.239** | .537** | .117 | -.041 | .088 | .030 | .327** | .617** | 1 | |
| 밀려남 | -.151* | .380** | -.151* | .349** | .026 | -.245** | -.021 | -.068 | .257** | .519** | .543** | 1 |
| 평균 | 3.243 | 2.925 | 3.125 | 3.263 | 3.585 | 3.451 | 3.471 | 3.468 | 2.784 | 3.066 | 3.404 | 3.141 |
| 표준편차 | 0.678 | 0.636 | 0.548 | 0.641 | 0.597 | 0.593 | 0.647 | 0.492 | 0.675 | 0.818 | 0.783 | 0.734 |

*p<.05, **p<.01

<표-33>에 나타난 바와 같이 부적행복→정적행복, 방해→정적행복, 부정자긍심→정적행복, 자신없음→정적행복, 덧없음→정적행복, 밀려남→정적행복, 자원→부적행복, 긍정자긍심→부적행복, 자신없음→사회관계, 덧없음→사회관계, 밀려남→사회

관계, 자신없음→자원, 밀려남→자원, 자신없음→긍정자긍심에서 부(-)의 상관관계를 보이고 있으며, 덧없음→정적행복, 사회관계→부적행복, 긍정건강인지→부적행복, 독립→부적행복, 방해→사회관계, 부정자긍심→사회관계, 자원→방해, 독립→방해, 긍정자긍심→방해, 부정자긍심→긍정건강인지, 자신없음→긍정건강인지, 덧없음→긍정건강인지, 밀려남→긍정건강인지, 부정자긍심→자원, 부정자긍심→독립, 자신없음→독립, 덧없음→독립, 밀려남→독립, 부정자긍심→긍정자긍심, 덧없음→긍정자긍심, 밀려남→긍정자긍심을 제외한 각 요인간의 관계가 모두 정(+)의 상관관계를 보이고 있어 연구가설에서 제시된 요인간의 관계와 대부분이 일치하는 것으로 나타나 기준 타당성을 만족 시킨다고 볼 수 있다. 또한 상관행렬에서는 요인들 간의 상관관계가 유의하여야 하며, 동시에 상관계수가 1이어서는 안 된다. 상관계수가 1이라는 귀무가설(즉, 요인들이 동일하다는 의미)을 기각시키면 요인들은 타당성이 있다고 판단된다(Challagalla & Shervani, 1996)는 내용과도 일치됨을 보였다.

### *3.* 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 관계모형의 적합도

상관관계분석을 통하여 각 변인간의 판별 타당성이 입증되어 삶의 질, 무력감, 자긍심, 행복감을 중심으로 구조 모형분석을 실시한 결과 다음 <표-34>와 같은 결과를 얻었다.

표 34. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 관계모형의 적합도

| 연구모형 | $\chi^2$ | *df* | *p* | *GFI* | *AGFI* | *NFI* | *CFI* | *RMSEA* | *RMR* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 기초모형 | 450.9 | 34 | .000 | .789 | .517 | .542 | .546 | .228 | .125 |
| 수정모형1 | 274.7 | 33 | .000 | .854 | .655 | .721 | .737 | .177 | .064 |
| 수정모형2 | 193.0 | 32 | .000 | .887 | .725 | .804 | .825 | .146 | .035 |
| 수정모형3 | 147.3 | 31 | .000 | .905 | .760 | .850 | .873 | .126 | .031 |
| 수정모형4 | 119.0 | 30 | .000 | .923 | .801 | .879 | .903 | .112 | .026 |
| 수정모형5 | 98.3 | 29 | .000 | .937 | .831 | .900 | .925 | .101 | .025 |
| 수정모형6 | 79.9 | 28 | .000 | .948 | .856 | .919 | .943 | .089 | .023 |
| 수정모형7 | 65.016 | 27 | .000 | .957 | .874 | .934 | .959 | .077 | .023 |
| 최종모형 | 54.4 | 26 | .001 | .964 | .892 | .945 | .969 | .068 | .017 |

<표-34>에 나타난 바와 같이 기초모형의 분석결과를 보면 $\chi^2$는 450.9(df=34. p<.000로 나타났으며 모형 적합지수는 GFI .789(≤.90), AGFI .517(≤. 90), NFI .542(.≤ 90), CFI .546, RMSEA .228(.05～.08), RMR .125(≤.05)로 나타나 연구모형의 적합도수치가 만족한 수준이 되지 않는 것으로 나타났다. 따라서 기초모형을 재설정하여 수정모형분석을 실시하였으며 이후 7단계 수정모형을 거쳐 구성된 최종적 연구모형은 다음과 같다.

최종모형의 분석결과를 살펴보면 $\chi^2$은 54.4(df=26. p<.001로 나타났으며 모형 적합지수를 보면 GFI .964(≥.90), AGFI .892(≤. 90), NFI .945(≥. 90), CFI .969, RMSEA .068(.05～.08), RMR .017(≥.05)로써 적합성을 판단해 본 결과 모든 평가기준을 충족하는 것으로 나타나 연구모형이 적합하다는 결론을 내렸다.

## *4.* 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 관계모형 검증

삶의 질, 무력감, 자긍심, 행복감의 관계모형을 중심으로 가설 및 신규가설을 검증하여 <표-35>와 같은 결과를 얻었다.

표 35. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 가설검증

| 가설 | 경로 | | | *Estimate* | *S.E.* | *C.R.* | *P* | 채택여부 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H5 | 정적행복 | → | 행복감 | 1.000 | - | - | - | 채택 |
| H6 | 부적행복 | → | 행복감 | .660 | .170 | 3.883 | .000 | 채택 |
| H7 | 자신없음 | → | 무력감 | 1.000 | - | - | - | 채택 |
| H8 | 덧없음 | → | 무력감 | -2.793 | 5.837 | -.478 | .632 | 기각 |
| H9 | 밀려남 | → | 무력감 | 4.605 | 10.994 | .419 | .675 | 기각 |
| H10 | 긍정자긍심 | → | 자긍심 | 1.000 | - | - | - | 채택 |
| H11 | 부정자긍심 | → | 자긍심 | -.046 | .106 | -.434 | .664 | 기각 |
| H12 | 행복감 | → | 삶의 질 | 1.000 | - | - | - | 채택 |
| H13 | 무력감 | → | 삶의 질 | -.015 | .033 | -.444 | .657 | 기각 |
| H14 | 자긍심 | → | 삶의 질 | .289 | .047 | 6.185 | .000 | 채택 |
| H15 | 삶의 질 | → | 사회관계 | 1.000 | - | - | - | 채택 |
| H16 | 삶의 질 | → | 방해 | .213 | .112 | 1.899 | .058 | 채택 |
| H17 | 삶의 질 | → | 긍정건강인지 | .708 | .141 | 5.034 | .000 | 채택 |
| H18 | 삶의 질 | → | 자원 | 1.402 | .174 | 8.070 | .000 | 채택 |
| H19 | 삶의 질 | → | 독립 | 1.078 | .162 | 6.645 | .000 | 채택 |
| 신규가설1 | 행복감 | → | 자긍심 | -.554 | .458 | -5.574 | .000 | 채택 |
| 신규가설2 | 자신없음 | → | 방해 | .254 | .046 | 5.483 | .000 | 채택 |
| 신규가설3 | 부적행복 | → | 방해 | .404 | .060 | 6.727 | .000 | 채택 |
| 신규가설4 | 덧없음 | → | 사회관계 | -.223 | .039 | -5.786 | .000 | 채택 |
| 신규가설5 | 긍정건강인지 | | 사회관계 | .203 | .051 | 3.999 | .000 | 채택 |
| 신규가설6 | 밀려남 | → | 자원 | -.197 | .060 | -3.276 | .001 | 채택 |

<표-35>에 나타난 바와 같이, H5에 대한 실증분석 결과 채택되었으며 회귀계수가 1.00이고 S.E, C.R, P값은 나타나지 않았다 경로도형 구축시 경로간 regression weight '1'로 설정하였기 때문이다. 다음가설들에 대한 실증 분석 결과 H5, H6, H7, H10, H12, H14, H15, H16, H17, H18, H19는 채택되었으며, H8, H9, H11, H13은 기각되었다. 또한 신규가설(1-6)에 대한 실증분석 결과 경로계수의 값이 신뢰수준 99.9%에서 유의한 것으로 나타남으로써 모두 채택되었다.

