

일반 노인들의 시간사용 실태 분석: 체계적 고찰

강재원*, 박지혁**, 박혜연**

*연세대학교 대학원 작업치료학과

**연세대학교 보건과학대학 작업치료학과

국문초록

목적 : 본 연구는 체계적 고찰을 통해 노인들의 시간사용 실태 조사에 사용된 자료에서 제시되고 있는 작업 영역이 무엇인지 알아보고 작업영역 별로 노인들의 시간사용량을 분석하고자 하였다.

연구방법 : 전자 데이터베이스인 Embase, PubMed, Cochrane, Web of Science, KISS, NDSL, KMBASE, RISS를 사용하여 2001년부터 2016년까지의 논문을 검색하였다. 주요 검색 용어로 “elderly” OR “older adult” OR “senior” AND “time use” OR “use of time” OR “time allocation” OR “time usage” OR “time management”를 사용하였다. 최종적으로 포함기준에 적합한 11개의 논문을 분석대상으로 선정하였다.

결과 : 11개의 논문을 분석한 결과, 모든 시간사용 측정도구들은 일상생활활동(Activities of Daily Living; ADL)과 여가를 측정하였지만 Occupational Therapy Practice Framework (OTPF)에 의한 작업영역 8가지를 모두 평가한 도구는 없었다. 휴식 및 수면을 제외하고 노인들은 수단적 일상생활활동(Instrumental Activities of Daily Living; IADL)과 여가에 가장 많이 참여하였다. 또한 국내 노인들은 국외 노인들에 비해 여가시간이 적었으며 무급노동일을 하며 보내는 시간이 많았다.

결론 : 노인들은 주로 집에서 정적인 활동을 하며 하루를 보냈다. 따라서 작업치료사들은 노인들에게 다양한 신체적 활동 프로그램과 사회참여 활동의 기회를 제공해야 할 것이다. 본 연구는 작업치료에서 사용하고 있는 작업영역 개념을 사용하여 활동들을 분류한 후 시간사용량을 분석하였기 때문에 노인의 시간사용을 이해하는데 있어 작업치료사에게 유용한 근거 자료가 될 것으로 사료된다.

주제어 : 노인, 시간사용, 작업영역, 작업치료, 체계적 고찰

I. 서론

우리나라는 2000년에 들어서면서 전체 인구 중 노인 인구 비율이 7.0%를 넘었고 이를 고령화 사회(aging society)라 부른다. 2017년에는 노인인구 비율이

14.0%로 고령사회(aged society), 2026년에는 20.8%로 후기고령사회(post-aged society)로 진입할 것으로 예상하고 있다(Statistics Korea, 2015). 이를 통해 노인 인구의 비율이 급속도로 증가되고 있음을 알 수 있는데 이는 우리나라만의 문제가 아니다. 1980년부터 2010년

ORCID: Kang, Jae-Won, <http://orcid.org/0000-0001-5602-2856>

Corresponding author: Park, Hae Yean (haepark@yonsei.ac.kr/Dept. of Occupational Therapy, College of Health Science, Yonsei University)

Received 30 January 2017; Revised version received 20 April 2017 Accepted 24 June 2017

까지의 전 세계 노인인구 비율은 8.6%에서 11.0%로 2.4% 증가했다. 또한 2010년부터 2040년까지의 노인 인구 비율이 7.6% 증가 할 것으로 예측되는데 노인인구 비율이 급증하고 있음을 알 수 있다(United Nations [UN], 2013).

노인들은 노년기에 접어들며 이전의 삶보다는 비교적 많은 시간적 여유를 갖게 된다. 하지만 갑작스러운 고령 사회로의 진입으로 인해 대부분의 노인들은 자신의 역할이 중요하다는 것을 인식하지 못 한 채 의미 없는 시간을 보내며 삶의 의미에 혼란을 겪는다(Yang, 2007). 은퇴로 인한 유급노동시간의 감소는 급작스런 여가시간의 증가로 이어진다. 하지만 노인들은 신체적 퇴행과 질병으로 인하여 외부활동이 감소될 뿐만 아니라 소득 감소로 인해 경제적 여유가 부족하여 여가의 질이 낮아지는 문제점이 존재한다(Kim, 2006). 경제능력이 있거나 사회 활동을 활발하게 하는 일부 노인을 제외하고는 주로 경로당에 가서 TV를 보거나 장기, 바둑 등을 하면서 시간을 보내는 것이 일반적이다. 이러한 여가는 무의미하고 지루한 시간으로 변질되기 쉽다. 이것을 피하기 위해 노인들은 노인 교육 프로그램에 참여하거나 친목 모임과 같이 자신에게 의미 있는 활동에 참여함으로써 개인 또는 사회에 유익한 결과를 창출하기도 한다. 노년기를 어떻게 보내느냐에 따라 노인의 삶의 질이 결정되기 때문에 의미 있는 활동을 하는 것은 노인에게 있어 매우 중요하다(Chang, 2012; Lee & Gi, 2009).

노인들은 삶의 만족감과 건강을 향상시키기 위해서 신변 처리, 휴식 그리고 사회참여 등 다양한 활동들에 균형 있게 참여하며 노년기를 보내야 한다(American Occupational Therapy Association [AOTA], 1994). 이때, 균형 잡힌 생활이 어려운 사람들을 일상의 작업에 참여할 수 있도록 도와주는 사람이 바로 작업치료사이다(Yang, Park, & Cha, 2010). 작업치료에서는 작업(occupation)을 ‘사람들이 참여하고 있는 의미·목적 있는 활동’이라 정의하고 있으며 ‘식사 준비하기’, ‘친구 만나기’ 등이 그 예로 볼 수 있다. 미국작업치료협회에서 발행한 작업치료 실행체계(Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process; OTPF)에서는 개인 또는 집단이 참여하는 다양한 작업을 일상생활활동(Activities of Daily Living; ADL), 수단적 일상생활활동(Instrumental Activities of

Daily Living; IADL), 휴식 및 수면(rest and sleep), 교육(education), 일(work), 놀이(play), 여가(leisure) 그리고 사회참여(social participation) 총 8가지로 분류하였고 이를 ‘작업영역(occupation domain)’이라 말한다(AOTA, 2008). 인간에게 있어 작업은 매우 중요한 요소이며 매 시간 사람들은 작업에 참여하고 있기 때문에 작업과 시간은 필수불가결한 관계이다(AOTA, 2014).

