노인의 여가유형과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향

The Effect of Leisure Types and Social Supports on Elderly Depression

대구가톨릭대학교 생활복지주거학과
교 수 김 정 옥
강 사 엄 인 숙

Department of Family Life Welfare & Housing, Catholic University of Daegu
Professor : Kim, Jung-Ok
Part-time Lecture : Um, In-Sook

목 차

Ⅰ. 서 론
Ⅱ. 이론적 배경
Ⅲ. 연구방법
Ⅳ. 연구결과
Ⅴ. 결 론
참고문헌

<Abstract>

The purpose of this study is to investigate the leisure and social support types which affect elderly depression. The study sample comprised 275 cases, and the analysis was performed by t-test, ANOVA, multiple regression and stepwise regression on SPSS ver. 10.0. The following three principle results were obtained: First, the types of leisure and social support differed according to domographic profiles. Second, among 6 sub-factors of leisure type, sports and viewing impressions activities contributed positively to elderly depression, as did emotional and appraisement supports among 4 sub-factors of social support. Third, stepwise regression analysis, conducted to determine the effect weights of factors of leisure types and social supports, showed that emotional support, social relationships activity, and viewing impressions activity strongly affected elderly depression in the order listed.

Based of these results, the study suggested methods for developing an active leisure activities program which is necessary to minimize elderly depression.

주제어(Key Words): 여가유형(Leisure Type), 사회적 지지(Social Support), 우울(Depression)

sponding Author : In Sook Um, Department of Family Life Welfare & Housing, Catholic University of Daegu. 330 Gum-Rak 1Ri, Ha Yang
Kyoung San City, Kyounbook, Korea Tel: +82-53-850-3511 E-mail: Umis29@hanmail.net

Ⅰ. 서 론

현대사회는 노인인구가 급속히 증가하고 있어 이에 따른 사회문제가 발생될 가능성이 높다. 노인의 경우에는 사회적, 가정내 역할상실에 따른 정신적 질환에 걸릴 확률이 높은데 특히, 대부분의 한국 노인들은 50년대에 전쟁과 사회적 혼란을 경험하고 60-70년대 경제성장의 주역으로서의 역할을 수행해오며 삶의 여유를 갖지 못하고 살아온 세대이기에 노년기가 된 이후 나타날 수 있는 정신적 질환에 더욱 쉽게 노출될 수 있을 것이다. 그중에서도 우울은 노년기 전반기에 걸쳐 증가하는 정신적 질환으로서, 노년기에 당면하는 여러 가지 상실 즉, 배우자의 죽음, 직업과 지위의 상실, 수입의 감소, 신체적 건강의 약화 등으로 인해 발생한다(이민수, 1998).

여가활동은 65세 이상 노인의 생활에 만족을 줄 수 있는 가장 강력한 설명변인이라고 보고되고 있고(Riddick, 1986), 여가활동 참가가 노인의 사회 · 심리적 건강에 긍정적인 효과가 있다고 하였다(이종영, 2005; 한국노인문제연구소, 1999). 대부분의 노인 여가를 대상으로 한 선행연구에서 여가활동 중 개인의 역량에 맞는 실내 · 외 스포츠 활동 혹은 정적운동이나 동적운동 등은 우울증을 감소시켜준다는데 의견을 같이하고 있다(McCullagh, North, & Mood, 1988; 송대현, 윤가현, 1989; 강유진, 2004; 오윤선, 박주영, 강성구, 2003; 최용민, 2003). 또한 활동적인 여가활동에 참여하는 것은 신체적인 건강, 심리적, 사교적으로도 긍정적인 효과 있다고 보고되고 있다(Hull & Michael, 1995; Pelham & Campagna, 1991).

노인과 여가에 대한 중요성이 사회교육적 측면에서 거론되고 있고, 학계에서도 이와 관련된 연구가 활발하지는 않더라도 관심을 받고 있는 것으로 파악된다. 그러나 선행연구들을 살펴보면, 노인의 여가를 주제로 다룸에 있어 특정 여가활동 즉, 수중운동(강승애, 2006), 파크골프(심창섭, 허진영, 2006), 댄스스포츠(김준희, 2005) 등과 같이 단편적인 여가활동이 노인에 미치는 영향을 연구하는 것이 주를 이루고 있고, 노인여가 프로그램개발이나 참여방안 등을 모색한 연구(박미석, 2005; 김희연, 정미숙, 2004; 조추용, 2003)에서도 노인들에게 유익한 여가활동 유형이 어떠한 것인지를 제시하고 있지 않다. 노인의 여가활동이 우울에 미치는 영향을 조사한 연구에서도 구체적인 여가유형을 제시하지 않고 단순히 신체적 여가활동 참가유무(이경현, 김인범, 임낙철, 장용주, 2005), 사회단체에서 제공하는 치료레크리에이션의 효과(강경빈, 정의정, 박찬원, 김상룡, 문동규, 2005), 동적 · 정적 여가활동(민경훈, 정훈교, 서연태, 2001)등이 우울에 긍정적인 역할을 한다고 하였다. 이러한 연구들은 노인대상 여가 프로그램개발자에게 노인의 우울을 감소시켜주는 구체적인 여가활동 유형이 어떠한 것인지 알려주는데 미흡한 것으로 보인다.

따라서 어떤 유형의 여가활동이 노인들의 우울증을 감소시킬 수 있는지 구체적이고 세부적으로 규명한 연구가 필요하다고 하겠다.

한편, 노인의 우울에 긍정적인 영향을 미치는 또다른 선행변인으로 사회적지지를 고려해 볼 수 있다. 사회적지지는 대인관계로부터 오는 정서적 관심, 위로, 실질적인 도움, 이해 등의 교환을 의미하는데, 사회적 지지를 노인들에게 관심과 자신이 사랑을 받고 있는 가치 있는 존재로 지각하게 하여 노인 우울에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.(고승덕, 손애리, 최윤신, 2001; 이평숙, 이영미, 임지영, 황라일, 박은영, 2004). 그러나 사회적 지지가 노인들의 삶에 이롭다는 연구(김미혜, 이금룡, 정순돌, 2000; 이신숙, 1997; Krause, 1995; Tennstedt, Crawford, 1995)도 있고, 부정적인 영향(Revicki & Mitchell, 1990)이 있다고 보고한 연구도 있어 노인에게 있어 사회적지지의 역할을 지속적인 연구를 통하여 좀 더 분명하게 규명하여야 할 것이다.

따라서 이러한 문제의 의식을 바탕으로 다음과 같은 연구의 목적을 설정하였다.

첫째, 노인의 인구사회학변인에 따라 여가활동유형과 사회적지지의 평균차이를 분석하고 둘째, 여가활동유형과 사회적지지의 하위요인 중 어떠한 하위요인이 노인의 우울에 긍정적인 역할을 하는지를 분석한다. 셋째, 노인의 우울에 영향을 미치는 여가활동유형과 사회적지지의 하위요인 간의 상대적 영향력의 크기를 규명한다.

이러한 연구목적의 달성은 노인대상 복지시설 및 노인대학 등에서 노인 대상 여가 프로그램개발 및 노인 정책에 구체적인 기초자료 제공을 할 것으로 기대한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 노인과 여가

노인의 여가활동은 사회적 역할 상실에 따른 고독감 해소, 우울증 감소, 자기 존중과 자아 정체성 유지 그리고 생활만족 등에 기여하는 중요한 역할을 한다. 또한 노년기에 촉발되는 경제적 문제와 정신적, 심리적 문제를 완화시킴으로써 노후의 적응은 물론 만성화된 무료함에서 벗어날 수 있는 효과적인 활동으로 인식되고 있다. 그러나 노인들은 노년기의 긴 시간을 의미 있게 영위하기 위해 여가와 여가활동에 큰 관심을 두게 되었음에도 불구하고 그들에게 제공되는 프로그램들은 질적으로나 양적으로 상당히 미흡한 실정이다(남궁완, 엄정식, 2006).

선행연구결과, 65세 이상의 노인의 경우 생활만족의 가장 강력한 설명변인이 여가활동이라는 결과를 보고하였고(Riddick, 1986), 여가활동 참가가 노인의 사회 · 심리적 건강에 긍정적인 효과가 있다고 하였다(이종영, 2005; 한국노인문제연구소, 1999). 이외에도 노인의 여가활동은 노년기 삶의 핵심적인 요소이자 노인의 삶의 만족도에 주요한 영향을 미치는 요인으로 그 중요성이 강조되어 노인의 생활에서 여가활동이 얼마나 중요한 부분을 차지하는가를 알 수 있다.(조경욱, 2005; 나항진, 2004; 한형수, 2004; 모선희, 이지영, 2002).

