

노년기 여가활동 활성화 교육을 위한 기초 연구
- 노인의 여가활동과 생활만족도 간의 관계를 중심으로 -

정유리* · 이신숙**1)

순천대학교 사회문화예술대학원* · 순천대학교 사회복지학부 교수**

The Basic Study on Activating the Education
of Leisure Activity for the Old Age
- focus on the relationship between leisure activities(level and types)and
life satisfaction -

Jeong, Yu-Ri* · Lee, Shin-Sook**1)

*The Graduate School Dept. of Social Welfare, Suncheon National Univ. **

*Prof. Dept. of Social Welfare, Suncheon National Univ. ***

Abstract

This study is conducted to activate the education of leisure activity for the old age so as to improve the qualities of the lives in the prolonged elderly lives. The method is examined to see how the level and types of leisure activities and life satisfaction for elderly. The target of the survey for this study was the 280 male and female elderly living in S city and C city. the statistics used for data analysis were reliability, frequency, percentage, mean standard deviation, t-test, one way ANOVA and correlation.

The results of study were as follow; First, the result investigating the degrees of old people's participation in the pattern of leisure activities and life satisfaction showed pastime activities and family centered activities as the most participating leisure activity pattern, self developing activities and religious·social service activities as the least participating one. Second, in comprehensive social demographic characteristic of the elderly participating in the leisure activities pattern, it was shown that the higher their level of lives was, the better their family atmosphere was, the healthier they were, they participated more in their leisure activities.

1) 교신저자: Lee, Shinsook, 315 Maekokdong, Suncheon, Suncheon National Univ., Republic of Korea
Tel: 061-750-3673, Fax: 061-750-3670, E-mail: lsi@sunchon.ac.kr

Third, when the life satisfaction were reviewed to find what relation there were according to the pattern of leisure activities, it was shown that the more they participated in recreation and social activities, the more they participated in self developing activities, the more they participated in family centered activities, their life satisfaction was higher, and the old people who did the pastime activities showed high life satisfaction too.

Considering this result, we need to develop systematic programs suited to our culture. In addition, Home Economics Education has to support the ideas and leisure experts have to be cultivated.

Key words: the education of leisure activity, elderly's leisure activities, life satisfaction

I. 서론

OECD 한국정책센터에 따르면 1970년 불과 61.9세였던 한국인의 기대수명이 2009년 80.3세로 1960년 53.7세와 비교해서는 26.6세가 늘어 OECD 국가 중 상승폭이 가장 높은 것으로 나타났다. 이는 2007년 20위에서 4단계 상승한 것으로 이 중에서도 한국 여성의 기대수명이 83.8세로 OECD 32개 국가 중 6위 수준이며, 한국 남성의 기대수명은 여성보다 크게 떨어진 76.8세로 20위로 조사되었다. 하지만 건강수명은 71세로 기대수명과 여전히 10년 가까이 차이가 났다(Statistics Korea, 2009).

이렇듯 기대 수명 연장으로 노인 인구가 빠르게 증가하면서 노인은 4품인 빈곤, 질병, 고독 그리고 역할 상실 문제가 거론되고 있다. 즉, 긴 여가 시간의 문제와 정년퇴직으로 인한 수입 절감 문제, 사회적 및 심리적 고립과 소외 문제 등이 나타나고 있는데 그 중에서도 은퇴 후의 많은 시간을 건전하게 활용할 수 있도록 하는 문제는 노인들에게 중요한 해결 과제로 남아 있으며, 노년기의 삶을 성공적으로 영위할 수 있는지를 결정하는 중요한 요인이 되고, 무엇보다도 정신 건강문제를 예방할 수 있을 것이다.

또한 노인들은 여가활동으로 인하여 자신의 건강 증진은 물론 삶의 즐거움에 대한 충족과 생활수준의 향상을 가져와 노년기 생활에 활력을 불어 넣어주는 공간이 되고, 노인이 경험하는 심리적, 사회적 부적응을 개선하는데 도움을 줄 뿐 아니라 생활의 재충전의 기회를 제공하고 있다.

더욱이 과거의 노인과 달리 길어진 중·노년기를 적극적으로 일자리를 개척하고, 사회활동에 참여하는 New Silver세대는 자녀들에게 의존하지 않고, 부부 중심으로

생활함으로써 삶에 여유와 즐거움을 찾기 위해 다양한 취미 생활을 찾고 있다. 따라서 고령 사회가 되어가고 있는 현 시점에서 노년 생활을 즐겁고 유익하게 보낼 수 있도록 노년기의 여가에 대한 중요성을 인식하고, 다양하게 변화되어지는 노인의 여가수요 및 활동 실태를 파악하는 일은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

본 연구는 노인들의 사회·인구학적 특성에 따라 여가 활동 정도와 여가활동 참여 유형이 어떠한지를 분석하고, 노인들의 여가활동 참여 유형과 생활만족도와와의 관계를 분석함으로써 노년기 생활을 보다 가치있고 만족스럽게 영위할 수 있는 노인 여가 활동의 활성화 교육을 위한 방안을 모색하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 노인 여가의 개념 및 중요성

노년기의 여가 시간은 평균 수명의 연장과 더불어 점차 증가하고 있는데, 최근들어 제3의 시기(the third age)로도 불리는 노년기가 늘어남으로써 그만큼 노년기 여가활동의 중요성이 부각되고 있다. 우리나라 기업의 정년 연령은 대체로 50세에서 60세 사이에 이루어지고 있으며, 한국의 평균수명은 70세를 넘어 80세를 상회하고 있는 실정이다. 이에 은퇴 이후의 노년기 생활에 있어서 20여년 이상의 장구한 세월을 어떻게 보낼 것이냐에 대한 문제는 개인적으로나 사회적으로 중요한 과제가 아닐 수 없다(Lim, 1998).

Park(1997)는 노인에게 여가를 두 가지 측면으로 의미를 부여하고 있는데, 첫째로 노령기에 있어서도 일정한 사회적·가정적 역할에 있어서 그 역할을 추구하는 도중에 갖게 되는 여유 있는 시간을 말하고, 둘째로 자신에게 부여된 일정한 역할이 없어서 막연하게 보내는 긴 시간을 말한다고 하였다. 따라서 노인의 여가는 노동력 재생산을 위한 수단이 아니라 노동을 전제로 하지 않는 여가라고 할 수 있으며 일반적인 여가와 상대적 개념일 수 있다고 정의하였다.

또한 Havighurst(1998)는 노년기의 여가란 노후생활에서 일어나는 인간관계의 긴장에서 벗어나 휴식을 구하고 자기 생활의 균형을 회복하는 의미로서의 여가와 노인에게 필요하며, 노인의 문화성, 창조성을 발휘할 수 있는 여가활동에 즐겁게 참여함으로써 젊었을 때 하지 못한 새로운 경험에 도전을 시도하는 것이 여가의 개념이라고 강조했다.

이와 같이 노인의 여가생활은 노화의 과정에서 발생하는 심리적인 고독감과 외로움을 긍정적인 방향으로 해소시켜주고 있으며, 은퇴로 비롯된 사회적 역할의 상실 및 여러 가지 욕구를 충족시켜 주고, 신체적 건강함과 심리적 안정감을 유지시켜 준다. 즉, 노인에게 가치 있고 행복한 삶을 영위하게 하며 사회적으로 보다 활동적이고 생산적일 수 있게 한다는 점에서 중요하다고 할 수 있다.

