

여가활동 프로그램 이용 노인의 삶의 체험

이 경 우¹⁾

서 론

연구의 필요성

우리나라는 세계에서 가장 빠르게 고령화되어가고 있는 사회로서 2000년에 65세 이상 노인인구의 비율이 7.2%로 고령화 사회에 진입한 이래 2008년에는 10.3%에 달하였고 2018년에 14.3%의 고령사회, 2026년에 20.8%의 초고령사회에 도달할 것으로 전망하고 있다. 또한 우리나라 노인의 평균수명은 79.4세로 경제개발협력기구(Organization for Economic Co-operation and Development)회원국의 평균수명 79.0세를 넘어섰으며 남자는 76.1세, 여자는 82.7세로 보고되고 있다(Ministry for Health, Welfare and Family Affairs, 2009). 이와 같이 평균수명의 연장과 노인인구의 급속한 증가는 효과적인 대비가 불충분한 상태에서 고령화 사회를 맞는 우리 사회가 앞으로 직면해야 할 심각한 문제로 노인의 질적인 삶에 대한 관심은 노인들 개개인이나 가족의 문제에 국한된 것이 아니라 사회와 국가가 집중적으로 함께 노력해야 할 중요한 관심영역으로 부각되고 있다. 간호영역에서도 노인인구의 증가는 노인 간호에 대한 요구와 중요도를 동시에 증가시키고 있다. 노인 간호의 목표가 단순히 질병의 치유 보다는 기능의 회복 및 유지와 안녕감 및 삶의 질적 향상에 있다고 한다면 노인의 신체적, 심리적, 사회적 기능 향상을 위한 간호중재 프로그램의 개발과 적용은 노인 간호의 핵심 부분이 될 것이다.

특히 노년기는 죽음과 가장 가까이 맞닿은 삶을 살아가고 있는 생의 마지막 단계이며 지나온 삶을 통합하고 평안한 죽

음을 맞을 준비를 해야 하는 중요한 시기이다. 노인은 만족감을 가지고 지나온 삶을 회상하며 죽음을 긍정적으로 받아들이는 적응적 특성을 보이는 반면 불행과 실망, 실패로 자신의 삶을 부정적으로 바라보며 후회와 절망감에 빠지는 부적응적인 특성을 나타내기도 한다. 삶과 죽음에 대한 부적응적인 반응으로 인하여 노인은 다른 연령 군에 비해 우울증과 같은 정신건강 문제가 심하게 나타나고 자살률도 2배 이상 높은 것으로 보고되고 있다(Lee, 2004). 따라서 만족감을 가지고 자신의 남은 삶을 행복하게 영위하는 것은 전 생애를 마무리하는 노년기의 삶에서 매우 중요하다. 삶의 질이란 사회학자 Campbell (1976)이 경제적으로 안정되는 것 그 이상의 삶이라는 관점으로 사용한 이후 사회학 뿐 아니라 경제학, 심리학, 보건학, 의학, 간호학 등 여러 분야에서 널리 사용되고 있다. 물론 삶의 질이란 연구자마다 접근하는 관점, 목적, 방법에 따라 다르게 정의되고 있으나 신체적 기능, 직업적, 사회적 상호작용, 행복이나 만족과 같은 안녕에 대한 전체적인 평가, 정서를 포함하는 정신적 변수들로 구성된 총체적 속성을 갖는 것으로 이해되고 있다(Kim & Shin, 2004). 특히 노인에서의 삶의 질은 성공적인 노화를 성취하는 것과 관련된 것으로 주관적으로 평가하는 일상생활 전반에 걸친 삶의 만족(Kim & Hong, 1995), 개인이 지각하는 생활 만족도와 정서적 감정으로 표현되는 주관적 안녕감(Kim & Park, 2000) 및 통합적인 삶의 가치나 의미에 대한 개인의 주관적인 판단(Song, 2001) 등으로 정의되고 있어 개인이 지각하는 주관적인 만족감과 안녕감이 노인의 삶의 질을 이해하는데 중요한 속성임을 알 수 있다.

최근에 이르러 노인을 위한 여가, 레크리에이션이 지닌 필

주요어 : 노인, 여가활동, 현상학적 연구

1) 혜전대학 간호과 부교수(교신저자 E-mail: kwlee1228@hanmail.net)

투고일: 2009년 10월 27일 심사완료일: 2009년 12월 2일

요성과 중요성에 대한 인식이 제고되기 시작하면서 여가, 레크리에이션은 단순한 유희나 오락의 차원을 넘어 능동적이고 자발적인 활동을 통하여 인생의 즐거움과 행복을 추구하는 인간 생활의 핵심적 요소를 제공해 주는 바람직한 형태의 인간 행동으로 여겨지고 있다(Chang et al., 2006). 우리나라도 의학 기술의 발달로 건강증진 및 평균수명의 연장과 함께 적극적인 생활태도와 마음가짐으로 다양한 여가생활과 사회활동에 활발하게 참여하면서 남은 생을 즐겁게 영위하는 노인들이 최근 들어 날로 증가하고 있다. 노인은 완고하며 무기력하고 사회관계에서 뒤쳐진다는 생각은 시대적 착오로 하루빨리 변화해야 할 노인에 대한 부정적인 시각이다. 노화과정에 대한 활동이론에서는 연령이 증가함에 따라 인간의 사회참여 욕구는 증대되며 노인의 삶의 질과 복지는 노화에 의해 감소되는 것이 아니라 사회적 역할의 상실에 의하여 감소하기 때문에 노인의 심리적 안녕은 사회적 참여 및 역할 부여에 의하여 결정된다고 하였다(Baltes & Baltes, 1990). 실제로 활발한 사회적 여가활동 및 사회관계의 참여가 노인의 인격, 정신건강, 삶의 만족도, 복지감 향상 및 자아통합감에 긍정적인 영향을 준다는 연구 보고들이 있다(Chang, Sohn, & Cha, 2004; Hong, 1999). 특히 1970년대 이후 여가활동 관련 연구와 노년학 분야의 연구에서 여가활동과 심리적 안녕 수준 간에 높은 긍정적 상관관계가 있다는 사실이 일관되게 밝혀져 오고 있으며 노인의 능동적인 여가 및 레크리에이션 활동은 노인의 성공적인 노화를 가능하게 하고 궁극적으로는 신체적, 심리적 안녕감과 삶의 수준을 향상시킨다고 하였다(Chang et al., 2006). 따라서 노인에게 사회의 일원으로 활발한 여가와 사회 활동 참여의 기회를 다양하게 제공함으로써 삶에 대한 자신감과 행복감을 갖고 삶의 전체 과정을 성공적으로 마무리하도록 돕는 사회적 지원 및 국가적 정책은 매우 중요하다.

