

## 농촌지역 재택노인의 생활시간 및 활동과 관련요인

조 유 향 (초당산업대학교 간호학과)

I. 서론	V. 논의
II. 문헌고찰	VI. 결론 및 제언
III. 연구방법	참고문헌
IV. 연구결과	영문초록

### I. 서론

노인들은 일로부터 떨어져서 여가시간이 많은 상태에서 하루는 보내게 되는 사회적 이탈상태에 있는 주지의 사실이다. 이렇게 여가시간이 많은 것은 노인에게는 무위와 고독감을 안겨다주는 주요 요인이 될 수도 있으며, 한편으로는 많은 여가시간을 즐길 수 있다는 장점도 있다. 그러나 우리나라의 노인들은 여가시간을 보람있게 보낼 수 있는 환경 및 프로그램 등의 외부조건이나 노인 자신들의 의지가 강하지 못한 실정으로 여러 가지 문제점을 안고 있다 하겠다.

그러나 실제 노인에서는 여가시간이 길어지는 것은 당연하나 생리시간도 길어지므로 반드시 여가시간이 길어지는 것이 아님을 일본의 조사자료(總務處長官官房老人對策室, 平成5年)에서 엿볼 수 있었다. 하지만 실제 우리나라의 경우는 노인의 생활시간에 대해서 조사된 자료가 거의 없는 실정이므로 모든 노인에서 막연히 여가시간이 많아 문제가 되는 등 생활시간이 어느 정도인지 구체적으로 알지 못한 실정이며, 이들 노인이 하루 동안의 시간을 어떻게 활

용하는지도 모르는 실정이어서 논쟁의 여지조차 할 수 없는 형편이다. 단지 노인들은 여가시간이 많을 것이라고 단편적으로 생각하고 있을 뿐이다. 이웃나라인 일본의 경우는 정부에서 국민의 생활조사를 주기적으로 전국적인 수준에서 조사하여 분석하고 있는 실정이다.

그러므로 우리나라도 노인의 여가시간의 활용을 효율적으로 할 수 있도록 돕기 위하여 노인의 생활시간을 구체적으로 조사할 필요가 있으며, 이러한 조사된 노인의 생활시간을 근거로 하여 일상생활의 바람직한 조정도 필요할 것으로 간주된다.

본 연구는 노인의 건강한 일상생활을 영위할 수 있도록 하는 방안을 강구하고자 시도되었다. 그러기 위하여 먼저 노인의 일상생활을 파악할 필요가 있겠다고 사료되어 노인이 하루를 보내는 동안의 생활시간과 생활행동을 파악함과 더불어 일상생활 활동을 조사하여 보고, 이의 관련성을 파악해 보고자 하였다.

본 연구의 구체적인 목적은, 첫째 농촌노인의 일반적 특성을 비롯하여 하루의 생활시간을 행동종류별로 파악하고 일상생활 활동능력을 측정하며, 둘째

생활시간과 노인의 인구사회학적 특성 및 활동능력 간의 관련성을 분석하고, 셋째 농촌노인들의 생활시간과 활동능력의 문제점을 지적하고 보다 건강한 일상생활을 위한 생활계획에 대한 대안을 제시하고자 하는데 있다.

## II. 문헌고찰

본 연구의 문헌고찰에서는 일상생활활동능력에 대한 것은 선행연구(조유향, 1987, 1994)에서 제기되었으므로 노인의 생활시간에 대한 내용만 중점적으로 언급하고자 한다.

노인의 생활시간은 생활행동에 준해서 분류할 경우에 일반적으로 크게 3가지로 1차 활동시간, 2차 활동시간 및 3차 활동시간으로 나누고 있다. 즉 하나는 수면, 식사, 목치장, 목욕 등의 생리시간이며, 둘째는 직장근무, 집안일, 또는 공부 등의 노동시간이고 셋째는 휴식, 독서, 음악감상, 장기, 바둑 및 스포츠를 즐기는 일 등의 여가시간으로 구분할 수 있다(조유향, 1995). 이 중에서 생리적 필수시간은 연령적 차이가 크게 나타나지 않으나 노년기가 되면 수면시간의 단축이나 조기현상이 나타날 수 있고, 식사, 세면, 목욕 등에 소요되는 시간이 더 많이 걸려도 중년기와 비교해서 큰 차이가 없다고 한다.

3차 활동시간은 여가활동 시간인데, 여가활동은 재택형 여가(텔레비전, 라디오, 신문, 잡지, 휴양), 적극적 여가(학습, 연구, 취미, 오락, 스포츠, 사회적 활동), 교제, 그 이외의 여가(이동, 수진, 요양, 기타)의 4종류로 나눌 수가 있다. 일반적으로 적극적인 여가시간은 남자가 여자에 비해서 길어지며, 노년기는 가장 여가시간이 많은 시기이다. 60세 이상의 노인은 재택형 여가시간이 긴 것을 특징으로 들 수 있다.

