

Effects of Leisure Activity in Elderly Welfare Center on Successful Aging

- The Mediator Effect of Self-efficacy and Moderator Effect of Social Support -

Soon Ok Choi⁺

Department of Social Welfare, Jang An University, 1182, Samcheonbyeongma-ro, Bongdam-eup, Hwaseong-si, Gyeonggi-do, Korea

Abstract

The purpose of this study is to analyze the mediator effect of self-efficacy and the moderator effect of social support in relation to successful aging influenced by leisure activities offered by elderly welfare centers in South Korea. A total of 478 people aged 60 or older participated in the survey and 450 of them were used for analysis. Regression analyses were used to verify the mediator and moderator effects. According to the results of the analysis, leisure activities help increase self-efficacy and improve successful aging. Self-efficacy had mediator effects in the relationship between leisure activities and successful aging, while social support had moderator effects in the relationship between self-efficacy and successful aging. The findings suggested that the club activities in elderly welfare centers should be further expanded with various programs that encourage purpose-driven activities to improve self-efficacy and contact opportunities between generations to strengthen social support.

Key words: senior center, leisure activity, self-efficacy, social support, successful aging

1. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2018년 기준 국내 노인인구는 전체인구의 14.3%에 이르며, 2028년에는 23.1%에 도달하게 된다 (<http://kosis.kr>, 2018). 따라서 급속하게 변화하는 고령화 현상에 대비하여 우리사회는 다각적인 노력과 대책마련이 시급한 상황이다. 이러한 변화 속에서 노년기를 앞둔 베이비붐 세대뿐 아니라 청·장년층도 그 위시를 직면하게 된다. 짧아진 정년과 길어진 노후, 감소하는 일자

리에 대한 고민은 우리 사회 구성원 모두의 과제가 되었다.

고령화에 대한 사회의 어두운 전망 속에서도 활기찬 노년에 대한 탐색은 이어지고 있다. 그중 대표적인 것이 성공적 노화에 대한 연구일 것이다. John Rowe (1998)가 성공적 노화를 신 노년학의 핵심 패러다임으로 언급한 이래 2000년대부터 국내에서도 활발한 연구가 진행되고 있다 (as cited in Kim & Park, 2015).

성공적 노화는 노년기의 불리한 조건 속에서도 능동적이고 활기차게 생활하는 상태이다. 즉, 현재 주어

⁺ Corresponding author: Soon Ok Choi, Tel. +82-31-299-3213, Fax. +82-31-299-3231, e-mail. csso@jangan.ac.kr

진 상황을 수용하고, 심리적·사회적·신체적 건강이 조화를 이루면서 만족스러운 삶을 살아가는 것이다(Hong & Choi, 2003). 따라서 성공적 노화에서의 핵심적 요소는 적극적으로 인생을 즐기며 참여하는 것이다(Kim, 2008). 이는 사회통합감 및 삶의 질을 향상시켜(Kang, 2012), 자기통제 및 주변 환경 개선을 변화시켜 성공적 노화로 이어질 수 있다(Kim, 2014).

특히, 성공적 노화를 이끌어가는 방법 중 여가활동의 참여는 적극적인 인생참여와 같이 중요한 역할을 한다. 여가활동은 사회적응에 도움을 주고(Bae & Jun, 2013), 스트레스와 우울감 감소(Kim & Jung, 2008) 및 생활만족도 향상에 영향을 주는 등 긍정적 효과가 있기 때문이다. 따라서 선행연구에서는 여가활동 참여 자체가 성공적 노화에 긍정적으로 작용한다는 점을 밝히고 있다(Kim & Kim, 2011; Hong, 2015). 반면, 여가활동 참여 중 사회적 지지와 같은 변인은 간접적으로 영향을 준다는 연구도 있다(Sa, *et. al.*, 2017).

따라서 여가활동과 성공적노화의 관계에 대해 두 변수간의 영향력이 있음이 확인되어 좀 더 보완적 연구 필요성이 제기된다. 여가활동참여가 성공적 노화에 영향을 미칠 때 그 사이에 다양한 변인이 작용할 수 있다는 점은 충분히 예측 가능할 수 있다. 만약 이러한 변인 중 노년기에 노력을 통해 변화 가능한 요소가 있다면 성공적 노화 연구 및 전략 수립에 큰 도움이 될 것이다. 연구결과에서 보듯이 여가활동과 성공적 노화 사이에 심리사회적 변인이 영향을 끼친다면 이는 개인과 기관 차원의 노력으로 성공적 노화를 이끌 수 있는 토대가 될 것이다. 따라서 노인복지관과 같이 노인에게 여가활동을 제공하고 복지성과를 창출하는 복지기관에서는 적극적으로 심리사회적 영향에 대처할 수 있는 근거를 확보할 필요가 있다.

이런 맥락에서, 본 연구는 먼저 여가활동과 성공적 노화의 관계에서 자기효능감의 영향에 주목하였다. 노인은 여가활동참여를 통해 자기효능감과 같은 심리사회적 메커니즘에 영향을 준다(Lee, 2005). 자기효능감은 특정상황에서 특정행위를 수행할 수 있다는 개

인적 신념으로(Bandura, 1997), 성취 욕구를 높이고 도전적이며 어려움을 극복해낼 수 있는 기반이 된다. 따라서 자기효능감은 여가활동이 성공적 노화에 영향을 미치는 과정에서 어떤 형태로든 관여할 가능성이 크다. 선행연구에서는 노인의 경제상태와 성공적 노화의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보았으나(Lee, 2012) 여가활동 측면에서 자기효능감의 매개효과를 다룬 경우는 없었다.

