

노인의 여가 참여동기가 행복감에 미치는 영향: 자기효능감에 대한 매개효과 연구

^{1*}공경배

A Study on the Impact of the Leisure Motivation of the Elderly upon Happiness: Focusing on the Mediating Effect on Self-Efficacy

^{1*}Kong Kyoung Bae

요약

본 연구의 목적은 노인의 여가 참여동기, 자기효능감, 행복감 간의 구조적인 역학관계를 확인하여 보다 체계적인 노인의 여가활동 분야의 활성화 방안과 시사점을 제공하는 것이다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 노인의 여가 참여동기 중, 유능적 동기를 제외하고 지적 동기, 사회적 동기, 휴식적 동기가 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 노인의 여가 참여동기인 지적, 사회적, 유능적, 휴식적 동기 요인 모두 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 노인의 자기효능감은 행복감에 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 노인의 여가 참여동기인 지적, 사회적, 유능적, 휴식적 동기와 행복감의 관계에서 자기효능감은 유의한 매개효과가 있음을 검증하였다.

Abstract

The purpose of this study is to examine the structural dynamics between the leisure motivation, self-efficacy, and happiness of the elderly to provide a lesson and invigoration strategies for the systematic leisure activities of the elderly. This study was conducted with 366 baby boomers who use the elderly welfare centers located in Seoul and Gyeonggi-do, where the statistical analyses were conducted using SPSS 26.0 and AMOS 26.0. The findings of this study were as follows; First, of the leisure motivations of the elderly, those other than competency motivation, that is, intellectual motivation, social motivation, and recuperative motivation, had a significant impact on happiness. Second, all the motivations for the elderly, that is, intellectual, social, competency, and recuperative motivations, had a positive impact on self-efficacy. Third, the self-efficacy of the elderly had a significant and positive impact on happiness. Fourth, in the relationship between the intellectual, social, competency, and recuperative motivations and happiness, self-efficacy was shown to have a significant mediating effect. The findings of this study indicates that the elderly leisure welfare programs should be expanded in each local community, so that such programs could be used in various aspects to contribute to the enhancement of self-efficacy and happiness.

Keywords: Baby boomer, Motivation of leisure, Self-efficacy, Happiness, Mediating effect

^{1*}공주대학교 사회복지학과 박사과정, kkb8651@daum.net

I. 서론

우리나라는 올해 우리나라 65 살 이상 고령 인구는 전체 인구의 16.4%로 최근 10년간 65 세 이상 고령인구는 연평균 4.4%씩 증가하여, OECD 평균 2.6%의 1.7 배로 OECD 국가들 중 가장 빠른 속도로 고령화가 진행되고 있으며, 이런 추세를 따르면 20년 후인 2041년에는 33.4%에 이를 것이다. 이는 3명 중 1명이 고령자가 될 것이다. 더 나아가 2048년에는 65 세 이상 노인이 전체 인구의 37.4%를 차지하여, OECD 회원국 중 가장 심각한 노인 국가가 될 것으로 추정된다[1].

인구의 고령화는 노인인구의 건강 문제를 수반하는데, 평균수명의 연장으로 한국의 65 세 이상의 노인인구의 비율이 증가하여 노인문제에 대한 사회적 관심이 증가하고 있지만, 노인이 경험하는 정신건강에 대해 사회적인 관심과 이해가 부족하고 다른 연령층에 비해 정신 관련 의료 서비스를 상대적으로 덜 받고 있다[2]. 이러한 노인의 정신건강을 높일 수 있는 방법 중 하나인 여가 활동은 노동이나 수면과 같은 필수 생활을 위한 시간을 제외한 자유시간을 의미한다[3].

노년기의 여가활동은 은퇴 이후 새로운 삶의 활력과 동기를 찾아주며, 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 요인으로 다른 세대보다 더 큰 의미를 갖기 때문에 노인에게 특히 중요하다고 할 수 있다[4]. 즉, 노인의 여가활동의 가장 큰 특징은 은퇴 후에 생리적인 필수시간을 제외한 나머지 모든 시간이 여가활동으로 볼 수 있다는 점에서 ‘노동’이라는 것을 전제로 하지 않는다는 것이다. 우리나라 노인의 여가는 ‘무엇인가 하고 남는 시간’이 아닌, 생활의 대부분을 차지하고 있어 노인들의 자발적 선택이 없이 이루어지기 때문에 청·장년기의 여가의 개념과는 의미가 확연하게 다르다고 할 수 있는 것이 큰 차이점이다[5]. 그렇기 때문에 점점 늘어나는 노인의 여가시간을 의미 있게 보내는 것은 매우 중요하며, 남는 시간에 대한 부정적 감정을 극복하고 삶의 질을 향상 시키기 위해서는 적극적인 여가활동이 필요하다[6].

노년기의 행복감을 높일 수 있는 삶의 만족을 위해 여가활동이 중요한 이유로는 여가활동은 고독이나 소외감에 따른 우울 증세를 감소시켜 심리적, 정서적인 어려움을 해소하며, 노년기 삶의 활력 및 의욕을 제공할 수 있는 주요한 수단이 되기 때문이다[7]. 또한 노인의 여가활동은 중풍, 치매 등 신체·정신질환에 관한 예방 및 치료에도 효과적이며, 적극적인 여가활동을 통해 위축된 사회적 관계망을 보완하거나 유지 또는 확대할 수 있다[8]. 이렇듯 노년기의 여가활동은 부정적인 생애사건에 긍정적으로 변화시켜 궁극적으로 행복감에 영향을 미칠 수 있는 자원이 되며, 가족 친구와의 관계유지, 고독감 및 우울감을 해소하고 삶의 질을 높이는데 효과적이다.

한편 이러한 노년기의 행복감을 지속적으로 유지시키기 위해서는 개인적인 사고, 감정 행동을 조절하는 인지와 정서구조의 긍정적 작용이 중요하다고 볼 수 있다[9]. 이는 노년기에 특정한 목표인 삶의 질을 향상 시키고 이로부터 얻어질 수 있는 행복감을 이룰 수 있다는 개인의 능력과 판단에 대한 신념이 이루어질 때 가능할 수 있는데, 이러한 과정으로부터 얻어질 수 있는 자기효능감은 인간의 삶에 미치는 사건들을 통제하고, 선택하며, 조직하고 실행하는 개인의 능력에 대한 신념으로 볼 수 있다[10]. 자기효능감이 여가활동에서 중요한 이유는 인간의 삶의 질적 향상, 자아실현 및 행복추구, 그리고 건강유지 및 증진에 효과적으로 부응할 수 있는 실천적 신념을 이루어내는 역할을 담당하기 때문이다[10].

그러나 국내 연구들은 일관적으로 여가 참여동기를 지속적으로 이룰 수 있는 몰입[11][12], 여가 만족 및 삶의 질에 대한 단편적인 관계[13][14], 여가 프로그램에 대한 만족도 연구[15][16] 등과 같은 연구가 주를 이루어왔다. 그러나 여가에 대한 참여동기를 분석하고 이러한 참여동기 요인이 노인의 행복감에 미치는 영향 관계에서 심리적·정신적 변인이 행복감을 높여줄 수 있다는 사실을 배제시켜 왔기에 새롭게 살펴보아야 할 필요성이 있을 것이다.

