

노인의 가구 형태별 여가 유형과 만족도에 따른 우울 위험

박정혜
경상국립대학교 간호학과

Risk of Depression according to the Leisure Type and Satisfaction of the Elderly by Household Type

Jeong-Hye Park
Department of Nursing, Gyeongsang National University

요약 본 연구의 목적은 노인의 가구 형태별 여가 유형과 여가만족도가 우울 위험에 미치는 영향을 확인하는 것이다. 연구대상자는 만 65세 이상 노인으로, 2020년 노인실태조사 참여자 중 대상자가 직접 설문에 응답한 9790명이다. 자료 분석은 IBM SPSS/WIN 23.0 프로그램으로 빈도와 백분율, 평균과 표준편차, 교차분석과 독립표본 T검증, 이분형 로지스틱 회귀분석을 이용하였다. 그 결과, 1인 가구 노인은 정적 오락활동(OR=0.47, $p<0.001$)이나 동적 오락활동(OR=0.69, $p=0.020$)을 할 때, 여가에 만족할수록(OR=0.73, $p<0.001$) 우울 위험이 낮았고, 부부가구는 운동동호회 활동(OR=0.32, $p=0.017$), 정적 오락활동(OR=0.62, $p=0.021$), 동적 오락활동(OR=0.54, $p=0.001$)을 할 때, 여가에 만족할수록(OR=0.59, $p<0.001$) 우울 위험이 낮았다. 자녀동거 가구 노인은 정적 오락활동(OR=0.55, $p=0.040$)을 할 때와 여가에 만족할수록(OR=0.69, $p<0.001$) 우울 위험이 통계적으로 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노년기 우울 위험 감소를 위하여 노인의 신체 여건에 적합한 여가 활동이 필요하며, 특히 1인 가구와 부부가구 노인에게 규칙적인 신체활동이 필요함을 보여준다. 본연구결과는 노년기 우울 예방을 위한 여가 활용 교육과 지원 프로그램 마련에 근거 자료로 사용할 수 있을 것이다.

Abstract This study was performed to identify the influence of leisure types and satisfaction with leisure on the risk of depression among the elderly by household type. Study subjects were aged 65 or older, and 9,790 of those that participated in the 2020 Senior Survey responded to our questionnaire. The χ^2 -test, the independent sample T-test, and dichotomous logistic regression analysis were used for the analysis. For the elderly living in single-person households, static entertainment (OR=0.47, $p<0.001$), dynamic entertainment (OR=0.69, $p=0.020$), and leisure satisfaction (OR=0.73, $p<0.001$) were negatively associated with depression. For the elderly couple-only households, sports clubs (OR=0.32, $p=0.017$), static entertainment (OR=0.62, $p=0.021$), dynamic entertainment (OR=0.54, $p=0.001$), and leisure satisfaction (OR=0.59, $p<0.001$), and for the elderly living with children, static entertainment (OR=0.55, $p=0.040$) and leisure satisfaction (OR=0.69, $p<0.001$) were negatively associated with depression. These results indicate that the risk of depression in the elderly might be reduced by pleasant and meaningful leisure activities compatible with their physical conditions. We suggest these findings be used to prepare education and depression prevention programs for the elderly.

Keywords : Leisure, Depression, Older Adults, Elderly, Physical Activity

*Corresponding Author : Jeong Hye Park(Gyeongsang National University)

