

## 노년기 안정적인 사회연계망 구축을 위한 방안연구 : 일본사례를 중심으로

정근하 루터대학교

### 논문요약

여가활동의 안정적인 정착 유형과 그렇지 못한 유형에는 대략적으로 “학창시절, 또는 은퇴 이전 여가활동에 대한 몰입 경험의 유무”가 크게 작용하고 있었다. 여가활동에 몰입을 해본 경험자들은 은퇴이후 여가활동을 재개할 경우 기본적인 기술과 동작이 만들어져 있어 즉시 모임의 일원, 전력이 되는 반면, 초보자가 여가모임에 참여할 경우 이들은 처음부터 끝까지 모두 가르쳐야 하므로 일반적으로 귀찮은 존재로 인식된다. 여가모임의 경우 회원들 스스로가 적극적인 의지를 가지고 자발적으로 참여하는 모임이라는 점에서 회원들 간의 친밀도와 신뢰도가 높은 사회연계망이다. 어린 시절부터 여가활동에 참여하여 회원들 스스로가 서로를 돌보고 챙기는 경험을 한다면 은퇴이후에도 여가모임을 통해 사회연계망이 구축되어 행정당국의 서비스를 보완하는 활동을 할 수 있게 될 것이다. 우리사회는 “명문대 입학이 인생 성공”이라는 등식을 스스로 깨지 않는 이상 성적과 직접 관련이 없는 교육 프로그램에 대한 부정적인 태도는 바뀌지 않을 것이고, 특히 노후의 삶의 질에 절대적인 영향을 미치는 여가교육에 대한 태도가 변하지 않는 이상 우리의 자녀·손자 세대들의 여가력 또한 길러지지 않을뿐더러 지금의 여가형태(스마트폰 게임과 같은 단독여가)가 지속될 경우 고독한 노후를 맞이하게 될 것이다.

주제어 : 여가력, 여가활동, 부카쓰(部活), 사회적 연계망, 노년.

## I. 서론

한국사회는 과연 마음 편히 여가를 즐길 심리적인 환경이 조성되어 있을까? 다음은 한국사회를 연령별로 여가활동이라는 키워드로 조명한 내용으로 대략 다음과 같은 상황으로 정리해 볼 수 있을 것 같다.

1) 10대: 성적관리와 대학입시를 위해 학교와 학원 스케줄에 맞춰서 움직이고 있어 좋아하는 취미가 무엇인지 모르고, 혹시 여가활동을 하는 경우 그것은 일탈행위로 간주되어 주위로부터 강한 압박을 받게 되어 여가활동은 중지된다(JTBS 드라마 <SKY 캐슬> 참고<sup>1)</sup>).

2) 20대: 취업과 스펙을 쌓기 위해 학원과 독서실에서 대부분의 시간을 보내고 있다. 이들의 모든 행위는 취업과 관련이 되어 있어 직무적인 스킬은 향상되고 있으나 친구가 경쟁자로 보이기 시작하여 같이 여가를 보낼 마음의 여유가 없다(이용상기자, “살아남으려면 친구도 밟고 올라서야 한다?... 사활 건 전장” 2019/03/12).

3) 30대: 아직도 취업준비를 하고 있어 친구 만나는 것조차 부담스럽고 사람들과 어울리는 여가보다는 스마트 폰으로 혼자서 노는 것이 편하다. 결혼을 한 경우 육아기간으로 여가를 즐길 시간적인 여유는 시기이다(‘함께’에서 ‘나 혼자’ 하는 여가형태로 변화 2014년 56.8%→2016년 59.8%로 증가, 데일리투머로우(2017/01/12)).

4) 40대: 언제 어떻게 될지 모르는 불안감으로 실적 쌓기에 여념이 없다. “월화수목금금금“이라는 표현이 말해 주듯이 40대는 가족부양과 회사에서의 자신의 위치를 확고히 하기 위해 직무에 대한 전문성에 관심이 집중되어 있어 여가를 영위할 시간을 스스로 허락하지 않는다.([당신의 취미는 무엇입니까] <상> '일 중심 사회'의 초상, 서울경제(2015/12/06.))

5) 50대: 정리해고를 비롯한 퇴직권고, 그리고 이직 문제, 건강문제

---

1) 조현탁 연출, 유현미 극본으로 제작된 20부작 드라마로 JTBC에서 2018년 11월부터 2019년 1월까지 방영되었다.

등이 복합적으로 작용하여 운신의 폭이 적고, 일 집중으로 살아와 여가를 즐기는 방법을 모름(‘대한민국 50대 리포트’ 설 수 없는 ‘막처세대’... “행복은 소득 순”)

6) 60대: 아직 독립하지 못한 자녀들이 집에서 같이 생활하는 관계로 그들의 뒷바라지(자녀의 혼수 자금, 자녀 주택 문제 등)가 아직도 남아 있어 여가활동을 하며 즐길 상황이 아니다(집으로 돌아온 新 썩어루들, 부모의 노후가 위험하다!, 라이프앤틱(2016/09/02.)

이상과 같이 여유 없는 사회 분위기가 지속 된다면 우리사회는 어떤 세대를 막론하고 은퇴 이후 지금의 전후 세대들처럼 단조롭고 정적인 노후생활을 보내게 될 것이다. 은퇴 이후 늘어나는 여가시간을 즐겁게 보내기 위해 우리는 무엇을 어떻게 준비해야 할까?

연구자는 유학기간 동안 일본 도쿄의 한 탁구클럽에 가입하여 7년간 활동하며 이 클럽의 여러 면을 관찰하였다. 특이할 만한 사실은 은퇴를 하신 어르신들이 동호회에 입회할 경우, 안정적으로 동호회에 정착하는 유형과 3개월 이내에 연락이 두절되는 유형이 있다는 것이다. 일반적으로 “스포츠는 계급(Class)사회”라 하여 각자의 실력에 따라 어울릴 수 있는 그룹이 나누어지고, 특히 초급자의 경우 관심 밖의 대상이 되는 반면, 일정의 실력을 갖춘 이들은 가입과 동시에 클럽의 중심에 들어가 대우를 받으며 쉽게 새로운 사회 연계망 속으로 들어갔다. 이처럼 각자의 여가력(餘暇力: Leisure ability)<sup>2)</sup>에 따라 여가모임에 정착하는 속도에 차이가 나타나고 있어 조기에 여가력을 갖추는 것이 얼마나 중요한 일인지 알 수 있었다.

본 연구에서는 활력 없는 고령사회가 아니라 고령자 스스로가 활기차고 즐거운 노후를 어떻게 준비할 것인지에 대한 대안을 일본의 사례를 통해 살펴보고 그 방안을 제언하고자 한다.

2) 본 연구에서는 여가력을 “해당 여가활동의 기술습득 정도”라 정의한다.

## II. 연구방법 및 선행연구

### 1. 연구배경 및 연구방법

도쿄도(東京都) 이타바시구(板橋区)의 토우이타바시체육관(東板橋体育館)은 매주 월, 수, 금요일 저녁 시간과 토요일 오전에 탁구 스케줄이 잡혀져 있고, 이날은 인근의 탁구클럽 사람들이 와서 훈련을 한다. 연구자는 2003년부터 이 체육관에서 훈련하는 카가클럽(加賀クラブ)의 준회원<sup>3)</sup>이 되어 2010년 12월까지 활동하였다.

2000년 이후 일본사회는 독거노인들의 고독사(孤獨死)문제가 사회문제화 되었고, 이 문제는 2008년과 2010년 카가클럽에서도 발생하였다. 특별히 연락담당 야스다(安田)씨는 클럽의 독거노인이 고독사한 사실을 가족과 행정당국보다 먼저 파악하여 이를 경찰에 신고했다는 점은 이 연구를 착수하게 한 계기가 되었다.

국가의 행정서비스와 사회 안전망이 계속해서 보완이 되고 있다고 하지만, 여전히 행정서비스의 사각지대에 놓인 이들이 존재한다는 점에서 시민이 시민을 살피는 활동은 장려되어야 하며, 그런 활동이 어떻게 가능한 것인지 알아볼 필요가 있다.

