

서울지역 노인들의 우울감의 결정요인에 관한 연구

A Study for the Determinants of Depression in Case of Older Adults in Seoul

문준호*

Moon, Joonho

Abstract

Aging has become a pressing social issue in Korean society, particularly in metropolitan areas such as Seoul, where the population of older adults is rapidly increasing. This study investigates the determinants of depression among older adults residing in Seoul, considering the broader societal context of Korea. Specifically, the analysis focuses on eating-out expenses, physical exercise, and employment status as key factors influencing depressive symptoms. Data were from the Korean Longitudinal Study of Aging (KLoSA), covering the years 2018 and 2020. The final sample included 429 observations. Descriptive statistics, including means and standard deviations, were reported to summarize the key variables. To test the research hypotheses, this study employed ordinary least squares, fixed effects, and instrumental variable regression models. Control variables included sex, age, and personal assets. The findings reveal that higher eating-out expenditures, regular exercise, and employment are significantly associated with lower levels of depression among older adults. Furthermore, the results indicate that depression levels are generally higher among females than males. These findings contribute to the existing literature by providing a nuanced understanding of the mental health determinants of older adults in urban Korean contexts. The implications of this research may inform policy development.

주제어 : 노인(Older adults), 우울감(Depression), 외식비용(Eating-out expenditure), 운동(Exercise), 고용(Employment)

* 강원대학교 관광경영학과 부교수(연구관심분야: 관광전략)
e-mail: joonhmoon0412@gmail.com

I. 서 론

현재 대한민국은 노령화가 급속히 진행되고 있다. 국토연구원(2022)은 국내의 노인 인구의 비중은 2022년에 약 17.5 퍼센트를 기록하고 있으며 2060년에는 40 퍼센트 이상의 국내 인구가 65세 이상의 노인이 된다는 추정을 하고 있다. 이는 대한민국에 고령화가 하나의 사회문제로 작용할 수 있다는 점을 시사한다. 이와 같은 상황에서 노인의 특성에 관한 탐구를 수행하는 것은 고령화 사회를 대비하는 기초자료를 작성한다는 점에서 의의가 있다고 볼 수 있을 것이다. 다음으로, 본 연구의 대상지는 서울이다. 서울은 세계적인 대도시의 하나이며 많은 인구밀집도를 보일 뿐만 아니라 다양한 사회간접자본이 구비 되어 있고 빈부의 격차도 크게 보이고 있는 지역적 특성을 가지고 있다(강성익·구자훈, 2020; 이재수·성수연, 2014; 장선영·오주석·김세용, 2020). 즉, 서울은 대도시에 사는 거주민들의 특성을 파악하는데 적절한 연구 대상지의 하나로 볼 수 있다. 이를 바탕으로, 본 연구는 서울에 거주하는 노인들의 특성을 탐구하는 것을 주된 목적으로 할 것이다.

연구의 주요 요인은 우울감이다. 선행 연구에 따르면, 우울감은 자살과 같은 극단적 상황을 일으키는 하나의 전 단계로 작용하는 특성이 있다고 한다(고든솔, 2023; 박봉길, 2008). 이와 같은 이유로, 다수 선행 연구들은 우울감의 특성을 파악하고자 하는 실증 연구들을 수행하였다(나리길·배소영, 2021; 정은선·조한익, 2009; 주진영·이세경·원형중, 2021). 이는 우울감이 연구에 있어서 중요한 주제가 될 수 있다는 점을 시사한다. 또한, 노인들은 사회적 약자 입장에서 전반적으로 우울감이 높게 나타날 가능성이 있으므로 노인을 대상으로 우울감에 관한 연구 결과를 제시하는 것은 의의가 있다고 볼 수 있을 것이다(민주홍·양재진·오승은, 2023; 서부덕·권경희, 2021). 이러한 특성 때문에 우울감의 원인을 파악하고 이와 관련된 해결책을 제시하는 것은 의미가 있다고 볼 수 있을 것이다. 따라서, 본 연구는 우울감을 종속변수로 활용하여 연구를 진행하고자 한다.

우울감에 영향을 미치는 요인으로 본 연구는 외식비용을 활용할 것이다. 외식비용은 일상생활에서 맛있는 음식과 분위기 및 지인들과 교류를 가능하게 해주는 역할을 하는 지출로 더 높은 품질의 외식비용은 개인의 삶에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 요인이다(김은순·조재환, 2022; 박창숙·정영주·김호석, 2022; 한지수·이형주, 2018). 이러한 주장에 근거하여, 본 연구는 외식비용을 첫 번째 독립변수로 연구에 이용하였다. 다음으로, 본 연구는 운동을 두 번째 독립변수로 활용하여 연구를 수행할 것이다. 선행연구들은 운동이 보다 나은 삶을 살아가도록 하는데 도움이 된다고

