

노후준비 관점에서 바라본 건강 및 사회참여 준비 현황과 시사점

*Korean Baby Boomers' Preparedness for Later Life:
Perspectives on Health and Social Participation*



염주희 한국보건사회연구원 부연구위원
김세진 한국보건사회연구원 연구원

우리나라의 노후준비 수준은 매우 미흡한 상황이지만 그 중 건강 차원에서의 노후준비는 타 영역 대비 상대적으로 중요성과 준비성이 높은 영역이다. 또한 건강영역의 노후준비 시작시기는 40대부터 시작하는 비율이 높았으며, 경제적 이유로 건강영역 노후준비에 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 한편 사회참여 영역에서의 노후준비 수준은 타 영역 대비 중요도와 준비도 모두 매우 낮은 것으로 나타났으며 2/3 이상이 저관여-소극적 경향을 보이고 있었다. 본 고에서는 건강과 여가 및 사회참여 영역의 노후준비 현황 및 지원정책을 바탕으로 전생애적 노후준비, 노후준비 지원정책의 접근성 향상, 복합적 차원에서의 노후준비 지원, 균형적 노후준비, 예비노년층의 욕구파악을 통한 노후준비 지원 방안 등을 제안하였다.

1. 서론

노후준비는 국민이 건강하고 안정적인 노후 생활을 영위하기 위한 다양한 방식의 준비를 말한다. 이때 준비라 함은 노년기에 진입해서 실천에 옮기는 것이 아니라 노년이 되기 이전부터 노후를 대비한다는 시간적인 순서가 내포되어 있다. 즉, 노후준비를 일찍 시작할수록 더 내실 있게 할 수 있기에 이는 생애주기별 준비의 시각에서 설명되기도 한다. 연령대에 맞는 생애주기별 과업을 준비·수행해 나가다보면 대인관계, 건강, 여가, 재무 등 노후에 꼭 필요한 영

역들에 대한 준비도 함께 이루어 질 수 있다는 것이다. 「저출산 고령화에 대한 국민인식조사(2011¹⁾)」에 따르면 대부분의 사람들이(80.6%) 노후준비는 30~40대부터 시작해야 한다고 생각하고 있었다. 그러나 60대 이상의 경우 타 연령집단에 비하여 노후준비 시작연령을 높게 생각하는 경향을 보였다.

이러한 현상에 대한 다양한 이유들 중 하나는 현재 60대 이상은 베이비부머 이전 세대들로 역사적 경험 등으로 인한 가치관의 차이로 인하여 나타나는 결과라 볼 수 있다. 그렇다면 60세 미만인 앞으로의 노인세대는 지금의 노인세대와

1) 보건복지부(2011). 2011년 저출산 고령화에 대한 국민인식 결과보고서.

표 1. 연령대별 노후준비 시작시기

(단위: %)

구분	20대부터	30대부터	40대부터	50대부터	60대부터	계
19~29세	12.6	46.4	32.2	7.5	1.3	100.0(373)
30~39세	8.7	52.6	30.5	8.2	0.0	100.0(416)
40~49세	8.1	45.5	37.1	8.8	0.5	100.0(442)
50~59세	5.6	45.3	38.9	8.8	1.3	100.0(373)
60세 이상	5.3	29.8	44.4	17.4	3.0	100.0(397)

주: ()는 사례수
 자료: 보건복지부(2011). 저출산·고령화에 대한 국민인식조사.

는 노후의 삶에 대한 생각 및 이를 준비하는 자세에 있어 많은 차이를 보일 것으로 예상할 수 있다. 또한 근시일 내에 노년기로 접어들게 될 중장년층 세대들에 대해서는 지금의 노년기와는 차별적인 접근이 필요할 것이다. 이에 본 고에서는 노년기에 근접해 있는 중장년층들을 중심으로 건강 및 사회참여 영역에서 이들의 노후 준비 현황을 살펴보고, 적절한 노후준비를 위한 정책적 방향을 제시하고자 한다.

