



2008

서울시 노인 여가스포츠 활성화 방안 연구

A Study on the Activation Plans of Sports for the Elderly in Seoul

노 은 이



서울시 노인 여가스포츠 활성화 방안 연구

A Study on the Activation Plans of Sports for the Elderly in Seoul

2008

연구진

연구책임	노 은 이	• 창의시정연구본부 연구위원
연구원	김 선 자	• 창의시정연구본부 연구위원
	김 현 정	• 창의시정연구본부 연구원

이 보고서의 내용은 연구진의 견해로서
서울특별시의 정책과는 다를 수도 있습니다.

요약 및 정책건의

I. 연구의 개요

1. 연구의 배경 및 목적

- 사회의 고령화로 인한 사회경제적 부담 증가
 - 서울시는 2005년에 노인인구가 전체 인구의 7.1%에 달해 고령화도시에 진입했고, 2008년 서울시 노인인구는 약 86만 명으로 전체 서울인구의 8.5%에 이릅니다.
 - 평균수명과 건강수명이 약 10년간의 격차를 보이면서 성공적 노화를 위협할 뿐만 아니라 사회의 노인의료비 부담도 가중시킴.
 - 서울을 포함한 전국 노인의료비는 전체 의료비의 약 1/3을 차지하며 2002년 19% 내외였던 노인의료비 비율이 2008년에는 31%로 상승하여 노인의료비가 사회경제적 부담으로 작용함.
- 노인의 여가스포츠 활성화를 노인문제 해결의 주요 대안으로 제시
 - 현대사회에서 성공적 노화는 단순한 수명의 연장이 아닌 삶의 질과 삶의 의미에 가치를 두고 있음.
 - 노인 개인의 삶의 질 향상과 고령화로 인한 사회문제 해결의 주요 대안으로 노인의 여가스포츠 활성화가 제시됨.
 - 저출산고령사회위원회, 보건복지가족부, 문화관광부 등 정부부처의 노인종합대책에 노인 여가스포츠가 주요 정책과제로 채택됨.
- 이 연구의 목적은 서울시 노인의 여가스포츠 활동 제약요인 및 여가스포츠 욕구에 대한 실태를 분석하여 노인의 여가스포츠 참여를 진작시키고 참여효과를 극대화할 수 있는 지속적인 참여 방안을 제시하여 서울시 노

인 여가스포츠 정책 및 전략 개발의 기초자료로 활용하고자 함.

2. 연구내용 및 연구방법

○ 연구내용

- 수요의 측면에서 노인의 여가스포츠 참여실태 및 욕구를 파악하고 공급의 측면에서 노인 여가스포츠 시설 및 사업 현황과 행정체계를 파악함.
- 노인 여가스포츠 수요와 공급을 분석하여 서울시 노인의 실제적인 수요와 욕구에 기반을 둔 노인 여가스포츠 지원방안을 제시하는 것이 연구의 핵심임.

○ 연구범위와 방법

- 서울시 노인 여가스포츠 행정 및 공급현황은 노인 여가스포츠 프로그램을 제공하는 공공시설과 이를 지원하는 행정조직으로 제한함.
- 노인 여가스포츠 공급현황을 파악하기 위해 노인관련 여가스포츠 프로그램을 제공하는 기관을 조사하고, 대상기관의 행정자료 협조를 받아 노인에게 제공하고 있는 여가스포츠 프로그램을 조사함.
- 노인 여가스포츠 행정적 전달체계 및 추진 중인 사업현황을 파악하기 위해 노인 여가스포츠 공급과 관련한 행정조직 실무자를 대상으로 인터뷰를 실시함.
- 노인 여가스포츠 참여현황 및 욕구파악을 위해 실태조사를 실시함.

○ 연구 구성체계

노인 여가스포츠 동향분석	<ul style="list-style-type: none"> ■ 노인 여가스포츠 정의 및 필요성 ■ 해외도시의 노인 여가스포츠 동향 검토
서울시 노인현황 및 실태분석	<ul style="list-style-type: none"> ■ 서울시 노인의 일반현황 분석 ■ 노인 생활실태 및 특성 분석
노인 여가스포츠 지원현황 및 행정체계	<ul style="list-style-type: none"> ■ 중앙정부의 노인 여가스포츠 지원현황 ■ 서울시 노인 여가스포츠 행정체계 ■ 서울시 노인 여가스포츠 관련 기관 ■ 서울시 노인 여가스포츠 전달체계
노인 여가스포츠관련 시설 및 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> ■ 노인 여가스포츠 시설 현황 ■ 노인 여가스포츠 프로그램 현황
노인 여가스포츠 실태 및 욕구 분석	<ul style="list-style-type: none"> ■ 서울시 노인의 건강상태 분석 ■ 여가스포츠 참여실태 및 욕구 분석
노인 여가스포츠 활성화방안	<ul style="list-style-type: none"> ■ 노인 여가스포츠 참여지원 방안 ■ 행정적 지원방안

II. 연구결과

1. 서울시 노인 여가스포츠 지원현황 및 행정체계

○ 서울시 노인 여가스포츠 지원현황

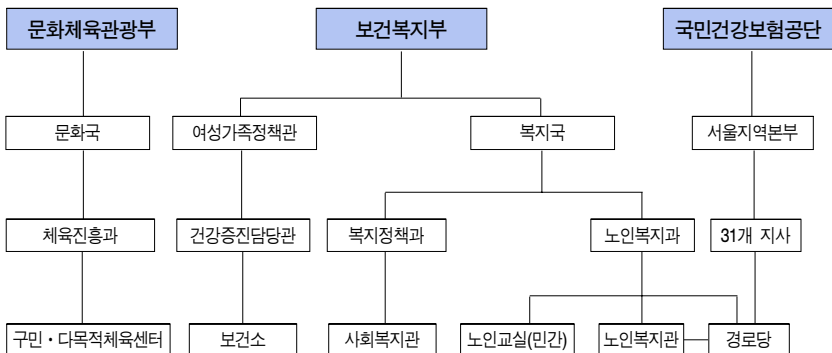
- 서울시 문화국 체육진흥과는 생활체육협의회를 통해 생활체육 지도사를 파견하여 건강증진 프로그램 사업과 서울시 어르신대회 및 전국대회 지원 사업을 하고 있으며 이에 대한 예산을 지원함.
- 서울시 복지국 노인복지과는 노인교실운영 지원, 노인대학 지원, 노인

종합복지관협회 지원 등의 업무를 담당하며, 복지국 복지정책과는 지역 사회복지관에 예산을 지원함.

- 서울시 여성가족정책관 건강증진담당관은 건강도시팀과 건강생활팀에서 노인 여가스포츠 관련 업무를 담당하며 건강도시사업을 신청한 14개 자치구를 지원하고 있으며 자치구의 건강도시사업은 보건소를 통해 시행되고 있음.

○ 서울시 노인 여가스포츠 행정체계

- 중앙정부의 문화체육관광부, 보건복지가족부, 국민건강보험공단은 노인의 건강증진과 여가활용 등을 목적으로 노인을 대상으로 여가스포츠 관련 사업을 지원하고 있음.
- 중앙정부의 여러 부처에서 노인 여가스포츠 관련 정책이 추진됨에 따라 서울시에서도 노인 여가스포츠와 관련한 시설 및 프로그램을 제공하고 있는 공급주체가 체육진흥과, 노인복지과, 복지정책과, 건강증진담당관 등으로 나뉘어져 있음.
- 시의 예산을 지원받아 노인에게 여가스포츠 프로그램을 제공하는 각각의 기관에서 중복되거나 유사한 사업이 진행되기도 하지만 이를 방지하기 위한 부서 간 업무협의를 할 수 있는 통로가 없음.



<그림 1> 서울시 노인 여가스포츠 전달체계

2. 서울시 노인 여가스포츠 시설 및 프로그램 현황

- 공공체육시설, 노인여가복지시설, 지역복지 및 지역보건의료시설 중심
 - 공공체육시설로는 2009년 3월 기준 39개소의 구민·다목적체육센터가 있으며, 노인여가복지시설에는 28개소의 노인복지관, 2,951개소의 경로당, 278개소의 노인교실이 있음. 또한 지역사회복지 및 지역보건의료 시설로는 94개소의 사회복지관, 431개소의 주민자치센터, 25개 보건소가 운영 중임.
 - 노인 여가스포츠 관련시설에는 만 65세 이상 기준으로 노인 만명당 4.51개소가 있으며, 노인 인구대비 시설수로는 경로당이 인구 천명당 3.46개소로 가장 많음.
- 경로당과 노인교실을 제외한 노인 여가스포츠 관련 시설에서 총 3,416개의 노인 여가스포츠 프로그램 제공
 - 구민·다목적체육센터가 1,363개의 프로그램을 제공하여 천명당 프로그램 수는 1.60개이며, 시설당 프로그램 수는 34.95개임.
 - 노인복지관은 283개의 프로그램을 제공하여 천명당 프로그램 수는

<표 1> 서울시 노인 여가스포츠 관련시설과 프로그램 현황 (2009년 3월)

(단위 : 개소)

구 분		총 시설수	천명당 시설수	총 프로그램수	천명당 프로그램수	시설당 프로그램수
총 계		3,846	4.51	3,416	4.01	
공공체육시설	구민·다목적체육센터	39	0.05	1,363	1.60	34.95
	노인복지관	28	0.03	283	0.33	10.11
	노인여가복지시설					
	경로당	2,951	3.46			
	노인교실	278	0.33			
지역복지 및 지역보건 의료시설	사회복지관	94	0.11	364	0.43	3.87
	주민자치센터	431	0.51	1,335	1.57	3.10
	보건소	25	0.03	71	0.08	2.84

0.33개에 불과하며, 사회복지관은 364개의 프로그램을 제공하여 천명당 프로그램 수는 0.43개에 그침.






3. 서울시 노인 여가스포츠 실태조사 결과

○ 서울시 노인 여가스포츠 실태조사 조사대상

-서울시에 거주하는 55세 이상 남녀를 모집단으로 전화조사대상 1,000명, 대면면접조사대상 500명을 지역, 성, 연령을 고려해 비례할당추출 (Quota Sampling)함.

○ 노인 건강상태에 대한 조사결과





















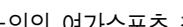
- 규칙적 운동 참여자의 50.9%, 규칙적 운동 비참여자의 52.7%가 의사로부터 진단받은 질병이 있음.
- 1개월 평균 질병치료비의 경우 운동참여자의 42%, 비참여자의 25%가 3만원 미만이며, 운동참여자의 18.2%, 비참여자의 25.5%가 10만원 이상임.
- 규칙적 운동참여자의 57.1%가 전반적으로 건강하다고 생각하는 반면, 비참여자는 24.6%에 불과함.

질병유무	운동 참여자		50.9%
	운동 비참여자		52.7%
건강을 위한 운동실천	운동 참여자		89.5%
	운동 비참여자		40.0%
전반적으로 건강하냐	운동 참여자		57.1%
	운동 비참여자		24.6%
3개월간 건강 염려안함	운동 참여자		46.1%
	운동 비참여자		29.1%

<그림 2> 규칙적 운동여부에 따른 노인 건강상태 비교

○ 노인 여가스포츠 참여실태 조사결과

- 노인의 70.5%가 일주일에 1회 이상 1회 참여 시 20분 이상 운동에 참여하고 있음.
- 남성의 운동실천율은 74.8%인데 비해 여성은 66.8%임.
- 노인들은 걷기, 등산, 체조·댄스 등과 같이 특별한 기구의 사용이 필요없는 여가스포츠에 많이 참여함.
- 여가스포츠 불참 이유는 ‘시간이 없음’이 34.5%, ‘건강이 나쁨’이 22.0%, ‘경제적 이유’가 8.6%임.

여가스포츠 참여	운동실천률		70.5%
	남성		74.8%
	여성		66.8%
참여 종목	걷기		55.6%
	등산		21.1%
	체조/댄스		20.3%
참여자의	수영		28.7%
참여희망종목	체조/댄스		28.2%
	구기종목		22.8%
비참여자의	걷기		57.9%
참여희망종목	등산		32.4%
	체조/댄스		27.3%
	수영		22.0%
운동참여이유	건강유지/증진		90.4%
운동불참여이유	시간이 없음		34.5%
	건강이 나쁨		22.0%
	경제적 이유		8.6%
향후	참여 의향률		77.9%
여가스포츠 참여의향	55-64세		90.4%
	65-74세		70.9%
	75세 이상		47.7%

<그림 3> 노인의 여가스포츠 참여실태

○ 노인 여가스포츠 시설 이용 실태 조사결과

- 노인들은 수변 체육시설과 집주변 공터나 놀이터와 같이 거주지 근처 야외시설을 이용하는 비율이 높게 나타났고, 실내시설로는 구립·다목적 체육시설을 이용하는 비율이 가장 높음.
- 대부분의 노인들이 여가스포츠 참여 시 도보로 이동하며 이동시간은 30분 이내가 대부분임.

참여장소	수변 체육시설		25.1%
	집주변 공터나 놀이터		22.4%
	구립다목적 체육시설		10.5%
비참여자의 희망장소	수변체육시설		30.2%
희망장소	집주변 공터나 놀이터		31.9%
	구립다목적체육시설		28.5%
	민간상업 스포츠센터		22.0%
시설만족도	만족		76.1%
	불만족		4.6%
시설충분정도	충분	참여자	40.8%
		비참여자	29.9%
	부족	참여자	25.1%
		비참여자	33.3%
운동시설 내	노인편의시설		19.1%
보완필요 시설	전용휴게장소		18.1%

<그림 4> 노인의 여가스포츠 시설이용 실태

○ 노인 여가스포츠 프로그램 이용 실태 조사결과

- 노인의 여가스포츠 프로그램 참여율은 24.4%이며 여성 참여율이 31.5%로 남성 참여율 16.0%보다 높음.
- 프로그램 비참여 이유는 ‘혼자서도 할 수 있기 때문’이라는 응답이 35.7%로 가장 높으며, ‘시간이 맞지 않아서’와 ‘경제적 이유’ 순으로 나타남.

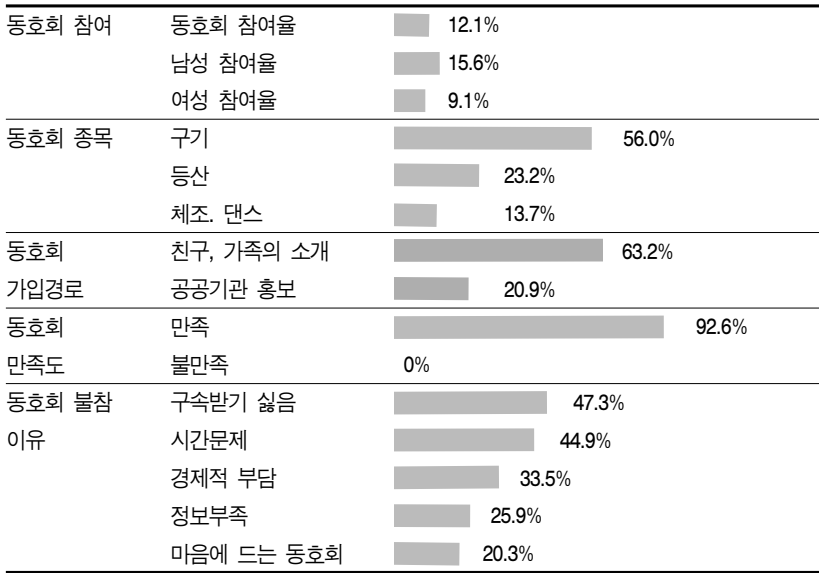
- 여가스포츠 프로그램 참여를 지원해 준다면 프로그램에 참여하겠나는 문항에 여가스포츠 참여자의 36.8%, 비참여자의 46.8%가 참여의향을 보임.
- 프로그램 만족도와 지도자 만족도는 각각 83.2%와 83.8%로 높은 편임.

프로그램 참여	참여율	24.4%
	남성참여율	16.0%
	여성참여율	31.5%
프로그램 비참여이유	혼자서도 할 수 있음	35.7%
	시간이 맞지 않음	29.3%
	비싼 비용	13.8%
프로그램 참여	운동 참여자	36.8%
지원 시 참여의향	비참여자	46.8%
프로그램 만족도	만족	83.2%
	불만족	3.7%
지도자 만족도	만족	83.8%
	불만족	1.6%
지도자 자질	적극적 지도능력	33.0%
	인격적 자질	30.8%

<그림 5> 노인의 여가스포츠 프로그램 이용 및 지도자 실태

○ 노인 여가스포츠 동호회 현황

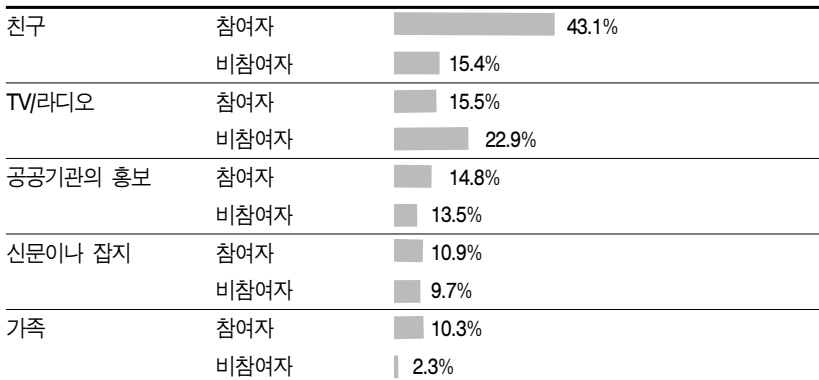
- 동호회 참여율은 12.1%이며 남성 참여율이 15.6%로 여성 참여율 9.1%에 비해 높은 편임.
- 동호회 종목은 구기가 56.0%로 가장 많고, 등산이 23.2%, 체조·댄스가 13.7%로 그 뒤를 잇고 있음.



<그림 6> 노인의 여가스포츠 동호회 현황

○ 노인 여가스포츠 정보획득 경로

- 여가스포츠 참여자는 친구로부터 정보를 얻는 경우가 43.1%로 가장 높으며 비참여자는 TV·라디오를 통하는 경우가 22.9%로 가장 높음.



<그림 7> 노인 여가스포츠 시설 및 프로그램에 관한 정보획득 경로

III. 정책건의

1. 공간적 지원방안

○ 지역사회시설에 노인 편의시설 및 휴게공간 확충

- 노인을 배려한 환경 구축을 위해 보완해야 할 시설로 노인 편의시설과 노인 휴게공간에 대한 욕구가 높게 나타남.
- 샤워실, 라커룸, 탈의실의 설치와 노인이 주로 이용하는 시설의 화장실이나 계단, 복도에 손잡이 막대 부착과 화장실 미끄럼 방지바닥의 설치 등 노인복지시설의 의무 설치시설로 포함되어야 함.
- 많은 여가시간에 여가스포츠 활동 이외에도 소규모로 모여 친목도모를 할 수 있는 휴게공간 마련도 필요함.

○ 수영장 활용방안

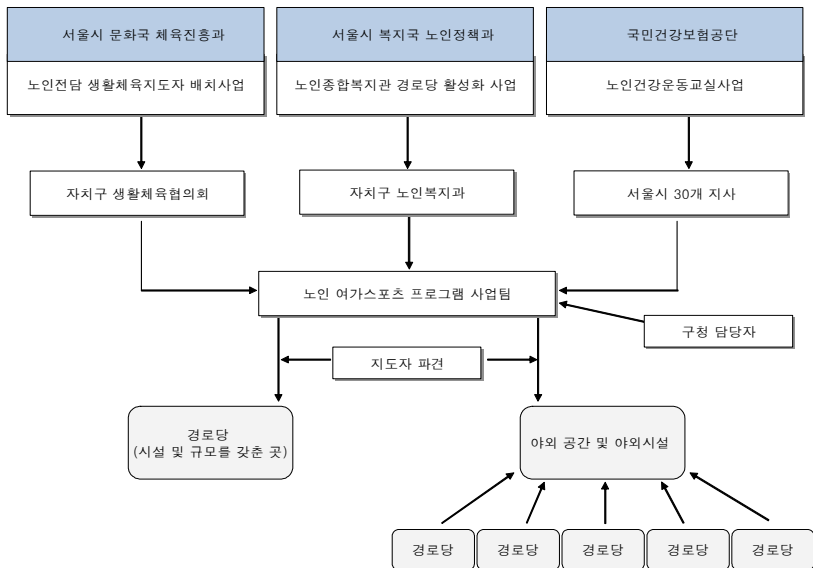
- 수영에 대한 욕구는 예비노인부터 75세 이상의 고연령층에 이르기까지 노인의 전 연령층에서 나타나며 특히 고연령층의 경우 더 높은 욕구를 보임.
- 수영장 시설부족 및 비용 등이 제약 요인으로 작용할 수 있으므로 청소년수련관이나 학교시설 등 지역사회 내의 수영장이 있는 공공체육시설을 파악하고 저렴한 비용으로 노인들이 이용할 수 있도록 하는 방안을 고려해야 함.
- 노인 대상 수영 프로그램을 제공하는 민간 수영장에 대해 세금감면이나 지도자 비용 보조 및 지도자 파견 등의 제도 도입으로 민간체육시설의 수영장시설을 적극 활용하는 방안도 모색해야 함.

○ 야외공간을 활용한 프로그램 제공

- 노인복지관이나 사회복지관 등 지역사회 복지시설에서 지역사회 내의 여가스포츠 시설을 노인들이 이용할 수 있도록 이용정보 제공 및 가이

드라인 제공이 필요함.

- 경로당은 그 잠재력을 충분히 활용한다면 노인 여가스포츠 활성화의 중요한 통로 역할을 할 수 있음.



<그림 8> 경로당과 연계한 여가스포츠 프로그램 제공안

○ 맞춤형 프로그램 제공

- 걷기, 구기종목, 수중운동, 등산 등 노인의 수요와 특성에 적합한 다양한 여가스포츠 프로그램을 지역사회 내 노인 여가스포츠 관련조직을 통해 지속적으로 제공함.

○ 지도자 양성과 배치

- 정부에서 생활체육지도자 자격증이 있는 지도자를 대상으로 노인 여가스포츠에 대한 이론교육과 실기교육에 참여할 수 있는 기회를 제공하고 정규 코스를 마련하여 국가공인 노인체육지도자 자격증을 취득할

수 있도록 제도의 정비가 필요함.

- 단기적으로 노인대상 여가스포츠 프로그램을 제공하고 있는 지도자를 대상으로 정기적인 연수회와 강습회를 통해 노인의 특성과 관련된 이론 및 노인에게 적합한 실기지도법에 관한 체계적인 교육을 실시함.

2. 행정적 지원방안

○ 서울시 노인 여가스포츠 종합정보망 구축 및 홍보

- 노인 여가스포츠 관련 시설 및 프로그램에 대한 통합관리의 측면과 노인 여가스포츠 관련 정보제공의 측면에서 노인 여가스포츠 종합정보망 구축이 필요함.
- 서울시 사이트를 통해 국민생활체육협의회에서 제공하는 노인생활체육 프로그램사이트¹⁾와 같은 노인 여가스포츠와 관련한 정보를 제공하는 공공기관으로 연결되도록 링크를 설정하거나, 캐나다 토론토시의 경우처럼 구나 동단위의 해당지역 노인 여가스포츠 안내사이트로 접근 가능하도록 지원해야 함.

○ 노인경로우대제 도입

- 구민·다목적체육시설에 대해 노인들에게 최소 50% 할인률 적용이 필요하며, 가능하다면 100% 할인률을 적용하여 노인들의 적극적인 참여를 유도할 필요가 있음.
- 공공체육시설부터 시작하여 노인이 민간·상업 스포츠 시설 이용 시에도 요금 할인이 가능하도록 세금 감면이나 지도자 비용 보조 및 지도자 파견 등 다양한 방안에 대한 모색이 필요함.

1) <http://movsvr.sportal.or.kr/silver/main/sframe0.html>

○ 동호인 조직 활성화

- 지역사회 내의 노인 여가스포츠 시설에서 걷기, 수중운동, 구기종목, 등산 등의 프로그램을 진행하면서 그룹별로 조직화하도록 유도함.
- 노인이 여가스포츠 활동을 위해 모이는 사회복지관, 노인종합복지관, 공공체육시설, 종교단체, 주민자치센터, 학교시설 등의 지역사회 자원이 노인 여가스포츠 동호인의 거점시설로 자리매김할 수 있도록 지원이 필요함.

목 차

제1장 연구개요	3
제1절 연구의 배경과 목적	3
제2절 연구내용 및 연구방법	5
1. 연구내용 및 구성체계	5
2. 연구방법	7
제2장 노인 여가스포츠 동향	11
제1절 노인 여가스포츠 정의 및 필요성	11
1. 노인 여가스포츠의 정의	11
2. 노인 여가스포츠의 필요성	11
제2절 해외도시사례	15
1. 캐나다 토론토시	15
2. 호주 뉴사우스웨일즈주	23
제3장 서울시 노인 현황	31
제1절 서울시 노인의 일반현황	31
1. 노인인구의 규모 및 변화	31
2. 특성별 현황	33
제2절 노인 생활실태 및 특성	37
1. 경제상태	37
2. 건강	39
3. 여가스포츠 활동	42
제3절 요약 및 시사점	46
1. 노인 생활실태 지표	46
2. 주요 시사점	47

제4장 노인 여가스포츠 지원현황 및 행정체계 51

제1절 중앙정부의 노인 여가스포츠 지원현황 51

- 1. 문화체육관광부 51
- 2. 보건복지가족부 52
- 3. 국민건강보험공단 55

제2절 서울시 노인 여가스포츠 행정체계 55

- 1. 서울시 문화국 체육진흥과 55
- 2. 서울시 복지국 노인복지과 56
- 3. 서울시 복지국 복지정책과 57
- 4. 서울시 여성가족정책관 건강증진담당관 57

제3절 서울시 노인 여가스포츠 관련 기관 57

- 1. 서울시 생활체육협의회 57
- 2. 서울시 노인종합복지관 협회 60
- 3. 대한노인회 서울시 연합회 61
- 4. 국민건강보험공단 서울지역본부 62

제4절 서울시 노인 여가스포츠 전달체계 64

제5장 노인 여가스포츠 시설 및 프로그램 현황 67

제1절 노인 여가스포츠 시설 현황 67

- 1. 공공체육시설 67
- 2. 노인여가복지시설 69
- 3. 지역복지 및 지역보건의료 시설 73

제2절 노인 여가스포츠 프로그램 현황 77

- 1. 공공체육시설 77
- 2. 노인여가복지시설 78
- 3. 지역복지 및 지역보건의료시설 81
- 4. 지역별 노인 여가스포츠시설 및 프로그램 현황 87

제3절 요약 및 시사점	91
1. 노인 여가스포츠 관련 시설 및 프로그램 제공 현황	91
2. 노인 여가스포츠 관련 시설 및 프로그램 지역별 공급 현황	92
3. 시사점	94

제6장 노인 여가스포츠 실태조사 99

제1절 조사개요	99
1. 조사목적과 필요성	99
2. 조사대상과 조사방법	99
3. 조사대상자의 일반적 특성	101
제2절 서울시 노인의 건강상태	106
1. 전반적인 건강상태	106
2. 평상시 활동장애 정도	107
3. 비슷한 연령층 비교 시 건강상태	108
4. 지난 3개월간 건강 염려 정도	109
5. 질병유무	110
6. 1개월 평균 질병 치료비	111
7. 건강을 위해 실천하려고 노력하는 사항	112
제3절 여가스포츠 참여실태 및 욕구	112
1. 여가스포츠 참여 실태	112
2. 여가스포츠 시설 이용	124
3. 여가스포츠 프로그램 및 지도자	132
4. 여가스포츠 동호회 참여	138
5. 여가스포츠 관련 정보	144

제7장 노인 여가스포츠 활성화 방안	149
제1절 노인 여가스포츠 참여지원	149
1. 공간적 지원	149
2. 맞춤형 프로그램 지원	154
3. 지도자 양성과 배치	160
제2절 행정적 지원	162
1. 서울시 노인 여가스포츠 종합정보망 구축 및 홍보	162
2. 노인경로우대제 도입	164
3. 동호인 조직 활성화	166
참고문헌	171
부 록	177
영문요약	205

표 목 차

<표 2-1> 전국 및 서울시 노인 총 진료비 현황(65세 이상)	14
<표 2-2> 노인여가전략의 영역별 전략의 주요내용	19
<표 2-3> 토론토 4개 지역별 노인 여가스포츠 기관 및 프로그램 제공 기관	21
<표 2-4> 뉴사우스웨일즈주의 2004~2009년 노인체육활동 전략	24
<표 2-5> 뉴사우스웨일즈주 스포츠여가국의 조직도	26
<표 3-1> 서울시 노인인구 변화추이(65세 이상)	31
<표 3-2> 지역별 노인인구	32
<표 3-3> 성별에 따른 노인인구	33
<표 3-4> 연령별 노인인구	34
<표 3-5> 서울시 독거노인 현황	35
<표 3-6> 서울시 장애인노인 현황	36
<표 3-7> 서울의 경제활동인구	37
<표 3-8> 2007 서울시 노인 기초생활보장수급자수(60세 이상)	38
<표 3-9> 서울시 노인의 생활비 마련(복수응답) (60세 이상)	38
<표 3-10> 서울시 노인의 월평균소득(60세 이상)	39
<표 3-11> 서울시 노인의 건강상태평가	40
<표 3-12> 서울시 노인의 건강관리방법(복수응답)	40
<표 3-13> 서울시 노인의 건강관리방법(운동) (복수응답)	41
<표 3-14> 받고 싶은 복지서비스(60세 이상)	41
<표 3-15> 서울시민의 행복지수	42
<표 3-16> 서울시 노인의 여가시간 활용방법(65세 이상)	43
<표 3-17> 서울시 노인의 여가활용 만족여부(60세 이상)	43
<표 3-18> 서울시 노인의 여가활용 불만족 이유(60세 이상)	44

<표 3-19> 서울시 노인의 정기적 사회활동 참가 형태	44
<표 3-20> 체육활동 참여 종목(60세 이상)	45
<표 3-21> 체육활동 장소(60세 이상)	45
<표 4-1> 노인 생활체육 활성화 관련 사업내용('06~'10)	51
<표 4-2> 노인 운동 활성화 관련 사업내용	53
<표 4-3> 서울시 노인복지과 노인운동교실 지원시설 현황	56
<표 4-4> 2008년도 어르신전담 생활체육지도자 현장지도실적	58
<표 4-5> 연도별 노인건강운동교실 추진현황	62
<표 4-6> 국민건강보험공단 서울지역 지사별 노인건강운동강습 사업추진현황(2008년)	63
<표 5-1> 구민·다목적체육센터 시설 현황	68
<표 5-2> 노인여가복지시설의 설치 목적	69
<표 5-3> 구별 노인여가복지시설 현황(2007년 12월 기준)	70
<표 5-4> 노인복지관의 시설현황	72
<표 5-5> 사회복지관 현황	74
<표 5-6> 사회복지관의 시설현황	74
<표 5-7> 노인 기능특화복지관 현황	75
<표 5-8> 주민자치센터 현황	76
<표 5-9> 주민자치센터의 시설현황	76
<표 5-10> 구민·다목적체육센터 여가스포츠 프로그램 현황	78
<표 5-11> 노인복지관 여가스포츠 프로그램 현황	79
<표 5-12> 지역사회복지관 여가스포츠 프로그램 현황	82
<표 5-13> 주민자치센터 여가스포츠 프로그램 현황	84
<표 5-14> 자치구별 보건소 노인 여가스포츠 관련 사업	85
<표 5-15> 자치구별 보건소 노인 여가스포츠 관련 사업 현황	86
<표 5-16> 지역별 노인 여가스포츠 시설	87
<표 5-17> 5대 권역별 노인 여가스포츠 시설 분포	88
<표 5-18> 지역별 노인 여가스포츠 프로그램	89

<표 5-19> 5대 권역별 노인 여가스포츠 프로그램 분포	90
<표 5-20> 서울시 노인 여가스포츠 관련 시설 현황(2009년 3월)	92
<표 5-21> 서울시 노인 여가스포츠 관련 프로그램 현황(2009년 3월)	92
<표 5-22> 자치구별 노인 여가스포츠 관련 시설 현황	93
<표 5-23> 자치구별 노인 여가스포츠 관련 프로그램 현황	94
<표 6-1> 조사내용	100
<표 6-2> 전화조사 대상자의 인구통계학적 특성 1	101
<표 6-3> 전화조사 대상자의 인구통계학적 특성 2	102
<표 6-4> 규칙적 운동 비참여자의 인구통계학적 특성 1	103
<표 6-5> 규칙적 운동 비참여자의 인구통계학적 특성 2	104
<표 6-6> 대면면접조사 대상자의 인구통계학적 특성 1	105
<표 6-7> 대면면접조사 대상자의 인구통계학적 특성 2	106
<표 6-8> 전반적인 건강상태	107
<표 6-9> 건강상 문제의 평상시 활동 장애 정도	108
<표 6-10> 비슷한 연령층 비교 시 건강상태	109
<표 6-11> 지난 3개월간 건강 염려 정도	110
<표 6-12> 의사가 진단한 질병 유무	111
<표 6-13> 1개월 평균 질병 치료비	111
<표 6-14> 건강을 위해 실천하려고 노력하는 사항	112
<표 6-15> 운동실천율	113
<표 6-16> 5대 권역별 운동실천율	114
<표 6-17> 규칙적 운동을 못하는 이유	115
<표 6-18> 향후 운동 의향 유무	116
<표 6-19> 여가스포츠 비참여자의 향후 참여하고 싶은 운동(1순위)	117
<표 6-20> 여가스포츠 희망 시간대	118
<표 6-21> 운동참여 이유	118
<표 6-22> 현재 여가스포츠 참여자의 참여하고 있는 운동종목(1순위)	119
<표 6-23> 여가스포츠 참여자의 향후 참여하고 싶은 운동(1순위)	120

<표 6-24> 여가스포츠 참여빈도	121
<표 6-25> 여가스포츠 참여시간	121
<표 6-26> 여가스포츠에 참여한 기간	122
<표 6-27> 여가스포츠 참여시간대	122
<표 6-28> 1개월 여가스포츠 경비	123
<표 6-29> 여가스포츠 파트너	124
<표 6-30> 여가스포츠 참여자의 여가스포츠 참여 장소	125
<표 6-31> 여가스포츠 비참여자의 향후 여가스포츠 참여 시 이용하고 싶은 장소	125
<표 6-32> 여가스포츠 장소까지 가는 교통수단	126
<표 6-33> 여가스포츠 장소까지 가는 데 걸리는 시간	127
<표 6-34> 필요한 운동시설(1, 2순위 합계)	127
<표 6-35> 여가스포츠 참여 공간 및 시설 충분 정도	128
<표 6-36> 여가스포츠 시설 만족도	129
<표 6-37> 여가스포츠 시설의 불편한 점	130
<표 6-38> 노인을 배려한 환경 구축정도	131
<표 6-39> 노인편의를 위해 보완해야 할 점	132
<표 6-40> 여가스포츠 프로그램 참여율	133
<표 6-41> 여가스포츠 프로그램 비참여 이유	134
<표 6-42> 여가스포츠 프로그램 만족도	135
<표 6-43> 여가스포츠 프로그램 참여혜택 지원 시 참여여부	136
<표 6-44> 여가스포츠 프로그램 지도자 만족도	137
<표 6-45> 프로그램 지도자가 갖추어야 할 자질	137
<표 6-46> 동호회 가입여부	139
<표 6-47> 동호회 여가스포츠 종목	140
<표 6-48> 동호회 향후 참여희망 종목	140
<표 6-49> 동호회 향후 참여희망 종목(복수응답)	141
<표 6-50> 동호회 참여 시 좋은 점	141

<표 6-51> 동호회 만족도	142
<표 6-52> 동호회 문제점(복수응답)	142
<표 6-53> 동호회에 가입하지 않은 이유(1순위)	143
<표 6-54> 향후 동호회 가입 의향	143
<표 6-55> 참여자 여가스포츠 시설 및 프로그램 관련 정보	144
<표 6-56> 비참여자의 여가스포츠 시설 및 프로그램 관련 정보	145

그림목차

<그림 1-1> 연구의 구성체계	6
<그림 3-1> 노인 생활 실태 지표	46
<그림 4-1> 서울시 노인 여가스포츠 전달체계	64
<그림 5-1> 구민·다목적체육센터 여가스포츠 프로그램 현황	78
<그림 5-2> 노인복지관 여가스포츠 프로그램 현황	79
<그림 5-3> 지역사회복지관 여가스포츠 프로그램 현황	82
<그림 5-4> 주민자치센터 여가스포츠 프로그램 현황	84
<그림 7-1> 경로당과 연계한 여가스포츠 프로그램 제공안	153

제1장 연구개요

제1절 연구의 배경과 목적

제2절 연구내용 및 연구방법

제1장 연구개요

제1절 연구의 배경과 목적

우리나라는 2000년 노인인구가 전체 인구의 7.1%에 달해 OECD에서 규정한 고령화사회에 진입했다. 서울시 노인인구는 2000년에 약 54만 명으로 전체 서울 인구의 5.4%였으나 서울시가 고령화도시에 진입한 2005년에는 7.1%였고, 2008년에는 약 86만 명으로 전체 서울인구의 8.5%에 달하며 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 오래살 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 노인종합대책에 노인 여가스포츠를 주요 정책과제로 채택하고 있다. 저출산·고령사회위원회는 ‘노후 삶의 질을 높이는 고령사회 대책’ 5개년(2006년~2010년) 기본계획에 ‘노인건강 증진을 위한 운동사업 활성화’ 추진과제를 제시하고 있다. 보건복지가족부는 ‘국민 건강 증진 종합계획’에서 건강수명을 2010년까지 72세까지 늘리기 위한 세부사업으로 노인건강 증진 허브보건소 운영을 통한 노인건강대학 및 가정방문 운동프로그램과 노인건강 장수춤 보급확대사업, 노인복지회관을 이용한 노인체육교실 사업을 전개하고 있다.

문화체육관광부는 게이트볼 구장 조성과 운동용품 지원, 게이트볼 대회지원 사업을 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 고령화로 인한 사회문제를 해결하는 주요 대안으로 여가스포츠 활동이 떠오르고 있음을 보여준다.

중앙정부의 움직임에 발맞추어 서울시는 노인에 대한 기존의 수혜적, 문제해결형 복지에서 벗어나 사전예방형 사업 발굴 및 시행으로 정책노선을 변경하였으며, 노인대상 영역별 주요문제에 대해 우선순위를 정해 선택과 집중 전략에 따라 자치구별로 주민자치센터 및 보건소에서 자치구별 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 기존연구에서 노인의 여가스포츠 참여 제약 요인 개선이나 노인의 여가스포츠 욕구에 대한 접근은 거의 이루어 지지 않았으며 노인 여가스포츠 정책의 기초자료가 되는 참여 실태에 대한 분석도 미흡한 실정이다.

기존에 이루어진 노인 여가스포츠 실태분석은 문화체육관광부에서 3년 주기로 만 15세 이상 전 국민을 대상으로 실시하는 국민생활체육활동 참여 실태 조사에 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 서울시 노인 대상이 아니어서 서울시 노인의 여가스포츠 활동 참여 실태에 대한 정확한 근거로 활용하기 어렵다.

서울시 노인의 여가스포츠 활동을 활성화하기 위해서는 서울시 노인의 여가

스포츠 활동 실태조사를 바탕으로 여가스포츠 활동 장애요인과 여가스포츠 욕구 파악이 필요하다. 또한 현재 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 노인과 참여하고 있지 않는 노인을 구분하여 접근할 필요가 있다. 현재 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 노인에게는 더욱더 적극적인 참여와 긍정적인 효과를 유도할 수 있는 방안을, 여가스포츠 활동에 참여하지 않는 노인에게는 참여를 유도할 수 있는 방안을 제시하는 것이 필요하다.

따라서 이 연구는 노년기에 직면하게 되는 여가스포츠 참여 제약요인을 최소화하여 노인의 여가스포츠 참여를 진작시키고 참여효과를 극대화할 수 있는 지속적인 참여 방안을 제시하는데 목적이 있다.

제2절 연구내용 및 연구방법

1. 연구내용 및 구성체계

이 연구는 크게 7장으로 구성되어 있다.

제1장은 연구의 배경과 목적을 제시하고 전체 연구내용 및 방법에 대해 서술하였다.

제2장은 노인 여가스포츠의 개념 및 필요성을 논하고 해외도시의 노인 여가스포츠 정책사례를 검토하였다.

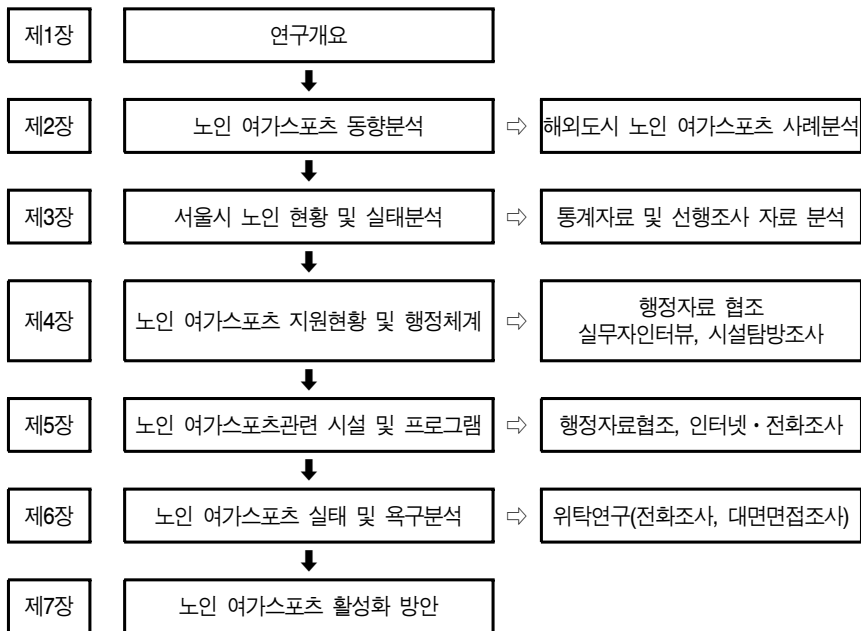
제3장에서는 서울시 노인의 생활실태 및 여가스포츠 실태를 검토하였다. 현황분석은 기존의 통계자료 및 선행 조사자료를 이용해 이루어졌다.

제4장은 서울시 문화국 체육진흥과, 복지국 노인복지과, 복지국 복지정책과, 여성가족정책관 건강증진담당관의 노인 여가스포츠 관련 사업현황과 사업 추진 체계를 분석하였다. 노인 여가스포츠 관련 행정 및 사업현황은 서울시 관련 부서의 행정자료 협조와 실무자 인터뷰를 통해 이루어졌다.

제5장은 공급차원에서 노인 여가스포츠 관련시설 및 사업현황을 분석하였다. 시설 및 프로그램 공급현황은 연구진의 실무자 인터뷰, 인터넷조사와 전화조사를 통해 이루어졌다.

제6장은 서울시 노인의 여가스포츠 실태를 설문조사하고 분석하였다. 실태분석은 노인의 여가스포츠 활동 제약요인, 참여 실태, 여가스포츠 욕구에 중점을 두었으며 서울시 노인 여가스포츠 정책 및 전략개발의 기초자료로 활용하려고 하였다.

제7장은 2장, 3장, 4장, 5장, 6장에서 도출된 결과를 바탕으로 서울시 노인 여가스포츠를 활성화하기 위한 방안을 제시하고 있다.



<그림 1-1> 연구의 구성체계

2. 연구방법

1) 문헌연구 및 기초자료 분석

여가스포츠의 개념과 노인 여가스포츠의 효과 및 필요성에 대한 이해를 돕고 노인의 여가스포츠와 관련한 주요 이슈들을 검토하기 위해 서울시, 보건복지부, 문화관광부 등 정부기관의 정책자료 및 현황에 대한 기초자료와 한국문화관광정책연구원, 한국보건사회연구원, 체육과학연구원, 서울시정개발연구원 등 연구기관의 연구 자료와 관련학계의 연구논문을 활용하였다.

2) 서울시 노인 여가스포츠 시설 및 프로그램 현황조사

서울시 노인 여가스포츠 공급현황을 파악하기 위하여 시설 및 프로그램 현황을 조사하였다. 조사대상은 2009년 4월 현재 서울시에 위치한 시설로 노인 여가스포츠 프로그램을 제공하는 기관으로 정하였다. 이들 기관에는 공공체육시설로 37개의 구민·다목적 체육센터와 노인여가복지시설로 28개의 노인복지관, 2,900여개의 경로당, 278개의 노인교실, 94개의 사회복지관, 지역사회복지 의료시설로 431개소의 주민자치센터, 25개 보건소가 포함되었다. 조사내용은 해당시설의 시설현황과 해당시설에서 제공하고 있는 노인 여가스포츠 프로그램에 대한 것이었다.

