노인여가활동 참여현황 및 활성화 방안 탐색

Exploration on Participation Status and Revitalization Plan of Elderly Leisure Activities

이석훈*, 송강영**, 김재운***
서울대학교*, 동서대학교**, 경인교육대학교***

Sek-Hoon Lee(lshoon22@hanmail.net)*, Kang-Young Song(sky-soccer@hanmail.net)**
Chae-Woon Kim(cwkim1@ginue.ac.kr)***

요약

이 연구는 노인복지시설의 노인여가활동참여 프로그램의 현황과 문제점을 살펴보고 향후 우리나라 노인여가활동참여 프로그램 활성화를 위한 정책을 제시하는데 목적이 있다. 현재 우리나라는 급속한 사회구조의 변화와 도시문명의 발달로 수많은 사회적인 문제점들이 드러났다. 이중에서도 충분한 준비 없이 진행된 노령화 사회로의 진입은 한편으론 재앙처럼 느낄 수도 있지만 일찍이 우리가 경험해 보지 못한 수명 연장과 여가시간 증가라는 선물을 가져다 주었다. 하지만 아무리 좋은 선물이 주어진다 하더라도 개인과 가족 그리고 사회가 철저하게 준비되어 있지 않으면 축복이 도리어 재앙으로 다가 올 수 있다는 점에서 이를 슬기롭게 극복하고 행복한 노년기를 보내기 위한 일환으로 노인여가활동참여 활성화 방안을 다음과 같이 제시하고자 한다. 먼저, 노인을 위한 여가시설의 확충 및 홍보가 강화되어야 한다. 둘째, 단순한 오락프로그램 위주에서 신체적, 심리적 취향에 적합하고 학습을 통해서 얻을 수 있는 노인여가 프로그램을 개발해야 한다. 셋째, 노인 여가를 위한 여가전문 지도자 양성이 이루어져야 한다. 넷째, 노인 여가교육을 통하여 여가에 대한 인식 전환이 시도되어야 한다. 다섯째, 노인종합복지관에서 경로당을 위한 프로그램을 개발하여 지원할 수 있도록 해야 한다. 마지막으로, 모든 가족이 함께 참여하고 공감 할 수 있는 새로운 여가문화 수립이 필요하다.

■ 중심어 : | 노령화 사회 | 노인여가 | 노인여가시설 |

Abstract

The aim of this study was to provide the way of activation plans of leisure activities for older people through the current status and problems in welfare center for the elderly in Korea. Various social phenomena and issues have been found to occur in rapidly social-structure changes and urban civilization. Especially, processing an aging society for no preparation is one of the broader question of our country. Developing the scientific and civilization lengthening our span of life is given more leisure time than past. Unfortunately, older people could not independently stand for in their leisure, if society does not support for them. It means that they might feel the enough time to monotone life, depression and a sense of alienation. The following ideas would be expressed to the way of activation plans of elderly leisure. First, the elderly leisure facilities for leisure and publicity activities should be supplemented or strengthened. Second, simple entertainment-oriented programs in the physical and psychology learning to adapt for them should be obtained through leisure activities for older people. Third, more senior recreation specialists or therapists should be educated for leisure activities. Fourth, the concept of leisure in older people's idea should be changed through the education. Fifth, people who work in the welfare center for the elderly should develop the leisure programs or activities for older people. Last, the new culture of leisure concept should be constructed in our society between the two and three generation for sharing and participating the leisure.

■ keyword : | Aging Society | Elderly Leisure | Elderly Leisure Facilities |

접수번호 : #071214-007
접수일자 : 2007년 12월 14일
심사완료일 : 2008년 01월 09일
교신저자 : 송강영, e-mail : sky-soccer@hanmail.net

I. 서 론

최근 우리나라는 산업화와 도시화, 그리고 가족구조의 빠른 변화를 거치면서 노년층 인구가 크게 증가하였다. 그 결과 우리사회는 급속하게 노령화 사회에 진입하게 되었고 이제 노인문제는 한 개인의 문제가 아닌 우리 사회구성원 모두가 떠안고 가야 할 책임으로 부각되었다.

65세 이상 고령인구는 1970년 99만 명에서 2005년에는 436만 명으로 4.4배 늘어났으며, 2050년에는 2005년의 3.7배인 1천 616만 명에 육박할 것으로 추정하고 있다. 즉 낮은 출산율과 빨라진 고령화로 인해 2050년경에는 우리나라 인구 10명 중 4명(38.2%)이 65세 이상 노인이 될 것으로 예측되고 있다(통계청, 2006)[7]. 이러한 사회적 현상에 따라 노인문제 해결을 위한 접근과 노력이 사회적 관심 속에 다양하게 시도되고 있다. 특히 노년층을 위한 여가교육의 필요성 및 여가의 기능과 역할이 강조되면서 여가활동 참가에 따른 다양한 연구들이 활발히 이루어지고 있다.

