

노인의 여가생활 특성과 여가자원이 여가생활만족도 및 행복감에 미치는 영향: 가구형태에 따른 차이 분석을 중심으로

민경선

인천연구원 연구위원

Effects of Leisure Resources on Leisure Life Satisfaction and Happiness in the Elderly:
Focusing on analysis of difference by household types

Min, Kyungsun

The Incheon Institute

Abstract

This study is intended to research leisure life characteristics of the elderly and to analyze whether the leisure time and leisure cost, which are representative leisure resources, have a differentiated effect on their leisure life satisfaction and happiness by household types. The main analysis results are as follows: First, the leisure time of the elderly increases compared to those of age 64 and under, but the expenditure on leisure decreases drastically, which indicates the leisure time and cost are not directly proportional. Second, the leisure activities the elderly engage in the most are concentrated in relaxing activities, but the rate of participation in hobby activities, sports activities and cultural art performance viewing activities is very low. Third, the increase of leisure time and leisure cost does not have a significant effect on the leisure life satisfaction of the elderly of single-person household, but they have a statically significant effect on the improvement of leisure life satisfaction for the elderly of two and more people household. Fourth, the increase of leisure cost has a positive effect on the happiness of the elderly of single-person household and two and more people household, but the increase of leisure time lowers the happiness of the elderly of single-person household statistically significantly. The results show that the elder have enough leisure time, which is a core leisure resource, but it cannot be used as meaningful time to improve the quality of life especially for the elderly of single-person household.

Key words: the elderly, leisure life satisfaction, happiness, one-person household

주요어: 노인, 여가생활만족도, 행복감, 1인 가구
이 논문은 인천연구원의 지원을 받아 수행된 연구임

Address reprint requests to: Min, Kyungsun

Incheon Institute, 98 Simgok-ro, Seo-gu, Incheon, Korea

E-mail: ksm@ii.re.kr

Received: July, 30, 2020 Revised: September, 3, 2020 Accepted: September, 17, 2020

I. 서론

1. 연구의 필요성

삶의 만족과 여가와 관계에 대한 연구(Neal, Sirgy & Uysal, 1999)에 따르면, 삶에 대해 만족하는 감정은 계층적 구조를 갖고, 최상위 수준에는 전반적인 삶에 대한 만족이 위치하며 바로 그 아래에는 여가와 일, 건강과 가족과 같은 다양한 삶의 부문에서 느끼는 만족감이 자리한다. 가장 아래에는 더욱 구체적으로 각 삶의 부문 내 세부 요소, 사건, 관심 영역에서의 만족감이 위치한다. 그리고 이 연구는 하위 수준에서의 만족감은 상위 수준에서의 만족감 결정에 영향을 미치기 때문에 삶의 만족에 대한 계층적 구조는 수직상향의 스펙트럼을 갖는다고 설명한다.

삶의 만족에 대한 계층적 구조 속에서 살펴보면, 삶의 한 부문인 여가생활 영역에서의 만족감은 개인이 인지하는 전반적인 삶의 만족도에 영향을 미치는 주요 요인 중 하나라고 할 수 있다. 실제로 국내외에서 진행된 선행연구는 여가생활에서의 만족감과 행복 간에 높은 상관관계가 있음을 확인하였다. 김경식과 이루지(2011)의 연구는 여가생활 만족도가 높을수록 행복수준이 높음을 분석하면서, 여가활동을 통해 경험하는 만족감이 행복을 결정하는 중요한 변수임을 설명하였다. 이 외에도 선행연구는 여가생활에서의 만족감은 행복을 예측하는 요인이 됨을 분석하였고(Lu & Argyle, 1994), 여가생활 만족감뿐만 아니라 여가에 자주 참여하는 것 자체도 삶의 만족도 향상에 통계적으로 유의한 영향을 미친다는 분석결과를 제시하였다(Raghd & Griffith, 1982). 한국인의 행복과 웰빙을 측정하기 위한 지수 개발연구에서도 심리적 안정, 경제적 안정, 건강 등과 함께 여가 및 휴식에 대한 만족도를 행복결정요인에 포함시켜 제시한 바 있다(김승권 외, 2008).

이처럼 국내외에서 여가가 인간이 전 생애에 걸쳐 경험하는 삶의 주요 영역이라는 점이 강조됨과 동시에, 생애주기별 여가활동 모형 개발과 여가 참여 활성화 방안 연구 등이 누적되어왔다. 이에 따라 모든 인간은 전 생애에 걸쳐 여가생활에 참여하지만, 생애주기에 따라 여가 참여의 여건과 의미가 상이하다는 분석이 제시되었고, 이는 여가문화 정책 분야에 큰 시사점을 남겼다.

생애주기별 여가활동 모형을 개발한 윤소영(2009)은 생애주기 및 세부 연령단계 등을 고려하여 여가생활주기를 ‘참여·확장기’, ‘선택·집중기’, ‘지속·몰입기’의 3개 단계로 구분하고, 각 단계별 여가활동 목표와 과제 및 여가참여 제약요인 등을 제시하였다. 특히, 40세 이상에 해당하는 성인 후기부터 노인기까지는 은퇴 이후의 삶에 대한 걱정, 조기 퇴직 등이 여가생활 참여를 제약하는 요인이 될 수 있음을 설명하였다. 이와 같은 분석결과는 생애주기에 따라 여가시간과 관심 여가 내용, 제약요인이 변화한다는 점을 고려하여 여가 정책이 정교하게 설계될 필요가 있음을 강조한다.

특히, 생애주기를 구분해 진행된 여러 여가 연구는 한국에서 빠르게 증가하고 있는 노인 인구에 주목한다(손지영, 2017; 심수진, 2018; 이규은·염영희·한정희, 2012; 이귀옥, 2010; 이영숙, 2009). 그 이유는 단지 노인 인구가 급격히 증가하고 있다는 것 외에도, 은퇴와 자녀 출가 이후 노인세대의 여가시간이 전체 생활시간에서 차지하는 비중이 큰 폭으로 확대되기 때문이다.

즉, 여가를 전체 생활시간에서 일, 수면 등 필수적이고 의무적인 일을 처리하는 시간을 뺀 잔여시간(residual time)으로 정의하는 시간론적 관점에서 보면, 한국인들은 노년기 이전에는 의무활동 중심적인 생활패턴으로 과소한 여가 시간을 갖다가 노년기에 접어들면서 여가시간의 급격한 증가를 경험한다(민경선, 2016). 이

는 우리 사회에서 노인인구가 여가 연구의 중요한 대상임을 의미함과 동시에, 여가생활 지원정책이 한 사회의 인구사회학적 변화에 조응하여 개선, 발전되어야 함을 의미한다.