국내 선행연구에서는 노인의 거주 지역에 따른 시간사용량의 분석과 생애주기별 작업영역에 대한 시간사용에 대한 연구들이 이루어져 왔다(Hong & Lee, 2010; Lee, Park, Yoo, Jung, & Cho, 2012; Park, 2010). Park (2010)의 연구에서는 지역사회 거주 노인이 시설 거주 노인보다 여가시간을 많이 보내고 있고 특히 시설 거주 노인의 경우 시간사용 패턴이 집단적으로 거의 유사하다고 보고하였다. 도시 거주 노인들은 개인유지 활동, 즉 ADL에 가장 많은 시간을 보내고 있었으며 그 다음으로는 여가에 많은 시간을 보냈다(Lee et al., 2012). 또한 노인들은 유아와 성인들에 비해 휴식 및 수면에 많은 시간을 보냈다(Hong & Lee, 2010). 국외에서는 은퇴한 노인과 전일제 근무 및 시간제 근무 노인들 간의 시간사용 비교 연구와 결혼한 여성 노인과 과부가 된 여성 노인 간의 비교 등의 다양한 연구가 이루어지고 있었다(Hahn, Cichy, Almeida & Haley, 2011; Kalenkoski & Oumtrakool, 2014).

세계적인 인구학의 변화로 인해 작업치료사가 만나게 될 클라이언트 중 노인의 수는 증가 할 것이다. 그 결과 작업치료사들의 역할이 중요해지게 되는데, 작업치료사가 노인들의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 노인들이 하루를 어떻게 보내는 가 시간사용을 파악하는 단계가 우선시 되어야 한다(Kim, 2006). 노인들의 시간사용 실태가 분석된다면 작업치료사들은 노인들이 의미 있는 활동에 적극 참여할 수 있도록 이끌어 줄 수 있는 방안을 제시 할 수 있다(Lee et al., 2009; Lee et al., 2012).

본 연구에서는 노인들의 시간사용 실태를 조사한 논문들을 체계적으로 고찰함으로써 OTPF에서 제시한 8가지 작업영역 별로 노인들의 시간사용량을 알아보고 국내 노인과 국외 노인의 시간사용량을 비교하고자 한다. 이를 통해 노인들이 최대한 의미 있게 시간을 사용 할 수 있도록 하고 노인들이 삶의 의미를 찾는 것을 작업치료사가 도울 수 있도록 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 논문 검색 및 데이터 수집

본 연구의 문헌 검색은 Embase, PubMed, Cochrane, Web of Science, KISS, NDSL, KMBASE, RISS 데이터베이스를 사용하여 검색하였다. 대상 논문의 범위는 2001년부터 2016년에 학회지에 등재된 논문으로 하였으며, 주요 검색용어는 “elderly” OR “older adult” OR “senior” AND “time use” OR “use of time” OR “time allocation” OR “time usage” OR “time management”을 사용하였다. 각각의 데이터베이스에서 검색된 총 535

개의 논문에 대해 제 1저자와 2저자가 1차적으로 제목과 초록을 확인한 후 아래의 포함기준과 배제기준에 따라 추출하였다. 총 14개의 논문이 추출되었지만 3개의 논문이 동일한 데이터를 사용하였기 때문에 분석에서 제외하였고 최종적으로 11개의 논문이 선정되었다(Figure 1).

1) 포함기준

- (1) 건강한 일반 노인을 대상으로 한 연구
- (2) 하루 시간사용량 총 합이 1,020분 이상인 연구
- (3) 각 활동 별 시간사용량을 제시한 연구
- (4) 논문의 전문(full text)을 볼 수 있는 연구
- (5) 원문이 영어 또는 한글인 연구

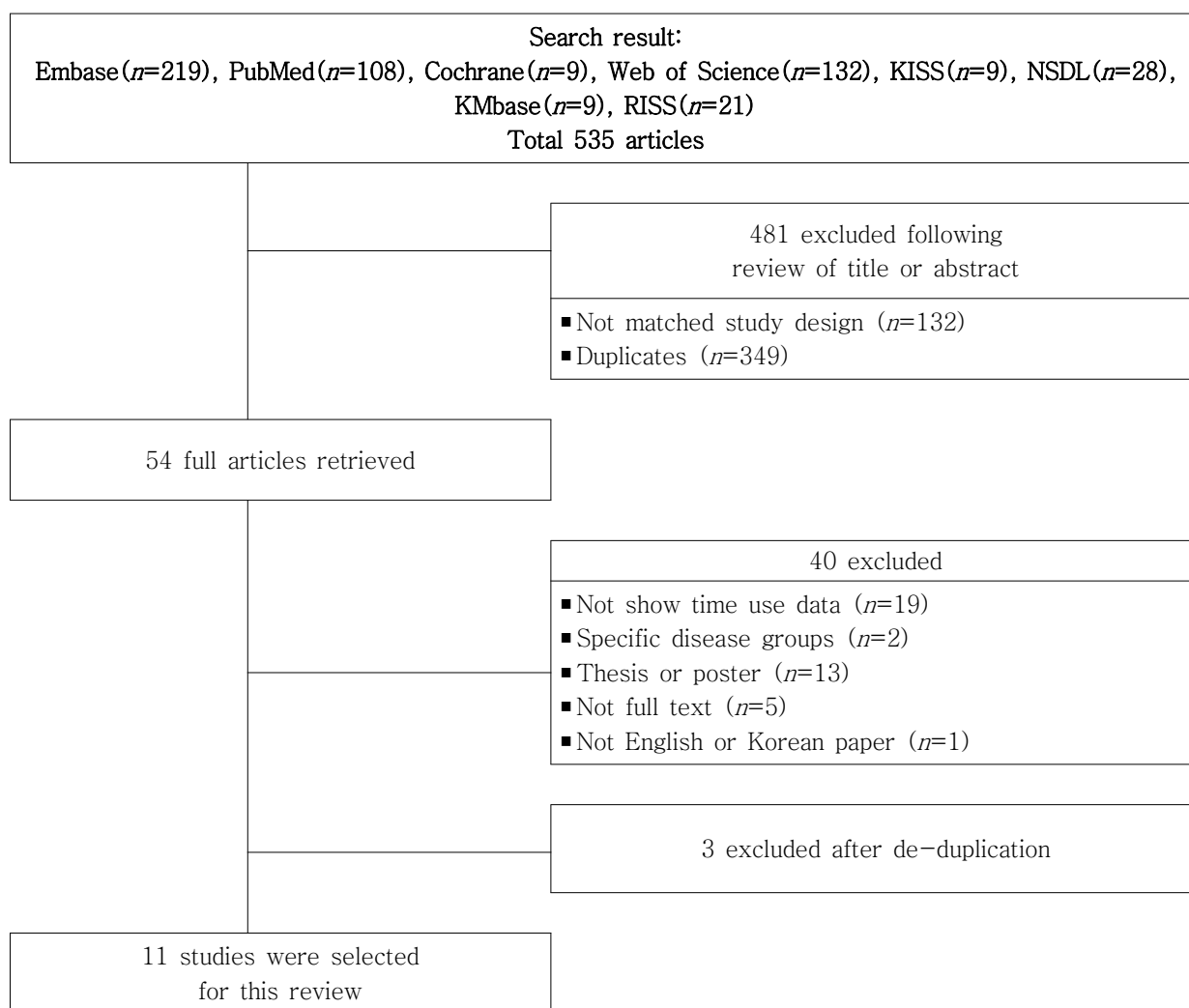


Figure 1. Flow Diagram of the Literature Selection Process

2) 배제기준

- (1) 각 활동에 참여하는 시간사용량을 확인 할 수 없는 연구
- (2) 특정 질환(stroke, heart disease, etc)을 가진 사람을 대상으로 한 연구
- (3) 학위논문 또는 포스터
- (4) 논문의 전문(full text)을 볼 수 없는 연구
- (5) 원문이 영어 또는 한글이 아닌 연구

