

성공적인 노년을 위한 여가관리

한 경 미(전남대학교 교수)

1. 들어가는 말

“내가 더 살 수 있다면 나는 쉼을 더 가질 것이고 심각하게 많은 일에 빠지지 않을 것이다. 내 생명이 더 연장된다면 나는 더 많은 기회를 잡고 싶다. 산에 많이 오르고, 강에서 수영도 많이 할 것이다. 더 오래 살 수 있다면 나는 회전목마도 타고, 데이지 꽃도 더 많이 꺾어보고 싶다” - 가이드 포스트, 어느 노인이 기고한 글 中

노년기의 여가는 남은 시간이 아닌 생활의 대부분이 된다는 점에서 청장년기의 여가와 다르며 생리적인 필수시간을 제외한 일상의 생활전체가 여가시간이 된다. 많은 연구에서 여가활동에 보다 많이 참여하고 적극적인 여가활동을 하는 노인일수록 생활만족도는 높게 나타나 여가를 어떻게 보내느냐 하는 것은 노년기의 생활만족을 결정하는 중요한 요인임이 증명되었다 노년기 여가활동은 역할을 상실하여 사회적으로 소외되기 쉬운 노인들에게 사회적 일체감을 가지게 하고, 직업역할과 가사와 자녀양육의 부담에서 벗어나 잠재력을 개발하는 기회를 제공하고, 노년기를 만족스럽게 보낼 수 있게 하는 기능을 한다는 점에서 특히 이 시기에 여가가 갖는 의미와 중요성이 크다고 하겠다. 평균수명이 연장되고 노부부나 노인 혼자서 사는 노년기가 길어지면서¹⁾ 여가를 어떻게 잘 활용하고 관리하느냐 하는 것은 노년기 삶의 질을 결정짓는 중요한 요인이 되고 있는데, 은퇴 후에 무엇을 어떻게 하며 보낼 것인가를 생각하기 보다는 그 이전 시기부터 노년기를 대비하여 여가를 준비하고 계획하는 것이 필요하다.

과거보다 생애주기에서 노년기는 길어졌지만 여가시간을 가치있게 보낼 여건은 아직 부족하고, 노인 스스로도 여가를 즐길 준비가 되어있지 않은 경우가 많다. 우

1) 노령화지수가 1970년에 7.2%였는데, 2003년에는 40.8%로 급증하였다(통계청, 2003). 평균수명이 연장되고 자녀수가 적어서 자녀가 출가하고 노부부나 노인 혼자서 살아가는 기간이 20년전 보다 10년이 더 길어져 25년이나 되는 것으로 나타났다. 그 중에서도 노부부가 함께 사는 기간은 평균 15.5년이고 9.5년은 여자노인이 혼자서 산다.

리나라 현세대 노인들은 경제적으로 궁핍한 시기를 어렵게 보내왔고, 가족의 생계 유지에 헌신하였으며, 자신들을 위하여 여가를 선용해볼 경험이 거의 없었다고 할 수 있다. 여가를 활용하는 방법을 거의 배우지 못하였을 뿐 아니라 자신의 노후를 위하여 별다른 저축이 없는 노인들이 여가활동을 활발하게 하지 못한 것은 당연한 결과이다.

강원랜드에 있는 카지노를 찾는 노인들이 늘어나고 있다는 보도가 있었다(SBS, 그것이 알고 싶다, 2001.6.2). 은퇴한 노인들이 도박으로 퇴직금을 잃고 노년기를 더욱 외롭게 보낸다는 것이다. LA 중앙일보 자료에 따르면 아리조나 주에 도박문제 관련 핫라인을 이용한 사람 중에 약 40%가 노인들로 나타났다. 노인들은 시간여유가 많은데 그 이전시기부터 여가시간을 관리하는 방법이나 여가를 활용하는 방법을 터득해놓지 않으면 은퇴 후의 넘치는 여가시간에 이러한 그릇된 여가문화에 빠지기 쉬운 것이다.

노인인구가 급속하게 증가하면서 노인층도 광범위하고 다양한 특성을 가지게 되었다. 다양한 노인층의 욕구와 문제에 대응하기 위해서는 노인을 위한 대책도 다양화되어야 할 것이다. 생활수준의 향상으로 의식주의 기본적 욕구는 어느 정도 충족되기 때문에 노인들은 삶의 질을 높이려는 욕구에 보다 관심을 가질 것이다. 따라서 노년기에 많아진 여가시간을 보다 의미있고 가치있게 보내고자 하는 욕구가 점차 더 증대될 것으로 전망된다. 여기서는 우리나라 노인들의 여가현황을 보고, 성공적인 여가관리 방안을 모색해보고자 한다.

