

삶의 질 향상을 위한 노인 여가의 역할에 관한 연구

나향진

대전대학교 교육대학원 교수

이 연구의 목적은 노인 여가의 실태와 문제점을 고찰하고 이를 토대로 여가의 활성화를 위한 제언을 하는 데 있다. 대부분의 노인들은 여가활동에 참여함으로써 여러 가지 혜택을 받는다. 노년기의 여가생활은 생활 만족도 및 심리적 안정감, 삶의 행복감을 증진하여 노인들의 개인적 욕구를 충족시킨다. 또한 여가는 노인들의 사회적, 신체적 욕구 증진에도 도움이 된다. 사회적 역할의 획득 및 수행을 통하여 사회적 지지체계를 구성하여 궁극적으로는 노인들의 삶의 질을 올리게 된다. 여가와 사회체계 사이의 관계는 종종 여가는 종속적이고 사회체계는 독립적이라는 관점에서 이해된다. 즉, 문화가 여가의 형태를 만든다는 것이라고 생각한다. 그러나 여가가 사회체계를 지원하고 강화하는 변인으로서의 역할을 할 수도 있다. 특히, 노인들의 자원봉사 활동을 비롯한 긍정적이고 적극적인 여가활동은 그들의 삶에서 독립변인으로 취급되어야 한다. 노인의 여가 활동은 취미, 오락 및 건강의 증진은 물론 사회적 역할을 상실하고, 무료하게 일상을 보내는 노인의 삶의 질을 높이는데 중요한 역할을 한다. 결국, 노인들은 여가의 지혜로운 활용을 통해서 삶의 여유로움을 느낄 수도 있고, 일상적이고 고된 삶에 의미 있는 가치를 부여할 수도 있다. 따라서 노인들의 여가생활은 남은 시간을 그저 소비하는 것이 아니라 노인들의 삶에 의미체계를 구성하며 자신들의 존재를 확인하는 가치 있는 메커니즘으로 새로이 조명을 받아야 한다.

■ 주제어 : 노인, 여가, 삶의 질

■ 투고일 : 2003. 11. 18. ■ 심사완료일 : 2004. 2. 9.

I. 시작하며

21세기는 가히 여가의 시대라고 할 수 있다. 우리나라도 주 5일제의 전반적 시행을 앞두고 모든 사람이 여가로부터 자유로울 수 없게 되었다. 초·중등학교에서는 벌써 주 5일제에 대비한 교

육과정을 시범 운용 중에 있다. 그러나 이러한 여가 혜택의 사각지대에 방치되어 있는 소외계층 예컨대, 노인, 여성, 청소년 집단이 여전히 상존한다는 것은 사회통합, 사회정의라는 측면에서 심각한 고려의 대상이 되어야 한다. 여가를 향유하는 소수의 노인들을 제외한 대다수의 노인들은 여가로부터 소외된 삶을 살고 있어 심각한 사회적 병

리현상을 초래하기 때문이다. 여가라는 말은 아직도 노인들의 상용어가 아니라 젊은층 혹은 기득권 계층에게 익숙한 용어인 실정이다.

이의 주요 원인의 하나로는 우리나라 노인들 대부분이 삶 자체를 일하는 것과 동일시하여 삶을 즐기고, 음미하는 것으로부터 배제되어 왔기 때문이다. 즉, 노인들은 젊었을 때부터 노동의 가치가 여가의 가치를 훨씬 능가하는 문화 속에서 살아왔다고 할 수 있다. 이로 인해 다양하고 의미 있는 여가 경험이 부족하며 여가를 활용할 수 있는 기회가 충분하지도 않고 여가를 향유할 수 있는 기술(Leisure competency)도 지니고 있지 못하다. 더욱이 이들은 현재 자신들이 그토록 중요시 하던 노동 및 사회 활동으로부터 자신들의 의도와는 관계없이 배제되고 있다. 이로 인해 적지 않은 노인들이 '역할 없는 역할(roleless role)' 속에서 원치 않는 여가로 충만한 생활(full-time leisure) 때문에 고통 받고 있는 실정이다. 또한 노인에 관한 잘못된 신화(myth)는 노인의 여가에 관한 부정적 인식을 확대 재생산하고 있다. 그러한 신화 중에는 노인들은 죽음을 맞는 순간까지 여가로 가득 찬 시간을 보낸다거나 반대로 노인은 여가와 관련이 없는 사람들이라거나 여가를 향유할 수 있는 능력이 없다는 것 등을 들 수 있다(나향진, 2003b).

최근까지 우리나라의 노인에 대한 연구 및 국가정책도 노인에 대한 부정적인 시각에서 노인들의 건강, 경제, 소외, 가족 간의 문제 등에 치중되어 왔다(임춘식, 2001). 그러나 의료보험제도, 국민연금제도 등이 꾸준히 보완되고, 전체적인 생활수준의 향상으로 앞으로는 노후에도 경제력과 학식을 갖춘 건강한 노인이 더욱 많아지리라는 전망을 쉽게 할 수 있다(통계청, 2003). 이는 필연적으로 그 동안 삶의 중심에서 소외되었던 주변인 그룹 즉, 노인, 여성, 장애인 등과 그들과 관련한 문화현상에 대해 사회적 관심을 부각시키게 된다.

현재 이들 소외계층의 목소리를 존중하면서 평등한 의사소통이 이루어지는 새로운 문화적 풍토가 형성되고 있다.

이러한 풍토 아래서 여가에 관한 고정적 관념 즉, 여가는 일부 부유계층이나 유한계급의 산물이라는 생각은 설득력을 상실하고 있다. 또한 단순히 물질적 풍요 수준의 정도가 삶의 질을 결정짓는 것도 아니다. 과거에 비해 오늘날의 생활양식은 단순한 일(노동)과 여가(휴식)로 구분되는 것이 아니라 주변의 복잡한 다른 요인들과 결부되기 때문이다(Parker, 1976). 이는 노인들의 여가생활에 있어 새로운 가능성이 엿보이고 있다는 것을 의미한다. 따라서 오늘날의 여가란 노인들을 포함한 사회의 주변인들에게도 '삶의 질 향상'을 추구하는 보다 적극적인 개념으로 인식되어야 한다.

다행히도 노인 세대는 여가를 합리적으로 활용할 수 있는 여건이 어느 세대보다도 잘 구비되어 있다고 할 수 있다(홍기형, 2003; 허정무, 2003). 은퇴 후의 많은 시간, 자신의 삶의 질 향상을 위한 꾸준한 활동, 그러한 활동을 위한 마음가짐 등은 여가와 노년의 삶을 잘 조화롭게 하는 토대로 작용할 수 있기 때문이다. 노인들이 자신들의 여가를 얼마나 가치롭고, 의미롭게 보내느냐가 노후의 고독감 및 고립감을 해소시키고, 남은 삶의 의미를 새롭게 할 수 있는 계기가 된다. 여가 보장은 소득 보장, 의료 보장 만큼이나 노인들의 삶의 질을 구성하는 중요한 요인이다.

이 연구에서는 여가가 노년의 삶에서 갖는 의의와 역할을 살펴보고, 현재 우리나라 노인들의 여가생활의 실태와 문제점을 분석하고자 한다. 이를 토대로 가치로운 여가생활을 위한 제언을 하고자 한다.

II. 노년 여가의 의미

1. 노년 여가의 의미

여가만큼 정의하기 어려운 개념도 없을 것이다. 사람들이 여가를 말할 때, 그들이 사용하는 여가의 의미는 사실상 서로 그 의미가 다를 때가 많기 때문이다. 성 어거스틴의 말씀 속의 시간이라는 개념처럼, 어떤 것이 무엇인지 아는 것은 어느 누구도 그것에 관해 질문하지 않을 때이다. 여가도 마찬가지이다. 여가가 무엇이냐고 질문을 받게 되면, 대답하기가 어렵다(Barret, 1989). 그럼에도 불구하고 우리는 서구의 'leisure'를 아무런 여과 없이 '여가'라는 용어로 번역하여 사용하기 때문에 개념상의 혼란을 가중시키고 있다.

통상적으로 젊은 세대에게 여가란 일을 하다가 쉬는 자유시간으로 여겨진다(Parker, 1976). 즉, 여가의 목적은 재생산의 수단 혹은 피로회복 등이라는 것이다. 따라서, 여가의 이면에는 일터(workplace)라고 하는 상대적인 개념이 상존하고 있다. 그러나 마땅한 일거리를 상실하고 여가 개념을 넘치는 삶을 사는 노인들에게 여가는 젊은이들과는 다른 개념일 수밖에 없다. 이에 본 연구는 노인의 여가에 대한 개념 정리로부터 시작한다.

