



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

여가활동 참여 노인의 자아존중감이  
정서표현 양가성에 미치는 영향 :  
심리적복지감의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

현 승 환

2016년 8월

# 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향 : 심리적복지감의 매개효과

지도교수 최 보 영

현 승 환

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2016년 6월

현승환의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	김 상봉	
위 원	박 정호	
위 원	최 보영	

제주대학교 교육대학원

2016년 8월

<국문초록>

# 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향 : 심리적복지감의 매개효과

현 승 환

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최 보 영

본 연구는 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성의 관계에서 심리적 복지감의 매개효과의 차이가 있는지 알아보려고 하였으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 심리적복지감이 매개할 것인가?

연구문제 1-1. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 고독감이 매개할 것인가?

연구문제 1-2. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 생활만족도가 매개하는가?

본 연구문제를 검증하기 위해 연구대상 선정, 설문조사 실시, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행하였다. 본 연구 대상자는 제주특별자치도 제주시, 서귀포시 노인대학 및 문화센터, 경로당에서 여가활동을 하는 노인들을 목적표집법을 이용하여 표집 하였다. 설문지는 전체 420명에게 배포하였고 311명의 표본을 추출하였으며 수집된 자료는 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여, 각 척도의 신뢰도를 검증하고자 Cronbach  $\alpha$ 계수를 산출하였고 각 변인간의 상관을 분석하기

위해 Pearson의 상관계수를 산출하였다. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서 표현 양가성의 미치는 영향에서 심리적복지감의 매개효과를 알아보기 위해서 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차를 실시한 후 Sobel 검증을 실시하였다.

본 연구의 분석결과를 바탕으로 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 자아존중감, 고독감, 생활만족도, 심리적복지감, 정서표현 양가성의 관계에서 통계적으로 유의미한 정적, 부적 상관 나타났다. 둘째, 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 완전매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 고독감은 완전매개하는 것으로 나타났다. 넷째, 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 생활만족도는 부분매개하는 것으로 나타났다.

결론적으로 본 연구는 여가활동 참여하는 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 관계에서 심리적복지감, 고독감은 완전매개하고, 생활만족도는 부분매개하여 매개효과가 있다는 것을 확인하였다. 이에 따라, 본 연구 결과는 여가활동하는 노인들을 대상으로 심리적복지감, 고독감, 생활만족도를 통해 정서표현 양가성을 겪는 노인들을 위한 여가활동 및 여가 프로그램을 개발을 통해 노인들이 여가활동을 통해 건강을 증진되고 사회적 관계의 기회를 넓힘으로써 삶의 질을 향상시켜 긍정적인 정서를 가지므로써 심리적 안녕감이 높아지는데 연구의 의의가 있다.

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	5
3. 연구가설 .....	5
4. 연구모형 .....	6
5. 용어의 정의 .....	6
<b>II. 이론적 배경</b> .....	9
1. 노인의 특성 및 여가활동.....	9
2. 노인의 자아존중감 .....	15
3. 정서표현 양가성 .....	17
4. 심리적 복지감 .....	21
5. 선행연구 고찰 .....	26
<b>III. 연구방법 및 절차</b> .....	30
1. 연구대상 .....	30
2. 연구절차 .....	30
3. 연구도구 .....	30
<b>IV. 연구결과 및 해석</b> .....	33
1. 응답자의 인구통계학적 특성 .....	34
2. 주요변인 상관관계 .....	35

V. 논의 및 결론.....	41
참고문헌 .....	45
<Abstract> .....	54
부록 .....	57

## 표 목 차

표 1. 연구도구의 신뢰도 분석 .....	32
표 2. 응답자의 인구통계학적 특성 .....	34
표 3. 자아존중감, 심리적복지감, 정서표현 양가성간의 관련 변인들간의 상관관계 분석 .....	35
표 4. 자아존중감, 심리적복지감, 정서표현 양가성간의 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석 ..	36
표 5. 자아존중감, 고독감, 정서표현 양가성간의 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석 ..	37
표 6. 자아존중감, 생활만족도, 정서표현 양가성간의 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석 ..	39

## 그림 목 차

그림 1. 자아존중감과 정서표현 양가성의 관계에서 심리적복지감의 매개역할 .....	5
그림 2. 자아존중감과 정서표현 양가성의 관계에서 심리적복지감의 매개효과 .....	36
그림 3. 자아존중감과 정서표현 양가성의 관계에서 고독감의 매개효과 .....	38
그림 4. 자아존중감과 정서표현 양가성의 관계에서 생활만족도의 매개효과 .....	39

# I 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

과학기술과 의학의 발달로 인간의 평균수명이 연장되면서 노인 인구가 급격하게 증가하고 있다. 우리나라는 인구 전체대비 65세 이상 노인이 2013년 12.2%로 ‘고령화 사회(aged society)’에 진입하였으며, 2018년에는 14.3%로 ‘고령사회(aged society)’, 2026년에는 20.8%로 ‘초고령 사회(super aged society)’에 진입할 것으로 예측되고 있다(통계청, 2012). 우리나라의 고령화 사회의 진입 속도는 상당히 빠르게 진행되고 있다. 프랑스의 경우는 노인 인구 비율이 7%의 고령화 사회에서 14%의 고령사회로 도달하는 데 115년, 미국 71년, 영국 47년 일본은 24년이 걸린데 반해 우리나라는 18년 밖에 걸리지 않을 것으로 예상되고 있다(탁기주, 2010).

이처럼 우리나라의 고령화 속도는 다른 나라보다 훨씬 빠르게 진행되어 지고 있다. 이에 따른 다각적인 준비와 대비가 시급하다. 60세 이후 평균수명이 20여년 이상 되는 고령화 사회의 노인문제는 퇴직으로 인한 수입 감소의 경제적 어려움, 노화에 따른 건강문제, 직업과 가사로부터 분리되면서 역할 상실에 대한 무위 문제, 사회·심리적 갈등에 따른 소외 문제 등이 나타난다(최성제, 장인협, 2004). 이러한 흐름 속에서 정부는 2002년 ‘고령화 및 미래사회위원회’를 설치, 고령자 노후소득, 정신건강, 주거, 교통문제 등과 함께 여가문화정책에 대한 효과적인 대처방안을 모색해 오고 있다. 2011년에는 「저출산·고령사회기본법」을 개정하여 노인이 여가와 문화 활동을 장려하고 사회활동 참여를 촉진할 수 있도록 국가의 책임을 명시화하였다(문화관광체육부, 2010).

노인의 여가활동은 노인들에게 사회적 역할상실, 신체적·정신적 불안정, 경제적 어려움으로 인하여 심리적 부적응으로 인한 소외감, 고독감 등에 긍정적이고 적극적으로 대처하고 성공적인 노년기를 위한 수단이며, 여가활동은 노인들의 삶의 여유와 보람을 증진시킬 수 있다는 긍정적 수단으로 널리 확산되어지고 있다(전영철, 1997). Regheb & Griffith(1982)는 여가활동의 다양성이나 활동수준과

같은 양적 측면보다는 사회심리학적 측면에서 활동 중에 일어나는 여가만족과 몰입경험의 정도가 삶의 질에 높은 관련성이 있다고 주장하였다. 김선화(2011)는 여가활동을 노인의 노년기 연장에 대하여 정신적·심리적 문제를 완화시킴으로써 노후의 부적응과 만성화된 무료함에서 벗어날 수 있게 하는 효과적인 인식하였으며, 최인근(2007)은 노인의 여가활동은 노인의 삶의 즐거움에 대한 충족과 삶의 내용과 수준의 향상을 가져와 삶의 활력을 불어넣는 근간이 되며, 특히 단순히 과도하게 남아도는 자유시간의 소비가 아닌 성공적인 노화와 삶의 질적 향상을 위한 근간이 된다고 하였다. 이러한 많은 연구자들은 노인들의 여가활동이 노인들의 심리에 어떠한 영향을 미치는지 관심을 가지고 활발하게 연구를 하고 있다. 김규엽(2005)의 연구에서 여가활동 프로그램에 참여하고 있지 않은 노인들보다 참여하고 있는 노인들이 훨씬 자아존중감이 높은 것으로 나타났다.

자아존중감이란 자기 자신에 대한 총체적인 평가이며 자신 스스로에게 인정하는 가치이며, 스스로 능력이 있다고 여기는 정도를 말한다(이수연, 1999). Coopersmith(1967; 재인용)의 견해에 따르면 노인의 자아존중감은 자신이 중요한 가치와 의미를 부여하는 목표를 설정하고 성취함으로써 자신의 일을 가치있는 것으로 평가하므로 자아존중감이 올라가고 이를 이루지 못할 때는 자신을 낮게 평가하여 자아존중감이 내려간다고 말을 하고 있다. 자아존중감이 높은 사람은 자기 스스로 가치있고 중요한 사람이라고 생각하며, 자기 자신의 모든 삶을 영위함과 동시에 진취적이고 보람 있는 삶을 전개하게 되므로 노인들로 하여금 긍정적인 태도와 흥미를 가질 수 있도록 노인의 발달과업에서 중요한 심리 문제가 되고 있다. 그리고 자아존중감은 심리적 복지감에 핵심적인 역할을 하는 것으로 나타났다. 심리적복지감은 개인의 주관적 삶의 만족의 척도로서 중요한 의미를 갖는다.

심리적복지감이란 주관적복지감(subjective well-being)이라고 한다. 주관적이고 전반적인 심리적 안정감을 말하여 개인이 느끼는 인생 전반 혹은 전체에 대한 행복이나 만족정도라고 정의하기도 한다(Wan, Odell, and Lewis, 1982; 김정엽, 2008, 재인용). 개인이 지각한 만족감 또는 생활 전반에 대한 총체적인 감정을 의미하기도 하며(박혜성, 2007), 개인의 생활의 질을 나타내는 하나의 지표로 주관적이고 개인적인 의미로서 생활전체에 대한 만족과 행복이라고 할 수 있다

(박연기, 2008). 부정과 긍정의 연속선상에서 개인이 자신의 삶속에서 이루어지는 경험에 대한 정서적 반응, 개인의 내부 경험의 다른 요소들이 동등할 때 인간은 일반적으로 기분이 좋고, 마음의 안정을 가지며, 스트레스를 덜 받는다고 한다 (Lawton, 1991). 노인의 정신건강과 관련하여 치매와 우울증과 같은 정신질환이 없음을 의미하는 소극적 개념에서 벗어나 심리적복지감을 긍정적인 개념으로 정의하며, 이는 갈수록 심각해지고 중요해지고 있는 노인의 정신건강에 있어 병리적인 관점보다는 개인의 긍정적인 경험을 강조하고 치료보다는 예방과 적응을 강조하는 사회문화적 관점으로도 전환을 하고 있다. 따라서 심리적복지감은 노인의 삶이 행복의 척도로서 다양한 의미를 내포하고 있으며 앞으로도 노인의 삶의 중요한 지표라고 말할 수 있다. 또한, 노년기의 주관적 안정감을 유지하고 미치는 영향에서 행복하고 즐겁게 살아갈 수 있는 연구들 중에 자아존중감과 함께 노인의 정서 특성들이 중요하게 부각되고 있으며 정서경험, 정서지능, 정서대처, 정서조절 등이 노인의 정서 안정감에 중요한 특성들이라고 하는 주장들이 제기되고 있다(John & Gross, 2004).

근래에 연구되고 있는 정서 연구들을 살펴보면 정서주의, 정서의 명확성, 정서 표현 양가성 및 정서주의과 같은 단일 정서변인에 초점을 두고 개별적으로 이루어진 연구들과 여러 변인들의 종합적 관계에 따른 상호 관련성을 파악하여 정서를 이루는 과정을 이해하는 연구들이 있다. 정서주의, 정서의 명확성, 정서강도와 같은 내적인 정서경험이 외적인 정서표현으로 나타나는 것이며 정서경험 과정에서 비약한 정서강도, 비주의 정서 명료화의 부족, 정서 표현에 대한 갈등으로 인해 정서 표현이 차단 될 수도 있다(Kennedy-Moore, Greenberg & Wortman, 1991; 최해연, 2008). 이렇게 정서표현이 어려워 자신의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있는데 이를 제대로 표현하지 못하고 억제하며 갈등하는 특성을 정서표현 양가성이라고 한다. King & Emmons(1990)의 연구에서 정서표현 양가성은 자신의 마음을 표현하고 싶지만 적극적으로 억제하고나 정서를 표현한 것을 후회하거나 자신이 원하지 않는 정서를 표현하는 등을 포함 된다고 보았다.

정서표현 양가성이 높은 사람들이 정서 표현이 낮으며, 심리적 부적응 및 신체 질환이 많았으며, 타인들과 관계 속에서도 친밀감을 덜 느꼈고, 어떤 문제가 발생했을 때 문제 중심이 되어서 문제를 대처하기 보다는 정서 중심이 되어 문

제를 회피하거나 미숙한 반응을 많이 사용한다고 보고 있다(유경, 2010; 유주현, 2000; 오경자, 이승미, 2006; 이주일, 민경환, 황석현, 한정원, 1997; 최해연, 2008). 특히 노인들은 청년에 비해 정서표현 양가성을 더 많이 경험하는 것으로 나타났는데(유경, 2007), 노년기에 정서표현 양가성이 늘어나는데, 연령의 증가에 기인한 것이라기보다는 정서표현을 억제하는 것이 오히려 사회, 문화적으로 보다 바람직한 것이라는 사회적인 압력에 순응한 결과라는 관점이 있다. 노년기에 이르면 정서 표현이나 경험들이 보다 복잡해지고 정적 정서와 부적 정서를 함께 경험하는 혼합정서를 자주 사용하고 경험하면서 특정 정서를 두드러지게 표현하지 않게 되며 노인들이 대인관계를 유지하기 위해서 적은 심리적 에너지를 보존하기 위한 수단으로 직접적인 표현보다는 간접적인 표현을 유지하기(Blanchard-Fields, 1998; 유경, 2010) 때문이다.

여가활동에 참여하는 노인 중 자아존중감이 높은 노인들은 어떤 상황이 발생했을 때 정서 표현이 복잡해지고 혼합 정서를 빈번하게 경험한다. 또한, 정적 정서와 부적 정서를 동시에 경험하며 특정 정서를 두드러지게 나타나는 방식으로 정서표현 양가성을 표현하게 된다. 그런 상황에서 심리적복지감이 정서표현 양가성에 어떤 정서 영향이 미치는지 생각해 볼 필요가 있을 것이다.

지금까지 국내에서는 아동, 대학생, 자녀와 어머니의 관계에서 정서표현 양가성 및 정서조절, 정서 강도에 대한 많은 연구는 있어 왔다. 노인의 정서표현 양가성에 대한 연구는 아직 구체적으로 다루어지지 않았으며 심리적복지감을 매개변인으로 하는 연구는 미흡한 실정이다. 본 연구에서는 여가활동에 참여하는 노인들의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 심리적복지감이 매개하는지를 밝히고자 한다. 본 연구의 결과는 노인들의 자아존중감과 정서표현을 향상시키기 위한 집단프로그램이나 활동프로그램 등을 개발하고 국가 정책결정을 하는데 기초자료로서 의미를 가질 것이다.

## 2. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 심리적복지감이 매개할 것인가?

연구문제 1-1. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 고독감이 매개할 것인가?

연구문제 1-2. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 생활만족도가 매개하는가?

## 3. 연구가설

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

가설 1. 여가활동 참여노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 심리적복지감이 매개할 것이다.

가설 1-1. 여가활동 참여노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 고독감이 매개할 것이다.

가설 1-2. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 생활만족도가 매개할 것이다.

