

연금시장리뷰 26호

노년기의 여가문화

- 본 자료는 기관 및 개인투자자를 위해 작성한 현대증권과 현대경제연구원이 공동 발행하는 보고서로 퇴직연금 관련 이슈 및 경제 주요 현안에 대한 설명 자료입니다.
- 본 보고서에 있는 내용을 인용 또는 전재하시기 위해서는 본 연구원의 허락을 얻어야 하며, 보고서 내용에 대한 문의는 아래와 같이 하여 주시기 바랍니다.
- 가정경영연구소: 강학중 소장(031-726-3747, hjkang@home21.co.kr)

□ 노년기의 여가문화

은퇴 준비라고 하면 대부분 경제적인 문제만 생각하지만 은퇴 후의 행복한 노후를 위한 네가지 조건으로 경제적인 여유와 건강, 역할, 원만한 인간관계를 꼽을 수 있다.

특히 부모로서의 역할도 축소되고 직업 일선에서도 은퇴하는 노년기에는 여가가 삶 그 자체이기 때문에 여생을 즐겁고 보람 있게 보내기 위해서는 그 어느 때보다도 여가 활동을 어떻게 하느냐가 대단히 중요하다. 노년기 여가 생활은 은퇴 후 삶의 질에 직결된다. 여가 활동은 신체적인 건강을 증진하고 사회적인 접촉 기회를 제공하며 자신에 대한 유용감과 가치를 확인하는 일이다. 하지만 노인기의 여가 활동에는 경제적인 여유나 정보가 부족하고 여가 시설이나 프로그램이 부족하며 여가 선용에 대한 사전 준비나 노력이 부족하다는 문제점도 있다. 은퇴 후 길어진 노년기를 보람 있게 보내는 데에는 자원 봉사활동도 대단히 좋은 방법이다. 타인에게 도움을 주는 것은 물론 자신에 대한 열등감과 소외감에서 해방되어 자신도 사회의 일익을 담당하는 쓸모 있는 인간임을 인식하고 자신감을 갖게 되는 계기를 만들기 때문이다. 그러나 정부의 지원체계 미비와 국민의 인식부족 및 봉사단체의 관리 미숙 등으로 중도에 탈락하는 사람들이 많다. 따라서 노인들의 자원봉사 활동을 위한 제도와 프로그램 개발도 필요하고 노인들의 자원봉사에 대한 이해와 책임감도 요구된다.

은퇴 후 역할 상실로 인해 시간 때우기나 시간 보내기로 무료한 생활을 하고 있는 노인들에겐 학습 활동도 필요하다. 현대 사회의 급격한 변화에 적응하고 대처할 수 있는 능력을 길러주고 노인들이 주체적 독립적으로 살아가기 위해 끊임없는 자기 성장을 도모할 수 있기 때문이다. 또한 노인 교육 활동은 여가 시간을 순기능적이 되도록 돕는다는 장점도 있다. 노인 교육 영역으로는 건강관리 영역, 경제 관련 영역, 여가 활동 영역, 기타 가정생활 영역 등이 있는데 자신의 필요성 및 욕구에 따라 선택할 수 있다.

종교 활동 또한 노년기의 정신 건강 뿐 아니라 신체적인 건강을 위해서도 대단히 중요한 일이다.

