

노인의 여가경험 분석*

Leisure Experience of Aging

이 훈** · 황 희 정***

Lee, Hoon · Hwang, Hee-Jeong

ABSTRACT

This study explored leisure experience for aging using qualitative research methods, indepth-interview. This study examined the theories, active theory and continuity theory, and analyzed the concepts, commitment, involvement, and Flow. Results indicated that the influential variables on aging people's leisure motivations were depression, stress, boredom, loneliness, and friends' invitations. Internal leisure meanings for them were explored with fun, self development, physical health, friendship, and mental health. And also outcomes of leisure activities gave meanings of live, fulfillment, and perceived role to them. The active theory and continuity theory were explored in this study. Finally the three concepts, commitment, involvement, and Flow were inter-correlated in their leisure experience. The conceptual model was suggested based on the results and the relationships.

핵심용어(Key words) : 노인여가(Leisure of aging),
여가경험(Leisure experience),
플로우(Flow),
관여(Involvement),
몰입(Commitment)

* 2006년도 한국학술진흥재단의 선도연구자 지원사업으로 연구되었음.
(KRF-2006-321-B01098)

** 한양대학교 관광학부 교수. e-mail: hoon2@hanyang.ac.kr

*** 한양대학교 관광학부 박사과정. e-mail: umhahah@hanmail.net

I. 서 론

고령화는 한국사회에서 주요 이슈가 되고 있다. 한국사회 내 노인의 비율은 급격히 증가하여 2008년 현재 고령인구는 10.3%에서 이르며, 2018년 고령사회,¹⁾ 2026년에는 본격적인 초고령 사회에 도달할 것으로 전망하고 있다(통계청, 2008). 그러나 고령사회에 대비한 노인복지 및 여가수급 등에 대한 사회적 준비는 아직 미흡하여 이에 대한 사회적 논의를 심화시키는 연구가 필요한 실정이다(강정호·박정희, 2004).

‘노인’은 노화 과정에서 나타나는 생리적·심리적·정신적 환경 및 행동 변화가 복합적으로 상호작용하는 상태의 인간을 의미한다(윤가현, 1999, 박장근·임란희·정승철, 2007). 노인이 느끼는 고통은 빈곤, 질병, 고독, 무위 등이며(홍숙자, 2001; 강정호·박정희, 2004), 이 중 무위는 은퇴 등 사회적 역할 감소로 인한 가처분시간의 증가를 의미한다. 즉, 노인의 이러한 역할감소로 인하여 생리적 활동에 필요한 시간을 제외한 대부분의 시간은 여유시간 또는 여가시간화 될 수 있다. 그러나 실제로 가처분시간의 증가가 모두 실질적 여가참여로 연결되지는 않으며, 여가활동에 참여하더라도 모두 여가만족을 가져오지는 않는다(박용범·김학신, 2003; Grandai, 1980).

노인의 여가는 이러한 측면에서 사회적 강제성을 지닌다. 한상덕(2002)은 노인의 여가참여 동기에 대하여 조사하였는데, 전체 응답자 중 총 30.9%가 ‘심심해서’라고 응답하였다. 이는 노인의 여가참여가 여가에 대한 필요 및 욕구에 의하여 이루어지기보다 시간소비를 목적으로 하는 강제된 여가의 성격을 가짐을 의미한다. 이러한 형식의 여가는 노인들이 여가권태를 경험할 가능성을 높이며, 노인의 고독감과 소외감 등 노인들의 심리적 박탈감을 해소하는 데에 한계를 지닌다.

노인여가에 대한 기존 연구는 주로 여가시설, 여가기회 제공, 여가정책, 여가교육 등(김춘길, 1995; 박용범·김학신, 2003; 조추용, 2003; 최성애, 2003; Crombie, Irvine, Williams, McGinnis, Slane, Alder, & McMurdo, 2004) 노인의 여가실태 및 정책 방안에 대하여 파악하였다는 의의가 있다. 하지만 Heuser(2005)는 노인여가연구가 여가활동 빈도 보다 여가활동이 주는 의미

1) 고령사회는 총인구중 고령인구 구성비가 14%이상을 의미하며, 초고령 사회는 20% 이상을 의미한다.

와 가치를 탐구할 필요가 있다고 하였다. 여가연구를 위해서는 지금까지 수행된 물리적, 기초적 여가환경과 여가기회를 제공하기 위한 시도와 더불어, 여가가 노인에게 주는 본질과 경험에 대한 이해를 동반해야 총체적인 노인여가의 특성을 파악할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 여가경험에 대한 이론적 배경을 바탕으로 질적 연구를 진행하여 노인 여가경험의 의미 및 특징, 그리고 지속 과정을 분석하고자 한다. 이를 위해 이론적 측면으로 노인 및 노년기의 특성에 대한 탐구와 함께, 여가경험을 설명하는 주요 개념인 플로우(Flow), 관여(involveement), 몰입(commitment) 개념을 활용하여 노인 여가경험의 특징을 분석하였다. 전개과정을 통해 노인의 여가경험에 대한 지속 의지가 형성되는 과정을 모형으로 정리하고자 한다.

II. 이론적 논의

1. 노인 및 노년기의 특성

노인은 신체적인 개념을 바탕으로 출생과 발육을 거쳐 생식을 완료하고 노쇠기에 들어선 상태에 있는 인간(김홍태·조규상, 2003)으로 규정되어 왔으며, 연령을 중심으로 65세 이상의 사람을 지칭하거나 더 넓게는 사회적 측면에서 실질 퇴직 연령인 55세 이상을 노인에 포함시키기도 한다(김미혜, 2001; MacNeil & Tegue, 1987). 즉, 선행연구들은 노인을 생물적·육체적 노화와 함께 지적능력 및 자아감 등의 심리적 노화, 사회적 지위 및 역할 등의 사회적 노화를 포함하여 전반적으로 쇠퇴기에 있는 상태의 인간으로 개념화하고 있다.

노인은 삶의 경험측면에서 배우자의 사망, 경제적 어려움, 사회적 역할 상실 등 심리적 부담 및 스트레스를 주는 사건을 겪으며(이인정, 2007), 이러한 부정적 삶의 사건은 결과적으로 노인의 우울을 초래한다. 김기태·최송식·박미진(2007)은 Hobfoll(1988)의 자원보존이론을 활용하여 노인의 우울에 대하여 설명하는데, 스트레스를 주는 부정적인 삶의 사건은 개인이 가진 자원을 위협하여 우울을 경험하게 한다. 이 때, 자원은 개인에 의해 평가되는 대상, 개인적 특성, 상황, 에너지를 의미한다. 한편, 자원의 상실로 인하여 노인이 경험하는 부정적인 감정은 사회적 지지를 통하여 완화될 수 있다. 사회적 지지는 개인의 삶에 영향을 미칠 수 있는 사람들에 의해 제공되는 생활상·재정적 도움 등을 의미하는 도구적

지지와 위로 및 격려 등의 정서적 지지를 포함한다(이인정, 2007).

한편, 우리 사회에서 노인은 '소수자'로 취급되었으며, 사회적인 관심의 대상이 되지 못했다. 그러나 한국사회의 인구구조에서 노인인구가 증가(통계청, 2008)하고 있고, 노인의 사회적 지위가 변하고 있으며, 노인들은 점차 활동적이고 적극적인 존재가 되고 있다. 즉, 한국사회의 노인은 사회경제적으로 자녀에게 의존하던 비독립적 존재에서 독립적 존재로 바뀌고 있으며, 노인 스스로도 자신의 개념을 주체적이고 적극적으로 규정하고자 한다. 이러한 관점은 노인이론 중 활동이론(activity theory)과 지속성이론(continuity theory)에 관련된다.