2. 노년기 여가관리가 왜 필요한가?

다카하시몬지(高橋拔士)는 노인들의 여가유형을 다음과 같이 분류하였다.

- 1) 단독충실형 - 미술, 음악감상, 서예, 다도, 사진, 수집
- 2) 우인교류형 - 친구들과 어울려 회식을 하거나 대화를 나눔, 관혼상제에 적극 참가
- 3) 독서형 - 독서, 문집정리, 신문잡지, 스크랩, 문헌수집 등
- 4) 가족충실형 - 정원손질, 가옥의 미화작업, 가족동반 외식 및 소풍 등
- 5) 사회참여형 - 지역사회를 위한 봉사활동, 동창회, 향우회, 정치단체 참가

이상의 여가유형은 노인의 성격유형, 성별, 연령, 학력 및 경제수준, 건강상태, 가치 등에 따라 영향을 받는데 다른 시기보다도 노년기에 여가관리가 보다 필요한 이유는 무엇인가?

- 1) 노년기는 여가가 급증하는 시기이기 때문에 미리 계획하지 않으면 만족스런 노년기를 보낼 수 없다. 넘치는 여가시간을 그저 소일하는 여가로 보낸다면 무료함으로 의미없는 시간의 연속이 될 것이다.

- 2) 노년기에 노인은 직업과 가정에서 역할이 상실되어 어딘가에 참여하고자 하는 욕구가 있으므로 이를 만족시켜줄 여가활동이 필요하다. 여가활동은 참여의 기회를 제공하고 자기개발과 성장을 꾀하고자하는 노인의 욕구를 충족시켜준다.
- 3) 노년기에 만족스런 여가활용은 고독감과 소외감을 해소할 수 있는 방안이 되며 친교집단을 통해 지속적이고 지지적인 사회적 관계를 맺도록 함으로써 활력있는 노년이 되게 한다.
- 4) 도시화, 핵가족화, 맞벌이 증가로 가정 내에서 노인이 보호받는 것이 어려워지고 있어 옥외 여가활동을 통해 가정 내 노인부양의 부담을 줄이고, 자립할 수 시간을 제공한다.
- 5) 건강과 여건이 허락된다면 소일하는 소극적인 여가보다는 여가시간에 재취업할 수 있는 교육이나 자원봉사에 필요한 훈련을 받음으로써, 적극적으로 사회에 기여하는 자원으로 활약이 가능하다.
- 6) 여가교육을 통해 노인이 생활하는데 필요한 생활기술과 기능을 익히고 변화하는 사회에 적응할 수 있는 능력을 갖춘다
- 7) 노년기의 만족스런 여가활동은 건강을 유지시켜 주며 노인의 사회적응을 돕고 긍정적인 자아개념을 갖게 하며 심리적인 노화를 예방해준다.
- 8) 노인과 자녀, 손자녀가 함께 하거나 사회의 청소년, 젊은이와 함께하는 여가활동은 노인에 대한 인식을 새롭게 하여 세대간 갈등이나 세대차를 좁힐 수 있고, 전통세대의 가치나 규범을 전수하는 매체가 될 수 있다.

3. 우리나라 노인의 여가실태

1) 여가시설

노인복지법 제36조에서 제시하는 노인여가복지시설은 다음과 같다.

1. 노인복지회관 : 무료 또는 저렴한 요금으로 노인에 대한 각종 상담에 응하고, 건강의 증진과 교양·오락 기타 노인의 복지증진에 필요한 편의를 제공함을 목적으로 하는 시설
2. 경로당 : 지역노인들이 자율적으로 친목도모·취미활동·공동작업장 운영 및 각종 정보교환과 기타 여가활동을 할 수 있도록 하는 장소를 제공함을 목적으로 하는 시설
3. 노인교실 : 노인들에 대하여 사회활동 참여욕구를 충족시키기 위하여 건전한 취미생활·노인건강유지·소득보장 기타 일상생활과 관련한 학습프로그램을 제공함을 목적으로 하는 시설