본 연구는 연구자가 인류학적인 연구방법인 참여, 관찰방법을 이용한 사례연구이다. 연구자는 장기간 클럽활동에 직접 참여하고, 관찰하며 자료를 수집하였고, 특히 오랜 기간 같이 운동을 하면서 신뢰를 쌓았으며, 비 구조화된 질문들로 심층 인터뷰를 진행하였다.

심층인터뷰 조사에 협력해 준 연구대상자들은 이타바시구 토우이타바시체육관에서 훈련을 하는 카가클럽, 그랜드, 톱콘, TTL 회원들과 이타바시구 시니어 테니스 클럽 코치로 활동하고 있는 80세의 미즈노(水野)씨로 모두 20명이다. 미즈노씨의 경우 5년 연구자와 정기적으로 만났고, 본 연구 주제에 적합하다는 판단 하에 연구대상에 포함시켰다.

---

3) 연구자가 정회원이 아닌 준회원으로 활동한 이유는 2주에 한 번씩 개최되는 주말 오전 탁구대회와 합숙훈련에 연구자가 주전으로 출전하지 못했기 때문이었다.

연구는 2008년 8월부터 인터뷰 조사를 시작했고, 2010년 10월 기준으로 정리하였다. 특히 2018년 9월 야스다상과 통화를 통해 연구대상자들의 변화가 없었다는 점에서 연구대상자들의 자료가 유효하다고 판단하였다.

<표 1> 연구대상자 속성표(2010년 12월 현재)

개인 연구대상자									
이름	성별	나이	직업	클럽	이름	성별	나이	직업	클럽
安田	남	50세	공무원	카가	伊藤	여	58세	주부	그랜드
熊本	남	72세	정년퇴직	카가	木村	여	66세	주부	그랜드
今野	남	57세	건축업	카가	土屋	여	50세	파트타임	그랜드
鈴木	남	53세	회사원	카가	高木	여	54세	자영업	그랜드
森	남	52세	회사원	카가	大江	여	78세	전탁구선수	그랜드
工藤	여	65세	파트타임	톱콘	高田	남	74세	개인 택시	TTL
高見	여	67세	파트타임	톱콘	水野	여	80세	전테니스선수	
부부 연구대상자									
이름	성별	나이	직업	클럽	이름	성별	나이	직업	클럽
田中	남	67세	정년퇴직	카가	田中	여	65세	주부	카가
佐藤	남	60세	정년퇴직	카가	佐藤	여	57세	주부	카가
江藤	남	74세	탁구코치	톱콘	江藤	여	74세	탁구코치	톱콘
연구대상자 남녀 비율 및 연령대별 인원									
성별	남		여		연령	50대	60대	70대	80대
	9명(45%)		11명(55%)			8명	6명	5명	1명

본 연구에서는 다음의 사항들을 확인하고 우리사회에 필요한 제언을 하고자 한다.

첫째, 여가력과 여가활동의 관련성에 대해 알아본다.

둘째, 여가력 여부가 은퇴 이후 사회 연계망 구축에 미치는 영향에 대해 알아본다.

셋째, 여가력 향상을 위한 방안을 제시해 본다.

## 2. 선행연구

### 1) 일본의 고령자 여가활동에 관한 선행연구

일본은 1960년대부터 중장년의 어머니들이 주인공인 “어머니 배구대회4)”가 시작되었고(高岡治子 2010, 527), 최근에는 아이언맨 대회(올림픽 철인삼종경기보다 더 긴 거리를 달리는 시간 측정 경주로 달리기 42Km, 수영 3.8Km, 사이클 180.2Km를 달리는 경기)의 고령자 부문의 대부분을 일 본인 선수가 점하고 있다는 점(아시아 철인삼종경기 최고 기록 소유자 박병훈 선수의 발언임)은 일본의 사회체육의 저력을 확인할 수 있다.

이미란 외(2016, 301)의 연구에서도 밝히고 있듯이 일본노인의 경우 은퇴이후 다양한 여가활동과 봉사활동에 참여하고 있어 사회활동 비율은 연령이 증가할수록 높아지고 있다고 말하고 있어 한국의 노인들과는 반대의 상황이 연출되고 있다5).

도쿠나가(徳永 2009, 98-102)는 2007년 10월에 개최된 “제12회 전국 어머니 배구대회「고또부키 대회」(全国家庭婦人バレーボール「ことぶき大会」)”에 참가한 92개 팀 중 86개 팀을 조사하였다. 이 연구에 의하면 대회 참가자 평균 연령이 64.4세로, 중학교 시절 배구부에서 활동했던 사람들이 60%에 육박했고, 그 외 다른 종목의 운동을 경험한 이들은 20%로 중학교 시절 부카쓰(部活: 일본에서는 클럽활동을 부카쓰라고 함) 경험자가 80%에 달했다. 그리고 고교시절 부카쓰에서 배구를 배운 사람들도 40%에 가까웠다. 어머니 배구대회에 참여하고 있는 년 수에 대해, 30년 이상이 76.3%를 차지했고, 10년 미만은 극히 소수였다. 정기모임에 대해서는 주2회 이상의 팀이 53%, 주1회가 37%로 모임이 정례화 되어 있었다. 도쿠나가의 연구보다 5

---

4) 마마상 배구(ママさんバレーボール)란 결혼 이후 장기간의 육아생활, 경력의 단절로 무료한 일상을 보내고 있는 중년 어머니들의 활력을 되찾아 주기 위해 시작된 여가활동이 전국으로 퍼진 대표적인 여가활동의 예이다. 현재는 배드민턴, 탁구, 농구, 볼링 등으로 연장되었다.

5) (정경희 외 2014)의 연구에 따르면 상당수의 노인들이 혼자서 TV를 보거나 공원을 산책하는 등 소극적이고 개인적인 여가활동으로 노년을 보내고 있다고 보고 하였고, 노인들에게 긍정적인 영향을 미치는 여가형태가 무엇인지 밝히고 참여를 증진시킬 수 있는 사회적 방안을 모색할 필요가 있다 보았다.

년 전의 연구인 미나미 외(南貞己 外, 2002: 109)의 연구에서도 당시 대회에 참가한 어머니들의 배구 경력은 10년 이상이 552명(28.2%)으로 가장 많았고, 5년 이상이 271명(13.8%), 20년 이상이 249명(12.7%), 30년 이상이 52명(2.7%)으로 10년 이상의 경력자가 43.6%를 차지하고 있어 다소 차이는 있으나, 건강한 초고령사회 일본을 상상할 수 있다.

어머니 배구의 사례에서 볼 수 있듯이 일본의 공교육은 학생들의 부카쓰를 장려하고 경험케 함으로써<sup>6)</sup> 여가활동을 언제든 다시 시작할 수 있는 계기를 마련해 주고 있다. 즉 직장생활로 바빠지거나, 출산 등 육아로 여가활동을 정지하게 되더라도 언제든 여가활동을 다시 재개(再開)할 수 있는 여가력(餘暇力: Leisure ability)을 부카쓰를 통해 키워주고 있다는 점에서 우리 사회에 시사하는 바가 크다. 이치방가세(一番ヶ瀬康子 外 1994, 123-129)는 여가를 즐기는 사람들의 유형을 3가지로 나누어 정의하고 있다.

- 여가 지속파: 여가활동을 지속적으로 하고 있는 사람들.
- 여가 재개파: 여가활동의 욕구를 가지고 있지만 육아와 사회생활이 바빠 여가활동을 일시 중지 했다가 은퇴이후 다시금 여가활동을 재개한 사람들.
- 여가 신규개시파: 은퇴이후 여가활동을 처음으로 시작한 사람들.

이치방가세는 여가 신규개시파의 특징에 대해 은퇴이후 여가시간을 유익하게 보내기 위해 여러 여가활동에 참여하여 값비싼 용품들만 구입하고, 머지않아 여가활동을 포기하는 낭비적 소비성향을 보이는 사람들로 정의하며 어린 시절 여가력을 키워두어야 함을 주장하고 있다.

