고령자의 시간활용과 삶의 만족도

최장훈 연구위원

요약

기대수명의 증가로 은퇴 이후의 삶이 차지하는 비율이 높아지고 있어 노후의 시간활용에 대한 관심이 높아지고 있음. 65세 이상 고령자는 여가생활시간 중 TV시청과 낮잠 등 수동적 활동으로 보내는 시간이 가장 긴 것으로 나타남. 여가생활시간에서 능동적 활동과 자기개발 활동을 선호하는 고령자는 '삶의 만족도'와 '심리적·육체적 건강상태'가 수동적 활동을 선호하는 고령자보다 높게 나타남. 노후의 여가생활시간과 '삶의 만족도' 및 건강과는 관련성이 크므로 능동적 활동과 자기개발 활동을 활성화 할 수 있는 환경 조성이 필요함

기대수명의 증가로 개인의 일생 중 은퇴 이후의 삶이 차지하는 비율이 높아지고 있어 노후의 시간활용에 대한 관심이 높아지고 있음

- 한국의 기대수명은 2018년 81.27세에서 2058년 87.94세로 연간 0.17세씩 증가할 것으로 예상됨[1)]
  - 이에 따라 전체 삶에서 65세 이상 노후의 삶이 차지하는 비중도 한국이 2018년 20.0%에서 2058년 26.1%로 빠른 속도로 커질 것으로 전망됨
- 노후에 사회적 교류가 없으면 정서적으로 소외감이 생겨 삶이 불행하게 될 수 있음
- 기대수명은 늘어나지만 건강수명은 오히려 줄어들고 있어 노후의 시간을 건강증진을 위한 활동에 할애할 필요가 있음
  - 2012년, 2014년, 2016년의 기대수명은 각각 80.9세, 81.8세, 82.4세로 증가하는데 비해, 동 연도의 건강수명은 각각 65.7세, 65.2세, 64.9세로 감소하는 추세임[2)]
- 사회활동과 자기개발, 그리고 야외육체활동을 통해 삶의 만족도가 높아진다는 다양한 연구들이 있음
  - Silverstein과 Parker(2002)[3)]에 의하면 문화, 자기개발, 야외육체활동, 친교, 그리고 공식적 모임 등의 활동이 노후의 삶의 만족도를 높이고, 특히 과부와 가족과 접촉이 낮은 고령자의 경우 이와 같은

1) UN Data, http://data.un.org/Search.aspx?q=life+expectancy
2) 통계청 통계포털(KOSIS)
3) Merril Silverstein, Marti G. Parker(2002), "Leisure Activities and Quality of Life among the Oldest Old in Sweden", *Research on Aging*, 24(5), pp. 487~512

활동이 삶의 만족도에 주는 영향이 매우 크다고 밝힘

- Lloyd와 Auld(2002)[4]는 사회활동에 관련된 생활을 자주하면 이로부터 심리적 만족감이 높아져 삶의 만족도도 높아진다고 주장함
- Iwasaki(2007)[5]는 여가가 삶의 만족도에 영향을 미칠 수 있는 것은 여가로부터 긍정적 감정, 자신감, 사회적·문화적 연결과 조화, 그리고 평생 동안의 자기개발을 이룰 수 있기 때문이라고 함

- 본고는 한국 고령자의 시간활용 현황과, 시간활용 활동 선호도와 '삶의 만족도' 및 '심리적·육체적 건강상태'와의 관계를 살펴보고자 함[6]

65세 이상 고령자는 여가생활시간 중 TV시청과 낮잠 등 수동적 활동으로 보내는 시간은 긴 반면, 그 외의 활동은 상대적으로 짧은 것으로 나타남(〈표 1〉, 〈그림 2〉 참조)

- 65세 이상 고령자는 여가생활시간 중 TV시청과 낮잠 등 수동적 활동으로 보내는 비율이 48.3%에 달함[7]
- 반면, 사회활동 비중 25.3%, 건강 및 운동 10.9%, 공연관람 및 관광 1.1% 등 능동적 활동 비율은 37.3%(=25.3%+10.9%+1.1%)로 수동적 활동 비율보다 더 낮으며 교양강좌, 독서 등 자기개발활동도 4.3%로 매우 낮은 수준임

