

노년기 여가활동, 사교활동 및 사기 진작의 관계에서 확장된 미래시간조망의 매개효과[†]

조명현*

고려대학교 심리학부 4단계 BK21 심리학교육연구단
연구교수

은퇴 후 노년기에 접어들면 사회적 맥락에서 멀어지고 타인과의 교류가 줄어듦에 따라 삶의 의욕과 사기(土氣)가 감소한다. 또한 나이가 들어감에 따라 남은 시간에 대한 지각이 자연스럽게 줄어들어, 인지적 정서적으로 위축된 삶을 살게 되기도 한다. 이에 이를 예방하고 활력 있는 삶을 유지하는 현실적인 조건에 대한 탐구가 필요하다. 본 연구에서는 노년기에 높은 사기를 유지할 수 있도록 하는 개인적 관계적 조건을 여가활동과 사교활동을 바탕으로 확인하면서, 이러한 활동적 노년의 효과가 미래 시간에 대한 지각을 확장할 수 있기 때문이라는 점에 주목하였다. 만 60세에서 80세 사이의 미취업노인 344명을 대상으로 여가활동, 사교활동, 미래시간조망, 노인 사기 척도를 포함한 설문을 실시하였다. 그 결과, 예상대로 여가활동과 사교활동은 노인 사기를 예측하였고, 미래시간조망은 이 관계를 매개하였다. 즉, 노년기에 여가활동을 활발히 하고 타인과의 상호작용을 많이 하는 사람들은 미래를 더 길게 지각하는 경향이 있어, 이는 높은 사기로 이어지고 있었다. 이 결과는 행복한 노년기를 살아갈 수 있도록 개인적 관계적으로 어떠한 노력이 필요한지에 대해 중요한 의미를 남긴다. 끝으로 연구의 구체적인 함의와 제한점, 미래 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어: 여가활동, 사교활동, 미래시간조망, 사기, 노년기

* 본 연구는 고려대학교 심리학부 4단계 BK21 심리학교육연구단의 연구비 지원으로 이루어졌다.

† 고신저자(Corresponding author): 조명현, (02841) 서울특별시 성북구 안암로 145 고려대학교 심리학부 연구 교수, Tel: 02-3290-2558, E-mail: mhc1978@korea.ac.kr

노년기에는 은퇴를 경험하면서 삶의 많은 변화를 겪는다. 노년기 특성을 대표하는 유리이론(Cumming & Henry, 1961)에 따르면, 인간은 노년기에 사회적 상호작용이 줄어들면서 심리적 사회적으로 떨어지는 경향이 있다. 우선, 신체적 노화로 인한 인지 능력의 감소는 개인을 심리적으로 위축되게 하여 활동을 수동적이게 만들고, 은퇴와 따른 직장 장면에서의 분리는 지각된 사회적 연결성을 떨어뜨린다. 뿐만 아니라, 경제활동의 축소에 따라 개인은 자신이 더 이상 생산적이지 못하다는 경험을 하게 된다. 즉, 노년기의 삶의 변화는 개인을 인지 정서 행동적으로 매우 취약하게 만들 수 있는 것이다. 특히, 은퇴 후 다른 일자리에서 일을 지속하지 않고 집에서 주로 머무르는 경우 이러한 경향은 더 심각해질 수 있다. 무엇보다 노년기에는 남은 시간에 대한 관점이 확장적이기보다는 제한적이 되는 경향이 있는데(Coudin & Lima, 2011), 이에 따라 긍정적 정서가 줄어들고 부정적 정서가 증가함은 물론 삶의 동기가 저하되기도 한다(Grühn et al., 2016; Lens et al., 2012; Tabachnick et al., 2008). 즉, 노년기 사회적 유리화와 함께 경험하는 미래에 대한 제한된 지각이 개인을 무기력하게 만드는 것이다.

한편, 우리 사회에서는 이러한 노년기 삶의 생애주기적 어려움을 인식하고, 노년기에 높은 삶의 질을 유지하는 데 적극적이고 능동적인 생활 방식이 필요하다는 점에 주목하고 있다. 대표적으로 활동이론(Havighurst, 1961)에서는 노년기에 적절한 수준의 활동을 유지하면 삶의 만족감이 높아져 높은 삶의 질을 유지할 수 있다는 점을 설명하고 있다. 실제로 세계보건기구에서는 노년기 삶의 질을 증진시키는 요인으로 참여와 건강, 안전

의 중요성을 제안하고 있으며(World Health Organization, 2002), 많은 연구 결과들이 이를 경험적으로 검증하고 있다(Caprara et al., 2013; Kahneman & Krueger, 2006; Payne et al., 2006; Tena et al., 2024). 기본적으로, 능동적인 활동은 개인의 정체감을 높이고(Haggard & Williams, 1991) 활동 욕구를 충족시켜 심리적 안정을 유도한다(나항진, 2004). 더욱이, 활동에 참여하는 것은 개인을 신경생리적으로 활성화시켜 정서를 보다 긍정적으로 경험할 수 있게 하므로(Mazzucchelli et al., 2010), 활동적인 삶이 개인의 행복을 직접적으로 이끌어낸다고도 볼 수 있는 것이다.

인간에게 삶의 의욕은 원활한 삶을 영위하도록 하는 에너지의 원천이며, 신체적 심리적으로 취약해지는 노년기에는 이러한 삶의 의욕, 즉 사기를 유지하기 위한 능동적인 노력이 필요하다. 이러한 점에서, 노년기 적극적인 활동은 보다 의욕적인 삶을 이어가기 위해 간과할 수 없는 부분이라 하겠다. 따라서 본 연구에서는 노년기에 삶의 의욕을 유지하고 증진하는 개인적 관계적 요인으로서 여가활동과 사교활동의 효과를 살펴보면서, 그 의미 있는 과정 사이에 확장된 미래시간조망이 작용한다는 점을 검증해보고자 한다.

활동적 삶과 사기

활동적인 삶은 노인들에게 의욕을 고양하고 삶의 질을 높인다(Maddox, 1963; Marzo et al., 2023). 노년기에 남은 시간을 허비하는 대신 여러 종류의 여가를 즐기고 타인과 적극적으로 상호작용하는 것은 개인의 행복은 물론 삶의 의지 역시 높인다. 실제로 많은 연구들에서 활동적인 삶이

노인들이 좀 더 의욕 있고 행복하게 살 수 있는 조건을 제공한다는 점을 입증하고 있다.

우선, 여가활동은 사기를 높이고 삶의 질과 정신건강에 유익하다(강문희 외, 2022; Ponde & Santana, 2000; Thanakwang & Isaramalai, 2013). 60세 이상 노년층을 대상으로 활동과 의욕 간의 관계를 본 Maddox(1963)의 연구에 따르면, 여가 시간 사용은 물론 어떠한 조직에 소속되어 있는 것, 노동 환경에서 업무 역할을 맡는 것, 사람들과의 접촉 등을 포함한 일상의 활동 수준이 높은 노인들이 높은 수준의 사기(morale)를 경험하고 있었다. 유사하게, Hamon(1985)의 연구에서는 책 읽기, 시민활동 참여, 정원가꾸기, 예술활동 참여 등을 포함한 다양한 활동을 하는 노인들은 그렇지 않은 노인들보다 사기 수준이 높았다. 또한 농촌에 거주하는 여성 노인들을 대상으로 봉숭아 물들이기, 소원 팔찌 만들기, 행복주머니 만들기 등의 물리적 활동, 힘들었던 순간에 대한 경험을 나누기와 같은 이야기 활동 등으로 구성된 사기 증진 프로그램을 실시한 결과, 활동에 참여한 사람들은 유의한 수준으로 사기가 증진되고 우울이 감소하는 결과를 보고하였다(강문희 외, 2022). 특히, 계속 일을 하거나 타인을 돌보거나 사회적 활동에 참여하는 노인들은 높은 삶의 질과 안녕감을 가지면서 자신이 필요한 존재라는 느낌을 강하게 경험하는 경향이 있었다(Thanakwang & Isaramalai, 2013). 또한 여가시간에 정원가꾸기를 자주 하는 노인들은 그렇지 않은 사람들보다 심리적 회복, 자아정체성, 삶의 목적 등을 포함한 심리적 이득이 더 컼고(Scott et al., 2020), 정신적 안녕감과 삶의 만족이 더 높았다(Fjaestad et al., 2023). 이뿐 아니라, 노인일자리 사업에 참여하는

노인들의 삶의 질이 높고(권치영 외, 2007), 이중 참여 자체에 대한 만족이 높은 사람들은 자신의 경제상태에 대한 만족과 자기가치감을 높게 지각하여 더 높은 삶의 질과 높은 생활 만족도, 높은 삶의 만족도를 보고하고 있었다(장신재, 조자영, 2015; 하경분 외, 2014). 이 결과들은 모두 노인들이 자신의 시간을 무의미하게 보내지 않고 관심 있고 새로운 일을 하면서 보낼 때보다 활기 있는 삶을 살고 정신적으로 더 건강하다는 점을 설명하고 있다.

