

노인복지관 여가 프로그램 참여노인의 경험에 대한 질적내용분석

노인숙¹ · 조선희²

¹세한대학교 간호학과 부교수, ²국립목포대학교 간호학과 부교수

A Content Analysis of the Experience of Participation in Community Leisure Programs among Older Adults

Rho, Insuk¹ · Cho, Sunhee²

¹Associate Professor, Department of Nursing, Sehan University, Yeongam; ²Associate Professor, Department of Nursing, Mokpo National University, Muan, Korea

Purpose: This study aimed to explore the experiences of participation in community leisure programs among older adults. **Methods:** Data were collected using face-to-face interviews with nine older adults participated in community leisure programs and analyzed using a qualitative content analysis. **Results:** Seven themes emerged from the data: 1) A deep regret not learned, 2) unborning life, 3) living together, 4) having a happy life, 5) gaining recognition from family members, 6) cherishing their own lives, and 7) living for others. **Conclusion:** Findings indicate that there is a need for health professionals to understand meanings of participation in community leisure programs before planning community senior programs. More studies are needed to develop community leisure programs for older adults' health promotion in community health centers.

Key Words: Aged, Community, Experience, Leisure program

서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

평균 수명 연장으로 노인 인구가 증가하고 있으며 이에 따라 노화과정 및 노인의 생리·심리사회적 건강에 대한 관심이 높아지고 있다. 우리나라 65세 이상 노인 인구 비율은 2000년 7.2%, 2015년에는 13.1%로 고령사회 진입을 눈앞에 두고 있으며, 저출산과 의료기술의 발달로 고령화 속도가 빠르게 진행되고 있다[1]. 노화 과정에는 근육 위축이나 각종 장기의 기능 감퇴 같은 신체적 변화 외에도

동작성 기능, 주의력 배분, 작동 기억 및 기억의 장기화, 추상적 추리력 등 인지 및 지각 능력의 저하가 나타난다. 노화가 진행되면 자신감 결여, 수동성, 내향성 등 심리·정서적 변화가 생겨 우울해질 수 있고, 건강 악화, 외로움, 역할 상실 등으로 이어질 수 있다[2]. 노인의 건강한 생활양식은 건강 관련 비용을 감소시키고, 질병의 발생을 예방하며, 건강한 삶을 영위하는 데 필수적이다[3,4]. 노인들이 건강 행위를 일상적으로 실천하도록 하기 위해서는 태도변화가 매우 중요하다. 그러나 노인들은 건강 행위에 대한 동기가 부족하거나 건강 행위 방법을 잘 알지 못해서 건강한 생활양식을 새로이 습득하기

주요어: 노인, 지역사회, 여가활동, 삶의 경험

* 본 연구는 세한대학교 교내연구비 지원을 받았음.

* This study was supported by a grant from Sehan University.

Address reprint requests to: Cho, Sunhee

Department of Nursing, Mokpo National University, 1666 Yeongsan-ro, Cheonggye-myeon, Muan 58554, Korea

Tel: +82-61-450-2676 Fax: +82-61-450-2679 E-mail: chosunhy@gmail.com

Received: 26 April 2016 Revised: 1 November 2016 Accepted: 1 November 2016

어렵고 태도 변화가 어렵다[5,6]. 따라서, 노인들의 건강행위를 증진시키고 건강과 관련된 행위변화를 유도하기 위해서는 정보를 제공하고 동기화를 촉진시킬 수 있어야 한다[5,6].

우리나라 노인들의 평균수명이 증가하고 건강에 대한 관심이 높아짐에 따라 건강한 여가 활동에 대한 욕구가 증가하고 있다[7]. 그러나 현실적으로 노인의 여가 욕구 충족을 위한 지역사회 자원이 충분치 못하고, 많은 노인들이 빈곤, 질병, 역할 상실, 심리적 소외감 등으로 고통스러운 노년기를 보내고 있다[7]. 사회와 가정에서 역할을 상실한 노인들이 늘어난 여가시간을 어떻게 보낼 것인가 하는 문제는 우리 사회에서 해결해야 할 과제로 대두되고 있다[7].

다수의 노인들은 만성화된 무료함에서 벗어나기 위해 공원이나 놀이터 등을 산책하거나 경로당, 노인정에 나가서 시간을 보내기도 하고 가정 내에서 집안일을 하거나 TV나 라디오를 청취하면서 하루 일과를 소일거리로 보내고 있는 것이 현실이다[8]. 구조화된 여가 프로그램을 운영하고 있는 지역사회 전문기관이 부족하기 때문에 여가 프로그램에 적극적으로 참여하려는 노인들의 욕구를 충족하기 어렵다[8]. 경로당 또는 노인정은 지역사회 노인들이 자율적으로 친목도모, 취미활동, 공동작업장 운영 및 각종 정보교환과 기타 여가활동을 할 수 있는 장소이다. 반면, 노인복지관은 노인의 교양·취미생활 및 사회참여활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강증진 및 질병예방과 소득보장·재가복지 등 노인의 건강과 복지증진에 필요한 서비스를 제공하는 전문시설이다[9]. 즉, 노인복지관은 경로당에 비하여 서비스가 체계적이고 전문적이기 때문에 노인들의 여가욕구를 충족하기에 더 좋은 환경을 갖추고 있다.

노인의 여가 프로그램은, 노인 스스로 건강을 관리하고 개선할 수 있는 기회를 제공하여 운동, 식이조절, 금연, 절주, 체중조절, 스트레스 관리를 돕고, 체력을 강화시켜 질병이나 손상을 예방하여 건강증진 생활양식에 긍정적인 영향을 준다[3]. 여가 프로그램은 노인들의 신체적, 심리적 건강상태에 적응할 수 있는 능력을 갖도록 돕고, 자신의 건강 증진뿐만 아니라, 주변 동료 노인들에게 건강 증진을 위한 생활양식의 변화를 이끌어 갈 수 있는 기회를 제공하기도 한다[10].

연구에 따르면, 노인 여가활동은 노인들의 신체 및 정신 건강에 긍정적 영향을 미친다[11]. 노인의 건강상태가 좋고 프로그램 참여 기간이 길수록 여가 프로그램 만족도가 높다[12]. 특히 관할업 노인의 경우, 주관적 건강상태가 좋고 일상생활 수행능력이 높으며 자녀와의 접촉빈도가 잦을수록 여가 프로그램 참여율이 높았다[13]. 다양한 여가 프로그램 중에서도 운동, 스포츠 활동과 오락 활동에 참여한 노인이 다른 여가활동에 참여한 노인보다 자살생각이 더 적고 가족 갈등으로 인한 스트레스가 더 낮으며[13], 인지능력이 높다는 보고가 있다[14]. 특히 노인 스포츠 활동은 생활 수행능력 및 성

공적 노화에 중요한 영향을 미친다[15].

