

헬스케어전공 만학도의 삶과 여가에 대한 소고

김도진

부천대학교 재활스포츠과 교수

Life and leisure of healthcare major adult student

Do-Jin Kim

Professor, Dept. of Rehabilitation Sports, Bucheon University

요약 본 연구는 헬스케어분야를 전공하는 만학도를 대상으로 일과 학업병행에 따른 삶과 여가에 대한 이야기를 들어보고자 하였다. 이를 위해 4명의 만학도를 대상으로 일과 학업 병행과정에서 느끼는 일상의 내용을 중심으로 현재 삶과 여가, 여가의 긍정과 부정적인 점, 향후 삶과 여가에 대한 내용을 인터뷰와 함께 기술할 수 있도록 하였다. 이후 인터뷰 내용과 함께 기술내용을 상호보강하고 자기기입의 형식으로 서술하였다. 만학도의 일과 학업의 병행에서 여가시간의 감소는 삶의 질을 감소시킬 수 밖에 없다. 하지만 본인의 학업의 목적과 여가의 균형을 잃지 않기 위해 저마다 노력을 하고 있었다. 만학도의 일과 학업 병행은 미래의 삶과 여가를 위한 선택이고 과정이다. 그 과정에서의 애환은 삶의 가치와 희망이라 생각된다.

주제어 : 헬스케어, 만학도, 삶, 여가, 학업

Abstract This study was aimed at adult students majoring in the healthcare field to hear stories about life and leisure following work and study at the same time. To this end, four adult students were asked to describe their current life and leisure, positive and negative aspects of their leisure, and future life and leisure, along with interviews, focusing on the daily content they felt during the course of work and study. Afterwards, the technical contents were mutually reinforced with the interview contents and described in the form of self-recording. The decrease in leisure time in adult students' work and study balance inevitably reduces the quality of life. However, each of them was making an effort not to lose the balance between the purpose of their studies and their leisure time. A student's work-study balance is a choice and process for balancing life and leisure, and the joys and sorrows in the process are thought to be the value and hope of life.

Key Words : Healthcare, Adult student, Life, Leisure, Study

1. 서론

우리나라의 1990년도 대학진학률은 33%였다. 고등학교 졸업생 10명 중 3명 정도가 대학에 입학하여 대학이라는 곳은 학문의 가치와 함께 사회적 가치가 분명 존재하였다. 하지만 KESS[1]의 2021년 기준 대학진학률은 73.7%에 육박하고, 뉴스 통해 4년제 대학의 미달상

태를 본다면 지금은 누구나 대학에 진학할 수 있는 시대가 됐다.

대학을 입학하는 시기는 보통 고등학교를 졸업하고 이듬해에 입학하거나 늦어도 고등학교를 졸업하고 3-4년 안에는 대학을 진학하는 것이 일반적이다. 하지만 그 시기를 여러 가지 이유로 놓쳐 대학 입학이라는 꿈을 가슴 속에 담고 사는 경우가 있다.

*Corresponding Author : Do-Jin Kim(taehab@hanmail.net)

Received February 27, 2023

Accepted March 21, 2023

Revised March 11, 2023

Published March 30, 2023

우리는 흔히 대학을 졸업해야만 사회에서 역할을 할 수 있는 것은 아니라고 얘기한다. 하지만 이런 이야기를 하는 사람조차도 사회생활 속에 학벌에 대한 차별을 겪어 보았을 수 있을 것이다. 서울에서 대학을 나왔는지, 지방에서 대학을 나왔는지, 어느 대학을 나왔는지, 전공은 무엇인지 등등의 질문과 같은 차별 아닌 차별을 경험하게 된다.

더욱이 대학을 졸업하지 않은 고졸자에게는 서울에 있는 대학 아니더라도, 명문대학이 아니더라도 대학 졸업장이라도 있었으면 하는 생각이 드는 경우가 많다. 아니 가슴에 한이 되어 늦게라도 굳은 마음으로 대학이라는 곳에 문을 두드리게 된다.

Jung[2]은 인간이 새로운 가치와 동기 그리고 삶을 바라보는 새로운 안목이 필요하고 이는 자신의 내적인 존재성을 경험한다고 하였다. Rogers[3]는 인간은 존재 속에 가지고 있는 고유의 가능성을 건설적 방법으로 성취하고자 하는 '실현 경향성'을 갖는다고 하였으며, 결국 동기로서 인간이 활성화 된다고 하였다.

