

은퇴한 노인의 생활시간 사용에 관한 연구 †

A Study on the Time Usage of the Retired Elderly

이신숙*

순천대학교 사회복지학부

Lee, Shin Sook*

Division of Social Welfare and Consumer Science, Suncheon National Univ.

Abstract

The purpose of this study was to analyze patterns of time usage of the retired elderly so as to improve their quality of life. The subjects of this study were 225 elderly people in Jeonnam Province. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, and multiple regression. The major findings were as follows : (1) The retired elderly spend more time in physiological activities and leisure, and there was no day difference in time use. (2) On weekdays, the variables affecting labor time were age, former job, health state, and education. On the weekends, education, health state, and former job had significant effects on the amount of time spent on labor. (3) The variables affecting participation and volunteer time were: monthly living expenses, age, spouse, former job, and house, on weekdays, and on the weekends, significant factors were spouse, age, and former job. (4) The variables affecting leisure time were education, age, monthly living expenses, religion, and economic state, on the weekdays, and on weekends, the significant factors were education, economic state, house, religion, and former job.

Keywords: the retired elderly, time use, the quality of the old age.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라는 평균수명의 연장과 더불어 세계에서 그 유례가 없는 급속한 고령화를 겪으며 다양한 노인문제를 야기하고 있다. 특히 평균수명의 증가는 은퇴 후 가정에서 보내는 생활시간의 연장을 동반하여 노년기의 삶의 양식과 형태에 많은 변화를 초래하고 있다.

미국의 경우 1940년대 노동자는 은퇴 후 평균 8.3년의 기대수명을 갖고 있었으나 2000년에는 14.6년으로 증가하였으며 2060년에는 17.7년이 될 것으로 기대되고 있다

(Gauthier & Smeeding, 2003). 우리나라의 경우에도 노인인구 비율이 전체 인구의 10%를 넘어서 2010년에는 11.0%, 2030년에는 24.3%로 늘어날 것으로 예상되는데 (통계청, 2007) 한국전쟁 이후 1955년-1963년 사이에 태어난 베이비 붐 세대의 은퇴가 2010년부터 본격화 될 것으로 예상하기 때문에 은퇴 이후 이들의 삶에 대한 조명을 여러 측면에서 행하고 있다. 특히 이들은 과거 이전 세대보다 교육수준이 높고 경제력을 바탕으로 한 막강한 소비력을 과시하며 우리 경제발전의 중추적인 역할을 한 사람들로서 은퇴한 이후 노년기의 삶에 있어서도 과거와는 다른 모습을 지닐 것으로 보인다. 따라서 새롭게 등장한 노인세대에 있어서는 단순한 욕구(needs)를 논하기 보

† 이 논문은 2010년 순천대학교 학술연구비 공모과제로 연구되었음.

* Corresponding author: Lee, Shin Sook

Tel: 061-750-3673

Email: lsi@sunchon.ac.kr

다는 요구(wants)에 주목할 필요가 있을 것이다. 즉 과거 보다 길어진 노년기를 부가적인 시각으로 보았던 소극적인 개념에서 벗어나 건강하고 풍요로운 멋진 노후생활과 자아실현 내지 삶의 완성기로 만들어가기를 바라는 변화의 움직임이 나타나고 있다고 볼 수 있다.

하지만 우리나라 제 1차 베이비 붐 세대의 노년기 출발이 어떻게 이루어질지에 대한 예상은 아무도 할 수 없다. 일본의 베이비 붐 세대였던 단카이 세대의 은퇴가 시작되었던 2007년 당시 일본 내에서도 '2007년 쇼크'라는 신조어가 만들어질 정도로 그 여파가 컸었는데 우리의 베이비 붐 세대는 712만 명으로 단카이 세대(일본 전체 인구의 5% 차지)보다 훨씬 많은 전체 인구의 14.6%를 차지하고 있다는 점에서 그들의 은퇴여파는 더욱 클 것으로 예상하고 있다.

은퇴 이후의 노년기의 성공적 적응에 가장 기본적인 문제는 하루 24시간이라는 생활시간을 어떻게 사용하느냐에 달려있다. 직업에서의 은퇴는 자신이 평생 몸담아 온 일에서의 물러남을 의미하는데 나이가 들어 은퇴가 피할 수 없는 인생과업이라면 은퇴 이후의 삶을 어떻게 영위하느냐의 문제는 노년기의 중요한 과업이 될 수 있다.

시간은 자원으로써 중요함과 동시에 인간생활을 구체화하는 도구이다. 따라서 노인들의 시간사용 분석을 통해 그들이 언제, 어떠한 행동을, 얼마나 했는지 그 안에 담긴 생활내용을 알 수 있으며 그들이 겪고 있는 문제와 삶의 질까지도 유추할 수 있다.

이러한 유용성에 근거하여 시간사용에 대한 연구는 서구에서는 이미 1920년대 이후부터 다양한 학문에서 이루어져 왔다. 우리나라에서도 통계청 등에서 전국 규모의 생활시간 조사를 행하여 국민의 생활방식과 삶의 질을 측정하여 정책수립이나 학문연구의 기초 자료로 사용하고 있다.

그러나 은퇴 후 노인들에 대해서는 조사가 부분적으로 이루어져 길어진 노년기를 어떻게 보내고 있는지에 대해서는 정확히 알려져 있지 않다. 가족과 친지, 친구 또는 그 어떤 곳을 방문한다거나 여행을 하고 있는지? 그렇지 않으면 비정규적으로 간헐적인 노동에 참여하고 있는지?

따라서 본 연구에서는 은퇴한 노인의 생활시간 사용 분석을 통해 그들이 어떠한 일에 어느 정도의 시간을 할애하고 있는지 조사함으로써 그들의 삶의 질 향상과 더불어 성공적 노화를 이루기 위한 기초자료로 활용할 것이다. 노인들의 경우에는 평일과 주말이라는 분류가 젊은 세대보다 의미가 적지만 신앙생활이라든지 참여 및 봉사

활동 등의 생활시간 사용에 차이가 있을 것으로 예상되어 본 연구에서는 노인의 생활시간을 평일과 주말로 구분하여 조사하고자 한다.

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 평일과 주말 은퇴한 노인의 생활시간 사용은 어떠한가?

둘째, 평일과 주말 은퇴한 노인의 생활시간 사용에 가장 영향을 미치는 변인은 무엇인가?

II. 이론적 배경

1. 은퇴와 노년기

은퇴제도가 본격화되기 시작한 것은 20세기에 들어서 부터이다. 이는 산업화와 더불어 산업구조가 분업화, 전문화되고 이로 인해 조직이 방대해지면서 조직의 효율적 관리를 위해 작업의 효율성이 떨어지는 고령자들을 작업현장에서 밀어내게 된 것이다(김양희, 2000).

우리나라 노인의 평균수명은 남자의 경우 76.5세, 여자의 경우 83.3세로 보고되어 OECD 국가 중 일본에 이어 두 번째의 높은 순위를 보이고 있으나(통계청, 2009) 한국기업에서 일했던 이들의 평균 퇴직연령은 57세, 하지만 실제 퇴직 정년은 52.3세로 매우 낮게 나타났다("한국퇴직연령", 2010).

노년기의 은퇴는 직업을 가진 사람이라면 누구나 겪게 되는 일이지만 퇴직 이후의 삶이 보장되지 않은 우리의 현실에서는 은퇴에 자유로워질 수 있는 사람은 거의 없다. 다시 말해 은퇴는 그 동안 몸담았던 직업생활에서 떠나 일한 사람에게 주어지는 휴식의 시기이고 후배나 후손들에게 역할과 책임을 넘겨주고 자유를 만끽하며 여유로운 시간을 가지고 새로운 삶을 시작할 수 있는 계기가 되어야 함에도 불구하고 부정적인 의미로 다가오는 경우가 더 많은 것이다.

따라서 은퇴는 직업의 상실을 의미하며 직업이 없는 생활로의 적응이라는 새로운 도전에 직면하게 된다. 즉 가정생활, 사회적 관계, 경제적 문제, 역할의 축소 등 그동안 직업생활을 통해 향유했던 사회적·심리적 기능을 상실함으로써 은퇴는 스트레스를 동반한 위기로 다가오는 것이다. 더구나 성년의 모든 삶을 직업생활에 전념해

왔던 남성들의 경우에 은퇴 후 가정생활의 적응문제는 더 많은 어려움을 갖는다. 또한 가정에서의 도구적 역할이 상실되면서 무능력한 사람으로 비춰지는가 하면 가장으로서의 체면이 서질 않아 상실감과 더불어 우울을 호소하는 경우가 많다.

