

액티브 시니어의 성공적인 노후 인식과 준비교육 요구

The Perception and Education Needs of Active Seniors on Successful Aging

허요연¹

Myo Yeon Huh¹

요 약

본 연구는 액티브시니어에 초점을 맞추어 이들의 전반적인 특성과 성공적인 노년기에 대한 인식과 노년기 교육요구 등을 분석함으로써 향후 체계적인 노년기 준비 프로그램 및 온라인 플랫폼 개발을 위한 기초정보를 제공하고자 시도되었다. 은퇴 전후의 50~70대를 대상으로 조사한 결과, 액티브시니어들은 소득수준과 삶의 만족도가 높으며, 배우자와 동거상태이며, 대졸 이상의 학력을 가진 경우가 많았다. 노년기 시작 시기에 있어서 신체적 노화가 중요한 전환점으로 보이며, 정부의 고령자 혜택이나 정년퇴직도 중요하게 작용하였다. 또한 성공적 노후에 있어서 일상의 안녕, 심리사회적 안녕, 자기효능감의 세 영역 모두에서 액티브시니어가 비액티브시니어에 비해 더 강한 중요성을 가진다고 보았다. 이들은 신체적, 경제적, 사회적 측면에서 노년기에 대한 계획을 세우고 있거나, 이미 잘 준비되어 있는 것으로 나타났음에도 불구하고, 노년기 준비교육 전 영역에 걸쳐 추가적 교육 참가 의지가 높았고, 특히 신체적 건강관리, 여가와 취미, 심리적 건강관리, 가족내 관계, 경제적 관리 순으로 교육에 대한 요구가 강했다. 이러한 결과를 바탕으로 액티브시니어 및 노인전반에 적용 가능한 교육프로그램의 내용과 IT를 활용한 교육방법에 대한 논의하였다.

핵심어 : 액티브 시니어, 성공적인 노후, 노년기 교육, 노년기 일의 의미

Abstract

Focused on active seniors, this study attempted to provide basic information for developing systematic old-age preparation programs and online platforms by analyzing their overall characteristics, perceptions of successful aging, and their demand of old age preparation education. Results are as follows. Active seniors had high income levels and life satisfaction, lived with their spouse, and had a college degree or higher. Physical aging seems to be an important turning point at the beginning of old age, and the government's benefits for the elderly and retirement was also important criteria. In successful aging, active seniors were having stronger importance than inactive seniors in all three areas of daily well-being, psychosocial well-being, and self-efficacy. Although Active seniors were planning or already well-prepared for old age in terms of physical, economic, and social aspects, they were willing to participate in additional education of old age preparation, especially physical health care, leisure and hobbies, psychological health care, family relationships, and economic management. Regarding the meaning of work in old age, the active group cited personal satisfaction and growth as the biggest meaning. Based on these results, the contents of education

¹ Department of Counseling Psychology, Seoul Cyber University, Seoul, Korea [Professor]
e-mail: moy23@iscu.ac.kr

Received(November 14, 2022), Review Result(1st: December 11, 2022), Accepted(February 10, 2023), Published(February 28, 2023)



© 2023 The Authors. Published by NCIS.
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

programs applicable to the active seniors as well as the elderly in general, and methods of education include IT were discussed.

Keyword : active seniors, successful aging, elderly education, meaning of work in old age

1. 연구의 필요성과 목적

우리나라는 2021년 기준, 총 인구 중 65세 이상 노령인구가 차지하는 비율이 16.6%로 2035년에는 노령인구가 30%를 초과할 것으로 예상되어 급격히 초고령 사회로 진입하고 있다 [1]. 이러한 노인 인구의 양적 증가 뿐 아니라 과거보다 신체건강과 교육수준, 경제적 수준이 향상되면서 노년기 삶의 질 향상과 성공적인 노년기 삶을 추구하는 경향 또한 증가하고 있다. 특히 최근 새롭게 주목받고 있는 ‘액티브 시니어(active senior)’는 은퇴 이후에도 여가 및 소비생활을 즐기며 사회생활에도 적극적인 50대 60대 연령층을 지칭하는데, 이들은 기존 노년층에 비해 비교적 건강하고 고학력이고 경제적으로 여유가 있으며 새로운 인생으로서 지속적인 사회참여나 경제적인 활동, 자아실현을 위한 활동을 추구하며 높은 구매력과 자립적 가치관을 가진 새로운 노년 세대로 부각되고 있다 [2]. 이들은 제 2의 인생을 위한 주요 관심 활동과 삶의 만족을 위해 배움에 적극적으로 다가가는 세대로서 자기계발에 대한 소비활동의 투자와 문화생활 및 여가활동에 매우 적극적이라는 측면에서 기존의 노년 세대와는 확실하게 구분된다.

