



## 신중년 여성의 커뮤니티 참여 의의와 제약요인의 탐색

서정은(인하대학교, 초빙교수)·서호정\*(인하대학교, 겸임교수)·박수정(인하대학교, 교수)

### 국문초록

본 연구는 신중년 여성의 커뮤니티 참여의 의의와 참여 제약요인을 살펴 보는 것이다. 위 연구의 목적을 달성하기 위하여 이론적 표집방법으로 신중년 여성 4명을 연구참여자로 선정하여 심층면접으로 자료를 수집하였고 귀납적 범주 분류를 통한 질적연구 방법을 수행하였다. 첫째, 신중년 여성의 커뮤니티 참여의 의의는 자기만족, 새로운 사람과의 만남, 에너지, 사람의 만남 장소, 미래의 기회, 나를 찾는 시간으로 분석되었다. 둘째, 신중년 여성의 커뮤니티 참여 제약으로는 돌봄 제약, 시간 제약, 경제적 제약, 프로그램 제약, 환경적 제약 등으로 나타났다. 본 연구의 결과는 은퇴를 앞둔 혹은 은퇴 이후의 노년기를 맞이하는 신중년 여성의 커뮤니티 참여와 제약요인에 대한 구조적 정리를 한 초기 연구라는 점에서 시사점을 찾을 수 있다. 이 결과를 토대로 신중년여성의 활기찬 노년기 삶의 질 향상을 위한 후속 연구 개발에 초석이 될 것이며 여성 노년의 정책 수립에 기여하게 될 것이다.

한글주요어 : 신중년 여성, 커뮤니티 참여, 제약요인

---

\* 서호정, 인하대학교, E-mail : seohojeong@gmail.com

## I. 서론

우리나라는 2025년 전 국민 중 65세 이상의 인구가 20.6%의 초고령 사회(super-aged society)로 진입할 추이이며, 현재 전남, 경북, 강원, 부산, 충남은 이미 초고령사회에 진입하였다.

우리 정부에서는 급속한 초고령화시대의 도래와 생산인구의 계속적 감소에 따른 대응책으로 2017년 8월 신중년 「인생 3모작 기반구축 계획」 발표와 함께 장·노년의 5060세대를 '신(新)중년(new middle aged)'이라는 용어로 명명하였다(고용노동부, 2017).

인구의 고령화 속도가 급격하지 않은 대부분의 선진국의 경우 건강한 고령화 유도를 위한 정책을 마련·시행 중에 있으며, 우리나라의 경우는 급속한 인구 고령화 진전에 따른 위험 불확실의 상황과 다양한 사회 문제의 현실에 놓여 있으나 뚜렷한 대비책이 없어 다른 정부의 정책들과 비교가 된다(도수관, 박기목, 2020).

2022년 통계청 발표에 따르면 또다른 인생 전환기의 삶을 준비하는 신중년은 전체 인구 중 31.5%를 차지하였다(통계청, 2022). 신중년 세대는 50세 전후로 퇴직하고 재취업 일자리 등에 종사하고 노후를 준비하는 과도기 세대(5060세대, 베이비부머 세대)로 생산 인력에서 제외되어 가는 세대, 고령자, 은퇴한 사람, 노인 등의 부정적 이미지가 대표적이었다. 그러나 2017년 고용노동부에서는 신중년을 활력과 긍정적 의미를 담고 앞으로 관심받는 생활인으로 여러 분야에서 전문성과 잠재력을 확대해 나갈 계획 세대로 발표를 하였다(고용노동부, 2017).

신중년은 다운 에이징(down-aging) 현상에 영향

을 받아(이미션, 2011), 역연령보다는 주관적 연령으로 자신을 노인이라고 인식하지 않으려 하는 세대로 자신에 대한 투자, 소비, 자기계발과 여가활동 소비를 아끼지 않는다(강혜정, 이공희, 2017).

기존 고령층과 달리 신중년층은 급격한 산업화로 인한 경제적, 사회적, 문화적 등의 배경으로 고등학력 소유자들이 대다수이며(이국권, 2020), 배움에 대한 열정이 높아 재교육을 통한 삶의 다양한 욕구 실현에 적극 참여로 능동적인 사회 활동 등으로도 확장하여(김현식, 2020), 자신만의 건강한 노년기를 준비하는 세대라고 볼 수 있다.

또한 새로운 문화의 주체 세력으로 다양한 문화체득과 미디어 등의 혜택으로 미래지향적 사고방식과 생활 습관으로 기존의 노인 세대들과는 다른 삶의 준비를 하게 될 것이다(김송희, 양동욱, 2013).

최근의 신중년 연구에 따르면 자녀의 부양 기간도 이전 세대의 결혼 시점에서 학업 종료 시점으로 줄었으며, 부모 부양도 과거와 비교해 능동적으로 나타났다(김경래, 2020).

노후에 대한 인식과 태도 또한 기존장·노년과 구별되어 소극적인 노년보다 적극적이고 지속적 역량 함양을 위한 평생학습 참여 등(남신동, 황지원, 박영주, 2013)으로 자신의 노후 준비와 건강한 여가활동을 통한 삶의 의미발견으로 삶의 질 향상을 주도하여 즐거운 노후 시기를 준비하는 세대로 나타났다(손석민, 곽성원, 김형민, 2022).

그러나 이러한 신중년의 세대는 인생 주기 변화인 노년기로 향하는 노화 시작 시기로(정한상, 2020), 체력 저하, 부모의 노화 혹은 사별, 빈둥지중후군, 직장의 위치변화 등으로 신체적, 정신적, 사회적 갈등

으로부터 혼란을 경험하게 된다(전호선, 주현정, 2019).

특히 본 연구의 대상인 여성의 경우 퇴직 시점이 남성보다 빠르고, 퇴직 전의 직종에 따라 퇴직 이후의 삶의 인식과 행태에 다양한 변화가 있음이 드러나고 있으며(전경련, 2016; 장서영 외 2013; 박선영, 2023 재인용), 신중년 여성 퇴직자의 경우 퇴직 이후의 정년 없는 활동이 지속되는 힘겨운 현실을 안고 있다.

이러한 현실과 함께 노년기를 앞둔 신중년 여성은 사회심리적 변화와 신체 생리의 변화에(황경숙, 이계행, 2022) 따른 상황 위기와 복합적 작용의 시기로 상실감, 사회적 박탈감, 단절된 사회화를 통한 우울감(김안득, 김한곤 2012)과 퇴직 이후 늘어난 생애 주기와 무위(無爲)에 따른 무기력감 등의 다양한 위기부터 벗어나 개인 삶의 풍요로움과 내적 및 질적 향상된 삶의 영위를 위한 사회적·감정적 지지가 수반된 커뮤니티의 활동을 통하여 변화된 신체적·정신적·사회문화의 적응이 필수로 요구되는 시기이다.

그러므로 이 시기의 커뮤니티의 활동은 자신의 삶에 대한 재발견과 잠재 욕구를 발현시켜 다가올 미래 노년기의 질 높은 삶의 준비와 퇴직 이후의 자신과 타인의 관계 재형성을 위한 수요자 중심의 프로그램 제공으로(김진희, 최준아, 2022) 자발적인 다양한 여가활동의 커뮤니티가 형성되어야 한다.

