

# 서울시 노인 여가스포츠, 어떻게 활성화할 것인가?

2009. 7. 13 제42호

노은이 / 서울시정개발연구원 연구위원

## 〈 목 차 〉

### 요약

- I. 인구고령화에 따른 노인체육의 활성화 필요
- II. 서울시 노인 체육의 현주소
- III. 서울시 노인체육 활성화 방안

## 요 약

인구의 고령화로 인한 의료비 증가는 사회경제적 비용의 증가로 이어져 사회문제로 급부상하고 있다. 이러한 상황에서 노인의 규칙적 운동참여가 문제해결의 주요 대안으로 부상하고 있는 실정이다. 규칙적인 운동에 참여하는 노인은 건강에 대해 긍정적으로 인지할 뿐 아니라 실제 상대적으로 적은 의료비를 지출하고 있다. 따라서 서울시는 노년기의 시민이 건강을 지켜나갈 수 있도록 효과적인 체육활동을 위한 환경을 조성할 필요가 점증하고 있는 것이다.

서울의 노인체육과 관련된 문제점은 수요와 공급의 불일치다. 서울시 노인의 약 53%는 거주 주위의 수변공간과 야외에 설치된 시설을 중심으로 운동을 하고 있다. 그러나 서울시나 자치구 및 기타 공공 부문에서 제공하는 공공 체육시설, 노인여가복지시설, 지역복지 및 지역 보건의료시설 이용은 26%에 불과한 것으로 판명되었다. 또한 노인이 주로 참여하는 운동종목은 걷기(43.0%), 구기(12.4%), 등산(10.7%) 순으로 나타나고 있으나, 향후 참여하고자 하는 종목은 수영(28.7%), 체조·댄스(28.2%), 구기종목(22.8%) 순으로 나타났다. 실제로 공공에서는 노인의 체육 욕구를 파악한 프로그램보다는, 공급이 용이하고 협소한 시설에서도 가능한 체조와 댄스 중심의 프로그램을 제공하고 있는 실정이다.

우리보다 앞서 고령화를 경험한 선진국들은 이미 운동참여를 노인 건강의 핵심 요인으로 보고, 다양한 노인체육 활성화 정책을 펴고 있다. 향후 서울시에서도 노인의 건강 증진과 삶의 질 향상을 위해 노인의 운동참여를 독려하고 지속적으로 참여할 수 있는 방향으로 노인체육의 패러다임을 전환할 필요가 있다.

서울시는 2005년에 이미 노인인구 비중이 7% 이상인 고령화 사회가 되었고 2019년에는 고령사회에 진입할 것으로 예상되는 만큼, 노인의 건강하고 활기찬 생활 영위를 위해 노인의 눈높이에 맞춘 다양한 노인체육 서비스를 제공하여 수요와 공급의 불일치를 적극 해소할 필요가 있다. 이를 위해서는 첫째, 노인체육 서비스를 제공하는 공공기관 간의 연계체계를 구축하여 기관 간의 중복 서비스 제공을 방지하고 효율적으로 체육 프로그램을 제공한다. 또한 지역사회 복지시설과 지역 내 체육시설을 연계하여 노인의 이용 가능한 공간을 확보한다. 둘째, 노인의 운동수요에 맞는 체육시설과 프로그램을 제공하기 위해 지역사회의 활용 가능한 노인 체육시설과 야외공간에 대한 정보를 확보하여 데이터베이스를 구축하고, 노인이 가장 많이 참여하고자 하는 운동 종목을 중심으로 프로그램을 설계하여 제공한다. 셋째, 노인 소외 계층의 운동 참여를 위하여 공공 체육시설 이용에 경로우대제를 도입하고, 민간체육시설 이용 시에도 혜택을 받을 수 있도록 제도적인 비용지원체계의 확립이 필요하다.

## I. 인구고령화에 따른 노인체육의 활성화 필요

### 노인의 규칙적 운동과 사회경제적 비용의 감소

- 서울은 2019년 고령사회, 2027년 초고령 사회로 진입
  - 서울의 65세 이상 노인인구 수는 1995년 약 43만 명에서 2008년 86만 명으로 거의 2배 증가
  - 2019년에는 고령인구 비율이 14.1%로 고령 사회로 진입 예상
  - 2027년에는 고령인구 비율이 20%를 넘어 초고령 사회로 진입
- 인구 고령화 심화에 따라 매년 큰 폭으로 의료비가 급증
  - 서울을 포함한 전국 노인의 의료비는 전체 의료비의 약 1/3에 해당
  - 2002년 19% 내외의 진료비 비율이 2008년에는 31%내외로 상승하여 사회경제적 부담으로 작용

<표 1> 전국 및 서울시 노인 총진료비 현황(65세 이상)

(단위: 천원, %)

구 분		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

주1 : 지급기준(약국 포함)이며, 2008년은 잠정치 기준임.