여가라는 말은 다양한 범주로 개념화될 수 있다. 일반적으로 '시간', '활동', '마음의 상태' 등의 3가지 범주가 사용된다(Kelly, 1996). 첫째, 여가를 시간 즉, 자유시간으로 보는 경우이다(Murphey, 1975; Parker, 1976). 노년기의 여가를 설명할 때, 시간이라는 범주를 선택하는 것은 상당히 매력적이다. 많은 경우에 노년기는 퇴직과 그로 인한 자유시간과 더불어 오기 때문이다. 노인들은 시간과 관련하여 여가를 다음과 같이 여기는 경향이 강하다. 여가란 꼭 필요치 않은 것을 얻기 위해 시간을 보내는 것, 의무감 없이 원하는 것을 할 수 있는 시간, 더 이상 의무적인 것을 하지 않아도

되는 유용한 시간, 쉬거나 놀 수 있는 시간, 꼭 해야 되는 것에 비해 내가 하고 싶은 것을 하는 시간 등(나항진, 2003b; McGuire et al., 1996)으로 생각하는 것이다. 그러나 자유시간이 여가와 동의어라면, 그러한 시간은 여가 그 이상의 것으로, 이러한 정의는 상당히 무리가 있다. 예를 들어, 재미있는 소설에 한 동안 몰두해 있거나 혹은 좋아하는 경기를 관전하는 것은 병원 대기실에서 오랫동안 자신의 진료순서를 기다리는 것과 같지 않기 때문이다. 따라서 여가를 시간이라는 관점에 제한하는 것은 여가를 너무 단순하게 생각하는 것이다.

둘째, 여가를 활동이라는 범주에 한정시키기도 한다(Dumazedier, 1967; Wylton, 1980). 즉, 여가란 개인이 노동, 가족 그리고 사회의 의무로부터 벗어나 휴식, 기분전환 혹은 지식의 확대, 자발적 사회참여 그리고, 자유로운 창조력의 발휘를 위하여 이용되는 임의적 활동의 총체라는 것이다. 그러나 활동만으로 여가를 정의하는 것도 옳지 않다. 만일 그렇다면 상황의 고려 없이 똑 같은 활동을 항상 여가로 취급해야 하기 때문이다. 이것도 지나치게 단순한 분류이다. 그럼에도 불구하고, 많은 사람들은 여가를 단순하게 여긴다. 사실 여가가 갖는 매력은 종종 복잡하지 않은 성격에 있다. 노인들의 여가는 일상생활과 깊은 관련이 있는데, 종종 노인들이 행하는 단조로운 '활동' 자체가 여가로 여겨지기도 한다. 그렇다고 노인들의 여가가 단순하다고 해서 노인들의 삶 자체가 단순한 것은 아니다.

셋째, 어떠한 것을 선택하고 즐기는 것을 인식하는 것 즉, 마음의 상태(attitude of mind)가 여가라는 것이다(Pieper, 1952). 노인들이 제시하는 몇 가지 예들을 보면 다음과 같다. 대형 할인 매장에서 계산하기 위해 맨 뒤에 서 있지만 걱정하지 않는 것, 무언가 선택할 수 있는 자유를 갖고서 원하는 것을 원할 때 하는 것, 업적을 이루어

야 한다는 압박감 없이 즐거움을 추구하는 삶의 한 기간, 의무감이나 압박감 없이 원하는 것을 할 수 있는 때 등이다(McGuire et al., 1996). Iso-Ahola(1989)도 여가란 시간, 활동, 인식이라고 하는 세 가지 요소가 통합된 것으로, “선택의 자유 혹은 자기-결정은 여가의 필요조건이지만, 재미있는 활동만을 한다고 해서 그것이 여가의 충분조건은 아니다”고 하였다.

위에서와 같이 여가의 정의를 구성하는 세 가지 설명 모두 여가를 명확히 하지는 못한다. 그만큼 여가는 복잡한 개념이다. 연구자도 노년의 여가란 노인이 일차적으로 노인 자신을 위하여 흥미를 갖고, 자유시간에 행해진 활동 일체로 본다. 구체적으로는 노년기의 시간적 공백을 메우기 위한 순수한 취미·오락 활동 또는 건강과 능력의 범위 내에서 직접 지역사회나 국가를 위하여 하는 활동 등이라고 할 수 있다. 결국, 노인의 여가는 단순히 남는 시간도 아니고 일정한 역할로부터의 자유 혹은 노동으로부터의 휴식을 의미하는 것도 아니다. 노인들은 여가를 통해서 노후생활에 필요한 심신의 건강을 유지하고, 재미있고 보람 있는 활동을 하며, 사회적인 접촉을 통하여 생산적이며 통합적인 생활을 유지하기 때문이다.

2. 여가가 노인에게 주는 혜택

삶의 질(quality of life)은 노인뿐만 아니라, 모든 사람의 정신건강에 큰 영향을 끼치는 중요한 요인으로 행복과 만족에 대해 주관적으로 느끼는 상태이다. 이것은 개인이나 집단을 둘러싼 삶의 객관적 조건뿐만 아니라, 개인이나 집단이 경험하는 안녕 복지에 대한 주관적인 느낌 예컨대, 행복감, 안녕감, 만족감, 좌절감, 실망감 등을 동등하게 강조하는 개념이다(김태현 외, 1998). 삶의 객관적인 지표 즉, 경제지표, 수명, 환경오염, 범죄율 등은 개인의 주관적 행복감과 항상 일치하는

것은 아니다. 경제적 부나 생활조건 등은 어느 수준까지는 개인의 행복감과 비례하지만, 일정한 경제선을 지나면 이 둘 사이에는 별로 상관이 없는 것으로 나타나고 있다. 오히려 주관적 만족상태가 삶의 질에 더 영향을 끼친다고 한다(Suh & Diener, 1995).

노년의 삶의 질은 자신의 청·장년기의 생활 혹은 사고 유형에 영향을 많이 받는다고 한다. 통상 노인이 되면 경직성, 조심성이 증가하고 친근한 사물에 대한 애착심이 많아지며 새로운 것에 거부감이 생겨 쉽게 새 것을 수용하지 못하는 특성을 갖게 된다(김태현 외, 1999). 그러나 노인들은 여가활동에 참여함으로써 노년기 삶의 질을 올리며 삶의 만족감을 극대화할 수 있다. 노인들은 여가 활동에 참여함으로써 개인적 요구를 충족시키고, 나아가 생활의 만족도를 올리고 심리적 안정감, 삶의 행복감 등을 향상시켜 가게 된다(김성혁, 1999; 김태현 외, 1999; 나항진, 2002b; 노유자, 1988; 부수정, 1998; Kaplan, 1975). 결국 노인들이 자신들의 여가를 얼마나 가치롭고 의미롭게 보내느냐가 노후의 고독감 및 고립감을 해소시키고, 남은 삶의 의미를 새롭게 할 수 있는 계기가 된다. 이 연구에서는 여가가 노년의 삶에 기여할 수 있는 혜택을 심리적 측면, 사회적 측면, 그리고 신체적 측면에서 탐색하고자 한다.

여가가 노년의 삶에 기여할 수 있는 심리적 혜택을 가장 잘 연구한 것으로 남 일리노이 대학의 Drive 등(1991)의 업적을 들 수 있다. 이들에 따르면, “사람들은 삶의 만족을 극대화하고, 자존심을 함양하고, 나아가 자아실현을 하기 위해 자신들의 여가를 구조화할 수 있다”고 한다. 그러나 이렇게 하기 위해서는 여가활동에 꼭 필요한 관련 지식을 알아야 한다. 이러한 지식은 여가 전문가들이 관련 프로그램을 만들 때 유용하다. 이들은 PAL(Paragraphs About Leisure)이라고 하는 여가 척도를 개발하였다. 이것은 여가활동 참여가

심리적 요구를 충족시키는 정도를 측정하기 위해 고안된 것이다. PAL이 측정한 여가가 주는 혜택은 8가지인데, 구체적으로는 다음과 같다(Driver, Tinsley & Manfredro, 1991). 사람들은 여가활동에 참여함으로써 개인적 재능을 사용하고, 타인들의 재능을 인식함으로써 자기 표현력을 증대시킨다. 타인들과 어울리면서 동료의식을 키워간다. 사회적 상황을 통제할 수 있다는 것과 그 중심에 있다는 신념 속에서 자조력(empowerment)을 키워간다. 새롭고 평범하지 않은 것을 경험함으로써 직·간접적인 보상을 얻는다. 끊임없이 장기간에 걸쳐 꾸준한 무엇인가를 함으로써 일정한 형태의 안정감을 얻는다. 타인을 도와줌으로써 봉사정신을 배운다. 지적이고 심미적인 경험으로부터 얻어지는 지적 심미주의를 경험한다. 혼자 있지 않고 여러 사람과 같이 있음으로 해서 고독감이 줄어든다.

