

노년기 미래시간조망이 우울에 미치는 영향 : 여가활동과 사교활동의 조절효과

The Moderating Effect of Leisure Activity and Social Interaction on the Relationship Between Future Time Perspective and Depression Among Older Adults

조명현*

고려대학교 심리학부 4단계 BK21 심리학교육연구단 연구교수

Cho, Myung Hyun*

BK21 FOUR R&E Center for Psychology, Korea University

Abstract

Individuals are more likely to experience depression in old age if they have a strong sense of how little time they have left. Therefore, active mitigation interventions are necessary. The present study examined whether leisure activity and social participation moderated the relationship between a limited future time perspective and depression in later life. One hundred and fifty Korean adults in their 60s completed a questionnaire that included future time perspective, depression, leisure activities, and social activities using the gang survey method. Correlation analysis and descriptive statistics were conducted, and regression analysis was used to analyze whether leisure activity and social interaction moderated the relationship between future time perspective and depression. As expected, older adults who perceived a shorter time perspective experienced higher levels of depression. In addition, leisure activities and social interaction moderated the relationship between limited future time perspective and depression. This means that people who spend more time in leisure activities such as hobbies and actively interact with others experience lower levels of depression, even when they have a shorter time perspective. This study supports previous research that time perception predicts depression, and suggests the importance of an active and engaged later life. Finally, the implications and limitations of this study were also discussed.

Keywords: Future time perspective, Depression, Leisure activity, Social interaction, Moderation

I. 서론

나이가 들면 때때로 자신이 앞으로 얼마나 살지에 대해 생각해보곤 한다. 그리고 자신의 인생에 오랜 시간이 남아있지 않다고 느낄 때 개인은 우울해지기도 한다. 삶은 유한한 것이지만, 주어진 시간을 어떻게 사용하여 얼

마나 행복한 삶을 살아가는가는 개인의 노력에 달려있기도 하다. 본 연구에서는 이러한 시간에 대한 지각과 그에 따른 우울, 그리고 이를 극복할 수 있는 개인의 능동적 노력에 주목해보았다.

미래시간조망(Future Time Perspective)은 자신에게 앞으로 살아갈 시간이 얼마나 남아있는지에 대한 지각으

* Corresponding author: Cho, Myung Hyun
Tel: +82-2-3290-2558, Fax: +82-2-3290-2662
E-mail: mhc1978@korea.ac.kr

로(Carstensen, 1995), 개인의 동기와 목표 행동 등에 영향을 준다(Kooij & Van De Voorde, 2011). 사회정서적 선택이론(social selectivity theory)에 따르면, 젊은 시절에는 앞으로 남은 삶의 풍부한 시간을 떠올리며 새로운 것을 배우고 성취하는 것에 초점을 두지만, 노년기에는 미래에 대한 제한적인 관점을 갖게 됨에 따라 정서적으로 의미 있는 목표에 더 비중을 두게 된다(Lang & Carstensen, 2002). 다시 말해, 어린 시절에는 앞으로 남은 삶의 풍부한 시간을 떠올리며 많은 꿈을 꾸고 삶을 계획하지만, 나이가 들어가고 은퇴까지 경험하면서 개인은 자신이 늙고 있고 소위 지금까지 살아온 날들보다 앞으로 살아갈 날이 더 적다는 생각을 하게 되어 많은 일을 새롭게 계획하기보다는 긍정적이고 안정적으로 지내는 것에 더 가치를 두는 것이다. 이는 개인이 삶을 바라보고 대하는 방식이 미래시간조망의 변화에 의해 달라질 수 있다는 점을 보여준다.

그런데, 이렇게 남은 날이 많지 않다는 생각은 개인을 긍정적 삶에 가치를 두도록 하지만, 그만큼 감정적 차원에 민감해진다는 것을 의미한다고도 볼 수 있다. 실제로 제한된 미래시간조망은 개인으로 하여금 정서적으로 위축되게 만들고 때로는 우울, 불안과 같은 정서적 어려움을 가져오기도 한다(Coudin & Lima, 2011; Kooij et al., 2018; Shipp et al., 2009). 이는 인간 기본욕구(Maslow, 1943) 차원에서 보았을 때도 사회적 맥락에서 유리화된 노년의 현재 상태가 개인의 애정욕구, 소속감의 욕구, 존재욕구 등을 충분히 충족시키지 못하기 때문에 정서적 어려움으로 이어지는 것으로 추측해볼 수 있다. 노년기에 경험하는 심리적 문제 중 특히 우울은 보다 중점적으로 접근할 필요가 있다. 실제로 우리나라 우울의 유병률은 전체 노인 인구의 20% 이상을 차지하고 있으며, 연령의 증가에 따라 우울의 발생비율이 증가하고 있다(보건복지부, 2017). 노년기 우울의 경우 감정적 고통에 그치지 않고 자살을 강력하게 예언하기 때문에 심각한 사회문제로 자리잡고 있다(윤현숙, 염소림, 2016). 무엇보다 노년기 우울은 노화 혹은 질병과 같은 개인적·발달적 요인뿐 아니라(Beekman et al., 1995; Leibson et al., 1999), 배우자나 친구의 상실, 고독감, 활동 수준의 감소 등 여러 사회적 요인(Amore et al., 2007; Burnette & Mui, 1996; Cacioppo et al., 2006; Heikkinen & Kauppinen, 2004; Hong et al., 2009)이 원인이 되고 있다는 점에서 젊은 세대의 일반적인 우울 요인과는 다른 특징을 지닌다. 그리고 이는 공통적으로 미래시간조망과

같은 자신의 남은 삶에 대한 고민과도 관련될 것으로 미루어 짐작할 수 있는 부분이다. 따라서 이러한 생애주기적 조건에도 불구하고 우울과 같은 정서적 어려움을 극복하고 삶의 질을 회복할 수 있도록 하는 능동적 고민과 노력이 필요하다.

한편, 제한된 미래시간조망의 정서적 부작용을 최소화하기 위해 여러 방식의 접근이 가능하겠지만, 본 연구에서는 노인의 사회참여 활동이 제한된 미래시간조망에서 비롯되는 우울을 예방하는 기능을 할 것이라는 점에 초점을 두었다. 노년기 참여활동은 종교활동, 봉사활동, 자기개발 등 여러 유형이 가능하나, 본 연구에서는 크게 개인적 차원과 관계적 차원으로 나누어 각각 여가활동과 사교활동을 바탕으로 분석해보았다. 여기서 조작적 정의로 설정한 여가활동(leisure activity)은 본인에게 주어진 시간을 허비하지 않고 취미생활이나 운동 등 여가시간을 적극적으로 활용하는 것을 의미하며, 사교활동(social interaction)은 단순한 시간 사용을 넘어 타인과의 적극적이고 능동적인 상호작용을 의미한다. 물론 두 요인은 서로 중첩되는 부분이 있을 수도 있어, 예를 들어 문화센터에 참여하는 것과 같이 자신의 여가활동에 타인과의 교류가 개입되어 있을 수도 있으나, 두 변인의 차이는 여가활동의 경우 자신의 시간을 나름대로 의미 있게 사용하는 개인적 개념인 반면, 사교활동은 단순히 개인적인 시간 사용 개념이 아닌 타인에게 접근하고 적극적으로 상호작용하는 사회적 개념으로 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 이러한 두 유형의 참여활동이 노년기 미래시간조망과 우울 간의 관계를 조절할 것이라는 가설을 구체적으로 검증해보고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 노년기 미래시간조망

전술하였듯이, 미래시간조망은 자신에게 앞으로 남은 시간이 얼마나 많이 혹은 적게 남았는지에 대한 지각으로 삶의 질을 예견하는 중요한 변인 중 하나이다. 미래시간조망의 정도는 개인마다 다른데, 일반적으로 시간이 많이 혹은 적게 남아있다는 두 개의 독립된 차원으로 분류하기 보다는 자신의 미래를 떠올렸을 때 한 차원의 연속선 상에서 시간이 얼마나 남았는지를 주관적으로 판단한다. 이에 따라 미래에 시간이 얼마나 많이 혹은 적게 남았는지

에 대한 지각을 각각 확장된(open-ended) 개념과 제한된(limited) 개념으로 보고, 시간이 많이 남아있다고 지각하는 경우 확장된 미래시간조망을, 시간이 많이 남아있지 않다고 지각하는 경우 제한된 미래시간조망을 갖고 있다고 판단한다. 또한 연구자에 따라, 확장된 미래시간조망을 가진 사람들은 더 많은 삶의 기회를 갖고 있기에 기회 초점적(focus on opportunities) 관점으로, 제한된 미래시간조망을 가진 사람들은 삶의 다양한 기회를 새로 얻기에 한계가 있다는 점에서 한계초점적(focus on limitation) 관점으로 나누어 설명하기도 한다(Cate & John, 2007; Strough et al., 2016).

미래시간조망에 대한 지각은 주로 개인이 갖고 있는 가치관이나 삶의 의미, 노화에 대한 신념, 과거에 경험한 사건에 대한 주관적인 해석, 성격 특성 등의 영향을 받는다(한경훈 외, 2017; Dutt & Wahl, 2019; Weiss et al., 2016; Zimbardo & Boyd, 2014). 예를 들어, Weiss et al.(2016)은 노화에 대한 본질주의적 신념과 노화에 따라 잃는 것(loss)에 초점을 두는 것이 제한된 미래시간조망을 예측한다는 점을 보여주었는데, 늙는다는 것이 자신이 통제할 수 없는 타고난 삶의 일부이며 노화에 따라 얻는 것보다 잃는 것이 많다고 생각하는 사람일수록 자신에게 남은 날이 더 적게 남았다고 지각하고 있었다. 또한 똑같이 본질주의적 신념이 있는 사람이라도 노화로 잃는 것에 초점을 두는 사람이 얻는 것에 초점을 두는 사람들보다 미래를 더 제한적인 것으로 지각하고 있었다. 한경훈 외(2017)의 연구에서는 미래시간조망이 삶의 의미에 따라 다르게 지각될 수 있다는 점을 밝혔는데, 높은 삶의 의미가 확장된 미래시간조망을 예측하고 있었다. 즉, 삶의 의미가 높아질수록 개인은 긍정적인 정서를 경험할 가능성이 높으며, 이것이 미래시간에 대한 조망에까지 영향을 미쳐 미래를 더 넓고 길게 볼 수 있도록 돕는 것이다.

