

<영문초록>

The relationships among Berg's balance, daily living activities and depression for the aged

Hea Kung Hur, Mi Chung Kim, Mi Ok Cho,
& Sang Soon Choi

Department of Nursing
Wonju College of Medicine
Yonsei University

The purpose of this study was to find the relationships among Berg's balance, Activities of Daily Living(ADL) and depression for the elderly persons. The falls should be a well-known factor of morbidity in older people. The fear of falling affects the elders' quality of life and may limit their daily activities. Sixty-six community-dwelling elderly persons were recruited to administer three instruments of Berg's Balance Scale, Depression Scale, and ADL Scale in this study. There was a significant positive relationship between balance and ADL ($r = .65, p < .01$). However, there were no significant relationships between balance and depression, and between ADL and depression. The findings in this study have implications that health professionals must assess carefully old persons' balances status, and thus the strategies to improve the balance must be included in their care plans because the improvement of functional abilities of elders can affect their qualities of life.

韓國老年學研究

Korean Journal of Research in Gerontology

1997, Vol. 6, 19-31

양로시설 입소노인의 생활시간과 생활실태

서인선, 최일립(전북대학교)
조유향(초당산업대학교)
차경미(포항선린전문대학)
최영희(국군간호대학)

목 차

- I. 서 론
- II. 문헌 고찰
- III. 연구 방법
- IV. 결 과
- V. 논 의
- 참 고 문 헌

I. 서 론

노인복지시설은 이용조건에 따라 이용시설과 입소시설로 나눈다. 입소시설은 노인의 건강상태에 따라 다시 양호시설과 요양시설로 나

이 논문에 관한 일체의 서신왕래는 (우) 560-180 전북 전주시 덕진구 금암동 산 2-20 전북대학교 의과대학 간호학과 서인선교수 앞으로 하시기 바랍니다.

누며, 이용시설에는 노인정과 노인복지회관 등이 있다. 그러나 우리나라의 이러한 노인복지시설의 대부분은 아직도 다양한 프로그램을 갖추지 못한 실정이다. 결과적으로 입소시설은 주로 머무는 기능에 의존하는 상태, 즉 양로의 기능이 주이며, 이용시설은 주간에 머무르는 기능이 주라고 해도 과언이 아니다.

양로원의 현황을 조사한 결과를 보면, 요양시설이 아닌 양로원에 8입소한 노인들의 거의 1/4이 신체 및 정신기능에 현저한 장애가 있는 노인들이었다. 그럼에도 불구하고 이에 대한 적합한 대책이 마련되어 있지 않았으며, 건강한 노인조차 오락을 즐기거나 개인여가를 즐길 만한 여건을 갖추지 못하고 있었다 (권순복 등, 1996). 또한 대부분의 무료양로원은 시설이 낙후되어 있으며, 시설의 운영도 미흡한 상태에 있어 노인들은 무료한 하루 일과를 보내고 있다 (한국보건사회연구원, 1987).

이러한 현 실정에서 양로시설 노인의 하루 일상생활 시간을 토대로 생활실태를 파악하고 문제점을 살펴보는 것은 매우 의미있는 일이다. 곧 본 연구에서는 양로시설의 일과시간을 조사하고, 양로원 노인의 생활실태의 실태와 문제점을 살펴 보고, 건강한 노후생활을 위한 바람직한 생활활동을 제안하고자 한다. 구체적으로 본 연구의 목적은 시설입소 노인의 일반적 특성을 비롯하여 하루 일과 시간에 따른 활동내용을 분석하는 것, 조사대상 노인복지시설의 특성과 생활프로그램인 일과표를 파악하고 문제점을 살펴보는 것, 그리고 시설입소 노인의 바람직한 시간활용방안을 제안하는 것이다.