3) 노인 여가스포츠 관련 행정기관의 사업현황 조사 및 실무자 인터뷰

노인 여가스포츠의 행정적 전달체계와 추진 중인 사업현황을 파악하기 위하여 노인 여가스포츠 공급과 관련한 행정조직 실무자를 대상으로 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 대상자는 서울시 담당 공무원, 노인여가복지시설 실무자, 국민건강보험공단 실무자, 자치구 담당 공무원 등이다.

4) 노인 여가스포츠 실태조사

수요 측면에서 노인의 여가스포츠 참여현황 및 욕구파악을 위해 서울시 노인 여가스포츠 활동 실태를 조사하였다. 조사대상자는 만 55세 이상 예비노인을 포함한 서울시 거주 노인으로 전화조사와 대면면접조사를 병행하였다. 전화조사의 표본크기는 1,000명, 대면면접조사의 표본크기는 500명으로 지역, 성, 연령을 고려해 비례할당추출(Quota Sampling)을 하였다. 서울시 노인 여가스포츠 활동 실태조사를 통해 서울시 노인의 건강과 체력상태, 여가스포츠 참여현황, 여가스포츠 욕구를 분석하였다.

5) 전문가 자문회의

연구 기획단계에서부터 종료에 이르기까지 노인 여가스포츠 전문가 자문회의를 진행하였다. 자문회의에서는 연구내용의 구성과 방향설정 등에 대해서 논의되었으며, 주요 내용이 진행되는 과정에서 도출된 연구결과물에 대한 자문 역할도 담당하였다. 자문회의에서 제기된 의견은 연구진의 검토를 거쳐 최종보고서에 반영되었다.

제2장 노인 여가스포츠 동향

제1절 노인 여가스포츠 정의 및 필요성

제2절 해외도시사례

제2장 노인 여가스포츠 동향

제1절 노인 여가스포츠 정의 및 필요성

1. 노인 여가스포츠의 정의

여가스포츠는 여가시간을 활용하여 자발적으로 참여하는 신체활동으로 개인의 건강증진과 더불어 삶의 질을 향상시키는 여가활동의 한 분야이다. 여가스포츠는 참여자의 건강 및 체력증진은 물론 심리적, 정서적 안정에 도움을 주며, 사회적 대인관계를 유지하는데 크게 기여한다는 점에서 여가활동의 핵심으로 부각되고 있다¹⁾. 특히, 노인에게는 얼마나 가치 있고 의미있는 여가시간을 보내는가가 노후의 고독감을 해소하고 인생의 의미를 새롭게 하는 계기가 되기 때문에 여가스포츠는 노인의 삶의 질 향상을 위한 활동으로 정의할 수 있다. 다만 노인의 여가스포츠 참여는 무리하지 않는 범위 내에서 규칙적으로 지속성을 유지하는 것이 바람직하다.

2. 노인 여가스포츠의 필요성

1) 성공적 노화

노인들은 노화가 진행되면서 건강의 악화, 퇴직, 소득의 감소, 배우자의 죽음, 부모의 역할상실 등과 같은 다양한 측면의 상실감으로 인해 부정적 자아개념이 증대되고 삶의 질이 저하되기 쉽다. 성공적 노화는 의학적 측면에서의 수명 연장뿐만 아니라 삶의 질도 함께 고려해야 한다는 관점으로 변화하고 있다. Gibson(1995)²⁾은 성공적 노화는 자신과 타인을 모두 만족하게 하는 신체적, 사회적, 심리적 안녕감의 수준에 도달하는 것이라고 정의하였다. 즉 성공적 노화는

1) 이인환(2008). 여가스포츠 참가자의 여가기술, 여가인지에 따른 스포츠소비행동 분석, p.23.

2) Gibson, R. C. (1995). Promoting successful aging and productive aging in minority populations. p.279.

노년기에 맞게 되는 신체적, 심리적, 사회적 변화에 대한 노인 개개인의 만족도에 따라 결정된다. 이런 측면에서 볼 때, 노인에게 여가스포츠는 신체적, 심리적, 사회적 측면에서 중요한 가치를 제공한다.

여가스포츠 활동 참여는 노인의 신체적 건강증진뿐만 아니라 사회적, 심리적 안녕감을 증진시키고 여가선용과 삶의 질 향상의 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 신체운동은 신체의 각 조직에 자극을 주어 생리적 기능저하 방지, 스트레스 해소, 혈압상승 억제, 당뇨병 예방과 치료에 효과가 있는 것으로 널리 알려져 있다. 미국에서는 노화를 방지하고 질병을 예방하기 위한 운동프로그램이 한창 진행 중이며 특히 아령이나 역기를 드는 근육운동이 노인들에게 치명적인 낙상위험을 줄일 뿐 아니라 다양한 노인성 질환치료에 도움이 된다는 연구결과들이 발표되면서 근육운동을 하는 노인들이 늘어나고 있다. 노인의 규칙적인 운동참여는 심폐기능, 중추신경계, 내분비계와 대사기능 및 면역기능을 향상시켜 노화와 관련된 사망률을 낮출 수 있을 뿐만 아니라 체력감소를 방지하고 질병에 대한 면역력을 높이며 기능적 능력을 증진시켜 건강수명을 연장할 수 있다는 것이 최근 연구들의 조심스런 지견(견해)이다³⁾.

(2) 심리적 안정과 사회성 발달

다른 연령층에 비해 여가시간이 많은 노인에게 매일 매일의 일상생활 속에서 유익한 여가시간을 보낼 수 있도록 배려하는 것은 노인이 흔히 빠지기 쉬운 고독

3) 지용석(2004), 규칙적인 운동이 노인의 심혈관계 기능과 우울증에 미치는 영향, p.332

과 불안, 허탈을 막는데 필수적이다. 노인들은 여가스포츠 활동을 통해 사회적 교류 기회를 가지게 되어 사회적 지위 및 역할 상실에 따른 사회적 소외감을 보상 받고, 대인관계의 유지 및 증진, 자아성취, 자아만족도와 삶의 질 향상 등 다양한 여가가치를 누릴 수 있다. 기존 연구들은 노인의 여가스포츠 참여가 자기효능감, 자신감, 자기 존중감을 증진시켜 심리적 안녕감 및 삶의 질을 향상시킨다고 보고 하였다(김양례, 2006; 지용석, 2004; Stewart & Kim, 1991; Wyman, 2001). 또한 많은 학자들은 노년기의 여가활동 중에서 문화활동, 독서, TV시청 등에 비해 스포츠 활동, 야외 활동 등의 능동적이고 활동적인 여가에 참여할수록 여가만족이나 삶의 질을 높이 인지한다고 보고한 바 있다(Flanaganm 1978; Shaw, 1984; Sieginthaler & Vaughan, 1998; 서진교, 2000; 박인환, 김철, 1999; 이상덕, 2003)⁴⁾. Waket과 Odom (1982)은 노인의 적극적인 신체활동은 기능의 습득, 친교관계의 강화, 자아정체감의 확립, 스트레스 해소 등과 같은 효과가 있음으로써 사회적 상호작용을 촉진하는 계기를 제공한다고 강조하였다.

2) 사회경제적 효과

고령화가 동반하는 여러 가지 문제 중 중요한 부분이 기대수명과 건강수명과의 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)인데 비해 건강수명은 전국 68.6세(남 67.4세, 여 69.6세)⁵⁾로 두 수명의 차이가 10년 이상으로 벌어짐에 따라 노인 개인의 삶의 질 저하는 물론 국가적 차원의 문제가 되고 있다.

기대수명과 건강수명의 차이는 성공적 노화를 위협할 뿐만 아니라 사회경제적 부담을 가중시킨다. 노인의 건강문제를 노인의료비 현황으로 분석한 결과, 서

4) 이상덕(200). 노인의 여가스포츠참여와 여가만족 및 생활만족과의 관계. p. 2-3.

5) 보건사회연구원, 제3차 국민건강영양조사 심층분석 보고서, 2007

울시 전체인구 중 노인인구 비율은 8.5%이나 전체의료비 중 노인의료비 비율은 31.2%로 전체의료비의 약 3분의 1을 차지하고 있는 것으로 나타났다⁶⁾. 노인의료비가 전체 의료비에서 차지하는 비중은 2002년 19.5%, 2005년 22.14%, 2007년 27.3%, 2008년 31.2%로 해마다 꾸준히 증가하고 있어⁷⁾ 노인의료비 증가로 인한 사회경제적 비용이 중요한 사회문제로 자리잡고 있다. 2007년 한 해 동안 서울시민 1인당 진료비는 68만 1,000원이지만 65세 이상 노인인구의 1인당 진료비는 230만 8,000원으로 전체인구 대비 노인인구 진료비가 3.4배 많은 것으로 나타났다⁸⁾.

국민건강보험공단 건강보험정책연구원이 발간한 ‘2008년 건강보험주요통계’에 따르면 연령대별 1인당 월평균 진료비가 70대 이상의 경우 20만3000원에 달한다. 60대는 14만 6,020원, 50대 8만 5,465원, 40대 4만 9,133원 순으로 나타나 40대 이후엔 연령대가 높을수록 크게 증가했다. 반면 9세 이하는 4만 9,481원, 10대 1만 9,759원으로 나타나 10대에 비해 70세 이상 노인의 1인당 진료비가 10배 이상 많은 것으로 나타났다.

<표 2-1> 전국 및 서울시 노인 총 진료비 현황(65세 이상)

(단위 : 원, %)

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

자료 : 국민건강보험공단 내부자료

6) 국민건강보험공단 내부자료, 2009

7) 국민건강보험공단 내부자료, 2009

8) 국민건강보험공단 내부자료, 2009

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

제2절 해외도시사례

1. 캐나다 토론토시

1) 토론토시의 노인 여가스포츠 동향

토론토시 사례 조사는 토론토시 공식 웹사이트, 토론토시 공원여가국 웹사이트, 캐나다 통계청 사이트에서 찾은 자료를 바탕으로 하였다.

캐나다 제1의 도시이며 온타리오 주의 주도인 토론토시는 2001년 전체인구 250만 명 중 65세 이상 노인인구가 약 35만 명으로 전체인구의 14%에 해당하며 2031년에는 16%에 이를 것으로 예측되고 있다. 성별분포를 살펴보면 65세 이상 노인의 58%가 여성이며, 특히 90세 이상은 74%가 여성으로 고령층일수록 여성인구 비율이 높다.

여가와 관련한 트렌드 변화와 관련하여 캐나다의 전문환경여가컨설턴트(Professional Environmental Recreation Consultants, PERC)는 고령화, 소득격차, 다양성, 시설구조 등을 여가서비스 제공자들이 주목해야 할 주요 변화요인으로 지적하였다⁹⁾. 그 내용을 살펴보면 첫째, 고령화로 인해 수많은 노인 여가참여자가 생겨나고 있으며 차세대 노인들은 고립된 노인센터 대신에 주요한 일반 여가시설을 지속적으로 이용하게 될 것이다. 둘째, 소득격차의 증가에 따른 양극화 현상의 심화로 취약계층의 여가접근성에 초점을 맞춘 전략의 필요성이 강조되고 있다. 최근 공원여가국은 웰컴정책과 우선순위 센터(Priority Centers)를 통

9) 토론토시 공원여가국, Seniors' Recreation Strategy Report 2005, p.6.

해 접근성 향상을 꾀하고 있다. 셋째, 토론토시는 다양한 민족이 함께 있는 도시임을 고려하여 노인의 신체적, 문화적 욕구를 함께 만족시켜 줄 필요가 있다. 넷째, 노인을 포함한 특별한 수요계층에게도 시설할당의 중요성이 강조되었다.

토론토시의 노인 여가스포츠 사업은 주로 공원여가국(Park, Forestry & Recreation Division)과 공중보건국(Public Health Division)이 주관하여 이루어지고 있다. 공원여가국은 노인을 대상으로 건강유지와 사회활동의 기회를 제공하는 다양한 여가스포츠 프로그램과 서비스를 제공하고 있다. 현재 공원여가국은 6만 여개의 레크리에이션 프로그램과 3,500개의 커뮤니티 이벤트를 제공하고 있다. 또 공중보건국은 노인 체육활동의 중요성을 홍보하고 참여를 권장하는데 주력하고 있다.

2) 토론토시 공원여가국의 노인 여가스포츠 정책 및 사업

(1) 온라인 등록시스템

공원여가국에서 제공하는 온라인 등록시스템은 노인프로그램과 서비스를 별도의 카테고리 제공하고 있으며 이를 통해 다양한 여가스포츠 프로그램과 서비스들이 공식적으로 노인들에게 전달되고 있다. 커뮤니티가든, 산책, 기타 공원 프로그램과 같은 비공식적인 활동들은 온라인 수업등록 시스템에 등록되지 않는다. 2004년 한 해 동안 온라인 수업등록 시스템을 통해 625개가 넘는 프로그램들이 제공되었으며 2만 8,989명이 등록하였다. 대부분의 등록노인들은 체력과 건강 프로그램(Fitness & Wellness)과 노인을 대상으로 고안된 프로그램에 많이 참여하였다. 성별로 보면 등록노인의 82%가 여성인 반면, 남성은 18%에 불과해 여성노인의 참여가 많은 것으로 나타났다.

(2) 공원여가국의 노인여가프로그램

토론토 공원여가국에서는 지역사회 노인의 요구를 반영하기 위해 지역 내 전문가와 실무자들이 참여하여 개발한 다양한 노인프로그램과 서비스를 제공하

고 있다. 특히 지역 내의 자원을 충분히 활용할 수 있도록 서비스 전달방식과 요금 등에 있어서 다양한 방식을 취하고 있다. 성인 프로그램을 노인들이 이용할 경우 할인 요금으로 이용할 수 있으며 노인 할인 요금은 60세 이상에게 성인 요금의 50%를 적용하고 있다.

<노인 서비스의 전달 방법과 사용 요금>

- 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 시소유 시설에서 제공하는 노인 프로그램
- ⑦ 시소유 시설에서 비영리 지역 기관이 제공하는 노인 프로그램
- ⑧ 아파트와 교회에서 지역 클럽을 통해 전달되는 서비스
- ⑨ 독점 민간 임대
- ⑩ 다른 지역 기구와의 파트너십

(3) 노인여가전략(Senior's Recreation Strategy)

2004년 토론토시 공원여가국에서는 시의 인구고령화에 대한 인식에 기초하여 미래 15년을 위한 전략적 계획인 노인 여가 전략(Seniors' Recreation Strategy)을 발표하였다. 이 전략에서는 노인의 삶의 질 향상을 위해 여가참여를 증진시킬 수 있도록 주변 환경을 정비하고, 노인의 사회적, 신체적 개발을 향상·촉진시키며, 노인들이 지역사회 내에서 지속적인 체육 활동을 할 수 있는 방안을 모색하는 것을 주요한 목표로 설정하였다. 2010년까지 노인의 여가스포츠 프로그램 참가를 40% 증가시킬 것을 목표로 타깃이 되는 노인인구의 특성을 파악하고, 현재 제공되고 있는 노인 여가스포츠 프로그램과 서비스의 장단점을 파악하여 노인 서비스의 계획과 개발을 진행하였다.

공원여가국은 1998년 실시한 여가프로그램화합(Recreating Program Harmonization)

프로젝트를 통해 이미 노인프로그램과 서비스의 중요성을 인식하고 이를 핵심적인 내용으로 포함한 바 있다. 이 프로젝트의 실행결과를 토대로 공원여가국은 노인여가전략 수립에 있어서 두 가지 권장사항을 제안한 바 있다. 첫째, 계획 수립 시 협력과 평등, 상호지원과 파트너십을 지키는 진행자로서의 역할을 수행하여야 하며 둘째, 사용요금과 할인프로그램에 있어서 노인 특히 소외된 노인을 고려한 공원여가국의 역할이 조정되어야 한다는 것이다. 1998년에는 토론토 시의회가 노인전략을 개발하기 위한 시니어 태스크포스팀을 설치하였고 1999년 발표한 보고서에서는 공원여가국에 대한 제안이 포함되어 있다. 주요한 제안사항은 노인의 요구에 적절하게 대응하는 서비스와 프로그램 개발, 노인의 프로그램 참가와 접근성에 있어서 사용요금의 영향에 대한 평가, 다양한 여가기회 개발 과정에의 노인참여와 의견제시 등이다.

또한 노인여가전략을 개발하기 위해서 2001년 약 100여명의 노인과 실무자가 참가한 노인여가전략 콘퍼런스가 개최되었으며 여기에서 참여 장벽, 서비스 공간, 다문화, 서비스 비용, 고객서비스 등에 대한 다양한 의견이 수렴되었다. 2001년과 2003년에 추가로 실시된 회의에서는 각 지역에서 의견을 수렴하였으며 이를 바탕으로 미션스테이트먼트(Mission Statement)를 개발하였다.

<노인여가전략의 Mission Statement>

- 토론토 공원여가국은 접근하기 쉽고, 공평하며, 빠르게 대응하는 프로그램과 서비스를 개발하고 홍보하기 위해 다양한 노인 인구를 모두 포함하도록 노력한다.
- 노인 서비스 인적 자원 팀(담당자와 자원봉사자)은 토론토시 노인을 위한 활동적이고 사회적인 레저 활동과 기회를 제공하고 향상시키는 것을 지속할 것이다.

■ 노인여가전략(Seniors' Recreation Strategy)의 주요 내용

노인여가전략은 포괄적이고 통합적인 노인 서비스 모델의 개발을 전략적 목표로 설정하고 노인 레크리에이션 프로그램과 서비스를 확대하며, 서비스 질을 향상시키기 위해 토론토시 전 지역을 대상으로 계획을 수립하였다. 이 전략에서

새롭게 시도한 것은 공원여가국에서 ‘지역서비스팀(neighbourhood service teams)을 설치하여 지역 발전을 위해 지역 기관, 지역사회 그룹, 사용자, 시의회와 협력하도록 한 것이다.

노인여가전략에서는 노인여가프로그램의 확대와 질 향상을 위해 접근성과 서비스 전달, 커뮤니케이션, 운영자/자원봉사 자원의 네 가지 영역을 핵심적인 문제로 다루었으며 영역별로 제안된 전략의 주요 내용은 <표 2-2>와 같다.

<표 2-2> 노인여가전략의 영역별 전략의 주요내용

I. 접근성	
체육 시설과 자원	<ul style="list-style-type: none"> • 기존 시설, 공원, 산책로에 접근성과 안전성 검사 실시 • 시설, 공원, 산책로 등 기존 자원의 변경, 새로운 시설의 건립 및 안전성 홍보 • 노인 서비스와 프로그램을 실시하는 건물에서 환영하는 분위기 제공
공간의 배분	<ul style="list-style-type: none"> • 모두가 공평하게 사용할 수 있도록 효과적인 진행 절차 설치 • 공간 배분 프로세스와 계획 단계에서부터 노인들의 의견을 포함시키고, 진행 과정에서 동등한 목소리를 낼 수 있도록 함.
문화적 다양성	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램에 다양한 문화적 배경을 가진 사람들이 참여하도록 장려하고 그들의 요구를 반영하도록 함. • 문화적 다양성을 지지하도록 담당자와 자원봉사자에게 훈련과 자원을 제공 • 토론토의 기회균등사무국(City's Access & Equity)의 계획 및 정책과 관련시킴.
위치와 교통	<ul style="list-style-type: none"> • 공원여가국의 프로그램과 서비스 이용 시 편리한 교통편을 제공하기 위해 교통 기관과 연계함. • 책임, 보험, 허가, 관련 시설 접근과 같은 문제들을 해결하도록 다른 부서와 협력함. • 공원여가국의 프로그램과 서비스에 참여하는 노인을 지원할 수 있도록 교통 기관과 연계
II. 프로그램과 서비스 전달	
프로그램과 서비스	<ul style="list-style-type: none"> • 증가하고 있는 노인 인구의 요구에 맞는 프로그램과 서비스를 개발하고 유지함. • 하나의 노인 멤버십 카드로 모든 시설을 이용할 수 있는가에 대한 가능성을 조사하고, 노인 프로그램과 서비스의 비용 할당과 노인 프로그램으로의 재분배에 대한 가이드라인을 포함함. • 노인 담당 행정관과 고문 기관은 ‘노인 실행 위원회 운영 가이드라인’이나 새로운 ‘여가 고문 기관 가이드라인’에 기초해 운영 • 활동적인 노인부터 약한 노인에 이르기까지 각각에 맞는 여러 강도의 프로그램과 서비스를 개발 • 세대 간 프로그램 개발 • 학교와 다른 기관들의 프로그램과 시설 부족의 영향에 대해 평가 • 새로운 노인체육 자원과 전문가를 개발하도록 담당자와 자원사자들을 장려 • 특별 프로그램을 제공하는 다른 기관과 협력 • 프로그램 지도자를 위해 ‘동료 가르치기’를 권장

<표 계속> 노인여가전략의 영역별 전략의 주요내용

II. 프로그램과 서비스 전달	
고객 서비스	<ul style="list-style-type: none"> • 노인의 요구에 대해 인식하고 노인 소비자가 필요로 하는 곳에 맞춤형 운영을 함으로써 노인에게 적합한 고객 서비스를 통해 질을 향상시킴. • 노인 소비자 훈련과 담당자와 자원봉사자 훈련을 함께 고안 • 노인 인구의 변화하는 고객 서비스 요구에 맞는 운영으로 수정 • 서비스 순서 수정, 새 기술 소개, 운영 표준을 개발하는 동안 노인에게 이해를 구함.
파트너십	<ul style="list-style-type: none"> • 풍부하고 다양한 서비스와 프로그램을 전달하기 위해 교육위원회, 지역 기관, 노인들과의 기존 파트너십을 향상시키고 개발시킴. • 토론토의 노인체육 서비스와 프로그램을 전달하고 홍보하는 노인체육 관련 위원회와 기관에서 정기적으로 발표하는 시간을 가짐. • 노인 여가를 위해 주정부와 연방정부로부터 재정적, 비재정적 지원과 파트너십을 모색 • 새로운 프로그램과 서비스를 만들고 기존의 것을 향상시키기 위해 파트너의 노인체육 자원과 전문성을 통합 • 노인 문제 지식의 지역 표준을 만들고, 자원을 공유하기 위해 파트너와 함께 기관 교육 기회를 조사 • 사실 기관과의 파트너십을 통해 노인체육 프로그램과 서비스를 촉진시킬 수 있는 기회 조사 • 지역 파트너로부터 노인에 대한 정보 수집 및 보고
III. 커뮤니케이션	
<ul style="list-style-type: none"> • 적합한 미디어와 채널을 통해 노인을 대상으로 한 포괄적인 커뮤니케이션 전략의 실행과 개발 • 커뮤니케이션 전략은 다양한 지식수준과 여러 언어의 요구가 있음을 인식 • 노인을 위한 커뮤니케이션 전략을 개발하기 위해 홍보국(Promotions and Communications)과 함께 조정 • 내부 시설과 외부의 간판을 읽기 쉽도록 개선 • 노인 회의나 노인 포럼과 같은 지원하는 기관과 지지 그룹과의 정기적인 커뮤니케이션을 통해 공인 여가국의 가시성을 향상 • 노인 여가의 이점과 밝은 노인 이미지를 홍보할 교육 캠페인 준비 • 토론토 내 다양한 문화의 지역사회와 커뮤니케이션을 증가시키도록 번역한 노인여가국 자료 준비 • 노인 관련 펀(FUN)가이드와 미디어를 향상시키기 위해 노인에게 조언 요청 • 인터넷, 이메일 등 노인을 위해 대안적인 커뮤니케이션 채널 조사 • 노인들이 핵심 기관과 문제와 해결책에 대해 토론할 수 있도록 한 해 한 번 노인 콘퍼런스를 주최하고, 이를 위해 노인 그룹과 협력 • 정보를 공유하고 네트워크 기회를 제공하기 위해 노인 담당 직원과 자원봉사자를 대상으로 정기적으로 워크숍 주최 	
IV. 운영 직원과 자원 봉사자 자원	
<ul style="list-style-type: none"> • 노인 프로그램과 서비스를 지원할 파트타임과 풀타임 자원봉사자 모집과 유지 • 자원봉사자 개발과 프로그램 지원을 위해 재정적 자원 제공 • 다른 기관과 자원봉사자 공유를 위한 방법 조사 • 프로그램 할인율을 위해 자원봉사자 시간 교환에 대해 조사 • 자원봉사자 시간 기록을 위해 시간추적시스템 사용 • 노인 담당 직원과 자원봉사자를 지원하기 위한 교육 프로그램 개발 • 관련 기술과 경험이 있는 담당 직원 채용 • 기존의 담당자와 자원봉사자에게 교육과 자원 제공 • 자원 공유를 위해 도서관 만들기 	

노인여가와 관련한 접근성 향상을 위해 체육시설과 자원, 공간 배분, 문화적 다양성, 재무, 위치와 교통 등 5가지 측면에서 장애요인을 해소, 경감하기 위한 방안이 제시되었다. 프로그램과 서비스 전달은 노인들의 능력에 적합한 것이어야 하며, 향상된 고객 서비스와 지역 기관과의 파트너십이 강조되었다. 커뮤니케이션은 노인들이 자신들이 참여할 수 있는 프로그램과 서비스에 대한 정보를 주고, 이 프로그램과 서비스의 전달과 개발에 노인의 의견을 반영할 수 있는 방법을 찾을 수 있도록 시기적절하고, 효과적으로 소통하는 것을 목표로 하였다. 운영 직원과 자원 봉사자 자원은 노인 프로그램과 서비스를 효과적으로 지원하기 위한 방안으로 제시되었다.

(3) 토론토펀(Toronto Fun)

‘토론토펀’은 토론토시 공원여가부가 시 전역의 커뮤니티센터와 체육관 등의 시설을 이용해 운영하는 여가프로그램으로 유아부터 노인에게 이르는 모든 연령층으로 대상으로 한 다양한 프로그램을 제공하고 있다. ‘토론토펀’의 프로그램 일정을 소개하는 가이드 책자는 1년에 2회, 4개 지역별로 나뉘어 발행되며 커뮤니티센터나 도서관 등 공공장소에서 무료로 보급되고 온라인을 통해서도 내용을 확인하고 등록이 가능하다. ‘토론토펀’을 이용하기 위해서는 온라인 혹은 커뮤니티센터를 방문하여 부여받은 고객번호(Client Numbers)와 가족번호(Family Numbers)를 이용해 원하는 프로그램의 고유번호를 찾아 웹사이트, 전화, 팩스

<표 2-3> 토론토시 4개 지역별 노인 여가스포츠 기관 및 프로그램 제공 기관

(단위 : 개소)

	시설수	프로그램 제공기관 수
노스욕	59	28
이스트욕	48	13
스카보로	39	17
이토비코	70	15
합계	216	73

자료 : 토론토시 공원여가국

등의 방법으로 등록할 수 있다. 저소득층 가족은 ‘웰컴정책(Welcome Policy)’에 따라 등록비를 내지 않고 무료로 이용할 수 있다.

‘토론토편’에서 제공하는 노인 프로그램은 여가스포츠 활동과 사회교류 활동 두 가지로 구분할 수 있다. 노인 여가스포츠 활동 프로그램은 연령별로 50세 이상, 55세 이상, 60세 이상의 3가지 연령층으로 분류되어 있다. 프로그램으로는 노인들에게 적합한 여러 종류의 댄스, 보치아(잔디에서 하는 이탈리아 볼링의 일종), 스트레칭, 완만한 피트니스, 요가, 아쿠아피트니스, 근육 운동, 골다공증 예방운동, 근력강화운동, 태극권, 산책 클럽, 골프, 필라테스, 배드민턴, 탁구, 테니스, 배구, 에어로빅 등이 있다. 공원여가국의 온라인 등록시스템을 통해 연령별, 프로그램별, 지역별, 센터별 프로그램 정보를 확인하고 등록할 수 있다.

3) 토론토시 보건국(Public Health)의 정책

토론토시 보건국은 노인센터(Senior Center)를 통해 노인에게 건강 유지와 사회활동에 참여할 수 있는 다양한 여가스포츠 프로그램과 서비스를 제공하고 있다. 보건국은 노인의 독립적인 생활을 유지하기 위한 방법으로 움직이기, 올바른 약물복용, 가정 내 안전점검, 식이용법의 4가지를 강조하고 있다. 특히 노인들에게 흔히 일어나는 낙상을 예방하기 위해 신체 움직임을 강조하고 있다.

보건국은 신체적인 움직임이 에너지 증진, 숙면, 피로와 스트레스 해소, 통증의 감소에 효과가 있음을 홍보하고 걷기, 정원가꾸기, 가정 내 맨손체조, 사교댄스, 운동프로그램, 사이클링, 수영, 볼링 골프와 같은 신체운동 참여가 노인의 낙상사고의 위험을 줄인다는 것을 홍보하고 있다. 보건국에서 노인건강과 관련하여 제작 배포하고 있는 홍보물의 주요내용은 다음과 같다.

- 여가스포츠를 시작할 때에는 천천히 시작하고 거의 매일 30분에서 60분 정도의 운동참여 수준까지 점차적으로 증가시키도록 한다. 즐길 수 있을 만큼의 운동을 하고, 규칙적으로 하며, 건강상의 걱정이 있다면 의사와 상담하고, 캐나다 영양가이드에 따른 식생활을 한다.
- 가능하다면 걷고, 엘리베이터 대신 계단을 이용하고 쉬운 스트레칭부터 천천히 시작하며 프로그램을 신청하여 새로운 사람들을 만나고, 매일 10분씩 운동시간을 늘린다.
- 걷기는 모든 연령의 캐나다인들이 즐겨하는 운동이다. 편안한 차림과 편안한 신발을 착용하고 물을 마시며 자외선차단제와 모자를 착용하고 필요하다면 햇볕이나 해충으로부터 보호할 수 있는 복장을 착용한다.
- 노인은 근력과 유연성과 균형감을 증가시킴으로써 낙상의 위험을 줄일 수 있고, 심장이 튼튼해지고 체중관리와 당뇨, 골다공증, 대장암의 위험성을 감소시킨다.

2. 호주 뉴사우스웨일즈주

1) 뉴사우스웨일즈주의 노인 여가스포츠 동향

호주 뉴사우스웨일즈주 사례 조사는 뉴사우스웨일즈주 공식 웹사이트, 스포츠여가국 웹사이트, 노약자, 장애인 및 가정 복지부 웹사이트, 호주 통계청 웹사이트에서 찾은 자료를 바탕으로 조사하였다.

호주는 현재 인구의 약 15% 정도가 65세 이상으로 이미 고령사회로 진입하였다. 뉴사우스웨일즈주의 65세 이상 인구는 전체인구의 약 14%이며 2026년에는 약 20%가 될 것으로 예측되고 있다. 뉴사우스웨일즈주는 신체적인 활동이 건강에 핵심적인 요인이 된다고 보고 노인생활체육 활성화를 위한 건강에 주력하고 있다. 특히 노인들이 건강하고 활동적인 라이프스타일을 가지도록 하기 위해 지역사회와 함께 다양한 지역프로그램을 제공하고 있다. 뉴사우스웨일즈주의 DADHC(Department of Ageing, Disability and Home Care)는 ‘2004~2009년 전략’에서 노인체육활동과 관련하여 다음과 같은 목표를 제시하였다.

<표 2-4> 뉴사우스웨일즈주의 2004~2009년 노인체육활동 전략

목 표	전 략
노인들은 건강과 사회적 요구에 적합한 다양한 활동을 하도록 장려	노인을 위한 적합한 활동을 개발하고 참여유도
체육활동 제공자는 노인의 요구와 노인 인구에 맞는 것을 제공	체육활동 제공자가 노인을 위한 활동의 범위와 환경을 증가시키도록 장려
노인들이 안전하게 체육활동에 참여하도록 안전한 환경을 유지하고 설치	지역 의회가 안전한 노인을 배려한 환경을 만들도록 장려
	노인에게 체육활동을 하는 방법을 교육

2) 뉴사우스웨일즈주 스포츠여가국

(1) 스포츠여가국의 위상

뉴사우스웨일즈주의 스포츠여가국은 예술스포츠여가부에 속한 기관이다. 예술스포츠여가부는 주민들에게 활동적이고 만족스런 라이프스타일을 보장하는 것을 목표로 예술, 문화환경 조성, 지역사회 기반의 스포츠와 여가풍토 개발, 게임, 경주와 자선사업 등의 개발을 주요 사업으로 하고 있다. 예술스포츠여가부는 뉴사우스웨일즈주 예술국, 주류게임경주국, 스포츠여가국으로 구성되어 있다.

(2) 스포츠여가국의 역할과 서비스

뉴사우스웨일즈주는 지역사회에서 스포츠와 레크리에이션의 중요성을 다음의 세 가지 측면에서 인식하고 있다. 첫째, 신체적인 활동을 유지하는 것은 개인의 건강과 웰빙을 위해 필수적인 요소이다. 실제로 뉴사우스웨일즈주 성인의 약 82%가 뉴사우스웨일즈주의 체육활동이나 스포츠 프로그램에 참여하며, 이 중 25%가 정기적으로 참여하고 있다. 또한 유아의 62%가 과외 활동으로 스포츠나 체육활동에 참여하고 있다. 둘째, 스포츠와 여가는 지역사회의 경제적, 사회적 웰빙에 기여하고 있다. 이 분야의 종사자뿐만 아니라 지도하고, 운영하는 많은 자원봉사자는 스포츠와 여가가 주민들을 위한 일상생활의 일부분이라는 것을 명확히 보여주고 있다. 셋째, 스포츠와 여가는 뉴사우스웨일즈주의 문화와 정체성

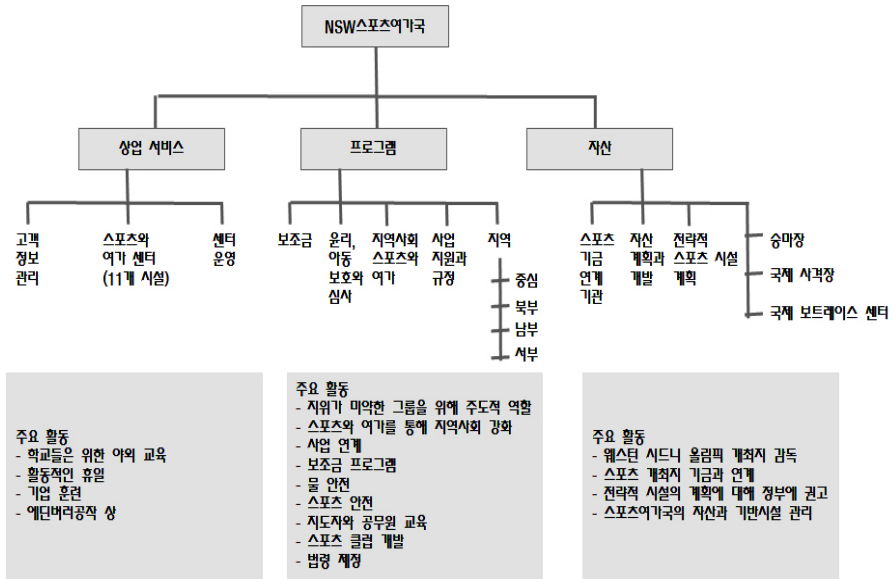
의 일부분이다. 뉴사우스웨일즈주 스포츠여가국의 핵심 역할은 웰빙을 향상시키기 위하여 지역사회 전체가 일상생활의 일부분으로 스포츠와 여가활동에 참여하도록 하는 것이다.

뉴사우스웨일즈주 스포츠여가국의 역할은 주민들이 생활의 일부분으로 체육활동을 하도록 장려하는 것이다. 뉴사우스웨일즈주 스포츠여가국의 주요 업무는 다음과 같다.

< 뉴사우스웨일즈주 스포츠여가국의 주요 업무 >

- ① 조성금과 재정 지원
 - 스포츠와 여가 시설
 - 체육활동 프로젝트
 - 운동선수, 지도자, 공무원
- ② 체육활동 홍보
 - 교육과 자원
 - 온라인 디렉터리의 적극적인 탐색
 - 지위가 미약한 그룹을 위해 주도적 역할
 - 주요 지역사회에서 일함.
- ③ 사업 개발
 - 훈련과 교육 프로그램
 - 유아 보호
 - 스포츠 안전과 감사
 - 지도자와 운동선수 지원
- ④ 물 안전
 - 교육과 정보 수집
 - 수영 수업에서 수영 안전 수칙 가르치기
- ⑤ 스포츠와 여가 센터
 - 학교들은 위한 야외 교육
 - 활동적인 휴일
 - 기업 훈련
 - 에딘버러공작상(이 상은 젊은 사람들이 지역사회와 국가에 공헌할 수 있는 자질을 키우는 자기개발 프로그램임)
- ⑥ 올림픽 개최 예정지 관리
 - 웨스턴 시드니 올림픽 관련 업무

<표 2-5> 뉴사우스웨일즈주 스포츠여가국의 조직도



3) 뉴사우스웨일즈주 노인 여가스포츠 사업 및 세부계획

(1) 시니어워크

뉴사우스웨일즈주 노약자, 장애인 및 가정 복지부가 주관하는 연중행사인 시니어워크는 지역사회 노인들의 역할과 공헌을 인정하고 축하하는 행사이다. 노약자, 장애인 및 가정 복지부는 지역사회, 문화 기관, 스포츠 기관, 영리 조직과 파트너십을 통해 주 전체에 걸쳐 다양한 프로그램을 제공하고 있다. 공연, 콘서트, 게임, 체육활동 등을 포함하는 모든 행사는 무료, 혹은 할인된 노인요금으로 참가할 수 있다. 2008년 개최된 50번째 시니어워크 행사에서는 700여개의 이벤트에 25만 명의 노인들이 참여하였다.

(2) 시니어카드

뉴사우스웨일즈 주정부는 노인들이 활동적이고 건강한 은퇴를 즐기도록 장

려하기 위해 1992년에 시니어 카드를 도입하였다. 이 사업은 개인의 자산이나 수입과 상관없이 무료로 참여할 수 있다. 시니어 카드를 받을 수 있는 자격은 뉴사우스웨일즈주에 거주하는 60세 이상의 성인으로 한 주에 20시간 이하의 직업활동에 참여하는 사람으로 제한하고 있다. 시니어카드 웹사이트, 시의회 사무실, 시립 도서관, 지역 사무소 등 여러 곳에서 신청이 가능하며 시니어카드 소지자는 뉴사우스웨일즈주의 수많은 기업으로부터 할인과 특가혜택을 제공받을 수 있으며 주정부와 민간 교통 서비스를 할인된 노인요금으로 이용할 수 있다. 또한 호주의 다른 주와 지역에서 운영되는 시니어카드 프로그램의 추가 할인혜택도 받을 수 있다.

(3) Make a Move

‘Make a Move’는 50세 이상의 사람들을 위한 체육 활동의 중요성을 강조하기 위해 2008년 시드니 서부지역 건강 서비스(Sydney South West Area Health Service, SSWAH)에서 만든 체육활동 디렉터리다. 이 디렉터리에서는 50세 이상의 노인들의 신체에 적합한 수중운동, 사이클링, 댄스, 가벼운 체조, 필라테스, 태극권, 산책, 요가, 개인 트레이닝 프로그램 등을 추천하고 있다.

(4) SHARE

‘SHARE’는 시드니 서부지역 건강 서비스와 남동 시드니 일라와라 지역 건강 서비스(South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service)에 의해 지원되는 비영리기구이다. SHARE는 50세 이상 노인들이 저렴한 비용으로 이용할 수 있는 운동 프로그램을 계획하고 제공하고 있다. 또한 SHARE는 지역사회와 단체에 지도자를 파견하고 개인별 맞춤 수업을 제공하고 있다. 이 프로그램의 지도자들은 뉴사우스웨일즈 피트니스(Fitness NSW)에 의해 공인된 체육 지도자이며, 영어를 하지 못하는 사람도 참여할 수 있도록 2개 언어가 가능한 지도자의 지원도 가능하다.

(5) Active over 50

‘Active over 50’은 지역사회에 기반을 둔 체육 활동 프로그램으로 50세 이상의 노인들을 위해 서부지역 건강 서비스에 의해 공인된 저가의 안전한 프로그램을 제공하고 있다. 피트니스 센터, 체육 지도자, 지역사회, 등록된 클럽 등이 협력하여 50세 이상의 지역 주민에게 차별화된 프로그램을 제공하는 서비스이다.

제3장 서울시 노인 현황

제1절 서울시 노인의 일반현황

제2절 노인 생활실태 및 특성

제3절 요약 및 시사점

제3장 서울시 노인 현황

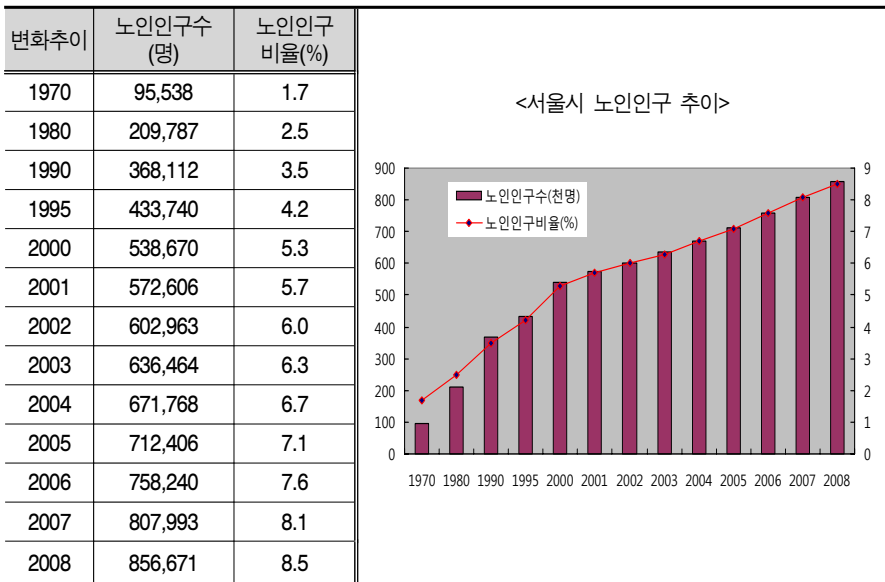
제1절 서울시 노인의 일반현황

1. 노인인구의 규모 및 변화

1) 노인인구 현황

2000년에 서울시의 65세 이상 노인인구는 535,053명으로 전체 서울인구의 5.4%였으나 2005년 7.1%로 고령화도시에 진입했고, 2008년에는 856,671명으로 전체 서울인구의 8.5%에 달한다. 아래 <표 3-1>은 서울시 노인인구의 증가추이를 보여주고 있다.

<표 3-1> 서울시 노인인구 변화추이(65세 이상)



자료 : 통계청, 장래인구추계

2) 지역별 분포

<표 3-2> 지역별 노인인구

(단위 : 명, %)

권역별	구별	노인인구	구성비	
			서울 노인인구 대비 구별 노인인구비	구별 전체인구 대비 노인인구비
도심권	종로구	19,127	2.24*	11.53**
	중 구	14,907	1.75*	11.46**
	용산구	26,039	3.06	11.04**
동북권	성동구	29,691	3.48	8.90
	광진구	27,100	3.18	7.20
	동대문	37,066	4.35	9.85
	종랑구	34,951	4.10	8.18
	성북구	44,604	5.23**	9.49
	강북구	34,732	4.08	10.05
	도봉구	32,780	3.85	8.72
	노원구	50,656	5.94**	8.21
서북권	은평구	43,414	5.09**	9.45
	서대문	36,326	4.26	10.42
	마포구	36,160	4.24	9.21
서남권	양천구	33,961	3.98	6.74*
	강서구	42,075	4.94	7.51
	구로구	33,021	3.87	7.85
	금천구	20,353	2.39*	8.17
	영등포	36,661	4.30	8.98
	동작구	36,829	4.32	9.07
	관악구	42,214	4.95	7.88
동남권	서초구	29,054	3.41	7.16
	강남구	37,115	4.36	6.62*
	송파구	41,787	4.90	6.70*
	강동구	31,612	3.71	6.80

자료 : 2008 서울통계연보(2007년 기준)

* 구성비가 낮은 3개구, ** 구성비가 높은 3개구

서울시 전체 노인인구 대비 25개 자치구의 노인인구 구성 비율을 보면 성북구(5.23%), 노원구(5.94%), 은평구(5.09%)가 그 비율이 높고 종로구(2.24%), 중구(1.75%), 금천구(2.39%)는 상대적으로 낮은 것으로 나타났다. 그러나 구별 전체 인구 대비 노인인구 비율을 보면 도심권인 종로구(11.53%), 중구(11.46%), 용산구(11.04%)가 그 비율이 높게 나타나며, 양천구(6.74%), 강남구(6.62%), 송파구(6.70%)는 낮게 나타난다.

