

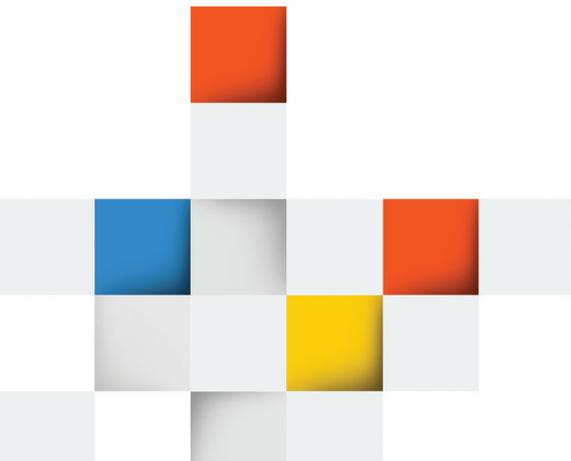


발 간 등 록 번 호  
11-1240245-100003-10



# 한국의 사회동향

Korean Social Trends 2024  
<https://kostat.go.kr/asdk/> 2024



통계청  
국가통계연구원



# 신중년의 여가와 행복

배재윤 (한국노인인력개발원)

- 신중년은 초고령사회 인구구조 변화에 따라 새롭게 주목된 집단으로 전체 인구의 1/4 규모이며 생산 가능인구의 1/3을 차지하고 있다.
- 신중년의 여가는 TV시청이 가장 많았으나 참여율 대비 만족도가 높은 활동은 산책 및 걷기, 자연명승 및 풍경 관람, 등산, 골프처럼 신체 움직임이 많은 활동으로 나타났다. 신중년은 건강과 자기관리에 대한 욕구가 강한 편으로 활동적인 여가에 참여했을 때 만족도가 더 높을 것으로 여겨진다.
- 신중년의 행복은 다른 연령과 큰 차이는 없었으나 신중년 여성의 자기 결정 자유가 낮게 나타나는 성별 차이를 보였다. 그리고 신중년의 여가 참여와 행복은 정(+)의 관계로, 행복 수준에 따라 여가활동 참여 정도가 달라지는 특성을 보였다.
- 신중년은 건강, 교육, 소득 수준의 향상과 더불어 경제활동 참여율이 높아지고 공적연금 가입·납부 등을 통해 적극적으로 노후를 준비하는 등 과거의 중년과는 차별화된 특징을 보인다는 점이 주목된다. 그러므로 이들의 여가와 행복 역시 변화된 세대 특성에 따라 재고찰되어야 할 것이다.

다. 따라서 신중년 세대의 특성을 살펴보는 것은 변화된 인구구조의 추이에 따라 새롭게 주목 받는 세대에 대한 분석이라는 점에서 시의성이 있다. 특히 신중년 세대의 여가와 행복은 이들의 삶의 질에 지대한 영향을 미치는 요소이기에 귀추가 주목된다.

본 고에서는 신중년 세대의 여가와 행복의 특성을 확인하기 위하여 세 가지 조사자료를 활용하였다. 이는 2022년 「국민여가활동조사」(문화체육관광부), 2022년 「한국인의 행복조사」(국회미래연구원), 2023년 「사회조사」(통계청)로 각각의 자료 가운데 신중년 세대의 여가와 행복에 관한 자료들을 이용해 분석하였다. 이를 통해 신중년 세대의 여가, 행복의 특성을 확인하는 한편 여가와 행복의 상관관계에 대해서도 살펴보았다.

## 신중년의 개념과 정의

이 글에서는 2025년 초고령사회(전체 인구의 20% 이상이 노인 인구) 진입을 맞이하여 향후 노인 인구 비중에 직접적인 영향을 미칠 신중년 세대에 주목하였다. 현재 신중년 세대(50~64세)는 전체 인구의 25.2%를 차지하는 집단(2024년 10월 기준)으로 우리나라 인구 구성의 한 축으로 보아도 무방할 것이

신중년이라는 용어는 기존에 중년으로 통용되던 용어의 대체어로 볼 수 있다. 신중년이라는 신조어의 사전적 정의는 “자기 자신을 가꾸고 인생을 행복하게 살기 위해 노력하며 짧게 생활하는 중년을 이르는 말”(국립국어원)로써 보통 40대 안팎의 나이를 일컫는 중년의 개념과 다르

다. 이처럼 신중년은 기존 중년의 개념과 달리 생애주기 상 청년과 노년의 중간을 이르는 것을 넘어서는 의미를 내포하고 있다. 즉 신중년은 젊고 행복하게 살기 위해 자신을 관리하며 보다 나은 삶의 질을 추구하는 새로운 중년 세대로 볼 수 있다.