#### 4. 연구모형

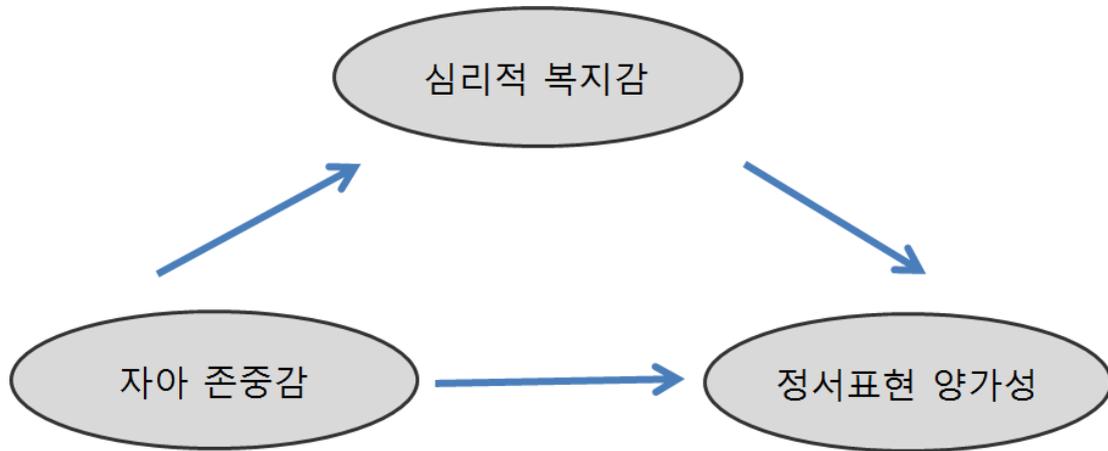


그림 1. 자아존중감과 정서표현 양가성의 관계에서 심리적복지감의 매개역할

#### 5. 용어의 정의

##### 1) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg(1972)가 개발한 자아존중감 척도를 기반으로 한 선행 연구인 민숙, 장숙희, 박재경((2001), 김연희(2002), 이은주(2005)의 선행연구들을 참조하여 구성하였다. 총 10개의 문항으로 구성되었다. 5개의 긍정적인 문항과 5개의 부정적인 문항으로 구성되어 있다. 부정적인 문항은 역 채점 하여 합산한다. 전체 점수는 10점에서 50점까지 나올 수 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다.

본 연구에서 자아존중감은 자기에 대한 정확한 이해와 평가를 할 줄 알고 자부감, 자신심을 겸한 말과 행동 모두 포함하는 것으로 정의한다.

## 2) 심리적 복지감

본 연구에서는 심리적 복지감은 다차원적 개념으로서 선행연구들에 보편적으로 사용된 심리상태를 긍정적인 정서측면에서의 ‘생활만족도’와 부정적인 정서측면에서의 ‘고독감’으로 구분하여 측정하였다.

### (1) 고독감

고독감은 Russell, Peplau, & Cutrono(1980)가 공동으로 개발한 UCLA (University of California, Los Angeles) 고독감 척도에 기초해서 선행 연구인 원형중(1994), 이성철(1996)이 사용한 척도로 선행연구들을 참조하여 구성하였다. 7개의 부정적인 문항과 3개의 긍정적인 문항을 포함, 총 10개의 문항으로 이루어져 있다. 부정적인 3문항은 역 채점 하여 응답한 점수를 합산한다. 총점은 10점에서 50점까지 나올 수 있으며, 점수가 높을수록 고독감이 높다는 것을 의미한다.

본 연구에서는 고독감은 타인으로부터 얻고자 하는 평안과 온정을 얻을 수 없으므로 인하여 발생하는 폐쇄된 감정적 고립의 상태를 말하는 것으로 말한다(박상훈, 2001). 그러나 고독은 고립이나 독거와는 다른 형태, 즉 다른 사람들과 관계에서 개인이 요구하던 관계와 실제 간의 차이로부터 파생된 심리적 상태라고 정의하고자 한다.

### (2) 생활만족도

생활만족도는 Wood, Wylie & Sheafor(1969)에 의해 개발한 LSIZ(Life-satisfaction Index-Z scale)의 척도를 Kim, W(2000)이 번안한 것으로 선행연구들을 참조하여 구성하였다. 8개의 긍정적인 문항과 5개의 부정적인 문항을 포함 총 13개의 문항으로 이루어져 있다. 부정적인 5문항은 역 채점하여 응답한 점수를 합산한다. 총점은 13점에서 65점까지 나올 수 있으며, 응답한 점수를 합하여 전체 점수가 높을수록 생활만족도가 높다는 것을 의미한다.

본 연구에서는 생활만족도는 일상생활에서 기쁨을 느끼고, 의미와 책임감을 느끼며, 자신의 일의 대해 자신의 목표를 성취했다고 느끼고 긍정적인 자아 관념을 가지고 자신을 가치 있는 사람으로 여기며, 낙관적인 감정와 태도를 가지고 행복하다

는 기분을 유지할 수 있는 상태라고 정의한다. 그리고 자신의 인생에 대해 성공적이었으며 가치가 있었다고 스스로 판단하고 인정하는 것으로서 주관적 안정감, 심리적인 복지 상태를 나타내 주는 일종의 ‘감정상태’ 라고 정의하고자 한다.

### 3) 정서표현 양가성

King & Emmons(1990)가 개발한 정서표현 갈등 질문지 AEQ(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire) 28문항을 민정환등(2007)이 한국의 문화적 맥락을 고려하여 재구성한 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도 AEQ-K(Korean Achievement Emotions Questionnaire)를 사용하였다. 본 척도에서는 정서표현 불능감과 표현결과에 대한 두려움을 반영하는 ‘자기 방어적 양가성’ 14문항과 인상관리 및 대인관계민감성과 관련된 행동 통제를 반영하는 ‘관계 관여적 양가성’ 요인 10문항의 이 요인으로 나누어져 있지만 본 연구에서는 하위요인을 구분하지 않고 단일차원으로 사용하였다. 응답한 점수가 높을수록 정서표현 양가성이 높다는 것으로 볼 수 있다.

본 연구에서는 정서표현 양가성은 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있지만 이를 억제하며 갈등하는 것으로 동일한 대상에 대하여 긍정과 부정의 느낌이 동시에 혹은 빠르게 교차하는 것이며 한 대상을 원하면서 동시에 원하지 않는 접근-회피 갈등으로 정의하고자 한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 노인의 특성 및 여가활동

#### 1) 노인의 정의 및 특성

##### (1) 노인의 정의

노인에 대한 사전적 정의는 연령이 많은 사람을 늙은이로 정의하고 있다. 그러나 노인에 대한 정의는 문화적인 요소들이 고려되어야 함과 동시에 개인의 신체적, 정신적인 요인 등이 반드시 포함되어야 하기 때문에 노인이라는 개념을 명확히 정의한다는 것은 실제로 어려워 보인다.

L. Breen(1960)은 노인에 대해서 첫째, 생리적 및 생물학적인 면에서 퇴화에 있는 사람, 둘째, 심리적인 면에서 정신기능과 성격(personality)이 변화되고 있는 사람, 셋째, 생체의 적응능력이 점차적으로 결손이 되고 조직의 예비능력이 감퇴하여 적응이 제대로 되지 않은 사람이라 정의하고 있다. 특히, 축적된 경험과 행동, 감각, 지각기능, 자아에 대한 인식에 대하여 변화하는 것을 노화(psychological aging)라고 정의하며, 생활주기를 통하여 일어나는 규범, 기대, 사회적 지위 및 역할의 변화 등을 사회적 노화(sociological aging)라 한다.

Neugarten(1974)은 미국노인을 역연령(chronological age)에 따라 설명하고 있다. 첫째, 55~64세는 연소노인(young-old)이라고 부르며 대부분 직업을 가지고 있으며 직업적 성취나 사회적 승인 면에서 최고 수준에 있는 노인을 말한다. 둘째, 65~74세는 중고령 노인(middle-old)으로 직업에서 퇴직한 사람이지만 신체적으로 건강상태가 양호하고 취미생활을 할 풍부한 시간을 가지고 있는 노인으로 분류하였다. 셋째, 75세 이상은 고령노인(old-old)으로서 신체적 노화가 상당히 진전되어 병약하고 의존된 상태로 외로우며 가장 약한 노인이라고 정의하였다.

우리나라의 경우에는 노인복지법 및 통계청에서는 65세 이상을, 국민연금법에서는 60세 이상을 노령연금 급여 대상자로 규정하고 있으며, 고용 촉진법 시행령에서는 50세부터 55세 미만은 준고령자, 55세 이상을 고령자라고 한다.

본 연구에서는 ‘노인’을 만 65세 이상이며, 개인적인 활동이 제약되고, 사회적 활동에 따른 참여정도가 낮은 사람이라고 정의하고자 한다.

## (2) 노인의 특성

노인에 접어들어 죽음에 이르기까지를 노년기라 한다. 심리학자 Erikson(1968)은 인간의 자아 발달과정을 8단계로 나누어 그 중 마지막 단계를 노년기로 분류, 자아통합과 절망이 대립하는 단계라고 정의하면서, 지나온 일생에 대해 감사하는 마음을 가지면 자아통합감이 생겨 행복한 노년기를 맞이하게 되고, 이에 반해 지나온 일생에 대해 불만족스러우며 자신의 일생을 무의미하게 여길 때 절망감으로 인해 괴로운 노년기를 보내게 된다고 하였다. 또한 Havighurst(1972)는 인생의 주기를 6단계로 나누고, 6단계 중 노년기에 해당하는 성숙후기에는 개인의 활동이 위축되는 면이 많이 있으며 생물학적·사회적으로 불가피한 상실에 대한 융통성 있는 방식으로 사회적 역할을 수용하고 적응과 보상 등이 커다란 과제라고 하였다.

노인의 특성을 신체적, 심리적, 사회적 측면으로 구분하여 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 노인의 신체적 특징은 피부와 지방 조직의 감소, 세포의 감소, 골격과 수의근의 약화, 치아의 감소, 심장비대와 심장박동의 약화 등의 현상이 나타난다. 신체의 외면적 측면은 머리가 희어지고, 머리카락의 감소, 피부의 주름이 증가하고, 신장의 감소 등이 주류를 이룬다. 또한 동맥경화증이 나타나고, 고혈압, 저혈압, 뇌졸중, 신장질환 등의 만성질환이 나타난다. 노인은 병에 걸리기 쉬우며 복합 질환으로 발전하기 쉬운 특징이 있다. 이에 따라 노인은 우울증, 수동성, 내향성, 애착심, 의존성이 증가하며 사물을 인지함에 있어서 정확성이 떨어진다.

둘째, 노인의 심리적 특성은 사회적 박탈과 상실감으로 대표할 수 있다. 인간은 일정한 연령에 도달하면 사회에서 은퇴하게 될 뿐만 아니라 가업을 자녀에게

위임해 버리는 것이 일반적이다. 따라서 노년기는 일생에서 가장 많은 여가활동을 가지는 시기라 할 수 있다. 한편 산업 및 사회구조의 변화는 노인으로부터 일할수 있는 기회를 박탈하고, 사회적 역할 면에서는 책임성과 강제성이 해제되었기 때문에 현실적으로 주체할 수 없이 많은 여가시간이 강요되어 노인들에게 즐거움이기보다는 도리어 고통거리가 되고 있다. 대부분의 노인들은 직장과 사회에서 퇴직과 은퇴 등으로 인한 사회적 역할 상실과 경제적 곤란 그리고 자녀의 분가 및 역할상실 등의 생활 환경이 변화로 인해 시간 활용의 재량은 갖지만 노년기에 나타나는 신체적 골격의 변화, 소득의 감소, 거동불편 삶에서의 역할 상실 및 소외 때문에 그 재량을 실제로 발휘하지 못한다. 그러나 대부분의 노인들은 사회참여의 기회와 어떤 활동이라도 하고 싶은 욕구를 가지려고 한다..

셋째, 사회적 특징은 그들이 사회적 경험이나 체험이 풍부하다는 것이다. 전통적으로 우리사회에서 노인은 공경의 대상이었고, 의사결정 과정에서 최고의 권위를 가지고 있었지만 정보화를 통해 노인역할의 중요성은 날로 퇴색되고 있다. 특히 현대 노인들은 산업화 이후 가장 급격한 변화의 시기를 맞이하고 있는 세대이다. 우리 사회의 모든 시스템이 젊은 층을 중심으로 흘러가는 것처럼 보여 노인들은 더 한층 고독감을 가진다. 젊은이를 위한 놀이 공간, 생활 공간, 일자리 창출, 정보의 세계는 있지만 노인들에게는 그렇지 못하기 때문이다.

노인에 대한 인식이나 평가는 시대에 따라 변화한다. 현대 사회에 들어오면서 수명이 길어짐에 따라 노인들 사이에서도 건강의 유무, 사회활동, 경제적 지위, 자신의 대한 평가 면에서 다양한 차이를 보인다. 그러므로 모든 노인을 획일적으로 생각하는 태도에서 벗어나야 한다. 또한 노인의 신체적, 심리적, 사회적 특성을 잘 고려하여 바람직한 노년기를 보낼 수 있도록 하는 문제에 대해 깊이 숙고할 필요가 있다고 본다.

## 2) 여가의 개념과 기능

### (1) 여가의 개념

여가(leisure)에 대한 정의와 개념의 연구는 여러 가지가 있다. Miller

Robinson(1963)은 여가(leisure)를 자유시간이나 여가시간과는 구별되는 것으로, 자기 선택에 근거하여 행하는 자기활동을 위한 가치실현 그 자체를 의미한다고 정의한다. 또한 Dorsey(1973)와 Bigge(1982)는 자유 시간으로 생존활동을 위하여 쓰이지 않는 시간을 말한다고 하였고, Parker(1976)는 시간과 활동의 차원을 고려해야 한다고 주장하였다. Kaplan(1995)은 일에서 해방된 시간 및 자기의 취미를 즐길 수 있는 시간을 여가로 정의하면서 여가를 일과 분리시켜 사람이 아닌 활동에 중점을 두고 있다. 여가(leisure)를 진보적 개념으로 설명하면서 심리적 노력이라는 개념을 만들어낸 Berhdt(1987)의 연구도 있다.

## (2) 여가의 기능

여가활동은 긍정적인 기능과 부정적인 기능을 동시에 가지고 있다. 긍정적인 기능은 여가활동을 할 때 신체적, 심리적, 사회적, 문화적, 경제적, 교육적으로 순응하는 기능을 말한다. 정신과 육체의 피로를 풀며, 생명력을 순환시켜서 에너지를 충족하는 힘을 기르며, 정서불안, 욕구불만, 고독 등을 해소하기고 한다. 또한 심적 안정, 욕구 충족, 성취감, 상실된 인간성을 회복하여 인격형성 및 표현의 기능과 인간관계를 조화롭게 하는 기술을 익히게도 한다. 자유시간의 모습으로 흔히 나타나는 여가는 자발성과 일시적 자유를 약속하여 적극적이고 긍정적인 인간 활동의 기능과 자기능력 개발의 많은 기회를 제공하게 하며, 여러 문화 활동과 예술 활동의 건전하고 다양한 발전을 가져오기도 한다.

여가는 획일화, 모방화, 위장화, 무감각화, 향락화 되는 방향으로 반응하는 부정적 기능도 가지고 있다. 매스미디어의 영향과 상업화의 추구로 대중은 획일적인 여가를 선택하게 되며, 자신이 지향하는 여가활동이 아닌 주변의 여건과 사회 환경에 의해 대중적으로 행해지는 것들을 모방하고, 타인에게 잘 보이기 위해 위장하게 되며 자아를 상실한 무감각화, 순간적이고 쾌락 위주의 방향으로 가게 되는 기능을 말한다.

부정적인 기능이 있기는 하나 여전히 여가는 가정·사회 및 일의 의무로부터 벗어나 자신의 의지대로 하는 자유로운 활동이다. 여가가 가정·사회 및 일의 의무로부터 벗어나 생계활동의 형태가 아닌 자신의 의지대로 하는 활동으로서 자

유롭게 긴장에서 이완되고 자신의 창조적인 노력을 연습하기 위한 활동(Kraus와 Dumazedier, 1971)이라는 견해는 총체적인 의미의 여가를 ‘활동’ 보다는 활동의 주체인 ‘개개인’들에게 초점을 두게 하였고, 이와 같은 관점은 여가를 치유요법을 위한 하나의 도구로 보게 하였다. Kaplan(1975)의 치유적 모형이 대표적이다.

여가활동은 일상생활에서 당면하는 문제나 그 밖의 사회적 문제까지도 해결하는 역할을 하며, 개인적인 체력향상과 건강증진은 사회에서 노동력을 증가시켜서 직업의 효율을 높이며 작업의 개선 방향을 제공해 줄 뿐 아니라, 지역사회와 가정과 직장에서도 사회적 조정의 역할을 하고 있다. 또한 정서적으로 개인의 심리적, 사회적 적응과 안전에 기여하며, 구성원 상호간의 연대감과 동질성을 창출할 것이며, 참가자들이 연대감과 우애감 등의 정서적 감정을 강화하고 확장 시킬 수 있다. 즉, 여가활동은 단순한 신체활동 뿐만 아니라 건강을 통해 행복을 추구하는 인간 삶의 핵심적 요소를 제공해 주는 매우 바람직한 형태의 삶의 방식이라는 것이다. 따라서 주어진 여건에 따라 건강한 신체활동을 하며 발전적이고 창조적인 시간을 갖게 해주는 여가활동은 개인적 건강과 체력을 증진시키고 정신적·물질적으로 풍족한 복지사회를 만든다는 측면에서 그 중요성은 매우 볼수 있다..

