노인가정의 여가관리

(전남대학교 가정관리학과) 한 경 미

목 차

1. 노인 여가실태와 문제점
2. 노인 여가시설 현황과 문제점
3. 노인가정의 여가관리
  1) 사회적, 정책적인 측면
  2) 개인적, 가정적인 측면
4. 요약 및 결론
  참고문헌

노인을 대상으로한 가정생활교육 프로그램 내용에서 노인들이 가장 선호하는 교육내용은 여가시간의 활용영역(37.8%)이고, 그 다음이 가족관계 영역(28.5%), 건강한 노년생활영역(26.9%), 가계운영영역(6.8%)의 순이다. 그리고 여가시간 활용영역에서 노인이 교육받기를 요구하는 것은 적당한 운동과 휴식, 자원봉사활동, 나무나 화초기르기, 환경오염과 예방활동, 다도, 전통음식 만들기, 간단한 생활용품 만들기 순으로 나타났다(어성언과 신상옥, 1996)

여가활동은 개인에 대하여 휴식과 기분전환, 자기개발의 기능을 담당하며, 사회와 집단에 대하여 사회적 통합기능과 문화적 기능을 담당한다(김외숙, 이기영, 최은숙, 1996:171). 즉 여가를 통해 개인적으로 신체적 피로가 회복되고, 정신적인 권태나 스트레스가 해소되며, 여가를 통해 자기개발의 폭이 넓어짐으로써 또 다른 차원의 소질이나 능력이 꽃을 피우는 것이다. 여가는 창의성과 생산성의 전제조건이 되는 것이다. 그리고 사회적인 측면에서 여가는 사회적 일탈행위를 막아주고 사회생활이나 집단생활에서 오는 좌절이나 스트레스를 완화시켜주는 효과를 가짐으로써 사회적으

로 일체감을 가지도록 한다. 또한 많은 연구에서 여가생활은 생활만족을 결정하는 중요한 요인임이 증명되었다. 따라서 직업에서 은퇴하고 가사와 자녀양육의 부담에서 벗어나 여유시간이 크게 증가하는 노인가정에서 여가생활은 그 의미와 중요성이 보다 크다 하겠다.

우리나라도 본격적인 노령화사회로 진입하고 있다. 65세이상의 노인가구는 전체가구의 38.2%를 차지하며, 65세 이상인구가 14세 이하 인구에서 차지하는 비율을 나타내는 노령화지수도 1970년에 7.2%였는데, 1995년에는 25.2%로 급증하였다(통계청, 1996). 평균수명이 연장되고 자녀수가 적어서 자녀가 출가하고 노부부나 노인 혼자서 살아가는 기간이 20년전보다 10년이 더 길어져 25년이나 되는 것으로 나타났다. 그 중에서도 노부부가 함께 사는 기간은 평균 15.5년이고 9.5년은 여자노인이 혼자서 산다. 노년기는 길어졌지만 여가시간을 가치있게 보낼 여건은 아직 부족하고, 노인 스스로도 여가를 즐길 준비가 되어있지 않은 경우가 많다. 한경혜(1996)는 우리나라 현세대 노인들은 경제적으로 궁핍한 시기를 어렵게 보내왔고, 청장년기를 가족의 생계유지에 헌신하였으며, 자신들을 위하여 여가를 선용해볼 경험이 거의 없었다고 한다. 여가를 활용하는 방법을 거의 배우지 못하였을 뿐아니라 자신의 노후를 위하여 별다른 저축이 없는 노인들이 여가활동이나 단체활동을 활발하게 하지 못한 것은 당연한 결과라 하겠다.

노인인구가 급속하게 증가하면서 노인층은 광범위하고 다양한 특성을 가지게 되었다. 다양한 노인층의 욕구와 문제에 응하기 위해서는 노인을 위한 대책도 다양화되어야 할 것이다. 생활수준의 향상으로 의식주의 기본적 욕구는 어느정도 충족되기 때문에 노인들은 삶의 질을 높이려는 욕구에 보다 관심을 가질 것이다. 따라서 많은 여가시간을 보다 의미있고 가치있게 보내고자 하는 욕구가 점차 더 증대될 것으로 전망된다.

