

복지시설을 이용한 노인여성의 여가활동 경험

한 진 숙¹⁾

한 수 정²⁾

건양대학교 간호학과

본 연구의 목적은 노인여성이 복지시설을 이용하여 여가활동을 하며 경험한 의미를 파악하여 노인여성들의 여가활동에 대한 이해를 돕고자 하는 것이다. 연구 방법에 있어서 연구 대상자는 D시에 거주하는 65세에서 70세 사이의 노인여성으로 거주지역의 복지회관을 이용하여 여가활동을 하는 노인 8명을 대상으로 하여 심층 면담 후 녹취하여 현상학적 방법인 Colaizzi로 분석하였다. 연구 결과 ‘나이가 들어 할 일이 없어짐’, ‘미래에 대해 불안을 가짐’, ‘여가 프로그램에 참여를 하게 됨’, ‘여가 활용 후 삶이 달라짐’으로 4개의 범주가 도출되었다. 본 연구를 통해 노인여성의 여가활용 효과에 대해서 경험에서 나오는 생생한 의미로 노인여성들의 성공적인 노후에 필요한 것이 무엇인지를 알 수 있었고 그에 대한 지원이 이루어졌을 때 노인여성들의 생활이 달라진 면을 파악할 수 있었다. 그 결과 노인의 건강을 증진시키는 여가시설 확충과 다양한 프로그램이 필요하다는 것을 제시하는 데 유용한 자료가 되리라 기대한다.

주요어: 노인여성, 여가활동, 복지시설

1) 건양대학교 간호학과, 부교수

2) 교신저자 : 건양대학교 간호학과 부교수 (E-mail : sjhan@konyang.ac.kr)

I. 서론

한국사회 내 노인의 비율은 급격히 증가하여 2009년에 고령인구는 전체인구의 10.7%에 이르며, 2018년 14%로 고령사회, 2026년에는 20%로 본격적인 초고령 사회에 도달할 것으로 전망하고 있다(통계청, 2009).

노년기는 사회적 은퇴 및 배우자의 사별 등으로 인해 역할 상실감을 경험할 가능성이 어느 시기보다 많으며, 유병률이 45.3%로 가장 높은 연령층이다. 또한 활동제한 일수와 외병 일수도 가장 높게 나타나고 있어 신체적 및 심리적 약화가 노년기 삶에 대한 의욕을 상실시킬 수 있는 위험이 크다(장영식, 2008). 고령 인구의 증가로 인한 사회문제를 해결하기 위한 방법으로 노인문화의 다양화가 요구되면서 그 가운데 하나가 노인의 여가문제이다(김홍록, 이광옥, 2008). 경제적인 여유와 사회적 활동성을 가지고 건강한 노후생활을 보내려는 노인들이 증가하고, 여가에 대한 인식이 높아지면서 삶의 질 향상과 노후에 자유로운 시간을 어떻게 영위해 나가느냐 하는 것이 사회적으로 중요한 문제가 된 것이다(원형중, 김숙자, 2006). 특히 여성의 수명이 길어지고, 배우자 없이 혼자 사는 여성노인이 더 많아지고 있어 여성 노인에 대한 사회적 관심이 더욱 필요할 것으로 전망된다.

산업사회 이전에는 노동과 여가라는 개념의 분리가 명확하지 않았지만, 산업사회 이후에는 가정을 떠난 직장에서 노동이 이루어지기 때문에, 여가는 노동을 재생산하기 위한 휴양과 피로 회복의 시간으로 인식되었다. 오늘날에는 휴식과 재충전이라는 소극적 의미 뿐만

아니라 지식과 능력 양성, 창조력의 발휘 등 자기개발 및 사회적 성취 등의 좀 더 적극적인 의미를 지닌다(한국노년학회, 2002).

우리나라의 노인들은 노동 및 사회참여의 기회에서 비자발적으로 배제되고 있으며, 전통사회의 확대 가족에서 젊은 층 주도의 핵가족화 현상으로의 전환은 과거에 노인들이 향유하였던 가장 또는 웃어른으로서의 권위 상실을 수반하여 가정에서의 역할 축소를 가져오고 있다. 오늘날 노인들은 자발적 여가 생활을 향유하는 것이 아니라 ‘역할 없는 역할’을 강요당한 채 무위무용 상태의 불가피형 여가를 보내는 경우가 많다(한국노년학회, 2002).

보건복지가족부의 ‘2008년 노인실태조사’의 결과에서도 주말·휴일 시간 활용방안에서 TV 시청(58.0%)이 1위를 차지하고 있어 다양한 여가활동이 이루어지지 못하고 있었으며, 단체 활동에 참여하는 노인은 77.7%로 높게 나타났지만, 대부분이 ‘친목단체’나 ‘종교단체’에 속해 있는 것으로 보아 취미와 여가를 즐기는 진정한 의미의 ‘동아리’ 활동은 아니었다고 밝히고 있다(서울신문, 2009). 즉, 은퇴 후 평균 수명 연장으로 길어진 노년기를 역할상실로 인한 무위기간으로 볼 것인가 또는 여가기간으로 볼 것인가에 따라 인생행로에 있어서 매우 중요한 의미를 갖게 된다.

일반적으로 노년기의 여가활동은 신체적 건강의 증진, 사회적 접촉 기회의 제공, 삶에 대한 사기 및 만족감의 증진, 자신에 대한 신념과 자기 신체에 대한 자신감 부여, 유용감과 자기 가치성의 확신, 자율적인 생활에 대한 기술과 기능의 증진, 재미있고 즐거운 삶의 영위 등을 도모할 수 있다(Leitner, 1985). 또한

윤선희(2002)는 노년기의 여가활동은 노인 자신뿐 아니라 가족과 사회적으로 다양한 의미를 부여하고, 역할 상실로 인한 소외감을 해소하며 나아가 자기존중감과 자아실현을 이룸으로써 생활에 대한 만족감을 갖게 된다고 하였다. 그러나 무위는 은퇴 등 사회적 역할 감소로 인한 가치분 시간의 증가를 의미하며, 노인들은 실제로 가치분 시간의 증가가 모두 실질적 여가참여로 연결되지는 않고, 여가활동에 참여하더라도 모두 여가만족을 가져오지 않는다는 주장도 있다(박용범, 김학신, 2003).

