

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.2.365>

JCCT 2024-3-43

서예활동에 대한 노인의 여가만족이 자기효능감 및 심리적 안녕감에 미치는 영향

The Effect of Leisure Satisfaction of the Elderly in China on Their Self-Efficacy and Psychological Well-Being in Calligraphy Activities

진우*, 평멍**, 이재우***

Qin Yu*, Feng Meng**, Lee Jaewoo***

요약 본 연구에서는 노인의 서예활동에 따른 여가만족이 자기효능감 및 심리적 안녕감에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 본 연구를 수행하기 위해 연구자들은 중국 허난성 안양시와 신장성에서 65-76세 이상의 고령자를 대상으로 2023년 11월 말부터 12월 초까지 306명의 설문조사를 실시하였다. 연구 가설을 검증하기 위해 연구자들은 IBM SPSS Statistics 25을 사용하여 빈도 분석, 기술 통계 분석, 피어슨 상관 분석을 수행한 다음 독립 표본 T-검정 및 일원 분산 분석(One-Way ANOVA)을 수행하여 검증을 실시하였다. 측정 개념을 통한 가설 검증을 위해 Hayes PROCESS macro, Bootstrap에 대한 관련 검증을 진행하였다. 연구 결과 첫째, 여가만족의 성별 차이가 있고 여가만족감, 자기효능감, 심리적 안녕감은 연령에 따라 현저한 차이가 있으며, 또한 여가만족감과 심리적 안녕감은 학력에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 여가만족은 자기효능감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 여가만족은 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 여가만족은 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 위의 연구결과를 종합하면 노인들의 여가 만족과 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 서예활동 체계를 면밀하게 개발하여 자기효능감을 증진시켜야 한다.

주요어 : 노인 서예활동, 여가만족, 자기효능감, 심리적 안녕감, Hayes PROCESS macro

Abstract The purpose of this study was to investigate the effect of leisure satisfaction according to calligraphy activities of the elderly on self-efficacy and psychological well-being. In order to conduct this study, the researchers surveyed 306 elderly people aged 65-76 or older from late November to early December 2023 in Anyang City and Xinxiang City, Henan Province, China. In order to verify the research hypothesis, the researchers performed frequency analysis, descriptive statistics analysis, and Pearson correlation analysis using IBM SPSS Statistics 25, and then performed independent sample T-test and one-way analysis of variance (One-Way ANOVA). To verify the hypothesis through the measurement concept, related verification was conducted for Hayes PROCESS macro and Bootstrap. As a result of the study, first, there is a gender difference in leisure satisfaction, leisure satisfaction, self-efficacy, and psychological well-being, and leisure satisfaction and psychological well-being differ significantly according to age. Second, it was found that leisure satisfaction had a positive effect on self-efficacy. Third, it was found that leisure satisfaction had a positive effect on psychological well-being. Fourth, leisure satisfaction was found to have a positive effect on psychological well-being. Therefore, in order to increase the leisure satisfaction and psychological well-being of the elderly, it is necessary to carefully develop a calligraphy activity system to increase self-efficacy.

Key words : Calligraphy Activities for the Elderly, Leisure Satisfaction, Sself-efficacy, Psychological Well-being, Hayes PROCESS macro

*정회원, 경기대학교 글로벌과인아트학과 석사과정 (제1저자) Received: January 2, 2024 / Revised: February 21, 2024

**정회원, 경기대학교 글로벌과인아트학과 박사과정 (공동저자) Accepted: February 25, 2024

***정회원, 경기대학교 글로벌과인아트학과 교수 (교신저자) ***Corresponding Author: 82960818@naver.com

접수일: 2024년 1월 3일, 수정완료일: 2024년 2월 21일 Dept. of Global Fine Art, Kyonggi Univ, Korea