### 3) 노인의 여가활동

#### (1) 노인의 여가활동

노인의 여가는 다른 연령층이 가지는 재생산, 심신회복 등의 여가인 일반적인 개념과는 다르다. 노인의 여가는 두 가지 측면에서 의미가 부여되는데, 하나는 노년기에 있어서 일정한 가정적·사회적 역할을 추구하는 도중에 갖게 되는 여유 있는 시간을 말하고, 또 다른 하나는 자신에게 부여된 일정한 역할이 없어서 막연하게 보내는 긴 시간을 말한다(이태연, 2002).

노령기에 접어들면 여가시간은 많아지지만 활동범위는 좁아지고, 가정 외적 활동보다 가정 내적 활동이 증가하는 경향이 있다. 사람들과의 관계에서 자신생활의 균형을 회복할 수 있도록 자유롭게 휴식을 취하는 의미로 여가가 노인에게도

필요하다. 이는 노인들도 자신의 창조성과 문화성 및 즐거움을 발휘하여 새로운 경험에 도전하여 삶의 원동력을 가지기 위한 요소이다.

노인의 여가활동은 인생의 다른 어떤 시기보다도 높은 생활만족도로 이어진다. 노인은 자녀양육이나 직업 활동에서 벗어나 풍부해진 여가시간의 여가활동을 통해 소외감, 허탈감, 고독감을 극복하고 자기의 능력을 발휘할 기회를 가지며 문화적 생활의 욕구를 충족시키게 된다. 이처럼 노인의 여가활동은 노령기의 욕구를 보충시켜줌으로써 만족하고 가치있는 삶을 영위한다는 점에서 중요한 의미를 가지며 삶의 질을 높이는 적극적이고 긍정적인 영향을 줄 수 있다.

## (2) 노인의 여가활동에 영향을 미치는 요인

노인이 되면 생물학적, 심리적 및 사회적으로 노화라는 과정을 경험하게 되는데, 건강, 감각, 가정, 인지, 정서, 소득과 직업, 타인으로부터 관심, 애정과 수용 등은 다양한 상실로 인하여 자발적으로 무엇을 해야겠다는 의욕이 떨어져 자아존중감이 저하된다고 한다((김정선, 1998; 주영옥, 2002). 이러한 자아존중감 상실은 좌절감과 고독감을 경험하게 하며 노인들에게 우울감이 심화될 수 있다고 한다(이상년, 1991; 김연화, 1999). 노화과정에서 오는 청각상실과 고독감, 자아존중감에 대한 연구들에 의하면 청각상실과 관련된 사회적, 정서적 어려움은 노인들로 하여금 고독감을 느끼게 하여 자아존중감을 저하시킨다고 한다(Hsuen-Ling chen, 2007). Pensiero · Adams(1987)은 만성질병과 좋지 않은 건강상태로 활동에 제약이 오며, 신체손상의 문제에 대한 대처능력의 저하로 무기력함을 느끼며 다른 사람들의 경험이나 결정에 더 많이 의존하게 되고, 그로 인해 낮은 자아존중감이 동반된다고 말하고 있다. 또한 사회적으로 역할상실, 건강 악화, 독립성의 상실은 낮은 자아존중감과 관련된다는 연구 결과도 있다(Taft, 1985).

노인의 자아존중감을 증가시키는 연구들을 보면 스포츠 활동이 신체적 행복감과 자아존중감이 높아졌고(마석렬, 2001), 신체활동 참여가 자아존중감에 긍정적 효과를 봤으며(김귀봉, 박주영, 2000), 최인근(2008)은 참여 유형인 심리적 특성(고독감, 대인관계, 인지된 자유감)을 분석하여 건강스포츠 활동의 참여정도는

고독감, 대인관계, 인지된 자유감에, 오락사교활동의 참여정도는 인지된 자유감에, 종교 활동과 봉사의 정도는 고독감의 정도, 대인관계 정도, 인지된 자유감의 정도가 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다고 말하고 있다.

## 2. 노인의 자아존중감

### 1) 노인의 자아존중감 개념

자아존중감이란 자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재이고, 어떤 성과를 이루어낼 수 있는 유능한 사람이라고 믿는 마음이다(이수연, 1999). 자아존중감은 인간이 성장하는 과정에서 사회에 적응하는 데 결정적인 역할을 수행하며 개인의 생활의 있어서도 중대한 영향을 미치는 개념이다. 이는 다른 사람들의 평가나 그들과의 비교를 통해, 또는 자신의 행위에 대한 결과를 자신의 가치판단 및 역량을 통해 얻게 되는 반영된 평가의 과정이라고 볼 수 있다(김규엽, 2005).

Maslow(1970)는 자아존중감을 인간의 5가지 욕구중의 하나로 보고 자기 스스로를 인정하고 관심을 받으며 존경받을 존재라고 스스로 느끼는 감정이라 말하였다. 이 감정은 사랑과 소속감의 욕구와 아주 밀접한 관계가 있으며, 대부분의 인간은 남이 나를 인정해 주고 좋은 평가를 해주며 다른 사람으로부터 존중받기를 원한다고 하였다(안미영, 2005). Coopersmith(1967)의 견해에 따르면 노인들은 스스로가 자신에게 중요하다고 느끼는 의미를 부여하고 계획한 목표를 달성하고 자신의 수행을 만족해하면 자아존중감이 높아지고 그렇지 않을 경우 자신을 낮게 평가하므로 자아존중감이 낮아진다고 한다.

자아존중감이 높은 사람은 자신의 삶을 진취적이고 활력이 있는 삶으로 전개하며 대부분의 생활을 안정되게 영위한다. 따라서 노인들로 하여금 긍정적인 태도와 흥미를 가질 수 있도록 노인들의 발달과정에서 심리 문제를 중요시 여겨 자아존중감을 높게 증진시켜야 할 것이다(김양순, 2003). 자아존중감은 인간의 삶에 대한 태도변화와 적응행동에 지대한 영향을 미치고, 자아존중감이 높은 사람은 자신의 삶을 의미 있고 중요하게 느낀다(Smith, 1982; 장혜경, 1988; 김귀분, 1993). 자신의 능력을 긍정적으로 평가하고 문제해결에 자신감을 갖는 사람은 자

아존중감이 아주 높다. 반면 자신의 능력에 대한 신념이 낮고, 열등감과 무능감을 보이는 사람은 자아존중감이 낮게 나타난다(Dua, 1993). 자아존중감이 높은 집단은 자아존중감이 낮은 집단보다 건강, 노후생활문제와 소외감 등 스트레스를 더 적게 받으며 자아존중감은 스트레스에 유의미한 영향을 주는 변인 중에 하나이다(최정혜, 1993; 윤중희 외, 1997).

자아존중감의 발달은 인생초기의 타인들로부터 받은 경험이 중요하다. 아동의 경우에는 의미 있는 타인, 특히 양육자의 역할이 자아존중감의 형성에 결정적인 영향을 주게 되며, 노인의 경우에는 가족 중 성인자녀가 중요한 의미로써 타인의 역할을 수행하게 되면서 노부모의 자아존중감 유지에 지대한 영향을 미치게 된다(윤중희 외, 1997: 17).

인생 전반을 통해 사람들은 자아존중감을 증진할 기회, 도전하고 시험 받을 기회를 가진다. 그러나 노년기에 이르면 노인들은 상대적으로 타인과 관계가 적어져 자아존중감 향상의 기회가 제한되어 진다. 특히 신체적으로 감각이 저하되고, 인지적 상실이 오며, 가족과 친구의 상실, 가정의 상실로 인하여 일차적 관계가 소원해지고, 퇴직에 따른 소득과 직업의 상실, 건강의 상실 등으로 인하여 자아존중감이 저하되며 사회 상호작용의 감소나 주변 환경을 조절할 수 있는 능력도 감소한다(Stevens, 1965; 성기월, 1997; 김수영, 1999; 최영애, 2003). 따라서 노인기가 되면 자아존중감이 낮아질 가능성이 크다고 볼 수 있다. 여기에 삶의 만족도를 비롯한 긍정적 정서에 직접적인 영향을 미치는 심리적 변인으로서 자아존중감에 대한 연구가 더욱 강조되어 지고 있다.

## 2) 노인의 자아존중감에 영향을 미치는 요인

노인들의 자아존중감과 삶의 질과의 관계에서 종교, 건강상태, 질병유무, 생활비 부담, 자녀와의 동거, 자녀수, 주택소유에서 노인의 자아존중감과 정의 상관관계를 나타냈으며(김양순, 2003), 이는 민순·장숙희·박재경(2001)이 연구한 노인의 자아존중감과 우울과의 관계를 연구한 것과 일치 하였다. 반면, 양로원 노인과 가정 노인을 대상으로 연구한 김정선(1998)의 연구, 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계연구를 한 김연희(2002)의 연구와는 일치하지 않았다. 송대현·박

한기(1992)는 인구통계학적 특성에 따른 노인의 자존심의 실태를 파악해 보았는데, 여성보다 남성노인이, 배우자가 있는 경우가, 질병이 없는 경우가, 고립감을 느끼지 않을수록, 연령이 낮을수록 학력이 높을수록, 사회적 지지를 많이 받을수록 자존심이 높다고 하였다.

김순이(1984), 이순희(1992), 김은주(1994)는 여자노인보다 남자노인이 자아존중감이 높게 나타났으며, 윤진(1985), 박태숙(1991)에 따르면 성별과 관계가 없다는 연구결과도 보고되고 있다. 그러나 연령이 낮은 사람이 연령이 높은 사람보다 자아존중감이 높다는 결과를 김태현(1981), 김옥수(1987)가 연구한 바 있다. 연령이 낮고, 여자 노인보다 남자 노인이, 사회적 경제력이 중 이상인 경우가 그렇지 않은 경우보다 노인들의 자아존중감이 높은 것으로 나타났다(이신숙·조옥희, 1997). 이은주(2005)의 연구에서도 적은 연령, 경제수준, 교육수준, 가족관계, 건강상태, 한 달 용돈 등이 자아존중감과 정적인 상관관계를 보였다.

본 연구에서는 자아존중감에 영향을 미치는 많은 요인 가운데서 여가활동에 참여하는 노인들을 독립변인으로 정하고, 심리적 복지감의 하위 변인인 고독감, 생활만족도를 측정하여 여가활동을 하면서 정서적으로 어떠한 정서를 더 많이 느끼는지를 살펴보았다.

### 3. 정서표현 양가성

#### 1) 정서표현 양가성의 개념

정서란 어떤 대상이나 상황을 지각하고 그에 대한 생리적, 행동적인 변화를 수반하는 복합적인 상태로, 여러 가지 감정들을 표현하는 상위개념이다(김경희, 1995). 사람들은 대부분 정서표현에 대한 문제를 종종 경험하게 된다. 자신이 실제 느끼는 것과는 다른 정서를 표현하는 문제 또는 감정을 과도하게 표출하거나 반대로 지나치게 억제하는 등의 문제를 경험하는 것이다. 정서표현에 대한 초기 연구에서는 정서를 표현하는 것이 적응적이라는 주장과 표현하지 않고 억제하는

것이 적응적이라는 주장들이 엇갈렸다.

개인의 정서표현과 심리적 증상 및 신체적 증상과 관련해서 표현적인 사람과 비표현적인 사람을 비교한 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 정서를 표현하는 것이 적응적이라고 주장하는 쪽은 정서를 표현하는 것이 삶의 만족도를 높이고 그렇지 않을 경우 신체적, 심리적인 문제를 초래하게 된다고 한다. 타인과의 상호작용 과정에서 정서를 표현하는 것을 불편해하고 그로 인해 억제하는 것은 라포형성의 어려움, 친밀감의 감소, 상호 작용에 대한 부정적인 감정 등으로 이어져 사회적 관계에 부정적인 영향을 미친다고 주장한다(최해연, 2007).

King & Emmons(1998, 1990)는 정서표현 양가성을 ‘자신의 마음을 표현하고 싶은데도 억제하고 갈등하는 성격 특성’으로 정의하였다. 양가감정(ambivalence)은 하나의 상황이 발생했을 때 긍정과 부정의 정서를 동시에 갖는 정신활동의 경향성을 뜻하는 것으로(Bleuler, 1950), 자신이 느끼는 대로 표현하고 싶은 욕구와 표현하고 난 뒤의 결과에 대한 두려움에서 오는 정서간의 갈등(kennedy-Moore, Watson, & Johnson, 2000)을 의미한다(최해연, 2007). 접근-회피의 갈등은 한 대상을 원하기도 하지만 동시에 원하지 않는 정서를 의미한다(Emmons & Kaiser, 1995).

King & Emmons(1990, 1991)는 상황이 일어났을 때 정서를 표현하고 싶지만 그렇게 했을 때의 결과를 미리 걱정하는 경우와 표현했지만 표현한 것에 대해 반성하는 경우의 두 가지 유형으로 정서표현을 나누었다. 이들은 이것을 정서표현 양가성 개념으로 제안하고, ‘정서표현 양가성 척도(AEQ)’를 개발하여 적응과의 관련성을 연구했다.

정서표현양가성에 대한 선행연구들을 살펴보면, 자신이 타인들에게 이해, 공감이나 지지를 덜 받는다고 지각함으로써 양가적 정서표현이 나타난다고 보았다(Emmons & Kaiser, 1995). 기혼자의 경우에는 정서표현양가성이 높을 경우 심리적 안정감과 결혼만족도가 낮게 나타났으며(King, 1993), 정서표현양가성이 높을 경우 반추사고와 우울증이 많이 나타났다(Katz & Campbell, 1994; Mangrain & Zuroff, 1994). Mangrain과 Vettesse(2003)는 정서표현양가성이 높은 사람들은 부정적인 사고의 경향이 많이 나타나 긍정적 정서표현이 어렵고, 직접적인 의사소통보다는 간접적인 의사소통을 시도하며, 언어적인 의사소통 간의 일치율이 낮다는

결과를 밝히고 있다.

국내에서 이루어진 연구 결과들 역시 정서표현 양가성이 높은 사람들이 낮은 정서표현성을 보이고, 심리적 부적응 및 신체질환이 많이 나타나며, 타인들과의 관계 속에서도 친밀감을 덜 느끼게 된다고 하였다. 어떤 문제가 발생했을 때 문제 중심이 되어서 상황을 대처하기 보다는 정서 중심이 되어 상황을 회피하거나 정서중심 대처를 하게 되며, 관계를 회피하거나 비판, 통제하고 냉담하며 남을 의심하는 것 등의 부정적인 정서를 갖게 되어 바람직하지 않은 대인관계를 유지하게 된다고 하였다. 그리고 정서표현 양가성에는 주관적 안녕감과 정서표현갈등 사이의 사회적 지지가 매개로 작용한다고 보고 있다(하정, 한정원, 민경환 1997; 유주현 2001; 안희애, 장정숙, 2006; chogodus, 2007).

정서표현 양가성이 높다고 해서 부정적인 것만은 아니다. 복잡하고 빠르게 변화하는 현대사회에 적응하려면 그 동안에 경험한 정서를 상황에 맞게 수용하고 조절하면서 때로는 억제할 필요도 있다고 본다. 그러나 이러한 표현방식이 습관화 되고 자신의 행동 특성으로 작용하여 표현해도 되는 상황인데도 표현하지 못하고 억제하는 것은 개인의 심리·관계적 부적응을 초래하게 될 것이다(최해연, 민경환, 2007). 정서표현을 억제하는 것을 부정적으로 인식하는 핵심적인 이유는 정서나 사고를 마음에 담아두고 표현을 하지 않아 정신건강이나 신체적인 질환이 발생하며 스트레스에도 민감한 반응을 하게 된다고 보기 때문이다. 낮은 사회적 지지에 대한 반응과 정서적 대처는 자기 방어적 요인인 회피와 불안, 우울 등의 심리적 문제를 일으킨다. 정서표현 양가성이 높은 사람들에게서 자주 발생하는 이러한 특질은 건강이나 신체 질환에도 많은 영향을 미친다고 보고하고 있다(유주현, 2000; 이은상, 2003; 하정, 1997; 이주일, 황석현, 민경환, 1997). 또한 임민주(2010)의 성인 및 대학생을 대상으로 한 정서표현 양가성과 생활의 만족 관계에 관한 연구에서는 정서표현 양가성과 생활의 만족도가 유의미한 부적 상관이 있음을 보이고 있다.