현대의 커뮤니티는 단순히 함께 참여하는 데 의의를 두기 보다는 각자의 취향과 기술을 기반으로(Chadborn, Edwards & Reysen, 2018; Obat, Zinkiewicz & Smith, 2002), 동일한 관심과 지식문화교류를 바탕으로 (Duncombe, 2012), 상호간의 충분한 정서와 지지를 통한 정보 교환과 네트워크 형성을(김정근, 최재원 2019) 이룰 수 있는 자발성으로 이루어

진 욕구 충족의 장이라고 할 수 있다.

그러나, 한 가정의 가정주부, 엄마, 직장인으로 1인 3역 이상의 역할수행을 하던 퇴직 여성들에게 있어서 커뮤니티 활동에는 다양한 제약요인이 있을 것이다(이경여, 이훈, 2022). Jackson(1990)의 연구에 의하면 여가제약(leisure constraint)은 여가활동 참여시 제한하게 되는 유·무형의 장애요인으로 개인이 지각하는 내적 심리상태, 대인, 상황적 환경 요인들로 정의되었다.

다양한 여가제약 요인들과 함께 노년을 준비하는 중요한 시기의 신중년에게 여가학자 Coleman과 Iso-Ahola(1993)는 사회적지지의 적절한 여가활동의 중요성을 강조하였으며, 이종영(1999)의 연구에서도 여가 활동 참여를 통하여 형성된 사회적지지는 심리적 안녕감을 증대시켜 주어 신체적·정신적 건강을 포함한 전반적인 건강에 영향을 미친다고 하였다.

노년기의 경우 사회활동 참여는 생활만족도와 정신적·신체적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나왔으며(김정근, 최재원, 2019), 김덕중(2012)의 연구 결과에 의하면 중년기 스트레스 해소와 다양한 건강 문제 해소에 사회참여 활동이 중요한 요인으로 강조하였다.

따라서 본 연구는 신중년 여성의 활발한 미래의 노인상 만들기를 돕고 풍요롭고 행복한 노년 생활 준비를 위한 신세대 신중년층의 커뮤니티 참여에 대하여 알아보고자 하는 데 그 목적이 있다. 이에 따른 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 신중년 여성의 커뮤니티 참여의 의의는 무엇인가?

둘째, 신중년 여성의 커뮤니티 참여 제약요인은

무엇인가?

본 연구에서는 커뮤니티 참여의 의의와 제약을 여가참여 의의와 여가참여 제약요인으로 보았다.

## II. 연구 방법

본 연구는 여성의 퇴직 직전과 퇴직 후 커뮤니티 참여의 의의와 제약요인을 알아보기 위하여 신중년 여성 4명을 연구참여자로 선정하였다.

### 1. 연구참여자

본 연구의 목적을 위하여 연구자의 생각과 관점으로 사건을 보는 것이 아닌 연구참여자가 경험한 현상과 의미 해석에 중점을 두었고(Creswell, 2014), 연구참여자를 선정하기 위하여 선행 연구와 관련 분야 교수 1인 및 여가학 전공 박사 2인의 자문으로 실시되었다.

연구 특성상 신중년이자 직장 유경험자이며, 여가 경험을 하고 있는 개인이어야 하였으므로, 퇴직을 앞둔 혹은 퇴직자 중 커뮤니티에 참여하고 있는 여성들이어야 하였다. 그러므로 유목적적 표집방법을 활용하여 연구참여 자료를 수집하였다. 연구참여자는 2023년 현재 신중년 여성으로 50-60대 직장인 여성

중 은퇴시기가 도래하였거나 은퇴한 지 얼마 되지 않은 대상을 선정하였다. 이는 은퇴 전후로 미래에 대한 불안감 등의 심리적 변화가 높게 나타나기 때문이다(김웅철, 안노 마사히데, 2022). 일반적인 특징은 교육공무원 1명, 사무직 1명, 단순 노무직 1명, 지방공기업 전문직 1명으로 총 4명의 모집단을 선정하였다. 4명의 연구참여자로 선정된 이유는 참여자들의 응답이 일관적으로 도출되어 자료 수집 도중 자료가 포화상태인 것으로 판단되었기 때문이다. 연구참여자의 개인별 특성은 다음 <표 1>과 같다.

### 2. 자료의 수집 및 분석

자료수집은 반 구조화된 설문지를 활용하여 대면으로 심층면담(in-depth interview)과 SNS를 활용하여 사전 동의 하에 면담의 모든 내용을 녹취와 기록하였다. 각 연구참여자의 면담은 2023년 7월 7일부터 2023년 9월 7일까지 3개월간 진행하였으며 각 면담은 1시간 반에서 2시간 반의 시간이 소요되었다.

심층면담 시작 전 사전에 연구참여자에게 연락하여 연구 참여 동의 후 연구의 목적과 내용을 충분히 전화 통화로 설명한 후 면담을 시작하였다. 장소와 시간의 선택은 라포 형성을 고려하여 편안한 장소를 참여자의 동의하에 선택하여 실시하였다. 면담은 하나의 주제를 다양한 질문을 통하여 진행하여 수집하

표 1. 연구참여자의 개인별 특성

	연령	기업 종류	근무기간	여가	기간	주거형태
A	66세	교육공무원	약 30년	원예	10년	1인가구
B	59세	사무직(은행)	약 40년	음악, 걷기, 배움	5년	부부, 자녀 함께 거주
C	61세	단순노무직	약 12년	원예 및 걷기	7년	부부
D	61세	지방공기업	약 34년	음악, 서예	5년	부부, 자녀

였으며, 면담의 내용이 부족하거나 추가 자료의 수집을 위하여 전화와 SNS를 활용하여 추가 질문하였다. 한번의 면담으로 충분한 자료를 확보하기 위하여 참여자들이 자연스럽게 자신의 이야기를 풀어낼 수 있도록 편안한 분위기를 만들려고 노력하였고, 좋은 기분을 가지게 하는 질문으로 면접을 진행하였고, 다각도의 질문을 통하여 자료의 일관성을 확보하였다.

신중년 연구참여자에게 신중년의 커뮤니티 참여의 의의와 제약요인에 대하여 시간의 제약 없이 자유롭게 자신의 이야기를 할 수 있도록 하였다.

자료의 분석은 녹취된 자료를 전사 처리하여 텍스트화한 후 녹취 내용과 일치하는지 확인 후 오류된 것을 보완·수정하였다.

연구자료는 진실성, 적용가능성, 일관성, 독립성의 영역으로 검토를 진행하였다(Field & Morse, 1985). 이후 텍스트화된 자료를 바탕으로 신중년의 커뮤니티 참여의 의의와 제약요인을 추출하기 위하여 유사한 주제별 하위범주로 나누는 귀납적 범주분석을 실시하였다.