2. 노후준비 현황

1) 건강영역

「저출산 고령화에 대한 국민인식조사(2011)」에 따르면 건강(60.7%)이 노후에 가장 중요한 요소이며, 건강을 잃게 되는 것(90.1%)이 노후 생활에서 가장 염려되는 점이었다. 즉, 노후생

활에 있어 가장 중요한 요소는 건강이라 볼 수 있다. 건강에 대한 인식의 중요성을 반영하듯 건강에 대한 노후준비도는 타 영역에 비해 보다 높게 나타났다. 2012년 보건복지부에서 실시한 35세 이상~64세 이하의 「노후준비지표 예비조사 결과」²⁾에 따르면 전체적인 노후준비 점수는 55.2점인 것에 비해 건강한 생활습관은 68.2점으로 다양한 영역 중 가장 높게 나타났으며(보건복지부, 2012), 45세~64세 중장년층을 대상으로 조사한 노후준비 정도에서도 경제, 건강, 여가, 사회참여 중 건강에 대한 노후준비정도가 가장 높은 것으로 나타났다³⁾.

그러나 건강에 대한 노후준비 점수가 타 영역에 비해 높다고 할지라도 그 수준은 아직 부족하다고 볼 수 있다. 중장년층들이 건강에 대한 노후준비를 하기 어려운 이유는 경제적 여유가 없음이 54.9%로 가장 높았으며, 다음으로는 시간이 없다는 것이 31.9%로 나타났다.

노후준비는 전생애적으로 이루어져야 한다

2) 보건복지부(2012). 복지부-국민연금공단, 민간과 공동으로 노후준비지표 개발, 보도자료(2012.7.16).

3) 이소정(2011). 베이비붐 세대의 노후준비 실태와 노후설계 지원서비스의 방향, Issue & Focus 제98호, 한국보건사회연구원.

표 2. 건강영역 노후준비 어려움

(단위: %)

구분	시간이 없음	경제적 여유 없음	관심이 없음	방법을 모름	기타	전체
전체	31.9	54.9	2.8	1.4	8.9	100.0(213)

주: ()는 사례수
 자료: 이소정 외(2010). 노후설계서비스 지원체계 구축 및 운영방안, 보건복지부 · 한국보건사회연구원.

는 관점에서 볼 때 그 시작 시기는 매우 중요한 부분이라 할 수 있다. 건강에 대한 노후준비 시작시기는 40대부터라는 응답이 가장 높았다. 연령별로 살펴보면 전기 베이비부머 이전세대(55세 이상)는 50대부터 건강영역 노후준비를 시작했다는 응답이 높았다. 즉, 점차적으로 건강관련 노후준비 시작시기가 빨라지고 있음을 볼 수 있다. 그러나 건강상태는 전생애에 걸쳐 축적된다는 것을 고려한다면 건강에 대한 노후준비 역시 전생애에 걸쳐 이루어져야 한다. 따라서 건강관련 노후준비의 시작시기는 좀 더 이른 시기에 시작되어야 할 것으로 보인다.

건강한 노후를 위한 건강실천행위는 노후준비에서 매우 중요한 부분이다. 베이비부머의

현재 건강실천행위를 알아보는 것은 이들이 향후 노인이 되었을 때 건강영역에서 얼마만큼 노후 준비가 되어있을지에 대한 정보를 제공한다. 건강실천행위의 다양한 측면 중 현재 운동을 하고 있는지의 여부는 향후 이들이 노년기를 맞이하였을 때의 건강상태에 영향을 줄 수 있다는 점에서 중요하다. 중년층의 운동여부를 조사한 결과 응답자의 2/3 이상(68.5%)이 운동을 하는 것으로 나타났다. 운동을 하고 있지 않은 응답자들의 운동을 하지 않는 이유는 <표 4>와 같이 ‘바쁨/시간없음’이 59.7%로 가장 높게 나타났다.

위와 같은 다양한 이유들로 운동을 하지 않거나 건강관리에 어려움을 느끼고 있음에도 불구하고

표 3. 연령별 건강관련 노후준비 시작시기

(단위: %)

구분	20대	30대	40대	50대	60대	기타	전체
전체	5.6	17.5	49.0	25.4	2.0	0.4	100.0(787)
45~49세	7.5	29.9	61.2	1.5	0.0	0.0	100.0(268)
50~54세	4.6	13.8	58.5	23.0	0.0	0.0	100.0(217)
55~59세	3.4	10.7	39.3	46.1	0.0	0.0	100.0(178)
60~64세	6.5	7.3	20.2	51.6	12.9	1.6	100.0(124)

주: ()는 사례수
 자료: 이소정 외(2010). 노후설계서비스 지원체계 구축 및 운영방안, 보건복지부 · 한국보건사회연구원.