김동진(2007)[1]에 따르면 노년기는 직업적인 활동과 자녀양육 등 의무적인 일에서 벗어난 시기로 일상의 대부분이 여가시간이라 해도 과언이 아니며, 이젠 길어진 노년기의 자유로운 여가시간을 어떻게 보내느냐의 문제는 노년기 개인의 삶의 질뿐만 아니라 가정과 사회 전체의 안정과 발전에 커다란 영향을 미친다고 하였다. 따라서 계속 증가하고 있는 노년층을 위한 여가교육과 다양한 프로그램 개발 및 시설확충이 시급히 마련되어야 한다고 주장하였다.

또한, 윤선희(2002)[5]는 노년기의 여가활동은 노인 자신뿐 아니라 가족과 사회적으로 다양한 의미를 가져다 주었을 뿐만 아니라 사회로부터 부여된 공식적인 의무에서 벗어나 비공식적인 사회참여의 기회로 활용될 수 있고, 이를 통해 역할상실로 인한 소외감을 해소하며 나아가 자기존중감과 자아실현을 이룸으로서 생활에 대한 만족감을 갖게 된다고 하였다. 앞으로 노년기의 여가는 "남는 시간을 어떻게 보낼 것인가?" 라는 단순히 개인적인 차원을 넘어 한 국가와 사회구성원의 삶의 질(Quality of Life)을 결정짓는 중요한 요소가 될 것이다. 그러나 노인의 여가와 관련한 전체 사회구성원의 인식 및 국가, 사회적 관심은 아직도 낮은 수준에 머물러 있는 실정이다. 이는 노인의 빈곤문제 해결을 위한 소득보장이나 질병문제 해결을 위한 의료보장은 노인의 인간으로서의 기본적인 삶의 영위를 위해 절대적으로 필요한 것으로 간주하고 있는 반면, 여가활동은 노인의 생존에 직접적인 영향을 미치지 않는 것으로 인식한데 기인한다[3].

노인여가시간을 효과적으로 이용하는 것은 노년기의 적응과 삶의 만족도를 결정하는 매우 중요한 요인이지만, 특별히 하는 일 없이 무료하게 시간을 보내게 됨으로 노인들은 고독, 소외, 만성적 무료함, 인생에 대한 불행감을 느끼게 된다[2]. 따라서 심각한 사회문제로 대두되는 노인문제 해결과 노인 개인의 삶의 질을 높이려는 관심과 연구는 매우 중요하다. 본 연구의 목적은 우리나라 경로당, 노인교실, 노인복지회관 및 노인종합복지관, 종합사회복지관에서 이루어지고 있는 노인여가 프로그램의 현황과 문제점을 살펴보고, 이를 보완하여 앞으로 우리나라 노인여가 활성화를 위한 방향을 제시하는데 있다. 이러한 목적을 달성하기 위한 연구방법으로 문헌연구를 사용하였다. 대상문헌으로는 학술지의 연구자료, 노인복지관협회 세미나자료, 보건복지부와 통계청의 통계자료, 노인여가시설에 관한 연구논문 등을 활용하였다.

II. 노인 여가활동참여 실태

1. 노인 여가활동 현황

김동진(2007)의 「활기찬 노년을 위한 여가활동」에 따르면 우리나라 국민의 평균수명이 1990년에 71.27세에서 2003년에는 76.53세로 2018년에는 80세를 넘어설 것으로 전망하고 있다. 수명연장에 따른 노인인구의 증가와 현대화로 인한 조기 정년퇴임은 노년기의 시간 활용의 중요성을 부각시키고 있다. 특히 길어진 노년의 여가시간을 어떻게 보내느냐의 문제는 노년기 개인의 삶의 질뿐만 아니라 가정과 사회 전체의 안정과 발전에 지대한 영향을 미친다는 점에서 국가의 지대한 관심사항 가운데 하나이다.

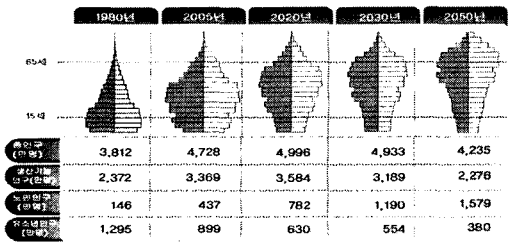


그림 1. 미래의 인구구성
(자료 : 통계청, 「장래인구신추계」, 2006)

2004년 보건복지부가 실시한 '전국 노인생활 실태 및 복지욕구 조사'에서도 여가활용의 중요성을 강조하는 결과가 발표되었다. 노후생활 활용계획에 대해 응답 노인의 33%가 '소득창출을 위한 경제활동을 하면서 노후를 보내고 싶다'고 대답했고, 29.5%가 '취미활동', 15%가 '자원봉사활동', 9.3%가 '종교 활동에 전념 하겠다'고 응답한 것으로 나타났다. 특히 우리나라 노인 중 약 60%이상이 경제활동을 하면서 노후를 준비하고 싶다는 응답이 가장 높게 나타났지만, 취미·자원봉사 등의 여가활동참여에 대한 욕구도 매우 높게 나타났다.