노인여가에 대한 기존 연구는 주로 노인의 여가실태 및 정책 방안, 그리고 여가활동과 심리사회적 상태와의 관계에 대하여 파악하고 있었고(김홍록, 이광옥, 2008; 박용범, 김학신, 2003; 이석훈, 송강영, 김재운, 2008; 김옥수, 양숙자, 김정희, 김남영, 전해옥, 2007; 장인순, 2006; 원형중, 김숙자, 2006; 송지준, 엄인숙, 2008), 여가경험의 의미를 분석한 연구는 소수에 불과하였다(이훈, 황희정, 2008). 또한 지역사회 거주 일반노인들을 대상으로 대부분의 연구가 진행되어 왔다. 그러나 최근에 건강을 중심으로 지역사회 노인복지서비스를 위한 거점으로서 노인복지관의 중요성이 커지고 있고(김동배, 이효정, 전홍진, 채수진, 조맹제, 2008), 지역사회주민들의 복지향상을 도모하는 지역적 특성을 고려한 전문적인 서비스를 직접 제공하는 복지기관으로서의 역할 활성화를 위해서 복지관을 이용하는 노인들이 어떤 여가를 경험하며 그 의미가 무엇인지를 확인하는 것은 서비스제공을 위한 기초자료로 사용될 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 여가경험에 대한 이

론적 배경을 바탕으로 질적 연구를 진행하여 여성노인 여가경험의 의미를 파악하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

현상학적 연구 방법은 참여자의 진술을 분석하여 인간이 경험한 현상의 의미를 밝히는 ‘경험’의 연구이다. 즉, 개인의 경험을 생생한 의미에 중점을 두고 있는 그대로를 발견하여 그 본질을 깊이 이해하는 질적 연구 방법이다. 본 연구는 복지시설을 이용한 노인여성의 여가활동 경험의 의미가 무엇인지 파악하기 위해 질적 연구방법인 현상학적 연구 방법을 적용하여 내용을 분석하였다.

2. 연구 참여자 선정

연구 참여자는 D시에 소재한 2개의 복지관을 대상으로 선정하였다. 복지관의 규모는 프로그램 참석인원 5-60명 정도 되는 규모이며 D시가 대도시이나 복지관 소재 지역은 도시의 번두리 지역이므로 면담이 가능한 노인을 선정하고자 하는 의사를 복지관에 밝히고 선정하였다. 65세에서 70세 사이의 노인여성 중에서 거주지역의 복지회관을 1년 이상 이용한 대상자 중 1주일에 4-5회 정도 여가활동을 하는 사람의 명단을 확보하여 연구 목적을 전화로 간단히 설명한 후 동의하는 사람을 대상으로 하였으며 초기에 전화로는 동의 후 방문을 거부하여 면담을 실패한 4-5명을 제외하고 나

머지 8명을 대상으로 하였다.

면담에 동의한 참여자에게 연구의 목적과 필요성을 설명하고 연구에 활용할 자료를 위해 면담을 한다는 것을 설명한 후 이에 동의한 사람으로 하였으며 참여자에게는 연구 참여자의 권리와 면담자료를 연구 이외의 목적으로는 사용하지 않고 폐기할 것을 약속하고 윤리적 고려사항, 연구 참여의 철회 가능성, 익명성 및 비밀보장을 설명하였다. 면담에 참여한 8명 중 3명은 사별하고 혼자 살고 있으며 나머지 5명은 남편과 함께 살고 있었다. 사별한 참여자 1명과 남편이 있는 참여자 1명은 자녀의 가족과 함께 살면서 아이들도 틈틈이 돌보고 있었다. 참여자의 학력은 무학 2명, 초졸 2명, 고졸 4명으로 다양하였다.

3. 연구자의 준비

본 연구자는 박사학위 논문을 포함한 다수의 연구를 질적 연구 방법으로 하였으며 질적 연구 방법을 위한 세미나에 다년 간 참석하였다. 그리고 한국 질적 연구학회 평생회원으로 국제, 국내학술대회를 통해 질적 연구 방법론을 배우고 익혀 연구에 활용하였다. 본 연구에서는 연구의 진행을 위해 대학원에서 간호연구방법론 강의를 하고 있는 간호학과 교수의 자문을 받아 연구의 타당도를 높였다.

4. 자료수집

자료수집은 2009년 6월부터 2009년 8월까지 참여자가 거주하는 지역에 찾아가서 면담을 하였으며 면담이 시작되기 전에 참여자에게

충분히 설명한 후 동의를 구하고 면담내용을 녹음을 하였다. 심층면담을 통하여 더 이상의 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 면담이 이루어졌으며 참여자와의 자연스러운 대화를 위하여 참여자가 원하는 본인의 집에서 실시하였다. 질문은 주로 일상적인 대화로 시작하고 면담에 방해받지 않도록 주의하며 대화의 깊이를 더해 갔다. 면담은 개방적이고 반구조적인 질문형식으로 심층면담에 들어갔으며 주요 질문은 “여가활동을 하게 된 동기는 무엇인가?”, “여가활동으로 무엇을 하였는가?”, “여가활동이 본인의 삶에 어떤 영향을 미쳤는가?”였다. 참여자들은 적극적으로 면담에 임하였으며 1시간 내지 2시간 정도 면담을 계속하였고 참여자 1인에 1회씩 실시하였다.

5. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 현상학적 연구 방법 중에서 Colaizzi(1978)가 제시한 질적 분석 방법을 적용하였으며 구체적인 절차로는 1단계에서는 참여자들의 진술을 녹취하여서 전체적인 내용의 의미를 파악하고자 면담 시 메모한 내용을 참고로 하여 반복하여 읽었으며 의미 있는 내용을 발견하고자 노력하였다. 2단계는 참여자들의 진술에서 의미 있는 문장이나 구에서 의미 있는 진술을 참여자의 말로 도출하였다. 3단계로 도출한 의미 있는 진술들을 비슷한 속성을 지닌 진술끼리 묶어 분류하였다. 4단계에서는 연구자가 의미있는 진술과 재진술로부터 도출된 의미가 원자료에서 벗어나지 않았는지 간호학과 교수 1인과 함께 타당성을 검토하는 과정을 거쳐 의미를 구성하였고 5단

계에서 도출된 의미의 구성에서 주제는 주제 모음으로 묶였으며 이를 범주화하였다. 6단계로 지금까지의 참여자의 체험을 주제에 따라 총체적으로 기술하였다. 7단계로 본질적 주제에 대한 타당성 확인과정으로 연구자가 기술한 내용과 현상학적 분석 결과를 간호학과 교수 1인에게 의뢰하여 논의하여서 연구의 타당도를 높이하고자 노력하였다. 연구자들은 녹음된 테이프를 반복해서 들으면서 녹취작업을 하였고, 필사본을 반복해서 읽으며 의미있는 단어와 구, 문장을 찾고자 노력하였으며, 주제와 주제 모음을 분명히 하고자 다시 처음으로 돌아가서 의미를 확인하는 순환과정을 거치며 현상학적 반성을 하였다.

III. 결과 및 해석

본 연구 결과 노인여성들이 복지시설을 이용하여 여가활동을 한 경험의 본질을 파악하기 위해 녹취한 자료를 반복하여 읽고 분석하여 연구자의 진술로 의미를 구성하여 87개의 주제를 형성하였으며 이 주제들을 묶어서 17개의 주제군을 구성하였고 이를 4개로 범주화하였다. 이들 4개의 범주는 ‘나이가 들어 할 일이 없어짐’, ‘미래에 대해 불안을 가짐’, ‘여가 프로그램에 참여를 하게 됨’, ‘여가 활용 후 삶이 달라짐’ 등으로 도출되었다. 여가활용의 경험을 구성하는 구조의 범주들은 다음과 같다.