일본사회 또한 학력을 중시하는 사회로 국립대학, 명문대학에 진학하기 위한 경쟁이 치열하다. 그러나 야구소년, 축구소년, 테니스 소년(여자의 경우 문학소녀, 역사소녀라는 성역할을 구분하고 있지만 야구소녀, 축구소녀, 테니스소녀라는 말도 들리고 있음) 등과 같은 말로 어린학생들의 부카쓰를

6) 일본인들이 부카쓰를 장려하는 이유는 운동경기를 통해서 학생들이 “道(道: 규칙에 정통하여 규칙 따라서 행동하는 것)”를 배울 수 있다고 생각하기 때문이다.

장려하고 있다. 특히 학생들이 지역대회, 전국대회 등에서 입상할 경우 대학 입시와 입사 또는 배우자감으로서 좋은 인상을 주기 때문에 학생들은 공부에만 집중하는 것이 아니라 부카쓰에도 몰입할 수 있는 사회환경이 조성되어 있다. 또한 의무교육에서의 부카쓰는 조직생활을 경험해 보는 선행학습으로 인식되어 있어 대부분의 학생들은 반 의무적으로 부카쓰에 참여한다. 이 기간 동안 학생들은 운동 혹은 문화 활동(다도:茶道, 이케바나:生け花, 쇼도:書道, 전통 무용 등)을 집중적으로 훈련하며 자신의 여가력을 키우고 있다. 이것은 오직 학업성적에만 방점을 두는 한국의 공교육과 대단히 다른 부분으로 초고령사회를 앞둔 우리사회가 주목해야할 부분이다.

## 2) 한국의 고령자, 청년층의 사회적 연계망(Social network)연구

사회적 연계망은 교제를 비롯한 정보교환이 이루어지며 비상시에는 후원자로서의 역할을 할 수 있을 뿐 아니라 사회통합을 가능케 하는 중요한 자원이다(Campbell, Marsden and Hurbert 1986, Lin 1982). 특히 고령자에게 있어 사회적 연계망은 가속되는 중요한 타자의 상실로 인한 우울감과 스트레스를 경감·완화시키는 역할 및 고립상황 해소에 도움을 주는 등 고령자의 삶의 질에 영향을 주는 중요한 자원이 된다.

고령자들의 사회적 연계망에 대해 논하는 많은 연구들은 적절한 사회참여나 활동적인 여가활동이 고령자들의 신체적, 사회적, 인지적 건강을 증진시키고, 우울과 스트레스를 경감시킨다고 말한다(오현옥 2011; 김석일·오현옥 2013 등). 즉 고령자들의 신체활동 모임을 통해 체력의 향상뿐 아니라 고독한 노인들이 서로 동료가 되었는데 이것은 유사한 환경에 놓여 있는 고령자들이 서로 유대감과 친밀감을 느끼게 해, 심리적·정신적 안정감을 제공하였다. 그 밖에도 여가활동 참여 빈도가 빈번하고, 기간이 길어질수록 고독감은 줄어들었고, 다양한 사회관계망 형성에 도움이 되었다는 연구결과들(이은진·배숙경·엄태영 2010; 이갑숙·임왕규 2012)을 볼 때 노년기 여가활동 참여가 고령자의 삶의 질에 큰 영향을 미치고 있는지를 짐작할 수 있다.

한국 고령자들의 사회적 연계망의 구조적 특징에 대해 많은 연구자들은(천의영 2010; 임소영·강민아·조성일 2013) '다양형, 가족중심형, 친구중심형, 제

한형'으로 구분하고, 특히 '가족중심형'연계망, 즉 고령자 자신이 쉽게 연락을 취할 수 있는 연계망에 의존하는 특징이 있었다고 말한다. 특히 고령자 자신이 쉽게 연락할 수 있는 연계망 존재 여부가 고령자의 신체적, 정신적 건강에 영향을 미친다고 보고하였다(천의영 2010; 김신열·김순규·서효정 2011).

이처럼 사회적 연계망이 고령자의 삶의 질에 중요한 역할을 함에도 불구하고 고령자에게는 연계망 형성을 주저하게 만드는 제약들이 존재한다. 최선미(2017, 261)는 연계망 형성에는 필연적으로 비용이 소요되고, '이동거리' 즉 물리적 접근성이 고령자의 모임 참여를 주저하게 하는 요인으로 작용하고 있다고 말한다. 경제적, 신체적, 물리적 요인들이 고령자의 사회적 연계망 형성에 제약이 된다할지라도 사회적 연계망이 고령자들의 삶의 질에 지대한 역할을 하는 것은 자명한 사실이라는 점에서 권장할 만한 사실이다.

그러나 여가를 즐기는 방법을 배우지 못하고 고령이 되어 버린 노인들은 결국 단조롭고, 정적인 여가시간을 보내고 있어 사회 연결망은 계속해서 축소되어 갈 것이 예상된다. 더욱 심각한 것은 미래세대인 청소년층의 여가교육이 제대로 기능하지 않다는 것이다.

**장OO(42세, 여, 학부모, 대구광역시, 2019.01.14. 점심시간 인터뷰)**

초등학교 4학년 아들의 클럽활동을 살펴보니 종류가 참 많아졌더라고요. 수영, 골프, 볼링, 야구, 축구, 풋살, 탁구, 배드민턴, 배구, 댄스, 겨울에는 스키나 스케이팅 같은 것도 하는 것 같던데 문제가 뭔지 아세요? 저도 교육자지만 아들이 요즘 육상부에 들어갔는데 코치 선생님이 아들을 자꾸 불러내는 거예요. 운동하자고. 운동하고 돌아온 아들이 힘들어서 숙제도 안하고 자서, 성적도 떨어지고, 혼나는 거예요. 더 웃긴 건 서바이벌 수영은 반드시 배워야 한다고 생각해서 수영을 시켰는데 부모들이 아들 성적 떨어진다고 1년간 배워야할 수영을 여름방학을 이용해서 2주간 집중훈련이라는 타이틀을 걸고 몰아서 해버리더라고요. 그렇게 해서 수영을 어떻게 배웁니까? 시대가 좋아져서 콘텐츠는 다양해졌는데 우리의 의식은 바뀌지 않은 것이죠. 성적 떨어져서 싫더라고요.

**박OO(40살, 주부, 2자녀, 광주광역시, 2019. 2.17. 교회예배 후)**

아들이 초등학교 때 수학경진대회에서 상도 타고, 대단히 자랑스러웠어요. 근데 방과 후 활동으로 학업성과 상관없는 테니스를 배운다고 하더라고요. 하루

에 한 시간씩이라 크게 신경을 안 썼는데, 애가 테니스를 치고 싶다고 토요일 학원을 빠지려고 하는 거예요. 딸도 댄스를 배운다고 토요일 학원을 빠지려 해서 너무 걱정이 되서 엄마들하고 이야기를 했죠. 토요일 운동은 학원 마치고 하는 것으로, 근데 테니스 선생님이 “이 학교만 레슨을 하는 것이 아니다”며 시간이 겹친다는 거예요. 그래서 방학에 집중 훈련을 하는 것으로 결론을 모아 학교에 전달을 했더니 테니스 선생님도 그렇게 하는 것이 좋겠다고 해서 그렇게 합의 했어요. 애들은 노는 시간이 줄어들어서 싫어했죠. 공부는 때가 있잖아요. 성적과 관련 없는 프로그램은 안했으면 좋겠고, 하더라도 방학 때 몰아서 하면 좋겠어요.

위의 두 사례에서 확인 되듯이 미래 세대들은 할아버지 세대가 겪었던 전쟁은 경험하지 않았지만 그에 상응하는 성적·입시경쟁과 취업전쟁 속에서 생활하고 있어, 여가력 향상을 기대하기 어렵다(“멍때리기 대회·동아닷컴, 2014/10/28-마저도 아이러니하게도 경쟁을 하고 있다). 한국의 미래 세대들이 협력하는 것보다 경쟁하는 것을 당연시 하고 있어 우려된다.

