

중년기의 외로움과 노화불안의 관계에서 여가만족과 통제감의 조절된 조절효과*

The Moderated Moderating Effect of Sense of Control and Leisure Satisfaction on the Relationship Between Middle-Aged Loneliness and Aging Anxiety

1차원고접수: 2025.07.10. 수정원고접수: 2025.11.24. 최종게재결정: 2025.12.22.

강윤서¹ · 양수진²

¹이화여자대학교 일반대학원,

심리학과, 석사

²이화여자대학교 심리학과, 부교수

Kang, Yun-Seo¹

Yang, Su-Jin²

^{1,2}Dept. of Psychology, Ewha Womans University

국문초록 본 연구는 한국 중년 성인의 외로움과 노화불안의 관계를 규명하고, 통제감과 여가만족이 복합적 보호요인으로 작용하는 조절된 조절효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 40 ~ 64세 한국 성인 503 명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, SPSS 25.0과 PROCESS macro model 3을 사용하여 조절된 조절 모형을 검증하였다. 연구 결과, 외로움은 노화불안을 정적으로 예측하였고, 통제감의 조절효과는 여가만족 수준에 따라 달라지는 여가만족의 조절된 조절효과가 확인되었다. 즉 여가만족이 낮은 중년의 집단에서는 높은 통제감이 외로움과 노화불안 간의 정적 관계를 유의하게 완충하였으나, 여가만족이 높은 중년 집단에서는 통제감의 조절효과가 나타나지 않았다. 본 연구는 중년기 외로움과 노화불안 완화를 위해 개인의 통제감 향상과 의미있는 여가활동 참여를 통한 여가만족 증진을 통합한 맞춤형 개입 전략이 필요함을 시사한다. 특히 여가활동에 대한 만족이 낮은 중년 성인에게는 통제감과 같은 심리적 자원의 증진이 정신건강 증진의 핵심이 될 수 있음을 확인했다는 점에서 실천적 의의를 지닌다.

주요어 중년기, 노화불안, 외로움, 통제감, 여가만족

Abstract The purpose of the study is to examine the effect of loneliness on aging anxiety among middle-aged adults in South Korea and to investigate whether sense of control and leisure satisfaction function as protective factors in this relationship. A total of 503 Korean adults aged 40 to 64 participated in an online survey. Using SPSS 25.0 and PROCESS macro v4.2, data were analyzed through descriptive statistics, correlation analysis, and a moderated moderation model (Model 3). The findings revealed that loneliness had a significant positive association with aging anxiety, whereas both sense of control and leisure satisfaction showed significant negative associations. A significant three-way interaction showed that leisure satisfaction moderated this moderating effect. Specifically, when leisure satisfaction was low, high sense of control attenuated the impact of loneliness on aging anxiety. In contrast, when leisure satisfaction was high, the negative influence of loneliness was consistently reduced regardless of the level of sense of control. These results suggest that psychological resources such as sense of control and leisure satisfaction can buffer the emotional effects of loneliness in midlife. The study provides empirical evidence that enhancing individuals' perceived control and promoting satisfying leisure experiences are essential to reducing aging anxiety and supporting successful aging.

Keywords middle age, aging anxiety, loneliness, sense of control, leisure satisfaction

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

의료기술의 발전과 사회경제적 수준의 향상으로 기대수명이 증가하고 있다. 2023년 국내 출생아의 기대

수명은 남자 80.6년, 여자 86.4년으로(통계청, 2024), 기대수명의 증가는 중년으로 살아야 할 기간이 길어졌음을 의미한다. 이에 따라 중년기는 단순한 생애 과도기가 아닌, 성공적 노화를 준비하고 노년의 삶의 질을 결정하는 중요한 시기로 인식되고 있다(Infurna, Gerstorf,

* 해당 논문은 제 1저자의 석사학위논문(2025)으로 작성됨.

Corresponding to 양수진 (Yang, Su-Jin)

이화여자대학교 심리학과, 부교수 (Dept. of Psychology, Ewha Womans University) E-mail. sujinyang@ewha.ac.kr

Copyright © 2025 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

& Lachman, 2020). 이 생애주기에서는 신체 노화 징후와 사회적 역할 변화가 시작되면서 노화에 대한 불안이 증가하며(최승미, 김지연, 2016), 외로움 같은 부정적 정서 경험은 노화불안을 가중시켜 중년기 정신건강과 성공적 노화를 위협할 수 있다. 따라서 중년기의 외로움과 노화불안의 관계에서 작용할 수 있는 보호요인을 규명하는 것은 건강한 노화를 위한 중요한 과제이다.

현대 사회는 젊음을 중시하는 가치관이 지배적이며, 노화와 노인에 대한 부정적 인식이 만연해 있다(Scholl & Sabat, 2008). 이러한 사회적 분위기는 개인이 노화를 성숙이나 통합과 같은 발달적 성장보다는 상실, 감퇴, 손상 등의 부정적 변화로 인식하게 만든다(김연신, 2015). 노화불안(aging anxiety)이란 노화로 인해 갖게 되는 미래에 대한 불안을 의미하며 나이가 들면서 서서히 증가하다 중년기(50 ~ 64세)에 최고조에 이른 후 감소하는 경향을 보인다(Lynch, 2000). 중년기 성인은 노인보다 노화에 대해 더욱 부정적인 태도를 보이며 불안해하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Barrett & Robbins, 2008). 국내 중년기 성인에서도 높은 노화불안을 보고하고 있지만(김순이, 이정인, 2007; 김신미, 김순이, 2008; 이유리, 2009) 노화불안에 관한 연구는 노년기와 대학생을 대상으로 이루어진 경우가 많아, 실제로 노화불안을 가장 크게 경험하는 중년기에 대한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다(Bergman & Segel-Karpas, 2021).

먼저, 중년기의 노화불안을 증가시키는 주요 위험요인은 무엇인지 살펴볼 필요가 있다. 선행 연구들은 사회적 고립감과 정서적 외로움이 노화에 대한 불안을 가중시키는 핵심 요인임을 일관되게 보고하고 있다. 외로움(loneliness)이란 현재의 대인관계가 만족스럽지 않다고 지각할 때 느끼는 불쾌한 감정으로(Perlman & Peplau, 1982), 이는 주관적인 대인관계적 결핍의 경험이라 할 수 있다(이준희, 박수현, 2023). 외로움은 대부분의 개인이 경험할 수 있는 보편적 위험 요인으로 간주되며(Surkalim et al., 2022), 특히 중년기에 지속되는 외로움은 정신건강뿐 아니라 자살, 고혈압, 심장질환, 알츠하이머 등 신체적 건강 위험을 증가시켜 개입이 필요한 중요한 문제로 인식되고 있다(Akhter-Khan et al.,