특히 대상자의 질적인 삶의 증진을 추구하는 의료 복지영역에서 노인의 삶의 체험을 그들의 시각에서 이해하는 접근이 필요하며 그들의 관심과 변화하는 요구의 영역을 찾아내어 실무 프로그램에 적극적으로 활용하는 것은 매우 의미 있는 일이다. 우리나라 노인의 0.4%만이 시설에서 보호를 받고 나머지 99.6%가 지역사회 내의 주거환경에서 생활하고 있는 상황(Yoo, 2004)을 고려할 때 정상적인 일상생활을 유지하면서 노인의 삶의 질적 향상을 증진할 수 있는 가정 및 지역사회 중심의 프로그램의 필요성이 높이 제기되고 있다. 이에 본 연구는 노인 인구의 빠른 증가와 함께 다양한 여가활동과 사회관계 참여에 대한 노인들의 관심과 요구가 눈에 띄게 능동적으로 변화되어가는 현 시점에서 지역사회 내의 여가활동 프로그램을 이용하고 있는 노인들이 삶을 어떻게 체험하고 있는 지 그들의 관점에서 이해하며 이를 토대로 노인들의 질적인 삶의 증진을 위하여 지역사회 중심의 간호 프로그램 개

발에 기여하고자 시도되었다.

연구 목적

본 연구의 목적은 지역사회 내의 여가활동 프로그램을 이용하고 있는 노인들이 체험하는 삶의 의미를 그들의 관점에서 이해하고자 하며 이를 토대로 노인의 질적인 삶에 도움을 줄 수 있는 간호 프로그램 개발에 기초자료로 활용하기 위함이다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 현상학적 접근을 적용하여 노인들의 관점에서 그들의 삶의 체험의 본질을 발견하고 그 의미를 보다 깊이 이해하고자 시도한 질적 연구이다. 현상학적 접근은 인간의 경험을 기술하는 것이며 대상자의 관점에서 그들이 영위하는 삶과 내면세계에 들어감으로써 대상자의 경험을 좀 더 깊이 있게 이해할 수 있게 하며 경험의 구조 분석을 통하여 근거에 있는 의미와 본질을 밝히도록 이끌어준다.

연구 참여자

본 연구의 참여자는 H군에 소재한 노인복지회관의 여가활동 프로그램을 이용하고 있는 65세 이상 노인 8명으로 본 연구의 취지를 충분히 설명하고 자발적 참여를 수락한 노인을 대상으로 서면 동의를 얻은 후 실시하였다. 본 연구 참여자들은 주 2회 이상 복지회관 여가프로그램에 참여하고 있었으며 성별은 여성 4명, 남성 4명이었다. 참여자의 연령은 60대 2명, 70대 5명, 80대 1명이었고 종교는 불교 3명, 기독교 2명, 카톨릭교 1명, 기타 1명, 무교 1명이었다. 2명을 제외한 6명이 현재의 삶에서 경제적 어려움을 경험하지 않는다고 표현하였으며 가족형태는 1명만이 혼자 생활하고 있었고 1명은 배우자 사별 후 아들 가족들과 함께 생활하며 1명은 배우자 사별 후 최근에 재혼한 상태로 현재 6명이 배우자와 함께 생활하고 있었다.

참여자에 대한 윤리적 고려

연구 참여자들에게 연구목적과 방법을 설명하였고 서면 동의를 받은 후 면담을 실시하였다. 면담내용은 연구목적 이외에 다른 용도로는 사용되지 않으며 녹음내용은 연구 분석 이후 즉시 폐기할 것과 면담 도중에도 참여자가 원치 않을 경

우에는 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있는 권리가 있음을 충분히 설명하였다. 또한 참여자의 신분은 절대 공개되지 않으며 개인 신분에 대한 비밀 보장을 위해 익명 처리할 것에 대하여 자세히 설명하였다.

연구자 준비

질적 연구방법에서는 연구자 자신이 중요한 도구이다. 연구자의 주관적인 판단이 개입되지 않고 참여자들이 실제 경험하고 이해하는 모습 그대로를 밝히고, 확인하고, 서술하고, 해석하기 위해서는 연구자의 철저한 준비가 필요하다. 본 연구자는 정신간호학 전공 교수로서 질적 연구에 대한 교육을 받고 여러 편의 질적 연구를 수행한 경험이 있으며 본 연구의 객관성과 타당성 확보를 위하여 국문학 전공 교수 1명과 간호학 교수 1명의 자문을 받았다.

자료 수집 과정 및 분석 방법

자료수집 기간은 2008년 9월부터 2008년 11월까지 약 3개월이었다. 본 연구의 자료는 개방적인 심층면담과 참여관찰을 통하여 수집하였으며 면담회수는 참여자별로 2-3회였고 1회 면담에 소요된 시간은 50-60분이었다. “노년기를 살아가면서 느끼고 생각하고 경험한 것들에 대하여 말씀해 주십시오.” 라는 비구조적이고 개방적인 질문으로 시작하여 “지나온 삶과 비교해서 현재의 삶에서 어떤 변화를 경험하십니까?” “현재와 앞으로의 삶이 어떠하기를 기대하십니까?” 등 참여자의 구체적인 경험을 이끌어내기 위한 세부적 질문으로 점점 좁혀 나가는 접근법을 사용하였다. 면담은 자료가 포화되어 각 참여자로부터 새로운 진술을 더 이상 발견할 수 없다고 판단될 때까지 진행하였으며 자료의 누락을 방지하기 위하여 참여자의 허락 하에 녹음을 하였다. 면담 도중 연구자의 편견이 개입되어 참여자의 진술에 영향을 미치지 않도록 연구자 스스로가 참여 관찰자의 입장을 유지하기 위해 최대한 노력하였

고 자료를 분석함에 있어서도 분석 결과를 참여자에게 되물음으로써 연구자의 주관이나 편견이 개입되지 않도록 최대한 참여자의 관점에서 분석하려고 노력하였다. 연구 참여자의 면담내용은 Giorgi (1985)가 제시하고 있는 기술적 현상학적 전략에 따라 분석하였다.

연구 결과

연구자가 기록한 현장노트를 참고하면서 녹음된 진술 내용을 빠짐없이 듣고 옮겨 적은 후 내용을 반복해서 읽으면서 참여자들의 삶의 경험의 본질적 측면을 잘 나타내는 문장들을 찾아내어 분리한 후 그 원 자료들을 모아 주제를 도출하였으며 참여자들에게서 나온 주제 중 반복적으로 나타나거나 비슷한 주제들을 모아서 핵심이 되는 중심의미를 확인하였다.

연구 결과 35개의 주제와 10개의 중심의미를 확인하였다. 본 연구를 통하여 도출된 중심의미는 “신체적 건강상태의 변화”, “사회적 관계와 역할의 감소”, “심리적 고독감”, “젊은 시절에 대한 추억과 회상”, “노화과정과 죽음의 수용”, “삶에 대한 애착”, “존엄한 삶을 소망함”, “적극적인 건강관리”, “능동적인 여가활동”, “긍정적인 마음가짐”이었다. 본 연구 참여자들은 노년기를 맞으면서 신체적, 심리적, 사회적 기능의 변화를 경험하고 있었으며 과거를 향한 그리움과 젊은 시절을 추억하고 회상하는 모습을 보였다. 나이가 들어가는 과정과 죽음이 삶의 자연스러운 과정임을 받아들이는 한편 삶에 대한 애착과 동시에 생을 마감할 때까지 존엄한 삶을 유지하기를 강하게 소망하는 모습도 확인할 수 있었다. 또한 본 연구를 통하여 노화과정에서 경험하는 신체적, 심리적, 사회적 기능 감소에 적극적으로 대처해 나가기 위해 노력하는 참여자들의 모습을 확인할 수 있었는데 적극적인 건강관리, 능동적인 여가활동 및 긍정적이고 즐거운 마음가짐을 통하여 만족감과 즐거움을 경험하며 남은 삶을 행복하게 영위하고자 노력하는 적응적인 노년기를 보내고 있었다. 본 연구를 통해 확인된 체험의 의미구조는 다음과 같다(Table 1).

