

생애주기별 1인 가구의 걷기 실천과 행복감 차이

신미아*

우석대학교 간호학과 교수

Differences in Walking Practices and Happiness among One-person Households by Life Cycles

Mi-Ah Shin*

Professor, College of Nursing, Woosuk University

요약 본 연구는 생애주기별 1인 가구의 걷기 실천과 행복감의 차이를 알아보기 위한 것이다. 2021년 지역사회건강조사 자료를 활용한 이차분석 연구로 수집된 자료는 SPSS 25.0 프로그램을 이용하여 복합표본 통계분석을 시행하였다. 그 결과, 노년기는 청년기와 중년기에 비해 남성보다 여성이 많았고 저학력, 비경제활동, 기초생활수급 및 7시간 미만의 수면이 많았다. 1인 가구의 청년기, 중년기, 노년기 모두 걷기 실천이 걷기 미실천 보다 낮았다. 1인 가구의 행복감 정도는 성인기 6.69 점, 노년기 6.43점, 중년기 6.19점으로 중년기의 행복감이 가장 낮았다. 1인 가구의 청년기, 중년기, 노년기 모두 걷기 실천에 따라 행복감에 유의한 차이가 있었다. 따라서 1인 가구의 행복감을 증진시키기 위해서 걷기 실천을 독려하고 이를 위한 사회적, 복지적 및 정책적인 방안이 마련되어야 할 것이다.

키워드 : 1인, 가구, 생애주기, 걷기, 행복, 지역사회건강조사

Abstract The purpose of this study was to investigate difference between walking practice and happiness of one-person households according to the life cycles. This is a secondary analysis study using data from the 2021 Community Health Survey. The data were analyzed using SPSS 25 program for composite sample statistical analysis. As a result, in old age, there were many women, low education, and non-economic activities, and there were many basic living and less than 7 hours of sleep. The walking practice of one-person households was low in youth, middle age, and old age of one-person households. The level of happiness by life cycles of one-person households was 6.69 points in youth, 6.43 points in old age, and 6.19 points in middle age, and the happiness of middle age was the lowest. In youth, middle age, and old age of one-person households, there was a significant differences in happiness depending on walking practice. Therefore, social, welfare, and policy strategies should be developed to encourage walking to improve happiness of one-person households.

Key Words : One-person, Households, Llife cycles, Walking, Happiness, Community health survey

*Corresponding Author : Mi-Ah Shin(psini1@daum.net)

Received July 10, 2023

Accepted September 20, 2023

Revised August 14, 2023

Published September 28, 2023

1. 서론

1인 가구는 전 세계적으로 2020년 전후하여 OECD 주요국가 중 한국, 영국, 프랑스, 일본이 30%의 비중을 넘었고 독일, 핀란드, 스웨덴은 40%를 상회하고 있다. 2020년 한국의 평균 가구원수는 2.37명에서 2050년에는 1.91명까지 감소할 전망이다[1]. 가구유형은 2020년에 1인 가구 31.2%, 2인 가구 28.0%, 4인 가구 15.8%이었다. 향후 2050년에는 1인 가구 39.6%, 2인 가구가 36.2%로 증가하는 반면, 4인 가구는 6.2%로 크게 감소할 전망이다[2]. 연령대별 1인 가구는 2020년 기준, 30대 이하가 36.7%, 40~50대 29.6%, 60대 이후가 33.7%로 30대 이하의 비중이 가장 높았으나 2040년에는 1인 가구 중 65세 이상이 43.1%로 예측되어 일본의 44.2%보다는 낮고 영국의 36.2%보다는 높을 전망이다[1-2]. 이처럼 1인 가구는 매우 빠르게 증가하고 있으며 생애주기 전반에 걸쳐 점점 증가하고 있다. 가족과 떨어져 혼자 살아가는 1인 가구는 우리사회를 대변하는 가구형태가 되어 가고 있다[1].

1인 가구의 주된 사유는 직장, 독립, 가족사유 등이었으며 혼인상태는 미혼, 사별, 이혼 순으로 보고되고 있다[1]. 이렇듯 다양한 이유로 점점 변화하고 있는 가구 구성원과 가구 유형은 개인의 삶에도 중요한 영향을 미치고 있다[3-4].

1인 가구 증가는 개인의 생활양식을 변화시키고 건강에 부정적인 영향을 미치며 사회적 문제로 노출되고 있다[3]. 1인 가구는 혼자 거주하며 자신의 생활을 스스로 책임져야 하기 때문에 다인 가구에 비해 경제적인 상태나 건강관리 실천율이 낮아 매우 취약한 특성을 가진 집단이다[1,4]. 이로 인해 1인 가구 구성원은 다인 가구에 비해 전반적으로 삶의 만족이 떨어지며 주관적 행복감에도 부정적인 영향을 받고 있다[5-6].

행복감은 생활에 대한 전반적인 긍정적 감정과 개인이 느끼는 주관적 행복감을 의미하며[7] 질병을 예방 및 치료하기도 하며 사회 전반에 긍정적인 영향을 미친다[8]. 2023년 세계행복보고서에 의하면 우리나라 국민들이 인지하는 행복 순위는 137개국 중 57위로 영국 19위, 일본 47위보다 낮았으며 OECD 38개국 중에서는 35위로 매우 낮은 편이다[9].