Email: masternur@gnu.ac.kr

Received January 10, 2023

Accepted February 3, 2023

Revised January 27, 2023

Published February 28, 2023

1. 서론

1.1 연구의 필요성

우울은 심리·사회·생물학적 요인이 복합적으로 상호작용하여 발생하는 흔한 정신장애로, 전 세계 성인의 약 5%가 이 문제로 고통받고 있다[1]. 우울을 촉발하거나 가속하는 대표적인 원인은 아동기 역경, 상실감, 은퇴 등 생애주기에 발생한, 심리적으로 큰 스트레스 사건 등이다[1]. 노년기는 신체 노화의 진행, 자녀의 독립이나 결혼 등에 따른 가족구조의 변화, 직업에서의 은퇴 등 다양한 스트레스 사건이 발생하는 시기이다[2]. 따라서 이러한 변화에 잘 대처하고 적응하지 못하면 우울 발생의 위험이 매우 크다. 2020년 우리나라 성인의 우울 유병률이 5.7%였던 것에 비해[3], 65세 이상 노인은 13.5%로[4] 노년층 우울 유병률이 높은 수준을 유지하고 있다. 더욱이 우울은 장기간 지속되거나 재발 빈도가 높아 개인이 제 기능과 역할을 하며 의미 있는 삶을 사는 데 부정적인 영향을 미치고, 사회에도 큰 부담이 될 수 있다[1]. 우리나라는 노인인구가 급격히 증가하고 있고, 전체 인구의 20% 이상을 차지하는 초고령사회 진입을 앞두고 있다[5]. 그러므로 증가하는 노년기 우울은 향후 사회적 부담과 문제를 유발할 수 있어, 이를 예방하고 관리하는 것은 개인과 사회에 매우 중요한 일이다.

노년기 우울은 사회활동과 지지[6], 세대 간 관계[7], 여가 활동 형태와 여가에 대한 만족[2,8-10] 등과 관련된다. 이러한 요인 중 노년기 여가에 주목할 필요가 있다. 노년기 주요한 특징 중 하나는 은퇴로 인해 그동안 가져보지 못했던 자유롭고 한가한 시간, 즉 여가가 길어진다는 것이다. 하루 24시간 중 20% 이상을 차지하는[11] 이 시간을 어떻게 보내고 활용하는지가 노년의 삶에 대한 만족이나 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로[12] 보고되고 있다. 그리고 노년기 여가 활동은 성인기와 다르고[12,13], 연령, 자신의 건강에 대한 인식, 경제 상태, 독립적 일상생활 가능 여부, 교육 수준 등에 따라 차이가 있다[6,8,9,12,14]. 특히, 가구 형태별로 노인의 여가 활용에 차이가 있고, 1인 가구 노인이 취약한 것으로 보고되고 있다[11]. 우리나라의 전통적인 가족구조인 핵가족이나 확대가족은 가족구조 안에서 구성원이 함께 시간을 보내고 상호작용하며 살아간다[15]. 그러나 최근 노년층에서 증가하고 있는 1인 가구와 부부가구 형태는[4] 가족 구성원 사이에 상호작용과 유대감, 가족지지가 감소하여 우울 발생의 위험이 크다[7]. 그리고 이러한 가족 구조변화는 향후 노년기 우울을 더욱 증가시킬 수 있

다. 따라서 노년기 우울과 관련된 요인을 가구 형태별로 구분하여 살펴볼 필요가 있다.

이에, 본 연구에서는 가구 형태별로 65세 이상 노인이 여가를 보내는 형태와 여가에 대한 만족도가 우울 위험에 미치는 영향을 확인하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 가구 형태별로 노인의 여가 유형과 여가만족도가 우울 위험에 미치는 영향을 확인하는 것이다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 일반적 특성에 따른 우울 위험의 차이를 확인한다.
- 2) 가구 형태별 여가 유형과 여가 만족도에 따른 우울 위험을 확인한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 보건복지부와 한국보건사회연구원에서 실시한 2020년 노인실태조사 자료의 일부를 활용한 이차 자료분석연구이다.

2.2 연구대상자

본 연구의 대상자는 만 65세 이상 노인으로, 2020년 노인실태조사 참여자 10097명 중 대상자가 직접 설문 응답한 9790명을 대상으로 한다.

2.3 연구변수

2.3.1 여가 유형과 여가 만족

여가 유형은 선행연구고찰[12,13]을 통해 8개 유형으로 분류하였다. 8개 유형은 관람(영화, 전시회, 공연, 경기, 게임 등), 문화예술활동(악기연주, 미술, 춤, 사진 등), 운동동호회(축구 등), 동적 오락활동(등산, 걷기, 낚시 등), 정적 오락활동(독서, 바둑, 자격증·어학 등 공부, 화초 가꾸기, 음악감상, 신문읽기 등), 종교활동, 사회활동(사회단체, 친목단체 등), 활동하지 않음이다.