우리나라 은퇴한 사람들이 갖는 문제는 노인들이 일반적으로 갖는 문제인 빈곤, 건강악화, 소외, 역할상실의 문제 등이다. 먼저 경제적 문제로는 은퇴 시 받게 되는 퇴직금이나 노후를 위해 준비한 연금 등이 턱없이 부족하고 퇴직 후 생산적인 활동에 대한 준비가 어려운 상황에서 생활주기 상 가장 많은 지출이 이루어지는 시기에 은퇴가 이루어지기 때문이고 이러한 문제는 은퇴로 인해 수입이 격감하고 갈수록 자녀들의 독립이 늦어지는 현실과 사회보장 제도의 미비로 인해 어려움을 초래하게 된다. 은퇴 후 경제적인 어려움은 여성의 경우 문제가 더 심각한데 그 이유는 임금이 남성보다 적고, 연금을 지불하지 않는 소규모의 직장에서 일하는 경우가 많으며 자녀양육 등으로 인해 휴직하는 경우가 많기 때문에 은퇴 시 받는 혜택이 적기 때문이다(정옥분 외, 2009).

이와 같은 경제적 문제뿐 만 아니라 불규칙한 생활습관으로 신체적인 건강상의 문제도 가져올 수 있으며 지위 및 역할과 자아정체감의 상실, 비생산적인 여가시간 등은 자신을 무력하게 여기고 우울하게 만들기 때문에 정신적인 건강이 나빠지기도 한다.

그러나 모든 은퇴노인이 부정적인 시기로서만 은퇴 이후를 바라보지는 않는다. 은퇴는 새로운 발달단계의 시작으로 그 동안 직업생활 때문에 하지 못했던 흥미와 관심 있는 일을 할 수도 있고 직업생활의 승진과 성공을 위한 경쟁구도에서 벗어난다는 편안함도 추구할 수 있다. 그리고 노인 개개인이 갖는 통제신념, 자아존중감과 같은 인지적 요인(한희자, 강은실, 2001; Kim & Feeldman, 2000)과 가족지지, 존중감, 대화와 같은 가족자원(신효식, 이선정, 2007; 이지영, 2004; Krause *et al.*, 1991)에 따라 은퇴 이후의 삶에 대한 태도는 달라질 수 있다.

결국 은퇴 이후의 삶의 질은 은퇴 이후의 시기를 어떻게 보내는가의 적응의 문제에 달려있다고 보고 끝없이 펼쳐지는 여가의 시간 곧 생활시간을 잘 활용하는 것에 달려있다고 본다. 성공적인 노화에 관한 선행연구들(박미석, 이유리, 2003; 신화경, 2005; Chapman, 2005; Katz, 2000)도 여러 활동에 대해 적극성을 가지고 일상생활에 전반에 걸친 의미 있는 활동의 참여가 성공적인 노화를 위해 필수적임을 제시하고 있다.

2. 생활시간

1) 노인의 생활시간

생활시간은 하루 24시간이 어떤 생활 내용으로 구성되어 있는가를 시간적인 배분과 함께 생각하는 것으로 하루의 생활내용을 시간적으로 파악하는 것을 말한다(문수재, 1995). 생활시간 사용 분석은 생활시간 구조를 파악함으로써 일상생활을 구체적이고 총체적으로 살펴볼 수 있으며 이를 통해서 개인의 생활양식과 가치관, 생활상의 문제점, 삶의 질을 파악하는데 도움이 된다.

생활시간 사용은 개인의 생활방식이나 사회경제적 위치, 시간사용에 대한 태도, 그가 속한 문화 등에 의해 영향을 받게 되기 때문에 어떤 대상을 중심으로 조사를 하느냐에 따라 많은 차이를 보이게 된다. 기존의 연구들은 노인을 제외한 전반적인 인간발달 영역에서의 조사가 이루어져 왔으며 더 나아가 생활시간 사용에 대한 국제 간의 비교 연구도 활발히 이루어져 왔다.

그런데 노인에 대한 생활시간 사용 분석에 대한 연구가 부족했던 이유로는 노년기는 임금을 요하는 노동활동을 비롯하여 많은 시간을 투자해야 하는 교육활동 및 특별한 활동이 없을 거라는 가정 때문이었다.

그러나 노인의 생활시간 사용에 대한 관심은 1990년대 소위 ‘성공적 노화’가 어떤 생활방식을 선택하느냐에 따라 결정될 수 있다고 보는 시점에서 논의되고 있다. 성공적 노화를 주장하는 학자들은 이것이 개인의 선택과 행동에 좌우되며 노인의 활동에 대한 정의를 보다 현실적으로 구체화하여 그러한 활동에 노인이 계속 참여함으로써 가능하다고 주장한다(Rowe & Kahn, 1997). 따라서 성공적 노화를 위해서는 질병 및 장애의 예방, 신체적·인지적 활동, 적극적인 사회활동 참여를 들고 있으며 그 중 적극적인 사회참여로 여가와 문화 활동, 자원봉사, 평생교육, 등 활기찬 생활 영위를 권고한다.

또한 생활수준이 향상되고 삶의 질이 높아지면서 경제적 여유와 함께 건강함을 지닌 일부 노인들은 정년퇴직 후에도 활발한 활동을 하면서 과거의 사람들과는 다른 생활을 추구하고 있다. 그들을 일명 새로운 노인들을 의미한다는 뜻에서 “뉴 실버”라고 불리고 있는데 그들은 가치관, 노후문제, 레저관, 상속 등에서 다른 모습을 보이고 있다(이신숙, 2009). 그리고 2010년부터 2018년에 걸쳐 이루어지는 우리나라 제1차 베이비 붐 세대의 은퇴는 이들이 높은 경제력을 바탕으로 노년기에도 주택, 자동차, 해외여행 등에서 막강한 소비력을 과시하며 경제생활의

중추적 역할을 할 것으로 예상된다.

이러한 모든 것을 감안할 때 노년기의 삶은 타인과의 관계회복과 의미 있는 생산적 활동에의 참여가 이루어질 때 활기찬 생활을 영위할 수 있고(정옥분 외, 2009) 이러한 영역에 대한 생활시간 사용은 노인들의 복지에 긍정적인 영향을 미칠 것을 본다.

생활시간 형태의 구분은 연구자에 의해 다양한데 개인 유지, 일, 가정관리 및 돌보기, 참여 및 봉사활동, 교제 및 여가활동, 이동 시간으로 분류되기도 하며(윤소영, 2002; 통계청, 2000) 근무시간, 이동시간, 가사노동시간, 여가시간, 개인적 돌보기 시간으로 분류되기도 한다(이기영 외, 1994; 조희금 외, 2000). 박수미 외(2005)의 연구에 의하면 유급노동시간, 무급노동시간, 유급노동시간, 자유시간 등 네 범주로 분류하였으며 노인대상의 연구를 했던 Gauthier와 Smeeding(2003)는 유료작업시간, 가사작업시간, 적극적 수행시간(자발적이며 적극적인 여가활동 포함), 수동적 활동시간(T.V. 보기, 이완하기, 라디오 듣기, 잠자기, 먹기, 옷 입기, 씻기 등과 같은 개인생활 유지 포함)으로 분류하였다.

노인들의 생활시간 사용을 연구한 Gauthier와 Smeeding(2003)는 노인들은 젊은이에 비해 가족관련 활동과 T.V를 더 많이 보고 신앙적인 일에 더 많은 시간을 할애하고 유급 일에는 더 적은 시간을 갖는다고 하였다. 캐나다의 노인 생활시간 사용을 조사한 Fast와 Frederick(2004)는 노인들은 수면을 포함하여 개인적인 care에 더 많은 시간을 소비하고 있었고 집안일, 쇼핑, 어린이 돌보는 일은 젊은 사람들과 거의 비슷한 시간을 사용하고 있다고 하였다(정순희, 최혜경에서 재인용, 2006). 독일노인을 대상으로 조사한 Klumb와 Baltes(1999)는 85세 이상 된 노인들은 특히 걷기에 어려움을 가져와 생산활동과 소비활동 모두에서 시간사용을 적게 한다고 보고하였다. 65세-74세의 여성들을 대상으로 국가 간 비교조사를 행한 Lingson(1995)는 여자노인들이 가정 일에 보내는 시간으로 최소 2.7시간(덴마크), 5.3시간(노르웨이)으로 나타났고, 여가활동으로 보내는 시간은 최소 4.0시간(헝가리), 8.9시간(덴마크) 이었다고 보고하였다(Gauthier & Smeeding에서 재인용, 2003).

국내에서 노인을 대상으로 하여 하루 24시간의 생활시간을 조사한 연구로는 김진욱(2006)의 연구 외에는 거의 드물고 연구가 이루어졌다 해도 노인들의 여가시간 사용에 관한 연구가 주를 이루고 있다. 김진욱(2006)은 한국노인의 생활시간에 관한 연구에서 노년기가 되면 개인유

지활동이 증가하고 ‘일’과 관련된 생활시간이 크게 감소하는 반면 ‘여가’ 시간은 크게 증가하지만 여가의 질은 상대적으로 열악하다고 하였다. 정순희, 최혜경(2006)은 한국노인과 캐나다 노인의 여가활동 비교 연구에서 캐나다 노인(하루 평균 6.36시간)이 한국 노인(하루 평균 5.28시간)보다 여가활동시간이 1시간 이상 많은 것으로 밝히고 있다. 그리고 한국의 경우 총 여가시간 중 소극적 여가활동시간이 차지하는 비중이 거의 3/5에 이르는 반면, 캐나다는 1/5 정도로서 캐나다 노인이 훨씬 다양한 여가활동을 가지고 폭넓은 여가생활을 유지하고 있다고 하였다.

