

여가학석사 학위논문  
2003학년도

노인여가욕구를 기초로 한  
여가프로그램 개발에 관한 연구

The Study about Development of Leisure Program  
based on the Old Men's Leisure Needs

지도교수 김 정 운

명지대학교 기록과학대학원

여가정보학과

박 선 민

노인여가욕구를 기초로 한  
여가프로그램 개발에 관한 연구

The Study about Development of Leisure Program  
based on the Old Men's Leisure Needs

2004년 6월 일

명지대학교 기록과학대학원

여가정보학과

박선민

박선민의 여가학석사 학위논문을 인준함

주심위원 \_\_\_\_\_

부심위원 \_\_\_\_\_

부심위원 \_\_\_\_\_

2004년 6월 일

명지대학교 기록과학대학원

## 그림목차

그림. 1 과제난이도와 실력의 함수 관계에 따른 경험의 질

그림. 2 연구수행 절차

그림. 3 노인여가프로그램 개발 모형

## 표 목차

표. 1 고령자층의 라이프스타일 변화

표. 2 소비자의식, 삶의 태도의 흐름

표. 3-1 여가활동유형

표. 3-2 여가활동유형

표. 4 이론가들에 의한 다양한 flow 정의

표. 5 연구대상의 일반적인 특성

표. 6 설문지 구성문항

표. 7 하고 있는 여가활동

표. 8 한달 용돈과 여가활동에 쓰는 비용

표. 9 여가중요도

표. 10 여가활동시 장애요인(복수응답 가능)

표. 11 하고 싶은 여가활동

표. 12 여가활동을 통해 충족시키고자 하는 욕구(복수응답 가능)

표. 13 성별에 따른 여가욕구

표. 14 연령별 여가활동 욕구

표. 15 여가활동에 대한 만족도

표. 16 여가활동 만족요인

표. 17 여가활동 불만족요인

표. 18 '고-고-중'에 맞는 여가활동

표. 19 A 대상자에게 적합한 여가활동

## 국문초록

본 연구는 노인의 여가욕구를 반영한 여가프로그램을 개발하는 목적으로 실시되었다. 먼저, 문헌연구와 설문조사를 통해 노인들의 여가욕구와 여가실태 등을 살펴보았으며, 이 결과를 기본으로 하여 여가프로그램을 개발하였다.

문헌연구 결과, 과거의 노인과는 다르게 현재의 노인들은 합리적이고 미래지향적인 가치관을 갖고 있으며, 주체적이고 능동적인 사고를 갖고 있는 것으로 나타났다. 또한 자기 삶의 기준을 삶의 질로 삼고 모든 활동에 적극적이며, 주체적인 존재로써 자신의 라이프스타일을 인정 받길 원하는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 이들을 신시니어로 명명하고자 한다. 다양한 여가욕구를 가진 신시니어들은 신체적·심리적·경제적인 면에 있어서 여가활동에 적극적인 모습을 보였는데, 우선 경제적인 면에 있어서는 연금제도와 노후저축의 증가로 인한 생활수준의 향상으로 풍부한 구매력을 가진 노인들이 많아졌다. 또한 신체적·심리적으로 자신의 건강관리나 삶의 보람, 다양한 문화·취미·여가생활을 향유하고자 하는 웰빙의 다양한 여가욕구가 있는 것으로 나타났다.

설문조사는 서울시 거주하는 노인종합복지관 및 경로당, 일반노인들 중 적극적인 여가활동을 하고 있는 신시니어들을 대상으로 실시되었다. 총 120명을 대상으로 1:1 면접조사를 실시하였으며, 최종 118명이 분석에 반영되었다. 신시니어들의 여가활동을 실태를 살펴본 결과, 신시니어들은 사교적 여가활동을 선호하는 것으로 나타났으며, 한달용돈의 반 이상을 여가비용으로 사용것으로 나타났다. 또한 신시니어들은 여가를 매우 중요하게 생각하는 것으로 나타났으며, 신체적 수준을 고려한 여가활동의 필요성에 대

해서도 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 신시니어의 여가욕구는 건강 욕구와 사교육구, 지식습득 욕구 순으로 나타났는데, 건강욕구에서는 성별 차이를 보이지 않고 모두 높았으며, 연령별에서도 건강욕구가 가장 높은 것으로 나타났다. 신시니어의 여가활동 만족도는 연령별로 차이가 났는데, 고연령집단이 저연령집단보다 여가활동에 있어서 불만족한 것으로 나타났다.

여가활동 만족요인으로 건강증진으로 나타났으며, 여가활동 불만족요인을 구체적으로 살펴본 결과, 다양한 여가프로그램의 부족과 따라하기 힘들다는 결과를 보여주었다. 설문조사에서 나온 결과를 종합해보면 신시니어들에게 신체적, 경제적, 여가활동 난이도수준에 맞는 여가프로그램 개발이 시급하다는 것을 보여주었다. 결과를 기반으로 해서 여가프로그램의 개발원리를 설정하였는바, 여가활동을 신체적 수준, 경제적 수준, 과제 난이도로 분류/구분하였다. 세 가지 측면을 고려한 균형적인 여가활동을 4step으로 분류하여 세분화하였다. 그리고 신시니어들에게 맞는 여가활동을 제안해주기 위해서 작성해야 하는 worksheet를 구성하였다.

자신에게 맞는 여가활동을 찾기를 원하는 신시니어들은 이 worksheet를 작성한 후, 그 결과에 따라 신체적, 경제적 수준, 과제난이도에 맞는 맞춤형여가프로그램을 제안받을 수 있다.

본 연구는 신시니어들의 라이프스타일에 맞는 맞춤형여가프로그램을 제안해줌으로써 신시니어의 다양한 여가욕구와 삶의 질을 높이는데 연구의 의의가 있다고 하겠다.

## ◀ 목 차 ▶

그림목차 .....	i
표목차 .....	ii
국문초록 .....	iii
 <b>I. 서론</b> .....	 1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
 <b>II. 이론적 배경</b> .....	 5
1. 신 시니어의 여가정의와 여가인식 .....	5
1) 신 시니어의 정의와 특성 .....	5
2) 신 시니어의 여가인식 및 욕구 .....	9
2. 신 시니어의 여가활동 유형과 실태 .....	11
3. 몰입이론 .....	15
4. 신 시니어의 발달적 특징 .....	20
1) 심리적 발달 .....	20
2) 신체적 발달 .....	22
5. 신 시니어의 경제적 역량 .....	23
 <b>III. 연구방법 및 절차</b> .....	 25
1. 연구절차 .....	25
2. 조사대상 및 자료수집 .....	26
3. 조사도구 .....	28
4. 자료분석 .....	29
1) 여가활동 실태 .....	30
2) 여가욕구 .....	34
3) 여가활동 만족도 .....	41

<b>IV. 연구결과</b>	44
1. 노인의 여가활동 실태	44
2. 노인의 여가욕구	45
3. 노인의 여가활동 만족도	46
<b>V. 노인여가프로그램 개발</b>	47
1. 여가프로그램 개발 모형	47
2. 여가활동 수집 및 여가욕구에 따른 여가활동 분류	48
1) 여가활동 & 여가욕구 분류표	49
2) 여가활동에 따른 여가활동 분류	53
3. 여가욕구와 세가지 준거에 따른 여가활동 분류	54
1) 여가활동 분류기준 선정	54
2) 3가지 준거에 따른 여가활동 분류	56
3) 3차분류	59
4) 4차분류	63
4. Worksheet 작성	65
<b>VI. 노인 여가프로그램 실제 적용</b>	66
1. 상황	66
2. 평가	66
1) 1단계: worksheet 작성	66
2) 2단계: worksheet 결과 분석	74
3) 분석결과에 따른 여가활동의 제안	74
<b>VII. 논의 및 결론</b>	77
참고문헌	79
ABSTRACT	85
부록 I .Worksheet	87
부록 II .설문지	95



# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

고령화 사회(aging society)란 65세 이상의 인구비율이 7%가 넘는 사회를 의미하며, 노인인구가 14%를 넘어서면 고령사회(aged society)라고 정의한다. (통계청,1996) 한국의 경우 이미 2000년을 기점으로 빠른 고령화사회로 진입하고 있다. 전문가들은 2020년에는 지속적으로 노인인구가 증가하여 13.2%를 넘을 것으로 예상하고 있으며, 평균수명도 2000년에는 74.9세에서 2020년에는 78.1세로 연장될 것으로 보고있다. 또한 고령화 사회에서 고령사회로의 진입에 걸린 시간이 프랑스 115년, 미국 75년, 일본이 26년인데 비해 우리나라는 22년 밖에 걸리지 않을 것이라고 보고하고 있다 (홍숙자,1999). 이는 노인인구가 짧은 시간동안 급격히 증가할 것이며, 이것에 대해 미리 대비하지 않는다면 노인문제가 심각한 사회문제가 될 수 있음을 시사한다고 하겠다.

고령화 사회에서는 저출생·저사망, 수명의 연장, 결혼연령과 결혼관의 변화 등으로 인해 많은 변화가 야기된다. 그러나 무엇보다 큰 변화는 노인인구가 급격히 증가한다는 것이며, 이들이 7~80년대의 노인들과는 다른 생활방식과 의식구조를 가지고 있다는 것이다.

우선, 경제력 측면에서 보면 7~80년대 노인들은 자식을 열심히 뒷바라지 한 후, 그들로부터 부양 받는 것을 당연하게 여겼던 반면 21세기의 노인들은 ‘자식들 인생은 자식들 인생, 우리들 인생은 우리들 인생’, ‘자식들의 도움을 받고 살지 않겠다’라는 독립된 의식을 갖고 있다.

따라서 이들은 노후를 위해 합리적이고 계획적인 방식으로 저축, 연금,

보험, 개인의 재산 등을 준비해 왔다. 박석돈(1998)의 연구에서 보면, 현재의 노인들 중 경제적 욕구를 충족시켜주기를 원하는 노인들은 전체 노인인구 중 1/4에 불과하고 나머지 3/4의 노인들은 여가선용을 위한 욕구가 가장 높다는 점을 지적하고 있어, 노인 스스로 경제적으로 독립적이며, 자신의 재산을 자신의 여가생활을 위해 쓰고자 하는 욕구가 강하다는 것을 보여주었다.

둘째, 여가욕구 측면에서 보면 7~80년대 노인들은 퇴임하고 난 후, 남은 시간을 때우기 위해 이것저것 소일거리를 하고 지낸 반면 21세기의 노인들은 여가자체를 삶의 중요한 가치로 두고 있다. 따라서 이들은 시간때우기식 여가활동이 아닌 여가 그 자체가 목적인 목적적 여가생활을 향유하려고 한다. 이는 삶의 질을 바라보는 관점과도 관련이 있는데, 생활수준의 향상으로 의식주의 기본적 욕구는 어느 정도 충족되기 때문에 21세기 노인들은 삶의 질(Quality of Life)을 높이려는 욕구와 이슈화되고 있는 웰빙(Well-being)에 대해 보다 많은 관심을 갖게 되었다.

이들은 이 시기를 제3의 인생, 자아실현의 기회로 삼고 여유롭게 남은 인생을 즐기기를 원한다.

손대현(1989)은 인간의 여가의식(leisure conscious)과 활동은 즐거움, 쾌의 정체를 통한 인간의 순수성(authenticity)을 찾는 탐색과 인생의 찬미(celebration of life)를 구가하는 것이며, 인간의 호기심(curiosity)과 탐구성(exploration)을 충족시키고자 하는 욕구는 생활 필수품인 의식주와도 같은 자연적·기본적인 인간요구라고 하였다. 따라서 노년기에 많아진 여가시간을 의미있고 가치있게 보내고자 하는 욕구가 많아질 것으로 보인다.

노인들의 놀이문화는 천천히 확대되고 있다 젊은이 못지 않은 투지를 보이며 새로운 영역에 도전하는가 하면, 젊었을 때의 지식과 경험을 살려 새로운 문화를 개척하는 노인들이 늘고 있다.

동아일보, 2003년 2월 6일

이와 같이 노인의 경제적 능력, 여가의식, 삶의 질 등이 변하고 있는 점을 고려할 때, 변화하는 노인들에게 맞는 여가선용을 위한 프로그램 개발이 무엇보다 중요하다. 그러나 현재 노인정이나 노인교실, 노인복지관 등에서 행해지고 있는 여가프로그램들은 몇 가지 문제점이 있다.

첫째, 노인의 라이프스타일이나 여가욕구에 대한 연구가 체계적으로 이루어지지 않은 상태에서 프로그램이 보급되었다. 따라서 노인의 여가욕구에 관한 체계적인 연구가 시급하다. 둘째, 지금까지의 여가프로그램은 오락 및 레크리에이션에만 치중해 왔기 때문에 노인들의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 프로그램을 제공하는데는 미흡하였다. 노인복지 차원에서, 노인 개개인의 특성과 욕구에 맞게 선택할 수 있는 여가활동을 제공하고, 이에 관한 전문인력을 둘 필요성이 있다. 셋째, 노인들은 노인정이나 노인교실, 노인복지관 등에서 제공되는 프로그램을 수동적으로 받는 입장이었다. 따라서 그들이 실제 자신에게 필요한 여가정보 및 기타 정보들을 탐색할 수 있는 능력을 기를 수 있는 기회가 없었다. 이에 서병숙(1992)은 여가활동을 하는데에는 지식과 기술이 필요하며, 이것이 습득되었을 경우 보다 유용하고 재미있고 효과적인 여가활동을 할 수 있다고 하였다. 고기를 주는 것이 아니라 고기를 잡는 법을 가르치는 것이 필요하다. 노인들이 체계적으로 여가정보와 지식을 습득하고 여가를 활용할 수 있는 방법을 교육시키는 것이 무엇보다 중요하다고 본다.

지금까지 현재 이용되고 있는 여가프로그램의 문제점을 살펴보았다. 이

를 바탕으로 본 연구는 고령사회로의 빠른 증가로 여가와 삶의 질을 바라보는 노인들의 의식변화에 맞추지 못하고 있는 현 프로그램의 문제점을 개선시키고자 실시되었다. 본 연구의 목적은 첫째, 변화되고 있는 노인들의 여가인식을 알아보고 둘째, 노인들의 여가활동을 통해서 여가욕구를 파악하여 현재 진행되고 있는 노인여가프로그램에 대한 현황과 실태를 파악해보고 노인의 여가욕구에 맞는 노인여가프로그램을 제시해보고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 신 시니어의 여가정의와 여가인식

#### 1) 신 시니어의 정의와 특성

국제노년학회(1951)에서는 노인이란 첫째, 환경변화에 적절히 대응할 수 있는 신체조직에 결함이 있는 사람 둘째, 자신을 통합하려는 능력이 감소되어 가는 시기에 있는 사람 셋째, 인체의 기관, 조직, 기능에 쇠퇴현상이 일어나는 시기에 있는 사람 넷째, 생활의 적응성이 정신적으로 결여되어 가고 있는 사람 다섯째, 인체의 조직 및 기능 저장의 소모로 적응감퇴현상이 나타나는 사람으로 규정하고 있다. 국제노년학회에서 발표된 이 규정은 이후, 노인을 다루는 연구에서 일반적으로 통용되었으며, 이는 1990년대 초반까지 지속되었다. 구체적으로, Lenard Z.Breen(1960)에 의하면 노인이란 첫째, 생리적 및 생물학적인 관점에서 퇴화기에 있는 사람 둘째, 심리적인 면에서 개성의 기능이 감퇴되고 있는 사람 셋째, 사회적 변화에 따라 사회적 관계가 과거에 속해 있는 사람이라고 정의하고 있다.

그리고 Munnichs(1996)는 그의 저서 “노인의 유한성”(old age finitude)에서 노인의 지표를 좀 더 자세히 진술하였지만, 그 관점은 국제노년학회에서 바라보는 노인의 관점과 크게 다르지 않다; ① 미래가 아닌 과거를 회상하고 추억에 잠긴다. ② 과거와 현재를 혼돈하며, 과거를 찬미하고 현재를 부정한다. ③ 일상생활에서 전반적으로 불평하고, 쉽게 노하고 감동하고, 기분에 좌우된다. ④ 변화하는 사회에 적응하기가 곤란하다고 생각한다. ⑤ 현실을 왜곡하는 경향이 나타나며 많은 일에 탈선도 나타난다.

⑥ 명백한 형식을 좋아하고 가치관이 강직하다. ⑦ 의심이 많고 주위 사람들의 말을 잘 믿지 않는다. ⑧ 젊은이들을 좋지 않게 생각하고, 충고를 잘 한다. ⑨ 노쇠하여 피곤하고, 이해력이 늦으며 사고가 천박하고 신경질적이다. ⑩ 세세한 작은 일에 호기심이 많고 전에 없던 허영심도 나타난다. ⑪ 쾌활이나 행복감을 과장하는 경향이 있다. ⑫ 자신의 태도를 변경시키고 변명하는 경향이 있다.

결국, 노인에 대한 정의는 학자들마다 다소 차이가 있지만, 그 밑에 깔려있는 노인을 바라보는 관점은 부정적임을 알 수 있다. 즉, 그들은 노인을 신체적·심리적·사회적으로 적극적이지 못하고, 생산적·창의적인 생각을 하지 못하며, 사회적으로 적응력이 떨어지는 존재로 간주하고 있다.

그러나 현재 노인들은 이들이 말하는 것처럼 부정적인 존재가 더 이상 아니다. 최근 연구결과들과 통계자료 등의 많은 자료들을 통해서 이를 확인할 수 있다. 우선, 노인들의 여가연구에 관한 결과들을 보면, 이인수(1999)는 생활환경과 의료기술의 변화로 인해 노인들이 심각한 건강문제를 보이는 시기가 늦춰지고 있다고 보고하였다. 그리고 보편화된 대중교육으로 인해서 평균교육 수준이 높아졌으며, 미리 노후를 준비하고자 하는 의식과 더불어 사회보장제도를 통해 보다 나은 노후의 경제적 여건을 향유하게 되었다. 이들은 노후에 자녀들과 별거하기를 선호하며, 자녀 세대로부터 독립하려는 경향을 보이고, 의식주 문제를 넘어서 보다 다양한 심리적, 사회적 욕구를 가지고 있으며, 이러한 욕구를 적극적으로 해결하고자 하는 경향을 보이고 있다. 이들은 노년기를 단순히 복지 서비스 혜택을 받는 수혜자가 아닌 능동적으로 자기의 삶을 개척해 나가는 사회활동의 주체로서 활동하고자 한다. 김현진(2003)은 그의 연구에서 노인을 대상으로 한 일본 여행사J는 고령자 어학연수를 위한 ‘시니어 쉼리지’, 평균수명의 연장을 반영하여 호텔에서는 금혼식을 상품을 기획하고, 노인을 대상으로 한 여행프

로그랩, 호텔 상품 등 다양하게 운영하고 있다고 하였다. 또한 고령자를 위한 동아리, 씨클모임의 운영사업 등이 각광을 받고 있다고 하였다. 이는 과거의 노인층이 노인끼리의 사교적인 교류만 했다면, 새로운 노인층은 취미의 다양화와 다른 세대와 교류를 원하는 것으로 나타났다.