게재확정일: 2024년 2월 25일

I. 서 론

노인 인구의 증가에 따라 인구의 고령화 과정이 가속화되고 있으며, 현재 중국 통계국의 통계 데이터를 기준으로 2025년까지 중국의 고령화 비율은 매년 30%씩 증가할 것이라고 예견되고 있다. 아울러 중국은 APEC 회원국 중에서 2100년에 노령화 지수가 419.6으로 회원국 중 가장 높을 것으로 예보되었다 [1]. 노년기에는 신체적 퇴행과 질병으로 인해 외부활동이 줄어들며, 소득의 감소로 인한 경제적 여유의 부족으로 여가의 내용이나 그 질은 단순해지고 전반적인 삶의 질은 저하 된다는 문제를 안고 있다 [2]. 아울러 노인은 은퇴나 배우자의 사별 등 일상적인 변화를 경험하기 때문에 삶의 질이 향상되기 어려울 뿐 아니라, 생을 마칠 때까지 일정한 수준의 삶을 유지하는 것 또한 쉽지 않다 [3]. 더욱이 노인은 젊은 층에 비해 신체적 기능 저하 및 경제력 약화 등으로 인해 주거지 주변에서 생활하는 경향이 무척 클 수 밖에 없다. 따라서 노인이 쉽게 접근이 가능한 여가문화활동 공간이 필요하다. 만약 이러한 시설이 구비 된다면, 노인은 스스로 사회적 고립에서 탈피하여 생활의 질을 향상시킬 수 있으며, 삶의 질을 높일 수 있을 것이다. 특히 서예 활동은 대부분의 복지관 및 요양소에서 인기 프로그램으로 활성화 되어 있고, 많은 노인들이 선호하는 프로그램 중 하나이다 [4]. 서예는 활동에 제한이 있는 노인들도 할 수 있고, 지속성이있는 장점 때문에 여러 노인기관에서 교습소에서 활동이 진행되고 있다 [5].

노인의 여가문화활동에 있어 여가몰입과 노인의 삶의 질과의 관계에 대한 연구를 살펴보면, 김춘옥은 노인의 적극적이고 긍정적인 여가행동과 여가몰입은 삶의 질을 향상시키는 데 매개 역할을 하며, 특히 소외계층인 독거 노인에 있어 여가활동을 통한 여가몰입은 긍정적 자아를 형성시킬 뿐만 아니라 신체와 심리적 건강을 증진시킨다고 보았다 [6]. 또한 이재풍과 이명희의 연구에서는 노인이 지각하는 여가몰입은 삶의 질의 관계에서 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 심리적 안녕감을 매개로 삶의 질에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다 [7]. 이와 같은 유사연구를 살펴볼 때 여가문화활동에서 여가몰입은 삶의 질에 직접적인 영향 관계에 있으며, 심리적 안녕감, 사회적지지, 자기효능감 등 다양한 요인들과 함께 매개작용으로 더욱 강화될 수

있을 것이라 여겨진다.

이와 더불어 서예활동에 따른 여가만족과 자기효능감, 심리적 안녕감에 관한 연구도 이루어져야 한다고 본다. 앞으로 증가하는 노인의 문제점 해결을 위하여 여가활동과 심리적 안녕감과 관계를 분석하여 노인들에게 양질의 여가활동프로그램을 제공 심리적 안녕감을 높이는 방안을 찾는 것이 요구된다. 노인들이 사회에서 서예를 배우는 것은 어렵지 않다. 서예활동은 여가활동의 일환으로 자기표현을 할 수 있는 기회를 제공하고 스트레스 해소에도 큰 도움이 되며, 급격한 환경 변화에 대응해 심리적 안정을 유지하는 데도 큰 역할을 할 것이라 기대할 수 있다. 이 논문에서는 서예활동에 대한 노인의 여가만족이 노인의 심리적 안녕감에 어떻게 영향을 미치는지 이해하고 궁극적으로 노인의 삶의 질 향상에 영향이 있는지 확인하여 노인의 심리적 안녕감 증진을 위한 이론적 토대를 마련하고자 한다. 연구의 목적을 검증하기 위하여 연구 가설은 다음과 같이 설정하였다.

가설1. 인구통계학적 특성에 따라 여가만족, 자기효능, 심리적 안정에 차이가 있다.

가설2. 노인 서예 활동에 따른 여가적 만족감은 자기효능감에 정적인(+) 영향을 미친다.

가설3. 노인 서예 활동에 따른 여가 만족은 심리적 안녕감에 정적인(+) 영향을 미친다.

가설4. 노인 서예활동으로 인한 자기효능감은 심리적 안녕감에 정적인(+의 영향을 미친다.

가설5. 노인의 서예활동으로 인한 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향에는 자기효능감이 매개역할을 한다.

