

내용분석을 통한 노인의 놀이 특성*

박 희 현¹⁾

동신대학교 교육대학원

송 민 선²⁾

동신대학교 간호학과

본 연구에서는 노인의 놀이 내용 및 특성을 분석하고 노인의 놀이적인 태도인 놀이성에 대한 의미를 찾고자 ‘잘 노는 노인’과 노인이 ‘잘 놀았다’라고 인식되는 의미를 조사하여 내용 분석을 실시하고자 하였다. 또한 노인이 놀이 후에 경험하는 심리적, 신체적 변화에 대해 알아보았다. 본 연구의 대상은 서울특별시와 광주광역시 그리고 전라남북도에 거주하는 65세 이상 노인으로서 조사 실시 대상은 총 47명이었다. 조사방법은 면접과 자기보고서식 질문지를 통하여 실시하였고, 수집된 자료는 내용분석을 실시하였다. 먼저 노인의 놀이 내용을 분석한 결과 운동 및 체육활동이 놀이로 가장 많이 인식되고 있었다. 또한 화투, 컴퓨터 게임, 바둑 등의 게임을 놀이로 주로 하였으며, 담소·수다와 같은 대화활동과 노래 부르기, 춤추기 등과 같은 예술활동을 놀이로 인식하고 있었다. 잘 노는 친구와 잘 놀았다고 인식되는 상황에 있어서는 다양한 활동을 하며 활동적이고 적극적이라는 신체운동능력 특성을 나타냈다고 하였고, 정서적 특성에 있어서 즐거움과 같은 긍정적인 정서와 사고 특성들을 나타내었다. 놀이 후의 심리적 변화에 있어서는 모두 긍정적인 반응을 나타내었으며, 신체적 변화에 있어서는 소수의 의견을 제외하고 긍정적인 반응들이 대부분이었다.

주요어 : 노인, 놀이, 놀이성, 내용분석

* 본 논문은 2009년도 한국인간발달학회와 한국사회문제심리학회 공동 학술심포지엄에서 발표한 논문을 수정 보완한 것임.

1) 교신저자 : 동신대학교 교육대학원 상담전공 조교수 (E-mail : gpark25@hanmail.net)

2) 동신대학교 간호학과 조교수

I. 서론

최근 통계청 보고에 따르면 2005년 현재 65세 이상 노인의 인구는 9.1%를 기록하고 있고 향후 2026년에는 20.2%로 증가하여 초고령 사회에 도달할 전망이다(통계청, 2006). 이렇게 노인 인구의 증가와 더불어 수명 연장과 함께 노년기의 긴 시간을 의미 있게 영위하기 위한 많은 관심들이 촉구되고 있다.

Riddick(1986)은 65세 이상의 노인의 경우 생활만족의 가장 강력한 설명변인이 여가활동이라고 보고하였다. 여가활동은 노인의 사회 심리적 건강에 긍정적 효과가 있다고 하였다(이종영, 2005). 이러한 여가활동에 있어 놀이 활동이 차지하는 비중이 매우 큰 데 비해 노인의 놀이에 대한 연구는 매우 미흡한 실정이다.

놀이는 문화 그 자체가 존재하기 이전부터 일정한 크기로 존재해 왔으며, 태초부터 현재 우리가 살고 있는 문명기에 이르기까지 항상 문화 현상 속에 함께 있었고, 그 속에 충만해 있음을 우리는 문화 속에서 발견할 수 있다(정원범, 1995). 놀이하는 기능은 인간을 포함한 동물의 공통적 특성이다. 그렇기 때문에 호이징하(Huizinga, J.)는 놀이하는 인간(Homo Ludens, Man the Play)에서 호모루덴스(Homo Ludens) 즉 놀이하는 인간을 주장하였다. 인간 사회의 풍요한 원형적 행위에는 처음부터 놀이가 스며들어 있다. 채준안(2004)은 놀이는 사회와 문화와 밀접한 관계를 가지고 있다고 하였다. 놀이는 인간의 기초적인 행위이자 모든 문화의 기초이고, 자발성, 개방성, 활동성 그리고 본질적인 만족의 특성을 가지고 있으며 인간차원의 본질적인 동기를 가진 문화체

이다.

놀이는 무엇보다도 우리의 삶을 긍정적으로 영위하는데 필요하다. 우리는 놀이 경험을 통해 우리의 존재를 확인한다. 놀이는 우리가 생활하는 곳이면 어디에나 존재한다. 우리가 놀이에 몰입되어 있을 때 자유로움을 느끼며, 예측할 수 없는 독특한 방법으로 우리 자신이나 다른 사람들 그리고 환경에 대해 반응할 수 있게 된다. 또 놀이에서의 행동은 외적인 힘에 의해 제어되거나 강제되는 것이 아니라 내부로부터 특징적인 형태로 동기화된다는(이은해, 1990).

지금까지 놀이에 관한 이론들은 주로 아동 발달과 관련하여 연구되어 왔다.