또한 자기효능감이 여가활동과 성공적 노화의 관계에서 매개역할을 수행할 때, 사회적지지의 조절효과에 대해서도 살펴볼 필요가 있다. 성공적 노화에 영향을 주는 심리사회적 영향요인 중에서 특히 사회적 지지는 매우 강력한 요인으로 알려져 있기 때문이다(Jung & Jeong, 2016; Lee, *et. al.*, 2016; Sa, *et. al.*, 2017). 사회적 지지는 심리적으로 안정감을 주고(Lynch, S. M., 2000), 사회적 지지를 통해 성공적 노화에 이르게 하고 인지기능 향상에도 도움을 준다(Song, 2017). 또한 사회적 지지가 여가활동과 성공적 노화 사이에서 매개효과임이 검증되기도 하였다(Sa, *et. al.*, 2017). 사회적지지 중에서 특히 배우자의 지지가 성공적 노화에 효과적이라는 연구(Hong & Kwak, 2011), 친구나 동료의 사회적지지가 더 중요하다는 연구도 있다(Lee, *et. al.*, 2016) 분명한 것은 사회적 지지가 강할수록 성공적 노화에 가까워질 수 있다는 점이다.

노화는 당사자가 겪는 것이지만 그와 접촉하고 상호작용하는 주변인 역시 간접적으로 경험하는 과정으로 이해할 수 있다. 노인의 삶을 통해 자신의 미래를 예측할 수 있고, 노화를 겪는 당사자와 심리사회적 교류를 하면서 긍정 또는 부정적 영향을 받기 마련이다. 결국, 노화는 사회적 과정이므로 성공적 노화 역시 사회적 관계에서 해석될 필요가 있다.

국내 대표적인 노인여가복지시설 중 하나인 노인복지관의 여가프로그램은 대부분 집단 활동이라는 점에서 사회적 지지의 영향 관계를 살펴보기에 적합하다. 2017년 기준으로 총 364개가 운영되고 있는 노인복지관은 전국적으로 약 180만명이 이용하고 있다. 이

용자 수뿐 아니라 여가프로그램 종류도 매우 다양하여 기관별로 20~50개가 운영될 만큼 지역사회에서 노인여가활동을 주도하고 있다고 해도 과언이 아니다. 노인복지관에서는 여가프로그램 외에도 지역사회를 기반으로 심리정서, 사회활동, 일자리 및 건강지원 등 다양한 기능을 수행함에 따라 인적·물적 자원이 풍부한 편이다. 즉, 사회적지지 기반이 상대적으로 잘 구축되어 있다고 할 수 있다. 따라서 노인 여가활동을 지원할 때 사회적지지 기반을 토대로 성공적 노화를 효과적으로 지원할 수 있다.

아쉬운 점은 노인복지관 여가프로그램은 운영 횟수 및 시간이 매우 제한적이라는 점이다. 즉, 평생교육 또는 건강지원 형태로 주1회 2시간씩 운영되고, 여름과 겨울에는 각각 1개월씩 쉬는 곳이 대부분이다. 기관에 따라서는 체력단련실이나 컴퓨터실을 상시 운영하기도 하고, 여가활동 활성화를 위해 동아리를 결성한 곳도 있다. 따라서 노인복지관 여가활동의 영향력을 파악하기 위해서는 여가활동의 다양한 참여방식에 대한 논의가 필요하다. 그러나 기존 연구들은 여가활동 참여여부 만으로 효과성을 밝힌 경우가 많다(Lee, 2005).

따라서 본 연구에서는 노인복지관의 여가활동 기간, 횟수, 시간 등 참여방식이 성공적 노화에 미치는 영향과 이 과정에서 자기효능감의 매개효과를 밝히고자 한다. 더불어, 자기효능감이 성공적 노화에 영향을 미치는 과정에서 사회적 지지의 조절효과를 동시에 분석하고자 한다. 이를 통해 노인 여가활동이 성공적 노화에 기여할 수 있는 실천 방안을 모색하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구모형

본 연구는 노인복지관에서 여가프로그램에 참여하고 있는 이용자를 대상으로 노인복지관 여가활동이 성공적 노화에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보고자 한다. 또한 자기효능감이 성공적 노화에 영향을 미칠 때 사회적 지지변수의 조절효과를

검증하고자 한다. 본 연구의 질문은 다음과 같이 설정하였다.

질문-1. 노인복지관 여가활동이 성공적 노화에 미치는 영향을 자기효능감이 매개효과를 나타내는가?

질문-2. 자기효능감이 성공적 노화에 미치는 영향을 사회적지지 변수가 조절하는가?

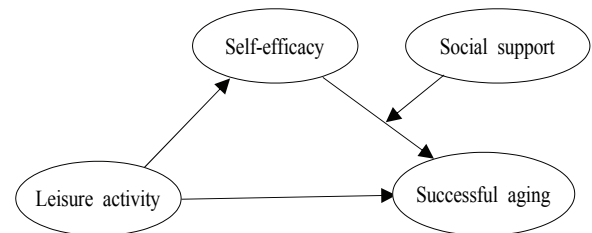


Figure 1. Research model

2. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 대상은 경기도에 거주하고 있는 만60세 이상 고령자이면서 노인복지관 여가프로그램에 참여하고 있는 자로 선정했다. 연구를 위해 기관 관계자들에게 사전에 이메일과 전화 등으로 조사의 취지와 절차 등을 설명한 후 협조를 결정한 기관을 대상으로 설문조사를 진행하는 편의표집방법을 활용하였다. 경기도 지역의 총 58개 노인복지관 중 설문조사에 협조한 10곳을 대상으로 2018년 8월부터 9월까지 총 478부가 회수되었으나 불성실하게 응답한 일부 설문지를 제외한 450부를 분석하였다. 조사대상자의 특성은 다음과 같다.