1. 나이가 들어 할 일이 없어짐

참여자들은 자녀의 양육기를 마친 노인기의

여성들로 참여자 2명을 제외한 6명은 혼자 또는 부부만 사는데 나이가 들면서 배우자와 자식들이 떠난 상태이다. 자료 분석 결과 주제는 ‘나이가 들어 만사가 귀찮음’, ‘심심한 것이 가장 힘들’, ‘남편을 잃은 충격으로 후유증을 앓음’, ‘집안일로 소일함’, ‘내 시간이 있어서 좋음’으로 도출되었다.

나이가 들어 만사가 귀찮음

대부분의 노인 연령층과 같이 참여자들은 젊어서 자식에게 헌신하며 살다가 자식이 떠난 뒤 공허함과 함께 무기력감을 느끼며 신체적 결함으로 인해 하루하루 사는 것을 힘들어했다. 사는 것이 귀찮고 최소한의 가사일도 부담스러워했다.

사는 게 귀찮아 재미있는 마음으로 살아야 하는데 그런 마음이 없어. 밥을 하기도 싫어. 귀찮고 다리가 아프니까, 서 있으면 많이 아프거든. 퇴행성 관절이 가면 갈수록 더 아프지. 연골이 닳아가지고 재생이 안 된대. 다리 아프고 아무것도 하는 것도 없이 일도 못해요. 집에서 밥이나 해 먹고 청소나 하고 그래요.(참여자 2)

심심한 것이 가장 힘들

참여자가 이사를 왔거나 시골에서 거주하다가 자식 집으로 온 경우에는 주변에 아는 사람이 없어서 매우 힘들어 했다. 의식주를 해결하는 일보다는 혼자 있는 시간을 보내는 것이 더 어렵고 힘들어 했다. 특히 시골에서 남편을 여의고 혼자되어 어쩔 수 없이 도시의 자식 집으로 온 참여자들의 경우에는 남편이

없는 외로움과 적막감으로 무척 힘들어 했다.

여기로 이사를 왔는데 아는 사람이 없어. 앞집 사람은 친구가 많아서 나를 알려고도 않고. 그래서 할 일이 없었어. 텔레비전 보다가 멍하니 밖에 쳐다보다가 때 되면 밥 먹고 청소하고.(참여자 6)

남편을 잃은 충격으로 후유증을 앓음

참여자들은 남편과 함께 살아도 힘들었던 시절에 남편을 잃고 그 충격으로 신체적 증상이 나타나서 노년기를 더욱 힘들게 지내고 있었다. 자식들의 교육과 결혼 문제로 자신을 제대로 돌보지 못하고 그대로 지내다가 여유가 있어 병원에서 진료를 받아보니 이미 치료가 어려워진 상황이 되고 말았다. 참여자들은 증상이 호전되리란 기대를 접고 남편을 잃은 충격으로 생긴 신체적, 정신적 장애를 안고 살아가야 했다.

이맘 때 쯤 남편이 죽었다고 소식이 왔어요. 내가 방에서 나오면서 쓰러졌잖아요. 그때 많은 충격을 받아서 지금 이래요(안면 편마비-오른쪽 눈이 찌글어 들고 입이 돌아갔음). 치료를 해도 정상으로 안 돌아와요. 눈 있는 신경을 수술도 못하고 그냥 이렇게 살고 있어요.(참여자 1)

남편 잃고 난 후 신경 쓰면 귀도 좀 약해요. 더 안 들리고. 머리가 계속 아프고. 한 번씩 남편이 떠오르면 머리 아프고 눈이 깜깜하니 보이질 않네. 신경 덜 쓰고 마음이 좀 편하면 조금 나아지고. 그래서

계속 두통약을 먹어요.(참여자 4)

집안일로 소일함

참여자들은 복지시설을 이용하기 전에는 특별히 갈 곳이 없고 할 일도 없어서 가사 일을 하고 나면 집에서 TV를 보거나 화투를 치는 일로 소일을 하였다. 생명이 다할 때까지 시간이 흘러가기를 기다리듯이 무료하게 시간을 소비하고 있었다.

밥해 먹고 청소하고 텔레비전 보고, 그저 그렇게 보내지. 멍하니 앉아 있기도 하고. 복지관 가기 전에는 심심하면 노인정에 놀러가고 십 원짜리 화투치러 가고 거기서 화투치고 놀고. 그냥 그게 일과예요. 가만히 앉아 있으면 시간도 안 가고 그 노인정도 그래. 그러니까 그냥 화투 십 원짜리 치면 시간은 잘 가더라고. 그래서 그렇게 하루하루 지내고 있어요.(참여자 2)

내 시간이 있어서 좋음

젊어서는 자녀 양육으로 자신의 시간이 없었고 자녀가 성장한 후에는 결혼, 손자녀 양육 등의 문제로 심리적, 신체적 부담이 되다가 노년기에 접어들면서 그 동안 했던 일에서 손을 떼면서 참여자들은 시간이 자유로워지고 심리적으로 부담감이 감소하여 늘어가는 여유를 누릴 수 있게 되었다. 그리고 자신들에게 그런 시간이 있게 된 것을 많은 참여자들이 좋아하였다.

자식들이 다 떠나간 지금은 하나 거리낄 것이 없고 우리 둘이만 챙기면 되니까

이 생활이 너무나 좋은 거예요. 전에는 손녀딸도 내가 몇 년 봐 줬거든, 산에 다니는 것도 못 다니고. 그러니까 지금이 좋단니까. 아픈 것도 덜 해. 애들 보면 잠 못 자고 몸도 아프고 그러더니 오히려 지금이 나아요. 다른 사람들 얘기 들어보면 다른 사람들도 그래. 지금이 제일 좋대. 복지관 끝나면 같이 점심먹고, 얘기하다 보면 제일 좋대. 내 생활만 할 수 있으니까.(참여자 5)

2. 미래에 대해 불안을 가짐

늙어가는 것을 막을 수 없는 현실을 아쉬워하고 자신의 인생을 돌아보면 스스로가 불쌍하여 서럽기도 하지만 죽음이 서서히 다가옴을 의식하면서 두려워하고 혹시 질병에 노출되어 자식에게 신세를 지지 않을까 하는 우려를 나타냈다. 참여자들은 미래에 대한 불안을 ‘세월이 빨리 가는 것이 서러움’, ‘병에 걸릴까 봐 걱정을 함’, ‘다가오는 죽음을 두려워함’으로 느끼고 있었다.