은퇴한 노인들의 여가시간 사용에 있어서 우리나라의 경우에는 무직노인보다 취업노인이 여가시간을 더 많이 사용한다는 보고가 많다(김애련, 한내창, 1997; 이희범, 한혜원, 2000). 그런데 캐나다의 은퇴노인의 여가시간을 조사한 Fast와 Frederick(2004)는 은퇴한 노인들이 취업한 노인보다 신체적, 정신적으로 워킹, 하이킹, 조깅, 런닝, 골프, 카드놀이 등과 같은 취미생활에 더 많은 시간을 할애한다고 보고하고 있어(정순희, 최혜경에서 재인용, 2006) 국내의 연구와 국외의 연구 간에는 상반된 결과를 가져오고 있다. 즉, 우리의 경우에는 은퇴로 인해 노인들이 더 소극적인 생활을 하고 있고 외국의 경우에는 은퇴와 더불어 노년기의 삶이 더 다양해지고 활기찬 생활을 한다고 볼 수 있다.

2) 노인의 생활시간에 영향을 미치는 요인

앞서 진술한 바와 같이 노인의 생활시간에 대한 조사는 극히 미미하고 존재한다 하더라도 생활시간 사용의 정도, 생산적 활동과의 관계 등에 관련된 연구들이기에 생활시간 사용에 관한 영향변인은 노인들의 하루 24시간을 여가의 개념으로 보는 시각에서 출발하여 여가에 영향을 미치는 변인과 통계청(2000)의 생활시간조사 척도에 사용된 변인을 중심으로 살펴보고자 한다.

선행연구들은 노인의 활동 참여를 가능케 하는 주요변수로 은퇴여부, 성별, 연령, 교육수준, 건강상태, 경제상태, 배우자유무, 종교유무, 자가유무, 요일 등을 보고하고 있다(정순희, 최혜경, 2006; Strain *et al.*, 2002).

① 은퇴여부

은퇴자 생활의 가장 큰 특징은 은퇴 이전에 비해 여가의 시간이 늘어난다는 것이다. 따라서 그 동안 행해왔던 사회적 역할이 없어지고 새로운 상황에 적응해야 하는 문

제가 발생한다. 남자들은 직장을 중심으로 인간관계를 유지해 왔었고 가사에도 익숙하지 않기 때문에 쉽게 무료함을 가져올 수 있고 취업여성 역시 지역사회에서의 인간관계와 생활정보에 어둡기 때문에 생활시간 사용에 어려움을 초래한다. 따라서 국내의 보고들(김애련, 한내창, 1997; 이희범, 한혜원, 2000)은 오히려 은퇴 이전 직업을 가지고 있는 노인이 은퇴한 노인보다 더 다양한 시간활용을 한다고 보고하고 있다. 그러나 국외의 연구(Bradley, 2000)는 은퇴이후 직업을 갖지 않은 비취업 노인들이 취업노인보다 더 역동적인 사회생활을 하며 2/3 정도는 매일 집 밖에서 친지모임을 갖는다고 하여 국내의 연구와 상반된 결과를 가져오기도 하였다. 그러나 생활수준이 나아지고 여가에 대한 개념이 달라지면서 국내 노인들의 은퇴여부는 생활시간 사용에 다양함과 활기를 가져올 것으로 보인다.

② 성별

과거로부터 가족생활 영역에는 남녀의 역할 구분이 뚜렷하여 남자는 가정생활을 영위하기 위한 도구적인 역할을, 여자는 가정중심의 양육 및 가족원 보살피기, 가사노동을 주로 하였기 때문에 선행연구들 역시 노인의 여가시간 활용 패턴에 성별에 따른 뚜렷한 차이를 보고하고 있다(박미석, 이유리, 2003; 이윤정, 정순희, 2003; 정순희, 최혜경, 2006). 즉 남자노인은 음주, 라디오 청취나 T.V. 시청, 스포츠 및 레저활동 시간 등 능동적 여가활동이 많은 반면 여자노인의 경우에는 종교활동, 단순휴식시간 갖기, 가사노동과 같이 과거로부터 해 왔던 일이나 수동적인 여가활동으로 시간사용을 하는 것으로 보인다.

③ 연령

노인들의 연령은 일반적으로 건강상태와는 반비례하는 것으로 보고되기 때문에 노인들의 연령이 증가할수록 여가활동이 줄어들고 여가활동의 내용도 달라진다(정순희, 최혜경, 2006; Culter & Hendricks, 1990; Zuzanek & Box, 1988). 그러나 일부 연구들(이윤정, 정순희, 2003; Fast et al., 2005)은 연령과 여가참여 간에는 비선형관계가 존재하여 연령에 따라 여가가 줄어든다는 결과에 찬성하지 않고 있다. 또한 Culter와 Hendrick(1990)는 보다 높은 노력과 많은 에너지가 요구되는 실외 활동 참여는 연령에 반비례하지만 적정수준의 노력과 강도를 요구하는 실외 활동 참여는 연령에 따라 유의미하지 않고 상당히 안정적으로 지속된다는 증립된 결과를 밝히고 있다.

④ 교육수준

교육수준은 여가활동 참여와 은퇴 적응력에 매우 밀접한 관계가 있는 것으로 알려져 있다. 즉 교육수준이 높은 전문직에서 일했던 노인들은 과거에 자신들의 결정대로 일을 해왔기 때문에 지속적으로 노후생활에 대한 시간활용도 잘하며 여가활동에 대해서도 능동적이고 적극적인 것으로 나타나고 있다. 그리고 교육자로 은퇴한 노인들은 은퇴 이후에 컨설턴트로 글을 쓰거나 지역사회를 위한 자원봉사 등을 하며 자신들의 시간을 보람있게 보내는 경향이 있다. 앞으로 우리사회도 개인들의 교육수준이 더욱 높아질 것으로 보여 은퇴 이후의 생활을 보다 능동적으로 보내는 노인이 증가할 것으로 기대된다.

⑤ 건강상태

노인들의 생활에 가장 큰 영향을 미치는 요인 중 하나가 노인의 건강상태이다. 많은 연구들(이희범, 한혜원, 2000; Fast et al., 2005; Rowe & Kahn, 1997)이 노인의 건강상태가 여가활동 참여에 직접적인 영향을 미친다고 보고하고 있다. 다시 말해 노인이 건강하면 생활시간 활용에 참여도가 높아지고 건강이 나빠지면 여가활용의 폭과 빈도가 낮아진다는 것이다.

⑥ 경제상태

은퇴 이후의 생활에 대한 가장 많은 우려는 재정적인 문제이고 앞서 진술한 노인의 건강에 가장 영향을 미치는 것도 노인들의 재정문제이다. 이와 같이 노인들의 갖는 여가생활의 어려움은 노인들이 갖고 있는 경제적인 측면에서의 취약함이다. 은퇴 이후 수입이 충분하고 신체적인 기동성을 가지고 있다면 은퇴 이후 생활시간 활용도 더 용이하고 따라서 적응에 성공할 가능성도 크다. 이와 같이 은퇴 이후 삶에 대해 적응여부는 정신적인 것보다 신체와 재정적인 측면에 더 의존한다고 볼 수 있다(김동기, 김은미, 2006).

⑦ 배우자 유무

결혼상태는 노년기의 생활 전반에 영향을 미치는 중요한 요소이다. 배우자가 있는 노인이 없는 노인보다 건강하며 더 오래 생존하고 노년기 생활에도 적응을 잘 하는 것으로 알려져 있다. 배우자끼리 서로 보살피며 정서적 지원을 해 주고 일상생활을 쉽게 해 주는 일들을 할 수 있다고 보기 때문이다(정옥분 외, 2009). 따라서 은퇴 이후 생활시간 사용에 있어서도 부부가 함께 하는 일이 많

아지다 보니 독거노인이나 별거하는 노인보다 무료하지 않아 긴 여가시간이 더 의미있게 여겨진다고 볼 수 있다.

⑧ 종교 유무

여러 연구들을 통해 노인들의 종교활동은 삶에 활력소가 되는 중요한 활동으로 여겨지고 있다(김애련, 한내창, 1997; 이희범, 한혜원, 2000). 즉 종교를 가진 노인이 비종교 노인보다 활동 참여율이 높을 뿐 아니라 시간 사용에 있어서도 조직적인 것으로 나타나고 있다.

⑨ 자가 유무

자가유무는 노인들의 경제력을 상징하기 때문에 자가유무 역시 노인들의 시간사용에 영향을 미친다고 볼 수 있다. 박미석, 이유리(2003)의 연구에서도 자가유무가 노인들의 여가활용에 밀접한 관계가 있다고 보고한 바 있다.