II. 문헌 고찰

1) 양로시설 문제

우리나라의 노인복지시설은 노인복지법에 의하여 3종류의 양로시설 (무료, 실비, 유료) 및 3종류의 요양시설 (무료, 실비, 유료)이 설치·운영되고 있으며, 1994년 12월 현재 양로시설은 89개소 그리고 요양시설은 51개소가 등록되어 있다 (보건사회부, 1996). 현재 무료시설의 수용률은 약 70% 수준, 실비시설 수용률은 약 40%, 유료시설 수용률은 약 60%에 머무르고 있다. 이와 같은 낮은 수용률 현상은 주로 시

설입소자 자격기준의 엄격성과 시설생활에 대한 부정적 이미지, 입소비용과 보증금에 대한 이해부족, 서비스질, 전통적 가치관에 의한 시설입소 기피 등의 이유 때문이다 (김수춘 등, 1995).

노인양로시설 및 입소노인의 변화추이를 살펴 보면, 시설수와 입소노인은 꾸준히 증가하고 있더라도 입소노인의 수는 아직도 전체 65세 이상 노인인구의 0.3%에 불과하다. 이는 전통적인 가족중심적 노인부양에 대한 의식이 아직도 강하게 남아 있어 노인복지시설에 대한 강한 거부감이 존재하기 때문인 것으로 사료된다. 그러한 이유로 1993년도에 개정된 노인복지법에 의하여 유료시설(완전유료)은 사회복지법인이나 비영리법인 뿐만 아니라 영리추구 단체나 개인도 설치하고 운영할 수 있도록 되어 있으나 현재까지는 거의 없는 실정이다. 양로원은 일차적 보호의무를 수행함은 물론 입소노인들에게 보다 편안하고 인간다운 삶을 영위할 수 있도록 주거환경과 생활수준의 개선, 직원의 전문화, 의료대책의 보완이 중요한 당면과제라고 분석된 바 (권순복 등, 1986), 이를 위한 행정당국의 과감한 적극적인 지원과 양로원 운영실무자의 탐구적 자세가 요청된다.

2) 노인의 생활시간에 관한 연구

생활시간은 일반적으로 생활행동에 준하여 크게 1차, 2차 및 3차 활동시간으로 분류된다. 수면, 식사, 몸치장, 목욕 등 생리시간은 1차 활동시간에 속하며, 직장근무, 집안일, 또는 공부 등 노동시간은 2차 활동시간, 그리고 휴식, 독서, 음악감상, 장기, 바둑 및 스포츠를 즐기는 일 등 여가시간은 3차 활동시간에 속한다 (조유향, 1995). 이 중에서 생리적 필수시간은 연령간 차이가 별로 나타나지는 않는데, 그 이유는 노년기가 되면 수면시간의 단축이 나타날 수 있더라도 식사나 세면, 목욕 등에 시간을 더 많이 소요하기 때문이다.

한편 3차 활동시간에 속하는 여가활동은 재택형 여가 (텔레비전, 라디오, 신문, 잡지, 휴양), 적극적 여가 (학습, 연구, 취미, 오락, 스포츠, 사회적 활동), 교제, 그 밖의 여가 (이동, 수진, 요양, 기타) 등 4종류로 나누어 지는데, 일반적으로 노년기는 가장 여가시간이 많은 시기이다. 적극적인 여가시간은 남자가 여자에 비해서 길어지며, 남녀 모두 재택형 여가시간이 길어지는 것이 그 특징이다.