표 4. 운동여부 및 이유

(단위: %)

구분	운동여부								
운동함	68.5								
운동안함	31.5								
이유	바쁨 시간없음	경제적 여유 없음	주위 운동 여건 이 안되어서	같이할 사람 없어서	몸이 약해서	관심이 없어서	게을러서	기타	계
	59.7	3.9	0.4	1.6	7.7	10.4	16.1	0.2	100.0

자료: 정경희 외(2010). 중년층의 생활실태 및 복지욕구 조사, 한국보건사회연구원.

하고 많은 수의 중년층은 노후 건강에 대한 관심이 높았다. 「중년층의 생활실태 및 복지욕구 조사」에 따르면 노후설계와 관련하여 64.1%가 노후설계 컨설팅을 받고자 하는 분야로 건강관리 교육을 응답하였다(정경희 외, 2010)⁴⁾. 즉, 건강영역의 노후준비는 중장년층에게 매우 의미 있는 분야라고 볼 수 있다.

2) 사회참여영역

중장년기까지의 사회적 관계는 은퇴라는 커다란 사건 이후 노년기에 접어들면서 급격히 변화하게 되며, 은퇴로 인한 사회적 관계의 단절에 따른 노년기 고독감과 고립감은 심리적으로 많은 문제를 유발시킨다. 따라서 이를 예방하기 위한 사회참여 영역에서의 노후준비는 매우 중요하다. 그러나 노후의 사회참여영역에 대한 중요도는 <표 5>와 같이 다른 영역에 비해 그 중요성이 낮게 평가되고 있으며, 준비도 역시 타

영역에 비해 낮게 나타났다. 「노후준비지표 예비조사 결과」에 따르면 여가생활의 경우 노후 여가에 대한 인식 및 준비에 대한 관여도가 낮고 여가생활도 소극적인 성향을 가지고 있는 유형(저관여-소극적)의 비율이 64.1%로 매우 높게 나타났다.

이처럼 여가 및 사회참여 영역에 대한 노후준비를 하는데 있어 어려움을 느끼는 이유는 여가의 경우 ‘경제적 여유가 없음’이 58.2%로 가장 높았으며, 사회참여는 ‘시간이 없음’이 45.0%로 높게 나타났다. 이는 여가 및 사회참여 영역이 소득 및 건강영역에 비해 중요성 및 준비도가 낮은 이유와 같은 선상에서 볼 수 있을 것이다. 즉, 일차적 욕구가 충족된 뒤에 여가생활을 즐길 수 있다는 의식이 높다고 볼 수 있다.

위와 같이 사회참여 활동의 중요도는 일차적 욕구와 깊은 관련이 있는 건강 및 경제영역에 비해 그 중요도가 낮게 나타났지만 시기에 따라 다른 모습을 보이기도 한다. <표 7>에서와 같이

4) 정경희·이소정·이윤경·김수봉·선우덕·오영희·김경래·박보미·유혜영(2010). 베이비 부머의 생활실태 및 복지욕구, 한국보건사회연구원.

표 5. 영역별 노후준비 중요도 및 준비도

(단위: %)

중요도	매우 중요하다	중요하다	보통이다	중요하지 않다	전혀 중요하지 않다	계
경제영역	68.7	26.2	5.1	0.0	0.0	100.0(1,000)
건강영역	80.9	18.0	1.1	0.0	0.0	100.0(1,000)
여가영역	27.2	53.7	17.0	1.7	0.4	100.0(1,000)
사회참여영역	20.2	54.2	21.0	4.3	0.3	100.0(1,000)
준비도	충분히 하고 있다	어느 정도 하고 있다	보통이다	거의 못하고 있다	아예 못하고 있다	계
경제영역	5.5	30.4	31.9	26.9	5.3	100.0(1,000)
건강영역	7.4	39.2	32.1	18.2	3.1	100.0(1,000)
여가영역	4.2	24.8	29.6	35.4	6.0	100.0(1,000)
사회참여영역	4.1	20.4	22.8	43.0	9.7	100.0(1,000)

주: ()는 사례수
 자료: 이소정 외(2010). 노후설계서비스 지원체계 구축 및 운영방안, 보건복지부 · 한국보건사회연구원.