2. 분석 내용

1) 포함 논문의 분석

노인들의 시간사용 실태에 대해 알아보기 위해 사용된 자료, 대상자의 수와 나이, 국가 그리고 어떤 활동영역에 따라 시간사용 실태를 비교하였는지를 분석하여 표로 정리하였다(Table 4). 본 연구에서는 노인이라 지칭하는 연령기준을 50세 이상으로 하였다. 노인은 생활주기 상으로 자녀를 출가시켜 가정에 두 부부만 남게 되거나 은퇴로 인해 유급노동시간이 감소하고 여가 시간이 증가하는 변화를 맞는 시기이다(Lee & Joung, 2003). 일반적으로 만 65세 이상을 노인이라 지칭하지만 65세라는 획일적 기준을 적용할 경우 다양한 학술연구에서 여러 가

지 제약이 발생하기 때문에 노인의 연령범위를 50세 이상으로 규정하고 상황에 따라 융통성 있게 적용하였다(Atchley & Barusch, 2003).

2) 작업영역 별 분류

시간사용 측정도구는 연구의 목적에 따라 다양하게 이루어지기 때문에 각 활동들이 다양한 방법으로 분류되었다. 본 연구는 작업치료사를 위한 기초자료를 마련하는 것이 목적이기 때문에 OTPF를 기준으로하고 Hong과 Lee(2010)의 연구를 참고하여 연구자가 재분류하였다. 각 활동들을 ADL, IADL, 휴식 및 수면, 교육, 일, 놀이, 여가 그리고 사회참여 총 8가지 작업영역으로 분류한 내용은 Table 1에 제시하였다.

3) 시간사용량 분석

각 논문 별 시간사용량을 하루 동안 활동한 시간(분/일)으로 단위를 통일시켜 데이터를 분석하였다. 이때, 수면이 포함되지 않은 논문의 경우 나머지 논문들의 평균 수면시간을 수면시간으로 추가하여 진행하였다. 그 후 작업영역 별로 시간사용량의 하루 평균을 그래프와 표로 나타내었고 그 중 가장 많은 시간을 보낸 작업영역 2가지는 세부 활동 별 시간사용량의 평균을 표로 제시하였다.

Table 1. Classify Activities by Occupation Domains

Domains	Main activities of the analyzed articles
ADL	Eating and drinking, personal care, washing, dressing and grooming oneself, etc.
IADL	Caring for adults, caring for children, cleaning, community service gardening/grounds, maintenance, health care, household, laundry, meal preparation, religious, restaurant meals, shopping, transport, etc.
Rest and sleep	Resting, sleeping, etc.
Education	Extracurricular class, learning, regular classes, etc.
Work	Agriculture and fishing, assisting disabled, unpaid family work, volunteering, work, etc.
Play	Playing games, etc.
Leisure	Computer use for leisure, exercises, yoga, weight lifting, golfing, mass media, reading for personal interest, solitary leisure, television and movies, walking, jogging, hiking, etc.
Social participation	Giving/receiving unpaid assistance, social cultural, socializing and communicating with others, etc.

ADL: Activities of Daily Living, IADL: Instrumental Activities of Daily Living

가장 많은 시간을 보낸 작업영역 2가지를 선택할 때 휴식 및 수면 영역은 제외하였다. 수면은 인간에게 있어 필수적인 활동이자 하루 평균 7시간이라는 많은 시간을 보내는 활동이기 때문이다. 마지막으로 국내 논문과 국외 논문을 분류하여 국내 노인과 국외 노인의 작업영역 별 시간사용량을 비교하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 포함 논문의 분석

1) 시간사용 실태 조사에 사용된 자료

시간사용 실태를 조사하기 위해 사용된 자료는 국가에서 실시한 통계보고서와 연구자가 조사한 자기보고형식의 설문지였다. 먼저 국가에서 실시한 통계보고서들은 남아프리카 시간사용 설문지(South African Time Use Survey; South African TUS)와 미국 시간사용 설문지(American Time Use Surveys; ATUS), 캐나다에서 실시 한 시간사용에 대한 일반사회 조사(General Social Survey on Time Use; GSS-TU) 그리고 대한민국 통

계청에서 실시 한 일상생활시간조사가 있었다. 국가에서 실시한 통계자료들은 모두 표본 집단이 직접 일지에 24 시간 동안의 활동을 기록하는 방법이었다.

분석 된 논문의 연구자가 직접 조사한 자기보고형식 설문지도 통계자료와 동일하게 대상자가 활동을 기록하였으며 방법은 다양하였다. Lee (2011)의 논문에서는 24시간이 표시된 등근 원에 시간대별로 하루 동안 한 활동을 그림으로 표시하도록 하였다. 이 외에 24시간을 30 분 단위로 나누어 활동을 표기하도록 하는 ‘시간사용 다이어리(time-use diary)’와 일주일의 시간사용량을 기록하는 ‘활동 구성(activity configuration)’ 등이 사용되었다(Table 4).

2) 연구 대상자

본 연구에 포함된 논문의 대상자는 90명부터 8,590명까지로 범위가 다양했다. 대상자의 나이는 5개의 논문에서 60세 이상의 노인을 대상으로 하였고 65세 이상을 대상으로 한 논문은 4편, 50세 또는 70세 이상을 대상으로 한 논문은 각각 한 편 이었다. 남아프리카, 미국, 캐나다, 대한민국, 영국, 호주 그리고 독일 노인의 데이터가 논문에서 사용되었다(Table 4).

Table 2. Study-Specific Domains From the 7 Included Time Use Studies

Article No.	Domains							
	ADL	IADL	Rest and sleep	Education	Work	Play	Leisure	Social participation
1	○	○		○	○		○	○
2	○	○	○			○	○	○
3		○			○		○	○
4	○	○	○	○	○		○	○
5	○	○	○		○		○	○
6		○	○		○		○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○		○		○	○
9	○	○	○				○	
10		○	○		○		○	○
11		○	○		○		○	○
Total (n)	7	11	9	3	9	2	11	10

ADL: Activities of Daily Living, IADL: Instrumental Activities of Daily Living

2. 작업영역 및 시간사용 실태 분석

1) 작업영역 분석

모든 논문에서 포함된 작업영역은 IADL과 여가였다. 사회참여 영역은 한 가지 논문을 제외하고 모두 포함되었다. ADL과 수면은 모든 사람들이 참여하는 기초적인 작업인 반면에 포함하지 않은 논문이 존재했다. 놀이 영역은 2개의 논문에서만 포함되어 가장 적게 조사되고 있었다. 작업치료에서 사용하는 작업영역 8가지를 모두 포함한 논문은 본 연구방법과 같이 OTPF에 의한 작업영역으로 원 자료의 행동을 재분류한 Hong과 Lee (2010)의

논문 뿐이었다(Table 2). Table 2에서 분석된 연구는 일련번호를 통하여 나타내었으며 Table 4에서 해당 일련번호의 연구 정보를 확인할 수 있다.