실제 노후생활에 관한 의식과 실태를 조사(저축추진중앙위원회)한 결과 노후생활비중 가장 지출이 클 것으로 예상되는 비목으로는 취미생활, 여행비용 등으로 소요되는 '문화교양비' 항목을 가장 많이(41.4%) 답했으며, 다음으로 '주거비'(34.3%), '식료품비'(11.0%), '보건의료비'(10.6%) 등의 순으로 답해 보다 여유있는 노후생활을 향유하려는 경향을 보여주고 있다. 또한 노인 자가운전자나 정보통신 이용자들이 증가함에 따라 교통통신비와 여행경비의 증가가 예상된다. 지금까지는 단순한 오락적 여가문화에 집중되는 경향이 있었으나, 21세기에는 구매능력과 건강이 확보된 노인층에서 레저시설이용이나 여행을 중심으로한 여가문화가 확산될 전망이다(이기춘.여정

성, 1996).

김성순(1990)은 노인의 욕구를 기초생계보호의 욕구, 기본생활보장의 욕구, 문화생활보장의 욕구로 구분하였는데, 우리나라 노인복지 정책은 제 1수준인 기초생계보호 단계를 지나고 있으며, 제 2수준이 기본생활보장으로 옮아가고 있다고 하였다. 지금까지는 보호를 요하는 노인들에 초점을 두고 공적부조 위주의 노인복지가 주를 이루어 왔으나, 앞으로는 노인의 여가 활용문제나 고독과 소외문제를 해결할 다양한 방안을 개발할 필요가 있다. 이를 위하여 노인이 선호하고 참여하기를 원하는 여가활동은 무엇인지 그 욕구를 파악하여 참여를 유도하는 방안을 모색해야 할 것이다.

1. 노인 여가실태와 문제점

노인들은 여가활동을 통하여 소속감이나 성취감, 상호작용, 성장 등의 욕구를 충족시킬 수 있다. 특히 노인의 4苦중 역할상실과 고독과 소외문제를 해결하기 위해 노년기의 여가선용의 문제는 필수적이고, 노인들의 여가욕구도 증대되고 있으나 이를 충족시켜줄 여가시설이나 프로그램은 미흡한 실정이다.

우리나라 노인들의 단체활동 참여율이 극히 저조한 것으로 나타났는데, 이는 사회활동 참여욕구가 낮기때문이 아니라, 노인들을 위한 사회활동의 기회가 제공되고 있지 못한 현 사회여건 때문으로 보인다. 우리나라 노인들이 가장 많이 그리고 가장 쉽게 이용하는 여가시설은 노인정(경로당)이다. 정경배(1999)연구에 의하면 경로당에 대하여 95.4%의 노인이 알고 있으며, 이용율도 47.6%에 달하여 경로당이 노인들에게 있어서 가장 보편적인 여가시설로 나타났다. 한편 노인학교나 노인대학의 경우는 인지율이 75.4%로 높은 편이나 이용경험율은 9.1%에 불과하였다. 그리고 현재 노인의 사회단체 활동은 매우 저조하며, 단지 종교단체 관련활동이 가장 활발하며 노인의 52.7%가 종교활동 단체에 가입하고 있었다. 따라서 경로당과 종교단체를 중심으로 노인을 위한 여가선용의 기회를 확대해나가는 것이 바람직할 것이다. 하지만 경로당의 현상태로는 노인들을 위한 여가장소를 제공하기에 매우 비좁고, 주로 노인들이 여기서 소일하는 여가의 내용도 이가옥(1995)에 의하면 화투나 바둑으로 소일하고 있다.

1995년 전국규모의 노인생활 실태조사(한국보건사회연구원, 1995b)에서 노인의 여가활동 실태를 12개 여가활동으로 나누어 얼마나 자주 참여하고 있는가를 분석하였다. 노인 1인당 참여하는 여가활동수는 3.5개이며, 남자노인 3.9개, 여자노인 3.2개로

남자 노인이 더 높고, 지역별로는 市부 노인이 3.9개, 郡부 노인이 2.9개로 市부 노인이 더 높게 나타났다. 노인들이 주 1회이상 참여하는 여가활동으로는 TV시청 및 라디오 청취가 95.7%로 가장 높고, TV시청.라디오 청취가 유일한 여가활동이다고 13.5% 노인이 응답하였다. 그 외 주 1회 참여하는 여가활동은 신문.책보기(26.5%), 성경읽기.기도 등 종교생활(26.0%), 친구.친척모임(21.6%), 정원손질(14.1%), 운동.등산(13.6%), 화투.장기.바둑(13.6%) 순으로 나타났다. 단체활동 참여실태를 보면 노인정이나 동네모임 등의 사교활동에 가끔이나 자주 참여하는 비율은 23.1%, 종교활동에는 15.6%, 노인학교 등 학습활동에 2.1%, 정치단체 참여활동에 0.7%로 응답해서 노인 혼자서 소일하는 여가활동이 주를 이루고 있음을 알 수 있다.