이러한 변화에 따라 기존의 기존의 노인 연구가 빈곤과 소외 계층을 중심으로 사회복지적 관점에서 정책을 계획하고 실천하는데 중점을 두었다면, 최근에는 보다 예방적인 관점에서 일반 모든 노인들의 삶의 질을 향상시키는데 관심을 가지고 성공적인 노화 연구의 방향으로 변화하고 있다 [3]. 성공적 노화에 관한 선행연구들을 살펴보면, 개인의 경험과 문화에 따라 성공적인 노화에 있어서 중요한 요소나 기대가 달라질 수 있음을 강조하고 있다 [4]. 특히 한국과 같이 사회변동의 속도가 빠르고 변화의 폭이 큰 사회일수록 같은 세대에 속하는 사람들이라고 하더라도 사회적 역사적 경험과 가치관이 달라지고 그 결과 이전의 노년세대와는 다른 성공적 노화 개념이나 기대를 가질 수 있다. 향후 노년기를 맞이하게 될 중장년층을 대상으로 한 성공적 노화에 대한 연구를 살펴보면, 중년세대는 이전 세대에 비해 서구적인 가치에 영향을 많이 받은 세대이면서 여전히 전통적인 가치도 뿌리깊게 박여 있는 세대로서, 성공적 노화의 차원 중 ‘가족의 안녕’을 가장 중요하게 인식하고 있으며, ‘건강과 경제’, ‘의미추구’, ‘중용’, ‘개인성장’, ‘과시성’ 순으로 중요하게 여기는 것으로 나타났다 [5]. 또한 노년기는 신체적 건강, 정서적 안녕, 사회적 관계, 경제적 안정, 자아수용과 같은 심리적 요소가 포함된 반면, 중년기 성인의 경우 개인적 성장이나 의미추구가 중요한 차원으로 나타나 차이를 보였다 [4][6][7]. 또한 노년기에는 ADL, 우울증, 경제활동 및 사회활동참여가 성공적 노화의 주요 요인인 반면, 중년기에는 사회활동 참여와 교육, 경제활동을 성공적 노화의 주요 요인으로 인식하고 있는 것으로 나타나 차이를 보였다 [8]. 이러한 결과로 보면, 이전 세

대와 달리 앞으로의 노인세대는 신체적, 심리적으로 보다 건강할 뿐 아니라 이를 유지할 수 있는 활동에 보다 적극적으로 참여할 것으로 보이며, 이와 더불어 사회활동 참여에 대한 욕구가 높고, 은퇴 후에도 개인성장과 삶의 의미를 위한 제2의 직업을 찾고 이를 통해 경제활동을 지속하고자 하는 특성을 가진다 볼 수 있다 [9]. 따라서 미래의 노년인 현재의 중장년층은 적극적으로 신체, 심리적인 건강관련 교육과 정보를 찾고, 자기계발 관련 다양한 교육을 통해 미래를 대비하고자 하는 특성이 강한 것으로 보인다.

노후 준비와 관련된 연구를 보면, 중년기에 성공적 노화에 대한 인식이 높을수록 은퇴에 대한 부정적인 기대는 낮고 은퇴에 대한 긍정적인 기대는 높았으며, 신체적, 관계적, 경제적, 시간활용 측면의 은퇴준비행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다 [10]. 태도가 긍정적일수록 노후 준비의식이 높게 나타났고, 신체적, 정서적, 여가적 준비행동을 더 하는 것으로 나타났다 [11]. 이를 근거로 은퇴 후 삶이 안락할 것이라고 기대할 수 있도록 노년기 이전에 신체적 건강, 정신적, 심리적 안녕을 위한 다양하고 실제적인 교육이 이루어져야 하며, 은퇴에 대비한 계획을 세울 수 있는 장기적이고 체계적인 은퇴설계교육을 실시할 필요성을 제안하고 있다 [10]. 은퇴 후 삶에 대한 준비와 교육은 국가적 차원에서는 고령인구의 사회적 경제적 비용을 경감시키고 개인적 차원에서는 개인의 노후의 삶의 질을 향상하는데 도움이 됨에도 불구하고, 한 연구에 따르면 84%의 비은퇴자가 노후준비는 반드시 필요하다고 인식하였지만, 41%는 최근 1년간 노후준비와 관련된 아무런 행동도 못한 것으로 나타나고 있다 [12]. 노후준비의 필요성에 대한 인식은 높아졌지만, 실제적인 노후준비는 부족한 것이다. 공무원, 교사 등 일부 직업군을 대상으로 노후준비 프로그램을 제공하고 있으나, 모든 사람들이 이용 가능하고 다양한 성공적인 노년기 준비 프로그램에 대한 연구는 부족하다.

