

우리나라 長壽者의 生活 및 意識調査에 관한 研究

— 長壽者의 過去 社會生活과 日常生活習慣 —

崔鎮浩 · 卞在亨 · 林采煥 · 梁珠淳 · 金洙賢¹⁾ · 金正翰²⁾
李炳昊³⁾ · 禹順姪⁴⁾ · 崔善男⁵⁾ · 卞大錫⁶⁾

釜山 釜山水產大學 · ¹⁾濟州大學校 · ²⁾麗水水產專門大學 · ³⁾東義大學校 ·

⁴⁾서울女子大學 · ⁵⁾群山水產專門大學 · ⁶⁾日本東京大學醫學部

(1986年 2月 15日 接受)

Investigation on Daily Life and Consciousness of Longevous People in Korea

(II) On Social Life and Daily Life Habit of Longevous People in the Past

Jin-Ho Choi, Jae-Hyeung Pyeun, Chae-Hwan Rhim, Jong-Soon Yang
Soo-Hyun Kim¹⁾, Jeung-Han Kim²⁾, Byeong-Ho Lee³⁾, Soon-Im Woo⁴⁾,
Sun-Nam Choe⁵⁾ and Dae-Seok Byun⁶⁾

National Fisheries University of Pusan, Cheju University,¹⁾

Yosu Fisheries Technical College,²⁾ Donggeui University³⁾

Seoul Woman's University,⁴⁾ Kunsan Fisheries Junior College,⁵⁾

Faculty of Medicine, University of Tokyo⁶⁾

(Received February 15, 1986)

Abstract

This study was designed to be link in the chain of the investigation on daily life and consciousness of longevous people in Korea, and to investigate the social life and daily life habit in the past of longevous people. The social life and daily life habit were surveyed on 379 subjects (male 121, female 258) of the aged who were above 80 years of age, from June to November in 1985.

1. "Generally regular" in the rising time and bedtime between 40 and 60 years of longevous people had the highest figures of 81.8% and 63.1%, respectively. The longevous peoples of 59.4% got up by before 6 a.m., and 61.3% of these aged went to bed from 9 to 11 p.m. But there was no significant difference between male and female.

2. Of the occupation engaged in the longest term of longevous people, the self-management (86.3%) included farming, fishing and household affairs was the highest, whereas administrative position, small-scale management and white-collar worker were only 0.8%, 0.8% and 1.8%, respectively. Therefore, their work involved

mainly physical labor (heavy 48.5%, light 47.2%), and mental work was only 2.8% of longevous people. It is believed that this fact was deeply related to the educational degree of them.

3. The longevous people of 58.3% retired from the occupation and household affairs abover 70 years of age, and especially 24.3% of them is including the aged above 80 years of age.

4. The longevous people of 57.2% were shared the role in the home after retirement from the occupation and household affairs, whereas 35.9% of them didn't share. Of the way in killing time in case having no role in the home," at home "(50.0%) was the highest, and decreased in the order of "old people's home" (30.9%), "ill in bed" (10.3%) and "asylum for the aged" (8.8%).

5. The acquaintance frequency before retirement from the occupation and household affairs of longevous people showed in the order of "wide" (38.5%), "common" (38.0%) and "narrow" (19.0%), and 56.5% of them had the acquaintance after retirement.

6. Only the longevous people of 38.5% had the hobby and recreation activities of "more than once" after retirement from the occupation and household affairs, but 53.0% of them was none. Of the kinds of hobby and/or recreation, "TV-watching" (79.2%) was the highest, and decreased in the order of "talking with grandchild" (54.2%), "working at home" (35.4%), "religion" (25.0%) and "chess etc." (18.1%).

緒 論

우리나라 長壽者의 生活 및 意識調查 研究의 一環으로 前報¹⁾에 이어 우리나라 長壽者의 過去의 社會生活 및 日常生活 習慣에 대하여 調査·比較하였다. 前報에서와 마찬가지로 經濟企劃院에서 실시한 全國人口 및 住宅센서스 報告(1980년)²⁾를 統計分析하여 선정한 17個 長壽地域의 長壽者 379名(男子 121名 女子 258名)을 대상으로 하여 이들 長壽者의 日常生活習慣으로서 40~60세경의 就寢 및 起床時間과 이들이 生活手段으로 종사해 온 最長職業의 種類와 勞動程度는 어떠했는가?, 또 職場이나 家事에서 온 퇴한 年齡과 은퇴전후의 交際狀態는 어떠하

며 은퇴후 가정에서의 役割은 어떠했는가? 그리고 은퇴한 후의 消日, 趣味 및 娛樂活動은 어떠했으며, 또 新聞이나 TV의 視聽狀態 등 長壽者의 過去의 社會生活 및 生活習慣에 대해서 調査·分析하였다.

또한 우리나라 長壽者의 過去의 社會生活 및 日常生活習慣과 日本의 東京都老人總合研究所(1973)³⁾ 및 老人福祉開發센터(1975)⁴⁾의 報告와 比較하였다.

調査의 計劃

1. 調査의 計劃

前報¹⁾와 같이 常住人口對比 80歲이상 長壽者의 比率이 1.0%이상인 17개 長壽地域

1. 崔鎮浩 外 9人: 韓國食文化學會誌, 1(1) 1-(1986).
2. 經濟企劃院: 人口 및 住宅센서스報告書(1980).
3. 東京都老人總合研究所: 100歲 老人調査報告書(1973).
4. 日本老人福祉開發센터: 長壽者의 總合的 研究 報告書(1975).

중 12개 地域과 3개의 非長壽地域을 포함하여 長壽者 379名(男子 121名, 女子 258名)을 對象으로 하였으며 面談用 設問紙(本人 및 家族面談用)의 作成은 前報와 같다.

2. 調査의 實施

全國 7個 大學(校) 8名의 教授와 大學院 學生들이 1985년 6월 15일부터 10월 15일까지 4개월간 現地 踏査하여 長壽者 및 그 家族과 직접 面談調査하여 統計處理에 의하여 分析·比較하였으며, 本 調査에 關係한 研究陣의 構成은 前報¹⁾와 같다.

한편 이번 에 실시한 調査對象者의 年齡別 및 性別 分布는 總 379名중 80代가 333名(男子 110名, 女子 223名)으로 전체의 87.9%로 가장 많았으며, 그 다음은 90代가 43名(男子 11名, 女子 32名)으로 11.4%였으며, 100歲이상의 centenarian 은 3名이었다.

