

# 노인의 우울증과 여가활동의 상관성에 관한 연구 - 대구시 북구를 중심으로 -



The Journal Korean Society of Physical Therapy

- 권원안, 김한수<sup>1</sup>
- 김준정형외과·제통의원 물리치료실, <sup>1</sup>대구보건대학 작업치료과

A Study on the Correlation between the Types of Leisure Activity and Depression in the Elderly  
- in Bukgu District, Daegu City -

Won-An Kwon, PT, PhD; Han-Soo Kim, PT, PhD<sup>1</sup>

Department of Physical Therapy, KimJun's Orthopaedic & Pain Clinic; <sup>1</sup>Department of Occupational Therapy, Daegu Health College

**Purpose:** The aim of this study was to evaluate the correlation between the types of leisure activity and Korean form of geriatric depression score in the elderly.

**Methods:** We surveyed elderly (>60 years old) people who participated in leisure activities using interviews in Bukgu district, Daegu city. Data collection was performed from 1 - 31 May, 2008. The data was analyzed with SPSS 12.0 program, which was used for descriptive statistics and Pearson correlation analysis.

**Results:** Common leisure activities scored 'often' and 'very often' were family conversations, offspring visiting, eating out, plant cultivation, entertainment, conversation, walking or jogging, and TV or radio. It was investigated at the rate of 19.2% in the moderate depression and 8.3% in the severely depression. Depression positively associated with newspaper or magazine, family conversation, offspring visiting, social service, movie & theater, exercise and tour.

**Conclusion:** Most elderly people surveyed indicated they were depressed, which should recommend significant leisure activities for elderly to reduce depression in Bukgu district, Daegu city.

**Key Words:** Leisure activity, Depression, Family conversation, Exercise

논문접수일: 2008년 8월 15일

수정접수일: 2008년 10월 13일

게재승인일: 2008년 11월 5일

교신저자: 김한수, kimhs@mail.dhc.ac.kr

## 1. 서론

국민의 생활수준 향상과 의학의 발달로 노인의 평균 수명이 증가함에 따라 노인에 대한 관심이 증가되고, 노년기의 연장에 따라 여가시간이 늘어남으로써 여러 가지의 여가유형이 생겨났다. 즉, 노인의 여가유형은 미술, 음악 감상, 다도, 서예, 사진촬영, 수집과 같은 것으로 시간을 보내는 단독 충실형, 친구들과 대화하고 시간을 보내는 우인 교류형, 독서, 신문이나 잡지를 보는 독서형, 가옥의 미화작업, 정원손질, 가족들과 외식이나 소풍으

로 시간을 보내는 가족 충실형, 봉사활동, 동창회, 향우회, 친목회 등으로 여가를 보내는 사회 참여형이 있다(이혁과 위성식, 2007; 전영갑과 이재근, 2006). 이러한 노인의 여가활동은 사회적 역할 상실에 따른 고독감 해소, 자아 정체성 유지, 자기 존중, 자기만족과 생활의 만족에 중요한 역할을 하고 있지만(이혁과 위성식, 2007), 65세 이상 노인의 25%인 4명 중 1명은 우울 증상을 갖고 있으며 자살하는 노인들도 증가하는 것으로 나타났다(대한노인병학회, 2002).

인지하려는 노력이 필요한 우울증은 당뇨병, 고혈압, 요통

등과 같은 만성질환들과 마찬가지로 거대한 신체적, 사회적 장애를 일으키는 질환이며(김대현과 김정범, 2006), 우울성향이 있는 노인환자들은 기억력 감퇴, 침침하고 잘 보이지 않음, 피곤함, 관절염, 목마름 등이 흔히 나타나는 증상이다(김영성 등, 2004). 이러한 노인의 우울증은 정신건강과 안녕에 심각한 영향을 미치고, 기능 상태와 일상생활에 삶의 질을 저하시킬 수 있으므로 다양한 방법과 다양한 분야의 도움이 필요하며 약물 치료, 정신치료, 지지적 접촉, 화상요법 그리고 운동이 증재방안으로 채택될 수 있다(안은영, 2006; Wells 등, 1989). 또한 우울증 치료의 목표는 우울증 자체의 해결이며, 자살이나 자해의 위험요인을 감소시키고, 재발을 방지하여 대상자가 사회적으로 적합한 기능을 할 수 있도록 도와주는 것이다(기백석과 김소연, 2003). 심하지 않은 우울증의 경우에는 비약물치료로 약물치료와 동등한 효과를 나타내며 대인관계치료는 사회적 기술의 부족과 사회적 고립을 유발하는 대인관계에 중점을 두고, 인지행동치료는 사물을 부정적으로 보는 부정적인 견해를 인지행동적으로 교정한다(주연호, 2002).

