

전기노인과 중기노인의 여가참여 유형과 노인차별 경험 및 삶의 만족 간의 관계

임영신¹·김매이²

¹고려대학교 박사·²고려대학교 교수

The Relationship Between Leisure Participation Types, Experiences of Age Discrimination and Life Satisfaction Among Youngest-Old and Middle-Old Adults

Lim, Youngshin¹·Kim, May²

¹⁻²Korea University

Abstract

This study investigated how various leisure activities influenced well-being outcomes, focusing on discrimination experiences, leisure satisfaction, and life satisfaction among older adults in South Korea. Using data from 8,141 respondents in the 2020 National Survey of Older Koreans, it analyzed two age groups: youngest-old and middle-old adults. Hierarchical regression analyses and ANOVA explored relationships between leisure activities (i.e., cultural and artistic events, sports participation, and social activities), age discrimination, leisure satisfaction, and life satisfaction. Sports participation significantly affected life satisfaction in the youngest-old group, while both sports participation and relaxational activities had significant effect on life satisfaction in the the middle-old group. Leisure satisfaction positively affected life satisfaction in both groups, while discrimination had a negative impact. Furthermore, significant differences in discrimination, leisure satisfaction, and life satisfaction were found based on leisure activity type. Sports participation emerged as a particularly strong predictor of life satisfaction across both groups, especially among the youngest-old adults, and was associated with fewer discrimination experiences and higher leisure satisfaction. These findings underscore the importance of promoting leisure activities, especially sports, to enhance life satisfaction in older adults. The study also emphasizes the need for policies that address age discrimination and ensure access to diverse leisure activities tailored to the varying needs of different elderly age groups, thereby improving their overall well-being.

Key words : ageism, age discrimination, leisure participation, life satisfaction, youngest-old, middle-old

주요어 : 연령주의, 노인차별, 여가참여, 스포츠참여, 여가만족, 삶의 만족, 전기노인, 중기노인

Address reprint requests to : Kim, May

E-mail: kimmay@korea.ac.kr

Received: October, 31, 2024 Revised: December, 6, 2024, Accepted: December, 20, 2024

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

생애주기와 행복의 관계를 탐색한 많은 연구는 생애에 걸친 행복 수준이 일반적으로 U자형 곡선을 따르며, 청년기를 지나면서 감소하다가 중장년기에 최저점을 찍은 이후 다시 증가하는 경향이 있다고 밝혀왔다(Blanchflower, 2021). 이러한 U자형 곡선은 많은 국가에서 보편적으로 관찰되는 양상이지만, 한국의 경우 독특한 예외를 보인다. 한국의 경우 중장년기 이후 행복 수준이 반등하지 않고 나이가 들수록 행복감이 감소하는 경향이 나타난다(권다운, 2023; 최지선, 2022). 노인의 낮은 삶의 만족도와 더불어 인구 고령화 및 저출산으로 인한 급격한 인구 구조 변화는 한국의 중요한 사회적 과제이다. 과거에는 사회적으로 노인을 존경하는 분위기가 일반적이었으나 오늘날에는 노인에 대한 부정적 인식과 노인차별, 연령주의(ageism)에 관한 문제들이 점차 심각해지고 있다(국가인권위원회, 2020). 우리 사회에 퍼져 있는 노화와 나이 듦에 대한 불안, 노인에 대한 부정적 이미지와 더불어 노인이 사회적 부담이라는 인식은 연령주의를 더욱 강화하는 요인이다(신학진, 2012; 안순태, 이선영, 정순돌, 2017; 정순돌, 이연지, 박민선, 2022; Marques et al., 2020).

세계보건기구(World Health Organization; WHO)는 최근 연령주의를 인종차별주의나 성차별주의와 비견되는 중요한 사회적 문제로 인식하고, 이를 해결하기 위한 다양한 노력을 기울이고 있다(Officer & Fuente-Núñez, 2018). 연령주의는 연령을 기반으로, 특히 노인에 대한 고정관념(stereotype), 편견(prejudice), 차별(discrimination)을 의미한다(Iversen et al., 2009). 구체적으로, 연령주의에서 고정관념은 특정 연령 집단 구성원의 특성에 대한 신념과

기대를 형성하는 인지적 구조를 의미하며, 편견은 특정 연령대에 대해 긍정적 또는 부정적 감정적 반응을 일으키는 정서적 요소를 말한다. 마지막으로 차별은 고정관념과 편견이 행동으로 나타난 결과로 볼 수 있으며, 특정 연령대에 대해 불이익을 주거나 때로는 과도한 혜택을 제공하는 형태로 나타난다. 이러한 연령주의는 제도적 수준, 대인관계적 수준, 자기 지향적 수준에서 발생할 수 있으며, 암묵적이거나 명시적인 형태로 나타날 수 있다(Iversen et al., 2009; WHO, 2021). 본 연구에서는 연령주의라는 포괄적 개념 중에서도 노인이라는 이유로 암묵적 또는 명시적으로 경험한 노인차별을 연구 초점으로 한다.

연령주의 또는 노인차별과 여가 경험의 관계를 다룬 연구는 여전히 제한적이지만, 국내외 연구들은 노인에 대한 차별이 여가 참여와 웰빙에 부정적 영향을 미칠 수 있다는 점을 보여주고 있다(권중돈, 손의성, 2010; 박재서, 심석, 김수지, 2022; Browning, Penning, & Wu, 2020). 피트니스와 건강 영역에서의 연령주의를 분석한 Jin & Harvey(2021)의 리뷰 연구는 노인들은 연령이나 기능 수준을 고려하지 않은 시설 환경을 경험하며, 서비스 제공자의 부정적인 태도에 직면하는 경우가 많다고 보고하고 있다. 또한, 임영신과 김매이(2023)의 연구에서는 노인의 관광경험이 여가만족을 매개로 삶의 만족에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 이러한 관계는 노인차별 경험이 있는 경우 유의하지 않았다. 김수지(2020)의 연구에서는 노인들이 규범적 노인차별을 높게 인식할수록 사교적 여가활동 시간이 줄고 정적 여가활동 시간이 증가하는 것으로 나타났으며, 노인차별 경험이 높을수록 능동적 여가활동 시간이 감소하는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구들은 노인차별이 노인들의 여가 참여를 직접적으로 방해하거나 참여에 따른 만족을 감소시켜 웰빙에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