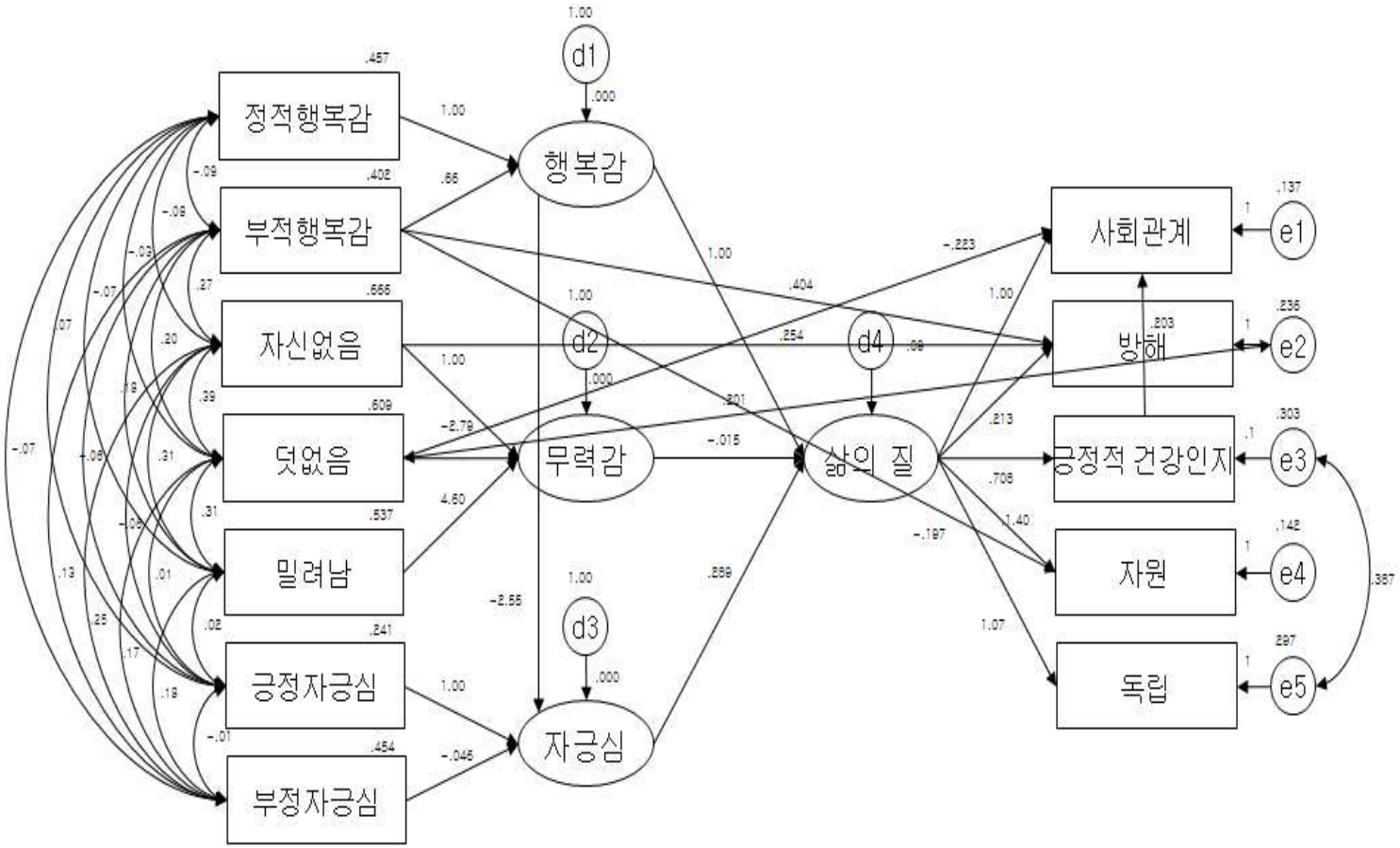


그림 6. 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질의 인과관계모형

# V. 논 의

본 연구는 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶에 질 결정에 대한 관계모형을 구축하는 데 연구의 목적이 있다. 즉, 운동프로그램 참여자의 삶의 질 결정에 관계하는 요인들이 어떠한 영향을 미치는가에 대하여 규명함으로써 삶의 질 결정에 대한 관계모형을 구축하는 연구의 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 연구문제를 설정한 후 이를 규명하기 위해 결과를 도출하였으며 그 가운데 주요 변인들을 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

## A. 인구통계학적 특성에 따른 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질과 차이

### 1. 인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이

인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이에 있어서, 본 연구에서는 정적 행복감은 배우자 생존 유, 대학졸업자, 전문직, 30분이하, 49개월이상, 5-6회, 151만원이상일 때 높게 인식하며, 부적행복감은 81세이상, 31-60분, 12개월이하일 때 높게 인식하였다. 이신숙(2002)은 건강상태가 좋을수록, 사회·경제적 지위가 높을수록, 연령이 낮을수록, 배우자가 생존할수록, 사회활동의 참여정도가 높을수록, 종교가 있는 경우 우울의 정도가 낮아 심리적 안녕 수준은 높은 것으로 밝혀졌다.

김경호(2004)는 국외의 연구에서도 국내의 연구와 마찬가지로 인구통계학적 특성 중 결혼상태, 수입, 교육정도, 건강상태 및 건강통제와 경제 상태를 삶의 질에 매우 중요한 지표로 보고하였으며 Campbell(1976)은 미국의 연구를 통해 교육수준이 행복에 유의한 영향을 미치고 있다고 보고한 바 있어 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

### 2. 인구통계학적 특성에 따른 무력감의 차이

인구통계학적 특성에 따른 무력감의 차이에 있어서, 인구통계학적 특성으로 설정한 성별에서 남자가 여자보다, 연령은76-80세, 배우자 동거유무에서는 무, 학력 등이 무력감이 높았다.

이와 관련하여 보건복지부(2001)의 노인 장기요양보호 욕구 실태조사 및 정책방안에 대한 조사에 따르면, 여자가 남자보다, 연령이 높을수록, 노인부부보다 독신노인, 교육수준과 소득이 낮을수록 우울감이 증가하였다고 보고하고 있으며, 박정문(2000)은 노인복지시설 입소노인의 개인적 특성에 따른 무력감에서, 성별에 따라 여자 노인이 남자노인보다, 학력이 낮은 노인이 높은 노인보다 높았으며, 연령과 입소거주 기간은 차이가 나타나지 않는다고 보고하여, 본 연구에서 학력이 낮고 배우자 생존여부가 낮을수록 무력감이 높다는 결과와 일치하고 있다.

박정문(2000)에 따르면, 노인의 주관적 건강상태가 좋다고 인식할 때 무력감이 낮다고 하였으며 활력있는 삶의 향유에는 건강의 필요함을 다시한번 강조하고 있다.

### *3.* 인구통계학적 특성에 따른 자긍심의 차이

인구통계학적 특성에 따른자긍심의 차이에 있어서, 인구통계학적 특성으로 설정한 60-65세에서 긍정자긍심에서 인식하고 있으며, 부정자긍심에서 배우자 생존 무, 81세이상, 중졸이하, 31-60분, 자녀와 동거하지 않음, 31-60만원에서 부정자긍심이 인식되었다. 자긍심보다 포괄적인 개념인 자아개념과 관련하여 살펴보면, 김영미(2001)는 성, 사회경제적 지위 등이 영향을 미치는 변인이라 하였고, Alberecht 등(1980)은 자긍심은 개인의 특성에 대한 평가가 더 강조되어 영향을 미치며, 특히, 수입의 상실, 배우자의 상실 등이 많은 영향을 준다고 보고하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 김경호(2004)는 공통적으로 경제력과 건강을 지니고 교육수준이 높을수록 노인의 자긍심, 자신감이 높다고 함으로써 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

### *4.* 인구통계학적 특성에 따른 삶의 질 차이

인구통계학적 특성에 따른자긍심의 차이에 있어서, 인구통계학적 특성으로 설정한 배우자 생존 유, 학력이 높을수록, 관리직, 30분이하, 5-6회, 자녀와 동거중일 때 삶의 질이 높다고 인식하였다. 박인수(2005)는 교육정도가 높을수록, 현재 배우자가 생존하여 있는 경우, 경제적으로 풍족할수록, 친구와 이웃간의 유대관계가 좋을수록, 삶의 질, 안녕과 같은 긍정적인 정서 상태가 높게 나타난다고 보고 하고 있다. 이렇듯 인구통계학적 특성은 노인의 삶의 질을 높이기 위한 기본적인 배경이라는 것이 많은 학자들의 주장이 있었다. 그러나 선진국의 최근 연구 결과는 노

인의 행복이나 주관적 안녕감을 이해하기 위해서는 사람들이 맺고 있는 지지적인 관계망, 일과 여가활동에의 몰입, 목적의식이나 희망과 같은 개인의 특성을 파악하는 것이 보다 나은 전략이라고 주장하고 있어 선행연구와 같은 맥락을 이루고 있으며 본 연구결과 또한 지지하고 있다.