이러한 맥락에서 국내의 주요한 인구사회학적 변화를 살펴보면, 인구 고령화와 1인 가구의 증가가 두드러진다. 한국사회의 인구 고령화는 세계에서 유례를 찾아보기 힘들 정도로 급속하게 진행되어 2000년 35.3이었던 노령화지수는 2030년 259.6까지 증가할 것으로 예상된다(통계청, 장래인구추계). 노령화지수는 15세 미만의 유소년 인구에 대한 65세 이상의 노령인구 비율로, 노령화지수가 클수록 그 사회에 노령인구가 많다는 것을 의미한다. 가구부문에서는 1인 가구의 증가가 가장 두드러진 변화라고 볼 수 있는데, 특히 독거노인가구의 비율은 2000년 3.8%에서 2018년 7.2%로 증가했다(통계청, 독거노인가구비율). 통계청은 ‘2017~2047 장래가구 특별추계’ 자료를 활용하여 고령 인구 증가, 황혼 이혼 및 사별 인구 증가로 2037년 한국의 전체 1인 가구 중 60살 이상 비중은 50.3%로 절반을 넘어서고, 2047년에는 56.8%에 이를 것으로 전망한다(한겨레, 2019).

1인 가구의 증가와 함께 이들을 대상으로 한 다방면의 연구가 이루어져 왔는데, 일반적으로 1인 가구는 2인 이상 가구보다 더 높은 우울감 경험률을 보고하고(이명선·송현중·김보영, 2018), 특히 1인 가구 중고령자가 여가생활에 소홀할 때 일상적으로 취미활동에 참여하는 사람보다 우울 수준이 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타난다(강은나 외, 2017).

또한, 생애주기를 구분해 진행된 연구에 따르면 은퇴 이후 노인 세대의 여가시간이 급격히 증가하는 것으로 조사되는데, 이 때 증가한 여가시간을 가족 혹은 친구와 함께 보내기보다는 혼자 보내는 경우가 많은 것으로 나타난다(민경선, 2016). 이 때문에 1인 가구 노인의 경

우 혼자 보내는 생활시간은 2인 이상 가구의 노인보다 월등히 많을 것으로 예상된다. 따라서, 1인 가구 노인이 어떻게 자신의 여가시간을 구성하는가는 이들의 삶의 질을 결정하는 중요 요소가 될 가능성이 높다.

여가산업에 관한 선행연구도 빠르게 진행되고 있는 인구 고령화와 가구 형태의 변화에 대응할 것을 요구한다. 한국의 고령층은 많은 시간을 노동보다는 휴식을 취하는데 사용하는 경우가 많기 때문에, 여가시간을 이용한 각종 활동을 산업화하고 이를 새로운 실버산업의 기회로 발전시킬 필요가 있다는 것이다(김수봉 외, 2011). 따라서 노인세대의 여가활동 실태와 삶의 질의 관계에 관한 연구를 통해 여가산업의 영역을 확장하고, 우리 사회의 심각한 문제로 대두되고 있는 노인의 높은 우울감에 대응할 필요가 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 65세 이상 노인 세대 중 1인 가구 노인에 초점을 두어 분석을 진행한다. 그리고 연구를 통해 대표적인 여가 자원인 여가시간과 여가비용을 활용하여 1인 가구 노인과 2인 이상 가구 노인의 여가생활의 차이를 분석해 보고자 한다. 궁극적으로, 본 연구는 여가시간과 여가비용이 가구형태에 따라 노인의 여가생활만족도와 행복감에 차별적인 영향을 미치는지 분석하는 것을 목적으로 한다.

II. 연구 방법

1. 연구자료와 분석 대상

‘국민여가활동조사’는 한국인의 여가생활 실태와 삶의 질 수준을 파악하기 위해 문화체육관광부가 2006년부터 축적해 온 통계청 승인

자료이다. 자료는 여가시간과 비용, 여가활동 참여 실태 등에 관한 내용을 담고 있다.

해당 조사는 “여가란 일하고 남은 시간에서 생리적 필수시간을 제외한 자유 시간을 의미하며, 직업상의 일, 필수적인 가사일, 수업 등과 같은 의무적인 활동 이외에 스포츠, 취미, 휴양 등의 활동에 할애되는, 개인이 자기 뜻대로 자유롭게 이용할 수 있는 시간”이라고 정의한다 (한국문화관광연구원, 2019).

이 조사는 2019년 9월 9일부터 11월 14일까지 전국 만 15세 이상 인구를 모집단으로 하여, 다단계층화집락추출법을 통해 추출한 표본을 대상으로 시행됐고 유효 응답자 수는 10,060명이다.

특히 증가하는 1인 가구 노인에 주목하는 본 연구는 노인세대의 여가시간과 여가비용이 이들의 주거형태에 따라 만족감에 차별적 영향을 미치는지 분석하고자 65세 이상 응답자 1,769명을 최종분석의 대상으로 활용하였다.

표 1. 분석 대상의 연령별 비율

구분	계	남성	여성	비율
15~24세	1,380	758	622	13.7
25~34세	1,449	801	648	14.4
35~44세	1,822	871	951	18.1
45~54세	1,933	985	948	19.2
55~64세	1,707	851	856	17.0
65세 이상	1,769	762	1,007	17.6
계	10,060	5,028	5,032	100.0

표 2. 연구대상인 65세 이상 응답자의 특성

구분		성별		계
		남성	여성	
가구 형태	2인 이상	647	588	1,235
	1인	115	419	534
계		762	1,007	1,769

2. 연구도구

최종분석에 포함된 설명변수의 기초통계 분석결과를 살펴보면, 남성이 43.08%, 여성이 56.92%로 여성 응답자 비율이 다소 높다.