많은 학자들은 놀이에 대해 다음과 같은 이론적 접근을 해왔다. 먼저 고전적 이론으로 잉여 에너지론(surplus energy)은 놀이를 신체의 자연적 에너지 방출이라고 하였다. 또한 에너지 갱신이론(renewal of energy)은 놀이를 신체의 자연적 동작 기능이 회복되는 동안 지루함을 피하는 것이고 반복이론(recapitulation)에서는 놀이를 인류의 진화적 역사의 시기를 다시 사는 것이라고 하였으며 연습이론(practice for adulthood)은 성인으로서 기능하기 위해 필요한 기술과 지식을 발달시키는 것이라고 하였다(김광웅 등, 2004). 놀이에 대한 고전적 이론에서는 놀이를 하는 이유를 주로 신체적인 측면의 이점으로 논하였다. 반면 현대의 이론에 있어서 정신분석이론은 아동이 놀이를 하는 이유는 세계에 대한 통제감과 금지된 충동을 표현하는 수용 가능한 방식을 제공하여 불안을 감소시키는 것이라고 하였고, Piaget의 인지 발달이론에서는 전반적 인지발달을 촉진하고

이미 일어난 학습을 강화하는 것으로 받아들였다. 또한 각성조절이론(arousal modulation)에서는 신체의 최적의 각성수준을 유지하고 지루함을 해소하며 불확실성을 감소시키기 위해서 놀이를 한다고 하였다(김광웅 등, 2004). 이러한 현대의 이론들은 좀 더 정서적, 사회적인 측면으로 놀이를 하는 행위를 해석하고 있다.

신혜원(2009)은 다양한 놀이이론의 고찰을 통해 노인 놀이에 적용하였는데 먼저 잉여 에너지이론은 현대의 신체 건강한 노인들이 남은 에너지를 놀이 활동을 통해 발산하는 것으로 설명될 수 있다고 하였다. 건강하지 못한 노인이라 할지라도 무력한 시간들을 놀이 활동으로 활용하여 부족한 활력을 재충전할 수 있다. 건강상태를 양호하게 유지하고 있는 노인들도 활동이 줄어들어 남은 에너지를 소모하기 위해 가장 이상적인 활동이 적극적으로 놀이 활동에 참여하는 것이라고 할 수 있다. 휴식이론은 노인이 일상생활을 보다 원활하게 영위하기 위해 필요한 에너지를 놀이 활동으로 새롭게 충전할 수 있다는 이론이다. 육체적인 노동은 사실상 줄어들었지만 소외감이나 외로움 등으로 정신적인 스트레스가 쌓여있는 노인들로서는 동료 친구들과 함께 즐길 수 있는 놀이활동은 정신적인 피로를 풀어주는 효과적인 치료제 역할을 한다. 정신적 안정은 생활에 새로운 활력을 제공하게 되어 노년의 소외감에서 벗어날 수 있게 된다. 연습이론 측면에 있어서 길어진 노년기와 급변하는 주위환경에 원활하게 적응하는 방법을 놀이를 통하여 연습할 수 있다는 점에서 이 이론은 노인에게 대단히 유용하다. 예를 들어 단체

활동을 통해서 타인과의 관계도 형성하며 그 관계 속에서 단절되기 쉬운 가족과 타인과의 융화와 조절 그리고 협동 등을 연습해간다. 또한 기억이나 판단기능이 떨어지는 노인들이 반복되는 언어활동과 이야기 활동, 단어 숫자 등의 게임 등을 통해 인지능력을 유지시킬 수 있다는 점에서도 놀이는 노인에게 유익하게 설명되어질 수 있다. 정신분석이론에서는 소망의 충족과 더불어 충격을 받은 사건을 극복하는데 필요한 것이 놀이라고 보았는데 노인과 놀이의 관계를 이상적으로 설명할 수 있다. 노인에게 놀이를 활용하면 노인의 내면에 쌓여 있던 소망의 충족, 아픔이나 슬픈 감정들을 해소하는 등의 정서적 치유효과를 기대할 수 있다. 마지막으로 각성 조절이론은 노인에게 있어 놀이 활동의 심리적 효과를 설명하는데 효과적인 이론이다. 놀이는 무기력해진 일상과 심리 상태에 있는 노인에게 환상적 요소로 새로운 활력과 자극을 선사한다. 노인에게 놀이는 최적의 각성 수준으로 이끄는 자극 추구활동이다.

이러한 놀이 이론을 통한 노인 놀이에 대한 설명은 아동뿐 아니라 노인에게 있어서도 긍정적인 측면을 제시하고 있다고 볼 수 있다.

일반적으로 이러한 놀이에 대한 중요성이 아동기에 국한한 문제로 제기되기 쉬우나 다음과 같은 내용은 노년기의 놀이에 대한 중요성을 언급하고 있다. 이순형(2009)은 놀이는 전생애에 걸쳐 인간의 생명 현상과 관련해 기능한다고 하였다. 특히 노년기 놀이는 즐거움을 추구하는 것이면서도 실제로 자신의 생명 유지를 위한 의미가 있다. 노년기에 신체적 노화로 인해서 신체운동의 민첩성이 떨어질

뿐만 아니라 근육이 경직되어 내부 순환기 문제를 일으킬 가능성이 크지만, 놀이행동을 통해 소근육과 대근육의 운동으로 민첩성을 기를 수 있고 동시에 순환기의 활성화를 증진시킬 수 있다. 또한 노인기에 여러 의미의 단어나 문장이 허끝에서 맴돌고 기억력이 감소되는 경향이 있으나 언어 놀이를 통해 언어 기억력이나 기억력과 문제해결력 등 지적 능력의 감퇴를 늦출 수 있다. 따라서 놀이는 인간의 생애적 프로그램에 따른 신체와 두뇌, 신체 내부 기관의 사멸을 방지하고 늦추는 생명 활성화 수단으로 기능해 왔다고 볼 수 있다.

놀이는 노인의 신체적 정신적 결함을 치료할 수 있는 중요한 도구이다. 놀이는 노인의 독립적 생활을 위해 필요한 최소한의 능력을 유지시키거나 회복시키는 필수적 조건이며 삶의 의미를 인식하게 하는 힘을 가지고 있다. 기쁨과 창조적인 힘을 가진 놀이는 이미 내재된 치료적인 요인들로 인하여 노인들이 자신의 삶에 가치와 보람을 느낄 수 있도록 도울 수 있다(신혜원, 2008). 또한 즐거운 놀이활동은 노년기 심신의 건강을 위해 예방적인 측면에서나 치료적인 측면에서 유용한 활동이 될 수 있다(방은령, 2009).