I. 서론

○ 노년기와 여가생활

- 직업이나 개인 상황에 따라 다르지만 통상 은퇴 후 노년기를 맞게 됨. 은퇴 준비라고 하면 대부분 경제적인 문제만 생각하지만 은퇴 후의 행복한 노후를 위한 네가지 조건으로 경제적인 여유와 건강, 역할, 원만한 인간관계를 꼽을 수 있음
- 은퇴 전 활동기간 중에는 주어진 일 이외는 신경을 쓰기가 힘들기 때문에 우리는 눈앞에 보이는 일보다 더 중요할 수 있는 많은 일들을 대부분 은퇴 후에 하려고 미룸
- 일반적으로 말할 때 노인은 이르게는 55 세에서 60 세 혹은 65 세 이후의 삶을 말하며, 생활주기상으로 노년기는 자녀를 출가시키거나 자녀의 경제적 독립 후 가정에 두 부부만이 남게 되는 시기를 말함
 - 이 시기에는 은퇴로 인해 노동시간이 감소하고 경제적 소득이 점차 줄어드는 반면 여가시간은 증가하고 여가생활의 비중이 삶의 대부분을 차지하게 되므로 노년기 이전과는 달리 노동 중심 생활에서 여가 중심 생활로의 변화를 겪게 됨¹
- 현재 우리 나라에서 노인세대들은 자신들이 젊었을 때 노동의 가치가 여가의 가치를 훨씬 능가한다는 인식 속에서 살아왔기 때문에 다양하고 의미 있는 여가 경험이 부족하며 여가를 활용할 수 있는 기회가 충분하지도 않았고 여가를 향유할 수 있는 기술도 없음
 - 더욱이 그토록 중요시하던 노동 및 사회활동으로부터 자신들의 의도와는 관계없이 배제되고 있으며 역할 없는 역할 속에서 원치 않는, 계속되는 여가로 고통을 받는 경우가 많음²
- 따라서 노년기에 있어서 여가활동은 인생에 의미를 부여하는 것이라기보다는 단순히 시간을 채우려는 고독하고 따분한 노력이라고도 볼 수 있음

○ 노년기의 여가생활에 대한 잘못된 인식

- 일반적인 여가활동은 자아존중감을 높여주고 심리적 복리를 향상시켜주며 사회적 통합을 제고해 주고 전반적인 생활의 질을 향상시켜주는 적극적이고 투자적인 노력이라고 할 수 있음

¹ 문숙재, 윤소영, 차경욱, 천혜정, 2005)

² 나향진, 2002

- 하지만 노인들의 여가활동은 시간 채우기 또는 시간 보내기의 성격이 강하며 투자적 의도가 거의 없는 자원의 투여 또는 시간배분 노력이라고 볼 수 있음
 - 특히 우리가 통상적으로 노인과 노인의 여가에 대해 가지고 있는 잘못된 믿음이 노인들은 하는 일도 없이 그저 인생의 종착점에 도착하기를 기다리는 모습으로 만들
 - 그러한 믿음 중에는 노인들은 죽음을 맞는 순간까지 여가로 가득 찬 시간을 보낸다거나 반대로 노인은 여가와 관련이 없는 사람들이라는 인식 등이 있음
- 그러나 노년기의 여가는 일하고 잠시 쉬는 여가가 아니라 생활 그 자체이기 때문에 여생을 즐겁고 보람 있게 보내기 위해서 여가 활동을 어떻게 생활화하느냐는 어떠한 인생의 주기보다도 중요함³
- 노년기의 여가 활동은 노년기 삶의 질에 직결되는데 노년기 여가의 특성과 자원봉사 활동, 노인 교육에 대하여 알아보고 은퇴 후의 행복한 노후를 위한 해결 방안에 대하여 알아보하고자 함