Tinsley와 Teaff(1983)는 프로그램을 디자인할 때에도 PAL이 유용하게 사용될 수 있다는 것을 보여주고 있다. 제대로 프로그램을 디자인한다면, 여러 활동에서의 균형을 확보하며 다양한 욕구를 충족시킬 수 있는 가능성을 최고로 높이기 때문이다. 예를 들어, 단순히 동료의식만을 토대로 빙고, 볼링, 댄스, 공예, 자원봉사 활동, 집단 모임 등의 활동을 제시하는 것은 다양한 욕구를 충족할 수 있는 가능성을 제한하게 된다. 이러한 시사점이 단순하지는 않더라도, 이것은 프로그램을 디자인할 때 훌륭한 출발점이 된다. 실제로 참가자들(여가 프로그램의 수혜자들)과 함께 PAL을 사용하면, 더욱 균형 잡힌 프로그램을 만들 수 있다고 한다. Leitner와 Leitner(1996)도 관련 문헌 고찰을 통해, 여가가 심리적 측면에 기여할 수 있음을 확인하였다. 즉, 노년기의 여가활동은 신체적 건강을 증진하고, 심리적 복지상태를 증진하며, 사회적 접촉기회를 제공하고, 삶에 대한 사기 및 만족감을 증진하고, 자신감을 부여하며, 자신의

유용함을 확인하며, 자율적 생활을 위한 기능을 증진하여 재미있고 즐거운 삶을 영위하게 한다고 하였다.

노년의 여가는 사회적 측면에서도 도움이 된다. 노인들은 은퇴하거나 평생 하던 일을 놓음으로써 삶이 위축되거나 삶의 질이 떨어질 수도 있다. 노인이 위축된 자신의 사회적 지위를 인식하는 만큼 그와 비례하여 행복감 혹은 만족감이 감소할 수도 있다. 만약 그렇다면, 노인의 사회적 지위를 증진하기 위한 수단이 적극적으로 강구되어야 한다. 그럼에도 불구하고 여가와 사회체제 사이의 관계는 종종 여가는 종속적이고 사회체제는 독립적이라는 관점에서 이해된다. 사회체제 즉, 문화가 여가의 형태를 만든다는 것이라고 생각한다. 따라서 지위가 떨어짐으로 인해, 여가의 질과 범위가 상당히 위축될 개연성이 높다.

그러나 여가가 오히려 사회체제를 구성하는 변인으로서의 역할을 할 수도 있다. 노인들은 삶에서의 통과의례와 같은 중요한 사건들 예컨대, 퇴직, 배우자의 죽음, 부모의 역할 상실, 소득의 감소 등을 경험한다. 노인들은 이러한 사건들로 인해 부정적 자아개념이 증대되고 삶의 질이 떨어지고 인간관계의 폭도 협소해질 수 있다. 그러나 노인들은 여가와 같은 대안적인 활동을 통해 새로운 역할을 수행함으로써, 삶 속에서 경험하게 되는 역할 상실로 인한 부작용을 최소화하고, 긍정적인 자아개념을 유지할 수도 있다(McCormick, 1993). 이러한 대안적 활동으로 우정을 들 수 있다. 즉, 여가는 노인의 삶과 사회체제를 지원하고 강화하는 변인으로 작용한다는 것이다. 그리고 이것은 실제로 가능하다.

이 연구에서는 여가가 주는 사회적 혜택을 개인적 측면이 아닌 지역사회와 관련하여 살펴본다. Burch와 Hamilton-Smith 등(1991)에 따르면, “여가가 갖는 잠재적이고 실제적인 사회적 혜택에 관한 체계적이고 유용한 지식이나 경험적 증거가

매우 부족하다”고 한다. 그들은 자신들의 연구에서 여가가 사회에 기여하는 것을 세 가지 측면에서 입증하였다. 이는 유대감(bonding), 단결(solidarity), 통합(integration) 등이다. 유대감은 “친밀한 사람들과의 고리”를 만들어 집단이나 단체에 헌신하게 되는데, 이 과정에서 개인은 집단의 존속에 필요한 역할을 수행하게 된다. 사회적 단결은 “보다 큰 사회적 역할에의 정서적 기여”라고 묘사되는데, 이것은 개인의 역할수행을 장려하게 된다. 마지막으로, 사회적 통합은 사회 구성원들을 하나로 묶어, 집단이 효율적으로 운영되도록 하는 것을 말한다. 여가는 지역사회 안에서 이 세 가지 역할이 성공적으로 수행되도록 한다.

특히, 여가는 지역사회 안에서 공유되고 공헌할 수 있는 유대감을 개발하고 유지하는데 크게 기여한다고 하는 선행연구가 많다(이금룡, 2002; Hooyman & Kiyak, 1999; Kelly, 1996; McCormick, 1993). 여가라는 사회적 이벤트를 통해서 단순한 몇몇 사람들의 집합이 유대감, 통합, 협동 등이 충만하고 응집력 있는 공동체로 변화하게 된다고 한다. 즉, 노인들도 다른 사람과의 교류를 통해 친교의 기회를 얻으며, 감정적인 고립이나 사회적 고립에서 벗어나게 된다. 또 어려운 일이나 급한 상황에서 자신에게 도움을 주거나 자신을 지지해 줄 수 있는 관계망(network)을 형성하게 된다고 할 수 있다. 결국, 많은 노인들이 사회적 관계망을 만들기 위해 특정한 공동체의 구성원이 되려고 하는 욕구는 사회통합의 수단으로서의 여가와 레크리에이션의 가치를 더욱 부각시킨다.

여가는 노년의 신체적 측면에서도 중요한 역할을 한다. 많은 사람들은 노년기를 건강이 좋지 않은 시간으로 본다. 그러나 이것은 옳지 않은 생각이다. 여가라고 행해지는 활동은 노년의 건강을 증진하는데 기여할 수 있기 때문이다. 예컨대, 미국에서 행해진 1985년의 건강조사에 따르면, 노인들

은 여가를 통해 통상적인 운동 부족을 보완할 수 있고, 이는 건강한 삶의 토대가 된다고 한다(U.S. Senate Special Committee on Aging, 1991). 다행히도 많은 사람들과 여가교육 담당자들이 운동의 역할을 인식하고 있다. 운동 프로그램은 국내외 많은 노인센터의 중요한 프로그램의 하나이다(<http://www.nowonsenior.or.kr>; <http://www.aarp.org>).

Goldberg와 Hagberg(1990)도 노년기의 활동 및 운동에 대해서 광범위한 문헌을 고찰하고 다음과 같이 결론지었다. “노인들은 규칙적인 운동을 함으로써 심리적 안정을 얻는다. 이외에도 근력이 좋아지고, 혈압이 떨어지며, 혈장의 독소가 떨어지고, 콜레스테롤 수치가 낮아지고 인슐린의 민감성이 증가한다. 이 모든 변화는 서구사회의 질병과 사망의 주요 원인인 심장질환에 걸릴 위험을 떨어뜨린다.” 이외에도 많은 연구가 이를 지지하고 있다(Dorsey, 1993; Teague, 1987; 나향진, 2003b). 확실히 운동은 노년기의 삶을 건강하게 살 수 있게 하는 훌륭한 도구의 하나이다.

Ⅲ. 노인의 여가실태와 교육 프로그램의 문제점

노인은 통상 4고(四苦) 즉, 질병고, 고독고, 무위고, 빈고 등의 어려움을 경험한다고 한다. 이중 노인의 여가와 직접적으로 관련 있는 것은 무위고와 고독고이다. 노인들은 동세대 혹은 다른 세대와 교류를 하면서 공동체를 형성하고, 또래 문화를 형성하면서 무위고와 고독고를 없애간다. 그러나 우리나라 노인들의 여가형태는 연령, 계층, 지역에 상관없이 단순한 양태를 보이고 있다(나향진, 2003b; 이금룡, 2002; 김재인 외, 1999; 통계청, 1999).

표 1. 여가에 주로 하는 활동 1순위

여가활동		단위 : 명	
여가활동	노인대학/대학	여가활동	경로당
TV시청 및 라디오 청취	65	TV시청 및 라디오 청취	21
친구들과의 대화	33	친구들과의 대화	25
등산, 산책	22	화투, 장기, 바둑	20
운동 (수영, 에어로빅 등)	19	손자녀 돌보기	109
교양강좌 참석 (강연회, 노인대학, 기타교육기관)	65	교양강좌 참석 (강연회, 노인대학, 기타교육기관)	11
집안일 (설거지, 청소, 세탁, 요리 등)	67	집안일 (설거지, 청소, 세탁, 요리 등)	24

자료: 김재인 외(1999). 여성노인의 여가교육 프로그램 개발. 한국여성개발원. p.129.