전 세계적으로 사람들은 가족이나 친구 등의 관계적인 부분 만족에서 행복정도를 높게 인지하는데[9] 가족

관계속에서 벗어나 1인 가구가 증가하는 현 시대에서는 특히할만한 일이다. 행복감은 가구주 및 가구형태[5], 우울, 스트레스 등의 정서적 요인[6], 가족과의 관계 만족[9] 등 다양한 요인들이 영향을 미치고 있다. 특히 1인 가구는 다인 가구에 비해 행복감이 낮은 반면, 부모와 자녀들로 구성된 일반 가구는 1인 가구보다 행복이 높다[5-6].

또한 1인 가구는 청년층, 중년층, 노년층 등 세대에 따라 지각하는 행복감이 다르다. 즉, 1인 가구 청년층은 행복감이 높으나[6] 중·장년기에는 주관적 행복감이 최저점으로 낮아진다[11-12]. 이후 연령이 증가하면서 노년기에 행복감이 다시 높아지거나[13-14] 감소하는 경향을 보인다[6].

행복감을 향상시키기 위한 방법으로 그동안 걷기 등이 포함된 신체활동과의 관련성이 연구되었으며 그 결과 규칙적인 신체활동이 행복감 향상에 효과가 있다고 보고하고 있다[6,15-16]. 규칙적인 신체활동은 만성질환을 예방하고 우울 및 불안 감소 등의 정신건강에 긍정적인 영향을 미쳐 성인기의 전반적인 삶의 질과 만족을 높일 수 있다고 보고하고 있다[17-19]. 또한 개인의 신체능력을 증진시켜 신체와 지각에 긍정적 변화를 일으키고 심리적 행복을 향상시키며[20], 인간의 부정적인 감정을 정화시키기 위한 긍정적인 역할을 한다[21].

걷기는 신체활동 중 무엇보다 중요한 유산소 활동으로[22] 시간과 공간에 제약을 받지 않아 가정 내 혹은 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 운동이다[23]. 특별한 도구, 장비 및 복장이 없어도 누구나 부담되지 않게 하면서 스스로 행복한 감정을 얻는 효율성이 높고 경제적인 활동이다[22,24]. 걷기운동은 우리나라와 미국에서 가장 많이 실천하고 있으며 대다수의 사람들이 선호하는 운동이다[18]. 또한 다른 운동에 비해 나이가 들어도 실천율이 좋은 편이다[23]. 걷기 운동과 행복을 다룬 선행 연구들을 살펴보면, 걷기 참여는 건강에 긍정적인 영향을 주어 주관적 행복감에 영향을 미치고[22,25] 걷기참여가 높은 경우 신체적 자기개념 및 자기존중감이 향상됨으로써 생활만족이 높아진다고 소개하고 있다[26]. 걷기운동에 참여한 여성들의 신체 이미지 중 건강요인은 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치고 있어 걷기운동의 긍정적인 효과가 검증되어왔다[18]. 즉, 걷기 운동을 통해 건강이 관리가 될 때 주관적, 심리적 행복감을 향상시킬 수 있다[22].

이상의 고찰을 통해 볼 때, 걷기 운동은 신체적 부상에 대한 위험이 적을 뿐만 아니라 전 연령층 누구라도 쉽게 접할 수 있는 활동으로 주관적 행복감에 영향을 미친다. 그럼에도 불구하고 전 세계적으로 전반적인 행복수준과 삶의 측면과의 관계에서 가장 만족하지 못하는 부분은 운동과 신체활동이었다[9]. 활발한 외부활동은 행복감에 영향을 미치는데 1인 가구는 다인 가구에 비해 단체나 외부활동 참여가 낮다[27-28]. 따라서 걷기 운동은 1인 가구 구성원에게 외부활동을 격려하면서 건강을 지키고 이를 통해 행복감을 증진시키기 위한 좋은 전략이라고 할 수 있다.

이에 본 연구는 1인 가구 성인을 대표할 수 있는 전국 단위의 자료인 지역사회건강조사를 이용하여 1인 가구를 생애주기별 즉 청년기(19~44세), 중년기(45~64세), 노년기(65세 이상)로 분류하여 걷기 실천과 행복감 차이를 파악하고자 한다.

이를 통해 1인 가구의 행복감을 증진시키기 위한 정책마련의 기초자료를 제공하고자 한다. 본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 1.1 생애주기별 1인 가구의 인구사회학적 특성은 차이가 있는가?
- 1.2 생애주기별 1인 가구의 걷기 실천과 행복감 정도는 차이가 있는가?
- 1.3 생애주기별 1인 가구의 걷기 실천에 따라 행복감에 차이가 있는가?

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 생애주기별 1인 가구의 걷기 실천에 따라 행복감에 차이가 있는지를 알아보기 위해 2021년 지역사회건강조사 원시자료를 활용한 이차 분석 연구이다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 질병관리청에서 실시한 2021년 지역사회건강조사에 참여한 19세 이상 성인 229,242명 중 가구원 수를 1명으로 응답하고 결측치가 없는 38,861명을 최종 대상으로 선정하였다. 이 조사는 1차 추출(표본지점)에서 통·반·리 주택유형별 가구 수를 기준으로 가구 수 크기를 고려하여 추출확률이 비례하도록 추출하였다. 2차 추출은 표본지점으로 선정된 통·반·

리의 가구 수를 파악하여 계통추출법으로 표본가구를 선정하였다. 자료수집은 2021년 8월 16일부터 10월 31일까지 훈련된 조사원이 표본으로 선정된 가구에 직접 방문하여 1:1 면접조사(전자 설문조사)를 진행하였다. 설문조사는 가구조사, 개인조사가 포함된 18개 영역, 163개 문항으로 구성되었으며[29] 본 연구에서는 이 중 본 연구의 목적에 적합한 일부 문항을 이용하였다.