인간의 놀이가 지니는 다양한 가치를 지니고 있으며 이러한 놀이 행동을 일으키는 성향 내지 태도를 놀이성(playfulness)이라 한다(김영희, 2002).

Aguilar(1985)는 놀이성이란 개인이 활동할 때 자립적으로 행동하게 하는 개인의 지각 또는 태도이며 인간의 생활방식의 한 부분으로 존재하고 자유로운 내적 성향, 표현 및 외적인 영향들로부터 얼마나 자유로운가에 대한

것으로 특징지어질 수 있다고 하였다. 성인의 놀이성에 관심으로 두고 연구한 Glynn과 Webster(1992)에 의하면 성인에게 있어서도 놀이성이란 즐거움을 더하기 위해서 자기의 활동을 재미있는 것으로 생각하거나 또는 그런 활동에 참여하는 성향을 뜻한다.

Erikson(1977)은 놀이성은 전 인생주기에 걸쳐 나타난다고 하였다. Erikson(1972)은 전 생애에 걸쳐 놀이성이 개인의 인지양식, 창의성, 적응행동 등 다른 발달과 관련이 높으며, 특히 인간의 인생주기에 걸쳐 활력을 넣어줄 뿐만 아니라 삶에 접근해가는 태도를 결정하게 되어 어려워 보이는 과제나 환경에 처했을 때라도 그것을 즐길 수 있게 하는 놀이적인 태도를 가지고 있으면 그러한 어려움에 쉽게 대처하게 된다고 하였다. 이렇듯 놀이성은 아동뿐만 아니라 성인 및 노인에게 있어서도 건장한 개인에게서 공통적으로 찾아볼 수 있는 내적인 성격이라고 할 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 노인의 놀이 내용 및 특성을 분석하고 놀이적인 태도인 놀이성에 대한 의미를 찾고자 노인들이 지각하는 ‘잘 노는 노인’과 ‘잘 놀았다’에 대한 의미에 있어 내용분석을 실시하였다. 또한 노인이 놀이 후에 경험하는 신체적, 심리적 변화에 대해 탐색하고자 하였다.

이러한 자료는 노인들에게 발달적으로 적절한 놀이 특성을 탐색함으로써 노인들에게 제공할 수 있는 적절한 놀이 환경을 모색하고자 한다. 이에 더 나아가 ‘잘 노는 노인’과 노인의 ‘잘 놀았다’의 특성을 조사함으로써 노인의 놀이성을 측정할 수 있는 측정도구의 문항을 개발하는데 중요한 기초자료를 제공하고자 한

다. 좀 더 실질적으로는 놀이가 노인의 심리적 안녕을 유도할 수 있는 유용한 매체가 된다면 노인 놀이가 지니는 긍정적 의미와 치료적 속성들을 찾고자 한다.

이러한 연구목적에 따라 설정된 연구내용은 다음과 같다.

첫째, 노인의 놀이 내용을 알아본다.

둘째, 노인이 지각하는 ‘잘 노는 노인’의 특성을 알아본다.

셋째, 노인이 지각하는 ‘잘 놀았다’의 상황적 의미를 알아본다.

넷째, 노인의 놀이 후 신체적 심리적 변화를 알아본다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울특별시와 광주광역시 그리고 전라남북도에 거주하는 65세 이상 노인으로서 노인대학, 요양시설, 복지관, 문화센터, 노인정, 경로당, 동사무소 등에서 무작위로 추출하였으며 설문에 대한 설명과 허락을 구한 후 수락한 노인에게 대해 실시하였다. 조사 실시 대상은 총 47명이었다. 연구대상의 일반적 특성은 먼저 연령에 있어 만 65세 이상~70세 미만인 37명, 70세 이상~75세 미만이 4명, 75세 이상~80세 미만이 5명 그리고 80세 이상도 1명 있었다. 성별은 여자가 33명, 남자가 14명이었고, 거주 지역은 서울특별시 10명, 광주광역시 9명, 시 단위 소재 15명, 군 단위가 13명이었다. 교육수준은 무학이 7명,

초졸 9명, 중졸 4명, 고졸 18명, 대졸 9명이었다. 종교가 있는 경우가 32명이었고 없는 경우가 15명이었다. 동거가족이 없는 경우가 9명, 1명이 8명, 2명이 15명 그리고 3명이 5명, 4명이 6명 그리고 5명 이상이 4명이었다. 경제적 여건과 건강상태는 상, 중, 하로 나누어 경제여건의 상이 3명, 중이 31명, 하가 13명이었고, 건강상태는 상이 8명, 중이 36명, 하가 3명이었다. 자주 이용하는 놀이시설이 있는 경우가 28명이었고, 없는 경우가 19명이었다.

2. 측정도구

노인의 놀이 내용과 ‘잘 노는 노인’의 특성, ‘잘 놀았다’의 상황적 의미, 노인의 놀이 후 신체적 심리적 변화를 알아보기 위해 47명의 노인을 대상으로 면접과 자기보고서식 질문지를 통한 조사를 본 연구자가 직접 실시하였다. 실시된 질문지 내용은 크게 네 가지 개방형 질문들로 구성되었다. 첫째, 귀하가 평상시 하는 놀이는 무엇입니까? 둘째, 귀하의 또래 친구들 중 ‘잘 노는 친구’를 머릿속에 떠올린 다음, 그 친구의 특성은 무엇입니까? 셋째, 귀하가 최근에 스스로 ‘잘 놀았다’고 생각할 때는 언제입니까? 넷째, 귀하가 최근에 ‘잘 놀았다’고 생각했을 때 몸과 마음의 변화는 무엇입니까? 이다. 상황에 대한 부연설명이 필요한 경우 응답내용에 대한 구체적인 질문들도 하였다. 면접대상 노인의 경우 조사대상자의 일반적 사항을 간단하게 묻는 문항을 추가하여 질문하였다. 자기보고서식 서술자는 23명이었고, 면접을 통한 응답자는 24명이었다.