위에서 제시한 문제점을 파악하기 위해서는 노인용 우울검사가 필요하며 이러한 검사에는 Yesavage 등(1983)이 제시한 GDS(geriatric depression scale)와 일반 성인용 우울검사인 SDS(self-rating depression scale)가 있다(Zung, 1965). 이 중에서 노인의 우울증을 평가하기 위해 가장 많이 사용되고 심리적, 임상적 특성을 잘 보여주는 평가도구는 GDS이다. 이것은 30개의 문항을 ‘예’와 ‘아니오’로 대답할 수 있도록 해 놓았다(Chattat 등, 2001). 하지만 한국의 실정에 맞는 검사법이 연구되었다. 이 검사법은 정인과 등(1998)에 의해 이루어진 것으로 기존의 성인용 우울검사(BDI, MMPI-D, SDS, CES-D)에 통계적 과정을 거쳐 40문항으로 추출하였다.

따라서 본 연구는 타당성 있는 노인우울척도를 사용하여 우울정도를 파악하고, 노인의 여가활동유형을 조사하여 여가활동과 우울정도의 상관성 정도를 파악하여 효과적인 여가활동 유형을 노인이나 재활팀에게 제시하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상 및 기간

본 연구의 설계는 노인의 여가활동상태를 파악하고, 여가활동 유형과 우울의 상관성 정도를 분석하기 위한 것으로 조사대상자는 대구광역시 북구에 거주하는 만60세 이상의 지역사회 노인 120명을 무작위로 선정하였다. 그리고 본 측정에서는 읽기 문제, 시력문제, 이해력 문제 등이 있는 노인들은 설문지에 충실한 답변을 내리기 어렵기 때문에 측정의 객관성을 확보하고

자 측정방법을 숙지하고 훈련을 받은 면담자들이 1:1의 면담을 통해 측정을 실시하였으며 조사기간은 2008년 5월 1~31일까지 실시하였다.

### 2. 연구내용 및 측정도구

본 연구의 조사도구는 구조화된 설문지를 이용하여 노인의 여가활동유형과 우울정도를 알아보았다. 설문지는 노인의 일반적인 사항, 여가활동유형, 우울검사로 구성되었다.

#### 1) 노인의 일반적인 특성

노인의 일반적인 특성은 성별, 나이, 교육수준, 종교유무, 질병유무, 배우자유무, 자녀수, 주당 여가빈도로 구성되었다.

#### 2) 여가활동 유형 척도

본 연구에서 노인이 참여하는 여가활동의 종류와 참여도 정도를 조사하기 위해 안미영(2005)의 ‘노인의 여가활동이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향’에 관한 연구에서 사용된 20문항을 활용하여 ‘전혀 안함’, ‘거의 안함’, ‘가끔 함’, ‘자주함’, ‘매우 자주 함’의 정도로 표시하여 조사하였다(부록 1).

#### 3) 노인우울 검사

본 연구에서 노인의 우울정도를 알아보기 위하여 정인과 등(1998)의 ‘한국형 노인우울검사 표준화에 대한 예비연구’에서 Cronbach의  $\alpha$  계수가 0.88, 반분신뢰도가 0.79로 나타나 신뢰도와 타당성이 있는 것으로 인정받은 40문항을 활용하였다(부록 2).

### 3. 통계분석 및 자료처리

본 연구에서 각각의 여가활동유형 20가지와 우울의 상관성 관계를 파악하기 위해 SPSS 12.0을 사용하여 빈도분석과 피어슨 상관분석을 실시하였다. 통계학적인 유의성을 검정하기 위하여 유의수준  $\alpha$  는 0.05로 하였다.