여가 만족도는 '현재 여가 활동에 대해 어느 정도 만족하십니까?'라는 단일 문항에 5점 척도(1점: 전혀 만족하지 않음~5점: 매우 만족함)로 응답한 점수이다.

2.3.2 우울 위험

우울 위험은 단축형 노인 우울 척도(Korean version

of the short form of geriatric depression scale, SGDS-K)를 이용하여 측정되었다. 이 도구는 노인의 우울 선별검사를 위한 도구로 전 세계에 널리 사용되는 Geriatric Depression Scale(GDS)의 한국어판 축약형 척도이다. 총 15문항, 이원 척도(binary options)로, 최적 절단점은 8점이다[16,17]. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha 0.85이었다.

2.3.3 조절변수

선행연구를 바탕으로 다음 조절변수를 포함하였다: 성별, 연령, 배우자 유무, 종교, 교육 수준, 집 소유, 소득, 일상생활 활동(activities of daily life, ADL), 주관적 건강 상태, TV 시청/라디오 청취 시간. 가구 형태는 3가지 유형으로, 혼자 거주하는 1인 가구, 배우자와 함께 거주하는 부부가구, 자녀나 손자녀 등과 함께 거주하는 자녀동거 가구로 분류하였다.

2.4 자료수집방법

본 연구는 이차자료분석연구로, 원자료는 보건복지부와 한국보건사회연구원이 2020년 노인실태조사를 위해 수집하였다. 이 조사는 노인 삶의 질 향상과 복지정책 마련을 위해 2008년부터 3년 주기로 수행되고 있다. 자료는 훈련받은 조사원이 대상자를 방문하여 일대일 면접을 통해 수집한다. 본 연구에서 분석한 자료는 2020년 9월부터 11월 사이 수집된 자료로, 마이크로 통합서비스 홈페이지[18]에서 연구자가 절차에 따라 자료를 내려받아 분석하였다.

2.5 윤리적 고려

본 연구에서 사용한 자료는 보건복지부와 한국보건사회연구원이 수집한 자료의 일부로 마이크로 통합서비스 홈페이지에 공개된 자료이다. 이 자료는 간단한 승인절차를 거쳐 누구나 자료를 내려받을 수 있다. 연구자는 이러한 절차에 따라 자료를 내려받았으며, 내려받은 자료는 응답자의 개인정보가 없어 대상자 식별이 불가능하다.

2.6 자료분석방법

자료는 IBM SPSS/WIN 23.0을 이용하여 분석하였다. 일반적 특성에 따른 우울 위험은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차, 교차분석과 독립표본 T 검정으로 제시하였다. 가구 형태별 여가 유형과 여가 만족도에 따른 우울 위험은 이분형 로지스틱 회귀분석을 이용하였고, 단변량

분석에서 우울 위험에 유의한 차이를 나타낸 변수를 조절변수로 포함하였다. SGDS-K의 신뢰도는 Cronbach's α 계수를 이용하여 확인하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성에 따른 우울 위험의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 우울 위험의 차이는 Table 1에 제시하였다. 연구대상자 9790명 중 우울 위험 대상자는 914명(9.3%)이었다. 우울 위험에 가장 큰 차이를 나타낸 변수는 일상생활 독립($\chi^2=652.47$, $p<0.001$)이었고, 그다음은 배우자 유무($\chi^2=143.41$, $p<0.001$), 가구 형태($\chi^2=129.66$, $p<0.001$), 집 소유($\chi^2=121.58$, $p<0.001$), 교육 수준($\chi^2=119.87$, $p<0.001$) 등이었다. 성별에 따른 우울 위험의 차이는 통계적으로

Table 1. Differences in risk of depression according to the characteristics of participants

