

노인 여가교육 프로그램이 여가인식과 삶의 질에 미치는 영향

전 영 속 (한국치료레크리에이션협회)

I. 문제제기

노년기의 사회적 은퇴 등으로 갑자기 증가하는 여가시간에 대비하기 위해 노년기 여가를 위한 다양한 여가교육 프로그램이 필요하다는 것은 재론할 여지가 없다. 노년기를 노인 스스로 준비할 수 있도록 하는 여가교육은 노인들로 하여금 노년기의 여가 중요성을 인식할 수 있게 하고, 자신의 심리사회적 욕구를 충족하기 위해 여가활동에 대한 정보를 수집할 수 있게 한다. 따라서 노인들은 여가에 대한 충분한 정보와 지식 속에서 자신의 욕구를 충족시킬 수 있다. 노년기에 있어 여가가 중요함에도 불구하고 현대의 노인들은 여가에 대한 활동이 제한되어 있으며 여가를 삶의 질 향상이라는 적극적인 개념으로 인식하지 못하고 있다.

본 연구는 여가교육 프로그램의 효과성을 노인의 여가인식과 삶의 질 차원에서 검증해보고자 한다. 평균수명이 연장되고 은퇴 후의 여가시간이 늘어나 여가에 대한 관심이 증가되고 있는 현 시점에서 여가교육 프로그램의 효과에 대한 연구는 매우 필요하다고 판단된다. 여가교육 프로그램이 노인복지 실천현장에서 활용된다면 노인들의 여가인식과 삶의 질 향상에 실제적이고 구체적인 기여를 할 수 있을 것이라 사료된다.

연구문제 1. 여가교육 프로그램이 노인의 여가인식에 영향을 미치는가?

연구문제 2. 여가교육 프로그램이 노인의 삶의 질에 영향을 미치는가?

II. 연구방법

여가교육 프로그램이 노인의 여가인식과 삶의 질 향상을 위하여 어떤 효과가 있는 가

를 규명하기 위해 여가교육 프로그램을 독립변수로 하고 여가인식과 삶의 질을 종속변수로 하였다. 여가인식 측면은 여가태도와 여가유능감을, 삶의 질 측면은 삶의 질 변화를 측정하였다. 효과성 평가를 위해 사전 사후 검사의 차이를 볼 것이며 대조집단과 비교하여 실험집단의 변화가 유의한 지를 분석하였다. 효과성 평가 설계는 유사실험연구로서 비동등성 대조군 전후실험설계(nonequivalent control group pretest-posttest design)이다.

자료분석은 SPSS/PC 12.0을 이용하여 분석하였으며 대상자의 일반적 특성과 실험 전 두 집단간의 종속변수에 대한 동질성 검증은 χ^2 검증과 Mann-Whitney U test로 하였다. 실험집단의 프로그램 전·후 종속변수에 대한 효과는 Wilcoxon signed ranks test로 하였고, 여가교육 프로그램이 실험집단과 대조집단의 여가태도, 여가유능감 및 삶의 질에 미치는 효과에 대한 가설 검증은 Mann-Whitney U test로 분석하였다.

< 표 > 여가교육 프로그램의 구성과 내용

| 회기 | 여가 교육영역 | 세부 프로그램명 | 목 표 | 주요 내용 |
|----|-------------|-------------|--|--|
| 1 | 여가에 대한 이해 | 반갑습니다 | ① 여가에 대한 전반적인 태도를 파악 ② 여가활동의 의미와 가치를 이해 ③ 집단내의 상호작용을 촉진 | 관계 형성 활동, 자기소개 강의 |
| 2 | 자기이해 | 나는 누구 | ① 개인의 성격유형을 파악 ② 개인의 성격과 관련된 생활사건의 의미를 이해 ③ 집단내의 상호작용을 촉진 | 성격검사 관계 형성 활동 |
| 3 | | 나의 여가스타일 | ① 개인의 여가스타일을 파악 ② 현재의 여가생활에 영향을 미치는 어렸을 적 경험을 탐색 ③ 집단내의 상호작용을 촉진 | 여가유형 소개 아동기, 청소년기, 청년기 추억과 관련된 활동 |
| 4 | 여가 대안과 자원 | 여가대안과 자원 1탄 | ① 여가활동에 대한 정보를 파악 ② 현재 적용할 수 있는 여가기술을 배우기 ③ 여가기술을 활용하도록 촉진 | 가정에서의 여가 지역사회에서의 여가 |
| 5 | | 여가대안과 자원 2탄 | | 신체적인 여가 정신적인 여가 |
| 6 | 여가 욕구와 여가목표 | 여가욕구와 여가목표 | ① 여가의 목표를 설정 ② 여가활동에 대한 욕구를 파악 ③ 여가목표를 표현 | 도입활동(노래), 여가욕구 목표설정 공예활동 |
| 7 | 여가 대안과 자원 | 여가박람회 | ① 개인의 여가활동을 파악 ② 집단내의 다양한 여가자원과 기술을 탐색 ③ 여가활동 동기를 촉진 | 여가발표 시범보여주기 |
| 8 | 여가에 대한 의사결정 | 의사결정 | ① 프로그램의 의미를 확인 ② 여가생활에 대한 의사결정 ③ 여가활동 동기를 촉진 | 수료증 받기 건강하게 사는 법 |