여가 참여는 노인의 신체적, 심리적, 사회적 건강을 증진하는 중요한 수단이며(Mannell, 2007), 노년기 적극적인 여가 참여의 중요성과 혜택은 많은 연구를 통해 강조되어 왔다(Adams et al., 2011). 김진원과 임구원(2020)은 여가활동의 다양성과 삶의 질의 관계를 종단적으로 분석한 결과 여가활동을 다양하게 하는 노인일수록 삶의 질이 향상되는 변화를 확인하였다. 유용식(2022)의 연구에서는 노인의 교육적, 사회적, 신체적 여가만족이 높을수록 성공적 노화 수준이 높아지는 것으로 나타났바 있다. 또한, 여가 참여는 노인에게 심리적·정신적 측면의 혜택도 제공한다(이상행, 2024; 이은주, 2014; Chang et al., 2014; Lampinen et al., 2006). 여가 활동에 참여하는 것은 혼자서 하는 활동이든 사회적 활동이든 일정 수준 웰빙과 성공적 노화에 도움이 된다(Menec, 2003; Simone & Haas, 2013; Zhao, Yu, & Liu, 2023). 특히 타인과 함께 여가 활동에 참여할 경우, 긍정적인 사회적 상호작용, 사회적 지지, 사회적 소속감, 우정의 발전 등 추가적인 혜택을 얻을 수 있으며(이미숙, 최경희, 2022; 정연성, 2013; Choi et al., 2022; Lyons & Dionigi, 2007), 이는 심리적 웰빙과 전반적인 삶의 질을 향상시키는 데 기여한다(이미숙, 최경희, 2022; 최성범, 2007; Chang et al., 2014; Cohen, 2004).

이처럼 노년기 여가 참여의 중요성은 여러 연구에서 강조되지만 여가 활동의 유형에 따라 그 혜택이 다를 수 있다(Ryu & Heo, 2018). 예를 들어, Weng & Chiang(2014)의 연구에서는 야외 여가 활동 참여가 실내 활동보다 학생들의 정신 건강을 개선하는 데 더 효과적인 것으로 나타났다. Kim et al.(2018)이 신체 장애인을 대상으로 한 연구에서는 여러 여가활동 중 자원봉사 활동과 문화 활동이 삶의 만족도와 유의미한 관계가 있었으나 시각 장애인을 대상으로 한 Kim et al.(2020)의 연구에서는 여

가활동에 따른 삶의 만족 차이가 나타나지 않았다. 노인을 대상으로 한 Ryu & Heo(2018)의 연구에서는 신체활동과 가정 중심 및 사회적 활동, 자원봉사가 삶의 만족에 영향을 미쳤으나, 취미 및 실내활동, 문화 및 오락활동은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

노년기 여가 활동의 혜택을 탐색하는 많은 연구는 TV 시청과 여행과 같은 활동을 포함시키고 있다. 그러나 TV 시청은 참여자의 적극성이 반영된 여가 활동으로 보기에는 수동적이고 습관적일 수 있으며, 여행은 특히 노인들에게 일상적인 활동이 아니기 때문에 이러한 여가 활동을 연구에 포함시키는 것은 노인의 일상 여가 활동이 삶의 만족도에 미치는 실제 영향을 이해하는 데 한계가 있다. 또한, 노인에 대한 부정적 고정관념과 차별이 적극적인 여가 참여를 저해하고 여가경험과 만족에 부정적인 영향을 미칠 수 있음에도 불구하고(임영신, 김매이, 2023; Massie & Meisner, 2019), 노년기 여가 활동에서 노인차별을 고려한 연구가 부족한 실정이다. 나아가 모든 노인을 하나의 연령 집단으로 간주하는 것은 노년기 다양한 삶의 경험을 지나치게 단순화할 수 있다. 전기 노인(65~74세)의 경우 신체적, 사회적 활동 수준이 비교적 높으나, 중기 노인(75~84세)의 경우 기능적 쇠퇴가 본격화되어 여가참여와 노인차별 경험의 패턴이 다를 가능성이 있다(김수영, 2021; 양세정, 이현숙, 2023).

따라서, 본 연구는 다양한 여가활동 유형, 여가만족, 노인차별 경험이 삶의 만족에 미치는 영향과 참여 여가활동 유형에 따른 노인차별 경험과 삶의 만족 차이를 분석하고자 한다. 특히 본 연구는 전기 노년층과 중기 노년층을 별도로 분석하여 이들의 여가 경험과 삶의 만족에 대한 보다 세밀한 이해를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 2020년 한국노인실태조사(이윤경 등, 2020) 자료를 활용하였다. 이 조사는 노인의 생활 조건, 특성, 요구를 파악하기 위해 2008년부터 3년마다 실시되는 조사이다. 조사 데이터는 만 65세 이상의 노인 10,097명을 대상으로 태블릿 PC를 활용한 대면 조사 방식으로 수집되었다. 본 연구에서는 전체 자료 중 만 65세~85세 노인 중 장애등록이 되어있거나, 독립적 수행이 불가능한 일상생활 영역이 있다고 응답한 노인을 제외하였다. 또한 주된 1순위 여가활동에서 세부 특성을 파악할 수 없는 기타 여가활동에 응답한 노인을 제외하였으며, 최종적으로 8,141명의 데이터를 추출하여 분석하였다. 노인 대상 연구에서는 65세~74세를 전기노인, 75세 이상을 후기노인으로 구분하거나, 75~84세를 중기노인, 85세 이상을 후기노인으로 구분하고 있다. 그러나 본 연구에서는 75~84세 노인을 90대 노인들과 동일 집단으로 보는 것이 적절치 않다고 판단하였으며, 85세 이상 노인의 경우 여가 참여 응답에 대한 빈도가 낮고 집단 내에서도 사회 경제적 특성이나 건강 수준, 차이가 크게 나타날 수 있다는 점(김여진, 2023)을 고려하여 제외하였다. 이에 본 연구에서는 연구 대상을 전기노인(65~74세)과 중기노인(75세~84세) 두 집단으로 분리하였다. 전체 대상자 중 4,836명(59.4%)은 여성, 3,305명(40.6%)은 남성이었다. 구체적으로, 전기노인 집단에서는 여성이 3,209명(58.7%), 남성이 2,262명(41.3%)이었으며, 중기노인 집단에서는 여성이 1,627명(60.9%), 남성이 1,043명(39.1%)이었다.