활동이론은 중년기에 참여했던 활동 중 관여수준이 높은 특정 활동에 대하여 노년기에도 지속하려 한다는 견해로, 관여수준이 높은 특정 활동이 삶의 만족과 관련된다(Nimrod, 2007a)고 설명한다. 즉, 노인의 심리적·사회적 욕구는 중년기와 동일하며(김정석, 2007), 중년기에 참여하였던 여가활동을 지속적으로 참여하려 한다. 따라서 노인에 대한 개념은 기존의 '비활동기 사람'에서 '새로운 활동 연속기(변화기)'에 있는 사람으로 규정할 필요가 있다. 특히 노인여가에 대하여 시간적 개념으로 접근하여 남은 생애를 보내기 위한 '시간보내기'의 수단으로 규정해서 이를 충분히 설명하고 개선하기 어렵다.

지속성이론(Atchley, 1989)은 노인이 중년과는 다른 생활을 하려한다는 이탈이론(disengagement theory)과 중년기의 활동과 태도를 가능한 오래 유지하려 한다는 활동이론(Havighurst, 1963)을 결합한 논의이다(Hsu, Cai, & Wong, 2007; Nimrod, 2007b). 즉, 지속성이론은 노인이 중년기의 역할과 활동을 계속하려 하지만 생애과정에서 여러 장애요인들에 의해 중년기와 같은 역할과 활동보다는 대안을 통해 지속하려는 경향이 있다고 설명한다(Nimrod, 2007b). 여가활동은 노인들에게 상실한 역할을 대체할 수 있는 활동으로 기능하여 사회적 접촉 기회를 제공하고, 노인의 심리적·사회적 욕구를 충족시킨다. 또한, 여가동료에 의해 제공되는 정서적 지지는 보다 활발한 일상생활을 가능하게 하는 사회적 지지기제 및 관계망을 창출한다.

2. 여가경험의 특성

여가경험을 설명하는 개념 중 플로우(Flow), 관여(invovement), 몰입(commitment)은 가장 많이 사용되며 유효한 개념으로 인정되고 있다(Baker, 2004; Carpenter, Scanlan, Simons, & Loberl, 1993; Chen, Wigand, &

Nilson, 1999; Kim, Scott, & Crompton, 1997). 세 개념을 통한 노인여가 경험의 특성 분석은 노인들이 특정 여가활동에 지속적으로 참여하는 과정 및 의미, 청장년층과 비교하여 볼 때 수동적이고 강제된 여가의 성격을 지니는 노인 여가경험의 의미 및 특징 등에 대한 파악을 가능하게 한다.

세 개념에 대한 우리말 명칭은 연구자마다 조금씩 다르지만, 본 연구에서는 선행연구 분석을 통해 가장 많이 사용하였으며 가장 적합하다고 판단된 플로우, 관여, 몰입 용어를 사용하고자 한다.

1) 플로우(Flow)

플로우는 “사람들이 완전한 몰입 상태에서 행동할 때 느끼는 총체적인 감정”으로(Csikszentmihalyi, 1977; 김홍일, 2001), 외부적인 보상이 없더라도 그 심리적 활동에 자신이 일체화되어 행동이 물 흐르듯 자연스럽게 나타나는 현상의 비유적 표현이다(Csikszentmihalyi, 1999). 플로우에 대한 정의는 학자마다 차이를 보이고 있으나, 일반적으로 흡수, 재미, 내적 동기라는 세 가지 요소를 포함한다(Bakker, 2004).

Novak, Hoffman, & Yung(1998), 김홍일(2001), 김병철·최수호(2002) 등 많은 학자들은 플로우의 특징을 선행, 상태, 결과로 분류하였다. 플로우의 선행 단계는 명확한 목표의 인식, 즉각적인 피드백, 기술과 도전의 조화로 구성되며, 이 상태는 플로우 상태에 도달하기 위한 활동의 전제조건이다. 두 번째 단계, 플로우 경험 단계는 행위와 인식의 통합, 일에 대한 집중, 통제감으로 구성되며, 이 상태는 플로우 상태 동안 인지되는 특징이다. 마지막 단계, 플로우의 결과는 자의식의 상실, 시간감각의 왜곡, 자기목적적인 경험이다. 이 단계는 플로우 상태를 경험한 후 결과에 초점을 맞춘 것으로, 내적으로 보상되는 경험인 즐거움을 이끈다.

노인여가의 플로우 경험에 대한 선행 연구들은 플로우를 경험한 노인들이 고독감, 여가권태를 덜 느끼며, 여가만족 및 생활만족도가 높다는 결과를 제시하였다(이성철, 1995 & 1997; 신갑호·문용, 1999; 김석일·오현옥, 2007). 또한, 플로우 경험은 주어진 환경과 최적의 상호작용을 하는 상태로, 노인들에게 자아존중감 등의 결과를 가져온다.

2) 관여(Involvement)

관여는 일반적으로 인지된 개인적 관련성으로 개념화되며(Zaichkowsky, 1985; Gordon, Mckeage, & Fox, 1998), 여가참여자의 욕구, 목표, 그리고

가치 간에 인지된 연결에 의해 나타난다. 관여는 개인의 욕구, 목표, 가치와 부합되는 여가활동에서의 즐거움과 자기표현을 통한 인지된 관련성이라 할 수 있다.

한편, 여가관광분야에서는 학자에 따라 관여를 3개 또는 4개의 하위차원으로 측정하고 있다. Laurent와 Kapferer(1985)는 흥미/중요성, 즐거움, 상징성, 위험가능성, 그리고 위험결과성의 5가지 차원으로 구성되고, 15개 항목으로 이루어진 CIP(Consumer involvement profile)를 고안하였다. 또한, McIntyre & Pigram(1992)은 여가 활동에 사용되는 중요성, 즐거움, 상징성, 중심성의 4가지 요소로 구성된 13항목의 지속적 관여를 제안했다(Hwang, Lee & Chen, 2003). 이와 같이, 관여는 중요성과 즐거움, 상징성, 그리고 중심성 등을 특징으로 한다.

노인은 나이가 들어가면서 대체로 지속적으로 참여하는 여가활동이 줄어들지만, 일부 활동에 대해서는 관여수준이 오히려 더 높아진다(Heuser, 2005). 노인의 여가 관여는 과거 여가경험 및 현재의 여가환경 등을 토대로 개인의 욕구, 목표, 가치와 부합하는 여가활동에 대하여 형성된다.

3) 몰입(Commitment)

몰입은 개인의 행위적 지속성(Becker, 1960)이나 관계의 지속성(Kelly, 1983)을 설명하는 상태로, Scanlan, Schmidt, Simons, & Keeler(1993)는 참여를 지속하려는 욕구와 의지의 심리적 구조로 정의하고 있다. 즉, 몰입은 여가 활동을 지속하게 하는 개인의 심리적·행위적 메커니즘이라 할 수 있다.

스포츠 및 여가 몰입을 측정하는 스포츠 몰입 모형(SCM)에서는 몰입을 몰입의 선행요인과 몰입상태인 결과요인으로 구분한다(Scanlan et al, 1993). 몰입의 선행요인은 스포츠 즐거움, 관여 기회, 개인적 투자, 사회적 제약, 관여 대안, 사회적 지지 등 총 6개의 구성요소로 구성되었다. 또한, 몰입 상태는 사회적 압력 또는 제약에 의해 유형화되는 의무적 몰입과 관계 또는 활동에 대한 만족감과 자기 동일시의 감정을 나타내는 자발적 몰입으로 구분된다(Scanlan et al, 1993). 노인의 몰입 상태는 다른 참여할만한 여가활동의 부재, 여가동료와의 관계 등으로 인한 의무적 몰입과 재미 및 즐거움 등으로 인한 자발적 몰입으로 구분된다.