⑩ 요일

노인들의 생활을 영위하는 활동들은 극히 단순하기 때문에 종교활동이 많거나 가족과의 모임 기회가 많은 주말과 평이한 활동들로 이루어지는 평일 간에는 많은 차이를 보인다고 할 수 있다(이윤정, 정순희, 2003)

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 조사방법

본 연구의 조사 대상은 직업에서 은퇴하여 현재는 직업을 갖고 있지 않은 노인들이다. 직업을 가진 노인을 배제시킨 이유는 직업을 가지고 있는 노인들의 경우에는 일이라는 노동시간이 생활시간 중 많은 부분을 차지하기 때문에 생활시간 사용이 일반 성인과 크게 차이가 나지 않을 거라는 가정 하에서 였다. 조사 대상은 전남의 K시, S시, Y시에 거주하는 60세 이상의 노인이다. 조사지역은 비교적 규모가 큰 도시이고 조사대상자 수의 지역배분은 비교적 균등하게 하였다. 그리고 은퇴노인의 생활시간을 알아본다는 취지에 따라 응답이 용이한 분들을 무작위로 추출하여 조사하였다.

조사는 2010년 4월6일부터 5월14일까지 조사원들의 개별면접을 통하여 실시하였다. 조사원들은 노년학 관련 전공 대학원생 및 학부생으로 구성되었는데 노인들을 대

상으로 하는 면접법에 대한 사전교육을 실시한 후 조사에 임하도록 하였다. 생활시간 조사의 어려움을 인식하고 조사원들이 노인의 생활시간을 조사를 하는데 있어 되도록이면 어려움이 적고 정확한 조사가 이루어질 수 있도록 조사대상자인 노인이 주로 가까운 노인분(예 : 부모님, 조부모님, 이웃 등)으로 하였고 조사원과 함께 조사가 이루어질 수 없는 경우에는 노인분이 생활시간 사용을 직접 그림으로 나타낼 수 있도록 사전교육을 통해 충분히 인지시켜 드렸다.

회수된 질문지는 모두 257부였으나 응답이 부적절하거나 누락되어 자료로서 충분하지 못한 32부를 제외한 225부를 최종 분석자료로 사용하였다.

2. 조사도구

은퇴한 노인의 생활시간 사용에 관한 조사를 하기 위하여 본 연구는 구조화된 질문지를 사용하였다. 먼저 노인들의 일반적인 배경을 알아보기 위하여 성별, 연령, 교육수준, 은퇴이전 가졌던 직업, 종교, 배우자유무, 거주형태, 건강상태, 자가유무, 월 생활비, 경제상태 등 총 11문항의 질문을 구성하였다.

그리고 노인들의 생활시간 사용을 노인들이 친숙한 방법으로 표기할 수 있도록 24시간을 표시한 등근 원에 시간대별로 하루에 행했던 활동을 그림으로 표시하도록 하였다. 사전에 조사원들이 노인들에게 표기하는 방법을 자세히 알려주었으며 때에 따라서는 함께 그려나가는 방법도 병행하였는데 이를 after-coded 방법으로 처리하였다. 조사는 요일하고는 관계없이 평일 이틀 분(월-금)과 한달 기준 4주 가운데 기록이 가능했던 토요일과 일요일 이틀분의 생활시간을 조사하였다. 노인들의 생활시간 분석에서 평일에 사용한 생활시간은 평일 이틀 동안 행했던 생활시간의 평균을 산출하여 평일 생활시간 사용으로 분석하였으며 주말 생활시간 사용은 토요일과 일요일 생활시간 사용의 평균값을 가지고 분석하였다.

생활시간 분류는 통계청(2000)의 생활시간 분류체계에 근거하여 개인유지시간, 근로시간, 가사노동시간, 참여 및 봉사활동시간, 여가활동시간으로 구분하여 입력하였다.

본 연구에 적용한 구체적인 생활시간의 분류방법은 다음과 같다.

- ① 개인유지시간: 수면, 식사 및 간식, 개인관리, 운동, 건강관리(의료적), 개인유지 관련 이동 등.

- ② 근로시간 : 고용된 일, 자영업, 무급가족종사일, 자가소비를 위한 농림어업일, 구직활동, 일 관련 물품 구입, 기타 일 관련 행동, 출·퇴근 및 그 외 일 관련 이동 등.
- ③ 가사노동시간 : 가정관리(음식준비 및 정리, 의류관리, 청소 및 정리, 집 관리, 가정관리 관련 물품구입, 가정경영, 기타 가사일, 가정관리 관련 이동), 가족 보살피기 (미취학 아동 보살피기, 초·중·고등학생 보살피기, 배우자 보살피기, 부모 및 조부모 보살피기, 그 외 가족 보살피기, 가족 보살피기 관련 이동)
- ④ 참여 및 봉사활동시간 : 이웃 및 친분 있는 사람 돕기, 지역공동체활동, 사회참여 활동, 경로당 등 시설 및 기관 참여, 자원봉사, 참여 및 봉사활동 관련 이동 등.
- ⑤ 여가활동시간: 교제활동, 대중매체이용, 일반인의 학습, 종교활동, 관람 및 문화적 행사참여, 스포츠·집밖의 레저활동, 취미 및 그 외 여가활동, 교제 및 여가활동 관련 물품 구입, 기타 여가관련 활동, 교제활동 및 그 외 여가활동 관련 이동

3. 자료 분석방법

본 연구의 자료는 SAS Package program을 이용하여 통계분석 하였다.

구체적인 분석방법으로는 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도와 백분율 등의 기초통계를 실시하였으며 평일과 주말 남녀노인의 생활시간 사용을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 구하였다. 그리고 평일과 주말의 성별에 따른 남녀노인 간 생활시간의 차이를 알아보기 위하여 ANOVA(일원 변량분석), t-test를 실시하였다. 마지막으로 평일과 주말 남녀노인이 사용한 생활시간에 영향을 미치는 변인을 알아보기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성이 다음 <표 1>에 제시되어

있다. 표에서와 같이 본 연구 대상자는 총 225명으로 남자노인이 123명(54.7%), 여자노인이 102명(45.3%)으로 구성되었다. 연령은 60-64세 이하가 67명으로 가장 많았고 그 다음이 70-74세, 65-69세 순으로 조사되었다. 교육 수준의 정도는 골고루 조사되었으나 초등학교 졸업이 가장 많았다. 은퇴 이전의 직업에 있어서는 농업이 가장 많았고 공무원, 주부 순이었다. 종교는 종교가 없는 노인보다는 종교를 믿는 노인들이 171명(76%)으로 많았으며 배우자가 생존해 계시는 분들이 140명(62.2%)으로 과반수 이상이었다. 거주상태에 있어서는 노부부만 거주하는 노인들이 91명으로 가장 많았고 그 다음이 기혼 또는 미혼자녀와 거주하고 계셨으며 홀로 거주하는 노인분들도 23.6%나 되었다. 건강상태에 있어서는 보통인 경우가 많았으며 자가 유무에 있어서는 자가인 경우가 174명(77.3%)로 대부분 집을 소유하고 계셨다. 한 달 생활비 정도는 30-50만원이 61명으로 가장 많았으며, 50-100만원이 48명, 30만원 미만이 47명, 100-150만원이 44명, 150만 원 이상이 25명 순으로 나타났으나 본인이 지각하는 경제상태에 있어서는 ‘보통이다’라는 응답이 가장 많았다.

2. 평일과 주말 노인의 생활시간 사용

<표 2>는 평일과 주말 행동분류에 따른 노인의 생활시간 사용을 제시하고 있다. 표에서와 같이 노인들은 평일과 주말이라는 요일과 관계없이 전반적으로 하루 생활 중 수면, 식사, 운동, 의료행위 등으로 이루어진 개인유지 시간에 가장 많은 시간을 사용하고 있었고 그 다음이 여가활동시간, 참여 및 봉사활동시간이었으며 근로시간과 가사노동에 소요되는 시간은 비교적 적었다. 개인유지시간이 평일/주말(평균 771.7분/평균 771.3분) 모두에서 가장 많은 이유는 하루 중 가장 긴 시간이면서 정기적인 시간을 요하는 수면과 식사시간이 포함되어 있고 건강의 악화로 인한 의료행위에 소요되는 시간, 그리고 은퇴와 더불어 가정에서 지내는 시간이 많기 때문으로 보이고 상대적으로 근로시간이 줄어 개인유지 시간이 하루 24시간 중 가장 많은 시간을 차지하고 있었다. 이러한 결과는 수면시간이 다른 연령집단보다 더 길고 건강악화로 의료에 투입되는 시간이 더 많아 60세 이상의 노인이 개인유지에 투입한 시간이 다른 연령층보다 더 길었다고 한 김진욱(2006)의 연구결과와 일치한다. 본 연구결과에서 나타난 노인 수면의 특징은 보통 밤에 이루어지는 수면과 더