結果 및 考察

1. 過去의 日常生活習慣

보통 40~60세, 즉 更年期의 健康管理는 老年期의 健康 뿐만 아니라 長壽에 必須條件으로 알려져 있다.⁵⁾

흔히 健康의 條件으로 規則的인 生活習慣, 바른 食生活, 적당한 運動 등을 들고 있다. 따라서 生活의 規則성과 長壽와의 關係를 究明할 目的으로 長壽를 한 사람이 어느 정도의 규칙적인 생활을 해 왔는가를 활동이 비교적 많았던 40~60세경의 就寢 및 起床時間을 調査·比較하였다. (Table 1 및 2).

Table 1에서 就寢時間을 比較하여 보면 취침시간이 『대체로 일정했다』고 대답한 사람이 379名의 對象者중 239名으로 전체의 63.1%나 차지하고 있었으며, 그 다음

Table 1. The bedtime between 40 and 60 years of longevous people

Sex	Regular generally	The details of regular generally (hours)						Irregular a little	Irregular very	Total
		Before 8	8-9	9-10	10-11	After 11	Unknown			
Korea Total	239 (63.1%)	10 (4.2%)	27 (11.3%)	71 (29.7%)	76 (31.6%)	19 (7.9%)	36 (15.1%)	120 (31.7%)	20 (5.3%)	379 (100%)
Male	79 (65.3%)	1 (1.3%)	5 (6.3%)	32 (40.5%)	31 (39.2%)	4 (5.1%)	6 (7.6%)	39 (32.2%)	3 (2.5%)	121 (100%)
Female	160 (62.0%)	9 (5.6%)	22 (13.8%)	39 (24.4%)	45 (28.1%)	15 (9.4%)	30 (18.8%)	81 (31.4%)	17 (6.6%)	258 (100%)
Japan* Total	123 (75.5%)	8 (6.5%)	20 (16.3%)	40 (32.5%)	42 (34.1%)	9 (7.1%)	4 (3.3%)	33 (20.4%)	7 (4.3%)	163 (100%)
Male	58 (76.3%)	6 (10.3%)	12 (20.7%)	16 (27.6%)	17 (29.3%)	6 (10.3%)	1 (1.7%)	13 (17.1%)	5 (6.6%)	76 (100%)
Female	65 (74.7%)	2 (3.1%)	8 (12.3%)	24 (36.9%)	25 (38.5%)	3 (4.6%)	3 (4.6%)	20 (23.0%)	2 (2.3%)	87 (100%)

*The report of longevous people abover 80 years of age in Japan (1975) by Japan Gerontological research and Development.

Table 2. The rising time between 40 and 60 years of longevous people

Sex	Regular generally	The details of regular generally (hours)						Irregular a little	Irregular very	Total
		Before 5	5-6	6-7	7-8	After 8	Unknown			
Korea Total	310 (81.8%)	71 (22.9%)	113 (36.5%)	66 (21.3%)	13 (4.2%)	3 (1.0%)	44 (14.2%)	57 (15.0%)	12 (3.2%)	379 (100%)
Male	104 (86.0%)	21 (20.2%)	38 (36.5%)	27 (26.0%)	7 (6.7%)	1 (1.0%)	10 (9.6%)	16 (13.2%)	1 (0.8%)	121 (100%)
Female	206 (79.9%)	50 (24.3%)	75 (36.4%)	39 (18.9%)	6 (2.9%)	2 (1.0%)	34 (16.5%)	41 (15.9%)	11 (4.3%)	258 (100%)
Japan* Total	146 (89.6%)	14 (9.6%)	36 (24.7%)	62 (42.5%)	23 (15.8%)	6 (4.1%)	5 (3.4%)	14 (8.6%)	3 (1.8%)	163 (100%)
Male	69 (90.8%)	5 (7.2%)	16 (23.2%)	31 (44.9%)	10 (14.5%)	5 (7.2%)	2 (2.9%)	4 (5.3%)	3 (3.9%)	76 (100%)
Female	77 (88.5%)	9 (11.7%)	20 (26.0%)	31 (40.3%)	13 (16.9%)	1 (1.3%)	3 (3.9%)	10 (11.5%)	-	87 (100%)

*The report of longevous people above 80 years of age in Japan (1975) by Japan Gerontological Research and Development.

이 『약간 불규칙했다』가 120名으로 31.7%였으며, 『대단히 불규칙했다』고 대답한 사람은 20名으로 5.3%에 지나지 않았다. 또 『대체로 일정했다』고 대답한 경우의 취침시간을 비교하여 보면 9~10時 사이가 29.7%, 10~11時 사이가 31.6%로서 전체의 61.3%를 차지하고 있어서, 이들 長壽者는 대체로 9~11時 사이에 취침하고 있었음을 알 수 있었다. 그러나 男女別로는 취침시간에 뚜렷한 차이를 발견할 수 없었다.

日本老人福祉開發센터(1975)⁴⁾에서 報告한 日本의 경우도 우리나라 長壽者와 거의 類似한 傾向을 나타내고 있었는데, 『대체로 일정했다』고 대답한 사람이 75.5%로 가장 많았고, 『약간 불규칙했다』고 대답한 사람은 4.3%에 지나지 않았다. 또 『대체로 일정했다』고 대답한 경우의 취침시간을 보면 9~10時 사이가 32.5%, 10~11時 사이가 34.1%로서, 전체의 66.6%가 9~11時 사이에 취침하고 있었다. 이러한 結論은 우리나라의 경우와 一致하고 있음을 알 수 있었다. 그러나 日本의 長壽者도 우리나라와 마찬가지로 男女別 差異는 발견할 수 없었다.