Table 1. The Life Experiences of the Elderly in Leisure Activities

원자료	주제	중심 의미
<ul style="list-style-type: none"> •예전하고 달라. 조금만 일해도 힘이 부쳐요. •기력이 떨어지고 많이 움직이면 어렵고 관절이 아프고... •일하는 게 확실히 힘들어요. 귀찮고 작년하고 영 달라. 그러니까 자신이 없어. •피곤하고 힘이 들어. 이제 일하는 게 귀찮기도 하고 겁이나. 	기력저하	
<ul style="list-style-type: none"> •늙으니까 잠도 없어지고.. •새벽 4시면 눈이 떠져서 그 다음에는 잠이 안와. •늦게까지 잠이 안와서.. 	불면증	신체적 건강 상태의 변화
<ul style="list-style-type: none"> •발목이 시고 무릎이 아파서 병원 가니까 퇴행성관절염이라고 하네. •작년에 뇌경색 진단 받고.. •당뇨가 있는데 우리 나이에 많더라구.. •고혈압 약 먹고 있어요. 	만성질환	

Table 1. The Life Experiences of the Elderly in Leisure Activities (continued)

원자료	주제	중심 의미
<ul style="list-style-type: none"> •접촉이 적어서 그렇지 마음적으로는 젊은 사람들과 자꾸 유대를 하고 싶고.. •내가 불편을 끼칠까봐 젊은이들의 모임에 가능하면 안 가려고 하고... •아이들 집에 가는 것도 마음이 불편하고 애들한테 뭔가 떴다 되는 것 같고.. •젊은 사람한테는 말실수하지 않을 까 더 조심스럽고 선뜻 다가설 수 없고.. 	자신감 저하	사회적 관계와 역할의 감소
<ul style="list-style-type: none"> •집안 결혼식에도 이제는 내가 안가요. 이제는 니들이 다녀야지 생각은 그런데.. •옛날하고는 다르지. 이제는 아이들 결정에 따라야 하고 •우리가 나서기 보다는 이제는 뒤에서 지켜보기만 하게 되고.. 	역할의 축소	
<ul style="list-style-type: none"> •2-3개월 안 오는 건 보통이에요. 요즘은 그러니까 애들도 더 보고 싶고 •지금도 꿈에 뵈오 어떤 땐 나를 혼자 놔두고 자기만 혼자 갔나 서운도 하고.. •자식이 옆에 있으면 참 좋겠다 싶고.. 늘 허전하고 보고 싶고.. 	그리움	
<ul style="list-style-type: none"> •효도는 돈으로 하는 게 아니야. 부모 뜻을 따라주는 게 최고인 거예요. •항상 섭섭한 일이 있어도 내가 참아야겠다 생각하죠. •전화라도 해 주면 그게 고맙고 기쁘고.. 그냥 넘어가면 나도 젊어서 그랬겠지. •그저 아무 탈 없이 잘 살아주면 그게 고마운 거지. 내 스스로 생각하며 달래고.. 	섭섭함	심리적 고독감
<ul style="list-style-type: none"> •몸이 아플 때 자손들한테 일일이 얘기할 수 없고 혼자 삭이죠. •외롭고 먼저 간 영감 생각도 나고.. •혼자 사니까 쓸쓸하고 외롭고 때때로 비판도 생기고.. 	외로움	
<ul style="list-style-type: none"> •나이가 들수록 고향에 대한 그리움이 강해지지요. 고향으로 돌아가고 싶고.. •고향 생각을 하면 아이처럼 마음이 편안해지지요. •늘 고향생각 나고 그림고해서 직장 정리하고는 고향으로 내려왔지. •고향에 집 하나 마련해 놓고 나중에는 거기서 살다 죽어야겠다는 생각을 하고 	고향의 그리움	
<ul style="list-style-type: none"> •우리가 이렇게 고생했는데 부모님은 얼마나 고생했을까. •일찍 돌아가셔서.. 늘 죄스럽고 안타깝죠. •배 곡아가며 자식들 위해 희생하고.. 기일이면 더 눈물나고..... •나이 들수록... 잘 못해 드린 것만 생각나고.. 	부모님에 대한 상념	젊은 시절에 대한 추억과 회상
<ul style="list-style-type: none"> •장남에는 친구들하고 네 것 내 것 없이 호주머니 털어서 술 한 잔 하고. •그때는 오징어에 무만 넣고 끓여서 막걸리 한잔해도 그 맛이 기가 막혔지. •애들 어려서 키울 때가 재미나고 좋았어요. 힘들고 고되다고만 생각했었는데. •잉꼬부부였어요. 남편이 오토바이 뒤에 날 태우고 여기저기 데리고 다니고 	젊은 날의 추억	
<ul style="list-style-type: none"> •죽는 한이 있더라도 부딪혀보고 싶었는데. 지금 생각해도 포기한 학업이 아쉽지.. •나 자신을 위한 삶이 없었어. 남편 자녀 뒷바라지에 가정에만 다 쏟았지. •젊어서 못 배운 게 지금도 안타까워서. 	아쉬움과 미련	
<ul style="list-style-type: none"> •나이가 들으니까 죽음이라는 것을 아주 절실히 머릿속에 느껴지니까.. •이제는 마음을 비우고 정리 하는 게 필요하죠. 세상에 대한 욕심을 접는 거지. •이제는 갈 길이 점점 가까워지니까. 	죽음을 진지하게 바라봄	
<ul style="list-style-type: none"> •사람이 생로병사가 하나의 수순인데 그건 당연한 수순인거지. •죽는 거는 자연의 순리라는 생각이지요. •이 정도면 참 잘 살아왔지요. 옛날 같으면 고려장할 때야. •아이들과 헤어진다는 게 슬프긴 하겠지만 누구든 언젠가는 이별하는 거야. •갈 때 되면 가야지, 자식도 서운하다 할 때 가야 해. 여차피 갈 길인데. 	죽음을 자연의 순리로 받아들임	노화과정과 죽음의 수용
<ul style="list-style-type: none"> •우선은 나하고 안식구하고 들어갈 자리부터 선산 밑에다가 마련을 해놓고. •애들한테는 일체 부담 안주고 내 힘으로 내가 다 해놓고 가야죠. •나도 수의를 엮고저게 두 사람 걸 샀지요. 사서 꿰매다 갖다 왔어요. •들어갈 테를 다 해놓을라고 엮고저도 사람 데리고 가서 보고 다 그랬어요. •갈 길이 있으니까 올해부터는 준비를 해요. 물건도 정리하고 버릴 건 버리고.. •영정 사진도 다 해 냈고.. 	죽음에 대비한 적극적 준비	
<ul style="list-style-type: none"> •인간의 수명이 120이라고 하는데 120까지는 못 살만큼 이상 살면 좋은 거죠. •죽어서 천당이다 죽어서 극락이다 무슨 소용이예요. 이 세상이 좋은 거야. •죽어버려야지 하다가도 막상 아프니까 내가 살아야 하는데 이런 의욕이 나오. •암만 죽고 싶다고 해도 헛소리예요. 죽을 먹고 굶어도 살고 싶은 게 인생인거야. •80까지만 살면 행복하겠다 했는데 이제는 조금 더 연장했으면 그런 생각이 들어. •이렇게 좋은 세상인데... 더 살아야지. 못 살아도 80세는... 	생의미련	삶에 대한 애착
<ul style="list-style-type: none"> •인생사는 것이 잠깐 왔다 가는 거예요. •사람 사는 게 허망해요 가을날 좋은 거 하고 노인네 근력 좋은 거하고는 모른다 못 믿는다 이런 말이 있어요. 내일은 못 내다본다 그런 말이지. 	세월의 허무함과 서글픔	

