

노년기 개인적 관계적 활동이 행복감에 미치는 영향 : 기본심리욕구의 매개효과

Effects of Personal and Relational Activity on Happiness Among Older Adults: Mediating Role of Basic Psychological Needs

조명현*

고려대학교 심리학부 4단계 BK21 심리학교육연구단 연구교수*

Cho, Myung Hyun

BK21 FOUR R&E Center for Psychology, Korea University*

Abstract

This study aimed to determine the path through which personal and relational participation activities in old age could lead to happiness based on basic psychological needs of older adults. An online survey was conducted on 213 older adults aged 65 years or older regarding their self-development activities, active social interaction, happiness, and basic psychological needs of autonomy, competence, and relatedness. Main analysis results are as follows. First, correlation analysis showed that both self-development activities and active social interaction positively predicted happiness. Second, mediation analysis showed that the relationship between self-development activities and happiness was mediated by competence and relatedness and that the relationship between active social activities and happiness was mediated by autonomy, competence, and relatedness. These results can be interpreted that personal activities in old age can make individuals feel competent and perceive their relationship needs as sufficient, while relational activities make individuals perceive themselves as autonomous and competent with satisfying relationships, leading to a sense of happiness. Finally, implications and limitations of this study and suggestions for future research directions are discussed.

Keywords: Happiness in old age, Self-development activities, Active social interactions, Basic psychological needs

I. 서론

우리 사회가 점차 고령화되면서 노년기 참여활동의 중요성이 어느 때보다 크게 대두되고 있다. 노년기 물리적 인구의 확장은 풍요로운 삶을 위해 우리 사회가 고민해야 할 방향이 무엇인지에 대해 좀 더 진지한 관심을 이끌어내었고, 노년기에 건강하고 행복한 삶을 유지하기 위한 크고 작은 활동의 의미가 점점 더 부각되고 있다. 특히 개인이 노년기에 사회적 맥락에서 떨어져 심리사회적으로 유리

된다는 유리이론(Cumming & Henry, 1961)과 더불어, 그럼에도 다양한 활동을 통해 행복감과 정체감이 유지될 수 있다는 활동이론(Havighurst, 1961)이 행복을 유지하기 위한 기초적인 조건으로 반복적으로 언급되고 있다(김미혜, 정진경, 2003; 노은영, 2015; 윤혜진, 2015; Reitzes et al., 1995). 실제로 노년기에 참여하는 크고 작은 활동은 사회적 존재로서의 다양한 욕구를 충족시키고 더 나은 삶의 질을 경험하게 한다. 무언가 활동을 하며 사는 것은 자신이 타인에게 인식되는 존재임은 물론 가치 있는 사람이

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

라는 지각을 하게 하고(Folkman, 1997), 무엇보다 행복을 경험하게 한다는 점에서 중요하다.

한편, 적극적인 활동을 통해 노년기 삶의 변화에 대응하는 전략은 개인의 욕구 충족의 측면에서도 중요하다. 인간은 누구나 인간다운 삶을 유지하기 위한 정신적 기반으로 기본심리욕구를 갖고 있으며(Ryan & Deci, 2000), 이를 충족하기 위해 삶 속에서 끊임없는 노력을 기울인다. 유리이론에서 설명하듯이, 생애주기적 특성으로 볼 때 노년기에는 개인이 사회활동 측면에서 덜 자유롭고 자신감도 떨어지며, 개인 관계도 축소되는 경향이 있다. 이에 사회적 활동에 참여하는 것은 인간으로서 기본적으로 충족시키고자 하는 욕구들을 만족시키기 때문에 노년기를 보다 풍요롭게 만들 수 있다. 자기결정성을 통해 내적동기와 사회적 성장, 안녕감 등을 설명한 Ryan과 Deci(2000)에 따르면, 인간에게는 누구나 자신의 의지대로 삶을 꾸려나가고자 하는 자율성(autonomy)과 기본적으로 무능한 사람이 되지 않고 어느 정도의 능력있는 사람이기를 바라는 유능성(competence), 그리고 타인과 정서적 상호작용을 유지하면서 살아가고자 하는 관계성(relatedness)을 포함한 기본심리욕구(Basic Psychological Needs)가 있다. 세 요인은 공통적으로 자신의 삶을 스스로 결정하여 사회적 존재로서의 정체감과 가치를 지켜내고자 하는 욕구를 구심점으로 하고 있다. 이러한 관점에서 볼 때, 인간은 사람들과 교류하며 그리고 자신의 일을 잘 해나가며 자율성과 유능성을 경험하고, 타인과 교류하며 관계성을 경험할 수 있을 것으로 짐작해볼 수 있다. 따라서 이러한 기본심리욕구가 충족되는 행동을 확인함을 통해 노년기 행복한 삶을 영위하는 조건을 제안해볼 수 있을 것이다. 이에 따라 본 연구에서도 기본심리욕구로서 자율성, 유능성, 관계성의 측면에서, 노년기 참여활동이 행복감을 예측하는 과정을 짚어 보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 노년기 참여활동과 행복감

사회적 상호작용은 개인의 행복과 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다(Phillips, 1967; Sandstrom & Dunn, 2014). 특히 노년기에 사회적 활동에 참여하는 것은 주관적 안녕감을 높이고 건강을 증진시키는 중요한 요인이 되고 있다(Adams et al., 2011; Chen & Fu, 2008; Havighurst,

1961; Menec, 2003). Nezelek et al.(2002)은 노년기에 사회적 상호작용이 심리적 안녕감에 중요한 요인이 된다는 점을 설명하면서, 타인과 교류하며 상호작용할 때 이를 얼마나 즐겼고 얼마나 자신있었으며 높은 통제감을 경험했는지는 물론, 사람들과 자신이 얼마나 서로 많이 반응해주고 적극적으로 관계를 맺었는지가 높은 삶의 만족감을 예측한다는 점을 강조하였다. Menec(2003) 역시 성공적 노년(successful aging)을 위해 참여활동이 중요하다는 점을 설명하면서, 사회적 생산적 활동은 물론 개인적 활동에 참여하는 노인들이 더 높은 행복감을 경험하고 있었다는 점을 보여주었다. 또한 조명현(2021)의 연구에서는 노년기에 다양한 사회활동에 참여하는 것이 개인의 자존감과 회복탄력성을 강하게 하여 행복감을 높인다는 점을 보여주어, 참여활동이 개인의 내적 자원을 증진시키는 효과가 있다는 점을 확인하였다. 농촌 노인들을 대상으로 여러 가지 활동 참여의 효과를 관찰한 연구에서는 타인과 교류를 활발히 하거나 취미활동이나 종교활동 등에 적극적으로 참여하는 노인들이 그렇지 않은 노인들보다 전반적인 삶의 만족도가 높았다(안종철, 임왕규, 2014). 그리고 생산적 맥락으로 더 나아가 보면, 노인 일자리 사업에 참여하는 사람들은 높은 삶의 만족도를 보고하였고(기영화, 2013), 참여하는 것 자체에 만족감을 느끼는 사람들은 이후 계속 참여하고자 하는 경향을 보였다(박양숙 외, 2015). 이를 통해, 적극적인 참여 환경이 개인의 행복을 높이고 이를 기반으로 더 많은 활동에 대한 동기를 증진시킨다는 점을 알 수 있다.

노년기 활동의 정서적 효과는 혼자 하는 활동에서도 확인되고 있다. 보통 노년기에는 가족이나 친구와 활발한 교류 활동을 하는 것이 높은 주관적 안녕감을 예측하지만(Antonucci et al., 2007; Huxhold et al., 2014; Katz, 2009; Koropecjy-Cox, 2002), 혼자서 하는 활동 역시 개인의 만족스러운 삶을 예측한다(Beck & Page, 1988). 관련 연구들에 따르면, 신체적으로 건강하고 정신적으로 행복한 노년을 사는 75세 이상의 여성들은 혼자 하는 활동에 많이 참여하고 있었고(Palmore, 1979), 남성들의 경우 혼자 하는 활동을 많이 하는 사람들은 사망률이 더 낮기도 하였다(Lennartsson & Silverstein, 2001). 즉, 취미나 여가활동과 같이 무언가 활동 자체를 하는 것이 개인을 각성시키고 살아있다는 느낌을 주는 것이다. 이와 관련하여, Menec(2003)은 사회적 활동이나 개인적 활동 모두 행복을 경험하게 하는 각각의 이점이 있다는 점을 지적하였다. 연구에 따르면, 노년기에 사회적 맥락에서 활발한 활동을

하는 것은 신체 기능을 더 나은 상태로 유지하고 더 오래 살게 하는 등 신체적인 이점이 강한 반면, 극장에 가거나 음악 감상하기, 독서하기, 글쓰기 등과 같이 혼자 하는 개인 활동의 경우 자신이 삶에 관여되어 있다는 지각을 하게 하는 등의 심리적인 이득이 있었다. 즉, 일정한 활동에 참여하는 것은 개인에게 정체성을 인식시키는 인지적 의미는 물론(Haggard & Williams, 1991) 신체를 활성화시켜 긍정적 정서를 경험하게 하는 신경생리적 의미(Mazzucchelli et al., 2010) 역시 있으므로 신체적 심리적 노화를 경험하는 노년기에 이러한 활동 수준을 유지하는 것이 행복을 위해 무엇보다 중요한 것이다. 따라서 무언가 개인적 사회적 활동을 하는 것 자체가 개인의 삶을 풍요롭게 하여 행복으로 이어지게 만든다고 볼 수 있다.

2. 노년기 기본심리욕구와 행복감

보다 근원적으로, 노년기 행복감은 기본심리욕구의 자율성, 유능성, 관계성의 충족 측면에서 고찰해볼 수 있다. 기본심리욕구의 세 요인(Ryan & Deci, 2000)은 늘 일상 생활 속에 자리하면서 개인이나 문화와 관계없이 삶의 만족과 주관적 안녕감을 예측하고 있다(DeHaan et al., 2016; Tian et al., 2014). 다시 말해, 자신의 삶을 자율적으로 살아가면서 자신이 무능하다고 느끼지 않으며, 타인과 적절히 상호작용을 하고 있다고 지각하는 것이 개인의 행복에 기여하는 것이다.