II. 노인여가의 특성

○ 노년기 여가생활의 특징

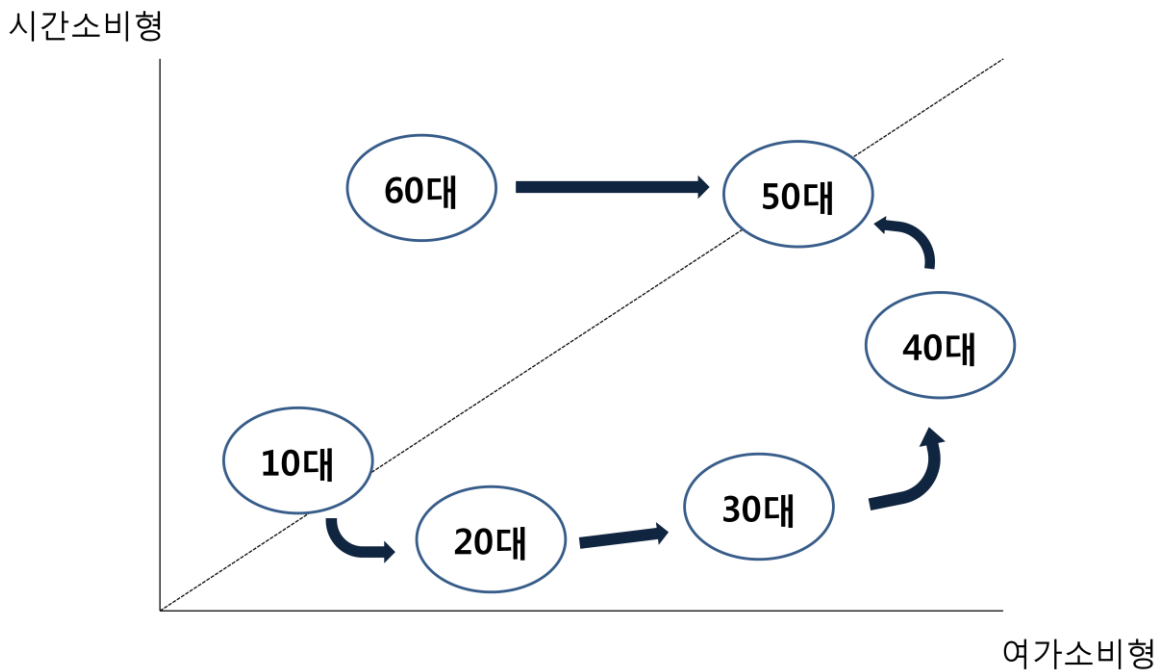
- 노인이 젊은이에 비하여 스포츠나 레크리에이션 활동 등의 참여율이 저조하고 대신 TV 나 라디오 시청 혹은 무료하게 보내는 시간이 더 많음
- 여가 시간의 활용은 노인 개인의 처지에 따라 다르며 대개 어느 정도의 돈을 소비할 수 있느냐 하는 재정상태에 따라 다르게 나타남
- 노인들의 여가활동 시간은 돈이 적게 드는 TV 시청에서부터 사회적인 활동에 이르기까지 다양하지만 대체로 노후를 위해 별다른 저축이 없으므로 활동이 활발하지 못한 실정임
- 노인은 주로 개인적인 오락 영역에 자주 참여하며 특히 TV 시청은 학식과 건강 정도에 관계없이 모든 노인의 가장 절대적인 오락거리임
- 젊은이에 비하여 사회 활동이나 봉사 활동 특히 노소세대가 함께 즐기는 여가 활동에 소극적임
- 퇴직 후에 새로이 개발한 취미나 오락은 거의 없음

³ 박미석. 2002, 홍성희. 1998

○ 연령계층별 여가활동 추구 경향

- 연령계층별 여가활동 추구 경향을 시간과 비용 면에서 살펴보면 다음과 같음
 - 10 대의 경우 소득이 없으므로 비용보다는 시간을 소비하는 여가 활동을 추구
 - 20 대는 직업을 가지므로 여가 시간이 감소한 반면 근로소득으로 인한 여가비용이 증대된 여가활동을 즐김
 - 30~40 대도 역시 업무 긴장, 제약으로 여가시간이 대폭 감소하고 소득은 급속하게 증가하므로 시간보다 비용 소비형 여가 활동을 추구
 - 50 대는 인생의 원숙기로 시간과 비용을 균형 있게 조화시키는 경향을 보임
 - 반면 60 대 이후에는 근로시간이 감소하거나 퇴직으로 인한 여가시간 증대, 소득 감소로 인한 시간소비형 여가 활동으로 회귀하게 됨

<그림> 여가의 이상과 행동



- 따라서 10 대부터 50 대까지 제한된 시간과 소득자원을 어떻게 관리하여 여가활동에 대한 지식과 기술을 익혔느냐가 60 대 이후 여가활동에 지대한 영향을 미침⁴

