

감정서비스업에 종사하는 중년여성의 우울감이 삶의 만족에 미치는 영향 연구: 여가 활동 만족도와 봉사활동 만족도의 조절 효과

박경자, 김기중, 현병환*
대전대학교 융합컨설팅학과

A study on the impact of depression on life satisfaction among middle-aged women working in the emotional service industry: Moderating effects of leisure activity satisfaction and volunteer activity satisfaction

Kyung Ja Park, Ki-Joong Kim, Byeong-Hwan Hyeon*
Daejeon University Department of Convergence Consulting

요약 본 연구는 중년여성의 우울감이 삶의 만족에 미치는 영향에 관한 연구이다. 특히 우울감이 삶의 만족에 미치는 영향 간 여가 활동 만족도와 봉사활동 만족도의 조절적 효과를 파악하고자 한다. 이를 위해 2022년 12월 17일부터 22일까지 6일간 전국의 감정서비스 상담직 종사자 중 40대~50대 중년여성을 대상으로 설문조사를 실시하였고 310명의 표본을 수집하여 그 중 유효 표본 300명의 응답 자료를 기초로 한 연구분석 결과, 첫째, 우울감이 삶의 만족에 유의미한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 둘째, 봉사활동 만족도는 우울감과 삶의 만족 사이에 강화적인 유의한 정(+)의 조절 효과가 있는 것으로 분석되었다. 셋째, 여가 활동 만족도는 우울감과 삶의 만족 사이에 완화된 부(-)의 유의미한 조절 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 봉사활동 만족도와 여가 활동 만족도는 우울감과 삶의 만족의 간 영향 관계에 매우 유의미한 조절적 효과를 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년여성이 우울감을 극복하고 삶의 만족을 높이기 위해서는 봉사활동과 여가 활동이 갖는 본질적인 의미를 돌아보고 사회적인 연대를 통해 활동의 참여를 높이기 위한 사회 구성원들의 다각적인 노력과 정책 마련의 필요성을 제시한다. 따라서 본 연구는 중년여성이 심각한 우울감의 현상을 이해하고 이를 극복함으로써 삶의 만족을 향상하기 위한 봉사활동 만족도와 여가 활동 만족도를 제고하기 위한 이론적, 실무적 시사점을 제언하였다.

Abstract This study examines the effects of depression on life satisfaction among middle-aged women. In particular, it aims to identify the moderating effects of leisure activity satisfaction and volunteer satisfaction on the effects of depression on life satisfaction. For this purpose, a survey was conducted on middle-aged women in their 40s and 50s working as counselors in emotional services nationwide for 6 days from December 17 to 22, 2022. A sample of 310 people was collected, and an effective sample of 300 responded to the survey. Volunteer and leisure activity satisfaction were found to have highly significant moderating effects on the relationship between depression and life satisfaction. These results suggest that middle-aged women should reflect on the essential meaning of volunteerism and leisure activities and that multifaceted efforts and policies be adopted to increase their participation in these activities through social solidarity to overcome depression and increase life satisfaction. The study provides a theoretical and practical basis that aids understanding of severe depression and the ameliorating effect of improving life satisfaction by increasing satisfaction with volunteerism and leisure activities.

Keywords : Middle-aged Women, Depression, Life Satisfaction, Leisure Activities Satisfaction, Volunteer Activities Satisfaction

*Corresponding Author : Byung-Hwan Hyun(Dept. of Business Consulting, Daejeon University)

email: hyunnv@gmail.com

Received October 25, 2023

Accepted December 8, 2023

Revised November 20, 2023

Published December 31, 2023

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

생의 과정은 생리적이고 사회적인 흐름에 따라 일련의 변화를 겪어가는 유아기에서 노년기에 이르기까지의 질서 있는 변화 과정이다[1]. 중년기는 일반적으로 나이를 기준으로 구분하며, 한국 사회에서 중년기는 흔히 40대에 들어설 때 시작한다[2]. 중년기 여성의 건강 관련 삶의 질에 영향을 미치는 요인 중 건강 행위로 흡연, 음주, 신체활동, 수면 등이 있으며, 특히 신체활동은 삶의 질에 주요한 영향 요인이다[3]. 중년기 여성의 신체적 노화는 다양한 건강 문제를 야기시킨다. 건강한 삶을 사는 것은 일상생활에 불편함 없이 생활하는 것으로 신체적, 정신적, 심리적 건강과 만족이 있어야 한다[4]. 중년기의 흐르른 변화와 노화는 신체 모든 기관의 기능 저하 및 신체적, 정신적 건강에 영향을 미친다. 중년기 여성들은 신체적 변화 자체보다 그 충격으로 인한 심리적인 불안감이 우울감에 더 큰 영향을 미치며 그 정도가 심하면 우울증으로 발달하기도 한다[5]. Health Insurance Review and Assessment Service[6]이 발표한 우울증 환자는 여성이 남성보다 2.1배 높다고 발표하였다. 우울감은 근심스럽거나 답답하고 기분이 저하된 심리상태를 말한다. 우울감은 장기간 지속되거나 반복적으로 경험하게 되면 만성적인 정신질환으로 진행될 수 있다[7]. 특히 우울감은 중년기 여성의 정신건강에 좋지 않은 영향을 끼쳐 심리적 안정을 감소시키고 삶의 만족도가 낮아지게 하는 인과관계가 있다.

