

## 서울시 노인 여가스포츠 활성화 방안

노은이\* · 김선자\*\*

### A Study on Activation Plan of Sports for the Elderly in Seoul

Eunye Noh\* · Sunja Kim\*\*

#### I. 서론

##### 1. 연구의 배경 및 목적

우리나라는 2000년 노인인구가 7.1%에 달해 OECD에서 규정한 고령화사회에 진입했다. 서울시 노인인구는 2000년에 약 54만 명으로 전체 서울인구의 5.4%였으나 서울시가 고령화 도시에 진입한 2005년에는 7.1%였고, 2008년에는 약 86만 명으로 전체 서울인구의 8.5%에 달해 급속한 증가추이를 보이고 있다.

사회의 고령화는 노인의 경제적 문제를 비롯하여 건강, 여가, 고독과 소외와 같은 해결과제들을 동반한다. 즉, 현대사회에서 성공적인 노화는 단순한 수명연장이 아닌 삶의 질과 의미에 가치를 두고 있어 신체적, 심리적, 사회적으로 건강한 상태를 지속하며 오래 살 수 있는 방안의 강구가 필요하다. 이미 선진복지국가에서는 성공적인 노화를 위해 국가정책으로 노인이 되기 전부터 국민들이 건강을 지켜나갈 수 있도록 여가스포츠에 참여할 수 있는 환경을 제공하고 있다.

우리나라도 저출산·고령사회위원회와 보건복지가족부, 문화체육관광부 등의 정부부처에서 노인인종합대책에 노인 여가스포츠를 주요 정책과제로 채택하고 있다. 저출산·고령사회위원회는 '노후 삶의 질을 높이는 고령사회 대책' 5개년(2006~2010년) 기본계획에 '노인건강 증진을 위한 운동사업 활성화' 추진과제를 제시하고 있다. 보건복지가족부는 '국민건강 증진 종합계획'에서 건강수명을 2010년까지 72세로 늘리기 위한 세부사업으로 노인건강 증진 허브보건소 운영을 통한 노인건강대학 및 가정방문 운동프로그램과 노인건강 장수춤 보급확대사업, 노인복지회관을 이용한 노인체육교실 사업을 전개하고 있다.

문화체육관광부는 게이트볼 구장 조성 및 운동용품 지원, 게이트볼 대회 지원사업을 추진해왔으며, 노인층에 대한 생활체육 투자로 건전한 여가문화 조성 및 건강보험 등의 사회경제적 비용을 줄이는 능동적 복지 구현을 위해 노인전담 생활체육지도자를 시·군·구에 배치하여 2010년까지 450명의 전문 인력을 확보할 계획을 가지고 있다. 이러한 중앙정부 차원의 정책방안은 노인건강 및

\* 서울시정개발연구원 창의시정연구본부 연구위원(Research Fellow, Metropolitan Policy Research Group, Seoul Development Institute), E-mail: eyn@sdi.re.kr, Tel: 02-2149-1270

\*\* 서울시정개발연구원 창의시정연구본부 연구위원(Research Fellow, Metropolitan Policy Research Group, Seoul Development Institute).

고령화로 인한 사회문제를 해결하는 데에 여가스포츠 활동이 주요대안이 되고 있음을 보여준다.

이러한 중앙정부의 움직임에 발맞추어 서울시는 노인에 대한 수혜적, 문제해결형 복지에서 벗어나 사전예방형 사업 발굴 및 시행으로 정책노선을 변경하였으며, 노인대상 영역별 주요 문제에 대해 우선순위를 정해 선택과 집중 전략에 따라 자치구별로 주민자치센터 및 보건소에서 특성화된 프로그램을 계획하고 있다. 여가스포츠 활성화는 서울시의 사전예방형 노인복지의 주요 과제라고 할 수 있다.

사전예방형 복지정책의 효과를 극대화하기 위해서는 노인의 여가스포츠 활동 여건과 욕구를 먼저 파악해야 한다. 제한된 예산으로 노인 여가스포츠 참여를 활성화하는 사업을 추진하기 위해서는 노인의 욕구가 충분히 반영된 정책과제를 바탕으로 이를 효율적으로 추진하기 위한 체계들이 구축되어야 한다. 그러나 실제로 기존 연구에서 노인의 여가스포츠 참여 제약요인 개선이나 노인의 여가스포츠 욕구에 대한 접근은 거의 이루어지지 않았으며 노인 여가스포츠 정책의 기초자료가 되는 노인 여가스포츠 참여 실태에 대한 분석도 미흡한 실정이다.

기존에 이루어진 노인 여가스포츠 실태분석은 문화체육관광부에서 3년 주기로 만 15세 이상 전국민을 대상으로 실시하는 국민생활체육활동 참여 실태조사에 60세 이상이 포함되어 있는 것과 체육과학연구원에서 2003년과 2006년에 전국 단위로 만 60세 이상 노인 각 1,017명과 701명을 대상으로 노인 여가스포츠 실태를 조사한 것이 있다. 기존 조사들은 노인을 대상으로 한 조사가 아니거나 전국 노인 대상이어서 서울시 노인의 여가스포츠 활동 참여 실태에 대한 정확한 근거로 활

용하기 어렵다.

서울시 노인의 여가스포츠 활동을 활성화하기 위해서는 서울시 노인의 여가스포츠 활동 실태조사를 바탕으로 여가스포츠 활동 장애요인과 여가스포츠 욕구 파악이 필요하다. 또한 현재 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 노인과 참여하고 있지 않은 노인을 구분하여 접근할 필요가 있다. 현재 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 노인에게는 더욱더 적극적인 참여와 긍정적인 효과를 유도할 수 있는 방안을, 여가스포츠 활동에 참여하고 있지 않은 노인에게는 참여를 유도할 수 있는 방안을 제시하는 것이 필요하다.

따라서 본 연구는 노년기에 직면하게 되는 여가스포츠 참여 제약요인을 최소화하여 노인의 여가스포츠 참여를 진작하고 참여효과를 극대화할 수 있는 지속적인 참여 방안을 제시하는 데 목적이 있다.

## II. 노인 여가스포츠의 이론적 검토

### 1. 노인 여가스포츠의 정의

여가스포츠는 여가시간을 활용하여 자발적으로 참여하는 신체활동으로 개인의 건강증진과 더불어 삶의 질을 향상하는 여가활동의 한 분야이다. 여가스포츠는 참여자의 건강 및 체력증진은 물론 심리적·정서적 안정에 도움을 주며, 사회적 대인관계를 유지하는 데 크게 기여한다는 점에서 여가활동의 핵심으로 부각되고 있다(이인환, 2008: 23). 특히, 노인에게는 얼마나 가치 있고 의미 있는 여가시간을 보내는가가 노후의 고독감을 해소하고 여생의 의미를 새롭게 하는 계기가 되기 때문에 노인에게 여가스포츠는 삶의 질 향상을 위한

활동으로 정의할 수 있다. 다만 노인의 여가스포츠는 무리하지 않는 범위 내에서 규칙적으로 지속성을 유지하여 참여하는 것이 바람직하다.

