

베이비부머의 여가혁신 경험 탐색

임영신¹ · 김매이²

¹고려대학교 박사후연구원 · ²고려대학교 교수

Leisure Innovation Experiences among Baby Boomers in Korea

Lim, Youngshin¹ · Kim, May²

¹⁻²Korea University

Abstract

This qualitative study explores the experiences of leisure innovation among South Korean baby boomers (born 1955–1963) in their early later life. Drawing upon the Innovation Theory of Successful Aging, the study explored how older adults initiate and engage in new leisure activities, the factors that facilitate or hinder these efforts, and the perceived benefits. The findings revealed four overarching themes: the process of leisure innovation, internal and external facilitators, internal and external constraints, and the benefits of engaging in new leisure. Participants initially experienced hesitation and anxiety, but gradually adapted through persistence and enjoyment. Facilitating factors included long-held interests, increased sense of freedom, time perspective, social relationships, awareness of leisure opportunities, and positive aging role models. In contrast, physical limitations, psychological resistance, financial burden, and competing social roles were identified as constraints. Through their participation in new leisure activities, participants experienced meaningful benefits including broadened social ties, a sense of belonging, greater self-confidence, and personal growth. The study provides insights into how older adults navigate leisure innovation beyond the framework of continuity. Implications for leisure education and age-friendly policies are discussed, along with suggestions for future research.

Key words : leisure innovation, innovation theory, leisure participation, baby boomers

주요어 : 여가혁신, 여가혁신이론, 여가참여, 베이비부머

이 연구는 2025학년도 고려대학교 사범대학 특별연구비 지원을 받아 수행되었음

Address reprint requests to : Kim, May

E-mail: kimmay@korea.ac.kr

Received: July, 31, 2025 Revised: August, 13, 2025 Accepted: September, 15, 2025

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국 사회에서 베이비부머¹⁾는 전체 인구의 큰 부분을 차지하고 있으며, 한국의 급격한 고령화를 이끄는 인구 집단으로 여겨지고 있다. 이들은 이미 은퇴 연령 진입이 완료된 상태이며 은퇴 후 노후를 보내고 있거나 은퇴 시점에 도달해 있는 상황이다. 한국의 베이비부머는 산업화와 경제성장, 민주화, IMF 외환위기 등 큰 사회적 변화를 직접 경험한 세대이다. 이들은 이전 세대보다 사회경제적 수준이 높고, 여가에 대한 긍정적 인식도 높다고 보고되지만(김신영, 2013; 이주미, 2025), 일과 가정에 전념하느라 여가 활동을 충분히 누리지 못한 경우가 많다. 특히 자녀와 부모 세대에 대한 이중 부양 부담을 지고 있어 노후 준비가 충분하지 않다고 알려져 있기도 하다(조지민, 김문근, 2021). 이러한 배경에서 이들이 은퇴 후 늘어난 자유시간에 어떻게 여가활동에 참여하는지는 상실된 역할 정체성과 불안감을 극복하고 새로운 삶의 의미와 가치를 형성할 수 있는 매우 중요한 문제이다(박창환, 2019). 또한 베이비부머의 여가활동 참여가 우울감 완화와 성공적 노화, 자아실현 등 웰빙에 긍정적 영향을 미친다는 기존 연구들(송인옥, 원서진, 2019; 오경아, 2023; 이호길, 김광용, 심준섭, 2020)은 여가참여의 중요성을 더욱 강조하고 있다.

연령이 증가할수록 여가활동 참여가 감소한다는 것은 일반적인 현상으로 관찰되지만(Agahi, Ahacic, & Parker, 2006), 새로운 여가활동을 추가하며 여가 레퍼토리를 확장하는 사

례들도 보고되고 있다. 미국의 은퇴자를 대상으로 한 Nimrod, Janke, & Kleiber(2008)의 연구에서는 51%의 은퇴자들이 여가활동 축소형에 속했으나, 활동의 종류와 빈도 모두 증가하는 확장형도 21%로 적지 않게 나타난 바 있다. 또한, Henning et al.(2020)의 스웨덴 은퇴자를 대상으로 한 종단 연구에서는 은퇴 직후의 여가활동은 증가하는 것으로 나타났고 이후 안정적으로 유지되는 것으로 나타났다. 따라서, 은퇴 전환기와 노년 초기에 있는 베이비부머 역시 새로운 여가활동의 참여와 레퍼토리의 확장이 가능하다고 볼 수 있다. 그러나 베이비부머의 여가참여 패턴의 변화가 어떻게 나타나는지, 새로운 여가활동을 도입하는 경험은 어떠한지에 관한 이해는 여전히 제한적이다. 특히 이전 세대보다 건강하고 여가활동 기회가 많은 노년기를 맞이한 베이비부머 세대는 늘어난 자유시간에 과거에 기회가 없어 경험하지 못하고 미뤄둔 여가활동에 충분히 참여할 수 있지만 이에 관한 관심은 여전히 부족하다.

Nimrod & Kleiber(2007)가 제시한 여가혁신 이론(Innovation Theory of Successful Aging)은 여가와 성공적 노화의 관계에 집중하는 이론으로 노년기 새로운 여가활동의 도입과 과정, 그로 인한 혜택을 설명한다. 일반적으로 노년기에는 새로운 활동보다 익숙한 활동을 선호한다고 이해되어 왔다(Iso-Ahola, Jackson, & Dunn, 1994). 그러나 노년기에도 경험에 대한 개방성이 인지적 노화나 삶의 만족에 중요하다는 연구 결과나(Tomaszewski Farias et al., 2024; Stephan, 2009), 새로운 추구가 기본욕구 중 하나로 고려(Bagheri & Milyavskaya, 2020)되기도 하는 최근 심리학의 기류를 볼 때, 새로운 여가활동의 시작, 여가혁신에 관한 연구는 충분한 의미가 있다. 그럼에도 여가학 연구의 맥락에서 이러한 새로운 여가활동의 추구가 베이비부머의 여가생활에 어떤 방식으로 반영되고, 어떤 심리적·사회적 함의를 가지는지에 대한 연구는 부족하다.

1) 일반적으로 베이비부머 세대는 1955~1963년에 태어난 집단을 의미하며, 이들을 1차 베이비부머 세대로, 1964~1974년생을 2차 베이비부머 세대로 구분하기도 한다(변미리, 2016). 본 연구에서는 1차 베이비부머 세대를 의미한다.

여가혁신은 평소 해오던 여가생활에 이전과 다른 새로운 활동의 추가를 의미한다(Nimrod & Kleiber, 2007). 여가혁신 이론은 네 가지 주요 핵심 요소로 구성된다(Nimrod, 2016). 첫째, 혁신은 다양한 촉진 요인(내적, 외적, 도구적, 강제적 요인)으로부터 발생할 수 있다. 내적 요인은 호기심이나 오랜 관심사를 포함하며, 외적 요인은 은퇴로 인한 시간적 여유, 주변인의 권유 등이 포함된다. 둘째, 혁신은 두 가지 유형으로 구분할 수 있으며, 이전의 관심사와 역량, 관계를 어느 정도 지속시키는 자기보존 혁신(Self-preservation innovation, SPI)과 개인의 과거 경험과 전혀 공통점이 없는 자기 재창조 혁신(Self-reinvention innovation, SRI)이다. 셋째, 개인들은 유사한 유형의 혁신에 참여하는 경향이 있다. 넷째, 혁신은 노년층이 삶의 의미를 확장하고 심화시키는 기회를 창출함으로써 웰빙을 향상시킨다.

캐나다의 은퇴 전후 베이비부머를 대상으로 한 Genoe, Liechty, & Marston(2022)의 연구에서는 베이비부머들이 과거의 여가를 다시 시작하거나 새로운 활동을 추가하는 과정을 통해 여가 레퍼토리를 확장하는 것으로 나타났으며, 자기보존 혁신이 자기재창조 혁신보다 더 일반적인 것이라고 보고하였다. 나아가 여가혁신은 호기심과 오랜 관심사와 같은 내적 동기뿐 아니라 시간과 재정적 여유, 지역사회 자원 등 외적 요인에 의해 유발되며, 자원과 선호를 고려한 탐색 과정을 거치는 것으로 나타났다. 또한, 미국의 60대 여성들을 대상으로 한 Liechty, Yarnal, & Kerstetter(2012)의 연구에서는 여가혁신을 통해 자기표현의 기회와 사회적 유대가 증진되고 독립성과 자기효능감이 향상되는 긍정적 사례들을 보고하고 있다. 이처럼 선행연구들은 베이비부머와 같은 은퇴 전후에 있는 초기 노인들에게 뿐만 아니라 노년기 전반에 걸친 새로운 여가활동의 도입이 자기 성장과 자신감 회복, 삶의 의미 확장을 통해 웰빙에 기여할 수 있음을 보고하고 있다(Hennessy, 2024; Lin, 2024;

Nimrod & Hutchinson, 2010).