4. 노인휴양소 : 노인들에 대하여 심신의 휴양과 관련한 위생시설·여가시설 기타 편의시설을 단기간 제공함을 목적으로 하는 시설

우리나라 노인들이 가장 많이 그리고 가장 쉽게 이용하는 여가시설로는 경로당을 들 수 있다. 경로당은 전국의 읍, 면, 동까지 설치되어 있으므로 지역노인들이 가장 접근하기 쉬운 장소이므로 여가를 위한 전초기지로 활용될 수 있다. 그러나 현재 경로당의 규모와 설비상태는 노인들을 위한 여가프로그램을 제공하기에 매우 미흡한 실정이다. 현재 경로당은 46,589개소, 노인복지회관은 123개, 노인교실 642개, 노인휴양소 4개가 있는데(보건복지부, 2003) 운영비 지원이 미흡하고, 경로당의 조직이나 운영체계, 시설과 비품 등이 열악한 실정이다.

대다수의 노인들은 경로당을 찾지 않은 이유를 “시설이 열악해 TV시청과 바둑이 외에는 소일거리가 없다”고 설명하였다. 서울시정개발연구원이 서울시내 65세 이상 노인 2000명을 조사한 결과 현재 경로당을 나가고 있다고 답한 노인은 29%, 이중 일주일에 닷새 이상 정기적으로 이용한다는 노인은 54%로 전체노인의 16%만 경로당을 이용하고 있는 셈이다. 보건복지부와 각 지자체는 해결책으로 2000년부터 ‘경로당 활성화 사업’을 추진해 왔다. 경로당을 직접 찾아가 각종 레크리에이션, 건강검진, 이·미용서비스 등 다양한 프로그램을 진행하는 사업이다. 그러나 경로당규모가 최소 25-30평이상, 등록회원수가 40-50명은 되어야 활성화 프로그램 도입이 가능하여 10편 남짓한 다수의 경로당들은 이런 혜택을 보기 어렵다. 때문에 서울시내 현재 활성화사업이 진행중인 경로당은 13%에 불과하다(중앙일보, 2003.8.12) 아직까지 경로당은 노인의 여가활용시설로서의 기능은 잘 수행하고 있지 못한 실정이다.

한편 노인학교나 노인대학을 이용하여 정기적인 교육을 받고 있는 노인은 7-8%에 불과하였다(이인수, 1999). 현재 지역사회 노인들에게 다양한 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 있는데, 점차적으로 지역마다 확충 건립될 필요가 있다.

김경신 등(1999)이 조사한 바에 의하면 현재 노인을 부양하고 있는 노인부양자가 필요하다고 생각하는 시설로는 노인 의료시설(74.8%)이 가장 많고, 그 다음이 경로당과 여가시설(68.8%)이라고 하였으며, 개선점으로는 시설 수의 확대, 정부의 지원 확대, 경제적이고 실질적인 도움이 되어야 함을 지적하였다.

2) 여가프로그램과 여가활동

노인을 대상으로 한 가정생활교육 프로그램 내용에서 노인들이 가장 선호하는 교

육내용은 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) 노인들의 여가프로그램의 이용의향을 보면 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 노인 중에 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(이성희, 권중돈, 1996)

생계문제가 어느정도 보장된 지역인 서울 송파구에 거주하는 노인들의 여가와 사회활동을 조사(이성희·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 시청취이며, 80%이상은 거의 매일 TV나 라디오를 보거나 듣는 것으로 나타났다. 그리고 단체활동에는 계나 친구모임 등 사교모임에 참여하는 비율(39.2%)이 가장 높고, 그 다음은 평생교육, 종교단체 활동에 참여하고, 지역 사회 단체나 정치단체 참여는 미미한 것으로 나타났다.

김경신 등(1999)이 광주와 전남지역에 거주하는 65세 이상의 노인을 대상으로 조사한 여가활동 실태를 보면 여가활동 유형에 있어서 거의 매일 하는 여가는 친구와 대화가 79.3%로 가장 많고, 그 다음은 TV시청과 라디오 청취(71.3%)이며, 손자녀와 놀아주기, 가족과 대화(33.3%), 운동(25.3%), 화투나 장기, 바둑(22%) 등을 비교적 많이 하고 있었다. 그리고 적극적인 여가활동이라고 할 수 있는 대부분의 여가활동은 거의 하지 않는 것으로 나타났다.

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 유지

해주고 여유로운 시간을 생산적이고 보람있게 보낼수 있다는 점에서 이에 대한 계몽과 활성화가 요청된다.