2021; Cohen-Mansfield, Hazan, Lerman & Shalom, 2016; Surkalim et al., 2022). 중년기는 자녀의 독립으로 인한 빈둥지 증후군, 갱년기, 은퇴, 부모의 죽음 등 다양한 상실을 겪는 시기로 외로움에 취약하며(구혜자, 2015; Nersesian et al., 2018; Surkalim et al., 2022), 이러한 시기적 특성은 중년기의 노화불안을 더욱 심화시킬 가능성이 있다. 한편, 외로움이 노화불안에 영향을 미치는 심리적 경로는 Levy(2009)의 고정관념 전형이론(stereotype embodiment theory)을 통해 설명될 수 있다. 이 이론에 따르면, 사람들은 사회적으로 반복되는 연령주의적 메시지를 내면화하며, 이를 자기 개념의 일부로 받아들인다. 외로움을 자주 경험하는 개인일수록 ‘노인은 고립되고 쓸쓸하다’는 고정관념을 수용하기 쉬우며, 이는 노화에 대한 부정적 태도와 불안을 심화시킬 수 있다. 특히 중장년층에서 나타나는 노인과 노화에 대한 부정적 인식이 자기평가로 내면화되면서 삶의 만족도가 낮아질 수 있다(김세인, 이경운, 김경민, 2025). 또한, 국내 중년 남성의 경우 외로움을 더 많이 느낄수록 노화불안 수준이 높게 나타났으며(차은정, 이순희, 2015), 중년 독신자의 외로움 역시 노화불안을 정적으로 예측하였다(이서송, 2016).

이처럼 중년기 외로움이 노화불안으로 이어지는 과정에서 부정적 영향을 완화시킬 수 있는 보호요인이 존재할 수 있다. 선행 연구에 따르면, 외로움이 노화불안에 미치는 영향은 개인이 가진 다양한 심리적 자원에 따라 차이를 보인다(오은아, 박기환, 2021). 이에 본 연구는 개인의 내적 자원 중 하나인 통제감과 여가만족에 주목하여, 이들이 외로움과 노화불안의 관계에서 어떤 보호적 역할을 하는지 탐색하고자 한다. 먼저, 통제감(sense of control)이란 개인이 자신의 행동과 사고를 통해 삶에서 발생하는 사건에 영향을 줄 수 있다는 확신을 가지는 것을 의미한다(Lefcourt, 1991). 즉 자신이 삶의 주체로서 환경과 상황을 통제할 수 있다는 인지적 판단과 관련된다(Pearlin & Schooler, 1978). Rotter(1966)는 통제감의 원천에 따라 내적 통제감(internal locus of control)과 외적 통제감(external locus of control)으로 구분하였다. 내적 통제감을 지닌 사람은 결과

를 자신의 노력과 행동에 따른 것으로 인식하며, 외적 통제감을 가진 사람은 운이나 외부 요인에 귀속시킨다(Rotter, 1996). 즉 내적 통제감이 높은 개인은 삶에 대한 주도성을 지니며 심리적 안정감을 유지한다(황예은, 최예라, 양수진, 2023). 한편, 무력감-절망감의 인지적 모델(Alloy, Kelly, Mineka, & Clements, 1990)은 개인이 결과를 통제할 수 없다고 인식할 때 불안과 같은 부정적 정서가 유발되며, 이는 우울로도 이어질 수 있음을 설명한다. 반면 통제감이 강한 개인은 스트레스를 효과적으로 조절하고, 건강 증진 행동에 적극적이다(김미혜, 이금룡, 정순돌, 2000; 남현주, 이현지, 2005). 실제로 높은 수준의 통제감은 고독감이 자아통합감에 미치는 부정적 영향을 감소시키는 것으로 나타났다(임상현, 장진이, 2022). 다만 통제감의 효과는 모든 상황에서 동일하게 작용하지 않으며, 다른 심리적 자원과의 상호작용에 따라 달라질 수 있다. 특히 스트레스 상황에서는 보호요인들이 독립적으로 작용하기보다는 상호보완적으로 기능한다(Dohrenwend, 1978). 이에 중년기의 여가활동 만족은 통제감과 상호작용하여 외로움이 노화불안에 미치는 부정적 영향을 더욱 효과적으로 완충할 것으로 기대된다.

일례로, 중년기에 경험하는 여가활동은 노년기의 증가한 여가시간을 적극적으로 활용할 수 있도록 도와주기 때문에 중요할 뿐 아니라(이현주, 2003) 외로움을 줄이고 노화불안을 완화하는 데 기여할 수 있다(Stenseng & Phelps, 2013). 실제로, 전영자의 연구(2015)에서 스트레스, 자아탄력성, 우울의 관계를 여가활동을 포함한 사회활동이 조절역할을 하였고, 여가활동 참여 기간이 심리적 행복감에 영향을 미치는 조절변인으로 작용함을 확인하였다(윤원정, 송진섭, 2019). 그러나 여가활동의 긍정적 효과는 단순한 참여 여부보다 개인이 경험하는 만족감에 따라 달라질 수 있다. 여가만족(leisure satisfaction)은 개인이 여가활동을 통해 형성되거나 유발될 수 있는 긍정적인 인식이나 감정으로, 현재 경험하는 여가경험에 대해 즐거워하거나 만족하는 정도를 의미한다(Beard & Ragheb, 1980).

중년기는 신체적·시간적 여건을 충분히 갖추고 있

어 여가만족이 증가할 수 있으며(Becchetti, Giachin Ricca, Pelloni, 2021), 이는 스트레스를 낮추고 심리적 행복과 적응에 긍정적인 영향을 준다(문상정, 박상훈, 2018). 따라서 여가만족은 통제감과 상호작용하여 외로움이 노화불안에 미치는 부정적 영향을 더욱 효과적으로 완충할 수 있다. 실제로 사회적 지지와 우울 관계에서 여가만족의 조절효과를 확인하였으며(권영순, 오서진, 이상주, 2020), 여가활동에 활발히 참여하였을 때 우울, 외로움, 역할상실의 부정적 영향을 줄이는 데 유의한 영향을 미쳤다(강유진, 2020). 한편, Fredrickson(2001)의 확장 구축 이론(the broaden-and-build theory of positive emotion)에 의하면, 긍정 정서를 경험하는 것은 사고와 행동을 확장시키고 다른 사람들과의 상호작용을 더 많이 시도하게 되며, 그 과정에서 얻는 긍정 정서는 신체적, 사회적, 심리적 자원 등 개인적 자원을 증가시킨다. 이와 유사하게 여가활동을 통해 긍정 정서를 경험하는 것은 스트레스 상황에서도 부정적 감정에 압도되지 않고 회복력을 높이는 데 도움을 줄 수 있다. 이처럼 여가활동은 부정 정서를 완충하는 보호요인으로 작용할 수 있으며 여가만족은 낮은 통제감 수준에서 외로움을 경험하는 개인에게 여가 참여의 동기를 제공하며, 지속적인 여가활동을 통해 외로움과 노화불안 간의 관계를 조절할 것으로 기대해 볼 수 있다. 실제로 여가활동이 자율성과 통제감 형성에 핵심적인 역할을 한다고 보고하였고(Phinney, Chaudhury, & O'connor, 2007), 서보준과 김근혜의 연구(2022)에서도 양육 스트레스와 우울 간 관계에서 여가활동의 조절효과가 나타났다. 또한 다양한 여가활동 참여는 노인의 외로움을 예방하고, 외로움이 미치는 부정적 영향을 완화하는 효과적인 개입 수단으로 확인되었다(Lampinen, Heikkinen, Kauppinen, & Heikkinen, 2006).