일부 국내 연구나 정책들도 주로 성공적 노화나 활동적 노화와 같은 노화 담론을 바탕으로 도전과 적극적 참여의 중요성을 강조하기는 하지만(주용국, 신민주, 2020; 차은주, 2024), 아직까지 구체적인 여가혁신의 개념이나 노년기 새로운 여가활동 참여 경험에 대한 탐색이 모두 부족하다. 그러나 여가 혁신 경험에 관한 탐색은 노년기 여가 연구에서 관심이 부족했던 새로운 여가활동의 도입과 인식, 그로 인한 혜택을 알아볼 수 있다는 점에서 필요성이 있다. 특히 은퇴 전환기에 있는 베이비부머들은 은퇴 후 증가한 자유시간을 새로운 활동을 시도하고 삶의 활력을 찾는 시기이자 기회로 활용할 수 있다(배재윤, 2023). 따라서 베이비부머를 대상으로 여가혁신 경험을 탐색하는 것은 이전 세대에 비해 더 건강하고 활동적인 노년기를 보내게 될 것으로 기대되는 베이비부머 세대의 여가를 이해하는 데 의미 있는 기여를 할 수 있을 것이다(Genoe et al., 2022).

이에 본 연구는 은퇴 전환기에 있는 한국 베이비부머를 대상으로, 이들이 새로운 여가활동 참여를 어떻게 인식하고 경험하는지 탐색하고, 이러한 여가혁신 과정에서 나타나는 제약요인과 촉진요인, 그리고 여가혁신이 개인의 삶에 가져오는 심리적·사회적 혜택을 탐색하고자 하였다. 특히 본 연구는 여가혁신 활동이 어떻게 새로운 활동인지보다, 즉 여가혁신을 유형적으로 구분하기보다는 베이비부머가 변화의 시기에 새로운 활동을 어떻게 수용하고, 무엇이 그 과정에 영향을 미치는지에 관한 여가혁신 도입과 과정에 주목하였다. 본 연구는 기존 여가활동의 적극성과 연속성만을 강조해온 노년기 여가 연구의 범위를 확장하여, 자아 성장과 변화의 기회로 바라보는 이론적 관점을 제시하고 여가정책과 프로그램 설계에 있어 여가혁신을 촉진할 수 있는 실천적 함의를 제공하는 데 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구참여자

본 연구는 수도권에 거주하는 1955년~1963년 출생 베이비부머를 대상으로 하였다. 특히 본 연구는 특정 기관에 속해있거나 여가활동에 참여하는 대상자들에 초점을 맞추기보다 가능한 일반적 수준의 다양한 여가경험을 가진 참여자를 모집하고자 하였으며, 이를 위해 눈덩이 표집을 활용하였다. 이는 특정 현상에 대한 경험을 지닌 참여자를 찾기 어려운 질적 연구 상황에서 자주 활용되는 전략적 표집 방법이다 (Patton, 2014). 눈덩이 표집의 특성상, 참여자들이 유사한 사회경제적 배경을 가질 가능성이 있으며, 본 연구의 참여자는 수도권 거주자로 제한하고 있어 지역 간 다양성이 확보되지 못한다는 한계점이 있다. 본 연구는 이러한 한계점을 최대한 극복하기 위해 참여자 모집·선정 과정에서 최대한 사회경제적 배경이 편중되지 않도록 하였으며, 다양한 학력 수준과 경제적 수준이 확보되도록 하였다.

참여자 선정은 건강 상태에 큰 문제가 없고 활동적인 초기 노년기를 보내고 있는 베이비부머를 기준으로 하였다. 참여자 모집은 연구자의

지인으로부터 수도권에 거주하는 참여자를 소개받아 면담을 진행하고, 해당 참여자에게 또 다른 참여자를 소개받는 방식으로 진행되었다. 이를 통해 여성 9명, 남성 2명 총 11명의 참여자가 연구에 참여하였다.

참여자의 평균 연령은 65세(62~69세)였으며, 참여자 중 6명은 현재 소일거리 정도의 경제활동을 하고 있었다. 교육수준과 주관적 경제수준은 비교적 다양하게 나타났으며, 구체적인 연구참여자 특성은 <표 1>에 제시하였다. 본 연구는 생명윤리위원회(Institutional Review Board, IRB)의 승인을 받은 후 진행되었으며(2023-0240-02), 모든 참여자에게 연구 목적과 절차를 사전에 설명하고 자발적인 참여 동의를 받은 후 진행되었다.

2. 자료수집

본 연구는 심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 자료수집은 2024년 2월~3월 사이에 진행되었으며, 면담은 회당 1시간 30분~2시간 정도로 진행되었다. 면담 장소와 시간은 참여자의 편의에 맞게 정하고자 하였다. 면담은 ‘은퇴 시기 이후 새로운 여가활동에 대한 경험’, ‘새로운 여가활동 도전의 의미’, ‘새로운 여가활동 선택 이유와 배경’, ‘새로운 여가활동이 어려운 이유’ 등

표 2. 연구참여자의 특성

구분	성별	연령	혼인상태	교육수준	주관적 경제수준	경제활동	여가혁신 활동
1 참여자A	여	67	기혼	고등학교 졸업	보통이다	일한 경험은 있으나 지금은 안함	헬스
2 참여자B	여	63	기혼	고등학교 졸업	보통이다	일한 경험은 있으나 지금은 안함	헬스
3 참여자C	여	64	기혼	대학(4년 미만)	보통이다	수입이 있는 일을 함	-
4 참여자D	남	69	기혼	대학교 이상	잘 산다	일한 경험은 있으나 지금은 안함	댄스, 텃밭가꾸기
5 참여자E	여	62	기혼	대학(4년 미만)	잘 사는 편이다	수입이 있는 일을 함	-
6 참여자F	여	66	기혼	대학교 이상	잘 산다	수입이 있는 일을 함	댄스, 영어학습
7 참여자G	여	66	기혼	대학(4년 미만)	보통이다	수입이 있는 일을 함	수영, 자전거타기
8 참여자H	여	64	기혼	대학교 이상	잘 사는 편이다	수입이 있는 일을 함	댄스, 자격증 취득 공부
9 참여자I	여	62	기혼	고등학교 졸업	보통이다	일한 경험은 있으나 지금은 안함	헬스, 꽃꽂이
10 참여자J	여	69	기혼	대학(4년 미만)	가난한 편이다	평생 일을 하지 않았음	헬스
11 참여자K	남	62	기혼	고등학교 졸업	잘 사는 편이다	수입이 있는 일을 함	악기연주

의 질문을 반구조화 면담 형식으로 진행하였다. 모든 면담은 연구 목적과 녹음에 관한 내용, 익명성에 관한 내용을 충분히 설명한 후 참여자의 동의를 얻어 진행되었으며, 녹음된 면담 자료는 전사되어 분석에 사용하였다.

3. 자료분석

수집된 자료는 Giorgi(1985)의 절차를 바탕으로 다음과 같은 단계로 분석을 진행하였다. 첫째, 전사된 면담 자료를 반복적으로 읽어가며 참여자의 진술이 전달하는 전체적인 의미와 맥락을 파악하였다. 둘째, 응답 내용을 참여자의 인식과 경험을 중심으로 의미 단위로 구분하고, 여가혁신과 관련된 경험을 중심으로 1차 코딩하였다. 셋째, 코딩된 의미 단위들을 반복적으로 비교하며 사회·심리적 개념으로 변환하고 유사하거나 연관된 개념들을 중심으로 범주화하였다. 넷째, 변환된 의미 단위와 범주를 통합하여 공통된 주제를 도출하고 이를 구조적으로 통합하였다. 이러한 분석 과정에서 원자료를 계속해서 읽고 검토하는 과정을 반복해서 진행하여 분석의 타당성을 높이고자 하였다.

4. 연구의 진실성

본 연구는 자료 분석의 타당성과 신뢰도를 높이기 위해 다양한 검증 절차를 진행하였다. 우선, 분석 과정에서 동료 간 협의를 통해 결과를 검토하였으며, 녹음파일과 전사 자료를 반복적으로 대조하여 자료의 정확성을 확보하고자 하였다. 또한, 일부 해석이 모호하거나 해석상 이견이 발생한 경우에는 해당 참여자에게 내용을 확인하는 절차를 수행하였다. 이와 같은 절차를 통해 연구자의 주관적 판단을 최소화하고 자료 해석의 신뢰성과 연구 결과의 타당성을 높이고자 하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

본 연구는 은퇴 전환기의 베이비부머들을 대상으로, 새로운 여가에 도전하는 여가혁신 경험과 관련 혜택, 여가혁신을 촉진하고 제약하는 요인들은 무엇인지 알아보하고자 하였다.

