

2011학년도 8월
석사학위논문

레크리에이션 참여 노인들의 생활만족에 관한 연구

- 대중가요 프로그램 참여자들을 중심으로 -

조선대학교 대학원

체육학과

김윤아

레크리에이션 참여 노인들의 생활만족에 관한 연구

- 대중가요 프로그램 참여자들을 중심으로 -

A Study on the Living Satisfaction of the
Old participated in the Recreation

- With emphasis on the older participants in the
Popular Songs Program-

2011년 8월 25일

조선대학교 대학원

체육학과

김윤아

레크리에이션 참여 노인들의 생활만족에 관한 연구

- 대중가요 프로그램 참여자들을 중심으로 -

지도교수 정명수

이 논문을 석사학위신청 논문으로 제출함

2011년 4월

조선대학교 대학원

체육학과

김윤아

김윤아의 석사학위 논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수

조 동 진



위 원 조선대학교 교수

송 채 훈



위 원 조선대학교 교수

정 명 수



2011년 5월

조선대학교 대학원

목 차

Abstract

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구문제	2
3. 연구모형 설정	3
4. 연구의 가설	3
5. 연구의 제한점	4
6. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	6
1. 노인	6
1) 노인의 정의	6
2) 노인의 특성	6
2. 노인의 생활만족도	7
1) 노인의 생활만족도	7
2) 노인의 생활만족도에 영향을 주는 요인	8
3. 레크리에이션 개념	12
4. 대중가요프로그램	13
1) 대중가요의 정의와 특징	13

2) 대중가요프로그램	14
5. 선행연구	18
Ⅲ. 연구방법	20
1. 조사대상	20
2. 측정도구	22
3. 레크리에이션 프로그램	23
4. 자료처리 및 통계방법	28
Ⅳ. 결과	29
1. 노인의 일반적 특성에 따른 생활만족도의 변화	29
2. 레크리에이션 참여에 따른 생활만족도의 변화	44
3. 레크리에이션 참여와 생활만족도 간의 상관관계	49
Ⅴ. 논의	50
Ⅵ 결론 및 제언	52
1. 결론	52
2. 제언	52
참고문헌	54
부 록	57

표 목 차

표 1. 프로그램 구조	17
표 2. 연구대상자의 일반적 특성	21
표 3. 설문지의 구성	22
표 4. 프로그램 활동 내용 (1회~4회)	23
표 5. 프로그램 활동 내용 (5회~7회)	24
표 6. 프로그램 활동 내용 (8회~10회)	25
표 7. 프로그램 활동 내용 (10회~13회)	26
표 8. 프로그램 활동 내용 (13회~16회)	27
표 9. 연령에 따른 생활만족에 대한 분산 분석 결과	30
표 10. 결혼유무에 따른 생활만족에 대한 결과	31
표 11. 종교에 따른 생활만족에 대한 결과	32
표 12. 주거형태에 따른 생활만족에 대한 결과	34
표 13. 교육정도에 따른 생활만족에 대한 결과	36
표 14. 거주형태에 따른 생활만족에 대한 결과	37
표 15. 건강상태에 따른 생활만족에 대한 결과	38

표 16. 당면문제에 따른 생활만족에 대한 결과	39
표 17. 한달 용돈에 따른 생활만족에 대한 결과	40
표 18. 생활비에 따른 생활만족에 대한 결과	41
표 19. 생활수준에 따른 생활만족에 대한 결과	43
표 20. 대중가요프로그램 참여 횟수에 따른 생활만족에 대한 결과	44
표 21. 대중가요프로그램 참여 시간에 따른 생활만족에 대한 결과	45
표 22. 대중가요프로그램 참여 기간에 따른 생활만족에 대한 결과	46
표 23. 대중가요프로그램 참여 장소에 따른 생활만족에 대한 결과	48
표 24. 대중가요프로그램 - 생활만족 간의 관계	49

그림 목 차

표 1. 연구의 변인	3
-------------------	---

ABSTRACT

A Study on the Living Satisfaction of the Old participated in the Recreation

Kim Yoon A

Advisor : Prof. Jung Myeong Soo, Ph. D.

Department of Physical Education,

Graduate School of Chosun University

This study, by finding out a correlation between elderly people's participation in a popular song program and their satisfaction with life and how much influence it has, aims to provide them with better ways to spend leisure time and improve their satisfaction with life, eventually to find desirable solutions to today's elderly people problems.

For this study, a survey was conducted with a total of 200 elderly people over 65 years old: 110 elderly ones in Y-gun, Jeollanam-do, and 90 in K-gun, Jeollabuk-do. Among the answered survey questionnaires, 169 questionnaires excluding 31 unclearly answered questionnaires due to their old age were analyzed,

For the analysis of the data, depending on the purpose, frequency analysis, ANOVA, and t-test analysis were used. Based on the study methods and analysis results, the findings of this study are as follows.

While categorizing satisfaction with life by physical, emotional, intellectual, and social satisfaction as in the study models, the study

found the followings.

First, in regard to the influence of elderly people's general characteristics on their satisfaction with life, age, existence of a spouse, housing type, living standards commonly showed a significant difference in comparison with all the models. However, living expenses and present problems showed a significant difference only in emotional satisfaction; a monthly allowance and health conditions only in physical satisfaction; living standards, and educational level only in intellectual satisfaction; and housing type only in social satisfaction.

Second, as for the influence of participation degree in a popular song program on satisfaction with life, it showed significant differences in intellectual, and social satisfaction, depending on the frequency of participation, and the time-length of participation. The time-length of participation showed a significant difference in emotional satisfaction. The site of participation commonly showed a significant difference in comparison with all the models, but the time-length of participation showed no significant difference. The frequency of participation in a popular song program that showed the highest satisfaction was once per week, and the time-length with the highest satisfaction was less than one hour. The site of participation with the highest satisfaction was found to be a welfare center.

Third, as a result of analyzing the correlation between participation in a popular song program and satisfaction with life, it was found that the participation in a popular song program has positive effects on physical, emotional, and intellectual satisfaction with life.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리나라는 생활수준의 향상과 의학기술의 발달로 국민의 건강에 대한 관심이 높아지고 출산력은 저하되는 반면 평균수명이 연장되어 노인인구가 급격하게 증가됨으로서 고령인구가 늘어나게 되었다. 2009년 7월1일 우리나라의 노인 인구는 전체인구의 10.7%인 519만3천명으로 이미 고령화 사회로 진입하였다. 이러한 사회적 변화로 말미암아 수명연장과 조기 퇴직으로 인한 노인의 역할 없는 상태가 지속되는 20~30년의 장구한 시간의 활용성에 주목하게 된다. 그러므로 노인의 활동영역을 확대하고 창조적인 활동을 더욱 증대시키는 생산적인 활동인 여가활동의 중요성이 실존적인 시각으로 부각되고 있다. Diener(1984)는 활동이론으로 어떠한 여가활동에 참여함으로써 행복은 의도하지 않아도 느껴진다고 하였다.

노년층의 증가와 노년기의 확대는 사회적으로 새로운 문제를 야기시키고 있으며, 노인복지를 위한 제도적 준비가 충분치 못한 상황에서 상당수의 노인들은 특정한 질병이 없다하더라도 노화 과정에서 당면하게 되는 다양한 측면에서의 상실감을 경험하게 된다.

그러므로 노인들의 여가선용은 생리적, 신체적 심리적 기능의 약화로 새로운 생활에 어려움을 겪게 되는 노년기에 있어서 효과적인 여가활동 참여는 노인들이 행복하고 바람직한 삶을 유지하는데 가장 기본적이고 필수적인 요소라고 주장하였다 (고승덕, 손미리, 최윤신, 2001).

노년기의 여가생활은 노인들의 개인적 욕구를 충족시키고, 나아가 노년기 생활만족도 및 심리적 안정감, 삶의 행복감 등 삶의 질 향상을 추구하는데 상당한 영향을 미친다(성희자, 전보경, 2003).

노인학 분야에서 가장 오랫동안 지속되어 오고 가장 활발하게 진행되어온 연구 주제중의 하나는 성공적인 노화의 사회학적, 심리학적 상관에 초점을 둔 노인의 생활만족연구이다.

노인의 생활만족연구는 노인 복지정책의 궁극적인 목적이 노인의 행복을 느

낄 수 있는 생활환경의 제공에 있다고 할 때, 노인문제의 바람직한 해결방안을 제시할 수 있는 기초 작업이라 할 수 있다.

음악은 인간이 타인과 함께 있을 때 가장 행복하고 건강한 존재라는 사실을 내포하면서, 사회적 고립과 비활동성을 가진 노인들에게 도움을 주게 된다. 즉 음악은 공통된 목적으로 사람들을 모으는 힘을 가지고 있다(Gaston, 1968).

특히 음악활동 중 노래 부르기는 가사, 멜로디, 리듬, 화성이 모두 함축되어 있기 때문에 풍부한 표현을 가능하게 한다. 또한 노래는 치료에 참여한 사람의 인지와 감성을 동시에 자극하며, 개인의 생각과 느낌에 대한 표현을 보다 풍부하게 해준다. 그렇기 때문에 노래는 좀 더 쉽게 자신의 감정과 생각의 변화를 이끌어 낼 수 있는 장점이 있다.(정현주, 2006) 더 나아가 노래 부르기 활동 안에서 노래에 대한 이야기하는 과정을 통해 언어적 기술을 유지시킬 수 있고 노래가 그들이 겪는 것을 잘 표현해 줌으로서 노래의 가사가 자기표현의 효과적인 수단이 될 수 있다(이규정, 2002).

노인의 여가 레크리에이션활동은 노인건강에 영향력을 미치는 생활과 관련된 의료 또는 소득보장 이슈보다는 상대적으로 간과되어오거나 경시되어온 경향이 있다 (이수환, 이수창, 임중환 2005).

따라서 이러한 편중된 정책을 노인의 삶의 질을 향상시키는데 있어서 거시적인 복지 서비스차원에서 제대로 반영될 수 있도록 노인의 다양한 여가 레크리에이션 프로그램의 가치와 효과를 검증하는 연구의 필요성을 갖고 본 연구는 ‘노래 부르기’를 중심으로 실시한 프로그램이 노인들의 생활만족도에 미치는 영향을 연구하는데 그 의의와 가치가 있다고 본다.

2. 연구의 문제

본연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 구체적인 연구문제를 설정하였다.

첫째, 노인의 일반적인 특성에 따라 생활만족에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 노인의 레크리에이션 참여정도에 따라 생활만족에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 노인의 레크리에이션 참여와 생활만족도 간의 상관성이 있을 것이다.

3. 연구모형 설정

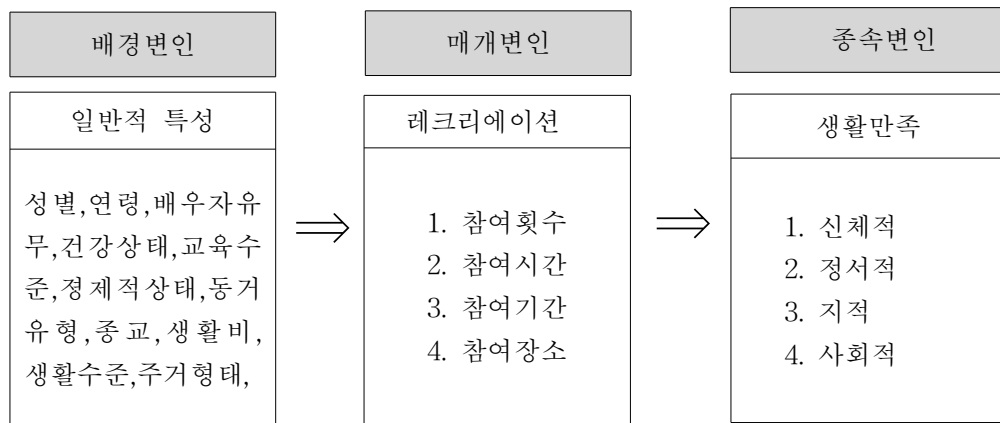


그림 1. 연구의 변인

4. 연구의 가설

가설 1. 연구대상자의 일반적인 특성에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.

- 1-1) 연령에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 1-2) 결혼 유무에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 1-3) 종교에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 1-4) 주거형태에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 1-5) 교육정도에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 1-6) 거주형태에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 1-7) 건강상태에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 1-8) 당면문제에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 1-9) 한달 용돈에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 1-10) 생활비에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 1-11) 생활수준에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 레크리에이션 참여 정도에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.

- 2-1) 레크리에이션 참여 횟수에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 2-2) 레크리에이션 참여 시간에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 2-3) 레크리에이션 참여 기간에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.
- 2-4) 레크리에이션 참여 장소에 따라 노인의 생활만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 레크리에이션 참여와 노인의 생활만족도 간에 상관성이 있을 것이다.

