

노인 여가프로그램 설계를 위한 기초연구*

A Preliminary Study on the Tentative Plan of Leisure Program for the Elderly

한국문화관광정책연구원
책임연구원 윤 소 영**

Korea Culture & Tourism Policy Institute
Senior Researcher : Yoon, So-Young

〈목 차〉

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| I. 도입 | IV. 노인 여가프로그램 설계안
참고문헌 |
| II. 노인여가의 이해 | |
| III. 노인의 여가활동 및 여가프로그램 분석 | |

〈Abstract〉

The purpose of this study was to discuss leisure program to guarantee the leisure right of the elderly. In order to study on the change of leisure perspective and the existence of leisure need, it has based on the leisure program of the elderly in welfare institutions. It was suggested that; The contents of leisure program of the elderly would contain the change of leisure perspective, discovery of leisure need, improvement of the elderly's function(physical health, psychological satisfaction, and social relations), and development of new interest. In specific context, it was varied from the conditions and environments(space or equipment) in each institutes.

Key Words : 여가권리(the leisure right), 성공적 노화(successful aging),
노인여가프로그램(leisure program for the elderly),
노인여가시설(Leisure Facility for the elderly)

* 본 연구는 2006년도 한국가족자원경영학회 춘계학술대회 발표자료를 수정·재구성한 논문임.

** 주저자, 교신저자 : 윤소영 (soyoung@kctpi.re.kr)

I. 도입

현재 한국사회에서 살아가고 있는 65세 이상의 노인들은 출생과 함께 8·15광복과 한국전쟁을 겪었으며, 청년기이후 우리나라 근대경제성장의 1세대로서 경제성장의 주역이 되어, 1980년대 이후 자녀 세대에게 경제적인 풍요와 교육을 통한 풍부한 인적자원을 양성하고, IMF 경제위기 시기와 새천년이 시작하는 동안 경제활동의 주역에서 물러서게 된 역사를 갖고 있다. 이들의 역사는 곧 한국사회의 격동적인 근대화 역사와 함께한다.

한편 과학기술의 발달은 이들의 평균수명을 늘려, 1971년 62.33세이던 것이 2003년 현재 77.46세로 30여 년 동안 평균 15년의 수명이 연장되었다. 그러나 사회적 변화속도는 연장된 수명보다 더 앞서게 되어, 근로자들의 체감 정년시기에 관해 조사한 최근 결과들은 50대 중반이나 심지어 40대 중반에 퇴직할 것을 두려워하고 있는 것으로 나타났다¹⁾. 이에 최근 정부는 저출산·고령화 사회 기본계획에서 노동자들의 정년을 점차 연장하여 2033년까지 65세까지 보장하는 안을 제시한 바 있다(한국경제, 2006. 6. 21).

결국 수명이 연장된 현재 노인들은 점차 짧아진 노동수명으로 인해 일하지 않는 시간이 일생동안 많은 비중을 차지하게 되었다. 즉 20세에 일하기 시작하여 60세까지 40년 동안 연간 2,000시간 노동한 시간에 통근시간이나 잔업시간을 더해 일생동안 약 9만시간 일했던 그들은, 정년퇴직후 1년 평균 4,500시간(1일 평균 12시간으로 가정) 가까이 자유시간을 갖게 되어 평균수명 80세까지 약 9만 시간 여가시간으로 활용할 수 있게 된다. 40년간의 총노동시간과 20년간의 노후 여가시간이

동일하다고 생각한다면, 노후 여가시간이 얼마나 많은 양인가 다시 한번 확인하게 된다.

그러나 현재 노인들은 ‘일하지 않는 자유시간동안 어떠한 활동을 하며 지낼까?’에 대한 준비와 훈련이 되어 있지 않다. 특히 경제활동시기동안 축적해 놓은 경제적 자산도 자녀 교육이나 결혼 등에 지출하여 현재 경제적으로 풍요로운 수준도 아니다. 평생동안 소비보다는 저축과 생산중심적 가치관이 내재되어 살아와서, 이제 자유시간을 풍요롭게 보내기 위해 새로운 활동에 지출을 하기도 쉽지 않다. 이들에게 남은 문제는 ‘많은 시간동안 많은 지출을 하지 않고 어떤 활동을 하며 지낼 것인가?’에 있다.

전세계적으로 인간의 가장 기본적인 행복추구권에 포함하는 ‘여가권리’는 노인들에게도 해당된다. 1948년 국제연합의 인권선언(The UN Declaration of Human Rights)은 모든 사회가 달성해야만 할 인권에 관한 공통적인 기준을 제시하고 있는데, 제 24조에 의하면 ‘모든 이들은 합리적인 노동시간의 제한과 주기적인 유급휴가를 포함한 휴식권리와 여가권리를 가지고 있다’고 규정하고 있으며, 특히 ‘노인을 위한 원칙’(The UN Principles of for Olders Persons, 1999)에서는 ‘노인들이 사회의 교육·문화·종교·레크레이션 자원에 접근할 수 있어야 한다’(제 16조)고 규정하고 있다. 즉 노인들도 자유시간동안 다양한 여가활동을 통해 생활의 질을 향상시킬 수 있어야 한다. 이런 의미에서 노인들은 새로운 활동에 참여하고자 하는 동기도 있고 즐거운 생활을 하면서 행복해질 권리도 있다. 이러한 노인들의 삶의 질에 대한 논의는 일반적으로 성공적 노화의 노력을 요구한다. 다른 연령과는 달리 신체적인 노화과정에 대해 적극적인 대처를

1) 취업사이트 파워잡(www.powerjob.co.kr)이 직장인 457명을 대상으로 ‘체감 정년’에 대해 설문조사한 결과 68%가 ‘40대 중반’이라고 응답했으며, 50대 중반 정도로 잡고 있는 직장인은 14%에 그쳤다(국민일보, 2004. 5.27).

하고 변화를 수용하는 노력이 요구된다. 이러한 적극적인 관점에서 노인여가에 대한 접근이 필요하다.

그러나 노인여가에 대한 왜곡된 생각 중 한 가지는 노인들이 경제활동에 참여하지 않는 대부분의 자유시간을 어떻게 하면 유용하게 쓸 수 있을 것인가에 대한 고민으로부터 시작한다. 이러한 생각은 노인들에 대해 하는 일 없이 사회복지의 혜택을 받는 수혜자의 대상으로만 인식하는 결과일 수 있다. 따라서 이들의 여가는 복지문제에 지나지 않고 적극적으로 자신의 삶을 행복하고 건강하게 개척하기 위한 여가의 의미는 존재하지 않는다.

물론 노인들은 경제적 문제, 신체기능 저하, 사회적 관계 축소 등 새로운 문제를 겪게 되면서 사회적 약자로 여겨져서 사회적인 복지의 대상이 된다. 그러나 이러한 일반적인 문제를 넘어서서 행복한 삶을 추구하고자 하는 본질적인 행복추구권에 대해서는 다른 연령집단과 다르지 않다는 점에서 노인들의 여가문제는 다루어져야 한다고 본다.

이에 본 연구에서는 노인들의 여가권리를 보장하기 위해 어떠한 프로그램이 제안되어야 하는지에 대해 논의해보고자 한다. 이를 위해, 우선 노인의 여가활동 특성을 이해함으로써 노인을 대상으로 한 여가프로그램의 목표를 설정하고, 현재 노인의 여가활동 실태파악과 노인들이 자주 이용하는 여가시설의 운영 프로그램 파악을 통해 노인 여가프로그램의 구체적인 내용을 설계하고자 한다. 이러한 연구 과정은 프로그램을 운영하는 주체나 시설단위 별로 구체적인 프로그램 운영안을 계획할 때 지침이 될 수 있을 것이며, 현재 경로당, 노인 복지회관, 노인학교 등에서 운영되고 있는 기존 여가프로그램과 차별화된 새로운 프로그램 내용을 구성할 때 방향키로 작용할 것으로 여겨진다. 물론 본 연구가 직접 조사를 바탕으

로 이루어지지 못했지만, 선행연구에서 지적된 노인여가의 실태 및 문제점, 그리고 노인 여가시설에 대한 분석 내용을 바탕으로 매우 포괄적으로 접근한다는 점에서 노인 여가프로그램에 대한 의미있는 제안이 될 것으로 사료된다.