## *B.* 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질 간의 인과간계

### *1.* 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질과 하위변인과의 관계

#### *a.* 행복감과 하위변인간의 관계

노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 무력감 결정에 대한 경로모형 분석에서 행복감의 정적행복감, 부적행복감을 요약하면 다음 <표-36>과 같다.

표 36. 행복감과 하위변인간의 관계

| 가설 | 경로 | | | 가설검증 |
|---|---|---|---|---|
| H1 | 정적행복감 | ➡ | 행복감 | 채택 |
| H2 | 부적행복감 | | | 채택 |

정적행복감, 부적행복감과 행복감과의 인과관계를 알아본 결과 모든 변인은 영향을 미치는 것으로 나타났다. Ragheb와 Griffith(1982)는 노인의 여가활동 유형과 여가만족의 관계를 분석한 결과, 스포츠활동과 야외활동이 다른 여가활동에 비하여 행복감이 상대적으로 크게 기여한다는 사실을 보고하고 있다. 김경호(2004)는 노인의 여가활동 참가유형이 행복감에 미치는 영향에 있어서, 정적 행복감은 신체활동형, 우인교류형, 가족충실형 일수록 높고, 시간소일형 일수록 낮다. 또한 부적행복감은 우인교류형 일수록 낮고, 시간소일형 일수록 높다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지해주고 있다.

#### *b.* 무력감과 하위변인간의 관계

노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 무력감 결정에 대한 경로모형 분석에서 무력감에 자신없음, 덧없음, 밀려남을 요약하면 다음 <표-37>과 같다.

표 37. 무력감과 하위변인간의 관계

| 가설 | 경로 | | | 가설검증 |
|---|---|---|---|---|
| H3 | 자신없음 | | | 채택 |
| H4 | 덧없음 | ➡ | 무력감 | 기각 |
| H5 | 밀려남 | | | 기각 |

자신없음, 덧없음, 밀려남과 무력감과의 인과관계를 알아본 결과 자신없음을 제외한 변인은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. Miller( 1992)와 Lambert(1981)는 질병과 체력의 감소로 신체기능이 일상적인 행위를 스스로 하지 못하게 되었을 때 특히 무력감이 유발된다고 하였다. 또한 노인은 여가활동을 함으로서 자신의 생활에서 오는 권태감, 무력감, 소외감 등을 이겨낼 수 있으며 노인의 경우 역할을 상실하면서 또래 집단을 찾게 되는데(Sankar, 1981), 노인들에게 여가활동의 장이라는 소속을 마련해 줌으로서 무력감을 개선할 수 있다고 하였으며, 한경미(1999)역시 노인들이 여가활동을 통하여 소속감이나 성취감, 상호작용, 성장 등의 욕구를 충족시킬 수 있다고 하였다. 그러므로 노인은 역할상실과 고독, 소외문제를 해결하기 위해 노년기의 여가복지시설 운동프로그램 참여로 인하여 무력감을 예방할 수 있는 효과적인 방법임을 확일 할 수 있었다.

### *c.* 자긍심과 하위변인간의 관계

노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 자긍심 결정에 대한 경로모형 분석에서 자긍심에 부정자긍심과 긍정자긍심을 요약하면 다음 <표-38>과 같다.

표 38. 자긍심과 하위변인간의 관계

| 가설 | 경로 | | | 가설검증 |
|---|---|---|---|---|
| H6 | 긍정자긍심 | ➡ | 자긍심 | 채택 |
| H7 | 부정자긍심 | | | 기각 |

긍정자긍심, 부정자긍심과 자긍심의 인과관계를 알아본 결과 긍정자긍심은 영향

을 미치는 것으로 나타났고, 부정자긍심은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 전진호(1999)에 의하면, 건강관련 삶의 질이 가장 높은 집단은 매우 적극적으로 봉사활동을 하는 집단이었으며, 그 다음으로 사회단체활동에서 중심이 되어 참여한 집단, 종교활동정도에 지도자 자격으로 참여하는 집단, 취미활동이나 노인대학 등의 일정 교육 프로그램에 등록하고 지속적으로 참여하고 있다는 집단으로 나타나 사회적 활동정도가 높을수록 건강관련 삶의 질이 높다고 보고하고 있다. 따라서 이러한 결과는 본 연구결과를 지지하고 있는 것으로 볼 수 있다.

### *d.* 삶의 질과 하위변인간의 관계

노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶의 질 결정에 대한 경로모형 분석에서 삶의 질과 사회관계, 방해, 긍정적 건강인지, 자원, 독립을 요약하면 다음 <표-39>와 같다.

표 39. 삶의 질과 하위변인간의 관계

| 가설 | 경로 | | | 가설검증 |
|---|---|---|---|---|
| H11 | 삶의 질 | ➡ | 사회관계 | 채택 |
| H12 | | | 방해 | 채택 |
| H13 | | | 긍정적건강인지 | 채택 |
| H114 | | | 자원 | 채택 |
| H15 | | | 독립 | 채택 |

삶의 질과 사회관계, 방해, 긍정적 건강인지, 자원, 독립과의 인과관계를 알아본 결과 방해를 제외한 모든 변인은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노인들을 대상으로 실시한 여가교육 프로그램 실시 후 삶의 질에 미치는 선행연구 결과(Jassen, 2004)와 (전영숙, 2006)들과 비교해 볼 때 유사한 경향이 있음을 알 수 있다. 또한 (Mckenna, 2001)의 삶의 질 차원에서 보면 노인여가복지시설 운동프로그램을 통해 삶의 질이 향상되었다는 것은 노인들이 지역사회에 더 관여하게 되었고, 건강하다고 느끼게 되었으며, 이용할 수 있는 자원을 많이 알게되었고 스스로 선택하고 조절할 수 있는 기회와 조건이 증가되었다는 것을 의미한다.

결론적으로 노인여가복지시설 운동프로그램은 삶의 질을 방해하는 스트레스 피곤감, 무기력감, 빈곤감을 감소시키고, 사회관계, 건강지각, 자원, 독립을 증가시켜주는 효과적인 방법임을 확인 할 수 있었다. 본 연구의 결과는 노인여가복지시설 운동프로그램이 삶의 질에 영향을 미친다는 이론적 근거를 제시하였다고 사료된다.

## 2. 행복감과 삶의 질의 관계

노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶의 질 결정에 대한 경로모형 분석에서 행복감과 삶의 질을 요약하면 다음 <표-40>과 같다.

표 40. 행복감과 삶의 질의 관계

| 가설 | 경로 | | | 가설검증 |
|---|---|---|---|---|
| 가설 H8 | 행복감 | → | 삶의 질 | 채택 |

행복감과 삶의 질과의 인과관계에서는 행복감은 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 선행연구 결과를 살펴보면, 김경호(2004)는 노인의 가족건강성이 행복감에 미치는 영향에 있어서 가족의 의사소통, 가족의 가치관, 가족의 몰입이 높을수록 정적 행복감이 높았고, 가족의 문제해결능력과 의사소통이 높을수록 부적 행복감이 낮다고 설명하고 있으며, 가족생활의 질이 사회의 건강성과 안정성에 중요하며, 개별 가족원의 복리, 정신건강, 행복에도 중요하다고 하였으며, 이러한 연구결과들이 여러 학자들에 의해 강조되고 있다(Ammons & Stinnett, 1980; Casas, Stinett, DeFrain, Willima & Lee 1984; Stinnett, 1979; Zimmerman, 1972). 특히 노인의 행복과 관련이 깊은 주관적 안녕감을 향상시키기 위해 제공되는 가족체계 가운데 세대간 가족간의 몰입을 중시하는 자녀의 효 태도는 노인의 행복감을 성공적으로 돕는 것으로 나타났다(손환희, 1999).