⁴ 문숙재, 윤소영, 차경욱, 천혜정, 2005

○ 노년기의 여가활동을 통한 개인 욕구 충족

- 노년기에 있는 개인은 여가활동을 통해 다음과 같은 욕구를 충족시킬 수 있음⁵
 - 여가 시간을 만족스러운 방법으로 사용하려는 욕구
 - 개인으로 인정받고 싶은 욕구
 - 정상적인 동반자 관계를 즐기려는 욕구
 - 자기 표현과 성취감의 기회를 가지려는 욕구
 - 건강을 유지하고 보호하려는 욕구
 - 적절한 정신적 자극을 가지려는 욕구
 - 영적인 만족감을 얻으려는 욕구
 - 적절한 주거 조건과 가족관계를 가지려는 욕구
 - 사회적으로 유용한 서비스를 제공하려는 욕구
 - 자신이 지역사회에 한 부분으로 느껴지고 싶은 욕구

- 일반적으로 노년기의 여가 활동을 통해 얻을 수 있는 장점은 다음과 같음⁶
 - 신체적 건강의 증진
 - 사회적 접촉기회의 제공
 - 노후 삶에 대한 사기 및 만족감의 증진
 - 노인 자신에 대한 신념과 자기 신체에 대한 자신감 부여
 - 유용감과 자기가치성의 확신
 - 자율적인 생활에 대한 기술과 기능의 증진
 - 재미있고 즐거운 삶의 영위

- 그러나 우리나라 노인 여가에 아래와 같은 문제들이 있음⁷
 - 소득의 중단과 더불어 경제적 여유가 없음
 - 여가시설이 부족하고 운영이 매우 취약함
 - 여가 프로그램의 미비
 - 노인여가에 대한 사회적 인식의 부족
 - 전문 연구기관이나 전문요원 부족
 - 정부정책이나 시·도 등 기관 시책의 미약과 획일성으로 인하여 지역 특성과 노인의 요구에 부합되지 못함
 - 노인 자신과 가족의 여가 선용에 대한 사전 준비나 노력이 거의 없거나 부족함

⁵ Kaplan, 1960, 장인협. 최성재, 1987에서 재인용

⁶ Leitner & Leitner, 1985

⁷ 홍숙자, 1999

Ⅲ. 노인 자원 봉사활동의 필요성

○ 노인 자원 봉사활동의 필요성

- 노인 자원 봉사활동은 노인기의 풍부한 여가시간을 채우는 여가활동으로 볼 수 있는데 노인의 여가활동은 노인에게 위안과 만족감을 주는 휴식활동이나 오락활동으로서의 역할을 가지고 있음
 - 동시에 노인들의 생활의 질을 향상시켜줄 수 있는 평생교육이나 이웃과 지역사회 발전에 공헌하는 사회적인 활동으로 나아가야 할 것임
- 노인의 다양한 사회활동은 가정에서의 고립된 생활보다 지역주민들과의 교류를 통해 삶의 보람을 찾게 하고 사회발전에 생산적인 일원으로 참여하게 함
- 자원봉사활동을 통하여 책임감 있는 시민으로 발돋움할 수 있는 자기성장의 기회를 부여하는 것은 타인에게 도움을 주는 것은 물론 노인 자신의 열등감과 소외감에서 해방되어 자신도 사회의 일익을 담당하는 쓸모 있는 인간임을 인식하고 자신감을 갖게 되는 계기를 만들
- 노인들이 자원 봉사활동에 참여하는 이유는 다음과 같음⁸
 - 다른 사람을 도와주기 위해
 - 새로운 친구를 만나기 위해
 - 외로움을 없애기 위해
 - 이미 익힌 기술을 사용하고 싶어서
 - 새로운 기술을 얻기 위해
 - 관심사나 흥미를 나누기 위해
 - 성취감을 맛보기 위해
 - 무료함을 없애기 위해
 - 바쁘게 지내고 싶어서
 - 즐겁게 살기 위해
 - 유용하다고 생각되는 일에 자신의 시간을 보태기 위해
 - 새로운 일을 경험하기 위해
 - 삶의 경험을 서로 나누기 위해
 - 비슷한 또래집단과 어울리기 위해
 - 젊은 사람과도 어울리고 싶어서
- 그러나 현재 노인들의 역할에 대한 사회적 규범이 제대로 정립되어 있지 않고 노인 자신들도 바람직한 행동 양식을 배우는 기회가 매우 제한되어 왔기 때문에 노인에 대한 사회적 편견과 지원체계의 미비로 재취업과 적극적 사회활동의 기회를 충분히 향유하지 못하고 있는 실정임