이상에서와 같이, 노인들의 고독과 무료함을 달래고 신체 및 정신건강 증진을 촉진하기 위해서는 여가 프로그램 참여를 촉진시키는 것이 효과적이다. 그러나 지역사회 노인들이 여가 프로그램을 어떠한 내외적 동기에서 참여하는지, 참여를 통해 어떠한 내외적 변화를 경험하는지, 그 변화가 노년기 건강과 삶의 질에 어떠한 영향을 미치고 있는지에 대한 깊이 있는 이해가 이루어지지 않고 있다. 노인들의 언어가 내포하고 있는 의미를 심층적으로 탐구함으로써 지역사회 노인들의 자발적인 여가활동 참여의 동기와 의미를 깊이 있게 이해한다면, 향후 지역사회 노인 여가 프로그램을 개발하고 참여 촉진 전략을 수립하는 데 도움이 될 것이다.

이에 본 연구는 노인복지관 여가 프로그램에 참여한 경험이 있는 노인들을 대상으로 여가활동 프로그램 참여 경험의 실재와 의미를 탐색함으로써 현상을 이해하고, 노인의 참여 경험의 본질을 심층적으로 분석하고자 한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 노인복지관 여가 프로그램에 참여 노인의 경험의 의미를 심도있게 탐색하기 위한 질적 내용분석 연구이다.

2. 연구 대상

연구 참여자는 일개 광역시에 거주하는 65세 이상 노인으로, 노인복지관 여가 프로그램 참여기간이 1년 이상인 사람을 대상으로 하였다. 구체적으로는 일개 노인복지관에서 제공한 한춤, 노래교실, 영어교실, 탁구치기, 한글교실, 장구, 컴퓨터 등 여가 프로그램 중 하나 이상 자발적으로 참여한 경험이 있는 노인 중 1) 인지기능에 문제가 없는 자, 2) 본 연구의 목적을 이해하고 참여 의사가 있는 자, 그리고 3) 자신의 감정과 생각을 자유롭게 표현하는 데 문제가 없는 자를 선정 기준으로 하였다. 면담에 참여한 대상자는 여성 4명과 남성 5명, 총 9명이었다. 연령은 70-75세가 7명(78%), 75세 이상이 2명(22%)이고, 종교는 불교 4명(44.4%), 기독교 3명(33.3%), 가톨릭 2명(22.3%)의 순이었다. 교육 수준은 초졸 7명(78%), 중졸 이상이 2명(22%)이었다. 참여한 프로그램 개수는 3개 이상 4명(44.4%), 2-3개 5명(55.6%)이었다. 혼자 사는 참여자가 4명(44.4%)이었고 아들과 함께 사는 참여자 3명(33.3%), 딸과 함께 사는 참여자는 2명(22.2%)이었다.

3. 연구자의 준비

연구에 참여한 연구자들은 대학원 과정에서 질적 연구에 대한 철학적 배경과 이론 개발에 기초한 질적 연구방법론 강의를 듣고 질

적 연구 워크숍이나 학술대회에 참여하였으며, 실제로 질적 연구 방법을 이용한 연구를 다수 수행한 경험이 있다. 연구 참여자에 대한 깊이 있는 이해를 위해 책임연구자는 본 연구를 수행하기 전에 복지관에서 운영하는 모든 프로그램에 자원봉사자로 참여를 시작하였다. 그 이후 연구 참여자들이 실제 참여하는 여가활동 프로그램에 참여관찰한 후 경험을 청취하면서 자료를 수집하고자 노력하였다.

4. 자료수집

연구 질문은 '여가활동 프로그램에 참여하게 된 동기가 무엇이며, 참여 경험은 어떠한가?'였으며, 연구 질문을 바탕으로 책임연구자가 직접 심층 면담을 실시하였다. 2012년 12월부터 2013년 1월까지 약 2개월간 일대일 면담을 진행하였으며, 면담 초기에는 '참여 동기는 무엇인가, '참여 후 변화는 무엇인가' 등과 같은 개방형 질문을 이용하였다. 계속 면담을 하면서 연구주제와 관련된 내용에 초점을 두고 질문지를 반구조화하여 사용하였다. 자료 수집은 포화상태가 될 때까지 이루어졌으며, 면담 횟수는 1회 또는 2회였고 면담 시간은 1시간에서 2시간 정도 소요되었다. 면담 장소는 복지관 내에서 연구 참여자들이 편안하게 자신의 생각을 얘기할 수 있는 장소인 빈 강의실이었다. 면담 시작 전에 참여자들의 동의를 받아 면담 내용을 녹음하였고, 녹음한 내용은 필사하여 녹취록을 작성한 후 자료 분석에 이용하였다. 책임연구자는 연구 참여자들이 노인복지관에서 운영 중인 영어교실, 장구교실, 한문교실, 한글교실, 춤 프로그램의 시작 시간부터 참여하여 참여자들의 생각의 변화, 생활의 변화, 자신의 역량 강화, 개인적인 욕구 등에 대해 경험을 이야기하는 내용을 현장에서 메모하여 심층 면담 내용과 비교하면서 분석 내용에 포함하였다.

5. 윤리적 고려

노인들은 낮은 사람과의 관계 형성이 힘들 뿐만 아니라 주로 수동적인 생활을 하는 패턴을 가지고 있으므로 연구 시작 전 신뢰 관계 수립이 필요하고 연구자들이 연구 상황에 들어가서 참여자들의 문화와 패턴에 익숙해지는 것이 중요하다. 따라서 연구자들이 직접 노인들이 이용하고 있는 복지관에서 같이 시간을 보내면서 자료를 수집하였다. 연구자가 연구 참여자 모두에게 개인별로 심층 면담에 들어가기 전, 연구의 목적, 사생활 보호, 익명성에 대하여 구체적으로 설명을 하였고, 녹음한 내용은 연구 목적 이외에는 사용하지 않겠다는 내용과 면담 내용 일부가 논문에 사용될 수 있음을 설명한 후 서면 동의서에 자필 서명을 요청하였다. 대부분의 연구 참여자는 서면 동의서에 동의를 해주었으나 일부참여자는 서면 동의보다 구두로 동의하는 것을 인정해달라고 요청하여 초기 면담 시에는 서면 동의서에 사인을 받지 않고 구두로 연구에 참여하겠다는 의사

를 반영 한 후 개인별 심층 면담을 진행하였으며, 신뢰관계가 형성된 시점인 면담 종료 시점에서 서면 동의서가 반드시 필요하다는 필요성을 재설명한 후 서명을 받았다.

6. 자료 분석

노인복지관 여가 프로그램 참여 경험에 대한 폭넓은 이해를 증진 시키고자 Cavanagh [16]가 제시한 주제중심의 질적 내용분석 방법을 적용하였다. 내용분석은 연구 질문을 주축으로 하여 맥락에 근거를 둔 상황적 분석방법으로, 면담 자료가 내포하고 있는 의미와 연구에서 의도하고 있는 목적과 결과를 도출해내기 위해 체계적으로 진행되는 분석과정이다[17].

