

노인의 여가 활동과 우울의 종단적 영향 관계 분석

A Longitudinal Analysis of the Relationships between Leisure Activities and Depression among Older Adults

김 민 선*

충신대학교 사회복지학과

Minsun Kim

Department of Social Welfare, Chongshin University

(초록)

본 연구는 지역사회 거주 노인의 여가 활동과 우울 수준의 변화양상을 시간의 경과에 따라 살펴보는 것이었다. 그 두 변인의 관계를 분석할 시 성별, 결혼 상태 및 경제활동 여부를 조건 변인으로 설정했다. 분석 자료는 고령화연구패널조사(KLoSA)의 6차(2016년), 7차(2018년) 및 8차(2020년)의 세 시점에서 얻은 것이었으며, 그 자료는 잠재성장모형을 응용하여 분석했다. 분석을 통해 드러난 주요한 연구 결과는 다음과 같았다. 첫째, 노인의 여가 활동과 우울 수준은 시간의 흐름에 따라 증가하는 경향을 보였다. 둘째, 여가 활동과 우울 수준은 조사의 첫 시기에서 부적으로 유의미한 관계를 보였다. 셋째, 여가 활동과 우울 수준에 대한 배우자 유무의 관련성은 미미하게 나타났다. 넷째, 여가 활동이나 우울 수준에 대한 성별의 관련성도 전혀 드러나지 않았다. 다섯째, 경제활동을 지속하고 있는 노인들의 우울 수준은 조사 기간 내내 낮은 편이었으며, 그들의 여가 활동은 초기에는 미미하다가 시간이 흐를수록 더 빈번해졌다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 노년기 여가 활동의 중요성에 대해 논의했으며, 아울러 노인들이 여가 활동에 더 적극적으로 참여하게 할 수 있는 방안을 제안했다.

주제어 : 노인, 여가 활동, 노년기 우울, 잠재성장모형

(Abstract)

This study was to investigate the patterns of change over time in leisure activities and depressive levels in

* 주저자/교신저자: (우) 06988 서울특별시 동작구 사당로 143 충신대학교 사회복지학과 김민선 조교수
(e-mail: kmspiglet@csu.ac.kr)

community-dwelling older adults. Gender, marital status, and economically active/inactive state were set as the conditional variables in analyzing the relationships between the activities and levels. The data based on the 6th (2016), 7th (2018), and 8th (2020) waves of the Korean Longitudinal Study of Aging (KLoSA) were analyzed by applying the Latent Growth Modeling. The major findings of this study were as follows. First, the activities and levels of the older adults tended to increase linearly over time. Second, the relationships between the activities and levels were found significantly negative at the sixth wave of the KLoSA. Third, the marital status was not found as a significant factor to influence on either the activities or levels. Fourth, gender was not found as a significant factor to influence on them either. Fifth, the depressive levels of the older adults who were involved in employment were low for the three consecutive waves, whereas leisure activities of them increased over time. Based on the findings, the important functions of the leisure activities were discussed for the older adults, and some practical measures for their active participation in the activities were suggested at the same time.

Key words: Older Adults, Leisure activities, Depression in Old Age, Latent Growth Model

I. 서 론

생활 수준의 향상과 의료기술의 발전으로 우리나라를 포함하여 대다수 문화권에서 급격한 인구 고령화와 같은 그동안 경험하지 못한 인구구조의 근본적인 변화를 겪고 있다(Cho, 2020). 통계청에 따르면(Statistics Korea, 2022), 우리나라의 2022년 65세 이상 고령인구는 901만 8천여 명으로 전체 인구의 17.5%이며, 2025년에는 20.6%로 초고령사회로 진입할 것으로 전망하고 있다. 또한 고령사회에서 초고령사회로 도달하는 연수(65세 이상 고령인구 비중 14% → 20%)는 오스트리아 53년, 영국 50년, 미국 15년, 일본 10년에 비해 한국은 7년에 불과할 정도로 우리나라는 급격하게 노인 인구가 늘어가는 상황이다(Statistics Korea, 2022). 이러한 급격한 고령화 현상에 따라 노인 계층의 여러 가지 사회문제들도 증가하고 있다. 노인들은 질병, 경제적 어려움 등으로

삶의 질이 저하된 상태에서 살아가며, 그로 인해 심각한 사회문제들이 발생하고 있다(D. Kim, Kang, Lee, & Kim, 2018). 그 가운데 하나가 바로 노인 자살이다(Cho, 2020). 보건복지부에 따르면(MOH, 2021), 우리나라의 65세 이상 노인의 자살률은 OECD 회원국 중 1위로 OECD 평균보다 무려 2.7배나 높은 수준에 해당한다. 노인 자살에 영향을 미치는 요인 관련 연구들은 우울을 가장 주요한 위험요인으로 지목하고 있다(Yoon & Yeom, 2016). 자살을 시도하는 노인들은 대부분 우울 증상을 심하게 나타내고 있으며, 실제로 이는 자살을 예측하는 지표가 되고 있다(M. Lee & Kang, 2014).

우울은 슬픔 또는 무기력과 같은 부정적인 기분이 지속되어 삶의 즐거움을 느끼지 못하는 심리상태를 의미한다(Cho, 2020). 우울은 이러한 부정적 생각뿐만 아니라 신체 기능도 떨어뜨려 정상적인 일상생활의 영위에 어려움