세월이 빨리 가는 것이 서러움

대부분 노인여성들의 공통점이지만 참여자들도 젊은 시절에는 고생을 하고 나이가 들어 약간의 여유가 생기니 이미 늙어 버린 자신을 발견하고 세월이 빨리 가는 것이 서럽게 느껴지고 억울하다고 생각하였다. 살기가 좋은 세상에서 잘 산다고 느낄 정도로 살고 싶지만 이미 늙어 버린 자신을 돌아보니 회한이 가득하고 서러움이 밀려오는 것이다.

심심하면 노인정에 놀러가고 그래도 세월은 빨리 가. 젊어서 고생할 때는 세월이 그렇게 더디게 가더니. 좋은 세상에서 재미있게 살아야 하는데. 세월이 금방 가니. 근데 앞으로 더 늙어서가 문제지. 늙어서가.(참여자 2)

병에 걸릴까 봐 걱정을 함

참여자 모두 나이가 들면서 가장 걱정이 되는 것은 질병에 걸려 고통을 받고 자가간호를 할 수 없는 상태까지 갈 것을 우려하였다. 지금의 상태보다 신체적 조건이 악화되어 병원이나 타인의 도움을 받아야 된다면 경제적 여건이 어려운 것도 걱정이고 자신을 돌봐 줄 사람이 없는 것과 자녀들에게 폐가 될까 하는 걱정을 하였다.

남편 갑자기 사고로 돌아가고 그 뒤로 머리가 아파. 병원에서는 이유도 모르고 약도 잘 안 듣고. 가만히 앉아 있으면 눈물이 나고 죽고 싶고. 사는 재미가 없었어. 그러다 우울증 걸려 죽을 것 같아. 가슴도 답답하고. 힘이 없어서 아무 일도 못하고.(참여자 4)

이렇게 사는 것도 다행이지. 아파 봐? 자식한테 신세 지기 싫어서라도 건강해야 돼. 나이 들면 다 아픈 것인데 지금 같이 살다가 가야 하는데. 어디라도 아프면 안 돼. 건강하게 살다가 가야지.(참여자 3)

다가오는 죽음을 두려워 함

죽음을 받아들이는 자세가 불치병 환자와

달리 죽음 그 자체를 부정적으로 보고 두려워하는 것보다 죽음은 받아들이지만 그에 이르는 과정을 두려워하고 있었다. 즉 참여자들 모두 자식들이 있지만 자신들이 젊었을 때처럼 부모님을 공경하고 생명이 다할 때까지 돌봐 줄 것이라고 기대하지 않고 질병으로 남에게 짐이 되지 않고 부부가 비슷한 시기에 죽음을 맞기를 바랐다. 주변의 죽음을 보면서 자신의 죽음에 대해서 서로 토론을 하고 스스로의 삶의 태도를 정리해 가는 것이다.

지금 우리네들 다 죽는 걱정하는 거지. 70대가 다 넘으면 어떻게 건강하게 살다가 오래 고생 안 하고 죽어야 할텐데. 애들한테 또 짐이 되면 어떻게 하나 그런 걱정들 해. 모이면 다들 그런 얘기해요. 지금처럼 옛날 같지 않고 다들 생각들이 변해가지고 자식들 암만 많이 났다고 해도 자식들한테 짐이 안 되고 우리 둘이 살다가 그냥 고생 안 하고 죽어야지 하는 거여. 비슷한 시기에 가야지 그게 하나가 남으면 그게 어려운 거 같아. 여자는 차라리 덜 해. 남자가 문제지.(참여자 8)

3. 여가 프로그램에 참여를 하게 됨

경제력은 저하되었으나 시간이 여유로워지고 심적인 부담감이 줄었지만 특별히 할 수 있는 것이 없고 취미활동도 없는 상황에서 집에서 TV를 보거나 화투로 소일하다가 우연히 복지시설을 소개받아 복지 프로그램에 참여하게 되었다. 참여자들은 복지시설에 참여하게 된 동기를 ‘남들이 좋다고 해서 같이 감’, ‘젊

은 시절의 고생에 대해 보상을 받고 싶음’, ‘세상이 좋아져서 복지관을 이용함’으로 보았다.

남들이 좋다고 해서 같이 감

우연히 가게 된 복지시설이 예상 외로 여가 활용에 좋다는 것을 알게 된 참여자들은 계속 참여하게 되었다. 여러 가지 다양한 프로그램이 있어 자신의 취향에 맞게 선택하여 참여할 수 있으므로 지루하지 않게 계속 참여하게 되었다고 하였다. 복지시설에 계속 참여하다 보니 생활이 재미도 있고 바쁘기도 하여 삶이 윤택해진 것을 느낀다고 하였다.

집에서 맨날 들어 앉아 있으니까 친구가 이만저만 복지회관에 가면 재미도 있고 하니 한번 가봐라. 집에서 들어 앉아 있으니까 내가 어디 갈 데도 없고 직장 다니는 사람도 아니고 해서 갔는데 처음 가서는 보니까 복지관이라는 데가 괜찮대. 심심치 않고. 그래서 계속 나가게 되고. 재미있어요. 이것저것 듣고 노래도 부르고. 춤도 추고.(참여자 2)

젊은 시절의 고생에 대해 보상을 받고 싶음

자녀 양육과 남편의 뒷바라지로 본인의 인생을 희생했던 참여자들은 그 동안의 여유 없는 생활에 대한 보상으로 나머지 인생이라도 남의 간섭을 받지 않고 스스로 결정하여 살기를 원한다. 그리고 남편도 그 동안의 노고를 이해해 주고 아내에 대해 배려를 한다. 그래서 참여자들은 엽매인 가정생활에서 벗어나 늦게나마 자유를 누리게 된다.

살림하고 식당도 조금 하고 하숙도 치고 별거 다 해 봤어. 안 해 본 거 없이 다 했어. 그래서 젊어서 고생을 많이 하고 못 먹고 그래서 지금은 기운을 못 쓰네. 힘이 없어. 그래서 땀돌 체조도 열심히 하고 다른 것도 무조건 열심히 할려고 해.(참여자 2)

나는 애들 키우느라고 이웃집 마실도 못 다녔어요. 그전에 나는 백화점도 모르고 이웃집도 모르고 살았어요. 판사람들은 놀러도 잘 다니는데 난 놀러도 안 다녔어. 그러니 옛날에 젊어서 못 한 거 늦게 내가 자유를 누리고 살지. 지금은 나가서 점심을 먹든지 저녁을 먹든지 남편이 다 이해를 하지. 지금은 다 풀어줬지.(참여자 5)

D시로 와서 처음에 고생도 많이 했죠. 직장생활도 이것저것 20년 했고 애들 가르치고 먹일라고 발버둥도 치고 살았어요. 안 해 본 것 없이. 시동생 빚을 보증을 서가지고 고생고생 말도 못 해. 파란만장하지? 이제는 아이들도 다 크고 나를 위해서 살려고 해요. 내 건강을 위해서.(참여자 7)