주장을 하였고 이로부터 부정적인 감정 상태를 해소하는데 중요한 역할을 할 수 있는 가능성이 있는 변수임을 가정할 수 있다(성락민, 2009; 이희숙·김훈, 2008). 마지막으로, 본 연구는 고용을 독립변수로 진행 할 것이다. 고용은 개인의 삶에 경제적으로 보탬이 될 뿐만 아니라 사회적 욕구의 해소와 성취의 욕구등을 주는 등 다양한 기능을 가지고 있다. 아는 개인의 삶이 근로를 통하여 더 나은 방향으로 발전할 수 있으며 개인의 부정적인 상태를 개선시키는 기능을 할 가능성이 있음을 암시한다고 볼 수 있다(류승아, 2021; 박중석·이성규·신용석, 2021; 신동면·양기근, 2003). 이를 종합하여, 본 연구는 우울감에 영향을 미치는 요인으로 외식 비용, 운동, 고용을 활용하여 연구를 수행할 것이다.

종합하여 보면, 본 연구의 목적은 서울지역에 거주하는 노인들의 우울감에 영향을 미치는 요인을 탐구하는 것이다. 본 연구는 운동, 고용, 외식비용을 활용하여 우울감의 결정요인에 관한 탐구를 하고자 한다. 연구 목적을 달성하기 위하여 본 연구는 고령화패널 데이터를 활용할 것이다. 이를 통하여 노인들의 우울감에 대한 이해의 폭을 넓히는 연구 결과를 제시한다는 점에서 이론적 의의를 찾을 수 있을 것이다. 뿐만 아니라, 서울에 있는 노인에 초점을 맞춘 연구가 불충분하게 수행되었다는 연구격차를 해소한다는 측면에서 본 연구의 이론적 의의를 찾을 수 있을 것이다. 또한, 외식비용의 효과를 개인의 우울감과 관련지어 탐구 결과를 제시한 선행연구가 미진하게 수행하였다는 점을 보완하였다는 점에서 본 연구의 이론적 의의를 찾을 수 있을 것이다. 추가로, 본 연구는 자료를 분석한 결과를 토대로 정책적 시사점을 제시한다는 점에서 의의가 있다고 볼 수 있을 것이다.

II. 이론적 배경 및 가설도출

1. 우울감

우울감은 개인이 삶에서 느끼는 부정적인 감정의 상태가 지속되는 경우를 지칭하며 이는 동기 및 의욕 저하등의 형태로 나타난다(정은선·조한익, 2009; 주진영 외, 2021). 박봉길(2008)과 고든솔(2023)은 우울감이 개인의 자살과 같은 행동에 영향을 미칠 가능성이 있기 때문에 이와 관련된 탐구의 필요성을 역설하였다. 실제로, 다양한 선행연구들이 관련 연구 결과를 제시하고 있다. 양혜진(2020)은 대학생들을 대상으로 우울감을 종속변수로 활용한 연구결과를 제시하였고 박은민(2010)

은 청소년을 대상으로 우울감의 특성을 탐구한 실증연구결과를 제시하였다. 서부덕·권경희(2021)는 코로나 19 상황에서의 노인들의 우울감에 관한 탐구결과를 제시하였고 이종현(2021)은 항공사 승무원들을 대상으로 우울감을 종속변수로 활용한 연구를 진행하였다. 또한, 나리길·배소영(2021)은 호텔관광전공 대학생들의 우울감에 영향을 미치는 요인을 연구하였고, 민주홍 외(2023)은 제주도 지역의 노인들을 대상으로 우울감에 관한 선행요인을 탐구한 연구 결과를 제시하였다. 추가로, 선행연구들은 코로나 19 상황에서 개인의 우울감이 높아지는 경향을 보였기 때문에 이에 대처할 방안을 마련해야 한다는 주장을 바탕으로 우울감의 결정요인에 관한 탐구결과를 제시하였다(왕예선·전종우·고선하, 2023; 이지현·위옥연, 2023; 전유정·박종호·김예은, 2023). 이처럼, 우울감은 기존 연구에서 활발하게 다루고 있는 것을 이론적 고찰을 통하여 확인할 수 있으며 다수 선행연구들은 우울감을 일으키는 원인을 고찰하였다는 점을 확인할 수 있다. 이를 바탕으로, 본 연구는 우울감의 결정요인에 관한 탐구를 진행하고자 한다.