신중년이라는 용어가 등장한 배경에는 고령화가 있다. 우리나라는 향후 50년간 노인 인구 증가와 생산가능인구 감소가 지속될 것으로 전망된다. 시간이 흐름에 따라 생산가능인구의 1/3을 차지하는 50~60대 인구도 노년기로 진입하게 된다. 2017년 정부는 이들의 활력있는 노후 준비를 지원하는 동시에 국가 생산성을 확보하고자 ‘신중년 인생 3모작’ 기반 구축 계획을 발표했다. 공식 보도자료에서 ‘신중년’이라는 용어가 처음 등장한 것이다. 신중년이라는 신조어의 사용은 이전까지 노년을 준비하는 과도기적 시기로 여겼던 기존의 중년 세대에 대한 인식을 바꾸는 계기를 마련하였다.

전체 인구의 1/4을 차지하는 신중년의 사회적 비중과 영향력을 고려하여 정부에서는 이들의 나이를 50~69세로 규정하였다. 그러나 정부 이외의 공공기관 및 국외에서는 50~64세를 신중년으로 정의하기도 한다. 본고에서는 노인 이전의 세대적 특성에 집중하고자 신중년의 나이를 50~64세까지로 제한하였다. 이들은 노인 이전의 세대로 다른 세대에 비해 안정된 경제력을 갖추고 있으며 교육 수준과 건강에 대한 관심이 높은 특성이 있다. 또한 이들은 은퇴를 준비하

거나 경험한 시기로 사회적 지위와 역할에 대한 고민이 많으며 디지털 사회에 적응을 위한 노력이 요구되는 세대로 지목된다(황남희 외, 2019).

### 신중년의 여가 특성

「국민여가활동조사」에서는 지난 1년 동안 가장 많이 참여한 여가활동 1~5순위를 조사한다. 2023년 조사결과에 따르면, 신중년이 지난 1년 동안 가장 많이 참여한 1순위 여가활동은 TV 시청이 40.0%로 압도적으로 높게 나타났다(표 VII-3). 그 뒤를 이어 산책 및 걷기(10.3%)와 모바일 콘텐츠 시청(5.0%), 인터넷 검색(4.2%), 스포츠 경기 간접관람(2.9%) 등이 자리 잡고 있다. 산책 및 걷기를 제외하고는 모두 비활동적 여가라는 점에서 신중년 여가의 정적인 특성을 확인

〈표 VII-3〉 연령별 참여 1순위 여가활동 상위 5개, 2023

15-49세	신중년 (50-64세)	65세 이상
TV 시청 (17.4%)	TV 시청 (40.0%)	TV 시청 (55.5%)
모바일 콘텐츠 시청 (17.3%)	산책 및 걷기 (10.3%)	산책 및 걷기 (12.3%)
인터넷 검색 등 (9.3%)	모바일 콘텐츠 시청 (5.0%)	종교 활동 (2.0%)
게임 (6.3%)	인터넷 검색 등 (4.2%)	요리/다도 (1.9%)
영화관람 (5.3%)	스포츠 경기 간접관람 (2.9%)	낮잠 (1.7%)

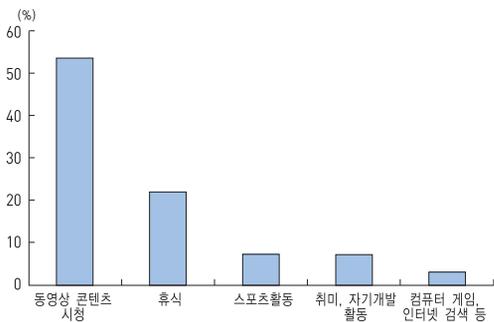
주: 1) 지난 1년 동안 가장 많이 참여한 여가활동이 무엇인지에 대한 질문에 88개 항목 중 1순위라고 응답한 여가활동 유형의 비율임.  
출처: 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」, 원자료, 2023.