III. 연구의 틀

1. 접근 및 분석방법

질적 조사방법은 즉각적이고 체험적인 원초적 자료에 근거하여 있는 그대로의 현상에 접근하고 이해하는 태도를 지칭한다(유태균, 1992). 질적 조사방법은 후설의 현상학에서 출발하여 사회과학분야에 전파되고 발전되었다(한정호, 1999). 현상학은 현상의 본질에 대한 분석을 통하여 개인의 현상, 즉 경험을 이해하고자 하는 철학이자 접근방법이며 연구방법론이다(김병화·안경주·최명애, 2004). 현상학적 접근방법은 연구 중인 현상의 경험을 정확하게 기술하는 것으로, 노인여가경험의 특징을 도출하고 의미를 알아보는 것이 가능하다.

여가는 개인이 주관적으로 인지하는 경험으로, 여가경험의 본질을 파악하기 위해서는 현상학적 방법을 통한 심층 면접이 효과적이다. 심층 면접은 질적 접근의 자료수집형태 중 하나로(노용구·이철원, 2003), 본 연구의 면접 방식은 반구조화된 면접 방식이다. 반구조화된 면접은 연구자가 질문해야할 내용들은 알고 있으나 참여자의 답변을 예측할 수 없는 경우에 사용하며(Morse & Field, 1997), 질문하는 방식에 융통성을 갖는다.

2. 면접 대상자 선정

질적 연구의 표본추출 방식은 전체성(holism), 역사성(historicity), 과정성(process)이 강조되는 목적적 샘플링이라 할 수 있다(김병화·안경주·최명애, 2004; Lindlof, 1991). 질적 연구에 있어서 표본추출의 적절성은 연구의 주제와 목적에 따라 어떤 사람이 연구 문제 해결을 위하여 가장 적절한지를 알고 그 대상을 선정하는 편의 추출방법으로 충족될 수 있다(신경림, 2003).

본 연구에서는 여가 몰입 상태를 전제로 하여 지속적 여가활동 참여자를 대상으로 하였으며, 노인 여가경험에 대한 포괄적 의미 및 특징을 추출하기 위하여 집단의 동질성 및 이질성을 함께 고려하여 선정하였다. 성별, 직업, 동거유형, 중년기 참여여가활동 지속 여부에 대하여서는 동질적 집단과 이질적 집단을 적절히 배분하였으며, 각기 다른 활동에 참여하는 대상자를 선정하여 다양한 여가활동에 대한

의미를 분석하였다.

한편, 유사한 특성을 가진 대상에 대한 심층자료수집의 경우, 표본의 수는 6~8명 단위가 자주 언급된다(김귀분 외, 2005; Kuzel, 1992). 본 연구는 예비조사를 거쳐 면접 참여에 적극적이며 호의적인 8명의 대상자를 선정하여 연구를 진행하였다. 대상자들의 특성 및 참여하는 여가활동은 <표 1>과 같다.

<표 1> 참여 여가활동 유형

대상자	연령	성별	직업	동거인 유형	주요여가활동	중년기 여가활동 지속 여부
A	만 65세	남	무직	배우자 및 자녀	등산 및 친목활동	×
B	만 67세	여	주부	배우자 및 자녀	시장 구경	○
C	만 69세	남	무직	배우자	주말농장 및 친목활동	×
D	만 68세	남	회사원	배우자	성경읽기	○
E	만 67세	여	주부	배우자	수영	○
F	만 66세	여	관광가이드	배우자 및 자녀	블로그 포스팅	×
G	만 68세	여	주부	단독	사진찍기	×
H	만 79세	남	무직	자녀	노인정 및 화투	×

3. 자료 수집과 분석

Silverman(1993)은 심층면접의 신뢰도를 높이기 위해 심층면접의 예비검사(pre-testing)와 두 연구자 이상이 같은 데이터를 분석하여 비교하기를 권하고 있다. 본 연구는 심층면접에 대한 전반적 사전 계획을 세우고, 경기도 가평에 위치한 노인정 소속 65세 이상 노인을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 예비조사 결과, 노인정 소속 노인들은 참여여가활동, 연령, 경제적 수준 등이 편중되어 있어 노인여가경험에 대한 전반적 의미 도출에 어려움이 있는 것으로 판단되어 본 조사 시 동질성 및 이질성을 고려하여 면접 대상자를 선정하였다. 또한, 예비조사를 통하여 인터뷰 질문항목과 질문방식에 대하여 사전점검 및 수정하여 본 조사를 실시하였다.

본 조사에서는 다양한 여가경험을 가진 8명을 선정하여 심층면접을 실시하였다. 특히 노인에 대한 심층면접은 다소 시간이 많이 걸리는 대신, 자세한 설명을

들을 수 있는 장점을 활용하여 여유로운 시간을 배정하였고, 면접분위기를 위해 간단한 다과와 함께 진행하였다. 면접 내용은 사전에 준비한 면접 질문을 토대로 하였으나, 대상자의 이야기를 끊지 않고 자연스럽게 진행하여 풍부한 내용을 수집하였다. 심층면접 내용은 대상자들에 사전 양해를 구하여 녹취하였으며, 자료의 분석은 녹취한 심층면접 내용을 텍스트화한 후 이론과 의미를 중심으로 텍스트 내용을 분류하였다(이규미·이대식·김영혜, 2003).

진술내용에 대한 분류는 현상학적 접근방법 중 Van Kaam의 방법을 적용하여 분석하였다. Van Kaam의 방법은 양적 분석의 특성을 가지고 있으며, 연구 참여자들의 공통적 속성을 도출할 수 있다는 점, 분석한 내용을 주제와 범주로 조직한다는 점 등의 특징이 있다(김분한·김금자·박인숙·이금재·김진경·홍정주·이미향·김영희·유인영, 1999).

분류결과는 다른 연구자의 재검증과 함께 신뢰도를 확보하기 위해 세 명의 여가·관광학 박사 및 교수를 통해 코딩(coding)의 적합도를 검증하였다. 코딩 적합도 평가자들은 주제 및 부주제별 연구자의 코딩결과에 대한 동의 여부(동의하면 1, 동의하지 않으면 0)를 체크하도록 하여 평가결과가 일치하는 정도를 보았다(심재명·이훈, 2007). 또한, 진술내용에 대한 신뢰도 확보를 위하여 2명 이상의 평가자가 비동의로 응답한 항목에 대하여서는 제거하였다. 평가자별 평가 결과는 각각 88.9%, 85.2%, 96.3%로 분석되었으며, 전체적으로 88.9%를 보이고 있어 심층면접 자료 분류의 신뢰도는 수렴할 수 있는 것으로 판단되었다.

또한, 본 연구에서는 타당성 확보를 위하여 Lincoln & Guba(1985)가 제시한 진실성, 적합성, 일관성, 중립성을 고려하여 진행하였다(이종규, 2006). 즉, 참여여가활동의 다양성 및 면접 동의 등을 고려하여 대상자를 선정하였으며, 연구자간 협의 및 전반적 사적계획을 토대로 자료를 수집하였다. 또한, 진술내용과 일정한 거리를 유지하여 범주화하였다.