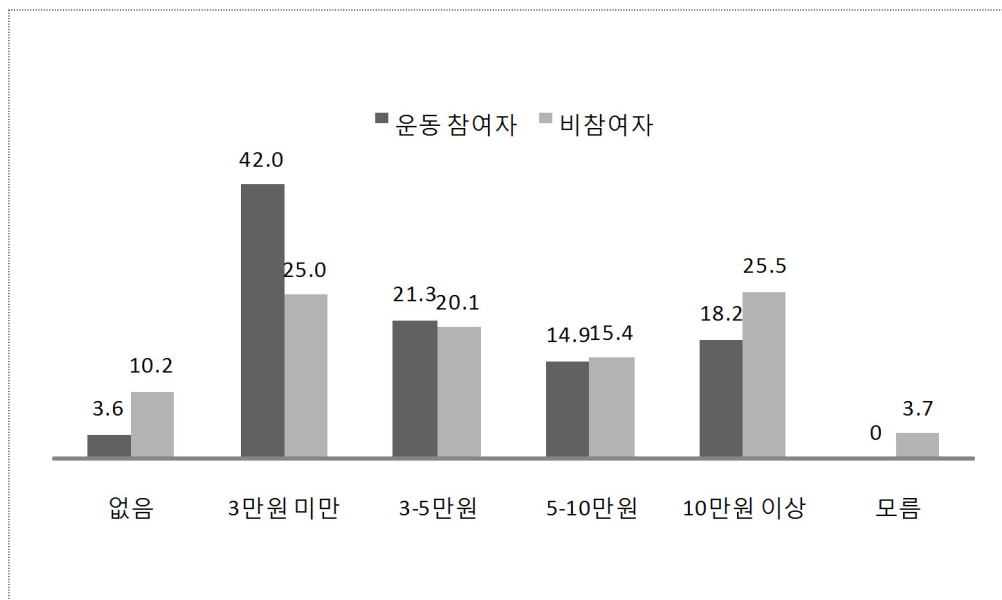
주2 : 건강보험 급여실적이며, 비급여는 제외됨.

자료 : 국민건강보험공단, 2009

- 노인 1인당 진료비는 전체 인구의 1인당 진료비를 3.4배나 상회
  - 2007년 서울시민 1인당 진료비는 68만 1000원이나 65세 이상 노인인구의 1인당 진료비는 230만 8000원으로 노인 가정에 큰 부담

□ 규칙적인 운동에 참여하는 노인은 상대적으로 적은 의료비를 지출

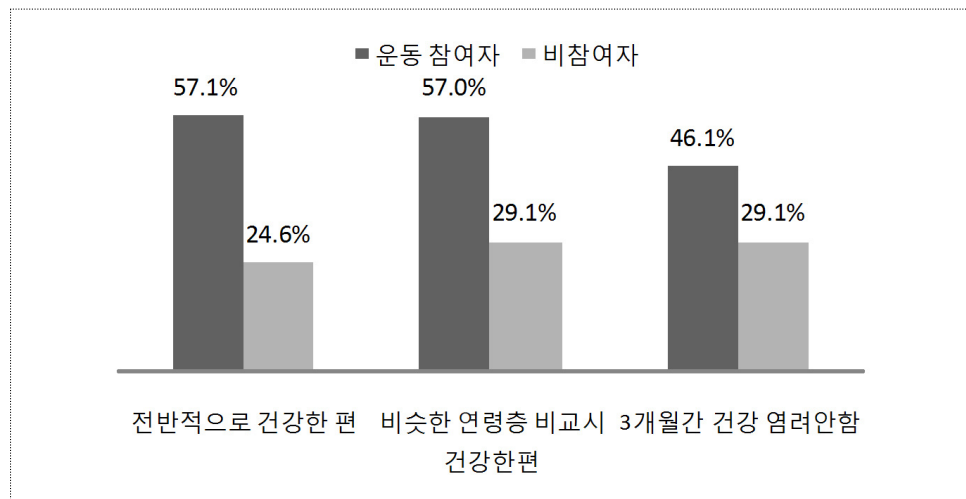
- 의사에게서 질병을 진단받은 노인 중 규칙적인 운동 참여자들은 적은 치료비를 지출
- 운동참여자의 경우 1개월 평균 질병의료비 지출로 '3만원 미만'의 응답률이 42%이나, 비참여자의 경우 '10만 원 이상'의 지출이 25.5%로 높은 수준을 기록
- 인구 고령화에 따른 사회문제로 급부상하고 있는 사회경제적 비용 증가에 대응하는 예방차원으로 노인의 규칙적 운동 참여를 유도할 필요



[그림 1] 1개월 평균 질병 치료비

#### □ 규칙적인 운동 참여자의 건강 인지도가 긍정적

- 규칙적인 운동에 참여하는 노인의 57.1%는 전반적으로 스스로 건강한 편으로 인식하며, 비참여 노인의 24.6%보다 두 배 이상의 긍정적 자세를 표출
- 비슷한 연령층과 비교할 때 운동참여자는 57%가 건강한 편으로 인식하는 반면, 비참여자는 29.1%만이 건강한 편으로 인식
- 지난 3개월간 건강에 대해 염려하지 않는 정도는 운동참여자가 46.1%인데 반해 비참여자는 29.1%에 불과



[그림 2] 규칙적 운동여부에 따른 노인 건강인지도 비교

#### 노인의 높은 운동참여 의향과 운동참여 장애요인

- 노인의 운동 불참 이유는 '시간 없음'(34.5%), '건강 나쁨'(22.0%), '경제적 여유'(8.6%)의 순서
- 성별에 따른 운동 참여 장애요인의 차이
  - 남성노인의 운동 참여의 장애요인으로 '시간 없음'이 45.0%로 주요인인 반면, 여성노인은 '시간 없음'(27.8%)과 '건강 나쁨'(27.4%)이 비슷한 수준