을 주는 건강상의 장애라고 볼 수 있다. 우울은 누구나 경험할 수 있는 증상이지만, 다른 연령층에 비해 노인들에게서 더 보편적인 것으로 알려져 있다(D. Kim, & Sohn, 2005; C. Lee & Kang, 2020). 즉, 노년기에는 신체적 기능 감퇴, 질병 증가, 사회관계망 위축 등을 겪게 되면서 우울 수준이 더 높아지게 되는 것이다(George, 2011; Park, 2018). 보건복지부의 노인실태조사에서도 전체 노인의 13.5%가 우울 증상을 나타내고 있는 것으로 나타났고, 그 증상은 노인이라도 고령일수록 더 심해지는 것으로 나타났다(Y. Lee, Kim, Hwang, Lim, Ju, Namkung et al., 2020). 특히 주변으로부터 정서적, 물질적 지원이 부족할 경우 노년기의 우울 증상은 더 심각해질 수 있는데, 우울로 인한 부정적 생각과 스트레스가 다시금 신체적 기능의 저하와 질병을 가속화시켜 우울의 수준이 더 높아지거나 자살 생각 및 시도로 이어지게 되는 것이다(C. Lee & Kang, 2020). 그와 같이 노년기의 우울은 근래 인구 고령화 시대에 발생하는 여러 가지 사회문제의 원인이 되며, 각종 사회적인 비용을 증가시키는 요인이 되고 있다(Cho, 2020). 따라서 노인의 우울 경험 및 수준을 낮추어 이들의 삶의 질을 높여주는 것이 무엇보다 필요하다. 노인의 우울 수준은 사회적 관계, 환경 등과 같은 요인에 의해 변할 수 있는데(Chun & Kim, 2021), 이러한 요인 중 하나가 바로 여가 활동이다(Cho, 2020).

여가 활동은 고독과 소외감과 같은 심리 정서적 문제의 해소나 우울 증상을 감소시켜 삶의 활력과 의욕을 북돋아 주는 중요한 수단이 된다(Cho & Hur, 2020). 이에 여유 시간이

늘고 사회적 지위 변화를 겪고 있는 노년기에는 그 시간을 어떻게 보낼 것인지, 즉 여가 활용을 어떻게 할 것인지에 따라서 삶의 질이나 만족도가 좌우될 수 있다. 이러한 여가 활동의 중요성에도 불구하고 2021년 국민 여가 활동 조사 결과에 의하면, 젊은 계층에 비해 60대 이상은 여가 활동 참여가 저조했을 뿐만 아니라 여가 활동에 대한 인식도 매우 낮은 편이었다. 예를 들면, 노인들은 TV 시청과 같은 소극적 여가 활동에 가장 많이 참여하고 있는 등 여가 활동에 대한 새로운 인식 변화와 지원정책이 필요함을 방증하고 있다(MCST, 2022). 여가 활동의 효과는 다양한데, 기본적으로 노화현상을 늦추주고 체력의 저하도 예방해준다(Koskinen & Leinonen, 2022; Park & Kim, 2016). 특히 스포츠와 같은 신체 활동은 노인의 인지기능을 향상하고(Chung & Han, 2016; Heyn, Abreu, & Otenbacher, 2004; J. Kim, Park, & Park, 2020; Y. Kim & Oh, 2018), 불안이나 우울 증상 및 스트레스의 감소 등 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Bae & Park, 2014; Bone, Bu, Fluharty, Paul, Sonke, & Fancourt, 2022; Cho & Hur, 2020; Dupuis & Smale, 1995; Hyun & Kim, 2011; H. Kim, Park, & Song, 2012; S. Lee & Lee, 2007; Min & Kim, 2017). 따라서 노인들의 무료함이나 고립감, 고독감, 우울과 같은 부정적 감정을 줄이면서 삶의 의미를 되찾아주기 위해서는 여가 활동을 즐기도록 해줄 필요가 있다(Song & Um, 2008; Yoon, 2016). 실제로 여러 연구에서 노인의 여가 활동이 우울을 비롯한 부정적 정서 수준을 낮추는 중요한 역할을 하는 것으로 드러났다

(Bone et al., 2022; Cho, 2020; Hyun & Kim, 2011; Jeon & Lee, 2006). 그렇지만 그동안의 노인 여가 활동과 우울의 관련성 연구는 대부분 횡단연구로 종단연구는 매우 드문 실정이었다. 이에 본 연구에서는 잠재성장모형을 적용하여 노인의 여가 활동과 우울 사이의 종단적 영향 관계를 살펴보고자 했다.

여가 활동과 우울 간의 관계를 좀 더 구체적으로 살펴보기 위해서는 성별이나 결혼 상태, 경제활동 여부 등의 영향도 함께 고려할 필요가 있다. 성별과 관련해서는 여성 노인이 남성 노인보다 여가 활동을 더 적극적으로 했다는 보고도 있고(Jeon & Lee, 2006), 여성 노인이 남성 노인보다 우울 증상이 대체로 더 높았다는 보고도 있다(Y. Kim, 2009). 결혼 상태에 대해서는 배우자가 있는 노인이 없는 노인보다 여가 활동에 더 활발히 참여한다는 연구도 있었고(Nam & Kim, 2014), 배우자가 있는 노인이 없는 노인보다 우울 수준이 더 낮다는 연구가 있었고(M. Lee, 2010), 또 배우자의 지지가 노인의 행복감에 긍정적 영향을 미친다고 보고한 연구도 있었다(Y. Kim & Park, 2004). 노인의 경제활동 여부와 관련해서는 경제활동을 하지 않는 노인이 하는 노인보다 여가 활동에 더 적극적이라는 연구도 있고(Yoon & Bae, 2009), 노인의 경제활동이 생활 만족도와 행복감을 높여주고 우울 증상을 감소시킨다는 보고도 있었다(Hao, 2008; S. Kim, Lee, & Jang, 2014; Schwingel, Niti, Tang, & Ng, 2009). 이와 같은 연구 결과를 바탕으로 본 연구에서는 노인의 여가 활동과 우울 사이의 종단적 영향 관계에 성별, 배우자 유무, 경제활동 여부를 조건 변인으로 설정하는 다변

량 잠재성장모형을 응용하여 그 관계를 살펴보고자 하였다. 구체적인 연구 문제는 노인의 여가 활동과 우울 수준이 시간의 흐름에 따라 어떤 변화양상을 보이는지 그리고 이들 사이의 종단적 영향 관계는 어떠한지 살펴보는 것이었다. 아울러 노인의 성별, 배우자 유무, 경제활동 여부가 여가 활동과 우울의 변화 궤적에 어떠한 영향을 미치는지도 함께 살펴보았다.

