

## 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질 관계 검증 : 자기효능감과 회복탄력성의 이중매개효과

이현주<sup>1</sup> · 김남화<sup>1</sup> · 김의현<sup>1</sup> · 한여민<sup>1</sup> · 신혜리<sup>1</sup> · 김영선<sup>1</sup>

<sup>1</sup>경희대학교 노인학과 고령서비스-테크 융합전공

A Study to Verify the Relationship between Leisure Activities using Smart Devices and Quality of Life in Older Adults : The Dual Mediating Effect of Self-Efficacy and Resilience.

Lee, Hyun-Joo<sup>1</sup> · Kim, Nam-Hwa<sup>1</sup> · Kim, Eui-Hyun<sup>1</sup> · Han, Yeo-Min<sup>1</sup> · Shin, Hye-Ri<sup>1</sup> · Kim, Young-Sun<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Gerontology(AgeTech-Service Convergence Major), Kyung Hee University

### Abstract

This study examined the dual mediating effect of self-efficacy and resilience in the relationship between leisure activities using smart devices and quality of life in the older adults. For this study, 515 older adults aged 55 or older were selected as final analysis subjects using the 'Health Aging Healing Care' data collected by Digital New Aging Research Institute of Kyung Hee University in 2021. As an analysis method, SPSS PROCESS macro program was utilized to confirm the dual mediating effect by verifying a serial multiple mediation model with two parameters, and the significance of the mediating effect was confirmed using bootstrapping. The key results of this study are as follows: First, the elderly's leisure activities using smart devices were found to have a significant impact on self-efficacy, self-efficacy on resilience, and resilience on quality of life. The direct effect of leisure activities using smart devices among the elderly on quality of life was not significant. Second, in the relationship between leisure activities using smart devices and quality of life among the older adults, the path leading to quality of life through self-efficacy and resilience sequentially was found to be significant, confirming the dual mediating effect. Based on these results, we derived effective intervention directions to improve the quality of life of the older adults and prepared theoretical basic data for research on leisure activities using smart devices for the older adults.

**Key words :** leisure activities using smart devices, quality of life, self-efficacy, resilience, older adults, dual mediating effect

주요어 : 스마트 기기 활용 여가활동, 삶의 질, 자기효능감, 회복탄력성, 고령자, 이중매개효과  
이 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2021S1A3A2A01096346).  
Address reprint requests to : Kim, Young-Sun

E-mail: ysunkim@khu.ac.kr

Received: May, 7, 2024 Revised: June, 8, 2024 Accepted: June, 17, 2024

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

일반적인 여가는 “우리를 강제하는 역할과 강요된 시간에서 벗어나 개인이 욕구실현을 위해 자신의 의지로 행하는 즐거운 활동”을 의미하지만(Kaplan, 1960; Parker & Parker, 1971), 노년기는 이미 “강제하는 역할”과 “강요된 시간”에서 벗어난 상태이다. 실제로 고령자의 일주일 평균 여가시간은 29.7시간으로 전체연령 평균시간인 27.9시간보다 많은 것을 확인할 수 있었다(컨슈머인사이트, 2021). 또한 노년기 삶에서 가장 중요하다고 생각하는 활동 중 37.7%를 취미 여가 활동으로 응답하여, 전체 활동 중 가장 많은 비중을 차지하는 것으로 나타났다(보건복지부, 2020). 이처럼 고령자에게 여가활동은 노년기의 삶에서 많은 시간을 차지하는 만큼, 매우 중요한 활동이라고 할 수 있다.

노년기 여가활동은 사회적 고립 등 노인이 직면한 많은 제약으로 인해 연령이 증가함에 따라, 참여하는 정도 또한 감소하게 된다(Kleiber & Damali, 2016). 이를 극복하기 위한 방안으로 ICT 기반 스마트 기기 활용 여가활동이 대두되고 있다(López-Sintas et al., 2017). 새로운 정보 통신 기술의 출현과 확산은 여가활동에 많은 변화를 일으켰으며(Nimrod & Adoni, 2012), 여가활동들이 스마트 기기를 활용한 비대면 영역으로 급격히 확장되는 추세이다(김상혁 외, 2011). 뿐만 아니라 고령자의 디지털정보화 역량, 접근, 활용 등의 꾸준한 증가는 종합적인 디지털정보화 수준 향상으로 이어지고 있다(과학기술정보통신부, 2022). 구체적으로 2018년 대비 2022년 고령자의 스마트 기기를 활용한 여가 비중은 60대 23.3%→27.5%, 70대 8.2%→20%로 큰 폭으로 증가하는 양상을 나타냈다(문화체육관광부, 2018a, 2022b). 스마트 기기 활용 여가활동에 대한 개

념에 대한 논의는 아직 진행 중으로 다양한 용어로 혼재되어 사용되고 있는데, 국내에서는 ‘디지털 여가’, ‘미디어 여가’, ‘온라인 여가’, ‘온라인 레크리에이션’, ‘인터넷 여가’, ‘ICT 여가’ 등으로 사용되며(노준석 & 손용, 2004; 이상경 외, 2016), 해외에서는 이를 ‘Digital leisure’, ‘Cyber Leisure’, ‘Online Leisure’, ‘Virtual Leisure’, ‘E-Leisure’ 등 다양한 용어로 표현하고 있다(Nimrod & Adoni, 2012). 일반적으로 스마트 기기 활용 여가활동은 스마트 기기를 매개로 수행되는 모든 여가 활동으로, 모바일 메신저, 웹서핑, 인터넷 방송시청, SNS 활동, 게임, 드라마/영화보기, 음악감상, TV시청, 웹소설/웹툰읽기, 쇼핑, 사진촬영, 인터넷 강의 등을 포함한 개념으로 제시되고 있다(문화체육관광부, 2023). 전체적으로 종합해봤을 때, 본 연구에서는 스마트 기기 활용 여가활동을 스마트폰, 태블릿, 스마트 워치, 스마트 TV 등과 같은 디지털 및 스마트 기기를 사용하여 이루어지는 여가활동으로 정의하며, 이러한 스마트 기기 활용 여가활동을 디지털 콘텐츠 소비, 온라인 소셜 활동, 디지털 게임 플레이, 건강 및 피트니스 모니터링, 교육 및 학습 활동 등을 포함한 개념으로 설명하고자 한다.

이러한 스마트 기기 활용 여가 활동에 대한 참여 여부는 고령자의 삶의 질에 중요한 영향을 미친다고 하였다(Regalado et al., 2023; 최순화, 2022). 세계보건기구 WHO는 삶의 질을 구체적으로 “개인이 살고 있는 문화 및 가치체계의 맥락에서 개인의 목표, 기대, 기준 및 관심사와 관련된 자신의 위치에 대한 개인의 인식”으로 정의하였다(Brinkhof et al., 2021). 노화(aging)의 과정에서 노인은 피할 수 없는 특정 도전과 전환(신체적·인지적 저하, 배우자·친구 상실 등)을 경험하게 된다. 일부 노인은 이러한 변화를 적절하게 조절하고 관리할 수 있는 능력이 부족하여 삶의 질(Quality of life) 저하를 경험할 위험성이 높다(Brinkhof et al.,

2021). 이처럼 노인 세대는 공통된 특수성을 공유하고 있으며, 노화로 인한 심리적, 신체적, 사회적 변화를 경험하기 때문에(최명진 & 김기연, 2022) 노인 문제를 예방을 위해 특별히 노인 세대의 삶의 질에 주목할 필요가 있다.

최근 여가활동과 노년의 삶의 질과의 관계에서, 노년기 노화 혁신의 개념을 도입하여 고려하기 시작하였고, 혁신이란 평상시 수행하던 여가 생활에서 새로운 활동을 추가하는 것을 의미한다(Nimrod & Kleiber, 2007). 여가혁신이론(Leisure innovation theory)은 여가 관련 연구자들에 의해 수행된 근거이론을 기반으로 여가와 노화와의 관계를 중점적으로 다루고 있으며, 노인들이 자아의식을 재창조하거나 보존하기 위한 방법으로 새로운 여가 활동에 참여하게 된다는 점을 강조한다(Nimrod, 2008). 또한 노화와 삶의 질의 관계에서, 연령이 증가할수록 여가활동은 삶의 질에 더욱 긍정적인 영향을 미친다는 점을 제시하고 있다(Nimrod et al., 2016). 여가혁신이론에서는 혁신의 형태를 고령자가 그들이 경험해왔던 것과는 다른 새로운 활동을 받아들이는 자기 재창조 혁신과 보다 일반적인 형태인 과거의 경험을 기반으로 새로움을 더하는 자기 보존 혁신으로 분류하고 있다. 새로운 여가 활동에 참여하는 고령자들은 활동적이고, 역동적인 감정을 느끼고, 인생에서 의미 있는 경험을 수행할 수 있는 기회를 확장시킴으로써 삶의 질이 향상된다고 하였다(Nimrod, 2008; Nimrod & Shrira, 2016). Lin(2024)에 따르면 자기보존혁신과 자기재창조 혁신의 개념을 포괄할 수 있는 여가활동으로 신체활동, 예술창작, 지적게임, 스마트 기기를 활용한 여가 활동이 포함되었는데, 그 중 스마트 기기를 활용한 여가 활동에 대한 고령자의 참여 수요가 가장 높게 나타났으며, 스마트폰을 활용한 게임 방법을 배워 게임에 참여한 후 자신감을 얻고 자기 정체성이 고취되었다고 한다. 구체적으로 고령자의 스마트 기기

를 활용한 온라인 게임 참여 여부가 활동적이고 건강한 노화에 긍정적인 영향을 미치며(Regalado et al., 2023; Allaire et al., 2013), 노인의 스마트폰 이용 여부가 모바일 상에서 여가 활동, 사회적 네트워크 확대에 기여하여 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 등(김명용 & 전해정, 2017) 고령자의 스마트 기기 활용 여가 활동 여부에 따른 삶의 질과의 영향 관계를 다룬 국내·외 연구를 소수 살펴볼 수 있었다.