II. 노인여가의 이해

1. 노인의 여가환경

일반적으로 노인은 65세 이상을 의미하지만, 연구목적에 따라 55세나 60세 기준이 사용되기도 한다. 예를 들어 고령자의 고용부분을 다룰 경우 우리나라의 실질 퇴직 연령인 55세를 기준으로 삼거나(김미혜, 2001), 국민연금의 지급개시 연령과 대부분의 민간부문 정년이후의 연령을 고려하여 노인집단 내부의 연령별 차이에 집중하여 60세를 기준(김진욱, 2006)으로 하기도 한다. 본 연구는

기존 연구에서 연구대상의 기준으로 노인 여가에 대한 접근방법은 소외계층으로서 다루는 것이 보편적이다. 노동생산 인구의 ‘일-여가’라는 상대적 개념에서 벗어난 집단으로 청소년, 여성과 함께 노인 계층이 포함되어 고찰된 것이다. 여가에 대한 관심이 노동의 강제적 시간으로부터 자유로운 여가시간동안 어떤 활동을 누구와 어디서 얼마만큼의 비용을 들여 하는가에 초점을 둔다고 할 때, 노동시장에서 은퇴하여 노동 및 사회활동으로부터 자신들의 의도와 관계없이 배제되고 있으며, 역할없는 역할(roleless role) 속에서 원치않는 계속되는 여가(full-time leisure)로 고통을 받는(나향진, 2002) 노인들의 ‘여가’문제는 중장년층의 노동생산력 인구가 경험하는 여가와 다른 특성과 환경에 놓인 것이다.

노인들의 여가환경의 특성을 정리하면 다

음과 같다.

첫째, 노인들의 여가(leisure)는 대부분의 생활시간을 차지한다. 일반적으로 여가란 자유, 해방, 일상으로부터의 탈출, 자율 결정 등으로 정의되며, 특히 생활시간의 측면에서 노동, 학습 등 강제적으로 규정된 시간 이외의 자유시간(free time)동안 이루어지는 활동을 지칭한다. 노인의 경우 노동시장에서 은퇴하여 강제적 시간으로부터 자유로운 일상을 보내는 집단으로, 수면과 식사 등의 생리적 필수시간을 제외한 시간은 대부분 자유시간에 속하게 된다. 그러나 노인 여가에 대한 연구는 자유시간과 여가시간을 같은 의미로 인식하는 것은 아니다. 즉 자유시간에 하는 모든 활동이 여가활동으로 분류되지는 않는다. 따라서 노인의 여가시간 또는 여가활동은 자유시간동안 이루어지는 모든 활동과 구분될 필요가 있다.

둘째, 노인들 역시 여가활동의 양극화 문제가 나타나지만, 노동시간의 증가가 여가를 지배하지는 않으므로 소득의 여가 지배현상은 제한적이다. 노인들도 여가활동에 참여하는 양상에서 소득의 크기에 따라 여가활동에 필요한 비용을 지불하는 형태가 달라지지만 노인의 소득구조가 근로소득보다는 재산소득이나 기타 소득에 더 많이 의존하고 있으며, 소득을 증가시키기 위해 노동시간을 증가시키는데에도 한계가 있기 때문에 노인들의 여가활동에는 소득제한의 문제가 뒤따른다. 즉 저렴하고 가급적 비용이 들지 않는 여가활동에 참여하게 될 수 밖에 없다.

셋째, 노인들의 과거 환경이 현재 여가환경에 영향을 미친다. 현재 우리나라에서 노인으로 살아가고 있는 세대들은 젊었을 때 노동의 가치가 여가의 가치를 훨씬 능가하는 문화속에서 살아왔다. 이로 인해 다양하고 의미있는 여가경험이 부족하며 여가를 활용할 수 있는 기회가 충분하지도 않고 여가를 향유할 수 있

는 기술도 지니지 못하였다. 노인들의 가치는 여전히 노동중심적 사고에서 벗어나지 못했고, 육체적인 건강이 허락하는 범위에서 노동에 참여하는 것을 매우 가치있게 여기며 반대로 건강이 허락되는데 사회적인 역할을 부여받지 못하고 있는 자신에 대해 매우 불만족하고 있다. 더욱이 가치적인 측면과 함께 실천적인 측면에서도 자유시간동안 무엇을 하며 지내야 하는가의 선택의 문제가 매우 심각하다. 따라서 노인여가에 대한 고찰은 여가경험의 정도와 여가에 대한 가치인식을 고려해야 할 필요가 있다.

넷째, 노인의 여가환경을 이해하기 위해서는 노인 계층의 특수한 문제를 고려해야만 한다. 노인들은 삶에서의 통과의례와 같은 중요한 사건들 예컨대, 퇴직, 배우자의 죽음, 부모의 역할상실, 소득의 감소(나항진, 2004) 등을 경험한다. 노인들은 이러한 사건들로 인해 부정적 자아개념이 증대되고 삶의 질이 떨어지고 인간관계의 폭도 협소해 질 수 있다. 결국 노인들의 자존감을 높이고 삶의 질을 높일 수 있는 대안적인 활동이 요구되는데, 이를 여가를 통해 충족시킬 수 있을 것으로 기대한다.

다섯째, 이러한 노인여가의 특수성은 여가생활을 통한 만족을 증대시키려는 보편성의 문제를 넘어서지는 못한다. 대부분의 사람들이 여가생활을 통해 삶의 여유로움과 만족을 증대시켜서 생활만족도 및 심리적 안정감, 그리고 행복감을 증진하고자 하는 욕구를 가지고 있으며, 이러한 욕구를 충족시키기 위해 다양한 여가활동에 참여하고자 한다. 이와같은 보편적인 여가욕구의 측면에 노인들에게도 존재하며, 더욱이 최근에는 노후에도 경제력과 학식을 갖춘 건강한 노인의 수가 증가하고 많은 시간을 자신의 삶의 질 향상을 위해 꾸준히 노력하는 마음가짐을 가진 노인들이 많아지면서 다양한 여가생활에 대한 요구가 증

대하고 있다. 즉 노인여가에 대한 접근이 소외계층의 복지적 측면만 강조하기 보다는 그들의 변화하고 새로운, 그리고 다양해진 욕구를 충족시킬 수 있는 다양한 방법으로 이루어져야 함을 의미한다.

결국, 노인생활에서 여가활동은 단순히 주어진 자유시간에 무엇을 하며 지낼까에 대한 단순한 선택의 문제만이 아니라 자신의 삶의 질을 개선시키기 위한 적극적인 여가활동을 개발하는 차원에서 논의되어야 할 것이다. 이에 다음에는 성공적인 노화를 위해 여가활동이 주는 혜택을 살펴봄으로써 노인여가 프로그램의 기본방향을 제안할 것이다.

2. 성공적인 노화와 여가기능

노년기의 여가는 일하고 잠시 쉬는 여가가 아니라 생활 그 자체이기 때문에, 여생을 즐겁고 보람있게 보내기 위해서 여가활동을 어떻게 생활화하느냐는 어떠한 인생 주기보다도 중요하다(박미석, 2002; 홍성희, 1998). 즉 노인들은 여가를 통해서 노후생활에 필요한 심신의 건강을 유지하고, 재미있고 보람있는 활동을 하며, 사회적인 접촉을 통해 생산적이며 통합적인 생활을 유지하는 등 궁극적으로 노년기 삶의 질을 올리며 삶의 만족감을 극대화시킬 수 있다. 이와 같이 여가생활을 통해 얻을 수 있는 심신의 건강, 의미있는 활동, 다른 이들에게 필요한 존재가 되는 것, 그리고 재정적 안정 등은 성공적 노화에 영향을 끼치는 요소(McGuire, 1996; 나향진, 2002 재인용)이기도 하다. 즉 노인들이 삶의 질 개선과 만족감을 높이기 위해 여가생활을 잘 보낸다면 성공적인 노화과정을 따른다고 할 수 있다.