5. 연구의 제한점

- 첫째, 본 연구대상의 연령은 노인복지법 규정에 따라 65세 이상의 노인으로 제한하였다.
- 둘째, 본 연구의 대상은 전라도 거주하는 노인으로 제한하였기에 우리나라 전체로 일반화시키기는 어렵다.
- 셋째, 본 연구는 주민자치센터, 노인복지회관, 문화센터, 노인대학 등에 참여하는 노인을 대상으로 하였기에 전체 노인에 대한 연구에는 한계가 있다.

6. 용어의 정의

- 1) 노인 : 1951년 국제 노년학회에서는 노인이란 인간의 노화과정에서 나타나는 생리적, 심리적, 환경적 변화 및 행동의 변화가 상호작용을 하는 복합 형태의 과정에 있는 사람이라고 개념을 규정하였다. 노동능력과 관련해서는 역연령 65세 이상 인자를 노인이라 한다.
- 2) 생활만족도 : 생활만족이란 '매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며 자신의 생활에 대한 의미와 책임감을 느끼고 자신의 목적을 성취하였다고 느끼며, 긍정적 자아상을 지니고 자신을 가치 있다고 여기고, 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것'이라고 정의하고 있다(Neugarten, 1961).

II. 이론적 배경

1. 노인

1) 노인의 정의

노인이란 ‘노화의 과정 또는 그 결과로서 생리적·심리적·사회적 기능이 약화되어 자립적 생활능력과 환경에 대한 적응능력이 약화되고 있는 사람’이라고 할 수 있으며 노인법이나 국민 기초 생활보장법상에서 노인은 65세 이상으로 규정하고 있다 (국제노년학회,1951).

Breen(1976)의 견해에 따르면 노인이란 ‘생리적, 육체적으로 변화기에 접어든 사람, 심리적으로 성격의 기능이 감소되고 있는 사람, 사회적인 변화에 따라서 사회적인관계가 과거에 속해 있는 사람’이라고 정의하고 있다.

사람들은 스스로 노인의 되어가는 시점을 기력의 쇠퇴, 노안, 흰머리, 주름 등의 변화로 노인이 되는 계기로 인식하고 있는 연구결과도 있다. 본인이 늙는다는 자각의시기는 60~64세가 37.8% 65~69세가 19.8% 그리고 70~74세가 22.3%로서 60~70세 사이에서 대부분의 노인이 자신을 노인이라고 생각하고 있다(이가옥, 1994).

2) 노인의 특성

(1) 생리적 특성

생물학적 측면에서 말하는 노화는 생리적인 퇴화과정이 재생과정을 능가하여 유기체의 파괴가 일어나는 것을 의미한다. 노인의 생리적 특성은 외모와 수면 양상의 변화, 신체 내 각 기관의 기능 저하, 에너지 운동성 및 신체적 협동성 저하 질병에 대한 면역성 약화 등으로 인해 활동에 제약을 받게 된다(유재홍, 2006).

생리적노화현상은 소화기능, 호흡기능, 신진대사기능, 혈액순환, 수면, 배뇨기능 등에 영향을 주어 소화기능의 쇠퇴, 폐활량감소, 신진대사율과 속도의 저하, 변비, 수면의 양과 질의 감소, 피로감, 불면증, 야뇨 등을 초래한다(이범규, 2000).

노화현상은 직선적으로 대단히 서서히 진행되는 기능저하이며 급격한 기능저하는 노화보다 병적인 현상으로 여러 가지 질병의 합병을 초래하는 계기가 되며 항상 사망의 위험성에 접근한다(강석봉, 2004).

(2) 신체적 특성

인간의 대표적인 감각기관은 시각, 청각, 미각, 후각, 촉각 및 통각의 기관들이다. 노화가 진행되면 시각과 청각기관도 함께 쇠퇴해진다. 시각은 40세가 넘으면 노안이 되어 예민도가 줄어들게 되고, 청각은 70세쯤 되면 약30% 정도가 난청이 되고, 치아는 60대에서 50%, 70대에서는 60%의 비율로 망가진다. 미각과 후각의 기능은 상대적으로 잘 보존되는 것으로 보고되고 있다. 신체의 외면상의 변화는 백발증가, 머리카락감소, 주름살, 얼룩반점, 신장감소 등의 현상이 나타난다.

또한, 내장기관이 전반적으로 쇠퇴하여 심장병, 고혈압, 당뇨병, 동맥경화증, 등의 질병을 가지고 있는 사람들이 많아진다.

(3) 심리적 특성

노인의 심리적인 면을 규정하려고 할 때에는 어떤 특정한 심리 현상에 선을 그어 규정하기란 매우 어려운 일이다.

Cavin은 노인의 심리적 특징으로 경제적인 불안감, 생활부적응에서 오는 불안감과 초조감, 정신적 흥미의 감퇴에서 오는 내폐성, 육체적인 쾌락추구, 활동성의 감소, 성적 충동의 감퇴, 새로운 상황에 대한 학습이나 적응의 곤란, 고독감, 질투심, 보수적, 대변, 우둔, 과거에 대한 집착, 회고, 누추함 등을 제시 하였다.

일반적으로 노인의 심리적 욕구를 종합해보면 안정된 노후를 희망하고, 자신

의 존재가치를 인정받고 싶어 하고 신체활동을 요구한다. 그리고 많은 사람들을 사귀고 싶어 하며, 장수할 것을 원하는 것이 일반적인 경향이 있다.(윤승완, 이영숙, 백승일 1990).

(4) 사회적 특성

노인은 사회참여나 사회적 이익을 취할 수 있는 기회를 놓치기 쉬고 불이익이 누적되어 소외되기 마련이며, 가족 구성원으로서나 일에 있어서의 새로운 역할과 기능을 상실해 간다. 늙음에 대한 올바른 자아 인식이 부족하고 이미 노쇠하여 기능이 저하되었음에도 불구하고 자신을 노년기 이전과 비교하여 노인으로서의 새로운 역할을 적응하기보다 노년기 이전의 역할을 계속하려는 경향을 보이고 있다(김연수, 2003).

노인의 사회학적 특성을 반영하여 노인들에게 새로운 지위, 역할, 기회를 제공하기 위해 활동적인 여가 프로그램의 참여기회를 제공한다면 복지정책의 일환으로서도 좋을 것이다.(문희자, 2009).

2. 노인의 생활만족도

1) 노인의 생활만족도

생활만족도는 자신의 삶의 질에 대한 주관적인 평가를 의미하며, 자신의 인생이 어느 정도 만족스러운가를 주관적으로 평가 하는 것이다. 즉, 물질적, 정신적, 인생목표, 욕구달성에 대한 개인의 주관적인 평가를 말한다(한국노년학회, 2000). Kalish는 생활만족도를 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고 적어도 주요한 목표를 성취하였다고 느끼며, 효율적으로 주위의 환경과 잘 적응하여 정서적·사회적으로 어려움을 겪지 않고 개인의 욕구를 만족시킬 수 있는 정도라고 정의하였다(장연옥, 2001).

최성재(1986)는 생활만족도에 대해 과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의 전반적인 전망에 대한 긍정적인 정도라고 정의

하고 있다. 홍순혜(1984)는 노인 생활만족도를 노인이 관련되어 있는 생리적, 심리적, 사회적 조건 속에서 노인의 자신과 과거, 현재의 전반적인 생활에 대하여 갖는 주관적이며 객관적인 만족감으로 정의하였다.

여가활동유형에 따라 노인의 생활만족도에 차이가 있음을 Ward(1979)에 주장하였는데, 예를 들어 카드놀이와 같은 정적인 여가활동을 하는 노인에 비해 사회활동적인 일에 참여하는 노인이 생활만족도가 높다고 하였다.

즉, 문화 활동이 생활만족도에 가장 많은 영향을 주며, 여행·스포츠 활동·야외활동·사회활동·가사활동·야외활동 등의 순이라고 한다(Kalley, 1987).

생활만족도는 여러 학자들에 의하여 다양한 측면에서 연구되고 정의되어 왔는데 본 연구에서는 선행연구들에서 실증적으로 검증된 생활만족도를 인구·사회학적 요인, 경제적 요인, 여가활동 (노래 부르기)와의 관계를 요인으로 구성하여 노인들의 생활만족에 관한 연구를 검증하고자 한다.

2) 노인의 생활만족도에 영향을 주는 요인

(1) 성별요인

노인의 생활만족도를 중심으로 한 연구에서 성별과 관련된 생활만족도의 차이는 일관성 있는 연구가 나타나 있지 않다. 김명자, 서승희는 남자노인이 여자노인보다

생활만족도가 더 높은 것으로 밝힌 반면, 장상희는 여자 노인의 생활만족도가 더 높은 것으로 밝히고 있다(김연, 2001).

여성들은 노년기에 들어가면서 일어나는 생리적 변화와 자녀들이 분가한 후에 공허상태, 즉 빈 등우리 현상을 통해서 주로 생활만족도에 영향을 받게 되며, 남성은 퇴직이라는 사건을 통해서 주로 생활만족도에 영향을 받는 것이다. (김종숙, 1986). 남자 노인에게는 건강 직업에 대한 만족도가 여자노인에게는 결혼 생활에 대한 만족도가 생활 만족도에 가장 깊은 연관이 있다(박기권, 2008).

(2) 연령요인

다양한 역할에 사람들을 할당하기 위한 기준이 되는 것이 연령이다. 그러나 상황에 따라서는 다양한 역할이 되는 것이 아니라, 평등하지 않게 보상되거나 가치화 될 수 있기 때문에 노년기의 생활 만족에 영향을 미치게 된다(김재인, 1987).

최외선(1989)의 연구에 의하면 노인의 연령별 생활만족감 수준의 차이는 연구에 따라 다른 결과를 볼 수 있는데 노인의 사회활동 이론의 관점에서 연령이 증가함에 따라 사회적, 가정적으로 역할을 상실하게 되어 소외감을 느끼게 되며, 생활만족도가 낮아진다고 하였고 Diener & Suh(1998), 김춘택(1997)은 연령의 증가는 생활 만족도에 직접적인 영향을 미치지 않는 것이라 보고하는 연구도 있다.

연령이 생활만족도에 직접적으로 영향을 미치기보다는 은퇴로 인한 사회적 관계망의 상실과 소득의 감소들을 통해 간접적인 영향을 미친다고 보거나 (Creecy, 1985), 사회활동에 영향을 미쳐 간접적 적응과 관련된다고 보는 것이다(김수연, 1987).

(3) 배우자 유·무요인

배우자의 유무가 노인의 생활만족도에 미치는 영향에 대한 연구결과들이 일치 하진 않지만, 김명자(1982)는 노인들의 생활만족도에 있어서 배우자의 유무는 영향을 미치는 것으로 배우자가 없는 노인들보다 배우자가 있는 노인들이 심리적으로 행복감 및 생활만족도가 높은 것으로 나타났다. 반면, 배우자의 유무가 성별에 따라 생활만족도에 미치지 않는다는 연구결과도 있다(박춘선;1990, 김명자; 1982, 김태현;1994).

배우자의 상실은 특히 여자노인에게 배우자의 상실은 더욱 고통을 주는데, 이것은 경제적 위협과 아내의 역할상실, 남편의 사망으로 인한 사회적 지위 상실 등에 기인하며, 이러한 경우 친밀한 친구관계가 노인의 사기에 도움이 된다.(이우복,1993)

평균수명의 연장과 핵가족화로 인하여 자식보다는 배우자의 유대가 더 중요

할 수 있으므로 배우자가 있는 노인의 생활만족도가 더 높을 것이다(임창희, 2005).

(4) 건강상태 요인

김종숙(1987)은 노인의 건강상태와 생활만족도는 깊은 관련이 있는 것으로 보고하였으며 만족스런 노후생활을 위해서는 건강상태를 증진시키기 위한 지속적인 노력이 필요하다고 하였다. 박충선(1990)의 연구에서도 노인들은 자신의 건강상태가 좋다고 인식할수록 생활에 높은 만족도를 나타냈으며, 반면 거동불편 정도가 심할수록 낮은 생활만족도를 나타냈다. 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 주요 변수 중 하나임을 알 수 있다.

(5) 교육수준 요인

교육수준은 노인의 생활만족도에 정적인 영향을 미칠 것으로 예상되는데 그 주된 이유는 교육수준이 높으면 사회경제적 지위도 높아서 노후에 대한 불안감이 상대적으로 줄어들고 심리적으로도 안정을 얻을 수 있기 때문이다. (이형하, 2000)

반면에, Mclelland(1982)의 연구에서는 교육수준이 높으면 생활수준도 높아져서 자신의 실제 수준에 대하여 오히려 만족하지 못하기 때문에 교육은 생활만족도와 부적인 상관관계가 있다고 보고하였다.