생활시간을 연령별로 보면, 생리시간은 남자가 20세 연령후반에서 가장 짧고 연령이 높아짐에 따라 길어지며, 여자는 40대에서 가장 짧고 마찬가지로 연령이 높아짐에 따라 길어지고 있다. 노동시간은 남녀 모두 20대 후반부터 50대에 걸쳐서 길어지고 있으며, 이 연대 보다 젊은 연령층과 고연령층에서

짧아지고 있다. 이를 남녀별로 비교하면 거의 모든 연령층에서 여자가 남자보다 웃돌았으나, 이는 가사시간의 증가로 설명되고 있다. 여가시간은 남녀 모두에서 노동시간과 역경향이 보여졌는데, 노동시간이 긴 연령층일수록 여가시간이 짧았고 특히 남자에서는 60세를 넘으면 여가시간이 대폭적으로 증가한다(總務廳長官官房老人對策室, 平成5년 6月).

고령자에서 3차 활동시간이 많아지는 주요 요인은 연령에 의한 취업율의 차이이긴 하지만, 취업으로부터 은퇴가 여가시간을 크게 증대시키는 것으로 생각된다. 실제 노인의 생활시간을 취업의 유무별로 비교하면, 무직인 노인은 유직인 노인에 비해 3차 활동시간이 길고 특히 남자노인에서 그 차이가 현저하다. 또한 시계열로 보면, 1차 활동시간을 남녀 모두에서 감소하는 경향이 있으나 2차와 3차 활동시간은 명확한 경향이 보이지 않는 것으로 알려져 있다.

고령자의 여가시간은 여가시간의 사용방법, 취미종류, 집단활동의 종류별 참여상황에 따라서도 달라질 수 있다. 즉 일본의 고령자는 여가시간이 다소 길지만 취미의 종류가 3가지 정도며 일반적으로 집단활동이 저조하며 노인클럽 등의 활동비율만이 다소 높은 비율이었기 때문에 전체적으로 소극적인 여가를 보내고 있다고 말하고 있다.

## III. 연구방법

### 1. 조사대상 및 방법

본 조사의 모집단은 무안군에 살고 있는 만 65세 이상의 노인이며, 표본추출단위는 리(里)로 선정하여 추출리의 노인을 대상으로 조사하였다. 본 조사에서 사용한 표본추출방법은 인구비례에 따른 군집무작위 추출법으로써 각 읍면별로 리가 골고루 뽑히는 것을 원칙으로 하였다. 추출된 리내의 조사대상 노인은 이장의 면담으로 노인가구를 파악한 후에 가구방문하였다. 본 조사에서 추출된 표본지점수(里數)는 34개로 약 700명의 노인을 대상으로 하고자 하였으나 실제 조사결과 등록된 노인인구에 비해 노인이 적었으며 이동, 이주, 사망 등의 변동이 심하여

361명의 노인이 조사대상으로 조사되었다<표 1 참조>.

무안군은 전라남도의 목포시에 인접한 농촌지역으로 65세 이상 노인인구수가 1995년 현재 8,209명으로 전체인구수의 10.9%에 해당되며, 본 조사대상 노인은 전체노인의 4.4%였다.

<표 1> 조사대상 지역의 표본 및 노인인구현황

조사지역	노인인구수	노인인구비율	표본지점수
무안읍	903(명)	8.4(%)	3(개리)
일로읍	1,321	11.4	5
삼향면	980	11.1	4
몽탄면	974	15.9	4
청계면	1,021	10.8	5
현경면	1,014	11.3	4
망운면	439	11.0	2
해계면	1,024	10.4	5
운남면	542	9.6	3
계	8,209	10.9	34

자료) 무안군청 복지부 내부자료 : 읍면별 노인인구, 1995.12.31

조사기간은 1996년 7월 10일부터 20일까지 약 10일간이며, 훈련된 조사원 4명이 설문조사표에 의거하여 노인들을 직접 면접하여 자료를 수집하였다.

수집된 자료의 분석은 통계적 방법중 변수들의 단순빈도와 변수간의 연관분포를 보기 위하여 백분율 및 교차분석표를 적용하였다. 또한 계량적 변수의 경우는 평균치를 보고 유의성 검정을 위해서는  $\chi^2$ -test 및 분산분석을 사용하였다.

## 2. 측정도구 및 범위

노인의 생활시간은 생활행동에 준해서 수면, 식사, 몸치장, 목욕 등의 생리시간과 직장근무, 집안일, 또는 공부 등의 노동시간 및 휴식, 독서, 음악감상, 장기, 바둑 및 스포츠를 즐기는 일 등의 여가시간으로

구분하여 조사한 일본의 국민생활 시간조사표를 활용하였다(總務處長官官房老人對策室, 平成5年). 1일의 생활시간을 성질로 나누어 수면, 식사 등 생리적으로 필요한 활동시간인 1차 활동시간과 일, 가사 등 사회생활을 영위하면서 의무적 요소를 가진 노동 활동 시간인 2차 활동시간 및 여가시간으로 보는 3차 활동시간으로 구분하기도 한다. 이와 같이 3가지의 활동시간으로 나누어 적용하였다.