따라서 본 연구에서 중년기의 외로움이 노화불안에 부정적인 영향을 미칠 때 여가만족 수준에 따라 통제감의 조절효과가 달라질 것으로 판단하였다. 이는 외로움이라는 부정 정서 경험이 중년기 노화불안으로 이어지는 과정을 심리적 보호 요인을 통해 완화할 수 있는 가능성을 검토함으로써, 건강한 노년기로 진입하기 위

한 중재 전략 수립에 실천적 함의를 제공하고자 한다.

2. 연구문제

연구모형(그림 1 참조)과 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 중년기 성인의 외로움이 증가할수록 노화불안이 증가하는가?

연구문제 2. 중년기의 외로움과 노화불안의 관계를 통제감이 조절하는가?

연구문제 3. 중년기의 외로움과 노화불안의 관계에서 여가만족 수준에 따라 통제감의 조절효과가 달라지는 조절된 조절효과가 나타나는가?

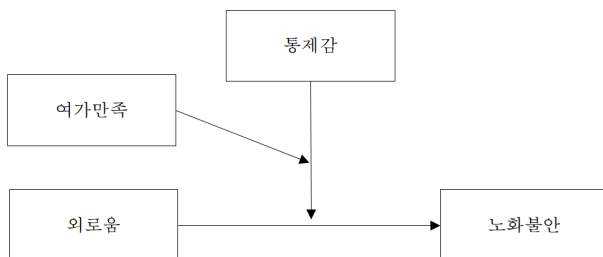


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 여가활동에 참여하는 만 40 ~ 64세 중년기 성인을 대상으로 온라인 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 연구 참여자 중 여성은 250명(49.7%), 남성은 253명(50.3%)이었으며, 이들의 평균 연령은 만 49.58세($SD = .30$)이었다. 연구 대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

2. 측정도구

1) 노화불안

노화불안을 측정하기 위해 Lasher과 Faulkender(1993)이 개발하고 김옥(2010)이 변안한 노화불안 척도(Aging

Anxiety Scale; ASS)를 사용하였다. 본 척도는 총 20개 문항으로 구성되어 있으며, 노인에게 대한 두려움 5문항(예: ‘나는 노인과 함께 있을 때 매우 편안하다’), 외모에 대한 두려움 5문항(예: ‘나는 거울을 볼 때 나이와 함께 변해가는 내 모습을 보는 것이 싫다’), 심리적 불안정 5문항(예: ‘나는 노년기에 만족감을 느끼지 못할까 봐 두렵다’), 상실에 대한 두려움 5문항(예: ‘나는 노인이 되었을 때 인생에 아무런 의미가 없을까 봐 두렵다’)의 4개 하위요인으로 이루어져 있다. 신뢰도 분석 결과 외모에 대한 두려움 요인에서 내적 합치도가 .30으로 낮게 나타나, 신뢰도를 낮춘 문항 4번과 20번을 삭제하여(서은희, 최지연, 정영숙, 2018) 본 연구에서 최종적으로 18문항을 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 측정되며(1: 매우 그렇다 ~ 5: 매우 아니다), 부정적인 문항은 역채점 하여 총 점수가 낮을수록 노화불안 수준이 높은 것을 의미한다. 김옥의 연구(2010)에서 노화불안의 내적합치도(Cronbach's α)는 전체 .85이었다. 본 연구의 내적합치도(Cronbach's α)는 노인에게 대한 두려움 .91, 외모에 대한 두려움 .66, 심리적 불안정 .66, 상실에 대한 두려움 .68, 전체 .81로 나타났다.

2) 외로움

외로움을 측정하기 위해 Russell(1996)이 개발하고 수정한 UCLA 척도를 진은주와 황석현(2019)이 타당화한 한국판 UCLA 외로움 척도 3판을 사용하였다. 본 척도는 총 20개 문항으로 구성되어 있으며, 사회적 고립감 11문항(예: ‘얼마나 자주 혼자라고 느끼십니까?’), 사회적 연대감 9문항(예: ‘얼마나 자주 사람들과 가깝다고 느끼십니까?’)의 2개 하위요인이 있다. 각 문항은 4점 리커트 척도로 측정되며(0: 전혀 그렇지 않다 ~ 3: 항상 그렇다), 1번 문항을 제외한 사회적 연대감 하위 문항은 역채점 하여 총 점수가 높을수록 외로움을 많이 경험하는 것을 의미한다. 진은주와 황석현의 연구(2019)에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 전체 .93이었으며, 본 연구에서는 사회적 고립감 .93, 사회적 연대감 .88, 전체 .92로 확인되었다.

표 1. 인구통계학적 특성

(N = 503)

특성	구분	빈도(명)	백분율
성별	남	253	50.3
	여	250	49.7
연령	만 40 ~ 49세	270	53.7
	만 50 ~ 59세	183	36.4
	만 60 ~ 64세	50	9.9
거주지	서울	136	27.0
	수도권	148	29.4
	강원도	7	1.4
	충청도	49	9.7
	전라도	39	7.8
	경상도	120	23.9
	제주도	4	0.8
결혼상태	미혼	129	25.6
	결혼생활 중	347	69.0
	이혼	18	3.6
	별거	3	0.6
	사별	6	1.2
자녀 수	없음	174	34.9
	1명	105	20.9
	2명	195	38.8
	3명 이상	29	5.8
종교	무교	245	48.7
	유교	258	51.3
최종학력	초졸 이하	2	0.4
	중졸	2	0.4
	고졸	79	15.7
	대졸 이상	420	83.5
월 가계소득	100 ~ 400만원 미만	181	36.0
	400 ~ 800만원 미만	232	46.1
	800만원 이상	90	17.9
주관적 건강상태	매우 나쁨	7	1.4
	나쁨	78	15.5
	보통	288	57.3
	좋음	117	23.3
	매우 좋음	13	2.6
만성질환 여부	그렇다	201	40.4
	아니다	302	60.6

3) 통제감

Pearlin과 Schooler(1978)이 개발한 것을 Lachman과 Weaver(1998)이 수정하고 이서송(2016)이 번안한 통제감 척도(Sense of Mastery Scale; SMS)를 사용하였다. 본 척도는 총 12개 문항으로 구성되어 있으며, 개인적 통제 4문항(예: ‘미래에 나에게 일어날 일들은 대부분

내가 하기에 달려있다’), 통제 제한 8문항(예: ‘내 삶에서 일어나는 일들은 종종 나의 통제를 벗어난다’)의 2개 하위요인으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 측정되며(1: 매우 아니다 ~ 5: 매우 그렇다), 통제 제한 문항은 모두 역채점 하여 총 점수가 높을수록 통제감 수준이 높음을 의미한다. 이서송의 연구(2016)

에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 개인적 통제 .79, 통제 제한 .84이었으며, 본 연구에서는 각각 .86, .88, 전체 .87로 나타났다.