IV. 분석결과

노인여가경험의 범주화는 노인 여가경험의 의미 및 특징, 노인 여가경험에서의 플로우·관여·몰입경험으로 구분하였으며, 세부적으로 4개 주제, 18개 부주제로 구성하였다. 진술내용에 대한 체계적 분석을 토대로 분석된 범주, 주제, 부주제는 <표 2>와 같다.

〈표 2〉 노인여가경험의 범주화

범주	주제	부주제
의미 및 특징 (31)	부정적 상황 및 여가에 대한 필요 인식 (12)	우울함 및 답답함(3)
		스트레스(3)
		무료함(2)
		외로움(2)
	여가경험의 내적 의미 (13)	주변 권유 및 영향(2)
		재미(4)
		배움 및 자기계발(3)
		건강관리(2)
		친목도모(2)
		정신건강(2)
여가경험에 대한 회고 (6)	삶의 의미(3)	
	성취감(2)	
	역할감(1)	
플로우·관여· 몰입경험(23)	플로우·관여·몰입경험 (23)	플로우 경험(5)
		관여 경험(6)
		여가활동에 대한 지속의지 형성(12)

주: ()는 진술내용에서 나타난 각 범주 및 주제에 대한 언급횟수임.

1. 부정적 상황 및 여가에 대한 필요 인식

대상자들은 우울함 및 답답함(3), 스트레스(3), 무료함(2), 외로움(2) 등 전반적으로 부정적인 상황에 처해 있는 것으로 분석되었으며, 이러한 부정적 상황과 주변 권유 및 영향(2) 등으로 여가활동에 대한 필요를 인식하는 것으로 분석되었다.

대상자들의 부정적 상황과 여가에 대한 필요 인식은 여가활동 참여에 영향을 미치는 동기적 특성을 지닌다. 여가동기는 일반적으로 신체적 동기, 문화적 동기, 대인적 동기, 지위와 명예동기 등으로 구분된다는 것을 고려할 때(박선희·박명엽, 2005; McIntosh, 1997), 노인들의 동기는 대부분 부정적 감정의 해소 등의 심리적인 측면에 집중되어 있다는 차이를 지닌다. 이러한 결과는 노인들의 여가 동기 및 상황이 사회적 역할 상실을 특징으로 하는 노년기의 구조적 문제와 연결되어 있음을 의미한다.

〈표 3〉 부정적 상황 및 여가에 대한 필요 인식

주제	부주제	진술내용
우울함 및 답답함 (3)	B.	답답하고 우울한게 있어요. 그럴 때 시장에 가서 구경하고 사고.
	C.	무엇엔가 계속 집중하기 위해서. 공간이 생기면 잡념이 생기죠. 그 사이 살아오는 과정에서 부족했던 것에 대한 생각 이런걸 떨치려고 하죠.
여가 참여 영향 요인 (12)	E.	노후의 허무함 같은게 있어. 기쁜 일이 있어도 젊은 사람하고는 같은 느낌을 공유할 수 없어. 시들해. 그래서 꼭 운동을 해야 돼.
	스트레스 (3)	D. 직장생활 중에 스트레스 받을 때 그 순간 대화할 사람이 없잖아요. 그러면 자연스럽게 생각나게 되지. E. 생활하다 보면 도처에 널린게 스트레스지. 그리고 지금 현재 사회생활하고 점점 멀어지잖아. 그게 스트레스지. F. 스트레스 받을 적에는 막 여행가고 싶고.
	무료함 (2)	A. 집에만 가만히 있으면 무료하잖아요. 뒷산은 코스가 정해져 있고 빠른 걸음, 달리기 정도가 다잖아요. C. 현실적으로 생활에선 똑같은걸 반복...지겹고 무료하죠. 여가생활을 함으로써 생활에 변화를 주는거지.
외로움 (2)	F.	외로워서 더 블로그에 매달리는 것 같아요. 그걸 사할걸 찾아다니니까 블로그 하게 되고.
	G.	혼자 외로우니까. 아들은 아들대로 인생 살지, 딸은 멀리 갔지.
주변 권유 및 영향 (2)	F.	처음에는 친구가 권해서 만들었어요. 친구들이 블로그 열라고 그러가지고.
	G.	아들이 사진을 하니까 일단 관심을 갖게 되고, 미국에 사는 딸한테 한국 계절 바뀌는거 예쁜거 보여주려고 찍기 시작했지.

2. 여가경험

1) 여가경험의 의미

대상자들의 여가경험은 재미(4), 배움 및 자기계발(3), 건강관리(2), 친목도모(2), 정신건강(2) 등의 의미를 갖는 것으로 분석되었다. 특히, 재미, 배움 및 자기계발, 정신건강에 대한 진술내용은 노인여가경험이 자기계발 및 성취경험과 깊이 연관되어 있음을 알 수 있는데, 노인 여가활동은 자기계발 및 성취 기회를 제공함으로써 활력 및 재미의 의미를 지님을 의미한다. 또한, 친목도모 경험은 여가가 대상자들에게 사회활동 경험의 의미를 지님을 의미한다.

여가경험의 의미에 대한 진술 내용은 노인의 심리적·사회적 욕구가 중년기와 동일하다고 보는 활동이론과 대안적 활동의 선택을 통해 활동을 지속하는 경향이 있다고 보는 지속성이론의 주요 논지와 일치한다. 즉, 노인들은 과거 경험을 토대로 시장구경, 성경읽기, 수영 등의 여가활동을 지속하거나(대상자 E·G·H), 심

리적 상태, 건강, 그리고 경제적 여유 등의 이유로 대안적 활동을 선택·참여한다. 또한, 노년기의 사회적 역할 감소는 여가활동을 대안적 활동으로 선택하게 하여 심리적·사회적 욕구를 충족시키는 기능을 한다(대상자 A·C·F). 특히, 대상자들의 진술내용 중 친목도모는 여가동료와의 대화를 통하여 형성되는 친밀감 및 정서적 교감이 노인에게 정서적 지지의 의미를 가짐을 의미한다.

건강관리 경험은 신체적으로 쇠퇴하는 대상자들이 노인의 신체적 특성상 건강에 대한 두려움을 지니며, 여가를 통하여 이를 적극적으로 관리하고 있음을 의미한다. 이와 같이, 노인여가경험은 복합적 의미를 지니며, 노년기의 4대 문제 중 질병, 고독, 무위를 극복하는 경험으로서의 의미를 갖는 것으로 분석되었다.