II. 방 법

1. 연구대상

본 연구는 중국 허난성 중국 허난성 안양시, 신상시에 거주하는 65-76세 이상의 노인 306명

을 연구대상으로 설정하였다. 표본 추출은 비확률적 표본추출방법 중경험적 계층화 표집(convenience stratified sampling)을 사용하였으며, 2개의 시에서 서예를 여가활동으로 삼는 노인인 아닌 사람을 대상으로 비대면 설문조사를 실시하였다. 비대면 설문조사는 위챗 설문양식을 활용하여 연구의 목적과 설문 시 유의사

항을 위젯으로 안내하였고, 모바일로 설문을 실시하였다. 조사 기간은 2023년 11월말부터 12월 초순까지 총 3주 동안 이루어졌으며, 총350부를 배포하여 불성실하게 응답한 설문지와 응답을 하지 않은 설문지 44부를 제외한 306부를 분석에 활용하였다. 일반적 특징은 성별로는 남성이 134명으로 43.8%, 여성이 172명으로 56.2%, 연령별로는 69-71세 노인이 33.3%로 가장 많았고 71-74세, 65-68세 노인이 각각 28.1%, 21.6%를 차지했다. 학력별로는 고졸이 31.0%, 중졸이 24.2%로 가장 많았고, 대졸 이상은 14.7%였다. 노인의 여가활동 서예 활동 여부를 보면 56.2%가 '그렇다'고 답했고, 43.8%는 '그렇지 않다'고 답했다. 서예활동을 하는 노인 중 서예 수업 시간은 주당 1시간 이내가 37.2%로 가장 많았고 1~2시간 33.7%, 3~4시간 19.8%, 4~5시간 7.6%, 5시간 이상이 1.7%로 나타났다.

2. 연구도구

본 연구의 모형을 구성하고 있는 변인은 여가만족, 자기효능감, 심리적 안녕감 3가지이다. 변인별 측정을 위해 사용된 도구는 설문지 형태로 제작하였으며, 5단계Likert 척도로 구성되어 있다. 각 측정도구의 타당성 및 연구모형의 검증에 대해 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 KMO(Kaiser Meyer Olkin)는 97.30%로 나타났으며, Bartlett의 구형성 검정 결과 $\chi^2=17910.407$ 로 나타났고, 통계적으로도 유의한 것으로 나타났다($df=78, p<.001$). 총 분산 값은 61.433%으로 나타났다. 변수와 요인간의 상관관계의 정도를 나타낸 요인적재량은 0.40이상을 충족하였다. 아울러 척도들의 신뢰성을 검증하기 위하여 내적일관성(internal consistency reliability) 평가방법으로 Cronbach's α 계수를 이용한 분석방법을 사용하였다. 본 연구에서는 통상의 보수적인 기준으로 Cronbach's α 계수를 0.6이상으로 나타냈다. 그 결과는 아래의 <표 1>과 같다.

표 1. 변수에 따른 사용척도와 수정후의 신뢰도
 Table 1. Use scale according to variable and reliability after correction

변수	척도	수정 후 신뢰도
여가 만족도	최영(2018)이 Beard & Ragheb(1980)을 수정 보완하여 개발한 여가만족도(LSS)를 사용하였음(Cronbach's $\alpha=.969$)	0.972
자기	조윤주(2006)를 이용한 Ryff(1989)	0.974

효능감	개발한 척도를 수정 보완하여 사용하였음(Cronbach's $\alpha=.840$)	
심리적 안녕감	웨어 등(1982)이 개발한 척도를 홍혜영(1995)이 각색하고, 이정훈(2012)과 이다혜(2018)가 사용한 척도를 수정 보완하여 사용하였음 (Cronbach's $\alpha=.933$)	0.970

3. 분석방법

본 연구는 서예활동에 대한 중국 노인의 여가만족이 자기효능감 및 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석하기 위해 이루어졌으며, 각 단계에 대한 통계분석은 IBM SPSS Statistics 25를 이용하였다. 분석단계는 다음과 같다. 첫째, 연구대상의 분포를 확인하기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 일반 특성의 차이를 이해하기 위해 독립 표본 t 검정과 일원 분산 분석(One-Way ANOVA)를 실시하였다. 셋째, 상관 분석은 각 변론 간의 상관 관계를 확인하기 위해 실시되었. 상관 분석은 Pearson's-r 값을 이용하였다. 넷째, 측정개념을 통한 가설검증을 위해 Hayes PROCESS macro검증을 진행하고, 마지막으로 핵심가설검증을 위해 Bootstrap 검사를 실시하여 매개효과를 확인하였다.