〈표 1〉 조사대상자의 일반적인 특성

변수	구분	빈도(%)	변수	구분	빈도(%)
성별	남	123(54.7)	배우자유무	배우자 유	140(62.2)
	여	102(45.3)		배우자 무	85(37.8)
연령	60-64세	67(29.8)	거주형태	홀로 거주	53(23.6)
	65-69세	52(23.1)		노부부 거주	91(40.4)
	70-74세	61(27.1)		미혼, 기혼자녀와 거주, 기타	81(36.0)
	75-79세	29(12.9)			
	80세 이상	16(7.1)			
교육수준	무학	15(6.7)	건강상태	나쁨	64(28.4)
	초졸	89(39.6)		보통	87(38.7)
	중졸	35(15.6)	좋음	74(32.9)	
	고졸	62(27.6)	자가유무	자가	174(77.3)
	대졸이상	24(10.7)		전.월세 및 기타	51(22.7)
은퇴이전 직업	농업	64(28.4)	월 생활비	30만원 미만	47(20.9)
	전문기술직	25(11.1)		30-49만원	61(27.1)
	경영.사무직	16(7.1)		50-99만원	48(21.3)
	자영업	25(11.1)		100-149만원	44(19.6)
	공무원	42(18.7)		150만원 이상	25(11.1)
	주부	38(16.9)			
	무직.기타	15(6.7)			
종교	기독교.천주교	133(59.1)	경제상태	어려움	65(28.9)
	불교.유교 등	38(16.9)		보통	115(51.1)
	종교 없음	54(24.0)		여유있음	45(20.0)

〈표 2〉 평일과 주말노인의 행동분류에 따른 생활시간

(사용시간:분)

행동분류	집단	평 일	주 말	t 값
		전체노인(N=225) M(SD)	전체노인(N=225) M(SD)	
개인 유지		771.7(15.8)	771.3(15.3)	1.00
수 면		486.8(20.0)	496.3(12.2)	-1.13
식 사		182.5(15.2)	183.6(17.3)	-1.05
운 동		41.6(10.9)	42.4(7.5)	-1.06
의 료		64.5(15.9)	48.1(4.5)	2.04*
근 로		93.2(15.7)	52.9(11.5)	2.55**
가사노동		73.8(10.5)	72.7(13.5)	1.04
참여.봉사		129.7(17.0)	57.9(7.0)	2.87***
여 가		364.5(18.5)	484.6(15.5)	-1.95*
T.V, 라디오청취 등		203.1(14.5)	221.7(14.4)	-1.02
교 제		39.7(7.3)	62.0(8.4)	-2.14*
종 교		46.8(12.3)	108.0(17.7)	-3.38***
취미, 흥미		43.5(8.6)	46.6(10.4)	-1.18
기 타		35.2(6.1)	46.3(7.1)	-1.52

* P<.05, ** P<.01, *** P<.001

불어 낮잠으로 이루어지는 수면도 많아 전체적으로 수면 시간은 길어지고 있었다. 그 다음 순으로 여가시간 사용이 많은 이유는 은퇴로 인해 의무적인 일에서 벗어나 자유로이 활동함으로써 은퇴한 노인들에게 있어서는 여가와 생활을 따로 분리할 수 없을 정도로 여가가 늘어나기 때문으로 보인다. 그런데 표에서와 같이 은퇴한 노인들의 여가생활은 주로 T.V. 시청 또는 라디오 청취로 수동적인 여가활동이 주를 차지하고 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 대부분의 노인의 경우 하루 시간 중 일정한 생리적 시간이 가장 많고 그 다음이 이 생리적 시간을 제외한 여가활동이 많은데 구체적으로 한국노인이 수동적 여가활동에 4.10시간을 사용하여 캐나다 노인보다 더 수동적 여가활동을 한다는 정순희, 최혜경(2006)의 연구결과와 일치한다.

한편 평일과 주말에 따른 전체 노인이 사용한 생활시간은 근로, 참여 및 봉사활동, 여가활동시간 사용에 차이를 보이고 있으며 개인유지시간 중에서 의료행위에 사용한 시간과 여가활동 중에서 종교, 교제에 사용하는 시간에서 요일 간에 차이를 보이고 있었다. 즉 노인들은 평일에는 근로시간에 93.2분을 사용하고 있었으나 주말에는 52.9분을 사용하고 있었는데 은퇴노인들이 주로 하고 있는 일에는 자영업과 관련된 일, 무급가족 종사일, 자가소비를 위한 농사일이 거의 대부분을 차지하고 있었다. 그리고 참여 및 봉사활동시간에 129.7분을 사용하고 있었으나 주말에는 57.9분을 사용하고 있었으며 의료행위에 사용한 시간은 평일에는 64.5분을 사용하고 있었으나 주말에는 그 보다 더 적은 48.1분을 사용하고 있었다. 여가활동시간에 있어서도 전반적으로 주말에 사용하는 시간이 더 많았는데 그 중에서도 종교 활동에 있어서는 평일에는 46.8분을 사용하고 있었으나 주말에는 108.0분을 사용하고 있어 거의 2배 이상 더 많은 시간을 사용하고 있었고 타인과의 교제에 있어서도 평일에는 39.7분을 사용하고 있었으나 주말에는 62.0분을 사용하고 있었다. 그러나 개인유지시간인 수면과 식사, 운동 등과 가사노동 등에 있어서는 평일과 주말 간의 차이는 거의 없는 것으로 나타났다. 또한 노인들이 사회를 바라보는 창으로 이용하는 T.V라든가 라디오 청취 등도 평일과 주말 간에 큰 차이를 보이지 않았다.

위의 결과에서 나타났듯이 평일에 근로, 참여 및 봉사활동에 사용한 시간이 더 많은 이유는 은퇴 후에 개인적으로 일을 하는 경우와 텃밭을 가꾼다든지 농사일을 한다든지 하는 일을 하더라도 주말에는 쉬어야 한다는 사고가

남아 있어 주말보다는 평일에 일을 더 많이 하는 것으로 보인다. 그리고 경로당, 복지회관 참여 등도 평일에 더 자주하며 사회봉사 참여도 평일에 주로 이루어지기 때문인 것으로 사료된다. 의료행위 역시 보건소, 병원, 한의원 등의 의료기관이 일을 하는 평일에 이루어지기 때문에 의료행위에 사용하는 시간도 평일에 더 많은 것으로 해석된다. 여가활동은 평일보다는 주말에 더 많은 시간을 사용하고 있었는데 그 중에서도 본 연구의 조사대상자가 기독교를 믿는 분이 많았으니 일요일에 행하는 종교행사에 참여하고 하루를 거의 대부분 그곳에서 보내는 관계로 종교에 관련된 일에 많은 시간을 사용하고 있었다. 본 연구는 65세 이상 노인들의 사회단체 참가활동현황에서 전체 응답자의 47.9%가 종교단체에 가입하고 있다는 한국보건사회연구원(2005)와 나이가 많을수록 종교를 가지는 노인이 많아진다는 연구(김동기, 김은미, 2006)와 일맥상통한다고 볼 수 있다. 또한 주중에 만나지 못했던 손자녀를 비롯한 가족과 친,인척을 만나는 일로 인해 교제에 사용한 시간도 주말에 더 많은 것으로 해석된다. 요일에 따라 다양한 시간사용 패턴에 보이고 있다는 본 연구결과는 주말에는 가족과의 모임이 잦고 주변 친지와 교제 기회가 많으므로 노인여가 시간과 요일 간에는 유의한 관계가 있다는 이윤정, 정순희(2003), Fast 등(2005)의 연구와 일치한다.

3. 평일과 주말 노인의 생활시간 사용에 대한 변인들의 영향력

평일과 주말 노인의 생활시간 사용에 대한 t 검증에서 통계적으로 유의한 차이를 보였던 근로시간, 참여 및 봉사활동시간, 여가활동시간을 중심으로 이들 시간 사용에 영향을 미치는 변수를 알아보기 위하여 회귀분석을 한 결과가 다음 <표 3>, <표 4>, <표 5>에 나타나 있다.

먼저 <표 3>은 평일과 주말 노인의 근로시간 사용에 영향을 미친 변인을 알아본 것으로 평일에 노인의 근로시간 사용에 영향을 미치는 변수는 연령, 은퇴 이전 직업, 건강, 교육수준의 순이었고 이들 변인의 영향력은 10%이었다. 즉 연령이 낮을수록, 은퇴 이전 직업이 있을수록, 건강이 좋을수록, 교육수준이 낮을수록 근로시간에 사용하는 시간이 많았다. 이와 같은 결과는 은퇴한 노인이 다시 취업하고자 하는 가장 큰 이유는 경제적 이유가 대부분이고 연령이 낮고 교육수준이 낮을수록 높다는 선행연구(한국보건사회연구원, 2005; 통계청, 2007)의 결과와

〈표 3〉 평일과 주말 노인의 근로시간 사용에 배경변인의 영향력

변인	집단	평 일 전체노인(N=225)		주 말 전체노인(N=225)	
		B	β	B	β
성	별 a)	-22.5385	-0.0731	-29.2139	-0.1280
연	령	-21.9424	-0.1987***(1)	- 0.0001	-0.0000
교	수 준	-23.0251	-0.1752* (4)	-33.8366	-0.3476***(1)
이	직 업 a)	51.5916	0.1427* (2)	50.4836	0.1885***(3)
종	교 a)	2.9235	0.0081	9.4414	0.0355
배	우 자 유 무 a)	-20.8128	-0.0658	-21.2255	-0.0906
거	주 형 태 a)	20.6539	0.5711	- 7.2906	-0.0272
건	강	30.1669	0.1537* (3)	28.9189	0.1990***(2)
자	가 유 무 a)	34.7092	0.0947	29.2217	0.1077
월	생 활 비	2.2614	0.0191	7.8191	0.0890
경	제 상 태	0.2300	0.0010	5.1464	0.0314
상 수		110.35		28.90	
R2		0.10		0.16	
F 값		2.25**		3.62***	

* P<.05, ** P<.01, *** P<.001

a) 가변수로 처리되었음.