## III. 결과

### 1. 노인의 일반적인 특성

노인 120명 중 남자는 39.2%이고, 여자는 60.8%이었다. 나이는 60~69세가 49.2%이고 70~79세가 36.6%이었다. 교육은 무학이 23.3%, 초등학교 졸업이 45.8%이고, 중학교 졸업이 24.2%이었다. 종교는 불교가 61.7%이고 무교가 25.8%이었다. 3개월 이상 치료를 필요로 하는 질병이 ‘있다’가 24.2%이

**Table 1.** Demographic variables of study population (n=120)

Characteristics	Category	n(%)
Sex	Male	47(39.2)
	Female	73(60.8)
Age(yr)	60-69	59(49.2)
	70-79	44(36.6)
	80<	17(14.2)
Education	No school	28(23.3)
	Primary school	55(45.8)
	Junior school	29(24.2)
	High school	6(5.0)
	College & over	2(1.6)
Religion	Catholic	7(5.8)
	Christianity	7(5.8)
	Buddhism	74(61.7)
	None	31(25.8)
Disease	Others	1(0.8)
	Yes	29(24.2)
Spouse	No	91(75.8)
	Yes	64(53.3)
Offspring number	No	56(46.7)
	0	8(6.7)
	1	1(0.8)
	2	13(10.8)
	3	35(29.2)
	4	39(32.5)
Leisure frequency/1week	5≤	24(20.0)
	1	31(25.8)
	2	20(16.7)
	3	20(16.7)
	4	13(10.8)
5≤	36(30.0)	

고, ‘없다’가 75.8%이었다. 배우자의 유무에 있어서 ‘있다’가 53.3%이고 ‘없다’가 46.7%이었다. 자녀의 수는 3명이 29.2%, 4명이 32.5% 그리고 5명 이상이 20.0%이었다. 1주일에 여가 활동의 빈도는 1회가 25.8%이고, 5회 이상이 30.0%이었다 (Table 1).

## 2. 노인의 여가활동유형

노인의 여가활동의 유형에서 서예와 그림그리기 등은 ‘전혀 안함’이 66.7%이고 ‘거의 안함’이 26.7%, 독서하기는 ‘전혀 안함’이 40.8%이고 ‘가끔 함’이 26.7%, 신문이나 잡지보기는 ‘전혀 안함’이 30.0%이고 ‘거의 안함’과 ‘가끔 함’이 똑같은 26.7%, 노인학교나 사회교육기관에서 실시하는 교양강좌 참석하기는 ‘전혀 안함’이 49.2%이고 ‘거의 안함’이 28.3%, 가족과의 대화는 ‘가끔 함’이 35.8%이고 ‘자주 함’이 31.7%, 자녀 집 방문은 ‘가끔 함’이 40.8%이고 ‘거의 안함’과 ‘자주 함’이 똑같은 20.0%, 가족동반 외식이나 외출하기는 ‘가끔 함’이 39.2%이고 ‘거의 안함’이 25.8%, 가정 식물 재배나 정원 돌보는 ‘자주 함’이 33.3%이고 ‘전혀 안함’이 21.6%, 종교 활동 참여하기는 ‘전혀 안함’이 35.9%이고 ‘가끔 함’이 26.7%, 사회봉사 활동하기는 ‘전혀 안함’이 49.2%, ‘거의 안함’이 34.2%, 동창회와 친목회 같은 모임에 참여하기는 ‘전혀 안함’이 33.3%이고 ‘거의 안함’이 23.3%, 오락 활동(화투, 장기, 바둑 등)은 ‘전혀 안함’이 27.5%이고 ‘자주 함’이 25.0%, 노인학교, 경로당, 공원 등에서 대화하기는 ‘가끔 함’과 ‘자주 함’이 각각 28.3%, 관람(연극, 영화, 미술 등)에서는 ‘전혀 안함’이 63.2%이고 ‘거의 안