본 연구에서 시행된 여가교육 프로그램은 노인여가와 관련된 문헌 및 여가교육 프로그램에 대한 문헌검토를 통해 세부적인 내용을 구성하였으며, 여가인식과 삶의 질을 향상시키기 위해 여가욕구와 여가에 대한 인식, 자신에 대한 인식, 여가목표, 여가대안과 자원, 자기결정으로 내용을 구성하였고, 총 8회기이다.

Ⅲ. 연구결과

연구대상자는 S시에 소재한 두 개 노인복지관을 이용하는 60세 이상의 남녀노인 중 복지관을 이용한 기간이 1년 미만에 해당하는 자로서 실험집단 17명, 대조집단 16명으로 총 33명이었다. 연구대상자 중 실험집단과 대조집단으로 분류하였고, 실험집단은 프로그램에 참여한 노인들 중 프로그램에 6회 이상 참여한 노인으로 선정하였다. A 복지관의 경우 실험집단이 12명, 대조집단이 10명으로 총 22명이었으며, B 복지관은 실험집단이 5명, 대조집단이 6명으로 총 11명이었다.

주요결과는 다음과 같다

- 1) 여가교육 프로그램에 참여한 실험집단은 대조집단에 비해 여가태도의 변화가 긍정적으로 높아졌다. A, B 복지관의 실험집단과 대조집단의 전후 점수 차이에 대하여 맨 위트니 검증을 하였다. 전체점수가 통계적으로도 유의한 차이를 나타내었고 하위영역에서는 행동적 태도에서만 유의미한 차이를 보이고 있다. 즉, 하위영역(인지적 태도, 정서적 태도, 행동적 태도)에서는 A 복지관은 정서적 태도, 행동적 태도가 향상되었고, B 복지관은 행동적 태도만이 긍정적 변화를 보였다. A, B 복지관의 실험집단과 대조집단의 여가태도에 대한 사전 사후 점수차이 검증에서도 여가태도에 대한 검증결과는 일치하고 있다.
- 2) 여가교육 프로그램에 참여한 실험집단은 대조집단에 비해 여가유능감의 변화가 긍정적으로 높아졌다. 실험집단과 대조집단의 사전검사와 사후검사의 점수 차이를 구하였고 전후 점수 차이에 대한 맨 위트니 검증을 실시하였다. 통계적으로도 유의한 차이를 나타냈고 실험집단과 대조집단의 사전 사후 조사를 비교한 윌콕슨 검증 결과와도 일치하였다. 즉 두 복지관 모두 여가유능감 점수가 대조집단에 비교해 유의미하게 향상되었다.
- 3) 윌콕슨 검증 결과 A, B 복지관의 실험집단의 삶의 질은 긍정적으로 변화되었다. A, B 복지관의 실험집단과 대조집단의 삶의 질에 대한 사전 사후 점수차이 검증에서도 삶의 질에 대한 검증결과는 일치하고 있다. 즉 두 복지관 노인들 모두 삶의 질 점수가 대조집단에 비교해 유의미한 향상을 하였다.