4) 여가만족

여가만족을 측정하기 위해 Beard와 Ragheb(1980)이 개발하고 김미량, 이연주와 황선환(2010)이 타당화한 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale; LSS)를 사용하였다. 본 척도는 총 24개 문항으로 구성되어 있으며, 심리적 요인 4문항(예: '내가 하는 여가활동은 매우 흥미롭다'), 교육적 요인 4문항(예: '내가 하는 여가활동은 주변의 관련된 지식을 얻게 한다'), 사회적 요인 4문항(예 '나는 여가활동을 통해 타인들과 사회적 교류를 한다'), 긴장이완 요인 4문항(예 '내가 하고 있는 여가활동은 휴식을 취할 수 있게 해준다'), 신체적 요인 4문항(예: '내가 하고 있는 여가활동은 체력을 증진시킬 수 있다'), 심미적 요인 4문항(예: '내가 여가활동을 하는 시설은 신선하고 깨끗다')의 6개 하위요인으로 구성되어 있다. 총 점수가 높을수록 여가만족 수준이 높음을 의미한다. 김미량 등의 연구(2010)에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 심리적 요인 .92, 교육적 요인 .85, 사회적 요인 .85, 긴장이완 요인 .81, 신체적 요인 .80, 심미적 요인 .84로 나타났다. 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 심리적 요인 .90, 교육적 요인 .87, 사회적 요인 .90, 긴장이완 요인 .86, 신체적 요인 .85, 심미적 요인 .85, 전체 .95로 나타났다.

3. 연구절차

자료수집은 전문 데이터 수집 업체를 통해 2025년 4월 18일부터 4월 21일까지 실시하였으며 총 512명의 자료를 수집하였다. 설문지의 설명문을 통해 연구의 목적 및 참여 방법에 대해 안내하였으며, 자발적인 의사에 따라 참여가 이루어지도록 하였다. 수집된 자료 중 불성실하게 응답한 7명과 여가활동에 참여하지 않는 2명을 제외하여 총 503명의 자료를 최종적으로 분석에 활용하였다.

4. 자료분석

본 연구는 SPSS 25.0과 MPlus 8.3 프로그램을 사용하여, 수집된 자료에 대해 다음과 같은 방법으로 분석을 진행하였다. 첫째, 외로움과 노화불안, 통제감, 여가만족 문항에 대해 확인적 요인분석(CFA)을 실시하여 측정 모형을 검증하고 적합도를 산출하였다. 둘째, 주요 변인들의 기술통계 분석과 상관분석을 실시하였고, 측정 도구의 신뢰도 확인을 위해 내적 합치도(Cronbach's α) 계수를 확인하였다. 셋째, 인구통계학적 변인들을 대상으로 독립표본 t 검정과 일원 분산분석(one-way ANOVA)을 실시하여 집단 간 유의한 평균 차이가 나타난 변인을 통제변인으로 설정하였다. 넷째, 노화불안과 외로움의 관계에서 통제감과 여가만족의 조절효과를 검증하기 위해 SPSS PROCESS macro model 3을 이용하였고, 통계적 유의성은 부트스트래핑(bootstrapping) 방법으로 확인하였다.

III. 결과 및 해석

1. 주요 변인의 확인적 요인분석과 기술통계 및 상관분석

주요 변인들의 측정 모형을 평가하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였고, 정규성을 확인하기 위해, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하였다. 먼저, 확인적 요인분석을 통해 모형의 적합도를 확인한 결과, $\chi^2(df = 91, n = 503) = 2947.617$ 로 유의수준 .05에서 모형이 자료에 부합하다는 영가설이 기각되었다. 하지만 χ^2 검정은 표본의 크기가 클수록 영가설을 과도하게 기각하는 경향이 있어 다른 적합도 지수를 함께 고려한 결과, 모형의 적합도(CFI = .95, RMSEA = .077, SRMR = .061)는 양호하였다(표 2 참조). 다음으로 기술통계 분석 결과, 본 연구의 모든 변인은 왜도의 절댓값이 3 미만, 첨도의 절댓값이 10 미만으로 나타나 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다(Kline, 2023). 다음으로 상관

표 2. 측정모형의 적합도

적합도 지수	χ^2	df	CFI	RMSEA	SRMR
측정 모형	2947.617	91	.95	.077	.061

표 3. 주요 변인 간 상관분석 및 기술통계

(N = 503)

변인	1	2	3	4
1. 노화불안	-			
2. 외로움	.39**	-		
3. 통제감	-.32**	-.54**	-	
4. 여가만족	-.24*	-.38**	.41**	-
평균	3.12	1.84	3.37	3.47
표준편차	0.45	0.52	0.58	0.57
왜도	0.12	-0.02	0.28	0.05
첨도	0.50	0.33	-0.19	-0.08

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

관계 분석 결과, 노화불안은 외로움과 정적 상관을 보였고, 통제감 및 여가만족과는 부적 상관을 보였다(표 3 참조).

2. 가설 검증

1) 외로움과 노화불안의 관계

외로움과 노화불안의 관계에서 통제감의 조절효과가 여가만족의 수준에 따라 달라지는지 알아보기 위해 PROCESS macro model 3을 이용하였으며, 집단 간 평균차가 유의했던 변수들을 통제변인으로 설정하여 분석을 실시하였다. 분석 결과(표 4 참조), 외로움이 노화

불안을 정적으로 예측함을 확인하였다($B = 2.44$, $t = 2.68$, $p < .01$). 이는 중년기의 외로움이 노화불안을 증가시키는 직접적인 요인이며, 외로움이 증가할수록 노화불안은 증가하는 경향을 보인다는 연구 가설이 지지되었다.