먼저, 참여자들의 여가혁신 활동을 탐색한 결과 두 명을 제외한 나머지 참여자들은 최근 몇 년 내에 시작한 새로운 여가활동을 보고하였다. 신체활동 유형이 가장 빈번하게 나타난 혁신 활동 유형이었으며, 영어학습과 악기연주까지 활동 유형은 다양하게 나타났다(표 1 참조). 참여자들의 여가혁신 활동 중에는 과거에는 경험과 관심이 없었던 활동도 있었으나(자기 재창조 혁신), 예전부터 관심이 있었던 활동이나 기존 활동과 유사한 새로운 활동들(자기 보존 혁신)이 보다 일반적이었다. 또한 두 가지 형태의 여가혁신 활동을 모두 경험한 사례도 있었다. 새로운 활동 참여 경험이 없는 참여자의 경우 기존의 여가활동을 유지하거나 조금 더 적극적으로 하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 베이비부머를 포함한 노년기에 자기 재창조 혁신보다 자기 보존 혁신의 사례가 더 일반적이라는 결과와 일치하는 것이다(Genoe et al., 2022; Nimrod, 2016). 따라서, 여가혁신이 반드시 일반적인 것만은 아니며, 베이비부머들이 과거와 현재의 여가활동을 지속함과 동시에 새로운 여가활동을 추구하며 여가에 참여하고 있다고 볼 수 있다.

참여자들의 여가혁신 경험 과정과 영향요인, 여가혁신의 혜택을 분석한 결과 총 14개의 하위 범주, 8개의 상위 범주, 4개의 주제를 도출하였으며, 자세한 내용은 <표2>에 제시하였다. 분석 결과에서 나타난 대부분 특징은 여가혁신 유형과 관계없이 공통적으로 나타났다. 이는 여가혁신의 두 유형 모두 유사한 동기와 촉진 요인을 공유한다는 선행연구의 설명과도 일치한다(Genoe et al., 2022). 다만, 여가혁신의 촉진요

인 중 ‘오랜 관심과 열망’은 과거부터 가졌던 관심과 경험에서 비롯된 여가혁신으로 이는 자기 보존 혁신의 대표적인 특성이라 할 수 있다.

표 3. 주제 및 범주화 내용

주제	상위 범주	하위 범주
여가혁신 과정	여가혁신 도입	초기 불안감과 저항
	여가혁신 지속	적응과 지속
여가혁신의 촉진요인	내적요인	오랜 관심과 열망
		자유감의 증가
	외적요인	시간인식
		사회적 관계
여가혁신의 제약요인	내적요인	여가기회 인식
		성공적 노화의 롤 모델
	외적요인	신체적 제약
		심리적 제약
여가혁신의 긍정적 혜택	사회적 유대감	경제적 제약
		시간 및 역할 제약
	정서적 효능감	관계 확장 및 소속감
		자신감과 자기성장

1. 여가혁신 과정

1) 여가혁신 도입-초기 불안감과 저항

여가혁신을 경험한 참여자들은 새로운 여가활동을 시작하기 전 겪었던 심리적 불안감과 자신감 부족의 경험을 설명하였다. 예를 들어 참여자 B는 친한 언니가 헬스 운동을 권유했을 때 “아유, 난 이런 거 언니 안 해, 못 해”라며 해보지 않았던 새로운 운동에 대한 거부감을 느꼈었다고 하였고, 이와 같은 심리적 저항과 이를 이겨내는 과정은 참여자 I의 사례에서도 확인할 수 있다.

“내가 수영을 힘들게 했지만 헬스는 자신이 없었어요. 자신이 없는데, 아는 분이 ‘못하는 건 없다, 남들 두 번 할 때 한 번 하면 되지’...; 내가 아예 못한다고 그냥 딱 잡아뗐었는데 그래도 한 발을 내딛고 나니 한 걸음 한 걸음 더 갈 수가 있구나...” -참여자 I

참여자 B와 I의 사례와 같이 과거부터 이어진 관심이나 경험이 없는 상태에서 새로운 활동을 도입하는 것은 여가혁신의 유형 중 자기 재창조 혁신의 특성이라 볼 수 있다. 경험이 없던 새로운 활동을 시작하는 단계에서 나타나는 위축감과 저항은 익숙한 활동과 생활패턴을 유지하며 안정감을 얻고자 하는 심리와 관련이 있다. Atchley(1989)의 지속이론(Continuity Theory)은 개인이 노화에 따른 역할 상실이나 변화 속에서 이전의 활동 패턴이나 선호를 유지함으로써 심리적 안정과 자아 통합을 이루려 한다고 본다. 실제로 이전 연구들은 은퇴 이후 자유시간이 증가했음에도 불구하고 새로운 여가활동을 시도하기보다는 기존에 하던 활동을 지속하는 경향이 일반적임을 보고하고 있다(Nimrod, 2016; Iso-Ahola et al., 1994). 따라서 새로운 여가활동에 대한 초기 불안감과 저항은 자연스러운 현상으로 볼 수 있지만, 이러한 긴장감 자체가 이후 성장과 변화의 출발점이 될 수 있다는 점에서 의미가 있다.

2) 여가혁신 지속-적응과 인내

참여자들은 새로운 활동에 지속적으로 참여하며 차츰 적응하게 되고, 초기의 두려움을 극복한 뒤에는 해당 활동이 생활의 일부로 자리잡게 되었다고 밝혔다.

영어를 좀 해보는데, 여전히 어려워서 막 못 따라가요. 못 따라가는 데도 그냥 2년은 다녀본다고 그러고 있어...; 못 해봤으니까 그냥 하는 거지 뭐” -참여자 F

“아무래도 위축은 되지 위축도 되고, 받아들여지는 게 늦지 뭐든지. 운동도 그렇고, 특히나 이제 뭐 공부 같은 경우는 받아들이는 게 많이 늦지. 기억력도 오래 안 가고, 그래도 뭐 그냥 하고 싶은 걸 하는 거지.” -참여자 D

참여자들은 새로운 여가활동을 시작하며 주위에서 차가운 시선이나 평가를 받기도 하고

배워가는 속도가 느려 심리적 위축을 느끼기도 하였다. 그러나 적응하는 시기를 거쳐 자신이 하고 싶은 새로운 운동이나 공부를 계속해 나가는 태도를 보여주었다. 비록 여가 참여자의 여가능력이나 참여 기간이 길지 않더라도 새로운 여가를 시작하여 인내하고 적응해 나가는 이러한 과정은 진지한여가의 참여과정(민재원, 이경은, 허진무, 2023)과도 유사한 것으로 나타났다.

2. 여가혁신의 촉진요인

1) 내적 요인

(1) 오랜 관심과 열망

오랜 관심과 열망은 ‘학교 다닐 때 잘 못했던 영어 공부’, ‘늘 배워보고 싶던 악기연주’ 등 참여자들의 언급을 통해 여가혁신을 촉진하는 요인으로 나타났다. 예를 들어 참여자 K는 “항상 생각했어요. 천부적인 소질은 없지만 하고 싶은 욕망은 있어 가지고.”라며 오랫동안 마음속에 간직해 온 악기를 배우는 취미에 도전했던 경험을 언급하였다. 또한, 참여자 F는 과거 아쉬웠던 공부에 관한 관심을 새로운 활동을 시작할 동기로 언급하였다.

“학교 다닐 때 영어를 제일 못했어요. 그래서 영어공부를 좀 해보는데..., 그냥 안 배웠던 걸 배우고 내 생활과 다른 벗어난 것을 즐기고 해요.”

이처럼 과거에 여건이 안 되어서, 기회가 없어서 하지 못했던 활동에 대한 오랜 관심은 Hennessy(2024)의 연구에서도 나타난 여가혁신의 배경 중 하나이다. 또한, 이러한 과거의 관심이나 능력, 관계를 이어가는 것은 자기 보존 혁신의 특성이라 볼 수 있다. 베이비붐 세대는 유년기 가난한 환경 속에서 많은 것을 포기하며 성장했으나, 자식에게는 최대한 많은 것을 가르

치고 경험시키고자 한 세대이기도 하다(정경환, 2013). 따라서 과거의 결핍에 기반한 내재적 동기에 의해 시작된 여가활동은 다른 누구의 강요가 아니라 자신의 만족과 성장 욕구를 충족시키기 위한 것이기에 여가혁신의 출발점으로서 중요한 의미를 갖는다.