시설에서의 노인의 일거리를 보면, 전체시설노인의 65%가 하는 일 없이 지내고 있었고, 11.2%의 노인은 농사 또는 가축사육에 참여하고 있었으며, 8% 정도는 식사와 관련된 일을 하고 있다 (한국인구보건연구원, 1983). 성별로는 남자노인들의 66.2%가 농사와 가축사육에, 여자노인들의 11.9%가 식사와 관련된 일에 참여하고 있어 다른 일보다 비교적 높은 비율을 차지하고 있었다. 전체 노인의 38%가 소일거리가 없이 지내고 있고, 종교와 관련된 일 (성경 읽기, 기도)로 소일을 하는 비율이 17%, 세탁과 청소가 15.7%, 농사와 화초가꾸기 및 가축사육이 11.3%로 다른 소일거리에 비하여 비교적 높은 편이다. 아무런 취미도 없이 지내는 노인이 전체 노인의 42%, 텔레비전과 라디오시청에 취미를 갖고 있는 비율이 30%, 종교적인 일 (기도, 성경읽기, 염불 등) 10.3%였고, 다른 부문에 대한 노인들의 취미는 매우 낮은 편이었다. 일에 대한 태도는 전체노인의 54.1%가 건강이 좋지 않아 일을 할 수 없다고 했고, 별로 일을 하고 싶은 생각이 없는 노인이 12.7%에 이르고 있으며, 일을 희망하는 노인중에서는 가벼운 노동 (농사, 화초, 채소가꾸는 일)이 14.5%로 가장 높은 비중을 차지하고 있었다 (한국인구보건연구원, 1983).

한국 노인의 생활시간에 대한 조사는 많지 않으나 1981년과 1983년 두차례에 걸쳐 한국방송공사(1981, 1983)가 조사한 것과 노인들의 여가시간에 대한 이현기 (1984)의 조사를 보면, 다소나마 노인의 생활시간을 엿볼 수 있다. 이와 같은 노인들의 여가시간에 대한 조사결과를 보면, 라디오와 텔레비전시청이 공히 압도적인 비율로 상위를 차지하고 있으며, “별로 하는 일이 없다”는 항목에 높은 비율을 차지하고 있다. 곧 한국노인들은 여가를 주로 텔레비전과 라디오를 청취하며 별로 하는 일없이 지내고 있음을 보여준다. 그러나 텔레비전과 라디오시청률이 높은 것은 구미와 일본노인의 경우도 마찬가지다. 미국노인의 경우 1일 평균 3시간 정도로 알려져 있으며, 일본노인은 연령이나 성별 등에 따라 다르나 4-5시간 정도 된다 (현두일, 1984). 그리고 최근 우리 나라 농촌노인을 대상으로 일상생활 시간에 관한 조사결과를 살펴보면 다음과 같다 (조유향, 1996). 농촌노인의 생활시간을 1차 활동, 2차 활동 및 3차 활동으로 나누어 분석한 결과에서는 1차 활동이 평균 547분으로 약 9시간 정도, 2차 활동이 419분으로 약 7시간 정도, 3차 활동이 474분으로 약 8시간 정도로 조사대상 노인의 행동종류

별 시간 중에서 생리시간이 차지하는 비중이 가장 높았고, 다음으로 여가시간이었으며, 노동시간이 가장 적게 나타났다 (조유향, 1996).

III. 연구방법

조사대상자는 노인복지시설 중에서 양로시설과 그 양로시설에 입소된 노인들이었으며, 조사대상 노인복지시설은 연구자가 지리적으로 편리한 곳을 임의적으로 선택하여 대전, 전주, 목포, 포항에 위치한 5개 시설을 선정하였다. 조사는 1997년 8월에 2주일 동안 실시되었으며, 조사자는 간호학을 전공하고 있는 대학생들이었다.

조사방법은 선정된 지역의 노인복지시설을 방문하여 양로시설의 일과시간과 특성을 조사하는 한편, 1개 시설당 10명의 노인을 관찰대상으로 하여 일상생활 시간별 행동을 관찰하여 시간과 행동의 변화를 기록하였다. 관찰시점은 토요일과 일요일을 제외한 요일 중에서 하루를 택하여 24시간을 측정하였다. 조사표는 시간과 동작조사(time/motion study)에 이용되는 기존의 조사표를 활용하여 조사대상 시설과 노인의 일상생활 시간을 파악할 수 있도록 설계하였다.