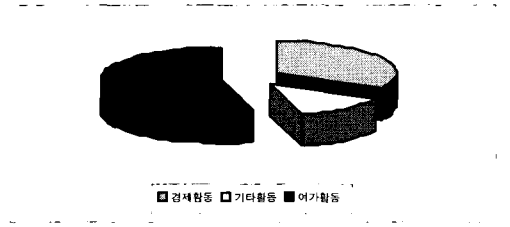


그림 2. 2004년 전국노인생활 실태 및 복지요구 조사
(자료 : 보건복지부, 2004)

위 그림에서 잘 나타나듯 노년기의 여가시간은 꾸준히 증가하고 있으나 여가활용 측면에서는 여전히 많은 문제점들을 드러냈다. 예컨대, 노년기 여가활동은 활발한 신체 활동을 수반하는 능동적 형태의 여가활동에 참여하는 것 보다는 TV시청과 같은 신체활동이 수반되지 않는 수동적 형태의 여가활동에 많이 참여하는 것으로 나타났다. 따라서 이러한 문제점을 해결하기 위해서는 노인대학, 노인종합복지관 등에서 노인을 위한 다양한 프로그램 보급과 더불어 노년기 품위향상과 사회적 응능력을 증진시키는데 보다 많은 역량을 쏟고 관심을 가져야 할 것이다.

2. 노인을 위한 생활체육 프로그램 현황

노인체육전담지도자는 매일 지역별 경로당, 노인복지시설 등을 방문하여 생활체육 프로그램을 지도·보급하고 노인들로 하여금 지역 클럽 가입을 유도하여 지속적인 생활체육 참여기회를 제공해 주는 업무를 담당하고 있다. 주요 종목은 생활체조, 요가, 스트레칭, 에어로빅, 게이트볼, 댄스스포츠, 수영, 재활운동, 필라테스, 근력운동, 탁구 등이다[6].

3. 노인을 위한 여가시설 현황

우리나라 노인복지법에 의하면 노인 여가시설은 노인복지회관, 노인정(경로당), 노인교실, 노인휴양소로 구분되어 있다. 노인층의 증가로 1980년대부터 노인전용 시설은 수적으론 꾸준히 증가하고 있으나 소프트웨어에 해당하는 프로그램 및 시설 등의 질적 측면은 매우 열약한 실정이다. 노인들이 자주 이용하는 각 시설들을 살펴보면 다음과 같다.

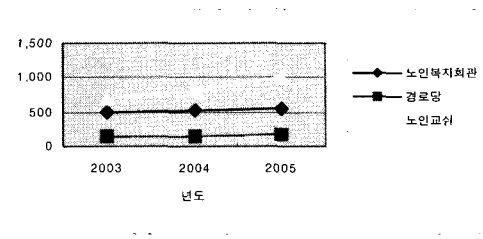


그림 3. 2004년 전국노인생활 실태 및 복지요구 조사
(자료 : 보건복지부, 2004)

3. 1 노인복지 (회)관

노인복지법 제36조 제1항에 따르면 노인복지회관은 무료 또는 저렴한 요금으로 각종 상담, 건강의 증진·교양·오락 기타 노인의 복지 증진에 필요한 편의를 제공하는 시설을 말한다. 그러나 노인복지회관에서 운영하고 있는 대부분의 프로그램들은 육체적 정신적으로 나약한 노인들의 특성 및 욕구가 전혀 반영되어 있지

못한 것으로 나타났다. 여가프로그램 또한 겉포장만 화려할 뿐 실속은 별로 없는 것으로 나타났고 설령 운영되고 있는 프로그램들 조차도 전시행정을 위한 정도에 그쳐 이에 대한 시급한 대책이 필요하다.

일부 소수 기관에서 노인 대상 여가프로그램 및 사회교육 프로그램 등을 운영하고 있지만 노인전용 프로그램은 전무한 상태라고 보아도 크게 틀리지 않다. 그나마 운영되고 있는 노인여가 프로그램은 주 1회 내지 2회 정도 실시하는 사회교육프로그램 정도로 이 또한 비전문성, 영세성을 면치 못하고 있었다.

3. 2 경로당(노인정)

경로당은 노인복지법 제36조 제2항에 의거하여 지역노인들이 자율적으로 친목도모·취미활동·공동작업장 운영 및 각종 정보교환과 기타 여가활동을 할 수 있도록 하는 장소를 말한다.

경로당은 양적 성장은 이루어졌지만 노인들의 여가활동 욕구를 해소시켜 줄만한 프로그램 등은 턱 없이 부족한 실정에 처해있다. 특히, 변화하는 시대 상황에 맞는 경로당의 새로운 역할과 기능인 노인의 복지를 증진시키고 사회참여의 기회를 확대시키려는 노력이 부족한 것으로 나타났다.

3. 3 노인교실

노인교실은 대개 교양교육과 여가활동 프로그램을 병행하여 실시하고 있지만 교육기관에 따라 교과과정, 교육정도 등은 상당한 차이가 있다. 노인교실에서 이루어지고 있는 프로그램은 다양한 노인의 욕구를 충족시켜 주려고 노력하기보다 목적을 위한 부수적인 차원의 교육범주를 벗어나지 못하고 있을 뿐만 아니라 노인의 욕구를 충족시키기 위한 적절한 노인교육 프로그램의 실천 및 개발도 미비한 실정이다.