할 수 있다. 하지만 이러한 특성은 다른 세대에서도 유사하게 나타나고 있다는 점에서 신중년만의 고유한 특성으로 간주하기는 어렵다.

위와 같은 결과는 2023년 「사회조사」에서도 유사하게 나타났다. 조사에 따르면 신중년의 주중 여가활동으로 동영상 콘텐츠 시청(53.6%)이 압도적으로 높게 나타났고, 그 뒤를 휴식(수면, 사우나, 산책 등)(22.0%), 스포츠 활동(7.3%), 취미/자기개발활동(7.1%) 등의 순으로 참여하는 것으로 나타났다. 신중년의 주중 여가활동 1순위를 차지한 동영상 콘텐츠 시청은 앞서 「국민여가활동조사」(2023년)에서 압도적으로 높게 나타난 TV 시청을 포함하는 활동으로, 신중년이 가장 많이 참여하는 여가활동이 무엇인지를 다시 한번 확인시켜 준다. 그리고 높은 수치라고 보기는 어렵지만, 신중년은 다른 세대에 비해 스포츠 활동(7.3%)에 적극적인 모습을 보여주

[그림 VII-18] 신중년의 주중 활동 1순위 여가활동, 2023



주: 1) 주중 여가 시간에 무엇을 하는지에 대한 질문에 기타를 포함한 11개 항목 중 1순위라고 응답한 활동의 비율임.  
 2) 동영상 콘텐츠시청 항목의 예시로 텔레비전, 유선방송 IPTV, 유튜브, 넷플릭스 등을 제시함.  
 출처: 통계청, 「사회조사」, 원자료, 2023.

고 있다. 이는 자기관리를 통해 건강하고 풍요로운 삶을 추구하고자 하는 신중년의 특성이 반영된 것으로 여겨진다(그림 VII-18).

한편 「2023년 국민여가활동조사」에 따르면, 신중년이 가장 만족하는 여가활동은 실제 참여한 여가활동과는 다른 양상이 확인된다. 신중년이 참여한 여가활동 중 가장 만족스러운 활동 1순위를 살펴보면 산책 및 걷기(8.9%)가 가장 많고, 그 뒤를 TV 시청(8.5%), 자연명승 및 풍경 관람(6.5%), 등산(5.3%), 골프(5.1%) 순으로 나타났다. TV시청의 비율이 많긴 하나, <표 VII-3>에서 확인한 다른 활동과 마찬가지로 참여율 대비 만족스러운 활동으로 꼽히지는 못한 것으로 확인된다.

오히려 신중년은 산책 및 걷기, 자연명승 및 풍경 관람, 등산, 골프와 같이 신체활동을 동반한 활동적인 여가를 더 만족스럽게 평가했다. 이 같은 차이는 등산에서 확연히 드러나는데, 신중년은 다른 모든 세대(2.7%)에 비해 2배 가까이 높은 비율로 나타났다. 등산은 자연 속에서 즐기는 여가활동으로 운동의 의미도 내포되어 있다는 점에서 건강 및 자기관리에 관심이 많은 신중년의 취향을 잘 반영하는 것으로 여겨진다. 이와 같이 확인된 신중년의 여가활동 참여율과 만족도의 차이는 현재 참여 중인 여가활동이 얼마나 만족스러운지 보여주는 지표로 해석할 수 있다는 점에서 시사하는 바가 크며, 노인 세대에 비해 활동적 여가에 대한 욕구가 내재된 신중년 여가의 특성을 확인할 수 있다는 점에서 함의가 있다.