이렇듯 정서를 느끼지만 정서표현에 갈등이 발생하고, 표현하고자 하는 욕구와 자신이 추구하고자 하는 욕구 사이에서 양가적 정서가 일어나면 스트레스나 고통스러운 감정을 이겨내기 위한 정서조절이 생긴다. 이때 어떠한 정서조절을 표현하는가에 따라 사회 환경과 인간관계 내의 적응도나 삶의 만족도에 미치는 영향은

매우 다르게 나타날 수 있다. 그러므로 정서표현 양가성이 개인의 심신, 사회적응 및 문제해결능력 등에 미치는 영향을 고려하여, 어떠한 정서조절 양식을 사용하는 것이 심리적복지감의 하위영역인 고독감 및 생활만족도에 기여할 수 있는지를 알아보는 것은 매우 큰 의의가 있을 것이다.

## 2) 정서표현 양가성에 영향을 미치는 요인

Pennebaker(1985)는 정서표현을 억제하는 것은 부정적인 심리적 요인으로 암을 일으키며, 자율신경계 활동성을 증가시키며, 신체적 질환을 발생시킨다고 했다. 하지만 정서를 표현함으로써 스트레스나 긴장이 해소되는 것이 아니라 부정적인 정서반응이 더 발생할 수 있다는 점도 지적되어진다(최해연, 2008). 정서표현에 주의를 기울이고 부정적인 정서표현을 조절하는 사람들은 보통 사람보다는 더 불안해하고(한아름, 2010), 표현하지 않고 민감하게 표현하는 사람들은 심신질환에 더 많은 문제를 발생한다는 연구 결과들도 있다(Bell & Byrne, 1978).

Aumeister & Tice(1987)는 모든 정서에는 표현하고자 하는 동기를 가지고 있으며 표정, 양식, 내용, 목소리, 행위 등 다양한 방식으로 정서를 밖으로 표출하는 것을 정서표현 이라고 하였다(kring, Smith, & Neale, 1994). 표현을 잘하지 못하는 사람들과 비교해 표현을 잘하는 사람들이 다른 사람으로부터 더 많은 공감이나 사랑을 받고 있으며(DePaulo, 1992), 다른 사람으로부터 더 관심을 받고(Sullins, 1989), 다른 사람들의 정서에도 매우 큰 영향력을 발휘하고 있다고 보고되어 지고 있다(Priedman & Riggio, 1981). 개인의 적응정도를 파악하는데 있어서 정서를 어느 정도 어떤 식으로 표현하는 지에 따라 적응 정도를 파악한다는 것은 어렵다(kring, Emmons, 1990; Pennebaker, 1985). 오충광, 정남운(2007)은 정서표현 양가성을 가지고 있는 사람들은 타인으로부터 받는 친밀감이나 도움과 지지를 받을 수 없다고 스스로 생각하며, 자기를 표출하는데 두려움이나 자기방어를 통해서 주변 사람들에게 친밀한 정서나 감정을 표현하기 어려워한다. Gottman(1993)은 억제되지 못한 강한 정서표현이나 조절은 의사소통이나 사고에 많은 영향을 미치며, 심리적 장애, 갈등이나 이혼 등을 심화시킬 수 있으며, 반복

적이고 습관적으로 정서표출을 억제하는 사람들은 다른 사람과의 관계에서 거리감과 감정적인 소외를 많이 느끼며, 정서표현에 서투른 부부들은 양쪽 모두 다 결혼만족도가 낮게 나타났다.

따라서 정서표현 양가성은 현대인들에게 어떠한 상황에서 긍정적 정서와 부정적 정서를사용 하는지에 따라 양가성 감정이 높고, 낮음을 예측해 볼 수 있다.

## 5. 심리적복지감

### 1) 심리적복지감의 개념

심리적 복지감(Psychological well-being)에 대한 정의는 다양하나 복지(welfare), 안녕(well-being), 행복(happiness), 만족(satisfaction), 적응(adjustment) 및 사기(morale)등과 유사한 개념으로 사용되고 있다. 이는 다분히 추상적이고 복잡한 의미로 개인의 생활전반에 대한 총체적인 감정을 의미한다(McDowell & newll, 1990; Veenhoven, 1991). 노인에게 있어 심리적 복지는 심리적인 요인과 환경적인 요인에 의한 성공적인 노년기를 측정하는 지표로서, 생활만족도, 행복감(happiness), 안녕(well-being), 자아존중감, 사기(morale), 고독감, 우울증, 소외감, 등 매우 다양한 형식으로 사용되어 왔다(Goroge, 1981; McIntosh and Danigelis, 1955; 윤순덕, 2004 재인용). 최근에는 노인의 정신건강과 관련하여 치매와 우울증과 같은 정신질환이 없음을 의미하는 소극적인 개념에서 탈피해 긍정적 개념으로 주관적 복지감 혹은 심리적 복지감 등으로 개념화하는 논의가 활발히 전개되고 있다. 이는 노인의 정신건강을 병리적 관점보다는 사회문화적 관점으로, 노년기 삶의 적응에 대한 치료보다는 예방과 적응을 강조하는 것으로, 개인에게 긍정적인 경험을 강화하여 주관적 복지감을 향상시키려는 움직임이 활발하다는 것이다(이혜경, 2009).

심리적 복지감에 대한 연구는 Bradburn(1969)의 연구로 시작되었다(백경숙 외, 2005 재인용). 이때 심리적 복지는 자신의 삶에 대하여 ‘스스로 찾아가는 행복’을 의미하며, 학자의 견해의 따라 행복감이나 만족감에 초점을 두는가 하면 정서적,

주관적 감정에 영향을 두기도 한다(Lucas & Gohm, 2000). Lawton(1994)은 개인의 심적 경험의 총체적인 질에 대한 주관적인 평가라고 정의하면서 심리적복지감의 정서적, 주관적 감정에 초점을 두었고, Diener(1994)는 개인이 자신의 일상 활동과 경험에 대해 나타내는 인지적이고 감정적인 반응에 연결되어 있는 개념으로 정의 하였다. Okun(1987)도 심리적 복지감을 객관적인 아닌 주관적 정서로 정의하고 개인의 삶속에서 ‘긍정-부정의 연속선상으로 경험하고 다루어지는 정서적인 반응’이라고 하였다(김영혜, 2004 재인용).

이처럼 심리적 복지감은 개인의 삶에 대해 느끼는 사회인지 차원에서 파악하는 주관적인 안녕감 및 만족감을 말하며, 객관적인 상황에 영향을 받기는 하지만 일시적인 사정이 아니라 생활전반 또는 인생전반에 대한 긍정적인 정서의 지속 상태로 정의하며(최진원, 2001), 특히 스스로 느끼는 생활 만족감이라는 측면에서 주목하고 있다.

Bradburn(1969)은 심리적 척도를 처음 개발하였는데 긍정적인 복지(positive well-being)와 부정적인 복지(negative well-being)를 서로 독립적인 것으로 보고 이차원의 복지 척도로 분류하기도 하였다. 부정적인 정서와 긍정적인 정서는 독립적으로 일상생활에 늘 존재하며 긍정적인 정서가 부정적인 정서보다 상대적으로 우세할 때 심리적 복지감이 높다고 말할 수 있다(김현숙, 2006:).

심리적 복지감은 개인이 삶에서 느끼는 주관적 만족감과 안녕감을 심리적 정서 상태와 사회인지적 차원에서 파악한 개념이며, 다면적 차원에서 긍정적인 측면과 부정적인 측면 모두 측정하기도 한다(백경숙 외, 2005). 최근 국내의 연구들을 보면 자기통제감, 자기 유능감, 자아존중감, 긍정적 정서, 결혼만족도, 생활만족도를 측정도구로 사용하여 심리적 복지감의 긍정적인 측면을 연구한 것과, 불안, 우울, 적대감, 디스트레스 등의 부정적 측면을 주요 하위영역으로 심리적 복지감을 측정하려는 시도가 증가하고 있다(김다울, 2006; 이선정, 2005; 이혜자 외, 2003; 김영혜, 2004).

그 밖에도 Adelman(1994)은 생활만족도, 우울, 자아효능감을 측정하였고, 백경숙·권용신(2005)의 연구에서는 심리적 복지감을 행복감과 우울감의 두 가지 측면으로 측정하였으며, 성규탁(1991)은 심리적 복지감을 생활만족도, 고독감, 그리고 주관적 행복도 세 가지 차원으로 구분하여 연구했고, 진미정(1993)연구와

신기영·옥선화(1997)의 연구에서는 심리적 복지감을 긍정적 차원의 생활만족도와 자아존중감 그리고 부정적 차원의 우울증을 측정했다. 윤순덕(2004)은 인지적 차원에서 생활만족도와 긍정적정서 차원으로 행복감, 부정적정서 차원으로 고독감을 사용하기도 했다.

이와 같은 선행연구들을 바탕으로 본 연구에서 심리적복지감은 개인의 일상생활에서 경험하면서 얻어지고 이루어지는 주관적인 정서와 지각으로 삶의 긍정적 정서와 부정적정서의 심리상태로 정의하고자 한다. 본 연구에서는 심리적복지감을 긍정적정서 상태인 ‘생활만족도(life satisfaction)’와 부정적정서 상태인 ‘고독감(loneliness)’을 하위영역으로 정의하였다. 또한 심리적복지감을 생활만족도와 고독감을 하위매개변인으로 분류하여 측정하고자 하였다.

## 2) 생활만족도

Havighurst(1977)는 노화과정에서 노인들 스스로의 자신과 사회에 대한 성공적인 적응을 ‘성공적 노화’라 보았다. 노년화에서는 ‘성공적인 노화’ 현상을 노인의 생활만족도라는 지표로 파악하고 있어 노인의 생활만족도 연구는 이 분야의 중요한 연구과제로 남고 있다. 따라서 노인의 삶의 질이란 ‘노인의 다른 세대와는 구별되는 삶의 경험들, 즉 성공적 노화의 과정 속에서 지각하는 주관적인 만족도’라고 정의할 수 있으며, 노인의 삶의 질(Quality of Life)은 주관적인 지표로부터 구성된 내용을 통해 파악할 수 있다.

이효재(1979) 등은 생활만족도 개념을 ‘매일의 생활을 구성하는 활동으로 기쁨을 얻고 자신의 생활에 대해 의미와 책임감을 느끼며, 자신의 목표를 성취하였다고 느끼며, 긍정적 자아상을 갖고 자신을 가치 있다고 여기며 대체로 행복하다고 느끼는 긍정적이고 낙관적인 태도와 기분을 유지하는 상태’로 정의 하였다. 활동이론(activity theory)에서 보면 (Cavan, et, al,1949; Havighurst, et, al, 1953), 노인들은 생활만족도와 사회적 활동의 참여정도는 상관관계에 대한 영향을 주목하게 되었는데, 노인들이 사회활동 및 여가활동에 참여 정도가 높을수록 노인들은 생활만족도 또는 심리적 만족감이 높다는 연구 결과가 있다. 노인들의 활동은 활동을 많이 하고 자아개념을 확인 할 수 있게 필요한 역할지지를 제공하며, 역할

지지는 긍정적인 자아상을 유지하고, 긍정적인 자아상은 노인들에게 생활만족도를 높이는데 큰 역할을 한다(남기민, 2006).

최성재(2007)는 ‘과거 및 현재의 생활과 활동에 대한 총체적인 평가이며 미래의 생활과 활동의 총체적인 전망에 대한 긍정적이고 적극적인 정도’ 라고 생활만족도를 정의 하였다. 생활만족도는 주관적인 삶의 질에 대한 평가이며, 자신의 삶의 만족 즉, 정신적, 물질적으로 인생 계획이나 욕구의 성취에 대한 주관적인 평가라 본다.

노인의 생활만족도에는 인구·사회경제적 요인으로 연령, 건강, 성, 교육수준, 직업, 경제력 등과 노인의 성격이나 정서가 심리적 변인으로 지대한 영향을 미친다고 보고 있다. Caven(1949), Havighurst, Neugarten(1968)과 같은 학자들은 노인들의 생활만족도에 영향을 미치는 변인들로 생활수준, 성별, 교육수준, 가족형태, 결혼상태, 건강 등 생활만족도에 요인들이 있음을 증명하였다(안수민, 2004).

국내 연구 결과를 보면 사회활동, 성, 교육수준, 건강상태, 종교, 재정능력, 가족관계, 여가활동만족도, 학력수준, 배우자 유무, 자녀수, 동거가족, 여가활동유형과 자아존중감이 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인들로 나타났다(이우복, 1993; 김득희, 1995; 홍성희, 1998; 안미영, 2005)).

위와 같은 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 여가활동 참여 노인들의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 생활만족도가 어떻게 매개하는지를 살펴 볼 것이다.

### 3) 고독감

인간은 다른 사람과 관계를 맺음으로써 친밀감을 유지하고자 하는 욕구가 있다. 그러나 타인과의 소통에서 어떤 변화와 상실을 경험하게 되면 이로 인해 폐쇄된 감정적 고립의 상태를 경험하게 되며 이를 ‘고독감’이라 한다(Shearer & Davidhizzar, 1994, 박상훈, 2001 재인용).

고독을 느끼는 사람들은 타인들로부터 고립되어 있다는 생각 때문에 사회적 접촉을 쉽게 하지 못하고 그렇지 않은 사람들과는 다른 형태로 자기노출을 하며 때로는 그것을 아주 사적인 것으로 지키기도 한다(Pepi & Prelmam, 1982). 고독

의 경험은 대체로 불유쾌(umpleasant)하고, 걱정을 유발시키고(distressing), 고통스러운(painful)것이므로, 고독을 심하게 느끼는 개인은 그렇지 않은 사람보다 더 자기중심적이고, 내향적이며, 사회적 활동에 소극적이며 전반적으로 대인관계의 측면에서 훨씬 부정적이다.

노인의 고독은 상태의 변화 및 환경으로부터 비롯된 관계 상실을 통하여 경험하는 이차적이며, 만성적이고 상황적인 요인에 의해 많이 발생하는 것으로 정신병리학적 근거에서의 고독감이 아닌 사회적 역할 상실에 의한 사회심리학적 고독감이라 할 수 있다(허선영, 2000; 박지선, 2005; 소대현, 윤가현, 1989). 고독을 경험하는 노인들은 신체적 쇠약, 시력장애, 인지기능 감소에 따른 인간문제로 활동범위가 감소하게 되어 고독은 강화되며 고독감이 노인에게 있어서 일상적인 정서적 문제로서 건강에 중요한 변수로 작용할 수 있다고 하였다. 이 같은 생리적, 심리적 기능의 쇠퇴는 사회적 역할을 제한하여 고독을 더욱 많이 체험하게 한다(신미화, 1996; 박선의, 1997).

고독감에 영향을 미치는 요인들은 성과 연령, 가족구조, 경제수준, 건강상태, 자녀지지 및 가족관계로 나타나고 있다(오영은, 이정화, 2012; 이현진, 2002; 허준수, 2011). 성별 고독감은 서로 반대되는 결과를 보여주는데, 조유향(2002)의 연구에서는 남성이 여성이 비해 고독감이 낮았고, 이현진(200)에 의하면 여성이 남성에 비해 고독감이 낮아 서로 반대되는 결과가 존재함을 알 수 있다. 연령이 낮은 노인이 연령이 높은 노인보다, 가족과 함께 사는 노인이 홀로 사는 독거노인이 보다 고독감을 더 낮게 지각한다는 연구도 있다(정순돌, 2001; 이현진, 2002; 조유향, 2002).

김순정(2002)은 연구에서 ‘노인이 고독감 정도가 높을수록 생활만족도는 낮고, 노인이 지각한 가족지지 정도가 낮을수록 생활만족도도 낮다.’는 것과 ‘노인이 지각한 가족지지 정도가 낮을수록 고독감이 높다’는 것을 확인하였다. 이러한 역할 상실을 통하여 노인의 고독과 소외, 자존감상실 등의 문제에서 가족 역할의 중요성을 밝히고 있다. 박지선(2005)은 노인의 삶의 질과 고독감, 영적 안녕과 관계에 대한 연구에서 노인의 삶의 질에는 고독감과 영적 안녕은 중요하게 영향을 미친다고 하였다. 따라서 노인의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 고독감을 감소 시킴과 동시에 영적 안녕을 향상시키는 방법을 찾아야 한다.