우리나라 노인들의 여가생활의 실태를 김재인 등(1999)의 연구결과를 토대로 알아보겠다. <표 1>에서와 같이, 여가 프로그램에 참여하는 노인 학교/대학 노인의 경우에는 집안 일을 한다는 이가 16.8%이고, TV시청 및 라디오 청취와 교양강좌 참석이 각각 16.3%로 나타났다. 여가 프로그램에 참여치 않는 경로당 노인의 경우는 손자녀 돌보기가 41.4%로 높은 비율을 나타냈고, 화투, 장기, 바둑이 7.6%가 있었다. 한편 특별한 일없이 집에 있다는 응답은 노인학교/대학과 경로당 노인을 합하여 4.8%(19명)이었다. 특이한 것은 노인들이 집안일, 손자녀 돌보기 등도 여가활동으로 여긴다는 것이다. 이는 집안 일이나 손자녀 돌보기가 돈을 벌지 않는 일이고, 집에서 놀면서 하는 일이기 때문이라고 한다. 결국, 많은 노인들이 ‘달한 여가’에 처해있다고 할 수 있다. 이러한 연구결과는 한국노인문제연구소(1996)의 전국 저소득층 노인을 상대로 한 연구결과나 이가옥 등(1994), 정경희 등(1998), 나향진(2003a)의 연구결과에서도 유사하게 나타나는 현상이다.

노인들도 자신들의 여가생활의 문제점을 알며, 이의 개선을 위한 여가교육을 원한다. 노인들이 선호하는 여가교육 프로그램을 나향진(2003b)의 연구를 중심으로 살펴본다. <표 2>에서와 같이, 노인들은 여가교육을 원하지만, 선호하는 프로그

램에는 한계가 있음을 알 수 있다. 전체적으로 보면, ‘오락 프로그램’에 가장 많은 40%가 응답하였으며, 다음으로 ‘학습프로그램’에 약 25%가 응답을 한 것으로 나타났다. 그러나 퇴직 후 나타나게 되는 죽음대비 교육에 대해서는 약 3.5%만이 필요하다고 응답하여 낮은 응답경향을 보여주었다. 특이한 점은 노인들이 봉사활동을 한다든가 시사 상식의 학습을 통해, 존재의 범위를 확대할 수 있는 사회적 여가활동은 원하지 않는다는 것이다.

이를 통해 우리나라 노인들의 여가생활이 주로 집안에서 혹은 제한된 범위 안에서 소극적으로 행해지는 수동적인 모습을 보이고 있다는 것을 확인할 수 있다. 물론 이러한 수동적이고 소극적인 여가활동을 통해서도 예술적 창작이나 감상, 학습활동 등 노년기 최상의 여가를 향유할 수도 있다(kaplan, 1975). 그러나 이 같은 경우는 매우 예외적인 경우에 해당한다. 다른 사람들과의 관계 속에서 이루어지는 능동적인 여가활동은 다음과 같은 가치를 갖는다는 사실에 주목해야 한다. 이것은 공식적인 관계망을 형성하고, 그에 따른 역할을 수행하게 함으로써 노년기의 상실로 인해 실추된 자아를 회복시킨다는 점이다(Brookfield, 1986). 이에 여가교육 전문가들은 노인들이 자신들만의 심리적 동굴에서 세상 밖으로 나와 다른 사람들과 유대관계를 맺는 가운데 폭넓은 사회적

표 2. 선호 여가 교육 프로그램의 유형

구 분		①	②	③	④	⑤	⑥	χ ²	P
성별	남자	29.4(100)	15.9(54)	22.6(77)	22.9(78)	2.6(9)	6.5(22)	95.787	.000
	여자	45.3(312)	6.7(46)	25.5(176)	6.4(44)	4.1(28)	12.0(83)		
연령별	65세미만	31.3(50)	5.6(9)	26.9(43)	17.5(28)	3.1(5)	15.6(25)	140.025	.000
	66-70세	31.1(87)	8.2(23)	29.3(82)	13.9(39)	7.5(21)	10.0(28)		
	71-75세	40.7(103)	7.1(18)	22.9(58)	15.8(40)	3.6(9)	9.9(25)		
	76-80세	56.0(107)	5.2(10)	20.9(40)	5.2(10)	1.0(2)	11.5(22)		
	80세이상	44.8(65)	27.6(40)	20.7(30)	3.4(5)	-	3.4(5)		
지역별	강남지역	39.2(69)	10.2(18)	30.1(53)	1.7(3)	9.1(16)	9.7(17)	180.285	.000
	강서·남부	49.1(108)	3.2(7)	30.0(66)	10.9(24)	2.7(6)	4.1(9)		
	강북지역	39.0(96)	4.9(12)	21.1(52)	17.5(43)	1.2(3)	16.3(40)		
	서부지역	42.6(69)	3.7(6)	25.3(41)	8.0(13)	2.5(4)	17.9(29)		
	중구지역	31.1(70)	25.3(57)	18.2(41)	17.3(39)	3.6(8)	4.4(10)		
배우자 유무	있음	32.8(178)	10.7(58)	28.8(156)	15.1(82)	3.5(19)	9.0(49)	36.046	.000
	없음	48.0(234)	8.6(42)	19.9(97)	8.2(40)	3.7(18)	11.5(56)		
학력수준	무학	32.6(42)	-	37.2(48)	5.4(7)	-	24.8(32)	321.415	.000
	초등졸	57.8(171)	2.0(6)	18.2(54)	5.4(16)	3.4(10)	13.2(39)		
	중졸	46.2(102)	4.5(10)	29.0(64)	12.7(28)	4.1(9)	3.6(8)		
	고졸	31.3(71)	13.2(30)	15.4(35)	22.0(50)	6.6(15)	11.5(26)		
	대졸이상	16.7(26)	34.6(54)	33.3(52)	13.5(21)	1.9(3)	-		
전체		40.0(412)	9.7(100)	24.6(253)	11.9(122)	3.6(37)	10.2(105)		

① 오락 프로그램 ② 시사·상식 프로그램 ③ 학습 프로그램
 ④ 정보화(컴퓨터) 프로그램 ⑤ 죽음 준비 교육 프로그램 ⑥ 자원봉사

자료 : 나향진(2003b). 서울지역 노인들의 여가생활의식에 관한 연구. 노인복지연구, 겨울호. p.40.

지지체계를 형성하도록 도와주어야 한다. 이러한 목적 하에 노인들의 여가생활을 돕는 기관으로 노인학교, 노인대학, 노인종합복지관 등이 운영되고 있다. 이 기관들의 목적은 노인들의 품위향상과 사회적응능력을 증진시켜 노인의 잠재력을 개발하는 데에 있다(홍기형 외, 1999; 이희수 외, 2003). 이들 기관이 사회적 네트워크 안에서 노인들의 여가생활을 운영한다는 측면에서 크고 작은 기여를 하고 있다. 이에 많은 노인

들이 여가교육기관으로서 노인대학, 노인종합복지관을 선호한다. 이들 기관에서 운영되고 있는 프로그램의 질과 운영의 개선방향 등에 관해 분석한 여러 선행연구가 있다). 이들 선행연구에서 공통적으로 지적되는 노인 여가교육 프로그램에 관한 문제점을 공급자 측면과 수요자 측면으로 나누어 몇 가지만 제시하면 다음과 같다. 먼저 공급자 측면이다. 첫째, 각 여가 교육기관마다 개성 없는 획일적

1) 김재인, 허현란(1999)의 '여성노인의 여가교육 프로그램 개발'은 서울과 경기도에 거주하는 노인 중 교육 프로그램에 참여하고 있는 노인 404명과 교육 비참여노인 263명을 대상으로 여가의 실태 및 문제점 등을 분석하였다. 나향진(2002b)의 '노인의 학습요구분석에 관한 연구'는 전국의 60세 이상 노인 중 성별, 지역, 수입 등의 배경요인을 근거로 중하위계층에 해당하는 1435명을 대상으로 노인의 학습요구를 분석했다. 이복희(2003)의 '도시노인들의 학습요구에 관한 분석'은 서울지역의 노인종합복지관 소속 노인대학에 다니는 1,371명의 노인들을 대상으로 노인들의 다양한 요구를 조사·분석하였다.

프로그램을 나열하고 있다. 많은 노인들이 여가교육기관을 다니는 데는 그만큼 유인가가 있기에, 그 유인가를 밝히고 확대하려는 노력이 필요하다. 그럼에도 불구하고, 노인 여가교육 프로그램에 대한 표준화된 교육과정도 없는 실정이다. 운영되고 있는 각 프로그램도 기관 고유의 특성을 띠고 있다고 하기보다는 특징 없이 부패 혹은 카페테리아 스타일로 나열되고 있는 양상을 보이고 있다(홍기형 외, 2001). 예컨대, 사회복지관과 노인종합복지관 소속의 노인대학에서는 건강증진, 취미·여가, 교양 프로그램을, 노인학교에서는 교양 문화, 일반생활, 건강관리, 기타 생활분야 등의 프로그램이 운영되고 있고, 노인교실에서는 교양 및 상식, 취미학습, 건강관리 및 안정 등의 프로그램이 운영되고 있고, 경로당에서는 별다른 프로그램 없이 주로 소일거리 위주로 운영되고 있다(한국보건사회연구원, 1999; 홍기형 외, 2001). 이러한 여러 프로그램은 그 명칭은 다를지라도 노인복지교육, 건강교육, 기초교양교육, 취미교육, 가족생활교육, 시민생활교육, 자원봉사교육, 기술전문교육 등등으로 유목화될 수 있다. 프로그램의 제한된 공급으로 인해, 노인들이 프로그램을 선택할 때 그 폭이 그리 넓을 수 없다. 이러한 현상은 서울시내 뿐만 아니라, 전국의 모든 노인 교육기관에서 공통적으로 나타나고 있다.