조사대상 양로시설 노인은 모두 48명으로 남자노인이 27.1% (13명), 여자노인이 72.9% (35명)으로 여자노인이 2.7배로 많은 편이었고, 평균 연령은 78.6세로 우리나라의 평균수명보다 높은 연령을 보여주고 있다. 조사대상 양로시설 노인의 특성을 보면 (<표 1> 참조), 연령은 60세에서 92세로 폭이 넓으며, 60세 미만의 노인도 입소하고 있었다.

종교상태는 기독교가 가장 많았는데, 이는 기독교재단에 입소되어 있기 때문이다. 그리고 교육수준에서는 무학인 노인이 60% 이상을 차지하고 있다. 조사대상 노인들의 건강상태는 ‘매우 건강한 편이다’고 응답한 노인은 전혀 없었고, 20.8%가 ‘건강한 편이다’, 33.3%가 ‘보통이다’, 29.2%가 ‘허약한 편이다’, 14.6%가 ‘매우 허약한 편이다’로 전체 조사대상 노인의 43.8%가 허약한 상태라고 응답하였다.

<표 1> 조사대상 양로시설 노인의 성별 일반적 특성

단위 : 명(%)

특성별	구분	남자노인	여자노인	전 체
연령별	60 - 64	2 (15.4)	-	2 (4.4)
	65 - 69	3 (23.1)	4 (11.4)	7 (14.4)
	70 - 74	1 (7.7)	9 (25.7)	10 (20.9)
	75 - 79	2 (15.4)	7 (20.0)	9 (18.9)
	80 - 84	3 (23.1)	9 (25.7)	12 (25.1)
	85 - 89	1 (7.7)	4 (11.4)	5 (10.5)
	90+	1 (7.7)	2 (5.7)	3 (6.3)
결혼상태별	유배우	-	1 (2.8)	1 (2.1)
	사별	12 (92.3)	32 (91.4)	44 (91.7)
	기타	1 (7.7)	2 (5.7)	3 (6.3)
교육수준별	무학	7 (53.8)	22 (62.9)	29 (60.4)
	서당	1 (7.7)	1 (2.9)	2 (4.2)
	초등학교 중, 졸	-	10 (28.6)	10 (20.8)
	중학교 중, 졸	4 (30.8)	2 (5.7)	6 (12.5)
	고등학교 중, 졸	1 (7.7)	-	1 (2.1)
종교상태	없다	4 (30.8)	2 (5.7)	6 (12.5)
	기독교	5 (38.5)	14 (40.0)	19 (39.6)
	불교	2 (15.4)	2 (5.7)	4 (8.3)
	천주교	2 (15.4)	9 (25.7)	11 (22.9)
	기타	-	8 (22.9)	8 (16.7)
합계		13 (100.0)	35 (100.0)	48 (100.0)

IV. 결 과

1) 양로시설의 일과시간 분석

조사대상 양로시설의 일과시간은 예배시간이나 병원이용시간을 제외하고는 전체적으로 특별한 활동시간이 없는 것으로 나타났다. <표 2>는 조사대상 양로시설의 일상생활을 시간별로 나타낸 것이다. 전반적으로 아침과 점심 및 저녁식사는 거의 비슷한 시간에 진행되고 있으며, 취침시간도 거의 일정하게 저녁 10시경에 이루어지고 있음을 알 수 있다.

<표 2> 조사대상 양로시설의 시간별 일상생활 활동내용

시간별	시설 E	시설 M	시설 J	시설 J-2	시설 P
AM 4:30					기상
5:00		기상	기상	아침좌선	
6:00		세면	예배	운동/자유시간	
6:10					새벽미사
7:00	기상	아침식사	아침식사		
7:10					아침식사
8:00	조식			아침식사	자유시간
9:00	목욕	자유시간		염불	
10:00	주일예배	병원통근		자유시간	
11:00					
11:30					점심식사
12:00	점심식사	점심식사	점심식사	점심식사	
PM 1:00		자유시간		자유시간	
1:20					기도(양로원)
2:00	물리치료				자유시간
3:00	수요/금요일예배				글씨공부
4:00					
4:30					저녁식사
5:00	저녁식사		저녁식사		
5:30					자유시간
6:00	청소	저녁식사		저녁식사	
6:30					저녁기도
7:00	TV시청			세면, 청소	
7:30					자유시간
8:00		자유시간		좌선, TV시청	
9:00				자유시간	취침
10:00	취침	취침		취침	