자료 해석의 객관성을 유지하기 위해 모든 연구자는 참여자들의 진술을 주관적으로 판단하지 않으려고 노력하였다. 원 자료로부터 도출된 의미 있는 진술을 주의 깊게 분석하면서 의미를 구성하였으며, 이 때 연구자들은 통찰력 및 직관과 분석기술을 이용하여 도출된 주제들이 원 자료와 일치하는지를 재차 확인하였다. 주제가 원 자료와 맥락적으로 일치하는지, 주제가 의미 있는 진술들을 잘 반영하였는지를 확인하였고 연구 참여자들의 의도를 명확히 반영하고자 노력하였다. 이 과정에서 연구자들과의 논의 과정을 통해 주제의 추상성과 의미를 확인하는 작업을 거쳤으며, 참여자들의 표현을 그대로 사용하여 좀 더 일반적인 형태로 재진술함으로써 최종 7개의 주제를 도출하였다. 자료분석 전반에 걸쳐 두 명의 연구자가 독립적으로 원자료를 분석하고 주제 도출을 하였으며 각자의 결과를 토대로 토론과 합의 과정을 거침으로써 의미의 관련성과 함축성, 포괄성 등에 따른 타당성을 높였다.

연구결과

노인들의 여가활동 프로그램의 참여 경험에 대하여 주제중심 내용분석 방법을 통해 7개의 주제가 도출되었으며, 그 주제는 다음과 같다:

1. 배우지 못한 한(恨)을 푸는 기회

본 주제 내에는 "배움에 대한 욕구를 채우는 희망"의 세부주제가 포함되었다. 참여자들은 어린 시절 가난으로 인해 많이 배우지 못하였지만, 이제 뒤를 돌아보니 배우지 못한 것이 가장 크게 후회된다고 하였다. 배우고 싶은 마음은 컸으나 부모님이 학교를 보내주지 않아 배울 수 없었던 것이 한이 되었다는 의미이다. 남자의 경우 집안이 너무 가난하였거나, 여자의 경우 딸들은 배워서 쓸 데가 없다는 고정관념 때문에 부모들이 교육을 시키지 않았다. 이런 상황으로 인해 배우지 못한 것이 한이 되어 늙어서라도 배울 곳이 있고

배울 수 있는 기회가 있어 한이 풀렸다고 하였다. 요컨대, 참여자들은 과거 성장 과정 중 배움에 대한 욕구를 채우기 위한 희망으로 다양한 여가활동 프로그램에 참여한 것으로 보인다.

제가 공부를 많이 못했거든요. 오남매에 딸이 하나인데요, 딸은 공부를 안 갈렀잖아요. 그래갖고 공부를 못한 게 켈 억울한 거예요. 저는 근데 이제 늙어서라도 배울 데가 있으니 참 좋아요. (참여자 2)

원래부터 저도 인차 초등학교, 옛날에 초등학교 나온 게 다였어요. 안 보내 줄라고 그래가지고 집에서 해보려고 했는디, 안되더라고요. (중략) 원래 학교 다닐 때부터도 공부를 많이 하고 싶었는데 못했거든요. 옛날 어른들은 여자들은 많이 배우면은 어디 다 쓸 데 없다고 안 가르쳤잖아요. (참여자 3)

우리 집이 워낙 가난해서 학교를 다니고 싶어도 다니지 못했어. 특히 내가 장남이라 형제들이 많아 거의 국민학교만 나왔어. (중략) 그런데 여기서 한 자 한 자 배우니까 좋고 모른 것도 배우니까 한 자라도 알게 되고, 그 재미로 그 놈을 배우게 됐거든요. 그래서 많이 알게 되었어요. (참여자 6)

2. 재미난 인생

재미난 인생의 세부 주제로는 “일상에서 탈피하여 보람을 느낌”, “활동적인 삶으로 변화”, “무력감으로부터 벗어남”이 포함되었다. 나이가 들어가면서 할 일이 줄어들고 점차 활동할 수 있는 기회가 없어지게 된다. 참여자들은 이러한 일상생활에서 탈피하여 여가활동 프로그램에 참여하면서 보람을 느끼고, 활동적인 삶으로 변화할 수 있는 기회를 갖게 되었다. 과거는 재미없는 삶이었지만 다양한 여가활동 프로그램에 참여하게 되면서부터 즐겁게 시간을 보낼 수 있게 되었고, 경제적으로도 부담이 되지 않는다고 한다. 뿐만 아니라, 기분이 좋지 않거나 기운이 없을 때 프로그램에 참여하면 흥이 나고 젊어진 것 같아 재미있다고 하였다. 요컨대, 참여자들은 여가 생활 프로그램 참여 이후 건강한 생활을 하게 되고, 일상생활에 활기가 생겨 재미난 인생을 살고 있는 것이다.

그저 나이 먹다 본게 큰일은 없고 시간은 남고 그러다 보니까 어디면 어떻게 시간을 보내야 할까 고민했는데, 그러다가 여기 와서 보니까 놀이도 있고 탁구도 치고, 체조 같은 거 하고 본게 심심치 않고, 여기 오면은 역시 부담 안 들고 시간을 잘 보낼 수가 있고 맘만 먹으면 좋은 것도 배울 수가 있고 이런 점이 대단히 좋았던 것 같아요. (참여자 1)

내가 기운이 짝 빠져있을 때에도 장구소리를 듣게 되면 자동적으로 흥이 나고 더 젊어지는 것 같고 입이 노래라도 한 자락 하고 싶은 생각이 들고 이런 점이 있어서 (중략) 여기 와서 놓고 재미 붙이고 취미 붙이고 이런 것이었제. (참여자 4)

참여자들은 평소 낮에는 시간이 많은데 할 일은 없고 항상 일상의 반복적인 생활이 연속적으로 유지되어 만성화된 무력감을 가지고 있었다. 그런 생활에서 벗어나기 위한 방법으로 복지관의 여가 프로그램에 참여하게 되었으며, 이후 자신들의 생활양식이 변화되어 건강한 삶으로 변화된 새로운 삶을 찾았다고 하였다.