2. 특성별 현황

1) 성별

<표 3-3> 성별에 따른 노인인구

(단위 : 백명, %)

구분		2003		2004		2005		2006		2007	
		명	%	명	%	명	%	명	%	명	%
남성	55~59	2,439	4.80	2,517	4.96	2,606	5.15	2,596	5.13	2,771	5.36
	60~64	2,077	4.09	2,097	4.13	2,111	4.17	2,113	4.18	2,178	4.21
	65~69	1,282	2.52	1,397	2.75	1,473	2.91	1,583	3.13	1,783	3.45
	70~74	664	1.31	724	1.43	810	1.60	900	1.78	989	1.91
	75~79	348	0.68	376	0.74	407	0.81	438	0.87	481	0.93
	80 이상	293	0.58	311	0.61	324	0.64	339	0.67	361	0.70
소계	65세 이상	2,588	5.09	2,809	5.54	3,015	5.96	3,261	6.44	3,616	6.99
여성	55~59	2,492	4.90	2,602	5.11	2,712	5.31	2,712	5.30	2,906	5.54
	60~64	2,076	4.08	2,108	4.13	2,136	4.19	2,172	4.24	2,282	4.35
	65~69	1,464	2.88	1,554	3.05	1,608	3.15	1,703	3.33	1,885	3.59
	70~74	995	1.96	1,043	2.05	1,117	2.19	1,197	2.34	1,276	2.43
	75~79	692	1.36	736	1.44	776	1.52	811	1.59	851	1.62
	80 이상	728	1.43	755	1.48	795	1.56	835	1.63	891	1.70
소계	65세 이상	3,880	7.63	4,089	8.02	4,297	8.42	4,547	8.88	4,906	9.35

자료 : 2008 서울통계연보(2007년 기준)

성별에 따른 노인인구비는 여성이 남성보다 높으며 70세 이후로 성별에 따른 인구 비율의 차이가 점점 커진다. 2007년 기준으로 65세 이상 남성인구 비율

은 전체 인구의 약 7%인 반면 여성인구는 약 9.4%로 여성인구 비율이 2.4% 정도 높게 나타난다. 연령대별로는 남성은 65~69세가 3.4%, 70~74세가 1.9%, 75~79세가 0.9%, 80세 이상이 0.7%인 반면 여성은 65~69세가 3.5%, 70~74세가 2.4%, 75~79세가 1.6%, 80세 이상이 1.7%로 75세 이후부터 인구비율의 차이가 크게 나타난다.

2) 연령별

전체 노인인구는 연령이 높아짐에 따라 점차 감소한다. 연령대별 인구증가추이를 보면 65~69세의 인구가 2003년에 전체 인구의 2.70%였는데, 2007년에는 3.52%로 가장 큰 폭으로 증가하였고, 70~74세가 1.63%에서 2.17%로 0.54% 증가, 75~79세가 1.02%에서 1.29%로 0.26% 증가, 80세 이상이 1.00%에서 1.20%로 0.2% 증가하였다.

<표 3-4> 연령별 노인인구

(단위 : 백명, %)

구분	2003		2004		2005		2006		2007	
	명	%	명	%	명	%	명	%	명	%
65세 이상	6,469	6.36	6,899	6.78	7,313	7.19	7,809	7.67	8,522	8.18
55~59	4,931	4.85	5,120	5.03	5,318	5.23	5,309	5.21	5,677	5.45
60~64	4,154	4.08	4,205	4.13	4,248	4.18	4,286	4.21	4,460	4.28
65~69	2,746	2.70	2,952	2.90	3,081	3.03	3,286	3.23	3,669	3.52
70~74	1,660	1.63	1,768	1.74	1,927	1.90	2,097	2.06	2,266	2.17
75~79	1,040	1.02	1,112	1.09	1,184	1.17	1,250	1.23	1,332	1.28
80세 이상	1,022	1.00	1,066	1.05	1,119	1.10	1,174	1.15	1,253	1.20

자료 : 2008 서울통계연보(2007년 기준)

3) 독거노인현황

2007년 기준으로 서울시 독거노인은 전체 노인인구의 18.5%로 서울시 노인 5명 가운데 약 1명이 독거노인인 셈이다. 독거노인 가운데에는 국민기초생활보장수급자가 20.6%, 저소득노인이 4.1%로 경제적으로 어려운 노인이 24.7%를 차지한다.

<표 3-5> 서울시 독거노인 현황

(단위 : 명, %)

구분		2002	2003	2004	2005	2006	2007
65세 이상	계	612,783	646,909	689,986	731,349	780,900	844,839
	(증감률)		5.6	6.7	6.0	6.8	8.2
독거노인	계	82,280	99,901	111,555	124,879	148,015	156,572
	(증감률)		21.4	11.7	11.9	18.5	5.8
	국민기초생활 보장수급자	19,234	20,881	23,901	25,699	29,268	32,272
	저소득노인	3,612	5,536	5,093	5,729	6,462	6,457
	일반	59,434	73,484	82,561	93,451	112,285	117,843
독거노인비율*		13.4	15.4	16.2	17.1	19.0	18.5

자료 : 서울시 노인복지과 내부자료

*는 (독거노인/65세 이상 인구*100(%)), 65세 이상 인구는 주민등록상 내국인 자료임.

4) 장애인현황

60세 이상 장애노인의 비율은 2004년 8.1%에서 2007년 10.9%로 증가하여 장애인 10명 중 1명 이상이 노인인 것으로 나타났다. 2007년 60~69세는 81,042명으로 여성보다 남성이 다소 많으나, 70세 이상에서는 총 59,060명 중 여성이 32,688명으로 남성보다 많은 것으로 나타났다.

<표 3-6> 서울시 장애인 현황

(단위 : 명, %)

	전체 장애인			60세 이상 장애인		60세~69세			70세 이상		
	소계	남성	여성	장애인 수	장애노인 (%)	소계	남성	여성	소계	남성	여성
2004	267,365	174,900	92,465	89,787	8.1	57,612	35,837	21,775	32,175	16,090	16,085
2005	297,087	190,081	107,006	106,857	9.2	65,669	39,672	25,997	41,188	19,921	21,267
2006	324,560	202,704	121,856	131,346	10.9	74,692	44,305	30,387	56,654	26,622	30,032
2007	346,275	211,900	134,375	140,102	10.9	81,042	46,726	34,316	59,060	26,372	32,688

자료 : 서울시 노인복지과

60세 이상 노인은 주민등록인구 내국인 자료임

5) 노인자살률

또한 생활고와 각종질환으로 인한 65세 이상 노인자살률이 20년새 5배 수준으로 급증한 것으로 나타났다¹⁰⁾. 한국노인자살률은 OECD 30개 회원국 중 가장 높아 2003년에 65세 이상 노인 2,760명이 자살하였으며 이는 같은 연령대 노인 10만 명당 71명꼴로 미국이나 호주의 10만 명당 10명 수준에 비하면 매우 높고 일본의 32명에 비해서도 두 배 이상 높은 수치이다. 서울시의 경우 2000년 177명, 2002년 382명, 2005년 581명, 2007년에는 613명의 노인이 자살한 것으로 나타났다¹¹⁾. 특히 독거노인과 저소득층 노인의 자살률이 일반 노인의 자살률보다 3배 정도 높게 나타났다¹²⁾. 즉, 서울시 독거노인과 저소득층 노인의 빈고(가난), 병고(질병), 고독고(외로움), 무위고(할 일 없음)로 인한 자살률이 증가하고 있는 것으로 해석할 수 있다.

10) 중앙일보, 2005.7.20

11) 통계청, 사망원인별 고의적 자해(자살)

12) 중앙일보, 2005.5.18

제2절 노인 생활실태 및 특성

1. 경제상태

1) 취업

서울의 65세 이상 경제활동 인구는 약 20%이다. 1997년과 2007년의 서울시 전체 취업자 수를 비교하면 큰 변동이 없으나, 65세 이상의 경우 1997년 10만 명에서 2007년 20만 명 이상으로 2배 이상 증가하였다. 그러나 고령인구의 증가로 인해 경제활동참가율은 1997년 21.9%에서 2007년 24.0%로 취업자 수가 2배 이상 증가한 만큼의 증가율을 보이지는 않는다.

<표 3-7> 서울의 경제활동인구

(단위 : 천명, %)

구 분		1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
전체	* 15세 이상 인구(천명)	7,891	7,908	7,944	8,015	8,042	8,038	8,027	8,039	8,115	8,161	8,187
	경제활동인구(천명)	4,979	4,783	4,820	4,904	4,952	4,992	4,977	5,062	5,129	5,132	5,144
	취업자(천명)	4,843	4,418	4,485	4,668	4,727	4,783	4,753	4,831	4,890	4,906	4,940
	비경제활동인구(천명)	2,912	3,125	3,124	3,111	3,091	3,046	3,050	2,976	2,986	3,028	3,044
	경제활동참가율(%)	63.1	60.5	60.7	61.2	61.6	62.1	62	63	63.2	62.9	62.8
	고용률(%)	61	56	57	58	59	60	59	60	60	60	60
65세 이상	* 65세 이상 인구(천명)	466	486	510	539	575	612	652	696	761	811	846
	경제활동인구(천명)	102	98	107	120	133	147	134	147	164	181	203
	취업자(천명)	100	94	104	118	132	146	133	145	162	179	202
	비경제활동인구(천명)	364	388	403	419	442	465	518	548	597	630	643
	경제활동참가율(%)	21.9	20.2	21.0	22.3	23.1	24.0	20.6	21.2	21.6	22.3	24.0
	고용률(%)	22.0	19.0	20.0	22.0	23.0	24.0	20.0	21.0	21.0	22.0	24.0

자료 : 통계청, 『경제활동인구』, KOSIS DB, 구직기간 1주 기준임

경제활동참가율(%) : (경제활동인구(취업자+실업자)/만 15세 이상 인구)×100

고용률(%) : (취업자/만 15세 이상 인구)×100

전체 노인인구 대비 기초생활보장수급노인의 비율은 4.8%이다. 기초생활보장수급노인은 남성이 3.1%, 여성이 6.2%로 여성의 비율이 다소 높으며 연령이

높아질수록 그 비율이 높아진다. 연령에 따른 성별 간의 격차는 남성에 비해 여성이 2배 정도 높은 것을 꾸준히 유지한다.

<표 3-8> 2007 서울시 노인 기초생활보장수급자수(60세 이상)

(단위 : 명, %)

구분	총인원	소계		60~69세		70~79세		80세 이상	
		남	여	남	여	남	여	남	여
노인인구	1,236,856	556,403	680,453	373,367	392,116	147,568	203,998	35,468	84,339
기초생활수급노인	59,099	17,081	42,018	8,737	15,551	6,415	17,871	1,929	8,596
비율	4.8	3.1	6.2	2.3	4	4.3	8.8	5.4	10.2

자료 : 통계청, 장래인구추계, 노인인구(60세 이상)
기초생활수급노인수-통계청, 국민기초생활보장 지급현황

2) 가구소득 및 소득원

<표 3-9> 서울시 노인의 생활비 마련(복수응답) (60세 이상)

(단위 : %)

	60세 이상	본인 및 배우자 부담	근로소득사업소득	재산소득	연금, 퇴직금	예금(적금)	자녀 또는 친척 지원	정부 및 사회단체	기타
합	100	62	57.9	18.6	14.7	8.8	35	3	0.1
남	100	77	60.2	16.7	15.1	8	20.8	2.2	-
여	100	49.5	54.8	21.1	14.2	9.8	46.7	3.6	0.1

자료 : KOSIS 국가통계포털(www.kosis.kr), 통계청, 사회통계조사, 2007

60세 이상 노인의 생활비 마련 경로를 살펴보면 전체의 62%가 ‘본인 및 배우자의 부담’으로 가장 높으며, ‘근로 및 사업소득’ 역시 57.9%로 상당히 높다. 가구소득 및 소득원은 성별에 따라 차이를 보이는데, 남자 노인이 ‘본인 부담 및 배우자 부담’이 77.0% 혹은 ‘근로 및 사업소득’이 60.2%로 여자노인보다 높으며, 여자 노인의 경우 ‘자녀 또는 친척의 지원’이 46.7%로 남자 노인의 20.8%에 비해 상당히 높은 비율을 보였다. 한편 ‘연금이나 퇴직금’이나 ‘재산소득’과 같은 독

립적이며 안정적인 생활비 마련의 경로는 각각 14.7%와 8.8%로 비교적 높지 않은 상태여서 노인의 경제적인 취약성을 시사하고 있다.

<표 3-10> 서울시 노인의 월평균소득(60세 이상)

(단위 : 명, %)

항목	빈도(명)	비율(%)
50만원 미만	1,428	29.4
50만원~100만원 미만	1,076	22.2
100만원~150만원 미만	530	10.9
150만원~200만원 미만	254	5.2
200만원~250만원 미만	154	3.2
250만원~300만원 미만	90	1.9
300만원 이상	151	3.1
소득없음	1,169	24.1
계	4,852	100.0

자료 : 서울시, 『2008 서울서베이』

2008년 서울서베이 자료에 따르면 60세 이상 노인의 월평균 소득은 ‘50만원 미만’이 29.4%로 가장 높은 비율을 차지하고, 이어 ‘소득없음’이 24.1%로 높게 나타났다. ‘소득없음’을 포함하여 ‘100만원 이하’의 월평균소득자의 비율은 75.7%로 조사되었다.

2. 건강

2008 사회통계조사의 건강상태에 대한 주관적 평가에서 건강이 좋다는 응답보다는 나쁘다는 응답이 조금 더 많게 나타났다. 연령별로 보면, 60세 이상(30.8%)보다는 65세 이상(36.5%)에서 나쁘다는 응답이 많았다.

<표 3-11> 서울시 노인의 건강상태평가

(단위 : %)

항 목	계	매우 좋다	좋다	좋은 편이다	보통 이다	나쁘다	나쁜 편이다	매우 나쁘다
60세 이상	100	2.9	29.6	25.7	40.6	30.8	26.3	4.5
65세 이상	100	2.8	25.2	23.5	37.3	36.5	30.7	5.8

자료 : KOSIS 국가통계포털(www.kosis.kr)
통계청, 사회통계조사, 2008

서울시 노인의 건강관리방법은 아침식사(94.8%), 적정수면(86.4%), 정기건강검진(61.1%), 규칙적 운동(35.1%) 순으로 나타났다. 60세 이상과 65세 이상을 비교했을 때 65세 이상(33.2%)에서 규칙적 운동 비율이 조금 낮았다.

<표 3-12> 서울시 노인의 건강관리방법(복수응답)

(단위 : %)

항 목	계	아침식사	적정수면 (6~8시간)	규칙적 운동	정기 건강검진
60세 이상	100	94.8	86.4	35.1	61.1
65세 이상	100	95.5	86.2	33.2	59.8

자료 : KOSIS 국가통계포털(www.kosis.kr)
통계청, 사회통계조사, 2008

서울시 노인의 건강관리방법으로 운동참여율이 57.4%이며, 주 1~2회 참여자는 8.9%, 주 3회 이상 참여자는 23.8%이다. 운동을 한다는 응답자가 하지 않는다는 응답자보다 많지만 주 1~2회 이하 참여하는 불규칙적 참여자들도 상당수 포함되어 있어 건강유지 및 증진을 위한 운동의 효과를 발휘할 정도의 수준으로 운동에 참여하는 비율은 33.7%에 그친다. 성별로 보면 운동 실천율의 경우 남성이 여성에 비해 높게 나타나며 운동 횟수가 많아질수록 그 차이가 더 커진다. 운동을 안한다고 응답한 비율을 보면 여성이 51.4%로 남성의 37.8%에 비해 13.6% 높은 비율을 보인다.

<표 3-13> 서울시 노인의 건강관리방법(운동) (복수응답)

(단위 : %)

	운동 참여율	여성	남성	주 3 회 이상			주 1~2 회 정도		
				계	여성	남성	계	여성	남성
60세 이상	57.4	48.6	66.2	23.8	18.5	29.0	8.9	7.3	10.5
전체*	58.6	54.6	62.7	18.3	17.2	19.4	11.3	9.5	13.1
	규칙적이지 않지만 운동함			운동안함					
	계	여성	남성	계	여성	남성			
60세 이상	24.8	22.8	26.7	42.6	51.4	37.8			
전체	29.1	28.0	30.1	41.4	45.4	37.3			

주 : 무응답 0.2% 제외

자료 : 서울시, 서울서베이(2006) + 자료 : 서울시여성가족재단, 통계로 보는 서울여성(2007)

<표 3-14> 받고 싶은 복지서비스(60세 이상)

(단위 : %)

2007년	60세 이상 (계)	받고 싶음	받고싶은 복지서비스가 있는 60세 이상 시민 대상							받고 싶지 않음
			건강 검진	간병 서비스	취업 알선	취미여가 프로그램	가사서비스 (집안 청소등)	이야기상대 및 식사제공	교육 등 기타*	
합계	100	80.7	43.3	18.4	12.6	9.1	7.9	5.5	3.3	19.3
남	100	80.5	43.3	15.5	18.6	8.2	5.3	5.6	3.5	19.5
여	100	80.9	43.3	20.8	7.6	9.9	10	5.5	2.9	19.1

자료 : 통계청, 『2007 사회통계조사』, *교육 등 기타에는 정보화 등 각종교육과 목욕서비스 등이 해당함.

질문 : 평소 정부 및 사회단체로부터 받고 싶은 복지서비스가 있습니까? 있다면, 어떤 복지서비스를 받고 싶습니까?

※ 2007 사회통계조사 자료는 복지, 문화와 여가, 소득과 소비 부문에 대하여 전국 약 33,000 표 본가구 내 상주하는 만 15세 이상 가구원 약 70,000명을 대상으로 2007.6.17~6.26.(10일)간 조사 집계한 것으로, 이중 서울지역(표본크기) 만 15세 이상 가구원은 8,699명이고, 60세 이상은 1,369명임.

2007년 사회통계조사에 따르면, 60세 이상 노인의 경우 받고 싶은 복지서비스는 건강검진(43.3%), 간병서비스(18.4%), 취업알선(12.6%) 순으로 나타나 건강에 대한 욕구가 다른 욕구보다 상당히 높음을 알 수 있다.

65세 이상 노인의 행복지수는 2003년과 2007년 모두 15세 이상 국민의 행복지수에 비해 상대적으로 낮은 것으로 나타났다. 영역별로는 재정상태(4.50점)와 건강상태(5.04점)에 대한 행복지수가 상대적으로 낮으며 가정생활(5.96점)이 가장 높다. 노인들의 이와 같은 행복지수는 15세 이상 국민의 행복지수에 비해 모든 영역에서 낮다.

<표 3-15> 서울시민의 행복지수

(단위 : %)

(10점 만점)		행복지수		영역별 만족도				
			건강 상태	재정 상태	주위 친지, 친구관계	가정 생활	사회생활	
2003년	15세 이상 전체	6.28	6.29	4.95	6.72	7.00	6.43	
	65세 이상	5.50	5.20	4.31	6.03	6.34	5.58	
2007년	15세 이상 전체	6.48	6.73	5.47	6.77	6.90	6.55	
	65세 이상	5.35	5.04	4.50	5.79	5.96	5.46	
	성별	남성	5.60	5.39	4.74	6.00	6.24	5.65
		여성	5.13	4.74	4.29	5.62	5.72	5.30
	직업별	직업있음	5.91	5.89	5.08	6.24	6.38	5.98
		무직	5.17	4.80	4.29	5.64	5.83	5.27
		주부	5.37	4.99	4.55	5.82	5.95	5.54

자료 : 서울시, 『서울서베이』 각년도

질문 : 귀하는 요즘 스스로 행복하다고 생각하십니까? 가장 행복한 상태를 10점으로, 가장 불행한 상태를 0점으로 하여 5가지 영역별 자신의 행복점수를 표시해 주십시오.

- ① 자신의 건강상태, ② 자신의 재정상태, ③ 주위 친지 및 친구와의 관계, ④ 가정생활, ⑤ 사회생활(직장, 학교, 종교, 취미, 계모임 등)

3. 여가스포츠 활동

1) 여가활동

(1) 여가활동방법

여가활동방법은 TV/라디오 시청이 48.5%로 가장 높게 나타났으며, 종교활동(12.0%), 산책(11.1%), 수면/휴식(10.9%), 친목모임(6.8%) 순으로 나타났다.

<표 3-16> 서울시 노인의 여가시간 활용방법(65세 이상)

(단위 : %)

1순위 응답결과만 해당	① TV/라디오시청	종교활동	산책	수면 /휴식	② 친목모임	③ 문화생활	④ 기타	계
65세 이상	48.5	12.0	11.1	10.9	6.8	3.0	7.7	100.0

자료 : 서울시, 『2007 서울서베이』

질문 : 귀하는 여가시간(주말, 휴일 등)을 주로 어떻게 활용하고 계십니까?

- ① TV시청, 라디오 청취, 비디오/DVD시청
- ② 친구동료모임, 음주회식, 노래방 등
- ③ 미술/박물관, 영화관, 음악감상, 레저 및 스포츠, 운동경기 관람 등
- ④ 독서, 인터넷, 컴퓨터, 가족외식, 요리, 쇼핑, 드라이브 등

(2) 여가만족도

60세 이상 노인의 여가만족도는 불만족이 74%로 압도적으로 높게 나타났다.

<표 3-17> 서울시 노인의 여가활동 만족여부(60세 이상)

(단위 : %)

	계	만족	불만족
60세 이상	100	26	74
65세 이상	100	26.2	73.8
서울시 평균	100	28.4	71.6

자료 : KOSIS 국가통계포털(www.kosis.kr)

통계청, 사회통계조사, 2007

(3) 여가불만족 이유

65세 이상 노인의 여가불만족 이유로는 경제적 부담(52.1%), 건강/체력부족(32%) 순으로 나타났다. 경제적 부담과 건강 및 체력의 부족은 노인의 여가활동 참여의 주요한 장애물이기도 하다.

<표 3-18> 서울시 노인의 여가활동 불만족 이유(60세 이상)

(단위 : %)

	계	경제적 부담	시간 부족	교통 혼잡	여가시설 부족	여가 정보 부족	적당한 취미가 없어서	건강, 체력 부족	여가를 함께 할 사람이 없어서	기타
60세 이상	100	56	6.9	1.7	1.4	1	5	26.1	1.7	0.1
65세 이상	100	52.1	5.2	1.7	1.3	1.2	4.5	32	1.8	0.1
서울시 평균	100	37.8	17.8	4.9	1.6	1.5	3.3	4.3	-	0.4

자료 : KOSIS 국가통계포털(www.kosis.kr)
통계청, 사회통계조사, 2007

한편, 노인들이 정기적으로 사회활동에 참가하는 유형을 살펴보면 60세 이상 노인의 45.5%가 ‘특별한 모임이 없다’고 응답하였다. 정기적으로 참여하는 사회 활동으로는 노인정(17.7%), 종교단체(12.6%), 복지관, 노인교실(7.9%) 순으로 나타났다.

<표 3-19> 서울시 노인의 정기적 사회활동 참가 형태

(단위 : 명, %)

항 목	빈도(명)	비율(%)
직장	419	7.6
노인정(경로당)	979	17.7
복지관, 노인교실(노인대학)	434	7.9
자원봉사활동 기관이나 모임	119	2.2
취미활동	321	5.8
종교단체 모임	694	12.6
시민단체, 사회단체	38	0.7
기타	10	0.2
특별한 모임 없음	2,514	45.5
계	5,528	100.0

다중응답분석

자료 : 서울시, 『2008 서울서베이』

2) 여가스포츠 활동

(1) 체육활동 참여 종목

60세 이상 노인들이 가장 많이 참여하는 체육활동은 걷기(68.6%)이며 그다음으로 등산(7.9%), 수영(4.3%) 순으로 나타났다.

<표 3-20> 체육활동 참여 종목(60세 이상)

(단위 : %)

	걷기	등산	수영	자전거/사이클	헬스	맨손체조/줄넘기	배드민턴	게이트볼	댄스스포츠
60세 이상	68.6	7.9	4.3	4.1	3.5	1.9	1.6	1.6	1.4

자료 : 체육과학연구원, 『노인체육진흥을 위한 전략개발 연구』2006

(2) 체육활동 장소

노인의 체육활동 장소로는 집주변 야외공간(60%)을 가장 많이 이용하는 것으로 나타났다. 집주변 야외공간을 포함하여 야외(10%), 학교체육시설(8.1%), 공원(1.4%) 등 실외공간을 이용하는 노인이 79.5%로 나타났다. 실내공간으로는 공공체육시설(7.3%), 노인여가복지시설(5.7%), 민간체육시설(4.1%), 집(2.2%) 순으로 나타났다.

<표 3-21> 체육활동 장소(60세 이상)

(단위 : %)

	집주변 야외공간	야외	학교 체육시설	공공 체육시설	노인여가 복지시설	민간 체육시설	집	공원
60세 이상	60.0	10.0	8.1	7.3	5.7	4.1	2.2	1.4

자료 : 체육과학연구원, 『노인체육진흥을 위한 전략개발 연구』2006

제3절 요약 및 시사점

1. 노인 생활실태 지표

(단위 : %)

특성별 현황	독거노인	<div style="width: 18.5%;"></div> 18.5%
	장애노인	<div style="width: 10.9%;"></div> 10.9%
건강	좋은 편	<div style="width: 28.0%;"></div> 28.0%
	나쁜 편	<div style="width: 36.5%;"></div> 36.5%
받고싶은 복지서비스	건강검진	<div style="width: 43.4%;"></div> 43.4%
	간병서비스	<div style="width: 18.4%;"></div> 18.4%
행복지수	건강상태	<div style="width: 50.4%;"></div> 50.4%
	재정상태	<div style="width: 45.0%;"></div> 45.0%
경제	취업률	<div style="width: 24.0%;"></div> 24.0%
	100만원 이하 소득	<div style="width: 75.7%;"></div> 75.7%
	기초생활보장수급	<div style="width: 27.0%;"></div> 27.0%
여가활동	TV/라디오 시청	<div style="width: 48.5%;"></div> 48.5%
	종교활동	<div style="width: 12.0%;"></div> 12.0%
문화여가활동	만족	<div style="width: 26.0%;"></div> 26.0%
	불만족	<div style="width: 74.0%;"></div> 74.0%
여가활동 불만족이유	경제적 부담	<div style="width: 56.0%;"></div> 56.0%
	건강, 체력부족	<div style="width: 26.1%;"></div> 26.1%
	시간부족	<div style="width: 6.9%;"></div> 6.9%
사회활동	특별한 모임 없음	<div style="width: 45.5%;"></div> 45.5%
	노인정(경로당)	<div style="width: 17.7%;"></div> 17.7%
	종교단체 모임	<div style="width: 12.6%;"></div> 12.6%
	복지관, 노인교실	<div style="width: 7.9%;"></div> 7.9%
체육종목	걷기	<div style="width: 68.6%;"></div> 68.6%
	등산	<div style="width: 7.9%;"></div> 7.9%
	수영	<div style="width: 4.3%;"></div> 4.3%
체육 참여 장소	집주변 야외공간	<div style="width: 60.0%;"></div> 60.0%
	야외	<div style="width: 10.0%;"></div> 10.0%
	학교체육시설	<div style="width: 8.1%;"></div> 8.1%
	공공체육시설	<div style="width: 7.3%;"></div> 7.3%

<그림 3-1> 노인 생활 실태 지표

통계자료 분석을 통해 나타난 서울시 노인의 주요 생활실태를 요약정리하면 <그림 3-1>과 같다.

2. 주요 시사점

1) 노인의 건강증진

자신의 건강이 나쁜 편이라고 인식하고 있는 노인이 36.5%로 건강이 좋은 편(28.0%)이라고 인식하는 비율보다 높게 나타나고 있으며 건강상태에 대한 행복지수가 10점 기준에서 5.4점으로 전체 인구의 행복지수에 비해 크게 낮은 수치를 보여 노인의 주관적 건강상태가 낮음을 보여준다. 받고 싶은 복지서비스를 조사한 결과 건강검진이 가장 높게 나타난 것도 노인들의 건강에 대한 관심도가 높음을 알 수 있다. 따라서 노인의 건강을 증진하고 건강에 대한 만족도를 높일 수 있는 방안의 모색이 필요하다.

2) 제한된 여가활동

현재 노인의 여가활동은 TV시청이나 라디오 청취와 같은 수동적 형태의 정적인 여가활동이 주를 이루고 있으므로 여가활동 만족률이 낮게 나타날 수밖에 없다. 현재 노인이 많이 참여하고 있는 운동종목은 걷기, 등산과 같은 별다른 기술이나 도구없이 저비용으로도 참여가 가능한 종목 위주로 이루어지고 있다. 또한 전체 노인의 약 80%가 비용이 들지 않는 야외공간에서 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 것으로 나타났다. 노인의 여가스포츠 시설이용이나 프로그램 수강 시에 할인이 가능한 제도의 도입이 필요하며 노인이 참여할 수 있는 다양한 능동적 형태의 여가프로그램 제공이 필요하다.

3) 사회적 지원의 필요성

노인이 여가활동 참여가 어려운 이유는 여가활동의 필요성이 낮아서라기보다는 유료로 활동에 참여할 수 있을 만큼의 경제적 여유가 없기 때문이다. 노인 취업률이 24%에 불과하고 노인의 75.7%가 100만원 이하의 소득수준이며 서울시 행복지수에서 재정상태에 대한 행복지수는 4.5점으로 영역별 최저수준인 것을 보면 그 상태를 짐작할 수 있다. 또한 경제적 부담이 노인 여가 참여의 가장 큰 불만족 요인으로 나타난 것도 이를 잘 나타나고 있다. 노인의 건강증진과 삶의 질 향상을 위한 여가서비스를 제공하기 위해서는 공공의 역할이 중요하다. 따라서, 노인의 경제적 부담을 최소화하면서 노인이 쉽게 참여할 수 있는 여가스포츠 활동에 대한 서비스 제공이 필요하다.

제4장 노인 여가스포츠 지원현황 및 행정체계

제1절 중앙정부의 노인 여가스포츠 지원 현황

제2절 서울시 노인 여가스포츠 행정체계

제3절 서울시 노인 여가스포츠 관련 기관

제4절 서울시 노인 여가스포츠 전달체계

제4장 노인 여가스포츠 지원현황 및 행정체계

제1절 중앙정부의 노인 여가스포츠 지원현황

1. 문화체육관광부

문화체육관광부는 노인의 건전한 여가문화 조성과 건강보험을 포함한 사회 보장비용 절감의 능동적 복지를 구현하기 위해 ‘노인전담 생활체육지도자’를 시·군·구에 배치하며, 2010년까지 450명의 전문 인력을 확보할 계획을 수립하였다. 또한 문화체육관광부의 전국어르신생활체육대회와 보건복지가족부의 전국 노인건강대축제를 통합하여 2008년부터는 문화체육관광부 주최로 전국어르신생활체육대회를 개최하고 있다.

<표 4-1> 노인 생활체육 활성화 관련 사업내용('06~'10)

사업개요	세부사업내용
노인전담 생활체육지도사 배치사업	<ul style="list-style-type: none"> • 노인복지회관, 경로당 등 노인시설 방문 체육교실 운영 • 노인의료복지시설에서 노인 건강 운동 지도 —'06년 250명 → '07년 350명 → '10년 450명 • 현장활동 점검 및 서비스 수혜자 만족도 조사 실시
전국어르신생활체육대회 개최	<ul style="list-style-type: none"> • '08년부터 노인건강대축제와 통합하여 개최 —'07년 10종목 → '10년 15종목으로 다양화

자료 : 국민건강증진종합계획(2006~2010) 「2008 실행계획」, 문화체육관광부

1) 노인전담 생활체육지도사 배치사업

2005년 11월에 시행된 노인전담 생활체육지도사 제도는 생활체육지도자 자격증이나 경가지도자 자격증 소지자를 대상으로 선출하여 국민체육진흥공단 스포츠과학연구소에서 재교육시킨 다음 전국 시·군·구에 배치하고 있다. 노인전담 생활체육지도사는 2006년 250명으로 시작하여 2007년 350명으로 증원하였

으며, 2010년에는 450명까지 증원할 계획이다. 노인전담 생활체육지도사는 지역 노인시설을 방문하여 노인을 위한 체조, 스트레칭, 요가, 게이트볼 등의 생활체육을 지도하고 보급하는 업무를 담당한다.

2) 전국어르신생활체육대회

노인대상의 생활체육대회는 보건복지가족부에서 개최하던 노인건강대축제와 문화체육관광부에서 개최하는 전국어르신생활체육대회가 있었다. 2008년부터는 이 두 개 대회를 통합하여 문화체육관광부가 전국어르신생활체육대회로 개최하고 있다. 2008년 대회 종목은 총 13개로 전국 종목별 연합회에서 주관하는 게이트볼, 축구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 볼링, 생활체조, 자전거, 국학기공, 정구의 10개 종목과 대한노인회가 주관하는 게이트볼, 장기, 바둑의 3개 종목으로 구성되었다. 2009년 9월경 인천광역시 일원에서 400여명의 어르신이 참여하는 전국어르신생활체육대회가 개최될 예정이며 경기종목은 10개이다. 전국어르신생활체육대회는 만 60세 이상 어르신을 참여대상으로 건강한 삶과 활기찬 노후생활을 즐길 수 있는 참여의 장을 마련하려는 취지로 시행되고 있다.

2. 보건복지가족부

보건복지가족부는 노인의 건강유지에는 운동이 필수적이라고 판단하고, 건강 상태에 따른 운동프로그램 개발 필요성에 따라 2009년 지역특화 건강행태 개선 사업과 노인보건복지사업을 통해 노인건강과 관련한 노인운동 활성화 프로그램 사업을 추진하고 있다. 지역특화건강행태 개선사업에서 노인건강증진 프로그램을 실시하고 있으며 경로당 운영혁신사업에서 건강운동활성화와 노인복지관 연계 프로그램을 실시하고 있다.

<표 4-2> 노인 운동 활성화 관련 사업내용

사업개요	세부사업내용
지역특화 건강행태 개선사업	<ul style="list-style-type: none"> • 노인건강증진 프로그램 실시 <ul style="list-style-type: none"> - 특정(허약)노인의 건강수준을 증진시켜 건강한 노후생활을 영위하고 건강수명 연장을 목적으로 함 - 노인운동지도자 강습사업, 노인복지시설 방문 운동사업, 공공시설방문 운동사업 실시
경로당 운영혁신 사업	<ul style="list-style-type: none"> • 경로당활성화 프로그램 지원 <ul style="list-style-type: none"> - 건강운동활성화 프로그램 - 노인복지관 연계 프로그램 운영

자료 : 보건복지가족부 내부자료

1) 지역특화 건강행태개선사업

보건복지가족부는 지역의 건강현황을 파악하고 이에 적합한 사업을 발굴하여 서비스를 제공함으로써 지역주민의 건강행태 개선을 유도하고 개인의 건강생활 실천의지를 배양할 수 있도록 지원하기 위해 지역특화 건강행태 개선사업을 실시하고 있다. 지역특화 건강행태개선사업은 영양·운동·비만·절주 4대 영역을 포함하여 운영하며, 지역특성을 고려하여 지역별 중점사업을 개발한다.

이 사업내용에는 노인건강증진 프로그램이 포함되어 있다. 건강증진프로그램은 특정(허약)노인의 건강수준을 증진시켜 건강한 노후생활을 영위하게 하고, 이를 통해 건강수명을 연장시키는데 목적이 있다. 특정(허약)노인 대상의 건강증진사업은 근력, 균형성, 유연성 및 지구력을 강화시킬 수 있는 운동실천 및 영양개선을 주목적으로 하고 있다.

노인건강증진 프로그램은 크게 3가지 유형으로 나뉜다. 첫째, 노인운동지도자 강습사업으로 노인운동을 지도할 수 있는 자원봉사자를 대상으로 운동지도방법과 사업진행보조방법 등에 관한 지도강습을 실시한다. 자원봉사자는 공공보건 의료기관의 퇴직자를 원칙으로 하며 건강한 40세 이상 중년자도 가능하며 보건소를 통해 사업을 실시한다. 둘째, 노인복지시설 방문 운동사업으로 경로당, 양로시설, 노인종합복지관을 이용하여 운동 및 영양개선교육 프로그램을 제공한다.

셋째, 공공시설 방문 운동사업으로 구민시민회관이나 초중고교체육관, 건강증진 센터를 통해 운동 및 영양개선 교육프로그램을 제공한다.

2) 경로당운영혁신사업

보건복지가족부는 2009년 노인보건복지사업을 통해 경로당을 지역의 노인복지와 정보센터 기능을 가진 곳으로 혁신하려는 취지로 건강관리, 운동, 교육, 여가, 자원봉사 등 다양한 프로그램을 제공함으로써 노인이 가장 손쉽게 접근할 수 있는 다기능 공간으로 전환을 추진하고 있다. 그 일환으로 경로당 활성화 프로그램을 지원하는데 노인건강과 관련하여 건강운동활성화와 노인복지관 연계프로그램을 운영하고 있다. 건강운동활성화프로그램은 노인들의 신체적, 정서적 건강유지 및 증진을 위한 건강운동프로그램을 지원한다. 노인복지관 연계 프로그램 운영 사업은 노인복지관을 경로당과 연계하여 경로당 이용 노인들에게 필요한 건강관리, 사회활동서비스, 교양, 오락프로그램, 경로당 개보수 등 환경개선 사업 등을 수행한다.

3) 건강증진사업지원단

건강증진사업지원단은 국민건강증진기금의 효율적인 운영과 국민건강증진사업의 원활한 추진을 위해 필요한 정책 수립의 지원과 사업평가 등의 업무를 수행한다. 운영지원팀, 연구사업팀, 사업지원팀으로 구성되어 있으며 사업지원팀에서 보건소의 건강증진사업, 건강도시사업, 맞춤형 방문건강관리사업 등을 수행한다. 보건소를 통한 건강증진사업과 건강도시사업에 노인의 건강증진을 위한 여가스포츠 사업이 포함되어 있으나 전지역에 일괄적으로 시행되는 것이 아니라 지역마다 차별화한다.

3. 국민건강보험공단

1) 노인건강운동교실 운영사업

국민건강보험공단은 2005년 10월부터 노인건강운동교실 운영사업을 실시하고 있다. 이 사업은 65세 이상 노인들에게 적절한 운동을 가르쳐 신체활동 능력을 향상시켜 낙상 및 퇴행성 질환 등 노인성질환을 예방하여 건강수명을 연장하고 보험재정을 보호하려는 취지에서 시작되었다. 노인건강운동교실 운영사업은 경로당을 중심으로 주로 협소한 실내공간에서 가능한 체조, 생활댄스 등 생활체육 종목 위주로 이루어진다. 국민건강보험공단은 2009년 약 100억원의 예산을 이 사업에 투입할 계획이며, 사업비의 대부분은 노인건강 운동교실의 강사비로 쓰인다. 1년에 1번씩 프로그램 참여자들을 대상으로 6개 지역본부별로 노인건강 운동교실 발표회를 개최한다. 2008년의 경우 6개 지역본부에서 개최한 이 대회의 참여자는 148개팀 6,064명이었다.

제2절 서울시 노인 여가스포츠 행정체계

1. 서울시 문화국 체육진흥과

1) 조직체계

서울시 문화국에 소속된 체육과는 체육정책팀, 체육진흥팀, 생활체육팀, 체육시설팀, 장애인 체육팀의 5개 팀으로 구성되어 있으며, 노인 여가스포츠는 생활체육팀의 업무이다.

2) 주요사업

체육진흥과 생활체육팀은 서울시 생활체육협의회를 통해 생활체육지도사를 파견하여 건강증진프로그램과 서울시 어르신대회 및 전국대회 지원사업을 하고 있으며 이에 대한 예산을 지원한다.

2. 서울시 복지국 노인복지과

1) 조직체계

서울시 복지국 노인복지과는 노인정책팀, 장사문화팀, 노인지원팀, 노인시설팀의 4개 팀으로 구성되어 있으며 노인정책팀은 노인 여가스포츠 관련 업무를 담당한다. 노인복지과는 자치구의 노인관련사업부서의 노인교실운영 지원, 대한노인회 서울시연합회의 노인대학 지원, 서울시 노인종합복지관협회 지원 등의 업무를 수행한다.

2) 주요사업

(1) 노인교실 운영지원

서울시 복지국 노인복지과는 노인교실이 노인여가시설의 역할을 원활히 수행할 수 있도록 운영 활성화를 위해 노인복지법 규정의 시설기준에 따라 설치·신고된 노인교실에 대해 운영비를 지원하고 있다. 노인교실은 65세 이상 노인들이 50명 이상 이용하는 33㎡ 이상의 공간에서 소재지 관할 자치구에 신고하고 주 1회 이상 운영하도록 되어있다.

서울 시내에서 운영되는 노인교실은 292개소이다. 이 가운데 노인복지관이나 종합사회복지관에서 운영하는 16개의 노인교실은 지원 대상에서 제외된다. 대한노인회 서울연합회에서 운영하는 28곳의 노인교실은 별도지침에 의해 노인교실이 아닌 노인대학으로 지원되고 있다. 따라서 서울시 노인복지과에서 지원하는 노인운동교실은 종교시설 229개소, 개인 8개소, 기타 11개소로 총 248개소이다.

<표 4-3> 서울시 노인복지과 노인운동교실 지원시설 현황

총 시설수	지 원 시 설						미지원시설
	계	노인회	소계	종교	개인	기타	복지관
292	276	28	248	229	8	11	16

자료 : 서울시 노인복지과 내부자료 「2009년 노인여가복지시설 노인교실운영지원계획」

3. 서울시 복지국 복지정책과

서울시 복지국 복지정책과의 시설·법인팀은 지역사회복지관의 운영과 기능에 관한 업무, 운영비 관련업무, 지역사회복지관의 프로그램 개발 및 제도개선 업무 등을 수행한다. 서울시에는 총 94개소의 지역사회복지관이 있으며 74개소에서 크고 작은 노인 여가스포츠 프로그램이 행해지고 있다. 시설·법인팀은 사회복지시설인 지역사회복지관에 예산을 지원한다.

4. 서울시 여성가족정책관 건강증진담당관

서울시 여성가족정책관 내 건강증진담당관은 시민의 건강증진과 건강수명연장을 실현하기 위해 다양한 사업을 실시하고 있다. 건강증진담당관은 건강행정팀, 건강도시팀, 건강생활팀, 치매관리팀으로 구성되어 있으며 건강도시팀과 건강생활팀은 노인 여가스포츠 관련 업무를 담당하고 있다. 건강도시팀의 경우에는 건강도시자치구 사업을 신청한 14개 구에 건강도시사업을 지원하고 있으며 자치구의 건강도시사업은 보건소를 통해 시행되고 있다.

제3절 서울시 노인 여가스포츠 관련 기관

1. 서울시 생활체육협의회

서울시 생활체육협의회는 경영기획팀, 지역진흥팀, 종목육성팀의 3개 팀으로 이루어져 있으며 여가스포츠와 관련한 업무는 주로 지역진흥팀에서 수행한다. 서울시 생활체육협의회는 25개 자치구 생활체육협의회와 45개 종목별 국민생활체육 시 종목별 연합회로 나뉜다. 국민생활체육 구 종목별 연합회는 51개 종목 458개 연합회 5,728개 클럽이 있다. 서울시 생활체육협의회에서 하고 있는 노인 여가스포츠와 관련한 사업으로 생활체육지도사 파견을 통한 건강증진사업, 서울시 어르신대회 및 전국대회 참가지원, 구별 장수체육대회, 전국 게이트볼 대회 지원사업이 있다.

(1) 노인전담 생활체육지도자 배치사업

노인전담 생활체육지도자 배치사업은 고령화 사회에 따른 노인들의 보건, 의료, 복지문제가 대두됨에 따라 노인의 건강하고 활력 있는 노후 생활체육을 도모하려는 목적으로 시행되었다. 2008년 기준으로 서울시에는 38명의 어르신전담 생활체육지도자가 있다. 25개 자치구별로 자치구 생활체육협의회에 한두 명씩 배치되어 있고 서울시 생활체육협의회에도 1명이 배치되어 있다. 노인전담 생활체육지도자는 경기도지도자나 생활체육지도자와 같은 국가자격증 소지자로서 해당 지역 내의 노인종합복지관, 지역사회복지관, 경로당, 노인교실 등의 지역 노인시설을 방문하여 여가스포츠 프로그램을 지도하고 보급하는 역할을 수행한다.