2) 외로움과 노화불안의 관계에서 통제감의 조절효과

통제감의 수준에 따라 외로움이 노화불안에 미치는 영향에 차이가 있는지 살펴보면(표 4 참조), 조절변수인 통제감 수준에 따라 외로움과 노화불안의 관계가 조절되는 것으로 나타났으며, 95% 부트스트래핑 신뢰구

표 4. 조건부 과정 분석의 회귀계수

	B	S.E.	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
외로움	2.44	.91	2.68**	.65	4.22
통제감	1.15	.57	1.95	-.01	2.24
여가만족	1.13	.58	1.94	-.02	2.28
외로움X통제감	-.61	.26	-2.33*	-1.13	-.10
외로움X여가만족	-.58	.17	-2.19*	-1.11	-.06
통제감X여가만족	-.31	.16	-2.00*	-.62	-.01
외로움X통제감X여가만족	.16	.08	2.13**	.01	.31
상호작용에 따른 R^2 증가			F		p
	.01		4.52		.03

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

간 내에 0이 포함되지 않아 노화불안에 미치는 외로움의 영향이 통제감 수준에 의해 조절되는 것으로 나타났다(95% CI = [-1.13, -.10]). 또한, 다른 조절변수인 여가만족 수준에 따라 외로움과 노화불안의 관계가 조절되는 것으로 나타나(95% CI = [-1.11, -.06]), 여가만족의 조절효과를 확인하였다. 이는 통제감 혹은 여가만족이 증가할 때 외로움이 노화불안에 미치는 부정적 영향의 폭이 완화되는 완충효과 즉, 이원 상호작용효과가 유의함을 의미한다($B = -.61, p < .05, B = -.58, p < .05$).

3) 외로움과 노화불안의 관계에서 통제감과 여가만족의 조절된 조절효과

나아가 여가만족 수준에 따라 통제감의 완충 효과가 달라지는(조절된 조절효과)삼원 상호작용 효과가 확인되었다($B = .16, p < .05$). 먼저, 단순기울기 분석 결과(그림 2 참조), 외로움이 노화불안에 미치는 영향이 통제감과 여가만족 수준에 따라 달라졌으며, 두 변인이 증가할수록 노화불안에 대한 외로움의 부정적 효과가 감소하였다. 다음으로 존슨-나이만(Johnson-Neyman) 방법을 통해 통제감과 외로움의 상호작용효과가 유의한 여가만족의 임계점을 탐색하였다. 분석 결과, 여가만족

이 2.83 이하일 때만 통제감과 외로움의 상호작용이 노화불안을 유의하게 예측하였으며, 여가만족이 2.91 이상에서는 유의하지 않았다(표 5 참조).

외로움이 노화불안에 미치는 정적 영향은 모든 조건에서 유의하였으나, 그 강도는 통제감과 여가만족 수준에 따라 달라졌다. 여가만족이 낮을 때는 통제감이 증가할수록 외로움의 부정적 영향이 감소하였으나, 여가만족이 높을 때는 통제감 수준과 무관하게 외로움의 영향이 일관되게 완화되었다. 즉 여가만족이 낮은 중년 성인에게만 통제감이 중요한 보호요인으로 작용하였으며, 여가만족이 높은 경우에는 그 자체로 외로움의 부정적 효과를 상쇄하는 것으로 나타났다(표 6 참조).

IV. 논의 및 결론

본 연구는 최근 6개월 내에 여가활동에 참여한 경험이 있는 중년기 성인을 대상으로 외로움과 노화불안의 관계에서 통제감이 조절변수로 작용할 수 있는지, 그리고 통제감의 조절효과가 여가만족에 의해 조절되는지 확인하고자 하였다. 주요 결과 및 논의는 다음과 같다.

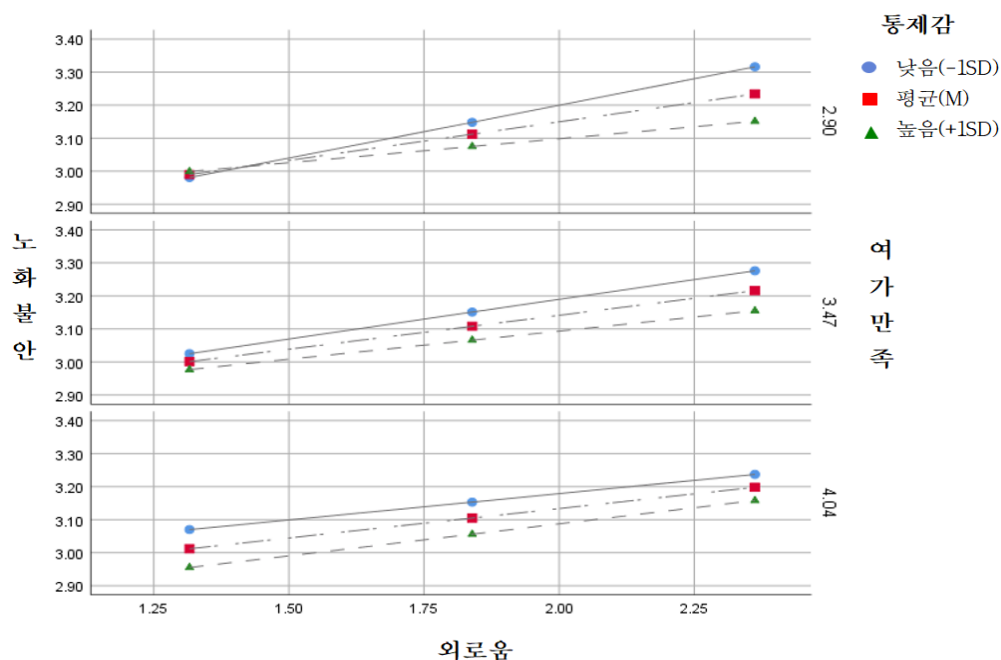


그림 2. 외로움과 노화불안 관계에서 통제감과 여가만족의 조절된 조절효과

표 5. 여가만족 수준에 따른 통제감X외로움의 상호작용효과 유의성 영역

여가만족	B	S.E.	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
1.78	-.33	.14	-2.39	-.60	-.06
1.94	-.30	.13	-2.38	-.55	-.05
2.10	-.28	.12	-2.37	-.51	-.05
2.26	-.23	.11	-2.34	-.46	-.04
2.43	-.23	.10	-2.30	-.42	-.03
2.59	-.20	.09	-2.24	-.34	-.03
2.75	-.18	.08	-2.14	-.34	-.01
2.83	-.15	.08	-1.99	-.30	-.00
2.91	-.15	.08	-1.97	-.29	.00
3.07	-.12	.07	-1.77	-.26	.01
3.23	-.10	.07	-1.47	-.23	.03
3.39	-.07	.07	-1.11	-.20	.06
3.55	-.05	.07	-.71	-.18	.08
3.71	-.02	.07	-.32	-.16	.12
3.87	.00	.08	.05	-.14	.15
4.03	.03	.08	.36	-.13	.19
4.20	.06	.09	.62	-.12	.23
4.36	.08	.10	.83	-.11	.27
4.52	.11	.11	1.00	-.10	.31
4.68	.13	.12	1.13	-.10	.36
4.84	.16	.13	1.25	-.09	.40
5.00	.18	.14	1.34	-.09	.45

표 6. 두 조절 변인의 수준에 따른 조건부 간접효과 유의성 검정 결과

조절변인		B	S.E.	95% CI	
통제감	여가만족			LLCI	ULCI
2.79	2.90	.32	.07	.19	.45
2.79	3.47	.24	.07	.11	.37
2.79	4.04	.16	.09	-.03	.34
3.37	2.90	.23	.06	.12	.34
3.37	3.47	.21	.05	.16	.30
3.37	4.04	.18	.06	.05	.30
3.95	2.90	.15	.08	-.00	.30
3.95	3.47	.17	.05	.07	.27
3.95	4.04	.20	.06	.08	.31

먼저, 노화불안은 외로움과 정적 상관을 보였고, 통제감, 여가만족과 부적상관을 보였다. 외로움은 통제감, 여가만족과 부적 상관을 보였으며, 통제감은 여가만족과 정적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 선행 연구들(이서송, 2016; 이현지, 2012; 손덕옥, 2000; 최인근, 2007)과 맥락을 같이 한다.