또한, 많은 학자들은 인간은 생애주기가 변화함에 따라 여가 활동 양상이 변한다고 언급하였다. 고령화될수록 활동적인 여가에 참가하는 빈도와 새로운 여가를 통한 신기함 추구 정도가 낮아진다고 하였다(Iso-Ahola, 1994). 또한 나이가 생물학적, 심리적, 그리고 사회문화적인 측면에서 여가에 직접 혹은 간접으로 영향을 미친다고 하였다(Freysinger, 1995). 국내연구에서도 성인의 연령이 높아질수록 신체적 여가활동에 참가하는 경향이 낮아짐을 보고하였다(모창배, 1996). 이외에도 노인의 여가활동은 배우자 유무에 따라 차이가 있을 것이라고 예견하였고, 종교유무에 따라서도 차이가 있을 것이라고 하였다(한경혜, 이정화, 옥선화, 2002).

노인은 경제활동의 장에서 배제되어 일종의 강제여가를 보내고 있으며, 그 내용에 있어서도 동적이며 보람 있고 능동적인 여가생활보다는, TV 시청과 같은 정적이며 제한적인 활동이 대부분인 것으로 지적되고 있다. 또한 노인들이 참여하는 여가활동이 TV 시청이나 라디오 청취이며, 친구나 친척모임, 종교생활, 신문이나 독서, 등산 등을 하고 있음을 보고되고 있다. 또한 연령이 증가할 수록 여가활동 참여율은 감소하나 75세 이전까지는 종교 활동, 장기, 바둑, 화투 등과 같이 정적인 여가활동은 계속적으로 증가하는 것으로 나타났다(곽효문, 2002). 반면, 여가활동 유형 중 동적인 여가활동이 정적인 여가활동에 비하여 노인의 여가만족 향상과 행복의 증진에 보다 크게 기여한다고 보고되고 있다(Ragheb & Griffith, 1982; 임번장, 정영린, 1995).

노인의 여가를 주제로 다룸에 있어 특정한 하나의 여가활동이 노인에 미치는 영향을 연구한 것이 주를 이루고 있고(강승애, 2006; 심창섭, 허진영, 2006; 김준희, 2005), 몇몇 연구에서 여가유형별 특성을 제시하고 있고(이동수, 권판근, 2003; 임효택, 송채훈, 2005), 노인여가 프로그램개발을 조사한 연구에서 구체적으로 여가활동유형을 몇가지 하위영역으로 구분하여 제시한 연구(박미석, 2005; 김희연, 정미숙, 2004; 조추용, 2003)가 있다. 그럼에도 불구하고 여가유형별 특성 제시는 충분하지 않은 것으로 판단된다. 또한 노인의 여가활동이 우울에 미치는 영향을 분석한 연구에서도 구체적인 여가활동유형은 나타나지 않는다(이경현, 김인범, 임낙철, 장용주, 2005; 강경빈, 정의정, 박찬원, 김상룡, 문동규, 2005; 민경훈, 조훈교, 서연태, 2001).

이렇듯 많은 선행연구에서 노인의 여가는 노인의 정서적 안정과 우울에 긍정적인 역할을 수행한다고 하며, 특히 정적인 여가활동 보다는 동적인 여가활동이 더 긍정적인 역할을 수행한다고 제시하지만 구체적인 여가활동유형에 대한 언급은 충분하지 않는 것으로 사료된다.

2. 노인과 사회적지지

사회적지지란 가족, 친구, 친구, 동료 또는 전문가 등으로 이루어진 체계이며, 이들 체계들이 제공하는 도움을 사회적 지지라고 한다(정순둘, 2004). Vaux(1988)는 사회적 지지를 지지망의 자원과 지지적 행동, 지지적 평가를 포함하는 역동적인 과정으로 보았고, 박지원(1985)은 사회적 지지의 개념 차원에 사회적 지지망과 지지형태, 지지욕구를 포함시켰다. 사회적 지지망의 차원에는 사회적 망의 구조적 속성과 기능적 속성, 그리고 지지형태의 차원에는 정서적지지, 정보적지지, 물질적지지, 평가적지지의 네가지 지지행위를 포함시켰다. 그리고 지지욕구차원은 사회관계에서 느끼는 유대감, 사회생활에 대한 자신감으로 규정하였다.

노인과 사회적 지지와의 관계에 관한 선행연구들을 살펴보면, 사회적 지지가 노인들의 삶에 이롭다는 연구(김미혜, 이금룡, 정순돌, 2000; 이신숙, 1997; Krause, 1995; Tennstedt, Crawford, 1995)도 있고, 부정적인 영향(Revicki & Mitchell, 1990)이 있다고 보고한 연구도 있다. 그러나 다수의 연구에서 노인의 사회적지지는 노인의 정신건강, 행복감 및 생활만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고 되고 있다(김윤정, 최혜경, 2001; 전혜정, 2004).

사회적 지지와 우울간의 관계에 관한 연구는 매우 미진한 편이나, Magilvy(1985)는 노인의 건강증진을 위해서 노인 개인의 노력도 필요하나 가족을 비롯한 사회적 지지가 더 중요하다고 강조하면서, 사회적지지가 높을수록 우울감은 낮아지고 삶의 만족도는 높아진다고 하였다(배지연, 김원형, 윤경아, 2005 재인용). 또한 배지연 외 2인(2005)은 노인의 사회적지지 중 친구지지는 우울이 노인의 자살생각에 미치는 부정적 영향을 완충하는 효과가 있다고 하였다.

이외에도 배우자 유무에 따라 사회적 지지가 다르다는 연구가 있는데, 가족 성원 중 오랜 세월을 함께 해온 배우자는 사회적 지지의 가장 중요한 체계로 절친한 친구와 같은 지지를 제공하고, 사회적 상호작용이 용이하며, 정서적 웰빙(well-being)을 제공하고 고독하지 않도록 하는 역할을 한다(Dykstra, 1995). 그러나 배우자 없이 혼자 사는 노인은 우울, 외로움, 사회적 고립을 많이 느끼며 공식적인 사회적 서비스를 이용하는 경향이 많다(Mui & Burnette, 1994).

이렇듯 노인의 사회적 지지는 그들의 삶에 긍정적인 영향을 미친다는 연구가 다수이며, 배우자 유무와 같은 개인의 특성에 따라 사회적 지지를 지각하는 정도는 다른 것으로 나타나고 있다. 따라서 본 연구에서는 사회적 지지의 하위척도가 우울에 긍정적인 영향을 미치는지 여부와 성별, 직업유무, 배우자유무, 우울집단과 비우울집단, 연령별로 사회적지지를 지각하는데 차이가 있는지를 규명한다.

3. 노인과 우울

우울은 다양한 스트레스나 생화학적 장애로부터 유발되며, 내적 기분상태가 괴로움, 깊은 슬픔, 무관심, 무기력감, 초조함과 같은 기분장애를 일컫는다. 우울이 있는 경우에는 신체기능이 저하되고, 자신의 건강을 나쁘게 인식하며, 안녕감도 낮다(Ormel, Kempen, Deeg, Brillman, Sonderen, & Relyveld, 1998).

노년기의 전반기에 걸쳐 증가하는 우울은 생물학적 요인이나 청 · 장년 시절부터 갖고 있던 우울증상이 재발한 조발성 우울증이라기보다는 노년기에 당면하는 여러 가지 상실 즉, 배우자의 죽음, 직업과 지위의 상실, 수입의 감소, 신체적 건강의 약화 등으로 인해 발생하는 만발성 우울증인 경우가 많다(이민수, 1998).

노인의 우울과 관련된 선행연구는 우울에 영향을 미치는 변인으로 다음과 같이 보고하고 있다. 먼저 인구사회학적 변인으로 성별, 연령, 교육수준, 종교유무, 배우자 유무, 동거형태 등에 따라 노인의 우울에는 차이가 있는 것으로 나타나는데, 여성이 남성보다, 연령이 높을수록 우울에 쉽게 노출되며(김오남, 2003; 고승덕 외 2인, 2001), 학력은 높을수록 우울에 덜 노출되는 것으로 나타난다(이평숙 외 4인, 2004). 신체건강과 관련해서는 건강할수록 우울은 낮게 나타나고(장인순, 2004), 우울이 높을수록 삶의 만족도는 낮으며(김영숙. 서경현, 2002), 자아존중감은 우울과 높은 정(+)의 관계성을 보이고(서경현, 김영숙, 2003), 생활사건 스트레스는 우울에 부정적인 영향을 미치고(이평숙 외 4인, 2004), 배우자 있는 노인이 없는 노인보다 우울이 상대적으로 낮으며(탁영란, 김순애, 이봉숙, 2003), 가족지지 수준이 낮은 노인이 우울이 높게 나타난다(이신숙, 차용은, 2003).