세상이 좋아져서 복지관을 이용함

노인 인구의 증가로 국가에서 노인의 여가를 활용할 수 있도록 시설을 한 것에 대해 참여자들은 모두 고마워 했다. 젊어서 힘들게 사느라고 여가를 활용할 줄을 모르고 지내다가 노인이 되면서 시간이 많아졌지만 시간을 활용하는 방법을 모르므로 오히려 늘어난 시간을 무료하게 보내다가 복지시설을 알게 되어 수동적인 여가 활용이지만 시간을 활용하

게 된 것을 매우 고맙게 생각했다

복지관 다니기 전에는 뭐 여가생활이라는 건 해 보지도 않았어요. 그리고 옛날에는 그런 게 있었어요? 시골에 뭐가 있어요, 없었잖아요. 없었고. 성당에 다니고 그랬죠. 그런데 딸이 사는 여기로 오니 복지관이 있다고 해서 다니니 너무 좋아요. 세상이 너무 좋아졌어요. 너무 재미있고 사는 것 같아요.(참여자 1)

4. 여가 활용 후 삶이 달라짐

심심하고 무료한 시간을 보내다가 기회가 되어 복지시설을 이용해 여가 시간을 활용할 수 있게 된 참여자들은 건강뿐만 아니라 삶의 의욕도 생기고 적극적이고 긍정적으로 삶에 임하는 태도가 바뀌게 되었다. 이 범주의 주제는 ‘신체 건강이 좋아짐’, ‘정신 건강이 좋아짐’, ‘친구가 많아짐’, ‘재교육의 기회임’, ‘적극적으로 살고자 노력함’, ‘질병예방 차원으로 활용함’이 도출되었다.

신체 건강이 좋아짐

배우자 상실이나 자녀와의 이별로 삶의 형태가 달라진 참여자들은 한 동안 공백기를 갖고 무료한 시간을 보내다가 복지시설의 다양한 프로그램을 활용하면서 삶이 재미있어지고 아울러 신체 건강도 좋아지게 되었다. 남편을 잃고 상심하여 삶의 의욕을 잃었던 참여자는 신체를 움직이는 프로그램에 적극적으로 참여하면서 건강이 향상된 현상을 발견할 수 있었고 그 결과 이유 없이 아프고 무기력했던 상

태를 탈피하여 댄스나 체조 등에 참여할 수 있게 되어 매우 흡족해 하였다.

말레이시아에서 올 때는 벽을 붙잡고 간신히 걸었는데 병원에 가도 아픈 이유를 찾지 못했어요. 그러나 장뇌삼을 먹고 사회복지회관을 다니면서 입맛이 돌고 식사를 할 수 있게 되면서 기력이 조금씩 회복을 하여 지금은 건강해요. 고지혈증도 저절로 치료가 되었어요. 지금은 건강해져서 몇 Km를 걸어도 괜찮아요. 예전에는 1Km도 못 걸었는데 복지회관 다니면서 잘 걸어요. 에어로빅을 한 시간 동안 뛰고 나면 그게 몸이 너무 개운해요. 너무 좋아요.(참여자 3)

에어로빅 그걸 한 시간 동안 쉬지 않고 뛰고 나면 스트레칭을 한 20분을 하고 한 40분은 뛰고 하는데 그게 몸이 너무 개운해요. 너무 좋아요. 건강체조 그게 좋아서가 봤어요. 장구도 배우고 한다고 지 취미대로 배우는 거여. 그러니까 꼭 필요한 거 스포츠 댄스도 넘테 퍼질러 앉아서 쉬고. 그렇게 살아요. 그렇게 산다니까 내 마음 내가 스스로 푸느라고.(참여자 3)

정신 건강이 좋아짐

여가활동에 적극적으로 참여한 참여자들은 단순히 남는 시간을 활용한 수준이 아니라 여러 가지 놀이를 통하여 신체적 건강과 더불어 정신적 건강이 증진되었다. 사별의 충격에서 벗어나 두통을 줄일 수 있었고 우울증이 있었던 참여자는 대인 기피증이 점점 사라지게 되

고 친구가 생기면서 사회생활에 서서히 적응해 가고 있었다. 이는 모든 참여자에게 해당되는 결과로 여가를 통한 놀이 문화는 신체적 건강뿐 아니라 정신적 건강을 강화시키는 중요한 결과를 가져온 것이다.

우울증인지 모르고 우울증을 앓았었어요. 청소하면서 눈물이 저절로 나서 내가 왜 이렇게 사는가? 사는 게 무엇인가? 그때가 제일 어려웠어요. 내가 왜 이렇게 살았나? 살아오는 과거를 돌아보면 괜히 슬프고 울음이 나더라고. 애들 어렵게 대학 보내고 도시락 싸고 할 때는 그게 다 내 일인가 싶었는데 편해지니까 우울증이 오더라고요. 그때 내 삶 중에서 가장 어려운 고비였던 거 같아요. 그리고 우울증이 오면 남편도 미워지더라고요. 옆에 오는 것도 싫고 손 닿는 것도 싫고. 근데 여기 다니면서 사람들 많이 만나고 하니까 성격이 밝아지고 활발해지니까 좀 나아지더라고요.(참여자 7)

내가 아프다고 머리 싸매고 앉아 있어 봐. 온 식구가 다 걱정이지. 아프지 않고 내가 밥 먹고 마실 돌아다니는 것만도 돈 벌어 주는 거야. 내가 풀으니까 살지 안 풀었으면 합병증 생겼지. 내가 내 마음을 해소시키고 장구도 배우고 노래도 배우고 그러지요. 스트레스 푸느라고. 스트레스 안 풀면 내가 고민 돼서 머리가 더 아프잖아. 그래서 내가 스스로 내 마음을 돌리고 조절을 해요(참여자 4)

친구가 많아짐

일정한 장소에서 규칙적으로 일정한 사람들을 만나다 보니 친구도 생기고 여러 사람들을 접하다 보니 사회성도 발달하게 되어 항상 자신의 삶이 풍요로워졌다고 생각하였다. 그 동안 살아온 인생의 유형과 다른 여유를 즐기는 것이 마냥 즐거운 듯 이야기하는 참여자도 있었다.

우리 친구들끼리 모여서 점심을 사서 먹어요. 돌아가면서 사기도 하고, 또 다른 때는 개인플레이해서 내가 먹은 거 내가 내기도 하고. 커피도 마시고. 놀다 보면 오후 4시가 되기도 해요.(참여자 7)

그냥 집에서 있다가 또 형님들이 와서 밥 먹자고 데리고 나가면 나가고, 또 누가 아프다고 그러면 문병도 가고 그렇죠. 바빠요. 친구들하고 어울리니까 재미있기도 하고.(참여자 1)

재교육의 기회임

우리나라가 경제가 발전되기 이전에는 여자에게 교육의 기회가 별로 없었던 시기에 배우지 못한 것을 한스럽게 느꼈었는데 그 한을 넘어서 되늦게나마 풀 수 있게 된 것을 감사하게 생각하였다. 목표를 정해 놓고 하는 공부 아니지만 한글이나 컴퓨터, 산수 등을 즐기면서 배우는 정도의 학습을 통해 성취감을 느끼기도 하였다. 또한 평소에는 생각할 수 없었던 장구나 영어, 체조 등을 배우면서 늦게라도 인생에서 무언가를 배우고 있다는 생각으로 스스로 만족하였다.