본 연구자는 대학에서 산업체 지도교수로 생활하면서 대학에 대한 다른 생각과 함께 조금 더 깊은 생각을 마주하게 된다. 산업체 특별전형으로 대학에 입학하는 학생들은 학업의 시기를 놓쳐 산업체에 근무하면서 대학에 입학하는 경우가 대부분이며 흔히 만학도라고 부른다.

Lee[4]는 만학도는 사회통념상 진학 적령기를 경과하였다고 생각되는 25세 이상의 학생으로 전형적인 성인학습자로 정의된다고 하였으며, Kim[5]은 만학도는 과거 학교 교육의 기회를 놓치고 긴 세월 동안 문맹의 고통을 겪다가 문해교육의 대상으로 등장했던 만학도의 유형보다는, 다양한 개인 사유로 인해서 고등교육의 기회를 가지지 못한 채 학업 적령기를 넘겼다가 늦은 나이에 대학교육을 받고자 시도하는 만학도가 늘고 있다고 하였다.

만학도는 사회에 대한 경험을 바탕으로 대학입학에 대한 고민을 수없이 반복하고 드디어 대학에 입학한 학생으로 본인의 경제적, 사회적 상황 등을 고려하게 되고 대학생활이 본인의 삶에 있어 얻어지는 것과 함께 손해 보는 것, 아니 감수해야 하는 것을 수없이 고민하고 입학한다. 아마도 일과 학업을 병행하다 보면 시간적 여유가 부족하게 되고 결국에는 여가 생활의 시간이 줄어들게 되어 어찌 보면 삶의 질이 떨어질 것이다. 고등학교

를 졸업하고 바로 대학에 입학하는 학생들과는 달리 생계에 대한 책임, 가족의 뒷바라지 등 많은 부분에서 차이를 나타내게 된다.

학자들에 따라 삶의 의미는 일관성[6,7], 삶의 존재론적 중요성[8], 목표 지향성이나 목적성[9], 혹은 행동을 하는 의도나 행동의 이유[10]로 정의되기도 한다.

우리사회가 중요하게 평가하는 학벌이 존재하고 학력으로 많은 것을 평가하는 학력 중시 사회에서[11-15]에서 이들의 고민은 더욱 커지리라 생각된다.

본 연구 대상은 헬스케어분야를 전공하는 만학도를 대상으로 하였으며, 이는 대학 전공 선택에서도 만학도의 특성이 반영된다고 생각된다. 건강분야, 복지분야 등이 만학도가 선호하는 분야라고 본다. 이는 만학도의 전공 선택 분야 중 헬스케어분야를 선택하는 것은 본인의 건강에 대한 관심과 학업 병행이 반영되었으며, 학업의 방향에 있어 건강분야는 만학도에게 현실적으로 다가오는 것으로 생각된다. 하지만 이러한 전공을 선택하였지만 대학 입학 후의 학교생활은 녹록하지 않다. 일과 학업의 병행 그리고 여가시간의 감소는 만학도에게 학교 생활을 유지하는데 많은 어려움을 주리라 본다. 이에 대학생활을 하는 만학도의 삶과 여가에 대한 이야기를 들어보고 사회가 고민해야 할 부분이 무엇인지 생각해 보고자 한다.

2. 본론

2.1 연구 대상

본 연구는 헬스케어전공 만학도를 임의표집 하였다. 먼저 31세, 남자, 학창시절부터 축구선수로 활동하였고 현재는 축구지도자로 선수를 지도하고 있는 만학도, 30세, 여자, 20대에는 다양한 일을 하다 5년 전부터 헬스 트레이너로 근무하고 있다. 51세, 남자, 헬스케어분야에 종사한 경험이 없으며 현재 일반 회사에서 근무하고 있는 만학도, 50세, 여자, 10년 이상 스포츠센터에서 행정 업무를 맡고 있다. 총 4명의 만학도를 대상으로 그들의 삶과 여가 생활에 대한 이야기를 들어보았다.