- 연령에 따른 운동 참여 장애요인의 차이
  - 연령이 낮을수록(55-64세) '시간 없음'(48.2%)이 장애요인으로 작용하나, 75세 이상은 '시간 없음'(5.7%) 보다는 '건강 나쁨'(48.0%)이 운동참여의 장애요인
- 가구원 수에 따른 운동 참여 장애요인의 차이
  - 독거노인의 경우 '건강상의 이유'로 운동 참여를 못하는 비율이 36.1%로 상대적으로 높고, 가구원 수가 많을수록 '시간 없음'이 주요 장애요인
- 가구소득에 따라 달라지는 장애요인
  - 100만 원 미만 가구소득의 경우 '건강 나쁨'(37.6%)과 '경제적 이유'(17.9%)가 운동 참여의 주요 장애요인이나 100만 원 이상의 가구에서는 '시간 없음'이 주요 원인

<표 2> 규칙적 운동을 못하는 이유

(사례 수: 295명, 단위: %)

항 목		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 원수	1명	15.8	36.1	10.5	8.1	0.0	0.0
	2명	26.3	28.9	8.2	8.6	1.1	0.0
	3명	44.2	14.3	8.6	5.6	7.1	1.5
	4명	41.8	14.4	7.5	3.6	1.8	1.9
	5명 이상	52.4	5.5	12.3	9.0	0.0	0.0
가구 소득	100만 원 미만	17.6	37.6	17.9	5.9	1.1	0.0
	100만~199만 원	42.6	18.0	4.0	4.2	5.9	0.0
	200만~299만 원	49.5	6.8	7.3	10.9	3.8	0.0
	300만~399만 원	53.8	0.0	7.5	7.7	0.0	0.0
	400만 원 이상	48.8	0.0	3.9	12.0	0.0	3.9

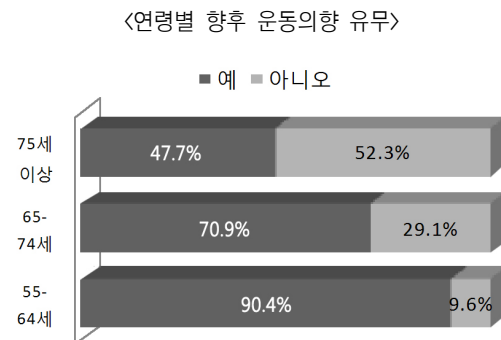
자료 : 서울시 노인 여가스포츠 활성화 방안 연구, 서울시정개발연구원, 2009

- 향후 규칙적 운동에 참여할 의향이 있는 노인은 전체의 77.9%로 높은 수준
- 남성의 77.2%, 여성의 78.4%가 현재는 규칙적 운동에 참여하지 않지만 향후 참여할 의사가 있는 것으로 판명
  - 연령별 운동참여 의향률은 큰 격차를 보여 55~64세 예비노인이 90.4%, 65~74세 노인은 70.9%, 75세 이상은 47.7%를 나타내어 고령일수록 운동참여를 꺼리는 경향
  - 가구소득에 따른 운동 참여 의향률의 차이
  - 100만 원 미만 가구소득 노인의 참여의향률은 74.7%로 가장 낮으며 100만 원 이상의 가구소득 노인은 대체로 80% 이상의 참여를 희망
  - 활력있는 생활을 영위하기 위하여 규칙적 운동에 참여하려는 노인을 위한 체육환경의 조성에 관심을 집중할 필요

&lt;표 3&gt; 향후 운동참여 의향률

(사례 수: 295명, 단위: %)

		예	아니오
전 체		77.9	22.1
성 별	남성	77.2	22.6
	여성	78.4	21.6
연 령	55-64세	90.4	9.6
	65-74세	70.9	29.1
	75세 이상	47.7	52.3
가 구 소 득	100만 원 미만	74.7	25.3
	100만~199만 원	90.1	9.9
	200만~299만 원	82.3	17.7
	300만~399만 원	88.7	11.3
	400만 원 이상	87.7	12.3



## II. 서울시 노인 체육의 현주소

### 이용시설과 공급시설의 불일치(mismatch)

- 노인이 주로 이용하는 운동공간은 거주지 주변의 야외에 설치된 시설
  - 노인은 운동할 때 주로 이용하는 곳은 '하천, 강변공원 및 수변 체육시설'(24.7%), '집 주변 공터나 놀이터'(22.2%), '학교운동장이나 학교시설'(5.8%)로 나타나 거주지 근처의 수변공간과 야외 시설 이용이 52.7%에 해당
  - '구립·다목적 체육시설'이나 기타 여가복지시설 이용은 25.9%에 불과

