

노인의 여가경험과 사회성, 심리적 행복감의 구조적 관계: 사회성의 매개효과를 중심으로

The Structural Relationship among Leisure Experience, Sociality, and Psychological Happiness of the Elderly People: Focusing on the Mediating Effect of Sociality

문상정^{1*}

Sang-Jeong Moon^{1*}

요 약

본 연구는 노인의 여가경험과 사회성, 심리적 행복감의 구조적 관계를 탐색하고자 한다. 아울러 노인이 여가경험을 통해 사회성을 회복하고, 이러한 사회성이 심리적 행복감 증진으로 이어지는 기제를 밝히고자 한다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 대구·경북 그리고 부산·경남에서 최근 1년 이내 여행을 경험한 노인 279명을 분석에 사용하였다. 조사기간은 2025년 3월~6월 사이에 이루어졌다. 첫째, 노인의 여가경험이 사회성에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되어 여가경험을 높게 지각할수록 사회성이 향상되는 것을 알 수 있었다. 둘째, 노인의 사회성이 심리적 행복감에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 노인의 여가경험은 심리적 행복감에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로, 노인의 여가경험과 심리적 행복감 간의 관계에서 사회성의 부분매개효과가 확인되었다. 본 연구결과는 노인의 여가경험과 심리적 행복감 간의 관계에서 사회성의 매개효과를 검증하고자 한 최초의 시도였다는 점에서 이론적으로 가치가 있을 것이다. 실제로 노인의 여가경험을 개인적인 시간 활용의 차원에서만 국한되기 보다는 사회적 관계와 심리적 행복감을 증진시키는 중요한 사회적 자원으로 이해할 필요가 있음을 보여준다.

핵심어 : 노인, 여가경험, 사회성, 심리적 행복감

Abstract

This study aims to explore the structural relationships among elderly people's leisure experience, sociality, and psychological happiness. In addition, it seeks to identify the mechanism through which the elderly enhance sociality through leisure experience and how this sociality leads to an increase in psychological happiness. To achieve the purpose of this study, 279 elderly people who had traveled within the past year in Daegu and Gyeongbuk, and Busan and Gyeongnam, were included in the analysis. The survey was conducted from March to June 2025. First, it was confirmed that leisure experience among

¹ Division of Liberal Arts, Gimcheon University, Gimcheon, Korea [Assistant Professor]
e-mail: sjmoon@gimcheon.ac.kr

* 이 논문은 2026년 김천대학교 교내학술연구비지원에 의한 것임(GC26024).

Received(September 3, 2026), Review Result(1st: September 22, 2026), Accepted(October 13, 2026), Published(October 31, 2026)



© 2026 The Authors. Published by NCISS.
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

elderly people has a significant positive effect on sociality, indicating that higher levels of leisure experience are associated with higher levels of sociality. Second, it was found that the sociality of elderly people has a significant positive effect on psychological happiness. Third, leisure experience among elderly people was found to have a significant positive effect on psychological happiness. Finally, a partial mediating effect of sociality was confirmed in the relationship between elderly people's leisure experience and psychological happiness. The results of this study are theoretically valuable as they represent the first attempt to verify the mediating effect of sociality in the relationship between leisure experience and psychological happiness among elderly people. In practice, the findings suggest that leisure experience among elderly people should not be limited merely to the use of personal time, but rather be understood as an important social resource that promotes social relationships and psychological happiness.

Keyword : Elderly People, Leisure Experience, Sociality, Psychological Happiness

1. 서론

노인에게 여가는 사회적 역할 단절이나 사별로 인한 심리적 문제(소외감, 무료함, 자기연민 등)를 완충하고, 건강 증진 및 사회적 관계 형성을 통해 궁극적으로 삶의 질을 개선하는 데 중요한 역할을 하는 것으로 받아들여지고 있다. 노년기 여가이론 중 잘 알려진 지속이론(Continuity Theory)과 활동이론(Activity Theory)은 기존 삶의 방식과 정체성을 유지하거나 적극적인 사회참여를 도모하는 여가활동이 왜 삶의 질을 유지하는 데 중요한지를 설명하고 있다. 실제로 노년기 여가는 삶의 즐거움에 대한 충족과 삶의 내용 및 수준의 향상을 가져오고 노년 생활에 긍정적으로 공헌한다는 연구 결과들이 보고되고 있다 [1][2].