2) 시간사용량 분석

분석에 사용된 11가지 논문에서 제시된 활동들을 작업영역 별로 나누어 하루 평균 사용량을 계산한 결과 노인들은 휴식 및 수면 499.0분, 여가 316.9분, IADL 260.4분, ADL 164.7분, 일 102.6분, 사회참여 75.1분, 교육 17.4분 그리고 놀이 4.0분 순으로 많은 시간을 보내고 있었다(Table 3)(Figure 2).

Table 3. Number of Minutes Spent in Each Occupational Domain

Occupational domain	Average minutes per day
Rest and sleep	499.0
Leisure	316.9
IADL	260.4
ADL	164.7
Work	102.6
Social participation	75.1
Education	17.4
Play	4.0

ADL: Activities of Daily Living, IADL: Instrumental Activities of Daily Living

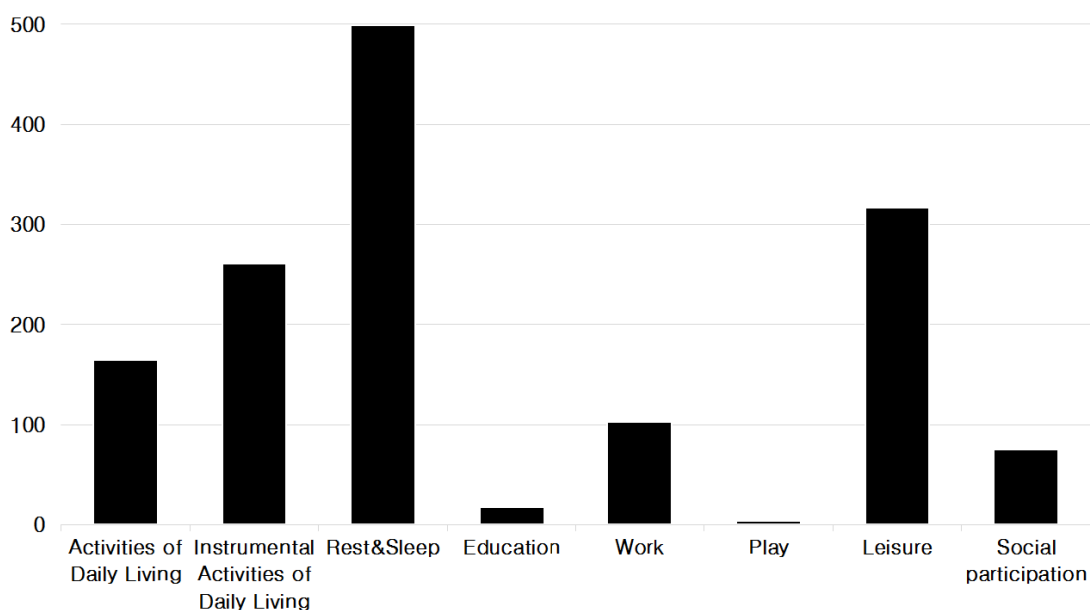


Figure 2. Result of Time Use Profile

Table 4. Summary of Included Studies

No.	Author (yr)	Sample	Age (yr)	Method to get time use data	Category domain	Country
1	Grapsa & Posel (2016)	5,078	60+	2010 South African Time Use Survey (TUS)*	Care of person, Community service, Household maintenance, Learning, Mass media, Personal care, Social/cultural, Work	South Africa
2	Kalenkoski & Oumtrakool (2014)	613	50+	American Time Use Surveys(ATUS)*	Sleeping, Work, Television and movies, Washing, Food and drink preparation, Reading for personal interest, Laundry, Golfing, etc.	America
3	Spinney (2013)	3,589	65+	General Social Survey on Time Use (GSS-TU)*	Gardening/grounds maintenance, Exercises, Swimming, Interior maintenance and repair, etc.	Canada
4	Lee, et al., (2012)	155	60+	Time use survey	1. Personal maintenance sleeping, meal, self-care, etc. 2. Work paid-work, unpaid-work for family, etc. 3. Education formal education informal education 4. Home maintenance meal preparation, cleaning, clothing management, etc. 5. Caring family caring for parents, caring for children, etc. 6. Participation and volunteering 7. Personal relation and leisure mass-media, religious activity, sports, etc.	Korea
5	Lee (2011)	225	60+	24hours time table	1. Personal maintenance sleeping, meal, exercise, etc. 2. Work 3. Housework 4. Participation and volunteering 5. Leisure tv, interaction, religious, etc.	Korea
6	Hahn, et al., (2011)	200	60+	Daily time use	With children, Doing chores, Leisure, Watching TV, Giving unpaid assistance, Sleeping, etc.	United States of America

Table 4. Summary of Included Studies (Cont.)

No.	Author (yr)	Sample	Age (yr)	Method to get time use data	Category domain	Country
7	Hong & Lee (2010)	7,754	65+	2004 Korean time use survey*	1. ADL meal, personal hygiene 2. IADL caring, transport, religious, etc. 3. Rest and sleep 4. Work paid work, volunteer 5. Education formal education, informal education 6. Play 7. Leisure out-door activity, in-door activity 8. Social participation	Korea
8	Chilvers, Corr, & Singlehurst (2010)	90	60+	Time-use diaries	Sleeping and resting, Domestic activities, Personal care, Voluntary work, TV/radio/music/computers, Eating and drinking, etc.	United Kingdom
9	McKenna, Broome & Liddle (2007)	195	65+	Activity configuration	Sleep, Solitary leisure, Social leisure, IADL, BADL, Transport	Australia
10	Klumb & Maier (2007)	473	70+	Yesterday interview	1. Regeneration resting, self-maintenance 2. Production gardening, helping others, housework, etc. 3. Consumption active leisure, health-related activities, locomotion, reading, etc.	Germany
11	Kim (2006)	8,590	65+	1999 Korean time use survey*	1. Personal maintenance sleeping, health-care 2. Work paid-work, unpaid-work 3. Family housework, caring 4. Social participation and leisure participation and Volunteering, mass media, religious, etc.	Korea

* National statistics

ADL: Activities of Daily Living, IADL: Instrumental Activities of Daily Living, BADL: Basic Activities of Daily Living

(1) 세부 활동 별 시간사용량

여가가 휴식 및 수면을 제외한 나머지 7가지 작업영역 중에서 하루에 차지하는 시간이 가장 많은 영역이었는데 이를 세부 활동 별로 나누어 재분석 한 결과, 세부 활동은 미디어 사용(예: TV 시청, 라디오 듣기, 컴퓨터하기), 운동, 독서, 취미활동 그리고 문화생활 등이 있었다. 노인들은 세부 활동 중 미디어 사용을 139.5분으로 가장 많이 하였으며 그 다음으로 운동은 84.4분이었다(Table 5).