표 6. 여가 및 사회참여 영역 노후준비 어려움

(단위: %)

구분	시간이 없음	경제적 여유 없음	관심이 없음	방법을 모름	기타	전체
여가	31.4	58.2	4.6	2.7	3.1	100.0(414)
사회참여	45.0	33.4	8.2	6.3	7.2	100.0(527)

주: ()는 사례수
 자료: 이소정 외(2010). 노후설계서비스 지원체계 구축 및 운영방안, 보건복지부 · 한국보건사회연구원.

「중년층의 생활실태 및 복지욕구 조사」에 나타난 변수를 활용하여 베이비부머가 생각하는 현재 삶에 있어서 사회참여 활동의 중요도와 노후 삶에 있어서 사회참여 활동의 중요도를 비교해 보았다. 전반적으로 현재 사회참여가 중요하다는 응답은 41.2%이고 노후 삶에 있어서 사회참여가 중요하다고 생각하는 응답은 49.5%로 8.3%p 증가한다. 반면 현재 사회참여가 중요하지 않다고 생각하는 사람들은 24.7%인데 노후

에 중요하지 않다고 생각하는 이들은 19.9%로 4.8%p 감소한다. 응답자들의 인구학적 특성별로도 차이를 볼 수 있다. 배우자가 없는 응답자들은 41.5%가 현재 사회참여 활동이 중요하지 않다고 응답한 반면, 노후에는 30.8%만이 중요하지 않다고 응답하여, 그 비율이 현저하게 감소한 것을 알 수 있다. 소득을 나누어서 살펴본 결과 300만원 미만의 가구소득을 가진 이들은 32.2%만이 사회참여 활동이 중요하다고 하였

는데, 노후에는 43.3%라고 응답하여 그 비율이 증가한 것을 알 수 있다. 다른 가구 소득에서도 마찬가지로 모든 소득 영역에서 노후에 사회참여 활동이 중요하다고 생각하는 비율이 증가하고 중요하지 않다고 응답하는 비율이 감소한 경향을 보였다.

이처럼 현재의 중요도와 노년기 희망하는 중요도에서 차이가 나타나지만 경험에 따라 영향을 많이 받는 여가생활의 특성을 고려할 때 현재의 여가생활 및 사회참여 현황과 욕구의 파악은 향후 노년기 사회참여 활동을 파악하는데 매우 유용하다. 특히 노년기를 목전에 두고 있는 베이비부머들의 현황파악은 정책의 즉각적 반영을 위해 매우 중요하다고 볼 수 있다.

먼저 여가생활을 중심으로 현황을 살펴보았다. 베이비부머 중 가장 많은 수가 선호하는 여

가의 형태는 운동과 관련된 활동이었다. 운동이라는 전체 분류를 또다시 세분화 해보면, 베이비부머의 22.6%가 스포츠를, 13.2%가 등산을, 14.2%가 산책을 가장 선호하는 여가활동이라고 응답하였다.

베이비부머들이 주로 어떤 여가활동을 하고 있는지와 더불어 관심 있게 살펴볼 점은 이들이 언제부터 이러한 활동을 시작했는가 하는 점이다. 베이비부머들이 향후 노년기에 들어서서 새로운 취미·여가생활을 시작할 수도 있겠고, 노년기 이전에 가지고 있던 취미·여가생활을 유지할 수도 있을 것이다. 본고에서 사용한 자료에는 응답자들이 언제부터 특정 취미 문화 활동을 시작하였는지에 대한 정보는 포함되어 있지 않지만, 40대 이후 새로 시작한 취미·문화 활동이 있는지의 여부를 조사하였다. 이에 따르면

표 7. 현재 및 노후 삶에서 사회참여 활동의 중요도

(단위: %)