〈표 4〉 노인 여가경험의 의미

주제	부주제	진술내용
여가 경험의 내적 의미 (13)	재미 (4)	B. 재미로 하죠. 즐거움이고 활력을 주지. 가서 고등어 한 마리 미나리 한 단 사는게 얼마나 즐거운데... 사는 재미지.
		C. 이걸 안 해본 사람은 즐거움을 못 느끼겠구나, 그래서 만족을 느끼죠. 거기에 몰입 몰두하면서 즐거움, 성취감이 생기는거죠.
		E. 재미있지. 성취감이 있어. 그래서 굉장히 기분이 좋아.
		F. 재미도 있고 해서 하는거예요. 포스팅을 해놓고 너무 신기한거야. 내가 이렇게 글을 잘 쓸 수 있나 이리면서 자기만족을 하는거야.
배움 및 자기 계발 (3)	건강 관리 (2)	D. 잘못을 뉘우칠 때도 있고 앞으로 더 섬겨야 되겠다 이런 생각을 하게 되요. 그리고 사회랑 비교하게 되요. 그러다 보면 유익한 점이 많아요.
		F. 이것저것 관심 가지게 되고 자기계발도 되는 것 같아요.
		G. 사진을 하면서 이런거에 대한 지식을 자꾸 습득하게 돼. 그리고 지금은 여행을 가도 더 분석적으로 보게 되고 그러더라고.
친목 도모 (2)	정신 건강 (2)	E. 내가 갑상선 수술을 했어. 그리고 늙으면 다리가 아프거든. 건강을 위해 하는거지. 유산소운동이고 심폐기능을 좋게 해줘.
		G. 어디 가서 많이 돌아다니니까 운동도 되면서 좋더라고.
	친목 도모 (2)	A. 동문회를 만들어서 서로 연락도 하고. 동문회 자체가 친목 도모를 위한 거고, 여러 가지 말도 할 수 있고 세상 돌아가는 것도 알고.
		H. 늙은이들 만나서 얘기할 수도 있고. 여기 아니면 누구를 만나서 얘기할 수도 없으니까. 늙은이들끼리 만나면 동네 정보도 알잖아.
	정신 건강 (2)	A. 집에 있는 것보다 두뇌회전이 되죠. 나이든 사람이 치매라도 안 걸리려면. 건강에도 많이 도움이 되는거죠.
		G. 나 같은 경우에는 살다가 충격들이 많았기 때문에 그냥 있다 보면 멍해지는 경우가 많아요. 그러니까 멍해지는게 좀 덜해.

2) 여가경험의 특성

여가경험의 특성은 대상자들의 진술과정 중 언급된 특징 중 여가경험을 설명하는 주요 개념인 플로우, 관여, 몰입경험을 중심으로 분석하여 도출하였다. 플로우 경험

에 대한 진술은 모두 5명의 대상자가 언급하였다. 대상자 A의 경험은 명확한 목표의 인식, 집중, 시간감각의 왜곡으로 분석되며, 대상자 E의 경험은 '물이 부드러운 느낌'이라고 표현한 통제감, 자의식의 상실, 시간감각의 왜곡 등으로 분석된다. 대상자 F의 경험은 명확한 목표의 인식, 자의식의 상실, 시간감각의 왜곡, 자기목적적 경험으로 분석되며, 대상자 G는 집중, 자의식의 상실, 시간감각의 왜곡 경험으로 분석된다. 또한, 대상자 H의 경험은 집중 및 시간감각의 왜곡 경험으로 분석된다. 이와 같이, 대상자들의 진술내용 중 플로우 선행요인은 명확한 목표의 인식(2)이 언급되었으며, 경험요인은 집중(3), 통제감(1)이 모두 언급되었다. 또한, 결과요인으로 자의식의 상실(3), 시간감각의 왜곡(5), 자기목적적 경험(1)이 언급되었다.

플로우 경험은 자기목적적 경험 및 재미를 가장 큰 특징으로 하나, 대상자들의 플로우 경험은 시간감각의 왜곡, 집중 및 자의식의 상실이 가장 두드러지게 나타났다. 이러한 결과는 노인들이 플로우 경험에 대하여 재미 외에 무위 등 부정적인 상황을 잊게 한다는 점에 의미를 부여하고 있음을 의미한다. 또한, 명확한 목표의 인식에 대한 언급과 성취감 및 재미에 대한 언급 내용은 플로우 경험이 사회적 역할 감소로 인하여 성취감을 느끼기 어려운 노인에게 성취감을 제공한다는 점에서의 의미가 있음을 의미한다.

〈표 5〉 플로우 경험

주제	부주제	진술내용
플로우 · 관여 · 몰입 경험 (23)	플로우 경험 (5)	A. 일단은 정상까지 올라가야 하잖아요. 목표가 있으니까(①) 시간가는걸 몰라요(⑧). 그리고 하산할 때는 헛발을 디디면 다치고 그러니까 자기방어를 위해 더 집중하게 되지(⑤). 그렇게 내려오면 아주 성취감이 있는거지.
		E. 접영이 제일 어려운데 생각대로 잘 되는 날이 있어. 물이 막 부드러운 느낌이 들 때가 있어(⑥). 안 되는 날은 막 물이 딱딱한 느낌이거든. 그러면 아주 시간도 금방 가고(⑧), 우울증, 허무감 이런걸 다 순간적으로 잊는다니까(⑦).
		F. 내 도취지. 그냥 아무 생각 안 나는거야(⑦). 포스팅할 때마다 아, 여기에는 이렇게 어울리겠다 생각하고 거기에 어울리는 글이나 음악을 찾다보면 (①), 시간이 정말 눈 깜짝할 사이 가버려(⑧). 그거 하나 올리고 나면 기분이 막 좋고, 굉장히 재밌어요(⑨).
		G. 찍으러 가서 막 좋은거 있으면 거기에 신경쓰고 심취하는거야(⑤). 그러면 배고픈 것도 못 느끼고 그냥 정신없이 막 찍는거야(⑦). 그러다 보면 어쩔 때는 몇 시간이 훌쩍 지나가있어(⑧).
		H. 화투칠 때는 돈걸고 하니까 아주 집중해서 치거든(⑤). 돈을 따면 재미있고, 그 날은 시간 보내는게 힘들지 않다고(⑧).

주 : 각 진술내용 뒷부분에 표시되어 있는 번호는 진술내용에서 나타나는 플로우 경험의 특징에 대한 것으로, 각 특징은 아래 나열되어 있는 바와 같음.

- ① : 명확한 목표의 인식, ② : 즉각적인 피드백, ③ : 기술과 도전의 조화, ④ : 행위와 인식의 통합, ⑤ : 일에 대한 집중, ⑥ : 통제감, ⑦ : 자의식의 상실, ⑧ : 시간감각의 왜곡, ⑨ : 자기목적적 경험

관여상태에 대한 대상자들의 진술내용은 중요성(1), 즐거움(2), 중심성(5) 등으로 분석된다. 이 중 중요성은 여가참여로 얻어지는 결과에 대하여 개인이 인지하는 중요성을 의미하며, 중심성은 여가참여자의 생활에서 여가활동이 차지하는 비중을 의미한다. 또한, 관여경험에 대한 진술내용은 노년기의 사회적 역할 상실 및 가처분시간의 증가 등으로 인하여 노인들에게 여가활동이 큰 의미를 지님을 의미한다.

〈표 6〉 관여 경험

주제	부주제	진술내용
플로우 · 관여 · 몰입 경험 (23)	관여 상태 (6)	A. 등산은 일단 재미가 있어요(②). 관심이냐 애착이 없으면 가지도 못하는거죠. 그리고 무료함도 달래지니까 나한테 아주 중요해요(③).
		C. 모임도 시간이 있을 때는 내가 먼저 모아서 같이 얘기하고 그래요. 나이를 먹고 여가를 안 하면 새벽기도 다녀와서 신문보고, 점심먹고 이러면 얼마나 답답하겠어요(③). 감사한거지.
		D. 요즘엔 하루도 성경책 읽는걸 빼먹지 않아요. 보람도 느끼고 마음의 편안함을 보존하기 위해서 소중하죠(③).
		E. 내 생활에서 한 30% 정도 비중인거 같아(③). 규칙적으로 해. 건강을 위해서라도(①). 그리고 야유회가면 단체로서의 기쁨 이런걸 느끼고(②).
		F. 지금은 내가 생각해봐도 내가 블로그에 빠져있다고 진단하거든요. 전에 4일 동안 블로그가 안된 적이 있어요. 그때 막 미치겠더라구. 내 생활이 거의 마비가 되는 것 같은 느낌이 드는거야(③).
		G. 오로지 지금은 사진 찍는 것만이 재밌는 일인데. 거기에 재미를 느끼고 있으니까(②). 햇빛 좋을 때는 아, 역광으로 찍으면기가 막히게 나오겠다는 생각이 들지. 뭐만 보면 이렇게 찍으면 참 좋겠다, 그러니까 구도를 생각하고 그렇게 돼.