4차 산업혁명의 특징으로 모든 것이 연결된다는 ‘초연결시대’가 될 것이라 소개하지만, 그 표어가 무색하게 미래 세대들은 오프라인에서의 관계 맺기를 어려워하며, 결국은 가상의 공간에서 혼자서 노는 것이 익숙해져 있어. 이들도 결국 할아버지 세대처럼 소극적이고, 정적이며, 개인화된 형태의 여가활동을 하게 됨으로써 사회연계망 구축에 어려움을 겪게 될 것이 예상된다. 그러므로 오프라인에서 관계를 맺고 관계망을 구축하는 방안 연구가 시급하며, 본 연구는 그 대안을 조기 여가교육에서 찾아 보려한다.

### Ⅲ. 여가활동을 통해 구축되는 사회연계망

#### 1. 여가력에 따른 여가활동 차이에 대한 조사결과

2010년 10월 현재 연구대상자들의 평균 연령은 63.7세로 南貞己 外(2002)와 徳永(2009)가 조사한 어머니 배구 참여자들의 평균연령(64.4세)과 거의 일치하고 있다(연구자가 2015년 6월 방문 당시 회원들의 변동 사항이 없었으며 2015년 기준으로 할 경우 대상자들의 평균연령은 68.7세였다).

<표 2> 연구대상자들의 연령 분포

나이	이름	N
50대	安田, 今野, 伊藤, 土屋(독거), 高木, 佐藤부인, 森, 鈴木	8명
60대	高見, 工藤(독거), 木村, 田中부부, 佐藤남편	6명
70대	江藤부부, 熊本(독거), 大江(독거), 高田(독거)	5명
80대	水野(독거)	1명

이들의 운동경력을 보면 5년 미만이 5명으로 25%를 차지했지만, 10년 이상 6명, 20년 이상 4명, 60년 이상 5명으로 20년 이상 운동을 지속하고 있는 사람의 비율이 45%를 차지하고 있었으며, 특별히 60대 이상의 회원이 12명으로 60%를 차지하였다.

<표 3> 연구대상자들의 운동 지속 기간

경력	이름	N
5년 미만	田中남편, 佐藤남편, 伊藤, 高見, 高田	5명
10년 이상	田中부인, 木村, 高木, 今野, 土屋, 安田	6명
20년 이상	佐藤부인, 森, 鈴木, 工藤	4명
60년 이상	江藤부부, 熊本, 大江, 水野	5명

연구대상자들이 해당 운동을 처음으로 접하게 된 시기를 보면 11명이 초·중학교 시절의 부카쓰를 통해서였다. 특히 사회인이 되서 최초로 해당 운동을 시작한 사람들의 대부분은 주부들로(여자: 6명, 남자: 3명) 이들이 운동을 시작하게 된 계기는 마을 축제 준비로 초나이가이(町内会<sup>7)</sup>) 모임에서 만난 지역 주민으로부터의 권유가 있었다. 당시 이들은 자녀들이 성장한 고등학생들로 여유시간이 확보된 시기였다. 그리고 정년퇴직 이후 탁구를 처음으로 접하고 여가활동을 하기 시작한 사람은 2명에 불과하였고, 기타 운동을 하다가 탁구를 재개(再開)한 사람들은 7명으로 이들은 초·중학교 시절 부카쓰에서 탁구를 배웠던 사람들로 40대 중반까지는 직장생활

7) 초나이가이(町内会: 반사회)는 일본의 전통사회에서 자율적으로 조직된 마을 사람들끼리의 주민 자치기구로 행정적인 법적 구속력은 없으나 주민이라면 누구든 자동적으로 가입이 되어 마을의 일정 역할(마을 축제 준비 위원활동, 방범활동, 겨울철 방제활동 등)을 부여하여 행하게 하는 등 구속력이 강한 마을 자치기구.

의 일부인 골프나 볼링을 회사 등의 업무 중의 하나로 의무적으로 참석했을 뿐, 자신의 여가활동은 50대가 가까워지면서 지역사회와의 연계, 스트레스 해소, 자신의 즐거움을 찾아 탁구를 재개하게 되었다고 하였다.

<표 4> 탁구를 접한 시기

시기	이름	N
초등학교	江藤부부, 熊本, 大江, 水野	5명
중학교	佐藤부인, 土屋, 安田, 今野, 森, 鈴木	6명
사회인	田中부인, 木村, 伊藤, 高見, 工藤, 高木, 高田	7명
은퇴이후	田中남편, 佐藤남편	2명

연구대상자들에게 모임에 얼마나 자주 참석하는지 물었다. 은퇴 후 처음 탁구를 시작한 60대 초급자 2명은 주1회 참석에 머물렀고, 50대로 현역으로 근무하는 직장인, 자영업자 6명은 주2회의 빈도로 정기모임에 참석했다. 그리고 파트타임으로 일을 하거나, 시간적으로 여유가 있는 회사원 50대가 격일로 운동을 하였다. 또한 정년퇴직을 했거나, 자유롭게 경제활동을 하는 60대 이상의 10명은 격일 또는 매일 탁구 연습을 하고 있었다. 이렇게 고령의 회원들이 거의 매일 탁구장과 테니스코트를 찾는 것은 이 두 운동이 기타 운동에 비해 부상의 위험이 덜하고 간편하게 이동이 가능했기 때문이었다.

<표 5> 연령별 운동 참여 횟수

나이	주1회	주2회	주3회 이상	매일
50대	-	6명	2명	-
60대	2명	-	3명	1명
70대	-	-	-	5명
80대	-	-	-	1명

특히 정년퇴직을 한 고령자들의 경우 여가력에 따라 운동 참여 횟수가 달랐다. 즉 정년퇴직 이후 여가활동에 참여한 2명은 주1회 참여한 반면, 60대로 10년 이상의 운동을 지속한 10명은 거의 격일, 혹은 매일 운동에 참여하고 있어 여가력의 조기 습득과 여가모임참여 빈도는 큰 관련이 있음을 확인할 수 있다.

<표 6> 운동경력에 따른 운동 참여 횟수

참여횟수	주1회	주2회	주3회 이상	매일
5년 미만	2명	1명	1명	1명
10년 이상	-	3명	3명	-
20년 이상	-	2명	1명	1명
60년 이상	-	-	-	5명

## 2. 여가력의 차이가 여가활동에 미치는 영향

여가력 유무는 여가활동에 어떤 영향을 미치는 것일까? 본 연구의 연구 대상이 스포츠라는 점에서 여가력의 차이에 따라 여가모임의 정착 속도와 새로운 연계망 형성 속도에 차이가 나타났다. 스포츠는 매 경기마다 승패가 갈리고, 실력에 따라 교류할 수 있는 사람이 제한되는 엄연한 “계급사회”이다. 그러므로 상급자와 초급자의 여가모임의 정착속도와 연계망 형성에는 차이가 있었다. 초급자의 경우 자신 때문에 게임에서 지게 될지 모른다는 두려움(9명)이 있었고, 초급자들은 상급자들이 상대를 해 주지 않는다는 불만(8명)을 가지고 있었다. 그러나 상급자의 입장에서 초급자를 상대하는 일은 유쾌한 시간이 될 수도 있고, 지겨운 시간이 될 수도 있다는 점에서 상급자는 상대를 가리지 않고 접촉이 가능한 반면, 초급자들은 접촉할 수 있는 상대가 매우 제한적이기 때문에 이러한 차이가 나타나는 것이다.