<표 4-4> 2008년도 어르신전담 생활체육지도자 현장지도실적

구 분	배치인원	지도장소	지도횟수	참여인원
계	38명	222개소	15,148회	259,427명
서울시	1명	서교노인복지관 등 4개소	324회	4,378명
종로구	2명	종로구노인복지관 등 13개소	837회	11,215명
중구	1명	남산타운 2경로당 등 9개소	419회	9,170명
용산구	1명	효창종합사회복지관 등 7개소	427회	8,537명
성동구	1명	왕십리경로대학 등 5개소	379회	9,854명
광진구	2명	중곡복지관 등 12개소	785회	8,804명
동대문구	1명	휘경경로당 등 7개소	454회	8,850명
중랑구	1명	신내노인종합복지관 등 9개소	354회	11,203명
성북구	2명	월곡복지관 등 10개소	734회	9,564명
강북구	1명	방천경로당 등 6개소	479회	8,768명
도봉구	3명	창동노인복지센터 등 14개소	932회	8,838명
노원구	2명	북부종합사회복지관 등 11개소	798회	11,791명
은평구	1명	갈현노인복지센터 등 6개소	313회	9,364명
서대문구	2명	홍은종합사회복지관 등 11개소	886회	12,420명
마포구	2명	보사노인복지센터 등 12개소	761회	11,238명
양천구	1명	한빛복지관 등 4개소	357회	8,950명
강서구	1명	치매노인주간보호센터 등 8개소	894회	13,638명
구로구	1명	수궁동경로당 등 8개소	394회	9,177명
금천구	1명	금천노인복지관 등 6개소	325회	9,544명

<표 계속> 2008년도 어르신전담 생활체육지도자 현장지도실적

구 분	배치인원	지도장소	지도횟수	참여인원
영등포구	2명	새생활장수노인대학 등 13개소	956회	14,371명
동작구	1명	동작노인복지관 등 7개소	377회	12,986명
관악구	2명	신림복지관 등 12개소	697회	8,935명
서초구	1명	서초노인종합사회복지관 등 8개소	345회	10,426명
강남구	2명	남서울노인대학 등 8개소	784회	12,714명
송파구	1명	송파노인복지관 등 5개소	346회	7,540명
강동구	2명	소리마을노인대학 등 7개소	791회	7,152명

자료 : 서울시생활체육협의회 내부자료

(2) 서울시 어르신 생활체육축제

‘서울시 어르신 생활체육 축제’는 2006년 서울시가 민선4기 출범과 함께 모두가 더불어 사는 ‘따뜻한 서울’, ‘어르신이 행복한 서울’을 만들기 위한 취지로 시작되었으며 2009년 6월경 제4회 ‘서울시 어르신 생활체육 축제’가 개최될 예정이다. 서울시 어르신 생활체육축제는 노인이 건강하고 활력 있는 삶을 영위할 수 있는 계기를 마련하고 건전하고 유익한 프로그램을 제공함으로써 지역 간 다양한 부문별 선의의 경쟁을 통한 우정과 화합의 한마당을 마련하려는 목적을 가지고 지속적으로 개최되고 있다.

이 축제에서는 노인성 질환을 예방하고 노후 생활에 활력을 불어 넣을 수 있는 댄스스포츠·힙합·재즈 등 댄스체조, 에어로빅스, 국학기공·전통무용·건강체조 등과 같은 3가지 체조분야에서 순위경쟁을 한다. 참가 자격은 서울시에 거주하는 60세 이상의 노인이며 25개 자치구 대표팀 2,500여명이 참가하여 대항전을 치른다. 여기에서 선발된 선수는 문화관광체육부에서 주관하는 전국어르신생활체육대회의 서울시 대표팀으로 출전하게 된다. ‘서울시 어르신 생활체육 축제’는 종목별 경기진행뿐만 아니라 구별 응원전 및 초대가수 공연과 경품추첨 및 레크리에이션 활동 등 여러 가지 오락프로그램이 한데 어우러진 축제의 장이기도 하다.

(3) 장수체육대학

장수체육대학은 60세 이상 노인을 대상으로 여가스포츠 활동 참여기회를 제공하여 건강하고 활기찬 노후생활을 할 수 있도록 하기 위해 시작된 사업이다. 2009년에는 기존과 달리 연초에 자치구 생활체육협의회로부터 사업계획서 공모를 받아 사업의 효과 등 종합적인 운영능력을 평가·판단하여 3개 자치구(동대문구, 양천구, 강서구)를 선정하였다. 동대문구와 양천구는 게이트볼을, 강서구는 생활체조와 게이트볼을 6개소 이상 운영하고, 참가인원은 구별 10,800명으로 3개 구 32,400명이며, 지도는 근린공원, 체육공원, 복지기관 등에서 이루어질 계획이다. 예산규모는 시와 기금에서 절반씩 지원하여 총 1억 1,160만원이다.

(4) 전국게이트볼대회 지원

서울시 게이트볼 연합회에서는 서울시 생활체육 협의회와 예산지원을 받아 소외계층인 노인들에게 생활체육 참여여건을 조성하여 건강과 여가시간 증대에 기여하기 위해 전국게이트볼대회 참가에 대한 지원 사업을 하고 있다.

2. 서울시 노인종합복지관 협회

서울시 노인종합복지관 협회는 1998년 설립되었으며 서울지역 노인복지 관련 업무체계를 구축하고 노인복지관의 효율적인 사업진행을 위한 교육, 훈련, 직원 간의 친목도모와 정보교환 등 제반 사업을 실시하며 노인복지관 운영지원과 보조금 과부신청, 집행실적, 사업계획에 대한 사업의 내실화와 그에 따른 서울시 고령자의 복지증진에 기여함을 목적으로 한다.

현재 서울시 노인종합복지관 협회는 사회교육사업, 재가복지사업, 경로당활성화사업, 주·단기보호사업, 노인일자리아사업, 고령자취업알선사업, 독거노인생활관리사 파견사업 등을 하고 있다. 노인 여가스포츠와 관련한 사업으로는 서울시 노인종합복지관 어르신 탁구대회, 토토시니어 페스티벌, 보치아 대회 등이 있다.

(1) 서울시 노인종합복지관 어르신 탁구대회

어르신 탁구대회는 지역 간 노인들의 친선도모와 네트워크 형성의 기회를 제공하고 다양한 부대행사 진행으로 즐거운 어르신 축제의 장을 마련하고자 하는 서울시 노인종합복지관 협회의 자체사업이다. 매해 1회 개최되며 서울시 소재 8개 노인종합복지관 등록기관의 회원 어르신들이 참여할 수 있다. 참가인원 규모는 1,000명 정도이며 고령자 개인전(남자단식, 여자단식), 고령자 단체전(남자복식, 여자복식, 혼합복식)의 형식으로 진행된다. 서울시와 조인한 종합복지관 별 축하공연이 펼쳐지고 탁구로봇과 포토존 운영으로 보다 많은 어르신들의 참여를 위한 축제의 장을 제공한다.

(2) 토토시니어 페스티벌(예선)

토토시니어 페스티벌은 서울시 소재 노인종합복지관에 등록한 만 60세 이상 노인을 대상으로 노인종합복지관별 스포츠댄스 공연과 레크리에이션, 찬조공연 등을 하는 행사이다. 노후여가활동에 대한 참여기회의 장을 마련하여 노인들의 자존감을 향상시키고 하나로 어우러지는 기회를 통해 공동체 의식을 높이며 페어플레이 정신에 입각한 참여자 간 교류의 장으로 진행된다. 서울시 대회에서 우승한 팀은 전국대회에 출전하게 된다.

3. 대한노인회 서울시 연합회

대한노인회는 1969년 사단법인체로 발족하여 노인의 권익신장과 건강증진 등과 관련한 사업을 전개하고 있다. 서울특별시 연합회 조직은 25개구지회와 2,951개 경로당으로 구성되어 있다. 대한노인회는 자원봉사활동, 노인취업지원, 노인생활지 발간, 노년시대 신문 발간, 노인여가시설의 운영 등 다양한 사업을 펼치고 있다. 대한노인회 서울시연합회의 노인 여가스포츠 관련 사업으로는 경로당과 28개소의 노인대학 운영사업이 있다.

4. 국민건강보험공단 서울지역본부

국민건강보험공단 서울지역본부는 1본부 4부 16개 팀의 내부 조직과 서울 소재 30개 지사 및 강원소재 9개 지사와 10개 센터 등 총 39개 지사와 10개 센터로 구성되어 있다.

(1) 노인건강운동교실사업

국민건강보험공단은 노인들에게 적절한 운동을 지도함으로써 신체활동 능력을 향상시켜 낙상 및 퇴행성 질환 등 노인성 질환을 예방하여 건강수명을 연장하고 보험재정을 보호하는 차원에서 노인건강운동교실사업을 수행하고 있다. 65세 이상 어르신을 대상으로 종목별 전문 강사가 경로당 등을 방문하여 체조, 생활댄스, 걷기, 구기(탁구, 배드민턴, 게이트볼), 등의 종목을 지도한다. 노인건강운동교실 참여자들을 대상으로 지역본부별로 노인건강운동교실 발표회를 1년에 한 번씩 개최한다.

<표 4-5> 연도별 노인건강운동교실 추진현황

(단위 : 명, 개, 회)

연도	강습개설수	등록인원	진행횟수
2006	508	10,755	17,567
2007	835	15,712	29,938
2008	644	11,795	31,319
2009(예정)	365	24,832	5,885

자료 : 국민건강보험공단 건강관리실 내부자료

<표 4-6> 국민건강보험공단 서울지역 지사별 노인건강운동강습 사업추진현황(2008년)

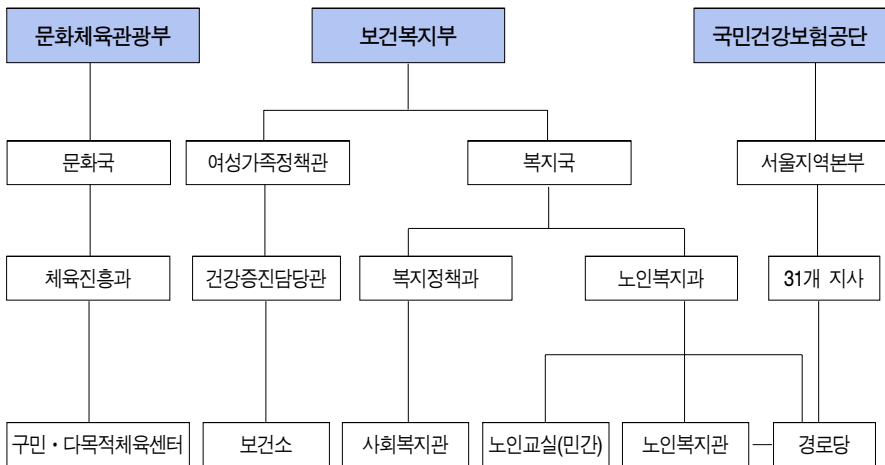
권역	지사	강습개설수	등록인원	진행횟수
도심권	종로지사	22	348	1035
	중구서부지사	13	242	723
	중구동부지사	14	294	866
동북권	용산지사	30	610	1217
	광진지사	20	353	1142
	동대문지사	24	376	1036
	종랑지사	20	347	1059
	성북지사	20	365	1033
	성동지사	35	624	1277
	강북지사	21	439	939
	도봉지사	27	429	1319
	노원지사	20	410	1034
	서초남부지사	16	248	982
동남권	서초북부지사	17	329	928
	송파지사	21	435	1127
	강남서부지사	21	335	997
	강남동부지사	21	377	1082
	강남북부지사	20	353	902
	강동지사	20	348	1129
	은평지사	20	397	986
	서대문지사	22	451	1030
	마포지사	23	428	1184
	양천지사	20	331	1066
서남권	강서지사	24	518	1108
	구로지사	23	432	1114
	금천지사	21	361	988
	영등포남부지사	22	363	1120
	영등포북부지사	15	272	710
	동작지사	31	574	1080
	관악지사	21	406	1106

자료 : 국민건강보험공단 건강관리실 내부자료

제4절 서울시 노인 여가스포츠 전달체계

서울시는 노인 여가스포츠와 관련한 시설 및 프로그램을 제공하고 있는 공급주체가 체육진흥과, 노인복지과, 복지정책과, 건강증진담당관 등으로 나뉘어져 있다. 서울시가 초고속 고령화 사회의 진입으로 인해 노인건강 문제가 사회적 이슈로 떠오르면서 체육, 노인, 복지, 건강 등 다양한 영역에서 각각 여가스포츠 프로그램 사업을 시행하였기 때문이다.

위에서 부서별 여가스포츠 담당 행정부서와 주요사업에 대해 검토한 것을 바탕으로 서울시 노인 여가스포츠 전달체계를 정리해보면 아래 <그림 4-1>과 같다. 그림에서 보는 바와 같이 일반적으로 노인 여가스포츠는 구민·다목적체육센터, 노인종합복지관, 지역사회복지관, 노인교실, 경로당, 보건소, 주민자치센터 등을 통해 노인에게 전달된다.



<그림 4-1> 서울시 노인 여가스포츠 전달체계

제5장 노인 여가스포츠 시설 및 프로그램 현황

제1절 노인 여가스포츠 시설 현황

제2절 노인 여가스포츠 프로그램 현황

제3절 요약 및 시사점

제5장 노인 여가스포츠 시설 및 프로그램 현황

제1절 노인 여가스포츠 시설 현황

이 연구에서의 노인 여가스포츠 시설은 노인을 대상으로 여가스포츠 프로그램을 제공하는 공공시설을 모두 포함한다. 서울시에 노인을 대상으로 여가스포츠 프로그램을 제공하는 공공체육시설은 구민체육센터와 다목적체육센터가 있다. 노인여가복지시설로 노인복지관, 경로당, 노인교실이 있으며 그 밖에 지역사회복지관이 지역사회 노인의 욕구에 근거하여 다양한 여가스포츠 프로그램을 진행하고 있다. 또한 주민자치센터(자치회관)와 보건소도 지역주민을 위한 다양한 여가스포츠 사업을 진행하고 있다.

1. 공공체육시설

2009년 3월 기준으로 서울시에는 공공체육시설 2,081개소가 있다. 공공체육시설은 동네체육시설을 포함하는 간이운동장 1,670개소와 축구장, 종목별 체육시설, 구기체육관 등을 모두 포함하고 있다. 서울시 노인을 대상으로 여가스포츠 프로그램을 제공하는 공공체육시설은 구민체육센터와 다목적체육센터가 대표적이다. 구민·다목적체육센터는 1997년 시민복지 5개년 계획에 따라 시민의 생활체육 및 여가선용 기회를 확대하고자 하는 취지에서 1자치구 1구민체육센터를 건립하기 시작하였다. 2009년 기준으로 37개소의 구민·다목적체육센터가 운영 중이며 2개소의 다목적 체육센터가 건립 중이다.

1) 구민체육센터

구민체육센터의 건립기준은 부지면적 5,950㎡ 규모에 건축연면적 5,950㎡ 이상이다. 구민체육센터는 지역주민이 이용하는 공공체육시설로서 주요시설로는 수영장 991㎡ 내외, 종합체육관 991㎡ 내외, 소체육관 661㎡ 내외, 부대시설 3,305㎡ 내외를 포함한다. 현재 서울시 구민체육센터는 마포구와 용산구를 제외한 23개구에 1개소씩 있다.

<표 5-1> 구민·다목적체육센터 시설 현황

(단위 : 개소)

권역별	구별	계	구민체육센터	다목적체육센터
도심권 (4)	종로구	2	1	1
	중 구	1	1	
	용산구	1		1
동북권 (15)	성동구	2	1	1(1)
	광진구	2	1	1
	동대문	2	1	1
	중랑구	3	1	2
	성북구	2	1	1
	강북구	2	1	1
서북권 (2)	도봉구	1	1	
	노원구	1	1	
	은평구	1	1	
	서대문	1	1	
	마포구			
서남권 (12)	양천구	3	1	2
	강서구	1	1	
	구로구	2	1	1(1)
	금천구	1	1	
	영등포	1	1	
	동작구	2	1	1
동남권 (6)	관악구	2	1	1
	서초구	1	1	
	강남구	3	1	2
	송파구	1	1	
	강동구	1	1	
계		39	23	16(2건립 중)

자료 : 서울시 체육과 내부자료

2) 다목적체육센터

다목적체육센터 부지는 자치구에서 확보하도록 되어 있고 3,966㎡ 규모에 수영장, 종합체육관 991㎡ 내외, 소체육관 661㎡ 내외, 부대시설 1,322㎡ 내외의 규모로 건립된다. 현재 14개소가 운영 중이며 2개소는 건립 중이다.

2. 노인여가복지시설

노인여가복지시설에는 노인복지관, 경로당, 노인교실, 노인휴양소가 있다. 이들 시설은 60세 이상의 노인의 여가활동을 통해 건강증진, 사회활동참여욕구 충족, 소득보장을 위한 학습프로그램 등을 개설하여 활기차고 건강한 노후를 지원하기 위한 목적으로 설립된다. 현재 서울시에는 28개의 노인복지관과 2,900여개의 경로당, 278개의 노인교실이 설치·운영되고 있으며 노인휴양소는 도시 외곽에 위치하고 있어서 서울시내에는 설치되어 있지 않다.

<표 5-2> 노인여가복지시설의 설치 목적

시 설	설 치 목 적	이용대상자
노인 복지관	노인의 교양·취미생활 및 사회참여활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강증진 및 질병예방과 소득보장·재가복지, 그 밖에 노인의 복지증진에 필요한 서비스를 제공함을 목적으로 하는 시설	60세 이상의 자
경로당	지역노인들이 자율적으로 친목도모·취미활동·공동작업장 운영 및 각종 정보교환과 기타 여가활동을 할 수 있도록 하는 장소를 제공함을 목적으로 하는 시설	65세 이상의 자
노인 교실	노인들에 대하여 사회활동 참여욕구를 충족시키기 위하여 건전한 취미생활·노인건강유지·소득보장 기타 일상생활과 관련한 학습프로그램을 제공함을 목적으로 하는 시설	60세 이상의 자
노인 휴양소	노인들에 대하여 심신의 휴양과 관련한 위생시설·여가시설 기타 편의시설을 단기간 제공함을 목적으로 하는 시설	60세 이상의 자 및 그와 동행하는 자. 다만, 이용인원이 정원에 미달하는 때에는 정원의 100분의 30의 범위 안에서 그 외의 자도 이용할 수 있다.

자료 : 2008 노인복지시설현황, 보건복지가족부

노인복지관은 구별로 1개소씩 시설이 설치·운영되고 있으며, 종로구, 강남구, 강동구에는 2개소가 운영되고 있다. 2007년 기준으로 경로당은 2,951개소, 노인교실은 278개소로 보고되었으나, 현재는 경로당은 51개소 증가하여 3,002개소이며 노인교실은 14개소 증가하여 292개소이다¹³⁾.

<표 5-3> 구별 노인여가복지시설 현황(2007년 12월 기준)

(단위 : 명, 개소)

	65세 이상 노인인구 (2007.12.31 주민등록인구기준)	합계	노인복지관		경로당	노인교실
			시설수	종사자수		
합 계	852,235	3,257	28	765	2,951	278
종로구	19,127	57	2	73	54	1
중구	14,907	45	1	19	42	2
용산구	26,039	93	1	27	75	17
성동구	29,691	140	1	27	136	3
광진구	27,100	98	1	25	87	10
동대문구	37,066	126	1	27	115	10
종랑구	34,951	121	1	25	113	7
성북구	44,604	136	1	25	126	9
강북구	34,732	104	1	23	93	10
도봉구	32,780	133	1	25	128	4
노원구	50,656	245	1	28	238	6
은평구	43,414	110	1	29	94	15
서대문구	36,326	109	1	24	94	14
마포구	36,160	144	1	28	129	14
양천구	33,961	172	1	25	149	22
강서구	42,075	201	1	29	183	17
구로구	33,021	168	1	77	157	10
금천구	20,353	71	1	25	62	8
영등포구	36,661	187	1	31	160	26
동작구	36,829	118	1	28	111	6
관악구	42,214	122	1	31	107	14
서초구	29,054	122	1	25	112	9
강남구	37,115	166	2	22	146	18
송파구	41,787	149	1	20	135	13
강동구	31,612	120	2	47	105	13

자료 : 2008 노인복지시설현황, 보건복지가족부

13) 서울시 복지정책과 내부자료, 2009

1) 노인복지관

보건복지가족부는 노인복지관 설치 및 운영에 관해 중점 추진 방향으로 시·군·구별로 최소 1개소 이상의 지역실정에 맞는 노인복지관을 설치하고 이를 여가·건강·일자리 등 노인의 다양한 복지욕구를 체계적이고 복합적으로 제공할 수 있는 노인종합복지서비스 기능 수행 시설로 확대 발전시킬 것을 규정하고 있다¹⁴⁾. 현재 서울시의 경우 구별로 1개소씩 노인복지관이 설치되어 있고 강남구, 강동구, 종로구에는 2개소가 운영되고 있어 총 28개의 노인복지관이 개설되어 있다.

노인복지법 시행규칙에 따라 노인복지관의 연면적은 500㎡ 이상이며 사무실, 식당 및 조리실, 상담실 또는 강당, 프로그램실, 화장실, 물리치료실 또는 건강증진실, 비상재해대피시설 등이 각각 1실 이상 갖추도록 규정하고 있다. 노인복지관의 시설현황에 대한 인터넷 및 전화조사 결과 서울시에 위치한 모든 노인복지관이 강당, 집단활동실, 휴게공간을 갖추고 있으며, 기관별로 운동관련 시설을 갖추고 있다. 일반적으로 탁구장(16개소), 게이트볼장(9개소), 체력단련실(18개소), 포켓볼·당구장(16개소) 등이 가장 많았으며, 용산구와 광진구의 경우에는 골프실을 갖추고 있다.

2) 경로당 및 노인교실

경로당은 노인복지법에서는 여가복지시설로 규정하며, 주택건설기준 등에 관한 규정에 따라 100세대 이상의 주택을 건설하는 주택단지에 설치하도록 되어 있다. 경로당은 소재지 관할 자치구에 신고를 통해 설치 가능하며, 65세 이상 노인이 이용하며 정원 20명 이상에 20㎡ 이상 규모를 갖추고 거실 또는 휴게실, 화장실, 전기시설을 적절히 설비되어 있어야 한다.

서울시는 경로당의 운영을 위해 최소지원 가이드라인을 정하여 운영비와 난

14) 보건복지가족부, 09노인보건복지사업안내, 2009.

방비를 지원하고 있으며 이러한 지원규모는 자치구의 여건에 따라 구비를 추가 편성하여 늘어나기도 한다.

<표 5-4> 노인복지관의 시설현황

(단위 : 개소)

권역별	구별	기관명	대강당	소강당	탁구장	게이트 볼실	체력 단련실	포켓볼 당구	골프실	운동 치료실	집단 활동실	휴게실
도심권	종로구	종로노인복지관	○		○		○	○		○	○	○
		서울노인복지센터	○			○	○	○		○	○	○
	중 구	약수노인복지관	○							○	○	○
	용산구	용산노인복지관	○			○	○	○	○	○	○	○
동북권	성동구	성동노인복지관	○		○		○	○		○	○	○
	광진구	광진노인복지관	○		○	○		○	○	○	○	○
	동대문	동대문노인복지관	○							○	○	○
	종랑구	종랑노인복지관	○		○	○	○	○		○	○	○
	성북구	성북노인복지관	○		○		○			○	○	○
	강북구	강북노인복지관	○		○	○	○				○	○
	도봉구	도봉노인복지관	○	○	○	○		○		○	○	○
	노원구	노원노인복지관	○	○						○	○	○
	은평구	은평노인복지관	○		○	○		○		○	○	○
서북권	서대문구	서대문노인복지관	○			○	○			○	○	○
	마포구	마포사회복지관	○		○		○	○		○	○	○
	양천구	양천노인복지관	○		○		○	○		○	○	○
서남권	강서구	강서노인복지관	○	○	○			○		○	○	○
	구로구	구로노인복지관	○	○	○		○	○		○	○	○
	금천구	금천노인복지관	○		○		○	○		○	○	○
	영등포	영등포노인복지관	○		○		○	○		○	○	○
	동작구	동작노인복지관	○				○	○		○	○	○
	관악구	관악노인복지관	○		○	○	○	○		○	○	○
	서초구	서초노인복지관	○				○			○	○	○
동남권	강남구	강남구노인복지관	○							○	○	○
		논곡노인복지관	○							○	○	○
	송파구	송파노인복지관	○							○	○	○
	강동구	성기정노인복지관	○		○		○			○	○	○
		강동노인복지관	○				○			○	○	○
계			28	4	16	9	18	16	2	27	28	28

자료 : 인터넷 및 전화조사

노인교실은 노인복지법과 그 시행규칙에 따라 65세 이상 노인이 50명 이상 이용하며 사무실과 33㎡ 이상의 강의실, 휴게실을 갖춘 시설에 시설장 및 강사 1인이 주 1회 이상의 프로그램을 운영할 경우 소재지 관할 자치구에 신고하여야 한다. 현재 서울시는 대한노인회, 복지관(노인, 사회복지관)에서 운영하는 노인교실을 제외하고 민간이 운영하는 248개소를 지원하고 있다.

3. 지역복지 및 지역보건의료 시설

1) 사회복지관

사회복지관이란 지역주민의 참여와 협력을 기반으로 일정한 시설과 전문 인력을 갖추고 지역주민의 복지증진과 삶의 질 향상을 위한 종합적인 복지서비스를 제공하는 시설을 말한다. 사회복지관은 교육·문화 사업으로 아동·청소년에서 노인에 이르기까지 다양한 연령대를 위한 여가 및 문화 복지사업을 운영한다. 보건복지가족부의 ‘2009년도 사회복지관 운영관련 업무처리 요령안내’에 따르면 노인 여가·문화사업으로 체조교실, 생활체육, 단전호흡, 수영교실 등의 건강운동교실과 춤교실 등의 여가프로그램, 교양교육 프로그램 및 경로당 지원 사업을 추진하도록 권고하고 있다.

서울시에는 현재 94개의 사회복지관이 있다. 서남권에는 33개소, 동북권에는 30개소가 있으며, 도심권이 가장 적은 5개소를 설치·운영하고 있다. 자치구별로는 강서구가 10개소로 가장 많으며, 노원구가 8개소, 동작구, 강남구, 송파구에서 각 6개소를 운영하고 있다.

사회복지관은 저소득층 밀집지역, 요보호대상자 및 인구수, 기타 지역의 특성 등을 고려하여 중장기적인 계획에 의하여 설치 운영되며, 저소득층 밀집지역에 우선 설치하도록 하고 있다. 지역실정에 부합되는 종합서비스 기능을 제공하기 위해 강당, 회의실, 자원봉사자실, 상담실 등의 공간이 마련되어야 하며 노약자를 위한 출입문, 계단, 화장실 등의 편의시설을 설치하도록 규정하고 있다.

<표 5-5> 사회복지관 현황

(단위 : 개소)

권역별	구별	복지관수	권역별	구별	복지관수
도심권 (5)	종로구	1	동북권 (30)	성동구	3
	중 구	2		광진구	3
	용산구	2		동대문	2
서북권 (8)	은평구	3		중랑구	4
	서대문	3		성북구	4
	마포구	2		강북구	3
서남권 (33)	양천구	5		도봉구	3
	강서구	10		노원구	8
	구로구	3	동남권 (18)	서초구	4
	금천구	2		강남구	6
	영등포	2		송파구	6
	동작구	6		강동구	2
	관악구	5	계		94

자료 : 보건복지가족부, 사회복지관 현황보고서

인터넷 현황조사를 통해 사회복지관의 운동관련 시설현황을 살펴본 결과 대부분의 기관이 강당과 집단지도실을 갖추고 있으나 순수 체육활동을 목적으로 하는 체육관, 수영장, 운동치료실, 헬스장 등의 설치는 미비한 것으로 나타났다.

<표 5-6> 사회복지관의 시설현황

(단위 : 개소)

	강당	체육관	집단 지도실	수영장	운동 치료실	헬스장
제공 개소수	93	14	92	8	1	8

자료 : 인터넷 현황조사

집단지지도실 : 집단활동실, 사회교육실, 프로그램실 포함

서울시는 노인인구의 증가와 노인의 복지욕구 증대에 부응하기 위하여 2000년부터 사회복지관 가운데 5개소를 기능특화복지관으로 선정하고 사업비를 지원하고 있다. 이를 통해 기존의 인프라를 활용하여 지역 내 노인의 욕구조사에 근거한 다양한 서비스가 제공되고 있다. 현재는 22개소의 사회복지관이 노인 기능특화복지관으로 선정되어 운영되고 있다.

<표 5-7> 노인 기능특화복지관 현황

(단위 : 개소)

자치구	개소	기관명(설치연도)
계		22개소
종로	1	종로(2006)
중랑	1	유린원광(2001)
성북	1	길음(2000)
노원	5	북부(2006), 중계(2007), 노원1(2000), 공릉(2003), 상계(2005)
서대문	2	서대문(2004), 홍은(2006)
강서	3	가양5(2000), 방화2(2001), 등촌1(2004)
동작	3	상도(2001), 동작(2008), 본동(2005)
관악	2	선의관악(2002), 신림(2000)
서초	1	우면(2007)
강남	3	강남(2006), 대청(2004), 수서명화(2000)

자료 : 서울시, 복지정책과 내부자료

2) 주민자치센터(자치회관)

지역사회의 문화, 복지, 생활정보 등 구심체 역할을 수행하는 주민자치센터는 주민센터의 사무조정 및 인력축소로 인한 여유 공간에 설치된 각종 문화, 복지, 편의시설과 프로그램을 총칭하는 개념으로 행정사무중심이었던 주민센터의 기능과 역할을 민원, 문화, 복지기능 중심으로 새롭게 변화시키고자 각 동 주민센터에 조성된 주민복지 사업 공간이다.

자치구 홈페이지를 통해 문화·여가프로그램을 개설하고 있는 주민자치센터의 현황을 파악한 결과 구별로 적게는 10개소(금천구), 많게는 26개소(송파구)의 주민자치센터가 운영되고 있다. 주민자치센터의 시설현황을 조사한 결과 많은 기관들이 다목적실에서 시간대를 달리하여 여러 프로그램을 중복하여 진행하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 헬스장, 체력단련실, 탁구장 등의 체육설비를 갖춘 시설은 전체의 10%에도 미치지 못하는 것으로 나타났다.

<표 5-8> 주민자치센터 현황

(단위 : 개소)

권역별	구별	주민자치센터수	권역별	구별	주민자치센터수
도심권 (49)	종로구	18	동북권 (138)	성동구	17
	중 구	15		광진구	15
	용산구	16		동대문	21
서북권 (46)	은평구	16		중랑구	16
	서대문	14		성북구	19
	마포구	16		강북구	17
서남권 (119)	양천구	18		도봉구	14
	강서구	22		노원구	19
	구로구	15	동남권 (79)	서초구	18
	금천구	10		강남구	17
	영등포	18		송파구	26
	동작구	15		강동구	18
	관악구	21	계		431

자료 : 인터넷 조사

<표 5-9> 주민자치센터의 시설현황

(단위 : 개소)

	강당	헬스장	체력단련실	다목적실	탁구장	기타
제공 개소수	29	38	20	162	11	8

자료 : 인터넷 현황조사

3) 보건소

보건소는 지역주민의 질병을 예방하고 건강을 증진시켜 국민보건의 향상에 이바지하는 지역보건 의료기관으로 보건소의 설치는 지역보건법이 정하는 기준에 따라 해당 지방자치단체의 조례로 정하게 된다. 자치구별로 1개소씩 설치하며 구청장이 지역주민의 보건의료를 위하여 특히 필요하다고 인정하는 경우에는 필요한 지역에 보건소를 추가로 설치 운영할 수 있게 되어 있다. 현재 서울시에 25개소의 보건소가 설치 운영되고 있다.

지역보건법 제9조에 국민건강증진, 전염병 예방·관리·진료, 모자보건 및 가족계획사업, 노인보건사업, 보건의료사업, 연구 사업 등 보건소의 다양한 역할에 대해 규정되어 있다. 보건소는 1990년대 초반까지는 진료기능 강화 및 무의촌 해소를 위한 기능을 중점적으로 수행하였으나 이후로는 건강증진사업 실시와 지역보건법, 건강증진법, 정신보건법 등의 관련 법규 정비에 따라 질병예방 위주의 건강증진사업에 주력하게 되었다. 특히 지역보건법 시행규칙에 따라 진료실, 진료지원실, 보건사업실과 그에 필요한 장비를 갖추어야 한다. 따라서, 보건사업실에는 건강증진실, 재활치료실 등을 갖추어 예방 위주의 건강증진 사업을 시행하도록 규정하고 있다.

제2절 노인 여가스포츠 프로그램 현황

1. 공공체육시설

37개의 구민·다목적체육센터에서는 약 43개 종목, 1,363개의 프로그램이 진행되고 있다. 가장 많은 시설에서 제공하고 있는 프로그램은 헬스와 수영, 아쿠아로빅이며 그다음으로 요가, 배드민턴, 스포츠댄스 순으로 나타났다. 시설별로 제공하는 프로그램 개설 수를 보면 수영이 302개로 압도적으로 많았으며 요가, 골프, 아쿠아로빅, 배드민턴 순으로 나타났다. 아래의 <그림 5-1>은 프로그램 특성별로 영역을 나누어 공공체육시설에서 제공하는 프로그램수를 비교하고 있다. 이 그림을 보면, 수영(수영, 아쿠아로빅)이 가장 많고, 그다음으로 구기(탁구, 배드민턴, 테니스, 골프 등), 댄스·무용(스포츠댄스, 재즈댄스, 발리댄스 등), 요가·단전호흡 순으로 나타났다.

수영이나 아쿠아로빅 프로그램은 중장년기의 관절염에 대한 운동치료 효과가 알려져 있을 뿐만 아니라 노인의 수요도 높아 실제로 23개의 공공체육시설에서 실버수영, 효도수영 등을 통해 노인을 위한 별도의 프로그램을 개설·운영 중이다.

2. 노인여가복지시설

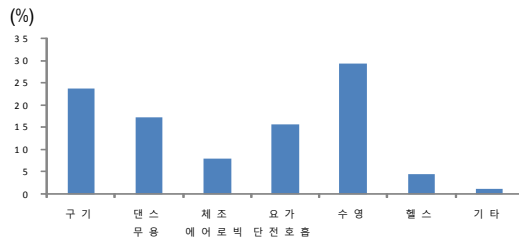
1) 노인복지관

노인복지관의 프로그램 현황을 조사한 결과 구기, 댄스·무용, 체조·에어로빅, 요가·단전호흡·필라테스, 무예·투기 종목이 제공되고 있는 것으로 나타났다. 특히 댄스·무용, 체조·에어로빅 종목은 노인복지관에서 그 내용이 다양하게 개발되어 운영되고 있다.

<표 5-10> 구민·다목적체육센터 여가스포츠 프로그램 현황

(단위 : 개소, 개)

구분	프로그램명	제공기관수	프로그램수	구분	프로그램명	제공기관수	프로그램수
구기	탁구	19	43	댄스·무용	다이내믹댄스	1	1
	배드민턴	26	75		짜저사이저	2	2
	테니스	2	5		에어로빅	24	67
	골프	10	121		다이어트체조	8	11
	농구	4	4		태보	7	13
	스쿼시	4	59		댄스로빅	2	8
	축구	2	2		리권	2	5
	라켓볼	2	13		공요가체조	1	1
	배구	2	2		휘트니스체조	1	4
	스포츠댄스	25	60		건강체조	1	1
댄스·무용	발리댄스	28	68	요가·단전호흡	요가	27	185
	재즈댄스	23	54		검도	15	15
	방송댄스	17	21		유도	7	7
	한국무용	6	7		태극권	2	2
	피규어댄스	5	6		복싱	1	1
	라인댄스	5	7		태권도	1	5
	발레	3	3	수영	수영	30	302
	사교댄스	2	2		아쿠아로빅	29	98
	라틴댄스	2	2	헬스	헬스	33	61
	부부볼룸	1	1		인라인	9	16
노래방댄스	노래방댄스	1	1	기타	외발자전거	1	1
	모던댄스	1	1		계	394	1,363



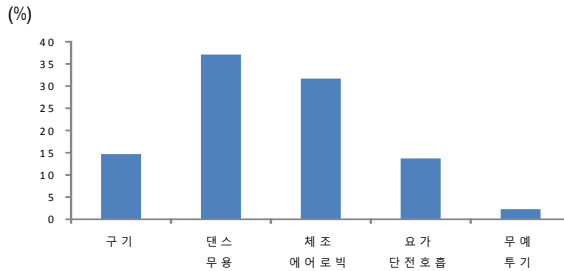
<그림 5-1> 구민·다목적체육센터 여가스포츠 프로그램 현황

자료 : 인터넷 및 전화조사

<표 5-11> 노인복지관 여가스포츠 프로그램 현황

(단위 : 개소, 개)

구분	프로그램명	제공기관수	프로그램수	구분	프로그램명	제공기관수	프로그램수
구기	탁구	18	19	체조 · 에어로빅	건강체조	10	10
	당구/포켓볼	10	13		생활체조	5	5
	게이트볼	8	8		양생체조	3	3
	골프	2	2		태권무	1	1
댄스 · 무용	댄스스포츠	23	29		민속체조	2	2
	한국무용	20	22		해맞이체조	2	2
	포크댄스	9	9		세라밴드	2	2
	차밍댄스	8	8		웰빙체조	1	1
	다이어트댄스	5	5		헬스로빅	1	1
	건강댄스	5	5		웰니스체조	1	1
	친교댄스	5	5		해피라이프체조	1	1
	라인댄스	6	6		실버체조	1	1
	재즈댄스	6	6		수건체조	1	1
	레크댄스	3	3		차이칭운동	1	1
	짜저사이저	2	2		기공체조	1	1
	발리댄스	2	2		Mix체조	1	1
	부부댄스	1	1	요가 · 단전호흡 · 필라테스	요가	18	18
	복싱댄스	1	1		단전호흡	16	16
	요가댄스	1	1		국선도	3	3
체조 · 에어로빅	에어로빅	14	14	필라테스	필라테스	2	2
	우리춤체조	20	20	무예 · 투기	태권도	3	3
	맷돌체조	16	16		태극권	4	4
	덩더쿵체조	6	6	계		271	283



<그림 5-2> 노인복지관 여가스포츠 프로그램 현황

자료 : 인터넷 및 전화조사

2) 경로당의 여가스포츠 프로그램 사례

(1) 양천노인종합복지관 실버체조지도자 파견 사업

1998년 개관한 양천노인종합복지관은 장기간 규칙적으로 여가스포츠 프로그램에 참여하여 운동능력과 지도력을 갖춘 복지관 노인들을 발굴하여 실버체조지도자로 육성하고 육성된 지도자를 경로당에 파견하여 경로당 이용 노인들의 건강을 증진시키기 위한 사업을 전개하여 2008년도 서울특별시 경로당 활성화 사업평가에서 우수 사례로 선정되었다.

이 사업은 2004년부터 노인들의 자원봉사활동으로 시작되었는데, 현재는 노인 일자리 사업의 일환으로 7개월간 월 20만원의 활동비를 지급하여 사업의 지속성을 높여 왔으며 체육지도자에게 정기적인 보수교육으로 자질을 함양하였다. 2005년 12개소에서 진행되던 사업이 2007년에는 44개소로 2배 이상 확대되었으며 2005년 보건소와의 협약체결 및 후원을 이끌어 내 지역 내 유관기관과의 네트워크를 통한 지속성을 담보하였다. 또한 경로당 실버체조 건강체조 경연대회를 해마다 개최하여 참여 노인의 동기유발을 강화하고 있다.

경로당의 실버체조 프로그램에 참여한 노인을 대상으로 한 자체 만족도 조사 결과에 따르면 84.6%가 ‘실버체조에 만족한다’고 응답해, ‘소화력, 유연성이 증가하였다.’, ‘건강에 도움이 되고 있다.’ 등 건강유지 및 증진에 긍정적 효과가 확인되었다.

(2) 강동구 실버푸르미 여가문화센터 운영 사업

강동구의 실버푸르미 여가문화센터 운영 사업은 자치구의 적극적인 지원과 담당 공무원의 업무수행으로 이루어지고 있다. 강동구는 경로당을 지역노인의 사랑방이나 휴식공간을 넘어 보건소, 노인복지관, 자원봉사자 등과의 유기적 협력체계 구축을 통해 노인이 원하는 다목적 공간의 ‘여가문화센터’로의 기능전환을 추구하고 있다.

현재 실버푸르미 여가문화센터가 진행 중인 50개소의 경로당(구립 27개소,

사립 23개소)이외에도 2009년까지 20개소를 추가 운영할 계획이다. 또한 실버푸르미 리더제 운영, 모범경로당 지정(모범경로당 현판제공) 및 인센티브 부여, 운영비 월 50,000원 추가 지원 등을 통해 자치구의 적극적인 개입이 이루어지고 있다.

실버푸르미 여가문화센터로 지정된 경로당에서는 교양강좌, 건강 및 여가프로그램 등이 주 1회에서 5회씩 경로당의 수요에 따라 제공된다. 3월 중에는 매주 52개소의 경로당에 173개의 프로그램이 제공되며, 이중 약 60% 이상이 댄돌체조, 스트레칭, 시니어로빅, 생활체육, 요가, 단전호흡 등의 여가스포츠 프로그램이다. 강동구는 프로그램을 진행하기 위해 지역의 건강보험공단, 복지관, 생활체육협의회, 보건소 등과 연계하여 강사를 유치하고 유급 자원봉사들을 확보하여 지속성을 꾀하고 있다.

3. 지역복지 및 지역보건의료시설

1) 지역사회복지관

사회복지관에는 요가, 스포츠댄스, 한국무용 댄돌체조, 건강체조 프로그램을 제공하는 시설이 많으며 영역별로 보면 댄스/무용, 수영, 체조/에어로빅스, 요가/단전호흡 순으로 나타났다. 지역사회복지관은 노인복지관과 마찬가지로 댄스·무용, 체조·에어로빅스가 다른 종목에 비해 보다 다양한 프로그램으로 개발되어 있다. 예를 들어 댄스·무용영역에 건강댄스, 한국무용, 우리춤댄스, 덩더쿵체조, 웰빙댄스, 커플댄스 등 색다른 댄스 프로그램들이 제공되고 있으며 체조에 에어로빅스에도 몸살림체조, 라인체조, 해맞이 춤 등 색다른 체조 프로그램을 제공하고 있다.

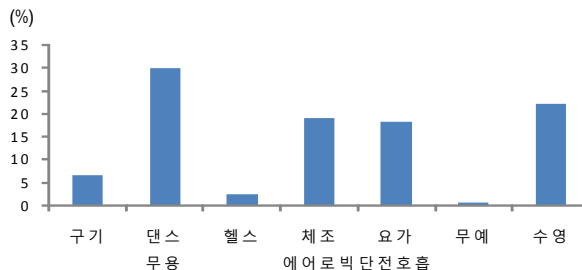
제공기관 대비 프로그램수를 살펴보면 수영프로그램의 경우 수영이 67개, 아쿠아로빅이 14개로 많은 편이지만 수영을 제공하는 지역사회복지관은 6개소, 아쿠아로빅을 제공하는 시설은 4개소에 불과하다. 동일 종목 가운데 요일별, 시간대별 수요에 따라 중복 개설의 비율이 높은 것으로 파악되었다. 이에 비해 댄

스·무용, 체조·에어로빅의 경우에는 요일이나 시간대별 반복보다는 프로그램 내용의 다양성을 부여하여 동일 종목 내 다채로운 프로그램이 편성되어 있다.

<표 5-12> 지역사회복지관 여가스포츠 프로그램 현황

(단위 : 개소, 개)

구분	프로그램명	제공기관수	프로그램수	구분	프로그램명	제공기관수	프로그램수
구기	탁구	16	17	체조· 에어로빅	에어로빅	15	24
	게이트볼	3	3		맷돌체조	20	21
	배드민턴	2	3		건강체조	19	19
	골프	1	2		몸살림체조	1	1
댄스· 무용	건강댄스	3	3		밴딩체조	1	1
	스포츠댄스	25	27		테라밴드	1	1
	한국무용	20	22		라인체조	1	1
	우리춤댄스	9	9		해맞이춤	2	1
	덩더쿵체조	5	6		북한춤	1	1
	밸리댄스	5	8	요가· 단전호흡 필라테스	요가	28	45
	포크댄스	7	7		기체조	3	3
	차밍댄스	6	6		단전호흡	11	13
	짜저사이저	3	3		국선도	1	1
	실버댄스	3	3		댄스요가	1	1
	웰빙댄스	3	3		요가다이어트	1	1
	사교댄스	4	5		단학	1	1
	방송댄스	4	4		필라테스	1	2
	커플댄스	1	1	무예 수영	검도	3	3
	라틴댄스	1	1		수영	6	67
	모던댄스	1	1		아쿠아로빅	4	14
헬스	헬스	7	9	계		250	364



<그림 5-3> 지역사회복지관 여가스포츠 프로그램 현황

자료 : 인터넷 및 전화조사

2) 주민자치센터(자치회관)

주민자치센터의 프로그램 현황을 보면 요가, 스포츠댄스, 탁구, 단전호흡, 에어로빅 순으로 프로그램수가 많은 것으로 나타났다. 이는 주민자치센터가 다양한 운동프로그램을 진행하기 위해 충분한 시설 및 설비를 갖추기보다는 다목적 센터나 강당을 이용하여 특별한 설비 없이 전문 강사의 진행에 의해 공간효율성이 높은 종목을 개설하고 있는 것을 알 수 있다. 주민자치센터의 경우에는 노인만을 위한 여가스포츠 프로그램을 제공하는 것이 아니지만 이용자의 대부분은 중장년층으로 구성되어 있다(<표 5-13> 참조).

3) 보건소

보건소의 노인 여가스포츠 관련 사업 현황을 파악하기 위해 전화 및 인터넷 조사를 실시하였다. 조사결과 25개소의 보건소에서 모두 노인운동관련 직·간접 사업을 시행하며 건강증진사업, 건강환경 조성사업, 운동교육 사업, 지역특화건강행태개선사업 등을 진행하고 있는 것으로 나타났다.