또한 타인과의 상호작용과 이를 통한 사회적 연결감 역시 개인의 행복과 사기에 강한 영향을 미치는 중요한 요인이다. 노인의 사기에 긍정적으로 영향을 미치는 요인은 높은 교육 수준이나 경제 수준, 건강 수준뿐 아니라 친구와 이웃으로부터 얻는 비공식적인 지지, 낮은 차별의 경험 등이 중요하게 작용한다(박현식, 2008). 이는 인간이 사회적 존재이기 때문으로 볼 수 있는데, Twenge 등(2003)의 연구에서는 사회적으로 배척당한 사람들의 경우 미래보다는 현재에 더 초점을 맞추고 있었고, 삶을 더 의미가 없게 느끼고 있었다. 또한 그들은 글쓰기 작업에서 더 적게 작성하고 반응 시간도 느려, 전반적으로 무기력한 양상을 보이고 있었다. 실제로, 높은 사회적 지지는 노인들의 사기에 영향을 주는 반면(Loke et al., 2011), 지각된 외로움은 물론 안 좋은 건강, 우울 등은 낮은 사기를 예측한다(Näsman et al., 2020). Litwin(2001)은 노인들의 사회적 네트워크 타입과 사기의 관련성에 대해 확인해보았는데, 네트워크의 다양성, 친구, 이웃, 가족과의 네트워크가 유의한 수준으로 노인의 사기를 예측하고 있었다. 노인들에게 타인과의 상호작용은 현실적인 의미에서도 중요한데,

친구들과 교류를 이어가는 것은 좋지 않은 습관을 억제하고 사회적 역할을 하게 되는 활동을 하도록 하게 되기 때문에 자기효능감은 물론 사기를 증진하는 기능을 한다(Giles et al., 2005). 즉, 고립된 생활보다 타인과의 빈번한 교류가 스스로 건강하고 반듯한 삶을 살 수 있도록 절제하도록 하고 사회적 존재로서도 적절한 삶을 살 수 있도록 유도하는 것이다.

활동적 삶과 미래시간조망

노년기에 크고 작은 활동을 하는 것은 미래시간조망을 확장하는 데 기여한다. 확장된 미래시간조망의 핵심은 자신의 남은 삶에 기회가 많고 한계가 적다고 느끼는 것인데(Rohr et al., 2017), 활동적인 삶은 이러한 미래시간을 보다 확장적으로 지각하도록 유도한다. 구체적인 활동을 언급하기에 앞서, 노년기에는 나이듦에 따른 손실요인(age-related losses)에 대한 지각이 커진다는 점에 주목할 필요가 있다. 40세에서 98세까지의 중노년기 성인들을 2년 반 동안 추적 관찰한 결과, 건강 및 신체 기능, 인지 기능, 대인관계, 사회정서적 기능, 생활 방식과 참여 등을 포함한 나이 관련 요인들에 손실이 많다고 지각하는 사람들일수록 자신의 미래가 제한되어 있다고 지각하는 경향이 높았다(Brothers et al., 2016). 또한 이렇게 나이 관련 요인의 손실에 따른 미래시간조망의 감소 지각은 특히 이러한 손실이 나이가 들면서 어쩔 수 없는 것이라고 받아들이는 사람들에게서 더 크게 나타나는 경향이 더 높았다(Weiss et al., 2016). 즉, 노년이 되어 젊을 때보다 많은 자원이 부족하다고 느끼는 경우 자신이 살아갈 시간이

많이 남지 않았다고 생각하는 것이다. 따라서 여가활동이나 대인관계와 같은 능동적 노력을 통해 이러한 손실 요인에 대한 보완이 이루어지면 미래시간에 대한 덜 제한적이고 더 확장적인 지각을 기대할 수 있는 것이다.

우선, 여가활동과 미래시간조망 간의 관계를 보여준 연구는 충분치 않으나, 여가활동이 개인에게 삶의 만족감과 삶의 의미를 높인다는 의미를 통해 미래시간과의 긍정적인 관계를 추론해볼 수 있다. 배수현과 김기연(2021)의 연구에서는 노년기에 생산적인 활동에 적극적으로 참여하는 사람들은 삶의 만족감이 높아 보다 확장된 미래시간조망을 갖고 있었고, 경제활동을 하지 않는 노인들에 비해 기대수명에 대한 기대감 역시 높았다. 본인을 건강하게 생각하는 사람들은 나이와 상관없이 더 확장된 미래시간조망을 갖고 있고(Coudin & Lima, 2011), 삶의 의미가 높은 사람들 역시 미래시간조망을 더 확장되게 지각하는 경향이 있는데(한경훈 외, 2017), 이는 모두 여가활동을 통해 기대할 수 있는 요인들이다. 특히 높은 삶의 의미는 개인이 긍정적 정서를 더 많이 경험하게 함으로써 미래를 더 길게 지각하게 하는 바(한경훈 외, 2017), 삶의 의미를 높이는 여가활동은 미래시간에 대한 확장된 지각을 유도할 수 있는 것이다. 다시 말해, 노년기에 자신의 시간을 적극 활용하는 사람일수록 미래를 포함한 삶의 긍정적인 부분에 대한 기대가 높아질 수 있다고 볼 수 있는 것이다.

미래시간조망의 확장은 대인관계를 통해서도 생각해볼 수 있다. 은퇴나 신체적 한계로 인한 타인과의 상호작용의 감소는 삶에 필요한 사회적 자원의 감소로 이어지기도 하는데(McDonald &

Mair, 2010), 그럼에도 지지적인 사회적 네트워크 가 많은 노인들은 미래시간에 대한 확장적 관점 을 갖는 경향이 높다(Windsor et al., 2012). 50세 이상 중노년기 은퇴자들을 대상으로 확인한 연구 에 따르면, 사회적 연결망의 크기가 큰 사람들은 미래에 보다 기회가 많다고 확장된 관점을 가짐 으로써 삶의 만족은 물론 긍정적 정서와 삶의 의미가 높은 반면 부정적 정서 수준은 낮았다 (Zhang et al., 2019). 뿐만 아니라, 넓은 사회적 네트워크를 통해 사람들은 건강을 유지하고 증진 하는 데 필요한 새로운 지식들을 얻을 수도 있는 데(Shiovitz-Ezra & Litwin, 2012), 이는 자신에게 닥칠 미래에 대해 덜 부정적인 관점을 갖도록 도움을 줄 수 있다. 반면, 노인이기 때문에 사람들 사이에서 배제되는 상황은 미래시간조망을 제한적으로 지각하게 하는 경향이 있다. 일례로, 평소 노인 차별을 경험하는 사람들은 제한된 미래시간 조망을 갖고 있었다(Barber & Tan, 2018). 즉, 노인이기 때문에 인지적 기능이 떨어지고 능력이 부족하다고 여겨져 사회적 맥락에서 배제되게 되는 경험은 자신이 더 이상 사람들 사이에서 쓸모가 없는 존재이고 이는 삶을 마무리하는 시기가 당도하고 있다고 느끼게 할 가능성이 큰 것이다. 특히 타인과의 상호작용 요인은 은퇴 후 경험하게 되는 물리적인 자원 위축의 대표적인 요인인데, 이러한 교류가 감소함에 따라 자신의 미래에 대한 기대 역시 위축될 수 있는 것이다. 이러한 결과들을 미루어 보면, 미래시간조망은 나이듦에 따른 절대적인 결과는 아니며, 여가생활이나 활발한 대인관계 등을 통해 삶의 중심에서 자신을 지각할수록 자신의 미래를 보다 충분하게 바라볼 수 있다고 해석할 수 있다.

미래시간조망과 사기

한편, 미래시간에 대한 확장된 관점은 개인을 보다 긍정적으로 만들고 개인의 사기를 증진하여 삶의 의욕을 높이는 역할을 한다. 삶에서 느끼는 시간조망의 변화는 개인의 동기와 목표설정에 영향을 주는 요인으로(Carstensen, 2006), 실제로 미래시간조망은 개인의 수행을 동기화하고 평가하고 행동을 조절하게 한다(Husman & Shell, 2008). 일반적으로 노인들은 젊은 사람들보다 낮은 미래시간조망이 전반적으로 낮은데(Coudin & Lima, 2011), 그럼에도 개인에 따라 미래시간조망을 높게 지각하는 노인들은 정서조절이나 순간의 좋은 감정을 추구하는 것보다 새로운 것을 배우고 익히려는 동기가 더 높다(Lang & Carstensen, 2002).

사실 미래시간조망의 영향은 단순히 노년층에 만 한정되지는 않는다. 시간에 대한 조망과 건강과 부, 학문적 성취 등을 포함한 삶의 결과물들 간의 관계를 여러 연구를 바탕으로 메타분석한 연구에 따르면, 미래에 대한 시간조망이 높은 사람들일수록 자신이 잘 하고 있는지 더 많이 모니터하고 더 나은 결과를 얻기 위해 더 많이 행동하며, 또한 자신의 행동을 더 잘 조절할 수 있어서 실질적인 결과물들로 이어지고 있었다(Baird et al., 2021). 신흥임(2020)의 연구에서는 기대수명을 조작 점화하여 친사회적 행동과의 관련성을 검증해보았는데, 기대수명이 긴 조건(100년)의 사람들이 젊은 조건(5개월)의 사람들보다 장애인 보호에 대한 관심이 더 높았고, 어떤 일을 할 때 현재보다 미래의 결과를 더 중요하게 생각하는 경향이 있었다. 즉, 확장된 미래시간조망은 자신이

현재 얻을 수 있는 이득에 초점화되는 경향을 줄이고 미래에 대한 지각을 활성화하여 이타적인 행동을 동기화하고 있었다. 그 외에, 자신의 미래에 높은 가치를 두고 사는 사람들은 경력에 대한 의사결정에도 높은 효능감을 갖고 있으며(Walker & Tracey, 2012), 학생들의 경우도 미래시간조망이 높은 사람들은 학습에 대한 내적동기가 높고 보다 효과적인 방법으로 학습을 하는 경향이 있었다(De Bilde et al., 2011). 이는 확장된 미래시간조망을 가진 사람들이 사회적 요인에 대한 수용과 자율성 정도가 높기 때문으로 풀이해볼 수 있다(Coudin & Lima, 2011).