이렇듯 노인의 우울에 관한 연구는 활발하게 진행되었으나, 다수의 연구가 노인에게 있어 우울이 발생하는 원인을 규명하는데 집중되어 있고 그들에게 우울을 최소화 시킬 수 있는 선행변인 규명 및 구체적인 방안에 집중한 연구는 미진한 편인 것으로 보인다.

4. 여가유형과 사회적지지, 우울간의 관계

대부분의 노인을 대상으로 한 선행연구에서 여가활동 중 개인의 역량에 맞는 실내 · 외 스포츠 활동 혹은 정적운동이나 동적운동 등은 우울증과 고독감을 감소시켜준다는데 의견을 같이하고 있다(McCullagh, *et al.*, 1988; 송대현, 윤가현, 1989; 강유진, 2004; 김남진, 천영일, 2003; 배소민, 이영희, 2005; 이준민, 신화경, 2005; 오윤선 외 2인, 2003; 민경훈 외 2인, 2001; 최용민, 2003). 그러나 많은 선행연구에도 불구하고 일상생활에서 흔히 할 수 있는 여가활동 중 그 활동유형에 따라 노인들의 우울에 어떠한 영향을 미치는지를 규명한 연구와 인구사회적변인에 따라 선호하는 여가활동을 파악한 연구는 미진한 편인 것으로 확인된다. 따라서 본 연구에서는 인구사회학적변인에 따라 노인이 선호하는 여가활동 유형은 어떠하며, 노인의 우울에 긍정적인 영향을 미치는 여가활동유형에는 어떠한 것이 있는가를 규명코자한다.

노인의 우울은 사회적지지 체계와 밀접한 관계가 있다고 보고되는데, 사회적지지는 개인 상호간의 도움을 주고 정서적인 결속으로 이루어지는 관계를 의미하는 것으로 인간이 가지고 있는 기본적인 사회적 욕구를 충족시켜주며 스트레스의 부정적인 결과를 예방해주고 스트레스 상황에서의 부적응적 반응을 감소시켜 주는 효과적인 완충효과가 있다(김영숙, 서경현, 2002). 또한 사회적지지가 노인의 우울에 영향을 미치게 되면 우울을 예방하고 노인의 사회 심리적 능력에 영향을 미치는 것으로 보고 있다(고승덕 외 2인, 2001; 이평숙 외 4인, 2004). 노인의 사회적 지지는 그들의 행복한 삶에 미치는 영향관계에는 이견이 많지만, 우울에는 대부분 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보인다. 그러나 노인의 사회적지지를 측정하는 통일된 도구가 없어 어떠한 측정도구를 이용하느냐에 따라 연구는 상이한 결과를 보이고 있어, 이에 대한 좀더 심도 깊은 연구결과로서 충분한 논의를 거친 후 노인에 대한 일관된 토의를 하여야 할 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 측정도구

1) 여가활동유형

본 연구에서 여가유형이란 노인들이 여가 시간 동안에 행해지는 모든 행위의 유형으로 정의한다. 선행연구(모창배, 1996; 이동수, 권판근, 2003; 임효택, 송채훈, 2005; 박미석, 2005; 김희연, 정미숙, 2004; 조추용, 2003)를 기초로 활동적인 신체적 여가활동에서 소극적인 시간소일적인 여가활동까지 선별한 결과 총 21개 문항으로 나타났다. 구체적인 여가활동은 다음과 같다. 조깅 및 등산(LT1), 구기종목(게이트볼, 골프, 배드민턴, 탁구, 소프트볼 등, LT2), 실내운동(헬

스, 수영, 스포츠댄스, 포크댄스 등, LT3), 지적활동(독서, 도서관이용, 창작활동 등, LT4), 수집활동(우표, 화폐, 분재, 수석 등, LT5), 서예 · 꽃꽂이 · 그림그리기 · 사진촬영 등(LT6), 영화 및 연극감상(LT7), 스포츠 및 TV 시청(LT8), 음악감상 및 라디오 청취(LT9), 친구나 친지 집 방문(LT10), 종교 및 사회봉사 활동(LT11), 동창회/동호회 참여(LT12), 국내여행/해외여행(LT13), 드라이브/소풍(LT14), 고적답사 및 명승지 순례(LT15), 컴퓨터 게임(LT16), 장기 및 바둑(LT17), 화투 및 카드놀이(LT18), 아무것도 하지 않는다(LT19), 부족한 수면 보충(LT20), 집에서 그냥 휴식(LT21) 등을 5점 척도로 측정하였다.

2) 사회적지지

본 연구에서 사회적 지지란 노인들이 필요할 때 도움이나 감정이입을 제공받을 수 있다는 믿음과 유용한 지지에 대한 만족감의 표현으로서, 가족, 친구, 이웃, 기타 사람에 의해 제공된 여러 형태의 도움과 원조로 정의한다. 사회적 지지를 측정하기 위한 도구로는 박지원(1985)에 의해 개발된 사회적지지 척도 총 25문항을 이용하였다. 본 척도는 4가지 하위척도 즉, 정서지지, 물질지지, 정보지지, 평가지지로 구성되어 사회적 지지를 체계화 한 것으로 5점척도로 구성되어 있다.

정서적 지지란 존경이나 애정, 신뢰, 관심, 경청 등의 행위를 통한 지지를 의미하며, ①나에게 사랑과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 해주는 사람이 있다(SE1). ②함께 있을 때 친밀감을 느끼게 해주는 사람이 있다(SE2). ③나의 문제를 기꺼이 들어주는 사람이 있다(SE3). ④내가 마음놓고 의지할 만한 사람이 있다(SE4). ⑤항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해 주는 사람이 있다(SE5). ⑥내가 결정을 못내리고 망설일 때 결정을 내릴 수 있도록 격려해주고 용기를 주는 사람이 있다(SE6). ⑦내가 기분 나쁠 때 나의 기분을 이해해주고 기분을 전환시켜 주는 사람이 있다(SE7) 등으로 구성되었다.

정보적 지지란 개인의 문제에 대처하는데 이용할 수 있는 행위를 통한 지지를 의미하며, ①주변에 배울 점이 많고 존경할 만한 사람이 있다(SI8). ②내가 어려운 상황에 처했을 때 현명하게 해결할 수 있는 방법을 제시해 주는 사람이 있다(SI9). ③내가 모르거나 이해할 수 없는 사실에 관해 내가 잘 알수 있도록 설명해 주는 사람이 있다(SI10). ④내가 현실을 이해하고 사회생활에 잘 적응할 수 있도록 건전한 충고를 해 주는 사람이 있다(SI11). ⑤나에게 생긴 문제의 원인을 찾는데 도움이 되는 정보와 지식을 제공해 주는 사람이 있다(SI12). ⑥내가 중요한 선택을 할 때 합리적인 결정을 내릴 수 있도록 조언을 해주는 사람이 있다(SI13) 등으로 구성되었다.

평가적 지지란 자신의 행위를 인정해 주거나 부정하는 등 자기평가와 관련된 정보를 전달하는 행위를 통한 지지를 의미하며, ①내 행동의 옳고 그름을 객관적으로 평가해 주는 사람이 있다(SA14). ②나를 필요하고 가치있는 존재로 인정해주는 사람이 있다(SA15). ③내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있도록 나의 일을 인정해 주는 사람이 있다(SA16). ④내가 잘 했을 때 칭찬을 아끼지 않는 사람이 있다(SA17). ⑤나를 인격적으로 존중해 주는 사람이 있다(SA18). ⑥내 의견을 존중해 주고 긍정적으로 받아들여 주는 사람이 있다(SA19) 등으로 구성되었다. 사회적 지지의 모든 항목은 5점 척도로 이루어졌다.