둘째, 제공되는 여가교육 프로그램의 성격에 대한 고찰이 부족하다. 이는 첫 번째와 연관되는 것으로 노인들은 흥미·오락 위주의 한정된 여가교육 프로그램에 노출되고 있다. 그 결과, 노인들이 여가교육을 통해 여가 의식 혹은 태도를 기르는 기회를 빼앗기고 있다고 할 수 있다. 이로 인해 노인과 노인의 여가에 대한 부정적 이미지를 확

대할 위험성이 높다. 이와는 달리 노인들은 여가교육에 참여함으로써, 반성적 사고(reflective thinking)를 하며 삶 속에서 가지고 있던 고정관념, 편견 등이 바뀌는 인식의 전환을 경험할 수도 있다(Mezirow, 1989). 이런 이유로 여가 프로그램의 성격은 중요하다. 그렇다고 노인들의 학습능력을 간과할 수는 없다. 이는 모든 노인들이 인지적 쇠퇴를 피하거나 최소화할 수 있는 예방 공식이 없는데서 기인한다. 정신기능에 대한 강력한 유전적 영향이 다른 특성들에 비해 더 크지만, 정신능력을 증진시키기 위한 교육과 생활양식 등의 영향도 그에 못지 않기 때문이다(Aiken, 1995). 성공적 노화에 관한 맥아더 연구²⁾에 의하면, 교육을 더 많이 받고 신체적으로 활동적이고, 폐기능이 좋고, 자아존중감이 높은 사람이 정신능력을 더 잘 유지할 수 있다고 한다. 이에 여건이 허락하는 한, 노인들이 여가교육에 참여하면서 주체적 자각을 이루고, 세대공동체 교육의 담지자로서 능동적으로 활동할 수 있게 하는 프로그램도 다양하게 제공되어야 한다.

셋째, 여가교육 기관에 대한 재정적 지원이 부족하다. 현재 중앙정부 수준에서는 교육부와 보건복지부에서 해당 기관에 대해 재원 지원을 하고 있고, 지자체별로도 지원하고 있다. 이는 평생교육법상의 노인교육 지원규정에 의거하여 체제정비가 이루어져야 함을 시사한다. 일례로, 교육부는 노인교육 시설 종사자 연수와 노인교육 전문인력 양성을 위하여 2000년과 2001년에 1억 6000만원을 지원하였고, 2002년과 2003년에는 공모된 프로그램을 선별하여 프로그램별로 4백만원에서 1천만원씩을 지급하였다(이희수 외, 2002, 2003). 또한 서울의 경우, 구청 같은 단위 지자체가 자신들

2) 맥아더 연구는 1984년 맥아더 재단에서 노화와 관련한 주요 학문분야의 학자들을 모아 노년학의 개념적 기초를 발전시키고자 모임을 결성한데서 시작된다. 이 연구는 노화와 관련 있는 수십 개의 개별 연구 프로젝트가 종합된 장기간의 학제간 연구이다. 이 연구의 핵심은 노년기의 효과적인 기능수행을 긍정적으로 이해하는데 있다. 자세한 것은 Kahn & Rowe(1999)의 연구를 참고.

이 위탁한 복지관 소속의 노인대학 등에 운영비를 제공하지만, 이는 전체 운영비로 지급되는 것이지 순수하게 프로그램 운영을 위하여 지급되는 액수는 미미하다. 예컨대, 현재 노인학교 및 노인대학에 강사비 지원 명목으로 월 10만원이 지원되고 있는 실정이다(평화노인대학, 2003). 한정된 예산으로는 여가 프로그램을 꾸준히 개선하고 개선은 고사하고, 여가 프로그램의 강사비도 충당하기 어렵다. 이에 각 노인 여가교육 기관의 강사는 자원봉사자 위주로 운영될 수밖에 없다. 문제는 우리나라 자원봉사자들의 봉사의식이 그다지 높지 않다는데 있다(김동배 외, 2000; 김정후, 2001). 특히, 노인교육 기관의 자원봉사들 중 많은 사람들이 개인적 이유로 담당하고 있는 프로그램을 중도에 그만두어 프로그램의 연속성이 담보되지 않는 것은 중대한 문제이다(나향진, 2002a). 혹은 어떤 이들은 노인 여가교육도 여타 성인교육처럼 수익자 부담원칙이 적용되어야 한다고 하지만, 이는 사회통합과 사회정의의 실현이라는 측면에서 재고되어야 한다.

여가교육 수요자의 측면에서도 문제점이 지적된다.

첫째, 여가교육 프로그램에 참여하는 노인의 성별이 대부분 여자라는 것이다. 이는 여가 기회가 성별에 따라 불균등하게 제공된다는 것을 시사한다. 현재 여가 프로그램이 제공되는 기관의 재학생 중 상당수가 여자이다(김재인 외, 1999; 이희수 외, 2003). 심할 경우 남녀의 참여비가 1:10의 비율을 보이는 노인대학도 있다(나향진, 2002a). 이의 원인으로서는 여가 프로그램에 대한 충분한 요구분석이 이루어지지 않아 남자노인들의 관심을 끌기에 미흡한 점도 있지만, 무엇보다도 남성들이 여가에 익숙하지 않기 때문이다. 이에 이들 기관에 다니는 남자 노인들은 의무적으로 참여하여야 하는 프로그램을 제외하고는 기타 프로그램 및 각종 행사에서 곁도는 양상을 보이는 경우도 있다. 때

로는 남자 노인들이 자신들을 스스로 여가의 객체로 전락시키기도 한다. 여가는 여자 노인에게만 중요한 것이 아니라, 남자 노인에게도 중요한 테제이다. 남자 노인들도 여가의 향유자가 되기 위해 여가 기술의 습득을 위해 노력해야 한다.

둘째, 노인들이 선호하는 프로그램의 성격이다. 앞의 여러 선행연구에서 지적한 바와 같이, 우리나라 노인들은 소극적 여가에서 탈피하기 위해 여가교육을 원한다. 그러나 노인들은 흥미·오락 중심의 여가 프로그램을 선호하는 것으로 나타났다. 이는 노인들 스스로가 건전한 여가능력(leisure competency)을 배양할 기회를 포기하는 계기가 될 수도 있다. 그리하여 많은 노인이 자칫 '노는 노인'으로 전락될 위험성도 있다. 이는 우리나라 노인들이 선호하는 프로그램과 외국 노인의 경우와 비교하면 쉽게 알 수 있다(한국갤럽연구소, 1990). 외국의 노인들도 우리나라 노인들처럼, 사교활동, 취미교육 등에 많은 관심을 보이기는 하지만, 지역사회활동과 정치활동에도 적지 않은 관심을 보였다. 그러나 우리나라 노인들은 지역사회봉사에 대해 가장 낮은 관심을 보였다. 또한 경제력이 높을수록 봉사의식이 낮다는 연구결과도 있다(이복희, 2003). 그러나 노인세대는 세대공동체 교육의 훌륭한 교수자원이 될 수 있는 여건이 충분하다(한정란, 2002). 현재 사회지도층 노인들을 중심으로 자원봉사활동이 조직화되는 단초가 엿보이고 있다. 일례로, 현재 퇴직한 노인들을 중심으로 '금빛봉사단'이 조직되어 전국적 단위로 활동하고 있다. 그러나 여전히 선진국과 비교하면 그 우리나라 노인들의 사회참여, 봉사는 규모나 깊이에 있어 아직은 아쉬운 점이 많다([http:// www.nlce.chedi.re.kr](http://www.nlce.chedi.re.kr)).

IV. 노인여가 활성화를 위한 제언

노인들은 노인학교, 노인대학 등등의 교육 기관에서 여러 형태의 여가 프로그램을 경험한다. 이는 그러한 경험을 통해서 직접적으로든 간접적으로든 삶의 질이 향상된다는 것을 노인들이 잘 알기 때문이다. 노인들은 이들 기관의 공식적 프로그램과 잠재적 프로그램에 참여함으로써 이러한 프로그램이 노인들의 생활에서 어떠한 의미를 구성하는가 혹은 삶의 질 향상에 어떤 관련을 맺는가에 관심을 둔다. 이에 노인 여가 활동이 활성화되어 삶의 질이 향상될 수 있는 제언을 몇 가지 하고자 한다.