중년기 여성 삶의 만족에 대한 개념은 각자의 기준에 따라 자기 삶의 만족 정도를 결정하는 것으로서 이는 각기 다른 가치적 평가와 복합적인 요소에 의해 다양한 영향 변인으로 인하여 규명하는 데 어려움이 있다[8]. 삶의 만족은 개인의 생활환경, 가치 등을 주관적으로 평가하는 개념으로 사회경제적·신체적·정신적 건강에 대한 태도 및 경험에 따라 평가된다[9]. 그러나 긍정적인 정신건강을 회복하고 유지하는 것이 삶을 만족하게 하는 핵심 요소이다. 또한, 한 개인이 인지적 관점에서 스스로 자신의 삶을 만족스럽다고 평가하고 생활 속에서 부정적 정서보다는 긍정적 정서를 더 많이 경험하게 될 때, 그를 주관적인 삶의 만족도가 높다고 할 수 있다[10]. 삶의 만족이란 주로 '사기진작' 또는 '행복감'으로 병행되어 사용되고 있고 긍정적인 정서와 관련되어 있어 사회생활 속에서 경험하게 되는 즉, 신체 정신, 사회, 경제적 측면에서 개별적으로 얻게 되는 행복과 삶의 만

족에 대한 주관적인 감정으로 봉사활동을 통해 우울감을 해소하고 긍정적이고 의미 있는 삶을 살아갈 수 있을 것이다[11]. 따라서 봉사활동은 중년여성의 삶을 긍정적이고 풍요롭고 의미 있게 함으로써 중년기에 오는 위기 상황을 이겨내는 방안 중 하나이다. 중년기는 생애주기 가운데 위기 상황을 극복하기 힘겨운 시기로서 봉사활동은 중년기 여성의 심리적인 안정감을 느끼게 하고 [12,13] 자존감이 자원봉사와 삶의 만족도 사이의 관계를 매개한다는 사실도 발견했다[14]. Lawton et. al[15]은 삶의 만족도가 높은 사람은 시간을 자원봉사에 많이 투자하고, 건강하고 긍정적인 사람들은 적극적으로 자원봉사 기회를 찾는다고 밝히고 있어 삶의 만족과 자원봉사의 관계는 매우 중요하다고 할 수 있다. 또한, Kim과 Kang[16]의 연구에 의하면 여가 활동은 자존감 증진, 자아 개발에 긍정적으로 작용하여 정신적 과로나 스트레스를 해소하는 데의 긍정적인 영향을 지닌다는 연구 결과들을 볼 수 있듯이, 여가 활동은 불안, 우울감 같은 부정적 감정을 감소시켜 정신건강 영역에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나는데, 이는 신체적, 생화학적, 심리·사회적 요인들이 복합적으로 작용하는 것으로 설명한다[17]. 따라서 우울감은 중년기 여성의 정신건강에 좋지 않은 영향을 끼쳐 심리적 안정을 감소시키고 삶의 만족도가 낮아지게 하는 인과관계가 있기에 우울감과 삶의 만족에 대한 학문적 연구와 더불어 우울감이 삶의 만족에 미치는 부정적 영향 관계를 파악하고 이를 극복하는 방안으로 여겨지는 두 가지 활동 즉, 여가 활동과 봉사활동으로 인한 삶의 만족 제고에 관한 실증적 연구의 필요성이 제기된다. 따라서 본 연구에서는 최근 우울증이 급증하고 있는 서비스, 상담 등에 종사하는 중년여성 삶의 만족에 미치는 영향 관계를 파악하기 위해 봉사활동에 참여하고 여가 활동을 하는 중년여성들이 우울감을 이겨내고 삶의 만족도가 제고될 수 있을 것으로 판단되는 봉사활동과 여가 활동이 삶의 만족에 미치는 우울감의 조절적 영향 관계 분석을 시도하였고 이를 통해 서비스, 상담 등에 종사하는 중년여성 삶의 만족을 높일 수 있는 요인을 찾을 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

이에 따라 본 연구는 업무 스트레스, 직장 내 갈등, 대인 업무 등으로 인해 감정노동자 특히 서비스, 상담 등에 종사하는 중년여성이 갖는 우울감을 이해하고 극복함으로써 삶의 만족을 높이는 데 필요한 주요한 두 가지 사회적 활동인 봉사활동 만족도와 여가 활동 만족도의 영향 관계를 실증적으로 분석하고자 한다. 이와 같은 목적을

달성하고자 다음과 같은 가설을 설정하고 이를 토대로 우울감이 삶의 만족에 미치는 영향 관계를 파악하고 여가 활동 만족도와 봉사활동 만족도의 조절적 작용의 유의성을 확인하고자 한다. 이에 본 연구 목적을 성취하기 위한 연구가설은 다음과 같다.

1.2 연구의 목적

이러한 연구 목적을 달성하기 위해 본 연구에서 연구 문제를 다음과 같이 제시한다.

- 1) 삶의 만족에 우울감이 어떠한 영향을 미치는가?
- 2) 삶의 만족에 봉사활동 만족도는 조절적 영향을 미치는가?.
- 3) 삶의 만족에 여가 활동 만족도는 조절적 영향을 미치는가?

2. 연구 방법

2.1 연구 대상 및 자료수집

본 연구의 조사 대상의 표집 방법은 지역별 인구비례를 보충한 임의표본추출법을 활용하였다. 2022년도 12월 17~22일까지 6일간 전국의 호텔, 음식점, 서비스 상담 등에 종사하는 감정노동자가 업무 스트레스, 직장 내 갈등, 감정노동 등으로 인해 우울감을 겪는 중년여성(40~50대)을 대상으로 국내 여론조사 기관의 패널조사를 통해 총 설문 대상자 310명 중에서 300명을 분석하였다.

2.2 변수의 조작적 정의 및 측정도구

본 연구의 목적 달성하기 위한 설문지를 연구 도구로 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 9문항, 우울감 10문항, 여가 활동 만족도 10문항, 봉사활동 만족도 10문항, 삶의 만족 13문항으로 구성하였다. 일반적 특성을 제외하고 모든 문항은 '전혀 아니다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지의 리커트(Likert) 5점 척도 구성하여 측정하였다.