한편 長壽者의 40~60세경의 起床時間을 比較하여 보면 『대체로 일정했다』고 대답한 사람이 379名 調査對象中 310名으로 81.8%나 차지하고 있었으며 『약간 불규칙했다』고 대답한 사람이 57名(15.0%)인 반면 『대단히 불규칙했다』고 대답한 사람은 12名으로 전체의 3.2%에 지나지 않았다. 또 長壽者의 起床時間이 『대체로 일정했다』고 대답한 경우의 기상시간을 비교하여 보면 5時이전이 22.9%, 5~6時 사이가 36.5%, 6~7時 사이가 21.3%로 나타났다. 그러나 6時이전에 기상한 사람이 전체 장수자의 59.4%나 차지하고 있어서 起床時間이 아주 빨랐음을 알 수 있었다. 起床時間도 就寢時間과 마찬가지로 男女別 差異는 발견할 수 없었다. 또한 日本老人福祉開發센터(1975)⁴⁾에서 報告한 日本 長壽者의 경우를 보면 기상시간이 『대체로 일정했다』고 대답한 사람이 89.6%로서 대부분을 차지하고 있었으며, 또 『대체로 일정했다』고 대답한 사람의 기상시간을 비교하여 보면 5~6時 사이가 24.7%, 6~7時 사이가 42.5%로서 전체의 67.2%나 차지하고 있어서, 日本

은 우리나라 長壽者의 起床時間보다 대체로 1時間 정도 늦음을 알 수 있었다. 日本도 우리나라와 마찬가지로 男女別 差異는 인정할 수 없었다.

따라서 長壽를 한 사람의 就寢 및 起床時間은 대체로 일정한 편이었으며, 就寢時間은 9~11時 사이에, 起床時間은 6時 이전으로 나타나서 비교적 規則的인 日常生活習慣을 갖고 있었음을 알 수 있었다.

2. 最長職業과 勞動程度

人間은 누구나 生活手段으로 職業이 필요하다. 따라서 職業의 種類나 勞動程度는 健康維持나 長壽에 많은 影響을 미칠 것으로 생각된다.

長壽者의 最長職業은 農業, 漁業 및 家事從事 등의 自營業이 總 調査對象者 379名 중 327名으로 86.3%나 차지하여 대부분을 나타내고 있었으며, 男女別로 比較하여 보면 男子는 農業 및 漁業에 종사하는 사람

이 79.3%로 가장 많고, 公務員 및 會社員은 5.8%에 불과했지만, 女子는 대부분인 89.5%가 家事從事였다. 前報^{*)}에서 보고한 長壽者의 教育程度와 밀접한 關係가 있는 것으로 생각된다. 그러나 日本老人福祉開發센터(1975)⁴⁾에서 報告한 日本 長壽者의 경우는 自營業이 44.8%로 가장 많지만, 그 밖에도 商業(14.7%), 經營管理職(8.6%), 公務員 및 會社員(8.0%), 小企業經營(6.1%) 등 다양한 職業에 종사하고 있었음을 알 수 있었다. 이러한 傾向은 역시 日本은 우리나라보다 義務教育의 導入이 약 77여년 빨랐다는 事實과 밀접한 關係가 있을 것으로 사료된다.

한편 이들 長壽者의 最長職業의 대부분이 農業, 漁業 등의 自營業이었기 때문에 勞動程度는 肉體勞動이 대부분일 것으로 생각되었다. Fig.1은 우리나라와 日本 長壽者의 最長職業의 勞動程度를 比較하여 본 것이다. Fig.1에서 보면 長壽者의 勞動程度는 肉體

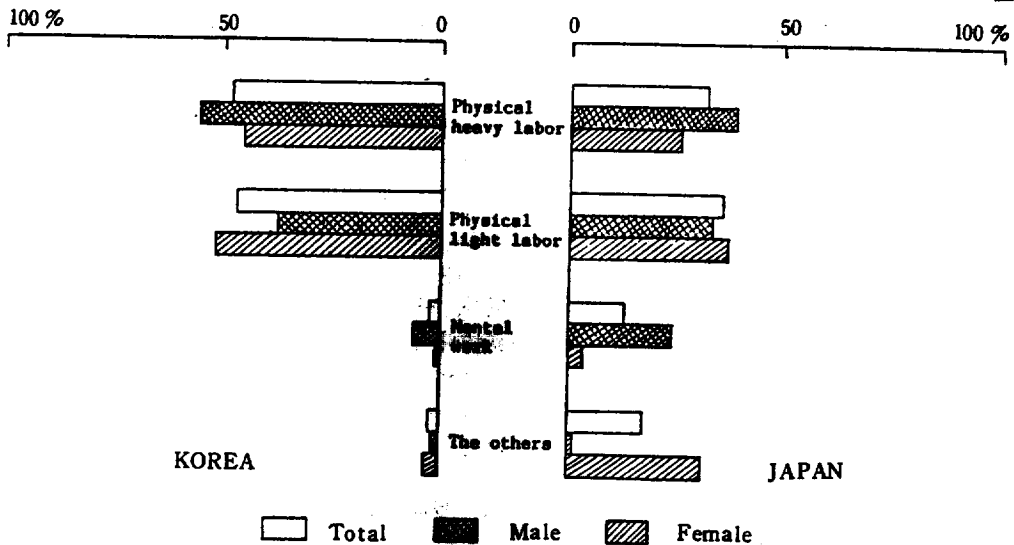


Fig. 1. The degree of labor on the occupation engaged in the longest term

*The report of longevous people above 80 years of age in Japan (1975) by Japan Gerontological Research and Development.

Table 3. The occupation engaged in the longest term of longevous people

Occupation	Korea			Japan*		
	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Administrative position	3 (0.8%)	3 (2.5%)	-	14 (8.6%)	12 (15.8%)	2 (2.3%)
Small-scale management	3 (0.8%)	3 (2.5%)	-	10 (6.1%)	3 (3.9%)	7 (8.0%)
White-collar worker or officer	7 (1.8%)	7 (5.8%)	-	13 (8.0%)	11 (14.5%)	2 (2.3%)
Commercial business	10 (2.6%)	5 (4.1%)	5 (1.9%)	24 (14.7%)	13 (17.1%)	11 (12.8%)
Self-management** (farming, fishing)	327 (86.3%)	96 (79.3%)	231 (89.5%)	73 (44.8%)	33 (43.4%)	40 (46.0%)
Employment worker	2 (0.5%)	1 (0.8%)	1 (0.4%)	4 (2.5%)	4 (5.3%)	-
Unemployed	13 (3.4%)	1 (0.8%)	12 (4.7%)	23 (14.1%)	-	23 (26.4%)
The others	10 (2.6%)	5 (4.1%)	5 (1.9%)	1 (0.6%)	-	1 (1.1%)
Unknown	4 (1.1%)	-	4 (1.6%)	1 (0.6%)	-	1 (1.1%)
Total	379 (100%)	121 (100%)	258 (100%)	163 (100%)	76 (100%)	87 (100%)

