

## 도시지역 1인가구 중고령자의 여가활동유형과 우울수준

강 은 나  
(한국보건사회연구원)

김 혜 진\*  
(연세대학교)

김 영 선  
(경희대학교)

본 연구는 혼자 생활하고 있는 중고령자의 여가활동이 어떠한 구조로 이루어지고 있으며, 이들이 가진 여가유형이 1인가구 중고령자의 우울수준에 어떠한 관련성이 있는 지 실증적으로 분석하는데 목적이 있다. 이를 위해 전국의 만 50세에서 만 69세까지의 중고령자를 대상으로 여가활동 현황을 조사한 자료 중 1인가구 중고령자 168명의 자료를 최종적으로 분석에 활용하였다. 여가활동 유형을 분석하기 위해 여가활동 내용, 여가 동반자 여부, 여가의 일상성 여부를 기준으로 잠재집단분석을 활용하였다. 1인가구 중고령자의 여가유형은 일상적 홀로 운동형(26.8%), 관계적 운동·오락형(28.0%), 일상적 취미활동형(23.3%), 여가소홀형(21.4%)의 네 가지 유형으로 나타났다. 그리고 1인 가구 중고령자의 여가활동유형이 우울수준에 미치는 영향을 규명하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 여가소홀형에 비해 일상적 취미활동형의 우울수준이 통계적으로 유의하게 낮았다. 그 밖에 여성에 비해 남성이, 미혼자에 비해 이혼·별거 또는 사별을 경험한 중고령자의 우울수준이 높았다. 그리고 주관적 건강상태가 좋을수록, 자녀 또는 자녀배우자와의 만남빈도가 많을수록 우울수준이 낮아지는 것으로 분석되었다. 본 연구결과를 토대로 1인 중고령자의 건강한 여가활동 영위와 정신건강증진을 위한 제언을 제시하였다.

주요 용어: 1인가구, 중고령자, 여가활동유형, 우울수준, 잠재집단분석

본 논문의 초고는 2017년 한국사회복지행정학회 춘계학술대회에서 발표되었으며, 본 논문의 완성도를 위해 유익한 논평을 해주신 토론자와 심사위원들께 감사를 드린다.

\* 교신저자: 김혜진, 연세대학교(khj0705@hanmail.net)

■ 투고일: 2017.4.30    ■ 수정일: 2017.6.8    ■ 게재확정일: 2017.6.23

## I. 서론

인구사회구조와 생활양식의 변화는 노년기뿐만 아니라 청년기, 중년기의 1인가구 증가를 가져오고 있으며, 1인 가구의 증가는 다시 사회, 경제, 문화, 주거 등의 각 영역에서 새로운 변화를 주도하고 있다. 1980년에는 4.8%에 불과하던 1인가구는 2000년에는 15.5%, 2010년에는 23.9%로 급증하여 2인가구나 3인가구를 추월하고 있으며(통계청, 2011), 노인세대 뿐만 아니라 20대 이후 전 연령대에서 1인 가구 비중이 증가하고 있는 추세이다(이민홍, 전용호, 김영선, 강은나, 2015). 1인 가구는 일반적으로 1인이 독립적으로 생계를 유지하고 있는 가구로 정의할 수 있다. 그리고 배우자 여부와 관련해서는 과거에는 법적으로나 사실적으로 배우자가 없이 혼자서 생활하는 가구를 1인 가구로 인식하는 경향이 컸지만 최근에 와서는 배우자가 있어도 독립된 거주지에서 혼자 살고 있는 사람도 1인가구로 간주하고 있다(김혜영, 2014; 이민홍 등, 2015).

결혼상태와 관련한 1인가구의 특성을 살펴보면, 20-30대는 결혼지연이나 포기 등으로 미혼 상태로 1인가구가 형성되고 있으며, 40-50대 중년은 이혼, 별거, 비혼으로 인한 1인가구가 되는 비중이 높고, 노년층은 주로 사별에 의한 1인가구가 되는 경우가 많은 것으로 조사되고 있다(정경희 등, 2012; 김혜영, 2014; 이민홍 등, 2015). 자신의 생계를 혼자 책임져야 하는 1인가구는 경제활동 중단이나 건강문제 등으로 갑작스런 빈곤위기에 처할 가능성이 높고(반정호, 2014, p.39), 타인과의 교류도 낮아져 개인의 사회적 지지기반이 약화되고 고립화의 위험성이 높은 것으로 보고되고 있다(김혜영, 선보영, 진미정, 사공은희, 2007; 이명진, 최유정, 이상수, 2014). 그리고 중년기 이후의 1인가구 형성과정은 상대적으로 자발적 선택에 의한 것으로 볼 수 있으나, 이혼이나 별거 등으로 인해 다인가구에서 1인가구로 전환되면서 상당한 상실감과 스트레스, 불안감 등을 경험했을 것을 예측할 수 있다. 이러한 다차원적인 원인들에 의해 1인가구는 다인가구에 비해 우울증상 경험률과 우울장애 유병률, 자살생각률, 자살계획률, 그리고 자살 시도율이 월등히 높게 나타나고 있다(최현수 등, 2016, p.228). 특히, 우울로 인한 극단적인 결과가 자살로 이어짐에 따라(강상경, 전해숙, 2012) 예방적인 차원에서 우울에 대한 관심이 요구된다. 그리고 우리나라 중년 1인가구는 타 연령층의 1인가구 비해 우울수준과 자살 생각률이 월등히 높은 것으로 보고되고 있는데(이민홍 등, 2015, pp.140-141), 이는 노년기 우울에 대한 개입 시점이 중년기 이후부터 이뤄질 필요가 있음을 시사한다.

본 연구에서는 이러한 1인가구 중고령층이 지니고 있는 다양한 사회적 위험성을 여가 활동을 중심으로 완화해보고자 한다. 여가활동은 여유로운 시간과 비용이 일정부분 확보되어야 하지만 무엇보다도 노년기 이전의 여가경험이 노년기의 여가활동 참여를 보다 용이하게 한다. 그러나 우리나라 성인 중 여가준비를 하지 못하고 있는 비중은 40.6%로 노후준비의 다른 영역, 즉 건강준비(22.8%), 경제적 준비(32.1%), 그리고 대인관계 준비(34.2%)보다도 높은 수준을 보이고 있다(이삼식 등, 2013). 더군다나 우리나라 1인가구는 다인 가구보다 문화활동 참여 수준이 낮았으며(최셋별, 2014, p.15), 특히, 1인가구에 속한 중년 여성은 경제활동이나 경제적 부담으로 여가활동을 거의 하지 못하고 있으며, 여가활동의 대부분이 TV 시청인 것으로 나타났다(박진, 2016, p.43). 이와 같이 1인가구 중고령자의 높은 우울위험과 열악한 여가생활수준은 현재의 삶의 질을 저하시킬 뿐만 아니라 노년기에 인접해 있는 중고령자의 경우 다가오는 노년의 길어진 삶도 암울하게 하는 요인으로 작용하게 된다.

이로 인해 본 연구에서는 1인가구 중고령자의 여가활동 유형을 파악하고, 이들의 여가활동 유형이 우울수준과 어떠한 관련성이 있는지 분석하고자 한다. 본 연구를 수행함에 있어 기본 전제는 1인 가구의 다양성을 반영하고자 한다는 점이다. 1인 가구 안에서도 경제상태, 건강상태, 사회적 관계 등에서 다양한 스펙트럼이 존재하기 때문에 하나의 동질적인 계층으로 접근하기 보다는 1인 가구가 지니는 위험요소별로 접근해야 할 필요성이 제기되고 있다(변미리, 최정원, 박민진, 이혁준, 김진아, 2015). 이에 1인가구 중고령자에 속해 있지만 1인가구에 속한 개인들도 다인가구 못지 않게 긍정적이고 적극적인 여가활동을 영위하는 집단도 있고 그렇지 못한 집단도 있다는 가정 하에 1인가구 중고령자의 여가패턴을 확인해보고자 한다. 이를 위해 여가활동 유형을 여가활동의 내용뿐만 아니라 여가활동을 누구와 함께 하는지, 그리고 여가활동을 정기적이고 일상적으로 하는지 등을 반영하여 1인가구 중고령자의 여가활동의 구조적 패턴을 확인하고, 각 유형별 특성을 통해 여가활동의 취약집단을 발견하고자 한다. 그리고 최종적으로 1인가구 중고령자의 여가활동 유형이 우울수준에 어떠한 영향을 미치는지 실증적으로 검증하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 여가활동 유형에 관한 선행연구 검토

여가에 대한 개념은 명확하게 합의되지 않은 채 학자들마다 다양하게 정의되어오고 있다. 전통적 개념으로 시간과 활동을 중심으로 자유시간 또는 잔여시간에 이뤄지는 활동(Fairchild, 1970; Parker, 1976; Robinson & Godeby, 1997)으로 개념 정의 되어 오던 것으로부터 점차 단순 자유시간 활용으로부터 벗어나 자발적인 선택에 의한 목적성을 지닌 의미있는 활동으로 여가에 대한 정의가 변화되고 있다(이소정, 김수봉, 염지혜, 박보미, 최성미, 2010; 김영미, 2014; 강은나, 2016; Dumazedier, 1967).

국내에서 중고령자를 대상으로 여가활동 유형과 관련된 연구는 거의 찾아보기가 힘들다(장인순, 2006; 송지준, 엄인숙, 2008; 박상훈, 손명희, 2014). 그러나 최근 들어 개개인의 특성을 고려한 제접근의 필요성이 대두되면서 유형화 연구에 대한 관심이 높아짐에 따라 중고령자를 대상으로 한 여가활동 유형에 관한 연구들이 일부 수행되고 있다. 강은나(2016)는 경제활동참여 중고령자 1,938명을 대상으로 성별에 따른 여가유형을 비교 연구한 결과, 남성 중고령자의 여가활동 유형은 운동관람·오락형(11.2%), 다양형(4.0%), 여가제약형(34.7%), 관광형(4.0%), 운동형(46.1%)으로 나타났으며, 여성 중고령자는 운동형(14.4%), 여가제약형(49.1%), 오락형(36.5%)으로 유형화하였다. 남성의 경우 운동형의 비중이 높게 나타난 반면, 여성의 경우 여가제약형이 높게 나타나 남성에 비해 여가활동 패턴이 단조롭고 여가생활 수준이 발달되어 있지 못한 것으로 보고한다. 그 밖에 인식을 유형화한 연구로 60세 이상의 노인을 대상으로 성공적 노후를 위한 좋은 여가에 대해 삶의 의미 추구형, 자기만족 성취형, 정서적 욕구 충족형, 가족관계 지향형, 건강관리 행동형 등 5가지 유형으로 분류한 김영미(2014)의 연구가 있다. 김정, 강은나, 배혜원(2016)도 Q방법론을 활용하여 은퇴전환기 남성 중고령자의 여가인식에 대한 유형화 연구를 시도하였다. 연구 결과, 사회역할 인식을 중심으로 사회역할 탐색형과 은둔자형, 경제상태를 중심으로 일중심형과 여가소비형, 가족관계를 중심으로 부부활동형과 개인여가형, 그리고 소속감을 중심으로 단체활동형과 단체부적응형 등 8가지 유형이 도출되었다. 이 과정에서 인식에 따른 각 유형이 중고령자의 생애주된 일자리에서의 퇴직에 대해 어떠한 태도를 지니고 있는지가 유형을 구분하는 핵심요인으

로 발견되었다.