2.3 윤리적 고려

본 연구에서 활용된 지역사회건강조사는 「지역보건법」 제4조(지역사회 건강실태조사) 및 동법시행령 제2조(지역사회 건강실태조사 방법 및 내용)에 의거하여 실시하는 통계청 승인 일반 통계(승인번호 제 117075호)자료이다. 본 연구자는 원시자료 이용자 규정에 따라 질병관리청 원시자료 공개 절차 등에 관한 규정을 준수하였고 연구목적, 연구배경, 활용 계획안 등을 작성하여 원시자료 사용 승인을 받아 활용하였다. 이 원시자료는 「개인정보보호법」, 「통계법」을 준수하여 특정 개인이나 법인 또는 단체를 식별할 수 있는 정보가 삭제된 익명화된 자료로 제공되었다[29].

2.4 연구도구

2.4.1 인구사회학적 특성

인구사회학적 특성은 성별(남, 여), 교육(초졸, 중졸, 고졸, 대졸 이상), 혼인상태(이혼·별거·사별, 미혼), 경제활동(유, 무), 기초생활수급(예, 아니오), 수면시간(7시간 미만, 7시간 이상)을 선정하여 변수를 생성하였다.

2.4.2 걷기 실천

걷기 실천은 '최근 1주일 동안 한 번에 적어도 10분 이상 걸었던 날은 며칠입니까?' 라는 원시자료의 응답항목을 이용하였다. 이 응답에서 최근 1주일 동안 1일 30분 이상, 1주일에 5일 이상 걷기 실천 여부를 걷기 실천과 걷기 미실천으로 구분하여 변수를 생성하였다.

2.4.3 행복감

행복감은 조사한 응답 항목 중 '모든 사항을 고려할 때 최근 삶에 대체로 어느 정도로 만족합니까?' 라는 질문을 활용하였다. 이 질문은 매우 만족하는 경우를 10점으로, 매우 불만족하는 경우를 1점으로 측정된 단일문항

이다. 점수가 높을수록 행복감이 높음을 의미한다.

2.5 자료분석

본 연구는 지역사회건강조사 원시자료(raw data)에서 자료정제(응답거부, 모름, 비해당 처리, 무응답 처리)와 가중치를 적용하여 제공된 자료를 분석하였다. 분석은 SPSS 25.0 프로그램을 이용하였다.

지역사회건강조사의 표본은 복합표본설계(complex sampling design)하에서 추출되었으므로 평균 및 분산 추정시 가중치, 층화변수, 집락변수를 고려하여 산출하였다. 생애주기별 인구사회학적 특성 차이는 복합표본 교차분석(Rao-Scott χ^2), 걷기 실천 및 행복감은 복합표본 빈도분석을 하여 가중되지 않는 빈도와 가중치가 적용된 백분율을 산출하였다.

생애주기별 인구사회학적 특성 및 걷기 실천이 행복감에 미치는 차이는 복합표본 t-test, ANOVA를 이용하여 산출하였다.

3. 연구방법

3.1 생애주기별 1인 가구의 인구사회학적 특성 차이

생애주기별 1인 가구의 인구사회학적 특성 차이는 Table 1과 같다. 인구사회학적 특성 차이에서 성별, 교육, 혼인상태, 경제활동, 기초생활수급, 수면시간 모두 통계학적으로 유의한 차이가 있었다. 즉, 성별에서 청년기의 남자는 60.5%, 여자 39.5%이었고 중년기는 남자 55.6%, 여자 44.4%, 노년기는 남자 25.0%, 여자 75.0%

로 나타났다($\chi^2=1199.502, p<.001$). 교육은 청년기가 대학졸업 이상이 78.7%, 중년기는 고등학교 졸업이 45.4%이었고 노년기는 초등학교 졸업 이하 대상자가 58.4%이었다($\chi^2=2749.597, p<.001$). 혼인상태에서 청년기는 미혼이 89.0%, 중년기와 노년기는 이혼, 사망, 별거 등이 포함된 기혼이 각각 71.0%, 97.4%이었다($\chi^2=7242.604, p<.001$). 경제활동에서는 청년기 82.8%, 중년기 68.9%, 노년기 26.3%가 현재 경제활동을 하고 있었다($\chi^2=2911.851, p<.001$). 기초생활수급은 청년기 2.3%, 중년기 12.8%, 노년기 19.9%가 받고 있었다($\chi^2=649.678, p<.001$). 수면시간에서 7시간 이상의 수면은 청년기 72.6%, 중년기 53.1%, 노년기는 41.0%로 나타났다($\chi^2=965.152, p<.001$).