2. 외식비용

외식비용은 개인이 외식을 하는데 사용하는 지출액을 의미한다(김은순·조재환, 2022; 한지수·이형주, 2018). 비용이 많이 소비된다는 것은 보다 품질이 높은 상품을 구매할 가능성이 올라가는 의미이므로 외식비용의 더 많은 지출은 보다 좋은 외식을 한다는 의미로 볼 수 있다(김민정·이수범, 2017; 주의영·경민숙·함석옥, 2021). 선행 연구들은 외식이 새로운 음식의 소비 뿐만 아니라 새로운 환경에서 친근한 사람들과 시간을 보내는 행위로 개인의 정서적 환기를 시키는데 핵심적 역할을 한다고 주장한다(김은순·조재환, 2022; 박창숙 외, 2022). 이와 비슷한 맥락으로, 학자들은 외식이 새로운 분위기에서 지인들과 식사를 통하여 개인의 정서를 환기시켜주고 더 나은 삶을 살 수 있도록 하는 기능을 한다고 주장한다(박창숙 외, 2022; 오현정·윤지영·정희선, 2014; 장병주, 2017). 즉, 외식을 통하여 부정적인 정서를 줄일 수 있다는 점을 유추할 수 있는데 이는 외식을 통하여 맛있는 음식을 소비하기도 하지만 인간의 사회적 욕구를 해결하는 기능도 같이 가지고 있기 때문이다. 하지만, 우울감에 관한 외식의 영향을 다룬 연구는 다소 미미하게 제시되어 있다. 이를 바탕으로, 본 연구는 다음과 같은 연구 가설을 제시한다.

가설1: 노인의 외식비용은 우울감에 부정적인 영향을 미칠 것이다.

3. 운동

선행연구들은 운동을 통하여 개인이 더욱 활력이 있는 삶을 살아갈 수 있다고 주장한다(강신욱, 2002; 한수정, 2004). 이희숙·김훈(2008)과 이규진·오광진(2022)은 운동이 개인의 신체활동을 통하여 개인의 정서를 환기 시키는 역할을 하는데 이는 기초대사증진으로 육체적으로 더욱 활력있는 상태가 되기 때문이라는 주장을 한다. 즉, 기존 문헌들은 운동이 건강에 증진이 될만한 기능을 하므로 보다 건강한 육체 및 정신적 상태를 가지게 되는 원동력으로 작용한다고 주장한다(성락민, 2009; 이희숙·김훈, 2008). 성락민(2009)는 여성을 대상으로 자전거 운동이 더욱 나은 삶의 질을 살아가도록 하는데 중요한 역할을 하는 것을 확인하였다. 김형준·박준성(2020)과 박선희(2020)은 고령 여성을 대상으로 발레운동의 삶의 만족도 향상에 관한 유의한 영향관계를 검증하였다. 이규진·오광진(2022)은 원격운동 프로그램의 참여를 통하여 장애노인들이 더욱 나은 삶을 살아가는 점을 실증적으로 검증하였다. 김영미·현선희·송형삼(2008)은 운동프로그램으로 우울감이 저하되는 효과에 관한 검증결과를 제시하였다. 이는 운동을 통하여 정신적 육체적으로 더 나은 상태에 이를 수 있으며 이는 개인이 정신적으로 불안정한 상태에 머물가능성을 줄일 수 있다는 점을 시사한다. 이론적 고찰을 종합하여, 본 연구는 다음과 같은 연구가설을 제시한다.

가설2: 노인의 운동은 우울감에 부정적인 영향을 미칠 것이다.

4. 고용

고용은 개인이 경제적인 생산능력을 가지고 있는 것을 의미한다(류승아, 2021; 박중석 외, 2021; 신동면·양기근, 2003). 경제적 생산능력의 보유는 더욱 나은 삶을 살아가는 하나의 원인으로 작용할 수 있는데 이는 일상생활에서 재화의 이용가능성이 올라가기 때문이다(류승아, 2021; 박석돈·김은숙, 2002; 박세홍·김창엽·신영전, 2009). 또한, 선행연구들은 노인들에게 고용의 의미는 다양한 방면에서 중요하다고 주장하는데 이는 사회생활을 통하여 고립에서 벗어날 수 있는 계기가 될 뿐만 아니라 스스로의 효능감을 인지하면서 더욱 나은 삶을 살아가고자 하는 동기로 작용할 수 있기 때문이라고 주장한다(류주연·선민정, 2009; 박세홍 외, 2009; 박인아, 2022). 실제로 다수연구들은 노인을 대상으로 고용이 더 나은 삶을 살아가는데 중요한 원동력으로 작용하고 있다는 결과를 제시하고 있다(고재욱·이동열, 2011; 박인아, 2022; 최성현, 2020). 이를 통하여, 고용은 노인이 더 나은 삶을 살아가도록 하는데 부정적인 요인들을 저하시키는