Table 1. The Life Experiences of the Elderly in Leisure Activities (continued)

원자료	주제	중심 의미
<ul style="list-style-type: none"> ·인생 다 됐다싶죠 허무하다. 벌써 80이 다 됐나? ·사람이 살아서 할 일을 다 했다고 죽는 것이 마음 편하다 그런 거는 아니지. ·이제 다 됐구나. 이제 갈 길은 한길이다. 쓸쓸하고 서글프다 그런 생각이 들어요. 	<ul style="list-style-type: none"> 세월의 허무함과 서글픔 	삶에 대한 애착
<ul style="list-style-type: none"> ·죽는다는 건 다 알지만 죽는 순간은 알 수가 없단 말이죠. 두려운 거죠. ·내가 죽는다고 생각하면 굉장히 두렵지. 어떻게 해야 안 죽고 사나.. ·죽는 건 저승사자가 잡아간다는 거예요. 누구하고 함께 갈 수 있는 곳도 아니고.. 	죽음의 두려움	
<ul style="list-style-type: none"> ·건강하게 살다가 일찍 죽는 것이 가장 행복한 거죠. ·곁에, 깨끗이, 자녀들한테 주한 모습 보이지 말고 괴로움 없이 죽는 게 소원이죠. ·죽을 때가 제일 걱정이야. 안 아프고 고통 받지 않고 편안히 잠자듯이 갔으면.. ·죽을 때도 내 집에서 있다가 가족들 앞에서 그렇게 가는 게 희망이죠. ·신체 그대로 죽으면 내 땅에다 갖다 묻어갖고 썩어서 흙이 되는 걸 희망하지요 ·요즘 화장 문화가 발달했다 해도 난 두 번 죽지 않느냐 하는 생각이 들어가고... 	<ul style="list-style-type: none"> 평안하고 존엄한 죽음을 기원함 	존엄한 삶을 소망함
<ul style="list-style-type: none"> ·얌만 살고 싶어도 신체 내 마음대로 할 때까지지. 그렇지 않으면 괴로운 거야. ·내 발로 가고 싶은 데 가고. 자식이고 남한테 피해주지 않을 때까지 살아야 해. ·의식도 없으면서 오래 누워있는 거, 욕신을 못 쓰는 거 살았다고 할 수 없어. ·산소기 달고 누워 있으면 큰일이야. 죽는 게 낫지. ·괜히 노망들어가지고 오래 살면 큰일이죠. 자손들에게도 지장이 많죠. 	<ul style="list-style-type: none"> 자기 조절력 유지를 소망함 	
<ul style="list-style-type: none"> ·안식구가 죽고 나면 한 1-2년 살다 죽는게 소망이죠. 더 오래 살면 고통이고 ·여자는 혼자 남아도 충분히 사는 데 남자 혼자는 어려워요. ·남자 혼자 사는 건 초라해 보여. ·한 날 한 시에 같이 갈 수는 없지만 가능하면 가까이 가게 해 달라고.. 	<ul style="list-style-type: none"> 부부해로의 희망 	적극적인 건강관리
<ul style="list-style-type: none"> ·운동하는 거, 음식조심, 당뇨약 꼬박꼬박 챙겨 먹는 거 이게 제일 중요하다고 봐. ·오라는 날짜에는 무슨 일이 있어도 서울 병원에 가요. 약 꼬박꼬박 챙겨먹고.. ·일주일에 하루는 한방 치료 하러 가고 하루는 물리치료 받으러 가고.. 	<ul style="list-style-type: none"> 철저한 질병관리 	
<ul style="list-style-type: none"> ·산에 가기 싫어도 건강하게 살다 죽으려고 노력을 하는거지. ·자꾸 몸 움직이고 자꾸 돌아다니고.. 자꾸 눕고 싶지만 가능한 눕지 않으려고.. ·풍이나 치매에 걸리면 안되니까 그런 걸 방지하려고 운동을 하는 거죠. ·여기 나와서 게이트 불하고 체조하고 건강 지킬려고.. ·집에 드러 누워있거나 몸이 게으르면 금방 치매 걸리고 우울증이 와요. ·아침마다 일어나서 1시간 정도 자전거 타는데.. ·오래 사시는 분들 보니까 나름대로 건강관리를 하더라구. 술도 많이 먹지 않고 운동도 하고.. 	<ul style="list-style-type: none"> 신체적 활동 및 운동 	
<ul style="list-style-type: none"> ·나이 먹고 쇠약해 지니까 몸에 좋다는 음식만 골라 먹으려고, 야채 많이 먹고.. ·영양제 챙겨먹고 인삼 다린 거 늘 챙겨 먹고.. ·채소 같은 건 집에서 길러 먹고.. 약도 많이 안하고 좋은 거니까. ·마시고 나면 이제는 머리도 띵하게 아프고 건겉욕질도 나고 그러니까 가능하면 많이 안 마시려고 주의하고.. ·내 경제가 허용되는 한 이걸(건강기능식품) 먹으면서 건강을 유지할라고 그러죠. 	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 섭식생활 	능동적인 여가활동
<ul style="list-style-type: none"> ·취미생활은 삶에서 하나의 필수적인 거예요. ·사람이 할 일 없이 우두커니 있어 봐요. 사는 게 아니지. ·시간만 있으면 붓을 잡지요. 붓 잡으면 시간이 언제 갔나.. 정신 집중도 되고. ·여기 나올려고 아침 일찍 일어나서 준비하고 더 부지런해지는 거야. ·노래교실 다니면서 공연도 하고 대회에도 나가서 텔레비에도 나왔어요. ·일주일이면 3일은 나와요. 하루는 국선도하고 하루는 노래하고.. ·시간나면 모여서 같이 바둑 두고 음식도 시켜먹고. ·나 아는 할머니가 말해줘서 내가 직접 여기 찾아와서 시간표 보고 골랐어. 	<ul style="list-style-type: none"> 자발적인 취미생활 	
<ul style="list-style-type: none"> ·주변에 친구들 5-6명이 모여서 한번 씩 돌아가면서 밥도 사고.. 맛있는 거 하면 불러서 같이 먹고..안 오면 오라고 전화오고.. ·친구들 모임이 중요하죠. 오라는 데 없으면 인생은 끝이야. ·마음 맞는 사람들끼리 내가 한 번 밥 사면 다음엔 저 사람이 사고. 그런 게 없으면 사람 살맛이 없지요. ·아주 재미나요. 같이들 노래방도 가고.. 	<ul style="list-style-type: none"> 돈독한 대인관계 	
<ul style="list-style-type: none"> ·꽤재재하게 다니지 말아야지. 곱게 늙고 깔끔하게 다녀야 다른 사람도 좋아해요. ·부지런하게 머리도 자주 감고 화장도 하고.. ·집에 있으면 세수도 안하고 머리도 안 빗고 하루 종일 있게 되는데 여기 나오려고 화장하고..옷도 챙겨 입게 되고.. ·나이 먹을수록 냄새나지 않게 하고 다녀야 해. 	<ul style="list-style-type: none"> 깨끗한 위모관리 	