(2) 자유감의 증가

자유감의 증가는 또 다른 여가혁신의 촉진 요인으로 나타났다. 참여자들은 ‘먹고 사느라’, ‘애들 키우느라’ 정신이 없었던 과거를 현재와 비교하며 가정과 사회적 역할로부터 자유로워진 점을 이전에 누리지 못했던 여가활동을 가능하게 한 요인으로 언급했다. 특히 참여자 G는 “이전에는 애들 키우느라 정신없었고 그랬는데 이제는 나를 위해서..., 이제 내가 시어머니라 잔소리할 시어머니가 있는 것도 아닌데...”라며 자신이 원하는 여가활동을 선택할 수 있는 증가된 자유감을 표현했다. Liechty et al.(2012)은 여성들이 은퇴 후에 과거부터 흥미가 있던 분야를 깊이 탐구하거나 이전엔 불가능했던 기회를 잡으며 여가혁신 경험을 한다고 설명한다. 베이비부머들은 현재까지도 부모와 자식에 대한 이중 부양 부담을 가지고 있는 경우가 많다. 그러나 사회적 역할과 자식과 부모로서의 역할이 조금씩 줄어들며 증가되는 자유감은 새로운 관심 활동을 적극적으로 탐색하게 하고 오랜 관심과 열망이었던 활동과 이전에 불가능했던 활동을 시도할 수 있게 하는 요인이 될 수 있다.

(3) 시간 인식

참여자들의 늘어난 자유시간은 새로운 활동을 가능하게 하는 조건이 되기도 했지만 시간 자체에 대한 인식 역시 새로운 여가활동 참여를 촉진한 내적 요인 중 하나였다. 참여자들은 별다른 활동 없이 시간을 보내는 것을 경계하고 의미 있는 일로 시간을 채우고자 하는 태도를

보였다. 이는 오랜 시간 동안 일 중심으로 생활했던 베이비부머들이 그 시간을 생산적으로 보내고자 하는 욕구를 나타낸 것이라 볼 수 있다(박창환, 2019). 또한 여생이 한정적이라는 시간 인식도 시간을 가치 있게 보내기 위한 노력으로 이어질 수 있음을 확인할 수 있었다.

“시간을 낭비하지 않기 위해서... 멍하니 TV만 보는 게 너무 아깝더라고” -참여자 H

“우리는 이제 시간이 유한하잖아요. 그리고 이렇게 건강할 날이 앞으로 얼마나 있겠어..., 해오던 거는 잘하니까 해봤으니까 안 해본 거 해봐야지. 시간도 많지 않은데.”
-참여자 G

남은 생애 시간이 제한적이라는 인식이 새로운 여가활동 시도로 이어질 수 있다는 점은 연령이 증가하며 새로움을 추구하기보다 익숙한 활동을 선호한다는 이전 연구 결과와 다소 상반된 것처럼 보일 수 있다(Carstensen, 2006; Iso-Ahola et al., 1994; Kang et al., 2023). 그러나 Liechty et al.(2012)의 연구에서도 남은 생애 시간이 얼마 남지 않았다는 인식이 더 지금껏 시도하지 못하던 다양한 여가활동에 대한 욕구로 이어진다는 사례가 보고되고 있다. 이들에게 새로운 여가활동은 단지 새롭다는 점보다는, ‘오랫동안 하고 싶었지만 미뤄두었던 일’, ‘지금 아니면 못 할 것 같은 일’ 등 정서적으로 깊은 의미와 개인적 가치를 지닌 경험이다. 즉, 남은 생애 시간을 더 의미 있게 보내고자 하는 시간인식은 주저함을 떨치고 새로운 여가활동에 도전하게 하는 원동력이 될 수 있다.

2) 외적 요인

(1) 사회적 관계

여러 참여자의 새로운 활동을 시작하게 된 배경에는 사회적 관계가 있었으며, 중요한 타자의 적극적인 권유와 지원은 망설이던 새로운 활동

을 시작하는 계기가 되었다.

“본인이 돈을 주고서는 ‘딱 한 달만 헬스를 다니자’고 그래서 제가 가보니까 아, 내가 노력하면 안 되는 건 없구나.” -참여자 I

또한 일부 참여자들은 기존 여가활동 모임에서 형성한 관계를 통해 다른 활동을 함께 해보자는 추천과 권유를 받게 되고 다양한 활동으로 연쇄적 참여가 일어날 수 있다는 점을 언급하였다.

“수영을 하면 운동 좋아하는 사람들이 있거든요. 그러면 그 수영 한 가지만 하는 게 아니에요. 라인 댄스도 하고 또 헬스장 끊고 그러면 헬스장도 끊고 볼링하러 가자고 그러면 볼링장도 끊고 이렇게.” -참여자 J

여가참여를 통한 사회적 관계 형성은 여가를 통해 얻는 큰 혜택 중 하나이다. 본 연구의 참여자들 역시 여가활동을 통해 사회적 관계를 형성하고 사회적 지지를 경험하였으며, 이는 베이비부머를 대상으로 한 이전 연구 결과와 유사한 것으로 나타났다. 그러나 본 연구에서는 사회적 지지가 노년기 새로운 여가활동을 시작하는 계기가 될 뿐만 아니라, 심리적 장벽을 낮추는 역할을 한다는 사회적 관계의 두 가지 측면을 보여주고 있다. 또한, 이렇게 형성되고 강화된 사회적 관계가 여가 레퍼토리의 확장으로 이어질 수 있다고 사례를 보여준다. 이는 Chang, Wray, & Lin.(2014)의 연구에서 사회적지지가 여가참여를 매개로 웰빙에 기여한다는 결과와 같은 맥락이다. 즉, 베이비부머의 여가혁신에는 함께할 사람이 있고, 용기를 내라고 등을 떠밀어 줄 조력자가 있는 환경이 크게 작용하며, 이는 개인의 노력을 뒷받침하는 중요한 촉진 요인이라 할 수 있다.

(2) 여가기회 인식

참여자들의 여가 기회와 접근성에 대한 인식도 여가혁신을 촉진할 수 있는 것으로 나타

났다. 여러 참여자는 “할 것은 정말 많다”며 지역사회 곳곳에서 은퇴한 노년 세대를 위해 열려 있는 각종 프로그램과 시설을 적극 활용하고 있었다. 참여자 D는 거주지역 내에서 부담 없이 이용할 수 있는 다양한 프로그램을 언급하며 새로운 여가 참여의 기회로 인식하고 있었다.

“은퇴한 사람들은 시간적 여유도 있고, 할 거는 진짜 많아. 우리동네도 보면 강좌가 20개 이상 될거고..., 금전적인 부담도 없고”
-참여자 D

이처럼 여가 기회에 대한 인식은 앞서 나타난 오랜 관심사와 향상된 자유감과 맞물려 여가혁신을 촉진하는 요인으로 작용한다. 서대석과 오봉욱(2019)의 연구에서도 노년층의 노인복지관 접근성 인식이 여가활동 참여도와 여가이득에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나 접근성에 대한 중요성을 보여준다. 베이비부머들은 이전 세대보다 IT 활용도가 높고 이는 다양한 여가 기회를 탐색하는 데 큰 도움이 된다(임예진 등, 2024). 그러나 이러한 여가기회의 인식과 접근성은 모든 베이비부머가 가진 같은 여건이 아닐 수 있고 개인의 특성과 거주하는 환경에 따라서 여가혁신의 촉진요인이 될 수도, 제약요인이 될 가능성도 있다는 점을 고려해야 한다(Niechcial, Dickson, Potter, & Gow, 2025).

(3) 성공적 노화의 롤 모델

본 연구 참여자들은 자신보다 연배가 높은 노인들이 활기차게 여가를 즐기는 모습을 보며 “나도 저렇게 나이 들고 싶다”, “그분을 보면 자극이 된다”라는 반응을 보였고, 이와 같은 긍정적 노화의 롤 모델의 존재는 노년기 여가혁신을 촉진하는 중요한 사회적 요인으로 작용하는 것으로 나타났다. 참여자 F는 자신이 듣고 있는 영어 강좌에서 80대 어르신이 배움에 열정을 가

지고 참여하는 모습을 보며 자신감을 얻게 되었다고 하였으며, 참여자 B 역시 헬스장에서 만난 열심히 운동하는 노인이 자신에게 반성과 자극을 준다고 설명하였다.

“나만 힘든 게 아니라 다 똑같잖아요. 저렇게 나이 드신 분도 열심히 하시는데 우리는 더 젊은데, 그런 거 보면 좀 반성하게 되고 자극도 되죠.”
-참여자 B

Jopp, Jung, Damarin, Mirpuri, & Spini(2017)의 연구는 성공적 노화를 보여주는 롤 모델의 존재, 특히 건강과 활동적 참여를 보여주는 존재는 노화에 대한 긍정적 태도에 영향을 미칠 수 있다는 점을 보여준다. 그러나 성공적 노화 롤 모델에서 중요한 점은 함께 운동하거나 배우는 또래 또는 연장자 집단 안에서 현실적이고 정서적으로 접근 가능한 롤 모델의 존재여야 한다는 점이다(Deneau, Dionigi, van Wyk, & Horton, 2023). 본 연구의 참여자들 역시 단순한 동경이 아니라 일상에서 찾을 수 있는 ‘닿아갈 수 있는’ 존재들을 통해 긍정적 영향을 받는 것으로 나타났다.