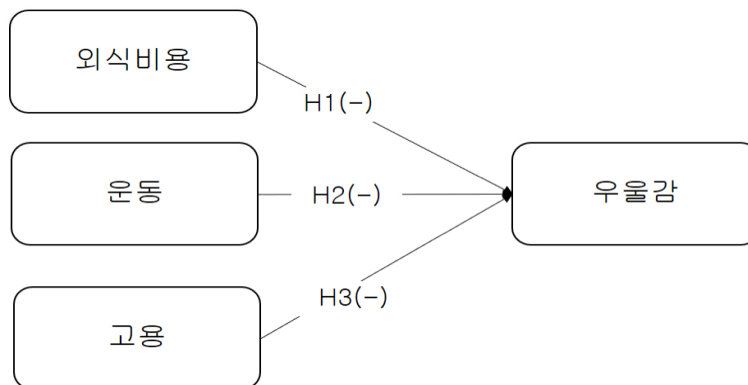
기능이 있을 가능성이 있음을 추론해 볼 수 있는데 노동을 통하여 사회적 고립과 경제적 이득과 같은 긍정적 요인들을 얻을 수 있기 때문이다.. 이와 관련된 특성을 탐구하기 위하여, 본 연구는 다음과 같은 연구 가설을 제시한다.

가설3: 노인의 고용은 우울감에 부정적인 영향을 미칠 것이다.

III. 연구 방법

1. 연구모형 및 자료수집

제시된 연구 가설을 기반으로 본 연구는 연구모형은 <그림 1>에 제시하였다. 본 연구의 종속변수는 우울감이다. 우울감에 영향을 미치는 요인으로 본 연구는 외식비용, 운동, 고용을 활용하였다. 세 개의 독립변수는 우울감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 설정되었다.



〈그림 1〉 연구모형

자료 수집을 위하여 본 연구는 고령화패널 데이터를 활용하여 연구를 수행하였다. 고령화패널 데이터는 다수 연구에서 노인에 관한 특성을 탐구하기 위하여 이용된 2차 데이터로 데이터의 품질이 통계분석을 통한 결과 도출에 적절하다고 볼 수 있다

(김은미·오진경·허익수, 2023; 송명근·이원석·문준호, 2021; 이인환, 2022). 본 연구는 423부의 데이터를 활용하여 연구를 수행하였으며 연구 기간은 2018년과 2020년이고 이는 가장 최신에 구독 가능한 데이터를 반영한 결과이다. 패널데이터는 다수의 설문참여자와 다수의 연구 기간을 동시에 포함하고 있는 데이터를 지칭한다(Wooldridge, 2009). 고령화패널 데이터는 대한민국 지역 노인의 정보를 제공하므로 지역 정보를 선택적으로 이용할 수 있는 장점이 있다. 이에 따라, 본 연구는 서울지역의 케이스를 별도로 추출하여 연구를 수행하였다.

2. 변수 측정

본 연구의 변수들은 우울감, 외식비용, 운동, 고용, 성별, 나이, 자산을 포함한다. 우울감은 4점 척도로 측정되었다(1 = 거의 느끼지 않는다, 4 = 매우 자주 느낀다). 외식비용은 월간 외식에 사용되는 금액으로 단위는 만원으로 측정되었다. 운동(0=하지 않는다, 1=한다), 고용(0=비고용, 1=고용), 성별(0=남성, 1= 여성)은 명목변수를 활용하여 변수로 측정되었다. 나이는 설문참여자의 법적인 나이를 활용하여 측정하였으며 자산은 개인이 보유하고 있는 자산총계로 단위는 만원으로 측정하였다.

3. 분석 방법

자료 분석을 위하여 본 연구는 기술통계분석을 하여 변수들의 평균, 표준편차, 최대값, 최소값에 관한 분석 결과를 제시하였다. 다음으로, 본 연구는 상관관계분석을 하여 변수들의 특성을 개괄적으로 파악하였다. 이후 가설검증을 위하여 본 연구는 다양한 다중선형회귀분석을 활용하였으며 이는 최소자승법, 고정효과, 도구분석기법을 포함한다. 최소자승법은 잔차가 최소화되는 회귀분석 방식이며 고정효과는 시간 관련 변수를 다중회귀분석식에 포함하여 분석하는 기법을 지칭하며 도구변수기법은 내생성에 관련된 추정의 편향을 줄이기 위한 분석기법이다(Wooldridge, 2009). 즉, 고정효과는 시간의 효과에 대한 생략변수로 인한 추정의 편향을 줄이기 위한 분석 방식이고 도구분석기법은 인과관계에서 발생할 수 있는 내생성의 가능성으로부터 발생할 수 있는 추정의 편향을 줄이고자 하는 분석방식이다(Wooldridge, 2009). 이와 같은 세 가지 회귀분석 기법의 결과를 종합하여 본 연구는 통계적 추론을 실시하여 가설검증을 하였다.