**Table 2.** The result on type and rate of leisure activity

Item	Never n(%)	Scarcely n(%)	Sometimes n(%)	Often n(%)	Very often n(%)
Calligraphy & painting	80(66.7)	32(26.7)	7(5.8)	0(0)	1(0.8)
Reading	49(40.8)	27(22.5)	32(26.7)	10(8.3)	2(1.7)
Newspaper & magazine	36(30.0)	32(26.7)	32(26.7)	17(14.2)	3(2.5)
Aged school	59(49.2)	34(28.3)	16(13.3)	10(8.3)	1(0.8)
Family conversation	14(11.6)	20(16.7)	43(35.8)	38(31.7)	5(4.2)
Offspring visiting	21(17.5)	24(20.0)	49(40.8)	24(20.0)	2(1.7)
Eating out	27(22.5)	31(25.8)	47(39.2)	14(11.7)	1(0.8)
Plant cultivation	26(21.6)	22(18.3)	22(18.3)	40(33.3)	10(8.3)
Religion	43(35.9)	26(21.7)	32(26.7)	13(10.8)	6(5.0)
Social service	59(49.2)	41(34.2)	15(12.5)	5(4.2)	0(0)
Alumni meeting	40(33.3)	28(23.3)	26(21.7)	24(20.0)	2(1.7)
Entertainment	33(27.5)	27(22.5)	26(21.7)	30(25.0)	4(3.3)
Hall for the aged	23(19.2)	20(16.7)	34(28.3)	34(28.3)	9(7.5)
Movie & theater	77(63.2)	33(27.5)	8(6.7)	2(1.7)	0(0)
Exercise	50(41.6)	34(28.3)	25(20.8)	9(7.5)	2(1.7)
Walking & jogging	33(27.5)	19(15.8)	32(26.7)	27(22.5)	9(7.5)
Tour	46(38.4)	32(26.7)	38(31.7)	4(3.3)	0(0)
TV & radio	7(5.8)	5(4.2)	24(20.0)	58(48.3)	26(21.7)
Rest, sleeping & bathe	22(18.4)	20(16.7)	50(41.7)	20(16.7)	8(6.7)
Computer	89(74.1)	23(19.2)	6(5.0)	1(0.8)	1(0.8)

함'이 27.5%, 운동(테니스, 탁구, 골프, 배드민턴, 게이트볼, 에어로빅, 댄스, 체조 등)에서는 '전혀 안함'이 41.6%이고 '거의 안함'이 28.3%, 산책, 조깅, 등산, 약수터 다니기에서는 '전혀 안함'이 27.5%이고 '가끔 함'이 26.7%, 관광과 여행은 '전혀 안함'이 38.4%이고 '가끔 함'이 31.7%, TV나 라디오 시청은 '자주 함'이 48.3%이고 '매우 자주 함'이 21.7%, 휴식(낮잠, 목욕)에서는 '가끔 함'이 41.7%이고 '전혀 안함'이 18.4% 그리고 컴퓨터(인터넷) 사용에서는 '전혀 안함'이 74.1%이고 '거의 안함'이 19.2%이었다(Table 2).

### 3. 노인의 우울정도

노인에서 조사된 우울척도의 비율은 '우울증 없음', 즉 '정상'이 9.2%, '경계선 수준' 및 '경도'의 우울증이 63.3%, '중도의 우울증'이 19.2%, '심도의 우울증'이 8.3%로 나타났으며, 이 중에서 가장 많은 분포를 이루는 것은 '경계선 수준' 및 '경도'의 우울증으로 63.3%로 나타났다. 그리고 전체적으로 볼 때 90.8%가 경도 이상의 문제를 가지고 있고, 중도이상은 27.5%로 조사되었다(Table 3).

**Table 3.** The rate of level on Korean form of geriatric depression scale

Level	n	%
A	11	9.2
B	76	63.3
C	23	19.2
D	10	8.3
Total	120	100

A: Normal(below 16)  
 B: Borderline or mild depression(16~22)  
 C: Moderate depression(23~25)  
 D: Severely depression(above 26)

### 4. 노인의 여가활동 유형과 우울의 상관관계

노인의 여가활동유형과 우울의 상관관계를 보기 위한 회귀분석에서 피어슨 상관계수와 유의 확률을 분석해보면, 신문이나 잡지보기에서는 상관계수가 0.155이고 유의확률이 0.45, 가족과 대화하기에서는 상관계수가 0.259이고 유의확률이 0.002, 자녀 집 방문하기에서는 상관계수가 0.268이고 유의확률이 0.002, 사회봉사 활동하기에서는 상관계수가 0.175이고 유의확률이 0.028, 관람(연극, 영화, 미술 등)에서는 상관계수가 0.207이고 유의확률이 0.012, 운동(테니스, 탁구, 골프, 배드민턴, 게이트볼, 에어로빅, 댄스, 체조 등)에서는 상관계수가 0.199이고 유의확률이 0.015 그리고 관광이나 여행에서는 상관계수가 0.198