Variables		Total N(%)	Risk (n=914) N(%) or Mean \pm SD	Not-risk (n=8876) Mean \pm SD	$\chi^2/t(p)$
Sex	Male	3866(39.5)	362(9.4)	3504(90.6)	0.01 (.943)
	Female	5924(60.5)	552(9.3)	5372(90.7)	
Age(years)		-	76.1 \pm 6.91	73.2 \pm 6.43	11.77 (<.001)
Spouse	Yes	5779(59.0)	370(6.4)	5409(93.6)	143.41 (<.001)
	No	4011(41.0)	544(13.6)	3467(86.4)	
Household type	One-person	3117(31.8)	421(13.5)	2696(86.5)	129.66 (<.001)
	With spouse only	5071(51.8)	314(6.2)	4757(93.8)	
	With child	1602(16.4)	179(11.2)	1423(88.8)	
Religion	Yes	5766(58.9)	576(10.0)	5190(90.0)	7.08 (.008)
	No	4024(41.1)	338(8.4)	3686(91.6)	
Education	\leq Elementary	4390(44.8)	566(12.9)	3824(87.1)	119.87 (<.001)
	Secondary	4905(50.1)	322(6.6)	4583(93.4)	
	\geq Higher	495(5.1)	26(5.3)	469(94.7)	
Housing ownership	Own house	7813(79.8)	602(7.7)	7211(92.3)	121.58 (<.001)
	Others	1977(20.2)	312(15.8)	1665(84.2)	
ADL	Dependent	1005(10.3)	317(31.5)	688(68.5)	652.47 (<.001)
	Independent	8785(89.7)	597(6.8)	8188(93.2)	
Perceived health status(1-5)		-	2.5 \pm 0.95	3.4 \pm 0.82	-27.28 (<.001)
Household income (won, annual)		-	2039.8 \pm 2969.22	2763.4 \pm 4074.40	-6.74 (<.001)
Use of TV/radio (hours a day)		-	4.9 \pm 2.42	4.0 \pm 1.98	10.01 (<.001)

ADL:activities of daily living

Table 2. Risk of depression according to leisure by household type*

Variables		One-person				With spouse only				With child/children			
		B	p	OR	95% CI	B	p	OR	95% CI	B	p	OR	95% CI
Leisure type (ref.=nothing)	Watching (movies, shows, sports et al.)	-0.71	.166	0.49	0.18-1.34	-0.52	.263	0.60	0.24-1.48	-0.26	.731	0.77	0.17-3.44
	Cultural activity	-0.58	.206	0.56	0.23-1.38	0.41	.246	1.50	0.76-2.97	-0.11	.846	0.90	0.30-2.72
	Sports activity	-0.02	.962	0.98	0.46-2.10	-1.15	.017	0.32	0.12-0.81	-0.30	.649	0.74	0.21-2.68
	Static entertainment	-0.75	<.001	0.47	0.32-0.70	-0.47	.021	0.62	0.42-0.93	-0.60	.040	0.55	0.31-0.97
	Dynamic entertainment	-0.37	.020	0.69	0.51-0.94	-0.63	.001	0.54	0.38-0.76	-0.20	.402	0.82	0.51-1.31
	Religious activity	-0.16	.338	0.85	0.61-1.18	-0.12	.566	0.89	0.59-1.33	-0.23	.414	0.80	0.46-1.38
	Social activity	-0.35	.104	0.71	0.46-1.08	-0.34	.143	0.72	0.46-1.12	0.16	.600	1.17	0.65-2.13
Satisfaction with leisure		-0.32	<.001	0.73	0.64-0.83	-0.53	<.001	0.59	0.50-0.69	-0.38	<.001	0.69	0.56-0.85
Exp(p)		389.05(<.001)				477.88(<.001)				194.53(<.001)			
Nagelkerke R ²		.215				.242				.227			
Hosmer&Lemeshow $\chi^2(p)$		10.39(.239)				7.06(.530)				12.33(.137)			

*Risk of depression: ref.=not-risk group.

Adjusted variables: age, spouse, education, housing ownership, ADL(activities of daily living), perceived healths status, household income, and use of TV/radio.

OR: odds ratio. CI: confidence interval.

유의하게 나타나지 않았다($\chi^2=0.01$, $p=0.943$).