장혜영(2007)은 집단미술치료를 통하여 집단 안에서 배우자 사망 상실 노인들의 소통의 기회와 상호관계의 기회를 제공 하였다. 그 결과 집단미술치료가 배우자 사망 상실노인이 경험하는 심리적인 고립감과 소외감을 완화시키고 긍정적이고 능동적인 관계가 회복되도록 도움을 주어 대인관계회복 완화에 영향을 미친다는 것을 확인 하였다.

노인의 스스로 인식하는 경제수준은 고독감에도 의미 있는 영향을 미친다고 하였다. Fees et al.(1999)은 주관적인 경제수준이 높은 사람보다 낮은 사람들이 더 고독감을 느끼며 고독감의 어려움을 쉽게 극복하지 못한다고 하였다. 이정화, 오영은(2012)은 부부 동거 노인의 경우, 경제수준이 높을수록 고독감이 낮다고 보고 있다. 또한, 노인의 고독감에 영향을 미치는데 건강수준도 한 부분으로 작용하고 있다. 허준수(2011)는 일상생활동작훈련(ADL), 도구적 일상생활동작훈련(IADL)이 노인의 고독감에 영향을 미치며, 정순돌(2001)에 의하면 신체적 활동능력이 높을수록 고독감이 낮고, 신체적 활동능력이 떨어진다는 것을 노인이 외부로 출입하는 것은 방해하는 요인이 되며 이로 인해 더 고독해진다고 말하고 있다.

허준수(2011)는 노인복지관을 이용하지 않는 노인과 이용 노인의 고독감에 미치는 영향요인들에 비해 분석하였는데, 사회복지관을 이용하는 노인과 이용하는 노인 모두 자녀의 지지 및 가족자원의 있고 없음이 고독감에 영향을 주고 있음을 말하고 있다.

이상의 연구들을 살펴보면 노인의 고독감은 일상생활 및 삶의 다방면에 영향을 미치고 있으며, 하여 고독감은 정서표현 양가성 중 부정적인 정서에 간접적인 영향을 미칠 것이라는 예측을 할 수 있다,

## 6. 선행연구 고찰

본 연구문제와 관련된 여가활동 참여 노인의 자아존중감, 정서표현 양가성 및 심리적 복지감에 대한 선행연구는 다음과 같다.

노인의 자아존중감에 대한 연구는 크게 두 가지로 구분할 수 있다. 첫 번째는 자아존중감, 삶의 질과 사회적지지, 우울과 같은 심리적 변인에 관한 관계의 연구이고, 두 번째는 자아존중감과 노인의 인구사회학적 요인에 관한 연구로 나눌 수 있다. 먼저 노인의 자아존중감과 인구 사회적 요인에 대해 연구를 살펴보자면, 성별에 따라 자아존중감 즉, 여자 노인보다 남자 노인이 자아존중감이 높다(송대현, 박한기, 1992)는 주장과 남자 노인 보다 여자 노인이 자아존중감이 높다(김은주, 1994; 김순희, 1984; 이순희, 1992)는 상반된 주장을 하고 있다.

자아존중감은 연령에 따라 영향이 미치는데 연령이 높을수록 자아존중감이 낮은 것으로 나타났다(김옥수, 1987; 김태현, 1981; 이신숙, 조옥희, 1997; 송대현, 박한기, 1992). 노인들의 자아존중감과 건강요인과 연관성에 대한 연구에서 노인들이 평가한 주관적인 건강이 낮을수록 자아존중감이 낮아지는 것을 알 수 있다(곽은석, 1999; 송대현, 박한기, 1992). 자아존중감과 사회경제적 지위와의 연관성 연구는 노인들의 자아존중감은 고소득 일수록 높아지는 것으로 보고하고 있다(고은숙, 1998; 김현희, 2002). 그리고 노인들의 자아존중감과 학력에 관한 연구를 보면, 노인들의 저학력일수록 자아존중감이 낮은 것으로 나타났다(김연희, 2002; 이해련, 1995). 세부적으로 살펴보면 이해련(1995)의 연구에서는 고학력 일수록 자기수행능력이 뛰어나며, 김연희(2002)와 송대현과 박한기(1992)의 연구에서는 고학력 일수록 노인들의 자아존중감이 높았으며, 이것이 자아존중감을 높이는데 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 끝으로 자아존중감과 노인들의 자원봉사와의 연관성을 보면, 노인들의 사회활동 참여가 낮을수록 자아존중감이 낮은 것으로 보고하고 있다(김규엽, 2005; 김주현, 2001; 장인협, 김성체, 1987). 이와 같이 여가활동 노인의 자아존중감과 인구사회학적 변인에 대한 연구들을 보면, 노인들이 연령이 높을수록, 학력이 낮을수록, 월수입이 적을수록, 주관적으로 건강하지 않다고 인식할수록, 사회활동의 참여가 낮을수록 자아존중감이 낮아진다고 볼 수 있다.

노인들의 자아존중감에 대한 두 번째 연구로는 생활만족도와 삶의 질과 사회적 지지와 같은 심리적 변인과 자아존중감의 연관성을 보면, 노인이 인식되는 가족지지가 높을수록 노인의 자아존중감이 높아지는 것으로 나타났다(김현미, 2004; 박현숙, 1993). 그리고 노년기 적응에 영향을 미치는 노인들의 자아존중감

은 심리적 안녕감과 삶의 만족도와 매우 밀접한 관련이 있는 것으로 보고하고 있다(송연수, 2003; 안영미, 2003; 전은희, 2008). 노인들의 지각적, 신체적 능력의 상실과 물론 가족과 친구관계의 상실, 건강의 상실, 직업과 소득의 상실 등으로 고통을 받는다, 이러한 상실감은 노인은 고통을 받게되고, 이러한 상실감은 다시 자아존중감에 부정적으로 영향을 미쳐 노인의 전반적인 삶의 질이 떨어지게 한다(이현정, 2000). 그리고 노인들의 삶의 만족도와 자아존중감과의 관계에 대해, 노인의 자아존중감이 낮을수록 생활에 만족감이 낮아진다(송연수, 2003; 서영희, 1994; 이화자, 2006). 전은희(2008)의 연구에서도 노인들의 자아존중감과 심리적 안녕감 간에 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

정서표현 양가성에 대한 선행연구를 살펴보면, King & Emmons(1990)는 양가성이 높을수록 고독, 불안, 신체적 장애, 우울과 같은 심리적 고통을 높이고, 자존감, 삶의 만족 같은 적응은 낮춘다고 했다. 이들은 사회적 역할을 덜 받는다고 지각하며(Emmons & Kaiser, 1995), 우울증과 반추사고의 경향이 높았으며(Katz & Campbell, 1994; Mangrain & Zuroff, 1994), 기혼자의 경우 결혼만족도와 심리적 안녕감 낮았다(King, 1993). LaVettesse(2003)는 정서표현양가성이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 긍정적 표현이 빈약하며, 간접적인 의사소통을 시도하고, 비언어적 표현과 언어적 표현의 일치성이 낮다고 보고하였다.

심리적 복지감에 대한 관련된 연구들(Baruch and Barnet, 1987; Bryant and Veroff, 1982)이 국내에서도 본격적으로 연구가 이루어지면서 긍정적인 측면에서는 자아통제감, 자아존중감, 자기유능감, 긍정적 정서, 행복감, 기쁨, 결혼만족도, 직업만족도, 생활만족도 등 측정도구로 사용하고, 고독감, 불안, 적대감, 우울등을 하위영역으로 하여 부정적 측면에서도 심리적 복지감을 측정하고 있다(김다울, 2006; 이선정, 2005; 김영혜, 2004). 진미정(1993)연구와 신기영·옥선화(1997)의 연구를 통해 심리적 복지감을 부정적 차원의 우울증과 그리고 긍정적 차원의 생활만족도를 측정하고 있음을 확인 할 수 있다. 윤순덕(2004)은 삶에 대한 지각 및 인지적 평가로 생활만족도와 긍정적정서 상태로서 행복감, 부정적정서 상태로서 고독감을 사용하여 심리적 복지감을 측정했으며. 박수정(1992)도 우울감과 행복감의 상반되는 두 가지 요소로 구성되는 개념으로 규정하여 심리적 복지감을 측정했다.

먼저 심리적 복지감 중 긍정적 차원인 생활만족도에 관한 선행 연구들은, Ward & Susan(1984)은 노인의 사회 활동이나 모임 참여가 전반적인 생활만족도를 증진시켜주며, 특히 자신의 은퇴와 배우자의 사망으로 오는 상실감을 심리적으로 보상해 주므로써 고독감은 감소시켜준다고 하였다.

Holman & Epperson(1984)과 Berg et al.(2001)은 여가활동 동반자와 생활만족도와 여가활동 참여자의 여가 참여시간 및 만족도와 관계는 정적인 관계가 있음을 밝혔다. 즉 여가활동의 참여는 타인과 가족의 상호작용을 통해서 사회성을 발달시키고 여가활동 동반자와의 유대감을 증진시켜주며 그들만의 새로운 공동체문화를 형성시켜준다고 한다. 신상식(2010)과 한상미(2011)는 수도권 노인을 대상으로 한 연구에서 노인의 생활만족도와 사회적 여가활동 간의 관계는 의미 있는 관계가 있다는 것을 밝혀졌다. 오세정(2008)은 생활만족도와 자아존중감 간의 관계를 분석한 결과, 노인들의 생활만족도에 자아존중감이 직접적으로 영향을 미치지 않는다고 하였다. 그러나 노인의 생활만족도는 사회활동 및 사회 참여를 하는 경우 높게 나타났다.

심리적 복지감의 부정적 차원인 고독감의 선행연구를 보면, Rathbone-McCuan & Hashimi(1982)는 노인들이 경험하는 정신적 질병 중 고독감은 느낌 자체가 실제 노인들의 신체와 정신건강 질환을 촉진시킬 수 있다고 보고 있으며, Creecy, Berg & Wright(1985)는 고독감은 노인이 경험한 산물로서 역할 상실은 노인의 심리적 복지감에 절대적으로 영향을 미치는 변수 가운데 여가활동 참가 수준이 높아짐에 따라 고독감을 감소시킨다고 하였다. 손근호(2009)는 재가독거노인을 대상으로 고독감과 참여도 간의 상관관계를 분석한 결과 서로 의미 있는 상관관계를 가지는 것으로 나타났으며, 여가활동 참여도가 높을수록 고독감은 낮아진다는 것을 발견하였다. 그리고 여가활동 유형별로는 오락, 사교활동과 가족 중심활동이 고독감이 낮아지는데 밀접한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구는 여가활동을 참여하는 노인들이 참여하지 않는 노인들 보다 자아존중감이 높았다. 그래서 여가활동의 참여하는 노인들중에서도 자아존중감이 정서표현 양가성이 미치는 영향에 있어서 심리적 복지감(생활만족도, 고독감)의 매개효과를 보고자 하였다.

### Ⅲ. 연구방법 및 절차

본 연구에서는 연구대상 선정, 연구절차, 자료를 수집하는 데 사용한 연구도구, 자료의 분석방법은 다음과 같다.

#### 1. 연구대상

본 연구는 여가활동 참여자의 자아존중감과 정서표현 양가성 및 심리적복지감의 관계를 알아보기 위해 제주특별자치도 제주시, 서귀포시 문화센터와 노인대학, 경로당에서 여가활동을 하고 있는 65세 이상 노인들을 대상으로 하였으며, 총 420부의 설문지를 배포하고 회수한 결과, 375부이고 불성실한 응답을 했거나, 결측으로 인해 분석이 불가능한 64부를 제외한 311부의 자료를 최종 분석에 사용하였다.

#### 2. 연구절차

자료 수집기간은 2015년 10월 9일부터 2016년 1월 27일까지, 설문지는 자아존중감척도, 심리적복지감(고독감척도, 생활만족도척도), 정서표현 양가성 척도 순서로 구성되었다. 문화센터와 노인대학 담당자 그리고 경로당 회장들께 본 연구의 목적과 취지 및 질문지의 기재 방법을 설명한 후 배부하였다. 수거한 질문지 375부에서 제외된 311부의 자료를 분석하였다.

#### 3. 연구도구

- 1) 자아존중감 척도

자아존중감은 Rosenberg(1972)가 개발한 자아존중감 척도를 기반으로 한 연구인 민숙, 장숙희, 박재경((2001), 김연희(2002), 이은주(2005)의 선행연구들을 참조하여 구성하였다.

총 10개의 문항으로 구성되었다. 5개의 긍정적인 문항과 5개의 부정적인 문항으로 구성되어 있다. 부정적인 문항은 역 채점 하여 합산한다. 전체 점수는 10점에서 50점까지 나올 수 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. 척도의 응답방식 Likert-Type 5점 척도로, 질문에 대해서는 (1= 전혀 그렇지 않다, 2= 그렇지 않은 편이다, 3= 그저 그렇다, 4= 그런 편이다, 5= 매우 그렇다)로 점수 처리하였다. 자아존중감 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  값은 0.724이었다.

## 2) 심리적복지감

### (1) 고독감 척도

고독감은 Russell, Pepl이며 뭉 Cutrono(1980)가 공동으로 개발한 UCLA 고독감 척도에 기초해서 선행 연구인 원형중(1994), 이성철(1996)이 사용한 척도로 선행연구들을 참조하여 구성하였다. 총 10문항으로 7개의 부정적인 문항과 3개의 긍정적인 문항으로 이루어져 있다. 부정적인 3문항은 역 채점 하여 응답한 점수를 합산한다. 총점은 10점에서 50점까지 나올 수 있으며, 점수가 높을수록 고독감이 높다는 것을 의미한다. 척도의 응답방식 Likert-Type 5점 척도로, 질문에 대해서는 (1= 전혀 그렇지 않다, 2= 그렇지 않은 편이다, 3= 그저 그렇다, 4= 그런 편이다, 5= 매우 그렇다)로 점수 처리하였다. 고독감 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  값은 0.789이었다.

### (2) 생활만족도 척도

생활만족도는 Wood, Wylie, and Sheafor(1969)에 의해 개발한 Life-Satisfaction Index-Z scale(LSIZ)의 척도를 Kim, W(2000)이 번안한 것 선행연구들을 참

조하여 구성하였다. 총 13문항 중 긍정적인 문항 8개와 부정적인 문항 5개로 이루어져 있다. 부정적인 5개 문항은 역 채점 하여 응답한 점수를 합산하였다. 총점은 13점에서 65점까지 나올 수 있으며, 응답한 점수를 합하여 전체 점수가 높을수록 생활만족도가 높다는 것을 의미한다. 척도의 응답방식 Likert-Type 5점 척도로, 질문에 대해서는 (1= 전혀 그렇지 않다, 2= 그렇지 않은 편이다, 3= 그저 그렇다, 4= 그런 편이다, 5= 매우 그렇다)로 점수 처리하였다. 생활만족도 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .841이었다.

### 3) 정서표현 양가성 척도

King과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현 갈등 질문지 AEQ(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire) 28문항을 민정환등(2007)이 한국의 문화적 맥락을 고려하여 재구성한 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도(AEQ-K)를 사용하였다. 본 척도에서는 정서표현 불능감과 표현결과에 대한 두려움을 반영하는 '자기방어적 양가성'요인 14문항과 인상관리 및 대인관계민감성과 관련된 행동 통제를 반영하는 '관계관여적 양가성'요인 10문항의 이 요인으로 나누어져 있지만 본 연구에서는 하위요인을 구분하지 않고 단일차원으로 사용하였다.

응답한 점수가 높을수록 정서표현 양가성이 높다는 것으로 볼 수 있다. 응답방식 Likert-Type 5점 척도로, 질문에 대해서는 (1= 전혀 그렇지 않다, 2= 그렇지 않은 편이다, 3= 그저 그렇다, 4= 그런 편이다, 5= 매우 그렇다)로 점수 처리하였다. 정서표현 양가성 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .910이었다

표 1. 연구도구의 신뢰도 분석

구성개념	문항 수	역채점 문항	Cronbach's $\alpha$
자아존중감	10	3, 5, 8, 9, 10	.724
심리적 고독감	10	1, 5, 9	.789
복지감 생활만족도	13	3, 6, 10, 11, 13	.841
정서표현 양가성	24	없음	.910

## IV. 연구결과 및 해석

본 장에서는 수집된 자료를 바탕으로 하여 여가활동 참여 노인의 자아존중감, 고독감, 생활만족도, 심리적복지감, 정서표현 양가성간의 관계를 추론하기 위해 Pearson상관분석과 단순회귀분석을 실시하였고, 자아존중감과 정서표현 양가성간의 관계에서 심리적 복지감, 고독감, 생활만족도의 매개효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 사용하였다.