이처럼 고령자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로 앞서 언급한 스마트 기기 활용 여가 활동뿐만 아니라 자기효능감(태명원, 2021; Tonga, 2020), 회복탄력성(Brinkhof et al., 2021; Zheng et al., 2020)과 같은 심리적 요인도 중요하다. 자기효능감(Self-efficacy)은 스트레스 요인에 대응하고, 삶에 영향을 미치는 사건에 대한 통제력을 행사할 수 있는 능력에 대한 인지적 평가로써(Guccione, 2014) 자기효능감이 높은 노인일수록 긍정적인 삶을 유지할 수 있으며 삶의 질이 높게 나타난다(태명원, 2021). 더 나아가, 자기효능감의 증가는 부분적으로 우울, 불안을 감소시키며 삶의 질에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(Tonga et al., 2020). 또한, 고령자가 온라인 커뮤니티(Kamalpour et al., 2020) 및 SNS 활동(박인숙 & 문영실, 2020), 온라인 게임활동(Oladi, 2023) 등과 같은 스마트 기기 활용 여가활동을 할 때, 자기효능감이 증진되며, 자기효능감이 디지털 정보활용능력과(최형임 & 송인옥, 2020) SNS(Kim et al., 2020) 및 온라인 의사소통활동(Li et al., 2014)과 삶의 질의 관계에서 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에서 자기효능감이 매개 역할을 할 것으로 예상된다.

회복탄력성(Resilience)은 스트레스 요인과 역경에 직면할 때, 신체적으로 건강하고, 심리적으로 긍정적이며, 사회적으로 상호 연결된

상태를 유지하기 위한 개인의 능력을 의미한다 (Guccione, 2014). 노인 삶의 질 개선에 있어 회복탄력성의 역할도 입증되었는데, Musich et al.(2022)에 따르면 65세 이상 고령자의 회복탄력성 수준이 증가하면 삶의 질이 증가한다고 하였으며, Zheng et al.(2020)은 60세 이상 고령자에서 심리적 회복력을 가진 사람들이 불확실성과 관련된 스트레스와 부정적인 감정에 더 잘 적응·회복할 수 있고 그에 따라 더 높은 수준의 삶의 질을 나타낸다고 하였다. 또한, 선행 연구에 따르면 고령자가 온라인 참여(Zheng et al., 2023), 스마트 러닝 기반 프로그램(김재현 & 박진상, 2021), 채팅 및 온라인 쇼핑(Nimrod, 2020), 온라인 레크레이션 활동(Carriedo et al., 2020)과 같은 스마트 기기 활용 여가활동을 하는 것이 회복탄력성에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증한 연구는 거의 없는 실정이나, 김은수 외(2021)는 진지한 여가와 삶의 질의 관계에서 회복탄력성이 완전매개하는 것을 확인하였다. 따라서, 취미 수준으로 여가를 즐기는 사람이 여가활동에 대한 전문기술, 지식 및 경험을 통해 전문성을 갖춘 진지한 여가로써 스마트 기기 여가활동을 수행하게 된다면, 여가활동과 삶의 질의 관계에서 회복탄력성이 매개 역할을 할 것으로 예상된다.

또한 심리적인 요인인 자기효능감과 회복탄력성 간의 관계를 살펴본 결과 정적인 관계가 있는 것으로 확인되었다. 방미선&이지현(2017)에 따르면 65세 이상 위암환자들의 회복탄력성 영향요인을 검증하였는데, 자기효능감이 높은 고령자일수록 회복탄력성이 높은 것으로 나타나 자신이 경험하고 있는 시련과 역경을 극복하는 데 긍정적인 영향을 미치고, Sharma(2013)은 자기효능감이 높은 고령자일수록, 회복탄력성 또한 높게 나타나 스트레스가 많은 상황 등 부정적인 상황에서도 심리적

으로 안녕감을 유지할 수 있다고 하였다.

자기효능감과 회복탄력성 외에도 고령자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로 인구사회학적 요인 중 성별(Jalenques et al., 2020; 김혜선, 2021; 문준호 외, 2021; 김범중 & 이미진, 2020; 문성미, 2017), 연령(송영은, 2022; Lee et al., 2020; 김범중 & 이미진, 2020; 정순돌 & 성민현, 2012), 교육수준(김혜선, 2021; 김진원 & 임구원, 2020; 최효진 & 이홍직, 2019; 김춘옥, 2015), 근로여부(문준호 외, 2021; Kang & Yoon, 2017; 김자영, 2017), 거주지역(이지선, 2021; 김혜선, 2021; Nguyen et al., 2017; Sok & Kim, 2008)이 주요 영향요인으로 제시되고 있다. 선행연구에 따르면, 성별은 개별 연구에 따라 남성일수록 삶의 질의 높거나(김혜선, 2021), 여성일수록 삶의 질이 높게 나타나는(문준호 외, 2021) 등 상이한 결과를 보였으며, 거주지역 요인 또한 도시에 거주하는 경우 삶의 질이 더 높게 제시된 연구와(김혜선, 2021), 농촌지역 거주자의 삶의 질이 더 높게 나타나는(이지선, 2021) 상반된 결과를 나타내는 연구들을 살펴 볼 수 있었다. 그 외에는 연령이 적을수록, 교육수준이 높을수록, 근로를 하고 있는 경우일수록, 도시에 사는 고령자일수록 삶의 질이 높아지는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 성별, 연령, 교육수준, 근로여부, 거주지역을 통제변수로 설정하였다.

이러한 선행연구를 바탕으로 다음과 같은 연구가설과 <그림 1>의 연구모형을 설정하였다.

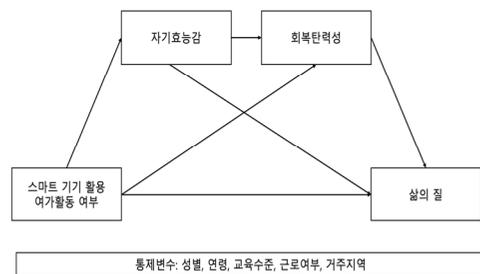


그림 1 연구모형

[가설 1] 고령자의 스마트 기기활용 여가활동 여부는 삶의 질에 정적인 영향을 미칠 것이다.

[가설 2] 고령자의 스마트 기기활용 여가활동 여부가 고령자의 삶의 질에 영향을 미치는 과정에서, 자기효능감이 매개 역할을 할 것이다.

[가설 3] 고령자의 스마트 기기활용 여가활동 여부가 고령자의 삶의 질에 영향을 미치는 과정에서, 회복탄력성이 매개 역할을 할 것이다.

[가설 4] 고령자의 스마트 기기활용 여가활동 여부가 고령자의 삶의 질에 영향을 미치는 과정에서, 자기효능감은 회복탄력성의 선행요인으로 작용하며, 자기효능감과 회복탄력성은 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 고령자 삶의 질의 관계에 있어 직렬다중매개 역할을 할 것이다.

기존 선행연구를 검토한 결과, 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동과 삶의 질의 관계를 명확히 살펴본 연구는 소수 존재하였으나 (Regalado et al., 2023; Allaire et al., 2013; 최순화, 2022; 이승희 외, 2023; 김명용 & 전해정, 2017), 그 둘의 관계를 단순히 인과관계로 살펴본 경우가 대부분이었다. 본 연구에서는 스마트 기기 활용 여가활동과 삶의 질로 이어지는 경로 사이에 간접적인 변인들이 존재할 것으로 가정하여 선행연구를 근거로 대표적인 삶의 질 예측요인인 자기효능감과 회복탄력성을 선정하였다. 스마트 기기 활용 여가활동, 자기효능감, 회복탄력성, 삶의 질의 관계는 선행 연구에서 각 관계들을 분절적으로 검증하는 데에 그친 한계가 있다. 특히, 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동에 대한 연구 자체가 소수이며, 이러한 스마트 기기 활용 여가활동이 어떻게 삶의 질에 영향을 미치는 지에 대해서는 현재까지 거의 연구되지 않은 실정이다.