<표 7> 여가활동에서 느끼는 문제점

불만 내용	이름	N
협소한 장소와 설비 부족으로 인한 대기시간 연장	江藤부부, 水野, 熊本, 大江, 佐藤부인, 土屋, 安田, 森, 鈴木, 工藤	11명
실력 부족으로 상대에게 피해를 줌	田中부부, 佐藤남편, 伊藤, 高見, 工藤, 高田, 高木, 木村	9명
상급자들이 상대해 주지 않음	田中부부, 伊藤, 高見, 高田, 工藤, 高木, 佐藤남편	8명
외부 대회에 불려주지 않음	田中남편, 佐藤남편, 伊藤, 高見, 高田	5명

여가활동에서 느끼는 문제점의 경우 20년 이상 운동을 지속해온 상급자

들은 “운동장소의 협소함(11명)”을 문제로 지적하였다. 특히 60년 이상 여가활동을 지속하고 있는 코치(4명)들은 자신의 재능을 회원들에게 전수하려 하지만 장소와 설비가 불충분하다고 하였고, 상급자들은 훈련 도중 고령 회원들과 충돌하는 사고가 발생할 수 있다며 장소의 협소함과 설비 부족으로 대기 시간이 길어지는 것이 문제라고 지적하였다.

이처럼 은퇴이전에 일정 수준의 실력을 갖추어 놓은 사람들은 취미생활을 다시 재개하더라도 금방 일정 수준에 도달했지만, 늦은 나이에 새롭게 취미를 시작한 사람들의 경우 20년을 운동해도 상급자 수준에 도달하지 못하는 경우가 있다. 이 경우, 시합에 초대받지 못하거나, 회원들에게 적절한 대우를 받지 못하는 상황이 연출되었다.

마지막 질문으로 여가활동에 참여하는 목적에 대해 물어 보았다. 특이한 사실은 여가활동을 통해 스트레스 해소라든지, 즐거운 시간을 보내기 위함이라는 대답보다, 여가활동을 통해 지역사람들과 교류가 이루어지기 때문이라고 대답한 사람이 15명(75%)을 차지했다는 점이다. 이것은 은퇴 이후 점점 축소되는 노인들의 사회연계망 상실을 여가활동을 통해 보완할 수 있음을 보여주는 것이다. 그리고 50대 사업가 이마노(今野)씨와 스즈키(鈴木)씨의 경우, 고령자의 안전을 위한 인테리어 사업을 하고 있어 여가활동 참여를 통해 자신들의 건강관리는 물론 사업 네트워크의 유지, 확장하는데 도움이 된다고 말했다.

회원들이 여가활동에 참여하는 목적으로 “스트레스를 해소”가 12명, “기술 향상을 통해 게임에서 이기는 기쁨을 느끼기 위해”가 10명, “건강유지를 위해” 7명으로 나타났다. 이번 조사에서 특이한 응답으로 초고령(70대 중반 3명, 80대 1명)의 코치들의 사례를 소개한다. 그들은 젊은 시절 선수로 활동했고, 은퇴 이후 줄곧 자신들의 재능을 사회에 환원하는 노력을 지속하였으며, 현재는 각 동호회의 소속 코치로 활동을 이어가고 있었다. 이들은 여가활동을 통해 건강하고 활기찬 노후를 보내고 있으며, 시합 출전 등을 통해 지역사람들뿐 아니라 다른 지역, 혹은 다른 나라 사람들과의 교류가 가능하다며 여가활동을 통해 노후를 즐겁게 보낼 수 있다고 주장하였다. 이들은 고령임에도 불구하고 매일 탁구장과 테니스코트에 나가 회원들을 지

도하는 등 일반 회원들과는 다른 목표의식을 가지고 여가활동에 참여하였고 회원들로부터 특별한 대우를 받으며 생활하고 있었다.

<표 8> 여가활동의 목적

불만 내용	이름	N
지역사람과의 교류	水野, 江藤부부, 大江, 高田, 森, 熊本, 田中남편, 佐藤남편, 工藤, 高見, 安田, 鈴木, 土屋, 木村	15명
스트레스 해소	田中부부, 森, 佐藤부부, 安田, 今野, 土屋, 木村, 伊藤, 高見, 工藤	12명
기술향상	土屋, 木村, 伊藤, 高見, 安田, 今野, 伊藤, 高木, 森, 佐藤부인	10명
건강	高田, 水野, 大江, 熊本, 佐藤부인, 田中부인, 工藤	7명
재능기부	水野, 江藤부부, 大江	4명

### 3. 각 여가유형에 따른 여가 만족도와 사회연계망 차이분석

#### 1) 여가 신규개시파의 여가 만족도와 사회연계망 분석

이치방가세(一番ヶ瀬康子 1994)의 보고에 의하면 은퇴이후 처음으로 여가활동을 시작한 사람들을 여가 신규개시파로 정의하고 이들의 행동패턴에 대해 “여가활동에 낭비적 소비 성향을 보이는 사람들”이라고 말하였다. 이치방가세의 정의처럼 은퇴이후 탁구를 시작한 다나카(田中)씨와 사토(佐藤)씨 남편들을 비롯한 5명은 늘어난 여가 시간을 유용하게 사용할 방법을 찾지 못하여 어쩔 수 없이 부인을 따라서 혹은 권유를 받아 탁구장에 처음으로 발을 들여 놓았지만 실력이 늘지 않아 결국은 다른 것을 해보려 하고 있어, 모임 안에서 적절한 대우를 받지 못하고 있음을 확인할 수 있다.

#### 다나카(田中, 남, 67세, 2년 미만, 카가클럽)

퇴직 후 아내를 따라 처음으로 탁구를 시작했다. 스매싱의 손맛이 대단해서 요즘은 탁구의 매력을 느끼고 있지만 폼이 좀처럼 교정되지 않고 실력이 늘지 않는다. 회원들이 시합이 가까워지면 집중훈련을 한다며 나를 방치한다.

#### 사토(佐藤, 남, 60세, 1년 미만, 카가클럽)

퇴직 후 아내와 함께 탁구를 치고 있다. 몇 달간은 아내가 가르쳐줬지만 실력

이 늘지 않는다며 30분 정도만 상대해 주고 상급자에게 가버려서 화가 난다. 그래서 늘 나이가 많은 할머니나 실력이 비슷한 다나카씨 하고만 상대를 하다 보니 재미가 없다.

**다카다(高田, 남, 74세, 5년미만, TTL)**

20년간 개인택시를 하면서 다리가 약해졌다. 7년 전 계단에서 넘어져 1년간 입원생활을 했는데, 그때 운동의 중요성을 깨달았다. 건강을 지킬 수 있는 가벼운 운동을 찾다보니 탁구를 하게 되었다. 2005년부터 TTL클럽에 가입해서 매일 탁구를 치고 있다. 하지만 불편한 몸과 너무 늦은 나이에 운동을 시작해서 팀에 도움이 되지 못해 안타깝다.

이처럼 여가활동을 늦게 시작한 사람들은 기술체득 속도가 늦고, 이로 인해 스스로에게 실망하며 주위 사람들의 눈치를 보거나, 주위 사람들의 돌봄의 대상이 되어 있었다. 여가 신규재개파들은 여가참여가 수동적인 경우가 많았고, 방치되는 경우가 발생하여 고독감을 느끼고, 매번 같은 상대와 연습을 하기 때문에 연계망은 고정되는 특징을 보였다.

2) 여가 재개파의 여가 만족도와 사회연계망 분석

이치방가세(一番ヶ瀬康子: 1994)는 여가활동을 중단하였다가 다시 시작한 사람들을 “여가 재개파”라 정의하였다. 이들의 여가참여에 관한 태도와 여가 유능감을 통해 느끼는 여가 만족도, 그리고 이 모임을 통해 구축되는 연계망에 대해 알아보도록 한다.

본 연구에서는 7명의 연구대상자가 여가 재개파였고 이들은 모두 초·중학교의 부카쓰를 통해 운동을 시작했다. 그리고 사회생활과 육아가 시작되자 여가활동을 중단하였지만 40대 중반이 되면서 탁구를 재개했다.

**스치야(土屋, 여, 50세, 10년 이상, 그랜드)**

마을 축제 때 기무라상을 만나면서 거의 20년 만에 탁구를 다시 시작하게 되었다. 4달 정도 자세 잡는데 시간을 보냈다. 특히 大江 코치 덕분에 대회에 나갈 수 있을 정도로 기량이 올라왔고 5부 단식 게임에서는 거의 우승을 하고, 4부로 승급이 되면서 우승이 어려워졌다.

