



은퇴가 건강생활습관과 정신건강에 미치는 영향

이정택 연구위원

- 은퇴는 고령자의 삶에 경제적·심리적으로 커다란 변화를 유발하여 건강에 영향을 줄 수 있음
 - 은퇴는 은퇴자에게 정신적 스트레스를 주어 신체건강에 악영향을 미칠 수 있음
 - 이에 반해 은퇴는 심리적·시간적 여유를 갖게 하여 은퇴 후 여가활동을 통해 더 좋은 건강상태를 유지할 수도 있다는 견해도 있음
 - 본고는 은퇴 전후의 건강생활습관의 변화를 살펴보고, 은퇴가 정신건강에 미치는 영향을 검토해 보고자 함
- 은퇴 후 건강상태가 좋을수록 은퇴 후 삶에 만족할 가능성이 높으며, 주관적인 건강상태와 정신건강은 은퇴 생활 전반의 삶의 질을 결정하는 주요인이 될 것임
 - 고령자 패널 2008~2014년의 자료를 이용하여 은퇴 전후의 건강생활습관에 대해 분석한 결과, 은퇴는 건강생활습관에 긍정적인 효과를 주는 것으로 분석되어 신체건강은 은퇴 후 잘 관리되는 경향이 있음을 알 수 있음
 - 반면에, 정신건강에는 악영향을 주어 은퇴자 본인이 생각하는 주관적인 건강상태는 은퇴 후로 악화되었음
- 건강한 은퇴생활을 영위하기 위해서는 은퇴자들의 정신건강에 대한 의로서비스가 은퇴연령에 따라 다양하게 모색될 필요가 있음
 - 은퇴자들은 중년층부터 고령층까지 연령의 폭이 넓고 은퇴에 이르게 되는 과정도 다양하므로 집단별 특성에 맞는 건강관리가 필요함
 - 분석결과를 통해 볼 때, 은퇴 이후의 삶에 대한 정신건강 서비스 제공이 필요하며, 신체적·정신적 건강을 유지하는 데 도움이 되는 다양한 공·사 건강생활서비스가 은퇴생활 전반에 제공될 필요가 있음

1. 검토 배경



- 은퇴는 고령자의 삶에 경제적·심리적으로 커다란 변화를 유발하여 건강에 영향을 줄 수 있음
 - 기대수명의 증가와 노동시장에서 조기 퇴직으로 인해 신체적으로 건강한 은퇴자들이 증가하고 있지만, 은퇴는 은퇴자에게 정신적으로 스트레스를 줄 수 있음
 - 은퇴가 고령자의 신체건강과 정신건강은 물론 삶의 질에 영향을 준다는 것은 많은 연구에서 확인되고 있음¹⁾
- 기대수명 증가로 인한 은퇴 이후 기간의 증가는 은퇴자의 삶은 물론 사회적으로 큰 영향을 미칠 수 있음
 - 은퇴 이후의 삶에 대한 경제적 준비나 건강에 대한 준비가 미흡할 경우 기대수명의 연장은 개인적으로나 사회적으로 큰 부담으로 다가올 가능성이 있음
 - 은퇴자는 은퇴 이후 평균 20년 이상의 삶을 살아가야한다고 가정할 경우, 은퇴가 은퇴자의 건강에 악영향을 미친다면 은퇴 이후 건강에 대한 관리가 필요함
 - 65세의 기대여명은 남성이 18.2년, 여성이 22.4년으로 65세 이후 평균적으로 20년 이상 생존할 것이나, 정년이 60세로 의무화되었음에도 실질 퇴직 연령은 50세를 갓 넘기고 있는 상황임²⁾
- 인구구조의 고령화와 기대수명이 연장되는 상황에서 은퇴가 은퇴자의 신체 및 정신 건강에 미치는 영향에 대한 관심이 높아지고 있음
 - 은퇴가 은퇴자의 건강에 긍정적인 영향을 미친다면 문제가 없겠지만, 만약 건강에 악영향을 미친다면 은퇴자의 건강관리에 대한 세심한 정책적 고려가 필요함
- 본고는 은퇴 전후의 건강생활습관의 변화를 살펴보고, 은퇴가 정신건강에 미치는 영향을 검토해 보고자 함

1) 석상훈(2011), 「은퇴가 건강에 미치는 효과 분석」, 『노동정책연구』, 제11권 제1호; Coe and Zamarro, “Retirement effects on health in Europe”, *Journal of Health Economics*; Linderboom et al.(2002), “An econometric analysis of the mental-health effects of major events in the life of older individuals”, *Health Economics*, 11(6)