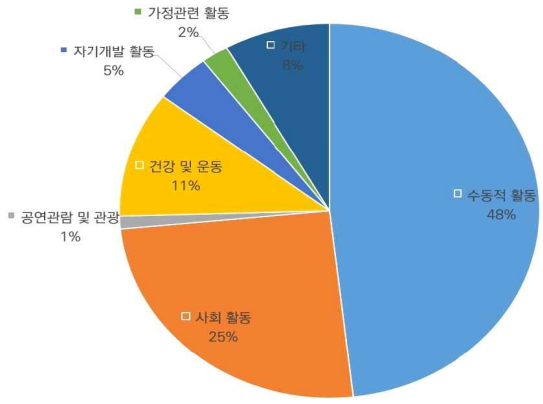
〈표 1〉 여가생활시간 항목 구분

구분		여가생활시간 항목
수동적 활동		①TV시청, 라디오 청취 ②목욕, 낮잠 등
능동적 활동	사회 활동	③사회봉사 ④종교활동 ⑤가족, 친척, 친구, 이웃 등과의 대화 ⑥계모임, 동창회, 노인정 등 친목활동 ⑦정치·사회단체 활동
	공연관람 및 관광	⑧연극, 영화, 음악회, 전시회 등 관람 ⑨소풍, 관광 등 여행
	건강 및 운동	⑩요가, 단전호흡, 묵상 ⑪혼자하는 운동 ⑫여럿이 하는 운동
자기개발 활동		⑬독서 ⑭컴퓨터 인터넷 ⑮노인학교, 교양강좌, 사회교육원 등 ⑯서예, 사군자, 그림, 노래, 춤 등 창조적 활동
가정관련 활동		⑰가족동반 외식, 외출 ⑱가족돌보기(손자녀 등)
기타		⑲화초정원 손질, 텃밭 가꾸기, 애완동물 기르기 ⑳놀이(화투, 장기, 바둑, 카드놀이) ㉑그 외

주: 65세 이상 고령자의 하루 중 여가활동 비교를 위해 여가활동 항목을 국민노후보장패널에서는 21가지로 나누었으며, 본고에서는 21가지 항목을 위와 같이 다시 유사한 항목별로 분류하였음
자료: 「국민노후보장패널」

4) Kathleen M. Lloyd, Christopher J. Auld(2002), "The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement", *Social Indicators Research*, 57(1), pp. 43~71
5) Yoshitaka Iwasaki(2007), "Leisure and quality of life in an international and multicultural context: what are major pathways linking leisure to quality of life?", *Social Indicators Research*, 82(2), pp. 233~264
6) '삶의 만족도'와 함께 '심리적 건강상태'와 '육체적 건강상태'도 평가함
7) 소요시간 비율계산은 항목별 인원비율과 항목별 시간을 곱한 값들을 모두 합한 후 각 항목으로 나누어 계산함

〈그림 1〉 65세 이상 고령자의 여가생활시간 중 항목별 비율



■ 여가생활시간과 '삶의 만족도'를 살펴보면 수동적 활동과 가정관련 활동보다 능동적 활동과 자기개발 활동을 주로 한 고령자의 '삶의 만족도'가 상대적으로 높은 경향을 보임(〈그림 3〉 참조)

- '삶의 만족도'는 가장 낮은 단계인 1에서 가장 높은 단계인 5의 5단계로 구분됨[8)]
- 65세 이상 고령자 전체의 '삶의 만족도'는 3.25임
- 능동적 활동을 주로 한다고 답한 고령자의 '삶의 만족도'는 3.32이고, 자기개발활동을 주로 한다고 한 고령자의 '삶의 만족도'는 3.44로 두 가지 경우 모두 평균보다 높음[9)]
  - 공연이나 전시관람이 3.81로 가장 높고, 그 다음으로 사회봉사활동 3.76, 독서 3.61, 여럿이 하는 운동 3.53, 서예와 그림 등 3.49, 혼자 하는 운동 3.42, 교양강좌 3.36 등의 순서로 나타남
- 반면, 수동적 활동을 한다고 답한 고령자의 경우는 3.22, 가정관련 활동을 한다고 답한 경우는 3.17로 모두 평균보다 낮음[10)]
  - 낮잠과 목욕, 가족돌보기, 가족동반 외식 및 외출, TV시청 및 라디오 청취는 각각 3.10, 3.10, 3.16, 3.22 등으로 나타남

■ 여가생활시간과 '심리적·육체적 건강상태'를 살펴보면 '삶의 만족도'에서와 마찬가지로 능동적 활동과 자기개발 활동을 주로 하는 고령자의 '심리적·육체적 건강상태'가 상대적으로 높은 경향을 보임(〈그림 3〉 참조)