Table 1. General characteristics of sample

Variables	Category	n(%)
Gender	male	142(31.6)
	female	308(68.4)
Education	less than middle school diploma	119(26.5)
	middle school diploma	105(23.3)
	high school diploma	153(34.0)
	more than college degree	73(16.2)
Age (years)	61-70	143(31.8)
	71-80	215(47.8)
	≥80	92(20.4)
Religion	christianity (including roman catholicism)	141(31.3)
	buddhism	158(35.1)
	atheism	151(33.6)

응답자 중 여성이 68.4%(357명)로 3명 중 2명은 여성이었고, 학력은 편차가 두드러지게 나타나지 않았으나 고졸자가 34%(153명)로 가장 많았다. 노인복지관 여가프로그램 이용자 중 거의 50%는 70대 인 것으로 나타났으며, 종교는 불교와 기독교 그리고 무교 모두 비슷한 분포를 보였다.

3. 연구도구

노인복지관에서는 여가프로그램 외에도 상담이나 건강 그리고 일자리 지원 등 매우 다양한 서비스가 제공되고 있다. 그런데 여가에 대한 개념이 매우 다양하여 노인복지관에서 운영하는 프로그램 대부분을 여가 프로그램으로 해석할 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 보건복지부에서 발간한 노인보건복지사업안내에서 유형화한 구분법에 따라 여가활동을 선정하였다. 즉, 취미여가지원사업(예능활동, 문화활동, 취미활동, 체육활동, 동아리활동 등)과 건강생활지원사업 중 건강교실(건강체조, 기체조, 요가 등) 그리고 상시 참여가 가능한 체력단련활동이 해당된다.

본 연구에서 여가활동 참여는 단순한 여가프로그램에 참여여부가 아닌 Kim, *et. al.*(2012)가 자체 제작한 설문지를 활용하여 참여빈도(횟수), 시간, 기간을 측정하였다. 보통 주중에 프로그램이 개설되는 노인복지관 특성에 따라 여가활동 참여빈도는 주1회부터 주5회까지로 나누어 살펴보고, 참여시간은 노인복지관에서 하루 중 여가활동에 참여한 시간에 따라 1시간부터 4시간까지 시간별로 구성하였다. 참여기간은 '6개월 미만, 6개월~1년 미만, 1년~2년 미만, 2년~3년 미만, 3년 이상'으로 구분하였다. 각각 5점 리커트 형식으로 제작하여 총 15점 만점(3문항×5점)으로 Cronbach's α 측정 결과 .92로 나타났다.

자기효능감은 스스로 주어진 문제를 해결할 수 있다는 자신에 대한 믿음을 의미한다. 여기에서는 Chen, Gully & Eden(2001)이 만든 자기효능감 척도를 Lee(2012)이 번안한 것을 사용하였다. 자기효능감 정도를 총 8문항으로 구성하여 사용했다. 응답범주는 '매우 그렇다'

에서 '전혀 그렇지 않다' 까지 리커트 5점척도를 사용하였다. 이 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .91로 나타났다.

성공적 노화를 측정하기 위한 척도는 노인들이 인지하고 있는 성공적인 노화에 대한 개념을 반영하여 개발된 Kim & Shin(2005)의 척도를 사용하여, 자기통제, 자녀 만족, 자기효능감, 부부관계 등 4가지 하위요인 30개 문항으로 구성하였다. 역시 리커트 5점 척도로 구성하고, 원척도의 Cronbach's α 값은 .94. 본 연구에서는 .91로 나타났다.

사회적 지지는 국내에서 처음으로 신뢰도와 타당도를 분석하여 개발, 이후 국내 많은 연구자들이 활용하고 있는 척도를 활용했다. 정서, 정보, 물질, 평가 등 4가지 하위영역으로 구성되어 총 25문항이었다. 이 척도도 5점 리커트 척도를 활용하고 원척도에서 Cronbach's α 값은 .95, 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

4. 자료분석방법

자료분석을 위해 SPSS 24.0을 활용하였고, 평균 및 표준편차 등의 기술통계와 함께 상관분석(Correlation analysis)을 이용하여 측정 변수의 상관관계를 살펴보았다. 노인복지관 여가활동이 성공적 노화에 미치는 경로에서 자기효능감의 매개효과 및 통계의 유의성을 검증하기 해서는 SPSS PROCESS Macro를 이용한 Bootstrapping을 실시했다. 자기효능감과 성공적 노화의 관계에서 사회적지지의 조절효과는 위계적 회귀분석(hierarchical regression)을 실시했다.

III. 결 과

1. 기술통계분석 및 상관관계

여가활동의 참여빈도는 평균 3.49로 나타났으며, 여가활동과 자기효능감 간의 관계는 정적 상관($r=.489, p<.01$)을 보였는데, 이는 여가활동과 자기효능감의 관계를 연구한 Kang *et. al.*(2008)의 결과($r=.167, p<.05$)나 Hong & Kim(2015)의 결과($r=.271, p<.01$)와

비교해서 상당히 높은 상관성이라 할 수 있다.

사회적 지지와의 상관은($r=.256, p<.01$)을 나타냈다. 이런 결과는 Sa *et. al.*(2017)의 결과($r=.626, p<.001$)에 비해서는 낮고, Lee(2014)의 결과($r=.170, p<.01$)에 비해서는 다소 높은 결과라 할 수 있다.