### 3. 연구의 진실성 및 윤리성

질적연구의 엄격성과 진실성을 위하여 단계별 연구의 진행에 있어서 객관성을 유지하기 위하여 연구자 외에 질적 연구에 다경험 전문가들과 협의하여 심도 있는 자료 도출을 하였다. 이는 연구의 신뢰성과 타당성을 높이기 위함으로 연구자 외 타 연구자를 참여시켜 연구자의 편견과 주관에 배재하여 신뢰성을 높이는 삼각검증법을 실시하였다(Morse, 1991). 심층면담을 통하여 수집된 자료는 전사 자료 검토, 분석 자료 검토 등을 통하여 연구참여자의 의도와 일치하

는지 확인하여 연구의 진실성과 엄격성을 최대한 유지하고자 하였다. 연구의 윤리성에 있어서 연구의 목적과 연구 방법에 대한 연구참여자에게 사전 설명과 녹취에 관한 동의를 구하였다. 면담하는 동안의 모든 내용과 신상의 내용은 사생활 보호와 비밀보장을 위하여 타인에게 절대 공개하지 않을 것을 약속하였다.

## III. 결과 및 논의

본 연구는 퇴직을 앞둔 혹은 퇴직한 신중년 여성의 커뮤니티 참가 의의와 제약요인에 대하여 살펴 보고자 신중년 여성 4명을 대상으로 심층 인터뷰를 하였으며 결과는 아래와 같다. 연구의 참여자들이 경험한 커뮤니티 참가의 의의는 자기만족, 새로운 사람의 만남, 에너지, 미래의 기회, 나를 찾는 시간 등으로, 참가 제약요인으로는 돌봄의 제약, 시간의 제약, 경제의 제약, 프로그램의 제약, 사회 환경의 제약 등으로 분석되었다.

### 1. 커뮤니티 참여의 의의

인간은 사회적 존재로 지속적인 타인과의 상호작용에 의한 유대관계가 이루어져야 한다. 그러나 우리나라는 빠른 인구의 고령화와 함께 급속한 핵가족화와 코로나 시대를 통하여 전통적 삶의 지역공동체 사회에서 급작스럽게 개인주의 사회로의 사회적 구조에 커다란 변화가 일어나고 있다.

이러한 변화는 신중년기의 노화와 은퇴의 신체적·사회적·심리적 측면에서 움츠러들게 되어 생활 반

경이 작아지는데 영향을 주는 것으로 신용주와 김혜수(2015)의 연구 결과에 나타났다. 또한 신중년 여성의 시기는 일반적으로 부모의 죽음, 자녀의 독립, 직장의 은퇴 시기와 함께 호르몬의 불균형으로 신중년 여성의 약 50.5%(김성의, 2021)가 질병의 불편함을 지니고 있는 갱년기로 삶의 질은 물론이고 위기감까지 느끼게 된다고 하였다(정윤주, 한면화, 2021).

2019년의 건강검진통계에 따르면 50-60대 여성 654,705명 중 심한 우울증 의심이 2,443명이었고, 남성은 598,674명 중 심한 우울증 의심이 1,393명으로 여성이 우울감이나 우울증 의심에 취약한 것으로 나타났다(통계청, 2021). 이러한 노년기를 앞둔 신중년 세대에게 활기차고 성공적인 노년의 삶과 새로운 관계의 형성을 위하여 커뮤니티 활동은 빼놓을 수 없는 부분이다.

Caldwell & Smith(1988)의 연구 결과를 보면 신중년의 여성에게 있어서 여가활동은 삶의 질 개선과 고독감 해소에 필수적인 것으로 연구되었으며, 최근의 국내 신중년 여성 팬덤 공동체 참여 연구에서는 유대감의 공유와 사회적 여가활동 참여로 삶의 의미와 의미 추구에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났으며(성은혜, 이한아름, 배소영, 2021), 이는 신중년의 커뮤니티 활동을 지지해 주는 연구의 결과이다.

노인의 여가활동 참여 연구에서 여가 활동의 만족도와 사회적지지가 우울의 정도에 미치는 중요한 요인으로 나타났다(김옥규, 2006).

노년기를 앞두고 독립적이며 배움의 욕구가 강한 신중년에게 커뮤니티 참여의 의의에 관한 질문에 연구참여자 A는 자기만족, D는 새로운 사람의 만남, 연구참여자 B는 에너지·사람 만남의 장소·미래의

기회, 연구참여자 C는 나를 찾는 시간이라고 언급하였다. 연구참여자들은 커뮤니티 참여의 의의에 대하여 다음과 같이 말하고 있다.

### 1) 자기만족과 새로운 사람의 만남

신중년의 여성들은 기존의 중년 세대와는 달리 변화와 위기의 시기를 주체적이고 능동적인 자세로 삶을 건강하고 행복하게 살아가고자 하는 욕구가 점점 높아지고 있다(이주형, 하지수, 2022).

역할상실의 시기로 부터 벗어나 무언가 지속적 참여가 필요한 시기에(최성재, 장인협, 2000), 다양한 문화컨텐츠 활동 등의 참여로 자신의 삶을 타인과 공유하며 욕구의 충족과 삶의 만족 향상에도 영향을 미치고 있다(권치영, 김선웅, 이홍직, 2007).

연구참여자 A는 원예 활동을 통해 얻는 보람보다는 그냥 자기만족과 30년 동안의 직장에서 만나지 못했던 새로운 사람들에 대하여 재미있다고 말하였다.

그냥 자기만족 그러니까 기분 좋고, 명퇴하고 한 직장 안에서 30여년 동안 만났던 사람들 외에는 아무 사람들도 만나 본 적이 없어요. 근데 정말 각계각층에 있는 사람들을 만나 살짝 그 부분이 재미있기는 했어요. 정말 다른 사람들인데 근데 모여서 이런 걸 같이 하고 있네, 이런 생각어요. (연구참여자 A)

### 2) 에너지와 사람 만남의 장소

노년기를 앞둔 신중년의 신체적·심리적 변화의 시기에 신체 에너지 증가를 위하여 다양한 스포츠 여가 활동의 참여 공간은 새로운 인맥 형성 및 확장의 공간이며 긍정적 에너지를 발현하는 것으로 연구 결과에

서 나타났다(이주형, 하지수, 2022). 또한 중년여성의 SNS를 통한 공간도 새로운 사람들과의 만남을 통하여 공동체를 형성하여 정보교류와 문화 창조의 공간으로 사용되고 있다(김정선, 김혜경, 김덕진, 2015).

연구참여자 B는 여가의 배움을 통해 에너지를 얻게 되고 사람들을 만나며 미래를 찾아 볼 기회라고 말하였다.

연구자참여자 C는 원에활동을 통해 새로운 사람을 만나는 공간에 대한 기쁨을 표현했다.

에너지 또 사람을 만나는 사교의 장 그리고 지금 한 것과 다른 어떤 미래를 찾아볼 수 있는 기회 이런 거 같아요. (연구참여자 B)

모르는 거 가르쳐 주고 그러니까 사람도 만나서 즐겁고 그래서 기쁜 마음이 들어요. (연구참여자 C)

### 3) 나를 찾는 시간

신중년은 노년기를 앞두고 자신의 삶의 재발견과 노화에 대한 교육을 통하여 이해와 수용이 필요한 시기로 타인과의 관계 안에서 일상의 나를 발견하는 과정의 시작지점이다(한정섭, 김민하, 2023).