노인들의 성공적인 노화의 궁극적 목적은 생활만족에 있으며, 생활만족과 관련하여 여가활동은 중요한 의미를 두고 있음을 여러 학

자들의 연구를 통해 알 수 있다.(원형중, 2005). 우선, 노년의 건강은 여가활동을 통해 증진될 수 있다. 특히 세심하게 계획된 신체활동 프로그램은 노인들의 만성질환을 막거나 감소시킨다. 이에 대해 Teague(1987)는 균형잡힌 운동 프로그램을 구성하는 5가지 요소로, 첫째 꾸준히 몇 분간 행해지는 활동(에어로빅, 크로스컨트리, 스키, 번지점프, 사이클, 노젓기, 테니스, 라켓볼 등), 둘째 근육강화와 지구력활동, 체중감량과 허리근육을 강화하는 강화훈련 활동, 셋째 유연성 강화활동(근육 긴장이 감소될 때 부상을 방지하기 위한 스트레칭), 넷째 균형감을 증진하는 활동, 다섯째 몸무게를 조절하는 운동 등을 제안하였다(문숙재 외 2005).

둘째, 노인들에게 의미있는 활동이란 목표에 도달하기 위해 여가를 도구적으로 사용하는 것과 의미를 찾기 위해 여가를 사용하는 것을 말한다. 노인들에게 여가가 의미있는 활동임을 보여줄 수 있는 이론으로는 Burdman(1986)의 “A’s”와 “FFIG’s”이론을 들 수 있다. “A’s”에는 수용(Acceptance), 인식(Appreciation), 애정(Affection), 성취(Achievement), 오락(Amusement) 등이 있다. 즉 사람들에게는 다른 사람들과 어울리고 그들에게 수용되고 싶은 욕구가 있으며, 타인에게 필요한 존재가 되기를 바라며 한 사람으로서 공헌하고 싶어 하는 욕구가 있다. 애정은 타인들에게서 사랑을 받고 타인들의 성공과 성취를 함께 공유하는 것이며 성취는 목표를 달성함으로써 경험을 강화하는 것이다. 그리고 웃음, 재미와 게임 등의 오락은 정서적인 다이어트의 중요한 일부분이다. 그러나 “A’s”를 상쇄시키는 “FFIG’s”는 공포(Fear), 좌절(Frustration), 열등감(Inferiority), 죄의식(Guilty) 등이다. 따라서 여가는 과도해진 “FFIG’s”를 다루는 하나의 기법이 되며 “A’s”를 경험할수록 건강한 노화에 도움을 줄 수 있다.

셋째, 노인들이 다른 사람으로부터 존재감을 확인한다는 사실은 매우 중요하다. 이러한 활동들로 대표적인 것이 노인들의 자원봉사활동과 친구간의 교제활동이다. 자원봉사활동을 통해 노인들은 남는 시간을 가치있게 쓸 수 있으며 규칙적인 생활을 제공하는 기회가 되며, 기술을 사용할 수 있으며 자신의 능력과 소질을 나타낼 수 있는 기회가 될 수 있다. 그리고 노인들의 친구간 교제를 통한 우정형성은 삶에 일정한 역할과 의미를 부여하며 상

호존증감을 경험할 수 있는 기회를 제공한다. 노인들은 놀이나 게임 등의 여가활동을 통해 집단 구성원과 상호간에 공헌하며 평등한 교환이 가능한 경험을 하게 된다.

넷째, 노인들의 건강한 노후생활은 재정적 안정을 기본으로 한다. 이미 언급한 대로 대부분의 여가생활이 일정한 비용지출을 동반하며, 따라서 소득이나 재산상태에 따라 여가활동에서 매우 다른 양상을 보이고 있다. 이런 측면에서 여가생활을 통한 성공적 노화과정에는 경제적인 안정이 뒷받침되어야 한다. 여기서 말하는 경제적인 안정은 일반적으로 두 가지 방향을 지향한다. 한 가지는 저렴한 여가활동 선택을 통해 성공적인 노화를 돕고자 하는 방향이고, 다른 한 가지는 노인 여가활동이 여가 자체의 목적 뿐 아니라 자아실현을 돕는 역할과 생계를 돕는 경제적 역할을 병행해야 한다는 방향이다. 그러나 본 연구에서는 노인들의 삶의 질에 영향을 주는 여가 프로그램 설계에 중점을 두기 위해 후자의 방향은 고려하지 않기로 한다.

한편, 여가의 성공적 노화에 기여하는 측면은 여가의 신체적, 심리적, 사회적 기능과도 연결된다. 노인들은 규칙적인 운동을 함으로써 심리적 안정뿐 아니라, 근력이 좋아지고 혈압이 떨어지며 콜레스테롤 수치가 낮아지고 인슐린의 민감성이 증가하며, 이는 심장질환에 걸릴 위험을 떨어뜨리는 결과는 낫는다(나항진, 2003). 그리고 노년기 삶에 여가가 기여하는 심리적 기능에 대해 Driver 등(1991)은 개인적 재능 사용과 자기표현력 증대, 동료의식 증가, 자조력(empowerment) 신장, 새로움의 경험을 통한 직·간접적 보상 얻음, 일정한 형태의 안정감 획득, 봉사정신 배움, 지적 심미주의 경험, 고독감 감소 등의 혜택을 얻을 수 있다고 하였으며, Leitner 등(1996)은 신체적 건강 증진, 심리적 복지상태 증진, 사

〈표 1〉 노인의 성공적 노화와 여가기능

성공적 노화	여가 기능
1. 건강	여가의 신체적 기능 · 근력 향상 · 혈압 안정 · 콜레스테롤 수치 정상 · 인슐린의 민감성 증가 · 심장질환 예방
2. 의미있는 활동	여가의 심리적 기능(PAL 척도) · 개인적 재능 사용과 자기표현력 증대 · 동료의식 증가 · 자조력(empowerment) 신장 · 새로움의 경험을 통한 직·간접적 보상 얻음 · 일정한 형태의 안정감 획득 · 봉사정신 배움 · 지적 심미주의 경험 · 고독감 감소
	여가의 심리적 기능 · 신체적 건강 증진 · 심리적 복지상태 증진 · 사회적 접촉기회 제공 · 삶에 대한 사기 및 만족감 증진 · 자신감 부여 · 자신의 유용함 확인 · 자율적 생활을 위한 기능 증진
3. 남들에게 필요한 것	여가의 사회적 기능 · 유대감 · 단결 · 통합

회적 접촉기회 제공, 삶에 대한 사기 및 만족감 증진, 자신감 부여, 자신의 유용함 확인, 자율적 생활을 위한 기능 증진 등의 혜택을 얻을 수 있다고 하였다. 한편 Burch 등(1986)은 노인 여가의 사회적 기능으로 유대감, 단결, 통합의 혜택을 얻을 수 있다고 보았다.

이때 근로소득이나 재산소득이 일정하지 않거나 부족한 문제를 제외한 건강문제나 사회적 소외감의 문제는 여가의 긍정적인 기능을 통해 해결될 수 있다는 점에서 노인들의 여가생활의 문제가 삶의 질과 직접적으로 연결되고 있음을 알 수 있다. 이밖에도 직업이 없어 소일거리가 마땅히 없고, 가족과의 관계에서 문제를 겪는 것도 여가의 심리적·사회적 기능을 통해 해결될 수 있다고 평가된다(표 2).