## 3. 무력감과 삶의 질의 관계

노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶의 질 결정에 대한 경로모형 분석에서 무력감과 삶의 질을 요약하면 다음 <표-41>과 같다.

표 41. 무력감과 살의 질의 관계

| 가설 | 경로 | | | 가설검증 |
|---|---|---|---|---|
| 가설 H9 | 무력감 | → | 삶의 질 | 기각 |

무력감과 삶의 질의 인과관계를 알아본 결과 무력감은 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구를 보면, 김성복(2000), Greecy(1985) 등의 연구를 통해 입증되고 있는데 Greey(1985)는 노인의 무력감 및 고독감 인과모형 연구에서 노인의 역할 상실로 인한 무력감 및 고독감은 노인 생활만족에 절대적으로 영향을 미치는 사회활동, 특히 여가활동에 의해 의미 있는 영향을 받는다고 주장하였다. 즉 노년기에 여가스포츠 활동에 참가하지 않거나 활동 수준이 감소된다면 노인의 사회적 성취 수준 뿐만 아니라 개인적·사회적 욕구가 저하되어(Williams, 1978), 결국 생활에서의 만족감이나 행복 수준 역시 동반 하락하게 된다고 보고하고 있으며, 본 연구와 상반된 결과를 나타냈다.

## 4. 자긍심과 삶의 질의 관계

노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶의 질 결정에 대한 경로모형 분석에서 자긍심과 삶의 질을 요약하면 다음 <표-42>와 같다.

표 42. 자긍심과 삶의 질의 관계

| 가설 | 경로 | | | 가설검증 |
|---|---|---|---|---|
| 가설 H10 | 자긍심 | → | 삶의 질 | 채택 |

자긍심과 삶의 질과의 인과관계 결과 자긍심은 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 노인의 자긍심은 사회적지지 즉, 중요한 타인으로부터 신뢰, 사랑, 돌봄, 가치감을 보장받았을 때 강화되었고, 스트레스가 정서적 장애에 미치는 부적 영향을 감소시켜준다고 하였다. 특히 여성 노인의 경우 가족과 함께 사는 경우가 자긍심이 더 높은 것으로 나타났다(윤종희, 이혜경, 1997).

전진호(1999)의 연구에서도 규칙적인 운동을 하는 집단이 자신있는 삶의 질 향상에 도움이 된다고 보고하고 있으며, 노인들에게 신체활동을 통한 여가활동의 중요성을 강조하고 있다. 또한 Wilkin(1987)에 따르면 일상생활 활동능력이나 운동시의 능력이 높을수록 자긍심이 높다고 보고하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

## 5. 신규가설

노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶에 질 결정에 대한 경로모형을 구축하는 중 본 연구에서 설정한 가설 외에 새롭게 채택된 가설을 요약하면 다음<표-43>과 같다.

표 43. 신규가설

| 가설 | 경로 | | | 가설검증 |
|---|---|---|---|---|
| 신규가설1 | 행복감 | ➡ | 자긍심 | 채택 |
| 신규가설2 | 자신없음 | ➡ | 방해 | 채택 |
| 신규가설3 | 부적행복 | ➡ | 방해 | 채택 |
| 신규가설4 | 덧없음 | ➡ | 사회관계 | 채택 |
| 신규가설5 | 긍정적건강인지 | ➡ | 사회관계 | 채택 |
| 신규가설6 | 부적행복 | ➡ | 자원 | 채택 |

행복감과 자긍심의 인과관계를 알아본 결과 행복감은 자긍심에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자긍심은 자아개념의 평가적인 요소로서, 자신을 긍정적으로 수용하고 가치있는 인간으로 인지하는 것을 말한다(Taft, 1985). Rosenverg(1979)는 자기 자신에 조직화된 지각, 또는 객체로서의 자신에 대한 개인의 사고와 느낌의 총체성으로 정의하였다. 이러한 자기개념은 학문적 자기개념(능력, 성취, 자기개

념), 사회적 자기개념(능력, 외모)으로 구성되어 있다. 이 중에서 한 두가지에 문제를 갖고 있더라도 다른 영역에서 자신감을 가지고 있으며, 자기자신에 대해 긍정적일 수 있다. 특히 이 요인들 중에서 신체적 자기개념은 인간에게 정신건강 증진과 심리적 도움을 준다는 연구들이 뒷받침되면서 신체적 건강 뿐만 아니라 정신적인 건강을 위해 대단히 중요한 요소로 떠오르고 있다. 이상구(1998)의 자아효능감과 행복감의 관계를 규명한 결과를 살펴보면 행복감의 정적정서에는 신체적 자아효능감과 일반적 자아 효능감 모두가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 참가자들 스스로 좋은 감정을 가짐으로써 인식하게 되는 정적정서는 행복감을 느끼고 생활 속에서 안녕감을 인지하게 되는 중요한 요인으로써 신체적 또는 일반적인 자아효능감을 높여 정적정서로의 상태를 지각하고 있다고 해석 할 수 있다고 하였다.

행복에 영향을 미치는 다른 성격요인은 외향성 또는 사교성으로 긍정적 감정과 관련되어 있는 반면, 신경증적 성격 성향은 부정적 감정과 관련되어 있다는 연구가 보고되고 있다(Costa & McCrae, 1980; Emmons & Diener, 1985; Wilson, 1967). 긍정적인 자아존중감을 인간의 행복과 효과적 기능을 발휘 하는데 필요한 것이고 부정적인 자아존중감은 자기 자신의 통제나 다른 사람에 대한 자기 방어도 불가능하게 한다. 본 연구는 자긍심이 행복감에 영향을 줄때는 선행연구에서 많은 부분이 일치하고 있는 것으로 나타나 선행연구들과 맥락을 같이하는 것의 결과라 볼 수 있고, 자긍심과 행복감과의 관계를 규명했다는 점에서 의의가 있다.

자신없음과 방해의 인과관계를 알아본 결과 자신없음은 방해에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김경식(2004)은 노년기는 인생의 마지막 단계로써 인간적인 삶의 질을 유지해야 하나 노화현상으로 인한 기능 저하와 만성 퇴행성 질환의 증가 등 발병 양상의 변화로 인해 노인의 건강문제가 노인문제에서 해결해야 할 우선적인 과제로 부각되고 있다. 오늘날 노인들이 가장 높은 관심을 보이고 있는 것이 무엇보다도 건강에 대한 문제이기 때문에 여가복지시설의 여가스포츠 활동은 노인의 여가선용 뿐만 아니라 건강 유지 측면에서 매우 중요하다. 즉 노년기의 여가 영위와 체력관리 및 건강을 위하여 적절한 신체활동과 레크리에이션활동은 매우 중요한 의미를 지닌다고 할 수 있다.

부적행복과 방해의 인과관계를 알아본 결과 부적행복은 방해에 영향을 미치는

것으로 나타났다. 이러한 결과는 인간은 사회적 동물이기 때문에 사회로부터 고립되어 살 수 없으며, 개인적인 활동보다는 집단적인 활동을 통하여 만족도가 높아진다. 즉 사회참여가 많을수록 행복도가 높았으며, 주관적인 안녕 상태와 사회참여는 긍정적인 상관을 보였다. Palmore와 Kivett(1979)의 연구에서도 사회활동이 삶의 질을 높인다고 하여 이를 지지하고 있다. 따라서 행복감의 수준을 높이기 위해서는 노인에게 활동의 꺼리를 제공하고 그 범위를 계속 확대시켜주어야 한다.

덧없음과 사회관계의 인과관계를 알아본 결과 덧없음은 사회관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 최세경(2001)의 무력감 이후에 오는 정서 상태인 우울에 대한 연구에서는 운동 후에 우울의 정도를 낮춰 보다 안정적인 정서 상태에 영향을 미치고 있다고 보고하였으며, 박정주(2000)의 노인 여성의 체육활동에 따른 우울증에 관한 연구에서는 체육활동에 참여한 노인 여성이 참여하지 않은 노인 여성에 비해 중심적 우울증상, 흥미상실, 불행감, 초조감, 인지적 비효율성, 사회적 철수경향, 의욕부진에 유의한 차이를 나타냈다고 연구보고를 하였다. 이러한 결과는 스포츠활동 참여자들과 사회관계를 통해서 삶의 질을 높이는데 매우 중요하다고 사료된다.