문화예술 커뮤니티를 통한 예술의 경험은 삶의 질을 향상하고 전 인격체로서 인간의 성장을 돕는다고 존듀이는 말하였다(J. Dewey, 2003).

연구참여자 D는 풍족한 여가생활이 나를 찾게 된다고 하였다.

나를 찾는 거죠. 나의 풍족 내 생활 풍족을 위해서요. 그 시간이 행복하잖아요. 내가 하고 싶은 거 하나

까 뭐 살림살이나 또 직장생활이나 이거는 내가 하고 싶어 하는 게 아니잖아요. 웃음 (연구참여자 D)

## 2. 커뮤니티 참가의 제약요인

### 1) 돌봄 제약

한 인간은 태어나면서 사망에 이르기까지 인생의 전 과정을 타인으로부터 제공되는 돌봄에 의존하여 살아가며, 이러한 돌봄의 주 제공자는 여성으로 노동이 아닌 “사랑의 행위 (an act of love)”로 인식되었다(Romero & Pérez, 2016). 돌봄에 대한 보편적인 이미지는 아이를 돌보는 어머니이며, 돌봄의 책임은 여성에게 있으며 현실적인 여성 문제로 인식되어 있다(안숙영, 2017). 이러한 보이지 않는 돌봄에 대한 책임은 여성의 경제활동 참여와 탈가족화의 현실 변화에도 여전히 여성의 영역으로 역할이 고착화되었다.

2019년 취업여성 가구의 하루 평균 가사시간(가정관리+돌보기)은 2시간 25분, 취업 남성은 50분으로 나타났으며(여성가족부, 2021), 여성 직장인들에게 많은 여가의 제약들이 존재 함에도 기혼의 직장여성들은 미혼의 직장여성에 비해 효율적인 여가활동 즐기기에 적극적인 것으로 나타났다(김홍설, 이문진, 황선환, 2015). 이 연구의 결과는 기혼 직장인의 여가활동이 직장과 가정 내에서 스트레스 해소 및 원만한 인간관계 형성을 위한 결과와 밀접한 관련이 있다(이주연, 2009).

은퇴한 여성 노인의 경우는 삶의 변화에도 불구하고 가족부양 부담의 역할이 계속 이루어져 또다른 부담을 느끼게 되는 것으로 남순현(2017)의 연구 결과에 나타났다. 여성은퇴자의 가족 돌봄에 대한 자각과

의무감은 일반적으로 은퇴 이후에도 여성이 남성보다 가정생활에 중점을 두어야 하는 사회문화, 가사노동에 대한 본인의 책임감과 자녀를 돌보지 못했다는 죄책감 속에 (성미애, 옥선화, 2004), 돌봄의 제공 주체로서 행위가 계속되고 있으며, 이것은 전통적 몸에 밴 돌봄의 인식으로 살아간다는 특정 직업군의 돌봄 인식의 결과와 상응한다(김미혜, 2016).

신중년 여성에게 있어서의 돌봄 시간의 증가는 신중년 자신의 돌봄 시간 할애 부족으로 가족의 돌봄을 지속하지 않는 중년여성에 비하여 가족의 돌봄을 지속한 중년여성들이 경제적, 사회적, 정서적, 신체적 자신의 노후 준비 부분에 있어서 낮은 점수의 연구 결과가 도출되었다(정순돌, 박애리, 2016). 이러한 신중년에게 있어서 노후 준비도는 노년기의 안정적인 삶의 지표와 행복감을 주는 중요한 요소로 확인되었다(황주경, 강순희, 2021).

본 연구의 신중년의 커뮤니티 참여 제약요인 중 돌봄의 제약은 다음과 같이 언급되었다. 연구참여자 C와 D는 커뮤니티 참여의 제약요인으로 가족의 돌봄(손주, 시어머니, 남편)에 대하여 언급하였다. 이는 돌봄 공백에 대한 봉사와 헌신을 바탕으로 한 가족 돌봄의 책임과 역할수행이 여성에게로 집중되어 있음을 알 수 있다.

연구참여자들은 커뮤니티 참여 제약 요인 중 돌봄의 제약에 대하여 다음과 같이 말하고 있다.

손주 보지요. 이혼한 가정들이 되게 많더라고요. 그 뭇이 할머니한테 가고 손자손녀를 보면 대신 아들은 나가야 되잖아요. 애들보러 가니까 못 간다. 여기 주위에 보면 거진 그래요. 자식들의 애들에 많이

읽매이고 어느 정도 커서 학교 3-4학년 정도 될 때 안가는 거 같아요. 가만히 보면 아기 때부터 아기 봐 준다 아기 보러 간다 거진 그런 거 같아요. 저도 딸이 아직 결혼을 안했는데 그럴수 있겠지, 좋아하는데 못 가는 심정은 오죽하겠냐 이래 가면서 서로 이해해요. (참여자 C)

퇴직 전에는 우리 어머니(시어머니)가 계셨어요. 같이 살었어요. 결혼하면서부터요. 공로연수 딱 들어오기 전에 94세에 돌아가셨어요. 그래서 제가 가장 마음적으로 생활적으로 시간적으로 좀 여유가 있었죠. 퇴직 후에는 남편이 퇴직하여 집에 있으니 점심 식사 챙겨야 하고 저녁 시간은 밥을 챙겨 같이하는 그러니까 옛날부터 이 습관이 생겨서요. 그렇다고 남편이 이해를 못하는 것도 아니고 배우러 간다 그러면 얼른 가라 그러곤 하는데 근데 나 스스로 안 챙겨주고 가면 좀 미안해서 그런 거지요. 그런데 요즘은 그냥 일찍 챙겨 두고 나와요. (참여자 D)

## 2) 시간적 제약

은퇴의 시기는 직장과 일의 중압감에서 벗어나 지금까지 참여하지 못했던 활동을 자유롭게 참여할 수 있는 시간을 제공받게 된다. 신중년과 노년 시기는 유급 노동 시간의 감소와 잉여의 시간 증가로 여가 시간의 비중이 늘어나며, 이 시기의 여가 활동 참여는 젊은 연령층보다 더 중요한 의미를 갖게 되고 다양한 여가 활동은 삶의 만족감과 행복감의 영향을 높일 수 있는 것으로 나타났다(전양진, 2019).

우리나라의 기혼 직장여성의 경우 기혼 직장남성과 비교하면 여가 시간 확보의 어려움과 시간의 여유 부족이 크게 작용하며(김홍설, 이문진, 황선환, 2015),



전통과 사회적으로 가사 및 자녀 양육에 대한 부담이 남성보다 높아 시간과 활동에 제약이 존재한다(허지정, 2017; Finkel et al., 2016; Bittman & Wajcman, 2000).

여성들의 경제활동이 늘어나게 되면서 퇴직 이후 여성들은 정년 없는 활동이 계속되어, 비경제활동 인구인 60대 여성의 가사노동 인구는 약 167만 7,000명, 미취학 아동을 돌보는 인구는 2023년 약 3만 3,000여 명으로 2022년 대비 약 3,000명이 증가되었다(통계청, 2023).