III. 결 과

1. 일반적 특성에 따른 변인들의 차이

웰치 분산 분석(Welch's ANOVA)결과 연령에 따른 여가만족, 자기효능, 심리적 안녕의 유의성은 모두 0.05미만이며, 학력에 따른 여가만족, 서예시간에 따른 자기효능의 유의성은 모두 0.05미만, 즉 분산이 동차성이 없어 다시 Welch's ANOVA 테스트를 통해 분석하였다. 그 결과 다양한 학력에서 자기 효능 차원의 유의성이 0.05보다 큰 것을 제외하고 나머지는 분산 분석 조건을 충족하였다. 독립표본 T-검정 분석을 통해 성별에 따른 노인의 여가만족에서 유의한($p<0.05$)을 보였고, 자기효능과 심리적 안녕에서는 유의한 차이가 없음을 알 수 있다. 각 차원의 평균값에서 여가만족, 자기 효능, 심리적 안녕에서 여성의 평균값은 각각 3.86, 2.95, 3.38로 남성보다 높았다. 일원 분산 분석을 통해 연령에 따른 차이를 확인해본 결과 여가 만족, 자기 효능 및 심리적 안녕의 세 가지 측면에서 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 일원분산분석을 통해 학력에 따른 차이를 검증한 결과 노인들은 여가만족과 심리적 안녕의 두 가지 차원에서 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 독립

표본 T검정 분석을 통해 여가활동과 서예활동 여부, 노년층 여가만족, 심리적 안정에서 유의한($p < 0.05$)을 보였고 자기효능에서는 유의한 차이가 없음을 알 수 있다. 일원분산분석을 통해 매주 다른 서예과정에 시간을 보내는 노인들은 여가만족과 심리적 안정의 두 가지 측면에서 유의한 차이를 보였고($p < 0.05$), 자기효능에는 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

2. 상관분석

변수의 하위요인 간에 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 실시한 결과 아래의 <표 2>와 같이 나타났다.

표 2. Pearson 상관분석
Table 2. Pearson correlation analysis

	1	2	3
1	1		
2	.410**	1	
3	.529**	.492**	1

1. 여가만족, 2. 자기효능감, 3. 심리적 안정감

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

위의 <표 1>에 나타난 분석결과에 의하면 여가만족은 자기효능감($r = .410$), 심리적안정감($r = .529$)에 정적 상관관계가 나타났다. 자기효능감은 심리적 안정감($r = .492$)에 정적 상관관계가 나타났다.

3. 여가만족, 자기효능감, 심리적 안정감의 영향관계와 매개효과

Hayes PROCESS macro을 이용하여 여가만족을 독립변수로, 자기효능을 매개변수로, 심리적 안녕향을 종속변수로 하여 각 변수 간의 영향관계 및 자기효능을 여가만족과 심리적 안녕 사이의 중개역할을 분석하였으며, 분석과정에서 분석모형은 model 4를 선택하였고, 최종 결과는 <표 3>과 같다.

위 표 3와 같이 여가만족과 종속변수의 심리적 안녕에 대한 회귀분석모형 1에서 여가만족이 심리적 정감에 유의한 양의 영향을 미치는 것을 알 수 있다($B = 0.526$, $t = 10.872$, $p < 0.01$). 독립변수의 여가만족과 종속변수의 자기효능감으로 구성된 회귀분석모형 2에서

여가만족이 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($B = 0.402$, $t = 7.847$, $p < 0.01$). 독립변수 여가만족, 매개변수 자기효능감 및 종속변수 심리적 안녕감으로 구성된 회귀분석모형 3에서 자기효능은 심리적 안녕감에 유의한 양의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B = 0.336$, $t = 6.615$, $p < 0.01$). 여가만족은 심리적 안녕감에 유의한 긍정적인 영향을 미친다($B = 0.391$, $t = 7.873$, $p < 0.01$). 이는 자기 효능이 여가 만족과 심리적 안녕 사이에 일부 매개 효과 있다.