II. 방법

1. 연구 대상 및 자료수집

본 연구에서 한국고용정보원이 실시하고 있는 고령화연구패널조사(Korean Longitudinal Study of Aging: KLoSA)의 6차(2016년), 7차(2018년) 및 8차(2020년)의 3개 시점의 자료를 활용하였다. KLoSA는 2006년 제주도를 제외한 전국의 만 45세 이상자를 대상으로 2년 주기로 조사가 이루어지고 있으며, 고령자의 가족, 건강, 고용, 사회활동, 경제적 상황 등 다양한 항목에 대해 컴퓨터를 이용한 대인면접(Computer Assisted Personal Interviewing: CAPI) 방식으로 자료를 수집하는 조사이다. 이와 같은 조사 자료는 응답자의 반응을 시간의 흐름에 따라 추적한 것이어서 여러 요인에 대한 다차원적인 분석이 가능하여 특히 종단연구에 유용하다(J. Kim & Lim, 2020). 본 연구에서 KLoSA를 활용한 이유는 특히 고령자 대상의 전국단위 조사로 종단분석을 위한 충분한 시점별 자료를 최근(2020년)까지 제공해주고 있

〈Table 1〉 General characteristics of research participants

	Variable	N	%
Age	65 to 69 years	970	28.2
	70 to 79 years	1,749	50.8
	80 to 89 years	674	19.6
	90 years and over	49	1.4
Years of Schooling	less than 6 years	1,957	56.9
	7 to 9 years	555	16.1
	10 to 12 years	676	19.6
	more than 12 years	254	7.4

어서 연구 결과를 일반화하기에 적합하다고 판단되었기 때문이다. 본 연구의 연구 대상은 6차~8차까지의 추적조사에 참여한 65세 이상의 노인 3,442명이었으며, 성비는 여성 2,025명(58.8%), 남성 1,427명(41.2%)으로 나타났고, 나이의 평균은 74.25세($SD=6.36$)이었다. 결혼 상태로는 배우자 있음이 2,397명(69.6%), 배우자 없음이 1,045명(30.4%)으로 나타났고, 경제 활동 여부로는 경제활동을 하고 있음이 871명(25.3%), 경제활동을 하고 있지 않음 2,571명(74.7%)이었으며, 그들의 나이 분포 및 교육 수준 정보는 <Table 1>에 소개되었다.

2. 연구 도구

1) 여가 활동

본 연구의 여가 활동 변인은 KLoSA의 여가/문화/스포츠 관련 모임(단체)의 참여 횟수 문항의 응답을 활용하였다. 여가 활동에 얼마나 자주 참여하는지를 묻는 단일 문항에 대한 응답을 1점(거의 활동하지 않음), 2점(일 년에

거의 활동하지 않음), 3점(일 년에 대여섯 번 정도), 4점(일 년에 서너 번 정도), 5점(일 년에 한두 번 정도), 6점(한 달에 두 번 정도), 7점(한 달에 한 번 정도), 8점(일주일에 두세 번 정도), 9점(일주일에 한 번 정도), 그리고 10점(거의 매일)으로 평정했으며, 그 점수가 높을수록 여가 활동을 더 자주 하는 것으로 분석하였다.

2) 우울

KLoSA에서는 한국판 CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale) 10을 활용하여 우울 상태를 측정하고 있다. 이 척도는 Radloff(1977)의 CES-D 검사를 한국판으로 개발한 것인데(Chon & Rhee, 1992), 이는 우울 증상에 관련된 10개 문항으로 구성되어 있다. 문항에 대한 반응 형태는 1점(잠깐 그런 생각이 들었거나, 그런 생각이 들지 않았음), 2점(가끔 그런 생각이 들었음), 3점(자주 그런 생각이 들었음), 그리고 4점(항상 그런 생각이 들었음)이었으며, 그 점수가 높을수록

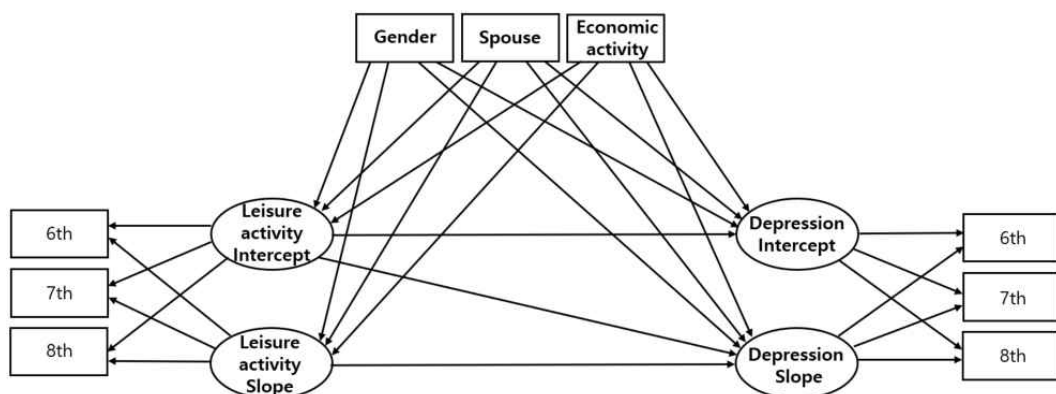
우울 증상이 더 심함을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일치도 계수 α 는 6차 .84, 7차 .86, 그리고 8차 .85로 나타났다.

3. 자료 분석

본 연구에서는 노인의 여가 활동과 우울 사이의 종단적 영향 관계를 다변량 잠재성장 모형 분석으로 살펴보았다. 잠재성장모형 분석은 시간의 흐름에 따라 주요 변인들의 발달 궤적을 초기치와 변화율의 함수로 보여주므로 변인들의 변화양상과 이들 사이의 영향 관계에 대해서 파악할 수 있는 유용한 연구 방법에 속한다. 잠재성장모형 분석에서는 일반적으로 3개 시점 이상의 측정된 자료를 바탕으로 변화양상을 살펴보게 된다(Kline, 2016). 이에 본 연구에서는 세 차례(6-8차)의 KLoSA 자료를 활용해 분석하였다.