〈표 VII-4〉 연령별 만족 1순위 여가활동 상위 5개, 2023

15-49세	신중년 (50-64세)	65세 이상
영화관람 (7.7%)	산책 및 걷기 (8.9%)	TV 시청 (18.2%)
모바일 콘텐츠 시청 (7.2%)	TV 시청 (8.5%)	산책 및 걷기 (16.6%)
게임 (6.0%)	자연명승 및 풍경 관람 (6.5%)	산책 및 걷기 (5.7%)
헬스 등 (5.5%)	등산 (5.3%)	종교활동 (5.6%)
친구만남/이성교제 등 (4.4%)	골프 (5.1%)	가족 및 친지방문 (3.6%)

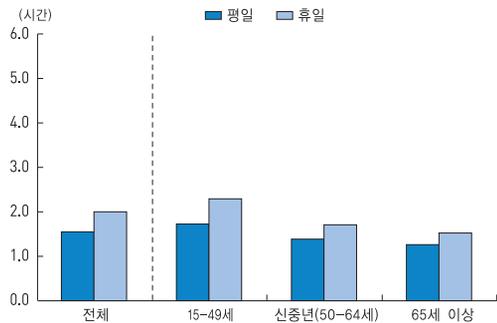
주: 1) 지난 1년 동안 가장 만족스러운 여가활동의 1순위 응답 비율임.  
출처: 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」, 원자료, 2023.

신중년의 하루 평균 여가시간은 평일 3.5시간, 휴일 5.4시간이었다. 노인 세대와 비교할 때, 신중년은 경제활동에 대한 욕구가 있고 사회활동에 계속 참여하기를 바라는 일이 많기에 여가시간에 있어서도 평일과 휴일의 차이가 발생하는 것으로 해석된다. 이와 같은 맥락에서 신중년의 여가시간은 이들의 경제활동과 사회

활동 참여 여부에 따라 다를 것으로 짐작된다. 실제 경제활동에 참여하는 신중년의 경우, 평일과 휴일의 여가시간 차이는 더 클 것으로 예상되는 가운데 주된 일자리에서의 은퇴 여부가 여가시간에 큰 영향을 미칠 것으로 생각된다. 따라서 향후 노동시장의 유연한 고용 형태(정년연장 또는 폐지, 계속 고용, 재취업 등)가 더 확대된다면, 신중년의 여가시간 역시 이에 대한 영향을 받을 것으로 전망된다.

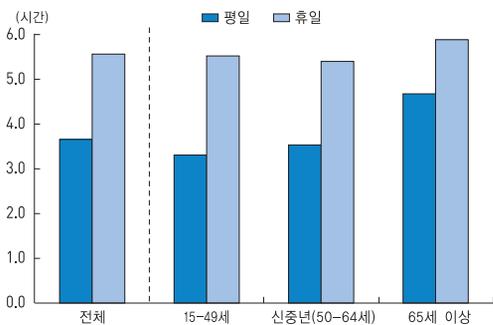
신중년은 청소년기 이후 디지털 사회를 맞이한 세대로 청년 세대에 비해 디지털 기기 활용도가 낮다. 반면 노인 세대와 비교할 때는 상대적으로 높게 나타나는 것이 일반적이다. 이러한 특성은 신중년의 여가시간 중 스마트기기 이용 시간이 하루 평균 평일 1.4시간, 휴일 1.7시간이라는 데에서도 그대로 확인된다. 여가시간의 1/3이 스마트기기를 활용한 여가활동이라는 점

〔그림 VII-20〕 연령별 스마트기기를 활용한 여가시간, 2023



주: 1) 지난 1년 동안 평일과 휴일의 여가시간 중 스마트기기를 활용하여 인터넷, 게임, SNS활동, TV시청, 영화 시청 등의 활동을 한 시간의 평균값임.  
출처: 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」, 원자료, 2023.

〔그림 VII-19〕 연령별 여가시간, 2023



주: 1) 지난 1년 동안 평일과 휴일의 하루 평균 여가시간에 대한 평균값임.  
출처: 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」, 원자료, 2023.



에서 신중년 세대의 디지털 친화적인 면모를 보여준다고 하겠다. 이러한 결과는 평일 여가시간 중 스마트폰 활용시간이 15~49세(52.3%)에 비해 신중년의 활용시간(39.5%)이 낮지만, 65세 이상 노인세대(27.0%)보다는 활용도가 높은 신중년의 특성을 그대로 반영하고 있다.