주) 시설 P의 경우는 월요일부터 일요일까지 동일하며, 목요일과 금요일은 오전 9시부터 11시까지는 목욕시간이다. 평균 일주일에 1회 정도 공동작업이 있는데 오전의 자유시간을 이용하여 공동작업을 실시한다. 시설 J-2의 경우는 일요일에 법회가 있다.

요양시설이 아님에도 불구하고 물리치료 서비스를 제공하는 시설도 있었고, 대부분 자유시간으로 확정되었지만 자유시간 동안 문맹노인을 위해 글씨공부를 하는 시간도 마련한 경우가 있었다. 그이외는 별다른 프로그램이 없는 것을 알 수 있다.

2) 조사대상자인 노인의 생활시간

시설기관에 입소한 노인들의 기상시간은 평균 4시 45분경으로 가장 일찍 기상하는 노인은 새벽 3시였으며 가장 늦게 기상하는 노인은 6시 50분이었다. 남자노인이 평균 4시 22분, 여자노인이 4시 55분으로 남녀 노인간에 유의한 차이는 없었으나 남자노인에게서 불규칙적으로 일찍 일어나는 경향이 있었다. 또, 저녁에 잠자리에 드는 시간은 평균 9시 15분 정도였는데, 일찍 잠자리에 드는 노인은 7시 20분 그리고 늦게 잠드는 노인은 새벽 2시로 나타났다. 아침식사는 평균 7시 11분에 실시하는 것으로 나타났는데, 대부분 6시 30분에서 8시 사이에 식사를 하는 것으로 나타났다. 이것은 양로시설의 시간표에 의해 운영되기 때문에 당연히 변화가 없었다.

<표 3>은 조사대상자 노인들의 1일 평균 행동종류별 시간을 나타낸 것이다. 노인들의 일과생활을 관찰을 통해 조사한 결과이므로 일반적인 생활시간의 내용과는 다소 차이가 있었지만, 구체적인 내용까지 포함하였다. 1차 활동시간인 생리적인 시간은 낮잠, 수면, 식사와 주변정리 시간이었는데, 노인 1인당 평균 11시간 정도로 최소시간은 2시간 40분이고 최고시간은 20시간 30분으로 관찰되었다. 2차 활동시간인 노동시간은 일, 청소, 물건정리 및 가사로 노인 1인당 평균 1시간 39분이었으며, 최소시간은 0분 그리고 최고시간은 8시간 30분으로 관찰되었다. 3차 활동시간인 여가시간은 신문읽기, 화투 등 오락시간 및 운동 등으로 노인 1인당 평균 11시간 22분으로 관찰되었다.

노인들은 시설에서 생활하는 동안 다양한 활동을 하고 있다. 특히 낮잠과 수면 시간은 평균 11시간 정도로 매우 길다. 이는 노인들이 시설에서 생활하는 동안 신체적 피로가 누적되어 휴식을 필요로 하는 것 때문일 것으로 보인다. 또한, 식사 시간은 평균 7시 11분에 실시되는 것으로 나타났다. 이는 시설의 식사시간에 맞춰 생활하는 노인들이 많았기 때문일 것으로 보인다. 마지막으로 여가 시간은 평균 11시간 22분으로 나타났다. 이는 노인들이 시설에서 생활하는 동안 여가 시간을 충분히 보낼 수 있는 환경이 조성되어 있기 때문일 것으로 보인다.