3.2 생애주기별 1인 가구의 걷기 실천과 행복감 정도

생애주기별 1인 가구의 걷기 실천과 행복감 정도는 Table 2와 같다. 청년기는 걷기 실천이 48.9%, 미실천이 51.1%이었고 중년기는 실천이 44.7%, 미실천이 55.3%, 노년기는 실천 42.5%, 미실천이 57.5%이었다. 청년기,

Table 2. Walking practices and happiness of subjects

Variables		Life cycles		
		Young	Middle-aged	Elderly
Walking practices (n [†] , % [‡])	Yes	3,992 (48.9)	4,571 (44.7)	6,882 (42.5)
	No	4,684 (51.1)	6,322 (55.3)	12,410 (57.5)
Happiness(M±SE)		6.69(.01)	6.19(.02)	6.43(.02)

n[†]=Unweighted population, %[‡]=Weighted ratio

Table 1. Differences according to sociodemographic characteristics of subjects

(n=38,861)

Variables	Division	Young n [†] (% [‡])	Middle-aged n [†] (% [‡])	Elderly n [†] (% [‡])	Ran-Scott χ^2
Gender	Male	4,922(60.5)	5,625(55.6)	4,143(25.0)	1199.502***
	Female	3,754(39.5)	5,268(44.4)	15,149(75.0)	
Education	Elementary school graduation and below	18(0.1)	1,322(8.2)	13,563(58.4)	2749.597***
	Middle school	110(1.0)	1,644(12.3)	2,512(16.5)	
	High school	1,932(20.2)	4,731(45.4)	2,187(16.6)	
	College graduation or higher	6,616(78.7)	3,196(34.1)	1,030(8.5)	
Marital status	Married(divorce, death, separation)	1,297(11.0)	8,235(71.0)	18,924(97.4)	7242.604***
	Unmarried	7,379(89.0)	2,658(29.0)	368(2.6)	
Employment status	Yes	7,219(82.8)	7,573(68.9)	6,642(26.3)	2911.851***
	No	1,457(17.2)	3,320(31.1)	12,650(73.7)	
Recipient of basic living	Yes	242(2.3)	1,323(12.8)	3,001(19.9)	649.678***
	No	8,434(97.7)	9,570(87.2)	16,291(80.1)	
Sleeping time	7 hours or less	2,434(27.4)	5,218(46.9)	10,955(59.0)	965.152***
	More than 7 hours	6,242(72.6)	5,675(53.1)	8,337(41.0)	

n[†]=Unweighted population, %[‡]=Weighted ratio, ***p<.001

중년기, 노년기 모두 걷기 실천이 미실천보다 낮았으며 나이가 들수록 걷기 실천율이 낮았다.

행복감은 10점 만점 중 청년기 6.69점, 중년기 6.19점, 노년기 6.43점 순으로, 청년기의 행복감이 가장 높았고 중년기의 행복감이 가장 낮았다.

3.3 생애주기별 1인 가구의 걷기 실천과 행복감 차이

생애주기별 1인 가구의 걷기 실천과 행복감 차이를 알아보기 위해 통제변수(인구사회학적 특성)를 포함하여 분석한 결과는 Table 3과 같다.

성별에 따른 행복감에서 청년기의 남성은 5.97점, 여성은 5.82점이었으며($p < .001$) 중년기는 남성 5.44점, 여성 5.95점($p < .001$) 그리고 노년기의 남성은 5.96점, 여성은 6.54점($p < .001$)이었다. 즉, 성별에 따라 행복감에서 유의한 차이가 있었다. 교육에서의 행복감은 대학 졸업 이상이 청년기 6.42점($p < .001$), 중년기 6.01점($p < .001$), 노년기 6.63점($p < .001$)으로 교육정도에 따라 행복감에 차이가 있었다. 사후검정을 한 결과 중년기, 노년기에는 초등학교 졸업 이하 대비 대학 졸업 이상의 행복감이 더 높은 것으로 나타났다($p < .001$). 경제활동과 행복감에서는 경제활동을 하고 있는 경우 중년기 6.16점($p < .01$), 노년기 6.58점($p < .05$)으로 경제활동 여부에 따라 행복감에 유의한 차이가 나타났다. 기초생활수급자가 아닌 경우 청년기 6.26점($p < .001$), 중년기 6.13점($p < .001$), 노년기 6.57점($p < .001$)으로 기초생활수급 유

무에 따라 행복감이 유의한 차이가 있었다. 수면과 행복감에서 7시간 이상의 수면을 취하는 경우 청년기 6.06점($p < .001$), 중년기 5.86점($p < .001$), 노년기 6.44점($p < .001$)으로 수면시간에 따라 행복감에 유의한 차이가 나타났다. 1인 가구의 걷기 실천과 행복감에서 걷기 실천을 하는 경우 청년기 6.77점($p < .05$), 중년기 6.39점($p < .001$), 노년기 6.73점($p < .001$)으로 걷기 실천 유무에 따라 행복감에 유의한 차이가 나타났다.