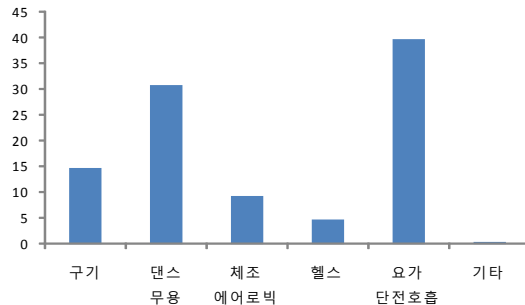
<표 5-14>에서 보는 바와 같이 보건소마다 특색있는 프로그램을 제공하고 있는 것으로 나타났으나 이 연구에서는 <표 5-15>와 같이 4개 항목으로 재분류하여 분석하였다. 일반 (건강)노인을 위한 운동교육, 동아리활동 등을 건강증진사업으로, 걷기 좋은 운동코스 개발 등 노인 및 지역주민의 운동환경 개선을 위한 다양한 사업을 건강환경 조성사업으로, 당뇨병, 고혈압, 근골격계 질환 등을 가지고 있는 노인을 대상으로 한 효과적인 만성질환관리차원의 운동프로그램 사업을 만성질환 관리 사업으로 구분하였다. 또 이들 사업을 보완하기 위한 각종 홍보사업 등을 기타 사업으로 분류하여 분석하였다.

<표 5-13> 주민자치센터 여가스포츠 프로그램 현황

(단위 : 개소, 개)

구분	프로그램명	제공기관수	프로그램수	구분	프로그램명	제공기관수	프로그램수
구기	탁구	105	182	체조· 에어로빅	우리춤체조	6	9
	게이트볼	9	9		울동스포츠	7	7
	골프	2	2		맏돌체조	4	4
	테니스	2	2		태극권	2	2
	배구	1	1		건강체조	2	2
	당구	2	2		웰빙체조	3	4
댄스· 무용	스포츠댄스	141	229		태보	1	1
	한국무용	46	68		댄스로빅	1	1
	발리댄스	37	51		레크댄스	1	1
	라인댄스	14	16		장수춤체조	1	1
	차밍댄스	11	11	요가· 단전호흡	요가	247	391
	다이어트댄스	9	10		단전호흡	80	112
	재즈댄스	5	7		국선도	9	12
	건강댄스	5	7		스트레칭	4	4
	생활댄스	5	5		기체조	3	5
	나이트댄스	2	2		기공체조	3	4
	웰빙댄스	2	2		명상체조	1	1
	사교댄스	1	2		필라테스	2	2
	라틴댄스	1	1	기타	인라인	1	1
	차밍디스코	1	1		유도	1	1
					건강달리기	2	2
체조· 에어로빅	에어로빅	49	87		자전거	1	1
	덩더쿵체조	5	5	계		883	1,335
헬스	헬스	46	65				

(%)



<그림 5-4> 주민자치센터 여가스포츠 프로그램 현황

자료 : 인터넷 및 전화조사

<표 5-14> 자치구별 보건소 노인 여가스포츠 관련 사업

권역별	구별	세부사업명
도심권	종로구	가족사랑토요일운동교실, 워킹홀릭1530걷기동아리
	중 구	9988건강생활터, 워킹트레이너교육
	용산구	낙상예방을위한노인체력관리사업
동북권	성동구	위풍당당 건강장수, 드림트리자원봉사단, 실버운동지도자 양성, 무병장수운동교실, 편편편 걷기동아리
	광진구	업그레이드맛춤형운동교실, 찾아가는 체조교실, 은나래 건강교실
	동대문	노인체조교실, 관절염자조교실
	종랑구	건강한경로당만들기, 타이치 킹왕짱 심화교육
	성북구	어르신건강가꾸기, 성북실버건강대학, 어르신걷기운동동아리, 어르신건강마당 조성
	강북구	건강한노인건강관리사업
	도봉구	아름다운시작-건강체조세라밴드, 몸짱교실, 명소탐방 이야기가있는 걷기운동
	노원구	걷기사랑1730, 만성질환걷기사랑모임, 허약노인운동프로그램
서북권	은평구	위풍당당 건강리더, 비만교실 운영 및 연계
	서대문	관절염타이치운동교실
	마포구	동별걷기동아리운영, 노인건강교실, 대사증후군클리닉, 100세 행복장수어르신교실
서남권	양천구	은빛노후건강한어르신, 경로당대체제, 걷기운동코스안내표시판 설치사업, 실버체조리더자양성 및 체조교실, 요가운동, 파워워킹
	강서구	방문보건사업(관절염환자 대상), 방문보건사업(기초생활수급자 대상)
	구로구	어르신낙상위험예측평가, 경로당주변걷기안내판설치, 낙상예방프로그램
	금천구	9988신나는노후프로그램, 걸어서건강찾기, 청춘경로당만들기, 건강다짐이
	영등포	노년활력프로젝트, 건강플러스강좌, 걷기운동코스안내판 설치사업, 거리퍼레이드 및 운동홍보관, 홍보사업(노인에게 필요한 운동홍보물 제작)
	동작구	걷기동아리운영, 경로당어르신체조교실, 걷기운동코스안내표시판 설치사업
	관악구	건강한 실버만들기, 통증클리닉, 건강체조교실, 만수무강건강교실, 생활터건강체조교실, 건강계단조성
동남권	서초구	관절염운동교실, 걷기운동교실
	강남구	복지관운동프로그램
	송파구	활기찬노후 : 건강한100세만들기 Version2, 우리동네운동시설 100%활용하기, 어르신건강관리
	강동구	노인건강증진프로그램, 토요일운동프로그램

자료 : 현황조사

<표 5-15> 자치구별 보건소 노인 여가스포츠 관련 사업 현황

(단위 : 개)

권역별	구별	건강증진사업	건강환경조성사업	만성질환관리	기타
도심권	종로구	2	—	—	—
	중 구	2	—	—	—
	용산구	1	—	—	—
소계		5	—	—	—
동북권	성동구	4	—	—	—
	광진구	3	—	—	—
	동대문	2	—	—	—
	종랑구	2	—	—	—
	성북구	4	—	—	—
	강북구	1	—	—	—
	도봉구	3	—	—	—
	노원구	2	—	1	—
소계		21	—	1	—
서북권	은평구	1	—	1	—
	서대문	—	—	1	—
	마포구	3	—	1	—
소계		4	—	3	—
서남권	양천구	3	1	—	1
	강서구	-	—	2	—
	구로구	2	1	—	—
	금천구	1	3	—	—
	영등포	2	1	—	2
	동작구	2	1	—	—
	관악구	3	2	2	—
소계		13	9	4	3
동남권	서초구	1	—	1	—
	강남구	1	—	—	—
	송파구	3	—	—	—
	강동구	2	—	—	—
소계		7	—	1	—
계		50	9	9	3

자료 : 현황조사

대부분의 사업은 일반 건강 노인을 위한 질병예방과 신체 건강 상태의 유지 및 증진을 위한 건강증진을 목적으로 하고 있다. 서남권에서는 건강환경 조성사업이 다른 권역에 비해 활발하게 이루어지고 있는 것으로 나타났다. 또한 만성 질환관리를 위한 운동관련 사업은 동남권에서 활발하게 이루어지고 있었으며 서남권과 서북권에서도 일부 보건소를 통해 진행되고 있는 것으로 나타났다.

4. 지역별 노인 여가스포츠시설 및 프로그램 현황

1) 지역별 시설 현황

지역별 노인 여가스포츠 시설 현황을 자치구별로 살펴본 결과 노원구(273개소), 서남권의 강서구(234개소) 및 영등포구(208개소)에 상대적으로 많은 노인 여가스포츠 시설이 있는 것으로 나타났다. 한편 도심권의 종로구(77개소)와 중구(64개소)의 경우 다른 자치구에 비해 상대적으로 낮은 시설 보유 현황을 보였다.

권역별로 노인 천명당 체육시설수를 산출한 결과 서남권(4.91개소), 동남권(4.73개소) 순으로 많았으며 서북권은 3.62개소로 가장 적었다. 그러나 이러한 결과는 노인 여가스포츠 시설 중 경로당이 가장 큰 비중을 차지하는 가운데 단순 합계에 의해 도출된 결과로, 시설 자체의 기능성이나 프로그램 보유수, 운동 전문가의 활용 등의 질적 측면이 간과되어 있으므로 시설의 보유 현황만으로 지역사회 노인의 여가스포츠 활성화 정도를 추측하는 데는 한계가 있다.

<표 5-16> 지역별 노인 여가스포츠 시설

(단위 : 개소)

구별	계	구민·다목적 체육센터	노인복지관	경로당	노인교실	사회복지관	주민자치센터
종로구	77	2	1	54	1	1	18
중 구	64	1	2	42	2	2	15
용산구	112	1	1	75	17	2	16
성동구	162	2	1	136	3	3	17
광진구	118	2	1	87	10	3	15
동대문	151	2	1	115	10	2	21

<표 계속> 지역별 노인 여가스포츠 시설

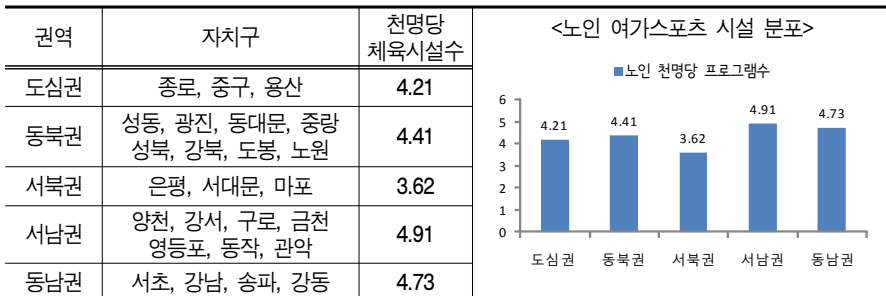
(단위 : 개소)

구별	계	구민·다목적 체육센터	노인복지관	경로당	노인교실	사회복지관	주민자치센터
중랑구	144	3	1	113	7	4	16
성북구	161	2	1	126	9	4	19
강북구	126	2	1	93	10	3	17
도봉구	151	1	1	128	4	3	14
노원구	273	1	1	238	6	8	19
은평구	130	1	1	94	15	3	16
서대문	127	1	1	94	14	3	14
마포구	162	—	1	129	14	2	16
양천구	198	3	1	149	22	5	18
강서구	234	1	1	183	17	10	22
구로구	188	2	1	157	10	3	15
금천구	84	1	1	62	8	2	10
영등포	208	1	1	160	26	2	18
동작구	141	2	1	111	6	6	15
관악구	150	2	1	107	14	5	21
서초구	145	1	1	112	9	4	18
강남구	192	3	2	146	18	6	17
송파구	182	1	1	135	13	6	26
강동구	141	1	2	105	13	2	18

자료 : 인터넷 및 전화조사

<표 5-17> 5대 권역별 노인 여가스포츠 시설 분포

(단위 : 개소, 개)



자료 : 인터넷 및 전화조사

천명당체육시설수 : 2008 서울통계연보를 근거로 권역별 노인인구를 산출하여 도출

2) 지역별 프로그램 현황

현재 서울시 노인 여가스포츠 시설에서 제공하는 노인을 위한 여가스포츠 프로그램은 약 3,400개 이상 진행되고 있으며, 보건소의 비정기적 사업을 제외하고 1주일을 주기로 진행되는 정기적 프로그램만 3,300개 이상에 이른다. 시설 유형별로 보면 구민·다목적체육센터, 주민자치센터가 다른 시설에 비해 많은 프로그램을 운영하고 있는 것으로 나타났다. 앞서 시설현황에서 경로당이 시설 중 가장 많은 개소수가 운영되고 있으나 경로당에서 진행되는 프로그램의 현황 자료는 전수조사가 불가능하여 분석에서 제외하였다.

자치구별로는 송파구, 강남구, 광진구 순으로 프로그램 개설수가 많이 나타났으며, 서대문구, 마포구, 성동구, 금천구, 성북구는 개설 프로그램이 100개 이하로 다른 구에 비해 상대적으로 적게 나타났다. 권역별로 노인 인구 천명당 프로그램수를 산출한 결과 도심권, 서남권, 동남권 순으로 높게 나타났고 서북권이 상대적으로 낮았다.

<표 5-18> 지역별 노인 여가스포츠 프로그램

(단위 : 개)

구별	계	구민·다목적 체육센터	노인복지관	사회복지관	주민자치센터	보건소
종로구	140	76	12	4	46	2
중 구	101	41	15	3	40	2
용산구	124	18	11	42	52	1
성동구	94	28	7	5	50	4
광진구	191	111	12	7	58	3
동대문	111	40	12	21	36	2
중랑구	176	84	6	13	71	2
성북구	98	38	9	15	32	4
강북구	123	60	9	9	44	1
도봉구	135	65	11	-	56	3
노원구	164	43	10	30	78	3
은평구	109	63	12	1	31	2
서대문	91	23	12	9	46	1

<표 계속> 지역별 노인 여가스포츠 프로그램

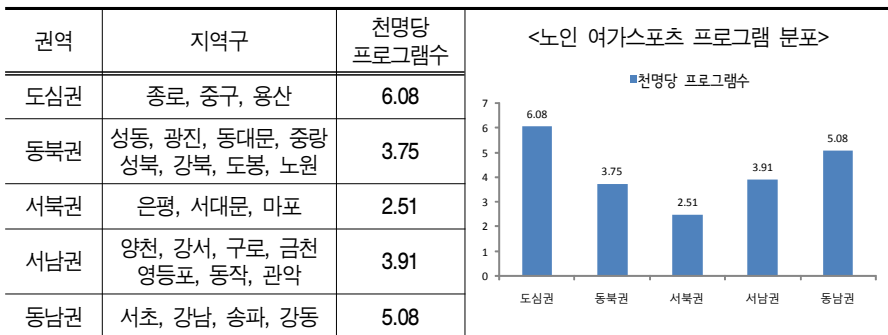
(단위 : 개)

구별	계	구민·다목적 체육센터	노인복지관	사회복지관	주민자치센터	보건소
마포구	91	-	12	-	75	4
양천구	150	78	12	7	48	5
강서구	167	54	7	7	97	2
구로구	113	35	10	15	50	3
금천구	97	36	13	9	35	4
영등포	133	54	11	23	40	5
동작구	132	76	14	15	24	3
관악구	167	73	10	25	52	7
서초구	129	60	11	15	41	2
강남구	197	52	14	71	59	1
송파구	210	80	12	12	103	3
강동구	173	75	19	6	71	2
	3,416	1,363	283	364	1,335	71

자료 : 인터넷 및 전화조사

<표 5-19> 5대 권역별 노인 여가스포츠 프로그램 분포

(단위 : 개)



자료 : 인터넷 및 전화조사

제3절 요약 및 시사점

1. 노인 여가스포츠 관련 시설 및 프로그램 제공 현황

서울시 노인 여가스포츠는 공공체육시설, 노인여가복지시설, 지역복지 및 지역보건의료시설을 중심으로 이루어지고 있다.

공공체육시설로는 2009년 3월 현재 39개소의 구민·다목적체육센터가 운영 중이며 43개 종목, 1,363개의 노인 여가스포츠 프로그램이 진행 중이다.

노인여가복지시설에는 노인복지관, 경로당, 노인교실, 노인휴양소가 있으며 서울시에는 28개소의 노인복지관과 2,951개소의 경로당, 278개소의 노인교실이 설치 운영되고 있다. 지역 노인의 특성 및 수요에 따라 복지관별로 다양한 프로그램을 개발하여 운영하고 있으며 노인 인구대비 시설수로 경로당이 인구 천명당 3.46개소로 가장 많다. 노인 여가스포츠 프로그램은 노인복지관이 총 283개로 시설당 10.11개의 프로그램을 제공하고 있으나 천명당 프로그램 수는 0.33개에 불과하다.

서울시에는 94개소의 사회복지관이 있으며 이곳에서 364개의 노인 여가스포츠 프로그램이 운영 중이다. 즉, 시설당 2.87개의 프로그램을 제공하고 있어 천명당 1.57개의 프로그램이 제공되고 있는 꼴이다. 서울시 431개소의 주민자치센터에서는 총 1,335개의 프로그램이 제공되며 자치구별로 적게는 10개, 많게는 26개의 프로그램이 제공되고 있다. 서울시 25개 보건소는 모두 노인운동관련 직·간접사업을 시행하며 총 71개의 여가스포츠 프로그램을 제공하여 1개소당 평균 2.84개의 노인대상 여가스포츠 프로그램을 제공하고 있다.

<표 5-20> 서울시 노인 여가스포츠 관련 시설 현황(2009년 3월)

(단위 : 개소)

구 분		총시설수	천명당 시설수
총 계		3,846	4.51
공공체육시설	구민·다목적체육센터	39	0.05
노인여가복지시설	노인복지관	28	0.03
	경로당	2,951	3.46
	노인교실	278	0.33
지역복지 및 지역보건의료시설	사회복지관	94	0.11
	주민자치센터	431	0.51
	보건소	25	0.03

<표 5-21> 서울시 노인 여가스포츠 관련 프로그램 현황(2009년 3월)

(단위 : 개)

구 분		총 프로그램수	천명당 프로그램수	시설당 프로그램 수
총 계		3,416	4.01	
공공체육시설	구민·다목적체육센터	1,363	1.60	34.95
노인여가복지시설	노인복지관	283	0.33	10.11
지역복지 및 지역보건의료시설	사회복지관	364	0.43	3.87
	주민자치센터	1335	1.57	3.10
	보건소	71	0.08	2.84

2. 노인 여가스포츠 관련 시설 및 프로그램 지역별 공급 현황

서울시에서 여가스포츠 활동을 위해 노인이 이용할 수 있는 시설 및 프로그램의 분포를 알아보기 위해 노인인구 천명당 시설 수와 프로그램 수를 권역별, 자치구별로 분석하였다.

먼저 노인 여가스포츠 관련 시설을 권역별로 보면 서남권의 노인인구 천명당 시설수가 4.91개소, 동남권이 4.73개소로 많이 나타나며 서북권이 3.62개소로 매우 적게 나타난다. 실제적인 프로그램 파악이 안 되는 경로당과 노인교실을 제외한 시설수를 권역별로 분석한 결과, 도심권이 천명당 시설수 1.08개로 가장

많으며, 서북권이 0.53개소로 가장 적게 나타난다. 자치구별로 보면 천명당 시설 수는 양천구가 5.83개소, 구로구가 5.69개소인 반면, 서대문구와 관악구는 각각 3.50개와 3.55개소로 지역 간 편차를 나타낸다.

노인 여가스포츠 프로그램의 지역별 공급현황을 권역별로 보면 도심권이 천명당 프로그램수가 6.08개로 가장 많게 나타나며 서북권이 2.51개로 가장 적다. 자치구별로 보면 종로구의 천명당 프로그램 수는 7.32개인 반면, 성북구는 2.20개, 은평구와 서대문구가 2.51개, 마포구 2.52개로 자치구 간 큰 편차를 보인다.

<표 5-22> 자치구별 노인 여가스포츠 관련 시설 현황

(단위 : 명, 개소)

구 분		노인수	시설수	천명당 시설수	구 분		노인수	시설수	천명당 시설수
도심권	종로구	19,127	77	4.03	서남권	양천구	33,961	198	5.83
	중구	14,907	64	4.29		강서구	42,075	234	5.56
	용산구	26,039	112	4.30		구로구	33,021	188	5.69
	계	60,073	253	4.21		금천구	20,353	84	4.13
동북권	성동구	29,691	162	5.46		영등포구	36,661	208	5.67
	광진구	27,100	118	4.35		동작구	36,829	141	3.83
	동대문구	37,066	151	4.07		관악구	42,214	150	3.55
	중랑구	34,951	144	4.12		계	245,114	1,203	4.91
	성북구	44,604	161	3.61	동남권	서초구	29,054	145	4.99
	강북구	34,732	126	3.63		강남구	37,115	192	5.17
	도봉구	32,780	151	4.61		송파구	41,787	182	4.36
	노원구	50,656	273	5.39		강동구	31,612	141	4.46
	계	291,580	1,286	4.41		계	139,568	660	4.73
서북권	은평구	43,414	130	2.99	전체		852,235	3,821	4.48
	서대문구	36,326	127	3.50					
	마포구	36,160	162	4.48					
	계	115,900	419	3.62					

<표 5-23> 자치구별 노인 여가스포츠 관련 프로그램 현황

(단위 : 명, 개, 개소)

구 분		노인수	프로그램 수	천명당 프로그램 수	구 분		노인수	프로그램 수	천명당 프로그램 수
도심권	종로구	19,127	140	7.32	서남권	양천구	33,961	150	4.42
	중구	14,907	101	6.78		강서구	42,075	167	3.97
	용산구	26,039	124	4.76		구로구	33,021	113	3.42
	계	60,073	365	6.08		금천구	20,353	97	4.77
야외권	성동구	29,691	94	3.17		영등포구	36,661	133	3.63
	광진구	27,100	191	7.05	동작구	36,829	132	3.58	
	동대문구	37,066	111	2.99	관악구	42,214	167	3.96	
	종랑구	34,951	176	5.04	계	245,114	959	3.91	
	성북구	44,604	98	2.20	야외권	서초구	29,054	129	4.44
	강북구	34,732	123	3.54		강남구	37,115	197	5.31
	도봉구	32,780	135	4.12		송파구	41,787	210	5.03
	노원구	50,656	164	3.24		강동구	31,612	173	5.47
	계	291,580	1,092	3.75		계	139,568	709	5.08
서북권	은평구	43,414	109	2.51	전체	852,235	3,416	4.01	
	서대문구	36,326	91	2.51					
	마포구	36,160	91	2.52					
	계	115,900	291	2.51					

3. 시사점

1) 노인 여가복지시설과 지역사회 복지시설의 적극적 활용

서울시 노인 여가스포츠 프로그램은 공공체육시설보다는 노인복지관, 경로당, 노인교실과 같은 노인여가복지시설과 사회복지관, 주민자치센터, 보건소 등과 같은 지역복지 및 지역보건의료시설을 통해서 주로 이루어지고 있다. 이에 따라 노인에게 지역사회 내에 접근이 용이한 노인 여가복지시설과 지역복지 및 지역보건의료시설을 적극 활용하여 여가스포츠 참여를 유도할 수 있는 방안을 모색해야 한다. 그러나, 이들 기관은 여가스포츠 전문지도자의 부재와 프로그램의 제한적 공급 등 전문성의 부재로 인한 문제점을 가지므로 노인여가복지시설

과 지역사회 복지시설에서 전문적인 노인 여가스포츠 프로그램 제공이 가능한 방안의 모색이 필요하다.

2) 자치구별 시설 및 프로그램 제공의 격차 조정

자치구별로 노인 여가스포츠관련 시설 및 프로그램 제공에 편차가 발생한다. 권역별로 분석했을 때 다른 4개 권역에 비해 서북권에 위치한 은평구, 서대문구, 마포구가 노인 여가스포츠 관련 시설 수가 적으며 제공하는 프로그램의 개수도 적게 나타났다. 따라서 자치구별 노인 여가스포츠 프로그램 관련 시설 및 프로그램의 격차 조정을 어떻게 해결해 나아갈 것인지에 대해 강구할 필요가 있다. 또한, 경로당, 노인교실, 주민자치센터의 경우에는 여가스포츠 프로그램을 제공하기에 협소한 공간적인 문제와 지역간 시설설비의 편차가 심하여 이러한 격차를 해결하기 위한 방안의 강구가 필요하다.

제6장 노인의 여가스포츠 실태조사

제1절 조사개요

제2절 서울시 노인의 건강상태

제3절 여가스포츠 참여실태 및 욕구

제6장 노인의 여가스포츠 실태조사

제1절 조사개요

1. 조사목적과 필요성

이 장에서는 서울시 노인의 여가스포츠 실태와 욕구를 파악하기 위한 실태조사 결과를 분석하였다. 이를 통해 노인의 여가스포츠 활동 제약요인 및 여가스포츠 욕구를 파악할 수 있는 기초자료를 제공하고 노인의 여가스포츠 활성화를 위해 건강상태와 경제수준 등 변인에 따라 차별화된 정책 및 전략 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 조사대상과 조사방법

1) 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.

2) 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 가구를 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.

3) 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. 설문조사는 한국리서치에서 위탁 수행하였다.

<표 6-1> 조사내용

항목	조사내용	
건강과 체력	<ul style="list-style-type: none"> • 건강상태 • 스포츠활동 참여여부 • 질병을 앓은 기간 	<ul style="list-style-type: none"> • 질병치료를 위해 지출한 비용 • 의사로부터 진단받은 질병
현재 하고 있는 운동관련 사항 (여가스포츠 참여자만 응답)	<ul style="list-style-type: none"> • 주로 하는 운동 • 운동장소 • 하루 평균 운동시간 • 운동비용 • 교통수단 및 시간 • 운동시설 만족도 	<ul style="list-style-type: none"> • 운동시설 이용 이유 • 운동시설 이용 시 불편한 점 • 현재 운동프로그램 참여 여부 • 참여 운동 프로그램 만족도 • 현재 참여 동호회 유무 • 참여 동호회 유형 및 만족도
노인의 운동참여를 위한 지원	<ul style="list-style-type: none"> • 가장 필요한 운동시설 • 희망하는 운동 시간대 	<ul style="list-style-type: none"> • 운동참여 공간 및 시설충분정도 • 가장 참여하고픈 운동종목

3. 조사대상자의 일반적 특성

1) 인구·사회적 특성

(1) 전화조사(CATI) 대상자의 인구·사회적 특성

전화조사 대상자는 1,000명으로 남자 458명(45.8%), 여자 542명(54.2%)명이다. 연령별로는 55~64세가 532명(53.2%), 65~74세가 325명(32.5%), 75세 이상이 144명(14.4%)이다. 학력별로는 초등학교 이하가 240명(24.8%)으로 가장 많고, 고등학교가 214명(22.1%), 모름/무응답이 197명(20.4%), 2년제 대학 이상이 187명(19.3%), 중학교가 131명(13.5%) 순이다. 혼인상태는 기혼이 652명으로 67.3%이며, 사별이 138명으로 14.2%이다.

<표 6-2> 전화조사 대상자의 인구통계학적 특성 1

(사례수 : 1,000명, 단위 : %)

구 분		사례수	%	구 분		사례수	%
■ 권역/지역별							
도심권	종로구	20	2.0	서남권	양천구	42	4.2
	중구	15	1.5		강서구	53	5.3
	용산구	27	2.7		구로구	41	4.1
	계	62	6.2		금천구	24	2.4
동북권	성동구	31	3.1		영등포구	42	4.2
	광진구	33	3.3		동작구	42	4.2
	동대문구	41	4.1		관악구	52	5.2
	종랑구	42	4.2		계	296	29.6
	성북구	50	5.0	동남권	서초구	38	3.8
	강북구	40	4.0		강남구	49	4.9
	도봉구	38	3.8		송파구	58	5.8
	노원구	56	5.6		강동구	42	4.2
	계	331	33.1		계	187	18.8
서북권	은평구	49	4.9	합계		1,000(100.0)	
	서대문구	36	3.6				
	마포구	38	3.8				
	계	123	12.3				

<표 6-3> 전화조사 대상자의 인구통계학적 특성 2

(사례수 : 1,000명, 단위 : %)

■ 성별					
남	458	45.8	여	542	54.2
■ 연령					
55~64세	532	53.2	75세 이상	144	14.4
65~74세	325	32.5			
■ 학력					
초등학교 이하	240	24.8	2년제대학 이상	187	19.3
중학교	131	13.5	모름/무응답	197	20.4
고등학교	214	22.1			
■ 혼인상태					
기혼	652	67.3	기타	14	1.4
사별	138	14.2	모름/무응답	166	17.1
■ 직업유무					
일을 한다	255	26.3	모름/무응답	183	18.9
일을 하지 않는다	531	54.8			
■ 가구원수					
1명	125	12.9	4명	155	16.0
2명	301	31.1	5명	82	8.5
3명	189	20.5	모름/무응답	107	11.0
■ 가구소득					
10만원 미만	253	26.1	300~399만원	71	7.3
100~199만원	145	14.9	400만원 이상	102	10.5
200~299만원	79	8.1	모름/무응답	320	33.0
■ 거주형태					
단독주택	247	25.5	기타	26	2.7
연립·다세대 주택	184	19.0	모름/무응답	182	18.8
아파트	330	34.1			

(2) 규칙적 운동에 참여하지 않는 노인들의 인구·사회적 특성

전화조사를 통해 규칙적으로 운동에 참여하지 않는 것으로 나타난 노인들은 전체 1,000명 가운데 295명이다. 일반적 특성을 살펴본 결과, 남성이 전체 응답자의 38.5%, 여성이 61.5%로 여성의 비율이 현저히 높았다. 연령별로는 55~64세가 50.8%(165명), 65~74세가 26.8% (79명), 75세 이상이 22.4% (51명)로 예비노인이 규칙적 운동에 참여하지 않는 비율이 가장 높게 나타났다. 혼인상태별

로는 기혼인 응답자(209명, 71.2%)가 사별인 응답자(50명, 16.9%)에 비해 상대적으로 규칙적 운동에 참여하지 않는 비율이 높았으며, 소득이 높을수록 규칙적 운동참여율이 높은 것으로 나타났다.

<표 6-4> 규칙적 운동 비참여자의 인구통계학적 특성 1

(사례수 : 295명, 단위 : %)

구 분		사례수	%	구 분		사례수	%	
■ 권역/지역별								
도심권	종로구	6	2.0	서남권	양천구	9	3.0	
	중구	8	2.6		강서구	14	4.7	
	용산구	8	2.6		구로구	11	3.7	
	계	22	7.2		금천구	11	3.7	
동북권	성동구	12	4.0		서남권	영등포구	7	2.4
	광진구	13	4.4			동작구	9	3.0
	동대문구	13	4.4			관악구	20	6.7
	중랑구	15	5.0			계	80	27.2
	성북구	10	3.3	동남권		서초구	11	3.7
	강북구	15	5.0		강남구	9	3.0	
	도봉구	13	4.4		송파구	18	6.0	
	노원구	14	4.7		강동구	12	4.0	
	계	103	35.2		계	50	16.7	
서북권	은평구	14	4.7	합계		295(100.0)		
	서대문구	15	5.0					
	마포구	11	3.7					
	계	40	13.4					
■ 성별								
남		115	38.5	여		180	61.5	
■ 연령								
55~64세		165	50.8	75세 이상		51	22.4	
65~74세		79	26.8					
■ 학력								
초등학교 이하		95	30.2	2년제 대학 이상		40	13.6	
중학교		61	20.7	모름/무응답		36	14.1	
고등학교		63	21.4					
■ 혼인상태								
기혼		209	71.2	기타		9	3.1	
사별		50	16.9	모름/무응답		27	8.8	

<표 6-5> 규칙적 운동 비참여자의 인구통계학적 특성 2

(사례수 : 295명, 단위 : %)

■ 직업유무					
일을 한다	98	33.2	모름/무응답	32	10.9
일을 하지 않는다	165	55.9			
■ 가구원수					
1명	45	15.3	4명	51	17.3
2명	82	27.8	5명	32	10.8
3명	69	23.4	모름/무응답	16	5.4
■ 가구소득					
100만원 미만	89	30.3	300~399만원	26	8.8
100~199만원	49	16.6	400만원 이상	25	8.4
200~299만원	27	9.2	모름/무응답	79	26.7
■ 거주형태					
단독주택	83	28.1	기타	10	3.4
연립·다세대 주택	65	20.0	모름/무응답	31	12.6
아파트	106	35.9			

(3) 대면면접조사 대상자의 인구·사회적 특성

대면면접조사는 1차 전화조사에서 규칙적으로 운동에 참여한다고 응답한 노인을 대상으로 실시하였다. 대상자는 총 500명으로, 남자 228명(45.6%), 여자 272명(54.4%)이다. 55~64세가 266명(53.2%), 65~74세가 163명(32.6%), 75세 이상이 71명(14.2%)이다. 혼인상태별로는 기혼이 385명(77.0%), 사별이 102명(20.5%)이며, 일을 하지 않는 경우(321명, 64.1%)가 일을 하는 경우(179명, 35.9%)보다 높게 나타났다. 가구원수는 2명(32.6%), 3명(25.4%), 4명(18.7%) 순으로 나타났다. 가구소득은 100~199만원이 20.9%로 가장 높았고, 가구소득 200만원 미만이 37.9%(190명)를 차지했다. 거주형태의 경우 아파트가 42.7%로 가장 높았고 단독주택(32.0%), 연립·다세대주택(21.0%) 순으로 나타났다.

<표 6-6> 대면면접조사 대상자의 인구통계학적 특성 1

(사례수 : 500명, 단위 : %)

구 분		사례수	%	구 분		사례수	%
■ 권역/지역별							
도심권	종로구	10	2.0	서남권	양천구	21	4.2
	중구	7	1.4		강서구	26	5.2
	용산구	13	2.6		구로구	21	4.2
	계	30	6.0		금천구	11	2.2
동북권	성동구	16	3.2		영등포구	21	4.2
	광진구	17	3.4		동작구	21	4.2
	동대문구	20	4.0		관악구	26	5.2
	종랑구	22	4.4		계	147	29.4
	성북구	25	5.0	동남권	서초구	20	4.0
	강북구	21	4.2		강남구	23	4.6
	도봉구	19	3.8		송파구	28	5.6
	노원구	28	5.6		강동구	21	4.2
계	168	33.6	계		92	18.4	
서북권	은평구	25	5.0	합계		500(100.0)	
	서대문구	19	3.8				
	마포구	19	3.8				
	계	63	12.6				
■ 성별							
남		228	45.6	여		272	54.4
■ 연령							
55~64세		266	53.2	75세 이상		71	14.2
65~74세		163	32.6				
■ 학력							
초등학교 이하		132	26.4	2년제 대학 이상		71	14.2
중학교		123	24.7	모름/무응답		1	0.2
고등학교		173	34.5				
■ 혼인상태							
기혼		385	77.0	기타		12	2.4
사별		102	20.5	모름/무응답		1	0.2
■ 직업유무							
일을 한다		179	35.9	모름/무응답		-	-
일을 하지 않는다		321	64.1				
■ 가구원수							
1명		48	9.7	4명		94	18.7
2명		163	32.6	5명		68	13.7
3명		127	25.4	모름/무응답		-	-

<표 6-7> 대면면접조사 대상자의 인구통계학적 특성 2

(사례수 : 500명, 단위 : %)

■ 가구소득					
100만원 미만	86	17.1	300~399만원	100	19.9
100~199만원	104	20.8	400만원 이상	65	12.9
200~299만원	96	19.1	모름/무응답	51	10.1
■ 거주형태					
단독주택	160	32.0	기타	20	4.1
연립·다세대 주택	105	21.0	모름/무응답	1	0.2
아파트	213	42.7			

제2절 서울시 노인의 건강상태

1. 전반적인 건강상태

현재 자신의 전반적인 건강상태에 대한 인식은 규칙적 운동 참여자와 비참여자 사이에 큰 차이를 보인다. 규칙적 운동 참여자의 경우 57.1%가 건강하다고 생각하는데 비해 규칙적 운동 비참여자의 경우 24.6%만이 건강하다고 생각하고 있다. 스스로 허약하다고 생각하는 비율도 규칙적 운동참여자가 9.3%인데 비해 비참여자는 27.4%로 나타나 규칙적 운동 참여자와 비참여자 사이에 주관적 건강상태에 대한 인식에 차이가 나타났다.

이러한 분포는 성별, 연령, 가구소득에 따른 분포에서도 동일한 양상을 보이며, 규칙적 운동 참여자 가운데 건강하다고 응답한 비율은 여성보다 남성이, 연령이 낮을수록, 400~499만원의 비교적 가구소득이 높은 경우에 상대적으로 높은 것으로 나타났다. 규칙적 운동 비참여자 가운데 허약하다고 생각하는 경우는 남성보다 여성이, 연령이 높을수록, 100만원 미만의 가구소득인 경우에 상대적으로 높게 나타났다.

<표 6-8> 전반적인 건강상태

(단위 : %)

항 목		운동참여자(N=500)		운동비참여자(N=295)	
		건강	허약	건강	허약
전체		57.1	9.3	24.6	27.4
성별	남성	65.8	7.4	30.0	18.1
	여성	49.8	10.8	21.1	33.4
연령	55~64세	65.5	4.5	26.2	21.2
	65~74세	49.2	12.6	29.1	26.7
	75세 이상	43.7	19.5	12.2	49.0
가구 소득	100만원 미만	49.3	13.1	8.8	47.7
	100~199만원	56.8	11.2	30.0	18.1
	200~299만원	61.1	9.4	29.0	29.7
	300~399만원	50.2	7.1	48.9	8.1
	400~499만원	85.4	1.5	22.8	11.9
	500만원 이상	40.6	12.9	29.9	21.1

2. 평상시 활동장애 정도

건강상의 문제가 일상생활 활동에 장애가 되는 정도를 설문한 결과, 규칙적 운동 참여자 가운데 80.9%가 장애가 안된다고 응답하였고 장애가 된다는 응답자는 5.0%로 나타났다. 한편 규칙적 운동 비참여자의 경우 57.4%가 건강상의 문제가 일상생활 활동에 장애가 되지 않으며, 27%는 장애가 된다고 응답하여 규칙적 운동 참여자의 응답률과 비교하였을 때 장애가 안된다고 응답한 비율은 상대적으로 낮으며 장애가 된다고 응답한 경우는 상대적으로 높게 나타났다.

<표 6-9> 건강상 문제의 평상시 활동 장애 정도

(단위 : %)

항목		운동 참여자(N=500)		운동 비참여자(N=295)	
		장애안됨	장애가 됨	장애안됨	장애가 됨
전체		80.9	5.0	57.4	27.0
성별	남성	86.7	4.1	63.1	19.7
	여성	76.0	5.8	53.8	31.7
연령	55~64세	88.3	3.5	67.0	20.2
	65~74세	76.9	4.1	48.7	34.0
	75세 이상	62.4	12.7	39.8	38.5
가구 소득	100만원 미만	80.7	5.8	45.0	33.8
	100~199만원	73.9	5.8	49.2	34.2
	200~299만원	82.8	6.6	44.9	24.4
	300~399만원	81.1	3.9	88.2	7.9
	400~499만원	96.4	0.0	76.9	11.1
	500만원 이상	71.8	7.9	64.3	27.1

3. 비슷한 연령층 비교 시 건강상태

비슷한 연령층과 비교한 건강상태에 대한 응답에서 규칙적인 운동참여자의 경우 ‘좋은 편이다’라는 응답은 57.0%, ‘나쁜 편이다’라는 응답은 8.6%로 나타났다. 비참여자는 29.1%가 ‘좋은 편이다’라는 응답을, 22.0%가 ‘나쁜 편이다’고 응답하였다. 규칙적 운동 참여자의 경우 비슷한 연령층과 비교하여 건강이 좋다고 인식하는 비율이 비참여자보다 상대적으로 높은 반면, 건강이 나쁜 편이라고 인식하는 경우는 규칙적 운동 비참여자의 비율이 운동 참여자에 비해 상대적으로 높게 나타났다.

<표 6-10> 비슷한 연령층 비교 시 건강상태

(단위 : %)

항목		운동 참여자(N=500)		운동 비참여자(N=295)	
		좋은 편	나쁜 편	좋은 편	나쁜 편
전체		57.0	8.6	29.1	22.0
성별	남성	65.2	6.5	32.4	14.3
	여성	50.2	10.3	27.0	26.8
연령	55~64세	60.3	6.7	29.8	17.3
	65~74세	53.1	9.3	30.4	26.2
	75세 이상	53.1	14.1	25.0	30.7
가구 소득	100만원 미만	52.2	9.1	24.0	40.9
	100~199만원	58.6	13.0	27.7	18.1
	200~299만원	54.1	10.8	11.2	21.4
	300~399만원	54.4	8.4	52.9	3.8
	400~499만원	78.1	0.0	39.3	0.0
	500만원 이상	44.9	5.9	30.8	16.3

4. 지난 3개월간 건강 염려 정도

지난 3개월간 건강 염려 정도를 설문한 결과 규칙적 운동 참여자의 46.1%가 ‘염려하지 않았다’고 응답하였고, 27.2%가 ‘염려하였다’고 응답하였다. 규칙적 운동 비참여자의 경우 29.1%가 ‘염려하지 않았다’고 응답했으며, 45.5%가 ‘염려하였다’고 응답하여 규칙적 운동 참여자의 건강에 대한 염려정도가 비참여자보다 상대적으로 낮은 것으로 나타났다.

<표 6-11> 지난 3개월간 건강 염려 정도

(단위 : %)

항목		운동 참여자(N=500)		운동 비참여자(N=295)	
		염려안함	염려함	염려안함	염려함
전체		46.1	27.2	29.1	45.5
성별	남성	53.3	24.3	34.5	38.5
	여성	40.1	29.6	25.6	50.5
연령	55~64세	52.6	22.0	30.0	44.4
	65~74세	44.3	29.9	33.7	42.5
	75세 이상	26.1	40.8	18.9	53.6
가구 소득	100만원 미만	43.6	36.1	20.9	56.6
	100~199만원	37.9	33.2	29.2	48.2
	200~299만원	49.3	23.5	11.5	63.4
	300~399만원	47.7	30.8	45.0	31.4
	400~499만원	62.4	8.9	23.3	40.1
	500만원 이상	37.2	23.3	40.5	32.0

5. 질병유무

의사가 진단한 질병의 유무를 설문한 결과 규칙적 운동 참여자와 비참여자의 차이가 크지 않았으며, 여성보다는 남성이, 연령이 높을수록 질병이 있다는 응답이 높은 것으로 나타났다.

즉, 규칙적 운동참여여부와 무관하게 질병이 있다는 응답이 50% 이상으로 나타났지만 규칙적인 운동참여는 전반적 건강상태(주관적 건강상태), 일상생활 장애정도, 비슷한 연령과 비교한 건강상태, 건강에 대한 염려 등에 영향을 주기 때문에 규칙적 운동참여자의 경우 질병이 있더라도 보다 건강하게 생활하는 데에 주요한 요인으로 작용할 수 있음을 짐작할 수 있다.

<표 6-12> 의사가 진단한 질병 유무

(단위 : %)

항목		운동 참여자(N=500)		운동 비참여자(N=295)	
		예	아니오	예	아니오
전체		50.9	49.1	52.7	47.3
성별	남성	48.4	51.6	40.5	59.5
	여성	53.1	46.9	60.6	39.4
연령	55~64세	40.5	59.5	46.1	53.9
	65~74세	58.7	41.3	61.2	38.8
	75세 이상	72.1	27.9	61.2	38.8

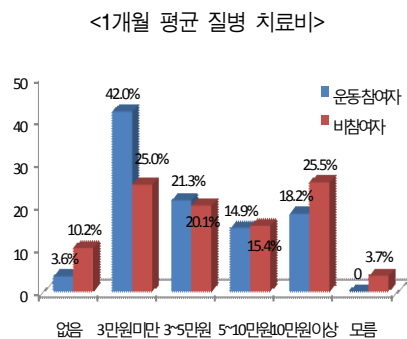
6. 1개월 평균 질병 치료비

의사로부터 질병을 진단받은 규칙적 운동 참여자 255명과 비참여자 155명이 1개월간 평균 질병 치료비를 묻는 문항에 응답하였다. 운동 참여자의 경우 1개월 평균 질병 치료비로 ‘3만원 미만’을 지출한다는 응답률이 42%로 가장 높았다. 비참여자의 경우는 1개월 평균 질병 치료비로 ‘10만원 이상’의 응답률이 25.5%로 가장 높게 나타났다.

<표 6-13> 1개월 평균 질병 치료비

(단위 : %)

항목	운동 참여자 (N=255)	운동 비참여자 (N=155)
없음	3.6	10.2
3만원 미만	42.0	25.0
3~5만원	21.3	20.1
5~10만원	14.9	15.4
10만원 이상	18.2	25.5
모름/무응답	0	3.7

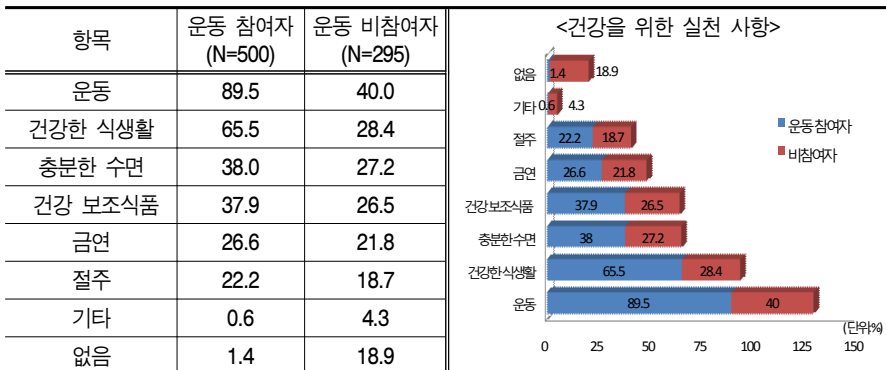


7. 건강을 위해 실천하려고 노력하는 사항

건강을 위해 실천하려고 노력하는 사항이 무엇인지를 설문한 결과, 규칙적 운동 참여자와 비참여자 모두 운동, 건강한 식생활, 충분한 수면, 건강보조식품, 금연, 절주의 순으로 응답하였다. 다만 운동 참여자에 비해 비참여자의 응답률이 모든 항목에서 낮게 나타났다. 또한 건강을 위한 실천사항이 없다는 응답이 규칙적 운동 참여자는 1.4%인 반면, 비참여자는 18.9%로 나타나 운동 참여자에 비해 비참여자의 건강을 위한 실천노력이 전반적으로 낮은 수준임을 짐작할 수 있다.