이정우와 이윤미(1997)는 중노년기의 기혼여성의 여가활동 참여를 조사한 결과 무계획적으로 시간을 소일하는 활동에 가장 많은 시간을 할애하고, 개인적이고 소극적인 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났다. 이는 중노년기의 여성들이 여가를 일상생활에 활력을 주고 보람을 느끼게 하는 생활의 일부로 생각하기 보다는 많은 비용이 수반되어야만 여가생활이 가능한 것으로 생각하고 있기 때문인 것으로 나타났다.

광주광역시와 전남지역 노인들의 여가활동실태(김경신, 신효식, 한경미, 1999)를 보면 친구와의 대화가 가장 많고, 그 다음이 TV시청과 라디오 청취, 손자녀와 놀아주기나 가족과 대화, 운동, 종교활동, 화투나 장기, 바둑, 노인대학 참여 등의 순으로 나타났다. 그리고 여가의 제한점으로는 건강상태(31%), 비용부담(25%), 여가방법 인식부족(10%) 등의 이유를 여가활동의 제한점으로 들고 있고, 개선점으로는 비용저렴(34%), 활동장소나 기회확대(29%) 등을 요구하고 있었다.

생계문제가 어느정도 보장된 지역인 서울 송파구에 거주하는 노인들의 여가와 사회활동을 조사(이성회.권중돈, 1996)한 것에 의하면, 노인들의 주된 소일방법은 '특별히 하는 일 없이'(25.8%)가 가장 많고, 그 다음이 가사나 자녀돌보기(17.1%), 노인정.노인대학(14.7%), 경제활동(13.1%), 이웃노인이나 친구만남(11.8%), 취미.운동(10.3%), 종교활동(5.3%) 순으로 나타났다. 노인들이 여가시간에 가장 많이 하는 활동은 역시 대중매체 시.청취이며, 80%이상은 거의 매일 TV나 라디오를 보거나 듣는 것으로 나타났다. 그 다음으로 많이 참여하는 여가활동은 운동.등산.낚시(33%), 정원손질이나 화초재배(17.5%)이며, 그외에 미술음악활동, 수집, 장기바둑, 문화 및 체육행사 관람 등은 10% 미만의 참여를 하였다. 그리고 단체활동에는 계나 친구모임 등 사교모임에 참여하는 비율(39.2%)이 가장 높고, 그 다음은 평생교육, 종교단체 활동에 참여하고, 지역사회 단체나 정치단체 참여는 미미한 것으로 나타났다. 여가와 심리사회적 지지

프로그램의 이용의향을 물어본 결과 민요교실이나 노래부르기 등의 음악프로그램(17.8%)을 이용하겠다는 노인들이 가장 많고, 그 다음은 서예, 동양화, 도예같은 미술프로그램(15%), 장수대학 등의 평생교육 프로그램과 가족상담, 생활상담, 법률상담 등의 상담서비스(각각 11%)를 이용하고자 하는 노인 순으로 나타났다. 조사대상 노인중에 자원봉사활동에 참여할 의향을 가진 노인은 10.2%인데, 봉사활동 분야로는 환경보호활동이 가장 많고, 그 다음이 교통정리와 청소년 선도 순이었다. 그리고 노인 가정을 방문하여 말동무나 수발을 해주기 원하거나 노인복지시설을 방문하여 봉사하기를 원하는 등의 노인을 대상으로 봉사하고자 하는 노인이 자원봉사를 희망하는 전체노인의 20%를 차지하였다.

점차 건강하고 자원을 가진 노인들이 증가할 것이고 이들이 가정이나 사회에 더 많은 기여를 할 것으로 예상된다. 현재로서는 일부노인이 자연보호, 교통안내등 자원봉사에 참여하고 있으나, 노인들의 인식부족과 사회적 여건미흡으로 자원봉사 참여율이 극히 저조한 실정이다. 자원봉사활동은 노인의 정신적 육체적 건강을 유지해주고 여유로운 시간을 생산적이고 보람있게 보낼수 있다는 점에서 이에 대한 계몽과 활성화가 요청된다.