4. 논의

본 연구는 2021년 지역사회건강조사 원시자료를 활용하여 생애주기에 따라 1인 가구의 걷기 실천과 행복감에 차이가 있는지를 파악하였다. 주 연구결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 생애주기에 따른 인구사회학적 특성 차이에서 청년기와 중년기에는 남성의 비율이 많았고 노년기에는 여성의 비율이 많았다. 교육수준은 청년기와 중년기의 학력 수준이 높은 반면 노년기는 저학력 비중이 높았다. 혼인상태에서 청년기는 미혼이, 중년기와 노년기는 이혼, 사별 및 별거로 인한 1인 가구 비중이 높았다. 청년기와 중년기는 경제활동을 하고 7시간 이상의 충분한 수면을 취하였으나 노년기는 그 비율이 낮았다. 기초생활수급자 비율은 청년기는 낮았으나 중년기는 12.8%로 시작하여 노년기 19.9%로 증가하였다.

Table 3. Differences in happiness according to life cycles

(n=38,861)

Variables	Division	Happiness					
		Young		Middle-aged		Elderly	
		M(±SE)	t/F(p)	M(±SE)	t/F(p)	M(±SE)	t/F(p)
Gender	Male	5.97(.12)	16.802***	5.44(.06)	161.956***	5.96(.08)	184.892***
	Female	5.82(.12)		5.95(.07)		6.54(.08)	
Education	Elementary school graduation and below	5.86(.32)	79.893***	5.64(.08) ^a	34.228***	6.08(.08) ^a	24.156***
	Middle school	5.54(.21)		5.51(.08)		6.11(.08)	
	High school	5.77(.09)		5.63(.06)		6.17(.08)	
	College graduation or higher	6.42(.09)		6.01(.07) ^b		6.63(.09) ^b	
Marital status	Married(divorce, death, separation)	5.88(.05)	0.215	5.70(.06)	0.002	6.30(.05)	0.701
	Unmarried	5.91(.02)		6.69(.07)		6.20(.13)	
Economic activity	Yes	5.59(.16)	2.988	6.16(.11)	8.774**	6.58(.11)	6.067*
	No	6.20(.26)		5.23(.21)		5.92(.19)	
Recipient of basic living	Yes	5.54(.16)	26.438***	5.26(.08)	149.650***	5.92(.08)	176.782***
	No	6.26(.11)		6.13(.06)		6.57(.07)	
Sleeping time	7 hours or less	5.73(.12)	63.650***	5.53(.06)	73.250***	6.06(.08)	119.564***
	More than 7 hours	6.06(.12)		5.86(.06)		6.44(.08)	
Walking practice	Yes	6.77(.02)	16.584***	6.39(.02)	83.709***	6.73(.02)	240.895***
	No	6.62(.02)		6.03(.02)		6.20(.02)	

n[†]=Unweighted population, %[‡]=Weighted ratio, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, Post hoc test(bonferroni): a<b

이러한 결과는 선행연구에서 보고되었던 1인 가구의 취약한 특성(4.6,30)을 그대로 보여주고 있다. 그동안 1인 가구는 노인 혹은 여성노인에 집중되어 관련 연구와 정책을 지원해왔다. 그러나 청년기에 비해 이혼, 사별, 별거로 인한 중년기 1인 가구가 늘어나고 있고 이러한 현상은 노년기로 그대로 이어질 가능성이 높다. 따라서 중년기 1인 가구의 취약함에 사회적으로 관심을 가지고 사회적 돌봄, 심리상담 및 열악한 경제적 수준에 대한 대책을 강구해야 될 시점이다. 이를 위해 매년 중년기 1인 가구 관리에 대한 예산을 충분하게 확보하여 노년기에 진입하기 전부터 체계적인 관리가 필요하다.

둘째, 생애주기에 따른 1인 가구의 걷기 실천 정도를 보면, 걷기 실천 정도는 청년기 48.9%, 중년기 44.7%, 노년기 42.5%이었으며 청년기, 중년기, 노년기 모두 50%이하로 걷기 실천이 미흡하였다. 2017년 농촌 성인의 걷기 실천율은 38.2%[31]이었고 최근 질병관리청에서 발표한 19세 이상의 걷기 실천율은 2020년 37.3%, 2021년 40.3%[32]이었다. 이러한 결과들은 지역 여건, 코로나19 상황, 가구유형 등의 차이로 인해 다양한 결과가 나타난 것으로 사료된다. 그러나 선행연구 대상자들이 1인 가구만을 대상으로 한 결과가 아니라 본 연구 결과를 직접적으로 비교 및 논의하기에는 미흡하다. 향후 1인 가구를 대상으로 걷기 실천 후속연구를 통한 추가적인 논의가 필요하다. 그럼에도 불구하고 본 결과에서 1인 가구의 걷기 실천율이 50%이하인 결과는 1인 가구의 걷기 운동을 활성화하기 위한 방안 마련을 위한 계기가 될 수 있다고 본다. 지역사회주민들이 주로 걷는 장소로 마트, 집주변, 자연공원 등을 선호하고 있고[26] 걷기 실천은 사회적지지, 안전한 이웃환경, 보행환경, 운동시설 특히 이웃환경이 안전하다고 인식할수록 걷기 실천 가능성이 높다고 보고하고 있다[33]. 따라서 1인 가구의 걷기 실천을 높이기 위해서 주거지 인근의 공원과 산책로 등을 안전하게 시설확충을 한다면 1인 가구의 걷기 실천율을 높일 수 있을 것이다.