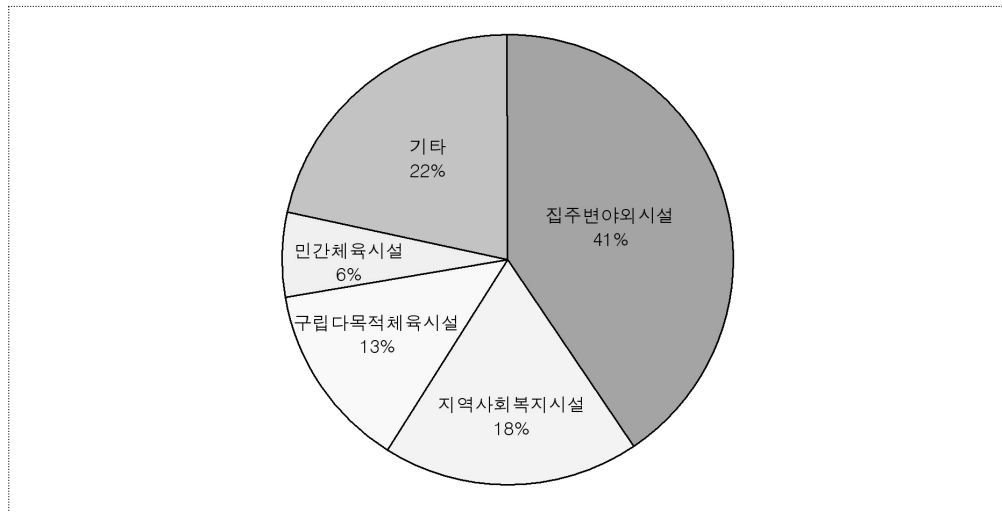
<표 4> 운동 참여장소

(사례 수: 500명, 단위: %)

항 목	전 체	성 별	
		남 자	여 자
하천, 강변공원 및 수변 체육시설	24.7	29.0	21.2
집 주변 공터나 놀이터	22.2	23.9	20.8
구립·다목적 체육시설	10.6	9.8	11.2
민간·상업스포츠센터	7.4	6.8	7.8
종합사회복지관, 장애인복지관	6.2	4.0	8.1
학교운동장이나 학교시설	5.8	4.9	6.6
주민자치센터	4.4	2.4	6.1
노인복지관	3.7	1.5	5.6
집안	1.7	1.5	1.8
경로당내 운동시설	1.0	0.0	1.8
종교단체에 속한 시설	0.2	0.0	0.4
기타	12.1	12.1	8.6

- 현재 운동에 참여하지 않는 노인이 향후 이용하고자 하는 장소로도 비용이 들지 않고 도보로 이용이 가능한 '집 주변 공터나 놀이터'(18.9%), '하천, 강변공원 및 수변 체육시설'(18.2%)등 집 주변 야외시설이 40.5%나 차지





[그림 3] 현재 운동 비참여자의 향후 운동 희망 장소

□ 공공이 제공하는 노인체육 관련 프로그램은 주로 실내 공간 위주

- 노인체육 관련 프로그램을 제공하는 서울시 공공시설은 구민·다목적체육센터 39개소, 노인복지관 28개소, 경로당 2,951개소, 노인교실 278개소, 사회복지관 94개소, 주민자치센터 431개소, 보건소 25개소로 총 3,846개소

&lt;표 5&gt; 서울시 노인체육 관련 시설 및 프로그램 현황(2009년 3월)

(단위: 개소)

구 분		총 시설 수	천명당 시설수	총 프로그램 수	시설당 프로그램 수
총 계		3,846	4.51	3,416	-
공공체육시설	구민·다목적체육센터	39	0.05	1,363	34.95
	노인복지관	28	0.03	283	10.11
	노인여가 복지시설				
	경로당*	2,951	3.46	-	-
	노인교실	278	0.33	-	-
지역복지 및 지역보건 의료시설	사회복지관	94	0.11	364	3.87
	주민자치센터**	431	0.51	1,335	3.10
	보건소	25	0.03	71	2.84

\* : 경로당, 노인교실의 프로그램은 파악이 어려워 제외하였음,

\*\* : 주민자치센터의 프로그램은 노인대상 프로그램이 아닌 전체 체육 관련 프로그램임.

## 참여종목 및 참여희망종목과 제공종목의 불일치(mismatch)

### □ 노인의 주요 참여종목은 걷기

- 노인은 성, 연령, 가구소득에 상관없이 전반적으로 특별한 기술이나 도구 없이 저비용으로 참여 가능한 종목 위주로 체육활동에 참여
- 현재 서울시 노인의 주요 운동 참여종목은 걷기가 43.0%로 가장 많고, 구기 12.4%, 등산 10.7%, 체조, 댄스, 10.2% 순

<표 6> 서울시 노인이 현재 참여하고 있는 운동종목 (1순위)

(사례 수: 500명, 단위: %)

항 목		걷기	구기 종목	등산	체조 댄스	수영	자전거 싸이클	무예 투기	기타
전 체		43.0	12.4	10.7	10.2	7.0	3.6	0.2	12.6
성 별	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
연 령	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
가 구 소 득	100만 원 미만	50.8	14.2	6.0	11.6	5.5	0.9	0.0	11.0
	100만~199만 원	42.3	13.3	11.5	13.7	8.8	3.5	0.0	6.9
	200만~299만 원	48.7	12.7	8.8	6.3	5.6	4.4	0.0	13.6
	300만~399만 원	39.9	7.0	16.4	5.3	6.5	6.5	1.0	17.4
	400만~499만 원	24.7	21.5	12.4	15.1	8.4	2.8	0.0	15.1