프로그램 측면에서 가장 심각한 문제는 노인교실이 산발적으로 뚜렷한 교육목표도 없이 생겨나 프로그램의 종류나 내용, 그 질적 수준이 천차만별이라는 점이다. 또한 교과과정이나 내용이 일관성 있게 보편적으로 적용되는 것이 아니라 노인교실의 운영주체에 따라 각기 다르게 규정되는 경향이 강하여 프로그램이 매우 방만하고 임의적으로 운영되고 있는 실정이다.

3. 노인여가 활동의 문제점

현재 노년기 여가의 문제점은 첫째 구체적인 정책과 제도마련의 미흡하고, 둘째 노인여가활성화를 위한 재원의 부족하며, 셋째 기존 노인여가 프로그램의 단순하고, 넷째 여가생활에 대한 우리 사회의 인식부족하고, 다섯째 노인 자신의 노후여가에 대한 계획이 부재하며, 마지막으로 노인을 위한 여가시설이 미흡하다는 점이다.

III. 노년기에 적합한 여가활동

2006년 여가백서에 따르면 노년기의 여가는 젊은이들이 갖는 개인의 즐거움이나 심신의 피로회복 또는 자기계발 등을 목적으로 하는 것과 달리, 노년기의 여가활동은 노년생활의 무료함을 달래고 자기건강과 대인관계 및 교류의 장으로 인식되고 있었다. 이에 본 연구에서는 이를 근거로다음과 같은 활동들을 제안한다.

1. 레저·스포츠 활동형

1.1 게이트볼

운동량이 많지 않고 과격하지 않아 노년의 건강유지에 적합한 스포츠이다. 효과적인 점수 획득을 위하여 작전을 잘 짜야하므로 두뇌훈련을 돕고 스트레스가 해소되어 노이로제 예방에 아주 효과적이다. 그리고 경기 중 계속 걷고 허리를 굽혀 공을 때려야하기 때문에 요통이나 어깨 결림, 소화 장애, 변비 등 각종 노인성 질환의 예방에도 효과가 높다.

1.2 골프

대중적인 노인 스포츠라 하기엔 경제적 부담이 큰 것이 사실이나 점차 대중화되는 추세이다. 골프의 즐거움은 무엇보다 맑은 공기와 자연 그대로의 건강함을 느낄 수 있다는데 있다. 노인들에게 산책은 가장 권할 만한 운동인데 골프야말로 적절한 신체활동과 즐거움을 줄 수 있는 실버 스포츠라 말할 수 있다.

1.3 파크골프

파크골프는 기존의 골프와 경기규칙이 비슷하고, 푸른 잔디에서 경기가 이루어져 자연 속에서 즐길 수 있는 신 개념의 스포츠 활동이다. 파크골프는 기존의 골프와 달리 기술의 난이도나 경제적 부담이 기존 골프에 비해 훨씬 낮으며 장비도 골프채 1개로 남녀노소 누구나 쉽게 배우고, 쉽게 즐길 수 있다는 장점이 있다. 특히 가족단위로 세대가 같이 동참 할 수 있어 노인의 참여의식과 가족 상호간의 이해증진을 도모하고, 갈등해소의 장이 될 수 있다.

1.4 수영

수영은 회복기 환자의 정상 활동에 도움을 주며 몸에 상해의 위험이 적고 과격하거나 신체적인 접촉이 적기 때문에 남녀노소 누구에게나 권장할 만한 종목이다. 수영은 스스로 이해하고 터득해야 하는 종목이기 때문에 운동을 통해 인내심과 집중력을 향상시킬 수 있다.

1.5 댄스스포츠/에어로빅

음악에 맞춰 몸을 흔들다 보면 병들었던 마음도 자연히 치유되며 특히 파트너에 대한 예의와 사교성이 자연스럽게 몸에 배어 원만한 사회생활과 인격완성에도 도움이 된다. 움직임으로 인한 지루함과 고통을 감소시키고 정신적인 긴장의 해소는 움직임을 통한 자신의 표현과 감정적인 풍부함을 가질 수 있다.

1.6 배드민턴

속도와 역동성을 고루 갖춘 배드민턴은 생각보다 훨씬 격렬한 스포츠이며 운동량도 많다. 하얀 깃털 공을 쫓다 보면 어느새 심폐기능이 강화되고 폐활량도 늘어난다. 고혈압, 당뇨병 등 성인병의 예방과 치료에도 탁월한 효과가 있는 건강스포츠 중의 하나이다.

1.7 당구

당구(撞球)는 구대 위에서 적·백색 공을 큐로 쳐서 각자의 점수를 겨루는 레저스포츠다. 포켓볼은 당구의 한 종류로 당구대 위에서 15개의 적구(컬러 볼)와 1개의 수구(흰공) 중 적구를 차례대로 구멍(포켓)에 넣으면 득점을 하는 게임이다. 모두 고도의 집중력과 예측력이 필요하고 유연하면서도 순간적인 파워를 요구한다. 움직이는 거리도 시간당 약 3km 이상을 걷기 때문에 충분한 운동이 되는 셈이다. 따라서 많은 운동을 할 수 없는 노인들에게는 더없이 좋은 운동이 될 수 있다.