IV. 실증 분석

1. 표본의 특성

<표 1>은 데이터에 관한 기술통계분석 결과를 제시한다. 우울감의 평균과 표준편차는 각각 1.45와 0.68로 나타났다. 외식비용의 평균은 12.08이며 표준편차는 11.30으로 나타났다. 운동, 고용, 성별의 평균은 각각 0.42, 0.28, 0.26으로 나타났다. 나이의 평균은 71.46이며 자산의 평균은 26221.81이고 표준편차는 34548.52로 나타난 것을 확인할 수 있다.

〈표 1〉 기술통계분석 결과 (n = 429)

변수	평균	표준편차	최소값	최대값
우울감	1.45	0.68	1	4
외식비용(단위:만원)	12.08	11.30	0	60
운동	0.42	0.49	0	1
고용	0.28	0.45	0	1
성별	0.26	0.44	0	1
나이	71.46	8.98	57	97
자산 (단위:만원)	26221.81	34548.52	50	270,500

<표 2>는 상관관계 분석 결과이다. 우울감은 외식비용($r = -0.254, p < .05$), 운동($r = -0.178, p < .05$), 고용($r = -0.181, p < .05$), 자산($r = -0.042, p < .05$)과 음의 상관관계를 보이고 있다. 반면, 우울감은 성별($r = 0.082, p < .05$)과 나이($r = 0.218, p < .05$)와 양의 상관관계를 보이고 있다. 외식비용은 운동($r = 0.169, p < .05$), 고용($r = 0.219, p < .05$), 성별($r = 0.074, p < .05$), 자산($r = 0.230, p < .05$)과 양의 상관관계를 가지고 있으며 나이($r = -0.369, p < .05$)와 음의 상관관계를 보이는 것을 볼 수 있다.

〈표 2〉 상관관계분석 결과

변수	1	2	3	4	5	6
1.우울감	1					
2.외식비용	-.254*	1				
3.운동	-.178*	.169*	1			
4.고용	-.181*	.219*	-.021	1		
5.성별	.082*	.074*	.072	.145*	1	

변수	1	2	3	4	5	6
6.나이	.218*	-.369*	-.074	-.423*	-.005	1
7.자산	-.042*	.230*	.127*	-.041	.163*	.005

*p<.05

2. 연구 가설의 검증

<표 3>은 가설검증결과이다. 모형1은 최소자승법, 모형2는 고정효과, 모형3은 도구변수 회귀분석의 결과를 제시하고 있으며 세 모형 모두 F값을 바탕으로 통계적으로 유의함을 확인할 수 있다($p<.05$). 외식비용($\beta = -0.009$, $p<.05$), 운동($\beta = -0.185$, $p<.05$), 고용($\beta = -0.214$, $p<.05$)은 우울감에 부정적인 영향을 보이는 것을 확인할 수 있다. 또한, 성별은 우울감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 볼 수 있다. 이는 여성들의 우울감의 정도가 남성들보다 더 높다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 이를 통하여, 가설1, 가설2, 가설 3이 모두 지지되는 것을 확인할 수 있다.

〈표 3〉 가설검증결과

변수	모형1 $\beta(t\text{-값})$ 최소자승법	모형2 $\beta(t\text{-값})$ 고정효과	모형3 $\beta(t\text{-값})$ 도구변수분석
상수항	1.411(4.64)*	1.411(4.64)*	1.411(4.64)*
외식비용	-0.009(-3.23)*	-0.009(-3.23)*	-0.009(-3.23)*
운동	-0.185(-3.13)	-0.185(-3.13)	-0.185(-3.13)
고용	-0.214(-3.01)*	-0.214(-3.01)*	-0.214(-3.01)*
성별	0.279(4.24)*	0.279(4.24)*	0.279(4.24)*
나이	0.002(-1.55)	0.002(-1.55)	0.002(-1.55)
자산	-4.46 $\times 10^{-7}$ (-0.51)	-4.46 $\times 10^{-7}$ (-0.51)	-4.46 $\times 10^{-7}$ (-0.51)
F값	10.00*	10.00*	10.00*
R2	0.1245	0.1245	0.1245

*p<.05, 모형 1 종속변수: 우울감

V. 결론

본 연구는 서울지역에 거주하는 노인들의 우울감에 영향을 미치는 요인을 탐구하는 것을 주된 목적으로 한다. 본 연구는 고령화패널 데이터를 활용하여 연구결과를 도출하였다. 본 연구는 서울지역의 노인들을 대상으로 연구를 수행하였는데 서울지역 노인들의 삶을 탐구하는 것은 대도시 지역의 노인들의 특성에 관한 이해도를 높