⁸ 홍숙자,1999

○ 노인 자원 봉사활동의 문제점

- 우리나라 자원 봉사활동의 문제점으로 정부의 지원체계 미비와 국민의 인식부족 및 봉사단체의 관리 미숙 등을 들 수 있음, 자원봉사 참여율은 점차 증가 추세로 전환되고 있지만 자원 봉사자의 확보와 관리 및 유지상의 제반 여건이 아직 미흡한 실정으로 중도 탈락의 문제가 심각함
- 대개 1 년 정도의 기간 내에 중단하는 사례가 빈번하여 자원봉사자의 참여 동기 및 책임감 결여 등이 지적되고 있음. 참여동기에 있어서 이타적 혹은 사회 책임 의식보다는 이기적, 경험 추구적 혹은 일시적 감정의 욕구 충족 등에 의한 동기가 문제시되고 있음

○ 노인 자원 봉사활동 활성화 방안

- 노인 자원봉사 활동의 활성화를 위한 방안에는 다음과 같은 것들이 있음⁹
 - 정부의 지원과 조정기능 강화를 위한 기반 육성(전담기구 설치)
 - 노인 자원봉사 활동을 위한 제도의 정비 (자원봉사 보험제도, 호혜적인 은행제 등의 도입)
 - 노인 자원봉사 활동 기금의 조성(재원 확보)
 - 노인의 의식변화를 통한 자원봉사 동기 부여(경로사상 등 동기부여 행사 마련)
 - 자원봉사 관리체계의 확립
 - 구체적인 노인 자원봉사 프로그램 개발(환경보호, 문화재 보호, 전통문화 전수, 양조부모 역할, 청소년 선도 등)
 - 노인 자원봉사에 대한 심리적 보상과 충분한 인정을 위한 방안 마련

IV. 노인 교육의 필요성

- 노인들에게 교육이 필요한 이유는 다음과 같음¹⁰
 - 현대 사회의 급격한 변동에 따른 산업구조의 변화, 가치갈등, 인간소외, 기술의 변화 등에 적응, 대처할 수 있는 능력을 길러주기 때문에
 - 노인 모든 국민을 위한 교육 기회의 불균형 현상을 해소할 수 있으므로
 - 학습사회, 교육사회 및 지식산업의 구현에 대비하기 위해서 사회의 교육강화 및 사회의 학교화가 곧 노인교육을 통해 실현될 수 있으므로
 - 노인들이 주체적, 독립적으로 살아가기 위해서 끊임없는 자기성장을 통한 개인 삶의 질을 향상시켜야 하므로
 - 도시화, 거주지 이동, 지리적 이동의 확대로 새로운 환경에서의 적응과 문화와 새로운 생활방식을 습득하게 함으로
 - 노인교육 활동은 여가시간을 순기능적이 되도록 돕기 때문에