<표 3> 조사대상 노인의 행동종류별 1일 평균시간

	M	SD	범위
1차 활동 :	11시간		2시간 40분 - 20시간 30분
낮잠	1시간 40분	1시간 5분	0분 - 5시간
수면	7시간 16분	1시간 22분	2시간 - 11시간
식사	2시간 4분	44분	30분 - 3시간
몸단장	37분	17분	10분 - 1시간 30분
2차 활동 :	1시간 39분		0분 - 8시간 30분
일	1시간 18분	1시간 39분	0분 - 6시간 30분
청소	21분	26분	0분 - 2시간
물건정리	20분	30분	0분 - 1시간 55분
3차 활동 :	11시간 23분		0분
독서 및 학습	33분	71분	0분 - 6시간
취미 및 오락	15분	39분	0분 - 3시간
운동	21분		0분 - 2시간 40분
이야기나누기	1시간 20분	1시간 32분	0분 - 6시간 5분
기도	1시간 3분	1시간 4분	0분 - 3시간 15분
TV, 라디오	2시간 42분	1시간 31분	0분 - 6시간 30분
라디오듣기	16분	1시간 22분	0분 - 9시간
무료*	4시간 8분	3시간 22분	0분 - 12시간
의료이용	13분	33분	0분 - 2시간
명상	11분	27분	0분 - 2시간

주) 관찰대상 노인은 모두 48명이다. 청소는 2차 활동시간에 포함시켰다.

*무료는 멍하니 앉아 있거나 그냥 누워있는 시간을 의미한다.

1차 활동시간에서는 낮잠을 자는 시간이 평균 1시간 4분 정도로 나타났는데, 낮잠을 자는 노인들은 대부분 다른 일도 별로 하지 않는 것으로 나타났다. 2차 활동시간에서는 재가노인에게서 있을 수 있는 물건사기의 시간이 없는 것으로 나타났다. 일의 종류는 가사가 제일 많았고, 다음이 빨래로 나타났다. 3차 활동시간에서 멍하니 앉아있는 시간이 가장 많아 4시간 8분이었고, 다음이 텔레비전시청으로 평균 2시간 42분이었으며, 많이 보는 노인은 6시간 30분 정도로 나타났다. 그들은 특별히 이동하는데 소비한 시간도 거의 없었는데, 그 이유는 대부분의 시간을 시설내에서 보내야 하기 때문인 듯했다.

조사대상 노인의 성과 나이로 구분하여 본 결과는 <표 4>에서 제시되어 있다. 성별로는 남녀 노인간에 다소 차이가 있다. 즉 1차 활동

시간은 남자노인이 여자노인에 비해 짧았으나 식사하는 시간은 남자 노인이 여자노인보다 길었다. 2차 활동시간은 여자노인이 다소 많았다

<표 4> 조사대상 노인의 성별 연령별 1일 평균 행동종류별 시간

	성별		연령별	
	남자노인	여자노인	75세 미만	75세 이상
1차 활동	10시간 35분	11시간 3분	10시간 27분	11시간 23분
낮잠	55분	1시간 2분	41분	1시간 19분
수면	6시간 35분	7시간 32분	6시간 59분	7시간 28분
식사	2시간 30분	1시간 51분	2시간 13분	1시간 57분
물단장	35분	38분	33분	40분
2차 활동	1시간 37분	2시간 7분	2시간 1분	1시간 58분
일	46분	1시간 30분	1시간 22분	1시간 16분
청소	31분	17분	22분	19분
물건정리	20분	20분	17분	22분
3차 활동 :	2시간 48분	10시간 51분	11시간 33분	10시간 39분
독서 및 학습	29분	34분	13분	46분
취미 및 오락	23분	12분	22분	11분
운동	35분	14분	21분	22분
기도	31분	1시간 16분	60분	1시간 22분
이야기나누기	46분	1시간 33분	1시간 18분	1시간 22분
TV	2시간 26분	2시간 37분	3시간 1분	2시간 30분
라디오듣기	0분	22분	10분	20분
무로	5시간 39분	3시간 34분	4시간 41분	3시간 46분
의료이용	5분	15분	16분	10분
명상	14분	10분	13분	10분

주) 관찰대상 노인은 모두 48명이다. 청소는 2차 활동시간에 포함.