노인들의 자원봉사활동이 활발하게 이루어지고 있는 외국의 경우를 보면 미국에서는 은퇴한 노인들로 구성된 자원봉사활동(RSVP:Retired Seniors Volunteer Programs)이 활발하게 이루어지고 있으며, 또한 정부는 저소득층 노인의 조부모 대행(Foster Grandparents), 노인에 의한 노인방문(Senior Companion), 환경미화활동(Green Thumb) 등의 자원봉사활동에 대하여 보조금을 지원하고 있다. 일본에서도 노인클럽을 중심으로 '노인에 의한 노인을 위한 봉사활동'이 활발하게 운영되고 있다. 또한 자조그룹(Self-help Group)에 지원하는 서비스가 있는데, 이것은 유사한 문제를 가진 노인들이 그룹을 이루어 자신들의 문제상황과 대처방안 등에 관하여 의견을 교환함으로써, 비슷한 문제를 가진 노인들끼리 정신적으로 서로 의지할 수 있도록 한 것이다. 또한 다른 사람의 성공적 경험을 통하여 자신의 문제해결에 실제적 도움을 받을 수 있도록 한다(이가옥, 1996).

이같은 결과를 볼 때 우리나라 대부분의 노인은 소극적이고 개인적이며 집안에서 소일하는 여가활동을 주로 하는 것으로 나타났는데, 이것은 노인의 四苦중의 하나인 소외와 고독문제를 더 심화시키는 것이다. 뚜렷한 여가활동이나 사회활동이 없으면 노인의 자아상실감은 더욱 커지게 된다. 여유시간이 많은 중년기 비취업주부를 대상으로 한 연구(한경미와 황덕순, 1991)에 의하면 소극적인 여가는 생활의 질이나 만족

도에 영향을 미치지 않거나 오히려 부적인 관련성을 갖는다. 여유시간이 많지 않은 시기에는 소극적인 여가도 생활만족도에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으나, 노년기는 절대적인 여유시간이 많기 때문에 적극적인 여가활용이 생활만족에 보다 영향을 미칠 것으로 사료된다. 따라서 노인들이 지역사회내의 여가시설을 자유롭게 이용하고, 단체적으로 참여하는 여가에 참여하도록 유도하는 것이 이같은 문제를 해결할 수 있다.

2. 노인 여가시설 현황과 문제점

1989년 노인복지법을 개정할 때 노인여가시설에 대한 조항이 삽입되어 노인의 심신휴양과 위생시설, 여가시설, 기타 편의시설을 제공하는 노인휴양소의 설치를 가능하게 하였다. 그렇지만 이에 대한 휴양소 건립사업이 활발히 이루어지지 못하는 실정이고, 노후를 보다 즐겁고 보람있게 보낼 수 있는 각종 여가시설이 부족하다. 그것도 노인 이용시설이 저소득층 위주로 운영되어 90%에 해당하는 일반노인의 이용시설은 거의 전무한 형편이라고 할 수 있다. 경로당이나 노인복지회관 등 노인이용시설에 대한 운영비 지원이 미흡하고, 이곳에서 여가프로그램의 개발과 보급도 잘 이루어지지 않아서 여가활용의 기능이 제대로 발휘되지 않고 있다.

우리나라 노인들이 가장 많이 그리고 가장 쉽게 이용하는 여가시설로는 노인정을 들 수 있는데, 노인정의 규모(평균 24.6평) 및 설비상태는 노인들을 위한 여가프로그램을 제공하기에 매우 부족한 실정이며, 노인들은 이곳에서 화투나 바둑으로 소일하고 있다(이가옥, 1995).

1998년 노인복지사업지침(보건복지부)에 따르면 노인여가시설인 경로당, 노인교실 및 노인휴양소는 노인복지법에 규정된 등록기준에 따라 기존시설의 등록을 유도하고, 등록한 시설에 대해서는 건전한 노인여가시설로써의 역할을 원활히 수행할 수 있도록 각종 행정지원을 강화한다고 한다. 그중 경로당의 운영활성화를 도모하기 위해서 연간 난방연료비를 개소당 25만원, 월운영비를 개소당 5만원을 지원한다.

