

## 노후생활지원 여가활동 프로그램 모형 개발

### Retirement Assisted Living Program Development Activities

손 명 동, 박 천 규, 정 민 영  
광주여자대학교

Son, Myeong-Dong, Park, Cheon-Gyu,  
Chong, Min-Yeong  
Kwangju Women's University

#### 요약

급격한 고령화 시대에 노년층의 사회참여욕구가 확대되고 있으나 어떻게 해야 하는지를 모르고 있어 지역사회 사회참여 프로그램에 대한 인지도가 매우 낮고 제도나 프로그램에 대한 접근성이 제한적인 실정이다. 가족기능이 해체된 노인을 대상으로 노후 생활 지원욕구에 발맞춰 경제적지원, 취업지원, 의료지원, 여가지원 등 각종 복지 서비스를 제공함으로써 보편적이고 일상적인 생활을 영위하도록 지원하고자 많은 노력을 하고는 있으나 이를 체계적으로 실시할 수 있는 모델이 부족한 것이 현실이다. 이에 본 논문에서는 노인들의 역할 및 지위 상실로 인하여 가정에서 고립된 생활을 하는 노인을 대상으로 복지 전문가가 현장에서 비교적 손쉽게 적용할 수 있는 체계화된 모델을 제안함으로써 생활스트레스 감소, 인지기능 향상, 우울증 감소, 생활만족도를 향상시키고 노인여가 문화에 대한 건전성 확산을 통해 건강한 노후생활을 영위하게 하며 문화생활 지원을 통해 사회적 비용 부담 경감을 도모함과 동시에 자존감의 고취 및 자율성을 획득하고 자아성취감과 만족감을 느끼게 하는데 있다.

## I. 서론

급격한 고령화 시대에 노년층의 사회참여욕구가 확대되고 있으나 어떻게 해야 하는지를 모르고 있어 지역사회의 사회참여 프로그램에 대한 인지도가 매우 낮고 제도나 프로그램에 대한 접근성이 제한적인 실정이다. 가족기능이 해체된 노인을 대상으로 노후 생활지원욕구에 발맞춰 경제적지원, 취업지원, 의료지원, 여가지원 등 각종 복지 서비스를 제공함으로써 보편적이고 일상적인 생활을 영위하도록 지원하고자 많은 노력을 하고는 있으나 이를 체계적으로 실시할 수 있는 모델이 부족한 것이 현실이다. 이에 본 논문에서는 노인들의 역할 및 지위 상실로 인하여 가정에서 고립된 생활을 하는 노인을 대상으로 복지 전문가가 현장에서 비교적 손쉽게 적용할 수 있는 체계화된 모델을 제안함으로써 생활스트레스 감소, 인지기능 향상, 우울증 감소, 생활만족도를 향상시키고 노인여가문화에 대한 건전성 확산을 통해 건강한 노후생활을 영위하게 하며 문화생활 지원을 통해 사회적 비용 부담 경감을 도모함과 동시에 자존감의 고취 및 자율성을 획득하고 자아성취감과 만족감을 느끼게 할 수 있는 기법들을 손쉽게 적용할 수 있도록 노후생활지원 여가활동 프로그램을 제안하고자 한다.

## II. 노후생활지원 여가활동 프로그램 기법

노후생활이 보람되고 활력 있는 삶을 영위해 나갈 수 있도록 하기 위한 다양한 중재들 중에서 임상 실무에 폭

넓게 적용될 수 있는 심리적 안녕감과 우울증 감소를 위한 치료레크레이션 프로그램, 관계형성 및 개방성 중심으로 한 손 운동 프로그램, 우울증 회복 및 삶의 긴장완화를 위한 음악요법 프로그램, 건강증진 방법의 기법 등을 이용한 복합적 프로그램을 제안한다. 이는 노인의 인지기능 증진과 우울 감소 및 생활만족도의 증진에 효과가 있다.

### 1. 심리적 안녕감과 우울증 감소를 위한 치료 레크레이션 프로그램

치료레크레이션이란 신체적 행동뿐만 아니라 정서적, 정서적, 사회적 행동을 바람직하게 변화시키고 개인의 성장과 발전을 증진하기 위하여 레크리에이션 서비스를 활용하는 의도적인 개입과정이다.