표. 1 고령자층의 라이프스타일 변화

구성	과거의 노인 층	새로운 노인 층
검진상태	병약, 어둡고 고집 센	건강, 밝고, 유연함
생활의식	보수, 비관적인 인생관	합리적, 미래 지향적인 생관
노년기 인식	인생의 종말기	자기실현의 기회, 제3의 인생
삶의 태도	검약, 소박, 무취미	여유, 즐김, 여러 취미
독립성	자녀등에 의지. 독립성이 약함	독립성 강함, 배우자/사회시스템의 의지
노후설계	자녀세대에 의존	계획적인 노후설계
가치관	노인은 노인답게	나이와 젊음은 별개
레저관	일하는 재미, 여가는 수단	여가 자체의 가치/목적화
자산처분관	자손에게 상속	자기를 위해 처분
여행형태	친목단체 등 단체여행	여유있는 부부여행
취미생활	게이트볼 등 노인끼리 교류	취미 다양화 다른 세대와 교류
생활스타일	순 한국식 선호, 애연가다수	타문화 교류적 생활, 금연자다수
유행감각	둔함, 후기추종자	예민, 초기 반응자

출처: 일본실버통계(2000)

일본실버통계(2000)의 자료에서도 역시 현재의 노인층이 과거의 노인층과 가치관, 레저관, 경제관 등 전반적인 라이프스타일에서 모두 차이가 있다고 보고하였다(표 1참고). 우선, 생활의식에서 과거의 노인층이 보수적이

고 비관적인 인생관이라면 새로운 노인층은 합리적이고 미래 지향적인 생활의식을 갖고 있다. 이것은 이전 노인들이 자식을 위한 인생을 살았다면 새로운 노인층은 인생의 주체를 자신이라고 생각한다는 것을 볼 수 있다.

노년기 인식도 과거의 노인층은 노년기를 인생의 종말이라고 인식했던 반면 새로운 노인층은 ‘제3의 인생’이라는 긍정적인 인생관을 보였다. 삶의 태도에 있어서도 과거의 노인층이 생계에만 매달려 소박하고 취미생활 없이 소일거리로 보냈다면, 새로운 노인층은 여유있고, 인생을 즐기고자 한다. 노후설계 측면에서 과거의 노인보다는 좀 더 구체적이고 계획적인 노후설계를 하고 있으며, 레저관도 과거의 노인들이 일하는 것은 재미이고 여가는 수단이라고 생각했던 반면 새로운 노인층은 여가 자체에 중요한 가치를 두고 목적적인 여가를 즐기는 것으로 인식하였다.

다음은 노인의 특성을 기사화한 글이다.

우리사회에 새로운 노인세대가 탄생하고 있다.

몇 해 전 외국에 중장년 여성(45~65세) 11명의 누드사진이 담긴 달력이 제작됐다. 올해는 영국의 전직 장관(남·53세)이 여성지 누드 모델을 하겠다고 했다. 누드모델하면 젊은 세대의 고유직종이란 인식이 있는데 기존 통념을 깨는 일들이 일어나고 있다. 우리나라에서도 올해 환갑이 넘은 할머니가 젊은 세대가 즐기는 온라인 게임에서 최고 점수를 기록했다. 이 게임의 이용자는 140여만명에 이르지만 최고점수에 도달하는 사람은 불과 174명밖에 안된다고 한다. 과거 노인들에게서 기대하기 힘든 일이 일어나고 있다. 그만큼 세상이 변하고 있으며 그 변화의 바람을 일으키는 노인이 많아지고 있는 것이다.

<http://www.komericjournal.com/senior-society007> 재인용



이상과 같이 연구결과, 통계, 신문자료에서 노인들의 라이프스타일이 많이 변화했음을 보여주었다.

본 연구자는 과거의 노인과는 다른 새로운 가치관을 갖고 있는 노인을 신 시니어로 명명하고자 한다.<sup>1)</sup>

신시니어들은 의식주문제를 넘어서 그 이상의 다양한 욕구를 표출하고 있다. 그러므로 사고의 긍정적인 인식전환이 필요하며, 능동적이고 생산적인 능력있는 노인들에게 다양한 가능성을 인정하여야 한다. 노인을 보호의 대상이 아닌 주체적인 존재로 그들의 라이프스타일을 인정해 주어야 하겠다. 노인의 특성이 새롭고 다양하게 바뀌고 있는데도 불구하고 그 특성을 반영하지 못한 채 기존 여가프로그램은 다양한 프로그램을 개발하려는 모습을 보이지 않고 있다.

그러므로 새로운 노인층의 다양한 욕구와 라이프스타일을 고려한 노인 여가프로그램을 개발하여야 하겠다.

## 2) 신 시니어의 여가인식 및 욕구

이전 노인들은 여가에 대한 인식을 신체적, 심리적으로 무기력하고, ‘그냥 하는거지 뭐’라는 식의 휴식과 같은 안일한 생활로 여기고, 한가한 시간, 무료한 시간이라고 인식하였다.

그러나 신 시니어의 경제력 및 교육수준의 향상에 따라 여가인식이 변하고 있다. 최근 연구들은 노인들의 변화된 여가인식과 삶의 질을 높이고자 하는 욕구가 강해지고 있음을 보여주고 있는데, 한경미(1999)는 그의 연

---

1) 신 시니어란 자기 삶에 기준을 삶의 질로 삼고 주체적이고 능동적인 사고를 갖고 있으며, 연령과 상관없이 건강하고, 모든 활동에 적극적인 노인(active senior)을 말한다. 아울러 여유로운 자금력을 보유하고 있어 자신의 건강관리나 삶의 보람, 다양한 취미·여가생활을 향유하고자 하는 웰빙(Well-being)의 다양한 욕구가 있다.

구에서 생활수준의 향상으로 노인들이 삶의 질을 높이려는 욕구에 보다 관심을 가질 것이라고 보고하였다. 그리고 많아진 여가시간을 보다 의미있고 가치있게 보내고자 하는 욕구 또한 점차 증대할 것으로 전망하였다.

shimizu(1990) 역시 일반적으로 고령화사회가 직면하는 도전 중의 하나는 의미있는 삶을 추구하고자 하는 욕구를 충족시켜 주어야 하는 것이라고 하였다. 즉, 그들의 욕구를 충족시켜 줄 수 있도록 신체적, 심리적 조건에 맞는 일, 공부, 여행, 자원봉사활동 등을 제공할 필요성을 제기하였다.

일본실버통계자료(2000)는 시대흐름에 따라 노인들의 욕구가 어떻게 변화하였는지를 잘 보여주고 있다(표 2참고).

고도경제성장시대에 어려운 경제상황에 있었던 노인들은 차나 TV 등을 소유하고 싶은 ‘갖고싶다’의 욕구가 많았다. 그러나 어느 정도 경제성장을 이룬 소비사회의 노인들은 스포츠, 공부, 사회적인 활동 등의 ‘하고싶다’의 욕구가 나온 것을 볼 수 있다.

표. 2 소비자의식, 삶의 태도의 흐름

시대흐름	고도경제성장	소비사회	고령사회
욕구	갖고싶다	하고싶다	되고싶다
수요의 성장부분	◆ 3C의 시대	◆ 3S의 시대	◆ 6I의 시대
	CAR	SPORT	INDEPENDENT(독립적)
	COROR TV	STUDY	INDIVIDUAL(개성적)
	COOLER	SOCIET	INNOVATIVE(진취적)
			INTELLIGENT(지적)
			INTERNAL(내적충실)
			INTERNATIONAL(국제적)

출처: 일본실버통계(2000)

이는 노인들이 과거의 비해 지식과 경험에 대해 자아실현 하고자 하는 배움의 욕구가 나타난 것으로 보여진다. 그리고 주목할 만한 것은 고령사회가 되면 노인들은 욕구는 더욱 다양하고, 복잡해 질 것으로 예측하는데, 표 2를 보면 알 수 있듯이 고령사회는 6I의 시대로 독립적(INDEPENDENT)이고, 개성적(INDIVIDUAL)이며, 진취적(INNOVATIVE)인 인식을 가지고 있는 ‘되고 싶다’의 욕구를 가진 노인들이 많이 나타날 것으로 보인다. 이는 노인의 욕구가 갈수록 다양해지고 복잡해지기 때문인데, 노인의 여가인식 및 욕구를 여전히 단일하게 보는 것은 변화하는 노인의 욕구를 제대로 파악하지 못한다는 것을 의미한다. 따라서 노인에 대한 인식전환이 필요하다.

## 2. 신 시니어의 여가활동 유형과 실태

지금까지 노인의 여가활동 유형을 분류한 결과를 종합해 보면 다음의 표 3-1, 3-2와 같다.

표. 3-1 여가활동유형

분류자	분류	활 동 내 용
고든 (1976)	긴장해소 활동	홀로있음, 조용한 휴식, 수면
	기분전환 활동	사교, 손님접대, 경기관람, 게임, 놀이, 대화, 취미, 독서, TV, 라디오
	발전적 활동	체조 및 개인운동, 학습활동 및 수준있는 독서, 심리적 활동참여, 클럽이나 조직참여, 관광 및 여행
	창조적 활동	예술/문학/음악등 창조적 활동, 양육, 수준높은 토의, 미술
	감각적 쾌락활동	성행위, 충동적 약물사용, 무아경지의 종교체험, 육체적인 공격적 행동, 운동경기, 격정적 춤
김성순 (1990)	근로형	자기자신이나 가족들의 생계에 보탬이 되도록 일하는 경우
	한거형	독서, 그림, 음악 등 혼자서 즐길 수 있는 기회로 심신을 쉬며 지내는 여가
	사교오락형	대부분의 여가로 골프, 낚시, 등산, 여행, 사냥 등의 레저스포츠
	자기완성형	젊었을때 하지 못했던 부족한 부분을 노후에 충분한 시간을 이용해 보완해 가는 유형
	참여활동형	각종 사회활동에 부지런히 참여하고 정치, 학술, 지역사회개발 등은 물론 각종 사회봉사활동으로 여가를 보내는 유형
	폐쇄형	건강상 활동이 부자유스럽거나 귀찮거나, 늙어가는 것이 한탄스러 여생을 폐쇄된 가운데 쓸쓸히 보내는 유형
고교문사 (1984)	단독충실형	미술, 음악감상, 서예, 다도, 사진촬영, 우표나, 고전수집
	가족충실형	정원손질, 가옥의 미화작업, 가족동반외식 및 가족단위의 소풍 등으로 시간을 보내는 유형
	우인교류형	친구들과 어울려 회식을 하거나 대화를 나누기를 좋아하며 관혼상제 등에 적극 참여하는 유형
	독서형	독서를 하거나 문집정리, 신문·잡지 등을 스크랩하고 새로운 문헌을 수집하는 일 등으로 시간을 보내는 유형
	사회참여형	지역사회를 위한 봉사활동과 동창회, 향우회, 친목회, 정치단체 등에 적극 참여하는 유형

표. 3-2 여가활동유형

분류자	분류	활 동 내 용
Wallner (1973)	능동적 여가활동	가족, 친구 또는 단체, 집단내에서의 친분관계를 유지하기 위한 목적 등과 같은 인적교류에 의존된 여가와 취미생활, 독서 등과 같은 사물에 의존된 여가 그리고 여행으로 분류
	수동적 여가활동	TV시청, 영화관람, 라디오청취 등의 대중매체에 의존. 여가와 수면, 아무 것도 하지 않는 단순휴식
가족중심의 여가활동 유형		① 노인들이 아직 가정에서 많은 역할이 있기 때문인 경우
		② 자녀들과 뜻이 맞아 이야기 동무가 되기 때문에 구태여 말벗을 찾아 외출할 필요가 없는 경우
		③ 외출은 하고 싶지만 찾아갈 만한 곳이 별반 없고 또한 외출하 면 용돈이 많이 들기 때문에 외출을 할 수 없어 자택에 머물러 있는 경우
		④ 고령으로 인한 노쇠현상 때문에 외출을 할 수 없어 자택에 머물러 있는 경우
박재간 (1997)	가정 외의 여가활동	① 동년배의 노인들과 노인정이나 공원 등에서 세상 이야기를 주고 받으며 세월을 보내는 유형
		② 경로당에서 친구들과 어울려 바둑, 장기 등 취미 활동을 하며 여가를 보내는 유형
		③ 노인들이 한데 모여 노래, 춤 등을 배우며, 식사도 같이 하고, 때에 따라서는 이성간의 교제폭도 넓혀나가는 등으로 무료함 을 보내는 유형
		④ 매일 또는 정기적으로 일정한 코스를 산책하거나 약수터 등을 다니며 건강관리를 하는 유형
		⑤ 등산이나 낚시, 테니스, 탁구등 취미생활을 즐기는유형
		⑥ 정기적으로 식당이나 다방 등에서 친구들과 어울리거나 관광여 행, 등산, 낚시 등으로 여가시간을 보내는 유형
		⑦ 노인학교,사회교육기관에서 실시하는 교양강좌에 참석하거나 도 서관 등을 출입하며 계속학습에몰두하는유형
		⑧ 지역사회에서 일어나는 일에 적극적으로 참여하던가 조기청소, 청소년선도 및 사회봉사활동을 통해서 노후 생활의 보람을 찾 고 있는 여가유형
		⑨ 여러 자녀를 둔 여성노인의 경우는 자녀들 집을 왔다 갔다 하 면서 대화도 나누고 손자녀들도 보아주며 여가를 보내고 있는 유형

위의 표로 제시된 활동들을 보면 능동적인 활동도 있지만 대부분이 수동적인 활동과 정적인 여가활동을 하고 있는 것으로 나타났다. 노인들의 여가활동이 이같은 활동들을 중심으로 분류될 수밖에 없었던 것은 우선, 그 당시의 노인들의 경우, 여가활동을 할만한 경제적 여건이 없었기 때문에 돈이 안드는 것으로 주로 해야 했다는 점을 들 수 있다. 둘째, 노인들은 연약하기 때문에 동적인 활동을 하지 못할 것이라는 인식 때문이다. 셋째, 여가활동이라는 것이 특별히 무엇인가를 성취한다는 것보다는 시간때우는 소일거리 정도로 파악하고 있었기 때문에 노인들의 다양한 욕구를 충족시킬 수 있는 활동들이 분류시 많이 고려되지 못했기 때문이다.

그러나 최근의 노인들 즉, 신시니어들은 경제적 수준, 신체적 수준 그리고 여가에 대한 인식과 욕구가 과거의 노인과는 다르다는 것을 앞서 확인할 수 있었다. Kaplan(1960) 역시 노인들은 다양한 욕구를 충족시키기를 원한다고 보았으며, 이를 위해 다양한 여가활동을 제안할 필요가 있다고 주장하였다<sup>2)</sup>.

이상과 같은 논의들을 종합해 볼 때, 우리는 노인들의 여가활동을 분류함에 있어 다양한 활동들을 추가해야 할 필요가 있다는 것을 파악할 수 있

---

2) Kaplan 제시한 노인들의 여가욕구를 10가지로 분류하였는데 다음과 같다.

- ① 사회적으로 유용한 서비스를 제공하려는 욕구
- ② 자신이 사회의 한 부분으로 인정받고 싶은 욕구
- ③ 여가시간을 만족스러운 방법으로 사용하려는 욕구
- ④ 정상적인 동반자 관계를 즐기려는 욕구
- ⑤ 개인적으로 인정받고 싶은 욕구
- ⑥ 자기표현과 성취감의 기회를 가지려는 욕구
- ⑦ 건강을 보호하고 유지하려는 욕구
- ⑧ 적절한 정신적 자극을 가지려는 욕구
- ⑨ 적절한 주거조건과 가족관계를 가지려는 욕구
- ⑩ 정신적인 만족을 얻으려는 욕구

다. 신시니어들은 자기가 하고 싶어하는 활동을 하고자 한다. 그리고 이들은 새로운 활동을 하길 원한다. 본 연구에서는 이러한 점을 고려하여 신시니어들을 대상으로 하는 여가프로그램을 만들고자 한다.

### 3. 몰입이론

신 시니어들에 있어서 여가는 단순히 즐거움을 넘어서 그 이상의 것을 추구하고자 한다. 여가에 있어서도 노인들이 여가활동을 지속적으로 하게 만드는 것이 단순히 활동의 측면이 아니라, 여가자체에서 재미, 성취감을 느끼고 그에 따라 만족감을 느끼는 과정들이 노인들을 지속적으로 여가활동을 하게 만드는 것이라고 본다. 지속적인 여가활동을 하게끔 만드는 그 원인을 몰입이론으로 제시해 보려한다.

Csikszentmihalyi(1975)는 여가란 일반적 생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 상태로서 개개인이 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생할 수 있고, 이 이론에서는 몰입경험과 같은 여가상태가 발생하려면 다음과 같은 네가지 조건이 동시에 존재하여야 한다. 첫째, 속박으로부터 자유로워야 하고 둘째, 추구하는 활동은 자발적인 것이어야 하며 셋째, 활동의 참여는 즐거움이 주어져야 하고 넷째, 추구하는 활동이 문화적으로 여가로 인식되어야 한다는 것이다.

Csikszentmihalyi(1998)의 몰입이론에서 Flow의 정의를 보면 다음과 같다. Flow란 행동 그 자체가 흥미롭고 즐거운 것으로 외부적인 보상이 없더라도 지속되는 행동을 통해 얻는 전체적인(holistic)경험으로 시간과 공간개념을 의식하지 않고 활동 자체에 몰두하다보면 모든 것이 자연스럽게 흐르는 듯한 느낌을 갖게 되는 상태를 비유적으로 표현한 것이다. 인간이 Flow를 경험하게 되면 ‘심리적 반 엔트로피’ 상태로 들어간다.

이때 우리는 스스로를 되돌아 볼 때 주의를 기울일 필요가 없음으로 아무런 걸림돌 없이 우리가 선택한 과제로 온전히 투입할 수 있다. 목표를 얼마나 끈질기고 일관되게 추구하느냐는 동기부여가 얼마나 잘 되어 있는냐에 달려있다. 의도·목표·동기 부여는 심리적 반엔트로피를 조성한다.

Csikszentmihalyi(1988)에 의하면 Flow는 두 가지 요인, 즉 실력(skill)과 과제난이도(challenge)의 함수관계에 의해서 결정된다.

Flow의 하위 영역은 보다 복잡한 구조를 지닌 것으로 보이지만 기본적으로 Flow의 전제조건인 실력과 과제난이도에 관해서는 일정부분 합의가 이루어진 것으로 보인다.

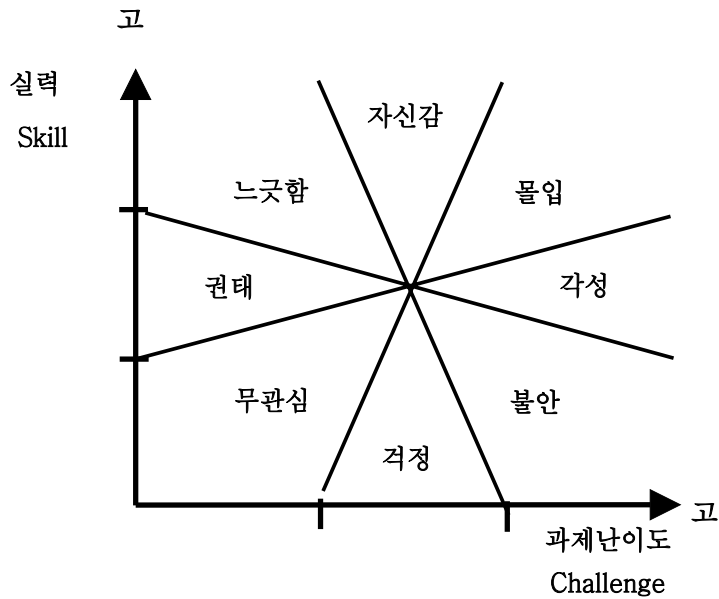
여러 학자들에 의해 제시된 flow의 정의는 표 4에 제시되었다.