**Table 4.** Pearson correlation analysis between leisure type and depression score

	Pearson correlation	p
Newspaper & magazine	0.155	0.045*
Family conversation	0.259	0.002*
Offspring visiting	0.268	0.002*
Social service	0.175	0.028*
Movie & theater	0.207	0.012*
Exercise	0.199	0.015*
Tour	0.198	0.015*
Calligraphy & painting	0.077	0.200
Reading	0.126	0.085
Aged school	0.021	0.412
Eating out	0.022	0.183
Plant cultivation	0.145	0.057
Religion	0.049	0.299
Alumni meeting	0.112	0.112
Entertainment	0.055	0.274
Hall for the aged	0.020	0.413
Walking & jogging	0.073	0.215
TV & radio	0.021	0.408
Rest, sleeping & bathe	0.019	0.417
Computer	0.112	0.113

\* p<0.05

이고 유의확률이 0.015로 나타나 7개 항목이 유의수준 5%에서 유의하다고 할 수 있다(Table 4). 하지만 나머지 13개 항목에서 상관계수와 유의확률을 볼 때 유의수준 5%에서 유의하다고 할 수 없어 우울증과 상관성이 없거나 적은 것으로 나타났다(Table 4).

#### IV. 고찰

우울증은 산업사회에서 심각한 공중보건적 관심사로 인식되어 왔다. 또한 우울증은 가장 흔한 노인의 심리적 질환으로 본 연구의 조사대상자인 노인들은 주로 경로당이나 공원에서 여가를 즐기는 노인들을 위주로 실시되었으며 ‘경계선 수준’ 및 ‘경도’ 이상의 우울증을 가지는 노인은 90.8%로 상당히 많은 노인들이 우울증의 문제를 가지고 있는 것으로 나타났고, 중도이상은 27.5%로 조사되었다. 이 중에서 우울과 상관성이 있는 여가활동 유형은 7가지이고, 13가지는 상관성이 없는 것으로 나타났다. 하지만 우리나라에서 지역적으로 역학연구를 시행한 이호영과 신승철(1989)은 강화도 지역에서 7%가 우울증상이 있다고 제시하였고, 배재남 등(1998)은 서울 상계동 지역의 연구에서 18.1%가 우울증상이 있다고 보고하여 지역 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

‘가족 간의 대화’나 ‘자녀 집 방문하기’가 우울증과 상관관계가 있음을 보여주고 있다. 게다가 혼자서 살아가는 노인은 우울증의 높은 위험에 놓여 있으며 핵가족으로의 전이는 신체적 건강과 정신적 건강에 해로운 영향을 미칠 수 있고 핵가족으로 사는 노인은 결합가족으로 사는 노인보다 우울증의 빈도가 4.3배가 더 높다(Taqui 등, 2007). 이것은 가족의 중요성을 내포하고 있음을 의미하며 이것은 핵가족으로 인해 가족과의 대화가 부족하거나 사회 봉사활동에서 대인관계와 접촉이 부족하면 우울증을 높이는 것으로 사료된다. 따라서 대인관계의 치료는 사회적 기술의 부족, 사회적 고립 등으로 우울증을 유발하는 대상자에게 대인관계의 질을 개선시키고 우울증을 호전시킨다(주연호, 2002).

본 연구에서 ‘운동’이 우울증과 상관관계가 있음을 보여주는 데 이것은 운동이 우울증의 감소에 도움이 되고(Nguyen 등, 2008), 정신적 건강에 이득이 된다(Paluska와 Schwenk, 2000). 특히, 주당 2~3번의 신체적 활동을 20~30분간 수행하는 것이 우울, 화, 냉소적 의심을 줄이는 데 효과가 있다(Teychenne 등, 2008; Hassmén 등, 2000). 또한 계속적으로 운동을 실시하면 치료적 효율성은 계속적으로 유지된다(Babyak 등, 2000). 그리고 박현석 등(2006)의 연구에 의하면 우울증상과 관련된 요인은 나이, 성별, 학력, 배우자, 동거가족, 직업, 음