우리나라 노인의 여가 참여 제약의 결과 여성 노인이 남성 노인과 비교하여 시간적 제약을 높게 인식하는 것으로 나타났는데, 이것은 보수적인 사회로부터 여성이 가정의 책임감과 여가 시간이 자유롭지 못하다는 연구의 결과에서도 확인되었다(정희재, 이민규, 조은영, 2017).

여성의 스포츠활동 참여는 문화적으로 남성과 비교하여 불평등하였으며, 우리 여성들은 다중역할로서 엄마, 아내, 자녀, 직장인, 교육자 등의 담당에 의한 시간적 제약요인이 스포츠 참가를 감소하게 하는 요인으로 나타났다(곽한병, 2017). 이와 같이 신규리와 오세숙(2009)의 연구 결과 여가에 있어서 시간의 부족은 가장 빈번한 결과이며 높은 특성을 보이는 여가제약 요인으로 제시되었다.

본 연구의 연구참여자들은 신중년 여성의 커뮤니티 참여 제약요인 중 시간 제약요인을 연구참여자 B와 D는 다음과 같이 말하고 있다.

솔직히 커뮤니티 시작은 해 두어도 일을 하면서는 열심히 참여하기가 힘들었어요. 왜냐하면 여자들은

살림하죠. 살림하면서 회사 다니면서 일주일에 한번 빼기도 진짜 버거웠어요. 늦게 끝나는 날도 많으니까요. 한가할 때만 커뮤니티에 갔고, 시간이 나도 맨날 늦게 가고 이런 식이었지요. 열심히 배우고 이게 안되었어요. 나는 하고 싶는데 시간적으로 여유가 안되고 또 직급이 있다 보니 행사 참여도 많고 그게 제약이었고 이제 딱 끝나니까 지금은 괜찮아요.(연구참여자 D)

예전에도 그랬고 지금도 그렇고 시간적인 게 가장 제약요인으로 크다고 생각이 들어요. 직장에서는 일만해야 되니까 마음이 느긋한데, 직장이 끝나고 나면 이것도 해야 되고 저것도 해야 되고... 조금해지고 바빠지고 마음이 분주해 지는 그런 게 있어요. 이 시간까지 빨리 가야하고 끝나면 또 뭐도 해야 되는데, 연습도 해야 되는데, 시간이 없네. 잠도 자야 되는데 하면서요.(연구참여자 B)

### 3) 경제적 제약

우리나라의 전통적 여가 문화는 일의 능률과 효율성 증대와 상류 계층을 위한 향유의 문화였으나 현대 사회 여가는 구매와 소비의 대상으로 그 비중이 점차 늘어나 여가활동 참여는 소득과 경제적 능력에 무관하지 않은 것으로 연구 발표되었다(조광익, 2006).

신중년은 자신은 부모의 부양과 자녀 세대의 양육에 헌신하였으나 정작 자신의 은퇴 이후 노후 준비가 제대로 되어 있지 않고 (박창제, 2011), 생활비 걱정으로 생계형 일자리를 희망하고 있다는 연구 결과가 나왔다(신계수, 조성숙, 2011). 그리고 국가나 자신의 은퇴 준비가 극히 미약한 상태로 상대적인 빈곤과 자기 부양 등 부담이 더욱 심해질 것으로 보고되었다(박서영, 2016).

이러한 연구 결과로 소비주의 사회에서 은퇴자의 경제적 여유는 은퇴 이후 생활비의 주요 자원으로 커뮤니티 참여에 경제적 제약은 큰 의미로 드러났다. 박광호와 조은영(2020)의 연구 결과에 의하면 중년 여성의 신체활동 참여는 돈, 시간 부족, 프로그램 등의 외부적 요인이 원인이 됨을 확인되었다.

본 연구의 연구참여자 A, B, D들은 신중년 여성의 커뮤니티 참여 제약요인으로 경제적 제약요인을 다음과 같이 언급하였다.

돈이죠. 노후에 재정적으로 안정되어 있으면 할 수 있는 일은 너무나 많지요. 물론 돈이 충분해도 여가로 뭘 해야 할지 몰라 못하거나 하고 싶지 않아 못하거나. 기본적으로는 자기 기본 생활을 할 수 있는 자금이 충분하면 자기가 좋아하는 어떤 그게 일이 됐던 놀러 가는 거든 즐거움으로 할 수 있지요. (연구참여자 A)

타자의 입장을 본다면 경제적인 거를 가장 먼저 생각하실 거 같아요. (연구참여자 B)

일반적으로 퇴직을 하고 나서는 수입이 적으니까 경제적인 것에 제약이 따를 거 같아요. 아직은 젊으니까 신체적인 부분 보다는 경제적인 거가 더 크지 않을까요? 나이 70이 넘어서는 체력이 문제겠지만, 지금 60대들은 경제적인 수입이 있다가 없어지니까 그게 실은 저도 마음에 많이 걸렸거든요. 수입이 있다가 이제 푹 끊긴 거잖아요. (연구참여자 D)

#### 4) 프로그램의 제약

역동적 가치관을 가진 신중년의 세대와 즐겁고 활

기찬 생활의 영위를 위한 노년 세대에게 여가활동의 참여는 삶의 일부 혹은 삶의 전체가 될 가능성이 높아 그 어느 세대보다 더 중요할 것이다. 과거 여가 경험이 부족한 세대와는 달리 경제 성장과 함께 문화 경험이 풍부한 신중년은 삶의 질 향상을 위한 새로운 여가 프로그램 참여에 더 적극적이다(이송하, 안지연, 2019).

Russell(1990)의 연구에 의하면 삶의 질에 있어서 여가 활동 참여의 빈도, 참여 시간보다는 여가 활동 프로그램의 내용이 우선되어야 한다고 나타났다. 국내 신중년 문화예술교육 문헌 고찰 연구에서는 적극적인 신중년 세대를 위해서는 수요자 중심의 다양한 프로그램이 제공되어야 하며(김진희, 최준아, 2022), 문화의 혜택을 받고 고학력자가 다수인 신중년을 위한 다양화된 질 높은 프로그램은 자발적인 학습으로 전제되어야 할 것이다. 박성희(2019)의 독일 노인대학의 다양한 프로그램 구축 현황에 관한 연구에서 지속 가능한 지식의 제공과 역량개발로 생산적 능력을 함양하는 프로그램의 현황을 제시하여 우리 신중년의 전문성과 잠재력을 계획해 나갈 교육의 방향과 함께 본 연구의 커뮤니티 참여 제약요인의 프로그램 요인에 의미가 있다.

노년기의 여가 프로그램 활성화에 관한 연구 결과도 지속적이고 전문적인 프로그램의 개발이 향후 삶의 질 향상과 개인의 정체성을 찾게 되었으며(김창래, 2020), 경로당 노인들의 욕구에 맞는 여가프로그램 만족도가 높을수록 생활의 만족도가 높은 것으로 나타났다(전희정, 김상기, 2014). 노인 여가 프로그램도 현재 노인의 실정에 맞는 특화된 양질의 프로그램이 계속 개발 운영되어야 할 것이다.