이사 왔는데 친구도 없고. 공부를 못해서 꿈이 학교 가기를 원했는데 복지관에 가서 배우고 싶었던 거지. 뭐 할 것이 없을까 하고 동사무소를 보니까 컴퓨터 있다고 할 사람 접수하라고. 컴맹이라 아무것도 모르잖아요. 그래서 컴퓨터가 어떻게 생겼나 구경이나 좀 하자고. 가서 거기서 한 2년 다녔어요. 배우는 것도 많아지고 사람의 성격도 좋아지고.(참여자 6)

적극적으로 살고자 노력함

여가를 활용하여 놀이 문화에 익숙해진 참여자들은 친구도 많이 사귀게 되고 한이 되었던 공부도 하면서 적극적으로 사는 모습으로 변하게 되었다. 삶의 폭도 넓어지고 남을 이해하는 정도도 예전과 달리 너그러워지고 삶에 생동감이 살아나게 되었다.

성격이 좀 많이 변한 거 같아요. 밝고 활발하게. 그게 우리 아저씨도 제일 좋아하더라고. 그리고 사람을 많이 대하다 보니까 이해력이 좀 더 생긴 것 같아요. 그게 내 생활에 많은 도움이 된 거죠.(참여자 7)

저는 항상 긍정적으로 살았기 때문에 내 삶을 긍정적으로 살고 후회 없이 살자. 그래서 저는 후회해 본 적은 없어요. 내 삶에 대해서. 난 열심히 살았으니까. 지금도 최선을 다해요. 집에서도 일을 자꾸 만들지.(참여자 6)

질병예방 차원으로 활용함

즐겁게 사는 삶은 노화의 속도가 완화되고

질병을 예방한다고 알고 있는 참여자들은 자신의 건강을 위해 열심히 프로그램에 참여한다. 프로그램을 고를 때는 이와 같은 지식을 활용하여 선택을 한다. 그래서 사는 날까지 타인의 힘을 빌리지 않고 스스로 자신의 몸을 돌볼 수 있기를 희망한다.

뇌가 노화가 와서 뇌가 죽는데 운동을 하면 뇌가 다시 살아나게 돼요. 새로운 것에 도전을 하면 기억력이 다시 살아나더라고요. 그래서 치매가 걸리지 않을 것 같은 생각이 들어요. 내가 나이가 많이 먹어서 치매 같은 것도 생각 안 할 수가 없잖아요. 말하자면 운동을 하면 죽은 뇌라도 다시 살아나지 않을까 하는 생각에서 운동을 하고 열심히 배워요.(참여자 3)

혼자 계신 분들이 남편 잃은 보상으로 열심히 하시더라고요. 외로우니까 더 열심히 살려고. 여자들도 혼자 된 분들이 자기 건강을 위해 더 열심히 해요. 왜냐하면 옆에 돌봐 줄 사람이 아무도 없잖아요. 자신을 위해서 운동도 열심히 하더라고요, 또 즐겁게 살려고 많이 노력을 해요, 즐겁게 살려고.(참여자 7)

IV. 논의 및 결론

노인여성들은 가족의 구조가 변하여 기존의 역할과 다른 역할 변화를 거치면서(은영 등, 2007) 자기 시간이 많아지게 된다. 여가활용의 한 수단으로 복지관을 이용한 여가활용의 경

험은 어떠한 것인지를 이해하는 것은 노인여성의 여가활용의 기본구조를 파악하는 데 있어서 중요하다고 본다. 본 연구의 구체적인 목적은 노인여성들이 복지관을 이용하여 여가 시간을 활용하는 경험을 생생한 언어로 밝혀내기 위한 것으로 현상학적인 연구 방법을 이용하였다. 그 결과 노인여성들이 복지관을 이용하여 여가를 활용한 경험의 핵심적인 4개의 범주는 ‘나이가 들어 할 일이 없어짐’, ‘미래에 대해 불안을 가짐’, ‘여가 프로그램에 참여를 하게 됨’, ‘여가 활용 후 삶이 달라짐’ 등으로 도출되었다.

본 연구의 결과 여성노인의 여가활용에 있어서 복지시설의 존재는 매우 유용하게 활용되고 있으며 이러한 복지시설의 다양한 프로그램에 참여한 후 삶의 양상이 달라지고 있음을 보여 주고 있다. 참여자들은 나이가 들어서 자녀는 독립하여 부모 곁을 떠났고 남편은 이미 세상을 떠났거나 직장을 은퇴한 상황이라 부모역할은 이미 벗어나 있었고 아내의 역할도 젊을 때와 달리 매우 여유있게 집안일을 할 수 있는 입장이었다. 과거와 달리 긴장감이 풀리고 시간적 여유가 있음에도 불구하고 참여자들은 오히려 만사가 귀찮아서 하루를 집안일로 보내는 무기력한 생활을 하였다. 특별히 할 일이 없고 타인과의 교제가 없으므로 심심하고 무의미한 하루를 보내고 있었다. 이 석훈과 황희정(2008)은 노인기에 접어든 사람들은 대부분 부정적 상황에 처하여 답답함과 스트레스, 무료함, 외로움을 경험한다고 하였는데 참여자의 대부분이 답답하고 무료한 시간을 보내면서 외로움을 느끼고 있었다. 외로움은 개인의 사회적 지지망이 양적인 면과 질

적인 면에서 기대보다 부족하면 발생할 수 있는 불유쾌한 감정(Peplau & Perlman, 1982)으로 이러한 외로움과 무료함이 지속되는 경우 노인들은 가족 내에서도 소외감을 느끼고 사회적으로도 고립감을 유발시킨다. 노년기를 의미 있게 보낼 수 있는 가장 중요한 여가활동이 친지와 의 교류라고 보고한 박연환과 강희선(2008)의 연구 결과와 같이 노인들의 외로움과 무료함을 감소시킬 수 있는 방법은 가족간의 강한 유대관계이지만(Antonucci & Akiyama, 1987) 참여자의 대부분이 혼자 살거나 남편이 없는 자녀의 집에서 살고 있어서 자식과 손자녀들이 외출 후에는 혼자있게 되었다.