여가경험(Leisure experience)은 일상적인 생활에서 벗어나 다른 사람들과 함께 여가와 관련된 활동을 하며 자기 자신을 찾아가는 자유로운 시간을 의미한다 [3]. 관광을 포함한 다양한 여가경험은 참여자들 사이의 감정공유와 경험학습이라는 두 가지 기제를 통하여 개인으로 하여금 원활한 대인 관계를 유지하거나 강화시키는 역할을 한다고 볼 수 있으며, 따라서 여가경험은 유대감, 대인관계 기술(이해 및 공감), 사회적 정체감을 증진시킨다 [4]. 즉, 여가참여자는 여가활동과정에서 사회적 역할에 대한 이해, 대인 관계 기술의 습득 및 발휘 기회를 얻는 사회화 과정을 통하여 사회적 능력이 향상된다 [5][6]. 그러므로 노인들이 지각하는 여가경험은 타인과 자신이 속해있는 주변 환경과의 관계를 맺고 조화되며 그 구성원으로서 살아가는 생활능력인 사회성을 향상시키는 것으로 해석이 가능하다. 나아가 여가경험은 사회적 보상(social rewards: 사회적 유대와 집단 성취)을 제공하는 것으로 보고되며, 사회적 보상은 친밀감(affiliation)을 통해 삶의 질에 공헌한다는 것이다 [7].

노인들은 여가라는 사회적 이벤트를 통해서 사람들과의 유대감, 통합, 협동 등이 이루어지고 응집력 있는 공동체로 변화하게 되며 감정적 고립이나 사회적 단절로부터 벗어날 수 있다 [8]. 노인의 여가활동을 통한 경험은 고독감 해소, 긍정적 정서상태 유지와 심리적 고통 완화, 성공적 노화 [9]와 노인의 심리적 행복감을 향상 [10]시키는데 영향을 미치는 것으로 밝혀지고 있다. 그리고 Qian et al. [11]는 여가 시간을 활용해 일상의 스트레스에 대처하는 과정을 연구한 결과, 개인이 평

소보다 여가에 더 많은 시간을 투자하게 되면, 긍정적 정서를 증가시켜 높은 스트레스 빈도로 인한 부정적 정서를 부분적으로 완충하는 것으로 제안하였다. 이러한 심리적 기제를 면밀히 검증하기에는 어려움이 있지만, 분명한 것은 여가경험은 행복감 증진에 긍정적 영향을 미칠 것이라는 점은 부인하기 어렵다. 선행연구에서 노인과 여가의 심리적 효과에 관한 논의가 진행되고 있지만, 노인의 여가경험과 심리적 행복감 간의 관계에서 사회성의 매개효과를 검증한 연구는 찾아보기 어려운 실정이다. 본 연구는 노인이 여가경험을 통해 사회성을 회복하고, 이러한 사회성이 심리적 행복감 증진으로 이어지는 기제를 밝히고자 한다. 따라서 기존 연구들이 고려하지 못하였던 문제와 한계를 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하여 해결하고자 한다.

- (가설 1) 노인의 여가경험은 사회성에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- (가설 2) 노인의 사회성은 심리적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- (가설 3) 노인의 여가경험은 심리적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- (가설 4) 노인의 여가경험과 심리적 행복감 간의 관계에서 사회성은 매개효과가 있을 것이다.

2. 연구방법

2.1 변수의 조작적 정의 및 측정도구

2.1.1 여가경험

본 연구에서는 여가경험을 감정정화, 자기결정, 사회적교류, 해방감의 욕구가 충족된 수준으로 정의한 고동우·임연진·유영철·서일권 [12]의 개념을 적용하고자 한다. 본 연구에서는 고동우·임연진·유영철·서일권 [12]와 문상정·박상훈 [2]의 연구에서 제시된 문항을 활용하여 노인이 지각하는 여가경험을 측정하고자 한다. 여가경험의 하위구성요인으로 감정정화, 자기결정감, 사회적교류, 해방감의 4개 요인으로 분류되며 총 18개 문항으로 측정하였다(리커트형 5점 척도).

2.1.2 사회성

본 연구에서 사회성은 인간이 사회관계에서 타인과의 관계를 통하여 사회적 균형과 안정을 위해 적응하려는 능력으로 정의한다. 본 연구에서는 사회성을 측정하기 위하여 이경희·이규미 [13]의 연구에서 검증된 문항을 활용하여 4문항으로 측정하였다(리커트형 5점 척도).

2.1.3 심리적 행복감

본 연구에서 심리적 행복감은 여가경험을 노인이 주관적으로 생각하는 일상생활의 행복도 수준 정도로 정의한다. 본 연구에서는 심리적 행복감을 측정하기 위하여 고동우 [14]와 문상정 [15]의 연

구에서 검증된 문항을 활용하여 5문항으로 측정하였다(리커트형 5점 척도).