표. 4 이론가들에 의한 다양한 Flow 정의

이론가	개념적 혹은 조작적 정의
Csikszentmihalyi (1977)	flow상태란 사람들이 어떤 활동에 몰입해 경험을 의미한다. 이 모드의 특징은 a narrowing of the focus of awareness와 자기 의식의 소멸(분명한 목적과 피드백과 환경에 대한 통제력에 의해)이다.
Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988)	flow경험은 skill과 challenge가 일정수준 이상에서 균형을 이루어야만 일어난다.
Mannell, Zuzanek, and Larson(1998)	flow는 affect, potence, concentration, skill/challenge의 균형지각 측정에 의해 조작화 될 수 있다.
Csikszentmihalyi & Lefevre(1989)	skill과 challenge가 동시에 균형있게 높을 경우 사람은 단지 그 순간에서 즐거움 뿐 아니라 자신의 능력(자아존중감, personal complexity)을 확장한다. 이러한 몰입경험을 flow라고 칭한다.
Ellis, Voelkl & morris(1994)	긍정적 몰입경험은 사람들이 주어진 상황에서 skill과 challenge의 지각에 기인한다. skill과 challenge의 균형이 지각되는 상황은 flow의 경험의 출현의 지표로 용이하게 이용된다. flow 경험의 긍정적인 영향은 높은 각성수준, 내적동기(intrinsic motivation) 지각된 자유 등이다.
Lutz & Guiry(1994)	심리학자들은 다음과 같은 상태를 표현하기 위해 flow라는 용어를 사용한다. 사람들이 어떤 사건, 물건, 활동 등에 깊숙이 몰입되어 있어 시간이 멈춘 것 같은 느낌, 그리고 주변 상황이 전혀 문제되지 않는 것 같은 느낌이 일어날때...
출처: Novak, Hoffman & Yung, 1998,에서 인용	

그림. 2 과제난이도와 실력의 함수 관계에 따른 경험의 질



일정부분 합의된 바에 의하면 개인이 수행하는 과제가 쉽지는 않지만 그렇다고 아주 버겁지도 않은 과제를 극복하는데 한사람이 자신의 신경을 온통 쏟아 부을 때 나타나는 현상이 Flow이다.

최적의 경험 즉 몰입은 두 변수가 모두 높을 때 나타난다. 과제난이도 (challenge)가 너무 힘들어지면 사람은 불안과 두려움에 져다가 제풀에 포기하고 만다. 과제난이도(challenge)와 실력(skill)이 둘 다 낮으면 아무리 경험을 해도 미적지근할 뿐이다. 그러나 힘겨운 과제난이도가 수준 높은 실력과 결합하면 일상 생활에서 맛보기 어려운 참여와 몰입이 이루어진다.

보통 사람은 하루가 불안과 권태로 가득하지만 몰입경험은 이 단조로운 일상에서 벗어나게 해준다.

Flow가 일어나는 조건에는 과제난이도와 실력 이외에 한가지가 더 있다. Flow는 보통 한 개인이 도달하려고 노력하는 분명한 목표와 그가 얼마나 잘하고 있느냐 하는 피드백이 있을 때 일어난다. 목표가 명확하고 활동 결과가 바로 나타나며 과제난이도와 실력이 균형을 이루면 사람은 정신을 체계적으로 집중할 수 있다. 몰입은 정신력을 요구하므로 몰입상태에 빠진 사람은 잡념이나 불필요한 감정이 끼여들 수없이 완전히 몰두한다. 자의식은 사라지지만 자신감은 평소보다 커지게 되고, 몸과 마음을 여한 없이 쓸 때 사람은 어떤 일을 하고 있건 일 자체에서 가치를 발견하게 되고, 체력과 정신력이 조화롭게 집중될 때 삶은 마침내 제 스스로 힘을 얻는다.

그림 2를 보면 몰입이 개인을 어느 정도로 잘 성숙시키는지 잘 이해할 수 있다. 어떤 사람이 ‘각성’상태에 있다고 가정하자. 각성은 별로 나쁜 상태는 아니다. 각성 상태에 놓인 사람은 정신을 상당히 집중하고 능동적이며 대상에 밀착되어 있다. 문제는 그 정도가 높지 않아 몰입에서 맛볼 수 있는 즐거움을 기대하기 어렵다는 것이다. 이 때에 몰입을 경험하기 위해서는 실력을 좀 더 쏘아야 한다. ‘자신감’의 측면에서 보면, 행복감·만족감은 웬만큼 가질 수 있는 바람직한 경험의 상태다. 그러나 이 단계에서는 집중도·밀착도가 떨어지며 자신이 중요한 일을 하고 있다는 의식 또한 강하지 않다. 그럴 경우에 과제의 수준을 높여야 한다.

이상의 논의를 보면 몰입경험은 배움으로 이끄는 힘이다. 노인들에게 있어서 다양한 여가활동은 새로운 도전과제로 볼 수 있다. 노인에게 있어 Flow를 경험은 실생활에 많은 도움을 줄 수 있다. 과제수준이 실력과 균형을 이루게 되면 거의 모든 활동에서 Flow를 경험하고 긍정적인 정서를 느낄 수 있다. 이러한 점을 봤을 때 노인의 여가활동에서 경험하는 몰입은 과제와 실력이 적절하게 조화가 됐을 때 즐거움과 만족을 느끼고, 그 경험 통해 여가활동을 지속시키고, 더 많은 여가활동을 원한다고 할 수 있다.

Flow의 개념이 성인의 여가활동에만 적용되고 노인들에게는 맞지 않을 것이라는 인식은 바뀌어야 한다. 이미 노인들은 과거에 여가경험이나 일을 통해서 몰입의 경험했고, 성인과 다르다면 신체적인 면에서 활동의 차이가 있을 수 있을 것이다. 몰입은 노인들의 여가경험에 있어 조화롭게 집중될 때 심리적 만족감과 삶의 활력을 얻게 해준다.

#### 4. 신 시니어의 발달적 특징

##### 1) 심리적 발달

노년기가 되면 심리적으로 욕구불만이나 부적응을 일으킬 수 있다.

사회적으로 은퇴를 경험하게 되고, 그로 인해 역할상실과 경제적인 측면에서 열등감을 가질 수 있다. 또한 신체적으로 저하가 되기 때문에 독립적이지 못하고 다른 사람에게 의존적이게 된다. 또한 주관적인 경향이 강해져 과거에 경험에 집착하여 올바른 판단을 하지 못하게 된다. 노인의 성격적 특성은 건강상 또는 경제상의 불안감, 그리고 생활상의 부적응으로부터 발생하는 불안과 초조, 정신적 흥미의 감퇴로부터 파생되는 내폐성, 생리적 조건의 변화에서 오는 학습이나 적응의 곤란, 홀로 된 것에 대한 고독감, 과거생활에 대한 집착과 보수성향, 성생활의 감퇴에서 오는 성충동 등을 특징으로 들고 있다(위성식, 1993). 이러한 심리적인 경험은 노인들을 주체적인 존재로 인식하지 못하게 하고 심리적으로 위축되게 만든다.

심리적으로 위축되어 있는 노년기에 여가활동은 사회적측면에서 많은 도움을 준다. 노인들의 여가활동은 개인적욕구를 충족시키고, 나아가 노년기 생활만족도 및 심리적 안정감, 삶의 행복감 등 삶의 질을 추구하는데 상당한 영향력을 보인다. Leitner(1985)는 노년기 여가활동을 통해 얻을 수

있는 장점으로 ① 신체적 건강의 증진, ② 사회적 접촉기회의 제공, ③노후 삶에 대한 사기 및 만족감의 증진, ④ 노인 자신에 대한 신념과 자기 신체에 대한 자신감 부여, ⑤ 유용감과 자기가치성의 확신, ⑥ 자율적인 생활에 대한 기술과 기능의 증진, ⑦ 재미있고 즐거운 삶의 영위라고 하였다.

대부분의 노인들은 여가활동에 참여함으로써 심리적 혜택을 얻는데, 박상철(1997)의 활동이론에 의하면, 노인은 노화로 인하여 생리적 변화를 경험하기는 하나 심리적·사회적 욕구는 중년기 때와 마찬가지로 비교적 안정되게 유지되므로, 일반적으로 사회적 역할에서 후퇴하는 것을 매우 싫어하고, 사회활동이 축소되는 것에 대해 저항의식을 갖는다. 따라서 노인이라 하더라도 적극적으로 사회활동에 참여함으로써 심리적으로 자기만족을 얻을 수 있다는 것이다. 그러므로 노년기의 여가활동은 노인들의 개인적인 욕구를 충족시키고, 노년기 생활만족도와 심리적 안정감, 삶의 행복감 등 삶의 질을 추구하는데 상당한 영향력을 미친다고 볼 수 있다.

특히, 노인들의 자원봉사활동을 비롯한 긍정적이고 적극적인 여가활동은 그들의 삶에서 긍정적으로 평가되고, 노인들의 여가생활은 남는시간을 그저 소비하는 활동으로서가 아니라, 노인들의 삶에 의미체계를 구성하며, 자신들의 존재를 확인해 가는 과정으로 평가될 수 있어 심리적으로 긍정적인 경험을 하게끔 도와준다.

이처럼 노인들의 여가는 어떻게 활용하는가에 따라 삶의 여유로움과 심리적으로 안정된 삶을 보낼 수 있다. 따라서 노년기에 긍정적인 여가경험은 노인에게 있어 삶의 만족을 느끼는 중요한 요인으로 작용한다고 볼 수 있다.

## 2) 신체적 발달

노인은 인간의 노화과정에서 나타나는 생리적, 신체적 기능의 퇴화와 더불어 심리적 변화가 일어나서 개인의 자기유지기능과 사회적 역할기능 수행에 장애가 오는 사람으로 65세 이상을 노인으로 하고 있다. 노년기에는 여러 가지 신체적 노화현상이 나타나는데, 신체 내부에서 눈에 띄지 않게 진행되는 노화도 있다. 척추디스크의 감퇴로 인해 키는 2.5cm 줄어들며, 등뼈가 굽기도 한다. 팔·다리·얼굴의 지방은 감소하고, 턱과 몸통의 살은 늘어나 체형이 바뀌게 된다. 머리카락 등 체모는 줄어들고, 흰머리가 많아진다. 피부는 건조해지고, 주름이 생기며, 자주빛의 나이반점이 나타난다.

그리고 뇌의 무게도 감소하고 시력이 저하된다. 이런 신체적·정신적 노화로 인한 건강악화는 노인의 역할상실을 문제를 일으킬 수 있다.

노년기에는 은퇴, 능력감퇴 등 여러 가지 여건의 변화 때문에 불가피하게 이전의 역할을 계속하지 못하는 상황이 만들어진다. 이런 문제를 최소화하기 위해서는 자신이 했던 역할이나 수행했던 일에 대해서 지속적으로 해야한다. Havighurst(1961)는 성공적인 노화를 위해서는 가족의 역할과 과업으로부터 벗어날 것이 아니라 지속하고 유지해야 한다는 활동이론(activity theory)을 제시하였다.

신체적인 발달상에 여가활동에 관한 이론을 살펴보면 다음과 같다.

Crawford, Jackson과 Godbey(1991)의 연구에서는 재정적인 자원, 가용한 시간은 물론이거니와 건강상태 역시 여가활동 참여에 영향을 미치는 요인이라고 밝혔다. 연령이 증가하면, 건강상태가 안좋아지기 때문에 나이가 많은 소비자들은 젊은 소비자들에 비해 일반적으로 여가활동량이 적어지고, 특히 스포츠나 사교·오락처럼 적극적인 여가의 비중이 줄어든다고 보고하였다. 또한 나이가 많은 소비자들은 소득이나 기회비용수준이 낮은 대

신 가용한 시간이 많기 때문에 소비 집약적인 여가보다는 시간 집약적인 여가를 선호하는 것으로 나타났다. 그리고 Parker(1979)는 건강상태가 노년기의 여가활동에 지대한 영향을 미치는 요인이 되고 있고 하였는데, 좋은 건강상태와 이에 따른 기동력은 여가활동의 폭을 넓게 유지할 수 있게 하며, 또한 여가활동의 참여빈도를 높게 유지할 수 있게 한다고 하였다. 노인들에게 있어서 건강은 독립적이고 진취적인 삶의 기준으로 평가되고 노인이 여가활동을 할 때 자아실현과 자기표현에 있어 중요하다고 볼 수 있다.

그러므로 신체적으로 장애가 있는 노인들에게 신체적 발달에 도움을 주는 여가활동과 노화되는 신체를 지연시키게 도와 주는 여가활동이 필요하겠다.

## 5. 신 시니어의 경제적 역량

노인계층의 증가와 유산상속에 대한 개념이 변화하면서 노인 스스로를 위한 자기관리와 여유있는 삶을 위한 건강증진에 노인들은 많은 관심을 갖게 되었다. 사회적으로 핵가족화로 인한 노인 독립세대가 증가하고 부동산 및 금융재산의 보유와 사회보장제도 및 연금보험제도의 활성화로 인해 자체수입으로 생활이 가능한 노후를 준비하는 노인의 경제력이 향상되었다.

이명자(1999)의 연구에서 보면 최근의 연금제도의 보급·개선과 노후저축의 증가 등에 의해 노인들의 전반적인 생활수준이 향상되었고, 노인들의 의식이 변화되어 건강관리, 여가생활 및 문화생활 등의 다양한 노인복지서비스가 요구되고 있다고 하였다.

그리고 풍부한 구매력을 가지고 있는 노인들을 타겟으로한 실버산업들도 호황을 누릴것으로 예상하고 있는데, 그 예로 실버타운 들 수 있다. 실버타운은 안락한 주거시설, 의료, 복지, 취미, 오락 등의 다양한 서비스를

수용하는 시설공간이다. 앞으로 실버타운의 수요도 잠재경제력을 가지고 있는 노인들에게 있어 많은 관심을 가지게 될 것으로 보인다.

김현주·박재룡(1992)에 의한 실버산업의 전망을 보면 실버산업은 고령층의 정신적, 육체적 기능을 향상시키거나 유지시키고 고령자의 완전한 사회활동을 위하여 민간이 시장경제에 입각해서 상품이나 서비스공급을 행하는 사업이라고 하였다. 황의록(1992)은 실버산업을 민간기업이 경제력있는 노인 인구계층 및 노후대책을 준비하는 예비노인 인구계층을 대상으로 하여, 그들의 욕구에 적합한 상품과 서비스를 자유시장 원리로 공급하는 산업이라고 하였다.

이처럼 노인들의 경제적인 측면을 고려하여, 잠재노인까지 포함한다면 노인의 생활전반에 걸쳐 실버산업은 더 다양해져야 하며, 구체적으로 서비스를 제공할 수 있도록 대상범위가 넓어져야 하겠다.

또한 기업들은 노인들을 대상으로 건강용품, 금융상품, 보험, 간호서비스 등 실버마케팅을 기획하고 있는데, 노인을 위한 다양한 서비스와 상품들이 쏟아져 나오고 있다. 노인들의 경제력이야 말로 노후생활을 하는데 있어 중요하다고 본다. 이처럼 노후생활의 질적향상과 욕구를 충족시킬 수 있는 문화·사회적 서비스를 제공하기 위해 다양한 상품과 서비스를 지속적으로 개발하여야 하겠다.



### Ⅲ. 연구방법 및 절차

#### 1. 연구절차

본 연구는 노인여가프로그램을 개발하기 위한 목적으로 실시되었다. 따라서 본 연구를 통해 얻은 결과를 바탕으로 노인여가프로그램을 개발하고자 한다. 그 절차를 살펴보면 다음의 그림 2와 같다.

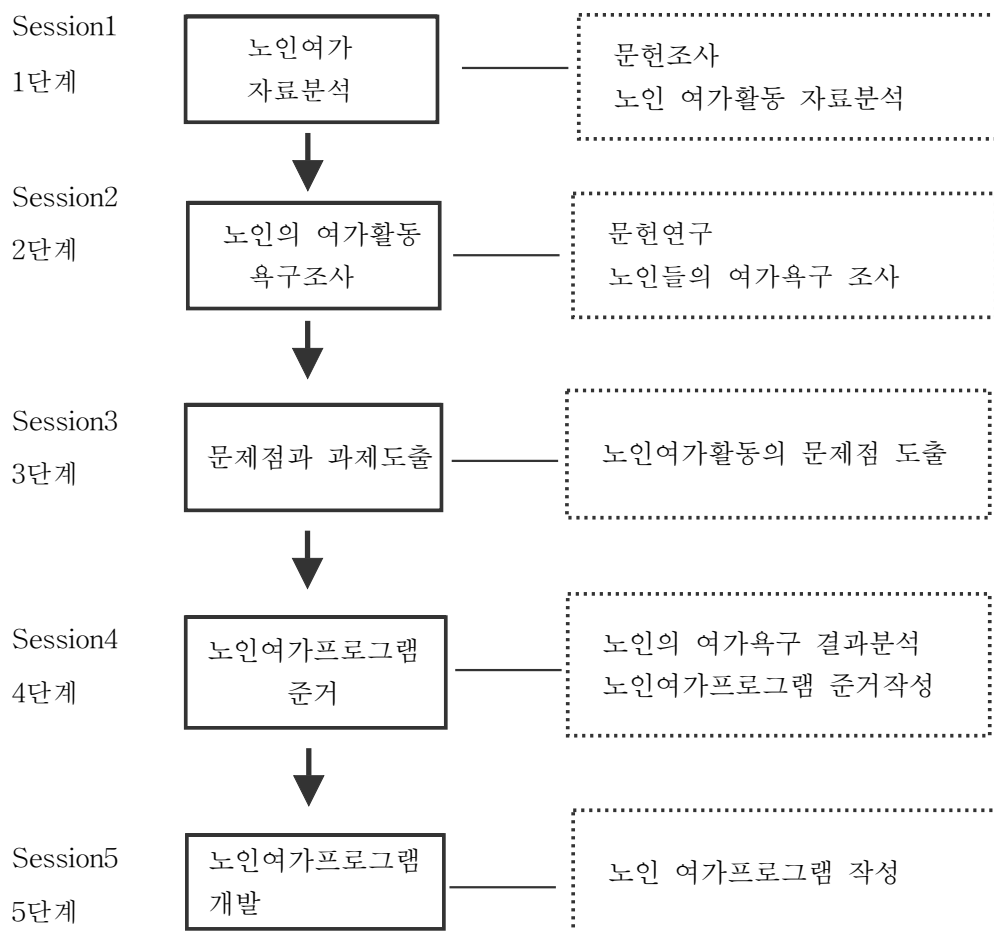


그림. 2 연구수행 절차

## 2. 조사대상 및 자료수집

본 연구의 조사대상은 2004년 5월 6일부터 18일까지 서울소재 3곳의 복지관 노인복지센터, 영등포노인종합복지관, 강서노인종합복지관과 노인정, 등 적극적인 여가활동을 하는 노인들을 대상으로 하였다. 자료수집은 본 연구자가 직접 개별면접조사를 실시하였다. 총 120부의 설문지를 받았으며 이 중 무성의한 응답 2부를 제외한 총 118부의 설문지를 분석하였다.

본 연구의 대상인 118명의 일반적 특성으로 성별, 연령, 배우자유무, 학력, 직업을 살펴보았는데 결과는 다음과 같다.(표.5참조)

성별분포는 총 응답자 118명 중에 남자가 36.4%, 여자가 63.6%로 여자가 더 많은 응답을 보여주었다. 응답자 평균연령은 68.5세로 나타났다.