표 3. 분석에 활용한 설명변수 기초통계

구분	범주값	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	762	43.08
	여성	1,007	56.92
가구형태	2인 이상	1,235	69.81
	1인	534	30.19
경제활동 여부	하였다	679	38.38
	하지않았다	1,090	61.62
가구소득	100만원 미만	645	36.46
	100~200만원	433	24.48
	200~300만원	304	17.18
	300~400만원	176	9.95
	400~500만원	104	5.88
	500~600만원	49	2.77
학력	600만원 이상	58	3.28
	초졸이하	863	48.78
	중졸	384	21.71
	고졸	380	21.48
혼인상태	대졸이상	142	8.03
	미혼	14	0.79
	기혼	1,095	61.9
사별/이혼/기타	사별/이혼/기타	660	37.31
	계	1,769	100

고령인구의 가구형태는 ‘1인 가구(=1)’, ‘2인 이상 가구(=0)’로 구분하여 분석에 활용하였고, 경제활동 여부도 지난 1주일 동안 1시간 이상 금전적 소득을 목적으로 ‘경제활동을 하였다(=0)’와 ‘경제활동을 하지 않았다(=1)’로 더미 변수화 하여 분석에 포함하였다. 가구소득은 100만 원 단위로 코딩하여 연속변수로 사용하였으며, 학력 변수도 ‘초등학교 졸업 이하(=1)’, ‘중학교 졸업(=2)’, ‘고등학교 졸업(=3)’, ‘(전문)대학교 졸업 이상(=4)’으로 코딩해 연속변수로 분석에 활용하였다. 혼인상태는 ‘미혼’, ‘기혼’,

‘사별/이혼/기타’의 3개 범주로 나누어 분석에 사용하였다.

다음으로, 본 연구는 여가생활의 특성을 파악하고자 개인의 여가자원 이용 실태를 살펴보았으며, 여가자원은 여가시간과 여가비용으로 정의하였다. 여가생활의 대표적 자원인 여가시간과 함께 여가비용을 독립변수로 설정한 이유는 노년의 여가에 대한 지출은 사회적 네트워킹, 소속감 향상을 촉진하여 결과적으로 행복감 증진에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되기 때문이다(DeLeire & Kalil, 2010). ‘국민여가활동조사’는 여가시간을 “지난 1년 동안 귀하의 평일/주말 평균 여가시간은 어느 정도였습니까?”의 문항을 활용하여 조사하였다. 그리고 여가비용에 관한 자료는 “지난 1년 동안 귀하는 여가생활을 위해 한 달 평균 얼마나 지출하셨습니까?”의 질문을 활용해 수집되었다.

본 연구는 연령별 평균 여가시간과 여가비용을 살펴보기 위해 원자료의 수치를 그대로 활용하였다. 다만, 지난 1년 동안 평일 평균 여가시간의 평균은 5.05시간, 최솟값은 0.67시간, 최댓값은 17시간, 표준편차는 2.80으로 나타났고, 지난 1년 동안의 한 달 평균 여가비용의 평균은 91,941원, 최솟값은 0원, 최댓값은 300만 원, 표준편차는 145,243원으로 분석되어, 독립변수(여가시간, 여가비용)의 일부 값들이 다른 값들에 비해 매우 큰 값을 가지는 상태임을 확인하였다. 이에 따라, 독립변수의 값 간 잔차를 줄여 회귀식의 정확성을 높이고자 최종 회귀분석에서는 여가시간과 여가비용 변수를 로그 변환하여 활용하였다.

표 4. 분석에 활용한 독립변수 기초통계

변수	빈도	평균	표준편차	최솟값	최댓값
여가시간		5.05	2.80	0.67	17.00
log(여가시간)	1,769	1.46	0.59	-0.41	2.83
여가비용		91,941	145,243	0.00	3,000,000
log(여가비용)		10.83	1.12	6.91	14.91

본 연구는 여가생활만족감과 행복수준을 종속변수로 활용하였다. 여가생활만족감은 여가 경험에 대해 만족하는 정도를 의미하며, 이러한 감정은 여가생활에서 개인의 의식적·무의식적 욕구가 충족됨에 따라 야기하는 것으로 정의된다(문경원, 2014). 그리고 행복에 대한 정의는 연구주제와 학자에 따라 다양하게 이루어지고 있으나, 일반적으로 전반적인 자신의 삶에 대한 주관적인 감정과 평가로 정의된다(황명진·심수진, 2007).

표 5. 종속변수 기초통계

변수	빈도	평균	표준편차	최솟값	최댓값
여가생활만족감	1,769	4.73	1.19	1	7
행복감		6.61	1.47	1	10

여가생활만족도를 측정하기 위해 ‘국민여가활동조사’는 ‘귀하께서는 자신의 전반적인 여가생활에 만족하십니까?’의 질문에 대해 ‘매우 불만족한다(=1점)’에서 ‘매우 만족한다(=7점)’의 범주에 응답하도록 설문문항을 구성하였다. 마찬가지로 행복수준은 ‘귀하께서는 현재 얼마나 행복하다고 생각하십니까?’의 질문과 ‘매우 불행(=1점)’에서 ‘매우 행복(=10)’의 응답범주를 활용하여 측정되었다.

3. 분석방법

본 연구는 ‘노인세대 여가생활’을 다른 연령대와 비교하기 위하여 기초통계분석방법을 활용하여 연령별 평일과 주말의 여가시간과, 한 달 평균 여가비용의 평균을 분석하고, 지난 1년간 가장 많이 참여한 여가활동의 현황을 살펴보았다.

다음으로 ‘노인의 여가자원이 여가생활만족도 및 행복감에 미치는 영향’을 분석하는 파트에서는 65세 이상 노인의 가구 형태에 따라 평

일의 여가시간과 여가비용에 통계적으로 유의한 차이가 있는지 살펴보고자 평균차 검증(t-test)을 시행하였다. 마지막으로 여가시간과 여가비용이 노인의 가구형태에 따라 여가생활 만족도와 행복도에 차별적 영향을 미치는지 살펴보기 위해 중다회귀분석을 활용하였다.

Ⅲ. 분석결과

1. 노인세대 여가생활의 특성

노인의 여가생활이 만족감에 미치는 영향을 살펴보기에 앞서, 한국인의 일반적인 여가생활의 현황을 살펴보고 다른 세대와 구분되는 노인 여가생활의 특성을 파악하고자 평일과 주말의 평균 여가시간, 여가비용, 지난 1년간 가장 많이 참여한 여가활동의 유형을 연령대를 구분하여 분석하였다.