노인의 일상생활 활동은 선행된 조의 연구(조유향, 1988 ; 1994)에서 사용한 일상생활 활동 조사 도구를 인용하여 일상생활동작능력에 해당되는 6개 문항과 수단적 자립활동능력에 속하는 10개 문항 및 2가지의 활동범위를 보았다.

그리고 건강상태는 일반적으로 본인이 스스로 인지하고 있는 건강상태를 판단해서 진술토록 하였고 이와 더불어 질병의 유무를 통해 간단히 감별하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 조사대상 노인의 인구사회학적 특성

조사대상 노인은 모두 361명이었는데, 남자노인이 123명으로 34.1%였으며, 여자노인이 238명으로 65.9%로 남자노인의 2배에 해당되었다. 조사대상 노인의 평균 연령은 73.9세로 전국의 평균 연령에 비해 다소 높은 편이었으며, 남자노인이 73.3세, 여자노인이 74.1세로 남녀간에는 큰 차이가 없으나 여자노인에서는 104세의 노인도 대상이 되었다.

조사대상 노인의 성별 연령별 분포 및 인구, 사회적 특성은 <표 2>와 같다.

가족과 동거하는 노인은 전체 조사대상 노인의 76.2%였으며, 혼자 살고 있는 노인은 21.9%로 전국의 독거노인의 비율과 비슷한 수준이었다. 그러나 여자노인에서 혼자 사는 비율이 높았다.

한편 경제적인 요인으로 노인의 주요 용돈은 무엇입니까라고 물어본 결과에서는 송금받는 노인이 가장 많아 46.8%였으며 다음으로 본인이 얻은 수입이라고 응답한 비율이 38.5%로 많았다. 전체적으로 남녀 노인간에 차이를 보여주고 있음을 알 수 있다.

<표 2> 조사대상노인의 성별 인구사회적 특성 단위 : 명(%)

특성별	구분	남자노인	여자노인	전 체
연령별	65 - 69	31(25.2)	75(31.5)	106(29.4)
	70 - 74	40(32.5)	57(23.9)	97(27.0)
	75 - 79	32(25.2)	53(22.3)	85(23.3)
	80 - 84	18(14.6)	33(13.9)	51(14.2)
	85 - 89	2( 1.6)	14( 5.9)	16( 4.5)
	90+	- ( - )	6( 2.5)	6( 1.8)
결혼상태별	유배우	104(84.6)	84(35.3)	188(52.1)
	사별	19(15.4)	154(64.7)	173(47.9)
교육수준별	무학	47(38.2)	204(85.7)	251(69.5)
	서당	12( 9.8)	72( 2.9)	19( 5.3)
	초등학교 중, 졸	45(36.6)	23( 9.7)	68(18.8)
	중학교 중, 졸	10( 8.1)	3( 1.3)	13( 3.6)
	고등학교 중, 졸	6( 4.9)	1( 0.4)	7( 1.9)
	대학교 중, 졸	3( 2.4)	- ( - )	3( 0.8)
종교상태	없다	71(57.7)	96(40.3)	167(46.3)
	기독교	23(18.7)	66(27.7)	89(24.7)
	불교	13(10.6)	37(15.5)	50(13.9)
	천주교	11( 8.9)	33(13.9)	44(12.2)
	기타	5( 4.1)	5( 2.1)	10( 2.8)
	무응답	- ( - )	1( 0.4)	1( 0.3)
동거가족상태	혼자산다	7( 5.7)	72(30.2)	79(21.9)
	부부동거	78(63.4)	56(23.5)	134(37.1)
	자녀와 동거	38(30.9)	103(43.2)	141(39.1)
	기타	- ( - )	7( 2.9)	7( 2.0)
	합계		123(100.0)	238(100.0)

건강상태에서는 아주 건강하다고 응답한 노인이 6.4%, 건강한 편이다가 41.6%, 건강하지 못한 편이다가 40.7%였으며 허약한 편이다가 11.4%로 건강하지 못하다고 생각하는 노인이 과반수를 넘고 있음을 알 수 있다. 그런데 지병이 있는지를 물어 본 결과에서는 71.5%의 노인이 있다고 응답하였는데, 주로 관절통 및 신경통(43.8%), 고혈압(6.1%), 호흡기질환(5.3%), 소화기계 질환(4.4%)이 대부분을 차지하였다. 이들 지병이 있는 노인중에서 병원에 다닌다고 응답한 노인은 54.0%로 과반수 정도가 의료기관을 이용하는 것을 알 수 있었다.