표 1. 연구참여자 특성

		전기노인 (65~74) n=5471		중기노인 (75~84) n=2670	
		n	%	n	%
성별	여성	3209	58.7	1627	60.9
	남성	2262	41.3	1043	39.1
주된 여가활동	문화예술관람	137	2.5	18	0.7
	문화예술참여	171	3.1	63	2.4
	스포츠관람	62	1.1	18	0.7
	스포츠참여	333	6.1	76	2.8
	취미오락활동	1393	25.5	575	21.5
	휴식활동	1194	21.8	590	22.1
	종교 및 사회 참여안함	1269	23.2	643	24.1
		912	16.7	687	25.7
		M	SD	M	SD
주관적 건강		3.61	0.73	3.19	0.80
여가만족		3.49	0.83	3.32	0.85
삶 만족		3.61	0.66	3.43	0.67
노인차별 경험		0.85	1.38	0.87	1.36

2. 연구도구

본 연구는 2020년 한국노인실태조사 자료에서 주로 참여하는 1순위 여가문화 활동, 여가만족도, 노인차별 경험, 그리고 삶의 만족 변인을 사용하였다. 여가 활동 유형은 7가지 유형으로 분류되었으며, 이는 문화예술 관람 활동, 문화예술 참여 활동, 스포츠 관람 활동, 스포츠 참여 활동, 취미오락 활동, 휴식 활동, 종교 및 사회적 활동 참여로 나누었다. 참여자들은 지난 1년간 TV시청 및 라디오 청취, 여행을 제외한 여가문화활동을 했는지에 대해 ‘예’, ‘아니요’로 응답하였으며, ‘예’라고 응답한 경우 각 유형에 대한 구체적인 예가 포함된 표를 참고하여 주로 하는 여가문화활동을 응답하였다. TV 시청과 라디오 청취, 여행은 타 국가통계 조사와의 중복과 조사부담을 피하기 위해 제외되었으나, TV 시청과 같은 활동들은 빈도가 높고 의도적 노력이 거의 없으며, 여행의 경우 노인이 정기적으로 참여하는 활동으로 간주되지 않기 때문에 노인의 일상 여가활동을 파악하는 데 오히려 더 도움이 될 수 있다.

노인차별 경험은 “귀하께서는 지난 1년 동안 다음의 상황에서 노인이기 때문에 무시(차별)당했다고 느낀 경험이 있으십니까?”라는 질문에 대한 ‘예’, ‘아니요’ 응답으로 측정되었다. 구체적인 상황은 1) 대중교통 이용 시, 2) 식당, 커피숍 이용 시, 3) 대형마트 및 백화점 등 판매 시설 이용 시, 4) 주민센터, 구청 등 공공기관 이용 시, 5) 병원 등 의료시설 이용 시, 6) 일터(직장), 7) 가족 내 주요 의사 결정시로 7가지 생활 영역이다. 차별 경험이 있다고 응답한 경우를 ‘1’, 없다고 응답한 경우는 ‘0’으로 코딩하였으며, 7개 영역의 합계 점수를 노인차별 경험 변수로 활용하였다. 이는 점수가 높을수록 차별경험이 많은 것을 의미한다. 여가만족은 사회·여가·문화 활동 영역에 대한 만족도를 묻는 단일 문항, 삶의 만족은 삶 전반에 관한 만족도에 대한 단일 문항으로 5점 척도로 측정되었다. 또한, 통제변인으로 포함된 주관적 건강 상태는 ‘평소 건강 상태가 어떻다고 생각하십니까?’에 대한 단일 문항 응답으로 5점 척도로 평가되었다.

3. 자료처리방법

통계 분석에는 SPSS Statistics 25.0을 사용하였다. 먼저 데이터를 65세에서 74세 사이의 전기 노년층과 75세에서 84세 사이의 중기 노년층으로 나누어 빈도분석과 기술통계 분석을 수행하였다. 연령 집단별로 여가 활동 유형, 노인차별 경험, 여가 만족도가 삶의 만족도를 어떻게 예측하는지를 살펴보기 위해 위계적 회귀분석(Hierarchical Regression)을 실시하였으며, 이전 노인 연구를 바탕으로 성별과 건강 상태는 통제변인으로 포함되었다. 또한, 분산분석(ANOVA)을 사용하여 각 연령 집단 내에서 다양한 여가 활동에 참여하는 노인들의 차별 경험, 여가 만족도, 삶의 만족도의 차이를 비교하였다.

Ⅲ. 결과

1. 여가활동, 여가만족, 노인차별 경험이 삶의 만족에 미치는 영향

〈표 2〉는 위계적 회귀분석을 통해 삶의 만족에 미치는 변인들의 영향력을 확인한 결과이다. 첫 단계인 모형 1에서는 통제변수인 성별과 주관적 건강을 투입하였으며, 모형 2에서는 여가활동 유형을 투입하였고 모형 3에서는 여가만족을, 마지막 모형 4에서는 노인차별 경험을 투입하여 단계별로 삶의 만족에 미치는 영향과 설명력을 확인하였다.