2) 통계청(2017), 2016년 고령자 통계

2. 은퇴가 건강생활습관에 미치는 영향



- 은퇴는 은퇴자에게 정신적 스트레스를 주어 신체건강에 악영향을 미칠 수 있음
 - 은퇴는 은퇴자에 스트레스를 주어 흡연과 음주와 같은 건강생활습관의 변화를 가져와 신체건강에 영향을 줄 수 있음
 - 은퇴는 음주량을 증가시키기도 하며, 흡연량을 증가시켜 신체건강에 악영향을 줄 수 있음³⁾

- 이에 반해 은퇴는 은퇴자가 심리적·시간적 여유를 갖게 하여, 은퇴 후 여가활동을 통해 더 좋은 건강 상태를 유지할 수도 있다는 견해도 있음
 - 은퇴는 정기적인 운동과 신체활동을 요구하는 집안일에 대한 참여를 높여 건강생활을 유도할 수 있음⁴⁾
 - 비만은 영양섭취의 과다 또는 불균형과 함께 신체활동의 부족에서 기인하므로, 정기적인 운동과 신체활동은 좋은 건강상태를 유지하는 데 있어 중요함

- 실제 고령자 패널 2008~2014년의 자료를 이용하여 은퇴 전후의 건강생활습관에 대해 분석한 결과, 은퇴 후에 흡연·음주와 같은 건강생활습관은 은퇴 전에 비해 개선된 것으로 분석됨⁵⁾(〈표 1〉 참조)
 - 은퇴 전에 비해 은퇴 후 응답자의 8%가 정기적으로 운동을 더하였고, 은퇴 후에 금연의 비율은 약 11%, 금주의 비율도 약 10%가 더 많았음
 - 은퇴자의 경우 시간적인 여유로 인해 은퇴 전에 비해 정기적으로 운동을 더 하고, 흡연과 음주도 줄이는 것으로 보임
 - 은퇴 전후로 흡연자인 경우도 흡연량을 줄이고 있고, 음주자도 음주량은 감소하여 은퇴 이후 건강관리에 더욱 투자하는 것으로 보임

3) Eibich(2015), 「Understanding the effect of retirement on health: Mechanisms and heterogeneity」, *Journal of Health Economics*

4) Muller and Shaikh(2017), 「Your retirement and my health behavior: Evidence on retirement externalities from a fuzzy regression discontinuity design」, *Journal of Health Economics*

5) 2008년 당시 1,216명의 임금근로자의 노동시장 참여 여부를 추적한 결과, 2014년에 300명이 은퇴한 상태였고, 300명에 대해서 은퇴 전후의 건강생활습관의 변화를 살펴봄

〈표 1〉 은퇴 전후의 건강생활습관

노동활동 여부	정기적인 운동	흡연 여부	음주 여부
은퇴 전	37%	26%	60.7%
은퇴 후	45%	15%	50.3%

자료: 한국고용정보원(2008년, 2014년), 「고령화연구패널」

3. 은퇴가 정신건강에 미치는 영향



■ 은퇴자는 은퇴 전에 비해 건강생활습관은 증진되었으나, 본인이 생각하는 전반적인 건강상태와 정신건강은 은퇴 후에 평균적으로 악화된 것으로 조사됨(〈표 2〉 참조)

- 응답자 본인의 주관적 건강상태를 「매우 좋음」을 1로 하고, 「매우 나쁨」을 5로 하여 측정한 결과, 은퇴 후는 평균적으로 3.46이며, 은퇴 전은 2.43으로, 은퇴 후에 주관적 건강상태가 악화되었음
- 고령자 패널에서 우울 증상의 유무는 CES-D 10의 10가지 질문으로 평가되었고,⁶⁾ 점수가 높을수록 우울 증상이 심한 것으로, 은퇴 후에 우울 증상의 수치가 은퇴 전에 비해 높은 것으로 나타났음

〈표 2〉 주관적 건강상태와 정신건강

(단위: 명)

질문	은퇴 전	은퇴 후
응답자 본인이 생각하는 주관적 건강상태	2.43	3.46
우울감에 대한 종합점수(10가지 질문에 대한 총합)	2.67	3.04
지난 1주일간 잠을 잘 이루지 못했다는 생각	1.38	1.49
지난 1주일간 세상에 홀로 있는 듯한 외로움	1.27	1.50
지난 1주일간 도무지 무얼 해나갈 엄두가 나지 않음	1.24	1.48
지난 1주일간 우울감	1.27	1.45