여기 나온다고 하면 집에서 그래도 화장도 하고 옷도 입고 나오니까 그 마음이 좋아요. (중략) 무조건 좋아서 참석하고 여기를 나가야 된다. 집에서도 준비를 하고 집에서 서두르고 화장도 하고. (참여자 6)

그저 나이 먹다본게 큰 일은 없고 시간은 남고 그러다 보니까 어디면 어떻게 시간을 보내야 할까 고민했는데, 그러다가 여기 와서 보니까 놀이도 있고 탁구도 치고, 체조 같은 거 하고 본게 심심치 않고. (참여자 1)

참여자들은 주로 낮 시간 동안 거주 지역 경로당에서 생활하였으며, 오랜 기간 경로당 생활로 인해 무료함이 컸다. 그런 틀에 박힌 생활에서 벗어나고자 하는 생각이 간절했으나 마땅히 가야 할 곳을 찾지 못했던 차에 복지관을 발견하여 평소 관심을 가지고 있었던 것들을 새롭게 배울 수 있었고, 변화의 기회를 가질 수 있었다. 여가 활동 프로그램에 적극적으로 참여한 참여자들은 경로당 생활에서 벗어나 자신들이 바라는 삶을 향해서 나아가려는 내적 욕구를 채워가려는 의지를 가지게 되었으며, 이것이 여가활동 프로그램 참여를 통해 얻은 이득이었다.

경로당에 가면 술 먹고 화투치고 하는데 여기 오면 그런 것을 피할 수 있잖아요. 난 술도 잘 못 먹고, 화투 치는 것도 좋아하지 않아 자주 가지 않았어요. 그러다가 여기가 있다고 해서 이곳으로 오니 참 좋았어요. (참여자 9)

아파트 생활을 하다보면 친구가 없어. 나이 먹은 사람은 특히 친구가 없어요. 경로당에서 화투만 치고 나하고 안 맞아서 내가 올 곳은 아니구나 생각했어요. 차라리 복지관에 다니면서 운동하겠다고 생각하고 복지관에 오게 되었어요. (참여자 5)

3. 더불어 살기를 추구함

본 주제에는 “새로운 사람을 만남”, “유능하고 젊은 사람과의 만남을 통해 배움”, “여럿이 함께 하는 삶의 중요성을 깨달음”의 세부 주제가 포함되었다. 참여자들은 나이가 들어갈수록 사람을 만나는 횟수가 줄어들고, 손자녀를 키워주는 데 많은 시간을 보내야 하기 때문에 새로운 사람들과의 만남이 거의 없었다. 더구나 아파트 생활을 하다보면 마음 맞는 사람들과 만나서 관계 맺는 일이 더 어렵다. 사람들을 만나기 위해 경로당에 나가거나 성당 등에서 자원봉사를 하면서 시간을 보내기도 해보지만 새로운 친구를 만난다는 것은 역시 어려운 일이다. 여가 프로그램에 참여하면서부터 새로운 사람들을 만날 수 있게 되었으며, 특히 유능한 교수들과 젊은 직원들과의 만남을 통해 많은 것을 배울 수 있어 만족스럽다고 하였다.

여기 와서 보니까 젊은 사람들과 같이 얘기하고 우리는 노인들 하고만 같이 얘기하고 그러는데, 이런 데도 놀면 좋겠다 싶었어요. 누구나 와서 외로울 때 여기서 위로를 받을 수 있겠구나 생각했어요. 유능한 교수도 있고 젊은이들도 있고 재미있는 아름다운 여자 분들도 계시고 하니. (참여자 1)

친구 간에 우대도 되고, (중략) 친구들도 많이 사귀어졌고 글쎄. 옛날에는 친구들을 많이 못 사귀는 그런 성질이여, 아무한테도 말을 잘 걸지도 않고 그랬거든요. (참여자 3)

참여자들은 나이가 들어가면서 부부가 함께 살고 있는지 그렇지 못하든지 간에 노년에 여럿이 함께 하는 삶이 중요하다는 것을 느꼈으며, 특히 홀로 산다는 것이 얼마나 곤고하고 힘든 삶인지를 더욱 뼈저리게 경험하였다. 복지관의 다양한 여가활동 프로그램에 참여하면서 친구도 많이 사귀고, 여러 사람을 대해보니 진보적인 사고의 변화도 있었다. 특히 이성과의 관계에서 힘들었던 점이 여가 프로그램에 참여하게 되면서부터 많이 변화되었다. 뿐만 아니라, 참여자들은 나이가 들어 갈수록 혼자 사는 삶 보다는 더불어 사는 삶이 더 중요하다는 인식이 생기게 되었으며, 다른 사람들과의 관계를 수립하는 데 많은 부분 도움이 되었다고 한다.

건강 체조를 와서 열심히 하루도 안 빠지고 와서 했어요. 그렇게 하다보니까 남의 여자들 손도 잡고 같이 체조를 하잖아요. 처음에는 쑥스럽고 그랬는데, 계속 하다보니까 익숙해져가지고 서로 이무러워지고 그러대요. 그런 점이 참 좋았던 것 같고 친구를 만나면 그런 식으로 놀았으면 좋겠다 생각을 해요. 복지관에서 더 놀고 싶고 친구와도 같이 오고 싶고 그러거든요. (참여자 1)

여기 와서 친구들도 많이 사귀고 자기 나름대로 다 세상 이치를 다 아는 사람들이기 때문에 그냥 만나서 즐겁고 헤어지면 생각은 안 나지만 또 여기를 생각하면 누구누구 얼굴이 떠올릴 정도로 친구들이 이제 실지로 마음을 주고 그럴 정도로 친구를 많이 사귀고 있어요. 여러 사람을 만날 수 있고 접할 수 있고 같이 할 수 있다는 것이 (중략) 시간이 짧지만 같이 모여서 손잡고 따라서 할려고 애를 쓰는 거, 얼굴 보면 웃어주는 것이 좋아. 복지관에 나와서 여러 사람들을 대하다 보니 맘으로는 못하지만 상당히 진보적인 생각을 하게 되었지요. (참여자 7)

회원들이, 여러분이 각계각층에서 오시고 또 여러 분야에서 종사하다가 오신 분이 많은데 이렇게 생활하고 대화하다보니까 이 넓은 인간관계, 다른 분들이 살아온 경험을 통해서 나 자신에 대해서 더 모험해 볼 수 있는 기회를 갖게 되었지요. (참여자 8)

4. 심신(心身)이 건강한 삶으로 변화

본 주제 내에는 “활동의 증가로 마음이 즐거움”, “활동으로 몸이 저절로 좋아짐”, “건강하고 만족스러운 삶을 살게 됨” “마음이 편해지면서 건강해짐”의 세부 주제가 포함되었다. 참여자들은 여가활동 프로그램에 참여하기 전에는 관절염, 허리통증 등 만성질환으로 인하여 집에 누워서 힘든 생활을 하였다. 그러나 여가활동 프로그램에 참여한 이후 활동이 증가하면서 마음이 즐겁고, 그로 인해 몸도 저절로 좋아진 것 같아 행복하다고 하였다. 다수의 참여자들은 신체적인 질병은 노화과정에서 경험하는 것들이지만 아프다고 집에서만 있기 보다는 열심히 건강관리를 위해 여가시간을 활용하여 건강에 도움이 되는 활동에 참여하였을 때, 삶에 만족하며 건강한 삶을 살 수 있다고 하였다.