이와 같이 교육수준과 노인의 생활만족도의 연구결과는 일치하지 않다. 하지만 임창희(2005)는 교육수준이 높을수록 사회적 지위가 높고 이에 따라 노후생활 안정을 위한 보장책도 마련되어 있을 가능성이 높을 뿐만 아니라 사회봉사 활동, 클럽 활동, 여가활동 등을 할 수 있고 대인관계에 있어서 지속적으로 유지할 수 있으며 교우관계의 범위도 넓고 동시에 자아개념도 확대 될 것이기 때문에 ,교육수준이 높은 노인일수록 생활만족도가 높을 것이다.

(6) 경제적요인

노년기에 있어서 경제적 안정은 노인의 기본적 욕구 충족 뿐 아니라 노인의 지위와 자아를 유지시켜 주는 역할까지 하므로 노년기의 삶을 영위하고 생활만족도를 높이는 데 큰 영향력을 미치게 한다(임창희, 2005).

최진석(2007)은 건강 다음으로 노인의 생활만족도에 영향력 있는 요인으로 주관적 경제 상태를 들었다. 그는 노년기의 삶의 질이 보장되기 위해서는 무엇보다 경제적 안정이 중요하며, 여기에서 경제적 안정이란 수입과 같은 객관적인 지표보다는 일에 지속적으로 종사한다거나 경제 상태에 대한 주관적인 평가가 긍정적인 것을 의미한다고 하였다.

(7) 동거유형

결혼한 자녀와 함께 사는 노인이 가장 높은 안정감을 가지며, 노인에게 가장 큰 만족을 주는 것은 그들의 자녀와 손 자녀라고 한다(이우복, 1993).

김태현·서승희(1987)의 연구결과에서는 노인부부단독 세대의 경우에 다른 동거형태들보다도 생활만족도가 높게 조사되었다. 이와 같은 결과는 자신이 자녀와 함께 살기보다는 근거리에서 살면서 정신적인 부양만을 원하고 있으며, 같은 주택 내에 거주하는 경우에도 노인들의 자율성과 독립성이 보장되어야 노인들의 생활만족도가 높아지는 것을 의미한다. 또한, 자녀와의 동거나 별거형태가 배우자가 있는 노인의 심리적 행복감에 영향을 미치지 않았으나, 배우자가 없는 노인에게 있어서는 상당한 영향력이 나타났다(원영희, 1995). 이와 같이 노인들의 동거 유형과 생활만족간의 다양한 결과를 내고 있어 결론은 내리기 어렵다.

(8) 여가활동

Kaplan에 의하면 노인의 여가활동은 개인적으로 인정받고 싶은 욕구, 자기표현과 성취감의 기회를 가지려는 욕구, 건강을 유지하고 보호하려는 욕구, 적절한 정신적 자극을 가지려는 욕구 등을 충족시켜주어 삶의 질에 긍정적인 영향

을 미칠 수 있다. 유성호(2000)는 노인들의 여가활동 참여정도와 활동에 대한 만족도가 높을수록 생활만족도가 높은 것으로 볼 수 있다고 하였다. 따라서 노인들이 여가활동에 더욱 적극적으로 참여하도록 유도할 필요가 있다. 이처럼 노인의 여가는 노령기 생활을 얼마나 만족스럽고 건설적으로 보낼 수 있느냐를 좌우하는 중요한 요소로서 노인 자신의 가치와 자아상을 갖게 하는데 큰 영향을 미칠 것이다.

(9) 종교

1노인에게 있어서 종교 활동은 노인이 선택할 수 있는 중요한 비공식적 지지기반으로서 노인이 겪는 배우자의 상실이나 소외, 고독, 죽음에 대한 두려움의 정신영역에 위안을 주는 기능이라 할 수 있다 (김태현, 1994)

반면에 종교 활동을 하는 노인과 종교 활동을 하지 않는 노인의 생활만족도가 차이가 없다는 연구결과도 제시되었다.(김종숙, 1987; 박충선, 1990; 이선미, 1991; 장상희;1981).

종교 활동은 심리적 기능으로 죽음에 잘 대면하도록 도와주고, 생의 의미를 발견하도록 하며, 사회적으로 고립되는 것을 막아주고, 집단상화작용을 촉진함으로써 종교 활동이 활발한 노인일수록 생활만족도가 높을 것이다(임창희, 2005).

3. 레크리에이션의 개념

레크리에이션이 광범위한 활동내용을 가지고 있을 뿐만 아니라, 각 개인의 흥미와 성격, 활동에 대한 욕구도 다양한 만큼 일률적으로 다를 수는 없다.

레크리에이션에 관한 올바른 개념규정을 위해 여러 학자들의 레크리에이션에 대한 학설을 살펴보면 다음과 같다.

R. G .Kraus(1977)는 레크리에이션은 어떤 활동이나 경험으로서 대부분 자발적으로 선택되는 것이며, 그 자체로부터 오는 만족이나 개인적 혹은 사회적인 가치를 얻는 것이라고 하였다. 그리고 레크리에이션이 지역사회나 어떤 봉사기관에 의해 조직될 때는 그 목적이 참가자 개인이나 집단, 나아가서는 사회전체에 바람직하고 건설적인 목표를 달성한다고 하였다.

M. H .Neumeyer 는 “레크리에이션이란 개인과 집단에 의하여 여가에서 영위 되는 활동이며 그 활동에서 얻어지는 직접적, 간접적인 보수에 의해 강제되는 활동은 아니고 활동 그 자체의 동기에 의하여 행하는 자유롭고 즐거운 활동을 뜻한다.”고 하였다.

김오중은 “레크리에이션은 각자가 선택한 활동에 스스로 참여하여 만족을 느낄 수 있으며 동시에 문화적, 사회적으로 받아들일 수 있는 건설적이며 창조적인 여가활동이다”라고 하였다. 이런 창조적인 여가활동으로서 노인들이 레크리에이션활동에 참여하게 되면, 건강을 증진시킬 수 있고 정서적으로 행복을 증진시킬 수 있고 창조적인 의욕을 다시 일깨워 줄 수 있고, 마지막으로 의미 있는 역할을 제공해 줄 수 있다.(박창열 ,김성은, 1999)

레크리에이션은 웃음을 찾는 활동, 자유스럽고 즐거운 활동, 여가를 선용하는 활동, 기분전환을 위한 활동, 긍정적인 사고를 위한 적극적인 창조활동, 그리고 남녀노소를 초월하여 자신의 위미와 오락을 즐기는 자유스러운 활동이다.

4. 대중가요프로그램

1) 대중가요의 정의와 특징

대중가요란 유행가라고도 하며 , 각 시대의 민중의 호기심이나 관심을 선명하게 표면적으로 받아들인 테마 음악적 요소에 그 시대의 양상이 뚜렷이 나타나 있으며, 감각적인 대중성, 오락성, 통속성, 상업성에 기초를 두고 있다(박신준, 1984). 표준국어대사전에서는 대중가요를 ‘널리 대중이 즐겨 부르는 노래’라고 정의하고 있기도 하다. 널리 대중이 즐긴다는 것은 그만큼 대중가요의 노랫말이 대중들의 정서와 가치관을 잘 대변하고 있기 때문이다.

대중음악의 근본적인 목적이 기분전환이나 오락을 위한 것이며 서민의 저변의 흐르는 심정을 노래하고, 세태를 반영한 것이 많기 때문에 곧잘 대중 속에서 유행하다가 소멸해 간다. 그러므로 그 가사와 음악 양식은 늘 새로운 것이 요구되며, 그것은 언제나 대중에 의해 선택되고 있는 것이 특징이다.

대중음악은 현대 대중사회에서 소외된 외로운 대중, 특히 자기감정이나 경험

표현에 미숙한 사람들, 그리고 문화적 금기에 의해서 표현력이 굳어진 사람들에게 호응을 얻는다. 음악의 수용자가 특수한 소수층이나 집단, 계층에 한정된 것이 아니고 현대사회의 광범위한 대중에게 수용되는 음악의 특징을 지니며 음악의 수용자가 특수한 교육을 받은 사람만이 이해할 수 있는 것이 아니라 일반 대중 누구나 쉽게 이해할 수 있는 형태의 음악이라고 정의할 수 있다.

이영미(2006)는 대중가요는 근대사회의 산물이고, 음반매체나 방송매체 등 대중매체를 주로 전달매체로 삼고 있고, 작품의 창작자와 작품의 오리지널리티가 비교적 분명하며, 한국 전통음악이나 서양식 고급음악과도 다른 나름의 작품적 전통을 지니고 있다. 그리고 당대의 대다수의 서민들이 향유하는 서민문화에 속하는 게 특징이라 한다.

2) 대중가요프로그램

(1) 대중가요프로그램 목표 및 구조

노인인구가 사회에서 차지하는 비중이 커지고, 노인인구가 지속적으로 증가함에 따라 노인문제는 기본적인 사회보장의 차원을 넘어서 노인의 삶의 질 향상이라는 새로운 인식에서 각 개인과 사회가 모두 심각하게 풀어야 할 과제이다. 노인들을 위한 프로그램은 건강도 중요하지만 사회성을 고려하여야 한다. 아무리 좋은 프로그램이 있다 하더라도 참여자가 적극적으로 참여함으로써 그 효과를 나타낼 수가 있는 것인데, 그동안 우리나라 대부분의 노인들은 노동위주의 가치관 속에서 살아와 프로그램에 참여하는 수용태세 즉, 방법, 기술, 태도, 습관 등이 전혀 갖추어 있지 않은 상황에 대중여가시대를 맞이하게 되었다.

따라서 여가활동을 참여하려 해도 자신이 없고, 성격이 적극적이지 못한 노인들은 본의 아니게 사회로부터 소외되었던 경험 때문에 누구나 할 수 있고 익숙한 프로그램으로 접근성을 용이하게 하여야 한다.

레크리에이션 프로그램 중에서도 대중가요를 이용한 프로그램이 많은 곳에서 이용되어지고 있다. 가장 쉽게 생각하는 것이 TV, 미디어매체나 공연장등 관람자적인입장 에서 수동적으로 참여하는 것과 레크리에이션 댄스나 레크리에이

선 치료 등 음악을 보조적인 도구로 적극 활용하는 방법이 있지만 우리는 한발자국 더 나아가 주체적으로 연주한다거나 대중가요를 부름으로써 레크리에이션에 활용하는 방법을 이야기해 보고자 한다.

노래는 악기연주와 달리 인간의 신체가 악기가 되어 자신의 소리를 내도록 하기 때문에 노래를 부르는 자신의 성향이나 현재 가지고 있는 감정을 잘 반영해 준다. 그리고 노래에 나타난 주제와 느낌을 나누어 보도록 권장하여 노래 대한 토의를 통하여 자기표현을 촉진할 수 있다(이규정, 2002)

Robarts(2003)는 노래의 본질에 대해 노래는 인간의 가장 깊은 내면으로부터 나오는 창조물 이라했고, 김선미(2007)는 누구에게나 내재되어 있는 것으로 자신의 생활을 그대로 반영하는 것이라고 하였다.

Schmidt (1983)는 노래에서 또 하나 중요한 매개체는 가사로, 가사 안에서 구체화된 사고와 감정들이 강화되고, 분명하게 되어 노래의 음악적인 구성이 더욱 강조 된다. 노래에 사용된 가사는 자시의 감정을 구체적으로 표현하도록 하며, 자기가 처한 현재의 상황과 문제들을 노래 안에서 동일시하게 한다. 또한 내담자의 이야기를 대상화시키면서 자신의 감정을 노출시킨다(김은정, 2007).

본 연구자는 프로그램을 노인들이 선호하는 대중가요 중에서 리듬의 형태가 쉽고 노래의 가사내용이 노인들의 정서에 기인하여 연구자가 선곡해서 진행하였다. 노인들의 사회적, 신체적, 정신적, 지적, 심리적 효과를 기대해 보면서 프로그램을 구상해보았다. <표 1>과 같다.

(2) 노래 부르기의 효과

노래 부르는 말하기, 강약, 리듬, 주파수 등 인간을 표현하는 가장 자연스러운 수단으로 신체, 정서적으로 긍정적인 효과를 갖게 해주고, 한 개인의 표현과 의사소통의 양식에 직접적인 영향을 미친다(김태련, 1994).

신체적인 면에서 목소리를 사용하므로, 지도자와 참여자가 호흡, 음색, 심장박동을 서로 느낄 수 있어 악기를 사용하는 방법보다도 효과적이다. 즉, 들이쉬는 숨은 짧게 하고, 내쉬는 숨은 길고 의식적으로 하기 때문에 호흡조절이 된다(노해숙, 2003). Austin(1998)은 노래 부르기가 자신의 고통, 두려움, 분노를

해소할 수 있도록 표현의 기회를 주고, 기쁨을 나누고 표현할 수 있도록 하며, 일상생활의 실재를 보여주는 역할을 한다고 하였다. 한희원(2003)은 목소리에 현재의 기분을 담아냄으로서 순간의 느낌을 노래 속에 나타내어 노래하는 사람의 함축적이고 역동적인 면모, 감정, 기분, 태도까지도 반영될 수 있다고 하였다.