현재 노인정은 30,400여개소, 노인대학은 400여개가 등록 운영되고 있다. 한국보건사회연구원(1995a)은 노인정의 활성화를 위해서는 전통적인 '사랑방' 개념에 기초한 노인정개념의 정립, 협소하고 노후한 시설이나 설비에 대한 정부지원의 확대, 노인정의 규모 및 지역실정을 감안한 지원체계의 차별화, 노인정을 통한 건강검진, 상담 및 중식제공 등 새로운 서비스의 창출이 필요하다고 하였다. 지역사회 노인들에게 다

양한 여가선용 서비스를 제공하는 시설로 다목적 노인 종합복지관이 있다. 이곳에서는 개인의 특성과 욕구에 따라 원하는 서비스를 선택할 수 있다. 여기서는 대체로 다양한 취미교실과 교육프로그램 등 여가선용을 위한 종합적인 프로그램이 제공되고 있다. 현재 서울 3개와 부산, 부천, 의정부, 천안에 각 1개, 총 7개의 노인종합복지관이 운영되고 있는데, 점차적으로 지역마다 확충건립될 필요가 있다.

3. 노인가정의 여가관리

1)사회적, 정책적인 측면

노인정이나 노인교실을 중심으로 노인들이 여가를 활용하도록 하는 것이 효과적일 것이나 이것도 노인의 특성과 선호도에 따라 차별화시켜서 시행하는 것이 효과적일 것이다. 아직까지 노인정은 화투나 장기위주 오락문화를 벗어나지 못한 실정인데, 건강정보나 취업, 그리고 건전하고 다양한 프로그램 개발보급해가는 것이 필요하다. 그리고 지역사회의 다양한 기존시설인 학교나 공공기관, 지역사회 도서관, 체육관, 스포츠시설, 공연장, 식당, 공중목욕탕 등을 최대한 활용하여 노인들의 다양한 여가욕구를 충족하는 것도 부족한 여가시설을 충족하는 방안이 될 것이다.

한국보건사회연구원(1995b)은 노인들의 여가활용 기회를 확대하기 위하여 노인학교와 노인대학을 노인여가 활동을 위한 시설로 개발하며, 대학교 부설 평생교육원을 노인을 위한 교육기관으로 활용하며, 일반대학교의 강의시간을 졸업생 노인에게 개방하는 등의 방안을 검토해볼 필요가 있음을 제안하였다. 지역사회의 기존시설을 노인여가시설로 이용하게 되면 노인들이 지역적인 큰 이동이 없이도 근거리에서 시설을 이용하기 쉽기 때문에 시간적, 경제적 부담없이 더 많은 참여를 할 수 있다.

노인대학이나 노인학교를 통한 노인교육의 참여목적은 지식과 정보를 배우고자 하는 목적이 가장 컸고, 두 번째로는 친구를 사귀고자 하는 것이었고, 노인학교 참가의 보람으로 의미있는 여가생활을 할 수 있는 것, 인간관계가 원만해지는 것, 친구를 사귈 수 있는 것이었다(홍은주, 1992). 그리고 손석원(1984)은 노인교육은 노인의 갈등과 외로움에 도움이 되고, 생활에 활력을 주며 의미있는 소일거리를 제공하여 노인생활에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 따라서 노년기의 적극적 여가활용의 장으로 노인대학이나 노인학교의 교육에 참여하는 것도 좋은 대안이 된다하겠다.

지금까지 정책에서 예시한 여가프로그램(보건복지부, 1998)이나 노인복지 단체나

연구자들이 제안한 사항, 그리고 일부 노인복지관 등에서 실시되고 있는 여가내용을 종합하면 다음과 같다. 이러한 여가내용은 해당지역 노인들의 욕구를 먼저 파악한 후에 그 지역의 실정과 특성에 맞추어서 시행되어야 할 것이다.