1.8 탁구

노인들은 처음부터 탁구의 정확한 기본기와 자세를 익히기가 어려우므로 초기에는 서브, 스매시, 리시브 등의 기초 기본기술을 완숙하게 구사하도록 노력하는 것이 효율적이다. 특별한 복장이 필요하지 않지만 부상을 예방하기 위해 반드시 운동화를 착용해야한다. 운동 시 바른 자세의 습득과 정확하고 안정된 기술 구사가 중요한데 무엇보다도 자신의 체력수준에 맞는 적절한 운동으로 점진적인 체력향상을 꾀하는 것이 건강과 체력향상에 효과적이다.

2. 취미 및 교양활동형

2.1 등산

등산은 나이와 상관없이 즐길 수 있다는 점에서 평생스포츠라 할 수 있다. 그런 의미에서 바쁜 사회생활에 쫓겨 등산을 할 여가가 없었던 젊은 시절보다 시간적 여유를 갖고 느긋하게 산행을 할 수 있는 노년의 등산은 육체적, 정신적인 면에서 건강한 생활을 하는데 큰 도움이 될 수 있다. 노인의 경우 정상에 오른다는 부담감보다는 자연을 느낀다는 마음의 여유를 갖고 산행을 즐기는 것이 좋다.

2.2 낚시

장마로 저수지에 수위가 증가하면 물이 뒤집혀 부연 빛을 띠게 되고 낚시하기 알맞은 철이 된다. 6월 정도면 중부지방을 빼고 거의 산란이 끝나고, 낚시하기에 알맞은 기온 때문에 물이 있는 곳에서는 밤을 밝히는 조명등들을 쉽게 볼 수 있다. 낚시는 생활수단을 목적으로 하는 경우와 취미, 레저·스포츠로 즐기는 경우 등이 있다. 레저·스포츠로서의 낚시는 복잡한 도시생활에서 벗어나 호수, 강, 바다 등에서 즐기는 취미활동으로 생활수준이 향상되면서 참여인구도 크게 증가하고 있다.

낚시는 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 정적인 야외활동이다.

2.3 바둑

바둑의 최대 장점 중 하나는 누구든지 실력에 맞게 즐기면서 나름대로 즐거움과 교훈을 얻을 수 있다는 점이다. 또 바둑은 활발한 두뇌활동을 요하는 경기이므로, 힘든 일상생활로 인해 딱딱하게 굳어진 두뇌를 원활하게 풀어주는데 탁월한 효과가 있다는 것이 정신의학자들의 한결같은 말이다. '바둑이 스트레스 해소와 정신건강에 좋다'는 것이 의학계를 통해 자주 제시되면서, 치매예방을 위해 바둑을 배우는 사람이 꾸준히 증가하고 있다.

2.4 퀼트

'퀼트(Quilt)'란 '누비는 작업'을 뜻한다. 천과 천 사이에 천이나 양모, 솜 등을 넣어서 바느질하여 누비는 작업이다. '퀼트'는 TV를 보거나 노래를 들으면서도 작업이 가능하며, 특히 조용한 공간에서의 작업은 정신집중과 마음의 평온을 가져다주기 때문에 노인들의 정신 건강에도 도움이 된다.

2.5 다도

다도는 차(茶)를 마시는 일과 관련된 여러 가지 다사(茶事)를 통해 심신을 수련하는 것을 말한다. 차는 처음에는 음료수나 약으로 사용했지만 점차 기호 식품화 되면서 취미생활과 연결되었고, 다시 일상생활의 도를 끽다(喫茶)와 관련지어 다도로까지 발전하게 되었다.

차는 자체적으로 지니고 있는 성분이 건강 증진에 좋은 영향을 끼칠 뿐 아니라 인간의 정서와 이성을 본연으로 잡아주는 역할까지 해 주므로 육체적인 면과 정신적인 면으로 인간을 건강하게 해 주는 이로운 음료다. 특히 심신의 피로회복과 살균, 방부, 항충치, 항바이러스 효과 등이 있어 노인 건강에도 매우 좋다.

2.6 서예

3천년이라는 오랜 역사를 가진 문자를 소재로 마음을 담아 아름답게 써 내는 시각예술, 그것이 바로 '서예'다. 옛날과 다르게 요즘에는 글씨를 잘 쓰기 위해서나, 인격수양을 위해서 서예를 배우는 사람들을 흔히 볼 수 있다. 특히 '문방사우(붓, 먹, 벼루, 종이)'만 있으면 배울 수 있어 더욱 많은 사람들에게 각광 받고 있다. 서예가 인격수양에 좋다는 것은 잘 알려진 사실이다. 정신을 집중하고 차분하게 글자를 써야 하기 때문에 자연스럽게 침착성과 인내심 그리고 강인함과 집중력을 기르는데 도움을 준다. 이는 건강생활에도 유익하기 때문에 노인들에게 더없이 좋은 여가선용 방법이다.