먼저, 자율성을 설명하는 연구들에 따르면, 연령과 관계없이 개인의 자율성이 지지받는 경우 행복감을 경험한다. 아동의 경우 부모와 분리개별화가 잘 되고 자율적인 행동이 많이 허용되는 아이들이 행복과 만족감을 느끼고 있었고(김용희, 2009), 청소년의 경우도 부모에게 자율성을 지지받을 때 높은 행복감을 경험하면서 높은 협동심을 갖는 것으로 확인되었다(김태균, 2022). 또한 기혼여성의 경우 친정 부모와의 분리개별화 과정에서 높은 자율성을 가진 사람들이 더 높은 수준의 행복과 낮은 수준의 불안을 경험하고 있었다(김용희, 2010). 이러한 자율성의 효과는 교육장면에서도 확인되는데, 스포츠 장면에서 퍼스널 트레이너가 자율성을 충분히 지지할 때 참여자는 행복감을 더 많이 경험함은 물론 운동에 대한 지속 의지도 더 높았고(도금석, 조선령, 2016), 무용 교육 장면에서 교수가 학생의 자율성 동기를 높이는 방식으로 교육할 때 학생의 심리적 행복감이 더 높았다(서지원, 2021).

또한 많은 연구가 다양한 측면에서의 유능감이 행복감

을 예측한다는 점도 보여주고 있다. 유능감은 개인이 살아 가면서 환경 안에서 효율적으로 기능할 수 있다고 지각하는 것을 의미하므로(Ryan & Deci, 2000), 이 부분이 충족되지 못하는 경우 행복감을 덜 경험하게 되는 것은 자연스러운 결과로 짐작해볼 수 있다. 학령전환기 아동들의 경우, 사회적 유능감이 있는 아이들이 학업에 더 적응을 잘 하여 높은 행복감을 경험하고 있었고(김정화, 2020), 청소년 역시 정서적 유능감이 높은 아이들이 행복감이 높았으며(Devassy & Raj, 2014), 대학생의 경우에도 자기효능감이 높은 학생들이 삶의 만족감과 행복감이 높았다(van Zyl & Dhurup, 2018). Caprara et al.(2006)은 자기효능감이 긍정적인 사고와 행복에 장기적인 영향을 미친다는 점을 설명하였는데, 연구에 따르면 자기효능감에 대한 믿음이 높은 청소년의 경우 미래에 대해 더 긍정적인 기대를 갖고 있었고 높은 자아개념을 유지하면서 높은 삶의 만족감과 긍정적 정서를 경험하고 있었다. 즉 자신이 살아가는데 적절한 능력을 갖고 있다고 지각하는 것은 행복감과 같은 긍정적 정서를 증진시키는 데 중요한 기능을 한다고 볼 수 있다.

관계성 역시 행복에 필요한 핵심 요인이다. 행복 연구 장면에서 행복을 가장 반복적으로 예측하는 요인은 사회적 관계의 질이다(Diener & Seligman, 2002). 좋은 사회적 관계는 주관적 안녕감을 형성하고 유지하는 데 크게 기여하며(Diener & Seligman, 2004), 사회적 지지, 타인으로부터 이해받는 경험, 가깝고 신뢰로운 관계 등의 양상은 개인의 행복감을 증진시키는 역할을 하고 있다(Eryilmaz, 2012). 특히 노인들의 경우 이러한 관계성 요인이 삶의 질에 매우 중요하게 작용한다. 관련 연구에 따르면, 자녀나 친구들과 자주 만나며 연락을 유지하는 것이 노인들의 우울을 줄이고 생활 만족도를 높이고 있었다(김현국 외, 2012). 관계성 욕구 충족과 행복감 간의 관계를 정서지능의 측면에서 살펴본 연구에 의하면(Callea et al., 2019), 성인들에게 있어 관계성 욕구의 충족은 정서의 평가와 표현, 정서의 조절, 문제 해결 장면에서 정서의 사용 등을 포함한 정서지능을 예측하여 높은 행복감으로 이어지고 있었다. 관계성을 사회적 지지 측면에서 보았을 때에도, 연령에 관계없이 사회적 지지를 주고받는 것은 주관적 안녕감과 긍정적 정서를 높이고 부정적 정서를 줄이는 데 중요한 역할을 하였다(Siedlecki et al., 2014). 사회적 지지를 제공하는 것이 안녕감을 증진한다는 연구가 반복적으로 보고되고 있는데(Brown et al. 2003; Lu 1997; Thomas 2010), 특히 노년층의 경우 사회적 지지를 주는 것이 받는

것보다 안녕감이 더 크게 높이는 경향이 있었다(Thomas 2010).

3. 노년기 참여활동과 기본심리욕구

한편, 이러한 기본심리욕구는 일상의 크고 작은 활동에 참여하면서 충족될 수 있다. 우선, 노년기 참여활동은 높은 자율성을 지각하게 한다. 노년기에는 은퇴와 신체적 노화를 경험하면서 활동 가능한 영역의 한계를 지각하게 된다. 이에 어떠한 성격의 활동이든 능동적으로 참여하는 활동은 이러한 영역의 범위를 보다 넓게 지각하도록 만들 수 있는 것이다. 실제로 노년기에 활동하는 것이 개인의 정체성을 높인다는 것은(Haggard & Williams, 1991), 타율적일 수 있는 노년기의 삶이 자율적인 형태로 바뀔 때 자신을 삶의 주체로 지각하게 된다는 것으로 이해할 수 있다. 참여와 자율성 간의 관계는 특히 교육장면에서 보고되고 있다. 연구에 따르면, 수업 장면에서 거꾸로 수업(flipped class: 일반적인 교사의 강의가 아닌 학생과의 직접 참여와 상호작용을 통한 교습 방식)을 활용하여 학생들의 적극적인 참여를 유도했을 때 자율성 측면에서 학생들의 학업동기와 창의적 및 비판적 사고 능력은 물론 학업 수행과 소통 능력 역시 향상되었고 이러한 과정에서 교사의 수업에 대한 동기 역시 증진되었다(Gavranović, 2017). 이는 자율성을 전제로 하는 자기주도학습의 효과를 기대할 수 있는 부분이며, 주도성, 통제감과 같은 요인들과도 관련된다. 이에 더하여, 활동에 타인과의 상호작용이 개입되는 경우 자율성은 통제감 개념으로도 이해해볼 수 있다. 한 집단 안에 소속되어 있다는 지각은 자신의 삶에서 통제감을 고양시키고 긍정적인 느낌을 높이는 역할을 한다(Greenaway et al., 2015). Bullers(2001)는 사회적 유대(social tie)가 개인의 통제감을 높여서 우울 증상을 감소시킨다는 점을 설명하였다. 타인과의 유대감이 사회적 존재로 공존하는 자신을 지각하도록 하여 부정적 정서로부터 보호하는 기능을 하는 것이다. 또한 김욱(2016)은 자원봉사활동의 긍정적 영향을 대학생들을 대상으로 확인하였는데, 자원봉사에 참여한 대학생들의 자존감과 자아통제감, 삶의 만족도가 참여 전보다 증가하였고, 특히 이 세 가지 요인은 자원봉사에 더 적극적으로 참여한 학생들이 더 크게 경험하였다. 김채연, 김보경(2024) 역시 자원봉사나 기부활동과 같은 친사회적 행동을 하는 것이 자아통제감을 높여 높은 행복감을 경험하게 한다는 점을 확인하였다. 이러한 통제감의 충족은 자신의 삶을 주도적으로 이끌

어나가는 개념이라는 측면에서 자율성뿐 아니라 유능감의 충족과도 연결되는 부분이라고 하겠다.

또한 참여활동은 유능감 역시 높이는 것으로 보고되고 있다. 노년기 유능감은 자기효능감 측면에서 고찰해볼 수 있는데, 노년기의 자기효능감은 자신이 처한 문제를 스스로 해결해 나갈 수 있다는 지각을 통해 개인에게 성취동기를 부여하고 새로운 것에 도전할 수 있도록 한다(권준돈, 손의성, 2010). 50세 이상 장노년층을 대상으로 한 연구에서는, 배우자 사별 후 자원봉사 활동에 참여하는 시간이 많을수록 자기효능감이 높고 우울 수준이 낮았다(Li, 2007). 즉, 자원봉사와 같은 친사회적 행동은 사별과 같이 노년기에 경험할 수 있는 부정적 사건의 영향을 완충하는 역할을 하는 것이다. 또한 타인과의 상호작용 측면에서도 유능감을 예측할 수 있는데, 60대 이상 노년층을 대상으로 조사한 바에 따르면, 친구와의 네트워크가 강한 사람들은 자기효능감이 높고 건강증진행동을 더 많이 하는 경향이 있었다(Wu & Sheng, 2019). 일반적으로 노년기에는 개인의 네트워크 규모가 작아질 때 친사회적인 행동을 통해 긍정적인 정서 환경을 유지하는 경향이 있는데(Lang & Carstensen, 1994), 참여활동을 통한 유능감 혹은 효능감의 증진 효과도 이러한 경향을 기반으로 한 능동적 노력의 차원으로 이해해볼 수 있는 것이다. 또한 노년기에는 친구들이 자신과 유사한 생활 습관, 흥미, 가치 등을 공유한다는 사회적 신뢰가 있기 때문에(van der Horst & Coffé, 2012) 그 안에서 자신의 가치가 수용되는 등의 경험을 통해 유능감을 경험할 수도 있다. 아울러, 타인과의 교류 활동은 사회적 지지 측면에서도 고찰해볼 수 있다. 청소년의 경우 가까운 친구가 많은 아이들이 높은 유능감을 경험하고 있었고(Buhrmester, 1990), 사회적 지지를 타인에게 많이 제공하는 사람들이 자기효능감이 높았다(Piferi & Lawler, 2006). 또한 노인복지관을 이용하는 노인들의 경우 사회적 지지를 높게 지각하는 노인들이 높은 자기효능감을 경험하고 이것이 행복감을 경험하도록 하고 있었다(김양이, 이연숙, 2017). 노년기 유능감과 행복을 위해서는 단순히 복지관과 같은 곳에 방문하는 것 자체보다 그곳에서 경험하는 적극적인 사회적 지지 요인이 중요한 것이다. 즉, 무언가에 참여하는 활동은 다양한 방식으로 개인의 삶을 유능하게 지각하도록 만든다.