긍정적 건강인지와 사회관계의 인과관계를 알아본 결과 긍정적 건강인지는 사회관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이종길(1992) 여가유형 중 능동적 여가활동이 수동적 여가활동에 비해 생활만족의 향상과 행복증진에 보다 많이 기여하며, 특히 여가의 본질이 구속성을 배제한 자유와 즐거움 추구하는데 있으며, 여가를 노동, 가족, 사회적 의무로부터 해방시켜 휴식이나 오락을 위하여 또는 지식, 자발적 사회참여, 창조적 능력의 자유로운 실현을 위하여 스스로 참여하는 활동개념이라고 볼 때 다양한 여가활동 유형 중 여가복지시설 운동프로그램의 활동은 단순한 신체의 움직임이 아닌, 본질적으로 활동 자체에 목적을 두면서 여가의 속성을 잘 갖추고 있는 있다. 이는 건강한 상태에서 스포츠활동 참여가 이루어 질 때 비로서 삶의 질이 높아질 수 있다.

부적행복과 자원의 인과관계를 알아본 결과 부적행복은 자원에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김경호(2004)의 연구결과와도 일치하는 것으로 나타났으며 우리나라 노인들은 대부분 경제적 능력과 여가시간을 유용하게 사용하지 못하며, 텔레비전 시청이나 담소, 휴식 등의 소극적 활동이 중심을 이루고 있으며, 특별히 하는 일 없이 무료한 시간을 보내고 있다. 주로 노인들은 소극적이고 개인

적이며 집안에서 소일하는 여가활동을 주로하는 것으로 나타났는데 이것은 노인의 사고중의 하나인 소외와 고독문제를 더 심화시키는 것이다.

# *VI.* 결론 및 제언

## *A.* 결 론

본 연구는 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 행복감, 무력감, 자긍심과 삶의 질의 인과관계를 규명함으로써 삶의 질 결정에 대한 관계모형을 구축하고 이러한 모형을 토대로 실증적인 기초자료의 활용과 노인여가 복지시설의 활성화를 목적으로 하였다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 2008년 G광역시 5개구에 거주하고 있는, 노인여가복지시설 프로그램에 참여하고 있는 노인 총 300명을 표집대상으로 하였다.

설문지는 총 300부중 응답이 불성실했다고 판단되거나 조사 내용의 일부가 누락된 64부의 자료를 제외한 총 236부를 실제 분석에 사용하였으며, 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 12문항으로 구성하였으며, 무력감 13문항, 자긍심 10문항, 행복감동 24문항, 삶의 질 40문항 총 99문항으로 구성하였다. 조사방법으로는 노인여가복지시설에 운동프로그램을 참여하고 있는 노인을 대상으로 노인여가복지시설을 연구자와 보조자가 직접 방문하여 배포한 다음 응답 요령 및 주의사항을 설명한 후 자기평가기입(self-administration method) 으로 응답하도록 한 후 설문지를 회수하였다.

자료처리 방법은 통계 프로그램인 SPSS Windows 15.0 Version을 이용하여 빈도분석(Frequency), 일원변량분석(one-way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Tests)은 Scheffe를 실시, 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis), 또한 요인을 회전시키는 방법은 직교회전 방법(Varimax rotation) 사용하였다. 신뢰도분석(Reliability Analysis)은 Cronbach's α를 추출하여 실시하였다. 또한 AMOS 7.0 Version을 이용하여 확인적 요인분석과 공변량구조분석(Partial Least Squares model Covariance Structure Analysis)을 실시한 후 연구목적에 따라 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 인구통계학적 특성에 대한 행복감, 무력감, 자긍심, 삶의 질에는 부분적으로 유의한 차이가 나타났다. 즉, 행복감은 연령, 배우자 생존 유・무, 학력, 직업, 참여시간, 이용기간, 이용횟수, 생활비에서 유의한 차이가 나타났으며, 무력감은 연령, 배우자 생존 유・무, 학력, 직업, 용돈, 운동프로그램, 참여시간, 이용기간, 이용횟수, 생활비에서 유의한 차이가 나타났으며, 자긍심은 연령, 배우자 생존 유・무,

학력, 참여시간, 자여와 동거 유·무, 생활비에서 유의한 차이가 나타났으며, 삶의 질은 배우자 생존 유·무, 학력, 직업, 참여시간, 이용횟수, 자녀 동거 유·무에서 유의한 차이가 나타났다.

행복감의 하위요인과 행복감 간에는 인과관계가 존재하며 정적행복감과 부적행복감 모두에서 유의한 차이가 나타났다.

무력감의 하위요인과 무력감 간에는 부분적으로 인과관계가 존재하며 자신없음에서만 유의한 차이가 나타났다.

자긍심의 하위요인과 자긍심 간에는 부분적으로 인과관계가 존재하며 긍정자긍심에서만 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 행복감·무력감·자긍심과 삶의 질 간에는 부분적으로 인과관계가 존재하며 행복감과 삶의 질, 자긍심과 삶의 질에서 유의한 차이가 나타났다.

삶의 질과 삶의 질의 구성요인 간에는 인과관계가 존재하며 사회관계, 방해, 긍정적건강인지, 자원, 독립에서 유의한 차이가 나타났다.

결론적으로 성공적인 노후를 보내기 위해서는 교육의 정도가 높고 경제적으로 풍족하며 친구와 이웃간의 유대관계가 좋을수록 긍정적인 정서 상태가 높게 나타났고 신체활동형, 우인교류형, 가족충실형 일수록 정적 행복감이 높았다. 무력감은 노인 생활만족에 절대적으로 영향을 미치는 사회활동, 특히 여가활동에 의해 영향을 받았으며 여가 활동을 함으로서 여가 활동의 장이라는 소속감을 마련해 줌으로 무력감을 개선 할 수 있다.또한 삶의 질의 하위요인인 사회관계, 방해, 긍정적 건강인지, 자원, 독립 등은 심리적 충족뿐만 아니라 체력 관리 및 건강을 위하여 매우 중요하며 규칙적인 운동을 하는 집단이 신체적 자아개념이 높아 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강을 위한 중요한 요소로 나타났다. 이는 여가 복지시설 운동 프로그램 참여로 노인들이 지역사회에 더 관여하게 되었고 건강하다고 느끼게 되었으며 스스로 선택하고 조절할 수 있는 기회와 조건이 증가되었다는 것을 의미한다.

노년기의 삶의 질을 향상하기 위해서는 노인들이 여가활동을 적극적으로 참여할 수 있도록 홍보와 다양한 프로그램을 개발함으로써 긍정적인 삶을 영위하도록 개선해 나아가야겠다.

## *B.* 제 언

본 연구는 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 삶에 질 결정에 대한 경로모형을 구축하며, 노인여가 복지시설 을 기준으로 운동프로그램 참여하는 일련의 과정을 분석하고 어떠한 요인들이 삶의 질 결정에 영향을 미치는지 규명하였다. 연구자가 연구를 수행하는 과정에서 새롭게 발견된 연구문제를 토대로 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 노인여가복지서설 참여자의 삶의 질 결정 과정을 구조모형으로 분석하였다. 그러나 삶의 질을 결정하는 요인은 다양하여 본 연구에서 설정한 하위인 모형이 모두라 할 수 없어 후속연구자는 선행연구를 통한 다양한 변인들로 지속적인 연구를 수행하여야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자를 대상으로 삶의 질 결정에 대한 경로모형 분석을 실시하였는데, 후속연구자는 참여자와 비참여자, 사유시설과 공공시설 등 변인을 세분화하여 삶의 질 결정 모형을 개발하여야 할 것이다.

# 참고문헌


강상조(1986). 체육통계분석. 서울: 보경문화사.

강연희 역(2002). 노인들의 사회 그 불안한 미래(피터 G. 피터슨 저). 서울: 에코리브르.

강효민, 김현숙(2006). 노인여가복지시설의 생활체육프로그램 참가가 심리적 복지에 미치는 영향. 한국체육학회지, 45(6), 91-104.

고승덕, 조숙행(1995). 노인의 삶의 질 향상을 위한 요인 추출. 한국노년학, 17(36).

권욱동(2005). 노인의 삶과 여가스포츠문화. 한국체육철학회지, 13(2), 41-61.