## 2. 노인 여가스포츠의 필요성

### 1) 성공적 노화

노인들은 노화가 진행되면서 건강의 약화, 퇴직, 소득의 감소, 배우자의 죽음, 부모의 역할 상실 등과 같은 다양한 측면의 상실감으로 인해 부정적 자아개념이 증대되고 삶의 질이 저하되기 쉽다. 성공적 노화는 의학적 측면에서의 수명 연장뿐 아니라 삶의 질도 함께 고려해야 한다는 관점으로 변화하고 있다. Gibson(1995: 279)은 성공적 노화는 자신과 타인을 모두 만족하게 하는 신체적, 사회적, 심리적 안녕감의 수준에 도달하는 것이라고 정의하였다. 즉 성공적 노화는 노년기에 맞는 신체적, 심리적, 사회적 변화에 대한 노인 개개인의 만족도에 따라 결정된다. 이런 측면에서 볼 때, 노인에게 여가스포츠는 신체적, 심리적, 사회적 측면에 중요한 가치를 제공한다.

여가스포츠 활동 참여는 노인의 신체적 건강증진뿐 아니라 사회적, 심리적 안녕감을 증진하고 여가선용과 삶의 질 향상 효과도 가져오므로 고령화 사회인 오늘날 더욱 중요한 가치를 가지며 성공적 노화를 위한 중요한 수단이 되고 있다.

### (1) 신체적 건강 유지 및 증진

꾸준한 여가스포츠 참여가 노인의 신체적, 사회적, 심리적 건강에 미치는 긍정적인 영향은 많은 연구에 의해 검증된 바 있다. 특히, 신체적 측면에서 규칙적인 운동은 신체의 각 조직에 자극을 주어 생리적 기능 저하 방지, 스트레스 해소, 혈압상

승 억제, 당뇨병 예방과 치료에 효과가 있는 것으로 널리 알려져 있다. 미국에서는 노화를 방지하고 질병을 예방하기 위한 운동프로그램이 진행 중이며 특히 아령이나 역기를 드는 근육운동이 노인들에게 치명적인 낙상위험을 줄일 뿐 아니라 다양한 노인성 질환에 도움이 된다는 연구결과들이 발표되면서 근육운동을 하는 노인들이 늘어나고 있다. 노인의 규칙적인 운동참여는 심폐기능, 중추신경계, 내분비계와 대사기능 및 면역기능을 향상해 노화와 관련된 사망률을 낮출 수 있을 뿐 아니라 체력감소를 방지하고 질병에 대한 면역력을 높이며 기능적 능력을 증진해 건강수명을 연장할 수 있다는 것이 최근 연구들의 견해이다(지용석, 2004: 332).

### (2) 심리적 안정과 사회성 발달

다른 연령층에 비해 여가시간이 많은 노인에게 매일매일의 일상생활 속에서 유익한 여가시간을 보낼 수 있는 환경을 제공하는 것은 노인이 흔히 빠지기 쉬운 고독과 불안, 허탈을 막는 데 필수적이다. 노인들은 여가스포츠 활동을 통해 대인관계의 기회를 가지게 되어 사회적 지위 및 역할 상실에 따른 사회적 소외감을 보상받고, 자아성취, 자아만족도와 삶의 질 향상 등 다양한 여가가치를 누릴 수 있다. 기존 연구들은 노인의 여가스포츠 참여가 자기 효능감, 자신감, 자기 존중감을 증진해 심리적 안녕감 및 삶의 질을 높인다고 보고하였다(김양례, 2006; 지용석, 2004). 또한 많은 학자들은 노년기의 여가활동 중에서 문화활동, 독서, TV 시청 등의 정적인 활동보다 스포츠 참여나 야외 활동 등 능동적인 활동에 참여할수록 여가만족이나 삶의 질을 높이 인지한다고 보고한 바 있다(Flanagan, 1978; Shaw, 1984; Sieginthaler and Vaughan,

1998; 서진교, 2000; 박인환·김철, 1999; 이상덕, 2004). Waket and Odom(1982)은 노인의 적극적인 신체활동은 기능의 습득, 대인관계의 강화, 자아 정체감의 확립, 스트레스 해소에 효과가 있으며 사회적 상호작용을 촉진하는 동기를 제공한다고 강조하였다.

## 2) 사회경제적 효과

고령화가 동반하는 여러 가지 문제 중 중요한 부분이 기대수명과 건강수명의 차이이다. 과학과 의학기술의 발달로 기대수명은 연장되었으나 건강수명은 오히려 단축되는 추세이다. 통계청(2007)의 장래인구추계에 따르면 2005~2010년 기대수명은 전국이 79.0세(남 75.6세, 여 82.4세)이며 서울시 80.6세(남 77.5세, 여 83.7세)인 데 비해 건강수명은 전국 68.6세(남 67.4세, 여 69.6세)(보건사회연구원, 2007)로 기대수명과 건강수명의 차이가 10년 이상이다. 이 때문에 노인 개인의 삶의 질 저하는 물론 국가적 차원의 문제가 되고 있다.

기대수명과 건강수명의 차이는 성공적 노화를 위협할 뿐 아니라 사회경제적 부담을 가중한다. 노인의 건강문제를 노인의료비 현황으로 분석한 결과는 <표 1>에서 보는 바와 같이, 서울시 전체인구 중 노인인구 비율은 8.5%이지만 전체의료비 중 노인의료비 비율은 31.2%로 전체의료비의 약 3분의 1을 차지하고 있다<sup>1)</sup>. 노인의료비가 전체 의료비에서 차지하는 비중은 2002년 19.5%, 2005년 22.14%, 2007년 27.3%, 2008년 31.2%로 해마다 꾸준히 증가하고 있다.<sup>2)</sup> 2007년 한 해 동안 서울시민 1인당 진료비는 681,000원이지만 65세 이상 노인인구의 1인당 진료비는 2,308,000원으로 전체인구 대비 노인인구 진료비가 3.4배나 많은 것으로 나타났다<sup>3)</sup>.

