

< 목 차 >

제 I 장 서 론	1
제1절 문제의 제기	1
제2절 연구목적 및 연구범위	7
제 II 장 이론적 배경	10
제1절 노인의 개념	10
제2절 노인의 특성	12
1. 생물학적 특성	12
2. 사회·심리적 특성	13
3. 주거형태로 본 특성	14
4. 노인문화로 본 특성	16
제3절 노인의 생활실태 요인	17
1. 일반특성 및 가족관계 요인	17
2. 직업 및 건강·운동·취미생활 요인	23
3. 생활습관 요인	27
4. 생활만족도 요인	30
제 III 장 연구 방법	32
제1절 척도구성	32
제2절 연구대상의 범위 및 자료분석	33
제 IV 장 결과 분석	35
제1절 조사대상자의 일반적 특성 및 가족관계	35
1. 일반적 특성	35
2. 장수가계 여부	36
3. 동거인 유무 및 도와주는 부류의 실태	37
4. 도와주고 있는 부류의 실태	37

제2절 직업 및 건강·운동·취미생활	38
1. 직업 및 경제생활	38
2. 건강상태	39
3. 운동 또는 취미·오락 활동	42
제3절 생활 습관	42
1. 건강관리습관	42
2. 여가활동과 사회생활습관	44
3. 잠자는 습관	45
4. 식사습관	46
제4절 생활만족도	48
1. 노인에 대한 공경심	48
2. 평소의 느낌	49
3. 각 특성별로 본 평소의 느낌	50
제 V 장 결 론	59
● 참고 문헌	64
ABSTRACT	67

< 표 목 차 >

<표 1-1> 노인인구 현황	3
<표 1-2> 연도별 인구 현황	4
<표 1-3> 2000년도 시·군단위 노인인구 분석	6
<표 4-1> 조사대상자의 일반적 특성	36
<표 4-2> 조부·조모 및 부모의 장수 여부	36
<표 4-3> 동거인의 유무	37
<표 4-4> 도와주고 있는 부류의 실태	37
<표 4-5> 과거 종사 직종	38
<표 4-6> 일을 그만 둔 시기	39
<표 4-7> 수입원	39
<표 4-8> 건강상태	40
<표 4-9> 일상생활 수행동작과 수단적 일상생활 수행동작	41
<표 4-10> 시력과 청력	41
<표 4-11> 운동 또는 오락·취미 활동	42
<표 4-12> 건강관리	43
<표 4-13> 담배와 술	44
<표 4-14> 여가활동	44
<표 4-15> 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구/ 이웃 유무	45
<표 4-16> 잠자는 습관	45
<표 4-17> 식사습관 1	46
<표 4-18> 식사습관 2	48
<표 4-19> 노인에 대한 공경성	49
<표 4-20> 평소의 느낌	50

<표 4-21> 성별에 따른 평소의 느낌	51
<표 4-22> 나이별로 본 평소의 느낌	52
<표 4-23> 종교의 유무별로 본 평소의 느낌	52
<표 4-24> 배우자의 유무별로 본 평소의 느낌	53
<표 4-25> 동거인의 유무별로 본 평소의 느낌	54
<표 4-26> 마을을 터놓고 이야기 할 친구/ 이웃의 유무별로 본 평소의 느낌	55
<표 4-27> 현재 일을 하고 있는지 여부에 따른 평소의 느낌	56
<표 4-28> 활동적인 일, 운동을 하고 있는지의 유무별로 본 평소의 느낌	57
<표 4-29> 건강상태에 따른 평소의 느낌	58

제 I 장 서 론

제1절 문제의 제기

노인과 영양 그리고 수명에 대한 연구는 1930년대부터 이루어지기 시작하였다. 1935년 McCay C 등에 의한 연구로부터 식이(食餌) 제한이 동물의 성장과 발달을 지연시킴으로서 수명을 연장시킨다는 사실이 보고된 후 수명 연장이나 노화의 지연을 위한 영양의 역할이 활발히 연구되고 있다.¹⁾

McCay C 이후 여러 학자들에 의해 식이 제한 즉 열량 제한이 수명 연장에 효과가 있다는 사실이 보고되었으며²⁾³⁾⁴⁾ 실험동물에 있어서 식이 섭취량을 40% 제한시키면 수명이 33%정도 연장되었다고 한다.⁵⁾

노화란 수정에서부터 시작되어 사망에 이르기까지 계속되는 과정이며 세포와 신체 조직 전 기관에 일어나는 기능적, 구조적, 생화학적 변화라고 볼 수 있다. 그러나, 흔히 노화라 함은 사람이 일생 중에서 출생, 성장 및 성숙단계가 지나서 나타나는 노쇠현상만을 의미하는 것으로 인식되고 있다. 노쇠란 신체구조 및 기능면에서 질병이나 상처등이 퇴행성 변화를 복귀시키는 능력이 점차 비효율적으로 되어 결국에는 완전히 상실하게 되는 과정을 말한다.⁶⁾

동서고금을 막론하여 인간은 누구나 건강하고 오래 사는 것이 모두의 공통된 바램이라 할 수 있겠다.

그러나, 인간이 태어나서 늙고, 병들고 결국 생을 마감하는 것은 거역할 수 없는 필연적인 과정이다.

최근 우리사회는 과학의 발달과 의료·보건 기술의 발달로 인한 사망률 감소 및 평균 수명 연장으로 노년인구가 증가하고 있다. 1960년에 65세 이상 노인인구의 비율이 전체 인구의 2.9%였으나, 1970년에는 3.1%, 1980년에는 3.8%, 1990년에는 5.0%, 1998년에는 6.4%였다.⁷⁾

1)McCay C, Crowell M, Maynard L (1935). The effect of retarded growth upon the length of life and upon ultimate size. J . Nutr 10 : 63- 79.

2)Schneider EL, Reed JD (1985). Life ex tention . N. Engl. J . Med 312(18) :1159- 1168.

3)Yu BP , Masoro EJ , McMahan CA (1985). Nutritional influen ces on agin g of Fis cher 344 r at s : phy sical metabolic an d lon gevity char acteristics . J .Gerontol 40(6) : 657- 670.

4)Harmon D (1988). Free radicals in aging . Mol. Cell. Biochem 84 : 155- 161.

5)Nolen GA (1972). Effect of various restricted dietary regimens on the growth , health and longevity of albino rats . J . Nutr 102(11) : 1477- 1493.

6) 모수미, 최혜미, 구재옥, 이정원 (1995). 생활주기영양학. 3차 개정. pp . 285- 304. 효일문화사. 서울.

7)보건복지부, 2001년도 노인복지국고보조사업안내. 2001

2000년 12월 31일 기준 전국주민등록 인구 통계에 의하면 노인 인구가 전체 인구 47,732,558명 중 3,355,616명으로 7.03%로서⁸⁾ 이것은 UN에서 정한 고령화 사회에 접어든 것이며, 제주도의 노인인구를 보면 1980년 5.12%, 1990년 5.79%, 1995년 6.71%, 2000년 말에는 노인인구가 43,334명으로 전체인구 542,368명의 7.99%로써 전국 평균치 보다 다소 높은 편이다.⁹⁾

이러한 인구의 고령화 사회 현상은 현대 의학 및 생명공학의 발달, 국민들의 영양 상태 및 건강에 대한 관심 제고, 경제발전에 따른 생활수준의 향상등으로 1971년(평균 수명 62.3세 남자59, 여자 66) 이후 평균 수명의 급신장하여 1999년에는 평균 75.5세 남자 71.7세, 여자 79.2세로 18년 사이에 평균 수명이 13.2세, 남자 12.7세 여자 13.2세가 증가하였다.¹⁰⁾

장수라는 차원에서 말한다면, 80세 이상 또는 85세 이상의 노인에 대해서도 알아야 할 것이다.

2000년말 현재로 통계청이 발표한 전국주민등록 인구통계 의하면 전국 광역시·도의 65세 이상의 노인 인구중 고령 인구(80세 이상)에 대한 분석결과 제주도 (19.18%), 강원(18.87%), 광주(18.37%)순으로 나타났으며, 특히 85세 이상 노인을 보면 제주도 8.88%, 광주6.52%, 전남6.20%, 강원6.15%순으로 월등히 장수하는 것으로 나타나고 있다. 이는 제주도가 전국에서 가장 장수하는 지역이라는 단면을 <표1 - 1>에서 보여주는 것이라 할 수 있다.¹¹⁾

제주도 노인의 장수에 대하여는 역사적인 기록을 갖고 있다. 그 예로 조선왕조실록(朝鮮王朝實錄) 純祖14년(1814) 3월 병신(5일)의 기록에 의하면, 정의현의 설연(設宴)에서는 80세 이상의 130인이고, 대정현의 설연에서는 80세 이상이 405인이었다고 한다.¹²⁾

그리고, 더 거슬러 올라가 보면, 선조 10년(1577년)에 발간된 <남명소승(南明小乘)>에는 제주도에 “6, 7명의 백세가 넘는 노인들”에 관한 언급이 있고,

“이 형상 제주목사는 숙종 28년(1702년)음력 10월 29일부터 11월 9일까지 제주 삼읍을 순력하면서 양로잔치를 베풀어 조정의 도덕상 의리를 두루 알렸다. 120여세의 사람이 있었는데 숙종21년(1695년), 숙종 22년(1696년) 사이에 전염병 열병이 있는 뒤에 사망하여 없어졌습니다. 지금 살아 있는 이가 102세가 1인, 101세가 2인, 90세 이상의 16인, 80세 이상의 94인입니다.

8) 통계청, 2000.12.31 기준 전국주민등록인구통계. 2001.

9) 제주도, 제주도 사회복지과 자료

10) 통계청.1999년생명표 작성결과 2001.

11) 통계청, 8)과 같은 자료

12) 제주문화방송, 「조선왕조실록중탐라록」, 제주:제주문화방송주식회사 1986,p655

<표 1-1> <노인인구현황> (단위: 명, %)

구분 시도별	총인구	65세이상인구 (%)	80세이상인구 (65세이상인구 대비비율)	85세이상인구 (65세이상인구 대비비율)	비 고
계(전국)	47,732,558	3,355,616(7.03)	507,298(15.12)	190,211(5.67)	
서울	10,311,314	558,566(5.42)	87,157(15.60)	33,018(5.51)	
부산	3,796,506	229,075(6.03)	28,544(12.46)	10,429(5.29)	
인천	2,545,769	138,316(5.43)	20,502(14.82)	7,320(4.97)	
대구	2,524,253	149,045(5.90)	20,538(13.78)	7,410(4.97)	
광주	1,371,909	77,325(5.63)	12,659(16.37)	5,044(6.52)	
대전	1,385,606	75,769(5.47)	11,790(15.56)	4,411(5.82)	
울산	1,040,225	42,119(4.05)	6,433(15.27)	2,395(5.69)	
경기	9,219,343	524,809(5.70)	78,028(14.86)	29,050(5.54)	
강원	1,554,688	143,945(9.26)	24,289(16.87)	8,859(6.15)	
충북	1,479,513	136,160(9.20)	21,374(15.69)	8,016(5.89)	
충남	1,921,604	215,059(11.19)	32,684(15.19)	12,393(5.76)	
전북	1,999,255	205,807(10.29)	32,171(15.63)	12,116(5.89)	
전남	2,130,614	254,370(11.94)	39,553(15.54)	15,767(6.20)	
경북	2,797,178	300,614(10.75)	48,355(16.08)	17,443(5.80)	
경남	3,094,413	261,303(8.44)	34,908(13.35)	12,781(4.89)	
제주	542,368	43,334(7.99)	8,313(19.18)	3,849(8.88)	

자료: 통계청, 2000.12.31기준 전국주민등록인구통계

세상에서 70세 이상이면 이미 드문 나이입니다. 8,90세 이상은 사람들이 나라에서 복되고 길한 일이라고 일컬었습니다. 하물며, 100세 이상이야 어찌 지극히 귀한 나이가 아니겠습니까’(李衡祥 <병와전서瓶窩全書>,'耽羅啓錄沙' 제15권)라고 보고하였다”.¹³⁾

그리고 석주명 선생은 1944년과 1945년 사이에 제주도노인을 조사한 결과 고령자(그는 80세 이상의 노인을 대상으로 조사하였음)가 많다는 것을 밝혔다.¹⁴⁾

<표1-2>에서 보는 바와 같이 1980년으로부터 2000년까지 연도별 제주도 인구현황을 보면 65세 이상 인구의 증가와 80세 이상 고령자 인구가 지속적으로 증가하고 있다.

<표 1-2> 연도별 인구현황 (단위 : 명,%)

구분 연도별	총인구수	65세이상 인구(%)	80세이상 인구 (65세이상 인구대비율)
1980	462,609	23,702(5.12)	4,787(20.19)
1985	488,300	25,438(5.21)	5,323(20.92)
1990	514,436	29,832(5.79)	6,502(21.79)
1995	505,095	33,892(6.71)	7,608(22.44)
2000	542,368	43,334(7.99)	8,313(19.18)

자료 : 제40회 제주도 통계연보, 2000. pp70~73

위 <표 1-2>가 보여주는 바와 같이 제주도의 65세 이상 노인인구 비율은 1980년 5.12%에서 2000년말 7.99%로 고령화 사회로 접어들었으며, 80세 이상노인 비율은 20%를 유지해 오다가 근래에 들어서 다소 떨어졌지만 <표 1-1>에서 보는 바와 같이 타 시도에 비해서는 제주가 가장 높은 수치를 보이고 있다. 즉, 제주도가 장수하는 지역이라는 것을 나타낸다고 볼 수 있다.

13)전경수, 2001 “초고령화 사회와 장수인류학의 “전망”, 전통과 현대 16: p83

14) 석주명, 「제주도의 생명조사서」, 서울 : 서울신문사, 1949. p188.

또한 제주도의 노인인구를 분석한 결과에 의하면 <표 1-3>에서 보는 바와 같이 시군별 전체 인구의 노인인구 비율이 제주시가 5.49%, 서귀포시가 7.70%, 북제주군이 12.61%, 남제주군이 11.26%로서 시지역보다는 군지역이 노인인구비율이 높음을 알 수 있다.

65세 이상 인구 중 80세 이상이 고령자 인구 비율을 보면 제주시 18.83%, 서귀포시 18.49%, 북제주군 20.45%, 남제주군 18.47%로 나타나고 있다. 80세 이상 고령인구비율을 읍면별로 볼 때도 북제주군 4개 읍면과 남제주군 1개면이 20%를 넘고 있음을 볼 수 있다.

이처럼 제주의 노인들이 장수하는 데는 가족, 종교, 사회적 관계, 직업활동, 경제생활, 건강, 사회참여, 여가생활, 생활습관, 식생활, 생활만족도에 따른 각종 이유가 있을 것이므로 이에 대한 조사·분석을 통하여 장수하는 이유를 연구해 보고자 한다.

<표 1-3> 2000년도 시·군단위 노인인구분석 (단위 : 명,%)

구분 시군별	총인구수	65세이상 노인인구(%)	80세이상인구 (65세이상인구 대비비율)	비고
계	542,368	43,334(7.99)	8,313(19.18)	
<제주시>	278,535	15,312(5.49)	2,884(18.83)	
<서귀포시>	85,571	6,595(7.70)	1,220(18.49)	
<북제주군>	100,227	12,637(12.61)	2,585(20.45)	
한림읍	21,211	2,541(11.98)	559(21.99)	
애월읍	25,911	3,140(12.12)	650(20.70)	
구좌읍	17,477	2,532(14.49)	488(19.27)	
조천읍	20,713	2,047(9.88)	440(21.49)	
한경면	9,879	1,641(16.61)	341(20.78)	
추자면	3,284	418(12.73)	44(10.52)	
우도면	1,752	318(18.15)	63(19.81)	
<남제주군>	78,035	8,790(11.26)	1,624(18.47)	
대정읍	19,136	2,303(12.03)	425(18.45)	
남원읍	20,560	2,088(10.16)	388(18.58)	
성산읍	16,170	1,934(11.96)	342(17.68)	
안덕면	10,759	1,333(12.39)	280(21.00)	
표선면	11,410	1,132(9.92)	189(16.69)	

자료 : 북제주군,남제주군,2000주민등록인구통계 결과 보고서(2000,12,31기준)

첫째. 일반특성 및 가족관계가 장수하는 데 어떠한 문제가 되고 있는 가이다. 나이와 배우자 생존여부, 어떤 종교 생활을 해왔는지, 조부모와 부모는 몇 세까지 사셨는가, 현재 누구와 같이 살고 있는지와 누가 주로 시중을 들어주며 도와주는지, 형제자매는 얼마나 되며 생존한 형제자매와 돌아간 형제자매의 내역, 자녀와의 동거 및 떨어져 사는 경우 접촉회수에 대하여 조사하고자 한다.

둘째, 직업 및 경제 생활에 관해서이다. 일생동안 어떤 일에 오랫동안 해왔으며 언제 그만두었는지와 현재는 어떤 일을 하는지 그리고 주된 수입원은 무엇인지에 대해서 연구코자 한다.

셋째, 건강 및 사회 참여와 여가 생활에 대해서이다. 나이가 들수록 힘든 것이 건강에 대해서 인데 다른 사람이 도움 없이도 할 수 있는지의 일상생활수행동작과 수단적 일상생활수행 동작에 대해서 어느 정도가 건강한가 또한 도움이 필요한가, 현재 질병은 앓고 있는가와 이상한 증세가 보이면 의사를 방문하고 치료받는지에 대한 실태 조사가 필요하다 하겠으며, 여러 사람들과 어울려서 사회 활동을 하시고 계시는지와 참여 여부, 그리고 여가·취미 활동으로는 어떠한 것을 얼마나 자주 하고 있는지에 대해 알아보코자 한다.

넷째, 생활습관과 생활만족도에 대해서이다. 건강관리 습관과 담배, 음주, 잠자는 습관에 대하여 알아보고, 식사습관으로는 식사를 어떻게 하고 있는지, 어떤 종류를 좋아하는 정도, 자시는 횡수등에 대하여 조사해 보고자한다. 또한 자기 인생을 살아오면서 인생에 대한 평소의 느낌이 어떠한지 전반적인 생활만족도에 대해서 알아보코자 한다.

제2절 연구 목적 및 연구 범위

일본의 평균 수명이 80세를 넘어서 세계 제 1위의 장수국으로 65세 이상의 노인 인구는 1990년에는 11.7%였으며 2000년에는 17%로 현재 서구 수준이 되며 2020년에는 25.5%에 달할 것으로 추산되고 있다. 동경지역 고령자의 생활연구에 관한 연구¹⁵⁾를 보면 70세 이상의 노인들인 경우 대부분이 하루에 세끼의 규칙적인 식사와 채소와 과일의 충분한 섭취, 식사에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났다. 또 일상생활 동작능력(Activities of Daily Living : ADL)과 식생활등의 각종 생활요인과의 관련을 보면 가정내에 자신의 역할이 있고 취미를 가지고 있으며 노인회 등에도 적극적으로 참가하는 사람이 일상생활 동작능력의 기능 빈도가 높았고 식사를 규칙적이고 즐겁게 하며 충분히 수면하는 경우에도

15) 武田紀久子, 大久保みたま, 高崎複子, 唐況恵子, 石川尙子, 大關政康, 大竹美登利, 川端博子, 齊藤浩子, 林隆子(1992). 東京多摩西部地區の高齡者の生活た關する研究. 日本家政學會誌43(1) : 3- 13.

일상생활 동작능력의 가능빈도가 높은 것으로 보고되었다¹⁶⁾

제주도의 경우 노인인구의 증가는 전국 평균치 보다 다소 높게 나와 있지만(전국 시도순위 8위), 노인 인구 중에서 80세 이상의 고령자 비율을 비교할 때 타 시도보다 앞서있고(제주19.18%, 강원16.87%, 광주16.37%, 경북16.08%), 85세 이상인 경우는 월등히 앞서고 있음(제주8.88%, 광주6.52%, 전남6.20%, 강원 6.15%)을 볼 때 제주 지역이 과거 조선조 시대의 문헌에서 나온 것처럼 지금 현재에도 장수지역이라는 것이 <표 1-1>의 통계에서 보듯이 증명되고 있는 것이다.

따라서 본 연구의 목적은 제주지역의 마을 중에서 65세 이상 노인중에서 80세 이상 노인 비율이 25%이상 되는 마을을 중심으로 장수노인들의 지금까지의 생활실태 전반이 장수에 미치는 어떠한 작용을 하고 있는가를 연구코자한다.

배우자의 생존여부와 종교생활 실태, 그리고 자녀들의 몇 명 인지와 그 집안의 부모와 형제 자매들이 몇 세까지 살고 있는지가 선천적인 장수집안인가도 알아보코자 한다.