무엇보다 미래시간조망은 주관적 안녕감과 매우 의미 있는 관련을 보인다(Allemand et al., 2012; Demiraya & Bluck, 2014). 다수의 연구들이 미래시간을 제한적으로 지각하는 사람들보다 확장적으로 지각하는 사람들은 삶의 의미, 주관적 안녕감, 삶의 만족, 긍정적 정서가 높은 반면 부정적 정서와 우울 수준이 낮다는 점을 보여주고 있다(한경훈, 노수림, 2016; Coudin & Lima, 2011; Hicks et al., 012; Hoppmann et al., 2017; Zhang et al., 2019). 자신의 삶에 남은 시간을 길게 지각하는 경우 앞으로 살아갈 시간 동안 다양한 것을 할 수 있는 기회가 많이 있다고 지각하게 되고, 이를 바탕으로 보다 의욕적인 삶을 살 수 있는 조건이 마련되는 것이다.

연구의 범위

본 연구에서 다루고자 하는 참가자와 변인의 범위는 다음과 같다. 우선, 본 연구에서는 노년기 활동적 삶을 개인적 관계적 영역에서 각각 여가

활동과 사교활동을 분석하였다. 활동이론에서는 노년의 안녕감은 여가활동과 사회적 교류에 빈번히 참여함에 따라 증진된다는 점을 강조하고 있다(Adams et al., 2011; Havighurst, 1961). 이에 본 연구에서도 이러한 관점을 토대로, 여가활동과 사교활동을 중심으로 활동적 노년의 효과를 확인하고자 하였다.

먼저, 여가활동은 각종 의무로부터 벗어난 자유시간에 일이 아닌 즐거움을 목적으로 참여하는 자발적 활동으로 정의되고 있다(문화체육관광부, 2022; Fancourt et al., 2021; Hills & Argyle, 1998). 국내의 경우 문화체육관광부(2022)에서 소개하는 여가활동 유형에는 음악감상이나 독서, 영화 관람 등 자신에게 즐거움을 주는 취미나 문화생활에 참여하는 각종 여가활동은 물론 전통예술 배우기, 어학이나 기술 자격증 공부 등 개인 발전을 위한 교육활동을 포함하고 있다. 즉, 단순히 즐거움의 경험에서 그치는 것이 아니라 새로운 것을 배우고 익히는 등 자기 계발의 영역도 아우르고 있다. 연구에 따라 자기개발활동과 여가활동을 구분하는 경우도 있으나(유경 외, 2014), 본 연구에서는 국내의 일반적인 여가활동에서 포함하는 범위에 따라 자기개발의 측면과 즐거움을 위한 참여의 측면을 종합하여 확인하고자 한다. 따라서 본 연구에서 다루고자 하는 여가활동은 일상의 취미활동이나 문화생활을 하는 등 주어진 자유시간을 자신에게 발전과 즐거움을 유도하는 개인적인 활동들로 채우는 것을 의미한다.

또한 사교활동은 적극적인 대인관계 생활에 초점을 두었다. 여기서 초점을 둔 사교활동은 단순히 사람들과 일상에서 접촉하는 수준의 활동이 아니고 친목을 위한 모임에 자주 참여하거나 주

변 사람들과 여행을 자주 하거나 하는 등 의지를 갖고 타인과 능동적인 교류활동 하는 것을 의미 한다. 노년기 사회적 상호작용을 다루는 기준 다수의 연구에서는 사회적 연결망의 크기나(박경순, 박영란, 2016), 가족이나 주변 사람들과 얼마나 상호작용하는지(김아란 외, 2020) 등을 통해 타인과의 상호작용 양상을 확인하고 있다. 다만, 이러한 접근은 일상에서 일어날 수 있는 모든 교류의 가능성을 포함할 수 있으며, 이러한 일상적 사교활동을 포함한다면 공원에서 사람들과 소소하게 얘기를 나누거나 사람들과 바둑이나 장기를 두는 등의 단순한 모든 대인관계 장면을 아우르게 된다. 이 경우, 본 연구에서 확인하고자 하는 적극적이고 능동적 참여의 개념과는 다소 차이가 있다. 따라서 본 연구에서는 사교모임에 참여하거나 지인들과 여행을 가는 등 적극적인 태도로 타인과 상호작용하는 시도와 활동을 포함하는 것으로 적극적 의미의 사교활동에 초점을 두었다.

아울러, 본 연구는 미취업 노년층을 대상으로 진행되었다. 취업 상태에서는 일상적인 의무와 타인과의 상호작용이 필수적으로 이루어지지만, 미취업 상태에서는 생애주기적 환경이 이러한 일과 대인관계를 충분히 제공하지 못하는 경우가 많다. 즉, 미취업 노인들은 은퇴 후 사회적 맥락에서 물러나면서 일과 대인관계에서 벌어지는 물리적 환경에 놓이게 되는 것이다. 이에 미취업 노년층을 대상으로 활동적 노년의 기능을 관찰하는 것이 적절하다고 보았으며, 이 집단을 통해 미취업 상태라 하더라도 자신의 시간을 적극적으로 사용하고 사람들과 능동적으로 교류하는 경우 고무적인 심리적 결과를 기대할 수 있을 것으로 판단하였다.

연구의 목적 및 가설

본 연구의 주요 목적은 다음과 같다. 첫째, 노년기 활동적 삶이 사기 진작을 예측한다는 점을 검증하고자 한다. 사기는 스스로에 대한 만족감, 어려운 상황에서 적절하게 노력할 수 있는 능력, 괴로움으로부터 자유로움 등을 설명하는 개념으로 (Lawton, 1972; McDowell, 2006), 노년기에 성공적인 삶을 유지하는 데 중요하게 작용한다. 사기는 많은 연구 장면에서 개인의 삶의 만족과 안녕감, 삶의 질을 나타내는 개념으로 동시에 사용되고 있는데(Eriksson et al., 2010; Pinar & Oz, 2011), 이를 통해 높은 삶의 질과 행복감, 의욕 등을 확인할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 일차적으로 활동적 노년과 사기의 관계를 확인함으로써 노년기에 능동적인 삶을 살아갈 수 있는 조건을 제안하고자 한다.

둘째, 노년기 활동적 삶의 궁정적 효과에 시간지각 개념이 작용한다는 점을 검증하고자 한다. 적극적인 활동은 그 자체로서 개인을 활성화시키며 이에 따라 신체적 정신적 건강을 예측하지만 (Mazzucchelli et al., 2010; Orgeta et al., 2017), 이 과정에서 작동하는 인지적 요인에 대한 고찰이 이루어지면 보다 풍부한 설명이 가능할 것이다. 무엇보다 미래시간조망은 남은 생에 대한 물리적 지각을 보여주므로, 본 연구를 바탕으로 능동적이고 적극적인 삶을 통한 충분한 삶의 지각이 개인의 삶을 고무적으로 동기화한다는 점을 강조할 수 있다.

셋째, 노년기 활동적 삶을 개인적 관계적 차원으로 구분하여 각각의 효과를 분리하여 확인해보고자 한다. 실질적으로 노년의 일상은 혼자서 하

는 활동과 타인과 하는 활동으로 구분되는 경향이 있다. 우선, 노년에 이르러 개인 시간이 증가하면서 비노년기에 사회활동에 전념하느라 집중하지 못하였던 개인의 관심사나 취미 등과 같은 개인 여가를 다루는 여유가 주어지게 된다. 이러한 여가 시간을 충실히 활용하는 것은 개인으로서 정체성을 증진하는 요인이 되는 바(Scott et al., 2020), 개인의 존재적 차원에서도 중요한 의미를 지닌다고 짐작할 수 있다. 또한 은퇴 후 개인은 사회적 맥락에서 유리되어 타인과의 교류가 물리적으로 줄어들게 되는 환경적 상황에 놓이게 되는데, 이는 타인과 상호작용하고자 하는 인간 본연의 욕구를 충족시키지 못하게 된다. 이에 사교활동은 노년기 대인관계의 물리적 감소를 상쇄하는 중요한 자원이 될 수 있는 것이다. 이러한 점에서 노년 삶의 핵심은 개인 내면의 가치를 충족하는 것과 사회적 존재로서 만족스러운 삶을 사는 것으로 구분지어 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 노년기 활동의 기능과 의미를 개인적 관계적 관점에서 종합적으로 고찰해보고자 한다.

넷째, 노년기 활동적 삶이 사기를 높이는 과정에 인지적 차원에서 미래시간조망이 매개요인으로 개입한다는 점을 확인하고자 한다. 미래시간조망은 노년기에 중요하게 작용하는 요인이 되고 있으며, 이에 이러한 미래시간조망에 긍정적인 효과를 미치는 요인을 확인하는 시도는 노년기 삶의 질 향상을 위해 필요한 과정이다. 또한 동시에 활동적 노년의 효과가 인지적 측면에서 어떠한 효과가 있는지를 탐구하는 과정 역시 학술적으로 본질적인 의미를 지닌다. 이에 본 연구를 통해 여가활동과 사교활동이 미래시간에 대한 확장적 조망을 가능하게 하여 노인의 사기를 높인다는 점

을 확인하고자 한다.

다섯째, 본 연구의 결과를 바탕으로 활동적 노년의 중요성을 강조하고 이를 기반으로 한 사회적 정책적 노력의 방향을 제안해보고자 한다. 특히 활동적 노년의 원리를 다루는 본 연구의 결과는 학술적 발견에 머무르지 않고 고령화 사회에서 현실적인 역할을 할 것으로 생각되며, 더 나아가 다양한 집단으로의 적용 가능성 또한 기대된다. 이에 본 연구를 토대로 개인의 정신건강을 위한 사회적 참여를 촉진하는 프로그램과 제도의 확립을 강조하고자 한다.

본 연구의 주요 가설과 모형은 다음과 같다(그림 1).