IADL에 해당되는 세부 활동은 집안일, 돌보기, 종교 활동, 쇼핑하기, 건강관리, 식사 준비하기, 이동하기, 외식하기 등이 있었다. 노인들은 세부 활동 중 집안일을 128.1분으로 가장 많이 하였으며 그 다음으로는 손주 및 가족 돌보기를 25.3분으로 많이 하였다(Table 6).

3. 국내와 국외의 시간사용량 비교

국내와 국외 노인들의 시간사용량을 비교한 결과, 휴식 및 수면을 제외한 나머지 7가지 작업영역 중에서 국내 노인이 가장 많은 시간을 보내는 영역은 IADL이었다(Figure 3). 하루에 307.7분을 집안일 또는 손주 및 가족 돌보기 등을 포함하는 IADL을 하며 시간을 보냈다. 그 다음으로 많은 시간을 보내는 영역은 여가(221.3분)와 일(191.7분)이었다(Table 7). 대부분 미디어를 사용하면서 여가시간을 보냈고 일의 대부분은 유급일이 아닌 무급가족종사일 또는 자원봉사였다.

휴식 및 수면을 제외한 나머지 7가지 작업영역 중에서 국외 노인들이 가장 많은 시간을 보내는 영역은 여가였다. 국외 노인들은 하루에 371.5분을 골프, 걷기, 수영과 같은 다양한 스포츠 활동을 비롯하여 미디어 사용하기 등을 포함하는 여가활동을 하며 시간을 보냈다. 그 다음

Table 5. Number of Minutes Spent in Leisure Domain

Specific activities	Average minutes per day
Using media	139.5
Sports	84.4
Reading	18.1
Habits	4.2
Cultural life	0.2
Unclassified	61.9
Others	8.6

Table 6. Number of Minutes Spent in IADL Domain

Specific activities	Average minutes per day
Housework	128.1
Caring	25.3
Religious	18.1
Shopping	13.1
Health care	13.0
Meal preparation	9.5
Transport	7.6
Restaurant meals	2.7
Unclassified	32.0
Others	11.0

IADL: Instrumental Activities of Daily Living

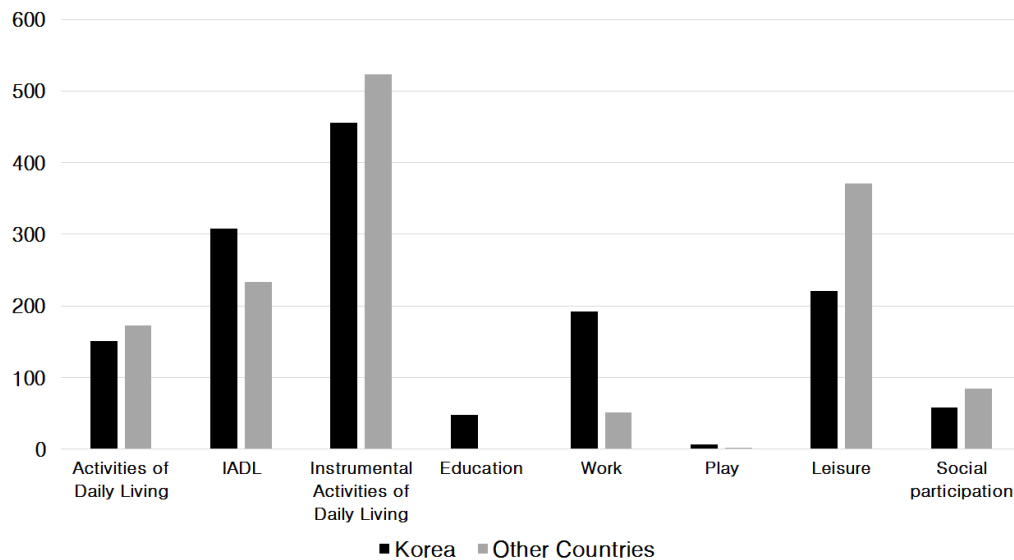


Figure 3. Difference in Time Use Between Korean and Other Countries

Table 7. Number of Minutes Spent in Korea and Other Countries

Occupation domain	Average minutes per day	
	Korea	Other countries
ADL	151.2	172.4
IADL	307.7	233.3
Rest and sleep	455.9	523.6
Education	47.4	0.3
Work	191.7	51.6
Play	6.9	2.4
Leisure	221.3	371.5
Social participation	58.0	84.8

ADL: Activities of Daily Living, IADL: Instrumental Activities of Daily Living

으로 집안일, 정원 손질하기와 같은 IADL은 233.3분하며 하루를 보냈다. 국외 노인들은 가족 및 친구들과 교제 활동을 하는 사회참여 활동을 84.8분하며 시간을 보내는 반면, 일과 놀이 그리고 교육에는 매우 적은 시간을 보내는 것을 확인 할 수 있었다(Table 7).

IV. 고 찰

본 연구는 체계적 고찰을 통해 작업치료사가 노인들의 시간사용 실태를 이해하고 노인들이 삶의 의미를 찾는

것에 도움을 줄 수 있도록 기초자료를 제공하고자 하였다. 본 연구에서 분석된 논문은 총 11편이었으며 노인들의 시간사용 실태 조사에 사용된 자료에서 제시되고 있는 작업영역이 무엇인지 알아보고 작업영역 별로 노인들의 시간사용량을 분석하였다. 이를 통해 국내 노인과 국외 노인의 시간사용량을 비교하였다.

IADL과 여가 영역은 모든 논문에서 포함하고 있었다. 수면은 필수적인 작업임에도 불구하고 포함되지 않은 논문들이 있었다. 따라서 본 연구에서는 각 논문의 시간사용의 총합을 맞추기 위해서 수면을 포함한 논문들의 평균 수면시간인 440분을 수면시간으로 추가하였다. 휴식

및 수면 영역은 2008년에 미국작업치료협회에서 발행한 작업치료 실행체계 2판부터 독립적으로 분류되었다(Roley, DeLany, Barrows, Brownrigg, & Honaker, 2008). 작업영역을 중요시하는 작업치료사들조차도 2008년부터 수면을 작업영역으로 분류한 것이다. 따라서 휴식 및 수면 영역이 포함되지 않은 이유는 다른 분야 전문가들이 수면을 작업으로 인식하지 못했을 것이기 때문이라고 사료된다. Hong과 Lee (2010)의 논문을 제외하고 나머지 논문들은 8가지 작업영역을 모두 포함하고 있지 않았다. Hong과 Lee (2010)의 논문도 원 자료 '2004 생활시간조사'의 활동을 OTPF에 의한 작업영역으로 저자가 재분류하였기 때문에 8가지 작업영역을 포함할 수 있었다. 따라서 작업치료사가 노인들의 시간사용을 정확하게 파악하기 위해서는 각 활동들을 OTPF에서 제시한 작업영역으로 분류할 수 있는 통일된 기준이 마련되어야 할 것이다.