나, 3차 활동시간의 전체시간은 남자노인이 많았지만, 여자노인들은 기도시간과 이야기 나누는 시간이 남자들보다 더 많았다. 연령별로는 노년전기와 노년후기로 나누어 볼 때, 75세 이상 노인에서 생리적 시간이 많았으며, 여가시간은 다소 적은 것으로 나타났다.

건강상태에 따라서도 생활시간은 다소 차이가 있었으나 통계적으로는 유의하지 않았다. 1차 활동시간은 건강한 노인이 10시간 58분이었고 허약한 노인이 11시간 8분, 매우 허약한 노인이 11시간 56분으로 허약한 노인일수록 많았다. 그러나 이와 반대로 일하는 시간의 2차 활

동시간은 건강한 노인에게서 2시간 16분으로 매우 허약한 노인 (1시간 41분)이나 허약한 노인 (2시간 5분)에 비해 많았다. 3차 활동시간은 건강한 노인이 10시간 13분이었고, 매우 허약한 노인도 10시간 36분으로 비슷하게 나타났다.

조사대상 노인들이 가장 좋아하는 시간은 텔레비전시청, 화투, 이야기나누기 등 오락시간으로, 응답한 비율이 25.0%였으며, 다음으로 좋아하는 시간은 기도하기와 성경공부로 18.8%였고, 그 다음이 식사시간으로 16.7%로 조사되었다. 가장 싫어하는 시간을 물어본 결과 무응답이 58.3%로 과반수 이상이였으며 10.4%의 노인들이 일하는 것이 가장 싫다고 응답하였다. 한편 노인들이 가장 하고 싶은 것을 질문한 결과 공부를 하는 것과 무엇이든지 만드는 것이라는 응답이 14.6%로 나타났다.

V. 논 의

본 연구에서는 양로시설 입소노인의 생활실태를 생활시간으로 조사하였는데, 노인의 생활시간을 관찰을 토대로 조사했다. 그러나 조사방법에서 관찰자가 숙식을 같이 하면서 노인 1인당 조사자 1인으로 관찰하지 못하였다는 점과 하루만을 조사대상일로 정하였다는 점이 조사의 제한점이 다. 다만 양로시설을 대상으로 실시된 생활시간 조사는 의미가 있다고 볼 수 있으며, 우리나라의 4개 지역을 대상으로 하였기 때문에 지역편중을 벗어날 수 있었다. 그리고 노인들의 시간별 활동을 구분하기가 애매하여 일일이 시간마다 별도의 활동으로 보기 어려운 점이 없지 않았다.

일부 요양시설의 일상생활표를 보면, 건강체크가 포함되어 있는 것을 볼 수 있고 프로그램을 별도로 삽입하여 매일 다양한 행사를 하는 것을 엿볼 수 있다 (서울특별시, 1997). 그러나 본 조사대상 시설은 양로시설이었으므로 건강한 노인이라는 점에서인지 대체적으로 자유시간이 많은 것으로 나타났는데, 이러한 조건에 적합한 보다 특수한 프로그램의 운영이 요망된다.

노인들은 아무런 일도 없이 멍하니 앉아있는 시간이 많았다. 이는 프랑스의 노인은 1일 평균 1시간 24분간, 또 미국 노인의 56%는 1일 평균 2시간, 일본 노인의 조사에서 60대 남자가 50분, 여자는 54분, 70

대에서는 1시간 35분으로 되어 있다. 우리 나라 시설기관의 노인들에게서 무료의 시간이 많은 것은 텔레비전 앞에 앉아 있는 시간이 길기 때문인지 모른다 (森幹郎, 1974).