이러한 미래시간조망은 자신의 삶에서 남은 시간을 바라보는 관점이기 때문에 일반적으로 노년기 심리를 설명하는 대표변인이기는 하나, 실제로는 노년뿐 아니라 전 연령에서 확인될 수 있는 개념이다. 미래시간조망은 무엇보다 건강과 관련되어있는데, 다수의 연구들이 건강에 대한 부정적인 지각이 미래시간조망을 제한적으로 지각하게 만든다는 점을 보여주고 있다. Carstensen & Fredrickson(1998)의 연구에서는 HIV(인간 면역결핍 바이러스; human immunodeficiency virus)를 보유한 젊은 남성들은 인생의 마지막을 가깝게 느끼고 있었으며 노년층과 마찬가지로 정서적으로 의미 있는 목표에 우선순

위를 두고 있었다. 또한 Kooij & Van De Voorde(2011)의 연구에서는 평균 43.9세의 600명의 근로자들을 대상으로 주관적 건강과 미래시간조망 간의 관계를 확인하였는데, 주관적 건강상태는 확장적 미래시간조망과 정적 관계를 보인 반면 제한적 미래시간조망과는 부적 관계를 보이고 있었다. Coudin & Lima(2011)의 연구에서 역시 나이와 관계없이 본인이 건강하다고 생각하는 사람들은 미래에 대해 보다 확장된 관점을 갖고 있었는데, 특히 31세 이하의 사람들 중에서도 장애나 질병이 있는 사람들은 유의하게 제한된 미래시간조망을 갖고 있었다.

이렇듯 미래시간조망 수준은 다양한 요인에 의한 개인차가 존재할 수 있기 때문에(한경훈 외, 2017; Dutt & Wahl, 2019; Weiss et al., 2016; Zimbardo & Boyd, 2014), 노년층에서도 확장된 미래시간을 가질 수 있고 젊은 층에서도 제한된 미래시간조망을 가질 수 있다. 그러나 전 생애에 걸친 신체적 심리적 변화과정을 놓고 본다면 미래시간조망이 어느 연령층보다 노년기에 더 중요한 이슈가 될 수 있을 것으로 짐작할 수 있다. 앞서 언급하였듯이, 미래시간조망은 건강과 관련된 변인이고 노화에 따른 건강의 어려움은 개인의 삶을 지각하는데 매우 큰 요인이다. 실제로 연령이 높아질수록 미래지향적 사고와 낙관성이 줄어드는 경향이 있으며(Kotter-Grühn & Smith, 2011), 제한된 미래시간조망을 갖는 경향이 높다(Coudin & Lima, 2011; Dutt & Wahl, 2019). 따라서 노년기 미래시간조망의 양상과 이것이 삶의 질에 미치는 요인을 탐구하는 것은 현실적인 의미를 지닌다고 하겠다.

2. 미래시간조망과 우울

미래시간조망은 무엇보다 감정과 관련된 요인으로(de Volder & Lens, 1982), 정신건강을 예측한다. 인간은 누구나 생존에 대한 욕구가 있으며(Maslow, 1943), 이러한 욕구가 구심점이 되어 인간은 다양한 방식으로 삶을 이어간다. 그러나 생애주기적인 특성상 물리적 시간이 젊은 시절만큼 많이 남지 않은 상황이라면, 인간으로서 생존하고자 하는 욕구에도 불구하고 이를 어찌할 수 없으리라는 절망적인 느낌을 경험할 수 있다. 사회정서적 선택이론에 따르면 노년기에는 자신에게 남은 미래를 길게 지각하지 않기 때문에 남은 시간을 정서적으로 의미 있는 것들로 채우고자 긍정적 정서와 삶의 만족에 더 중점을 두어 비교적 행복한 삶을 영위한다고 보고 있다(Carstensen,

2006; Carstensen, et al., 1999). 그러나, 미래시간조망에 보다 초점을 둔 다수의 연구들에 의하면, 앞으로 남은 시간이 적다고 지각할수록 행복감을 더 낮게 지각하고 있었다. 즉, 확장된 미래시간조망은 높은 주관적 안녕감과 같은 긍정적 상태를 예측하는 반면(Allemand et al., 2012; Hoppmann et al., 2017; Kozik et al., 2015), 제한된 미래시간조망은 높은 불안과 우울 수준과 같은 부정적 상태와 관련이 있다는 점을 보여주고 있다(Kooij et al., 2018). de Volder & Lens(1982)는 미래시간조망이 미래에 사건에 대해 느껴지는 정서가(emotional valence)와 관계가 있다는 점을 언급하면서, 확장된 미래시간조망을 가진 사람들은 제한된 미래시간조망을 가진 사람들에 비해 미래를 낙관적으로 보고 성취에 대해 더 자신감을 갖고 있다는 점을 밝혔다. 마찬가지로, Shipp et al. (2009)는 제한된 미래시간조망이 개인에게 미래에 대해 불확실하고 비관적인 관점을 갖게 하여, 예상하지 못하는 미래에 대한 염려와 불안을 높인다는 점을 보여주었다. 공통적으로, 확장된 미래시간조망은 삶에 대해 더 긍정적인 태도를 갖게 하는 반면, 제한된 미래시간조망은 삶을 더 부정적이고 비관적인 태도로 보게 한다는 점을 알 수 있다.

무엇보다 이러한 미래시간조망은 우울을 직접적으로 예견하는 요인이다. Coudin & Lima(2011)의 연구에서는 미래시간조망이 주관적 안녕감 및 우울과 관련이 있는 것으로 나타나, 제한된 미래시간조망을 가진 사람들이 확장된 미래시간조망을 가진 사람들보다 유의하게 주관적 안녕감이 낮고 우울이 높았다. 또한 이러한 관계는 연령과 교육수준을 통제한 후에도 확인되어, 미래에 대한 지각이 삶의 질과 연관되어있다는 점을 보여주었다. 뿐만 아니라, 한국 중장년층 집단을 대상으로 관찰한 한경훈과 노수립(2016)의 연구에서 역시, 확장된 미래시간조망보다 제한된 미래시간조망을 가진 사람들이 부정적 정서를 더 많이 경험하고 있었다. 연구에 따르면, 중노년기에 접어들어 연령이 증가하면서 미래시간을 짧게 느끼게 되는데, 미래시간조망이 제한적일수록 부정적 정서와 우울이 높고 정적 정서와 삶의 만족감이 낮았다. 이 관계는 성별, 배우자의 유무, 교육수준, 건강 및 인지상태 등의 요인을 통제한 이후에도 나타나, 미래시간조망이 정신건강과 밀접히 관련되어있음을 보여주었다. 또한 기대수명과 관련하여 유사한 연령대의 노인들을 대상으로 분석하였을 때, 기대수명이 높은 노인들일수록 삶의 만족도와 정적 정서가 높은 반면, 기대수명이 낮은 노인들일수록 우울 증상

과 부정 정서가 높았다(Baltes & Mayer, 1999).

사회정서적 선택이론의 기초를 따른다면, 미래가 얼마 남지 않았다고 생각하는 경우 정서적 의미를 극대화하려는 경향이 있기 때문에 긍정적 정서와 정서적 안정을 경험할 가능성이 높고 이는 적응적인 것이라고 해석할 수도 있다(Carstensen, 2006; Carstensen, et al., 1999). 그러나 이를 달리 해석해보다면, 노년기는 긍정적이고 안정적인 상태에 의식적·무의식적으로 초점을 두어야 할 만큼 정서적으로 취약한 시기라고도 볼 수 있는 것이다. 따라서 이러한 미래시간조망과 정서 간의 관계를 유연하고 적응적으로 유도할 수 있는 현실적인 변인이 고려되어야 한다.

3. 노년기 참여활동과 우울의 예방

한편, 노년기의 삶의 질을 높이는 중요한 요인 중 하나가 참여활동이다. 노년기에 다양한 활동에 적극적으로 참여하는 것은 신체적 건강은 물론 주관적 안녕감과 같은 정신건강을 증진시키고 낮은 사망률을 예견하기도 한다(Bailey & McLaren, 2005; Hendricks & Cutler, 2001; Warr, 1987). 유리이론(disengagement theory)에 따르면, 인간은 나이가 들어 은퇴를 경험하면서 심리사회적으로 삶에서 유리되는데(Cumming & Henry, 1961), 이는 심리적 취약성의 증가로 이어진다. 사회와 점점 멀어지고 단절된다는 느낌은 개인으로 하여금 불안을 증가시키며(Armstrong & Oomen-Early, 2009), 노인들이 경험하는 고립감은 삶의 만족도를 낮추고(박경숙, 2000) 스스로를 더 불행하게 지각하도록 만든다(이형훈, 2003). 특히 노년기는 활동 자체가 줄어들기 때문에 우울에 매우 취약한 시기이다(Amore et al., 2007). 인간은 환경과 자연스럽게 상호작용하며 살면서 사회적 존재로서 안정을 얻을 수 있는데, 노년기에는 다양한 이유로 사회적 상황에서 멀어지게 됨에 따라 정서적으로 취약해지는 것이다. 따라서 개인은 일정한 활동을 통해 지속적으로 환경과의 상호작용을 유지하여 우울과 같은 부정적 정서로부터 자신을 보호할 필요가 있다. 실제로 활동이론(activity theory)에서는 노년기에 일정한 수준의 활동을 유지하는 것이 개인으로 하여금 삶의 만족과 안녕감을 높여 삶의 질을 향상시킨다는 점을 강조하고 있다(Havighurst, 1961).