성공적 노화와와의 관계는 강하지는 않지만 통계적으로 유의한 상관관계를 나타냈다($r=.098, p<.05$). 이는 여가활동과 성공적 노화의 관계를 다룬 연구 선행연구(Kim & Kim, 2011; Hong, 2015; Sa, *et. al.*, 2017)와 유사한 결과라 할 수 있다.

자기효능감은 평균 3.96로 나타났으며, 사회적지지 및 성공적 노화와와의 관계가 모두 강한 정적 상관관계를 나타냈다($r=.517, p<.001, r=.611, p<.001$). 그리고 사회적 지지와 성공적 노화는 정적 상관관계를 나타냈다($r=.443, p<.001$).

2. 자기효능감의 매개효과

노인복지관의 여가활동과 성공적 노화의 관계에서 자기효능감의 매개효과 분석은 총4단계로 진행하였

다. 1단계는 여가활동이 성공적 노화에 미치는 유의한 영향을 통계적으로 확인하였다. 그 결과 여가활동은 성공적 노화에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으며($\beta=.443, p<.001$), 설명력은 20.8%로 나타났다.

2단계는 여가활동이 매개변수인 자기효능감에 미치는 영향을 확인하는 것이다. 통계를 보면, 여가활동은 자기효능감에 유의한 영향을 주었으며($\beta=.567, p<.001$), 설명력은 23.6%로 나타나 1단계에 비해 2.8% 증가하였다.

3단계는 매개변수인 자기효능감이 성공적 노화에 유의한 영향을 주는지 알아보려고 했다. 그 결과, 자기효능감은 성공적 노화에 유의한 영향을 주고 있으며($\beta=.501, p<.001$), 설명력은 38.7%로 나타났다.

마지막 단계에서는 여가활동이 종속변수인 성공적 노화에 영향을 미칠 때 매개변수인 자기효능감의 영향을 알아보기 위한 것이다. 그 결과, 성공적 노화에 대한 여가활동의 효과가 감소하는 것으로 나타났으며($\beta=.443, p<.001 \rightarrow \beta=.312, p<.001$), 1단계 모형에 대한 4단계 모형의 R^2 증가량(.208 $\rightarrow$.305, $\Delta R^2=.097$)

Table 2. Descriptive statistics and correlations

	Leisure activity	Self-efficacy	Social support	Successful aging
Leisure activity	1			
Self-efficacy	.489**	1		
Social support	.256**	.517***	1	
Successful aging	.098*	.611***	.443***	1
M(SD)	3.49(4.21)	3.96(.64)	3.21(.45)	3.67(.83)
Range	1-5	1-5	1-5	1-5

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Table 3. Mediating effects of self-efficacy

	Model 1		Model 2		Model 3		Model 4	
	leisure activity → successful aging		leisure activity → self-efficacy		self-efficacy → successful aging		leisure activity, self-efficacy → successful aging	
	B(SE)	β	B(SE)	β	B(SE)	β	B(SE)	β
Leisure activity	.544(.039)	.443**	.241(.016)	.567***	.254(.012)	.501***	.158(.048)	.312***
Self-efficacy							.135(.485)	.429***
R^2	.208		.236		.387		.305	
Adj R^2	.202		.231		.380		.299	
F값	352.118***		452.241***		414.188***		284.246***	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

은 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의하게 나타났다.

이런 결과에 따르면, 자기효능감이 여가활동과 성공적 노화의 관계에서 부분적 매개효과가 있음을 알 수 있다. 이는 자기효능감이 노인의 경제상태와 성공적 노화 사이에서 완전한 매개효과를 보였던 (Lee, 2012)의 연구와 다른 결과를 보였다.

다음으로 자기효능감의 매개모형에서 여가활동이 자기효능감을 매개로 성공적 노화에 영향을 미치는 경로 효과의 크기를 살펴보았다. 그 결과, 여가활동이 성공적 노화에 미치는 직접 효과는 $\beta=.087(p<.05)$, 자기효능감을 통해 성공적 노화에 미치는 간접 효과는 $\beta=.206(p<.01)$, 총 효과는 $\beta=.293(p<.001)$ 으로 나타났다. 즉 성공적 노화에 있어서 여가활동은 직접적으로 영향을 주기보다는 자기효능감을 통한 간접 효과가 더 크다는 것을 보여주었다.

Table 4. Total effect and indirect effect

Method	Total effect	Direct effect	Indirect effect
Leisure activity → Successful aging	.293***	.087*	.206**

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

통계의 유의성 검증을 하기 위해 Bootstrapping을 실시하였으며 그 결과 매개효과 계수값은 .223으로 나타났다. 이는 신뢰구간 95% 사이에서 매개효과의 하한값(.189)과 상한값(.261)이 0을 포함하고 있지 않아 자기효능감의 여가활동과 성공적 노화의 관계에서 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다.

Table 5. Mediating effects of self-efficacy : Bootstrapping

	Bootstrap coefficient	Bootstrap S.E	95% Confidence interval	
			LLCI	ULCI
Self-efficacy	.223	.020	.189	.261

3. 사회적지지의 조절효과

사회적지지에 따라 자기효능감과 성공적 노화의 관계가 어떻게 변화하는지 살펴보기 위해 다중회귀분

석을 실시하였다. 먼저 자기효능감이 성공적 노화에 미치는 영향을 살펴본 결과, 자기효능감은 성공적 노화에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다($\beta=.487$, $p<.001$).

2단계에서는 자기효능감에 조절변수인 사회적 지지를 추가하면 자기효능감과 사회적지지 모두 정적으로 유의한 영향을 끼치는 것으로 변화되었다($\beta=.511$, $p<.001$, $\beta=.124$, $p<.001$). 즉 성공적 노화에 있어서 자기효능감과 사회적지지가 주로 효과를 보였으며, 이 두 변수는 성공적 노화를 35.3% 설명하고 있다. 즉, 사회적지지로 인해 자기효능감이 성공적 노화에 미치는 영향력이 유의미하게 줄어들었음을 의미한다.