아울러, 노년기의 활동적인 삶은 관계성을 충족시켜준다. 유리이론에서의 핵심은 은퇴 후 사회적 맥락에서 멀어지면서 사회적 연결성의 감소를 경험하게 된다는 것이다. 이에 크고 작은 활동에 참여하는 것은 이러한 고립 가능한

상황을 최소화할 수 있게 한다는 점에서 관계성 욕구 충족의 어려움을 줄일 수 있는 요인이 될 수 있다. 이는 무엇보다 사회적 지지의 차원에서 확인할 수 있다. 타인에게 사회적 지지를 베푸는 사람들은 대상과의 높은 유대감을 경험한다(Inagaki & Einsberg, 2012). 이현서, 정영숙(2020)은 노년기 사회적 지지 행동의 정서적 의미를 확인하였는데, 연구에 따르면 노년기에 타인에게 사회적 지지를 제공하는 것이 개인의 유능성, 관계성을 높여 주관적 안녕감 향상으로 이어졌다. 즉, 가족 및 비가족 여부를 떠나 타인에게 사회적 지지 행동을 하는 것은 자신이 타인과 연결되어 있다는 지각(관계성)은 물론 타인에게 필요한 존재라는 느낌(유능감)을 갖게 하여 주관적 안녕감을 높이는 것이다. 이는 타인에게 친사회적으로 행동하는 것이 관계욕구를 충족시켜 주관적 안녕감을 높인다는 연구(Liu et al., 2021)와 맥을 같이 한다. 실제로 노년기에 사회적 지지는 삶의 질에 매우 중요한 요인으로 작용한다. 노인들에게 있어서 타인으로부터 정서적 지지를 받을 것이라는 것을 예상하는 것과 자신이 타인에게 지지를 베푸는 것 모두 노인의 삶의 질을 높였고(Warner et al., 2010), 노인들이 사회적 지지를 타인에게 제공하는 것이 받는 것보다 더 이득이 되기도 하였다(Schwartz & Sendor, 1999). 즉, 무언가 활동을 할 때 개인이 타인과 상호작용을 하고 싶어 하는 관계적인 욕구가 충족되는 것이다. 이는 단순히 물리적인 차원에서의 교류를 의미하는 것이 아니며, 정서적 차원에서의 상호작용을 의미하는 것이다. 실제로 다양한 질병을 경험하는 노인들에게 있어서 정서적 지지를 받게 될 것이라는 기대는 삶의 질을 유지하는 데 중요한 자원이 되고 있다(Bisschop et al., 2004). 타인과의 상호작용과 그것에서 파생되는 긍정적인 심리 자원은 개인의 기본욕구가 지향하는 바이며, 이것이 관계성의 핵심인 것이다.

4. 연구의 목적

본 연구는 다음과 같은 세 가지 구체적인 연구 목적을 갖는다. 첫째, 노년기 행복감이 인간으로서 충족되어야 할 기본적인 내적 요인들을 통해 실현된다는 점을 확인하고자 한다. 인간은 생존을 위한 기본적인 동기들을 본태적으로 갖고 있으며, 이러한 동기들이 충족되지 않으면 결핍에 의한 불편감과 불안감이 지속되기 마련이다. 특히 노년기에는 은퇴, 노화와 같은 요인들에 의해 사회적 존재로서의 정체성이 감소하게 되므로 기본적인 심리욕구들의 원활한 충족이 어려울 가능성이 높다. 이에 본 연구에서는

자율성, 유능성, 관계성에 기반한 인간의 기본심리욕구에 주목하여 이를 만족시켜 행복감에 이르도록 하는 것의 중요성을 고찰해보고자 한다. 둘째, 노년기 기본심리욕구와 행복감을 충족하기 위한 능동적 요인으로 참여활동의 역할을 강조하고자 한다. 노년기 참여활동의 고무적인 기능은 반복적으로 검증되어오고 있다. 그러나 참여활동과 노년기 기본심리욕구와의 관계는 지금까지 많이 연구되지 않았다. 이에 본 연구를 통해 행복감을 위한 개인의 자율성, 유능성, 관계성을 제고하는 적극적이고 능동적인 요인으로서 개인적 관계적 참여활동의 구체적 원리와 그 역할을 확인하고자 한다. 셋째, 본 연구 결과를 토대로 정신적으로 풍요로운 노년을 위한 개인적 노력의 방향과 사회정책의 적절한 형태를 제안하고자 한다. 고령화 사회에 접어들어 노인 인구가 증가하면서 적응적이고 행복한 삶을 영위하기 위한 보다 다양하고 구체적이며 실천적 성격의 노력이 요구된다. 본 연구에서 기본 골자로 하는 참여활동은 개인이 자신의 삶을 설계해가는 과정에서 의식적이고 능동적으로 노력을 투여할 수 있는 요인이다. 따라서 본 연구의 결과를 바탕으로 기본심리욕구 등의 동기를 만족시키는 현실적인 삶의 조건을 제시하고자 한다.

5. 연구의 범위 및 가설

본 연구에서는 노년기 참여활동을 개인적 차원과 관계적 차원으로 나누어 검증하였다. 노년기 참여활동의 개념은 보는 관점에 따라 여러 가지로 적용할 수 있다. 다만, 노년기 생활을 현실적으로 볼 때, 봉사활동이나 종교활동, 일자리 사업 등 특정 활동에 대한 참여 정도를 토대로 접근하는 경우 해당 활동에 참여하지 않는 인원의 보고는 연구에 적용이 어렵다. 따라서 본 연구에서는 ‘자기개발활동’과 ‘적극적 사교활동’을 바탕으로 노년기에 일상 속에서 얼마나 자신을 위해 시간을 쓰고 주변 사람들과도 교류하는지에 주목하였다. 본 연구에서 다루는 자기개발활동은 자신의 발전을 위해 새로운 것을 배우거나 자신의 능력을 활용하는 등 개인적 활동에 능동적으로 하는 것을 의미하고, 적극적 사교활동은 사교를 위한 친목 모임에 적극적으로 참여하거나 주변 사람들과 빈번하게 전화 통화를 하는 등 타인과 활발하게 상호작용하는 것을 의미한다. 여기서, 자기개발활동의 경우 자신이 관심 있는 것을 배우거나 활동에 참여하는 과정에서 타인과의 교류가 가능하기 때문에 적극적 사교활동과 성격이 중복되는 부분이 있을 수 있다. 다만, 적극적 사교활동은 능동적으로 타인과 상호

작용하고자 하는 것이 주된 활동으로 대인관계가 중심이 되는 반면, 자기개발활동은 타인과의 관계가 동반된다 하여도 궁극적으로 자신의 발전이 주된 목적이 되는 것으로 적극적 사교활동과는 차이가 있다. 이에 본 연구에서는 자기개발활동과 적극적 사교활동을 통해 개인적 관계적 차원의 두 가지 영역의 효과를 검증해보았다. 이와 더불어, 본 연구에서는 노년기 기본심리욕구를 Ryan과 Deci(2000)의 자율성, 유능성, 관계성의 차원에서 살펴보았다. 세 요인 외에 인간의 기본욕구는 다양하나, 본 연구에서는 노년기의 사회-유리적 특성을 토대로 보았을 때 노년기 자율적 삶, 유능감, 대인관계와 같은 개념들이 생애주기적 특성을 잘 반영할 것이라는 점에서 더 의미가 깊을 것이라 판단하였다. 이에 따라 본 연구에서 검증하고자 하는 가설과 연구의 도식은 다음과 같다.

[가설 1] 노년기 자기개발활동은 행복감을 예측할 것이다.

[가설 2] 노년기 적극적 사교활동은 행복감을 예측할 것이다.

[가설 3] 자율성은 자기개발활동과 행복감 간의 관계를 매개할 것이다.

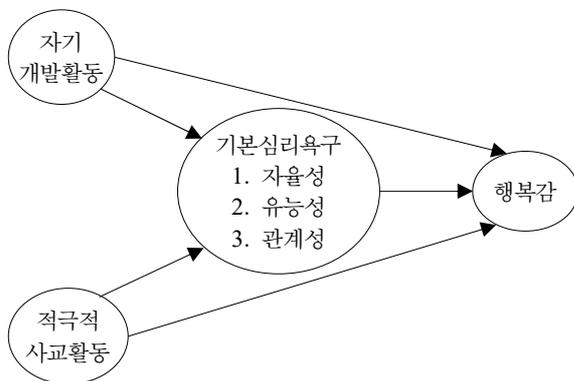
[가설 4] 유능성은 자기개발활동과 행복감 간의 관계를 매개할 것이다.

[가설 5] 관계성은 자기개발활동과 행복감 간의 관계를 매개할 것이다.

[가설 6] 자율성은 적극적 사교활동과 행복감 간의 관계를 매개할 것이다.

[가설 7] 유능성은 적극적 사교활동과 행복감 간의 관계를 매개할 것이다.

[가설 8] 관계성은 적극적 사교활동과 행복감 간의 관계를 매개할 것이다.



[그림 1] 연구모형

II. 연구 방법

1. 연구참가자

본 연구는 (주)데이터스프링코리아에 의뢰하여 만 65세 이상 만 85세 이하 대한민국 노인 213명을 대상으로 온라인 설문을 진행하였다. 설문에 참가한 인원들은 특정 지역이나 특정 계층, 특정 연령 등에 한정지어 표집되지 않았으며, 설문 참여 후 일정 금액의 보상을 지급받았다. 참여 인원의 성별은 남성 107명(50.2%), 여성 106명(49.8%) 이었고, 연령대는 만 65세에서 69세 118명(55.4%), 만 70세에서 79세 81명(38%), 만 80세에서 85세 14명(6.6%)로 분포되었다. 아울러, 연구참여자들의 주관적 건강 상태는 ‘매우 좋지 않다’ 5명(2.3%), ‘좋지 않다’ 40명(18.8%), ‘보통이다’ 93명(43.7%), ‘양호하다’ 61명(28.6%), ‘매우 좋다’ 14명(6.6%)이었고, 교육 수준은 ‘초등학교 이하’ 7명(3.3%), ‘중학교 졸업’ 14명(6.6%), ‘고등학교 졸업’ 71명(33.3%), ‘대학교 졸업’ 105명(49.3%), 대학원 이상 16명(7.5%)이었다. 또한 주관적 경제 상태는 ‘하(下)’ 23명(10.8%), ‘중하(中下)’ 73명(34.3%), ‘중(中)’ 89명(41.8%), ‘중상(中上)’ 27명(12.7%), ‘상(上)’ 1명(0.5%)로 분포되어 있었다.