3. 연구절차

본 연구의 조사는 2009년 8월 23일부터 2009년 9월 8일까지 이루어졌다. 조사를 실시하기 전 조사대상에게 조사에 대한 설명과 허락을 구한 후 조사를 실시하였다. 응답 노인의 개인 특성을 고려하여 자기보고서식 서술과 직접 면접을 선택하도록 하였다. 면접에 있어서는 1:1 면접 상황을 구조화하였다. 구조화된 네 가지 질문 외에도 자기보고서식 응답자와 면접 응답자의 모든 경우에 상황에 대한 부연설명이 필요한 경우 구체적인 질문들도 함께 진행하였다. 면접을 통한 조사는 연구자가 기록지에 직접 기록하는 방식으로 진행되었고, 기록 후에는 응답자에게 연구자가 기록한 내용에 대해 응답자가 답한 내용이 맞는지 여부에 대해 확인하는 절차가 있었다. 이러한 과정을 통해 놀이 특성에 대한 질적 자료들을 수집하였다. 소요된 시간은 응답자마다 약간씩 차이가 있었으나 평균적인 소요시간은 자기보고서식 질문지인 경우 부가적인 질문시간을 포함하여 약 10~15분 정도 소요되었고, 면접의 경우는 20여분 정도가 소요되었다. 이들 자료는 ID.1~ID.47의 번호를 붙여 분석에 사용되었다.

4. 자료 분석

내용의 질적 분석 범주 수립

본 연구에서는 노인의 놀이 경험을 연구문제에 따라 파악하기 위해 질문에 따른 응답 내용(질적 내용)을 수량화시켜 분석할 수 있는 내용분석(content analysis)을 실시하였다.

조사된 내용에 있어서 기록 내용을 토대로 분석단위는 하나의 문맥을 하나의 항목으로 간주하였고, 원자료를 여러 번 반복해서 검토하는 절차를 통해 그 내용에 익숙해진 후 각 세부 개념에서 출발해서 큰 범주로 묶어가는 과정을 거쳤다. 응답내용은 최소 1개에서 최대 5개까지 응답 내용으로 진술하였으므로 전체 빈도수는 실제 연구대상자 수보다 더 많이 집계되었다. 집계체계로는 빈도를 제시하여 수량화하였다. 실제 응답 내용의 의미를 왜곡하지 않기 위해 연구자가 기록한 내용을 응답자에게 확인하는 절차를 거쳤고, 분석 자료에 그대로 기술하려고 하였다.

이러한 내용분석의 결과를 토대로 하위범주를 구성하였다. 먼저 노인의 놀이 내용에 대한 질적 분석 범주를 수립한 결과 아동의 놀이영역과 유사하게 운동(체육), 게임, 대화 및 언어활동, 예술 및 창의활동 그리고 기타 범주의 5가지 세부 범주로 구분하였다. ‘잘 노는 노인’의 특성에 있어서는 김영희(2002)가 놀이를 잘 하는 아동의 특성에 대한 연구에서 제시한 신체 및 운동적 특성, 성격적 특성, 유머감각, 사회적 특성, 정서적 특성, 인지적 특성, 언어적 특성, 놀이행동 및 재능 8가지 범주로 나눈 것을 본 연구의 내용분석 자료에 맞게 수정하여 신체운동능력, 정서·사고적 특성, 성격적 특성, 사회적 특성, 언어적 특성 그리고 위의 범주에 속할 수 없는 항목을 위한 기타 범주 등 6가지 범주로 정하였다. 노인의 ‘잘 놀았다’의 상황 분석 범주에 있어서도 위의 범주에서 성격적 특성을 제외한 5가지 영역으로 나누어 구분하였다. 마지막으로 노인의 놀이 후의 몸과 마음의 변화에 있어서는

심리적 변화와 신체적 변화의 두 가지 범주로 구분하였다. 각 하위 범주와 상위 유목 간의 타당도를 검증하기 위해 놀이치료전공 교수 2인, 성인간호 전공 교수 1인, 상담심리 및 발달심리 전공의 박사학위소지자 3인 등 총 6인이 검토하는 절차를 가졌다.

평정자간 일치도 계수 산출

본 연구의 내용분석에 참여한 평정자는 본 연구자를 포함하여 총 3인이며 평정자간 일치계수(coefficient of agreement)를 구하기 위해 수집된 자료를 두 차례 평정한 결과 Fleiss의 가중 Kappa 계수 .896, .892가 각각 산출되었고 평정자간 일치도가 안정적임이 확인되었다.

III. 연구결과

1. 노인 놀이의 내용 분석

노인의 놀이 내용을 분석하기 위해 운동 및 체육활동, 게임 활동, 대화, 예술 및 창의활동 그리고 기타 활동으로 하위범주를 구분하였다. 노인의 놀이 내용은 표 1과 같으며 운동 및 체육활동이 가장 많았으며, 그 내용으로는 일반체력운동 8명, 등산 7명, 산책 5명, 여행 4명, 게이트볼 4명, 수영 2명, 체조 2명, 탁구 2명, 골프 2명, 요가 1명 그리고 낚시 1명의 순으로 나타났다. 둘째, 게임활동으로는 화투 8명, 컴퓨터게임 3명, 바둑 3명, 당구 2명, 윷놀이 2명 그리고 퍼즐 1명으로 나타났다. 셋째, 대화 및 언어활동으로 담소·수다 8명과 독서 2명으로 나타났고, 예술 및 창의활동으로 노

래부르기 5명, 춤 3명, 요리 3명, 화초가꾸기 2명, 악기 1명, 음악감상 1명, 서예 1명 그리고 뜨개질 1명으로 나타났다. 기타 응답으로 놀이가 없다고 응답한 경우가 2명 있었고, 손자녀와 놀이가 2명이었다.