국민건강보험공단 건강보험정책연구원이 발간한 '2008년 건강보험주요통계'에 따르면 연령대별 1인당 월평균 진료비가 70대 이상의 경우 20만 3,000원에 달한다. 60대는 14만 6,020원, 50대 8만 5,465원, 40대 4만 9,133원 순으로 나타나 40대 이후엔 연령대가 높을수록 크게 증가했다. 반면 9세

<표 1> 전국 및 서울시 노인 총 진료비 현황(65세 이상)

(단위: 원, %)

구분		2002년	2005년	2008년
전국	계	18,831,672,297	24,861,515,311	34,868,811,799
	65세 이상	3,635,669,519	6,073,084,082	10,737,091,532
	비율(%)	19.3	24.4	30.8
서울	계	5,602,621,060	5,132,273,478	7,461,965,864
	65세 이상	1,091,960,861	1,132,025,859	2,329,617,111
	비율(%)	19.5	22.1	31.2

자료: 국민건강보험공단 내부자료, 2009

1), 2), 3) 국민건강보험공단 내부자료, 2009

이하는 4만 9,481원, 10대 1만 9,759원으로 나타나 10대에 비해 70세 이상 노인의 1인당 진료비가 10배 이상 많은 것으로 나타났다.

인구의 고령화로 인한 의료비 증가는 사회경제적 비용의 증가로 이어져 중요한 사회문제가 되고 있으며 이에 대응하기 위한 예방차원의 접근이 요구되고 있는 실정으로 노인의 여가스포츠 참여가 주요한 대안으로 제시되고 있다.

### Ⅲ. 노인 여가스포츠 실태조사

#### 1. 조사개요

##### 1) 조사목적과 필요성

이 조사는 노인의 여가스포츠 활동 제약요인 및 여가스포츠 욕구를 파악할 수 있는 기초자료와 노인의 여가스포츠 활성화를 위해 연령, 성별과 경제수준 등 변인에 따라 차별화된 정책 및 전략 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

##### 2) 조사대상

이 조사는 서울시에 거주하는 만 55세 이상 남녀를 모집단으로 하였다. 여가스포츠의 특성을 고려하여 65세 이상의 노인뿐 아니라 55세 이상 65세 미만의 예비노인까지 포함하여 조사를 실시하였고 연령에 따른 수요 현황을 분석하여 장기적 노인 여가스포츠 활성화 방안을 제시하고자 하였다.

통계청의 2008년 12월 주민등록인구현황을 기준으로 한 모집단 규모는 1,900,423명이다. 전화조사와 대면면접조사를 병행하였으며 전화조사의 표본크기는 1,000명, 대면면접조사의 표본크기는 500명으로 지역, 성, 연령을 고려한 비례할당추출(Quota Sampling)을 하였다.

#### 3) 조사방법

이 조사는 서울시 거주 55세 이상 남녀에게 여가스포츠 활동 참여여부와 기본적인 질문에 대해서는 전화조사(CATI: Computer Assisted Telephone Interview)로 파악하였다. 여가스포츠 활동에 참여하고 있다는 응답자 가운데 대면면접조사에 참여하겠다는 응답자에게는 면접원이 가구로 방문한 후, 구조화된 설문지를 이용하여 응답자에게 질문하고 응답한 내용을 그대로 기록하였다. 전화조사와 대면면접조사의 2단계 조사방법을 선택한 이유는 서울시 거주 만 55세 이상 남녀 가운데 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 응답자의 비율을 정확하게 조사하기 위해서는 대면면접조사 방식보다는 전화조사가 효과적이며, 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 응답자들에게는 참여 활동별로 조사해야 하는 문항이 많아 전화조사보다는 대면면접조사가 적합하기 때문이다.

#### 4) 조사내용

이 연구에서 사용된 조사도구는 “서울시 노인의 여가스포츠활동 실태 조사” 설문지이다. 이 연구의 조사도구는 연구의 목적에 부합하도록 설계되었으며 전문가 그룹의 수정 및 보완 과정을 거쳐 완성되었다. 설문지 조사내용은 <표 2>와 같다. 설문조사는 한국리서치에서 위탁 수행하였다.

### 2. 노인의 여가스포츠 참여 실태

#### 1) 여가스포츠 참여율

이 연구에서는 운동을 1주일에 1회 이상 1회 참여 시 20분 이상의 건기를 포함하는 모든 활동으로 정의하고 노인의 운동참여율을 조사하였다. <표 3>과 같이 총 전화조사 대상자 1,000명 가운데 705명(70.5%)이 운동에 참여한다고 답하였으며

〈표 2〉 조사내용

항목	조사내용
현재 하고 있는 운동 관련 사항 (여가스포츠 참여자만 응답)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 주로 하는 운동</li> <li>· 운동장소</li> <li>· 하루 평균 운동시간</li> <li>· 운동비용</li> <li>· 교통수단과 시간</li> </ul>
노인의 운동참여를 위한 지원	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 운동시설 만족도</li> <li>· 운동시설 이용 이유</li> <li>· 운동시설 이용 시 불편한 점</li> <li>· 현재 운동프로그램 참여 여부</li> <li>· 참여 운동 프로그램 만족도</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가장 필요한 운동시설</li> <li>· 희망하는 운동 시간대</li> <li>· 운동참여 공간 및 시설 충분정도</li> <li>· 가장 참여하고픈 운동종목</li> </ul>

295명(29.5%)이 운동에 참여하지 않는다고 답하였다. 즉, 서울시 55세 이상 남녀의 운동 실천율은 70.5%이다.

〈표 3〉 운동 실천율

(사례 수: 1,000명, 단위: %)

	운동 실천율		운동 실천율
전체	70.5		
성별	남성	가구 소득별	100만원 미만
	여성		100만~199만원
연령별	55~64세		200만~299만원
	65~74세		300만~399만원
	75세 이상		400만원 이상
			잘 모름

성별로 보면 전체 남성의 74.8%, 여성의 66.8%가 운동에 참여하여 남성의 운동 참여율이 여성의 운동 참여율보다 8.0%가 높게 나타났다. 그러나 여성노인 인구 수가 상대적으로 많기 때문에 전체 운동 참여자 수로 보면 여성 참여율이 52%로 남성 참여율 48%보다 높게 나타난다. 연령별로 보면 55~64세 68.8%, 65~74세 75.9%, 75세 이상 63.8%로 나타나 65~74세의 연령대에서 운동 참여율이 가장 높은 것으로 나타났다. 가구소득별로는 400만원 이상에서 운동 참여율이 75.5%로 다른 그룹에 비해 상대적으로 높게 나타났다.

## 2) 주로 참여하는 운동

주로 참여하는 운동은 〈표 4〉와 같이 걷기(43.0%), 구기(12.4%), 등산(10.7%), 체조 및 댄스(10.2%), 수영(7.0%) 순으로 나타났다. 걷기는 성별, 연령, 가구소득을 고려했을 때에도 가장 높은 응답률을 보였다. 구기종목은 여성(9.1%)보다 남성(16.2%)이, 가구소득 400~499만원인 경우(21.5%)에서 높게 나타났다. 등산은 여성(3.4%)보다는 남성(19.5%)이 높으며, 75세 이상(2.8%)이 55~64세(11.7%)와 65~74세(12.7%)에 비해 상대적으로 낮게 나타났다. 체조 및 댄스는 남성(4.3%)보다 여성(15.2%)이 높으며, 75세 이상에서 16.4%, 65~74세가 10.7%, 55~64세에서 8.3%로 연령이 높을수록 높게 나타났다. 수영은 남성(3.0%)보다 여성(10.4%)의 참여율이 상대적으로 높게 나타났다.