이와 같은 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. 한경미와 황덕순(1991)은 소극적인 여가는 생활의 질이나 만족도에 영향을 미치지 않거나 오히려 부적인 관련성을 갖는다고 하였다. 여유시간이 많지 않은 시기에는 소극적인 여가도 생활만족도에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으나, 노년기는 절대적인 여유시간이 많기 때문에 적극적인 여가활용이 생활만족에 보다 영향을 미친다. 이것은 노인을 대상으로 한 여러 연구들에서 입증된 것이다. 따라서 노인들이 지역사회내의 여가시설을 경제적인 부담이 없이 자유롭게 이용할 수 있도록 돕고 여가교육과 홍보를 통해 여가활동을 보다 적극적으로 할 수 있도록 유도하는 것이 필요하다.

4. 여가관리 방안

노인복지 정책이 지금까지는 공적부조 위주의 복지가 주를 이루어 왔으나, 21세기는 건강한 노인이 증가하고 있어 노인의 여가 활용문제나 고독과 소외문제를 해결할 다양한 방안을 개발할 필요가 있다. 이를 위하여 다양한 계층의 노인이 선호하고 참여하기 원하는 여가활동은 무엇인지 그 욕구를 파악하여 참여를 유도하는 방안을 모색해야 할 것이다. 다음은 노년기를 성공적이고 만족스럽게 보내기 위한 여가관리 방안들을 제시해보고자 한다.

첫째, 노인들이 여가생활을 하는데 제한점으로 든 것은 건강상태(31%)와 비용부담(25%), 여가방법 인식부족(10%) 등이고, 여가활동을 하는데 개선점으로는 비용저렴(34%)과 활동장소나 기회확대(29%) 등을 요구하고 있었다(김경신 외, 1999). 이정우와 이윤미 연구(1997)는 중노년기의 여성들이 여가를 일상생활에 활력을 주고 보람을 느끼게 하는 생활의 일부로 생각하기 보다는 많은 비용이 수반되어야만 여가생활이 가능한 것으로 생각하고 있어 소일형태의 여가생활을 하고 있다고 하였다. 따라서 노인의 여가를 고려하는데 중요한 것은 노인의 건강상태에 따른 적절한 수준의 여가가 적용되어야 한다는 점과 경제적으로 부담이 되지 않은 정부나 지자체 지원 프로그램을 적극개발하고 보급하는 것이 필요하다.

둘째, 노인들이 가장 근거리에서 쉽게 이용할 수 있는 노인정이나 노인교실을 중심으로 여가를 활용하도록 하는 것이 효과적일 것이나, 아직까지 노인정은 화투나 장기, TV시청 위주의 여가문화를 벗어나지 못한 실정이므로 노인의 요구나 특성,

선호도에 따라 차별화시켜서 다양한 프로그램을 시행하고 경우에 따라서는 몇 개의 노인정이 공동으로 통합 프로그램을 시행하는 것이 효과적이다. 협소하고 노후한 시설이나 설비에 대해서는 정부지원을 확대하며, 노인정의 규모와 지역실정을 감안한 지원체계의 차별화, 노인정을 통한 건강검진, 교육, 상담 및 중식제공 등 새로운 서비스의 창출이 필요하다. 취미프로그램도 혼자서 즐기는 것보다는 그리고 어떤 작품 하나를 완성하면 끝나는 일회적인 것 보다는 모임이 조직되어 정기적으로 작품 전시회를 갖는다거나, 악기연습을 해서 노인악단을 조직하거나 노인합창단을 조직하여 지역사회 행사에 참가하거나 시설에 위문을 가고, 정기발표회를 갖도록 하는 등의 지속적인 모임을 가지고 사회에 기여할 수 있다면 노년기가 보다 보람되고 즐거울 것이다. 노인의 건강수준에 맞게 간단한 체조부터 다양한 스포츠클럽을 구성하여 운동도 하고 지역사회 어린이들에게 교습하고 놀아주는 것도 하나의 방안이 될 수 있다. 그러나 이런 모임은 조직력이 약한 노인들 스스로 구성하기가 어렵기 때문에 경우에 따라서는 복지관이나 동사무소, 노인학교 등을 중심이 되어 결성해주는 것도 필요하다.