(1) 보건복지부(1998) - 노인여가 분야별 활동사항 (예시)

- 교양강좌-건강관리, 노인역할, 정부시책 등
- 취미활동-원예, 서예, 시조, 바둑, 장기 등
- 봉사활동-자연보호, 청소년선도, 교통정리, 농번기일손돕기, 어린이 놀이터 및 공원 관리
- 건강활동-조기체조, 등산, 체육대회 등
- 자체수입조성-전통공예품제작, 재활용품수집, 공동일거리 개발 (농어촌의 경우 유휴지활용)
- 훈장적역할- 한문강좌, 전통예절교육, 외국어강의 등
- 기타 - 지역특성에 알맞는 각종활동

(2) 송파구 노인종합복지관 - 여가 및 심리사회적 욕구충족 지원을 위한 서비스 프로그램

이성희.권중돈(1996)

- 여가욕구 음악프로그램
  미술프로그램
  노인클럽지원
- 심리적안정 상담서비스
  효도전화사업
  가정도우미 파견
- 평생교육 및 장수대학
- 사회참여욕구 노인자원봉사단
  복지정보제공

(3) 외국(미국, 일본) - 이가옥 (1996)

노인들의 교양증진과 건전한 여가선용을 위한 취미교실
노인들이 함께 모여 휴식을 취하고 친구와 교제할 수 있는 노인센터
목욕탕시설이 된 노인휴식의 집
다양한 형태의 노인클럽

(4) 노인종합복지타운(보건복지부 노인복지과, 1996.3)

체 육 시 설 - 게이트볼장, 배드민턴장, 산책로 등
건강위생시설 - 물리치료실, 진료시설, 수영장, 목욕탕, 이미용실
교양.오락시설 - 독서실, 서예실, 영화감상실, 노래방 등

(5) 기타 관련문헌에서 노인 여가활용 내용으로 사용할 수 있는 것

- 문화시설 - 공연장, 소극장, 영화감상실, 화랑, 전시장
- 지적교양시설 - 도서관. 음악감상, 서예실, 학원
- 민간차원의 유료 양로원, 유료복지타운 건립 - 노인들의 수준높은 여가욕구 충족
- 공공도서관 - 노인들이 여행안내서나 건강도서를 열람할 뿐아니라 정보와 문화적인 욕구를 충족하며, 여가의 휴식처로서도 사용
- 취미 - 뜨개질, 홈패션, 묵화, 공동원예나 화훼, 지역특산물
- 건강-요가, 단전호흡
- 노인클럽 - 등산, 낚시동호회
- 봉사-조기청소
- 고향교류
- 세대간교류
- 여행알선
- 전직과 경험을 살릴 수 있는 분야에 자원봉사

(6) 세대간 교육과 지역사회봉사(Cross-Age Teaching, Community Service)

이 프로그램은 미국의 Pitman 고등학교에서 개발된 프로그램이다. 그 지역사회에 거주하는 노인과 고등학생, 초등학생이 한조가 되어 지역사회에서 필요로 하는 요구사항들을 공동작업(예: 지역병원 조산아 용품제작, 도움이 요청되는 신생아퀼트 제작, 장난감발명, 노인이 구두로 들려주는 과거역사 나눔, 민족음식실습, 컴퓨터사용 등)을 하면서 해결해가도록 하는 교과과정으로 고등학생이 주도를 한다. 이 교육의 목표는 학생에게 자신감과 자존감, 타인에 대한 책임감을 가지도록 하고, 지역사회봉사를 통해 자기자각을 하도록 돕고, 세대간의 일체감을 증진하기 위한 것이었다. 이 교육과정을 통하여, 노인은 신세대 아이들에 대한 편견이 사라지고, 친구가 되며, 핵가족화로 노인과 접촉할 기회가 많지 않은 아이들에게는 노인세대의 가치와 문화를 이해하는 계기가 됨으로써 세대간 연대감이 높아졌으며, 낮은 자존감을 가진 학생들의 자존감이 크게 향상된 결과를 가져왔다. 이것은 우리나라에서도 노인 여가프로그램에 접목해볼 만한 시도라 생각된다.

(7) 최근 천리안이나 하이텔의 '원로방'이나 '원로통신 동호회'가 구성되고 노인들의 PC통신 이용자가 늘고 있으며, 인터넷을 정복하기 위해 함께 모여서 컴퓨터를 공부하는 노인들을 소개한 기사가 보도되었다. 그러나 아직은 극히 일부 노인에 국한된 것이다. 미국에서도 시니어넷(Senior Net)이라는 노인전용 컴퓨터 통신망이 1986년에 개설되어, '컴퓨터를 사용하는 노인들의 국제공동체'로 회원수가 계속 증가하고 있다. 건강상의 이유나 활동이 자유롭지 못한 노인들은 외부활동에 참여하는 여가를 적극적으로 할 수 없기 때문에, 이런 노인들이 컴퓨터 통신망에 연결된다면 노인들끼리의 건강이나 생활에 관한 정보를 얻고 교환하면서 여가를 유익하게 보내고, 대화를 통해 고독과 소외감을 이기고 유대감을 가지게 할 것이다.