## 3) 향후 참여하고 싶은 운동

현재 참여하고 있는 운동 이외의 운동에 참여할 의향이 있다고 응답한 122명이 가장 참여하고 싶은 운동을 조사한 결과는 〈표 5〉와 같다. 수영(28.7%), 체조 및 댄스(28.2%), 구기종목(22.8%) 순으로 높게 나타났으며 평균적으로는 남녀 모두 수영에 대한 욕구가 가장 크나 종목별로는 여성이 체조·댄스에 대한 욕구가 38.3%, 남성은 구기종목에 대한 욕구가 33.8%로 가장 크게 나타나 수영

〈표 4〉 여가스포츠 참여자가 참여하고 있는 운동종목(1순위)

(사례 수: 500명, 단위: %)

항목		걷기	구기 종목	등산	체조 댄스	수영	자전거 사이클	무예 투기	기타
전체		43.0	12.4	10.7	10.2	7.0	3.6	0.2	12.6
성별	남성	38.8	16.2	19.5	4.3	3.0	5.7	0.0	12.1
	여성	46.5	9.1	3.4	15.2	10.4	1.8	0.4	13.1
연령	55~64세	36.9	13.8	11.7	8.3	8.1	4.4	0.4	16.5
	65~74세	47.9	10.2	12.7	10.7	6.5	2.6	0.0	8.8
	75세 이상	54.7	12.0	2.8	16.4	4.2	2.8	0.0	7.0
가구소득	100만원 미만	50.8	14.2	6.0	11.6	5.5	0.9	0.0	11.0
	100만~199만원	42.3	13.3	11.5	13.7	8.8	3.5	0.0	6.9
	200만~299만원	48.7	12.7	8.8	6.3	5.6	4.4	0.0	13.6
	300만~399만원	39.9	7.0	16.4	5.3	6.5	6.5	1.0	17.4
	400만~499만원	24.7	21.5	12.4	15.1	8.4	2.8	0.0	15.1

〈표 5〉 여가스포츠 참여자가 향후 참여하고 싶은 운동(1순위)

(사례 수: 122명, 단위: %)

항목		수영	체조 댄스	구기종목	등산	자전거 사이클	걷기	무예 투기	기타
전체		28.7	28.2	22.8	6.5	4.1	2.3	0.8	5.8
성별	남성	29.0	10.4	33.8	4.5	6.8	4.1	0.0	11.5
	여성	28.5	38.3	16.6	7.7	2.6	1.3	1.3	2.6
연령	55~64세	25.6	26.5	26.1	5.9	5.9	0.0	1.2	7.8
	65~74세	32.9	33.5	15.9	10.0	0.0	6.0	0.0	1.7
	75세 이상	46.7	26.7	13.3	0.0	0.0	13.3	0.0	0.0

에 대한 욕구를 상회하는 것으로 나타났다. 특히 75세 이상이 수영에 대한 욕구가 46.7%로 높게 나타났다. 현재 참여하고 있는 종목에 대한 응답에서 걷기가 54.7%, 수영은 4.2%인 것을 고려하였을 때 현재 참여하는 운동종목과 희망하는 운동종목 사이에 격차가 있음을 알 수 있다.

#### 4) 여가스포츠 경비

여가스포츠 경비는 〈표 6〉과 같이 '1만원 미만'

이라는 응답이 70.5%로 나타났다. 이는 노인의 경제상황이 반영된 것으로 해석된다. 가구소득이 300만~399만원인 경우 3만원 이상의 여가스포츠 경비를 지출한다는 응답이 24.6%로 상대적으로 높기는 하지만 가구소득이 높다고 일관되게 여가스포츠 경비 부담액이 높아지지는 않는 것으로 나타났다.

〈표 6〉 1개월 여가스포츠 경비

(사례 수: 500명, 단위: %)

항목		1만원 미만	1만~3만원	3만~5만원	5만원 이상
전체		70.5	13.3	8.6	7.6
성별	남성	69.7	10.7	9.8	9.8
	여성	71.1	15.6	7.6	5.7
연령	55~64세	70.2	11.5	11.7	6.6
	65~74세	70.5	15.0	4.2	10.2
	75세 이상	72.1	19.7	3.3	4.9
가구 소득	100만원 미만	82.6	5.5	7.5	4.5
	100만~199만원	75.9	12.2	4.2	7.8
	200만~299만원	59.1	21.6	12.6	6.7
	300만~399만원	67.0	8.4	13.2	11.4
	400만원 이상	74.4	12.8	6.4	6.4

## 5) 여가스포츠 참여 장소

여가스포츠 참여 장소는 〈표 7〉과 같이 ‘하천·강변공원 및 수변 체육시설(24.7%)’, ‘집 주변 공터나 놀이터(22.2%)’ 순으로 높게 나타났다. 연령별로는 75세 이상에서 근거리로 접근성이 용이한

‘집 주변 공터나 놀이터’를 이용하는 경우가 34.7%로 65~74세(27.8%)와 55~64세(15.4%)보다 높게 나타났다. 55~64세에서 민간·상업스포츠센터 이용률이 10.2%로 65~74세(4.8%)와 75세 이상(2.8%)의 이용률에 비해 상대적으로 높게 나타났다. 거주지 근처의 수변공간과 야외 시설 이용이 52.7%에 해당하며 ‘구립·다목적 체육시설’이나 기타 여가복지시설 이용은 25.9%에 불과한 것으로 나타났다.