2. 측정 도구

1) 노년기 참여활동

노년기 개인적 관계적 참여활동 정도를 측정하기 위해, 활동적 노년 척도(유경 외, 2014)의 ‘자기개발활동’과 ‘적극적 사교활동’ 부분을 각각 독립적인 척도로 발췌하여 사용하였다. 본래 활동적 노년 척도의 ‘참여활동’ 부분은 자기개발활동과 적극적 사교활동 외 일상적 사교활동, 봉사활동, 종교활동, 여가활동, 가족지원활동 등을 포함하여 총 7개 영역으로 구성된 39문항 척도이다. 본 연구에서는 노년기의 개인적 활동 차원과 관계적 활동 차원에서 적극적이고 능동적인 생활을 확인해보기 위해 자기개발활동과 적극적 사교활동 두 요인을 사용하였다. 여기서 자기개발활동은 ‘자신이 가지고 있는 능력을 활용하기 위한 활동을 한다’와 같은 내용의 5개 문항으로, 적극적 사교활동은 ‘사교를 위한 모임에 참여한다’와 같은 내용의 5개 문항으로 되어있으며 5점(1점: 거의 그렇지 않다, 5점: 언제나 그렇다) 상에서 보고하였다. 또한 적극적 사교활동의 경우 활동적 노년 척도의 일상적 사교활동 요인 개념과

중복하여 이해될 수 있는데, 해당 척도의 일상적 사교활동 요인의 경우, ‘공원이나 쉼터에서 사람들과 대화한다’, ‘사람들과 놀이(바둑, 화투 등)를 하며 시간을 보낸다’ 등의 내용으로 구성되어 있기 때문에 본 연구에서 확인하고자 하는 ‘타인과의 능동적이고 적극적인 참여활동’ 정도를 측정하기에는 충분치 못한 면이 있다. 이에 본 연구에서는 관계적 차원에서 타인과의 능동적 상호작용을 전제로 하는 ‘적극적 사교활동’ 요인만을 활용하였다. 본 척도의 내적 합치도는 자기개발활동 .809, 적극적 사교활동 .812, 전체 .850이었다.

2) 기본심리욕구

노인들의 기본심리욕구를 측정을 위해, 이명희, 김아영(2008)의 한국형 기본심리욕구 척도를 사용하였다. 본 척도는 자율성(예, 나는 대체로 내 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다고 느낀다.), 유능성(예, 나는 내게 주어진 일을 잘 해결할 능력이 있다고 느낀다.), 관계성(예, 내 주변 사람들과 나는 평소에 서로 도움을 주고 받는다.)의 세 요인에 대해 각각 6문항씩 총 18문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 5점 상(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)에서 보고하게 되며, 각 요인의 평균점이 높을수록 각각에 해당하는 기본심리욕구가 잘 충족되고 있다고 판단한다. 본 척도의 내적 합치도는 자율성 .765, 유능성 .842, 관계성 .836, 전체 .882였다.

3) 행복감

노년기 행복감을 측정하기 위해, 서은국, 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복 척도를 사용하였다. 본 척도는 삶의 만족 3개 문항(개인적, 관계적, 집단적 만족)과 긍정적 정서 3개 문항(즐거움, 행복한, 편안한), 부정적 정서 3개 문항(짜증나는, 부정적인, 무기력한) 총 9개 문항으로 구성되어 있으며, 삶의 만족 평균과 긍정적 정서 평균의 합에서 부정적 정서 평균을 뺀 값을 통해 점수가 높을수록 행복감을 크게 경험한다고 판단한다. 본 척도는 모두 7점 상에서 보고하며, 각 요인의 내적 합치도는 만족감 .909, 긍정정서 .914, 부정정서 .880이었다.

3. 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 26.0을 사용하여 분석하였다. 우선 기술통계를 실시하여 참여자의 주요 특성과 함께 자료

의 정규성을 확인하였으며, 상관분석을 통해 주요 변인들의 관계를 확인하였다. 또한 선형회귀분석을 실시하여 독립변인과 통제변인들을 포함한 주요 예측변인들이 종속변인에 미치는 영향에서의 다중공선성 여부를 확인해보았다. 그리고 PROCESS Macro model 4를 통해 매개효과를 확인해보았다. 이 과정에서 독립변인에 참여활동(자기개발활동, 적극적 사교활동), 종속변인에 행복감, 매개변인에 각각의 기본심리욕구(자율성, 유능성, 관계성), 통제변인에 건강상태, 교육수준, 경제상태를 투입하였다. 아울러 부트스트래핑 무선추출법을 활용하여 간접효과의 유의성을 확인하였는데, 이 과정에서 무선추출회수를 5000 회로 설정하고 95% 신뢰구간에서의 유의성을 확인하였다. 본 매개분석 검증에서는 독립변인으로서 자기개발활동과 적극적 사교활동의 효과 영역을 구분한 후, 각 영역 안에서 다시 매개변인으로서 자율성, 유능성, 관계성의 효과를 각각 분석하였다. 이에 분석은 총 2개 영역안의 각 3개 매개분석으로 총 6개의 매개분석이 실시되었다.

III. 결 과

1. 상관분석 및 변인 특성

주요 변인 간 상관관계를 분석한 결과는 다음과 같다. 우선, 독립변인인 자기개발활동과 적극적 사교활동은 모두 종속변인인 행복감과 유의한 정적 상관을 보여($r_{자기개발활동} = .43, p < .01$; $r_{적극적사교활동} = .47, p < .01$), 개인적 차원과 관계적 차원에서 활동적 삶을 사는 노인들이 보다 행복감을 경험하고 있었다(가설 1과 2 지지). 그리고 자기개발활동은 자율성과는 유의한 상관을 보이지 않았으나($r = .08, p = .260$), 유능성, 관계성과 모두 유의한 정적 상관을 보였고($r_{유능성} = .33, p < .01$; $r_{관계성} = .24, p < .01$), 적극적 사교활동은 자율성, 유능성, 관계성과 모두 유의한 정적 상관을 보였다($r_{자율성} = .23, p < .01$; $r_{유능성} = .40, p < .01$; $r_{관계성} = .51, p < .01$). 또한 자율성, 유능성, 관계성은 모두 종속변인인 행복감과 유의한 정적 상관을 보였다($r_{자율성} = .42, p < .01$; $r_{유능성} = .51, p < .01$; $r_{관계성} = .58, p < .01$). 따라서 개인적 관계적 차원에서 참여활동을 많이 하는 노인들은 기본심리욕구로서 자율성, 유능성, 관계성이 높다고 볼 수 있으며, 기본심리욕구의 충족은 개인의 행복감과 관련이 있다고 볼 수 있다.

한편, 인구통계학적 변인으로서 성별과 연령은 주요 변

인들과 전반적으로 유의한 관계를 보이지 않았으나, 주관적 건강 상태가 좋을수록 자기개발활동과 적극적 사교활동을 더 많이 하고($r_{\text{자기개발활동}} = .32, p < .01$; $r_{\text{적극적사교활동}} = .29, p < .01$), 유능성, 관계성, 행복감이 높았다($r_{\text{유능성}} = .31, p < .01$; $r_{\text{관계성}} = .24, p < .01$; $r_{\text{행복감}} = .57, p < .01$). 또한 교육 수준이 높은 사람들은 자기개발활동을 더 많이 하였고($r = .17, p < .05$), 세 가지 기본심리욕구를 더 많이 충족하고($r_{\text{자율성}} = .14, p < .05$; $r_{\text{유능성}} = .23, p < .01$; $r_{\text{관계성}} = .14, p < .05$) 더 높은 행복감을 경험하고 있었다($r = .15, p < .05$). 그리고, 경제 상태가 좋은 사람들은 개인적 관계적 활동 수준이 모두 높았고($r_{\text{자기개발활동}} = .38, p < .01$; $r_{\text{적극적사교활동}} = .37, p < .01$), 모든 기본심리욕구를 더 많이 충족시키고 있었으며($r_{\text{자율성}} = .18, p < .01$; $r_{\text{유능성}} = .31, p < .01$; $r_{\text{관계성}} = .22, p < .01$) 행복감도 더 높았다($r = .43, p < .01$).

아울러, 선형회귀분석을 실시하여 종속변인인 행복감에 미치는 모든 예측변인들(자기개발활동, 적극적 사교활동, 자율성, 유능성, 행복감, 성별, 연령, 주관적 건강상태, 교육수준, 주관적 경제상태) 간의 다중공선성을 확인한 결과, 공차한계는 모두 0.1 이상으로(.53 ~ .93), 분산팽창계수는 모두 10 이하로(1.08 ~ 1.87) 나타나, 주요 예측변인들이 결과변인에 미치는 다중공선성의 문제는 없었다.

2. 매개효과

1) 자기개발활동과 행복감의 관계에서 기본심리욕구의 매개효과

먼저, 개인적 활동으로서 자기개발활동이 행복감에 미치는 경로를 살펴보았다. 첫째, 자율성의 매개효과는 유의하지 않아 가설 3을 지지하지 않았다. 자기개발활동은 자율성을 유의하게 예측하지 않았고($B = -.002, p = .977$), 자율성은 행복감을 유의하게 예측하였다($B = 1.61, p < .001$). 한편, 자기개발활동이 행복감을 예측하는 경로에서 자율성을 통제한 직접효과가 유의하였고($B = .95, p < .001$), 통제하지 않은 총효과가 유의하였다($B = .95, p < .001$). 간접효과의 유의성 확인을 위해 부트스트래핑 분석을 실시한 결과(5000회 무선추출), 95% 신뢰구간 안에 0을 포함하여 간접효과가 유의하지 않았다($B = -.003, \text{BootSE} = .10, 95\% \text{CI}[-.20, .19]$). 둘째, 유능성의 매개효과가 유의하였다(가설 4 지지). 자기개발활동은 유능성을 유의하게 예측하였고($B = .17, p < .01$), 유능성 역시 행복감을 유의하게 예측하였다($B = 1.52, p < .001$). 한편, 자기개발활동이 행복감을 예측하는 경로에서 유능성을 통제한 직접효과가 유의하였으며($B = .69, p < .01$), 통제하지 않은 총효과가 유의하였다($B = .95, p < .001$). 또한 부트스트래핑 분석을 실시한 결과(5000회 무선추출, 95%CI), 간접효과가 유의하였다($B = .26, \text{BootSE} = .10, 95\% \text{CI} [.09, .49]$). 셋째, 관계성의 매개효과가 유의하였다(가설