외국 연구에서는 Chiriboga와 Pierce(1993)는 은퇴자들을 대상으로 군집분석한 결과 다섯가지 유형을 도출하였다. TV시청 등 비활동적인 단순 즐거움형(Simple pleasure), 사회적 활동이 낮게 나타나는 사회적 제약형(Socially restricted), 홀로 야외활동, 명상 등에 높은 참여를 보이는 창의적 참여형(Creatively engaged), 사회적 활동 참여가 높은 사회적 집중형(Socially focused), 다양한 활동을 하는 활발한참여형(Vigorously engaged)등 다섯가지 유형으로 유형화하였다. Nimrod와 Adoni(2006)는 50세 이상 이스라엘 은퇴자 383명을 대상으로 여가 스타일을 중심으로 군집분석한 결과, 네가지 유형을 발견하였다. 은퇴 이후 친구들과의 잦은 만남을 가지는 친목 추구형(company seekers, 21%), 신문, 텔레비전 등 대중미디어를 중심으로 한 미디어 소비자형(media consumers, 34%), 활발한 문화활동을 중심으로 한 문화애호가형(culture enthusiasts, 29%), 상대적으로 고등문화에 대한 높은 참여와 다양한 활동에 평균이상 참여를 보이는 수준높은 선택가형(sophisticated choosers, 16%) 등으로 유형화하였다. 가장 쉽게 접할 수 있는 미디어 소비자형이 가장 큰 비중을 차지하고 있으며, 그 다음으로 문화애호가형이 높은 비중으로 나타났다. 또한 Nimrod(2007)는 이스라엘 50부터 85세까지 은퇴자를 대상으로 은퇴 이후의 여가양식의 변화를 분석한 결과, 네가지 변화유형을 발견하였다. 은퇴 이후에 여가참여 횟수와 활동의 범위가 증가하는 확장형(expenders, 35%), 여가활동 범위와 횟수가 감소하는 감소형(reducers, 43%), 여가활동 범위는 유지·감소하지만 활동 횟수는 증가하는 집중형(concentrators, 11%)으로 유형화하였다. 이중 은퇴 이후에 자유시간이 증가하지만 여가범위와 빈도가 줄어드는 감소형이 가장 큰 비중을 차지하고 있으며, 확대형이 그 다음으로 높은 비중으로 나타났다. 한편 Nimrod와 동료들(2009)은 미국 은퇴자 430명을 대상으로도 여가양식의 변화를 중심으로 연구하였는데, 그 결과 여가활동유형은 확장형(21%), 축소형(51%), 집중형(16%), 그리고 분산형(12%)으로 유형화하였으며, 축소형 비중이 가장 높게 나타났고 이스라엘 은퇴자들과는 달리 확장형 비중이 낮게 나타났다.

이상의 논의를 종합한 결과, 학자에 따라 여가내용과 여가활동 정도를 중심으로 다양한 여가활동을 포함하거나 또는 여가목적을 중심으로 유형화한 것을 확인할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 여가활동 지표구성시 여가활동의 내용적인 측면에서의 다양성과 여가활동정도를 반영하여 여가활동의 패턴을 파악하고자 한다. 이에 본 연구는 우리나라

라 중고령자의 여가활동 유형과 관련하여 최근 생활양식의 변화에 따라 증가추세에 있는 1인가구에 특정하여 유형화를 시도함으로써 향후 1인가구 중고령자에 대한 이해를 높이고 이들에 대한 정책적·실천적 대응방안을 모색하고자 한다.

## 2. 중고령자의 우울에 관한 선행연구

중년기란 성인기 이후 자녀가 독립하기 시작하는 40세 경부터 60세 이전까지 시기를 중년기로 보는 것이 일반적이다. 그러나 최근 노인을 대상으로 한 연구들에서는 노년기 진입을 전후하여 50세 이후를 기점으로 예비노인을 포함한 중고령자를 대상으로 한 연구들(송인옥, 원서진, 2013; 정주원, 조소연, 2013; 강은나, 2016; 김현정 등, 2016; Nimrod, 2007)이 증가추세에 있으며, 여기에서 중년기는 노년기에 진입하기 전 단계로서 발달적 관점에서 신체적으로는 하강적 발달을 경제적 및 사회·정서적으로는 은퇴 이후 삶을 준비하는 시기로서의 중요한 의미를 지닌다(송지준, 엄인숙, 2008, p.44-46). 즉, 노년기 진입하기 전 중년기를 어떻게 보내느냐가 성공적인 노년기 진입과 함께 노년기 삶의 질에 중대한 영향을 미침에 따라 중고령자를 대상으로 한 연구는 현 노년층뿐만 아니라 향후 노인세대에 진입하게 되는 노인들을 대상으로 중장기 노인 정책을 수립할 수 있게하는 바로미터로서 기능한다. 특히, 우울은 노년기 삶의 질에 영향을 미치는 주요 요인으로 보고 될 뿐만 아니라 자살생각 및 자살시도 등의 위험을 증가시키는 직접적인 예측요인으로 작용하고 있음에 따라 우울에 대한 개입의 필요성을 시사하는 연구들과 우울에 영향을 미치는 요인과 관련되어 지속적 연구과제로 주목받고 있다(이은진, 배숙경, 엄태영, 2010; 김예성, 하용용, 2015; 정일영, 김찬우, 2015; 황정우, 이강욱, 김정유, 이동하, 김두명, 2017; Conwell & Thompson, 2008; Corna, Cairney, & Streiner, 2010). 이와 관련하여 중고령자 우울에 관한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 인구사회학적 특성과 관련하여 대부분의 연구가 성별과 우울의 관계에서 여성이 남성에 비해 우울수준이 높은 것으로 보고하고 있는데(강상경, 권태연, 2008, p.346; 송인옥, 원서진, 2013, p.313; 강은나, 김혜진, 정병오, 2015, p.246), 이러한 성차이는 생애경험이 집약되어 나타나는 노년기에 극명하게 드러난다. 특히, 가부장적인 사회적 분위기와 교육기회의 불평등으로 남성에 비해 상대적으로 경제활동과 사회참여에 제약을 받아 온 여성의 경우 고립될 확률이 높아 우울에 대한 개입시 이런 성별 특성을

고려하는 접근이 필요하다. 연령과 우울의 관계에서는 대부분의 연구에서 연령증가에 따라 우울이 증가한다고 보고되며(강상경, 전해숙, 2012, p.159; 송인옥, 원서진, 2013, p.313), 학력과의 관계에서는 교육수준이 낮을수록 우울수준이 높게 나타나는 것으로 확인된다(강상경, 권태연, 2008, p.347; 송인옥, 원서진, 2013, p.313; 강은나, 김혜진, 정병오, 2015, p.246). 그러나 인구사회학적 특성과 관련하여서는 일관되게 연구결과가 보고되기보다는 상반된 연구결과와 관련성이 없다는 연구결과가 일부 존재하는 등 상이한 연구결과가 혼재되어 나타나 해석시 주의가 요구된다(이현주, 강상경, 이준영, 2008, pp.1137-1139; 김철규, 박승미, 2012, pp.142-143; 임중철, 주경희, 임병우, 2012, pp.41-43; 김은경, 2014, pp.174-175). 즉, 인구사회학적 특성 관련변인 자체에 한정하여 우울과의 관계를 파악하기보다는 건강, 경제상태, 사회적 관계 등 복합적 요인을 함께 고려하여 해석하는 것이 필요하다. 한편, 경제상태와 관련하여 빈곤은 우울의 주요 요인으로 일관되게 보고되고 있으며(박정아, 조영채, 2007, p.10; 김자영, 2014, pp.727-729), 결혼상태에서는 배우자가 있는 경우 우울과 부적관계가 있는 것으로 나타났다(이민아, 2010, p.46-47).

둘째, 건강은 우울과 직접적인 관련 요인으로, 신체적 건강요인 중 대표적인 만성질환은 우울의 위험요인으로 보고(서흥란, 정윤경, 김희년, 2013, pp.75-76; 정순돌, 구미정, 2011, pp.315-316; Blazer & Hybels, 2005, p.7)되고 있으나 오히려 만성질환 자체보다 그에 따른 증상과 신체기능 저하에 따른 활동 제한 정도가 우울을 초래한다는 주장도 제기된다(김은경, 2014, p.174-175). 최근에는 일상생활 수행능력 등 객관적인 건강지표보다 건강에 대한 주관적 평가를 더욱 중요하게 다루고 있는바(김민아, 양지훈, 2015, p.140), 주관적 건강지각이 나쁠수록 우울이 높은 것으로 보고된다(이수애, 이경미, 2002, p.220; 강현욱, 박경민, p.137, 2012; 김은경, 2014, p.174; 강은나, 김혜진, 정병오, 2015, p.246).

셋째, 우울에 미치는 사회적 요인으로 사회적 관계, 사회활동 등을 들 수 있는데, 선행 연구에선 일관되게 사회적 관계를 우울에 대한 보호요인으로 보고한다(Jeon & Dunkle, 2009). 즉, 사회적 관계가 활발할수록 우울수준이 낮아지는 것으로 나타났다(장영은, 김신열, 2014, p.18-19; Conwell, Duberstein, & Caine, 2002, p.200). 사회적 관계는 가족관계를 포함해서 친구와의 관계, 이웃과의 관계 등을 나타내는 것으로 이들 각각의 관계유무 또는 관계빈도 등으로 측정된다. 또한 사회활동은 우울을 저하시키며(강현욱,

박경민, 2012, p.137), 최근 경제활동, 여가활동, 그리고 친목모임 등의 사회참여활동으로 세분화하고 있는 추세로 중고령자의 특성에 따라 영향력이 다르게 나타나는 것으로 확인된다. 경제활동의 경우 중고령자의 특성에 따라 정적 영향과 부적영향에 대한 상반된 연구결과가 보고된다(정요한, 김동배, 2013; Mein, Martikainen, Hemingway, Stansfeld, & Marmot, 2003; Hao, 2008). 이는 중고령자에게 일이 갖는 의미와 경제활동의 참여목적, 그리고 현재 일자리의 질 등에 따른 차이로 해석에 주의가 요구된다. 여가활동 또한 중고령자에 따라 다른 특성을 지니는데, 중년기엔 성인기에서 노년기로 이행되는 과도기에서 발생하는 스트레스를 해소하고 삶의 질 향상에 기여한다면, 노인에게 있어 여가활동은 사회적 역할 상실에 의한 고독감 해소, 우울증 감소 등의 효과가 있다(송지준, 엄인숙, 2008, pp.54-55).