최근 노인의 여가 참여에 대한 중요와 관심이 강화되면서 여가에 대한 관여가 형성되고, 노인들이 여가를 통해 행복감을 찾고자 하는 욕구가 높아지고 있다. 이러한 여가활동의 참여동기는 노인의 생활만족도를 결정하는 중요한 변인으로 작용할 수 있다고 판단하였으며, 본 연구에서는 이러한 변인들 간의 구조적인 역학관계를 확인하여 보다 체계적인 노인의 여가활동 분야의 활성화 방안과 시사점을 제공하여 노인 여가 활동의 체계적안 맞춤형 방안을 제안하고자 한다.

II. 이론적 배경

2.1 여가 참여동기

여가동기는 사람들의 여가행동 참여방식을 설명해주고 여가 참여의 결과를 이해하는데 도움을 주기 때문에[17], 여가 연구에서 가장 오래되고 많은 관심을 받아온 분야 중 하나라고 할 수 있다[18]. 국내·외 학자들에 의해 여가 동기는 다음과 같이 정의되어지고 있다. 고동우[18]는 여가 동기에 대한 심리적 추동(drive)의 문헌고찰을 통해 사람들의 내재적 동기로 시작된 여가활동이 지속되거나 반복되는 심리적 변화 과정으로 정의하였다. 고보숙과 최병길[19]은 여가동기를 여가활동을 유도하는 욕구 또는 이유로 사람들의 여가 행동 참여방식을 설명해주고 여가 참여의 결과를 이해하는 인지적 개념으로 정의하였다. 현대용과 이훈래[20]는 어떤 행동을 불러일으키는 심리적 에너지의 강도와 그것의 작용 방향 및 과정을 통칭하는 용어로 정의하였다. 국외 학자들은 여가동기를 사람들의 여가활동 참여를 유도하는 심리적, 사회적 자극제로 정의하고[21], 여가 행동을 통한 내재적 보상을 추구하는 경향, 여가활동에 참가하는 개인이 내재적 보상을 추구하는 심리적 경향으로 정의하고 있다[22].

Beard와 Ragheb[21]는 여가활동을 참여하는데 있어서 동기에 대한 보편적인 척도를 구성하는 과정에서 보다 체계적인 방법으로서 가장 근원적인 4 가지 여가욕구 차원을 제시하였다. 그가 제시한 4 가지 여가 동기는 지적 동기, 사회적 동기, 유능적 동기, 휴식적 동기가 있다. 그 중 지적 동기는 인지적 자극을 통해 지식의 확대를 추구하는 욕구이며 학습, 심미적 동기, 창조 등을 포함하는 개념으로 개인의 탐색, 발견, 사고, 학습 등과 같은 순수한 정신적 활동과 관련된 동기이다. 사회적 동기는 대인관계와 관련된 욕구이며 우정이나 타인의 존경 등을 포함한다. 유능적 동기는 여가 활동의 경험을 통해 개인의 다양한 능력을 확장하려는 기본적인 성향으로, 건강, 숙달, 신체유지 등을 위한 충동을 포함하는 개념이며, 개인의 환경 통제 능력을 향상시키는 자기 확장 과정의 일부이다. 마지막 휴식적 동기는 지식이나 물리적 자극 혹은 대인관계 등과 관련하여 과도한 자극으로부터 도피하려는 욕망을 충족시키기 위한 동기이다[23].

2.2 자기효능감

자기효능감은 최근 인간의 행동변화를 설명하고 예측하기 위한 인지적 관점으로 가장 중요하게 대두되고 있는 개념이다. Bandura[24]는 자기효능감을 어떠한 과제를 성공적으로 조직·실행하는 자신의 능력을 지각하는 특성이라고 규정하였다. 따라서 자기효능감은 문제해결 및 과제수행의 심리적 자신감이며 긍정적 사고 또는 행복감, 성취도와 밀접한 관련이 있다. Zimmerman 외[25]에 따르면 자기효능감이 높으면 어려움에 직면했을 때 끈기 있게 대처하지만, 그렇지 않은 경우에는 쉽게 포기하거나 문제를 회피한다고 하였다. 또한 자기효능기대가 자기효능감을 의미한다고 보았는데, 이 자기효능감이 결과기대보다 동기와 더 밀접하게 관련되어 있다고 주장하였다. 왜냐하면 개인이 어떤 행동을 하는 과정에서 그것이 어떤 결과에 이르게 할지 알면서도, 자신이 그러한 행동을 성공적으로 해낼 수 없다고 확신하게 되면 결과기대는 행동 동기에 영향을 미치지 않기 때문이다. 다시 말해, 자기효능감이 동기와 관련되어 성취의 결과에 영향을 미친다는 것이다. 여기서 결과 기대란 행동의 결과에 대한 개인의 신념으로서 주어진 행동이 어떤 확실한 결과를 유출할 것이라는 개인의 추측을 의미하는 반면에, 효능기대의 경우 결과획득에 필요한 행동을 성공적으로 수행 가능한가에 대한 신념으로 결과를 생성해내는데 요구되는 행동을 개인이 성공적으로 수행해낼 수 있는지에 관한 확신감을 의미한다고 하였다[26].

또한 김우택[27]의 연구에서는 자기효능감을 ‘주어진 상황을 잘 이겨내는 데 필요한 모티베이션(motivation) 또는 인지자원과 행동과정을 최고로 높일 수 있는 능력이 자신에게 있다는 믿음’으로 정의하며 보다 폭 넓은 개념으로 제시하였다. 조승우와 김아영[28]은 일반적 자기효능감이란 구체적 상황을 다루는데 필요한 행동을 조직·수행하는데 있어 자신의 개인 능력에 관한 판단이나 기대를 의미하며 이런 자기효능감은 중요한 결정을 수행할 뿐만 아니라, 기술 및 수행 수준을 결정 짓는다는 점에서 성취행동에 중대한 의미를 부여한다고 주장하였다.

2.3 행복감

행복감이란 단순히 불안감이나 우울증 등의 정신적인 문제가 없는 상태가 아니라 기쁨을 경험하는 강도 및 빈도가 충분하여 전반적으로 만족감을 느끼는 상태라고 정의되는데[29], 이는 행복감의 하위요인이 생활만족도(life satisfaction), 높은 수준의 긍정적 정서(positive affect) 및 부정적 정서(negative affect)의 부재라고 제시한 Neubauer 외[30]의 주장과 일맥상통한다. 행복감에 관한 명확한 정의 및 측정방식에 관해서는 국내외 연구에서 논란이 있었지만[31][32] 인지 및 정서적 요소를 포함한다는 주장에는 공통적이었다. 행복감은 정신건강을 나타낼 수 있는 지표로 간주되어 삶의 질이나 주관적 안녕감(subjective well-being), 정적 정서, 삶의 만족도 등의 개념과 동일한 개념으로 통용되기도 한다[31]. 또한 건강이나 가족관계를 포함한 사회적 관계 및 경제 상태 등의 하위 영역과 상관이 있는 것으로 나타났다[29]. 다수의 국내외 연구를 종합한 결과 본 연구에서는 행복감을 전반적인 삶에 관해 주관적으로 인지하는 정서적인 만족감으로 정의하고, 특정 하위 영역에 관한 정서적 만족감이 아니라 전반적인 삶에 관한 정서적 만족감이라는 측면에서 주관적 안녕감과 통용될 수 있는 개념으로 정의하고자 한다.