물질적 지지란 일을 대신해 주거나 돈이나 물건을 제공하는 등 필요시 직접 돕는 행위를 통한 지지를 의미하며, ①필요로 하는 돈이나 물건을 최선을 다해 마련해 주는 사람이 있다(SM20). ②다른 사람을 보내서라도 나를 도와주려는 사람이 있다(SM21). ③나의 일에 대해 댓가를 바라지 않고 최선을 다해 도와주는 사람이 있다(SM22). ④나에게 문제가 생겼을 때 나를 위해 시간을 내어주고 상의를 해주는 사람이 있다(SM23). ⑤내가 필요로 할 때 자기가 가지고 있는 물건을 빌려줄 수 있는 사람이 있다(SM24). ⑥내가 아플 때 나의 일을 대신해 줄 수 있는 사람이 있다(SM25) 등으로 구성되었다.

3) 우울

본 연구에서 우울이란 노인들의 정상적인 기분 변화로부터 병적인 기분상태까지의 연속선상에 있으며 근심, 침울함, 실패감, 대인관계의 문제, 신체적 저하 등을 나타내는 정신적 어려움으로 정의한다.

우울을 측정하기위한 도구로는 한국형 우울검사(KGDS: Korean Form Geriatric Depression Scale)를 사용하였다(정인과, 곽동일, 조숙행, 이현수, 1997). 본 측정도구는 대상자가 '예', '아니오'로 응답하는 양분척도로서 부정적인 문항 16문항과 긍정적인 문항 14문항으로 총 30문항으로 구성되어 있다. 우울점수는 최저 0점에서 최고 30점까지 나올 수 있다. 14점을 최적 절단점수로 보고, 14-18점 사이가 경도 우울증, 19-21점 사이는 중증 우울증, 22점 이상은 심도 우울증으로 분류된다. 본 연구에서는 14점을 절삭점으로 하여 우울집단과 비우울집단을 구분하였다.

2. 자료수집

본 연구는 대구 · 경북에 거주하는 60세 이상의 재가노인을 대상으로 하였다. 본 조사는 2006년 6월 8일부터 9월 15일까지 대구 · 경북 소재의 학교, 기업체, 재래시장, 종교단체 등을 통해 총 350부의 설문지를 배포하여 297부(회수율 84.9%)를 회수하였다. 설문에 응답하기 힘이 든다고 판단되

는 노인의 경우에는 연구자 혹은 연구보조원이 설문문항을 읽어주는 등의 직접적인 도움을 주면서 조사를 실시하였다. 이 가운데 응답이 부실하거나 누락된 문항이 많은 설문지 22부를 분석에서 제외하였다. 그 결과 총 275부의 자료를 최종 분석에 이용하였다.

3. 자료 분석방법

본 연구의 목적을 달성하기 위한 자료 분석방법은 측정변수들의 신뢰도를 측정하기 위해 문항-총점간 상관(item-to-total correlation) 분석과 Cronbach's Alpha 값을 이용하였고, 타당성을 검토하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 상관관계분석은 Peason 상관계수를 이용하였고, 마지막으로 인구통계적 변인에 따른 여가활동유형과 사회적 지지를 파악하기 위하여 t-test와 ANOVA 분석을 실시하였고, 우울에 영향을 미치는 여가유형과 사회적 지지를 파악하기 위하여 다중 회귀분석과 위계적 회귀분석을 이용하였다.

〈표 1〉 변수의 신뢰성 및 타당성 분석 결과

개념	요인	변수명	요인 적재량	공통성	고유값	분산 설명력	항목전체 상관계수	Cronbach
여가 유형	관광활동	LT14	.890	.829	1.91	15.96	.672	.80
		LT15	.875	.801			.672	
	놀이오락	LT17	.882	.824	1.66	13.84	.578	.73
		LT16	.790	.804			.578	
	무행동	LT20	.842	.779	1.50	12.57	.461	.63
		LT21	.818	.722			.461	
	스포츠	LT2	.916	.851	1.49	12.46	.508	.67
		LT3	.736	.730			.508	
	사교활동	LT11	.856	.771	1.47	12.30	.425	.60
		LT10	.805	.710			.425	
	관람감상	LT9	.879	.832	1.33	11.10	.477	.67
		LT8	.732	.736			.477	
사회적 지지	정서 지지	SE9	.794	.908	4.89	25.75	.897	.96
		SE11	.774	.925			.919	
		SE10	.754	.887			.901	
		SE12	.731	.862			.882	
		SE13	.633	.818			.871	
		SE8	.593	.783			.836	
	정보 지지	SI5	.846	.890	4.37	23.01	.858	.94
		SI2	.839	.859			.847	
		SI1	.785	.848			.866	
		SI3	.746	.841			.848	
		SI4	.602	.828			.816	
	평가 지지	SA18	.738	.823	3.87	20.37	.810	.95
		SA17	.717	.884			.906	
		SA15	.690	.846			.844	
		SA16	.681	.876			.898	
		SA14	.491	.812			.844	
	물질 지지	SM25	.832	.933	3.27	17.23	.907	.94
		SM24	.789	.887			.880	
		SM23	.669	.900			.878	

Ⅳ. 연구결과

1. 표본의 특성

본 연구 표본의 인구통계학적 특성을 살펴보면 다음과 같다. 먼저 성별 분포는 남성과 여성이 각각 131명(47.7%)와 144명(52.3%)로 나타났고, 연령별 분포는 60-64세 93명(33.8%), 65-69세 82명(29.8%), 70-74세 46명(16.7%), 75세 이상 54명(19.6%)으로 나타났고, 직업유무는 있다 68명(24.7%), 없다 207명(75.3%)의 분포가 이루어 졌다. 배우자의 경우 현재같이 살고 있다 145명(52.7%), 이혼했다 18명(6.5%), 사별했다 96명(34.9%), 별거중이다 16명(5.8%)으로 나타났다. 이것을 배우자 유무로 환산해보면, 배우자 있음 145명(52.7%), 배우자 없음 130명(47.3%)의 분포를 이루는 것으로 나타났다. 마지막으로 본 연구 표본의 우울집단은 182명(66.2%), 비우울집단은 93명(33.8%)의 분포를 이루었다.

2. 측정변수의 신뢰성 및 타당성 분석결과

본 연구의 측정변수는 척도 순화과정을 통하여 일부항목을 제거하였다. 먼저, 타당도를 분석하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 모든 측정변수는 구성요인을 추출하기 위해서 주성분 분석(principle component analysis)을 사용하였으며, 요인 적재치의 단순화를 위하여 직교회전방식(varimax)을 채택하였다. 본 연구에서의 문항의 선택기준은 고유값(eigen value)은 1.0 이상, 요인적재치는 0.40 이상을 기준으로 하였으며, 변수의 신뢰도를 확보하기 위해서 문항 제거시 알파값(alpha if item deleted)을 이용하여, 신뢰도가 향상될 수 있는 문항을 반복적으로 제거하는 과정을 거쳤다. 그 결과 〈표 1〉과 같이 나타났다.

여가유형은 모두 6개의 요인으로 구성되었고, 이를 편의상 관광활동, 놀이오락, 무행동, 스포츠, 사교활동, 관람감상으로 명명하였다. 노인의 여가활동별 요인의 설명력은 관광활동, 놀이오락, 무행동, 관람감상, 스포츠, 사교활동의 순으로 요인의 설명력이 높은 것으로 나타났다. 사회적 지지는 선행연구와 같이 정서지지, 정보지지, 평가지지, 물질지지 등 4개의 요인으로 구성되었고, 노인의 사회적 지지는 정서지지, 정보지지, 평가지지, 물질지지의 순으로 요인의 설명력이 높은 것으로 밝혀졌다.

본 연구의 측정변수인 여가유형의 6가지 하위요인의 신뢰수준은 Cronbach α값이 0.60~0.80 사이의 수준이고, 사회적 지지의 경우에는 Cronbach α값이 0.94~0.96 사이의 수준으로 나타났다.