남성의 경우 직업의 유·무가 사회적·경제적·심리적인 면에서 중요한 연관성을 가지고 있으며, 직장에서의 은퇴가 사회적 지위하락 및 권력의 감퇴, 경제적 타격 등은 노인들에게 사회적 고독감을 강하게 느끼게 할 것이다. 또한 여성의 경우에는 폐경 등 여성호르몬 결핍 증상으로 기억력 장애, 피로감, 우울이 동반하는 신체적인 변화에 따라 정신적 건강을 해치고 고독감을 더욱 강하게 느끼게 할 것이다. 이렇듯 노인들에게는 죽음의 임박에 대한 불안과 공포는 정신적 건강을 해치고 쇠퇴시키는 요인이 될 것으로 보고 있다.

즉, 노인들에게 여가 활동은 사회적 위치에서의 권력과 의무가 사라지고 건강 악화 등으로 인하여 신체적 기능 저하, 심리적 불안감 및 우울함이 증가하고 있으나, 표현적 활동 중심의 여가활동을 통하여 자기존중과 자아 정체성을 유지함으로써 생활만족 및 행복감을 추구할 수 있다.

이렇듯 노년기의 여가참여에 대한 정신적·사회적 건강에 기여한다는 연구 결과들이 노년기의 여가참여의 중요성을 다시 한 번 인식시켜 주고 있다.

2. 노인의 생활만족도 개념

노인이 갖는 생활만족도는 노인에게 있어서 노화되어 가는 현실에 적응함으로써 얻을 수 있는 상태인 삶의 궁극적인 목적이자 ‘성공적인 노화’의 지표라고 할 수 있다(Lim, 2005). 학문적인 측면에서 그동안 어떠한 요인들이 성공적인 노화에 영향을 미치는지를 규명하고자 하는 과학적 노력들이 시도되어 왔다. 성공적인 노화의 정도를 측정하기 위하여 많은 연구들이 진행되었고, 대부분 연구에서 생활만족도가 성공적인 노화의 주요 종속변인으로 사용되어 왔다(Lee et al. 1995).

노년사회학에서 생활만족도(Life Satisfaction)의 개념이 일반화 된 것은 1961년 Neugarten과 그의 동료들이 노인의 생활만족도 지표(Life Satisfaction Index)를 개발한 이후부터로 보고 있다. 그 이후 1979년 George가 생활만족도를 새로이 개념정의하기 이전에는 생활만족도라는 개념은 주로 ‘사기(morale)’ 또는 ‘행복감(happiness)’이라는 개념과 상호 교환적으로 또는 혼용되어 왔다.

Hong(1984)은 생활만족도란, “노인이 관련되어 있는 생리적, 심리적, 사회적 조건 속에서 자신의 과거와 현재의 전반적인 생활에 대하여 갖는 주관적이며 객관적인 만족감이다”라고 정의하였으며, Choi(1986)는 생활만족은 정적인 측면에서 과거, 현재, 미래의 삶에서 가치 인식에 대한 평가와 동적인 측면에서 과거, 현재, 미래의 실제적 활동에서의 행동결과에 대한 평가 등으로 구성되며 과거 및 현재의 삶의 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의 전반적인 전망에 대한 긍정적인 척도라고 정의하였다. 따라서 생활만족도는 자신의 삶의 질에 대한 주관적인 평가로 인하여 자신의 인생이 어느 정도 만족스러운가를 평가하는 것이다. 즉, 물질적이든 정신적이든 간에 인생 목표나 욕구의 달성에 대한 개인의 주관적인 평가를 의미하고, 미래의 삶과 행동에 전반적인 전망에 대

해 긍정적으로 다가갈 수 있는 정도라고 할 수 있다.

III. 연구방법

3. 노인여가활동과 생활만족도와의 관계에 관한 선행연구

일반적으로 여가활동을 통해 개인이 추구하는 목적 및 욕구를 달성했을 때 느끼는 활동에 대한 긍정적인 인식 또는 주관적인 만족감은 매우 크다(Jeong, 1996). 또한 Choi(2007)는 여가 활동에서 얻은 만족 정도가 클수록 참여자는 그러한 활동을 추구할 가능성이 높아지게 되며, 여가활동을 통한 여가만족은 생활만족의 일부분이기 때문에 이들 간에는 밀접한 상관관계가 존재한다고 하였다.

노인에게 있어 여가의 의미는 젊은이나 중년과는 다르게 나타나고 있으며(Kim, 1999), 노년기 생활의 대부분이 여가라고 해도 과언이 아니기 때문에 노인의 여가활동과 생활만족도는 직접적으로 관련성이 높다(Cho et al., 1989).

노인들의 사회활동 요인분석을 생활만족도와의 관련성을 통해 입증한 Kim(2003)는 노인은 여가를 통하여 사회적 역할 상실을 보상받을 수 있으며, 여가를 통하여 사회적 역할보상의 복구는 노인의 생활 만족과 밀접한 관계가 있다는 관점에서 연구가 시작되었다. 노인의 생활만족도를 높이기 위해서는 가족관계, 친구관계 등과의 만남과 접촉을 늘리고 자기존재를 인식하는 대우를 받게 하며, 사회활동을 할 수 있도록 도와주고 일상생활의 동작에 어려움을 없애주는 것이 중요하다고 설명하고 있다. Jun(2008)의 연구에서는 노인의 심리적 복지감은 긍정적인 차원인 노인이 주관적으로 인식하는 생활만족도가 여가활동과 상당한 영향력이 있었으며, 부정적인 차원인 고독감은 여가활동 유형과 유의한 차이가 나타나지는 않았지만 고독감을 평균적으로 보면 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 위와 같은 선행연구에서 알 수 있듯이 여가활동을 많이 참여 할수록 생활만족도는 높아질 것으로 보인다.

1. 조사대상 및 연구 방법

본 연구는 노인의 여가활동에 대한 관련 문헌 연구 자료와 선행 연구 자료를 통한 이론적 조사와 설문조사를 통하여 노인들의 여가활동 유형에 따른 여가생활 정도와 생활만족도와의 관계를 알아보았으며, 노인의 전반적인 여가활동과 생활만족도를 조사하여 노인의 여가활동의 중요성 및 여가활동 활성화 교육을 위한 방안을 제시하는 것을 목적으로 하였다.

조사는 2011년 08월 15일부터 09월 15일까지 30일간에 걸쳐 수집되었으며, 전남 동부권에 거주하는 만 60세 이상 노인 중 노인복지시설, 경로당(노인정), 병원, 종교시설 등을 이용하는 노인을 대상으로 설문지를 배부하여 본 연구자 및 연구보조자가 설문지를 읽어주면 노인이 직접 표기하는 방법으로 조사되었다. 배부한 설문지 350부였으나 그 중 회수된 설문지는 313부이며 응답이 불분명하거나 응답을 중도에 포기하여 분석에 적합하지 않은 33부를 제외한 총 280부를 연구를 위한 최종분석에 이용하였다.

2. 조사도구

본 연구의 조사도구인 설문지는 노인의 사회·인구학적 특성을 알아보는 문항과 여가활동 정도 및 여가활동 유형, 생활만족도를 알아보는 문항 등 총 3부분으로 구성되었다.