〈표 1〉 상관관계 및 기술통계

(N=213)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 자기개발활동	1										
2. 적극적 사교활동	.50**	1									
3. 자율성	.08	.23**	1								
4. 유능성	.33**	.40**	.42**	1							
5. 관계성	.24**	.51**	.39**	.58**	1						
6. 행복감	.43**	.47**	.42**	.51**	.58**	1					
7. 성별	.04	-.01	.05	-.14*	.03	-.04	1				
8. 연령	.02	-.06	-.12	-.10	-.08	-.02	.02	1			
9. 건강상태	.32**	.29**	.13	.31**	.24**	.57**	-.07	.04	1		
10. 교육수준	.17*	.11	.14*	.23**	.14*	.15*	-.27**	-.21**	.12	1	
11. 경제상태	.38**	.37**	.18**	.31**	.22**	.43**	-.08	-.01	.48**	.34**	1
평균	2.55	3.07	3.86	3.46	3.65	6.59	1.50	70	3.18	3.51	2.58
표준편차	.83	.89	.68	.68	.64	3.26	.50	4.56	.90	.86	.86
왜도	.20	-.15	-.64	-.83	-.94	-.93	.01	1.18	-.01	-.79	-.04
첨도	-.51	-.67	-.25	1.15	1.03	.75	-2.02	.88	-.23	.95	-.44

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

5 지지). 자기개발활동은 관계성을 유의하게 예측하였고 ($B = .12, p < .05$), 관계성 역시 행복감을 유의하게 예측하였다($B = 2.19, p < .001$). 한편, 자기개발활동이 행복감을 예측하는 경로에서 관계성을 통제한 직접효과가 유의하였으며($B = .69, p < .001$), 통제하지 않은 총효과가 유의하였다($B = .95, p < .001$). 또한 부트스트래핑 분석을 실시한 결과(5000회 무선추출, 95%CI), 간접효과가 유의하였다($B = .26, BootSE = .13, 95\%CI [.02, .53]$). 종합적으로, 자기개발활동은 기본심리욕구 중 유능성과 관계성을 충족시킴으로써 개인이 높은 행복감을 경험할 수 있도록 한다고 볼 수 있다.

2) 적극적 사교활동과 행복감의 관계에서 기본심리욕구의 매개효과

또한, 관계적 활동으로서 적극적 사교활동이 행복감에 미치는 경로를 살펴보았다. 첫째, 자율성의 매개효과가 유의하였다(가설 6 지지). 적극적 사교활동은 유능성을 유의하게 예측하였고($B = .14, p < .05$), 유능성 역시 행복감을 유의하게 예측하였다($B = 1.41, p < .001$). 한편, 적극적 사교활동이 행복감을 예측하는 경로에서 유능성을

통제한 직접효과가 유의하였으며($B = .91, p < .001$), 통제하지 않은 총효과가 유의하였다($B = 1.11, p < .001$). 또한 부트스트래핑 분석을 실시한 결과(5000회 무선추출, 95%CI), 간접효과가 유의하였다($B = .20, BootSE = .08, 95\%CI [.05, .37]$). 둘째, 유능성의 매개효과가 유의하였다(가설 7 지지). 적극적 사교활동은 유능성을 유의하게 예측하였고($B = .23, p < .001$), 유능성 역시 행복감을 유의하게 예측하였다($B = 1.38, p < .001$). 한편, 적극적 사교활동이 행복감을 예측하는 경로에서 유능성을 통제한 직접효과가 유의하였으며($B = .79, p < .001$), 통제하지 않은 총효과가 유의하였다($B = 1.11, p < .001$). 또한 부트스트래핑 분석을 실시한 결과(5000회 무선추출, 95%CI), 간접효과가 유의하였다($B = .32, BootSE = .10, 95\%CI [.14, .52]$). 셋째, 관계성의 매개효과가 유의하였다(가설 8 지지). 적극적 사교활동은 관계성을 유의하게 예측하였고($B = .35, p < .001$), 관계성 역시 행복감을 유의하게 예측하였다($B = 2.07, p < .001$). 한편, 적극적 사교활동이 행복감을 예측하는 경로에서 관계성을 통제한 직접효과가 유의하였으며($B = .39, p = .062$), 통제하지 않은 총효과가 유의하였다($B = 1.11, p < .001$). 또한 부트스트래핑

〈표 2〉 자기개발활동이 기본심리욕구 충족을 통해 행복감에 미치는 영향

매개변인	경로	B	SE	t	LLCI	ULCI
자율성	자기개발활동 → 자율성	-.002	.06	-.03	-.12	.12
	자율성 → 행복감	1.61	.24	6.70***	1.14	2.08
	(직접효과) 자기개발활동 → 행복감	.95	.21	4.52***	.54	1.37
	(총효과) 자기개발활동 → 행복감	.95	.23	4.10***	.49	1.41
	(간접효과) 자기개발활동 → 자율성 → 행복감	Effect -.003	BootSE .10	BootLLCI -.20	BootULCI .19	
유능성	자기개발활동 → 유능성	.17	.06	3.01**	.06	.28
	유능성 → 행복감	1.52	.27	5.70***	1.00	2.05
	(직접효과) 자기개발활동 → 행복감	.69	.22	3.14**	.26	1.13
	(총효과) 자기개발활동 → 행복감	.95	.23	4.10***	.49	1.41
	(간접효과) 자기개발활동 → 유능성 → 행복감	Effect .26	BootSE .10	BootLLCI .09	BootULCI .49	
관계성	자기개발활동 → 관계성	.12	.06	2.09*	.01	.23
	관계성 → 행복감	2.19	.24	9.00***	1.71	2.67
	(직접효과) 자기개발활동 → 행복감	.69	.20	3.48***	.30	1.09
	(총효과) 자기개발활동 → 행복감	.95	.23	4.10***	.49	1.41
	(간접효과) 자기개발활동 → 관계성 → 행복감	Effect .26	BootSE .13	BootLLCI .02	BootULCI .53	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$
통제변인: 건강상태, 교육수준, 경제상태

분석을 실시한 결과(5000회 무선추출, 95%CI), 간접효과가 유의하였다($B = .72$, $BootSE = .15$, $95\%CI [.44, 1.02]$). 종합적으로, 적극적 사교활동은 자율성, 유능성, 관계성을 충족시켜 개인이 높은 행복감을 경험하게 한다고 볼 수 있다.

IV. 논 의

본 연구에서는 개인적 관계적 차원에서 노년기 참여활동이 자율성, 유능성, 관계성으로 이루어진 기본심리욕구를 각각 충족시켜 높은 행복감으로 이어지는지를 매개효과를 통해 확인해보았다. 본 연구 결과들을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 자기개발활동과 적극적 사교활동은 모두 행복감을 예측하였다. 이는 노년기 활동참여가 주관적 안녕감 혹은 삶의 만족을 증진시키는 등 정서적으로 긍정적 기능을 한다는 기존의 연구들을 지지하면서(나향진, 2004; 안종철, 임왕규, 2014; 전명수, 2014; 조명현, 2021; Graney, 1975; Litwin, 2000; Matsuo et al, 2003; Satıcı et al., 2016; Zimmer et al., 1995), 개인적 차원이나 관계적

차원이나 모두 행복감을 기대해 볼 수 있는 변인이라는 점을 확인한 결과이다. 우선, 자기개발활동의 경우, 노년기에 시간을 허비하지 않고 자신의 발전을 위해 시간을 쓰는 것이 정서적으로 이롭다는 점을 확인할 수 있었다. 노년기에는 복잡하고 고단한 사회 일선에서 물러나 편안함을 추구할 수 있는 환경이 조성된다. 그러나 행동활성화 차원에서 보면 신체적 활성도가 낮은 경우 우울과 같은 부정적 정서 요인에 취약해진다(고민경, 김향숙, 2013; Martell et al., 2021). 즉, 물리적 편안함의 이면에는 물리적 정신적 측면에서의 낮은 활성화 정도로 인한 정서적 위축의 가능성이 존재하는 것이다. 따라서 개인적으로라도 활동을 하는 것이 정서적으로 더 유익한 행동이라고 짐작해볼 수 있을 것이다. 아울러, 적극적 사교활동이 행복감을 예측하는 것은, 타인과 교류를 높이는 것이 사회적 연결성과 자아정체성을 높이기 때문에 정서적으로 보다 긍정적인 역할을 하는 것으로 이해할 수 있다. 특히 노년기에는 물리적으로 사회적 맥락에서 멀어지므로 이러한 대인관계 요인을 유지하기 위해서는 능동적 노력이 필요하다. 이에 본 연구의 결과는 노년기에 적극적인 사회 참여활동이 중요하다 하는 것이 단순히 집 밖으로 나와 무언가를 한다는 것보

〈표 3〉 적극적 사교활동이 기본심리욕구 충족을 통해 행복감에 미치는 영향

매개변인	경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
자율성	적극적 사교활동 → 자율성	.14	.05	2.53*	.03	.25
	자율성 → 행복감	1.41	.24	5.81***	.93	1.89
	(직접효과) 적극적 사교활동 → 행복감	.91	.20	4.64***	.52	1.30
	(총효과) 적극적 사교활동 → 행복감	1.11	.21	5.33***	.70	1.51
	(간접효과) 적극적 사교활동 → 자율성 → 행복감	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	
	.20	.08	.05	.37		
유능성	적극적 사교활동 → 유능성	.23	.05	4.62***	.13	.33
	유능성 → 행복감	1.38	.27	5.07***	.84	1.91
	(직접효과) 적극적 사교활동 → 행복감	.79	.21	3.82***	.38	1.19
	(총효과) 적극적 사교활동 → 행복감	1.11	.21	5.33***	.70	1.51
	(간접효과) 적극적 사교활동 → 유능성 → 행복감	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	
	.32	.10	.14	.52		
관계성	적극적 사교활동 → 관계성	.35	.05	7.46***	.25	.44
	관계성 → 행복감	2.07	.28	7.49***	1.53	2.62
	(직접효과) 적극적 사교활동 → 행복감	.39	.21	1.88	-.02	.80
	(총효과) 적극적 사교활동 → 행복감	1.11	.21	5.33***	.70	1.51
	(간접효과) 적극적 사교활동 → 관계성 → 행복감	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	
	.72	.15	.44	1.02		

* $p < .05$, *** $p < .001$

통제변인: 건강상태, 교육수준, 경제상태

다는 사람들과 교류하며 정서적 상호작용을 유지하는 것에 더 큰 의미를 둘 수 있다는 내용으로 해석해볼 수 있다.