셋째, 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 적극 검토할 필요가 있다(한국보건사회연구원,1995b). 지역사회의 기존시설을 노인여가시설로 이용하게 되면 노인들이 지역적인 큰 이동이 없이도 근거리에서 시설을 이용하기 쉽기 때문에 시간적, 경제적 부담없이 더 많은 참여를 할 수 있다. 지역사회의 다양한 기존시설인 학교나 공공기관, 지역사회 도서관, 체육관, 스포츠클럽, 공연장, 식당, 공중목욕탕 등을 최대한 활용하여 노인들의 다양한 여가욕구를 충족하는 것도 부족한 여가시설을 충족하는 방안이 될 것이다. 특히 우리나라의 노인은 혼자서 소일하는 개인적이고 소극적인 여가가 주를 이루고 있고, 단체활동에 참여하는 여가는 부족한 점을 감안할 때, 노년기의 적극적 여가활용의 장으로 노인대학이나 노인학교의 교육에 참여하는 것이 좋은 대안이 될 수 있다.

넷째, 취미프로그램의 경우 노인 혼자서 즐기는 것이나 어떤 작품 하나를 완성하면 끝나는 일회적인 프로그램보다는 모임이 조직되어 정기적으로 작품전시회를 갖는다거나, 악기연습을 하는 노인악단을 조직하거나 노인합창단을 조직하여 지역사회 행사에 참가하거나 시설에 위문을 가고, 정기발표회를 갖도록 하는 등 지속적인 모임을 가지고 사회에 기여할 수 있다면 노년기가 보다 보람되고 즐거울 것이다. 노인의 건강수준에 맞게 간단한 체조부터 다양한 스포츠클럽을 구성하여 운동도 하고 지역사회 어린이들에게 교습하고 놀아주는 것도 하나의 방안이 될 수 있다. 그

러나 이런 모임은 조직력이 약한 노인들이 스스로 구성하기 어렵기 때문에 경우에 따라서는 복지관이나 동사무소, 노인대학 등이 중심이 되어 결성해주는 것도 필요하다.

다섯째, 세대간의 갈등이나 세대차가 커지고 있는 현재의 시점에서 삼대가 함께하는 여가활동을 통하여 함께 어울리면서 서로를 이해하고 이러한 갈등과 격차를 완화시킬 수 있다. 미국의 Pitman 고등학교에서 개발된 것으로 세대간 교육과 지역사회봉사(Cross-Age Teaching, Community Service) 프로그램이 있다. 이것은 같은 지역사회에 거주하는 노인과 고등학생, 초등학생이 한조가 되어 지역사회에서 필요로 하는 요구사항들을 공동작업(예: 지역병원 조산아 용품제작, 도움이 요청되는 신생아 퀼트 제작, 장난감발명, 노인이 구두로 들려주는 과거역사 나눔, 민족음식실습, 컴퓨터사용 등)을 하면서 과제를 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. 가족단위로 삼대가 참여하거나 부부단위로 어울릴 수 있는 여가프로그램을 개발하는 것은 시도도 필요하다고 본다. 예를 들어 노부부가 함께하는 여가프로그램으로는 그동안 지내온 삶을 돌아보고 생활사건을 나누며, 서로를 축복하고, 색다른 여가체험도 해보고, 남은 삶에 대한 여가계획을 세우고, 여가선언문을 작성하여 함께 낭독하는 등의 내용을 구성할 수 있다.

여섯째, 인터넷을 사용하는 노인인구가 증가하면서 노인들의 동호회가 구성되고, 컴퓨터를 배우고 또 교육받고자 하는 노인들이 많아졌다. 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 하는 방안이 된다.

일곱째, 여가시간에 노후생활을 해나가는데 필요한 정보와 교양, 필요한 분야의 지식, 노후에 긴장을 가져오는 가족관계문제, 경제문제, 건강에 대한 교육, 사회보장제도 등에 관한 정보제공과 교육이 필요하다. 또한 가족관계를 원만하게 유지하기 위한 교육, 변화하고 스트레스를 받는 사회적 상황에 노인들이 잘 대처하도록 하고,

문제를 해결하는 교육이 절실히 요청되는데, 이것은 노년기에 여가교육을 통해 시행하는 것도 중요하지만 그 이전 시기부터 준비되도록 예당교육을 하는 것이 더욱 필요하겠다.