가설 1. 노년기 여가활동은 사기와 정적인 관계를 보일 것이다.

가설 2. 노년기 사교활동은 사기와 정적인 관계를 보일 것이다.

가설 3. 노년기 미래시간조망은 여가활동과 사기 간의 정적인 관계를 매개할 것이다.

가설 4. 노년기 미래시간조망은 사교활동과 사기 간의 정적인 관계를 매개할 것이다.

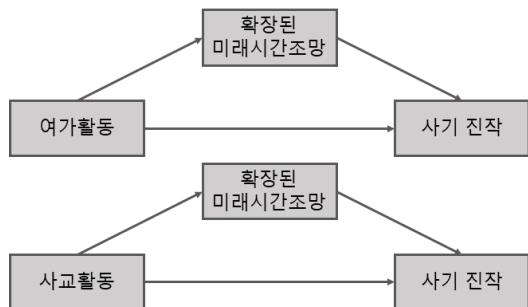


그림 1. 연구 모형

방법

측정 도구

연구참가자

본 연구에서는 조사회사를 통해 60세에서 80세의 대한민국 노인 582명의 자료가 표집되었고(남자 287명(49.3%), 여자 295명(50.7%), 평균연령 69.16세($SD=5.42$)), 그중 현재 취업해있지 않다고 보고한 344명을 발췌하여 분석하였다(남자 131명(38.1%), 여자 213명(61.9%), 평균연령 70.58세($SD=5.35$)). 연령과 관련하여, 대한민국 노인복지법상에서 정하고 있는 노인 연령의 기준은 65세이다. 다만, 현재 실질적인 우리나라 평균 은퇴 연령이 55세로(KB금융 경영연구소, 2023) 법으로 정해진 정년 연령 60세보다 낮고, 신체 노화가 가속화되는 시기는 60세 즈음으로 보고되고 있다(Shen et al., 2024). 즉, 60세가 넘어가면서 생활과 신체의 변화를 겪으면서 노년기로의 진입을 의미 있게 지각할 것으로 추론해볼 수 있다. 또한 최근 발표되고 있는 노인 연구들의 경우 60세 이상의 연령으로 광범위하게 분석되고 있는 바(오세숙, 2025; 전진, 정송화, 2024; 진연주, 홍익표, 2023; Furtado et al., 2018; Macdonald et al., 2022), 생애주기적 상황을 고려해볼 때 60세 이상의 집단을 선정하는 것이 본 연구의 목적에 더 적합할 것으로 판단하였다. 자료는 집단설문 방식으로 표집되었으며, 참가자들이 직접 조사회사에 방문하여 조사원으로부터 설문 문항에 대한 안내를 받으며 질문지에 응답하는 방식으로 진행되었다. 모든 응답자들의 참여는 본인의 동의하에 이루어졌다.

여가활동 및 사교활동 척도. 유경 등(2014)이 개발한 ‘활동적 노년’ 척도의 ‘참여’ 부분을 발췌하여 사용하였다. 본 척도는 전반적으로 참여, 건강, 안전의 세 가지 영역으로 이루어져 있으며, 이중 ‘참여’ 부분은 다시 ‘자기개발활동’, ‘종교활동’, ‘일상적 사교활동’, ‘적극적 사교활동’, ‘가족지원활동’, ‘봉사활동’, ‘여가활동’의 7개 영역으로 이루어져 있다.

우선 여가활동은 ‘자기개발활동’과 ‘여가활동’을 종합하여 사용하였다. 전술하였듯이, 본 연구에서 보고자 하는 여가활동은 주어진 자유시간에 자신에게 발전과 즐거움을 이끌어내는 개인적인 활동을 하는 것을 의미한다. ‘자기개발활동’의 경우 혼자 하는 활동으로(예시, ‘자신의 발전에 도움이 되는 강의나 특강을 수강한다.’), ‘여가활동’의 경우 어딘가에 참여하는 활동으로(예시, ‘문화센터나 복지관의 프로그램(명상, 노래교실 등)에 참가한다.’) 모두 여가시간을 의미 있게 보내는 내용들로 구성되어 있다. 즉, 시간을 혼자 보내든 특정 활동에 참여하든 남은 시간을 활용하는 것의 의미로는 같은 범주에 속한다. 따라서 본 연구에서 보고자 하는 여가활동의 조작적 개념에 입각하였을 때, 여가활동의 정도를 확인하는 데 혼자 하는 것과 참여하는 것을 나누는 데 큰 의미가 없을 것으로 판단하였다. 재구성된 문항은 모두 9개 문항으로, 5점 상에서 평정하며, 점수가 높을수록 여가활동 수준이 높다고 판단한다(Cronbach's $\alpha=.845$). 여기서 ‘종교활동’과 ‘봉사활동’ 역시 의미적으로는 여가활동으로 볼 수도 있으나, 본 자료의 경우 각 요인에 해당되지 않는 경우가 다수 존재하여 다

른 하위척도와 달리 활동의 유무로 판단하게 되는 제한점이 있다. 이에 ‘자기개발활동’과 ‘여가활동’의 두 영역을 통해 평가하는 것이 현실적으로 적절하다고 판단하였다.

또한 사교활동의 확인을 위해 ‘적극적 사교활동’ 부분을 활용하였다. 여기서는 활동적 노년 하위 척도 중에서 ‘일상적 사교활동’, ‘가족지원활동’ 부분은 사용하지 않고 ‘적극적 사교활동’ 부분만 사용하였는데, ‘일상적 사교활동’의 경우 ‘공원이나 컴퓨터에서 사람들과 대화한다.’ 등의 내용으로 ‘가족지원활동’의 경우 ‘가족을 돌보는 일을 한다’ 등의 내용으로 구성되어, 능동적 의지로 시작되는 활동이라기보다는 일상생활 속에서 평범하게 이루어지는 행동들이기 때문에 타인과의 적극적이고 능동적인 상호작용 양상을 확인하는 데 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 ‘적극적 상호작용’ 척도만을 사용하였다. 본 척도는 ‘사교를 위한 모임에 참여한다.’, ‘통신기기(전화기, 컴퓨터 등)를 통해 친구들과 이야기를 나눈다.’ 등의 내용의 4문항으로 구성되어있으며, 역시 5점 척도 상에서 보고한다(Cronbach's $\alpha=.811$).

미래시간조망 척도. Carstensen과 Lang(1996)이 제작하고 김민희(2003)가 번안 및 타당화한 미래시간조망 척도를 사용하였다. 본 척도는 ‘내 미래에는 많은 기회들이 기다리고 있다.’, ‘나이가 들면서, 시간이 얼마 남지 않았다고 느끼게 된다(역점수).’와 같은 내용으로 구성된 5점의 10개 문항으로, 평균이 높을수록 미래에 더 긴 시간이 남아 있다고 생각한다고 판단한다(Cronbach's $\alpha=.830$).

한국판 노인용 사기 척도. Lawton(1975)이 개발한 Philadelphia Geriatric Center for Morale Scale(PGCMs)을 유경 등(2012)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 ‘나는 작년과 마찬가지로 기운이 넘친다.’, ‘나이가 들면서, 내가 기대했던 것보다 상황이 더 나아진다.’와 같은 내용의 17문항으로 구성된 5점 척도로, 평균 점수가 높을수록 사기가 높다고 평정한다(Cronbach's $\alpha=.879$).

신체 건강 척도. 주관적인 건강 상태를 평가하기 위해 유경 등(2014)이 활동적 노년 척도 중 ‘신체 건강’ 부분을 발췌하여 사용하였다. 이 척도는 ‘나는 서너 층의 계단을 오르는 데 문제가 없다.’, ‘나는 쉬지 않고 30분 정도 걷는 데 지장이 없다.’ 등의 내용의 4개 문항으로 구성된 5점 척도로, 평균점수가 높을수록 자신의 건강상태가 괜찮다고 판단하는 것이다(Cronbach's $\alpha=.837$).

인구통계학적 변인. 추가적으로, 교육수준, 경제상태 등의 자료가 취합되었다. 취합된 참가자의 경제상태(귀택의 경제 상태는 어떤가요?)는 ‘매우 어렵다’ 50명(14.5%), ‘조금 어렵다’ 91명(26.5%), ‘보통이다’ 150명(43.6%), ‘여유가 있는 편이다’ 51명(14.8%), ‘매우 여유가 있다’ 2명(0.6%)이었고, 최종학력(귀하의 최종학력은 어떻게 되시는지요?)은 무학 32명(9.3%), 초등학교 졸업 120명(34.9%), 중학교 졸업 77명(22.4%), 고등학교 졸업 86명(25%), 전문대학교 졸업 7명(2%), 대학교 졸업 18명(5.2%), 대학원 졸업 4명(1.2%)이었다.

분석 방법

자료 분석을 위해 SPSS 26.0을 활용하였다. 우선, 주요 변인들에 대한 기술통계를 실시하여 참가자들의 기본적인 특성을 확인하였고, Pearson 상관을 통해 변인들의 관계를 확인해보았다. 또한 위계적 회귀분석을 실시하여 예측 변인들이 결과 변인에 미치는 공차한계와 분산팽창계수를 통해 변인 간 다중공선성 여부를 확인하였고, 왜도값과 첨도값을 통해 자료의 정규성을 확인하였다. 그리고 여가활동과 사교활동이 사기를 예측하는 관계에 작용하는 미래시간조망의 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro(Hayes, 2013) 4번 모형을 사용하였다. 여기서, 간접효과의 유의성은 bootstrapping을 5000회, 신뢰구간을 95%로 설정하여 최고-최저값 간에 0이 포함되지 않는 것을 통해 확인하였다.