주 : 각 진술내용 뒷부분에 표시되어 있는 번호는 진술내용에서 나타나는 관여 상태의 특징에 대한 것으로, 각 특징은 아래 나열되어 있는 바와 같음.

① : 중요성, ② : 즐거움, ③ : 중심성

3. 여가경험에 대한 회고

여가경험의 결과에 대한 대상자들의 진술내용은 삶의 의미(3), 성취감(2), 역할감(1) 등이 언급되었다. 삶의 의미에 대한 진술은 활기 및 결심 등의 단어가 언급되었으며, 성취감에 대한 진술은 목표 및 결과의 성취에 의한 것으로 분석된다. 역할감은 모임 내 존재감에 대한 인지와 연결되어 있는 것으로 분석된다.

대상자들의 여가경험 결과 대한 진술은 여가편익과 연결하여 분석이 가능하다. 여가편익은 개인적 측면과 사회문화적 측면으로 구분되는데, 개인적 편익은 심리

적, 개인적 계발 및 성장, 개인적 감상 및 만족, 정신생리적 편익으로 구분된다 (Jackson & Burton, 1999). 이 중 심리적 편익은 스트레스 관리 및 우울 감소 등을 의미하며, 개인적 계발 및 성장 편익은 자기 신뢰, 인생에 대한 통제감, 리더쉽, 작성, 조화로운 인생 등을 의미한다(Jackson & Burton, 1999).

대상자들의 진술내용 중 노인 여가경험의 내적 의미는 심리적 편익(정신건강), 개인적 계발 및 성장 편익(재미, 배움 및 자기계발)에 대한 내용이 나타났으며, 노인 여가경험의 결과는 개인적 계발 및 성장 편익(삶의 의미, 성취감)에 집중되어 있다는 특징을 지닌다. 이와 같이, 노인 여가경험의 심리적 결과는 삶의 의미 및 성취감 등을 부여하여 심리적 편익, 개인적 계발 및 성장 편익을 제공하며, 노년기의 허무감 및 우울 등의 심리적 문제를 해결하는 기능을 지닌다.

〈표 7〉 여가경험에 대한 회고

주제	부주제	진술내용
여가 경험 결과	삶의 의미 (3)	B. 사람사는걸 봄으로써 깨닫는게 많아요. 너무 활기차고 사는 것 같고. 저게 사는거구나. 살아가는 방법이니까. 그리고 내가 더 늙으면 어땠으면 좋겠다 이런 저런 생각을 해요.
		D. 아 이렇게 됐구나, 이렇게 돌아가는구나 나도 이렇게 해야되겠다 하면서 느끼게 되는거죠. 앞으로 살아야겠다 결심이 생기는거죠.
		F. 허무하거나 이렇게 하나도 없어졌어요. 활기가 생겼지.
(6)	성취감 (2)	A. 새로운 산을 가보자 하면 룰이 있어요. 사전 답사나 정보를 얻어서 괜찮겠다 싶으면 가죠. 그렇게 해서 정상까지 산에 갔다 오면 성취감이 있지.
		C. 상추심어서 뜯어먹으면 신기하고 무언가 내가 수확했다는 성취감도 생기고.
	역할감 (1)	C. 내가 한가하면 먼저 모으고 그러는데 내가 바빠서 신경 못쓰면 우리 모임이 안 되거든.

4. 여가활동에 대한 지속의지 형성

본 연구의 면접 대상자는 지속적으로 특정 여가활동에 참여하는 지속단계, 즉, 몰입단계를 전제한다. 몰입단계는 다양한 요인들에 의해 형성되는데, 대상자들의 지속의지 형성과정에 대하여 몰입의 선행요인을 중심으로 분석하였다.

대상자들은 스포츠 즐거움, 관여 기회, 개인적 투자, 사회적 제약, 관여 대안, 사회적 지지 등 6개의 몰입 선행요인 중 관여 대안(7), 사회적 지지(5), 관여 기회(2) 등의 요인에 의해 여가활동에 대한 지속의지가 형성되는 것으로 분석되었다. 이 중

관여 대안은 현재의 활동 대신 다른 활동에 참여할 가능성(Scanlan et al, 1993), 또는 참여를 어렵거나 불가능하게 하는 다른 우선권을 의미한다(Scanlan et al, 2003). 사회적 지지는 다른 사람들이 자신의 활동 참여를 위해 제공한다고 인식하는 지지와 격려를 의미한다(Carpenter, 1993; Scanlan et al, 2003). 그리고 관여기회는 활동 자체의 의미 이외 개인이 가치를 두는 잠재적인 질적 가치를 위한 기회로(Carpenter et al, 1993), 동료와 함께할 수 있는 기회 등을 의미한다.

대상자들의 관여대안에 대한 언급은 '실정에 맞지 않음', '엄매임', '시간 부족', '신체적 제약', '흥미 없음' 등으로 분석된다. 이는 노인들의 여가여건에 비교적 제약이 많으며, 자신의 여가 여건 등을 고려하여 최선의 활동을 선택하였다는 것을 의미한다. 사회적 지지에 대한 진술 내용은 대부분 정서적 지지이며, 일부 도구적 지지에 대한 내용이 언급되었다. 사회적 지지의 제공은 가족(3)과 주변 및 여가동료(2)에 의한 것으로 분석되었다. 또한, 여가 외에 개인이 가치를 두는 경험에 초점을 둔 관여기회에 대한 내용은 건강의 과시 및 건강관리 등이 언급되었다.

〈표 8〉 여가활동에 대한 지속의지 형성

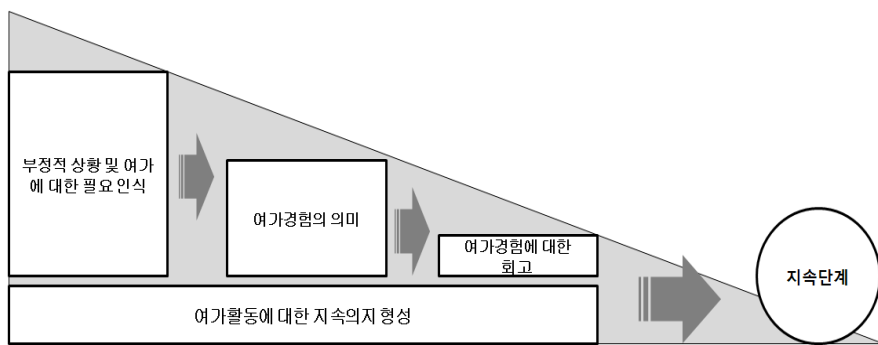
주제	부주제	진술내용
플로우 · 관여 · 몰입 경험 (23)	몰입 선행 요인 (12)	A. 지금은 없어요. 개발하려고 해도 실정에 맞는게 없어요(①). 식구들은 가라고 하고, 등산 필요한 도구를 다 챙겨주죠(②).
		B. 많지. 그런데 다른 건 너무 엄매여야 하니까 안 좋더라고(①).
		C. 주변 사람들이 거의 동시에 같은 활동을 하니까 계속 권하죠(②). 다들 가는데 혼자 못 간다고 하면 사람들이 신체상 문제라고 생각할 수가 있어요. 그래서 나의 건강을 과시하고 그런거죠(③).
		D. 시간이 있으면 등산도 하고 여행도 가고 싶지(①).
		E. 수영도 지금 하고 싶다 해서 하는게 아니거든. 젊었을 때 수영을 배웠기 때문에 하는거니까 부러워 해(②). 하기 싫은 날도 있어. 어떤 날은 집에서 쉬고 싶다 이럴 때 있지. 근데 이게 보약이라고 생각하면서 하는 거야(③).
		F. 팔프는 돈이 없어서 못하는 것도 있지만, 운동을 그리 좋아하는 스타일이 아니에요. 주위에 그렇게 하고 싶은 건 없는 것 같아요(①). 남편이 친구들한테 (내가) 블로그 잘한다고 그래요. 긍정적이죠. 우리 딸은 내가 못 하는거 엄마가 한다고 대단하다고 해요(②).
		G. 딸이 사진 계속 찍으라고 좀 나은 카메라 사다줬어. 열심히 하라고 말하기도 하고(②).
		H. 노인대학이나 이런 게 있기는 있는데, 그런 데는 안가. 뭐 배워볼 것도 없고, 우리는 이제 그런 때가 지났어(①).