여덟째, 노인들이 여가에 대해 가지는 의식이나 태도에 변화가 필요하다. 지금까지 자신을 위해 여가를 선용해본 경험이 별로 없고 여가에 대한 의식도 없이 살아온 현 노인세대는 노년기에 들어서 노후를 만족스럽게 보낼 준비가 되어있지 않다고 할 수 있다. 그러나 노년기의 만족스런 여가향유를 위해서는 혼자만의 여가보다는 다른 사람과 상호작용 할 수 있는 여가를 계획하고 청년기나 중년기부터 여가에 대한 의식과 태도를 정립할 필요가 있다. 특히 어느 정도 활동성과 건강이 유지되는 전기노년기에는 보다 적극적인 여가활동을 개발하고, 후기 노년기에는 재택형 여가를 계획한다.

아홉째, 노인 스스로 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 가족관계 만족도와 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. 따라서 노년기는 그동안 자녀양육과 직업, 가사부담으로 즐기지 못하였던 휴식과 취미생활, 봉사활동을 부부가 함께 할 수 있는 기회가 온 것으로 인식하는 것이 필요하다.

끝으로, 노년기의 여가활동은 시간적 공백을 채우기 위한 취미나 오락을 넘어서 건강과 여건이 허락된다면 지역사회와 국가에 기여하는 자원봉사활동을 계획할 수 있다. 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. 또한 한 자료에 의하면 교도소 수감자에게 편지를 보내는 일을 노인이 성공적으로 하는 사례도 볼 수 있다. 일본에서도 노인클럽을 중심으로 '노인에 의한 노인을 위한 봉사활동'이 활발하게 운영되고 있다. 또한 자조그룹(Self-help Group)에 지원하는 서비스

가 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). 노인 자신만을 위한 여가활동을 하기 보다는 사회나 이웃에게 도움이 되고 기여할 수 있는 일을 할 때 노인들은 보다 삶의 활력과 만족을 얻을 수 있다.

5. 맺는 말

미국 아리조나 주립대학의 Kinner 교수(2000:163)는 수백명을 대상으로 그들이 주로 무엇을 후회하는지를 조사했는데, 주도적(assertive)인 삶을 살지 못한 것, 자기 훈련과 많은 모험을 못해본 것, 가족과 함께 질적 시간을 많이 가지지 못한 것에 대체로 후회하는 것으로 나타났다. 그가 놀라운 발견이라고 언급한 것은 이러한 데서 금전에 대한 것은 없다는 것이다. 금전에 비하면 시간은 되돌릴 수 없는 자원이다. 노년기는 지금까지 직장일과 가사로 마음껏 향유할 수 없었던 여유시간을 가지고 하고 싶었으나 할 수 없었던 것을 해볼 수 있는 기회가 제공되는 시기이다. 모든 부담에서 자유롭게 되어 하고 싶었던 여가활동을 할 기회임을 인식하고, 자신이 만족할 수 있는 여가를 개발하거나 자발적이고 적극적으로 참여하는 것이 필요하다. 또한 노년기에 여가를 만족스럽게 보내기 위해서는 그 이전시기부터 여건을 준비하고 여가를 만족스럽게 보내고자 하는 태도도 필요하다.

과거보다 노년기가 장기화되고 노년층도 광범위하고 다양한 특성을 가지고 있으며 여가에서 노인의 욕구가 다양화되고 있다. 따라서 지금까지의 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 적용되어야 할 것이다.

노년기를 전기노년기와 후기노년기로 나누어 볼 때 이 두 계층간의 편차가 심하므로 여가를 계획하고, 여가 프로그램을 개발할 때 차등화 할 필요가 있다. 예를 들면 전기노년기에 해당하는 경우는 은퇴 후에도 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 배려하고 그 수준에서도 다른 사람이나 사회에 기여할 수 있는 일을 찾도록 돕는 필요하다.

과거에는 전기, 후기에 상관없이 '노인'하면 도움이 되기보다는 소비하는 존재, 의

존적인 존재로 간주되는 경향이 많았다. TV 드라마에서도 노인의 이미지는 배움과 존경의 대상이고 성숙한 인격의 사람으로 그려지기 보다는 귀찮은 존재, 괴팍하고 불편한 존재로 그려진다. 그러나 노인층인구가 급증하고 점차 자원을 많이 가진 건강한 노인들이 증가하고 있으므로 노인에 대한 이러한 인식은 달라져야 할 것이다. 적극적인 사회참여와 주체적인 삶을 사는 노인의 자원이 사장되지 않도록 정책적으로나 개인적으로 기여할 수 있는 기반을 마련해주는 것이 개인적으로나 사회적인 삶의 질을 향상하는데 중요하다.