*The report of longevous people above 80 years of age in Japan (1975) by Japan Gerontological Research and Development

**Female is included to be engaged in household affairs

的 勞働이 95.7%로 대부분을 차지하고 있었는데, 그 중에서 肉體의 重勞働이 48.5% 이고 肉體의 輕勞働이 47.2%였다. 그러나 精神의 勞働은 2.1%에 불과하였다. 또한 日本의 경우도 우리나라와 마찬가지로 肉體的 勞働이 전체의 69.2%로서 가장 많았고, 그 중 肉體의 重勞働은 32.5%, 肉體의 輕勞働은 36.7%를 차지하고 있었지만, 精神의 勞働은 우리나라와는 달리 13.5%나 차지하고 있었다.

그러나 소련 醫學院老人學研究所의 報告⁶⁾에 의하면 農業 등 肉體의 勞働에 종사하는 長壽者가 전체의 80.6%나 차지하고 있었으며, 또 長壽者의 대부분은 離職 등 職業轉換이 적은 것으로 나타났다. 즉 肉體의 勞働에 종사한 사람의 91.4%가 職業을 바꾸지 않았으며 精神의 勞働에 종사한 사람의 58.0%가 職業을 바꾸지 않는 것으로 나타나서,

職業에 대한 滿足度나 安定이 長壽에 대단히 중요하다고 강조하고 있는 사실은 아주 중요한 意味를 갖고 있다고 생각된다.

따라서 우리나라와 日本의 長壽者의 最長 職業은 自營業이 가장 많고, 이에 따라 勞働程度도 肉體의 勞働이 대부분을 차지하고 있었다. 사실 자기의 適性에 맞는 職業은 健康維持나 長壽에 많은 影響을 미치고 있으며, 또한 肉體의 勞働이 精神의 勞働보다 健康이나 長壽에 더 많은 도움을 줄 것으로 판단된다.

3. 離退年齡 및 離退後의 役割

우리나라 長壽者가 最終職業이나 家事에서 은퇴한 年齡을 비교하여 보면 Table 4와 같다.

Table 4에서 보면 80세를 넘은 지금도 農事나 家事에 종사하고 있는 사람이 總 調

Table 4. The ages retired from the occupation and household affairs of longevous people

Sex	Distribution of the age (years)							Others	Unknown	Total
	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	over 80			
Korea Total	19 (5.0%)	25 (6.6%)	51 (13.5%)	62 (16.4%)	77 (20.3%)	52 (13.7%)	92 (24.3%)	-	1 (0.3%)	379 (100%)
Male	6 (5.0%)	6 (5.0%)	15 (12.4%)	23 (19.0%)	28 (23.1%)	14 (11.6%)	29 (24.0%)	-	-	121 (100%)
Female	13 (5.0%)	19 (7.4%)	36 (14.0%)	39 (15.1%)	49 (19.0%)	38 (14.7%)	63 (24.4%)	-	1 (0.4%)	258 (100%)
Japan* Total	18 (11.0%)	24 (13.7%)	18 (11.0%)	34 (20.9%)	35 (22.3%)	17 (10.8%)	6 (3.9%)	6 (3.9%)	5 (2.9%)	163 (100%)
Male	5 (6.8%)	8 (10.8%)	12 (15.5%)	12 (15.5%)	22 (28.4%)	9 (12.2%)	3 (4.1%)	5 (6.8%)	-	76 (100%)
Female	13 (15.4%)	16 (16.9%)	6 (6.2%)	22 (26.2%)	13 (15.4%)	8 (9.2%)	3 (3.1%)	1 (1.5%)	5 (6.0%)	87 (100%)

*The report of longevous people above 80 years of age in Japan (1975) by Japan Gerontological Research and Development.

查對象者 379名중 92名으로 전체의 24.3%나 차지하고 있었으며, 이들 長壽者의 은퇴연령을 보면 전체의 58.4%가 70세 이상에서 은퇴하고 있음을 알수 있었는데, 이러한 傾向은 男子보다 女子가 더 심하였다. 이러한 사실은 옛날부터 내려오는 慣習 때문으로 생각되며, 또 家事의 主導權을 쥐고 家庭에 責任을 지겠다는 責任意識, 즉 열심히 살아 보겠다는 愛着心이 健康維持와 長壽

에 도움이 될 것으로 판단되었다. 한편 日本의 경우를 보면 80세 이상인 지금도 農業이나 家事에 종사하는 경우는 우리나라와는 달리 3.6%에 불과해서 日本의 經濟事情이나 老人福祉制度가 현저히 向上되어 있음을 알 수 있었다. 그러나 일반적인 은퇴연령은 우리나라와 거의 類似한 경향을 나타내고 있었다.

Table 5는 職場이나 家事에서 은퇴한

Table 5. The role in the home after retirement from the occupation and household affairs

Sex	Not shared	Distribution of the age shared				The others	Unknown	Total
		Until 59	60-69	70-79	over 80			
Korea Total	136 (35.9%)	8 (2.1%)	33 (8.7%)	44 (11.6%)	132 (34.8%)	20 (5.3%)	6 (1.6%)	379 (100%)
Male	55 (45.5%)	-	10 (8.3%)	12 (9.9%)	41 (33.9%)	1 (0.8%)	2 (1.7%)	121 (100%)
Female	81 (31.4%)	8 (3.1%)	23 (8.9%)	32 (12.4%)	91 (35.3%)	19 (7.4%)	4 (1.6%)	258 (100%)
Japan* Total	31 (19.0%)	9 (5.5%)	14 (8.6%)	37 (22.7%)	59 (36.2%)	7 (4.3%)	6 (3.7%)	163 (100%)
Male	17 (22.4%)	1 (1.3%)	7 (9.3%)	15 (19.8%)	33 (43.5%)	1 (1.3%)	2 (2.6%)	76 (100%)
Female	14 (16.1%)	8 (9.2%)	7 (8.0%)	22 (25.8%)	26 (29.9%)	6 (6.9%)	4 (4.6%)	87 (100%)

*The report of longevous people above 80 years of age in Japan (1975) by Japan Gerontological Research and Development.