## 6) 필요한 운동 시설

필요한 운동시설로는 〈표 8〉과 같이 ‘하천·강변공원 및 수변 체육시설(34.5%)’, ‘구립·다목적체육시설(31.8%)’, ‘집 주변 공터나 놀이터(28.5%)’, ‘종합사회복지관, 장애인복지관(22.3%)’ 순으로 나타났다. 성별로는 남성은 ‘하천·강변공원 및 수변 체육시설(42.5%)’을, 여성은 ‘구립·다목적체육시설(30.9%)’이 가장 필요하다고 응답하였다. 연령별로는 55~64세에서는 ‘하천·강변공원 및

〈표 7〉 여가스포츠 참여 장소

(사례 수: 500명, 단위: %)

항목	전체	성별		연령		
		남자	여자	55~64세	65~74세	75세 이상
하천·강변공원 및 수변 체육시설	24.7	29.0	21.2	28.9	20.7	17.8
집 주변 공터나 놀이터	22.2	23.9	20.8	15.4	27.8	34.7
구립·다목적체육시설	10.6	9.8	11.2	10.8	10.0	11.3
민간·상업스포츠센터	7.4	6.8	7.8	10.2	4.8	2.8
종합사회복지관, 장애인복지관	6.2	4.0	8.1	5.3	4.8	12.9
학교운동장이나 학교시설	5.8	4.9	6.6	5.3	10.5	1.4
주민자치센터	4.4	2.4	6.1	4.1	2.2	0.0
노인복지관	3.7	1.5	5.6	6.9	5.5	4.9
집안	1.7	1.5	1.8	2.3	0.6	1.4
경로당 내 운동시설	1.0	0.0	1.8	2.4	1.2	4.2
종교단체에 속한 시설	0.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
기타	12.1	12.1	8.6	0.4	11.9	8.5



〈표 8〉 필요한 운동시설(1, 2순위 합계)

(사례 수: 500명, 단위: %)

항목	전체	성별		연령		
		남자	여자	55~64세	65~74세	75세 이상
하천·강변공원 및 수변 체육시설	34.5	42.5	27.9	38.4	29.2	32.2
구립·다목적체육시설	31.8	32.9	30.9	36.9	31.5	13.4
집 주변 공터나 놀이터	28.5	28.4	28.5	29.9	26.1	28.4
종합사회복지관, 장애인복지관	22.3	18.2	25.8	17.4	25.4	34.0
주민자치센터	21.3	17.2	24.6	23.5	22.7	9.9
노인복지관	19.6	16.7	22.0	10.9	27.7	33.3
아파트 단지 내 실내운동시설	11.7	11.3	12.0	13.6	8.5	12.0
학교운동장이나 학교시설	8.2	6.8	9.3	10.1	8.0	1.4

수변 체육시설(38.4%)’, 65~74세에서는 ‘구립·다목적체육시설(31.5%)’, 75세 이상은 ‘하천·강변공원 및 수변 체육시설(32.2%)’이 가장 필요하다고 생각하는 것으로 나타났다.

〈표 9〉 여가스포츠 프로그램 참여율

(사례 수: 500명, 단위: %)

항목		예	아니오
전체		24.4	75.6
성별	남성	16.0	84.0
	여성	31.5	68.5
가구 소득	100만원 미만	21.3	78.7
	100만~199만원	24.5	75.5
	200만~299만원	28.9	71.1
	300만~399만원	18.7	81.3
	400만원 이상	38.5	61.5

#### 7) 여가스포츠 프로그램 참여율

〈표 9〉에서 보는 바와 같이 노인들은 여가스포츠 프로그램에 참여하는 경우(24.4%)보다는 참여하지 않는 경우가 75.6%로 높게 나타났다. 특히 남성(16.0%)에 비해 여성(31.5%)의 프로그램 참여율이 높게 나타났다.

가구소득에 따라서도 여가스포츠 프로그램 참

여율 차이가 나타나는데 가구소득 400만원 이상인 노인(38.5%)의 여가스포츠 프로그램 참여율이 가장 높았으며 200만~299만원(28.9%), 100만~199만원(24.5%), 100만원 미만(21.3%), 300만~399만원(18.7%) 순으로 나타났다.

#### 8) 여가스포츠 프로그램 비참여 이유

프로그램에 참여하지 않는 이유는 〈표 10〉과 같이 ‘혼자서도 할 수 있어서(35.7%)’, ‘시간이 맞지 않아서(29.3%)’, ‘비용이 비싸서(13.8%)’ 순으로 높게 나타났다. ‘혼자서도 할 수 있어서’라는 응답은 여성(31.3%)보다 남성(39.9%)이 많았으며, 직업이 있는 노인(27.7%)보다는 없는 노인(40.7%)에게서 높게 나타났다. ‘시간이 맞지 않아서’라는 응답은 여성(23.6%)보다 남성(34.9%)이 많았으며, 연령이 낮을수록, 학력이 높을수록, 직업이 있는 경우(52.9%)에서 상대적으로 높게 나타났다.

‘비용이 비싸서’라는 응답은 남성(9.8%)보다 여성(17.9%)이 높게 나타났고, 연령이 높을수록, 학력이 낮을수록, 직업이 없는 경우(17.7%)에서 상대적으로 높게 나타났다.

〈표 10〉 여가스포츠 프로그램 비참여 이유

(사례 수: 378명, 단위: %)

항목		혼자서도 할 수 있어서	시간이 맞지 않아서	비용이 비싸서	적합한 프로그램이 없어서	함께 할 사람이 없어서	기타
전체		35.7	29.3	13.8	7.8	3.5	2.4
성별	남성	39.9	34.9	9.8	7.3	2.0	0.5
	여성	31.3	23.6	17.9	8.3	5.1	4.3
연령	55~64세	31.9	39.8	10.4	7.0	2.8	2.0
	65~74세	41.1	22.2	17.6	6.6	3.0	3.2
	75세 이상	36.6	8.4	17.1	13.5	7.2	1.8
학력	초등학교 이하	33.9	21.4	24.2	6.7	1.9	4.8
	중학교	37.4	24.2	11.7	11.6	6.9	1.1
	고등학교	37.3	35.6	9.3	6.7	3.1	0.8
	2년제 대학 이상	32.5	40.3	7.5	5.9	1.5	2.1
직업	유	27.7	52.4	7.6	6.1	1.4	0.7
	무	40.7	14.7	17.7	8.9	4.9	3.5

〈표 11〉 규칙적 운동을 못하는 이유

(사례 수: 295명, 단위: %)

항목		시간이 없음	건강이 나쁨	경제적 여유	동반자 없음	마땅한 장소	정보
전체		34.5	22.0	8.6	6.6	2.3	0.7
성별	남성	45.0	13.5	10.6	3.7	0.8	0.7
	여성	27.8	27.4	7.6	8.4	3.2	0.6
연령	55~64세	48.2	13.1	8.4	6.1	2.4	0.6
	65~74세	24.1	23.8	9.8	6.0	2.4	1.4
	75세 이상	5.7	48.0	7.2	9.0	1.8	0.0
가구 소득	100만원 미만	17.6	37.6	17.9	5.9	1.1	0.0
	100만~199만원	42.6	18.0	4.0	4.2	5.9	0.0
	200만~299만원	49.5	6.8	7.3	10.9	3.8	0.0
	300만~399만원	53.8	0.0	7.5	7.7	0.0	0.0
	400만원 이상	48.8	0.0	3.9	12.0	0.0	3.9

## 3. 노인의 여가스포츠 비참여 실태

## 1) 여가스포츠 비참여 이유

전화조사대상자 가운데 규칙적 운동에 참여하지 않는 노인들이 운동에 참여하지 못하는 가장

중요한 이유는 〈표 11〉과 같이 ‘시간이 없음’이 34.5%, ‘건강이 허락하지 않음’이 22.0% 순으로 나타났다.