2.2.1 종속변수 : 삶의 만족

본 연구에서의 종속변수는 삶의 만족이다. 삶의 만족을 종속변수로 하고 척도에 대한 구성은 Cho와 Moon[18]이 사용한 척도를 활용하여 13문항으로 구성하였다.

2.2.2 조절변수 : 봉사활동 만족도, 여가 활동 만족도

봉사활동 만족도에 관한 질문은 Jang[19]의 척도를 기초로 10문항으로 구성하였고 여가 활동 만족도에 관하여는 Kim 등[20]의 진지한 여가 척도의 6가지 특성을 바탕으로 개발한 여가 척도 10문항으로 구성하였다.

2.2.3 독립변수 : 우울감

우울감은 Jung과 Ha[21]가 사용한 척도를 10문항으로 본 연구에서 각 문항의 응답은 Rosenberg[22]가 처음 개발한 방식으로 구성하였다.

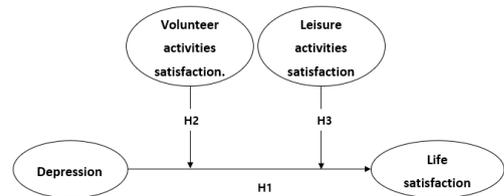


Fig. 1. Research Model

2.3 연구 자료처리 방법

유효 표본 300부를 분석하기 위해 SPSS V22.0, Process macro V3.5 및 Smart PLS V3.5 통계프로그램을 사용하였다. 자료처리 방법으로는 대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였고 측정 도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 요인분석(Exploratory factor analysis)과 신뢰도 분석(Reliability Analysis)을 사용하였다. 변인 간의 관계성을 파악하기 위해 상관관계분석(Correlation analysis) 실시 후 변인 간의 판별타당도를 확인하기 위해 확인적 요인분석(CFA: Confirmatory Factor Analysis)을 실시하였다. 최종적으로 연구가설 확인을 위해 Process macro V3.5를 활용하여 일차적으로 독립변수와 종속변수 간 영향 관계를 파악하기 위해 단순회귀분석(simple regression analysis) 또는 선형회귀분석(Linear regression)을 실시하였고 2차로 그 독립변수와 종속변수의 영향 간 봉사활동 만족도와 여가 활동 만족도의 조절적 영향을 파악하는 조절 회귀분석(moderate regression analysis)을 실시하였다. 또한, 여가 활동 만족도와 봉사활동 만족도가 삶의 만족에 미치는 영향성의 정도 비교를 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였고 본 연구의 통계분석에의 통계적 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

3. 연구 결과

3.1 기술통계와 상관관계 분석

표본으로 추출된 310명 중 중심적 경향이나 결측치 응답이 나타났다고 판단된 불성실한 응답 표본 10부를 제외한 총 300명의 유효응답을 본 연구의 최종 분석자료로 사용하였다. 연구대상자들의 인구 사회학적 특성은 다음의 <Table 1>과 같다. 학력의 경우 대졸이 218명 (72.7%)으로 가장 많았으며, 연령은 40~49세 213명 (71.0%)으로 나타났다. 주거 형태의 경우 자가 192명 (64.0%)으로 가장 많았으며 월평균 용돈의 경우 10~30만 원 미만이 117명(39.0%)으로 나타났다.

Table 1. the statistical characteristics of respondents

	Spec.	n	%
Education	High School Graduate	47	15.7
	University Graduate	218	72.7
	If the graduate	35	11.7
Age	40~49	213	71.0
	50~59	87	29.0
Housing type	Self	192	64.0
	Charter	67	22.3
	Monthly	35	11.7
	Multiple species	6	2.0
Average monthly expenses	Less than ₩100,000~₩300,000	117	39.0
	Less than ₩300,000~₩500,000	86	28.7
	Less than ₩500,000~₩700,000	49	16.3
	Less than ₩700,000~₩1,000,000	19	6.3
	Over ₩1,000,000	29	9.7

단일차원 성이 입증된 요인별 척도에 대하여 서로 간에 어떠한 방향과 관계성이 있는가를 확인하기 위하여 Pearson의 상관관계 분석 결과는 다음의 <Table 2>와 같다. <Table 2>에 따르면 모든 변인 간에는 유의한 상관관계가 있는 것으로 파악되었고 상관계수의

Table 2. Correlation analysis results

	Depression	Leisure satisfaction	Volunteer satisfaction	Life satisfaction
Depression				
Leisure satisfaction	-.175**	1		
Volunteer satisfaction	-.156**	.544**	1	
Life satisfaction	-.308**	.599**	.672**	1

** p<.01

값이 .85를 초과하지 않았기 때문에 Kline[23]의 기준에 맞춰 판별 타당성이 확인되었다. 또한, 독립변수 간의 상관관계를 나타내는 다중공선성의 기준치인 .80보다 모든 변인에서 작은 결과로 다중공선성의 문제는 없다고 판단된다.

3.2 측정도구의 타당도 및 신뢰도

타당도 검증을 위하여 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis)을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 직각 회전(Varimax rotation)과 주성분 분석을 실시하였고 요인의 설명력은 .4 이상인 항목으로 설정하였다. 이후 신뢰도 분석을 통해 Cronbach's α 값을 산출하였다. <Table 3>는 본 연구에 사용된 변수 간의 요인분석 결과를 나타낸 것으로 총 4개 문항의 단일요인으로 추출되었다. 요인분석 결과 전체 분산 설명력은 62.54%로 나타났고 KMO 표준적합도는 .953, sig(p)는 .000, 신뢰도는 우울감 .806, 여가활동만족도 .914, 봉사활동만족도 .934, 삶의만족 .968으로 각 변인의 타당도 및 신뢰도가 요구되는 기준인 요인적재량 .5 이상, 신뢰도 .7 이상으로 나타나 매우 적합한 것으로 나타났다.