본 연구는 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 심리적 복지감, 고독감과 생활만족도가 매개하는지를 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 본 장에서는 연구가설과 연구방법에 따라 수집된 자료를 바탕으로 검증한 결과에 대해 해석을 제시 하고자 한다.

### 1. 응답자의 인구통계학적 특성

응답자의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 성별에서는 남자가 43.1%(134명), 여자가 56.9%(177명)로 여자가 13.5% 더 많았다. 연령대는 70대가 55%(171명)로 가장 많았고, 80세 이상이 21.5%(67명), 60대가 23.4%(73명)순이었다. 배우자가 있는 경우가 65.6%(204명)로 가장 많았고, 사별한 경우는 29.6%(92명)이었다. 이혼을 한 경우는 1.9%(6명), 별거를 한 경우는 1.0%(3명)이었으며, 미혼은 1.9%(6명)이었다. 종교가 있는 사람들이 71.4%(222명)이었고, 28.6%(29명)는 종교가 없었다. 동거 형태를 살펴보면, 배우자와 동거하는 경우는 59.5%(185명)이었고, 배우자와 미혼자녀와 함께 사는 경우는 6.4%(20명)이었으며, 결혼한 아들 부부와 함께 사는 경우는 7.4%(23명), 결혼한 딸 부부와 함께 사는 경우는 1.3%(4명)이며, 독거하는 경우가 25.4%(79명)로 조사되었다. 참가자 중 대졸학력은 19%(59명), 고졸은 22.8%(71명), 중졸은 23.8%(74명), 초졸은 22.2%(69명), 무학은 12.2%(38명)인 것으로 나타났다.

표 2. 응답자의 인구통계학적 특성

	구 분	N	%
성 별	남자	134	43.1
	여자	177	56.9
연 령	60-64세	25	8.0
	65-69세	48	15.4
	70-74세	83	26.7
	75-79세	88	28.3
	80세 이상	67	21.5
결혼상태	배우자 있음	204	65.6
	사별	92	29.6
	이혼	6	1.9
	별거	3	1.0
	미혼	6	1.9
종 교	있음	222	71.4
	없음	89	28.6
동거인	배우자	185	59.5
	미혼자녀와 배우자	20	6.4
	결혼한 아들부부	23	7.4
	결혼한 딸 부부	4	1.3
학 력	독거	79	25.4
	무학	38	12.2
	초등학교	69	22.2
	중학교	74	23.8
	고등학교	71	22.8
	대학교 이상	59	19.0

## 2. 주요변인 상관관계

표 3 자아존중감, 심리적 복지감, 정서표현양가성 관련 변인들 간의 상관관계분석

<N=311>

	자아존중감	고독감	생활만족도	심리적 복지감	정서표현 양가성
자아존중감	1				
고독감	-.584***	1			
생활만족도	.581***	-.431***	1		
심리적복지감	.688***	-.920***	.722***	1	
정서표현 양가성	-.270***	.409***	-.260***	-.459***	1

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

표 3. 에서 나타난 바와 같이 자아존중감, 고독감, 생활만족도, 심리적복지감, 정서표현 양가성간의 Pearson 상관분석을 실시한 결과 자아존중감과 고독감은 부적 상관관계를 나타냈으며( $r = -.584, p < .001$ ), 자아존중감과 생활만족도는 정적 상관관계를 가지는 것으로 나타났다( $r = .581, p < .001$ ). 자아존중감과 심리적복지감은 정적 상관관계를( $r = .699, p < .001$ ), 자아존중감과 정서표현 양가성은 부적 상관관계를( $r = -.270, p < .001$ ) 가지고 있음을 확인하였다. 고독감과 생활만족도는 부적 상관관계( $r = -.431, p < .001$ )를 가지고 있는 것으로 나타났고, 고독감과 심리적복지감은 부적 상관관계( $r = -.920, p < .001$ )를, 고독감과 정서표현 양가성은 정적 상관관계( $r = .409, p < .001$ )로 나타났다. 생활만족도는 심리적복지감과 정적 상관관계( $r = .722, p < .001$ )가 나타났으며, 심리적복지감은 정서표현 양가성과 부적 상관관계( $r = -.260, p < .001$ )가 나타났다. 마지막으로 심리적복지감과 정서표현 양가성은 부적 상관관계 ( $r = -.459, p < .001$ )가 나타났다.

따라서 이러한 상관관계 분석을 통해서 각 변인들이 통계적으로 유의미한 정적, 부적 상관관계가 나왔으므로 최종단계인 매개효과 분석에 적합하다고 본다.

1. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서  
심리적복지감이 매개효과

여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 심리적복지감이 매개효과가 있는지를 살펴보기 위해 자아존중감, 심리적복지감, 정서표현 양가성간의 3단계 위계적 회귀분석을 시행하였다.

표 4. 자아존중감, 심리적복지감, 정서표현 양가성간의 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

<N=311>

단계	종속변수	독립변수	R <sup>2</sup>	F	B	SE	β	t
1단계	심리적복지감	자아존중감	.474	276.268	.726	.044	.688	16.621***
2단계	정서표현 양가성	자아존중감	.073	24.222	-.286	.058	-.270	-4.922***
3단계	정서표현 양가성	자아존중감 심리적복지감	.214	41.695	.091 -.519	.074 .070	.086 -.518	1.229 -7.410***

소벨 테스트(Z 값)= -6.76

비표준화계수B(a)= .726 , 표준오차SE(a)=.044  
비표준화계수B(b) = -.460 , 표준오차SE(b):.051

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

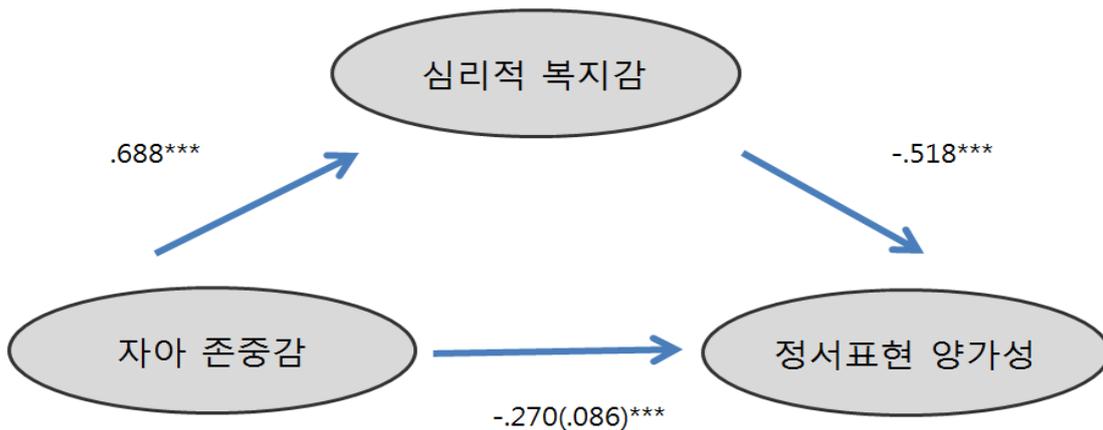


그림 2. 자아존중감이 정서표현 양가성의 미치는 영향에서 심리적복지감의 매개효과

우선, 첫 번째 단계로 독립변수인 자아존중감이 매개변수인 심리적복지감에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석을 실시한 결과는 표 4와 같다. 검증결과 자아존중감은 심리적복지감에 유의미함을 알 수 있으며 두 번째 단계에서는 독립변수인 자아존중감이 종속변수인 정서표현 양가성에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위해 회귀분석을 실시한 결과 자아존중감과 정서표현 양가성은 유의한 부의 관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 두 번째 단계에서는 독립변수인 자아존중감( $\beta = -.270, p < .001$ )이 세 번째 단계에서 독립변수인 자아존중감( $\beta = .086, p < .001$ )보다 줄어들었다. 또한 회귀분석의 세 번째 단계에서 자아존중감( $\beta = .086, p < .001$ ) 유의미하지 않고 심리적 복지감( $\beta = .518, p < .001$ )은 유의미하므로 완전매개효과가 검증되었다. 매개효과의 유의성 검증을 위해 Sobel test를 실시하였다. 실시한 결과, z값이 -6.76로 -1.96보다 이하인 값을 보여 심리적 복지감은 유의한 것으로 검증되었다.

1-1. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 고독감이 매개효과

여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 고독감이 매개효과가 있는지를 살펴보기 위해 자아존중감, 고독감, 정서표현 양가성간의 3단계 위계적 회귀분석을 시행하였다.

표 5. 자아존중감, 고독감, 정서표현 양가성간의 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

<N=311>

단계	종속변수	독립변수	R <sup>2</sup>	F	B	SE	β	t
1단계	고독감	자아존중감	.341	158.637	-.609	.048	-.584	-12.595***
2단계	정서표현 양가성	자아존중감	.073	24.222	-.286	.058	-.270	-4.922***
3단계	정서표현 양가성	자아존중감	.169	31.096	.051	.068	-.048	-.747
		고독감			-.386	.065	.381	5.938***
소벨테스트(Z 값) = -5.38			비표준화계수B(a) = -.289 , 표준오차SE(a) = .053					

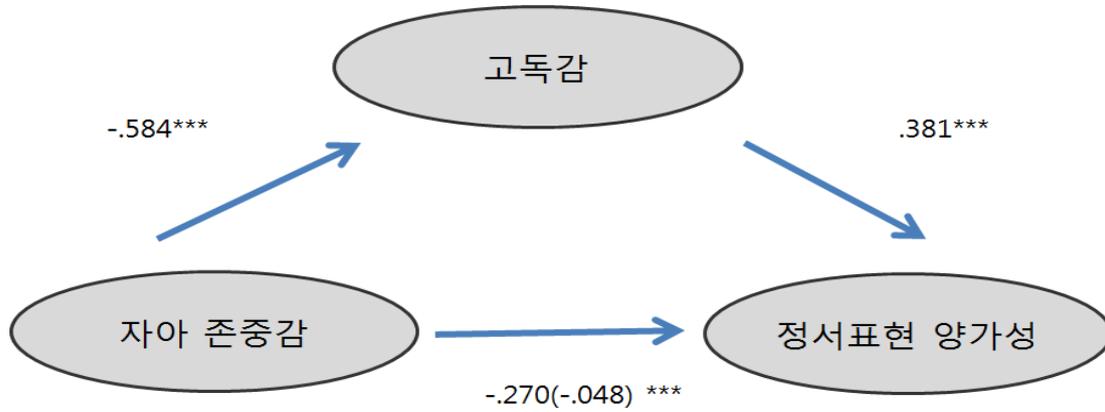


그림 3. 자아존중감과 정서표현 양가성의 관계에서 고독감의 매개효과

우선, 첫 번째 단계로 독립변수인 자아존중감이 매개변수인 고독감에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석을 실시한 결과는 표 5과 같다. 검증결과 자아존중감은 고독감에 유의미함을 알 수 있으며, 두 번째 단계에서는 독립변수인 자아존중감이 종속변수인 정서표현 양가성에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위해 회귀분석을 실시한 결과 자아존중감과 정서표현 양가성은 유의한 부의 관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 두 번째 단계에서는 독립변수인 자아존중감( $\beta = -.270, p < .001$ )이 세 번째 단계에서 독립변수인 자아존중감( $\beta = -.048, p < .001$ )보다 줄어들었다. 또한 회귀분석의 세 번째 단계에서 자아존중감( $\beta = -.048, p < .001$ ) 유의미하지 않고 고독감( $\beta = .381, p < .001$ )은 유의미하므로 완전매개효과가 검증되었다. 매개효과의 유의성 검증을 위해 Sobel test를 실시하였다. 실시한 결과, z값이  $-5.38$ 로  $-1.96$ 보다 이하인 값을 보여 고독감은 유의한 것으로 검증되었다.

### 1-2. 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 생활만족도가 매개효과

여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 생활

만족도가 매개하는지를 알아보기 위해 자아존중감, 생활만족도, 정서표현 양가성 간의 3단계 위계적 회귀분석을 실시하였다.

표 6. 자아존중감, 생활만족도, 정서표현 양가성간의 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

<N=311>

단계	종속변수	독립변수	R <sup>2</sup>	F	B	SE	β	t
1단계	생활만족도	자아존중감	.338	156.626	.604	.048	.581	-12.515***
2단계	정서표현 양가성	자아존중감	.073	24.222	-.286	.058	-.270	-4.922***
3단계	정서표현 양가성	자아존중감	.169	14.963	-.091	.071	-.018	-2.688**
		생활만족도			-.158	.068	-.155	-2.315*
소벨테스트(Z값)= -2.28			비표준화 계수B(a) = .604, 표준오차SE(a) = .048 비표준화 계수B(b) = -.265, 표준오차SE(b) = .056					

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

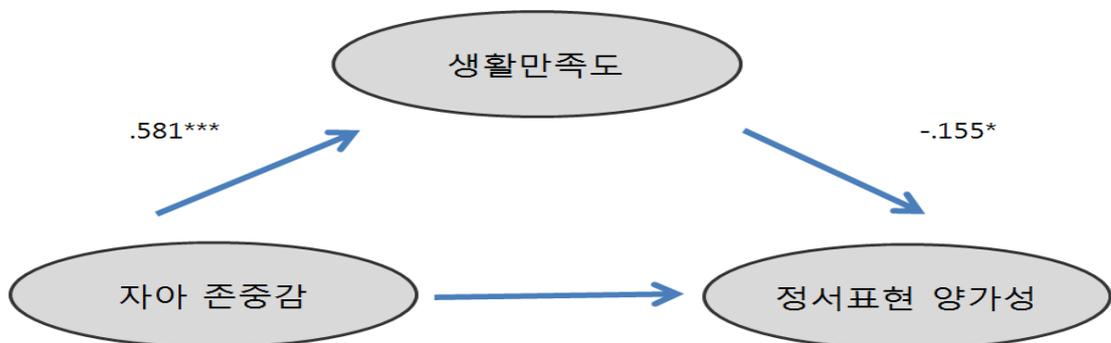


그림 4. 자아존중감과 정서표현 양가성의 관계에서 생활 만족도의 매개효과

우선, 첫 번째 단계로 독립변수인 자아존중감이 매개변수인 생활만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석을 실시한 결과는 표 6과 같다. 검증결과 자아존중감은 생활만족도에 유의미함을 알 수 있으며, 두 번째 단계에서는 독립변수인 자아존중감이 종속변수인 정서표현 양가성에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위해 회귀분석을 실시한 결과 자아존중감과 정서표현 양가성은 유의한 부의

관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 두 번째 단계에서는 독립변인인 자아존중감( $\beta=-.270, p< .001$ )이 세 번째 단계에서 독립변인인 자아존중감( $\beta=-.018, p< .001$ )보다 줄어들었다. 또한 회귀분석의 세 번째 단계에서 자아존중감( $\beta=-.018, p< .001$ ) 유의미하지 않고 생활만족도( $\beta=-.155, p< .001$ )은 유의미하므로 부분매개효과가 검증되었다.

그리고 매개효과의 유의성 검증을 위해 Sobel test를 실시하였다. 실시한 결과, z값이 -2.28로 -1.96보다 이하인 값을 보여 생활 만족도는 유의한 것으로 검증되었다.

## V. 논의 및 결론

본 연구는 여가활동에 참여하는 노인들의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 심리적복지감, 고독감, 생활만족도의 매개효과를 밝히고자 하였다. 여가활동을 참여하는 노인들이 참여하지 않는 노인들보다 자아존중감이 높다는 연구 결과가 있다. 그런데도 노인대학, 경로당, 문화센터 등 현장에서 보면 여가활동을 참여하는 노인들이 자아존중감이 높은데도 노인들이 정서표현 및 정서표현 양가성 표현에도 많은 어려움을 경험하는 것을 보았고, 그 어려움이 어디에서 오는지 살펴보고자 한다. 이는 정서표현 양가성이 심리적 복지감, 생활만족도 및 고독감에서 많은 영향이 받을 수 있다고 본다. 따라서 본 연구에서는 여가활동에 참여하는 노인들의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 심리적 복지감 및 생활만족도, 고독감이 중요한 요인임을 밝힘으로써 노인대학 프로그램개발이나 경로당 활성화 방안 등을 모색하여 다양한 여가 및 교육의 기회들을 제공하는데 의의가 있다.