구분		중요하다	보통이다	중요하지 않다	계
현재	전체	41.2	34.0	24.7	100.0
노후		49.5	30.6	19.9	100.0
현재	유배우	43.2	35.0	21.8	100.0
	무배우	29.8	28.7	41.5	100.0
노후	유배우	50.8	31.2	18.0	100.0
	무배우	41.8	27.4	30.8	100.0
현재	300만원 미만	32.2	33.0	34.8	100.0
	300~500만원 미만	41.2	33.7	25.2	100.0
	500만원 이상	50.2	35.5	14.4	100.0
노후	300만원 미만	43.3	30.2	26.4	100.0
	300~500만원 미만	47.8	31.0	21.2	100.0
	500만원 이상	57.4	30.7	11.9	100.0

주: 응답항목중 '중요하다'는 '매우 중요하다'와 '중요하다'를 합친 값이고, '중요하지 않다'는 '중요하지 않다'와 '전혀 중요하지 않다'를 합친 값을 포함한다.

표 8. 베이비부머가 선호하는 여가활동 (1순위 기준)

(단위: %)

구분		남자	여자	전체
운동	운동(스포츠)	25.3	20.2	22.6
	등산	16.5	10.3	13.2
	산책	10.3	17.7	14.2
운동 전체		52.1	48.2	50.0
책읽기		5.7	13.9	10.0
친목모임		8.1	8.5	8.3
기타*		34.1	29.4	31.7
계		100		

주: 기타는 운동과 관련된 여가 활동 세 가지(운동, 등산, 산책)와, 책읽기, 친목모임을 제외한 나머지 24개 여가활동을 모두 포함함.
 자료: 정경희 외(2010). 중년층의 생활실태 및 복지욕구 조사, 한국보건사회연구원.

전체응답자의 27.7%가 40대 이후에 새로 시작한 취미 문화 활동이 있다고 응답하였다(정경희 외, 2010).

다음으로 베이비부머의 단체 활동현황을 살펴보면, 단체 활동은 자원봉사단체 참여와 정치단체 참여로 나뉘볼 수 있다. 「중년층의 생활실태 및 복지욕구 조사」에 따르면 베이비부머의 자원봉사 참여율은 전체 응답자의 7.3%로 낮게 나타났으며, 정치단체 참여는 1.8%로 매우 소수만이 참여하는 것으로 나타난다(정경희 외, 2010). 이를 통해 현재 베이비부머의 소수만이 자원봉사나 정치활동과 같은 단체활동에 참여하고 있음을 알 수 있다. 그러나 「중년층의 생활실태 및 복지욕구 조사」에 따르면 베이비부머의 42.3%는 향후 취미생활을 하면서 노후생활을 보내고 싶다고 응답하였으며, 18.8%는 소득 창출, 16.8%는 자원봉사를 하고 싶다고 응답(정경희 외, 2010)한 결과를 보았을 때 베이비부머들의 노년기 자원봉사 참여는 향후 증가할 것이

라 예측할 수 있다.

노년기 여가 및 단체활동 외에 중요한 사회참여 내용으로 노인 일자리 활동을 들 수 있다. 베이비부머들이 노후에 일자리를 희망하는지의 여부에 대한 응답을 살펴보면 이들이 일자리의 의미에 대해서 다양한 방식으로 생각하고 있음을 알 수 있다. 먼저 일자리를 희망하는 이들은 전체의 63.9%로 다수를 차지하고 있다. 특히 남자의 81.4%가 노후 일자리를 희망하고 여자는 48.1%만이 희망하는 것으로 나타나 성별에 따른 차이가 나타났다. 또한 소득에 따라 일자리 희망 사유가 달라지는 것을 알 수 있는데, 소득이 낮은 사람은 경제적 이유로 노후 일자리를 희망하는 비율이 높았고 소득이 높은 사람은 자기발전을 위해 노후 일자리를 희망하는 비율이 높았다. 특히 여성노인(4.3%)이 남성노인(2.7%)보다 여가시간 활용을 위해 노후 일자리를 희망한다는 비율이 높았고, 소득이 500만 원 이상인 사람(13.9%)이 소득이 300만원 미만(2.6%)인