복지관에 참석하면서 많이 좋아졌습니다. 건강이, 정신적 육체적 건강을 유지하면서 고마움을 느끼고 있어요. 저는 지금 이렇게 허리가 아파서 평소 같았으면 집에 누워있었을 거예요. 근데 나오잖아요. 내가 병이 참 많아요. 그런데도 여기 오면 좋아서 나오고 있고, 나오면 즐겁고 몸이 오히려 더 기뻐해져서 나오게 되죠. (참여자 9)

더 편해진 것 같애. 관절이 안 좋거든요. 허리도 아프고 무릎도 아프고 그랬어요. 무릎은 좋아진 것 같애. 무릎이 엄청 많이 아팠거든요. 근데 안 하고 집에 있으면 도로, 근게 운동을 꼭 계속 해야 쓰것대요. (중략) 스포츠 같은 것도 하니깐, 운동되고 좋고 건강 체조 같은 것도 하니깐, 운동되고 다 몸이 쫘 활발해지죠. (중략) 지금은 허리도 안 아프고 많이 좋아졌죠. 건강해진 편이죠. (참여자 3)

관절 같은 데 많이 안 좋고 허리도 많이 아팠고 막 요랬어요. 그런데 너무 좋더라고요. 여기 나온게요. 지금 많이 건강해졌제. 옛날 보다는 관절이 안 좋아. 몸이 건강한 편이 아니여. 근데 이렇게 막 이기고 운동하고 이렇게 다니죠. 나아졌죠. (참여자 2)

참여자들은 과거에는 집에서만 생활하였기 때문에 신경이 예민해져 수면장애 등 정신적으로 편안하지 않았고, 장기적으로 우울한 기분이 유지되면서 힘든 생활이 지속되어 약물치료까지 받았던 경험이 있었다고 하였다. 그러나 여가활동 프로그램에 참여하게 되면서부터 성격이 많이 누그러졌고, 특히 마음이 편해지면서 건강해지는 것 같아 현재 만족스런 생활을 하여 행복하다고 하였다. 이러한 만족감은 여가활동 프로그램 참여의 결과이고, 그 중에서 특히 자신의 성격적인 문제나 정서적인 건강에 좋은 결과가 있기 때문에 더 적극적으로 여가활동 프로그램에 참여하게 된 것이다.

한번 성질나면 욱하는 성질이 많이 나는데, 내가 그거를 많이 참고 있어요. 여기 와서는 인내심을 많이 기르긴 했지요. 그런 걸 모르고 있다가 지금 이런 즐거움을 찾는다니까. 항상 즐거워하죠. 8개월 전보다 마음이 많이 편안해졌어요. 기분도 좋아지고 항상 불안하고 소심한 성격이었는데 지금은 많이 변했다. (참여자 7)

마음도 좋고 (중략) 마음이 더 편해지고 마음에 건강이 오는 것 같아요. 마음에도 건강하고 스트레스도 안 받고, 우울증에도 좋고. 마음이 편해서 좋고 마음이 건강해진 것 같아. 여기 나오면 마음이 행복해져. (참여자 6)

나는 신경이 예민해요. 복지관에 오기 전에는 신경이 예민해서 혈압 약에 신경안정제를 함께 넣을 정도로 예민한 성격의 소유자였지만 저녁에 잠도 잘 오고 초조한 성격도 없어졌어요. (참여자 5)

5. 나의 가치를 인정받는 즐거움

본 주제 내에는 “주변 사람으로부터 인정받는 기쁨”, “가족으로부터 대접받게 되어 뿌듯함”, “잠재능력을 발견하는 기회”, “스스로 가치 있다고 생각됨”, “다른 사람에게 베풀 수 있는 능력의 생성”의 세부주제가 포함되었다. 참여자들은 여가 프로그램에 참여한 이후부터 주변 사람들로 부터 인정을 받게 되었다는 것, 특히 가족들로부터 대접과 인정을 받게 되는 것이 뿌듯하다고 하였다. 나이가 들어서도 집에만 있지 않고 자신의 건강관리를 하기 위해 활동하여 주변 사람들로 부터 인정을 받는다는 사실에 행복하다고 하였으며, 나이가 들더라도 자신의 생활은 스스로 알아서 해야 된다는 생각을 하고 있었다. 참여자들은 나이가 들수록 가족 중 자식들에게 집이

되는 삶을 살아서는 안 된다는 생각을 가지고 있었으며, 가족 관계 속에서 자신의 가치를 확인받는 것이 가장 중요하다고 주장한다.

자식들에게 ‘복지관에 가셨단다’ 하면 잘하셨다고 이런 정도입니다. 취미를 붙여서 나가니까 자식들이 좋아해요. 애기들도 오늘은 산에만 가면 고단할텐데 어쩔 것인고 걱정하는데 복지관에라도 가면 쉬고 계신가 하고. (참여자 9)

내가 스포츠 한다고 하니까 우리 며느리는 ‘와파 우리 어머니는 젊네’ 그래요. (참여자 6)

애들은 지금도 엄마가 젊은 줄 안다니까요. 용돈을 많이 안줘도 평소에 돈 줘요. 이참에는 꽤 많이 주고 갔어. 용돈 쓰라고. (참여자 2)

참여자들은 나이가 들면 어떤 것도 할 수 없다는 생각에 모든 일에 소극적으로 참여하였다고 한다. 그러나 여가활동 프로그램을 참여하게 되면서 잠재되어 있던 자신의 능력을 발견하였고, 그로 인해 자신의 능력을 확인할 수 있었다고 한다. 뿐만 아니라, 배움을 통해서 자손들에게 가르쳐줄 수 있는 기회가 있어 더욱 자신이 스스로 대견스럽다는 생각이 들었고, 열심히 참여한 결과 대회에서 트로피도 탈 만큼 능력이 생긴 것, 그리고 열심히 배운 지식으로 다른 사람에게 베풀 수 있는 능력이 생겼음을 강조하였다.