노인들은 대부분의 시간을 IADL과 여가활동을 하면서 하루를 보냈는데 이러한 활동들은 집 안에서 하는 정적인 활동이었다. 구체적으로 살펴보면 노인들은 IADL 활동으로서 집안일하며 대부분의 시간을 보냈고 그 외에는 손주 및 가족 돌보기를 하며 시간을 보냈다. 더 나아가 IADL과 ADL의 시간을 합산하면 하루 425.1분으로 대부분의 시간을 집 안에서 보내고 있었다. 또한 노인들은 여가시간 중에서도 대부분을 TV를 시청하거나 라디오 듣기와 같이 미디어를 사용하면서 하루를 보냈다. 이는 노인들은 집안일과 같은 가정 중심의 활동이나 TV 시청하기 및 라디오 듣기 등과 같은 활동을 하며 대부분의 시간을 보낸다고 보고한 선행연구 결과와 일치한다(Chang, 2012; Chilvers et al., 2010). 세계 전반적으로 노인들은 젊은 사람들에 비해 신체활동을 요구하는 여가활동에는 적은 시간을 사용하고 나이가 들수록 집안에서의 활동에 더 많은 시간을 보내는 공통점이 있다(Gauthier & Smeeding, 2003). 하지만 노인들은 취미 활동, 스포츠 활동, 친목 모임 등 다양한 신체적인 활동을 통해서 활력과 정서적 지지를 높일 수 있고 우울감과 죽음 불안을 감소할 수 있기 때문에 좀 더 동적인 신체적 활동을 요구하는 활동들을 해야 한다(Lee, 2014).

2014년 보건복지부 노인실태조사에 따르면 우리나라 노인인구의 절반 이상이 단독주택에 거주하고 있으며 노

인독거가구의 경우 단독 주택 거주 비율은 59.0%이다. 또한 1994년에는 자녀와 함께 사는 노인은 54.7%, 독거 노인은 13.6%이었지만 2014년에는 각각 28.4%, 23.0%로 독거가구의 증가 및 자녀동거의 감소가 지속되고 있다(Ministry of Health and Welfare, 2014). 이는 국외도 마찬가지로 나타나는데 캐나다 노인의 경우 93.0%의 노인이 단독주택에 살고 있으며 노인 중 75.0%는 사람을 만날 기회가 없는 환경에서 살고 있는 것으로 나타났다(Statistics Canada, 2007). 이는 노인들은 대부분의 시간을 혼자 집에서 보낸다고 보고한 선행연구 결과와 일치한다(Fricke & Unsworth, 2001; McKenna et al., 2007). 이러한 사회적 변화가 노인들의 저조한 사회참여에 더 부정적인 영향을 가져왔을 것이라고 사료된다.

국내 노인과 국외 노인의 시간사용을 비교한 결과, 국내 노인은 일과 시간 중 대부분을 집안일, 손주 및 가족 돌보기와 같은 IADL을 하며 시간을 보낸 반면 국외 노인들은 다양한 취미활동과 스포츠 활동을 하며 여가시간을 보는 것으로 나타났다. 이는 국내 노인들이 국외 노인들에 비해 개인의 취향을 고려한 활동이나 다양한 스포츠 활동에 대한 시간사용량이 적은 것을 의미한다. 또한 국내 노인은 소극적이고 정적 여가 활동에 시간을 소비하고 있었는데 이는 통계청 자료와 일치한다(통계청, 2014). 반대로 국외 노인들은 동적 여가 활동에 시간을 소비하고 있었다. 노인들은 월 생활비가 많을수록, 경제상태가 좋을수록 여가생활에 소요하는 시간이 증가하는 것으로 나타났다(Lee, 2011). 국내 노인들은 시장과 가족소득 의존이 높아 국가소득이 절대적으로 많은 OECD의 서구국가와 명백한 차이를 보이고 있다(Lee, 2011). 따라서 국내 노인이 국외 노인보다 다양한 여가활동을 하며 보내는 시간이 적은 것으로 사료된다. 따라서 국가에서는 노인들에게 적절한 소득보장 대책을 세워야 할 것이다(Um & Lee, 2015). 또한 국내에서는 노인들의 질 높은 여가생활을 위해 보다 적극적인 자세로 개인의 여가생활을 찾을 수 있는 환경을 마련하여야 할 것이며 노인의 신체능력을 고려한 건강 프로그램 개발이나 도우미 인력양성이 이루어져야 할 것이다(Lee & Joung, 2003).

국내 노인들은 국외 노인들보다 일에 시간을 많이 할

에 하였는데 이는 한국이 가족중심의 문화이기 때문에 나타난 현상으로 사료된다. 무급가족종사자를 대상으로 설문한 결과 상당수가 배우자 또는 자식, 친인척과 함께 일을 하고 있었는데 부모, 자식, 며느리 및 사위, 친인척 순으로 일일 평균 근무시간이 많았다(Kim, 2010). 국내 노인들이 일을 하며 많은 시간을 보낸다는 결과가 나왔지만 대부분 무급가족봉사일이 대부분을 차지하고 있을 것으로 사료되는데 국내에서는 단순 노력봉사가 주를 이루며 전문적 자원봉사 프로그램이 미흡하고 일정 분야에 한정되어 있어 자원봉사활동 참여율은 외국에 비해 상당히 낮은 편이다(Moon, 2010). 노인들은 사회참여의 기회가 적기 때문에 자원봉사활동을 통해 사회참여의 욕구를 충족하기 위해서 자원봉사활동에 참여하기도 한다(Lee, 2013). 우리나라 노인들의 자원봉사활동 참여 증가를 위해 자원봉사에 대한 홍보를 활성화하고 노인들에 대한 사회적 인식을 능동적 이미지로 변화시킬 필요가 있다(Moon, 2010).