행복감은 학자들마다 구성요인을 다르게 제시하고 있는데, Lyubomirsky[33]는 행복감을 의도적 활동, 유전적인 요인, 환경적 요인이라고 구분하였고, 이경민[34]은 행복감에 영향을 주는 구성요인으로 인구통계학적, 인지적, 정서적, 사회 도덕적, 기타 영역으로 구분하여 요인을 제시하였다. 권석만[35]은 Argyle[36]의 옥스퍼드 행복감 척도 (OHQ: The Oxford Happiness Questionnaire)를 변안하여 행복감의 척도를 3 가지(내적 행복, 외적 행복, 자기조절 행복)로 구분하였다. 또한, 김은미와 최명구[37]의 연구에서는 행복을 이루는 구성요인으로 사회경제수준, 신체와 건강, 성별, 인종, 문화배경, 가족관계, 주관적 안녕감, 직업, 종교, 결혼, 주변 사람들과의 긍정적 관계 등이 개인의 행복에 영향을 줄 수 있는 요인이라고 주장하였다.

2.4 선행연구

2.4.1 여가 참여동기와 행복감 간의 관계

여가활동에서의 참여동기는 결핍해소를 위해 특정 행동을 이끌어내는 구체적인 이유라고 할 수 있는데, 이는 지속적인 활동참가의 원동력이 된다[38]. 일반적으로 운동 및 신체활동에 참여하는 동기는 외적동기에 속하는 사회관계 증진이나 운동습득을 위해 참여하게 되지만, 이런 활동을 지속하게 하는 요인은 내적동기인 운동을 통한 즐거움과 만족감 획득이라는 것이다[39]. 이와 관련되어 노인계층을 중심으로 여가프로그램과 관련된 연구가 진행되어왔고[40][41], 대부분의 연구결과에서 노인의 여가활동참여는 심신건강에 있어 참여하지 않은 노인보다 긍정적으로 나타났으며, 생활만족도와 사회활동 참여도가 높은 것으로 확인되었다. 이러한 맥락에서 노년기의 여가 참여동기를 이해하는 것은 노년기의 적응 및 삶의 만족도를 향상시키고, 더 나아가 자신감과 즐거움을 소생시켜주는 동시에 정서적으로 안정을 찾는 데 있어 주요한 요인이 될 수 있을 것이다[42]. 특히 운동 참여동기가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 만족했으며, 행복감이 높게 나타났다[42]. 따라서 행복감은 노인세대들의 성공적인 노화를 위한 핵심 요인이라고 할 수 있으며, 여가 참여동기는 그들의 행동을 예측하는 주요 변수라고 할 수 있다.

2.4.2 여가 참여동기와 자기효능감 간의 관계

노인에게 있어서 다양한 여가활동 중, 운동은 노화에 따른 변화 속도나 정도를 줄이고 우울, 스트레스, 자기효능감에 유의한 효과가 있다고 보고되고 있다[43]. 노대성[44]의 연구에서는 노인의 웨이트 트레이닝 참여정도는 기간, 빈도, 강도에 따라서 자기효능감이 높아짐을 검증하였고, 최경희[45]의 연구에서는 노르딕 폴을 활용한 규칙적인 걷기 운동 프로그램을 제공한 후, 이러한 운동 프로그램 참여가 노인의 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 보고하였다.

노인을 대상으로 한 여가 참여동기와 자기효능감의 관계에 대한 연구는 미흡하지만, 다른 연령층의 여가 참여동기와 자기효능감 간의 관계에 대해 살펴보면 다음과 같다. 유충경[46]은 대학 교양골프 참여자의 참여동기와 자기효능감 간의 관계를 살펴본 결과, 참여동기 중 성취감 요인은 자기효능감의 인지된 신체능력에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 검증하였다. 이계곤과 설진배[47]는 성인들의 스포츠 여가활동 참여동기가 자기효능감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 사교지

향적, 자기개발적, 취미오락적 참여동기 수준이 높을수록 대체로 신체적 자기효능감 수준은 낮으며, 가정지향적 참여동기 수준이 높을수록 신체적 자기효능감 수준이 높다고 보고하였다. 장유섭[48]은 여가스포츠 참여자의 참가동기와 자기효능감 간의 관계를 살펴본 결과, 여가스포츠 참가동기가 높을수록 신체적 자기효능감 수준이 높게 나타남을 검증하였다.

2.4.3 자기효능감과 행복감 간의 관계

자기효능감은 문제해결 및 과제수행에 심리적 자신감을 줌으로써 긍정적 생각 또는 행복감, 성취도에 영향을 준다는 연구들이 보고되고 있다. 하지만 노년기의 자기효능감과 행복감 간의 관계에서 어떠한 영향을 미치는가에 관한 선행연구는 여전히 미흡한 수준이다. 이는 자기효능감은 아동청소년기에 학업 또는 자아존중감 형성에서 더 중요하게 다뤄지는 경향이 있어 이와 관련된 연구들이 비교적 한정적으로 이루어진 것으로 추론된다. 권중돈과 손의성[49]은 자기효능감이 자신감을 줌으로써 노인들에게 성취할 수 있는 용기 또는 도전의식을 고취시킨다고 주장하였으며, 김선과 최재희[50]는 생활무용에 참여한 노인들을 대상으로 한 연구에서 자기효능감이 증진됨으로써 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 박영신과 김의철[51]의 연구에서도 자기효능감이 어려움을 극복할 수 있는 영향을 미침으로써 궁극적으로 행복감이 높아진다고 밝혔다. 그러므로 노인이 될수록 행복하기 위해서는 경제적인 요인보다 어려움을 극복할 수 있는 자기효능감을 향상시켜주는 것이 매우 중요할 것으로 사료된다. 이는 자기효능감이 낮은 노인들일수록 능력을 발휘하는 데 한계를 보이지만, 자기효능감이 높은 노인들의 경우 스스로 해낼 수 있다는 자신감을 갖게 되어 더 많은 노력을 하도록 자극을 받고 스스로 행동하는 데 유용하다는 것이다[52]. 이러한 선행연구를 고찰하여 볼 때 자기효능감은 노인들 스스로에게 자신감을 주며, 노화로 인해 상실되는 신체적, 사회적, 정신적인 능력을 강화시켜 노년기의 행복감에 직접적인 영향을 미칠 것으로 사료된다.

III. 연구모형

3.1 연구모형 및 가설설정

본 연구는 노인의 여가 참여동기가 행복감과 자기효능감에 미치는 영향을 알아보고, 노인의 여가 참여동기와 행복감 간의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 규명하기 위해 <그림 1>과 같이 연구모형을 설정하였다.

본 연구의 연구가설은 다음과 같다.

가설 1: 노인의 여가 참여동기는 행복감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2: 노인의 여가 참여동기는 자기효능감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3: 노인의 자기효능감은 행복감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 4: 노인의 여가 참여동기와 행복감의 관계에서 자기효능감은 유의한 매개효과가 있을 것이다.