3. 오락 활동형

3.1 음악 및 노래교실

노래 부르기는 인간이 할 수 있는 가장 즐거운 일중에 하나이다. 노래를 통해서 자신의 감정을 표현함으로 본인의 존재감을 확인할 수 있고, 또한 합창이나 합주를 통해서 사회성을 고취할 수 있다. 특히 노인들은 즐겁게 노래를 부름으로써 심폐기능 저하를 예방할 뿐만 아니라 노래 가사나 악보를 기억함으로 치매예방에도 도움을 준다. 더불어 노래를 부르면서 하는 가벼운 율동과 악기연주는 체력과 본인 신체에 대한 인지력을 향상시켜 준다.

3.2 인터넷과 게임

인터넷이 발달 하면서 정보의 흐름이 과거 신문, 방송에 집중되었던 것이 이제는 인터넷이라는 새로운 매체로 옮겨가고 있다. 이러한 흐름에 발맞춰 이제는 노인들도 인터넷을 이용한 정보의 획득이나 메신저나 이메일을 이용한 사교활동, 개인 홈페이지나 블로그(blog)를 이용한 자신의 표현, 게임을 이용한 여가선용 등이 보편화되고 있다. 이러한 노인들의 인터넷 사용은 노인들에게 노인복지 서비스에 대한 접근성이 강화되고, 소외감과 고독감의 해소, 노인의 취업과 자원봉사의 활성화와 같은 효과를 나타내고 있다. 또한 인터넷을 이용한 게임은 노인 치매 예방에 도움을 줄 수 있다.

4. 자원봉사활동

노인의 봉사활동 참여는 노인들 자신이 봉사활동의

수혜자에서 이제는 봉사활동의 주체로 나선다는 점에서 큰 의미를 갖는다. 타인에게 봉사하며 여가를 즐기는 것은 축척된 인생경험을 살리고 사회적 위치도 재확인 할 수 있게 해준다. 그리고 노인에게는 삶의 의미를 가져다주고 창조적이고 성취하는 삶을 유지한다는 것에 자긍심을 갖게 해 준다.

봉사활동에 참여한 노인 본인은 사회봉사활동을 하면서 해당 업무에 대하여 사회교육적인 측면에서 재교육을 받고, 동료 자원봉사자들이나 이웃과 유대관계를 형성함으로써 노인의 고독문제를 해결 할 수 있다. 또한 다양한 경험을 통해 변화하는 사회를 직접 체험함으로써 포용력을 키우고 젊은 세대를 보다 잘 이해하게 되어 세대 간의 갈등을 줄여나갈 수 있다. 사회적으로는 노인의 지위향상과 노화에 대한 사회적 인식의 확산을 기대할 수 있다.

5. 학습활동

노인의 학습활동에 대하여 일반적으로 "오락적 활동"으로 보는 시각이 아직까지도 지배적이다. 학습활동으로 교육적인 가치를 생각하기 보다는 시간을 때우기 위한 방편으로 인식하는 경향이 강한 편이다. 하지만 노인의 학습활동은 단순히 여가시간을 보내는 이상의 의미가 있다. 노인의 학습활동은 노인들로 하여금 새로운 사회변화에 적응할 수 있도록 돕고, 그들이 사회 속에서 효율적으로 기능하고 적응하기 위하여 요구되는 지식이나 정보, 혹은 기능을 습득할 수 있는 통로와 방법을 제공해 주며 사회나 젊은 세대들을 포함한 다른 사람들과 효율적으로 의사소통하고 관계 맺을 수 있는 수단을 마련해 준다. 이러한 노년기에 학습활동을 선택을 할 때 고려 사항은 아래와 같다. 첫째, 본인의 흥미를 가지고 있는 분야를 선택해야 한다. 본인이 직업으로 해왔던 일이지만 더욱 학문적으로 배우고 싶었던 분야나 젊은 시절부터 관심을 가지고 배우고 싶었던 것들과 같이 제일 친숙한 분야를 선택하는 것이 좋다. 둘째, 본인의 신체적, 지적능력에 맞는 분야를 선택해야 한다. 적성에 맞는 분야의 선택은 학습활동의 지속성과 개인 성취감에 큰 영향을 주기 때문이다. 셋째, 실제 생활에 도움을 주는 분야를 선택한다. 학습활동을 통해 친구도 사귀고, 건강이 증진되며, 기술 습득으로 용돈도 벌고, 시사문제에 밝아서 자녀들과 대화를 나눌 수 있는 분야 등의 실용적인 분야가 좋다. 넷째, 주변 환경을 충분히 고려하여 선택을 해야 한다. 특히 학습활동은 어디서, 누구에게, 어떻게 배우느냐가 중요하다. 주변에 있는 시설과 프로그램을 충분히 파악하고, 위치와 비용, 강사의 질 등을 고려하여 결정하는 것이 좋다. 노인의 학습활동은 과거 지향적인 활동이 아니라 미래 지향적인 활동 참여가 바람직하다.