이상의 내용을 종합한 결과, 중고령자의 우울에 대한 접근 시 중고령자 특성에 대한 고려와 이에 따른 해석에 주의가 요구됨을 확인할 수 있다. 이에 본 연구는 유형화 연구를 시도함으로써 1인 가구 중고령자의 특성을 반영하고자 하며 주요 변인들을 통제하여 분석함으로써 여가활동유형이 우울에 미치는 영향력을 검증하고자 한다.

### 3. 중고령자 여가활동과 우울에 관한 선행연구

선행연구에 따르면, 여가활동은 우울을 감소시키는 주요 요소로 보고된다(김운미, 박숙자, 2007; 박장근, 최덕목, 임란희, 2007; 송지준, 엄인숙, 2008; 김현국, 박영순, 송영명, 2012; Fullagar, 2008; Iwasaki, Coyle, & Shank, 2010). 또한 여가활동은 중요한 대처자원으로 기능한다(Fullagar, 2008). 중년기 이후의 적극적인 여가활동은 심리적 안정을 통한 삶의 만족도 향상과 함께 삶에 대한 긍정적 이미지를 제고함으로써 노년기 긍정적인 역할로서 기능한다(현외성, 2016, pp.428-430). 노화과정에서 겪게 되는 질병, 퇴직, 사별 등 부정적인 인생사건은 노년기에 성공적으로 적응을 어렵게 하며 우울 등 정신건강에 취약한 상태에 놓이게 된다. 특히 사회적 지지가 약한 1인 가구일 경우 그 위험정도가 높아짐(이민홍 등, 2015)에 따라 이를 예방하고 치유하기 위한 차원에서 1인가구 중고령자의 여가활동에 대한 논의가 필요하다. 그러나 1인가구 중고령자를 대상으로 한 연구는 매우 제한적이고 여가활동 유형과 관련된 연구는 최근 이뤄지기 시작하여 충분한 데이터가 축적되지 못한 관계로 본 절에서는 예비노인을 포함한 중고령자

의 여가활동과 우울에 관한 선행연구를 중심으로 살펴보고자 한다.

이은진, 배숙경, 엄태영(2010, p.286)의 연구에서 동거유형에 따른 우울에 미치는 영향력 차이를 분석한 결과, 가족과 동거하는 노인의 경우 여가활동 참여는 우울저하에 영향을 미치는 것으로 보고한다. 엄인숙(2006)은 중년여성을 대상으로 여가활동유형이 우울과 고독감에 미치는 영향력을 검증한 결과, 여가활동유형중 스포츠 활동과 사교활동이 우울을 감소시키는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 송지준과 엄인숙(2008)의 연구에선 노인과 중년의 여가활동유형과 우울, 고독감간의 관계를 살펴본 결과, 노인과 중년의 여가활동 유형에 따라 우울과 고독감에 미치는 영향력에 차이가 있는 것으로 보고함으로써 중고령자의 특성에 따른 접근이 필요함을 시사한다. 분석결과, 여가활동 유형중 스포츠 활동은 중년과 노인의 우울과 고독감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 반면, 놀이오락 활동은 노인의 우울에 중년과 노인의 고독감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 관람사교 활동은 중년의 고독감에 긍정적인 역할을 하는 것으로 확인되며, 무행동은 노인의 고독감을 증가시키는 것으로 보고한다. 한편, 김예성과 하용용(2015)은 서울지역 독거노인지원센터를 이용하는 독거노인 322명을 대상으로 연구한 결과, 오락소비적인 여가활동에 비해 활동적이고 목적을 지닌 생산적 여가활동이 독거노인들의 체력을 증진시키고 스트레스에 대한 대처능력을 기를 수 있게 함에 따라 우울을 예방하고 나아가 자살을 예방하는데 긍정적인 영향을 미친다고 보고한다. 이를 통해 여가활동 유형에 따라 우울에 미치는 영향정도가 다름을 확인할 수 있는 바, 유형별 접근의 필요성이 강조된다.

해외에선 대부분의 연구들이 여가활동과 우울과의 관계에서 여가활동의 긍정적인 영향력을 보고하고 있다(Fullagar, 2008, pp.40-43; Iwasaki, Coyle, & Shank, 2010, p.492; Ouyang, Chong, Ng, & Liu, 2015, pp.727-728). 그러나 최근 연구에서 여가활동 유형에 따라 노인의 건강에 미치는 영향력이 달라짐이 보고되고 있다(Iwasaki, 2002; Bacelos-Ferreira, Yoshio Nakano, Steffens, & Bottino, 2013). Iwasaki(2002, pp.119-125)는 사회적 여가활동과 문화적 여가활동은 정신건강의 대처자원으로서 기능하는 반면, 신체적 여가활동은 노인의 건강에 영향을 미치지 못하는 것으로 보고함으로써 노인의 활동성을 고려한 유형별 접근이 필요함을 시사한다. 즉, 노인의 노화에 따른 신체적 허약함이 여가활동에 참여할 수 있는 노인의 능력을 제한시킬 수 있기 때문에 (Simone & Hass, 2013, p.288) 여가활동 형태에 따라 영향력이 달라질 수 있다.

이상의 논의를 종합한 결과 공통적으로 중고령자의 여가활동이 우울에 영향을 미치는 주요 변인으로 확인되며, 중고령자의 우울에 대한 효과적인 개입을 위해 여가활동에 대한 유형별 접근의 필요성이 제기된다. 이에 본 연구에서는 선행연구에서 검토한 내용을 최근 잠재적 위험집단인 1인가구 중고령자에게 적용하여 이들의 여가활동 유형과 특성을 파악하고자하며, 나아가 우울과의 관계를 규명함으로써 향후 1인가구 중고령자의 우울에 효과적으로 대응할 수 있는 실천적·정책적 개입방안 마련을 위한 기초자료를 제공하는데 연구의 목적이 있다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상과 자료수집

연구 자료는 한국보건사회연구원과 한국리서치에서 2015년 8월 4일부터 9월 11일까지 약 6주 동안 진행된 ‘중고령자의 여가 및 근로활동 실태조사’ 자료를 활용하였다. 조사 대상자는 농어촌 지역을 제외한 특별시, 광역시, 중소도시에 거주하는 만 50세에서 만 69세까지 중고령자이며, 전문조사원들이 각 가정에 방문하여 일대일 면접조사를 실시하였다. 표집방법은 2015년 6월 주민등록인구현황을 토대로 성별, 연령별(5세 단위), 지역별 인구구성 비중에 맞게 비례 할당하여 대상자를 추출하였다. 조사내용은 여가 인식과 상황, 하루일과 시간활용, 여가활동 실태, 근로활동 현황, 삶의 질, 일반적 특성 등으로 구성된다. 본 연구에서는 설문조사에 응답한 2,508명 중에서 1인 가구에 해당되는 168명의 자료가 분석에 활용하였다.

#### 2. 주요변수 설명

##### 가. 여가활동의 범위 및 지표

본 연구에서는 여가활동을 근로시간이나 개인유지를 위한 시간, 수면시간 등을 제외

한 잉여의 시간에 하는 활동이 아닌 자신이 자발적으로 의미있다고 판단되는 활동에 참여하는 것으로 정의한다. 이로 인해 시간을 보내기 위한 TV 시청, 휴식, 낮잠 등의 활동은 여가활동에서 제외된다(강은나 등, 2015; 강은나, 2016). 그러나 관심있는 운동 경기 TV 시청은 운동관람으로 구분하고, 본인이 관심있는 요리프로그램이나 낚시프로그램 등의 시청은 취미활동으로 구분하고 있다.

여가활동 지표는 여가활동 내용, 여가 동반자 여부, 그리고 여가의 일상성 여부로 구성된다. 먼저, 여가활동 내용은 운동관람, 문화예술 관람, 운동, 관광, 취미, 오락, 학습 및 자기계발, 그리고 자원봉사 활동 등 여덟 가지로 구분하였으며, 조사 참여자로 하여금 지난 1년간 참여한 적이 있는 여가활동을 각 영역별로 최대 2개까지 체크하도록 하였다. 여가활동 내용 구분은 선행연구 및 연구기관의 전국조사 설문지 등을 참고하여 일차적으로 여가활동을 분류하였으며, 여가학 전문가 회의 1회 및 전문가 3명의 서면검토 등을 통해 최종적으로 확정하였다.

여덟 가지 여가활동 내용을 분석한 결과, 관광활동은 총 7명(4.2%), 자원봉사활동 5명(3.0%)에 불과하여 본 연구의 여가활동 지표에서 제외하였다. 1인가구 중고령자의 여가활동은 운동관람 20.2%(34명), 문화예술 관람 11.3%(19명), 운동 60.7%(102명), 취미활동 23.8%(54명), 오락활동 32.1%(54명), 학습활동 6.0%(10명)으로 나타났다. 동반자 여부는 여가활동을 함께하는 동반자 존재여부를 의미한다. 여가활동을 하지 않거나 여가활동을 혼자하는 경우 '0'으로 입력하였으며, 가족, 친구, 직장동료, 종교단체 등 타인과 함께하는 경우는 '1'로 코딩하였다. 1인가구 중고령자 중 여가활동을 같이 하는 동반자가 있는 비중은 41.7%로 절반에 미치지 못하는 것으로 나타났다. 여가활동의 일상성은 주1회 이상 참여하고 있는 여가활동이 있는지를 측정하였으며, 주1회 이상 여가활동에 참여하고 있는 경우는 '1', 주1회 미만 참여 혹은 참여하고 있는 여가활동이 없는 경우는 '0'으로 코딩하였다. 본 분석대상의 64.8%(108명)는 여가활동에 주1회에 참여하는 것으로 나타났다.