본 연구결과를 토대로 다음과 같은 임상적 제언을 할 수 있다. 첫째, 작업치료를 위한 시간사용 기초자료를 제공하기 위해 OTPF에서 제시한 작업영역을 기준으로 세부 활동을 분류하는 통일된 기준이 마련되어야 한다. 기존의 시간사용 평가도구들은 작업치료와 분류 기준이 달라 데이터를 다시 재분류해야하는 불편함이 있었다. 각각의 다양한 활동들을 OTPF를 기준으로 분류할 수 있는 통일된 기준이 마련된다면 작업치료사들이 클라이언트의 불균형한 시간사용량을 파악하는데 도움이 될 것이다. 둘째, 예비노인들에게 은퇴 후의 노년기를 위한 준비 및 교육이 필요하다. 노인들은 역할을 상실할수록 삶의 만족감이 유의미하게 감소하게 되는데 이는 나이가 들수록 더 유의미하게 나타난다(McKenna et al., 2007). 노인들이 자신의 역할 중요성을 깨닫고 성공적인 노년기를 보낼 수 있도록 의미 있는 계획을 세워야 한다. 노인교육은 노인들이 급변하는 현대사회에 동참함으로써 노년기를 성공적으로 직면할 수 있는 능력을 길러주며 삶의 질을 향상할 수 있다. 노인들은 교육에 참여함으로써 일생을 통해 축적한 지혜와 경험을 다른 사람에게 전달하고 새로운 목표를 설정할 수 있는 기회를 제공 받는다. 또한 노인의 일자리 참여는 친구·이웃관계와 같은 공식적 사회관계의 양과 질을 높여주며 이는 더 나아가 삶의 질을

향상시켜 준다(Lee, 2013). 따라서 노년기 교육 프로그램 개발이 적극적으로 실시되어야 한다. 작업치료사는 노인들에게 일반적인 학습은 물론 치매교육, 낙상예방교육, 우울증 예방교육 등 다양한 주제의 교육을 실시할 수 있을 뿐만 아니라 노인들이 적절한 일자리를 찾을 수 있도록 기술 훈련 및 자기계발을 도울 수 있다. 셋째, 동적인 신체적 활동을 요구하는 프로그램이 개발되어야 한다. 다양한 신체적 활동을 통해 노인들은 불안감을 해소하고 자신감을 회복하며 참여를 통해 대인관계를 지속할 수 있으며 이는 인지 및 정서적 측면에서 긍정적인 효과를 가져 온다는 연구결과가 있다(Kwak, 2007). 노인들이 지속적으로 신체활동에 참여할 수 있도록 주거지역 생활권에 쉽게 접근할 수 있는 주민 센터나 체육공원에서 참여할 수 있도록 해야 한다. 또한 미디어를 많이 사용하는 최근 노인들의 경향에 따라 모바일을 통해 쉽게 따라 배울 수 있는 신체활동 어플리케이션 개발이 필요하다. 작업치료사는 노인의 신체적 특성과 요구가 반영된 질 높은 프로그램을 구성할 수 있는 전문가이다. 따라서 건강한 노화를 위해서는 작업치료사가 노인들을 대상으로 다양한 신체적 활동을 할 수 있는 프로그램을 제공하여야 할 것이다.

본 연구의 제한점은 첫째, 대상자를 건강한 노인으로 설정하였기 때문에 질환을 가진 노인들의 시간사용 실태는 파악할 수 없었다는 것이다. 질환을 가진 노인의 시간사용 연구들을 포함하여 건강한 노인과 질환을 가진 노인의 시간사용 양상이 어떻게 다른지 비교분석이 필요할 것이다. 둘째, 연구에 사용된 시간사용 측정도구가 달랐기 때문에 활동을 분류하는 기준이 상이하였다. 또한 세부 활동별로 시간사용량을 제시한 연구도 있었지만 미디어 사용과 스포츠 활동을 구분할 수 없는 상황에서 여가 활동이라고 정의하였기 때문에 세부 활동 별로 정확하고 객관적인 시간사용량을 제시하기에는 한계가 있었다. 추후 연구에서는 성별, 질환 등 대상자의 일반적 특성에 따른 시간사용량 비교연구와 OTPF에 근거한 작업영역으로 분류하고 명백하게 세부 활동을 제시하여야 할 것이다. 마지막으로 단순히 시간사용량을 파악하는 것에서 더 나아가 시간사용과 삶의 질, 우울증 등 다양한 심리사회 측면과의 상관관계 파악이 필요하다. 이를 통해 노인들이 각 활동에 자신이 원하는 것보다 많은 시간을 할애

하는지 적은 시간을 할애하는지 확인하고 이에 따라 삶의 질을 비교 할 수 있을 것이다.

V. 결 론

갑작스러운 고령사회로의 변화로 인해 대부분의 노인들은 자신의 역할이 중요하다는 것을 인식하지 못 한 채로 의미 없는 시간을 보내고 있다. 노년기를 어떻게 보내느냐에 따라 노인의 삶의 질이 결정 된다고 볼 수 있기 때문에 의미 있는 활동을 하며 다양한 작업영역에서 균형 있게 참여하는 것이 중요하다. 이를 도와주고 적절한 방법을 제안할 수 있는 사람이 바로 작업치료사이다. 작업치료사가 노인들의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 노인들이 하루를 어떻게 보내는 가 시간사용을 파악하는 단계가 우선시 되어야 한다. 본 연구는 작업치료사가 노인들의 시간사용 실태를 이해하고, 노인들이 삶의 의미를 찾는 것에 도움을 줄 수 있도록 기초자료를 제공하고자 하였다. 총 11편의 논문을 중심으로 체계적 고찰을 실시한 결과, 노인들은 대부분의 시간을 집안일과 손주 및 가족 돌보기와 같은 IADL과 주로 미디어 사용 및 스포츠 활동과 같은 여가활동을 하며 하루를 보내고 있었다. 노인들은 주로 집에서 시간을 보내며 정적인 활동을 하고 있었다. 때문에 작업치료사들은 노인들에게 다양한 신체적 활동 프로그램과 사회참여 활동의 기회를 제공해야 한다. 국내 노인들은 IADL에 많은 시간을 보내는 반면 국외 노인들은 개인의 취향이나 스포츠 활동을 위한 여가에 많은 시간을 보냈다. 따라서 국내에서는 적극적인 자세로 개인의 여가생활을 찾을 수 있는 환경이 마련되어야한다. 본 연구는 작업치료에서 사용하고 있는 작업영역 개념을 사용하여 활동들을 분류한 후 시간사용량을 분석하였기 때문에 노인의 시간사용을 이해하는데 있어 작업치료사에게 유용한 근거 자료가 될 것으로 사료된다.