Bootstrap을 사용하여 중개효과 모델의 총효과, 직접효과, 간접효과 값을 검증하였으며, 그 결과는 <표 4>와 같다.

부트스트랩 검정 결과 '여가만족→자기효능감→심리적안정감' 모델의 총효과값은 0.526, 부트 95% 신뢰구간은 [0.431, 0.631], 신뢰구간은 0을 포함하지 않아 총 효과가 유의함을 나타낸다.

모델에서 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 직접효과 값은 0.391로 효과에 대한 기여율은 74.36%, 부트 95% 신뢰구간은 [0.293, 0.489]이다.

신뢰구간은 0을 포함하지 않아 직접효과가 유의함을 나타내며, 모형에서 간접효과의 효과값은 0.135, 효과에 대한 기여율은 25.64%, Boot 95% 신뢰구간은 [0.082, 0.199], 신뢰구간은 0을 포함하지 않아 자기효능감, 여가만족과 심리적 안녕감 사이의 매개효과가 있음을 나타낸다.

IV. 토 론

앞에서 제시한 가설을 기초로 서예활동에 대한 중국 노인의 여가만족이 자기효능감 및 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 논의 하고자 한다. 가설 1, '인구통계학적 특성에 따라 여가만족, 자기효능, 심리적 안정에 차이가 있다.'를 검증한 결과 남성보다 여성의 평균값이 더 높음을 확인하였다. 각 차원의 평균값 측면에서 볼 때 상대적으로 작은 노인은 여가만족, 자기효능감, 심리적 안녕감의 평균값이 더 높고 신체기술이 상대적으로 우수하여 여가만족, 자기만족 등을 얻을 가능성이 높다. 자기효능감에는 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

차원별 평균을 보면 초중고교 졸업자는 여가만족과 심리적 안정을 더 쉽게 얻을 수 있었고 대졸 이상 노인

이 그 뒤를 이었다. 자기효능을 비교한 결과 고학력 노인이 더 높은 것으로 나타났다. 여가활동 중 서예활동의 유무에서 수준별 평균을 보면 여가활동으로 서예를 하는 노인은 여가만족, 자기효능, 심리적 안녕이 각각 3.82, 2.98, 3.43으로 서예활동을 하지 않는 노인보다 높았다.

안녕감에 영향을 미친다.’를 검증한 결과 정적인 영향을 미쳤다. 이상과 같은 결과는 여가활동 만족이 높을수록 심리적 안녕감 또한 높아지는 것을 알 수 있다. 특히 노년기는 심리적, 사회적, 생물학적으로 신체나 정신이 퇴행하는 시기로 심리적, 사회적으로 위기가 일어난다고 주장한 Erikson(1957)의 관점에서 볼 때 심리적 안녕감은 매우 중요하다는 것을 알 수 있다. 이러한 심리

표 3. Hayes PROCESS macro - module 4 검증결과
 Table 3. Hayes PROCESS macro - module 4 verification results

변량	모형1			모형2			모형3		
	심리적안녕감			자아효능감			심리적안녕감		
	B	SE	t	B	SE	t	B	SE	t
상수	1.403	0.180	7.810**	1.471	0.190	7.739**	0.909	0.184	4.940**
여가만족	0.526	0.048	10.872**	0.402	0.051	7.847**	0.391	0.050	7.873**
자아효능감							0.336	0.051	6.615**
R ²	0.28			0.168			0.371		
F	118.197**			61.582**			89.292**		

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

표 4. Bootstrap 중개효과 모델 검증결과
 Table 4. Results of Bootstrap Intermediation Effect Model Verification

		Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	상대적효과
여가만족→자기효능감→심리적 안녕감	총효과	0.526	0.048	0.431	0.621	
	직접효과	0.391	0.050	0.293	0.489	74.36%
	간접효과	0.135	0.030	0.082	0.199	25.64%

서예 활동이 노인들의 여가 만족, 자아정서적 만족 등을 어느 정도 충족시킬 수 있음을 알 수 있다. 차원별 평균을 보면, 매주 서예시간에 시간을 많이 쓰는 노인일수록 여가만족, 정서적 만족 등을 쉽게 얻을 수 있었다.