표 1. 여가활동 지표 설명

지표	설명	사례수	%
1. 운동관람	스포츠 경기 직접 혹은 간접관람	34	20.2
2. 문화예술 관람	영화보기, 전시회, 박람회, 공연 관람 등	19	11.3
3. 운동	걷기·산책, 등산, 구기 종목, 댄스, 수영 등	102	60.7
4. 취미활동	독서, 요리, 낚시, 놀이, 화초·텃밭 가꾸기 등	40	23.8
5. 오락활동	외식, 쇼핑, 유흥 등	54	32.1
6. 학습활동	음악, 미술, 어학, 자격증 등	10	6.0
7. 동반자여부	가족, 친구, 직장동료, 종교단체 등 여가활동을 같이 하는 동반자가 존재 여부	70	41.7
8. 일상성여부	주1회 이상 참여하고 있는 여가활동 여부	108	64.3

## 나. 종속변수

본 연구의 종속변수는 우울수준이며, 우울수준의 측정은 Shiekh와 Yesavage(1986)의 단축형 노인우울척도(short form Geriatric Depression Scale: SGDS)를 활용하였다. 단축형 노인우울척도 문항은 총 15문항으로 이분범주인 예(=1) 그리고 아니오(=0)로 이루어져있다. 15개 문항 중 긍정적 문항 5개는 역코딩하여 분석에 사용하였으며, 15개 문항의 합으로 우울수준을 산출하였다. 이로 인해 우울수준의 범위는 0점에서 15점으로 점수가 높을수록 우울수준이 높아지는 것을 의미한다. SGDS는 8점 이상이면 우울을 의심해볼 수 있는 것으로 해석된다. 중고령 1인가구 대상으로 측정된 우울척도의 신뢰도는 .863으로 양호한 편으로 나타났다.

## 다. 통제변수

인구사회학적 요인은 성별(남=0, 여=1), 연령(범위 50~69세), 교육수준(무학=1~대학원 이상=6), 결혼상태는 기혼(유배우자)을 포함한 네 개의 범주로 질문하였으며, 1인가구 중고령자 중 유배우자는 발견되지 않아 '미혼=1, 이혼·별거=2, 사별=3'으로 재코딩하였다. 건강요인으로 주관적 건강상태(매우 건강하지 않다=1~매우 건강하다=5)와 만성질환 개수를 포함하였다. 경제적 요인으로 월평균 가구소득(지난 1년간 월평균 소득)

이며, 월평균 가구소득 '50만원 미만=1~400만원 이상=8'로 재코딩하여 사용하였다. 관계적 요인으로 취업여부(미취업=0, 취업=1)와 자녀 또는 자녀배우자와의 연락, 만남 빈도를 포함하였다. 자녀 또는 자녀 배우자와의 연락 및 만남 빈도는 '자녀가 없거나 왕래 없음=1', '1년에 1~2회=2', '3개월에 1-2회=3', '한달에 1-2회=4', '일주일에 1회정도 =5', '일주일에 2-3회=6', 그리고 '거의 매일(주4회 이상)=7'으로 질문하여 그 결과값을 분석에 사용하였다.

### 3. 자료분석

본 연구에서는 각 변수들의 기본적인 경향성을 파악하기 위해서 빈도분석과 기술분석을 실시하였으며, 중고령 1인가구의 여가내용, 여가동반자, 그리고 여가일상성의 특성을 반영한 여가유형을 발견하기 위해서는 잠재집단분석(Latent Class Analysis, 이하 LCA)을 실시하였다. LCA는 연속형이 아닌 이분형 자료에 사용하는 방법으로 AIC(Akaike's information criteria), BIC(Bayesian information criteria), 그리고 SSABIC(sample-size adjusted BIC)의 통계치, n-1개 집단모형과 n개 집단모형간의 적합도 지수, Entropy 지수, 집단간 통계적 유의성 등을 통해 가장 적합한 잠재집단 모형을 찾아내는 분석방법이다(강은나, 이민홍, 2014). 통계치 판단 기준으로 AIC, BIC, 그리고 SSABIC 값이 낮을수록 잠재집단 모형의 적합도가 좋음을 의미한다. 엔트로피는 0에서 1까지의 범위를 가지며(entropy; Jedidi et al., 1993), 1에 가까울수록 잠재집단간 차별성이 높아 집단분류가 정확한 것으로 해석된다. 그리고 집단개수 선택의 통계적 유의성은 Lo-Mendell-Rubin LRT(Lo et al., 2001)을 기준으로 검증하였으며, 유의수준이 0.05보다 작으면 n-1개 잠재집단 모델을 기각하고, n개 잠재집단 모델을 선택하게 된다.

잠재집단분석을 통해 발견된 여가유형에 속한 집단의 인구사회학적 특성을 파악하기 위해 카이스퀘어 분석, t-test, ANOVA 등의 분석을 실시하였으며, 여가유형과 우울간의 관련성은 위계적 회귀분석을 통해 검증하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0을 활용하여 기초분석, 위계적 회귀분석 등을 실시하였으며, 잠재집단분석은 Mplus 7.3을 이용하여 분석하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 분석대상의 일반적 특성

분석대상의 48.2%(81명)는 남성, 51.8%(87명)는 여성이었으며, 평균연령은 60.0세(표준편차 5.87)로 50대 46.4%, 60대 53.6%를 차지하고 있다. 교육수준은 고등학교 졸업자가 33.3%로 가장 많고, 중학교 졸업자 28.6%, 초등학교 졸업자 23.2%, 대학교 이상 졸업자 10.7%, 무학 4.2% 등의 순으로 나타났다. 결혼상태는 기혼자는 한명도 없었으며, 미혼이 13.7%, 이혼이나 별거 51.2%, 사별 35.1%였으며, 분석대상의 71.4%는 현재 취업중인 것으로 나타났다. 주관적 건강상태는 5점 기준으로 3.30점(표준편차 1.04)이며, 평균 만성질환개수는 0.95개(최소 0개, 최대 6개)이며, 월평균 가구소득은 161.6만원(표준편차 124.1)으로 분석되었다. 자녀 혹은 자녀배우자와의 연락정도는 3.55점으로 '3개월에 1~2회(=3점)'와 '한 달에 1~2회(=4점)' 중간에 위치하고 있으며, 자녀 혹은 자녀배우자와의 만남 빈도는 2.67점으로 '3개월에 1~2회(=3점)' 보다 적게 만나는 것으로 나타났다. 본 연구의 종속변수인 우울수준은 15점 만점 기준으로 5.39점(표준편차 4.12)로 우울이 의심되는 비중, 즉 우울점수의 합이 8점 이상인 1인 중고령자는 31%(52명)로 분석되었다.

표 2. 중고령 1인가구의 일반적 특성(n=168)

(단위: %, 명)

구분	빈도	백분율(표준편차)
성별	남성	81
	여성	87
연령	50대	78
	60대	90
평균연령	60.0	(5.87)
교육수준	무학	7
	초등학교	39
	중학교	48
	고등학교	56
	대학교 이상	18

구분		빈도	백분율 (표준편차)
결혼 상태	미혼	23	13.7
	이혼·별거	86	51.2
	사별	59	35.1
취업 여부	미취업	48	28.6
	취업	120	71.4
주관적 건강		3.30	(1.04)
만성질환개수		.95	(1.33)
월평균가구소득		161.8	(124.1)
자녀연락 정도		3.55	(2.18)
자녀만남 정도		2.67	(1.56)
우울수준		5.39	(4.12)
우울의심		52	31.0

## 2. 여가활동유형 도출 및 유형별 특성

참여하고 있는 여가활동, 동반자 여부, 그리고 여가활동의 일상성을 중심으로 우리나라 중고령 1인가구의 여가활동 유형을 파악하기 위해 잠재집단분석을 실시하였다. 잠재집단분석은 잠재집단이 1개인 모델의 적합도 지수를 확인한 이후 잠재집단 개수를 한 개씩 증가시켜 통계치, 유의도 검증, 엔트로피 지수 등을 통해 가장 최적의 모형을 선정하는 과정을 거친다. 아래 표를 보면, 잠재집단 개수 1개인 모형에서부터 4개인 모형까지는 AIC, BIC, SSABIC 값이 감소하였으나, 5개 모형에서는 AIC, BIC, 그리고 SSABIC 값이 모두 증가하였으며, Lo-Mendell-Rubin LRT 값이 통계적으로 유의하지 않는 것을 볼 수 있다. 이로 인해 본 분석에서는 4개 잠재집단을 최적의 여가활동 모형으로 최종적으로 선정하였다. 4개 잠재집단의 규모를 보면, 집단1은 45(26.8%), 집단2는 47명(28.0%), 집단3은 40명(23.8%), 집단4는 36명(21.4%)으로 구성된다.

표 3. 중고령 1인가구의 여가활동유형의 잠재집단 모델별 적합도(n=1,113)

집단개수	Akaike (AIC)	Bayesian (BIC)	SSABIC	Entropy	Lo, Mendell, Rubin test
1	1447.4	1472.4	1447.0	-	-
2	1391.1	1444.3	1390.4	.906	.000
3	1346.5	1427.7	1345.4	.947	.000
4	<b>1324.2</b>	<b>1423.5</b>	<b>1322.7</b>	<b>.985</b>	<b>.000</b>
5	1330.3	1457.7	1328.4	1.000	.075

주: SSABIC = Sample-size adjusted BIC

잠재집단1은 운동 위주로 여가활동에 참여하고 있으며, 여가활동을 함께하는 동반자는 없는 반면 주1회 이상 여가활동을 하는 집단이라 할 수 있다. 이에 잠재집단 1을 ‘일상적 홀로 운동형’으로 명명하였으며, ‘일상적 홀로 운동형’은 전체의 26.8%에 해당된다. 잠재집단2는 운동과 오락 중심의 여가활동 참여율이 높으며, 여가활동을 혼자 즐기기도 하는 동시에 함께 하는 동반자가 있는 특성을 보이고 있다. 이에 잠재집단2를 ‘관계적 운동·오락형’으로 하였으며, 전체의 28.0%가 ‘관계적 운동·오락형’에 속하는 것으로 나타났다. 잠재집단3은 모든 구성원이 취미활동에 참여하고 있는 반면 오락활동에는 전혀 참여하지 않는 특성을 보이고 있으며, 주1회 이상 여가활동에 참여하는 비중이 높은 것을 볼 수 있다. 이에 잠재집단3을 ‘일상적 취미활동형’으로 명명하였다. 마지막으로 잠재집단4는 참여하고 있는 여가활동이 거의 존재하지 않으며, 동반자도 없고 일상성도 발견되지 않는 유형이라 할 수 있다. 이에 잠재집단4를 ‘여가소홀형’으로 명칭을 부여하였으며, ‘여가소홀형’에는 21.4%가 해당된다.