배우자 유무 응답에서는 응답자 중 배우자가 있는 경우 71.2%, 없는 경우는 28.0%로 나타났다.

학력별로는 초등학교/서당이 30.5%, 고등학교 24.6%, 중학교 22.9%, 대학교 이상 12.7%로 응답해주었다. 직업별로는 공무원이 35.7%로 가장 많이 나타났고, 자영업 25.2%, 주부 19.1%, 농업 11.3%, 교사 6.1%, 기술직 0.9%으로 나타났다.

표. 5 연구대상의 일반적인 특성

일반적 특성		빈도(N)	%	평균(표준편차)
성별	여	75	63.6	
	남	43	36.4	
연령		118		68.52(4.83)
배우자 유무	유	84	71.2	
	무	33	28.0	
	기타	1	.08	
학력	초등학교/ 서당	36	30.5	
	고등학교	29	24.6	
	중학교	27	22.9	
	대학교 이상	15	12.7	
	무학	11	9.3	
직업	공무원	41	35.7	
	자영업	29	25.2	
	주부	22	19.1	
	농업	13	11.3	
	교사	7	6.1	
	기술직	1	0.9	
	기타	5	4.2	
합계		118	100.0	

### 3. 조사도구

본 설문지는 본 연구자가 직접 작성한 설문지를 사용하였다.

본 설문지는 크게 노인의 여가활동 실태, 노인의 여가욕구, 여가활동에 대한 만족도, 인구통계학적 특성을 묻는 문항 등 총 4부분으로 구성되었다.

구체적으로 노인의 여가활동실태를 알아보기 위해 하고 있는 여가활동, 용돈과 여가활동 경비, 그리고 여가활동방해요인에 대한 질문을 하였다. 노인의 여가욕구를 살펴보기 위해, 하고 싶은/배우고 싶은 여가활동은 무엇인지 1가지 이상 기입하도록 하였다(중복응답가능). 그리고 6가지의 여가욕구 중 자신의 욕구를 반영하는 문항에 대해 해당하는 것은 모두 선택하도록 하였다(중복응답가능). 다음으로 노인들의 여가활동인식을 살펴보기 위해 여가활동의 중요도와 만족도에 관해 질문하였다. 이것은 likert 5점 척도(1점: 매우 불만족스럽다/전혀 중요하지 않다~5점: 매우 만족스럽다/중요하다)로 측정되었다. 또한 개방형 질문을 통해 여가활동 만족요인 및 불만족요인에 대해 응답하도록 하였다. 이밖에 인구통계학적 특성에 대해 추가 질문을 하였다.

표. 6 설문지 구성문항

구 분		세 부 항 목
1	노인의 여가활동 실태 (행위적/물리적 측면)	하고 있는 여가활동
		용돈 및 여가활동 비용
		여가활동 방해요인
2	노인의 여가욕구 (심리적 측면)	하고 싶은 여가활동/배우고 싶은 여가활동 1) 자기개발 측면 2) 건강관리 측면 3) 취미·사교적 측면 4) 사회활동 측면
		여가활동욕구
		여가활동에 대한 전반적 만족도
3	여가활동에 대한 만족도	여가활동에 대한 만족요인과 불만족 요인
		여가활동의 중요도
4	인구통계학적 특성	성별, 연령, 학력, 배우자 유무, 직업

#### 4. 자료분석

본 연구의 자료분석은 개방형 질문을 통해 얻은 응답을 분석하기 위한 내용분석과 구조화된 응답을 분석하기 위한 차이검증 및 평균분석으로 이루어졌다.

우선, 내용분석은 다음과 같다. 개방형 질문을 통해 얻은 응답들을 ‘의미나 내용’면에서 유사한 응답 내용들을 소다발로 묶은 후, 다시 의미 및 내용의 유사성에 따라 하위 다발을 중다발로 묶고, 다시 똑같은 과정을 거쳐 대다발로 묶어나가는 점진적 확대다발화를 시행하였다. 이 과정에서 연구의 취지와 내용을 숙지하고 있는 연구자 2인이 내용분석 작업에 참여하였다. 작업의 방식은 2인이 독립적으로 실시한 내용분석을 상호비교하여 일치되지 않은 부분에 대해서는 협의를 통해 ‘내용에 따른’ 다발화를 조정하였다. 최종적으로 하위 범주에 따른 반응집계를 통합하여 상위 범주별 반응집계를 산출하였다.

두번째 부분은 연령과 성별에 따라 여가만족도와 여가중요도에 차이가 있는지를 살펴보기 위해서 차이검증을 실시하였다. 우선, 연령을 두집단으로 구분하였는데, 69세 미만을 한 집단으로 70세에서 그 이상을 한집단으로 구분하였다. 이렇게 구분한 이유는 노인의 신체적, 인지적인 발달상 69세 미만의 노인은 그 이상의 연령층에 해당하는 노인들에 비해 건강하고 활기가 있으며, 활동적이기 때문이다.

세번째 부분은 노인들의 한달 용돈과 여가비용, 여가의 중요도, 여가활동 방해요인, 여가만족도 성별, 연령별로 살펴보기 위해 평균분석을 실시하였다. 그리고 노인의 경제적 수준에서 여가활동에 쓰는 비용을 알아보기 위해, 한달 용돈에서 여가에 쓰는 비용을 평균분석 해보았다.

## 1) 노인의 여가활동 실태

노인여가프로그램을 개발하기 위해 본 연구는 노인들의 현재 여가활동 실태에 대해 살펴보았다. 구체적으로, 노인들이 현재 주로 하고 있는 여가활동과 여가비용 그리고 여가활동을 방해하는 요인들에 대해서 살펴보면 다음과 같다.

### ① 하고 있는 여가활동의 유형

표. 7 하고 있는 여가활동

순위	분류	내용	빈도(%)
2	건강관리	체조	50
		요가	25
		수지침	24
		단전호흡	10
		교양강좌	7
		발건강교실	4
		스포츠마사지	3
		명상	2
		합계	125(18)
3	개인적 여가	서예	29
		TV보기	24
		산책	15
		독서	12
		요리	6
		영화감상	6
		사군자	6
		화분가꾸기	5
		손뜨개	4
		그림그리기	4
		대화	3
		자서전만들기	3
		꽃꽂이	2
		합계	119(17)
4	정보화	컴퓨터	29
		홈페이지	13
		인터넷	12
		합계	54(8)
5	어학	영어	22
		한문	18
		일본어	9
		중국어	4
		합계	53(8)
6	사회활동	자원봉사	34
		합계	34(5)
전체합계			684(100)





‘현재 하고 있는 여가활동이 무엇인가’에 대한 질문을 통해 얻은 결과는 표 7과 같다. 사교적 활동에서 가장 많은 응답을 보인 활동들은 탁구, 등산, 댄스 등으로 나타났다. 이것들은 여럿이 어울려서 해야 하는 것이며, 주로 사교적인 목적으로 행해진다는 점을 고려해서 사교적 여가활동이라 명명하였다. 전체여가활동에서 사교적 여가활동은 44%로 가장 큰 비율을 차지하는 것으로 나타났다. 다음으로 체조, 요가, 수지침, 단전호흡과 같이 노인들의 건강관리와 관련된 활동들이 전체 684문항에서 125문항을 전체 응답자 중 18%를 차지하는 것으로 나타났으며, 개인적 여가활동에서는 서예, TV보기, 산책 순으로 응답하였는데 이는 혼자 하는 여가활동이 개인적 관심분야를 목적으로 행해지고 있어서 개인적 여가라고 명명하였다.

정보화 여가활동에서는 컴퓨터와 관련하여 홈페이지, 인터넷 순으로 참여하는 것으로 응답을 하였으며, 어학활동에서는 영어, 한문 등에서 참여하는 것으로 나타났다. 사회활동에서는 노인들이 실제로 자원봉사에 많은 관심을 갖고 있는 것을 알 수 있었고, 결과적으로도 사회활동에서 자원봉사를 많이 하는 것으로 나타났다. 실제적으로 프로그램을 할 때 이러한 여가활동 측면을 고려해야 하겠다.

## ② 여가비용

### (1) 한달 용돈과 여가활동에 쓰는 비용

노인들의 한달 용돈과 여가비용을 평균분석을 해 본 결과, 한달 평균 32만원인 것으로 나타났고, 한달 용돈에서 여가활동으로 쓰는 비용이 평균 12만원으로 용돈에 반이상을 여가활동비용으로 쓰는 것으로 나타났다. 이

는 노인에게 있어 여가활동이 노인생활에 중요한 비중을 차지한다는 것과 노인들의 여가인식이 예전하고는 다르게 긍정적이고 적극적으로 변화하고 있다는 것을 의미한다.

표. 8 한달 용돈과 여가활동에 쓰는 비용

구분	빈도(N)	평균	표준편차
한달용돈	118	32.50	15.43
여가비용	118	12.58	9.89

표 9는 여가의 중요도에 대해 살펴본 결과이다. 여가중요도에 대해서 평균분석을 해 본 결과, 전체 평균이 1.41로 많은 노인들이 여가활동을 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 이는 노인 스스로 여가 그 자체를 삶의 의미로 구성하는 중요한 요소로 인식하고 있다는 것을 의미한다. 여가를 통해 어떤 의미를 추구하고 있는지에 대해서 실제 프로그램을 할 때 이 점을 고려해야 하겠다.

표. 9 여가중요도

구분	빈도(N)	평균	표준편차
여가중요도	118	1.41	.63

### ③ 여가활동 방해요인

여가활동을 하는데 있어 어려운 점(방해요인)이 무엇인지에 대해 개방형으로 질문한 결과는 표 10과 같다.

우선, 전체응답에서 32.2%로 많은 노인들이 건강상의 문제를 여가방해요인으로 가장 많이 응답한 것으로 나타났다. 비슷한 응답을 보인 시간부족은 60대 노인들이 70대 노인들보다 상대적으로 사회활동도 많이 하고, 친구들과의 모임이 많고 집안에 가사일을 맡고 있는 이유 때문이라고 보여진다. 또한 경제적인 이유도 노인의 여가생활을 하는데 있어서 중요하다고 보여지는데, 노용구(2000)의 연구결과에서도 여가를 보내는데 어려움이나 불만으로는 건강문제에 대한 응답이 가장 많았고, 그 다음이 시간 부족을 지적했다. 여가문제에 있어서도 건강문제를 많이 응답하였는데, 여성노인이 가장 많아 건강이 여가에 있어 중요한 문제라는 것을 알 수 있었다.

이와 같이 노인이 생각하는 여가활동 방해요인에서 건강상의 문제, 시간부족의 문제를 기준으로 노인여가프로그램을 만들 때 고려해야 하겠다.

표. 10 여가활동시 장애요인(복수응답 가능)

순위	내용	빈도	퍼센트(%)
1	건강상의 문제	46	32.2
2	시간부족	45	31.5
3	경제적인 이유	18	12.6
4	여가시설부족	18	12.6
5	같이 할 사람이 없어서	8	5.6
6	기타	8	5.6
합계		143	100

## 2) 노인의 여가욕구

노인여가프로그램을 개발하는데 있어 노인의 여가욕구를 파악하는 것은 중요한 문제이다. 따라서 본 연구에서는 노인들이 하고 싶은 여가활동과

노인들이 여가활동을 함으로써 충족시키고자 하는 욕구에 대해 조사해봄으로서 노인들의 여가욕구가 어떠한지 살펴보고자 하였다.

① 하고 싶은 여가활동 유형

‘하고 싶은 여가활동이 무엇인가’에 대한 질문을 통해 얻은 결과는 표 11과 같다.

표. 11 하고 싶은 여가활동

순위	분류	내용	빈도(%)
1	사교	포크댄스/사교/댄스	28
		스포츠댄스	24
		노래부르기	24
		탁구	24
		에어로빅	18
		한국무용/무용	14
		수영	14
		여행	13
		바둑	11
		등산	9
		포켓볼	8
		하모니카	8
		장구/풍물놀이	7
		차밍디스코	7
		연극	6
		줄넘기	6
		골프	5
		볼링	4
		낚시	4
		배드민턴	4
		게이트볼	3
		국선도	3
		스쿼시	2
		도예교실	2
합계			248(57)

순위	분류	내용	빈도(%)
2	개인관심 여가	서예	21
		산책	15
		독서	12
		원예	9
		그림그리기	8
		영화감상	6
		사군자	6
		손뜨개	4
		요리	4
		동양화	4
		구슬공예	3
		대화	3
		자서전만들기	3
		한지공예	3
		사군자	3
		꽃꽂이	2
		합계	106(23)
3	정보화	컴퓨터	21
		인터넷	10
		홈페이지	2
		합계	33(7)
4	건강관리	요가	10
		수지침	9
		체조	5
		교양강좌	1
		스포츠마사지	2
		합계	27(6)
5	사회활동	자원봉사	17
		합계	17(4)
6	어학	중국어	7
		영어	5
		일본어	2
		한문	1
		합계	15(3)
전체 합계			446(100)

사교적 활동에서 가장 많은 응답을 보인 활동들은 댄스, 노래부르기, 탁구, 에어로빅 등으로 나타났다. 하고 있는 여가활동에서도 사교적 활동이 많은 응답을 보였는데, 하고 싶은 활동에서도 역시 많은 응답을 보여주었다. 주로 사교적인 목적으로 행해진다는 점을 고려했을 때 노인들은 여럿이 어울려서 하는 활동을 선호하는 것으로 보여진다. 심리학적으로 노년기의 노인들은 나이가 들면 들수록 고독과 소외의 대상이 된다는 것에 두려움을 갖고 있다고 하는데 이 응답에 내용을 분석해보면 여가활동을 통해 소외, 고독감을 해결하기 위해 하는 것으로 설명할 수 있다.

전체 여가활동에서 하고 싶은 사교적 여가활동은 57%로 가장 큰 비율을 차지하는 것으로 나타났다. 다음으로 서예, 산책, 독서와 같이 노인들은 개인관심여가 활동을 전체 446문항에서 106문항을 전체응답자 중 23%를 차지하는 것으로 나타났으며, 정보화 여가활동에서는 컴퓨터와 관련하여 홈페이지, 인터넷 순으로 참여하는 것으로 응답을 하였으며, 건강관리활동에서는 요가, 수지침, 체조 순으로 응답하였다. 사회활동에서는 노인들이 실제로 자원봉사에 많은 관심을 갖고 있는데 반해 결과적으로는 자원봉사를 하지 못하는 것으로 나타났다. 어학활동에서는 영어, 한문 등으로 참여하였다. 실제적으로 여가프로그램을 개발 할 때 노인들이 여럿이 어울려 하고 여가활동 하고 싶어하는 사교적 욕구를 고려하여야 하겠다.

## ② 여가활동욕구

여가활동을 통해서 충족시키고자 하는 욕구가 무엇인지를 살펴본 결과 표 12와 같다.

우선, ‘건강해지고 싶어서(건강욕구)’가 33.4%로 가장 높게 응답을 보이고 있다. 그 뒤로 ‘친구를 만나기 위해’가 19.6%, ‘내가 모르는 새로운 지식

을 습득하기 위해' 17.8%, '알고 있는 지식과 기술을 발달시키기 위해' 15.0%, '개인적인 즐거움'은 14.1%로 나타났다. 결과에서도 알 수 있듯이 노인들은 여가활동을 통해서 건강에 대한 관심과 욕구가 크다는 것을 알 수 있다.

이와 같은 응답결과는 현재의 노인들이 삶의 질, 웰빙(Well-being)에 대해 관심이 많고 그에 따라 여가활동 하는 자체가 인생에 중요한 영향력을 갖는 것으로 보여진다. 여가프로그램을 개발할 때 건강욕구와 사교욕구, 지식습득의 욕구를 잘 반영하여 개발해야 하겠다.

표. 12 여가활동을 통해 충족시키고자 하는 욕구(복수응답 가능)

순위	내용	빈도(%)
1	건강해지고 싶어서 (건강욕구)	109(33.4)
2	친구를 만나기 위해 (사교욕구)	64(19.6)
3	내가 모르는 새로운 지식을 습득하기 위해 (지식습득욕구)	58(17.8)
4	알고 있는 지식과 기술을 발달시키기 위해 (자기개발 욕구)	49(15.0)
5	개인적인 즐거움 (쾌락욕구)	46(14.1)
합계		326(100)

### ③ 성별에 따른 여가활동욕구

노인들에게 성별에 따른 여가욕구 알아본 결과 표 13과 같다. 다양한 응답을 얻기 다양한 응답을 가능하게 하였다. 노인의 여가욕구는 남녀간에 차이가 날 수 있다. 따라서 본 연구도 그 점을 고려하여 성별에 따라 여가활동욕구가 차이가 있는지 살펴보았다. 남성노인을 대상으로 여가활동을

통해 무엇을 얻고자 하는 응답에 ‘건강해지고 싶어서’ 33.0%로 가장 높았다. ‘친구를 만나기 위해’ 23.5%, ‘내가 모르는 새로운 지식을 습득하기 위해’와 ‘알고 있는 지식과 기술을 발달시키기 위해’는 16.5%, ‘개인적인 즐거움’ 10.4%로 나타난 것에 비해 여성노인의 응답에서는 ‘건강해지고 싶어서’ 33.6%로 남성노인과 같이 높은 응답을 보였으며, ‘내가 모르는 새로운 지식을 습득하기 위해’ 18.5%, ‘친구를 만나기 위해’ 17.5%, ‘개인적인 즐거움’ 16.1%, ‘알고 있는 지식과 기술을 발달시키기 위해’는 14.2%로 나타났다.

여성노인들과 남성노인들은 여가활동시 건강을 위해 한다는 응답이 많았다. 그러나 그 다음으로 남성노인이 ‘친구를 만나기 위해’ 여가활동을 한다는 것에 비해 여성노인은 ‘내가 모르는 새로운 지식을 습득하기 위해’가 높은 것으로 보아 여성노인이 배우지 못한 것에 대한 욕구가 남성노인보다 강하게 나타나는 것으로 보인다. 이에 여가프로그램 개발할 때 여성과 남성의 여가욕구를 반영할 수 있도록 고려해야 하겠다.

표. 13 성별에 따른 여가욕구

내용	남자	%	여자	%
건강해지고 싶어서	38	33.0	71	33.6
친구를 만나기 위해	27	23.5	37	17.5
내가 모르는 새로운 지식을 습득하기 위해	19	16.5	39	18.5
알고 있는 지식과 기술을 발달시키기 위해	19	16.5	34	16.1
개인적인 즐거움	12	10.4	30	14.2
합계	134	100	211	100



#### ④ 연령에 따른 여가활동욕구

표 14는 연령별 여가활동 여가욕구를 살펴본 것이다. 다양한 응답을 얻기 위해 복수응답을 가능하게 하였다. 연령별 여가활동 여가욕구를 보면 59~70세는 32.4%로 71~87세는 35.5%로 ‘건강해지고 싶어서’가 가장 높게 나타나 건강을 통한 여가활동의 욕구를 잘 보여주고 있다.

또한 59~70세는 ‘내가 모르는 새로운 지식을 습득하기 위해’, ‘친구를 만나기 위해’가 공동 18.7%로 나타난 것에 비해 71~87세는 ‘친구를 만나기 위해’가 두 번째 높은 결과 21.5%를 보여주었다.

결과적으로 고연령층에 비해 저연령층이 배움과 사교적인 활동에 있어 적극적인 여가욕구를 보이는 것으로 나타났다. 연령별로 여가프로그램을 기획할 때 고연령층과 저연령층을 고려해서 개발해야 하겠다.