분석 결과, 성별과 주관적 건강이 투입된 모형 1은 전기 노인($F=309.686, p<.001$)과 중기 노인($F=125.511, p<.001$) 집단 모두에서 통계적으로 유의하게 나타났다. 주관적 건강은 전기 노인($\beta=.310, p<.001$)과 중기 노인($\beta=.296, p<.001$) 모두에서 삶의 만족도를 유의하게 예측하였다. 그러나 성별은 전기 노인집단에서만 삶의 만족을 예측하는 것으로 나타났으며, 남성($\beta=.043, p<.01$)일수록 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다.

여가 활동 유형을 추가한 모형 2는 전기 노인($F=76.826, p<.001$)과 중기 노인($F=32.335, p<.001$) 모두에서 통계적으로 유의하였다. 전기 노인집단에서는 모든 여가활동 유형이 삶의 만족을 유의하게 예측하는 것으로 나타났으며, 여가활동에 참여하지 않는 노인에 비해 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다. 전기 노인집단에서 모형 2의 설명력은 11.2%로 모형 1에 비해 1.1%가 증가하였다. 중기 노인집단에서는 여가활동 유형 중 문화예술 참여, 스포츠 참여, 취미오락, 휴식활동, 종교 및 사회활동이 삶의 만족에 영향을 미치고 여가활동 참여가 없는 노인에 비해 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다. 중기 노인집단의 모형2 설명력은 9.9%로 모형 1에 비해 1.3% 증가하였다.

표 2. 주 참여 여가활동, 여가만족, 노인차별 경험이 삶의 만족에 미치는 영향

	삶의 만족(전기 노인)											
	Model 1			Model 2			Model 3			Model 4		
	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β
(상수)	2.578	0.042		2.509	0.046		1.521	0.044		1.605	0.044	
성별	0.057	0.017	0.043**	0.055	0.017	0.041**	0.040	0.015	0.030**	0.037	0.014	0.028*
주관적 건강	0.278	0.012	0.310***	0.272	0.012	0.303***	0.149	0.010	0.166***	0.144	0.010	0.160***
문화예술관람				0.165	0.057	0.039**	0.086	0.048	0.020	0.096	0.047	0.023*
문화예술참여				0.131	0.052	0.035*	-0.023	0.044	-0.006	-0.017	0.043	-0.004
스포츠관람				0.209	0.082	0.034*	0.101	0.069	0.016	0.096	0.068	0.015
스포츠참여				0.297	0.040	0.108***	0.154	0.034	0.056***	0.128	0.033	0.046***
취미오락활동				0.095	0.027	0.063***	0.040	0.022	0.026	0.032	0.022	0.021
휴식활동				0.122	0.027	0.076***	0.060	0.023	0.037**	0.044	0.023	0.028
종교 및 사회				0.066	0.027	0.042*	0.045	0.023	0.029*	0.038	0.022	0.024
여가만족							0.426	0.009	0.536***	0.423	0.009	0.533***
노인차별 경험										-0.054	0.005	-0.112***
F	309.686***			76.826***			328.607***			314.807***		
R ²	.102			.112			.376			.388		
ΔR^2	.102			.011			.263			.012		

	삶의 만족(중기 노인)											
	Model 1			Model 2			Model 3			Model 4		
	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β
(상수)	2.643	0.051		2.562	0.054		1.581	0.054		1.609	0.054	
성별	-0.024	0.026	-0.017	-0.021	0.026	-0.016	-0.017	0.022	-0.013	-0.014	0.021	-0.010
주관적 건강	0.248	0.016	0.296***	0.242	0.016	0.288***	0.117	0.014	0.139***	0.113	0.014	0.134***
문화예술관람				0.236	0.152	0.029	0.174	0.127	0.021	0.190	0.127	0.023
문화예술참여				0.245	0.084	0.056**	0.111	0.070	0.025	0.112	0.070	0.026
스포츠관람				0.120	0.152	0.015	-0.012	0.127	-0.001	-0.006	0.127	-0.001
스포츠참여				0.337	0.077	0.084***	0.164	0.065	0.041*	0.159	0.064	0.040*
취미오락활동				0.091	0.036	0.056**	0.011	0.030	0.007	0.013	0.030	0.008
휴식활동				0.159	0.036	0.099***	0.087	0.030	0.054**	0.084	0.030	0.052**
사회 및 기타				0.119	0.035	0.076**	0.054	0.029	0.034	0.056	0.029	0.036
여가만족							0.432	0.013	0.547***	0.435	0.013	0.551***
노인차별 경험										-0.031	0.008	-0.064***
F	125.511***			32.335***			156.878***			145.016***		
R ²	.086			.099			.371			.375		
ΔR^2	.086			.013			.272			.004		

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

모형 3에서는 여가만족을 변인으로 포함하였으 며, 전기 노인($F=328.607$, $p < .001$) 집단에서 삶의 만족에 대한 설명력은 전체 변량 중 37.6%로 모형 2보다 26.3%가 더 높아진 설명력을 보였다. 중기 노인($F=156.878$, $p < .001$) 집단에서는 모형의 설명력이 전체 변량 중 37.1%였으며, 이전 모형보다 27.2% 설명력이 향상되었다. 추가 투입된 여가 만족도는 두 연령층 모두에서 삶의 만족도와 강한 관련이 있

었으며, 전기 노인집단에서는 $\beta=.536$, $p < .001$, 중기 노년층에서는 $\beta=.547$, $p < .001$ 로 나타났다. 여가활동 유형과 관련해 전기 노인의 경우 문화예술 관람과 문화예술 참여, 스포츠 관람, 취미오락활동이 삶의 만족에 미치는 영향이 더 이상 유의하지 않았으며, 스포츠 참여($\beta=.056$, $p < .001$)와 휴식활동($\beta=.037$, $p < .01$), 종교 및 사회활동($\beta=.029$, $p < .05$)의 영향력만 유의하였고 여가활동 미참여와 비교해 삶의 만족이

높은 것으로 나타났다. 중기 노인집단에서는 문화예술 참여와 취미오락, 종교 및 사회활동의 영향력이 더 이상 유의하지 않았으며, 스포츠 참여($\beta=.041, p<.001$)와 휴식활동($\beta=.054, p<.001$)만이 삶의 만족에 유의한 영향을 미치고 여가활동 미참여의 경우보다 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다.