그림 1. 중고령 1인가구의 여가활동유형

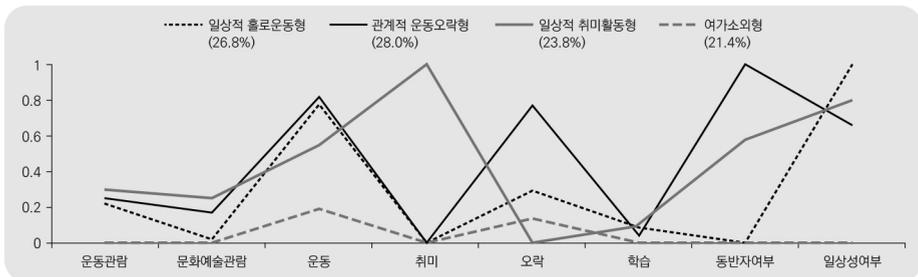


표 4. 잠재집단별 조건부 응답확률(n=168)

여가활동 지표		일상적 홀로 운동형 (26.8%)	관계적운동· 오락형 (28.0%)	일상적 취미활동형 (23.8%)	여가소홀형 (21.4%)
운동관람	미참여	.778	.745	.700	1.000
	참여	.222	.255	.300	.000
문화예술관람	미참여	.978	.830	.750	1.000
	참여	.022	.170	.250	.000
운동	미참여	.222	.191	.450	.806
	참여	.778	.809	.550	.194
취미활동	미참여	1.000	1.000	.000	1.000
	참여	.000	.000	1.000	.000
오락	미참여	.711	.234	1.000	.861
	참여	.289	.766	.000	.139
학습	미참여	.911	.957	.900	1.000
	참여	.089	.043	.100	.000
동반자여부	없음	1.000	.000	.425	1.000
	있음	.000	1.000	.575	.000
일상성여부	비일상적	.000	.340	.200	1.000
	일상적	1.000	.660	.800	.000

인구사회학적, 건강적, 관계적 특성에 따른 1인가구 중고령자의 여가유형별 특성을 살펴보면 <표 5>와 같다. 전반적으로 성별, 결혼상태, 취업여부, 그리고 우울수준의 여가유형별 차이는 유의한 반면, 연령대, 교육수준, 주관적 건강상태, 만성질환 개수, 가구소득, 자녀 만남과 연락에 따른 여가유형별 유의한 차이는 발견되지 않았다. 각 유형별 성별 차이를 살펴보면, 일상적 취미활동형이 남성 비중(60.0%)이 다른 유형에 비해 월등히 높았으며, 여가소홀형은 여성 비중(75.0%)이 높게 나타났다. 유형별 평균연령차이는 통계적으로 유의하지 않았으며, 여가소홀형의 평균연령이 61.7세로 가장 높았으며, 일상적 취미활동형이 59.1세로 평균연령이 가장 낮았다. 교육수준은 일상적 취미활동형이 대졸 이상 비중이 15.0%로 높고, 여가소홀형은 중졸이하가 72.2%로 교육수준이 타 유형에 비해 낮았지만 통계적으로 유의하지는 않았다. 일상적 홀로 운동형은 중졸이하와 대졸이상자 비중이 각각 60.0%와 13.3%으로 전체 평균보다 높고, 고졸비중이 가장 낮은 특성을 보이고 있다. 결혼상태에서는 일상적 취미활동형과 일상적 홀로 운동형은 이혼·별거 비중(각각 67.5%, 60.0%)이 높았으며, 관계적 운동·오락형은 미혼비중

(27.7%)이 상대적은 높고, 여가소홀형은 사별 비중(44.4%)이 높은 것으로 나타났다.

취업여부와 관련하여 일상적 취미오락형의 취업율이 48.9%로 가장 낮았으며, 나머지 3개 유형에 속한 응답자의 취업율은 76.6%, 80.0%, 83.3%으로 상대적으로 높은 수준이었다. 주관적 건강상태는 여가유형별 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으나, 일상적 취미활동형이 5점 기준으로 3.47점으로 가장 높았으며, 관계적 운동·오락형이 3.21점으로 가장 낮은 것으로 나타났다. 만성질환개수도 일상적 취미활동형이 .80개,

표 5. 중고령 1인가구의 여가유형별 특성(n=168)

(단위: 명, %)

구분(단위: 명, %)	일상적 홀로 운동형	관계적 운동·오락형	일상적 취미활동형	여가소홀형	전체(명, %)	$\chi^2$	
전체(%)	45(26.8)	47(28.0)	40(23.8)	36(21.4)	168(100.0)		
성별	남성	23(51.1)	25(53.2)	24(60.0)	9(25.0)	10.613*	
	여성	22(48.9)	22(46.8)	16(40.0)	27(75.0)		
연령	50대	21(46.7)	23(48.9)	21(52.5)	13(36.1)	2.253	
	60대	24(53.3)	24(51.1)	19(47.5)	23(63.9)		
평균연령	60.0(5.572)	59.4(6.473)	59.1(5.801)	61.7(5.377)	60.0(5.875)	1.434	
교육수준	중졸 이하	27(60.0)	27(57.4)	14(35.0)	26(72.2)	94(56.0)	12.347
	고졸	112(26.7)	16(34.0)	20(50.0)	8(22.2)	56(33.3)	
	대졸 이상	6(13.3)	4(8.5)	6(15.0)	2(5.6)	18(10.7)	
결혼 상태	미혼	4(8.9)	13(27.7)	1(2.5)	5(13.9)	23(13.7)	17.997**
	이혼·별거	27(60.0)	17(36.2)	27(67.5)	15(41.7)	86(51.2)	
	사별	14(31.1)	17(36.2)	12(30.0)	16(44.4)	59(35.1)	
취업 여부	미취업	23(51.1)	11(23.4)	8(20.0)	6(16.7)	48(28.6)	15.757**
	취업	22(48.9)	36(76.6)	32(80.0)	30(83.3)	120(71.4)	
구분(단위: 평균, SD)	홀로 운동형	관계적 운동·오락형	일상적 취미활동형	여가소홀형	전체 (평균, SD)	F	
평균연령(세)	60.0(5.57)	59.4(6.47)	59.1(5.80)	61.7(5.38)	60.0(5.875)	1.434	
주관적 건강상태	3.23(1.25)	3.21(1.14)	3.47(.84)	3.27(.81)	3.30(1.04)	.501	
만성질환개수	1.29(1.66)	.81(1.19)	.80(1.04)	.86(1.31)	.95(1.33)	1.378	
월평균가구소득	139.3(110.65)	177.1(121.04)	190.3(167.12)	136.9(70.50)	161.8(124.1)	1.907	
자녀연락 정도	3.16(2.17)	3.72(2.18)	3.43(2.28)	3.94(2.05)	3.55(2.18)	1.027	
자녀만남 정도	2.31(1.47)	2.91(1.78)	2.50(1.41)	2.97(1.56)	2.67(1.56)	1.766	
우울수준	6.67(4.58)	5.64(4.20)	3.77(3.53)	5.31(4.12)	5.39(4.12)	3.708*	

주. 가구소득의 단위는 만원이며, 주관적 건강상태는 5점 척도, 자녀연락 및 자녀만남은 7점 척도로 구성됨. 우울수준의 범위는 0~15점임.

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

관계적 운동·오락형이 .81개로 가장 낮은 반면, 일상적 홀로 운동형은 1.29개로 가장 많았다. 월평균 가구소득은 일상적 취미오락형이 190.3만원(표준편차 167.12)로 가장 높았으며, 여가소홀형(136.9만원)과 일상적 홀로 운동형(139.3만원)이 가장 낮았으나 통계적으로 유의한 차이는 발견되지 않았다.

자녀 혹은 자녀배우자와의 연락빈도와 만남빈도는 통계적으로 유의하지 않았지만, 여가유형별 빈도분석 결과를 살펴보면 다음과 같다. 자녀 혹은 자녀배우자와의 연락빈도는 여가소홀형이 가장 많았으며, 일상적 홀로 운동형이 자녀 혹은 자녀배우자와 연락빈도가 가장 적은 것으로 분석되었다. 자녀 혹은 자녀배우자와의 만남 정도도 여가소홀형과 관계적 오락·운동형이 높은 반면, 일상적 홀로 운동형이 가장 낮은 것으로 나타났다. 우울수준은 일상적 홀로 운동형이 6.67점(표준편차 4.58)으로 가장 높았으며, 관계적 오락·운동형 5.64점(표준편차 4.20), 여가소홀형 5.31점(표준편차 4.21), 일상적 취미활동형 3.77점(표준편차 3.53) 순으로 나타났다.

### 3. 1인 가구 중고령자의 여가유형이 우울수준에 미치는 영향 분석

1인가구 중고령자의 여가유형이 우울수준에 미치는 영향력을 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1인가구 중고령자의 우울수준에 영향을 미치는 인구사회학적 요인, 건강적 요인, 경제적 요인, 자녀과의 관계요인을 통제하였다.

통제변수만을 투입한 첫 번째 모형은 통계적으로 유의하였으며( $F=5.929, p<.001$ ), 첫 번째 모형의 설명력은 30.0%로 나타났다. 1인가구 중고령자의 우울수준에 영향을 미치는 요인으로 결혼상태 중에서 미혼에 비해 이혼·별거 중인 중고령자의 우울수준이 높았으며( $\beta=.334, p<.01$ ), 주관적 건강상태가 좋을수록 우울수준이 낮아지는 것으로 나타났다( $\beta=-.407, p<.001$ ).