3. 여가혁신의 제약요인

1) 내적요인

(1) 신체적 제약

참여자들은 여가활동을 새롭게 시작하는 데 있어 노화로 인한 체력 저하와 감각기능의 약화를 방해 요인으로 언급하였다. 이는 베이비부머를 포함해 많은 노년층이 경험하고 있는 여가제약 요인 중 하나이다(김정현, 2020; 홍석호, 2020). 특히, 참여자 H의 경우 새로운 여가활동을 시작했다가 신체적 제약으로 인해 참여를 포기한 사례를 언급했는데, 이는 여가혁신 활동이 반드시 성공적으로 유지되는 것은 아니라는 점을 말해준다.

“눈을 쓰는 거는 앞으로 좀 어렵겠더라고
요. 그래서 제가 재봉틀 같은 것도 배우고 싶
어서 했는데 이게 진짜 눈이 안 좋으니까, 내
가 아이고 이건 아니다.” -참여자 H

그러나 이러한 신체적 제약이 모든 여가혁신
을 방해하는 것은 아니다. 특정 여가활동을 새
롭게 시도하는 데에는 방해요인이 될 수 있으나
기존 활동이 어렵게 되었을 때 대체하는 활동으
로의 여가혁신이 이어질 수 있기 때문이다
(Nimrod & Hutchinson, 2010). 이와 같은 맥락
에서 참여자 D는 “나이가 더 들면 거기에 맞는
또 다른 운동이 있을 것”이라며 향후 이러한 신
체적 제약 상황에 맞춰 새로운 신체활동을 시작
할 수 있다는 가능성을 언급하였다.

(2) 심리적 제약

여가혁신을 방해하는 또 다른 요인으로는 ‘새
로운 활동에 대한 막연한 두려움’, ‘연령인식에
따른 위축감’와 같은 심리적 제약이 확인되었
다. 특히 참여자 E는 새로운 모임이나 취미활동
을 찾을 때 참여자들의 연령대를 살펴보게 된다
고 하였는데, 이는 다른 젊은 참여자들에게 자
신이 어떻게 보일지, 나이 든 사람들에게 가질
수 있는 편견을 의식한 위축감이었다.

“어떤 모임이라든가 아니면 취미활동이라
든가 그런 거 할 때도 거기 연령대는 좀 살펴
봐요... 나도 내가 내 나이에 비해서 젊다고
하지만 그 사람들은 또 얼마나 답답하겠어.”
-참여자 E

이와 같은 심리적 제약은 개인의 내재적 요인
이지만, 사회적으로 형성되어 있는 노인에 대한
차별이나 부정적 인식이 내면화된 연령주의로
나타나는 것이라 볼 수 있다. 김주현, 오혜인,
주경희(2020)는 노년층에게 나타나는 이러한 현
상을 자기 연령주의(self-ageism)로 규정하고,
자기연령주의 수준이 높을수록 새로운 경험이

나 학습, 참여에 대해 자신을 제한시킬 수 있다
고 설명하였다. 실제로 참여자 E는 자신이 고령
층을 만나면서 경험하고 보았던 부정적 모습들
을 회상하며 자신도 다른 사람들에게 그렇게 보
이지 않을까 우려하는 것으로 나타났는데 이러
한 요인들은 베이비부머들이 새로운 여가활동
의 시작을 망설이게 만드는 심리적 장벽으로 작
용할 수 있다.

2) 외적 요인

(1) 경제적 제약

참여자들이 경험하는 경제적 부담 역시 새로
운 여가활동 선택과 참여에 영향을 미치는 주
요 요인으로 나타났다. 여러 참여자는 퇴직과
소득 감소를 겪으면서 비용이 많이 드는 취미
나 활동은 자연스럽게 배제하거나 축소하게 되
었다고 진술했다. 예를 들어, 참여자 D는 여가
활동을 고를 때 비용 대비 효용을 고려하게 되
었으며, 현실적인 선택지를 선호하게 되었다고
설명한다.

“돈이 너무 많이 들어가는 거는 아무리 좋
더라도 이거는 조금씩 이제 배제 대상으로
들어가면서 좀 경제적이면서 할 수 있는 그
런 쪽으로 이제 많이.” -참여자 D

이처럼 퇴직 이후 연금이나 저축에 의존하는
여건 속에서 여가에 투입할 수 있는 예산은 제
한적일 수밖에 없다. 이러한 경제적 부담은 건
강과 체력 문제와 함께 노년기 주된 여가제약
요인이며(홍석호, 2020), 베이비부머에게 역시
마찬가지이다(김정현, 2024).

(2) 시간 및 역할 제약

자유감의 증가가 일부 참여자들에게 여가혁
신의 촉진 요인이었던 것과 달리, 몇몇 참여
자들은 여전히 시간 부족이나 역할 갈등을 경험
하고 있었고 이는 여가혁신을 제약하는 요인으

로 작용하였다. 실제로 모든 베이비부머가 일시에 직장과의 생계에서 해방되는 것은 아니며, 은퇴 이후에도 경제적 필요에 따른 지속적 노동이나 돌봄 노동 등 새로운 역할을 맡는 경우가 많다(통계청, 2024). 참여자 K의 사례가 그러한데, 그는 해보고 싶은 새로운 여가활동이 있어도 부모의 역할과 직장 업무로 인하여 본인을 위한 시간을 확보하기가 어렵다고 토로하였다.

“딱 내 자신을 위해서 해야 되는데..., 자식들 결혼도 시켜야 되고 그러니까 그런 생각도 있고 하다 보니까.” -참여자 K

이처럼 은퇴 전환기 또는 불완전 은퇴 상태에 있는 개인들은 일과 여가, 그리고 가족 역할 간 충돌 속에서 자신의 여가에 충분히 몰입하기 어려운 상황에 놓이게 된다. 특히 한국의 베이비부머 세대는 자녀 교육, 결혼 지원 노부모 부양까지 부담을 지는 경우가 많아 정작 자신의 노후 준비에는 현실적 어려움을 겪는다(조지민 & 김문근, 2021). 결국 이러한 다중 역할의 수행 부담과 여가시간 확보의 어려움은 여가혁신을 가로막는 현실적인 방해요인으로 작용할 수 있다.

3. 여가혁신의 긍정적 혜택

1) 관계확장 및 소속감

참여자들의 새로운 여가활동 참여는 사회적 관계망을 확장하고 소속감을 획득하는 긍정적 결과로 이어지는 것으로 나타났다. 참여자 H의 경우 은퇴 시기에 새로운 여가활동이 또 다른 여가 공동체를 형성하게 해 주었다고 언급했다. 또한 참여자 A의 경우에도 헬스장에서 형성된 사회적 관계가 정기적으로 만나는 모임이 되었고, 이를 통해 사회적 지지를 경험하고 있는 것으로 나타났다.

“이 운동을 함으로써 또 한 달에 한 번씩 밥도 먹고 모임을 갖고 회비도 모아서 여행도 가고 그게 너무 좋은 것 같아요...; 그리고 저도 갈 데가 있잖아요. 누군가가 있으니까 거기 가면. 안 오면 왜 안 오냐고 전화할 수 있고.” -참여자 A

노년 초기에는 은퇴나 자녀들의 독립 등으로 사회적 관계와 역할의 축소를 경험하기 쉽지만 새로운 여가활동은 또 다른 관계와 소속감을 형성하는 기회를 제공한다. 특히 이전연구들은 여가활동을 통해 경험하는 사회적지지가 고독감과 우울감, 죽음불안을 감소시키고 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다고 밝히고 있다(이갑숙, 임왕규, 2012; 이은주, 2014; 조성미, 2024). 참여자 A의 사례도 이러한 결과를 뒷받침한다. 자신을 반기고, 함께 시간을 보내며 안부를 궁금해하는 사람들이 있다는 것은 여가혁신을 통해 얻는 큰 혜택 중 하나이며, 노년기의 정서적 웰빙과 직결될 수 있는 부분이다.

2) 자신감과 자기성장

여가혁신을 성공적으로 경험한 참여자들은 자신감 증진과 자기성장을 중요한 혜택으로 언급했다. 낯선 활동에 도전하며 무언가를 성취한 경험이 ‘나도 할 수 있다’라는 긍정적 신념을 심어 주었다. 참여자 I는 “뭘랄까, 자신감이랄까... 조금 뻔뻔스러워졌다”라면서 “이제는 자신을 위해서 남 눈치 안 보고 노력해야겠다는 생각이 들었다”고 말하며 새로운 활동을 통해 타인의 시선을 의식하지 않고 자신이 원하는 바를 추구할 용기를 얻게 되었다고 언급했다. 또한 참여자 G는 수영을 배우며 두려움을 극복한 경험을 이야기하며 또 다른 도전을 이어가고 있다고 설명했다.