Table 1. The Life Experiences of the Elderly in Leisure Activities (continued)

원자료	주제	중심 의미
<ul style="list-style-type: none"> •어려서는 엄마 아빠를 찾지만 나이 들어 난관이 다치면 하나님 아버지를 찾고. •부처님을 찾는 게 뭔가 의지하고 싶고 내 마음을 편안하게 다스리는 거죠. •두려움도 없어지고 답답한 일 있으면 기도하고. •아픈 곳이 있으면 치유해 달라고, 또 이겨낼 수 있는 힘을 주시라고 기도해. •아침마다 기도하죠 꼭 이루어 주실 것 같고 마음의 의지도 되고 편안해 지고... 	적극적인 신앙생활	능동적인 여가활동
<ul style="list-style-type: none"> •움직일 수 있을 때까지는 따로 사는 게 서로 편하죠. •외로운 거 별로 없어요 오히려 편안하지. 자유롭게 살고 싶지. •애들 집에도 가끔 가는데 가면 내 집만큼 편들 앉어요. 내 집이 편하지.. •지금은 같이 산다는 게 서로가 어렵고 그러니까 따로 사는 게 서로 편안해요. •따로 살다가 합치니까 맞춰 사는 게 참 불편하더라구. 며느리 눈치도 보이고 •혼자 사는 사람 보면 부러워요. 자유스러워 보이고.. 	독립된 자유로움의 추구	
<ul style="list-style-type: none"> •우리 안식구 고생이라는 건 말할 수 없었죠 내가 그 보답을 필로 해줘야 하나. •과거 고생시킨 것 생각나서 미안하고 고맙고. •아이들이 이렇게 잘 커준 것도 고맙고. •자식들 신세 안지고 살 수 있는 거, 이렇게 생활할 수 있는 거, 다 감사하죠. •감사하죠 돌아가신 조상님들 덕분에인 거 같아서 조상님들에게 감사하고.. 	감사하는 마음	긍정적인 마음가짐
<ul style="list-style-type: none"> •베푸는 게 중요해요. 그러면 흐뭇하니 마음이 좋아요. •이제 여유가 되는 돈은 쓰고 싶어요. 어려운 사람 다만 몇 폰이라도 주고 싶고. •마음이 너그러워지고.. 건강만 허락한다면 나도 남 도와주고 싶고.. •좋은 거 있으면 나누어 먹고 싶고.. •살아서 베풀면 죽을 때 받겠지. 내가 못 받으면 자식들한테라도 가겠지. 	베푸는 마음	
<ul style="list-style-type: none"> •나이 들면서 측은한 생각이 들어가고.. 그 마음만은 아주 절실해진다 그런 거죠. •내가 그때 왜 그랬나 그런 생각이 들면서 이제는 내가 챙겨주게 되요. •이제는 내 마음을 다스리고.. 남에게 피해주고 듣기 싫은 얘기 안 하려고 하고.. •원망대신 그 사람도 잘되어야지 그런 마음이 들고. 	배려하는 마음	긍정적인 마음가짐
<ul style="list-style-type: none"> •젊은 사람들한테 관심을 가지고 다독겨려 주고 격려도 해주고 그런 게 필요하죠. •전에는 성격도 괄괄하고 팍팍했어. 나이가 들면서 많이 느슨해지고. •이제는 내가 좀 손해 봐도 그냥 넘어가고.. •전에는 엄격했어. 지금은 풀어주려고도 하고 가끔 농담도 하고 편하게 해주려고. •동기간들한테 서운하고 원망스러웠던 거 이제는 다 잊어져 가고 훌훌 털고. 	여유와 너그러움	
<ul style="list-style-type: none"> •열심히 살았어. 지금 내가 생각해도 대견해요. •옛날에 비하면 지금은 진짜 부자죠. 먹고 사는 거 걱정 없고. •오늘 죽어도 여한이 없어요. •아이들 저만큼 키워서 시집 장가보내고 잘 살았지요. •젊은사람들이 저라면 아주 깎듯해요.. 그걸 보면 내가 잘못 살아온 건 아니구나. •애들 다 결혼 시켰고 내 할 일 다 했어 이제 큰 아쉬울 거 없죠. •내 몫은 내가 다 한다 그렇게 살아오 애들한테 대우받고.. 그래서 돈이 중요해. •남은 날도 얼마 안 되는데 마음 편안하게 웃으며 살아야지. 이게 행복한 게야. •뒤편 하든 즐기는 마음가짐이 중요하죠. •긍정적으로 내 마음을 다스리고, 젊다 생각하고 재미있게 열심히 살려고 해요. •말할 수 없이 재미있고 즐거운 거야. 마음이 기쁘고 동심으로 돌아가요. 마음이 흐뭇하고 살 의욕이 생기고.. •기분이 좋고 이 나이에 세상에 이런 일이... 뿌듯하고 애들 보기에도 흐뭇하고.. 	땃땃함과 만족스러움	즐겁고 기쁜 마음
<ul style="list-style-type: none"> •기분이 좋고 이 나이에 세상에 이런 일이... 뿌듯하고 애들 보기에도 흐뭇하고.. 	즐겁고 기쁜 마음	

논 의

노인의 주관적인 안녕감은 신체적 건강상태에 의하여 가장 큰 영향을 받으며 따라서 신체적 건강상태는 노인의 삶의 질의 매우 중요한 요소라고 볼 수 있다(No, 1988). 특히 수명은 삶의 질과 안녕에 영향을 미치는 필수적인 건강문제로 연령이 증가할수록 그 정도가 심해질 수 있는데 노인들의 수명장에 호소율은 25% 내지 60%로 보고되고 있다(Kim, Yun, & Sok, 2008). 노화와 더불어 만성질환도 함께 증가하여 우리나

라 노인 5명 중 4명이 1가지 이상의 질환을 가지고 있고 4명 중 1명은 3가지 이상의 질병을 가지고 있는 것으로 조사되었다(Woo et al., 2007). 본 연구에서도 불면증을 호소하는 참여자들이 있었고 참여자들 대부분이 퇴행성관절염, 당뇨병, 고혈압, 뇌경색, 척추협착증, 만성 위염, 갑상선 종의 만성질환을 경험하고 있었는데 이와 같은 만성적인 신체적 건강문제는 완전 치유는 어렵지만 철저한 관리를 지속한다면 노년기의 건강을 유지하면서 높은 질의 삶을 충분히 유지할 수 있다(Yang et al., 2001). 따라서 신체적 건강문제를 경험하는 재

가 노인들의 건강관리를 위하여 정확한 지식과 대처방법을 교육하고 스스로 건강행동을 수행할 수 있도록 관심과 동기를 높이는 주기적 건강 프로그램이 요구된다.