결과

기초분석

상관관계 분석 결과, 여가활동과 사교활동은 모두 사기와 정적 상관을 보여($r_{여가활동}=.39, p<.01; r_{사교활동}=.36, p<.01$), 가설 1과 2가 지지되었다. 또한, 노인의 여가활동과 사교활동은 미래시간조망과 유의한 수준에서 정적 상관을 보였고($r_{여가활동}=.43, p<.01; r_{사교활동}=.37, p<.01$), 미래시간조망은 사기와 정적 상관을 보였다($r=.38, p<.01$). 그리고, 인구통계학적 변인과의 관계에서는 연령이 낮고 경제상태, 교육수준, 주관적 건강상태가 높은 노인들이 여가활동과 사교활동을 많이 하고 미래시간조망, 사기가 높은 경향이 있었다(표 1 참조). 이에 따라, 매개분석에서는 연령, 경제상태, 교육수준, 건강상태를 통제하고 분석하였다.

아울러, 위계적 회귀분석을 실시하여 주요 예측

표 1. 상관 및 기술통계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 여가활동	1								
2. 사교활동	.63**	1							
3. 미래시간조망	.43**	.37**	1						
4. 사기	.39**	.36**	.38**	1					
5. 성별	-.10	.01	-.01	-.03	1				
6. 연령	-.25**	-.15**	-.35**	-.06	-.18**	1			
7. 경제상태	.52**	.52**	.43**	.44**	.01	-.17**	1		
8. 교육수준	.46**	.33**	.30**	.31**	-.39**	-.27**	.27**	1	
9. 건강상태	.40**	.36**	.40**	.43**	-.10	-.27**	.40**	.35**	1
평균	2.45	3.39	2.28	3.10	1.62	70.58	2.60	2.96	3.26
표준 편차	0.78	0.86	0.55	0.52	0.49	5.35	0.93	1.31	0.72
왜도	0.27	-0.68	0.40	0.21	-0.49	-0.16	-0.19	0.76	-0.43
첨도	-0.35	-0.07	0.06	0.28	-1.77	-0.86	-0.61	0.41	-0.12

** $p<.01$.

변인들 간의 다중공선성을 확인해보았다. 분석 결과, 종속변인을 사기로 투입하고 예측변인에 여가활동, 사교활동, 통제변인들을 투입하여 분석한 결과, 분산팽창계수 값이 모두 1.0 이하(1.20~2.90), 공차한계 값이 모두 .10 이상(.48~.83)으로, 사기에 대한 주요 변인들 간의 다중공선성 문제는 없었다. 또한 첨도와 왜도 모두 정규성 절대값 기준(첨도 7 미만, 왜도 2 미만)을 충족하였다.

미래시간조망의 매개효과

여가활동과 사기 간의 관계에서의 매개효과. 우선, 여가활동과 사기 간의 관계에서 미래시간조망의 매개효과가 확인되어 가설 3을 지지하였다(표 2). 구체적으로, 여가활동는 미래시간조망을 유의한 수준에서 예측하였고($B=0.12$, $p<.01$), 미래시간조망 역시 사기를 유의한 수준에서 예측하였다($B=0.16$, $p<.01$). 한편, 여가활동이 사기를 예측하는 과정에서 미래시간조망을 통제한 직접효과는 유의하지 않았으나($B=0.06$, $p=.13$), 미래시간조망을 통제하지 않은 총효과는 유의하였다($B=0.08$, $p<.05$). 간접효과 확인을 위해 Bootstrapping을 실시한 결과(5000, 95% CI), 미래시간조망의 간접효

과가 유의한 것으로 확인되었다, $B=0.02$, $BootSE=0.01$, 95% CI[0.00, 0.04]. 이에 따라 노년기 미래시간조망은 여가활동과 사기 간의 관계를 완전매개하였다.

사교활동과 사기 간의 관계에서의 매개효과.

우선, 사교활동과 사기 간의 관계에서 미래시간조망의 매개효과가 확인되어 가설 4을 지지하였다(표 3). 구체적으로, 사교활동는 미래시간조망을 유의한 수준에서 예측하였고($B=0.08$, $p<.05$), 미래시간조망 역시 사기를 유의한 수준에서 예측하였다($B=0.16$, $p<.01$). 한편, 사교활동과 사기를 예측하는 과정에서 미래시간조망을 통제한 직접효과는 유의하지 않았고($B=0.04$, $p=.20$), 미래시간조망을 통제하지 않은 총효과 역시 유의하지 않았다($B=0.05$, $p=.10$). 그러나, Bootstrapping을 실시한 결과(5000, 95% CI), 미래시간조망의 간접효과가 유의한 것으로 확인되었다, $B=0.01$, $BootSE=0.01$, 95% CI[0.00, 0.03]. 이에 따라 노년기 미래시간조망은 사교활동과 사기 간의 관계를 완전매개하였다.

표 2. 여가활동과 사기 간에 미래시간조망의 매개효과

분석 경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% CI	
				Lower	Upper
여가활동 → 미래시간조망	0.12	0.04	3.02**	0.04	0.20
미래시간조망 → 사기	0.16	0.05	3.12**	0.06	0.26
(직접효과) 여가활동 → 사기	0.06	0.04	1.53	-0.02	0.14
(총효과) 여가활동 → 사기	0.08	0.04	2.04*	0.00	0.16

주. 통제변인: 연령, 경제수준, 교육수준, 건강상태.

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

표 3. 사교활동과 사기 간에 미래시간조망의 매개효과

분석 경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% CI	
				Lower	Upper
사교활동 → 미래시간조망	0.08	0.03	2.20*	0.01	0.15
미래시간조망 → 사기	0.16	0.05	3.23**	0.06	0.27
(직접효과) 사교활동 → 사기	0.04	0.03	1.27	-0.02	0.11
(총효과) 사교활동 → 사기	0.05	0.03	1.65	-0.01	0.12

주. 통제변인: 연령, 경제수준, 교육수준, 건강상태.

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

논 의

본 연구의 주요 결과를 논의하면 다음과 같다. 첫째, 노년기 여가활동과 사교활동은 노인의 높은 사기를 예측하였다. 즉, 여가활동을 활발히 하고 타인과 적극적으로 상호작용하는 노인들은 더 의욕적으로 살고 있었다. 우선, 여가활동을 활발히 하는 노인들은 높은 사기를 경험하고 있었다. 이 결과는 다양한 여가활동에 참여하는 것이 노년기 사기 증진에 기여한다는 기존의 연구를 재확인한 결과로(강문희 외, 2022; Almevall et al., 2022; Patterson & Carpenter, 1994), 자신에게 주어진 자유시간을 즐겁고 발전적인 활동들로 채우며 사는 것이 삶의 의욕을 높인다는 점을 보여주고 있다. 취미생활이나 문화활동, 자기개발활동 등에 참여하는 것은 일차적으로 그 자체로서 단조로울 수 있는 일상에 목적과 기대감, 즐거움을 유도할 수 있다. 이러한 점에서 본 결과는 노년기에 자신의 여가 시간을 적극적으로 활용하는 것이 삶의 질을 높인다는 점을 보여주고 있다. 또한, 타인과 빈번히 교류하는 노인들 역시 높은 사기를 경험하고 있었다. 타인의 존재는 개인으로 하여금 자신이 누군가와 연결되어있다는 소속감을 느끼게

해주고 상호작용 과정을 통한 사회적 존재로서의 경험을 제공함으로써 사회적 지지 자원의 역할을 한다. 이에 본 결과 역시 타인과의 적극적인 교류 활동이 사기 증진에 기여한다는 기존의 연구들을 지지하면서(박현식, 2008; Kim, 2009; Litwin, 2001), 타인과의 함께 시간을 보내는 활동이 삶의 활력을 증진하여 개인의 관계적 가치를 제고한다는 점을 보여주고 있다.

이러한 여가활동과 사교활동의 효과는 모두 사기 증진으로 귀결된다는 점에서 종합적으로 해석해볼 수 있다. 특히 본 결과는 노년기 미취업 상태의 상황과 특성을 고려했을 때 보다 현실적으로 접근해볼 수 있다. 은퇴 후 생산 일선에서 물러난 상황에서는 일을 하는 상황과 비교했을 때 대인관계의 폭과 삶의 범위가 상대적으로 좁아지기 때문에 자율성, 유능성, 관계성을 기반으로 한 인간의 기본심리욕구(Ryan & Deci, 2000)의 충족이 어려울 가능성이 높다. 따라서 능동적으로 여가를 즐기고 주위 사람들과 교류를 이어가기 위한 노력은 이러한 부족한 심리적 자원을 물리적으로 확장시키고 삶을 더 뜻깊게 여기도록 만들어 궁극적으로 정서적 삶의 질을 향상시키는 기능을 한다고 볼 수 있는 것이다. 또한 이러한

적극적 활동의 효과는 행동활성화(Behavioral Activation) 측면에서도 그 의미를 생각해볼 수 있다. 즉, 활발한 활동은 개인을 생리적으로 활성화시키기 때문에 우울과 같은 부정적 정서를 예방하고 행복과 같은 긍정적 정서를 유도할 수 있는 것이다(Mazzucchelli et al., 2010; Orgeta et al., 2017). 따라서 이 결과를 바탕으로 노년기에 개인적, 관계적 측면에서 자신의 삶을 적극적으로 꾸려가는 것이 삶의 동기를 높이고 행복을 증진시키는 데 중요한 역할을 한다는 점을 강조할 수 있다.