## 2. 생활시간과 특성과의 관계

조사대상 노인의 생활시간을 1차 활동, 2차 활동 및 3차 활동으로 나누어 분석한 결과, 1차 활동이 평균 546.9분으로 약 9시간 정도, 2차 활동이 419분으로 약 7시간 정도, 3차 활동이 473.9분으로 약 8시간 정도로 조사대상 노인의 행동종류별 시간은 생리시간이 가장 많았고, 다음으로 여가시간이었으며, 노동시간은 가장 적었다. 조사대상 노인의 1일 평균 행동종류별 시간은 <표 3>에 제시한 바와 같다.

<표 3> 조사대상 노인의 1일 평균 행동종류별 시간  
단위 : 분

	전 체	표준편차	최소치	최고치
1차 활동	546.9	108.6	290.0	950.0
수면	445.6	100.2	210.0	840.0
식사	66.6	35.0	15.0	240.0
주변정리	35.1	19.0	0.0	160.0
2차 활동	419.0	288.2	0.0	975.0
일	298.2	305.2	0.0	975.0
가사 물건구입	118.4	164.0	0.0	840.0
3차 활동	473.9	281.9	0.0	1,110.0
독서 및 학습	3.5	26.7	0.0	350.0
취미 및 오락	2.4	22.6	0.0	280.0
스포츠	6.0	39.5	0.0	420.0
봉사활동	2.3	23.0	0.0	320.0
교제	57.7	128.2	0.0	850.0
이동	26.5	56.0	0.0	735.0
TV,신문, 비디오	92.6	77.1	0.0	420.0
휴양	231.3	271.4	0.0	1,200.0
의료이용	40.6	70.8	0.0	300.0
기타	14.7	54.1	0.0	430.0

주) 조사대상노인은 모두 361명이다.

조사대상 노인의 하루의 일과시간 중에서 1차 활동시간을 구체적으로 살펴 보면, 수면시간이 7시간 25.6분으로 나타났고 식사시간은 약 1시간이 넘으며 노인 자신의 몸단장 등 주변정리 시간은 하루에 35분 정도였다. 하루 3번 식사로 간주하면 매번 식사시간은 보통 20분 내지 30분 정도가 된다 하겠다.

2차 활동시간은 노동시간인데 내용별로 보면 일하는 시간이 약 5시간 정도였고, 가사 및 물건구입이 약 2시간 정도였다.

3차 활동인 여가시간은 휴양시간이 가장 많아 231분 정도가 되었는데, 특별한 휴양시간이 아니라 그냥 아무 것도 하지 않은 채 쉬고 있는 시간에 속한다. 그 다음으로 텔레비전, 신문, 비디오시청이 1시간 30분 정도로 많았으며, 교제시간도 약 1시간 정도가 되는 편이었다. 그러나 독서 및 학습, 취미 및 오락, 운동 및 봉사활동에 관한 시간은 매우 적은 편이었다. 이는 교양, 취미, 오락, 신앙을 위한 활동을 한다고 응답한 비율인 19.7%의 낮은 비율을

뒷받침하는 것이라 하겠다. 여가시간 중에서 재택형 여가시간은 5시간 24분 정도이며, 적극적 여가시간은 14분 정도에 지나지 않았다.

본 조사결과에서 특징적인 것은 2차 활동시간인 노동시간과 3차 활동시간인 여가시간 모두에서 최소치가 0으로 나타난 점과 최대치와의 차이가 많은 점을 들 수 있겠다.

조사대상 노인의 성별, 연령별 1일 평균 행동종류별 시간을 <표 4>에서 보면, 1차와 2차 활동시간은 여자노인이 남자노인에 비해 많은 편이었고, 3차 활동시간만이 남자가 많은 편이었다. 이는 남자노인이 3차 활동시간인 여가시간이 여자노인에 비해 많은 반면 여자노인은 생리시간과 노동시간이 남자노인에 비해 다소 많다는 것을 특징적으로 말해 주고 있다. 여자노인에서 노동시간이 많은 것은 가사로 인한 것임이 증명되었다.

그리고 연령별로는 연령이 높아질 수록 생리시간과 여가시간이 길어지고 있으며, 노동시간은 역으로 점차 짧아지고 있다. 즉 생리시간은 85세 이상의 노인의 경우 65-69세 연령층의 노인에 비해 1시간 50분이 늘어났음을 알 수 있다. 그런데 노동시간은 6시간 이상이나 줄어들었는데, 가사시간보다는 일하는 시간이 급격하게 줄어들었다. 여가시간에서는 4시간 26분 정도가 늘어났는데, 교제시간과 휴양시간이 많아졌다.