이에 본 연구는 액티브 시니어에 초점을 맞추어 비액티브 시니어와 어떻게 다른지 그 특성을 알아보고자 하며, 액티브 시니어가 생각하는 성공적인 노년기에 대한 개념과 노년기 계획 및 필요로 하는 정보와 교육프로그램 요구 등을 분석함으로써 향후 체계적인 노년기 준비 프로그램 및 온라인 플랫폼 개발을 위한 기초정보를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구 대상

은퇴 전후의 50~70대 중장년층 1,300여명을 대상으로 2022년 9월 한 달간 온라인으로 설문지에 응답하도록 하였고, 성실하게 답변하지 않은 사례를 제외하고 최종 1,212명을 대상으로 분석하였다. 액티브 시니어는 ‘자신을 전반적으로 능력있는 사람이라고 생각하십니까’와 ‘자신이 사회활동과 여가활동에 적극적이라고 생각하십니까’ 문항에 모두 ‘예’로 응답한 사람들로 분류하고, 둘 중 한 문항이라도 ‘아니오’로 응답한 사람들은 비액티브 시니어군으로 분류하였다.

2.2 측정 도구

노년기에 대한 인식을 알아보기 위해 노인이 되는 나이를 언제라고 생각하고 있는지, 노인이 되는 시기는 구체적으로 어떤 생애사건을 겪을 때라고 여기는지를 묻는 항목으로 노년기 이미지를 구성하였다. 성공적 노화에 대한 태도를 알아보기 위해 중년의 성공적 노화개념을 포괄하여 개발된 ‘중노년 성인의 성공적 노화 척도’를 사용하였다 [3]. 경제적, 신체적, 정서적, 사회적으로 편안한 상태를 나타내는 ‘일상의 안녕’, 자아를 인정하고 자신의 생애 만족하며 사회적으로 기여하고 상호작용하고자 하는 ‘심리사회적 안녕’, 그리고 자기성장과 자기관리, 자신의 삶을 효율적으로 다루는 ‘자기효능감’의 3개 요인, 25개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 중요도에 따라 4점 Likert 척도로 평가하도록 하며 점수가 높을수록 성공적 노화에 중요하게 인식하는 것을 의미한다. 본 연구에서 각 요인의 Cronbach α 는 .77, .89, .86이었다. 이와 더불어 삶의 만족도 평가는 Diener 등이 개발한 5개 문항의 척도를 번안한 것을 사용하였으며, 본 연구에서 Cronbach α 는 .91이었다 [13].

노년기에 대한 준비 정도를 측정하기 위해 이정화가 수정, 사용한 척도를 사용하였으며, 신체적, 경제적, 사회적 노후준비 등 3개 요인으로 구분된 16개 문항을 사용하였다 [14]. 각 문항은 준비 정도에 따라 5점 Likert 척도로 평가하였으며 점수가 높을수록 더 잘 준비되어 있는 것을 의미한다. 본 연구에서는 각 요인의 Cronbach α 는 .81, .79, .80이었다.

은퇴 준비교육에의 참여요구를 측정하기 위해 문헌들과 액티브시니어의 특성을 반영하여 모든 영역을 포괄하도록 하였다 [10][15]. 영역들은 신체적 건강관리, 심리적 건강관리, 가족 내 관계개선, 사회적 관계형성, 경제적 관리, 여가와 취미, 교양, 재취업 및 창업, 사회봉사 및 참여, 노인복지제도, 삶의 통합감과 인생의 의미 재발견을 위한 교육 등의 영역으로 구분하였으며, 각 항목에 대한 교육참여 요구 정도를 5점 Likert 척도로 측정하였다. 이와 더불어 노년기 일의 의미를 묻는 항목을 추가하였다.

2.3 자료 분석

액티브시니어의 특성 및 노후준비수준과 교육에의 요구수준을 분석하기 위해 액티브/비액티브시니어군으로 구분하여 t-test 및 교차분석을 실시하였다. 자료분석에 SPSS Ver.24를 이용하였다.