III. 노인의 여가활동 및 여가프로그램 분석

1. 노인의 여가활동 사용시간

통계청(2003)에서 발표한 한국의 사회지표에서 제시된 바에 따르면, 60세 이상 노인들이 겪는 문제로는 경제문제, 건강문제, 외로움이나 소외감 등이 대부분인 것으로 나타났다.

현재 노인들의 여가활동을 시간량으로 살펴보면, 다른 연령대와 비교해 수면과 식사, 그리고 개인관리를 포함한 개인유지활동과 교제 및 여가활동이 가장 많은 것으로 나타났으며, 특히 여가활동시간은 1시간 30분에서 2시간 20분 정도 더 많은 것으로 나타났다(표 3). 그러나 60세 이상 노인들의 교제 및 여가활동

〈표 2〉 60세 이상 노인문제 응답 추이

(단위 : %)

년도	경제적 어려움	직업 없음	소일거리 없음	건강 문제	외로움/ 소외감	가족의 푸대접	경로의식 약화	복지시설 부족	기타	모르겠음
1998	32.4	4.4	8.8	31.5	12.1	3.3	1.7	3.6	0.5	1.8
2002	36.4	3.4	5.7	39.3	8.1	2.4	1.0	2.2	0.1	1.4
2005	45.6	6.1	6.8	27.1	6.3	1.8	1.8	4.4	0.1	-

자료 : 통계청, 한국의 사회지표, 각년도

〈표 3〉 연령별 교제 및 여가활동 평균시간 사용량(10세 이상)

(단위 : 시간:분)

행동분류	연령	10-19세	20-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60세이상
	전 체		24:00	24:00	24:00	24:00	24:00
개인유지		10:36	10:41	10:21	10:19	10:33	11:04
일		0:13	3:50	4:31	4:54	4:08	2:20
학습		6:59	0:46	0:02	0:01	0:00	0:00
가정관리		0:11	0:50	1:43	1:52	1:59	2:05
가족보살피기		0:03	0:26	1:04	0:18	0:15	0:16
참여 및 봉사활동		0:01	0:07	0:02	0:03	0:04	0:04
교제 및 여가활동		4:19	5:15	4:18	4:34	5:08	6:37
이동 및 기타		1:38	2:06	2:00	1:58	1:54	1:32

자료: 통계청(2005), 「2004 생활시간조사」

(표 4) 연령별 교제 및 여가활동 세부분류 평균시간 사용량(10세 이상)

(단위 : 시간:분)

행동분류	요일 평균					
	10-19세	20-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60세이상
전체	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00
교제 및 여가활동	4:19	5:15	4:18	4:34	5:08	6:37
1. 교제활동	0:42	0:53	0:50	0:51	0:54	1:04
1-1. 교제 관련 전화통화(가족, 친구)	0:04	0:11	0:10	0:09	0:09	0:06
1-2. 가족, 친척과의 교제	0:05	0:06	0:11	0:11	0:11	0:11
1-3. 그의 사람들과의 교제	0:28	0:31	0:25	0:27	0:30	0:43
1-4. 인터넷을 이용한 교제	0:05	0:05	0:02	0:01	0:00	0:00
1-5. 성묘, 별초 등	0:00	0:01	0:02	0:02	0:03	0:03
1-6. 기타 교제 관련 행동	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
2. 일반인의 학습	0:01	0:26	0:12	0:05	0:03	0:02
2-1. 외국어 관련 학습	0:00	0:04	0:01	0:01	0:01	0:00
2-2. 컴퓨터 관련 학습	0:00	0:01	0:01	0:00	0:00	0:00
2-3. 자격증, 취업 관련 학습	0:00	0:17	0:07	0:03	0:01	0:00
2-4. 취미 관련 강습	0:00	0:00	0:01	0:01	0:01	0:00
2-5. 기타 일반인의 학습	0:00	0:03	0:02	0:01	0:01	0:01
3. 미디어 이용	1:40	2:10	2:01	2:14	2:37	3:27
3-1. 신문	0:01	0:03	0:05	0:09	0:09	0:07
3-2. 잡지	0:00	0:01	0:01	0:01	0:01	0:00
3-3. TV	1:24	1:34	1:38	1:56	2:21	3:15
3-4. 비디오, DVD	0:02	0:04	0:02	0:01	0:01	0:00
3-5. 라디오	0:01	0:01	0:01	0:01	0:01	0:04
3-6. CD, TAPE 등 음악 듣기	0:02	0:02	0:01	0:00	0:01	0:00
3-7. 인터넷 정보검색	0:11	0:26	0:13	0:07	0:04	0:01
4. 종교활동	0:05	0:05	0:08	0:12	0:15	0:19
4-1. 개인적 종교활동	0:01	0:01	0:02	0:04	0:05	0:10
4-2. 종교 집회, 모임 참가	0:04	0:04	0:05	0:07	0:08	0:08
4-3. 그의 종교 관련 행동	0:01	0:01	0:01	0:02	0:01	0:01
5. 관람 및 문화 행사 참여	0:02	0:06	0:02	0:01	0:01	0:01
5-1. 영화(극장, 비디오 방)	0:02	0:06	0:01	0:00	0:00	0:00
5-2. 연극, 콘서트	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
5-3. 전시회, 박물관	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
5-4. 스포츠 경기 관람	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
5-5. 그의 관람 및 문화행사참여관련행동	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:01
6. 스포츠 및 집밖의 레저활동	0:14	0:17	0:19	0:27	0:34	0:41
6-1. 걷기, 산책	0:02	0:05	0:06	0:10	0:17	0:28
6-2. 등산, 하이킹	0:00	0:00	0:01	0:03	0:06	0:04
6-3. 체력단련을 위한 개인운동	0:03	0:07	0:06	0:07	0:07	0:04
6-4. 그의 스포츠	0:08	0:03	0:03	0:04	0:02	0:01
6-5. 드라이브, 소풍, 관광 및 구경	0:00	0:01	0:01	0:01	0:01	0:02
6-6. 그의 집 밖의 레저활동	0:00	0:01	0:01	0:02	0:01	0:01
7. 취미 및 그의 여가활동	1:32	1:13	0:45	0:42	0:44	1:02
7-1. 독서	0:15	0:13	0:08	0:07	0:05	0:05
7-2. 컴퓨터 게임	0:51	0:33	0:13	0:07	0:05	0:01
7-3. 놀이	0:16	0:01	0:01	0:03	0:06	0:15
7-4. 그의 취미활동	0:01	0:02	0:01	0:01	0:02	0:02
7-5. 유흥	0:02	0:12	0:08	0:07	0:05	0:02
7-6. 담배 피우기	0:00	0:02	0:03	0:03	0:03	0:02
7-7. 아무것도 안 하고 쉼	0:06	0:10	0:10	0:14	0:19	0:36
8. 교제 및 여가활동 관련 물품구입	0:02	0:04	0:02	0:01	0:01	0:01
9. 기타 여가 관련 활동	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00

자료: 통계청(2005), 「2004 생활시간조사」

의 세부내용을 살펴보면, 다른 연령대와 비교해 가족이나 친척과의 교체는 비슷한 시간량을 사용하는 반면 그 외 사람들과의 교체시간량이 훨씬 많은 것으로 나타나, 노인들이 가족이나 친척과의 교체보다는 다른 사람들과의 교체를 통해 사회적인 관계를 형성하는 것으로 나타났다. 한편, 전체 여가활동시간 중 가장 많은 시간을 미디어이용을 하는 것으로 나타났으며, 특히 그 중에서 TV를 시청하는 시간이 전체 여가시간의 절반 정도로 가장 많았

다. 이는 다른 연령대와 비교해서도 가장 많은 시간량을 나타낸다. 그밖에 종교활동이나 걷기 및 산책 등의 옥외 활동에 1시간 정도를 소요하고 있으며, 취미생활 중에는 바둑, 장기, 화투, 카드 등을 포함하는 놀이에 15분 정도를 사용하는 것으로 나타났다.