모형의 적합도는 일반적으로 χ^2 , TLI (Tucker-lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)를 통해 판단하는데, χ^2 는 표

본의 크기에 민감하다는 단점이 있어 보통 TLI와 CFI를 기준으로 .90 이상, RMSEA는 .08 이하일 경우 양호한 적합도로 판단한다(Hong, 2000). 본 종단연구에서 발생하는 결측치 처리는 완전정보최대우도법(Full-Information Maximum Likelihood)을 적용하였다(Arbuckle, 1996). 연구의 모든 분석 처리 과정은 SPSS 25와 AMOS 24를 이용하였다. 먼저 주요 변인들에 대한 기술통계 및 상관분석을 실시하였고, 시간의 경과에 따른 변화양상은 변인별 잠재성장모형으로 살펴보았다. 잠재성장모형에도 비조건모형과 조건모형이 있는데, 비조건모형이 변인들의 변화만을 살펴본다면 조건모형의 경우에는 변인들의 초기치와 변화율에 영향을 줄 수 있는 외생 조건변수를 설정하고 그에 따른 영향 관계도 추가로 살펴볼 수 있게 해준다(Kline, 2016). 본 연구에서는 조건모형, 즉 성별, 배우자 유무, 경제활동 여부를 조건 변인으로 설정하여 노인의 여가 활동과 우울의 종단적 영향 관계에서 어떤 영향을 주게 되는지 다변량 조건 잠재성장모형 분석을 통해 살펴보았다(<Figure 1> 참조). 분석 시



〈Figure 1〉 Research model

성별은 남자 1, 여성 0으로 코딩하였고, 배우자 유무는 혼인상태 문항을 참고하여 혼인 중은 1, 이외에 별거, 이혼, 사별 또는 실종, 결혼한 적 없음을 0으로 코딩하였다. 경제활동여부는 경제활동 상태 문항을 활용해 취업자의 경우 1, 실업자 및 비경제활동은 0으로 코딩하였다.

III. 결 과

1. 기초통계

잠재성장모형 분석에 앞서 주요 변인들의

일반적 경향을 기술 통계치로 살펴보았으며, 그 변인들의 상관관계도 구했다. 먼저 노인의 여가 활동과 우울의 시점별 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도는 <Table 2>에 제시된 바와 같다. 여가 활동의 평균은 6차에 7.648, 7차에 8.066, 8차에 7.859로 나타났고, 우울은 6차에 1.645, 7차에 1.656, 8차에 1.700으로 나타났다. 왜도의 절댓값은 2를 그리고 첨도의 절댓값 역시 7을 넘지 않아 자료의 정규성 가정을 만족하였다(Kline, 2016).

한편, 시점별 노인의 여가 활동과 우울의 상관관계는 <Table 3>과 같았다. 여가 활동과 우울은 전반적으로 부적인 상관관계를 보여주고 있었다.

<Table 2> Descriptive statistics of the study variables ($N=3,442$)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Skewness	Kurtosis
Leisure activity_6th	7.648	1.657	-1.115	2.345
Leisure activity_7th	8.066	1.737	-1.717	4.809
Leisure activity_8th	7.859	1.386	-1.363	4.276
Depression_6th	1.645	.522	.754	.181
Depression_7th	1.656	.533	.872	.636
Depression_8th	1.700	.557	.677	.173

<Table 3> Correlation coefficients between leisure activity and depression

	1	2	3	4	5
1. Leisure activity_6th	-				
2. Leisure activity_7th	.188*	-			
3. Leisure activity_8th	.156*	.085	-		
4. Depression_6th	-.108*	-.006	-.200**	-	
5. Depression_7th	-.094*	-.145*	-.078	.549***	-
6. Depression_8th	-.029	-.087*	-.278***	.552***	.602***

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

2. 변인별 잠재성장모형 비교 및 검증

노인의 여가 활동이 우울 수준에 미치는 영향을 시간의 경과에 따라 알아보기 위해 먼저 변인별 잠재성장모형의 변화모형을 비교하였다. 여가 활동과 우울의 무성장모형, 선형 변화모형의 적합도 비교 결과는 <Table 4>와 같다. 적합도 지수의 TLI와 CFI가 .90 이상, RMSEA가 .08 이하일 경우 통상적으로 모형이 적합하다고 판단하는데(Woo, 2022), 여가 활동과 우울 모두 선형 변화모형이 무성장모형의 적합도보다 개선된 것을 확인하여 선형 변화 잠재성장모형을 채택해 분석하였다.

변인별 잠재성장모형의 모수추정치 결과는 <Table 5>와 같다. 여가 활동 초기치의 평균은 7.718($p<.001$), 변화율의 평균은 .111($p<.05$)로 시간의 흐름에 따라 점차 증가하는 경향을

보였다. 우울 초기치의 평균은 1.639($p<.001$), 변화율의 평균은 .028($p<.001$)로 시간의 흐름에 따라 점차 증가하는 경향을 보였다. 또한 우울 초기치와 변화율의 분산은 각각 .131($p<.001$), .017($p<.001$)로 나타났는데, 이는 우울의 초기 수준과 변화의 속도에 개인차가 컸음을 의미한다. 또한 우울의 초기치와 변화율 사이의 공분산은 .022($p<.001$)로 정적으로 나타났는데, 이는 우울의 초기 수준이 높을수록 시간의 흐름에 따라 우울 상태가 더 심해진다는 것을 의미한다.

3. 여가 활동과 우울의 조건 잠재성장모형 검증

노인의 여가 활동과 우울의 종단적 영향 관계에서 성별, 배우자 유무, 경제활동 여부가

<Table 4> Summary of model fit statistics

Variable	Model	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
Leisure activity	non-growth	7.907	4	.956	.973	.030
	linear growth	4.020	1	.980	.991	.017
Depression	non-growth	70.529	4	.914	.979	.088
	linear growth	46.244	1	.968	.986	.056

<Table 5> Parameter estimates for latent growth model

Variable		Mean	Variance	Covariance
Leisure activity	Intercept	7.718***	1.308	-.490
	Slope	.111*	.013	
Depression	Intercept	1.639***	.131***	.022***
	Slope	.028***	.017***	

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

미치는 영향을 살펴보기 위한 연구모형의 모형적합도를 살펴보았다. 모형적합도는 $\chi^2=66.800$, $df=14$, $TLI=.959$, $CFI=.987$, $RMSEA=.033$ 등으로 양호한 적합도를 보였다. 여가 활동과 우울의 초기치와 변화율 사이의 관계 및 그 영향 관계에 성별이나 배우자 유무, 경제 활동 여부가 미치는 영향을 살펴본 경로계수 분석 결과는 다음과 같다(<Table 6> 참조).