3. 연구 결과

3.1 액티브/비액티브시니어군의 특성

액티브/비액티브 시니어군에 따른 집단별 특성을 [표 1]에 제시하였다. 연령과 성별은 두 집단

간에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 가정의 월평균소득 및 삶의 만족도는 액티브군이 비액티브군에 비해 매우 유의미하게 높았다. 결혼상태에서 기혼과 동거 등 배우자와 동거상태인 경우와 사별, 이혼 등 배우자와 비동거상태로 구분하여 검증한 결과, 액티브군은 동거상태, 비액티브군은 비동거상태의 비율이 유의미하게 높았다. 학력과의 연관성을 보면, 비액티브군에 대졸 미만이 더 많았고, 대졸이상은 액티브군에서 높은 비율을 나타냈다.

[표 1] 액티브/비액티브군의 특성

[Table 1] Characteristics of Active/Non-Active Senior Groups

			액티브시니어군	비액티브시니어군	검증값
출생년도			M=1964.92 (SD=5.59)	M=1964.53 (SD=5.82)	t=1.17
가정의 월평균 소득(만원)			M= 601.08 (SD=526.82)	M= 445.72 (SD=318.98)	t=5.96***
삶의 만족도			M= 18.39 (SD=3.45)	M= 14.18 (SD=3.94)	t=19.73***
성별	남성		N=180 (32.1%)	N=162 (25.6%)	$\chi^2=6.05^*$
	여성		N=381 (67.9%)	N=470 (74.4%)	
결혼상태	동거	기혼	N=467 (82.8%)	N=463 (73.0%)	$\chi^2=15.13^{***}$ (동거/비동거 비교)
		동거	N= 1 (0.2%)	N= 4 (0.6%)	
	비 동거	미혼	N= 12 (2.1%)	N= 27 (4.3%)	
		별거	N= 8 (1.4%)	N= 12 (1.9%)	
		사별	N= 24 (4.3%)	N= 39 (6.2%)	
		이혼	N= 52 (9.2%)	N= 89 (14.0%)	
최종학력	대졸 미만	고졸이하	N=194 (34.4%)	N=325 (51.1%)	$\chi^2=42.52^{***}$ (대졸미만/이상 비교)
		전문대졸대중퇴	N= 98 (17.4%)	N=121 (19.0%)	
	대졸 이상	대졸	N=187 (33.2%)	N=144 (22.6%)	
		석사이상	N= 85 (15.1%)	N= 46 (7.2%)	

* p<.05, *** p<.001

3.2 노년기에 대한 인식

노년기 시작 시기에 대한 인식을 알아본 결과, 비액티브군이 다소 이른 연령대에 시작하는 것으로 보고하였으나, 통계적으로 유의한 수준은 아니었다. 두 집단 모두 유사하게, 65세 혹은 70세를 노년기 시작 연령으로 인식하고 있었으며, 노년기 시작의 기준에 대해 두 집단 모두 약 50%정도가 ‘신체적 노화의 시작’을 기준으로 인식하고 있었으며, 다음으로 ‘정부의 고령자 혜택’(17.4%), ‘정년 퇴직이나 경제활동의 중단’(11.6%) 등을 노년기 시작의 기준으로 인식하고 있었다. 또한 성공적 노후에 있어서 중요하다고 생각하는 항목을 평정한 결과, ‘일상의 안녕’, ‘심리사회적 안녕’, ‘자기효능감’의 세 영역 모두에서 액티브시니어군이 비액티브시니어군에 비해 유의미한 수준으로 더 중요하다고 평정하였다. 결과는 [표 2]에 제시하였다.

[표 2] 액티브/비액티브군에 따른 노년기 시작 및 성공적 노후에 대한 인식

[Table 2] Perceptions of the Onset of Old Age and the Successful Aging According to Active/Non-Active groups