따라서 본 연구는 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 삶의 질에 미치는 직간접적 영향관계를 분석하고, 각 변수들의 관계에서 자기효능감과 회복탄력성의 이중매개효과

를 검증하여, 고령자의 삶의 질 증진을 위한 효과적인 개입 방향을 도출하고, 고령자 대상 스마트 기기 활용 여가활동 연구의 이론적 기초자료를 마련하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

고령자에 대한 연령 기준은 연구의 목적에 따라 다양하게 제시되며, 관련 법령에서도 각각 다르게 사용된다. 고령자의 연령기준을 살펴보면, 정부는 「고용상 연령차별금지 및 고령자 고용촉진에 관한 법률」에서 50세 이상 55세 미만인 자를 준고령자, 55세 이상을 고령자로 하였으며(고령자고용촉진에 관한 법률, 2022), 이와 같은 기준을 많은 연구에서 준용하고 있다(지은정, 2022; 이종화 외, 2022; 박선숙, 2018; Oh et al., 2021). 이에 본 연구는 고령자의 기준을 만 55세 이상으로 명시하여 연구를 진행하였다.

본 연구의 분석 실시하기 위해 경희대학교 디지털뉴에이징연구소에서 조사한 “2021년 건강노화힐링케어 실태조사”를 활용하였다. 본 조사는 고령자의 삶의 질, 코로나 관련 요인, 돌봄, 신체&정신적 건강상태, 사회적 건강상태, 여가활동 등 고령자의 삶에 대한 전반적 실태를 파악하는데 장점이 있다. 본 조사를 실시하기 전 연구윤리전반에 대해 생명윤리위원회 심의승인이 선행되었다(승인번호 : KHGIRB-21-504).

본 조사는 2021년 11월까지 전국 만 55세 이상 고령자 인구를 전국 시/도, 성, 연령 기준 비례할당추출법을 통해 추출한 표본을 대상으로 시행됐으며 최종 조사대상수는 515명이다. 본 연구에서는 고령자의 스마트 기기 활용 여가와 삶의 질의 관계에서 자기효능감과 회복탄

력성의 이중매개효과를 검증하기 위해 주요 지표의 결측 응답을 확인 후, 만 55세 이상 고령자 515명을 최종 분석에 사용하였다.

연구 대상의 인구통계학적 특성은 다음 <표 1>과 같다. 그 결과, 연구참여자들의 성별은 남성 240명(46.7%), 여성 275명(53.3%)로 나타났으며, 연령은 55-59세, 60-69세, 70세 이상 중 60대가 215명(41.8%)로 가장 많은 것으로 나타났다. 교육수준은 고등학교 졸업이 243명(47.1%)로 가장 많은 비율을 차지하였으며, 과반수 이상인 336명(65.3%)가 경제활동을 하고, 대다수인 441명(79.9%)이 동부에 거주하는 것으로 확인되었다.

표 1. 연구대상자 일반적 특성

	구분	n	%
성별	남성	240	46.7
	여성	275	53.3
연령	55-59세	124	24.1
	60-69세	215	41.8
	70세 이상	176	34.1
교육수준	무학	15	2.9
	초등학교	77	15
	중학교	112	21.7
	고등학교	243	47.1
	전문대학 이상	68	13.2
근로여부	예	179	34.7
	아니오	336	65.3
거주지역	동부	411	79.9
	읍면부	104	20.1

## 2. 연구도구

### 1) 독립변수 : 스마트 기기 활용 여가활동 여부

본 연구에서는 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부를 확인하기 위해 “귀하께서는 여가시간 중 스마트 기기(스마트폰/태블릿, PC 등)를 활용하십니까?”의 질문에 ‘예’ 1점, ‘아니오’ 2점으로 측정된 것을 ‘아니오’ 0점, ‘예’ 1점으로 재코딩하여 더미변인으로 사용하였다. 본 문항은 국민의 여가활동 수요에 미치는 활동실태를 분석하여 생활양식의 변화와 삶의 질 수준을 파악하는 “국민여가활동조사”에 사용되는 문항으로서, 설문조사 진행 시 스마트 기기 활용 여가활동에 대한 예시로 국민여가활동조사의 스마트 기기 활용 여가활동 유형인 모바일 메신저, 웹서핑, 인터넷 방송시청, SNS활동, 게임, 드라마/영화보기, 음악감상, TV시청, 웹소설/웹툰읽기, 쇼핑, 사진촬영, 인터넷 강의 등을 제시하고 안내하였다.

### 2) 종속변수 : 삶의 질

고령자의 삶의 질을 측정하기 위해 사용한 척도는 CASP-19으로, 총 19개의 문항으로 구성되어있으며, 4점 리커트 척도이다(Hyde et al., 2003). 응답은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점 ~ ‘매우 그렇다’ 4점으로, 총 19점~76점까지로 점수가 높을수록 삶의 질이 좋음을 의미한다. 1번, 2번, 4번, 6번, 8번, 9번 문항은 부정문항이며, 그 외 16개의 긍정문항으로 구성된다. 탐색적 요인분석 결과, 요인 부하량이 .40을 넘지 않은 3, 16, 17번 문항은 삭제하였으며, 신뢰도 계수(Chronbach's)는 .810로 나타났다. 또한, Bartlett 단위행렬은  $\chi^2 = 2354.700(p=000)$ , KMO의 표준적합도는 .870로 나타나 요인분석 값으로 적합한 것을 확인했다<표 2>.

표 2. 탐색적 요인 분석 결과 - 삶의 질

설 문 문 항	1	2	3	Cronbach's $\alpha$
13. 다른 사람들과 보내는 시간을 즐긴다	<b>.747</b>	-.083	.020	<b>.792</b>
11. 내 인생은 의미있다고 생각한다	<b>.672</b>	.070	.217	
12. 내가 하는 일을 즐긴다	<b>.657</b>	.185	.251	
7. 내가 하는 일들로 스스로를 즐겁게 할 수 있다는 기분이 든다	<b>.641</b>	-.039	.329	
14. 모든 것을 감안할 때, 내 삶을 돌아보면 행복감이 느껴진다	<b>.641</b>	-.052	.340	<b>.760</b>
5. 나는 내가 하고 싶은 것들을 할 수 있다	<b>.619</b>	.095	.277	
4. 소외되는 기분이 든다	.129	<b>.723</b>	.042	
1. 나이 때문에 하고 싶은 일을 하지 못한다	-.039	<b>.718</b>	.193	
9. 돈이 모자라 하고 싶은 일을 하지 못한다	-.138	<b>.712</b>	.067	<b>.614</b>
2. 내게 일어나는 일들을 통제할 수 없는 기분이 든다	.204	<b>.698</b>	-.152	
8. 건강 때문에 하고 싶은 일을 하지 못한다	.282	<b>.631</b>	-.056	
6. 이전에는 하지 않은 일을 선택한다	-.205	.559	<b>.054</b>	
18. 내 삶은 기회로 가득 차 있는 기분이 든다	.149	.049	<b>.809</b>	<b>.678</b>
15. 요즘 기운이 넘치는 기분이 든다	.238	.047	<b>.682</b>	
19. 내 미래가 좋을 것이라는 기분이 든다	.374	.128	<b>.617</b>	
10. 나는 매일매일이 기대된다	.360	-.059	<b>.585</b>	
고유값	3.195	2.828	2.325	
분산	19.968	17.677	14.531	
누적분산	19.968	37.645	52.176	
KMO 측도 = .870				
Bartlett's 구형성 검정 근사 카이제곱=2354.700, 자유도=120, 유의확률=.000				

3) 매개변수 1 : 자기효능감

자기효능감 척도는 Rahman et al.(2016)이 기존 Chen et al.(2001), Schwarzer and Jerusalem(1995), Schwarzer et al.(1999), Sherer et al.(1982)의 검증된 자기효능감 척도

에서 7문항을 채택하여 재구성한 일반적 자기효능감 척도를 한국어로 번안하여 사용하였다. 본 척도는 7점 Likert척도로 부정문항 2개(6~7번)는 역코딩 하였으며, 합산한 점수가 높을수록 자기효능감 역시 높은 것으로 해석하였다. 탐색적 요인분석 결과, 요인 부하량이 .40을 모두 넘었으며, 신뢰도 계수(Chronbach's)는 .812로 나타났다. 또한, Bartlett 단위행렬은  $\chi^2 = 1026.971(p < .001)$ , KMO의 표준적합도는 .854로 나타나 요인분석 값으로 적합한 것을 확인했다(표 3).