1. 능동적 여가의 장려

노인의 삶의 질을 구성하는 중요한 요인의 하나로서 여가를 간과할 수 없다. 그러나 여가라고 해서 다 같은 여가는 아니다. 삶의 질 향상에 기여하는 정도에 따라 긍정적(적극적) 여가와 수동적(소극적) 여가로 분류할 수 있다(황진수, 1997; 최항석, 2002). 능동적인 여가와 수동적인 여가들 사이에는 엄청난 차이가 있다. 소극적 여가가 극복되고, 능동적 여가가 장려되어야 하는 이유는 다음과 같다.

능동적인 여가는 여가활동을 통해 삶의 에너지를 재충전하고 삶을 윤택하게 한다. 예컨대, 자원봉사 활동을 한다거나, 게이트볼 게임을 하거나, 인라인 스케이트를 타는 것들을 말한다. 이러한 활동들은 모두 집중력을 필요로 하며 일상생활에서 발생하는 육체적, 정신적 노폐물을 발산시키고 정화한다. 반면에 수동적인 여가란 여가를 통하여 삶의 에너지를 재충전한다거나 삶의 질을 향상시키기보다는 창의력과 주체적 자각을 마비

시키는 가운데 적당히 시간을 보내게 하는 여가를 지칭한다. 이것은 장시간 TV를 시청한다거나 고스톱과 같은 화투 놀이에 몰두함으로써, 삶의 무력감이 강화되고 재생산되어 현실로부터 도피하려는 단점 등이 있다.

노인들도 수동적 여가보다는 능동적 여가생활을 향유하여야 한다. 여느 세대보다도 노인세대에게 여가는 단순히 일상적 삶을 재충전하는 데서 나아가 삶의 질을 고양하는 수준으로 확장되어야 한다. 예컨대, 세대 공동체간의 활발한 교류도 그 하나가 될 수 있다. 삶의 지혜와 경험이 풍부한 노인 세대는 동년배나 젊은 세대에게 풍부한 경험을 공유하거나 나누어 줄 수 있는 자원이 많기 때문이다. 그러나 유감스럽게도 우리나라 노인들의 여가행태는 앞 절의 문제점에서 지적했듯이, 능동적 여가보다는 수동적 여가에 노출되어 있다. 노인들이 여가를 즐기기에 너무 피곤하거나, 인쇄심이 부족하거나, 특별한 교육을 필요로 하는 상황에서 재미는 덜 하지만 더 편한 형태의 여가와 타협을 하는 연유에서다. 이 틈새를 비집고 수동적 여가 즉, 부정적(소극적) 여가가 들어온다. 이로 인해 여가가 노인들에게 삶의 활력을 준다거나 새로운 의미의 발견을 주는 계기가 아니라 단지 남는 시간을 적당히 보내 무력감을 재생산하는 기제로 작용한다.

이의 원인으로 이금룡(2002)은 전통적인 가족주의의 가치관, 한국노인들의 수동적인 성향, 노인 여가에 대한 사회적 인식부족, 노인 여가활동에 대한 정부지원의 미비 등을 들고 있다. 그러나 이와 같은 지적 외에도 여가를 즐길 수 있는 능력 즉, 여가능력(leisure competency)의 부재가 더욱 중요한 원인이 될 수도 있다. 능동적 여가를 즐기려면 기본적으로 갖추어야 할 조건 즉, 여가 능력이 필요하기 때문이다. 이는 노인들이 보다 나은 “여가 향유자(leisureites)”가 되기 위해서 여가활동을 활발히 한다면, 여가의 역할이 확장될 수도 있을

을 의미한다. 그러나 중요한 것은 ‘여가의 역설(a paradox of leisure)’이 적용되는 것을 간과해서는 안 된다. 즉, 여가를 즐기기 위해서는 여가를 즐기고 습득하기 위한 학습을 하여야 한다는 것이다. 이는 놀려고 해도 놀 줄을 알아야 하고 노는 방법을 배워야 함을 의미한다. 특히, 평균수명의 연장은 여가를 위한 평생학습의 당위성을 더욱 강화시킨다. 결국, 여가와 학습의 관계는 마치 수레바퀴의 앞뒤와 같다고 할 수 있다.

2. 여가 학습 능력의 강화

앞 절에서 노인들이 여가에 대해 인식이 부족하다든가 또는 수동적 여가에 의존하게 되는 이유의 하나로 여가와 관련한 학습능력의 부재를 지적했다. 우리 국민들은 극심한 학습 기피증에 시달리고 있는데, 우리 국민 중 36% 정도가 책 읽는 것이 싫을 뿐 아니라 배우는 것이 습관이 되지 않아 학습하기 괴롭다고 한다(LG 경제연구원, 2002). 특히, 우리나라에서 현재 노인이라고 칭해지는 많은 사람들 중 대다수가 개인적 이유로 혹은 사회적 이유로 학습과 교육의 혜택을 받지 못한 사람들로서 동시대 효과(cohort effect)를 강하게 띠고 있다.

여가의 목적은 개인의 삶을 풍요롭게 하여 궁극적으로는 삶의 질을 향상하는데 있다. 이는 교육의 목적과도 일치한다. 교육은 한 개인이 여가를 건전하고 창조적으로 이용하는데 도움을 준다. 그러므로 여가교육 및 학습도 우리 사회의 구성원들이 자신의 만족과 기쁨의 원천인 여가를 중요한 삶의 한 양식으로 추구하게 한다. 왜냐하면 우리 사회가 추구하는 삶의 풍요로움으로 인해 생기는 다양한 문제는 여가를 떠나서는 해결할 수 없기 때문이다. 여가를 잘 활용하는 사회는 모든 구성원들이 살고 싶어하는 공동체이다. 그러므로 여가교육은 개인의 삶뿐만 아니라 사회적 삶

의 질을 향상시키는 기제이어야 한다.

그러나 이러한 여가교육을 제대로 시행하기 위해서는 학교교육 중심의 닫힌 교육방식으로는 한계에 부딪힌다. 형식화된 학교교육은 교육적 병리현상을 확대 재생산할 가능성을 내포하여, 자유로움과 창조성, 그리고 자발성 등을 중요시하는 여가 교육과 상충하기 때문이다(한준상, 2001). 전통적인 학습 혹은 교육은 배우고 익히는 것을 즐거움이 아니라, 지식의 많고 적음만을 지고지선한 가치로 여기는 특성이 강하다. 이러한 이유로 노인들에게 학습이 긍정적 인식되기보다는 부정적으로 인식되는 것은 당연한 귀결이다. 이런 상태에서 여가를 위해 학습한다는 것은 년센스라고 할 수 있다. 여가교육은 학습자들이 자유로운 분위기 속에서 여가를 창의적으로 개조해 나갈 성취성과 태도 그리고 분별력을 배양하도록 지원하여야 한다. 여기서 중요한 것은 학습자들이 평생 학습자적 태도를 갖는 것이다. 평생학습은 배우고 익히는 인간의 아름다움과 동시에 실천을 목적으로 한다. 이는 자기주도 학습의 누적된 결과이다(이희수 외, 2003). 자신의 학습 방법과 결과에 대해 자신이 책임지는 자기주도 학습방법은 노인을 비롯한 모든 학습자들을 능동적 여가의 세계로 인도하는데 일조한다.

노년기에 새삼스럽게 무엇을 배우겠느냐고 생각한다면 이는 불행을 초래하는 단초가 될 수도 있다. 자신의 발달단계에 맞추어 계속 학습하는 자세가 필요하다. 특히, 노년기에는 여가의 활용이 중요한 과제라고 할 때, 이의 습득을 위한 학습은 삶의 질을 유지하기 위한 절대 과제이다. 인간은 늙어가면서 새로이 배우며 새롭게 태어날 때 더 아름답다.

3. 사회적 지지 기제의 확대

사람은 다른 사람들과의 관계 속에서 더욱 아

름다울 수 있다. 사람은 사회적 존재로서 다른 사람들과 접촉을 해야 하는 숙명적인 존재이기 때문이다. 만일, 사회적 관계가 결핍되게 되면 이것은 인간의 삶에 부정적인 영향을 끼치게 된다. 노인도 주변의 사람, 사물 등과 다양한 관계망 혹은 사회적 지지기제를 형성함으로써 자신들의 세계를 만들고, 자신들만의 향기를 가꾸어가야 한다. 가족 및 친구 등 다른 사람들과 긴밀한 관계를 계속 유지하는 것은 성공적 노화의 중요한 요소의 하나이다.

일반적으로 성공적인 노화를 돕는 사회적 지지기제(social support mechanism)에는 두 가지 종류가 있다. '사회정서적 지지'와 '도구적 지지'가 그것이다. '도구적 지지'는 아플 때 보살펴 주는 것, 집안 일을 도와주는 것, 교통수단을 제공해주는 것, 돈을 빌려주거나 선물을 하는 것 등과 같은 직접적이고 물리적인 도움을 주는 것을 뜻한다. 이와는 달리, '사회정서적 지지'는 애정, 좋아함, 존중과 존경의 직접적인 표현을 포함한다(Kahn & Rowe, 1999).