### □ 현재 참여종목과 향후 참여희망 종목은 큰 차이

- 향후 참여하고 싶은 운동종목으로는 수영(28.7%), 체조·댄스(28.2%), 구기 종목(22.8%) 순으로 나타나 실제 참여하는 종목과 큰 격차를 시현
- 성별에 따라 참여를 희망하는 종목이 상이

- 평균적으로는 남녀 모두 수영에 대한 욕구가 가장 크나 종목별로는 여성은 체조·댄스에 대한 욕구가 38.3%, 남성은 구기종목에 대한 욕구가 33.8%로 가장 크게 나타나 수영에 대한 욕구를 상회

<표 7> 서울시 노인이 향후 참여하고 싶은 운동종목 (1순위)

(사례수: 122명, 단위: %)

항 목		수영	체조 댄스	구기 종목	등산	자전거	걷기	무예 투기	기타
전 체		28.7	28.2	22.8	6.5	4.1	2.3	0.8	5.8
성 별	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
연 령	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

- 공공에서는 노인체육 지도자 파견을 통해 체조와 댄스 위주의 프로그램을 제공

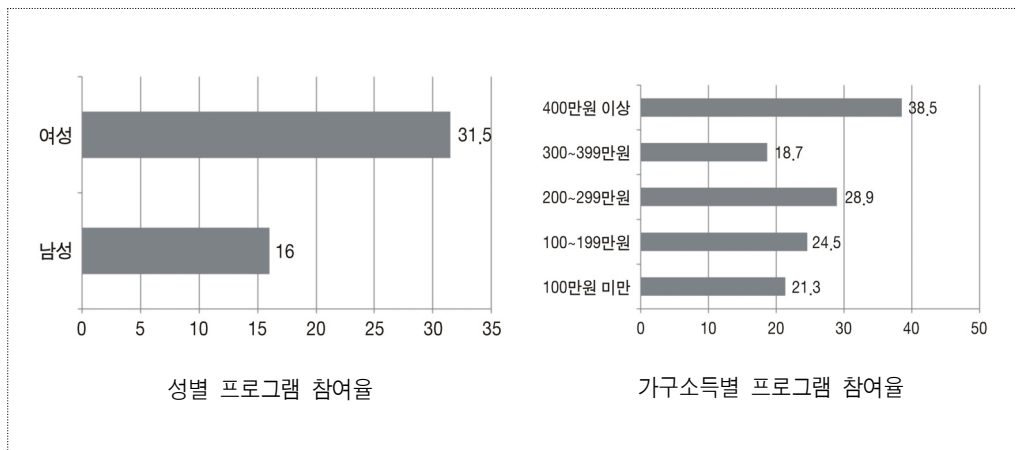
- 서울시 생활체육협약회의 「노인전담 생활체육지도자 배치사업」, 국민건강보험공단의 「노인건강운동교실 사업」의 지도자들이 노인종합복지관, 지역사회복지관, 경로당, 노인교실 등 지역 노인시설을 방문하여 체육 프로그램을 지도하고 보급

- 노인의 체육 욕구를 파악한 프로그램 제공이 아닌, 공급이 용이할 뿐 아니라 협소하고 노후한 시설에서도 가능한 체조나 댄스 위주의 프로그램을 제공

- 낮은 체육 프로그램 참여율

- 노인체육 프로그램에 참여하는 노인은 전체의 24.4%에 불과한 낮은 참여율

- 여성노인의 체육 프로그램 참여율은 31.5%이며, 남성노인은 16.0%로 남녀의 참여율이 2배 차이
- 가구소득이 400만 원 이상인 노인의 프로그램 참여율이 38.5%로 상대적으로 높아 소득수준이 프로그램 참여에 주요 요인으로 작용



[그림 4] 노인의 가구소득별, 성별 체육프로그램 참여율

- 공공체육 프로그램에 참여하지 않는 이유는 혼자서도 가능하거나 시간이 맞지 않기 때문
- 75세 이상 고연령층으로 갈수록 비싼 비용과 적합한 프로그램이 없어서 프로그램에 참여 못한다는 응답률이 증대

<표 8> 노인의 체육 프로그램 비참여 이유

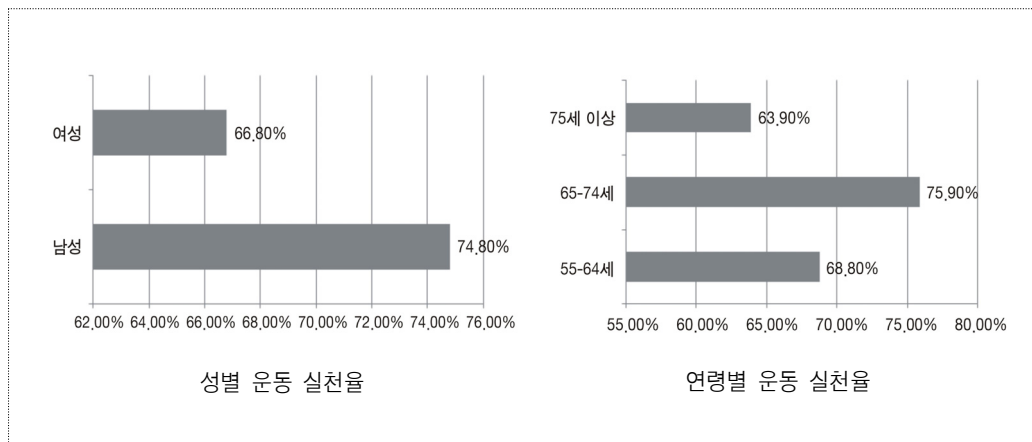
(사례수: 378명, 단위: %)