신중년은 이전 세대에 비해 젊고 건강하게 살기 위한 자기관리에 관심이 많다. 이들은 비교적 안정된 경제력을 바탕으로 여가활동을 하며 동호회와 같이 여러 사람이 함께하는 멤버십을 선호하는 경향이 있다(배재운, 2024). 2023년 「국민여가활동조사」 결과, 신중년이 여가활동을 위해 지출하는 월평균 금액은 21만 4천 원으로 나타났다. 우리나라 국민의 월평균 여가비용이 20만 1천 원이라는 점을 감안할 때, 신중년이 여가에 지출하는 비용이 다소 많음을 알 수 있다. 다만, 신중년을 세분화해서 살펴볼 경우 50대는 22만 4천 원, 60~64세는 19만 5천 원으

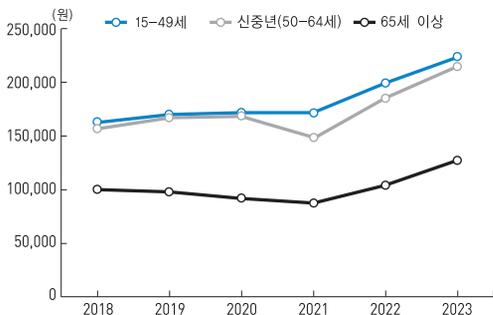
로 차이가 크다. 월평균 여가비용이 60대부터 감소하는 이유는 은퇴와 같이 주된 일자리를 떠나게 된 요인이 큰 것으로 분석된다. 그러므로 신중년의 여가활동을 위한 지출액은 50대와 60대가 다른 특성을 보이고 있다. 신중년의 여가비용이 평균을 상회하는 것은 건강과 자기관리에 높은 가치를 두는 신중년의 특성이 반영된 것으로 해석할 수 있다.

### 신중년의 행복 특성

신중년의 행복은 삶에 대한 전반적인 만족도와 긍정적 감정 상태에 따라 결정된다. 신중년의 행복은 다양한 요인에 의해 영향을 받기에 이들의 행복을 구성하는 주요 요소들을 살펴봐야 한다. 신중년의 행복을 구성하는 주요 요소들은 보통 신체 및 정신적 건강과 경제적 안정, 사회적 관계가 포함되며 여기에 여가와 취미, 자원봉사, 자기개발과 자아실현 등과 같은 요소들이 첨가된다. 특히 이들의 행복은 개인뿐만 아니라 사회경제적 지위와 역할의 영향이 작동하고 있음을 간과해서는 안 될 것이다. 이처럼 신중년의 행복은 보편적으로 적용되는 행복의 구성 요소에 신중년이라는 세대적 특성이 가미된 측면을 고려해야 할 것이다.

국회미래연구원에서는 실시하는 「한국인의 행복조사」에서는 매년 약 7,700여 가구의 15세 이상 가구원을 대상으로 행복, 정서, 삶의 만족

[그림 VII-21] 연령별 월평균 여가비용 변화, 2018-2023

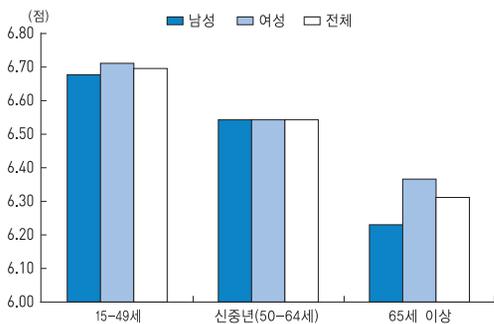


주: 1) 지난 1년간 여가생활을 위해 지출한 한 달 평균 금액의 평균값임.  
출처: 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」, 원자료, 각 연도.

도, 사회심리적 변인을 기준으로 행복 수준을 살펴보고 있다. 최근 우리나라 국민의 행복 수준은 2020년 이후 3년간 연속적으로 낮아지다 소폭 상승한 것으로 알려졌다. 이는 코로나19 팬데믹의 영향이 큰 것으로 지적되었다. 본고에서는 2023년 조사 결과를 활용하여 신중년의 행복 특성을 확인하였다.