2.2 조사 방법

헬스케어전공 만학도 4명을 대상으로 각 1명씩 대학 강의실에서 인터뷰를 진행하였으며, 일과 학업 병행과정에서 느끼는 일상의 내용을 중심으로 현재 삶과 여가,

여가의 긍정적인 점과 부정적인 점, 향후 삶과 여가에 대한 내용을 인터뷰와 함께 기술할 수 있도록 하였다. 이후 인터뷰 내용과 함께 기술내용을 상호보강하고 자기기입의 형식으로 서술하였다.

2.3 현재의 삶과 여가

1. 31세, 남, 축구지도자

여가생활 중 첫 번째는 운동이다. 직업이 축구 지도자인 만큼 운동을 너무 좋아하고 사랑하기 때문에 일이 아닌 내가 즐기고 싶은 스포츠 활동이라고 생각하고 있다. 축구를 제일 좋아하기 때문에 지도하는 게 아닌 내가 직접 축구를 하며 현재 K5 리그를 참여하며 각종 대회도 나가 축구를 즐기고 있다. 또한, 웨이트트레이닝도 건강을 생각해 같이하고 있다. 두 번째 여가생활로는 문화생활이 있다. 축구선수 생활로 많은 문화생활을 하지 못하고 다양한 경험을 하지 못해서 남은 시간으로는 영화를 보거나 맛있는 음식과 의미 있는 장소를 찾아가는 편이다. 선수 시절에는 항상 학교 운동장 숙소 생활을 하다 보니 많은 문화생활을 하지 못해 지금이라도 더 많은 문화생활을 하려고 노력 중이다. 시간이 된다면 더 멀리 많은 곳을 다녀보고 싶다. 세 번째 여가 생활은 내가 좋아하는 사람들과 함께 대화를 많이 하는 것이다. 나는 사람 만나는 걸 좋아하고 새로운 사람을 알아가는 일이나 새로운 일과 지식 등을 시도해보고 배우는 것을 좋아한다. 이런 새로운 도전은 나를 성장하게 하는 기회가 되고 또 몰랐던 지식 등을 알 수 있는 기회가 되기 때문에 여가생활로 사람들과 어울리고 새로운 일을 경험하는 것을 좋아한다.

2. 30세, 여, 헬스트레이너

두 달 전만 해도 나의 여가생활의 시간은 많았다. 하지만 현재는 여가 시간은 하루 1시간도 안된다. 일주일에 두 번은 개인 운동을 진행하는데 이마저도 쉽지 않다. 평균 한국인의 여가시간에도 못 미치는 수준이다. 이렇게 여가시간을 충분히 갖지 않은 이유는 여가를 즐기기보다는 그 시간에 공부를 더 해야 하기 때문이다.

최근 여가에 대해 다시금 생각하게 되었다. 우연찮게 인터넷 검색 중 '여가를 위해 시간을 낼 줄 모르는 사람은 조만간 병마에게 시간을 빼앗길 것이다.' 라는 존 워너메이커의 말이 가슴에 와 닿았다. 하지만 벗어날 수 없는 현실이 좀 가혹하게 느껴지기도 하면서 미래를 위

해 현재의 여가를 포기하는 삶도 나쁘지는 않다는 생각이 공존하였다.

나의 여가시간은 비록 적지만 내가 만족한다면. 그것이 바로 여가가 아닐까하는 생각이 든다.