자녀의 성장과 독립, 생활형태의 변화, 은퇴, 배우자 및 의미 있는 사람과의 이별, 건강상태의 변화 등으로 인하여 노년기에는 역할의 변화와 관련된 심리적 상실감, 외로움, 고독감 등의 심리 사회적 변화를 경험하게 된다. 노화에 따른 신체적, 심리적 변화들은 노인들의 사회적 활동을 방해하며 활동에 대한 동기나 질을 저하시키고 궁극적으로는 삶의 질을 저하시킨다(Yang et al., 2001). 본 연구에서도 사회적 변화의 영향으로 대부분의 참여자들이 자녀와 분리된 생활을 하고 있었으며 이로 인해 자주 함께하지 못하는 자손들을 그리워하는 마음이 간절함을 확인할 수 있었다. 특히 배우자와 사별하여 살아가는 참여자들에게서 사별한 배우자를 그리워하며 몸이 아프거나 힘든 일이 있을 때도 자녀에게 알리지 않은 채 혼자 속으로 삭이는 고독한 모습도 발견 할 수 있었다. 따라서 노년기에 배우자는 매우 중요한 심리적 지지체계를 다시 한번 확인할 수 있었으며 홀로된 노인들의 심리적 지지를 위한 프로그램 개발 및 시행이 절실하게 필요하다.

참여자들은 마음으로는 대인관계를 간절히 원하지만 다른 사람이 다가와 주기를 바라고 본인이 먼저 다가가기 힘든 자신감 결여를 보였는데 특히 젊은 사람들과 관계를 맺는 것을 어려워하고 있었다. 이는 젊은 사람들이 노인과 함께하는 것을 불편해할 것이라는 선입견, 자신이 폐가 될 것이라는 우려감, 젊은 사람들에게 실수할 것에 대한 두려움 등을 내포하고 있었다. 또한 친지 모임 등 대외 행사에서 자녀들에게 참석의 기회를 내어주는 등 젊은 사람들 중심의 사회적 관계에서 점점 위축 되어 감을 경험하며 쓸쓸해 하는 모습도 확인 할 수 있었다.

모든 사람은 죽음을 피할 수 없고 죽음은 생명과정의 연속선상에 존재하면서 필연적으로 겪어야 하는 과정이므로 죽음과 삶은 분리해서 생각할 수 없다(Lee & Yang, 2007). 또한 죽음에 대한 인식은 개인의 삶에서 형성되어 상호작용 하는 것으로 죽음을 어떻게 받아들이고 어떤 의미를 부여하는가에 따라 삶의 방식이 달라지며(Cha, 2006) 죽음에 대한 대비는 실제로 삶을 보다 더 뜻 깊고 가치 있게 살 수 있도록 인도해 주기도 한다(Kim, 2005). 따라서 죽음에 맞닿은 삶을 살아가고 있는 노인들이 인생의 중요한 마무리 과정인 죽음을 어떻게 인식하고 대비하고 있는가를 확인해보는 것은 노인의 삶의 전반적인 과정에 대한 이해를 위해서 매우 의미 있는 부분이라 할 수 있다. 개인의 죽음에 대한 태도는 심한 회피에서부터 불안을 띤 소망, 체념에서 부터 수용에 이르기 까지 다양한 양상을 보인다(Feifel, 1997). 본 연구에서 참여자들은 죽음을 진지하게 바라보게 되고 삶의 과정에서 피할 수 없는

자연의 순리로 받아들이며 죽음에 대비하여 적극적이고 구체적인 준비를 해나가는 모습을 보이는 등 죽음을 긍정적으로 수용하는 모습을 보이는 한편 할 수만 있다면 생을 더 연장하고 싶은 강한 소망을 확인할 수 있었다. 이 세상에 산다는 것이 큰 행복이며 축복이라는 생각과 세월의 허무함과 생에 대한 강한 미련과 애착을 보이고 있었는데 이는 죽음과 직면한 개인적 경험들이 삶에 대한 충동과 의지를 더욱 강하게 유발한다(Jo, Lee, & Lee, 2006)고 볼 수 있겠다.

모든 이들은 죽음에 직면하여 통증과 불편이 없고 고독하지 않으며 존엄성을 지닌 채 죽기를 원하는 공통적인 면을 보인다는 연구결과(Fieler & Hanson, 2000; Haber, Krainovich-Miller, Leach, & Hoskins, 1997; Lee, 2001)와 같이 본 연구에서도 모든 연구 참여자들이 자기 조절 상실로 인한 존엄성 상실과 이로 인해 자녀에게 폐가 되고 부담을 줄 것에 대한 염려와 고통 없이 평화로운 죽음을 맞기를 절실하게 소망하고 있었다. 할 수만 있다면 오랜 동안 이 세상에 살기를 원하지만 그것은 자기 스스로를 조절할 수 있는 존엄성이 유지된 상태라는 전제이고 존엄성을 상실한 상태에서의 지속적인 삶은 원하지 않고 있어 최근 사회적 관심의 대상인 존엄사에 대한 사회적 합의와 특히 죽음과 맞닿은 삶을 살아가고 있는 노인들의 의견 반영은 매우 중요하다고 할 수 있겠다. 특히 참여자들이 자기 조절 상실에 대해 가장 염려하는 대표적인 질환으로는 치매와 뇌졸중이었는데 최근 들어 우리나라도 치매노인이 빠르게 증가하면서 사회적 문제로 대두되고 있어 치매 예방을 위한 다양하고 지속적인 프로그램의 개발과 제공이 매우 중요함을 알 수 있다.

노화과정에서 신체적 건강상태의 변화를 경험하고 있었지만 대다수의 참여자들이 주기적인 병원방문과 약물의 규칙적인 복용, 건강한 섭식생활, 신체적 활동과 운동, 건강 기능 식품 복용 등 지속적인 관심을 갖고 적극적으로 자신의 건강을 관리하는 모습을 보여 주었다. 또한 참여자들은 건강을 위하여 운동이 매우 중요하다고 생각하며 등산, 자전거타기, 요가 등 각자 나름대로의 운동을 선택하여 수행하고 있었다. 물론 규칙적으로 적당하게 수행하는 운동은 노화를 지연시키고 피로를 감소시키며 인체 기능을 향상시키는데 매우 유익한 효과를 나타낸다. 반면 척추협착증, 뇌경색증, 퇴행성관절염, 고혈압 등 만성질환을 지닌 노인에게서 부주의하고 무리한 운동은 오히려 건강에 해로운 결과를 초래할 수 있다(Yang et al., 2001). 본 연구 참여자들에게서 적극적인 관심과 태도에 비하여 건강과 관련된 섭식 및 운동에 대한 정확한 지식과 대처방법이 부족함을 알 수 있었는데 이는 노인의 체력과 건강상태에 적합한 섭식 및 적정 운동을 계획하고 선택하도록 체계적으로 교육하는 것은 노인 간호에서 매우 중요하다.