일 수 있는 정보를 제공한다는 점에서 의의 있는 일이라고 볼 수 있을 것이다. 연구의 결과를 보면, 외식비용, 운동, 고용은 노인들의 우울감을 낮추는데 효과가 있다는 것을 확인할 수 있다. 구체적으로, 외식을 통해 노인들은 맛있는 음식을 즐기며 사회적 욕구를 충족시킬 수 있고, 운동을 통해 신체 건강을 증진시킬 수 있으며, 고용을 통해 경제적 혜택을 얻고 사회적 고립을 완화하는 등의 긍정적인 효과를 경험할 수 있다. 본 연구는 이러한 요소들이 대도시 지역에 거주하는 노인들의 우울감을 완화하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 실증적으로 확인하였다. 또한, 분석 결과는 여성 노인들이 남성보다 상대적으로 높은 수준의 우울감을 경험하고 있음을 시사한다. 기존문헌과 비교하여 보면, 본 연구는 외식비용(김은순·조재환, 2022; 박창숙 외, 2022), 운동(강신욱, 2002; 한수정, 2004), 고용(류승아, 2021; 박석돈·김은숙, 2002; 박세홍·김창엽·신영전, 2009) 등이 개인의 삶의 질 향상에 기여한다는 기존 연구의 주장에 근거하여, 이러한 요인들이 실제로 대도시 노인들의 정신건강, 특히 우울감 감소에 영향을 미친다는 점을 실증적으로 검토했다는 데 의의가 있다.

본 연구는 다음과 같은 측면에서 이론적 의의를 지닌다. 첫째, 서울 지역 노인을 대상으로 우울감의 특성을 탐색함으로써, 대도시 거주 노인의 정신건강에 대한 이해를 높이고, 도시 환경에 따른 노인 특성 연구에 기여하였다. 둘째, 본 연구는 외식, 운동, 고용이라는 세 가지 요인을 중심으로 노인의 우울감을 낮출 수 있는 구체적인 방안을 제시하고, 이에 대한 실증적 근거를 도출하였다는 점에서 의의가 있다. 우울감은 노인 자살과 같은 극단적 결과를 초래할 수 있는 선행 단계로 간주되며, 이에 대한 예방적 접근은 이론적·실천적으로 중요한 의미를 지닌다. 그러나 이러한 주제에 대한 기존 연구는 상대적으로 부족한 실정이며, 본 연구는 이에 대한 공백을 일부 보완함으로써 학문적 논의에 기여하고자 한다.

본 연구는 몇 가지 정책적 시사점을 제시하고자 한다. 우선, 본 연구의 결과로부터 정부의 재원이 외식비용을 지원할 수 있는 방향으로 투입될 필요가 있을 것이다. 현금성 지원이 정부 입장에서는 적절하게 활용되는지를 추적하기 어려운 면이 있기 때문에 노인들에게 할인 쿠폰을 제공하는 등의 방향으로 외식비를 지원한다면 이는 노인들의 우울감을 낮추는데 효과를 볼 수 있을 것이다. 다음으로, 본 연구의 결과는 정부의 재원을 노인들이 주기적으로 운동을 할 수 있는 공간을 마련해주는 방안에 투입하거나 노인 체육 관련 부분에 투입하는 것을 고려하는 것이 필요하다는 점을 제언할 수 있을 것이다. 추가로, 본 연구의 결과에 바탕하여 정부는 정책을 시행하는데 있어 노인일자리 사업을 확대하여 더욱 많은 노인들이 근로를 할 수 있는 여건을 조성하는데 역점을 둘 필요가 있다는 점을 제언할 수 있을 것이다. 또한, 본 연구의 결과는 여성들의 우울감이 남성들보다 높다는 점을 바탕으로 여성들이 우울감을 낮

출 수 있는 방안에 정부의 재원을 활용한다면 더욱 효율적인 예산 운용이 될 수 있을 것이라는 점을 제언할 수 있을 것이다. 위에 제시된 방안들은 궁극적으로, 노인 복지를 향상시키는데 도움이 될 정보제공을 볼 수 있을 것이다. 추가로, 본 연구의 결과는 노인들에게 여가와 관련하여 운동 및 외식과 관련된 측면이 중요하다는 점을 확인하였다는 점에서 의의가 있다고 볼 수 있을 것이다. 고용적인 측면에서 관광 관련 업종의 경우는 상대적으로 지식집약적 노동에 비하여 단순한 업무들이 많이 있기 때문에 이와 관련된 측면에서도 연구의 결과를 고려해 볼 수 있을 것이다.