3. 51세, 남, 일반 회사원

여가에 대해서 제대로 생각해 본 적이 없었는데 이번 연구를 위해 나의 여가생활을 어렸을 때부터 다시 생각해 보게 되었다. 어릴 때에 집 뒤에 작은산이 있었다. 초등학교 당시에는 정말 큰 산이라고 생각하고 이곳 저곳을 친구들과 함께 등산 아닌 등산도 하고, 흐르는 시냇물을 돌고 흙, 풀로 댐을 만들어 수영하기도 했다. 곤충을 잡고 개와 함께 뛰며 산책하며 즐겁게 놀았던 기억들이 난다. 그리고 해가질 쯤에는 저녁을 먹고 동네 골목에서 밤늦게 까지 친구들과 얼음땀, 다방구, 술래잡기, 숨바꼭질 등을 하면서 보냈다. 중학교 때는 학교 수업이 끝나면 친구들과 만화방과 비디오방을 다녔으며, 독서실에서 공부하다가 힘들 때면 스케이트보드와 무협소설 보는 것이 낙이었던 것 같다. 고등학교때는 써클 활동을 통해 다양한 활동을 하고 카페에서 친구들과 자주 모여 놀았다. 지금 생각하면 그 생활이 나에게 재미있는 여가생활이었다. 지금의 여가는 영화 보기라고 할 수 있다. 영화관에 가는 것이 아니더라도 인터넷으로 유료결제를 하고 대형 TV를 통해 즐겨 감상하는 것 같다. 한 주간 일상 중에 열심히 일을 하다보면 치진 몸과 마음에 대한 보상으로 자신의 만족을 위해 무언가를 하고 싶다. 그러다보니 자연스럽게 여가시간에 집에서 휴식 취하기, 영화 보기, 맛있는 음식 시켜 먹기 등을 하게 된다. 이 여가생활은 삶에 있어 편안함과 즐거움을 준다. 바쁜 일상과 업무에 시달리는 나에게 아주 잠깐의 여가 시간마저도 소중하며, 다시 일상으로 돌아갈 힘을 충전 받는다.

물론 내 삶이 여가를 즐길 만큼의 여유가 없다면 아무 소용이 없는 말이지만, 인간은 누구나 경제적, 시간적 여유가 생기면 그것을 채우기 위해 다양한 활동들을 찾게 되기 마련이다.

주일에는 교회에 나가 예배를 드리고 예배 후에 봉사 활동을 하며 그 안에서 나의 안식과 정신적인 쉼을 얻기도 하지만 집에 와서는 오롯이 나만의 휴식을 위하여 여가를 즐기고 있다. 이것이 아직 미혼이기 때문에 가능한 상황이기도 하다. 하지만 요즘은 부쩍 외롭다는 생각이 들고 사람은 혼자 살아가는 것이 아니라는 생각이 든다.

4. 50세, 여, 스포츠센터

다양한 스포츠 활동과 취미를 즐기며 살아왔다. 여름에 주로 즐기는 각종 물놀이, 웨이크보드, 스노클링 겨울철마다 즐기는 스노우보드, 평소에는 스피닝, 요가, 웨이트, 수영 등 생활체육도 꾸준히 해왔고 취미로는 영화 보러 극장가기, 뮤지컬 보러 가기, 음악 감상,, 포켓볼치기, 볼링장가기 등 다양한 취미가 있다. 이렇게 정적이기 보다는 동적인 활동이 많은 나는 이번 기회로 진정한 여가가 무엇인가를 생각해보게 되었다. 무엇하나 새로 시작하면 그것에만 빠져들어 많은 시간과 에너지를 투자하여 그 한 가지가 어느 정도의 성과가 나타날 때까지 몰입한다. 여가라는 것이 개인적으로 활용할 수 있는 자유로운 시간이고 휴식이며 자기 충전의 시간도 되어야 하는 것인데 나는 다양한 취미를 갖고 있기는 하지만 편하고 여유로운 시간을 보내기보다는 적잖은 에너지를 소모하고 휴식과 여유로움은 즐기지 못하는 것 같다.

2.4 긍정과 부정의 여가

1. 31세, 남, 축구지도자

일을 하다 보면 피로가 쌓여 휴식이 필요한 시간이 온다. 또한 스트레스를 풀기 위한 무엇인가를 내 몸에서 요구한다. 여가시간은 이런 스트레스를 풀고 에너지 충전을 할 수 있어 업무에 더욱 집중할 수 있는 시간이다. 사람은 일만하고 살수 없으며 여가생활을 통해 몸과 마음을 충전하고 다음에 펼쳐질 일을 준비한다.

여가생활은 나를 더욱더 성장 할 수 있게 하는 의미 있는 시간이다. 여러 가지 활동을 통해서 더 많은 지식을 알 수 있고 또 새로운 경험을 할 수 있어 나 자신을 더욱더 성장시킬 수 있다. 예를 들어, 축구 지도만 하는 나에게 다른 체육인들과의 만남을 통해 내가 몰랐던 지식과 또 서로의 종목에서 도움이 될 수 있는 운동 프로그램들을 공유할 할 수 있어 내 업무에 도움을 줄 수 있다.