3. 상관관계 분석결과

〈표 2〉는 단일차원성이 입증된 연구단위 간 상관관계의 수준 및 방향성을 측정하기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과이다. 상관관계분석은 모든 분석을 실시하기에 앞서 사용되는 변수들간의 관계의 강도를 제시함으로써 변수들간 관련성에 대한 대체적인 윤곽을 제시해 주며, 판별타당성을 검토하는데 이용한다. 판별타당성은 각 연구개념들간의 상관관계 계수의 추정치에 1을 포함하지 않으면 판별타당성은 확보되었다고 볼 수 있으며(Anderson & Gerbing, 1988), 또한 연구단위의 상관관계 값이 해당 연구단위의 신뢰도 값보다 크지 않으면 판별타당성은 존재한다고 볼 수 있다(Gaski, 1984). 본 연구에서는 상술한 두 가지 조건을 만족하므로 판별타당성은 있는 것으로 나타났다.〈표 2〉

〈표 2〉 상관관계분석 결과

척도	평균	표준편차	구성개념간 상관관계 (Inter-Construct Correlations)										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 관광활동	2.88	1.04	1.00										
2. 놀이오락	2.46	1.10	.227**	1.00									
3. 무행동	2.96	.87	-.267**	-.092	1.00								
4. 스포츠	1.72	.56	.259**	.377**	-.065	1.00							
5. 사교활동	2.81	.87	.106	-.092	-.060	.238**	1.00						
6. 관람감상	3.08	.86	-.008	-.225**	-.099	-.073	.123*	1.00					
7. 정서지지	3.04	.57	.269**	.076	-.133*	.287**	.325**	.016	1.00				
8. 정보지지	3.67	1.10	.013	-.004	.019	.085	.010	.010	.042	1.00			
9. 평가지지	3.88	1.06	-.001	.020	.059	.045	.025	-.018	-.005	.623**	1.00		
10. 물질지지	3.59	1.00	.020	.085	.021	.073	-.022	.011	.047	.578**	.483**	1.00	
11. 우울	14.36	5.61	.013	.173**	,171**	-.028	.017	-.186**	-.354**	-.025	.067	.003	1.00

* 상관계수는 0.05 수준(양쪽)에서 유의합니다.
** 상관계수는 0.01 수준(양쪽)에서 유의합니다.

〈표 3〉 인구사회학적 변인에 따른 여가활동 유형 차이 분석결과

구 분		여가 활동 유형											
		관광활동		놀이오락		무행동		스포츠		사교활동		관람감상	
		평균	t값/p값	평균	t/p	평균	t/p	평균	t/p	평균	t/p	평균	t/p
성별	남	2.72	-2.607	2.61	1.768	2.84	-1.428	1.72	-.789	2.70	-1.796	2.94	-2.073
	여	3.05	.010**	2.37	.078	3.00	.154	1.76	.434	2.89	.074	3.15	.039*
직업 유무	유	3.10	2.024	2.29	-1.483	2.84	-1.317	1.74	.235	2.42	-4.347	3.04	-.515
	무	2.81	.044*	2.51	.139	3.00	.189	1.72	.814	2.93	.000**	3.10	.607
배우자 유무	유	2.84	-.735	2.13	-5.471	2.93	-.576	1.65	-2.339	2.92	2.356	3.24	3.179
	무	2.93	.463	2.82	.000**	2.99	.565	1.81	.020*	2.68	.019*	2.91	.002**
우울 집단	비우울	2.90	.182	2.04	-4.698	2.78	-2.453	1.67	-1.139	2.80	-.084	3.26	2.490
	우울	2.87	.856	2.67	.000**	3.05	.015*	1.75	.256	2.81	.933	2.99	.013*
연령	60-64	2.88		1.94		3.14		1.68		2.75		3.31	
	65-69	2.96	F=5.868	2.32	F=22.810	2.71	F=4.292	1.59	F=3.614	3.08	F=4.807	2.97	F=3.354
	70-74	3.27	.001**	2.83	.000**	3.12	.006**	1.85	.014*	2.51	.003**	2.96	.019*
	75이상	2.43		3.25		2.90		1.87		2.74		2.97	

4. 인구사회학적 변인에 따른 여가활동 유형의 차이 분석결과

〈표 3〉은 인구사회학적 변인에 따른 노인의 여가활동 유형별 차이 분석결과이다. 먼저 성별로는 관광활동과 관람감상 유형에서 유의수준하에서 차이가 있는 것으로 나타나, 여성이 관광활동과 관람감상 활동을 더 한다는 것을 알 수 있다. 직업유무별로는 직업이 있는 사람이 없는 사람에 비해 관광활동을 상대적으로 더 선호를 하며, 직업이 없는 사람이 사교활동을 상대적으로 더 즐기는 것으로 나타났다. 배우자 유무에 따라 여가활동 유형의 차이는 유의수준하에서 놀이오락, 스포츠, 사교활동, 관람감상 활동에서 나타난다. 구체적으로 배우자 없는 노인이 놀이오락과 스포츠에서 배우자가 있는 사람보다 상대적으로 높은 평균점수가 나타났고, 배우자가 있는 노인의 경우 사교활동과 관람감상활동에서 배우자가 없는 노인보다 상대적으로 높은 평균점수를 보였다.

〈표 4〉 인구사회학적 변인에 따른 사회적지지의 평균 차이 분석결과

구 분		사회적 지지							
		정서지지		정보지지		평가지지		물질지지	
		평균	t값/p값	평균	t/p	평균	t/p	평균	t/p
성별	남	2.99	-2.215	3.75	-1.725	3.52	-1.950	3.39	-2.892
	여	3.13	.028*	3.98	.086	3.78	.052	3.75	.004**
직업 유무	유	3.27	3.880	3.87	-.023	3.70	.367	3.67	.825
	무	2.96	.000**	3.88	.982	3.65	.714	3.56	.410
배우자 유무	유	3.07	.992	3.90	.427	3.75	1.383	3.60	.192
	무	3.00	.322	3.85	.670	3.57	.168	3.57	.848
우울 집단	비우울	3.26	4.745	3.80	-.844	3.69	.305	3.59	.087
	우울	2.93	.000**	3.91	.399	3.65	.760	3.58	.931
연령	60-64	3.05		3.95		3.79		3.61	
	65-69	3.22	F=6.225	3.91	F=.545	3.76	F=1.788	3.68	F=.672
	70-74	2.82	.000**	3.83	.652	3.53	.150	3.43	.570
	75세이상	2.92		3.73		3.41		3.53	

*p<0.05 **p<0.01에서 통계적으로 유의함.

우울집단별로는 놀이오락과 무행동은 우울집단에서 비우울집단보다 상대적으로 높은 평균점수가 나타났고, 관람감상활동에서는 비우울집단이 우울집단보다 유의수준하에서 높은 평균점수를 보였다. 연령별에 따른 여가활동유형은 모든 여가활동 유형에서 차이를 보이고 있다. 연령별 관광활동은 74세 까지는 점차적으로 선호하다가 75세 이상이 되면 관광활동이 위축되는 경향으로 나타나며, 놀이오락의 경우에는 연령이 증가할수록 선호하는 여가유형으로 밝혀졌다. 스포츠는 전 연령층에서 낮은 평균점을 보이며, 관람감상활동의 경우에는 연령이 증가하여도 유사한 평균점수로 나타났다.

5. 인구사회학적 변인에 따른 사회적 지지의 차이 분석결과

〈표 4〉는 인구사회학적 변인에 따른 노인의 사회적지지 유형별 차이 분석결과이다. 먼저 성별로는 정서지지와 물질지지가 유의수준하에서 평균의 차이를 나타나는데, 구체적으로 정서지지, 물질지지 모두 여성의 평균이 남성보다 높게 나타난다. 직업유무별로는 직업이 있는 노인이 그렇지 않은 노인보다 상대적으로 정서지지가 더 높게 나타난다. 배우자 유무별로는 사회적 지지의 4가지 하위요인 모두에서 평균의 차이가 나타나지 않는 것으로 분석결과 나타나고 있다. 반면, 우울집단별로는 정서지지에서 평균의 차이가 나타나는데, 비우울집단이 우울집단보다 상대적으로 평균점수가 높게 나타났다. 연령별 역시 정서지지에서 평균의 차이를 보이고 있다.

6. 우울에 영향을 미치는 여가활동유형의 하위변인

노인의 우울에 긍정적 영향을 미치는 여가활동 유형을 파악하기 위하여 회귀분석을 실시한 결과, 스포츠활동(t=-2.069)과 관람감상활동(t=-2.356)이 유의수준하에서 우울에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 무행동(t=3.021)은 노인의 우울을 증가시키는 변인으로 나타났다. 놀이오락 활동(t=3.163)의 경우에는 오히려 노인의 우울에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 〈표 3〉의 분석결과에서 보듯이 놀이오락 활동은 배우자가 없는 우울집단의 노인이 배우자가 있고 비우울집단의 노인보다 상대적으로 더 선호하는 여가활동유형으로 나타난다. 따라서 주로 집에서 활동하는 정적인 여가활동 유형인 놀이오락은 분석결과 우울을 증가시키는 여가활동으로 밝혀졌다. 회귀모형은 F값이 p=.000에서 4.950의 수치를 보이고 있으며, 회귀식에 대한 R^2=.100으로 10.0%의 그리 높지 않은 설명력을 보이고 있다.