References

- American Occupational Therapy Association. (1994). Uniform terminology for occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, 48, 1047-1054. doi:10.5014/ajot.48.11.1047
- American Occupational Therapy Association. (2008). Occupational therapy practice framework: Domain and process (2nd ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 62, 625-683. doi:10.5014/ajot.62.6.625
- American Occupational Therapy Association. (2014). Occupational therapy practice framework: Domain and process (3rd ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 68(Suppl. 1), S1-S48. doi:10.5014/ajot.2014.68.2006
- Atchley, R. C., & Barusch, A. S. (2000). *Social forces and ageing: An introduction to social gerontology*. Belmont, CA: Wadsworth
- Chang, M. O. (2012). The study of leisure time use of older adults: Based on the case of older adults in west area in Canada. *Interdisciplinary Journal of Adult and Continuing Education*, 15(3), 91-114.
- Chilvers, R., Corr, S., & Singlehurst, H. (2010). Investigation into the occupational lives of healthy older people through their use of time. *Australian Occupational Therapy Journal*, 57, 24-33. doi:10.1111/j.1440-1630.2009.00845.x
- Fricke, J., & Unsworth, C. (2001). Time use and importance of instrumental activities of daily living. *Australian Occupational Therapy Journal*, 48, 118-131. doi:10.1046/j.0045-0766.2001.00246.x
- Gauthier, A. H., & Smeeding, T. M. (2003). Time use at older ages: Cross national differences. *Research on Aging*, 25, 247 - 274.
- Grapsa, E., & Posel, D. (2016). Sequencing the real time of the elderly: Evidence from South Africa. *Demographic Research*, 35, 711-744. doi:10.4054/DemRes.2016.35.25
- Hahn, E. A., Cichy, K. E., Almeida, D. M., & Haley, W. E. (2011). Time use and well-being in older

- widows: Adaptation and resilience. *Journal of Women and Aging*, 23, 149–159. doi: 10.1080/08952841.2011.561139
- Hong, S. P., & Lee, J. Y. (2010). Time use of areas of occupation according to the periods of life in Koreans. *Journal of Korean Society of Occupational Therapy*, 18(1), 95–106.
- Kalenkoski, C. M., & Oumtrakool, E. (2014). How retirees spend their time: Helping clients set realistic income goals. *Journal of Financial Planning*, 27(10), 48–53.
- Kim, J. W. (2006). A study on the time of the elderly in Korea: Analysis their use of time upon work, family and leisure. *Journal of Welfare for the Aged*, 32, 149–177.
- Kim, S. H. (2010). A study on the enlargement of coverage range in workers compensation insurance to unpaid family workers. *Korean Social Security Studies*, 26(4), 195–213.
- Klumb, P. L., & Maier, H. (2007). Daily activities and survival at older ages. *Journal of Aging and Health*, 19, 594–611. doi:10.1177/0898264307301167
- Kwak, I. J. (2007). *Study on use style and satisfaction for welfare facilities and physical activity program in elderly people* (Master's thesis). Konkuk University, Seoul.
- Lee, B. I., & Gi, Y. H. (2009). A study on the participation of older adult lifelong education. *Journal of Lifelong Education and HRD*, 5(1), 75–102.
- Lee, E. J. (2014). Relationship of leisure sports activities, social support, depression and death anxiety among the elderly. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 38(4), 51–63.
- Lee, J. H., Park, S. H., Yoo, E. Y., Jung, M. Y., & Cho, D. Y. (2012). Characteristics of time use and types of activities of daily living in non-disabled urban elderly. *Journal of Korean Society of Occupational Therapy*, 20(2), 85–98.
- Lee, S. J. (2013). Analysis on the social network effects of senior job placement participation. *Journal of Welfare for the Aged*, 59, 331–354.
- Lee, T. Y., Jung, M. Y., Chung, B. I., Yoo, E. Y., Chang, S. J., & Nam, E. W. (2009). Quality of life and activity levels in the elderly based on the model of human occupation. *Journal of Korean Society of Occupational Therapy*, 17(1), 1–15.
- Lee, Y. J., & Joung, S. H. (2003). An analysis of the effect variables of the leisure time consumption of the elderly. *Journal of Consumer Studies*, 14(4), 1–19.
- Lee, S. S. (2011). A study on the time usage of the retired elderly. *Korean Journal of Human Ecology*, 20, 311–325.
- McKenna, K., Broome, K., & Liddle, J. (2007). What older people do: Time use and exploring the link between role participation and life satisfaction in people aged 65 years and over. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54, 273–284. doi:10.1111/j.1440-1630.2007.00642.x
- Ministry of Health and Welfare. (2009). *Ministry of health and welfare* Retrieved from <http://meta.narastat.kr/metasvc/index.do?confmNo=117071>
- Moon, I. S. (2010). *A study on effects of elderly volunteerism on successful aging* (Doctoral dissertation). Seoul Venture University, Seoul.
- Park, H. K. (2010). *Local community and nursing-home of the elderly in the comparative study of the time use* (Master's thesis). Konyang University, Daejeon.
- Roley, S. S., DeLany, J. V., Barrows, C. J., Brownrigg, S., & Honaker, D. (2008). Occupational therapy practice framework: Domain and process (2nd ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 62, 625–683. doi:10.5014/ajot.62.6.625
- Spinney, J. E. (2013). Aerobic activity preferences

- among older Canadians: A time use perspective. *Canadian Journal on Aging*, 32, 443–451. doi:10.1017/S0714980813000433
- Statistics Canada (2007). *A portrait of seniors in Canada: 2006. Social and aboriginal statistics division*. Retrieved from <http://www.statcan.ca>.
- Statistics Korea. (2015). *Statistics Korea* Retrieved from http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1BPB002&vw_cd=MT_ZTI&list_id=A41_30&seqNo=&lang_mode=k&o&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=E1
- Um, S. Y., & Lee, Y. J. (2015). Analysis for division of state, market and family in income sources of the elderly. *Journal of Korea Contents Association*, 15(5), 191–199. doi:10.5392/JKCA.2015.15.05.191
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2013). *World Population Ageing 2013*. New York, NY: United Nations.
- Yang, Y. A., Park, B. R., & Cha, S. M. (2010). The future of occupational therapy for the aging society. *Hanyang University Journal of Aging Society*, 1, 57–74.
- Yang, Y. S. (2007). A study on time use and roles of the older adults in aging society. *Korea Journal of Social Welfare Research*, 16, 1–26.

Abstract

Analysis of Time Use in Healthy Elderly: A Systematic Review

Kang, Jae-Won*, B.H.Sc., O.T., Park, Ji-Hyuk**, Ph.D., O.T.

Park, Hae Yean**, Ph.D., O.T.

*Dept. of Occupational Therapy, Graduate School of Yonsei University

**Dept. of Occupational Therapy, College of Health Science, Yonsei University

Objective : The purpose of this study was to systematically review the literature examining time use in healthy elderly and to provide evidence to aid the elderly to find the meaning of their lives.

Methods : Using research databases(Embase, PubMed, Cochrane, Web of Science, KISS, NDSL, KMBASE, RISS), the main keyword search terms were “elderly” OR “older adult” OR “senior” AND “time use” OR “use of time” OR “time allocation” OR “time usage” OR “time management”. We have collected a data from January 2001 to December 2016.

Results : The study showed that domains of Instrumental Activities of Daily Living (IADL) and leisure were the most used to assess the time use of healthy elderly. Also, the elderly in Korea had less time for the leisure and spent more time on unpaid works than the elderly in other countries.

Conclusion : Elderly spent their time at home and did static activity, so occupational therapists need to provide them with a variety of physical activity programs and opportunities for social participation. This study could be useful evidence to occupational therapists to understand time use in healthy elderly because we analyzed data after categorizing in occupation domains which are a concept used in the field of occupational therapy.

Key words : Elderly, Occupation domain, Occupational therapy, Systematic review, Time use, Use of time