내용	항목	액티브시니어군	비액티브시니어군	전체
노년기 시작 연령 (명)	55세	N= 24 (4.2%)	N= 25 (3 .9%)	N= 49 (4.0%)
	60세	N= 82 (14.5%)	N=123 (19.1%)	N=205 (16.9%)
	65세	N=194 (34.3%)	N=225 (34.9%)	N=419 (34.6%)
	70세	N=208 (36.7%)	N=217 (33.7%)	N=425 (35.1%)
	75세	N= 43 (7.6%)	N= 38 (5.9%)	N= 81 (6.7%)
	80세	N= 15 (2.7%)	N= 16 (2.5%)	N= 31 (2.6%)
	평균 비교	M=66.85 (SD=5.22)	M=66.30 (SD=5.12)	t=1.81 (p=.07)
노년기 시작의 기준 (명)	신체적 노화의 시작	N=278 (48.9%)	N=318 (49.4%)	N=596 (49.2%)
	정부의 고령자 혜택	N=104 (18.3%)	N=107 (16.6%)	N=211 (17.4%)
	가족/사회에서 소외	N= 20 (3.5%)	N= 34 (5.3%)	N= 54 (4.5%)
	자녀의 결혼이나 독립	N= 22 (3.9%)	N= 23 (3.6%)	N= 45 (3.7%)
	손자녀를 보는 때	N= 22 (3.9%)	N= 20 (3.1%)	N= 42 (3.5%)
	정년퇴직/경제활동 중단	N= 62 (10.9%)	N= 78 (12.1%)	N=140 (11.6%)
	독립적인 일상생활 불가능	N= 52 (9.2%)	N= 57 (8.9%)	N=109 (9.0%)
	기타	N= 8 (1.4%)	N= 7 (1.1%)	N= 15 (1.2%)
성공적 노후	일상의 안녕	M=3.64 (SD=.34)	M=3.54 (SD=.35)	t=5.12***
	심리사회적안녕	M=3.21 (SD=.43)	M=3.00 (SD=.47)	t=8.04***
	자기효능감	M=3.21 (SD=.54)	M=3.05 (SD=.56)	t=4.91***

*** p<.001

3.3 노년기 준비정도와 교육요구

미래의 노년기를 위해 준비 정도와 이를 위한 교육에의 요구 정도를 평가한 결과는 [표 3]에 제시하였다. 노후생활 준비정도는 액티브군이 ‘잘 준비되어 있다’고 평정한 비율이 비액티브군에 비해 유의미하게 높은 반면, ‘구체적으로 계획을 세우고 있지 않다’고 평정한 비율은 비액티브군이 유의미하게 높았다. 특히 액티브군은 비액티브군에 비해 유의미하게 신체적, 경제적, 사회적 측면에서 잘 준비되어 있다고 평가하였다. 이와 더불어 노년기에 대한 교육경험에 있어서, 액티브군이 비액티브군에 비해 상대적으로 더 교육경험이 있는 것으로 보고하였으나, 전체로 볼 때 교육경험이 있는 비율은 19.4%(액티브군 25.9%, 비액티브군 12.9%)로 매우 낮은 것으로 나타났다. 반면 노년기 교육에 참가하고자 하는 의사는 전체 중 81.0%로 매우 높았고 액티브군이 비액티브군에 비해 교육요구의 비율이 상대적으로 더 높았다. 구체적으로 교육받고 싶은 내용을 정도에 따라 평정하도록 한 결과, 액티브군이 비액티브군에 비해 전 영역에서 유의미하게 강한 참여요구를 보였고, 평정점수로 볼 때 여가와 취미, 교양교육, 삶의 통합감, 사회적 관계형성영역에서 두 집단간에 가장 큰 차이를 보였다. 액티브군에서 가장 강한 요구를 나타낸 영역은 신체적 건강관리, 여가와 취미, 심리적 건강관리, 가족내 관계, 경제적 관리 순이었고, 비액티브군에서는 심리적 건강관리, 신체적

건강관리, 가족내 관계, 경제적 관리, 여가와 취미 순으로 높았다. 그러나 모든 대상이 전 영역에 걸쳐 3점 이상의 높은 점수로 평정하여 전 영역에 대한 교육 요구가 높은 것으로 나타났다. 추가로 노년기 일의 의미에 대해서, 비액티브군은 경제적 생활유지가 51.7%로 압도적으로 높은 이유로 꼽은 반면, 액티브군은 노년기의 일에 대해 개인적 만족과 성장, 경제적 생활유지, 그리고 시간활용과 여가 순의 의미를 가지고 있었다.

[표 3] 액티브/비액티브군에 따른 노후준비 정도 및 교육에 대한 요구

[Table 3] Preparation for Old Age and the Needs for Education According to the Active/Non-Active Groups