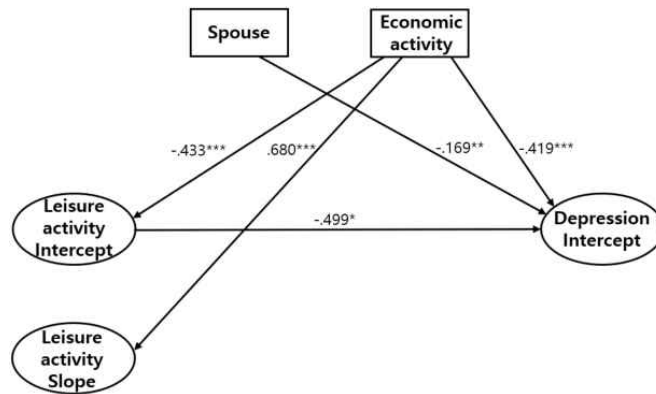
유의한 경로계수를 연구모형으로 살펴보면 (<Figure 2> 참조), 먼저 여가 활동의 초기치에서 우울의 초기치로 이어진 경로가 부적으로 유의하였다($\beta=-.499$, $p<.05$). 이는 여가 활동의 초기 수준이 높을수록 우울 수준이 초기

에 더 낮았다는 것을 의미한다. 결혼 상태는 우울의 초기치에 부적으로 유의미한 영향을 나타내었다($\beta=-.169$, $p<.01$). 이는 배우자가 있는 사람의 우울 수준이 초기에 더 낮았음을 의미한다. 경제활동 여부는 여가 활동의 초기치에 부적인 영향을 주었고($\beta=-.433$, $p<.001$), 여가 활동의 변화율에는 정적인 영향을 주었다($\beta=.680$, $p<.001$). 즉 경제활동을 하고 있는 경우 여가 활동의 초기 수준은 낮았지만, 시간의 흐름에 따라 그 수준이 점점 더 높아졌음을 의미한다. 경제활동 여부는 우울의 초기치에 부적인 영향을 미쳤는데($\beta=-.419$, $p<.001$), 이는 경제활동을 하는 경우 우울 수준이 초기

<Table 6> Path coefficient analysis results

	Path		Estimate	S.E.	Standardized Estimate
Leisure activity_ Intercept	→	Depression_ Intercept	-.203	.105	-.499*
Leisure activity_ Intercept	→	Depression_ Slope	-.269	2.098	-2.165
Leisure activity_ Slope	→	Depression_ Slope	-1.525	10.169	-4.672
Gender	→	Leisure activity_ Intercept	-.334	.232	-.160
Gender	→	Leisure activity_ Slope	.189	.165	.239
Gender	→	Depression_ Intercept	-.091	.061	-.108
Gender	→	Depression_ Slope	.210	1.245	.813
Spouse	→	Leisure activity_ Intercept	.050	.245	.022
Spouse	→	Leisure activity_ Slope	-.032	.174	-.038
Spouse	→	Depression_ Intercept	-.153	.053	-.169**
Spouse	→	Depression_ Slope	.003	.315	.010
Economic activity	→	Leisure activity_ Intercept	-1.021	.246	-.433***
Economic activity	→	Leisure activity_ Slope	.609	.174	.680***
Economic activity	→	Depression_ Intercept	-.401	.120	-.419***
Economic activity	→	Depression_ Slope	.660	4.082	2.259

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



〈Figure 2〉 Research model results

에 더 낮았음을 의미한다.

IV. 논 의

본 연구는 노인의 여가 활동과 우울 상태의 관계가 시간의 경과에 따라서 어떻게 달라지는지를 종단적으로 살펴본 것이었다. 부수적으로 그 두 변인의 초기 수준과 변화 속도에 성별이나 배우자 유무, 경제활동 여부가 어떠한 영향을 미치는지도 살펴보았다. 이를 위해 한국고용정보원의 고령화연구패널조사(KLoSA)의 세 시기(2016, 2018 및 2010년)의 종단 자료를 잠재성장모형으로 분석하였다. 본 연구에서 얻은 결과는 크게 다섯 가지였는데, 이를 토대로 한 논의사항은 다음과 같다.

첫째, 노인의 여가 활동과 우울의 수준이 모두 시간의 흐름에 따라 증가하는 경향을 보였다는 점이다. 이와 같은 결과는 시간의 경과에 따라 노인이 여가 활동을 더 다양하게 추구한다는 기존의 연구와 맥을 같이하고(J. Kim & Lim, 2020), 나이가 들수록 노인의 우

울 수준이 더 높아진다는 연구와 맥을 같이한다(George, 2011; Park, 2018). 우울 수준은 초기치와 변화율에서 분산이 통계적으로 유의하게 나타났는데, 이는 우울 수준의 변화에서 개인차가 심했음을 의미한다. 곧 이는 노인들의 우울 수준을 감소시킬 기제의 사용 시 이러한 개인차를 감안해야 함을 시사한다. 역시 우울의 초기치와 변화율의 공분산도 유의하게 나타났다. 이는 우울 수준이 초기에 높았을 경우 시간 경과에 따라 우울 상태가 급속히 악화할 수 있음을 의미하는 것이다. 이에 노인들의 우울 수준을 감소시키고자 할 때는 단순히 그 수준을 낮춘다는 접근방식보다는 그 초기 수준과 변화 속도를 모두 고려한 접근방식이 신중하게 선택되어야 할 것이다.

둘째, 여가 활동과 우울 수준의 관계가 일관성 있게 부적으로 나타났다는 점이다. 이는 여가 활동이 우울 수준에 영향을 미친다는 간접적인 결과라고 할 수 있는데, 그동안 여러 횡단연구에서 그러한 관계나 영향이 여러 차례 보고되기도 했다(Bae & Park, 2014; Bone et al., 2022; Dupuis & Smale, 1995; H. Kim et

al., 2012; Min & Kim, 2017). 종단 자료를 활용한 본 연구에서도 그 두 변인의 관계가 확인되었는데, 이는 여가 활동의 확대가 인구 고령화 현상에 의한 노인의 우울증이나 자살과 같은 사회문제의 해결방안이 될 수 있음을 보여주는 것이다. 이는 역시 그와 같은 사회문제의 해결만이 아니라 삶의 만족도를 높여주기 위해서는 노인들이 여가 활동에 지금보다 더 적극적으로 참여할 수 있는 환경 조성이 필요함을 시사해준다.