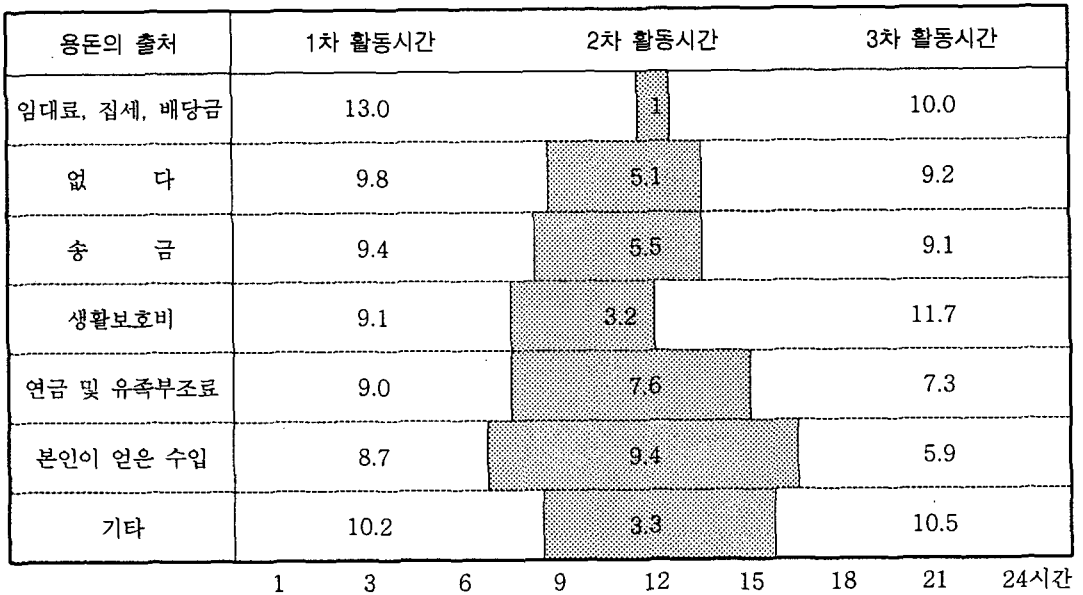
연령이 많아짐에 따라 재택형 여가시간이 증가하여 75세 이상에서는 5시간 24분이며, 85세 이상에서는 7시간 30분 정도가 되고 있다. 적극적 여가시간은 연령층간에 큰 차이가 나타나지 않았다.

노인의 생활시간은 경제적인 요인파도 관련이 있을 것으로 사료되어 본 조사에서 파악된 조사대상 노인의 용돈의 출처에 따른 생활시간과의 관련성을 보았다. <그림 1>에서 보듯이 서로 다른 양상을 띄고 있으며, 통계적으로 유의한 차이(p<.001)를 보였다. 즉 1차 활동인 생리시간은 본인이 얻은 수입으로 사용한다는 노인에서 약 520분으로 가장 적었고 임대료와 집세 및 배당금으로 사용한다는 노인에서 약 780분으로 가장 많았으며, 2차 활동시간인 노동시간은 임대료, 집세, 배당금으로 사용하는 노인에서 약 1시간으로 가장 적었고 본인이 얻은 수입으로 사

<표 4> 조사대상 노인의 성별 연령별 1일 평균 행동종류별 시간

단위: 분

	성별		연령별				
	남자노인	여자노인	65-69	70-74	75-79	80-84	85+
1차 활동	530.0	555.7	516.8	553.3	554.9	551.0	626.9
수면	430.5	453.4	416.0	453.6	454.6	453.7	501.0
식사	65.4	67.2	65.1	64.5	68.2	64.2	83.1
주변정리	34.2	35.5	36.7	35.1	32.6	32.9	42.9
2차 활동	402.0	427.8	558.1	445.3	393.6	223.5	182.1
일	368.4	261.9	430.1	332.0	276.1	87.8	86.9
가사 물건구입	32.8	162.6	128.0	112.3	117.5	121.1	95.2
3차 활동	507.4	456.6	365.0	440.7	491.4	665.6	631.0
독서 및 학습	8.7	0.9	6.4	5.9	0.4	0.0	0.0
취미 및 오락	4.8	1.2	0.0	4.3	3.3	3.4	0.0
스포츠	13.7	2.0	6.7	4.9	4.9	10.4	0.0
봉사활동	1.5	2.7	0.0	1.8	2.8	7.3	1.4
교제	50.1	61.7	34.2	53.7	73.1	73.1	95.2
이동	33.0	23.1	28.9	25.2	28.2	20.1	29.0
TV,신문, 비디오	111.1	83.1	100.6	85.1	92.0	105.8	57.1
휴양	229.5	232.3	138.0	209.7	231.9	391.3	403.8
의료이용	39.5	41.1	44.1	42.3	39.6	40.8	18.6
기도생활 등	18.3	12.8	17.9	7.9	15.6	14.6	25.7
표본	123	238	106	97	85	51	22



[그림 1] 조사대상 노인의 주요 용돈의 출처별 생활시간

용한다는 노인에서 약 8시간으로 가장 많았다. 3차 활동시간인 여가시간은 역시 본인이 얻은 수입으로 사용한다는 노인에서 가장 적어 약 6시간이었다.