마지막으로 노인차별 경험이 투입된 모형 4에서는 전기 노인($F=314.807, p<.001$)과 중기 노인($F=145.016, p<.001$) 모두에서 삶의 만족도의 변량을 약간 더 설명하였다. 노인차별 경험은 두 연령층 모두에서 삶의 만족에 부적인 영향을 미쳤으며, 전기 노인집단에서는 $\beta = -.112, p<.001$, 중기 노인집단에서는 $\beta = -.064, p<.001$ 로 나타났다. 두 집단 모두에서 여가만족이 삶의 만족에 미치는 영향은 유의한 것으로 나타났으나, 전기 노인집단에서는 여가활동 유형에 따른 영향력에 차이가 나타났

다. 모형 3에서 문화예술관람($\beta=.023, p<.05$)은 삶의 만족에 미치는 영향이 유의하지 않았으나 모형 4에서 다시 유의하게 나타났다. 스포츠 참여($\beta=.046, p<.001$)는 모형 4에서도 삶의 만족에 유의한 영향을 미쳤지만, 휴식활동과 종교 및 사회활동은 더 이상 삶의 만족에 유의한 영향을 미치지 않았다. 중기 노인집단에서는 모형 3에서 유의했던 스포츠 참여와 휴식활동이 모형 4에서도 지속적으로 삶의 만족에 유의한 영향을 미쳤다.

2. 참여 여가활동 유형에 따른 노인차별 경험, 여가만족, 삶 만족 차이

다음으로 <표 3>은 주로 참여하는 여가활동 유형에 따라 노인차별 경험과 여가만족, 삶의 만족에 차이가 있는지 검증하기 위한 분산분석

표 3. 주 참여 여가활동 유형에 따른 노인차별 경험, 여가만족, 삶의 만족 차이 검증 결과

	종속변인 주 참여 여가활동	n	노인차별 경험		여가만족		삶의 만족	
			M	SD	M	SD	M	SD
전기 노인	문화예술관람 ^a	137	1.16	1.35	3.61	0.80	3.73	0.58
	문화예술참여 ^b	171	1.10	1.39	3.75	0.78	3.66	0.66
	스포츠관람 ^c	62	0.87	1.50	3.71	0.64	3.81	0.51
	스포츠참여 ^d	333	0.49	1.02	3.76	0.70	3.86	0.57
	취미오락활동 ^e	1393	0.86	1.35	3.52	0.83	3.62	0.68
	휴식활동 ^f	1194	0.73	1.31	3.51	0.77	3.62	0.60
	종교 및 사회활동 ^g	1269	0.88	1.42	3.41	0.84	3.57	0.64
	참여안함 ^h	912	1.02	1.51	3.36	0.92	3.50	0.74
	F			8.508***		14.072***		13.330***
Post-hoc(Scheffe)			d(a,b,e,g,h) / f(h)		e,f,g,h(d) / g,h(b) / h(f)		e,f,g,h(d) / h(a,e,f)	
중기 노인	문화예술관람 ^a	18	1.33	1.14	3.39	0.85	3.61	0.61
	문화예술참여 ^b	63	0.89	1.37	3.56	0.84	3.62	0.73
	스포츠관람 ^c	18	1.11	1.37	3.50	1.04	3.44	0.51
	스포츠참여 ^d	76	0.71	1.19	3.63	0.83	3.70	0.61
	취미오락활동 ^e	575	0.95	1.29	3.38	0.81	3.42	0.65
	휴식활동 ^f	590	0.76	1.34	3.37	0.75	3.49	0.62
	종교 및 사회활동 ^g	643	0.94	1.43	3.34	0.84	3.44	0.67
	참여안함 ^h	687	0.85	1.39	3.17	0.93	3.31	0.71
	F			1.571		6.204***		6.808***
Post-hoc(Scheffe)			n.s.		h(d,e,f)		h(d,f)	

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

결과이다. 분석 결과, 전기 노인집단의 경우 여가활동 유형에 따른 노인차별 경험과 여가만족, 삶의 만족 차이가 유의한 것으로 나타났다. 스포츠 참여 그룹은 다른 여가활동 참여나 미참여 그룹에 비해 차별 경험 수준이 낮고 여가만족과 삶의 만족이 높은 것으로 나타났다. 중기 노인집단의 경우 참여하는 여가활동 유형에 따른 노인차별 경험 수준에서 통계적으로 유의한 차이는 없었으나 여가만족과 삶의 만족 수준에서는 유의한 차이가 나타났다. 미참여 그룹과 비교해 스포츠참여, 취미오락활동, 휴식활동 그룹은 여가만족이 높고, 스포츠 참여 그룹과 휴식활동 참여 그룹은 삶의 만족이 유의하게 높았다.

IV. 논의

기대 수명의 연장과 저출산은 한국의 인구구조를 빠르게 변화시키고 있다. 현재와 미래의 노인 인구는 이전보다 더 긴 노년기를 보내게 되며, 사회는 증가하는 노인 인구를 위한 대비를 해야 한다. 이러한 맥락에서 노인의 신체 건강뿐만 아니라 심리적, 사회적 웰빙을 향상시키는 것에 관한 관심이 매우 중요하다. 노인들의 여가 참여 활성화가 이를 위한 하나의 접근 방식으로 여겨지고 있지만, 노인의 여가만족도와 삶의 만족도에 어떤 여가 유형이 어떻게 영향을 미치는지에 관한 연구는 여전히 부족하다. 또한, 연령주의나 노인차별이 이러한 여가 참여와 경험적 요소들에 어떻게 영향을 미치는지에 관한 연구도 제한적이다. 이에 본 연구는 다양한 여가활동 참여가 노인의 삶의 만족에 어떻게 영향을 미치고 여가 참여 유형에 따라 노인차별 경험과 여가만족, 삶의 만족에 차이가 나는지를 탐색하고 연령 그룹에 따른 차이가 있는지를 알아보고자 하였다.