여가시간은 근무 외의 시간 즉 퇴근 후에야 할 수 있다. 하지만 현재 내가 하는 축구지도는 근무시간이 길어 여가시간이 나지 않는 경우가 생긴다. 또한, 시즌에는 주말까지 근무를 해야 하는 경우가 있다. 충분한 여가시간이나 휴식시간이 없어 피로가 쌓이면 업무의 집중력이 낮아지고 심하면 건강까지 나빠지는 경우도 있다. 일과 여가생활의 균형이 있는 직업이 좋은 직업이라고 생각한다. 축구 지도자는 시간이 정말 없다. 무엇이든 선수들에게 맞춰야 하고 지도와 교육을 해야 하는 신입 선

수들이 많으면 많을수록 내 시간은 더욱 줄어든다. 축구 지도자를 하면서 여가생활이 많이 줄어든 것 같다. 또한, 바쁜 일상 속에 여가시간이 있다고 하더라도 시간적 여유가 부족해 그 시간은 잠을 자거나 무료하게 보내게 된다. 여가시간의 부족은 업무에 부정적 영향을 주어 나의 일에 피해가 가는 경우도 종종 있게 된다. 아마도 충분히 피곤이 풀리지 않아서라고 생각된다. 반면, 너무 많은 여가시간의 편안함에 빠지다 보면 다른 일을 할 수가 없을 것이라 생각된다. 사람이 게을러지고 나태해지면 나를 성장 시킬 수 없고 점점 부정적 습관들이 생길 수 있어 업무와 여가의 균형을 맞춰는 노력이 필요할 것이다.

2. 30세, 여, 트레이너

여가생활의 장점은 일상에서 받은 피로감, 스트레스 등을 해소할 수 있고, 앞으로 살아가는 데 있어서의 많은 경험과 행복을 느끼게 한다. 그리고 나의 시야를 넓히는 계기가 되어 어떠한 일에 도전해 볼 수 있는 진취적인 삶을 살 수 있게 디딤판이 되어준다. 하지만 여가생활이 장점만 있을 수는 없다. 이 여가생활로 인해 나의 업무 영역을 넘어와 일거리가 되고 많은 시간과 큰 비용을 지불하게 되면 일상생활을 영위하는데 어려움을 겪을 수 있다. 나 역시 여가생활의 비용을 크게 지출하여 일상생활을 하는데 영향을 미쳤던 경우가 있다. 분명 여가생활은 필요하나 주객이 전도되는 어리석은 행동은 하지 않아야 할 것이다.

3. 51세, 남, 회사원

여가시간 중 부족한 것은 무엇인가 생각해 보았다. 우선 나의 여가 활동은 개인적이며 활동적이지 못한 면이 많다. 여가의 소극적이며 혼자 하는 여가의 대표적인 유형인 TV시청, 영화감상, 유튜브 검색 등이 될 것이다. 이러한 소극적인 여가들을 좋지 않다고 말할 수는 없지만 발전이 있는 여가를 즐기려면 나에게 실질적인 도움이 되는 여가에 대해서 알아보는 것이 좋겠다는 생각이 들었다. 여가에 대해서 그 누구도 그 가치를 구분하여 말할 수는 없겠지만 지금 내가 할 수 있는 바람직한 여가, 즉 도움이 될 수 있는 여가는 무엇일까에 대해서 생각해 보았다. 성숙된 사회 구성원으로서 인간관계를 맺고 자신의 능력을 개발하며 개인적인 편안함에 머무는 것이 아닌 생산적인 여가생활이 의미 있다고 생각된다.

의미 있는 여가란 마냥 한가하게 보내는 시간이 아니라 자신의 발전을 위하여 적극적으로 활용하는 시간이다. 즉 삶의 질을 높이는 창조적 시간의 활용이 성숙된 여가라고 생각한다.