가구원 수로 보면 1인 가구의 경우 ‘시간이 없음’(15.8%)이나 ‘경제적 이유’(10.5%)보다는 ‘건

강이 나쁨'(36.1%)이 운동에 불참하는 주요 원인으로 나타났다. 가구소득별로 보았을 때도 이와 유사한 결과를 보이고 있다. 100만원 미만 가구소득의 경우 '시간상의 이유'(17.6%)나 '경제적 이유'(17.8%)보다는 '건강상의 이유'(37.6%)가 가장 높게 나타났다.

## 2) 향후 여가스포츠 참여 의향

현재 여가스포츠 비참여자의 향후 여가스포츠 참여의향 결과는 <표 12>와 같다. "현재 규칙적인 운동은 하지 못하지만, 향후에 기회가 된다면 운동을 하고 싶은 생각이 있습니까?"라는 질문에 77.9%가 "예"라고 대답하였다. 연령별로 보면 55~64세(90.4%), 65~74세(70.9%), 75세 이상(47.7%) 순으로 나타났다. 가구소득별로는 '100만원 미만'에서 74.7%로 가장 낮게 나타났고 '100만~199만원'에서 90.1%로 가장 높게 나타났다.

<표 12> 향후 여가스포츠 참여 의향

(사례 수: 295명, 단위: %)

		예	아니오
전체		77.9	22.1
성별	남성	77.2	22.6
	여성	78.4	21.6
연령	55~64세	90.4	9.6
	65~74세	70.9	29.1
	75세 이상	47.7	52.3
가구 소득	100만원 미만	74.7	25.3
	100만~199만원	90.1	9.9
	200만~299만원	82.3	17.7
	300만~399만원	88.7	11.3
	400만원 이상	87.7	12.3

## 3) 향후 참여하고 싶은 운동

여가스포츠 비참여자가 향후 참여하고 싶은 운동은 <표 13>과 같이 걷기(41%), 등산(15.6%), 수영(10.9%), 체조 및 댄스(10.3%) 순으로 높게

나타났고 그 밖에 구기종목, 자전거 및 사이클에 대한 욕구도 나타났다.

여가스포츠 비참여자가 향후 참여하고 싶은 운동은 걷기(41%), 등산(15.6%), 수영(10.9%), 체조 및 댄스(10.3%) 순으로 높게 나타났고 그 밖에 구기종목, 자전거 및 사이클에 대한 욕구도 나타났다.

성별로는 남성의 경우 걷기(37.1%), 등산(27.0%)에 대한 욕구가 높은 반면, 여성의 경우 걷기(43.6%), 수영(15.6%), 체조 및 댄스(11.4%), 등산(8.3%) 순으로 높았다. 성별에 따라 걷기를 제외한 종목에서 다소 상이한 응답을 보였다.

연령대에 따라 종목의 우선순위에 차이가 나타났다. 걷기는 모든 연령대에서 가장 높은 응답률을 보였으며, 55~64세 37.9%, 65~74세 40.2%, 75세 이상 52.7%로 연령이 높을수록 선호도가 높아지는 것으로 나타났다. 반면 등산과 수영은 연령이 낮을수록 선호도가 높게 나타났고, 체조 및 댄스는 65~74세(13.7%)에서 상대적으로 높은 응답률을 보였다.

## 4) 향후 여가스포츠 참여 시 이용하고 싶은 장소

운동 비참여자에게 향후 이용하고 싶은 장소를 설문한 결과는 <표 14>와 같이 '집 주변 공터나 놀이터(18.9%)', '하천·강변공원 및 수변 체육시설(18.2%)' 순으로 높게 나타나 여가스포츠 참여자의 현재 참여 장소와 유사한 결과를 보였다. 그러나 이러한 응답률은 현재 참여 장소에 비해서는 낮아진 수치로 시설에 대한 다양한 욕구들이 있음을 시사한다.

〈표 13〉 여가스포츠 비참여자가 향후 참여하고 싶은 운동(1순위)

(사례 수: 295명, 단위: %)

항목		걷기	등산	수영	체조/ 댄스	구기 종목	자전거 사이클	기타	모름/ 무응답
전체		41.0	15.6	10.9	10.3	4.4	3.1	3.0	11.6
성별	남성	37.1	27.0	3.5	8.7	8.6	4.0	1.5	9.7
	여성	43.6	8.3	15.6	11.4	1.7	2.6	4.0	12.8
연령	55~64세	37.9	22.9	11.4	9.6	4.2	2.4	4.8	6.8
	65~74세	40.2	10.3	11.0	13.7	7.7	3.5	1.2	12.3
	75세 이상	52.7	0.0	8.8	7.5	0.0	4.9	0.0	25.9

〈표 14〉 여가스포츠 비참여자가 향후 여가스포츠 참여 시 이용하고 싶은 장소

(사례 수: 295명, 단위: %)

항목	전체	성별		연령		
		남자	여자	55~64세	65~74세	75세 이상
하천·강변공원 및 수변 체육시설	18.2	28.7	11.5	18.4	23.3	9.8
집 주변 공터나 놀이터	18.9	16.1	20.7	20.0	19.0	15.2
구립·다목적체육시설	13.2	12.2	13.8	18.2	9.9	1.9
민간·상업스포츠시설	6.1	8.1	4.8	7.4	4.9	3.6
종합사회복지관, 장애인복지관	6.2	3.5	7.9	6.1	6.4	6.0
학교운동장이나 학교시설	3.4	0.0	5.5	3.1	3.9	3.6
주민자치센터	6.8	2.8	9.4	10.3	3.9	0.0
노인복지관	3.2	2.7	3.4	1.3	2.4	10.4
집안	4.0	6.1	2.7	1.3	6.3	9.5
경로당 내 운동시설	2.2	1.7	2.4	0.6	3.6	5.1
기타	10.3	13.1	8.5	10.9	6.3	14.8

#### IV. 서울시 노인체육 활성화 방안

##### 1. 노인 여가스포츠 참여지원

###### 1) 공간적 지원

노인 여가스포츠 실태조사 결과 하천·강변공원 및 수변 체육시설, 집주변 공터나 놀이터와 같은 야외공간에서 여가스포츠 활동에 참여하는 노인이 많은 것으로 나타났다. 또한 연령이 높을수록 근거리로 접근성이 용이한 ‘집 주변 공터나 놀

이터’를 이용하는 경우가 높게 나타났다. 노인의 여가스포츠 활성화를 위한 공간적 지원을 위해서는 먼저 지역사회 노인들의 여가스포츠 실태 및 욕구파악을 토대로 노인에게 적합한 지역사회 내 시설 파악이 우선시되어야 한다. 지역사회 내에 위치한 청소년수련관, 학교시설 등 노인 체육시설로 활용 가능한 공공시설을 파악하고 노인이 이용 가능한 시간대를 활용하여 노인이 저렴한 비용으로 이용할 수 있도록 지원방안의 마련이 필요하며 이와 함께 시설 특성에 맞는 노인대상 프로그램의

제공이 이루어져야 한다.