또한, 자기 고민 사항에 대하여 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구 여부와 얼마나 자주 접하고 있는가도 장수와 무관한 사항이 아닐 것이다.

그리고 과거 종사했던 직업 및 현재 경제생활은 어떠한가, 사회참여 및 여가 생활은 어떻게 하고 있는가, 건강관리에 대해서는 어떤 방법으로 하고 있는지와 일상적인 생활습관, 규칙적인 운동 및 생활만족도, 그리고 영양태도 및 식습관 여부 등이 과연 어떠한 이유에서 장수하고 있는가의 실태를 밝혀보고 싶은 것이다.

본 연구 대상 및 범위에서는 65세 이상 노인 인구 중 80세 이상 인구 비율이 높은 4개 마을을 대상으로 하였다.

구체적으로 보면 제주도의 4개시군 중에서 노인 인구비율이 가장 높은 시군이 북제주군과 남제주군이었으며 마을 중에서는 65세 이상 인구 중 80세 이상 인구 분포비율이 높은 4개 마을인, 북제주군 한경면 금등리(총 인구 191명. 65세 이상35명. 80세 이상 11명<31.4%>)와 한림읍 한수리(총 인구 813명. 65세 이상 70명, 80세 이상 20명<28.6%>), 남제주군 안덕면 감산리(총 인구 996명.65세이

16) 池田順子, 永田久紀, 工藤充子, 樹山敏子, 苗村光廣(1993). 80歳老人の生活動作能力と食生活との各種生活要因との關連. 日本公衛誌. 第5 : 416- 423.

상130명. 80세 이상 39명<30%>와 성산읍 삼달2리(총 276명. 65세 이상41명, 80세 이상 11명<26.8%>)마을¹⁷⁾을 대상으로 하였다.

「장수지역노인들의 생활실태연구」를 통하여 제주도가 전국에서 65세 이상 노인 인구중 80세 이상 인구 비율이 높은 이유에 대하여, 즉 장수하는 이유에 대하여 알아보고자 한다.

17) 북제주군·남제주군, “2000주민등록인구통계결과보고서(2000. 12. 31 기준)”

제II장 이론적 배경

제1절 노인의 개념

노인이란 개념을 엄밀하게 규정한다는 것은 간단하게 보이면서도 실은 그렇게 쉬운 일이 아니다. 그렇게도 정의 문제가 어려운 까닭은 노인이란 개념이 단순히 나이만을 가지고 정의되어서는 안되기 때문이다.

노인에 대한 개념은 한 국가와 사회의 경제, 사회, 문화적인 배경 및 여건에 따라 차이가 있으며 학자에 따라서 그 이론도 다르다. 그러나, 근본적인 개념에는 별 차이가 없다.

우선, 1951년 국제노년학회(International Association of Gerontology)에서 발표된 정의를 보면, 노인이란 「인간의 노령화 과정에서 나타나는 생리적·심리적·정서적·환경적 및 행동의 변화가 상호작용되는 복합형태의 과정이다」라고 말하고 있다.¹⁸⁾

그러므로, “노인”이란 무엇이냐라는 문제는 매우 어려운 문제이다. 노인의 개념은 다양하여 단순히 정의 내리기가 어렵다. 노년학의 입장에서 보면 우선 인문, 사회, 자연의 모든 과학을 동원하여 추구되어야 할 종합적인 것이다.¹⁹⁾

다음은 노령을 규정짓는 방법으로 보면 다음과 같은 2가지로 볼 수 있다.

첫째, 물리적 시간으로 기계적·형식적으로 측정된 노령에 의해 몇 살 이상으로 규정짓는 즉, 생활연령에 의하는 방법과

둘째, 심신의 기능 변화(생물적·의학적으로 심리학적으로, 또 사회학적으로)에 따라 노화현상이 어느 단계에 이른 것을 노령으로 간주하는 실제적인 방법 즉, 기능적 연령에 의하는 방법이 있겠는데 기능적 연령에 의하는 실제적인 방법이 가장 합리적인 것으로 생각되나 노화현상의 진행의 정도에 따라서 부득이 가장 보편적으로 이용되고 있는 생활연령을 그 척도로 할 수 밖에 없다. 그런데, 사실 생활연령이란 사람에 따라 각인 각색의 의미를 갖는 것인데 그것을 만인에게 일률적으로 꼭 같이 적용된다는 것은 극히 비합리적인 처사임은 더 말할 나위도 없다.²⁰⁾

김 상규는 노령규정 연령을 잠정적인 제안으로 60세~65세로 정하면서 그 이유 및 근거로 다음과 같은 일들을 열거하고 있다.

18) 김현조, “노인문제와사회정책”, 「복지사회」 통권54호, 한국사회복지협의회, 1977, pp10-11

19) 현두일, “한국노인의 생활구조에 관한 사회학적 연구”, 「건대학술지」 제20집, 건국대학교, 1976, p474

20) 김상규, 「노인복지의 체계적 연구」, 대구 : 경북대학교출판부, 1976 ,pp23-24

① 사회적인 견지에서 사회적 활동에서 물러난 사람을 노인으로 볼 수 있으므로 일본과 같이 55세 정년제가 압도적인 사회에서는 55세로, 그리고 구미사회와 같은 65세 정년제에서는 65세를 노령연령으로 봄이 타당하다.

② 일본 민법상의 은거연령은 60세이며,

③ 한국에서 “환갑”이란 말이 있는데 즉, 60세가 그 기준이 될 수 있으며 대한노인회 가입연령도 만 60세부터로 되어 있다.

④ 일본의 제제도상의 기준을 보면 후생연금은 60세, 국민연금은 65세, 노인복지법에는 65세, 노인구락부 가입연령은 약 60세 등이 해당연령으로 되어있다.

⑤ 노인의 대상으로 볼 수 있는 조친성(祖親性: 조부모가 되는 것)의 역할이 56세경에 가능하게 되었으며

⑥ 그런가 하면 세계 어떤 지역(인도 같은 곳)에는 평균수명이 아직도 40대나 50대에 머물러 있으므로 넓게 국제적인 견지에서는 그 규정연령을 너무 높일 수만 없고

⑦ 또한 개인차를 감안하여 그 다양성을 무마하고, 또 여러 가지 조사목적에 따른 신축성을 도모하는 견지에서 등이다.

그러나 일반적으로 노인의 역연령(Chronological Age)에 의해 구분된다.

뉴가르텐(B. L. Neugarten)²¹⁾은 1974년 미국의 노년 인구를 다음의 3단계로 구분하여 정의하였다.

① Young - old(初老)는 55세부터 65세 미만의 노인집단으로서 이들 대부분은 돈을 받고 고용될 수 있으며 돈을 버는 능력과 사회적인 승인이 최고에 달하여 있을 때이다.

② Middle - old(中老)는 65세 이상 75세 미만의 노인집단으로서 대부분 퇴직하여 수입에 있어서 실질적 감소가 있으며 평생의 직업에서 물러났으나 건강상태가 양호하고 시간자원이 풍부하다.

③ Old - old(末老)는 75세 이상으로 몹시 연약하고 질병이 있으며 고립되어 있고 궁핍하여 허약한 인구집단으로 소위 문제집단이다.

상기와 같이 노인에 대한 견해가 제각각으로 미루어 볼 때 우리나라에서도 만 60세를 회갑년으로 하는 전통이 전해져 내려오고 있으며, 보건복지부의 경로연금, 교통수당, 노인 인구등 각종 노인에 대한 기준을 65세 이상으로 하여 규정하고 있어서 이제는 점차 서구의 노년선으로 알려진 65세 전후로 변화되어 가고 있다고 할 수 있다.

21) Robert H. Binstok & E. Shanas (eds), op cit, p.168.

제2절 노인의 특성

1. 생물학적 특성

노인에 따른 생물학적 특성을 크게 나누어, 신체기능의 저하라는 면과 이른바 노인병이라는 면으로 나누어 볼 수 있다.

1) 노화와 신체기능 저하

신체기능의 저하문제를 다루기 위해서 신체와 각 부분에 걸쳐 고찰해야 하겠지만 여기서는 간략히 살펴보기로 한다.²²⁾

①골격

뼈 속의 칼슘분이 고갈됨으로써 뼈가 가벼워지고 밀도도 낮아지게 된다. 이러한 관계로 노인은 젊은이에 비하여 쉽게 골절상을 입게된다. 또한 신체접합부분의 연골의 탄력성이 약화됨으로써 관절부분의 움직임이 더욱 굳어지고 제약을 받게 되어 관절염등이 연령증가와 더불어 증가하게 된다.

②피부

연령이 증가할수록 피부는 창백해지고 얼룩반점이 많이 생기며 메마르게 된다. 또한 탄력성을 유지시켜 주는 피하지방분이 줄어들게 됨으로써 피부에 주름살이 생기게 된다. 그리고 피하조직이 손실과 피부의 신경세포등의 감소로 인해 노인은 체온을 일정하게 유지할 수 있는 능력이 감퇴되어 추위를 많이 타게 된다.

③수의근

팔, 다리, 골격의 일부에 붙어 있는 수의근은 수축력이 약해져서 뼈에 많은 부담을 주게된다. 예를 들면 50세 때의 2 두근의 강도는 25~30세 때의 약 절반정도 수준으로 떨어지게 된다.

④신장

신장은 연령증가와 더불어 줄어들게 되는데 30세에서 90세 사이에 있어서 남자는 2.25%, 여자는 평균 2.5%정도 신장이 단축되는 현상을 나타내고 있다.

⑤체중

40~50대에서는 증가되는 것이 일반적이지만 60세 이후는 감소된다.

⑥머리카락

대개 중년기부터 회색이 되기 시작하고 결국은 흰색이 된다. 남성이나 여성 모두 모발이 약화되어 머리털이 빠지게 된다.

22) 장인협·최재성, 「노인복지학」, 서울대학교출판부, 2001, p55

⑦ 이(치아)

연령 증가에 따라 빠지게 되고 45세를 경계로 이러한 경향이 현저하게 증가된다. 일반적으로 이가 빠지고 남은 수는 60대에 14개, 70대에 11개, 80대에 6개 정도이다.

⑧ 장기의 중량

장기의 중량은 출생 후 계속 증가하다가 노화 현상이 발생하는 시기부터 감소되는 데 일반적으로 40대부터 감소현상이 나타난다. 심장은 다른 장기와 달리 노화와 더불어 중량이 늘어나는 현상을 보이고 있는 데 말초혈관의 동맥경화에 의한 심장마비와 지방분의 증가 때문이라고 한다.

2) 노인병

보통, 노인에게는 환자가 많은 경향이 있다. 노인의 건강에는 개인차가 크고, 질병의 진행상황도 각각 다르지만 대개의 경우, 노인병이란 한가지 원인만으로 일어나는 경우는 거의 없다.²³⁾

질병에 대하여 김성순의 서설에 따라서 살펴보면 다음과 같다.²⁴⁾

60세 이상 인구의 질병별 상별율을 살펴볼 때, 신경계 및 감각기관의 질병의 가장 빈번하였는데 이 중에서도 신경통과 Pterygium이 태반이었다. 다음 순위가 근육 및 골격질환인데 이 중 73%가 관절염으로서 여자는 남자의 약 2.5배나 더 빈발하였다. 순환기질환 중에는 고혈압성 심장질환이, 호흡기질환에는 폐기증, 해소, 기관지염을 포함하는 소위 만성 폐쇄성폐질환이 각각 압도적으로 높았다. 감염 및 기생충질환에는 역시 만성질환인 폐결핵이 문제였고 소화기계질환의 약 반수는 소화성궤양증이었다. 내분비, 영양 및 신진대사질환은 집단진료 전에는 모두 모르고 있었다. 요약하면 이들 노인인구에 문제되는 질환은 모두 퇴행성 만성질환이 대부분이었다.

2. 사회·심리적 특성

노화에 관련된 사회학적 이론이 나오게 되고 노화에 관련된 심리학적 이론이 나오게 되고 노화에 관련된 심리학적 이론이 나오게 된다.

전자에는 ① 노령계층화 이론 ② 하위문화 이론 ③ 현대화 이론 ④ 분리 이론 ⑤ 활동 이론 ⑥ 교환 이론 후자에는 ① 에릭슨 이론 ② 헤비그헤스트 이론 ③ 한국인의 발달과업 이론 ④ 레빈슨의 인생의 계절론등이 있다.²⁵⁾

23) 김성순, 전게서, p83

24) 김성순, 전게서, p84 : 宇治谷義雄, 「노인복지입문」, 동경, 川島書店 1979, p25

25) 윤진, 「성인·노인심리학」, 서울, 중앙적성출판사, 1985, pp35-51

사회·심리적 특성이라는 측면에서 여러 가지 견해가 있으나 여기서는 윤 진의 견해를 보고자 한다. 윤 진은 그의 저서, 「노인·노인심리학」에서 다음과 같이 주장한다.²⁶⁾

장년기부터 나타나는 특성 가운데 신체에 대한 반응, 시간전망의 변화 그리고 전신생활에 있어서의 내성적인 경향은 점점 더 두드러지게 나타나 여기에 다음의 몇 가지 특성이 첨가된다. ① 우울증 경향의 증가 ② 내향성 및 수동성의 증가 ③ 성역할 지각의 변화 ④ 경직성의 증가 ⑤ 조심성의 증가 ⑥ 친근한 사물에 대한 애착심 ⑦ 유산을 남기려는 경향 ⑧ 의존성의 증가 등이다.

윤 진의 견해에 대하여는 노년심리학전공이라는 시각으로 우리나라 노년학계의 이목을 끌고 있는 견해에서는 장인협과 최성재도 동단(同斷)하고 있다.²⁷⁾

이러한 노인의 성격은 여러 가지로 보는 시각에 따라서 다소 달라질 수 있다. 이 시각이 도시나 농촌이나에 따라서, 또한 지역성에 따라서 노인의 성격형성에 다소간의 차이가 있을 것이다.

3. 주거형태로 본 특성

노인의 주거형태의 특성을 보면 먼저 가족형태에서 대가족과 핵가족으로 그리고 밖거리 모형으로 나누어 볼 수 있다.

1) 대가족은 개괄적으로 말하면, 한·중·일의 삼국은 고대사회에서부터 미곡생산을 주산업으로 하는 농업국가였고, 거기서 사는 사람은 강한 가부장적인 통제 밑에 가족이 매몰되어 자주적이고 자유로운 개인으로 존재할 수가 없었다.²⁸⁾ 이와 같이 한국에서도 전통적으로 한국에서도 전통적으로 가부장제를 근간으로 하는 가족제도가 발달하였거니와, 이러한 내용의 가장권이 부계사회에서는 한 가계 내에 1인에게만 주어지는 것으로 한 가족 내에 두 개의 가장권이 부계사회에서는 한 가계 내에서 두 개의 가장권이 존재할 수 없다는 의미에서 가장권은 배타적 성격을 갖는다. 가장권을 점유하는 자는 최고세대의 최고령자이며 한국의 직계가족에서는 부이기 때문에 가부장권이 성립된다. 가부장권이 한국의 경우, 혈통상의 지위에 입각하였다는 것 이외에는 가부장 일인에 모든 권한이 집중되어 있는 구조적 특색을 갖고 있다.²⁹⁾

26) 윤진, 전계서, pp181-189

27) 장인협·최성재, 노인복지학, pp 77~82

28) 이 만갑, "동양사회의 근대화", 「동서연구」, 제1권, 연세대학교동서문제연구소, 1988, p29

29) 이광규, 「한국가정의 구조분석」, 서울: 일지사, 1981, p133

이와 같은 가부장권을 최창석 교수는 다음과 같이 요약하고 있다.³⁰⁾

첫째, 가계계승자의 획득, 둘째, 가산의 관리, 셋째, 가족노동에 의한 수익의 취득, 넷째, 가족의 생산, 다섯째, 가풍 및 가훈의 전통의 보장, 여섯째, 가족의 부양, 일곱째, 조상숭배의 사제, 여덟째, 혼례, 이혼 및 장례의 주재(혼주, 상주), 아홉째, 집의 상하질서의 유지, 열째, 권위주의적 성격의 형성

위와 같은 가정의 역할을 담당하는 최고연령자인 노인은, 대가족 하에서 그 권위성이 인정되었던 것이다.

2) 핵가족

핵가족은 전 세계적으로 과거 전통사회부터 존재해온 보편적인 집단이지만 산업화 이후 크게 증대되었다. 우리나라에서도 형태상 부부중심의 핵가족 비율이 확대가족보다 높다는 사실은 비단 오늘에 국한된 것은 아니다.

그러나, 오늘날 형태상으로는 물론이려니와 내용적으로도 과거와 다른 핵가족화를 나타내고 있다.

핵가족 또는 부부가족은 도시의 주택지역에 있어서의 가족형식이랄 수 있다. 핵가족이 현저한 특징은, ① 부부가 동등한 권위를 가지고 있다는 것 ② 부부간의 노동의 배분이 탄력적이라서 역할이 간단히 역전한다는 것 ③ 거의 모든 친구가 부부의 공통적 교우라는 것 ④ 부부의 성격이 조화하는 것 ⑤ 친구나 이웃사람에 의한 사회적 구속이 최소한이라는 것 ⑥ 부부는 여가생활을 대부분 함께 하지 않고 친구와 함께 하지 않는다는 데에 중점을 두고 있다.

3) 밖거리 모형의 가족형태

제주도에는 고유의 노인 주거형태가 존재했었으니, 그것은 이론이전의 사실적인 것이다. 그 형태가 밖거리 모형인 것이다. 이 밖거리 모형의 기능을 살펴보면, 다음과 같다.³¹⁾

① 일반적으로는 배우자의 사별 또는 친지의 상실로 대인관계가 고독하게 된다고 하지만 제주도 노인은 한 울타리 안에 거주하므로 고독의 문제는 상대적으로 그렇게 심각한 문제라고는 생각할 수 없는 것이다.

② 제주도 노인은 경제적으로 자립하려는 의지가 강하기 때문에 한 울타리 안에 살면서도 정지(부엌)과 고평(庫房)을 따로 한다. 즉, 가정경제의 민주화현상이랄 수 있는 모습이 나타나는 것이다.

30) 최창석, 「개정 한국가족연구」, 서울: 일지사, 1982, p545

31) 한창영, 전제서, pp167-168

③ 안거리에서 밖거리로 옮긴다해서 노인의 지위가 저하되는 것은 아니다. 왜냐하면 노인의 안거리(안채)에서 누렸던 것과 같은 독립성이 그대로 유지되기 때문이다.

④ 자녀의 가정이 영위하는 일상생활을 늘 살펴볼 수 있다. 따라서 노인은 무료함이 없어진다.

⑤ 자손들의 교육에 영향을 주게된다. 노인의 체득한 풍부한 생활경험은 손자들에게 부지불식간에 전승되어 청소년 선도에도 영향을 주게된다. 청년의 시각에서는, 경로, 경조사상을 함양하는 <장>을 밖거리 모형을 마련하고 있는 것이다.

⑥ 밖거리 모형은 부모와 자식간의 눈치보기를 지양한다. 따라서 서로 편안한 관계를 유지한다. 특히, 노인들은 아늑한 (제주도방언: 오시룩한, 영어; cozy, comfortable)분위기를 좋아한다.

밖거리 모형은 바로 아늑한 분위기를 조성하는 모형인 것이다. 노인에게 성가신 일은 금물이다. 그런데 밖거리 모형은 그와 같은 “성가심”을 미리 없애버리는 장치라고 할 수 있다.

끝으로 ⑦ 고부간에 갈등을 예방해 준다. 서로 독립생활을 영위하기 때문에 내면적, 정신적 세계에도 독자성이 유지된다. 따라서 고부간에 갈등을 최소화시키는 역할을 밖거리 모형이 수행한다.

4. 노인문화로 본 특성

노화에 관련된 사회학적 이론 중 하위문화이론을 취하게 된다면, 한국문화를 전제로 할 때, 그 하위문화로서 청소년문화도 가능한 것처럼 노인문화의 존재성을 부인할 수 없을 것이다.

한국의 노인문화에는 권위성과 우리 감정이 강하게 나타난다고 가정하였거니와, 이런 가정이 도시와 농촌 그리고 남성과 여성에 적용되어질 때, 그 강도 내지 농도에 정도의 차이가 있을 것이다. 그러나, 여기서는 노인문화를 세 가지 시각 즉, ① 노인의 문화 ② 노인을 위한 문화 그리고 ③ 노인에 의한 문화라는 시각에서 볼 수 있다.