우선 평일과 주말의 연령대별 평균 여가시간은 <그림 1>과 같다. 생활시간의 대부분을 학교 등에서 보내는 15~24세는 평일 평균 3.3시간을 여가활동에 사용하는 것으로 나타났다. 이후, 직장에서 보내는 시간이 증가하고, 생애주기에 따라서는 결혼, 출산과 육아를 경험하는 25~44세까지는 평일 여가시간이 3.0시간까지 감소하였다가 45세부터 다소 증가한다. 자녀가 성인기로 접어들고 경력개발의 정점을 지나는 55세 이후부터는 평일의 여가시간이 3.6시간으로 증가하는 것으로 분석된다. 이어서 자녀가 출가하고 정년퇴직의 생애단계를 거치면서 65세 이상 노인세대의 평일 평균 여가시간은 5.1시간으로 크게 증가한다.

이러한 패턴은 주말에도 유사하게 나타나서, 주말 평균 여가시간은 15~24세가 5.8시간, 25~34세가 5.6시간, 35~44세가 5.0시간, 45~54세와 55~64세가 동일하게 5.3시간, 65세 이상이 6.1시간인 것으로 분석되었다.

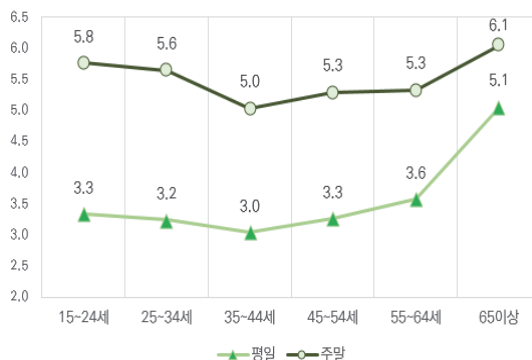


그림 1. 연령별 평일과 주말의 여가시간 평균(단위: 시간)

35~44세의 여가시간이 34세 이하보다 감소하는 폭은 평일보다 주말에, 65세 이상 인구의 여가시간이 64세 이하보다 증가하는 폭은 주말 보다는 평일에 더 큰 것으로 나타났다. 따라서, 한국인의 여가시간 증감은 결혼/출산/양육과 같은 생애 단계 및 경제활동 여부와 관련이 있는 것으로 판단된다. 65세 이상인 노인 세대로 접어들면서 평일과 주말의 여가시간이 크게 증가함을 보여주는 분석결과는 노인들의 생활시간에서 여가가 차지하는 비중이 상대적으로 크기 때문에 만족스러운 삶의 영위에 관한 연구가 노인세대의 여가생활을 심도있게 다루어야 함을 의미한다.

다음으로, 연령대별 한 달 평균 여가비용을 분석한 결과는 <그림 2>와 같다. 경제활동을 하지 않는 비율이 높은 15~24세의 경우 한 달 평균 여가비용은 115,347원으로 나타났고, 이후 증가하여 35~44세일 때 188,095원까지 크게 오르는 것이 관찰된다. 45세부터는 다시 여가비용이 감소하기 시작해 55~64세의 연령구간에서 한 달 평균 156,917원을 여가활동을 위해 지출하는 것으로 나타났다. 그리고 65세 이후가 되면 한 달 평균 여가비용은 91,942원으로 크게 위축되어 24세 이하 인구의 여가비용보다 적은 규모의 금액을 여가활동을 위해 지출하는 것으로 분석되었다.

노인의 여가생활 특성과 여가자원이 여가생활만족도 및 행복감에 미치는 영향: 가구형태에 따른 차이 분석을 중심으로

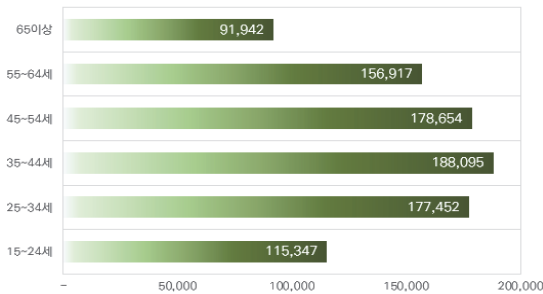


그림 2. 연령별 한 달 평균 여가비용(단위: 원)

이처럼 연령대를 구분하여 평균 여가시간과 여가비용을 분석한 결과, 65세 이상의 여가시간은 64세 이하 연령대보다 두드러지게 증가하나, 증가한 여가시간 대비 여가활동을 위해 지출하는 비용은 큰 폭으로 감소하였다. 이러한 분석 결과는 노인세대 여가시간의 양적 증가가 여가시간의 질적 증가를 함께 담보하는가, 노인들의 생활에서 많은 부분을 차지하는 여가시간이 과연 이들의 행복감을 증진하는 방향으로 작용하고 있는가에 대한 연구 관심이 필요함을 보여준다.

이에 따라, 본 연구는 노인들의 증가한 여가시간이 다양한 유형의 여가활동 참여로 이어지는지 살펴보기 위해 지난 1년간 가장 많이 참여한 여가활동 1순위부터 3순위를 더한 결과를 연령대로 구분해 살펴보았다. 그 결과, 여가시간을 ‘낮잠’, ‘TV시청’, ‘아무것도 안하기’ 등의 휴식활동으로 보내는 비율은 15~24세일 때도 33.3%로 적지 않은 비중을 차지하는데, 나이가 많아질수록 증가하여 65세 이상 연령구간에서는 휴식활동에 참여하는 비율이 58.4%로 나타났다. 한편, ‘생활공예’, ‘인터넷 검색/1인 미디어 제작/SNS’ 등의 취미·오락활동에는 15~24세일 때 40.9%가 참여하는 것으로 나타났으나, 연령이 높아질수록 취미·오락활동에 참여하는 비중은 줄어들어 65세 이상의 경우 13.0%만이 여가시간을 취미·오락활동으로 보낸다고 응답하였다.

‘가족 및 친지방문’, ‘잡담/통화/문자보내기’, ‘동창회’, ‘친구만남’ 등의 행동을 포함하는 사회 및 기타활동에 가장 많이 참여했다고 응답한 비

율은 15~24세에서 15.3%로 나타났고, 이후 경력활동을 시작하는 25세부터 적극적으로 경력을 개발하는 시기인 44세까지는 참여비율이 줄어들다가 45세부터 증가하는 것으로 나타났다.