1) 사회·인구학적 특성

사회·인구학적 특성으로 노인의 성별, 연령, 교육수준, 종교, 배우자의 유·무, 자녀 수, 동거 가족 형태, 주거형태 등으로 구성되었으며, 심리적인 특성을 알아보기 위하여 생활수준, 건강정도, 가족 분위기, 고독감을 묻는 문항으로 구성되었다.

2) 노인의 여가활동 유형

노인의 여가활동 유형을 조사하기 위한 척도의 구성은 Moon(2001), Han(2009), Park(2010) 등 기존 선행연구의 여가활동 유형을 조사 분류, 수정·보완하여 29문항을 선정하였다. 작성된 문항은 ‘오락·사교 활동’, ‘가족 중심 활동’, ‘종교·사회·봉사 활동’, ‘건강·스포츠 활동’, ‘자기 개발 활동’, ‘소일거리 활동’의 6가지 영역으로 구성하였으며, 각 문항은 한 달에 각 유형별 여가에 참여하는 횟수를 기준으로 리커트형 5점 척도로 산출하였는데, 한 달에 0회 참여할 경우에는 1점, 1회~3회 참여할 경우 2점, 4회~6회 참여할 경우 3점, 7회~9회는 4점, 10회 이상은 5점으로 각 여가 유형별 평균 점수가 높을수록 많이 참여하는 것임을 나타낸다. 본 조사도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .815$ 로 높게 나타났다.

3) 노인의 생활만족도

노인의 생활만족도를 알아보는 척도는 Yoon(1982)의 생활만족도 척도를 수정·보완하여 15문항으로 재구성한 Lee(2005)의 척도를 사용하였다. 생활만족도 척도는 긍정적인 측면 10문항과 부정적인 측면 5문항으로 구성되어 있으며, 긍정적인 문항은 ‘그렇다’에 3점, ‘보통이다’에 2점, ‘그렇지 않다’에 1점을 부여하였으며, 부정적인 문항은 그와 역으로 점수를 적용하여 평균점수가 3점에 가까울수록 생활만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에 사용한 생활만족도 척도의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .773$ 으로 높게 나타났다.

3. 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 19.0 프로그램을 이용하였으며, 신뢰도(Cronbach's α 계수)를 산출하고, 조사대상자의 사회·인구학적 특성을 파악하기 위해서 빈도분석을 이용하였으며, 또한 조사대상자의 여가활동 유형의 참여 정도와 생활만족도의 정도를 살펴보기 위하여 기술통계를 실시하였

다. 사회·인구학적 특성에 따른 여가활동의 정도 및 생활만족도를 살펴보기 위하여 평균과 표준편차, t-검정, 일원변량분석(One-way ANOVA)을 사용하였다. 마지막으로 각 변인별 여가활동유형과 생활만족도와의 관계를 알아보기 위하여 Pearson 단순상관 관계 분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 노인들의 사회·인구학적 특성

노인들의 사회·인구학적 특성은 다음 <Table 1>과 같다.

2. 노인의 여가활동 유형의 참여정도과 생활만족도의 정도

노인의 여가활동 유형의 참여정도과 생활만족도의 정도를 알아보기 위해 기술통계를 실시하였으며, 그 결과는 다음 <Table 2>와 같다.

조사 대상자의 여가활동의 참여 정도를 살펴본 결과 평균 1.91점으로 나타나 중앙치인 3점에 훨씬 못 미치는 점수를 나타내 노인의 여가활동 참여 정도는 낮은 것으로 나타났는데 이와 같은 결과는 2008년도 노인실태조사에서 나타났듯이 여가 및 사회 활동을 이용해 본 경험이 있는 노인은 18.6%인데 비해, 향후 이용하기를 원하는 응답자는 40.2%로 나타나 노인이 실제 하고 있는 여가활동과 희망하는 여가활동 사이에 격차가 존재하는 것으로 보고 있다(Han, 2011).

노인들이 가장 많이 참여하는 여가활동 참여유형은 소일거리 활동으로 평균 2.69점으로 나타났고, 그 다음으로 가족중심활동, 건강 및 스포츠 활동, 오락 및 사교활동, 종교·사회·봉사활동 순으로 나타났으며, 노인들의 참여가 가장 낮은 활동으로는 자기개발활동인 것으로 나타났다.

또한 노인들의 생활만족도는 평균 2.14점으로 중앙치인 2점을 약간 상회한 수준을 나타내고 있는데, 이와 같이

Table 1. Socio-demographic Characteristics

Variables		N	%	Variables		N	%
Sex	Male	162	57.9	Housing	Owner	217	77.5
	Female	118	42.1		Non Owner	63	22.5
Age	Less than 64	55	19.6	Economic State	Good	17	6.1
	65 ~ 69	79	28.2		Fair	175	62.5
	70 ~ 74	64	22.9		Poor	86	30.7
	More than 75	82	29.3	Health State	Good	81	29
Education	≤.Elementary school	103	36.8		Moderately	134	47.9
	Middle School	70	25.0		Poor	65	22.2
	≥. High school	107	38.2	Home Atmosphere	Fellowship	108	38.6
Religion	No	85	30.4		Usually	136	48.6
	Yes	195	69.6		Not Fellowship	36	12.8
Spouse	Yes	198	70.7	Loneliness	Not Lonely	118	41.8
	No	82	29.3		usually	71	25.4
Number of Children	No	71	25.4		Lonely	91	32.5
	Less than 3	91	32.5	Total	280	100	
	More than 4	118	42.1				
Family member	Spouse	127	45.4				
	Spouse and children	106	37.9				
	Alone	47	16.8				

노인들의 생활만족도가 비교적 높았다는 결과는 은퇴한 노인의 생활시간 사용이 생활만족도에 미치는 영향을 조사한 Lee(2011)의 연구결과와 Lee(2012)의 노인의 여가활동이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향을 연구한 결과와도 일치한다. 이와 같이 가족과 함께 생활하는 노인들이 사회활동 및 여가활동을 하면서 외로움을 느끼지

못하고 삶의 즐거움을 느끼고 있음으로 분석 되었다.

3. 사회인구학적 특성에 따른 여가활동 참여 정도

노인의 사회·인구학적 특성에 따른 여가활동 참여정도

Table 2. Participation Level of Leisure Activities and Life Satisfaction

	M	SD	Ranking
Participation Level of Leisure Activities	1.91	.42	
Entertainment and social activities	1.81	.48	4
Family-oriented activities	2.30	.79	2
Religion, community,service activities	1.54	.58	5
Health and sports activities	1.82	.56	3
Self-development	1.27	.40	6
Pastime	2.69	.81	1
Life satisfaction	2.14	.40	

를 살펴보면 다음 <Table 3>과 같다.

먼저 여가활동 참여 정도를 살펴보면 노인들의 생활수준, 가정분위기는 $P<.001$ 수준에서, 주거형태, 배우자의 유·무는 $p<.01$ 수준에서, 건강정도, 연령은 $P<.05$ 수준에서 집단 간에 유의한 차이가 있었다. 즉 생활수준이 높은 경우, 가정 분위기가 화목한 경우, 자가를 소유한 경우, 배우자가 생존한 경우, 건강한 경우, 연령이 64세 이하로 낮은 경우에 여가활동에 많이 참여하는 것으로 나타났다.

하지만 Cho(2002)의 선행연구에서는 성별, 학력, 종교에서 유의한 차이를 보였으나 연령, 동거가족에서는 여가활동 유형이 유의한 차이를 보이지 않았고, Choi(2007)의 연구결과에서도 성별, 교육 수준에서는 유의한 차이가 있었으나, 연령, 거주형태에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 결과와는 차이가 있었다.