많은 연구가 여가활동에 참여하는 것이 안녕감과 삶의 만족을 높이고(Lampinen et al., 2006; Menec & Chipperfield, 1997), 우울을 낮추는 효과(Chen et al., 2022; Lee et al., 2018; Menec, 2003)를 설명하고 있

다. Menec(2003)과 Lee et al.(2018)의 연구에서는 다양한 유형의 여가활동에 참여하거나 운동에 많은 시간을 투자하는 노인들이 그렇지 않은 노인들보다 인지 기능이 더 좋았고, 낮은 우울과 낮은 사망률을 보이고 있었다. 유사하게, Michèle et al.(2019)은 노인들을 대상으로 여러 가지 활동을 제시하고 얼마나 자주 활동에 참여하는지를 확인하였다. 그 결과, 나이가 제일 많은 집단 안에서 활동을 많이 하는 사람들과 적게 하는 사람들을 비교했을 때, 전자의 삶의 만족감과 자존감이 후자보다 높고 우울 증상이 더 낮았다. 이러한 여가활동의 효과는 비노인 집단에서도 발견할 수 있다. Chen et al.(2022)는 간호사들을 대상으로 석 달간 댄스, 그림그리기, 요리하기, 영어배우기, 사진찍기, 꽃꽂이 등을 포함한 여가활동을 하게 하였는데, 그 결과 간호사들의 우울과 불안은 물론 직무스트레스와 개인적인 스트레스 등이 유의하게 감소하여, 여가활동이 개인의 안녕감과 삶의 질에 중요한 역할을 한다는 점을 보여주었다. 즉, 여가활동의 정서적 효과는 전 연령에 걸쳐 다방면에서 확인되고 있는 것이다. 특히 노인 집단의 경우, 걷기처럼 강도가 높지 않은 운동이나(Mammen & Faulkner, 2013) 카드 게임, 바느질과 같이 앉아서 하는 정적인 활동 역시(Fine, 2001; Michèle et al., 2019) 우울의 발전 가능성을 낮추고 있어, 어떤 활동이든 여가활동에 참여하는 것 자체가 정신건강에 도움을 주고 있었다.

여가활동뿐만 아니라, 적극적인 대인관계 역시 우울을 감소시키는 효과를 보이고 있다. Mechakra-Tahiri et al.(2009)은 사회적 관계가 우울과 부적 관계에 있다는 점을 보여주었다. 연구에 따르면, 타인과의 관계를 유지하고 사회적 지지를 경험하는 노인들은 그렇지 않은 사람들보다 낮은 수준의 우울을 보인 반면, 사람들과 갈등을 경험하는 사람들은 높은 수준의 우울을 보이고 있었다. Wang et al.(2020)의 연구에서는 이웃과 교류를 많이 하는 노인들의 우울 증상이 감소하였는데, 마을 공동체 활동, 자원봉사활동, 운동과 같은 신체 활동 등에 많은 시간을 쓰고 이웃과 접촉의 빈도가 높은 노인들의 우울 증상이 현저히 낮았다. 최미영(2008)은 노인의 우울을 예방하는 데 사회적 지원이 중요한 역할을 한다는 점을 보여주면서, 동네 주민조직에 활발하게 참여하는 노인들의 우울 수준이 유의하게 낮았다는 점을 밝혔다. 일반 성인을 대상으로 한 연구에서도 유사한 결과가 나타났는데, COVID-19에 따른 사회적 거리두기 시기에 매일 전화나 비디오를 통해 사람들과 교류를 한 사람들은 전혀 타인과 접촉하지 않은 사람들에 비해 더 낮은 우울 증상을 보였다(Sommerlad

et al., 2022). 뿐만 아니라, 팬데믹 상황에서 사람들로 부터 실질적인 도움과 정서적 지지를 얻고 문제에 대해 함께 얘기하고 의사결정에 도움을 청할 수 있는 등 높은 사회적 지지를 경험한 사람들은 우울의 위험이 감소할 뿐 아니라 수면의 질 역시 높았다(Grey et al., 2020). 또한 전 연령을 바탕으로 10년의 기간을 둔 종단연구에서도 사회적 관계의 질이 낮고 고립감이 높은 사람들은 우울을 경험할 가능성이 높았다(Teo et al, 2013). 이러한 결과들은 공통적으로 타인과의 사교적인 활동이 정신건강을 유지하는 데 필요한 정서적 자원이 되고 있다는 점을 보여주고 있다. 충분하지 못한 정서적 지지는 우울의 주요 위험 요인이 되고 있는데(La Greca & Harrison, 2005), 참여활동을 통해 사회적 지지를 경험하고 이것이 낮은 우울을 기대할 수 있게 하는 것이다(김석일, 2012). 특히 사회적 맥락과 멀어지고 우울 가능성이 증가하는 노년기에는(Amore et al., 2007) 이러한 타인과의 교류 경험인 큰 정서적 안정을 줄 수 있을 것이다. 또한 여가활동과 사교활동을 통한 우울의 감소는 활동을 기반으로 한 행동 활성화가 우울에 보호요인으로 작용하는 것으로 볼 수도 있을 것이며(고민정, 김향숙, 2013; Martell et al., 2021), 참여활동이 개인의 정체성을 분명히 하고(Haggard & Williams, 1991) 무언가 활동을 하며 살고자 하는 기본적인 인간의 욕구를 적절히 충족시키기 때문에 이것이 심리적인 안정감으로 이어지는 것으로 해석해 볼 수도 있을 것이다(나향진, 2004).

4. 노년기 참여활동의 조절효과

이러한 노년기 참여활동은 다양한 장면에서 유의한 조절변인으로 확인되고 있다. Liu et al.(2023)의 연구에서는 만성질환을 가진 노인들이 우울을 경험할 가능성을 사회참여가 조절하였다. 연구에 따르면, 각종 신체질환을 가진 노인들의 경우 전반적으로 우울 수준이 높았는데, 그러한 경우라도 친구들과 상호작용하거나 지역사회의 모임과 봉사활동 등에 참여하고 각종 교육프로그램에 참여하는 등의 사회참여활동을 하는 노인들의 경우 우울로 이어지는 가능성이 낮았다. 또한 Zhou & Lin(2016)의 연구에서는 환경에 잘 적응하는 사람들이 삶의 만족을 경험하는 과정에서 사회적 지지가 이를 더 증진시켰는데, 이를 달리 해석해보면 생활에 부적응을 경험하는 사람들이라도 사회적 지지를 경험하면 삶의 만족을 높일 수 있는 것이다. 또한 박순미(2011)의 연구에서는 노인의 사회

참여활동이 건강상태와 삶의 만족도 간의 관계를 조절하였다. 연구에 따르면, 일상 수행능력과 같은 기능적 건강상태가 좋지 않은 경우 삶의 만족도가 떨어지는데, 그럼에도 불구하고 친목 모임이나 여가생활, 스포츠 활동, 동창회 등의 사회활동에 적극적으로 참여하는 경우 삶의 만족도가 크게 감소하지 않았다. 뿐만 아니라, 노인의 사회참여활동은 우울에서 비롯되는 부정적 효과 역시 조절하였다. 김명일과 신혜리(2013) 연구에서는 우울과 자살 생각 간의 관계를 사회참여활동이 조절하였다. 즉, 우울이 높을수록 자살에 생각을 더 많이 하는데, 동창모임이나 취미 활동, 운동모임 동아리 모임 등의 사회참여를 적극적으로 하는 노인일수록 자살생각을 덜 하였다. 또한 이은진 외(2010)의 연구에서도 우울에 따른 자살시도와 같은 파국적 결과에서 여가활동의 조절효과를 확인할 수 있었다. 연구에 따르면, 우울이 높은 독거노인의 경우 자살시도를 할 가능성이 증가하는데, 이들이 타인과 교류를 하거나 사회참여 활동을 하는 등 크고 작은 여가활동에 참여하는 경우 이러한 위험성이 현저히 감소하였다.

이러한 참여활동의 조절효과를 토대로 보면, 미래시간조망과 우울 간의 관계 역시 여가활동과 사교활동이 조절할 것이라 예측해볼 수 있다. 즉, 미래시간조망이 낮아 남은 시간에 대해 회의적인 마음을 갖더라도 사회참여활동을 하는 경우 이것이 우울로 발전하지 않도록 할 수 있을 것이다. 우울의 경우 특히 행동활성화와 직결된 요인으로 (Corr, 2008; Martell et al, 2021), 노년의 시간을 능동적으로 보내는 것이 개인의 동기와 정서를 활성화시켜 더 많은 행동을 활력을 갖고 할 수 있게 만들어 우울을 예방할 수 있는 것이다. 그렇기 때문에 노년기에 남은 시간을 의미 없이 보내는 것보다 개인적 관계적 활동을 통해 삶을 활성화시키는 것은 삶의 시간이 상대적으로 적게 남았다고 지각되는 물리적 심리적 조건에도 불구하고 개인이 우울할 수 있는 상황으로부터 보호할 수 있는 것이다. 노년기에는 신체적 사회적 변화에 의해 실질적인 활동이 줄어들 수 있기에 자연스럽게 인지적 정서적으로도 위축될 가능성이 높다. 이에 능동적인 참여활동은 이를 물리적으로 회복할 수 있도록 돕는 역할을 할 수 있을 것이다. 따라서 개인적 관계적 차원에서 전반적으로 참여활동의 조절적 의미를 확인해보는 것은 필요한 과정이라고 하겠다.

5. 연구의 목적

본 연구는 크게 두 가지 목적을 갖는다. 첫째, 미래시

간조망과 우울 간의 관계를 재확인하면서 두 변인 간의 관계를 조절하는 참여활동의 효과를 확인하고자 한다. 노년기 참여활동의 기능을 설명하고 있는 기존의 많은 연구들에서는 노년기에 여가활동이나 봉사활동 등이 삶의 질에 미치는 직접적인 효과에 초점을 두고 있다. 그러나 참여활동은 정서적 결과만을 기대할 수 있는 단순한 요인은 아니며, 자신의 시간을 활용하고 타인과 교류하는 것으로부터 삶을 바라보는 시각, 생리적 활성, 능동적 태도 등 여러 차원에서의 효과를 기대할 수 있는 핵심 요인이다. 따라서 본 연구를 통해 참여활동의 가능성을 정서에 영향을 미치는 미래시간조망과 같은 인지적 장면에까지 확장하여 확인하고자 한다. 둘째, 노년기에 미래에 대한 제한된 시간 지각에도 불구하고 보다 덜 우울하고 더 행복한 삶을 영위하는 조건을 제시하고자 한다. 나이가 들며 삶이 많이 남지 않았다고 지각한다면 우울과 같은 부정적 감정이 커지고 삶의 동기가 감소하여 자신이 누릴 수 있는 행복을 크게 느끼지 못할 가능성이 높다. 그러나 시간은 누구에게나 흐르고 있고 주어진 삶을 어떻게 사느냐에 따라 삶의 질이 달라질 수 있는 것이다. 따라서 본 연구를 통해 노년의 삶의 질을 증진시키기 위한 적극적이고 능동적인 삶의 중요성을 강조하고자 한다.