노인을 위한 문화는 있어야 할 문화라고 할 수 있다. 문화를 청년지향적 문화와 노년지향적 문화로 나누어 본다면 오늘날의 문화는 청년지향적인 문화가 지배하고 있는 것이다. 따라서 “노인의 문화”는 있는데 “노인을 위한 문화”는 발달하지 못했다는 것이다. 이와 같은 “노인을 위한 문화”를 배려하는 것을 문화적 복지라 할 수 있을 것이다. 그리고 “노인을 위한 문화” 역시 경로사상을 기반으로 해서 전개되어야 할 것이다. 이 경로사상이야 말로 한국의 고유사상 중

의 하나이다. 이처럼 “노인을 위한 문화”의 내포는 다양하거나 그것을 열거하여 보면 의문화, 식문화, 주문화, 놀이문화, 복지관광³²⁾등이 있을 것이다.

제 3 절 노인의 생활실태 요인

여기서는 노인의 생활실태 요인을 일반특성 및 가족관계, 직업 및 건강·운동·취미생활, 생활습관, 생활만족도 요인등 크게 네 가지로 구분 정리하여 보았다

1. 일반특성 및 가족관계 요인

1) 성별

전통사회의 규범에 익숙한 현재의 노인은 성별에 따른 역할이 비교적 명확하게 구분되는 세대으로써, 남성은 직업적 역할에 비중을 두는 반면 여성은 가족적 역할에 중점을 두어왔기 때문에 성별에 따라 생활만족도가 차이가 있을 것으로 주장되어 왔다. 그러나 성별과 관련한 생활만족도의 차이는 일관성 있는 연구결과를 나타내고 있지는 않다. 노인의 생활만족도 성별에 따른 차가 없다는 결과(Liang, 1982 ; Collett, 1984 ; 김태현 , 1986 ; 김종숙, 1987)도 있고, 남자노인이 여자노인보다 생활만족도가 높다는 결과(Spreitzer & Synder, 1974 ; Atchley, 1976 ; 김명자, 1982에서 재인용)도 있다. 김종숙(1987)³³⁾이나 박미령³⁴⁾은 여자 노인의 생활만족도가 낮게 나타나는 것은 성역할에서 기인된 것이라 보았는데, 여성들은 노년기에 들어가면서 일어나는 생리적 변화와 자녀들이 분가한 후에 공허 상태, 즉, 빈 둥우리(empty nest) 현상, 때문에 남자노인에 비해 낮은 생활만족도를 나타낸다고 한다. 대체로 여성은 가족의 보존과 해산의 역할을 통해, 남성은 직업적 역할을 통해 자신의 지위와 정체감을 획득한다. 이러한 성역할의 차이는 노년기에 다다르기 이전의 생활에서 발생하는 사건들 때문에 현저하게 나타난다. 자녀를 가진 여성은 자녀가 독립해 나감으로써 어머니의 역할이 감소됨에 따라 시간과 에너지가 남게 되어 새로운 적응에 어려움을 겪는다.

성별에 따른 전통적인 역할개념은 가정에서 이루어지고 있는 분업에 기초하고 있는데 남성은 가정내 역할보다는 직업적 역할에서 더욱 만족을 얻으나 퇴직이라는 현실을 맞이하면서 적응상의 어려움을 겪게 된다.

32) 이장춘, “한국의 복지관광 정책개발에 관한 연구”, 박사학위논문, 동국대학교 대학원, 1985, 참조

33) 김종숙, “한국노인의 생활만족에 관한 연구”, 이화여자대학교 박사학위논문, 1987, pp38-40

34) 박미령, “가족 내 노인의 역할과 소외감에 관한 연구”, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1978, p42

2) 연령

연령이 삶의 안녕에 영향을 미치는 주된 이유는 연령에 따라 정신적 압박감과 절망감을 느끼는 정도가 달라져 삶의 만족도가 변화하기 때문이다.³⁵⁾ 노인의 정신적 압박감에 관한 연구는 노인들이 노인성 질병과 불편함, 가족과 친구들과의 사별 등으로 정신적 압박감을 많이 느껴 삶의 만족도가 떨어진다는 주장(Rodin, 1986)과 연령이 높아갈수록 부정적인 감정을 적게 가지기 때문에 압박감을 덜 받아 만족도가 높아진다는 주장(Lauton et. al., 1993)이 대립하고 있다.

또한 연령에 따라 정신적인 압박감이 종류만 달라질 뿐(젊은이: 결혼, 이혼, 새로운 직장, 자녀문제 등/ 노인: 퇴직, 자녀의 이혼 등) 압박감의 숫자나 무게는 별 차이가 없다는 견해 또한 존재한다(Aldwin, 1990). 장현·이철우(1996)는 미래의 노인 생활에 만족할 것인가 혹은 불만족할 것인가를 전망하는데 있어, 70대에 비하여 80대 연령의 노인이 만족할 확률이 2.31배 더 커져 미래생활에 만족할 것이라는 긍정적 전망을 제시한 바 있다.

일반적으로, 나이가 80대에 이르면 건강도 나빠지고, 사회적 관계나 여가활동 등 모든 측면에서 삶의 여건이 어려워짐에도 불구하고 긍정적으로 미래를 보는 것은 일반적인 예측을 벗어나는 것으로서, 죽음이 가까워 오는 것을 느끼면서도 오히려 마지막 삶에 유종의 미를 거두겠다는 의지의 표출로 추론할 수밖에 없다고 보는 견해도 있다.³⁶⁾

3) 배우자 유무

부부관계란 서로 다른 두 가정에서 자란 남녀가 결혼이라는 제도로 관계를 맺게 된 가장 밀접한 인간관계다. 특히 현대사회에서 배우자는 성적 대상자, 심리 치료 대상자, 그리고 인격보완의 상대자가 된다. 따라서 살아가는 과정에서 배우자를 상실하게 되면 남은 사람은 절망과 고독을 느끼게 되고, 특히 여성에게 있어 남편과의 사별은 경제적, 사회적 지위의 하락도 의미한다.

한편, 노인에게 있어서 배우자의 유무는 경제적인 지위의 영향을 미치며 이를 통해 생활만족에 영향을 준다고 봄으로써 경제적 지위라는 매개변수를 통해 배우자 유무와 생활만족도 간의 관계를 설명하는 연구들도 있다.³⁷⁾ 즉 배우자를 상실함으로써 노인의 생활만족도가 낮아지는 것은 배우자의 상실 그 자체보다

35) 장현·이철우, "노인 생활만족도에 관한 시간적 차원의 연구", 「한국노년학」, 제16권2호, 1996, pp.139-146

36) 장현·이철우, 상계서, p. 146.

37) 송정선, "노인의 여가활동이 생활만족도에 미치는 영향", 계명대학교 교육대학원 석사논문, 1996, pp. 38-46

도 그에 수반되는 여러 가지 요인들, 특히 경제적인 지위의 하락에 기인한 것으로 보며, 이는 소득의 근원인 배우자를 상실한 홀로 된 여성노인들에게서 더욱 심각하게 나타난다고 밝히고 있다.

조옥희(1991)³⁸⁾는 경제적인 면은 생활만족도를 높이는데 필수적인 요인이어서, 생활수준에 따른 행복감의 차이는 매우 크다고 한다. 일반적으로 여자노인은 평균수명이 남자보다 길지만 학력이 낮아 전문지식이나 기술부족, 노령 등으로 제한된 낮은 임금 직종에 종사하게 되어 대부분이 경제적으로 의존적일 수밖에 없는데, 특별한 노후 대책이 없는 홀로 된 여자노인은 배우자의 사망으로 인해 경제적 빈곤이 더욱 악화된다고 한다.

사회심리적인 문제로서 노년생활에 있어서의 사회적·정서적 안정은 경제적 자립이나 건강유지 못지 않게 중요하며 서로 영향을 준다. 여자 노인들의 사회심리적 건강문제는 혼자 살 경우에 더욱 증대되고 심각해진다. 홀로된다는 것의 가장 부정적인 결과는 경제적 빈곤과 함께 인생의 동반자를 잃음으로 인한 정서적 부양의 결여이다.

Duvall은 노년기를 정의함에 있어서 배우자와의 관계를 중심으로 설명, 노후의 10~15년은 노부부가 함께 생활을 해야하는 제2의 신혼기로서 다시금 부부관계가 가장 중심적이고 생활이 기본이 되는 가족주기 단계이며, 이때에 은퇴와 더불어 죽음은 생활사건의 일대 전환기이며 큰 위기를 동반한다³⁹⁾고 하였다.

배우자가 있는 노인이 배우자가 없는 노인보다 긍정적이고 생활만족도가 높으며(김명자, 1982), 반면에 노인에게 있어 배우자의 상실은 심각한 절망과 고독을 수반하는 상황에 처한다고 하며(Rudin, 1986)⁴⁰⁾, 가족이 없는 남자노인의 자살, 알콜 중독 및 사고사의 비율이 높다(Skolnick & Skolnick, 1980)고 밝혀지고 있다.

이와 같은 배경에서 본 연구에서는 배우자가 있는 노인이 배우자가 없는 노인보다 생활만족도가 더 높을 것으로 예상한다. 그 이유는 배우자가 있는 노인이 홀로된 노인보다 정신적 질환이나 자살율, 사망률이 낮으며, 사회심리적 적응도나 사기가 더 높은 것으로 나타나기 때문이다. 무엇보다도 배우자를 통해 얻은 욕구나 만족도가 다른 사람이나 집단을 통해 완전히 대체되어지기는 어렵기 때문에 배우자 상실은 노인의 생활만족도를 저해하는 중요한 요인으로 간주된다.

38) 조옥희, "홀로 된 여자노인의 생활만족도에 관한 연구", 전남대학교 대학원 석사논문, 1991, p.53.
39) E.M.Duvall, "Aging Family Members" marriage and Family Development J.B(Lippincott company,1977), pp385-406
40) 장현·이철우, 전계서, p139.

4) 교육수준

교육수준의 생활만족도에 대한 영향과 관련하여서는 비교적 일관성 있는 연구결과가 나타나고 있다. 교육수준이 높을수록 사회경제적 지위가 높고, 여유있는 생활을 하므로 생활만족도가 높은 경향이 있다(고승덕, 1995 ; 맹희재, 1985 ; 박의연, 1998).⁴¹⁾

한편, 교육수준에 따른 생활만족도의 차이는 성별과 관련을 지녀서 남자노인의 경우에만 교육수준과 생활만족도 간에 유의한 관계가 있고, 여자노인의 경우는 의미가 없다는 연구결과도 있다(Markides, 1979; 이우복, 1993에서 재인용). 또한 교육수준이 높으면 생활만족도가 높아져 자신의 실제수준에 대해 만족하지 못하는 경향이 있어 교육수준과 생활만족도는 역상관계를 갖는다는 결과도 제시되고 있다(McClelland, 1982; 이우복, 1993에서 재인용). 처방적 차원에서는 노년기의 적응력을 높이는 한 가지 방법으로 지속적인 교육훈련을 강조하기도 하는데, 그 이유는 교육훈련의 결과 노인의 적응력이 높아지며 새로운 생활양식과 새로운 적응기술을 습득할 수 있다고 보기 때문이다.

요컨대, 교육수준은 노인의 생활만족도에 정적인 영향을 미칠 것으로 예상되는데, 그 주된 이유는 교육수준이 높으면 사회경제적 지위도 높아서 노후에 대한 불안감이 상대적으로 줄어들고 심리적으로도 안정을 얻을 수 있기 때문이다.

5) 독거 노인 여부

우리나라의 전통적인 부모-자녀관계는 수직적인 관계로 효(孝)를 중시하고, 자녀의 부모에 대한 복종이 당연하게 받아들여져 왔으나, 근래에 들어 사회변화에 따라 자녀의 부모 부양 의식이 상당 부분 약화되고 있다.

또한 의학의 발달로 인한 노인의 장수 및 노인인구의 증가는 점차 노인 단독세대의 비율을 높이고 있다.⁴²⁾ 따라서 노인이 자녀와 동거하느냐 혹은 단독세대를 이루느냐하는 문제는 노인들의 생활에 영향을 미치는 중요한 요인이 된다.

한국노인을 대상으로 성인자녀와의 동거여부가 그들의 심리적 만족감에 미치는 영향을 조사한 원영희(1995)⁴³⁾는 자녀와의 동·별거 형태는 배우자의 생존여부에 따라 노인의 심리적 행복감에 영향을 미친다고 하였다. 이러한 사실은 성

41)윤종희·이혜경, “배우자가 없는 여성노인의 자아존중감, 건강상태, 가족관계, 사회활동참여에 따른 생활만족도”, 「한국노년학」, 제17권 1호, pp.291-292

42) 자녀별거노인가구(노인독신가구 및 노인부부가구)가 노인인구에서 차지하는 비율은 1988년 22.9%에서 1994년 38.5% 1997년 41.7%를 증가하고 있음(한국보건사회연구원, 전계서,1988, p25)

43) 원영희, ‘동·별거 형태가 한국노인의 심리적 행복감에 미치는 영향’, 「한국노년학」, 제15권2호,1995. pp 106-107

인자녀와의 동거여부와 노후 생활만족도와와의 관계를 설명하는 데 있어서 배우자의 유무가 중대한 역할을 한다는 사실을 시사한다. 또한 자녀로부터 받는 도움을 성별에 따라 노인이 심리적 행복감에 달리 영향을 주는 데, 이는 남성보다 여성노인에게 있어서 더욱 영향을 미친다고 한다. 그러나, 서병숙(1989)⁴⁴⁾은 동거가족이 누구인가 하는 문제는 노인의 생활 만족도에 큰 영향을 주지 않으며 부부끼리만 살 때 생활 만족도가 높게 나타난다는 연구결과를 발표한 바가 있다.

노인에게 있어 가족관계는 다른 어떤 사회관계와도 대체될 수 없는 중요한 요인이므로 동거가족형태는 노인생활 만족도에 지대한 영향을 미치는 변인이라 볼 수 있다. 또한 전통적으로 주부양자의 역할을 담당하여 왔던 여성의 경제활동참가율이 증가함에 따라 가족부양체계가 약화되고 있음에도 불구하고 노인들은 자녀와의 원만한 접촉으로부터 만족감을 얻고(친구보다 의존도가 높음), 자녀로부터 부양을 받는 노인이 그렇지 않은 노인에 비해 생활만족도가 높다.⁴⁵⁾

이상의 연구결과를 살펴볼 때, 자녀와의 별거하는 독거 노인의 생활만족도는 자녀와 동거하는 노인의 생활만족도보다 낮을 것이다. 그 이유는 노인부양의 책임을 주로 가족에게 부여하고 있는 우리나라의 경우에 있어서 노인의 생활 만족도는 자녀와의 동·별거가 어떻게 이루어지고 있느냐에 주로 달려있기 때문이다. 즉, 부양가족과 함께 살고 있는 노인들보다 자녀들의 부양을 받지 못하는 독거 노인인 경우는 생활만족도가 더 낮을 것이다. 또한 은퇴로 인하여 사회적 접촉 범위가 좁혀진 노인들에게 있어서는 개인의 관심과 접촉영역이 지역사회나 직업적 관련 영역으로부터 멀어져 자녀에 대한 의존도가 매우 높아지게 되는데, 독거 노인인 경우는 머느리나 다른 가족들에게서 부양을 받을 수 있는 기회가 제한되는 것이 사실이다.

6) 종교 유무

노인에게 있어 종교활동은 노인이 선택할 수 있는 중요한 비공식적 지지기반으로서 노인이 겪는 배우자 상실이나 소외, 고독, 죽음의 두려움 등의 정신영역에 위안을 주는 기능을 수행한다. 개인적 종교의 목표가 자아실현에 따른 궁극적인 목표이건 집단에의 소속으로부터 오는 위안감을 얻기 위한 수단적 목표이건 종교는 생활에 중요한 역할을 담당한다고 하였다.⁴⁶⁾

44) 서병숙, 「노인연구」, 교문사, 1993, pp96-97.

45) 서미경·김연석, "한국노인의 생활만족도에 대한 요인분석", 「보건사회연구」, 1995겨울, p43-44

46) Jenifer L. Warlick, "Why is poetry after 65 a woman's problem?" Journal of Gerontology No.40(60), 1985, pp.440-445

또한 사회적 차원에서는 종교적 격리감을 감소시켜 주고, 집단의 상호작용을 촉진시키기도 한다.

종교의 생활만족도에 대한 영향과 관련하여서 두 가지 상반된 연구결과가 제시되고 있다. 그 첫째는 정적인 관계로 종교활동에 많이 참여하는 노인들이 생활만족도가 높다고 하며, 여성 노인이 남성 노인보다 종교 참여도가 높기 때문에 여성 노인의 생활만족도가 높다는 것이다.⁴⁷⁾ 우리나라에서 실시된 선행연구에서도 종교활동을 하는 노인이 소외감을 적게 느끼며 생활만족도가 더 높은 것으로 나타난다(김명자, 1982; 김태현, 1986). 그러나, 다른 한편에서는 종교가 사회적 고립감이나 자아 존중감에 의미 있는 영향을 미치지 못하며 생활만족도에도 영향을 미치지 못한다는 연구결과도 제시되고 있다(김종숙, 1987).

노인에게 있어 종교는 청년기의 사회적, 가정적 역할을 통해 확인되었던 자신이 지위를 정신적으로 확인해 주는 기능을 한다. 이러한 종교의 기능에 의해 노인은 새로운 역할을 모색하게 된다. 이에 따라 새로운 귀속감을 확인하게 되며, 이러한 과정을 통해 노인에게는 새로운 존엄성이 부여된다.

이상의 논의로부터, 종교가 있는 노인은 종교가 없는 노인보다 생활만족도가 더 높을 것이라 예상할 수 있는데, 그 이유는 무엇보다도 종교적 믿음이나 활동은 노인의 고독이나 고립감을 완화시켜주고 정서적 안정감을 강화시킬 수 있는 요인으로 작용하기 때문이다.

7) 동거가족수

유성호(1997)⁴⁸⁾는 자녀수와 결혼한 성인자녀와의 동거는 노인의 성별과 결혼 상태에 따라 그들의 생활만족도에 각기 다르게 반영된다고 한다. 여성노인들에 있어서 자녀수와 노후 생활만족도와는 통계적으로 유의미하지는 않지만 긍정적인 관계가 있다고 한다. 그러나 배우자와 사별한 남성의 경우 자녀수와 노후 생활만족도와는 통계적으로 유의미하지는 않지만 부정적인 관계에 있다고 한다. 즉 여성노인들에게 자녀가 많다는 것은 긍정적으로 받아들여지고 있지만 배우자와 사별한 남성노인의 경우 자녀수가 많다는 것은 노후 생활만족도에 부정적인 영향을 미친다는 것이다. 신호식·서병숙(1994)⁴⁹⁾은 자녀와의 만남이나 접촉이 많을수록 자녀와의 가치일치나 신뢰, 존중, 애정 등의 주관적 결속을 높게 나타내며, 주관적 결속이 높을수록 자신을 더 가치 있게 인정한다고 한다.

47) Markids, K. S, "A Causal Model of Life Satisfaction among the Elderly", journal of Gerontology, 36, 1982, pp86-93

48) 유성호, "자녀수와 결혼한 성인자녀와의 동거가 노후생활만족에 미치는 영향 : 성별과 결혼상태에 따른 분석", 「한국노년학」, 제17권 2호, 1997, pp 44-45

49) 신호식·서병숙, "노부의 성인자녀와의 결속도, 자아 존중감, 심리적 손상간의 인과모형", 「한국노년학」, 제14권2호, 1994, pp121-130

이상의 논의로부터 동거가족수는 노인 생활만족도에 정적인 영향을 미치는 변인이라 예측할 수 있다. 그 이유는 동거자녀수가 많은 노인일수록 동거자녀와의 만남이나 접촉이 일상화됨으로써 고독감, 우울의 정도가 상대적으로 동거자녀가 적은 노인들보다 낮아져 생활만족도가 높을 것으로 예상되기 때문이다.

2. 직업 및 건강·운동·취미생활 요인

1) 수입원

현재 우리나라 노인들의 수입원은 금품이 직접적으로 들어오는 직접적 수입원과 직접적으로는 들어오지 않지만 직접적인 지출을 줄임으로써 수입이 되는 간접적인 수입원이 있다.

직접적 수입원으로는 자신이 일을 하여 수입을 얻는 자신의 노동, 퇴직(노령)연금, 퇴직금, 재산수입, 공적부조, 자녀 및 친척의 부조 등을 들 수 있다.