Table 3. Participation Level of Leisure Activities according to the Socio-demographic Characteristics

Variables		N	M	SD	t/F
Sex	Male	162	1.89	0.41	0.331
	Female	118	1.92	0.43	
Age	Less than 64	55	2.03	0.5	2.124*
	65 ~ 69	79	1.87	0.44	
	70 ~ 74	64	1.87	0.38	
	More than 75	82	1.89	0.36	
Education	≤.Elementary school	103	1.89	0.41	0.452
	Middle School	70	1.88	0.39	
	≥. High school	107	1.94	0.45	
Religion	No	85	1.85	0.36	1.886
	Yes	195	1.93	0.44	
Spouse	Yes	198	1.93	0.41	3.308**
	No	82	1.83	0.43	
Number of Children	No	71	1.93	0.46	1.756
	Less than 3	91	1.96	0.46	
	More than 4	118	1.85	0.36	
Family member	Spouse	127	1.94	0.38	0.837
	Spouse and children	106	1.88	0.41	
	Alone	47	1.87	0.52	
Housing	Owner	164	1.96	0.46	3.804**
	Non Owner	53	1.87	0.27	
Economic State	Good	19	2.24	0.59	10.184***
	Fair	175	1.93	0.4	
	Poor	86	1.79	0.374	
Health State	Good	81	1.99	0.46	3.959*
	Moderately	134	1.9	0.38	
	Poor	65	1.8	0.42	
Home Atmosphere	Fellowship	108	2.04	0.49	9.719***
	Usually	136	1.84	0.36	
	Not Fellowship	36	1.75	0.3	
Loneliness	Not Lonely	118	1.94	0.43	1.62
	Usually	71	1.93	0.44	
	Lonely	91	1.84	0.39	

* $P<.05$, ** $P<.01$, *** $P<.001$

4. 노인의 사회·인구학적 특성에 따른 생활만족도

노인의 사회·인구학적 특성에 따른 생활만족도 정도를 살펴보면 다음 <Table 4>와 같았으며, 가정 분위기가 화목한 경우, 건강한 경우, 배우자가 생존한 경우, 고독감은 느끼지 않는 경우, 배우자와 단둘이 거주한 경우, 생활수준이 높은 경우, 고등학교 이상의 학력을 소지한 경우, 연령이 64세 이하로 낮은 경우에 생활만족도가 높았다. 이는

Lee(2011)의 선행연구에서 나타난 것과 같이 배우자가 있고, 건강할 때, 경제상태가 좋을 때, 월 생활비가 많을 때, 교육수준이 높은 경우, 노부부만 거주할 때, 연령이 낮은 경우 생활만족도가 높은 것으로 나타난 결과와 유사하게 나타났다. 또한 사회경제적 지위 변수인 교육수준, 경제상태는 노인들의 생활만족도와 매우 밀접한 관계가 있다고 한 연구(Choi et al., 2003; Lee, 2009)들과 일치한다.

Table 4. Degree of Life Satisfaction related to the Socio-demographic Characteristics

Variables		N	M	SD	t/F
Sex	Male	162	2.16	.44	0.490
	Female	118	2.12	.34	
Age	Less than 64	55	2.26	.34	5.198**
	65 ~ 69	79	2.22	.46	
	70 ~ 74	64	2.09	.35	
	More than 75	82	2.03	.39	
Education	≤.Elementary school	103	2.04	.40	6.1470**
	Middle School	70	2.15	.38	
	≥. High school	107	2.23	.41	
Religion	No	85	2.11	.48	0.828
	Yes	195	2.16	.37	
Spouse	Yes	198	2.23	.38	33.332***
	No	82	1.94	.39	
Number of Children	No	71	2.18	.40	0.460
	Less than 3	91	2.14	.47	
	More than 4	118	2.12	.35	
Family member	Spouse	127	2.21	.36	17.041***
	Spouse and children	106	2.18	.41	
	Alone	47	1.85	.38	
Housing	Owner	164	2.17	.37	3.979*
	Non Owner	53	2.05	.51	
Economic State	Good	19	2.38	.37	15.280***
	Fair	175	2.20	.38	
	Poor	86	1.96	.40	
Health State	Good	81	2.38	.32	43.195***
	Moderately	134	2.15	.37	
	Poor	65	1.83	.36	
Home Atmosphere	Fellowship	108	2.35	.33	47.554***
	Usually	136	2.09	.35	
	Not Fellowship	36	1.71	.40	
Loneliness	Not Lonely	118	2.31	.38	21.240***
	Usually	71	2.07	.39	
	Lonely	91	1.98	.36	

* P<.05, ** P<0.01, *** P<0.001

5. 사회·인구학적 특성에 따른 여가활동 참여유형

1) 연령별, 배우자 유·무별, 주거형태별 여가활동 참여유형

노인의 사회·인구학적 특성에 따른 여가활동 참여유형은 여가활동 참여 정도에 있어 집단 간의 차이를 나타낸 특성만을 중심으로 분석을 실시하였다. 여가활동 참여 정도에 있어 집단 간에 통계적으로 유의한 차이를 보인 특성은 연령, 배우자 유·무, 주거형태, 생활수준, 건강정도, 가정 분위기이다.

먼저, <Table 5>에서와 같이 연령별 및 배우자 유·무별 여가활동 참여 유형을 살펴본 결과 연령에 따라 여가활동 참여유형은 연령이 낮을수록 ‘자기개발 활동’과 ‘소일거리 활동’을 많이 참여하는 것으로 나타나 유의미한

차이를 보이는데, 이러한 결과는 Moon(2001)의 선행연구에서도 ‘사회·문화 활동’, ‘자기개발’에서 유의한 차이가 나타났듯이 직장생활 은퇴 후 여가시간이 늘어남에 따라 컴퓨터, 어학 공부 등의 자기 개발 활동을 하면서 재취업의 기회를 준비하는 노인이 늘어나고 있음이 사료된다. 다음으로 배우자의 유·무별 여가활동 참여 유형을 살펴보면, ‘가족 중심 활동’과 ‘자기개발’에서 유의한 차이를 나타내고 있는데, 이러한 결과는 배우자가 있음에 따라 가족애가 형성되어 가족 중심과 관련된 여가활동에 많이 참여하고, 배우고자 하는 욕구도 크다고 할 수 있다. 또한, 노인들의 주거형태에 따른 여가활동 유형에서는 ‘가족 중심 활동’에서만 유의한 차이를 보이고, ‘오락 및 사교활동’, ‘종교·사회·봉사활동’, ‘건강 및 스포츠 활동’, ‘자기 개발 활동’, ‘소일거리’에서는 유의한 차이가 없는 것

Table 5. Participation Types of Leisure Activities about Age, Presence of Spouse, and Housing