신중년의 전반적 행복감(10점 만점)은 6.54점으로 전체 평균 6.52점과 유사한 것으로 나타났다. 하지만 세부적으로 살펴보면, 전반적 행복감은 15~49세 연령대(6.69점)에 비해 낮고, 65세 이상 연령대(6.31점)에 비해 높게 나타났다. 또한 타 연령대의 경우 여성이 남성보다 자신이 행복하다고 생각하는 경우가 높게 나타났는데 반해 신중년의 경우 성별 간 차이가 나타나지 않았다.

[그림 VII-22] 성 및 연령별 전반적 행복감, 2023

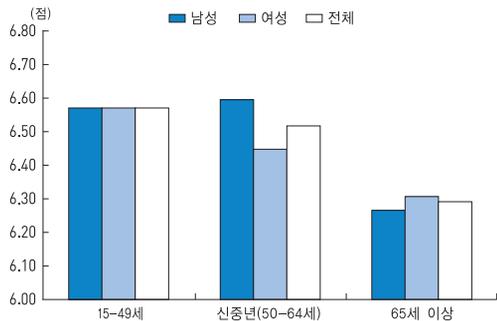


주: 1) 자신이 얼마나 행복하다고 생각하는지에 대해 11점 척도(0점: 매우 불행~10점: 매우 행복)로 응답한 평균값임.  
출처: 국회미래연구원 「한국인의 행복조사」, 2023.

신중년의 행복 수준을 결정하는 인생 결정 자유(10점 만점)는 6.52점으로 전체 평균 6.46점

에 비해 높은 것으로 나타났다. 이를 세부적으로 살펴보면, 신중년 남성과 여성의 인생 결정 자유는 각각 6.60점과 6.45점으로 확인되어 성별 차이가 존재하는 것을 알 수 있다. 특히 신중년 남성의 경우 자신의 삶을 결정할 수 있는 자유가 전 연령대에서 가장 높게 나타났다. 반면 신중년 여성의 경우 신중년 남성에게 비해 인생 결정 자유가 낮은 동시에 전체 평균보다 낮게 나타났다. 이러한 결과는 신중년 여성의 인생 결정 자유가 세대 내외적으로 낮은 특성을 보여준다.

[그림 VII-23] 성 및 연령별 인생 결정 자유, 2023



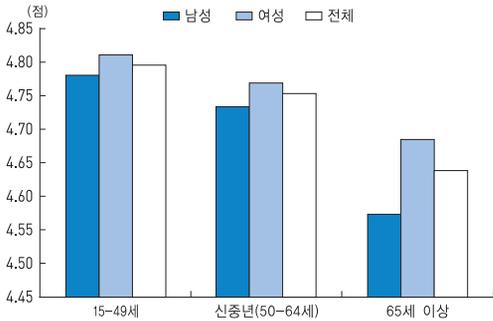
주: 1) 자신의 삶을 결정함에 있어 얼마나 자유로운지에 대해 11점 척도(0점: 전혀 동의 안 함~10점: 매우 동의함)로 응답한 평균값임.  
출처: 국회미래연구원 「한국인의 행복조사」, 2023.

신중년의 삶의 만족도(7점 만점)는 4.75점으로 전체 평균 4.73점에 비해 높은 것으로 나타났다. 이를 세부적으로 살펴보면, 삶의 만족도는 15~49세보다는 낮고, 65세 이상에 비해서는 높게 나타났다. 성별에 따른 삶의 만족도는 모든 연령대에서 여성이 남성보다 더 자신의 삶에 만족하는 것으로 나타났다. 다만 연령이 높아질



수록 남성과 여성의 삶의 만족도 격차는 커지는 것으로 확인된다.

[그림 VII-24] 성 및 연령별 삶의 만족감, 2023



주: 1) 자신의 삶에 전반적으로 만족하는지에 대해 7점 척도(1점: 전혀 동의 안 함~7점: 매우 동의함)로 응답한 평균값임.  
출처: 국회미래연구원, 「한국인의 행복조사」, 2023.