후 가정에서의 役割을 분담했는지 어떤지를 알아보기 위한 것이다. Table 5에서 보면 은퇴 후 가정에서 役割을 분담하지 않은 경우가 전체의 35.9%인 반면 전체의 57.2%가 무엇이든간에 가정에서 할 일을 갖고 있는 것으로 나타났다. 또 가정에서 役割을 분담했을 경우의 年齡分布를 보면 80세 이하까지 어떤 역할을 하고 있는 경우가 전체의 34.8%로 가장 높았으며, 그 다음이 70대로 11.6%로 나타났다. 그러나 男女間에는 뚜렷한 차이를 발견할 수 없었다. 따라서 우리나라 長壽者의 대부분은 筋力이 있는 한 무엇인가 움직여서 건강을 유지한 것으로 추측된다. 또 日本 老人福祉開發센터(1975)⁴⁰의 報告에 의한 日本 長壽者의 경우를 보면 은퇴 후 가정에서의 役割을 분담하지 않은 경우가 19.0%로 우리보다 낮은 반면 어떤 役割을 분담한 경우가 73.0%로서 우리보다 훨씬 높게 나타났다. 男女別 差異는 우리나라와 마찬가지로 발견할 수 없었다.

따라서 日本 長壽者가 우리나라 長壽者보다 은퇴 후 가정에서 무엇인가 더 많은 일을 하고 있음을 알 수 있었다. 이러한 結果가 日本이 오늘날 세계에서 가장 長壽하는 나라로 만든 것은 아닐까 하는 생각을 들게 한다.

한편 Fig. 2는 장수자가 직장이나 가사에서 은퇴한 후 가정에서 어떤 역할을 담당하지 않았을 경우 어떻게 消日하였는가를 알아 본 것이다. 즉 Table 5에서 은퇴한 후 가정에서 役割을 분담하지 않았다고 대답한 136名(35.9%)에 대해서 조사한 것으로서, 『집에 그냥 있었다』고 대답한 사람이 68名(50.0%)으로 가장 많았고, 그 다음이 『노인정에 갔다』가 42名(30.9%)이었으며, 신병으로 누워 있었거나 양로원에 간 경우는 각각 14名(10.3%), 12名(8.8%)으로 아주 낮았다.

한 가지 흥미있는 사실은 집에 그냥 있었던 경우 여자가 60.5%로 아주 높은 반면

남자는 34.5%로 비교적 낮았지만, 노인정에 간 경우는 남자가 49.1%로 아주 높은 반면 여자는 18.5%로 아주 낮았다. 이러한 사실은 옛날부터 내려오는 男女間의 慣習의 差異 때문으로 생각되며, 이러한 慣習이 그대로 적용된 結果라고 보는 것이 타당할 것이다.

4. 離退前後의 交際狀態

Fig. 3은 직장이나 가사에서 은퇴하기 전까지의 친구와의 交際狀態를 나타낸 것이다. 交際가 『빈번했다』가 146名(38.5%), 『보통이다』가 144名(38.0%)으로 전체의 76.5%나 차지한 반면 交際가 『거의 없었다』고 대답한 경우는 19.0%로 아주 낮게 나타났다. 男女別로 비교하여 보면 交際가 『빈번했다』고 대답한 경우 男子는 47.1%로 높은 반면 女子는 34.5%로 약간 낮았다. 그러나 交際가 『거의 없었다』고 대답한 경우는 男子가 10.7%로 아주 낮은 반면 女子가 22.9%로 男子보다 더 높음을 알 수 있었다. 日本의 경우를 보면 交際가 『빈번했다』고 대답한 경우가 62.4%로 우리나라보다 훨씬 높은 반면 『거의 없었다』고 대답한 경우는 우리나라보다 더 낮았다. 따라서 日本의 長壽者가 우리나라 長壽者보다 交際將態가 더 활발했음을 알 수 있었다.

한편 직장이나 가사에서 은퇴한 후의 친구와의 交際狀態를 비교하여 보면 『거의 없었다』고 대답한 경우가 34.0%인 반면 전체 장수자의 56.5%는 交際를 계속해 왔음을 알 수 있었다. 交際를 계속한 경우(56.5%)의 24.8%가 지금도 交際를 하고 있다는 사실은 대단히 흥미있는 일이다. 男女別로 비교하여 보면 은퇴후 交際狀態가 『거의 없었다』고 대답한 경우 男子는 26.4%로 아주 낮은 반면 女子는 37.6%로 男子보다는 훨씬 높았다. 또한 日本 東京都老人總合研究所(1973)⁴¹의 報告에 의한 日本 長壽者(100세 이상)의 은퇴후 交際狀態를 比較하여 보