둘째, 노년기 자기개발활동은 기본심리욕구 중 유능성과 관계성을 충족시킴으로써 더 높은 행복감을 경험하게 하였다. 먼저, 자기개발활동은 높은 유능성을 통해 노년기 높은 행복감을 가능하게 하였다. 노년기 이전에는 활발한 사회적 활동 과정에서 자신의 능력을 개발 및 계발하고 이를 통해 보람과 뿌듯한 효능감 등을 경험할 수 있는 기회가 주어진다. 그러나 노년기에는 은퇴와 함께 사회적 상황에서 물러나면서 자신의 유능한 모습을 실현하고 확인할 환경적 조건이 제한되며, 이러한 상황에서 정서적으로 위축될 가능성이 높다. 그러나 이러한 상황에도 불구하고 능동적으로 자신을 개발하는 활동에 참여한다면 그 과정에서 소소한 유능감을 경험하고 더 나아가 삶에 대한 효능감과 행복감 등으로 발전할 수 있는 것이다. 아울러, 노인의 자기개발활동은 관계성 지각을 높여 행복감 증진에 기여하였다. 이렇게 관계를 전제하지 않은 활동을 통해 관계성이 충족되었다는 것은 대인관계가 없음에도 불구하고 관계에 대한 욕구가 크게 활성화되지 않은 것이라고 해석해볼 수 있다. 인간은 누구나 타인의 존재와의 상호작용에 대한 욕구가 있지만, 대인관계, 정서적 지지 요인이 필요한 경우는 특히 자신이 정서적으로 일련의 결핍을 지각하는 경우이다. 동기적으로 볼 때, 인간은 항상성을 유지하는 동물이기 때문에 이러한 결핍이 존재하는 경우 이를 충족하기 위한 특정 방향의 욕구가 발생하는데, 자기개발활동은 이러한 욕구가 발생할 필요가 없을 정도로 개인에게 충만감을 주는 것이라고 볼 수 있는 것이다. 한편, 본 결과에서는 기본심리욕구 중 자율성 요인이 매개하지 않았다. 이 결과에 대한 여러 해석이 가능할 수 있으나, 우선적으로 자율성의 개념적 측면에서 이해해볼 수 있다. 자율을 지각한다는 것은 타율적 요인이 존재한다는 것을 전제하는 것이고, 이러한 타율 요인이 없는 상황에서 행복과 자기충만감 등을 경험할 수 있다면 굳이 환경요인이 있음에도 불구하고 자율적임을 인식할 필요가 없는 것이다. 이를테면, 새로운 것을 배우는 교육장면에서 타인과의 교류나 경쟁, 토론 등이 전제된 활동이라면 자율성에 대한 지각이 긍정(+) 혹은 부정(-)으로 활성화될 수 있다. 그러나 자신의 개인적인 발전을 위해 새로운 것을 배우는 것이라면 이는 환경적 맥락 안에서 자율적이라기보다는 스스로 자신의 시간과 의지를 통제하는 자기통제감 관점에서 설명해 보는 것이 더 타당할 수 있다. 다만, 이러한 개념적 해석에 대해서는 추후 정교하게 설계된 실험을 바탕으로 한 적절

한 방법을 통해 검증해봐야 보다 설득력 있는 결과를 제시할 수 있을 것이다.

셋째, 노년기 적극적 사교활동은 기본심리욕구의 자율성, 유능성, 관계성 요인을 각각 충족시켜 더 높은 행복감으로 이어지게 하였다. 우선, 적극적 사교활동은 자율성에 대한 지각을 높여 행복감을 높게 지각하게 하였다. 타인과의 상호작용 장면에서는 자신의 의견을 개진하고 이것이 수용되는 경험이 있으며, 또한 특정 타인과 상호작용을 할지 말지에 대한 선택 역시 자신의 자율에 있다. 이러한 과정에서 개인은 자신이 타인과 연결되어있다는 지각을 하게 되고 그 안에서 자신의 자율적 모습을 확인하는 것으로 해석해볼 수 있다. 또한 노인의 적극적 사교활동은 개인의 유능감을 높여 행복감으로 이어지게 하였다. 개인의 유능감은 스스로 지각하는 능력뿐 아니라 타인과 소통하면서 자신이 관찮게 살고 있음을 지각할 수 있는 것이다. Festinger(1954)의 사회비교이론(social comparison theory)에 따르면, 사람들은 타인과의 비교 과정에서 자신의 능력과 태도를 알게 된다. 즉, 타인과 교류하는 장면에서 적절한 삶의 기준을 인지하고 자신이 여기에서 크게 벗어나지 않는지 지각하게 되는 것이다. 따라서 타인과 교류를 많이 하는 경우 사회적 존재로서 자신을 인지하고 이를 기반으로 자신이 적절하게 살고 있다는 유능감을 경험할 수 있는 것이다. 뿐만 아니라 사회적 지지를 통해 자신감을 얻고 이것이 유능성 지각으로도 이어질 수 있다. 특히 이러한 유능감은 통제감과도 연결지어 해석해볼 수 있다. 즉, 자신의 삶을 스스로 적절하게 꾸려나갈 수 있는 능력에 대한 지각으로 볼 수 있는 것이다. 인간은 사회적 존재로서 환경과 상호작용하며 사는데, 이러한 환경적 요인들 중 중요한 작용을 하는 것이 타인의 존재이다. 이에 적절하게 문제없이 잘 살아가는 경우 자신의 사회적 능력에 대해 부족하지 않게 인지할 수 있으며, 이는 삶을 적절히 다루고 통제할 수 있는 유능감으로 경험될 수 있는 것이다. 끝으로, 노인의 적극적 사교활동은 관계성 지각을 높여 높은 행복감을 예측하였다. Ryan & Deci(2000)의 자기결정성 기본심리욕구뿐 아니라 인간에게는 누구나 소속감의 욕구(Maslow, 1943)가 있기 때문에 타인과의 정서적 상호작용을 원한다. 인간은 자신이 타인과 관계가 약하고 고립되어있다고 생각할 때 불안과 우울을 경험하며(Armstrong & Oomen-Early, 2009; Hidaka et al., 2016; Jose & Lim, 2014), 사회적 지지를 지각할 때 행복감과 안정감을 경험한다. 이에 생애주기적으로 사회적 연결이 물리적으로 줄어들 수 있는 노년기에 능동적이고 적극적인 태도로 타인

과의 교류를 유지하는 것은 이러한 타인에 대한 욕구를 충족시켜 행복감과 만족감으로 이어질 수 있는 것이다.

본 연구는 다음과 같은 의의를 짚어볼 수 있다. 먼저, 본 연구는 노년기 참여활동의 의미를 동기적 차원에서의 확인한 연구라는 점에서 학술적 의미가 있다. 즉, 본 연구의 결과는 개인적 관계적 차원에서의 참여활동이 모두 정서적 안정과 같은 삶의 차원에서의 결과뿐 아니라 내적인 동기 요인으로서 기본심리욕구를 충족시키는 중요한 요인이라는 점을 설명하고 있다. 기본심리욕구를 구성하는 자율성, 유능성, 관계성은 단순히 환경과 상호작용하는 장면에서 충족되어야 하는 개인적 욕구 차원에서뿐 아니라 사회적 존재로서 좀 더 성숙한 인간으로 개인을 성장시키는 동력으로 작용할 수 있다(Ryan & Deci, 2000). 이에 본 연구를 통해 노년기 능동적 참여 활동이 개인으로 하여금 타율적이기보다 자율적으로, 무기력하기보다 높은 삶의 능력을 지각하도록, 그리고 타인과의 상호작용이 보다 원활하게 지각하도록 만드는 요인이 되어 이것이 궁극적으로 전반적인 삶의 질을 높이게 된다는 점을 설명할 수 있었다. 이러한 점에서 본 연구는 노년기 참여활동 자체의 효과를 반복적으로 제시하는 기존 연구 흐름에서 더 나아가, 기본심리욕구를 바탕으로 참여활동과 그 효과 사이에서 작동하는 동기적 충족과정을 다루어보았다는 차별적 의미가 있다.

또한, 본 연구는 노년기 적응과정을 현실적으로 돕는 이론적 토대가 될 수 있다. 은퇴를 경험하면서 사회적 장면에서 갑작스럽게 멀어지게 되는 초기 노년기의 경우 경제적 위축과 정체감의 변화, 대인관계의 단절 등에 따른 정서적 타격이 매우 크기에 일정한 형태의 노년기 적응과정이 필요하다. 현재 노년기 행복감과 같은 삶의 질을 높이기 위한 지역사회의 다양한 노력들은 경제적 지원이나 일정 소득의 보장과 같은 양적인 측면이 중심이 되는 경향이 있다(최승훈 외, 2017). 그러나 인간 행복의 궁극적인 종착점은 만족감에서 비롯되는 정서적 차원에 있으며, 이는 무엇보다 한 인간으로 존재하고 삶을 살아가는 과정에서 스스로 자기결정적 정체감이 충족되는 데서 가능한 것이다. 따라서 노년기를 살아가는 사람들에게 보다 근본적인 만족을 주고 정책적으로도 지속가능한 성격의 지원을 제공하기 위해서는 수혜자의 심리적 차원에서의 질적인 고민이 바탕이 되어야 한다. 실제로, 현재 고용시장에서 적극적으로 독려되고 있는 노인 일자리 창출과 같은 적극적인 노력들은 단순한 경제적 의미를 넘어서 타인과 교류하고 사회적 장면에서 적극적으로 활동하는 자아에 대한

기본적인 지식이 전제되어 있다고 볼 수 있으며, 노인복지 센터와 같은 기관에서 자기개발과 관계형성을 기반으로 운영하는 크고 작은 프로그램들 역시 이와 같은 질적 측면에서의 기대와 궤를 같이 하는 의미 있는 시도이다. 이에 본 연구를 토대로 하여, 노년기 참여활동을 정책적으로 계획하고 구성하는 과정에 보다 구체적이고 적절한 방향을 제안할 수 있을 것이다. 이를테면 지역 커뮤니티의 노인 참여 프로그램의 개발 단계에서 노인들의 의견을 직접 수렴하거나 활동 계획을 수립하는 과정에서 노인들이 능동적으로 참여하게 하는 등의 방법은 노인들로 하여금 스스로 자율성과 통제감을 경험할 수 있도록 할 수 있으며, 자치 단체에서 구상하는 다양한 프로그램에 노인 전문인력을 활용하고 자신의 전문 분야와 연관되는 활동을 개발하도록 함으로써 지역사회에 기여하는 경험을 하도록 하여 유능감을 증진시킬 수 있다. 또한 노인들이 각 시군구에서 마련하는 노인 대상 프로그램에 단순히 수동적으로 참여하는 것이 아니라 대인관계를 형성하고 활발하고 지속적으로 교류하는 기회를 갖게 한다면 관계성 측면 역시 만족스럽게 충족될 수 있을 것이다. 이러한 점에서 본 연구는 실천적 장면에서 기존의 정책에 학술적 구체성과 올바른 방향을 부여할 수 있는 자료로서 현실적 의미를 지닐 것으로 사료된다.