연구 결과, 예상대로 노인의 건강 상태는 삶

의 만족도에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전기 노년층에서는 성별과 건강 상태의 영향을 통제한 후에도 7가지 여가활동 유형은 삶의 만족도를 향상시키는 데 긍정적으로 기여하였다. 그러나 중기 노년층의 경우 문화예술 및 스포츠 관람과 같은 비교적 수동적인 여가 활동은 삶의 만족도와 직접적으로 관련이 없었다. 이는 활동적이고 몰입적인 여가활동의 혜택을 보여준 이전 연구 결과들과 일치하는 결과이다(Kim et al., 2018; Kim et al., 2017; Menec, 2003; Ryu & Heo, 2018; Weng & Chiang, 2014).

여가 만족도와 노인차별 경험을 고려한 후에는 전기노인 집단에서는 스포츠 참여만이, 중기노인 집단에서는 스포츠 참여와 휴식 활동만이 삶의 만족도에 영향을 미쳤다. 휴식 활동의 경우 단순히 수동적인 여가로 보여질 수 있으나, 2020년 노인실태조사의 휴식 활동은 TV 시청이나 라디오 청취가 아닌 걷기(산책), 사우나 가기, 잡지 읽기 등을 포함하므로 단순히 휴식이 아닌 참여 중심의 활동으로 간주될 수 있다. 특히 걷기는 한국 노인들 사이에서 가장 일반적인 여가 시간 신체 활동이다(문화체육관광부, 2023). 걷기가 스포츠 참여의 모든 이점을 포함하지는 않지만, 그 긍정적 효과는 여전히 크다(Bai et al., 2021; Valenti et al., 2016). 그러나 중기 노년층의 경우, 문화예술이나 스포츠 관련 활동에 관람이나 직접 참여하는 사람의 수가 상대적으로 적기 때문에 이러한 결과를 해석할 때 주의가 필요하다.

또한, 여가 활동 유형에 따른 여가 만족도, 노인차별 경험, 삶의 만족도의 차이를 분석한 결과, 스포츠에 주로 참여하는 노인들은 다른 여가 활동에 참여하는 사람들에 비해 노인차별 경험이 적고, 여가 및 삶의 만족도가 높게 나타났다. 이는 스포츠 참여와 신체활동 참여의 중요성을 다시 한번 강조하는 결과이며, 스포츠가 제공하는 사회적 상호작용의 증가, 신체

노화 지연, 긍정적 사고와 정신건강과 같은 긍정적 효과가 이러한 결과에 기여한 것으로 보인다(김정목, 2010; 김한균, 김석훈, 김영표, 2017; 이혁, 2017; Inoue et al., 2020; Kim et al., 2017; Lin et al., 2020). 스포츠에 참여하는 노인들이 기존의 건강 상태가 더 좋고, 이들이 경험하는 긍정적인 결과는 건강 상태에 기인할 수 있다는 해석도 가능하지만, 앞서 보고된 다중 회귀 분석 결과는 건강 상태를 통제 한 후에도 스포츠 참여가 여전히 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 보여준다. 이는 연령에 관계없이 정기적인 스포츠 참여를 유지하는 것이 중요함을 강조하는 것이다.

또한 흥미로운 발견은, 스포츠에 적극적으로 참여하는 전기 노인집단은 더 높은 여가 및 삶의 만족도를 경험할 뿐만 아니라 노인차별 경험도 적게 보고했다는 점이다. 이는 스포츠 참여가 건강한 신체와 마음뿐만 아니라 다양한 사회적 상호작용을 통해 더 긍정적인 노화를 촉진할 수 있음을 시사한다. 그러나 중기 노인 집단에서는 이러한 결과가 관찰되지 않았다. 이러한 차이는 이들이 경험하는 더 두드러진 신체적 및 사회적 노화 때문일 수 있으며, 스포츠 활동에 실제로 참여하는 중기 노년층의 수가 적기 때문일 수도 있다. 스포츠는 다른 여가활동에 비해 더 높은 신체적 노력이 요구되고 어느 정도 진입 장벽이 있어서 나이가 들어서 시작하기가 더 어려울 수 있다. 특히 한국의 70대와 80대는 젊은 시절에 다양한 스포츠 활동에 참여하는 것이 흔치 않았기 때문에, 이 연령대에서 긍정적인 효과가 나타나지 않았을 수 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 한 정책적, 실무적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 노인 여가 정책을 추진함에 있어 세부 연령집단의 특성을 세밀하게 고려해야 한다. 본 연구에서 확인된 바와 같이 각 연령대별로 삶의 만족에 영향을 미치는 여가활동이 다르게 나타났으므로, 획일

화된 접근이 아닌 노인 연령계층별 맞춤형 여가 프로그램 개발이 필요하다. 둘째, 노인들의 스포츠 활동 지원에 있어 보다 세심한 접근이 요구된다. 전기노인과 중기노인의 신체적 특성과 건강수준을 고려한 차별화된 스포츠 프로그램을 마련해야 한다. 더불어 중장기적 관점에서 젊은 시절부터 다양한 스포츠와 활동적 여가활동 참여를 장려하여 성공적인 노화를 지원할 수 있는 정책적 노력이 필요하다. 마지막으로, 노인차별 해소를 위한 다각적인 사회적 접근이 중요하다. 여가서비스 제공 과정에서 연령만을 이유로 한 차별을 근절하고, 실무자와 가족들의 노인에 대한 부정적 고정관념과 태도를 개선해야 한다. 또한, 노인 스스로도 실제 참여 능력이 있음에도 불구하고 나이로 인해 여가활동 참여를 주저하지 않도록 지원하고 격려하는 사회문화적 인식 개선이 요구된다.