김경식(2004). 노인의 여가스포츠활동과 무력감, 사회적지지 및 건강증진행위의 관계. 한국스포츠사회학회지, 17(1), 17-31.

김경호(2004). 노인복지시설의 지리적 분포현황 분석. 한국노년학, 24(4), 19-38.

김경호(2004). 노인의 여가활동 참가유형과 가족의 건강성, 무력감, 자긍심 및 행복감의 관계. 미간행 박사학위논문, 국민대학교 대학원.

김계수(2001). AMOS 구조방정식 모형분석. 서울 : 고려 정보산업.

김미혜, 원영희(1999). 새로운 노인이미지 정립을 위한 노인광고. 한국노년학, 19(2), 193-214.

김미혜, 신경림, 강미선, 강인(2006). 고령화 한국사회의 부양체계 구축을 위한 연구, 한국노년학, 26(3), 617-639.

김병관, 박준식(1995). 삶의 질 연구의 필요성과 기존 연구의 검토, 사회발전 연구 창간호.

김석일, 오현옥(2007). 율동운동프로그램 참여노인의 여가몰입이 우울 및 자아존중감에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 18(2), 259-270.

김성복(2000). 노인의 생활체육 참가와 사회적지지 및 고독감의 관계. 미간행 박사학위논문. 조선대학교 대학원.

김영기, 박재규(2001). IMF 경제위기, 실직 위험 그리고 삶의 질. 나눔의 집.

김영미(2001). 무용참가와 자아실현의 관계. 한국스포츠사회학회 학술대회, 179-198.

김익기, 김정석(2000). 세대간 지원교환의 형태와 노인들의 생활만족도. 한국노년

학, 20(2), 155-168.
김진욱(2006). 한국 노인의 생활시간에 관한 연구. 노인복지연구, 32(0), 129-177.
김태현(1999). 노인의 가족결속도와 효의식 및 우울에 관한 비교문화적 연구. 한국노년학회, 19(2), 79-96.
김희년, 정미숙(2004). 지역사회복지시설 이용 노인들의 여가활용 실태 및 활성화에 관한연구. 노인복지연구, 26(0), 263-285.
남궁완, 엄정식(2006). 노인여가시설의 정책적 발전 방안. 한국스포츠리서치, 17(3), 99-108.
노형진(2008). AMOS에 의한 공분산구조분석. 한올출판사.
모선희(1997). 노인교실 운영의 활성화 방안. 노인복지정책연구, 7, 79-136.
박동석, 김대환, 이연선(2003). 고령화쇼크. 서울: 굿인포메이션.
박인수(2005). 노인종합복지관 여가프로그램 참여가 성공적 노후에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 국민대학교 대학원.
박재간(1996). 무각출 노령연금제도의 필요성과 그 도입방안. 노인복지정책개발 대토론회 자료, 대한노인회.
박재간(1997). 경로당 운영의 실태 및 정책 방향. 노인복지정책연구, 8, 7-77.
박정주(2000). 노인 여성의 체육활동에 따른 우울증에 관한연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
박정문(2000). 노인복지시설 입소노인의 무력감에 영향을 미치는 요인. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
보건복지부(2001). 고령화 관련 국제행동계획과 노인을 위한 유엔원칙.
보건복지부(2005). 노인복건복지사업 안내.
보건복지부(2006). 국민기초생활보장사업안내.
보건복지부(2006a). 2006년 노인보건복지사업 안내.
보건복지부(2006b). 2006년 노인복지시설 현황.
보건복지부(2007). 2007년 노인보건복지사업안내.
손환희(1999). 재가복지 수혜노인의 주관적 안녕감에 대한 생태학적 접근. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
송강영(1999). 가정주부의 여가활동참여와 가족의 응집력 및 적응력관계. 미간행

박사학위논문. 서울대학교 대학원.
송애랑(1984). 건강통제위 성격, 자아존중감 및 자가간호수행의 관계분석. 미간행 석사학원논문. 이화여자대학교 대학원.
엄기욱(2001). 일본의 노인복지행정체계. 21세기 고령사회 노인복지행정체계 개선방안 정책토론회. 전국노인복지단체협의회.
오영희, 이윤경(2003). 경로당 운영 실태 및 기능 재정립 방안. 보건복지포럼, 94, 62-71.
오택섭(1995). 사회과학 데이터 분석법. 서울 : 나남출판사.
원영희(1999). 경로당 프로그램의 활성화 방안. 대한노인회 서울특별시 주최 1999년도 노인지도자 워크숍 자료집.
원영희(2000). 제13장 노인과 여가. 한국노년학회편, 노년학의 이해, 대영문화사.
유경자(2004). 노인의 우울과 무력감의 관계. 미간행 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
유재천 역(2001). 증가하는 고령인구 다시 그리는 경제지도(폴 월리스 저). 서울:시유시.
윤종희, 이혜경(1997). 배우자가 없는 여성 노인의 자아존중감, 건강상태, 가족관계, 사회활동참여도에 따른 생활만족도. 한국노년학, 17(1), 289-304.
이상구(1998). 생활체육 참가와 주관적 안녕감의 관계. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
이신숙(2002). 문화적 규범, 가족지지, 공적지지와 기능 손상 노인의 심리적 복지간의 관계연구. 미간행 석사학위논문. 충남대학교 대학원.
이선혜, 이정섭(2002). 노인의 삶의 질에 대한 개념분석. 정신간호학회지, 11(4), 588-595.
이영수(2001). 노인의 삶의 질. 노인병, 5(4), 281-284.
이종구, 염건령(2003). 노인사회학Ⅰ, 도서출판 열린.
이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
이현송(1997). 한국인의 삶의 질: 객관적 차원을 중심으로. 한국노년학, 31, 269-301.
이현송(2006). 노인의 삶의 질에 대한 재검토. 서울・북경・동경의 노인의 삶과 사

회복지 정책 및 서비스. 제1회 서울노년학국제학술 심포지움 자료집, 한국 노년학회.
임춘식(1999). 노인교실 운영실태 조사연구. 노인복지연구, 26, 125-159.
임춘식(2005). 서울시 경로당 실태조사 및 발전 방안 연구. 서울복지재단.
장입협, 최성재(1997). 노인복지론. 서울: 서울대학교출판부.
장혜경(1998). 한국 노인의 안녕 척도 개발. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
전병재(1979). Self-esteen : A Test of Its Measurability. 연세논총, 11, 107-129.
전영숙(2006).노인 여가교육프로그램이 노인의 여가인식과 삶의질에 미치는 영향연구. 미간행 박사학위논문 ,서울여자대학교대학원.
전진호(1999). 노인의 건강관련 삶의 질 측정도구 개발과 이를 적용한 삶의 질 유형. 미간행 박사학위논문. 인제대학교 대학원.
정경희, 오영희, 석재은, 도세록, 김찬우, 이윤경, 김희경(2005). 2004년도 전국 노인생활실태 및 복지욕구조사. 한국보건사회연구원.
정명수, 이강욱(2004). 노인의 인구통계학적 특성이 여가활동유형에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 15(4), 203-216
정승은(1998). 노인의 무력감 측정도구 개발에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
정윤선(1993). 스트레스 대처방식과 행복・불행의 관계. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
조긍호(1996). 삶의 질과 주관적 안녕: 비교문화적 고찰. 서강대 사회과학연구소, 5, 229-283.
조명한, 차경호(1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. 집문당.
차주원(1991). 노인의 사회적 지지와 삶의 질에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 충남대학교 대학원.
최세경(2001). 실버로빅 운동프로그램이 노인여성의 신체적 기능과 무력감에 미치는 효과에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
최영희, 이향련, 김혜숙, 김소선・박광옥・박연애・박현경(1997). 간호진단의 타당성 검증연구. 대한간호협회.
통계청(2004). 2004 생활시간 조사보고서.

통계청(2004). 고령자료 통계.

한경미(1999). 노인의 여가실태와 관리. 가정과학연구. 9, 10-18.

한국법제연구원(2003). 고령사회의 도래와 각국의 입법적 대응 및 현황. 고령사회 법제워크숍 자료. 한국법제연구원.

한선혜(2003). 시설유형에 따른 가족기능이 노인의 심리적 안정감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한림대학교 대학원.

홍숙자(1999). 노년학개론. 서울: 도서출판 하우.

Ammons, P. & Stinnerr, N. (1980). The vital marriage: A closer look. Family Relations, 29.