결국 우리나라 60세 이상 노인들은 하루 24시간의 활동에서 수면이나 식사 등을 포함한 개인 유지활동이외에 교체 및 여가활동에 가장 많은 시간을 사용하고 있으나, 실제 활

〈표 5〉 주말이나 휴일의 주된 여가활용방법

(단위 : %)

	15세 이상 인구	TV 시청	여행	문화 예술 관람	스포츠	컴퓨터 게임, PC 통신	자기 계발	사교 관련	가족과 함께	가사일	휴식 수면	기타
2004	100.0	26.1	5.2	2.3	4.3	6.9	1.8	11.4	9.3	12.1	16.1	4.4
15~19세	100.0	22.9	0.5	3.6	3.8	29.7	8.2	13.5	1.6	0.9	12.2	3.2
20~29세	100.0	21.4	4.0	7.4	3.8	14.2	3.0	19.2	4.9	5.0	13.2	3.9
30~39세	100.0	23.2	6.6	1.8	4.4	4.7	1.4	8.7	18.1	13.4	13.6	4.2
40~49세	100.0	26.6	7.3	0.8	6.0	2.4	0.9	7.3	11.1	15.8	16.3	5.5
50~59세	100.0	30.2	6.9	0.4	4.7	1.0	0.7	9.1	7.0	16.3	18.7	5.0
60세이상	100.0	33.1	2.7	0.1	2.7	0.4	0.2	12.4	5.7	15.8	22.7	4.2

자료: 통계청(2004), 「2004년 사회통계조사보고서」(주거와 교통·문화와여가·교육)

〈표 6〉 여가활동 만족여부 및 불만족 이유

(단위 : %)

	15세 이상 인구	만족		불만족							기타	
		만족	불만족	경제적 부담	시간 부족	교통 혼잡	여가 시설 부족	여가 정보 부족	취미가 없어서	건강·체력 부족		함께 즐길 사람이 없어서
2004	100.0	27.3	72.7	52.4	25.0	3.8	3.7	2.0	4.7	6.1	2.1	0.2
15~19세	100.0	30.4	69.6	32.1	45.1	1.8	9.5	2.2	6.5	0.7	2.7	0.2
20~29세	100.0	27.3	72.7	48.9	28.0	3.6	7.0	3.7	4.6	1.3	2.1	0.3
30~39세	100.0	20.8	79.2	55.3	26.2	5.3	3.2	2.3	3.5	1.8	2.3	0.4
40~49세	100.0	22.0	78.0	59.4	24.7	4.1	1.7	1.4	4.0	3.2	1.6	0.1
50~59세	100.0	27.8	72.2	57.8	21.3	3.2	1.8	1.0	4.8	8.0	1.5	0.1
60세이상	100.0	41.5	58.5	46.8	10.5	2.4	2.0	0.5	6.9	27.7	2.2	0.2

자료: 통계청(2004), 「2004년 사회통계조사보고서」(주거와 교통·문화와여가·교육)

동은 집에서 TV를 시청하거나 취미활동인 바둑이나 장기, 화투 등의 놀이를 하며 옥외에서는 여가비용이 추가적으로 지출되지 않는 걷기나 산책을 가장 많이 하는 것으로 나타났다. 사회적인 관계는 가족이나 친척과의 관계보다 종교활동 등을 통한 다른 사람들과의 교제활동이 더 많아진 것도 특징적이다(표 4).

이러한 결과는 만 15세 이상의 인구를 대상으로 4년 주기로 문화 및 여가부분에 대해 조사한 '2004 사회통계조사'에서도 비슷하게 나타났다. 즉 휴식이나 수면, 그리고 가사일을 제외하고 60세 이상 노인들은 주말이나 휴일 동안 TV를 시청하거나(33.1%) 사교를 위한 활동(12.4%)을 하는 경우가 가장 많았다(표 5).

한편, 60세 이상 노인들은 여가활용에 대해 만족하는 사람들(41.5%)이 다른 연령집단에 비해 훨씬 많은 것으로 나타났으며, 불만족하는 사람들(58.5%)은 경제적 부담, 건강이나 체력 부족, 시간부족, 무취미 등의 순으로 이유를 제시하였다(표 6). 특히 60세 이상 노인들의 여가 불만족 이유로 다른 집단에 비해 높은 비율을 나타낸 것으로 건강문제나 별다른 취미가 없는 경우는 앞서 언급한 노인들의 여가 환경적 특성과 매우 밀접하다. 결국, 노인들의 여가활성화를 위한 프로그램은 여가교육을 통한 여가인식의 변화, 적극적인 여가활동에의 참여경험, 건강증진 효과 등을 목표로 계획되어야 할 것으로 평가된다.

2. 노인여가시설의 여가프로그램

노인들의 대표적인 여가시설로 노인대학, 노인(종합)복지회관, 경로당이 있다(한국보건사회연구원, 1999; 나향진, 2004). 이러한 시설에서 제공하는 여가서비스에 대한 경험이나

인지도는 노인들의 물리적 접근성에 따라 영향을 받는다. 예를 들어 2004년 65세 이상 노인을 대상으로 노인생활실태 및 복지욕구를 조사한 한국보건사회연구원(2005)의 결과에 의하면, 노인여가서비스 기관에 대한 인지율은 지리적으로 노인들이 가장 손쉽게 접할 수 있는 경로당(99.3%)이 가장 높은 것으로 나타났다. 과거의 경험율이나 현재 이용율을 고려해 볼 때 경로당, 노인대학, 노인복지회관에 대한 인지율은 상대적으로 높은 비율을 나타내었으며, 이용을 희망하는 비율도 이용경험과 비교해 높은 수준을 나타냈다. 이는 노인을 위한 여가시설이 노인들에게 지리적인 접근이 용이해야 하며, 이용을 희망하는 노인들의 잠재적인 욕구를 충족시킬 수 있는 적극적인 접근방법이 강구되어야 할 필요성을 제기한다.

〈표 7〉 노인 여가서비스 시설 경험 및 인지

(단위 : %)

노인여가 시설	인지율	이용 경험율	현재 이용 비율	이용 희망율
경로당	99.3	15.4	32.8	47.2
노인대학(학교·교실)	90.8	8.7	3.9	22.1
노인복지회관	83.9	9.8	4.8	25.5

자료: 한국보건사회연구원(2005). 「2004년도 전국 노인생활실태 및 복지욕구 조사」

그러나 노인들에게 가장 접근이 용이한 경로당은 '지역노인들이 자율적으로 친목도모·취미활동·공동작업장 운영 및 각종 정보교환과 기타 여가활동을 할 수 있도록 하는 장소를 제공'할 목적(강정호·박정희, 2004)으로 설치되어 보건복지부에 신고된 숫자는 가장 많으나²⁾, 별다른 프로그램없이 주로 소일거리

2) 보건복지부에서 파악한 2003년도 노인여가시설현황에 따르면, 전국에서 신고된 경로당 수는 46,269개소로 전체 여가시설 47,358개소의 98%에 이른다. 반면, 전국의 노인대학(학교와 교실 포함)은 642개, 노인복지회관은 123

〈표 8〉 노인복지관의 사회교육 프로그램 내용

복지관	덕양노인종합 사회복지관	동작노인종합복지관	서대문 노인종합복지관	강남구노인복지관
사회 교육 프로 그램	<ul style="list-style-type: none"> · 학습교육/정서 · 문화여가 · 건강 · 동아리/문화예술단 · 자율 · 기타 및 특별행사 	<ul style="list-style-type: none"> · 교양교육 · 취미여가 · 건강관리 · 소모임 및 동아리활동 · 자유이용 · 교양강좌 및 특별행사 · 정보화 · 노후설계프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> · 교양교육 · 취미여가 · 건강증진 · 기타 특별활동 · 노인정보화 	<ul style="list-style-type: none"> · 교양교육 · 취미여가 · 건강증진 · 월례 및 특별행사 · 정보화교육 · 부부프로그램 · 싱글프로그램 · 치매예방프로그램

위주로 운영되고 있는 것(한국보건사회연구원, 1999; 홍기형 외, 2001)이 문제로 지적되고 있다.