**야스다(安田, 남, 50세, 10년 이상, 카가)**

중학교때 부카쓰에서 탁구를 배웠고, 대학교 때까지 부카쓰를 지속하다가 공

무원이 된 이후 일요일에는 골프를 쳤다. 가끔 직원들과 탁구대회에 참가를 했지만 아내가 육아에 도움을 주지 않는다는 소리를 듣게 되어 일요일 골프도 되도록 줄였고 다른 여가활동도 중단했다. 2001년 카가클럽에 가입하여 연락담당이 되었지만 고등학생 아이들이 있어 형식적으로 클럽활동을 했다. 2003년 4월 비슷한 실력의 정상(연구자)를 만난 이후 주2회, 그리고 공휴일은 정상에게 연락하여 탁구를 친다. 2003년 이후 아이들은 직장인과 대학생이 되서 토·일 오전 정기 모임에 참석할 수 있게 아내가 허락을 했다.

이상과 같이 여가 재개파의 경우, 여가 신규개시파와 달리 조기에 기술들을 체득해 두었기 때문에 20년 정도의 단절기간이 있었지만 기술습득 속도가 빨라 클럽의 즉각적인 전력으로 활용됨은 물론, 총무, 연락담당, 주요 팀 멤버가 되었고, 모임에 안정적으로 정착하였다. 이들은 여가를 즐길 수 있는 적정 수준의 여가력을 갖추고 있어 여가 만족도가 높았고, 능동적으로 모임에 참여하였으며, 조직안의 책임 있는 역할을 맡음으로써 회원들은 물론, 타 클럽 사람들과도 연계망을 자연스럽게 늘려가고 있었다.

### 3) 여가 지속파의 여가 만족도와 사회연계망 분석

이치방가세(一番ヶ瀬康子 1994)는 여가활동을 젊은 시절부터 연속해서 지속해 온 사람들을 “여가 지속파”라 정의하였다. 이들은 고령이 되어도 여가활동을 지속하고 있는 사람들이다. 본 연구에서 “여가 지속파”는 모두 5명으로 에도우씨 부부(江藤, 각각 74세, 60년 이상, 카가)와 오오에(大江, 여, 78세, 60년 이상, 그랜드)씨, 미즈노(水野, 여, 80세, 60년 이상)씨 이들은 모두 현역시절 실업팀 선수였고, 구마모토(熊本, 남, 72세, 50년 이상, 카가)는 일반 동호회원이었다.

#### 에도우(江藤 부부, 74세, 60년 이상, 톱콘)

고등학교 도 대회에서 아내를 처음 만났다. 당시 아내의 백드라이브 폼이 너무 예뻐고, 멋져서 아내와 결혼에 이르게 되었다. 같은 종목에서 운동을 하다보니 서로에게 큰 힘이 되었고, 실업팀 코치로 활동을 하고 정년을 했다. 큰돈을 모은 것은 아니지만 좋아하는 탁구를 하면서 아이들을 다 독립시켰다. 지금은 지역의 탁구클럽에서 아이들도 가르치고, 시니어들도 가르치고 있다. 이 나이가

되서도 젊은 사람들과 교류하고 존중 받을 수 있는 이유는 젊어서 탁구를 열심히 했기 때문이다. 탁구와 회원들께 감사한다.

**오오에(大江, 여, 78세, 60년 이상, 그랜드)**

선수생활을 하면서 탁구에 질리기도 했지만 내 인생을 돌아보면 탁구가 나에게 안겨준 희노애락 중 기쁨과 즐거움이 훨씬 많은 것 같다. 선수 때는 중국선수들 한국선수들 때문에 좌절하고 슬펐지만 선수를 그만둔 이후 탁구는 나에게 새로운 만남의 기회를 제공했고, 탁구로 연마된 재능은 사람들의 열정을 일깨우게 했다. 아무 감정도 없는 탁구가 나를 선생님으로 만들어 주었고, 이 나이에도 필요한 사람으로 만들어줘서 감사할 따름이다. 나는 사람들을 가르치지만 사람은 나를 찾아준다. 건강이 허락하는 한 나는 탁구를 계속할 것이고, 이 멋진 삶을 젊은 친구들에게 알려주는 것이 내 사명이다.

**미즈노(水野, 여, 80세, 60년 이상, 테니스 코치)**

요즘은 젊었을 때처럼 뛰어나다니지는 못하지만 60대 정도는 지금도 압승할 정도로 건강이 남아 있다. 나는 아직도 음식을 잘 못한다. 왜냐하면 젊었을 때 시합을 다녀서 음식을 할 시간도 없었고 운동 후에는 지쳐서 먹고 쉬는 것이 습관이 되어버렸다. 결혼하고 아이들도 키웠지만 실업팀 코치로 일하다보니 가끔 아이들이 엄마가 잘하는 음식을 “맥도날드와 다른 사람이 가져다 준 요리”라고 대답해서 놀란 적이 있지만 부정할 수 없다. 남편이 죽고 나서 내 집은 테니스회원들이 드나드는 사랑방이 되어 버렸다. 회원들은 집에 그냥 오지 않고 음식을 가져오는데 그 사람들이 집의 냉장고를 늘 채워주고 있다. 남편이 죽은 후 나는 테니스 코트와 회원들의 보살핌을 받으며 행복하게 살고 있다.

60년 이상을 운동을 지속해 온 사람들은 일반인이 아닌 선수들이었다. 이들은 평생을 운동을 해 왔지만 해당 종목에 대해 지겹다기보다 시간이 갈수록 애착을 느끼고 있었고, 은퇴이후부터는 자신의 경험을 전수하는 것에 의미를 두고 있었다. 회원들은 정기 모임 때마다 음식을 비롯한 소소한 선물들을 챙겨 코치들에게 전달하였고, 훈련 후에는 사제관계가 아닌 오누이가 되어 코치의 집을 방문하여 식사 모임을 갖고 있었다.

이미 언급했지만 스포츠는 계급사회다. 스포츠 세계에서 프로선수가 초급자를 상대해 주는 것은 마치 신(神)을 만나는 것처럼 특별한 경험인 것이다. 이 4명의 코치는 각 클럽의 아이돌과 같은 존재로 악수를 받아주는 것만으로도 영광으로 생각하는 사람이 적지 않다. 이렇게 존경 받는 여가

지속파 고령자들은 고독감을 느끼지 않았고, 사회적 연결망이 끊이지도 않았으며, 자아 존중감이 높았다는 점에서 여가력의 조기 체득이 얼마나 중요한 것인지를 확인할 수 있다.

#### 4) 논의 및 시사점

이치방가세(一番ヶ瀬康子 1994)가 구분한 여가를 즐기는 사람들의 3가지 유형을 특성별로 정리하면 표 9과 같이 정리할 수 있다.

<표 9> 여가유형에 따른 각 여가활동 평가지표

여가유형	여가 참여	여가만족도	고독감	사회연계망
여가 신규개시파	수동적	낮음	느낌	약함
여가 재개파	능동적	높음	안 느낌	강함
여가 지속파	능동적	높음	안 느낌	강함

선행연구에서 살펴본 바와 같이 은퇴 이후 사회적 연계망은 고령자의 정신적, 신체적, 심리적, 경제적 측면에 이르기까지 삶의 질에 지대한 영향을 미친다. 본 연구의 연구대상자에게서도 확인 되듯이 여가활동 참여 기간이 5년 미만인 다나카씨와 사토씨 남편들은 여가 신규개시파로 이들은 여가활동을 바꾸려는 시도를 하고 있다는 점에서 첫째, 모임의 참여가 수동적이며, 둘째, 활동 중에도 고독감을 느꼈다. 그 이유는 낮은 나이에 새롭게 운동을 시작하여 기술습득 속도가 늦기 때문에 회원들로부터 외면을 받기 때문이다. 이처럼 고령자들은 기술습득 속도가 느리지만 이토우씨의 경우 복식게임의 파트너인 기무라씨와 한 팀을 이루어 시합에 나가 우승을 경험하면서 여가모임의 태도가 바뀌었다. 4년간 모임에 참여한 결과 드디어 여가 유능감을 느끼게 되자 주1회 나가던 모임이 주3회로 늘어났고, 회원들과의 관계도 긴밀해졌음은 물론 상급자와의 교류도 증가하면서 훈련도중 느끼던 소외감, 고독감도 해소 되었다. 이처럼 신규개시파는 상급자들 속에서 주눅 들지 않고 곳곳이 버티어야하는 극복기간이 필요하며 그 기간을 통과한 후 비로서 모임의 한 일원이 되어 갔다.