		액티브시니어군	비액티브시니어군	검증값
노후생활 준비정도	계획없음	N= 50 (8.9%)	N=148 (23.1%)	$\chi^2=102.57^{***}$
	계획세움	N=288 (51.2%)	N=388 (60.6%)	
	잘 준비됨	N=224 (39.9%)	N=104 (16.3%)	
	신체적 준비	M=3.91 (SD=.67)	M=3.49 (SD=.72)	$t=10.53^{***}$
	경제적 준비	M=3.74 (SD=.70)	M=3.15 (SD=.77)	$t=13.85^{***}$
	사회적 준비	M=3.95 (SD=.61)	M=3.23 (SD=.71)	$t=18.97^{***}$
노후교육경험	있음	N=147 (25.9%)	N= 83 (12.9%)	$\chi^2=33.02^{***}$
	없음	N=420 (74.1%)	N=559 (87.1%)	
노후교육의사	있음	N=479 (84.6%)	N=496 (77.4%)	$\chi^2=10.18^{***}$
	없음	N= 87 (15.4%)	N=145 (22.6%)	
교육프로그램별 참여의사	신체적 건강관리	M=4.04 (SD= .86)	M=3.79 (SD= .92)	$t=4.94^{***}$
	심리적 건강관리	M=4.01 (SD= .94)	M=3.80 (SD= .99)	$t=3.77^{***}$
	가족내 관계	M=3.94 (SD= .87)	M=3.69 (SD= .97)	$t=4.71^{***}$
	사회적관계 형성	M=3.81 (SD= .90)	M=3.36 (SD=1.02)	$t=8.16^{***}$
	경제적 관리	M=3.88 (SD= .95)	M=3.61 (SD=1.02)	$t=4.72^{***}$
	여가와 취미	M=4.04 (SD= .88)	M=3.52 (SD=1.05)	$t=9.31^{***}$
	교양교육	M=3.72 (SD=1.01)	M=3.16 (SD=1.09)	$t=9.19^{***}$
	재취업/창업	M=3.52 (SD=1.05)	M=3.18 (SD=1.16)	$t=5.22^{***}$
	사회봉사/참여	M=3.62 (SD= .96)	M=3.17 (SD=1.08)	$t=7.57^{***}$
	노인복지제도	M=3.78 (SD= .92)	M=3.57 (SD= .95)	$t=3.90^{***}$
	삶의통합감	M=3.73 (SD=1.08)	M=3.19 (SD=1.09)	$t=8.75^{***}$
노년기 일 의미	생계/경제생활 유지	N=155 (27.7%)	N=328 (51.7%)	$\chi^2=79.86^{***}$
	개인적만족/성장	N=181 (32.4%)	N=156 (24.6%)	
	사회적만남기회	N= 63 (11.3%)	N= 61 (9.6%)	
	사회공헌	N= 44 (7.9%)	N= 23 (3.6%)	
	시간활용/여가	N=107 (19.1%)	N= 59 (9.3%)	
	기타	N= 9 (1.6%)	N= 8 (1.3%)	

*** $p<.001$

4. 논의 및 결론

본 연구는 액티브 시니어에 초점을 맞추어 이들의 특성을 알아보고자 하며, 액티브 시니어가 생각하는 성공적인 노년기에 대한 개념과 노년기 계획 및 필요로 하는 정보와 교육프로그램 요구 등

을 분석함으로써 향후 체계적인 노년기 준비 프로그램 및 온라인 플랫폼 개발을 위한 기초정보를 제공하고자 시도되었다.

은퇴를 앞두고 있거나 은퇴 초기의 50~70대 중장년층을 대상으로 조사한 결과, 액티브 시니어들은 인구통계학적 특성에서, 비액티브 시니어와 연령이나 성별에 있어서 유의미한 차이를 보이지 않는데 반해, 소득수준과 삶의 만족도가 높으며, 배우자와 동거상태이며, 대졸 이상의 학력을 가진 경우가 많은 것으로 나타났다.

노년기 시작 시기에 대한 인식을 알아본 결과, 대부분이 65~70세 사이에 기력 쇠퇴하고 노인성 질환이나 성기능 저하 등을 경험하는 등 신체적 노화가 나타나는 시기를 노년기 진입으로 예상하고 있었다. 공식적인 노인의 의미인 정부의 고령자 혜택이나 정년퇴직/경제활동의 중단 또한 노년기로 들어서는데 중요한 의미를 가지는 것으로 보인다. 따라서 이를 기점으로 자신의 노후를 대비하고 있을 것으로 예상할 수 있다. 또한 성공적 노후에 있어서 ‘일상의 안녕’, ‘심리사회적 안녕’, ‘자기효능감’의 세 영역 모두에서 액티브시니어가 비액티브시니어에 비해 더 강한 중요성을 가진다고 인식하고 있었다. 이러한 결과는 액티브 시니어가 향후의 노년기를 대비하기 위한 노력이 더 많을 것으로 예상할 수 있으며, 이는 노년기 준비와 관련된 높은 교육 욕구로 이어지고 있었다.