이를 바탕으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 노년기 제한된 미래시간조망은 높은 수준의 우울을 예측할 것이다.
- 가설 2. 여가활동은 제한된 미래시간조망과 우울 간의 관계를 조절할 것이다.
- 가설 3. 사교활동은 제한된 미래시간조망과 우울 간의 관계를 조절할 것이다.

III. 연구방법

1. 연구참가자

조사회사 밀워드브라운을 통해 대한민국 60대 150명의 설문 자료를 수집하였다. 연구참가자의 성비는 남성과 여성 각각 75명(50%)씩 동수로 표집되었고, 연령은 만 나이 기준 최저 60세, 최고 69세였다(M=64.53, SD=2.49). 설문은 질문의 이해와 응답의 충실도를 높이기 위해 참가자들을 조사회사로 직접 모아 진행자가 설문 문항을 읽어 주며 설문지에 보고하도록 하는 gang survey 방식을 적

용하였다. 본 연구에서는 참가자의 연령분포를 60대로 한정하였는데, 이는 이 시기가 인생에서 노년기로 전환되는 과정에서 노년으로의 정체성을 강하게 경험하는 시기일 것으로 추정하였기 때문이다. 대한민국의 경우 노동법상 정년은 60세로 규정되어 있으나 명예퇴직을 포함한 조기 퇴직의 사례들을 종합적으로 감안하면 실제로는 50대 중반에 이미 대다수가 은퇴를 경험하게 된다(금재호, 2012; 박창제, 2013). 또한 은퇴를 경험하는 경우 삶의 변화에 따라 신체적 심리적 영향을 크게 받게 되므로(Calvo et al., 2013; Dave et al., 2008), 75세 이상의 후기 노년기보다 이 시기의 집단을 대상으로 개인적 환경적 요인의 효과를 관찰하는 것이 더 적합할 것으로 판단하였다.

2. 측정 도구

1) 미래시간조망

Lang & Carstensen(2002)이 개발하고 김민희(2003)가 한국어로 번안한 미래시간조망 척도(Future Time Perspective Scale)를 사용하였다. 본 척도는 “내 미래에는 많은 기회들이 기다리고 있다.”, “나는 미래에 원하는 것은 무엇이든 할 수 있다.”와 같은 내용의 10개 문항으로 구성되어있다. 또한 본 척도는 7점 상에서 보고하며 평균점수가 높을수록 미래에 남은 시간을 더 확장적으로 지각한다고 판단한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .88이었다.

2) 노인 우울

Yesavage et al.(1983)의 노인 우울척도(Geriatric Depression Scale : GDS)의 단축형(Sheikh & Yesavage, 1986)을 조맹제 외(1999)가 번안 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 “자신이 다른 사람들의 처지보다 못하다고 느끼니까?”, “대체로 마음이 즐거운 편입니까?(역문항)”와 같은 내용으로 구성된 15개 문항에 대해 자신이 해당하는지를 예(1점) 혹은 아니오(0점)로 보고한다. 우울 점수는 보고된 각 점수의 총합으로 확인하며, 점수가 높을수록 우울정도가 높다고 판단한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .87이었다.

3) 여가활동 및 사교활동

노인의 여가활동과 사교활동을 측정하기 위해 유경 외(2014)의 활동적 노년(active aging) 척도의 참여(participation)

부분 중 여가활동 4문항과 적극적 사교활동 5문항을 발췌하여 사용하였다. 여기서 여가활동은 “문화생활(영화, 음악회)을 즐긴다.”와 같은 내용으로 구성된 4개 문항을 통해 노년기에 여가생활에 참여하면서 주어진 시간을 허비하지 않는 정도를 나타내는 것이며, 적극적 사교활동은 “사교를 위한 모임(친목계, 동창회 등)에 참여한다.”와 같은 내용으로 구성된 5개 문항을 통해 타인과 적극적으로 상호작용하는 정도를 나타낸다. 본 척도는 각 문항을 5점 상에서 보고하며, 평균이 높을수록 여가활동과 사교활동의 정도가 높다고 판단한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 여가활동 .66, 적극적 사교활동 .72였다.

4) 인구통계학적 변인

성별과 연령, 주관적 건강상태를 나타내는 정보를 추가적으로 수집하였다. 성별은 남자를 1로 여자를 2로 기록하도록 하였고, 연령은 만 나이를 기록하도록 하였다. 또한 주관적 건강상태는 객관적 의료지표 대신 본인이 주관적으로 얼마나 건강한지를 지각하는 정도를 5점 상에서 보고하도록 하였다. 본 연구에서 보고된 주관적 건강상태는 ‘매우 나쁘다’ 3명(2%), ‘나쁜 편이다’ 16명(10.7%), 보통이다 58명(38.7%), ‘좋은 편이다’ 61명(40.7%), ‘매우 좋다’ 12명(8%)으로 분포되어있다.

3. 분석 방법

본 연구는 SPSS 23.0 프로그램을 사용하여 검증하였다. 먼저 상관분석과 기술통계를 실시하여 변인의 특성과 변인들 간 관계를 확인하였으며, 참가자들의 일반적인 특성을 바탕으로 조절효과 검증을 위한 통제변인을 확정하였다. 그리고 위계적 회귀분석을 실시하여 조절효과를 검증하였으며, 이 과정에서 예측변인(미래시간조망)과 모든 조절변인(여가활동, 사교활동)에 대해 평균중심화를 실시하였다. 먼저, 모형 1에는 성별과 주관적 건강상태를 통제변인으로 투입하였고, 모형 2에는 미래시간조망과 참여활동(여가활동, 사교활동)을, 모형 3에는 미래시간조망과 참여활동의 상호작용 값을 투입하였다. 또한 PROCESS Macro v4.0 프로그램의 model 1을 통해 조절효과의 유의성을 검증하였다. 검증 과정에서 부트스트래핑 무선추출 회수를 5000회로 설정한 후 95% 신뢰구간에서 최고값과 최저값 사이에 0이 포함하지 않는 것을 유의한 조절효과로 판단하였다(Hayes, 2013).

IV. 연구 결과

1. 상관분석 및 기술통계

표집된 자료의 상관분석 및 기술통계 분석 결과는 <표 1>과 같다. 우선, 예상대로 노년기 미래시간조망은 우울과 유의한 부적 관계를 보이고 있었으며($r = -.55, p < .01$), 여가활동 및 사교활동과는 정적 상관을 나타내고 있었다($r_{\text{여가활동}} = .38, p < .01$; $r_{\text{사교활동}} = .32, p < .01$). 이는 미래시간에 대해 확장적으로 생각하는 사람들이 덜 우울하다는 점을 보여주면서, 여가활동과 사교활동을 많이 하는 것이 미래시간을 확장적으로 더 많이 지각하게 한다는 것을 의미한다. 또한 여가활동과 사교활동은 모두 우울과 유의하게 부적 상관을 나타내고 있었고($r_{\text{여가활동}} = -.44, p < .01$; $r_{\text{사교활동}} = -.48, p < .01$), 이는 여가활동과 사교활동을 하는 것이 낮은 우울을 예측한다는 것을 보여주는 결과이다. 연령은 주요 변인들과 유의한 상관관계가 없었으며, 성별이 범주형 변수임에 따라 교차분석을 통해 성별(남=1, 여=2)과 주요 변인 간의 관계를 살펴본 결과, 성별은 모든 변인과 유의한 관계를 보이지 않았다. 본 연구에서는 성별이 주요 변인들과 연관성을 보이지 않았으나, 노년기에 여성이 남성보다 우울 경향이 높다는 연구들이 지속적으로 보고되고 있는 바(Dean et al., 1992), 성별을 통제하여 조절효과를 분석하는 것이 보다 신뢰로운 결과를 설명할 수 있을 것이라 판단하였다. 또한 주관적 건강상태는 독립변인인 미래시간조망($r = .38, p <$

.01), 종속변인인 우울($r = -.44, p < .01$)과는 물론 조절변인인 사교활동($r = .21, p < .01$)과도 유의한 상관을 보였는데, 특히 미래시간조망이 노년기 외에도 질병이나 사고와 같은 건강 및 생존과 관련된 상태와 밀접한 관련이 있다는 점을 보이기 때문에 조절효과 분석에서 통제가 필요하다고 판단하였다. 따라서 성별과 주관적 건강상태 두 변인을 통제변인으로 투입하였다. 아울러, 왜도와 첨도의 절대값을 바탕으로 수집된 자료의 정규성 여부를 확인한 결과, 왜도는 .00에서 1.10, 첨도는 .13에서 2.03으로 통상적인 정규성 기준(Kline, 2011)을 충족하였다.