스포츠 참여활동과 관람활동에 참여하는 비율은 45~54세 연령구간에서 가장 높았으며, 관광활동, 문화예술참여활동, 문화예술관람활동 유형을 가장 많이 참여한 여가로 응답한 비율은 전 연령대에서 낮았다. 특히, 65세 이상 연령대가 문화예술관람활동과 관광활동을 가장 많이 참여한 여가활동이라고 응답한 비율은 1%도 되지 않았으며, 스포츠참여활동에 대한 참여 비율도 전 연령대 중에서 가장 낮은 것으로 나타났다.

이러한 분석결과는 우리나라 노인 인구는 여가시간에 휴식활동과 사회 및 기타활동에 집중적으로 참여하고, 자기개발과 신체적 활동이 요구되는 활동에는 적극적으로 참여하지 않음을 의미한다.

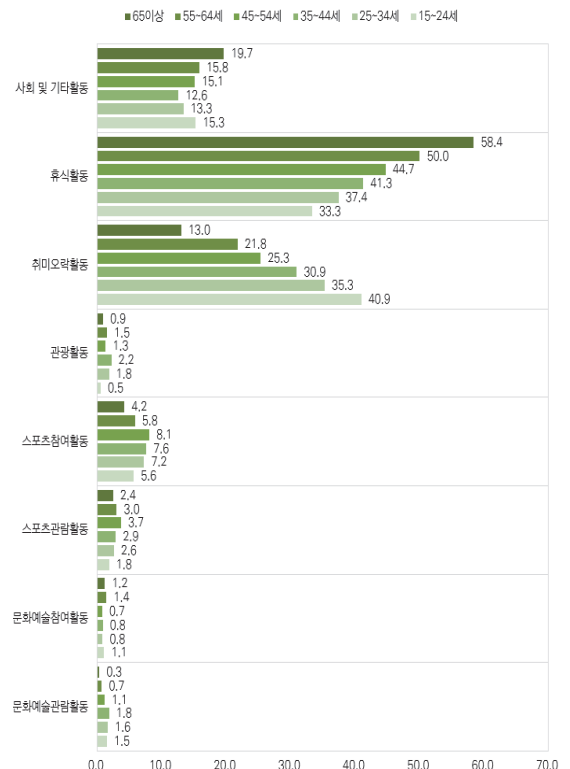


그림 3. 지난 1년간 가장 많이 참여한 여가 1~3순위 합산(단위: %)

이어서 노인세대를 1인 가구와 2인 이상 가구로 구분하여 1년간 가장 많이 참여한 여가활동을 분석하였다. 그 결과, 두 집단 모두 휴식활동, 사회 및 기타활동, 취미오락활동, 스포츠참여활동 등의 순으로 참여하는 활동유형의 분포는 유사한 것으로 나타났다. 다만, 1인 가구 노인이 2인 이상 가구의 노인보다 휴식활동, 사회 및 기타활동에 더 많이 참여하고, 취미오락활동과 스포츠참여활동, 스포츠관람활동에는 더 적게 참여하는 것으로 조사되어 차이를 드러냈다.

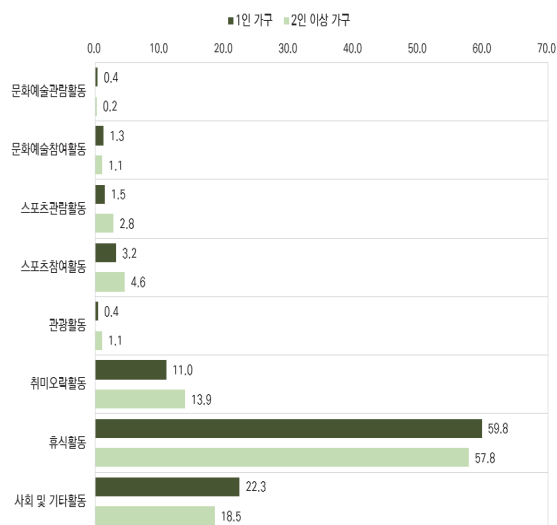


그림 4. 노인세대 가구형태별 지난 1년간 가장 많이 참여한 여가 1~3순위 합산(단위: %)

다음으로, 상대적으로 많은 여가시간을 가지나 여가활동을 위해 적은 비용을 지출하고, 휴식활동에 여가생활이 집중되어 있는 65세 이상 노인 세대가 인식하는 여가활동의 주된 목적은 무엇인지 가구형태를 구분하여 살펴보았다.

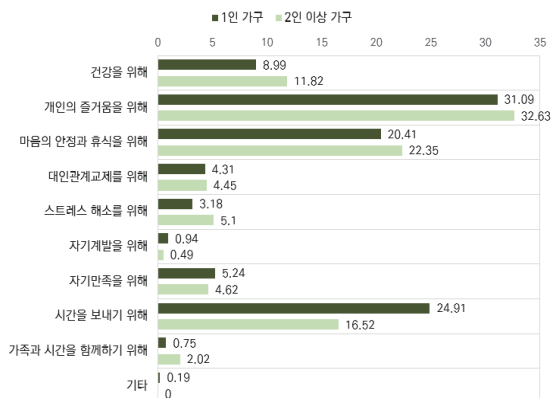


그림 5. 노인세대 가구형태별 여가활동의 주된 목적(단위: %)

분석 결과, 2인 이상 가구의 노인이 1인 가구 노인보다 개인의 즐거움 및 마음의 안정과 휴식을 위해 여가에 참여한다고 응답한 비율이 다소 높았다. 그러나 단지 시간을 보내기 위해 여가활동에 참여한다고 응답한 1인 가구 노인의 응답률은 24.91%로, 2인 이상 가구 노인 16.52%와 비교해 매우 높은 것으로 나타났다.

2. 노인의 여가자원과 여가생활만족도 및 행복감

2017년 고령사회에 들어선 한국은 고령화가 전 세계에서 가장 빠른 속도로 이루어져 약 50년 후인 2067년에는 65세 이상 인구 비중이 47%까지 치솟을 것으로 예측되고 있다(이율, 2019.9.2.). 노인 인구의 증가와 함께 1인 노인 가구 역시 빠르게 증가하고 있는 것으로 나타난다. 한편, 노인 세대에 증가한 여가시간은 혼자 보내는 시간의 증가로 이어지고 있다는 선행연구(민경선, 2016)를 토대로, 혼자 사는 노인은 여가시간의 증가가 삶의 활력감이나 만족감을 증진시키기 보다는 외로움, 고독감을 증대시키는 요인으로 작용할 수 있다고 판단하였다. 이에 따라, 본 연구는 65세 이상 노인세대의 거주형태 중 1인 가구 유형을 별도로 구분하여 여가자원이 이들의 여가생활만족감과 행복감에 미치는 영향을 분석하였다.