한편, 전국에 걸쳐 그 시설수가 절대적으로 부족한 노인복지회관은 그 수에 비해 과거 이용 경험률이나 현재 이용비율이 노인대학보다 더 높지만 여가서비스에 대한 인지율은 더 낮은 것으로 나타났다(표 7). 노인복지회관이 ‘노인여가복지시설로서 무료 또는 저렴한 요금으로 노인에 대해 각종 상담에 응하고, 건강의 증진·교양·오락 기타 노인의 복지증진에 필요한 편의를 제공하는 것을 목적’으로 하는 시설(장동일, 2003)로서, 이용자 측면에서 비용이나 종합편의시설로서의 만족이 높다는 사실을 알 수 있다. 그러나 인지율이 낮다는 점은 노인복지회관의 프로그램이 여가서비스 이외에 상담(생활상담·건강상담·취업상담 등), 재가복지(도시락배달·가정봉사원 파견·방문간호·부식지원 등), 주간보호, 취업알선, 공동작업장 운영, 자원봉사활동, 결연사업 등 다양하고 전반적인 사업을 진행하고 있

어 여가서비스 전달기관의 성격보다는 전반적인 복지서비스 전달기관으로 인식되는 이유 때문으로 여겨진다. 예를 들어 덕양노인종합복지관에서 운영되고 있는 사업으로는 여가프로그램에 해당하는 사회교육 이외에 종합상담, 재가복지, 주간보호, 취업알선, 복리후생 등 포괄적이고 전반적인 노인문제를 다루고 있다(www.withnoin.org). 물론 노인 문제의 전반적인 복지서비스를 다루고 있다고 하더라도 다양한 프로그램을 동시적으로 운영하고 있다는 점에서 노인들의 새로운 여가욕구나 다양한 여가경험에 대해 적극적으로 대응할 수 없다는 한계가 존재한다. 이는 노인복지관의 여가관련 프로그램이 다양하지 못하고 획일적이라는 연구결과(장동일, 2003; 나향진, 2004)들의 지적과도 관련된다.

일반적으로 사회복지법인에서 운영되는 노인(종합)복지관의 여가프로그램은 ‘사회교육사업’과 연관된다. 예를 들어 덕양 노인종합사회복지관³⁾, 동작 노인종합사회복지관⁴⁾, 서대문 노인종합복지관⁵⁾, 강남구 노인복지관⁶⁾ 등

개소로 파악되었다.

- 3) 사회복지법인 명지원에서 위탁운영하고 있으며, 지하1층, 지상3층, 옥상과 운동장을 포함하여 연면적 2,157.70㎡의 규모로 식당 및 각종 위락시설이나 설비를 갖추고 있음(www.withnoin.org)
- 4) 사회복지법인 서울가톨릭사회복지회에서 위탁운영하고 있으며, 지하1층, 지상3층을 포함한 연면적 1,958.38㎡의 규모로 식당 및 각종 위락시설이나 설비를 갖추고 있음(www.djsw.or.kr)
- 5) 사회복지법인 새문안교회 사회복지재단에서 위탁운영하고 있으며, 지하 1층, 지상 4층, 옥상을 포함하여 연면적 3,227.82㎡의 규모로 식당 및 각종 위락시설이나 설비를 갖추고 있음(www.sdmsenior.or.kr)

몇몇 사례에서 알 수 있듯이 사회교육사업에는 공통적으로 ①학습교육(교양교육) 프로그램 ②문화여가(취미여가) 프로그램 ③건강관리 프로그램 ④동아리 프로그램 ⑤자율 프로그램 ⑥기타 교양강좌 및 특별행사 ⑦특화 프로그램 등의 내용을 포함한다(표 8)7). 즉 사회교육사업은 노인들의 사회적응 훈련과 자신감 회복의 목적으로, 오락·취미·특기 개발을 위한 프로그램이나 건강관리 프로그램이 주 내용을 이루고 있음을 알 수 있다. 현재

노인 복지관에서 운영되고 있는 구체적인 프로그램 명칭을 제시하면 <표 9>와 같다.

사회교육사업의 성격을 갖는 노인복지관의 여가프로그램에 대해 선행연구들은 프로그램 운영과 관련된 여러 가지 문제점을 지적하고 있는데, 이를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 홍보부족의 문제이다. 노인복지회관을 이용하지 않는 이유 중 홍보의 부족으로 지역사회 노인들이 노인복지회관 이용의 필요성에 대한 인식이 결여되어 있거나(나상희·구재관, 1998),

<표 9> 노인복지관의 사회교육 프로그램의 목적과 사례

내용	목적	예
① 학습교육(교양교육) 프로그램	· 인지활동 및 지적교육 욕구충족 · 급변하는 사회의 적응 능력 지원	한글교실 / 외국어(일어·영어·중국어)교실 / 산수반 / 한문반 / 서예교실 등
	· 노인정보화 기회 제공	컴퓨터기초 / 인터넷 활용 / 미니홈피 등
② 문화여가(취미여가) 프로그램	· 오락·취미·여가프로그램 제공(건강한 여가선용기회 제공) · 노인들의 친목도모 기회 제공	가요교실 / 스포츠댄스 / 고전무용 / 민요교실 / 수화노래교실 / 풍물교실 / 게이트볼 등
③ 건강관리 프로그램	· 건강증진과 자신감 회복	탁구교실 / 민속무예 / 에어로빅 / 단전호흡/수지침 / 건강체조 / 발마사지 등
④ 동아리 프로그램	· 취미활동과 특기개발을 통해 다양한 활동에 적극적 참여 동기제공	일어동아리 / 영어동아리 / 서예동아리 / 문학반 / 고적답사반 / 사진반 / 문화예술단 등 각종 동아리활동
⑤ 자율 프로그램	· 교육프로그램 외 자기개발을 위한 활동 기회 제공(특별실 운영)	서예실 / 탁구장 / 포켓볼·당구장 / 장기·바둑실 / 체력단련실 / PC방
⑥ 교양강좌 및 별행사	· 친목도모 및 교양 강좌	생신잔치 / 월례회의 / 강사간담회 / 교양·건강강좌 / 기타 공개강좌
	· 유대관계 형성과 생활의 활력부여	어버이날 / 노래자랑 / 작품발표회 / 노인의날 / 민속놀이 / 어르신캠프 / 송년잔치
⑦ 특화 프로그램	· 노후인생 설계 교육	인생설계교육 / 자아발견프로그램 / 현장체험 / 비전캠프 등
	· 부부프로그램	
	· 치매예방프로그램	

6) 사회복지법인 기아대책에서 위탁운영하고 있으며, 지상 6층의 건물 중 3개 층 1,884.16㎡의 규모를 갖추고 있으며, 1-3층에 위치한 보건소청사와 함께 위치함(www.gnsenior.org)
7) 노인복지회관에서는 시설규모와 지역의 특성에 맞도록 구체적인 프로그램을 선별하여 실시하고 있다.