Table 3. Validity and reliability

Variables	factor1	factor2	factor3	factor4	
Depression (Dep)	Dep1	-0.222	-0.074	0.055	0.627
	Dep2	0.069	0.086	-0.039	0.682
	Dep3	-0.171	0.026	-0.166	0.736
	Dep4	-0.186	-0.072	-0.167	0.716
	Dep6	-0.081	0.081	-0.069	0.689
	Dep7	-0.212	-0.095	0.036	0.645
	Dep8	-0.101	-0.096	-0.052	0.660
	Dep9	-0.071	-0.189	-0.040	0.658
	Dep10	-0.335	-0.113	-0.139	0.586
	Leisure activities satisfaction (LAS)	LAS1	0.283	0.110	0.723
LAS2		0.396	0.183	0.679	0.050
LAS3		0.362	0.245	0.695	0.033
LAS4		0.121	0.168	0.714	-0.143
LAS5		0.343	0.235	0.594	0.003
LAS6		0.122	0.111	0.734	-0.148
LAS7		0.126	0.176	0.749	-0.018
LAS8		0.098	0.096	0.774	-0.119
LAS9		0.182	0.210	0.667	-0.095
LAS10		0.332	0.140	0.552	-0.101
Volunteer activities satisfaction (VAS)	VAS1	0.222	0.772	0.174	-0.085
	VAS2	0.227	0.817	0.102	0.043
	VAS3	0.256	0.786	0.164	-0.014
	VAS4	0.247	0.809	0.171	-0.089
	VAS5	0.271	0.774	0.243	-0.109
	VAS6	0.419	0.669	0.275	-0.081
	VAS7	0.283	0.599	0.068	0.073
	VAS8	0.403	0.579	0.229	-0.057
	VAS9	0.256	0.644	0.248	-0.222
	VAS10	0.308	0.589	0.299	-0.123

	LS1	0.744	0.254	0.243	-0.243
	LS2	0.726	0.308	0.270	-0.157
	LS3	0.753	0.254	0.170	-0.206
	LS4	0.727	0.249	0.267	-0.154
	LS5	0.720	0.300	0.289	-0.138
Life satisfaction (LS)	LS6	0.712	0.309	0.250	-0.182
	LS7	0.816	0.247	0.190	-0.145
	LS8	0.776	0.245	0.168	-0.172
	LS9	0.779	0.298	0.153	-0.162
	LS10	0.815	0.205	0.190	-0.121
	LS11	0.796	0.194	0.220	-0.195
	LS12	0.780	0.237	0.202	-0.159
	LS13	0.707	0.237	0.279	-0.191
Eigenvalue	9.906	6.378	6.007	4.601	
% of Variance	23.038	14.833	13.970	10.699	
Cumulative %	23.038	37.870	51.841	62.540	
Trust	.968	.934	.914	.806	

Kaiser-Meyer-Olki = .953

Bartlett's test of sphericity= 9939.599 df=903, Sig =.000

전체 연구 변인에 대한 요인분석 및 신뢰도 분석 결과를 보면 본 연구에 사용된 변수들의 신뢰성 검증은 Cronbach's α 값을 통해 확인한 결과 모든 항목에서 0.7 이상으로 나타나 변수들의 신뢰도가 확보되었다. 또한, 변수 간 판별 타당성을 검증하기 위하여 구성개념 간의 상관계수의 제곱 값과 평균분산추출(AVE)를 비교하여 평균분산 추출(AVE)가 해당 구성개념의 상관계수 제곱 값보다 크기의 여부를 확인[24]하였고 <Table 4>과 같이 각 차원의 AVE의 최솟값(우울감= .627)이 다른 차원 간 상관계수의 제곱 값의 최댓값 MAX r^2 [봉사활동 만족도 & 삶의 만족]= .451을 모두 넘고 있어, 모든 구성개념 간의 판별 타당성이 검증되었다.

Table 4. Confirmatory factor analysis

Measured variable	Estimate	t value	standard error	AVE	C.R	Cronbach's alpha
Dep1	0.613	0.082	7.474			
Dep2	0.748	0.071	10.479			
Dep3	0.376	0.099	3.798			
Dep4	0.689	0.077	8.917			
Dep5	0.724	0.070	10.359	.627	.798	.804
Dep6	-0.647	0.083	7.839			
Dep7	0.530	0.087	6.122			
Dep8	0.638	0.077	8.278			
Dep9	0.610	0.073	8.348			
Dep10	0.617	0.076	8.128			

	LAS1	0.799	0.023	35.127			
	LAS2	0.674	0.048	14.025			
	LAS3	0.813	0.020	40.716			
Leisure activities satisfaction (LAS)	LAS4	0.825	0.018	44.581			
	LAS5	0.730	0.035	20.967			
	LAS6	0.737	0.035	21.357	.793	.944	.934
	LAS7	0.718	0.039	18.600			
	LAS8	0.743	0.035	21.339			
	LAS9	0.741	0.034	21.574			
	LAS10	0.723	0.040	17.984			
	VAS1	0.801	0.024	33.852			
	VAS2	0.750	0.031	24.181			
Volunteer activities satisfaction (VAS)	VAS3	0.806	0.025	32.316			
	VAS4	0.816	0.023	35.784			
	VAS5	0.846	0.021	41.223			
	VAS6	0.862	0.016	54.412	.752	.928	.914
	VAS7	0.847	0.015	55.945			
	VAS8	0.644	0.040	15.990			
	VAS9	0.763	0.030	25.279			
	VAS10	0.772	0.028	27.501			
	LS1	0.865	0.016	55.630			
	LS2	0.855	0.017	51.005			
	LS3	0.862	0.017	49.607			
	LS4	0.852	0.018	48.002			
	LS5	0.828	0.020	41.290			
Life satisfaction (LS)	LS6	0.853	0.018	47.995			
	LS7	0.840	0.019	44.553	.724	.972	.968
	LS8	0.840	0.017	48.426			
	LS9	0.845	0.017	51.112			
	LS10	0.845	0.018	46.192			
	LS11	0.880	0.013	65.367			
	LS12	0.841	0.020	42.544			
	LS13	0.857	0.018	47.590			