셋째, 우울 수준이나 여가 활동에 대한 결혼 상태의 관련성이 미미했다는 점이다. 구체적으로 KLoSA의 첫 번째 시기에서는 다른 연구에서처럼 배우자가 없는 자가 있는 자보다 우울 수준이 더 높게 나타났지만(M. Lee, 2010), 세 시기에 걸친 변화는 나타나지 않았다. 또 여가 활동의 경우는 조사의 첫 번째 시기부터 세 번째 시기에 걸쳐서 배우자 유무에 따른 차이나 변화를 보이지 않았다. 그 이유를 여가 활동을 측정한 질문으로 유추해볼 수 있다. 본 연구에서 활용한 질문은 여가 활동에 어느 정도 자주 참여하고 있는지만을 묻는 단일 문항이라서 혼자서 또는 다른 사람과 함께 하는 여가 참여를 구분하지 못한 것이다.

넷째, 우울 수준이나 여가 활동에 대한 성별의 관련성이 전혀 발견되지 않았다는 점이다. 여성 노인이 남성 노인보다 우울 수준이 더 높다는 보고가 있었지만(Y. Kim, 2009), 본 연구에서는 조사의 첫 시기부터 세 번째 시기에 걸쳐서 성별에 따른 차이나 변화를 보이지 않았다. 한편 노인복지관 등을 적극적으로 이용하고 있는 60세 이상을 대상으로 한 조사에

서는 여성이 남성보다 여가 활동에 더 적극적이었으며(Jeon & Lee, 2006), 또 여가 활동을 신체, 인지 및 사회활동 범주로 구분해서 측정할 시 성차가 나타났다는 연구도 있었지만(Finkel, Andel, & Pedersen, 2018), 최소 65세에서 90대에 해당하는 자를 표본으로 한 본 연구에서는 성차나 성별과 여가 활동과의 관련성을 찾을 수 없었다. 그 이유를 측정치로부터 유추해볼 수 있는데, 본 연구에서의 여가 활동 측정은 단일 문항에 의한 것이라서 성차를 구체적으로 살펴보기는 힘들었다고 보인다.

다섯째, 우울 수준이나 여가 활동에 대한 경제활동의 관련성은 조사 초기에는 모두 있었지만, 세 시기에 걸친 변화는 여가 활동에서만 유의미하게 나타났다는 점이다. 구체적으로 경제활동을 하는 자가 그렇지 않은 자보다 여가 활동에 첫 번째 시기에 더 적게 참여했던 것으로 나타났지만, 세 시기에 걸쳐서는 더 적극적으로 여가 활동에 참여하는 쪽으로 변했다. 그와 같은 이유를 정확히 탐색하기가 어려웠지만 나이가 들수록 경제활동이 필요할 정도의 재정적 궁핍 상태가 아니어서 여가를 더 즐기려는 경향이 커진다고 유추할 수 있다(Yoon & Bae, 2009). 한편 경제활동을 하는 자가 조사의 초기부터 그렇지 않은 자보다 우울 수준이 더 낮은 편이었는데, 세 시기에 걸친 변화는 보이지 않았다. 이는 노년기에도 경제활동이 생활 만족도나 행복감의 증진 및 우울과 같은 부정적 정서와 감소와 관련이 깊음을 보여주고 있다(Hao, 2008; S. Kim et al., 2014; Schwingel et al., 2009).

본 연구에서 탐색한 주요한 결과를 토대로

노년기 삶의 질 제고를 위해 몇 가지를 제언하고자 한다. 이들은 모두 사회적 관계를 통해서 우울증이나 자살 사고 등을 예방해주면서 심신의 건강을 관리해주는 여가 활동의 활성화와 관련된 것들이다.

첫째, 예비 노인을 대상으로 퇴직 이후에도 여가 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 하는 환경이나 인식 개선이 필요하다. 베이비붐 세대를 포함한 우리나라의 노년 세대는 그동안 자녀의 뒷바라지와 나라의 경제발전에만 몰입해 왔기 때문에 제대로 된 여가생활을 영위할 여유가 없었고, 여가 활동에 대한 제대로 된 인식도 가지지 못한 것이 사실이다. 여가 활동의 인식 부족의 원인 중 하나는 아마도 노인들이 여가 활동 참여에 관련된 정보가 부족하거나 여가 활동의 긍정적 효과에 대한 지식의 부족일 수도 있다. 아무리 좋은 프로그램이 있어도 그 중요성이나 필요성을 인식하지 못하면 참여 동기가 생기지 않으므로 노인 여가 활동 프로그램에 대한 홍보와 지원도 효과적으로 이루어질 필요가 있다. 이에 중장년층 직장인을 대상으로 퇴직 이전부터 퇴직 이후의 시간 활용을 준비할 수 있도록 하는 홍보 프로그램도 활성화되어야 할 것이다 (Nam & Kim, 2014).

둘째, 이미 노년기에 접어든 자들을 대상으로 두뇌 및 신체 기능 유지나 향상을 위한 여가 활동을 보다 적극적으로 시도할 수 있도록 하는 홍보 및 인식 개선이 필요하다. 현재의 노인 세대는 대다수가 젊은 시절 생업에 매달리다 보니 여가를 여유로운 시간이 있어야 즐길 수 있는 사치처럼 여기기도 했다. 실제로 국민 여가 활동 조사에서 여가 활동이 삶의

필수 요건이 되는지에 대한 응답은 60대 이상 계층의 점수가 가장 저조한 것으로 나타났다 (MCST, 2022). 그러한 탓에 그들은 정년 이후의 삶을 준비하지 못한 상황에서 노년기를 맞이하게 되었고, 그러다 보니 자신에게 주어진 시간을 어떻게 활용해야 할지도 잘 몰라 TV 시청과 같은 소극적 방식으로 그 시간을 보내는 경우가 적지 않다. 따라서 그들에게 여가 생활을 통해 얻을 수 있는 장점, 궁극적으로는 삶의 질 향상의 효과에 대한 적극적인 홍보를 통해 여가 활동을 새롭게 인식할 수 있도록 해주어야 한다. 이러한 인식 개선 및 홍보 과정에 나이가 들수록 스스로가 여가 활동에 적극적으로 참여하려고 노력해야 삶의 만족도가 유지됨을 알려주어야 한다 (H. Lee & Heo, 2020).