사람보다 여가시간 활용을 위해 노후 일자리를 희망한다는 비율이 높았다. 즉 베이비부머의 상당수가 건강, 자기발전, 여가시간활용 등 소득 창출 이외의 목적을 가지고 노후 일자리를 희망하고 있으므로 이들에게 맞는 일자리를 창출하는 것이 노후 건강 증진 및 사회참여 활동과 직접 연관이 될 수 있음을 시사한다. 이와 더불어 베이비부머에게 노후 삶에 있어서 일의 중요도를 물어본 결과 70.9%가 중요하다고 하였고, 8.5%가 중요하지 않다(정경희 외, 2010)고 응답하여 다수가 노년기에도 일이 중요하다고 생각하고 있었다.

이처럼 베이비부머의 다수가 노후에 일자리를 희망하는 것으로 나타났지만, 한편으로는 일하기를 원하지 않는 이들도 있었다. 노후에 일하기를 원하지 않는 이유로는 ‘여가를 즐기고 싶어서’가 69.3%로 가장 큰 비중을 차지하였고, ‘가족 내 역할 수행 때문’이 17.1%로 그 다음을 이었다. 특히 노후 일자리를 원하지 않는 이유는 성별에 따라 차이가 나타났는데, 남성

(86.1%)의 경우 여성(63.9%)보다 여가를 즐기고 싶어서 일자리를 원치 않는 비율이 높았으며, 여성(21.6%)은 남성(3.0%)보다 가족 내 역할 수행 때문에 일자리를 원치 않는 비율이 높았다(정경희 외, 2010).

3. 건강 및 여가: 사회참여 노후준비 지원 정책

정부에서는 노후준비 지원을 위하여 ‘저출산 고령사회 기본계획’을 중심으로 노후준비에 대한 다양한 정책을 수립하였다. 뿐만 아니라 노후준비지표의 개발을 통하여 국민들이 스스로 자신의 노후준비 현황을 점검해볼 수 있도록 하였다. 건강 및 여가 영역의 노후준비 지표를 살펴보면 다음과 같다.

이와 같은 지표에 따른 노후준비 수준에 대한 결과는 각 영역별로 다음의 4가지 유형으로 나타난다. 건강영역은 ‘건강군-비실천형’, ‘건강

표 9. 베이비부머의 노후 일자리 희망 사유

(단위: %)

구분	전체	성별		소득		
		남자	여자	300만원 미만	300~500만원 미만	500만원 이상
소득을 위해	58.5	60.0	56.2	73.5	58.0	39.9
건강을 위해	16.2	16.0	16.4	14.6	16.6	17.8
자기발전을 위해	14.4	14.4	14.3	7.3	14.4	23.3
여가시간활용을 위해	7.5	2.7	4.3	2.6	7.6	13.9
사회/다른사람을 돕기 위해	3.4	2.7	8.7	2.0	3.3	5.1
계	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

주: 노후에 일하기를 원하는 희망한 응답자를 상대로 분석함.

군-실천형’, ‘건강주의군-비실천형’, ‘건강주의군-실천형’이며, 여가영역은 ‘고관여-소극적’, ‘고관여-적극적’, ‘저관여-소극적’, ‘저관여-적극적’이다. 노후준비 지표에 자신의 노후준비행위를 적용하여 도출된 결과에 따라 본인의 부족한 노후준비 영역을 검토하여 보다 적절히 자신의 노후준비 수행할 수 있을 것으로 사료된다.

1) 건강영역

건강한 노후생활은 삶의 질 측면에서 매우 중

요한 역할을 한다. 이에 정부에서는 제2차 저출산고령사회 기본계획에서 ‘스스로 미리 지키는 건강증진체계 구축 및 노인건강정책 인프라 확충을 통한 건강수명 연장’을 목표로 건강영역 정책 계획을 수립하였다⁵⁾. 특히, 스스로 미리 지키는 건강증진체계 구축을 위한 정책은 건강한 노후를 준비하기 위해 생애주기별 특성을 고려한 건강검진제도 개선 및 사후관리 강화와 건강백세 운동교실 사업의 대상자를 중장년층에게 까지 확대하였다는 측면에서 건강부분의 노후준비를 위한 중요한 정책으로 볼 수 있다.