### 2. 관계형성 및 개방성 중심으로 한 손 운동 프로그램

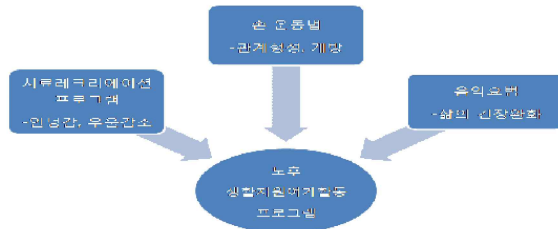
운동이 주는 가장 큰 직접적인 인지적 효과는 뇌로 들어가는 혈액을 증가시키는 것이다. 이것은 즉각적으로 신경기능을 향상시킬 뿐 아니라 지속적으로 뇌가 활성화 되도록 도와준다. 이를 통해 관계형성으로 인한 친밀감을 증진시키는데 더 효과적이다.

### 3. 우울증 회복 및 삶의 긴장완화를 위한 음악요법 프로그램

음악요법이란 음악을 적용하여 바람직하지 못한 정서와 행동을 바람직한 것으로 변화시키기 위한 것이다.

### Ⅲ. 노후생활지원 여가활동 프로그램 구성요소

노후생활지원 여가활동 프로그램은 요양시설이나 복지기관 현장에서 일시적이고 단편적인 기법을 적용했을 때 나타나는 부분적인 효과를 분석하여 이들의 장점이 보다 체계적이고 종합적인 기법의 적용으로 모아져서 활력 있는 삶을 영위해 나갈 수 있는데 효과를 낼 수 있도록 조화시킨 프로그램으로 총 10회기로 단계를 밟아가는 내용으로 구성되어 있다.



▶▶ 그림 1. 노후생활지원 여가활동 프로그램 구성요소

표 1. 노후생활지원 여가활동 프로그램의 회기별 구성 내용

회기	손운동법	치료 레크리에이션	음악요법
1	관계증진 활동		
2	관계형성 및 개방성 중심으로 한 손운동 - 건강박수	그물위에 공 튕기기	인사 아리랑
3		여가 빙고,	웃음 아리랑
4		건강 퀴즈 O/X 게임	옛 민요를 찾아서
5		나에게 행운이온다면?	노들강변 민요 부르기
6		스트레스 해결을 위한 레크리에이션 활동 목록 작성하기	네 박자 노래 부르기
7		나도 시인	목포의 눈물 노래 부르기
8		스피드 퀴즈, 사진보고 설명, 알아 맞추기	자음을 이용한 노래 부르기
9		혹을 붙여라, 뽕뽕게임, 풍성배구	가을하면 떠오르는 노래 부르기
10		고추먹고 맴맴, 짝게임	첫음절 노래듣고 알아맞히고 노래 부르기

### IV. 결론

노후생활지원 여가활동 프로그램들을 선행연구들을 통

하여 종합해보면 이러한 프로그램들이 인지기능 향상과 우울증 개선의 효과와 함께 여가활동을 통해 활력있는 삶을 영위해 나갈 수 있음을 알 수 있다. 여가프로그램을 통해 단일 요법보다는 인지적, 정서적 및 운동을 통합하여 적용하면 프로그램의 다양성으로 인해 개개인의 흥미를 유발시켜서 대상자가 적극적으로 참여하게 되고, 더욱 프로그램의 효과를 기대할 수 있다. 따라서 본 논문에서 제안하는 기법을 체계적으로 상호 보완 관계를 조화롭게 유지하며 적용함으로써 노후생활지원 여가활동의 활성화를 돕고, 현장에서 임상 실무에 폭넓게 적용될 수 있도록 기여할 수 있는 자체에 의미가 있다.

### ■ 참고 문헌 ■

- [1] 권옥동, 노인의 삶과 여가스포츠문화, 한국체육철학회지, 13(2), 41-61, 2005
- [2] 김미혜·서혜경, 노인복지실천론, 동인, 2002
- [3] 김부영, 치매노인의 음악요법 효과에 관한 연구, 노인간호학회지, 2(1), 22-34, 2000
- [4] 김준희, 천혜정, 김경신, 치료적 레크리에이션 프로그램이 여자 노인의 정서에 미치는 영향, 한국여성체육학회지, 15(2), 101-110, 2001
- [5] 김희경, 이옥란, 음악요법이 치매노인의 인지기능, 치매행동 및 정서에 미치는 영향, 성인간호학회지, 12(3), 463-476, 2000
- [6] 나향진, 삶의 질 향상을 위한 노인 여가의 역할에 관한 연구, 한국노년학회, 24(1), 53-70
- [7] 왕중산, 손동작 운동프로그램이 치매 노인의 인지기능 향상에 미치는 효과, 용인대학교 석사학위논문, 2004