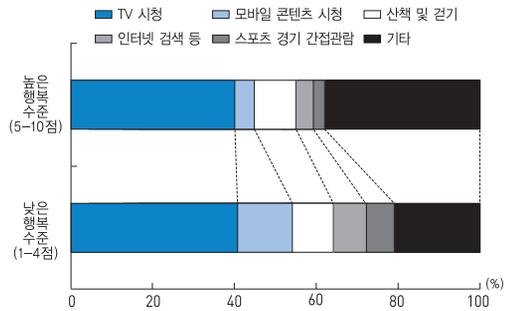
### 신중년의 여가와 행복의 상관관계

신중년의 여가와 행복은 어떤 상관관계가 있을까? 본고에서는 2023년 「국민여가활동조사」의 결과를 활용하여 신중년의 여가와 행복의 상관관계를 분석하였다. 앞서 살펴본 것처럼 신중년이 지난 1년간 가장 많이 참여한 여가활동 1순위는 TV시청, 산책 및 걷기, 모바일 콘텐츠 시청으로 이를 행복 수준에 따라 분석한 결과는 [그림 VII-25]와 같다.

분석 결과 신중년의 대표적인 여가활동인 TV 시청, 산책 및 걷기, 모바일 콘텐츠 시청은 행복 수준에 따라 차이가 있었다. 행복 수준이 상대적으로 높은(5점 이상) 집단은 낮은(4점 이하)

집단에 비해 활동적 여가활동인 산책 및 걷기 참여율이 높고, 모바일 콘텐츠 시청, 인터넷 검색, 스포츠 경기 간접관람 등의 참여율이 낮았다. 또한 기타 비중이 2배 가까이 높아 보다 다양한 여가활동에 참여하는 것으로 나타났다. 이러한 특성은 신중년의 행복 수준이 여가활동 참여와 관련이 있음을 짐작하게 한다.

[그림 VII-25] 신중년의 행복 수준과 여가활동, 2023



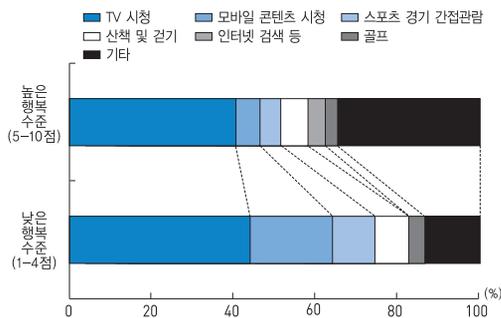
주: 1) 10점 척도(1점: 매우 불행~10점: 매우 행복)로 측정된 현재 자신의 행복 수준이 상대적으로 낮거나(1~4점), 높은(5~10점) 신중년들이 지난 1년 동안 가장 많이 참여한 여가활동의 1순위 응답 비율임.  
출처: 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」, 원자료, 2023.

행복 수준에 따른 여가활동의 차이를 성별로 살펴보면 [그림 VII-26]과 같다. 행복 수준이 상대적으로 낮은(4점 이하) 신중년 남성의 여가활동은 TV 시청, 모바일 콘텐츠 시청, 스포츠 경기 간접관람, 산책 및 걷기, 골프 순이었으며, 기타 비율은 13.4%였다. 행복 수준이 상대적으로 높은(5점 이상) 신중년 남성의 여가활동은 TV 시청, 산책 및 걷기, 모바일 콘텐츠 시청, 스포츠 경기 간접관람, 인터넷 검색 외에 기타 비율은 34.7%로 나타났다.

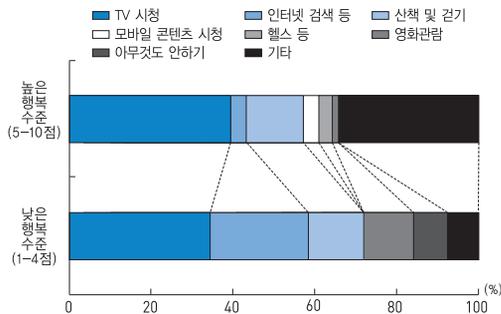
그리고 행복 수준이 상대적으로 낮은(4점 이하) 신중년 여성의 여가활동은 TV 시청, 인터넷 검색, 산책 및 걷기, 영화관람, 아무것도 안하기 순이고 기타 비율은 7.6%였다. 행복 수준이 상대적으로 높은(5점 이상) 신중년 여성의 여가활동은 TV 시청, 산책 및 걷기, 인터넷 검색, 모바일 콘텐츠 시청 외에 헬스 등이 새롭게 확인되었고, 기타 비율은 34.0%였다.