아울러, 참여활동을 통한 기본심리욕구의 충족과 삶의 질의 고양 과정은 노년뿐 아니라 정서적 어려움을 경험하는 기타 여러 집단에도 적용해볼 수 있다. 기본심리욕구는 인간이라면 누구나 충족되어야 할 심리적 요인이기 때문에, 비단 노년뿐 아니라 모든 연령에 걸쳐 적절히 충족되어야 인간으로서의 안정되고 행복한 삶이 가능하다. 그러나 인생의 과정에서 여러 가지 요인으로 인해 이러한 기본 욕구 요인들이 두루 충족되는 것이 수월하지 않은 집단들이 존재한다. 이를테면 기질적으로 신경증이나 사회불안, 대인관계불안 등이 높아 집단 내에서 자신의 건강한 정체성을 경험하지 못하는 집단이나 한국문화에 아직 심리적으로 완전히 정착하지 못한 다문화 집단, 북한이탈주민 집단 등의 경우 한 인간으로서 누려야 하는 자율성과 유능성, 관계성이 충족되는 것이 수월하지 않고 이 때문에 정서적 어려움이 지속될 가능성이 크다. 이러한 점에서, 능동적 참여활동의 의미가 비단 노년기에 국한되지 않고 이러한 다양한 집단에도 적용될 수 있을 것이라는 점을 떠올려볼 수 있다. 따라서 본 연구의 결과를 통해 참여활동 혹은 능동적인 삶의 자세의 보다 현실적이고 확장적인 의미를 발견하면서, 보다 다양한 집단 구성원들이 자발적으로

삶을 이끌어가는 데 필요한 개인 내적 조건을 제시할 수 있을 것이다.

한편, 본 연구의 몇 가지 한계점과 함께 추후 연구 방향을 위한 제언을 언급해볼 수 있다. 우선, 설문 연구의 한계를 들 수 있다. 즉, 본 연구의 결과는 일회성 설문 보고를 통해 확인한 개인의 경향성을 바탕으로 분석되었다. 그러나 노년기 활동의 효과를 확인하기 위해서는 실제로 노인들에게 개인적 관계적 활동을 실시하게 하여 전과 후의 동기적 정서적 양상을 비교분석할 필요가 있다. 뿐만 아니라 일련의 활동을 실시한 집단과 그렇지 않은 집단을 비교하여 조사의 효과를 비교분석하는 방법도 적절할 수 있다. 즉, 활동의 효과와 같이 특정한 행위의 영향을 확인하는 연구의 경우에는 외적타당도를 높이기 위해 최대한 실생활과 가까운 활동을 참여자에게 적용하고 그 효과를 확인해야 결과의 신뢰도를 더 높일 수 있는 것이다. 또한 이러한 과정을 바탕으로 한 결과는 그 효과를 이후 실생활에 적용시킬 때 다양한 프로그램 등의 개발을 위한 기초 이론으로서 역할을 할 것으로 기대된다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 점을 보완하여 동일한 가설에 대한 실험 연구를 실시할 필요가 있을 것이다.

그리고 본 연구에서는 노년기 심리욕구에 작용할 가능성이 있는 개인차 요인들이 충분히 반영되지 않았다. 자율성, 유능성, 관계성의 경우 인간이 살면서 경험하고 채우고자 하는 기본적인 욕구들이기는 하지만, 이러한 욕구가 모든 개인에게 같은 정도로 작동하는지에 대해 보다 면밀하게 살펴볼 필요가 있다. 자율적이고 능력 있고 싶고 타인과 상호작용하려는 양상은 다소 적극적 차원에서의 모습으로 볼 수도 있으나, 각 요인의 적절한 충족의 정도는 개인에 따라 다를 수 있다. 예를 들어 주도적인 삶에 대한 욕구가 강한 사람이 있는가 하면 의존성이 높은 사람들의 경우 당연하게 주어지는 자율적 환경이 버겁고 불안할 수 있다. 유능성의 경우도 어떤 사람들은 타인에게 유능한 사람으로 강하게 인정을 받아야 행복한 사람이 있는가 하면 스스로 작은 유능감에 만족하는 사람도 있다. 관계성의 경우 역시 타인과의 활발하고 적극적인 교류에서 행복을 느끼는 사람이 있는가 하면 적당히 느슨한 관계(weak tie)를 유지하는 것을 선호하는 사람도 있다. 즉, 자율성, 유능성, 관계성이 인간 삶에서 채워져야 하는 요인들이기는 하지만, 그 정도에서는 편차가 있을 수 있는 것이다. 따라서 이후에 본 연구를 발전시키는 장면에서 개인의 기본적인 사회적 민감도나 자존감, 타인에 대한 접근성, 관계욕구, 사회적 욕구 등을 고려하여 분석해본다면 본 연구의 결과를

보충하면서 기본심리욕구의 매개효과를 더 공고하게 설명하는 결론에 이를 수 있을 것이다.

또한, 참여활동 영역을 보다 세분화해볼 수 있을 것이다. 본 연구에서는 개인적 관계적 차원에서의 활동을 중심으로 살펴보았다. 그러나 이러한 분류는 단순히 활동의 각도가 내적이냐 외적이냐의 다소 단선적인 기준으로 볼 수 있으며, 기본심리욕구를 충족시키는 보다 다양한 차원의 활동을 제시해볼 수 있다. 노년기에 시도할 수 있는 활동은 종교활동, 봉사활동, 창작활동, 소일거리 참여 등 개인 혹은 관계의 개념을 떠나 여러 각도로 세분화해 분류해볼 수 있고, 기본심리욕구 측면에서 충족의 조건이 될 수 있는 요인들을 확장해 고민해볼 수 있을 것이다. 이를테면, 행복의 조건 중 반복적으로 제시되고 있는 종교활동의 경우 단순히 절대자와 자기와의 관계뿐 아니라 교회나 사찰 등의 크고 작은 활동에 참여하는 효과로서 사회적 지지의 원천이 되고 있다. 이에 적극적 활동에 대한 자율 의지와 활동 과정에서 경험할 수 있는 유능감, 함께 활동하는 구성원들로부터 얻을 수 있는 관계성 등이 충족될 수 있을 것이다. 따라서 이후 연구에서 더욱 다양한 측면에서의 활동 수준을 적용해본다면 노년기에 기본심리욕구와 행복감을 증진시키는 요인을 보다 폭넓게 제시할 수 있을 것이다.

추가적으로, 추후 연구에서는 기본심리욕구의 종류를 보다 확장하여 관찰해볼 수 있다. 본 연구에서는 노년기 삶에서 충족되어야 하는 기본욕구를 자율성, 유능성, 관계성에 한정지어 살펴보았는데, 인간의 삶에서는 보다 다양한 욕구들이 지속적으로 작용하고 있다. 예를 들어, Maslow(1943) 관점에서 생리적 욕구(편안함 측면), 안전 욕구(사회적 안전 측면), 소속감의 욕구, 자존감 욕구, 자아실현 욕구 등을 통해 기본욕구를 확인해볼 수 있다. 인간의 욕구는 매 순간 경험하는 삶의 장면에서 작용하고 충족된다. 그렇기 때문에 활동의 특성에 따라 충족되는 영역과 양상이 다를 수 있다. 예를 들어 자아실현욕구(self-actualization needs)는 타인의 존재 혹은 인정과 관계없이 자신의 보람이나 뿌듯함, 발전감 등을 경험하면서 개인적으로 충족될 수 있는 요인이다. 본 연구에서 다룬 문항에서와 같이, 무언가를 배우기 위해 교육에 참여하거나 자신의 발전에 도움이 될 만한 강의 등을 수강하는 등의 자기개발활동은 이러한 스스로에 대한 충만감을 높일 수 있는 활동이 될 수 있을 것으로 보인다. 또한 사회적 안전 혹은 소속감 욕구는 자신을 물리적 정서적으로 둘러싸고 교류하는 타인에 대한 지각을 통해 경험할 수 있는 요인이다. 특히 적극적 사교활동은 이러한 대인관계 측면에서의

안전 혹은 정서적 상호작용의 의미로서 소속감의 욕구를 채워줄 수 있을 것으로 보인다. 따라서 추후 연구에서 이러한 욕구 위계뿐 아니라 노년기에 좀 더 중요하게 여겨지는 욕구들에 대한 탐색을 선행하고 이를 고려하여 참여활동의 정서적 기능을 검증해본다면 보다 의미 있는 관점을 제안하면서 노년기 생활에 광범위하게 적용할 수 있는 유용한 정보를 제공할 수 있을 것이다.