2. '잘 노는 노인'의 특성 분석

'잘 노는 노인'의 특성에 대한 내용 분석 결과 신체운동능력(재능), 정서사고, 성격, 사회, 언어 그리고 기타 특성으로 하위범주를 구분하였고, 먼저 신체운동능력에 있어서 여행을 자주다님 6명, 춤을 잘 춤 5명, 노래를 잘함 5명, 등산을 잘 감 5명, 밖에서 노는 시간이 많음 4명, 먼저 나섬 3명, 적극적으로 행동 3명 그리고 게임을 신나게 함 3명 등으로 나타났다. 둘째, 정서사고 특성에 있어서는 즐거워 보임 5명, 흥이 있음 3명, 신남 3명 등으

표 1. 노인의 놀이 내용 분석 ()=빈도

범 주	내 용
I-1 운동체육활동	일반체력운동(8), 등산(7), 산책(5), 여행(4), 게이트볼(4), 수영(2), 체조(2), 탁구(2), 골프(2), 요가(1), 낚시(1)
I-2 게임활동	화투(8), 컴퓨터게임(3), 바둑(3), 당구(2), 윷놀이(2), 퍼즐(1)
I-3 대화언어활동	담소·수다(8), 독서(2)
I-4 예술창의활동	노래 부르기(5), 춤(3), 요리(3), 화초 가꾸기(2), 악기(1), 음악감상(1), 서예(1), 뜨개질(1)
I-5 기타	없음(2), 손자녀와 놀이(2)

로 나타났다. 셋째, 성격 특성은 활발한 성격 8명, 적극적 성격 4명 등으로 나타났다. 넷째, 사회적 특성으로는 친구와 대화를 잘함 3명, 친구들과 게임을 매일 함 3명, 친구들에게 격려를 잘해 줌 3명, 여러 사람을 즐겁게 해 줌 3명 등으로 나타났다. 다섯째, 언어적 특성으로 이야기를 많이 함 5명, 목소리가 큼 4명 그리고 잘 웃음 3명 등으로 나타났다.

3. 노인의 '잘 놀았다' 의미에 대한 내용분석

노인에게 있어 '잘 놀았다'고 지각되는 상황에 대한 내용 분석 결과 신체운동능력(재능), 정서사고, 사회, 언어 그리고 기타 영역으로 하위범주를 구분하였고, 먼저 신체운동능력에 있어서 여행을 다녀와서 10명, 스포츠 게임을 할 때 10명, 노래를 부를 때 9명, 운동을 하고 난 후 6명, 등산 4명, 춤출 때 4명 등으로 나타났다. 정서사고 영역에 있어서는 게임이나 놀이에서 성취감을 느꼈을 때 5명, 즐거움을 느꼈을 때 2명 등으로 나타났다. 사회적 영역에 있어서는 친구들과 함께 어울려 놀았을 때 23명, 친구와 여행을 할 때 9명 등으로 나타났다. 언어적 영역에 있어서는 많이 웃었을 때 3명 등으로 나타났고, 기타에 있어서는 잘 놀았다고 지각되었을 때가 없다 4명 그리고 술자리를 하고 나서 2명 등으로 나타났다.

4. 노인의 놀이 후 변화에 대한 내용분석

노인의 놀이 후의 신체적·심리적 변화를 분석한 결과 먼저 심리변화에 있어서는 기분

표 2. 잘 노는 노인의 특성 분석 ()=빈도

범 주	내 용
II-1 신체운동 능력(재능) 특성	여행을 자주 다님(6), 춤을 잘 춤(5), 노래를 잘함(5), 등산을 잘 감(5), 밖에서 노는 시간이 많음(4), 먼저 나섬(3), 적극적으로 행동(3), 게임을 신나게 함(3), 스포츠 댄스를 함(2), 활동적임(2), 매일 하는 취미활동이 있음(2), 게임을 잘함(2), 요가를 잘 함(2), 당구를 잘함(2), 수영을 잘함(1), 자원봉사활동을 함(1), 건강하게 보임(1), 젊어 보임(1), 게임을 쉽게 익힘(1), 모든 운동을 잘함(1), 요리를 잘함(1), 악기를 잘 다룸(1)
II-2 정서사고 특성	즐거워 보임(5), 흥이 있음(3), 신남(3), 자신감(1), 자부심(1), 유쾌함(1), 행복함(1), 자신의 놀이활동을 의미 있게 생각함(1)
II-3 성격특성	활발한 성격(8), 적극적 성격(4), 열정적임(2), 긍정적임(2), 유머와 재치가 있음(2), 명랑함(1), 시원시원함(1), 화끈한 성격(1), 확실함(1)
II-4 사회적 특성	친구와 대화를 잘함(3), 친구들과 게임을 매일함(3), 친구들에게 격려를 잘해줌(3), 여러 사람을 즐겁게 함(3), 친목 도모 자리를 자주 만듦(2), 친구들과 자주 만남(2), 대화가 잘됨(2), 남의 뜻을 잘 암(1), 친구를 반갑게 맞아줌(1), 같이 놀고 싶어짐(1), 친구에게 조언을 많이 해줌(1)
II-5 언어적 특성	이야기를 많이 함(5), 목소리가 큼(4), 잘 웃음(3), 말을 잘함(2), 항상 즐겁다고 말함(2), 자신에 대해 이야기를 잘함(1)
II-6 기타	잘 노는 친구가 없음(5), 술을 잘 마심(2), 공연에 자주 감(1)