항 목		혼자서도 할 수 있어서	시간이 맞지 않아서	비용이 비싸서	적합한 프로그램이 없어서	함께 할 사람이 없어서	기타
전 체		35.7	29.3	13.8	7.8	3.5	2.4
성 별	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
연 령	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
	75세이상	36.6	8.4	17.1	13.5	7.2	1.8

## 노인계층 내 운동 소외계층 존재

### □ 성별·연령별 운동참여율 격차

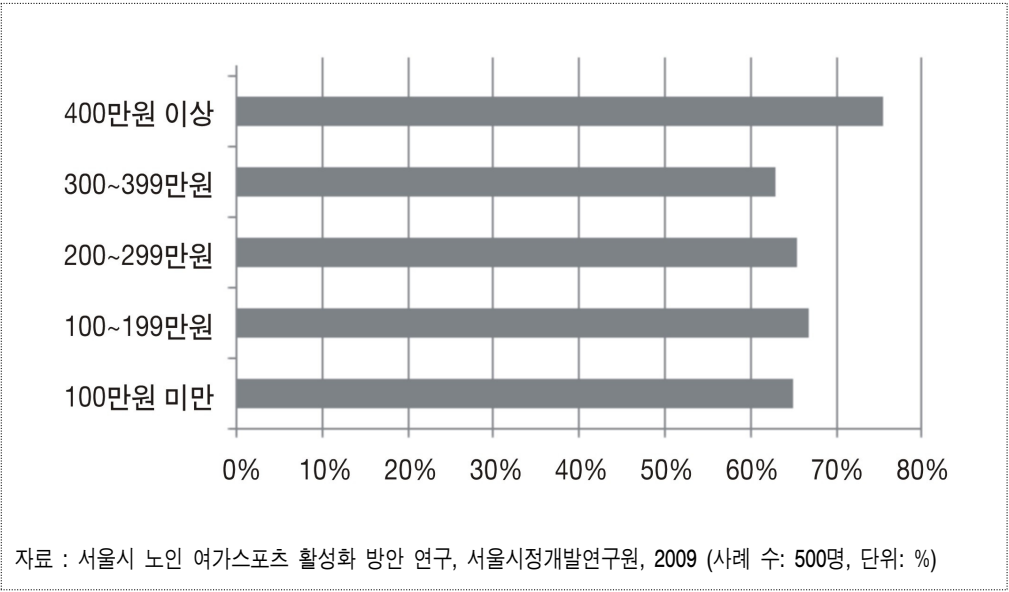
- 일주일에 1회 이상, 1회 참여시 20분 이상 운동에 참여하는 노인은 전체의 70.5%
- 남성 운동 실천율은 74.8%이며 여성은 66.8%로 여성노인의 참여율이 8%나 저조
- 65-74세 노인의 운동 참여율이 75.9%로 가장 높은 반면 55-64세 예비 노인층과 75세 이상 노인층의 운동 참여율은 각각 68.8%, 63.9%로 나타나 나이가 많아질수록 운동 참여율이 저조



[그림 5] 성별, 연령별 운동 실천율

### □ 경제적 상황에 따른 운동 참여 격차가 심각

- 가구소득 400만 원 이상 노인의 운동 실천율은 75.5%이며 400만 원 미만 가구소득을 가진 노인의 운동 실천율은 평균 65.0%로 10.5% 차이를 보여 소득수준에 따른 격차가 심각한 수준



[그림 6] 가구소득별 운동 실천율

### Ⅲ. 서울시 노인체육 활성화 방안

#### 노인 눈높이에 맞춘 체육 서비스 제공으로 mismatch를 적극 해소

- 공급자 위주에서 수요자의 이용실태와 요구를 고려한 노인체육 서비스로 전환
  - 노인의 이용이 많은 경로당, 노인교실, 주민자치센터의 경우 체육 프로그램을 제공하기에 협소한 공간과 노후한 시설의 문제를 해결할 수 있는 공간 지원방안 모색 필요
  - 집 주변 야외시설을 중심으로 한 체육시설의 정비 및 활용정보 제공 필요
    - 현재 노인의 이용이 적합한 게이트볼장, 론볼장, 배드민턴장 등과 같은 야외 체육시설이 있으나 노인의 이용편의를 위한 고려가 부족
    - 이용방법이나 시설에 대한 정보도 제한적
  - 노인의 체육 프로그램 참여율을 높이고 다양한 운동종목 참여 욕구를 충족할 수 있는 지원이 필요
    - 남성노인의 참여를 유도할 수 있는 체육 프로그램 개발이 필요
    - 저비용으로 확산할 수 있는 노인체육 프로그램의 개발 및 지원이 필요
- 소외계층의 참여가 가능하도록 제도적 지원방안 마련
  - 여성노인, 저소득 노인, 독거노인과 같은 소외계층의 체육 참여를 도와줄 수 있는 지원체계 마련이 필요
    - 노인의 체육 활동을 제약하는 주요 요인은 경제적 부담으로 이를 최소화하기 위한 제도 도입이 필요