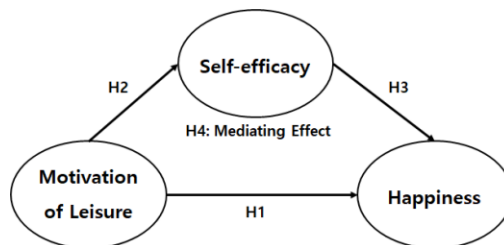


Figure 1. Research Model

그림 1. 연구모형

3.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 서울·경기도에 소재한 노인복지관 10 개소를 이용하는 노인 중, 1955년부터 1974년 사이에 태어난 65세 이상 베이비부머 세대로 선정하였으며, 현재 퇴직이 이루어진 대상자를

연구대상으로 한다. 자료수집은 비확률 표집방법 중 편의표집 (convenience sampling)을 활용하여 총 400 명을 연구대상으로 정하였다. 자료수집에 있어서 대상층이 노인이므로 설문지 내용 및 응답에 관한 이해를 돕기 위해 기술적인 조사가 필요할 것으로 판단하여, 본 연구자 및 훈련된 사회복지학과 대학원생이 직접 노인복지관을 방문하여 조사를 실시하였다. 조사 기간은 2022년 7월 19일부터 동년 8월 30일까지 총 400 부의 조사가 이루어졌으나, 직접 조사과정에서 응답하기 원치 않거나 부실한 설문지 34 부를 제외한 366 부를 자료 분석에 활용하였다.

본 연구의 대상은 남성 213 명(58.2%), 여성 153 명(41.8%), 연령은 65 세-70 세 190 명(51.9%), 71 세-75 세 86 명(23.5%), 76 세-80 세 79 명(21.6%), 81 세-85 세 7 명(1.9%), 86 세 이상 4 명(1.1%)으로 나타났다. 최종 학력에 대해서는 무학이 24 명(6.6%), 초졸 107 명(29.2%), 중졸 86 명(23.5%), 고졸 83 명(22.7%), 2 년제 대학 졸업 38 명(10.4%), 4 년제 대학 졸업 28 명(7.7%)이며, 결혼여부에 대해서는 기혼 334 명(91.3%), 사별 30 명(8.2%), 기타 2 명(0.5%)으로 나타났다. 동거가족 형태에 대해서는 부부세대 239 명(65.3%), 아들과 동거 15 명(4.1%), 딸과 동거 80 명(21.9%), 독신세대 30 명(8.2%), 기타 2 명(0.5%)이며, 여가 소요시간에 대한 응답으로는 1 시간 미만 14 명(3.8%), 1 시간-2 시간 미만 120 명(32.8%), 2 시간-3 시간 미만 198 명(54.1%), 3 시간-4 시간 미만 24 명(6.6%), 4 시간 이상 10 명(2.7%)으로 나타났다. 여가이용 시 사용되는 비용에 대해서는 10 만원 미만 80 명(21.9%), 10 만원- 20 만원 미만 197 명(53.8%), 20 만원- 30 만원 미만 57 명(15.6%), 30 만원-40 만원 미만 14 명(3.8%), 40 만원-50 만원 미만 12 명(3.3%), 50 만원 이상 6 명(1.6%)이며, 응답자의 건강상태에 대해서는 매우 안좋다 6 명(1.6%), 안좋다 32 명(8.7%), 보통 135 명(36.9%), 좋다 167 명(45.6%), 매우 좋다 26 명(7.1%)으로 나타났다.

3.3 측정도구

3.3.1 여가 참여동기

본 연구에서의 여가동기 설문 문항은 Beard 와 Ragheb [21]이 개발한 여가동기 측정 도구 (LMS: leisure motivation scale)를 토대로 원형중[53]이 변안한 설문 문항이다. LMS 는 지적 동기(4 문항), 사회적 동기(4 문항), 유능적 동기(4 문항), 휴식적 동기(4 문항)의 4 가지 요인인 총 16 문항을 여가동기의 구성요인으로 선정하였다. 각 문항은 ‘매우 그렇지 않다(1 점)’ 부터 ‘매우 그렇다(5 점)’ 까지 5 점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 노인의 참여동기 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 여가 참여동기에 대한 신뢰도(Cronbach' s α)는 지적 동기 0.769, 사회적 동기 0.814, 유능적 동기 0.780, 휴식적 동기 0.745, 전체 0.808 로 나타나 내적 일관성이 있음을 확인하였다.

3.3.2 자기효능감

본 연구에서의 자기효능감 설문 문항은 김아영과 차정은[54]이 개발한 자기효능감에 대한 척도를 김아영[55]이 수정한 비교적 많이 쓰이고 있는 일반적 자기효능감 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 Sherer 와 Adams[56]의 일반적 자기효능감을 보완하면서, 하위요인들을 측정하는 문항들로 구성되었다. 자기효능감은 자신감(7 문항), 자기조절 효능감(12 문항), 과제난이도 선호(4 문항)의 3 가지 요인인 총 23 문항을 자기효능감의 구성요인으로 선정하였다. 각 문항은 ‘매우 그렇지 않다(1 점)’ 부터 ‘매우 그렇다(5 점)’ 까지 5 점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 노인의 자기효능감 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 자기효능감에 대한 신뢰도(Cronbach' s α)는 자신감 0.749, 자기조절 효능감 0.876, 과제난이도 선호 0.765, 전체 0.921 로 나타나 내적 일관성이 있음을 확인하였다.

3.3.3 행복감

본 연구에서의 행복감 설문 문항은 Argyle[36]이 개발한 옥스퍼드 행복 척도 (OHQ: oxford happiness questionnaire)를 권석만[35]이 변안하고 최영옥[57]이 수정한 것을 본 연구에 적합하게 수정·보완하여 사용하였다. 행복감은 외적행복(5 문항), 내적행복(5 문항), 자기조절행복(3 문항)의 3 가지 요인인 총 13 문항으로 행복감 구성요인으로 선정하였다. 각 문항은 ‘매우 그렇지 않다(1 점)’ 부터 ‘매우 그렇다(5 점)’ 까지 5 점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 노인의 행복감 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 행복감에 대한 신뢰도(Cronbach' s α)는 외적행복 0.705, 내적행복 0.703, 자기조절행복 0.636 전체 0.847 로 나타나 내적 일관성이 있음을 확인하였다.