Atchley, R. C. (1994). Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Co.

Beaver, M. L. (1994). Human Service Practive with the Elderly. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Birren, J. E. (1959). Handbook of Aging and Individual. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Campbell, A. (1976). Subjective Measures of well-Being, Americam Psychologist, (2), 117-124.

Casas, C, Stinett, N., Defrain, J., Willima, R., & Lee, P. (1984). Latin American Family Functioning. Family Perspectives, 18.

Costa, P. T., McCrae, R. R. (1980). Influuence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy. Jouranl of Personality and social Psychology. 38(4), 668-678.

Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence positive and negative affect. Journal of Presonality and Social Psychology, 47, 1105-1117.

Dienerm Ed. (1993). Assessing Subjective Well-Being: Process and Opportunity. Social Indicators Research, 31, 103-157.

Dumazedier, J. (1980). Toward a Society of Leisure. N.Y.: Free Press.

Ghanbari, A, Yekta, ZP, Roushan, ZA, Lakeh, NM.(2005). Assessment of factors affecting quality of life in diabetic patients in Iran. Public Health

Nursing, 22(4), 311-322

Greecy, R. R., Berg, W. E., & Wright, R. W. (1985). Loneliss among the elderly: A causal approach. Journal of Gerontology, 40(4), 487-493.

Headey B., Holmstrom, E., & Wearing, A.(1984). Well-being: different dimension? Social Indicators Research, 14(0), 115-139.

Jassen, A. M. (2004). The Effects of Leisure Education on Quality of Life in Older Adults. Therapeutic Recreation Journal 38(3): 275-288.

Kaplan, M. (1960). The uses of leisure. Handbook of Social Gerontology, edited by C, Tibbitts, Chicago: Univ. of Chicago Press.

Kelly, J. R. (1992). Activity and Aging, Newbury Park, C.A.: Sage.

Kozma, A., & Stones, M. J. (1983). Predictors of Happiness. Journal of Gerontology, 38(5), 626-628.

Kraus, R. (1990). Recrration and Leisure in Morden Society. Harper Collins, 53.

Laing, J. (1985). A Structural Integration of the Affect Balance Scale and the Lift Satisfaction Index a. Journal of Gerontology. 40(5), 552-561.

Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (1981). Role theory and the concept of powerlessness. Journal of Psycbasacial Nursing and Mental Health Service, 19(9), 11-14.

Leitner, M. J., & S. F. Leitner. (1985). Leisure in Later Life, N.Y: The Haworth Press.

Marden, SF. (2005). Technology Dependence and health-related quality of life. Journal of Advanced Nursing, 50(2), 95-187.

Mckenna, M. C. (2001). Development and validation of the quality of life scale for the elderly(QLSE). Ph. D. dissertation. UNIVERSITY OF Iliois.

Miller, J. E. (1992). Coping With Cbronic illness: Overcoming Powerlessness. 2nd Ed. Philadelphia, F. A. Davis Company.

Osgood, N. J. (1994). Life after work, in moody, H. R.(ed), Aging:Concepts and Controversies, C.A.: Pine Forge Press.

Otto, H, A. (1975). The use of Family Strenght concepta and methods in

Family life education A handbook. Beverly Hills, California : Holostic Press.

Palmore, E., Kivett. (1979). Changes in life satisfaction: A longitudinal study of persons aged 46-70. Journal of Gerontology, 32(0), 311-316.

Pavot, W. & E. Diener. (1993). Review of Satisfaction with Life Scale, Psychologyal Assessment, 3(0), 164-172.

Preston, E. M.(1987). Factors Affecting nursing home residents loneliness, leisure, satisfaction and leisure activity, Doctoral Dissertation, Univ. of Maryland.

Raghed, M. G, & Griffith, C. A.(1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. Joumal of Leisure Research. 14(2), 295-306.

Riddick, C. C. (1986). Life satisfaction Precursors. Jourmal of Leisure Research, 18(4).

Sankar, A. (1981) The conquest of solityde: singlehood and old age in traditional chinese society, in Dimensions: Aging, culture and health ed, New York: Praeger.

Sarvimaski, A, Stenbuck, H. B. (2000). Quality of life oldage described as a sense of well-bing, meaning and value, Journal of Advanced Nursing, 32(4), 1025-1033.

Stinnett, N. (1979). Srtengthening familis. Family Perspectives 13.

Taft, L. B. (1985). Self-esteem in later life: A nursing perspective. Advenced in Ntrsing Science. 81), 77-84.

Veenhoven, R. (1991). Is Hapiness Lelative?, Social Indicators Research, 24(0), 1-34.

Wilkin, D. (1987). Conceptual problems in dependency research. Social Science and Medicine, 24(10), 867-873.

Williams, L, M. (1978) A concept of loneliness in the elderly. Journal of the American Geriatric Society, 24(0), 183-187.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. Psychological Bylletin. 67(4), 294-306.

Zimmerman, C. C. (1972). The furure of the tamily in america. Journal of Marriage and the Family, 51.

부록 1

| ID | | | | |
|---|---|---|---|---|

# 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 행복감 무력감 자긍심과 삶의 질과의 인과관계

조선대학교 대학원 체육학과

지도교수 : 정명수

박사과정 : 정진영

안녕하십니까?

저는 조선대학교 대학원에서 스포츠마케팅을 전공하고 있으며, 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 행복감 무력감 자긍심과 삶의 질과의 인과관계이라는 논제를 가지고 연구 활동을 하고 있습니다.

본 설문지는 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 행복감 무력감 자긍심과 삶의 질과의 인과관계 연구하는데 필요한 자료를 얻고자 작성된 설문지 입니다.

이러한 연구에 여러분들의 소중한 의견을 모으고 있습니다.

여러분이 응답하신 내용은 통계법 제 8조 및 9조의 규정에 의하여 연구목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것이며, 개인의 의견은 절대적으로 비밀이 보장됩니다.

본 설문지에는 옳고 그름이 없으므로 제시된 응답 요령을 자세히 읽고 난 후 빠짐없이 솔직하게 답해 주시면 대단히 감사하겠습니다.

본 연구에 대하여 조금이라도 의문사항이 있으시면 언제든지 연락해 주시기를 바라며, 본 연구에 협조하여 주신데 대하여 다시한번 깊은 감사드립니다.

2008년 05월

**조선대학교 대학원**

**박사과정 : 정 진 영**

*** 다음은 귀하의 인구통계학적 특성을 알아보기 위한 문항들입니다.**
**해당 번호에 ☑ 표기해 주시기 바랍니다.**

1. 귀하의 성별은?
① 남 ② 여
2. 귀하의 연령은? _____세

3. 귀하의 배우자의 생존 유무는?
① 유 ② 무

4. 귀하의 학력은?
① 중졸이하 ② 고등학교졸
③ 대학 졸업 ④ 대학원졸

5. 귀하의 과거 또는 현재 직업은?
① 전문직(의사, 약사, 간호사, 판사, 변호사, 교수, 교사, 연구원, 연예인, 종교인, 회계사, 예술인, 방송인 등)
② 관리직(기업 경영주 및 부장급 이상, 4급 공무원이상, 은행<차장급 이상>, 군인<영관급 이상>, 경찰<경위급 경찰 이상>등)
③ 사무직(기업체 과장급이하, 5급 미만 공무원, 은행과장급 이하, 일반사무직 등)
④ 자영업(문방구, 음식점, 여관업, 옷 가게, 일반 슈퍼 등)
⑤ 주부 ⑥ 기타 ( )

6. 귀하의 한달 용돈은 ? _____원

7. 귀하가 주로 이용하는 복지관 프로그램은?
① 체조 ② 요가 ③ 레크리에이션 ④ 기타

8 귀하가 이용하는 프로그램에 참여하는 시간은? _____분

9. 귀하는 이 복지관에 얼마나 오랫동안 다니셨습니까?_____년_____개월

10. 귀하는 이 복지관을 일주일에 평균 몇 회 정도 이용하십니까? 주_____회

11. 귀하는 현재 자녀와 살고 계십니까? ① 예 ② 아니오

12. 귀하의 한달 생활비는 얼마입니까? ( 만원)

## ▣ 무력감

※ 다음은 귀하의 무력감 정도를 알아보고자 합니다. 귀하가 느끼시는 정도와 일치한다고 생각하는 번호에 ☑ 표기해 주시기 바랍니다.