이러한 사회정서적 지지 기제를 강화하는 것의 하나로서 여가를 들 수 있다. 여가 활동을 통한 사회적 접촉은 노인의 삶의 질을 올리고 강화하는 중요한 요인으로 작용한다. 예컨대, '우정'과 '자원봉사'는 여가활동을 통하여 노인들의 사회적 지지기제 혹은 관계망(network)을 창출하는데 있어 커다란 영향을 끼친다(노유자, 1988; 노용구, 1999; McGuire et al., 1996). 일례로, 노인들의 주요 사망의 주요 원인이며 질병인 고독을 치유할 수 있는 좋은 대안으로 '우정'을 꼽을 수 있다. '우정'은 행위에 참여하는 사람에게 필요한 정보를 교환케 하며, 타인들과의 원활한 관계 속에서의 문제해결력을 높이고, 바람직하지 않은 태도를 수정하게 하며, 동료그룹의 지원을 강화하며, 개인 상호간의 의사소통 기술을 향상시킬 수 있기 때문이다.

또한 자원봉사활동과 같은 긍정적이고 적극적인 여가활동도 그들의 삶에서 독립변인으로 취급되어야 한다. 이는 봉사를 받는 노인보다는 봉사를 베푸는 노인으로서 존경받는 노인상을 구현할 수 있는 방법이기도 하다(임춘식, 2001). 미국에서 노인들의 자원봉사활동이 경제적으로 환산되었을 때 엄청난 가치를 갖는다고 한다(Kahn & Rowe, 1999). 이는 노인들이 여가활동을 통해 자신들이 이 사회에서 꼭 필요한 존재임을 증명하는 것으로, 사회적 지지 기제를 한층 강화하는 것을 증명한다. 이에 노인들의 여가생활은 남는 시간을 그저 소비하는 활동으로서가 아니라, 노인들의 삶에 의미체계를 구성하며 자신들의 존재를 확인하는 가치 있는 메커니즘으로 새로이 조명 받아야 한다.

4. 놀이 인간의 재확인

노인들은 때때로 정상적인 기능을 저해하는 정신적, 신체적 쇠퇴에 대해서 지나칠 정도로 민감한 반응을 보인다(Aiken, 1995). 예컨대, 자주 쓰는 물건의 위치를 기억 못하거나 자주 만나지 못하는 사람의 이름을 기억 못할 때도, 그들은 치매가 왔다고 걱정한다. 그러나 지금까지 발표된 연구물들과 맥아더 연구와 같은 보고서들은 노인들에게 위안이 되는 세 가지 메시지를 전하고 있다. 첫째, 기능 상실에 대한 노인들의 공포감은 대부분 과장되어 있다. 둘째, 기능상실 중 많은 부분은 예방될 수 있다. 셋째, 많은 종류의 기능 상실은 회복될 수 있다.

이 보고서 외에도 많은 연구에서 건강상태가 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 변인으로 나타난 경우가 많고, 삶의 질과 건강상태가 상호 관련성이 높음을 보여 주고 있다(김성혁, 1999; 부수정, 1998; 박상철, 1997; 최현, 1997; McGuire et al., 1986; Osgood, 1990). 따라서, 노인들은 노년에 접어들었다 해서 편안한 소파에 앉아 굳것질

을 하면서 TV만 시청하는 ‘안락의자 증후군’에 빠져 자신의 정신과 신체를 방치해서는 안 된다. 그러나 ‘안락의자 증후군’은 노인세대 뿐만 아니라, 모든 세대에게 나타나는 현상으로 본인의 굳은 결심에도 불구하고 너무나 흔하게 생기는 현상이며 신체적으로나 정신적으로도 악영향을 끼친다.

따라서 노인들이 안락의자 증후군에 빠지지 않고, 노년기에 겪게 되는 기능상실을 늦추고 건강을 유지할 수 있는 기제로 여가가 필요하다. 그러기 위해서는 노인들의 여가는 즐거운 ‘놀이(play)’가 되어야 한다. 놀이는 갈증을 의미하는 라틴어 ‘플라가(plaga)’와 독일어 ‘스피엘(spiel)’에서 유래된 말로 인간의 본능적이며 무조건적인 요구를 반영하는 행동을 말한다(김광득, 2000). ‘놀이는 문화보다 우선 한다’라고 주장한 Huizinga(1955)는 이러한 맥락에서 인간의 문화를 놀이의 연속으로 보며, 인간의 본질을 놀이 인간(Homo Ludens)으로 규정했다. 그의 주장은 노인의 여가에 많은 논의를 가능하게 하는데, 그는 놀이에 대해서 아래와 같이 이야기했다. 놀이는 우리의 일상생활 속에서 간주곡으로 또는 막간극으로 나타난다고 했다. 그러나 정기적으로 반복되는 휴식 행위로서의 놀이는 우리의 삶의 반력자이자 보완자가 되어 사실상 삶 전체의 불가결한 한 요소가 된다. 놀이는 삶을 가꾸어 주고 또 삶을 확대시킨다. 놀이는 그러한 가운데 생의 기능으로서 개인에게 필요한 것일 뿐만 아니라, 놀이가 포함하고 있는 의미, 놀이의 의의와 놀이의 표현적 가치, 놀이의 정신적·사회적 결합 즉, 한마디로 문화적 기능의 이유 때문에 사회에서도 필수 불가결한 것이다. 놀이는 표현이라는 이상과 공동생활이라는 이상을 만족시킨다(Huizinga, 1955).

우리는 Huizinga(1955)를 통해 노인들의 활동을 어떻게 문화적, 창조적인 것, 혹은 교육적인 것, 유익한 것으로 끌어올려야 하느냐 하는 시사

점을 얻을 수 있다. 이와 같은 Huizinga의 놀이론은 여가의 문화성을 가장 강하게 강조한 것으로 오늘날의 여가사회의 토대를 구성하기 때문이다(Bammel, 1982; 홍기형, 2003). 이를 바탕으로 생활 자체가 여가일 수 있고, 생활의 많은 부분이 여가인 노인들의 삶을 되새겨 볼 수 있다. 중요한 것은 노인들이 자신들의 여가가 단순한 시간 보내기가 아니라, 자신들의 삶을 가치 있고 품위 있게 하는 놀이라는 것을 인식하는 것이다. 또 여가 교육 전문가들도 이러한 측면에서 노인들에게 단순한 오락·취미 중심의 프로그램이 아니라 품격 있는 프로그램을 개발하여 보급하여야 한다.

결론적으로, 노인들은 교육가치의 배분은 물론 여가가치의 배분에서도 젊은 세대에게 원치 않는 양보를 강요당하고 있다. 더욱이 노인은 고급 여가와 거리가 멀다는 사회적 신화와 노인은 여가를 향유하기 위한 경제력이 부족하다는 왜곡된 신념은 노인들을 여가의 주체에서 배제하고 여가의 객체요, 단순한 소비자로 전락시키고 있다. 이러한 풍조는 열악한 노인 여가문화를 확대 재생산하는데 일조하게 된다.

노인들은 이의 극복을 위해서 여가에 대한 주체적 자각을 기본으로 한 활발한 자조력(empowerment)의 구현을 통하여 여가 소비자에서 여가의 생산자로 거듭 태어나야 한다. 노인들은 여가 활동에 참여함으로써 개인적 요구가 충족되어 심리적 안정감이 향상된다. 나아가 생활의 만족도가 올라가 궁극적으로는 삶의 질이 올라가게 되기 때문이다. 이를 위하여 구체적으로는 노인 여가의 수동적 성격을 극복해야 하고, 여가 학습 능력을 배양해야 하며, 사회지리적 기제를 확대해야 하고, 궁극적으로는 여가를 통해 놀이 인간으로서의 가치를 새롭게 재창조해야 한다. 21세기 노인들에게 꼭 필요한 문화코드는 여가이기 때문이다.