둘째로, 외로움과 노화불안의 직접 경로가 정적으로 유의하게 나타났다. 이는 중년의 외로움 수준이 높을수록 노화불안 수준이 높아짐을 의미한다. 이는 개인이 외로움을 많이 경험할수록 노화불안 수준이 높아진다는 이전 연구들(이서송, 2016; Santini et al., 2020)과 일치한다. 즉 중년에서 노년으로 접어들수록 신체적으

로 약해지거나 자녀의 독립, 은퇴, 가까운 사람의 부재 등으로 인해 자연스럽게 축소되는 대인관계로부터 외로움을 많이 느끼게 되며 노화에 대한 부정적 인식과 불안감이 높아질 수 있음을 알 수 있다.

다음으로 외로움과 노화불안의 관계에서 통제감과 여가만족 각각의 조절효과가 유의한 것으로 나타났다. 외로움이 노화불안으로 이어지는 맥락에서 조절변인으로서는 통제감을 살펴본 연구는 제한적이나, Taylor(1983)의 인지적 적응 이론에 따르면 개인은 위협적인 사건에 직면하였을 때 이를 이해하고 통제 가능하다고 인식하며, 긍정적인 자아개념을 유지하려는 인지적 노력을 통해 심리적 안정을 추구한다. 이 이론에 근거하면 외로움과 노화불안 관계에서 개인적 요인이 조절변인으로 작용할 가능성이 있음을 알 수 있다. 여가만족 또한 외로움이 노화불안을 증가시킬 때 완충하는 보호요인으로 나타났는데 이러한 결과는 일상생활에서 경험하는 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향력을 여가만족이 조절한다고 보고한 연구와 맥락을 같이한다(이상훈, 2017). 이는 통제감과 여가만족이 각각 노화불안을 낮추는 보호 요인으로서 기능함을 시사한다. 이러한 결과는 중년기의 외로움으로 인한 심리적 취약성을 개인의 자원과 여가 경험에 대한 만족감이 완충할 수 있음을 보여준다.

마지막으로 외로움과 노화불안의 관계에서 통제감의 조절효과를 여가만족이 조절하는 삼원상호작용이 나타났다. 여가만족이 낮은 수준일 때, 통제감이 외로움의 부정적 영향을 완충하는 핵심 보호요인으로 작용한 반면, 여가만족이 높은 조건에서는 통제감 수준과 무관하게 외로움의 영향이 일관되게 완화되었다. 이는 자원보존이론(Conservation of Resources theory)에 근거하여 해석할 수 있다. 이 이론은 사람들이 심리적 스트레스를 줄이기 위해 가치있는 자원을 확보하고 유지하려 한다고 본다(Hobfoll, 1989). 여가만족은 정서적 회복과 사회적 연결을 제공하는 핵심 자원으로, 일정 수준 이상 확보되면 그 자체로 외로움과 노화불안에 대한 완충기제로 작용할 수 있다. 따라서 여가만족이 일정 수준 이상으로 확보되면, 그 자체로 중년의 외로

움의 부정적 영향을 완화한 것으로 해석할 수 있다. 분석 결과에 따르면, 여가만족이 약 2.91 이하일 때 통제감의 조절효과가 유의하게 나타났으며, 이보다 높은 수준에서는 그 효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 여가만족이 일정 수준 이상일 경우, 통제감의 유무와 관계없이 외로움의 부정적 영향이 완화되었음을 의미한다. 이러한 결과는 즐거운 여가활동 참여가 긍정정서를 증진시키고, 우울과 부정정서를 낮추며, 스트레스 상황에서 완충역할을 할 수 있다고 보고한 Pressman 등의 연구(2009)와 맥락을 같이한다. 더불어 긍정정서가 주의와 인지의 폭을 확장하고 장기적 심리적 자원을 구축한다는 확장-구축이론(Fredrickson, 2001) 역시 본 연구의 결과를 뒷받침한다. 따라서 나이가 들수록 심리적 불안정이 증가하는 중년기에 통제감이 부족하더라도 여가활동에 참여하고 만족을 경험하는 것 자체가 심리적 안정을 회복하는 데 중요한 완충 기제로 작용할 수 있다. 이는 중년기의 심리적 취약성을 완화하기 위해서는 개인 내적 자원의 향상과 함께, 누구나 쉽게 접근 가능한 여가활동 환경을 조성하여 여가활동의 질적 향상과 참여 기회 확대가 유효한 개입 전략이 될 수 있음을 시사한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 외로움이 노화불안에 미치는 영향을 탐색하고, 그 관계에서 통제감과 여가만족의 조절효과를 살펴본다는 점에서 의의가 있다. 노화불안은 중년기에 최고조에 이르며, 이 시기의 다양한 상실 경험은 외로움을 심화시킬 수 있다. 또한 인지적·신체적 능력의 저하로 삶에 대한 통제감이 약화되면서 불안이 증가하고, 이는 노화 과정에서의 자신감 저하로 이어질 수 있다. 본 연구는 이러한 부정적 심리과정을 완충할 수 있는 요인으로 여가활동의 긍정적 정서 및 사회적 경험을 조명했다는 점에서 의미가 있다. 이러한 논의를 확장해보면, 현대 사회에서 중년기는 평균수명 연장과 결혼, 출산, 경력 형성 등 주요 생애 사건이 전반적으로 지연되고 있으며, 40대는 과거보다 더 청년적 정체성과 생활 방식을 유지하고, 60대 역시 활발한 사회활동을 지속하는 경우가 많아졌다. 이는 중년기에 대한 심리·사회적

인식이 고정된 연령 기준보다 훨씬 유동적이라는 점을 시사한다. 따라서 향후 연구에서는 중년기 개인의 심리적 경험과 사회적 기능을 중심으로 연령 구분에 대한 다차원적인 접근이 요구된다.