3.2 가구 형태별 여가 유형과 만족도에 따른 우울 위험

1인 가구, 부부가구, 자녀동거 가구별 여가 유형과 여가 만족도에 따른 우울 위험은 Table 2에 제시하였다. 1인 가구 노인은 정적 오락활동(OR=0.47, $p<0.001$)이나 동적 오락활동(OR=0.69, $p=0.020$)을 할 때, 여가에 만족할수록(OR=0.73, $p<0.001$) 우울 위험이 낮았고, 부부가구는 운동동호회 활동(OR=0.32, $p=0.017$), 정적 오락활동(OR=0.62, $p=0.021$), 동적 오락활동(OR=0.54, $p=0.001$)을 할 때, 여가에 만족할수록(OR=0.59, $p<0.001$) 우울 위험이 낮았다. 자녀동거 가구는 정적 오락활동(OR=0.55, $p=0.040$)을 할 때와 여가에 만족할수록(OR=0.69, $p<0.001$) 우울 위험이 통계적으로 유의하게 낮은 것으로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 노인의 우울 위험이 가구 형태별로 차이가 있고, 가구 형태별 노인의 여가 유형과 만족도가 우울 위험과 유의하게 관련되어 있음을 보여준다. 본 연구대상자의 우울 위험 비율은 9.3%로, 우리나라 65세 이상 노인의 우울 유병률과 비슷하다[4,19]. 그러나 가구 형태별로 볼 때, 자녀동거 가구 노인의 우울 위험 비율이

19.5%인데 비해, 1인 가구 노인은 46.1%, 부부가구 노인도 34.4%로, 두 가구 형태 노인이 대부분을 차지한다. 우리나라 65세 이상 노인의 가구 형태도 1인 가구와 부부가구 비율이 꾸준히 증가하고 있다. 2017년 72%였던 노인 1인 가구와 부부가구 비율이 2020년 78.2%로 증가하여, 현재 5가구 중 4가구가 1인 가구나 부부가구 형태이다[4]. 그리고 이러한 가구 형태는 가족구조와 가치관, 연령별 인구구성의 변화로 더욱 증가할 것으로 예상된다. 1인 가구나 부부가구 노인은 자녀동거 가구 노인보다 자녀나 손자녀 등 세대 간 교류가 적을 가능성이 크고, 친구나 이웃과 활발하게 교류하지 않는 한 사회적으로 고립될 가능성이 있다[20]. 타인과의 친밀한 관계는 우울뿐만 아니라 소외감, 외로움, 고독감 등을 감소시켜 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로[21] 보고되고 있다. 특히, 가족의 지지나 끈끈한 유대감은 어떤 사회활동이나 사회적 지지보다 노인의 우울 감소에 강력한 영향을 미친다[7]. 그러므로 1인 가구나 부부가구의 증가는 향후 노인 연령층의 우울이 더 증가할 수 있음을 나타낸다. 특히, 1인 가구 노인의 우울 위험은 배우자나 자녀 등 가족과 함께 사는 노인보다 더 클 수 있다[6,7,14].

가구 형태별 노인의 여가 유형과 여가 만족에 따른 우울 위험을 확인한 결과, 노인의 우울 위험을 감소시킬 수 있는 공통 요인이 확인되었다. 모든 가구 형태에서 정적 오락활동을 하는 노인과 여가 만족도가 높은 노인의 우울 위험이 통계적으로 유의하게 낮았고 특히, 정적 오락

활동을 하는 1인 가구 노인의 우울 위험은 2배 이상 낮았다. 정적 오락활동은 주로 집이나 실내에서 이루어지는 비활동적이고 조용한 활동으로, 독서, 바둑, 화투, 자격증·어학 등 공부, 화초 가꾸기, 음악감상, 신문읽기 등이 포함된다. 신체 활동량은 적지만, 집중하거나 노력을 들여 의미 있고 즐겁게 시간을 보낼 수 있어 노년기 여가 활동으로 적합할 수 있다. 노년기에는 노화 과정이 진행되면서 신체기능이 감소하는 등 다양한 변화가 발생한다. 특히, 노인 대부분은 골격계 칼슘, 근력, 근지구력 등이 감소하여 골절 위험이 증가하고, 감각기능과 심폐기능 저하로 초기성인기와 같이 빈번하거나 과격하고 활발한 신체활동을 지속하기 어렵다[2]. 그러므로 노년기에는 일상생활에서 접근이 쉽고, 보람과 재미, 긍정적인 감정을 느낄 수 있는 활동이 필요하다.