참고문헌

- 고양곤, 김동배, 임춘식, 모선희, 원영희, 이금룡, 박준기(2000). 노인의 자원봉사활동 및 활성화방안. *한국노년학*, 21, 147-166.
- 교육부(2002). 평생교육백서. 교육부.
- 교육부(2003). 평생교육백서. 교육부.
- 김광득(2000). 여가와 현대사회. 서울: 백산출판사.
- 김성혁(1999). 현대사회와 여가. 서울: 형설.
- 김재인, 허현란(1999). 여성노인의 여가교육 프로그램 개발. *한국여성개발원*.
- 김종숙(1987). 한국 노인의 생활만족에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 김정후, 한만주(2001). 노인인력활용정책과 프로그램. 서울: 집문당.
- 김태현, 김동배, 김미혜, 이영진(1998). 노년기 삶의 질 향상에 관한 연구. *한국노년학*, 18(1), 150-169.
- 김태현, 김동배, 김미혜, 이영진(1999). 노년기 삶의 질 향상에 관한 연구(II). *한국노년학*, 19(1), 61-81.
- 나항진(2003a). 성공적 노화를 위한 노인의 여가에 관한 연구. *노인복지연구*, 18, 131-164.
- 나항진(2003b). 서울지역노인의 여가의식에 관한 연구. *노인복지연구*, 22, 35-54.
- 나항진(2002a). 노인학교 프로그램 참여자들의 여가활동에 관한 문화기술적 연구. 중앙대학교 박사학위논문.
- 나항진(2002b). 노인의 학습 요구분석에 관한 연구. *노인복지연구*, 17, 51-83.
- 노유자(1988). 서울지역 중년기 성인의 삶의 질에 관한 분석 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 노용구(1999). 노인 여가 교육 프로그램 개발에 관한 연구. 고려대학교 박사학위논문.
- 박상철(1997). 중·장년기 여가 경험과 노년기의 여가활동에 관한 연구. 중앙대학교 석사학위논문.
- 박은숙, 김순자, 김소인, 전영자(1997). 노인의 건강 증진 행위 및 삶의 질간의 관계 연구. *정신간호학회지*, 6(2), 238-251.
- 부수정(1998). 한국인의 레저의식과 활동에 관한 연구. 경희대학교 석사학위논문.
- 이금룡(2002). 한국노인의 사회활동: 노년기 여가활동과 자원봉사활동을 중심으로. *Andra-gogy Today*, 5(2), 1-22.
- 이복희(2003). 노인의 교육요구분석에 관한 연구. 단국대학교 박사학위논문.
- 이순희(2001). 노인교육 프로그램개발 및 효과분석. *한국노년학*, 21(2), 85-98.
- 임춘식(2001). 고령화사회의 도전. 서울: 나남.
- 정경희, 오영걸, 변용찬, 변재관, 문현상(1998). 전국 노인생활실태 및 복지욕구조사. 한국보건사회연구원.
- 정경희 외(2000). 노인교육기관 및 교육프로그램 연계 구축 및 활용방안연구. 교육부.
- 최항석(2002). 여가를 위한 안드라고지. *Andra-gogy Today*, 5(4), 73-94.
- 최 현(1997). 건강수준이 노인의 삶의 질에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
- 평화노인대학(2003). 평화노인대학 내부문건 '구청 지원 강사비 집행건'. 평화노인대학.
- 통계청(2003). 장애인구추계. 통계청.
- 한국궤림조사연구소(1990). 한국노인의 생활과 의식구조: 제2차 국제비교. 한국궤림조사연구소.
- 한국노년학회 편(2001). 노년학의 이해. 서울:대영문화사.
- 한국노인문제연구소(1996). 전국 저소득층 노인의 생활실태조사. 한국노인문제연구소.
- 한국보건사회연구원(1999). 노인교육기관 및 프로그램 실태조사 분석연구. 한국보건사회연구원.
- 한준상(2001). 학습학. 서울: 학지사.

- 한정란(2002). *교육노년학*. 서울: 학지사.
- 홍기형(2003). 현대사회와 여가. *대진대 연구논총*, 7, 1-18.
- 홍기형, 나향진, 이희경, 이현석(2001). 중하위계층 노인의 학습요구분석. *교육부*.
- 홍기형, 김신일, 강태중, 나향진(1999). 퇴직교원의 노후준비를 위한 프로그램개발 연구. *교육부*.
- 허정무(2003). 노인교육이론과 실천방법론. 서울: 양서원.
- 황진수(1997). 노인여가문화정책의 활성화 방안. *노인여가의 현황과 과제*. 서울: 노인문제연구소.
- Administration on Aging(1991). *Aging America : Trends and Human Services*.
- Aiken, L. R.(1995). *Aging*. Sage Publications, Inc.
- Atchley, R. C.(1977). *Social forces in later life*(6th). Belmont, CA: Wadsworth Publishing.
- Baltes, P., & Baltes, M.(1990). *Successful aging: Perspective from the behavioral sciences*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Bammel, G., & Bammel, L.(1982). Leisure and human behavior. 하현국 역(1997). *여가와 인간 행동*. 서울: 백산출판사.
- Barret, C.(1989). The concept of leisure: Idea and ideal. In Winnifirth & C. Barret (Eds.), *Philosophy of leisure*. New York: St. Martin's Press.
- Brookfield, S. D.(1986). *Understanding and facilitating adult learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Burch, W. R., & Smith, E.(1986). Mapping a new frontier: Identifying, measuring, and valuing social cohesion benefits related to nonwork opportunities and activities. In B. L. Driver, P. J. Brown & Peterson (Eds.), *Benefits of Leisure*(pp.369- 382). State College, PA: Venture.
- Driver, B. L., Tinsley, H. E. A., & Manfredro, M. J.(1991). The paragraphs about leisure and recreation experiences preference scales. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson(Eds.), *Benefits of Leisure*(pp.263 -286). State College, PA: Venture Press.
- Dumazedier, J.(1967). *Toward a society of leisure*. London: Collier MacMillan Publishing Company.
- Hooyman, N. R., & Kiyak, N. R.(1993). *Social gerontology: A multidisciplinary perspective* (3rd). Boston: Allyn and Bacon.
- Huizinga, J.(1955), *Homo Ludens: A study of play element in culture*. The Beacon Press. 김윤수 역(1999). *호모루덴스*. 서울: 까치.
- Iso-Ahola, S.(1989). *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*. State College, PA: Venture.
- Kahn, R., & Rowe, J.(1999). *Successful aging*. International Creative Management, Inc. 최혜경, 권유경 역(2001). *성공적인 노화*. 서울: 학지사.
- Kaplan, M.(1975). *Leisure: Theory and policy*. New York: John Wiley.
- Kelly(1996). *Leisure*(3rd). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F.(1996). *Leisure in later life*. Binghamton, NY: Haworth Press.
- Maw, R.(1969). Construction of a leisure model. *Official Architecture and Planning*. August.
- McGuire, F. A., Boyd, R. K., & Tedrick, R. T.(1996). *Leisure and aging*. Sagamore Publishing.
- McCormick, R.(1993). Leisure. In A. Campbell(Ed.), *The human meaning of social*

- change. New York: Russell Sage Foundation.
- Mezirow, J.(1989). Transformative theory and social action: A response to collard and law. *Adult Education Quarterly*, 39(3).
- Murphey, J.(1975). Recreation and leisure services. Iowa: Brown Press.
- Osgood(1990). *Life after work: Retirement, leisure, recreation and the elderly*. NY: Prae- ger.
- Paffenberg, R. S., Hyde, R. T., & Dow, A.(1991). Health benefits of physical activity. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson(Eds.), *Benefits of leisure*(pp. 49-57). PA: Venture Publishing.
- Parker, S.(1976). The sociology of leisure. George Allen & Unwin Ltd. 이연택, 민창기 역(1998). *현대사회와 여가*. 서울: 일신사.
- Pieper, J.(1952). *Leisure: The basis of leisure*. London: Faber.
- Sarason, S. B., & Lorentz, E.(1979). *The challenge of the resource exchange network: From concept to action*. Jossey-Bass.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F.(1995). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 77-82.
- Szalai, A.(1972). *The use of time*. The Hague: Mouton.
- Teague, M. L.(1982). Leisure competency: A goal for aging Americans in the 1980s. In N. Osgood(Ed.), *Life after work: Retirement, leisure, recreation and the elderly*(pp.315- 338). NY: Praeger.
- Wylson, A.(1980). *Design for leisure entertainment*. Boston: Butter Worth Inc.
- <http://www.aarp.org>
- <http://www.nlce.kedi.re.kr>
- <http://www.nowonsenior.or.kr>

韓國老年學

Journal of the Korea Gerontological Society

2003. Vol. 23, No. 4. 53~70.

A Study on the role of leisure of the Elderly for upgrading of the quality of life

Hang-Jin Na

Daejin University

This study started as an effort to illuminate what kind of meaning the word leisure has for the elderly, and what influence leisure has on them. By some theoretical background, I tried to explore the relationship between of leisure of the elderly and successful aging. The concept and forms of leisure were also discussed for an understanding of leisure in old age. And the roles and benefits of leisure were explored. I propose that leisure is not a simple notion and unrelated to the idea of retiring from work and taking a rest. The senior members of our society should regard leisure as a positive concept. I explored the importance of their leisure from the perspective of the life-long education, and took into account some related educational programs for the leisure of the old. Finally, I examined how the leisure activities, done with the desire of maintaining a healthy life, are combined with their workout exercises. This in turn changed their ways of life in the process of upgrading of the quality of life. I concluded that the senior people improve their life both quantitatively and qualitatively by getting involved in the various leisure programs. As a result, there have to be a variety of high-quality supportive systems for the elderly people.

Key words: the Elderly, the Quality of life, Leisure.