2. 조절효과 분석

1) 여가활동의 조절효과

노년기 미래시간조망과 우울 간의 관계에서 여가활동의 조절효과가 유의하였다(표 2, 그림 1). 구체적으로, 우울에 대한 미래시간조망의 주효과($\beta = -.35, p < .001$)와 여가활동의 주효과($\beta = -.25, p < .001$)가 유의하였고, 미래시간조망과 여가활동의 상호작용효과가 유의하였다($\beta = .21, p < .01$). 즉, 높은 미래시간조망이 낮은 우울과 관련되어있으며, 이 관계는 여가활동에 의해 조절되었다. 또한 미래시간조망이 여가활동의 수준(Mean \pm 1SD)에 따라 우울에 어떻게 영향을 미치는지를 PROCESS Macro 1번 모델을 통해 검증해본 결과, 여가활동이 낮은 경우($B = -1.84, BootSE = .30, 95\%CI[-2.44, -1.24]$)와 평균인 경우($B = -1.19, BootSE = .24, 95\%CI[-1.66,$

<표 1> 상관분석 및 기술통계

(N=150)

구분	1	2	3	4	5	6	7
1. 미래시간조망	1						
2. 노인우울	-.55**	1					
3. 여가활동	.38**	-.44**	1				
4. 사교활동	.32**	-.48**	.55**	1			
5. 성별	-.09	.05	.16	.23**	1		
6. 연령	-.06	.00	.00	-.09	-.27**	1	
7. 건강상태	.38**	-.44**	.15	.21**	-.18*	-.02	1
평균	3.89	3.62	3.36	3.85	1.5	64.53	3.42
표준편차	1.09	3.69	.79	.68	.50	2.49	.86
왜도	.04	1.10	.03	-.14	.00	.07	-.36
첨도	-.43	.36	-.40	-.40	-2.03	-.93	.13

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

남자 = 1, 여자 = 2

-.72))는 미래시간조망이 유의한 수준에서 우울을 예측한 반면, 여가활동 수준이 높은 경우는 유의하게 예측하지 않았다($B = -.55$, $BootSE = .31$, $95\%CI[-1.15, .06]$). 즉, 여가활동을 많이 하는 것은 낮은 우울과 관련되지만, 평균적인 수준의 여가활동 혹은 낮은 수준의 여가활동은 미래시간조망이 낮아질 때 우울에 유의한 취약 요인이 될 수 있는 것이다. 따라서 미래시간조망 축소에 따른 우울의 증가는 평소 여가활동을 평균 이하로 하는 사람들에게

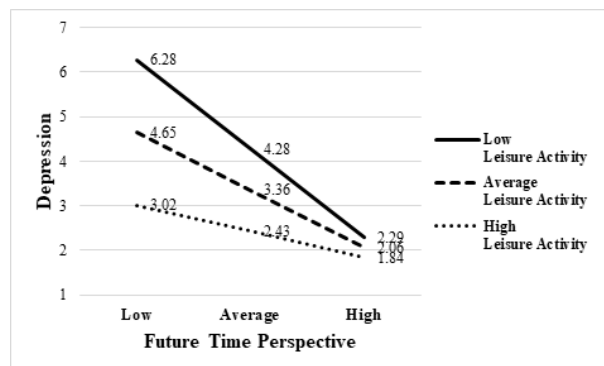
더 중요한 의미를 갖는다고 볼 수 있다.

2) 사교활동의 조절효과

노년기 미래시간조망과 우울 간의 관계에서 사교활동의 조절효과가 유의하였다(표 3, 그림 2). 구체적으로, 우울에 대한 미래시간조망의 주효과($\beta = -.32$, $p < .001$)와 사교활동의 주효과($\beta = -.33$, $p < .001$)가 유의하였고,

〈표 2〉 여가활동의 조절효과

모형	변인	DV : 노인우울							
		B	SE	β	t	p	R ²	adj.R ²	F
1	(상수)	10.45	1.52		6.87	.000	.19	.18	17.3
	성별	-.25	.55	-.03	-.44	0.658			
	건강상태	-1.89	.32	-.44	-5.85	.000			
2	(상수)	7.3	1.35		5.39	.000	.42	.41	26.76
	성별	.07	.48	.01	.15	.883			
	건강상태	-1.11	.30	-.26	-3.75	.000			
	여가활동	-1.23	.32	-.27	-3.81	.000			
3	(상수)	7.43	1.31		5.68	.000	.47	.45	25.33
	성별	.04	.47	.01	.08	.934			
	건강상태	-1.21	.29	-.28	-4.22	.000			
	A: FTP	-1.19	.24	-.35	-4.97	.000			
	B: 여가활동	-1.17	.31	-.25	-3.72	.000			
	A × B	0.81	.24	.21	3.42	.001			
구분	여가활동 수준	Boot coefficient	Boot SE	95% CI					
				LLCI	ULCI				
미래시간조망	-1SD	-1.84	.30	-2.44	-1.24				
	Mean	-1.19	.24	-1.66	-.72				
	+1SD	-.55	.31	-1.15	.06				



[그림 1] 여가활동의 조절효과

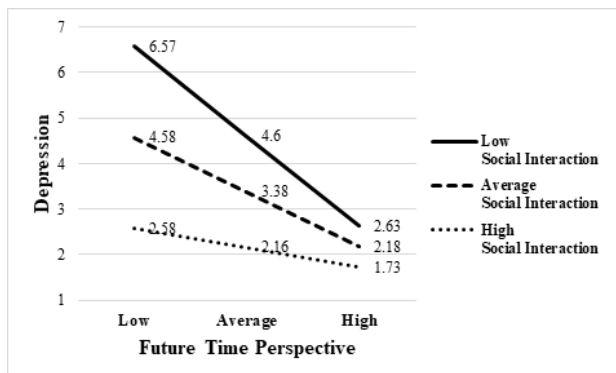
미래시간조망과 사교활동의 상호작용효과가 유의하였다 ($\beta = .23, p < .001$). 즉, 높은 미래시간조망이 낮은 우울과 관련되어있으며, 이 관계는 사교활동에 의해 조절되었다. 또한 미래시간조망이 사교활동의 수준(Mean \pm 1SD)에 따라 우울에 어떻게 영향을 미치는지를 PROCESS Macro 1번 모델을 통해 검증해본 결과, 사교활동이 낮은 경우($B = -1.81, BootSE = .27, 95\%CI[-2.34, -1.28]$)와 평균인 경우($B = -1.10, BootSE = .22, 95\%CI[-1.55,$

$-1.66]$)는 미래시간조망이 유의한 수준에서 우울을 예측한 반면, 사교활동 수준이 높은 경우는 유의하게 예측하지 않았다($B = -.39, BootSE = .31, 95\%CI[-1.00, .21]$). 즉, 여가활동과 마찬가지로, 사교활동을 많이 하는 것은 그 자체로서 낮은 우울과 관련되지만, 평균적인 수준의 사교활동 혹은 낮은 수준의 사교활동은 미래시간조망이 낮아질 때 우울에 유의한 취약 요인이 될 수 있는 것이다. 따라서 미래시간조망 축소에 따른 우울의 증가는 평소 사

<표 3> 사교활동의 조절효과

모형	변인	DV : 노인우울							
		B	SE	β	t	p	R ²	adj.R ²	F
1	(상수)	10.45	1.52		6.87	.000	.19	.18	17.3
	성별	-.25	.55	-.03	-.44	.658			
	건강상태	-1.89	.32	-.44	-5.85	.000			
2	(상수)	6.26	1.35		4.63	.000	.46	.44	30.6
	성별	.38	.48	.05	.79	.43			
	건강상태	-.94	.29	-.22	-3.23	.002			
	FTP	-1.22	.23	-.36	-5.23	.000			
3	(상수)	6.29	1.29		4.88	.000	.51	.49	30.06
	성별	.32	.46	.04	.70	.486			
	건강상태	-.99	.28	-.23	-3.58	.000			
	A: FTP	-1.10	.22	-.32	-4.9	.000			
	B: 사교활동	-1.80	.35	-.33	-5.12	.000			
A \times B	1.05	.27	.23	3.95	.000				

구분	사교활동 수준	Boot coefficient	Boot SE	95% CI	
				LLCI	ULCI
미래시간조망	-1SD	-1.81	.27	-2.34	-1.28
	Mean	-1.10	.22	-1.55	-.66
	+1SD	-.39	.31	-1.00	.21



[그림 2] 사교활동의 조절효과

교활동을 평균 이하로 하는 사람들에게 더 중요한 의미를 갖는다고 볼 수 있다.

V. 논의 및 제언

본 연구를 통해 다음과 같은 세 가지 결과를 확인할 수 있었다. 첫째, 제한된 미래시간조망은 우울을 예측하였다. 즉, 자신에게 남은 시간이 오래 남지 않았다고 지각하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 우울을 경험할 가능성이 높았다. 이는 제한된 미래시간조망과 우울 간의 관계를 설명한 기존의 여러 연구 결과를 재확인한 결과로(한정훈, 노수립, 2016; Baltes & Mayer, 1999; Coudin & Lima, 2011; Kooij et al., 2018), 노년기 생애주기적 관점을 보여주는 대표적인 특성을 확인한 것으로 볼 수 있다. 이는 시간 지각에 따라 예상해볼 수 있는 자신의 인간으로서의 존재적 가치에 대한 고민으로도 볼 수 있다. 인간은 누구나 생존 욕구나 존재 욕구 등의 기본욕구가 있고(Maslow, 1943), 이것이 충분히 충족되지 못한다고 느낄 때 우울이나 불안과 같은 정서적 어려움을 경험한다(Saunders et al., 1998). 동기적 차원에서 이러한 욕구충족의 문제는 모든 연령에서 다양한 삶의 사건을 통해 경험할 수 있지만, 특히 노년기에는 유리이론에서 설명하는 바와 같이 삶의 맥락에서의 분리의 단계를 거치게 되기 때문에 심리적 타격이 젊은 집단보다 상대적으로 더 클 수 있으며(Cumming & Henry, 1961), 사회정서적 선택 이론에서 언급하는 바와 같이 노년기에는 정보획득보다 안정적인 정서가 매우 중요해지는 시기이므로(Carstensen, 2006; Carstensen, et al., 1999; Lang & Carstensen, 2002), 그만큼 행복 유지를 위한 자신의 감정에 더 민감해질 수 있을 것이다. 이에 노년기 줄어드는 시간 지각에 따른 우울 경험 역시 인간으로서의 기본적인 욕구 충족 여부와도 연관될 것으로 추론해볼 수 있으며, 이러한 점에서 본 연구의 결과는 노년기 특성을 설명하는 기존 이론과 맥을 같이하면서 같은 흐름에서의 관점을 검증하고 그 의미를 확장하였다고 볼 수 있다. 다만, 이러한 욕구 관련 차원이 매개변인으로서 실질적인 영향이 있는지는 관련된 추가 연구를 통해 확인해볼 필요가 있다.