두 번째로 통제변수와 여가유형을 투입한 모형의 설명력은 38.2%로 독립변수를 투입한 모형의 설명력 변화량도 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다( $R^2$  변화량 =0.082,  $p<.001$ ). 1인가구 중고령자의 우울수준에 영향을 미치는 요인은 성별( $\beta=-.170, p<.01$ ), 결혼상태(이혼·별거:  $\beta=.490, p<.001$ , 사별:  $\beta=.265, p<.05$ ), 주관적 건강( $\beta=-.368, p<.001$ ), 자녀 또는 배우자와의 만남정도( $\beta=-.303, p<.05$ )로 나타났다. 그리고 여가소홀형을 기준으로 우울수준에 영향을 미치는 유형은 일상적 취미활동형( $\beta=-.308,$

p<.01)으로 여가소홀형에 비해 일상적 취미활동형의 우울수준이 낮은 것으로 분석되었다. 즉, 여성보다는 남성 1인가구 중고령자의 우울수준이 높았으며, 이혼이나 별거, 사별을 경험한 1인가구 중고령자의 우울수준이 미혼 중고령자보다 높았으며, 주관적 건강상태가 좋을수록 우울수준이 낮은 것으로 분석되었다. 그리고 자녀 또는 자녀배우자와의 만남 빈도가 높을수록 1인가구 중고령자의 우울수준도 낮아지는 것으로 나타났다. 여가소홀형을 기준집단으로 여가유형에 따른 우울수준 변화를 살펴본 결과, 여가소홀형에 비해 일상적 취미활동형에 속한 1인가구 중고령자의 우울수준이 통계적으로 유의하게 낮은 것으로 나타났으며, 여가소홀형과 일상적 홀로운동형, 그리고 여가소홀형과 관계적 운동·오락형의 우울수준 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

표 6. 1인가구 중고령자의 여가유형이 우울수준에 미치는 영향 분석

구분	모형1			모형2		
	B	β	S.E	B	β	S.E
상수	13.853		4.351	12.989		3.049
성별	-1.129	-.136	.672	-1.413**	-.170	-2.161
연령	-.029	-.042	.066	-.037	-.053	-.591
교육수준	-.103	-.027	.323	.189	.049	.600
결혼상태(기준: 미혼)						
이혼·별거	2.766**	.334	.975	4.057***	.490	4.046
사별	.968	.112	1.154	2.291*	.265	1.986
주관적 건강	-1.620***	-.407	.342	-1.464***	-.368	-4.439
만성질환개수	-.027	-.007	.328	.087	.023	.277
월평균가구소득 <sup>1)</sup>	.008	.004	.202	-.003	-.002	-.018
취업여부	.077	.008	.795	.134	.014	.169
자녀 또는 자녀배우자와의 연락	.159	.084	.295	.188	.099	.669
자녀 또는 자녀배우자와의 만남	-.633	-.242	.385	-.792*	-.303	-2.117
여가유형 (기준: 여가소홀형)						
일상적 홀로운동형		-		-.089	-.009	-.104
관계적 운동오락형		-		.180	.020	.227
일상적 취미활동형		-		-2.969**	-.308	-3.408
X <sup>2</sup> (df)		5.929(11)***			6.583(14)***	
R <sup>2</sup> (adjusted R <sup>2</sup> )		.300(.250)			.382(.324)	
R <sup>2</sup> 변화량		-			.082***	

주: 1) 50만원 미만 =1 ~ 400만원 이상=8

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

## V. 결론

본 연구는 혼자 생활하고 있는 중고령자의 여가활동의 내용, 동반자 여부, 여가의 일상성을 중심으로 여가활동유형이 어떠한지를 규명하고, 여가활동유형이 1인가구 중 고령자의 우울수준에 어떠한 관련성이 있는지 실증적으로 분석하는데 목적이 있다. 이를 위해 전국의 만 50세에서 만 69세까지의 1인가구 중고령자 168명을 대상으로 여가활동 특성과 여가활동유형을 분석하였다. 이와 함께 1인 가구 중고령자의 여가활동유형과 우울수준간의 관련성을 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

먼저, 1인가구 중고령자의 여가활동 특성을 보면, 1인 가구 중고령자의 여가활동 내용은 주로 걷기·산책, 등산, 외식이나 유흥으로 대표되는 운동과 오락활동이 중심이 되고 있으며, 가족이나 친구 등과 같이 하는 여가활동보다는 혼자 여가활동을 하는 비중이 높은 것으로 나타났다. 이와 함께 잠재집단분석을 통해 도출된 1인가구 중고령자의 여가유형은 일상적 홀로 운동형(26.8%), 관계적 운동·오락형(28.0%), 일상적 취미활동형(23.3%), 여가소홀형(21.4%)의 네 가지 유형으로 나타났다. 잠재집단분석을 통해 도출된 1인 가구 중고령자의 여가유형별 주요 특성을 살펴보았다.

먼저, 일상적 홀로 운동형은 이혼·별거 상태, 미취업자 비중이 높은 반면, 유형간 통계적으로 유의한 차이는 아니지만 월평균 가구소득은 낮고, 자녀 혹은 자녀배우자와의 연락이나 만남빈도도 가장 적다는 특성을 보이고 있다. 그리고 규칙적으로 산책이나 등산과 같은 운동을 하고 있으나, 같이 하는 사람없이 혼자 참여하고 있는 일상적 홀로 운동형의 우울수준은 타 유형에 비해 가장 높은 것으로 나타났다.

관계적 운동·오락형은 인구사회학적 특성과 경제적, 건강적 특성에서 전체 평균과 유사한 경향성을 보이거나, 미혼 비중이 타 유형에 비해 월등히 높고, 자녀 혹은 자녀배우자와의 연락과 만남 빈도가 상대적으로 높은 것을 볼 수 있다. 여가활동이 운동이나 오락 위주로 구성되고, 혼자 하지 않고 타인과 같이 하는 관계적 운동·오락형의 우울수준은 일상적 홀로 운동형 다음으로 높은 것으로 나타났다.

일상적 취미활동형은 남성, 50대, 고학력, 이혼·별거, 취업자 비중이 높고, 가구소득도 타 유형에 비해 높다고 할 수 있다. 일상적 취미활동형은 여가소홀형 다음으로 취업자 비중이 높았으나, 경제활동 참여로 인한 여가제약은 높지 않은 것으로 나타났다. 그

이유 중의 하나는 일상적 취미활동형에 속한 경제활동참여자의 종사상 지위를 보면, 시간제 근로자의 비중이 높아 상대적으로 여가시간 제약이 덜하고, 가구소득은 높아 여가비용의 제약도 낮은 것으로 해석할 수 있다. 이로 인해 주1회 이상 참여하고 있는 취미활동이 있으며, 우울수준은 네 가지 여가유형 중 가장 낮은 수준으로 나타났다.

마지막으로 여가소홀형은 평상시에 여가라고 할 수 있는 활동이 거의 없는 유형으로 여성과 60대 비중이 높고, 사별로 인한 혼자 살고 있는 비중이 높으며, 경제활동에 참여하고 있는 비중도 83.3%로 월등히 높지만 가구소득은 가장 낮은 집단이라 할 수 있다. 추가적인 분석 결과, 경제활동참여자의 종사상의 지위는 비임금근로자 비중이 월등히 높았다. 즉, 비임금근로자가 임금근로자에 비해 평균 근로시간이 길어짐에 따라 여가활동 기회가 제한적이라는 해석을 제시할 수 있다(강은나 등, 2015; Kirk & Rhodes, 2011). 그러나 자녀 또는 자녀배우자와의 연락이나 만남 빈도는 타 유형에 비해 가장 높아 가족관계가 상대적으로 친밀한 집단으로 나타났다.

1인 중고령 가구의 여가활동유형과 우울과의 관계에서 여가소홀형에 비해 일상적 취미활동형의 우울수준이 통계적으로 유의하게 낮았으며, 성별, 결혼상태, 주관적 건강상태, 그리고 자녀 또는 자녀배우자와의 만남빈도가 1인가구 중고령자의 우울과 연관이 있는 것으로 나타났다. 먼저, 성별과 관련하여 1인 가구 중고령자의 경우, 여성에 비해 남성의 우울수준이 높게 나타났다. 강상경과 권태연(2008)의 연구에서는 청년기부터 후기 노년기에 걸쳐 여성이 남성보다 우울수준이 높게 나타났으나, 본 연구 대상인 50대와 60대의 1인가구의 경우 남성의 우울수준이 높게 나타나 혼자 사는 남성 중고령자에 대한 정신건강증진에 대한 개입이 필요함을 시사해주고 있다. 다음으로 결혼상태로 미혼으로 50대와 60대를 보내고 있는 집단에 비해 이혼이나 별거, 또는 사별 경험이 있는 집단의 우울수준이 높은 것으로 나타났으며, 특히 이혼이나 별거 경험이 있는 1인가구 중고령자의 우울수준이 월등히 높게 나타났다. 셋째, 주관적 건강상태가 좋을수록 우울수준이 낮게 나타났으며, 이는 신체적 건강과 정신적 건강 간의 관련성을 보여주는 선행 연구들과 일치하고 있다(김지미, 이정애, 2010; Andrew & Dulin, 2007). 넷째, 자녀 또는 자녀배우자와의 만남이 1인가구 중고령자의 우울수준을 감소시키는 것으로 분석되었다. 이는 자녀와의 연락이나 만남이라는 교류도 중요하지만, 교류의 강도가 더 높은 만남을 통해 자녀나 자녀배우자와의 시간을 보내는 것이 혼자 생활하는 중고령자의 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

여가활동유형과 관련하여 일상적 취미활동형이 일상적 홀로 운동형, 관계적 운동·오락형, 그리고 여가소홀형에 비해 우울수준이 낮은 것으로 나타났다. 즉, 일차적으로 1인 거주 중고령자가 어떠한 형태의 여가패턴을 가지고 있느냐에 따라 우울수준이 달라진다는 것을 보여주고 있다. 다시 말해 1인가구 중고령자의 경우, 여가활동에 참여하느냐, 안하느냐가 우울과 직접적인 관련성이 없으며, 어떠한 활동을, 얼마나 규칙적으로, 누구와 함께 하느냐가 보다 중요하다는 점이다. 이와 함께 일상적 홀로 운동형, 관계적 운동·오락형, 그리고 여가소홀형의 우울수준이 통계적으로 유의하지 않아 혼자 생활하는 중고령자가 혼자 즐기는 운동이나 타인과 함께 하는 운동이나 오락활동(쇼핑, 외식, 유흥 등)은 우울감소와는 관련이 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년의 우울을 증가시키는 여가활동이 있는 반면 우울을 감소시키는 여가활동이 있다는 송지준과 엄인숙(2008) 연구와 경제활동참여 중고령자의 여가유형에 따라 여가만족도가 상이하다는 강은나(2016)의 연구결과와 맥락을 같이 한다.

본 연구결과를 토대로 혼자 사는 중고령자의 여가활동을 증진시키고, 우울수준을 감소시키기 위한 제언을 다음과 제시하고자 한다. 첫째, 1인가구 중고령자는 우울 및 여가활동에 있어 취약계층으로 간주되고 있지만, 일상적 취미활동형을 제외한 나머지 3개 유형은 1인가구 중고령자 중에서도 우울위험집단(전체의 76.2%)으로 분석되었다. 이러한 1인가구 중고령자의 높은 우울위험률을 해소하고 자살시도 등과 같은 부정적인 영향을 완화하기 위한 우울, 스트레스 등을 측정하고 상담서비스가 활성화되어야 할 것이다. 예를 들면, 1인가구 중고령자 대상의 우울교실을 개설하거나 일부 정신건강증진센터에서 운영하고 있는 스트레스 관리실 등을 확대 운영할 필요가 있다.