최병철(2001)은 많은 사람들은 스트레스 해소법을 찾고 있는데, 그 가운데 하나가 말로는 쉽게 표현하기 어려운 사랑의 감정을 노래 부르기를 통해 자연스럽게 표현하는 경우를 볼 수 있으며, 실제로 대중 가수들도 자신의 노래를 통해 감동을 받거나 마음이 편안해진다고 하였다.

노래 부르기는 비언어적인 의사소통의 한 방법이 될 수 있다. 노래 부르기를 통해 자신이 가지고 있는 내면의 감정과 갈등을 표현할 수 있고, 기분전환을 유도한다. 더 나아가 자신의 가치를 발견하게 되고, 자신감을 갖고 자신을 표현하게 되며, 타인과 융화되는 경험을 통해 사회적응의 기술을 증진시켜줄 수 있다(임영숙, 2001).

표 1. 프로그램구조

회기	내용	목표	기대효과
1	수업진행방법 1배우기	간단한 노래와 율동으로 긴장감 완화	신체적, 사회적
2	분위기 조성	스킨십을 통한 친밀감형성	신체적, 사회적
3	수업진행방법 2배우기	긍정적인 상호작용과 리듬감형성	사회적
4	가사 바꿔 부르기	마음속에 내재되어 있는 긴장과 갈등해소	지적, 사회적, 심리적
5	옛 노래 불러보기	자신이 좋아하는 노래를 부를 때 자신의 느낌을 이해하고 감정을 발산한다.	심리적, 사회적, 정서적
6	노래가사에 맞는 율동과 함께 불러보기	회원들간의 긍정적인 상호작용 유도	신체적, 사회적
7	친숙한 노래로 자신의 목소리도 듣고 감정을 넣어 불러보기	노래의 가사에 자신과 관련된 생각과 경험을 적용하여 연상, 공감대형성	정서적, 지적, 사회적
8	최신곡을 배워보면서 새로운 경험하기	자신의 가치를 발견하고 자신감을 갖게 한다	지적, 정서적, 사회적
9	새로운 호흡을 재미있는 게임과 함께 배워본다	도구를 이용해 새로운 것에 대한 두려움을 없앤다	사회적, 심리적, 정서적
10	호흡을 응용한 노래 부르기	복식호흡법을 이용해 심장운동, 혈액순화 소화, 폐와 호흡, 등 신체적 강화훈련	신체적
11	율동을 곁해서 흥미유발	노래를 통한 신체적 효과	신체적, 지적
12	자세도 바꾸고 방향도 바꿔가면서 새로운 도전을 시도한다	대형 변화를 통한 방향감각	신체적, 사회적
13	지나간 추억을 회상할 수 있는 노래를	내면의 목소리를 들어 보며 스트레스 해소	정서적, 사회적, 지적
14	소망을 기원하는 노래를 리듬에 맞춰 불러본다	긍정적인 자기표현 함양	정서적, 신체적, 지적
15	웃음을 통해 신체활동을 도와 본다	기쁨을 나누고 서로 표현해보기	신체적, 정서적
16	자신의 목소리에 자부심을 갖고 청감훈련 하기	표현의 기회를 주고 무대경험을 통해 자신감 향상	사회적, 정서적, 지적

5. 선행연구

황현경(2003)의 “노인레크리에이션 활동 실태에 관한 연구”에서는 노인레크리에이션을 활성화하기 위해서는 국가 및 지역사회 그리고 가족적 차원의 통합적인 지원과 운영이 필요하며, 국가·사회 그리고 개인 및 가족이 합심하여 노력하고 특히 노인 레크리에이션 프로그램에 대한 과감한 투자가 있어야 한다는 것으로 나타났다.

송은미(2000)의 “노인의 레크리에이션 참여와 생활 만족과의 관계”에서는 규칙적인 레크리에이션 참여유무에 따라 생활만족도에 차이가 있는 것으로 나타났다, 규칙적인 레크리에이션에 참여하는 노인이 비 참여 노인보다 생활만족도가 높게 나타났으며, 레크리에이션 참여정도에 따라 생활만족도에 차이가 있는 것으로 나타났다. 가장 높은 생활만족도를 나타낸 참여정도는 매일 레크리에이션에 참여 하는 경우에서 가장 높게 나타났다.

박서준(2003)은 실버세대를 위한 음악치료 연구에서, 감각기관 훈련, 현실인식, 재동기 유발, 음악과 레크리에이션, 오락과 취미생활로의 음악활동, 회고를 위해 노인을 위한 음악치료 적용과 활용을 주장하였으며, 음악치료의 목적이 지적영역, 운동영역, 사회적·정서적 영역, 정확한 구어의 사용하기 위한 언어영역을 통합하여 이루어져야 한다고 하였다. 또한 몸의 균형과 유연성, 관절의 유동성, 통증경감, 우울개선 등 노인건강상태를 호전시키기 위해서는 노인에게 집단 간의 리듬에 맞춘 율동이나 악기 연주 등이 좋다고 하였으며, 여러 음악 활동 중에서 노래 부르는 노인들이 가장 선호하는 활동이라고 하였다.

Clair(1999)는 음악이 음악적 경험을 시작한 시기와 상관없이 후기 성인들의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 잠재력과 만족감을 제공해준다고 하였으며, 노래를 즐기는 노인들을 대상으로 다양한 형태의 합창프로그램을 실시한 결과, 노인들에게 즐거움과 보다 나은 삶의 질을 제공할 수 있었다고 보고하였다.

이영선(200)은 노인복지관 프로그램에 참여하고 있는 후기성인들을 대상으로 음악감상, 노래 부르기, 노래에 맞춰 동작과 악기연주하기, 음악과 함께 신체활동하기를 실시하였다. 연구결과, 음악치료에 참여한 후기성인들의 생활만족도가 유의하게 높아졌다. 또한 노인들이 선호하며, 과거 그들이 즐겨 들었던 장르의 음악들을 사용하는 것이 음악치료의 효과를 높일 수 있다고 보고하였다.

박종희(2008)의 “노래 부르기 활동이 치매노인의 기억력 및 의사소통 능력향상에 미치는 효과”에서는 노래 부르기 활동 프로그램이 치매노인의 기억력 및 의사소통능력에 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 이는 노래를 부르는 동안 우울이나 불안감을 가지고 있던 치매노인이 정서적으로 안정되어 잔존 기억력을 향상시켰으며 평상시에 가만히 누워서만 지내던 자기중심적인 관계에서 다른 사람과 이야기를 나누는 사회적 의사소통적인 관계로 발전되었음을 알려주며, 사회적 행동에서도 다른 대상자들과 마주보고 농담을 주고받으며 큰 소리 로 웃는 등 언어적인 면이나 비언어적인 면 모두 향상되었음을 보여주었다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 조사대상자

본 연구는 노인들의 레크리에이션 프로그램에 참여도를 높임으로써 노인의 생활만족도를 높이며 노인 여가활동을 증진시키고자 하는데 목적을 두고 있다.

레크리에이션 프로그램 참여노인들의 생활만족에 관한 연구를 하기 위하여 전라도에 살고 있는 65세 이상의 노인들 중 레크리에이션 프로그램을 이용하는 노인 200명을 대상으로 조사하였다.

조사 대상자의 레크리에이션 프로그램 참여와 생활만족에 관한 조사를 하기 위하여 현장조사 연구의 방법이 적용되었으며, 구체적으로 질문지법을 적용하여 노인종합시설에서 레크리에이션 프로그램을 이용하고 있는 전라남도 Y군 110명과 전라북도 K군 90명 총 200명을 대상으로 무작위로 추출하였다.

표 2. 연구대상자의 일반적 특성

	구분	N	%
연령	65-70세	111	65.7
	70-75세	28	16.6
	75-80세 이상	30	17.7
	합계	169	100.0
결혼유무	배우자 유	112	66.3
	배우자 무	57	33.7
	합계	169	100.0
종교	천주교	24	14.2
	불교	67	39.6
	기독교	29	17.2
	기타	49	29
	합계	169	100.0
주거형태	아파트	12	7.1
	단독주택	132	78.1
	상가주택	13	7.7
	기타	12	7.1
	합계	169	100.0
당면문제	건강	86	50.9
	경제적 어려움	33	19.5
	배우자 상실	16	9.5
	고독과 외로움	34	20.1
	합계	169	100.0
한달용돈	10만원미만	25	14.8
	10-20만원	60	35.5
	20-30만원	47	27.8
	30만원이상	37	21.9
	합계	169	100.0
건강상태	건강양호	69	40.8
	건강보통	50	29.6
	건강허약	50	29.6
	합계	169	100.0
생활비	일해서 번다	50	29.6
	국민연금, 퇴직연금	41	24.3
	재산소득에 의존	53	31.4
	합계	169	100.0
거주	노부부만 산다	91	53.8
	혼자 산다	45	26.6
	지녀와 산다	33	19.5
	합계	169	100.0

2. 측정도구

본 연구에 사용된 측정도구는 박기권(2004)의 “노인교육을 통한 노인의 생활만족도에 관한연구”, 전미경(2004)의 “노인의 레크리에이션 활동과 생활만족도에 관한연구”, 정원숙(2011)의 “사회·경제적요인과 노인 복지관프로그램이 노인의 생활만족도에 미치는 영향 연구”를 참고로 설문지를 연구목적에 적합하도록 수정 보완하여 재구성하였다.

설문의 구성은 일반적 특성 12문항, 레크리에이션 참여정도는 5문항, 생활만족도는 16문항으로 총 33문항으로 구성하였다. 설문지의 신뢰도를 검증한 결과 Cronbach's α 는 .889로 나타났다.

표 3. 설문지의 구성

구성지표	구성내용		문항수
일반적 특성	성별, 연령, 결혼상태, 종교, 주거형태, 교육정도, 거주형태, 건강상태, 당면문제, 한달 용돈, 생활비, 생활수준		12
레크리에이션 참여정도	참여유무, 참여횟수, 참여시간, 참여기간, 참여 장소		5
생활만족도	신체적 만족도	건강이 좋아졌다 나이보다 젊어 보인다 오래 살 것 같다 규칙적인 생활을 한다	16
	정서적 만족도	지금행복하다 심리적으로 안정이 됐다 사는 것이 보람 있다 가족과의 관계가 좋아졌다	
	지적 만족도	일상생활에 자신감이 생겼다 사회 변화를 이해하게 됐다 학습능력이 향상 된다 사회생활에 필요한 지식이 풍부해졌다	
	사회적 만족도	친교관계가 넓어졌다 사회봉사활동을 희망 한다 재취업을 희망 한다 가정이나 사회에 어른의 역할을 한다	
계			33

3. 레크리에이션 프로그램

본 연구에서 사용된 프로그램은 16주 과정으로 목표와 내용을 구성해 보았다. 대중가요는 기분전환이나 오락을 위한 것이기 때문에 익숙한 멜로디와 쉬운 내용의 가사 그리고 노인 정서에 맞는 노래로 연구자가 선곡해서 진행하였다. 내용은 <표4> <표5> <표6> <표7> <표8>과 같다.

표 4. 프로그램 활동내용(1회-4회)

회기	1회기
목표	노래울동으로 구성된 인사 송을 배운다.
노래	싱글벙글
활동	① 싱글벙글 노래를 배운다. ② 노래에 맞는 울동을 배우면서 신체를 이완한다. ③ 싱글벙글 노래를 피아노반주에 맞춰 부르면서 배웠던 동작을 함께한다. ④ 파트너를 바꿔가며 인사 송을 한다
회기	2회기
목표	게임을 통해서 분위기 조성을 한다
노래	남행열차
활동	① 지난시간에 배웠던 인사 송을 울동과 함께 부른다. ② 익숙한 노래 남행열차를 박수 치면서 불러본다. ③ 옆 사람의 어깨를 주무르고, 두드리고 간지러 피우는 동작을 노래를 부르면서 해본다. ④ 스킨 쉽을 통해 회원들 간의 친근감을 형성한다.
회기	3회기
목표	울동과 함께 구성된 마무리 송을 배운다
노래	만남
활동	① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 만남노래를 피아노반주에 맞춰 소절별로 나눠서 배워본다. ③ 옆 사람의 손을 잡고 리듬에 맞춰 몸을 움직이면서 노래를 불러본다
회기	4회기
목표	가사 바꿔 부르기를 통해 자신의 이야기를 쉽게 할 수 있다
노래	잘했군 잘했어
활동	① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 잘했군 잘했어를 노래방반주에 맞춰 불러본다. ③ 파트너를 만들어 자신의 이야기들을 나눈 후, 노래가사를 개사해서 불러본다. ④ 자연스럽게 회원들간의 친밀감을 형성한다. ⑤ 마무리 송을 울동과 함께 부르면서 마친다.