둘째, 여가활동과 사기 간의 관계를 미래시간조망이 완전매개하였다. 이 결과는 자신에게 즐거움을 주거나 자신을 증진시킬 수 있는 것들을 찾아 그러한 활동에 참여하는 것이 노인들로 하여금 미래에 남은 시간을 보다 확장적으로 여기게 하여 좀 더 에너지를 갖고 살게 만든다는 점을 설명하고 있다. 은퇴 후 일을 하지 않고 생활하는 경우 활발히 사회활동을 하던 때와는 달리 삶의 의미와 목적에 대한 지각이 부정적인 영향을 받게 된다. 일을 한다는 것은 개인에게 기본적으로 삶의 목적을 부여하고(Ward & King, 2017), 사회적 역할과 정체성을 제공하기 때문에(Froidevaux et al., 2018), 은퇴 후 일이 중단되는 시간이 길어지면 공허함을 경험하고 행복감이 감소할 수 있다. 실제로 은퇴 상태가 길어질수록 삶의 목적도 덜 지각하는 경향이 있다(Hill & Weston, 2019; Yemiscigil et al., 2021). 따라서 자신의 삶과 그것을 채우는 시간 간의 연결고리가 약해질 수 있으며 이로 인해 정서적으로 부정적이게 될 수 있는 것이다. 이러한 의미에서 여가활동은 기준의 생산 활동으로 채워졌던 시간 사용을 여가활동으로 대

체하여 이전과 유사한 방식으로 자신의 삶에 주어진 시간을 조망하게 하고, 이는 궁극적으로 개인의 사기와 의욕을 되돌리는 역할을 할 수 있는 것이다.

셋째, 사교활동과 사기 간의 관계를 미래시간조망이 완전매개하였다. 즉, 사람들과 교류를 자주 하는 사람들은 자신에게 주어진 삶을 더 길게 지각하게 되어 더 의욕 있는 삶을 사는 것이다. 이 결과는, 타인과의 관계가 시간에 대한 지각에 영향을 주며(Windsor et al., 2012; Zhang et al., 2019) 확장된 시간 지각이 더 의욕적인 삶을 살 수 있게 한다는 기존의 연구들과 맥을 같이 한다 (Baird et al., 2021; De Bilde et al., 2011). 타인의 존재와 타인과의 긍정적인 상호작용은 개인의 삶에서 행복을 예측하는 가장 중요한 요인 중 하나로 지속적으로 제안되어오고 있다(Huxhold et al., 2014; Katz, 2009; Nezlek et al., 2002; Sandstrom & Dunn, 2014). 특히 본 연구에서는 타인과의 상호작용이 정서적으로 중요한 이러한 이유가 시간 개념의 확장 상에서도 해석할 수 있다는 점을 보여주면서, 타인과의 상호작용이 개인이 자신의 삶을 바라보고 받아들이는 태도에 고무적인 영향을 줄 수 있다는 점을 나타내고 있다. 여가활동과 마찬가지로, 타인과의 교류는 현재의 즐거움에 보다 주의를 두도록 하여 삶을 풍요롭게 만드는 요인이 될 수 있다. 이에 일상적인 대인 교류가 활발한 경우 삶의 후반부를 살아가는 생애주기적 조건에도 불구하고 시간이 얼마 안 남았다는 생각보다는 안정적으로 일상을 보낸다는 생각을 갖게 하여 행복한 삶에 필요한 사기의 수준을 유지하도록 하는 것이다.

이렇게 여가생활과 사교활동이 미래시간조망과

사기에 미치는 이러한 긍정적인 효과는, 활동적인 삶이 미래시간조망과 사기를 높인다는 ‘증진의 방향’의 해석뿐 아니라 생애주기적 조건에 의해 감소할 수 있는 두 요인을 일정 수준으로 유지될 수 있게 만드는 ‘유지의 방향’으로도 해석해볼 수 있다. 이를테면, 개인적 관계적으로 의미 있는 활동이 개인으로 하여금 미래의 시간을 확장해서 지각하게 할 수도 있지만, 물리적으로 짧아진 시간에 대한 지각을 둔감하게 만들 수도 있다. 즉, 다양한 활동과 그로 인해 파생되는 다양한 사고 과정이 개인이 미래의 종착점에 대해 막연하게 초점화된 생각을 유연하게 분산시키는 역할을 하는 것으로 볼 수 있는 것이다. 따라서 활동적 노년이 나이가 들어감에 따라 감소되는 자신감과 사기를 덜 감소하도록 만드는 예방요인이 되는 것이다.

본 연구는 다음과 같은 함의점이 있다. 첫째, 본 연구는 시간 지각 개념을 통해 활동적 노년의 고무적 기능을 확장하여 제시하였다는 점에서 학술적 의미가 크다. 남은 시간에 대한 인식은 개인을 심리적으로 위축되게 만든다는 점에서, 미래시간조망은 개인의 삶의 질에 현실적인 영향을 미친다. 이에 본 연구에서는 노년기에 시간을 다양한 활동으로 채우는 것이 남은 시간을 보다 길게 지각하도록 돋는다는 기능적 의미를 확인하면서, 미취업 노인들에게 생산적 일의 장면에서의 은퇴와 노년기로의 진입 자체가 무기력한 삶의 시작을 예견하는 것은 아니라는 점을 강조할 수 있다. 또한 이를 바탕으로 자신의 삶을 풍부한 시간을 채우는 것을 통해 보다 의욕있고 행복한 삶을 영위할 수 있다는 점을 제안할 수 있겠다.

둘째, 이 연구는 활동적 노년의 중요성을 개인

적 관계적 차원에서 세분하여 짚어보았다는 현실적인 의의가 있다. 기존의 많은 연구에서는 여가 활동이나 봉사활동 등 활동 자체에 초점을 두고 활동적 노년의 효과를 관찰해왔다(Fjaestad et al., 2023; Ponde & Santana, 2000; Scott et al., 2020). 그러나 이러한 활동들은 자아실현의 욕구나 (Maslow, 1943) 관계성의 욕구(Ryan & Deci, 2000) 충족과 같이 개인 혼자의 영역에서 이루어지는 것도 있는지만, 소속감의 욕구와 같이 타인과의 상호작용 영역에서 이루어지는 것도 있다. 그렇기 때문에 결과적으로 유사한 패턴의 결과가 확인되더라도 활동의 특성 자체를 영역별로 구분하여 분석을 시도하고 그 함의점을 구분하여 고찰해보는 것은 그 자체로 중요한 의미를 가진다. 따라서 본 연구는 노년기에 자신의 시간을 보다 충분히 지각하며 높은 사기를 유지할 수 있도록 하는 개인적 관계적 요인을 여가활동과 사교활동을 통해 확인하였다는 점에서 노년기 삶을 현실적으로 반영한다고 할 수 있겠다.

셋째, 본 연구의 결과는 사회적으로 관심을 기울이고 있는 사회적 고립 문제 해결에 현실적인 접근 방안을 제안하면서, 특히 고령화 사회 및 1인 가구의 추세에 시대적으로 의미 깊은 단서를 제공한다. 현재 짧은 총에서 증가하는 1인 가구 문화의 증가추세는 30년 뒤 노년기 1인 가구의 보편화 양상으로 이어질 가능성을 시사한다. 본 연구의 결과는 현재 및 미래 사회에서 현실화될 수 있는 1인 노년 가구의 삶에서 사회적 고립을 예방하기 위해 어떠한 능동적 노력이 필요하며 어떤 형태의 활동이 삶을 의욕적으로 만들게 할 수 있을지에 대한 중요한 단서를 제공한다. 따라서 본 연구의 결과를 통해 사회적 고립 차원에서

능동적 활동의 현실적 의미를 현실적으로 제고해 볼 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구는 노년 집단뿐 아니라 다양한 여러 집단에 적용해볼 수 있다. 미래시간에 대한 주관적인 지각의 차이는 단순히 노화의 영향만은 아니며, 젊은 집단에서도 발견되고 있다(Courdin & Lima, 2011; Fredrickson & Carstensen, 1990; Kooij & Van De Voorde, 2011). 이를테면 질병에 걸린 사람들이나(Courdin & Lima, 2011) 삶의 의미의 수준을 낮게 지각하는 사람들(한경훈 외, 2017)의 경우 미래를 비교적 짧게 지각하는 경향이 있는데, 이러한 특성들이 정서적 어려움으로 이어지기도 한다. 이에 본 연구는 삶의 무기력을 예방 및 개선하는 장면에서 중요한 도구로 활용될 수 있을 것이다. 또한 이러한 점에서 본 연구는 단순히 노년의 삶의 질을 설명하는 차원에서 더 나아가 한 인간으로서 행복한 삶을 유지하는 과정에 필요한 요인이 무엇인지를 상기시킬 수 있는 연구라 할 수 있다.

본 연구는 몇 가지 한계점을 바탕으로 추후 발전된 연구를 모색해볼 수 있다. 우선, 본 연구는 기본적으로 설문 척도를 기반으로 변인 간 관계를 확인한 연구이기 때문에 요인 간 관련성에 한하여 설명할 수 있다는 제한점이 있다. 상관을 기반으로 한 분석의 가장 중요한 맹점은 변인 간 역방향의 설명이 가능하다는 것이다. 이에 적극적으로 활동하는 사람들이 확장적 미래시간조망을 가질 수도 있지만, 거꾸로 자신의 남은 미래를 길게 지각하는 사람들이 보다 적극적이고 능동적으로 삶에 임할 수도 있는 것이다. 또한 활동적인 노인들이 사기가 높을 수도 있지만, 사기수준이 높은 노인들이 능동적인 삶을 살아가는 것일 수

도 있다. 이러한 점을 상기해보면, 추후 연구에서는 경험적 연구를 통해 노인 집단에게 실제로 사교활동과 여가활동 등을 일정 기간동안 진행하게 한 후 사전-사후 검사를 시행하여 그 결과를 관찰한다면 본 연구의 방향의 효과를 보다 설득력 있게 재확인할 수 있을 것이다.