프로그램에 대한 정확한 인식이 부족하여 이용하지 못하는 경우가 있는 것(장동일, 2003)으로 평가된다. 둘째, 접근방식의 문제이다. 노인복지관 프로그램이 주로 건강한 노인들이나 접근성이 용이한 노인들을 대상으로 하고 있으며 거동이 불편한 지역사회 노인들을 찾아 나서는 서비스가 부족하다는 지적이다. 셋째, 이용 비용과 프로그램 질 수준의 균형 문제이다. 프로그램의 대부분이 무료이거나 저렴하게 이용할 수 있다는 사실이 프로그램의 질적 저하를 가져올 수 있다는 우려이다. 넷째, 프로그램의 내용이 다양하지 못하다. <표 8>, <표 9>처럼, 지역특성이나 노인의 욕구특성을 고려하지 않은 보편적이고 일반적인 프로그램이 대부분이다. 더욱이 여가프로그램의 성격이 다양하지 못하므로, 자칫 흥미나 오락 위주의 프로그램으로 진행되어 많은 노인이 자칫 ‘노는 노인’이라는 부정적인 인식을 갖도록 할 수 있다(나향진, 2004).

한편, 학구단위의 노인교실은 학구내의 노인을 위한 지역사회학교로 운영하는 제도인데 노인 교양 증진교육, 지역사회활동 참여교육, 직업기능교육 등을 매 월 1회 이상씩 실시하고 있다. 정부에서 각 노인교실에 대하여 약 45,000원씩 보조금을 지급하고 있지만, 학구단위의 노인교실은 노인 자신들의 인식부족, 운영제한 빈곤, 노인교육 전문가 부족, 교육수요에 부응하는 교육 프로그램 및 교재개발 미흡 등으로 제대로 잘 운영되지 못하고 있다. 노인교실의 여가 프로그램은 보통 교육프로그램과 여가활동 프로그램으로 나뉘어 진다. 교육학습 내용은 주로 노인들에게 중요하다고 여기는 영역에 대한 교양강좌를 실시하나 전문가를 초빙하는 경우는 강사비 부담 때문에 자주 못하고 관련 책임자나 운영 책임자의 인맥에 의해 무료로 동원 가능한 강사를 활용하거나 지역사회의 유지나 운영책임자의 간단한

강의와 학예회 위주인 경로 잔치 수준으로 노인교실을 운영하는 곳도 많은 것으로 보고되고 있다. 그렇기 때문에 심한 경우에는 교양강의는 거의 없고 취미, 오락에 치중된 프로그램을 운영하는 노인교실도 많은 실정이다.

IV. 노인 여가프로그램 설계안

1. 노인 여가 프로그램의 목표와 내용

개인의 여가활동은 기쁨과 행복을 느낄 수 있는 인간의 내재적 동기를 기본전제로 하여 인간으로 하여금 자유롭고 창의적인 능력을 발휘하게 하는데 가장 효과적인 영역이라는 점에서 개인의 주관적 만족상태인 삶의 질과 밀접하게 연관된다. 여기서 삶의 질 개념은 사회의 객관적 지표와 개인이 느끼는 삶에 대한 만족감과 심리상태를 포괄하는 개념으로 사용될 수 있으나, 최근에는 삶의 질이 개인의 주관적 판단에 따라 결정된다는 입장이 정상적인 패러다임으로 인정되고 있다(임변장, 1995). 따라서 삶의 질이 높은 사람이 흔히 만족, 행복, 심리적 복지 등의 특징을 나타낸다.

노인들의 생활만족은 성공적인 노화과정을 통해 얻을 수 있으며, 노인들이 생활의 만족감을 높이기 위해 여가생활을 잘 보낸다면 성공적인 노화과정을 따른다고 할 수 있다. 따라서 노인의 성공적인 노화를 위한 여가활동은 우선 여가에 대한 인식을 변화시킬 수 있는 교육적 형태를 갖추어야 하며, 둘째 적극적으로 구체적인 활동으로 형상화되어야 하며, 셋째 노인들의 다양하고 새로운 욕구를 반영할 수 있어야 하고, 넷째 부정적인 자아 개념 극복 등의 긍정적인 기능을 포함해야 하고, 다섯째 저렴해야 할 필요가 있다.

이러한 목표를 지향하는 여가활동 프로그램의 구체적인 내용으로는 신체적 기능, 심리

적 기능, 사회적 기능을 담아야 한다. 즉 건강 관리나 신체활동을 위한 내용, 다양한 욕구를 충족시키고 긍정적인 자아개념을 발전시킬 수 있는 내용, 그리고 새로운 관계 설정 및 가족·친척 관계 강화를 위한 내용이 필수적으로 포함되어야 한다. 이밖에 노인들의 경제적 곤란과 별다른 취미활동이 없다는 측면에서 저렴한 비용으로 자신만의 즐거운 취미활동을 발굴하는 내용도 포함되어야 한다.

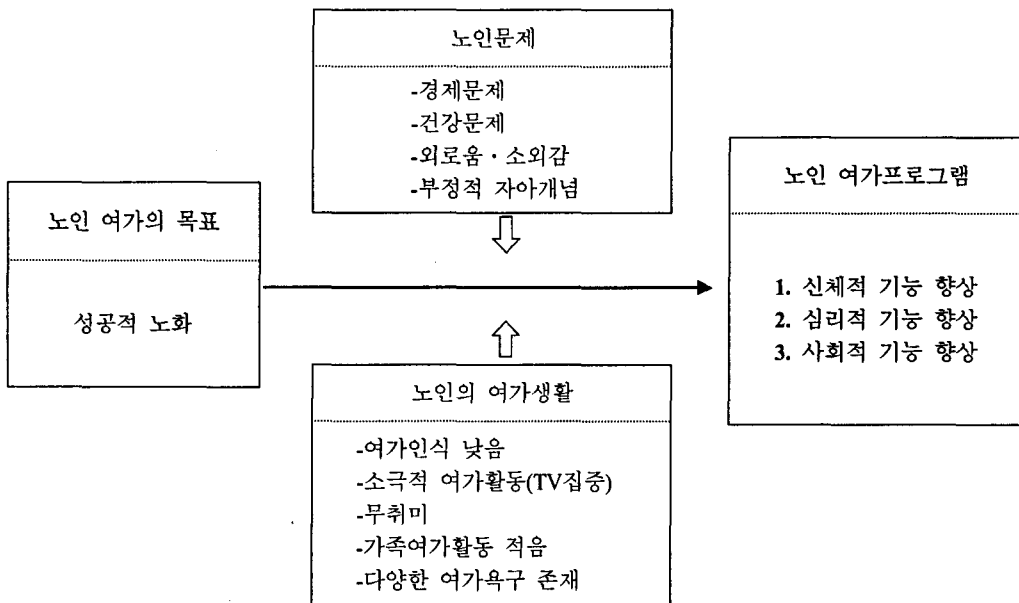
노인여가활동의 방법은 크게 개인활동과 시설이용 등으로 구분되는데, 개인 여가활동은 TV 시청, 종교활동, 걷기·산책, 놀이 등의 일부 활동에 국한된 것을 알 수 있다. 이는 노인들의 경제적 문제나 여가가치에 대한 인식저하로 비용이 들지 않는 소극적인 여가활동에 치중된 때문이다. 또한 노인들의 교제활동이 자녀나 친척과의 관계보다는 종교활동을 통한 다른 사람들과의 관계 형성이 더 활발한 점도 특징적이다. 결국 노인들의 개인 여가활동이 노인생활의 만족감을 높일 수 있

는 적극적인 활동으로는 매우 부족하다는 사실을 알 수 있다. 따라서 이를 지원하고 지지할 수 있는 시설중심의 여가프로그램이 절실하다.