Types	Age			Spouse			Housing		
	Variables	M(SD)	t/F	Variables	M(SD)	t/F	Variables	M(SD)	t/F
Entertainment and social activities	~ 64	1.86(.51)	0.628	Yes	1.82(.47)	0.117	Owner	1.84(.50)	2.296
	65 ~ 69	1.76(.47)			No		1.80(.52)	Non Owner	
	70 ~ 74	1.80(.44)							
	75 ~	1.84(.51)							
Family-oriented activities	~ 64	2.54(.84)	2.441	Yes	2.36(.77)	4.105*	Owner	2.38(.80)	10.256**
	65 ~ 69	2.28(.81)			No		2.16(.82)	Non Owner	
	70 ~ 74	2.16(.73)							
	75 ~	2.27(.75)							
Religion, community, service activities	~ 64	1.58(.59)	0.117	Yes	1.52(.57)	0.709	Owner	1.55(.60)	0.848
	65 ~ 69	1.52(.66)			No		1.58(.67)	Non Owner	
	70 ~ 74	1.54(.53)							
	75 ~	1.52(.55)							
Health and sports activities	~ 64	1.87(.69)	0.389	Yes	1.84(.55)	0.525	Owner	1.80(.57)	1.707
	65 ~ 69	1.78(.53)			No		1.79(.57)	Non Owner	
	70 ~ 74	1.86(.51)							
	75 ~	1.81(.53)							
Self-development	~ 64	1.39(.52)	3.171*	Yes	1.33(.42)	14.767***	Owner	1.28(.40)	1.121
	65 ~ 69	1.30(.43)			No		1.13(.30)	Non Owner	
	70 ~ 74	1.23(.30)							
	75 ~	1.19(.32)							
Pastime	~ 64	2.95(.94)	2.846*	Yes	2.74(.85)	3.047	Owner	2.71(.81)	0.927
	65 ~ 69	2.57(.78)			No		2.55(.69)	Non Owner	
	70 ~ 74	2.60(.73)							
	75 ~	2.68(.78)							

* P<.05, ** P<0.01, *** P<0.001

Table 6. Participation Types of Leisure Activities about Health and Home Atmosphere

Types	Economic State			Health State			Home Atmosphere		
	Variables	M(SD)	t/F값	Variables	M(SD)	t/F값	Variables	M(SD)	t/F값
Entertainment and social activities	Good	2.14(.71)	9.102***	Good	1.90(.53)	4.096*	Fellowship	1.93(.55)	5.546**
	Fair	1.85(.47)		Moderate	1.83(.44)		Usually	1.77(.43)	
	Poor	1.67(.40)		Poor	1.68(.48)		Not Fellowship	1.66(.35)	
Family-oriented activities	Good	2.61(.97)	5.816**	Good	2.54(.87)	6.042**	Fellowship	2.62(.88)	17.951***
	Fair	2.38(.75)		Moderate	2.26(.71)		Usually	2.17(.66)	
	Poor	2.08(.77)		Poor	2.11(.76)		Not Fellowship	1.87(.57)	
Religion, community, service activities	Good	1.96(.77)	6.619**	Good	1.63(.68)	3.270*	Fellowship	1.71(.68)	7.963***
	Fair	1.54(.53)		Moderate	1.55(.58)		Usually	1.43(.49)	
	Poor	1.44(.60)		Poor	1.38(.42)		Not Fellowship	1.42(.45)	
Health and sports activities	Good	2.19(.89)	4.647*	Good	1.77(.60)	1.355	Fellowship	1.84(.63)	0.648
	Fair	1.78(.50)		Moderate	1.81(.54)		Usually	1.79(.52)	
	Poor	1.83(.54)		Poor	1.92(.54)		Not Fellowship	1.90(.46)	
Self-development	Good	1.68(.78)	15.130***	Good	1.34(.43)	3.751*	Fellowship	1.34(.42)	3.756*
	Fair	1.28(.36)		Moderate	1.27(.41)		Usually	1.24(.36)	
	Poor	1.16(.28)		Poor	1.16(.31)		Not Fellowship	1.15(.44)	
Pastime	Good	2.86(.72)	2.034	Good	2.78(.81)	1.694	Fellowship	2.78(.87)	1.801
	Fair	2.74(.81)		Moderate	2.70(.77)		Usually	2.67(.79)	
	Poor	2.55(.81)		Poor	2.53(.87)		Not Fellowship	2.49(.64)	

* P<.05, ** P<0.01, *** P<0.001

으로 나타났다.

2) 생활수준, 건강정도, 가정 분위기에 따른 여가 활동 참여 유형

노인들의 생활수준, 건강정도, 가정 분위기에 따른 여가 활동 참여유형을 살펴본 결과 다음 <Table 6>과 같았다. 먼저 노인들의 생활수준별 여가활동 참여유형을 살펴보면, ‘소일거리’에서만 유의한 차이를 보이지 않고, 나머지 활동에서는 모두 유의한 차이를 나타냈는데 이는 소득수준과 여가참여율 간에 정적 상관관계를 보인다는 Hong (1984), Song(1996)의 연구결과와도 일치한다.

다음으로 조사 대상자의 건강정도에 따른 여가활동 참여 유형에서는 ‘건강 및 스포츠 활동’ 및 ‘소일거리’에서는 유의한 차이를 보이지 않았으며, 나머지 4가지 유형에서는 유의한 차이가 나타났는데, 이는 대부분의 노인들이 건강하다고 생각 할수록 여가활동에 참여하는 정도가 높게 나타났으며, 건강이 나쁘다고 생각하는 노인들은 여가 활동에 참여하는 정도가 낮은 것으로 나타났다.

또한, 노인들의 가정 분위기에 따른 여가활동 참여유형

에서도 ‘건강 및 스포츠 활동’ 및 ‘소일거리’를 제외한 모든 여가활동에서 유의한 차이가 나타나, 가정 분위기가 화목할수록 노인들은 여러 가지 여가활동에 많이 참여하는 것으로 나타났다.

이러한 결과로 보았을 때, 노인들은 소일거리 여가 활동을 할 때에는 생활수준, 건강정도, 가정 분위기와는 상관없이 여가활동에 참여하는 것으로 나타났으며, 건강 및 스포츠 활동에서도 건강정도나 가정 분위기와 상관없이 노인들이 여가활동에 참여하는 것으로 나타났을 뿐, 다른 여가활동에는 생활수준이 높고, 건강 할수록, 가정 분위기가 좋을수록 여가에 많이 참여하는 것으로 나타났다.

6. 사회·인구학적 특성, 여가활동 유형 그리고 생활만족도 간의 관계

<Table 7>에서와 같이 노인들의 여가활동 정도와 참여 유형에 따른 생활만족도는 전체적으로 유의한 상관관계를 보였으며, 사회·인구학적 특성에서도 일부 유의한 상관

관계가 나타났다.

먼저 생활만족도와 전체적인 여가활동 정도의 관계를 살펴보면 $P < .001$ 수준에서 높은 상관관계($r=.274$)를 보여 여가활동에 많이 참여할수록 생활만족도가 높아짐을 알 수 있었고, 각 여가 활동별 참여 유형과 생활만족도 간의 관계에 있어서는 오락 및 사교활동($r=.328$)이 가장 높은 상관관계를 보였으며, 그 다음으로 자기개발활동($r=.296$), 가족중심활동($r=.263$), 종교·사회·봉사활동($r=.156$), 소일거리 활동($r=.129$)순으로 유의한 상관관계를 보였으나, 건강·스포츠 활동에서는 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다.

다음으로 사회·인구학적 특성에 따른 생활만족도와 의 상관관계를 살펴보면 연령($r=.227$), 생활수준($r=.314$)에서 $P < .001$ 수준에서 유의한 상관관계를 보였으며, 배우자유·무($r=-.327$), 건강정도($r=-.460$), 가정 분위기($r=.503$)에서는 $P < .01$ 수준에서 유의하였으며, 주거형태($r=-.119$)에서는 $P < .05$ 수준에서 유의한 상관관계가 있음이 나타났다.