이에 반해 여가 재개파나 지속파의 경우, 여가참여가 처음부터 능동적이

라는 점에서 여가 만족도가 높았고, 특히 신규개시파가 말하는 훈련도중의 소외감이나 고독감은 느끼지 않았다. 이들은 어린 시절 부카쓰에서 기본 기술을 체득해 놓았기 때문에 그 감각을 되찾는데 시간이 걸렸을 뿐 초급자들처럼 처음부터 지도할 필요는 없었다. 또한 실력이 갖춰진 50대 중장년층 여가 재개파들은 즉각 시합에 출전하도록 권유를 받았고, 클럽의 전력이 되었으며, 임원으로 선출 되는 등 실력에 따라 클럽에 정착하는 속도에 차이를 보이는 특징을 보이고 있었다.

노영구(2000, 352)는 연구에서 “젊었을 때의 생활습관과 경험은 노년기의 삶에 있어 중요한 영향을 미친다. 따라서 젊었을 때 여가를 다양하게 경험하고 그에 대한 충분한 교육을 받은 노인들은 노년기에 풍요로운 여가 생활을 누릴 수 있지만, 청·장년기에 노동밖에 몰랐던 사람들은 여가에 대한 부정적인 인식과 여가활용 능력의 부족으로 노년기에 심한 심리적 스트레스와 무료함을 겪게 된다”고 주장하였고, 구교만 외(2004, 112)의 연구에서도 “과거에 규칙적으로 여가활동에 참가한 노인의 경우, 여가활동으로서 특히 신체적 여가활동에 대한 가치가 지속적 여가활동으로 이어짐으로서 노년기의 여가생활에 습관화를 만드는 경향을 보이고 있다”고 보고했으며, 조상희(2011, 104-105) 또한 “청·장년기에 다양한 여가활동을 경험하게 되면, 충실한 고령기를 보낼 수 있다”고 보았으며, 선우유영 외(2016, 494)의 연구에서도 “청소년기의 여가활용 경험이 성인이나 노인에 이르기까지 일생동안 영향을 미친다”고 하였다.

초·중학교 시절의 여가활동의 경험은 여가를 지속하게 할뿐 아니라, 여가활동을 재개할 경우에도 비교적 간단히 여가 모임에 정착하여 만족스러운 여가활동을 할 수 있게 하였다. 특히 여가력이 충분히 갖춰진 코치들과 상급자들은 초고령임에도 불구하고 회원들을 지도하는 등 회원들이 즐겁게 여가활동을 할 수 있도록 도왔으며, 운동 후 회원들은 코치의 집에 방문하여 담소를 나누는 등 일반 독거노인들이 느끼는 고독감은 생활 속에서 찾아 볼 수 없었다. 이처럼 조기에 여가력을 갖춘다면 은퇴 이후 풍요로운 여가활동에 참여하여 시민이 시민 스스로를 지키고 보살피는 사회적 연계망의 형성되어 안전한 노후를 보장 받게 될 것이라 사료된다.

#### IV. 결론과 제언

한국의 초·중등학교의 체육교육 및 여가교육 등은 강화되고 다양화 되었다고 학부모들은 말하지만 현실은 참담하다. 세계보건기구(WHO)는 세계 147개국 11~17세 남녀 학생들의 신체 활동량 통계분석에서 한국은 94.2%의 학생들이 운동부족으로 나타나 세계에서 가장 운동량이 부족한 나라로 조사되었고, 그 원인을 “전자혁명이 청소년이 더 오래 앉아 있게 운동 형태를 바꾸었다”고 추정했다(연합뉴스, 2019/11/22). 한국사회는 학력(學歷: 어떤 학교를 다녔느냐는 이력)에 따른 혜택과 사회적 의미가 매우 크고(수입, 직업, 지위 등을 학력이 보장한다는 믿음) 그 의미는 점점 더 강화되고 있다. 학력이 신분상승을 보장한다는 믿음이 흔들림 없는 우리나라 학부모들은 자녀들의 사교육에 열을 올리고 있기 때문에 성적과 직접 관련이 없는 교육 프로그램에 대해서는 대단히 부정적인 태도를 보이고 있고, 아이들 또한 “그거 시험에 나와요?”라는 말로 가치판단을 하는 등 성적과 관련이 없는 다른 활동에 대해서는 무관심하다.

우리사회가 “명문대 입학은 인생 성공”이라는 등식을 스스로 타파하지 않는 이상 성적과 직접 관련이 없는 교육 프로그램에 대한 부정적인 태도는 바뀌지 않을 것이고, 특히 노후의 삶의 질에 절대적인 영향을 미치는 여가교육에 대한 태도가 변하지 않는 이상 우리의 자녀·손자세대들의 여가력은 절대 길러지지 않을 것이다. 1인 가족 세대의 증가, 스마트폰 게임과 같은 정적이고, 고립된 여가형태의 정착은 이들이 고령이 되었을 때 지금의 노인 세대보다 더욱 고립되고 고독한 노후를 맞이하게 될 것이라 사료된다.

100세 시대를 목전에 두고 있는 한국사회는 은퇴 이후의 삶의 질 문제에 많은 고민을 해야 한다. 일반인들이 은퇴 후 지역 사람들과 교류하며 시민이 시민을 돌보는 사회를 실현하기 위해서는 조기에 여가력을 갖추는 필요성이 있음을 일본의 탁구클럽 활동을 통해 확인하였다. 이에 한국 교육부를 비롯한 공교육 관계자들은 여가력에 대한 의미와 가치, 효과에 대해 철저하게

**182** 한국과 국제사회 제4권 2호 (2020)

인식하고, 여가력의 필요성을 적극 홍보하여 국민인식을 바꾸는 노력을 지속해야 할 것이다. 이에 연구자는 다음과 같은 제안을 해보고자 한다.

첫째, 초,중,고,대학교 교육에 여가교육을 제도화, 의무화 한다.

둘째, 초,중,고등학교 축제 등에 지역의 일반인 동호회를 초청하여 학생들과의 교류를 추진하고 지역의 일반인 동호회 활동에 대해 학생들에게 홍보한다.

셋째, 일반인들의 지역대회에 초·중·고등부 세션을 만들어 조기에 일반인들과의 교류기회를 제공한다.

공동체의식이라든지, 단체 활동이 축소되고, 개인 활동이 일반화되어가고 있는 지금, 어린학생들의 조기 여가교육을 통한 여가력 증진은 이들이 노후에 고립되지 않고 지역 사람들과 교류를 통해 서로가 서로를 보호하고 살피는 안전망의 역할을 경험하게 하는 계기가 된다는 점에서 대단히 중요한 역량이라 사료된다.