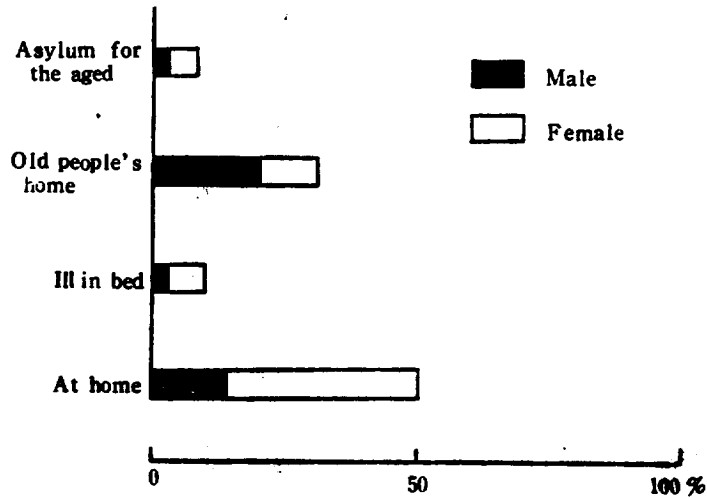


Fig. 2. The way in killing the time in case of having no role in the home

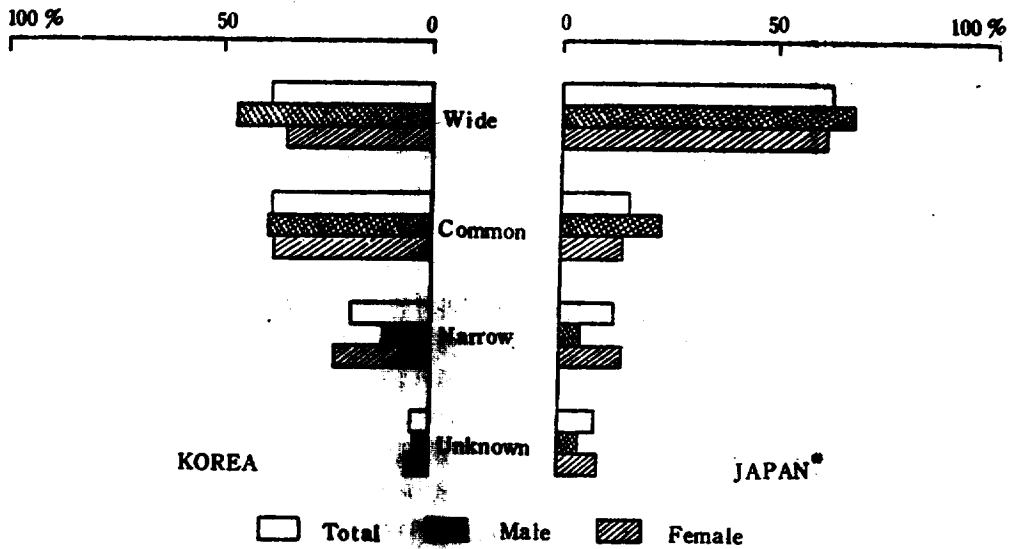


Fig. 3. The acquaintance frequency before retirement from the occupation and household affairs

*The report of longevous people showed 100 years of age in Japan (1973) by Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology

Table 6. The acquaintance frequency after retirement from the occupation and household affairs

Sex	Seldom	Distribution of an active age			Unknown	Total	
		Untill 69	70-79	above 80			
Korea	Total	129 (34.0%)	56 (14.8%)	64 (16.9%)	94 (24.8%)	36 (9.5%)	379 (100%)
	Male	32 (26.4%)	28 (23.1%)	20 (16.5%)	32 (26.4%)	9 (7.4%)	121 (100%)
	Female	97 (37.6%)	28 (10.9%)	44 (17.1%)	62 (24.0%)	27 (10.5%)	258 (100%)
Japan*	Total	18 (15.4%)	6 (5.1%)	6 (5.1%)	64 (54.7%)	23 (19.7%)	117 (100%)
	Male	2 (9.5%)	2 (9.5%)	1 (4.8%)	12 (57.1%)	4 (19.1%)	21 (100%)
	Female	16 (16.6%)	4 (4.2%)	5 (5.2%)	52 (54.2%)	19 (19.8%)	96 (100%)

*The report of longevous people above 100 years of age in Japan (1973) by Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology.

면 80세이상 長壽者와는 差異가 있겠지만 交際狀態가 『거의 없었다』고 대답한 경우가 15.4%에 불과했으나 交際를 持續한 경우는 84.6%로 아주 높았다.

이러한 結果로 미루어 보면 交際狀態가 長壽에 많은 도움을 줄 것으로 判斷되었다. 즉 직장이나 가사에서 은퇴하기 전은 말할 것도 없고 은퇴한 후에도 친구와 폭 넓은 交際를 함으로써 근심과 걱정 등 精神的 스트레스를 해소할 수 있으며, 또 어려운 일을 당했을 때 친구와 상의해서 共同으로 對處하는 등 精神的 健康에 많은 도움을 주었을 뿐만 아니라 長壽하는데 크게 寄與했을 것으로 생각되었다.

5. 離退後의 趣味·娛樂活動

長壽한 사람들이 직장이나 가사에서 은퇴한 후 趣味나 娛樂活動을 하고 있었는가? 하고 있었다면 어떤 種類의 趣味·娛樂을 즐

기면서 消日하고 있었는가를 알아 보았다. (Table 7 및 8)

Table 7에서 보면 취미나 娛樂活動이 『없었다』고 대답한 사람이 전체의 53.0%나 차지한 반면 『있었다』고 대답한 사람은 38.0% 밖에 되지 않았는데, 그 內譯을 보면 『한 가지』가 16.6%, 『두 가지』가 12.4%, 『세 가지』가 9.0였다. 男女別로 보면 『있었다』고 대답한 경우 男子가 43.8%인 반면 女子는 35.3%로 男子보다 훨씬 낮았다. 그러나 日本 老人福祉開發센터(1975)에서 보고한 日本 長壽者의 경우를 보면 은퇴 후 취미나 오락이 없었다고 대답한 사람은 전체의 20.4%밖에 되지 않았으며, 전체의 78.3%가 한 가지 또는 그 이상의 취미 및 오락활동을 하고 있었음을 알 수 있었다. 그러나 우리나라와는 달리 男女別 差異는 거의 없어서 日本이 더 開放的이며, 또 老後生活을 즐기고 있었음을 확인할 수 있었다.

Table 7. The hobby and recreation activities after retirement of longevous people

Sex	None	The details of having (times)			Unknown	Total
		1	2	More than 3		
Korea Total	201 (53.0%)	63 (16.6%)	47 (12.4%)	34 (9.0%)	34 (9.0%)	379 (100%)
Male	59 (48.8%)	23 (19.0%)	16 (13.2%)	14 (11.6%)	9 (7.4%)	121 (100%)
Female	142 (55.0%)	40 (15.5%)	31 (12.0%)	20 (7.8%)	25 (9.7%)	258 (100%)
Japan* Total	33 (20.4%)	61 (37.0%)	54 (33.3%)	13 (8.0%)	2 (1.2%)	163 (100%)
Male	14 (18.7%)	29 (37.9%)	27 (36.0%)	5 (6.6%)	1 (1.3%)	76 (100%)
Female	19 (21.8%)	32 (36.8%)	27 (31.0%)	8 (9.2%)	1 (1.1%)	87 (100%)

*The report of longevous people above 80 years of age in Japan (1975) by Japan Gerontological Research and Development.