본 연구는 다음과 같은 한계점이 있다. 무엇보다, 본 연구는 우울감의 선행요인으로 세 가지 변수만을 다루었다는 점에서 한계점이 있다고 볼 수 있을 것이다. 이를 보완하기 위하여, 향후 연구는 더욱 다양한 요인들을 활용하여 우울감의 선행요인에 관한 탐구를 진행할 필요가 있을 것이다. 다음으로, 본 연구는 서울지역의 노인만을 대상으로 연구를 수행하였다는 점에서 한계가 있다고 볼 수 있을 것이다. 이와 관련하여, 향후 연구는 더욱 다양한 지역의 노인들을 대상으로 연구를 수행할 필요가 있을 것이다. 마지막으로, 본 연구는 2차 자료를 활용하여 연구를 수행하였다는 점에서 측정항목이 정교하지 못하다는 단점을 가지고 있다. 향후 연구는 더욱 다양한 방법론을 활용하여 자료를 수집하여 연구결과를 도출할 필요가 있을 것이다. 이와 같은 노력들은 노인에 관한 이해도를 높이는데 도움이 될 것이고 고령화 사회를 대비하는 기초자료로 활용될 수 있다는 점에서 가치를 찾을 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강성익·구자훈(2020). 지역 불평등과 사회적 자본의 분포특성 및 상관관계 분석-서울시 권역생활권 및 자치구를 중심으로. 서울도시연구, 21(4), 223-238.
- 강신욱(2002). 스포츠사회학: 생활체육 참가자의 운동중독과 주관적 삶의 질에 관한 연구. 한국체육학회지, 41(5), 59-70.
- 고든솔(2023). 자살에 영향을 미치는 한국 사회의 여건 탐색. 보건복지포럼, 2023(10), 7-24.
- 고재욱·이동열(2011). 노인일자리사업 참여자의 삶의 만족도와 정책효과에 관한 연구. 한국노년학회지, 31(4), 1209-1228.
- 국토연구원(2022). 초고령사회.
<https://www.krihs.re.kr/publica/bbsView.es?pageIndex=2&num=970&serlno=1>
- 김민정·이수범(2017). O2O 외식 배달앱 서비스의 혜택과 비용이 이용의도에 미치는 영향. 서비스경영학회지, 18(5), 1-22.

- 김영미·현선희·송형삼(2008). 운동프로그램 참가자의 건강상태와 건강증진행동, 우울 및 삶의 질의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 32(4), 33-46.
- 김은미·오진경·허익수(2023). 지역사회 거주 노인의 우울 증상이 인지기능에 미치는 누적적인 영향에 관한 연구: 고령화연구패널조사 Korean Longitudinal Study of Aging 자료를 중심으로. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 53(4), 453-467.
- 김은순·조재환(2022). 코로나 19 발생전· 후 1 인가구의 매식비용 변화 요인분석. 한국지역사회생활과학회지, 33(1), 123-138.
- 김형준·박준성(2020). 노인 여성의 유산소 운동강도별 트레이닝이 신체구성, 건강관련체력 및 삶의 질에 미치는 영향. 체육과학연구, 31(1), 35-47.
- 나리길·배소영(2021). 코로나 19 로 인한 우울감과 취업불안이 호텔관광전공 대학생들의 진로미결정에 미치는 영향. 관광레저연구, 33(7), 275-291.
- 류승아(2021). 장애인 고용과 주관적 삶의 질의 관계. 인문논총, 55, 73-95.
- 류주연·선민정(2022). 중고령자의 경제활동이행유형이 삶의 질에 미치는 영향: 성별과 연령의 조절효과. 노인복지연구, 77(2), 9-32.
- 민주홍·양재진·오승은(2023). 코로나 19 시기 제주 노인의 거주형태와 우울감: 사회적자본의 조절효과를 중심으로. 노인복지연구, 78(2), 43-69.
- 박봉길(2008). 노인의 심리사회적 특성이 우울감과 자살생각에 미치는 조절효과에 관한 연구. 한국노년학, 28(4), 969-989.
- 박석돈·김은숙(2002). 정신지체인의 고용과 삶의 질에 관한 이론적 고찰. 직업재활연구, 12(2), 193-212.
- 박선희(2020). 고령여성의 발레운동 참여에 따른 자아존중감과 여가만족 및 삶의 질의 관계 분석. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 14(6), 161-170.
- 박세홍·김창엽·신영전(2009). 고용상태 변화가 정신건강에 미치는 영향: 한국복지패널을 이용한 우울감을 중심으로. 비판사회정책, (27), 79-120.
- 박은민(2010). 청소년의 교사애착, 또래애착, 모애착과 자존감 및 우울감이 학교생활적응에 미치는 영향. 한국놀이치료학회지, 13(3), 75-88.
- 박인아(2022). 노인의 경제활동이 삶의 만족에 미치는 영향: 심리적 건강을 통한 여가시간의 매개된 조절효과를 중심으로. 노인복지연구, 77(4), 143-165.
- 박중석·이성규·신용석(2021). 장애인 임금근로자의 고용의 질이 삶의 만족도에 미치는 영향: 자기효능감과 직업능력의 이중매개효과를 중심으로. 장애와 고용, 31(4), 77-106.
- 박창숙·정영주·김호석(2022). 자기선물 (Self-gifting) 외식소비동기가 정서적 가치, 행복감 그리고 삶의 질에 미치는 영향. 한국외식산업학회지, 18(4), 147-160.