본 연구의 연구참여자 A와 B는 신중년 여성의 커뮤니티 참여 제약요인으로 프로그램 제약요인을 다음과 같이 언급하였다.

프로그램의 목표가 분명하지 않고 뭉뚱그려서 사람들에게 제공해 주고 사람들은 그냥 가격이 저렴하고 그러니까 가서 한번 들어 보고 듣다가 아니다 싶으면 그냥 중단하기도 하고, 프로그램을 들어야 하는 대상들의 구분이 되지 않은 채로 약간 뭉뚱그려 제공되고 있는 게 아닌가, 프로그램의 목표 자체가 여러 가지를 그러니까 취미, 취업을 한 몫에 다 넣으려는 거니까요. 취업을 원하는 사람들에게는 퀄리티가 좀 떨어져요. (연구참여자 A)

사회적으로 프로그램 다양화가 됐다 그건 잘 모르겠어요. 양적으로는 많이 하려고 하는데 질은 잘 모르겠습니다. (연구참여자 B)

**5) 환경적 제약**

고령화가 빠르게 진행되는 신중년에게 높은 삶의 질과 성공적 노년을 위한 여가활동과 사회적 상호교류를 위하여 일상 속 고려해야 할 사항은 편리한 주거 생활환경·외부 생활환경·교통수단 등이다. 다양한 정보 교류와 교육의 기회 제공을 위하여 신체 움직임이 자유롭지 못한 노인들을 위한 주요 정책 사업 중 공공공간과 외부환경을 위하여 “교통” 부분 노인 보호 구역의 개선 사업이 있었다(김영현, 2019).

신중년과 노년 세대의 경우 신체의 노화로 기능이 변화되어 심리적인 위축감으로 활동 범위가 축소되면서 심리적인 위축감으로 이동 거리 즉 환경에 대한 제약이 따르게 된다.

국외 여가학자 Crawford & Godbey(1987)의 여가 제약에 관한 연구의 3가지 체계화 요인 중 구조적(social)요인은 참여의 매개적 요인으로 시설과 접근성 등으로 제약요인이 될 수 있으며, Stanley Parker(2000)은 노인 여가의 양과 질의 결정에 영향을 미치는 요인으로 건강과 이동성을 발표했다. 또한 Raymore(2002)는 여가참가의 행동 결정에 있어서 여가와 관련된 사회 환경 체계와의 상호작용에 의해 결정된다는 연구 결과가 나왔으며, 국내의 김경식과 이경선(2014)의 연구에서도 사회 환경적 요인으로 시설, 프로그램, 지도자, 가족, 친구, 동료 등이 있다고 보고 되었다. 노인의 커뮤니티는 일반 커뮤니티에 비하여 환경에 따라 활성화의 정도가 다르게 나타나며 보행이나 교통의 접근 용이 장소가 활동에 중요하다(강혜정, 이공희, 2017)는 결과가 본 연구 참가자의 도출과 상응하였다.

본 연구의 연구참여자 A와 C는 신중년 여성의 커뮤니티 참여 제약요인으로 환경적 제약요인을 다음과 같이 언급하였다.

교육장까지 걸어 올라가는 게 되게 불편해서 차를 가져갔는데 주차비가 너무 비싸죽을 뻔했어요. (연구참여자 A)

등산을 하고 싶다. 그러면 거기까지 가는 거리가 어디야 라고 말을 해요. 예를 들어서 서울 관악산을 간다고 하면 관악산에 가서 모여야 하나 아니면 그 전에 모여서 가야 되느냐, 또는 이곳에서 거기까지 가려면 교통편도 불편하고 못가겠어라고 말을 하더라고요. (연구참여자 C).

## IV. 결 론

본 연구는 은퇴 혹은 은퇴를 앞둔 신중년 여성들의 커뮤니티 참여의 의의와 제약요인은 알아보고자 함에 그 목적이 있다. 첫째, 신중년 여성의 커뮤니티 참여의 의의는 자기만족, 새로운 사람과의 만남, 에너지, 사람 만남의 장소, 미래의 기회, 나를 찾는 시간으로 분석되었다. 여성 직장인들은 직장과 자녀 양육 및 지원 활동 등으로 자신만의 자유시간 사용에 대한 어려움을 갖고 있었으나, 은퇴를 앞둔 시기와 은퇴 여성에게 은퇴 시점은 새로운 생활구조의 변화와 함께 본인의 관심과 계획에 따른 개인 욕구를 충족하는 시기인 것으로 나타났다(성미애, 옥선화, 2004).

이러한 연구 결과는 본 연구의 나를 찾는 시간을 통하여 새로운 만남과 배움을 통하여 자신에게 에너지를 충족하여 자기만족을 고취 시킬 수 있음에 대한 연구의 결과를 뒷받침해 주고 있다. 둘째, 신중년 여성의 커뮤니티 참여 제약요인으로는 돌봄 제약, 시간적 제약, 경제적 제약, 프로그램 제약, 환경적 제약 등의 요인으로 분석되었다. 이를 구체적으로 살펴보면 본인의 돌봄보다는 손주의 양육과 이혼한 자식의 자녀, 부모, 남편의 돌봄에 대한 책임감이 스스로 높은 것으로 돌봄이 제약요인으로 나타났다.

시간 제약요인으로는 은퇴로 직장의 일과 가사 일의 이중 직무 역할의 부담에서 해방되었으나, 가사노동은 실제로 여성의 몫이라는 생각을 배제할 수 없는 전통적 사고방식을 가지고 있는 세대로 확인되어 커

뮤니티의 제약요인이 되었다.

경제적 제약으로는 은퇴 이후의 재정적인 불안정으로 커뮤니티 참여에 제약을 주는 요인이 되었으며, 프로그램 제약요인으로는 신중년 세대의 욕구에 충족된 양질의 다양한 프로그램 부재와 프로그램의 목표가 불분명한 것으로 나타났다. 여가 교육과 상담을 받은 연구참여자의 경우 스스로 참여하고자 하는 여가를 계획하고 탐색하여 자신의 욕구에 가장 적합한 프로그램을 찾을 수 있었으나, 신중년의 세대 특징에 부합된 여가프로그램의 다양화에 대해서는 잘 모르겠다는 답변을 들을 수 있었다.

환경적 제약으로는 교통편과 주차장 시설에 대한 제약요인이 나타났다.

이러한 사실들은 여가 제약요인의 Crawford와 Jackson, Godbey(1991)에 의한 여가의 구조적 제약요인이 본 연구 결과를 지지한다.

신중년의 경우 자신의 건강에 대한 염려보다는 관리의 시기임을 표현하였으며 건강에 대한 직접적인 언급은 없었다. 이것으로 스스로 노인이라는 개념을 부여 하지 않는 세대임을 확인 할 수 있었다.

본 연구를 통하여 은퇴 이후의 노년기를 맞이하게 되는 신중년 여성의 여가 참여 의의를 이해하게 되었으며, 좀 더 세대의 욕구에 맞는 다양한 커뮤니티 프로그램 개발이 이루어져야 할 것이다.