3.3.4 분석방법

본 연구에서는 SPSS 26.0 과 AMOS 26.0 프로그램을 이용하여 통계분석을 실시하였다. 연구대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 노인의 여가 참여동기, 자기효능감, 행복감 변수의 신뢰도를 분석하기 위하여 Cronbach' s α 를 산출하였으며, 확인적 요인 분석 (CFA: confirmatory factor analysis) 분석을 실시하여 타당성을 검증하였다. 또한 주요 변수 간의 관련성을 분석하기 위해 상관분석을 실시하였다. 노인의 여가 참여동기, 자기효능감, 행복감 간의 영향관계를 검증하기 위하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

4.1 타당성 및 신뢰도 검증

본 연구의 측정도구인 여가 참여동기, 자기효능감, 행복감 변수의 타당도 분석을 위해 확인적 요인분석을 실행하였다. 확인적 요인분석 모형 검증을 위한 적합도는 $\chi^2 = 473.866$, $df = 194$, $GFI = 0.894$, $AGFI = 0.862$, $CFI = 0.915$, $IFI = 0.916$, $RMR = 0.060$, $RMSEA = 0.063$, $CMIN/DF = 2.443$ 등의 적합도가 GFI , $AGFI$, CFI , IFI 는 0.8 이상, RMR 은 0.05 이하, $RMSEA$ 는 0.08 이하로 나타나 모든 지수들이 권장수준에 부합한 것을 알 수 있다[58]. 또한 본 연구에서는 요인부하량(λ)에 대한 기준을 0.5 이상을 양호한 기준으로 하였다. 확인적 요인분석의 결과는 <표 1>과 같이 최종 항목들이 요인부하량(λ)이 0.595 에서 0.921 로 나타나 각 요인에 관한 타당성이 양호한 것을 검증하였다. 또한 여가 참여동기, 자기효능감, 행복감의 개념신뢰도 (CR: composite reliability) 및 평균분산 추출지수 (AVE: average variance extracted) 값이 각각 기준치인 0.7 이상, 0.5 이상으로 나타나 모든 측정도구에 관한 내적 일관성을 확인하였다[59].

Table 1. Confirmatory factor analysis study model results

표 1. 확인적 요인분석 결과

Path			S.T β	S.E.	t-value	CR	AVE
Motivation	Intellect-ual	→ IL1	.717	Fix	-	.848	.584
		→ IL2	.738	.090	11.142***		
		→ IL3	.609	.078	9.744***		
		→ IL4	.643	.091	10.189***		
	Social	→ SC1	.671	Fix	-	.890	.670
		→ SC2	.722	.100	11.389***		
		→ SC3	.774	.097	11.945***		
		→ SC4	.731	.086	11.498***		
	Compet-ent	→ CP1	.623	Fix	-	.869	.628
		→ CP2	.621	.108	9.639***		
		→ CP3	.812	.110	11.506***		
		→ CP4	.725	.099	10.788***		
	Relaxati-on	→ RX1	.647	Fix	-	.832	.556
		→ RX2	.621	.118	9.189***		
		→ RX3	.595	.124	8.911		
		→ RX4	.753	.121	10.212***		
Self-efficacy	→ Confidence	.796	Fix	-	.926	.808	
	→ Self-regulation effect	.921	.063	19.683			
	→ Prefer task difficulty	.822	.056	17.408***			
Happiness	→ External	.846	Fix	-	.879	.710	
	→ Inner	.776	.069	14.163***			
	→ Self-regulation	.682	.062	12.703***			

***p<.001

4.2 기술통계 및 상관분석

본 연구의 주요변수인 여가 참여동기(지적 동기, 사회적 동기, 유능적 동기, 휴식적 동기), 자기효능감(자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 선호), 행복감(외적행복, 내적행복, 자기조절행복)의 기술통계 및 상관분석 결과는 아래의 <표 2>와 같다.

상관관계에 대한 분석결과를 살펴보면, 여가 참여동기와 자기효능감 간의 관계는 유능적 동기가 자기조절효능감과 가장 높은 상관관계가 있는 것을 알 수 있었고(r=.645, p<.01), 여가 참여동기와 행복감 간의 관계는 유능적 동기가 내적행복과 가장 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났으며(r=.305, p<.01), 자기효능감과 행복감 간의 관계는 자신감이 내적행복과 가장 높은 상관관계가 있는 것으로 확인되었다(r=.442, p<.01).

본 연구 변인인 여가 참여동기(지적 동기, 사회적 동기, 유능적 동기, 휴식적 동기), 자기효능감(자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 선호), 행복감(외적행복, 내적행복, 자기조절행복)의 각 하위변수의 정규성 분포를 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 왜도는 절대값 3 미만, 첨도는 절대값 10 미만으로 나타나는지 분석해본 결과 절대값 기준으로 왜도 0.040~0.978, 첨도 0.115~0.739로 나타나 자료의 정규분포성을 충족한다고 볼 수 있다[58].

Table 2. Correlation

표 2. 상관관계 분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1									
2	.229**	1								
3	.154**	.387**	1							

4	.162**	.212**	.258**	1						
5	.033	.356**	.511**	.321**	1					
6	.071	.459**	.645**	.356**	.633**	1				
7	.102	.472**	.539**	.376**	.657**	.657**	1			
8	.216**	.026	.215**	.247**	.348**	.299**	.254**	1		
9	.265**	.134*	.305**	.261**	.442**	.374**	.324**	.655**	1	
10	.101	.008	.202**	.247**	.339**	.308**	.231**	.610**	.480**	1
Mean	3.73	3.26	3.70	4.22	4.03	3.95	3.80	3.72	3.41	4.17
SD	.763	.910	.860	.775	.787	.841	.745	.766	.822	.744
skew	-.410	-.055	-.173	-.978	-.565	-.439	-.450	-.327	-.040	-.865
kurtosis	-.159	-.401	-.733	.351	-.389	-.739	-.160	-.544	-.401	.115

**p<.01, *p<.05
 Motivation: 1: Intellectual, 2: Social, 3: Competent, 4: Relaxation
 Self-efficacy 5: Confidence, 6: Self-regulation effect, 7: Prefer task difficulty
 Happiness 8: External, 9: Inner, 10: Self-regulation

4.3 가설검증

본 연구모형을 검증하기 위하여 구조방정식 모형을 실시하였다. 먼저 구조방정식 모형에 대한 연구모형 적합도를 분석한 결과 다음의 <표 3>과 같으며, χ^2 , GFI, AGFI, CFI, IFI, RMR, RMSEA, χ^2/df 등의 적합도가 권장수준에 부합하였다[58].

또한 본 연구가설을 검증하기 위한 구조방정식 모형의 표준화 계수를 <표 4>에서 살펴본 결과, 여가 참여동기 중 지적 동기($\beta = .345, p < .001$), 사회적 동기($\beta = .149, p < .05$), 휴식적 동기($\beta = .260, p < .001$)는 행복감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 여가 참여동기 중 지적 동기($\beta = .145, p < .01$), 사회적 동기($\beta = .284, p < .001$), 유능적 동기($\beta = .553, p < .001$), 휴식적 동기($\beta = .251, p < .001$)는 모두 자기효능감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 자기효능감은 행복감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .354, p < .01$).