또한, 동적 오락활동을 하는 1인 가구와 부부가구 노인의 우울 위험과 운동동호회 활동을 하는 부부가구 노인의 우울 위험이 유의하게 낮았다. 동적 오락활동과 운동동호회 활동은 실내외에서 몸을 활발하게 움직이는 활동으로 노인의 동적 오락활동은 걷기와 등산이 대부분(85.5%)이다. 운동동호회 활동은 비슷한 연령대로 구성된 집단에서, 유산소운동이나[22] 자신의 몸무게를 이용한 근력운동[23] 등을 하는 것이다. 이것은 1인 가구와 부부가구 노인의 우울 위험을 감소시킬 수 있는 여가 활동 유형을 보여준다. 육체적인 활동은 뇌에서 기분을 좋게 하는 화학물질을 분비하게 하고, 자존감을 높이며, 집중력을 강화하고, 수면을 개선하여 우울 증상을 감소시킨다[24]. 몸을 움직여 집안일을 하거나 걷기, 춤추기, 놀이 등을 하거나 운동하는 등 어떤 형태로든 하루에 몇 분간 규칙적으로 신체활동을 하는 것은 우울뿐만 아니라 다양한 정신적 문제를 개선하고 정신건강을 유지하는 데 효과적이다[25,26]. 그러므로 노년기 우울 위험 감소를 위한 신체활동은 강도 높은 운동이라기보다[6] 개인의 신체 여건에 적합하고, 기분을 환기하여 유쾌한 감정을 느낄 수 있도록 규칙적으로 몸을 움직여 활동하는 것을 의미한다. 또한 지속적이고 규칙적인 신체활동은 노년기 삶의 만족을 증가시키고[11,26], 삶의 만족은 우울로부터 삶을 보호하는 강력한 방어막이 된다[24]. 또한, 노년기 운동동호회 활동은 신체활동뿐만 아니라 사회적 교류와 지지를 가능하게 하여 우울 위험을 감소시킬 수 있다[6,21]. 비슷한 연령층과 좋아하는 운동을 함께 즐기면서 신체·사회·정서적 만족과 자존감이 증가하여 소외감이나 고독감을 극복할 수 있는 것이다[22].

그리고 이러한 여가에 대한 만족감은 노년기 우울 위

험 감소에 유의한 영향을 미친다. 더욱이 여가만족도는 일상생활 활동에 도움이 필요하지 않은 노인뿐만 아니라, 도움이 필요한 노인의 우울 위험을 더 많이 감소시킨다[8]. 이것은 노화나 질병으로 어려움이 있더라도 신체 여건에 적합하고, 일상생활에 재미나 즐거움, 긍정적인 기분을 느낄 수 있는 활동을 찾아 규칙적으로 함으로써 우울 위험을 감소시킬 수 있음을 보여준다. 타이완에서 60세 이상을 대상으로 한 연구에서도 여가 활동을 하는 대상자의 우울 위험이 하지 않는 대상자보다 유의하게 낮았고[6], 미국의 선행연구에서도 노년기 여가 활동으로 읽기(책, 신문, 잡지 등)를 가장 많이 했고(85%), 노인 우울 위험을 유의하게 감소시키는 활동은 읽기, 취미나 과제(project), 동호회 활동(운동, 사회모임 등)이었다[10]. 그러므로 노년기 신체 여건에 적합한 규칙적인 여가 활동과 이에 대한 만족은 노년층 우울 위험을 감소시킬 수 있을 것이다.