또한 생활시간은 일상활동의 범위에 따라서도 달라져 활동범위에 따라 생활시간도 통계적으로 유의한 결과(F-test)가 산출되었는데, 특히 노동시간과 여가시간에서  $p < .0001$  수준으로 높게 나타났다. 일상의 행동범위 <표 8>가 좁아질수록 노동시간(480분-0분)이 현저하게 줄어 들었으며, 여가시간(360분-896분)은 역으로 늘어나고 있음을 알 수 있었다.

### 3. 일상생활 활동과 특성과의 관계

노인의 생활시간과 관련하여 노인의 일상생활 활동은 의미있는 내용으로 간주되어 일상생활 활동과 특성과의 관계를 살펴 보았다. 노인의 일상생활 활동은 일상생활동작능력에 해당되는 6개 문항과 수단적 자립활동능력에 속하는 10개 문항 및 2가지의 활동범위를 보았는데, 이에 대한 구체적인 내용은 <표 5>, <표 6>, <표 7>, <표 8>과 같다.

일상생활동작능력의 가능률은 식사하기가 98.9%

<표 5> 성별 연령별 일상생활동작능력의 가능률

내용	전체	성별		연령별				
		남자노인	여자노인	65-69	70-74	75-79	80-84	85+
걷기	98.3	98.4	98.3	100.0	97.9	98.8	96.1	95.5
의복벗고 입기	98.3	97.6	98.7	100.0	96.9	98.8	98.0	95.5
식사하기	98.9	99.2	98.7	100.0	97.9	98.8	100.0	95.5
화장실이용	98.3	98.4	98.3	100.0	97.9	98.8	96.1	95.5
몸단장하기	98.3	97.6	98.7	100.0	96.9	98.8	98.0	95.5
목욕하기	96.7	95.9	97.1	99.1	94.8	97.6	94.1	95.5
표본	361	123	238	106	97	85	51	22

주)  $\chi^2$ -test결과에서 성별과 연령간에 유의성이 없는 것으로 나타나 값을 제시하지 않았다.

<표 6> 성별 연령별 수단적 일상생활능력의 가능률

내용	전체	성별		연령별				
		남자노인	여자노인	65-69	70-74	75-79	80-84	85+
전화를 할 수 있다	56.0	83.7	41.6***	77.4	59.8	50.6	25.5	27.3***
반찬거리나 일용품을 살 수 있다	92.5	91.1	93.3	98.1	92.8	91.8	90.2	72.7*
식사의 준비를 할 수 있다	92.5	89.4	94.1	98.1	92.8	92.9	86.3	77.3*
가사를 할 수 있다	93.4	91.1	94.5	98.1	93.8	95.3	82.4	86.4*
세탁을 할 수 있다	92.0	87.8	94.1*	98.1	93.8	90.6	82.4	81.8*
버스로 혼자 외출할 수 있다	88.9	91.9	87.4	99.1	90.7	88.2	82.4	50.0***
의약품을 관리하여 먹을 수 있다	90.6	93.5	89.1	96.2	93.8	92.9	80.4	63.6***
금전의 관리를 할 수 있다	86.4	91.9	83.6	96.2	85.6	88.2	76.5	59.1***
신문 및 잡지를 읽는다	23.5	54.5	7.6***	23.6	35.1	22.4	9.8	9.1*
책을 읽는다	20.5	43.9	8.4***	22.6	28.9	18.8	7.8	9.1
표본	361	123	238	106	97	85	51	22

\*  $p < 0.01$ , \*\*  $p < 0.001$ , \*\*\*  $p < 0.0001$

<표 7> 조사대상 노인의 성별 연령별 1개월간 외출정도

범위	전체	성 별		연 령 별				
		남자	여자	65-69	70-74	75-79	80-84	85+
버스 자동차를 사용하여 외출을 4회 이상	46.0	49.6	44.1	55.7	43.3	41.2	49.0	22.7
버스 자동차 외출을 4회 미만, 도보외출은 4회 이상	26.9	31.7	24.4	30.2	30.9	28.2	17.6	9.1
도보외출은 있었지만, 3회 이하	22.2	16.3	25.2	10.4	20.6	27.1	27.5	54.5
도보외출도 전혀 없었다	5.0	2.4	6.3	3.8	5.2	3.5	5.9	13.6
계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
표본	361	123	238	106	97	85	51	22

<표 8> 조사대상 노인의 성별 연령별 일상생활 행동범위

범위	전체	성 별		연 령 별				
		남자노인	여자노인	65-69	70-74	75-79	80-84	85+
자동차를 운전하고 외출한다	0.3	0.0	0.4	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
버스나 전차로 외출한다	79.8	89.4	74.8	95.3	81.4	76.5	68.6	36.4
가까운 곳에 외출한다	14.4	6.5	18.4	3.8	9.3	20.0	21.6	50.0
정원이나 집주위를 다닌다	2.2	1.6	2.5	0.0	5.2	2.4	2.0	0.0
집안을 다닌다	1.4	0.8	1.7	0.0	2.1	0.0	3.9	4.5
집안을 다니나 움직임은 적다	0.8	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	3.9	4.5
일어나거나 눕거나 한다	0.8	0.8	0.8	0.0	2.1	1.2	0.0	0.0
외상상태에 있어 거의 누워지낸다	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	4.5
계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
표본	361	123	238	106	97	85	51	22