둘째, 여가활동이 가장 저조한 여가소홀형에 대한 지원도 강조될 필요가 있다. 본 연구에서 발견된 여가소홀형은 평소에 영위하고 있는 여가활동은 없지만, 아직은 경제활동참여나 자녀와의 관계가 양호하여 우울수준 증가와 직결되지는 않는 것으로 나타났다. 그러나 향후 노년기에 접어들거나 은퇴하게 되면서 겪는 사회경제적 상실감을 대체할 수 있는 여가생활을 사전에 준비를 할 수 있도록 지역사회 여가서비스에 대한 홍보와 노후준비의 일환으로 여가준비의 중요성에 대한 인식을 높여야 할 것이다. 이를 위해 지역별 노후준비지원센터 혹은 공공문화여가기관 등을 중심으로 비임금근로활동에 참여하고 있는 여성 중고령자가 참여가능한 여가프로그램 개설과 여가교육프로그램이 확대되어야 할 것이다.

둘째, 일반적으로 여성이 우울에 취약하다는 기존 연구와는 달리 1인가구 남성중고령자의 경우, 남성이 여성에 비해 우울위험균일 가능성이 높은 것으로 나타나 혼자 사는 남성 중고령자의 우울수준을 감소를 위한 적극적인 개입이 요구된다. 예를 들면 정신보건센터를 통한 1인가구 남성 중고령자 정신건강증진프로그램을 개발하여 운영하거나 지역사회복지관 등을 중심으로 1인가구 남성 중고령자 대상의 자조모임, 요리교실, 취미활동 동호회 등을 운영할 필요가 있다.

셋째, 결혼특성과 관련하여 미혼인 1인가구보다는 배우자와의 이혼이나 별거, 사별로 인해 혼자 생활하고 있는 중고령자의 우울수준이 높은 것으로 나타났다. 특히, 이혼이나 별거는 사별보다 1인가구 중고령자의 우울 증가에 더 강력한 영향을 미친다고 할 수 있다. 결혼과 이혼 등과 같은 이슈는 개인의 문제로 간주할 수도 있지만, 중고령자의 1인가구 형성에 있어 배우자와의 이별로 인해 정신건강의 저하를 막기 위한 지역사회의 지원이 요구된다. 이혼이나 사별을 겪은 1인가구 중고령자가 참여할 수 있는 심리정서 지원 프로그램이 개발 및 홍보되어야 할 것이며, 지역사회 내 정신보건 및 복지서비스 기관들을 통해 정기적으로 운영되어야 할 것이다.

넷째, 1인가구 중고령자의 여가활동의 다양화가 필요하다. 현재 1인 중고령자의 여가활동은 운동에 치우쳐 있으며, 관광, 자원봉사활동, 학습활동은 5% 인밖에 불과하였다. 즉, 우리나라 1인가구 중고령자의 여가활동의 경험이나 기회가 매우 제한적임을 보여주고 있어 향후 1인가구의 중고령자의 특성에 맞는 다양한 여가프로그램이 마련되어야 할 것이다. 특히, 규칙적인 취미활동을 가질 수 있도록 여가서비스 제공시간의 다양화와 비용제약을 완화할 수 있는 지원이 마련되어야 할 것이다.

다섯째, 1인가구 중고령자의 사회적 네트워크를 강화할 필요가 있다. 여가활동에서는 여가동반자를 확대하고, 자녀와의 관계 증진 혹은 자녀를 대체할 수 있는 비공식적 지원 체계를 넓힐 수 있는 기회가 마련되어야 할 것이다. 이를 위해 지역사회내 다양한 자조모임이나 동호회를 장려하고, 지역만들기 사업 안에서 1인 중고령자를 위한 다양한 여가기회를 제공함으로써 1인가구 중고령자가 지역사회와의 접촉과 친밀감을 높일 수 있도록 지원할 필요가 있다.

본 연구의 한계와 후속과제에 대한 제언을 제시하면 첫째, 표본규모 및 대표성 한계이다. 본 연구에서 사용한 자료는 전국적으로 확률표집으로 수집되었으나, 이는 성별, 연령별, 지역별 기준으로 전국적으로 1인가구의 비중을 기반으로 확률표집한 자료는 아니

다. 또한 본 연구의 분석대상은 168명으로 전국 도시지역 1인가구 중고령자를 대표하여 연구결과를 일반화하기에는 제약이 따른다. 향후에는 보다 많은 자료를 확보하여 1인가구 중고령자의 여가활동의 특성과 여가를 통한 다양한 성과를 보여줄 수 있는 연구들이 축적되어야 할 것이다. 둘째, 여가활동 유형에 있어 여가활동내용과 동반자 여부, 그리고 일상성을 중심으로 지표를 선정하여 분석하고 있으며, 여가시간이나 참여횟수, 동반자 명수 등은 구체적으로 포함하지 못하고 있다. 향후 여가활동의 다양한 특성을 반영한 연구들이 수행될 필요가 있다. 셋째, 연구대상과 자료의 한계로서 본 연구에서 활용한 자료는 도시지역에 거주하는 중고령자를 대상으로 함으로써 농어촌지역에 거주하는 1인 중고령자의 여가특성은 반영하지 못하고 있다. 도시지역에 비해 농어촌지역의 여가서비스 접근성이 열악한 상황에서 농어촌지역에 거주하고 있는 1인 중고령자의 여가활동에 대한 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

강은나는 연세대학교에서 사회복지학 석박사학위를 받았으며, 현재 한국보건사회연구원에서 부 연구위원으로 재직 중이다. 주요 관심분야는 노인복지, 고령사회정책이며, 현재 노인장기요양, 노인사회참여 등에 관한 연구를 하고 있다.

(E-mail: silverna@kihasa.re.kr)

김혜진은 연세대학교에서 사회복지학 석박사학위를 받았으며, 현재 연세대학교 사회복지연구소에서 전문연구원으로 재직 중이다. 주요 관심분야는 노인복지, 사회복지실천이며, 현재 노인사회적배제, 노인사회참여 등을 연구하고 있다.

(E-mail: khjin0705@hanmail.net)

김영선은 연세대학교에서 사회복지학 박사학위를 받았으며, 현재 경희대학교 동서의학대학원(친고령특성화대학원) 교수로 재직 중이다. 주요 관심분야는 건강노화, 노인복지정책이며, 현재 노인 건강정보이해능력(health literacy), 노인 이동성(mobility), 노년기술학(gerontechnology) 등을 연구하고 있다.

(E-mail: ysunkim@khu.ac.kr)

## 참고문헌

- 강상경, 권태연. (2008). 사회경제적 지위가 우울수준에 미치는 영향의 생애주기별 차이에 대한 탐색적 고찰. *정신보건과 사회사업*, 30, pp.332-355.
- 강상경, 전해숙. (2012). 중·고령자 우울증 개선 관련 요인에 대한 탐색적 연구. *정신보건과 사회사업*, 40(3), pp.145-174.
- 강은나. (2016). 경제활동참여 중고령자의 성별에 따른 여가유형과 여가만족에 관한 연구. *노인복지연구*, 71(2), pp.111-137.
- 강은나, 김재호, 황남희, 김현정, 손동기, 배혜원. (2015). 은퇴전환기 중고령자의 일·여가 현황과 여가증진방안 연구. 세종: 한국보건사회연구원.
- 강은나, 김혜진, 정병오. (2015). 후기 노년기 사회적 관계망 유형과 우울에 관한 연구. *사회복지연구*, 46(2), pp.229-255.
- 강은나, 이민홍. (2014). 시설거주노인의 사회적 네트워크 유형에 관한 탐색적 연구: 노인 요양시설 외부 관계자원을 중심으로. *보건사회연구*, 34(2), pp.133-160.
- 강현욱, 박경민. (2012). 도시와 농촌노인의 우울에 미치는 영향요인 비교. *한국노년학*, 32(1), pp.129-143.
- 김미호, 문재우. (2013). 노인의 가족관계와 사회적 관계가 우울과 자살생각에 미치는 영향. *한국케어매니지먼트연구*, 10, pp.1-26.
- 김민아, 양지훈. (2015). 여성노인 우울의 보호요인과 위험 요인에 관한 메타분석. *정신보건과 사회사업*, 43(3), pp.136-165.
- 김영미. (2014). 한국 노인이 인지하는 성공적 노후를 위한 '좋은 여가'의 의미와 유형에 대한 Q방법론적 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(1), pp.56-73.
- 김예성, 하용용. (2015). 독거노인의 생산적여가활동 참여에 따른 신체적 정신적 건강과 자살생각에 관한 연구. *보건사회연구*, 35(4), pp.344-374.
- 김운미, 박숙자. (2007). 중년여성의 신체활동참여와 여가활동참여가 우울증 및 정서 미치는 영향. *한국여가학회지*, 8(2), pp.75-82.
- 김은경. (2014). 취약계층 노인의 성별 우울 관련 요인. *보건의료산업학회지*, 8(3), pp.169-179.

- 김자영. (2014). 노인빈곤이 정신건강에 미치는 영향: 고용상태의 조절효과 검증. *한국노년학*, 34(4), pp.717-735.
- 김지미, 이정애. (2010). 노인의 우울과 건강수준과의 관련성. *한국노년학*, 30(4), pp.1311-1327.
- 김철규, 박승미. (2012). 지역사회에 거주하는 여성과 남성노인의 우울 위험 요인 비교. *대한간호학회지*, 42(1), pp.136-147.
- 김현국, 박영순, 송영명. (2012). 노인의 대인관계 정도 및 여가활동 참여가 노년기 우울과 노후생활 만족도에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 54(1), pp.1-15.
- 김현정, 강은나, 배혜원. (2016). 은퇴전환기 남성 중고령자의 여가인식 유형화 연구. *보건사회연구*, 36(2), pp.192-226.
- 김혜영, 선보영, 진미정, 사공은희. (2007). *비혼 1인가구의 가족의식 및 생활실태조사*. 서울: 한국여성정책연구원.
- 김혜영. (2014). 유통하는 한국가족: 1인가구를 중심으로. *한국사회*, 15(2), pp.255-292.
- 박건. (2016). 4050 여성 1인가구의 노후준비와 사회관계. *여성가족정책포럼 자료집(서울 1인가구 여성의 삶 연구: 세대별 의제를 중심으로)*. 서울: 서울시여성가족재단.
- 박상훈, 손명희. (2014). 노인의 여가활동유형과 고독감. *관광연구*, 26(2), pp.43-62.
- 박장근, 최덕목, 임란희. (2007). 노인의 여가활동 유형과 고독감 및 우울감의 관계. *한국체육학회지*, 46(1), pp.577-588.
- 박정아, 조영채. (2007). 한 보건기관에 내원한 기초생활수급노인과 비수급노인의 우울 및 인지기능 상태 비교. *농촌의학·지역보건*, 32(1), pp.1-12.
- 반정호. (2014). 1인가구의 고용과 빈곤에 관한 연구. 세종: 한국노동연구원.
- 변미리, 최정원, 박민진, 이혁준, 김진아. (2015). *서울특별시 1인가구 대책 정책연구*. 서울: 서울연구원.
- 서흥란, 정윤경, 김희년. (2013). 신체적 질환이 노인 우울에 미치는 영향과 자기돌봄행위의 조절효과. *노인복지연구*, 61, pp.57-84.
- 송인욱, 원서진. (2013). 지역간 비교를 통한 중고령자의 생산적 활동과 우울의 관계: 사회적 관계망의 조절효과 분석. *한국지역사회복지학*, 45, pp.305-324.
- 송지준, 엄인숙. (2008). 중년과 노인의 여가활동유형과 우울, 고독감간의 관계. *관광연구*, 23(1), pp.43-62.