Table 3. Research Model fit

표 3. 연구모형 적합도

$\chi^2(p)$	df	GFI	AGFI	CFI	IFI	RMR	RMSEA
414.754 (p=0.000)	191	.904	.877	.921	.920	.058	.068

Table 4. Validation results of the hypothesis

표 4. 연구가설 검증 결과

Hypothesis			S.T β	S.E.	C.R.	p	
H1	Intellectual	→	Happiness	.345	.059	5.176***	.000
	Social	→		.149	.064	1.973*	.049
	Competent	→		.124	.091	1.265	.206
	Relaxation	→		.260	.078	3.566***	.000
H2	Intellectual	→	Self-efficacy	.145	.041	3.071**	.002
	Social	→		.284	.046	5.074***	.000
	Competent	→		.553	.061	8.089***	.000
	Relaxation	→		.251	.054	4.802***	.000
H3	Self-efficacy	→	Happiness	.354	.120	3.052**	.002

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

다음 <표 5>는 노인의 여가 참여동기와 행복감 간의 관계에서 자기효능감에 대한 매개효과를 확인하기 위하여 부트스트래핑 방식으로 연구모형의 직접효과 및 간접효과, 총효과의 통계적 유의성을 검증하였다. 분석결과, 여가 참여동기 중, 지적 동기와 사회적 동기, 휴식적 동기는 행복감에 직접효과가 유의하게 나타났고($p < .05$), 유능적 동기는 행복감에 직접효과가 유의하지 않게 나

타났다($p>.05$). 또한 간접효과와 총효과는 유의수준 $p<.05$ 에서 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타나 여가 참여동기 중 지적 동기, 사회적 동기 및 휴식적 동기와 행복감의 관계에서 자기효능감은 부분 매개효과가 있었고, 유능적 동기와 행복감의 관계에서 자기효능감은 완전 매개효과가 있음을 알 수 있었다.

본 연구에서는 노인의 여가 참여동기와 행복감 간의 관계에서 자기효능감에 대한 매개효과를 보다 자세히 알아보기 위하여 Baron 과 Kenny[60]가 제시한 Sobel-test 를 실시하였고, 분석결과는 <표 6>과 같다. 분석결과, 자기효능감에 대한 매개효과는 여가 참여동기인 지적 동기($Z\text{-value}=2.148, p<.05$), 사회적 동기($Z\text{-value}=2.610, p<.01$), 유능적 동기($Z\text{-value}=2.854, p<.01$), 휴식적 동기($Z\text{-value}=2.576, p<.01$)와 행복감 간의 관계에서 모두 통계적으로 유의하게 나타났다.

Table 5. Indirect effect analysis of self-efficacy

표 5. 자기효능감의 간접효과 검증 결과

Independent variable	Dependant variable	Direct effect		Indirect effect		Total effect	
		Path factor	P	path factor	P	Path factor	P
Intellectual	Happiness	.345***	.000	.051**	.010	.355***	.000
Social		.149*	.049	.100*	.012	.161**	.007
Competent		.124	.206	.196*	.012	.136*	.014
Relaxation		.260***	.000	.089**	.008	.268***	.000

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

Table 6. Sobel-test result of self-efficacy

표 6. 자기효능감의 Sobel-test 결과

Independent Variable	Parameter	Dependant Variable	Sobel-test	
			Z-value	P
Intellectual	Self-efficacy	Happiness	2.148*	.032
Social			2.610**	.009
Competent			2.854**	.004
Relaxation			2.576**	.010

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

V. 결론

본 연구는 고령사회에서 앞으로 노인 연령층에 진입하는 베이비부머를 대상으로 여가 참여동기, 자기효능감, 행복감의 변인들 관계와 자기효능감의 매개효과를 연구함으로써 노인세대의 바람직한 여가활동 및 질 높은 여가경험을 위한 정책과 프로그램 개발 방향성 및 근거를 제시하는 것을 목적으로 하고 있다. 본 연구는 서울·경기도에 소재한 노인복지관을 이용하는 베이비부머 세대로 선정하였으며, 현재 퇴직이 이루어진 366 명을 대상으로 자료분석을 실시하였다. 자료분석은 SPSS 26.0 과 AMOS 26.0 프로그램을 이용하여 통계분석을 실시하였고, 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 노인의 여가 참여동기가 행복감에 미치는 영향을 살펴보면, 여가 참여동기 중, 유능적 동기를 제외하고 지적 동기, 사회적 동기, 휴식적 동기가 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 노인들이 여가에 참여하는 것이 자신의 능력, 체력증진 등을 위한 여가활동이 아니라 다른 사람들과의 교류, 호기심 자극, 휴식과 안정을 위한 것으로 행복감을 증진시켜주는 요인임을 알 수 있었다. 이러한 결과는 최재희와 이화석[42]의 연구 결과와 같이 노년기의 여가 참여동기는 노년기의 삶의 만족도 및 즐거움을 향상시켜주는 요인이라고 밝힌 것과 일맥상통한다. 따라서 베이비부머 노인들은 필요에 의한 여가활동이 아니라 정서적 안정과 마음의 휴식, 스트레스 해소 등과 같은 개인의 만족을 위한 여가활동에 시간을 더 투자하고 있음을 추론해볼 수 있다.

둘째, 노인의 여가 참여동기가 자기효능감에 미치는 영향을 살펴보면, 여가 참여동기인 지적, 사회적, 유능적, 휴식적 동기 요인 모두 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, 노인들의 여가활동에 있어서 내 주변의 여러 가지 일을 알기 위해서, 다른 사람들과의 교류를 위해서, 여가활동을 통해 신체적 기량을 개선하고 싶어서, 휴식과 안정을 취하고 싶을수록 자기효능감 수준이 향상된다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 이계곤과 설진배[47]의 연구에서 성인들의 여가활동 참여동기가 자기효능감을 증진시키기 위한 중요한 요인임을 밝힌 결과와 맥을 함께한다. 따라서 노인들은 여가활동을 통해 바람직한 자아개념을 가지게 되며, 개인적으로 자신의 사회적 역할을 부여받게 됨으로써 자신감을 극복할 수 있게 되는 것이라 볼 수 있다. 향후 좀 더 많은 노인들이 여가활동에 참여하여 자신을 계발하고 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 모든 노인들에게 여가활동의 기회를 확대하고 그들이 언제 어디서나 원하는 여가활동을 할 수 있도록 국가와 사회가 최선의 노력을 해야 할 것이다.

셋째, 노인의 자기효능감이 행복감에 미치는 영향을 살펴보면, 자기효능감은 행복감에 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 노인의 자기효능감 수준이 높을수록 행복감을 더 높게 느낀다는 것이다. 이러한 결과는 박영신과 김의철[51]의 연구 결과와 같이 자기효능감은 어려움을 극복할 수 있는 영향을 미침으로써 궁극적으로 행복감이 높다진다고 한 것과 일치한다. 따라서 노인들의 자기효능감은 문제해결 및 과제수행에 심리적 자신감을 부여함으로써 행복감에 긍정적 영향을 미침을 알 수 있었다. 이상에서 살펴보면 노인들의 자기효능감은 행복감을 예언하는 중요한 변인이다. 즉, 노인들의 행복감 증진을 위해서 자신의 효능감을 증진시켜 자신감이 향상되어야 하고, 이에 따라 행복감에 영향을 줄 수 있다는 것을 의미한다.

넷째, 노인의 여가 참여동기와 행복감의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보면, 노인의 여가 참여동기인 지적, 사회적, 유능적, 휴식적 동기와 행복감의 관계에서 자기효능감은 유의한 매개효과가 있음을 검증하였다. 이러한 결과는 노인의 여가에 참여하는 동기 수준이 높을수록 행복감이 더욱 향상되는 과정에서 노인들의 자기효능감 수준이 높을수록 그 행복감은 더욱 강해진다는 것을 의미한다. 따라서 노인들이 여가활동 참여함으로써 행복감의 향상은 절대적이므로, 노인들이 정신적으로 소외감과 고독감을 많이 느끼는 상황에서 여가활동을 매개로 타인들과 함께 활동을 하며, 자기효능감 향상과 행복감을 높인다는 것은 매우 바람직함을 시사한다.