3단계에서는 자기효능감과 성공적 노화의 관계에서 사회적 지지의 조절효과를 알아보고자 독립변수와 조절변수의 상호작용을 투입하였다. 상호작용항은 자기효능감×사회적지지를 말하며, 상호작용항이 투입되기 전인 2단계의 설명력(51.1%)에 비해 설명력이 증가했다(12.4%). 이는 자기효능감이 성공적 노화에 미치는 영향을 볼 때 사회적지지의 조절효과가 있음을 확인하였다. 즉 사회적지지 수준에 따라서 자기효능감이 성공적 노화에 미치는 영향이 달라졌다는 것을 의미한다. 자기효능감이 높을수록 성공적 노화 수준도 높아지며, 만약 자기효능감이 비슷할 경우에는 사회적 지지가 성공적 노화에 긍정적 영향을 끼치고 있음을 알 수 있었다.

다음으로 조절효과의 통계적 유의성을 검증하였다. Aiken & West(1991)이 제안한 조절변수의 특정 값(조절변수의 평균값, $\pm 1SD$)에서 독립변수가 종속변수에 미치는 영향과 상호작용의 유의성을 검증을 하였다. 이는 SPSS Modprobe Macro를 활용하여 조절변수의 특정 값에서 회귀선의 유의성을 검증하는 방법을 사용하였다.

그 결과 사회적지지의 특정 값들에서 자기효능감이 성공적 노화에 영향을 끼치는 관계를 나타낸 회귀선이 유의한 것으로 나타났다. 따라서 사회적지지가 자기효능감과 상호작용하여 성공적 노화에 영향을 끼친다는 것이 알 수 있었다.

Table 6. Moderating effect of social support

Characteristics	Level 1			Level 2			Level 3		
	Self-efficacy → Successful aging			Self-efficacy, Social support → Successful aging			Self-efficacy, Social support Interaction term → Successful aging		
	B(SE)	β	<i>t</i>	B(SE)	β	<i>t</i>	B(SE)	β	<i>t</i>
Self-efficacy	.155(.045)	.487	15.459***	.159(.016)	.511	15.689***	.163(.046)	.498	16.456***
Social support				.064(.045)	.124	5.156***	.051(.056)	.121	5.266***
Self-efficacy × Social support							.033(.016)	.081	4.606***
R^2		.402			.384			.417	
Adj R^2		.397			.378			.411	
F value		294.498***			185.166***			184.456***	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 7. Significance of interaction between social support

Social support	B	S.E	<i>t</i>	95% Confidence interval	
				LLCI	ULCI
Mean-1SD	.118	.016	10.121****	.091	.138
Mean	.153	.011	16.496***	.141	.174
Mean+1SD	.188	.016	15.823***	.163	.202

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

IV. 논 의

본 연구는 성공적 노화 방안을 모색하는 차원에서 노인복지관 여가활동에 주목하였다. 노인복지관은 국내 대표적인 노인여가복지시설로서 다양한 여가활동을 경험할 수 있는 만큼 여가활동의 효과성을 연구하기에 적합한 장소라 할 수 있다. 본 연구에서는 여가활동이 성공적 노화에 직접적으로 영향을 주기도 하지만 선행연구를 참고할 때 자기효능감 및 사회적 지지와 같은 심리사회적 변수의 영향을 받을 것으로 예상하였다. 이에 따라 여가활동과 성공적 노화의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 분석함과 동시에 자기효능감과 성공적 노화의 관계에서 사회적 지지의 조절효과를 살펴보고, 이를 바탕으로 다음과 같은 시사점을 도출하였다.

첫째, 여가활동은 자기효능감을 높일 뿐 아니라($\beta = .567, p < .001$), 성공적 노화에 직접적으로 영향을 주고 있음을 확인했다($\beta = .443, p < .001$). 여가활동은 그

자체만으로도 성공적 노화에 직접적으로 영향을 준다는 선행연구 결과를 확인할 수 있었다(Kim & Kim, 2011; Hong, 2015). 본 연구에서는 단순한 여가활동 참여여부뿐만 아니라 여가활동 참여기간과 시간 그리고 횟수를 고려했다. 따라서 오랫동안 노인복지관 여가프로그램에 참여하고 활동시간이 길며 자주 참여할수록 성공적 노화에 가까워진다는 것을 알 수 있다.

노인복지관 여가프로그램은 전문 강사가 지도하는 경우와 동아리활동 또는 개인적으로 참여 가능한 활동으로 구분해볼 수 있다. 강사의 지도가 필요한 프로그램은 대부분 주1회 2시간으로 운영된다. 예컨대, 댄스 또는 노래교실과 같이 강사지도가 필요한 프로그램은 참여시간이나 횟수가 현저히 낮은 편이다. 이는 강사비 지급과 관련하여, 강사비가 이용노인들의 참가비에 의존하기 때문이다. 노인복지관 여가프로그램의 참가비는 대부분 월 5천원~1만원 수준임을 고려할 때 강사비를 높게 책정할 수 없어 결국 프로그램 시간이나 횟수에 제한을 하게 된다.

반면, 여가활동 동아리가 활성화된 경우 강사비에 영향을 덜 받게 된다. 동아리 활동에 필요한 최소한의 회비만으로도 운영이 가능하여 활동 시간과 횟수에 상대적으로 제한을 덜 받는다. 특히 무료 참여가 가능한 체력단련실이나 탁구장, 저렴한 비용으로 원할 때 이용할 수 있는 노래방 등도 시간과 횟수에 자유로운 편이다.