표 3. 탐색적 요인 분석 결과 - 자기효능감

설 문 문 항	1	2	Cronbach's $\alpha$
5. 많은 어려운 일을 효과적으로 수행할 수 있다는 자신감이 있다	<b>.755</b>	.153	<b>.808</b>
3. 나는 마음먹은 일을 성공적으로 해낼 수 있을 것이라고 믿는다	<b>.753</b>	.147	
1. 필요한 노력을 한다면 나는 대부분의 문제를 해결할 수 있다	<b>.746</b>	.168	
2. 어려운 과제를 마주했을 때 그것을 해결할 수 있을 것이라고 확신한다	<b>.727</b>	.159	
4. 나는 많은 어려움들을 성공적으로 극복할 수 있을 것이다	<b>.635</b>	.409	<b>.678</b>
7. 나는 쉽게 포기한다	.178	<b>.845</b>	
6. 내가 가진 일을 해결할 능력에 대해 자신이 없다	.195	<b>.839</b>	
고유값	2.693	1.683	
분산	38.475	24.045	
누적분산	38.475	62.520	
KMO 측도 = .854			
Bartlett's 구형성 검정 근사 카이제곱=1026.971, 자유도=21, 유의확률<.001			

4) 매개변수 2 : 회복탄력성

회복탄력성 척도는 Smith 등이 개발한 Brief Resilience Scale (BRS)이며, 5점 Likert 척도로 (1=전혀 그렇지 않다~5=매우 그렇다) 총 6문항이다. 부정문항 3개는 역코딩 하였으며, 합

산한 점수가 높을수록 회복탄력성이 높다고 본다. 탐색적 요인분석 결과, 요인 부하량은 모두 .40을 넘은 것으로 나타났으며, 신뢰도 계수(Chronbach's)는 .671로 나타났다. 또한, Bartlett 단위행렬은  $\chi^2 = 563.935(p < .001)$ , KMO의 표준적합도는 .697로 나타나 요인분석 값으로 적합한 것을 확인했다(표 4).

표 4. 탐색적 요인 분석 결과 - 회복탄력성

설 문 문 항	1	2	Cronbach's $\alpha$
4. 나는 나쁜 일이 생겼을 때 극복하기가 어렵다.	.812	.052	
6. 나는 좌절감을 극복하는데 오랜시간이 걸리는 편이다.	.793	.028	.720
2. 나는 스트레스를 극복하는 것이 힘들다.	.776	.198	
3. 나는 스트레스를 받아도 회복하는데 시간이 오래 걸리지 않는다.	.055	.782	
5. 나는 대개 어려움 없이 힘든 시간을 극복하는 편이다.	.016	.757	.653
나는 힘든 일이 생겨도 빠르게 회복하는 편이다.	.203	.750	
고유값	1.934	1.789	
분산	32.237	29.816	
누적분산	32.237	62.053	
KMO 측도 = .697			
Bartlett's 구형성 검정 근사 카이제곱=563.935, 자유도=15, 유의확률<.001			

5) 통제변수 : 성별, 연령, 교육수준, 근로여부, 거주지역

본 연구의 통제변수로는 선행연구에서 고령자 삶의 질의 영향요인으로 밝혀진 성별, 연령, 교육수준, 근로여부, 거주지역을 투입하였으며, 조작적 정의는 다음 <표 5>와 같다.

표 5. 통제변수의 조작적 정의

통제변수	조작적 정의
성별	남(=1), 여(=0)
연령	연속변수
교육수준	무학(=1), 초등학교(=2), 중학교(=3), 고등학교(=4), 전문대학 졸업 이상(=5)
근로여부	예(=1), 아니오(=0)
거주지역	동부(=1), 읍면부(=0)

3. 분석방법

본 연구의 구체적인 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구의 주요 연구대상자인 노인의 인구사회학적 특성 및 주요 변인들의 특성을 살펴보기 위해, 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 변인들 간의 관계를 파악하기 위하여 상관관계분석을 실시하였다. 셋째, 문항의 타당성과 신뢰도를 분석하기 위해 탐색적 요인분석(EFA, Exploratory Factor Analysis)을 실시하였으며, 요인 추출방식으로 주성분 분석의 Varimax 요인회전방식으로 50회 반복 계산하였다.

넷째, 본 연구모형의 검증을 위하여 PROCESS for SPSS macro를 활용하여 Preacher와 Hayes(2008)의 매개변수가 2개인 직렬다중매개모형 검증법 활용하여 분석을 실시하였다.

직렬다중매개모형은 독립변수가 매개변수 간의 관계 2개 이상의 매개변수 간의 순차적인과관계(M1→M2)를 수립하여, 결과적으로 종속변수에 영향을 미치는 직·간접효과를 분석할 수 있는 모델이다(Hayes, 2015). 뿐만 아니라, 직렬다중매개모형을 검증하기 위해, 현실적이지 않은 정규성을 전제하지 않는 부트스트랩 신뢰구간으로 예측하는 방법이 타당하여(허원무, 2013; Hayes, 2015), 매개변수 간의 상관관계를 고려하기 위하여 단일한 모형에서

동시에 예측해야하기 때문에(허원무, 2013) 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동이 삶의 질에 미치는 영향에서 자기효능감과 회복탄력성의 매개효과는 부트스트랩을 적용하여 분석하였다. 매개효과의 유의성 검증을 실시하기 위해 부트스트랩의 사례 건수를 5,000회로 설정 후, 부트스트랩 신뢰구간을 나타내는 상·하한 결과 값 범위에 '0'이 포함되지 않을 경우 통계적 유의미성이 있는 간접효과를 가지는 것으로 해석하였다.

### Ⅲ. 결과

#### 1. 주요 변수의 특성

주요 변수에 대한 기술통계분석 결과는 다음 <표 6>과 같다.

각 변수의 특성을 살펴보면, 스마트 기기 활용 여가활동을 하는 사람은 387명(73.4%)으로 과반수 이상이 스마트 기기를 활용한 여가활동을 하는 것으로 나타났으며, 자기효능감은 평균 23.99(SD=3.85)으로 대상자들은 중간 수준의 자기효능감을 가지고 있는 것으로 확인하였다. 회복탄력성의 평균은 19.74(SD=3.20)로 중간 이상의 회복탄력성 수준을 보이며, 삶의 질

표 6. 주요 변수의 특성

구분	Mean/빈도	SD/%	왜도	첨도
스마트 기기 활용	한다 378	73.4	-1.06	-.875
	안한다 137	26.6	2	
자기효능감	23.99	3.85	-.148	-.196
회복탄력성	19.74	3.20	-.10	-.16
삶의 질	43.22	5.96	.18	.12

또한 평균 43.22(SD=5.96)로 보통 이상의 긍정적인 삶의 질 수준을 가진 것으로 확인되었다.

정규성은 각 변수의 왜도 절대값이 3, 첨도 절대값이 10을 초과하지 않으므로 정규분포성이 충족되었음을 확인하였다(Kline, 2010).

#### 2. 변수 간 상관관계

변수 간 상관관계 분석 결과는 <표 7>과 같다. 변수들 사이의 상관관계수 범위는  $r = -.427 \sim .597$ 으로 나타났다. 변수 간의 상관관계수가 0.8 이상이면 다중공선성의 위험이 높다고 볼 수 있으므로(Dormann, et al., 2013), 다중공선성 관련 부분은 해당이 없는 것으로 파악하였다. 다중공선성 문제 관련 추가검증을 실시하기 위해, 공차한계(tolerance)와 분산팽창인자(VIF) 수치를 검증하였다. 일반적으로 공

표 7. 변수 간 상관관계(n=515)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
(1) 스마트 기기 활용 여가활동	1								
(2) 자기효능감	.268**	1							
(3) 회복탄력성	.189**	.551**	1						
(4) 삶의 질	.268**	.584**	.467**	1					
(5) 성별	.052	.081	.058	.023	1				
(6) 연령	-.427**	-.292**	-.118**	-.287**	-.065	1			
(7) 교육수준	.362**	.203**	.096*	.242**	.214**	-.597**	1		
(8) 근로여부	.329**	.278**	.182**	.263**	.297**	-.404**	.275**	1	
(9) 거주지역	.120**	.004	-.032	.025	.003	-.147**	.274**	-.054	1

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

차한계가 0.1보다 작거나, 분산팽창인자가 10 이상일 경우 다중공선성 문제가 발생하는 것으로 본다(김충련, 2012). 공차한계는 0.528~0.901로, 분산팽창인자는 1.110~1.895 구간으로 독립변수들 사이에 다중공선성 문제가 없는 것으로 확인되었다.

### 3. 연구 모형 검증

#### 1) 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질에서의 이중매개 효과 검증

이중매개효과를 검증하기 위한 첫 번째 단계로, 고령자의 스마트폰 활용 여가활동 여부가 자기효능감에 직접적으로 미치는 영향을 검증한 결과, 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부는 자기효능감에 정적으로 유의미한 영향을 미치는 것을 알 수 있었다(coeff=1.261,  $p<.01$ ). 즉, 스마트폰 활용 여가활동을 하는 집단일수록 자기효능감이 높게 나타났다. 2단계로 자기효능감이 회복탄력성에 미치는 직접적인 영향에서는 자기효능감이 회복탄력성에 있어서 통계적으로 정적 영향을 미치는 것으로 나타나(coeff=.454,  $p<.001$ ), 자기효능감이 높

을수록 회복탄력성이 높아짐을 알 수 있다. 회복탄력성에 있어 고령자의 스마트폰 활용 여가활동 여부는 통계적으로 유의미한 직접 효과를 갖지 않는 것으로 나타났다. 3단계로, 스마트 기기활용 여가활동 여부, 자기효능감, 회복탄력성이 삶의 질에 미치는 직접적인 영향에서 자기효능감(coeff=.716,  $p<.001$ )과 회복탄력성(coeff=.438,  $p<.001$ )은 삶의 질에 있어 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감이 높을수록, 회복탄력성이 높을수록 삶의 질 수준이 높아진다고 할 수 있다. 반면, 스마트 기기 활용 여가활동 여부는 삶의 질에 통계적으로 유의한 영향이 없는 것으로 나타났다.