구체적인 여가활동 유형이 노인의 우울에 어떠한 영향을 미치는지를 파악한 연구는 찾아보기 힘들지만, 본 연구의 분석결과는 여가활동 중 실내 · 외 스포츠 활동 혹은 정적운동이나 동적운동이 노인의 우울에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구(오윤선 외 2인, 2003; 민경훈 외 2인, 2001; 최용민, 2003)와 맥을 같이 한다.

〈표 5〉 여가활동유형별 우울에 미치는 영향 분석결과

종속변수	독립변수	표준오차	β	t값	유의도	통계량
우울	상수	2.533	-	4.419	.000	R^2=.100, 수정된 R^2=.080, F=4.950, p=.000
	관광활동	.337	.039	.627	.531	
	놀이오락	.337	.209	3.163	.002**	
	무행동	.387	.183	3.021	.003**	
	스포츠	.656	-.137	-2.069	.039*	
	사교활동	.394	-.093	-1.506	.133	
	관람감상	.391	-.142	-2.356	.019*	

*p<0.05 **p<0.01에서 통계적으로 유의함.

〈표 6〉 사회적 지지가 우울에 미치는 영향 분석결과

종속변수	독립변수	표준오차	β	t값	유의도	통계량
우울	상수	2.096	-	11.192	.000	R^2=.144, 수정된 R^2=.131, F=11.314, p=.000
	물질지지	.504	.046	.513	.609	
	평가지지	.592	-.231	-1.986	.048*	
	정보지지	.528	.224	2.234	.026*	
	정서지지	.553	-.346	-6.119	.000**	

*p<0.05 **p<0.01에서 통계적으로 유의함.

7. 우울에 영향을 미치는 사회적지지의 하위변인

노인의 우울에 긍정적 영향을 미치는 사회적 지지의 하위요인 변인을 파악하기 위하여 회귀분석을 실시한 결과, 평가지지(t=-1.986)와 정서지지(t=-6.119)가 유의수준하에서 우울에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 정보지지(t=2.234)는 오히려 우울을 증가시키는 변인으로 밝혀졌다. 회귀모형은 F값이 p=.000에서 11.314의 수치를 보이고 있으며, 회귀식에 대한 R^2=.144으로 14.4%의 그리 높지 않은 설명력을 보이고 있다.

노인의 사회적 지지가 우울에 미치는 영향을 분석한 연구는 활발하게 진행되고 있지는 않지만, 본 연구는 사회적지지가 우울에 완충작용을 한다는(배지연 외 2인, 2005; 탁영란 외 2인, 2003) 선행연구의 결과와 일맥상통한다. 본 연구결과 사회적 지지의 하위요인 중 물질지지를 제외하고는 모두 유의미한 결과를 보였으며, 이 중 정보지지는 노인의 우울에 오히려 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노인들에게 문제가 발생했을 때 주변사람들로부터 습

〈표 7〉 우울에 영향을 미치는 변인들의 위계적 회귀분석 분석결과

구 분	모델 1			모델 2		
	SE	β	t값(유의도)	SE	β	t값 (유의도)
상수	2.533	-	4.419(.000)	2.818	-	6.832(.000)
관광활동	.337	.039	.627(.531)	.315	.117	1.990(.048)
놀이오락	.337	.209	3.163(.002)	.312	.191	3.121(.002)
무행동	.387	.183	3.021(.003**)	.356	.151	2.700(.007**)
스포츠	.656	-.137	-2.069(.039*)	.614	-.052	-.843(.400)
사교활동	.394	-.093	-1.506(.133)	.375	-.195	-3.335(.001**)
관람감상	.391	-.142	-2.356(.019*)	.359	-.144	-2.606(.010**)
정서지지				.580	-.420	-7.089(.000**)
정보지지				.501	.162	1.701(.090)
평가지지				.565	-.160	-1.437(.152)
물질지지				.481	.024	.283(.777)
통계량	R^2=.100, 수정된R^2=.080, F=4.950, p=.000			R^2=.256, 수정된R^2=.228, F=9.073, p=.000		

*p<0.05 **p<0.01에서 통계적으로 유의함.

득된 정보나 지식, 충고 등은 오히려 우울을 증가시키는 것으로 해석할 수 있으나, 노인들에게 실질적으로 도움을 줄 수 있는 새로운 정보지지의 측정도구를 개발할 필요성도 시사한다.

8. 우울에 영향을 미치는 변인의 위계적 회귀분석 분석결과

본 연구에서는 여가활동유형의 하위요인들이 우울에 대한 설명변인정도와 여기에 사회적지지를 회귀식에 재투입하였을때 변화하는 설명변인정도를 파악하고, 노인 우울에 영향을 미치는 독립변인들의 상대적 영향력의 크기를 규명하고자 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이는 노인 우울에 긍정적인 역할을 수행할 중요변인의 우선순위를 부여하게 되어 노인 여가프로그램개발자에게 유익한 정보를 제공할 수 있을 것이다.

〈표 7〉은 노인의 우울에 영향을 미치는 변인들의 위계적 회귀모델이다. 먼저 〈모델 1〉을 살펴보면, 여가활동 유형별로 노인의 우울의 변량을 10.0% 설명하고 있으며, 여가활동 유형 중 스포츠활동(t=-2.069)과 관람감상활동(t=-2.356)은 우울에 긍정적인 영향을 미치고 놀이오락활동(t=3.163)과 무행동(t=3.021)은 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다.

〈모델 2〉는 〈모델 1〉에서 사회적 지지의 하위요인의 변인들을 추가로 회귀시킨 것으로, 〈모델 1〉에 비해 15.6% 더 설명하여 25.6%의 설명력을 보이고 있다. 〈모델 2〉에서는 여가활동 유형 중 사교활동(t=-3.335)과 관람감상활동(t=-2.606)이 우울에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나고 있고, 사회적지지 중 정서지지(t=-7.089)가 우울에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 분석결과 밝혀졌다.

노인의 우울에 긍정적인 영향을 미치는 변인들간의 상대적 영향을 평가하면, 정서지지(β=-.420)가 우울에 가장 큰 긍정적 영향력을 보이는 변인으로 나타나고 있고, 그 다음으로는 사교활동(β=-.195), 관람감상(β=-.144)의 순으로 긍정적 영향력을 미치고 있는 것으로 나타나고 있다.

V. 결 론

본 연구는 노인의 우울에 긍정적인 영향을 미치는 여가활동 유형과 사회적 지지의 하위요인은 무엇인가를 밝히는 것을 목적으로 하였다. 구체적인 연구의 목적으로는 첫째, 노인의 인구사회학변인에 따라 여가활동유형의 차이를 규명하고, 어떠한 여가활동유형이 우울에 긍정적인 영향을 미치는지를 파악한다. 둘째, 노인의 인구사회학적변인에 따라 사회적지지의 차이를 규명하고, 어떠한 사회적지지의 하위요인이 우울에 긍정적인 역할을 하는지를 살펴본다. 셋째, 노인의 우울에 여가활동유형의 설명변인 정도과 사회적 지지를 투입하였을 때 설명변인이 얼마나 증가하는가를 파악하고, 우울에 긍정적인 영향을 미치는 상대적 영향력의 크기를 규명한다. 이러한 연구목적의 달성은 노인대상 복지시설 및 노인대학 등에서 노인 대상 여가 프로그램개발 및 노인 정책에 유용한 기초자료를 제공할 것으로 기대한다.

본 연구의 분석결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 인구사회학적 변인에 따른 노인의 여가활동유형별 차이 분석결과, 여성이 관광활동과 관람감상 활동을 더 하고

직업이 있는 사람이 없는 사람에 비해 관광활동을 상대적으로 더 선호를 하며, 직업이 없는 사람이 사교활동을 상대적으로 더 즐기는 것으로 나타났다. 배우자 없는 노인은 놀이오락과 스포츠를 즐겨하고, 배우자가 있는 노인의 경우 사교활동과 관람감상활동을 배우자가 없는 노인보다 상대적으로 더 즐기는 것으로 나타났다. 우울집단에서는 놀이오락과 무행동에서 비우울집단에서는 관람감상활동에서 유의수준하에서 높은 평균점수를 보였다. 연령에 따른 여가활동유형은 모든 여가활동 유형에서 차이를 보이고 있다. 또한 노인의 우울에 긍정적 영향을 미치는 여가활동 유형을 파악하기 위하여 회귀분석을 실시한 결과, 스포츠활동(t=-2.069)과 관람감상활동(t=-2.356)이 우울을 최소화시켜주는 여가활동유형인 것으로 밝혀졌으며, 무행동(t=3.021)과 놀이오락 활동(t=3.163)은 오히려 노인들에게 우울을 증가시키는 것으로 나타났다.