이 나이에 이렇게 이런 거 하면서도 뭐 ‘대단하다’는 생각도 들기도 해요. 자랑스럽기도 하죠. 이 나이에 공부를 하고 싶다는 것도 그렇고 공부를 하고 있는 것도 그렇고, 건강지도자 과정에 참여한다는 것도 대견스럽다는 마음도 들어가요. (참여자 3)

집에서 애들이 물어볼 때 아는 것을 가르쳐주니 좋지요. 그만큼 배우고 있어요. 손자녀들이 모르는 것은 할머니한테 물어보지. 모든 것은 다 가르쳐 준다고 했어. (참여자 6)

건강 체조에 또 그 허브에서 한 거 있죠. 그래갖고 우리가 또 대회 나가고 그랬잖아요. 너무 기분이 좋았어요. 그때도 앵클 받고 막 그랬잖아요. 대회에 나가서 트로피도 타고 받아놓고 그랬어요. 진짜 좋드마. 얼마나 기분이 좋아요. 건강 체조를 열심히 했더니 트로피도 타고 참 좋았어요. (참여자 2)

발반사하면서 그분의 강의를 들었을 때는 특히 우리 가정의 우환이 끊고 그럴 때는 참 많은 도움이 되더라니까요. 강의를 잘 듣고 제대로만 소화를 하면은 보통 병원에 안가고도 그냥 처리가

되게끔 강의를 했어요. 자기 몸만 간수를 해도 우리 생활에 도움이 되죠. 특히 장애인에게 봉사하러 갈 때 해주면 잘한다고, 좋다고 해요. 그럴 때 제 자신의 능력을 알게 되지요. (참여자 1)

6. 나 자신을 소중히 여기는 삶

본 주제 내에는 “자신을 위한 삶을 살아감”이 포함되어 있다. 대부분의 참여자들은 자신을 위해 살기보다는 자식들에게 부모의 역할을 다하기 위해서 베푸는 삶을 살아왔기 때문에 자신의 소중함을 느끼지 못했다고 하였다. 그러나 여가 프로그램 참여 후 과거 자신의 생활이 너무 힘들고 곤고하게 살아왔음을 인식하고 이후로는 자신을 위한 삶을 살아간다고 하였으며, 이를 주변 사람들에게도 적극적으로 권하고 있다고 하였다.

혼자 산다는 이웃들의 소리를 듣고 싶지 않아서, 너무 완벽하게 살아와서, 나를 위해서 살지 않았어요. 헛살지 않고 즐거움 없이 살아왔어요. 이제는 내가 하고 싶은 것 하면서 충실하고 즐겁게 살고 싶어요. (참여자 5)

주변 사람들에게 권유해. 나와 보시라고 너무 좋다고 할 것도 너무 많은데 왜 집에만 있냐고. 운동도 하고 싶으면 하지, 요가도 하고 여러 가지 과목도 많고 노래도 듣고 좋지 않냐고 만나면 나와 보시라고 그러죠. 나만 건강한 것보다는 내 주변 사람들이 건강해지면 나도 좋고, 그래서 적극 권해 본당께요. (참여자 2)

내년에 할 만한 거 있으면 많이 배우고 시간 있으면 이리 나오고 그렇게 할려고 생각하고 있습니다. 노인 전반에 걸쳐서 일깨워 주고 건강하게 마음 정신적으로라도 건강하게 해주는 게 복지관이 아닌가 생각이 들어요. 화투만 치면 정신이 썩어가니까 건강하게 살려면 정신건강을 좋게 하려면 여러 사람을 만나서 얘기하고 그 래야 된다고 권하죠. (참여자 1)

7. 나누고 베푸는 삶으로의 전환

본 주제에는 “나누고 베푸는 삶의 가치를 알게 됨”, “베풀고 배려하는 태도로 변화함”의 세부주제가 포함되어 있다. 참여자들은 노년의 삶이 그냥 주어진 것이라기보다는 노력을 통해서 얻어진 결과라고 하였으며, 그 얻어진 결과를 자신에게 국한하기보다는 다른 사람들에게 베풀면서 살아가는 삶이 더 값어치가 있다고 인식하고 있다. 또한 참여자들은 여가 프로그램에서 배운 능력을 자신보다 못한 사람들에게 베풀고 배려하는 봉사의 삶을 살아가는 것이 더욱 의미 있고 보람된 삶이라고 강조하였다.

글고 인자 복지관에서 여러 가지 알려주니깐 그것이 좋대요. 일상 생활에 도움도 되고 인자 가르쳐 준대로 집에서 인자 발마사지 같은 것도 해보고 많이 아프면 돌아 댕기다 저녁에 앉아서 이리저리 주무르고 발만 만져 주면은 그렇게 좋다고 그리고 발 반사 교육 같은 것을 친구들한테나 다 어떻게 하면 좋더라 하고 다 해줬지. 발 반사 같은 것도 그렇고 족욕 같은 것도 다 말해줬죠. 하면 좋다고, 어디서 배웠냐 그러면 복지관에서 그런 것도 배운다고 그랬죠. (참여자 3)

나도 수혜대상인데, 내 나이에 노노케어에 참여하고 있다. 내 나이에 하면서 할 수 있겠냐. 노노케어 봉사시간이 지났는데도 쫓나가고 있어요. 장애인인데 불편함이 없도록 해주고 싶고. 그 집에 가면 내가 할 수 있는 것은 다해주고 와요. 그러면 그 사람들은 나한테 고맙다고 한당께요. (참여자 9)

이런 사람도 좋다면 봉사는 하고 싶지. 봉사하는 사람이 받아들이는 사람이 좋다 했을 때, 즐겁다고 했을 때, 효과가 있는 거지. 주어진 시간에 그냥 맞추는 게 아니라 즐겁게 받아들이고 즐겁게 할 수만 있는 자원봉사라든가 이런 프로그램이 있다면 참여하고 싶지요. (참여자 7)

논 의

본 연구는 노인들의 여가활동 프로그램 참여 경험의 본질을 이해하기 위하여 시도된 질적 연구이며, 배우지 못한 한을 풀고 무로하고 외롭고 허약한 삶에서 행복하고 건강한 삶으로 변화하는 등 일곱 개의 주제가 결과로 도출되었다. 본 연구에서 여가활동 프로그램 참여가 노인들에게 매우 중요한 의미가 있으며, 자신을 발견하고 주변 사람들에게까지 인식을 확장하는 성장의 계기가 된다는 것을 보여줌으로써 여가활동 프로그램에 참여하는 노인들을 깊이 있게 이해하는 데 도움을 주었다는 데 본 연구의 의의가 있다.

본 연구 결과의 첫 번째 주제인 ‘배우지 못한 한을 푸는 기회’는 어린 시절 일제강점기와 한국전쟁을 거치면서 가난과 무지로 인하여 교육받지 못한 세대의 공통된 소망과 관련되어 있다. 집안이 가난하다는 이유 외에도 특히 여성 노인들은 여자라는 이유로 배움의 기회를 박탈당한 경험이 있어 그 한이 더 크다. 노인들에게 여가활동 프로그램은 즐길 수 있는 기회보다는 ‘배움의 기회’라는 인식이 상당히 큰 것으로 보인다. 이는 노인들이 학습의 장에 참여하고 배움을 통해 세상과 교감하면서 자부심을 느낀다고 하는 연구결과[18]와 매우 유사하다. 보건소나 복지관에서 노인들을 대하는 간호사와 직원들은 이러한 사실을 깊이 이해함으로써 노인들에게 배움의 욕

구를 충족할 수 있는 프로그램을 개발하고 구성해야 할 것이다.