간접 수입으로는 의료보험 및 의료보호, 경로우대제에 의한 할인혜택을 들 수 있다. 노령기에 있어서는 건강의 악화로 빈번한 의료진료가 요청되고 그 진료비도 고액인 경우가 많으므로 의료보험 및 의료보호로 의료비 부담이 크게 경감된다. 경로우대제에 의한 할인혜택도 1981년에 노인복지법의 제정되어 1982년부터 실시됨으로써 공공 교통시설이용, 공원 및 고궁, 박물관 입장등에 50~100%의 할인혜택이 주어져 이 또한 지출이 절약을 가져오는 간접소득이 되고 있다.

2) 건강상태

노인에게 있어서 건강은 생리적 적응능력을 의미한다. 건강상태가 나빠질수록 노인의 역할은 독립적인 것으로부터 의존적인 것으로 전환되며 이 같은 전환은 현대사회의 개인주의적 가치관, 특히 개인의 독립성에 높은 가치를 부여하는 현대사회에 살고 있는 노인들을 당혹케 한다.

건강의 의미는 다양하고 여러 측면을 포함하고 있다. 세계보건기구(WHO)의 정의에 의하면 “건강이란 단순히 질병이나 허약성이 없는 상태가 아니라 신체적·정신적 및 사회적으로 완전히 복리의 상태”라는 것이다. 이러한 정의는 인간의 전체적인 면에서의 건강을 강조하고 있다. 신체적 질병이 없다는 것만으로는 한 개인의 복리적인 상태에 있다고 볼 수 없다. 비록 신체적 질병이 없다고 할지라도 스트레스, 우울, 불안, 무료(無聊) 등으로 인하여 정신적 및 사회적으로 안정되고 쾌적한 상태에 있지 못하는 경우도 얼마든지 있다. 또한 이러한 상태를 벗어나기 위해서 흡연을 하고, 음주를 하게 되고, 음식을 많이 먹는다는가 또는 습관성 약을 먹음으로써 다시 질병이나 허약성을 가져오는 데 영향을 미치기도 한다.

또한, 노인의 건강은 여러 생활 영역(사회적 관계망 형성, 여가활동, 자녀와 유대관계 등)에 영향을 미치기 때문에, 건강이 나쁠수록 생활만족도가 저하된다는 연구 결과들이 보고되고 있다. 그러나 그 같은 실제상의 건강상태보다는 노인 스스로가 주관적으로 느끼는 건강상태가 생활만족도를 결정하는 더 중요한 요인이라고 주장하기도 한다(Medley, 1976). 김종숙(1987)은 건강은 노부모와 자녀의 유대관계 다음으로 노인의 생활만족도에 중요한 영향을 미치는 변인이라고 보고하였다. 이가옥(1994)도 노인의 건강을 경제적 수준, 결혼상태, 교육수준과 더불어 노인 생활만족도를 설명하는 중요한 변인으로 간주하고 있다.⁵⁰⁾

상기 연구결과를 살펴볼 때, 노인의 건강상태는 생활만족도에 정적인 영향을 미치는 변인이라 하겠다. 왜냐하면, 노인에게 있어 건강은 어느 연령층보다 중요한 요인이며, 노후생활에 즐거움과 행복을 가져다 줄 수 있는 기본적 요소이기 때문이다.

3) 시 각

시각기능의 기관은 눈으로서 빛의 질을 조절하는 수정체와 빛의 양을 조절하는 홍채(虹彩)의 작용으로 망막에 물체의 상을 정확히 맺어 색채, 강도, 거리, 폭, 등을 파악하는 일을 한다. 연령이 증가함에 따라 수정체의 조절능력이 약해져서 근거리에 있는 물체의 상을 명확히 맺을 수 없게 된다. 따라서 노인들은 많은 경우에 가까운 물체를 정확히 식별하기 위해서는 돋보기 안경을 쓰게 된다. 또한 노화가 되면 수정체에 섬유질이 증가하여 차양처럼 가려져서 시각이 흐려지는 현상인 백내장이 생기는 경우가 많다.

4) 청 각

청각기능은 시각기능 다음으로 가장 중요한 기능으로서 주로 소리의 고저(高低), 강도(시끄러움의 정도) 및 간격(소리가 발생하는 시간간격)을 식별한다. 나이가 많아짐에 따라 소리의 고저 및 강도에 대한 감지능력은 변하지만 소리의 간격에 대한 감지능력은 변하지만 소리의 간격에 대한 감지능력은 큰 변화가 없는 것으로 보고되고 있다. 청력손실은 사실상은 20세 정도에서부터 시작되어 아주 서서히 진행되어 오다가 50세 이후부터는 청력손실을 느끼기 시작한다. 저음에 대한 감지능력의 저하는 아주 경미하지만 고음에 대한 감지능력은 상당히 약해진다는 것이다.

50) 이가옥외, 「노인실태와 정책과제」, 한국보건사회연구원, 1994

또한 연령이 증가할수록 강도가 낮은 소리를 잘 듣지 못하게 된다. 그러므로, 노인은 낮은 음일수록 그리고 소리가 높은 음일수록 잘 들을 수 있고 반면에 높은 음일수록 그리고 크기가 낮은 음일수록 듣기 힘들어진다고 할 수 있다.

5) 노인의 경제적 측면

노령기에 있어서 경제적 안정과 보장은 의식주의 기본적 욕구를 충족시키는 것은 물론 건강을 유지하고 여가활동을 증진시키고 노인의 지위와 자아를 유지시켜 줌으로써 결국은 성공적인 노령기의 삶을 영위하는 데 가장 큰 영향을 미치게 된다. 돈은 모든 것을 다 해결해 주는 것이 아니고 또한 돈으로 행복을 살 수 있는 것은 아니지만 돈, 즉 경제적 보장은 노령기에 있어서 가장 중요한 생활 자원이 되고 있다.

현대사회에서 노령기에 나타나는 가장 큰 변화 중의 하나는 경제적 사정이 악화일 것이다. 오늘날 노인의 지위가 악화되고 이에 따른 여러 측면의 노인문제가 발생하게 되는 가장 큰 직접적인 원인은 노인의 경제적 힘이 약해졌기 때문일 것이다.

6) 퇴직

퇴직은 사회적 역할의 주축을 이루었던 직업역할의 상실이라는 면에서 보면 이로 인한 다른 역할의 변화가 초래되고 부정적인 자아상을 형성하게 되는 문제점 유발의 큰 사건이 된다. 퇴직은 모든 사람에게 일률적으로 같은 의미로 이해되는 것이 아니라 그 퇴직이 자발적이었는지, 강제적이었는지 또는 우리나라와 같이 조기 정년퇴직이었는지 또는 65세 이후의 충분한 노령이 자각된 이후의 퇴직이었는지에 따라 또는 개인의 인생관, 생활목표 등에 따라서도 다른 의미를 갖는다. 퇴직은 지금까지 해오던 일에서 물러서는 것(retire from)으로 끝나는 것이 아니라 지금까지 원하고 바라던 다른 무엇을 위해서 물러서는 것(retire to)으로의 의미를 갖게 되는 사람도 많은 것이고 이러한 태도는 퇴직을 미리 준비하고 계획함으로써 함양될 수 있는 것이기도 하다.

7) 노인소유재산

노인은 실제 경제상태보다는 은퇴 등으로 인한 소득의 감소에 더 민감하게 반응하며, 따라서 노인의 생활만족도에 결정적으로 중요한 것을 노인 개개인의 빈곤하다고 느끼는 정도에 따른 주관적 경제상태⁵¹⁾에 대한 인식이라 할 수 있

51) 전체노인의 11.2%만이 자신의 경제상태를 동년배와 비교하여 매우좋은 편으로 평가하고 있다. 약간 나쁘다는 응답이 28.4%, 매우 나쁘다가 21.5%로 절반의 노인이 자신의 상대적으로 경제상태를 부정적으로 평가하고 있다.(한국보건사회연구원, 1998, 전계서,p421)

다.⁵²⁾ 즉 소득의 절대적 수준보다는 상대적인 상태가 노인의 생활만족도에 더 중요하다고 볼 수 있다.⁵³⁾

경제적 빈곤은 노인이 가진 가장 큰 문제 중의 하나로 지적되어 있으며 노인들 스스로 경제적 불안정을 심각한 걱정거리로 인식하고 있다.⁵⁴⁾ 특히 노후에 여성보다 남성의 빠른 죽음은 여성으로 하여금 인생주기의 많은 부분을 홀로 살게 하고, 이러한 불균형적인 남성노인의 사망률은 사별한 여성노인의 수를 증가시키며 특히 무배우자 여성노인이 빈곤의 취약집단으로 나타나 ‘빈곤의 여성화’ 현상을 초래하는 원인이 되기도 한다.⁵⁵⁾

Chatfield(1977)는 은퇴로 인한 수입의 감소에 의해 노인의 생활만족도가 낮아진다고 하고, Kalish(1975)에 따르면 경제적으로 안정된 생활을 해 왔고 앞으로의 생활에 대한 예측이 정확한 노인의 생활만족도가 비교적 높다고 한다. 소득의 경우, 생활만족도에 직접적인 효과 외에 간접효과도 나타나고 있는데, 소득의 감소 그 자체 뿐 만 아니라 이에 따른 부수적인 역할감소, 활동감소 등의 문제가 생활만족도를 경감시키는 요인으로 작용한다.⁵⁶⁾

이렇게 볼 때 소유재산정도는 노인의 생활만족도에 정적인 영향을 미치는 중요한 변인이다. 그 이유는 노인이 처해 있는 사회경제적 여건은 노인의 여러 생활영역에 걸쳐 많은 영향을 미치며, 특히 노인의 경제적 욕구가 충분히 충족되지 못할 때 노인의 생활만족도는 저하되기 때문이다.

8) 재산상속완료 여부

현대사회에서는 자녀와의 분가현상이 증가하고 있고 부양의식의 변화, 쇠퇴 등으로 경제적 부양 같은 도구적 지원이 자녀와의 갈등을 초래하는 주된 원인 가운데 하나임을 상기할 때 재산상속 여부는 자녀들로부터 만족스러운 부양을 받는데 중요한 영향을 미치게 된다.

노인부모가 자녀에게 도움을 준다는 것은 자아에 대한 가치와 독립심을 느끼게 할 수 있고 결과적으로 긍정적인 인생 만족도를 조장시킬 수 있다.⁵⁷⁾ 노부모의 경제적 지원이 빈약하면 성인자녀의 노부모 부양부담을 가중시켜 세대간 갈등이 야기될 수 있다고 한다(최정혜, 1992).

52) 서미경·김연석, 전계서, pp 52-54

53) 박경란, 전계서, pp41-42

54) 장현·이철우, 전계서, pp141-142

55) 김영란, “빈곤의 여성화와 사회복지정책”, 「한국사회복지학」, 통권31호, 대구: 한국사회복지학회, 1997: 김기태·박봉길, 전계서, p 67.

56) 김종숙, 전계서, pp 55-58.

57) 조병은, “노부모와 성인자녀간 갈등도와 노부모의 인생만족도”, 「한국노년학」, 제10호, 1990. pp117-121

교환론적 입장에서 노인이 갖고 있는 경제적 권력자원이 많을수록 보상을 많이 받을 수 있다고 가정할 때, 재산상속의 완료는 노인의 경제적 권력자원을 상실하게 해 자녀에게 의존 또는 순응해야 하는 부수적 필요성을 초래하게 된다.

결국 재산상속완료여부는 노인의 생활만족도에 부정적인 영향을 미치는 변인이다. 그 이유는 노부모가 아직 상속할 재산이 남아있는 경우, 혹은 노부모가 아직 소유한 재산이 있는 경우 자녀들은 재산을 상속받기 위해 보다 적극적인 부양을 할 것이기 때문이다. 한편 노부모가 자녀에게 재산상속을 완료하였을 경우는 소극적인 형태의 부양을 제공받을 가능성이 커 노인 생활만족도는 크게 감소될 것으로 예상된다.

9) 일상생활 활동(ADL) 능력⁵⁸⁾

일상생활 활동(Activity of Daily Living)이란 식사, 목욕, 이동과 같은 신체적 동작과 전화, 쇼핑, 가사, 여가활동 등의 수단적(Instrumental ADL) 일상생활활동이 있다. 이러한 생활활동은 개인의 독립적이며 의미 있는 생활을 유지하기 위해서 기본적으로 필요한 기능이며 일상활동 수행상의 기능감소는 어떤 형태로든 자기 관리의 자립에 위협을 받을 수 있고 이러한 요인은 노인의 역할상실과 인간관계 축소 등을 가져온다.

3. 생활 습관 요인

1) 친구와 이웃

친구와 이웃은 노년기에 있어서 1차적 관계의 중요한 대상이 된다. 자녀를 양육하고 직장활동을 하고 다른 할 일이 많을 때는 친구의 중요성은 크지 못하지만 이러한 의무적인 가정일과 사회적인 일에서 떠나게 되면서 친구는 생활만족의 주요한 원천이 된다. 친구는 대부분의 경우 생활 주기상 비슷한 시기에 있으면서 관심사에 있어서의 공통점을 많이 갖고 있으므로 노령기에의 적응에 주요한 영향을 미친다.

친한 친구들은 노령기에 자아개념을 재정립하는 데 있어서의 준거들을 제공할 수 있고 가족이외의 주요한 자아 지지기반이 되는 것이다. 자기의 생각과 관심과 문제점을 같이 나눌 수 있는 몇 명의 친구 또는 한 명의 친구라도 가질 수 있다면 노인은 노령기에로의 전환과 더불어 야기되는 여러 가지의 상실과 변화, 그리고 사회로부터 받는 부정적인 낙인에서 상당히 보호받을 수 있다.

노령기에 있어서의 대부분의 친한 친구들은 적어도 중년기 이후부터 유지되어

58) Katz, S. & Akpom, C. A.(1987). 12 Index of ADL Medical Care. 14(5). Supp. 116 - 118

은 관계를 가진 사람들이다. 친구의 수는 나이가 많아짐에 따라 줄어드는 것이 일반적이며 새로운 친구를 사귀는 일은 다른 연령기에 비하여 쉽지 않다. 동년배의 노인집단 가운데서 친구를 사귄 수 있는 기회가 없을 때는 노인들이 사회 심리적인 면에서 소외와 고독을 느끼게 될 가능성이 높다고 할 수 있다.

2) 여가활동

일반적으로 여가는 노동의 반대개념이고, 강제적 및 의무성이 희박한 선택행위이며, 일반적으로 정신적 정서적인 면에서는 자유, 휴식 및 즐거움 등과 관련이 있다. 노동이나 의무감으로부터의 자유로움을 향유할 수 있는 여유로운 시간을 뜻하며 사전적 의미로는 ‘일을 하다가 쉬는 틈’을 지칭한다. 과거에는 여가란 단지 휴양과 피로회복의 시간으로 인식되었으나 오늘날에는 지식과 능력이 양성, 창조력의 발휘 등 자기개발 및 사회적 성취 등 여가 주체의 정체감을 형성할 수 있는 보다 적극적인 의미로 해석된다.

또한, 노인이 여가라 함은 두 가지로 말할 수 있는 데, 하나는 노령기에 있어서도 일정한 사회적·가정적 역할이 있어 그 역할을 추구하는 도중에 가지게 되는 여유있는 시간을 말하고, 또 하나는 자신에게 부과된 일정한 역할이 없이 막연하게 보내는 긴 시간을 말한다.⁵⁹⁾ 그러나 기존의 여가에 대한 규정으로 노인여가를 그대로 적용하기가 쉽지 않다. 따라서 일반적으로 노인의 여가라 할 때 후자를 의미하는 경우가 많다.

3) 사회활동 정도

노년기에는 자신의 의사와는 상관없이 사회로부터 은퇴를 해야만 하는 시기이지만 은퇴 후에는 다른 시기에 비해 재취업이 매우 어렵다.⁶⁰⁾ 은퇴로 인한 직업의 상실이 노년기 적응에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 많은 연구가 실시되었으나, 연구결과가 비교적 일관적이지는 못하다.

은퇴가 노인 당사자 또는 배우자의 생활만족도에 부정적 영향을 미친다는 연구결과가 있는가 하면 은퇴한 노인들의 생활만족도가 직업이 있는 노인들보다 더 높다는 연구결과도 있다. 한편, 은퇴 자체가 노인의 생활적응에 직접적 영향을 미치기보다는 은퇴로 인해 야기되는 수입의 감소가 생활만족도에 영향을 미친다는 연구결과 또한 있다.⁶¹⁾ 따라서 직업유무가 노인의 생활만족도에 일관성

59) 하상락, 『노인과 여가선용』, 고려대학교출판부, 한국노인문제연구소, 1977. p177

60) 미취업노인이 남자노인은 60.2%, 여자노인이 77.4%이며, 현재 취업중인 노인들이 취업 계속 희망여부는 남자노인이 85.3%, 여자노인이 73.3%임(정경희, ‘노인의 경제상황과 정책적 시사점’, 『보건복지포럼』, 한국보건사회연구원, 통권29호, 1992, pp.17-18)

61) 홍순혜, “활동이론에 따른 한국노인의 생활만족도에 관한 실증적 연구”, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1984, pp.23-24

있는 영향을 미치지 않지만 은퇴는 노년기만의 특성이므로 노년기의 생활만족도에 지대한 영향을 미칠 것으로 예상된다.

사회활동과 관련하여 실제로 많은 연구들에서 노후의 사회심리적 적응이 생활만족도와 높은 정적 상관관계를 유지한다는 사실을 밝혀내고 있는데(김명자, 1982; 김종숙, 1987; 홍순혜, 1984), 이 연구들은 노년기에도 활동을 계속 활발히 할수록 생활만족도가 높다고 하는 활동이론(social activity theory)을 지지해 주고 있다.

사회활동의 형태 중에서도 개인적인 친밀감이 유지되는 비형식적인 활동의 경우에 노인의 생활만족도가 가장 높아 노후 생활 적응에 필수적인 것으로 인식되고 있다. 이는 활동을 통한 노인의 사회적 통합을 가능케 하는 상징적 상호작용의 중요성을 시사해 주는 것이다.⁶²⁾

요컨대, 사회활동 정도는 노인의 생활만족도에 정적인 영향을 미치는 변인으로 볼 수 있는데, 그 이유는 노인들은 노후생활에서 오는 여러 가지 상실감을 해소하기 위해서는 이에 대안적인 활동을 필요로 하기 때문이다. 사회활동이론을 주장하는 학자들에 의하면 노인들은 은퇴로 인해서 생활만족도가 떨어지게 되어 있으나 사회활동에의 참여를 증진시킴으로써 생활만족도를 높일 수 있다고 한다.

4) 수면

연령증가와 더불어 수면시간이 감소되는 것은 사실이며 연령별 남녀의 수면시간에서 20세에서 55세까지는 약간씩 수면시간이 감소되고 55세 이후는 급속히 감소되어 60세 이상의 노인은 5~6시간 정도의 수면 시간을 갖게 된다. 수면은 건강을 유지하는 데 있어서의 중요한 요소가 되는 데 노인에게는 불면의 현상이 상당히 나타나고 있다. 불면은 감정불안정, 근심걱정, 가족 간의 갈등, 죽음에 대한 공포 등으로도 쉽게 나타나며 또한 우울증, 정신분열증, 신경증의 증상으로 나타나기도 한다. 불면에는 잠을 들지 못하는 것(就眠障害), 잠을 깊이 들지 못하는 것(熟眠障害), 일찍 잠이 깨는 것(早期覺醒),

밤낮이 바뀌는 것(晝夜逆行) 등이 있는 데 취면(就眠) 및 숙면장애의 혼합형이 가장 많고, 밤에 일찍 취침하기 때문에 새벽에 일찍 잠이 깨는 경우와 밤에 배뇨를 위해 일어났다가 아침까지 잠을 자지 못하는 경우도 상당히 있다.

62) 김효심, “경제상태, 사회적 활동정도 사회적 지원에 따른 노인의 생활 만족도 -성과 배우자 유무별 집단 분석-”, 전남대학교, 1994, pp20-21

4. 생활만족도 요인

1) 생활만족

생활만족이란 자신의 인생의 얼마나 만족스러운가를 주관적으로 평가하는 것으로 생활만족은 사기 또는 행복감과 같은 뜻으로도 쓰이나 그 개념은 일치하지 않는다. 최성재는 생활만족 정도를 과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 전반적인 전망에 대한 긍정적인 정도라고 정의하였다.⁶³⁾ 김태현은 자녀와의 유대관계, 건강에 대한 주관적인 평가, 사회경제적 지위 및 사회활동이 노인의 심리적 안녕과 생활만족도에 유의하게 영향을 미친다고 하였다.⁶⁴⁾

2) 생에 대한 회상의 경향

노령기에 이르면 특히 생의 시간의 얼마 남지 않았음과 죽음이 가까워 옴을 지각할수록 지나는 생을 되돌아보고 회상하는 경향이 있다. 가까운 과거부터 시작하여 먼 과거로 거슬러 올라가면서 해결 안된 갈등적인 문제가 없는가를 찾아서 새로운 의미로 해결을 시도하고 남는 시간에 못다 한 것을 해볼 생각을 한다. 해결 안 된 갈등이나 두려움 등을 생의 전 과정과의 연결 속에서 잘 해결하게 되면 생에 대한 새로운 의미를 찾고 죽음에 대한 준비를 잘 할 수 있게 되고 또한 불안도 해소할 수 있게 된다. 이러한 생에 대한 회상에서 갈등이나 두려움의 문제를 잘 해결할 수 있으면 노령기의 발달과업인 자아통합을 잘 이룩할 수 있게 될 것이다.