성별 : 남자(0), 여자(1)

이전 직업 : 유(1), 무(0)

종교 : 유(0), 무(1)

배우자 유무 : 유(0), 무(1)

거주형태 : 홀로 거주(0), 노부부거주, 미혼, 기혼자녀와 거주, 기타(1)

자가 유무 : 유(0), 무(1)

일치한다.

주말에 사용한 근로시간에 대한 영향변수는 교육수준, 건강, 은퇴이전 직업 순이었고 이들이 갖는 설명력은 16%이었다. 즉 교육수준이 낮을수록, 건강이 좋을수록, 은퇴 이전 직업생활을 가질수록 주말 근로시간이 더 많아짐을 알 수 있었다. 이러한 결과는 주말에도 일을 해야 할 정도로 교육수준이 낮아 생활이 어려워지며 그나마 건강하여 은퇴 후에도 일을 하고 있음을 알 수 있다. 노인의 건강여부는 근로의 폭을 확장시키고 참여빈도를 높이는 주요 요인이라고 여러 연구(이희범, 한혜원, 2000; 홍성희, 1998; Rowe & Kahn, 1997)에서는 밝히고 있다. 그러나 연령은 평일의 근로시간에는 영향을 미치고 있었으나 주말의 근로시간에 대한 영향력은 없었다.

<표 4>는 평일과 주말에 사용한 노인의 참여 및 봉사활동 시간사용에 대한 변인들의 영향력을 나타내고 있다. 평일에 사용한 참여 및 봉사활동에 시간에 대한 영향변인은 월 생활비, 연령, 배우자 유무, 은퇴 이전 직업, 자가유무 순이었고 이들 변인의 영향력은 13%이었다. 즉 월 생활비가 적을수록, 연령이 많을수록, 배우자가 없는 경우,

은퇴 이전에 직업이 있을수록, 자기 집을 소유할수록 참여 및 봉사활동을 많이 하고 있었다.

월 생활비가 적을수록 참여 및 봉사활동이 많은 이유는 생활이 어려워 근처 복지회관이나 경로당, 종교기관 등에 참여하여 시간을 보내는 경우가 많으며 배우자가 없는 경우도 무료하거나 식사해결이 어려워 공동체에 대한 참여가 늘어나는 것으로 사료된다. 이와 같이 배우자의 존재는 노인과 가장 가까운 위치에서 노인의 생활패턴에 중요한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 또한 은퇴 이전에 직업을 가졌던 경우도 은퇴 이전부터 사회생활을 경험하여 직업을 갖지 않았던 사람보다 교제의 폭이 넓어 참여 및 봉사활동에 더 적극적인 것으로 보인다.

그러나 자원봉사는 연령이 젊고 교육수준과 가구소득이 높을수록 봉사의 경험률이 높아진다고 하였던 선행연구(한국보건사회연구원, 2005)의 결과와 상반된 결과를 가져오고 있는데 그 이유는 행동분류에 있어 참여 및 봉사활동이라고 한 분류가 결과 해석에 혼선을 가져온 것으로 사료된다.

<표 4> 평일과 주말 노인의 참여 및 봉사활동 시간사용에 대한 배경변인의 영향력

변인	집단	평 일 전체 노인 (N=225)		주 말 전체 노인 (N=225)	
		B	β	B	β
성	별 a)	-15.9442	-0.0466	10.5545	0.0484
연	령	17.1060	0.1396** (2)	12.3351	0.1579** (2)
교	육 수 준	13.3711	0.0917	9.3052	0.1001
이	전 직 업 a)	45.5000	0.1134* (4)	27.1948	0.1063* (3)
종	교 a)	34.3726	0.0862	31.5826	0.1242
배	우 자 유 무 a)	57.7052	0.1643* (3)	33.8143	0.1510*** (1)
거	주 형 태 a)	- 6.9126	-0.0172	0.1034	0.0004
건	강	5.1170	0.0235	-16.5330	-0.1191
자	가 유 무 a)	-41.8076	-0.1028* (5)	7.5195	0.0290
월	생 활 비	-23.9177	-0.1817*** (1)	- 2.5292	-0.0301
경	제 상 태	- 7.2609	-0.0296	8.1901	0.0523
상 수		51.67		-28.72	
R ²		0.13		0.11	
F 값		2.85***		2.40**	

* P<.05, ** P<.01, *** P<.001

a) 가변수로 처리되었음.

성별 : 남자(0), 여자(1)

이전 직업 : 유(1), 무(0)

종교 : 유(0), 무(1)

배우자 유무 : 유(0), 무(1)

거주형태 : 홀로 거주(0), 노부부거주, 미혼, 기혼자녀와 거주, 기타(1)

자가 유무 : 유(0), 무(1)

그러나 평일의 노인의 참여 및 봉사활동 사용에 영향을 미쳤던 자가유무와 월생활비의 정도는 주말에 사용한 참여 및 봉사활동 시간에 대해서는 설명력이 적고 주말에 사용한 참여 및 봉사활동 시간사용에 대한 영향변인은 배우자유무, 연령, 은퇴 이전 직업 순이었고 이들의 영향력은 11% 이었다. 즉 배우자와 사별 또는 이혼을 통하여 배우자가 없는 경우, 연령이 많을수록, 은퇴 이전에 직업이 있었던 경우일수록 남녀노인의 참여나 봉사활동에 사용하는 시간이 많음을 알 수 있다. 이러한 결과는 주말이 되어도 배우자가 없어 정서적으로 외로움을 가지거나 나이가 많아 매끼 해결이 어려워 가까운 이웃과 노인정, 교회, 경로당 등을 찾는 것으로 해석된다.

<표 5>는 평일과 주말에 사용한 노인의 여가시간 사용에 대한 영향변인을 나타내고 있다. 먼저 평일 남녀노인의 여가시간 사용은 교육수준, 연령, 월 생활비의 정도, 종교, 경제상태의 순으로 나타났으며 이들 변인의 영향력은 19% 이었다. 즉 교육수준이 높을수록, 연령이 많을수록, 월 생활비가 많을수록, 종교를 가질수록, 경제상태가 좋을수록 여가생활에 소요하는 시간은 늘어남을 알 수 있

다. 본 연구결과는 노년기의 여가활동에 변화를 가져오는 요인으로 경제적 사정, 건강상태, 퇴직상태 등을 지적한 최성재, 장인협(2003)의 연구와 일치한다. 즉 경제적 상황은 노인들의 여가활동의 형태와 양에 큰 영향을 미치는 데 건강이 좋고 경제적 사정이 좋을수록 다양한 여가활동에 참여함을 볼 수 있다. 그러나 노인들의 연령이 많을수록 여가시간이 늘어난다고 나타난 본 연구결과는 여가활동의 내용 중에서도 소극적인 활동들로 이루어진 T.V. 시청이나 라디오 청취와 같은 대중문화활동에 나이든 노인들이 많은 시간을 사용하고 있는 것으로 해석된다. 이와 같이 노인의 연령과 여가시간에 관한 연구들은 다소 일관적이지 않은 결과를 가져오는데 본 연구결과와 같이 나이가 들수록 능동적인 여가활동보다는 수동적인 여가활동이 오히려 늘어난다는 것에 여러 학자들(이윤정, 정순희, 2003; 홍성희, 1998; Cutler & Hendrick, 1990; Robinson, 1991; Singleton *et al.*, 1986; Zuzanek & Box, 1988)은 동의한다.

주말에 사용한 노인의 여가시간은 교육수준, 경제상태, 자가유무, 종교, 은퇴 이전의 직업 순으로 그 영향력이 나

〈표 5〉 평일과 주말 노인의 여가활동시간 사용에 대한 배경변인의 영향력

변인	집단	평 일 전체 노인 (N=225)		주 말 전체 노인 (N=225)	
		B	β	B	β
성	별 a)	-13.8639	-0.0366	-0.4271	-0.0012
연	령	31.6427	0.2329*** (2)	15.0349	0.1146
교	육 수 준	46.5003	0.2814*** (1)	52.8541	0.3384*** (1)
이	전 직 업 a)	-36.9370	-0.0830	-70.7856	-0.1647** (5)
종	교 a)	-59.6227	-0.1349** (4)	-66.3687	-0.1554*** (4)
배	우 자 유 무 a)	2.7023	0.0069	- 2.8800	-0.0077
거	주 형 태 a)	-15.0182	-0.0338	13.3510	0.0311
건	가 유 무 a)	- 5.2696	-0.0218	- 5.6409	-0.0242
자	가 유 무 a)	-29.0099	-0.0643	-106.2897	-0.2440*** (3)
월	생 활 비	35.8096	0.2454*** (3)	12.5479	0.0890
경	제 상 태	34.6310	0.1272* (5)	75.1506	0.2858*** (2)
상수		162.97		483.94	
R2		0.19		0.25	
F값		4.52***		6.62***	

* P<.05, ** P<.01, *** P<.001

a) 가변수로 처리되었음.