- 서부덕·권경희(2021). 코로나 19 팬데믹 상황에서 국내 지역사회 노인들의 우울감 영향 요인. 보건정보통계학회지, 46(1), 54-63.
- 성락민(2009). 자전거 운동이 폐경기 여성의 건강관련 요인과 삶의 질에 미치는 효과. 한국발육발달학회지, 17(4), 281-286.
- 송명근·이원석·문준호(2021). 고령화 패널 자료를 이용한 노인 우울증의 선행요인에 대한 탐구. 관광레저연구, 33(1), 411-426.
- 신동면·양기근(2003). 고령화사회의 노인고용정책 방향에 관한 연구. 한국노년학, 23(3), 111-128.
- 양혜진(2020). 코로나 19 상황에서 대학신입생들의 자아탄력성 정도에 따른 우울감과 심리적 정서의 차이. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 6(3), 75-81.
- 오현정·윤지영·정희선(2014). 외식관련 SNS 이용 속성이 소비자의 외식동기, 외식만족도 및 삶의 질에 미치는 영향. 한국식품영양학회지, 27(6), 1182-1192.
- 왕예선·전종우·고선하(2023). 코로나 19 이후의 온라인 음악소비가 심리적 안정과 우울감 감소에 미치는 영향. 문화와융합, 45(5), 487-494.
- 이규진·오광진(2022). 12 주간 원격운동 프로그램이 장애인노인의 삶의 질에 미치는 효과. *Asian Journal of Physical Education of Sport Science*, 10(5), 69-76.
- 이인환(2022). 장애인의 정신건강 및 신체활동과 모든 원인 사망의 연관성: 고령화패널연구조사의 14 년간 추적조사를 바탕으로. 체육과학연구, 33(3), 330-339.
- 이재수·성수연 (2014). 서울 전출입 가구의 주거이동 패턴과 특성 연구: 2000-2010. 국토계획, 49(7), 53-65.
- 이종현(2021). COVID-19 팬데믹 이후 국내 항공사 승무원의 직무 불안정성에 따른 우울감, 직무 스트레스가 이직의도에 미치는 영향 연구. 관광경영연구, 25(2), 521-539.
- 이지현·위옥연(2023). 코로나 19 유행으로 인한 청소년의 우울감 변화에 따른 건강행태와 정신건강. 학습자중심교과교육연구, 23(2), 383-395.
- 이희숙·김훈(2008). 김볼 운동프로그램이 여성 노인의 건강 체력과 삶의 질 향상에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 17(2), 915-927.
- 장병주(2017). 외식기업 이용고객의 디톡스 라이프, 푸드 테라피, 생활만족, 삶의 질에 관한 연구. 관광레저연구, 29(3), 363-383.
- 장선영·오주석·김세용(2020). 수도권 가구의 주거이동 결정요인 및 특성에 관한 연구 -서울 및 경인지역을 중심으로. 대한건축학회 논문집-계획계, 36(5), 125-135.
- 전유정·박종호·김예은(2023). 코로나 19 팬데믹 상황에서 지역사회 주민의 우울감 경험에영향을 미치는 요인. 인문사회 21, 14(3), 835-850.

- 정은선·조한익(2009). 부모의 양육태도가 주관적 행복감과 우울감에 미치는 영향: 강
인성의 매개역할. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 209-227.
- 주의영·경민숙·함선옥(2021). 1인 가구 연령별 외식 비용에 영향을 미치는 요인 분
석. *디지털산업정보학회 논문지*, 17(4), 147-159.
- 주진영·이세경·원형중(2021). COVID-19 (코로나) 발생 전후로 나타난 청년의 여가활
동유형과 우울감 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(2), 87-99.
- 최성현(2020). 도시 거주 노인 1인가구의 삶의 만족도 결정요인에 관한 연구: 성별
및 경제활동 참여 유무를 중심으로. *보건사회연구*, 40(2), 244-282.
- 한수정(2004). 중년기 성인의 운동실천과 삶의 질. *한국보건간호학회지*, 18(1), 14-26.
- 한지수·이형주(2018). 외식소비성향과 디저트카페 만족, 심리적 행복감, 삶의 질 간의
관계. *Culinary Science & Hospitality Research*, 24(3), 71-82.
- Wooldridge, J. (2009), *Introductory econometrics, a modern approach*. South
Western, Cengage Learning.

2025년 6월 26일 원고 접수

2025년 7월 20일 수정본 접수

2025년 8월 26일 최종 수정본 접수 및 게재확정

3인 익명심사 필