4. 50세, 여, 스포츠센터

사람마다 직업이나 성격, 성향에 따라 여가생활의 만족도는 다를 것이다. 본인의 여가생활을 책임기, 음악 감상, 공기 좋은 곳에서 명상하고 조용하게 산책도 하며 직장에서 받았던 스트레스를 해소하고 충전하는 시간을 갖으며 정적인 여가생활을 하는 사람, 나처럼 스포츠를 즐기고 많은 사람들과 접촉하며 몸을 움직여 활동적으로 에너지를 다 쓰기도 직장에서 쓸 에너지를 재충전하는 사람도 있다. 여가생활의 장점이라면 많은 사람들과의 만남, 다양한 경험과 에너지 넘치는 건강한 신체 활동 일 것이다. 단점이라면 시간과 에너지, 비용적으로 과학계 차지하는 부분이 있고 나이가 들어감에 따라 체력적으로 힘이 든다는 점이다. 하지만 나는 나의 여가생활이 다양하고 즐겁기만 하다고 생각하고 살아왔는데 그런 생각이 요즘은 조금씩 변화가는 것 같다. 다양한 활동들을 하고 많은 사람들을 만나고 많은 에너지를 쓰는 것이 진정한 여가인가? 진정 나에게 충전을 주는 것인가? 라는 자문을 하게 된다. 이 역시 어찌면 나이가 들어감에 따라, 또 직장과 가정에서의 위치에 따라 생각의 변화가 오는 것 같다.

2.5 삶과 여가의 변화

1. 31세, 남, 축구지도자

향후 계획을 크게 정해놓지는 않았지만 먼저 지금 하고 있는 축구 지도자 일을 계속 할 것 이며 지금 다니고 있는 학교에서 더 성장 하여 사회적으로 높은 위치에 오르고 싶다. 나중에 어려운 친구들에게 교육적인 도움을 줄 수 있는 선생님이 되고 싶다. 학문적으로 높은 지식을 쌓고자 노력하고 발전하며 축구 관련 자격증도 취득하고 싶다. 더 많은 사람들에게 축구를 통해 행복하고 건강한 삶을 살게 하고 싶다. 운동을 하는 게 꼭 건강을 위해서가 아닌 인격적으로 사회생활에서 많은 도움을 줄 수 있기 때문에 헬스케어분야 중 스포츠 활동은 꼭 필요하다고 생각한다.

내가 힘이 다 할 수 있는 그때까지 내 분야에서 계속 발전 해 갈 것이며 더 많은 사람들에게 좋은 교육을 전

달 할 수 있도록 노력할 것이다.

2. 30세, 여, 트레이너

뚜렷한 목표가 있기 때문에 지금처럼 열심히 살고 싶다. 삶과 여가가 균형을 이루는 삶은 나에게서 쉽지 않다. 하지만 조금씩 채워나가려고 노력하겠지만 큰 변화를 주지 않고 시간을 조금 더 쪼개 여가를 보내려고 노력할 것이다. 과거의 여가생활은 나에게 너무나도 중요한 삶의 일부였지만, 현재는 더 중요한 것이 차지하고 있기 때문에 나중을 위해 여가에 대해서 뒤로 미뤄두겠다.

늦은 나이에 여유로운 생활을 포기하고 일과 학업을 병행하고 있어 힘들긴 하지만 미래의 변화된 나를 위해 어느 정도의 고통과 인내는 필요하다고 생각한다. 지금보다 조금 더 나은 위치가 되었다고 판단되면 지체 없이 여가시간을 늘려 내가 좋아하고 즐기고 싶은 것을 실행할 것이다. 나도 삶과 여가의 밸런스 있는 삶을 살고 싶다.

3. 51세, 남, 회사원

정신적, 육체적인 건강을 위해 나에게 활동적인 성격을 가진 여가 활동을 늘여가는 것이 좋을 것 같다. 귀찮아서 또는 바쁘다는 핑계로 미루었던 개인 운동들을 하고 TV시청이나 유튜브 검색보다 책을 읽는 독서로 여가 생활에 변화를 주어야 할 것 같다. 그전에 해왔던 익숙한 것들을 다시 하는 실패가 있을 수도 있겠지만 계속 시행하게 된다면 나의 습관으로 자리 잡을 것이다. 그리고 활동적인 여가로서 각종 모임에 참여하는 일을 할 것이다. 그동안 모임이 있음에도 집에서 쉬고 싶어 하지 않았던 것들이 많았다. 학교생활 역시 일과 학업 병행의 어려움은 있지만 다양한 연령의 학생들과 공부를 하면서 재미있기도 하고 배우는 것도 많다. 학교생활을 하면서 조금 더 활동적인 성격이 되는 것 같다. 지금은 학교에 나와 건강에 대해 배우는 것도 나의 여가생활이라 생각된다. 지금부터는 활동적인 여가 활동을 위해 나의 게으름도 깨우도록 노력할 것이다.