본 연구 결과 양로시설 입소노인의 일과생활은 특별한 프로그램이 없이 무의미한 나날을 보내고 있음을 알 수 있다. 양로원에서 운영하는 생활시간과 프로그램을 조사하고, 양로원에 있는 노인의 일상생활에 대하여 생활시간을 관찰한 결과, 생리적인 시간과 여가시간이 대부분으로, 일하는 시간은 거의 1시간 정도임을 알 수 있고, 여가시간도 특별한 내용이 있는 것이 아니었다. 양로원 노인의 생활시간을 통해 입소노인의 생활실태를 볼 때 노동시간의 결여와 생리적 시간의 증대 및 여가시간의 무의미한 시간보내기가 문제점이라고 지적할 수 있으며, 또 시설노인을 위한 프로그램의 개발이 건강한 노후생활을 위해 반드시 필요한 것임을 알 수 있다.

그러나 조사결과에서 노인들의 성과 연령에 따라 생활시간의 차이를 엿볼 수 있어 양로시설의 프로그램은 성과 연령에 따라 다소 변화를 주되 노인들이 원하는 대로 오락시간과 배울 수 있는 시간을 배려하고 일이라는 중압감을 갖지 않도록 즐길 수 있게 구성하는 것이 필요하다.

양로시설의 바람직한 생활활동을 위해서는 오전과 오후로 나누어 노인들이 참여할 수 있는 즐거운 시간을 2시간 정도씩 프로그램화 하는 것을 제안하고자 한다. 공작이나 작품만들기, 노래 및 포크댄스, 건강체크, 취미활동(바둑, 장기 서예 그림 등), 건강체조, 운동, 음악감상, 여행, 부업 등도 가능할 것으로 보인다. 그러나 이러한 프로그램은 재정적인 뒷받침이 없이는 어려우므로 이에 대한 대책이 마련되어야 할 것이다.

그리고 지역사회 청결캠페인을 하거나 자원의 재활용 운동 및와 상노인 가정방문 등 다양한 봉사활동도 가능할 것으로 보인다. 우리나라 노인은 봉사활동이 매우 적다는 점에서 강조해 볼만하다. 이러한 활동은 노인들에게 아직도 남을 도울 수 있다는 자신감을 불러 줄뿐만 아니라 나중에 자신도 도움을 받을 수 있도록 하는 상부상조의 정신을 일깨워 줄 것이다.

양로시설 및 요양시설의 일과시간 실태와 운영에 대한 구체적인 조사와 더불어 혁신적인 변화가 전국적인 차원에서 이루어져야 함을

제언한다. 그러나 다양하게 개발된 프로그램일지라도 아무런 재정적인 뒷받침이 없이는 실현되기 어려우므로 재정방안 대책도 동시에 마련되어야 할 것이다.

참고문헌

- 김수춘 등 (1995). *노인복지의 현황과 정책과제*. 서울: 한국보건사회연구원.
- 권순복, 이종훈, 정성덕 (1986). 양로원 현황과 재원자 건강상태에 관한 예비조사, *한국노년학*, 6, 79-99.
- 서울특별시 (1997). *재가노인복지시설 표준모델 및 운영프로그램 개발에 관한 연구*.
- 이가옥 외 (1993). *노인복지정책개발을 위한 연구*. 서울: 한국보건사회연구원.
- 이헌기 (1984). 노인복지의 현황과 과제. *사회복지*, 여름호, 108-.
- 조유향 (1995). *노인보건* (개정판). 서울: 현문사.
- 조유향 (1997). 논촌지역 재택노인의 생활시간 및 활동과 관련요인. *한국보건간호학회지*, 11, 93-102.
- 한국방송공사 (1981, 1983). *국민생활시간조사*.
- 한국인구보건연구원 (1983). *한국의 시설부양노인 실태조사-중간보고서*.
- 현두일 (1984). 노인의 여가활동과 프로그램의 개발. *한국노년학*, 4, 88-95.
- 森幹郎 (1974). *일본의 노인, 세계의 노인*. 동경: 사회보험출판사.