표 3. '잘 놀았다'의 상황 분석

()=빈도

범 주	내 용
Ⅲ-1 신체운동(재능) 영역	여행을 다녀와서(10), 스포츠 게임할 때(10), 노래를 부를 때(9), 운동을 하고 난 후(6), 등산(4), 춤출 때(4), 나들이 갔을 때(1), 풍물놀이를 한판 했을 때(1)
Ⅲ-2 정서사고 영역	게임이나 놀이에서 성취감을 느꼈을 때(5), 놀이 후 즐거움을 느낄 때(2), 운동 후 상쾌한 기분이 들 때(1), 친구들과 같이 시간을 보내고 나서 살아있다고 느껴질 때(1)
Ⅲ-3 사회적 영역	친구들과 함께 어울려 놀았을 때(23), 친구와 여행할 때(9), 가족이 함께 모여서 놀았을 때(2), 배우자와 게임할 때(1), 손자녀와 웃고 장난칠 때(1), 게임에서 친구를 도와서 득점했을 때(1)
Ⅲ-4 언어적 영역	많이 웃었을 때(3), 큰 소리로 웃었을 때(2), 말을 많이 했을 때(2), 독서(1)
Ⅲ-5 기타	없음(4), 술자리를 하고 나서(2), 음악 들을 때(1), 일없이 쉴 때(1)

표 4. 노인의 놀이 후 심리 및 신체·행동 변화

()=빈도

범 주	내 용
IV-1 심리변화 (정서 및 사고변화)	기분이 좋음(20), 상쾌함(7), 행복함(7), 성취감(6), 마음이 편함(4), 마음이 가벼움(3), 없음(3), 살아있다는 느낌(3), 즐거움(2), 재미있음(2), 자신감이 생김(1), 전율이 흐름(1), 추억이 생김(1), 여유로워짐(1), 타인에 대해 이해심이 생김(1), 우울함이 없어짐(1), 아픈 곳을 잊어버림(1)
IV-2 신체 및 행동 변화	몸이 가벼워짐(7), 더 건강해짐(5), 아픈 곳이 없어짐(4), 젊어짐(4), 몸의 생기(3), 없음(3), 몸이 편해짐(2), 저절로 웃음이 나옴(2), 몸이 조금 피곤해짐(2), 잠이 잘 옴(1), 노래가 절로 나옴(1), 가족과 대화를 많이 하게 됨(1), 스트레스가 풀림(1), 피로가 회복됨(1), 배우자에게 친절해짐(1)

이 좋다 20명, 상쾌함 7명, 행복함 7명, 성취감 6명, 마음이 편함 4명, 마음이 가벼움 3명, 없음 3명, 살아있다는 느낌 3명 등으로 나타났고 신체 및 행동변화에 있어서는 몸이 가벼워짐 7명, 더 건강해짐 5명, 아픈 곳이 없어짐 4명, 젊어짐 4명, 몸의 생기 3명, 없음 3명 등으로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 내용분석을 통해 노인의 놀이 내용과 '잘 노는 노인'과 '잘 놀았다'라고 지각되는 상황과 같은 놀이적인 태도인 놀이성에 대해 알아보고자 하였다. 또한 노인의 놀이 후 신체적, 심리적 변화에 대해서 탐색하였다.

먼저 노인의 놀이 내용에 대해서 분석한 결

과, 운동 및 체육활동을 하는 것을 놀이로 가장 많이 인식되고 있었다. 역사학자 Gillet는 스포츠의 3대 요소를 놀이, 경쟁, 신체활동이라고 하면서 스포츠는 본질적으로 놀이라고 정의 하였다(하남길, 2002). 노인들에게 있어서도 다양한 운동 및 체육활동이 놀이라고 인식하고 있는 것으로 나타났다. 또한 아동의 놀이와 마찬가지로 놀이의 요소 중 흥미와 경쟁 요소가 포함된 화투, 컴퓨터 게임, 바둑 등의 게임을 놀이로 주로 하였으며, 담소·수다와 같은 대화활동과 노래 부르기 춤추기 등과 같은 예술활동을 놀이로 인식하고 있었다. 이러한 노인의 놀이 내용은 그 세부 내용에 있어 아동기와 노년기라는 연령적 특성에 의한 약간의 차이가 있을 뿐 김광웅 등(2004)이 제시한 아동과 유사한 놀이 영역과 유형으로 구분되어졌다. 허태균(2009)은 놀이를 활동의 관점에서 연령에 따라 그 내용이나 기능이 달라질 것이라고 하면서 놀이를 추구하는 심리적 경험은 어떻게 달라질 것인가 하는 의문을 제기하였다. 그러나 이러한 심리적 경험에 대한 연구가 거의 전무함을 지적하였다. 이러한 심리적 경험에 대한 탐색에 앞서 본 연구에서는 노인과 아동의 놀이 영역은 유사하게 구분되어졌다. Pellegrini와 Dupuis, Smith(2007)에 의하면 모든 형태의 놀이는 인간과 비인간 영장류에서 역전된 U자형의 발달곡선을 따른다고 보고하고 있다. 이는 신혜원(2009)이 잉여에너지 이론을 가지고 노인 놀이 활동에 적용한 경우에 있어서도 아동기와 노년기는 유사한 특성을 보일 수 있을 것이다. 그러나 이러한 결과들은 청년기와 성인기에는 어떠한 영역으로 놀이가 구분되어질 수 있는지와는 별개에 문

제이므로 허태균(2009)이 제시한 바와 같이 연령에 따른 놀이 활동에 대한 내용 탐색이 필요할 것이다.