표 5. 프로그램 활동내용(5회-7회)

회기	5회기
목표	흘러간 옛 노래를 부르며 자신의 경험 및 느낌 표현하기
노래	여자의 일생
활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 잘 알고 있는 여자의 일생을 목소리 높여 불러본다. ③ 노래를 함께 부르는 것만으로도 비슷한 시절을 보냈던 회원들 간의 공감대 형성을 한다. ④ 마무리 송을 율동과 함께 부르면서 마친다.
회기	6회기
목표	활동을 통해 느껴진 자신의 정서적 감정을 몸으로 표현 할 수 있다
노래	소양강처녀
활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 소양강처녀를 노래방 반주에 맞춰 불러본다. ③ 가사에 맞는 동작을 만들어서 자기의 마음을 표현하다. ④ 마무리 송을 율동과 함께 부르면서 마친다.
회기	7회기
목표	노래 부르기를 통해 특별한 감정, 고민들을 표현할 수 있다.
노래	님과 함께
활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 친숙한 노래 ‘님 과 함께’를 가사를 음미하며 불러본다. ③ 가사에 나오는 집, 배우자를 주제로 회원들 간의 경험을 이야기 하며 서로의 유대감을 형성한다. ④ 마무리 송을 율동과 함께 부르면서 마친다.

표 6. 프로그램 활동내용(8회-10회)

회기	8회기
목표	최신 유행하는 노래를 배우면서 자신감을 향상시킨다.
노래	일편단심
활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 일편단심을 소절별로 나누어서 배워본다. ③ 최신곡을 배움으로써 본인도 아직 새로운 것을 받아들일 수 있다는 자신감이 형성된다. ④ 마무리 송을 울동과 함께 부르면서 마친다.
회기	9회기
목표	복식호흡을 통해 안정된 소리를 내고, 게임도 즐겨본다.
노래	빙빙빙
활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 빙빙빙을 노래방 반주에 맞춰 목소리 높여 불러본다. ③ 숨을 들이 마시고 내쉬는 호흡활동을 한다. (복식호흡) ④ 호흡을 자연스럽게 하기위해 풍선을 이용한다. ⑤ 불었던 풍선을 도구로 이용하여 팀별게임을 함으로써 흥미를 유발한다. ⑥ 마무리 송을 울동과 함께 부르면서 마친다.
회기	10회기
목표	복식호흡을 노래에 응용한다.
노래	장녹수
활동	<ol style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 장녹수 노래를 소절별로 나눠 호흡을 적용한다. ③ 높은음에 복식호흡을 적용하여 노래연습을 하며 높은음에 대한 두려움을 없앤다. ④ 마무리 송을 울동과 함께 부르면서 마친다.

표 7. 프로그램 활동내용(11회-13회)

회기	11회기
목표	젊은 층이 부르는 노래를 배우면서 도전의식을 갖게 한다.
노래	짠짜라 1
활동	<ul style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 짠짜라 노래를 피아노반주에 맞춰 소절별 배워본다. ③ 4동작을 만들어 반복하며 노래를 부른다. ④ 마무리 송을 율동과 함께 부르면서 마친다.
회기	12회기
목표	대형변화를 통해 방향 감각을 키워준다.
노래	짠짜라 2
활동	<ul style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 지난시간에 배웠던 노래와 율동을 복습한다. ③ 노래와 율동을 하면서 대형 변화를 시도함으로써 회원들 간의 하나 됨을 느끼게 한다. ④ 마무리 송을 율동과 함께 부르면서 마친다.
회기	13회기
목표	자신의 추억이나 기억에 관련된 노래를 부르며 개인의 특별한 감정을 일으켜 내면의 목소리를 들어본다.
노래	고장 난 벽시계
활동	<ul style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 고장 난 벽시계를 피아노반주에 맞춰 호흡을 적용하여 소절별로 배워본다. ③ 가사에 나온 시계가 멈춘다면 이란 가정을 두고 자신의 가장 좋았던 시절에 대해 이야기 해본다. ④ 그때 그 시절을 생각하며 노래방에 맞춰 힘차게 불러본다. ④ 마무리 송을 율동과 함께 부르면서 마친다.

표 8. 프로그램 활동내용(14회-16회)

회기	14회기
목표	소망을 기원하는 노래는 긍정적인 인식을 갖도록 도움을 주고 긍정적 자기상 확립에 도움을 준다.
노래	진또배기
활동	<ul style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 진또배기를 소절별로 배워본다. ③ 책상을 때리면서 장단을 맞추어 노래를 불러 스트레스를 해소시킨다. ④ 노래가사 내용처럼 본인들이 소망하는 일들을 떠올리며 장단에 맞춰 노래를 부르면서 희망을 기원한다. ⑤ 마무리 송을 울동과 함께 부르면서 마친다.
회기	15회기
목표	노래와 레크리에이션 게임을 통해 친밀감 형성한다.
노래	웃음 돌림노래
활동	<ul style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 4/4박자에 맞는 기본 울동을 배워본다. ③ 4동작을 4조로 나누어 돌림형태로 불러본다. ④ 조별 게임으로 응용하여 흥미를 유도 한다. ④ 마무리 송을 울동과 함께 부르면서 마친다.
회기	16회기
목표	회원들 간의 긍정적인 상호작용과 성공적인 경험을 유도한다.
노래	노래사랑
활동	<ul style="list-style-type: none"> ① 인사 송을 하면서 시작한다. ② 조별 대표 경연을 통해 무대매너, 표정관리, 마이크 잡는 법을 배워 자부심을 갖게 한다. ③ 대표자들의 노래를 들으며 청감훈련을 병행한다. ④ 마무리 송을 울동과 함께 부르면서 마친다.

4. 자료처리 및 통계방법

본 연구는 레크리에이션 참여 노인들의 생활만족에 관한 연구를 알아보기 위하여, 연구대상자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 연구대상자의 일반적 특성에 따른 생활 만족도는 분산분석(ANOVA), 결혼유무는 T검증을 실시하였다. 또한 레크리에이션과 생활만족도 간에 상관관계분석을 실시하였으며, 모든 통계의 유의수준은 .05로 하였다.

IV. 결과

본 연구는 노인의 일반적 특성에 따른 생활만족도, 레크리에이션 참여에 따른 생활만족도가 어떠한지를 알아보고, 레크리에이션 참여와 생활만족도간의 상관관계를 분석하였다. 연구문제에 따라 제시하면 다음과 같다.

1. 노인의 일반적 특성에 따른 생활만족의 변화

노인의 일반적 특성에 따른 생활만족도를 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하고 t검증과 일원배치분산분석을 실시하였다.

1) 연령에 따른 노인의 생활만족

노인의 연령에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 9>에 제시하였다.

<표 9>에서 제시된 바와 같이 연령에 따른 생활만족도 하위영역을 살펴보면 신체·정서적 만족도는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 지적·사회적 만족도는 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 전체적으로 65-70세($M=56.81$ $SD=10.83$), 75-80세($M=55.77$ $SD=10.82$), 70-75세($M=48.93$ $SD=10.42$), 80세 이상($M=43.00$ $SD=11.31$)으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다.

<표 9> 연령에 따른 생활만족에 대한 분산분석 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	65-70세	111	14.72	2.845	5.081**
	70-75세	28	13.21	2.740	
	75-80세	22	14.05	2.681	
	80세 이상	8	11.38	3.204	
	합계	169	14.22	2.925	
정서적 만족도	65-70세	111	14.60	3.061	5.023**
	70-75세	28	12.50	3.061	
	75-80세	22	14.18	3.899	
	80세 이상	8	11.50	3.381	
	합계	169	14.05	3.306	
지적 만족도	65-70세	111	14.38	3.278	6.816***
	70-75세	28	12.46	3.339	
	75-80세	22	15.27	2.763	
	80세 이상	8	10.50	3.703	
	합계	169	13.99	3.411	
사회적 만족도	65-70세	111	13.11	3.356	5.861***
	70-75세	28	10.75	3.373	
	75-80세	22	12.27	3.298	
	80세 이상	8	9.63	2.446	
	합계	169	12.44	3.459	
전체	65-70세	111	56.81	10.832	7.301***
	70-75세	28	48.93	10.421	
	75-80세	22	55.77	10.819	
	80세 이상	8	43.00	11.314	
	합계	169	54.72	11.376	

p<.01 *p<.001

2) 배우자 유무에 따른 노인의 생활만족

노인의 결혼유무에 따른 생활만족도는 T검정으로 알아본 결과 <표 10>에 제시하였다.

<표 10>에서 제시된 바와 같이 배우자 유무에 따른 생활만족도 하위영역을 살펴보면 신체적 만족도는 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 나타냈으며, 정서적·지적·사회적 만족도는 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이를 보였다. 전체적으로는 배우자 유(M=56.36 SD=10.54), 배우자 무(M=51.49 SD=12.33)로 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다.

표 10. 결혼유무에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	T
신체적 만족도	배우자 유	112	14.66	2.85	2.769**
	배우자 무	57	13.37	2.90	
정서적 만족도	배우자 유	112	14.49	2.96	2.449*
	배우자 무	57	13.19	3.782	
지적 만족도	배우자 유	112	14.38	3.275	2.054*
	배우자 무	57	13.25	3.577	
사회적 만족도	배우자 유	112	12.83	3.358	2.056*
	배우자 무	57	11.68	3.556	
전체	배우자 유	112	56.36	10.541	2.677**
	배우자 무	57	51.49	12.329	

* $p<.05$ ** $p<.01$

3) 종교에 따른 노인의 생활만족

노인의 결혼유무에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 11>에 제시하였다.

<표 11>에서 제시된 바와 같이 종교에 따른 노인의 생활만족도를 살펴보면 신체적·정서적·지적·사회적 만족도 수준은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 전체적으로도 불교(M=56.25 SD=11.05), 천주교(M=52.83 SD=10.91), 기독교(M=50.90 SD=13.06), 기타(M=55.80 SD=10.65)로 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다(F=1.89, P>.05)

표 11. 종교에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	천주교	24	14.25	2.327	1.288
	불교	67	14.73	2.962	
	기독교	29	13.69	3.230	
	기타	49	13.84	2.918	
	합계	169	14.22	2.925	
정서적 만족도	천주교	24	13.42	3.599	2.151
	불교	67	14.49	2.925	
	기독교	29	12.90	3.858	
	기타	49	14.45	3.189	
	합계	169	14.05	3.306	
지적 만족도	천주교	24	13.50	3.624	1.357
	불교	67	14.18	3.398	
	기독교	29	13.07	3.674	
	기타	49	14.53	3.117	
	합계	169	13.99	3.411	
사회적 만족도	천주교	24	11.67	3.002	2.327
	불교	67	12.85	3.149	
	기독교	29	11.24	4.469	
	기타	49	12.98	3.250	
	합계	169	12.44	3.459	
전체	천주교	24	52.83	10.913	1.894
	불교	67	56.25	11.049	
	기독교	29	50.90	13.059	
	기타	49	55.80	10.652	
	합계	169	54.72	11.376	

4) 주거형태에 따른 노인의 생활만족

노인의 주거형태에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 12>에 제시하였다.

<표 12>에서 제시된 바와 같이 주거형태에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 신체적·지적 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 정서적 만족도는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를, 사회적 만족도는 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 따라서 전체적으로 아파트($M=58.83$ $SD=10.37$), 단독주택($M=54.73$ $SD=10.02$), 상가주택($M=54.69$ $SD=9.94$), 연립주택($M=45.33$ $SD=14.03$), 기타($M=65.67$ $SD=16.29$)로 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

표 12. 주거형태에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	아파트	12	15.33	2.462	1.114
	단독주택	132	14.20	2.920	
	상가주택	13	14.54	2.904	
	연립주택	9	12.67	3.571	
	기타	3	14.33	2.517	
	합계	169	14.22	2.925	
정서적 만족도	아파트	12	14.75	3.334	2.803*
	단독주택	132	14.14	3.246	
	상가주택	13	14.08	2.362	
	연립주택	9	10.89	3.551	
	기타	3	16.67	4.933	
	합계	169	14.05	3.306	
지적 만족도	아파트	12	15.83	2.657	2.332
	단독주택	132	13.94	3.349	
	상가주택	13	13.15	2.444	
	연립주택	9	12.44	4.851	
	기타	3	17.33	4.619	
	합계	169	13.99	3.411	
사회적 만족도	아파트	12	12.92	3.343	3.655**
	단독주택	132	12.45	3.328	
	상가주택	13	12.92	3.546	
	연립주택	9	9.33	3.122	
	기타	3	17.33	4.619	
	합계	169	12.44	3.459	
전체	아파트	12	58.83	10.37	2.726*
	단독주택	132	54.73	11.02	
	상가주택	13	54.69	9.94	
	연립주택	9	45.33	14.03	
	기타	3	65.67	16.29	
	합계	169	54.72	11.38	

*p<.05 **p<.01

5) 교육정도에 따른 노인의 생활만족

노인의 교육정도에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 13>에 제시하였다.