따라서 여가활동의 효과를 높이기 위해서는 강사지도 프로그램보다는 동아리활동이나 무료이용이 가능한 시설을 갖추는 것이 바람직할 것이다. 그러나 각 프로그램 각각의 특성과 장점이 있기 때문에 단편적으로 접근하기보다는 각각의 장점을 최대한 살리는 방법이 필요하다. 이를 위해 일정기간 운영된 강사지도 프로그램의 과정이 종료되면 자동으로 동아리활동으로 전환할 필요가 있다. 복지관 이용자 중에는 동일 프로그램에 계속해서 참여하는 경우가 있는데 이는 여가활동프로그램이 수준별로 반이 구성되지 않았거나 동아리활동 체계가 갖추어지지 못했기 때문이다. 이와 함께 무료 이용이 가능한 여가프로그램 시스템도 확대할 필요가 있다. 운영을 책임지는 복지관 측에서는 관리 및 통제가 어렵겠지만 여가활동의 성과를 고려한다면 적극적인 도입이 필요하다. 이에 따른 시설 및 장비를 마련해야하는 과제는 노인복지관 측의 적극적 의지에 따라 지자체 및 지역사회 차원의 지원을 이끌어낼 수 있을 것이다.

둘째, 자기효능감이 여가활동과 성공적 노화의 관계를 부분적으로 매개하고 있으며, 여가활동이 성공적 노화에 미치는 영향은 직접효과($\beta=.087, p<.05$)보다는 간접효과($\beta=.206, p<.01$)가 더 큰 것으로 나타났다. 여가활동과 자기효능감의 관계 및 자기효능감과 성공적 노화의 관계를 살펴본 선행연구(Kang, *et. al.*, 2008; Lee, 2012)와 유사한 결론을 얻을 수 있었다. 따라서 본 연구 결과는 여가활동과 성공적 노화 사이를 자기효능감이 매개변수로 작용하고 있음을 알 수 있었다. 따라서 여가활동프로그램의 운영에 있어서 다음과 같은 시사점을 도출할 수 있다.

우선, 여가활동에 참여하는 대상자들에게 여가활동의 효과를 명확히 인지시킴으로써 여가활동참여 동기를 향상시킬 필요가 있다. 이를 위해서 신입회원 환영회 또는 상·하반기 프로그램 개강식을 활용하여 간단한 교육 등이 병행될 필요가 있다. 그리고 작품발표회 등을 통해 일정 기간 닦아온 기량을 선보일 수 있는 기회를 제공하는 것도 자기효능감 성취에 도움

을 줄 수 있다. 무엇보다도 그 동안 쌓아온 기량이나 재능을 활용하여 봉사활동에 적극 활용할 수 있도록 하고 이에 대한 목표의식을 심어주는 것도 자기효능감을 높이는 데 도움이 될 것이다.

셋째, 자기효능감과 성공적 노화의 관계에서 사회적 지지가 유의한 조절효과를 나타냈다. 선행연구에서는 이미 사회적 지지가 여가활동과 성공적 노화 사이를 매개하는 것으로 알려져 있다(Sa, *et. al.*, 2017). 따라서 여가활동을 하더라도 누군가로부터 지지를 받는 것과 그렇지 않는 경우 성공적 노화 수준은 달라진다. 사회적 지지의 기본 전제는 사람들과의 상호작용이다. 노년기에는 상대적으로 사람들과의 접촉기회가 적기 때문에 사회적 지지 경험도 줄어들 가능성이 있다. 물질이나 정보 그리고 정서적지지 등은 스스로만 들어낼 수 없는 만큼 다른 사람들과의 교류는 매우 중요하다.

이런 관점에서 볼 때, 사회적 지지를 확대를 위해 노인복지관 여가프로그램에 참여하는 것은 많은 도움이 된다. 노인복지관에서는 단독 활동은 많지 않고 대부분 집단적으로 이루어지기 때문이다. 그러나 이러한 만남의 기회가 수동적으로 이루어지는 것은 사회적 지지에 필요한 역동을 일으키기에 한계가 있고, 적극적이고 자발적인 조직 활동이 추가될 필요가 있다. 즉, 자조모임이나 동아리활동 그리고 자원봉사활동 등이 활성화될 필요가 있다. 자발적인 목적으로 결성된 모임인 만큼 자연스럽게 사회적 지지를 주고받을 수 있다.

또한 신체활동 프로그램 확대를 통해 노인상호간의 공감을 높일 수 있는 프로그램을 개발하여 신체활동에 접목하는 방안을 고려할 수 있다.

아울러 노인만으로 구성된 모임이나 활동은 다양한 사회적 지지를 주고받는 데 한계를 가진다. 따라서 다른 세대와의 접촉 기회를 확대할 필요가 있다. 예를 들어, 미술이나 음악 등 예능활동이나 체육활동 등은 지역 대학생들에게 지도를 부탁할 수 있다. 지역의 어린이집, 지역아동센터, 초등학교 등과 공동프로그램

을 운영할 수도 있을 것이다. 한쪽에서 일방적으로 도움을 주고 다른 쪽에서는 받는 관계보다는 상호 도움을 주고받을 수 있는 활동으로 진행된다면 사회적 지지 형성에 크게 기여할 것이다.

노인복지관은 기본적으로 많은 사람들이 이용하는 다중이용시설이므로 그 안에서 사회적 지지자원을 개발하는 것이 필요하다. 이러한 성과를 위해 노인복지관을 중심으로 형성된 인적자원을 연결과 구성의 다양한 방법의 모색이 필요하다.