주, 흡연, 인지기능, 기본적인 일상생활 수행능력이 아니라 운동, 도구적인 일상생활 수행능력이라고 하였다. 따라서 노인에게 적절한 운동을 제시하는 것이 우울증 감소에 효과적이라고 할 수 있다. 또한 ‘신문이나 잡지 읽기’ 그리고 ‘영화나 드라마 시청’과 같이 생각을 많이 할 수 있는 여가활동이 우울증에 긍정적인 효과를 가짐을 볼 수 있었으며 우울증이 있는 65세 이상의 노인에게 적절한 독서 자료를 신중히 선정하여 독서요법을 적용하면 우울증 해소에 효과가 있다(유혜숙, 1999). 그리고 ‘사회봉사활동하기’나 ‘관광이나 여행’과 같이 활동적이고 개방적인 생각을 가지는 활동도 우울증에 좋은 영향을 미침을 볼 수 있었다.

본 연구의 제한점을 살펴보면 첫째, 지역이 대구시 전체를 대상으로 한 것이 아니라 북구지역을 중심으로 연구를 실시하였기 때문에 대구시 전체로 확대 해석하기에는 무리가 있다. 왜냐하면 인구학적, 지리적, 문화적 특성이 같다고 할 수 없기 때문이다. 그렇기 때문에 좀 더 신뢰성 있는 연구를 위해서는 폭 넓은 지역을 대상으로 연구될 필요가 있다. 둘째, 40문항으로 이루어진 우울검사를 실시하기 위해 많이 시간과 인력이 소요되었다. 따라서 이러한 문제점을 극복하기 위해서는 Chattat 등(2001)과 Bac와 Cho(2004)가 개발한 짧은 버전의 GDS와 GDS-K를 활용하면 같은 시간에 더 많은 대상자를 효율적으로 연구할 수 있을 것으로 사료된다. 셋째, 성별적인 특성과 관련하여 볼 때 남성이 39.2%를 차지하였고, 여성이 60.8%를 차지하여 여성의 숫자가 우세하여 편향된 조사가 이루어졌다. 이것은 우울증도의 차이에 영향을 미칠 수 있다. Kivelä와 Pahkala(1988)의 연구를 볼 때 남성과 여성 간의 우울증도에는 차이가 있는 것으로 보고되어 남성의 숫자를 추가하여 연구해야 할 것으로 고려되었다.

건강에 미치는 영향이 큰 우울증은 유병율이 높으며, 우울증 환자의 30~50%가 발견되지 못한 채 만성적인 경과를 가짐으로써 적절한 시기에 치료를 받을 수 없다(김미영, 2002). 따라서 본 연구를 통해 우울증 정도와 우울증 감소와 관련된 여가활동을 제시함으로써 노인과 의료팀에게 효과적인 도움이 될 수 있으리라 사료된다.

#### V. 결론

본 연구는 노인의 여가활동실태를 파악하고, 여가활동유형과 우울의 상관성 정도를 분석하기 위한 것으로 조사대상자는 대구광역시 북구에 거주하는 만60세 이상의 노인 120명을 대상으로 2008년 5월 1~31일까지 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 노인의 여가활동유형은 ‘가끔 함’ 이상이 가족과의 대화, 자녀 집 방문, 가족동반 외식이나 외출하기, 식물 재배나 정원 돌보기, 오락 활동(화투, 장기, 바둑 두기), 대화하기(노인 학교, 경로당, 공원 등), 산책이나 조깅, TV나 라디오 시청, 휴식(낮잠, 목욕)이 가장 많은 분포를 이루었다.

둘째, 중도 이상의 우울증을 가지는 대상자는 27.5%, 정상은 9.2%로 나타났다.

셋째, 노인의 여가활동유형 중 7개 항목인 신문이나 잡지보기, 가족과 대화하기, 자녀 집 방문하기, 사회봉사 활동하기, 관람(연극, 영화, 미술 등), 운동(테니스, 탁구, 골프, 배드민턴, 게이트볼, 에어로빅, 댄스, 체조 등) 그리고 관광이나 여행에서 우울증과 상관성이 있는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과로 보아 대구시 북구에 거주하는 노인의 우울증 분포가 높음으로 우울증을 감소시킬 수 있는 여가활동 프로그램을 개발하고 보급할 필요가 있으며 의료팀은 사전에 이 부분에 대한 진단과 이해가 필요하다. 또한 노인들이 사회에 봉사활동을 할 수 있는 기회부여와 노인들이 가족들과 함께 참여할 수 있는 여가프로그램을 개발하여 제공함으로써 가족 간의 화목을 도모할 수 있고, 우울증 감소 및 예방에도 도움을 줄 수 있도록 해야 할 것이다.