가설 2, ‘노인 서예 활동에 따른 여가적 만족감은 자기효능감 영향을 미친다.’를 검증한 결과 정적인 영향을 미쳤다. 이상과 같은 결과는 서예활동을 할수록 여가만족은 자기효능감도 높다는 것을 의미한다. 이는, 몰입과 자기효능감의 유사개념인 자긍심간의 관계를 검증한 Wells(1988)의 연구에서 도전과 기술 수준이 균형을 이룰 때 자긍심은 극대화된다고 한 초기 연구결과 보고와 스포츠심리학에서 검증한 안병욱과 황선환(2012)의 여가스포츠 참여자의 여가유능감은 여가만족에 긍정적인 영향을 미치고, 여가유능감은 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구보고와도 일치한다 [8, 9].

가설 3. ‘노인 서예 활동에 따른 여가 만족은 심리적

적 안녕감은 여가활동의 만족을 통해 가질 수 있다 [10, 11]. 또한 여가활동 만족은 삶의 질이 높은 사람들에게서 나타나는 특징 중 하나로 인간이 느끼는 심리적 혹은 주관적인 느낌하고 연결되어 영향을 미친다고 강조한 Beard와 Raggeb(1980)의 관점에서 볼 때 여가활동 만족은 노인의 심리적인 면에 영향을 주는 중요한 요인임을 재 확인할 수 있었다 [12].

가설 4, ‘노인 서예활동으로 인한 자기효능감은 심리적 안녕감에 영향을 미친다.’를 검증한 결과 정적인 영향을 미쳤다. 이상과 같은 결과는 이력정(2011)의 연구에서 여가활동은 자기효능감 하위요인의 대인관계 효능감, 성취 효능감, 자기효능감에 긍정적 영향 관계가 있는 것으로 나타났고 [13], 최갑현(2016)의 연구에서 여가문화 활동은 자기효능감에 영향력을 미치는 것으로 보고되었다. 송은옥(2019)의 연구에서는 노인의 여가만족이 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 개인적인 여가활동을 즐기는 노인보다 집단적 여가활동을 즐기는 노인들이 여가만족도나 자기효능감이

높게 나타나, 모든 여가활동으로 인해 자기효능감이 높아질 수 있지만, 특히 집단적인 여가활동을 통해서 더 높일 수 있음을 보고하였다. 이러한 선행연구를 통해 여가활동 만족은 자기효능감을 높일 수 있는 변인임을 알 수 있다.

가설 5. '노인의 서예활동으로 인한 여가만족이 심리적 안정에 미치는 영향에는 자기효능감이 매개역할을 한다.'를 검증한 결과 여가만족과 심리적 안정감에 자기효능감은 매개를 한다. 이상과 같은 결과는 최찬주(2020)의 노인의 여가활동 만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감과 대인관계능력은 매개관계가 있다고 보고한 바 있고 [14], 여가활동의 만족이 자기효능감과 밀접하게 연계되어 있다고 주장한 Deci와 Ryan(1985)의 관점에서 볼 때 여가활동 만족은 여가에 몰입함으로써, 내적 동기에서 발생 되는 즐거움이 동반되어 강화나 보상 없이도 행동이 이루어지므로 자기효능감과 밀접하게 연계되어 있음을 알 수 있다 [15]. 또한 McAuley(1985)는 여가활동의 참여가 신체적인 기능과 정신적인 기능의 향상에 기여하며, 정서적인 측면에 있어서도 긍정적인 효과를 가진다고 보고하였다. 신체 활동이 자신감을 향상시키는데 긍정적인 영향을 미치며, 특히 지속적 활동의 참여는 자기효능감에 영향을 미치고 자기효능감의 하위 개념인 인지된 능력은 다양한 과제 상황에서의 수행 수준을 예측하는 데 도움이 된다 [16]. 이러한 관점에서 자기효능감은 여가활동의 흥미와 재미를 유발시켜서 지속적 참여를 이끌어주는 주요변인으로서 작용한다는 것을 확인할 수 있다.

따라서 위의 연구결과를 종합하면 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향 중 자기효능감은 매개효과와 관련이 있으며, 노인의 서예활동은 여가만족과 심리적 안녕감에 중요한 역할을 한다는 것을 유추할 수 있다. 따라서 여가 만족과 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 다양한 여가 활동 체계를 개발하여 자기효능감을 증진시켜야 한다.