V. 결론

본 연구는 2020년 노인실태조사 자료를 활용하여 전기 노인집단과 중기 노인집단의 여가활동 유형과 노인차별 경험, 여가만족이 삶의 만족에 어떻게 영향을 미치는지 알아보고, 여가활동 유형에 따라 노인차별 경험과 여가만족, 삶의 만족에 차이가 있는지 알아보려고 하였다. 이를 위해 독립적인 일상생활이 가능한 전기 노인 5,471명과 중기 노인 2,670명의 자료를 활용하였으며 위계적 회귀분석과 분산분석을 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 전기 노인집단에서 여가활동 유형 중 스포츠 참여활동만이 삶의 만족에 유의한 영향을 미쳤으며, 여가만족은 삶의 만족에 정적 영향을, 노인차별 경험은 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 중기 노인집단에서는 스포츠 참여활동과 휴식활동, 여가만족이 삶의 만족에 정적 영향을 미치고 노인차별 경험은 부적 영

향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 여가활동 유형에 따라 전기 노인의 노인차별 경험과 여가만족, 삶의 만족은 유의한 차이가 있었으며, 스포츠 참여자는 다른 여가활동 참여자나 미참여 여자보다 노인차별 경험이 낮고, 여가만족과 삶의 만족은 높았다. 중기 노인집단에서는 여가만족과 삶의 만족에서 유의한 차이가 있었으며, 여가활동 미참여 그룹보다 스포츠 참여, 취미오락활동 참여, 휴식활동 참여 그룹의 여가만족과 삶의 만족이 높았다.

본 연구는 기존 노인 여가연구에서 상대적으로 미흡했던 전기 노인과 중기 노인의 연령대별 특성을 세밀하게 분석함으로써 연령에 따른 차별적 특성을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 또한, 본 연구는 초고령사회의 진입을 앞두고 노인 세대의 여가활동, 노인차별 경험, 삶의 만족의 관계를 탐색함으로써 노년기 여가 참여와 웰빙 향상을 위한 시사점을 제공한다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계점이 있다. 첫째, 본 연구는 노인실태조사의 횡단적 자료를 활용함에 따라 변인들 간의 인과관계를 명확히 입증하는 데 한계가 있다. 특히 노인차별을 다차원적으로 측정할 수 있는 측정도구를 사용하지 못했다는 점과 단일 문항으로 측정된 여가만족과 삶의 만족도를 변수로 활용했다는 점에서 이들 변수의 복합적인 측면을 충분히 반영하지 못했다는 한계가 있다. 이에 향후 연구에서는 노인차별 뿐만 아니라 더 넓은 범위에서의 연령주의가 여가경험과 만족, 삶의 만족과 어떤 관계를 맺는지 탐색하는 연구가 필요하다. 특히 여가 분야에서 연령주의에 관한 연구가 부족한 만큼 질적연구 방법을 이용한 여가참여 맥락에서의 노인차별 경험에 대한 심층적인 연구가 이루어질 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 전기 노인과 중기 노인에 초점을 맞추어 이루어졌지만, 노인집단의 다양성을 부분적으로 탐색했다는 점에서 한계가 있다. 향후 연구에서는 더 세분화된 연령 집단에 대한 분

석뿐만 아니라 고령 인구로 편입되기 시작한 베이비붐 세대와 같이 세대 특성을 고려한 분석도 이루어질 필요가 있다.

참고문헌

- 국가인권위원회(2020). 차별에 대한 국민인식조사. 국가인권위원회.
- 권다운(2023). 연령대별 삶의 질과 영역별 만족도. 국민 삶의 질 2023. 통계개발원.
- 권중돈, 손의성(2010). 노인의 자기인식과 차별경험이 노인의 사회참여에 미치는 영향과 자기효능감의 매개효과. 노인복지연구, 49(1), 81-105.
- 김수영(2021). 생태체계학적 관점에 기반한 노인의 여가활동에 영향을 미치는 요인: 전기 노인과 후기노인 비교를 중심으로. 여가학연구, 19(2), 1-29.
- 김수지(2020). 노인차별 경험이 노인의 여가 시간 사용과 고독감에 미치는 영향: 대도시 노인을 중심으로. 보건사회연구, 40(4), 211-244.
- 김여진(2023). 돌봄 필요 노인의 현황 및 특성. 국민 삶의 질 2023. 통계개발원
- 김정묵(2010). 노인 생활체육프로그램 참여자의 몰입정도와 대인관계강화 및 운동만족의 관계. 한국체육과학회지, 19(4), 225-236.
- 김진원, 임구원(2020). 노인의 다양한 여가활동이 삶의 질에 미치는 영향에 관한 종단분석. 한국여가레크리에이션학회지, 44(4), 11-24.
- 김한균, 김석훈, 김영표(2017). 요가운동이 노인여성의 일상생활체력 및 노화호르몬에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 26(5), 1001-1011.
- 문화체육관광부(2023). 2023 국민생활체육조사. 문화체육관광부.
- 박재서, 심석, 김수지(2022). 노인차별이 노인의 삶