둘째, 본 연구는 중년기 성인이 여가활동에 참여할 수 있는 시간적·경제적 여유를 지닌 시기임에 주목하여 여가만족을 통해 노화불안을 낮출 수 있는 개입의 방향성을 제안하였다. 중년의 여가만족은 보호요인으로 작용하여 통제감이 부족한 개인 노화에 대한 정서적 취약성을 보완할 수 있음을 시사한다. 이러한 연구 결과는 향후 중년기를 대상으로 한 여가활동 참여를 촉진시키고, 활동에 대한 만족감 증진을 위한 다양한 프로그램 개발 및 개입 전략을 위한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다. 중년기는 상대적으로 경제적, 시간적 자율성이 확보되며, 신체적·인지적 제약이 증가하는 노년기에 비해 다양한 여가활동을 능동적으로 경험하기에 적합한 시점이다. 특히, 자신이 선호하는 활동을 자발적으로 선택하여 활동에 참여하는 방식은 여가만족을 높이는 데 도움이 될 수 있으며 이는 정서적 안정과 삶의 의미 강화에 긍정적으로 작용할 수 있다. 청·장년기에 경험하는 여가활동은 노년기에도 지속되는 경향이 있으며(최호경, 2000), 노년기 이전의 참여 경험이 있는 경우 이후에도 여가활동에 참여를 유지하고자 하였으며 과거에 참여했던 여가활동을 중심으로 꾸준히 여가활동을 지속하며 즐거움과 삶의 의미를 찾는 경향이 있다고 하였다(구교만, 이은석, 2004). 이에 중년기부터 여가활동을 시작하는 것은 노년기에도 활발한 여가활동으로 이어져 심리적 안녕감을 얻을 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 외로움이 노화불안에 영향을 미친다는 경향성은 확인되었지만, 횡단적 연구에 기반하고 있어 시간의 흐름에 따른 인과관계의 방향성을 명확히 판단하는 데 한계가 있다. 개인의 외로움이나 여가만족, 통제감과 같은 심리적 변인은 상황적 조건이나 생애 사건에 따라 변화할 수 있음에도 불구하고, 이번

연구에서는 고정된 한 시점에서의 심리 상태를 측정했기 때문에 이러한 변화 과정을 포착하기 어렵다. 향후 연구에서는 종단적 설계를 활용하여, 외로움, 통제감, 여가만족의 변화가 노화불안에 어떻게 영향을 주는지 장기적으로 분석할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 여가활동의 빈도나 지속성, 종류보다는 만족감에 초점을 두어 측정하였기 때문에 어떤 유형의 여가활동이 노화불안 감소에 실질적으로 기여하는지 파악하는데 한계가 있다. 여가활동은 단순한 참여 여부뿐만 아니라 신체적·인지적 자극, 사회적 상호작용 여부, 개인적 의미부여 등에 따라 그 효과가 달라질 수 있다. 향후 연구에서는 여가활동의 유형별 특성, 참여 빈도 및 지속성, 사회적 상호작용 요소, 참여 동기 등 다차원적 요소를 통합적으로 고려하여 여가가 가질 수 있는 심리적 보호기제를 보다 입체적으로 탐색해 볼 수 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 외로움과 노화불안의 단순한 인과관계를 살펴보는 데 그치지 않고, 통제감과 여가만족의 조절된 조절효과를 동시에 고려한 삼원상호작용 분석을 통해 중년기 노화불안에 대한 심리적 보호자원을 탐색했다는 점에서 의의가 있다. 특히 기존의 여가관련 연구가 주로 고령자나 청년층을 대상으로 한 데 비해 본 연구는 중년기 성인을 대상으로 여가만족이 외로움과 노화불안 간 관계에서 갖는 완충적 기능을 확인함으로써, 중년기를 위한 실천적 개입 가능성을 제시하였다. 나아가 노화불안을 예방하고 건강한 중년기에서 노년기로의 전환을 촉진하기 위한 상담 및 정책적 개입에 있어 유용한 기초자료로 활용될 수 있다는 점에서 실천적 가치 또한 크다.

참고문헌

- 구교만, 이은석 (2004). 노인의 과거 여가활동 경험이 현재 여가심화에 미치는 영향- Godley의 여가정의에 따른 접근-. 한국스포츠리서치, 15(6), 325-338.
구혜자 (2015). 한국 중년 서글픔 측정도구의 타당도 평가.