감사의 글

본 논문은 장안대학교 교내연구비 지원 논문임.

References

- Aiken, L. S. and S. G. West. 1991. *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Bae, Jong Woo and Sun Hye Jun. 2013. Effect of Amateur Baseball League Participants' Leisure Experiences and Leisure Benefits on Social Adaptation. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*. 27(4): 79-91.
- Bandura, A. 1997. Self-efficacy Theory: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84(2): 191-215.
- Hong, Hee Seok. 2015. Improvement of Local Government Administration in Accordance with the Impact on Seniors of Leisure Satisfaction Successful Aging. *Korean Journal of Local Government & Administration Studies*. 29(4): 199-213.
- Hong, Hyun Bang and Hye Kyong Choi. 2003. In Search of a Definition of Successful Aging: A Review of Literature. *Journal of Korean Home Management Association*. 21(2): 145-154.
- Hong, So Young and Kyoung Mi Kim. 2015. Correlation Between the Leisure Activity Participation and the Self-Efficacy with Chronic Stroke Patient. *Journal of Rehabilitation Research*. 19(2): 277-296.
- Hong, Sung Hee and In Suk Kwak. 2011. The Effects of Attitude towards Aging on Successful Aging: The Differences between Single and Couple Aged Family. *Family and Environment Research*. 49(4): 78-81.
- Jung, Hye Un and Hye Min Jeong. 2016. The Effects of Perceived Health Status and Society Support and Health Promotion Behaviors on Successful Aging of the Elderly in Rural Area. *Journal of The Korean Data Analysis Society*. 18(4): 2167-2181.
- Kang, Hyun Jung. 2012. A Study on the Factors that Affect the Social Integration to Whether the Social Activity Participation of Baby Boom Generation. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*. 57(0): 429-448.
- Kang, Hyun Wook, Ji Tae Kim, and Il Kwon Kwon. 2008. The Effects of Self-efficacy on Level of Sport Leisure Activity of the Elderly in Welfare Centers. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*. 32(3):231-239.
- Kim, Dong Bae. 2008. The Study on the Development of the Korean Elderly's Successful Aging Scale. *Korea Journal of Social Welfare*. 60(1): 211-231.
- Kim, Jeong Hui and Ji Young Park. 2015. The Influence of Anxiety over Aging of the Elderly Group on Successful Aging and the Mediation Effect of Social Support. *The Journal of the Korea Contents Association*. 15(2): 210-222.
- Kim, Mee Hye and Kyung Rim Shin. 2005. The Study on the Development of the "Successful Aging" Scale for Korean Elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society*. 25(2): 35-52.
- Kim, Mi Kyung and Il Ho Jung. 2008. The Relationship between Life Stress and Physical Self-Esteem on Dance-Yoga Participation of The Elderly. *Journal of Korea Sport Research*. 19(3): 13-22.
- Kim, Soo Kyum. 2014. The Effects of Sports Participation on Ego Integrity and the Successful Aging of Elderly. *Journal of the Korea Sport Society*. 12(1): 331-345.
- Kim, Soo Hyun and Yun Jung Kim. 2011. The Relationship Between Elderly Leisure Activity Participation and Recognition of Successful Aging. *Journal of Family Relations*. 15(4): 3-23.
- Kim, Sung Hoon, Hyun Bae Lee, and An Su Lee. 2012. Effects of Leisure Activities Participation on Leisure Attitudes and Benefits in Middle and High School Students. *Korean Journal*