3.3 우울감이 삶의 만족에 미치는 영향

가설 1은 “우울감은 삶의 만족에 유의미한 부(-)의 영향을 미칠 것이다.”이다. 가설을 검증하기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다. 분석 결과 우울감이 삶의 만족에 미치는 영향에 대한 회귀모형의 설명력은 9.5%로 통계적으로 유의하게 나타났다($F = 31.166^{***}$, $***p < .001$). 우울감이 삶의 만족에 미치는 영향을 본 결과, $\beta = -.308^{***}$, $t = -5.583^{***}$, $***p < .001$ 로 부(-)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 5. Simple regression results

Variable	Lifes atisfaction			
	B	SE	β	t
Constant	4.475	.239		18.764
Depression	-.434	.078	-.308	-5.583
$F=31.166^{***}, R^2=.095$				

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

3.4 여가 활동 만족도와 봉사활동 만족도의 조절 효과

가설 2는 “우울감과 삶의 만족 간 봉사활동 만족도는 유의미한 조절적 영향을 미칠 것이다.”와 가설 3은 “우울감과 삶의 만족 간 여가 활동 만족도는 유의미한 조절적 영향을 미칠 것이다.”이다. 본 가설을 검증하기 위해 Process macro V3.5를 활용한 조절 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 봉사활동 만족도와 여가 활동 만족도는 모두 통계적으로 유의한 조절작용을 하는 것으로 분석되었다. 회귀모형의 설명력은 58.33%로 통계적으로 유의하게 나타났다($F = 82.295^{***}$, *** $p < .001$). 우울감이 삶의 만족에 미치는 영향 간 여가 활동 만족도의 조절 효과는 $\text{coff} = -.201^{***}$, $t = -1.991^{***}$, * $p < .05$ 에서 유의한 우울감의 영향을 유의적으로 약화하는 부(-)적으로의 완화된 조절적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 우울감이 삶의 만족에 미치는 영향 간 봉사활동 만족도의 조절 효과는 $\text{coff} = .313^{***}$, $t = 3.979^{***}$, *** $p < .001$ 에서 우울감의 영향을 더욱 약화하는 강화된 유의한 조절적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 6. moderation regression analysis results

Variable	Lifesatisfaction				
	coff	SE	t	LLCI	ULCI
Depression	-.283	.0563	-5.038	-.394	-.172
Leisure satisfaction	.410	.0601	6.827	.292	.528
Int_1	-.201	.1009	-1.991	-.399	-.002
Volunteer satisfaction	.501	.0508	9.860	.401	.601
Int_2	.313	.0787	3.979	.158	.468
$F=82.295^{***}, R^2=.583$					

* Int_1 : Depression x Leisuresatisfaction
 Int_2 : Depression x , Volunteersatisfaction
 ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.5 다중회귀분석

본 연구에서는 봉사활동 만족도와 여가 활동 만족도가 삶의 만족에 미치는 영향의 정도에 대한 비교분석을 위

해 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀모형의 설명력은 52.55%로 통계적으로 유의하게 나타났다($F = 166.488^{***}$, *** $p < .001$). 분석 결과, 삶의 만족에 미치는 여가 활동 만족도(BL) = .442***, $t = 6.986^{***}$, *** $p < .001$ 에서 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 봉사활동 만족도(BV) = .548***, $t = 10.348^{***}$, *** $p < .001$ 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 분석 결과를 토대로 봉사활동 만족도(BV)가 삶의 만족에 미치는 영향의 정도는 여가 활동 만족도(BL)의 그것보다 상대적으로 더 큰 영향을(BV = .548*** > BL = .442****) 주는 것으로 나타났다.

Table 7. Multiple regression results

Variable	Life satisfaction			
	B	SE	β	t
Constant	-.155	.200		-.775
Leisure satisfaction	.442	.063	.332	6.986
Volunteer satisfaction	.548	.053	.491	10.348
$F=166.488^{***}, R^2=.525$				

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

4. 결론 및 논의

본 연구는 전국의 호텔, 음식점, 서비스 상담 등에 종사하는 감정노동자가 업무 스트레스, 직장 내 갈등, 감정노동 등으로 인해 우울감을 느끼는 중년여성을 대상으로 그들의 여가 활동 만족도와 봉사활동 만족도가 우울감에 미치는 영향을 분석하여 삶의 만족을 증진하기 위한 실증적 자료를 제시하는데 목적이 있으며 중년여성 삶의 만족을 제고하기 위한 실천적 방안을 모색하고자 연구 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

4.1 우울감이 삶의 만족에 미치는 영향

서비스, 상담 등에 종사하는 대한민국 중년여성의 우울감이 삶의 만족에 유의미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 삶의 만족도가 높은 사람에 비해 삶의 만족도가 낮은 사람이 높은 우울 증상 수준을 보이는데, 낮은 삶의 만족도는 우울 초기 증상이면서 우울증의 예측요인이라 할 수 있다[25]. 그러므로 삶의 만족도가 감소하는 경우에 우울 증상에 대한 적극적인 개입을 고려할

필요가 있다[26]. 역사를 통틀어 사람들은 행복을 인간 행동의 이상이자 궁극적인 목표로 여겼다. 행복의 지표인 삶의 만족도는 자기 삶에 대한 인지적 판단 또는 주관적 태도로 정의된다[27]. 또한, 건강 개념으로서의 삶의 만족도는 모든 원인으로 인한 사망과 반비례 관계에 있으며, 따라서 이러한 연구 결과는 우울감을 낮추고 삶의 만족을 위해서는 우울감을 해소해야 한다는 것을 확인하였다. 업무 스트레스, 직장 내 갈등, 대인 업무 등으로 인해 감정노동자 특히 서비스, 상담 등에 종사하는 중년여성의 우울감이 삶의 만족도 매우 주요한 영향을 미치는 요인이라고 할 수 있겠다.