**<참고문헌>**

- 구교만·이은석. 2004. 노인의 과거 여가활동 경험이 현재 여가심화에 미치는 영향: Godbey의 여가정의에 따른 접근. 「한국스포츠리서치」, 15(6): 103-117.
- 권일남. 2017. 청소년의 문화활동 인식 수준과 활성화 방안 연구. 「청소년시절환경」, 15(2): 171-178.
- 김석일·오현옥. 2013. 신체활동 참여노인들의 사회자본, 사회지원 및 삶의 만족의 관계. 「한국사회체육학회지」, 53: 607-616.
- 김신열·김순규·서효정. 2011. 배우자 사별노인의 우울과 적응유연성. 「보건사회연구」, 31(3): 165-196.
- 김은미·최명구. 2007. 청소년의 여가활동과 행복과의 관계. 「아동교육」, 16(1): 155-171.
- 노용구. 2000. 노인 여가 교육프로그램이 여가태도와 여가만족에 미치는 효과. 「한국사회체육학회지」, 13: 351-361.
- 루스 베네딕트/김윤식, 오인석 옮김. 1996. 「국화와 칼」, 서울: 을유문화사.
- 박지승. 2012. 도시지역 50대 장년층의 여가생활 실태와 정책과제. 「보건복지포럼」, 194: 75-84.
- 박태정. (2013). 베이비부머 세대들의 삶을 통해 본 일과 은퇴의 경험적 의미에 대한 연구. 「노동정책연구」, 13(3): 29-57.
- 박흥신. 2003. 노인여가참여의 제약요인 연구-안성시 사례연구-. 석사 학위 논문. 한경대학교.
- 선우유영·유양섭·한용재. 2016. 청소년의 여가유형 및 여가만족도에 대한 중단자료 분석: 한국청소년패널조사의 6차년간의 패널데이터를 이용하여. 「한국체육학회지」, 55(2): 487-498.
- 서우석. 2007. 청소년의 여가활동에 사회경제적 환경이 미치는 영향에 관한 연구. 「한국청소년연구」, 18(1): 273-302
- 오현옥. 2011. 레크리에이션 프로그램 참여 여성노인들의 사회기능, 활력 및 행복의 관계모형 분석. 「한국체육학회지」, 50(4): 239-250.
- 이가옥·서미경·고경환·박종돈. 1994. 노인생활실태 분석 및 정책과제. 「한국보건사회연구원」.
- 이갑숙·임왕규. 2012. 노인의 여가활동과 사회적 지지가 심리적 복지

- 감에 미치는 영향. 「한국콘텐츠학회논문지」, 12(10): 291-306.
- 이미란·김선희. 2016. 한국과 일본 재가노인의 일상생활활동과 심리적 복지감에 관한 연구. 「예술인문사회융합멀티미디어논문지」, 6(12): 293-307.
- 이민희·강병로. 2014. 주5일 수업제도 도입 이후 청소년활동의 변화 양상과 대응방안: 경기도 지역을 중심으로. 「청소년문화포럼」, 4: 111-130
- 이영관. 2007. 여가동기와 여가활동유형의 청소년의 생활만족도에 미치는 영향. 「관광레저연구」, 19(4): 343-359.
- 이영익. 2007. 중,고등학생의 여가활동 참가가 시험 스트레스와 신체화 증상에 미치는 영향. 「한국사회체육학회지」, 29: 593-604.
- 이운정. 2003. 노인의 여가생활시간 구조분석. 박사학위 논문. 이화여대.
- 이은진·배숙경·엄태영. 2010. 독거노인 자살시도에 대한 우울과 여가 활동 참여의 영향에 관한 연구. 「한국노년학」, 30(2): 615-628.
- 이정국 외. 2012. 「왜 우리는 혼자가 되었나」, 서울: 레디셋고,
- 임소영·강민아·조성일. 2013. 한국 노인의 사회관계망 유형과 건강상태의 관계 : 남녀집단별분석. 「노인복지연구」, 59: 281-308.
- 조상희. 2011. 노인의 여가활동이 사회적 관계망과 심리적 복지감에 미치는 영향에 관한 연구. 박사학위 논문, 한영신학대학교대학원.
- 지현진·김진희. 2008. 청소년의 신체적 여가활동이 지닌 함의. 「중등교육」, 56(2): 43-64.
- 천의영. 2010. 노인의 사회 연결망 유형과 건강상태와의 관련성. 「J Korean Acad Nurs」, 40(1): 88-98.
- 최선미. 2017. 노인의 네트워크 형성에 영향을 주는 요인 분석: 소득수준과 접근성을 중심으로. 「정부학연구」, 23(3): 259-294.
- 통계청. 2000. 「사회조사통계」.
- 高岡治子. 2010. 主宰者機構からみた家庭婦人スポーツ活動における「主婦性の再生産」ママさんバレーを事例として. 「体育学研」, 55(2): 525-538.
- 南貞己·末永政治·奥保宏·西種子田弘芳·徳田修司·長岡良治·飯干明·末吉靖宏·福満博隆. 2002. 社会体育に関する研究その2—ママさんバレーの実態—. 「鹿児島大学 教育学部研究紀要」: 103-124.
- 徳永敏文. 2009. 高齢者のスポーツ活動に関する一考察 —ママさんバレーボール「ことぶき大会」参加者を対象として—. 「岡山大学大学院教育学研究科研究集録」, 144: 97-105.
- 一番ヶ瀬康子. 1994. 「余暇生活論」, 東京: 有斐閣.

- Campbell, K., Marsden, p., & Hurbert, J. 1986. Social resources and socioeconomic status. *Social Networks*, 8.
- Lin, N. 1982. Social resources and instrumental action. In P. Marsden and N. Lin(Eds.) *Social structure and network analysis*. CA, Sage.
- 연합뉴스(2019.11.22.) , “한국 청소년 운동부족 세계 최악...여학생은 146국 중 '꼴찌',” <https://www.yna.co.kr/view/AKR20191122059700009>(검색 2019/12/20.)
- 정성실(2017.01.12.), “한국인의 여가 생활 여전히 쉴 새 없어” 데일리투데이. <http://www.dailytw.kr/news/articleView.html?idxno=15101> (검색일, 2019/12/21)
- 이용상(2019.03.12), “살아남으려면 친구도 밟고 올라서야 한다?...사활 건전장” 국민일보. <http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0924066606>(검색일, 2019.12.21.)
- 이병관(2015.12.6.) “[당신의 취미는 무엇입니까] <상> '일 중심 사회'의 초상” <https://www.sedaily.com/NewsView/1K6V9RJAQE>(검색일, 2019/12/21).
- 한국경제매거진(2016.10월), “[대한민국 50대 리포트] 쉴 수 없는 ‘막쳐세대’... ‘행복은 소득 순’” [http://magazine.hankyung.com/business/apps/news?nkey=2016101701090000131&mode=sub\\_view](http://magazine.hankyung.com/business/apps/news?nkey=2016101701090000131&mode=sub_view) (검색일, 2019.12.21.)
- 김태우(2016.09.02.) “집으로 돌아온 新 캥거루들, 부모의 노후가 위험하다!” 라이프엔톡. <https://www.lifentalk.com/1302> (검색일, 2019.12.21.)

투고일 : 2020년 3월 3일 . 심사일 : 2020년 3월 17일 . 게재확정일 : 2020년 3월 29일

\* 정근하는 Tokyo Metropolitan University에서 사회학 석박사학위를 취득하였고 현재 루터대학교 다이코니아 교양대학 조교수로 재직하고 있다. 저서로는 『미침의 선택』, 『일본선교 1%의 벽을 깨라』 등이, 논문은 “한일 청년층의 해외탈출 현상 비교연구”, “공무원시험 장수생들의 사회적 연계단절에 관한 연구” 등 다수가 있다.

<Abstract>

**A Study on Building Social Networks in Old Age :  
Focused on Cases in Japan**

Jung Geun-ha  
(Luther University)

Stable settlement type of leisure activity and another type were roughly influenced by “the presence of immersed experience of leisure activities during school life or prior to retirement.” Those who immersed into leisure activities organized techniques and movements and became members when they restart to participate in activities after they were retired from works, while beginners were typically considered as unhelpful as they are trained from scratch. Given the fact that members are willing to participate in clubs, leisure clubs are social networks with high familiarity and reliability. If members join leisure activities from childhood and experience in taking care of each other, they can form social networks through leisure activities after retirement and join in improving the administration service. Unless the Korean society removes the rule of “entering top-notch university is an ultimate success in life,” negative attitudes toward educational programs directly irrelevant with test score will not be changed. In particular, unless attitudes toward education for leisure considerably affecting the quality of life in old age, leisure abilities of our descendents will not be improved. If this leisure ability such as playing smartphone game alone continues, they will see cold-hearted and solitary senile lives than current senior people.

**Keywords** : Leisure ability, Leisure activity, Club activity, Social network, aging