<표 13>에서 제시된 바와 같이 교육정도에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 신체적·정서·사회적 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 지적 만족도는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 따라서 전체적으로 고등학교($M=61.20$ $SD=11.27$), 한학($M=55.60$ $SD=8.44$), 대학교 이상($M=55.00$ $SD=10.30$), 초등학교($M=54.58$ $SD=11.85$), 중학교($M=53.58$ $SD=9.27$), 학교교육 무($M=50.11$ $SD=12.17$)순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 13. 교육정도에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	학교교육 무	18	12.72	3.41	1.90
	한학	5	14.40	2.88	
	초등학교	86	14.17	2.83	
	중학교	36	14.28	2.92	
	고등학교	20	15.60	2.54	
	대학교이상	4	14.50	3.00	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	학교교육 무	18	13.50	3.62	0.61
	한학	5	14.00	3.46	
	초등학교	86	14.00	3.46	
	중학교	36	13.86	2.70	
	고등학교	20	15.20	3.29	
	대학교이상	4	13.75	4.19	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	학교교육 무	18	12.56	3.87	2.43*
	한학	5	14.80	1.79	
	초등학교	86	13.88	3.55	
	중학교	36	13.64	2.91	
	고등학교	20	16.10	2.88	
	대학교이상	4	14.50	3.00	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	학교교육 무	18	11.33	3.14	1.82
	한학	5	12.40	1.52	
	초등학교	86	12.52	3.58	
	중학교	36	11.81	3.04	
	고등학교	20	14.30	4.01	
	대학교이상	4	12.25	1.71	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	학교교육 무	18	50.11	12.17	2.03
	한학	5	55.60	8.44	
	초등학교	86	54.58	11.85	
	중학교	36	53.58	9.27	
	고등학교	20	61.20	11.27	
	대학교이상	4	55.00	10.30	
	합계	169	54.72	11.38	

*p<.05

6) 거주형태에 따른 노인의 생활만족

노인의 거주형태에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 14>에 제시하였다.

<표 14>에서 제시된 바와 같이 거주형태에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 신체적 만족도는 $p<.05$ 수준에서, 정서적 만족도는 $p<.001$ 수준에서, 지적 만족도는 $p<.001$ 수준에서, 사회적 만족도는 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 전체적으로 노부부만 산다 ($M=57.10$ $SD=10.58$), 자녀와 산다($M=55.64$ $SD=8.56$), 혼자 산다($M=49.22$ $SD=12.98$)순으로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

표 14. 거주형태에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	노부부만 산다	91	14.7	2.99	3.95*
	혼자 산다	45	13.20	2.95	
	자녀와 산다	33	14.45	2.41	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	노부부만 산다	91	14.85	2.88	7.85***
	혼자 산다	45	12.56	4.12	
	자녀와 산다	33	13.91	2.40	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	노부부만 산다	91	14.66	3.12	7.12***
	혼자 산다	45	12.42	3.86	
	자녀와 산다	33	14.30	2.88	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	노부부만 산다	91	12.95	3.46	5.27**
	혼자 산다	45	11.04	3.54	
	자녀와 산다	33	12.97	2.87	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	노부부만 산다	91	57.10	10.58	7.96***
	혼자 산다	45	49.22	12.98	
	자녀와 산다	33	55.64	8.56	
	합계	169	54.72	11.38	

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

7) 건강상태에 따른 노인의 생활만족

노인의 건강상태에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 15>에 제시하였다.

<표 15>에서 제시된 바와 같이 건강상태에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 신체적 만족도는 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으나, 정서적·지적·사회적 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 전체적으로 건강양호($M=56.84$ $SD=10.60$), 건강허약($M=54.04$ $SD=12.66$), 건강보통($M=52.46$ $SD=10.75$)순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않았다.

표 15. 건강상태에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	건강양호	69	15.26	2.51	8.22***
	건강보통	50	13.30	2.67	
	건강허약	50	13.72	3.30	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	건강양호	69	14.49	3.17	1.32
	건강보통	50	13.50	3.20	
	건강허약	50	14.00	3.57	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	건강양호	69	14.29	3.25	0.62
	건강보통	50	13.58	3.32	
	건강허약	50	14.00	3.73	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	건강양호	69	12.80	3.39	0.67
	건강보통	50	12.08	3.26	
	건강허약	50	12.32	3.76	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	건강양호	69	56.84	10.60	2.31
	건강보통	50	52.46	10.75	
	건강허약	50	54.04	12.66	
	합계	169	54.72	11.38	

*** $p<.001$

8) 당면문제에 따른 노인의 생활만족

노인의 당면문제에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 16>에 제시하였다.

<표 16>에서 제시된 바와 같이 당면문제에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 정서적 만족도는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나, 신체적·지적·사회적 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 전체적으로 건강($M=55.97$ $SD=10.72$), 경제적 어려움($M=55.85$ $SD=10.50$), 고독과 외로움($M=50.32$ $SD=11.25$), 배우자 상실($M=50.00$ $SD=15.14$)순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않았다.

표 16. 당면문제에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	건강	86	14.36	3.03	0.76
	경제적 어려움	33	14.58	2.78	
	배우자 상실	16	14.13	3.10	
	고독과 외로움	34	13.59	2.74	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	건강	86	14.43	2.75	3.39*
	경제적 어려움	33	14.45	2.86	
	배우자 상실	16	14.56	4.34	
	고독과 외로움	34	12.47	4.06	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	건강	86	14.37	3.25	1.09
	경제적 어려움	33	14.09	3.54	
	배우자 상실	16	13.31	4.32	
	고독과 외로움	34	13.26	3.20	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	건강	86	12.80	3.23	2.56
	경제적 어려움	33	12.73	3.60	
	배우자 상실	16	13.00	4.26	
	고독과 외로움	34	11.00	3.25	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	건강	86	55.97	10.72	2.19
	경제적 어려움	33	55.85	10.50	
	배우자 상실	16	55.00	15.14	
	고독과 외로움	34	50.32	11.25	
	합계	169	54.72	11.38	

* $p<.05$

9) 한달 용돈에 따른 노인의 생활만족

노인의 용돈에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 17>에 제시하였다.

<표 17>에서 제시된 바와 같이 한달 용돈에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 신체적 만족도는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나, 정서적·지적·사회적 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 전체적으로 20-30만원($M=57.28$ $SD=10.21$), 30만원이상($M=56.68$ $SD=9.70$), 10만원미만($M=53.36$ $SD=14.26$), 10-20만원($M=52.07$ $SD=11.47$)순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않았다.

표 17. 한달 용돈에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	10만원미만	25	13.36	3.83	3.55*
	10-20만원	60	13.60	2.83	
	20-30만원	47	15.11	2.54	
	30만원이상	37	14.70	2.53	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	10만원미만	25	14.28	3.87	0.99
	10-20만원	60	13.47	3.62	
	20-30만원	47	14.40	2.77	
	30만원이상	37	14.41	2.97	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	10만원미만	25	13.64	4.30	2.52
	10-20만원	60	13.17	3.34	
	20-30만원	47	14.77	3.21	
	30만원이상	37	14.59	2.86	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	10만원미만	25	12.08	3.86	1.42
	10-20만원	60	11.83	3.42	
	20-30만원	47	13.00	3.54	
	30만원이상	37	12.97	3.06	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	10만원미만	25	53.36	14.26	2.42
	10-20만원	60	52.07	11.47	
	20-30만원	47	57.28	10.21	
	30만원이상	37	56.68	9.69	
	합계	169	54.72	11.38	

* $p < .05$

10) 생활비에 따른 노인의 생활만족

노인의 생활비에 따른 생활비를 알아본 결과 <표 18>에 제시하였다.

<표 18>에서 제시된 바와 같이 생활비에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 정서적 만족도는 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나, 신체적·지적·사회적 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 전체적으로 기타($M=56.96$ $SD=10.29$), 재산소득에 의존($M=56.30$ $SD=10.37$), 일해서 번다($M=50.08$ $SD=9.46$), 국민연금·퇴직금($M=50.85$ $SD=14.46$)순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않았다.

표 18. 생활비에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	일해서 번다	50	14.38	2.72	1.58
	국민연금·퇴직금	41	13.39	3.58	
	재산소득에 의존	53	14.47	2.62	
	기타	25	14.76	2.62	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	일해서 번다	50	14.02	2.67	3.88**
	국민연금·퇴직금	41	12.68	4.34	
	재산소득에 의존	53	14.72	2.73	
	기타	25	14.96	3.05	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	일해서 번다	50	14.26	2.95	0.77
	국민연금·퇴직금	41	13.29	4.31	
	재산소득에 의존	53	14.23	3.06	
	기타	25	14.12	3.35	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	일해서 번다	50	12.42	3.23	1.67
	국민연금·퇴직금	41	11.49	4.04	
	재산소득에 의존	53	12.89	3.43	
	기타	25	13.12	2.70	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	일해서 번다	50	55.08	9.46	2.31
	국민연금·퇴직금	41	50.85	14.46	
	재산소득에 의존	53	56.30	10.37	
	기타	25	56.96	10.29	
	합계	169	54.72	11.38	

** $p<.01$

11) 생활수준에 따른 노인의 생활만족

노인의 생활수준에 따른 생활비를 알아본 결과 <표 19>에 제시하였다.

<표 19>에서 제시된 바와 같이 생활수준에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 신체적·정서적·지적·사회적 만족도는 모두에서 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 따라서 전체적으로 중($M=58.63$ $SD=9.99$), 상($M=56.40$ $SD=8.79$), 중상($M=54.47$ $SD=9.06$), 중하($M=51.59$ $SD=9.36$)하($M=38.65$ $SD=9.84$)순으로 나타났으며 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

표 19. 생활수준에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	상	5	15.00	2.83	9.79***
	중상	17	14.59	2.03	
	중	96	15.02	2.63	
	중하	34	13.32	2.88	
	하	17	10.94	2.86	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	상	5	14.40	2.19	11.57***
	중상	17	14.59	2.67	
	중	96	15.02	2.85	
	중하	34	13.00	3.52	
	하	17	10.06	2.73	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	상	5	14.60	2.79	13.15***
	중상	17	13.53	3.30	
	중	96	15.08	3.04	
	중하	34	13.29	2.51	
	하	17	9.53	3.43	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	상	5	12.40	2.07	11.51***
	중상	17	11.76	2.59	
	중	96	13.50	3.36	
	중하	34	11.97	2.86	
	하	17	8.12	2.52	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	상	5	56.40	8.79	16.37***
	중상	17	54.47	9.06	
	중	96	58.63	9.99	
	중하	34	51.59	9.36	
	하	17	38.65	9.84	
	합계	169	54.72	11.38	

***p<.001

2. 레크리에이션 참여에 따른 생활만족의 변화

1) 레크리에이션 참여 횟수와 생활만족

노인의 레크리에이션 참여 횟수에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 20>에 제시하였다.

<표 20>에서 제시된 바와 같이 레크리에이션 참여 횟수에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 신체적·정서적 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다 그러나 지적·사회적 만족도는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 따라서 전체적으로 일주일 1회(M=56.06 SD=10.65), 일주일 2-3회(M=53.35 SD=13.30), 일주일 2-3회이상(M=49.54 SD=11.49)순으로 나타났으며 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

표 20. 레크리에이션 참여 횟수에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	일주일1회	119	14.48	2.81	1.10
	일주일 2-3회	26	14.00	3.11	
	일주일 2-3회이상	24	13.21	3.18	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	일주일1회	119	14.41	3.18	2.53
	일주일 2-3회	26	13.42	3.83	
	일주일 2-3회이상	24	12.96	3.11	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	일주일1회	119	14.42	3.22	3.63*
	일주일 2-3회	26	13.38	3.91	
	일주일 2-3회이상	24	12.54	3.41	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	일주일1회	119	12.75	3.27	3.15*
	일주일 2-3회	26	12.54	4.21	
	일주일 2-3회이상	24	10.83	3.16	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	일주일1회	119	56.06	10.65	3.61*
	일주일 2-3회	26	53.35	13.30	
	일주일 2-3회이상	24	49.54	11.49	
	합계	169	54.72	11.38	

* $p<.05$

2) 레크리에이션 참여 시간과 생활만족

노인의 레크리에이션 참여 시간에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 21>에 제시하였다.