- Journal of the Korean Data Analysis Society*, 17(2), 1061-1072.
- 강유진 (2020). 노년기 역할상실이 우울에 미치는 영향: 여가활동 및 사회적 활동의 조절효과를 중심으로. *한국 웰니스학회지*, 15(1), 247-258.
<https://doi.org/10.21097/ksw.2020.02.15.1.247>
- 권영순, 오서진, 이상주 (2020). 노인의 사회적 지지가 우울에 미치는 영향-여가활동만족의 조절효과를 중심으로-. *노년교육연구*, 6(1), 1-20.
<https://doi.org/10.31748/KSEG.2020.6.1.1>
- 김미량, 이연주, 황선환 (2010). 여가만족척도(LSS-short form)의 타당도 검증과 적용. *한국콘텐츠학회 논문지*, 10(11), 435-445.
- 김미혜, 이금룡, 정순돌 (2000). 노년기 우울증 원인에 대한 경로분석. *한국노년학*, 20(3), 211-226.
- 김순이, 이정인 (2007). 중년기 성인의 노화불안, 우울 및 자아존중감에 대한 연구. *기본간호학회지*, 14(1), 103-109.
- 김세인, 이경윤, 김경민 (2025). 중장년층의 주관적 연령 인식: 가족 및 사회관계망 특성에 따른 차이와 심리적 복지감과의 관련. *한국노년학*, 45(2), 317-340.
<https://doi.org/10.31888/JKGS.2025.45.2.317>
- 김신미, 김순이 (2008). 중년기 성인의 노화불안과 자기효능감에 관한 연구. *정신간호학회지*, 17(3), 281-291.
- 김연신 (2015). 중년 여성의 내현적 자기애가 노화불안에 미치는 영향: 완벽주의와 반추의 매개효과. *광운대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김옥 (2010). 한국노인과 미국노인의 노화불안 비교연구. *노인복지연구*, (47), 71-94.
<https://doi.org/10.21194/kjgsw.47.201003.71>
- 남현주, 이현지 (2005). 여성 노인이 지각하는 통제감이 우울감과 만족도에 미치는 영향. *노인복지연구*, (27), 255-277.
- 문상정, 박상훈 (2018). 중년기 여성의 부부갈등과 스트레스의 관계: 여가경험은 스트레스 대처효과가 있는가?. *지역산업연구*, 41(4), 97-122.
<https://doi.org/10.33932/rir.41.4.5>
- 서보준, 김근혜 (2022). 조부모의 양육스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 여가활동의 조절효과. *인문사회* 21, 13(2), 823-838.
<https://doi.org/10.22143/HSS21.13.2.58>
- 서은희, 최지연, 정영숙 (2018). 중년 여성의 노화 불안과 미래 시간 조망 및 행복의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 31(2), 21-40.
<https://doi.org/10.35574/KJDP.2018.06.31.2.21>
- 손덕옥 (2000). 노인의 건강관련 삶의 질 측정도구 개발과 이를 적용한 삶의 질 유형. *인제대학교 대학원 박사학위 논문*.
- 통계청. (2024) 보도자료: 2023 생명표.
- 오은아, 박기환 (2021). 한국 중년기 노화불안에 영향을 미치는 요인. *한국심리학회지: 건강*, 26(3), 509-528.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2021.26.3.005>
- 윤원정, 송진섭 (2019). 신체활동에 참여하는 중년여성의 정서가 회복탄력성과 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 14(2), 347-362.
<https://doi.org/10.21097/ksw.2019.05.14.2.347>
- 이상훈 (2017). 청소년의 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 여가만족의 조절효과: 청소년기 추적조사 자료(중 2~고 3)를 활용한 종단연구. *관광레저연구*, 29(7), 393-407.
- 이서송 (2016). 중년기 독신자의 자기통제감과 고독감 및 노후 불안 간의 관계. *용문상담심리대학원대학교 석사학위 논문*.
- 이유리 (2009). 노인생애체험이 중년기 성인의 노화불안에 미치는 효과. *노인복지연구*, (46), 193-213.
- 이준희, 박수현 (2023). 외로움이 우울에 미치는 영향: 행동 활성화 기질과 균형 있게 바라보기의 조절된 조절효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 9(4), 767-794.
- 이현주 (2003). 노인여가활동과 중·장년기 여가경험의 관계. *세종대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이현지 (2012). 재가 노인이 경험하는 고립과 외로움이 삶의 만족도와 우울에 미치는 영향: 통제감의 매개효과. *Journal of Community Welfare*, (42), 157-177.
<https://doi.org/10.15300/jcw.2012.09.42.157>
- 임상현, 장진이 (2022). 노인의 인식된 짐스러움과 좌절된 소속감이 자아통합감에 미치는 영향: 자기통제감에 의한 고독감의 조절된 매개효과. *한국노년학*, 42(6), 1183-1200.
<https://doi.org/10.31888/JKGS.2022.42.6.1183>
- 전영자 (2015). 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과와 사회활동의 조절효과를 중심으로. *한국생활과학회지*, 24(2), 219-236.
<https://doi.org/10.5934/kjhe.2015.24.2.219>
- 진은주, 황석현 (2019). 한국판 UCLA 외로움 척도 3판의 타당화. *청소년학연구*, 26(10), 53-80.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2019.10.26.10.53>
- 차은정, 이순희 (2015). 중년남성의 우울, 외로움, 사회적 지지가 노화불안에 미치는 영향. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 17(5), 2705-2717.
- 최인근 (2007). 노인의 여가활동과 생활만족도에 관한 연구. *계명대학교 대학원 석사학위논문*.
- 최승미, 김지연 (2016). 중년기 기혼 남녀의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도의 조절효과. *한국심리학회지: 여성*, 21(4), 683-702.
<https://doi.org/10.18205/kpa.2016.21.4.005>
- 최호경 (2000). 노인의 여가활동과 생활만족도에 관한 연구. *계명대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 황예은, 최예라, 양수진 (2023). 중년의 그릿과 우울의 관계: 회복탄력성에 의해 조절된 통제감의 매개효과. *인간발달연구*, 30(3), 205-216.

- <https://doi.org/10.15284/kjhd.2023.30.3.205>
- Akhter-Khan, S. C., Tao, Q., Ang, T. F. A., Itchapurapu, I. S., Alosco, M. L., Mez, J., Piers, R. J., Steffens, D. C., Au, R., & Qiu, W. Q. (2021). Associations of loneliness with risk of Alzheimer's disease dementia in the Framingham Heart Study. *Alzheimer's & Dementia*, 17(10), 1619-1627.
<https://doi.org/10.1002/alz.12327>
- Alloy, L. B., Kelly, K. A., Mineka, S., & Clements, C. M. (1990). *Comorbidity of anxiety and depressive disorders: A helplessness-hopelessness perspective*. Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Barrett, A. E., & Robbins, C. (2008). The multiple sources of women's aging anxiety and their relationship with psychological distress. *Journal of Aging and Health*, 20(1), 32-65.
<https://doi.org/10.1177/0898264307309932>
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
<https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Becchetti, L., Giachin Ricca, E., & Pelloni, A. (2021). The relationship between social leisure and life satisfaction: Causality and policy implications. *Social Indicators Research*, 108(3), 453-490.
- Bergman, Y. S., & Segel-Karpas, D. (2021). Aging anxiety, loneliness, and depressive symptoms among middle-aged adults: The moderating role of ageism. *Journal of Affective Disorders*, 290, 89-92.
- Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older-adults: A review of quantitative results informed by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*, 28(4), 557-576.
<https://doi.org/10.1017/S1041610215001532>
- Dohrenwend, B. S. (1978). Social stress and community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 6(1), 1-15.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Infurna, F. J., Gerstorf, D., & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist*, 75(4), 470-485.
<https://doi.org/10.1037/amp0000591>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763-773.
- Lampinen, P., Heikkinen, R. L., Kauppinen, M., & Heikkinen, E. (2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging and Mental Health*, 10(5), 454-466.
<https://doi.org/10.1080/13607860600640962>
- Lasher, K. P., & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *The International Journal of Aging and Human Development*, 37(4), 247-259.
<https://doi.org/10.2190/1U69-9AU2-V6LH-9Y1L>
- Lefcourt, H. M. (1991). *Locus of control*. San Diego: Academic Press.
- Levy, B. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332-336.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Lynch, S. M. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on Aging*, 22(5), 533-558.
<https://doi.org/10.1177/0164027500225004>
- Nersesian, P. V., Han, H. R., Yenokyan, G., Blumenthal, R. S., Nolan, M. T., Hladek, M. D., & Szanton, S. L. (2018). Loneliness in middle age and biomarkers of systemic inflammation: Findings from midlife in the United States. *Social Science & Medicine*, 209, 174-181.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.04.007>
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
<https://doi.org/10.2307/2136319>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Phinney, A., Chaudhury, H., & O'connor, D. L. (2007). Doing as much as I can do: The meaning of activity for people with dementia. *Aging and Mental Health*, 11(4), 384-393.
<https://doi.org/10.1080/13607860601086470>
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 71(7), 725-732.

- <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus External control of Reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
<https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Santini, Z. I., Jose, P. E., Cornwell, E. Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K. R., & Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): A longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, 5(1), e62-e70.
- Scholl, J. M., & Sabat, S. R. (2008). Stereotypes, stereotype threat and ageing: Implications for the understanding and treatment of people with Alzheimer's disease. *Ageing & Society*, 28(1), 103-130.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X07006241>
- Stenseng, F., & Phelps, J. (2013). Leisure and life satisfaction: The role of passion and life domain outcomes. *World Leisure Journal*, 55(4), 320-332.
<https://doi.org/10.1080/04419057.2013.836558>
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., Van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 376, e067-e068.
<https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161-1173.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>