2.2 조사 절차 및 분석

본 연구는 대구·경북 그리고 부산·경남에서 운영하는 노인복지센터에서 최근 1년 이내 여행을 경험한 노인을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 표본추출방법은 편의 표본추출방법을 사용하였으며 설문조사는 2025년 3월부터 6월까지 약 4개월에 걸쳐 실시하였다. 설문지는 330부를 배포하여 279부를 분석 자료로 이용하였다. 배포된 설문지를 회수하여 얻은 자료들은 IBM SPSS Statistic 27.0 for window를 이용하여 빈도분석, 신뢰도분석, 탐색적 요인분석을 실행하였고, IBM SPSS Amos 27.0을 이용하여 구조방정식모형(structural equation model: SEM)분석을 실행하였다.

3. 실증분석

3.1 표본의 인구통계적 특성

표본의 인구통계학적 특성을 살펴본 결과는 [표 1]과 같이 정리하였다. 연령은 평균 65.0609세($sd=4.8212$)이며, 결혼기간은 평균 40.8710년($sd=6.0648$)이었다. 성별, 여행횟수, 학력, 거주지역 등의 기술통계도 확인할 수 있다.

[표 1] 표본의 인구통계학적 특성 (N=279)

[Table 1] Demographic characteristics of the sample (N=279)

구분		빈도(명)	백분율(%)	구분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남성	89	31.9	연령	평균	65.0609 (4.8212)	
	여성	190	68.1		(표준편차)		
여행 횟수	한달 1-2번	58	20.8	여행 횟수	6개월 1-2번	85	30.4
	3개월 1-2번	61	21.9		1년 1-2번	75	26.9
학력	고졸이하	118	42.3	학력	대학원졸	14	5.0
	전문대졸	62	22.2		기타	8	2.9
	4년제 대졸	77	27.6				
거주 지역	대구	83	29.7	결혼 기간	평균 (표준편차)	40.8710 (6.0648)	
	경북	41	14.7				
	부산	92	33.0				
	경남	63	22.6				

3.2 측정척도의 단차원성 평가

본 연구에서 사용되는 척도에 대하여 신뢰도와 타당도에 대한 분석이 진행되었다. 신뢰도 평가에 앞서 문항분석법에 의하여 각 개념별로 측정문항의 전체합산치와의 낮은 상관관계를 보이는 항

목들을 제거하고자 하였으며, 이 과정에서 탐색적 요인분석도 활용하였다. 분석결과, 연구자가 예상한 것과 동일하게 여가경험의 4개 요인과 사회성, 심리적 행복감으로 구분되었다. 더불어 신뢰도를 확인하기 위하여 내적합치도 분석을 수행하였다. 그 결과 요인별 각각 .904(감정정화), .868(자기결정감), .876(사회적교류), .902(해방감), .759(사회성), .927(심리적 행복감)로서 내적 합치도는 탐색적 수준의 연구라는 점에서 수용 가능한 것으로 판단하였다. 측정척도의 항목에 대하여 순화과정을 실시한 후 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 통해서 각 척도의 단차원성(Uni-dimensionality)을 평가하였으며, 그 결과 [표 2]와 같이 정리하였다. 이 분석과정에서 단차원성을 저해하는 항목들을 제거하기 위한 과정이 진행되었으며, 사회적교류(2번 문항)에서 1개의 항목을 제거한 후 최종분석에 사용하였다. 확인적 요인분석 결과 전반적으로 GFI, NFI, CFI 계수가 .90 이상으로 제시되고 있어 적합도 지수들이 매우 만족스러운 값으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용된 측정척도는 비교적 만족스러운 수준의 단차원적 요인구조를 지니고 있는 것으로 나타났다.

[표 2] 측정척도의 단차원성

[Table 2] Uni-dimensionality of measurement scales

문항	estimate	t-value	C.R
F1. 감정정화			.943
1. 나는 여가활동(여행)을 하는 동안 좋은 기분이 들었다	.810	-	
2. 나에게 여가활동(여행)은 기억에 남을 만큼 즐거웠다	.797	14.775	
3. 나는 여가활동(여행)을 통해 감정이 정화되는 느낌을 받았다	.864	16.444	
4. 나는 여가활동(여행)을 통하여 정서적으로 편안해지는 것을 느꼈다	.880	16.790	
$\chi^2=13.098(p=.001)$, $df=2$, $GFI=.976$, $AGFI=.880$, $RMR=.012$, $NFI=.982$, $CFI=.984$			
F2. 자기결정감			.905
1. 나는 여가활동(여행)을 스스로 선택하고 참여하는 편이다	.661	-	
2. 나는 여가활동(여행)을 하는 동안 주도적으로 의사결정을 하는 편이다	.785	11.030	
3. 나는 여가활동(여행)에서 계획을 자율적으로 결정하는 편이다	.833	11.512	
4. 나는 여가활동(여행)에서 방문지를 선택할 때 주도적인 역할을 하는 편이다	.805	11.246	
5. 여가활동(여행)은 타인에 의해서가 아니라 나의 자유의사에 의해 참여하는 편이다	.683	9.865	
$\chi^2=38.957(p=.000)$, $df=5$, $GFI=.954$, $AGFI=.863$, $RMR=.029$, $NFI=.942$, $CFI=.948$			
F3. 사회적교류			.918
1. 여가활동(여행)을 하는 동안 인간관계가 친밀해지는 것을 느낀다	.667	-	
2. 나는 여가활동(여행)을 하는 동안 친구/가족들과 관계가 좋아지는 것을 느낀다(#)	-	-	
3. 나는 여가활동(여행)을 사회적 교류의 기회로 생각한다	.804	10.959	
4. 여가활동(여행)은 친목도모의 기회가 되었다	.791	10.852	
5. 나는 여가활동(여행)에서 경험한 사회적 교류를 소중히 생각한다	.785	10.795	