표. 14 연령별 여가활동 욕구(복수응답 가능)

내용	59~70세	%	71~87세	%
건강해지고 싶어서	71	32.4	38	35.5
내가 모르는 새로운 지식을 습득하기 위해	41	18.7	17	15.9
친구를 만나기 위해	41	18.7	23	21.5
알고 있는 지식과 기술을 발달시키기 위해	35	16.0	14	13.1
개인적인 즐거움	31	14.2	15	14.0
합계	219	100	107	100

### 3) 노인의 여가활동 만족도

노인여가프로그램을 개발하는데 있어 현재 여가활동을 하고 있는 노인들이 여가활동 속에서 느끼는 만족요인과 불만족요인을 파악하는 것이 중요하다. 따라서 본 연구에서는 노인들의 여가활동에 대한 만족도를 성별, 연령별로 살펴보고, 여가활동에 대한 만족요인과 불만족요인을 분석하였다.

#### ① 여가활동에 대한 만족도

여가활동에 대한 만족도를 성별, 연령별 두 집단의 차이를 비교해 본 결과는 다음과 같다. 성별 두 집단 간 차이를 비교해 본 결과 남녀 간에 여가활동 만족도는 별차이가 없는 것으로 나타났다. 그리고 연령별 두 집단 간 차이를 비교해 본 결과  $t$ 값  $-3.945$ 로 두 집단간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 70세 이상의 고연령집단이 저연령집단에 비해 여가활동에 대해 불만족한 것으로 나타났다.

표. 15 여가활동에 대한 만족도

구분		빈도	평균(표준편차)	자유도	t값
전체 여가만족도		117	2.32(1.10)		
성별	남	43	2.44(1.20)	115	.938
	녀	74	2.24(1.04)		
연령	소집단	74	2.03(1.01)	115	<b>-3.945***</b>
	고집단	43	2.81(1.10)		

$p < .001 = ***$      $p < .01 = **$      $p < .05 = *$

이러한 결과는 노인 발달상에 건강측면을 고려하지 못한 여가프로그램의 부재로 보여진다. 따라서 고연령층과 저연령층이 따로 할 수 있는 여가 프로그램을 개발할 때 고려해야 할 것이다.

## ② 여가활동의 만족요인

표 16은 여가활동에 대한 만족요인의 결과는 다음과 같다. ‘건강을 위해서/건강해져서’가 전체응답 중 31%로 가장 높게 나타났으며, ‘재미있다’의 응답은 21%, ‘배우고 싶었는데 배우게 되서’는 17%로 나타났다.

노인들의 건강에 대한 관심은 이전이나 지금이나 삶에 있어 여가활동에 있어 가장 중요한 요인으로 보여진다.

여가프로그램을 개발할 때 위의 만족요인을 고려해야 하겠다.

표. 16 여가활동 만족요인

순위	내용	빈도	%
1	건강을 위해서/건강해져서	56	31
2	재미있다	38	21
3	배우고 싶었는데 배우게 되서	31	17
4	친구를 만날 수 있어서	25	14
5	즐겁다	14	8
6	봉사한다는 것에 보람을 느낀다	14	8
7	다이어트가 된다	3	1
합계		181	100

### ③ 여가활동 불만족요인

여가활동의 불만족요인의 결과는 표 17과 같다. 전체 응답자중 49%가 ‘여가프로그램이 많았으면’ 하는 응답자가 많았는데 이는 복지관을 이용하는 응답자가 많아 다채로운 여가프로그램을 하길 원하는 노인들에게 응답이 많이 나온 것으로 보이고 일반응답자들도 ‘특별히 여가프로그램이라고 할 수 있는 것이 없어서’ 라는 응답이 나온 것으로 보여진다.

다음으로는 ‘시설부족’이 30%로 시설이 있긴 있지만 충분하지 않거나 열악한 환경이라고 응답해 불만족으로 응답하였다. 또한 ‘따라하기가 힘들다’, ‘몸이 불편해서 움직일 수 없다’ 라는 응답이 나왔는데 이는 신체조건과 맞지 않은 여가프로그램을 하기 때문이라고 보여진다. 그리고 ‘소일거리로 할 수 있었으면’ 하는 응답에는 경제적 문제를 해결할 수 있는 여가활동을 배워서 경제적으로 도움이 됐으면 하는 응답자도 있었는데, 이는 여가프로그램을 개발할 때 고려해야 할 점으로 다양한 여가프로그램 개발에 따라하기 쉽고 여가활동을 통해 소일거리로 할 수 있는 것까지 고려해서 개발해야 하겠다.

표. 17 여가활동 불만족요인

순위	내 용	빈도(%)
1	여가프로그램이 많았으면	32(49)
2	시설부족	19(30)
3	따라하기가 힘들다	6(9)
4	소일거리를 할 수 있었으면	5(7)
5	몸이 불편해서 움직일수 없다	3(5)
합계		65(100)

## IV. 연구결과

### 1. 노인의 여가활동 실태

노인여가프로그램을 개발하기 위해 노인들의 현재 여가활동 실태를 알아보았다. ‘현재 하고 있는 여가활동이 무엇인가’에 대해 사교적 활동, 건강관리가 높은 응답을 보였다. 사교적 활동에서 탁구, 등산, 댄스 등으로 주로 사교적 목적으로 여럿이 하는 활동을 선호하는 경향을 보였다.

노인들의 한달용돈과 여가비용을 분석해 본 결과, 한달 평균 32만원인 것으로 나타났고, 한달용돈에서 여가활동으로 쓰는 비용이 평균 12만원으로 용돈에 반 이상을 여가활동비용으로 쓰는 것으로 나타났다. 경제적인 측면에서 저렴한 여가활동에서 고비용의 여가활동을 고려해야 하겠다.

여가중요도에 대해서는 많은 노인들이 여가활동을 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 이는 노인 스스로 여가 그 자체를 삶의 의미로 구성하는 중요한 요소로 인식하고 있다는 것으로 보아 여가를 통해 노인들이 어떤 의미를 추구하고 있는지에 대해서 생각해 봐야 할 것이다.

그리고 여가활동을 하는데 있어 어려운 점이 무엇인지에 대해 많은 노인들이 건강상의 문제, 시간부족을 여가방해요인으로 응답하였다.

결과적으로 여가프로그램을 개발 할 때 사교적 목적의 여가활동으로 여럿이 할 수 있는 활동을 고려해야 하겠고, 건강상의 문제에서는 노인의 신체적인 수준을 고려한 여가활동을 제시해야 하겠고, 여가활동의 난이도를 고려하여야 하겠다. 시간부족의 문제는 여가활동을 할 때 이용시간을 고려하여 노인여가프로그램 개발을 해야하겠다.

## 2. 노인의 여가욕구

노인여가프로그램을 개발하는데 있어 노인의 여가욕구를 파악하는 것이 중요하다.

노인들이 하고 싶은 여가활동과 여가활동을 함으로써 충족시키고자 하는 여가욕구를 살펴본 결과, 사교적 활동에 많은 응답을 보였다. 특히 여럿이 어울려서 하는 활동들을 많이 선호하는 것으로 나타났는데 이는 노년기 노인들이 심리적으로 외로움을 많이 느끼고 있는 것으로 보인다.

또한 여가활동을 통해서 충족시키고자 하는 욕구가 무엇인지에 대해서는 건강욕구와 사교욕구, 지식습득의 욕구 순으로 응답하였다. 또한 노인들의 성별에 따른 여가욕구 살펴본 결과, 여성노인들과 남성노인들 모두 여가활동시 '건강을 위해' 한다는 응답이 공통적으로 많았고, 두 번째 주목할 만한 것으로는 남성노인은 '친구를 만나기 위해' 인데 반해 여성노인은 '내가 모르는 새로운 지식을 습득하기 위해'로 응답하였다. 이는 여성노인이 남성노인보다 시대적·사회적으로 배우지 못한 것에 대해서 여가활동을 할 때 배우고자 하는 욕구가 강하게 나타나는 것으로 보인다.

연령별 여가활동 여가욕구를 살펴보면 59~70세와 71~87세는 '건강해지고 싶어서'가 가장 높게 나타나 건강을 통한 여가활동의 욕구를 잘 보여주고 있다. 그리고 고연령층에 비해 저연령층이 배움과 사교적인 활동에 있어 적극적인 여가욕구를 보이는 것으로 나타났다.

결과적으로 여가프로그램을 개발 할 때 노인들은 사교적 여가활동을 선호하고, 성별로 여가욕구가 다르다는 것을 감안하여 여가활동을 할 때 이러한 남녀 여가욕구를 고려해야 하고, 연령별로 고연령층과 저연령층을 고려해서 여가프로그램을 개발하여야 하겠다.

### 3. 노인의 여가활동 만족도

노인여가프로그램을 개발하는데 있어 현재 여가활동을 하고 있는 노인들이 여가활동 속에서 느끼는 만족요인과 불만족요인을 파악하였다.

여가활동 만족도와 관련되서 세 가지 주목할만한 연구결과가 나타났다. 우선, 연령에 따른 여가활동 만족도에 유의미한 차이가 나타났다. 이것은 70세 이상의 고연령집단이 69세 미만의 저연령집단에 비해 여가활동에 대해 불만족하다는 것을 의미하는 것이다. 이것은 현재 실시되고 있는 여가프로그램이 70세 이상의 고연령 노인들의 욕구를 충분히 반영하지 못하기 때문에 나타나는 결과라고 판단된다. 둘째, 여가프로그램에 대한 만족요인 중 가장 많은 응답을 보인 것은 ‘건강증진’이었다. 실제 고연령집단과 저연령집단의 여가활동욕구를 살펴본 결과, 고연령집단이 약간 높게 나타나긴 했지만, 두 집단 모두 건강욕구가 가장 중요한 여가활동욕구로 나타났다.

따라서 여가프로그램 개발시 이 욕구가 충분히 반영되어야 할 것으로 사료된다. 셋째, 여가프로그램에 대한 불만족 요인으로서는 다채로운 여가프로그램의 부족, 시설 부족, 그리고 따라하기 힘들다는 것이 나왔다. 여기서 ‘따라하기 힘들다’는 응답에 주목할만하다. 앞서 연구결과에서 연령과 상관없이 두 집단모두 건강욕구가 가장 강한 것으로 나타났다. 그러나 현재 진행되고 있는 프로그램 특히, 건강관련 프로그램은 노년층을 세분화하는 것 없이 저연령 노인(70세 미만)들의 신체적, 인지적 수준에 맞게 만들어졌다.

그 결과 고연령 노인들이 할 수 있는 건강관련 프로그램이 적을 수 밖에 없는 것이다. 따라서 노인들의 연령에 따른 신체적, 인지적 수준에 맞는 여가 프로그램을 개발해야 할 것이다.

## V. 노인여가프로그램 개발

### 1. 여가프로그램 개발 모형

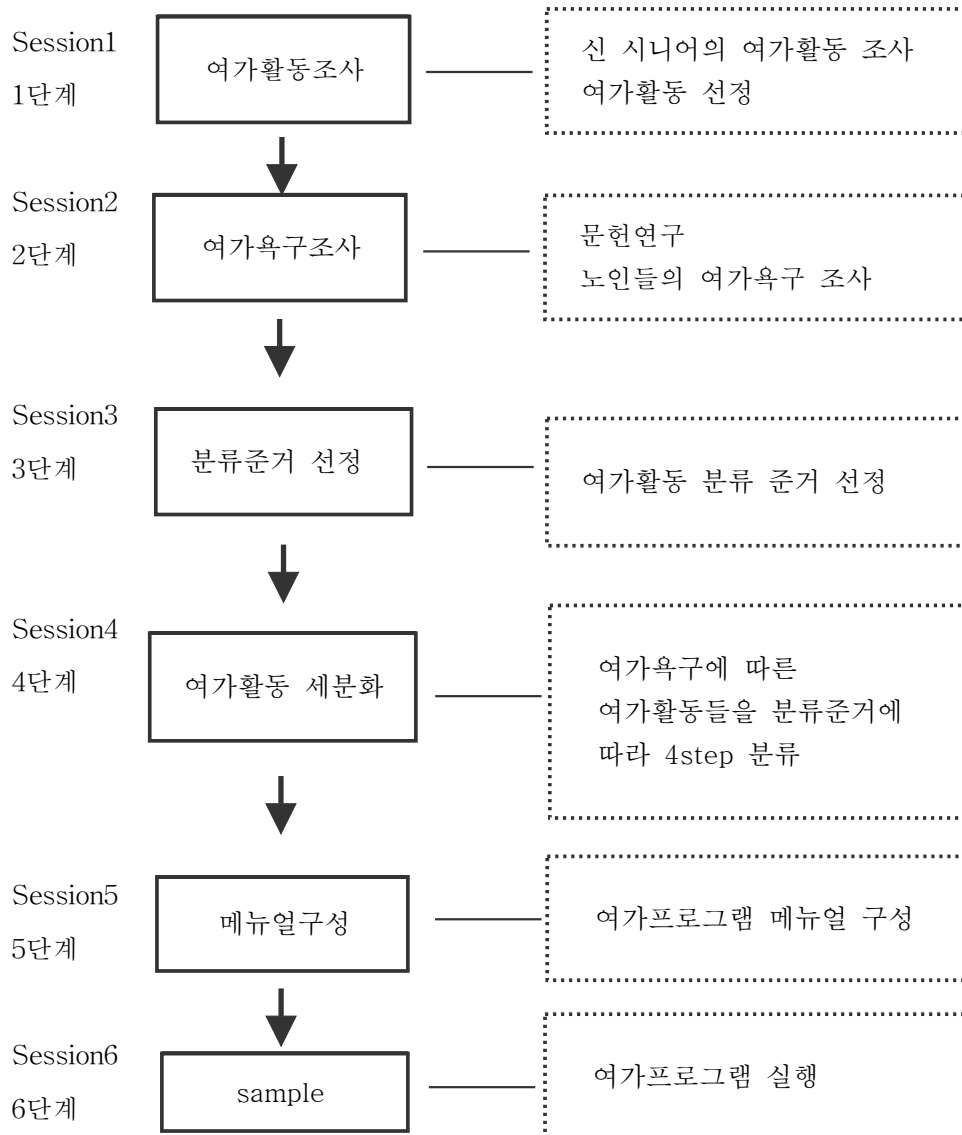


그림. 3 여가프로그램 개발 모형



## 2. 여가활동 수집 및 여가욕구에 따른 여가활동 분류

본 연구자는 여가활동 분류표를 만들기 위해 4가지 과정을 통해 정보를 수집하였다. 우선, 기존에 연구 및 논의 되어왔던 모든 노인여가활동에 대한 문헌을 조사하였다. 둘째, 현재 복지관에서 실시하고 있는 여가활동에 대해 살펴보았다. 셋째, 신 시니어들의 다양한 욕구 중 이전과는 다른 활동들을 하려는 욕구를 반영하여, 인터넷과 잡지 등에서 새롭게 부상되고 있는 여가활동에 대한 정보를 수집하였으며, 마지막으로 본 연구를 통해 밝혀진 ‘노인들이 하고 있는 여가활동’과 ‘하고 싶어하는 여가활동’에 관한 목록을 정리하였다.

이렇게 해서 얻어진 여가활동 목록을 4가지 여가욕구의 유형에 따라 재분류하였다<sup>3)</sup>. 재분류는 세 명의 여가전문가의 평가를 통해 이루어졌다.

재분류 절차를 살펴보면, 우선 3명의 연구자는 여가욕구를 충족시키는 정도에 따라 제시된 여가활동을 5점 척도로 평가하였다. 둘째, 이렇게 얻은 점수를 합산하여 평균을 내었다. 마지막으로 평균을 낸 여가활동들 중에서 평균 2.3 미만인 활동들은 여가욕구를 충족시키지 않는 것으로 간주하였고, 2.3~3.6 사이의 활동들은 보통수준, 3.6 이상의 활동들은 해당 여가욕구들을 충족시키는 활동으로 간주하였다. 결과는 2-1, 2-2 에 제시되었다.<sup>4)</sup>

평가에 사용된 4가지 여가욕구 유형을 살펴보면 다음과 같다.

### ① 사교육구 ② 개인관심여가욕구 ③ 건강욕구 ④ 자기개발욕구

---

3) 위의 5가지 여가욕구 유형 중 사회참여욕구는 여가활동을 분류할 때 다른 여가욕구와는 다른 분류하는데 제한이 있어 5가지 여가욕구 유형으로 제시는 하지만 실질적인 여가프로그램에서는 제외하기로 하였다.

4) 2-1은 활동에 따른 여가욕구 정도에 대한 평균점수표이고, 2-2는 평균점수1~2.3은 ×, 2.3~3.6은 △, 3.6이상은 ○로 알아보기 쉽게 표시하였다.

1) 여가활동 & 여가욕구 분류표

여가활동	사교욕구	개인관심 여가욕구	건강욕구	자기개발 욕구
가곡	×	○	×	△
관소리	×	○	×	△
하이킹	△	△	○	×
차밍디스코	○	△	△	△
클래식기타	△	○	×	○
등산	△	○	○	△
낚시	×	○	×	×
승마	△	△	○	△
왈츠	○	△	△	×
수영	△	×	○	×
비즈	×	○	×	△
알공예	×	○	×	○
다도	×	○	×	○
동양화	×	○	×	○
사군자	×	○	×	○
한글서예	×	○	×	○
한문서예	×	○	×	○
영화감상	○	○	×	×
음악감상	×	○	×	△
종이접기	×	○	×	△
와이어공예	×	○	×	△
전통매듭	×	○	△	△
FoodArt	×	○	×	○
꽃꽂이	×	○	×	△
원예	×	○	×	△
그림그리기	×	○	×	△
한지공예	×	○	×	△
이야기	○	△	×	△

(1~1.6점 × 2.3~ 3점 △ 3.6~5점 ○ )<sup>5)</sup>

5) 여가활동 분류점수표의 대한 점수는 알아보기 쉽게 하기 위하여 세 연구자의 점수를 합산하여 3으로 나눈 결과이다.