자료: 한국고용정보원(2008년, 2014년), 「고령화연구패널」

6) 한국어판 CES-D-10에서 지난 한 주 동안 우울 증상을 얼마나 경험했는가를 묻는 각 질문의 답은 ‘잠깐 그렇다’(하루미만), ‘가끔 그렇다’(하루에서 이틀 정도), ‘자주 그렇다’(3일에서 4일 정도), ‘항상 그렇다’(5일에서 7일 정도) 네 가지로 구성되었고, 각각 1점에서 4점으로 점수가 매겨져 10개 질문에 대한 합으로 수치가 계산됨

- 우울증은 고령자에게 흔히 발생하는 정신질환 중 하나로, 은퇴자는 우울증에 취약한 것으로 분석됨
 - 은퇴자는 정년퇴직이나 은퇴 등으로 사회적 지위를 상실하고 경제적으로 자율성을 잃고 가구원에 의존하게 되는 경우가 많음
 - 경제적으로 노후대책이 준비되어 있지 않은 경우 혼자 있는 시간이 늘어나고 인지기능도 저하되어 다양한 정신적 스트레스로 인하여 은퇴 전보다 우울증에 빠질 가능성이 높아짐⁷⁾
 - 우울증의 특성으로 간주되는 피로감, 수면장애, 신체적 문제 등은 고령자에게 당연히 발생하는 것으로 간주되어, 우울증을 인식하지 못한 채 방치되는 경우가 많음
 - 우울증이 방치되면 신체적·인지적·사회적 장애가 유발되고, 전반적인 삶의 질 저하와 함께 자살까지 초래될 수도 있음⁸⁾

- 은퇴는 건강생활습관에 긍정적인 효과를 주는 것으로 분석되어 신체건강은 은퇴 후 잘 관리하는 경향이 있는 반면, 정신건강에는 악영향을 주어 은퇴자 본인이 생각하는 주관적인 건강상태는 은퇴 후로 악화됨을 알 수 있음
 - 은퇴 후 건강상태가 좋을수록 은퇴 후 삶에 만족할 가능성이 높으며, 주관적인 건강상태와 정신건강은 은퇴생활 전반의 삶의 질을 결정하는 주요인이 될 것임

4. 맺음말



- 기대수명의 증가와 인구구조의 고령화로 은퇴 이후 기간에 대한 관심이 높아지고 있는 가운데, 본고는 은퇴가 은퇴자의 건강생활습관과 정신건강에 미치는 영향을 살펴보았음
 - 은퇴는 정서적·시간적 여유로 인하여 신체활동의 참여를 늘리고, 흡연과 음주를 줄이는 등 신체건강에 긍정적인 영향을 미칠 수도 있음
 - 반대로, 은퇴는 은퇴자로 하여금 정신적인 스트레스를 증가시켜 정신건강에 악영향을 줄 수도 있음

7) 서국희 외(1998), 「한국 노인의 우울증상 유병률과 위험인자」, 『노인병』, 제2권 제1호

8) 임경춘, 김선호(2012), 「노인의 연령별 우울정도와 영향요인: 전기노인과 후기노인의 비교」, 『정신간호학회지』, 제21권 제1호

- 고령자는 경제활동 참여를 계속할 수밖에 없는 상황에서, 비자발적인 은퇴는 주관적인 건강상태를 더욱 악화시키고 정신건강에 악영향을 줄 수 있음
 - 연금 제도가 성숙하지 않았기 때문에 일자리에서 은퇴하더라도 생계형 창업을 하거나 단순노무직으로 재취업하는 경우가 많음⁹⁾
 - 조기은퇴자의 대부분이 비자발적으로 은퇴를 경험하는 비율이 높으며, 비자발적인 은퇴가 정신건강에 악영향을 준다면 이는 은퇴 이후 의료비와 건강 투자비용의 증가를 초래할 것임

- 건강한 은퇴생활을 영위하기 위해서는 은퇴자들의 정신건강에 대한 의료서비스가 은퇴연령에 따라 다양하게 모색될 필요가 있음
 - 은퇴자들은 중년층부터 고령층까지 연령의 폭이 넓고 은퇴에 이르게 되는 과정도 다양하므로 집단별 특성에 맞는 건강관리가 필요함
 - 분석결과를 통해 볼 때, 은퇴 이후에 삶에 대한 정신건강 서비스 제공이 필요하며, 신체적·정신적 건강을 유지하는데 도움이 되는 다양한 공·사 건강생활서비스가 은퇴생활 전반에서 제공될 필요가 있음 [kiri](#)

9) 2016년 고령자 통계에 의하면 2016년 65세 이상 고령자의 고용률은 30.7%로 전년(30.6%)보다 0.1% 증가함. 고령층의 경제활동 참가율이 높은 것은 고령층이 일자리를 떠나기 어려운 상황을 반영하는 것으로 보임