$\chi^2=7.248(p=.027)$, $df=2$, $GFI=.987$, $AGFI=.934$, $RMR=.011$, $NFI=.984$, $CFI=.988$			
F4. 해방감			.927
1. 나는 여가활동(여행)을 하는 동안 해방감을 느낀다	.830	-	
2. 나는 여가활동(여행)을 하는 동안 근심과 걱정에서 벗어나는 편이다	.858	16.770	
3. 여가활동(여행)은 일상생활의 문제를 잊게 하여 나의 생활에 있어 중요한 역할을 하였다	.829	16.010	
4. 나는 여가활동(여행)에서 탈출감을 느낀다	.837	16.219	
$\chi^2=6.626(p=.036)$, $df=2$, $GFI=.989$, $AGFI=.945$, $RMR=.010$, $NFI=.991$, $CFI=.993$			
여가경험(second-order factor analysis)			
$\chi^2=341.774(p=.000)$, $df=115$, $GFI=.897$, $AGFI=.865$, $RMR=.038$, $NFI=.894$, $CFI=.926$			
F5. 사회성			.908
1. 나는 하던 일이 생기면 행동을 실천하고 바쁘게 지내는 편이다	.632	-	
2. 주위 사람들은 나를 사교적이라고 한다	.721	8.299	
3. 다른 사람들과의 대인관계를 어떻게 해야 하는지 알고 있다	.665	8.020	
4. 다른 사람들의 느낌을 잘 알고 공감하며 감정을 통제할 수 있다	.639	7.837	
$\chi^2=2.968(p=.227)$, $df=2$, $GFI=.995$, $AGFI=.973$, $RMR=.007$, $NFI=.988$, $CFI=.996$			
F6. 심리적 행복감			.954
나는 지금 행복하다고 느낀다	.866	-	
2. 나는 활력이 넘치는 생활을 한다	.801	16.243	
3. 나는 주변과 화목하며 살아간다	.784	15.707	
4. 나는 진실되게 살아간다고 느낀다	.774	15.389	
5. 나는 실제로 살아 있다는 감정을 느낀다	.834	17.287	
$\chi^2=8.143(p=.149)$, $df=5$, $GFI=.988$, $AGFI=.965$, $RMR=.007$, $NFI=.991$, $CFI=.996$			

주1. #은 삭제된 문항임

3.3 측정모델의 평가

Anderson and Gerbing [16]이 제시한 2단계 접근방법에 따라 본 연구에서는 여가경험, 사회성 그리고 심리적 행복감을 포함하는 측정모델을 구성하고, 이를 Amos 27.0으로 추정하였다. [표 3]에서 볼 수 있듯이 일반적으로 GFI 값이 .90이상이면 좋은 모델로 평가되는 측면도 고려되어 본 연구의 측정모델의 결과는 전반적으로 적합한 것으로 나타났다($\chi^2=82.780(p=.040)$, $df=62$, $\chi^2/df=1.335$, $GFI=.956$, $AGFI=.935$, $RMR=.015$, $NFI=.952$, $CFI=.987$, $RMSEA=.035$). 모든 척도의 Cronbach α 값이 .759이상으로 만족스러운 신뢰수준을 보여주었다. 또한, 구성개념 신뢰도 역시 .908을 상회하는 것으로 나타났다. 아울러 척도 분산 중 특성(trait)에 설명되는 비율을 뜻하는 평균분산 추출 값인 AVE(average variance extracted)값이 여가경험은 .775, 사회성은 .715, 심리적 행복감은 .809를 나타내고 있다. 이러한 결과를 종합해 볼 때, 이들 척도의 수렴타당도(convergent validity) 또는 내적 일관성(internal consistency)이 존재한다고 볼 수 있다 [16][17].