여가의 가장 대표적인 자원이라 할 수 있는 여가시간과 여가비용이 노인들의 만족감에 미치는 영향을 분석하기에 앞서, 가구형태에 따라 노인 세대의 여가시간 및 여가비용의 양에 통계적으로 유의한 차이가 있는지 살펴보고자, 가구형태에 따른 여가시간과 여가비용의 평균 차 검정(t-test)을 실시하였다.

분석 결과, 1인 가구 노인의 평일 평균 여가시간은 5.4시간인데 비하여 2인 이상 가구의 노인은 4.9시간으로 나타나, 1인 가구 노인의 평일 여가시간이 더 많았다. 반면, 여가비용으로 1인 가구 노인이 한 달 평균 66,025원을 지출하고, 2인 이상 가구의 노인은 약 103,147원을 소비하는 것으로 나타나 2인 이상 가구 노인의 여가비용이 더 큰 것으로 나타났다. 그리고 가구형태로 구분한 두 노인 집단 간 여가시간과 여가비용의 평균에는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다.

표 6. 노인 가구형태에 따른 여가시간과 여가비용 차이

구분	평균	표준 편차	t-value
여가 시간 1인 가구	5.4	2.93	-3.874***
2인 이상 가구	4.9	2.73	
여가 비용 1인 가구	66,025.3	90,562.73	4.968***
2인 이상 가구	103,147.4	162,067.10	

*** $\rho < .001$

다음 <표 7>의 첫 번째 모델에서는 1인 가구 노인을 분석 대상으로 설정하고, 모델2에서는 2인 이상 가구의 노인을 분석 대상으로 설정하여 여가시간과 여가비용이 이들의 여가생활만족도에 미치는 영향을 분석하였다.

우선, 혼자 사는 노인의 경우 여가시간과 여가비용 모두 여가생활만족도에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 못하였으며, 설명변수 중 학력 변수만이 여가생활만족도에 대한 유의미한 효과를 갖는 것으로 나타났다.

다음으로, 모델2에서는 여가시간과 여가비용

모두 여가생활만족도 증가에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 분석결과를 해석하면, 2인 이상 가구 유형에 속하는 노인의 경우 여가시간이 많을수록, 여가에 지출하는 비용이 증가할수록 여가생활에서 경험하는 만족감도 크다. 이 외에도 경제활동을 하는 경우보다 경제활동을 하지 않는 노인의 여가생활만족도가 통계적으로 유의하게 높으며, 모델1과 마찬가지로 학력수준이 높을수록 여가생활만족도도 높다.

표 7. 여가시간과 비용이 노인의 여가생활만족도에 미치는 영향

구분	1인 가구	2인 이상 가구
	회귀계수 (표준오차)	회귀계수 (표준오차)
여가시간	0.132 (0.088)	0.393*** (0.061)
여가비용	0.083 (0.050)	0.134*** (0.032)
성별 (준거=남성)	0.168 (0.131)	-0.004 (0.072)
경제활동여부 (준거=경제활동 합)	0.214 (0.123)	0.260*** (0.075)
가구소득	-0.040 (0.152)	0.013 (0.064)
학력	0.214** (0.067)	0.143*** (0.037)
혼인상태 (준거=미혼)		
기혼	-0.769 (0.402)	-0.097 (1.139)
사별/이혼/기타	-0.353 (0.331)	-0.100 (1.143)
상수항	3.405*** (0.617)	2.346* (1.180)
빈도	533	1,230
설명력(R^2)	0.047	0.100

*** $\rho < .001$, ** $\rho < .005$, * $\rho < .01$

마지막으로, 여가시간과 비용이 노인의 행복감에 미치는 영향에 관한 분석을 앞선 분석과 마찬가지로 가구 형태에 따라 모델을 구분하여 시행하였다.

첫 번째 모델에서의 분석 결과를 살펴보면,

혼자사는 노인의 경우 여가시간의 증가는 오히려 행복감을 통계적으로 유의하게 떨어뜨리는 것으로 나타났다. 그리고 자신의 여가활동에 지출하는 여가비용이 증가할수록 행복감은 높았다. 또한, 학력이 높을수록 이들의 행복감도 통계적으로 유의하게 증대하는 것으로 분석되었다.

다음으로, 2인 이상 가구에 거주하는 노인의 경우 여가시간은 이들의 행복감 변화에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 못하였다. 반면, 여가비용이 증가할수록 행복감도 향상되었다. 설명변수 중 가구소득과 학력이 높을수록 이들의 행복감을 유의하게 향상시키는 것으로 나타났다.

표 8. 여가시간과 비용이 노인의 행복감에 미치는 영향

구분	1인 가구	2인 이상 가구
	회귀계수 (표준오차)	회귀계수 (표준오차)
여가시간	-0.230* (0.110)	0.119 (0.076)
여가비용	0.128* (0.062)	0.117** (0.040)
성별 (준거=남성)	0.319 (0.164)	0.088 (0.090)
경제활동여부 (준거=경제활동 함)	-0.011 (0.152)	0.007 (0.094)
가구소득	-0.088 (0.190)	0.221** (0.080)
학력	0.395*** (0.084)	0.205*** (0.046)
혼인상태 (준거=미혼)		
기혼	0.045 (0.500)	-1.319 (1.422)
사별/이혼/기타	0.392 (0.412)	-1.632 (1.426)
상수항	4.221*** (0.768)	5.930*** (1.473)
빈도	533	1,230
설명력(R ²)	0.079	0.064