주 : 각 진술내용 뒷부분에 표시되어 있는 번호는 진술내용에서 나타나는 몰입 선행요인의 특징에 대한 것으로, 각 특징은 아래 나열되어 있는 바와 같음.

① : 관여대안, ② : 사회적 지지, ③ : 관여기회

한편, 지속적으로 여가활동에 참여하고 있는 대상자들의 특성을 고려할 때, 여가활동에 대한 지속의지는 관여대안, 사회적 지지, 관여기회 등의 몰입 선행요인 외에 대상자들의 여가경험, 즉, 부정적 상황 및 여가에 대한 필요 인식, 여가경험의 의미, 플로우 및 관여 경험 등이 복합적으로 작용하여 형성되는 것으로 보인다.

노인의 여가 지속은 부정적 상황 및 여가에 대한 필요 인식, 여가경험의 의미, 여가경험에 대한 회고 등의 여가활동에 대한 지속의지 형성 과정, 즉, 몰입 선행요인을 통하여 도달된다. 한편, 노인의 여가활동에 대한 지속의지 형성 과정은 청장년층에도 적용 가능할 것으로 보인다. 그러나 노인의 여가활동에 대한 지속의지가 형성되는 각 과정은 일반적인 여가동기 및 여가편익과 비교하여 볼 때 부정적 상황 및 감정으로 인한 여가참여 의지 형성, 성취감 및 시간 소비 등에 대한 의미가 강조된다는 점에서 차이를 지닌다. 노인들이 여가 지속단계에 이르는 과정은 <그림 1>의 노인 여가경험 모형(LeMa: Leisure Experience Model of Aging)과 같다.



<그림 1> 노인 여가경험 모형(LeMa: Leisure Experience Model of Aging)

V. 결 론

고령화 사회는 한국의 현실이 되고 있다. 이러한 가운데 노인여가는 사회적 역할의 변화와 함께 강제로 부여되는 여가시간의 관리, 개인 및 사회적 요구가 결합되는 여가활동을 위한 다양성 및 적극성 등에서 한계를 보이고 있다. 이러한 한계를 극복하기 위하여 노인의 여가경험의 본질을 탐구하는 연구가 필요하다. 본 연구는 노인의 여가경험을 탐구하기 위하여 노인여가경험에 대한 진술내용을 토대

로 여가경험의 의미 및 여가경험을 설명하는 주요 개념인 플로우·관여·몰입 경험을 분석하였다.

노인 여가경험에 대한 진술내용을 분석한 결과, 부정적 상황 및 여가에 대한 필요를 인식하게 하는 요인은 우울함 및 답답함, 스트레스, 무료함, 외로움, 주변 권유 및 영향 등으로 분석되어 노인 여가참여 동기가 부정적 감정의 해소에 집중되어 있는 것으로 나타났다. 또한, 여가경험의 의미는 재미, 배움 및 자기계발, 건강관리, 친목도모, 정신건강 등으로 분석되었으며, 이러한 여가경험을 통하여 삶의 성취감, 삶의 의미, 역할감을 얻고 있는 것으로 나타났다. 또한 노인들이 과거경험을 바탕으로 여가활동을 지속하는 결과들은 활동이론과 지속성이론을 지원하고 있는 것으로 해석되었다. 또한 여가경험의 의미에서는 플로우 경험과 관여 경험을 분석하였다. 플로우 경험은 진술내용 중에서 명확한 목표의 인식과 시간감각의 왜곡 등이 도출되어 무위의 해소 및 성취감 등의 의미를 지니는 것으로 분석되었다. 관여 경험은 진술내용 중 여가경험의 의미 및 지속단계에서 분석되었다. 하지만 실제로 관여경험은 관심 및 호기심의 형태로 여가활동에 대한 동기로 작용하는 등 여가경험의 전 단계에서 나타날 수 있을 것으로 추론될 수 있기 때문에 향후 연구에서 재검증 또는 보완될 필요가 있다. 마지막으로, 지속단계는 지속적인 여가활동 참여를 통해 여가경험을 얻고자 하는 심리적 상태로 최종 단계라 할 수 있다. 이와 같은 연구결과를 바탕으로 노인 여가경험 모형(LeMa)을 구성하였다.

본 연구는 내용적 측면에서 노인여가경험에 대하여 더욱 심층적이고 총체적으로 이해하는데 기여할 것으로 생각되며, 이를 통하여 노인여가에 대한 인식을 제고할 것으로 생각한다. 또한, 이러한 노력은 노인여가경험의 본질에 대한 담론형성에 기여하며 향후 노인여가연구의 기초가 될 수 있을 것으로 기대한다.

실용적 측면에서는 노인여가경험에 영향을 미치는 다양한 요인을 파악함으로써 노인여가기회 제공 및 여가경험의 질 제고를 위하여 고려하여야 할 요인을 제시한다. 즉, 노인이 일반적으로 겪고 있는 무료함, 외로움, 우울함 등의 문제를 해결하기 위해 노인여가를 적극적으로 활용할 필요가 있음을 제시한다. 특히 초기 여가정책에서 강조되어 온 시설중심과 활동중심의 여가기회제공을 극복하고, 여가경험과 편익을 중심으로 여가계획을 세우는 정책이 필요하다. 실제로 본 연구에서 나타난 재미, 교육 및 자기계발, 건강관리, 친목도모, 정신건강 등의 경험을 위한 편익중심의 여가(Benefit based Leisure: Driver & Burns, 1999)에 대한 고려와 이를 제공하기 위한 편익중심관리(BBM: Benefit Based Management)를 하는 것이 바람직하다.

또한, 플로우, 관여, 몰입 개념은 여가경험에 대하여 정책자와 담당자들이 보다 체계적으로 여가정책과 계획을 세우는 데 도움을 줄 것으로 기대한다. 즉, 플로우, 관여, 몰입의 개념적 특징과 개념적 명료화를 통해 정책 목표에 따라 필요한 계획을 세울 수 있도록 한다. 예를 들면, 노인의 여가참여자의 성취감 등을 통한 재미를 높이기 위해서는 플로우 경험을 강화하는 방안이 유용하며, 여가참여자의 지속적 참여의지를 강화하기 위해서는 여가활동에 대한 정보 및 기회의 지속적 제공 등이 더 유용한 전략이 될 수 있다.