## □ 주요 추진전략

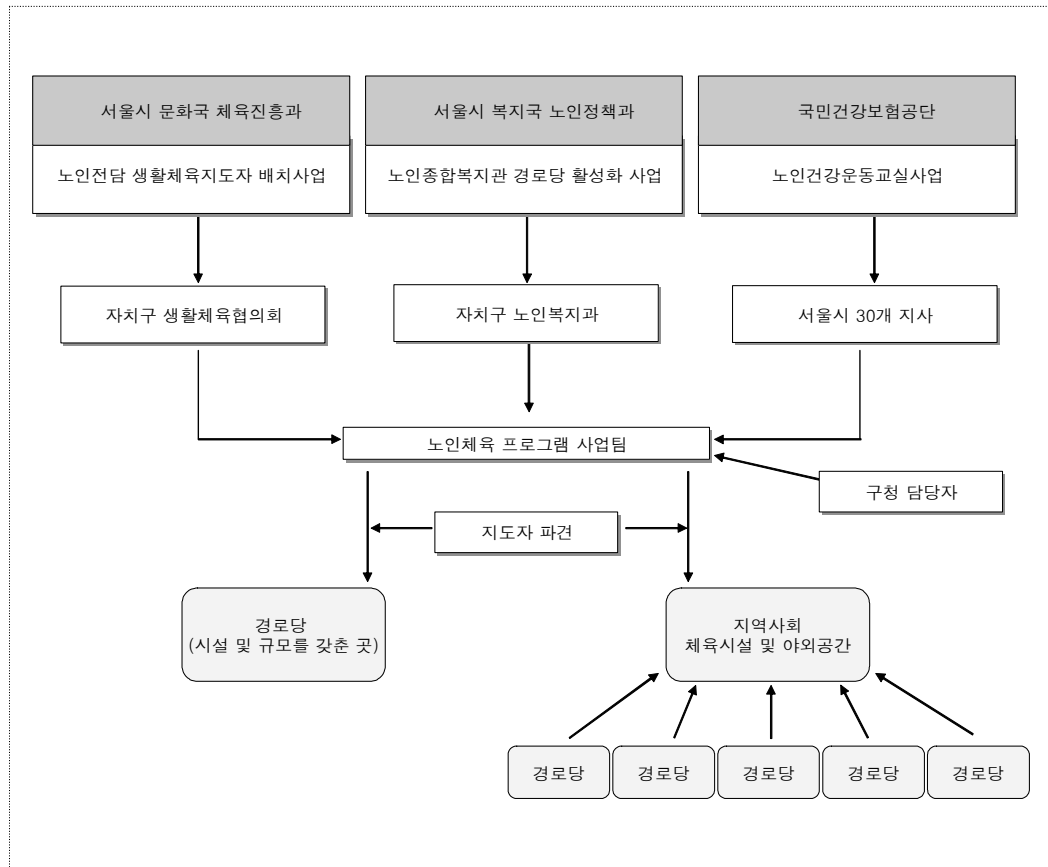
주요정책	추진전략
노인체육 전달체계 구축	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 노인체육 프로그램 사업팀(가칭) 구성</li> <li>· 지역사회 복지시설과 연계한 프로그램 제공</li> </ul>
노인의 운동수요에 맞는 체육시설과 프로그램 제공	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지역사회의 체육시설 및 공간 확보</li> <li>· 노인 맞춤형 프로그램 제공</li> </ul>
노인 소외계층 지원체계 구축	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 체육시설 이용 촉진을 위한 경로우대제 도입</li> </ul>

## 노인체육 전달체계 구축

### □ 노인체육 프로그램 사업팀(가칭) 구성

- 자치구 생활체육 협의회, 노인복지관 경로당활성화 사업팀, 국민건강관리공단 자치구 지사 및 자치구 노인복지 담당으로 구성되는 '노인체육 프로그램 사업팀'(가칭)을 구성하여 기관간의 업무협조를 유도할 필요
- 물리적 접근성이 높은 경로당을 중심으로 노인체육 서비스를 제공하는 기관 간의 연계체계 구축 필요
- 경로당을 중심으로 제공되는 여러 기관의 중복된 서비스를 조정하여 효과적으로 노인체육 프로그램을 제공
- 장소가 협소하고 노후화된 경로당의 노인에게는 주변의 체육시설이나 야외공간을 이용하는 프로그램을 제공





[그림 7] 경로당과 연계한 노인 체육 프로그램 제공안

- 지역사회 복지시설은 지역의 체육시설과 공간을 노인이 이용할 수 있도록 연결해주는 가교 역할 수행
  - 노인복지관, 사회복지관 등의 지역사회 복지시설에서 지역의 체육시설 및 체육공간과 연계한 프로그램 제공
  - 지역사회 복지시설 노인체육 담당자가 지역 내 노인이 이용 가능한 시설 관련 정보의 제공 및 홍보
  - 노인의 지속적 운동참여가 가능하도록 집 주변 체육시설을 이용한 프로그램 제공