⁹ 홍숙자, 1999

¹⁰ 권이종, 1991

○ 노인의 학습 욕구

- 성인 교육에 참여하는 성인 학습자를 목적 지향적 학습자, 활동 지향적 학습자, 배움 지향적 학습자의 세 가지 유형으로 구분할 수 있음¹¹
 - 목적 지향적 학습자: 명확히 선정된 어떤 목표를 달성하기 위해 교육에 참여하는 사람
 - 활동 지향적 학습자: 배움의 내용이나 활동의 양에는 별로 상관하지 않고 배우는 환경에 의미를 부여하기 때문에 배우는 활동에 계속 참가하는 사람
 - 배움 지향적 학습자: 단지 배우는 것이 좋기 때문에 계속해서 배움의 기회에 참가하는 사람
- McClusky(1974)는 노인들의 교육적 욕구를 다음 5 가지로 분류하고 있음
 - 환경 적응에 대한 대처 욕구: 변화에 대응하는 학습을 통하여 노년기의 제반 문제점 해결
 - 표현하고자 하는 욕구: 사회 참여를 통한 대인관계 개발로써 고립과 소외에서 탈피
 - 공헌하고자 하는 욕구: 헌신과 봉사로서 자아개념 충족 성취
 - 영향을 미치고자 하는 욕구: 지역사회나 종교단체, 정치 및 사회적 단체의 일원으로서 영향력을 행사
 - 인간 유한성에 대한 욕구: 죽음을 인정 수용하고 인생의 의미를 깨달음

○ 노인 교육 영역과 내용

- 노인 교육의 영역과 내용은 다음과 같음
 - 건강관리 영역: 노화과정 이해와 적응, 노인질병에 대한 이해, 성인병과 식이요법, 균형 있는 영양과 식사, 생활 습관, 식습관, 외상 노인 및 치매노인 간호법
 - 경제관련 영역: 노후 경제 준비, 소비생활, 노년기 재테크, 용돈관리, 재취업
 - 사회심리 영역: 자기유용감 증진, 우울증 등 정신건강관리, 사회적 지원체계 정보와 활용
 - 가족관계 영역: 고부관계 향상, 아들, 며느리, 손자 등 세대화합과 유대감 증진, 자녀와의 의사소통법, 갈등해결법, 친척간의 우애
 - 여가활동 영역: 적당한 운동과 레크리에이션, 자원봉사 활동, 전통음식 만들기와 전수, 건강요리 실습, 화초 재배, 생활용품 만들기, 환경오염과 예방활동
 - 기타 가정생활관련 영역: 노년기의 주생활, 어울리는 옷맵시, 실내장식 및 인테리어, 의복관리, 전기설비 시설의 손질, 주택 매매시 유의 사항 등

○ 노인 교육의 문제점

- 노인대학, 노인학교, 노인교실, 노인복지관, 사회교육원, 평생교육원 등에서 실시되고 있는 프로그램들은 노인 교육 이론에 근거한 것이라기 보다는 비전문적이고 비조직적인, 단지 프로그램 운영자의 식견에 따른 것들이 대부분인 실정임

¹¹ 김정희, 1995 재인용

- 이러한 노인 교육자의 비전문성과 산발적인 교과내용, 그리고 학교설비의 미비나 불량 등의 요소는 노인 교육의 요구도와 노인들이 필요로 하는 교육욕구를 전혀 반영하지 못하고 충족시켜주지 못하고 있는 실정임
- 우리나라 노인들의 여가 활동 영역은 개인 중심의 소일형식으로 제한되어 있고 여가활동에 대한 참여 정도도 다른 나라의 노인들과 비교할 때 상당히 낮은 편으로 평가 됨
 - 이는 현재의 노인세대가 노년기 이전에 특별한 여가 활동을 하지 못했으며 노후에 노인 스스로 여가활동을 적극적으로 하려는 의식이 부족하고 경제적으로 열악하며 건강 상태가 좋지 않다는 점 등 개인적인 문제와 연관됨
- 그러나 무엇보다도 노인여가 활동에 대한 정책적 지원의 미비로 인한 노인여가시설 및 프로그램 부재 등과 같은 사회적 차원의 문제도 간과되어서는 안 됨

