

3절 여가활동 지원

1. 여가활동의 필요성

노인에게 여가활동이란 일상의 생활을 영위하기 위해 반드시 필요한 식사, 수면, 옷입기, 주변 정리 등의 동작이나 일, 은행업무, 식사 준비 등의 활동과는 다르게 대상자 개개인이 자신에게 흥미있고 즐거운 것을 하는 자유로운 시간으로 행복감과 생활의 만족에 큰 영향을 미친다.

따라서 대상자가 심신의 기능이 저하되었어도 과거부터 취미로 해 왔던 활동이나 새롭게 흥미를 느끼는 여가활동을 지속하게 지원함으로써 행복감과 생활의 만족도를 높이고 몸과 마음에 긍정적인 효과를 이끌어 일상생활에 있어 자립적인 활동을 늘릴 수 있다. 여가활동을 통하여 얻을 수 있는 효과를 크게 나누어보면 다음과 같다.

- ① 시간을 의미있고 효율적으로 활용하여 자기 효능감을 높인다.
- ② 일상생활에서 적응을 잘 하도록 하고, 생활만족도를 높인다.
- ③ 신체와 인지 기능의 감소를 예방하고 건강 증진에 도움이 된다.
- ④ 지역사회에 참여하고 주민들과 함께 활동하며 지속적인 인간관계를 유지할 수 있도록 한다.

2. 여가활동의 유형

대象자가 즐길 수 있는 여가활동의 유형은 크게 6가지로 자기계발 활동, 가족중심 활동, 종교참여 활동, 사교오락 활동, 운동 활동, 소일 활동으로 구분할 수 있으며 그 유형에 따라 다양한 내용이 있다. 대상자가 다양한 활동을 통하여 심신의 건강 향상은 물론 행복감과 생활의 만족도 향상을 위하여 한 가지 여가활동 보다는 다양하게 하는 것이 바람직하다.

〈표〉 장기요양 대상자의 여가활동 유형과 내용

유형	내 용
자기계발 활동	책읽기, 독서교실, 그림그리기, 서예교실, 시낭송, 악기연주, 백일장, 민요교실, 창작활동 등
가족중심 활동	가족 소풍, 가족과의 대화, 외식나들이 등
종교참여 활동	교회, 사찰, 성당 가기 등
사교오락 활동	영화, 연극, 음악회, 전시회 등
운동 활동	체조, 가벼운 산책 등
소일 활동	텃밭 야채 가꾸기, 식물가꾸기, 신문 보기, 텔레비전 시청, 종이접기, 퍼즐놀이 등

3. 대상자 중심 여가활동 선택

대상자 본인이 원하는 것과 취향을 이해하고 대상자와 함께 여가활동을 선택하여 진행하는 것이 바람직하다. 다만 대상자가 원하는 것이 없거나 표현을 잘 하지 않는 경우에는 다양한 여가활동의 유형과 내용을 제시하고 논의하여 여가활동을 선택하는 것이 중요하다.

특히 치매 대상자의 경우는 자신의 의사를 명확하게 전달을 못하는 경우가 있으므로 가족에게 과거에 좋아했던 여가활동 등을 확인하고 선택하는 것이 바람직하다.

- ① 대상자가 젊은 시절 혹은 노년에 즐겨하던 여가활동은 무엇인지 본인 혹은 가족에게 확인한다.
- ② 대상자가 즐겨하던 여가활동을 지금도 하고 싶은지 혹은 원하는 다른 여가활동이 있는지 확인한다.
- ③ 대상자가 선택한 여가활동의 이유와 희망 등을 확인한다.
- ④ 대상자가 선택한 여가활동을 어느 정도 주기와 시간 등으로 할지를 이야기하며 정한다.
- ⑤ 대상자가 여가활동을 하기 위해 심신기능 및 환경에 있어 강점과 약점을 파악한다.
- ⑥ 여가활동 후에는 대상자의 말과 행동 등에 대하여 기록한다.
- ⑦ 정기적으로 여가활동의 결과와 효과 등을 파악하고, 향후 방향성을 결정한다.

4. 노인의 여가활동 돕기

여가활동에서 대상자 개개인의 인지기능 정도와 신체기능 정도를 고려하여 안전한 환경을 조성해야 한다. 또한 한번에 지나치거나 무리하지 않도록 하여 장기적으로 즐겁게 지속할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

심신의 상황에 따라서 침대 혹은 휠체어에서 쉽게 할 수 있는 여가활동을 선택하여 지원해야 할 수도 있다. 또한 대상자의 심신의 기능이 저하됨에 따라 여가활동량을 조금씩 줄여가야 하는 경우도 있다.

- ① 거동이 불편하거나 인지기능이 저하된 대상자를 위한 여가활동 프로그램은 어렵지 않고 흥미를 느낄 수 있도록 진행한다.
- ② 대상자 스스로가 적극적으로 여가활동에 참여할 수 있도록 동기를 부여하며 진행한다.
- ③ 대상자의 욕구에 맞는 여가활동을 지속적으로 지원한다.
- ④ 주·야간보호센터 및 요양시설에서도 많은 대상자가 모여 획일적인 여가활동 프로그램을 진행하기 보다는 대상자 개인의 욕구에 맞게 프로그램을 선택하고 개별 혹은 소그룹으로 진행하도록 한다.
- ⑤ 대상자의 신체적 기능이나 상태에 맞는 개별적인 프로그램으로 무리 없이 진행한다.
- ⑥ 대상자의 성격, 선호 등에 따라 개인적 차이를 고려하여 지원한다.
- ⑦ 대상자에게 여가활동에 대해 충분히 설명하고 동의를 얻어야 한다.

〈참고문헌〉

- 국민건강보험공단. (2022). 2022년도 방문요양 사회복지사 교육교재.
- 국가인권위원회. (2008). 노인분야 인권교육교재.
- 노인보호전문기관. (2018) 노인복지시설 인권보호지침 개정에 관한 연구 : 이용자 중심의 서비스 품질개발.
- 노인보호전문기관. (2019) 사회복지전담공무원, 노인복지시설 담당공무원, 지역보건 의료기관, 종사자 대상교육교재.
- 노인보호전문기관. (2021)노인학대 법률지원 매뉴얼.
- 노인보호전문기관. (2022) 2021 노인학대 현황보고서 가이드북.
- 보건복지부. (2022). 요양보호사교육교재.
- 서울시 어르신돌봄종사자 종합지원센터(2020) 요양보호사 성희롱(성폭력) 실태 조사.
- 서울특별시서부노인보호전문기관. (2021) 2021 사업운영보고서 및 상담사례.
- 치매환자 돌봄기술안내서 돌봄의 온도(2021) 경상남도광역치매센터.