로 가장 높았고 목욕하기가 가장 낮아 96.7%였다.  $\chi^2$ -test결과에서 성별과 연령간에 유의성이 없는 것으로 나타났지만, 연령이 높아질수록 일상생활 동작 능력의 가능률은 낮아져서 모든 동작에서 95.5%였다.

수단적 일상생활능력의 가능률은 집안일인 가사를 할 수 있는 능력이 가장 높게 나타나 93.4%였으며, 전화를 할 수 있는 능력은 56.0%였고, 신문과 잡지 및 책을 읽을 수 있는 노인은 1/4 미만이었다. 이러한 능력은 남녀 노인간에는 전화를 할 수 있는 능력과 신문, 잡지, 책을 읽을 수 있는 능력의 문자와 관련된 능력은 통계적으로 유의한 차이를 보여 주었다. 연령별로도 통계적으로 유의한 차이를 보여 연령의

증가와 더불어 능력이 저하되는 것을 볼 수 있다.

또한 조사대상 노인의 1개월간 외출정도를 보면, 도보외출을 포함하여 외출을 한 노인은 95.0%로 전혀 외출을 하지 않은 노인은 5.0%였다. 그런데 일상생활의 행동범위를 보면 집안내에서만 움직이는 노인은 3.3%로 낮은 비율이었다. 일상생활의 행동범위는 남녀노인과 연령간에 통계적으로 유의한 차이를 보여서, 특히 버스나 전차로 외출하는 비율은 남자노인에서 그리고 연령이 적을수록 높았고 가까운 곳에 외출하는 비율은 여자노인에서와 연령이 많을수록 높았으며, 외상상태에 있어 거의 누워지낸다는 노인은 85세 이상에서만 4.5%였다.



## V. 논 의

1) 노인의 생활시간에 관한 조사에서는 실제 면접에서 하루의 일과를 정확히 진술하는 노인이 많지 않았고, 시간개념이 희박한 노인 또한 많아 조사에 어려움이 있었다. 그러나 24시간을 기준으로 1차, 2차, 3차 활동시간으로 크게 나누어 조사한 뒤에 다시 세부적으로 물어 계산해 가는 방법을 이용하였다. 따라서 생활시간에 대한 조사는 실제 노인과 생활하면서 조사하는 시간/동작연구(Time and Motion Study)방법이 시간과 경비가 많이 들어도 의미있는 자료가 될 것이라고 생각한다.

2) 생활시간에 있어서 일본의 고령자의 경우에는 1차 활동시간이 12시간, 2차 활동이 3시간 57분, 3차 활동이 8시간 3분으로 나타났고, 3차 활동인 여가시간에는 1위가 TV, 라디오, 신문, 잡지이며, 다음이 휴양이었다. 국가간의 차이가 있겠지만, 이에 비하면 한국의 본 조사대상 노인은 1차 활동시간이 3시간 정도가 적은 편이었고, 2차 활동시간은 3시간 정도가 많은 편이어서 우리나라 농촌노인은 여가시간과 생리시간을 줄이고 일을 많이 하고 있는 것으로 볼 수 있으며, 보다 건강하다고 할 수 있겠다.

일본의 조사결과에서도 연령이 많아질 수록 재택형 여가시간이 증가하여 75세 이상에서는 6시간 46분으로 7시간 정도이며, 적극적 여가시간은 70세 전반에서는 1시간 11분으로 비교적 높은 수준을 유지하고 있었으나, 70세 이상이 되면 감소하여 1시간이 못되는 56분이었다. 노년기에 여가시간을 보내는 방법을 전기 노년기와 후기 노년기를 비교한 경우, 적극적 여가시간이 전기 노년기에서 다소 길고 재택형 여가시간과 의료이용시간은 후기 노년기에서 길어 노년기간에 차이가 있다고 말할 수 있다. 이에 비하면 우리나라 농촌지역 노인의 적극적 여가시간은 매우 짧다고 할 수 있다.

일본의 경우에서 도시규모별로 분석한 결과에 의하면, 전체 연령군에서 도시규모가 크면 클수록 수면시간이 짧아지는 경향이 있었는데, 노인도 도시의 노인이 농촌의 노인에 비해 수면시간이 짧아지고 있었다. 우리나라에서는 도농간에 생활시간의 자료를 비교할 수는 없으나 농촌에서는 새벽부터 일을 나가

야 하므로 수면시간이 당연히 짧을 것임에 틀림이 없다고 본다.