3) 자아실현

인간은 누구나 자신의 일을 스스로 하고 싶어하지만 나이가 들면서 점점 자신이 없어서 누군가에게 의존하려하거나 혹은 아예 활동이나 일을 하지 않으려고 하게 된다

그러나, 아주 사소한 일이라도 스스로 한다면 그만큼 자신감을 잃지 않을 수 있다. 자식이나 다른 사람에게 의존하게 되는 일이 많아질 수록 결국 자신감을 더 많이 잃어버리게 되고 이는 불가피한 실망과 좌절을 가져오게 될 것이다. 반대로 일상생활에서 아주 사소한 것들을 직접 해내면서 생긴 자신감들을 가져다 줄 것이다. 또한 노년기를 위한 준비교육이나 은퇴 준비교육이나 은퇴교육 등 노인들을 대상으로 한 교육을 시행하여 노인들이 노화에 대해 올바르게 알고 이를 준비하고, 또 자기개발을 위한 노력 등이 노화에 대해 올바르게 알고 이를 준비하고, 또 자기개발을 위한 노력 등이 필요하다.

63) 최성재, 노인의 생활만족도에 관한 연구, 이화여자대학교 한국문화원 논총, 1986, pp233~256

64) 김태현, 노년기의 생활 만족도 연구, 숙명여자대학교 논문집 23, 1986, pp181~200

윤진은 노년기에 나타나는 특징적 성격변화로 내향성 및 수동성의 변화, 조심성의 증가, 경직성의 증가, 우울 성향의 증가, 생에 대한 회상의 경향, 친근한 사물에 대한 애착증가, 의존성의 증가, 시간 전망의 변화, 유산을 남기려는 경향이라고 하였다. 노화 과정에서 오는 심리·사회적인 쇠퇴는 의지에 따라 조절이 가능하다. 따라서 노인들의 신체적 노화보다 우리가 더 중요하게 고려해야 할 요소이다.

제Ⅲ장 연구방법

제1절 척도구성

본 연구에서의 척도는 장수지역노인들의 생활실태 연구이므로 조사 대상자의 일반 특성 및 가족관계, 직업 및 경제관계, 건강 및 사회참여와 여가생활, 그리고 생활습관과 생활만족도에 대하여 구성하였으며, 여기에는 서울대학교 사회과학연구원 최 성재, 전 경수 교수, 서울대학교 의학연구원 김 철호 교수가 참여한 한국, 일본, 핀란드 3개국의 “장수노인들에 대한 비교 연구”를 위한 설문표를 참고하여 활용하였으며. 노년기의 생활만족도에 대하여는 감정부문과 삶에 대한 정열이나 관심 및 기대와 실제와의 일치도등 11개 문항으로 구성되었다. 이는 Wood, Wylie. Sheafer가 개발한 문항의 Life Satisfaction Index - Z를 서경희⁶⁵⁾가 사용한 도구를 수정하여 사용하였다.

1. 조사 대상자의 일반특성 및 가족관계

성별, 연령, 배우자 유무, 학력, 종교, 현재 누구와 같이 살고 있는지, 주로 누가 도와주고 있는지, 생활정도, 자녀와의 접촉횟수, 조부모 및 부모가 몇 세까지 살았는지 등에 대하여 알아보하고자 16개의 문항으로 구성하였다.

2. 직업활동 및 건강·운동·취미 생활

일생동안 가장 오래한 일, 언제 그만 두었는지, 현재도 일을 하고 있는지, 일을 하신다면 어떤 일을 하고 있는지에 대해서 물었으며, 수입원은 무엇인지 그리고 자신의 건강 상태는 어떠한지와 1년 전과 비교한 요즘의 건강 상태에 대해서 물었으며 일상생활수행동작과 수단적 일상생활수행동작의 어느정도 활동이 되고 불편한지에 대하여 물었으며, 시력과 청력 그리고 질병에 대해서도 이상한 증세가 보이면 의사를 방문하는지에 대하여 알아보하고자 11개 문항으로 구성하였다.

3. 생활습관

나이가 들수록 건강관리 습관등 생활습관에 대하여 각별한 관심과 배려가 필요한 것인 만큼 6가지 문항으로 건강관리습관과 담배, 음주 여부, 잠자는 습관, 식사습관에 대하여 구성하였으며, 여가활동과 사회생활 습관에 대하여는 어떻게 생활하고 있는지, 마음을 터놓고 지내는 친구는 몇 명이나 되는지등에 대해서 3

65) 서경희.“만성 폐색성 폐질환자의 호흡성 장애와 삶의 만족간의 관계 연구”, 연세대학교 대학원 석사학위논문, p17(1988년)

개 문항으로 구성하였다.

생활습관에는 건강관리 습관, 담배와 음주, 숙면에 대하여 5가지 문항으로 구성하였으며, 담배와 술에 대하여는 어떻게 하여 왔는지, 지금도 하고 있는지에 대해서도 질문을 구성하였으며 그리고 식사습관에 대하여는 좀더 구체적인 질문형식으로 '거의 매일 먹는다. 주2~3회 먹는다. 거의 안먹는다. 또는 좋아한다. 싫어한다. 그저 그렇다' 등으로 구성하여 식사의 규칙적 여부, 과일, 해초류, 어류 및 육류를 먹는 습관등에 대하여는 세부적으로 10가지 질문으로 구성하였다.

4. 생활만족도

생활만족도에 대하여는 11가지 문항을 질문하였다. 마을에서 노인에 대한 공경심이 어떠한가에 대하여 노인이 느끼는 만족도를 조사하였으며, 내 인생을 돌아보면 행복한가, 요즘은 인생에서 어떠한가, 내가 하는 일들에 대하여 흥미를 느끼는지 여부, 주변사람들과의 대인관계 등에 대하여 물었으며 생활만족도에 따른 평소의 느낌에 대하여 물었으며, 각 특성별로 보는 평소의 느낌에 대하여도 조사하였다.

제2절 연구대상의 범위 및 자료분석 방법

1. 연구대상

본 연구대상은 제주도내 마을 중에서 65세 이상 노인인구 중 80세 이상 장수인구가 많은 4개 마을인 북제주군 한경면 금등리와 한림읍 한수리, 남제주군 안덕면 감산리와 성산읍 삼달2리에 거주하는 80세 이상 노인을 모집단으로 하여 그분들의 생활실태에 대하여 연구대상으로 하였다.

2. 조 사

조사는 상기의 연구대상에 대한 마을에 대한 조사설계를 2001년 7월 10일부터 8월 10일 까지하여 연구 대상지를 선정하면서 이 마을들에 대한 주민등록상의 인구등 통계적 분석작업 과정을 마친 후 노인들의 생활실태에 대한 설문지를 작성하여 2001년 8월 20일 ~ 8월 27일까지 북제주군 한림읍 한수리 80세 이상 노인 20명을 대상으로 하여 작성한 설문지를 가지고 조사원이 각각 개인 면담을 실시하였다. 그 결과 설문지의 각 문항에 별 하자가 없는 것으로 판단, 나머지 마을에 대한 조사를 2001년 9월 7일 ~ 9월 17일 어간에 설문지를 사용하여

조사하였다.

조사는 사회복지사 자격을 갖고 있는 전문요원과 마을 실태를 잘 아는 이사무장을 조사요원으로 구성하여 사전 교육과 지도후 직접 대상자를 만나 면접 조사토록 하였다.

직접 집집마다 방문하고 일일이 만나 면접을 실시하였는데 총 대상자 81명 중 68명을 면접 설문 조사를 하였다. 대상자 중에는 몇몇 분은 돌아가신 경우와 지금도 발일을 나가서 못 만나는 경우가 있어서 조사원이 방문시 만나지 못하여 조사를 못한 분도 있었다.

개인 면담에서 80세 이상의 노인들이어서 고령으로 인하여 일부 노인들 중에는 대화 시에 말이 잘 안 들리어 보청기를 사용하면서 좋은 효과를 보기도 하였으며, 제주 사투리를 사용하므로 인하여 질문사항 이외에 대한 말을 하시는 것을 완벽하게 이해하지 못한 경우도 있었고, 자기의 일평생을 살아온 인생 역정에 대한 자기의 한과 자기와의 진지한 대화를 해주는 사람에 대한 그리움으로 장시간 그분의 말을 듣기도 하는 등 많은 시간이 소용되었음을 밝혀둔다.

다소 아쉬운 것은 질문 사항 중 유전적인 장수 집안인가에 대한 조사로서 '조부모와 부모님은 몇 세까지 살았는가'에 대한 질문문항에서는 대부분의 조부모에 대해서는 별로 기억을 하지 못하는 안타까움도 있었음을 있었다. 이번 조사에서는 같이 사는 가족의 도움을 받기도 하였으며 면담에 많은 시간과 애로를 겪으면서도 설문 조사를 무사히 마쳤다.

3. 자료분석방법

분석방법에 있어서 SPSS프로그램을 이용하여 조사대상자의 일반사항과 전체 설문결과는 빈도분석에 의하여 분석하였으며, 조사대상자의 성별·나이·종교의 유무·배우자의 유무·동거인의 유무·절친한 친구의 유무·사회활동의 유무·건강상태에 따른 생활만족도를 교차분석 및 카이자승 분석에 의해 통계 처리하였다.

제Ⅳ장 결과분석

제1절 조사대상자의 일반적 성격 및 가족관계

1. 일반적 특성

본 연구의 조사대상자는 제주도내 4개 장수마을의 80세 이상노인 68명의 일반적 특성은 <표 4-1>과 같다. 성별에 따른 분포는 남자가 22.1%, 여자가 77.9%로 남자보다 여자가 장수하는 비율이 높게 나타나고 있으며, 연령별 분포도를 보면 80세~84세가 61.8%, 85세~89세가 26.5%, 90세~94세가 8.8%, 95세 이상의 2.9%였다.

또한 유배우자가 있는 경우 17.6%, 없는 경우 82.4%로 나타났고, 교육수준은 무학 83.8%, 초등학교 13.2%, 고졸 1.5%, 서당1.5%로서 조선조 말과 일제시대에 태어나 갖은 어려움을 겪으면서 살아오신 분들로서 교육에 대한 혜택도 못 받은 세대이며 그 어느 때보다 고생을 많이 하신 분들이다. 조사하면서 특이한 것은 80세 이상 장수 노인들일수록 기억력이 젊은 사람에 비해서 보통 이상으로 기억하고 있었다는 것이다. 거의 대부분이 노인들이 지금도 자기 (시)부모, 조부모 등의 제사기를 기억하고 있으며, 친척집 제사와 특이한 사항들도 기억하고 있었다. 또한 할머니들에게 과거 어릴적 시집을 때의 상황과 추억들을 질문하면 아무 것도 모르고 시집을 왔다면서 다소 부끄러워하기도 하며, 그래도 마음대로 움직일 수 있었던 젊은 때가 좋았다고 추억을 회상하기도 하셨다. 또한, 잊지 못할 사건에 대하여 물었을 때는 제주 4.3사건에 대하여 지금도 가슴에 한이 많이 남아 있어서 작은 목소리로 표현을 조심히 하면서도 그 때의 기억을 생생히 하고 있었으며 자기자신과 부모등 가족의 겪은 일에 대하여 아주 또렷하게 기억하고 말을 해주기도 하였다.

종교에 따른 분포를 보면 불교가 과반수 이상이었고, 무교인 경우도 36.8%나 되었다.

태어나신 후 어느 지역에 오래 살았는가에 대한 조사 결과도 농어촌 지역이었으며 대부분이 자기 고향에서 오래 사시는 것으로 나타났다.

<표 4-1> 조사대상자의 일반적 특성 단위 : 명(비율)

조사지역	한경면 금등리	한림읍 한수리	안덕면 감산리	성산읍 삼달2리
	10 (14.7)	18 (26.5)	31 (45.6)	9 (13.2)
성별	남자		여자	
	15 (22.1)		53 (77.9)	
연령	80세~84세	85세~89세	90세~94세	95세 이상
	42 (61.8)	18 (26.5)	6 (8.8)	2 (2.9)
배우자유무	有배우자		사별/이혼	
	12 (17.6)		56 (82.4)	
학력	무학	초등학교(졸업/ 중퇴)	고등학교(졸업/ 중퇴)	서당
	57 (83.8)	9 (13.2)	1 (1.5)	1 (1.5)
종교	불교	기독교	천주교	종교없음
	37 (54.4)	3 (4.4)	3 (4.4)	25 (36.8)
주 생활지역	농어촌		중소도시	
	67 (98.5)		1 (1.5)	

2. 장수가계 여부

조부모와 부모가 몇 세까지 사셨는가에 대하여는 <표 4-2>와 같이 조사되었다. 여기서 보는 바처럼 조부모가 얼마나 오래 살았는가에 대하여는 91.2%가 모르고 있었으나, 조부모의 사신 것을 기억하는 노인들이 경우는 70대 이후(조부50%, 조모66.7%)까지 사신 것과 부모인 경우 70대 이후(부52.4%, 모60%)까지 사신 것을 볼 때 그 당시 나이로 볼 때면 장수하는 경우도 부모의 유전에 의한 것으로 볼 수도 있겠다.

<표 4-2> 조부·조모 및 부모의 장수 여부 단위 : 명 (비율)

	30대이전	40대	50대	60대	70대이후	모름	합계
조부	1 (1.5) (16.7)	1 (1.5) (16.7)		1 (1.5) (16.7)	3 (4.4) (50.0)	62 (91.2)	68 (100.0)
조모			1 (1.5) (16.7)	1 (1.5) (16.7)	4 (5.9) (66.7)	62 (91.2)	68 (100.0)
부	5 (7.4) (11.9)		9 (13.2) (21.4)	6 (8.8) (14.3)	22 (32.4) (52.4)	26 (38.2)	68 (100.0)
모	3 (4.4) (6.7)	1 (1.5) (2.2)	8 (11.8) (17.8)	6 (8.8) (13.3)	27 (39.7) (60.0)	23 (33.8)	68 (100.0)

3. 동거인 유무 및 도와주는 부류의 실태

현재 누구와 같이 살고 있는지에 대하여는 <표 4-3>에서 보는 바와 같이 동거인의 유무에 대하여는 있다 61.8%. 없다 38.2%로 나타났다. 이는 아직도 제주도의 노인들은 자립정신이 몸에 베어있기 때문이다.⁶⁶⁾ 제주도 노인들은 노후에도 자녀들과 동거하기를 좋아하지 아니하며 별거하기를 선호하는 경향이 짙게 나타나고 있다.

이에 대해 김태현 교수는 다음과 같이 주장한다.⁶⁷⁾

자녀와 별거하는 비율이 많아 경제적 및 정신적으로 자녀와 독립된 관계를 형성하므로 가족간의 갈등의 육지에 비해 적었다. 또한 노부부가 독립해서 거주하다가 아주 노쇠하여 노동력이 없어 자녀와 합가(合家)할 때 반드시 장남이어야 한다기 보다는 능력있는 자녀가 모시는 System Family 형태를 취하고 있다.

이처럼 제주 노인들의 자립성이 강한 이유도 장수에 기인하는 요인이라 할 수 있겠다.

<표 4-3> 동거인의 유무

	있다	없다	합계
비율	42 (61.8)	26 (38.2)	68 (100.0)

4. 도와주고 있는 부류의 실태

주로 누가 도와주고(시중들고)계신가에 대하여는 아래 <표 4-4>에서 보는 바와 같이 아들 및 며느리 52.4%, 스스로 22.2%, 기혼딸 9.5%순으로 나타났다.

<표 4-4 > 도와주고 있는 부류의 실태

배우자	아들· 며느리	기혼딸	손자녀	친척	복지기관 /간병인	스스로	합계	
비율	4.8	52.4	9.5	6.3	1.6	3.2	22.2	100

66) 한창영, 「노년학서설」, 은누리, 1997, pp270~271

67) 김태현, “제주도의 노인생활연구” 「대한가정학회지」 제18권1호(통권40호), 대한가정학회, 1980년 3월. p101

또한, 본인의 현재 생활정도에 대하여는 어느 층에 속한다고 생각하는가에 대하여는 중상층 38.2%, 중하층 35.3%, 하층 25%로 6할의 노인들이 중하층 이하로 생각하고 있는 것으로 나타났다.

제2절 직업 및 건강·운동·취미 생활

1. 직업 및 경제생활

일생 동안 어떤 일에 오랫동안 종사해 왔으며 언제 그만 두었는지와 현재는 어떤 일을 하고 있는지 그리고 주된 수입원은 무엇인가등 경제생활에 대하여 조사하였다.

1) 과거 종사했던 직종과 그만 둔 시기

과거 종사 직종에 대하여는 <표 4-5>에서 보듯이 대부분이 농업(80.9%)이었고, 어업·해녀일(11.8%), 직장생활 순으로 나타났다.

<표 4 - 5 > 과거 종사 직종

	농업	직장	어업·해녀일	집안일	자영업	합계
비율	80.9	4.4	11.8	1.5	1.5	100

일을 그만 둔 시기도 <표 4-6>에서 보는 바와 같이 70대 이후까지 67.2%가 일을 하는 것은 제주도의 노인들이 근면 검소하다는 것을 단면적으로 나타내는 것이다.

이는 한창영 교수가 제주도의 노인에 대한 특성⁶⁸⁾에서 밝힌 것처럼 제주도민의 근면성은 널리 알려진 특성이며, 제주도민요의 5분의 4가 노동요이며, 이 노동요의 절대적 우위성은 한국 본토의 민요와 대비하여 볼 때, 더욱 두드러지게 드러난다고 한다. 제주도의 노동요가 많다는 것은, 제주도민은 노동을 생활화하여 왔다는 증거로 볼 수 있으며 근로성의 표출이라 할 수 있다라고 표현하고 있다.

68) 한창영, 「노년학서설」, 온누리, 1997, p270

<표 4 - 6 >

일을 그만 둔 시기

	50대 이전	60대	70대	80대 이후	합계
비율	14.5	20	52.7	12.7	100

2) 직업의 종류

일을 하고 계신다면 어떤 일을 하고 있는가에 대한 질문에는 16명이 일을 하고 있다고 답하였으며 이를 분류했을 때 농업 81.3%이고, 어업, 종교, 집안 일등을 하고 있는 것으로 나타났다.

3) 주된 수입원

생활비에 대한 항목으로서 수입원은 무엇이냐는 항목에서는 <표 4- 7>에서 처럼 자녀의 보조가 61.8%, 근로소득, 국가보조금, 공적연금, 저축으로 나타났다

조사 결과를 보면 자녀의 보조 및 근로소득에 의하여 의존하고 있으나, 일부 노인인 경우는 저소득층으로써 국민기초생활보장수급자에 대한 국가에서 지원되는 생활비로 생활을 하고 있는 실정이다.

<표 4-7 >

수 입 원

	근로소득	저축/증권	자녀의 보조	공적연금	국가보조금	합계
비율	22.1	1.5	61.8	1.5	13.3	100

2. 건강상태

1) 건강상태

건강 상태에 대하여 어떠한가를 묻는 항목에서는 나쁘다는 대답이 47.1%로 나타났다. 그리고 일년전과 비교한 요즘의 건강상태는 어떠한가에 대한 질문에는 나쁘다는 대답이 65.7%로 건강에 대하여는 나이가 들수록 자신감이 없어져 가고 있음을 <표 4-8>에서 볼 수 있다.

<표 4-8 >

건강 상태

	좋다	보통이다	나쁘다	합계
현재	23.5	29.4	47.1	100
1년전과 비교	13.4	20.9	65.7	100

2) 일상 생활 수행동작과 수단적 일상생활 수행동작 여부

일상생활 수행동작(ADL)과 수단적 일상생활 수행동작(IADL)에 대한 문항에서는 <표4-9>과 같이 나타났다.

일상생활 수행동작(ADL) 즉, 목욕하기, 옷갈아입기, 식사하기, 화장실에 가서 용변보기 등에 대하여는 80%이상이 크게 어려움이 없는 것으로 나타나고 있지만, 반면에 매우 어렵다라는 경우도 10% 가까이 되는 것으로 나타났다.