여가활동	사교육구	개인관심 여가육구	건강육구	자기개발 육구
골프	o	△	o	△
바둑	△	o	×	△
국선도	×	o	o	o
스포츠댄스	o	o	o	△
탈춤	△	o	△	△
에어로빅	△	△	o	o
게이트볼	o	△	o	△
탁구	o	△	o	△
포켓볼	o	△	△	△
짜즈싸이저	o	△	o	△
택견	×	△	o	o
검도	×	△	△	o
짜즈(음악)	×	o	×	×
풍물놀이	o	o	×	△
경기민요	△	o	×	△
마술	o	△	×	△
보드게임	o	△	×	×
인라인	o	△	o	△
하모니카	△	o	×	△
기타	o	△	×	△
여행	o	o	o	△
고전무용	△	△	△	△
가요	o	o	×	△
테니스	o	△	o	△
포크댄스	o	o	o	△
태극권	×	o	o	o
수화	×	o	o	△
태권로빅	×	o	o	△
사구	△	o	×	×
연극	△	o	×	△
아쿠아로빅	×	△	o	×

(1~1.6점 × 2.3~ 3점 △ 3.6~5점 o )

여가활동	사교육구	개인관심 여가육구	건강육구	자기개발 육구
DIY	×	○	×	○
아트클레이	×	○	×	○
염색공예	×	○	×	△
사진찍기	△	○	×	△
전통민화	×	○	×	○
컬트	×	○	×	○
자서전만들기	×	○	×	○
인터넷	△	△	×	○
홈페이지	△	○	×	○
엑셀	×	○	×	○
컴퓨터기초	×	△	×	○
인터넷검색	×	△	×	○
문서작성	×	×	×	○
수학	×	△	×	○
한글	×	○	×	○
한문	×	○	×	○
영어회화	×	○	×	○
관광영어	△	○	×	○
중국어	×	○	×	○
기초일어	×	○	×	○
훈민정음	×	○	×	○
풍수지리	×	○	×	○
생활과 역학	△	○	×	○
생활과 인상	△	○	×	○
문학	×	○	×	○
발건강교실	△	△	○	△
수지침	△	△	○	△
스포츠마사지	△	△	○	△
명상	×	△	○	△

(1~1.6점 × 2.3~ 3점 △ 3.6~5점 ○ )

여가활동	사교육구	개인관심 여가육구	건강육구	자기개발 육구
단전호흡	×	○	○	△
생활요가	×	○	○	△
덩더쿵체조	△	△	○	△
멧돌체조	×	△	○	△
해맞이체조	×	△	○	△
건강체조	×	×	○	△
스트레칭	×	△	○	△
민속체조	△	×	○	△
믹스체조	×	△	○	△
차명웰리스	△	×	○	△
필라테스체조	×	△	○	△
덤벨체조	×	×	○	△
한방다이어트	×	△	○	○
아로마치료	×	○	○	○
허브치료	×	○	○	○
구슬공예	×	○	×	△
TV보기	○	○	×	×
라디오듣기	△	○	×	×
도예	×	○	×	○
손뜨개	×	○	×	△

(1~1.6점 × 2.3~ 3점 △ 3.6~5점 ○ )

2) 여가욕구에 따른 여가활동 분류

여가욕구	사교	개인관심여가	자기개발	건강
여가 활동	영화감상 왈츠 차밍디스코 포크댄스 테니스 가요부르기 여행 기타 골프 인라인 보드게임 마술 풍물놀이 췌즈싸이저 포켓볼 탁구 게이트볼 스포츠댄스 TV보기 이야기	바둑,사구,그림그리기 국선도, 홈페이지 스포츠댄스,비즈,연극 탈춤,하모니카,췌즈 가요부르기, 포크댄스 태극권, 클래식기타 태권로빅,가곡,등산 낚시,수화,판소리,문학 다도,FoodArt, 꽃꽂이 원예, 여행, 한지공예 도예,구슬공예,동양화 사군자, 한글서예 한문서예, 영화감상 음악감상, 종이접기 와이어공예, 알공예 전통매듭, TV보기 라디오듣기, DIY 엑셀,수학,한글,한문 아트클레이, 염색공예 사진찍기, 전통민화 퀼트, 자서전만들기 영어회화, 아로마치료 관광영어, 중국어 기초일어, 훈민정음 허브치료, 단전호흡 생활요가, 풍수지리 생활과역학, 손뜨개 생활과인상, 풍물놀이 경기민요	에어로빅,검도 택견,태극권 클래식기타 알공예, 사군자 다도, 동양화 한글서예, DIY 한문서예, 퀼트 FoodArt, 도예 아트클레이 전통민화,한글 자서전만들기 인터넷,중국어 홈페이지,엑셀 컴퓨터기초 인터넷검색 문서작성 수학, 국선도 한문, 문학 관광영어 기초일어 훈민정음 풍수지리 생활과역학 생활과인상 한방다이어트 아로마치료 허브치료 영어회화	골프, 국선도 스포츠댄스 에어로빅 게이트볼,승마 탁구, 택견 췌즈싸이저 테니스,명상 포크댄스,수영 수화,태권로빅 태극권,인라인 아쿠아로빅 하이킹, 여행 등산, 수지침 한방다이어트 아로마치료 발건강교실 스포츠마사지 허브치료 단전호흡 생활요가 덩더쿵체조 멧돌체조 해맞이체조 건강체조 스트레칭 민속체조 믹스체조 차밍웰리스 필라테스체조 덤벨체조

### 3. 여가욕구와 세가지준거(신체적수준,경제적수준,과제난이도) 에 따른 여가활동 분류

#### 1) 여가활동 분류기준 선정

여가활동을 분류하는데 사용된 준거를 선정하기 위해서 네가지 절차가 이루어졌다.

첫째, 본 연구결과를 통해 밝혀진 노인들의 여가욕구와 여가활동에 대한 만족요인 및 불만족 요인을 분석하였다. 둘째, 노인의 발달적 측면을 고려해서 여가프로그램을 개발해야 한다고 판단되어진 바, 노인의 발달에 관한 이론적 분석을 실시하였다. 셋째, 노인의 풍요로운 여가활동 개선방법과 관련된 제반이론들을 분석하였다. 그 결과, 칙센트미하이의 몰입이론이 가장 적합하다고 판단되어졌다. 넷째, 여기까지의 연구 및 문헌조사에서 노인의 특성으로 두드러지게 나타난 결과를 준거로 선택하였다

그 결과, 노인 여가프로그램 개발의 3가지 준거를 선택할 수 있었다.<sup>6)</sup> 그 준거를 살펴보면 다음과 같다.

- ① 신체적 수준
- ② 경제적 수준
- ③ 여가활동의 과제난이도

#### ① 신체적 수준

---

6) 본 연구자는 연구결과를 바탕으로 5가지 준거를 여가프로그램의 준거로 선정하였다.

- ① 신체적 수준 ② 경제적 수준 ③ 여가활동의 난이도  
④ 함께하는 활동 ⑤ 시간단위활동

5가지의 준거 중 신체적수준, 경제적수준, 여가활동의 난이도를 여가프로그램을 기획하는데 사용하였다.

노인들이 여가활동을 할 때 어려움을 느끼는 점이 따라하기 힘들다는 점을 확인할 수 있었다. 그래서 다음과 같이 3가지 측면에서 분류하였는데 첫째로 실·내외의 활동장소를 기준으로 하였다. 등산과 바둑을 예로 들 수 있다. 둘째로 전신활동과 부분활동을 기준으로 구별하였다. 예를 들면, 스포츠댄스는 전신활동에 속하고 낚시는 부분활동에 속한다. 셋째로 전신활동 중에서도 신체적인 에너지가 소모되는 정도를 기준으로 하였다. 예를 들면, 에어로빅은 신체적인 에너지가 많이 소모되는 활동이고 왈츠는 비교적 적게 소모되는 것이다.

## ② 경제적 수준

여가활동을 경제적 측면으로 분류한 기준은 본 연구결과를 바탕으로 하였다. 즉, 노인들의 한달 여가경비를 살펴본 결과, 평균 12만원으로 나타났다. 또한 노인들은 한달에 평균적으로 하는 2~3개 정도의 여가활동을 하는 것으로 나타났다. 이 두가지 점을 감안했을 때, 3만원 미만의 경비가 소요되는 여가활동을 저 집단에 3만원에서 5만원 정도의 경비가 소요되는 여가활동을 중 집단에, 5만원 이상의 경비가 소요되는 여가활동을 고 집단에 할당하였다.

## ③ 여가활동 난이도

여가활동의 난이도를 판단하는 기준은 세가지이다. 첫째, 체계적으로 배워야 하는 활동과 단기적으로 배울 수 있는 활동을 기준으로 하였다. DIY와 십자수가 그 예이다. 둘째, 정교한 작업과 집중력을 요하는 활동을 기준으로 하였다. 예를 들면, 알공예와 종이접기를 들 수 있다. 셋째로 도구의 사용여부이다. 검도와 등산을 그 예로 들 수 있다.



## 2) 3가지 준거에 따른 여가활동 분류

여가욕구에 따라 분류된 여가활동을 신체적수준, 경제적수준, 과제난이도에 따라 2차분류 하였다<sup>7)</sup>. 그 결과를 살펴보면 다음과 같다.

### ① 여가욕구×신체적 수준에 따른 여가활동 분류

분류	수준	여 가 활 동
사교 욕구	고	골프,스포츠댄스,인라인,여행,테니스,차밍디스코,탁구
	중	게이트볼,풍물놀이,포켓볼,췌즈사이저,포크댄스,마술
	저	보드게임,기타,가요부르기,왈츠,영화감상,이야기,TV보기
개인 관심 여가 욕구	고	국선도,스포츠댄스,탈춤,여행,태극권,태권로빅,연극,등산
	중	전통매듭,한지공예,구슬공예,사진찍기,비즈,FoodArt,염색공예,도예,알공예,다도,DIY,와이어공예,풍물놀이,포크댄스,사구,낚시,원예,한지공예,생활요가,아트클레이,사진찍기
	저	바둑,췌즈,경기민요,하모니카,가요부르기,수화,가곡,판소리,클래식기타,한글서예,한문서예,영화감상,음악감상,종이접기,꽃꽂이,그림그리기,손뜨개,구슬공예,라디오듣기,자서전만들기,홈페이지,엑셀,수학,한글,한문,영어회화,관광영어,중국어,기초일어,훈민정음,아로마치료,허브치료,단전호흡,풍수지리,생활과학,생활과인상,문학,동양화,사군자,전통민화,퀼트,TV보기
자기 개발 욕구	고	국선도,에어로빅,택견,검도,태극권
	중	알공예,다도,FoodArt,도예,DIY,아트클레이
	저	클래식기타,동양화,사군자,한글서예,한문서예,자서전만들기,인터넷,엑셀,홈페이지,컴퓨터기초,인터넷검색,문서작성,수학,한글,한문,영어회화,관광영어,중국어,기초일어,훈민정음,아로마치료,허브치료,단전호흡,풍수지리,생활과학,생활과인상,문학,한방다이어트,전통민화,퀼트
건강 욕구	고	골프,국선도,스포츠댄스,에어로빅,탁구,택견,인라인,여행,테니스,태극권,태권로빅,아쿠아로빅,하이킹,등산,수영,승마
	중	게이트볼, 췌즈사이저,포크댄스,스포츠마사지,생활요가
	저	수화,한방다이어트,발건강교실,수지침,명상,아로마치료,허브치료,단전호흡,덩더쿵체조,맷돌체조,해맞이체조,건강체조,스트레칭,민속체조,믹스체조,차밍웰리스,필라테스체조,덤벨체조

7) 분류는 상, 중, 하 세수준으로 이루어졌다

② 여가욕구× 경제적 수준에 따른 여가활동 분류

분류	수준	여 가 활 동
사교 욕구	고	골프,여행
	중	스포츠댄스,인라인,영화감상,마술,테니스
	저	왈츠,차밍디스코,포크댄스,가요부르기,기타,보드게임, 풍물놀이,췌즈사이저,포켓볼,탁구,게이트볼,TV보기,대화
개인 관심 여가 욕구	고	FoodArt,알공예,DIY,여행,비즈,퀵트,도예,아로마치료,허브치료
	중	국선도,스포츠댄스,등산,다도,동양화,영화감상,와이어공예,전통매듭,꽃꽂이, 원예,손뜨개,구슬공예,아트클레이,염색공예,사진찍기,전통민화
	저	자서전만들기,바둑,탈춤,췌즈,풍물놀이,경기민요,하모니카,가요부르기,포크 댄스,태극권,수화,태권로빅,사구,연극,가곡,판소리,클래식기타,사군자,한글 서예,한문서예,음악감상,종이접기,그림그리기,한지공예,홈페이지,엑셀,수학, 한글,한문,영어회화,관광영어,중국어,기초일어,훈민정음,단전호흡,생활요가, 풍수지리,생활과역학,생활과인상,문학,TV보기,라디오듣기
자기 개발 욕구	고	검도,알공예,FoodArt,DIY,도예,퀵트,한방다이어트,아로마치료,허브치료
	중	국선도,에어로빅,다도,동양화,아트클레이,전통민화
	저	택견,태극권,클래식기타,사군자,한글서예,한문서예,자서전만들기,인터넷,홈 페이지,엑셀,컴퓨터기초,인터넷검색,문서작성,수학,한글,한문,영어회화, 관광영어,중국어,기초일어,훈민정음,풍수지리,생활과역학,생활과인상,문학
건강 욕구	고	골프,여행,한방다이어트,아로마치료,허브치료
	중	국선도,스포츠댄스,에어로빅,인라인,테니스,아쿠아로빅,등산,수영,수지침, 스포츠마사지,하이킹
	저	게이트볼,탁구,췌즈사이저,택견,포크댄스,태극권,수화,태권로빅,승마, 발건강교실,명상,단전호흡,생활요가,덩더쿵체조,멧돌체조,해맞이체조, 건강체조,스트레칭,민속체조,믹스체조,차밍웰리스,필라테스체조,덤벨체조

③ 여가욕구× 여가활동 난이도에 따른 여가활동 분류

분류	수준	여 가 활 동
사교 욕구	고	차밍디스코,기타,스포츠댄스,골프
	중	왈츠,포크댄스,테니스,인라인,보드게임,마술,풍물놀이,췌즈사이저, 포켓볼,탁구,게이트볼
	저	영화감상,가요부르기,여행,TV보기,이야기
개인 관심 여가 욕구	고	바둑,국선도,스포츠댄스,하모니카,DIY,퀵트,클래식기타,홈페이지,엑셀, 영어회화,관광영어,중국어,기초일어,아로마치료,허브치료
	중	탈춤,풍물놀이,포크댄스,태극권,수화,태권로빅,사구,연극,등산,알공예,다도, 동양화,사군자,와이어공예,전통매듭,FoodArt,꽃꽂이,원예,한지공예,도예, 손뜨개,구슬공예,아트클레이,염색공예,사진찍기,전통민화,자서전만들기
	저	췌즈,경기민요,여행,가요부르기,가곡,판소리,뉘시,비즈,한글서예,한문서예, 영화감상,음악감상,종이접기,그림그리기,TV보기,라디오듣기,수학,한글, 한문,훈민정음,풍수지리,생활과역학,생활과인상,문학
자기 개발 욕구	고	국선도,에어로빅,클래식기타,DIY,퀵트,홈페이지,엑셀,문서작성,영어회화, 관광영어,중국어,기초일어,아로마치료,허브치료,한방다이어트
	중	택견,검도,태극권,알공예,다도,동양화,사군자,FoodArt,도예,아트클레이, 전통민화,자서전만들기,인터넷,컴퓨터기초,인터넷검색,수학,한글,한문, 훈민정음,풍수지리,생활과역학,생활과인상,문학
	저	한글서예,한문서예
건강 욕구	고	골프,국선도,스포츠댄스,에어로빅,수지침,스포츠마사지,한방다이어트, 아로마치료,허브치료
	중	게이트볼,탁구,췌즈사이저,택견,인라인,테니스,포크댄스,태극권,수화, 태권로빅,아쿠아로빅,하이킹,등산,승마,수영,발건강교실,단전호흡,생활요가
	저	여행,명상,딩더쿱체조,멧돌체조,해맞이체조,건강체조,스트레칭,민속체조, 믹스체조,차밍웰리스,필라테스체조,덤벨체조

### 3) 3차 분류

2차 분류를 통해 여가욕구에 따른 여가활동을 신체적 수준, 경제적 수준, 과제 난이도 이상 세 가지 수준에서 각각 분류해 볼 수 있었다. 3차 분류는 이와 같이 분류된 활동들을 통합시키는 과정이다. 즉, 신체적 수준에서 고, 중, 저 세 수준과 경제적 수준 세 수준 그리고 과제 난이도 세 수준에 따라 구분된 활동들을 각각 통합하여 27개의 여가활동 세트를 마련하였다. 예를 들면 ‘신체적 수준 고-경제적 수준 고-과제난이도 고’, ‘신체적 수준 고-경제적 수준 고-과제 난이도 고’, ‘신체적 수준 고-경제적 수준 고-과제 난이도 저’<sup>8)</sup>를 들 수 있다.

결국 4개의 여가 욕구에 따라 각각 27개의 여가활동 세트가 마련될 수 있다. 다음은 3차 분류를 통해 얻은 4가지 여가활동 세트 중 사교육구에 관한 세트27개를 제시하였다.

#### ① 사교육구

---

8) ‘신체적 수준 고-경제적 수준 고-과제 난이도 고’의 표기법을 이하부터는 ‘고-고-고’으로 표기한다

과제난이도			여 가 활 동
고	고	고	골프, 스포츠댄스, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구
			골프, 여행
			차밍디스코, 기타, 스포츠댄스, 골프
		중	골프, 스포츠댄스, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구
			골프, 여행
			왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이, 췌즈 사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
		저	골프, 스포츠댄스, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구
			골프, 여행
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기
	중	고	골프, 스포츠댄스, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구
			스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
			차밍디스코, 기타, 스포츠댄스, 골프
		중	골프, 스포츠댄스, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구
			스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
			왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 췌즈사이저, ‘ 풍물놀이, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
		저	골프, 스포츠댄스, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구
			스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
			TV보기, 이야기, 영화감상, 가요부르기, 여행
	저	고	골프, 스포츠댄스, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구
			왈츠, 차밍디스코, 포크댄스, 가요부르기, 기타, 보드게임, 풍물놀이, 탁구, 췌즈사이저, 게이트볼, TV보기, 이야기, 포켓볼
			차밍디스코, 기타, 스포츠댄스, 골프
		중	골프, 스포츠댄스, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구
			왈츠, 차밍디스코, 포크댄스, 가요부르기, 기타, 보드게임, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼, TV보기, 이야기
			왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
		저	골프, 스포츠댄스, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구
			왈츠, 차밍디스코, 포크댄스, 가요부르기, 기타, 보드게임, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼, TV보기, 이야기
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기

과제난이도			여 가 활 동
중	고	고	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 골프, 여행 차밍디스코, 기타, 스포츠댄스, 골프
			게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 골프, 여행
			왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
		중	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 골프, 여행
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기
			게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스 차밍디스코, 기타, 스포츠댄스, 골프
		저	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 골프, 여행
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기
			게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
	중	고	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스 왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
			게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기
		중	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스 왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
			게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기
		저	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기
			게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
	저	고	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 왈츠, 차밍디스코, 포크댄스, 가요부르기, 기타, 보드게임, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼, TV보기, 이야기 차밍디스코, 기타, 스포츠댄스, 골프
			게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 왈츠, 차밍디스코, 포크댄스, 가요부르기, 기타, 보드게임, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼, TV보기, 이야기
			왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
		중	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 왈츠, 차밍디스코, 포크댄스, 가요부르기, 기타, 보드게임, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼, TV보기, 이야기
			왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기
		저	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 췌즈사이저, 포크댄스, 마술 왈츠, 차밍디스코, 포크댄스, 가요부르기, 기타, 보드게임, 풍물놀이, 췌즈사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼, TV보기, 이야기
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기

과제난이도			여 가 활 동
저	고	고	보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기, TV보기
			골프, 여행
			차밍디스코, 기타, 스포츠댄스, 골프
		중	보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기, TV보기
			골프, 여행
			왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이, 켄스사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
		저	보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기, TV보기
			골프, 여행
			TV보기, 이야기, 영화감상, 가요부르기, 여행
	중	고	보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기, TV보기
			스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
			차밍디스코, 기타, 스포츠댄스, 골프
		중	보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기, TV보기
			스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
			왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이, 켄스사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
		저	보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기, TV보기
			스포츠댄스, 인라인, 영화감상, 마술, 테니스
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기
	저	고	보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기, TV보기
			왈츠, 차밍디스코, 포크댄스, 가요부르기, 기타, 보드게임, 풍물놀이,
			켄스사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼, TV보기, 이야기
		중	골프, 스포츠댄스, 탈춤, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구
			보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기, TV보기
			왈츠, 차밍디스코, 포크댄스, 가요부르기, 기타, 보드게임, 풍물놀이, 켄스사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼, TV보기, 이야기
		저	왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이, 켄스사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼
			보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기, TV보기
			왈츠, 차밍디스코, 포크댄스, 가요부르기, 기타, 보드게임, 풍물놀이, 켄스사이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼, TV보기, 이야기
			영화감상, 가요부르기, 여행, TV보기, 이야기

#### 4) 4차분류

4차 분류는 여가욕구에 따라 분류된 여가활동들을 세가지 준거(신체적 수준, 경제적 수준, 과제 난이도)에 따라 세수준(고, 중, 저)으로 분류한 결과를 통합하는 과정이다. 예컨대, 여가활동을 통해 사교육구를 충족시키고자 하는 신시니어가 신체적 수준은 고이고, 경제적 수준이 고이며, 과제 난이도가 중이라고 할 때, 이들이 어떤 여가활동을 하는 것이 적합한지를 밝혀내는 작업이다. 이것 역시 각 여가욕구마다 27세트의 여가활동(3×3×3)을 구성할 수 있다. 본 연구에서는 4가지 여가욕구 중 사교육구만을 선별하여 4차 분류과정을 실시하였다. 그 결과를 살펴보면 다음과 같다.