통계변수 중에서는 학력만이 삶의 질에 통계적으로 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(coeff=.528,  $p<.05$ ).

이중매개 효과를 분석한 결과는, 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 자기효능감과 회복탄력성으로 통하는 직렬 복수 매개 경로를 가지는 경우에서만 삶의 질에 통계적으로 유의미성을 보였다. 즉, 고령자중 스마트폰 활용 여가활동을 하는 집단일수록 자기효능감이

표 8. 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 삶의 질에 미치는 영향에 대한 이중매개효과 검증(n=515)

종속변수	독립변수	$\beta$	coeff	SE	t	F	R <sup>2</sup>
M1	X	.327	1.261	.411	3.066**	13.021***	.133
	X	.153	.493	.308	1.599		
M2	M1	.546	.454	.032	13.810***	32.949***	.312
	X	.105	.713	.605	1.179		
Y	M1	.410	.716	.075	9.466***	42.482***	.401
	M2	.209	.438	.087	5.040***		

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

Note. X=스마트 기기 활용 여가활동 여부, M1=자기효능감, M2=회복탄력성, Y=삶의 질

표 9. 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 삶의 질에 미치는 영향의 총효과 (n=515)

	$\beta$	Effect	SE	t
총효과 (직접효과 + 간접효과)	.309	2.086	.718	2.901**
직접효과	.105	.713	.605	1.179

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

높게 나타하며, 이는 높은 회복탄력성으로 이어져, 최종적으로 삶의 질을 증진으로 네 변수의 인과관계를 검증하였다(표 8).

**2) 스마트 기기 활용 여가활동 여부, 자기효능감, 회복탄력성의 관계 검증 : 총효과, 직접효과, 간접효과**

고령자의 스마트 기기 활용 여가활동이 매개변수인 자기효능감과 회복탄력성을 거쳐 종속변수인 삶의 질에 미치는 총효과와 직접효과, 간접효과 크기에 대한 분석 결과는 <표 9>와 같다. 검증 결과, 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 삶의 질에 직접적으로 영향을 미치는 경로는 통계적으로 유의미성이 없는 것으로 나타났으며, 직접·간접효과의 합인 총효과는 유의한 것으로 나타났다(effect=2.086, p<.01). 요약하자면, 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부는 삶의 질에 영향을 미치는 직접적인 변수는 아니나, 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부는 매개변수인 자기효능감과 회복탄력성을 순차적으로 거쳐 삶의 질에 영향 관계가 있음을 뜻하는 것으로, 본 연구모형은 완전 매개 모형으로 볼 수 있다.

**3) 부트스트랩을 통한 간접효과의 유의성**

마지막으로, 간접효과에 대한 유의성을 검증하기 위해 5,000회의 부트스트랩을 실시한 결과는 <표10>과 같다. 부트스트랩을 통한 매개

효과 검증은 부트스트랩 신뢰구간을 나타내는 결과값에 '0'이 포함되어 있지 않을 경우 통계적으로 유의미성이 있는 간접효과를 가진다는 것을 뜻한다. 분석 결과, 총 간접효과는 경로1, 2, 3의 효과계수의 총 합계를 의미하며, 95% 신뢰수준에서 부트스트랩 신뢰구간이 [.549, 2.209]으로 '0'을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의미성이 확보되었다. 경로별 간접효과로는 경로1(스마트 기기 활용 여가활동 여부 → 자기효능감 → 삶의 질)과 경로3(스마트 기기 활용 여가활동 여부 → 자기효능감 → 회복탄력성 → 삶의 질)만이 95% 신뢰수준에서 부트스트랩 신뢰구간이 각각 [.330, 1.506], [.077, .484]로 '0'을 포함하지 않아 통계적으로 유의미한 간접효과를 갖는 것으로 나타났다. 경로2(스마트 기기 활용 여가활동 여부 → 회복탄력성 → 삶의 질)는 부트스트랩 신뢰구간에 '0'을 포함하고 있어 간접효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 본 연구에서는 [그림2]에서와 같이, 연구 모형에서 제시되는 매개변수인 회복탄력성과 자기효능감을 단계적으로 모두 거치는 이중매개효과가 유의미한 것으로 검증되었으며(경로3, 경로계수=1.261×.454×.438=.251), 단일매개 효과는 자기효능감(경로1)에서만 통계적으로 유의미하였으며, 회복탄력성(경로2)는 유의미하지 않은 것으로 검증되었다. 즉, 고령자 중 스마트 기기를 활용한 여가활동을 하는 집단일수록 자기효능감이 높게 나타나고,

표 10. 간접효과의 유의성 검증 (n=515)

	Effect	Boot SE	신뢰구간(95%)	
			BootLICI	BootULCI
간접효과 총합	1.372	.419	.549	2.209
개별 간접효과	경로1	.904	.330	1.506
	경로2	.216	-.040	.516
	경로3	.251	.104	.484

경로1 : 스마트 기기 활용 여가활동 여부 → 자기효능감 → 삶의 질  
 경로2 : 스마트 기기 활용 여가활동 여부 → 회복탄력성 → 삶의 질  
 경로3 : 스마트 기기 활용 여가활동 여부 → 자기효능감 → 회복탄력성 → 삶의 질

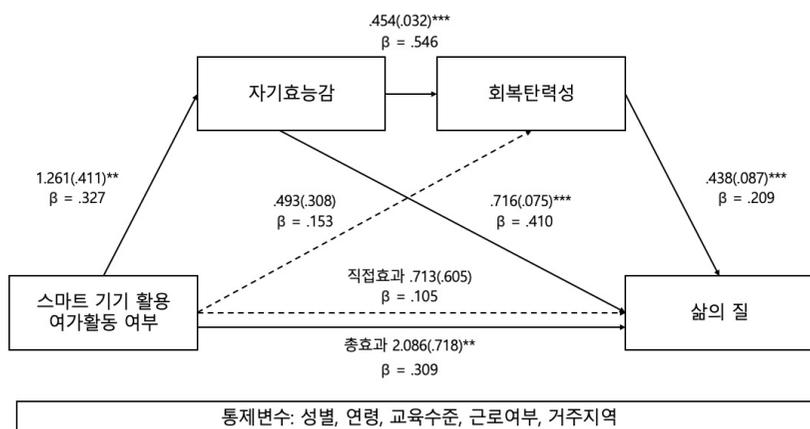


그림 2 연구모형에 따른 경로계수 결과

높은 자기효능감은 회복탄력성을 단계적으로 거쳐 삶의 질에 긍정적 영향을 주는 것으로 볼 수 있다. 또한 회복탄력성을 거치지 않아도 스마트 기기 활용 여가활동을 하는 집단일수록 높은 자기효능감을 가지며 이는 삶의 질에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다.

#### IV. 논의

본 연구는 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 삶의 질에 미치는 영향에서 자기효능감과 회복탄력성의 이중매개효과를 검증하는 것을 목적으로 하고 있다. 이를 위해 전국의 만 55세 이상 고령자 515명을 대상으로, 직렬다중매개모형 검증을 통해 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 자기효능감과 회복탄력성을 순차적으로 거쳐 삶의 질에 이르는 간접효과를 확인하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 삶의 질에 미치는 영향을 분석한 결과에 따르면, (1) 스마트 기기 활용 여가활동 여부는 고령자의 삶의 질에 직접적으로 유의미한 영향을

미치지 않는 것으로 나타났으며 이는 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 삶의 질에 정적인 영향을 미칠 것이라는 연구가설 1을 기각하였다. 이는 스마트 기기를 활용한 여가활동을 하는 고령자일수록 삶의 질이 높다는 소수의 선행연구와 상반된 결과이다(Regalado et al., 2023; Allaire et al., 2013; 최순화, 2022; 이승희 외, 2023; 김명용 & 전해정, 2017). 일반적으로 스마트 기기를 활용하여 여가활동을 하는 것이 고령자들에게 긍정적인 영향을 준다고 하는데(김효선 외, 2010; 배성만 & 고영삼, 2017; 정윤하 & 전태준, 2011; Ivan & Hebblethwaite, 2016), 일부 고령자들은 디지털 리터러시 저하로 스마트 기기를 활용을 위한 충분한 지식 및 기술 부족하여 여가활동을 위해 스마트 기기를 충분히 활용할 수 없거나(Lin, 2024), 무분별한 스마트 기기 활용으로 인해 오히려 현실 생활에 할애하는 진중한 시간을 빼앗기고 우울감이 높아진다고 하였다(권순재, 2018). 이처럼 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계를 단순히 인과관계로 보는 것이 아닌 그 사이의 관계에서 간접적으로 요인들을 살펴봐야 할 필요성을 나타내는 것으로 매개요인을 통한 간접효과를 살펴보고

자 했던 본 연구의 목적을 뒷받침하기도 한다.