“제가 그때 두려움은 있었지만..., 내가 할 수 있는 데까지 해보고 내가 도저히 안 된다 싶으면 그때 포기하면 아쉬움은 없으니까. 그

래서 그때 내가 수영을 배운 게 인생 최고의 그거예요. 그래서 그때서부터 두려움이 조금 없어졌어. 어떤 새로운 것에 대한 도전하는 거. 그래서 대학도 다녀요." -참여자 G

이러한 자신감과 자기성장의 경험은 여가혁신이론이 설명하는 주요 혜택이며, 이러한 자기성장, 흥미의 재발견, 정체성 재구성 등은 선행 연구에서도 강조되어 왔다(Hennessy, 2024; Lin, 2024; Niechcial et al., 2025). 특히 본 연구 참여자들의 여가혁신 성공 경험은 '나도 아직 할 수 있다'는 자기신념을 부여하여 이후 생활 전반에 걸쳐 보다 적극적인 태도를 가지게 하는 것으로 나타났다.

IV. 종합논의

본 연구는 은퇴 전환기에 있는 한국 베이비부머들을 대상으로, 새로운 여가활동에 도전하고 이를 지속해 나가는 경험, 여가혁신을 촉진하거나 제약하는 요인, 그리고 여가혁신을 통해 얻는 긍정적 혜택이 무엇인지 탐색하고자 하였다. 연구 결과, 대부분의 참여자들은 최근 몇 년 사이 새로운 여가활동을 시작한 경험이 있었으며, 특히 신체활동 분야의 여가혁신이 빈번하게 나타났다. Nimrod & Kleiber(2007)의 여가혁신이론에 따르면 노년기의 새로운 여가활동은 과거 활동과 연속선상에 있는 '자기 보존 혁신'과 완전히 다른 분야에 도전하는 '자기 재창조 혁신'으로 구분된다. 본 연구 참여자들의 경험을 살펴보면, 대부분 과거부터 흥미를 느껴왔거나 유사한 영역을 변형하여 시도한 자기 보존 혁신의 성격을 보이는 것으로 나타났다. 그러나 일부 참여자들은 이전 삶의 경험과 무관한 새로운 활동에 도전함으로써 자기 재창조 혁신의 특성을 보이기도 하였다.

이러한 발견은 캐나다 베이비부머를 대상으

로 한 Genoe et al.(2022)의 연구와 퇴직한 노년층을 대상으로 한 Nimrod(2016)의 연구에서 자기 보존 혁신이 더 보편적으로 나타나며 완전히 새로운 활동을 시작하는 자기 재창조 혁신 사례는 상대적으로 드물다고 보고한 것과 맥락을 같이한다. 한편, 새로운 여가활동이 없었던 일부 참여자들은 기존에 하던 여가활동을 그대로 유지하거나 조금 더 적극적으로 참여하는 것으로 나타났다. 이는 모든 베이비부머가 획기적으로 새로운 여가를 시작하는 것은 아니며, 과거의 활동을 지속함과 동시에 부분적으로 새로운 활동을 추가하는 방식으로 여가생활을 영위하고 있음을 보여준다.

본 연구에서 나타난 여가혁신의 영향 요인과 과정, 혜택에 관한 결과는 <그림 1>에 정리하여 제시하였다. 구체적으로 살펴보면, 참여자들은 새로운 활동을 시작하는 초기 단계에서 불안감과 심리적 저항을 경험하기도 하나, 점차 해당 활동에 적응하며 참여를 지속해 나가는 것으로 나타났다. 이는 베이비부머나 신노년층에게 적절한 동기와 계기가 주어질 경우 새로운 경험에 대한 개방성과 학습 능력을 발휘할 수 있음을 보여준다. 여가혁신을 촉진하거나 저해하는 요인으로는 개인적·환경적 차원의 내·외적 촉진요인들과 제약요인들이 확인되었다. 내적 촉진요인을 살펴보면, 참여자들은 오랫동안 간직해 온 관심과 열망이 있던 활동을 은퇴 후 마침내 실행에 옮겨지는 경우가 많았다. 사회적 역할과 책임으로부터의 자유감과 시간을 의미 있게 보내고자 하는 시간인식도 중요한 촉진 요인이었다.

외적 촉진요인으로는 사회적 관계로부터의 권유, 다양한 여가 기회와 접근성에 대한 인식, 그리고 활기찬 노년기를 보내는 긍정적 롤 모델의 존재가 여가혁신에 긍정적 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 여가혁신을 촉진하는 요인에 있어서, 내적 요인과 외적 요인이 복합적으로 작용한다는 기존 이론의 주장이 한국적 맥락에서도 타당함을 시사한다(Nimrod & Kleiber,

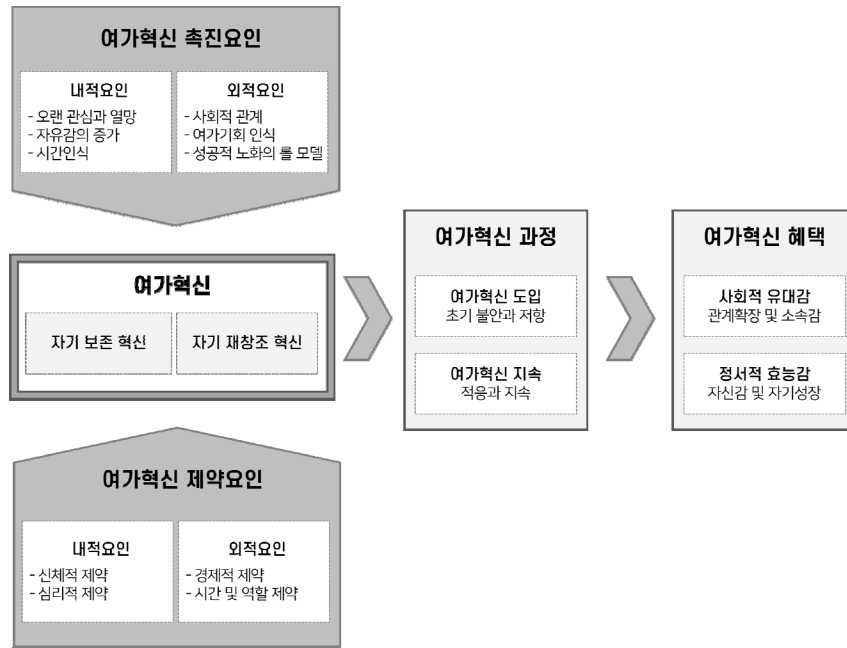


그림 1. 베이비부머의 여가혁신 경험

2007). 또한, 본 연구는 오랜 관심사, 자기표현과 호기심, 자유시간의 증가, 지역사회 내 여가 기회와 같은 요인들이 여가 혁신을 이끈다는 이전 연구 결과들과 맥을 같이하며(Genoe et al., 2022; Hennessy, 2024; Liechty et al., 2012), 여가혁신이 단순히 개인적 성향뿐만 아니라 환경적 지원과 문화적 맥락의 영향을 받아 이루어짐을 보여준다(Lin, 2024). 베이비부머는 이전 세대보다 높은 수준의 디지털 역량과 다양한 정보 채널에 대한 접근성을 가지고 있으며(임정훈, 이혁준, 이지훈, 2020), 과거보다 여가활동의 여건도 좋은 편이다. 즉, 베이비부머는 새로운 여가활동에 대한 정보를 능동적으로 탐색하고 수용할 수 있는 환경에 놓여 있으며, 새로운 여가에 도전하거나 오랫동안 품어온 관심사를 실현하는 데 있어 이전 세대보다 상대적으로 유리한 조건을 갖추고 있다고 할 수 있다.