성별 : 남자(0), 여자(1)

이전 직업 : 유(1), 무(0)

종교 : 유(0), 무(1)

배우자 유무 : 유(0), 무(1)

거주형태 : 홀로 거주(0), 노부부거주, 미혼, 기혼자녀와 거주, 기타(1)

자가 유무 : 유(0), 무(1)

타났는데 이들 변인의 영향력은 총 25%이었다. 즉 교육 수준이 높을수록, 경제상태가 좋을수록, 자기 집을 소유할수록, 종교를 가질수록, 이전 직업이 없거나 주부였을 때 여가시간에 대한 사용이 늘어나고 있었다. 일반적으로 노인들의 여가활동은 경제력이라는 기반위에 이루어지는 것이 보편적이어서 교육수준이 높은 노인들이 수동적으로 시간을 소비하기보다는 적극적으로 자기개발을 통한 여가활동을 한다(이선미, 1991; 박미석, 이유리, 2003) 측면에서 여가시간이 늘어난다고 볼 수 있으며 주택의 소유는 경제적인 면에서 유리함과 직결되기 때문에 여가시간과 유의미한 관계가 있다. 이러한 결과 역시 홍성희, 송정선(1997)의 연구와 박미석, 이유리(2003)의 연구결과와 일치한다. 그리고 주말동안 주부들과 과거 직업이 없었던 사람들의 여가활동 시간이 늘어나 이유는 종교활동과 T.V 시청과 라디오 청취와 같은 활동에 여가시간을 많이 사용하기 때문으로 보인다. 평일 남녀노인의 여가사용 시간에 영향력이 컸던 연령과 월생활비는 주말 남녀노인의 여가사용 시간에 대해서는 영향력이 적은 반면 직업유무와 자가유무는 평일 남녀노인의 여가 사용시간에 영향력

이 적었다.

V. 요약 및 결론

노인들은 은퇴를 통해 은퇴와 관련된 여러 가지 적응 상황에 직면하게 된다. 즉 수입의 상실, 사회에서의 역할의 상실, 건강의 악화, 심리적인 고립감 등의 문제를 경험하게 되며 그 중에서도 은퇴 이후 가정 내에서 보내는 시간이 많아짐에 따라 이러한 시간을 어떻게 재조정하느냐가 노인들의 삶의 질을 결정하는 중요한 요인으로 작용하게 된다. 따라서 본 연구에서는 은퇴한 노인이 은퇴 이후 시간활용을 어떻게 하고 있는지 알아봄으로써 노인복지를 위한 기초자료로 사용하고자 한다.

본 연구를 통해 밝혀진 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 은퇴한 노인은 요일과 무관하게 하루 생활 중 수면, 식사, 운동, 의료행위 등으로 구성된 개인유지 시간에

가장 많은 시간을 사용하고 있었으며 그 다음이 여가활동 시간, 참여 및 봉사활동시간, 근로시간 순으로 사용하고 있었고 가사노동 시간은 가장 적게 사용하고 있었다.

그리고 노인이 사용한 생활시간은 근로, 참여 및 봉사활동, 여가시간 사용에 있어 요일 간에 유의한 차이를 보이고 있으며 개인유지시간 중에서 의료행위에 사용한 시간과 여가활동 중에서 종교, 교제에 사용하는 시간에서도 차이를 보이고 있었다.

둘째, 평일에 사용한 노인의 근로시간에 영향을 미치는 변수는 연령, 은퇴 이전 직업, 건강, 교육수준의 순이었고 이들 변인의 영향력은 10%이었다. 즉 연령이 낮을수록, 은퇴 이전 직업이 있을수록, 건강이 좋을수록, 교육수준이 낮을수록 근로시간에 사용하는 시간이 많았다. 주말에 사용한 근로시간에 대한 영향변수는 교육수준, 건강, 은퇴 이전 직업 순이었고 이들이 갖는 설명력은 16%이었다. 즉 교육수준이 낮을수록, 건강이 좋을수록, 은퇴 이전 직업생활을 가질수록 주말 근로시간이 더 많아짐을 알 수 있었다.

셋째, 평일에 사용한 노인의 참여 및 봉사활동 시간에 대한 영향변인은 월 생활비, 연령, 배우자 유무, 은퇴 이전 직업, 자가유무 순이었고 이들 변인의 영향력은 13%이었다. 즉 월 생활비가 적을수록, 연령이 많을수록, 배우자가 없는 경우, 은퇴 이전에 직업을 가진 경우일수록, 자기 집을 소유할수록 참여 및 봉사활동을 많이 하고 있었다. 주말에 사용한 남녀노인의 참여 및 봉사활동 시간에 대한 영향변인은 배우자유무, 연령, 은퇴 이전 직업 순이었고 이들의 영향력은 11%이었다. 즉 배우자와 사별 또는 이혼을 통하여 배우자가 없는 경우, 연령이 많을수록, 은퇴 이전에 직업을 가진 경우일수록 주말에 참여나 봉사활동에 사용하는 시간이 많음을 알 수 있다.

넷째, 평일 노인의 여가시간 사용은 교육수준, 연령, 월 생활비의 정도, 종교, 경제상태의 순으로 나타났으며 이들 변인의 영향력은 19%이었다. 즉 교육수준이 높을수록, 연령이 많을수록, 월 생활비의 정도가 많을수록, 종교를 가질수록, 경제상태가 좋을수록 여가생활에 소요하는 시간은 늘어남을 알 수 있다. 주말에 사용한 남녀노인의 여가시간은 교육수준, 경제상태, 자가유무, 종교, 은퇴 이전의 직업 순으로 그 영향력이 나타났는데 이들 변인의 영향력은 총 25%이었다. 즉 교육수준이 높을수록, 경제상태가 좋을수록, 자기 집을 소유할수록, 종교를 가질수록, 은퇴 이전 직업이 없었거나 주부였을 때 여가시간에 대한 사용이 늘어나고 있었다.

이러한 연구결과를 가지고 논의 및 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 은퇴한 노인의 생활시간에서 가장 많은 시간을 차지하는 시간은 개인유지 시간이었고 이 시간은 요일 간에 차이가 없이 남녀노인들이 매일 일정한 수준으로 시간 사용을 하고 있었다. 그 중에서는 수면을 통한 시간 사용이 가장 많은 양을 차지하고 있었고 운동에 사용되는 시간이 가장 적었는데 노년기에 운동시간을 늘려 운동을 통한 건강유지가 노년기에 필수적임을 강조하고 싶다. 노인들은 운동을 할 수 없고 효과를 볼 수 없을 것이라는 잘못된 신념으로 아예 시도하기를 꺼려하는데 실제 운동은 건강을 유지하고 혈액순환과 호흡을 향상시키며 스트레스를 줄이고 균형감각을 유지하며 신체의 유연성을 향상시킨다. 약하거나 아픈 사람들을 포함하여 노인들에게 힘을 강화시키고 유연성을 늘이는 운동프로그램은 이동성을 유지하고 삶의 질을 향상시키며 독립심을 늘리도록 도와주기 때문이다. 따라서 가벼운 요가, 스트레칭, 이완운동, 댄스와 에어로빅 등 노인들에게 맞는 운동 프로그램을 개발하고 이러한 운동을 할 수 있는 여건을 조성하여 건강한 노년이 될 수 있도록 노인들에게 규칙적인 운동을 권장해야 할 것이다.

둘째, 노후생활은 곧 여가생활이라고 할 만큼 생리적 시간을 제외한 가장 많은 시간을 여가활동에 사용하고 있다는 본 연구결과를 볼 때 다시 한 번 노년기 여가에 대해 개인적 차원과 더불어 사회적 차원에서의 관심이 필요하다는 것을 알 수 있다. 그런데 이미 선행연구에서도 밝혀진 바와 같이 우리나라 노인들의 대부분이 T.V.시청과 라디오 청취와 같은 수동적인 여가활동에 대부분을 보내고 있으며 기껏해야 종교활동 등과 같은 일에 능동성을 보이고 있어 다양한 여가활동을 위한 노력이 필요한 것 같다. 점차 노인들의 경제적 수준이 향상되고, 건강한 그리고 다양한 욕구를 지닌 노인들이 등장하고 있어 노인들이 적극적인 여가활동으로 건강하고 즐거운 노년이 만들어질 수 있도록 하는 사회적 관심과 정책적 배려가 요구된다.