친목회 또는 동향인 모임 등 사회적 관계에의 참여와 여가

활동을 많이 할수록 노인의 정신건강에 좋다는 연구 결과(Kim & Lee, 2000)와 같이 여가활동의 참여와 심리적 안녕 수준 간에 높은 긍정적 상관관계가 있다는 사실이 일관되게 밝혀져 오고 있다(Chang, Sohn, & Cha, 2004; Hong, 1999). 외국에서는 이미 노인의 여가, 레크리에이션이 공공복지의 차원에서 정착되어 가고 있는 실정이며 여가활동 유형도 과거의 소극적이고 정적인 활동에서 벗어나 보다 적극적이고 동적인 활동으로 전환되고 있을 뿐만 아니라 단순한 취미나 오락, 놀이의 형태로부터 봉사나 교육과 더불어 문화적 활동 등의 분야로 확산되어가고 있는 실정이다(Chang et al., 2006). 최근에 이르러 우리나라도 노인을 위한 여가, 레크리에이션이 지닌 필요성과 중요성에 대한 인식이 활발하게 증진되면서 노인을 대상으로 운동요법, 음악프로그램, 율동프로그램, 원예요법, 웃음요법, 레크리에이션, 수중운동프로그램 등을 적용한 연구들이 이루어지고 있다(Han & Lee, 2002; Kim & Jun, 2009; Lee, 2000; Pai, Ahn, & Kim, 2005; Song, 2001). 그러나 오래 전부터 고령화 사회를 대비한 서구사회에 비하면 우리나라는 아직까지 다양하고 체계적으로 적용되지 못하고 있는 실정이며 지역사회 내의 노인 복지회관, 노인대학, 평생교육원 및 문화센터 등을 중심으로 노인들을 위한 취미 및 여가 활동 프로그램이 점점 확대 운영되는 등 국가적, 사회적인 관심이 점차 증가되어가고는 있으나 이런 프로그램들이 지속적이기 보다는 단기적 과정에 머무르는 경우가 많고 아직까지는 노인 대상자 중 극히 일부분이 참여하고 있는 현실이다. 본 연구 참여자들로부터 젊은 사람들 못지않은 관심과 열의를 가지고 여가활동 프로그램에 자발적으로 참여하면서 활기찬 삶을 살아가고 있는 모습을 발견 할 수 있었다. 또한 이런 기회와 경험들을 통하여 자신에 대한 긍정적인 태도와 삶에 대한 즐거움 및 만족감을 느끼고 또 그런 기회가 제공되는 것에 대하여 진심으로 환영하고 감사하는 마음을 표현하고 있었다. 여자 노인들은 특히 노래교실, 국악, 요가, 국선도 등 음악 및 율동과 관련된 프로그램에 참여하는 것을 좋아하고 있었고 남자노인들은 운동, 바둑, 붓글씨 등을 선호하고 있었다. 본 연구 참여자들로부터 단정한 외모관리를 위해 노력하는 모습을 확인할 수 있었는데 여가활동 및 사회관계의 참여가 자신의 외모에 대한 관심을 향상시키며 개인위생 및 외모관리 행동에 커다란 동기를 제공한다는 점을 알 수 있었다. 참여자들에게서 신앙생활을 통해 마음의 평안을 찾는 모습도 확인할 수 있었는데 노후의 신앙생활은 마음의 위안과 대인관계에서 유익한 영향을 미치는 경험임을 알 수 있었다. 자신들을 위한 시간을 가지고 여생을 즐겁게 보내기 위하여 노인들 스스로도 독립된 시간과 공간을 원하고 자손들에게 얽매이지 않는 자유로움을 추구하는 모습을 강하게 보여주고 있어 젊은 사람들 이상으로 노인들이 희망하는 동거유형에도

많은 변화가 진행되고 있음을 알 수 있었다. 자녀들과 한자리에 모여앉아 식사하고 함께하는 시간을 가장 즐겁고 행복한 삶의 하나로 꼽을 만큼 중요한 부분을 차지하고 있었으나 많은 참여자들이 자녀와 함께 거주하는 형태 보다는 독립적으로 생활하면서 자녀들이 주기적으로 자주 방문해 주기를 원하고 있다는 점도 확인할 수 있었다. 이는 동거유형에 따른 노인의 정신건강 상태를 측정한 연구(Kim & Lee, 2000)에서 노부부만 사는 경우가 자녀들과 함께 사는 경우보다 오히려 정신건강이 좋게 나타나고 있다는 연구 결과와 일치함을 알 수 있었다.

죽음에 직면한 개인적 경험이 타인에 대한 너그름과 여유를 가져다주며 개인의 삶을 더욱 풍요롭게 만드는 역설적 효과를 지닌다는 연구결과(Jo, Lee, & Lee, 2006)와 같이 나이가 들어가면서 다른 사람을 배려하고 여유와 너그름을 가지고 주변에 베푸는 마음이 점점 깊어지는 모습을 보여주고 있었다. 또한 대부분의 참여자들이 삶에 대해 긍정적인 태도를 보였고 여기에는 경제적인 능력과 자신에 대한 타인의 존중과 인정이 중요한 부분을 차지하고 있다는 것을 확인할 수 있었는데 이는 노인의 삶의 질과 우울 및 자아 존중감에서 경제수준이 중요한 영향을 미친다는 연구(Choi, 2003; Won & Kim, 2003)와 부합되는 결과를 보여준다.

결론 및 제언

본 연구는 현상학적 접근을 통하여 지역사회 내의 여가활동 프로그램을 이용하고 있는 노인들의 삶의 체험의 본질을 발견하고 그 의미를 보다 깊이 이해하고자 시도한 질적 연구이다. 연구 참여자는 H군에 소재한 노인복지회관의 여가활동 프로그램을 이용하고 있는 65세 이상의 노인들에게 본 연구의 취지를 설명하고 자발적인 참여를 수락한 노인 8명을 대상으로 하였다. 자료수집 기간은 2008년 9월부터 2008년 11월까지 약 3개월이었고 개방적인 심층면담과 참여관찰을 통하여 더 이상 새로운 자료가 나오지 않는 포화상태에 이를 때까지 수집하였으며 면담회수는 참여자별로 2-3회였고 1회 면담에 소요된 시간은 50-60분이었다. 연구 참여자의 면담내용은 Giorgi (1985)가 제시하고 있는 기술적 현상학적 전략에 따라 분석하였다. 본 연구를 통하여 도출된 중심의미는 “신체적 건강상태의 변화”, “사회적 관계와 역할의 감소”, “심리적 고독감”, “젊은 시절을 향한 추억과 회상”, “노화과정과 죽음의 수용”, “삶에 대한 애착”, “존엄한 삶을 소망함”, “적극적인 건강관리”, “능동적인 여가활동”, “긍정적인 마음가짐”으로 본 연구 참여자들은 노년기를 맞으면서 점점 신체적, 심리적, 사회적 기능의 변화를 경험하고 있었지만 노화과정과 죽음 삶의 자연스러운 과정으로 받아들이며 적극적으로 대처해 나

가기 위해 노력하는 모습을 보였으며 적극적인 건강관리, 능동적인 여가활동 및 긍정적이고 즐거운 마음가짐을 통하여 만족감과 즐거움을 경험하며 남은 삶을 행복하게 영위하고자 노력하는 적응적인 노년기를 보내고 있었다. 본 연구를 통하여 노인들의 긍정적이고 적응적인 삶의 모습과 능동적이고 자발적인 여가활동 참여 간에 인과관계를 확인하기는 어려웠지만 둘 사이에 깊은 상관관계가 존재한다는 점을 확인할 수 있었다. 따라서 노인들의 개별적인 특성과 관심을 고려하며 노인의 자발적인 참여를 높이고 즐거움과 기쁨을 경험할 수 있도록 여가활동의 선택의 기회를 넓히고 세심한 계획 하에 여가활동 프로그램을 시행하는 것은 노인들의 신체적, 정신적, 사회적 건강 증진과 삶의 질적 향상에 커다란 역할을 할 수 있을 것으로 보고 본 연구는 노인들이 체험하는 삶에서 그들의 관심부분을 직접 확인하고 이를 토대로 지역사회 중심의 다양하고 체계적인 여가활동 프로그램을 구축하는데 기초 자료를 제공한다는 점에서 그 의미를 찾고자 한다.