두 번째 주제인 '재미난 인생'은 우리나라 노인들의 고독함을 반증하고 있다. 노인들은 젊어서 하던 일로부터 소외됨으로써 무료함과 외로움을 느끼며 자신감 결여 등으로 우울해질 수 있다[2]. 여가 프로그램은 이러한 노인들에게 좋은 대안이 될 수 있으며, 노년기 우울을 예방하는 중재 방법으로 활용될 수 있을 것이다.

세 번째 주제인 '더불어 살기를 추구함'은 혼자 외로웠던 노년 생활에서 친구의 발견으로 자신이 확장되는 경험과 관련되었다. 노인은 친구를 헌신, 상호이해, 호혜성, 잦은 만남, 유사성의 특성을 갖는 사람들이라고 표현하며, 그러한 관계를 주고받은 대상을 친구관계망으로 이해하고 있다[19]. 노인의 친구 관계는 자신의 흥금을 털어 놓을 수 있는 말벗이 되어 노인의 삶의 만족도에 긍정적으로 영향을 미치며, 좋은 친구 관계를 유지하는 것이 노인 소망의 본질적 의미이기도 하다[20]. 본 연구에서 참여자들은 경로당에서 술 마시고 화투치는 것으로는 관계 맺음의 욕구를 충족하지 못하였고, 여가 활동 프로그램에 참여하면서부터 대인관계의 즐거움을 경험하였다. 이는 노년기의 친구 관계라는 것이 단순히 물리적인 만남을 의미하는 것이 아니라 의미 있는 경험, 예를 들면 배우는 행위 등을 함께 함으로써 동료의식을 가질 때 더욱 큰 의미가 있다는 것을 유추할 수 있다. 이러한 차이는 단순한 양적 통계만으로는 발견하기 어려운 것이며, 본 연구와 같이 깊이 있는 질적 자료의 탐구를 통해서 발견할 수 있는 것이기 때문에 질적 연구의 의의가 여기에 있다고 할 것이다.

네 번째 주제인 '심신이 건강한 삶으로 변화는 다양한 신체활동 프로그램을 통해 건강해진 경험과 관련되어 있었다. 참여자들은 여가활동 프로그램 참여 경험으로 대인관계가 증진되고 즐겁게 활동하는 삶으로 변화되었을 뿐 아니라, 건강 체조와 한춤 프로그램으로 인해 관절염, 허리 통증 등이 완화되어 신체의 생리적인 기능이 향상되었다고 하였다. 노인의 여가를 위한 운동프로그램은 쉽게 따라할 수 있는 동작으로 구성하여 근육과 인대를 부드럽게 이완 시킴으로써 근육을 더 강하게 수축시켜 신체 정렬을 바로 세우고 유연성 및 근력을 강화시켜줌으로써 신체가 강화된다[21]. 또한 신체적 노화는 심리적 노화에 부정적인 영향을 미치므로 운동 프로그램으로 인한 건강상태의 향상은 심리적인 기능의 향상에 긍정적인 영향이 있다[22]. 특히, 무용은 리듬적 활동을 통해 얻어지는 자기효능감, 자신을 아름답게 표현할 수 있는 미적 욕구충족, 발표회나 대회 경험에서의 사회적 인정욕구 충족 등으로 자발적인 내적 동기가 유발되는 활동으로, 심리적 행복감이 향상되고 자신감, 자아존중감을 높여준다[23].

다섯 번째 주제인 '능력을 인정받는 즐거움은 여가활동 프로그램에 참여한 이후로 건강 회복뿐 아니라 자기 자신이 자랑스럽고 다

른 사람들로 부터 인정받는다'고 느낀다는 것과 관련되며, 이는 선행 연구 결과[23]와 일치한다. 본 연구와 같이, 노인들은 노화로 인해 신체 활동력이 감소하고 스스로 무력감이 생겨 수동적으로 생활하였으나, 여가활동 프로그램을 통해 활동력이 증가하고 배움을 통해 자신의 능력을 발견하게 됨으로써 정서적인 만족감이 매우 큰 것으로 보인다. 이러한 정서적 만족감은 여섯 번째 주제인 '나 자신을 소중히 여기는 삶'으로 확장된다. 지금까지 가족들을 위해 희생하는 주어진 삶을 살아왔으나 여가활동 프로그램에 참여한 이후로 나 자신의 소중함을 깨닫고 나를 위해 살아가겠다고 다짐한다. 이는 자존감의 증가와 관련이 클 것으로 보이며, 자존감의 증가는 자기 성장으로 연결된다[24].

본 연구 결과를 나열해 보면 개인의 변화, 가족의 변화, 자신의 발견, 그리고 삶의 태도 변화로 확장되는 것을 알 수 있다. 배움을 통해 건강한 삶, 친구와 더불어 사는 삶, 재미난 삶을 살면서 심신이 건강해지고 가족들이 인정해주고 지지해주는 변화가 일어난다. 그리고 자신이 지금까지 알지 못했던 능력을 발견하면서 자신의 능력으로 타인을 돕는 즐거움을 터득하게 된다. 이를 통해 나를 위해 살자, 적극적으로 살자, 남을 위해 봉사하며 살자와 같은 삶의 태도 변화가 일어나게 된다. 마지막 주제인 '나누고 베푸는 삶으로의 전환'은 이를 잘 보여주고 있다. 이러한 변화는 Rogers [25]의 자기성장의 개념과도 일맥상통하는 것이며, Erikson [26]의 자아통합과도 맥이 닿아 있어 성공적인 노화의 개념과 연결된다. 즉, 자기성장은 자신을 이해하고 수용하며 남에게 개방할 수 있는 태도와 능력을 가진 상태이고, 자아통합은 인생주기를 통한 성숙, 수용을 통한 심리적 안녕 및 사회 전반에 걸친 조화로운 적응을 의미한다. 이 두 가지 개념은 삶의 의미를 가지고 정신적으로 성숙해가는 심리적 발달과정인 성공적 노화 개념과도 연결될 수 있어, 결론적으로 여가활동 프로그램 참여 경험이 자기 성장과 자아통합, 그리고 성공적 노화에 영향을 줄 것으로 추론할 수 있다.

이상의 연구결과를 종합해 볼 때 여가활동 프로그램의 참여 경험이 있는 노인들은 신체적, 심리사회적으로 건강한 변화를 경험했을 뿐만 아니라 자기 성장과 성공적 노화를 위한 좋은 기회로 작용한 것으로 보인다. 따라서 여가활동 프로그램은 지역사회 노인들이 신체적, 심리적, 사회적으로 건강하게 살 수 있도록 돕는 의미 있는 간호중재로 활용될 수 있을 것이다.