2. 노인 시설 여가프로그램의 내용 제안

노인들이 시설을 이용하여 여가프로그램에 참여하는 경우 기본적으로 고려하는 사항은 물리적 접근성과 저렴한 비용이다. 그러나 앞서 실태고찰에서 이러한 요인들과 더불어 노인들의 다양하고 새로운 욕구를 반영하기 위해 노인들을 대상으로 여가욕구를 파악해야 하며, 교육적인 형태로 진행되어야 함을 알 수 있었다. 즉 별다른 프로그램 없이 개인여가활동의 연장선상에 있는 경로당은 접근이 용이하지만 노인들의 다양하고 새로운 욕구를 반영하지 못한다는 한계가 지적되었으며, 취미와 오락 활동에 치중된 노인교실은 교육적 형태로 진행될 수 있지만 노인들이 부담해야

(그림 1) 노인 여가프로그램의 목표와 내용



〈표 10〉 시설이용 노인을 위한 여가프로그램 제안

목적		내용	예
1. 여가인식의 변화		· 일-여가의 관계 변화 · 성공적 노화와 여가의 관계	▷강좌(성공적 노화를 위한 여가생활)
2. 여가욕구의 발견		· 자아의 발견 · 새로운 욕구 발견	▷자아발견 프로그램 ▷요구도 조사
3. 기능향상	신체적 건강	· 건강관리 · 신체적 활동	▷각종 스포츠 활동 및 스포츠 교실 ▷단전호흡, 발마사지 등 건강관리 프로그램
	심리적 만족	· 새로운 경험을 통한 직·간접 보상 · 봉사정신 배움 · 지적 심미주의 경험 · 자신감 부여	▷야외활동 ▷봉사활동 ▷인지활동(외국어 교실 등) ▷프로그램의 단계적 운영(초급·중급·고급)
	사회적 관계 형성	· 가족관계 강화 · 새로운 친구관계 형성	▷가족 및 친족관계 프로그램 ▷봉사활동 ▷동아리 활동
4. 새로운 취미 개발		· 적극적 여가활동 참여	▷레포츠 활동 ▷요구도 조사에서 나타난 새로운 활동 참여

하는 비용의 한계가 지적되었다. 이런 측면에서 본다면 다양한 프로그램이 저렴하게 제공되며 체계적으로 운영되는 노인복지회관의 여가프로그램이 현실적으로 가장 높이 평가된다. 그러나 노인복지회관에서 제공되는 프로그램은 노인의 자유시간이 곧 여가시간이라는 광의의 여가개념에 근거한다는 측면에서, 제공되는 프로그램의 범위나 내용이 광범위하다. 즉 노인의 여가활동을 통해 노인의 전반적인 복지문제를 해결하고자 하는 목적으로 프로그램이 진행되므로 노인들의 새로운 여가욕구를 개발하거나 여가에 대한 인식변화를 위한 노력이 부족한 편이다.

이에 본 연구에서는 노인복지회관에서 제공되는 프로그램을 기초로 노인들의 여가인식의 변화를 모색하고 새로운 욕구를 반영한 프

로그램 내용을 제안하면 다음과 같다. 우선 프로그램의 기본 내용은 첫째 여가인식의 변화, 둘째 여가욕구의 발견, 셋째 노인 기능의 향상, 넷째 새로운 취미활동의 개발 등을 포함할 수 있다. 노인의 기능향상은 신체적 건강, 심리적 만족, 사회적 관계 형성 등을 포함하며, 이와 관련된 구체적인 내용은 각 시설에서 갖추어진 조건이나 환경(공간적 여유나 구비된 설비 등)에 따라 매우 다양하게 접근될 수 있을 것이다.

- 접 수 일 : 2006년 10월 14일
- 심 사 일 : 2006년 10월 18일
- 심사완료일 : 2006년 11월 04일

【참 고 문 헌】

- 1) 강정호, 박정희(2004). 고령화사회와 노인 삶의 질 향상을 위한 여가정책에 대한 연구. 한국스포츠리서치 15(6), 117-128.
- 2) 강현민(2004). 사회지표 분석을 통한 한국 노인의 여가전망. 한국여가레크리에이션학회지 27, 79-92.
- 3) 구교만, 이은석(2004). 노인의 과거 여가활동 경험이 현재 여가심화에 미치는 영향. 한국스포츠리서치 15(6), 325-338.
- 4) 김미혜(2001). 생산적 복지와 노인고용정책. 사회과학연구논총 7. 이화여자대학교 사회과학연구소.
- 5) 김진욱(2006). 한국노인의 생활시간에 관한 연구-2004년 생활시간자료에 나타난 노인의 일, 가족, 여가생활 분석을 중심으로-. 노인복지연구 32, 149-177.
- 6) 김희년, 정미숙(2004). 지역사회복지시설 이용노인들의 여가활동실태 및 활성화에 관한 연구. 노인복지연구(한국노인복지학회) 26 (겨울호), 263-285.
- 7) 나항진(2002). 노인의 학습 요구분석에 관한 연구. 노인복지연구 17, 51-83.
- 8) 나항진(2003). 성공적 노화를 위한 노인의 여가에 관한 연구. 노인복지연구 18, 131-164.
- 9) 나항진(2004). 삶의 질 향상을 위한 노인여가의 역할에 관한 연구. 한국노년학 24(1), 53-70.
- 10) 문숙재, 윤소영, 차경옥, 천혜정(2005). 여가문화와 가족. 서울 : 신정.
- 11) 박미석(2002). 노년기 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향. 대한가정학회지 40(5), 133-146.
- 12) 원형중(2005). 우리나라 여성 노인의 성공적인 노화를 위한 여가정책. 한국여성체육학회지 19(3), 79-96.
- 13) 이종호, 이용인, 김동건, 조민행(2005). 능동적 노화대처 전략을 위한 여가교육 프로그램 모형 구축. 한국사회체육학회지 24, 479-491.
- 14) 장동일(2003). 노인복지회관 이용노인의 욕구와 프로그램의 개선방안. 노인복지연구(한국노인복지학회) 19(봄), 109-144.
- 15) 통계청(2005). 2004 생활시간조사보고서.
- 16) 통계청(2003). 한국의 사회지표.
- 17) 통계청(2004). 2004년 사회통계조사보고서 (주거와 교통·문화와 여가·교육)
- 18) 한국보건사회연구원(1999). 노인교육기관 및 프로그램 실태조사 분석연구.
- 19) 한국보건사회연구원(2005). 2004년 전국 노인생활실태 및 복지욕구조사.
- 20) 홍기형, 나항진, 이희경, 이현석(2001). 중하위계층 노인의 학습요구분석. 교육부.
- 21) 홍성희(1998). 노인의 여가활동참여와 여가만족이 생활만족에 미치는 영향. 한국가정관리학회지 16(1), 107-123.
- 22) Burch, W. R., & Smith, E.(1986). Mapping a new frontier: Identifying, measuring, and valuing social cohesion benefits related to nonwork opportunities and activities. In B.L. Driver, P. J. Brown & Peterson(Eds), Benefits of Leisure. State College, PA: Venture. 369-382.
- 23) Burdman, G. M.(1986). Healthful aging, Englewood Cliffs, NJ:Prentice Hall. 6 Burton(eds.), Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future, State College, PA: Venture. 247-279.
- 24) Driver, B. L., Tinsley, H. E., & Manfredo, M. J.(1991). The paragraphs about leisure and recreation experiences preference scales. In B. L. Driver, P. J. Brown & Peterson(Eds), Benefits of Leisure. State College, PA: Venture. 263-286.

- 25) Leitner, M. J., & Leitner, S. F.(1996).
Leisure in later life. Binghamton, NY:
Haworth Press.
- 26) 덕양노인종합복지관 (www.withnoin.org)
- 27) 동작 노인종합사회복지관 (www.djsw.or.kr)
- 28) 서대문 노인종합복지관(www.sdmsenior.or.kr)
- 29) 강남구 노인복지관(www.gnsenior.org)
- 30) 통계청(www.nso.go.kr)
- 31) 국민일보. 2004. 5. 27 <직장인 68% “체
감정년 40대중반”... “가장 큰 걱정은 미
래준비 부족”>
- 32) 한국경제 2006. 6. 21 <정부·재계·노동
계 저출산 해결 손잡았다>