그러나 본 연구는 일개 지역을 중심으로 재가 노인 중 건강하게 일상생활을 유지하며 자발적으로 지역사회 내의 여가활동 프로그램을 이용하는 노인들을 대상으로 수행한 연구로서 향후 다양한 환경에 처한 노인 대상자를 선정하여 그들이 체험하는 삶을 통해 다양한 특성과 요구 및 관심부분을 확인하는 반복 연구가 필요하다. 또한 다른 분야의 보건 전문요원들과 분산되고 중복되는 접근이 아니라 상호 협력과 교류를 통하여 노인들의 건강증진 및 삶의 질적 향상을 위해 함께 연계된 통합적이고 지속적인 지역사회 내의 간호 프로그램 개발이 필요함을 제언한다.

References

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging*. New York: Cambridge University Press.
- Campbell, A. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cha, Y. R. (2006). *A study on the nurses' attitude to death in Korea-centering on university hospital in Jeollabuckdo province*. Unpublished master's thesis, WonKang University, Iksan.
- Chang, H. K., Sohn, J. N., & Cha, B. K. (2004). Influencing factors on ego integrity of the aged. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(1), 64-72.
- Chang, S. C., Kim, K. M., Bae, C. J., Lee, S. M., Lee, J. M., Kang, I., et al. (2006). *Aging welfare*. Seoul: Kyomunsa Co.
- Choi, Y. A. (2003). A survey on the depression, self-esteem and health behavior of aged. *Journal of Welfare for the Aged*, 21, 27-47.
- Feifel, H. (1997). *New meaning of death*. New York: McGraw Hill.
- Fieler, V. K., & Hanson, P. A. (2000). *Oncology nursing in the home*. Pennsylvania: Oncology Nursing press Inc.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Haber, J., Krainovich-Miller, B., Leach, A. M., & Hoskins, P. P. (1997). *Comprehensive Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Co.
- Han, J. S., & Lee, K. S. (2002). Effects of the horticultural therapy on quality of life and depression in the institutionalized elderly. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11(4), 609-620.
- Hong, J. Y. (1999). *A study on ego integrity in the elderly couple*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul.
- Jo, K. H., Lee, H. J., & Lee, Y. J. (2006). Development of an evaluation instrument for subjects related to death. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 36(1), 74-83.
- Kim, H. C. (2005). *The attitude of death among adolescents*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Kim, H. J., & Hong, Y. S. (1995). The effect of muscle strengthening exercise in ADL and quality of life. *The Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, 6(1), 55-71.
- Kim, J. S., & Shin, K. R. (2004). A study on depression, stress, and social support in adult women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34(2), 352-361.
- Kim, K. B., Yun, J. S., & Sok, S. R. (2008). Comparison study on the sleep patterns, satisfaction of sleep and sleep enhancement behaviors between hospitalized elderly patients and non-hospitalized elderly. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(5), 685-693.
- Kim, S. O., & Park, Y. J. (2000). The research about health behavior and quality of life of the elderly in public health. *The Journal of Korean Academy of Geriatric Nursing*, 2(1), 59-71.
- Kim, Y. S., & Jun, S. S. (2009). The influence of one-time laughter therapy on stress response in the elderly. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(3), 269-277.
- Kim, Y. S., & Lee, G. Z. (2000). A study on perceived family support and mental health of the aged. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 9(1), 79-93.
- Lee, E. J. (2004). *The study of factors that effect on the elderly's suicidal ideation*. Unpublished master's thesis, Hallym University of Korea, Chuncheon.
- Lee, J. H. (2000). *The effects of group music program on depression in the institutionalized elderly*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Lee, K. S. (2001). A study on the near death experience. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10(3), 368-375.

- Lee, O. J., & Yang, N. Y. (2007). A study on the death related attitude in undergraduate students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(4), 389-397.
- Ministry for Health, Welfare and Family Affairs. (2009). *2009 Yearbook of Health, Welfare and Family Statistics* (Publication No. 11-1351000-000048-10). Seoul : Korea.
- No, Y. J. (1988). *The analysis of quality of life in middle-aged people resident in Seoul*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Pai, H. J., Ahn, H. R., & Kim, H. S. (2005). The effect of the aqua exercise program on the pain and subjective well-being of the rural elderly women with osteoarthritis. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14(2), 139-148.
- Song, A. L. (2001). *The effect of recreation program intervention for ADL, depression and quality of life of the elderly resident in institution*. Unpublished master's thesis, Chungnam University, Taejeon.
- Won, J. S., & Kim, J. H. (2003). Influencing factors on cognitive function and depression in elderly. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 12(2), 148-154.
- Woo, E. K., Han, C. S., Jo, S. A., Park, M. K., Kim, S. S., Kim, E. K., et al. (2007). Morbidity and related factors among elderly people in South Korea: Results from the Ansan geriatrics (AGE) cohort study. *BMC Public Health*, 7(10), 1-9.
- Yang, K. H., Kim, S. H., Kim, O. S., Kim, O. H., Kim, C. K., Kim, H. S., et al. (2001). *Care of the older adult*. Seoul : Soo Moon Sa Publishing.
- Yoo, I. Y. (2004). Health problems and support from the health & welfare service in the elderly at home. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34(1), 111-122.

The Life Experiences of the Elderly in Leisure Activities

Lee, Kyung Woo¹⁾

1) Associate Professor, Department of Nursing, Hyejeon College

Purpose: The purpose of this study was to explore the meaning of the life experiences of the elderly in their leisure activities. It was done to provide fundamental data for nursing programs dealing with the elders. **Method:** The research took a phenomenological approach to the study. Eight participants, who were having leisure activities in the community, were observed thoroughly from September to November in 2008. The data were collected through in-depth interviews and observations. By using Giorgi's phenomenological method, the data were analyzed in a qualitative way. **Results:** There were ten main themes that the health professionals should consider when dealing with the elderly: Changes in physical health conditions, Decreased role and less social interaction, Loneliness, Longing for and recalling of the past, Acknowledgement and acceptance of aging and death, Affection towards one's life, Yearning for a dignified life, Active health management, Enthusiastic participation in leisure activities, and Positive outlook and mindset. **Conclusion:** This study explored how the elderly people adjusted to the physical, psychological and social changes that they experienced. On the basis of the results, further research for the elders in other settings is needed to develop comprehensive programs that will improve their quality of life.

Key words : Elderly, Leisure activity, Phenomenology

• Address reprint requests to : Lee, Kyung Woo

Department of Nursing, Hyejeon College

San.16, Namjang-ri, Hongseong-eup, Honseong-gun, Chungnam 350-702, Korea

Tel: 82-41-630-5294 Fax: 82-41-630-5296 E-mail: kwlee1228@hanmail.net