향후 정적인 여가생활과 활동적인 여가생활을 조화롭게 하고자 한다.

4. 50세, 여, 스포츠센터

학교생활은 또 하나의 나의 여가생활의 일부분이다. 새로운 배움과 흥미로운 적당한 스트레스는 신체적으로 힘들음을 극복하게 하였고 누구보다 성실하게 임했다. 또

좋은 사람들과의 새로운 만남도 여가생활의 만족 중에 하나였다. 이제 그 끝을 향해 달려가고 있고 마지막까지 최선을 다해 성과를 얻음으로서 나 나름의 만족을 얻고 새로운 계획을 세우고자한다. 향후 여가생활은 조금은 여유로운 시간과 정적인 여가생활을 해보고 싶다. 아무 것도 하지 않고 시간에 쫓기지도 않으며 오롯이 혼자만의 시간을 갖고 싶기도 하다. 조용한 공간, 좋은 공기, 정적의 시간 뭐 그런게 필요하다는 생각이 들게 되었다. 너무 내달리지 않는 느리게 걷는 그런 여가생활을 꿈꿔 본다. 물론 여가시간을 보낼 중목을 정적으로 비중을 바꿔보려는 것이지 운동을 하지 않거나 사람을 만나지 않겠다고 생각하는 것은 아니다. 올해까지 직장과 학교생활의 병행으로 정신적으로나 신체적으로 많이 지쳐있기도 하기 때문이다. 휴식을 시작으로 여유 있고 정적인 여가생활을 갖고, 천천히 체력을 키워갈 계획을 세워보고자 한다.

조금만 더 경제활동과 여가생활을 공유할 시간이 많다면 얼마나 좋을까? 여유로운 여가생활은 일에서도 더 좋은 성과를 가져다준다는 것을 경험을 통해 알 수 있다. 여가란 일부 그리고 특정인들만 누릴 수 있는 특별한 시간이 아니고 누구나가 일과 병행하여 여가를 가져야만 삶이 풍요로워 질 수 있다. 누구나 자유로운 시간을 활용하여 즐거움과 실 수 있는 경험을 함으로써 인간의 보편적인 욕구를 충족시킬 수 있으면 한다.

3. 결론

만학도의 삶과 여가는 일과 학업 병행이라는 두 가지를 떼어 놓고는 이야기 할 수 없다. 학업을 시작하기 이전에는 대학 졸업장이라는 사회의 잣대에 힘들어 했지만 학업을 병행하면서 부터 개인의 여가시간이 줄어들고 업무적인 스트레스와 학업에 대한 스트레스가 커질 수밖에 없다. 헬스케어전공은 건강과 운동이라는 여가생활 활동과 연결되어 그나마 스트레스가 조금 덜 하지 않았을까 한다.

만학도의 삶과 여가에 대한 내용을 정리해 보면 현재의 삶과 여가에서는 4명 중 3명의 만학도가 전공분야야에 종사하면서 학업을 병행하고 있다.

이들은 전공분야에 종사하면서 사회적으로 조금 더 높은 위치에 올라가고 싶어 하고 있고, 이를 위해 현재의 여가시간 보다는 향후 미래를 위한 노력의 시간으로

생각하기도 하였다.

비전공분야 종사 만학도는 여가의 형태에 있어 영화 보기, TV 등의 정적여가를 좋아하였으며, 전공분야 종사 만학도는 계절스포츠를 즐기는 활동적인 여가를 보내는 특성을 갖고 있었다. 두 가지 여가의 형태에 따라 성향도 차이를 나타냈는데 정적여가를 좋아하는 만학도는 일상에서도 조용하고 조금은 소극적인 성향을 나타내었으며, 활동적인 여가를 좋아하는 만학도는 학교생활에서도 보다 적극적인 성향을 나타내었다.