<표 21>에서 제시된 바와 같이 레크리에이션 참여 시간에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 신체적 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으나 정서적·지적 만족도는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 또한 사회적 만족도는 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 따라서 전체적으로 1시간미만($M=56.54$ $SD=12.97$), 1-2시간($M=50.22$ $SD=10.65$), 2시간이상($M=56.18$ $SD=9.48$)순으로 나타났으며 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

표 21. 레크리에이션 참여 시간에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	1시간미만	74	14.54	3.23	2.90
	1-2시간	46	13.35	2.58	
	2시간 이상	49	14.57	2.61	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	1시간미만	74	14.53	3.50	3.23*
	1-2시간	46	13.02	3.21	
	2시간 이상	49	14.31	2.92	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	1시간미만	74	14.61	3.73	4.23*
	1-2시간	46	12.80	3.37	
	2시간 이상	49	14.18	2.64	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	1시간미만	74	12.86	3.44	5.55**
	1-2시간	46	11.04	3.52	
	2시간 이상	49	13.12	3.11	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	1시간미만	74	56.54	12.30	5.21**
	1-2시간	46	50.22	10.65	
	2시간 이상	49	56.18	9.48	
	합계	169	54.72	11.38	

* $p<.05$ ** $p<.01$

3) 레크리에이션 참여 기간과 생활만족

노인의 레크리에이션 참여 기간에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 22>에 제시하였다.

<표 22>에서 제시된 바와 같이 레크리에이션 참여 기간에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 신체적·정서적·지적·사회적 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 전체적으로 3개월 미만(M=56.46 SD=11.59), 3개월-1년 미만(M=54.16 SD=11.29), 1년 이상(M=54.11 SD=11.6순)으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 22. 레크리에이션 참여 기간에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	3개월 미만	41	14.41	2.97	0.29
	3개월-1년 미만	110	14.23	2.98	
	1년 이상	18	13.78	2.60	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	3개월 미만	41	14.80	3.07	1.87
	3개월-1년 미만	110	13.70	3.28	
	1년 이상	18	14.50	3.81	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	3개월 미만	41	13.90	3.60	0.02
	3개월-1년 미만	110	14.03	3.35	
	1년 이상	18	14.00	3.53	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	3개월 미만	41	13.34	3.67	1.94
	3개월-1년 미만	110	12.21	3.32	
	1년 이상	18	11.83	3.63	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	3개월 미만	41	56.46	11.59	0.63
	3개월-1년 미만	110	54.16	11.29	
	1년 이상	18	54.11	11.64	
	합계	169	54.72	11.38	

4) 레크리에이션 참여 장소와 생활만족

노인의 레크리에이션 참여 장소에 따른 생활만족도를 알아본 결과 <표 23>에 제시하였다.

<표 23>에서 제시된 바와 같이 레크리에이션 참여 장소에 따른 노인의 생활만족도 하위변인을 살펴보면 신체적 만족도는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으며, 정서적 만족도는 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 또한 지적·사회적 만족도는 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 따라서 전체적으로 복지센터($M=57.28$ $SD=11.32$), 주민자치센터($M=55.24$ $SD=9.56$), 그 외 공공기관($M=52.46$ $SD=9.89$), 노인당($M=46.15$ $SD=12.89$)순으로 나타났으며 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

표 23. 레크리에이션 참여 장소에 따른 생활만족에 대한 결과

하위영역	연령	N	M	SD	F
신체적 만족도	노인당	20	12.55	3.15	3.70*
	주민자치센터	42	14.76	2.41	
	복지센터	81	14.58	2.88	
	그외공공기관	26	13.54	3.20	
	합계	169	14.22	2.93	
정서적 만족도	노인당	20	11.70	3.90	5.76***
	주민자치센터	42	14.05	2.80	
	복지센터	81	14.85	3.24	
	그외공공기관	26	13.38	2.91	
	합계	169	14.05	3.31	
지적 만족도	노인당	20	11.65	3.72	5.35**
	주민자치센터	42	13.79	2.86	
	복지센터	81	14.83	3.45	
	그외공공기관	26	13.54	3.04	
	합계	169	13.99	3.41	
사회적 만족도	노인당	20	10.25	3.39	3.82**
	주민자치센터	42	12.64	3.25	
	복지센터	81	13.02	3.59	
	그외공공기관	26	12.00	2.84	
	합계	169	12.44	3.46	
전체	노인당	20	46.15	12.89	6.02***
	주민자치센터	42	55.24	9.56	
	복지센터	81	57.28	11.32	
	그외공공기관	26	52.46	9.89	
	합계	169	54.72	11.38	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

3. 레크리에이션참여와 생활만족도간의 상관관계

노인의 레크리에이션 참여와 생활만족도 간에 상관관계를 알아본 결과 <표 24>에 제시하였다.

<표 24>에서 제시된 바와 같이 레크리에이션 참여와 생활만족도 간에 상관관계를 살펴보면 레크리에이션 참여 장소와 생활만족도 하위변인 정서적·지적 만족도 간에 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 레크리에이션 참여 횟수와 생활만족도 하위변인 신체적·정서적 만족도는 $p<.05$ 수준에서 유의미한 상관을 나타냈으며, 지적 만족도는 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 사회적 만족도는 통계적으로 유의미한 상관이 나타나지 않았다.

표 24. 레크리에이션 프로그램 - 생활만족 간의 관계

구분	프로그램참여장소	프로그램참여횟수	프로그램참여시간	프로그램참여기간
신체적 만족도	.062	-.152*	-.056	-.015
정서적 만족도	.158*	-.170*	-.071	-.048
지적 만족도	.180*	-.204**	.012	-.075
사회적 만족도	.133	-.176	-.143	.004

* $p<.05$

V. 논의

급속도로 빠르게 진행되고 있는 고령화 사회에 대한 정부와 지방자치단체의 미래지향적인 대처방안이 요구되고 있다. 이로 인해 야기되는 문제 즉 노인문제는 경제적, 신체적, 정신적 문제와 가정과 사회에서의 역할 상실로 이중적인 고통을 겪고 있는 것이 사실이다. 특히 21세기 과학 정보화 사회의 출현으로 노인 삶의 패러다임이 빠르게 진행되고 있어 사회적으로 적절한 대처방안이 요구된다.

따라서 노인들 역시 급변하는 사회의 조류에 효율적으로 적응하고 사회 및 가정의 구성원으로서 역할을 수행하면서 노후의 만족스러운 삶을 영위할 수 있도록 해야 할 것이다. 그러나 우리나라는 빠르게 증가하고 있는 노인들의 다양한 이해와 요구를 담아낼 정책이나 방안이 미흡하다고 볼 수 있다. 예를 들어 복지관만하더라도 다양한 프로그램의 부재 그리고 전문적인 프로그램지도자 부족, 운영상의 미흡 등 현실적으로 너무나 열악한 상황에 처해 있는 것이 현실이다.

임창희(2005)은 노인이 갖는 생활만족도는 노인에게 있어 노화되어 가는 현실에 적응하므로써 얻을 수 있는 상태인 삶의 궁극적인 목적이라고 했으며, 오현숙(2003)은 노인의 생활만족도는 한 개인의 노화되어가는 현실에 적응해가면서 자신의 생애를 의미 있게 받아들이는 성공적인 노화의 개념이라고 했다. 그러므로 생활만족도는 노인이 관련되어 있는 생리적, 심리적, 사회적 조건속에서 노인 자신의 과거, 현재의 전반적인 생활에 대하여 갖는 주관적이며 객관적인 만족감이다.

이에 본 연구에서는 레크리에이션 프로그램을 가지고 노인분들이 얼마나 생활에 만족하고 계신지를 알아보고 이를 통하여 새롭게 노인여가프로그램을 개발 및 활용하는데 기여하고자 하였다.

첫째, 연구대상자의 일반적인 특성에 따라 노인의 생활만족에 영향을 주고 있는지를 알아보았다.

일반적인 특성에 따른 노인의 생활만족도의 관계를 분석한 결과 나이는 65~70세가 배우자는 유, 거주형태는 노부부만 산다, 생활수준은 중간 일 때 신체적·정서적·지적·사회적 만족도가 모두 높은 것으로 나타났다. 주거형태는 아파트 일 때 정서적·사회적 만족도가 높은 것으로, 교육정도는 고등학교 졸업 일 때 지적만족도가 높은 것으로 건강상태는 건강이 양호할 때 신체적 만족도가 높은 것으로 한 달 용돈은 20~30만원 일 때 신체적 만족도가 높은 것으로 나타났다. 종교에 따른 노인의 생활만족도는 유의한 차이가 나타나지 않았다 이는 박기권(2004)의 연구에서

도 노인의 생활만족도와 일반적인 특성과의 관계에 유의미한 차이가 나타났다는 결과와 일치하고 있다. 또한 전미경(2004)도 노인의 레크리에이션활동과 생활만족도에 관한 연구에서 연구자의 일반적인 특성과 생활만족에서 성별, 연령별, 건강상태, 배우자, 동거인, 생활수준에서 본 연구와 같이 유의한 차이가 나타났다고 보고하고 있다. 김수영, 박주영(2000)도 일반적인 특성과 생활만족도 간에 영향이 있는 것으로 보고하고 있다.

둘째, 레크리에이션 참여 정도에 따라 노인의 생활만족에 영향을 주는지를 알아보았다.

레크리에이션 참여 정도에 따라 노인의 생활만족과의 관계를 분석한 결과 참여횟수는 일주일 1회, 일주일 2~3회, 일주일 2~3회 이상 순으로 지적 사회적 만족도가 높은 것으로 나타났고, 참여시간은 1시간미만, 2시간이상, 1~2시간 순으로 정서적 지적 사회적 만족도가 높은 것으로, 참여 장소로는 복지센터, 주민자치센터, 공공기관, 노인당 순으로 신체적 정서적 지적 사회적 만족도가 모두 높게 나타났다. 레크리에이션 참여기간은 생활만족에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 전미경(2004)은 레크리에이션 참여시간, 레크리에이션 참여기간, 레크리에이션 참여일수, 레크리에이션 유형별, 레크리에이션 활동시설 등에서 유의한 차이가 나타났다고 보고하고, 정원숙(2010)도 노인의 복지관프로그램이 노인의 생활만족도에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 본 연구결과도 비슷한 양상을 나타내고 있다. 김철진(2000)의 연구에서도 생활만족도에 유의미한 영향이 있는 것으로 보고하고 있다.

셋째, 레크리에이션 참여와 노인의 생활만족도 간에 어느 정도 상관이 있을 것인지를 알아보았다.

레크리에이션 참여와 생활만족도 간의 상관관계를 분석한 결과 대중가요프로그램 참여 장소와 정서적·지적 만족도간의 유의미한 상관관계가 나타났고, 참여횟수와 신체적·지적·정서적 만족도간의 유의미한 상관관계가 나타났다.

이는 정원숙(2010)의 연구결과 노인의 지적만족도, 신체적 만족도, 정서적만족도, 사회적 만족도가 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 결과 본 연구와 일치하고 있다. 그러나 가족, 경제적인 요인은 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 이는 가족, 경제적인 만족도가 높을수록 사회만족도는 낮아진다는 점을 알 수 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 레크리에이션 참여가 노인들의 생활만족에 어떠한 관계가 있고 얼마만큼 영향을 미치는지를 파악하여 노인들의 여가선용의 기회를 제공할 뿐만 아니라 레크리에이션을 통한 생활만족을 시켜줌으로써 노인문제의 바람직한 해결방안을 찾는 데 목적이 있다.

목적을 달성하기 위해서 본 연구에서는 만 65세 이상의 노인, 전라남도 Y군 110명과 전라북도 K군 90명, 총 200명을 대상으로 조사하였다. 설문지는 대상자들의 고령자인 관계로 설문지에 대한 대답이 불분명하여 169명의 설문지를 분석하였다.

첫째, 노인의 일반적인 특성과 생활만족도에 있어서 정서적 만족도는 연령, 배우자, 거주형태, 생활수준, 주거형태, 생활비, 당면문제 신체적 만족도는 연령, 배우자, 거주형태, 생활수준, 건강상태, 한달 용돈 지적 만족도는 연령, 배우자, 거주형태, 생활수준, 교육정도 사회적 만족도는 연령, 배우자, 거주형태, 생활수준, 주거형태에 유의한 차이를 보였다.

둘째, 레크리에이션 참여정도에 따라 생활만족도에 미치는 영향은 참여 횟수에 따라 지적·사회적 만족도에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 참여시간에 따라 정서적·지적·사회적 생활만족도에 유의한 차이가 있는 것으로, 참여 장소에 따라서는 신체적·정서적·지적·사회적 만족도에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 참여기간에 따라 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

또한, 가장 높은 만족도를 나타낸 참여정도는 일주일에 1회, 시간은 한 시간 미만, 장소는 복지센터로 나타났다.