- of Sport Studies. 51(3): 305-319.
- Lee, Eun Ju. 2014. Relationship of Leisure Sports Activities, Social Support, Depression and Death Anxiety among the Elderly. *Korean Journal of Lesure, Recreation & Park*. 38(4): 51-63.
- Lee, Jong Young. 2005. The Influence of Participation in Leisure Activities of Older Adults on Cognitive Process of Social-Psychological Traits for Successful Aging. *Korean Journal of Sport Studies*. 44(3): 167-183.
- Lee, Myo Sook. 2012. A Study on the Mediating Effect of Self-efficacy on the Relationship between Economic Status and Successful Aging among the Elderly. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*. 57(0): 289-313
- Lee, Seung Hee, Hyoung Sook Jang, and Young Hee Yang. 2016. The Influence of Subjective Health Status, Post-Traumatic Growth, and Social Support on Successful Aging in Middle-Aged Women. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 46(5): 744-752.
- Lynch, S. M. 2000. Measurement and Predication of Aging Anxiety. *Res Aging*. 22(5): 533-558.
- Rowe, J. W. and R. L. Kahn. 1998. *Successful Aging*. New York: Random Hous.
- Sa, Hae Ji and Chul Won Lee and Min Jeong Kim. 2017. Structural Relationship between Leisure Participation, Successful Aging, and Social Support among Older Adults in Korea. *Korean Journal of Sport Studies*. 56(5): 511-521.
- Song, Kee Young. 2017. A Study on Factors Influencing on Successful Aging of Elderly with Disability: Comparison of Elderly without Disability. *Korea Academy of Care Management*. 22: 137-160.
- Statistics Korea. 2018. <http://kosis.kr/eng/statisticsList>
- Yang, Sung Ji. 2017. Relationship between Empathy, Self-Efficacy and Subjective Well-being of Elderly Participating in Physical Activity. *Korean Journal of Sport Studies*. 56(3): 349-361.
- Korean References Translated from the English*
- 강현욱, 김지태, 권일권. 2008. 복지관 노인의 자기효능감이 스포츠 여가활동 수준에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*. 32(3): 231-239.
- 강현정. 2012. 베이비붐 세대의 사회활동참여 여부가 사회통합 감에 미치는 영향. *노인복지연구*. 57(0): 429-448.
- 김동배. 2008. 한국 노인의 성공적 노화척도 개발을 위한 연구. *한국사회복지학*. 60(1): 211-231.
- 김미경, 정일호. 2008. 노인의 댄스요가 참여에 따른 생활스트레스와 신체적 존중감의 관계. *한국스포츠리서치*. 19(3): 13-22.
- 김미혜, 신경림. 2005. 한국노인의 성공적 노후척도 개발에 관한 연구. *한국노년학*. 25(2): 35-52.
- 김성훈, 이현배, 이안수. 2012. 중·고등학생들의 여가활동 참여가 여가태도 및 여가이득에 미치는 영향. *한국체육학회지*. 51(3): 305-319.
- 김수결. 2014. 노인의 신체활동이 자아 통합감 및 성공적 노화에 미치는 효과. *한국스포츠학회지*. 12(1): 331-345.
- 김수현, 김윤정. 2011. 노년기 여가활동참여와 성공적 노화 인식간의 관계. *한국가족관계학회지*. 15(4): 3-23.
- 김정희, 박지영. 2015. 노인의 노화불안이 성공적 노화에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*. 15(2): 210-222.
- 배종우, 전선훈. 2013. 사회인 야구리그 참여자의 여가경험과 여가이득이 사회적응에 미치는 영향. *한국여성체육학회지*. 27(4): 79-91.
- 사혜지, 이철원, 김민정. 2017. 노인들의 여가참여, 성공적 노화, 그리고 사회적지지의 구조적 관계. *한국체육학회지*. 56(5): 511-521.
- 송기영. 2017. 장애노인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인 연구. *한국케어매니지먼트 연구*. 22: 137-160.
- 양성지. 2017. 신체활동 참여노인이 지각하는 공감과 자기효능감 및 주관적 안녕감의 관계. *한국체육학회지*. 56(3): 349-361.
- 이묘숙. 2012. 자기효능감을 매개로 한 노인의 경제상태가 성공적 노화에 미치는 영향에 관한 연구. *노인복지연구*. 57(0): 289-313.
- 이승희, 장형숙, 양영희. 2016. 중년여성의 주관적 건강상태, 외상 후 성장, 사회적 지지가 성공적 노화에 미치는 영향. *대한간호학회지*. 46(5): 744-752.
- 이은주. 2014. 노인의 여가스포츠활동과 사회적지지, 우울감 및 죽음불안과의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*. 38(4): 51-63.
- 이종영. 2005. 노인의 여가활동 참가가 성공적 노화를 위한 사회심리적 인지메커니즘에 미치는 영향. *한국체육학회*

- 지. 44(3): 167-183.
- 정혜윤, 정혜민. 2016. 농촌노인의 지각된 건강상태, 사회적 지지, 건강증진행위가 성공적 노화에 미치는 영향. 한국자료분석학회지. 18(4): 2167-2181.
- 통계청. 2018. 장래인구추계.
- 홍성희, 곽인숙. 2011. 노화에 대한 태도가 성공적인 노화에 미치는 영향유배우 노인과 무배우 노인의 비교를 중심으로. 대한가정학회지. 49(4): 78-81.
- 홍소영, 김정미. 2015. 만성 뇌졸중 환자의 여가참여와 자기효능감 간의 상관관계. 재활복지. 19(2): 277-296.
- 홍현방, 최혜경. 2003. 성공적인 노화 정의를 위한 문헌 연구. 한국가정관리학회지. 21(2): 145-154.
- 홍희석. 2015. 노인의 여가만족이 성공적 노후에 미치는 영향에 따른 지방자치행정의 개선방안. 한국자치행정학보. 29(4): 199-213.

Received: Sep. 23, 2019 / Revised: Oct. 18, 2019 / Accepted: Oct. 30, 2019

노인복지관 여가활동이 성공적 노화에 미치는 영향

- 자기효능감의 매개효과 및 사회적 지지의 조절효과 -

국문초록 본 연구의 목적은 노인복지관의 여가활동이 성공적 노화에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과와 자기효능감이 성공적 노화에 미치는 영향에서 사회적 지지의 조절효과를 검증하는 데 있다. 본 연구의 대상은 만 60세 이상으로 노인복지관 여가프로그램에 참여하는 450명을 대상으로 SPSS PROCESS Macro를 사용하였다. 본 연구는 상관분석을 통해 측정변수 간 상관관계를 살펴보고, 자기효능감과 성공적 노화의 관계에서 사회적 지지의 조절효과는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 연구결과에 따르면 여가활동은 자기효능감을 높일 뿐 아니라 성공적 노화에 영향을 주고 있었다. 여가활동이 성공적 노화에 직접적으로 영향을 주는 효과보다는 자기효능감을 통한 간접효과가 더 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 또한 사회적 지지가 자기효능감과 성공적 노화관계에서 유의한 조절효과를 나타내고 있음이 확인되었다. 따라서 자기효능감을 높이기 위해 활동에 대한 목적의식을 부여하여 여가활동의 기회를 늘리며, 사회적 지지를 확장할 수 있는 방법을 찾아 노인복지관내에서의 다양한 프로그램의 운영과 개발이 필요하다.

주제어 : 노인복지관, 여가활동, 자기효능감, 사회적지지, 성공적 노화

Profiles **Soon Ok Choi** : She received her M.A., from Ewha Womans University, Korea in 1999 and PH.D. from Sookmyung Womans University, Korea in 2005. She is Professor of the Department of Social welfare at Jang An University, in which she has taught since 2009. Her interesting areas of research and education are social welfare(cso@jangan.ac.kr).