*** $p < .001$, ** $p < .005$, * $p < .01$

IV. 결론 및 논의

본 연구는 여가생활에서 다른 세대와 구분되는 노인세대의 특성을 드러내고, 여가시간과 여가비용이 노인세대의 가구형태에 따라 여가생활만족도 및 행복도에 차별적 영향을 미치는지 분석하는 데 목적이 있다. 이상의 연구를 수행하기 위하여 통계청 승인통계 중 문화체육관광부가 수집한 '2019 국민여가활동조사자료'를 활용해 기초통계분석, 평균차검증, 중다회귀분석을 실시하였다. 2차 자료를 활용하였기 때문에 다양한 설문문항을 직접 구성하지 못하였다는 연구의 한계를 지나, 전국 15세 이상 인구를 모집단으로 추출한 대규모 표본조사를 활용함에 따라 연령대별로 여가생활에서 나타나는 특성을 분석할 수 있었다. 분석을 통해 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 평일과 주말의 여가시간은 연령이 높아질수록 감소하다가 45세부터 증가하기 시작해 65세 이상 연령구간에서 큰 폭으로 증가하여 하루 24시간 중 21~25%를 차지하는 것으로 나타났다. 이는 한국인의 여가시간 증감은 경제활동 여부, 경력 단계, 결혼, 출산, 자녀 양육과 같은 생애단계와 밀접하게 관련되어 있음을 의미한다. 따라서 시간의 양적인 측면에서 봤을 때 개인이 하루를 얼마나 만족스럽게 보냈는가를 가늠하고 평가하는 기준으로서 여가시간이 갖는 의미가 가장 큰 집단은 노인세대라 할 수 있다.

둘째, 평균적으로 지출하는 여가비용을 살펴본 결과 65세 이상 노인의 한 달 평균 여가비용은 35~44세가 지출하는 비용의 50%에도 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이러한 조사결과에는 경제활동 하는 노인의 비율이 상대적으로 적어서 문화·여가비에 대한 지출이 감소했을 가능성과 노인정, 복지관과 같은 노인을 대상으로 하는 무료 이용 시설의 운영이 영향을 미쳤을 것으로 예상된다.

즉, 이와 같은 분석 결과는 노인세대의 여가 시간은 충분하지만 여가에 사용할 경제적 자원은 부족하다는 것을 드러낸 것으로, 여가시간의 양과 여가에 지출하는 비용이 정비례 관계를 갖지 않음을 보여준다. 이러한 여가자원의 불균형은 여가생활에 대한 적극적인 참여와 만족감을 제약하는 요인으로 작용할 수 있다. 여가생활에 지출할 경제적 자원을 보유하고 있더라도 여가에 할애할 시간이 부족한 현대인들이 추가적인 여가시간 확보를 통해 여가자원의 균형을 맞추어 삶의 질을 향상하고자 ‘워라벨(work-life balance: 일과 삶[가정, 여가, 휴식, 건강 등]의 균형을 의미함)’을 강조하는 것처럼, 노인세대의 여가자원의 불균형이 여가의 질을 떨어뜨리고 있지는 않는지에 관한 연구가 이루어질 필요가 있다.

셋째, 연령이 높아질수록 취미·오락활동에의 참여는 줄어들고 휴식활동으로 여가시간을 보내는 비율이 증가하였다. 이와 같은 분석결과는 노인세대가 여가활동 참여에서 비교적 높은 신체적, 경제적 제약을 경험하고, 청·중년기의 의무활동 중심적인 라이프스타일로 여가경험을 축적하기 어려웠기 때문에 나타났을 가능성이 크다. 그런데 여가활동과 만족감에 관한 선행 연구는 계모임, 동창회, 향우회 참여와 같이 사회적 교류가 일어나는 친교활동에 참여할 때 주관적 건강상태에 긍정적 영향을 미친다고 보고한다(김진원·임구원, 2019). 또한, 서인석(2007)은 지방행정서비스와 개인의 삶의 질에 관한 연구에서 여가생활, 문화 프로그램 참여 등의 문화활동을 매개로 축적한 문화자본은 삶의 질에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 설명하였다. 이와 같은 선행연구를 토대로 본 연구의 분석결과를 해석하면, 비록 노인세대가 여가자원 중 핵심자원인 여가시간을 충분히 갖지만, 풍요로운 이들의 여가시간은 삶의 질을 효과적으로 높이는 시간으로 활용되지 못하고 있음을 의미한다.

넷째, 1인 가구 노인의 여가생활 실태를 살펴보면, 여가시간의 풍요가 반드시 삶의 질 향상으로 연계되지는 않는다는 것이 분명히 드러났다. 1인 가구 노인은 2인 이상 가구 노인과 비교했을 때 여가시간은 많고 여가활동을 위해 지출한 비용은 적었으며, 개인의 즐거움이나 건강, 마음의 안정과 휴식보다는 그저 시간을 보내기 위해 여가에 참여한다고 응답한 비율이 높았다. 더욱이 2인 이상 가구 노인과 비교하여 1인 가구 노인이 여가시간을 휴식활동으로 보내는 비율이 높아, 향후 연구가 1인 가구 노인의 여가시간의 질적 제고에 주목해야 함을 보여주었다. 또한, 1인 가구 노인의 경우 여가시간의 증가는 행복감을 통계적으로 유의하게 감소시켰고 여가비용의 증가는 이들의 행복감에 긍정적 영향을 미쳤다. 반면, 2인 이상 가구 노인의 경우 여가시간의 증가는 이들의 여가생활 만족도에 긍정적 영향을 주었으며, 여가비용의 증가는 여가생활만족도 및 행복감을 통계적으로 유의하게 향상하였다. 이와 같은 분석결과는 여가시간이 1인 가구 노인에게는 삶의 즐거움과 유희를 증대하는 요인이기 보다는 홀로 보내는 시간 혹은 고독감을 경험하는 시간이 될 수 있음을 의미한다. 한편, 2인 이상 가구 노인의 여가비용은 일관적으로 이들의 만족감에 긍정적 영향을 미쳤으나, 여가시간은 제한적인 영향만을 주었는데, 이는 노인세대의 경우 다른 세대와 비교해 여가시간의 회소가치가 상대적으로 적기 때문에 나타난 결과라 해석된다.

마지막으로, 노인세대가 다른 연령대에 비하여 여가활동 유형 중 사회 및 기타활동에 참여하는 비율이 높았다. 이는 노인세대가 노인정, 복지관 등에서 여가시간을 보내는 비율이 타 연령대보다 높기 때문에 나타난 분석결과라 예상된다. 그리고 노인세대의 가구형태를 구분해 시행한 분석 결과를 살펴보면, 1인 가구 노인이 2인 이상 가구 노인보다 사회 및 기타활동에 더 많이 참여하였다. 이 때문에 노인정과

복지관과 같은 공간이 노인들의 사회적 접점의 약화와 사회적 고립을 방지하는 공간으로서 일정부분 역할하고 있다고 보여진다. 그러나 코로나19와 같은 전염병의 확산에 따른 사회적 거리두기와 이동제한 조치로 외부활동이 자제될 때 노인정, 복지관에서 이루어지던 사회적 교류는 중단되기 마련이다. 즉, 전염병의 확산과 같은 사회적 재난 속에서 노인들은 건강 유지에서뿐만 아니라 여가생활 참여에서도 취약하다는 점을 인지할 필요가 있으며, 향후 전염병과 공존하는 삶이 장기화될 것이라는 전망 아래 노인세대의 안전한 여가생활에 대한 논의의 발전이 필요할 것으로 사료된다.