(2) 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에 있어서 자기효능감의 매개효과는 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이는 스마트 기기 활용 여가활동을 하는 고령자일수록 높은 자기효능감을 보이며, 이에 따라 삶의 질이 높게 나타나는 것을 의미하며 연구가설 2를 지지하였다. 이는 스마트 기기 활용 여가활동을 하는 고령자일수록 그렇지 않은 고령자보다 자기효능감이 높게 나타나고, 높은 자기효능감은 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다는 선행연구들과 맥을 같이한다(최형임 & 송인옥, 2020; Kim et al., 2020; Li et al., 2014).

(3) 고령자의 스마트 기기 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에서 회복탄력성의 매개효과는 통계적으로 유의미하게 나타나지 않아 스마트 기기 활용 여가활동을 하는 집단일수록 회복탄력성이 높게 나타나고, 이는 삶의 질에 긍정적 영향을 줄 것이라는 연구가설 3은 기각되었다. 이는 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 본 연구는 거의 없기 때문에 스마트 기기 활용 여가활동이 특정한 여가 활동을 하면서 그 활동에 대한 기술, 지식, 경험을 획득하고 표현하는 과정을 통해 자신만의 경력을 이어가는 진지한 여가(Stebbins, 1992)와 같이 삶의 질과의 관계에서 회복탄력성이 매개할 것으로(김은수 외, 2021) 가정하였으나 상반된 결과를 보였다.

(4) 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 자기효능감과 회복탄력성의 직렬다중매개를 거쳐 삶의 질에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 확인되어, 연구가설 4를 지지하였다. 이러한 결과는 스마트 기기 활용 여가활동을 하는 고령자일수록 자기역량강화를 통해 자기효능감이 증진되고(Kamalpour, 2020; Oladi, 2023; 박인숙 & 문영실, 2020), 높은 자기효능감은 부정적인 상황에서도 심리적 안녕감을 유

지하게 하는 높은 회복탄력성으로 이어지며(방미선 & 이지현, 2017; Sharma, 2013), 이러한 심리적 요인이 삶의 질에 주요 영향 요인임을 밝힌 다수의 선행연구를 뒷받침한다(태명원, 2021; Tonga, 2020; Brinkhof et al., 2021; Zheng et al., 2020). 즉, 고령자의 스마트 활용 여가활동 여부는 삶의 질에 직접적인 영향을 주지는 않지만, 스마트 기기를 활용하여 여가활동을 하는 고령자일수록 그렇지 않은 집단보다 스트레스 요인에 대응하고, 통제력을 행사할 수 있는 능력인 자기효능감이 높게 나타나고, 이는 회복탄력성 향상으로 이어져 최종적으로 긍정적인 삶의 질로 연결된다고 할 수 있다.

본 연구는 성공적인 노화의 여가 혁신 이론(Leisure innovation theory)에 근거하여 노년기에 스마트 기기 활용 여가활동과 같은 새로운 여가활동(여가 혁신)을 하는 것이 개인적 성장의 기회로서 고령자가 역동적으로 젊음을 느끼도록 하여 긍정적인 삶의 질 이어질 것(Nimrod & Kleiber, 2007)이라는 가능성을 제시한다. 먼저, 본 연구의 한계는 자료의 제한으로 독립변수인 스마트 기기 활용 여가활동을 스마트 기기 활용 여가활동 여부를 묻는 단일 문항을 더미변수화 하여 활용하였기 때문에 스마트 기기 활용 여가 참여에 대한 경험, 빈도, 비중 등을 심도 있게 살펴볼지 못하여 연구 결과를 충분히 해석하는데 어려움이 있으며, 문항의 신뢰성 등의 검증을 하지 못했다는 한계가 있다. 현재까지 스마트 기기 활용 여가활동 뿐만 아니라 디지털 여가활동, 온라인 여가활동 등과 같은 변수를 측정하기 위해 과학적으로 개발된 척도가 전무하며, 관련 연구도 초기 단계로 거의 없는 실정이다. 따라서 후속 연구에서는 스마트 기기 활용 여가활동에 대한 개념을 정립하고, 관련하여 연구도구를 개발하여 신뢰도와 타당도를 면밀히 검증하고, 참여 정도, 빈도, 유형, 방법 등을 심층적으로 고려하여 정교하게 고령자의 스마트 기기 활용 여가

문화를 살펴볼 필요가 있다. 이러한 한계점에도 불구하고 본 연구의 의의는 다음과 같다. 먼저, 기존에 고령자를 대상으로 정보화 활용 능력과 같이 기기를 얼마나 잘 활용하고 다양한 기능을 사용하는지 초점이 맞춰져 있던 선행연구와 달리 여가문화적 관점에서의 스마트 기기를 활용하는가에 중점을 두었다. 또한, 국내에서 아직 많이 연구되지 않은 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부가 삶의 질에 미치는 영향을 분석하는 과정에서, 단편적인 변수를 통한 인과관계로만 살펴본 것이 아니라, 네 변인 간의 관계성을 심층적으로 살펴보고자 하였다. 그 결과 스마트 기기 활용 여가활동 여부, 자기효능감, 회복탄력성, 삶의 질의 단계적인 인과관계를 확인하였다는데 의의가 있다. 마지막으로, 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에서 자기효능감과 회복탄력성이라는 심리적 변수의 중요성을 확인하였다는데 의의가 있다. 이를 바탕으로 다음과 같이 고령자 삶의 질 증진을 위한 정책적·실천적 개입방안을 제시하고자 한다.

첫째, 고령자 대상 스마트 기기 활용 여가활동의 가능성을 확인하기 위해, 스마트 기기 활용 여가활동과 삶의 질, 삶의 만족도, 웰빙 등 전반적 노년기 삶 관련 주요 결과변수의 관계에서 다양한 변인들 간의 매개 또는 조절효과를 검증하는 연구적 확장이 필요하다. 현재까지 스마트 기기를 활용한 여가활동과 노년기 삶 관련 주요 결과변수에 대한 연구는 단순한 인과관계를 본 연구가 대부분이며 이 또한 많지 않은 실정이다. 또한, 스마트 기기를 활용한 여가활동을 과학적으로 측정할 수 있는 척도 또한 전무한 상황으로 척도 개발, 다양한 변인들 간의 매개 또는 조절 효과를 검증하여 고령자 스마트 기기를 활용한 여가 연구의 이론적 기초자료를 마련해야 한다.

둘째, 고령자 삶의 질 증진을 위해 개인의 자기효능감과 회복탄력성 등을 고려한 스마트

기기 활용 여가활동 콘텐츠 개발이 필요하다. 스마트 기기를 활용한 여가활동은 현재까지 개념 및 범위가 확정되지 않아 광활한 콘텐츠 유형을 포함하고 있다. 무분별한 스마트 기기 활용 여가활동은 오히려 부정적인 영향을 줄 수 있다(Lin, 2024; 권순재, 2018). 그렇기 때문에 삶의 질 증진으로 이어지는 개인의 자기효능감과 회복탄력성을 고려하여 스마트 기기 활용 여가 콘텐츠를 개발하고 콘텐츠를 올바르게 소비할 수 있는 가이드라인을 제공하여 고령자의 삶에 스마트 기기 활용 여가활동이 긍정적인 역할을 할 수 있도록 해야 한다.

셋째, 공공서비스를 통해 제공되는 스마트 기기 활용 여가프로그램이 고령자의 삶의 질 증가로 이어질 수 있도록 스마트 기기 활용 여가활동을 통한 삶의 질 예측변인의 변화를 확인하고, 이를 통해 고령자의 스마트 기기 활용에 대한 인식개선을 함께 진행해야 한다. 현재 정부에서는 '24년 스마트 빌리지 보급사업'으로 사회에 스마트 경로당을 설치해 스마트 기기교육과 여가 프로그램을 연계하거나(과학기술정보통신부, 2024), '디지털 동행 프라자'를 통해 디지털 교육과 여가활동을 한데 묶어 고령층의 여가활동을 촉진하는 프로그램을 제공하고 있다(서울특별시, 2024) 이러한 공공 서비스들은 고령자들이 스마트 기기를 효과적으로 활용하여 삶의 질을 향상시키는데 큰 도움을 준다고 하지만 관련 근거가 부족한 실정이다. 따라서, 이러한 공공서비스가 실제로 고령자의 삶의 질 증가로 이어질 수 있도록 서비스 제공 전후 자기효능감과 회복탄력성과 같은 삶의 질 예측변인에 대한 변화를 모니터링하고 데이터를 관리하여 효율적인 스마트 기기 활용 여가 공공서비스를 제공할 수 있도록 해야 한다. 또한, 스마트 기기 활용에 대한 부정적 인식과 디지털 리터러시 저하로 오히려 스마트 기기 활용 여가활동을 통해 부정적인 영향을 받는 고령자가 있다. 따라서 앞서 공공서비스를 통해 구축

된 스마트 기기 활용 여가활동 전후 변화에 대한 데이터를 기반으로 스마트 기기 활용 여가활동의 긍정적인 효과를 홍보하여 고령자의 스마트 기기에 대한 부정적인 인식을 개선하고 신뢰를 가질 수 있도록 해야 한다.

## V. 결론

본 연구는 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에서 자기효능감과 회복탄력성의 이중매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 연구 수행을 위해 만 55세 이상 국내 고령자 515명을 대상으로 SPSS 28 프로그램을 활용하여 이중매개모형을 분석하였으며, 그 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 고령자의 스마트 기기활용 여가활동 여부는 삶의 질에 직접적인 효과가 없는 것으로 나타나 스마트 기기활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에서 간접적인 요인들을 살펴봐야 할 필요가 있음을 확인하였다.