셋째, 우리나라의 경우 노인이 취업을 희망하는 이유로 “경제적 이유(돈이 필요해서)”가 압도적으로 높은 응답을 보이고 있고 본 연구결과에서도 근로시간을 증가시키는 변수로 교육수준이 가장 영향을 준다는 점을 감안할 때 생활이 어려운 노인들에 대한 직접적인 소득보장제도가 이루어져 노동을 하기에는 역부족인 노인들에 대한 구제안이 마련되어야 할 것이다. 물론 연령이 적고 건강이

허락되고 과거 직업을 가졌던 경우 근로시간 사용이 늘어난다는 점은 노년기의 일이 반드시 경제적인 측면만은 아니고 특히 노년기 일에 대한 중요성을 알아 간다는 점에서 고무할 일이다.

넷째, 참여 및 봉사활동시간 역시 노인들의 생활이 열악할 때 시간사용이 증가한다는 본 연구결과로 볼 때 이들이 언제라도 쉽게 접근할 수 있도록 지역사회 내에 있는 경로당, 노인복지시설, 복지회관에 대한 지원을 강화하여 노인들의 참여를 독려하고 도움을 받도록 해야 할 것이다.

다섯째, 과거의 노인들은 경제적인 상황이나 건강이 좋지 않고 여가에 대한 가치 기준이 낮았기 때문에 여가에 대한 사회적 인식의 정도가 낮았다. 그러나 본 연구결과와 같이 교육수준과 경제수준이 높고 연령이 늘어남에 따라 이에 대한 욕구도 증가하면서 노년기 삶의 질을 결정하는 요인이 되고 있다. 그리고 여가는 노인이 갖는 사회경제적 지위에 의해 여가내용에 있어서도 그 차이가 다양하며 참여빈도도 달라진다. 노년기의 삶 자체를 여가생활의 연속이라고 할 정도로 노인들에 있어서 여가생활은 중요하기 때문에 여가시간을 어떻게 잘 활용하느냐는 성공적인 노화의 가장 중요한 핵심이 될 것이다. 따라서 노후생활을 잘 보낼 수 있도록 여가자원의 마련이 선행되어야 할 것이고 여가에 대한 중요성 인식 교육과 더불어 여가 경험의 다양한 개발이 은퇴 이전에 마련되어야 할 것이다.

마지막으로 본 연구가 갖는 제한점으로 노인들의 시간 사용을 위한 행동분류에 있어 노인들만을 위한 고유한 분류표에 의거했다기보다는 통계청(2000)에서 만든 일반적인 행동분류표에 의거하다보니 해석상의 오류에 유의해야 할 것이다. 예를 들면 노인의 참여 및 봉사활동이 그 대표적인 경우로 한 군집에서의 행동도 결과해석은 많은 차이를 가져올 수 있기 때문이다. 또한 노인들이 갖는 특성으로 인하여 설문지를 작성하는데 많은 어려움이 있었음을 밝히고 싶다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 노인들의 생활시간을 조사하여 그들이 하루 24시간을 어떻게 사용하고 있는지 구체적으로 알아보고 있다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

주제어 : 은퇴한 노인, 생활시간 사용, 삶의 질

참 고 문 헌

- 김동기, 김은미. (2006). **노인심리와 사회**. 서울: 창지사.
- 김양희. (2000). 노년기 적응 프로그램 개발에 관한 연구. **중앙대학교 생활과학논집**, 13, 29-59.
- 김애련, 한내창. (1997). 노인의 여가활동 유형과 여가활동이 생애만족도에 미치는 효과에 관한 연구. **대한가정학회지**, 35(6), 275-288.
- 김진옥. (2006). 한국노인의 생활시간에 관한 연구-2004년 생활시간조사 자료에 나타난 노인의 일, 가족, 여가생활 분석을 중심으로-. **노인복지연구**, 32, 149-177.
- 문숙재. (1995). **생활시간**. 서울: 학지사.
- 박미석, 이유리. (2003). 한국노인의 여가활동시간에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 21(1), 37-48.
- 박수미, 선보영, 김진옥. (2005). **한국여성의 생활세계에 관한 연구**. 한국여성개발원 연구보고서, 12. 서울: 한국여성개발원.
- 신화경. (2005). 지역사회 여가시설 개발을 위한 주 5일 근무자들의 여가행태 분석 연구. **한국가정관리학회지**, 23(5), 181-190.
- 신효식, 이선정. (2007). 퇴직한 남자노인의 가족자원 및 관련변인이 생활만족도에 미치는 영향. **한국가족관계학회지**, 12(2), 187-213.
- 윤소영. (2002). 독신의 시간사용과 여가활용에 대한 탐색적 연구-미혼 및 기혼집단의 비교를 중심으로-. **한국가정관리학회지**, 20(6), 209-217.
- 이기영, 김희숙, 서창원, 이승미. (1994). 도시근로자 가정 부부의 생활시간 구조에 관한 연구. **대한가정학회지**, 32(1), 31-46.
- 이선미. (1991). 중노년기 여가활동유형과 인생만족도에 관한 연구. **이화여자대학교 석사학위논문**.
- 이신숙. (2009). 유·무배우 여자노인의 연령, 경제상태, 신체만족도에 따른 생활만족도. **한국가정관리학회지**, 27(6), 215-227.
- 이윤정, 정순희. (2003). 노인의 여가시간 소비의 영향요인 분석. **소비자학연구**, 14(4), 1-19.
- 이지영. (2004). 일상생활 스트레스와 자원이 한부모가족 자녀의 부적응에 미치는 영향. **경상대학교 석사학위논문**.
- 이희범, 한혜원. (2000). 노년기 여가참여 형태와 여가만족과의 관계. **한국여가 레크레이션학회지**, 19,

- 213-224.
- 정순희, 최혜경. (2006). 한국노인과 캐나다노인의 여가활동시간 관련변수에 대한 비교문화적연구. **한국가족관계학회지**, 11(2), 1-23.
- 정옥분, 김동배, 정순화, 손화희. (2009). **노인복지론**. 서울: 학지사.
- 조희금, 이기영, 이연숙, 김외숙. (2000). 한일 양국 전일제 맞벌이 부부의 수입노동 시간 분석. **한국가정관리학회지**, 18(2), 1-14.
- 한국퇴직연령. (2010, 1. 18) 동아일보, p. 7
- 한국보건사회연구원. (2005). 2004년도 전국 노인복지실태 및 복지욕구 조사.
- 한희자, 강은실. (2001). 은퇴자들의 은퇴 후 삶의 상태변화. **정신간호학회지**, 10(2), 34-55.
- 홍성희. (1998). 노인의 여가활동 참여와 여가만족이 생활만족에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 16(1), 107-123.
- 홍성희, 송정선. (1997). 노인의 여가활동이 생활만족도에 미치는 영향. **계명대학교 생활과학연구소 과학논집**, 23, 25-44.
- 최성재, 장인협. (2003). **노인복지학**. 서울: 서울대학교출판부.
- 통계청. (2000). 1999 생활시간 조사.
- 통계청. (2007). 경제활동인구 부가조사(고령층).
- 통계청. (2007). 장애인구특별추계.
- 통계청. (2009). 2008년 농업 및 어업조사 결과.
- Bradley, D. B. (2000). A reason to rise each morning : The meaning of volunteering in the lives of older adults. *Generations*, 23(4), 45-50.
- Chapman, S. A. (2005). Aging well theorizing : Constructing a narrative. *Canadian J. on Aging*, 6, 34-43.
- Culter, S. J. & Hendrick, J. (1990). Leisure and time use across the life course. In Binsrock, R. H. & George, L. K. (Eds.). *Handbook of aging and the social sciences*(3rd ed., pp. 169-185). New York : Academic Press.
- Fast, J. E., Dosman, D., Chapman, S. A. & Keating, N. C. (2005). Are older Canadians aging well by staying engaged?. *Canadian J. on Aging*, 6, 16-25.
- Gauthier, A. H. & Smeeding, T. M. (2003). Time use older ages.-Cross-National Differences-. *Research on Aging*, 25(3), 247-259.
- Katz, S. (2000). Busy bodies : Activity, aging and the management of everyday life. *J. of Aging Studies*, 14, 135-152.
- Kim, S. & Feeldman, D. C. (2000). Working in retirement : The antecedents of bridge employment and its consequences for quality of life retirement. *Academy of Management Journal*. 43(6), 174-193.
- Krause, N., Jay, G. & Liang, J. (1991). Financial strain and psychological well-being among the American and Japanese elderly. *Psychology and Aging*, 6, 170-181.
- Robinson, J. P. (1991). Quitting time. *American Demographics*, 13(5), 34-36.
- Rowe, W. & Kahn, L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440.
- Singleton, J. F., Mitic, W. & Farquharson, J. (1986). Activity profile of retired individuals. *Activities, Adaptation and Aging*, 9, 17-24.
- Strain, L. A., Grabasic, C., Searle, M. & Dunn, N. J. (2002). Continuing and ceasing leisure activities in later life : A longitudinal study. *Gerontologist*, 42, 217-223.
- ZuZanek, J. & Box, S. J. (1988). Life course and the daily lives of older adults in Canada. In Altergott, K. (Ed.). *Daily life in later life : Comparative Perspectives*(pp. 147-185). Newbury Park, CA : Sage.

접 수 일 : 2011. 01. 12.
수정완료일 : 2011. 03. 15.
게재확정일 : 2011. 03. 17.