반면 여가혁신 과정에서 여러 제약요인도 드러났다. 체력과 건강 문제 같은 신체적 제약과

자신감 부족, 연령에 대한 의식 같은 심리적 제약은 내적 제약요인이었으며, 경제적 부담, 시간 부족 및 역할 갈등은 여가혁신을 방해하는 외적 제약요인으로 나타났다. 이러한 제약들은 베이비부머와 기존 노인층의 여가 제약요인과 유사하다고 볼 수 있다(김정현, 2024; 홍석호, 2020). 본 연구에서는 여가혁신이 반드시 성공적으로 지속되지 않는다는 점도 확인되었는데, 이는 여가혁신의 제약요인이 새로운 여가활동을 시작 자체를 방해하기도 하지만 시작한 이후에도 활동을 중단시키거나 다른 활동으로 대체하게 하는 이유가 될 수 있다는 점을 시사한다. 선택·최적화·보상(Selective Optimization with Compensation, SOC) 이론은 노년기에 자원이거나 기능이 감소하더라도 자신에게 중요한 활동을 선별하고, 그에 맞는 역량을 최적화하거나 대체 전략을 사용함으로써 적응해 나갈 수 있다고 설명한다(Baltes & Baltes, 1990). 본 연구의 참여자들도 고비용 활동 대신 저렴한 프로그램을 활

용하거나, 체력 수준에 맞는 활동을 찾는 등 자기 상황에 맞는 전략을 보여주었다. 따라서 베이비부머들이 직면한 은퇴와 수입감소, 노화 등과 같은 변화는 여가혁신의 제약요인이 될 수도 있지만, 이는 절대적인 장벽이 아니라 개인의 적응 전략에 따라 극복 가능한 과제로 볼 수 있다.

본 연구에서는 새로운 여가활동 참여를 통한 긍정적 혜택이 웰빙에 기여할 수 있다는 점도 분명하게 나타났다. 참여자들은 새로운 여가활동에 도전하고 참여해 가는 과정에서 자신감과 성취감, 자기성장의 긍정적 변화를 경험하였다. 나아가 참여자들은 새로운 여가활동에 참여하면서 사회적 관계를 형성하여 사회적 유대감과 소속감이 강화되었다. 이는 선행연구를 통해 나타난 여가혁신의 긍정적 혜택을 다시 확인한 결과이다(Hennessy, 2024; Lin, 2024; Niechcial et al., 2025). 본 연구의 결과는 새로운 여가 도전이 베이비부머의 노년 초기 역할 감소와 관계 축소로 인한 부정적 영향을 완화하고 웰빙에 기여할 수 있음을 보여주며, 여가혁신이 노년기 웰빙에 기여하는 하나의 경로임을 뒷받침한다.

종합하면, 베이비부머들의 여가혁신 경험은 각 개인의 삶의 맥락 속에서 연속성과 변화가 교차하는 양상으로 나타났다고 할 수 있다. 지속이론은 연령이 증가하면서 과거부터 이어온 익숙한 생활패턴과 활동을 유지함으로써 안정감을 얻고자 한다고 설명한다(Atchley, 1989). 참여자들이 겪은 새로운 여가활동에 대한 심리적 불안과 저항도 이러한 경향을 보여준다. 그러나 과거부터 이어진 관심과 경험을 바탕으로 시작된 자기 보존 혁신은 삶에 새로움을 더하면서도 이전의 정체성과 관심사를 유지할 수 있다는 점에서 지속이론을 보완한다고 볼 수 있다(Genoe et al., 2022). 즉, 은퇴 전환기 베이비부머의 여가참여는 과거의 자기 연속성을 유지하면서도 새로운 기회를 탐색하는 균형 잡힌 적응 과정을 통해 이루어지며, 자아 성장과 변화를 가능하게 하는 계기가 될 수 있다.

V. 결론

본 연구는 은퇴 전환기에 있는 한국 베이비부머를 대상으로 새로운 여가활동 참여 경험을 탐색함으로써, 여가혁신 과정에서 나타나는 특징과 혁신의 영향요인, 그로 인한 혜택에 대한 심층적 이해를 얻고자 하였다. 연구 결과, 참여자들은 새로운 여가활동을 시작하는 과정에서 불안과 위축을 경험하지만, 점차 적응하고 활동을 지속하며 이를 삶의 일부분으로 통합해 나가는 모습을 보였다. 여가혁신 촉진 요인으로는 오랜 열망과 관심, 자유감의 증가, 시간 인식과 같은 개인 내적 요인과 사회적 관계, 여가 기회 인식, 긍정적 노화 롤 모델과 같은 외적 요인이 함께 작용하는 것으로 확인되었다. 여가혁신을 제약하는 요인으로는 건강과 체력저하와 같은 신체적 제약, 막연한 두려움과 연령주의 인식과 관련한 심리적 제약, 경제적 제약, 시간 및 역할 갈등이 나타났다. 참여자들의 여가혁신은 새로운 관계와 공동체를 형성하고, 자신감과 자기성장의 경험으로 이어지며, 삶의 활력과 의미 확장에 기여하고 있었다.

본 연구는 기존 노년기 여가활동 연구에서 강조되어 온 활동의 연속성과 유지의 관점에서 나아가 변화와 혁신의 관점을 강조한다. 이를 통해 여가혁신 이론의 타당성을 국내 베이비부머 집단에서 확인하였으며, 노년기 새로운 여가활동 참여가 웰빙에 기여할 수 있다는 결과를 제시하였다. 또한 기존 여가혁신 이론을 바탕으로 한 연구들이 여가혁신의 촉진 요인들에 대한 탐색에 그치고 있지만(Hennessy, 2024; Lin, 2024), 본 연구는 혁신의 제약요인을 함께 탐색함으로써 여가혁신 경험에 관한 이해를 확장하고자 하였다.

노년층의 이러한 여가혁신이 더 활성화되기 위해서는 경제적 부담 완화와 접근성 확대와 더불어 심리적·사회적 장벽을 해소하기 위한 다차원적 지원체계 구축이 필요하다. 본 연구

의 결과는 여가혁신이 자신감 부족, 나이에 대한 인식, 사회적 시선 등의 영향을 받는다는 점을 보여준다. 이러한 제약요인을 해소하기 위해서는 노화에 대한 긍정적 인식을 확산하고, 정서적으로 큰 거리감이 없지만 그럼에도 자극이 되는 긍정적 롤 모델을 발굴하여 홍보하는 노력이 필요하다. 이와 함께 새로운 활동 진입 초기에 불안을 줄이고 지속 참여를 돕기 위해서는 또래 멘토링이나 동년배 여가혁신 그룹 운영, 참여 유도 프로그램 등 정서적·사회적 지지 체계가 도움이 될 수 있다. 나아가 최근 추진 중인 시니어 친화형 국민체육센터와 같은 노년층을 위한 여가시설의 확대와 함께 베이비부머의 이전 세대와 다른 욕구를 반영할 수 있는 차별화된 공간과 프로그램이 필요하다. 또한, 지역 주민센터나 평생교육기관을 중심으로 은퇴기 여가 전환 설계 교육 프로그램이나, 여가활동 맞춤 추천 서비스의 확대를 고려해볼 수 있을 것이다.

본 연구는 기존의 노년기 여가 연구의 주된 초점인 적극적인 참여와 지속에 대한 문제에서 벗어나, 노년 초기 삶의 재구성 과 성장을 이끄는 도전적 여가와 여가혁신의 가능성을 조명했다는 점에서 의의가 있다. 그러나 본 연구는 눈덩이 표집 방법을 활용하여 수도권 지역의 제한된 참여자를 대상으로 했다는 점과 남성 참여자가 적었다는 점에서 일반화에 한계가 있다. 후속 연구에서는 다양한 지역, 성별, 계층을 포함한 표본을 통해 보다 포괄적인 여가혁신의 경험을 탐색할 필요가 있다. 또한 본 연구는 참여자들이 과거의 경험을 회상하여 응답한 자료에 기반하고 있어 여가혁신의 초기 감정이나 과정을 생생하게 재현하는 데 한계가 있다. 마지막으로, 본 연구의 이론적 바탕이 되는 여가혁신이론은 여가 혁신 유형을 기존의 경험을 바탕으로 한 새로운 활동을 더하는 자기 보존 혁신과 이전 경험과는 완전히 무관한 새로운 활동을 더하는 자기 재창조 혁신으로 구분하고 있다(Nimrod, 2016). 그러나, 본 연구는 심층 면담을 통해 여가혁신의