Ⅳ. 노인여가 실태를 통한 활성화 방안모색

노년기에 접어들면 여가시간은 증가하지만 이를 적절히 활용하지 못하고 단순히 소일하는 경우가 허다하다. 현재 60세 이상 노인세대는 여가활동을 즐긴 경험이 적고 여가활동의 방법과 기술이 제한되어 주어진 많은 시간을 제대로 활용하지 못하고 무료한 시간을 보내고 있는 실정이다. 노인들의 여가활동 실태를 살펴보면 대부분 TV시청이나 라디오 청취로 여가시간을 보내고 있으며, 목욕이나 낮잠 등으로 시간을 소일하는 것으로 나타났다[4].

표 1. 노인의 주 여가활동(60세 이상)

단위 : %(N=394)

여가활동 내용	비율
TV시청/라디오 청취	83.3
목욕 · 사우나	40.9
계모임/동창회/사교모임	35.3
산책	33.8
잡담/통화하기	31.2
신문/잡지보기	26.9
음주	26.9
쇼핑	15.7
게임	0.8
영화보기	0.5

출처 : 2006 여가백서

한편 노인들이 가장 많이 이용하고 있는 공공 여가시설은 근린공원과 생활체육공원이고 다음은 종합사회복지관, 국민체육센터 등의 순으로 나타났다.

표 2. 노인의 공공 여가시설 이용현황(60세 이상)

단위 : %(N=394)

순위	여가시설	비율
1	근린공원/생활체육공원	47.5
2	종합사회복지관	8.1
3	국민체육센터	4.8
4	삼림욕장	4.6
5	주민자치센터	4.6

출처 : 2006 여가백서

1. 시설과 설비의 확충

우선 관리 감독 소홀에 따른 노후화된 경로당의 시설을 개·보수하고 공간을 확충하는 것이 필요하다. 또한 세면도구와 목욕시설, 주방시설 및 냉장고를 갖추지 못하고 있는 경로당이 많으므로 이러한 시설과 설비를 제대로 갖출 수 있도록 행정적, 재정적 지원을 강화해야 한다. 아울러 시설 내에 운동기구, 오락기구, 취미교실에 필요한 설비, 냉방시설 등도 점차 갖추어 나가도록 한다. 특히 농어촌 및 단독주택 지역의 경로당은 노후화 되고 협소한 곳이 많아 지역 노인들이 이용하기 불편하므로 시설과 설비의 우선적인 확충이 필요하다.

2. 다양한 여가활동 프로그램 개발과 보급

단순한 흥미위주의 여가활동 프로그램에서 벗어나 여가선용과 사회참여에 크게 기여할 수 있는 내용으로 여가활동 프로그램을 개발해야 한다. 무엇보다도 이용자의 특성과 선호도, 노인복지시설의 여건, 지역적 특성 등을 고려한 프로그램의 보급이 절대적으로 요구된다.

3. 노인전문 여가지도자의 양성

노년기의 특성을 이해하고 지도 할 수 있는 전문가의 양성과 교육이 매우 시급하다. 장기적으로 볼 때 지도자 양성과 교육을 담당할 수 있는 전문교육기관 마련이 가장 시급하나 현실적인 문제와 시간적인 문제가 있어 다음과 같은 방안을 제시해 본다.

첫째, 국립사회복지연수원과 같은 공공기관에 노인여가 프로그램 운영 및 지도에 관한 연수를 위탁하는 방법이다. 둘째, 시·군·구 단위의 행정기관 또는 대한노인회 등에서 연수프로그램을 운영하고 연수이수자에 한해 정해진 자격시험을 치르고 합격자를 노인복지시설에서 여가지도자로 근무하게 하는 방법이다. 셋째, 지역 대학의 사회교육원 또는 평생교육원을 통해 노인복지 및 여가관련 종사자를 위한 과정을 설치하고 운영한다. 대학은 각 학문의 전문인력을 갖추고 있는 기관으로 지도자양성과 교육을 효과적으로 지원할 수 있다.

4. 노인교육(노인여가교육)에 대한 인식의 전환

현재 우리의 노인교육은 교육인적자원부와 보건복지부로 이원화되어 있어 한마디로 어정쩡한 상태에 놓여 있다. 따라서 표준화된 교육과정이 마련되어 있지 않아 노인들에게 대부분 제한된 프로그램이 제공되고 있는 실정이다. 따라서 일원화된 행정부서의 선정과 노인교육에 대한 기준을 마련하여 체계적으로 운영되어야 한다. 노인여가교육 뿐만 아니라 노인교육을 통해 노년기의 정체성 확립과 성공적이고 행복한 삶을 자신이 지각하고 주체적으로 영위할 수 있도록 해야 한다.

5. 노인전문 복지관의 증설

현재 노인을 위한 전문 노인복지회관이 턱없이 부족하여 노인여가의 활동의 장이 마련되지 못하고 있다. 따라서 이들의 욕구에 부응할 수 있는 노인복지(회)관 및 노인종합복지관 등 시설을 확충하고 프로그램의 다양화를 시도하여야 하며 이를 위해 정책수립과 예산 확보가 필요하다.