5. 결론

노년기는 노화의 진행, 질병, 은퇴 등으로 신체활동이 제한되고 사회참여가 감소되는 시기이다. 이러한 변화와 함께, 여가가 일상생활의 상당한 부분을 차지하여 이 시간을 의미 있게 보내지 못하면 우울 위험이 증가할 수 있다. 본 연구를 통하여 노년기 신체 여건에 적합한 여가 활동과 이에 대한 만족감이 우울 위험을 감소시킬 수 있음이 확인되었다. 노년기에 적합한 대표적인 여가 활동은 정적 오락 활동 즉, 책, 신문 등 읽기, 관심 분야에 관한 공부, 바둑, 화초 가꾸기 등 일상에서 규칙적으로 실천할 수 있고, 재미나 즐거움, 의미와 기쁨을 느낄 수 있는 활동이다. 또한, 1인 가구와 부부가구 노인은 정적 오락활동과 함께, 규칙적인 신체활동(걷기, 등산, 운동 등)을 함으로써 우울 위험을 감소시킬 수 있음이 확인되었다. 그러므로 지역사회에 증가하고 있는 노년층의 우울 예방을 위하여 노년기 여가활동에 대한 교육과 지원 프로그램 마련이 필요하다.

본 연구는 이차자료분석 연구로 다음과 같은 몇 가지 한계점이 있다. 첫째, 기존 자료를 이용하여 자료 분석하였으므로 변수 설정에 한계가 있다. 둘째, 단면연구이므로 변수들의 인과관계 추론에 한계가 있다. 그러므로 향후 이러한 한계를 보완한 추가 연구가 필요하다.

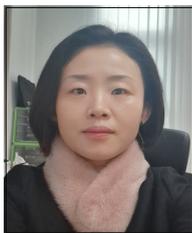
References

- [1] WHO. Depression [Internet]. WHO, c2022 [cited 2022 December 10]. Available From: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1 (accessed Dec. 10, 2022)
- [2] K. S. Bang, H. Kim, H. K. Nam, M. Yu, K. C. Lim, et al. Human development across the lifespan, p.232, Medical Science Publisher, 2017, pp.207-221.
- [3] Korea Disease Control and Prevention Agency. Korea National Health & Nutrition Examination Survey. [Internet]. Korea National Health & Nutrition Examination survey. c2022 [cited 2022 December 10]. Available From: https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub01/sub01_05.do#none (accessed Dec. 10, 2022)
- [4] Y. Lee, S. J. Kim, N. H. Hwang, J. M. Im, B. H. Ju, et al. 2020 Senior Survey [Internet]. Ministry of Health and Welfare, Korea Institute for Health and Social Affairs c2021. [cited 2021 June 10]. Available From: http://www.mohw.go.kr/react/jb/sib030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=366496&page=1 (accessed Dec. 10, 2022)
- [5] Korean Statistical Information Service. Population [Internet]. Korean Statistical Information Service, c2021 [cited 2022 December 10]. Available From: <https://kosis.kr/index/index.do> (accessed Dec. 10, 2022)
- [6] H. Y. Wu, A. F. Chiou, "Social media usage, social support, intergenerational relationships, and depressive symptoms among older adults", *Geriatric Nursing*, Vol.41, No.1, pp.615-621, April 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.03.016>
- [7] K. Holtfreter, M. D. Reising, J. J. Turanovic, "Depression and infrequent participation in social activities among older adults: the moderating role of high-quality familial ties", *Aging & Mental Health*, Vol.21, No.4, pp.379-388, Oct. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1099036>
- [8] I. H. Kim, C. S. Kim, "Leisure life satisfaction: will it have a beneficial impact on depression among older adults in community care settings in Korea?", *Journal of Preventive Medicine & Public Health*, Vol.55, No.1, pp.398-406, June 2022. DOI: <https://doi.org/10.3961/jpmph.22.160>
- [9] K. S. Baek, Y. Kwon, "Effects of economic activities and the type of leisure activities on psychological well-being in the elderly", *Journal of Welfare for the Aged*, Vol.35, No.1, pp.87-106, March 2007.
- [10] J. K. Bone, F. Bu, M. E. Fluharty, E. Paul, J. K. Sonke, et al. "Engagement in leisure activities and depression in older adults in the United States: longitudinal evidence from the health and retirement study", *Social Science & Medicine*, Vol.294, No.1, pp.1-8, Jan. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114703>
- [11] K. Min, "Effect of leisure resources on leisure life satisfaction and happiness in the elderly: focusing on analysis difference by household types", *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol.44, No.3, pp.45-57, Sep. 2020. DOI: <https://doi.org/10.26446/kilrp.2020.9.44.3.45>
- [12] J. H. Park, Y. Oh, H. C. Cho, "Factors related to subjective happiness of women in later life", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.22, No.9, pp.190-199, Sep. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.9.190>
- [13] H. Y. Hwang, Y. E. Chun, J. H. Park, "Effect of leisure activity to elderly living alone with depression", *Asia-pacific Journal of Convergent Research Interchange*, Vol.8, No.12, pp.581-590, Dec. 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.47116/apjcri.2022.12.47>
- [14] N. C. Huang, S. F. Kung, S. C. Hu, "Exploring the role of built environments and depressive symptoms in community-dwelling older adults: a case of Taiwan", *Aging & Mental Health*, Vol.25, No.6, pp.1049-1059, April 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1755826>
- [15] M. J. Hockenberry, D. Wilson, C. C. Rodgers, Wong's essentials of pediatric nursing, pp.27-29, Elsevier, 2017, pp.23-30.
- [16] M. J. Cho, J. N. Bae, G. H. Suh, B. J. Hahm, J. K. Kim, et al. "Validation of geriatric depression scale, Korean version(GDS) in the assessment of DSM-III-R major depression", *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, Vol.38, No.1, pp.48-63, 1999.
- [17] S. C. Lee, W. H. Kim, S. M. Chang, B. S. Kim, D. W. Lee, et al. "The use of the Korean version of Short form Geriatric Depression Scale (SGDS-K) in the community dwelling elderly in Korea", *Journal of Korean Geriatric Psychiatry*, Vol.17, No.1, pp.36-42, 2013.
- [18] MicroData Intergrated Service. 2020 Senior Survey [Internet]. MicroData Intergrated Service. c2022 [cited 2022 December 10]. Available From: <https://mdis.kostat.go.kr/index.do> (accessed December 10, 2022)
- [19] D. J. Oh, J. W. Han, J. B. Bae, T. H. Kim, K. P. Kwak, et al. "Chronic subsyndromal depression and risk of dementia in older adults", *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, Vol.55, No.8, pp.809-816, Nov. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/0004867420972763>
- [20] M. A. Lee, "Social interactions of Korean older adults by gender and household composition", *Korean Journal of Population Studies*, Vol.44, No.2, pp.1-22, June 2021. DOI: <https://doi.org/10.31693/KJPS.2021.06.44.2.1>
- [21] I. Cho, "A study of the effect of leisure time activities on depression among elderly", *Journal of the Korea*