또한 사회·인구학적 특성에 따른 여가활동의 유형을 살펴보면, 여가활동 전체적으로는 생활수준($r=-.248$)에서 $P < .001$ 로 유의한 상관관계가 나타났는데, 여가활동 유형별로 상관관계를 살펴보면, 먼저 오락 및 사교활동에서는

생활수준($r=-.244$)에서 $P < .001$ 수준에서 유의한 상관관계가 나타났으며, 가족중심 활동에서는 건강정도($r=.204$)와 생활수준($r=.200$), 주거형태($r=-.189$), 가정분위기($r=-.315$)에서 $P < .01$ 수준에서 유의한 상관관계를 보였다. 종교·사회·봉사활동 유형에서는 생활수준($r=-.180$), 가정 분위기($r=-.177$)에서 $P < .01$ 에서 유의하게 상관관계가 나타났다.

건강 및 스포츠 활동에서는 사회·인구학적 특성에 따라서 유의한 상관관계가 나타나지 않았으며, 자기개발 활동에서는 생활수준($r=.279$), 배우자 유·무($r=-.255$), 연령($r=-.181$), 가정분위기($r=-.157$)에서 $P < .01$ 수준에서 유의한 상관관계가 나타났으며, 마지막으로 소일거리에서는 생활수준($r=-.119$)에서 $P < .05$ 수준에서만 유의한 상관관계를 보였다.

이러한 결과로 볼 때, 노인들의 여가 참여 유형과 생활만족도의 관계는 상호 관련이 매우 깊다는 것으로 사료되는데 노인의 여가활동 유형을 연구한 Hong et al.(1997)처럼 여가활동 유형 중, 오락 및 사교활동을 할수록, 자기개발활동에 많이 참여 할수록, 가족중심활동을 할수록 생활만족도는 높은 것으로 나타났으며, 여가활동 참여를 통해 끊임없이 변화, 발전하는 사회에 뒤떨어지지 않게 계속적으로 자신을 개발해 가는 노인일수록 생활만족도가 증진된

Table 7. Relations between Socio-demographic Characteristics, Leisure Activities(level and types), and Life Satisfaction

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	i	ii
I	1													
II	0.351**	1												
III	0.063	-0.027	1											
IV	0.061	0.019	.166**	1										
V	.319***	0.247**	0.097	.221***	1									
VI	0.097	0.247**	0.247**	0.334**	0.366**	1								
VII	-0.097	-0.108	-0.100	-.248***	-.160**	-0.230**	1							
VIII	0.009	-0.021	-0.091	-.244***	-.152*	-0.181**	.749***	1						
IX	-0.110	-0.121*	-.189**	-.200**	-.204**	-0.315**	.763***	.446***	1					
X	-0.026	0.050	-0.055	-.180**	-.133*	-0.177**	.620***	.435***	.326***	1				
XI	-0.014	-0.043	0.078	-0.068	0.084	0.020	.600***	.345***	.283***	.272***	1			
XII	-.1810**	-0.255**	-0.063	-.279***	-.150*	-0.157**	.602***	.489***	.275***	.383***	.391***	1		
i	-0.083	-0.104	-0.058	-.119*	-0.097	-0.113	.772***	.512***	.576***	.260***	.311***	.278***	1	
ii	-.227***	-0.327**	-.119*	-.314***	-.460**	0.503**	.274***	.328***	.263***	.156***	0.023	.296***	.129*	1

* $P < .05$, ** $P < .01$

I : Age, II: Spouse, III: Housing, IV: Economic state, V: Health state, VI : Home atmosphere, VII: Total Leisure
 VIII : Entertainment and social activities, IX: Family-oriented activities, X: Religion· community-service activities,
 XI: Health and sports activities, XII : Self-development, i : Pastime, ii: Life satisfaction

다는 선행연구 및 Song et al.(1997), Hong(1984)의 연구결과를 지지해 주는 것이다.

V. 요약 및 결론

우리나라는 지난 2000년에 ‘고령화 사회’에 진입하였고, 2018년에는 ‘고령사회’로 진입하며, 2026년에는 ‘초 고령사회’가 될 것으로 전망하고 있다. 이렇듯 빠르게 진행되어 가는 인구 고령화 시대에 늘어난 수명에서 오는 노인 문제에 대하여 본 연구는 노인을 대상으로 여가활동의 정도 및 유형과 생활만족도 간에 어떠한 관계가 있는지를 연구하여, 노인들에게 여가활동의 중요성 및 활성화 교육을 위한 방안을 모색하고자 하였다.

본 연구를 통해 밝혀진 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 노인의 여가활동 유형의 참여 정도와 생활만족도의 정도를 알아본 결과 조사 대상자의 여가활동의 참여 정도는 평균 1.91점으로 나타났으며, 그 중에서도 가장 많이 참여하는 여가활동 유형은 소일거리 활동과 가족중심 활동이었다. 하지만 자기개발 활동 및 종교·사회·봉사 활동에는 참여가 낮은 것으로 나타났다.

또한 조사 대상자의 생활만족도의 정도를 살펴본 결과 평균 2.14점으로 중앙치 인 1.5보다 높게 나타나 대부분의 노인들이 생활에 만족하고 있음을 알 수 있었다. 이와 같은 결과는 가족과 함께 생활하고 사회활동 및 여가활동을 하면서 외로움을 느끼지 못하고 삶의 즐거움을 느끼고 있다는 것으로 분석 되었다.

둘째, 노인의 사회·인구학적 특성에 따른 여가활동 참여정도는 노인들의 생활수준이 높은 경우, 가정 분위기가 화목한 경우, 자기를 소유한 경우, 배우자가 생존한 경우, 건강한 경우, 연령이 64세 이하로 낮은 경우에 여가활동에 많이 참여하는 것으로 나타났다.

셋째, 노인의 사회·인구학적 특성에 따른 생활만족도 정도를 살펴보면 다음 가정분위기가 화목한 경우, 건강한 경우, 배우자가 생존한 경우, 고독감을 느끼지 않는 경우,

배우자와 단둘이 거주한 경우, 생활수준이 높은 경우, 고등학교 이상의 학력을 소지한 경우, 연령이 64세 이하로 낮은 경우에 생활만족도가 높았다.

넷째, 사회·인구학적 특성에 따른 여가활동 참여유형을 살펴보면 연령이 낮을수록 ‘자기개발 활동’과 ‘소일거리 활동’을 많이 참여하는 것으로 나타났으며, 배우자가 있음에 따라 ‘가족 중심 활동’과 ‘자기개발활동’에 많이 참여하고, 노인들의 주거형태에 따른 여가활동 유형에서는 자기일 때 ‘가족 중심 활동’에서만 유의한 차이를 보이고 다른 여가활동에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한, 노인들의 생활수준, 건강정도, 가정 분위기에 따른 여가활동 참여 유형을 살펴본 결과, 생활수준이 좋은 편이라고 생각 할수록 여가활동에 많이 참여하는 것으로 나타났으며, 건강하고, 가정 분위기가 좋을수록 ‘건강 및 스포츠 활동’ 및 ‘소일거리 활동’을 제외한 여가활동에 많이 참여하는 것으로 나타났다.