<표 6-14> 건강을 위해 실천하려고 노력하는 사항

(단위 : %)



중복응답

제3절 여가스포츠 참여실태 및 욕구

1. 여가스포츠 참여 실태

1) 여가스포츠 참여율

이 연구에서는 운동을 1주일에 1회 이상 1회 참여 시 20분 이상의 걷기를 포함하는 모든 활동으로 정의하고 어르신의 운동참여율을 조사하였다. 총 전화

조사 대상자 1,000명 가운데 705명(70.5%)이 운동에 참여한다고 답하였으며 295명(29.5%)이 규칙적 운동에 참여하지 않는다고 답하였다. 즉, 서울시 55세 이상 남녀의 운동 참여율은 70.5%이다.

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 인구의 수가 상대적으로 많기 때문에 전체 운동 참여자 수로 보면 여성 참여율이 52%로 남성 참여율인 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.

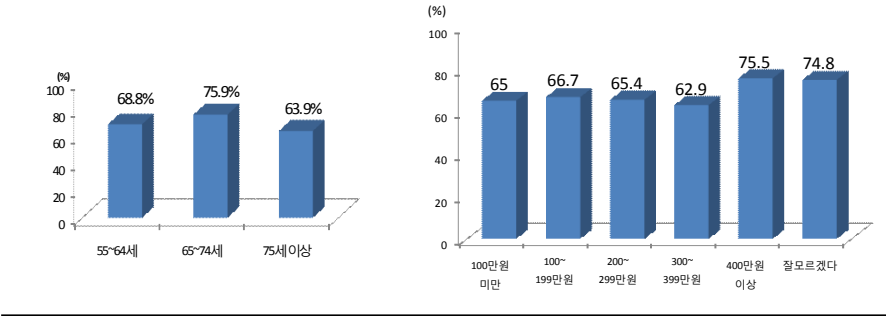
<표 6-15> 운동실천율

(사례수 : 1,000명, 단위 : %)

		운동실천율(%)			운동실천율(%)
전체		70.5	가구 소득별	100만원 미만	65.0
성별	남성	74.8		100~199만원	66.7
	여성	66.8		200~299만원	65.4
연령별	55~64세	68.8		300~399만원	62.9
	65~74세	75.9		400만원 이상	75.5
	75세 이상	63.9		잘모르겠다	74.8

<연령별 운동실천율>

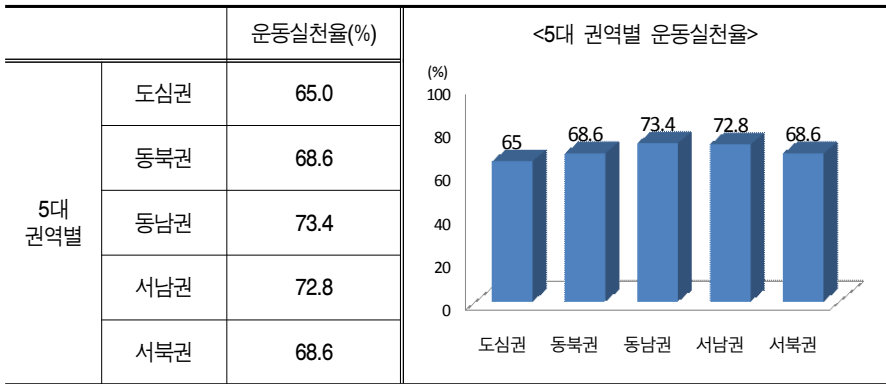
<가구소득별 운동실천율>



권역별 운동실천율은 동남권, 서남권, 동북·서북권, 도심권 순으로 높은 것으로 나타났다.

<표 6-16> 5대 권역별 운동실천율

(사례수 : 1,000명, 단위 : %)



2) 여가스포츠 비참여자 실태

(1) 규칙적으로 여가스포츠에 참여하지 못하는 이유

전화조사대상자 가운데 규칙적 운동에 참여하지 않는 노인들이 운동에 참여하지 못하는 가장 중요한 이유는 ‘시간이 없음’이 34.5%, ‘건강이 허락하지 않음’이 22.0% 순으로 나타났다.

가구원수로 보면 1인 가구의 경우 ‘시간이 없음’(15.8%)이나 ‘경제적 이유’(10.5%)보다는 ‘건강이 나쁨’(36.1%)이 운동에 불참하는 주요원인으로 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.

<표 6-17> 규칙적 운동을 못하는 이유

(사례수 : 295명, 단위 : %)

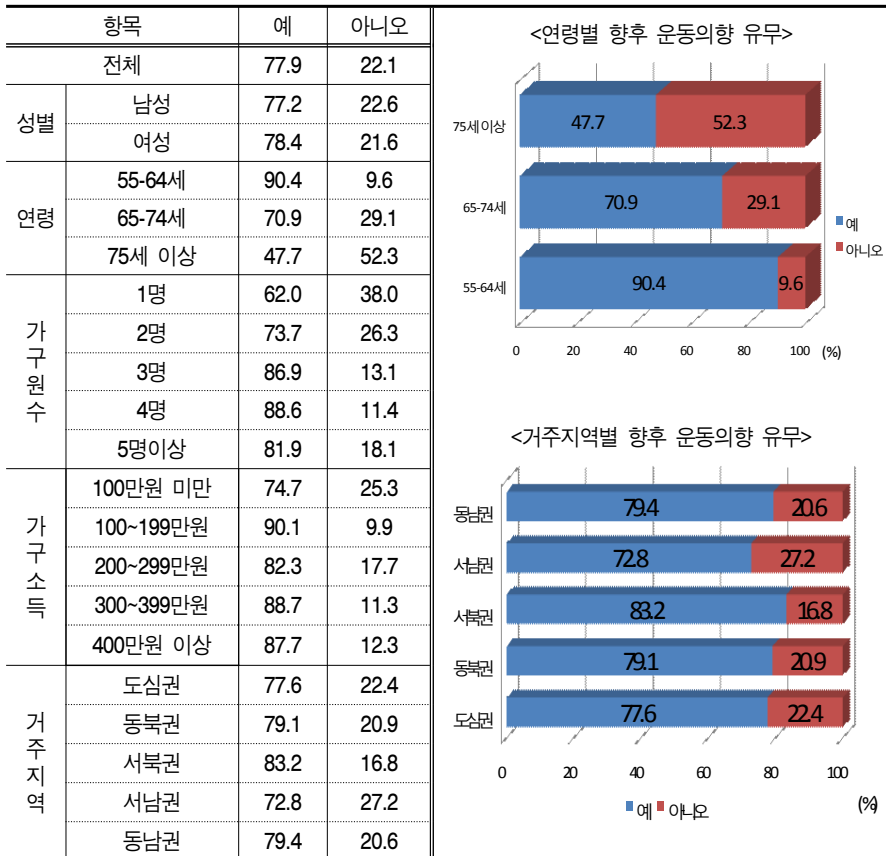
항목		시간이 없음	건강이 나쁨	경제적 여유	동반자 없음	마땅한 장소	정보
성별	전체	34.5	22.0	8.6	6.6	2.3	0.7
	남성	45.0	13.5	10.6	3.7	0.8	0.7
	여성	27.8	27.4	7.6	8.4	3.2	0.6
연령	55~64세	48.2	13.1	8.4	6.1	2.4	0.6
	65~74세	24.1	23.8	9.8	6.0	2.4	1.4
	75세 이상	5.7	48.0	7.2	9.0	1.8	0.0
가구원수	1명	15.8	36.1	10.5	8.1	0.0	0.0
	2명	26.3	28.9	8.2	8.6	1.1	0.0
	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
가구소득	100만원 미만	17.6	37.6	17.9	5.9	1.1	0.0
	100~199만원	42.6	18.0	4.0	4.2	5.9	0.0
	200~299만원	49.5	6.8	7.3	10.9	3.8	0.0
	300~399만원	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

(2) 현재 여가스포츠 비참여자의 향후 운동 의향 유무

‘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. 가구원수가 많을수록 향후 운동의향에 있어서 긍정적인 응답률이 높아지는 경향이 있다. 1인 가구에서 ‘예’라고 응답한 비율이 62%인 반면, 4인 가구에서는 88.6%로 나타나 비교적 큰 차이를 보였다. 가구소득별로는 ‘100만원 미만’에서 74.7%로 가장 낮게 나타났고 ‘100~199만원’에서 90.1%로 가장 높게 나타났다. 거주 지역별로는 서북권에서 ‘예’라는 긍정적 응답률이 83.2%로 상대적으로 높게 나타났으며 서남권에서는 72.8%로 가장 낮게 나타났다.

<표 6-18> 향후 운동 의향 유무

(사례수 : 295명, 단위 : %)



(3) 참여하고 싶은 운동

여가스포츠 비참여자의 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. 등산과 수영은 연령이 낮을수록 선호도가 높게 나타났고, 체조 및 댄스는 65~74세(13.7%)에서 상대적으로 높은 응답률을 보였다.

<표 6-19> 여가스포츠 비참여자의 향후 참여하고 싶은 운동(1순위)

(사례수 : 295명, 단위 : %)

항목		걷기	등산	수영	체조 및 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
거주 지역	도심권	32.5	16.0	8.9	13.8	0.0	7.7	3.3	17.9
	동북권	42.1	17.7	11.3	13.3	4.0	3.0	0.0	8.6
	서북권	47.7	15.1	15.0	7.6	2.6	0.0	0.0	11.9
	서남권	40.7	12.3	12.0	8.5	6.2	1.2	6.6	12.5
	동남권	37.5	16.7	5.7	7.8	6.0	6.9	6.1	13.3

(4) 희망 여가스포츠 시간대

운동참여 희망 시간대는 오전 9~11시(15.4%)와 오후 3~5시(12.9%)를 상대적으로 선호하며 오전 11시~오후 1시(4.0%)를 가장 선호하지 않는 것으로 나타났다.

<표 6-20> 여가스포츠 희망 시간대

(사례수 : 295명, 단위 : %)

항목		오전 5~7시	오전 7~9시	오전 9~11시	오전 11 ~오후 1시	오후 1~3시	오후 3~5시	오후 5~7시	오후 7~9시
전체		7.7	6.8	15.4	4.0	8.6	12.9	6.2	6.1
성별	남성	12.0	6.2	9.5	0.8	5.1	12.2	9.9	8.8
	여성	5.0	7.2	19.2	6.0	10.9	13.4	3.8	4.4
연령	55~64세	6.2	7.2	18.7	1.8	11.0	10.9	8.4	9.2
	65~74세	14.8	7.7	12.5	7.5	4.5	16.3	4.2	3.5
	75세 이상	1.7	4.1	9.1	5.6	7.3	14.3	1.9	0.0

3) 여가스포츠 참여자의 여가스포츠 실태

(1) 운동참여자의 운동참여 이유

운동참여자의 운동참여 이유로는 건강유지·증진(90.4%)이 압도적으로 높게 나타났으며, 이는 성별, 연령, 가구소득, 거주지역 등을 고려하였을 때도 일관된 경향을 보였다.

<표 6-21> 운동참여 이유

(사례수 : 500명, 단위 : %)

		건강유지 증진	체중 조절	스트레스 해소	여가 선용	자기 만족	의사 권유	대인관계 사교	기타
전체		90.4	2.8	2.2	1.8	1.1	0.8	0.6	0.4
성별	남성	91.4	1.9	1.8	2.1	2.0	0.4	0.0	0.4
	여성	89.5	3.5	2.6	1.5	0.4	1.1	1.1	0.4
연령	55~64세	90.6	3.1	2.3	1.5	1.4	0.4	0.8	0.0
	65~74세	90.9	2.5	0.6	1.7	1.2	1.8	0.6	0.6
	75세 이상	88.0	2.1	5.6	2.8	0.0	0.0	0.0	1.4
가구 소득	100만원 미만	89.8	5.3	1.0	1.6	2.3	0.0	0.0	0.0
	100~199만원	87.7	1.0	5.0	1.5	0.0	2.9	0.0	1.9
	200~299만원	91.6	4.2	1.0	1.0	0.0	1.0	1.0	0.0
	300~399만원	93.5	3.5	2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	400만원 이상	88.9	1.2	1.5	1.2	4.1	0.0	3.1	0.0
거주 지역	도심권	85.0	8.3	0.0	3.3	0.0	3.3	0.0	0.0
	동북권	92.8	1.2	1.7	1.3	0.6	1.2	1.2	0.0
	서북권	95.2	0.0	2.0	0.0	1.3	0.0	0.0	1.6
	서남권	82.4	5.6	4.1	3.2	2.6	0.7	0.7	0.7
	동남권	97.0	1.1	1.1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0

(2) 주로 참여하는 운동

주로 참여하는 운동은 걷기(43.0%), 구기(12.4%), 등산(10.7%), 체조 및 댄스(10.2%), 수영(7.0%) 순으로 나타났다. 걷기는 성별, 연령, 가구소득, 거주지역을 고려했을 때에도 가장 높은 참여율을 보였다. 구기종목은 여성(9.1%)보다 남성(16.2%)이, 가구소득 400~499만원인 경우(21.5%), 서북권(21.0%) 지역에서 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 이상이 16.4%, 65~74세가 10.7%, 55~64세가 8.3%로 연령이 높을수록 높게 나타났다. 수영은 남성(3.0%)보다 여성(10.4%)의 참여율이 상대적으로 높게 나타났다.

<표 6-22> 현재 여가스포츠 참여자의 참여하고 있는 운동종목(1순위)

(사례수 : 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
가구 소득	100만원 미만	50.8	14.2	6.0	11.6	5.5	0.9	0.0	11.0
	100~199만원	42.3	13.3	11.5	13.7	8.8	3.5	0.0	6.9
	200~299만원	48.7	12.7	8.8	6.3	5.6	4.4	0.0	13.6
	300~399만원	39.9	7.0	16.4	5.3	6.5	6.5	1.0	17.4
	400~499만원	24.7	21.5	12.4	15.1	8.4	2.8	0.0	15.1
거주 지역	도심권	46.7	5.0	15.6	13.3	7.2	3.3	0.0	8.9
	동북권	33.6	15.0	7.0	15.4	9.8	4.6	0.0	14.6
	서북권	34.0	21.0	11.0	14.3	3.7	3.8	1.6	10.7
	서남권	54.8	5.2	12.3	5.1	7.0	2.7	0.0	12.9
	동남권	46.4	15.5	13.4	5.2	4.1	3.0	0.0	11.3

(3) 운동참여자의 향후 참여하고 싶은 운동

현재 참여하고 있는 운동 이외의 운동에 참여할 의향이 있다고 응답한 122명이 가장 참여하고 싶은 운동을 조사할 결과 수영(28.7%), 체조 및 댄스(28.2%), 구기종목(22.8%) 순으로 높게 나타났다. 남성은 구기종목(33.8%)과 수영(29.0%), 여성은 체조 및 댄스(38.3%), 수영(28.5%)에 대한 욕구가 상대적으로 높았다. 특히 75세 이상이 수영에 대한 욕구가 46.7%로 가장 높게 나타났다. 현재 참여하고 있는 종목에 대한 응답에서 걷기가 54.7%, 수영이 4.2%인 점을 고려하였을 때 참여하는 운동종목과 희망하는 운동종목 사이에 격차가 있음을 알 수 있다.

<표 6-23> 여가스포츠 참여자의 향후 참여하고 싶은 운동(1순위)

(사례수 : 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
거주 지역	도심권	0.0	38.7	32.3	0.0	0.0	0.0	19.4	9.7
	동북권	28.7	29.5	19.3	5.8	0.0	5.2	0.0	11.6
	서북권	33.9	14.7	14.7	14.7	14.7	7.3	0.0	0.0
	서남권	28.5	28.5	25.6	8.7	2.9	0.0	0.0	2.9
	동남권	31.0	30.3	25.4	2.9	5.8	0.0	0.0	4.6

(4) 여가스포츠 참여빈도/참여시간

주 5회 이상 여가스포츠에 참여하는 비율이 50.2%로 가장 높았으며, 운동 참여자의 80% 이상이 주 3회 이상 정기적인 참여를 하고 있는 것으로 나타났다.

<표 6-24> 여가스포츠 참여빈도

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		1회	2회	3회	4회	5회 이상
전체		8.8	10.1	20.4	10.4	50.2
성별	남성	12.1	9.4	19.3	10.1	49.1
	여성	6.1	10.7	21.3	10.8	51.1
연령	55~64세	10.4	11.0	21.7	12.2	44.7
	65~74세	7.7	10.2	19.5	10.2	52.4
	75세 이상	5.6	6.6	17.8	4.2	65.7

1회 참여시간은 1시간 초과가 44.5%, 31분~1시간이 42.4%, 30분 이하는 12.0%로 나타났다. 성별로는 여성보다 남성이, 연령이 낮을수록 참여시간이 상대적으로 높은 경향을 보였다.

<표 6-25> 여가스포츠 참여시간

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		30분 이하	31분~1시간	1시간 초과	모름/무응답
전체		12.0	42.4	44.5	1.1
성별	남성	11.3	29.9	56.4	2.4
	여성	12.6	52.8	34.6	0.0
연령	55~64세	7.3	39.8	51.6	1.3
	65~74세	16.0	44.5	38.9	0.6
	75세 이상	20.4	47.2	31.0	1.4

(5) 여가스포츠 참여기간과 참여시간대

여가스포츠 참여기간을 설문한 결과 ‘3년 이상’이라는 응답이 79.6%로 가장 높은 것으로 나타났다. 이런 응답은 여성(78.3%)보다는 남성(81.2%)이, 연령이 낮을수록 높게 나타났다.

<표 6-26> 여가스포츠에 참여한 기간

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		3개월 미만	3~6개월	6개월~1년	1년~3년	3년 이상
전체		2.3	1.0	2.3	14.8	79.6
성별	남성	1.7	0.4	2.0	14.7	81.2
	여성	2.8	1.5	2.6	14.9	78.3
연령	55~64세	2.7	0.8	3.0	12.4	81.1
	65~74세	2.5	1.2	1.2	14.7	80.4
	75세 이상	0.0	1.4	2.1	23.9	72.5
거주 지역	도심권	6.7	0.0	0.0	11.7	81.7
	동북권	2.4	2.4	5.1	18.4	71.8
	서북권	4.0	0.0	1.6	22.0	72.4
	서남권	0.7	0.7	1.4	8.6	88.7
	동남권	2.0	0.0	0.0	14.3	83.8

참여시간대는 ‘오전 9~11시’(29.2%), ‘오전 7~9시’(15.6%), ‘오후 1~3시’(14.9%) 순으로 높았으며, ‘오후 5~7시’(2.4%)는 상대적으로 낮았다. 운동 비참여자의 운동선호 시간대의 설문 결과와 운동 참여자의 실제 운동참여시간 및 희망시간대 모두 ‘오전 9~11시’인 것으로 나타났다.

<표 6-27> 여가스포츠 참여시간대

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		오전 5~7시	오전 7~9시	오전 9~11시	오전 11~ 오후 1시	오후 1~3시	오후 3~5시	오후 5~7시	오후 7~9시
전체		9.3	15.6	29.2	7.5	14.9	10.4	2.4	10.0
성별	남성	14.0	22.9	25.7	5.2	13.0	9.2	2.0	6.6
	여성	5.3	9.5	32.1	9.4	16.5	11.4	2.8	12.9
연령	55~64세	7.5	16.5	27.7	8.2	15.0	8.8	2.7	12.6
	65~74세	10.5	17.2	29.8	5.2	13.2	12.9	3.1	7.7
	75세 이상	13.4	8.5	33.3	9.9	18.5	10.8	0.0	5.6

(6) 여가스포츠 경비

여가스포츠 경비는 ‘1만원 미만’이라는 응답이 70.5%로 나타났다. 이는 노인의 경제상황이 반영된 것으로 해석된다. 가구소득이 300~399만원인 경우 3만원 이상의 여가스포츠 경비를 지출한다는 응답이 24.6%로 상대적으로 높기는 하지만 가구소득이 높다고 일관되게 여가스포츠 경비 부담액이 높아지지는 않는 것으로 나타났다.

<표 6-28> 1개월 여가스포츠 경비

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		1만원 미만	1~3만원	3~5만원	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
	100~199만원	75.9	12.2	4.2	7.8
	200~299만원	59.1	21.6	12.6	6.7
	300~399만원	67.0	8.4	13.2	11.4
	400만원 이상	74.4	12.8	6.4	6.4
거주 지역	도심권	95.9	0.0	0.0	4.1
	동북권	74.4	15.5	7.9	2.2
	서북권	75.5	16.4	4.1	4.1
	서남권	55.5	19.2	16.4	8.9
	동남권	68.0	7.4	7.4	17.1

(7) 여가스포츠 파트너

여가스포츠를 누구와 함께 하는지를 설문한 결과 ‘혼자서 한다’(48.7%), ‘친구나 직장동료와 한다’(35.8%) 순으로 나타났다. 배우자(6.3%) 혹은 자녀(1.2%) 등의 가족과 함께 한다는 응답률은 아주 낮은 편이었다.

<표 6-29> 여가스포츠 파트너

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		혼자	친구·직장동료	동호인	배우자	자녀
전체		48.7	35.8	6.9	6.3	1.2
성별	남성	60.6	22.6	10.7	5.4	0.4
	여성	38.7	46.8	3.7	7.0	1.8
연령	55~64세	47.0	36.5	8.4	6.2	0.8
	65~74세	49.9	38.5	4.9	5.4	0.6
	75세 이상	52.6	26.8	5.6	8.5	4.2
거주 지역	도심권	71.7	21.7	3.3	3.3	0.0
	동북권	44.3	39.2	9.4	4.2	1.8
	서북권	50.4	31.2	10.4	7.9	0.0
	서남권	49.3	36.1	5.4	6.5	0.0
	동남권	47.3	36.7	3.3	9.5	3.3

2. 여가스포츠 시설 이용

1) 여가스포츠 참여 장소

(1) 여가스포츠 참여자의 여가스포츠 참여 장소

여가스포츠 참여 장소는 ‘강변공원 및 수변 체육시설(24.7%)’, ‘집주변 공터나 놀이터(22.2%)’ 순으로 상대적으로 높게 나타났다. 연령별로는 75세 이상에서 근거리로 접근성이 용이한 ‘집주변 공터나 놀이터’를 이용하는 경우가 34.7%로 65~74세(27.8%)와 55~64세(15.4%)보다 높게 나타났다. 55~64세에서 민간·상업 스포츠센터 이용률이 10.2%로 65~74세(4.8%)와 75세 이상(2.8%)에 비해 상대적으로 높게 나타났다.

<표 6-30> 여가스포츠 참여자의 여가스포츠 참여 장소

(사례수 : 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
집주변 공터나 놀이터	22.2	23.9	20.8	15.4	27.8	34.7
구민·다목적체육센터	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

(2) 여가스포츠 비참여자의 향후 여가스포츠 참여 시 이용하고 싶은 장소

운동 비참여자에게 향후 이용하고 싶은 장소를 설문한 결과 ‘집주변 공터나 놀이터(18.9%)’, ‘하천, 강변공원 및 수변 체육시설(18.2%)’, 순으로 상대적으로 높게 나타나 여가스포츠 참여자의 현재 참여 장소와 유사한 결과를 보였다. 그러나, 이러한 응답률은 현재 참여 장소에 비해서는 낮은 수치로 시설에 대한 다양한 욕구들이 있음을 시사한다.

<표 6-31> 여가스포츠 비참여자의 향후 여가스포츠 참여 시 이용하고 싶은 장소

(사례수 : 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
집주변 공터나 놀이터	18.9	16.1	20.7	20.0	19.0	15.2
구민·다목적체육센터	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

2) 여가스포츠 시설 접근성

(1) 여가스포츠 장소까지 가는 교통수단

여가스포츠에 참여할 때 ‘도보로 이동한다’는 응답이 76.0%로 ‘버스, 지하철 등의 교통수단을 이용한다’는 응답에 비해 높게 나타났다. 이러한 결과는 성별, 학력, 직업, 거주지역 등을 고려하였을 때도 일관된 결과를 보여준다.

<표 6-32> 여가스포츠 장소까지 가는 교통수단

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		도보	셔틀버스	일반· 마을버스	지하철	자가용	기타
전체		76.0	6.1	5.1	4.1	2.8	5.9
성별	남성	72.5	2.3	5.5	4.9	4.1	10.8
	여성	79.0	9.4	4.7	3.4	1.7	1.8
학력	초등학교 이하	82.3	6.8	3.4	2.9	0.8	3.8
	중학교	82.5	6.5	4.1	1.6	1.6	3.7
	고등학교	71.6	7.3	4.8	4.5	2.6	9.1
	2년제대학 이상	63.6	1.4	10.4	9.6	8.8	6.2
직업	유	75.2	2.3	5.1	4.1	4.6	8.6
	무	76.5	8.3	5.0	4.1	1.7	4.4
거주 지역	도심권	86.7	0.0	0.0	6.7	0.0	6.7
	동북권	70.4	9.5	6.0	4.0	1.2	8.9
	서북권	77.0	9.5	0.0	3.6	3.2	6.8
	서남권	79.6	4.5	7.3	2.0	2.6	4.0
	동남권	76.6	2.2	4.9	7.0	6.5	2.8

(2) 여가스포츠 장소까지 가는 데 걸리는 시간

여가스포츠 장소까지 이동 소요시간은 ‘10~30분 미만(59.5%)’, ‘10분 미만(21.0%)’, ‘30분~1시간(16.5%)’, ‘1시간 이상(2.6%)’ 순으로 응답하였다.

<표 6-33> 여가스포츠 장소까지 가는 데 걸리는 시간

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		10분 미만	10~30분 미만	30분~1시간 미만	1시간 이상
전체		21.0	59.5	16.5	2.6
연령	55~64세	20.9	61.9	15.1	1.5
	65~74세	22.5	56.7	18.5	2.2
	75세 이상	17.8	57.3	17.1	7.7

(3) 필요한 운동시설

필요한 운동시설은 ‘하천, 강변공원 및 수변 체육시설(34.5%)’, ‘구립·다목적 체육시설(31.8%)’, ‘집주변 공터나 놀이터(28.5%)’, ‘종합사회복지관, 장애인복지관(22.3%)’ 순으로 높게 나타났다. 성별로는 남성은 ‘하천, 강변공원 및 수변체육시설(42.5%)’을, 여성은 ‘구립·다목적체육시설(30.9%)’을 가장 필요한 것으로 응답하였다. 연령별로는 55~64세는 ‘하천, 강변공원 및 수변체육시설(38.4%)’, 65~74세는 ‘구립·다목적체육시설(31.5%)’, 75세 이상은 ‘하천, 강변공원 및 수변체육시설(32.2%)’이 가장 필요하다고 생각하는 것으로 나타났다.

<표 6-34> 필요한 운동시설(1, 2순위 합계)

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목	전체	성별		연령		
		남 성	여 성	55~64세	65~74세	75세 이상
하천, 강변공원 및 수변 체육시설	34.5	42.5	27.9	38.4	29.2	32.2
구립·다목적체육센터	31.8	32.9	30.9	36.9	31.5	13.4
집주변 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
아파트단지 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
경로당 내 운동시설	7.4	7.2	7.5	2.3	9.5	21.4
민간·상업 스포츠시설	6.4	8.8	4.4	7.9	6.0	1.4
종교단체에 속한시설	2.2	2.0	2.3	2.8	0.9	2.8
기타	1.2	1.2	1.1	1.0	1.2	1.4

(4) 여가스포츠 참여 공간 및 시설 충분 정도

여가스포츠 참여 공간 및 시설의 충분 정도를 설문한 결과 운동 참여자의 경우 ‘충분하다’는 응답은 40.8%, ‘부족하다’는 응답은 25.1%로 나타났다. 운동 비참여자의 경우 ‘충분하다’는 응답은 43.5%, ‘부족하다’는 응답은 33.3%로 나타났다.

<표 6-35> 여가스포츠 참여 공간 및 시설 충분 정도

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목			매우 부족	부족	보통	충분	매우 충분
전체			2.0	23.1	29.0	40.5	0.3
운동 참여자	혼인 상태	기혼	2.3	24.7	29.4	39.0	0.3
		사별	1.5	19.7	27.1	44.4	0.0
		기타	0.0	0.0	33.3	58.3	0.0
	가구 소득	100만원 미만	2.9	19.6	17.7	56.9	0.0
		100~199만원	1.0	12.7	33.4	47.8	0.6
		200~299만원	2.1	34.7	24.8	36.7	0.0
		300~399만원	2.7	30.7	27.8	29.9	0.6
		400만원 이상	3.1	20.5	39.7	35.1	0.0
	거주 지역	도심권	8.3	17.8	21.7	50.0	2.2
		동북권	1.8	19.6	29.4	48.3	0.4
		서북권	1.6	6.9	44.7	46.9	0.0
		서남권	1.8	34.1	28.1	23.3	0.0
		동남권	1.1	24.6	21.3	46.5	0.0
항목			매우 부족	부족	보통	충분	매우 충분
전체			12.6	20.7	17.5	26.0	3.9
비운동 참여자	혼인 상태	기혼	14.3	22.3	18.7	28.1	4.2
		사별	11.9	24.4	19.4	21.4	1.7
		기타	0.0	0.0	11.3	21.5	0.0
	가구 소득	100만원 미만	15.8	17.8	16.7	28.7	2.0
		100~199만원	16.9	27.4	22.7	18.8	6.2
		200~299만원	7.3	30.4	10.6	40.7	0.0
		300~399만원	12.0	15.8	27.3	25.9	7.6
		400만원 이상	12.2	28.8	20.1	23.0	4.0
	거주 지역	도심권	0.0	26.9	30.1	29.8	4.4
		동북권	11.7	25.4	16.1	27.7	2.8
		서북권	17.6	25.4	17.6	22.5	0.0
		서남권	16.3	15.2	17.7	22.9	4.6
		동남권	9.8	13.6	14.8	28.4	8.1

3) 시설 만족도

(1) 현재 이용하는 여가스포츠 시설 만족도

현재 이용하는 여가스포츠 시설에 대해 76.1%가 ‘만족한다’고 응답하였고, ‘불만족한다’는 응답은 4.6%에 지나지 않았다. 권역별로는 서북권(84.0%)과 도심권(80.0%)이 상대적으로 높은 만족도를 보였다.

<표 6-36> 여가스포츠 시설 만족도

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
전체		0.4	4.2	19.0	73.8	2.3
거주 지역	도심권	0.0	3.3	10.0	80.0	0.0
	동북권	1.2	4.6	16.3	76.0	1.8
	서북권	0.0	1.6	14.5	72.5	11.5
	서남권	0.0	4.1	27.7	67.5	0.7
	동남권	0.0	5.4	16.1	78.5	0.0

(2) 현재 이용하는 여가스포츠 시설의 불편한 점

현재 이용하고 있는 시설의 불편한 점을 시설요인, 프로그램 요인, 지도자 요인으로 구분하였을 때, 시설요인에 대한 지적이 많았다. 시설 요인 중에서도 ‘운동기자재 부족(15.6%)’과 ‘운동공간 부적절(11.4%)’에 대한 지적이 높게 나타났다. 프로그램 요인에서는 ‘프로그램 다양성 부족(5.4%)’, ‘프로그램 내용 및 지속성 부족(3.4%)’ 순으로 나타났다.

<표 6-37> 여가스포츠 시설의 불편한 점

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		시설요인				
		운동기자재부족	운동공간부적절	집·직장에서멀다	시설관리·청소불량	비용이비싸다
전체		15.6	11.4	9.2	8.4	7.8
거주지역	도심권	7.2	3.3	0.0	6.7	1.7
	동북권	17.6	14.8	10.9	8.8	8.1
	서북권	14.3	7.5	6.3	5.3	6.6
	서남권	16.8	8.8	8.9	7.0	8.4
	동남권	13.9	14.7	11.5	12.8	9.1
항목		프로그램요인			지도자요인	기타
		프로그램다양성 부족	프로그램 내용 및지속성 부족	시간표편성이 부적절	지도자의전문성 부족	
전체		5.4	3.4	1.9	1.7	29.3
거주지역	도심권	0.0	0.0	0.0	0.0	13.3
	동북권	5.4	1.2	2.5	1.3	35.0
	서북권	1.6	0.0	3.2	0.0	38.5
	서남권	7.1	6.1	2.0	3.4	23.9
	동남권	7.3	6.5	0.0	1.1	26.5

(3) 현재 이용하는 시설의 노인을 배려한 환경 구축정도

현재 이용시설이 노인을 배려한 환경을 갖추고 있는지에 대한 조사 결과, ‘그렇다’는 응답은 41.5%, ‘아니다’는 응답은 17.3%, ‘보통이다’는 응답은 41.3%로 나타났다. 긍정적 응답은 남성보다는 여성, 가구소득이 낮을수록, 도심권에서 상대적으로 높게 나타났다.

<표 6-38> 노인을 배려한 환경 구축정도

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
전체		1.6	15.7	41.3	40.5	1.0
성별	남성	2.1	14.0	47.6	36.3	0.0
	여성	1.1	17.1	36.0	44.0	1.8
가구 소득	100만원 미만	1.2	12.0	23.8	61.8	1.2
	100~199만원	1.7	14.8	38.4	43.2	1.9
	200~299만원	1.0	19.6	41.2	38.1	0.0
	300~399만원	1.0	19.2	42.7	36.1	1.0
	400만원 이상	4.6	12.9	52.9	29.5	0.0
거주 지역	도심권	0.0	8.9	15.6	75.6	0.0
	동북권	3.6	11.4	39.8	44.7	0.6
	서북권	0.0	6.9	32.2	56.2	4.8
	서남권	0.0	20.7	54.7	24.6	0.0
	동남권	2.0	23.9	37.3	35.8	1.1

(4) 노인편의를 위해 보완해야 할 점

노인이 좀 더 편리하게 이용하기 위해 보완되어야 할 시설 및 설비가 무엇인지에 대한 조사 결과, ‘노인편의시설(19.1%)’, ‘운동 외 전용휴게장소(18.1%)’, ‘샤워실, 라커룸 등 부대시설(8.8%)’, ‘매점, 주차장 등 편의시설(3.9%)’ 순으로 나타났다.

노인편의를 위해 보완해야 할 점은 연령과 지역에 따라 차이가 있었다. 연령이 높을수록 전용휴게장소에 대한 욕구가 강하며, 연령이 적을수록 샤워실, 라커룸 등 부대시설에 대한 욕구가 강하게 나타났다.

<표 6-39> 노인편의를 위해 보완해야 할 점

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		노인 편의시설	운동 외 전용휴게장소	샤워실, 리커룸 등 부대시설	매점, 주차장 등 편의시설	기타
전체		19.1	18.1	8.8	3.9	6.5
성별	남성	17.8	18.9	7.5	4.0	7.8
	여성	20.2	17.4	9.8	3.9	5.3
연령	55~64세	15.1	17.9	13.4	5.7	5.4
	65~74세	27.0	16.1	4.0	2.8	8.2
	75세 이상	15.7	23.2	2.1	0.0	6.6
거주 지역	도심권	3.3	15.6	1.7	3.3	3.3
	동북권	20.7	20.2	10.3	4.3	9.4
	서북권	17.4	18.0	2.9	3.3	0.0
	서남권	24.6	16.1	8.9	5.7	5.3
	동남권	13.6	18.2	12.0	1.1	8.4

노인의 이동 및 안전을 위한 화장실안전손잡이, 미끄럼방지바닥, 경사로 등

3. 여가스포츠 프로그램 및 지도자

1) 여가스포츠 프로그램 참여 실태

(1) 여가스포츠 프로그램 참여율

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. 직업이 없는 노인(27.9%)이 직업이 있는 노인(18.1%)보다 프로그램 참여율이 높게 나타났다.

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

거주지역에 따른 프로그램 참여율에 차이가 있는데 도심권이 34.4%로 가장

높으며 서남권이 13.8%로 가장 낮게 나타나 거주지역에 따라 프로그램 참여율에 큰 차이가 있음을 알 수 있다.

<표 6-40> 여가스포츠 프로그램 참여율

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		예	아니오
전체		24.4	75.6
성별	남성	16.0	84.0
	여성	31.5	68.5
직업	유	18.1	81.9
	무	27.9	72.1
가구소득	100만원 미만	21.3	78.7
	100~199만원	24.5	75.5
	200~299만원	28.9	71.1
	300~399만원	18.7	81.3
	400만원 이상	38.5	61.5
거주지역	도심권	34.4	65.6
	동북권	31.7	68.3
	서북권	23.8	76.2
	서남권	13.8	86.2
	동남권	25.1	74.9

(2) 여가스포츠 프로그램 비참여 이유

프로그램에 참여하지 않는 이유는 ‘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%)과 서남권 거주지역의 노인(46.1%)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%), 지역별로는 동남권(38.4%)이 상대적으로 높게 나타났다.

‘비용이 비싸서’라는 응답은 남성(9.8%)보다 여성(17.9%)이 많았으며, 연령이 높을수록, 학력이 낮을수록, 직업이 없는 경우(17.7%), 지역별로는 동북권(18.0%)에서 상대적으로 높게 나타났다.

<표 6-41> 여가스포츠 프로그램 비참여 이유

(사례수 : 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
	2년제대학 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
거주 지역	도심권	28.8	27.1	15.3	0.0	0.0	10.2
	동북권	29.5	31.8	10.3	7.4	8.5	1.7
	서북권	40.6	34.6	11.2	12.0	1.7	0.0
	서남권	46.1	20.5	15.4	8.1	0.0	3.2
	동남권	25.1	38.4	18.0	7.3	4.0	1.5

(3) 여가스포츠 프로그램 만족도

여가스포츠 프로그램에 대해 83.2%가 만족한다고 응답하였고 불만족한다는 응답은 3.7%에 지나지 않았다. 남성(68.4%)보다는 여성(89.5%), 거주지역별로는 서북권(100%)이 가장 만족도가 높게 나타났다.

<표 6-42> 여가스포츠 프로그램 만족도

(사례수 : 122명, 단위 : %)

항목		매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
전체		0.0	3.7	13.1	79.4	3.8
성별	남성	0.0	6.9	24.7	66.8	1.6
	여성	0.0	2.3	8.2	84.8	4.7
거주 지역	도심권	0.0	0.0	19.4	80.6	0.0
	동북권	0.0	6.6	7.5	84.8	1.1
	서북권	0.0	0.0	0.0	73.3	26.7
	서남권	0.0	0.0	24.6	75.4	0.0
	동남권	0.0	4.3	21.7	74.0	0.0

(4) 여가스포츠 프로그램 참여혜택 지원 시 참여여부

여가스포츠 프로그램 강습료의 할인 및 면제 등의 참여지원이 있을 경우 프로그램에 참여할 의향을 설문한 결과, 규칙적 운동 참여자의 경우 ‘참여하지 않겠다(63.2%)’는 의견이 ‘참여하겠다(36.8%)’는 의견보다 높았으며 운동 비참여자의 경우도 ‘참여하지 않겠다(53.2%)’는 의견이 높게 나타났다.

한편, 남성보다 여성이, 연령이 낮을수록 참여지원에 민감하여 ‘참여하겠다’는 의견이 높았는데 이러한 결과는 성별과 연령을 고려하여 선호하는 운동시간대, 장소, 프로그램 내용 등에 관한 지원책을 마련했을 때 보다 효과적인 참여지원책이 될 수 있음을 시사한다.

<표 6-43> 여가스포츠 프로그램 참여혜택 지원 시 참여여부

(사례수 : 500명, 단위 : %)

	항목		예	아니오
규칙적 운동 참여자 (500명)	전체		36.8	63.2
	성별	남성	28.0	72.0
		여성	44.3	55.7
	연령	55~65세 미만	45.1	54.9
		65~75세 미만	31.4	68.6
		75세 이상	18.3	81.7
	거주지역	도심권	38.3	61.7
		동북권	36.9	63.1
		서북권	14.9	85.1
		서남권	42.4	57.6
동남권		42.5	57.5	
	항목		예	아니오
비규칙적 운동 참여자 (295명)	전체		46.8	53.2
	성별	남성	41.0	59.0
		여성	50.4	49.6
	연령	55~65세 미만	59.3	40.7
		65~75세 미만	31.7	68.3
		75세 이상	29.3	70.7
	거주지역	도심권	51.7	48.3
		동북권	48.2	51.8
		서북권	50.3	49.7
		서남권	47.5	52.5
동남권		19.3	80.7	

2) 여가스포츠 지도자 실태

(1) 여가스포츠 프로그램 지도자 만족도

여가스포츠 프로그램 지도자에 대해서는 83.7%가 만족한다고 응답하였으며, 남성(68.9%)보다는 여성(91.1%)이, 연령이 높을수록, 직업이 없는 경우(91.8%), 서북권(100%)이 상대적으로 높게 나타났다.

<표 6-44> 여가스포츠 프로그램 지도자 만족도

(사례수 : 122명, 단위 : %)

항목		매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
전체		0.0	1.6	14.6	74.3	9.5
성별	남성	0.0	0.0	31.0	65.1	3.8
	여성	0.0	2.3	7.6	78.2	11.9
연령	55~64세	0.0	0.0	22.1	71.4	6.5
	65~74세	0.0	5.3	4.2	83.5	6.9
	75세 이상	0.0	0.0	6.5	64.5	29.0
직업	유	0.0	0.0	38.5	56.0	5.5
	무	0.0	2.2	5.9	80.9	10.9
거주 지역	도심권	0.0	9.7	0.0	69.4	21.0
	동북권	0.0	0.0	10.3	86.7	3.0
	서북권	0.0	0.0	0.0	54.6	45.4
	서남권	0.0	4.9	22.1	73.0	0.0
	동남권	0.0	0.0	33.8	61.8	4.3

(2) 여가스포츠 프로그램 지도자가 갖추어야 할 자질

여가스포츠 프로그램 지도자의 자질은 ‘적극적인 지도능력(33.0%)’, ‘인격적 자질(30.8%)’, ‘실기능력(13.8%)’, ‘리더십(11.0%)’, ‘풍부한 이론적 지식(8.1%)’ 순으로 나타났다.

<표 6-45> 프로그램 지도자가 갖추어야 할 자질

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		적극적인 지도능력	인격적 자질	실기 능력	리더십	풍부한 이론지식	기타
전체		33.0	30.8	13.8	11.0	8.1	3.2
학력	초등학교 이하	31.0	34.4	15.5	6.8	5.2	7.1
	중학교	30.8	34.4	17.3	7.9	8.8	0.0
	고등학교	39.1	22.2	12.4	13.8	9.9	2.6
	2년제대학 이상	25.7	38.9	6.5	17.1	8.4	3.3

<표 계속> 프로그램 지도자가 갖추어야 할 자질

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		적극적인 지도능력	인격적 자질	실기 능력	리더십	풍부한 이론지식	기타
혼인 상태	기혼	32.2	29.5	14.4	12.9	9.0	1.8
	사별	36.1	34.4	13.2	2.9	6.1	7.3
	기타	33.3	41.7	0.0	16.7	0.0	8.3
거주 형태	단독주택	29.7	34.5	11.3	14.7	7.3	2.5
	연립·다세대주택	32.4	21.3	18.7	12.3	7.4	7.1
	아파트	37.6	31.9	14.1	5.5	9.9	0.9
	기타	14.7	39.6	4.9	26.9	0.0	14.0
거주 지역	도심권	22.8	51.7	6.7	18.9	0.0	0.0
	동북권	31.2	37.1	12.8	12.4	4.8	1.8
	서북권	46.7	23.7	16.4	7.1	6.0	0.0
	서남권	25.0	21.1	19.7	11.1	13.6	9.0
	동남권	42.7	32.7	6.5	8.3	9.8	0.0

4. 여가스포츠 동호회 참여

1) 여가스포츠 동호회 참여실태

(1) 여가스포츠 동호회 가입여부

여가스포츠 동호회에 가입여부를 조사한 결과, 조사대상 노인의 87.9%가 가입하지 않은 것으로 나타났다. 동호회 가입자의 특성을 보면 여성(9.1%)보다 남성(15.6%)의 가입율이 높으며, 연령별로 보면 55~64세의 가입률이 16.0%로 65~74세(9.1%), 75세 이상(4.2%)보다 높아 연령이 적을수록 가입률이 높음을 알 수 있다. 학력별로 보면 학력이 높을수록 높은 가입률을 보이는데 ‘2년제 대학 이상’이 21.0%로 가장 높았으며 ‘고등학교’가 14.8%, ‘중학교’가 7.6%, ‘초등학교 이하’가 8.0%로 나타났다. 혼인상태별로는 기혼자의 가입률이 14.4%로 가장 높았으며, 거주 지역별로는 도심권이 8.3%로 다른 지역에 비해 상대적으로 낮은 반면 서북권이 14.6%로 가장 높게 나타났다.