IV. 결 론

이상의 결과를 통해서 본 여가교육 프로그램이 여가태도, 여가유능감, 삶의 질에 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이러한 결과로부터 본 연구가 갖는 함의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 여가교육 프로그램에 대한 이론적 근거를 제시하였다. 노인들을 대상으로 실시한 여가교육 프로그램 실시 후 여가태도에 미치는 효과를 살펴 본 선행연구 결과(노용구, 1999; 남희은 2005)들과 비교해 볼 때 일치하거나 유사한 경향이 있었다. 또한 여가태도가 여가활동유형에 직접적인 영향을 미치고 있다는 선행연구(김경태, 1996; 박영숙·최장호, 2005)들처럼 여가태도에 영향을 미치는 본 연구의 여가교육프로그램은 노인들의 여가활동에 직접적인 영향을 미친다는 이론적 근거를 마련하였다. 여가교육 프로그램에 참여한 노인들의 여가유능감이 증가한 결과는 국외의 학자들의 연구결과와도 일치하고 있다 (Searle and Mahon, 1991; Searle, Mahon, Iso-Ahola, Adam Sdrolias, and Van Dyck. 1995). 국내에서는 여가유능감 효과에 대한 연구가 부재하므로 본 연구의 결과는 여가교육프로그램이 여가유능감에 영향을 미친다는 이론적 근거를 마련하였다. 삶의 질에 대한 여가교육 프로그램의 효과를 보면 통계적으로 유의미한 결과를 나타내었다. 이러한 결과는 노인들을 대상으로 실시한 여가교육 프로그램 실시 후 삶의 질에 미치는 선행연구 결과(Jassen, 2004)들과 비교해볼 때 유사한 경향이 있음을 알 수 있다.

둘째, 본 연구는 여가교육 프로그램 내용에 대한 이론적 근거를 제시하였다. 본 연구에서 적용한 여가교육 프로그램은 여가상담모델과 여가능력모델(Peterson and Stumbo, 2000)에 근거하여 프로그램의 내용을 노인들이 자신을 이해하고, 여가목표를 세우며, 여가대안과 자원에 대한 정보를 알고 노인들에게 적합한 여가생활에 대한 의사결정을 하는 것으로 구성하였다. 프로그램을 맥도웰의 과정에 맞추어 구조화하였으므로 여가교육 프로그램의 구조화에 기여하였다. 또한 프로그램의 세부적인 내용이 효과적으로 전달되고 노인들의 적극적인 참여를 유도하기 위해 도입과 오리엔테이션 활동에서 게임 및 간단한 노래와 노인에게 적합한 일상적인 건강관련활동 등의 개입을 하였는데 노인대상의 여가교육 프로그램에서는 이와 같은 활동들이 필요하다는 것을 입증하였다.

그러므로 앞으로 사회복지 실천현장에서 여가육구와 여가에 대한 인식, 자신에 대한 인식, 여가목표, 여가대안과 자원, 자기결정으로 구성된 여가교육 프로그램은 노년을 맞아 여가생활을 시작하려는 노인들에게 여가태도, 여가유능감, 삶의 질을 향상시키는 효과적인 프로그램임을 제안할 수 있다.

첫째, 본 연구는 여가교육프로그램이 여가인식에 긍정적인 영향을 준다는 것을 입증하였다. 따라서 여가인식이 필요한 다양한 대상에게 여가의 사회화와 여가 참여를 위한

프로그램으로 확대·실시할 것을 제안한다.

둘째, 사회복지 실천 현장에서는 노인들의 여가를 위한 다양한 프로그램이 시행되고 있지만 이러한 여가 프로그램들의 기반이 될 수 있는 여가에 대한 기본적 교육 및 인식에 대한 프로그램은 거의 없는 실정이다. 이러한 상황에서 여가교육 프로그램은 복지관 내의 다양한 여가자원과 프로그램을 연결할 수 있는 기본적인 프로그램이 될 수 있다.

셋째, 본 연구는 복지관의 신입 노인들을 대상으로 실시하여 효과성을 입증하였다. 그러므로 지역사회 노인종합복지관을 이용하기 위해 처음으로 회원으로 가입하시는 노인들에게 일정기간 여가교육 프로그램을 제공할 것을 제안한다.

넷째, 노후설계와 퇴직 준비를 위해서 은퇴 전 교육으로 기업 등에서 실시한다면 매우 바람직할 것이라고 생각된다. 본 프로그램은 성공적인 노후를 위한 준비 프로그램으로 활용될 수 있다고 사료된다.