박연지와 김영재(2019)의 연구도 고령화로 인해 늘어난 노인들의 생활양식의 분화는 새로운 여가체험공간을 만들어내고 있으며, 이들이 더 즐거운 노년기를 보내도록 하기 위한 제도적 지원이 필요함을 강조하였다. 이와 같은 맥락에서 증가하는 노인들의 여가생활에 대한 다양한 욕구를 파악하고 기존의 복지관, 노인정에서 나아가 안전하고 다양한 여가참여를 가능하게 하는 여가공간의 조성 및 정책적 지원이 필요하다.

한편, 본 연구의 분석에서는 여가시간과 여가비용이 2인 이상 가구 노인의 여가생활만족도에 긍정적 영향을 미쳤으나, 1인 가구 노인의 여가생활만족도에는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 못하였다. 오히려 여가시간의 증가는 1인 가구 노인의 행복감을 감소시키고 2인 이상 가구 노인의 행복감에는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나, 본 연구의 분석은 삶의 만족도의 계층적 구조가 수직상향의 스펙트럼을 갖는다(Neal, Sirgy & Uysal, 1999)는 것에 대한 제한적인 설명만을 제공하였다. 따라서 이와 같은 연구의 한계를 보완하기 위해 향후에는 여가생활만족도를 구성하는 요소와 행복감의 관계를 구조방정식 모형을 활용해 분석할 필요가 있다.

참고문헌

- 강희엽, 이철원, & 이민석. (2017). 노인들의 진지한 여가, 스트레스 관련 성장 및 행복감의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(1), 1-14.
- 김경식 & 이루지. (2011). 한국인의 여가활동과 여가만족 및 행복: 국가통계자료 이용. *한국콘텐츠학회논문지*, 11, 424-433.
- 김수봉, 권중돈, 조한중, 문병윤, & 김지연. (2011). *고령친화 여가산업 활성화 방안*. 한국보건사회연구원.
- 김승권, 장영식, 조홍식, & 차명숙. (2008). *한국인의 행복결정요인과 행복지수에 관한 연구*. 한국보건사회연구원.
- 김진원 & 임구원. (2019). 노인의 친교활동, 주관적 건강상태, 우울감의 관계에 대한 다변량 잠재성장모형 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 43(4), 1-15.
- 문경원. (2014). *대전시민의 여가의식과 문화관광 수요 조사연구*. 대전발전연구원.
- 문화체육관광부. (2019). *2019 국민여가활동조사*. 한국문화관광연구원.
- 민경선. (2016). *한국인의 여가생활과 만족감*. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 박연지 & 김영재. (2019). 노인들의 신체적 여가활동 체험공간 의미: 콜라텍을 중심으로. *한국여가레크리에이션학회지*, 43(1), 113-124.
- 서인석. (2017). 지방행정서비스와 개인의 삶의 질에 관한 연구: 커뮤니티웰빙의 6개 자본요인의 매개효과를 중심으로. *IDI 도시연구*, 12, 67-103.
- 손지영. (2017). 여가활동 참여 노인의 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 17(9), 536-548.
- 심수진. (2018). *노인의 삶의 만족도에 대한 기초연구*. 2018년 상반기 연구보고서 제II

- 권, 통계청.
- 윤소영. (2009). **생애주기별 여가활동 모형 개발**. 한국문화관광연구원.
- 이경미. (2019.9.18.). 2037년에 1인 가구 중 60살 이상이 절반 넘어. 한겨레. 검색일: 2020.7.10. http://www.hani.co.kr/arti/economy/economy_general/909950.html.
- 이귀옥. (2010). 노인들의 여가활동에서 여가몰입이 여가만족도와 생활만족도에 미치는 영향. *호텔경영학연구*, 19(6), 117-133.
- 이규은, 염영희, & 한정희. (2012). 노인의 건강상태, 여가 만족 및 외로움이 생활만족도에 미치는 영향. *기본간호학회지*, 19(4), 483-492.
- 이명선, 송현중, & 김보영. (2018). 1인 가구의 신체적 건강수준, 건강행태와 주관적 우울감의 관련성. *보건교육건강증진학회지*, 35(2), 61-71.
- 이영숙 & 박경란. (2009). 노인의 여가제약, 여가활동참여와 생활만족도의 관계 분석. *한국생활과학회지*, 18(1), 1-12.
- 이윤. (2019.9.2.). 한국, 2045년에 노인비중 세계 최고. *연합뉴스*. <https://www.yna.co.kr/view/AKR20190902080800002>. 검색일: 2020년 4월 24일.
- 통계청. 독거노인가구비율. KOSIS. 자료 추출일: 2020년 7월 10일.
- 통계청. 장래가구추계 2018~2047. 자료 추출일: 2020년 4월 24일.
- 황명진 & 심수진. (2007). 행복지수의 개발: 지표체계 구성안. *통계개발원 연구보고서*.
- 황영호, 김매이, & 윤소영. (2018). 1인 가구 성인과 다인 가구 성인의 규칙적 체육활동에 영향을 미치는 변인 연구. *한국여가레크리에이션학회지*, 42(3), 109-120.
- DeLeire, T. & Kalil, A. (2010). Does Consumption Buy Happiness? Evidence from the United States. *International Review of Economics*, 57, 163-176.
- Lu, L. & Argyle, M. (1994). Leisure Satisfaction and Happiness as a Function of Leisure Activity. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 10(2), 89-96.
- Neal, J. D., Sirgy, J. M. & Uysal, M. (1999). The Role of Satisfaction with Leisure Travel/Tourism Services and Experiences in Satisfaction with Leisure Life and Overall Life. *Journal of Business Research*, 44(3), 153-64.
- Ragheb, M. G. & Griffith, C. A. (1982). The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction of Older Persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 195-306.