따라서 본 연구의 결과를 요약해 보면 다음과 같다.

첫째, 연구문제인 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 심리적복지감이 매개할 것인가에 대한 연구진행 결과 자아존중감은 정서표현 양가성에 대해 부의 영향력을 미친다. 이는 자아존중감이 높을수록 정서표현 양가성이 낮게 나타난다는 것을 의미한다. 또한 자아존중감은 심리적복지감에 유의미한 영향 요인임을 확인할 수 있었으며 심리적복지감은 정서표현 양가성에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 심리적복지감이 높을수록 정서표현의 양가성은 감소한다는 것을 알 수 있다. 따라서 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에 심리적복지감이 완전 매개 효과가 나타났다.

둘째, 연구문제인 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 고독감이 매개할 것인가란 연구결과 고독감이 포함될 경우의 자아존중감은 정서표현 양가성에 대해 유의미한 변수가 아니라는 것이 확인되었다. 반면 고독감은 정서표현 양가성에 대해 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나

타났다. 이에 따라 고독감이 높을수록 정서표현의 양가성은 높다는 것을 알 수 있다. 자아존중감은 정서표현 양가성에 대해 고독감이 완전매개 하는 것을 알 수 있었다.

셋째, 여가활동 참여 노인의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 생활만족도가 매개하는가라는 연구문제에 대한 연구결과 생활만족도가 포함될 경우의 자아존중감은 정서표현 양가성에 대해 유의미한 변수인 것으로 확인되었다. 생활만족도도 정서표현 양가성에 대해 유의미한 부의 관계를 나타냈다. 이는 생활만족도가 높을수록 정서표현의 양가성은 낮아짐을 알 수 있다. 즉, 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 생활만족도가 부분매개를 하는 것으로 확인 되었다.

즉, 여가활동 참여하는 노인들 중 자아존중감이 낮은 노인들은 심리적복지감을 느낌으로써 정서표현 양가성이 높아질 가능성이 있다는 것을 의미한다. 구체적으로 자아존중감이 낮은 노인들은 고독감을 느낌으로써 정서표현 양가성을 경험하는 것으로 나타났다. 또한 여가활동에 있어서 자아 존중감과 생활만족감이 낮은 노인들은 정서표현 양가성에 노출되기 쉽다.

이에 노인들의 여가활동에 있어서 느끼는 정서에 대한 양가감정들은 프로그램 계획에 있어서도 심리적 복지감에 초점을 맞추어 진행은 하되, 생활만족에 있어 자아존중감을 높일 수 있는 프로그램 계획 수립을 통해서 긍정적인 정서표현을 느낄 수 있음을 시사한다.

위의 연구결과를 토대로 본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다.

첫째, 자아존중감은 정서표현 양가성에 대해 부의 영향력을 미친다. 이는 자아존중감이 높을수록 정서표현 양가성이 낮아진다는 것을 의미한다.

둘째, 자아존중감은 3가지 매개변수를 가지고 있으며, 이는 심리적복지감, 생활만족도이다. 심리적복지감과 고독감은 완전매개효과를 보였으며 생활만족도는 부분매개효과를 보인다.

셋째, 심리적복지감과 생활만족도는 자아존중감과 정의 관계를 가지고 있으며, 정서표현 양가성에 부적 영향을 준다. 이는 자아존중감이 높을수록 심리적복지감

과 생활만족도가 높아진다는 것을 의미하며, 심리적복지감과 생활만족도가 높을수록 정서표현 양가성이 낮아진다는 것을 의미한다.

넷째, 고독감은 자아존중감과 부의 관계이며 정서표현 양가성과는 정의 관계를 보이고 있다. 이는 자아존중감이 낮을수록 고독감이 높아진다는 것을 의미하며, 고독감이 높을수록 정서표현 양가성이 높아진다는 것을 의미한다.

연구결과들은 사회관계 속에서 정서를 느끼나 이를 제대로 표현하지 못하고 양가적 감정을 경험하는 노인들에게 더 효과적이고 나은 정서적 안녕감을 주는 방법을 모색하고 정보를 제공하는데 의의가 있다. 그리고 노인의 대한 정서표현 양가성과 심리적복지감을 매개변인으로 하는 연구가 구체적으로 이루어지지 않고 있는 가운데 여가활동에 참여하는 노인들의 자아존중감이 정서표현 양가성에 미치는 영향에서 심리적복지감이 주는 매개역할에 대하여 문제를 제기하고 연구를 시작했다는 데 의의가 있을 것이다. 마지막으로 자아존중감을 높이는 동시에 생활만족도와 심리적복지감의 지수를 높이고, 반면 고독감지수를 낮추는 데 여가활동 프로그램 계획과 노인의 정서 안정을 위한 다양한 방안을 강구하는데 의의가 있다.

다음으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 자아존중감, 고독감, 생활만족도, 정서표현 양가성을 모두 피험자들의 자기보고를 통해 측정하는 자기보고식 연구방법을 사용하였는데, 신뢰도나 타당도가 확인된 도구들이기는 하지만, 노인들이 개인의 따라 각 척도의 문항에서 실제 자신이 경험하는 것보다 사실과 다르게 해석하여 보고할 가능성이 있다. 그러므로 자기보고식 측정이 가져올 수 있는 다양한 오류가 반영되었을 가능성이 있다.

둘째, 연구의 표집과 관련하여 연구 대상자를 제주특별자치도에 거주하는 노인대학, 문화센터, 경로당을 이용하는 60세 이상 남녀 노인을 대상으로 목적표집하였으므로 전체 노인에게 일반화시키기엔 한계가 있다. 본 연구를 일반화하기 위해서는 다양한 지역, 연령, 임상표본으로 연구를 확대하여 반복 시행해 볼 필요가 있다.

셋째, 노인대학이나 문화센터 및 경로당에서 여가활동에 참여하는 노인에 한하

여 연구를 진행하였다. 따라서 여가활동 참여 노인과 비 참여 노인의 변인 간 차이에 관한 연구는 추후 계속되어야 할 것이다.

넷째, 본 연구에서 응답자의 연령분포는 60대가 23.4%, 70대가 55%, 80대 이상이 21.5%로 분포를 보여 고르지 않다. 따라서 연령대별로 변인들 간의 유의미한 상관성이 있는지에 대하여는 더 많은 표본 추출 후 계속되는 연구가 있어야 할 것이다. 아울러 사회 인구학적 특성에 따른 차이에 대해서도 분석이 필요하다. 노년기에 정서표현 양가성이 늘어나는 것이 사회문화적으로 바람직하다고 여겨지는 관점들에 순응을 한 결과이며, 생활주기별 다양한 경험들에서 오는 차이에 어떤 상관관계가 있는지에 대한 연구가 필요하다.

## 참고문헌

- 강소영(2009). 정서표현갈등, 갈등해결전략이 대인관계 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 강혜순(2005). 수원지역 노인들의 종교활동 및 종교성숙도가 생활만족도에 미치는 영향. 종천대학교 사회복지대학원 M.S.M학회 청구논문.
- 곽준탁(1998). 주부의 생활참여와 생활만족도의 관계. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권성상(2001). 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인. 대전대학교 경영행정 대학원 석사학위논문.
- 권영애(2000). 여가상담 프로그램이 노인의 자아 존중감에 미치는 영향에 관한 연구. 계명대학교 여성대학원 석사학위논문.
- 권중돈(2007). 노인복지론. 서울: 학지사.
- 김경희(1996). 정서란 무엇인가. 서울: 민음사.
- 김광득(2002). 여가와 현대사회. 백산출판사. p.267.
- 권선상(1998). 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인. 대전대학교 석사학위논문
- 김미라(2002). 노인의 생활 만족도에 영향을 미치는 요인. 서울여자대학교 석사학위논문
- 김명자(1982). 노인의 생활만족도에 관한 연구, 대한가정학회지, 20-3.
- 김명자(1982). 노인의 생활만족도에 관한 연구, 한국노년학
- 김민순·장숙희·박재경(2001). 노인의 자아존중감과 우울과의 관계 연구, 『노인간호학회지』 3(2).
- 김상숙(2008). 노인복지시설 입소노인의 심리적복지감에 관한 한일비교연구, 성신여자대학교 대학원 박사학위논문, 25-34.
- 김세웅(2010). 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구, 장로회신학대학교 대학원, 석사학위논문.
- 김수경(2005). 노령화 시대의 노인 여가활동 개선 방향에 관한 연구. 부경대학교 대학원 석사학위논문. p. 5~6.

- 김신영·임창규. 단체참여를 통한 노인 여가활동향유 요인연구. 통계연구 제16권1호
- 김오중(2000). 여가·레크리에이션 총론. 대경북스.
- 김외숙(1991). 도시기혼여성의 여가활동참여와 여가장애. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영란·이수애·권구영(2010). 농촌과 도서지역 노인의 여가 실태 및 욕구에 관한 비교 연구. 한국사회조사연구소.
- 김익기 외(1999). 한국노인의 삶: 진단과 전망. 미래인력연구센터.
- 김인숙(1994). 빈곤여성의 사회적 환경 요인과 심리적 디스트레스(distress)와의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김창호(2005). 노인 여가복지 서비스를 위한 스포츠정책 개선방안. 국민대학교 대학원 박사학위논문. p.25.
- 김쾌숙(2011). 노인여가활동이 성공적 노화에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사논문.
- 김태현(1998). 노년학. 교문사. p.267.
- 김현숙, 강효민(2006). 노인여가복지시설의 생활체육프로그램 참가가 심리적 복지에 미치는 영향, 한국체육학회지, 45, 91-104.
- 김희년·정미숙(2004). 지역사회복지시설 이용노인들의 여가활용 실태 및 활성화에 관한 연구. 한국노인복지학회.
- 노용구(2006). 여가학. 서울: 대경북스.
- 도인정(2006). 노인복지회관 이용노인의 여가활동실태와 생활만족도에 관한 연구. 동국대학교 사회과학대학원 석사학위논문.
- 마석렬(2001). 노인의 스포츠 참여와 자아존중감, 고독감 및 심리적 안녕감간의 인과관계 분석, 한국스포츠심리학회지 23, 51-64
- 박미석(2002). 노년기 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향. 대한가정학회지 제40권 제5호.
- 박세혁(2008). 테니스 참가자들의 여가만족, 충성도, 생활만족의 관계분석. 한국여가레크리에이션학회지, 32(2). pp.13~20.

- 박연기(2008). 노인 여가활동 유형 및 여가교육과 심리적복지감의 관계, 청주대학교 대학원 석사학위논문.
- 박유진(2002). 여가경험과 여가정책서 현출성이 여가 및 생활만족도에 미치는 영향, 중앙대학교 대학원, 박사학위논문.
- 박지현(2000). 도시 저소득층 노인의 사회관계망과 재가복지서비스 욕구와의 관계에 관한 연구, 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문.
- 백철일(2002). 경로당 활성화 시범사업 프로그램의 이용실태 및 만족도에 관한 연구. 한남대 지역개발대학원 석사학위논문. p.47.
- 서병숙·오경숙. 활동을 중심으로 한 노후 적응. 한국노년학 10.
- 서병숙 외(1990). 가족과 노인문화, 노인문화의 새로운 정립과 과제. 서울특별시 한국노년학회 제1회 노인 복지 세미나. p.21.
- 서천범(2005). 레저백서 2005. 서울: 한국레저산업연구소.
- 신수정(2004). 노인의 여가실태 및 만족도에 관한 연구. 인하대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 안계일(2008). 노인의 여가활동과 여가만족 및 성공적 노화의 관계, 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 안미영(2005). 노인의 여가활동이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향. 청주대학교 대학원 석사학위논문
- 엄숙희(2007). 미혼여성 근로자의 주거 형태에 따른 정서적 안정 비교연구. 목원대학교 대학원 석사학위논문.
- 엄인숙(2008). 여가활동과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향: 중년과 노인을 중심으로, 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경현(2004). 노인의 신체적 여가활동 참가가 신체적 자기효능감 및 우울성향에 미치는 영향, 성균관대학교 대학원, 석사학위논문.
- 이선미(2001). 노년기 부부의 갈등과 심리적 복지, 전남대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 이성철(1996). 노인의 사회체육과 생활만족도와의 관계, 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이승미, 오경자(2006). 정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중

- 년 기혼여성의 심리적 부적응에 미치는 영향, 한국심리학회지 임상, 25(1), 113-128
- 이재명(2006). 정서표현갈등과 자기효능감이 대학생생활적응에 미치는 영향. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 유영주·김순기(2000). 여성노인의 여가활동에 관한 연구. 노인복지연구, 한국노인복지학회.
- 유주현(2000). 정서표현에 대한 양가감정과 사회적 지지 및 심리적 안녕감과과의 관계. 고려대학교대학원 석사학위논문.
- 이규삼(2000). 국제결혼 가정의 부부갈등 요인에 관한 연구: 한·일국적 가정을 중심으로. 순천향대학교 대학원 석사학위논문.
- 이규환(2002). 지체장애인의 여가활동이 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구. 경희대학교 산업정보대학원 석사학위논문.
- 이미순(2009). 노인의 여가활동 참여 만족도의 영향요인에 관한 연구. 건국대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 이선미(1991) 중·노년기 여가활동유형과 인생만족도에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문. p.29.
- 이영숙(2008). 노인의 여가활동 실태 및 여가프로그램 만족도. 대전대학교 대학원 석사학위논문. p.10.
- 이영옥(1994). 노인의 여가활동과 심리사회적 문제에 관한 연구. 대구대학교 대학원 석사학위논문. p.9.
- 이영인(1997). 노인의 스포츠참여와 생활만족의 관계. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 이중범·서혜수·정성덕(1984). 노인의 우울에 대한 연구, 한국노년학4, 44-52
- 이진희(2006). 노인교육이 노인의 심리적복지감에 미치는 영향에 관한 연구. 경기대학교 대학원 석사학위논문, 15-16.
- 이재형·박성계·이명옥(2000). 여가활동 참여정도가 여가만족에 미치는 영향. 한국체육학회지, 제39권 제1호. p.212.
- 이주형 외(2007). 문화와 관광. 기문사. pp.93~94.
- 이태연(2002). 노인여가 활동 개선을 위한 실증적 연구. 경희대학교 대학원 석사

- 학위논문. p.1.
- 이혁인(2007). 연극치료가 시설청소년집단의 정서적 안정성과 자기 효능감에 미치는 효과. 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위논문.
- 이혜은(2005). 중학생의 주말체육 참여 동기가 심리적 안정감에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이훈구(1997). 행복의 심리학. 법문사.
- 임순재(2007). Leisure & Golf. 한울출판사. p.36.
- 임화순 외(2006) 현대여가론. 백산출판사. pp.32~34.
- 장승원(2008). 댄스스포츠 참여노인의 참가정도와 재미거리, 관여도, 여가만족 및 운동지속의사의 관계. 한국체육과학회지, 제17권 제1호. p.118.
- 장천식(2001). 노인여가활동 프로그램 참여와 생활만족도에 관한 연구, 경기대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정강운(2004). 노인복지시설의 여가활동 실태와 활성화 방안. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정영린(1997). 생활체육 참가와 여가만족의 관계. 서울대학교 체육교육대학원 박사학위논문.
- 정옥분(2008). 노인복지론. 학지사.
- 정용각(2002). 여가행동 및 레크리에이션. 부산외국어대학교 출판부.
- 정지영 외(2004). 실버라이프에 대한 이해. 학문사. p.19.
- 정진경, 양계민(2004). 문화적응이론의 전개와 현황. 한국심리학회지 23(1).
- 조재숙(2005). 고령화 사회의 노인여가활성화 방안에 관한연구. 상명대학교 대학원 박사학위논문. p.10.
- 조희선(2002). 노인의 여가활동에 따른 생활만족도에 관한 실증적 연구. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 지선주(2000). 청소년의 또래관계와 여가활동이 비행에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 최성재·장인협(2011). 고령화 사회의 노인복지학. 서울대학교출판문화원.
- 최순남(2002). 노인복지론. 법문사.
- (2000). 현대사회와 노인복지. 홍익제.