또한 생애전환기 건강검진 제도를 통해 만

표 10. 건강 및 여가 영역의 노후준비 지표

영역	세부영역	문항
건강영역	건강상태	1. 스스로 인식한 건강상태
		2. 만성질병 유무 및 만성질병의 수
		3. 스트레스 정도
		11. 현재 키와 몸무게
	건강생활실천행위	4. 흡연유무 및 빈도
		5. 음주횟수
		6. 정기적인 운동 실천 정도
		7. 균형 잡힌 식습관 실천 정도
		8. 건강유지를 위한 체중관리
		9. 피로회복을 위한 수면의 충분성
여가영역	노후여가생활관여도	1. 노후의 취미·여가생활에 대한 고려여부
		2. 노후를 고려한 취미·여가활동 시도여부
		3. 현재 여가활동의 노후 지속여부에 대한 인식
	현재 여가생활의 적극성	4. 현재 취미·여가활동 여부
		5. 현재 하고 있는 취미·여가활동의 지속성

주: '보건복지부(2012). 2012년 노후준비지표 소개 및 해설'을 재정리함.

5) 보건복지부(2012). 선제적 고령사회 대응을 위한 제2차 새로마지 플랜 고령사회 보완계획 확정, 보도자료(2012.10.15).

그림 1. 노후준비지표 건강영역 결과

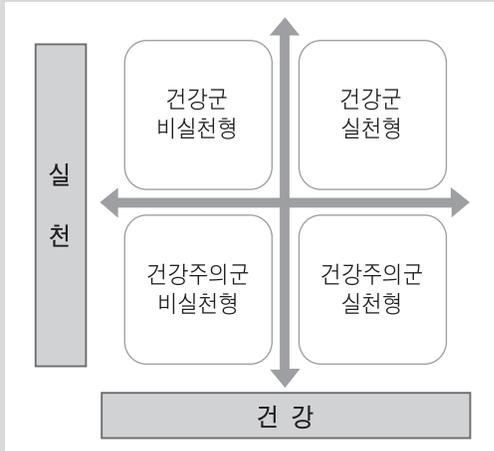
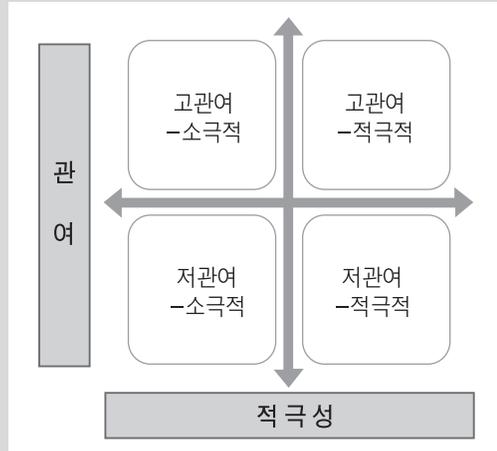


그림 2. 노후준비지표 여가영역 결과



주: '보건복지부(2012). 2012년 노후준비지표 소개 및 해설' 을 재정리함.

40세와 만 66세에는 일반 건강검진 이외에 추가적인 세밀한 건강검진을 통해 건강위험요인을 조기에 발견하여 건강한 노후를 보낼 수 있도록 지원하고 있다(보건복지부, 2013)⁶⁾.

2) 여가 및 사회참여 영역

정부는 '저출산 고령사회 기본계획'의 5대 분야 중 하나인 사회참여 영역에 고용, 평생교육, 자원봉사 및 여가활동 활성화를 위한 계획을 수립하였다. 이는 적극적 노년의 삶을 위해 더 많은 고령자가 더 많이 일할 수 있는 제도기반을 마련하고, 평생교육확대로 고령인력의 생

산성을 강화하며, 자원봉사 및 여가문화를 활성화 한다는 세부 추진목표 하에 기본 계획들이 구성되었다. 중장년 예비노년층들을 대상으로 현재 시행되고 있는 제도는 '베이비붐 세대 사회공헌활동 지원사업'⁷⁾, 서울시시니어전문자원봉사단⁸⁾ 등이 있다(보건복지부, 2013).