| 무 력 감 | 매우 그렇다 | 그렇다 | 보통 | 그렇지 않다 | 전혀 그렇지 않다 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. 품안에 자식이지 키워놓고 나면 소용없다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 2. 늙으니 매사에 무용지물이다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 3. 자식에게 무슨 일이냐고 물으면 아무것도 아니라고 한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 4. 젊은 사람만큼 생각이 빨리빨리 돌아가지 않는다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 5. 자식, 며느리가 전처럼 대우해 주지 않고 무시한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 6. 어제나 오늘이나 매일 매일이 똑같다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 7. 예전에 좋은 시절이 있었다 해도 지금은 누가 알아주지 않는다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 8. 누가 도와주어야 무엇이든 제대로 할 수 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 9. 잔소리한다고 할까봐 집안일에는 입을 봉하고 산다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 10. 얘기 할 상대가 없어 외롭고 적적하다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 11. 세상일에 대해 관심이 없다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 12. 죽을 날이 멀지 않았다는 생각이 든다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 13. 예전만큼 사람들이 찾아오지 않는다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |

## ▣ 자긍심

※ 다음은 귀하의 자긍심 정도를 알아보고자 합니다. 귀하가 느끼시는 정도와 일치한다고 생각하는 번호에 ☑ 표기해 주시기 바랍니다.

| 자 긍 심 | 매우 그렇다 | 그렇다 | 보통 | 그렇지 않다 | 전혀 그렇지 않다 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. 나는 나를 다른 사람만큼 가치있는 사람으로 생각한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 2. 나는 좋은 성품을 많이 가졌다고 생각한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 3. 대체적으로 나는 실패한 사람이라는 생각이 든다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 4. 나는 다른 사람만큼 일을 잘 할 수 있다고 생각한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 5. 나는 자랑할 것이 별로 없다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 6. 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 7. 대체적으로 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 8. 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 9. 나는 가끔 쓸모없는 사람이라고 생각한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라는 생각이 든다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |

## ▣ 행복감

※ 다음은 귀하의 행복감 정도를 알아보고자 합니다. 귀하가 느끼시는 정도와 일치한다고 생각하는 번호에 ☑ 표기해 주시기 바랍니다.

| 행 복 감 | 매우 그렇다 | 그렇다 | 보통 | 그렇지 않다 | 전혀 그렇지 않다 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. 세상이 온통 내 것 같았습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 2. 기분이 좋았습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 3. 특별히 당신의 삶에 만족하십니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 4. 운이 좋았습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 5. 지루했습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 6. 매우 외로웠거나 다른 사람들과의 거리가 있었습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 7. 우울했거나 매우 불행했습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 8. 당신은 기대하는 것이 무엇인지 몰라 당황 하셨습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 9. 당신의 인생길은 험난했습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 10. 일반적으로 당신의 인생의 길은 만족스러웠습니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 11. 지금이 내 인생에 있어 가장 울적한 시기이다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 12. 나는 젊었을 때와 마찬가지로 행복하다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 13. 내가 하는 일의 대부분이 지루하거나 따분하다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 14. 내가 하는 일들은 이전의 사람들만큼 나에게도 흥미가 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 15. 내 인생을 되돌아 볼 때 매우 만족스럽다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 16. 나이를 먹음에 따라 모든 것들이 나빠지고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 17. 외롭게 느껴지십니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 18. 사소한 일들이 금년 내내 나를 괴롭히고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 19. 현재 살고 있는 곳에서 살기 원합니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 20. 나는 때때로 살 가치가 없는 인생처럼 느껴진다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 21. 나는 젊었을 때와 마찬가지로 행복하다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 22. 나는 대부분의 내 인생을 힘들게 살아왔다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 23. 현재 당신의 인생에 대해 만족하십니까? | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 24. 내 건강은 내 연령층에 있는 대부분의 사람들과 비슷하거나 훨씬 더 좋다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |

**▣ 삶의 질**

※ 다음은 귀하의 삶의 질 정도를 알아보려고 합니다. 귀하가 느끼시는 정도와 일치한다고 생각하는 번호에 ☑ 표기해 주시기 바랍니다.

| 삶의 질 | 매우 그렇다 | 그렇다 | 보통 | 그렇지 않다 | 전혀 그렇지 않다 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. 나는 신체적으로 나 자신을 잘 돌보고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 2. 나는 나 자신의 힘으로 내가 가고자 하는 곳에 갈수 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 3. 나의 일상생활은 흥미 있는 것으로 가득 차 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 4. 나는 다른 사람의 도움 없이 나의 건강을 관리하고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 5. 나의의견, 제안, 노력들이 지역사회의 문제를 해결하는데 도움을 준다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 6. 나는 경제적인 문제를 의존하지 않는다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 7. 나는 많은 스트레스를 받고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 8. 주변에 나를 잘 이해하는 사람이 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 9. 나는 현재의 생활에 대해 감사하고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 10. 내가 무엇인가 필요한 것이 있을 때 도움을 얻을 수 있는 곳을 알고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 11. 나는 걱정을 많이 한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 12. 나는 안전하다고 느낀다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 13. 나는 다른 사람에게 사회적 지지와 도움을 주고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 14. 나는 지역사회안(속한 집단)에서 가치있는 사람이라고 느낀다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 15. 나는 정기적으로 사회에 봉사하고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 16. 신체적 불편함, 고통이 자주 나를 괴롭힌다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 17. 매달 필요한 충분한 돈을 만드는 것이 내게는 어렵다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 18. 나는 스스로 음식을 준비하거나 요리를 할 수 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 19. 예전보다 내가 필요로 하는 것을 하기 위해 더 많은 노력이 필요하다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 20. 나는 나의 건강을 통제할 수 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |

| 삶의 질 | 매우 그렇다 | 그렇다 | 보통 | 그렇지 않다 | 전혀 그렇지 않다 |
|---|---|---|---|---|---|
| 21. 나는 규칙적으로 나의 마음을 단련한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 22. 현재 내가 살기에 나의 집은 안전하고 적당하다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 23. 나는 친구들, 가족들로부터 받는 도움에 만족한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 24. 나는 종종 피곤함을 느낀다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 25. 나는 새로운 활동과 기회들을 찾고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 26. 나는 타인의 도움 없이 나의 집을 관리할 수 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 27. 나의 기분은 늘 긍정적이다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 28. 나는 지역사회에서 제공되는 노인 프로그램을 알고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 29. 현재 나의 의료혜택은 나의 필요에 적당하고 불편하지 않다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 30. 나는 재정적으로 보장되어 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 31. 나는 나의 계획대로 산다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 32. 나는 나의 삶을 통제하고 있다고 느낀다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 33. 나는 소일거리가 없어서 지루하다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 34. 정기적인 치료(병원, 약)를 받고 있지만 충분하지 않다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 35. 나는 다른 사람들과 연관되어 있다고 느낀다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 36. 나는 이 세계에 공헌하고 있다고 느낀다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 37. 나는 타인에게 충고를 주거나 충고를 받는다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 38. 나의 활동이 나의 지역사회에 공헌하고 있다고 느낀다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 39. 나의 대인관계에 대해 만족한다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |
| 40. 나는 많은 활동에 참여하고 있다. | ⑤ | ④ | ③ | ② | ① |

**♣ 끝까지 응답해 주셔서 감사합니다.**

# 저작물 이용 허락서

| 학 과 | 체육학과 | 학 번 | 20057434 | 과 정 | 수료 |
|---|---|---|---|---|---|
| 성 명 | 한글 : 정 진 영 영문 : CHUNG JIN-YOUNG | | | | |
| 주 소 | 광주광역시 남구 봉선동 금호2차 202동 401호 | | | | |
| 연락처 | E-MAIL : nicole9119@hanmail.net | | | | |
| 논문제목 | (한글) 노인여가복지시설 운동프로그램 참여자의 행복감 무력감 자긍심과 삶의질과의 인과관계<br>(영어) A study on the Causal Relationship between Life Quality and Happiness, Impotent Feeling, and Pride of the Participants in Senior Citizens' Exercise of the Welfare Facilities | | | | |

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사 시가없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

**동의여부 : 동의( O ) 조건부 동의( ) 반대( )**

2009년 2월 일

저작자: 정 진 영 (서명 또는 인)

## 조선대학교 총장 귀하