#### 참고문헌

기백석, 김소연. 노인 우울증의 임상적 치료 지침. 생물치료정신의학. 2003;9(1):112-7.  
 김대현, 김정범. 일차의료에서의 우울증 선별검사. 가정의학회지. 2006;27(3):163-9.  
 김미영. 우울증. 가정의학회지. 2002;23(11):210-14.  
 김영성, 이연숙, 전중환 등. 노인 환자의 우울 성향과 이에 대한 의사의 관심도. 가정의학회지. 2004;25(11):818-25.  
 대한노인병학회. 노인병학. 서울, 의학출판사, 2002:67-9.  
 박현석, 등정영자, 이차임 등. 노인 환자에서 다양한 단축형 노인우울척도의 비교. 가정의학회지. 2006;27(5):364-9.  
 배재남, 권준수, 주진형 등. 일 도시 지역사회 노인들의 인지 기능장애와 우울증상의 유병율. 신경정신의학. 1998;37(2):352-62.  
 안미영. 노인의 여가활동이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향. 청주대학교 대학원. 석사학위 논문. 2005.  
 안은영. 노인 우울증과 운동. 코칭능력개발지. 2006;8(2):13-21.  
 유혜숙. 노인의 우울증 해소를 위한 독서요법연구. 한국문헌정보학회지. 1999;33(1):5-22.  
 이호영, 신승철. 일 농촌지역(강화도) 노인 정신장애의 역학적 연구(Ⅲ). 신경정신의학. 1989;28(4):617-31.

이혁, 위성식. 사회체육에 참여하는 노인의 여가만족도가 생활만족도에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 2007;30:799-810.  
 전영갑, 이재근. 노인의 여가활동과 생활만족도의 상관관계에 관한 연구 -노인여가복지시설 이용자를 대상으로-. 임상사회사업연구. 2006;3(3):243-72.  
 정인과, 곽동일, 조숙행 등. 한국형 노인우울검사 표준화에 대한 예비연구. 신경정신의학. 1998;37(2):340-351.  
 주연호. 우울증 치료의 최신지견. 가정의학회지. 2002;23(4):223-31.  
 Babyak M, Blumenthal JA, Herman S et al. Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. Psychosom Med. 2000;62(5):633-8.  
 Bae JN, Cho MJ. Development of the Korean version of the Geriatric Depression Scale and its short form among elderly psychiatric patients. J Psychoso Res. 2004;57(3):297-305.  
 Chattat R, Ellena L, Cucinotta D et al. A study on the validity of different short versions of the geriatric depression scale. Arch Gerontol Geriatr Suppl. 2001;7:81-6.  
 Hassmén P, Koivula N, Uutela A et al. Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. Prev Med. 2000;30(1):17-25.  
 Kivelä SL, Pahlkala K. Factor structure of the Hamilton Rating Scale for depression among depressed elderly Finns. Z Psychol Z Angew Psychol. 1988;196(4):389-99.  
 Nguyen HQ, Koepsell T, Unützer J et al. Depression and use of a health plan-sponsored physical activity program by older adults. Am J Prev Med. 2008;35(2):111-7.  
 Paluska SA, Schwenk TL. Physical activity and mental health: current concepts. Sports Med. 2000;29(3):167-80.  
 Taqui AM, Itrat A, Qidwai W et al. Depression in the elderly: Does family system play a role? A cross-sectional study. BMC Psychiatry. 2007;7:57.  
 Teychenne M, Ball K, Salmon J. Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. Prev Med. 2008;46(5):397-411.  
 Wells KB, Stewart A, Hays RD et al. The functioning and well-being of depressed patients. Results from the

- Medical Outcomes Study. JAMA. 1989;262(7):914-9.
- Yesavage JA, Brink TI, Rose TL et al. Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report. J Psychiatry Res. 1983;17:37-49.
- Zung WWK. A self-rating depression scale. Arch Gen Psychiatry. 1965;12:63-70.