한편, 척도의 변별타당도(discriminant validity)는 2가지 방법으로 평가하였다. 첫째, 보다 엄격한 방법으로 AVE값이 구성개념간의 상관계수의 제곱 값을 상회하는지 여부를 검토하였다 [18]. 이 평가에서 [표 3]의 3개의 상관계수의 제곱 값이 AVE값을 초과하지 않아 모두 이 기준을 충족시키는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용한 측정척도는 변별타당도가 확보된 것으로 볼 수 있다.

[표 3] 측정모델의 평가결과

[Table 3] Evaluation result of the measurement model

구성개념	구성개념간 상관관계 ^a (inter-construct correlations)		
	1	2	3
여가경험	1.000		
사회성	.400	1.000	
심리적 행복감	.573	.442	1.000
Cronbach's α	.815	.759	.927
구성개념 신뢰도	.931	.908	.954
AVE ^b	.775	.715	.809
모델 적합도	$\chi^2=82.780(p=.040)$, $df=62$, $\chi^2/df=1.335$, GFI=.956, AGFI=.935, RMR=.015, NFI=.952, CFI=.987, RMSEA=.035		

주 : a : 상관계수의 표준오차 추정구간(two-standard error interval estimate)은 1을 포함하지 않음.

b : AVE (average variance extracted)

3.4 연구모델의 평가 및 가설의 검증

3.4.1 여가경험과 사회성에 관한 가설 검증(H1)

연구가설을 검증하기 위하여 연구모형에 대하여 구조방정식모형 분석을 실시하여 이론변수들간의 경로계수와 c.r값을 확인하였다. 가설의 검증결과 [표 4]와 같이 나타나고 있다. 본 연구에서는 여가경험은 사회성에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 1을 제안하였다. 분석결과, 경로계수는 .400을 나타내었고, c.r값은 5.074로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 분석되어 제안한 가설 1은 지지되었다.

3.4.2 사회성과 심리적 행복감에 관한 가설 검증(H2)

본 연구에서는 사회성은 심리적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 2를 제안하였다. 분석결과, 경로계수는 .253을 나타내었고, c.r값은 3.537로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 분석되어 제안한 가설 2는 지지되었다.

3.4.3 여가경험과 심리적 행복감에 관한 가설 검증(H3)

본 연구에서는 여가경험은 심리적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 3을 제

안하였다. 분석결과, 경로계수는 .472를 나타내었고, c.r값은 6.682로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 분석되어 제안한 가설 3은 지지되었다.

3.4.4 여가경험과 심리적 행복감의 관계에서 사회성의 매개효과 가설 검증(H4)

본 연구에서는 노인의 여가경험은 사회성을 통해 심리적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 4를 제안하였다. 본 연구에서는 부트스트랩(Bootstrap)검정을 실시한 후, 실제 유의성 검증은 Two-tailed Significance를 이용하여 파악하였다. 측정결과, 여가경험이 사회성을 통하여 심리적 행복감에 미치는 간접효과 계수 값은 .101($p=.020$)로서 95%신뢰구간에서 유의한 것으로 나타났다. 그리고 여가경험과 심리적 행복감의 관계에서 사회성이 매개하는 것으로 나타난 결과를 바탕으로, 사회성이 독립변수와 종속변수 간의 관계에서 완전매개 역할을 하는지 또는 부분매개 역할을 하는지를 검증하기 위하여 부분매개모형을 경쟁모형으로 설정하고 χ^2 차이검증을 실시하였다. 분석 결과, $\chi^2(\text{완전매개모형}) - \chi^2(\text{부분매개모형}) = 91.015(df=63) - 82.780(df=62) = 8.235(\Delta df=1)$ 로 나타났다. 이는 자유도 1에서의 χ^2 임계값인 6.635($p<.01$)보다 큰 것으로 확인되었다. 따라서 두 모형 간의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며($\Delta\chi^2(1)=8.235, p<.01$), 완전매개모형보다 부분매개모형이 자료에 더 적합한 것으로 판단되어 부분매개모형을 최종모형으로 채택하였다. 또한, r^2 에서 볼 때 내생변수인 사회성과 심리적 행복감은 16.0%, 38.2%가 각각 설명되는 것으로 나타났다.