본 연구는 여가활동 프로그램의 세부적인 특성을 반영하지 못하여 연구의 결과를 해석할 때 주의가 필요하며, 일 광역시 노인만을 대상으로 하였으므로 여가활동 프로그램에 참여하는 다양한 노인들의 목소리를 담아내지 못한 것이 연구의 한계점이라 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다. 첫째, 간호실무 측면에서, 여가활동 프로그램에 참여하는 노인을 이해함으

로써 적절하고 효율적인 간호중재 개발에 기여할 수 있을 것이다. 둘째, 간호교육 측면에서, 본 연구의 결과가 우리나라의 사회문화적 맥락 속에서 노인 건강증진 프로그램에 참여하는 경험을 깊이 이해하는 자료로 활용된다면 임상간호사나 노인 전문간호사, 그리고 간호학생 교육 내용에 포함하여 지역사회 노인에 대한 이해를 높일 수 있을 것이다. 셋째, 간호연구 측면에서는 본 연구의 결과가 지역사회 노인에 대한 다각적이고 체계적인 건강증진 프로그램의 중요성과 그 의의를 지지하고 있어 다양한 지역사회 건강 프로그램에 관한 간호 연구의 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 넷째, 간호이론 측면에서는 노인의 자기 성장 혹은 성공적 노화와 관련된 새로운 이론적 모형을 구축하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

결론 및 제언

노인복지관을 이용하는 노인들은 여가활동 프로그램에 참여함으로써 배움의 기회를 얻고 친구들과 즐거운 시간을 보냄으로써 신체적 심리적으로 건강해졌으며 최종적으로 자기를 발견하고 삶의 태도를 변화시키는 경험을 하는 것으로 나타났다. 노년기의 건강한 삶을 위해서는 지역사회 여가활동 프로그램을 확대함으로써 대인관계와 배움의 기회를 더 많이 제공할 필요가 있으며, 일회적 참여보다는 지속적 참여를 격려함으로써 건강증진뿐 아니라 적극적 삶의 태도로 변화할 기회를 갖는 것이 필요하다. 여가활동 프로그램의 지속적 참여가 노인의 신체건강 및 정신건강에 미치는 영향을 단계적으로 연구할 것을 제언한다.

REFERENCES

1. Statistics Korea. 2015 Statistics on the aged. Statistics Korea [Internet]. 2015 Sep [cited 2015 Nov 6]. Available from: http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&bSeq=&aSeq=348565&pageNo=1&rowNum=10&navCount=10&currPg=&sTarget=title&sTxt=%EA%B3%A0%EB%A0%B9%EC%9E%90.
2. Jeste DV, Savla GN, Thompson WK, Vahia IV, Glorioso DK, Martin AVS, et al. Association between older age and more successful aging: critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry*. 2013;170(2):188-196. <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12030386>
3. Lee SH, Song K.Y, Kim CW. Exploration on participation status and revitalization plan of elderly leisure activities. *Journal of Korean Contents Association*. 2008;8(3):234-243.
4. Kim MS, Song MS. The effects of 6 months lifestyle coaching program for adults with hypertension. *Perspectives in Nursing Science*. 2013;10(2):111-119.
5. Bak HK. A Study on leisure activities, leisure life satisfaction, perceived health status and depression in the elderly. *Korean Journal of Rehabilitation Nursing*. 2009;12(2):112-119.
6. Foy CG, Vitolins MZ, Case LD, Harris SJ, Massa-Fanale C, Hopley RJ, et al. Incorporating prosocial behavior to promote physical activity in older adults: rationale and design of the program for active aging and community engagement (PACE). *Contemporary Clinical Trials*. 2013;36(1):284-297. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cct.2013.07.004>
7. Kim HN, Jung MS. The study for activating elderly's utilization of leisure programs based on the needs of the elderly using community welfare institutions. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*. 2004;26:263-285.
8. Yoo SH. The use of leisure program in the public community facilities. *Journal of Leisure Studies*. 2005; 3(2):19-37.
9. Korea Ministry of Government Legislation. The elderly welfare act. 2011 Aug [cited 2016 Sep 1]. available from: <http://www.law.go.kr/EB%B2%95%EB%A0%B9%EB%85%B8%EC%9D%B8%EB%B3%B5%EC%A7%80%EB%B2%95%EC%A0%9C36%EC%A1%B0>.
10. Na HJ. A study on the role of leisure of the elderly for upgrading of the quality of life. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*. 2004;24(1):53-70.
11. Kim MS, Ko JW. The effect of the elderly's leisure activity on their health and the mediating role of family support. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*. 2013;60:35-54.
12. Lee KJ, Nam KS. A study on the effect of the degree of satisfaction with the participation at the leisure activities to the sense of self-respect. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*. 2011;53:49-70.
13. Lee JK, Lee EJ. The relationship of participation in leisure sports on stress and the decrease of suicidal thought of elderly. *Journal of Leisure Studies*. 2010;34(3):17-26.
14. Kim YR. The relationship among the types of leisure activity, cognitive function, and activities of daily living of the elderly. *Korean Journal of Sport Science*. 2007;18(3):148-158.
15. Kim KS, Lee EJ. Relation between leisure sports activities among older adults on activities of daily living and successful aging. *Journal of Korean Contents Association*. 2010;10(4):424-432.
16. Cavanagh S. Content analysis: Concepts, methods, and applications. *Nurse Researcher*. 1997;4(3):5-13. <http://dx.doi.org/10.7748/nr1997.04.4.3.5.c5869>
17. Yih BS, Kim CM, Yi MS. Women caregivers' experiences in caring at home for a family member with dementia: a feminist approach. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2004;34(5):881-890.
18. Na HJ. An ethnographic study on the meaning of senior citizens' learning. *Anthropology of Education*. 2006;9(1):1-28.
19. Adams RG, Blieszner R, DeVries B. Definitions of friendship in the third age: age, gender, and study location effects. *Journal of Aging Studies*. 2000;14(1):117-133.
20. Gray A. The social capital of older people. *Ageing and Society*. 2009;29(1):5-31. <http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X08007617>
21. Choi YH, Kim NY. The Effects of an exercise program using a resident volunteer as a lay health leader for elders' physical fitness, cognitive function, depression, and quality of life. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2013;24(3):346-357.
22. Ahn OH, Nam MR, Seo YJ, Joung EO. The effects of a health promotion program for elderly. *Journal of Korean Gerontological Nursing*. 2005;7(2):166-175.
23. Oh SI, Sin HS. The relations among psychological happiness, self-esteem and flow experience in elderly women participating in dance activities.

- Journal of Sport and Leisure Studies. 2008;34(1):725-732.
24. Kim HS, Chae YS, Park GR. Effects of a self-growth program on self-esteem, inferiority, and peer-relationships in children using a community child center. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*. 2010;16(1):1-9.
25. Rogers CR. *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston: Mariner Books; 1995. 420 p.
26. Erikson EH, Erikson JM. *The life cycle completed*. NY: W.W. Norton & Company; 1998. 144 p.