또한 개인차 요인에 대한 고려를 보다 정교하게 할 필요가 있다. 특히 개인의 동기와 정서의 기본적인 수준에 대한 고려가 선행되어야 한다. 이를테면, 대인관계에 대한 욕구가 낮은 사람들의 경우 오히려 빈번하게 교류하는 것이 심리적 소진을 유도하는 원인이 되기도 한다. 반대로 외향성이 높은 사람의 경우 이러한 사교활동을 통한 심리적 결과가 더욱 효과적일 수 있다. 또한 고각성의 행복(hedonic happiness)을 추구하는 사람들과 저각성의 행복(eudaimonic happiness)을 추구하는 사람들은 여가활동의 형태가 다를 수 있고, 이는 사교활동의 형태에도 영향을 줄 수 있다. 따라서 노인의 활동적 삶의 필요성을 결론짓기에 앞서 개인의 동기와 정서의 개인차에 대한 충분한 고려가 병행되어야 한다.

그리고 활동 양상을 좀 더 구체화할 필요가 있다. 여가활동의 경우 독서나 그림그리기 같은 개인적이고 정적인 활동일 수도 있고 타인과 함께 하는 스포츠 혹은 여행 등의 물리적 활동이 많은 동적인 활동일 수 있다. 사교활동의 경우 역시 대면으로 활동을 하는 것일 수도 있고 전화나 채팅, 이메일 등의 비대면 활동일 수도 있다. 즉, 활동적 삶이라는 개념을 일괄적으로 바라보는 경우 그 효과와 활용 가능한 범위 등을 충분히 설명하지 못할 수 있는 것이다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 부분을 보다 정교화하여 활동적

노년이 어떠한 방식으로 구현되는 것이 적절할지에 대해 보다 명료하게 제안할 수 있어야 할 것이다.

결론적으로, 노년기에 자신에게 남은 시간을 충분한 여가활동을 즐기고 타인과 빈번히 교류하면서 사는 삶은, 남은 날이 젊은이들보다 짧다고 하더라도 이를 충분히 넉넉하게 지각하면서 살도록 하기 때문에 개인이 보다 행복한 삶을 살 수 있도록 돋는다. 생애주기적 단계로서의 노령화는 어쩔 수 없이 받아들여야 하는 현상이지만, 노년기를 어떻게 보내고 그에 따라 일상에서 얼마나 행복과 의미, 동기와 에너지를 얻는지는 개인의 행동적인 노력에 달려 있다. 본 연구의 결과를 바탕으로 행복한 노년을 위한 개인의 노력은 물론 이를 뒷받침하기 위한 사회적 관심과 정책적 보조가 병행되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강문희, 김명숙, 곽동현 (2022). 사기증진 프로그램이 농촌 여성 노인의 사기, 우울 및 자살사고에 미치는 효과. *산업융합연구*, 20(8), 119–126. <https://doi.org/10.22678/JIC.2022.20.8.119>
- 권치영, 김선웅, 임종철, 이홍직 (2007). 일자리 참여가 노인의 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구. *한국노년학*, 27(2), 427–443. <http://uci.or.kr/G704-000573.2007.27.2.007>
- 김민희 (2003). 노년기 정서경험과 정서조절의 특징 [석사학위논문, 서울대학교 대학원]. <https://doi.org/10.23170/snu.000000059666.11032.0000775>
- 김아란, 강은지, 김보은, 이성은, 최승원 (2020). 노인의 사회연결망 크기와 고독감 간의 사회적 상호작용의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 25(2), 379–392. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2020.25.2.004>
- 나항진 (2004). 삶의 질 향상을 위한 노인 여가의 역할에 관한 연구. *한국노년학*, 24(1), 53–70. <http://uci.or.kr/G704-000573.2004.24.1.010>
- 문화체육관광부 (2022). 2022 국민여가활동조사. 문화체육관광부.
- 박경순, 박영란 (2016). 농촌 노인의 사회연결망과 건강에 관한 연구: 남녀노인 비교를 중심으로: 남녀노인 비교를 중심으로. *노인복지연구*, 71(1), 189–213. <https://doi.org/10.21194/kjgsw.71.1.201603.189>
- 박현식 (2008). 노인의 사회적 지지와 차별경험이 사기 (morale)에 미치는 영향. *한국가족자원경영학회지*, 12(1), 127–139. <http://uci.or.kr/G704-001513.2008.12.1.003>
- 배수현, 김기연 (2021). 노년기 생산적 활동과 미래시간 조망 간의 관계: 삶의 만족감의 매개효과. *한국노년학*, 41(1), 49–68. <https://doi.org/10.31888/JKGS.2021.41.1.49>
- 신흥임 (2020). 미래시간조망과 친사회적 행동의 동기화. *사회과학연구*, 31(2), 199–216. <https://doi.org/10.16881/jss.2020.04.31.2.199>
- 오세숙 (2025). 가속도계로 측정된 노인의 신체적 여가 활동 유형에 따른 활동량의 차이가 근력, 신체조성 및 지질대사에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 49(1), 15–26. <https://doi.org/10.26446/kjlrp.2025.3.49.1.15>
- 유경, 김지현, 강연숙, 이주일 (2012). 한국판 노인용 사기 척도(PGCMs)의 타당화 연구. *한국노년학*, 32(1), 207–222. <http://uci.or.kr/G704-000573.2012.32.1.019>
- 유경, 장재윤, 한태영, 이주일 (2014). 활동적 노년 척도의 타당화 연구. *한국노년학*, 34(3), 613–630. <http://uci.or.kr/G704-000573.2014.34.3.007>
- 장신재, 조자영 (2015). 노인일자리사업 참여자의 일자리사업 참여만족, 경제상태만족, 자기가치감 변화가 삶의 질에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(3), 123–132. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.03.123>
- 전진, 정송화 (2024). 노인일자리사업 참여가 삶의 만족

- 도에 미치는 영향에 관한 메타분석. 노인복지연구, 79(3), 185-209. <https://doi.org/10.21194/kjgsw.79.3.202409.185>
- 진연주, 홍익표 (2023). 노인의 신체활동과 도구적 일상 생활활동 사이의 인지기능의 매개효과. 대한작업치료학회지, 31(1), 61-71. <https://db.koreascholar.com/Article/Detail/421527>
- 하경분, 주민경, 송선희 (2014). 노인 일자리사업 참여 노인의 참여 만족도와 생활만족도 및 삶의 만족도 와의 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 14(10), 160-170. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.160>
- 한경훈, 김병조, 노수립 (2017). 삶의 의미가 미래시간조망에 미치는 영향: 정적 정서와 부적 정서의 매개효과. 사회과학연구, 28(1), 41-60. <https://doi.org/10.16881/jss.2017.01.28.1.41>
- 한경훈, 노수립 (2016). 한국 중·노년의 미래시간조망이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 사회과학연구, 27(1), 181-197. <https://doi.org/10.16881/jss.2016.01.27.1.181>
- 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. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32-39. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>
- Almevall, A. D., Wennberg, P., Zingmark, K., Öhlin, J., Söderberg, S., Olofsson, B., Nordmark, S., & Niklasson, J. (2022). Associations between everyday physical activity and morale in older adults. *Geriatric Nursing*, 48, 37-42. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.08.007>
- Baird, H. M., Webb, T. L., Sirois, F. M., & Gibson-Miller, J. (2021). Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework. *Psychological Bulletin*, 147(3), 233-267. <https://doi.org/10.1037/bul0000313>
- Barber, S. J., & Tan, S. C. (2018). Ageism affects the future time perspective of older adults. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 31(3), 115-126. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000189>
- Brothers, A., Gabrian, M., Wahl, H. W., & Diehl, M. (2016). Future time perspective and awareness of age-related change: Examining their role in predicting psychological well-being. *Psychology and Aging*, 31(6), 605-617. <http://dx.doi.org/10.1037/pag0000101>
- Caprara, M., Molina, M. Á., Schettini, R., Santacreu, M., Orosa, T., Mendoza-Núñez, V. M., Rojas, M., & Fernández-Ballesteros, R. (2013). Active aging promotion: Results from the vital aging program. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2013(1), Article 817813. <https://doi.org/10.1155/2013/817813>
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Carstensen, L. L., & Lang, F. R. (1996). *Future Time Perspective Scale*. Unpublished manuscript, Stanford University. <https://doi.org/10.1037/t31314-000>
- 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. <http://hdl.handle.net/10071/9935>
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old, the process of disengagement*. Basic books.
- De Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future

- time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, 21(3), 332–344. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.03.002>
- Demiray, B., & Bluck, S. (2014). Time since birth and time left to live: Opposing forces in constructing psychological wellbeing. *Ageing & Society*, 34(7), 1193–1218. <https://doi.org/10.1017/S0144686X13000032>
- Eriksson, I., Gustafson, Y., Fagerström, L., & Olofsson, B. (2010). Do urinary tract infections affect morale among very old women?. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-73>
- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329–339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9)
- Fjaestad, S. L., Mackelprang, J. L., Sugiyama, T., Chandrabose, M., Owen, N., Turrell, G., & Kingsley, J. (2023). Associations of time spent gardening with mental wellbeing and life satisfaction in mid-to-late adulthood. *Journal of Environmental Psychology*, 87, Article 101993. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.101993>
- Fredrickson, B. L., & Carstensen, L. L. (1990). Choosing social partners: How old age and anticipated endings make people more selective. *Psychology and Aging*, 5(3), 335–347. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.3.335>
- Froidevaux, A., Hirschi, A., & Wang, M. (2018). Identity incongruence and negotiation in the transition from work to retirement: A theoretical model. *Organizational Psychology Review*, 8(4), 228–255. <https://doi.org/10.1177/2041386619830754>
- Furtado, G. E., Caldo, A., Rieping, T., Filaire, E., Hogervorst, E., Teixeira, A. M. B., & Ferreira, J. P. (2018). Physical frailty and cognitive status over-60 age populations: A systematic review with meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78, 240–248. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.07.004>
- Giles, L. C., Glonek, G. F., Luszcz, M. A., & Andrews, G. R. (2005). Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: The Australian longitudinal study of aging. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(7), 574–579. <https://doi.org/10.1136/jech.2004.025429>
- Grühn, D., Sharifian, N., & Chu, Q. (2016). The limits of a limited future time perspective in explaining age differences in emotional functioning. *Psychology and Aging*, 31(6), 583–593. <http://dx.doi.org/10.1037/pag0000060>
- 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). Venture Press.
- Hamon, R. K. (1985). *Activity participation and morale among older adults* [Doctoral Dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University]. <http://hdl.handle.net/10919/50024>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful ageing. *The Gerontologist*, 1, 8–13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Hayes, A. D. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford.
- Hicks, J. A., Trent, J., Davis, W. E., & King, L. A. (2012). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: an application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 27(1), 181–189. <https://doi.org/10.1037/a0023965>
- Hill, P. L., & Weston, S. J. (2019). Evaluating eight-year trajectories for sense of purpose in