4.2 여가 활동 만족도와 봉사활동 만족도의 조절 효과

여가 활동 만족도와 봉사활동 만족도는 우울감과 삶의 만족 간에 조절적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 중년기 여성의 자원봉사활동은 중년기 여성이라는 역할변화와 심리적 상실감에 대한 긍정적 보상을 제공하는 대안적 활동으로 삶의 만족도를 향상하고 사회심리적 성장을 경험하게 하는 활동임을 강조한다. 이러한 시각의 확대는 기혼여성의 자원봉사활동을 인력 활용이라는 측면을 강화하여 사회적으로 유효노동력을 효율적으로 사용함으로써 사회 전체의 자원을 늘리는 데 기여하게 하고 자녀교육과 건전한 사회풍토를 조성한다[28]. 또한, 여가 활동이 삶의 만족과 연관이 있는 것으로 분석되는데, 이는 여가 활동을 많이 참여할수록 노년기의 삶의 질이 높아지고, 퇴직으로 인해 역할 상실에 직면하는 노년기에 다른 활동의 참여가 필요하다는 Choi와 Jang[29]의 연구와도 일치하며, 활용의 참여가 많으면 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친 An과 Woang[30]의 연구와도 일치한다. 이와 같은 연구 결과는 우울감과 삶의 만족 간에 자원봉사자와의 관계, 활동 대상자와의 관계성이 좋을수록 삶의 만족에 높은 영향을 주고 여가 활동에 참여할수록 삶의 질이 높아진다고 분석된 연구 결과를 지지해 준다.

4.3 여가 활동 만족도와 봉사활동 만족도의 중다 회귀분석

자원봉사자의 대상이 누구나 상관없이 역할 가치 부여나 사회적 인정 요인은 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 판단된다[31]. Park와 Lee[32]는 중년기 여성이 사회 봉사활동을 많이 할수록 우울감이 낮아진다는 것을 밝혔다. 봉사활동 만족도에 영향을 미치는 연구 결과들을 보면 공통점들을 볼 수 있다. 이들 연구에서 공통으로 발견되는 점들은 대인관계가 봉사활동 만족도에 큰

영향을 미친다는 점이다. Thoits와 Hewitt[33]는 봉사활동이 우울감을 완화 시켰으며, Li와 Ferraro[34]도 봉사활동이 정신건강에 장기적으로 좋은 영향을 미친 것으로 보고하였고, 봉사활동을 많이 할수록 우울감이 낮아졌다고 설명하였다. 이처럼 다수의 선행연구에서는 봉사활동이 자기효능감과 친사회적 기능 등을 강화하고 우울감의 부정적 정서를 완충한 것으로 나타났다[35]. 이러한 분석 결과를 토대로 봉사활동 만족도가 삶의 만족에 미치는 영향의 정도가 여가 활동 만족도의 그것보다 다소 큰 영향을($B=0.548^{***} > B=0.442^{***}$) 주는 것으로 나타나 연구의 결과는 매우 의미 있다고 할 수 있다.

본 연구는 업무 스트레스, 직장 내 갈등, 대인 업무 등으로 인해 감정노동자 특히 서비스, 상담 등에 종사하는 전국의 중년여성 모집단을 대상으로 표본으로 추출한 연구로서 우울감과 삶의 만족 관계에서 봉사활동 만족도와 여가 활동 만족도를 조절 효과로 분석하는 데 목적을 둔 실증적 조사연구이다. 이상의 연구를 수행하기 위하여 전국의 서비스, 상담 등에 종사하는 중년여성(40~50대) 300명을 대상으로 한 연구 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 우울감은 삶의 만족에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 우울감을 낮추고 삶의 만족을 위해서는 여가 활동과 봉사활동을 통해 우울감을 해소해야 한다는 것을 확인하였다. 둘째, 우울감과 삶의 만족 간에 봉사활동 만족도와 여가 활동 만족도는 조절적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자원봉사자와의 관계, 활동 대상자와의 관계가 만족도에 우월적으로 높은 영향력을 가지고 있는 것으로 나타났다. 셋째, 봉사활동 만족도와 여가 활동 만족도의 중다회귀분석 결과는 봉사활동 만족도가 여가 활동 만족도보다 상대적으로 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년여성이 봉사활동 참여가 많아질수록 우울감의 기제가 더욱 낮아진다고 할 수 있다. 중년여성의 우울감을 해소하고 삶의 만족을 위해 봉사활동을 할 수 있는 사회적 지원이 합의가 매우 중요하다는 것을 알 수 있다. 또한, 중년여성의 우울감은 봉사활동에 대한 적절한 참여가 삶의 만족에 미치는 효과는 더욱 증가한다는 연구 결과를 볼 수 있다.