다가올 노년기에 대해 액티브 시니어들은 계획을 세우고 있거나, 이미 잘 준비되어 있는 것으로 나타났고, 특히 비액티브 시니어에 비해 유의미하게 신체적, 경제적, 사회적 측면에서 잘 준비되어 있다고 평가하였다. 즉 규칙적인 운동과 건강검진을 더 많이 하며, 건강한 식단과 흡연, 음주를 피하면서 건강한 노후를 준비하고 있었으며, 노후생활과 질병 등에 대비하기 위한 경제적 준비가 더 되어 있는 것으로 보인다. 이와 더불어 가족 뿐 아니라 친구들, 이웃과 좋은 관계를 맺으려는 노력을 더 많이 하며, 여가생활, 취미활동, 자원봉사 등의 사회활동에 더 잘 준비가 되어있다고 인식하고 있었다. 그럼에도 불구하고 액티브 시니어들은 노년기 준비를 위한 교육에 참가하고자 하는 의지가 80%이상으로 매우 높았고, 특히 신체적 건강관리, 여가와 취미, 심리적 건강관리, 가족내 관계, 경제적 관리 순으로 교육에 대한 높은 요구가 있었다. 이외에도 전 영역에 걸쳐 3점 이상의 높은 점수로 평정하고 있어서 전 영역에 대한 교육 요구가 높은 것으로 보인다. 노년기 준비교육에 대한 요구는 비단 액티브 시니어 뿐 아니라 비액티브 시니어 모두에게 높은 것으로 나타나 노인 전반에 걸쳐 다양한 영역에 대한 교육 수요가 높다고 할 수 있다. 이렇게 교육에 대한 요구는 높은 반면, 교육경험이 있는 비율은 액티브군 25.9%, 비액티브군 12.9%로 매우 낮은 것으로 나타나 충분한 교육은 이루어지지 않고 있는 것으로 보인다. 그 원인으로는, 개인의 요구에 따라 필요로 하는 정보나 교육내용이 다른 점, 바쁜 중년기를 보내면서 노후를 위한 교육에 참여할 수 있는 시간적, 경제적 여력이 부족한 것이 원인일 수 있다. 또한 공무원이나 교사 등 일부 직업군을 대상으로 노후준비 프로그램을 제공하고 있으나, 모든 사람들을 이용 가능하고 이들이 원하는 다양한 영역의 정보를 포괄할 수 있는 노년기 준비 프로그램이 체계적으로 개발되어 있지 않기 때문일 수

있다. 이에 온라인 콘텐츠와 같이 누구나 어느 지역에서나 비용에 대한 부담없이 손쉽게 접근 가능하며, 개인의 요구를 반영한 다양하고 세분화된 교육프로그램과 정보를 제공할 수 있는 체계의 개발이 시급하다고 본다. 특히 액티브 시니어는 IT(information technology) 기술 환경에도 익숙한 세대로서, AI나 메타버스 등을 활용한 학습이나 문화생활과 여가활동을 위한 정보제공, 사회참여를 위한 네트워킹 등은 성공적인 노년기를 위한 준비 뿐 아니라 사회적인 측면에서의 노년인구의 활용에 도움이 될 것으로 기대해볼 수 있다. 주로 운동과 건강, 스포츠 클래스와 같은 신체건강 영역에 국한되어 있는 수준이긴 하지만, 액티브 시니어의 성공적 노화를 위한 웰니스 콘텐츠를 연구하고 이를 기반으로 한 웰니스 모바일 서비스 UX 시나리오를 개발한 연구들이 있어서 이를 활용한 다양한 교육프로그램 제공이 가능하다고 본다 [16].

추가적으로 액티브 시니어가 가진 일의 의미에 대해 알아본 결과, 비액티브군은 생계/경제적 생활유지가 51.7%로 압도적으로 높은 이유로 꼽은 반면, 액티브군은 노년기의 일에 대해 개인적 만족과 성장을 가장 큰 의미로 꼽았고, 그 다음으로 생계/경제적 생활유지, 그리고 시간활용과 여가 등의 의미를 가지고 있었다. 사회공헌과 관련해서는 10% 미만으로 낮았으나 여전히 비액티브시니어에 비해서는 두배 이상의 높은 비율을 보여 중요한 의미를 가진 것으로 보인다.