둘째, 여가활동은 제한된 미래시간조망과 우울 간의 관계를 조절하였다. 이 결과는 시간에 대한 제한된 지각이 개인을 우울하게 만들 수 있지만, 주어진 시간을 허비하지 않고 취미나 운동 등과 같이 자신을 풍요롭게 만들 수

있는 활동으로 채우는 것이 자신을 정서적 고통이나 부정적 영향으로부터 보호할 수 있다는 것을 보여주고 있다. 본 결과는 여가활동이 우울에 보호요인이 되고 있다는 기존의 연구를 뒷받침하면서(Chen et al, 2022; Lee et al., 2018; Menec, 2003), 이러한 효과가 미래시간조망과 우울 간의 관계 사이에서도 조절의 역할을 한다는 점을 확인한 결과이다. 이 결과를 통해, 미래시간에 대한 지각이 개인을 부정적으로 만들 수 있지만 이를 여가활동을 통해 완화할 수 있다는 점을 확인할 수 있었으며, 은퇴 후 노년기에 주어지는 많은 시간들을 의미 없이 보내지 않고 자신에게 즐거움과 안정을 주는 다양한 활동들로 충실히 채우는 것이 중요하다는 점을 상기할 수 있었다.

셋째, 사회활동 역시 제한된 미래시간조망과 우울 간의 관계를 조절하였다. 이 결과는 제한된 미래시간조망이 우울로 발전할 수 있음에도 불구하고, 타인과 적극적으로 교류하는 시간을 갖는 것이 이러한 부정적인 효과를 예방할 수 있다는 점을 보여주고 있다. 본 결과는 사회적 관계와 우울 간의 부적 관계를 보여주는 기존의 연구 결과들과 흐름을 같이 하면서(김석일, 2012; 최미영, 2008; Mechakra-Tahiri et al., 2009; Wang et al., 2020), 적극적인 사회활동이 미래시간조망과 우울 간의 관계를 완화하는 데도 적용될 수 있다는 점을 확인하고 있다. 따라서 이 결과를 통해 노년기 삶의 만족과 삶의 질 향상을 위해 대인관계, 사회적 지지 등의 관계적 자원이 중요하다는 점을 재확인할 수 있었다. 무엇보다 이러한 사회활동의 조절효과는 앞선 여가활동의 조절효과와 더불어 노년기 적극적 삶의 역할을 강조하는 활동이론(activity theory)을 지지하는 결과이다(Havighurst, 1961). 즉 본 연구의 결과는 노년기에 점차 제한된 미래시간조망을 지니게 되는 것이 정서적 어려움으로 이어지는 생애주기적 상황에서도 적극적으로 여가활동과 사회활동에 참여하는 것이 개인이 자신의 삶의 질을 유지하기 위해 노력할 수 있는 부분이라는 점을 제안하고 있다.

본 연구의 결과를 통해 몇 가지 함의점을 생각해볼 수 있다. 우선, 본 연구는 참여활동이 미래시간조망과 같은 인지적 요인에 따른 정서적 결과에도 조절자로서 긍정적 효과를 보인다는 점을 확인하였다는 학술적 의미를 갖는다. 참여활동의 기능을 설명해온 많은 연구에서는 노년기에 크고 작은 활동에 참여하는 삶이 정신건강과 삶의 질에 도움이 된다는 점을 강조하고 있다(Feng et al, 2020; Goh et al., 2019; Takagi et al, 2013). 그러나 참여활동이 갖는 의미는 즐거움이나 안정감, 생활만족도, 자기가

치감의 확인 등에서만 그치는 것이 아니며(김종인, 김윤정, 2010; Folkman, 1997; Kahneman & Krueger, 2006) 미래시간조망과 같은 제 3의 변인에 따라 경험되는 정서적 어려움에도 개입하여 고무적인 효과를 기대할 수 있다. 이를 행동활성화(Behavioral Activation System) 측면에서 보았을 때, 우울을 유도하는 여러 원인에도 불구하고 능동적이고 적극적으로 활동적 노년을 보내는 것이 개인으로 하여금 동기적·정서적 상태를 활성화시키고(Corr, 2008) 그 결과로 보다 많은 행동을 할 수 있도록 유도하는 선순환적 기능을 한다고 볼 수 있는 것이다. 이는 실제로 임상장면에서 이루어지는 행동활성화 치료(Behavioral Activation Treatment)에서 확인할 수 있는 부분이다. 즉, 개인의 행동활성화를 촉진함으로써 우울을 경험하는 사람들의 동기를 고양할 수 있고 이후 우울이 재발되지 않도록 하는 것이다(Martell et al., 2021). 이러한 적극적 참여활동을 바탕으로 한 행동활성화가 본 연구에서와 같이 미래시간조망의 축소에 따른 정서적 영향에도 긍정적으로 영향을 미친다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구는 노년기 참여활동이 미치는 영향의 범위를 확장적으로 설명할 수 있었다는 중요한 의미를 갖는다.

또한 본 연구를 통해 행복한 삶을 위해 필요한 능동적 삶의 가치를 확인할 수 있었다. 인간은 누구나 죽음을 맞이하고 높은 기대수명과는 별개로 나이가 들면서 남은 미래 시간을 관점에서 지각하게 된다. 이에 미래에 대한 제한된 조망은 단순 노화나 질병에 의해서도 자연스럽게 나타날 수 있는 현상이며 이에 따라 부정적인 정서를 경험할 수 있다. 그러나 이러한 취약 조건에도 불구하고 개인에 따라 정서적으로 받는 타격은 차이가 있으며, 이러한 차이를 만들어내는 요인 중 하나가 능동적으로 환경과 상호작용하는 태도인 것이다. 이는 활동적 노년(active aging) 차원에서도 이해해볼 수 있는 부분이다(WHO, 2002). 고령화 사회를 기점으로 한 시기에 발표된 많은 노인 연구에서 활동적 노년의 가치를 다방면으로 제시하고 있다(Fernández-Ballesteros, 2008; Walker, 2008). 활동적 노년은 노년기에 능동적이고 자율적으로 사는 것의 가치를 강조하고 있는데, 많은 활동에 참여하며 사는 노인들이 실제로 신체적 정신적으로 더 건강하고 사망률도 훨씬 낮다고 보고되고 있다(Cutler & Hendricks, 2001; Galli et al., 2016; Warr, 1987). 본 연구는 이러한 연구의 흐름에 편승하여, 적극적으로 삶을 마주하고 남은 미래를 충실히 설계하는 노년의 삶이 그만큼 정서적으로도 높은 가치를 지닌다는 점을 보여주었다. 이에 본

연구에서는 노년기에 자신에게 남아있는 삶을 풍요로운 활동과 타인과의 적극적인 교류로 채워가는 것이 우울해질 수 있는 인생의 시기를 보다 덜 우울하고 정신적으로 더 건강하게 보낼 수 있도록 하는데 기여한다는 점을 확인하였다고 하겠다.

그리고 본 연구는 급속도로 진행되는 고령화 시대에 노년층 사회구성원의 높은 삶의 질을 충족시키는 실천적 조건을 제안할 수 있다는 시대적 의미를 갖는다. 사회가 고령화되고 1인 가구가 증가함에 따라, 개인이 경험하는 정서적 어려움 역시 증가할 것으로 예상된다. 은퇴 후 사회에서 심리사회적으로 유리되고(Cumming & Henry, 1961), 약화된 사회적 연결성에 대한 지각에 따라 개인은 크고 작은 심리적 어려움을 경험하는데(박경숙, 2000; 이형훈, 2003; Armstrong & Oomen-Early, 2009), 사회의 고령화에 따라 이러한 개개인의 심리적 문제는 심각한 사회문제로 발전할 가능성이 높다. 특히 자신의 미래시간이 짧다고 지각하는 경우 누구나 심리적으로 위축될 수 있으며 이를 극복하기 위해서는 다양한 접근을 통한 노력이 필요하다. 고령화 시대 안에서 시행되고 있는 현재의 다양한 복지정책은 대부분이 경제적 지원이나 일상생활을 잘 유지하도록 하는 것, 건강 지원활동 등 양적인 성격의 정책이 대부분이다(최승훈 외, 2017). 물론 이러한 지원은 노년을 위한 기초자원으로 반드시 지원되어야 하는 부분이지만, 삶의 질을 증진시키는 측면에서 고민해본다면 노년기에 보다 능동적으로 살아가며 행복감을 영위할 수 있는 조건을 채우는 것에 좀 더 초점을 둘 필요가 있는 것이다. 이러한 점에서, 본 연구는 미래시간조망과 같은 생애주기적 상황에서 노년의 능동적 활동의 의미를 제고하고 그 필요성을 보여주면서, 고령사회의 행복 조건을 실천적으로 이행할 수 있는 개인적 사회적 단서를 제공해주었다는 중요한 시사점을 갖는다. 따라서 본 연구의 결과를 토대로 이후 고령사회 구성원의 안녕감을 돕고 정신건강을 유지하기 위한 제도적 장치를 확충하고 이와 함께 개인의 능동적 노력 역시 병행되어야 할 것이다.

더 나아가 본 연구의 결과는 노년기에 국한하지 않고 다른 연령에도 적용할 수 있다. 전술한 바와 같이 미래시간조망은 자신에게 남은 시간이 얼마나 되는지에 대한 인식이 핵심이다. 미래시간조망은 젊은 세대 역시 경험할 수 있는데, 질병(Coudin & Lima, 2011)이나 낮은 삶의 의미(한경훈 외, 2017) 등에 의해서도 미래를 제한적으로 인지하게 되어, 이러한 개인사적 요인이 정서적 어려움으로 이어질 수 있는 것이다. 이러한 집단 역시 특별한 활

동 없이 고립이 지속되는 경우 심각한 우울로 이어질 수 있으며, 이에 여가활동이나 사교활동 등을 바탕으로 적극적이고 능동적인 생활을 하는 것이 우울과 같은 정서적 어려움을 예방하고 완화하는 방법일 수 있는 것이다. 예를 들어, 암환자들을 위해 병원에서 제공하는 각종 취미 활동 프로그램 등을 떠올려보면, 활동에의 참여가 환자 자신에게 남은 시간에 대한 제한된 지각에도 불구하고 덜 우울할 수 있도록 하는 보호요인이 될 수 있는 것이라 짐작해볼 수 있다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 다양한 요인들로 인해 자신의 남은 시간을 제한되게 조망하며 불안과 우울과 같은 정서적 어려움을 경험하는 전 연령의 사람들이 삶의 질을 높일 수 있는 방법을 제시할 수 있었다.