<표 6-46> 동호회 가입여부

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		예	아니오
전체		12.1	87.9
성별	남성	15.6	84.4
	여성	9.1	90.9
연령	55~64세	16.0	84.0
	65~74세	9.1	90.9
	75세 이상	4.2	95.8
학력	초등학교 이하	8.0	92.0
	중학교	7.6	92.4
	고등학교	14.8	85.2
	2년제대학 이상	21.0	79.0
혼인상태	기혼	14.4	85.6
	사별	4.9	95.1
	기타	0.0	100.0
거주지역	도심권	8.3	91.7
	동북권	12.1	87.9
	서북권	14.6	85.4
	서남권	12.4	87.6
	동남권	10.9	89.1

(2) 동호회 여가스포츠 종목

동호회에 가입한 노인들이 현재 참여하는 동호회 종목은 구기종목(56.0%), 등산(23.2%), 체조 및 댄스(13.7%), 수영(5.5%), 자전거 및 사이클(1.7%) 순으로 나타났다. 구기종목(61.3%)과 등산(33.8%)은 남성의 비율이, 체조 및 댄스(30.2%), 수영(9.4%), 자전거 및 사이클(4.0%)은 여성의 비율이 상대적으로 높게 나타났다. 거주지역별로는 도심권은 등산, 체조 및 댄스, 동북권·동남권·서북권은 구기종목, 서남권은 구기종목과 등산이 상대적으로 높게 나타났다.

<표 6-47> 동호회 여가스포츠 종목

(사례수 : 60명, 단위 : %)

항목		구기	등산	체조 댄스	수영	자전거 사이클
전체		56.0	23.2	13.7	5.5	1.7
성별	남성	61.3	33.8	2.1	2.8	0.0
	여성	48.3	8.1	30.2	9.4	4.0
학력	초등학교 이하	28.6	19.0	47.6	0.0	4.8
	중학교	57.4	21.3	10.6	10.6	0.0
	고등학교	76.5	15.7	2.0	5.9	0.0
	2년제대학 이상	39.2	40.2	11.7	5.6	3.3
혼인 상태	기혼	55.6	23.5	13.1	6.0	1.8
	사별	60.0	20.0	20.0	0.0	0.0
거주 지역	도심권	0.0	40.0	40.0	20.0	0.0
	동북권	48.1	24.5	18.4	9.0	0.0
	서북권	89.2	0.0	10.8	0.0	0.0
	서남권	37.0	38.4	13.7	5.5	5.5
	동남권	90.0	10.0	0.0	0.0	0.0

향후 참여하고 싶은 종목은 체조·댄스(44.8%), 구기종목(19.4%), 수영(18.7%) 순으로 나타났다.

<표 6-48> 동호회 향후 참여희망 종목

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목	체조 댄스	구기종목	수영	등산	자전거 사이클	걷기
전체	44.8	19.4	18.7	7.7	3.9	1.3

(3) 가입한 동호회 가입경로

동호회 가입경로는 ‘친구·가족의 소개로(63.2%)’, ‘주민자치센터·공공기관 홍보(20.9%)’ 순으로 나타났으며, ‘지역신문이나 잡지광고(0.8%)’나 ‘컴퓨터 정보 검색(0.8%)’에 의한 경우는 매우 낮았다. 거주지역별로는 서북권의 경우 ‘친구·가족의 소개로(100.0%)’ 가입하게 되었다는 응답이 현저히 높게 나타났다.

<표 6-49> 동호회 향후 참여희망 종목(복수응답)

(사례수 : 60명, 단위 : %)

항목		친구나 가족 소개	주민자치센터 · 공공기관홍보	지역신문 잡지광고	인터넷 정보검색	기타
전체		63.2	20.9	0.8	0.8	18.9
성별	남성	60.0	16.3	0.0	0.0	26.5
	여성	67.8	27.5	2.0	2.0	8.1
연령	55~64세	62.5	20.9	0.0	1.2	22.1
	65~74세	71.4	25.3	3.4	0.0	0.0
	75세 이상	33.3	0.0	0.0	0.0	66.7
거주 지역	도심권	40.0	0.0	20.0	0.0	40.0
	동북권	56.1	31.3	0.0	0.0	16.7
	서북권	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	서남권	57.5	23.3	0.0	2.7	21.9
	동남권	60.0	20.0	0.0	0.0	30.0

(4) 동호회 참여 시 좋은 점

동호회 참여의 장점을 설문한 결과, 응답률은 ‘대인관계형성 · 친목도모(43.5%)’, ‘꾸준한 운동이 가능함(22.8%)’, ‘함께 운동을 할 수 있음(21.6%)’, ‘원하는 운동을 할 수 있음(10.5%)’ 순으로 나타났다.

<표 6-50> 동호회 참여 시 좋은 점

(사례수 : 60명, 단위 : %)

항목		대인관계형성 · 친목도모	꾸준한 운동가능	함께 운동할 수 있음	원하는 운동할 수 있음	스트레스 해소
전체		43.5	22.8	21.6	10.5	1.7
거주 지역	도심권	80.0	20.0	0.0	0.0	0.0
	동북권	55.9	31.4	8.6	4.1	0.0
	서북권	9.3	20.1	59.8	10.8	0.0
	서남권	54.8	16.4	20.5	8.2	0.0
	동남권	20.0	20.0	20.0	30.0	10.0

(5) 동호회 만족도

동호회 만족도는 대부분 높게 나타났다. 만족도가 가장 낮은 지역은 80%인

동남권이며 대부분 90% 이상의 만족도를 나타내고 있다.

<표 6-51> 동호회 만족도

(사례수 : 60명, 단위 : %)

항목		매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
전체		0.0	0.0	7.5	81.7	10.9
거주 지역	도심권	0.0	0.0	0.0	60.0	40.0
	동북권	0.0	0.0	9.8	85.3	4.9
	서북권	0.0	0.0	0.0	50.5	49.5
	서남권	0.0	0.0	2.7	97.3	0.0
	동남권	0.0	0.0	20.0	80.0	0.0

(6) 동호회 문제점

동호회의 문제점에 대한 조사 결과 응답률은 ‘운동시설부족 및 열악한 환경 (13.8%)’, ‘회원 간의 불협화음(12.3%)’, ‘경제적 부담(8.9%)’ 순으로 나타났다. 남성은 ‘회원 간의 불협화음(15.2%)’을, 여성은 ‘운동시설부족 및 열악한 환경 (14.1%)’을 상대적으로 많이 지적하였다.

<표 6-52> 동호회 문제점(복수응답)

(사례수 : 60명, 단위 : %)

항목		시설부족 열악한 환경	회원 간 불협화음	경제적 부담	미흡한 동호회 운영체계	지도자부재 · 자질부족	기타
전체		13.8	12.3	8.9	5.8	0.8	9.9
성별	남성	13.7	15.2	11.0	5.6	0.0	8.8
	여성	14.1	8.1	6.0	6.0	2.0	11.4
연령	55~64세	12.6	15.1	12.7	8.2	1.2	11.6
	65~74세	20.2	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7
	75세 이상	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
직업	유	17.3	12.1	13.9	7.1	0.0	14.6
	무	10.8	12.4	4.6	4.6	1.5	5.7
거주 지역	도심권	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	동북권	4.9	26.5	11.8	4.9	0.0	11.0
	서북권	20.1	0.0	0.0	0.0	0.0	40.2
	서남권	24.7	0.0	11.0	2.7	2.7	0.0
	동남권	10.0	20.0	10.0	20.0	0.0	0.0

2) 여가스포츠 동호회 비참여자

(1) 동호회에 가입하지 않은 이유

동호회에 가입하지 않은 이유는 ‘시간문제(31.7%)’, ‘구속받기 싫음(21.0%)’, ‘동호회정보부족(14.0%)’, ‘경제적 부담(13.2%)’, ‘마음에 드는 동호회가 없음(11.0%)’, ‘건강문제(7.6%)’ 순으로 응답률이 높게 나타났다.

<표 6-53> 동호회에 가입하지 않은 이유(1순위)

(사례수 : 440명, 단위 : %)

항목		시간이 맞지 않아서	구속받기 싫어서	정보부족 (종류 및 가입방법)	회비 등 경제적 부담 때문에	마음에 드는 동호회가 없어서	건강이 좋지 않아서	기타
전체		31.7	21.0	14.0	13.2	11.0	7.6	1.5
성 별	남성	36.2	21.8	8.1	11.0	13.9	7.9	0.9
	여성	28.1	20.4	18.6	14.9	8.7	7.3	2.0
직 업	유	53.3	17.3	9.3	9.0	9.2	1.9	0.0
	무	20.3	23.0	16.5	15.4	12.0	10.5	2.3
거 주 지 역	도심권	40.0	17.0	7.3	13.3	10.9	11.5	0.0
	동북권	24.9	22.0	24.2	7.1	12.7	7.2	1.9
	서북권	54.0	9.3	11.5	10.2	7.1	7.9	0.0
	서남권	26.0	27.9	9.2	18.6	9.3	7.5	1.6
	동남권	35.2	17.7	7.0	17.4	13.4	6.8	2.4

(2) 향후 동호회 가입 의향

동호회 비참여자에게 향후 가입할 의향을 설문한 결과 82.3%가 참여하지 않겠다고 응답하였고, 여성(79.2%)보다 남성(86.4%)이, 연령이 높을수록 참여하지 않겠다는 응답률이 높게 나타났다.

<표 6-54> 향후 동호회 가입 의향

(사례수 : 440명, 단위 : %)

항목		예	아니오
전체		17.7	82.3
성 별	남성	13.6	86.4
	여성	20.8	79.2
연 령	55세~64세	22.9	77.1
	65세~74세	15.2	84.8
	75세 이상	5.9	94.1

5. 여가스포츠 관련 정보

1) 여가스포츠 참여자의 여가스포츠 시설 및 프로그램 관련 정보

여가스포츠 참여자가 시설 및 프로그램 관련 정보를 얻는 경로는 비공식적 경로(친구, 가족)가 공식적 경로(공공기관 등의 홍보, 매체를 통한 홍보 등)보다 보다 더 높게 나타났다. 특히 친구를 통해 정보를 획득하는 경우가 69.4%로 가장 높게 나타났다. 공식적 경로 중 주민자치센터 및 공공기관의 홍보는 남성(36.8%)보다 여성(45.3%)이, 모든 매체(TV, 지역신문잡지, 인터넷)를 통한 홍보는 여성보다 남성이 상대적으로 높게 나타났다. 지역신문이나 잡지, 인터넷을 통한 홍보를 통해 여가스포츠에 대한 정보를 접하는 비율은 연령이 높을수록, 학력이 낮을수록 낮게 나타났다.

<표 6-55> 참여자 여가스포츠 시설 및 프로그램 관련 정보

(사례수 : 500명, 단위 : %)

항목		친구 소개	주민자치센터 공공기관홍보	가족 소개	TV나 라디오	지역 신문잡지	컴퓨터 (인터넷)	기타
전체		69.4	41.5	30.2	22.5	21.9	4.3	6.4
성별	남성	65.5	36.8	29.9	25.9	24.9	6.6	6.9
	여성	72.7	45.3	30.5	19.6	19.4	2.3	5.9
연령	55~64세	71.7	40.3	26.3	20.7	26.7	5.0	6.3
	65~74세	63.9	44.0	34.8	24.9	18.0	3.7	6.5
	75세 이상	73.2	39.9	34.5	23.5	12.7	2.8	6.3
학력	초등학교 이하	75.4	38.7	35.7	21.1	12.6	1.5	7.8
	중학교	74.1	47.5	28.6	25.0	17.7	1.6	3.1
	고등학교	67.0	38.1	30.4	20.2	29.3	4.9	6.9
	전문대 이상	55.3	43.4	22.8	26.5	28.6	12.4	8.2
직업	유	62.4	41.0	28.2	23.8	32.8	5.1	4.8
	무	73.3	41.7	31.3	21.8	15.8	3.8	7.2
거주 지역	도심권	55.6	51.1	20.0	45.6	10.0	2.2	3.3
	동북권	76.4	54.6	27.7	9.5	21.3	7.3	1.5
	서북권	67.1	57.2	28.7	19.6	22.0	1.6	0.0
	서남권	63.0	33.2	33.4	25.7	30.3	2.4	10.2
	동남권	72.8	16.8	34.2	35.7	13.4	4.1	14.5

2) 여가스포츠 비참여자의 여가스포츠 시설 및 프로그램 관련 정보

여가스포츠 비참여자가 시설 및 프로그램 관련 정보를 얻는 경로는 ‘TV나 라디오를 통하는 경우(32.2%)’가 가장 높게 나타났으며, 친구소개(27.4%), 주민 자치센터·공공기관 홍보(22.6%), 지역신문·잡지(20.4%) 순으로 나타났다.

<표 6-56> 비참여자의 여가스포츠 시설 및 프로그램 관련 정보

(사례수 : 295명, 단위 : %)

항목		친구 소개	주민자치센터·공공기관 홍보	가족 소개	TV나 라디오	지역신문 잡지	컴퓨터 (인터넷)	기타
전체		27.4	22.6	6.6	32.2	20.4	5.5	14.4
성별	남성	19.4	16.4	6.7	35.0	19.4	8.2	16.2
	여성	32.5	26.6	6.5	30.4	21.0	3.8	13.2
연령	55~64세	34.0	27.5	8.5	36.6	27.3	8.1	9.8
	65~74세	20.5	21.3	5.7	26.7	16.5	3.6	22.3
	75세 이상	16.5	8.5	1.8	26.2	3.7	0.0	17.1
학력	초등학교 이하	21.5	20.8	9.1	28.1	18.9	2.7	18.8
	중학교	38.2	21.1	3.2	43.1	28.4	6.3	12.4
	고등학교	31.8	32.4	6.4	33.8	22.4	6.0	14.6
	2년제대학 이상	25.2	27.0	12.2	42.3	22.0	12.5	12.5
직업	유	31.1	25.8	7.3	38.9	24.9	8.6	16.6
	무	28.0	23.3	7.5	33.2	20.9	4.8	15.2
거주 지역	도심권	35.3	21.0	7.7	27.4	15.4	6.6	12.7
	동북권	30.2	22.6	8.7	33.8	25.2	5.7	19.1
	서북권	37.5	28.2	9.8	35.3	15.2	5.0	5.1
	서남권	22.1	17.1	3.7	28.9	19.5	3.6	14.9
	동남권	18.3	27.4	3.9	33.7	18.1	8.1	12.2

제7장 노인 여가스포츠 활성화 방안

제1절 노인 여가스포츠 참여지원

제2절 행정적 지원

제7장 노인 여가스포츠 활성화 방안

제1절 노인 여가스포츠 참여지원

1. 공간적 지원

1) 지역사회시설에 노인 편의시설 및 휴게공간 확충

이 연구에서 수행한 ‘노인 여가스포츠 실태 조사’에 따르면 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 노인 가운데 41.5%가 현재 이용하고 있는 시설이 노인을 배려한 환경을 제공하고 있다고 응답하였으나, 17.3%는 그렇지 않다고 응답하였다. 노인을 배려한 환경 구축을 위해 보완해야 할 시설로는 노인 편의시설과 노인 휴게공간에 대한 욕구가 높게 나타났다.

노인은 병이 없어도 신체기능의 저하로 움직임에 불편을 겪는다. 그렇기 때문에 법적인 보장이 이루어지고 있는데 그 내용을 살펴보면, ‘장애인·노인·임산부 등의 편의증진보장에 관한 법률’ 제 3조의 편의시설 설치대상 시설의 공공건물 및 공중이용시설에 노인복지시설(경로당 제외)과 운동시설이 포함되어 있다. 노인복지시설의 경우 내부시설인 출입구, 복도, 계단 또는 승강기는 의무사항으로 되어 있으나 위생시설은 대변기만 의무사항이고 소변기, 세면기, 욕실, 샤워실, 탈의실이 모두 권장사항으로 되어 있다. 운동시설의 경우에는 내부시설 가운데 출입구만 의무사항이고, 복도, 계단 및 승강기, 위생시설인 대변기, 소변기, 세면기, 욕실, 샤워실, 탈의실이 모두 권장사항으로 되어있다.

노인 편의시설의 경우 우선적으로 샤워시설과 라커룸, 탈의실을 들 수 있다. 현재 노인들이 여가스포츠 활동 참여 시에 이용하는 노인여가복지시설에는 일반 노인들을 위한 샤워시설은 구비되어 있지 않다. 노인들이 기관에서 제공하는 여가스포츠 프로그램에 참여하는 데에 샤워실의 부재는 장애요인으로 작용할 수 있다.

노인복지관, 경로당, 사회복지관, 주민자치센터에 간단한 샤워시설과 함께 라커룸과 탈의실을 설치한다면 여가스포츠 프로그램에 참여하는 노인들에게 만족할만한 편의시설을 제공하게 될 것이며 여가스포츠 프로그램 참여율과 만족도가 한층 높아질 것이다. 노인여가복지시설이나 지역사회복지시설에 샤워실 설치 시에는 여가 스포츠 프로그램에 참여한 사람만 이용하도록 하며 샤워실 운영비용은 기관 내에 기부박스를 만들어 충당한다거나 하는 등의 다양한 측면의 기부제도나 다른 방안을 강구해볼 수 있을 것이다.

샤워실, 라커룸, 탈의실 이외에도 노인이 주로 이용하는 시설의 화장실이나 계단, 복도에 손잡이 막대 부착과 화장실의 미끄럼 방지 바닥 설치 등 전체적인 노인복지시설의 의무 설치시설에 포함되어야 한다.

노인들은 상대적으로 여가시간이 많기 때문에 여가스포츠 활동 이외에도 소규모로 모여 대화나 친목도모 등을 하기 위한 휴게공간에 대한 높은 욕구를 보인다. 이 연구에서 수행한 설문조사 결과, 특히 연령층이 높을수록 노인 여가스포츠 시설 내에 휴게공간에 대한 높은 욕구를 보이는 것으로 나타났다. 연구결과가 시사하는 바와 같이 우리 사회에는 노인을 배려한 편의시설의 확충과 더불어 공공기관이나 시설에 사회시사약자를 배려한 휴게공간의 마련이 필요하다.

2) 수영장 활용방안

수영에 대한 욕구는 예비노인부터 75세 이상의 고연령층에 이르기까지 노인의 전 연령층에서 나타나며 특히 고연령층의 경우 더 높은 욕구를 보인다. 그러나 수영의 경우에는 특정시설을 이용해야 하는데다 비용이 들기 때문에 노인의 욕구만큼 참여제약이 큰 종목이라고 할 수 있다. 이 연구의 실태조사 결과에서 나타나듯이 노인의 1개월간 여가스포츠 참여 지출경비는 1만원 미만이 약 70%를 차지하는 수준으로 수영프로그램에 참여할 만한 여유가 없다. 현재 노인이 이용할 수 있는 수영장을 갖춘 노인 여가스포츠 관련 시설은 구민·다목적체육센터 8개소와 수영장이 있는 지역사회복지관이다. 그러나, 노인의 수중스포츠 프

로그램 참여욕구에 비해 공급이 많이 부족한 실정이다.

따라서 이 연구에서 제시한 노인 여가스포츠 시설 이외에 청소년수련관이나 학교시설 등 수영장이 있는 지역사회 내의 공공체육시설을 파악하고 저렴한 비용으로 노인들이 이용할 수 있도록 하는 방안을 고려해야 한다. 노인이 활용할 수 있는 수영장을 공공체육시설만으로 한정하기에는 부족하므로 민간상업 체육 시설에 노인대상 수영 프로그램을 제공하도록 하고 이 프로그램에 대해 할인을 제공하는 수영장에 일정한 세금혜택을 주는 등의 세금감면 부분과도 적극 연계하여 민간 시설이 동시에 참여할 수 있는 방안을 모색해야 한다. 또는 민간상업 체육시설의 수영장 이용 시 노인 수중프로그램의 지도자 비용 보조나 지도자 파견 등의 제도 도입으로 지역사회 내의 수영장 시설을 활용하여 노인의 수영 및 수중운동 참여 욕구에 대응할 만한 방안을 제시할 필요가 있다.

3) 야외공간을 활용한 프로그램 제공

(1) 지역사회 복지시설과 연계한 프로그램 제공

노인 여가스포츠 실태조사 결과 강변공원, 수변 체육시설, 집주변 공터나 놀이터와 같은 야외공간에서 노인의 여가스포츠 활동 참여가 많은 것으로 나타났다. 또한 연령이 높을수록 근거리에 있어 접근성이 용이한 ‘집주변 공터나 놀이터’를 이용하는 경우가 많았다.

현재 야외 여가스포츠 시설에는 게이트볼장, 론볼장, 배드민턴장 등이 있으나 젊은층이 주로 사용하고 있어 노인들이 이용하기 어려운 게 사실이다. 노인들이 개인적으로 시설 이용을 예약하는 데에 어려움이 있고 시설에 대한 정보조차 접하기 어려울 수 있으므로 지역사회 복지관의 여가스포츠 담당자가 시설 관련 정보를 입수하여 노인들에게 알리고 신청자를 접수하여 참여하게 하는 방식이 바람직하다.

노인복지관이나 사회복지관 등 지역사회 복지시설에서 지역사회 내의 여가스포츠 시설을 노인들이 활용할 수 있도록 다리 역할을 해주는 것이 필요하다.

먼저 지역사회 노인들의 여가스포츠 욕구를 파악하고, 노인에게 적합한 여가스포츠 프로그램을 제공하는 지역사회 내 시설을 파악하여야 한다. 그리고 시설을 이용할 수 있는 시간대에 관심있는 노인을 대상으로 참가자를 모집하여 지역사회 복지시설에 모인 그들과 함께 해당시설로 이동하여 활동에 참여하도록 한다.

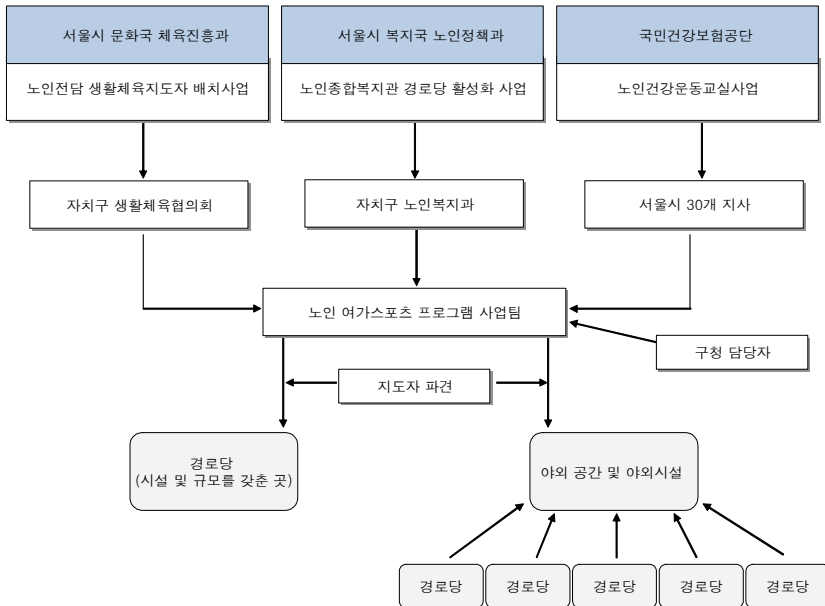
(2) 경로당과 연계한 여가스포츠 프로그램 제공

물리적 접근성이 편리하여 노인이 가장 쉽게 접할 수 있는 경로당은 노인 여가스포츠 활성화의 잠재가능성이 매우 큰 시설이다. 현재 경로당에는 노인전담 생활체육지도자 배치사업과 노인종합복지관의 경로당 활성화 사업, 국민건강보험공단의 노인건강운동교실사업에 따라 파견된 지도자들이 노인 대상 여가스포츠 프로그램을 제공하고 있다. 서울시내 경로당은 2008년 기준 2,951개소가파른 증가세를 보이고 있으나 대부분의 시설이 협소하고 노후화되었으며 운영경비 부족으로 내부 설비가 열악하여 노인들의 여가스포츠 욕구를 충족시키지 못하고 있다. 정부에서 파견하는 지도자들은 시설 등을 지원받는 일부 경로당을 대상으로 여가스포츠 프로그램을 진행하고 있는 실정이다.

경로당은 그 잠재력이 충분히 활용된다면 노인 여가스포츠 활성화의 중요한 통로 역할을 할 수 있을 것으로 보인다. 우선 경로당을 대상으로 여가스포츠 지도자 파견사업을 하고 있는 기관 간의 업무협조가 이루어져야 할 것이다. 현재 지도자가 파견되어 여가 스포츠 프로그램이 진행되고 있는 경로당 여가스포츠 프로그램 지도자 파견사업은 유지하면서 가능하다면 야외공간에서 이루어지는 여가스포츠 프로그램 지도자 파견사업에도 동참하도록 한다. 기존의 지도자 파견사업에 대해서는 정기적인 평가 제도를 만들어 지도자 파견의 지속 및 강화여부를 결정하도록 한다. 현재 서울시 문화국 체육진흥과의 노인전담 생활체육지도자 파견사업, 국민건강보험공단에서 제공하는 노인건강운동교실 사업, 서울시 복지국 노인정책과의 경로당활성화 사업이 경로당을 대상으로 하는 중복된 사업이므로 자치구별로 중복되지 않도록 기관 간의 업무 협조가 필요하다.

기관 간의 업무 협조를 위해 경로당에 지도자를 파견하여 여가스포츠 프로그램을 제공하고 있는 자치구 생활체육협의회, 노인복지관 경로당활성화 사업팀, 국민건강관리공단 자치구 지사와 구청 노인복지 관련 담당자가 ‘야외 노인 여가스포츠 프로그램 사업팀’(가칭)을 구성한다. 이 사업팀은 노인이 이용 가능한 지역 내 야외 공간 및 시설을 파악하고 노인 대상 프로그램을 기획한다. 또한 각 부서에서 담당할 영역을 나누고 프로그램을 공유하는 관계를 유지하도록 한다.

장소가 협소하고 남아 여가스포츠 프로그램 제공이 어려운 경로당을 대상으로 인원을 모집하여 야외공간에서 무료 프로그램을 제공하도록 한다. 프로그램 지도자로는 노인전담 생활체육지도자, 경로당 활성화 사업의 여가스포츠 지도자, 노인건강운동교실 사업 지도자를 파견하도록 한다. 프로그램은 넓은 야외공간에서 진행되므로 음향지원이 필요할 것이다. 프로그램 내용은 야외공간의 특성과 참여노인의 성별이나 연령 등의 특성에 맞게 제공되는데 맨손체조, 스트레칭, 타이치 등의 체조 및 댄스와 게이트볼, 배드민턴, 론볼 등의 구기종목 등이 가능하



<그림 7-1> 경로당과 연계한 여가스포츠 프로그램 제공안

며 시행하면서 점차적으로 다양한 프로그램의 개발 및 체계화가 가능할 것이다. 프로그램 참여가 활성화된다면 노인의 물리적 접근성을 고려하여 프로그램 시간에 맞춘 경로당과 야외 공간 사이에 차량운행을 한다면 노인들의 참여를 더 진작시킬 수 있을 것이다.

2. 맞춤형 프로그램 지원

이 연구의 실태조사 결과에서도 나왔듯이 노인들은 주로 걷기, 등산, 댄스 및 체조 등 혼자 하거나 저비용으로 할 수 있는 운동에 주로 참여하고 있다. 또한 프로그램 참여율이 24.4%로 낮은데 비해 프로그램 참여에 대한 경제적 지원 시 노인의 참여의지는 36.8%로 현 참여율보다 높게 나타났다. 이에 따라 프로그램 비용에 대한 지원이 이루어진다면 노인들의 보다 많은 참여를 이끌어 낼 수 있을 것으로 보여진다. 또한 프로그램 참여자의 83.2%가 프로그램에 만족하고 있으므로 보다 즐겁고 알찬 노인 여가스포츠 활성화를 위해서는 노인을 위한 여가스포츠 프로그램에 대한 지원이 이루어져야 할 필요가 있다. 그러나 여기서 간과해서 안되는 점은 노인의 약 75%가 현재 참여하고 있는 여가스포츠 종목 이외의 다른 종목에 참여할 의향이 없다는 것이다. 따라서 새로운 종목을 발굴하기보다는 걷기, 등산, 체조 및 댄스와 같이 노인들이 가장 많이 참여하고 있는 여가스포츠 프로그램에 대해 체계적이고 건강증진과 연계한 과학적인 접근이 필요하다.

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

노인들이 여가스포츠에 참여하는 이유는 건강유지 및 증진이 90.4%로 나타난 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 필요하다. 특히 보건소와 연계하여 프로그램 시작 전에 혈압측정, 체지방 측정 등과 같은 간단한 건강검진을 병행하면서 프로그램을 제공한다면 노인의 프로그램 참여 동기유발에 큰 도움이 될 것이다.

1) 걷기 프로그램

노화학자들은 현존하는 노화방지법 가운데 효과가 확실한 방법들 중 하나가 걷기운동이라고 강조한다. 신체에 무리없는 운동을 규칙적으로 얼마나 적절하게 하고 있느냐가 노화방지에 가장 중요한데 그러한 운동으로 걷기가 가장 적절하다는 것이다. 2007년 미국 콜로라도 대학 연구팀은 고강도의 운동이 아닌 일주일에 5번 정도의 걷기 운동만으로도 노화에 의한 혈관변화의 예방과 기능개선이 가능하기 때문에 고령 노인들도 규칙적인 걷기 운동을 통해 혈관기능 개선을 하는 것이 늦지 않다고 보고하였다¹⁵⁾. 기존의 많은 연구들도 규칙적인 걷기운동이 혈압과 혈당을 조절하고 체중감소, 골밀도 유지 등과 같은 효과를 보인다고 보고하고 있다. 그러므로 걷기는 심장질환이나 고혈압, 당뇨, 골다공증이 있는 노인에게 적합한 운동이라고 할 수 있다.

이 연구의 실태조사 결과, 걷기는 전 연령층에서 가장 많이 참여하는 여가스포츠 종목이며 특히 75세 이상 고령층의 참여욕구가 높게 나타나는 종목이다. 가장 쉽게 접할 수 있으면서도 운동 효과도 탁월한 걷기를 제대로 하기 위한 프로그램의 개발 및 제공이 필요할 것으로 보인다.

노인의 신체기능 유지 및 건강증진 측면에서 그 효과가 입증된 걷기운동은

15) 메디컬투데이, 2007,8,25. <http://www.mdtoday.co.kr/health/news/index.html?cate=12&no=30588>

프로그램 진행을 위해 별도의 장비나 기구를 필요로 하지 않고 진행상 용이하므로 다양한 프로그램의 기획이 가능하다. 때와 장소를 가리지 않고 할 수 있으며 운동 장비나 시설 등도 필요하지 않다. 우선 노인에게 흔한 대부분의 질병에 효과적인 운동이므로 보건소와 연계한 프로그램을 펼친다면 노인의 호응도가 좋을 것이며 그 효과 또한 좋을 것이다.

구청이나 노인 여가스포츠 관련 시설에서 걷기 프로그램 참여 희망자를 모집하면 참가신청자를 대상으로 해당 지역 보건소 운동처방실에서 개인별 건강수준을 알려주기 위한 검사를 실시한다. 걷기 코스는 지역별로 수변공간이나 공원 등 걷기에 좋은 코스를 지정하여 왕복이나 편도 걷기로 진행하며 전문 강사의 지도로 준비운동, 건강에 좋은 바른 자세로 걷기연습, 코스걷기, 마무리운동 등 단계별로 운영한다. 무엇보다 걷기는 일주일에 3회 이상 규칙적으로 하는 것이 중요하므로 일주일에 5회 제공하여 3회 이상 참여하도록 적극 권장한다. 보건소와 연계해 처음 운동 시작 때에 운동처방과 일주일에 한 번씩 운동 시작 전에 혈압체크, 체지방 검사 등의 간단한 검사를 해주는 것만으로도 노인들에게 큰 동기유발이 될 것이다.

2) 구기종목 프로그램

설문조사 결과, 구기종목은 모든 연령층에서 비슷한 수준으로 참여하고 있으며 걷기 다음으로 많이 참여하고 있는 여가스포츠 활동이다. 서울시 노인 여가스포츠 관련 시설에서도 구기종목 프로그램을 제공하고 있는데 그 종목은 탁구, 배드민턴, 게이트볼, 골프, 당구/포켓볼 등으로 다양하다. 그러나, 구기종목이 현재 노인이 걷기 다음으로 가장 많이 참여하고 앞으로 참여하고 싶은 운동 3순위로 조사된 것에 비하면 체조나 댄스, 요가/단전호흡 등과 같은 여가스포츠 프로그램에 비해 구기종목 프로그램을 제공하는 기관이나 프로그램 개수는 매우 적은 수준이다. 구기종목 프로그램은 노인 여가스포츠 관련 시설의 시설여건 및 지역노인의 수요에 따라 차이가 나타난다.

게이트볼은 전 연령층의 노인과 특히 고령자에게 최적의 운동 강도로 신체적 기능이 저하된 노년기의 노화를 예방해주는 적정 수준의 운동이다. 또한 잔디구장이 아니어도 학교 운동장이나 공터 등 가로 20~25m, 세로 15~25m의 공간과 라켓과 볼만 있으면 어디서든지 행할 수 있으며 시설설치 및 철거가 아주 용이하다.

배드민턴의 경우에는 스피드와 다이내믹함을 고루 갖춘 종목으로 게이트볼보다는 훨씬 격렬한 스포츠이자 운동량도 많다. 그러나 배드민턴은 각자의 능력에 따라서 활동량을 부여할 수가 있으므로 노인에게도 적합한 운동으로 꼽히고 노인 참여자도 많은 편이다. 특히 연령이 낮은 예비노인층(55~64세)에서 구기종목 참여에 대한 욕구가 높게 나타나는데 이들은 비교적 신체적으로 건강하기 때문에 배드민턴과 같은 다소 움직임이 많은 구기종목 프로그램을 제공할 필요가 있다. 배드민턴 경기는 셔틀이 가볍기 때문에 실내운동으로 적합하지만 공원 등의 공터를 이용하여 충분히 즐길 수 있는 종목이다.

배드민턴, 게이트볼과 같이 야외에 시설이 마련되어 있어 참여가 가능한 구기종목의 경우에는 앞서 제시한 대로 지역사회 복지시설과 연계한 프로그램을 활용하는 방안을 적극 검토하여 프로그램을 확산시켜 나갈 필요가 있다. 우선 지역사회 여가스포츠 관련 시설에서 지역사회 내 공원이나 공터, 학교 운동장 등의 야외공간을 적극 활용하여 노인의 게이트볼과 배드민턴 참여 공간을 마련하고 참여기회를 제공해야 할 것이다. 본격적인 프로그램을 개설하는 것이 어렵다면 1주일이나 2주일에 한 번씩 ‘야외프로그램의 날’을 선정하여 배드민턴이나 게이트볼 프로그램을 실시해보고 반응이 좋으면 프로그램을 개설하여 정규화하는 방안을 고려해 볼 수도 있다.

탁구나 당구의 경우에는 주로 노인종합복지관이나 주민자치센터에서 프로그램을 제공하고 있다. 특히 탁구는 서울시 노인종합복지관 어르신탁구대회나 서울노인종합복지관 협회장배 탁구대회 등과 같은 노인대상 탁구대회가 정기적으로 개최되고 있어 주요 참여층이 형성되어 있다. 댄스/무용, 체조/에어로빅, 요가/단전호흡은 대부분의 여가스포츠 관련시설에서 가장 다양한 형태로 많이 제공

하고 있는 종목들이다. 노인들이 선호하는 구기종목은 프로그램을 제공하는 기관수나 프로그램 수도 적은 편이다. 실제로 이 연구의 조사결과, 탁구프로그램은 37개소의 구민다목적 체육센터 중 19개소, 28개소의 노인복지관 가운데 18개소, 94개소의 사회복지관 중 16개소, 431개소의 주민자치센터 중 105개소에서 제공하고 있다. 당구는 노인복지관 10개소, 주민자치센터 2개소에서만 프로그램이 제공되고 있다. 따라서 실내에서 가능한 탁구, 당구/포켓볼 등과 같은 구기종목의 경우 대체적으로 탁구대나 당구대와 같은 기자재는 이미 설치되어 원하는 노인들이 사용할 수 있도록 하고 있으나 실제적인 프로그램 운영이 활발히 이루어지지 않고 있다. 그러므로 기존에 있는 탁구대 및 당구대 등의 기자재를 이용하여 프로그램을 증설해 나갈 수 있다. 탁구대나 당구대 등의 기자재가 없는 노인 여가스포츠 관련 시설은 탁구대와 당구대를 설치하고 프로그램을 개설하는 등 노인의 수요 및 욕구에 맞게 대응하여야 할 것이다.

앞에서 기술한 현재 노인들이 즐겨 참여하는 구기종목 이외에도 앞으로는 노인들이 쉽게 따라할 수 있고 노인의 특성에 적합한 뉴스포츠종목을 보급하는 것도 필요할 것이다.

3) 수중스포츠 프로그램

수영과 아쿠아로빅(수중 에어로빅) 등 물속에서 즐기는 수중스포츠가 노인층에게 인기를 얻고 있다. 실제로 이 연구의 설문조사결과 현재 수영에 참여하고 있는 노인은 전체의 약 7%를 차지하고 있으며, 향후 참여하고 싶은 운동 1순위가 수영(28.7%)으로 나타났다. 특히 75세 이상 노인의 46.7%가 수영에 대한 참여욕구를 보이고 있으며 현재 여가스포츠 활동에 참여하고 있지 않는 노인의 11%가 만약에 여가스포츠에 참여한다면 참여하고 싶은 종목으로 수영을 꼽았다.

이는 수영이 물속에서 운동을 하면 부력 때문에 몸에 무리가 가지 않아 부상의 위험이 없으며 관절염, 비만 등에 효과가 좋기 때문이다. 노인 여가스포츠 관련 시설에서 제공하는 프로그램을 파악하기 위한 전화조사에 따르면 수영이나

아쿠아로빅 등과 같은 수중스포츠 프로그램은 중장년기의 관절염 치료에 효과가 있어 노인의 참여도가 높은 경향이 있으며 실제로 수영장이 있는 노인 여가스포츠 관련 시설에서는 실버수영, 효도수영 등과 같은 노인을 위한 별도의 프로그램을 개설하여 제공하고 있다.

노인들이 물에서 즐길만한 운동이 수영과 아쿠아로빅만 있는 것은 아니다. 물속에서 하는 지압인 ‘왓스(WATSU)’, ‘아이치’라고 불리는 수중 태극권 등 여러 가지 종류가 있다. ‘왓스’는 영어의 ‘water(물)’와 일본어 ‘shiatsu(指壓)’를 결합한 말로, 따뜻한 물에서 파트너와 함께 스트레칭을 하는 운동이다. ‘아이치’는 조용한 음악에 맞춰 호흡을 가다듬고 태극권을 변형시킨 동작을 한다. 최근에는 기존 헬스클럽에서 사용하는 각종 운동기구로 체력단련을 할 수 있는 ‘아쿠아짐(수중 체육관)’도 관심을 끌고 있다.

실제로 무릎관절을 수술한 경우나 요통이 심한 노인에게는 수중프로그램을 권장하고 있다. 수중에서의 동작은 그 가동범위가 훨씬 더 크며, 통증을 느끼지 않으면서 근력을 강화시킬 수 있다는 장점을 가진다. 당뇨병 환자에게도 매주 3번 하루 1시간씩 수중운동을 할 것을 권하고 있다. 이 운동을 3개월쯤 계속하면 혈당치와 혈중 콜레스테롤 농도가 크게 떨어진다고 한다. 따라서 노인을 대상으로 하는 다양한 수중스포츠 프로그램의 개발 및 보급이 필요하다.

4) 75세 미만의 등산 프로그램

등산은 걷기와 구기종목 다음으로 노인이 많이 참여하고 있는 여가스포츠이다. 이 연구의 실태조사 결과, 주목할 만한 점은 남성의 등산 참여율이 19.5%로 여성의 참여율 3.4%에 비해 월등히 높게 나타나며, 75세 미만 연령층에서의 욕구가 높은 종목이기도 하다. 또한 현재 여가스포츠에 참여하지 않고 있는 남성 노인의 27.0%가 향후 여가스포츠에 참여한다면 등산에 참여하고 싶다고 응답할 정도로 남성들이 많이 참여하고 있으며 참여하고 싶어 하는 종목이 바로 등산이다.

등산의 운동 효과는 근력(筋力)강화·심폐기능 향상·정신적 만족감 등 세

가지로 압축된다. 이러한 효과에도 불구하고 심혈관질환자는 무리한 등산이 심장에 부담으로 작용할 수 있으며, 심근경색 등 응급상황에서의 대처가 어렵다. 저혈당으로 실신 등의 경험에 있는 당뇨병 환자와 낙상 등 사소한 충격으로도 골절이 올 수 있는 골다공증이 심한 사람은 등산이 위험할 수 있다. 이러한 등산의 위험성은 75세 이상 연령층에서 등산에 대한 욕구가 거의 없는 것으로 나타난 연구 결과를 보아도 충분히 짐작할 수 있다.

따라서 등산은 보건소가 노인 여가스포츠 관련 시설이나 구청과 연계하여 75세 미만의 노인층을 대상으로 참가자를 지원받고 보건소 운동처방실에서 진단한 건강상태를 바탕으로 건강수준에 맞는 등산코스를 이용하도록 하면 효과적일 것이다. 수준별로 그룹을 나누어, 처음에는 지도자가 올바른 산행에 대한 걸음법, 호흡법, 하산법 등을 지도하고 일주일에 3회 이상 규칙적으로 프로그램에 참여하도록 한다. 등산은 다른 여가스포츠 프로그램과 달리 남성노인들의 참여가 높은 종목인 만큼 남성노인들의 여가스포츠 활동으로 자리매김할 수 있도록 더욱 각별한 신경을 쓸 필요가 있다. 남성 노인들의 조직적인 등산 활동을 위한 여건을 조성해 준다면 지속적인 등산 참여가 가능할 것이다. 지도자가 프로그램을 진행해 나가면서 팀워크를 형성할 수 있는 계기를 부여하도록 한다. 어느 정도 프로그램이 진행된 이후 팀별로 모여서 등산 활동이 가능해지면 그룹별로 조직적인 등산 활동이 이루어지도록 유도한다. 등산 참여자의 경우 정기적으로 보건소에서 건강검진을 받을 수 있는 기회를 부여한다면 지속적인 등산 참여와 건강 증진 및 예방의 효과를 동시에 누릴 수 있을 것이다.

3. 지도자 양성과 배치

전문성을 갖춘 지도자는 노인 여가스포츠 활성화에 중요한 요소 중 하나이다. 이 연구의 실태조사 결과 노인들은 지도자의 적극적인 지도능력을 가장 중요하다고 생각하고 있으며 그다음으로 인격적 자질, 실기능력, 리더십, 풍부한 이론지식 순으로 나타났다. 현재 노인 여가스포츠 프로그램을 주로 제공하는 시

설에는 구립·다목적체육센터와 같은 공공체육시설뿐만 아니라 노인복지관, 경로당, 노인교실과 같은 노인여가복지시설과 사회복지관, 주민자치센터, 보건소 등과 같은 지역복지 및 지역보건의료시설이 있다. 그러나 공공체육시설뿐만 아니라 다른 기관에도 노인 여가스포츠 전문지도자가 없기 때문에 프로그램이 제한적으로 공급되고 전문성의 부재로 인한 문제점이 발생한다.

현재 전문적으로 노인체육을 지도할 수 있게 양성되는 지도자 교육과정은 마련되어 있지 않다. 다만 노인전담 생활체육지도사 제도에 따라 생활체육지도자 자격증이나 경기지도자자격증 소지자를 대상으로 국민체육진흥공단 스포츠과학연구소에서 재교육한 다음 전국 시군구에 배치하고 있다. 문화체육관광부의 노인전담 생활체육지도사 이외에 국민건강보험공단은 노인들에게 적절한 운동을 가르쳐 신체활동 능력을 향상시켜 낙상 및 퇴행성 질환 등 노인성 질환을 예방하여 건강수명을 연장하고 보험재정을 보호하는 차원에서 노인건강운동교실사업을 수행하고 있다. 그러나 노인전담 생활체육지도사 배치사업과 노인전담생활체육지도사 사업은 주무부처가 달라 서비스의 통합이 어려우므로 노인전담 지도자에 대한 기준을 마련하여 지도자를 양성하고 이들에 대한 지속적인 모니터링과 교육을 할 필요가 있다.