2)개인적, 가정적인 측면

첫째, 노인들이 여가에 대해 가지는 의식이나 태도에 변화가 필요하다. 지금까지 자신을 위해 여가를 선용해볼 경험이 별로 없고 여가에 대한 의식도 없이 살아온 현 노인세대는 노년기에 들어서 노후를 만족스럽게 보낼 준비가 되어있지 않다고 할 수 있다.

그러나 노인은 사회로 부터 위임받은 역할을 수행하고 사회와 빈번하게 상호작용할 때 만족을 얻게 된다. 즉 노년기의 생활만족이 사회참여와 사회적 상호작용과 관련있음을 암시하는데, 직업에서 은퇴한 노인들에게 있어 사회적 상호작용은 여가활동을 통해 가장 잘 충족될 수 있다(Havighurst 외, 1968; Cumming과 Henry, 1961; 홍성희, 1998에서 재인용). 노년기의 만족스런 여가향유를 위해 청년기나 중년기부터 여가를 적극적으로 활용하는 태도와 습관을 들이는 것도 필요하다 하겠다. 특히 어느정도 활동성과 건강이 유지되는 전기노년기에는 보다 적극적인 여가유형을 유지하거나 개발하고, 후기 노년기에는 재택형 여가와 휴양하는 여가생활을 계획하는 것이 바람직 할 것이다.

둘째, 노인스스로 노년생활에 대해 긍정적 태도를 가지는 것이 필요하다. 건강과 경제적 상태가 양호하지 못하고 자아존중감이 낮거나 심리적으로 부정적인 상태에 있는 노인들은 여가에 대해 소극적이고 부정적인 태도를 가지고 있고 이것은 여가제약의 원인이 된다. 홍성희와 김성희(1997)에 의하면 여가활동참여에서 성인층을 대상으로 한 연구에서는 소득이 가장 영향력있는 변수로 나타났으나 노인을 대상으로 한 경우는 소득이나 용돈 등의 경제적 변수가 영향을 미치지 않고 가족관계만족도와 자아존중감, 내외통제성 등 심리적인 변수들이 중요하게 부각되었다. 따라서 노인들의 여가참여를 유도하기 위해서는 자신의 생애에 대한 긍정적인 평가와 자신감, 가족과의 원만한 관계 등을 고취시키는 일이 병행되어야 한다고 하였다. 이두희와 박미석(1998)은 시간적, 금전적, 심리적 여유 등의 자원여건과 건강, 가족상황 여건의 개선을 통하여 여가만족은 물론 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 밝히고, 이러한 개선은 정부나 기업뿐만 아니라 개인도 신체적, 심리적 상태를 건강하게 유지함으로써 이루어 질 수 있다고 하였다.

따라서 노년기는 그동안 자녀양육과 직업, 가사부담으로 즐기지 못하였던 휴식과 취미생활, 봉사활동을 부부가 함께 할 수 있는 기회가 온 것으로 인식하고 여가를 계획하고 즐김으로써 보람있는 여생이 되도록 하여야 할 것이다.

4. 요약 및 결론

우리나라는 노령화사회에 본격적으로 진입하고 있고, 과거보다 노년기도 장기화되고 있어 노년층도 광범위하고 다양한 특성을 가지고 있다. 향후 노인여가에서 가장 중요하게 고려해야 할 점은 노인의 욕구가 다양화되고 있다는 점이다. 따라서 지금

까지의 여가시설과 여가내용은 보다 차별화되고 다양화될 필요가 있다. 노인을 위한 여가내용도 노인의 성별이나 연령, 선호(選好), 적성, 경제상태, 지역, 건강, 이전 경력 등의 특성에 맞추어 탄력적으로 다양화되어야 한다.