특히 노인들의 이용도와 선호도가 높은 지역 내 수변공간이나 공원 등에 위치한 체육시설 관련 정보를 수집하여 노인의 욕구에 맞는 적합한 야외시설을 파악하고 시설의 적극적 활용과 노인의 지속적인 이용을 위해 데이터베이스를 구축하여 노인의 지속적 이용이 가능하도록 하는 것이 중요하다.

## 2) 맞춤형 프로그램 지원

본 연구의 실태조사 결과에서도 나왔듯이 노인들은 주로 걷기, 등산, 댄스, 체조 등 혼자하거나 저비용으로 참여할 수 있는 운동에 주로 참여하고 있다. 또한 프로그램 참여율이 낮은 데 비해 프로그램 참여에 대한 경제적 지원 시 노인의 여가스포츠 프로그램 참여의지는 현 참여율보다 높게 나타나 프로그램 비용에 대한 지원이 이루어진다면 보다 높은 참여율을 이끌어 낼 수 있을 것으로 보인다. 또한 프로그램 참여자의 대부분이 프로그램에 만족하므로 보다 즐겁고 알찬 노인 여가스포츠 활성화를 위해서는 노인을 위한 여가스포츠 프로그램에 대한 지원이 이루어져야 할 필요가 있다. 그러나 여기서 간과해서는 안되는 점은 노인의 약 75%가 현재 참여하고 있는 여가스포츠 종목 이외의 다른 종목에 참여할 의향이 없다고 하였다. 따라서 새로운 종목을 발굴하기보다는 현재 노인들이 가장 많이 참여하고 있고 노인들의 참여희망률이 높은 걷기, 등산, 구기, 수영을 중심으로 건강증진과 연계한 체계적이고 과학적인 접근이 필요하다.

노인 맞춤형 프로그램은 크게 연령별, 성별, 질병맞춤형으로 구분하여 접근해 볼 수 있다. 여가스포츠 프로그램을 일괄적으로 제공하기보다는 노인의 특성을 고려하여 맞춤형 프로그램을 제공

하는 것이 필요하다. 연령에 따른 노인의 현재 여가스포츠 참여 종목과 희망 참여 종목의 분석결과를 바탕으로 각 연령대에 적합한 프로그램을 제공할 필요가 있다. 성별에 따른 여가스포츠 프로그램 참여의 경우 남녀 간 참여율의 차이가 2배 수준으로 나타나 남성 참여를 위한 프로그램의 개발이 시급하다. 예를 들어 전체 노인과 특히 고연령층을 위한 운동으로 걷기 프로그램, 프로그램 참여율은 낮지만 참여희망률이 높은 남성 노인을 위한 구기 종목(배드민턴, 게이트볼, 탁구, 당구) 프로그램, 관절염과 비만에 효과적이며 노인의 참여욕구가 높은 수중 운동 프로그램, 75세 미만 노인과 남성을 위한 등산 프로그램이 노인욕구에 적합한 맞춤형 프로그램이 될 수 있다.

대부분의 여가스포츠 참여 노인의 여가스포츠 참여이유로 건강유지 및 증진을 꼽는 것을 보면 노인의 건강에 대한 관심이 매우 높음을 알 수 있다. 따라서 노인에게 흔히 발생하는 고혈압, 당뇨, 요실금, 심장질환, 골다공증, 관절염 등에 적합하고 신체적 기능약화를 방지할 수 있는 질병맞춤형 여가스포츠 프로그램을 개발하여 보급하는 것이 바람직하다. 특히 보건소와 연계시스템을 구축하여 프로그램 시작 전에 혈압측정, 체지방 측정 등과 같은 간단한 건강검진을 병행하면서 프로그램을 제공한다면 노인의 프로그램 참여 동기유발은 물론 건강증진 및 질병예방에 큰 도움이 될 것이다.

## 2. 노인 소외계층 지원체계 구축

### 1) 경로우대제 도입

노인의 여가스포츠 활동을 제약하는 주요한 요인은 여가스포츠 활동에 대한 경제적 부담이다. 노인 여가스포츠를 활성화하기 위해서는 경제적

부담을 최소화해주기 위한 여가스포츠 시설 경로 우대제 도입이나 무료개방이 전제되어야 한다. 노인이 주로 이용하는 여가스포츠 시설 조사결과를 보면 하천·강변공원 및 수변 체육시설, 집주변 공터나 놀이터, 학교운동장이나 학교시설 등의 무료로 이용 가능한 집주변 야외시설을 이용하고 있는 노인이 전체의 52.7%를 차지하여 구민·다목적체육시설이나 민간·상업 스포츠 시설을 이용하는 노인은 전체의 18%에 불과하다. 이러한 결과는 경제적 요인이 노인의 여가스포츠 활동에 주요 장벽으로 작용하고 있음을 의미한다.

보건복지부가 사회복지시책의 일환으로 노인의 복지를 증진하고자 실시한 고령자 우대제도인 경로우대제는 보건복지법 제 26조에 규정된, 65세 이상의 노인에게 국가나 자치단체의 운송시설·기타 공공시설을 무료 또는 할인된 요금으로 이용하게 하는 제도이다. 이 법에 근거하여 고궁, 능원, 국·공립박물관, 국·공립공원은 65세 이상 노인에게 100% 할인을 제공하고 있으며 국·공립 미술관이나 국·공립 국악원 등에서는 50% 할인을 제공하고 있다.

서울시에는 39개소의 구민·다목적체육시설이 있으며 시설별로 노인의 경제적 상황을 고려하여 시설 내부 규정에 따라 20~30%의 경로우대 요금을 적용하여 월 3만원 이하로 프로그램에 참여할 수 있는 곳도 있다. 은평구민체육센터의 경우 주 1회 어르신 운동 무료프로그램을 진행하고 있는데 지역 노인의 참여도가 높을 것으로 기대하고 있다. 본 연구의 조사결과에서 보여주듯이 노인의 1개월간 여가스포츠 참여 경비로 1만원 미만이 약 70%를 차지할 정도로 노인의 여가스포츠 경비는 낮은 수준으로 시설 이용에 비용을 낼 수 있는 상황이 아니다.