- Convergence Society*, Vol.11, No.11, pp.269-282, Nov. 2020.
DOI: <https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.11.269>
- [22] M. K. Kim, D. H. Lee, "The influence of elderly football club members' motivation to participate on physical self-concept and leisure satisfaction", *Korea Society for Wellness*, Vol.12, No.4, pp.107-120, Oct. 2017.
DOI: <https://doi.org/10.21097/ksw.2017.11.12.4.107>
- [23] D. H. Kim, D. N. Seo, "The Analysis of literature: prevention of depression through exercise program for the elderly", *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol.37, No.4, pp.848-859 2020.
- [24] WHO. Physical activity-great for your body, great for your mind. [Internet]. WHO. c2022 [cited 2022 December 10], Available From: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/physical-activity---great-for-your-body---great-for-your-mind> (accessed December 10, 2022)
- [25] K. R. Fox, "The influence of physical activity on mental well-being," *Public Health Nutrition*, Vol.2, No.3a, pp.411-418, Mar. 1999.
DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- [26] A. G. Cherubal, B. Suhavana, R. Padmavati, V. Raghavan, "Physical activity and mental health in India: a narrative review", *International Journal of Society & Psychiatry*, Vol.65, No.7-8, pp.656-667, Nov. 2019.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0020764019871314>

박 정 혜(Jeong-Hye Park)

[정회원]



- 2003년 2월 : 이화여자대학교 간호대학원 간호학과(간호학석사)
- 2009년 8월 : 이화여자대학교 간호대학원 간호학과(간호학박사)
- 2021년 3월 ~ 현재 : 경상국립대학교 간호학과 교수

<관심분야>

노인건강, 인력관리, 경력개발, 교육, 아동건강