수단적 일상생활 수행동작(IADL)에는 매우 어렵다는 항목이 전화 걸기, 장보기, 음식 만들기, 빨래하기, 돈 관리에서 22%~35%로 나타나고 있어 혼자 사는 고령 노인에게 대하여 규칙적인 자원봉사자가 필요하고 그들이 수발을 들어드릴 수 있도록 주변에서의 배려와 정부에서의 지원이 필요하다고 하겠다.

또한, 가정의 어려운 저소득 노인인 경우도 양로원에 입소하면 편하게 생활을 할 수 있는 데도 불구하고 입소를 권유하면 강하게 거부하고 있어서 왜 입소를 아니하느냐에 대해 재차 물어보면, 양로원에 입소하는 것이 '남들 볼 때 못 살아서 양로원에 들어간다'고 비취지기 때문에 양로원 입소 그 자체가 부정적인 의식을 갖고 있으며 특히, 자식과 집안 사람들에게도 효도를 다하지 못하는 자식놈과 불쌍한 집안인 것으로 비쳐져서 창피하다는 생각과 또한 지금까지도 살아왔는데 힘들어도 자기가 살고 있는 동네에서 살다가 돌아가시기를 희망하고 있었다.

<표 4-9> 일상생활 수행동작과 수단적 일상생활 수행동작

		어렵지 않다	약간 어렵다	매우 어렵다	합계
일상생활 수행동작 (ADL)	목욕하기	80.9	8.8	10.3	100
	옷갈아입기	83.8	7.4	8.8	100
	식사하기	85.3	8.8	5.9	100
	일어나다	85.3	8.8	5.9	100
	앉기/눕기	83.8	8.8	7.4	100
	걷기	83.8	8.8	7.4	100
	용변보기	82.4	11.8	5.9	100
수단적 일상생활 수행동작 (IADL)	전화걸기	50.0	14.7	35.3	100
	장보기	63.2	10.3	26.5	100
	음식만들기	67.2	9.0	23.9	100
	빨래하기	65.2	12.1	22.7	100
	바깥다니기	75	8.8	16.2	100
	약먹기	77.9	7.4	14.7	100
	돈관리	73.5	4.4	22.1	100

3) 시력과 청력

시력에 대하여 질문한 결과 일상생활에 지장이 없다 50%, 1m정도 거리에는 얼굴을 볼 수 있다 38.2%, 거의 보이지 않는다 11.8%로 나타났다.

청력에 대해서는 일상생활에 지장이 없다 60.3%, 소리를 질러야 알아듣는다 35.3%, 거의 들리지 않는다 4.4%로 조사되었다.

<표 4-10> 시력과 청력

시력	일상생활에 지장이 없음	1m정도 앞 얼굴보임	거의 안 보임	합계
	50	38.2	11.8	100
청력	일상생활에 지장이 없음	소리를 질러야 알아들음	거의 들리지 않음	합계
	60.3	35.3	4.4	100

4) 질병 유무

현재 3개월 이상 앓고 있는 질병에 대하여는 있다 45.6%, 없다 54.4%로 나타났다.

주로 앓고 있는 질병을 물어보니 관절염과 당뇨 그리고 혈압등 노인성 질환이 많았으며, 이상한 증세가 보이면 의사를 방문하고 건강에 관해 논의하는가에 대하여는 그렇다 75%, 그냥 참고 견딘다 22.1%, 민간요법 2.9%로서 이제는 자기 건강에 관해서는 많은 관심을 갖고 있는 것으로 나타나고 있다.

3. 운동 또는 취미·오락 활동

주 3 회 정도 활동적인 일이나 운동을 하는가에 대한 질문에 대해서는 <표 4-11>에서 보는 바와 같이 그렇지 않다 60.3%, 가끔 그렇다 23.5%, 자주 그렇다 16.2%로 나타났다.

오락이나 취미활동을 하고 있는가에 대해서는 그렇지 않다 91%로 나타났다.

대부분이 활동적인 것을 싫어하시나, 그러나 반면에 일부 노인들은 산책등 아침저녁으로 나가서 운동을 하고 있었다

<표 4-11> 운동 또는 오락·취미 활동

	자주 그렇다	가끔 그렇다	그렇지 않다	합계
활동적인 일이나 운동을 한다	16.2	23.5	60.3	100
오락이나 취미활동을 갖는다	1.5	7.5	91.0	100

제 3 절 생활습관

생활습관에 대하여는 아주 중요한 것으로써 건강관리 습관, 여가활동과 친구/이웃과의 대인 관계등 사회 생활습관, 잠자는 습관, 그리고 식사습관에 대하여 알아보았다.

1. 건강관리습관

건강관리 습관에 대해서는 <표 4-12>에서 보는 바와 같이 정기적인 건강진단을 받는가라는 질문에는 가끔 그렇다 45.6%, 자주 그렇다 17.6%로 나타났으며, 이상한 증세가 보이면 의사를 방문하고 건강에 관한 의논을 하는가에 대하여는 절반 이상이 '가끔 그렇다'라고 했으며, 자주 병원을 찾아 상담하는 경우도 26.5%나 되었다.

그러나, 반면에 건강에 대한 정보를 얻고자 하는가에 따른 질문에는 자주 그렇다 14.7%, 가끔 그렇다 41.2%로 적극적으로 노력하지는 않는 것 같다. 그렇지만 건강에 대한 관심을 갖고 있음을 볼 수 있다.

몸을 펴기 위한 간단한 맨손 체조는 자주 하는지에 대하여는 대부분이 하지 않는 것으로 나타났다. 이것은 거의 대부분 농촌 지역에서 살아오면서 늘 노동을 통하여 몸을 움직여왔기 때문에 꼭 운동을 할 별도의 가치라든가 생각을 아니하여도 일을 통하여 움직이기 때문에 별 관심을 안 갖고 있기 때문이라 사료된다.

<표 4-12 > 건 강 관 리

	자주 그렇다	가끔 그렇다	그렇지 않다	합계
정기적인 건강검진	17.6	45.6	36.8	100
의사를 방문하고 건강에 관한 의논	26.5	52.9	20.6	100
건강에 대한 정보 탐구	14.7	41.2	44.1	100
간단한 맨손체조	4.5	16.7	78.8	100

또한, 기호 식품인 담배와 술에 대해서는 <표 4-13>에서 보는 바와 같이 안 피우거나 안 마신 것이 70%이상이 되고 있다. 담배는 원래 안피움 71.6%, 끊었다 14.9%, 현재 피우고 있다 13.5%로 나타났으며, 술에 대해서는 원래 안마신다 77.6%, 끊었다 14.9%, 마시고 있다 13.5%로 나타났다.

이처럼 술과 담배에 대한 문항에서 보듯이 과거부터 술과 담배는 남자들이 기호식품으로 알고 있으며, 여자들이 기호식품으로 애용하지는 않고 있어서 여자 노인 대부분이 담배를 피우거나, 술을 마시는 생각을 하지 않았을 뿐 더러 처음부터 입에 안된 분이 많기 때문인 것으로 볼 수 있다. 술을 마시거나 담배를 피우다가 끊으신 남자 노인들의 경우도 대부분 50대 이후부터는 안하신다고 한다.

<표 4-13 >

담배와 술

담배	피우고 있다	끊었다	원래 안 피움	합계
	13.5	14.9	71.6	100
술	마시고 있다	끊었다	원래 안 마심	합계
	7.5	14.9	77.6	100

2. 여가활동과 사회생활습관

1) 여가활동

여가활동에 대해서는 12개 항목을 조사하였으나 <표 4-14>에서 보는 바와 같이 대부분이 TV보기·라디오 듣기(91.2%)에 거의 매일 시간을 할애하고 있었으며, 친구·친척과의 모임이 주 2회 이상22%, 주 1회 이하 20.6%로 나타나 있고, 대부분이 타인과의 친교라든가 문화적인 여가활동은 없는 것으로 나타났다. 그러나, 지금도 여가생활로써 농사일 또는 감귤밭 관리를 한다는 노인이 일부(15%) 있고, 대담 시에도 우영밭(집인근 밭) 김을 매겠다고 호미를 달라고 하는 노인들이 있음을 볼 때, 한 창영 교수가 밝힌 제주 노인들의 특성⁶⁹⁾에서 근면성과 검소성, 자립성, 또한 장수성들은 오늘의 제주를 이끌어 온 제주인의 정신인 탐라정신이라 할 수 있겠다.⁷⁰⁾

이처럼 몸에 배인 근면성과 검소성들은 대부분의 노인들에게는 과거에 여가를 즐긴다라는 한가한 것과는 거리가 먼 것으로 사치한 것으로 여겨지는 것이다.

< 표 4-14 >

여 가 활 동

	주 2회 이상	주 1회 이하	거의 안함	합계
서예, 악기연주, 합창, 그림 등			100	100
우표수집, 골동품 수집 등			100	100
신문/책읽기	7.6	1.5	90.9	100
TV보기, 라디오 듣기	91.2		8.8	100
종교생활	4.5	7.4	88.1	100
화투, 장기, 바둑	2.9	1.5	95.6	100
친구/친척과의 모임	22	20.6	57.4	100
운동, 등산, 낚시	1.5		98.5	100
뜨개질, 수예, 바느질	1.5	1.5	97.0	100
외식, 영화관람, 전시회/음악회 등			100	100
운동경기 관람			100	100
농사일, 감귤밭 관리	8 (11.9)	2 (3.0)	85.1	100

69) 한창영, 「노년학서설」, 온누리, 1997, pp270~271

70) 한창영, 「제주도노인공론」, 제주 : 한일문화사, 1978, pp177~190

2) 마음을 털어놓고 얘기할 수 있는 친한 친구/이웃 유무

마음을 털어놓고 자신의 문제점이나 걱정거리를 이야기할 수 있는 친한 친구, 이웃이 모두 몇 명이나 되는가라는 질문에서는 <표 4-15>에서 보는 바와 같이 2~3명이 가장 많은 것으로 조사되었다. 반면에 자기의 속 마음을 털어놓고 얘기할 상대가 없다는 층도 16.4%로 나타났다.

<표 4-15> 마음을 털어놓고 얘기할 수 있는 친구/이웃 유무

	1명	2명	3명	4명	5명 이상	없다	합계
비율	9.0	23.9	29.9	9.0	11.9	16.4	100

3. 잠자는 습관

잠자는 습관에 대하여는 <표 4-16>에서 보는 바와 같이 06시 이전에 기상하여 22시 이전 취침이 54.4%, 06시이전 기상 22시 이후 취침 17.6%, 07 이후 기상 22시 이전 취침 22.1%, 07시 이후 기상 23시 이후 취침 5.9%로 나타났다. 대부분 노인이 주무시는 시간은 22시 이전 시간이 많았다.

수면시간도 8시간 이상 주무시는 것으로 나타났다(76.5%). 또한 일부 노인 중에는 어두워지면 주무시는 분도 계셨고, 반면에 새벽 3시 전후면 일어나서 활동을 하시는 분들도 계셨다. 일찍 자고 일찍 일어나는 비율이 반 이상을 넘고 있다.

낮잠 자는 습관에는 거의 자지않는다 60.3%, 일정하지 못하다 29.4%, 거의 매일 잔다 10.3%로 나타났다.

<표 4-16> 잠자는 습관

	06:00 이전 기상, 22:00 이전 취침	06:00 이전 기상, 23:00 이후 취침	07:00 이후 기상, 22:00 이전 취침	07:00 이후 기상, 23:00 이후 취침	합계
기상/취침	54.4	17.6	22.1	5.9	100
낮잠	거의 매일 잔다	일정하지 못하다	거의 자지 않는다	합 계	
	10.6	28.8	60.6	100	

4. 식사습관

식사습관에 대하여는 세부적으로 10가지 문항을 만들어서 질문하였다.

<표 4-17>에서와 같이 식사는 규칙적으로 하는가는 매일 규칙적(80.9%) 및 대부분 규칙적(19.1%)으로 하고 있었으며, 음식 드시는 것에 대하여는 특별히 가리는 것 없이 아무 것이나 잘 먹고 있으며, 식사량에 대하여는 8부 정도의 소량으로 적당히 먹는다(56.7%)와 일정치 않다 37.3%로 때에 따라서는 입에 맞는 때는 많이 먹기도 하고 그렇지 않을 때는 적게 할 때도 있는 것으로 나타났다. 이처럼 대부분이 식사는 규칙적이고 잘 하고 계시는 편으로 나타났다.

특히 감귤 잡수시는 것을 좋아하는가라는 질문에는 대부분(70.6%)이 좋아하고 있으며 싫어하는 경우는 5.9%로 나타나 감귤을 선호하는 것으로 조사되었으며, 젊을 때도 잡수셨는가에 대하여는 감귤을 자주 먹거나 가끔 먹었다고 95.6%가 감귤을 먹은 것으로 대부분의 나타났다.

<표 4-17>

식 사 습 관 1

	매일 규칙적	대부분 규칙적	불규칙적	합계
식사는 규칙적으로 하십니까?	80.9	19.1		100
	잘 먹는다	가려서 먹는다	까다롭게 먹는다	합계
음식은 아무거나 잘 드십니까?	82.4	13.2	4.4	100
	만복이될 때까지	일정치 않다	항상8부정도 먹는다	합계
식사는 배부르도록 하십니까?	6.0	37.3	56.7	100
	좋아한다	그저 그렇다	싫어한다	합계
감귤 잡수시는 것을 좋아하십니까?	70.6	23.5	5.9	100
	거의 안 먹었다	가끔 먹었다	자주 먹었다	합계
젊을 때도 감귤을 잡수셨습니까?	4.4	48.5	47.1	100

과일에 대해서도 <표 4-18>에서 보는 바와 같이 주2~3회 이상 드시는 것이 73.5%로 나타났으며, 또한 해초류는 주 2~3회 이상 먹는 경우가 85.3%나 되고, 바닷고기도 주 2~3회 이상 먹는다 82.1%로 나타나고 있어 제주의 청정 바다에서 생산되는 해산물과 어류는 다른 곳에 비하여 장수하는 식품인 것이 아닌가 한다.

또한, 돼지고기를 주 2~3회 이상 또는 매일 먹는다가 65.7%로 나타났다.

이는 제주인들이 오래 전부터 관혼상제때 제례 및 의례용으로 사용되어 온 것이 돼지고기이기 때문이다.

전 경수에 의하면, “오끼나와와 제주에서도 공통적으로 선호하는 음식이 돼지고기이다. 단백질이 공급원으로서 중요한 의미를 지니고 있기 때문에 제주에서의 의례용으로는 필연적으로 준비되는 것이 돼지고기임은 말할 것도 없고, 돼지고기는 오끼나와와 제주도에서 모두 잘 자시는 음식으로써 장수음식으로 거론되고 있다.

돼지고기를 조리하는 방법이라는 측면에서 오끼나와와 제주도는 동일한 모습을 보여주고 있다. 양쪽의 주민들은 돼지고기를 굽는 법이 없다. 반드시 삶아서 먹는 것이 돼지고기이다.

오끼나와 주민들은 돼지고기를 오래도록 삶는 이유를 돼지고기가 내포하고 있는 좋지 못한 성분을 제거하는 과정이라고 설명한다”.⁷¹⁾

고령노인들은 된장국이 없으면 식사를 안하실 정도로 거의 매일 된장국을 먹고 있는 것으로 나타났다. 조사시에 어느 노인은 다른 반찬은 없어도 된장국과 젓갈류(멸젓, 자리젓)만 있으면 식사를 한다는 노인들도 있었다. 이처럼 된장국을 매일 자시는 것을 보면 발효된 식품으로서 된장이 몸에 좋은 것임을 알 수 있다.

어류와 육류 섭취에서는, ‘주 2~3회 이상 먹는다’가 어류(바다고기) 쪽은 82.1%, 돼지고기 쪽은 65.7%, 소고기 쪽은 61.8%로 나타나 어류쪽을 더 선호하는 것으로 나타났다.

71) 전경수, “한국이 백세인과 21세기 장수문화”, 한국노인과학 학술단체연합회, 2001, pp23~24

<표 4-18>

식 사 습 관 2

	거의 안 먹는다	주 2~3회 먹는다	거의 매일 먹는다	합계
채소를 잡수십니까?	8.8	22.1	69.1	100
과일을 잡수십니까?	26.5	60.3	13.2	100
해초류를 잡수십니까?	14.7	73.5	11.8	100
바다고기를 잡수십니까?	17.9	58.2	23.9	100
돼지고기를 잡수십니까?	34.3	58.2	7.5	100
소고기를 잡수십니까?	43.2	50.9	5.9	100
된장국을 잡수십니까?	1.5	4.4	94.1	100

제4절 생활만족도

생활만족도에 대하여는 11가지 문항을 질문하였다.

1. 노인에 대한 공경심

마을에서 노인에 대한 공경심이 어떠한가에 대하여 만족하는가는 <표4-19>에서 보는 바와 같이 그렇다 60.2%, 그런대로 그렇다 32.4%로 노인공경에는 마을마다 웃어른에 대한 공경을 잘하고 있다고 나타났다.

공경이라는 뜻은 윗사람을 공손히 받들어 모시는 것 또는 삼가 예를 표시하는 것이란 뜻이다.

그러므로 공경심은 또한 어른을 편안하게 모시는 것으로서, 「섬기는 마음」 또는 「근심을 털어드리는 것」 등도 이에 해당되는 것이다. 장수요인으로서 효의 3가지 중요한 조건들이 제시되어 있는 데, 즉 부모를 존경하는 것, 부모와 가족을 욕되게 하지 않는 것, 그리고 부모에게 좋은 음식, 의복 및 따뜻한 방을 제공하여 평화스럽게 모시는 것이라고 예기(禮記)에 명시⁷²⁾된 것처럼 어르신들에 대한 공경과 효에 대하여는 장수마을에서는 아직도 그 정신이 살아있음을 볼 수 있다.

72) 예기(禮記) Li Chi . trans. J. Legge. Sacred Books of the east. London : Oxford. 韓國孝行實錄

<표 4-19> 노인 에 대한 공경심

	그렇다	대체로 그렇다	그렇지 않다	모르겠다	합계
비율	60.2	32.4	1.5	5.9	100

2. 평소의 느낌

생활 만족도에 대한 평소의 느낌에 대하여는 자기 감정적인 사항들이 많이 포함되는 사항으로써 <표 4-20>에서 보는 바와 같이 조사되었다.

‘내 인생을 돌아보면 행복하다’에서는 그렇다(20.6%)와 그런대로 그렇다(39.7%)로 긍정적인 대답이 60.3%로 나타났고, ‘가능하면 내 과거를 바꿨으면 좋겠다’에서는 그렇다 30.9%, 그런대로 그렇다 29.4%로 과거 못 살고 힘들었던 자기 삶에 대한 만족도가 떨어짐을 알 수 있었다.

‘요즘은 인생에서 가장 즐거운 날들이다’에서는 그렇다 20.6%, 그런대로 그렇다 36.8%로 과거보다 현재의 삶에 대한 욕구를 갖고 있음을 알 수 있다.

반면에 ‘대부분 모두가 지루하고 따분하다’라는 문항에서는 대다수가 수궁한 것(76.1%)은 나이가 고령으로 인하여 어떠한 취미활동이나 자력으로 할 수 있는 마땅한 소일거리가 없어서 흥미 없이 지내는 것으로 볼 수 있겠다.

‘지치고 늙었다고 생각된다’에서는 그렇다 83.8%로 나타났고, 또한 ‘인생에 많은 것을 기대한다’라는 질문에는 그렇지 않다 59.7%, 모르겠다 10.4%로 남은 생애에 대한 기대 같은 것은 크게 없는 것으로 조사되었다.

‘주변사람들과 편안한 관계를 유지한다’에서는 그렇다 60.3%, 그런대로 그렇다 30.9%로 대인관계에서는 90%이상의 원만하고 좋은 관계를 유지하고 있음을 보여주고 있다.