- '심리적 건강상태'와 '육체적 건강상태'도 '삶의 만족도'와 마찬가지로 5단계로 구분되며 65세 이상 고령자의 전체평균은 각각 3.22, 2.77임
- 능동적 활동을 주로 한다고 답한 고령자의 '심리적 건강상태'와 '육체적 건강상태'는 각각 3.34와 2.86,

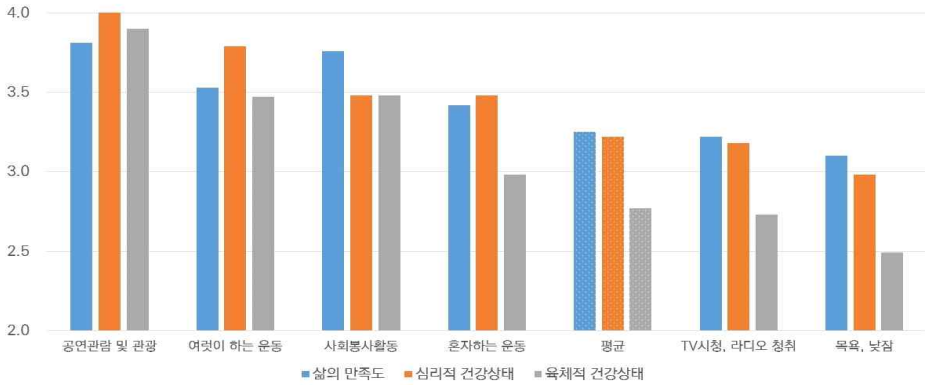
8) 설문조사 질문 - '귀하는 현재 생활 전반에 대해 얼마나 만족하십니까?' 응답 - '1번: 매우 불만족 2번: 불만족 3번: 보통 4번: 만족 5번: 매우 만족'임
9) 유의수준 1%에서 모두 유의한 것으로 나타남
10) 유의수준 1%에서 모두 유의한 것으로 나타남

자기개발활동을 한다고 한 경우는 각각 3.52, 2.99로 모두 평균보다 높음[11]

- 특히, 공연관람 및 관광의 '심리적 건강상태'와 '육체적 건강상태'는 각각 4.00, 3.90, 여럿이 하는 운동의 경우 각각 3.79, 3.47로 매우 높게 나타남
  - 혼자 하는 운동은 각각 3.48, 2.98로 평균보다 높지만 여럿이 하는 운동보다는 낮게 나타남

- 하지만, 수동적 활동을 주로 하는 고령자의 '심리적 건강상태'와 '육체적 건강상태'는 각각 3.17과 2.73으로 평균보다 낮음[12]
  - '목욕 및 낮잠'의 경우는 각각 2.98, 2.49, 'TV시청 및 라디오 청취'의 경우는 각각 3.18, 2.73임

〈그림 2〉 여가생활시간 활동 선호도별 고령자의 '삶의 만족도' 및 '심리적·육체적 건강상태'(2016년 기준)



주: 정신건강 및 육체건강 지표: 1-최저, 5-최고
자료: 「국민노후보장패널」, 7차 자료

노후의 여가생활시간과 '삶의 만족도' 및 '심리적·육체적 건강상태'와는 상관성이 크므로 능동적 활동 및 자기개발 활동을 활성화 할 수 있는 환경 조성이 필요함

- 노후의 여가활동은 개인의 교육, 소득, 가구원수 등 다양한 요인들에 의해 영향을 받을 수 있으므로 이러한 요인들을 최대한 반영한 다양한 여가활동시설과 고령자를 위한 혜택이 필요할 수 있음
- 예를 들어, 교육수준에 맞는 다양한 교육 및 교양강좌 등을 정책적으로 확대하고, 공연·전시관람 등 비용이 드는 여가활동 시 고령자 할인혜택을 고려할 수 있음
- 또한, 가구원수가 감소하는 상황에서 지역별로 고령자를 위한 사회봉사활동이나 친목활동을 정책적으로 활성화한다면 사회기여뿐 아니라 우울증 발생 가능성도 줄일 수 있을 것임
  - 특히 1인 가구의 증가등 가구구조의 변화로 노후를 혼자 보내는 경우가 늘고 있으므로 1인 가구 고령자를 위한 활동을 장려할 필요가 있음 KiRi

11) 2.80(P-value=0.014)은 유의수준 5%에서, 그 외의 수치는 유의수준 1%에서 유의한 것으로 나타남
12) 유의수준 1%에서 모두 유의한 것으로 나타남