평균수명의 연장으로 노인으로 살아갈 기간은 증가하는 반면, 사회의 급속한 변화로 인해 새로운 지식과 기술을 계속 습득하지 않고는 사회 속에서 효율적으로 적응하기 어려우므로 고령화 사회에서는 개개인의 종합적인 삶의 질에 대한 관심과 성공적인 노화에 대한 요구를 증대시킬 수 밖에 없을 것이고, 이는 필연적으로 성공적 노화를 위해 필요한 성인학습에 대한 요구로 이어질 것이다 [17]. 이는 결과적으로 국가적 차원에서 고령인구의 사회적 경제적 비용을 경감시키는 결과를 가져올 것으로 예상할 수 있다. 더욱이 신체적으로 건강하고 교육수준이 높은 액티브시니어들은 일에 대해 자기만족과 성장의 의미를 가지고 적극적으로 도전하고 있는 것으로 보이므로 사회를 위해 공헌하고 봉사할 수 있는 잠재력을 지닌 귀중한 자원으로서 이들에게 보다 쉽게 접근가능한 방식으로 다양한 영역에 걸친 교육을 적극 제공한다면, 미래의 고령화 사회에서 노년 전반의 삶의 질을 향상시키고 성공적인 노년기를 준비하도록 지원할 수 있을 것이다.

References

- [1] KOSIS(Korean Statistical Information Service), "Report on Household Projections for 2017~2047", <https://kosis.kr>, (accessed November 1, 2022).
- [2] J. W. Kim, "Attitudes toward Aging and Successful Aging of New Middle Ages in Community", The Korean Local Administration Review, vol. 16, no. 3, December 2019, pp. 241-263.
- [3] J. S. An, I. Kang, Y. J. Kim, "Development of successful aging measurement for Korean mid to later adults", Journal of Family Relations, vol. 13, no. 4, December 2009, pp. 225-245.

- [4] J. E. Paik, H. K. Choi, "Successful Aging according to Korean Elderly: The Definition, Types, and Predicting Variables", *Journal of Korean Home Management Association*, vol. 23, no. 3, December 2005, pp. 1-16.
- [5] I. Y. Choi, "Research on Sense of Value and Perception on Successful Aging of Korean Middle Aged people", doctoral thesis, Department of Consumer Science and Human Development, The Graduate School of Ewha Womans University, Seoul, Korea, 2007.
- [6] I. Kang, "A Study on Perception of Successful Aging", *Gerontological Social Welfare Study*, vol 20, June 2003, pp. 95-116.
- [7] M. H. Kim, K. R. Shin, M. S. Kang, I. Kang, "A Study of Successful Aging Experience of Korean Elderly", *Journal of the Korean Gerontological Society*, vol. 24, no. 2, April 2004, pp. 79-95, UCI: G704-000573.2004.24.2.012.
- [8] M. H. Kim, "A Study on the Factors Which Influence the Successful Aging among Korean Elderly Groups", *Journal of the Korean Data Analysis Society*, vol. 12, no. 2, April 2010, pp. 697-715.
- [9] S. H. Choi, S. H. Seol, "The Structural Relationship among Leisure Passion, Health Concern and Psychological Happiness of Active Senior Golf Participants", *The Korea Journal of Sports Science*, vol. 28, no. 4, August 2019, pp. 353-363, doi: 10.35159/kjss.2019.08.28.4.353.
- [10] E. Y. Choi, H. K. Choi, "Effects of the Successful Aging Recognition and Retirement Expectation on Retirement Preparation of the First and the Second Baby-Boom Generations", *Financial Planning Review*, vol. 8, no. 4, November 2015, pp. 23-57.
- [11] M. J. Bae, "Middle aged People's Attitudes toward Elderly and Preparations for their Old age", *Journal of the Korean Gerontological Society*, vol. 29, no. 3, September 2009, pp. 1107-1122.
- [12] KB Institute of financial management, "An aging report for non-return households in Korea", <https://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=3197204>, (accessed November 1, 2022).
- [13] N. Y. Lim, H. R. Lee, E. K. M. Suh, "Review of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) findings in Korea", *Korean Journal of Psychology: General*, vol. 29, no. 1, March 2010, pp. 21-47.
- [14] J. H. Lee, "The Middle Aged's perception of Aging and Physical, Financial & Social Preparation for Later Life : Focus on Gender Differences", *Korean Journal of Community Living Science*, vol. 20, no. 2, June 2009, pp. 275-289.
- [15] J. H. Kim, W. S. Kang, "Participation and Need of Preparative Education Program for Successful Aging among Middle-Aged Adults", *Social Studies Education*, vol. 52, no. 4, December 2013, pp. 49-60, UCI: G704-001280.2013.52.4.006.
- [16] J. Y. Kim, D. Y. Ju, "UX Scenario of Wellness Service for Successful Aging of Active Seniors", *HCI Korea 2019*, February 13-16, 2019, Jeju, Korea, pp. 387-393.
- [17] J. H. Kim, "Changing of Paradigm of Educational Gerontology for Successful Aging on the Aging Society", *Andragogy Today: Interdisciplinary Journal of Adult & Continuing Education*, vol. 10, no. 10, October 2007, pp. 1-24.