다섯째, 노인의 사회·인구학적 특성과 여가활동 참여 정도 및 참여유형과 생활만족도 간의 관계를 살펴본 결과 편안한 노후 생활을 즐기는 여가 생활을 할수록 생활만족도가 높은 것으로 나타났다. 그리고 참여 유형으로는 ‘건강 및 스포츠’ 활동을 참여하는 노인을 제외하고는 모두 유의한 상관관계가 나타났는데, 오락 및 사교활동이 가장 높은 상관관계를 보였으며, 그 다음으로 자기개발활동, 가족중심활동, 종교·사회·봉사활동 순으로 유의한 상관관계가 나타났다. 이러한 결과로 볼 때, 노인들의 여가 참여 유형과 생활만족도의 관계는 상호 관련이 매우 깊다는 것으로 사료된다. 즉, 오락 및 사교 활동을 할수록, 자기 개발 활동에 많이 참여 할수록, 가족 중심 활동을 할수록 생활만족도는 높다는 것을 알 수 있는 것으로 보아 노인 스스로가 만족스러운 노년기를 보내기 위해서는 무엇보다도 활발한 여가활동을 해야 할 것이다.

또한 생활수준이 높을수록, 연령이 낮을수록, 용돈이 많을수록, 여가에 소요되는 비용이 많을수록 생활만족도는 높은 것으로 나타났으며, 건강과 교육수준도 생활 만족도를 높이는 것으로 나타났다. 또한 노인의 여가활동 참여 유형에 따라 노인이 인식하는 생활만족도는 유의한 상관관계가 있어 여가활동을 통해 노인의 생활만족도는 향상

되고 있었다. 그 중에서도 여가활동유형에 따른 생활만족도는 ‘오락 및 사교활동’, ‘자기개발’, ‘가족중심’활동에서 높은 상관관계가 나타났다.

이를 중심으로 노년기 여가활동 활성화 교육을 위한 방안을 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 국가적 차원의 여가 정책적인 지원이 필요할 것이다. 노인들의 입장에서는 생리적 필수 시간을 제외하고는 여가 시간일 수밖에 없기 때문에 여가 자체가 노인 문제이므로 국가적 차원에서는 노인을 대상으로 하는 여가 시설 또는 프로그램에 대하여 적극적이고 효율적인 방법으로 정책을 제시하여야 할 것이다. 즉, 노인의 여가에 대한 교육을 대부분 담당하고 있는 전문가를 양성하고, 여가복지시설의 열악한 환경을 개선해야하며, 효율적인 운영이 될 수 있도록 필요한 경비를 지원해야 할 것이다. 또한 노인들이 접근성이 편한 곳에서 즐거움을 느낄 수 있도록, 시·군·구청에서는 노후화된 경로당 및 노인복지회관 등의 시설을 이용자의 특성에 맞게 재구성해야하거나, 공공기관 및 마을 회관 등을 활용하여 가까운 곳에서 여가에 참여할 수 있도록 보수하여야 하며, 특히 노인들은 건강에 대한 관심이 높아지고 있고, 가장 큰 문제로 인식하고 있음에 따라 복지시설에 건강관련 의료기구 및 운동기구등을 지원하여 보급하여야 할 것이다. 아울러 경제력이 없는 노인들을 위하여 여가활동비(참가비)지원이 필요하며, 최소한의 비용으로 최대 효과를 얻을 수 있도록 많은 노력이 필요할 것이다.

둘째, 여가프로그램의 개발이 다양해져야한다. 노인들의 사회·인구학적 특성에 따른 여가활동 참여유형에서 유의적인 결과를 나타낸 것이 ‘자기개발’유형이며, 여가유형에 따른 생활 만족도를 살펴보았을 경우에는 ‘오락 및 사교활동’, ‘자기개발’, ‘가족중심활동’, ‘건강 및 스포츠 활동’을 많이 할수록 노인의 생활 만족도가 높음을 알 수 있었다. 즉, 노인들이 욕구와 관심을 가지고 있고, 참여하고자 하는 유형에 대하여 더 많은 프로그램이 개발되어야 하며, 지원이 많이 되어야 할 것으로 보인다. ‘자기개발’유형이 여가활동 참여 정도에서는 비록 낮게 나타났지만 사회·인구학적 특성 및 생활만족도와외의 관계에서는 유의적인 결과를 얻었듯이 노인들의 흥미를 유발하면서 교양적인

요소가 가미된 프로그램 개발이 필요하며, 수요자 중심적이고 현실 가능성이 있어야한다. 또한 노인들이 쉽게 이해 할 수 있는 교육프로그램이 개발되어야 하며, 스스로 참여할 수 있도록 주도적인 학습 방법을 개발하고, 교육 기자재 및 학습 도구가 갖춰져야 할 것이다. 아울러 기대수명이 길어질수록 노인들의 재취업에 대한 욕구가 커지고 있고, 건강에 대한 관심이 높아지고 있음에 따라 단순히 오락 중심 여가활동에서 벗어나 건강, 복지, 자원봉사 등으로 다양한 프로그램을 개발해야 하며, 신체적으로 거동이 불편한 노인들에 대하여 진단, 상담 등을 통하여 신체적, 지역적 특성에 맞게 프로그램을 개발하고 운영해야 할 것이다.

셋째, 노인들의 여가 교육에 대한 체계적인 교육과 이를 이끌어갈 전문가가 필요하다. 노인들의 대부분이 여가활동에 관련된 교육을 받아본 경험이 없기 때문에 노인여가에 대한 체계적인 교육이 필요하다고 인식하고 있다. 즉, 평생교육의 이념 구현을 위해 노인여가교육의 중요성이 점차 강조되고 있고 그 유형과 범위가 다양화 되고 있으며 현대사회에서 제기되는 여러 가지 문제점들을 노인 스스로 여가를 창의적으로 개척해 나갈 수 있도록 여가교육의 체계적인 개념 수립 및 보급이 필요하며, 여가교육의 필요성을 인식하고 정책을 반영하여 교육과정의 일환으로 건전한 여가의 방향을 제시하는 교육으로서의 모습을 갖추어야 한다(Lee, 2011). 하지만 현재 노인 복지현장에서는 노인들의 여가활동을 지도할 수 있는 전문 인력의 양성은 미비한 상태이다. 대부분 복지시설에서는 자원봉사자로 하여금 여가프로그램을 운영하고 있음에 따라 전문가 양성이 필요하다. 따라서 노인여가 교육을 담당하고 운영하는 실무자들이 노인 여가 교육 영역에서 전문성을 함양시켜야 하며, 여가 교육에 대한 명확한 인식 제고가 필요하다고 본다.

넷째, 이러한 시점에서 노년기 여가활동 활성화 교육을 체계적으로 이끌어가기 위해서 가정과 교육이 담당해야 할 역할은 크다고 본다. 가정은 인간은 태어나서 최초로 접하는 장소이고 가정에서 인성과 습관이 형성된다는 점을 볼 때 여가생활에 대한 중요성과 이를 잘 활용할 수 있는 방법을 알려주는 것은 생애 전반에 대한 지침이 되

기 때문이다. 특히 교육 제도 내에서의 가정과 교육이 인간발달에 대한 전반적인 리뷰와 더불어 인간 삶의 질 향상을 목적으로 한다는 점에서 볼 때 이와 관련된 교육내용을 교과과정의 일환으로 확대, 실시해야 할 것이다. 현재 고등학교 가정과학에서 다루고 있는 ‘노인가정의 자원관리’의 내용으로는 고령화·저출산의 사회현상을 반영하기에는 미흡하다고 사료된다. 따라서 그동안 바쁘게 생활해 온 우리들에게 간과되고 있어 익숙하지 않은 부분인 여가에 대한 교육을 가정과 교육이 실행함으로써 가정과 교육이 실천학문으로 자리매김을 하여야 할 것이다.