<표 4-20>

평소의 느낌

	그렇다	그런대로 그렇다	그렇지 않다	모르겠다	합계
내 인생을 돌아보면 행복하다	20.6	39.7	33.8	5.9	100
가능하다면 내 과거 를 바꿨으면 좋겠다	30.9	29.4	27.9	11.8	100
요즘은 인생에서 가 장 즐거운 날들이다	20.6	36.8	33.8	8.8	100
대부분 모두가 지루 하고 따분하다	31.3	44.8	16.4	7.5	100
내가 하는 일에 대해 항상 흥미를 느낀다	10.3	42.6	33.8	13.2	100
기쁘고 흥미있는 일이 일어나리라 기대된다	4.5	25.4	55.2	14.9	100
지치고 늙었다고 생각 된다	83.8	8.8	4.5	2.9	100
인생에 많은 것을 기대 한다	9.0	20.9	59.7	10.4	100
지금도 바쁘고 가치있 는 생활을 하고 있다	6.0	32.8	55.2	6.0	100
조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다	20.6	47.1	29.4	2.9	100
주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다	60.3	30.9	5.9	2.9	100

3. 각 특성별로 본 평소의 느낌

1) 성별에 따른 평소의 느낌

성별에 따라서 보면 ‘내 인생을 돌아보면 정말 행복하다’라는 문항에서는 남자가 여자보다 행복하다고 느끼는 차가 큰 편이며, 반면에 ‘대부분 모두가 지루하고 따분한가’라는 문항에서는 그렇다라는 응답에서 남자 40%, 여자 28.3%로 나타나 성별에 따른 대조를 이루고 있다.

‘인생에 많은 것을 기대하는가’에 대하여는 그렇다라는 응답이 남자 13.3%, 여자 7.7%로 나타났다.

‘조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다’ 문항에서는 남자가 여자에 비하여 높게 나타나 남자보다 여자가 참을성이 강한 것으로 나타났다.

또한 ‘주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다’라는 문항에서는 남자(80%)들이 여자(54.7%)보다 훨씬 높게 나타나고 있음을 보여주고 있다.

<표 4-21>

성별에 따른 평소의 느낌

		그렇다	그런대로 그렇다	그렇지 않다	모르겠다	합계
내 인생을 돌아보면	남자	26.7	46.7	20.0	6.7	100
정말 행복하다	여자	18.9	37.7	37.7	5.7	100
가능하다면 내 과거를	남자	40.0	20.0	26.7	13.3	100
바꿨으면 좋겠다	여자	28.3	32.1	28.3	11.3	100
대부분 모두가 지루하	남자	40.0	33.3	20.0	6.7	100
고 따분하다	여자	28.8	48.1	15.4	7.7	100
인생에 많은 것을 기	남자	13.3	33.3	46.7	6.7	100
대한다	여자	7.7	17.3	63.5	11.5	100
지금도 바쁘고 가치있	남자	6.7	46.7	46.7		100
는 생활을 하고 있다	여자	5.8	28.8	57.7	7.7	100
조그만 일이 생겨도 쉽	남자	26.7	26.7	46.7		100
게 화가 난다	여자	18.9	52.8	24.5	3.8	100
주변 사람들과 편안한	남자	80.0	13.3	6.7		100
대인관계를 유지한다	여자	54.7	35.8	5.7	3.8	100

2)나이별로 본 평소의 느낌

나이대별로 각 문항을 보면 <표4-22>에서 보는 바와 같이 ‘대부분 모두가 지루하고 따분한가’라는 문항에서는 그렇다라는 응답에서 90세 이상은 50%, 89세 이하는 29%이하로 나타났으며, ‘지치고 늙었다고 생각된다’에 대하여는 그렇다라는 응답이 85세 이상인 경우는 100%였으며, 84세 이하는 73.8%로 나타났다. ‘조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다’ 문항에서는 나이가 젊을수록 그렇다(80~84세 23.8%, 85~89세 16.7%, 90세 이상 12.5%)라는 비율이 높게 나타났으며, ‘주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다’라는 문항에서도 나이가 젊을수록 높게 나타났다.

<표 4-22>

나이별로 본 평소의 느낌

		그렇다	대체로 그렇다	그렇지 않다	모르겠다	합계
대부분 모두가 지루하고 따분하다	80세~84세	28.6	42.9	19.0	9.5	100
	85세~89세	29.4	52.9	17.6		100
	90세 이상	50.0	37.5		12.5	100
지치고 늙었다고 생각된다	80세~84세	73.8	14.3	7.1	4.8	100
	85세~89세	100.0				100
	90세 이상	100.0				100
조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다	80세~84세	23.8	42.9	28.6	4.8	100
	85세~89세	16.7	44.4	38.9		100
	90세 이상	12.5	75.0	12.5		100
주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다	80세~84세	64.3	28.6	2.4	4.8	100
	85세~89세	61.1	33.3	5.6		100
	90세 이상	37.5	37.5	25.0		100

3) 종교의 유무별로 본 평소의 느낌

종교 유무에 따라서 보면 <표 4-23>에서 보는 바와 같이 ‘가능한 일이라면 내 과거를 바꿨으면 좋겠다’라는 문항에서는 그렇다라고 대답한 경우, 종교를 가진 노인은 28.9% 없는 경우 34.8%로 나타났으며, ‘요즘은 인생에서 가장 즐거운 날들이다’에 대하여는 그렇다라는 응답이 종교를 가진 경우 22.2%, 없는 경우 17.4%로 나타났으며, ‘조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다’ 문항에서는 비종교인이 쉽게 화를 내는 것으로 나타났다.(15.6%, 30.4%)

<표 4-23>

종교의 유무별로 본 평소의 느낌

		그렇다	대체로 그렇다	그렇지 않다	모르겠다	합계
가능하다면 내 과거를 바꿨으면 좋겠다	있다	28.9	28.9	33.3	8.9	100
	없다	34.8	30.4	17.4	17.4	100
요즘은 인생에서 가장 즐거운 날들이다	있다	22.2	31.1	37.8	8.9	100
	없다	17.4	47.8	26.1	8.7	100
조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다	있다	15.6	46.7	33.3	4.4	100
	없다	30.4	47.8	21.7		100

4) 배우자의 유무별로 본 평소의 느낌

배우자의 유무에 따라서 보면 ‘내 인생을 돌아보면 정말 행복하다’라는 문항에서는 그렇다라는 응답에서 유배우자가 높게 나왔으며, ‘가능하다면 내 과거를 바꿨으면 한다’라는 문항에서는 그렇다라는 응답에서 유배우자 41.7%, 배우자가 없는 노인 28.6%로 나타나 유배우자가 더 삶에 대한 의욕이 더 강한 것으로 나타났다.

‘내가 하는 일에 대해 항상 흥미를 느낀다’에 대하여는 그렇다라는 응답이 유배우자가 훨씬 높게 나타났으며. 그러나, ‘조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다’ 문항에서는 배우자가 없는 경우가 더 높게 나타났다.

또한 ‘주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다’라는 문항에서는 유배우자가 91.7%로 훨씬 높게 나타났다.

<표 4-24> 배우자의 유무별로 본 평소의 느낌

		그렇다	대체로 그렇다	그렇지 않다	모르겠다	합계
내 인생을 돌아보면 행복하다	있다	25.0	50.0	16.7	8.3	100
	없다	19.6	37.5	37.5	5.4	100
가능하다면 내 과거를 바꿨으면 좋겠다	있다	41.7	16.7	33.3	8.3	100
	없다	28.6	32.1	26.8	12.5	100
내가 하는 일에 대해 항상 흥미를 느낀다	있다	25.0	41.7	25.0	8.3	100
	없다	7.1	42.9	35.7	14.3	100
조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다	있다	16.7	33.3	41.7	8.3	100
	없다	21.4	50.0	26.8	1.8	100
주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다	있다	91.7			8.3	100
	없다	53.6	37.5	7.1	1.8	100

5) 동거인의 유무별로 본 평소의 느낌

<표 4-25>에서 보는 바와 같이 동거인이 있는 경우에는 ‘내 인생을 돌아보면 행복하다’ 문항에서 그렇다 26.2%이며, 없는 경우는 11.5%이었다. 또한 ‘대부분 모든 일이 지루하고 따분하다’, ‘내가 하는 일에 흥미를 느낀다’, ‘조그만 일에도 쉽게 화가 난다’등에서도 동거인이 없는 경우가 그렇다라는 응답이 더 높게 나타났다.

반면, ‘주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다’에서는 그렇다라고 답하고

있는 게 동거인이 있는 경우는 64.3%, 없는 경우는 53.8%로 나타났다.

<표 4-25 > 동거인의 유무별로 본 평소의 느낌

		그렇다	그런대로그렇 다	그렇지 않다	모르겠다	합계
내 인생을 돌아보면 행복하다	있다	26.2	42.9	26.2	4.8	100
	없다	11.5	34.6	46.2	7.7	100
대부분 모두가 지루하고 따분하다	있다	28.6	42.9	21.4	7.1	100
	없다	36.0	48.0	8.0	8.0	100
내가 하는 일에 대해 항상 흥미를 느낀다	있다	14.3	42.9	31.0	11.9	100
	없다	3.8	42.3	38.5	15.4	100
조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다	있다	14.3	52.4	31.0	2.4	100
	없다	30.8	38.5	26.9	3.8	100
주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다	있다	64.3	26.2	7.1	2.4	100
	없다	53.8	38.5	3.8	3.8	100

6) 마음을 터놓고 이야기할 친구, 이웃 유무로 본 평소의 느낌

<표 4-26>에서 보는 바와 같이 마음을 터놓고 자신의 문제점이나 걱정거리를 이야기할 친한 친구/이웃이 유무에서 보면 ‘내 인생을 돌아보면 정말 행복하다’라는 문항에서는 친한 친구/이웃이 있는 경우(23.2%)가 없는 경우(9.1%)에 비해 훨씬 행복하다고 하고 있으며, ‘요즈음 인생에서 가장 즐거운 날들이다’라는 문항에서도 친한 친구/이웃이 있는 경우(21.4%)가 없는 경우(18.2%)보다 다소 높게 나타났다.

‘조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다’ 문항에서는 친한 친구/이웃이 없는 경우보다 있는 경우가 훨씬 낮게 나타났다.(있는 경우 16.1%, 없는 경우 45.5%)

또한 ‘주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다’라는 문항에서도 친한 친구/이웃이 있는 경우가 대인관계를 잘 유지하는 것으로 나타났다.(친한 친구/이웃이 있는 경우 67.9%, 없는 경우 27.3%)

<표 4-26> 마음을 터놓고 이야기할 친구/이웃 유무로 본 평소의 느낌

		그렇다	대체로 그렇다	그렇지 않다	모르겠다	합계
내 인생을 돌아보면 행복하다	있다	23.2	48.2	26.8	1.8	100
	없다	9.1		72.7	18.2	100
요즘은 인생에서 가장 즐거운 날들이다	있다	21.4	39.3	30.4	8.9	100
	없다	18.2	27.3	54.5		10
조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다	있다	16.1	48.2	33.9	1.8	100
	없다	45.5	45.5	9.1		100
주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다	있다	67.9	28.6	1.8	1.8	100
	없다	27.3	45.5	27.3		100

7) 현재 일을 하고 있는지 여부에 따른 평소의 느낌

<표 4-27>에서 보는 바와 같이 현재 일을 하고 있는지 여부에 따른 평소의 느낌에 ‘내 인생을 돌아보면 행복하다’에서는 그렇다에서 일을 하는 경우(25%)와 일을 안하는 경우(19.2%) 다소 차이가 나타나고 있으며, ‘가능하면 내 과거를 바꿨으면 좋겠다’에서는 일하는 경우가 높게 나타나 활발하게 움직이는 활동적인 노인들이 삶에 대한 의지가 강한 것으로 보인다.

또한 ‘대부분 모두가 지루하고 따분하다’라는 문항에서 그렇다라는 대답에는 일하는 노인들이 수치가 적게 나타나고 있음을 볼 때 늙어서도 일하는 노인들은 지루하다는 생각이 덜 드는 것임을 알 수 있다. 그러므로 나이가 들어도 할 수 있는 소일거리를 제공하여 노후를 재미있고 즐겁게 보낼 수 있는 프로그램이 필요하다.

‘남은 인생에 많은 것을 기대한다’라는 문항에서는 일하는 노인이 일 안하는 노인에 비하면 훨씬 높게 나타났다.

‘지금도 바쁘고 가치있는 생활을 하고 있다’ 문항에서는 일하는 노인(12.5%)이 일 안하는 노인(3.9%)보다 높게 나타났다.

‘주변사람들과 편안한 대인관계를 유지한다’ 문항에서도 일 하는 노인이 원만하고 좋은 대인관계를 유지하고 있음을 보여주고 있다.

<표 4-27> 현재 일을 하고 있는 지 여부에 따른 평소의 느낌

		그렇다	대체로 그렇다	그렇지 않다	모르겠다	합계
내 인생을 돌아보면 행복하다	예	25.0	56.3	12.5	6.3	100
	아니					
	오	19.2	34.6	40.4	5.8	100
가능하다면 내 과거를 바꿨으면 좋겠다	예	37.5	18.8	25.0	18.8	100
	아니					
	오	28.8	32.7	28.8	9.6	100
대부분 모두가 지루하고 따분하다	예	25.0	43.8	25.0	6.3	100
	아니					
	오	33.3	45.1	13.7	7.8	100
기쁘고 흥미있는 일이 일어나리라 기대된다	예	12.5	31.3	50.0	6.3	100
	아니					
	오	2.0	23.5	56.9	17.6	100
인생에 많은 것을 기대한다	예	18.8	31.3	43.8	6.3	100
	아니					
	오	5.9	17.6	64.7	11.8	100
지금도 바쁘고 가치있는 생활을 하고 있다	예	12.5	56.3	25.0	6.3	100
	아니					
	오	3.9	25.5	64.7	5.9	100
조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다	예	12.5	43.8	37.5	6.3	100
	아니					
	오	23.1	48.1	26.9	1.9	100
주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다	예	75.0	18.8		6.3	100
	아니					
	오	55.8	34.6	7.7	1.9	100

8) 활동적인 일, 운동을 하는지 유무에 따른 평소의 느낌

<표 4-28>에서 보는 바와 같이 활동적인 일과 운동을 하는지 유무에 따른 내용분석도 앞에서 분석한 현재 일을 하고 있는지에 대한 유무에서와 비슷하게 나타났으며, 이는 활동적인 노인들이 남은 여생에 대해서도 여러 가지 평소 느낌에 대하여 긍정적으로 활용하는 것으로 볼 수 있다.

<표 4-28> 활동적인 일, 운동을 하는지 유무별로 본 평소의 느낌

		그렇다	대체로 그렇다	그렇지 않다	모르겠다	합계
내 인생을 돌아보면 행복하다	예	25.9	44.4	25.9	3.7	100
	아니오	17.1	36.6	39.0	7.3	100
가능하다면 내 과거를 바꿨으면 좋겠다	예	40.7	22.2	22.2	14.8	100
	아니오	24.4	34.1	21.7	9.8	100
대부분 모두가 지루하고 따분하다	예	26.9	50.0	19.2	3.8	100
	아니오	34.1	41.5	14.6	9.8	100
지치고 늙었다고 생각된다	예	74.1	14.8	7.4	3.7	100
	아니오	90.2	4.9	2.4	2.4	100
조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다	예	11.1	48.1	37.0	3.7	100
	아니오	26.8	46.3	24.4	2.4	100
주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다	예	66.7	29.6		3.7	100
	아니오	56.1	31.7	9.8	2.4	100

9) 건강상태에 따른 평소의 느낌

<표 4-29>에서 보는 바와 같이 노인의 건강 상태에 따라 분석된 것을 보면 ‘내 인생을 돌아보면 정말 행복하다’라는 문항에서는 건강상태가 좋은 경우는 긍정적으로 나타났으며, ‘대부분 모두가 지루하고 따분한가’라는 문항에서도 마찬가지로 건강이 좋을수록 수치가 낮았으며, 반대로 건강이 안좋은 경우는 수치가 높게 나타났다.

‘내가 하는 일에 항상 흥미를 느낀다’에 대하여는 건강이 좋을 수록 그렇다라는 응답이 높게 나왔다(건강이 좋다 31.3%, 보통이다5.0%, 나쁘다3.1%).

‘조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다’ 문항에서는 건강이 안좋을수록 비율이 높게 나왔다.

또한, ‘주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다’라는 문항에서는 건강이 좋을수록 대인관계가 훨씬 높게 나타났다. 그러므로 이제는 과학의 발달 및 의학의 발달로 수명의 장수해지고 있는 실정에서 노인들이 오래 사는 것만이 중요한 것이 아니라 퇴직 이후의 남은 여생에 대한 건강하게 오래 살 수 있도록 하는 방안이 구체적으로 연구되어지고 대안 제시가 될 수 있도록 정부차원에서의 적극적인 배려가 필요하리라 생각한다.

<표 4-29> 건강상태에 따른 평소의 느낌

		그렇다	대체로 그렇다	그렇지 않다	모르겠다	합계
내 인생을 돌아보면 행복하다	좋다	37.5	56.3	6.3		100
	보통이다	20.0	40.0	35.0	5.0	100
	나쁘다	12.5	31.3	46.9	9.4	100
대부분 모두가 지루하고 따분하다	좋다	20.0	60.0	20.0		100
	보통이다	30.0	40.0	15.0	15.0	100
	나쁘다	37.5	40.6	15.6	6.3	100
내가 하는 일에 대해 항상 흥미를 느낀다	좋다	31.3	37.5	31.3		100
	보통이다	5.0	45.0	30.0	20.0	100
	나쁘다	3.1	43.8	37.5	15.6	100
기쁘고 흥미있는 일이 일어나리라 기대된다	좋다	12.5	18.8	68.8		100
	보통이다	5.0	25.0	45.0	25.0	100
	나쁘다		29.0	54.8	16.1	100
지금도 바쁘고 가치있는 생활을 하고 있다	좋다	13.3	46.7	33.3	6.7	100
	보통이다	5.0	35.0	50.0	10.0	100
	나쁘다	3.1	25.0	68.8	3.1	100
조그만 일이 생겨도 쉽게 화가 난다	좋다		31.3	68.8		100
	보통이다	25.0	45.0	30.0		100
	나쁘다	28.1	56.3	9.4	6.3	100
주변 사람들과 편안한 대인관계를 유지한다	좋다	87.5	12.5			100
	보통이다	70.0	25.0	5.0		100
	나쁘다	40.6	43.8	9.4	6.3	100

제 V 장 결 론

2000년말 기준 통계청에서 발표한 전국 주민등록 인구 통계에 따르면 전국 인구중 65세 이상 노인인구가 7.03%로 나타났다. 바야흐로 우리나라도 이제는 선진국처럼 고령화사회에 접어든 것이다.

제주도의 경우는 7.99%로 전국수치보다 다소 높은 입장이다.

시도별로 볼 때는 전남, 충남, 경북, 전북등 순이며, 제주도는 8번째가 된다.

그러나, 노인 인구 중 80세 이상 고령 인구, 즉 장수인구를 보면 제주도가 1순위이며, 85세 이상인 경우는 그 비율이 타시도에 비하여 월등히 앞서고 있는 실정이다.

이는 곧 제주도가 과거 조선왕조실록에 나온 역사적 기록과 석주명 선생이 1944년과 1945년 사이에 제주도 노인을 조사한 결과 등에서 볼 수 있듯이 제주도가 장수지역이라는 것을 입증하는 것이며, 제주도 노인들의 장수성에 대한 생활실태 본 연구가 향후 노인복지정책에 도움이 될 수 있었으면 하는 것이다.

지금까지 제주도의 장수마을을 중심으로 장수성에 대한 노인들의 생활실태 연구를 위하여 이에 관련되는 각종 통계자료, 행정적인 사항, 제반 이론 및 기존 연구들을 검토하여, 이를 근거로 제주도내 마을 중에서 노인인구 중 80세 이상 노인인구 비율이 가장 높은 마을 중에서 4개 마을을 연구 대상 및 범위로 선정하여 80세 이상의 노인들을 대상으로 68명에 대하여 직접 찾아가 면담 및 설문을 실시하였다.

분석방법에 있어서 SPSS프로그램을 이용하여 조사대상자의 일반사항과 전체 설문결과는 빈도분석에 의하여 분석하였으며, 조사대상자의 성별·나이·종교의 유무·배우자의 유무·동거인의 유무·절친한 친구의 유무·사회활동의 유무·건강상태에 따른 생활만족도를 교차분석 및 카이자승분석에 의해 통계 처리하였다.

본 연구를 통하여 나타난 제주도의 장수마을 노인의 생활실태를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 장수하는 원인 중에는 가계에 의한 선천적, 유전적인 것도 있다 하겠다. 조부모 및 부모가 몇 세까지 사셨는가에 대하여 조사된 것을 보면 70대 이상 사신 비율이 조부, 부인 경우는 50% 이상이었고, 조모, 모인 경우는 60% 이상으로 나타났다.

둘째, 제주도의 노인 대부분의 근면, 검소함이 강하다고 볼 수 있다.