결과적으로 노인의 여가 참여동기는 노인의 자기효능감, 행복감에 긍정적인 영향을 준다는 것을 확인하였다. 이러한 본 연구 결과를 기준으로 우리나라의 고령화 사회에 발맞춰 각 지역사회 노인 여가복지 프로그램을 확대 운영하여 노인들의 일상적인 삶에서 보다 더 증가된 자기효능감, 행복감 향상에 기여할 수 있도록 다각적인 측면에서 활용 방안을 모색해야 할 것으로 사료된다. 또한 국가나 사회는 베이비부머의 여가인식교육 및 또래집단 사회관계망과 여가기능수준 등을 고려하여 여가의 조건(경제적 및 교육수준)에 맞는 여가 전문 인력을 양성하고 컨설팅을 통한 ‘맞춤여가 (Taylor made leisure)’ 정책을 통해 집단 간 맞춤형 여가시대의 프로그램을 개발 및 실행하여 맞춤형가 활성화로 여가만족도를 증진해 나가야 할 것이다.

다음은 본 연구를 수행하는데 있어 한계점 및 이에 따른 몇 가지 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 베이비부머 세대 노인들의 결과행동을 자기효능감과 행복감으로 한정 지어 살펴보았으나 후속 연구에서는 다양한 결과 행동을 추가하여 살펴보면 더욱 명확한 결과를 얻을 수 있을 것이다. 둘째, 향후 연구에서는 성별 및 연령에 따른 여가 참여동기에 관한 반응 차이를 살펴보고, 이에 따른 차별화된 마케팅 전략 수립을 제시해야 할 것이다.

VI. 참고문헌

- [1] Statistics Korea, 2021 Senior Statistics, 2021.
- [2] S. Y. Kim, S. H. Heo, and S. J. Jang, "The effects of socioeconomic deprivation on health status in the elderly: Focusing on the mediating role of depression," *Health and Social Welfare Review*, Vol. 38, No. 1, pp. 88-124, 2018.
- [3] I. S. Cho, "A study of the effect of leisure time activities on depression among elderly," *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 11, No. 11, pp. 269-282, 2020.
- [4] F. A. McGuire, R. K. Boyd, and R. E. Tedrick, "Leisure and aging: Ulysean living in later life (No. Ed. 4)," Sagamore Publishing, 2009.
- [5] S. B. Hong, K. B. Seo, and J. Y. Lee, "Analysis of causal relationship among leisure engagement, social adjustment and life satisfaction of the participants in seniors welfare center," *Journal of Sport*

- and Leisure Studies, Vol. 75, pp. 359-367, 2019.
- [6] J. S. Min, "Effects of leisure resources on leisure life satisfaction and happiness in the elderly : Focusing on analysis of difference by household types," *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol. 44, No. 3, pp. 45-57, 2020.
 - [7] K. C. Kwon, and S. S. Kwon, "The effects of the elderly's participation in leisure activities on successful aging, especially the mediating effect of social capital," *Korean Public Management Review*, Vol. 34, No. 4, pp. 255-277, 2020.
 - [8] J. H. Lee, and M. O. Oh, "The relationship between self-rated health and depression in the elderly with chronic illness: Moderating effect of satisfaction with social relationship and leisure," *The Korea Contents Society*, Vol. 17, No. 2, pp. 429-438, 2017.
 - [9] D. J. Kim, and C. J. Choi, "The effects of leisure activities on self-efficacy interpersonal ability and psychological well-being of the elderly," *Korean Academy of Practical Human Welfare*, Vol. 24, pp. 87-115, 2020.
 - [10] M. W. Tae, "The effect of the self-efficiency of older people on the quality of life: Based on the mediated effect of self-respect," *The Korea Contents Society*, Vol. 21, No. 4, pp. 220-232, 2021.
 - [11] J. J. Nam, "Interrelation among the motives of participation in cycling club activities, exercise immersion, satisfaction, and intention of exercise continuation," *The Korean Society of Sports Science*, Vol. 28, No. 4, pp. 583-597, 2019.
 - [12] J. C. Ha, and H. J. Kim, "A study on the relationships among leisure motivation, leisure involvement, leisure satisfaction and leisure continuation of older people," *Journal of Tourism and Leisure Research*, Vol. 32, No. 12, pp. 391-416, 2020.
 - [13] K. Pack, and Y. I. Won, "The effects of participation motivation in living sports for the elderly on leisure satisfaction and death anxiety," *Asian Journal of Physical Education of Sport Science*, Vol. 8, No. 3, pp. 1-13, 2020.
 - [14] L. Ji, Y. Chen, and G. T. Zhu, "An analysis between motivation for participation and leisure satisfaction of senior welfare center sports program participants," *Journal of Korean Aging Friendly Industry Association*, Vol. 12, No. 2, pp. 49-56, 2020.
 - [15] Y. S. Oh, "The analysis of differences between importance and satisfaction of service quality attribute to the elderly women's participating sport program using the IPA method," *The Korean Society of Sports Science*, Vol. 28, No. 1, pp. 651-665, 2019.
 - [16] H. T. Chung, "The correlation of leisure programs operated by senior citizens' centers in rural areas on life satisfaction of the elderly," *Journal of Korean Island*, Vol. 34, No. 1, pp. 107-120, 2022.
 - [17] S. S. Jang, and C. M. E. Wu, "Seniors' travel motivation and the influential factors: An examination of Taiwanese seniors," *Tourism Management*, Vol. 27, No. 2, pp. 306-316, 2006.
 - [18] D. W. Ko, "Leisure motivation and experiences: Dual drives model and dual paths experiences model," *The Korean Journal of Consumer and Advertising Psychology*, Vol. 3, No. 2, pp. 1-23, 2002.
 - [19] B. S. Koh, and B. K. Choi, "A study on constraints and motivations for leisure activities in pre-elderly group," *Journal of Tourism and Leisure Research*, Vol. 22, No. 1, pp. 249-269, 2010.
 - [20] D. Y. Hoen, and H. R. Lee, "The effect of motivation factors of the elderly's leisure activity on leisure satisfaction : Focused on the mediation of constraint factors," *Korean Policy Sciences Review*, Vol. 21, No. 1, pp. 25-51, 2006.
 - [21] J. G. Beard, and M. G. Ragheb, "Measuring leisure motivation," *Journal of Leisure Research*, Vol. 15, No. 3, pp. 219-228, 1983.
 - [22] M. Chen, and X. Pang, "Leisure motivation: An integrative review," *Social Behavior and Personality: An International Journal*, Vol. 40, No. 7, pp. 1075-1081, 2012.
 - [23] K. S. Kim, "The relations of adolescent leisure participation motive, satisfaction and delinquency," Ph.D. dissertation, Myongji University of Korea, 2007.
 - [24] A. Bandura, "Social foundations of thought and action: A social cognitive theory," Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.
 - [25] B. J. Zimmerman, A. Bandura, and M. Martinez-Pons, "Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting," *American Educational Research Journal*, Vol. 29, No. 3, pp. 663-676, 1992.
 - [26] A. Bandura, "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change," *Psychological Review*, Vol. 84, No. 2, pp. 191-215, 1977.
 - [27] W. T. Kim, "A study on the enhancement of empowerment for competence of organizational