그러므로 참여자들은 복지관에 가기 전에는 혼자 있는 시간이 대부분이었다. 그러나 외롭고 무료하기는 하지만 내 시간이 있어서 좋고 스스로 시간을 디자인할 수 있어서 좋다고 하였다. 특히 남편을 잃은 참여자는 외상후 장애로 인해 더욱 외로움을 느끼고 실의에 빠져 외부와의 유대관계가 배우자가 있는 참여자보다 쉽지 않아 고립된 생활을 하였다. 그러나 배우자를 사별한 경우가 자신을 기쁘게 하는 방법을 더 적극적으로 찾으려고 노력한다(강유진, 2004; 은영 등, 2007)는 주장과 같이 혼자인 참여자들은 여가활동을 더 열심히 하고 싶어 하였다. 인생 전반에 걸쳐 남편과 자녀들의 양육을 위해 가사와 경제적 부담까지 분담하여 열심히 삶을 뛰어 오다가 그런 제약에서 벗어나니까 긴장감이 풀어지고 해방감을 느낀다고 하였다. 오진아(2006)가 손자녀를 돌보는 조모가 지각하는 양육 스트레스와 삶의 질은 역상관 관계가 있다고 제시한 바와 같이 본 연구의 참여자들은 모두 자녀와 손자녀의

양육에서 벗어난 것을 새로운 인생을 찾은 것처럼 표현하였다.

한편 참여자들이 가사와 가족들로부터 해방된 것으로 만족할 수 없는 것은 이미 노화현상을 심하게 겪고 있는 노년기에는 건강에 대해 관심이 많고 건강을 염려하는 시기이므로(Nicholas, 1993) 세월이 빨리 흐르는 것이 두렵고 질병에 노출되는 현상을 두려워하였다. 아울러 질병이 진행되어 타인의 도움을 받게 되는 자신의 모습을 받아들이기 어려워했다. 신경림, 김은하 및 주연(2004)이 여성노인의 건강행위의 본질적인 주제를 늙은 몸이 더 나빠지지 않기를 바라거나 병과 더불어 살아가는 것 등으로 제시한 것과 같이 참여자들이 세월이 빨리 흐르는 것을 우려하고 질병을 두려워하는 것은 노년기에 겪는 중요한 과정으로 나타났다. 인간이면 누구나 갖는 죽음에 대한 두려움(Deepak Chopra, 2007) 참여자들에게는 더 가까이 느껴지면서 미래에 대한 불안감으로 나타났다.

긍정적인 사고의 힘은 삶의 방향을 변화시킨다(권석만, 2008)는 주장과 같이 참여자들에게 삶을 재조각할 기회가 주어져서 긍정적인 사고를 기반으로 무료하고 의미 없는 시간들을 자신의 발전을 위하여 기회를 잘 활용하였다. 많은 연구에서 노인 여가경험의 참여 동기는 우울함이나 답답함, 스트레스, 무료함, 주변의 권유로 참석하는 등(김성희, 2008; 이훈, 황희정, 2008) 매우 다양하게 나타났으며 참여자들은 가까운 사회복지시설을 찾아 다양한 여가 프로그램에 참여하면서 새로운 인생을 깨닫게 되었다. 자신의 지난 날에 대한 보상을 받고 싶은 마음으로 참여하거나 심심하

고 무료해서 복지시설을 찾게 되었지만 늦게 재미를 느끼고 열심히 참여하게 되었다. 그로 인해 신체적인 건강이 증진되었는데 이는 많은 연구에서 밝혀진 바이다(김성희, 2008; 박정숙, 2004; 성기월, 2007; 이영익, 2008). 참여자들이 여가활용을 하면서 가장 효과가 있다고 생각하는 것이 신체적 증상이 완화된 것이다. 이와 아울러 참여자들은 우울이나 고독감, 무료함에서 벗어나 정신 건강도 매우 향상되었다고 하였는데 이는 송지준과 임인숙(2008) 등 많은 연구에서 노화과정에서의 우울과 고독감은 여가활용을 통하여 완화시킬 수 있다고 제시한 결과와 같은 것이다. 그와 아울러 참여자들은 우울한 기분을 신체적 움직임이나 친교를 통하여 자신의 감정을 조절하는 능력을 스스로 터득해 가고 심신이 건강한 상태를 유지하려는 노력을 볼 수 있었다. 노화를 성공적으로 이끌기 위해서는 심신의 문제뿐만 아니라 사회적, 경제적, 문화적, 영적인 면에서 지속적으로 참여를 해야 한다(Hsu, 2007). 복지시설 내에서의 다양한 프로그램 개발을 통하여 노인 연령층이 젊어서 못 배운 한을 풀 수 있는 기회가 되고 친교의 시간을 갖게 하며 긍정적으로 삶을 받아들이는 태도를 배우는 것 또한 중요하다(김미령, 2008; 정옥분, 2008). 그래서 여생을 스스로 이끌어 나갈 수 있는 힘을 길러 주는 것이 필요하다. 참여자들 대부분이 이러한 효과를 언급하고 있었는데 복지시설을 통해 친구를 많이 사귀면서 성격이 밝아지고 남은 생이나마 적극적으로 살고자 하는 마음이 생겨서 늘 기분 좋게 살려고 한다는 의지를 언급하였다. Rowe와 Kahn(1997)이 성공적인 노화란 심신이 기능을 유지

하며 삶에 적극적으로 참여하는 것이라고 주장한 바와 같이 참여자들은 스스로 삶의 방향을 터득하고 있었다. 이렇게 여가를 활용하면서 생활 전반에 걸쳐 변화가 오게 되는데 생활이 활기차고 적극적으로 변하므로 기존의 질병도 호전되고 또 질병 예방효과도 기대하게 되었다. 이와 같은 결과는 앞서 질병에 걸릴지 모른다는 불안감을 해소해 줄 수 있는 수단으로 더욱 적극적으로 프로그램에 참여하는 것으로 보인다.

본 연구를 통해 복지시설의 노인 프로그램의 다양화가 노인들의 신체적, 정신적, 사회적, 문화적인 측면에서 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 보여주었다. 복지시설 이용이 단순히 무료한 노인 연령층의 여가를 보내는 차원이 아니라 계획된 프로그램에 참여하므로 의미 있는 생활로 변화되었고 특히 기대 이상으로 건강이 향상되고 질병의 자각증상이 감소된 것을 느낀 참여자들은 복지시설 활용의 의미를 더욱 강조하였다. 이러한 결과를 통하여 2007년 국가 전체 의료비의 28.2%를 차지하는 노인 의료비(건강보험심사평가원, 2009)가 국가적 차원에서 논의되고 노인 의료비 절감이 요구 되고 있는 현실에서 노인의 건강을 증진하는 하나의 도구로 복지시설 이용은 절실히 필요한 것으로 보인다.

이 시대의 노인 연령은 수동적인 여가 활용이 필요한 세대이므로 국가나 지방단체 및 사회단체에서는 각 지역의 복지시설을 통해 노인들이 여가를 활용할 수 있도록 시설을 확충하여 많은 노인이 젊은 시절의 가난과 고생에 대한 보상으로 여생을 의미있게 보내서 보다 건강하고 활기찬 노년을 보낼 수 있도록 해야

된다는 중요성을 밝혔다는 점에서 의의가 있다.