V. 결 론

본 연구에서는 노인의 서예 활동에 따른 여가적 만족감이 자기효능감 및 심리적 안녕감에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 연구결과에서 자기효능감이 직장인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 매개변인임을

확인되었다. 따라서 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감은 매개효과와 관련이 있다. 이는 노인들이 여가활동인 서예를 배우면서 자신감을 갖게 되고, 이러한 예술적인 활동을 통해 창의성을 높이고 궁극적으로 심리적 안정의 균형을 유지하는 효과를 거둘 수 있다는 사실도 확인시켜 준다. 특히 서예활동은 노인에게 높은 여가만족과 심리적 안녕감을 제공하고 자기표현을 할 수 있는 기회를 제공하므로 노인들의 여가활동에 적합한 강력한 추천프로그램으로 활용될 수 있다. 연구 결과 노인의 서예 활동이 여가 만족과 심리적 안녕감의 영향을 충족시키는 데 자기효능감이 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 따라서 여가만족과 심리적 안녕감을 높이기 위해 다양한 여가활동 시스템을 개발해 자기효능감을 높여야 한다.

References

- [1] China National Bureau of Statistics, 2023, Korea National Bureau of Statistics International Statistics, 2023.
- [2] Kim Jin-wook. 2006. A study on the living hours of the elderly in Korea - focusing on the analysis of the work, family, and leisure life of the elderly shown in the data of the 2004 Living Time Survey. Study on the welfare of the elderly, 32: 149-177.
- [3] Kang Yi-ju, "an analysis of factors related to the quality of life of the elderly," Journal of the Korean Society of Family Management, 26 (2008.5):129-142.
- [4] Seok-rye Jang, a study on how to revitalize art education programs for the elderly, a master's thesis at Sookmyung Women's University. 2007.
- [5] Han Boram. "A study of art therapy programs to relieve stress in the elderly." domestic master's thesis, Hanyang University Graduate School of education, 2012.
- [6] Kim Chun-ok, "The effect of leisure commitment of the elderly on quality of life: centered on the mediating effect of depression" (Ph.D. thesis, Hanyoung Theological University Graduate School, 2014).
- [7] Lee Jae-pung and Lee Myung-hee, "A Study on the Effect of Leisure Satisfaction and Leisure Immersion of the Elderly on Quality of Life," 『Social Welfare Management Research』, 4 (2017.2): 141

- [8] Wells, A. (1988). Self-esteem and optimal experience. In M. Csikszentmihalyi, & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience*(pp.327-341), New York: Cambridge University Press.
- [9] Ahn Byung-wook, Hwang Sun-hwan (2012). The structural relationship between leisure competence, leisure commitment, leisure satisfaction, and self-efficacy of participants in leisure sports. *A study of leisure studies.* 91-19.
- [10] Erikson, E. H. *Identity and The Life Cycle.* New York: International University Press, 1957.
- [11] Sirgy, M. Kruger, P. Lee. D. & Yu, G. "How does a travel trip affect tourists' life satisfaction?" *Journal of Travel Research* 50.3 (2011): 261-75.
- [12] Beard, J. G. & Regheb, M. G. "Measuring leisure satisfaction." *Journal of leisure research* 12 (1980): 20-33.
- [13] Lee Ryeo-jeong. "A study on the influence between leisure activities, self-efficacy, and life satisfaction of college students: focusing on dynamic leisure activities." *"Tourism and leisure research"* 23.7 (2011): 489-509.
- [14] Choi Chan-ju (2020). *The effect of the elderly on their psychological well-being in the satisfaction of leisure activities - the mediating effect of self-efficacy and interpersonal skills - and the thesis requested for a doctorate at Calvin University.*
- [15] Deci, E. L. & Ryan, R. M. "The general causality orientations scale: Self-determination in personality." *Journal of Research in Personality* 19 (1985): 109-34.
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- [16] McAuley, E. "Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model." *Journal of Sport Psychology* 7 (1985): 283-95.

※ 이 논문 또는 저서는 2022년 대한민국
교육부와 한국연구재단의 인문사회분야
신진연구자지원사업의 지원을 받아 수행
된 연구임(NRF-2022S1A5A8055242)