도입 과정, 촉진 및 제약 요인, 긍정적 혜택을 탐색하는 데 초점을 두었으며, 활동과 혁신 유형에 관한 구체적 분석은 수행하지 않았다. 향후 연구에서 여가혁신의 유형별 특성을 더욱 세밀하게 탐색한다면 노년기 여가혁신에 대한 더 풍부한 이해를 제공할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강유진(2020). 노년기 역할상실이 우울에 미치는 영향: 여가활동 및 사회적 활동의 조절효과를 중심으로. **한국웰니스학회지**, 247-258.
- 권기창, 권승숙(2020). 노인의 여가활동 참여 특성이 성공적 노화에 미치는 영향: 사회자본의 매개효과. **한국공공관리학보**, 34(4), 255-277.
- 김신영(2013). 노령 세대와 베이비붐 세대의 판별요인 분석: 문화 활동을 중심으로. **통계연구**, 18(1), 16-33.
- 김정현(2024). 수도권 거주 중산층 베이비붐 세대의 여가 경험과 의미. **한국노년학연구**, 33(3), 213-230
- 김주현, 오혜인, 주경희(2020). 노인차별 경험과 자기연령주의 (self-ageism). **한국노년학**, 40(4), 659-689.
- 김진원, 임구원(2020). 노인의 다양한 여가활동이 삶의 질에 미치는 영향에 관한 종단분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 44(4), 11-24.
- 남순현(2017). 노인의 은퇴 후 삶의 적응에 대한 Glaser 의 근거이론적 접근. **한국사회복지질적연구**, 11(1), 5-29.
- 민재원, 이경은, 허진무(2023). “배드민턴은 나에게 지팡이예요”: 베이비붐 세대들의 배드민턴을 통한 진지한 여가와 성공적 노화 경험. **한국체육학회지**, 62(6), 169-183.
- 박승탁(2021). 베이비붐 세대의 사회적 자본이 실제적 안녕감에 미치는 영향 심리적 정체성의 조절 효과를 중심으로. **한국산학기술학회**

- 논문지, 22(1), 345-353.
- 박승탁(2021). 베이비붐 세대의 사회적 자본이 실제 적 안녕감에 미치는 영향 심리적 정체성의 조절 효과를 중심으로. **한국산학기술학회 논문지**, 22(1), 345-353.
- 박창환(2019). 베이비부머의 퇴직 후 일과 여가관계 분석. **관광연구논총**, 31(3), 141-169.
- 배재운(2023). 베이비붐 세대의 은퇴 후 여가 스포츠 활동과 액티브 에이징(Active aging). **한국체육학회지**, 62(6), 351-366.
- 서대석, 오봉욱(2019). 노인복지관 접근성 인식과 여가이득의 관계에 관한 연구-여가프로그램 참여도 매개효과를 중심으로. **인문사회** 21, 10(1), 393-404.
- 송인옥, 원서진(2019). 베이비부머의 소득이 우울에 미치는 영향: 성별에 따른 사회적 자본의 조절효과 분석. **한국콘텐츠학회논문지**, 19(7), 587-597.
- 오경아(2023). 베이비붐세대 여가활동 참여자의 여가 열정과 자아실현 및 심리적 행복감의 관계. **한국응용과학기술학회지**, 40(5), 1136-1148.
- 이갑숙, 임왕규(2012). 노인의 여가활동과 사회적 지지가 심리적 복지감에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 12(10), 291-306.
- 이은주(2014). 노인의 여가스포츠 활동과 사회적지지, 우울감 및 죽음불안의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 38(4), 51-63.
- 이주미(2025). 1, 2차 베이비붐세대의 소득 및 자산 특성 비교. **보건복지포럼**, 2025(2), 69-83.
- 이호길, 김광용, 심준섭(2020). 베이비부머 세대의 여가활동이 우울증과 성공적 노화에 미치는 효과. **호텔경영학연구**, 29(4), 165-175.
- 임예진, 김동하, 조영태, 유승현, 이창숙, 하정화, 고우림(2024). 도시 중산층 이상 베이비붐 1 세대의 노년기 성향에 대한 질적 연구. **한국인구학**, 47(1), 41-72.
- 임정훈, 이혁준, 이지훈(2020). 장·노년층의 디지털 정보격차 영향요인: 베이비붐 세대와 노인 세대의 비교를 중심으로. **한국콘텐츠학회 논문지**, 20(9), 475-485.
- 정경환(2013). 베이비부머세대(baby-boomer generation) 특징에 관한 연구. **글로벌시니어건강증진개발원 논문집**, 3(2), 5-11.
- 조성미(2024). 노인의 생산적 여가 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향: 사회적 지지(구조, 기능)의 매개효과를 중심으로. **여가학연구**, 22(1), 181-202.
- 조지민, 김문근(2021). 베이비붐세대의 이중부양부담이 노후준비도에 미치는 영향. **사회과학담론과 정책**, 14(2), 49-75.
- 주용국, 신민주(2020). 중장년층의 활동적 노화 정책 및 사업 연구: 서울특별시50플러스 사례를 중심으로. **한국노년학**, 40(2), 269-289.
- 차은주(2024). 액티브 시니어(Active Senior)의 시니어모델 활동 경험과 성공적 노화. **문화예술융합연구**, 5(2), 83-96.
- 통계청(2024). 2024년 5월 경제활동인구조사: 고령층 부가조사 결과.
- 홍석호(2020). 경제적 부담과 건강 문제를 겪는 노인들의 여가만족 요인에 관한 연구: 여가활동을 중심으로. **한국노년학**, 40(1), 197-216.
- Agahi, N., Ahacic, K., & Parker, M. G. (2006). Continuity of leisure participation from middle age to old age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(6), S340-S346.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The gerontologist*, 29(2), 183-190.
- Bagheri, L., & Milyavskaya, M. (2020). Novelty-variety as a candidate basic psychological need: New evidence across three studies. *Motivation and Emotion*,

- 44(1), 32–53.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913–1915.
- Chang, P. J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). Social relationships, leisure activity, and health in older adults. *Health Psychology*, 33(6), 516.
- Deneau, J., Dionigi, R. A., van Wyk, P. M., & Horton, S. (2023). Role models of aging among older men: Strategies for facilitating change and implications for health promotion. *Sports*, 11(3), 55.
- Genoe, M. R., Liechty, T., & Marston, H. R. (2022). Leisure innovation and the transition to retirement. *Leisure Sciences*, 44(4), 440–458.
- Giorgi, A. (1985). Phenomenology and psychological research. Duquesne University Press.
- Hennessy, C. H. (2024). The functions of leisure in later life: bridging individual- and community-level perspectives. *Ageing and Society*, 44(12), 2610–2632.
- Henning, G., Stenling, A., Bielak, A. A., Bjälkebring, P., Gow, A. J., Kivi, M., ... & Lindwall, M. (2021). Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition. *Ageing & mental health*, 25(4), 621–631.
- Iso-Ahola, S. E., Jackson, E., & Dunn, E. (1994). Starting, ceasing, and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of leisure research*, 26(3), 227–249.
- Jopp, D. S., Jung, S., Damarin, A. K., Mirpuri, S., & Spini, D. (2017). Who is your successful aging role model?. *Journals of gerontology series B: psychological sciences and social sciences*, 72(2), 237–247.
- Kang, S., Cole, S., & Choe, Y. (2023). The influence of future time perspective on older adults' travel intention. *Current Issues in Tourism*, 26(8), 1254–1267.
- Kleiber, D.A. (2016). Leisure Activities in Later Life. In: Pachana, N. (eds) *Encyclopedia of Geropsychology*. Springer.
- Lee, S., Ryu, J., & Heo, J. (2022). Leisure and social supports in relation to positive affect among older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 41(2), 551–559.
- Liechty, T., Yarnal, C., & Kerstetter, D. (2012). 'I want to do everything!': Leisure innovation among retirement-age women. *Leisure Studies*, 31(4), 389–408.
- Lin, M. (2024). Leisure innovation for older adults in urban China: Application and reexamination of leisure innovation theory. *Leisure Sciences*, 46(1), 82–100.
- Niechcial, M. A., Dickson, A., Potter, L. M., & Gow, A. J. (2025). Exploring facilitators and barriers to older adults' continued engagement in leisure activities: A thematic analysis. *Educational Gerontology*, 1–16.
- Nimrod, G. (2016). Innovation theory revisited: Self-preservation innovation versus self-reinvention innovation in later life. *Leisure Sciences*, 38(5), 389–401.

- Nimrod, G., & Hutchinson, S. (2010). Innovation among older adults with chronic health conditions. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 1-23.
- Nimrod, G., & Kleiber, D. A. (2007). Reconsidering change and continuity in later life: Toward an innovation theory of successful aging. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(1), 1-22.
- Nimrod, G., Janke, M. C., & Kleiber, D. A. (2008). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: activity patterns of recent retirees in the United States. *Leisure Sciences*, 31(1), 37-52.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Stephan, Y. (2009). Openness to experience and active older adults' life satisfaction: A trait and facet-level analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(6), 637-641.
- Tomaszewski Farias, S., De Leon, F. S., Gavett, B. E., Fletcher, E., Meyer, O. L., Whitmer, R. A., ... & Mungas, D. (2024). Associations between personality and psychological characteristics and cognitive outcomes among older adults. *Psychology and aging*, 39(2), 188-198.
- Tomaszewski Farias, S., De Leon, F. S., Gavett, B. E., Fletcher, E., Meyer, O. L., Whitmer, R. A., DeCarli, C., & Mungas, D. (2024). Associations between personality and psychological characteristics and cognitive outcomes among older adults. *Psychology and Aging*, 39(2), 188-198.