생애주기별 1인 가구의 행복감은 청년기 6.69점, 중년기 6.19점, 노년기 6.43점으로 청년기의 행복감이 가장 높았고 중년기의 행복감이 가장 낮았다. 이러한 결과는 1인 가구 청년층의 행복수준이 중년층과 노년층보다 높고[34] 중년기에는 행복감이 가장 낮은 수준을 보이고 노년기에 다시 증가한다는 선행연구 결과[6,13]와 동일하였다. 중년기는 경제적인 부분이나 일에 있어 부담감

이 가중되며 가정적, 사회적으로 책임감이 가장 높은 시기이다. 또한 생애주기 특성상 이혼과 사별을 경험하면서 1인 가구로 편입되는 경향이 높고[6] 혼자 사는 경우 인간관계가 제한되고 사회적으로 고립된다[33]. 이러한 제한적인 특성과 관련 이유로 주관적으로 인지하는 1인 가구 중년의 행복감이 가장 낮은 것으로 사료된다. 본 결과를 통해 노년기 진입 이전 단계인 중년기 1인 가구가 행복감에 부정적 영향을 미치는 고위험 연령층임을 확인할 수 있었다. 따라서 지역내 주민센터에 1인 가구로 등록된 중년을 대상으로 행복감을 유지 혹은 증진시키기 위해 교육, 상담 및 행복감 향상을 위한 프로그램 지원 등이 필요하다고 본다.

셋째, 생애주기별 1인 가구의 행복감 차이가 있는 특성을 확인한 결과, 청년기에는 남성이, 중년기 및 노년기에는 여성의 행복감 정도가 다소 높아 생애주기 및 성별에 따라 행복감에 차이가 있었다. 이는 중년기와 노년기 1인 가구에서 남성의 행복감이 낮고[16] 중년기 1인 가구 남성의 경우 다인 가구에 비해 주관적 행복감이 낮았다는 결과[12]과 일치하였다. 중년 남성의 경우 행복에 영향을 미치는 위험요인이 은퇴불안으로 나타나고 있는데 1인 가구의 경우 은퇴불안이 주거, 노후준비 등의 문제에 직면해 있어[36] 심리적인 행복감에 차이가 있는 것으로 판단된다. 따라서 중년 남성 1인 가구에 대한 행복감을 증진시키기 위해서 이들에 대한 취약한 특성 파악과 원인중재 개입이 적극적으로 이루어져야 할 것으로 보인다.

행복감에 영향을 주는 특성 중 청년기, 중년기 및 노년기 모두 학력이 낮고 경제활동을 하지 않으면서 불충분한 수면을 취하는 경우 행복감에 차이가 있는 것으로 나타났다. 1인 가구는 다인가구에 비해 저학력, 비 경제활동, 수면부족 등의 취약한 특성을 가지고 있는데 [5-6,16] 이러한 특성이 행복감에 영향을 주고 있어 각 특성을 반영한 행복감 향상 프로그램 개발 및 적용이 필요하다고 사료된다.

마지막으로 1인 가구의 걷기 실천과 행복감에서 걷기 실천을 하는 경우 청년기 6.77점, 중년기 6.39점, 노년기 6.73점으로 걷기 실천에 따라 모든 생애주기에서 행복감에 차이가 있었다. 이는 걷기운동을 하는 여성의 건강요인이 심리적 행복감에 영향을 미치고[18] 노인을 대상으로 한 연구에서 노르딕 걷기 운동 참여가 주관적 행복감에 영향을 미친다는 결과와[36] 간접적으로 그 맥을 같

이 하고 있다고 본다. 즉, 걷기 실천이 행복감 정도에 영향을 주는 것을 확인할 수 있었다.

행복은 세대별에 따라 다르게 영향을 미치는데 청년기, 중년기, 노년기 1인 가구의 행복에는 일과 여가의 균형[34], 주관적 건강, 단체모임 참여, 사회적지지 등이 영향을 미친다[35]. 그러나 그동안 1인 가구가 가장 많이 참여한 여가활동은 휴식활동이 93.8%이었다[1]. 따라서 걷기 실천을 1인 가구의 여가활동 한 부분으로 이끌고 이를 통해 자연스럽게 걷기모임에 참여하여 사회적 지지를 받는다면 주관적 건강을 높이고 행복수준을 증진시킬 수 있을 것으로 본다. 특히, 행복감이 가장 낮게 나온 중년층의 경우 다인가구에 비해 사회활동 참여 경험이 없는 경우가 67.4%로 매우 높다[28]. 따라서 중년기 1인 가구의 행복감을 높이기 위해서 걷기 실천이라는 변수를 그룹모임, 사회활동으로 확대시킨다면 행복감 향상에 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 행복감 증진을 위한 정책마련의 기초자료를 제공하기 위해 생애주기별 1인 가구의 걷기 실천과 행복감의 차이를 파악하였다.

그 결과, 1인 가구의 청년기, 중년기, 노년기 모두 걷기 실천이 부족한 것으로 나타났다. 행복감은 청년기 6.69점, 중년기 6.19점, 노년기 6.43점으로 1인 가구 중 중년기의 행복감이 가장 낮았다. 또한 걷기 실천에 따라 1인 가구의 성인기, 중년기, 노년기 모두 행복감에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과, 1인 가구인 청년기, 중년기, 노년기 모두 행복감 향상을 위해서는 걷기 실천 독려와 정책적 지원이 필요한 것으로 확인되었다. 특히 노년기의 행복한 삶을 위해서는 중년기부터 관리가 필요함을 알 수 있었다. 따라서 행복감 증진을 위한 국가정책 수립에 중년기의 취약한 특성을 반영하여 걷기 운동을 활성화시킬 수 있는 방안이 마련되어야 할 것이다.