참고문헌

- 김경신·신호식·한경미(1999). 지역사회 노인복지 실태분석을 통한 복지 프로그램 개발, 한국가족관계학회지 4(1), 121-145
- 보건복지부(2003). 노인복지시설현황
- 보건복지부(2001). 전국 노인여가시설 현황
- 보건복지부(2002). 년도별 노인인구 추계
- 어성언·신상옥(1996). 노인의 가정생활교육에 대한 학습요구도 분석과 교육프로그램 개발, 대한가정학회지 34(1), 93-105
- 이성희·권중돈(1996). 송파지역 노인복지 욕구측정 및 프로그램 개발, 송파노인종합복지관
- 이가옥(1996). 외국지방자치 단체의 고령화 대응정책
- 이기춘·여정성(1996). "고령화사회의 노년기 경제생활문제와 그 대책," 고령화시대와 삶의 질. 서울대학교 생활과학연구소 국제학술심포지움: 97-127
- 이정우·이윤미(1997). 중노년기 기혼여성의 여가태도 및 여가활동 참여도, 한국가족자원경영학회지, 1(1), 1-15
- 저축추진중앙위원회(1995). 노후생활에 관한 의식 및 준비실태 조사
- 통계청(1996). 한국인의 사회지표
- 한경미·황덕순(1990). 주부의 여가시간과 생활의 질 인지에 관한 연구, 한국가정관리학회지, 8(1), 69-82
- 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, 한국보건사회연구원
- 홍성희·김성희(1997). 노인의 여가태도 및 여가계약유형에 따른 여가활동 참여도 한국가정관리학회지 15(4), 253-268
- Marcie Aspras, CFCS(1997). "Cross-Age Teaching + Community Service = Enhanced Self-Esteem" Journal of Family and Consumer Sciences, Summer : 28-47
- M.E. Douglass & D.N. Douglass(2000). Manage your time your work yourself, amacom, American Management Association- Kinnier :163

성공적인 노년을 위한 여가관리

홍 성 희 (계명대학교 교수)

노년기의 여가활동의 활성화를 위해 제시된 여가관리방안은 크게 노인들의 여가의식의 전환을 위한 교육과 여가 프로그램의 다양화, 그리고 여가시설의 확충으로 볼 수 있다. 여기에 노인들의 여가실태와 문제점을 보다 구체적으로 파악하기 위해 여가비용에 대한 실태조사의 필요성과 여가프로그램, 여가시설의 확충 및 지원문제를 제안하고자 한다.

첫째, 노인의 여가실태 파악을 위해 여가비용에 대한 실태조사가 필요하다. 왜냐하면 노년기에는 여가시간이 많아지므로 여가활동을 할 수 있을 것으로 기대되나 노인들은 여가생활의 제한점으로 비용 부담(25%)을 건강상태(31%)에 이어 두 번째의 문제로 지적하였고, 여가활동의 개선점으로 비용 저렴이 34%로 가장 높게 나타난(김경신 외, 1999) 것을 볼 때 경제적으로 취약한 상태에 있는 노인들에게 여가비용은 여가활동을 위축시키는 요인임을 알 수 있다. 따라서 노인들이 여가비를 어느 정도 지출하고 있는가의 여가비 지출실태와 유료여가프로그램이 제공될 때 지출할 수 있는 비용에 대한 실태조사 결과가 뒷받침된다면 보다 수요자 위주의 여가관리방안을 제시할 수 있을 것이다.

둘째, 여가프로그램의 다양화를 위해 노인 개개인의 건강상태에 따른 여가활동의 다양화나 지역 실정에 따른 노인시설 지원의 차별화 방안 이외에 경제적 능력이나 교육수준에 따른 여가 프로그램의 차별화가 필요하다. 예를 들어 여가비용을 지출할 수 없는 저소득층의 경우 사회복지관에서 노인복지, 가정복지 등의 사업분야 내에서 운영하고 있는 여가프로그램을 이용하게 하고, 중산층의 경우 대학부설기관이나 사설기관의 유료프로그램을 자신이 선택하게 하는 것이 여가프로그램의 다양화와 여가선택의 폭을 넓힐 수 있는 대안이 될 것이다. 또한 노인 개개인에 따라 교육수준에 편차가 크고 교육수준

에 따라 여가에 대한 기대와 선호도가 다를 것으로 예상되므로 단순오락형 여가활동과 재취업교육, 재테크 및 건강관리강좌 등 교육형 강좌로 차별화하는 방법도 고려할 수 있다.