둘째, 인구사회학적 변인에 따른 노인의 사회적지지 유형별 차이 분석결과, 정서지지, 물질지지 모두 여성의 평균이 남성보다 높게 나타났고, 직업이 있는 노인이 그렇지 않은 노인보다 상대적으로 정서지지가 더 높은 것으로 밝혀졌다. 또한 비우울집단이 우울집단에 비해 정서지지가 더 높은 것으로 나타났다. 연령별 역시 정서지지에서 평균의 차이를 보이고 있다. 또한 노인의 우울에 긍정적 영향을 미치는 사회적 지지의 하위요인 변인은 평가지지(t=-1.986)와 정서지지(t=-6.119)가 유의수준하에서 우울에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 정보지지(t=2.234)는 오히려 우울을 증가시키는 변인으로 밝혀졌다. 정보지지가 노인의 우울에 부정적인 영향을 미친다는 것은 노인들이 문제가 발생했을 때 주변사람들로부터 습득된 정보나 지식, 충고 등은 오히려 우울을 증가시키는 것으로 해석할 수 있으나, 노인들에게 실질적으로 도움을 줄 수 있는 새로운 정보지지의 측정도구를 개발할 필요성도 시사한다.

셋째, 여가활동 유형별로 노인의 우울의 변량을 10.0% 설명하고 있고, 이에 사회적 지지의 하위요인의 변인들을 추가로 회귀시킨 결과 15.6% 더 설명하여 총 25.6%의 설명력을 보이고 있다. 노인의 우울에 긍정적인 영향을 미치는 변인들간의 상대적 영향을 평가하면, 정서지지(β=-.420)가 우울에 가장 큰 긍정적 영향력을 보이는 변인으로 나타나고 있고, 그 다음으로는 사교활동(β=-.195), 관람감상(β=-.144)의 순으로 긍정적 영향력을 미치고 있는 것으로 나타나고 있다. 이러한 결과는 노인의 우울을 최소화시키는데 필요한 여가프로그램개발 및 노인정책에 시사하는 바가 클 것이다.

이상과 같은 본 연구의 분석결과를 토대로 다음과 같은 시사점을 제시하였다.

첫째, 그간의 선행연구에서 노인들의 우울이 발생하는 원인과 이것에 긍정적인 영향을 미치는 선행변수 규명에 노력을 하였다. 그 중 일부의 연구에서 여가활동이 노인들의 우울을 최소화시킬 수 있는 것으로 보고되고 있으나 구체적인 여가활동을 규명하는데에는 관심이 집중되지 않았다. 이에 본 연구에서는 노인의 우울에 긍정적인 영향을 미치는 여가활동유형을 규명하였으며, 또한 사회적지지 변인을 회귀식에 동시에 투입하여 노인 우울에 긍정적인 영향을 미치는 변인들에 대한 상대적 영향력을 파악하였다. 따라서 본 연구는 노인 우울과 관련된 이론 발전에 기여한다.

둘째, 노인들의 여가활동 중 무행동이나 놀이오락활동은 우울에 부정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌는데, 무행동은 예상된 결과일지라도 놀이오락활동의 경우에는 이례적인 결과이다. 즉, 분석결과를 토대로 보면 여가활동이라고 해서 노인의 우울에 모두 긍정적인 역할을 수행하지 않는다는 것을 알 수 있다. 놀이오락활동은 장기 · 바둑, 컴퓨터게임, 화투 · 카드 등과 같은 여가활동으로서 주로 배우자가 없는 노인, 우울집단, 연령이 높을 수록 선호하는 여가활동유형인 것으로 분석결과 나타났다. 배우자가 없거나 우울정도가 있고, 연령이 높은 노인은 그렇치 않은 노인에 비해 상대적으로 활동적인 여가활동을 접할 기회가 낮을 것으로 사료되며, 이에 주로 집에서 하는 정적인 여가활동유형을 선호한다고 생각할 수 있다. 이것은 동적인 여가활동이 정적인 여가활동에 비해 노인의 행복에 더 기여한다는 Ragheb과 Griffith(1982), 임번장, 정영린(1995)의 연구와 맥을 같이한다. 따라서 이러한 정적인 여가활동유형은 노인의 우울에 긍정적 측면보다 부정적 측면이 강하다는 것에 주목해야 할 것이다. 따라서 모든 여가활동이 노인의 우울에 긍정적인 영향을 미치는 것이 아니므로 좀더 노인 우울에 긍정적인 측면이 강조될 수 있는 구체적이고 현실적인 여가프로그램 개발의 필요성이 강조된다. 본 연구의 분석결과 우울의 회귀식에 여가활동유형만 투입하였을 때 스포츠활동과 관람감상활동이 긍정적인 영향을 미쳤으며, 사회적 지지를 추가로 포함하여 회귀분석을 했을 때, 사교활동과 관람감상활동이 우울을 감소시키는 것으로 나타났다. 따라서 노인들을 대상으로 한 여가프로그램은 놀이오락활동과 같은 집에서 소일거리로 하는 여가활동보다는 야외에서 활동적인 여가활동에 주목하여야 할 것이다. 일반적으로 선행연구에서는 노인의 활동적인 여가활동프로그램을 스포츠활동에 집중하는 경향이 있는데, 이러한 여가유형과 더불어 친구 혹은 배우자 등과 함께 할 수 있는 관람감상활동 프로그램을 개발하여 노인들의 사교활동의 장으로 만들어야 할 것이다. 대부분의 노인들이 경제적으로 풍요롭지 못하다는 점을 감안한다면 이러한 프로그램개발 및 시행의 주체는 노인복지관, 사회복지관, 노인정, 노인대학 등이 될 필요가 있다.

셋째, 본 연구결과 여가활동유형이 우울에 미치는 회귀식에 추가로 사회적지지를 투입하였을 때, 설명력은 15.6%가 증가하는 것으로 나타났다. 분석결과를 중심으로 고려한다면, 노인 우울에 긍정적인 여가활동유형으로 사회적지지 중 정서지지를 지각한다면 우울을 감소시키는데 한층 효과가 있을 것으로 생각된다. 또한 사회적지지 중 정서지지는 노인의 우울을 감소시키는 가장 강력한 선행변인으로 드러났다. 노인들에게 사회적지지를 주로 제공하는 대상이 가족과 친구라고 할 때 그들로부터 존경이나 애정, 신뢰, 관심, 경청 등의 행위를 통한 정서지지를 지각할 수 있어야 할 것이다. 노인의 정서지지 주체는 가족이 되어야 하겠지만, 배우자를 상실한 노인 혹은 가족과 함께 거주하지 않거나 거주한다하더라도 경제적 현실로 인해 심신이 고갈된 가족들의 경우에는 노인의 정서지지를 충족시키는데 부족할 것이다. 따라서 주변 지인들로부터 정서지지를 느낄 수 있도록 지역사회의 복지관의 확대와 같은 정부의 지속적인 재정 및 정책적 지원으로 다양한 여가프로그램의 개발을 도모해야 할 것이다.

본 연구는 이상과 같은 이론적 실무적 기여에도 불구하고 다음과 같은 제한점이 있다는 것을 고려하여야 한다. 첫째, 연구에 사용된 자료가 종단적이 아니라 횡단적 자료를 사용하고 있다는 단점을 안고 있다. 둘째, 자료 수집은 대구, 경북 등지에 거주하는 노인을 대상으로 하였다는 점에서 연구결과의 일반화에 문제가 있다. 셋째, 동일한 응답자가 원인과 결과변수에 대한 모든 정보를 제시하였다는 측면에서 동일요인측정오류(common method variance)의 문제를 지니고 있어 실제변인 이상의 변인을 창출한 가능성을 배제할 수 없다. 향후의 연구에서는 보다 다양한 자료를 이용하여 외적 타당성을 높일 수 있는 연구가 되어야 할 것이다.

■ 참고문헌

강경빈, 정의정, 박찬원, 김상룡, 문동규(2005). 여가활동이 장애노인의 우울에 미치는 영향에 관한 사례연구. **한국스포츠리서치**, 16(6), 665-672.

강승애(2006). 노인여성의 수중운동참여와 생활만족도에 관한 연구. **한국여가레크리에이션학회지**, 30, 51-59.