본 연구는 전국 단위의 자료인 지역사회건강조사 자료를 활용하여 1인 가구의 걷기 실천과 행복감 차이를 분석하고 정책수립에 있어 기초자료를 제공했다는 점에서 의의가 있다고 사료된다. 본 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 자료에서 분석한 행복감의 경우 단일문항으

로 측정된 점수이기 때문에 행복감 결과를 일반화시키기에는 미흡하다. 따라서 행복감을 충분하게 반영할 수 있도록 생애주기별로 타당한 도구를 개발 및 적용할 것을 제안한다.

둘째, 각 생애주기별 특성이 반영된 걷기 프로그램을 개발 및 적용하고 적용 전과 적용 후의 행복감 효과를 직접적으로 검증하는 후속연구를 제안한다.

셋째, 본 연구에서는 1인 가구만을 선정하여 이차분석을 진행하였기 때문에 다인 가구와의 걷기 실천과 행복감의 차이를 비교 검증하지 못하였다. 이로 인해 도출된 1인 가구 결과의 일반화에 있어 제한점이 따른다. 따라서 청년기, 중년기, 노년기를 구분하여 각각 다인 가구와 비교하는 후속연구를 제안한다.

REFERENCES

- [1] Statistics Korea. (2022). *2022 One-person in statistics*. Statistics Korea(online). Retrieved from https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&tag=&act=view&list_no=422143&ref_bid=
- [2] Statistics Korea. (2022). *Household Projections for Korea : 2020~2050*. Statistics Korea(online). Retrieved from https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301020600&bid=207&tag=&act=view&list_no=418448&ref_bid=
- [3] Y. J. Tak et al. (2013). Health Care Behavior of People 60 Years and Older in Korea According to Family Type and Sociodemographic Factors: The 5th Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of the Korean Geriatrics Society*, 17(1), 7-17. DOI : 10.4235/jkg s.2013.17.1.7
- [4] M. A. Shin. (2019). Comparative Study on Health Behavior and Mental Health between One person and Multi-person Households : Analysis of Data from the National Health and Nutrition Examination Surveys(2013, 2015, 2017). *Korean society for Wellness*, 14(4), 11-23. DOI : 10.21097 /ksw.2019.11.14.4.11
- [5] M. K. Kim. (2015). Subjective Happiness Level by Personal Characteristics by Household Type in Korea. *Health Welfare Issue & Focus*, 274, 1-8. DOI : 10.23064/2015.03.274

- [6] M. A. Shin. (2021). Comparison of Happiness in the Adults by Household Types : Analysis of Data from the Community Health Survey(2019). *Korean society for Wellness*, 16(4), 277-284. DOI : 10.21097/ksw.2021.11.16.4.277
- [7] J. E. Lee, M. S. Kang & S. J. Lee. (2014). The Effects of Urban Risk Perception on Happiness: The Case of Seoul Citizens. *The Korean Journal of Local Government Studies*, 18(2), 559-588.
- [8] E. Diener & M. E. P. Seligman(2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. DOI : 10.1111/1467-9280.00415
- [9] J. F. Helliwell, H. Huang, M. Norton, L. Goff & S. Wang. (2023). *World Happiness, Trust and Social Connections in Times of Crisis in World Happiness Report 2023(11th ed Chapter2)*. WHR (online). Retrieved from <https://worldhappiness.report/ed/2023/world-happiness-trust-and-social-connections-in-times-of-crisis/#ranking-of-happiness-2020-2022>
- [10] I. J. Lee. (2021). Factors Affecting on Happiness of Single-Person Youth Households: Focusing on Gender Difference. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 22(7), 51-60. DOI : 10.5762/KAIS.2021.22.7.51
- [11] K. W. Kim & H. S. Hwang. (2011). A Study on the Influence Factors of Happiness in single-person elderly households by Age Group of the Elderly. *Korean Journal of Gerontologica -I Social Welfare*, 76(1), 45-70. DOI : 10.21194/kjgsw.76.1.202103.45
- [12] H. C. Kwon & H. Y. Kim. (2017). The Life of Middle-aged Men Who Live Alone: A Study of Social Relations and Subjective Happiness among 4050 One-person Male Households. *Social Science Research*, 24(3), 267-290. DOI : 10.46415/jss.2017.09.24.3.267
- [13] P. Frijters & T. Beaton. (2012). The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 82(2-3), 525-542. DOI : 10.1016/j.jebo.2012.03.008
- [14] A. Steptoe, A. Deaton & A. A. Stone. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*. 385(9968), 640-648. DOI : 10.1016/S0140- 6736(13)61489-0
- [15] Y. R. Kim. (2008). The Effects of Sport-for-all Participation on Happy life. *Korean Society for the Sociology of Sport*, 21(1), 151-172. DOI : 10.22173/JKSS.2008.21.1.151
- [16] K. S. Kim. (2017). Factors Influencing the Happiness according to the Gender of the Elderly Living Alone: Using Data from 2015 Community Health Survey. *Journal of East-West Nursing Research*, 23(2), 97-106. DOI : 10.14370/JEWNR.2017.23.2.97
- [17] Ministry of Health and Welfare · KHEPi. (2023). *Physical Activity Guidelines for Koreans Revised Edition*. KHEPi(online). Retrieved from https://khepi.or.kr/kps/publish/view?menuId=MENU00890&page_no=B2017003&pageNum=1&siteId=&srch_text=%EC%8B%A0%EC%B2%B4%ED%99%9C%EB%8F%99&srch_cate=&srch_type=ALL&str_clft_cd_list=&str_clft_cd_type_list=&board_idx=10915
- [18] P. H. Kim, S. B. Ju & J. H. Choo. (2015). The body image of women participants in the convergence Walking impact on the psychological dimension happiness from the interdisciplinary perspective. *Journal of digital convergence*, 13(6), 317-325. DOI : 10.14400/JDC. .2015.13.6.317
- [19] O. C. Kang. (2014). Associations between Physical Activity Levels and Health-related Quality of Life in the Aged Living Alone. *Korean journal of physical education*, 53(1), 409-417.
- [20] J. Yoo & S. I. Kim. (2004). The Effect of Sport Participants` Physical Self-Concept on their Psychological Well-Being. *Korean Society of Sport Psychology*, 15(4), 85-106.
- [21] B. G. Berge & D. R. Owen. (1988). Stress Reduction and Mood Enhancement in Four Exercise Modes: Swimming, Body Conditioning, Hatha Yoga, and Fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 148-159. DOI : 10.1080/02701367.1988.10605493
- [22] Y. Y. Choi, S. B. Choi & S. G. Kim. (2011). The relationship between physical self-concept and subjective happiness according to walking exercise participation type. *The Korean Journal of Sport*, 9(2), 1-12.