## 노인의 운동수요에 맞는 체육시설과 프로그램 제공

### □ 지역사회 체육시설 및 공간 확보

- 지역사회 내 있는 청소년수련관, 학교시설 등 노인 체육시설로서 활용 가능한 공공시설을 파악
  - 노인이 이용 가능한 시간대를 파악하고 저렴한 비용으로 이용 가능하도록 지원방안 마련
  - 시설 특성에 맞는 노인 대상 프로그램을 제공
- 지역 내 수변공간이나 공원 등에 있는 체육시설 정보를 수집하여 노인의 욕구에 맞는 적합한 시설을 파악
  - 시설의 적극적 활용과 노인의 지속적 이용을 위해 데이터베이스 구축

#### 캐나다 토론토시 공원여가국의 노인체육 서비스를 위한 지역사회 자원 활용 사례

- ① 노인만을 위한 시설
- ② 일정시간 동안 노인만 사용
- ③ 노인을 포함하여 모든 사람의 시설 사용
- ④ 성인 프로그램 요금에서 노인에게 공원여가국의 할인 적용
- ⑤ 지역 센터에서 노인을 위한 공원여가국 프로그램 제공
- ⑥ 시 소유 시설에서 제공하는 노인 프로그램
- ⑦ 시 소유 시설에서 비영리 지역 기관이 제공하는 노인 프로그램
- ⑧ 아파트와 교회에서 지역 클럽을 통해 제공되는 서비스
- ⑨ 독점 민간 임대
- ⑩ 다른 지역 기구와의 파트너십

### □ 노인 맞춤형 프로그램 제공

- 노인의 참여희망률이 높은 종목인 걷기, 등산, 구기, 수영을 중심으로 건강 증진과 연계한 체계적이고 과학적인 프로그램을 설계하여 제공

- 전체 노인과 특히 고연령층을 위한 걷기 프로그램
- 프로그램 참여율이 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 프로그램
- 보건소와 연계시스템을 구축하여 혈압과 체지방 측정 등 간단한 건강검진을 병행하는 프로그램을 제공하여 건강 증진 및 질병예방 효과 유도

#### 호주 뉴사우스웨일즈주의 노인 맞춤형 프로그램 서비스

##### ☐ Make a Move

- 50세 이상 노인을 위해 체육활동의 중요성을 강조하기 위해 2008년 시드니 서부지역 건강 서비스(Sydney South West Area Health Service, SSWAH)에서 만든 체육활동 디렉토리
- 50세 이상 노인의 신체에 적합한 수중운동, 싸이클링, 댄스, 가벼운 체조, 필라테스, 태극권, 산책, 요가, 개인 트레이닝 프로그램 등을 추천

##### ☐ SHARE

- 시드니 서부지역 건강 서비스와 남동 시드니 일라와라 지역 건강 서비스(South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service)에 의해 지원되는 비영리기구
- 50세 이상 노인이 저렴한 비용으로 이용할 수 있는 운동 프로그램을 계획하고 제공하며 지역사회와 단체에 지도자를 파견하고 개인별 맞춤 수업을 제공
- 프로그램의 지도자들은 뉴사우스웨일즈 피트니스(Fitness NSW)에서 공인된 체육 지도자이며, 영어를 하지 못하는 사람도 참여할 수 있도록 이중 언어가 가능한 지도자의 지원도 가능

##### ☐ Active over 50

- 지역사회에 기반을 둔 체육활동 프로그램으로 50세 이상의 노인을 위해 서부지역 건강 서비스에 의해 공인된 저가의 안전한 프로그램을 제공
- 피트니스 센터, 체육 지도자, 지역사회, 등록된 클럽 등이 협력하여 50세 이상의 지역 주민에게 개별화된 프로그램이 제공되는 서비스

## 노인 소외계층 지원체계 구축

### □ 노인의 지속적 운동 참여를 위한 경로우대제 도입

- 공공 체육시설의 경우 현재의 20~30%의 경로우대를 대폭 확대하여 50% 할인율이나 가능하면 100% 할인율을 적용하여 노인의 적극적인 참여 유도
- 민간체육시설의 경우에도 시설에 대한 세금 감면이나 지도자 비용 보조 및 지도자 파견 등 다양한 측면의 지원을 통하여 노인의 이용 활성화 유도

#### 호주 뉴사우스웨일즈주의 시니어카드

- 뉴사우스웨일즈 주정부는 노인이 활동적이고 건강한 은퇴생활을 즐기도록 장려하기 위해 1992년에 시니어 카드를 도입
- 개인의 자산이나 수입과 상관없이 무료
- 시니어 카드 발급대상 자격은 뉴사우스웨일즈주에 거주하는 60세 이상의 성인으로, 1주에 20시간 이하의 직업활동에 참여하는 사람으로 제한
- 시니어 카드 웹사이트, 시의회 사무실, 시립 도서관, 지역 사무소 등 여러 곳에서 신청이 가능
  - 시니어카드 소지자는 뉴사우스웨일즈의 수많은 기업에서 할인과 특가혜택을 제공받을 수 있으며 주정부와 민간 교통 서비스를 할인된 노인요금으로 이용 가능
  - 호주의 다른 주나 지역에서 운영되는 시니어 카드 프로그램을 이용할 때도 할인혜택 가능

노은이 | 서울시정개발연구원 연구위원

02-2149-1270

eyn@sdi.re.kr