셋째, 노인들의 여가 활동에 대한 개별적 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 프로그램의 다양화가 필요하다. 본 연구를 비롯하여 여러 연구에서 확인된 바처럼 노인의 여가 활동은 우울 수준을 낮춰주는 효과가 지대하므로 이들의 삶의 질 향상을 위해 무엇보다도 여가 활동의 활성화가 필요하며 또 이를 위해서는 노인들의 다양한 욕구(예: 실내/외부 활동, 개인/집단 활동, 신체/지적 활동 등)를 충족해 줄 수 있는 프로그램이어야 한다. 즉, 노인들이 여가 활동에 대한 개별적 욕구를 충족하고 여가에 대한 인식을 새롭게 가질 수 있도록 다양한 여가 활동 프로그램을 개발하고 활성화하는 것이 필요하다 (C. Kim, 2020).

넷째, 사회적으로 고립되거나 재정적인 여유가 부족한 이유 등으로 여가 활동에 참여하기 어려운 계층을 지원해주는 정책적 모색이

필요하다. 지역마다 공공 여가 활동 시설들이 있지만 접근성이 떨어지거나 자발적으로 사회적 교류를 하지 못하는 노인의 경우에는 이용이 쉽지 않다. 접근성 향상을 위한 대안의 하나로 주거지역 인접의 민간 체육시설의 유휴 시간대를 활용하는 방법을 고려해볼 필요가 있다. 민간 체육시설에 노인 여가 활동 프로그램 운영에 대한 보조금을 제공하고 또 저소득층 노인들에게 그 시설을 이용할 수 있는 바우처를 지급한다면 양자에게 모두 득이 될 수 있다. 또한 경제활동을 통해 늘어나는 소득은 여가 활동 참여에도 도움을 주게 될 것으로 예상된다(Hwang, 2014). 따라서 정책적인 차원에서도 노인 일자리 확대 등 노인의 경제활동에 대한 지원 노력이 이어져야 할 것이다.

본 연구는 종단 자료를 이용하여 노인의 여가 활동과 우울의 관계를 살펴보았으며, 그 결과로 여가 활동이 우울 수준의 감소에 주요한 역할을 하는 것을 확인하였다. 그러나 그와 같은 결론을 일반화하기에는 몇 가지 방법론상의 제한점이 있었다. 첫째, 여가 활동과 우울의 관계에 영향을 미칠 수 있는 조건 변인들을 충분히 고려하지 못했다는 점이다. 본 연구에서는 성별, 결혼 상태, 그리고 경제활동의 세 변인만 고려했는데, 고령자의 연령대나 재정 수준(여가 비용, 소득 등), 학력 등도 고려했다면 본 연구의 결과가 더 명료하게 설명되었을 수도 있다(Timpini, Facchi, Cossi, Ghisla, Romanelli, & Marengoni, 2011). 둘째, 본 연구에서 조건 변인으로 선택된 세 변인 중 두 변인(결혼 상태 및 경제활동 여부)이 시간 불변의 외생변수로 가정한 상태로 분석

되었다는 점이다. 이들은 시간의 흐름에 따라 달라질 수 있으므로 가변 변수로 가정한 상태로 분석한 결과와 비교했을 경우 본 연구의 결과가 더 명료해질 수 있었다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구의 결과는 노인들의 정신건강을 위해 여가 활동 활성화의 필요성이 확인된 것이어서 중앙 및 지방정부의 정책 설정에 충분히 활용될 수 있다는 의의를 지닌다.

Conflicts of interest

The Author declares no conflict of interest.

References

- Arbuckle, J. (1996). Full information estimation in the presence of incomplete data. In G. Marcoulides & R. Schumacker (Eds.), *Advanced structural equation modeling* (pp. 243-277). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Bae, J., & Park, H. (2014). The effect of exercise on senior' depression in local area. *The Korean Journal of Physical Education*, 53 (3), 549-557.
- Bone, J., Bu, F., Fluharty, M., Paul, E., Sonke, J., & Fancourt, D. (2022). Engagement in leisure activities and depression in older adults in the United States: Longitudinal evidence from the Health and Retirement

- Study. *Social Science & Medicine*, 294 [doi: 10.1016/j.socscimed.2022.114703].
- Cho, I. (2020). A study of the effect of leisure time activities on depression among elderly. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11 (11), 269-282.
- Cho, M., & Hur, J. (2020). A study on effect of regular leisure activities on health-related quality of life (SF-36) in the elderly: Physical leisure activities. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 44 (4), 77-91.
- Chon, K., & Rhee, M. (1992). Preliminary development of Korean version of CES-D. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 11 (1), 65-76.
- Chun, M., & Kim, J. (2021). A study of changes in influencing factors on depression and the characteristics of elderly living alone in urban and rural areas. *Journal of Public Policy Studies*, 38 (1), 341-369.
- Chung, B., & Han, J. (2016). The effect of exercise on cognitive function in the elderly: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*, 27 (5), 1375-1387.
- Dupuis, S., & Smale, B. (1995). An examination of the relationship between leisure activity participation, psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18, 67-92.
- Finkel, D., Andel, R., & Pedersen, N. (2018). Gender differences in longitudinal trajectories of change in physical, social, and cognitive/sedentary leisure activities. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73 (8), 1491-1500.
- George, L. (2011). Social factors, depression, and aging. In R. Binstock & L. George (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (pp. 149 - 162). New York: Academic Press.
- Hao, Y. (2008). Productive activities and psychological well-being among older adults. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63, 64-72.
- Heyn, P., Abreu, B., & Otenbacher, K. (2004). The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: A meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85 (10), 1694-1704.
- Hong, S. (2000). Criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19 (1), 161-177.
- Hwang, N. (2014). The categorization of leisure activities for older people in Korea. *Health and Social Welfare Review*, 34 (2), 37-69.
- Hyun, J., & Kim, H. (2011). The effect of leisure activities on anxiety and depression of the elderly. *The Korean Journal of*