4.4 연구의 의의 및 시사점

중년여성은 사회적으로 중요한 긍정적 자원으로 볼 수 있으므로 다음과 같은 실무적·정책적 시사점을 제시하고자 한다. 첫째, 우울감을 극복하고 삶의 만족을 높이기 위한 봉사활동을 함께할 수 있는 프로그램을 개발하고

참여할 수 있는 환경을 적극적으로 검토해야 한다. 자원 봉사활동을 통한 신체적 활동과 사회적 관계 이타심을 통한 정서적 향상으로 삶의 질이 높아진다고 할 수 있다 [36]. 중년여성의 자원봉사활동이나 여가 문화활동 등을 통해 우울감을 해소하기 위한 체계적인 사회적 지원시스템을 공고히 하여야 한다. 둘째, 심리적·사회적으로 많은 변화가 오는 중요한 시기에 있는 중년여성 삶의 만족과 대인관계에 심리적·신체적으로 이들에게 미치는 결정적 요인이 될 수 있음을 명심하고 국가 및 지방자치단체의 복지 차원에서 심리치료를 조기에 받고 예방할 수 있는 마음 챙김 프로그램이나 치유프로그램 등에 관심과 지원이 지속해 이루어져야 할 것이다. 셋째, 우울증이나 자살률의 증가로 인한 사회적 위험의 증가로 인한 국가적 사회적 비용의 감소를 위하여 여가 모임, 문화 활동, 봉사 활동 전반에 대한 교육 및 스트레스 관리 프로그램을 제공하고 중년여성들이 경제적인 사회생활을 누릴 수 있는 지원 등의 정책적 결정과 입법적 지원이 필요하다.

4.5 연구의 한계점 및 연구 방향

본 연구는 다음과 같은 한계점을 가지며 이를 극복하기 위한 후속 연구를 위한 제안으로 첫째, 우리나라 중년 여성의 여가 충족과 봉사활동 만족도를 보다 세밀히 측정할 수 있는 정확한 척도개발이 요구된다. 특히 서비스, 상담 등에 종사하는 중년여성과 일반 업종에 종사하는 중년여성 삶의 만족을 비교 분석하는 연구가 필요하다. 둘째, 중년여성의 다양한 변인들이 삶의 만족에 영향을 미칠 수 있다. 본 연구에서는 여가 활동 만족도와 봉사활동 만족도 변인만으로 제한하여 연구를 수행하였다. 따라서 후속 연구에서는 중년여성, 특히 장애인·고위험군 여성 삶의 만족에 좋은 영향이 될 수 있는 다양한 변인들을 색출하여 이들 간 관련성을 구조적으로 분석해야 할 필요성이 있을 것이다. 따라서 이러한 한계를 극복한 후속 연구를 기대한다.

References

- [1] M. J. Kim, *Mid-life crisis and it's related variables*, Unpublished Doctoral Dissertation of Ewha womans university, Seoul, Korea. 1989.
- [2] J. H. Kim. *Counselling Theory*. Christian Counselling Institute. 232. 1996.
- [3] J. H. Kim, I. K. Jung,. "Relationship between physical activity and nutritional intake and health-related factors in postmenopausal women. Korean" *Journal of Women's Physical Education*, Vol.30, No.2, pp.237-252, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2016.06.30.2.237>
- [4] E. J. Lee, "Factors Influencing Health-related Quality of Life in Middle-aged Women : the sixth Korea National Health and Nutrition Examination Survey", *Journal of multimedia services convergent with art, humanities, and sociology*, Vol.7, No.2, pp.659-670, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.14257/aimahs.2017.02.33>
- [5] Y. S. Hwang, "The use of sand play therapy with a depressed middle-aged woman. *Play Therapy Research*", *Korean Society for Play Therapy*, Vol.10, No.4, pp.81-95, 2007.
- [6] Health Insurance Portability and Accountability Office, "Analysis of the last five years (2017-2021) for depression and anxiety disorders", 2022.
- [7] S. M. Kwon, *Positive Psychology: The Scientific Exploration of Happiness*. p.624, Seoul Hakji, 2009.
- [8] J. S. Ahn, *A study on the perception of successful aging in early and mid-adults*, Doctoral thesis, Department of Education, Dong-A University, 2010.
- [9] M. A. Kim, S. E. Choi, J. H. Moon, "Effects of Health behavior, Physical health and Mental health on Health-related Quality of Life in Middle aged Women : By using the 2014 Korea Health Panel Data", *Journal of Korean Academic Society of Home Health Care Nursing*, Vol.26, No.1, pp.72-80, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.22705/jkashcn.2019.26.1.72>
- [10] J. D. Kwon, *Gerontology*, p.549, Seoul: Hakji, 2012.
- [11] Y. D. Park, *A study on the effects of elderly people's productive activities and preparation for retirement on successful aging: focusing on the mediating effect of life satisfaction*. Doctoral dissertation, Department of Social Work, Nambu University, 2015.
- [12] H. Y. GU, *The Influence of Volunteer Organisational and Work Characteristics on Volunteer Effectiveness: Focusing on the Mediating Effects of Empowerment*. Doctoral dissertation, Department of Social Work, Catholic University of America, 2005.
- [13] Y. K. JOO, "An analysis of factors influencing successful ageing among professional retirees". *Vocational Education Research* Vol. 30, No.1, pp.75-96, 2011.
- [14] S. Y. Park, S. Y. Park, "A longitudinal study of ecosystemic determinants and depressive symptoms affecting life satisfaction in middle-aged and older women". *Health and Social Research*, Vol. 38, No.4, pp.129-163, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.15709/hswr.2018.38.4.129>
- [15] R. N. Lawton, I. Gramatki, W. Watt, D. Fujiwara, "Does volunteering make us happier, or are happier people more likely to volunteer? Addressing the problem of reverse causality when estimating the wellbeing impacts of volunteering". *Journal of*