[표 4] 제안모델의 추정결과

[Table 4] Estimation results of the proposed model

경로(가설)	직접효과	총효과	C.R	p-value
여가경험 → 사회성(H1)	.400	.400	5.074	.000***
사회성 → 심리적 행복감(H2)	.253	.253	3.537	.000***
여가경험 → 심리적 행복감(H3)	.472	.573	6.682	.000***
여가경험 → 사회성 → 심리적 행복감 (간접효과: H4)	.101			.020*
r ² (사회성) = .160, r ² (심리적 행복감) = .382				
모델 적합도	χ ² =82.780(p=.040), df=62, χ ² /df=1.335, GFI=.956, AGFI=.935, RMR=.015, NFI=.952, CFI=.987, RMSEA=.035			

주: * : $p < .05$, *** : $p < .001$

4. 결론

본 연구는 노인을 대상으로 여가경험이 사회성과 심리적 행복감에 미치는 영향을 확인하고 사회성이 심리적 행복감에 미치는 영향을 실증적으로 분석하여 검증하고자 하였다. 나아가 노인의

여가경험이 사회성을 통해 심리적 행복감으로 이어지는 기제를 밝히는 데 있다. 연구가설을 중심으로 [표 4]를 심도 있게 논의할 필요가 있다.

첫째, 노인의 여가경험은 사회성에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 1을 제안한 후 분석한 결과, 경로계수는 .400을 나타내었고, c.r값은 5.074로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 1은 채택되었다. 이러한 결과는 노인의 여가활동 경험이 신체적·정신적 건강 유지에 그치지 않고, 타인과의 교류를 통해 사회성을 함양하는 데 기여한다는 연구 결과 [1]를 뒷받침하고 있다. 즉, 여가경험은 사회적 기능이 단절되고 인간관계가 축소되기 쉬운 노인에게 친밀한 교류를 통한 사회적 인정과 지지를 제공하는 통로가 된다. 나아가 여가경험은 노인이 사회관계망 축소에서 오는 소외감과 고독감을 완충하고, 타인과의 소통 및 관계 형성을 통해 사회성을 향상하는 데 긍정적인 역할을 하는 것으로 해석할 수 있다. 둘째, 노인의 사회성은 심리적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 2를 제안한 후 분석한 결과, 경로계수는 .253을 나타내었고, c.r값은 3.537로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 2는 채택되었다. 이러한 결과는 사회성이 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것을 제안한 김정숙 [19]의 주장과 일관되게 나타났다. 즉, 노인의 심리적 행복감이 개인의 내적인 심리상태에 의해서만 결정되는 것이 아니라 타인과의 관계 및 사회적 상호작용과 밀접하게 관련되어 있음을 보여주는 결과이다. 사회성이 높은 노인은 타인과 적극적으로 의사소통하고 사회적 관계를 형성하며 다양한 사회적 활동에 참여할 가능성이 높으며, 이러한 과정에서 정서적 지지와 소속감을 경험할 수 있다. 이렇듯 긍정적인 사회적 경험은 노년기에 나타날 수 있는 외로움이나 사회적 고립감을 완화하고 긍정적인 정서를 높임으로써 심리적 행복감 향상에 기여하는 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 노인의 여가경험은 심리적 행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 3을 제안한 후 분석한 결과, 경로계수는 .472를 나타내었고, c.r값은 6.682로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3은 채택되었다. 이러한 결과는 노인들의 여가활동은 주관적 행복감을 증진시키는 것을 밝혀낸 Harahousou [20]와 여가활동은 행복 증진에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 제시한 류승아·김경미·최인철 [21]의 연구 결과를 지지하고 있다. 노인의 여가경험이 단순히 여가시간을 활용하는 활동에 그치는 것이 아니라 부정 감정을 줄이고 긍정적인 정서를 형성하여 심리적 행복감을 증진시키는 중요한 요인으로 작용할 수 있음을 의미한다. 특히, 여가활동은 노인이 자신의 흥미와 욕구를 바탕으로 스스로 활동을 선택하고 참여할 수 있다는 점에서 심리적 의미가 있다. 노인이 주도적으로 활동에 참여하여 긍정적인 경험을 축적하면 자신의 삶에 대한 자율성과 통제감이 강화되고, 스트레스와 긴장이 완화되어 심리적 행복감을 향상시키는 데 도움이 될 수 있다. 넷째, 노인의 여가경험과 심리적 행복감 간의 관계에서 사회성은 매개효과가 있는지 확인하기 위하여 가설 4를 제안한 후 분석한 결과, 노인의 여가경험과 심리적 행복감 간의 관계에서 사회성은 부분매개효과($\Delta\chi^2(1)=8.235$, 간접효과=.101, $p<.01$)가 있는 것으로 나타나 가설 4는 채택되었다. 분석결과,