결론적으로 길어진 노후 생활의 삶의 질 향상을 위하여 모든 여가활동의 참여는 정서적 고독과 소외감을 해소하고 사회적 참여를 유지하며, 자아실현을 도모한다는 의미에서 매우 중요하다고 볼 수 있다. 즉, 체계적이고 우리 문화에 맞는 노인의 여가 프로그램 참여는 노인들에게 삶의 의미와 보람을 느끼게 해주며, 노년기 삶을 보다 만족스럽고 행복하게 영위하는데 중요한 요소로 작용함에 따라 성공적인 노화를 위하여 더욱더 많은 여가프로그램 개발 및 활성화 방안을 모색하여야 할 것이다. 특히, ‘자기개발’ 여가활동에 참여가 높아진 것은 이에 대한 욕구가 많다는 것을 대변한다고도 볼 수 있다. 따라서 노인들이 점점 배울 수 있고, 활용할 수 있는 많은 프로그램들이 개발되어야 할 것이다.

또한 노인들을 위한 프로그램을 기획하고 운영하여야 할 기관이나 단체들은 노인들이 여가활동과 함께 생활만족도를 높일 수 있는 요인을 찾을 수 있는 환경과 프로그램 개발, 국가적 지원, 여가관련분야 전문가 양성이 중요하다고 본다.

참고문헌

Cho, B. H. & Jeong, O. K. & Yoo, G. H. (1989). *Human development : development psychology approach*. Kyohaksa

Cho, H. S. (2002). A study on life satisfaction of the elderly's

leisure activities. A master's thesis, Kyunghee University.

Choi, S. J. & Jang, I. H. (2003). Welfare for the aged. The publication department of Seoul National University.

Choi, I. G. (2007). Effect of forms of the elderly's leisure on life satisfaction. A thesis for a doctorate, Kukje Theological Seminary.

Han, S. M. (2011). The elderly's social leisure activities and their life satisfaction focusing on leisure satisfaction and feeling of loneliness. *Social Welfare Research* 42(3), 157~182.

Han, J. E. (2009). An influence of categories of the elderly's leisure activities on life quality in Korea. A master's thesis, Kwangwoon University.

Havighurst, R. J. (1998). *Social roles, work, leisure, and education*. In C. Hooyman, N. R. & Kiyak, H. *Social gerontology: A Multi disciplinary Perspective*. Allyn and Bacon Inc.

Hong, S. H. & Kim, S. H. (1997). Participation by the elderly's attitude on leisure and forms of leisure limitations. *Korea Home Management Journal*. 5(4). 253~267

Hong, S. H. (1984). A study on the elderly's life satisfaction according to the activity theory. A master's thesis, Seoul National University.

Jeong, Y. R. (1996). A relationship between participation of sport for all and leisure satisfaction. A thesis for a doctorate, Seoul National University.

Jun, J. H. (2008). Effect of the elderly's leisure activities on mental enesthesia, A master's thesis, Graduate school of public administration of Dongguk University.

Kim, D. H. (1999). Effect of leisure activities on life satisfaction. A thesis for a doctorate, Hanyang graduate school.

Kim, Y. J. (2003). *Life satisfaction by social activities of the elderly*. collection of dissertations of Mokpo Science University, 27, The publication department of Mokpo Science University.

Lee, B. J., & et al. (2012). Effect of the elderly's leisure activities on self worth and life satisfaction, *North East Asia Tour Research* 8(2). 139~156

- Lee, S. G., & et al. (2005). *Modern men's leisure life*. Haneum Publication.
- Lee, S. S. (2011). Effect of the retired elderly's leisure activities times on life satisfaction, *Korean Family Relations Journal*, 16, 35~58
- Lee, Y. S. and others (2009). An analysis on a relationship between leisure limitations, leisure activity participation, and life satisfaction, *Korea Domestic Science Journal*, 18(1), 1~12
- Lee, Y. J. (2011). A vitalization plan on the elderly's leisure education as a life long education in preparation for super aged society. A master's thesis, Kangwon National University.
- Lim, C. S. (1998). *A vitalization plan on the elderly's leisure activities*. 98 Spring Scholarship Seminar, Social Science Institution of Mokwon University, 17.
- Moon, H. Y. (2001). Effect of the elderly's leisure activities on life satisfaction by categories. A master's thesis, Daegu University
- Park, E. S., & et al. (1997). A study on relations between the elderly's health promotion and life quality. *A Psychiatric & Mental Health Journal*, 6(2). 238~251.
- Park, J. G. (1997). Conditions of the elderly's leisure activities and their policy. *Policy Research of Welfare for Senior Citizens*, Korea Problem Institute. 2(1). (Serial Number 5). 34
- Park, J. C. (2010). A study on regional characteristics of the elderly's leisure activities in the aging society. A thesis for a doctorate, Chonnam National University.
- Song, J. S., & et al. (1997). Effect of the elderly's leisure activities on life satisfaction. *Journal of Science*, 23. 25~44
- Song, J. S. (1996). Effect of the elderly's leisure activities on life satisfaction. A master's thesis, Keimyung University
- Yoon, J. (1982). Elderly life satisfaction scale production research. *Korean Psychological Association Conference Abstracts*. Korean Psychological Association, 26~30.

<국문요약>

본 연구는 노인의 여가활동 정도와 유형이 생활만족도와 어떠한 관계가 있는지 살펴봄으로써 노년기 여가활동의 중요성을 밝히고 노인의 생활만족도를 높힐 수 있도록 여가활동 활성화 교육을 위한 방안을 제시하는데 연구의 의의를 두며 여가교육에 있어 가정과 교육의 중요성을 논하고 있다.

연구의 조사대상은 전남 동부권에 거주하는 60세 이상의 남녀노인 280명을 대상으로 하였으며 수집된 자료는 신뢰도 검증, 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, t-test, ANOVA, 상관관계분석을 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 노인의 여가활동 참여정도 및 유형과 생활만족도의 정도를 알아본 결과 가장 많이 참여하는 여가활동 유형은 소일거리 활동과 가족중심활동이었으며 자기개발 활동 및 종교, 사회봉사활동에는 참여가 낮은 것으로 나타났다. 둘째, 노인들의 여가활동은 생활수준이 높을 때, 가정분위기가 좋을 때, 건강이 좋을 때 여가활동에 더 많이 참여하는 것으로 나타났다. 셋째, 여가활동에 따른 생활만족도는 오락 및 사교활동에 참여할 때, 자기개발활동에 참여할 때, 가족중심활동에 많이 참여할 때 생활만족도가 가장 높은 것으로 나타났다. 그리고 여가활동을 많이 한 노인일수록 생활만족도가 높았다.

이러한 결과를 볼 때 길어진 노후생활에 삶의 질 향상을 위해서는 체계적이고 우리 문화에 맞는 노인여가 프로그램이 개발되고 이에 대한 참여가 필요하다. 그리고 노인의 여가활동의 활성화를 위해서는 가정과 교육이 교과내용으로 다루고 이를 실천해야 할 것이다.

■ 논문접수일자: 2013년 02월 27일, 논문심사일자: 2013년 03월 05일, 게재확정일자: 2013년 04월 15일