Table 8. The kinds of hobby or recreation after retirement of longevous people

(duplicated response)

Sex	Reading etc.	Chess etc.	Travel etc.	Religion	TV etc.	Working in outdoors	Working at home	Talking with grandchild	Others	Total
Korea Total	4 (2.8%)	26 (16.1%)	13 (9.0%)	36 (26.0%)	114 (79.3%)	6 (5.6%)	51 (35.4%)	78 (54.2%)	25 (17.4%)	144 (266.7%)
Male	3 (5.7%)	25 (47.2%)	9 (17.0%)	2 (3.9%)	43 (81.1%)	6 (11.3%)	13 (24.5%)	16 (30.2%)	16 (30.2%)	63 (231.0%)
Female	1 (1.1%)	1 (1.1%)	4 (4.4%)	34 (37.4%)	71 (79.0%)	2 (2.3%)	38 (41.8%)	62 (68.1%)	9 (9.9%)	91 (344.0%)
Japan* Total	37 (22.7%)	6 (3.7%)	16 (9.8%)	31 (18.0%)	2 (1.3%)	63 (33.7%)	12 (7.4%)	19 (11.7%)	18 (11.0%)	163 (125.3%)
Male	17 (22.4%)	5 (6.6%)	8 (10.5%)	6 (7.9%)	3 (3.9%)	43 (56.6%)	1 (1.3%)	5 (6.6%)	9 (11.8%)	76 (126.3%)
Female	20 (23.0%)	1 (1.1%)	8 (9.2%)	25 (28.7%)	1 (1.1%)	20 (23.0%)	11 (12.8%)	14 (16.6%)	9 (10.3%)	87 (124.5%)

*The report of longevous people above 80 years of age in Japan (1975) by Japan Gerontological Research and Development.

한편 Table 8에서 은퇴 후 취미나 오락을 갖고 『있었다』고 대답한 144명에 대해서 취미 및 오락활동의 내용을 조사(중복)하여 본 결과, TV視聽이 전체의 79.2%로 가장 많고, 그 다음이 孫子와의 대화(54.2%), 집안 일 거들기(35.4%), 信仰生活(25.0%), 장기나 바둑 등의 勝負경기(18.1%) 등의 순이었고, 男女別로 비교하여 보면 男子는 TV시청(81.1%), 장기나 바둑 등의 승부경기(47.2%), 손자와의 對話(30.2%) 등이 높은 반면 女子의 경우에는 TV시청(78.0%), 孫子와의 對話(68.1%), 집안 일 거들기(41.8%), 信仰生活(37.4%) 등이 높아서 男女別로도 상당한 차이가 있었다.

그러나 日本 老人福祉開發센터(1975)⁴⁾에서 報告한 日本 長壽者의 경우를 비교하여 보면 은퇴 후 취미 및 오락활동이 『있었다』고 대답한 경우, 그 내용을 보면 산책 또는 밖에서 일하기가 38.7%로 가장 높고, 그 다음이 독서 등(22.7%), 信仰生活(19.0%), 孫子와의 對話(11.7%), 여행 등(9.8%)의 순이었으며, 男女別로 보면 男子는 산책 또는 밖에서 일하기가 56.6%로 가장 높고, 그

다음은 독서 등(22.4%), 여행 등(10.5%)의 순인 반면 女子는 信仰生活이 28.7%로 가장 높고, 그 다음이 산책 또는 밖에서 일하기(23.0%), 독서 등(23.0%), 손자 등과의 對話(16.6%), 집안의 잔 일(12.6%)의 순으로 나타났다.

특기할 사실은 우리나라의 長壽者는 TV시청이 아주 높은데 반해 日本 長壽者의 경우는 독서, 예능 등이 높았고 우리나라는 장기 등 승부경기에 관심이 많은 반면 日本은 여행 등을 즐기는 편이었으며, 信仰生活만이 비슷하게 높은 傾向을 나타내고 있었다. 이러한 사실은 우리나라와 日本의 教育水準, 生活程度, 國民性 등에서 오는 差異로 생각된다. 특히 日本 長壽者의 趣味 및 娛樂生活이 우리나라 長壽者보다 多様な 것은 明治維新(1868년) 5년에 도입된 日本의 義務教育 때문으로 생각되고, 또 經濟水準이 우리보다 앞선데 원인이 있을 것으로 생각된다.

어떻든 日本 長壽者의 대부분이 趣味生活이나 娛樂 등을 즐기면서 老後를 보내고 있다는 것이 日本이 오늘날 世界 最長壽國이란 사실과 어떤 關係가 있지 않을까 하는 생각이 든다. 사실 적당한 취미생활은 爽인

Table 9. The reading states of the newspaper of longevous people

Sex	Item	Not read	The range of the age reading				Unknown	Total
			Before 59	60-69	70-79	Over 80		
Korea	Total	274 (72.3%)	20 (5.3%)	13 (3.4%)	9 (2.4%)	31 (8.2%)	32 (8.4%)	379 (100%)
	Male	49 (40.5%)	13 (10.7%)	10 (8.3%)	9 (7.4%)	27 (22.3%)	13 (10.7%)	121 (100%)
	Female	225 (87.2%)	7 (2.7%)	3 (1.2%)	-	4 (1.6%)	19 (7.4%)	258 (100%)
Japan*	Total	-	41 (25.2%)	9 (5.5%)	17 (10.4%)	89 (54.6%)	7 (4.3%)	163 (100%)
	Male	-	5 (6.8%)	3 (3.8%)	6 (7.8%)	61 (80.2%)	1 (1.3%)	76 (100%)
	Female	-	36 (41.4%)	6 (6.9%)	11 (12.6%)	28 (32.1%)	6 (7.0%)	87 (100%)

*The report of longevous people above 80 years of age in Japan (1975) by Japan Gerontological Research and Development.

피로를 풀어주고, 스트레스를 해소시켜 주며, 생활에 활력을 줄 것이기 때문이다.

6. 新聞 및 TV 視聽狀態

Table 9는 長壽者가 평소 新聞을 읽고 있었는지의 與否를 알아보기 위한 것이다. 우리나라 長壽者의 72.3%가 新聞을 읽지 않는 것으로 나타났으며, 新聞을 읽고 있었다고 대답한 경우는 19.3%에 지나지 않았다. 男女別로 비교하여 보면 男子는 40.5%가 읽지 않는 반면 女子는 87.2%가 읽지 않는 것으로 나타나서, 男子는 女子보다 훨씬 新聞을 많이 읽고 있었다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 前報¹⁾에서 長壽者의 教育程度에서도 밝힌 바와 같이 우리나라 장수자, 특히 남자의 경우는 그 당시의 社會構造나 經濟與件에서 볼 때 상당히 教育熱이 높다는 사실과 잘 一致하고 있었다. 그러나 日本 老人福祉開發센터(1975)²⁾

에서 보고한 日本 長壽者의 新聞을 읽는 상태는 95.7%가 읽고 있었는 것으로 나타나서 우리나라와 좋은 對照를 이루고 있었는데, 이는 日本의 義務教育制度의 導入이 우리나라보다 약 70여년 앞섰다는 사실에 그 原因이 있을 것으로 판단되었다.