- [23] Y. M. Kim & S. H. Baek. (2017). Effect of Walking Exercise on Knee Joint Pain. *The Korea Journal of Sport Science*, 25(1), 1245-1255.
- [24] H. W. Han, Y. M. Won & G. K. Kim. (2015). The Study on Walking Participation of Korean Youth. *The Korean Society of Sports Science*. 24(6). 427-436.
- [25] Y. O. Park & H. M. Heo. (2008). An Analysis on Monetary Value of Physical, Mental Health Effect and Psychological Happiness Followed by Participation Variables of Sports Activities. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 21(2), 443-461. DOI : 10.22173/jkss.2008.21.2.443
- [26] S. K. Kim, W. J. Jung, K. Y. Kim & Y. Y. Choi. (2010). The effects of physical self- concept of walk exercise participant on life satisfaction. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 39, 823-835. DOI : 10.51979/KSSLS.2010.02.39.823
- [27] E. S. Jeong. (2019). *Social Determinants of Health Level and Quality of Life among One Person Households over Life Cycle*. Doctoral dissertation. Kyung Hee University, Seoul.
- [28] B. H. Lee. (2014). The Social Engagement of People Living Alone at Mid-life in Korea:A Comparison with Those of Living Together. *Health and Social Welfare Review*, 34(3), 348-373. DOI : 10.15709/hswr.2014.34.3.348
- [29] Korea Disease Control and Prevention Agency. (2021). *Community Health Survey, 2021*. KDCA (online). Retrieved from <https://chs.kdca.go.kr/ch s/mnl/mnlBoardMain.do>
- [30] E. N. Kang & M. H. Lee. (2016, April). Single-person Households in South Korea and Their Policy Implications. *Health and Welfare Policy Forum*. (pp. 47-56). Seoul : Ministry of Health and Welfare. DOI : 10.23062/2016.04.5
- [31] J. M. Kim, S. H. Lee, E. Y. Lee & H. Y. Lee. (2015). Community-based Environment and Walking among Adults. *The Korean Society of Living Environmental System*, 22(1), 75-86. DOI : 10.21086/ksles.2015.02.22.1.75
- [32] KDCA. (2023). *Korea Community Health at a Glance 2022: Korea community Health Survey (KCHS)*. Cheongju-si : Korea Disease Control and Prevention Agency.
- [33] B. J. Kim & H. S. Hyun. (2021). Associations between Individual, Social and Physical Environments and Walking Behavior of Adults in Rural Communities. *The Korean Journal of Health Service Management*, 15(2), 41-51.
- [34] A. N. Kwon(2021). The Level of Happiness According to the Types of Work and Leisure in Single-person Households. *Journal of family resource management and policy review*, 25(4), 15-40. DOI : 10.22626/jkfrma.2021.25.4.002
- [35] M. J. Lee. (2020). *A Study of Happiness Factors of One-person Households in Korea: Focusing on the Comparison by Generations in Seoul*. Doctoral dissertation. Korea University, Seoul.
- [36] G. H. Choi. (2016). *The influence of elderly participation in Nordic walking on subjective happiness, self-efficacy and quality of life*. Doctoral dissertation. Sehan University, Yeongam-gun.

신미아(Mi-Ah Shin)

[정회원]



- 2001년 2월 : 연세대학교(간호교육 석사)
- 2005년 2월 : 한양대학교(간호학박사)
- 2021년 9월~현재 : 우석대학교 간호대학 간호학과 교수

- 관심분야 : 1인 가구, 행복, 이주여성
- E-Mail : psini1@daum.net