셋째, 레크리에이션 참여와 생활만족도간의 상관관계에서는 신체적·정서적·지적 생활만족도에는 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

이와 같은 연구 결과를 토대로 레크리에이션 참여노인들의 생활만족도를 높이기 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 노인들이 각자의 특성에 맞게 참여정도를 선택하여 참여할 수 있도록 단계별 프로그램이 마련되어야 한다.

둘째, 고령화 사회에 있어서 노인 노래 부르기 프로그램에 대한 지속적인 연구가 필요하며, 연구 결과를 실제 적용하여 보다 의미 있는 노년기의 여가생활을 제시해야 할 것이다.

셋째, 이 연구는 전라도지역만을 대상으로 하였기 때문에 일반적인 연구결과와는 차이가 있을 수 있을 것이다. 연구범위를 넓혀 조사 할 필요가 있다고 사료된다.

참 고 문 헌

- 구민재(2008). “그룹 노래 심리치료 프로그램이 시설노인의 생활만족도에 미치는 영향” 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김명자(1982). 노인의 생활만족도 연구. 대한가정학회지 20권 115-168
- 김선미(2007). “노래중심 음악치료가 정신분열병 환자들의 자기의식 및 자아존중감 향상에 미치는 효과”원광대학교 석사학위논문
- 김수연(1987). “도시노인의 생활만족도와 관련변인에 관한 연구”숙명여자대학교 대학원 석사 학위논문
- 김수옥, 박영주(2000). “지역사회 노인의 건강행위와 삶의 질에 관한 연구” 노인건강학회지 2(1), pp. 59-71.
- 김진철(2000). “전남영광지역 노인들의 생활만족도에 관한 연구” 종교생활의 효과를 중심으로, 동신대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 김오중(2000). “여가·레크리에이션 총론” 도서출판 대경북스.
- 김연수(2003). 노년학. 교문사
- 김은정(2007). “결손가정 청소년의 자기표현을 위한 노래만들기 활동 연구” 이화여자대학교 석사학위논문
- 김중숙(1987). “한국 노인의 생활만족도에 관한 연구”이화여자대학교 대학원 사회학과 박사 학위논문
- 김춘택(1997).“대구시 노인의 생활만족에 영향을 미치는 요인”경북대학교대학원 박사학위논문
- 김태현, 서승희(1987). 노인의 주거환경과 생활만족도에 관한 연구. 한국 노년학 7,77-92
- 김태현(1994). 노년학. 서울 : 교문사.
- 노해숙(2004). “대중가요프로그램이 중년주부들의 스트레스 감소와 자아존중감 향상에 미치는 효과” 원광대학교 석사학위논문.
- 문희자(2009). “노인레크리에이션 활동 참여유무에 따른 정신건강 및 생활만족도 관계”목포대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박기권(2004). “노인교육을 통한 노인의 생활만족도에 관한 연구”장로회신학대학교 목회전문대학원 석사학위 논문.
- 박서준(2003). “실버세대를 위한 음악치료 연구”

- 박종희(2008). "노래 부르기 활동이 치매노인의 기억력 및 의사소통 능력 향상에 미치는 효과" 대구대학교 재활과학대학원 석사 학위논문.
- 박창열, 김성은 (1999) "치료레크리에이션", "수화레크리에이션". 서울: 일산서적
- 박충선(1990). 대구. 경북지역 노인의 생활만족도에 관한연구. 가정생활연구, Vol.5.
- 송은미(2000). "노인의 레크리에이션 참여와 생활만족과의 관계" 조선대학교 교육대학원 석사 학위논문"
- 오현숙(2003). "경로당 이용 만족도에 따른 노인의 생활만족도에 관한 연구". 사회복지연구(대구대학교 사회복지연구소), 24, pp. 200-202.
- 원영희(1995). 동·별거형태가 한국노인의 심리적 행복감에 미치는 영향. 한국노년학 5(2), 97-116
- 유성호(2001). 우리나라와 미국의 노인복지법 비교 연구- 우리나라 노인복지법 개정과 관련된 추진과제에 대한 제안. 노인복지정책연구 통권 3호.
- 이가옥(1994). 우리나라 노인복지의 현황과 정책과제. 한국과학기술정보연구원, 한국영양학회지 제27권.
- 이규정(2002). "정신질환자의 언어적 상호작용과 관계형성에 대한 음악의 효과성 연구"이화여자대학교 석사학위논문.
- 이선미(1991). "중·노년기 여가활동유형과 인생만족도에 관한 연구" 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이수환, 이수창, 임중환(2005). "지역사회 노인 여가 복지시설 이용자 만족에 미치는 영향 요인 분석". 한국 행정학보 제39권 제3호.
- 이영미(2006). 한국대중가요사. 민속원.
- 이영선(2002). "음악치료프로그램이 후기 성인의 무력감과 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구 : 서울시 노인복지관을 중심으로" 명지대학교 석사학위논문
- 이우복(1993). "노인의 생활만족도에 영향을 주는 요인에 관한 연구"충북대학교 석사학위논문.
- 이형하(2000). "한국노인의 생활만족도 결정요인에 관한 연구" 동신대학교사회개발대학원 사회복지학과 석사학위논문.
- 임창희(2005). "노인의 생활특성과 생활만족도에 관한 연구"성신여자대학교대학원 박사학위논문.
- 전미경(2004). "노인의 레크리에이션 활동과 생활만족도에 관한연구" 명지대학교 사회복지대학원. 석사학위논문.
- 정원숙(2011). "사회·경제적 요인과 노인복지관 프로그램이 노인 생활만족도에 미

- 치는 영향 연구”건국대학교 대학원. 석사학위논문.
- 정현주(2006). 음악치료의 이해와 적용. 서울 : 이화여자대학교 출판부
- 조성수(2007). “노인의 레크리에이션 참가가 여가 만족 및 생활만족에 미치는 영향
” 경기대학교 스포츠과학대학원 석사 학위 논문.
- 최성재(1986). “노인생활만족도 척도개발에 관한 연구”이화여자대학교 한국문화원.
- 최진석(2007). “노년기의 건강, 사회적 지지와 삶의 만족에 관한 연구; 전북지역 농
촌노인을 대상으로”전북대학교 석사학위논문.
- 한희원(2003). “성악기법이 음성증상을 가진 성인 정신분열증 환자의 자아 존중감
에 미치는 영향”. 이화여자대학교 석사 학위논문.
- 임영숙(2001). “음악치료를 적용한 정신 간호 사례연구” .경기 전문대학 논문집
- 홍순혜(1984). “활동이론에 따른 한국 노인의 생활만족도에 관한 실증적 연구”서울
대학교 석사 학위 논문.
- 황현경(2003). “노인레크리에이션 활동 실태에 관한 연구” 청주대학교 대학원 석
사학위논문
- Kalish, R. L.(1975). "Late Adulthood", perspective on human Development,
Berkeley, Calif: Cole publishing co.
- Kalley. J. R.(1987). Later-life Satisfaction : Does leisure Contribute:
LeisureScience, 9, 190-200
- Kraus, R. (1977). Recreation and leisure in Modern Society. New York : the
C.V.Mosby.
- Clair, A. A.(1996). Therapeutic uses of music with adults. Baltimore, MD :
Health professions press, Inc
- Diener.(1984). Subjective welling-being. psychological Bulletin
- Neugarten, B. L., Havighurst , R. J,Tobin, S.(1961). The measurement of life
satisfaction. Journal of Gerontology, 16(2), 134-143
- Neumeier M. H. Leisure and Recreation, Ronald press co, 1958.
- Schmidt. J. A.(1983). Songwriting as a Therapeutic procedure. Music Therapy
perspectives, 1, 4-7.
- Ward.(1979). The Meaning of Voluntary Association participation older parents.
Journal of Gerontology 34.

<부록>

레크리에이션 참여가 노인의 생활만족도에 관한 연구 설문지

안녕하십니까?

이 설문지는 “레크리에이션 참여 노인들의 생활만족에 관한 연구”
를 하고자 작성된 것입니다.

설문지는 통계법 13조에 의거하여 학문적인 목적으로만 사용되며
무기명으로 작성됩니다.

개인에 대한사항은 절대적으로 비밀이 보장됩니다.

특별히 정답이 없으니 생각하신 대로 편안하게 한 문제도 빠짐없이
체크해주시기 바랍니다.

설문지 작성에 참여 해주셔서 감사합니다.

감사합니다

지도교수 : 조선대학교 체육대학
이학박사 정 명수
연구자 : 대학원 체육학과
석사과정 김 윤아

설문지

귀하의 일반적인 사항에 관련된 질문입니다. 귀하의 생각과 일치 하는 곳에 o,x표 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별?

- ① 남 ② 여

2. 귀하의 연령은?

- ① 65~70세 ② 70~75세 ③ 75~80세 ④ 80세이상

3. 귀하의 결혼 상태는?

- ① 배우자가 있다 ② 미혼 ③ 별거 ④ 사별 ⑤ 이혼

4. 귀하의 종교는?

- ① 천주교 ② 불교 ③ 기독교 ④ 유교 ⑤ 무교 ⑥ 기타

5. 귀하의 주거형태는?

- ① 아파트 ② 단독주택 ③ 상가주택 ④ 연립주택 ⑤ 기타

6. 귀하의 교육정도는?

- ① 학교교육을 받지 못했다 ② 한학 서당 또는 국문해독가능 ③ 초등학교
④ 중학교 ⑤ 고등학교 ⑥ 대학교이상

7. 귀하는 현재 누구와 함께 사십니까?

- ① 노부부만 산다 ② 혼자 산다 ③ 결혼한 자녀와 함께 산다
④ 미혼자녀와 함께 산다 ⑤ 친척과 함께 산다 ⑥기타

8. 귀하의 건강상태는?

- ① 매우 건강하다 ② 다소 건강한 편이다
③ 보통이다 ④ 아픈 편이다 ⑤ 아픈 데가 매우 많다

9. 귀하의 가장 심각한 당면문제는?

- ① 건강 ② 경제적 어려움 ③ 배우자 상실 ④ 고독과 외로움

10. 귀하의 한달 용돈은 얼마?

- ① 10만원미만 ② 10~20만원 ③ 20~30만원
④ 30~40만원 ⑤ 40~50만원 ⑥ 50만원 이상

11. 귀하의 생활비는 어떻게 마련하십니까?

- ① 퇴직금활용 ② 국민연금 및 생활보조금 ③ 자녀들이 대 준다
④ 재산소득에 의존 ⑤ 저축했던 돈을 쓴다 ⑥ 일해서 번다
⑦ 친척들이 대 준다 ⑧ 기타

12. 귀하의 생활수준은? ① 상 ② 중상 ③ 중 ④ 중하 ⑤ 하

귀하의 레크리에이션 활동에 참여하게 된 동기에 관한 질문입니다. o,x표 해주시기 바랍니다.

1. 귀하께서는 레크리에이션 프로그램에 참여 하고 계십니까?

- ① 하고 있다 ② 하고 있지 않다

2. 귀하는 얼마나 자주 레크리에이션 프로그램에 참여하고 계십니까?

- ① 매일 ② 일주일 1번 ③ 일주일 2~3일정도 ④ 일주일 4~5일정도
⑤ 한달에 한번정도 ⑥ 한 달에 2~3일정도

3. 귀하의 레크리에이션 프로그램에 참여하는 시간은?

- ① 30분미만 ② 30~1시간미만 ③ 1~2시간 ④ 2~3시간 ⑤ 3시간이상

4. 귀하께서는 얼마나 오랫동안 참여하고 계십니까?

- ① 3개월 미만 ② 3개월~6개월 미만 ③ 6개월~1년 미만
④ 1년 이상 ⑤ 3년 이상

5. 귀하는 레크리에이션을 주로 어느 곳에서 참여 하고 계십니까?

- ① 노인당 ② 주민자치센터 ③ 복지센터 ④ 그 외 공공기관

귀하의 생활만족도에 관한 질문입니다. ○,×표 해주시기 바랍니다.

구 분		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
신체적 만족도	건강이 좋아졌다					
	나이보다 젊어 보인다					
	오래 살 것 같다					
	규칙적인 생활을 한다					
정서적 만족도	지금행복하다					
	심리적으로 안정이 됐다					
	사는 것이 보람 있다					
	가족과의 관계가 좋아졌다					
사회적 만족도	친교관계가 넓어졌다					
	사회봉사활동을 희망 한다					
	재취업을 희망 한다					
	가정이나사회에 어른의 역할 한다					
지적 만족도	일상생활에 자신감이 생겼다					
	사회변화를 이해하게 됐다					
	학습능력이 향상 된다					
	사회생활에 필요한 지식이 풍부해졌다					