4. 소결

본고에서는 건강 및 사회참여 영역에서의 노후준비 현황 및 관련정책을 살펴보았다. 이를 통해 중장년층의 효과적 노후준비 지원을 위한

6) 보건복지부(2013). 노후불패-2013 정부지원정책 가이드.

7) 50세 이상 퇴직(예정)자로 사회공헌을 목적으로 자신의 경력과 지식을 사회에 환원할 의향을 가지고 있으며, 지역사회 내 사회복지기관, 공립기관, 비영리단체 등에 본인의 지적 노하우를 제공

8) 서울시 거주 50세~65세 은퇴자를 대상으로 전문자원봉사자를 모집해 운영하고 있으며, 건강상담, 외국어, 생태환경, 학습지도, 수공예, 언론취재 6개 분야에서 활동

정책적 시사점을 도출하였다.

첫째, 건강영역의 노후준비는 가장 중요하게 인식되고 있으며, 그 준비도도 상대적으로 높게 나타났다. 그러나 건강관리는 전생애적 관점에서 이루어져야 한다는 특성을 고려할 때 40대 또는 그 이후부터 건강영역 노후준비를 시작한다는 것에 대한 인식의 전환 및 전생애에 걸친 건강관리의 생활화가 필요하다. 즉, 일상생활 속 건강관리와 건강한 식습관 및 운동의 생활화에 대한 개인차원에서의 노력뿐만 아니라 직원들의 건강관리를 위한 사내헬스장, 건강식 구내 식당 운영 등과 같은 직장차원의 노력, 접근성 높은 공공 운동시설 설치와 같은 국가차원에서의 지원을 통해 건강관리의 생활화가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 현재 중장년층을 위한 국가차원에서의 건강관리 지원정책은 일반 건강검진과 생애전환기 건강검진에 치중되어 있다. 노후설계와 관련하여 컨설팅을 받고자 하는 분야로 건강관리 교육이 가장 높았던 점을 고려한다면, 노후 건강 확보 측면에서 건강백세 운동교실과 같은 중장년층을 대상으로 한 건강관리교육프로그램의 접근성 향상을 위한 제도 확대를 면밀하게 검토해볼 필요가 있다.

셋째, 베이비부머의 68.5%는 운동을 하고 있고, 베이비부머가 선호하는 여가활동 중 가장 많이 차지하는 부분이 운동이라는 점을 적용하여 건강과 관련된 여가활동을 할 수 있는 노후준비

계획을 세워 볼 수 있을 것이다. 또한, 여가 및 사회참여의 일환으로 건강증진에 도움이 되는 신체 활동을 하게 되면 이를 통해 대인관계가 형성되고 개별 참가자의 건강한 노후 생활 영위에 도움이 됨으로써 여러 영역에 걸쳐 이들의 노후준비가 높아지는 효과를 불러올 수 있다.

넷째, 여가 및 사회참여 영역의 노후준비는 경제 및 건강영역의 노후준비에 비하여 중요도 및 준비도 모두 낮은 경향을 보였다. 그러나 여가 및 사회참여에 대한 노후준비는 노년기 대인관계 확보 및 정신건강에 매우 중요한 역할을 할 것으로 사료된다. 따라서 여가 및 사회참여에 대한 노후준비의 중요성에 대한 인식을 확립하여 다양한 영역에서의 균형잡힌 노후준비가 될 수 있도록 지원되어야 할 것이다.

마지막으로, 베이비부머들이 노후 일을 희망하는 이유나, 목적을 살펴보면 상당수가 건강, 자기발전, 여가시간활용 등 소득창출 이외의 목적을 가지고 노후 일자리를 희망하고 있었다. 이는 이들의 욕구에 맞는 일자리를 창출하는 것이 노후 건강 증진 및 사회참여 활동과 직접 연관이 될 수 있음을 시사한다. 즉, 이들의 욕구에 부합되는 적절한 일자리 제공은 향후 베이비부머가 일을 통해서 사회참여 및 건강증진을 도모할 수 있는 계기를 마련해 줄 것으로 사료되며, 향후 다방면에서 내실 있는 노후준비에 가까이 다가갈 수 있는 방안이 될 수 있을 것이다. 문헌