서울시도 노인의 여가스포츠 활성화를 위해서는 우선 공공체육시설 이용의 문턱부터 낮출 필요가 있으므로 서울시에 소재한 구민·다목적체육시설에 대해 노인들에게 적어도 50% 할인을 적용이 필요하며 가능하다면 100% 할인을 적용하여 노인들의 적극적인 참여를 유도할 필요가 있다. 우선 공공체육시설부터 시작하여 노인이 민간·상업 스포츠 시설 이용 시에도 이용 할인이 가능하도록 세금 감면이나 지도자 비용 보조 및 지도자 파견 등 다양한 측면에서의 방안을 모색해야 할 것이다.

## V. 결론

인구의 고령화로 인한 의료비 증가는 사회경제적 비용의 증가로 이어져 사회문제로 급부상하고 있다. 이러한 상황에서 노인의 규칙적 운동참여가 문제해결의 주요한 대안으로 부상하고 있는 실정이다. 이러한 관점에서 노년기의 시민들이 건강을 지켜나갈 수 있도록 효과적인 여가스포츠 활동을 위한 환경을 조성할 필요성이 부각되고 있다.

서울시는 2005년에 이미 노인인구 비중이 7% 이상인 고령화 사회가 되었고 2019년에는 고령사회에 진입할 것으로 예상되는 만큼, 노인의 건강하고 활기찬 생활 영위를 위해 노인 눈높이에 맞춘 다양한 노인체육 서비스를 제공하여 수요와 공급의 불일치를 적극 해소할 필요가 있다. 본 연구의 설문조사 분석 결과 노인들이 실제 여가스포츠 참여 실태와 참여를 희망하는 운동종목과 시설 및 제공되고 있는 서비스 간에 불일치가 있는 것으로 드러났다. 설문조사는 운동참여, 장소, 시설, 프로그램, 비참여 이유, 참여 시 희망종목과 장소를 전화조사와 면접조사로 진행하였으며 노인의 여가

스포츠 참여에 대한 수요 및 욕구를 분석하였다. 분석 결과, 여성노인, 저소득 노인, 독거노인은 일반 노인의 운동참여율보다 낮은 비율을 보여 노인 계층 내에도 소외계층이 있음을 나타내고 있으며, 현재 여가스포츠에 참여하고 있지 않은 노인 가운데 참여의향이 있는 노인이 78%로 특히 예비노인층의 의지가 매우 높게 나타났다. 여가스포츠 소외계층의 경우 특히 건강상의 이유, 경제적 부담, 시간부족 등과 같은 장벽이 존재하므로 노인 소외계층의 운동참여를 위하여 공공체육시설의 이용에 경로우대제를 도입하고 민간체육시설 이용 시에도 혜택을 받을 수 있도록 제도적인 비용지원체계를 마련해야 한다.

여가스포츠 활동에 참여 중인 노인들은 시설 이용과 접근이 편리하며 저렴한 비용으로 이용이 가능한 집 주변 야외시설을 이용하는 경우가 대부분이며 현재 비참여자 역시 향후 운동을 하게 된다면 집 주변 야외시설을 이용하려고 하는 응답자 비율이 높다. 또한 노인들이 주로 참여하고 있는 운동종목은 걷기, 산책이나 맨손체조가 가장 높은 비율로 나타났으나, 참여하고 싶어 하는 운동종목은 수영, 체조/댄스, 구기종목 등으로 현재 참여하는 종목과 참여하고 싶어 하는 종목이 다소 다르게 나타나 노인들의 다양한 운동종목 참여욕구에 비해 노인의 수요를 수용하는 데에 한계가 있음을 시사한다. 즉, 노인의 운동수요에 맞는 체육시설과 프로그램을 제공하기 위해 지역사회의 활용 가능한 노인체육시설과 야외공간에 대한 정보를 확보하여 데이터베이스를 구축하고, 노인들이 가장 많이 참여하고자 하는 운동종목을 중심으로 맞춤형 프로그램을 설계하고 지원하는 체계를 마련해야 한다.

본 연구에서는 서울시 노인의 여가스포츠 활동

제약요인 및 여가스포츠 욕구에 대한 실태를 분석하여 노인의 여가스포츠 참여를 진작하고 참여효과를 극대화할 수 있는 지속적인 참여 방안을 도출해 보았다. 노인의 여가스포츠 참여 활성화방안의 제시는 사회의 고령화로 야기되는 여러가지 노인문제 해결을 위한 주요한 대안임은 명백하다. 그러나 실제적인 노인 여가스포츠의 활성화는 실제 노인이 거주하는 지역사회 내에서 여가스포츠 참여를 위한 환경이 제공될 때 노인의 적극적 여가스포츠 참여 및 지속적 참여를 이끌어 낼 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 국민건강보험공단 건강보험정책연구원, 2009, 「2008년 건강보험주요통계」.
- 김양례, 2006, “노인의 생활체육 참가와 건강평가 및 자아존중감에 관한 연구”, 『한국체육학회지 인문·사회과학편』, 제45권 5호: 190~193.
- 박인환·김철, 1999, “노인의 생활체육참여와 여가만족 및 생활만족과의 관계”, 『한국사회체육학회지』, 제12권: 357~369.
- 보건사회연구원, 2007, 「제3차 국민건강영양조사 심층분석 보고서」.
- 서진교, 2000, “노인의 여가활동 참여와 사회적 망, 사회적 지지 및 건강과의 관계”, 『한국스포츠사회학회지』, 제13권 1호: 59~72.
- 이상덕, 2004, “노인의 여가스포츠참여와 여가만족 및 생활만족과의 관계”, 『한국여가레크레이션 학회지』, 제26권: 161~174.
- 이인환, 2008, “여가스포츠 참가자의 여가기술, 여가인지에 따른 스포츠소비행동 분석”, 세종대학교 체육학과 박사학위논문.
- 지용석, 2004, “규칙적인 운동이 노인의 심혈관계 기능과 우울증에 미치는 영향”, 『한국체육학회지』, 제43권 5호: 331~340.

- Flanagan, J. C., 1978, "A research approach to improving our quality of life", *American Psychologist*, 33: 138~146.
- Gibson, R. C., 1995, "Promoting successful aging and productive aging in minority populations". in Bond, L. A., Cultler, S. J., and Grams, A.(Eds.), *Promoting Successful Aging and Productive Ageing*, 279~288, Thousand Oaks, CA: Sage.
- Shaw, S. M., 1987, "Employment, non-employment and leisure", paper presented at the NRPA Leisure Research Symposium, New Orleans, Louisiana.
- Siegenthaler, K. L., and Vaughan, J., 1998, "Older women in retirement communities: Perceptions of recreation and leisure", *Leisure Sciences*, 20: 53~66.
- Waket, D., and Odom, S., 1982, "The older women: Increased psychological benefits from physical activity", *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 53(3): 34~35.