본 연구는 노인여가경험을 위한 연구의 시작단계로 질적 연구를 통해 개념적 체계와 모형을 구성하고자 하였다. 앞으로 노인여가경험의 본질을 탐구하는 후속연구와 함께, 본 연구의 개념과 모형을 계량적 측면에서 검증하는 연구가 지속되기를 기대한다.

참고문헌

- 강정호·박정희(2004). 고령화 사회와 노인 삶의 질 향상을 위한 여가 정책에 대한 연구. 『한국스포츠리서치』, 15(6), 117-127.
- 김귀분(2005). 『질적 연구방법론』. 커뮤니케이션 북스.
- 김기태·최송식·박미진(2007). 노인의 심리사회적 자원과 스트레스 및 우울과의 관계. 『한국노인복지학회』, 36, 91-112.
- 김병철·최수호(2002). 플로우 경험이 구매의도에 미치는 영향. 『조사연구』, 3(2), 17-45.
- 김병화·안경주·최명애(2004). 대학생의 비만경험과 비만예방 광고에 대한 현상학적 접근. 『한국광고홍보학회』, 16(1), 7-32.
- 김분한·김금자·박인숙·이금재·김진경·홍정주·이미향·김영희·유인영(1999). 현상학적 연구방법의 비교고찰: Giorgi, Colaizzi, Van Kaam 방법을 중심으로. 『대한간호학회지』, 29(6), 1,028-1,041.
- 김석일·오현옥. 율동운동프로그램 참여노인의 여가몰입이 우울 및 자아존중감에 미치는 영향. 『한국스포츠리서치』, 18(2), 259-270.
- 김홍일(2001). 여가활동의 플로우 경험 구조분석: 온라인 게임 참가자를 대상으로. 경기대학교 석사학위논문.
- 노용구·이철원(2003). 『여가학 연구방법론』. 대경북스.
- 박선희·박명엽(2005). 여가·관광참여 동기요인 연구. 『문화관광연구』, 7(2).
- 박용범·김학신(2003). 노인 여가활동의 발전 방안. 『한국사회체육학회지』, 20(1),

695-706.

- 박장근·임란희·정승철(2007). 노인의 여가활동 유형과 사회성 및 사회, 대인관계 불안감의 관계. 『한국사회체육학회지』, 29, 637-648.
- 신경립(2003). 현상학적 연구의 이론과 실제. 『간호학탐구』, 12(1), 49-69.
- 심재명·이훈(2007). 축제체험에 대한 프리리스트링 분석. 『소비문화연구』, 10(2), 153-170.
- 안창규(1999). 스포츠 참여동기와 스포츠 참여행동 사이에 미치는 사회적 영향의 작용에 대한 인과관계. 『한국사회체육학회지』, 12, 1,119-1,133.
- 유태균(1992). 레저경험의 질적차원에 관한 현상학적 연구. 『한국여가레크리에이션학회지』, 9(0), 39-51.
- 이규미·이대식·김영혜(2003). 심각한 폭력(살인) 가해학생에 대한 사례분석: 폭력 유발요인과 예방안. 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』, 15(2), 367-382.
- 이인정(2007). 남녀노인의 우울, 삶의 만족에 대한 심리사회적 요인들의 영향의 차이에 관한 연구. 『노인복지연구』, 36, 159-179.
- 이훈(2006). 축제체험의 개념적 구성모형. 『관광학연구』, 30(1), 29-46.
- 통계청(2004). 생활시간조사.
- 한상덕(2002). 노인의 여가실태와 여가 만족도에 관한 조사연구. 『한국사회체육학회지』, 18(1), 633-649.
- Bakker, A. B.(2004). Flow among Music Teacher and Their Students: The Crossover of Peak Experiences. *Journal of Vocational Behavior*.
- Carpenter, Scanlan, Simons, Lobel(1993). A Test of The Sport Commitment Model Using Structural Equation Modeling. *Journal of Sport & Exercise Psychology*
- Crombie, I. K., Irvine, L., Williams, B., McGinnis, A.R., Slane, P.W.Alder, M.E. , & McMurdo, M.(2004). Why Older People Do Not Participate in Leisure Time Physical Activity: A Survey of Activity Levels, Beliefs and Deterrents. *Age and Aging*. 33(3), 287-292.
- Csikszentmihalyi(1999). 『몰입의 즐거움』. 서울: 해냄.
- Driver, B. L. & Bruns, D. L. (1999). Concepts and use of the benefits approach to leisure. In E. J. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 349-370). State College, PA: Venture.
- Gibson, H.J.(2006). Leisure and later life: Past, present and future. *Leisure Studies*, 25(4), 397-401.
- Grombie, I.K., Irvine, L., Williams, B., McGinnis, A.R., Slane, P.W., Alder,

- E.M. & McMurdo, M.E.T.(2004). *Age and Ageing*. 33, 287-292.
- Heuser, L.(2005). We're not too old to play sports: The career of women lawn bowlers. *Leisure Studies*, 24(1), 45-60.
- Hsu, C.H.C., Cai, L.A. & Wong, K.K.F.(2007). A model of senior tourism motivations-anecdotes from Beijing and Shanghai. *Tourism Management* 28, 1262-1273.
- Hung, K. & Crompton, J.L.(2006). Benefits and constraints associated with the use of an urban park reported by a sample of elderly in Hong Kong. *Leisure Studies*, 25(3), 291-311.
- Hwang, S. N., Lee, C. & Chen, H. J.(2003). The relationship among tourists' involvement, place attachment and interpretation satisfaction in Taiwan's national parks. *Tourism Management*, 1-14.
- Kyle, G.T., Absher, J.D., Hammitt, W.E. & Cavin, J.(2006). An examination of the motivation: Involvement relationship. *Leisure Science* 28(5), 467-485.
- Laurent, G. & Kapferer, J-N.(1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22, 41-53.
- Lyons, K. & Dionigi, R.(2007). Transcending emotional community: A qualitative examination of older adults and masters' sports participation. *Leisure Sciences*, 29, 375-389.
- Madrigal, R.(2003). Investigating an evolving leisure experience: Antecedents and consequences of spectator affect during a live sporting event. *Journal of Leisure Research*. 35(1), 23-49.
- McIntyre, N. & Pigram, J.J.(1992). Recreation Specialization.
- Morse, J. M. & Field, P. A.(1997). 『질적간호연구방법』. 이화여자대학교 출판부.
- Nimrod, G.(2007a). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*. 26(1), 65-80.
- _____.(2007b). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Post retirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure Sciences*, 29, 91-111.
- Novak, T. P., Hoffman, D. L. & Yung, Y. F.(1998). Measuring the flow construct in on-line environments: A structural modeling approach. Working Paper. Vanderbilt University.
- Rioux, L.(2005). The well-being of aging people living in their own homes. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 231-243.

- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Wilson, N. C. & Scanlan, L. A.(2003).
Project on elite athlete commitment(PEAK): I. Introduction and
methodology. Human Kinetic Publishers, Inc.
- Scanlan, T. K., Schmidt, G. W., Simons, J. P. & Keeler, B.(1993). An
introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport &
Exercise Psychology*15, 1-15.
- Silverman, D.(1993). Interpreting qualitative data: Methods for analysing
talk, Text and Interaction. London: SAGE Publications.
- Zaichkowsky, J. L.(1985). Measuring the involvement construct. *Journal of
Consumer Research*12, 341—352.

2008년 9월 12일 최초투고논문 접수
2008년 12월 5일 최종심사완료 및 게재확정일 통보
2008년 12월 20일 최종논문 도착
3인 익명심사 畢