아울러, 본 연구의 몇 가지 한계점을 통해 추후 연구의 방향에 대한 모색을 고민해볼 수 있다. 우선, 본 연구가 노년기 여가활동과 사교활동의 기능을 확인한 연구임에도 단순 설문으로 활동의 경향을 확인하는 선에서 결과를 제시하였다는 점에서 설문연구의 한계가 있다. 노년기 참여활동은 행동활성화 측면에서 이해했을 때 주관적으로 지각하는 활동의 정도뿐 아니라 활동에 참여하면서 실제로 경험하는 정서의 변화가 보다 현실적인 의미를 지닐 수 있다. 특히 취미활동과 같이 외적인 자극에 접근하여 행동 수준을 높이는 활동과 사교활동과 같이 대인 간 상호작용을 통해 내적인 활성도를 높이는 활동은 개인에게 직접적인 활동을 하도록 하고 전후의 상태를 보고하도록 하여 그 효과를 비교 관찰하는 과정을 거쳐야 보다 타당하고 적용 가능한 결과를 확인할 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 본 연구의 결과를 토대로 경험적인 관찰을 통해 보다 정교하고 실질적인 결과를 기대해볼 수 있을 것이다.

또한, 활동의 양상을 보다 다양한 측면에서 분석할 필요가 있다. 본 연구에서는 개인적 관계적 활동의 성격으로서 여가활동과 사교활동을 조절변인으로 가정하고 두 차원에 주목하여 그 의미를 제안해보았다. 그러나 일상에서 가능한 노년기 활동은 단순히 개인적 관계적 기준 이상으로 다양하며 다채로운 기준에서 접근할 수 있다. 이를테면 자기 발전을 위한 교육프로그램에 참여하는 자기 개발활동이나 자신이 아닌 타인의 행복을 위한 이타성에 기반을 둔 봉사활동, 내면의 안정과 사회적 지지의 원천이 될 수 있는 종교활동 등을 통해 노년을 살아가는 개인에게 있어 보다 능동적이고 활동적인 삶을 설명할 수 있다(유경 외, 2014). 따라서 노년기 참여활동의 개념을 보다 종합적인 관점으로 바라보고 연구를 시도해볼 필요가

있을 것이다.

그리고, 본 연구가 세대 간 비교연구가 아니므로 실제로 현재 노인들의 미래시간조망이 비노인집단에 비해 축소되어 있는지, 참여활동의 의미가 노년기에 더 중요한지 등을 충분히 설명해내기가 어렵다. 본 연구에서는 미래시간조망이 노년기에 전반적으로 축소되는 경향이 있다는 다수의 결과들을 전제로 하여(한경훈, 노수림, 2016; Cate & John, 2007) 더 축소되고 덜 축소된 노인들의 우울 양상과 활동참여 정도를 관찰하였다. 그러나 노년기의 내적 특성과 이를 조절하는 요인을 현실적으로 제시하기 위해서는 세대 간 비교과정이 필요하다. 따라서 추후 연구에서 여러 연령대의 자료를 수집구분하고 본 연구의 가설을 검증해보면 나이가 들수록 미래시간조망이 축소된다는 점을 재확인할 수 있을 것이며, 또한 참여활동의 중요성이 연령의 증가에 따라 더 커질 수 있는지 역시 검증해볼 수 있을 것이다.

아울러, 초기 노년 집단과 후기 노년 집단을 비교하여 노년기 삶의 질에 영향을 미치는 보다 정교한 자료를 수집하고 분석해볼 필요가 있다. 본 연구에서는 일반적인 은퇴의 영향을 고려하여 60대 초기 노년기 집단을 대상으로 주요 변인들 간의 관계를 확인하였다. 그러나 노령인구의 증가와 더불어 노년기 자체가 확장됨에 따라, 노인집단 안에서도 만 75세 전후로 구분하여(Neugarten, 1974) 노년기 삶의 질을 보다 구체적으로 바라보는 접근이 시도되고 있다. 관련 연구들에서는 전기노인과 후기노인의 서로 다른 특성들이 제시되고 있는데, 후기노인들의 경우 일상생활 수행 능력이 전기노인들보다 낮아 훨씬 의존적이며 건강과 체력의 저하, 부정적 사건의 경험(배우자나 친구의 사망, 경제문제 등)의 누적 등으로 심리적 어려움이 더 컸다(이인정, 1999). 또한 후기노인은 전기노인보다 우울 정도가 유의하게 높았고(임경춘, 김선호, 2012), 가족 내에서 어떤 역할을 수행하고 있다고 지각하는 것 자체가 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치고 있었다(김미령, 2006). 한편, 김미령(2006) 연구에서는 사회참여 측면에서 보았을 때 전기노인의 사회참여는 삶의 질에 긍정적 영향을 미치는 반면 후기노인의 사회참여는 오히려 부정적 영향을 미쳐, 본 연구에서와 같이 참여활동의 의미에 주목하여 분석하는 결과가 전후기 노인 집단에게서 각각 다르게 나타날 수 있다는 점을 짐작하게 한다. 따라서 추후 연구에서는 전후기 노년 집단의 이러한 차이를 염두에 두고 관련된 인지적 정서적 요인들 간의 관계를 탐구할 필요가 있으며, 이러한 실질적인 접근을 통해 고령화

에서 더 나아가 확장되는 초고령화 사회에 필요한 개인사회적 필요조건을 현실적으로 제안할 수 있을 것이다.

마지막으로, 종속변인으로서 우울뿐 아니라 정서적 삶의 질을 설명할 수 있는 다른 정서를 함께 확인해보면 미래시간조망의 영향을 보다 넓게 확인함은 물론 참여활동의 의미도 보다 폭넓게 제시할 수 있을 것이다. 과거에는 우울과 같은 부정적인 정서에 초점을 두고 얼마나 병리적 인지를 통해 정신건강을 설명하였지만, 최근에는 얼마나 긍정적인지에 대한 평가를 함께 종합하여 정신건강 상태를 균형 있게 제시하고 있다(김현정, 고영진, 2012). 뿐만 아니라, 노년기의 적극적인 참여활동을 통해 우울을 예방함은 물론(Hong et al., 2009) 안정감과 심리적 안녕감과 같은 긍정적 정서의 고양을 기대할 수 있다(김영혜, 2004; Chou et al., 2004; Driver et al., 1991). 따라서 참여활동의 의미를 노년기에 경험하는 부정적 정서 예방 효과와 함께 긍정적 정서의 고양 효과를 통해 통합적으로 짚어볼 수 있다면 노년기의 높은 삶의 질을 구현할 수 있는 조건을 보다 현실적으로 제시할 수 있을 것이다.

주요어: 미래시간조망, 우울, 여가활동, 사회활동, 조절 효과

REFERENCES

고민경, 김향숙(2013). 정서변화 저항성과 우울: 행동 활성화 및 스트레스 대처방식을 중심으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 935-954.

금재호(2012). 평균 퇴직나이 53세, 노후준비 빠듯...고령화대비 위해 연장 법제화 필요., <https://www.ankyung.com/society/article/2012051185871>에서 인출.

김명일, 신혜리(2013). 노인의 우울과 자살 생각 간 관계에서 사회참여와 과거 노후준비가 가지는 조절 효과: 서울시 거주 노인을 중심으로. *서울도시연구*, 14(4), 185-201.

김미령(2006). 전기, 후기 여성노인의 삶의 질 및 영향요인 비교연구. *한국사회복지학*, 58(2), 197-222.

김민희(2003). 노년기 정서경험과 정서조절의 특징. 서울대학교 석사학위논문.

김석일(2012). 신체활동 참여 노인들의 사회적 지지 경

험과 심리적 안녕감 및 우울의 관계. *한국체육학회지*, 51(1), 333-344.

김영혜(2004). 노년기 젠더관계와 심리적 복지감: 유배우 노인의 성역할태도와 가사노동분담의 영향에 대하여. *한국인구학*, 27(1), 1-30.

김종인, 김윤정(2010). 농촌노인의 농사일과 여가활동이 삶의 만족도에 미치는 영향. *한국가족관계학회지*, 15(1), 251-269.

김현정, 고영진(2012). 정신건강의 2요인 구조: 임상 집단을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 17(4), 1087-1096.

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

박경숙(2000). 한국 노인의 사회적 관계: 가족과 지역사회와의 연계정도. *한국사회학*, 34(3), 621-647.

박순미(2011). 노인의 건강상태가 삶의 만족도에 미치는 영향: 사회참여와 경제활동의 매개효과와 조절효과를 중심으로. *노인복지연구*, 53, 305-332.

박창제(2013). 은퇴시기가 주관적 신체적, 정서적 건강에 미치는 영향에 관한 연구. *한국노년학*, 33(3), 681-698.

보건복지부(2017). 2017년도 노인실태조사 결과보고서. 세종: 보건복지부.

유경, 장재윤, 한태영, 이주일(2014). 활동적 노년 척도의 타당화 연구. *한국노년학*, 34(3), 613-630.

윤현숙, 염소림(2016). 노인의 우울이 자살생각에 미치는 영향에 대한 가족연대감의 매개효과. *한국사회복지학*, 68(1), 53-71.

이은진, 배숙경, 엄태영(2010). 독거노인 자살시도에 대한 우울과 여가활동 참여의 영향에 관한 연구. *한국노년학*, 30(2), 615-628.

이인정(1999). 노년기 전기와 후기의 차이에 관한 연구. *한국노년학*, 19(3), 35-50.

이형훈(2003). 저소득 노인의 여가실태에 관한 연구 : 도봉구지역 사회복지관 이용 노인을 대상으로. 명지대학교 석사학위 논문.

임경춘, 김선호(2012). 노인의 연령별 우울정도와 영향요인: 전기노인과 후기노인의 비교. *정신간호학회지*, 21(1), 1-10.

조맹제, 배재남, 서국희, 함봉진, ... 강민희(1999). DSM-III-R 주요우울증에 대한 한국어판 Geriatric Depression Scale (GDS)의 진단적 타당성 연구. *신경정신의학*, 38(1), 48-63.