- 엄인숙. (2006). 중년 여성의 우울과 고독감에 영향을 미치는 여가활동유형. *복지행정논총*, 16(2), pp.149-167.
- 이명진, 최유정, 이상수. (2014). 1인가구의 현황과 사회적 함의에 관한 탐색적 연구. *사회과학연구*, 27(1), pp.229-253.
- 이민아. (2010). 결혼상태에 따른 노인의 우울도와 성차. *한국사회학*, 44(4), pp.32-62.
- 이민홍, 전용호, 김영선, 강은나. (2015). 1인가구 증가에 따른 신사회적 위험 대응전략. 세종: 보건복지부. 동의대학교.
- 이은진, 배숙경, 엄태영. (2010). 독거노인 자살시도에 대한 우울과 여가활동 참여의 영향에 관한 연구: 서울특별시 노원구를 중심으로. *한국노년학*, 30(2), pp.615-628.
- 이삼식, 김재호, 강은나, 박수지, 정경희, 이윤경, 이소정, 염주희, 이선희, 배혜원. (2013). *성별·생애주기별 노후준비지표개발연구*. 서울: 보건복지부, 한국보건사회연구원.
- 이소정, 김수봉, 염지혜, 박보미, 최성미. (2010). *신노년층의 일과 여가에 대한 욕구와 정책적 함의*. 서울: 한국보건사회연구원.
- 이수애, 이경미. (2002). 농촌지역 노인의 우울증 결정요인에 관한 연구. *한국노년학*, 22(1), pp.209-226.
- 이현주, 강상경, 이준영. (2008). 노인우울증에 대한 사회경제적 지위요인과 건강형태요인에 관한 연구. *한국노년학*, 28(4), pp.1129-1145.
- 임중철, 주경희, 임병우(2012). 노인의 일자리참여활동이 우울에 미치는 영향: 자이존증감의 매개역할을 중심으로. *노인복지연구*, 57, pp.29-50.
- 장영은, 김신열. (2014). 자녀와의 사회적 관계망 특성이 노인의 우울에 미치는 영향. *한국사회복지조사연구*, 39, pp.1-29.
- 장인순. (2006). 일부 지역사회 독거노인의 여가활동유형과 건강상태, 자이존증감, 사회적지지와의 관계 연구. *한국보건간호학회지*, 20(2), pp.130-140
- 정경희, 남상호, 정은지, 이지혜, 이윤경, 김정석, 김혜영, 진미정. (2012). *가족구조 변화와 정책적 함의: 1인가구 증가현상과 생활실태를 중심으로*. 서울: 한국보건사회연구원.
- 정순돌, 구미정.(2011). 우울 영향요인: 베이비부머, 예비노인, 현재노인의 비교. *노인복지연구*, 52, pp.305-324.
- 정요한, 김동배. (2013). 은퇴노인의 경제수준이 우울에 미치는 영향: 사회관계망의 조절 효과를 중심으로. *제4회 국민노후보장패널 학술대회 논문집*. 서울, 국민연금연구원.

pp.393-418.

- 정일영, 김찬우. (2015). 사회적 지지와 스트레스가 서울시 거주 중고령자 자살생각에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로. *서울도시연구*, 16(1), pp.149-168
- 정주원, 조소연. (2013). 주관적 노후인식이 60대 중고령자의 우울에 미치는 영향 연구. *보건사회연구*, 33(4), pp.155-184.
- 최셋별. (2014). 1인가구의 문화활동 참여에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *여가학연구*, 12(2), pp.1-24.
- 최현수, 오미애, 강은나, 고제이, 전진아, 김혜승, 길현종, 박현용, 천미경, 김솔휘. (2016). 1인 취약가구 위험분석 및 맞춤형 정책지원 방안 연구. 세종: 보건복지부, 한국보건사회연구원.
- 통계청. (2011). 2010 인구주택총조사 전수집계 결과(가구·주택부문). 서울: 통계청.
- 현외성. (2016). 노인복지학신론. 파주: 양서원.
- 황정우, 이강욱, 김정유, 이동하, 김두명. (2017). 동거 및 독거노인의 우울이 자살사고에 미치는 영향과 대인관계의 조절효과. *정신보건과 사회사업*, 45(1), pp.36-62.
- Andrew D. H., & Dulin, P. L. (2007). The relationship between self-reported health and meant health problems among older adults in New Zealand: Experimental avoidance as moderator. *Aging & Mental Health*, 11(5), pp.596-603.
- Barcelols-Ferreira, R., Yoshio Nakano, E., Steffens, D. C. & Bottino, C. (2013). Quality of life and physical activity associated to lower prevalence of depression in community-dwelling elderly subjects from Sao Paulo. *Journal of Affective Disorders*, 150, pp.616-622.
- Blazer, D. G. & Hybels, C. F. (2005) Origins of depression in later life. *Psychological Medicine*, 35, pp.1-12.
- Chiriboga, D. A. & Pierce, R. C. (1993). Changing contexts of activity. IN Kelly, J. R. (Ed.), *Activity and Ageing: Staying involves in later life*. Sage, Thousand Oaks, California, pp.42-59.
- Conwell, Y., Duberstein, P. R., and Caine. E. D. (2002). Risk factors for suicide in later life. *Biol Psychiatry*, 52(3), pp.193-204.
- Conwell, Y., & Thompson, C. (2008). Suicidal behavior in elders. *Psychiatric Clinics*

- of North America, 31(2), pp.333-356.
- Corna, L. M., Cairney, J., & Streiner, D. L. (2010). Suicide ideation in older adults: relationship to mental health problems and service use. *The Gerontologist*, 50(6), pp.785-797.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure* (p.233). New York: Free Press.
- Fairchild, H. P. (1970). *The Dictionary of Sociology*. Westport, CN, Greenwood Press.
- Fullagar, S.(2008). Leisure practices as counter-depressants: Emotion-work and emotion-play within women's recovery from depression. *Leisure Sciences*, 30, pp.35-52.
- Hao, Y. (2008). Productive activities and psychological well-being among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(2), pp.S64-S72.
- Iwasaki, Y. (2002). Testing independent and buffer models of the influence of leisure participation on stress coping and adaptational outcomes. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20(4), pp.90-129.
- Iwasaki, Y., Coyle, C., & Shank, J. (2010). Leisure as a context for active living, recovery, health, and life quality for persons with mental illness in a global context. *Health Promotion International*, 25(4), pp.483-494
- Jedidi, K., Ramaswamy, V., & Desarbo, W. S.(1993). A maximum likelihood method for latent class regression involving a censored dependent variable. *Psychometrika*, 58(3), pp.375-394.
- Kirk, M. A., & Rhodes, R. E. (2011). Occupational Correlates of Adults' Participation in Leisure-Time Physical Activity: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(4), pp.476-485.
- Lo, Y., Mendell, N. R., Rubin, D. B. (2001). Testing the number of components in a normal mixture. *Biometrika*, 88, pp.767-778.
- Mein, G., Martikainen, P., Hemingway, H., Stansfeld, S., & Marmot, M. (2003). Is retirement good or bad for mental and physical health functioning? Whitehall II longitudinal study of civil servants. *Journal of epidemiology and community*

*health*, 57(1), pp.46-49.

- Nimrod, G., & Adoni, H. (2006). Leisure-styles and life satisfaction among recent retirees in Israel. *Ageing and Society*, 26(4), pp.607-630.
- Nimrod, G. (2007). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Postretirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure Sciences*, 1, pp.91-111.
- Nimrod, G., Janke, M, C., & Kleiber, D. A. (2009). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Activity pattern of recent retirees in the U.S. *Leisure Sciences*, 31(1), pp.37-52.
- Ouyang, Z., Chong, A. M. L., Ng, T. K., & Liu, S. (2015) Leisure, functional disability and depression among older Chinese living in residential care homes. *Aging & Mental Health*, 19(8), pp.723-730.
- Parker, S. (1976). *Leisure: The Basis of Leisure*. London: Faber. *Time for Life: The surprising way Americans use their time*. Pennsylvania State University Press, University Park, Pennsylvania.
- Robinson, J. P., & Godebey, G. (1997). *Time for Life*. University Park. The Pennsylvania State University Press.
- Sheikh, J. H., Yesavage, J. A. (1986). Geriatric Depression Scale (GDS) recent evidence and development of a shorter version. In T. L. Brink (ed.), *Clinical gerontology: A guide to assessment and intervention*. (pp.165-173). New York: Haworth Press.
- Simone, P. M., & Haas, A. L. (2013). Frailty, leisure activity and functional status in older adults: Relationship with subjective well being. *Clinical Gerontologist*, 36, pp.275-293.

## Leisure Activity Types and Depressive Symptoms among Middle-Aged People Living Alone

**Kang, Eunna**

(Korea Institute for Health  
and Social Affairs)

**Kim, Hye Jin**

(Yonsei University)

**Kim, Young Sun**

(Kyunghee Univdersity)

---

This study attempted to identify the leisure activity types in which middle-aged people living alone engage, and to examine the relationship between leisure types and depressive symptoms. Latent class analysis and hierarchical regression analysis were conducted on a total of 168 people age 50-69 living alone. We identified four types of leisure activities the subjects engaged in: individual-oriented routine physical exercise (26.8%), socially-oriented/recreational activities (28.0%), hobby-oriented activities (23.3%), and leisure-neglect (21.4%). Hobby-oriented activities were associated with the lowest depressive symptoms. Also, men were more depressed than women, and the level of depressive symptoms was higher among those who experienced divorce or bereavement than among unmarried people. The higher the subjective health status, the higher the frequency of meeting with children, the lower the depression level. Based on these results, we suggested some implications for supporting healthy leisure activities and for reducing the level of depression among middle-aged people living alone.

---

**Keywords:** Single Household, Middle Aged People, Leisure Activity Types, Depressive Level, LCA