셋째, 여가시설의 문제이다. 노인들에게 여가활동의 기회를 제공하는 시설로서 노인종합복지관 및 사회복지관, 구민회관, 문화회관 등 공공시설을 적극적으로 활용하는 것을 제안한다. 노인종합복지관은 '무료 또는 저렴한 요금으로 노인상담, 건강, 교양, 오락 등 복지 증진에 필요한 편의를 제공하는 것을 목적으로 하는 시설'로서 노인여가복지시설로 분류되므로 앞으로 대표적인 노인 여가복지시설로 운영될 것으로 전망되고 있다. 사회복지관은 주로 저소득층 집단거주지역 및 취약지역에 입지하여 노인 뿐 아니라 청소년, 여성, 저소득층의 특정 인구를 대상으로 복지기능의 일부로 여가프로그램을 운영하고 있다. 구민회관은 지방자치체의 실시로 지역사회의 역할이 새롭게 대두되면서 지역주민의 요구와 참여를 바탕으로 사회교육, 문화, 복지, 행정의 복합시설로 운영되고 있는데 가장 큰 비중을 차지하는 유형은 취미·여가교육 위주의 사회교육이다. 이러한 공공시설은 설립목적과 운영프로그램에 다소 차이가 있으나, 공공시설을 이용하는 이유에 관한 조사(서울시정개발원, 1995; 한국문화정책개발원, 1996; 신경희, 1997)에서 접근성과 교통 편리, 프로그램의 양호, 강습료 저렴 등이 주요이유로 나타난 것을 볼 때 공공시설이 지역주민을 위한 여가선용과 사회교육을 위해 활발히 이용되고 있음을 알 수 있다. 이때 각 공공시설에서 운영하는 여가프로그램이 차별화되어 있지 않고 단순 오락형 프로그램 위주로 운영되거나 중복되는 현상 등을 문제점으로 지적할 수 있으나, 이러한 문제점은 각 시설에서 운영하는 프로그램을 연계시키고 각 시설의 특성에 보다 적합한 프로그램 위주로 특화시킨다면 부분적으로 해결될 수 있다. 예를 들어, 노인종합복지관의 경우 연면적 1,000㎡ 이상인 시설로 운동장 및 강당 등이 설치되어 있으므로 노인의 건강상태와 신체적 특성을 고려한 실내외 운동 프로그램을 운영할 수 있다. 또한 행정단위별로 시설의 운영방법을 연계하여 유사한 프로그램을 줄이고 노인들의 요구와 지역특성에 따라 특화된 프로그램을 개발하고자 하는 노력이 수반되어야 할 것이다.

넷째, 지원체계와 지원범위의 문제이다. 즉 여러 시설의 운영의 효율성을 높이고 프로그램들을 연계시키기 위해서는 인력과 시설의 연계가 선행되어야 하는데, 이때 시설의 한계와 인력부족의 문제가 발생할 수 있다. 예를 들어 디지

털시대에 살고 있는 노인들의 정보화 욕구를 충족시키기 위한 컴퓨터교육 프로그램을 운영하기 위해서는 시설설비와 전문강사가 필요하다. 그러나 모든 시설에서 이러한 교육환경을 갖출 수 없으므로 교육시설이 갖추어진 교육기관에 위탁교육을 시키거나, 지역의 행정기관이나 대학, 전문가 등의 지원을 받아 강사진을 확보하는 방안 등이 시행될 수 있다. 또한 노인시설에서 여가프로그램을 지원하기 위해서는 부수적으로 중식 제공이나 차량 지원 등 지원의 범위와 관련된 문제가 발생된다. 적절한 교통수단은 여가시설에의 접근성을 증가시키며 여가활동의 광역화를 도모할 수 있는데, 선행연구에서 교통수단의 편리성이 여가프로그램 이용 후 만족도에 영향을 주는 것으로 나타나고 있다. 또한 노인들의 신체적 노화정도를 고려할 때 셔틀버스를 운행함으로써 이용자의 편의를 증진시키며, 지역시설의 이용 및 여가활동의 다양화에 도움을 줄 수 있을 것이다.