3) 노인의 일상생활활동능력에 관한 조사결과, 대도시(조유향, 1988)와 중소도시(조유향, 1944)의 재택노인에 비해 본 조사지역인 농촌지역에 살고 있는 노인에서 신체적 일상생활동작 및 수단적 활동능력이 다소 높은 것으로 나타나 활동능력이 존재하는 한 활동할 수 있는 농촌지역의 특수성을 감안한다면 오히려 농촌지역에 사는 것이 활동능력에 도움이 될 것으로 보인다.

한편 사회적 지지와 활동능력과는 강한 관련성이 있는 것으로 보고된 연구에 의하면(김혜경, 1996) 농촌지역의 비교적 건강한 재택 고령자는 가족과 친구로부터 지원을 받는 것보다도 역으로 지지를 제공하는 것이 삶의 유지와 향상에 나은 것으로 시사되어 앞으로 노인보건의료에 중요한 시점을 제공할 것으로 사료된다.

## VI. 결론 및 제언

노인의 건강한 일상생활을 영위할 수 있도록 하는 방안의 하나로 먼저 노인의 일상생활을 파악할 필요가 있겠다고 사료되어 노인이 하루를 보내는 동안의 생활시간과 활동내용을 파악함과 더불어 일상생활 활동을 조사하여 보고, 이의 관련성을 파악해 보았다. 그 결과, 농촌지역 재택노인의 생활시간은 일반적으로 노인에서 보여주는 바와 같이 생리시간과 여가시간이 다소 길었다. 생활행동을 구체적으로 보면 특히 취미, 오락생활, 운동, 봉사활동 등의 여가시간의 생활시간에 있어 활용시간이 매우 짧았으며 문화적 생활의 결여 등 다소 문제점이 있는 것으로 사료된다. 그리고 노인 일상생활 활동능력은 신체적, 수단적 일상생활동작능력력과 활동범위 모두에서 양호한 편이었다.

따라서 보다 나은 여가시간의 활용을 위해서는 학습과 사회참여활동을 촉진하는 다양한 방안을 강구하여 추진해 가야 할 것임을 강조한다.

노인들이 지금까지 축적한 경험과 능력을 유효하게 활용할 수 있는 기회를 확보하는 것은 고령자의

삶의 보람을 높여 충실된 노후생활을 확보한다는 점에서 중요하다. 이런 관점에서 삶의 보람을 가지고 충실된 노후생활을 보낼 수 있는 환경조성이 요청되며, 지역사회를 위한 봉사적 기회를 마련해 주는 것이 필요하겠다.

그리고 전국의 노인들을 대상으로 생활시간을 조사하여 실태파악은 물론 도농간, 지역간의 차이를 감안한 바람직한 생활시간의 활용방안이 제기되는 것을 제안한다.

### 참 고 문 헌

조유향(1994), 일부지역 노인의 장애 및 생활활동

정도에 관한 조사연구, 한국노년학연구회지  
 조유향(1988), 노인의 신체적 사회적 능력장애에  
 관한 조사연구. 간호학회지, 18(1):70-79  
 조유향(1944), 지역사회 노인의 생활활동정도 및  
 간호요구의 측정을 위한 조사연구. 간호학탐구,  
 3(2):66-82  
 조유향(1995), 노인보건(개정판). 현문사, 서울  
 日本 總務處 統計局(1986), 社會生活基本調査  
 金惠京 他(1996), 韓國農村地域의 在宅高齡者에  
 있어서 社會支持과 QOL. 日本公衆衛生雜誌, 43  
 (1):37-49  
 總務廳長官官房老人對策室編(1994). 長壽社會對策  
 의 動向과 展望, 平成5년 6월

= ABSTRACT =

## A Study on Living Activity Degree Living Time of the Elderly in Rural Area

Cho, Yoo-Hyang (Department of Nursing, Cho Dang University)

The study aimed at investigating the living time as well as disability degree of the elderly based on daily living acting capability and living activity degree. The survey was conducted through the home-visit interview during half month at July, 1996 by the students of nursing department who were previously trained. The survey targeted the elderly aged 65 years or more living at home in rural area. The study tried to utilize Activity Inventory(AI) made for examining health and disease, disability degree, and living acting degree of the elderly. Among the AI's, there are Physical Activity of Daily Living(PADL), Instrumental Activity of Daily Living(IADL), maximum daily activity scope, and physical and mental activity level of the elderly. The daily living time is surveyed physiologic time(sleeping, eating and grooming), labor time(occupation, housekeeping and farming) and leisure time(reading, sport hobby-life). Results of the study show that social activity degree of the elderly is found to be lower than that PADL, IADL, and daily living scope. It seems that the elderly suffer from inability in daily life with lower social activity degree. But the labour time of the daily living time is the most amount time in the targeted 361 elderly through random sampling. Therefore postponement of the disability of aging should be devised to encourage the labour activity of the elderly.