노인이 ‘잘 노는 친구’와 ‘잘 놀았다’고 인식되는 상황에 있어서 유사한 연구결과를 나타내었다. 이러한 두 조사 내용은 전체적으로 신체운동능력에 있어 다양한 활동을 하며 활동적이고 적극적이며, 정서적 특성에 있어서 즐거움과 같은 긍정적인 정서와 사고 특성들을 나타내었으며, 사회적인 특성과 언어적 특성에 있어서는 김영희(2002)의 놀이를 잘 하는 아동 연구와 유사하게 친구들과 잘 어울리고 친목을 도모하며 서로 격려가 잘 되는 상황을 ‘잘 노는’ 상황으로 인식하고 있었다.

이러한 노인의 놀이적 태도를 보여주는 특성들은 Barnett(1990, 1991)의 연구를 기초로 하여 김영희(1995)가 구성한 아동 놀이성의 5가지 하위변인인 놀이할 때 신체기관 간의 협응이 잘되고 신체를 적극적으로 움직이며 동적인 것을 좋아하는 ‘신체적 자발성’, 놀이할 때 또래의 접근에 쉽게 반응하고 협동적이며 친구를 쉽게 사귀고 놀이감을 함께 나누는 특성을 지닌 ‘사회적 자발’, 놀이할 때 주도적이고 다양한 역할을 하고자 하며 놀이감을 융통성 있게 사용하고 독창적인 특성을 보여주는 ‘인지적 자발성’, 놀이를 할 때 다양한 활동에 참여하고 열중하며 기운차고 즐거워하며 감정표현이 자유로움을 나타내는 ‘즐거움의 표현’ 그리고 장난끼가 많고 우습고 재미있는 이야기를 잘 웃는 ‘유머감각’의 특성들과 상당 부분 유사한 결과를 보였다. 특히 자기 스스로 잘 놀았다고 생각하는 경우보다 ‘잘 노는 또래 친

구'의 특성을 제시할 때 이러한 아동의 놀이성과 유사한 특성을 더 풍부하게 제시하였다.

노인의 이러한 놀이적 태도는 적극적이고 활동적이며 정서적으로 유쾌하고 즐거우며 긍정적인 대인관계를 가질 것으로 기대하는데 Lewinsohn(1974)의 연구에서도 놀이적이고 유머 감각이 풍부한 태도를 가진 성인은 심각하지 않고 재미있는 사람이 되어 부정적인 감정을 스스로 해독한다고 하였다. 이렇듯 아동과 성인 그리고 노인 모두에게 놀이적인 태도인 놀이성은 신체적으로 건강하고 활력을 주며 정서적으로 즐거운 감정을 불러오고 사회적으로 사교성을 보이는 긍정적인 기능을 하는 것을 알 수 있다.

마지막으로 놀이 후의 심리적 변화에 있어서는 모두 긍정적인 효과를 나타내었으며, 신체적 변화에 있어서는 없다와 몸이 피로해진다는 소수의 의견을 제외하고 긍정적인 반응들이 대부분이었다. 심리적 변화에 있어서 기분이 좋아진다는 의견이 대다수이었는데 이는 노인들의 놀이활동으로 가장 많은 응답이 체육활동이라고 답한 것과 연관 지어 논의해볼 수 있을 것이다. 송지준과 임인숙(2008)의 연구에서 스포츠 활동과 같은 놀이유형은 노인의 우울에 긍정적인 영향을 미친다고 하였는데 이는 체육활동이 노인에게 있어 심리적인 긍정효과를 일으키는 것으로 이해되어 본 연구결과를 뒷받침해줄 수 있다. 반면 관람사교 활동은 우울과 아무런 영향력을 미치지 못했고, 장기, 바둑, 컴퓨터 게임, 화투와 같은 단순 오락활동은 오히려 노인의 우울감과 고독감을 증가시킨다고 하였는데 이는 추후 연구를 통해서 놀이의 유형별로 심리적 변화를 세

부적으로 탐색해보아야 할 것이다. 선행된 Ragheb와 Griffith(1982)와 임변장과 정영린(1995)의 연구에서는 단순 오락활동과 같은 정적인 여가활동에 비해 체육 활동과 같은 동적인 여가활동이 노인의 여가만족 향상과 행복감 증진에 크게 기여한다고 보고하고 있다. 이러한 내용들은 노인의 놀이 환경에 있어 좀 더 스포츠 활동과 같은 놀이 활동으로 구성하는 것이 더 적절함을 보여준다. 그러나 이순형(2009), 방은령(2009), 이종영(2005) 등의 최근 연구에서는 노년기의 일반적인 놀이 활동이 본 연구결과와 유사하게 긍정적인 심리적, 신체적 변화와 효과를 더 많이 제시하고 있다.

앞으로 놀이의 유형에 따라 노인들이 지각하는 심리적, 신체적 변화를 좀 더 심도 있고 질적인 과정으로 살펴보는 추후 연구가 필요하겠지만 본 연구결과를 통해서 내릴 수 있는 결론은 아동과 마찬가지로 노인에게 있어서는 놀이는 심리적, 신체적으로 긍정적인 변화와 다양한 심리치료적 속성을 보이는 것을 알 수 있다는 것이다.