- 의 만족도에 미치는 영향: 사회참여의 매개효과. *한국노년학*, 42(1), 149-167.
- 신학진(2012). 한국중년의 노화불안요인이 노인차별에 미치는 영향. *노인복지연구*, 55, 33-63.
- 안순태, 이선영, 정순돌(2017). 매체를 통한 노인접촉경험이 연령주의 행동의도에 미치는 영향: 노인에 대한 태도와 사회적 규범의 매개효과를 중심으로. *한국노년학*, 37(3), 763-781.
- 양세정, 이현숙. (2023). 전기와 후기 노인의 사회적 차별 경험이 우울증에 미치는 요인: 도시와 농촌의 비교를 중심으로. *보건행정학회지*, 33(1), 75-84.
- 유용식(2022). 노인의 여가활동 만족도가 성공적 노화에 미치는 영향. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 16(2), 217-225.
- 이미숙, 최경희(2022). 노인의 사회적 여가활동과 일상생활만족도 관계에서 사회적 지지의 매개효과. *인문사회* 21, 13(4), 1433-1446.
- 이상행(2024). 여가스포츠 참여 노인의 여가기능과 자기효능감 및 삶의 질의 구조적 관계. *산업융합연구(구 대한산업경영학회지)*, 22(6), 89-97.
- 이윤경, 김세진, 황남의, 임정미, 주보혜, 남궁은하 등(2020). 2020년도 노인실태조사. 보건복지부·한국보건사회연구원.
- 이은주(2014). 노인의 여가스포츠 활동과 사회적 지지, 우울감 및 죽음불안의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(4), 51-63.
- 이혁. (2017). 생활체육에 참여하는 노인의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 정신건강. *한국사회체육학회지*, 70, 503-514.
- 임영신, 김매이(2023). 노인의 차별경험이 관광을 통한 여가와 삶의 만족, 우울에 미치는 영향. *여가학연구*, 21(3), 103-123.
- 정순돌, 이연지, 박민선(2022). 59세 이하 성인 집단의 노인 혐오표현을 접한 경험 정도가 노인 차별행위에 미치는 영향: 노인 낙인 인식의 매개효과. *노인복지연구*, 77(2), 183-218.
- 정연성(2013). 노인의 여가스포츠 참여정도와 사회적 지지 및 생활만족의 PLS 경로모형 분석. *한국체육과학회지*, 22(6), 309-319.
- 최성범(2007). 여가 스포츠 참가 노인의 사회적 지지와 자아존중감이 심리적 웰빙에 미치는 효과. *한국체육학회지*, 46(3), 339-350.
- 최지선(2022). 2022년 한국인의 행복조사의 주요 결과 및 최근 3년간 동향. *국민행복포커스 제 4호*. 국회미래연구원.
- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712.
- Browning, S. D., Penning, M. J., & Wu, Z. (2020). Perceived age discrimination: Implications for mental health and life satisfaction in middle and later life—A research note. *Canadian Studies in Population*, 47(4), 245-262.
- Bai, X., Soh, K. G., Omar Dev, R. D., Talib, O., Xiao, W., & Cai, H. (2021). Effect of Brisk Walking on Health-Related Physical Fitness Balance and Life Satisfaction Among the Elderly: A Systematic Review. *Front Public Health*, 9, 829367.
- Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of population economics*, 34(2), 575-624.
- Chang, P. J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). Social relationships, leisure activity, and health in older adults. *Health psychology* :

- official journal of the Division of Health Psychology, *American Psychological Association*, 33(6), 516–523.
- Choi, W., Liechty, T., Naar, J. J., West, S. T., Wong, J. D., & Son, J. S. (2022). “We’re a family and that gives me joy”: Exploring interpersonal relationships in older women’s softball using socio-emotional selectivity theory. *Leisure Sciences*, 44(2), 183–200.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- Inoue, Y., Wann, D. L., Lock, D., Sato, M., Moore, C., & Funk, D. C. (2020). Enhancing older adults’ sense of belonging and subjective well-being through sport game attendance, team identification, and emotional support. *Journal of Aging and Health*, 32(7–8), 530–542.
- Iversen, T. N., Larsen, L., & Solem, P. E. (2009). A conceptual analysis of ageism. *Nordic psychology*, 61(3), 4–22.
- Jin, B., & Harvey, I. S. (2020). Ageism in the fitness and health industry: a review of the literature. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(1), 99–115.
- Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A., & Heo, J. (2017). The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Annals of leisure research*, 20(4), 406–415.
- Kim, J., Han, A., Hodges, J. S., & Kim, M. (2020). Contribution of Leisure Activities to Health Perception, Life Satisfaction, and Self-Esteem among Korean Individuals with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 114(2), 152–164.
- Kim, J., Kim, M., & Han, A. (2018). Exploring the relationship between types of leisure activities and life satisfaction, health perception, and social support among Korean individuals with physical disabilities. *American journal of health behavior*, 42(4), 34–44.
- Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A., & Heo, J. (2017). The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Annals of leisure research*, 20(4), 406–415.
- Lampinen, P., Heikkinen, R. L., Kauppinen, M., & Heikkinen, E. (2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging & Mental Health*, 10(5), 454–466.
- Lin, Y. H., Chen, Y. C., Tseng, Y. C., Tsai, S. T., & Tseng, Y. H. (2020). Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging*, 12(9), 7704–7716.
- Lyons, K., & Dionigi, R. (2007). Transcending Emotional Community: A Qualitative Examination of Older Adults and Masters’ Sports Participation. *Leisure Sciences*, 29(4), 375–389.
- Mannell, R. C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114–128.

- Marques, S., Mariano, J., Mendonça, J., De Tavernier, W., Hess, M., Naegele, L., ... & Martins, D. (2020). Determinants of ageism against older adults: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2560.
- Massie, A. S., & Meisner, B. A. (2019). Perceptions of aging and experiences of ageism as constraining factors of moderate to vigorous leisure-time physical activity in later life. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 42(1), 24-42.
- Menec V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: a 6-year longitudinal study. The journals of gerontology. *Series B, Psychological sciences and social sciences*, 58(2), S74-S82.
- Officer, A., & de la Fuente-Núñez, V. (2018). A global campaign to combat ageism. *Bulletin of the World Health Organization*, 96(4), 295-296.
- Ryu, J., & Heo, J. (2018). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342.
- Simone, P. M., & Haas, A. L. (2013). Frailty, Leisure Activity and Functional Status in Older Adults: Relationship With Subjective Well Being. *Clinical Gerontologist*, 36(4), 275-293.
- Valenti, G., Bonomi, A. G., & Westerterp, K. R. (2016). Walking as a contributor to physical activity in healthy older adults: 2 week longitudinal study using accelerometry and the doubly labeled water method. *JMIR mHealth and uHealth*, 4(2), e5445.
- Weng, P. Y., & Chiang, Y. C. (2014). Psychological restoration through indoor and outdoor leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 46(2), 203-217.
- World Health Organization. (2021). *Global report on ageism*. World Health Organization.
- Zhao, X., Yu, J., & Liu, N. (2023). Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 111-118.