구조방정식 모형분석을 활용하여 확인한 적합도 지수는 모두 타당한 수준으로 확인되었고, 모든 경로의 계수는 유의미하게 나타났다. 이러한 결과는 여가경험과 심리적 행복감 간의 관계에서 사회성의 부분매개효과가 확인되었다. 이는 노인의 여가경험이 심리적 행복감에 직접적인 영향을 미치는 동시에 사회성을 향상시키는 과정을 통해 심리적 행복감에 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미한다. 그러므로 노인의 여가경험과 심리적 행복감의 관계는 개인적·정서적 차원과 사회적 차원이 상호 연결된 과정으로 이해할 필요가 있다. 노인은 여가활동을 통해 개인적으로 즐거움과 만족감을 경험할 뿐만 아니라 다른 사람들과 관계를 형성하고 사회적 상호작용을 경험하며, 이러한 과정에서 사회적 존재로서의 자신을 확인하고 소속감과 사회적 역할을 경험하게 된다. 따라서 여가경험은 직접적으로 노인의 심리적 행복감을 높이는 동시에 사회성을 향상시킴으로써 간접적으로도 심리적 행복감을 증진시키는 복합적인 기능을 수행하는 것으로 볼 수 있다.

본 연구의 결과는 학문적으로나 실제적으로 다양하게 활용될 수 있는 시사점을 지니고 있다. 첫째, 본 연구는 사회성의 개념을 여가 장면에 적용하여 측정하고 그것의 선행변인으로 여가경험의 예언력을 확인하였다는 점에서 이론적으로 가치가 있을 것이다. 둘째, 노인의 여가경험과 심리적 행복감 간의 관계에서 사회성의 매개효과를 검증하고자 한 최초의 시도였다는 점에서 이론적으로 가치가 있을 것이다. 즉, 노인이 여가경험을 통하여 사회성이 향상되어 심리적 행복감을 증진시키는 심리적 기제를 규명함으로써 여가관광심리분야의 이론적 확장에 기여하였다는 데 의의가 있다. 셋째, 본 연구의 결과는 노인의 여가경험을 개인적인 시간 활용의 차원에서만 국한되기보다는 사회적 관계와 심리적 행복감을 증진시키는 중요한 사회적 자원으로 이해할 필요가 있음을 보여준다. 특히, 여가경험을 통해 형성된 사회성이 노인의 심리적 행복감과 연결될 수 있다는 점에서 국가 및 지방정부는 노인의 행복한 노후를 위해서 여가활동 참여의 양적인 확대뿐만 아니라 여가활동을 통해 의미 있는 사회적 관계를 형성하고 유지할 수 있도록 지원하는 질적인 접근이 필요하다. 마지막으로 본 연구의 결과는 여가경험이 사회성과 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으므로, 여가 및 관광산업에서는 일반적인 패키지 여행상품에서 탈피하여 노인들의 사회성 향상과 정서함양에 도움이 되는 여가치유 여행상품을 개발하여야 할 것이다.

이러한 시사점에도 불구하고 본 연구의 결과는 여러 가지 한계점을 가지고 있다. 첫째, 본 연구는 여가를 경험한 노인을 대상으로 탐색적 수준에서 접근하였기 때문에 여가경험, 사회성 그리고 심리적 행복감을 측정하는 척도가 지닌 타당도의 한계가 있을 수 있다. 둘째, 본 연구는 여가활동에 참여하고 있는 노인을 대상으로 자료를 수집한 것이 아니라, 여가경험 양식에 대한 회고형 설문지를 통해 자료를 수집하였다. 이러한 결과는 여가활동 중인 노인을 대상으로 수집한 자료와는 차이가 있다는 것을 인정하여야 한다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 노인의 여가경험과 심리적 행복감 간의 관계에서 사회성의 부분매개효과를 규명함으로써, 향후 관련 연구의 새로운 방향을 설정하는 데 작은 도움이 되기를 기대한다.