- happiness studies* Vol. 22, No.2, pp.599-624, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00242-8>
- [16] S. H. Kim, H. H. Kang, "Relationship between college students' leisure self-confidence, leisure activity involvement, and relationship skills". *Journal of the Korean Society for Leisure and Recreation*, Vol. 36, No.1, pp.34-43, 2012.
- [17] D. Crone, A. Smith, B. Gough, "I feel totally alive, totally happy and totally at one': A psycho social explanation of the physical activity and mental health relationship from the experiences of participants on exercise referral schemes". *Health Education Research*, Vol. 20, No.5, pp.600-611, 2005.
DOI: <https://doi.org/10.1093/her/cyh007>
- [18] S. R. Cho, J. W. Moon, "Effects of health on life satisfaction". *Korean Journal of Health Research*, Vol. 38, No.2, pp.21-39, 2012.
- [19] H. J. Jang, *Effects of social volunteering on psychological well-being of middle-aged women: The mediating effects of life satisfaction and depression*. Doctoral dissertation, Department of Social Work, Korea Theological Seminary, pp.50-51, 2015.
- [20] M. R. Kim, J. W. Kim, S. H. Hwang, "An examination of the application of single-item measurement of the Serious Leisure Inventory (SLIM)" *Korean Journal of Leisure and Recreation*, Vol. 34, No.4, pp.147-156, 2010.
- [21] S. S. Jung, G. S. Ha, "study on factors affecting depression in old age: Mediating effects of family communication and self-esteem." *Journal of the Korean Society of Industry-Academia-Technology*, Vol. 15, No.9, pp.5525-5533, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.9.5525>
- [22] M. Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*. Revised edition. Middletown, CT. Wesleyan University Press, 2015.
- [23] T. JB. Kline, *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. p.356, Sage. 2005.
- [24] J. F. Hair, W. C. Black, B. J. Babin, R. E. Anderson, R. L. Tatham, "Multivariate Data Analysis", *British Journal of Science*, Vol. 6, No.1, 2009.
DOI: <https://doi.org/10.1201/b15854-13>
- [25] H. Koivumaa-Honkanen, J. Kaprio, R. Honkanen, H. Viinamäki, M. Koskenvuo, "Life satisfaction and depression in a 15-year follow-up of healthy adults". *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol.39, pp.994-999, 2004.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-004-0833-6>
- [26] B. R. Fernandex, L. Rosero-Bixby, H. Koivumaa-Honkanen, "Effects of self-rated health and self-rated economic situation on depressed mood via life satisfaction among older adults in Costa Rica". *Journal of Aging and Health*, Vol.28, No.2, pp.225-243, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0898264315589577>
- [27] E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith, "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress". *Psychological Bulletin* Vol.125, No.2, pp.276-302, 1999.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- [28] M. J. Jung, M. H. Kim, "A study on the status of women's volunteer activities and ways to revitalize them. Dissertation in Life Sciences" *Ulsan National University*, Vol. 41, pp.88, 2001.
- [29] S. J. Choi, I. H. Jang, *Elderly welfare in an aging society*. Seoul National University Press Center, 2010.
- [30] J. C. An, Y. K. Woang, "Effects of the Social Activity and Leisure Activity of the Rural Elderly on the Subjective Quality of Life", *Journal of the Korean Content Society*, Vol.14, No.4, pp.189-210, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.5392/jkca.2014.14.04.189>
- [31] N. K. Yoon, S. J. Cho, "The impact of volunteer satisfaction on persistence and life satisfaction: Focusing on volunteers in Seocho-gu, Seoul". *Journal of Asia-Pacific Convergence Exchange*, Vol. 6, No.7, pp.105-114, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.47116/apicri.2020.07.10>
- [32] G. J. Park, K. H. Lee, "A structural model of depression in middle-aged women", *Journal of Women's Health Nursing*, Vol.8, No.1, pp.69-84, 2002.
DOI: <https://doi.org/10.4069/kiwhn.2002.8.1.69>
- [33] P. A. Thoits, L. N. Hewitt, "Volunteering and wellbeing", *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.42, No.6, pp.115-131, 2001.
DOI: <https://doi.org/10.2307/3090173>
- [34] Y. Li, K. F. Ferraro, "Volunteering and Depression in Later Life: Social Benefit or Selection Processes?" *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.46, No.1, pp.68-84, 2005.
DOI: <https://doi.org/10.1177/002214650504600106>
- [35] M. A. Musick, J. Wilson, "Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups", *Social Science and Medicine*, Vol.56, No.2, pp.259-269, 2003.
DOI: [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(02\)00025-4](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(02)00025-4)
- [36] E. N. Kang, "A study of leisure types and leisure satisfaction by gender among economically active middle-aged and older adults", *Journal of the Korean Society of Gerontological Welfare*, Vol. 71, No.2, pp.111-137, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.21194/kgsw.71.2.201606.111>

박 경 자(Kyung Ja Park)

[정회원]



- 2002년 2월 : 공주대학교 경영대학원 행정학과 (행정학석사)
- 2022년 3월 : 대전대학교 대학원 융합건설팅학과 (박사과정)
- 1982년 3월 ~ 2019년 4월 : 공무원

<관심분야>

마음경영, 양자의학, 자연치유

김 기 중(Gi-Joong Kim)

[정회원]



- 1994년 2월 : 명지대학교 법정대 행정학과 (행정학 학사)
- 2023 2월 : 대전대학교 융합건설팅학과 박사
- 2015년 2월 ~ 현재 : (주)KMC경영연구원 책임컨설턴트
- 2022년 9월 ~ 2023년 6월 : 대전대학교융합건설팅학과 (교수)
- 중소벤처기업부 경영지도사(29기)

<관심분야>

경영전략, 품질경영, 마케팅, 기술경영

현 병 환(Byung-Hwan Hyun)

[정회원]



- 2015년 3월 ~ 현재 : 대전대학교 융합건설팅학과 (교수)
- 2019년 1월 ~ 현재 : 한국기술혁신학회 회장
- 2006년 1월 ~ 2015년 12월 : UST 기술경영정책학 교수
- 2004년 1월 ~ 2013년 12월 : 한국생명공학연구원 국가생명공학연구센터장

<관심분야>

기술경영, R&D기획, 전략기획, 기술사업화