둘째, 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에서 자기효능감은 매개 역할을 하는 것으로 나타났으나, 회복탄력성은 두 변인 간의 매개변수로서 기능을 하지 않아 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에서 회복탄력성보다 자기효능감이 더 중요한 선행 변인임이 밝혀졌다.

셋째, 스마트 기기 활용 여가활동을 하는 고령자일수록 자기효능감이 높고, 이는 높은 회복탄력성으로 이어져 최종적으로 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

결과적으로 본 연구는 스마트 기기 활용 여가활동 여부, 자기효능감, 회복탄력성, 삶의 질의 단계적인 인과관계를 확인하였으며, 고령자의 스마트 기기 활용 여가활동 여부와 삶의 질의 관계에서 자기효능감과 회복탄력성이라는

심리적 변수의 중요성을 확인하였다. 하지만 자료의 한계로 스마트 기기 활용 여가활동을 단일 문항을 사용하여 신뢰성 검증과 스마트 기기 활용 여가 참여에 대해 심도 있게 살펴볼 수 못하였다. 따라서, 후속 연구에서는 스마트 기기 활용여가와 관련하여 과학적으로 개발된 척도를 사용하여 신뢰도와 타당도를 면밀히 검증하고, 참여 정도, 빈도, 유형, 방법 등을 정교하게 고려하여 고령자의 스마트 기기 활용 여가문화에 대해 심층적으로 살펴볼 필요가 있다.

## 참고문헌

- 과학기술정보통신부(2024). 2024 정책동보기  
권순재. (2018). 여가활동으로서 SNS 이용동기가 여가만족과 여가지속의도에 미치는 영향. *한국여가레크레이션학회지*, 42(4), 83-94.  
고용상 연령차별금지 및 중·고령자고용촉진에 관한 법률 시행령 제 2조, 2022  
김명용, & 전해정. (2017). 노인의 스마트폰 이용이 삶의 만족도에 미치는 영향: 사회활동 참여의 매개효과. *노인복지연구*, 72(3), 343-370.  
김범중, & 이미진. (2020). 노인 삶의 질 영향요인 분석: 인구사회학적 특성과 소득원을 중심으로. *한국지역사회복지학*, 75, 1-27.  
김상혁, 권상미, & 김용일. (2011). 오락을 목적으로 한 대학생들의 온라인 여가활동 유형별 인터넷 자기효능감, 즐거움 및 고독감 차이에 관한 연구. *관광레저연구*, 23(1), 375-394.  
김은수, 한혜지, 황선환, & 김태환. (2021). 진지한 여가가 주관적 삶의 질에 미치는 영향. *여가학 연구*, 19(2), 67-84.  
김자영. (2017). 취업여부와 교육수준이 노인의 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아존중감의

- 매개효과 검증: 자아존중감의 매개효과 검증. *노인복지연구*, 72(3), 167-190.
- 김재현, & 박진상. (2021). 스마트 러닝 기반의 세대통합 프로그램이 회복탄력성, 자아존중감, 긍정정서에 미치는 효과. *한국산학기술학회 논문지*, 22(12), 459-469.
- 김진원, & 임구원. (2020). 노인의 다양한 여가활동이 삶의 질에 미치는 영향에 관한 중단분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(4), 11-24.
- 김춘옥. (2015). 노인의 여가몰입이 삶의 질에 미치는 영향. *한국복지실천학회지*, 6(2), 78-99.
- 김충련. (2012). SPSS 데이터 분석: SPSS statistics 20. 파주: 21세기사.
- 김혜선. (2021). 노인의 우울이 건강관련 삶의 질에 미치는 영향: 신체활동의 조절효과. *한국웰니스학회지*, 16(2), 173-179.
- 김효선, 김혜령, & 한광희. (2010). 노인들의 디지털 기기에 대한 인식. *한국 HCI 학회 학술대회*, 739-742.
- 노준석, & 손용. (2004). 전자미디어의 몰입경험과 여가만족의 상고간성 분석: TV와 internet 비교를 중심으로. *한국방송학보*, 18(1), 116-173.
- 문성미. (2017). 노인의 사회경제적 상태, 건강상태, 건강행태와 건강관련 삶의 질의 관계: 성별 차이를 중심으로. *Journal of Digital Convergence*, 15(6), 259-271.
- 문준호, 송명근, 이원석, & 당약함. (2021). 고령화패널 자료를 이용한 노인 삶의 질의 결정요인. *공공정책연구*, 38(1), 233-254.
- 문화체육관광부(2018). 2018 국민여가활동조사
- 문화체육관광부(2020). 2020 국민여가활동조사
- 문화체육관광부(2022). 2022 국민여가활동조사
- 문화체육관광부(2023). 2023 국민여가활동조사
- 박선숙. (2018). 노인의 삶의 만족도 결정요인에 관한 연구: 의사결정트리모형을 이용하여. *사회과학연구*, 29(3), 39-57.
- 박인숙, & 문영실. (2020). 농촌 지역 노인의 SNS 활용 소통 프로그램 개발 및 효과성 연구: 자기효능감과 고독감을 중심으로. *한국농촌간호학회지*, 15(1), 8-14.
- 방미선, & 이지현. (2017). 노인 위암 환자의 회복탄력성 영향요인. *Asian Oncology Nursing*, 17(3), 170-179.
- 보건복지부(2020). 2020년도 노인실태조사
- 배성만, & 고영삼. (2017). 장? 노년층의 스마트폰 과의존 영향요인에 대한 탐색적 연구. *디지털융복합연구*, 15(7), 111-121.
- 서상민. (2019). 스마트폰 활용 교육이 노인들의 자기 효능감, 행복감, 삶의 질에 미치는 효과. *융합정보논문지*, 9(5), 165-171.
- 서울특별시(2024). 2024 달라지는 서울생활
- 송영은. (2022). 코로나 19 시대 노인의 신체활동량이 삶의 질에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 17(4), 275-280.
- 송지준, & 엄인숙. (2008). 중년과 노인의 여가활동유형과 우울, 고독감간의 관계. *관광연구*, 23(1), 43-62.
- 이상경, 남윤희, & 고동우. (2016). 디지털 기기를 활용한 여가 활동의 심리적 편익. *관광학연구*, 40(6), 145-162.
- 이승희, 한미진, 이점숙, & 김선호. (2023). 노인의 정보화기기 활용능력이 삶의 만족도에 미치는 영향: 사회참여활동과 우울의 연속다중매개효과. *한국산학기술학회 논문지*, 24(6), 406-416.
- 이종화, 최수찬, 윤성민, & 이현. (2022). 고령자의 나눔행동 참여가 삶의 만족과 우울에 미치는 효과성 검증. *노인복지연구*, 77(1), 285-310.
- 이지선. (2021). 한국 후기 여성노인의 건강관련 삶의 질 관련요인: 거주지역의 영향. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 23(3).

- 이향숙, & 신원우. (2016). 노인의 여가활동 유형이 생활만족도에 미치는 영향. *문화산업연구*, 16(3), 157-165.
- 정순돌, & 성민현. (2012). 연령집단별 사회적 자본과 삶의 만족도 관계비교. *보건사회연구*, 32(4), 249-272.
- 정윤하, & 전태준. (2011). 디지털시대의 노인정보화와 여가활동. *한국여가레크리에이션학회 학술세미나자료집*, 64-76.
- 지은정. (2022). 청년과 고령자의 일자리 세대담론에 대한 연구: 일자리의 질을 중심으로. *한국사회정책*, 29(2), 149-186.
- 최명진, & 김기연. (2022). 한국판 노인 삶의 질 척도 (K-CASP-16) 의 타당화 연구. *한국보건사회연구*, 42(2), 85-101.
- 최순화. (2022). 시니어의 인터넷 서비스 이용에 관한 구조적 영향 관계 분석: 온라인쇼핑, 금융거래를 중심으로. *사회적경제와 정책연구*, 12(2), 241-262.
- 최형임, & 송인욱. (2020). 노인의 디지털 정보활용능력과 삶의 만족도의 관계에서 자기효능감의 매개효과 분석. *한국산학기술학회 논문지*, 21(6), 246-255.
- 최효진, & 이홍직. (2019). 노인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 인구사회학적 요인, 환경적 요인, 제도적 요인을 중심으로. *한국웰니스학회지*, 14(1), 103-112.
- 컨슈머인사이트(2021). *여가문화체육주례조사 2021*
- 태명원. (2021). 노인의 자기효능감이 삶의 질에 미치는 영향-자아존중감의 매개효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 21(4), 220-232.
- 허원무. (2013). 매개효과 분석 방법의 최근 트렌드: 부트스트래핑을 이용한 단순, 다중, 이중매개효과 분석 방법. *기업과혁신연구*, 6(3), 43-59.
- Aggarwal, B., Xiong, Q., & Schroeder-Butterfill, E. (2020). Impact of the use of the internet on quality of life in older adults: Review of literature. *Primary Health Care Research & Development*, 21, e55. doi:10.1017/S1463423620000584
- Allaire, J. C., McLaughlin, A. C., Trujillo, A., Whitlock, L. A., LaPorte, L., & Gandy, M. (2013). Successful aging through digital games: Socioemotional differences between older adult gamers and non-gamers. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1302-1306.
- Brinkhof, L. P., Huth, K. B., Murre, J. M., de Wit, S., Krugers, H. J., & Ridderinkhof, K. R. (2021). The interplay between quality of life and resilience factors in later life: a network analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-20.
- Campbell, A., & Yang, J. (2011). Leisure innovation among post-retirement women in north-eastern China. *Annals of Leisure Research*, 14(4), 325-340.
- Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). COVID-19, Psychological well-being and physical activity levels in older adults during the nationwide lockdown in Spain. *The American journal of geriatric psychiatry: official journal of the American Assosication for Geriatric Psychiatry*, 28(11), 1146-1155.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational research methods*, 4(1), 62-83.
- Choi, H. I., & Song, I. (2020). The mediating effect of self-efficacy between the