연구의 결과가 일반화되려면 더 많은 연구참여자와 남성 연구참여자의 연구도 함께 이루어지면 초고령 사회 신중년의 삶에 커뮤니티 참여의 의의와 제약요인이 더욱 흥미로운 시사점이 되리라 기대된다.

### 참고문헌

- 강혜정, 이공희(2017). 고령화 사회의 노인 커뮤니티 활성화 방안. **한국생활학회지**, 24(3), 380-388.
- 곽한병(2017). 중요타자의 스포츠 참가지와 여성의 참가제약, 스포츠참가 및 행복감의 관계. **한국사회체육학회지**, 68, 173-182.
- 권치영, 김선웅, 임종철, 이홍직, (2007). 일자리 참여가 노인의 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구. **한국노년학**, 27(2), 427-443.
- 고용노동부(2017). [https://www.moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do?news\\_seq=7918](https://www.moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do?news_seq=7918)
- 김경래(2019). 신중년의 노후 인식 실태와 시사점. **보건복지포럼**, 287(2020), 55-66.
- 김경식, 이경선(2014). 중요타자의 여가지지와 여가협상 및 여가참가의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 38(2), 125-139.
- 김덕중(2012). 중년기 신체활동 참여자의 주관적 건강상태, 생활만족 및 건강증진생활양식의 관계. **한국사회체육학회지**, 47, 503-518.
- 김미혜(2016). **여성은퇴자의 삶의 적응과정:간호사를 중심으로**. 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 김병태(2018). **베이비부머 은퇴자의 은퇴 적응유형과 은퇴자산인출전략 연구**. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김성익(2021). 행복한 인생 2·3막을 준비하는 신중년(5060세대)을 위한 상담-교육-커뮤니티-활동 시스템 구축. **경북여성정책브리핑**, 128.
- 김송희, 양동옥(2013). 중년 여성들의 오디션 출신 스타에 대한 팬덤 연구: 팬심의 구별짓기를 중심으로. **미디어, 젠더 & 문화**, 25, 35-71.
- 김안득, 김한곤(2012). 중년여성의 다양한 스트레스 해소소에 대한 요가춤명상 프로그램의 효과에 관한 연구. **예술심리치료연구**, 8(4), 141-166.
- 김옥규(2007). **빈곤 노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구-재가복지서비스 이용노인을 중심으로**. 박사학위논문. 평택대학교 대학원.
- 김정근, 최재원(2019). 50+세대의 취업상태와 신체·정신건강 만족도 및 사회참여 의향에 관한 연구. **공공정책연구**, 36(2), 107-132.
- 김정선, 김혜경, 김덕진(2015). 중년여성의 스마트폰을 통한 SNS 사용경험. **한국산학기술학회논문지**, 16(12), 8616-8625.
- 김진희, 최준아(2022). 신중년 문화예술교육연구에 대한 문헌고찰. **한국융합과학회지**, 11(4), 255-268.
- 김창래(2020). 여가 프로그램의 활성화 방안에 대한 연구. **사회복지경영연구**, 7(1), 265-288.
- 김홍설, 이문진, 황선환(2015). 직장여성의 결혼에 따른 여가제약과 여가제약 협상. **한국콘텐츠학회논문지**, 15(1), 242-251.
- 도수관, 박기목(2020). 초고령 사회의 고령자의 사회적 네트워크 활동과 고령자 빈곤 완화와의 관계: 고령자의 주관적 웰빙과 경제 상황 인식,

- 노후 사회보장과 객관적 소득을 중심으로. **한국행정학보**, 54(3), 311-348.
- 남순현(2017). 노인의 은퇴 후 삶의 적응에 대한 Glaser의 근거이론적 접근. **한국사회복지질적연구**, 11(1), 5-29.
- 남신동, 황지원, 박양주(2013). 성인 계속교육을 통한 중·고령 성인학습자의 '열정-배움-젊음의 역동적 순환': 한국방송통신대학교 사례. **2013 제13차 평생교육정책포럼**. 국가평생교육진흥원, 한국방송통신대학교.
- 박광호, 조은영(2020). 중년여성의 피클볼 참여 경험에 관한 질적 사례연구. **한국여성체육학회지**, 34(4), 85-104.
- 박서영, 홍송이(2017). 은퇴베이비 부모의 소비패턴과 우울에 관한 연구. **한국노년학**, 37(2), 349-368.
- 박선영(2023). 사무직 중년 여성의 퇴직과 진로구성 이야기. **학습자중심교과과학연구**, 23(7), 685-704.
- 박창제(2011). 베이비부머의 노후를 대비한 사적 재무적 준비에 영향을 미치는 요인. **사회보장연구**, 27(4), 327-351.
- 송자현, 김현정(2018). 페이스북 브랜드 페이지의 고객 참여 행동 제약요인에 관한 탐색적 연구. **관광연구**, 33(8), 1-22.
- 신계수, 조성숙(2011). 베이비붐세대의 직업 만족도와 경제적 은퇴준비 실태 분석. **한국엔터테인먼트산업학회논문집**, 5(3), 41-50.
- 성미애, 옥선화(2004). 여성퇴직자의 퇴직후 생활에 관한 질적 연구: 교직공무원직 퇴직자를 중심으로. **가족과 문화**, 16(2), 55-91.
- 성은혜, 이한아름, 배소영(2021). 신중년 여성의 여가로서의 팬덤활동과 사회적 지지, 삶의 의미 간의 구조적 영향관계 연구. **관광학연구**, 45(8), 81-104.
- 신용주, 김혜수(2015). 초로기 신중년을 위한 융합형 평생학습모델의 탐색. **Andragogy Today: Interdisciplinary Journal of Adult & Continuing Education (IJACE)**, 18(2), 151-168.
- 신규리, 오세숙(2009). 여가스포츠 참여자의 인구사회학적 특성에 따른 여가제약 유형화 연구. **한국여가레크리에이션학회지**, 4(45), 157-169.
- 손석민, 광성원, 김형민(2022). 독거노인의 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 16(6), 367-337.
- 손희영(2021). '나이 들'의 의미와 문화예술교육 지향성 소고. **大同哲學**, 94, 213-234.
- 안숙영(2017). 젠더와 돌봄: 남성의 돌봄 참여를 중심으로. **한국여성학회지**, 33(2), 107-136.
- 여성가족부(2021). 2021 통계로 보는 여성의 삶 [https://www.mogef.go.kr/nw/rpd/nw\\_rpd\\_s001d.do?mid=news407](https://www.mogef.go.kr/nw/rpd/nw_rpd_s001d.do?mid=news407)
- 이경여, 이훈(2022). 대입 수험생 엄마의 여가제약과 경험에 관한 분석. **한국관광학연구**, 8(198), 31-54.
- 이국권(2020). 신중년 노후준비를 위한 인생이모작지원센터 활성화 방안. **한국지역복지정책연구회지**, 31, 109-125.
- 이송하, 안지연(2019). 50+세대의 융복합화예술교육 가치와 의의에 관한 질적연구. **한국과학예술융합학회지**, 37(1), 195-209.
- 이종영(1999). 여가활동 참여에 따른 여가인지와 여가

관련사회지지 및 건강의 관계. **한국스포츠사회학회지**, **11**, 227-244.