노년기를 전기노년기와 후기노년기로 나누어 볼 때 이 두 계층간의 편차가 심하므로 여가를 계획하고, 여가 프로그램을 개발할 때 차등화하는 것이 중요하다. 예를 들면 전기노년기에 해당하는 경우는 은퇴후에도 사회에 기여할 수 있는 자원봉사활동이나 지역사회에서 위임한 일을 함으로써 여가를 보다 적극적으로 보낼 수 있을 것이다. 그러나 후기 노년기에 해당하는 경우 휴양과 가벼운 취미생활, 재택여가를 중심으로 하되 노인이 소외감과 고독으로 인한 상실감을 가지지 않도록 배려하는 것이 필요하다.

노인대학이나 노인학교를 통해 지식과 정보를 습득할 뿐 아니라 의미있는 여가생활을 할 수 있게하고, 생활에 활력을 주며 의미있는 소일거리를 제공하여 노인생활에 긍정적인 영향을 미치므로 노년기의 적극적 여가활용의 장으로 노인대학이나 노인학교의 교육에 참여하는 것도 좋은 대안이 된다하겠다. 또한 지역사회내에 거주하는 3세대가 함께하는 여가프로그램을 통하여 핵가족화로 노인과 접촉할 기회가 많지 않은 아이들에게는 노인세대의 가치와 문화를 이해하고 노인은 다른 세대를 이해하는 계기를 만들어 세대간 일체감과 유대를 증진시키는 것도 바람직하다.

노년기는 지금까지의 모든 부담에서 자유롭게 되어 부부가 하고 싶었던 여가를 마음껏 향유할 기회임을 인식하고, 자신이 만족할 수 있는 여가를 개발하거나 여가활동에 자발적으로 참여하는 것이 필요하다. 또한 노년기에 여가를 만족스럽게 보내기 위해서는 그 이전시기 부터 여건을 준비하고 여가를 즐기는 습관을 들이는 것이 필요하다.

<참고문헌>

김애련.한내창(1997). 노인의 여가활동유형과 여가활동이 생활만족도에 미치는 효과에 관한 연구, 대한가정학회지 35(6) : 275-288.

김외숙, 이기영, 최은숙(1996). 가족자원관리, 한국방송통신대학교 출판부.

보건복지부 노인복지과(1996.3). 삶의 질 세계화를 위한 노인. 장애인 종합복지 대책

보건복지부(1998). 노인복지사업지침.

어성언, 신상옥(1996). 노인의 가정생활교육에 대한 학습요구도 분석과 교육프로그램

개발, 대한가정학회지 34(1), 93-105.
이가옥(1995). 우리나라 노인복지의 현황과 정책과제, 한국보건사회연구원.
이가옥(1996). 외국지방자치 단체의 고령화 대응정책.
이기춘.여정성(1996). "고령화사회의 노년기 경제생활문제와 그 대책," 고령화시대와 삶의 질, 서울대학교 생활과학연구소 국제학술심포지움: 97-127.
이두희, 박미석(1998). 여가와 삶의 질에 관한 구조방정식 모형, 소비자학 연구 9(4), 101-116.
이성희.권중돈(1996). 송파지역 노인복지 욕구측정 및 프로그램 개발, 송파노인종합복지관.
저축추진중앙위원회(1995). 노후생활에 관한 의식 및 준비실태 조사.
통계청(1996). 한국인의 사회지표.
한경혜(1996). "인구의 고령화와 가족생활," 21세기의 전망: 고령화시대와 삶의 질, 서울대학교 생활과학연구소 국제학술 심포지움. 7-20.
한국보건사회연구원(1995a). 21세기 노인문제와 복지대책 정책토론회,한국보건사회연구원.
한국보건사회연구원(1995b). 노인생활실태 분석 및 정책과제의 주요결과, 한국보건사회 연구원.
김경신, 신효식, 한경미(1999). 지역사회 노인복지 실태분석을 통한 복지 프로그램 개발, 한국가족관계학회지 4(1) 게재예정.
홍성희(1998). 노인의 여가활동 참여와 여가만족이 생활만족에 미치는 영향 한국가정관리학회지 16(1), 107-123.
홍성희, 김성희(1997). 노인의 여가태도 및 여가제약유형에 따른 여가활동 참여도 한국가정관리학회지 15(4), 253-268.
홍은주(1992). 서울시내 노인학교 학생의 교육욕구와 교육프로그램 만족도에 관한 연구, 중앙대학교 석사학위청구논문.
Marcie Aspras, CFCS(1997). "Cross-Age Teaching + Community Service = Enhanced Self-Esteem", Journal of Family and Consumer Sciences, Summer : 28-47.