- the health and retirement study. *Aging & Mental Health*, 23(2), 233–237. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399344>
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523–535. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00082-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00082-8)
- 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. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw063>
- Husman, J., & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18(2), 166–175. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2007.08.001>
- 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. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt029>
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3–24. <https://doi.org/10.1257/089533006776526030>
- Katz, R. (2009). Intergenerational family relations and subjective well-being in old age: A cross-national study. *European Journal of Ageing*, 6, 79–90. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0113-0>
- KB금융 경영연구소 (2023). 2023 KB 콜튼라이프 보고서. KB금융지주 경영연구소.
- Kim, Y. B. (2009). Type of social activity and morale in later life: A comparison between male and female. *Asian Women*, 23(4), 69–85.
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02012.x>
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125–139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>
- Lawton, M. P. (1972). Dimensions of morale. In D. Kent, R. Kastenbaum, & S. Sherwood (Eds.), *Research, planning, and action for the elderly* (pp. 144–165). Behavioural Publications.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center for Morale Scale: A revision. *Journal of Gerontology*, 30(1), 85–89. <https://doi.org/10.1093/geronj/30.1.85>
- Lens, W., Paixão, M. P., Herrera, D., & Grobler, A. (2012). Future time perspective as a motivational variable: Content and extension of future goals affect the quantity and quality of motivation. *Japanese Psychological Research*, 54(3), 321–333. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2012.00520.x>
- Litwin, H. (2001). Social network type and morale in old age. *The Gerontologist*, 41(4), 516–524. <https://doi.org/10.1093/geront/41.4.516>
- Loke, S. C., Abdullah, S. S., Chai, S. T., Hamid, T. A., & Yahaya, N. (2011). Assessment of factors influencing morale in the elderly. *PLoS One*, 6(1), Article e16490. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0016490>
- Macdonald, S. H. F., Travers, J., Shé, É. N., Bailey,

- J., Romero-Ortuno, R., Keyes, M., O'shea, D., & Cooney, M. T. (2020). Primary care interventions to address physical frailty among community-dwelling adults aged 60 years or older: a meta-analysis. *PLoS One, 15*(2), Article e0228821. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228821>
- Maddox, G. L. (1963). Activity and morale: A longitudinal study of selected elderly subjects. *Social Forces, 42*(2), 195–204. <https://doi.org/10.1093/sf/42.2.195>
- Marzo, R. R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Myint, P. K., & Su, T. T. (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults: systematic review. *Frontiers in Public Health, 11*, Article 1193789. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193789>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mazzucchelli, 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. <https://doi.org/10.1080/17439760903569154>
- McDonald, S., & Mair, C. A. (2010). Social capital across the life course: age and gendered patterns of network resources. *Sociological Forum, 25*(2), 335–359. <https://doi.org/10.1111/j.1573-7861.2010.01179.x>
- McDowell, I. (2006). *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires*. Oxford University Press.
- Näsmann, M., Niklasson, J., Saarela, J., Nygård, M., Olofsson, B., Gustafson, Y., & Nyqvist, F. (2020). Morale in Old Age and Its Association with Sociodemographic, Social, and Health-Related Factors in Different Age Groups. *Journal of Aging Research, 2020*(1), Article 3939718. <https://doi.org/10.1155/2020/3939718>
- 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. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00004>
- Orgeta, V., Brede, J., & Livingston, G. (2017). Behavioural activation for depression in older people: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry, 211*(5), 274–279. <https://doi.org/10.1192/bj.p.bp.117.205021>
- Patterson, I., & Carpenter, G. (1994). Participation in leisure activities after the death of a spouse. *Leisure Sciences, 16*(2), 105–117. <https://doi.org/10.1080/01490409409513223>
- Payne, L. L., Mowen, A. J., & Montoro-Rodriguez, J. (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research, 38*(1), 20–45. <https://doi.org/10.1080/00222216.2006.11950067>
- Pinar, R., & Oz, H. (2011). Validity and reliability of the Philadelphia Geriatric Center Morale Scale among Turkish elderly people. *Quality of Life Research, 20*(1), 9–18. <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9723-4>
- Ponde, M. P., & Santana, V. S. (2000). Participation in leisure activities: Is it a protective factor for women's mental health?. *Journal of Leisure Research, 32*(4), 457–472. <https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949927>
- Rohr, M. K., John, D. T., Fung, H. H., & Lang, F. R. (2017). A three-component model of future time perspective across adulthood. *Psychology and Aging, 32*(7), 597–607. <https://doi.org/10.1037/pag0000191>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- 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. <https://doi.org/10.1177/01461672145297>
- Scott, T. L., Masser, B. M., & Pachana, N. A. (2020). Positive aging benefits of home and community gardening activities: Older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise. *SAGE Open Medicine*, 8 Article 2050312120901732. <https://doi.org/10.1177/2050312120901732>
- Shen, X., Wang, C., Zhou, X., Zhou, W., Hornburg, D., Wu, S., & Snyder, M. P. (2024). Nonlinear dynamics of multi-omics profiles during human aging. *Nature Aging*, 4, 1619–1634. <https://doi.org/10.1038/s43587-024-00692-2>
- Shiovitz-Ezra, S., & Litwin, H. (2012). Social network type and health-related behaviors: Evidence from an American national survey. *Social Science & Medicine*, 75, 901–904. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.04.031>
- Tabachnick, S. E., Miller, R. B., & Relyea, G. E. (2008). The relationships among students' future-oriented goals and subgoals, perceived task instrumentality, and task-oriented self-regulation strategies in an academic environment. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 629–642. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.629>
- Tena, M. J. F., Deocano-Ruiz, Y., LLamas-Salguero, F., & Morales, J. J. (2024). Active aging with leisure and free time activities for a better quality of life. *Retos*, 51, 1496–1501. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99972>
- Thanakwang, K., & Isaramalai, S. A. (2013). Productive engagement in older adults: A concept analysis. *Nursing & Health Sciences*, 15(1), 124–130. <https://doi.org/10.1111/nhs.12015>
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 409–423. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.409>
- Walker, T. L., & Tracey, T. J. (2012). The role of future time perspective in career decision-making. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 150–158. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.06.002>
- Ward, S. J., & King, L. A. (2017). Work and the good life: How work contributes to meaning in life. *Research in Organizational Behavior*, 37, 59–82. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2017.10.001>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000115>
- Windsor, T. D., Fiori, K. L., & Crisp, D. A. (2012). Personal and neighborhood resources, future time perspective, and social relations in middle and older adulthood. *Journals of Gerontology: Series B*, 67(4), 423–431. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr117>
- World Health Organization (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. World Health Organization.
- Yemiscigil, A., Powdthavee, N., & Whillans, A. V. (2021). The effects of retirement on sense of purpose in life: Crisis or Opportunity?. *Psychological Science*, 32(11), 1856–1864. <https://doi.org/10.1177/09567976211024248>
- Zhang, Z., Zhang, J., Zhao, N., & Yang, Y. (2019). Social network size and subjective well-being: the mediating role of future time perspective among community-dwelling retirees. *Frontiers in*

Psychology, 10, Article 2590. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02590>

원고접수일: 2025년 3월 4일

논문심사일: 2025년 3월 27일

게재결정일: 2025년 5월 14일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2025. Vol. 30, No. 4, 671 - 694

The Mediating Effect of Expanded Future Time Perspective on the Relationship between Leisure Activity, Social Interaction, and Morale in Old Age

Myung Hyun Cho

BK21 FOUR R&E Center for Psychology

Korea University

As people enter old age after retirement, their motivation and morale decrease as they become more distant from social context and interact less with others. In addition, as they age, their perception of the remaining time naturally decreases, leading to a cognitively and emotionally depressed life. Therefore, it is necessary to explore realistic conditions for preventing this and maintaining a vibrant life. In this study, we confirmed personal and relational conditions that could enable people to maintain high morale in old age based on leisure activity and social interaction, focusing on the fact that the effect of such active old age could expand the perception of future time. A questionnaire including leisure activities, social interaction, future time perspective, and elderly morale scales was conducted on 344 unemployed elderly people aged 60 to 80 years. As expected, leisure activities and social activities predicted elderly morale and future time perspective mediated this relationship. In other words, people who actively engage in leisure activities and interact with others in old age tend to perceive the future longer, which leads to a high morale. These results have important implications for what kind of personal and relational efforts are needed to live a satisfactory old age. Finally, specific implications and limitations of the study and future research directions were discussed.

Keywords: Leisure Activity, Social Interaction, Future Time Perspective, Morale, Old Age