이주연(2009). 가족기능과 여가제약 및 여가만족에 관한 연구. **한국여가문화학회지**, **6**(3), 135-156.

이주형, 하지수(2022). 한국 중년 여성의 운동 참여와 스포츠 웨어-소셜 미디어에서 보이는 40-50대 여성을 중심으로-. **한국패션디자인학회지**, **22**(1), 59-80.

윤소영, 홍성희(2011). 베이비부머 세대의 여가 및 시간자원 관리. **한국가족자원경영학회학술대회 논문집**, **2011**(11), 63-75.

장서영, 손유미, 이요행, 정시원(2013). 사무직 베이비부머 퇴직 설계 프로그램 개발 연구: 연구사업보고서, **한국고용정보연구원**.

전양진(2019). 신중년 소비자의 외모와 여가 활동, 삶의 질 인식에 관한 연구. **복식**, **69**(4), 181-198.

전호선, 주현정(2019). 중년직장인의 건강상태, 노후준비가 노후불안에 미치는 영향. **디지털융복합연구**, **17**(11), 351-325.

전희정, 김상기(2014). 경로당 여가프로그램참여 노인들의 생활만족도에 관한 연구. **한국사회복지연구회지**, **45**(1), 317-337.

정순들, 박애리(2016). 손자녀 돌봄의 중단적 유형이 중년여성의 노후준비행동에 미치는 영향. **한국가족학회지**, **28**(2), 41-63.

정윤주, 한면화(2021). 중년기여성의 갱년기와 삶의 질 관계연구: 자아정체감, 가족건강선 매개효과. **한국사회복지경영학회지**, **8**(1), 407-427.

정한상(2020). 유·무산소 혼합운동이 중년여성의 신체 조성 및 호르몬에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, **18**(3), 681-691.

정희재, 이민규, 조은영(2017). 여가스포츠참여 노인의 참여 동기가 여가제약 및 여가협상전략에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, **12**(1), 117-137.

조광익(2006). 여가 소비 양식의 분석을 위한 문화자본 이론의 적용. **관광학연구**, **30**(1), 379-401.

최원준(2022). 건강 관련 커뮤니티 시설 특성 유형화 및 거래가격과의 관계. **한국컨텐츠학회지**, **22**(8), 358-366.

통계청(2021). 건강검진통계: 시도별 연령별 일반건강검진 정신건강검진 결과(기분 상태 및 우울증). [https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=350&tblId=DT\\_35007\\_N1180&vw\\_cd=MT\\_ZTITLE&list\\_id=350\\_35007\\_A001&seqNo=&lang\\_mode=ko&language=kor&obj\\_var\\_id=&itm\\_id=&conn\\_path=MT\\_ZTITLE](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=350&tblId=DT_35007_N1180&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=350_35007_A001&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_ZTITLE)

통계청(2022). 장래가구추계전국편 2020~2050 2022년 6월 추계.

통계청(2018). 경제활동인구조사.

통계청(2023). 경제활동인구조사. 마이크로데이터.

황경숙, 이계행(2022). 댄스스포츠에 참여하는 중년여성의 기본심리육구와 친사회적 행동 및 여가만족의 관계. **한국체육교육학회지**, **27**(3), 217-228.

황보경(2011). **다우에이징 현상에 따른 신 중년층 여성의 골프웨어 디자인 개발**. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

황주경, 강순희(2021). 신중년의 노후준비도와 삶의

- 만족도의 관계. **한국문화융합학회지**, 43(7), 973-994.
- 황진화(2012). **실버여성의 여가제약과 여가제약극복 노력 및 여가활동 유형별 참여의 관계**. 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 허지정(2017). **가구특성에 따른 여가 시간배분 및 여가 장소 선택**. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 홍서연, 김미량(2017). 여성노인의 라이프스타일 유형에 따른 여가동기와 여가제약 분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 41(1), 15-26.
- Bittman, M., & Wajcman, J. (2000). The Character of Leisure Time and Gender Equity. *Social Forces*, 79(1), 165-189.
- Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (1988). Leisure: An overlooked component of health promotion. *Canadian Journal of Public Health*, 79(2), S44-S48.
- Carwford, D. W., Jackson, E. L. & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Chadborn, D., Edwards, P., & Reysen, S. (2018). Reexamining differences between fandom and local sense of community. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(3), 241-249.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Dewey, J. (2003). *경험으로서의 예술(Art as Experience)*. 이재언 역 서울. 책세상.
- Duncombe, S. (2012). Imagining No-place. *Transformative Works and Cultures*, 10.
- Finkel, D., Andel, R., and Pedersen, N. L. (2016). Gender differences in longitudinal trajectories of change in physical, social, and cognitive/sedentary leisure activities. *Journals of Gerontology: Social Sciences* September 13, 2016: 1-10.
- Jackson, E. L. (1990). Variation in the desire to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints. *Journal of Leisure Research*, 22, 55-70.
- Obst, P., Zinkiewicz, I., & Smith, S. G. (2002). Sense of community in science fiction fandom, Part 2: Comparing neighborhood and interest group sense of community. *Journal of Community Psychology*, 30(1), 105-117.
- Raymore, L., A. (2002). Facilitators to leisure. *Journal of Leisure Research*, 34(10), 43.
- Romero, M., & Pérez, N. (2016). Conceptualizing the foundation of inequalities in care work. *American Behavioral Scientist*, 60(2), 172-188.
- Russell, R. V. (1990). Recreation and quality of life in old age: A casual analysis. *Journal of Applied Gerontology*, 9(1), 77-90.
- Stanley Parker(1995). *현대사회와 여가(이연택)*, 서울: 일신사.



## Exploring the Significance and Constraint Factors of Community New Middle-aged Women's Community Participation

Jungeun Suh(Inha University, Visiting Professor) ·

Hojeong Seo(Inha University, Adjunct Professor) ·

Soojung Park(Inha University, Professor)

### ABSTRACT

The purpose of this study is to study is to examine the significance of New middle-aged women's participation in the community and the factors that constraint their participants. In order to achieve the purpose of the above study, four New middle-aged women's were selected as participants as theoretical sampling methods, and data were collected through in-depth interviews and a qualitative research method was performed through inductive category classification. First, the significance of New middle-aged women's participation in the community was analyzed as self-satisfaction, meeting with new people, energy, meeting places with people, future opportunities, and time to find me. Second, the restrictions on New middle-aged women's participation in the community were found to be caring constraints, time constraints, economic constraints, program constraints and environmental constraints. The results of this study can be found to have implication in that it is an early study that structurally organizes the factors of community participants and constraints of New middle-aged women's who are about to retirement. Based on these results, it will serve as a cornerstone for the development of follow-up research and development to improve the vibrant quality of life in old age for New middle-aged women's and will contribute to policy establishment of old women.

Key words: New middle-ages, Community participation, Constraints

논문 접수일 : 2024. 02. 07

논문 승인일 : 2024. 03. 21

논문 게재일 : 2024. 03. 31