- elderly's digital information literacy and life satisfaction. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 21(6), 246-255.
- Dormann, C. F., Elith, J., Bacher, S., Buchmann, C., Carl, G., Carre, G., ... & Lautenbach, S. (2013). Collinearity: a review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 36(1), 27-46.
- Fokkema, T., & Knipscheer, K. (2007). Escape loneliness by going digital: a quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to overcome loneliness among older adults. *Aging & mental health*, 11(5), 496-504.
- Guccione, A. A. (2014). Resilience and self-efficacy as mediators of quality of life in geriatric rehabilitation. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 30(3), 164-169.
- Gallistl, V., & Nimrod, G. (2020). Media-based leisure and wellbeing: A study of older internet users. *Leisure Studies*, 39(2), 251-265.
- Hayes, A. F. (2015). PROCESS macro를 이용한 매개분석 · 조절분석 및 조절된 매개분석 (이형권, 역). 서울: 신영사. (원서출판 2013).
- Hyde, M., Wiggins, R. D., Higgs, P., & Blane, D. B. (2003). A measure of quality of life in early old age: The theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging & mental health*, 7(3), 186-194.
- Ivan, L., & Hebblethwaite, S. (2016). Grannies on the net: Grandmothers' experiences of Facebook in family communication. *Romanian Journal of Communication and Public Relations*, 18(1), 11-25.
- Jalenques, I., Rondepierre, F., Rachez, C., Lauron, S., & Guiguet-Auclair, C. (2020). Health-related quality of life among community-dwelling people aged 80 years and over: a cross-sectional study in France. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, 1-24.
- Kamalpour, M., Watson, J., & Buys, L. (2020). How can online communities support resilience factors among older adults. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(14), 1342-1353.
- Kang, J. P., & Yoon, J. (2017). A study on multi-level models in life satisfaction of elderly living alone: Moderating effect of elderly's leisure activity and social support. *Journal of Digital Convergence*, 15(5), 89-98.
- Kaplan, M. (1960). *Leisure in America: A social inquiry*. New York, NY: Wiley.
- Kim, Y., Kim, B., Hwang, H. S., & Lee, D. (2020). Social media and life satisfaction among college students: A moderated mediation model of SNS communication network heterogeneity and social self-efficacy on satisfaction with campus life. *The Social Science Journal*, 57(1), 85-100.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Koivunen, K., Portegijs, E., Sillanpää, E., Eronen, J., Kokko, K., & Rantanen, T. (2022). Maintenance of high quality of life as an indicator of resilience during

- COVID-19 social distancing among community-dwelling older adults in Finland. *Quality of Life Research*, 1-10.
- Lee, K. H., Xu, H., & Wu, B. (2020). Gender differences in quality of life among community-dwelling older adults in low-and middle-income countries: Results from the study on global ageing and adult health (SAGE). *BMC public health*, 20, 1-10.
- Li, C., Shi, X., & Dang, J. (2014). Online communication and subjective well-being in Chinese college students: The mediating role of shyness and social self-efficacy. *Computers in Human behavior*, 34, 89-95.
- Lin, M. (2024). Leisure innovation for older adults in Urban China: Application and reexamination of leisure innovation theory. *Leisure Sciences*, 46(1), 82-100.
- López-Sintas, J., Rojas-DeFrancisco, L., & García-Álvarez, E. (2017). Home-based digital leisure: Doing the same leisure activities, but digital. *Cogent Social Sciences*, 3(1), 1-14.
- Musich, S., Wang, S. S., Schaeffer, J. A., Kraemer, S., Wicker, E., & Yeh, C. S. (2022). The association of increasing resilience with positive health outcomes among older adults. *Geriatric Nursing*, 44, 97-104.
- Nguyen, L. H., Tran, B. X., Hoang Le, Q. N., Tran, T. T., & Latkin, C. A. (2017). Quality of life profile of general Vietnamese population using EQ-5D-5L. *Health and quality of life outcomes*, 15, 1-13.
- Nimrod, G., & Kleiber, D. A. (2007). Reconsidering change and continuity in later life: Toward an innovation theory of successful aging. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(1), 1-22.
- Nimrod, G. (2008). In support of innovation theory: Innovation in activity patterns and life satisfaction among recently retired individuals. *Ageing & Society*, 28(6), 831-846.
- Nimrod, G., & Adoni, H. (2012). Conceptualizing e-leisure. *Loisiret Société/Society and Leisure*, 35(1), 31-56.
- Nimrod, G., & Shrira, A. (2016). The paradox of leisure in later life. *The journals of gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(1), 106-111.
- Nimrod G. (2020). Changes internet use when coping with stress: Older adults during the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1020-1024.
- Oh, S. S., Kim, K. A., Kim, M., Oh, J., Chu, S. H., & Choi, J. (2021). Measurement of digital literacy among older adults: Systematic review. *Journal of medical Internet research*, 23(2), 1-15.
- Oladi, E., Esfahani, M., Azimkhani, A., Asan, S. (2023). The effect of physical activity and selected games in leisure time on the feeling of loneliness, self-efficacy, and life expectancy of elderly women. *Akdeniz SporBilimleri Dergisi*, 6(2), 670-681.
- Parker, S. R., & Parker, S. (1971). *The future of work and leisure* (Vol. 5.) New York,

- NY: Praeger Publishers.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods, 40*(3), 879–891.
- Rahman, M. S., Ko, M., Waren, J., & Carpenter, D. (2016). Healthcare technology self-efficacy (HTSE) and its influence on individual attitude: An empirical study. *Computers in Human Behavior, 58*, 12–24.
- Regalado, F., Ortet, C. P., Costa, L. V., Santos, C., & Veloso, A. I. (2023). Assessing older adults' perspectives on digital game-related strategies to foster active and healthy ageing. *Media and Communication, 11*(3), 88–100.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. *Causal and control beliefs, 35*(37), 82–003.
- Schwarzer, R., Mueller, J., & Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the internet: Data collection in cyberspace. *Anxiety, stress and coping, 12*(2), 145–161.
- Sharma, N. R. (2013). Resilience and self-efficacy as correlates of well-being among the elderly persons. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 39*(2), 281–288.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports, 51*(2), 663–671.
- Sok, S. H., & Kim, K. B. (2008). A comparative study of the factors influencing quality of life between urban and rural elderly. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 17*(3), 311–321.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. McGill-Queen's Press-MQUP.
- Timberlake, J. (2011). The role of self-efficacy in the quality of life of older adults.
- Tonga, J. B., Eilertsen, D. E., Solem, I. K. L., Arnevik, E. A., Korsnes, M. S., & Ulstein, I. D. (2020). Effect of self-efficacy on quality of life in people with mild cognitive impairment and mild dementia: the mediating roles of depression and anxiety. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias@, 35*, 1–10.
- Van der Meer, M. J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies, 22*(1), 1–12.
- Vassányi, I., Szakonyi, B., Loi, D., Mantur-Vierendeel, A., Quintas, J., Solinas, A., ... & Rárosi, F. (2024). Impact of information technology supported serious leisure gardening on the wellbeing of older adults: The Turntable project. *Geriatric Nursing, 55*, 339–345.
- Wallinheimo, A. S., & Evans, S. L. (2022). Patterns of internet use, and associations with loneliness, amongst middle-aged and older adults during the COVID-19

- pandemic. *In Healthcare*, 10(7), 1-11.
- Yachin, M., & Nimrod, G. (2021). Innovation in later life: A study of grandmothers and Facebook. *The International Journal of Aging and Human Development*, 92(4), 521-540.
- Zhang, K., Burr, J. A., Mutchler, J. E., & Lu, J. (2023). Online engagement, resilience, and loneliness among older people during the COVID-19 pandemic. *Social Science & Medicine*, 329, 1-8.
- Zheng, W., Huang, Y., & Fu, Y. (2020). Mediating effects of psychological resilience on life satisfaction among older adults: A cross-sectional study in China. *Health & Social Care in the Community*, 28(4), 1323-1332.
- Kleiber, D., & Damali, B. A. (2016). *Leisure in the third Age: Finding new value in a changing world*.