REFERENCES

- 고민경, 김향숙(2013). 정서변화 저항성과 우울: 행동 활성화 및 스트레스 대처방식을 중심으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 935-954.
- 권중돈, 손의성(2010). 노인의 자기인식과 차별경험이 노인의 사회참여에 미치는 영향과 자기효능감의 매개효과. *노인복지연구*, 49, 81-105.
- 기영화(2013). 지방정부 노인일자리사업의 사회적 자본 효과 탐색: 근거이론. *지방정부연구*, 17(1), 265-295.
- 김경화(2020). 학령전환기 아동의 사회적 유능감이 행복감에 미치는 영향: 학교적응의 매개효과 중심으로. *교육문화연구*, 26(4), 711-730.
- 김미혜, 정진경(2003). 노인자원봉사자의 봉사활동 헌신과 생활만족에 관한 연구: 활동이론을 중심으로. *한국사회복지학*, 54(8), 221-243.
- 김양이, 이연숙(2017). 노인복지관 이용노인의 사회적 지지가 행복감에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과. *노인복지연구*, 72(4), 217-238.
- 김용희(2009). 아동의 부모 분리개별화와 애착이 긍정 정서 및 부정 정서에 미치는 영향: 행동적 자율성의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 14(1), 107-124.
- 김용희(2010). 기혼 여성의 분리개별화, 자율성 및 친밀감이 행복감과 불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 15(3), 515-528.
- 김육(2016). 자원봉사가 대학생의 자아존중감, 자아통제감 및 삶의 만족도에 미치는 효과. *청소년학연구*, 23(5), 505-528.
- 김채연, 김보경(2024). 포스트 코로나 시대의 친사회적 행동이 행복에 미치는 영향: 자아통제감의 매개효과를 중심으로. *사회과학연구*, 35(1), 125-145.
- 김태균(2022). 부모의 자율성지지가 청소년의 협동심에 미치는 영향: 행복감, 여가시간 매개효과 검증. *한국청소년활동연구*, 8(4), 43-60.
- 김현국, 박영순, 송영명(2012). 노인의 대인 관계 정도 및 여가활동 참여가 노년기 우울과 노후생활 만족도에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 36(1), 1-15.
- 나향진(2004). 삶의 질 향상을 위한 노인 여가의 역할에 관한 연구. *한국노년학*, 24(1), 53-70.
- 노은영(2015). 노인의 동아리 활동과 삶의 변화에 대한 질적 사례 연구: 활동이론을 중심으로. *서울도시연구*, 16(1), 169-185.
- 노금석, 조선령(2016). 퍼스널 트레이너의 자율성지지와 운동 참여자의 심리적 행복감 및 지속성의 관계. *한국사회체육학회지*, 64, 543-552.
- 박양숙, 송진영, 박용순(2015). 노인일자리사업의 참여 정도가 참여지속의사에 미치는 영향 및 참여만족도의 매개효과 검증: 시니어클럽에서 수행하는 시장형 노인일자리사업을 중심으로. *사회복지정책*, 42(3), 191-216.
- 서은국, 구재선(2011). 단축형 행복 척도(COMOSWB) 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(1), 96-114.
- 서지원(2021). 무용전공대학생이 인식한 동기부여방식이 심리적 욕구와 심리적 행복감에 미치는 영향. *단국대학교 석사학위논문*.
- 안종철, 임왕규(2014). 농촌 노인의 사회활동 및 여가활동이 주관적 삶의 질에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(4), 189-210.
- 유경, 장재윤, 한태영, 이주일(2014). 활동적 노년 척도의 타당화 연구. *한국노년학*, 34(3), 613-630.
- 윤혜진(2015). 노년기 여가 활동과 삶의 질: 노년학의 활동 이론 (activity theory) 을 중심으로: 노년학의 활동 이론 (activity theory) 을 중심으로. *관광레저연구*, 27(9), 165-181.
- 이명희, 김아영(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 157-174.
- 이현서, 정영숙(2020). 노년기 사회적 지지제공 및 지지받기와 주관적 안녕감의 관계: 기본 심리 욕구의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 33(3), 43-64.
- 전명수(2014). 농촌노인의 사회활동 및 여가활동이 삶의 만족도에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(9),

- 298-310.
- 조명현(2021). 노인의 사회적 참여가 행복에 미치는 영향: 자존감과 회복탄력성의 매개효과. *한국생활과학회지*, 30(1), 45-62.
- 최승훈, 경승구, 이용갑(2017). 노인여가복지시설 평생 교육 프로그램 만족도 영향요인 분석. *사회연구*, 18(2), 141-163.
- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712.
- Antonucci, T. C., Jackson, J. S., & Biggs, S. (2007). Intergenerational relations: Theory, research, and policy. *Journal of Social Issues*, 63(4), 679-693.
- 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.
- Beck, S. H., & Page, J. W. (1988). Involvement in activities and the psychological well-being of retired men. *Activities, Adaptation & Aging*, 11(1), 31-47.
- Bisschop, M. I., Kriegsman, D. M., Beekman, A. T., & Deeg, D. J. (2004). Chronic diseases and depression: the modifying role of psychosocial resources. *Social Science & Medicine*, 59(4), 721-733.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320-327.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101-1111.
- Bullers, S. (2001). The mediating role of perceived control in the relationship between social ties and depressive symptoms. *Women & Health*, 31(2-3), 97-116.
- Callea, A., De Rosa, D., Ferri, G., Lipari, F., & Costanzi, M. (2019). Are more intelligent people happier? Emotional intelligence as mediator between need for relatedness, happiness and flourishing. *Sustainability*, 11(4), 1022.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15(1), 30-43.
- Chen, S. Y., & Fu, Y. C. (2008). Leisure participation and enjoyment among the elderly: Individual characteristics and sociability. *Educational Gerontology*, 34(10), 871-889.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old, the process of disengagement*. New York: Basic books.
- DeHaan, C. R., Hirai, T., & Ryan, R. M. (2016). Nussbaum's capabilities and self-determination theory's basic psychological needs: Relating some fundamentals of human wellness. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2037-2049.
- Devassy, V. P., & Raj, J. M. (2014). The relationship between emotional competence, forgiveness, and happiness among adolescents. *Research Journal of Social Science and Management*, 4(5), 72-82.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81 - 84.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Eryilmaz, A. (2012). How do adolescents increase their subjective well-being by means of establishing relationships with their parents? *Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 25(3), 252-257.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207 - 1221.
- Gavranović, V. (2017). Enhancing Learners Autonomy Through Flipped Classes. In *Sinteza 2017-International Scientific Conference on Information Technology and Data Related Research* (pp.

- 498-502). Singidunum University.
- Graney, M. J. (1975). Happiness and social participation in aging. *Journal of Gerontology*, 30(6), 701-706.
- Greenaway, K. H., Haslam, S. A., Cruwys, T., Branscombe, N. R., Ysseldyk, R., & Heldreth, C. (2015). From “we” to “me”: Group identification enhances perceived personal control with consequences for health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(1), 53-74.
- Haggard, L. M., & Williams, D. W. (1991). Self-identity benefits of leisure activities. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. S. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 103-120). State College: Venture Press.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13.
- Hidaka, T., Kakamu, T., Hayakawa, T., Kumagai, T., Jinnouchi, T., Sato, S., ... & Fukushima, T. (2016). Effect of age and social connection on perceived anxiety over radiation exposure among decontamination workers in Fukushima Prefecture, Japan. *Journal of Occupational Health*, 58(2), 186-195.
- Huxhold, O., Miche, M., & Schüz, B. (2014). Benefits of having friends in older ages: Differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(3), 366-375.
- Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3-7.
- Jose, P. E., & Lim, B. T. L. (2014). Social connectedness predicts lower loneliness and depressive symptoms over time in adolescents. *Open Journal of Depression*, 3(4), 154-163.
- Katz, R. (2009). Intergenerational family relations and subjective well-being in old age: A cross-national study. *European Journal of Ageing*, 6, 79-90.
- Koropecjy-Cox, T. (2002). Beyond parental status: Psychological well-being in middle and old age. *Journal of Marriage and Family*, 64(4), 957-971.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (1994). Close emotional relationships in late life: further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and Aging*, 9(2), 315-324.
- Lennartsson, C., & Silverstein, M. (2001). Does engagement with life enhance survival of elderly people in Sweden? The role of social and leisure activities. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(6), S335-S342.
- Li, Y. (2007). Recovering from spousal bereavement in later life: does volunteer participation play a role?. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(4), S257-S266.
- Litwin, H. (2000). Activity, social network, and well-being: An empirical examination. *Canadian Journal on Aging*, 19(3), 343-362.
- Liu, W., Su, T., Tian, L., & Huebner, E. S. (2021). Prosocial behavior and subjective well-being in school among elementary school students: the mediating roles of the satisfaction of relatedness needs at school and self-esteem. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1439-1459.
- Lu, L. (1997). Social support, reciprocity, and well-being. *The Journal of Social Psychology*, 137(5), 618-628.
- 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.
- Matsuo, M., Nagasawa, J., Yoshino, A., Hiramatsu, K., & Kurashiki, K. (2003). Effects of activity participation of the elderly on quality of life. *Yonago Acta Medica*, 46(1), 17-24.
- Mazzuchelli, T. G., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 5(2), 105-121.
- 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.
- Nezlek, J. B., Richardson, D. S., Green, L. R., & Schatten Jones, E. C. (2002). Psychological well being and day to day social interaction among older adults. *Personal Relationships*, 9(1), 57-71.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The Gerontologist*, 19(5), 427-431.
- Phillips, D. L. (1967). Social participation and happiness. *American Journal of Sociology*, 72(5), 479-488.
- Piferi, R. L., & Lawler, K. A. (2006). Social support and ambulatory blood pressure: An examination of both receiving and giving. *International Journal of Psychophysiology*, 62(2), 328-336.
- Reitzes, D. C., Mutran, E. J., & Verrill, L. A. (1995). Activities and self-esteem: Continuing the development of activity theory. *Research on Aging*, 17(3), 260-277.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922.
- Satici, S. A., Uysal, R., & Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306-310.
- Schwartz, C. E., & Sendor, R. M. (1999). Helping others helps oneself: Response shift effects in peer support. *Social Science & Medicine*, 48(11), 1563-1575.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117, 561-576.
- Thomas, P. A. (2010). Is it better to give or to receive? Social support and the well-being of older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(3), 351-357.
- Tian, L., Chen, H., & Huebner, E. S. (2014). The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents. *Social Indicators Research*, 119, 353-372.
- van der Horst, M., & Coffé, H. (2012). How friendship network characteristics influence subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107, 509-529.
- van Zyl, Y., & Dhurup, M. (2018). Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 28(5), 389-393.
- Warner, L. M., Schüz, B., Wurm, S., Ziegelmann, J. P., & Tesch-Römer, C. (2010). Giving and taking – Differential effects of providing, receiving and anticipating emotional support on quality of life in adults with multiple illnesses. *Journal of Health Psychology*, 15(5), 660-670.
- Wu, F., & Sheng, Y. (2019). Social support network, social support, self-efficacy, health-promoting behavior and healthy aging among older adults: A pathway analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 85, 103934.
- Zimmer, Z., Hickey, T., & Searle, M. S. (1995). Activity participation and well-being among older people with arthritis. *The Gerontologist*, 35(4), 463 - 471.

Received 03 April 2024;

Accepted 23 April 2024