다음으로 긍정과 부정의 여가에 대해서는 직업에 따라 여가시간의 확보가 어렵고 이는 업무의 효율성과 연결되어 있어 업무능력저하에도 영향을 주고 있었다. 특히 기숙을 하며 훈련을 하거나 경기시즌에는 여가시간이 없기도 하여 삶의 질이 떨어질 수 밖에 없었다. 트레이너로 근무하는 만학도는 미래를 위한 자기투자로서 여가를 포기하고 일과 학업에 매진하고 있다. 하지만 언제나 본인이 목표한 것에 도달하면 일과 여가의 균형된 삶을 지향하고 있다.

정적여가를 가진 만학도는 동적여가 활동을 통해 정적여가에서 얻을 수 없는 끈끈함을 얻고자 하였으며, 동적여가가 주를 이루던 만학도는 나이에 따른 힘듦과 함께 정적여가를 통해 마음의 충전이 필요하다고 생각했다.

마지막으로 삶과 여가의 변화라는 측면에서는 연령대에 따라 차이를 나타냈다. 30대 만학도는 학업이 마무리 되면 그 동안하지 못했던 여가 생활을 하고 싶어 했고, 자신의 목표한 직업이나 사회적 위치에서 활동하고자 하였다. 50대에서는 삶과 여가의 균형을 맞춘다는 측면에서 정적여가와 동적여가의 균형과 함께 건강측면을 고려한 삶의 균형을 생각하였다.

인간에게 일과 여가는 떼어놓고 생각할 수 없다. 최근에는 파이어족(FIRE, Financial Independence Retire Early)이 등장하였다. 경제적으로 자립할 수 있으면 조기에 직장을 은퇴하기를 희망하는 사람을 뜻한다. 결국에는 일정수준의 경제 수준이 되면 내가 좋아하는 일을 하고 여가시간을 충분히 갖고자 한다.

만학도의 일과 학업 병행은 삶과 여가의 균형을 위한 선택이고 과정이다. 그 과정에서의 애환은 삶의 가치와 희망이라 생각된다.

REFERENCES

[1] KESS. (2021). *Statistical yearbook of education*. Korean educational development institute(Online). <https://kess.kedi.re.kr/index>

[2] C. G. Jung, (1953). *Two essays on analytic psychology*. New York, NY: Pantheon.

[3] C. R. Rogers. (1961). *On becoming a person: Q therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

[4] J. H. Lee & Y. S. An. (2007). Qualitative research on the experiences of campus life for adult learners. *Journal of Lifelong Education*, 13(3), 89-116.
G704-000781.2007.13.3.004.

[5] K. S. Kim. (2020). A Narrative Inquiry into Later Learners' Motives for Learning at University and Their Changed Life Experiences. *Journal of Narrative and Educational Research*, 8(1), 257-282.
DOI : 10.25051/jner.2020.8.1.010

[6] J. Battista & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.

[7] G. T. Reker & P. T. P. Wong. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (214-246.) New York: Springer.

[9] J. C. Crumbaugh & L. T. Maholick. (1964). *Manual of instructions for Purpose in Life Test*. Lafayette, IN: Psychometric Affiliates.

[9] C. D. Ryff & B. H. Singer. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

[10] N. Mascaro, D. H. Rosen & L. C. Morey. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the Spiritual Meaning Scale. *Personality and Individual Differences*, 37, 845-860.

[11] KEDI. (2001). *A Study of Value Changes on Educational Credentials in Korean Society*. KEDI.

[12] H. Y. Kim. (2006). A study on academic cliquism in Korea. Kongju University Master's thesis.

[13] J. J. Baek. (2002). *A study on the experience world of illiterate women with low education*. Ewha Womans University Master's thesis, Seoul.

[14] K. Y. Lee, (2006). *A qualitative study on the learning experience of adult women: the case of KNOU housewife students*. Seoul National

University doctoral dissertation, Seoul.

[15] M. S. Shin. (2002). Universities of Colleges as Institutions of lifelong learning for adult women in Korea-possibilities and limitations. *Journal of Lifelong Education*, 8(1), 121-151.

김도진 (Kim, Do Jin)

[정회원]



- 2017년 3월 ~ 현재 : 부천대학교 재활스포츠과 교수
- 관심분야 : 운동재활, 생리측정, 통계
- E-mail: taehab@hanmail.net