References

- [1] D. J. Bae, "The effect of involvement, physical ability, sociability and life satisfaction of old's leisure activity characteristics," Ph.D. dissertation, The Graduate School of Physical Education, Wonkwang University, Republic of Korea, 2009. [Online]. Available: <https://www.riss.kr/link?id=T11776230>
- [2] S. J. Moon and S. H. Park, "The Structural Relationship among Death Anxiety, Depression, and Quality of Life of the Elderly People: Does Leisure Experiences have a buffering effect of Death Anxiety?," *Journal of Marine Tourism Research*, vol. 18, no. 4, pp. 351-369, Dec. 2025, doi: 10.22929/jmtr.2025.18.4.019.
- [3] S. B. Kong, J. K. Kim, and S. J. Park, "The effect of usefulness of smart phone information searching on participant's leisure experience and happiness," *The Korean Society of Sports Science*, vol. 21, no. 6, pp. 71-81, Dec. 2012.
- [4] D. W. Ko, "A comparison of leisure attitude and leisure experiences based on the consistency of leisure activity types," *Journal of Tourism Sciences*, vol. 32, no. 1, pp. 293-314, Feb. 2008.
- [5] Y. S. Sung, D. W. Ko, and J. H. Jung, "Psychological Nature of Leisure Experience-What is 'Pleasure'?", *Journal of Consumer Studies*, vol. 7, no. 2, pp. 35-57, Nov. 1996.
- [6] D. A. Kleiber, G. J. Walker, and R. C. Mannell, *A Social Psychology of Leisure*, 2nd ed., Venture Publishing, 2011.
- [7] D. B. Newman, L. Tay, and E. Diener, "Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors," *Journal of Happiness Studies*, vol. 15, no. 3, pp. 555-578, Jun. 2014, doi: 10.1007/s10902-013-9435-x.
- [8] H. J. Na, "A Study on the role of leisure of the Elderly for upgrading of the quality of life," *Journal of the Korea Gerontological Society*, vol. 24, no. 1, pp. 53-70, Feb. 2004.
- [9] S. M. Yang, C. S. Rim, and Y. J. Oh, "A relative effects of related-variables on depression of the rural elderly," *Journal of Welfare for the Aged*, vol. 36, pp. 139-158, Jul. 2007, doi: 10.21194/kjgsw.36.200706.141.
- [10] K. M. Akm and S. J. Cheon, "The Relationship among Leisure Experience, Leisure Flow, Leisure Satisfaction and Psychological Happiness of The Old Participants in Physical Activity," *The Korean Society of Sports Science*, vol. 24, no. 4, pp. 331-342, Aug. 2015.
- [11] X. L. Qian, C. M. Yarnal, and D. M. Almeida, "Does leisure time moderate or mediate the effect of daily stress on positive affect? An examination using eight-day diary data," *Journal of Leisure Research*, vol. 46, no. 1, pp. 106-124, Jan. 2014, doi: 10.1080/00222216.2014.11950315.
- [12] D. W. Ko, Y. J. Lim, Y. C. Ryu, and I. K. Seo, "The Effects of Travel Experience on Marital Discords of the Retired Elderly: Focusing on Development of Tourism Products for the Elderly," *Korea Journal of Business Administration*, vol. 24, no. 1, pp. 115-136, Feb. 2011.
- [13] K. H. Lee and K. M. Lee, "The Development of Group Counseling Program to Improve Sociality of High School Students," *Korean Journal of Counseling*, vol. 13, no. 3, pp. 1537-1561, Jun. 2012, doi: 10.15703/kjc.13.3.201206.1537.

- [14] D. W. Ko, "Psychological Effects of Nature Tourism," *The Korean Journal of Consumer and Advertising Psychology*, vol. 14, no. 3, pp. 445-470, Aug. 2013, doi: 10.21074/kjlcap.2013.14.3.445.
- [15] S. J. Moon, "The Structural Relationships between Perceived Restorative Environment and Positive Emotion, Psychological Happiness, and Quality of Life: Focused on Attention Restoration Theory," *Tourism Research*, vol. 45, no. 1, pp. 135-159, Mar. 2020, doi: 10.32780/ktidoi.2020.45.1.135.
- [16] J. C. Anderson and D. W. Gerbing, "Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach," *Psychological Bulletin*, vol. 103, no. 3, pp. 411-423, May 1988, doi: 10.1037/0033-2909.103.3.411.
- [17] R. P. Bagozzi and Y. Yi, "On the Evaluation of Structural Equation Models," *Journal of the Academy of Marketing Science*, vol. 16, no. 1, pp. 74-94, Mar. 1988, doi: 10.1007/BF02723327.
- [18] C. Fornell and D. F. Larcker, "Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error," *Journal of Marketing Research*, vol. 18, no. 1, pp. 39-50, Feb. 1981, doi: 10.2307/3151312.
- [19] J. S. Kim, "The Impact of Hair Dye Satisfaction on Psychological Wellbeing in Adult Women: Focusing on the Mediating Effects of Scalp and Hair Care Behavior and Sociability," Ph.D. dissertation, The Graduate School of Beauty Design, Honam University, Republic of Korea, 2025. [Online]. Available: <https://www.riss.kr/link?id=T17201765>
- [20] Y. Harahousou, "Leisure and ageing," in *A Handbook of Leisure Studies*, C. Rojek, S. M. Shaw, and A. J. Veal, Eds., Palgrave Macmillan, 2006, pp. 231-249.
- [21] S. A. Ryu, K. M. Kim, and I. C. Choi, "The Longitudinal Effect of Leisure on Happiness and Health in Midlife," *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, vol. 17, no. 4, pp. 415-434, Nov. 2011.