한편 Table 8에서 비교한 바와 같이 은퇴 후의 취미 및 오락활동의 내용중에서 우리나라 長壽者의 TV 視聽率은 79.2%로서 아주 높은 반면 日本 長壽者의 TV 視聽率은 불과 1.2%에 지나지 않았다. 이러한 차이는 우리나라 長壽者 調査는 1985년도에 이루어 졌지만, 日本의 경우는 1975년도에 실시되었기 때문에 그 당시 日本의 TV 普及率에 問題가 있을 것으로 추정된다.

Fig. 4는 우리나라와 日本 長壽者의 TV 視聽에 대한 頻度를 나타낸 것이다. TV를 視聽하는 경우, 우리나라 長壽者는 『자주 본다』가 38.5%, 『가끔 본다』가 28.0%로서

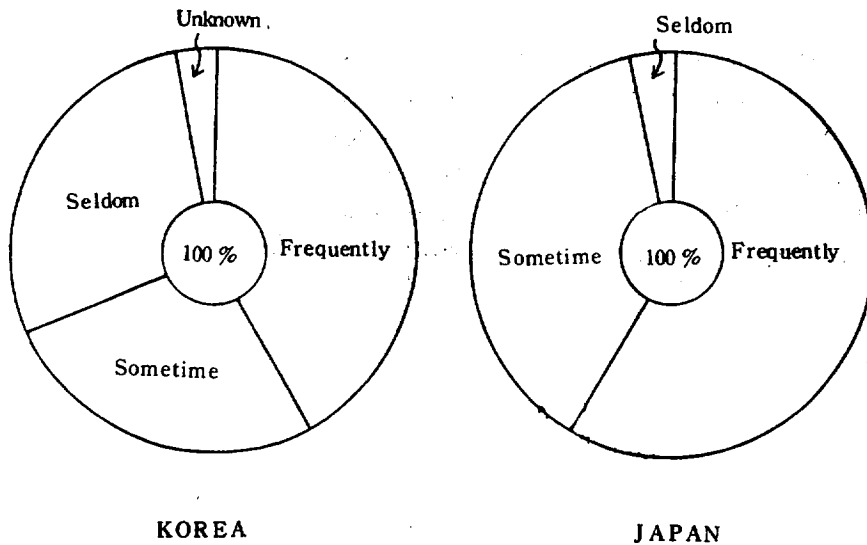


Fig. 4. The frequency of television-watching of longevous people at present

*The report of longevous people above 80 years of age in Japan (1975) by Japan Gerontological Research and Development.

TV를 보는 경우가 전체의 66.5%였으며 거의 보지 않는 경우가 30.3%나 되었다. 그러나 日本의 경우를 보면 『자주 본다』(59.5%)와 『가끔 본다』(35.6%)가 전체의 95.1%로 나타나서 日本 長壽者が 우리나라 長壽者보다 더 TV視聽을 좋아하는 것으로 나타났다.

要 約

우리나라 長壽者の 生活 및 意識調査 研究의 一環으로, 우리나라 長壽者の 過去の 社會生活과 日常生活習慣에 대해서 分析·比較한 結果는 다음과 같다.

1. 長壽者の 40~60세경의 起床 및 就寢 時間이 『대체로 일정했다』고 대답한 사람이 전체의 81.8% 및 63.1%였으며, 장수자의 59.4%가 6시전에 기상했으며, 또 61.3%가 오후 9시~11시 사이에 취침하고 있었다. 그러나 男女別 差異는 발견할 수 없었다.

2. 長壽者の 最長職業중에서 農業, 漁業, 家事從事 등 自營業이 전체의 86.3%로 가장 많았으나, 經營管理職(0.8%), 小企業經營(0.8%), 公務員 및 會社員(1.8%) 등은 아주 적었다. 따라서 長壽者の 勞動程度도 肉體的 勞動이 95.7%로 대부분을 차지하고 있었으며 반면 精神的 勞動은 2.8%에 지나지 않았다. 이러한 사실은 이들 長壽者の 教育程度와 밀접한 關係가 있을 것으로

생각되었다.

3. 長壽者が 職長이나 家事에서 은퇴한 年齡은 전체의 58.3%가 70세 이상이었으며, 그들중의 24.3%는 80세 이상에서 은퇴한 것으로 나타났다.

4. 長壽者の 57.2%가 職場이나 家事에서 은퇴한 후 가정에서 어떤 役割을 분담하고 있었던 반면, 그들중의 35.9%는 아무 일도 하지 않고 있었다. 또 가정에서 役割을 분담하지 않은 경우 消日하는 방법은 『집에 그냥 있었다』(50%)가 가장 많고, 그 다음은 『老人亭에 갔다』(30.9%), 『침대에 누워 있었다』(10.3%), 『養老院에 갔다』(8.8%)의 순이었다.

5. 長壽者が 職場이나 家事에서 은퇴하기 전의 交際狀態를 비교하여 보면 交際가 『빈번했다』가 38.5%, 『보통이다』가 38.0%, 『거의 없었다』가 19.0%로 나타났으며, 또 職場이나 家事에서 은퇴한 후에도 계속 交際狀態를 유지한 경우도 56.5%나 차지하고 있었다.

6. 長壽者が 職場이나 家事에서 은퇴한 후 趣味나 娛樂活動을 한 사람은 38.5%로 낮은 반면 趣味나 娛樂를 갖고 있지 않은 사람은 53.0%나 되었다. 이들 長壽者の 은퇴 후 趣味 및 娛樂活動의 內容을 보면 TV視聽(79.2%), 孫子와의 對話(54.2%), 집안에서 잔손질(35.4%), 信仰生活(25.0%)의 순이다.