- Sports Science*, 20 (2), 351-359.
- Jeon, Y., & Lee, J. (2006). Effects of the type of elders' leisure activities on life satisfaction. *Korean Journal of Clinical Social Work*, 3 (3), 243-272.
- Kim, C. (2020). A study on how to activate leisure programs - Focus on elderly leisure program. *Journal of Social Welfare Management*, 7 (1), 265-288.
- Kim, D., Kang, K., Lee, B., & Kim K. (2018). A study on the experience of loneliness in elderly living alone: Focus group interview. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9 (4), 85-91.
- Kim, D., & Sohn, E. (2005). A meta-analysis of the variables related to depression in elderly. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 25 (4), 167-187.
- Kim, H., Park, Y., & Song, Y. (2012). Influence of interpersonal relationship and leisure activity on depression and life satisfaction of the elderly. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 36 (1), 1-15.
- Kim, J., & Lim, K. (2020). Longitudinal analysis of the effects of various leisure activities of the elderly on quality of life. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 44 (4), 11-24.
- Kim, J., Park, G., & Park, H. (2020). Analysis of cognitive function changes and influence factors in the elderly: An application of latent growth modeling. *Korean Society for the Sociology of Sport*, 33 (3), 1-20.
- Kim, S., Lee, M., & Jang, S. (2014). Identifying changes in psychosocial health of elderly participants in a senior employment promotion program. *Journal of Welfare for the Aged*, 64, 371-393.
- Kim, Y. (2009). Comparison of health habits, perceived stress, depression, and suicidal thinking by gender between elders living alone and those living with others. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 16 (3), 333-344.
- Kim, Y., & Oh, S. (2018). A meta-analytic approach to the effects of exercise intervention on cognitive function in elderly women. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, 32 (1), 131-147.
- Kim, Y., & Park, J. (2004). The family network and life satisfaction of elderly in South Korea. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 24 (1), 169-185.
- Kline, R. (2016). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: Guilford Press.
- Koskinen, V., & Leinonen, A. (2022). Leisure adjustments of older Finnish adults during the early stages of the COVID-19 pandemic. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 5, 373-391.
- Lee, C., & Kang, S. (2020). Associated factors with the trajectory of local elderly suicide

- rate. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 75 (2), 91-119.
- Lee, H., & Heo, S. (2020). Benefits of leisure activities for the quality of life of older South Korean adults. *Leisure Studies*, 40 (2), 199-211.
- Lee, M. (2010). Depression and gender differences in the elderly according to marital status. *Korean Journal of Sociology*, 44 (4), 32-62.
- Lee, M., & Kang, J. (2014). Changes in suicide rates and social integration in Korea: A community-level panel data analysis. *Korean Journal of Population Studies*, 37 (2), 1-19.
- Lee, S., & Lee, J. (2007). Relationship between the quality of life by he leisure activity in the elderly. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 30, 787-797.
- Lee, Y., Kim, S., Hwang, N., Lim, J., Ju, B., Namkung, E. et al. (2020). 2020 *National survey of older Koreans* (2020년도 노인실태조사; Policy Report 2020-35). Seong, Korea: Korean Institute of Health and Social Affairs.
- MCST (Ministry of Culture, Sports and Tourism, Korea) (2022). 2021 *National leisure activities survey* (2021 국민여가 활동조사, issued at March 28, 2022 by the MCST of the Korea).
- Min, Y., & Kim, B. (2017). Beneficial effects of exercise on mood and depression and clinical application: in the scope of neuroplasticity. *Journal of the Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry*, 23 (3), 138-146.
- MOHW (Ministry of Health and Welfare, Korea) (2021). 2021 *Suicide prevention white paper* (2021 자살 예방 백서). Sejong, Korea: The Author.
- Nam, S., & Kim, M. (2014). The influences of a leisure lifestyle, retirement preparation, and leisure activities with a spouse on the life satisfaction of baby boomers. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 34 (1), 183-203.
- Park, J., & Kim, K. (2016). The role of leisure and sports activities in successful aging. *The Korean Society of Sports Science*, 25 (1), 57-72.
- Park, S. (2018). The effects of health-related factors and social networks on depressive symptoms in elderly men and women: Focusing on the moderating effects of gender. *Health and Social Welfare Review*, 38 (1), 154-190.
- Radloff, L. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1 (3), 385-401.
- Schwengel, A., Niti, M., Tang, C., & Ng, T. (2009). Continued work employment and volunteerism and mental well-being of older adults: Singapore longitudinal ageing studies. *Age and Ageing*, 38 (5), 531-537.
- Song, J., & Um, I. (2008). The relationship

- between leisure types and depression and loneliness in the middle-aged and the elderly. *International Journal of Tourism Management and Sciences*, 23 (1), 43-62.
- Statistics Korea. (2022). 2022 *Statistics on the Elderly* (2022 고령자 통계). Issued at November 29, 2022. Daejeon, Korea: The Author.
- Timpini, A., Facchi, E., Cossi, S., Ghisla, M., Romanelli, G., & Marengoni, A. (2011). Self-reported socio-economic status, social, physical and leisure activities and risk for malnutrition in late life: A cross-sectional population-based study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 15 (3), 233-238.
- Woo, J. (2022). *Concepts and understanding of structural equations model* (구조방정식 모델 개념과 이해). Seoul: Hannarae.
- Yoon H. (2016). Exploratory study on the perception of leisure and aging well in older Korean adults. *Journal of Tourism & Leisure Research*, 28 (7), 201-221.
- Yoon, H., & Yeom, S. (2016). The mediating effects of family solidarity on depression and suicidal ideation of older adults in Korea. *Korean Journal of Social Welfare*, 68 (1), 53-71.
- Yoon, I., & Bae, E. (2009). Changes in leisure activity and effects of economic activity on leisure activity: A comparison of results of the time use survey of 1999 and 2004. *Journal of Leisure Studies*, 7 (2), 89-111.

Received: October 31, 2022

Revised (first form): December 7, 2022

Revised (final form): December 15, 2022

Accepted: December 19, 2022