이러한 논의를 토대로 본 연구의 제한점과 추후 연구에 대한 방향을 제시해 보면 첫째, 대상자가 일개 도시에 편재되어 있어 노인의 여가활용이 교육정도나 자라온 환경, 현재의 환경에 많은 영향을 받으므로 타 지역의 다른 대상자들의 연구가 추후 연구로 이루어져야 한다는 점이다. 둘째, 노인의 여가활용 대상자를 복지시설을 이용하는 노인으로 한정하였으므로 노인정이나 재가 노인 등 다른 시설을 이용하는 노인들의 여가활용에 대한 연구가 활발히 이루어져 노인 우울증이나 고립된 노인에 대한 대책을 적극적으로 수립할 수 있는 추후 연구가 필요하다고 본다.

참고문헌

강유진 (2004). 한국 여성 노인의 적응유연성에 관한 질적 연구. *한국가족복지학*, 14, 49-83.

건강보험심사평가원 (2009). 2005-2007 건강보험 통계지표 자료. 서울: 통계청.

권석만 (2008). 왜 긍정의 힘에 관심을 가져야 하는가. *한국인간발달학회 학술심포지엄 자료집*, 1-13.

김동배, 이효정, 전홍진, 채수진, 조맹제 (2008). 노인복지관을 이용하는 노인의 우울증상 유무에 따른 일상생활 수행능력과 인지기능 비교. *신경정신의학*, 47(2), 183-189.

김미령 (2008). 여성노인의 삶의 만족도에 영향을 미치는 성공적 노화의 구성요소. *한국노년학*, 28(1), 33-48.

김성희 (2008). 노인의 신체적 여가활동참여가 자기만족 및 생활만족에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 17(1), 293-300.

김성희 (2008). 양로원 여성노인의 신체적 여가활동이 스트레스 고독감 및 생활만족에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 17(3), 367-374.

김옥수, 양숙자, 김정희, 김남영, 전해옥 (2007). 여성노인의 여가활동, 인지기능 및 우울에 관한 연구. *성인간호학회지*, 19(3), 436-446.

김홍록, 이광옥 (2008). 여성노인의 여가활동 참가와 신체적 건강 및 행복감의 관계. *한국사회체육학회지*, 34, 671-680.

박연환, 강희선 (2008). 복지회관 이용 노인의 사회적 고립감 예측요인. *대한간호학회지*, 38(5), 712-719.

박용범, 김학신 (2003). 노인여가활동의 발전방안. *한국사회체육학회지*, 20(1), 695-700.

박정숙 (2004). 노인건강증진대학 프로그램이 노인의 건강증진행위, 건강상태 및 삶의 질에 미치는 효과. *대한간호학회지*, 34(7), 1194-1204.

서울신문 (2009. 08. 06.). 보건복지가족부 2008 노인실태조사.

성기월 (2007). 건강유지 프로그램이 시설노인의 신체 건강과 정신 건강에 미치는 효과. *대한간호학회지*, 37(4), 478-489.

송지준, 임인숙 (2008). 중년과 노인의 여가활동유형과 우울, 고독감 간의 관계. *관광연구*, 23(1), 43-62.

신경림, 김은하, 주연 (2004). 여성노인의 건강행위 체험 연구. *성인간호학회지*, 16(4),

- 648-657.
- 오진아 (2006). 취업모 가정에서 손자녀를 돌보는 조모의 양육스트레스와 삶의 질. *아동간호학회지*, 12(3), 368-376.
- 원형중, 김숙자 (2006). 우리나라 여성노인의 성공적 노화를 위한 여가정책(II): 활성화 방안. *체육과학연구*, 17(4), 179-192.
- 윤선희 (2002). 노인의 여가활동 활성화 방안에 관한 연구. *안동과학대학논문집*, 24, 393-411.
- 은영, 고성희, 김명자, 김진선, 박명화, 박오장, 송경애 (2007). *노인전문간호총론*. 서울: 현문사.
- 이석훈, 송강영, 김재운 (2008). 노인여가활동 참여현황 및 활성화 방안 탐색. *한국콘텐츠학회논문집*, 8(3), 234-243.
- 이영익 (2008). 노인의 여가활동유형과 건강통제인식 및 일상생활수행능력의 관계. *노인복지연구*, 41, 255-276.
- 이훈, 황희정 (2008). 노인의 여가경험 분석. *관광연구*, 32(6), 317-336.
- 장영식 (2008). 2008년 지표로 본 한국의 보건복지동향. 서울: 한국보건사회연구원.
- 장인순 (2006). 일부 지역사회 독거노인의 여가활동유형과 건강상태, 자아존중감, 사회적 지지와의 관계 연구. *한국보건간호학회지*, 20(2), 130-140.
- 정옥분 (2008). 성공적 노화. *한국인간발달학회 학술심포지엄 자료집*, 57-69.
- 통계청 (2009.08.12). <http://kosis.kr/index.jsp>
- 한국노년학회 (2002). *노년학의 이해*, 서울: 대영문화사.
- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1987). Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model. *Journal of Gerontology*, 42, 510-527.
- Colaizzi, P. E. (1978). *Phychological research as the phemenologist views it existential phemenological alternative for psychology*. New York: Oxford University Press, 48-71.
- Deepak Chopra (2007). *Life after death*. 정경란 옮김, 서울: 행복우물.
- Hsu, H. (2007). Exploring elderly people's perspectives on successful aging in Taiwan. *Aging & Society*, 27, 87-102.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (1985). *Leisure in later life*. New York: The Haworth Press.
- Nicholas, P. K. (1993). Hardness, self-care practices and perceived health status in elder adult. *Journal of Advanced Nursing*, 18, 1085-1094.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness, in Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds). *Loneliness: A source book of current theory, research, and therapy*, 323-332. New York: Wiley & Sons.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontology*, 37, 433-440.
- 1 차원고접수 : 2009. 09. 29.
수정원고접수 : 2009. 11. 25.
최종게재결정 : 2009. 12. 01.

Elderly Women's Experiences of Leisure Activities through Welfare Facilities

Han, Jin Sook

Han, Su Jeong

Department of Nursing, Konyang University

The purpose of this study was to examine the meaning of elderly women's experiences of leisure activities through welfare facilities. The subjects in this study were eight elderly women aged between 65 and 70, who used a local welfare center to enjoy leisure activities in the city of D. After an in-depth interview was conducted, the data were transcribed and then analyzed utilizing Colaizzi's method, which was a phenomenological approach. As a result, four categories were decided upon: 'being elderly means I have little to do', 'being anxious about the future', 'participating in leisure programs', and 'living a different life thanks to access to leisure activities'. The findings of the study show the vivid meaning of these elderly women's leisure experiences and what it takes for elderly women to lead a successful life. It further indicated how appropriate support was able to satisfy their needs and brought about positive change to their lives. It is expected that this study will provide valuable evidence of the necessity of more leisure facilities and diverse programs to be provided for the elderly.

Key words : elderly women, leisure activities, welfare facilities