강유진(2004). 중년후기 한국 여성의 노년기 전환기 경험. **대한가정학회지**, 42(7), 145-164.

고승덕, 손애리, 최윤신(2001). 노인의 일반적 특성에 따른 우울감에 관한 연구. **한국가족복지**, 6(1), 3-15.

곽효문(2002). 노인의 여가생활과 문화복지적 접근. **노인복지연구**, 17, 27-49.

권중돈(2004). **노인복지론**, 서울 : 학지사.

김미혜, 이금룡, 정순돌(2000). 노년기 우울증 원인에 대한 경로분석. **한국노년학**, 20(3), 211-226.

김영숙, 서경현(2002). 생활환경에 따른 한국노인들의 생활만족과 우울수준. **노인복지연구**, 18, 273-290.

김오남(2003). 농촌노인의 건강수준, 사회적 지지와 우울에 관한 연구. **한국가족복지학**, 8(2), 5-22.

김윤정, 최혜경(2001). 가족 부양이 장기요양보호노인들의 정신건강에 미치는 영향. **한국노년학**, 21(2), 99-112.

김준희(2005). 댄스스포츠 활동이 노인들의 대인관계 성향에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 29, 45-58.

김희연, 정미숙(2004). 지역사회복지시설 이용노인들의 여가활용 실태 및 활성화에 관한 연구. **노인복지연구**, 26, 263-285.

나항진(2004). 삶의 질 향상을 위한 노인 여가의 역할에 관한 연구. **한국노년학**, 24(1), 53-70.

남궁완, 엄정식(2006). 노인여가시설의 정책적 발전방안. **한국스포츠리서치**, 17(3), 99-108.

모선희, 이지영(2002). 노인의 스트레스와 대처방식에 관한 연구. **한국노년학**, 22(1), 65-80.

모창배(1996). 여가활동 참여유형에 관한 연구, **한국체육학회지**, 35(2), 25-43.

민경훈, 정훈교, 서연태(2001). 노인의 스포츠 참여와 여가참여 형태가 자아존중감, 고독감 및 우울에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 12(3), 67-82.

박미석(2005). 서울시 시설거주 노인의 여가프로그램 제약정도 여가생활만족도. **대한가정학회지**, 43(4), 203-223.

박지원(1985). 사회적지지 척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 박사학위논문.

배지연, 김원형, 윤경아(2005). 노인의 우울 및 자살생각에 있어서 사회적지지의 완충효과. **한국노년학**, 25(3), 59-73.

서경현, 김영숙(2003). 독거노인의 자아존중감과 우울. **한국심리학회지:사회문제**, 9(1), 115-137.

송대현, 윤가현(1989). 노년기의 고독감: 한국노인이 느끼는 고독의 특성. **한국노년학**, 9, 64-78.

심창섭, 허진영(2006). 노인의 파크골프 참여에 따른 여가만족과 생활만족과의 관계. **한국체육학회지**, 45(2), 189-196.

오윤선, 박주영, 강성구(2003). 한 · 중 · 일 노인들의 신체활동 참여가 고독감 및 우울에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 14(3), 1-13.

이경현, 김인범, 임낙철, 장용주(2005). 노인의 신체적 여가활동 참가가 신체적 자기 효능감 및 우울성향에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 16(6), 205-212.

이동수, 권판근(2003). 노인의 여가활동유형과 여가만족도, 여가몰입도 및 고독감간의 관계. **한국체육학회, 42(3)**, 227-238.

이민수(1998). 노년기 기분장애의 임상증상 및 예후. **노인정신의학, 2(1)**, 14-19.

이신숙(1997). 노인이 경험하는 긴장상태에 대한 사회적 지원의 완충효과:노인의 생활만족도를 중심으로, **대한가정학회지, 35(4)**, 199-209.

이신숙, 차용은(2003). 기능손상노인의 우울감과 가족지지, 공적지지간의 관계. **대한가정학회지, 41(3)**, 165-180.

이종영(2005). 노인의 여가활동 참가가 성공적 노화를 위한 사회심리적 인지메커니즘에 미치는 영향. **한국체육학회지, 44(3)**, 167-183.

이평숙, 이영미, 임지영, 황라일, 박은영(2004). 노인의 스트레스, 사회적지지와 우울의 관계, **대한간호학회지, 34(3)**, 477-484.

임번장, 정영린(1995). 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회학술발표논문집. 한국체육학회, 92-101.

임효택, 송채훈(2005). 노인의 인구사회학적 특성이 여가활동유형에 미치는 영향. **한국스포츠리서치, 16(5)**, 303-314.

장인순(2004). 일부 지역사회 여성노인의 영적안녕, 우울, 주관적 건강상태에 관한 연구. **여성건강간호학회지, 10(2)**, 91-98.

전혜정(2004). 미국노인의 사회적 지원제공과 정신건강: 종단적 자료분석. **한국노년학, 24(1)**, 89-105.

정순돌(2004). 저소득 노인의 사회적 지원망 특성:연결고리의 분석을 통한 탐색적 연구. **노인복지연구, 24**, 7-29.

정인과, 곽동일, 조숙행, 이현수(1997). 한국형 노인우울검사(Korean Form of Geriatric Depression Scale;KGDS) 표준화 연구, **노인정신의학, 1(1)**, 61-72

조경욱(2005). 여성 노인의 건강지위, 사회적 지지와 여가활동에 관한 연구. **노인복지연구, 27**, 203-229.

조추용(2003). 노인의 여가활동과 사회참여에 관한 연구. **노인복지연구, 22**, 7-34.

최용민(2003). 노인들의 고독감 및 우울증과 레크리에이션 활동 효과에 대한 고찰. **한국스포츠리서치, 14(6)**, 125-136.

탁영란, 김순애, 이봉숙(2003). 여성 노인의 사회적지지 및 도구적 지지요구와 우울에 관한 연구. **여성건강간호학회지, 9(4)**, 449-456.

통계청(2004). 2003년 사회통계조사보고서. 통계자료.

한경혜. 이정화, 옥선화(2002). 중년기 남녀의 사회적 역할과 정신건강. **한국노년학,22(2)**, 209-225.

한국노인문제연구소(1999). 노후생활의 지혜. 한국노인문제연구소.

한형수(2004). 한국사회 도시노인의 삶의 질에 관한 연구. **사회복지정책, 19**, 113-142.

Dykstra, P.(1995). Loneliness among the never and formerly married: The importance support friendships and a desire for independence. *Journal of Gerontology, 50B*, 321-329.

Freysinger, V. J.(1995). The dialectics of leisure and development for women and men in mid-life: An interpretive study. *Journal of Leisure Research, 27*, 61-84.

Hull, B. B., & Michael, E. M.(1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences, 17*, 1-14.

Iso-Ahola, S. E., Jackson, E., & Dunn, E.(1994). Starting, ceasing, and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of Leisure Research, 26*, 227-249.

Krause, N.(1995). Negative interaction and satisfaction with social support among older adults. *Journal of Gerontology, 50*, 59-73.

Lin, N.(1986). Modeling the effects of social support. *In social support, life events, and depression*, edited by N. Lin, A. Dean, and W. Ensel, 173-212. Orlando: Academic Press.

McCullagh, P., North, T. C., & Mood, D.(1988). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. Exercise psychology. Human Kineties.

Mui, A. C., & Burnette, J. D.(1994). A comparative profile of frail elderly persons living along and those living with others. *Journal of Gerontological Social Work, 21*, 5-26.

Ormel, J., Kempen, G. I., Deeg, D. J., Brillman, E. I., von Sonderen, E., & Relyveld, J.(1998). Functional, well-being, and health perception in late middle aged and older people: Comparing the effect of depressive symptoms and chronic medical conditions. *Journal of American Geriatric Society, 46(1)*, 39-48.

Pelham, T., & Campagna, P.(1991). Benefits of exercise in psychiatric rehabilitation of person with schizophrenia. *Canadian Journal of Rehabilitation, 4(3)*, 159-168.

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A.(1982). The

contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older person. *Journal of Leisure Research, 14(4),* 295-306.

Revicki, D. A., & Mitchell, J. P.(1990). Strain, social support, and mental health in rural elderly individuals, *Journal of Gerontology, 45(6),* 267-274.

Riddick, C. C.(1986). Leisure satisfaction processors. *Journal of Leisure Research, 18(4),* 259-265.

Vaux, A.(1988). Social support: Theory, research and intervention, Praeger, New York.

(2006년 10월 16일 접수, 2007년 3월 6일 채택)