[그림 VII-26] 신중년의 성별 행복 수준과 여가활동, 2023

1) 남성



2) 여성



주: 1) 행복 수준이 상대적으로 낮거나(1~4점), 높은(5~10점) 남성 및 여성들이 지난 1년 동안 가장 많이 참여한 여가활동의 1순위 응답 비율임. 출처: 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」, 원자료, 2023.

맺음말

신중년의 여가와 행복은 이 세대의 특징에 기반한 것으로 신중년만의 고유한 특성에 근거한다. 이들은 여가활동으로써 TV시청과 산책 및 걷기를 주로 하며, 다채롭고 다양한 여가활동을 즐기기보다 익숙하고 편안하게 느끼는 여가를 추구하는 경향이 있다. 신중년은 경제적으로 다른 세대에 비해 안정적인 까닭에 소비력을 갖췄으나 부모 부양과 자녀 돌봄의 책임에 자기에 대한 투자를 절제하는 편이다. 그렇지만 신중년은 은퇴 전후 자기개발과 자아실현에 대한 의욕이 있고 지속적인 사회활동에 대한 욕구도 높은 만큼 이들의 세대적 특성을 고려한 여가활동이 요구된다. 또한 노인 세대와 비교할 때, 디지털 사회에 적응하기 위한 노력을 하고 있으며 실제로 모바일 기기 등을 활용한 여가활동에 대한 활용도도 높은 것으로 확인되었다. 따라서 신중년을 위한 더욱 젊고 주체적으로 자신의 삶을 관리하며 생활할 수 있는 여가활동이 마련되어야 할 것이다.

신중년의 행복 수준은 다른 세대에 비해 큰 차이는 없었다. 그러나 인생 결정 자유에 있어 나타나는 성별 차이에 유의해야 할 것이다. 신중년 여성의 경우에는 인생 결정 자유가 전체 평균보다 낮게 나타났다. 이는 여성의 인생 결정 자유에 대한 자기 인식이 다른 세대에 비해 낮음을 의미하고 동시에 자기 세대 안에서도 낮다고 여기는 것이다. 따라서 신중년 여성이 인식하는



자기 결정 자유에 대한 실질적인 개선이 이뤄질 수 있도록 해야 할 것이다. 이러한 이유에서 신중년 여성의 자존감을 재고할 여가 프로그램의 도입을 고려해야 한다.

신중년의 여가와 행복은 이들의 삶의 질을 결정하기에 매우 중요하다. 신중년의 여가는 삶에 활력을 불어넣으며 신체적 건강을 유지하고 개선하는 데 도움을 준다. 그리고 신중년의 행복은 정서적 상태와 감정을 먼저 이해하게 함으로써 우울과 불안 해소에 도움을 준다. 이는 신중

년의 정신적 건강을 유지하고 개선하는 기준이 되며 삶을 긍정적이고 주체적으로 살 수 있도록 유도한다. 이처럼 신중년의 여가와 행복은 신체, 정신적 건강을 가늠하는 구체적 지표로서 오늘날 사회 변화에 따라 새롭게 부상한 인구집단을 이해하는 핵심 자료로 볼 수 있다. 그러므로 신중년의 여가와 행복의 특성을 바탕으로 이 세대를 이해하는 한편 이들을 위한 여가 활성화, 행복 증진 정책 개발을 위한 노력이 뒤따라야 할 것이다.

### 참고문헌

- 국립국어원. 우리말샘: 신중년(<https://opendict.korean.go.kr/search/searchResult?query=%EC%8B%A0%EC%A4%91%EB%85%84>). 검색일: 2024.7.10.
- 배재윤. 2024. “신중년과 MZ세대의 여가 스포츠 활동 특성”. 한국체육학회지, 63(4), 253~271.
- 황남희, 김경래, 이아영, 임정미, 박신아, 김만희. 2019. “신중년의 안정적 노후 정착 지원을 위한 생활실태조사”. 한국보건사회연구원.