- members: Focusing on self-efficacy,” Ph.D. dissertation, Sogang University of Korea, 1997.
- [28] S. W. Cho, and A. Y. Kim, “The relationships between goal orientations, the use of self-regulated learning strategies and self-efficacy of elementary school children,” *Journal of Educational Research Institute, College of Education, Ewha Womans University*, Vol. 27, pp. 71-88, 1998.
- [29] C. Cooper, P. Bebbington, M. King, R. Jenkins, M. Farrell, T. Brugha, and G. Livingston, “Happiness across age groups: Results from the 2007 national psychiatric morbidity survey,” *International Journal of Geriatric Psychiatry*, Vol. 26, No. 6, pp. 608-614, 2011.
- [30] A. B. Neubauer, O. K. Schilling, and H. W. Wahl, “What do we need at the end of life? Competence, but not autonomy, predicts intraindividual fluctuations in subjective well-being in very old age,” *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 72, No. 3, pp. 425-435, 2017.
- [31] J. L. Lee, J. W. Jung, and J. M. Lee, “Comparison of psychological factors affecting happiness of the Korean elderly residing in USA and Korea,” *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, Vol. 12, No. 5, pp. 169-203, 2006.
- [32] J. Horley, “Life satisfaction, happiness, and morale: Two problems with the use of subjective well-being indicators,” *The Gerontologist*, Vol. 24, No. 2, pp. 124-127, 1984.
- [33] S. Lyubomirsky, “The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want,” Penguin, 2008.
- [34] K. M. Lee, “Ideas for implementing pursuit of happiness education in early childhood education settings,” *Journal of Children’s Media & Education*, Vol. 8, No. 1, pp. 165-181, 2009.
- [35] S. M. Kwon, “Positive human nature: A perspective of positive psychology,” Seoul: Hagjisa, 2011.
- [36] M. Argyle, “The psychology of happiness,” New York: Routledge, 2001.
- [37] E. M. Kim, and M. K. Choi, “The relationships of leisure activities and happiness of adolescents,” *The Korean Journal of Child Education*, Vol. 16, No. 1, pp. 155-171, 2007.
- [38] R. K. Dishman, and J. F. Sallis, “Determinants and interventions for physical activity and exercise,” In C. Bouchard, R. J. Shephard, and T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 214–238). Human Kinetics Publishers, 1994.
- [39] D. S. Lee, “Influence of amateur golf club members’ participating motives in golfing on commitment to exercise,” *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 49, No. 1, pp. 105-115, 2012.
- [40] D. Y. Kim, C. H. Jang, and J. H. Bae, “The effect of older people’s participation in leisure activities on their level of life satisfaction,” *Journal of the Korean Academy of Health and Welfare for Elderly*, Vol. 1, No. 3, pp. 151-172, 2010.
- [41] B. C. Lee, and K. H. Jung, “An analysis on relationship between silver Tae Kwon Do programme participation motivation and leisure activity satisfaction,” *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol. 20, No. 1, pp. 21-30, 2018.
- [42] J. H. Choi, and H. S. Lee, “Relation between motivation, psychological euphoria and adherence intention in elders,” *The Korea Contents Society*, Vol. 12, No. 12, pp. 156-169, 2018.
- [43] Y. M. Lee, and H. S. Park, “A study on the stage of change in exercise behaviors, exercise self efficacy, depression and stress in middle aged women,” *Korean Journal Women Health Nurs*, Vol. 10, No. 3, pp. 218-225, 2004.
- [44] D. S. Noh, “The effects of weight training participation of the elderly on their physical self-efficacy and life satisfaction,” Master’s dissertation, Yong In University of Korea, 2010.
- [45] K. H. Choi, “The influence of elderly participation in Nordic walking on subjective happiness, self-efficacy and quality of life,” Ph.D. dissertation, Sehan University of Korea, 2016.
- [46] C. K. Yoo, “The effects of intrinsic participation motive on self-efficacy and leisure satisfaction for of university liberal arts golf participants,” *Journal of Golf Studies*, Vol. 7, No. 2, pp. 110-121, 2013.
- [47] K. K. Lee, and J. B. Sul, “Effects of participation motivation and degree of participation in sport leisure: Focus on physical self-efficacy and life satisfaction,” *Journal of Institute for Social Sciences*, Vol. 27, No. 4, pp. 3-24, 2016.
- [48] Y. S. Jang, “The causal relationship among participation motivation, exercise passion, physical self-efficacy, and quality of life in leisure sports participants,” Ph.D. dissertation, Dankook University of Korea, 2017.
- [49] J. D. Kwon, and E. S. Son, “The influences of self-perception and experiences of age discrimination upon the social participation among the elderly: A mediating effect of self-efficacy,”

- Korean Journal of Gerontological Social Welfare, Vol. 49, pp. 81-105, 2010.
- [50] S. Kim, J. H. Choi, "Relationship among self-efficacy, psychological happiness and life satisfaction of the elderly participating in community dance," Official Journal of Korean Society of Dance Science, Vol. 30, No. 1, pp. 175-191, 2013.
- [51] Y. S. Park, and E. C. Kim, "Factor influencing happiness among Korean adults: The influence of occupational achievement, success of children, emotional support and self-efficacy," The Korean Journal of Woman Psychology, Vol. 14, No. 3, pp. 467-495, 2009.
- [52] S. K. Kang, "The effects of self-efficacy and social support on the quality of life of the elderly with depression," Journal of the Korea Gerontological Society, Vol. 29, No. 2, pp. 629-643, 2009.
- [53] H. J. Won, "An investigatory study on the relationship among leisure motivation, leisure attitude, leisure constraints as perceived by selected Korean employees," Korean Journal of Physical Education, Vol. 37, No. 2, pp. 369-386, 1998.
- [54] A. Y. Kim, and J. E. Cha, "Self-efficacy and measurement," Proceedings of the Winter Conference of Industrial and Organizational Psychology Association, pp.51-64.
- [55] A. Y. Kim, "A study on the academic failure - tolerance and its correlates," Korean Journal of Educational Psychology, Vol. 11, No. 2, pp. 1-19, 1997.
- [56] M. Sherer, and C. H. Adams, "Construct validation of the self-efficacy scale," Psychological Reports, Vol. 53, No. 3, pp. 899-902, 1983.
- [57] Y. Y. Choi, "Analysis of the relationship between social problem solving ability, job stress and happiness by teachers' multidimensional perfectionism," Ph.D. dissertation, Kyungsoong University of Korea, 2011.
- [58] H. S. Lee, "Structural equation model analysis and AMOS 24," Seoul: Jibhyeonjae, 2017.
- [59] S. H. Hong, and S. Jung, "Testing the interaction effects in regression and structural equation models: Theories and procedures," The Korean Journal of Human Development, Vol. 21, No. 4, pp. 1-24, 2014.
- [60] R. M. Baron, and D. A. Kenny, "The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration," Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, No. 6, pp. 1173-1182, 1986.

저자소개



공경배(Kong Kyoung Bae)

2022년 9월 공주대학교 대학원 사회복지학과 박사과정

관심분야: 노인 여가, 참여동기, 자기효능감