대부분의 평생을 농업에 종사해왔던 분들로서 70대까지도 일을 하였고, 또한 80이 넘은 나이지만 지금도 일부 노인들은 밭에 나가 일을 하고, 밀감 수확철에는 일손을 털어주는 데 젊은이들 못지 않게 일을 하고 있었다. 대부분 노인들은 소일거리로 일을 하고 있음을 볼 때, 제주도 노인들은 일이 곧 삶의 일부이기 때문에 사망에 이르러서야 중단하거나 또는 거동이 심히 불편하기까지는 일을 하며, 스스로 음식을 만들고 가사 일을 한다. 이것은 제주도의 특수적인 주거형태에서 보았듯이 밖거리 모형에서처럼 같은 집에 같이 기거하면서도 정지(부엌)와 고광(庫房)을 따로 쓰는 등 서로 독립생활을 영위하기 때문에 내면적, 정신적으로도 독자성을 유지함으로 고부간의 갈등을 최소화 시키는 등의 이유가 장수요인 중에 하나로 나타났으며, 특히 젊은 때부터 부지런함은 당연한 것이라 하겠다.

셋째, 일상생활 수행동작과 수단적 일상생활 수행동작 수행에 대한 배려가 필요하다.

목욕하기, 옷갈아입기, 식사하기, 걷기, 용변보기등 일상생활 수행동작(ADL)에는 대부분의 노인들이 별로 불편함이 없으나, 장보기, 음식만들기, 전화걸기, 빨래하기등 수단적 일상생활 수행동작(IADL)에서는 22%~35.3%까지 매우 어렵다고 나타나고 있다.

이처럼 정신적, 육체적인 이유로 혼자서 일상생활을 수행하기에 불편이 있는 노인들에 대하여는 현재 실시하고 있는 재가복지사업을 확대 실시해야 하며, 실질적으로 각종 서비스를 제공하여서 노인이 지역사회에서 가족 및 친지와 더불어 건전하고 안정된 생활을 영위할 수 있도록 하고, 가족의 수발을 덜어줄 수 있도록 해야 하겠다.

넷째, 노화에 따른 신체 기능의 저하로 청력과 시력이 약화

노화로 인하여 신체 기능의 저하로 청력과 시력이 떨어지는 노인, 즉 기본적인 신체 기능이 저하된 노인들이 많다. 그 중 청력과 시력인 경우 일상 생활에 지장이 없다는 시력 50%, 청력 60.3%로 나타나 있는 것을 보면 약 절반 가까운 노인들이 신체기능 저하에 따른 불편함을 겪고 있다. 이러한 노인들에게 안경, 보청기등 보조기구를 착용하여 노후를 편안하게 보낼 수 있도록 하는 보급사업을 민간 또는 사회 봉사 단체가 주관이 되어 우선적으로 저소득층 노인들을 대상으로 보내드리는 운동을 전개할 필요가 있다 하겠다.

다섯째, 만성질환에 대한 대책 필요

3개월 이상 앓고 있는 질병에 대하여 45.6%가 앓고 있는 것으로 나타나 있어서 노인들에 대한 보건 서비스와 복지 서비스가 상호 연계된 종합적인 보건복지 서비스 제공이 필요하다. 더불어 만성 질환은 올바른 생활습관의 유지만으로도 상당부분 줄일 수 있기 때문에 청·장년기부터 보건교육서비스의 강화와 함께 질병의 조기 진단을 통하여⁷³⁾ 노인건강진단 사업⁷⁴⁾은 노인질환을 조기에 발견하여 조기치료로 노인건강 수준 향상을 목적으로 추진되고 있는 사업인 데, 현재는 65세 이상 국민기초생활보장수급 노인에만 국한하고 있으며, 일반노인들은 제외되고 있는 실정이므로 전체 노인들을 대상으로 원하는 노인들에 한하여 확대 실시를 해나가야 한다.

또한, 건강진단 결과 유질환자로 판명되었을 시, 제주도에서는 1인당 연 15만 원 범위까지 지원을 해주고 있으나, 정부에서 이에 따른 체계적인 진료를 지속적으로 받을 수 있도록 하는 후속 조치가 미흡한 실정이다.

여섯째, 다양한 여가활동 프로그램 개발이 필요

여가활동에 대하여 여러 가지를 물어본 결과 TV를 시청하는 것이 대부분의 유일한 취미이면서 많은 시간의 여가활동에 할애하고 있으며, 친구/친척과의 모임 그리고 일부 노인은 지금도 농사일 또는 감귤밭 관리에 여가를 보내고 있다는 것으로 나왔는데 나이가 들수록 타인과의 접촉빈도가 없을 뿐만 아니라 소외되기 쉬우므로 타인과의 접촉하면서 그동안 자기의 경험을 통하여 터득한 좋은 사례들에 대하여는 지역의 발전과 후세들에게 들려 줄 수도 있는 기회 제공과 여가를 활용한 소일거리를 할 수 있는 방안등 노인들에게 다양한 프로그램을 제공할 수 있는 개발이 필요하다.

일곱째, 생활 습관에 관한 실태

생활습관에 관하여는 건강관리, 운동, 오락, 취미활동, 담배와 음주 여부, 숙면 그리고 식사 습관에 대하여 알아보았다.

건강관리에 대해서는 정기적인 검진을 받거나 의사를 방문하는 경우도 종종 있는 것으로 나타난 것을 보면 건강에 대하여는 관심을 많이 갖고 있는 편이다.

담배와 술은 원래 안 피우거나(71.6%) 안 마신다(77.6%)가 대부분이었고, 끊었다도 각 14.9%로 나타났다.

잠자는 습관에서도 밤 10시 이전에 자고 새벽 6시 이전에 일어나는 것을 보면

73) 한국보건사회연구원, “전국노인생활실태조사”, 대명문화사, 1998, p456

74) 보건복지부, 2001년도 노인보건복지국고보조사사업안내, p55

일찍 자고 일찍 일어나는 것이 아주 규칙적으로 생활하고 있음을 볼 수 있으며, 수면 시간도 8시간 이상 되는 것으로 나타났다.

여덟째, 노인의 식생활에 대한 표준식단 연구개발

식사 습관에 대하여는 여러 가지 문항으로 물었는데, 장수노인들 대부분이 편식을 하지 않고 규칙적이고 8부 정도의 적은 양을 먹고 있었으며, 채소와 해초류를 좋아하고 육고기 보다는 어류를 좋아하는 것으로 나타났다. 그러나, 돼지고기인 경우는 65.7%가 일주일에 2~3회 이상 먹는 것으로 나타났으며 특히, 감귤에 대하여는 과거부터 오랫동안 먹어왔고 좋아하는 것으로 나타나 장수하는 식품이 아닌가 한다.

또한 된장국이 없으면 식사를 안 하실 정도로 거의 매일 먹는다라고 응답하고 있어 된장국 또한 지속적으로 영양을 공급해 주고 건강을 지켜주는 식품이다.

이러한 제주도 장수노인들의 식생활 사례를 중심으로 노인들을 위한 표준식단을 개발하여 보급하는 방안을 연구해볼 필요가 있다 하겠다.

아홉째, 동거인 및 배우자의 유무로 본 평소의 느낌

동거인 및 배우자가 있는 경우는 모든 면에서 긍정적이고 삶에 대한 흥미와 의욕이 강한 것으로 나타났으며 주변사람들과 편안한 대인관계를 유지하는 것으로 나타났다.

열 번째, 마음을 터놓고 이야기할 친구/이웃 유무로 본 평소의 느낌

마음을 터놓고 이야기할 친구/이웃이 있는 경우에는 자기 인생을 돌아봤을 때 친구/이웃이 없는 경우와 현저하게 차이가 나타나고 있다.

마음을 터놓고 이야기할 친구/이웃이 없는 경우가 조그만 일에도 쉽게 화가 난다고 응답하고 있어, 대인관계에 따른 문제점으로 부각되고 있다.

자기의 관심과 고민사항, 문제에 대하여 같이 대화를 나눌 수 있는 친구 또는 이웃이 한 명이라도 있다면 노령기에서의 각종 기능의 쇠퇴로 인하여 야기되는 여러 가지 상실과 변화에서 보호받을 수 있다고 본다. 친구를 사귀는 것은 다른 연령기 보다는 어렵지만 친구가 없어서 느끼는 사회적, 심리적인 면에서 소외와 고독은 더 한층 높은 것으로 나타난 것을 보면, 나이가 들수록 마음을 터놓고 이야기할 수 있는 친구/이웃이 절실히 필요하다는 것을 알 수 있다.

열 한 번째, 건강상태에 따른 평소의 느낌

건강상태가 좋다는 경우에는 긍정적인 질문사항(내 인생을 돌아보면 행복하

다, 내가 하는 일에 대하여 항상 흥미를 느낀다, 주변사람들과 편안한 대인관계를 유지한다)에 대하여는 아주 높게 나타났으며, 반면, 부정적인 질문(대부분 모두가 지루하고 따분하다, 지치고 늙었다고 생각한다, 조그만 일에도 쉽게 화가 난다)에 대하여는 낮은 수치가 나타났다.

반면에 건강하지 못한 경우는 이와 반대의 수치를 나타내고 있어서 새삼 건강의 얼마나 중요한지를 보여주고 있다.

고령기에는 수입절감으로 인하여 경제적인 여유가 없게 되므로 만성질환에 대한 적절한 치료를 받는 데 많은 어려움을 겪게 된다.

제주 장수지역 노인들의 생활실태를 살펴본 결과 장수하는 데는 편안하게 산다고 해서 오래 사는 것은 아니다. 돈이 많아서 또는 부자로 사는 것이 장수하는 것도 아니다라는 결론이 선다.

장수하는 이유 중에는 선천적인 원인도 있겠지만, 젊은 때부터 근면, 성실, 검소한 생활을 하여온 것이 주요인으로 보여졌으며, 마음을 터놓고 이야기할 수 있는 친한 친구/이웃이 있는 노인들은 모든 일에 대하는 사고가 긍정적이었고 느긋한 마음을 갖고 있었으며, 특히 제주도의 청정한 자연 환경과 맑고 깨끗한 공기 등과 어우러져 계절별로 생산되는 미역, 톳을 비롯한 해초류와 어류 등 해산물의 섭취와 어릴 적부터 지금까지도 감귤을 좋아하고 먹는다는 것등을 볼 때 식생활습관 역시 아주 중요한 장수하는 비결에 포함된 것이 아닐까하고 결론을 내려본다.

참 고 문 헌

- 김상규, 「노인복지의 체계적 연구」, 대구 : 경북대학교출판부, 1976 ,pp23-24
- 김성순, 「노인복지론」 서울, 이우출판사 1981, p83
- 김영란, “빈곤의 여성화와 사회복지정책”, 「한국사회복지학」, 통권31호, 대구: 한국사회복지학회, 1997.
- 김종숙, “한국노인의 생활만족에 관한 연구”, 이화여자대학교 박사학위논문, 1987, pp38-40
- 김태현, “노년기의 생활 만족도 연구”, 숙명여자대학교 논문집,23, 1986, pp181~200
- 김태현, “제주도의 노인생활연구”, 「대한가정학회지」, 제18권1호(통권40호), 대한가정학회, 1980년 3월 p101
- 김현조, “노인문제와사회정책”, 「복지사회」 통권 54호, 한국사회복지협의회, 1977. pp10-11
- 김효심, “경제상태, 사회적 활동정도 사회적 지원에 따른 노인의 생활 만족도 -성과 배우자 유무별 집단 분석-”, 전남대학교, 1994, pp20-21
- 모수미, 최혜미, 구재욱, 이정원 (1995). 생활주기영양학. 3차 개정. pp . 285-304. 효일문화사. 서울.
- 박미령, “가족 내 노인의 역할과 소외감에 관한 연구”, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1978, p42
- 보건복지부, 2001년도 노인복지국고보조사업안내. 2001
- 북제주군·남제주군, “2000주민등록인구통계결과보고서(2000. 12. 31 기준)”
- 서미경·김연석, “한국노인의 생활만족도에 대한 요인분석”, 「보건사회연구」, 1995겨울, p43-44
- 서병숙, 「노인연구」, 교문사, 1993, pp96-97.
- 석주명, 「제주도의 생명조사서」, 서울 : 서울신문사, 1949. p188.
- 송정선, “노인의 여가활동이 생활만족도에 미치는 영향”, 계명대학교 교육대학원 석사논문, 1996,pp. 38-46
- 신효식·서병숙, “노부의 성인자녀와의 결속도, 자아존중감, 심리적 손상간의 인과모형”, 「한국노년학」, 제14권2호,1994, pp121-130
- 원영희, “동·별거 형태가 한국노인의 심리적 행복감에 미치는 영향”, 「한국노년학」, 제15권2호,1995. pp 106-107

유성호, “자녀수와 결혼한 성인자녀와의 동거가 노후생활만족에 미치는 영향 : 성별
 과 결혼상태에 따른 분석”, 「한국노년학」, 제17권 2호, 1997, pp 44-45
 윤종희 · 이해경, “배우자가 없는 여성노인의 자아존중감, 건강상태, 가족관계, 회
 활동참여에 따른 생활만족도”, 「한국노년학」, 제17권 1호, pp.291-292
 윤진, 「성인 · 노인심리학」, 서울:중앙적성출판사, 1985.
 이가옥외, 「노인실태와 정책과제」, 한국보건사회연구원, 1994
 이광규, 「한국가정의 구조분석」, 서울 : 일지사, 1981, p133
 이만갑, “동양사회의 근대화”, 「동서연구」, 제1권, 연세대학교동서문제연구
 소, 1988, p29
 이장춘, “한국의복지관광정책개발에 관한 연구”, 박사학위논문, 동국대학교 대
 학원, 1985, 참조
 장인협 · 최재성, 「노인복지학」, 서울대학교출판부, 2001, p55
 장현 · 이철우, “노인 생활만족도에 관한 시간적 차원의 연구”, 「한국노년학」,
 제16권2호, 1996, pp.139-146
 전경수, “초고령 사회와 장수 인류학의전망”, 전통과 현대, 2001, p83
 전경수, “한국의 백세인과 21세기 장수문화”, 한국노인과학 학술단체연합회,
 2001, pp23~24
 정경희, “노인의 경제상황과 정책적 시사점”, 「보건복지포럼」, 한국보건사
 회연구원, 통권29호, 1992, pp.17-18
 조병은, “노부모와 성인자녀 간의 결속도와 노부모의 인생만족도”, 「한국노
 년학」, 제10호, 1990. pp117-121
 조옥희, “홀로 된 여자노인의 생활만족도에 관한 연구”, 전남대학교 대학원
 석사논문, 1991, p.53.
 제주도, 제40회 제주도 통계연보, 2000
 제주도, 제주도 사회복지과 자료
 제주문화방송, 「조선왕조실록중 탐라록」, 제주: 제주문화방송주식회사
 1986, p655
 최성재, 노인의 생활만족도에 관한 연구, 이화여자대학교 한국문화원 논총,
 1986, pp233~256
 최창석, 「개정 한국가족연구」, 서울 : 일지사, 1982, p545
 통계청, 2000.12.31기준 전국주민등록인구통계. 2001.
 통계청, 1999년생명표 작성결과2001. p5
 한국보건사회연구원, “전국노인생활실태조사”, 대명문화사, 1998, p456
 한창영, 「노년학서설」, 온누리, 1997, pp270~271

- 한창영, 「제주도노인공론」, 제주: 한일문화사, 1978, pp177~190
- 현두일, “한국노인의 생활구조에 관한 사회학적 연구”, 「건대학술지」 제20집, 건국대학교, 1976, p474
- 홍순혜, “활동 이론에 따른 한국노인의 생활만족도에 관한 실증적 연구”, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 1984, pp.23-24
- 武田紀久子, 大久保みたみ, 高崎複子, 唐況恵子, 石川尙子, 大關政康, 大竹美登利, 川端博子, 齊藤浩子, 林隆子(1992). 東京多摩西部地區の高齡者の生活た關する研究. 日本家政學會43(1) : 3- 13.
- 池田順子, 永田久紀, 工藤充子, 樹山敏子, 苗村光廣(1993). 80歲老人の生活動作能力と食生活どの各種生活要因との關連. 日本公術誌. 第5 : 416- 42
- E. M. Duvall, "Aging Family Members" marriage and Family Development J. B(Lippincott company,1977), pp385-406
- Harmon D (1988). Free radicals in aging . Mol. Cell. Biochem 84 : 155- 161.
- Katz, S. & Akpom, C. A.(1987). 12 Index of ADL. Medical Care. 14(5). Supp. 116 - 118
- Jenifer L. Warlick, "Why is poetry after 65 a woman's problem?" Journal of Gerontology No.40(60), 1985, pp.440-445
- Li Chi. trans. J. Legge. Sacred Books of the east. London : Oxford. 韓國孝行實錄, 예기(禮記)
- McCay C, Crowell M, Maynard L (1935). The effect of retarded growth upon the length of life and upon ultimate size. J . Nutr 10 : 63- 79.
- Schneider EL, Reed JD (1985). Life extention . N. Engl. J . Med 312(18) :1159- 1168.
- Yu BP , Masoro EJ , McMahan CA (1985). Nutritional influences on aging of Fischer 344 rats : physical metabolic and longevity characteristics . J .Gerontol 40(6) : 657- 670.
- Nolen GA (1972). Effect of various restricted dietary regimens on the growth health and longevity of albinorats . J . Nutr 102(11) : 1477- 1493.
- Markids, K. S, "A Causal Model of Life Satisfaction among the Elderly", journal of Gerontology, 36, 1982,

Dissertation for Master Degree
Research on the Real Life Conditions of the Elders in Area
where people enjoy longevity-with villages in Jeju Province
where people live long as the central point-

Lee Yong Cheol
General Public Administration Major,
Public Administration Department
Graduate School of Public Administration,
Cheju National University

Across the ages and countries of the world, it can be said that every human being has a common wish to be healthy and live long. However, it is an itable procedure of life that a human being is born, old, sick and finally gone.

In our society, population of the elders has been being increased recently thanks to the reduction in the mortality rate and the prolongation of average life stemming from development of science, and technology in medicine and preservation of health.

According to the statistics on population who report their resident registrations across the country as of the end of year 2000 announced by the National Statistical Office, the population of the elders whose ages are 65 or more amounted to 7.03% among the total national population. Now Korea enters the aged society just like advanced countries.

In the case of Jeju province, the figure of the elders totals 7.99% which is a little higher than that of the national average population.

By city and province, South Jeolla Province is ranked first place followed by South Chungcheong Province with North Kyoungsang Province and

North Jeolla Province in the third and in the fourth place respectively. Jeju Province is ranked eighth place.

However, Jeju Island is ranked first place in terms of the aged population of 80 or more that is, the population who enjoys longevity among the elders, while in the case of the population whose ages are 85 or more, its rate over the total provincial population is much higher than that of other cities.

These figures prove that Jeju Island is an area where people enjoy longevity as Jeju can be shown by historical records from the Yi Dynasty Chronicles in the past and the research on the elders in Jeju between 1944 and 1945 conducted by Sir Suk Ju-Mung. Hopefully on the basis of these statistical data this research on the real life conditions of the elders in connection with longevity will help welfare policies for elders from now on.

For the research on the real life conditions of the elders in connection with longevity with the villages where people live long as the central foundation all of the statistical data, public administrative regulations, all of the theories and existing studies concerned were reviewed. On the basis of it among villages which had the highest rates of the population whose ages were 80 or more in Jeju Island, 4 villages were selected as the subject and the range for the research while 68 old people whose ages were 80 or more were visited and subjected to interviews and filling in the questionnaires.

Longevity of Jeju's old people can be said to depend on family, religion, social relation, professional activity, economic life, health, social participation, leisure life, life habit, food life, degree of life satisfaction. Therefore we researched why those people live long through examination and analysis on the factors bringing about longevity suggested above.

Using the SPSS program as the analytical method, the general facts of the examinees and the whole result of the questionnaires were analyzed through the Frequency Analysis. Gender, age, existence of religion, existence of spouse, existence of roommate, existence of close friend, existence of social

activity, degree of life satisfaction depending on health condition were dealt with statistically through the Cross Analysis and the Kai Square Analysis.

Looking into the real life conditions of the long life area in Jeju Island, making only body comfortable doesn't necessarily lead to longevity. It is concluded that earning a lot of money or living wealthy doesn't necessarily lead to longevity as well.

In spite of congenital reasons, diligent, sincere and frugal life sustained since long years ago was thought of as one factor and the elders who have close friends/neighbors to talk frankly with thought positively in dealing with every matter. In particular, considering people here eat sea food of Ascidiacea and fish including seaweed and mojaban, which are produced seasonally from Jeju's clean natural environment and crisp air, and they like and eat tangerines, the habit of food life may be concluded to be one of the keys to longevity.