마지막으로 본 연구에 있어서 몇 가지 제한점과 이상과 같은 연구 결과를 통하여 좀 더 나은 연구방향을 제시하고 후속 연구의 활성화를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 노인의 놀이 내용, 잘 놀았다는 상황 분석 그리고 놀이 후의 신체적, 심리적 변화 내용을 각각 분리하여 살펴보았으나 각각의 놀이 내용과 잘 놀았다는 상황과 놀이 후의 변화를 연관 지어 순차적으로 파악하였다면 그 내용뿐만 아니라 과정에 대한 질적 자료를 얻을 수 있었을 것이다. 또한 본 연구에서는 놀이의 유형별로 심리적, 신체적

변화를 탐색한 연구내용이 요구됨이 확인되었다. 따라서 이러한 질적인 접근방법을 활용하여 보다 심도 있고, 종단적인 방법을 이용한 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구를 바탕으로 아직 까지 개발되지 않은 우리나라 노인에게 적합한 놀이성 관련 척도를 개발할 수 있을 것이다. 이는 노인의 놀이성에 대한 연구를 활성화 시킬 수 있는 토대가 마련될 것이다.

셋째, 본 연구에서 나타난 놀이 후 변화 내용이 대부분 긍정적인 변화 측면을 제시하는 것을 토대로 놀이치료의 대상을 노인까지 확대하고 제공할 수 있는 심리치료적 속성을 찾을 수 있었다. 이러한 결과를 토대로 노인의 다양한 어려움과 문제들에 대한 실제적인 접근을 담당하는 임상장면에서도 기초자료로 활용되기 바란다.

참고문헌

- 김광웅, 유미숙, 유재령 (2004). 놀이치료학. 서울: 학지사.
- 김성희 (2008). 노인의 신체적 여가활동참여가 자기만족 및 생활만족에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 17(1), 293-300.
- 김영희 (1995). 아동의 놀이성 군(群)확인과의 관련 변인 탐색 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영희 (2002). 놀이를 잘 하는 아동의 특성에 대한 연구. 놀이치료연구, 5(1), 3-15.
- 방은령 (2009). 놀이의 의미와 치료 및 성장을 위한 활용. 한국놀이치료학회지, 12(4), 1-18.
- 송지준, 임인숙 (2008). 중년과 노인의 여가활동유형과 우울, 고독감 간의 관계. 관광연구, 23(1), 43-62.
- 신혜원 (2008). 노인놀이치료. 서울: 공동체
- 신혜원 (2009). 노인놀이치료의 통합적 콘텐츠 개발에 관한 연구. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 유미숙 (2003). 놀이치료의 이론과 실제. 서울: 상조사
- 이순형 (2009). 호모루덴스의 전생애 관점에서 본 놀이의 기능과 의미 변화. 한국인간발달학회 학술심포지엄 자료집, 3-15.
- 이은혜 (1990). 놀이이론. 서울: 창지사.
- 이종영 (2005). 노인의 여가활동 참가가 성공적 노화를 위한 사회심리적 인지매커니즘에 미치는 영향. 한국체육학회지, 44(3), 167-183.
- 임변장, 정영린 (1995). 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회 학술발표 논문집, 92-101.
- 정원범 (1995). 한국전래동요연구. 서울: 바들산.
- 채준안 (2004). 치료레크레이션 입문. 서울: 인간과 복지.
- 통계청 (2006). 고령자통계.
- 하남길 (2002). 움직임 예술과학의 이해. 서울: 대한미디어.
- 허태균 (2009). 우리는 연령에 따라 다른 놀이를 할까? 같은 놀이를 할까? 한국인간발달학회 학술심포지엄 자료집, 99-100.
- Aguilar, T. E. (1985). *Social and environmental barriers to playfulness*. Wheaton: Association for Childhood Education International.

- Barnett, L. A. (1990). Playfulness: Definition, design and measurement. *Play & Culture*, 3, 319-336.
 - Barnett, L. A. (1991). A playful child: Measurement of disposition to play. *Play & Culture*, 3, 51-74.
 - Erikson, E. H. (1972). *Play and civilization. Play: It's role in development and evolution*. NY: Basic Books.
 - Erikson, E. H. (1977). *Toys and reasons*. NY: Norton.
 - Glynn, M. A., & Webster, J. (1992). The adult playfulness scale: An investigation of their relationship at the kindergarten level. *Journal of genetic psychology*, 107, 219-224.
 - Lewinsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. In R. J. Friedman & M. M. Katz(eds.), *The Psychology of Depression: Contemporary theory and research*. NewYork: Willey.
 - Pellegrini, A. S., Dupuis, D., & Smith, P. K. (2007). Play in evolution and development. *Developmental Review*, 17, 261-276.
 - Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The Contribution of lesure participation and leisure satisfation to life satisfaction of older person. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.
 - Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfation processors. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 259-265.
- 1 차원고접수 : 2010. 04. 09.
수정원고접수 : 2010. 05. 14.
최종게재결정 : 2010. 05. 27.

The Characteristics of Elderly People's Play: A Content Based Analysis

Park, Huihyun

Graduate School of Education
Dongshin University

Song, Minsun

Department of Nursing
Dongshin University

This study used content based analysis to explore the characteristics of elderly people's play, the meaning of 'well-playing' and a 'well-playing elderly person' and the physical and psychological changes manifested after playing. The subjects of this study were 47 people over the age of 65. Interviews were the main methods employed. The collected data was analyzed in terms of content analysis. The subjects engaged in physical exercise, games such as Hawtu, computer games and Baduk, friendly conversation and artistic activities such as singing and dancing. The subjects expressed positive emotional and cognitive reactions to the activities. They also showed a positive response in terms of psychological changes after play. Except for the opinions of a minority, they showed positive responses in terms of physical change.

Key words : elderly people, play, playfulness, content analysis