##### ① 사교육구



과제난이도			여 가 활 동
고	고	고	보드게임,마술,풍물놀이,짜즈싸이저,포켓볼,탁구,게이트볼,골프,왈츠,차밍디스코,포크댄스,테니스,가요부르기,여행,기타,인라인,TV보기,이야기,스포츠댄스,영화감상
		중	짜즈싸이저,포켓볼,탁구,게이트볼,보드게임,인라인,마술,풍물놀이,영화감상,왈츠,포크댄스,테니스,가요부르기,여행,TV보기,이야기
		저	영화감상,가요부르기,여행,TV보기, 이야기
	중	고	보드게임,마술,포켓볼,탁구,테니스,풍물놀이,짜즈싸이저,게이트볼,인라인,스포츠댄스,영화감상,왈츠,포크댄스,차밍디스코,이야기,가요부르기,TV보기,기타
		중	보드게임,마술,왈츠,포크댄스,테니스,풍물놀이,짜즈싸이저,포켓볼,탁구,게이트볼,영화감상,가요부르기,인라인,TV보기,이야기
		저	영화감상,가요부르기,TV보기,이야기
	저	고	보드게임,풍물놀이,짜즈싸이저,포켓볼,탁구,게이트볼,왈츠,차밍디스코,기타,가요부르기,TV보기,이야기,포크댄스
		중	보드게임,탁구,TV보기,이야기,풍물놀이,짜즈싸이저,포켓볼,게이트볼,왈츠,포크댄스,가요부르기
		저	TV보기,이야기,보드게임,포켓볼,마술,풍물놀이,짜즈싸이저,탁구,왈츠,게이트볼,스포츠댄스,골프,영화감상,차밍디스코,포크댄스,테니스,인라인,가요부르기,여행,기타

중	고	고	보드게임, 마술, 풍물놀이, 찰스사이어, 포켓볼, 게이트볼, 왈츠, 기타, 포크댄스, 가요부르기, TV보기, 이야기, 영화감상
		중	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 찰스사이어, 포크댄스, 마술, TV보기, 보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기
		저	TV보기, 이야기, 영화감상, 가요부르기
	중	고	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 찰스사이어, 포크댄스, 마술, TV보기, 보드게임, 기타, 가요부르기, 왈츠, 영화감상, 이야기
		중	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 찰스사이어, 포크댄스, 마술, 보드게임, 가요부르기, 왈츠, 이야기, TV보기, 영화감상
		저	TV보기, 가요부르기, 영화감상, 이야기
	저	고	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 찰스사이어, 포크댄스, TV보기, 보드게임, 기타, 왈츠, 이야기, 가요부르기
		중	게이트볼, 풍물놀이, 포켓볼, 찰스사이어, 포크댄스, 보드게임, 가요부르기, 왈츠, 이야기, TV보기
		저	가요부르기, TV보기, 이야기
저	고	고	보드게임, 기타, 가요부르기, TV보기, 왈츠, 영화감상, 이야기
		중	왈츠, TV보기, 영화감상, 이야기, 보드게임, 가요부르기
		저	가요부르기, 영화감상, 이야기, TV보기
	중	고	기타, 가요부르기, TV보기, 보드게임, 왈츠, 영화감상, 이야기
		중	가요부르기, 보드게임, 왈츠, TV보기, 영화감상, 이야기
		저	TV보기, 가요부르기, 영화감상, 이야기
	저	고	기타, 왈츠, 가요부르기, 이야기, TV보기, 보드게임
		중	보드게임, 왈츠, 가요부르기, 이야기, TV보기
		저	가요부르기, 이야기, TV보기

#### 4. Worksheet 작성

신시니어들의 여가욕구와 신체적 수준, 경제적 수준 그리고 과제난이도에 따라 그들에게 적합한 여가활동들을 제안하기 위해 worksheet를 제작하는 일이 중요하다.

따라서 본 연구자는 이를 위해 다음과 같이 worksheet를 구성하였다. worksheet는 크게 일반적 특성, 여가욕구, 신체적수준, 경제적수준, 과제난이도로 총 5부분으로 구성되었다.

구체적으로 보면 일반적 특성에서는 성명, 성별, 나이, 여가활동시 원하는 시간을 질문하였고, 여가욕구에서는 실제로 여가활동시 원하는 여가욕구(여가활동을 통해 충족시키고자 하는 여가욕구를 자유기술식과 강제선택을 통해 응답하도록 하였다)를 선택하여 기입하도록 하였다.

신체적 수준, 경제적 수준, 과제 난이도에서는 첫째, 상, 중, 하에 해당하는 여가활동을 각각 3개를 선정하여 그것을 할 수 있는지 여부를 likert 5점 척도(1점: 정말 힘들다/정말 그렇다, 3점: 보통, 5점: 전혀 힘들지 않다/전혀 그렇지 않다)로 측정하였다. 두 번째 질문에서는 4~5개의 질문을 주어 5점 척도로 기입할 수 있도록 작성하였다.

##### <worksheet 구성>

1. 일반적 특성
2. 여가욕구
3. 신체적 수준
4. 경제적 수준
5. 과제 난이도

## VI. 노인여가프로그램 실제 적용

1. 상황: 신시니어를 대상으로 그들에게 맞는 여가활동의 제안
2. 평가

### 1) 1단계: worksheet의 작성

안녕하십니까?

본 worksheet는 당신에게 맞는 여가활동프로그램을 제안하기  
위한 것입니다.

질문을 잘 읽고 정확하게 체크해주시기 바랍니다.

감사합니다.

2004년 6월

## 1. 일반적 특성

- ◆ 당신의 일반적인 사항을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 일반적 사항에 맞게 기입해 주십시오.

- ① 어르신의 성함은 무엇입니까?     김 건 강
- ② 어르신의 성별은 무엇입니까?     ①남            ②여
- ③ 어르신의 연세는 어떻게 되십니까?     (만   67   )세
- ④ 여가활동 시간은 어느정도 원하십니까?     2 시간

## 2. 여가욕구

당신은 다음 4가지 여가욕구 중 현재 어떤 욕구에 맞는 여가활동을 하길 원하십니까? ( 1 )

- ① **사교욕구**    ②개인관심여가욕구    ③자기개발욕구    ④건강욕구

### 3. 신체적 수준 측정

당신의 신체적인 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 신체적 수준에 적합하게 기입해 주십시오.

#### I. 여가활동 신체적수준

		전혀 힘들지 않다 5점	별로 힘들지 않다 4점	보통 3점	대체로 힘들다 2점	정말 힘들다 1점
① 스포츠댄스 .....	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 등산 .....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 국선도 .....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 포크댄스 .....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 낚시 .....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 생활요가 .....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 서예 .....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 왠츠 .....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 기타 .....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

예) 나는 스포츠댄스를 하는데 있어서 신체적으로 하기가...

### 3. 신체적 수준 측정

당신의 신체적인 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
신체적 수준에 맞게 기입해 주십시오.

#### II. 자기기입

	전혀 그렇지 않다 5점	별로 그렇지 않다 4점	보통 3점	대체로 그렇다 2점	정말 그렇다 1점
① 평소 생활하기에 몸이 불편하여 힘들다	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 특별히 하기 힘든 여가활동이 있다	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 여가활동을 하기위해 배울 때 배워도 잘 안되는 활동이 있다.	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 여가활동을 하고 나면 신체적으로 피곤함을 더 느끼게 된다.	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 새로운 여가활동을 배울 때 남들 보다 빨리 배우지 못하는 편이다.	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 4. 경제적 수준 측정

당신의 경제적인 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 경제적 수준에 적합하게 기입해 주십시오.

##### I. 여가활동 경제적수준

		전혀 그렇지 않다 5점	별로 그렇지 않다 4점	보통 3점	대체로 그렇다 2점	정말 그렇다 1점
① 여행	.....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 골프	.....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 도예	.....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 스포츠댄스	.....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 구슬공예	.....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 수영	.....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 한지공예	.....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 탁구	.....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 포크댄스	.....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

예) 나는 등산을 하는데 있어서 경제적으로 하기가...



#### 4. 경제적 수준 측정

당신의 경제적인 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 경제적 수준에 맞게 기입해 주십시오.

##### II. 자기기입

	전혀 그렇지 않다 5점	별로 그렇지 않다 4점	보통 3점	대체로 그렇다 2점	정말 그렇다 1점
① 평소 생활하기에 경제적인 여유가 없다.	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 여가비용으로 정해놓은 금액이 별로 없다.	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 여가활동을 하기위해 여가비용을 모아본 적이 없다.	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 여가활동을 할 때 경제적인 부담감을 느낀다.	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 5. 난이도 수준 측정

당신의 난이도 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 난이도 수준에 적합하게 기입해 주십시오.

### I. 여가활동 과제난이도 수준

		전혀 어렵지 않다 5점	별로 어렵지 않다 4점	보통 3점	대체로 어렵다 2점	정말 어렵다 1점
① 국선도	.....	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 스포츠댄스	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 하모니카	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 동양화	.....	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 포크댄스	.....	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 사군자	.....	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 낚시	.....	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 그림그리기	.....	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 노래부르기	.....	<input type="checkbox"/>	V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

예) 나는 등산을 하는데 있어서 실력이 모자라 하기가...

## 5. 난이도 수준 측정

당신의 난이도 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 난이도 수준에 맞게 기입해 주십시오.

### II. 자기기입

	전혀 그렇지 않다 5점	별로 그렇지 않다 4점	보통 3점	대체로 그렇다 2점	정말 그렇다 1점
① 여가활동시 어려운 활동이 많이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 어려운 여가활동을 시도해 본적이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 어렵게 느낀 여가활동을 시도해서 완벽하게 해낸 여가활동이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 쉬운 여가활동 보다 단계별로 실력을 높힐 수 있는 활동을 좋아한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 새로운 여가활동을 할 때 전에 했던 활동보다 더 어려운 활동을 시도한다	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2) 2단계: worksheet 결과 분석

- ① A 대상자는 전체 여가욕구들 중 사교육구에 관한 활동을 선택하였다. 즉, 여가활동을 통해 사람들과 친밀해지고자 하는 욕구가 있는 것으로 보여진다. 따라서 사교육구를 충족시킬 수 있는 여가활동을 제안하는 것이 바람직하다.
- ② A 대상자의 신체적 수준과 경제적 수준, 그리고 수용할 수 있는 과제 난이도를 살펴본 결과, 신체적 수준은 고, 경제적 수준 고, 과제 난이도 중으로 나타났다.

## 3) 분석결과에 따른 여가활동의 제안

여가프로그램은 신시니어를 대상으로 그들에게 맞는 여가활동의 제안하고자 한다. 그에 따른 평가단계를 보면 다음과 같다. 프로그램 평가단계를 보면, 1단계 일반적 특성과 세가지 측면의 worksheet의 작성하고, 2단계 대상자에 대한 결과분석을 한다. 3단계로 결과분석에 따른 여가활동을 제안해 보면 다음과 같다.

- ① 신체적 수준, 경제적 수준 그리고 과제 난이도 각각의 결과에 대한 세부 여가활동에 대한 설명

위의 결과를 통해 A 대상자에게 가장 적합한 여가활동을 제안할 수 있다. 우선, 표 18을 살펴보면, 신체적 수준이 고인 사람은 어떤 여가활동을

하더라도 큰 무리가 없지만 ‘고’에 해당하는 여가활동을 하고자 한다면, 골프, 스포츠 댄스, 인라인, 여행, 테니스, 차밍디스코, 탁구로 나타났다.

경제적 수준이 고인 사람은 경제적 측면에서 모든 여가활동을 다 할 수 있지만, ‘고’에 해당하는 활동을 하고자 한다면, 골프와 여행이 적합하다.

과제난이도가 중인 사람이 과제 난이도 ‘고’의 여가활동을 하게 되면 오히려 스트레스를 많이 받을 수 있으며, 중간에 포기하는 결과를 낼 수 있다. 따라서 ‘중’의 과제를 하는 것이 중요한데, 그 활동들로, 왈츠, 포크댄스, 테니스, 인라인, 보드게임, 마술, 풍물놀이 등으로 나타났다.

표 18. '고-고-중'에 맞는 여가활동

분류	수준	여 가 활 동
사교 욕구	고	골프,스포츠댄스,인라인,여행,테니스,차밍디스코,탁구
	고	골프,여행
	중	왈츠,포크댄스,테니스,인라인,보드게임,마술,풍물놀이,췌즈사이저, 포켓볼,탁구,게이트볼

② 세 가지 수준을 통합적으로 고려한 여가활동의 제안

신체적 수준과 경제적 수준 그리고 과제 난이도 모두 고려해 볼 때 귀하에게 맞는 여가활동은 다음의 표 19와 같다.

표 19. A 대상자에게 적합한 여가활동

보드게임,인라인,마술,풍물놀이,짜즈싸이저,포켓볼,탁구,게이트볼, 영화감상,왈츠,포크댄스,테니스,가요부르기,여행,TV보기,이야기
---

A 대상자의 신체적 · 경제적 · 과제난이도 수준이 ‘고-고-중’으로 세가지 수준을 모두 고려해 볼 때, 구체적인 여가활동을 제안하면 보드게임, 인라인, 마술, 풍물놀이, 짜즈싸이저, 포켓볼, 탁구, 게이트볼, 영화감상, 왈츠, 포크댄스, 테니스, 가요부르기, 여행을 제안하고자 한다.

## VII. 논의 및 결론

본 연구는 신 시니어의 여가욕구를 반영한 여가프로그램을 개발하는 목적으로 실시되었다. 먼저, 문헌연구와 설문조사를 통해 신 시니어들의 여가욕구와 여가실태를 살펴보았다. 문헌연구에서 살펴본 결과, 과거의 노인과는 다른 신 시니어들은 합리적이고 미래지향적인 가치관과, 자신의 주관적인 삶의 질을 추구하며, 주체적이고 능동적인 사고를 갖고 있는 것으로 나타났다. 설문조사 결과에서도 이를 잘 입증해주고 있는데, 여가태도나 여가인식이 과거의 노인들과는 다르게 적극적이고, 긍정적이며, 신체적인 측면에서 자신에게 맞는 여가활동을 하길 원하는 것으로 나타났다. 또한 경제적인 면에 있어서도 생활수준의 향상으로 풍부한 구매력을 가진 노인들이 많아져, 그에 맞는 건강관리, 다양한 문화·취미·여가생활을 향유하고자 하며, 웰빙의 다양한 여가욕구가 있는 것으로 나타났다. 그리고 자신의 수준에 맞는 여가활동을 원하는 것으로 나타났다. 이를 종합해보면, 신 시니어들은 신체적·경제적·과제난이도 수준에 맞는 균형적인 여가활동을 하고자 하는 여가욕구를 보였다.

이러한 결과들을 반영하여 본 연구에서는 신 시니어여가프로그램을 개발하였다. 개발절차를 살펴보면 다음과 같다. 우선, 여가욕구에 따른 여가활동들을 분류하기 위한 세가지 준거를 선정하고, 다양한 여가활동들을 이들분류준거에 따라 4step으로 분류하였다. 분류된 여가활동을 바탕으로, 신 시니어들에게 맞는 여가활동을 제안해 주기 위해 worksheet를 구성하였다. 자신에게 맞는 여가활동을 찾기를 원하는 신 시니어들은 이 worksheet를 작성한 후, 결과에 따라 자신의 신체적, 경제적, 과제난이도 수준에 맞는 맞춤형 여가프로그램을 제안받을 수 있다.

본 연구는 연구결과에서 많은 노인을 대상으로 노인욕구를 측정하여야 하

나 그 수가 적어 일반화시키기에 다소 한계가 있으며, 조사연구시에 개인면접과 기록에 있어 결과가 면접자의 주관적인 측면에 의존될 가능성이 있어 신뢰성에 문제가 있을 수 있을 수 있다.

본 연구에서 제안하는 여가프로그램은 여가활동을 분류하는 과정에서, 이론적 연구와 세명의 연구자의 평가결과를 바탕으로 하였다. 그러나 보다 정확한 분류를 위해서는 신 시니어들이 직접 그들의 신체적, 경제적, 과제난이도 수준에 따라 활동을 평가한 결과를 바탕으로 구분할 필요가 있다. 따라서 본 프로그램의 결과를 일반화시키기에 위해서는 이점을 수정·보완해야 할 것이다.



## 참 고 문 헌

### 1. 학술논문 및 정기간행물

- Ruth Weltmann Begun(2002). **사회적 기술 향상 프로그램**. 시그마프레스.
- 권두승(1991). **노인과 여가교육** 한국평생교육기구(편) 평생교육과 노인교육.
- 김명자(1993). 여가활동과 행복한 노후생활의 향유에 관한 연구. **한양대학교 대학원 박사학위 논문**.
- 김설향(1998). 노년기의 심리적 특성과 스포츠 활동의 역할에 대한 고찰. **한국사회체육학회지.제10호**.
- 김성순(1990). **고령화 사회와 복지행정**. 서울: 홍익제. pp.283-284.
- 김은정(1998). 노인여가의 인지 효능도 향상 프로그램이 정신건강에 미치는 영향. **이화여자대학교 석사학위 논문**.
- 김정운(2003). **휴테크성공학**. 명진출판.
- 김정운, 차경호(2002). 21세기 여가와 삶의 질. **한국심리학회춘계 심포지움**.
- 김정하, 이용식, 오연풍, 조송현(1996). 미래사회를 위한 노인여가정책 대안의 개발. **한국체육학회 학술 발표회 논문집**.
- 김태현(1994). **노년학**. 교문사.
- 김현주·박재룡(1992). **실버산업의 현황과 전망**. 월간삼성경제.
- 김현진(2003). **일본의 저출산 고령화와 한국 기업에 대한 시사점**. 삼성경제연구소.
- 김혜순(1994). 노인학교의 학습프로그램과 노인의 소외감 해소의 관한 연구. 서울시내의 교회 노인학교를 중심으로 **송실대학교 대학원**. 석사

**학위 논문.**

김홍록(1995). 노인의 여가프로그램 개발 방안에 관한 연구. **한국여가레크리에이션학회지. 제12권.**

노용구(2000). 노인여가교육프로그램 개발 연구. **고려대학교 대학원. 박사학위 논문.**

노용구(2000). **여가학**. 대경북스.