IV. 제언

- 은퇴 후 즐거운 여가 생활을 즐기지 못하는 사회적, 구조적인 이유가 많겠지만 외부적인 요인만 탓하고 자발적인 노력을 하지 않는 것은 바람직한 태도가 아님. 무엇보다 은퇴 전부터 철저한 재무 설계와 전문가의 도움으로 기본적인 경제적 여유를 확보하는 것이 중요함
- 또한, 누군가에게 신체적으로 의존하지 않고 스스로 활동할 수 있는 건강을 위해서도 꾸준한 운동과 건강 검진, 올바른 생활 습관이 요구됨
- 그리고 원만한 부부관계와 장성한 자식과의 우호적인 관계를 위해 끊임없이 대화하고 “아름다운 거리”를 유지하는 지혜가 필요함
 - 남처럼 지내는 소원한 가족관계도 바람직한 것은 아니지만 지나치게 밀착된 가족관계, 끊임없이 개입하고 간섭하고 조종하는 부모 자식관계도 건강한 가족관계는 아님
- 무엇보다도 행복한 노년기의 여가 생활을 위해 은퇴 전부터 사전에 준비하고 노력하는 자세가 필요함. 여가를 돈으로 사거나, 먹고 마시고 여행가는 것으로만 생각하지 말고 시간 중심형, 참여형, 체험형, 가족 중심의 여가, 자기계발, 학습형 여가로 발전시킬 필요가 있음
- 그리고 시류나 유행에 따라 휩쓸리지 말고 자신의 형편이나 욕구와 필요에 따라 자신에 맞는 여가 활동을 개발하는 적극적인 노력이 필요함. 특히 개인적인 여가 활동도 즐기면서 부부가 함께 할 수 있는 취미나 운동을 개발할 수 있다면 생활만족도는 더욱 높아질 수 있음

- 또한 인터넷 같은 매체를 보다 적극적으로 활용하고 지인들과의 정보 교류를 통해 상대적인 정보 부족 문제를 해결하는 것이 필요함

- 종교 생활이 정신 건강에 좋은 영향을 준다는 것은 잘 알려진 사실로 행복한 노년기를 위해 종교 활동도 대단히 중요함
 - 종교 생활은 정신 건강 뿐아니라 혈압 관리와 같은 신체적 건강에도 도움이 되는 것으로 연구 결과 나타났는데 일반적으로 종교를 가진 사람들이 스트레스를 덜 받고 스트레스에 보다 지혜롭게 대처하기 때문임
 - 실제로 종교 생활을 하는 사람은 절제하는 습관이 몸에 배어 있기 때문에 몸에 해로운 것들을 멀리 하는 경향이 있음. 그러나 무속과 같이 자신이나 가족만을 위한 저차원적 종교는 더 큰 좌절을 가져와 오히려 건강을 해치는 원인이 될 수도 있으므로 주의를 요함

가정경영연구소 강학중 소장(031-726-3747, hjkang@home21.co.kr)

< 참고문헌 >

- 권이종(1991). **노인교육의 이론적 접근, 평생교육과 노인교육**, 이화문화사.
- 김익기. 김동배. 모선희. 박경숙. 원영희. 이연숙. 조성남(1999) **한국 노인의 삶**.
미래인력연구센터.
- 김정희(1995). 노인교육 프로그램의 활성화를 위한 방안, **노후복지 통권 제4호**.
- 나향진(2002) 성공적 노화를 위한 노인의 여가에 관한 연구. **노인복지연구 21**, 131-163.
- 문숙재.윤소영.차경욱.천혜정(2005). **여가문화와 가족**. 신정.
- 박미석(2002). 노년기 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향.
대한가정학회지 40(5), 133-146.
- 장인협.최성재 (1987). **노인복지학**. 서울대학교 출판부.
- 홍성희(1998). 노인의 여가활동 참여와 여가만족이 생활만족에 미치는 영향.
한국가정관리 학회지16(1), 107-123.
- 홍숙자(1999) **노년학 개론**. 하우.
- Kaplan, M.(1960) The Uses of Leisure, *Handbook of Social Gerontology*.
- Kelly, J.R.(1993). *Activity and aging: staying involved in later life*.
Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Leitner, M.J., and Leitner,S.F.(1985) *Leisure in Later Life*, N.Y.: The Haworth Press.
- McClusky, H.W.(1974). Education for aging: The scope of the field and
perspectives for the future, *Washington Education Association*