- (2000). 현대노인복지론. 한신대학교출판부.
- (1984). 현대사회와 노인복지. 홍익재. p.193.
- 최인근(2007). 노인의 여가활동 유형에 따른 생활만족에 관한 연구. 국제신학대학원 박사학위논문.
- 최현주(2001). 중증지체 장애인 여가활동의 활성화 방안에 관한 연구. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 표영희(1997). 기혼여성의 가족생활주기와 여가활동과 여가제약과의 관계. 한국사회체육학회지 제7권.
- 하관희(2010). 노인의 여가참여 형태 및 제약이 여가만족에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 한대흠(2001). 장애인의 여가활동지도. 장애인복지시설종사자 교육교재. 국립재활원
- 한태영(1998). Big Five 성격 특성 검사지. 한국적성연구소.
- 허준수(2006). 노인여가. 한국노인복지학회 편. 서울: 학현사.
- 허창기(1992). 지체 장애학생의 여가활동 유형에 따른 만족도 조사. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍성희·송정선(1997). 노인의 여가활동이 생활만족도에 미치는 영향, 『과학논집』 제23호.

- 김규엽(2005). 노인의 여가활동이 생활만족도와 자아존중감에 미치는 영향. 경기대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김득희(1995). 농촌노인과 도시노인의 자아존중감, 생활만족도, 건강상태간의 관계 연구. 효성여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미라(2002). 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인탐색. 서울여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김양순(2003). 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계 연구. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 문희영(2002). 노인의 여가활동 유형이 생활만족도에 미치는 영향 연구. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 전진홍(2008). 노인의 여가활동이 심리적복지감에 미치는 영향, 동국대학교 대학원 석사학위논문
- 조용하(2004). 여성노인의 사회적 활동과 사회적 관계망에 따른 삶의 만족에 관한 연구, 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 최상진(2000). 한국인 심리학 서울 : 중앙대학교 출판부.
- 최해연, 민경환(2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. 한국심리학회지 사회 및 성격, 21(4), 71-89

瀬沼克彰, 2002 現代餘暇論の構築, 東京: 學文社

- Arsenio, W. F., Cooperman, S., & Lover, A.(2000). Affective predictor of preschoolers' aggression and peer acceptance: *Direct and indirect effects. Developmental Psychology*, 36(4), 438-447.
- Beard, J. G & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 1 2, 20-33.

- Cowgill. D.O. & Holms L.D., 1972, *"Aging and Modernization"*, New York Appletoen - Century century - crofts.
- Dumazedier, J.(1974). *Toward a Society of Leisure*, New-York: The Free Press.
- Havighurst, R. j, 1988, Social Role, Work, Leisure and Education, in C. Hooyman, N. R. & Kiyak, H, *Social Gerontology: A Multi disciplinary Perspective, Allyn and Bacon Inc*, p. 598~618
- J. Dumazedier, 1974, *Sociology of Leisure*, Trans. by Mekenzie.
- Maw R, 1972, *The Geography or Recreation and Leisure*, London: *Hutchinson University Pr*, p. 14.
- Parker, S. (1979). *The Sociology of Leisure*, International Publications Service, p.55.
- Swinkels & Giuliano. T. A.(1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: *Att ention directed toward one's mood Personality and Social Psychology Bulletin*, 21. 934-949.
- Buck, R.W.(1984). *The communication of emotion*, New York:Guilford.
- Campbell,A.(1976). Subjective measures of well-being. *American Psychoidgist*, (2), 117-124.
- Ryff,C.D,&Keyes, C.L.M(1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Scherer,K.R.&Wallbott,H.G.(1994). Evidence of universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 310-328.
- Suh E.(1994). *Emotion norms, salues, familiarity and subject well-being* : A cross-cultural examination. Unpublished master ' s thesis, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *psychological Bulletin*, 95.
- Ducharme, J.(1994) *Toward a society of ieisure*. New York: The Free Press.
- Dumazedier, Z.(1974). *Sociology of leisure*, NY: Elsevier.

- Emery, C. F. & Blumenthal, J.A(1990). Perceived change among participants in an exercise program for older adults, *Gerontologist*, 30, 516-521.
- Golan, Naomi(1980). Intervention at times of transition : *source and forms of help*, *Social Casework*, Vol. 61(5)
- Harris, R. & Frankel, L.J(1997). *Guide to fitness after fifty*. NY: Plenum Press.
- Havinghurst, R. J(1977). *A social psychological perspective on aging. let's Learn Aging: A book of Reading*. J. R. Barry and Wingrove(eds). NY: Schenkman book Inc.

<Abstract>

Effect of elderly's self respect participating in leisure activities on their emotional expression : a mediating effect on psychological affection of welfare

Seonghwan Hyun

Educational Psychology Study,  
a graduate school of Education, Jeju National University

Professor Boyoung Choi

Aiming to investigate how differently psychological affection of welfare mediate in the effect of elderly's self respect participating in leisure activities on their emotional expression, this study establishes 3 hypothesis assumptions as follows:

Hypothesis 1. Does psychological affection of welfare mediate in the effect of elderly's self respect participating in leisure activities on their emotional expression?

Hypothesis 1-1. Does a sense of isolation mediate in the effect of elderly's self respect participating in leisure activities on their emotional expression?

Hypothesis 1-2. Does satisfaction of the life mediate in the effect of elderly's self respect participating in leisure activities on their emotional expression

In an attempt to verify hypothesis , this research conducts procedures such

as selecting research objects, conducting a survey, and taking statistics and doing data analysis. Regarding sampling, this study utilizes a purposive sampling method and takes samples from elderly people participating in leisure activities at elderly universities, community centers and senior citizen centers both in Jeju city and Seoguipo city on Jeju Island. Out of 420 questionnaires distributed, 311 were significant as samples . Collected data were processed through a statistic program of SPSS 18.0. Cronbach *a* coefficient was calculated to verify its reliability of each factor while Pearson correlation coefficient was calculated to analyze correlations between variables. To investigate how differently psychological affection of welfare mediate in the effect of elderly's self respect participating in leisure activities on their emotional expression, verification procedure of the mediating effect(Baron & Kenny, 1986) was conducted, which was followed by Sobel verification.

Based on the data analysis, this study concludes as follows:

Firstly, relations between a sense of self respect, a sense of isolation, satisfaction of the life and psychological affection of welfare are statistically significant having in both positive and negative correlation. Secondly, a sense of self respect mediates completely in its effect on emotional expression. Thirdly, a sense of isolation self respect mediates completely in the effect of a sense of self respect on emotional expression. Fourthly, satisfaction of the life mediates partially in the effect of a sense of self respect on emotional expression.

This research concludes that psychological affection of welfare and a sense of isolation mediates completely in the effect of a sense of self respect on emotional expression while a sense of life satisfaction does partially. Therefore, this study suggests that development of elderly's leisure programs provides elderly people not only with environment to improve their health but

with more opportunity to expand their social relationship. In doing so, elderly people obtain positive attitude as well as psychological stability, which can help improving quality of life.

부 록

## 설 문 지

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 귀중한 시간을 할애하여 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 귀하께서 참여하는 여가활동이 심리적 복지감과 자아존중감이 정서적안정감에 어떠한 영향을 주고 있는지를 조사하는 것입니다. 조사된 자료는 향후 귀하께서 보다 즐겁게 여가활동을 할 때 여가프로그램을 개선하는 기초 자료로 활용 될 것입니다.

따라서 귀하께서 그동안 여가활동을 하면서 느꼈던 점을 성의껏 작성 해 주시기 바랍니다.

귀하의 개인적인 생각을 솔직하게 대답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 그리고 본 자료는 연구목적으로만 활용되며, 귀하께서 작성하신 모든 내용은 비밀이 보장됩니다.

바쁘신 중에도 본 설문에 응답을 해주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015년 10월

제주대학교 교육대학원  
교육학과 상담심리 전공

지도교수 : 최 보 영

연구자 : 현 승 환

□ 귀하의 일반적인 상황에 대한 내용입니다.  
해당하는 곳에 'V' 표를 해 주십시오.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?      ① 남자      ② 여자
  
2. 귀하의 연세는 어떻게 되십니까?  
① 60-64세    ② 65-69세    ③ 70-74세    ④ 75-79세    ⑤ 80세 이상
  
3. 귀하의 결혼 상태는 어떠하십니까?  
① 배우자가 있다    ② 사별    ③ 이혼    ④ 별거    ⑤ 미혼
  
4. 귀하의 종교를 가지고 계십니까?  
① 예                  ② 아니요
  
5. 귀하의 건강상태는 어떠하십니까?  
① 매우 건강하다    ② 건강한 편이다    ③ 보통이다  
④ 건강하지 못하다    ⑤ 건강이 매우 좋지 않다
  
6. 귀하는 현재 누구와 함께 살고 계십니까?  
① 배우자    ② 미혼자녀와 배우자    ③ 결혼한 아들부부  
④ 결혼한 딸 부부    ⑤ 독신    ⑥ 기타 (                  )
  
7. 귀하는 학교를 어디까지 다니셨습니까?  
① 무학    ② 초등학교    ③ 중학교  
④ 고등학교    ⑤ 대학교 이상
  
8. 귀하께서 하시는 사회활동에 어떤 것이 있으십니까?  
① 사교활동(친목계, 경로당 출입)    ② 종교활동(종교적인 모임)  
③ 여가활동(레크리에이션 등)    ④ 봉사활동(자원봉사, 단체 활동)  
⑤ 기타(산악회 등) -----

9. 귀하의 한 달 용돈은 얼마 정도 됩니까?

- ① 10만원 이하    ② 20만원 이하    ③ 30만원 이하
- ④ 40만원 이하    ⑤ 기 타

10. 귀하의 생활정도는 어떻다고 생각하십니까?

- ① 매우 부유한 편이다.    ② 부유한 편이다.    ③ 보통이다
- ④ 어려운 편이다    ⑤ 매우 어려운 편이다

귀하의 여가 참여 현황에 대한 질문입니다.  
해당하는 곳에 'V' 표를 해 주십시오.

1. 귀하께서는 현재 어떤 여가활동을 하고 계십니까?

- ① 건강, 스포츠활동    ② 오락, 사교활동    ③ 봉사, 종교활동
- ④ 취미, 교양활동    ⑤ 관람 ,감상 활동

2. 귀하께서 여가활동에 참여한 기간은?

- ① 6개월 이내    ② 6개월 ~ 1년 이내    ③ 1년 ~ 3년 이내
- ④ 3년 ~ 5년 이내    ⑤ 5년 이상

3. 귀하께서는 여가활동에 참여하게 된 동기는 무엇입니까?

- ① 배우는 것이 즐거워서    ② 새로운 친구를 사귀고 싶어서
- ③ 가족 . 친구가 권해서    ④ 스트레스 해소를 위해서    ⑤ 건강에 도움이 되어서

4. 귀하께서는 현재 주당 여가활동에 얼마나 자주 참여하십니까?

- ① 없다    ② 주 1~2회    ③ 주 2-3회
- ④ 주 3-4회    ⑤ 주 5회 이상

5. 귀하께서는 여가활동에 대해 얼마나 만족하십니까?

- ① 매우 만족스럽다    ② 대체로 만족스럽다    ③ 보통이다
- ④ 대체로 불만족스럽다    ⑤ 매우 불만족스럽다.

□.어르신들의 자아존중감에 대한 질문입니다  
 (어르신들의 생각이나 느낌을 잘 나타내는 란에 V표해주시길 바랍니다.)

순번	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그저 그렇다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.					
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.					
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라고 느낌이 든다.					
4	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 나의 일을 잘 할 수가 있다.					
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.					
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.					
7	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.					
8	나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.					
9	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.					
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.					

□ 다음은 귀하의 고독감을 알아보기 위한 질문입니다.  
(귀하의 생각이나 느낌이 일치하는 곳에 “V” 표를 해 주십시오)

순 번	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그저 그렇다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나이가 들어가면서 모든 일이 내가 생각했던 것보다 잘 되 는 것 같다.					
2	나는 내가 아는 대부분의 사 람들보다 인생에 있어 더 많 은 행운을 가졌다.					
3	지금은 내 인생의 황량하고 울적한 시기이다.					
4	나는 지금 젊었을 때처럼 행 복하다					
5	지금이 나의 인생의 가장 좋 은 시기이다.					
6	지금 내가 하는 대부분의 일 은 지루하고 단조롭다.					
7	지금 내가 하는 일은 옛날에 그랬던 것처럼 흥미롭다.					
8	인생을 뒤돌아 볼 때, 나는 대체로 만족한다.					
9	나는 앞으로 한 달 또는 1년 후 할 일에 대한 계획을 세웠다.					
10	인생을 뒤돌아 볼 때, 내가 원했던 대부분의 중요했던 일 들을 하지 못했다.					
11	다른 사람과 비교해 볼 때 나 는 자주 울적하다.					

12	나는 내가 인생에 계획했던 대부분의 것을 가졌다.					
13	사람들의 말과 다르게 많은 평범한 사람들은 점점 살기 힘들어진다.					

다음은 귀하의 생활만족도를 알아보기 위한 질문입니다.  
(귀하의 생각과 느낌이 일치하는 곳에 “V” 표를 해 주십시오)

순 번	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그저 그렇다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 내 주변의 사람들과 잘 어울린다.					
2	지금 나와 가까이 지내는 사람은 아무도 없다.					
3	나는 소외감을 자주 느낀다.					
4	내가 곤경에 처했을 때 의지할만한 사람이 없다.					
5	나는 내가 필요할 때 어울릴 친구가 있다.					
6	주변의 어느 누구도 내 마음을 알아주지 않는다.					
7	나는 외톨이가 된 기분이다.					

8	주변에 나를 잘 이해해주는 사람이 있다.					
9	나에게 말을 주고받을 사람이 있다.					
10	나의 대인관계는 사무적이고 깊이가 없다.					

다음은 귀하의 정서표현 양가성 척도를 알아보기 위한 질문입니다  
(귀하의 생각과 일치하는 곳에 “V” 표를 주십시오)

순 번	문 항	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	그 저 그 렇 다	그 런 편 이 다	매 우 그 렇 다
1	종종 내가 느끼는 바를 다른 사람에게 보여주고 싶지만 왠지 망설여진다.					
2	내 문제들에 대해 사람들과 정말 이야기 하고 싶지만, 때때로 그러지 못한다.					
3	내 감정을 솔직하게 표현하고 싶지만 그로 인해서 나 자신이 당황하게 되거나 상처 받게 될까 걱정된다.					
4	종종 내가 실제로 느끼고 있는 것을 표현 할 수 없다.					
5	사랑한다는 말을 해주고 싶지만 적당한 말을 찾기가 어렵다.					
6	두려움이나 분노 같은 부정적인 감정을 표현하면 다른 사람이 나를 받아주지 않을까 걱정된다.					
7	정서적 반응을 좀 더 즉각적으로 드러내고 싶지만 그러지 못할 것 같다.					

8	내가 실제로 느끼고 있는 것을 다른 사람에게 표현할 적당한 말을 찾기 어렵다.					
9	다른 사람에게 그들이 내게 얼마나 소중한지 말하지 못한다는 것을 종종 느낀다.					
10	계획한 대로 일이 진행되지 않았을 때 실망감을 드러내고 싶지만 상처받기 쉬운 사람으로 보이고 싶지 않다.					
11	나의 애정을 좀 더 겉으로 표현하고 싶지만 다른 사람이 오해할까 걱정된다.					
12	내가 그들에게 진심으로 관심을 가지고 있었다는 것을 말했더라면 하고 회상할 때가 있다.					
13	내 속에 있는 두려움과 감정들을 감춰두려 했지만, 때때로 다른 사람들에게 이야기 하고 싶다.					
14	나는 화를 참으려 하지만, 다른 사람들이 내가 어떻게 느끼는지 알았으면 좋겠다.					
15	화를 낼까 하다가도, 그렇게 하지 않으려 한다.					
16	때때로 기분에 따라 행동하고 싶더라도 나는 언제나 기분을 다스리려 노력한다.					
17	누군가 나의 신경을 건들릴 때, 느끼는 바를 말하고 싶더라도 아무렇지 않은 듯 보이려 한다.					
18	화나서 말하고 싶지 않은 기분이 들더라도 말없이 부루통해 있는 것을 피하려 한다.					
19	때로는 다른 사람들이 진실을 알아야 할 때조차, 나는 그들에게 걱정을 끼치지 않으려고 한다.					

20	누군가에게 화를 내고 나면 그것이 계속 마음에 걸린다.					
21	비록 가까운 사람들에게 온당한 일은 아니지만 다른 사람 앞에서는 나의 부정적인 느낌을 드러내지는 않으려 한다.					
22	내가 상처받고 있는 것을 이성 친구(배우자)가 알았으면 하면서도 질투심을 억누리려 한다.					
23	누군가에게 화를 내고 나면 죄책감을 느낀다.					
24	실제보다 더 행복하게 보이기 위해 웃음을 유지하기 애쓴다.					