6. 종합사회복지관 역할의 강화

주로 생활보호대상자들이 이용하는 종합사회복지관은 전문 사회복지프로그램을 개발하는 데는 태생적 한계가 있다. 현재 종합사회복지관의 노인여가 프로그램은 다양하지 못하고 형식적이고 의례적인 틀에 머물러 있는 상태이다. 따라서 다른 종합사회복지관에서 운영하는 프로그램에 대한 정보를 상호 교환하여 운영하고, 참여하는 노인들을 대상으로 정기적인 설문, 면접 등을 실시하여 노인들의 요구를 프로그램에 적극 반영하여야 한다.

Ⅵ. 결론 및 제언

우리나라 노인복지의 핵심 과제는 노인을 위한 여가

프로그램을 개발하고 적극으로 보급하는 일이다. 노인들이 수동적 여가활동참여 수준에서 벗어나 활발한 신체적 활동을 수반하는 여가활동 참여를 유도하기 위해서 다음과 같은 문제점들이 시급히 해결되어야 할 것이다.

먼저, 노인전용 여가시설의 확충 및 홍보가 강화되어야 한다. 지방자치단체(시·군·구청)의 행정기관(읍·면사무소)및 지역주민단체, 그리고 지역 케이블 방송과 지역신문 등을 통해 지속적이고 정기적인 홍보를 하면 효과적일 것이다. 둘째, 다양한 노인여가 프로그램의 개발이다. 단순한 오락프로그램 위주에서 신체적, 심리적 취향에 적합하고 평생학습이 가능한 노인여가 프로그램을 개발해야 한다. 셋째, 노인전담여가 지도자 양성이 이루어져야 한다. 현재 노인전담 여가지도자는 턱없이 부족한 것은 전문가 양성을 위한 전문적인 교육기관이 부재하기 때문이다. 넷째, 노인 여가교육을 통하여 여가에 대한 인식 전환이 시도되어야 한다. 이를 위해 노인여가교육은 매우 중요한 것으로 주로 노인복지시설 및 지역 행정기관의 문화센터 등에서 이루어 질 수 있다. 여가교육을 통해 노인들이 자신을 새롭고 가치 있게 여기게 되는 기회를 갖게 될 것이다. 다섯째, 노인종합복지관에서 경로당을 위한 프로그램을 개발하여 지원할 수 있도록 해야 한다. 따라서 노인종합복지회관에서 경로당 프로그램을 개발하여 지원할 수 있도록 재정적, 행정적 제도를 마련해야 한다. 마지막으로, 전가족이 참여하고 공감 할 수 있는 새로운 여가문화 수립이 필요하다. 이를 통해 가족 내의 문제와 갈등 등이 해소될 수 있으며 급변하는 가족구조의 변화 속에서도 신뢰를 바탕으로 한 행복을 영유할 수 있다.

급속한 고령화가 진행 중인 우리현실에서 노인과 관련한 다양한 문제들이 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 현재 문제해결을 위한 많은 대안과 방안들이 제시되고 있으나 아직 뚜렷하고 획기적인 해결책을 제시하지 못하고 있지만 노인여가활동이 활성화되기 위해서는 먼저, 관련정책에 관한 연구 둘째, 중앙정부 및 지방자치단체, 시민단체의 역할에 관한 연구 셋째, 관련부처의 중·장기 계획과 전략에 관한 후속 연구 등이 체계적이고 활발하게 진행되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

[1] 김동진, 활기찬 노년을 위한 여가활동, 서울대학교출판부, 2007.

[2] 김현숙, 강효민, "노인여가 복지시설의 생활체육 프로그램 참가가 심리적 복지에 미치는 영향", 한국체육학회지, 제45권, 제6호, pp.91-104, 2006.

[3] 박차상, 김옥희 엄기욱, 이경남, 정상양, 배창진, 한국노인 복지론, 학지사, 2002.

[4] 여가백서, 문화관광부, 2006.

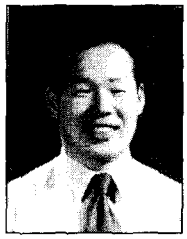
[5] 윤선희, "노인의 여가활동 활성화 방안에 관한 연구", 안동과학대학논문집, 제24호, pp.393-411, 2002.

[6] 체육백서

[7] 고령자 통계, 통계청, 2006.

저 자 소 개

이 석 훈(Seok-Hoon Lee) 정회원



- 2007년 2월 : 서울대학교 체육교육과 석사졸업
- 2007년 3월 ~ 현재 : 서울대학교 체육교육과 박사과정
- 2007년 9월 ~ 현재 : 경인교대 강사

<관심분야> 여가제약, 여가산업

송 강 영(Kang-Young Song) 종신회원

- 1999년 2월 : 서울대학교 체육교육과 졸업(교육학박사)
- 2000년 3월 ~ 현재 : 동서대학교 레포츠과학부 교수

<관심분야> : 여가 및 레저스포츠

김 재 운(Chae-Woon Kim) 정회원

- 2003년 2월 : 서울대학교 체육교육과 졸업(체육학박사)
- 2004년 3월 ~ 현재 : 경인교육대학교 체육교육과 조교수

<관심분야> : 스포츠 사회학, 여가 교육