최미영(2008). 노인우울에 미치는 동네효과와 사회자본

- 의 영향에 관한 연구. *한국사회복지조사연구*, 18, 25-46.
- 최승훈, 경승구, 이용갑(2017). 노인여가복지시설 평생 교육 프로그램 만족도 영향요인 분석. *사회연구*, 18(2), 141-163.
- 한경훈, 김병조, 노수립(2017). 삶의 의미가 미래시간조망에 미치는 영향: 정적 정서와 부적 정서의 매개효과. *사회과학연구*, 28(1), 41-60.
- 한경훈, 노수립(2016). 한국 중·노년의 미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 영향. *사회과학연구*, 27(1), 181-197.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32-39.
- Amore, M., Tagariello, P., Laterza, C., & Savoia, E. M. (2007). Beyond nosography of depression in elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 44, 13-22.
- Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521-526.
- Bailey, M., & McLaren, S.(2005). Physical activity alone and with others as predictors of sense of belonging and mental health in retirees. *Aging & Mental Health*, 9(1), 82-90.
- Baltes, P. B., & Mayer, K. U. (1999). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. New York: Cambridge University Press.
- Beekman, A. T. F., Kriegsman, D. M. W., Deeg, D. J. H., & Van Tilburg, W. (1995). The association of physical health and depressive symptoms in the older population: age and sex differences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 30(1), 32-38.
- Burnette, D., & Mui, A. C. (1996). Psychological well-being among three successive cohorts of older American women who live alone. *Journal of Women & Aging*, 8(1), 63-80.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151.
- Calvo, E., Sarkisian, N., & Tamborini, C. R. (2013). Causal effects of retirement timing on subjective physical and emotional health. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(1), 73-84.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915.
- Carstensen, L. L., & Fredrickson, B. (1998). Influence of HIV status and age on cognitive representations of others. *Health Psychology*, 17(6), 494 - 503.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165 - 181.
- Cate, R. A., & John, O. P. (2007). Testing models of the structure and development of future time perspective: maintaining a focus on opportunities in middle age. *Psychology and Aging*, 22(1), 186-201.
- Chen, F., Zang, Y., Dong, H., Wang, X., ... & Lin, X. (2022). Effects of a hospital based leisure activities programme on nurses' stress, self perceived anxiety and depression: A mixed methods study. *Journal of Nursing Management*, 30(1), 243-251.
- Chou, K. L., Chi, I., & Chow, N. W. S. (2004). Sources of income and depression in elderly Hong Kong Chinese: Mediating and moderating effects of social support and financial strain. *Aging & Mental Health*, 8(3), 212-221.
- Corr, P. J. (2008). *The Reinforcement Sensitivity Theory of Personality*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Coudin, G., & Lima, M. L. (2011). Being well as

- time goes by: Future time perspective and well-being. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2), 219-232.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old, the process of disengagement*. New York: Basic books.
- Cutler, S. J., & Hendricks, J. (2001). Emerging social trends. In R. H. Binstock & L. K. George (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (5th ed., pp. 462-480). San Diego: Academic Press.
- Dave, D., Rashad, I., & Spasojevic, J. (2008). The effects of retirement on physical and mental health outcomes. *Southern Economic Journal*, 75(2), 497-523.
- de Volder, M. L., & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(3), 566-571.
- Dean, A., Kolody, B., Wood, P., & Matt, G. E. (1992). The influence of living alone on depression in elderly persons. *Journal of Aging and Health*, 4(1), 3-18.
- Driver, B. L., Tinsley, H. E. A., & Manfreda, M. J. (1991). The paragraphs about leisure and recreation experiences preference scales. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of Leisure* (pp. 263-286). State College: Venture Press.
- Dutt, A. J., & Wahl, H. W. (2019). Future time perspective and general self-efficacy mediate the association between awareness of age-related losses and depressive symptoms. *European Journal of Ageing*, 16(2), 227-236.
- Feng, Z., Cramm, J. M., & Nieboer, A. P. (2020). Social participation is an important health behaviour for health and quality of life among chronically ill older Chinese people. *BMC Geriatrics*, 20, 299.
- Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Active aging: The contribution of psychology*, Göttingen: Hogrefe Publishing.
- Fine, J. (2001). The effect of leisure activity on depression in the elderly: Implications for the field of occupational therapy. *Occupational Therapy in Health Care*, 13(1), 45-59.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207-1221.
- Galli, R., Moriguchi, E. H., Bruscatto, N. M., Horta, R. L., & Pattussi, M. P. (2016). Active aging is associated with low prevalence of depressive symptoms among Brazilian older adults. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 19(2), 307-316.
- Goh, H. T., Tan, M. P., Mazlan, M., Abdul-Latif, L., & Subramaniam, P. (2019). Social participation determines quality of life among urban-dwelling older adults with stroke in a developing country. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 42(4), E77-E84.
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., ... & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 293, 113452.
- Haggard, L. M., & Williams, D. W. (1991). Self-identity benefits of leisure activities. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 103-120). State College: Venture Press.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8 - 13.
- Hayes, A. D. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford.
- Heikkinen, R. L., & Kauppinen, M. (2004). Depressive symptoms in late life: a 10-year follow-up. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 38(3), 239-250.
- Hendricks, J., & Cutler, S. J. (2001). The effects of membership in church-related associations and labor unions on age differences in voluntary association affiliations. *The Gerontologist*, 41(2), 250-256.

- Hong, S. I., Hasche, L., & Bowland, S. (2009). Structural relationships between social activities and longitudinal trajectories of depression among older adults. *The Gerontologist*, 49(1), 1-11.
- Hoppmann, C. A., Infurna, F. J., Ram, N., & Gerstorf, D. (2017). Associations among individuals' perceptions of future time, individual resources, and subjective well-being in old age. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(3), 388-399.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.
- Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867-893.
- Kooij, D., & Van De Voorde, K. (2011). How changes in subjective general health predict future time perspective, and development and generativity motives over the lifespan. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(2), 228-247.
- Kotter-Grühn, D., & Smith, J. (2011). When time is running out: changes in positive future perception and their relationships to changes in well-being in old age. *Psychology and Aging*, 26(2), 381-387.
- Kozik, P., Hoppmann, C. A., & Gerstorf, D. (2015). Future time perspective: Opportunities and limitations are differentially associated with subjective well-being and hair cortisol concentration. *Gerontology*, 61(2), 166-174.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61.
- Lampinen, P., Heikkinen, R. L., Kauppinen, M., & Heikkinen, E. (2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging and Mental Health*, 10(5), 454-466.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125-139.
- Lee, H. Y., Yu, C. P., Wu, C. D., & Pan, W. C. (2018). The effect of leisure activity diversity and exercise time on the prevention of depression in the middle-aged and elderly residents of Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 654.
- Leibson, C. L., Garrard, J., Nitz, N., Waller, L., ... & Luepke, L. (1999). The role of depression in the association between self-rated physical health and clinically defined illness. *The Gerontologist*, 39(3), 291-298.
- Liu, R., He, W. B., Cao, L. J., Wang, L., & Wei, Q. (2023). Association between chronic disease and depression among older adults in China: the moderating role of social participation. *Public Health*, 221, 73-78.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657.
- Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2021). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. New York: Guilford Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- Mechakra-Tahiri, S., Zunzunegui, M. V., Prévaille, M., & Dubé, M. (2009). Social relationships and depression among people 65 years and over living in rural and urban areas of Quebec. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(11), 1226-1236.
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology*

- Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 58(2), S74-S82.
- Menec, V. H., & Chipperfield, J. G. (1997). Remaining active in later life: The role of locus of control in seniors' leisure activity participation, health, and life satisfaction. *Journal of Aging and Health*, 9(1), 105-125.
- Michèle, J., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., ... & Kamel, G. (2019). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: a longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 23(1), 77-83.
- Neugarten, B. L. (1974). Age groups in American society and the rise of the young-old. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 415(1), 187-198.
- Saunders, S., Munro, D., & Bore, M. (1998). Maslow's hierarchy of needs and its relationship with psychological health and materialism. *South Pacific Journal of Psychology*, 10(2), 15-25.
- Sheikh, J. I., & Yesavage, J. A. (1986). Geriatric Depression Scale (GDS): Recent Evidence and Development of a Shorter Version. *Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health*, 5(1-2), 165-173.
- Shipp, A. J., Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 1-22.
- Sommerlad, A., Marston, L., Huntley, J., Livingston, G., ... & Fancourt, D. (2022). Social relationships and depression during the COVID-19 lockdown: longitudinal analysis of the COVID-19 Social Study. *Psychological Medicine*, 52(15), 3381-3390.
- Strough, J., Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., Lemaster, P., ... & Delaney, R. (2016). Hour glass half full or half empty? Future time perspective and preoccupation with negative events across the life span. *Psychology and Aging*, 31(6), 558-573.
- Takagi, D., Kondo, K., & Kawachi, I. (2013). Social participation and mental health: moderating effects of gender, social role and rurality. *BMC Public Health*, 13, 701.
- Teo, A. R., Choi, H., & Valenstein, M. (2013). Social relationships and depression: ten-year follow-up from a nationally representative study. *PloS one*, 8(4), e62396.
- Walker, A. (2008). Commentary: The emergence and application of active aging in Europe. *Journal of Aging & Social Policy*, 21(1), 75-93.
- Wang, R., Feng, Z., Liu, Y., & Lu, Y. (2020). Relationship between neighbourhood social participation and depression among older adults: A longitudinal study in China. *Health & Social Care in the Community*, 28(1), 247-259.
- Warr, P. B. (1987). *Work, unemployment, and mental health*. Oxford: Clarendon Press.
- Weiss, D., Job, V., Mathias, M., Grah, S., & Freund, A. M. (2016). The end is (not) near: Aging, essentialism, and future time perspective. *Developmental Psychology*, 52(6), 996-1009.
- WHO (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: WHO.
- Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., & Adey, M. (1983). The Geriatric Depression Rating Scale: comparison with other self-report and psychiatric rating scales. *Assessment in Geriatric Psychopharmacology*, 25(12), 153-167.
- Zhou, M., & Lin, W. (2016). Adaptability and life satisfaction: The moderating role of social support. *Frontiers in Psychology*, 7, 1134.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2014). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time perspective theory; review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 17-55). Cham: Springer International Publishing.

Received 3 August 2023;

1st Revised 1 September 2023;

Accepted 11 September 2023