**부록 1. 여가활동유형 척도(Leisure Activity Scale)**

문항	전혀 안함	거의 안함	가끔 함	자주 함	매우 자주 함
1. 서예 및 사군자, 그림 그리기, 목화, 만들기					
2. 독서하기					
3. 신문이나 잡지보기					
4. 노인학교, 사회교육기관에서 실시하는 교양강좌 참석하기					
5. 가족과의 대화					
6. 자녀 집 방문(손자녀와 놀아주기)					
7. 가족동반 외식이나 외출하기					
8. 가정식물 재배 및 정원 돌보기(난, 분재, 화초, 붕어 기르기)					
9. 각종 종교 활동 참여하기					
10. 향우회, 동창회, 친목회, 기타모임 참여하기					
11. 각종 사회봉사 활동하기					
12. 화투, 장기, 바둑 두기					
13. 노인학교, 경로당, 공원, 다방 등에서 친구들과 대화하기					
14. 영화, 연극, 음악회, 미술전시회 관람					
15. 운동하기(탁구, 테니스, 골프, 배드민턴, 게이트볼, 에어로빅, 댄스, 체조 등)					
16. 산책, 조깅, 등산, 약수터 다니기					
17. 각종 국내외 관광 및 여행하기					
18. TV시청 및 라디오 청취하기					
19. 낮잠, 목욕을 하며 휴식을 취하거나, 하는 일 없이 시간 보내기					
20. 컴퓨터 인터넷 사용하기					

## 부록 2. 한국형 노인 우울 검사(KGDS: Korean Form of Geriatric Depression Scale)

문항 내용	응답방향
1. 쓸데없는 생각들이 자주 떠올라 괴롭다	예
2. 아무것도 할 수 없을 것처럼 무기력하게 느낀다	예
3. 안절부절하고 초조한 때가 자주 있다	예
4. 밖에 나가기보다는 주로 집에 있으려 한다	예
5. 앞날에 대해 걱정한 때가 많다	예
6. 지금 내가 살아있다는 것이 참 기쁘다	아니오
7. 인생은 즐거운 것이다(새삼) 그걸 깨달았다	아니오
8. 아침에 기분 좋게 일어난다	아니오
9. 예전처럼 정신이 맑다	아니오
10. 나는 거의 전과 다름없이 일을 할 수 있다	아니오
11. 번비로 고생하는 일이 거의 없다	아니오
12. 건강에 대해서 걱정하는 일이 별로 없다	아니오
13. 지금의 내 판단력은 어느 때보다도 좋다	아니오
14. 나는 내 친구들 못지않게 건강하다	아니오
15. 나는 누구하고나 잘 어울린다	아니오
16. 정말 자신이 없다	예
17. 나는 늘 즐겁다	아니오
18. 병에 걸리까봐 걱정하지는 않는다	아니오
19. 지난 몇 해 동안 대체로 건강했다	아니오
20. 경련이 일어나 본적이 없다	아니오
21. 내 기억력은 괜찮은 것 같다	아니오
22. 미쳐버릴까봐 두렵다	예
23. 당황하면 갑자기 땀이 나서 매우 괴로운 때가 있다	예
24. 신선한 날에도 쉽게 땀이 나곤 한다	예
25. 이따금 지저분한 농담을 듣고 웃는다	아니오
26. 나는 하루 중 아침에 기분이 가장 좋다	아니오
27. 나는 예전처럼 일들을 쉽게 처리한다	아니오
28. 나의 삶은 매우 충만해 있다	아니오
29. 나는 예전에 하던 일들을 여전히 즐긴다	아니오
30. 나도 다른 사람만큼 기분이 좋았다	아니오
31. 미래에 대해 희망적으로 느꼈다	아니오
32. 행복했다	아니오
33. 사람들이 불친절했다	예
34. 나는 나의 잘못에 대하여 항상 나 자신을 비난한다	예
35. 나는 전보다 화가 나고 짜증이 날 때가 많다	예
36. 나는 전보다 내 모습(용모)이 추해졌다고 생각한다	예
37. 어떤 일을 시작하려면 예전보다 힘이 많이 든다	예
38. 나는 무슨 일을 하든지 곧 피곤해진다	예
39. 전보다 몸무게가 많이 줄었다	예
40. 나는 요즈음 이성에 대한 흥미를 많이 잃었다	예
총점: 40점	