로제 카이와(1994). **놀이와 인간**. 문예출판사.

마르코 포 뮌히하우젠(2003) **균형잡고 살아라**. 웅진닷컴.

모선희(1994). **노령기 소비성향과 구매능력**. 한국노인문제연구소. 사법행정문화원.

문희영(2000). 노인의 여가활동 유형이 생활만족도에 미치는 영향. **대구대학교 대학원. 석사학위 논문.**

미하이 칙센트미하이(1997). **몰입의 즐거움**. 해냄

미하이 칙센트미하이(2003). **몰입의 기술**. 더불어책.

박상철(1997). 중·장년기 여가 경험과 노년기의 여가활동에 관한 연구. **중앙대학교 대학원. 석사학위 논문.**

박석돈(1998). 노인욕구변화와 고령자고용에 관한 연구. **영남대학교부설 노인학연구소. 「노인학연구」. 창간호.**

박재간(1997). 노년기 여가생활의 실태와 정책과제 노인여가의 현황과 과제. 제5호. **한국노인문제연구소.**

박재간, 김태현(1986). 현대사회에서의 노년기 여가생활에 관한 연구. **한국노년학. 제6호. p30-31.**

서병숙(1992). **노인연구**. 교문사.

서혜경(1997). 노인의 생활변천과 여가생활. **사회복지신문 10월호.**

성민선(1995). **노인의 발달과업과 사회적역할 고령화사회의 위기와 도전**. 나남출판.

- 손대현(1989). **관광론**. 일신사.
- 손정미(2004). 웰빙과 산업. **한국여가문화학회 학술대회**.
- 송명자(1995). **발달심리학**. 서울: 학지사.
- 송정선(1996). 노인의 여가활동이 생활만족도에 미치는 영향. **계명대학교 대학원 석사학위 논문. p.10.**
- 신철호, 한지연(2004). 웰빙과 웰빙산업. **한국여가문화학회 학술대회. p75-87**
- 우다가와 소우지(2002). **레저마케팅**. 신구문화사.
- 원영희, 모선희(1998). 노인복지관에 관한 연구 현황과 발전방향. **한국노년학. 학.**
- 위성식(1993). 노년기 여가활동의 활성화 방안. **한국여가레크리에이션학회지. 제10권.**
- 유태균(1992). 레저경험의 질적 차원에 관한 현상학적 연구. **한양대학교 대학원. 박사학위 논문.**
- 이누미야 요시유키, 김정운(2003). 여가생활은 삶의 질을 향상시키는가?. **한국여가문화학회지 1권 1호.**
- 이명자(1999). 노인종합복지관의 프로그램 및 이용실태에 대한 연구. **단국대학교 대학원 석사학위 논문.**
- 이인수(1999). **현대노인복지론** 서울. 양서원.
- 장인협 · 최성재(1992). **노인복지학**. 서울대학교 출판부.
- 최성재(1986). 노인의 생활 만족 척도 개발에 관한 연구. **이화여자대학교 한국문화연구원 논집 49호.**
- 최순남(1989). **현대사회와 노인복지**. 홍익제.p.204
- 최순남(1995). **현대 노인 복지론**. 한신대학교 출판부.
- 통계청.(1996). **장래인구추계**.

표내순, 조준호(1999). 체육요법 프로그램이 노인들의 정신건강에 미치는  
효과. **한국체육학회지 제38권. 제1호.**

한경미(1999). 노인의 여가실태와 관리. **가정과학연구.제9호.**

한국갤럽조사연구소(1990). 한국노인의 생활과 의식구조. **한국갤럽조사연  
구소.**

홍성희, 김성희(1997). 노인의 여가태도 및 여가제약유형에 따른 여가활동  
참여도. **가정관리학회지15.**

홍숙자.(1999). **노년학 개론.** 하우

황의록(1992). 한국노인산업의 현황과 전망. **한국소비자학회편. 노령화사  
회와 노인소비자.**

Cowgill, D.O., Holmes, LD.(1972). *Aging and modernization*. New York:  
Appletol-Century.

Crawford, Jackson, Godbey(1991)

Csikszentmihalyi, M(1975). *Beyond boredom and anxiety*, San Francisco:  
Jossey-bass

Csikszentmihalyi, M., and J. LeFevre.(1989). Optimal experience in work  
and leisure. *Journal of Personality and social psychology* 56, no.5  
: 815-822.

Csikszentmihalyi, Mihaly and Isabella Csikszentmihalyi.(1998).  
"Introducion to Part IV" in Optimal Experience : *Psychological  
Studies of Flow in Conciouness*, Csikszentmihalyi, Mihaly and  
Isabella Csikszentmihalyi, eds., Cambridge University Press.

Ellis, Gary D., Judith E. Voelkl, and Catherine Morris.(1994).  
Measurement and Analysis Issues with Explanation of Variance

- in Daily Experience Using the Flow Model, *Journal of Leisure Research*, 26(4), 337-356
- Gorden(1976). *Leisure and live: Personal expressivity across the life span*. In R.H. Binstock and E. Shanas(Ed.). Handbook of aging and the social science
- Iso-Ahola, S. E.(1981) *The social psychology of leisure and recreation* Dubuque, IA Wm C Brown
- Kaplan(1960). *The Uses of Leisure*, Handbook of Social Gerontology, Tibbitts.
- Leitner, M.J. & S. F. Leitner(1985). *Leisure in Later Life*, N.Y.: The Haworth Press.
- Lenard Z. Breen(1960). Handbook of Social Gerontology: *University of Chicago Press*, pp.147-148
- Lutz, Richard J. and Michael Guiry.(1994). "Intense Consumption Experience: Peaks Performances, and Flow", *Presented at the winter Marketing Education Conference*, St. Petersburg, FL, February.
- Mannell, Zuzanek, and Larson(1998) "Leisure States and 'Flow' Experiences : Testing Perceived Freedom and Intrinsic Motivation Hypotheses, *Journal of Leisure Research*, 20(4), 289-304.
- Munnichs, T.M.A.(1996). *Old Age and Finitude: A Contribution to Psychogerontology*, Basel & Karger.
- Parker.(1979) *The Sociology of Leisure*. London: George Allen & Unwin.
- Shimizu, H(1990). *Outlook for the aging society and future challenge. Structural changes in population and development: Japan's*

experience in aging, 43-59.

## 2. 인터넷

<http://www.komericanjournal.com>

<http://www.mohw.go.kr/>

<http://www.silverconsulting.co.kr>

<http://www.kig.or.kr>

<http://www.senior21.or.kr>

<http://www.welfare.net>

<http://www.kacold.or.kr>

## 3. 신문기사

동아일보, 2003년 2월 6일

## ABSTRACT

### The Study about Development of Leisure Program based on the Old Men's Leisure Needs

Sun-Min Park

Department of Leisure Studies & Information

the graduate school

Myong-Ji University

Seoul, Korea

The purpose of this research was to develop the leisure program reflecting the old men's leisure needs through the literature study and the survey. This literature study showed that the present old men compared with the past old men had rational and future-directed values, independent and active.

Since they were emphasis on the quality of life, they showed active and positive behaviors and wanted to be regarded as an independent being. The based on characteristics we labelled them as a "New Senior" in this study.

"New Senior" who had various leisure needs, tried to do leisure activities in a more active way. they were different from the past old man in physical, psychological, economic aspects, they had enough money that they could pay for their leisure activities with the aid of a pension

plan and the savings. In the aspects of physical, psychological, economic view, It was revealed that they have a well-being desire to manage their health and experience various culturees, hobbies and leisure life.

In survey, we could find 4 remarkable results. First, the new senior was inclined to consider. The leisure activity essential and valueble to them. It was necessary to be supplied. In addition leisure activities fitting to their physical condition. Second, the leisure needs, they tried to achieve through leisure activity were ranked as follow: health needs, sociable needs, needs of knowledge acquisition. Most of new senior, regardless of sex and age there wear significant differences between 'younger-aged' new senior group and 'old-aged' new senior group. specifically interested in health care while the former was more satisfied with the leisure activity than the latter. The latter was less satisfied with the leisure programs than former in the degree of variety and difficulty.

Based on the investigated leisure needs and questionnaire interview results, our main scheme is to develop the new leisure program , using internet, magazine and other media. The development principle of leisure program is following. We made three selections of physical basis, economic basis and the degree of difficulty basis, and divided the well-balanced leisure activity into four steps considering three basis.

After making out the individual worksheet suitable for their level, we are going to suggest leisure activity program optimized to the new senior.

This research is significant in that optimal suggestion of leisure activity suitable for the new senior's life style can improve the quality of life and the diverse leisure needs of them.



## 부록 I .worksheet

### Sample 1.

안녕하십니까?

본 worksheet는 당신에게 맞는 여가활동프로그램을 제안하기  
위한 것입니다.

질문을 잘 읽고 정확하게 체크해주시기 바랍니다.

감사합니다.

2004년 6월

## 1. 일반적 특성

◎ 당신의 일반적인 사항을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 일반적 사항에 맞게 기입해 주십시오.

① 어르신의 성함은 무엇입니까? \_\_\_\_\_

② 어르신의 성별은 무엇입니까?     ①남           ②여

③ 어르신의 연세는 어떻게 되십니까?     (만                      )세

④ 여가활동 시간은 어느정도 원하십니까? \_\_\_\_\_시간

## 2. 여가욕구

당신은 다음 4가지 여가욕구 중 현재 어떤 욕구에 맞는 여가활동을 하길 원하십니까? (    )

① 사교욕구   ②개인관심여가욕구   ③자기개발욕구   ④건강욕구

### 3. 신체적 수준 측정

당신의 신체적인 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 신체적 수준에 적합하게 기입해 주십시오.

#### I. 여가활동 신체적수준

		전혀 힘들지 않다 5점	별로 힘들지 않다 4점	보통 3점	대체로 힘들다 2점	정말 힘들다 1점
① 스포츠댄스 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 등산 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 국선도 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 포크댄스 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 낚시 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 생활요가 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 서예 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 왈츠 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 기타 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

예) 나는 스포츠댄스를 하는데 있어서 신체적으로 하기가...

점수

### 3. 신체적 수준 측정

당신의 신체적인 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
신체적 수준에 맞게 기입해 주십시오.

#### II. 자기기입

	전혀 그렇지 않다 5점	별로 그렇지 않다 4점	보통 3점	대체로 그렇다 2점	정말 그렇다 1점
① 평소 생활하기에 몸이 불편하여 힘들다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 특별히 하기 힘든 여가활동이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 여가활동을 하기 위해 배울 때 배워도 잘 안되는 활동이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 여가활동을 하고 나면 신체적으로 피곤함을 더 느끼게 된다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 새로운 여가활동을 배울 때 남들 보다 빨리 배우지 못하는 편이다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

점수

#### 4. 경제적 수준 측정

당신의 경제적인 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 경제적 수준에 적합하게 기입해 주십시오.

##### I. 여가활동 경제적수준

		전혀 그렇지 않다 5점	별로 그렇지 않다 4점	보통 3점	대체로 그렇다 2점	정말 그렇다 1점
① 여행	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 골프	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 도예	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 스포츠댄스	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 구슬공예	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 수영	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 한지공예	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 탁구	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 포크댄스	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

예) 나는 등산을 하는데 있어서 경제적으로 하기가...

#### 4. 경제적 수준 측정

당신의 경제적인 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 경제적 수준에 맞게 기입해 주십시오.

##### II. 자기기입

	전혀 그렇지 않다 5점	별로 그렇지 않다 4점	보통 3점	대체로 그렇다 2점	정말 그렇다 1점
① 평소 생활하기에 경제적인 여유가 없다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 여가비용으로 정해놓은 금액이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 여가활동을 하기위해 여가비용을 모아본 적이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 여가활동을 할 때 경제적인 부담감을 느낀다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

점수

## 5. 과제난이도 측정

당신의 난이도 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 난이도 수준에 적합하게 기입해 주십시오.

### I. 여가활동 과제난이도 수준

		전혀 그렇지 않다 5점	별로 그렇지 않다 4점	보통 3점	대체로 그렇다 2점	정말 그렇다 1점
① 국선도 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 스포츠댄스 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 하모니카 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 동양화 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 포크댄스 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 사군자 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 낚시 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 그림그리기 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 노래부르기 .....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

예) 나는 등산을 하는데 있어서 실력이 모자라 하기가...

점수

## 5. 난이도 수준 측정

당신의 난이도 수준을 체크하기 위한 항목입니다.  
본인의 난이도 수준에 맞게 기입해 주십시오.

### II. 자기기입

	전혀 그렇지 않다 5점	별로 그렇지 않다 4점	보통 3점	대체로 그렇다 2점	정말 그렇다 1점
① 여가활동시 어려운 활동이 많이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 어려운 여가활동을 시도해 본적이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 어렵게 느낀 여가활동을 시도해서 완벽하게 해낸 여가활동이 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 쉬운 여가활동 보다 단계별로 실력을 높힐 수 있는 활동을 좋아한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 새로운 여가활동을 할 때 전에 했던 활동보다 더 어려운 활동을 시도한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

점수



## 부록 Ⅱ. 설문지

노인여가욕구를 기초로한 여가프로그램 개발에  
관한 연구

안녕하세요?

저는 명지대학교 기록과학대학원 여가정보학과 석사과정에  
재학중인 학생입니다.

본 설문지는 석사 학위논문을 작성하기 위해 실시되는 것으로써  
여가활동을 하는 어르신들에게 자료를 얻고자 합니다.

어르신의 응답 내용은 연구목적 이외에는 절대 사용되지 않을  
것을 약속드리겠습니다.

다소 번거로운 점이 있으시더라도 **노인여가문화 형성**을 위한  
자료이오니 성실히 응답해주시면 감사하겠습니다.

감사합니다.

2004년 5월

명지대학교 기록과학대학원 여가정보학과

박 선 민 (H.P:011-9470-3805)

★아래의 문항들은 어르신들의 여가생활에 관한 간단한 질문입니다.

1. 어르신은 한 달에 용돈을 어느 정도 쓰십니까? ( ) 만원 정도
2. 한달 용돈 중 여가활동으로 사용하시는 비용은 얼마정도 되십니까?  
( )만원 정도
3. 어르신께서 여가활동을 하는데 어려움을 느끼는 점이 있다면 무엇때문입니까?  
① 경제적인 이유      ② 시간부족      ③ 건강상의 문제  
④ 여가시설부족 ⑤ 같이 할 사람이 없어서 ⑥ 기타( )

★아래의 문항들은 어르신들의 여가활동에 관해 물어보는 질문입니다.

아래의 보기는 여가활동의 종류에 대해 적어놓은 것입니다.

이것을 참조하시어 어르신들이 지금 현재 하고 있는 여가활동과 하고 싶은 여가활동에 대해 적어주시면 됩니다.

<보기: 여가활동의 종류>

컴퓨터 관련	한글 및 문서작성, 인터넷관련 강좌, 홈페이지 제작, 엑셀, 컴퓨터기초
외국어 관련	한글, 훈민정음, 한문, 영어회화, 중국어, 일본어
자기개발	수학, 문학, 풍수지리, 생활과역학, 생활과인상
건강관리	발건강교실, 수지침, 스포츠마사지, 단전호흡, 생활요가
체조	덩더쿵체조, 멧돌체조, 해맞이체조, 건강체조, 민속체조, 믹스체조, 차밍웰리스, 필라테스체조
취미	서예, 다도, 동양화, 사군자, 영화감상, 사진반, 종이접기, 전통매듭, 꽃꽂이, 원예, 그림그리기, 한지공예, 이야기, 도예교실, 손뜨개, 구슬공예, TV보기, 라디오듣기, 바둑
사교	국선도, 스포츠댄스, 탈춤, 에어로빅, 게이트볼, 탁구, 패즈싸이저, 택견, 검도, 풍물놀이, 민요, 판소리, 하모니카 기타, 가요, 가곡, 포크댄스, 기초댄스, 차밍디스코, 포켓볼 고전무용, 태극권, 수화교실, 태권로빅, 사구, 연극, 전통민화, 등산, 낚시, 게이트볼

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_

① 예                      ② 아니오

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

3. 어르신께서 가장 하고 싶은 여가활동은 무엇입니까? 생각나는 대로 모두 적어주시기 바랍니다. 생각이 잘 안나시면 앞장의 보기를 보고 가장 하고 싶은 여가활동을 골라주시기 바랍니다.

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_

4. 어르신께서는 앞으로 ‘반드시 배워야 한다’, 혹은 ‘반드시 하겠다’라고  
생각하신 여가활동이 있으십니까?

- ① 예                      ② 아니오

만일 있으시다면 그것은 무엇입니까?

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

★아래의 문항들은 어르신이 직접하시는 여가활동에 관해 좀 더 구체적으로 질문한 것입니다. 답하시기 어려우면, 앞 장의 보기를 참고하셔서 응답하여 주시기 바랍니다.

1. 어르신께서는 자기개발을 위해 하고 계시는 여가활동이 있으십니까?

- ① 예                                  ② 아니오

만일 있으시다면 어떤 활동을 하고 계십니까?

만약 자기개발을 위해 다른 활동을 하고 싶다면 어떤 것을 하고 싶으십니까?

2. 어르신께서는 건강관리를 위한 여가활동을 하고 계십니까?

- ① 예**    **② 아니오**

만일 있으시다면 어떤 활동을 하고 계십니까?

만약 건강관리를 위해 다른 활동을 하고 싶다면 어떤 것을 하고 싶으십니까?

3.어르신께서는 사회봉사를 위한 여가활동을 하고 계십니까?

- ① 예                      ② 아니오

만일 있으시다면 어떤 활동을 하고 계십니까? \_\_\_\_\_

만약 사회봉사를 위해 다른 활동을 하고 싶다면 어떤 것을 하고 싶으십니까?

4. 어르신께서는 **취미생활이나 사교를 위한 여가활동**을 하고 계십니까?

- ① 예                                  ② 아니오

만일 있으시다면 어떤 활동을 하고 계십니까?

만약 다른 취미생활이나 사교활동을 하고 싶다면 어떤 것을 하고 싶으십니까?

★ 아래의 문항들은 일반적인 특성에 관한 부가적인 질문입니다.

1.어르신의 **성별**은 무엇입니까?      ①남      ②여

2. 어르신의 연세는 어떻게 되십니까? (만                      )세

3. 어르신은 **학교**를 어디까지 마치셨습니까?

- ①무학    ②초등학교, 서당    ③중학교    ④고등학교    ⑤대학교 이상

4. 어르신께서는 현재 배우자가 계십니까?      ①유      ②무

5. 어르신께서는 예전에 어떤 직업에 종사하셨습니까?

( )

6. 어르신께서는 본인의 여가시간 활용에 대해 어느 정도 만족하십니까? ( )

- ① 매우 만족한다                      ② 조금 불만족스럽다  
③ 보통이다    ④ 조금 만족스럽다    ⑤ 매우 불만족스럽다

7. 어르신께서는 생활속에서 여가활동이 얼마나 중요하다고 생각하십니까?( )

- ① 매우 중요하다                      ② 많이 중요한 편이다  
③ 보통이다    ④ 조금 중요하다    ⑤ 전혀 중요하지 않다

8. 어르신께서는 여가활동(여가경험)을 통해 무엇을 얻고자 하십니까?( )

- ① 건강해지고 싶어서    ② 친구를 만나기 위해  
③ 개인적인 즐거움    ④ 내가 모르는 새로운 지식을 습득하기 위해  
⑤ 알고 있는 지식과 기술을 발달시키기 위해