궁극적으로는 정부에서 생활체육지도자 자격증이 있는 지도자를 대상으로 노인 여가스포츠에 대한 이론교육과 실기교육 등에 참여할 수 있는 기회를 제공하고 정규 코스를 마련하여 국가공인 노인체육지도자 자격증을 취득할 수 있도록 제도의 정비가 필요하다. 왜냐하면 지금처럼 기존의 자격증소지자가 단기 교육만을 받고 실제 노인들에게 노인 여가스포츠를 지도하게 한다면 노인 건강증진 측면이나 여가스포츠 참여 효과에서 큰 성과를 올리지 못할 것이기 때문이다. 우선 단기적으로 노인대상 여가스포츠 프로그램을 제공하고 있는 지도자를 대상으로 정기적인 연수회와 강습회를 통해 노인의 특성과 관련된 이론과 노인에게 적합한 실기지도법에 관련한 내용을 포함한 체계적인 교육을 실시한다.

이렇게 체계적인 교육을 통해 양성된 노인전담지도자들은 지역수요에 따라 자치구 생활체육협의회에 배치하여 지역 내 노인 여가스포츠 관련시설의 노인

여가스포츠 프로그램을 지도하도록 한다. 노인 여가스포츠 전문 지도자는 공공 체육시설뿐만 아니라 노인여가복지시설, 지역사회 노인 여가스포츠 관련 시설 등에서 급속도로 증가하는 여가스포츠 프로그램의 수요에 따라 인원을 차츰 증원하여 많은 노인들이 전문적인 여가스포츠 프로그램을 접할 수 있도록 해야 할 것이다. 또한 노인의 건강증진과 삶의 질 향상을 위해 여가스포츠 프로그램 지도자에 대해 지속적인 모니터링과 정기적인 재교육도 이루어져야 한다.

제2절 행정적 지원

1. 서울시 노인 여가스포츠 종합정보망 구축 및 홍보

현재 서울시의 노인 여가스포츠와 관련한 시설 및 프로그램을 제공하고 있는 공급주체는 체육진흥과, 노인복지과, 복지정책과, 건강증진담당관 등으로 나뉘어져 있다. 서울시가 초고속 고령화 사회의 진입으로 인해 노인건강 문제가 사회적 이슈로 떠오르면서 체육, 노인, 복지, 건강 등 다양한 영역에서 여가스포츠 프로그램 사업을 시행하고 있기 때문이다. 또한 시의 예산을 지원받아 노인에게 여가스포츠 프로그램을 제공하는 각각의 기관이 중복되거나 유사한 사업을 진행하고 있지만 이를 방지하기 위한 부서 간 업무협의를 할 수 있는 통로가 없는 실정이다. 따라서 노인 여가스포츠 관련 시설 및 프로그램에 대한 통합관리 측면과 노인 여가스포츠 관련 정보제공의 측면에서 노인 여가스포츠 종합정보망 구축이 필요하다.

해외사례를 살펴보면 캐나다 토론토시의 홈페이지는 텍스트와 이미지에 기반을 두고 인터넷상에서 필요한 정보를 쉽게 찾을 수 있도록 구축되어 있다. 토론토시에 대한 정보를 얻으려는 모든 시민들, 특히 인터넷에 익숙지 않은 노인들도 쉽게 접근하여 원하는 정보를 찾을 수 있도록 되어 있다. 토론토시 웹사이트에서 노인 여가스포츠에 관한 정보를 얻기 위해서는 몇 단계만 거치면 된다. 프로그램과 서비스는 지역별로 정리되어 있고, 원하는 정보를 인터넷상에서 보

거나, 통합적으로 정리된 브로슈어로 다운로드를 받을 수 있도록 되어 있다. 이 브로슈어 안에는 여가스포츠 프로그램 등록 방법, 위치 및 시설, 지역별로 제공 되는 프로그램과 서비스에 대해 자세한 설명이 포함되어 있다. 노인 여가스포츠 프로그램과 서비스는 온라인, 전화, 시설 방문 등 다양한 방법으로 등록이 가능하다.

아무리 좋은 시설과 프로그램을 제공한다 하더라도 노인 당사자에게 정보가 없으면 이용이 불가능하다. 토론토시의 홈페이지를 통한 종합정보망 구축과 같이 서울시의 노인들이 인터넷상에서 노인 여가스포츠에 관한 정보를 쉽고, 편리하게 얻을 수 있는 새로운 정보망 구축이 필요하다.

이를 위해 서울시는 직접적으로 정보망을 구축하기보다는 시민이 체육진흥과 사이트로 들어오면 노인 여가스포츠 관련 정보를 얻을 수 있는 곳으로 쉽게 찾아갈 수 있도록 정보를 제공하는 역할을 해야 한다. 즉 서울시 사이트를 통해 국민생활체육협의회에서 제공하는 노인생활체육프로그램 사이트(<http://movsvr.sportal.or.kr/silver/main/sframe0.html>)와 같은 노인 여가스포츠와 관련한 정보를 제공하는 공공기관으로 연결되도록 링크를 설정하거나, 토론토시와 마찬가지로 구나 동단위의 해당지역 노인 여가스포츠 안내사이트로 갈 수 있도록 하여 해당지역의 모든 노인 여가스포츠 프로그램과 서비스에 대한 정보를 제공할 수 있도록 한다.

또 자치구별로 지역사회 내의 노인 여가스포츠 프로그램 제공 시설 소개, 프로그램 종류, 강사소개, 시간표, 동호인 조직의 위치 및 가입방법 등에 대한 자세한 정보를 제공하여 노인들이 쉽게 정보를 얻을 수 있도록 인터넷 정보망을 구축해야 한다. 서울시 체육진흥과 사이트에서는 큰 틀만을 제공하고 세부적인 내용은 구청이 맡아 관리하도록 한다. 자치구에서 노인 여가스포츠와 관련한 내용을 사이트로 구축하기 위해서는, 지역사회 내의 노인 여가스포츠 프로그램을 제공하는 관련 시설 담당자와의 업무 협조체계가 구축되어야 한다. 이렇게 구축된 정보망 시스템은 시민들에게 정보제공의 역할과 동시에 노인 여가스포츠 행정체계와 전달체계의 기능을 개선시키며 프로그램과 지도자 현황 및 관리에도 효과적이다.

정보망 구축과 더불어 컴퓨터 사용이 어려운 노인을 위해 공공기관에 홍보물을 항상 비치하고 노인전담 생활체육지도사와 같이 노인관련 시설에 자주 방문하여 지도하는 지도자들이 프로그램을 적극적으로 홍보하는 과정도 필요하다. 또한 노인 여가스포츠의 주요 거점이 되는 시설이나 지역에 홍보물을 비치하도록 한다. 토론토는 ‘토론토편’이라는 여가프로그램을 제공하고 있는데 프로그램 일정을 소개하는 가이드 책자를 1년에 2회, 지역별로 발행한다. 이 발행물을 커뮤니티 센터나 도서관 등 공공장소에서 무료로 보급하고 온라인을 통해서도 내용을 확인하고 온라인, 전화, 팩스 등의 방법으로 등록이 가능하도록 하고 있다. 서울시도 여가스포츠 프로그램 일정을 소개하는 가이드책자를 지역별로 발행하여 공공장소에서 무료로 보급하며 정보망을 통해서도 확인하고 등록할 수 있도록 시스템을 구축해야 한다.

2. 노인경로우대제 도입

노인의 여가스포츠 활동을 제약하는 주요한 요인은 여가스포츠 활동에 대한 경제적 부담이다. 따라서 노인 여가스포츠 활성화를 위해서는 경제적 부담을 최소화해주기 위한 여가스포츠 시설 경로우대제 도입이나 무료개방이 전제되어야 한다. 노인이 주로 이용하는 여가스포츠 시설에 대한 조사결과를 보면 하천·강변공원 및 수변 체육시설, 집주변 공터나 놀이터, 학교운동장이나 학교시설 등 무료로 이용가능한 집주변 야외시설을 이용하고 있는 노인은 전체의 52.7%인 반면, 공공체육시설이나 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 고령자에 대한 우대제도인 경로우대제는 보건복지법 제26조에 따라 도입되었으며, 65세 이상의 노인들이 국가나 자치단체의 운송시설·기타 공공시설을 무료 또는 할인된 요금으로 이용하게 할 수 있는 제도이다. 이 법에 근거하여 고공,

능원, 국·공립박물관, 국·공립공원은 65세 이상 노인에게 요금의 100% 할인 혜택을 제공하고 있으며 국·공립 미술관이나 국·공립 국악원 등도 50% 할인 혜택을 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 프로그램을 무료로 진행하고 있는데 지역 노인의 참여도가 높을 것으로 기대하고 있다. 이 연구의 조사결과에서 보여주듯이 노인의 1개월간 여가스포츠 참여 경비는 1만원 미만이 약 70%를 차지할 정도로 노인의 여가스포츠 경비는 적은 수준이므로 이에 대한 고려가 필요하다.

이 연구의 해외사례에서 검토한 캐나다 토론토의 경우 노인들이 지역 내의 자원을 충분히 활용할 수 있도록 서비스 전달방식과 요금 등에 있어서 다양한 방식을 취하고 있다. 시소유의 시설에서 제공하는 노인프로그램이나 시소유 시설에서 비영리 지역기관이 제공하는 노인 프로그램 등은 무료나 할인 요금으로 이용할 수 있으며 60세 이상 노인에게는 성인 요금의 50%를 적용하고 있다. 호주 뉴사우스웨일즈주의 경우에는 시니어카드 제도를 도입하여 일주일에 20시간 이하의 직업 활동에 참여하는 60세 이상 노인에게 카드를 발급하고 다양한 할인 혜택을 받을 수 있도록 하고 있다.

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

3. 동호인 조직 활성화

노인의 지속적인 여가스포츠 활동 참여를 유도하기 위해서는 개인적 수준의 참여보다는 여가스포츠 동호인 조직에 가입하여 참여할 수 있는 제도 도입이 필요하다. 이 연구의 조사결과, 전체 노인의 48.7%가 혼자 여가스포츠 활동에 참여하고 있으며 나머지 51.3%는 개별적으로 친구나 직장 동료, 가족, 동호인 조직에 가입하여 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 동호회 참여율은 12.1%로 낮은 수준이며 특히 여성의 참여율이 더 낮다. 그러나 낮은 참여율에 비해 동호회 참여 노인들은 90% 이상의 만족감을 표시하고 있다.

동호인 조직에 참여하지 않는 이유는 시간이 맞지 않아서(31.7%), 구속받기 싫어서(21.0%), 가입방법에 대한 정보부족(14.0%), 회비 등 경제적 부담 때문에(13.2%), 마음에 드는 동호회가 없어서(11.0%) 순으로 나타났다. 이러한 결과는 동호인 활동과 관련한 정보를 제공하고 경제적 부담을 덜어주면 동호인 조직 가입률이 높아질 수 있음을 시사한다.

노인 여가스포츠 실태조사 결과, 동호회 가입경로는 ‘친구·가족의 소개로’, ‘주민자치센터·공공기관 홍보’ 순으로 나타났으며, 지역신문이나 잡지광고, 컴퓨터 정보검색에 의한 경우는 매우 낮다. 현재 서울시 자치구의 생활체육협의회를 통해 동호인 조직에 가입할 수 있는 제도는 마련되어 있다. 그러나 노인들이 그 방법을 잘 알지 못하고 문턱도 높아서 노인의 동호인 조직 가입률은 낮은 수준이다. 따라서 노인의 동호인 조직 가입을 활성화하기 위한 방안이 필요하다. 동호회는 순수하게 자발적인 모임으로 이루어지지만, 노인들은 경험을 통해 긍정적인 효과를 직접 체험한 후 그 행동에 대한 선호가 증가하는 경향이 있으므로 우선 대상자 모집을 통해 진행하는 것이 효율적이다.

여가스포츠 동호인 활성화는 앞에서 제안한 맞춤형 프로그램 지원 방안과 연계하여 추진해나갈 수 있다. 앞에서 제안한 것처럼 지역사회 노인 여가스포츠 시설에서 걷기, 수중운동, 구기종목, 등산 등의 프로그램을 진행하면서 그룹별로 조직화하도록 하는 것이다. 현재 노인이 여가스포츠 활동을 위해 모이는 사회복

지관, 노인종합복지관, 공공체육시설, 종교단체, 주민자치센터, 학교시설 등의 지역사회 자원이 노인 여가스포츠 동호인의 거점시설로 활용할 수 있다. 수중운동을 제외하고는 야외에서도 활동이 가능하므로 따로 시설을 마련할 필요가 없어서 활성화시키기가 매우 용이하다.

처음 시작단계에는 지도자와 지원체계가 필요하지만 어느 정도 수준에 이르면 독립적인 조직으로 운영이 가능하게 된다. 맞춤형 프로그램을 진행하면서 일정 인원 이상 참여가 이루어지고 조직적인 참여가 이루어지기 시작하면 동호인 조직으로 프로그램을 주관한 기관에 동호인 조직으로 등록하고 새로운 노인들도 가입할 수 있는 등록체계를 구축해 나가도록 한다. 이러한 동호인 등록체계는 노인들에게 접근이 용이하고 지속적 여가스포츠 참여기반을 조성해 줄 수 있다. 무엇보다도 동호인 조직 활성화는 노인의 적극적이고 지속적인 여가스포츠 활동 참여, 운동효과의 개선, 초기 참여자의 동기유발 등의 효과를 볼 수 있다. 나아가 노인의 여가스포츠 거점 시설을 중심으로 동호인 조직이 형성되면 자치구 생활체육협의회에 동호인 조직으로 등록하여 동호인 조직의 지속적 운영을 위한 지원을 받을 수 있도록 방안을 모색해야 한다.

참 고 문 헌

참고문헌

- 국민건강보험공단 건강보험정책연구원, 『2008년 건강보험주요통계』, 2009.
- 김양례, “노인의 생활체육 참가와 건강평가 및 자아존중감에 관한 연구”, 『한국체육학회지 인문·사회과학편』, 제45권, 5호, pp. 190-193, 2006.
- 문화체육관광부, 『2008 실행계획』, 국민건강증진종합계획(2006~2010), 2008.
- 보건복지가족부, 『2008 노인복지시설현황』, 2008.
- _____, 『09노인보건복지사업안내』, 2009.
- _____, 『사회복지관 현황보고서』, 2008.
- 보건사회연구원, 『제3차 국민건강영양조사 심층분석 보고서』, 2007.
- 서울시여성가족재단, 『통계로 보는 서울여성』, 2007.
- 서울특별시, 『2008 서울통계연보』, 2008.
- _____, 『2006 서울서베이연구』, 2007.
- _____, 『2008 서울서베이연구』, 2009.
- 유성호, “유료노인복지회관의 필요성에 관한 연구”, 『사회복지정책』, 제19권, pp. 31-49, 2004.
- 이상덕, “노인의 여가스포츠참여와 여가만족 및 생활만족과의 관계”, 『한국여가레크레이션학회지』, 제26권, pp. 161-174, 2004.
- 이인환, “여가스포츠 참가자의 여가기술, 여가인지에 따른 스포츠소비행동 분석”, 세종대학교 체육학과 박사학위논문, 2008.
- 임승현, “노인의 총체적 웰빙을 위한 여가스포츠”, 『인문과학연구』, 제30권, pp. 139-163, 2007.

중앙일보, 2005. 7. 20.

_____, 2005. 5. 18.

지용석, “규칙적인 운동이 노인의 심혈관계 기능과 우울증에 미치는 영향”, 『한국체육학회지』, 제43권, 5호, pp. 331-340, 2004.

통계청, 『사망원인별 고의적 자해(자살)』, 2009.

_____, 『사회통계조사』, 2007.

_____, 『사회통계조사』, 2008.

Gibson, R. C., “Promoting successful aging and productive aging in minority populations”. In Bond, L. A., Cultler, S.J., & Grams, A, (Eds.), *Promoting successful aging and productive ageing. Thousand Oaks, CA : Sage*, pp.279-288, 1995.

토론토시, *Release of 2006 Census Results Age and Sex Population Counts*, 2007.

토론토시 공원여가국, *Seniors' Recreation Strategy Report*, 2005.

_____, *The Toronto Fun Guide Spring & Summer 2009*, 2009.

호주 뉴사우스웨일즈주 노약자, 장애인 및 가정 복지부, 『2007~08 연차보고서』, 2009.

_____, *NSW Seniors Week Event Program (15-22 March 2009)*, 2009.

_____, *Positive Ageing Strategy Hunter (PASH) : Strategic Directions 2004~2009*, 2009.

호주 뉴사우스웨일즈주 스포츠여가국, *NSW Sport and Recreation's Role, Services and Operations*, 2009.

〈인터넷 사이트〉

<http://www.toronto.ca>.(토론토시)

<http://www.toronto.ca/parks>.(토론토시 공원여가국)

<http://www.toronto.ca/health>.(토론토시 보건국)

<http://www.statcan.gc.ca>.(캐나다 통계청)

<http://www.dsr.nsw.gov.au>.(호주 뉴사우스웨일즈주 스포츠여가국)

<http://www.dadhc.nsw.gov.au/dadhc>.(호주 뉴사우스웨일즈주 노약자, 장애인 및
가정 복지부)

<http://www.abs.gov.au>.(호주 통계청)

부 록

안녕하십니까?

저는 여론조사 전문회사인 한국리서치의 면접원 000입니다.

현재 서울시정개발연구원에서 “서울시 노인의 여가스포츠활동 실태 조사”를 수행하고 있습니다. 본 설문지는 어르신들께서 건강하고 행복한 노후를 위해 필요한 여가스포츠정책 수립을 위한 귀중한 자료로 활용될 것입니다.

어르신께서는 서울시민을 대표하여 무작위로 선정되었으며, 본 조사에는 맞고 틀리는 답이 없습니다. 본 조사의 응답내용은 통계작성 목적으로만 이용되며, 개인의 비밀은 통계법 제33조에 의해 철저히 보장됩니다.

바쁘시더라도 잠시만 시간을 내어 응답해 주시면 감사하겠습니다.

2009년 3월

서울시정개발연구원

1) 종로구	6) 동대문구	11) 노원구	16) 강서구	21) 관악구
2) 중구	7) 종랑구	12) 은평구	17) 구로구	22) 서초구
3) 용산구	8) 성북구	13) 서대문구	18) 금천구	23) 강남구
4) 성동구	9) 강북구	14) 마포구	19) 영등포구	24) 송파구
5) 광진구	10) 도봉구	15) 양천구	20) 동작구	25) 강동구

1) 남자 2) 여자

만 _____ 세 → 만 55세 미만 면접 중단

1) 예 → SQ5.로 가십시오. 2) 아니오 → 문1번으로 가십시오.

SQ5. 향후 1-2주 이내에 면접원이 직접 어르신 댁을 방문하여 어르신께서 하고 계신 운동에 대해 추가로 몇 가지만 여쭙보고자 합니다. 소요시간은 약 10분 정도이며, 간단한 답례품을 드릴 예정입니다. 본 조사에 참여해 주실 의향이 있으신지요?

- 1) 예 → SQ6.으로 가십시오. 2) 아니오 → 면접중단

SQ6. 어르신의 성명은 어떻게 되시는지요?

SQ7. 어르신의 연락처는 어떻게 되십니까?

핸드폰 _____ - _____ - _____

SQ8. 어르신의 집 주소는 어떻게 되십니까?

서울시 _____구 _____동

세부주소 _____

☞ SQ4.에 '1) 예'라고 응답한 응답자는 설문 종료

먼저 어르신의 건강과 체력에 대해 여쭙고자 합니다.

문1. 현재 어르신의 전반적인 건강상태는 어떻다고 생각하십니까?

- ① 매우 허약하다 ④ 건강하다
② 허약하다 ⑤ 매우 건강하다
③ 보통이다

문2. 어르신의 건강상의 문제가 평상시 꼭 해야 하는 일(예: 가벼운 집안일, 장보기, 식사하기, 걷기 등)에 장애가 됩니까?

- ① 매우 그렇다 ④ 아니다
② 그렇다 ⑤ 전혀 아니다
③ 보통이다

문3. 어르신의 건강은 비슷한 연령층의 다른 사람들과 비교해 봤을 때 어떤 편입니까?

- ① 매우 나쁜 편이다 ④ 좋은 편이다
② 나쁜 편이다 ⑤ 매우 좋은 편이다
③ 보통이다

문4. 어르신께서는 지난 3개월간 어르신의 건강에 대하여 어느 정도 염려하셨습니까?

- ① 많이 염려했다 ④ 염려하지 않았다
② 염려했다 ⑤ 전혀 염려하지 않았다
③ 보통이다

문5. 현재 의사로부터 진단받은 질병이 있습니까? 여기서 질병이란, 3개월 이상 장기약물복용이나 정기적인 병원치료를 필요로 하는 경우를 말합니다.

- ① 예 ➡ 문5-1.로 가십시오
② 아니오 ➡ 문6.으로 가십시오

문5-1. 의사로부터 진단받은 질병은 총 몇 가지입니까?

_____개

문5-2. 문5-1.에서 응답하신 질병을 총 3가지만 말씀하여 주십시오.

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

문5-3. 질병의 치료를 위한 병원비 및 약값 등으로 1개월 평균 얼마를 지출하십니까? 질병이 1가지 이상일 경우, 각 질병별로 들어간 비용을 합산한 총금액으로 응답하여 주십시오.

_____천원

문6. 현재 어르신께서 건강을 위해 실천하려고 노력하는 것은 무엇입니까? 다음 보기 중에서 해당되는 사항을 모두 선택하여 주십시오.

- | | |
|-----------|-------------------|
| ㉔ 없다 | ④ 절주 |
| ① 건강한 식생활 | ⑤ 충분한 수면 |
| ② 운동 | ⑥ 영양제 등 건강보조식품 복용 |
| ③ 금연 | ⑦ 기타 |

어르신들의 보다 적극적인 운동 참여를 지원하고자 다음 사항에 대해 여쭙고자 합니다.

문11. 수영강습, 탁구교실 등과 같은 운동 프로그램 참여시 프로그램 강습료를 일정부분 할인해주거나 면제해 준다면 더 많은 운동프로그램에 참여하시겠습니까?

- ① 예 ② 아니오

문12. 집 주변에 운동 참여를 위한 공간 및 시설이 충분하다고 생각하십니까?

- ① 매우 부족하다 ④ 충분하다
② 부족하다 ⑤ 매우 충분하다
③ 보통이다 ⑥ 잘 모르겠다

문13. 어르신께서 희망하시는 운동시간대는 언제입니까?

- ① 오전 5시-7시 ⑥ 오후 3시-5시
② 오전 7시-9시 ⑦ 오후 5시-7시
③ 오전 9시-11시 ⑧ 오후 7시-9시
④ 오전 11시-오후 1시 ⑨ 오후 9시 이후
⑤ 오후 1시-3시 ⑩ 아무 때나 괜찮다

문 14. 어르신께서는 체육시설이나 운동 프로그램 등 운동에 필요한 정보를 주로 어디에서 얻으십니까? 다음 중에서 2가지만 순서대로 응답하여 주십시오.

1순위	
-----	--

2순위	
-----	--

- ① TV 혹은 라디오 ⑤ 컴퓨터(인터넷)
- ② 지역 신문이나 잡지 ⑥ 주민자치센터나 공공기관을 통한 홍보(직원소개, 전단지 등)
- ③ 친구 ⑦ 기타
- ④ 가족

마지막으로, 어르신의 인구사회학적 배경을 알아보기 위한 질문입니다.

DQ1. 어르신의 학력은 어떻게 되십니까? (재학, 휴학, 중퇴 포함)

- | | |
|--------|-------------|
| ① 무학 | ④ 고등학교 |
| ② 초등학교 | ⑤ 2년제 대학 |
| ③ 중학교 | ⑥ 4년제 대학 이상 |

DQ2. 어르신께서는 현재 수입이 되는 일을 하고 계십니까?

- | | |
|-------|-----------------|
| ① 예 | ⇒ DQ2-1.로 가십시오. |
| ② 아니오 | ⇒ DQ3.으로 가십시오. |

DQ2-1. 어르신께서 현재 일을 하고 계신다면, 그 일을 통한 월평균 수입은 어느 정도입니까?

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ① 100만원 미만 | ⑦ 350 - 400만원 미만 |
| ② 100 - 150만원 미만 | ⑧ 400 - 450만원 미만 |
| ③ 150 - 200만원 미만 | ⑨ 450 - 500만원 미만 |
| ④ 200 - 250만원 미만 | ⑩ 500만원 이상 |
| ⑤ 250 - 300만원 미만 | ⑪ 잘 모르겠다 (읽어주지 마십시오.) |
| ⑥ 300 - 350만원 미만 | |

DQ3. 귀하 가구의 월 평균 총 소득은 어느 정도입니까? 지난 3개월 평균으로 응답하여 주십시오.

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ① 100만원 미만 | ⑦ 350 - 400만원 미만 |
| ② 100 - 150만원 미만 | ⑧ 400 - 450만원 미만 |
| ③ 150 - 200만원 미만 | ⑨ 450 - 500만원 미만 |
| ④ 200 - 250만원 미만 | ⑩ 500만원 이상 |
| ⑤ 250 - 300만원 미만 | ⑪ 잘 모르겠다 (읽어주지 마십시오.) |
| ⑥ 300 - 350만원 미만 | |

DQ4. 어르신의 생활비(의식주 경비, 병원비, 여가활동비 등 모두 포함)는 주로 어떻게 마련하십니까?

- ① 본인 또는 배우자의 근로소득(월급, 일당)
- ② 본인 또는 배우자의 연금·퇴직금
- ③ 본인 또는 배우자의 재산소득(임대료, 예금이자 등)
- ④ 자녀
- ⑤ 자녀 이외의 친인척
- ⑥ 정부의 지원(생활보호, 경로연금 등)
- ⑦ 기타

DQ5. 어르신의 한 달 평균 개인용돈은 얼마나 됩니까? 의식주경비, 병원비 등을 제외한 금액으로 말씀하여 주십시오.

(월 평균 용돈 _____만원)

DQ6. DQ5에서 응답하신 월평균 개인용돈이 어떻다고 생각하십니까?

- | | |
|-----------|-----------|
| ① 많이 부족하다 | ④ 넉넉한 편이다 |
| ② 부족한 편이다 | ⑤ 매우 넉넉하다 |
| ③ 보통이다 | |

DQ7. 어르신께서 현재 같이 살고 있는 가족은 어르신을 포함해서 모두 몇 명입니까?

()명

DQ8. 어르신의 현재 혼인상태는 어떻게 되십니까?

- | | |
|--------------|------------|
| ① 기혼(배우자 있음) | ③ 이혼 또는 별거 |
| ② 사별 | ④ 결혼한 적 없음 |

DQ9. 어르신의 종교는 무엇입니까?

- | | |
|-------|--------------------|
| ⑥ 없음 | ③ 천주교 |
| ① 불교 | ④ 기타(구체적으로: _____) |
| ② 기독교 | |

DQ10. 어르신께서 현재 거주하고 있는 주택은 다음 중 어디에 해당됩니까?

- | | |
|------------|----------|
| ① 단독주택 | ⑤ 원룸 |
| ② 연립·다세대주택 | ⑥ 노인주거시설 |
| ③ 아파트 | ⑦ 기타 |
| ④ 상가주택 | |

DQ11. (면접 종료 후, 면접원이 평가) 응답자의 면접 호응도는 어떠하였습니까?

- ① 상
② 중
③ 하

● 끝까지 응답해주셔서 감사합니다. ●

서울시 노인의 여가스포츠활동 실태 조사 (면접조사용)

안녕하십니까?

저는 여론조사 전문회사인 한국리서치의 면접원 ○○○입니다.

현재 서울시정개발연구원에서 “서울시 노인의 여가스포츠활동 실태 조사”를 수행하고 있습니다. 본 설문지는 어르신들께서 건강하고 행복한 노후를 위해 필요한 여가스포츠정책 수립을 위한 귀중한 자료로 활용될 것입니다.

어르신께서는 서울시민을 대표하여 무작위로 선정 되셨으며, 본 조사에는 맞고 틀리는 답이 없습니다. 본 조사의 응답내용은 통계작성 목적으로만 이용되며, 개인의 비밀은 통계법 제33조에 의해 철저히 보장됩니다.

바쁘시더라도 잠시만 시간을 내어 응답해 주시면 감사하겠습니다.

2009년 3월

서울시정개발연구원

※ 면접원 확인사항 : 사전에 전화로 조사에 참여하여 주신다는 응답자는 아래 '응답자ID'를 기입하신 후에 문1로 가시고, 나머지 분들은 SQ1부터 응답하여 주십시오.

▶응답자 ID:

--	--	--	--

SQ1. 귀하께서 현재 사시는 곳은 어디입니까?

- | | | | | |
|--------|---------|----------|----------|---------|
| 1) 종로구 | 6) 동대문구 | 11) 노원구 | 16) 강서구 | 21) 관악구 |
| 2) 중구 | 7) 중랑구 | 12) 은평구 | 17) 구로구 | 22) 서초구 |
| 3) 용산구 | 8) 성북구 | 13) 서대문구 | 18) 금천구 | 23) 강남구 |
| 4) 성동구 | 9) 강북구 | 14) 마포구 | 19) 영등포구 | 24) 송파구 |
| 5) 광진구 | 10) 도봉구 | 15) 양천구 | 20) 동작구 | 25) 강동구 |

SQ2. 성별 (면접원: 묻지 말고 기록)

1) 남자

2) 여자

SQ3. 실례지만 OO님의 연령은 만나이로 어떻게 되십니까? (1954년 이전 출생자가 조사대상자임)

만 _____ 세 → 만 55세 미만 면접 중단

SQ4. 여르신께서는 1주일에 1번 이상 규칙적으로 운동을 하십니까? 여기에서 말하는 운동은 1회 20분 이상 하는 모든 운동(걷기도 포함)을 의미합니다.

1) 예 → 문1번으로 가십시오.

2) 아니오 → 면접 중단

먼저 어르신의 건강과 체력에 대해 여쭙고자 합니다.

문1. 현재 어르신의 전반적인 건강상태는 어떻다고 생각하십니까?

- ① 매우 허약하다 ④ 건강하다
② 허약하다 ⑤ 매우 건강하다
③ 보통이다

문2. 어르신의 건강상의 문제가 평상시 꼭 해야 하는 일(예: 가벼운 집안일, 장보기, 식사하기, 걷기 등)에 장애가 됩니까?

- ① 매우 그렇다 ④ 아니다
② 그렇다 ⑤ 전혀 아니다
③ 보통이다

문3. 어르신의 건강은 비슷한 연령층의 다른 사람들과 비교해 봤을 때 어떤 편입니까?

- ① 매우 나쁜 편이다 ④ 좋은 편이다
② 나쁜 편이다 ⑤ 매우 좋은 편이다
③ 보통이다

문4. 어르신께서는 지난 3개월간 어르신의 건강에 대하여 어느 정도 염려하셨습니까?

- ① 많이 염려했다 ④ 염려하지 않았다
② 염려했다 ⑤ 전혀 염려하지 않았다
③ 보통이다

문5. 현재 의사로부터 진단받은 질병이 있습니까? 여기서 질병이란, 3개월 이상 장기약물복용이나 정기적인 병원치료를 필요로 하는 경우를 말합니다.

- ① 예 ☞ 문5-1.로 가십시오
 ② 아니오 ☞ 문6.으로 가십시오

문5-1. 의사로부터 진단받은 질병은 총 몇 가지입니까?

_____개

문5-2. 문5-1.에서 응답하신 질병을 총 3가지만 말씀하여 주십시오.

- ①
- ②
- ③

문5-3. 질병의 치료를 위한 병원비 및 약값 등으로 1개월 평균 얼마를 지출하십니까? 질병이 1가지 이상일 경우, 각 질병별로 들어간 비용을 합산한 총금액으로 응답하여 주십시오.

_____천원

문6. 현재 어르신께서 건강을 위해 실천하려고 노력하는 것은 무엇입니까? 다음 보기 중에서 해당되는 사항을 모두 선택하여 주십시오.

- | | |
|-----------|-------------------|
| ④ 없다 | ④ 절주 |
| ① 건강한 식생활 | ⑤ 충분한 수면 |
| ② 운동 | ⑥ 영양제 등 건강보조식품 복용 |
| ③ 금연 | ⑦ 기타 |

어르신의 현재 운동 참여에 대해 여쭙고자 합니다.

문7. 어르신께서 운동을 하시는 가장 큰 이유는 무엇입니까?

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 여가 선용 | ⑤ 자기만족 |
| ② 건강유지 및 증진 | ⑥ 대인관계 및 사교 |
| ③ 체중조절 | ⑦ 의사의 권유 |
| ④ 스트레스 해소 | ⑧ 기타 |

문8. 현재 주로 하시는 운동은 총 몇 개입니까?

_____개

문8-1. 문8에서 응답하신 운동 중에서 주로 하시는 운동을 순서대로 2가지만 응답하여 주십시오.

(스포츠 항목 보기카드 제시)

첫째	둘째
----	----

※ 문9번부터 문12번까지는 6페이지의 〈응답표〉에 응답하여 주십시오.

문9. 어르신께서는 1주일에 몇 회 정도 운동을 하십니까?

1주일에 _____회

문10. 운동을 한 번 하실 때, 평균 몇 시간 정도 운동을 하십니까?

1회 운동 시 _____시간 _____분

문11. 하루 중 어느 시간대에 주로 운동을 하십니까?

- | | |
|----------------|------------|
| ① 오전 5시-7시 | ⑥ 오후 3시-5시 |
| ② 오전 7시-9시 | ⑦ 오후 5시-7시 |
| ③ 오전 9시-11시 | ⑧ 오후 7시-9시 |
| ④ 오전 11시-오후 1시 | ⑨ 오후 9시 이후 |
| ⑤ 오후 1시-3시 | |

문12. 운동을 하기 위해 지출하는 경비(수강료, 회비 및 교통비)는 1개월 평균 어느 정도입니까? 돈이 들지 않는 경우에는 0원으로 응답해 주십시오.

월 _____천원

〈문9번부터 문12번까지의 응답표〉

	첫째	둘째
문9. 운동 횟수	1주일에 _____회	1주일에 _____회
문10. 1회 운동 시 운동시간	1회 운동 시 _____시간 _____분	1회 운동 시 _____시간 _____분
문11. 운동 시간대	① 오전 5시-7시 ② 오전 7시-9시 ③ 오전 9시-11시 ④ 오전 11시-오후 1시 ⑤ 오후 1시-3시 ⑥ 오후 3시-5시 ⑦ 오후 5시-7시 ⑧ 오후 7시-9시 ⑨ 오후 9시 이후	① 오전 5시-7시 ② 오전 7시-9시 ③ 오전 9시-11시 ④ 오전 11시-오후 1시 ⑤ 오후 1시-3시 ⑥ 오후 3시-5시 ⑦ 오후 5시-7시 ⑧ 오후 7시-9시 ⑨ 오후 9시 이후
문12. 1개월 평균 운동 지출 경비	월 평균 _____천원	월 평균 _____천원

※ 문13번부터 문21번까지는 문8-1에서 '첫째'에 응답한 운동을 기준으로 응답하여 주십시오.

문13. 어르신께서는 주로 누구와 함께 운동을 하십니까?

- | | |
|-----------|-------|
| ① 혼자 | ④ 배우자 |
| ② 자녀 | ⑤ 동호인 |
| ③ 친구·직장동료 | ⑥ 기타 |

문14. 어르신께서는 주로 어디서 운동을 하십니까?

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| ① 구립·다목적체육시설(예: 구별구민체육센터 등) | ⑦ 학교운동장이나 학교시설 |
| ② 노인복지관 | ⑧ 종교단체에 속한 시설 |
| ③ 종합사회복지관, 장애인복지관 | ⑨ 집 주변 공터나 놀이터 |
| ④ 경로당내 운동시설 | ⑩ 하천, 강변 공원 및 수변체육시설 |
| ⑤ 주민자치센터 | ⑪ 집안 |
| ⑥ 민간·상업스포츠시설 | ⑫ 기타 |

문15. 지금 하시는 운동을 얼마나 오랫동안 해오셨습니까?

_____년 _____개월

문16. 운동을 하러 가기 위해 주로 어떤 교통수단을 이용하십니까?

- | | |
|---------------|-------|
| ① 도보 | ④ 자가용 |
| ② 셔틀버스 | ⑤ 지하철 |
| ③ 일반버스 및 마을버스 | ⑥ 기타 |

문17. 어르신께서 거주하는 곳에서 운동장소로 이동하는데 소요되는 시간은 어느 정도입니까?

_____분 정도

문18. 현재 이용하고 계시는 운동 시설에 대해 어느 정도 만족하십니까?

- | | |
|-------------|------------|
| ① 매우 불만족한다 | ④ 만족하는 편이다 |
| ② 불만족하는 편이다 | ⑤ 매우 만족한다 |
| ③ 보통이다 | |

문19. 어르신께서 현재 주로 이용 중인 운동 시설에 대해 불편한 점이 있다면 무엇입니까? 해당되는 사항에 모두 응답하여 주십시오.

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ① 비용이 비싸다 | ⑥ 시간표 편성이 부적절 |
| ② 운동공간 부적절(너무 넓거나 좁다) | ⑦ 지도자의 전문성 부족 |
| ③ 시설의 관리 및 청소가 불량하다 | ⑧ 운동 기자재 부족 |
| ④ 집/직장에서 멀다 | ⑨ 프로그램의 다양성이 부족 |
| ⑤ 프로그램 내용 및 지속성 부족 | ⑩ 기타 |

문20. 현재 이용 중인 운동 시설이 노인을 배려한 환경을 갖추고 있다고 생각하십니까?

- | | |
|----------|----------|
| ① 전혀 아니다 | ④ 그렇다 |
| ② 아니다 | ⑤ 매우 그렇다 |
| ③ 보통이다 | |

문21. 현재 이용 중인 운동시설을 노인이 좀더 편리하게 이용할 수 있도록 보완하여야 할 점은 무엇입니까?

- ① 없다
- ② 노인편의시설(화장실한손잡이, 미끄럼방지바닥, 경사로 등)
- ③ 운동 외 전용 휴게 공간
- ④ 샤워실, 라커룸 등의 부대시설
- ⑤ 매점, 주차장 등의 편의시설
- ⑥ 기타 (구체적으로 _____)

어르신들이 참여하는 운동 프로그램 관련 질문입니다.

※ 여기에서 말하는 운동 프로그램은 수영강습, 탁구교실 등과 같이 운동하는 방법을 지도자가 가르쳐 주는 것을 의미합니다. 운동 시설만 이용하고, 혼자 스스로 하는 운동은 운동 프로그램에 참여하지 않는 것으로 응답하여 주십시오.

문22. 어르신께서 이용하시는 시설에서 제공하는 운동 프로그램에 현재 참여하고 계십니까?

- ① 예 ⇨ 문23.로 가십시오 ② 아니오 ⇨ 문22-1.로 가십시오

문22-1. 현재 운동 프로그램에 참여하지 않는 이유는 무엇입니까?

- | | |
|-----------------|------------------|
| ① 비용이 비싸서 | ⑤ 시간이 맞지 않아서 |
| ② 마땅한 프로그램이 없어서 | ⑥ 지도자의 전문성이 부족해서 |
| ③ 정보가 없어서 | ⑦ 혼자서도 할 수 있어서 |
| ④ 같이 할 사람이 없어서 | ⑧ 기타 |

⇨ 문22-1. 응답 후, 문26.으로 가십시오.

문23. 현재 참여하고 계신 운동 프로그램은 총 몇 개 입니까?

_____개

문23-1. 어르신께서 참여하고 계신 운동 프로그램은 무엇입니까? 많이 참여하는 순서대로 세 가지만 응답하여 주십시오.

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

문24. 현재 참여하고 계신 운동 프로그램에 어느 정도 만족하십니까? 문23-1.에서 '①'에 응답한 운동 프로그램을 기준으로 말씀하여 주십시오.

- | | |
|-------------|------------|
| ① 매우 불만족한다 | ④ 만족하는 편이다 |
| ② 불만족하는 편이다 | ⑤ 매우 만족한다 |
| ③ 보통이다 | |

문25. 어르신께서는 현재 참여하고 있는 운동 프로그램의 지도자에 대해 어느 정도 만족하십니까? 문23-1.에서 '①'에 응답한 운동 프로그램을 기준으로 말씀하여 주십시오.

- | | |
|-------------|------------|
| ① 매우 불만족한다 | ④ 만족하는 편이다 |
| ② 불만족하는 편이다 | ⑤ 매우 만족한다 |
| ③ 보통이다 | |

문26. 어르신을 대상으로 하는 운동프로그램 지도자가 갖추어야 할 가장 중요한 자질은 다음 중 무엇이라고 생각하십니까?

- | | |
|--------------|----------------------|
| ① 설기 능력 | ④ 인격적(태도, 언어사용 등) 자질 |
| ② 적극적인 지도 능력 | ⑤ 리더쉽 |
| ③ 풍부한 이론적 지식 | ⑥ 기타 |

문27. 운동을 하면서 운동지도자가 필요하다고 생각될 때는 언제입니까?

어르신들의 운동 동호회 활동 참여관련 질문입니다.

문28. 어르신께서 운동관련 동호회(예: 조기축구회, 스포츠댄스 동호회 등)에 가입하여 운동을 하고 계십니까?

- ① 예 ☞문28-1.으로 가십시오 ② 아니오 ☞문28-7.로 가십시오

문28-1. 가입하신 동호회는 총 몇 개 입니까?

_____개

※ 문28-2번부터 문28-6번까지는 가장 참여하는 회수가 높은 동호회를 기준으로 응답하여 주십시오.

문28-2. 가입하신 동호회의 스포츠 종목은 무엇입니까? (스포츠 항목 보기카드 제시)

스포츠 종목	
--------	--

문28-3. 현재 가입하여 활동하고 계시는 동호회는 어떻게 알게 되셨습니까? 해당되는 사항에 모두 응답하여 주십시오.

- ① 친구·가족의 소개 ④ 컴퓨터(인터넷) 정보 검색
 ② 지역 신문이나 잡지의 광고 ⑤ 기타
 ③ 주민자치센터나 공공기관을 통한 홍보

문28-4. 운동관련 동호회에 참여하면, 어떤 점이 좋다고 생각하십니까?

- ① 여럿이 함께 운동을 할 수 있음 ④ 꾸준한 운동이 가능함
 ② 대인관계 형성/친목도모 ⑤ 스트레스 해소
 ③ 원하는 운동을 할 수 있음 ⑥ 기타

문28-5. 현재 참여하고 계신 운동관련 동호회에 만족하십니까?

- ① 매우 불만족한다 ④ 만족하는 편이다
 ② 불만족하는 편이다 ⑤ 매우 만족한다
 ③ 보통이다

문28-6. 운동동호회에 문제점이 있다면 무엇입니까? 해당되는 사항에 모두 응답하여 주십시오.

- ① 없다 ④ 경제적 부담(회비, 친목비용 등)
 ① 회원간 불협화음 ⑤ 미흡한 동호회 운영체계
 ② 지도자 지원 미흡 및 자질 부족 ⑥ 기타
 ③ 운동시설 부족 및 열악한 환경
 ☞문28-6. 응답 후, 문29.로 가십시오

문28-7. 어르신께서 운동관련 동호회에 가입하지 않은 이유는 무엇입니까? 가입하지 않은 이유를 중요한 순서대로 두 가지만 말씀해 주십시오.

1순위		2순위	
-----	--	-----	--

- ① 동호회 종류 및 가입 방법에 대한 정보 부족
 ② 마음에 드는 동호회가 없어서
 ③ 시간이 맞지 않아서
 ④ 건강이 좋지 않아서
- ⑤ 구속받기 싫어서
 ⑥ 회비 등 경제적 부담 때문에
 ⑦ 기타

문28-8. 어르신께서는 앞으로 기회가 된다면 운동관련 동호회에 가입하실 의향이 있으십니까?

- ① 예 ☞ 문 28-9.로 가십시오
- ② 아니오 ☞ 문29.로 가십시오

문28-9. 어떤 스포츠 종목의 체육 동호회에 참가하시기를 희망하십니까? 가장 참여하기를 원하는 스포츠 종목 1가지만 응답하여 주십시오. (스포츠 항목 보기카드 제시)

스포츠 종목	
--------	--

어르신들의 보다 적극적인 운동 참여를 지원하고자 다음 사항에 대해 여쭙고자 합니다.

문29. 향후 어르신께서는 현재 하고 있는 운동 이외의 운동에 참여하실 의향이 있으신지요?

- ① 현재 하고 있는 운동을 그만두고, 다른 운동을 할 의향이 있다 ⇨문 29-1.로 가십시오
- ② 현재 하고 있는 운동과 함께 추가로 다른 운동을 할 의향이 있다 ⇨문 29-1.로 가십시오
- ③ 현재 운동 이외의 다른 운동을 할 의향이 없다 ⇨문 30.으로 가십시오

문29-1. 어르신께서 가장 참가하고 싶은 운동 종목은 무엇입니까? 참가하고 싶은 순서대로 2가지만 응답하여 주십시오. (스포츠 항목 보기카드 제시)

첫째	둘째
----	----

문30. 수영강습, 탁구교실 등과 같은 운동 프로그램 참여시 프로그램 강습료를 일정부분 할인해주거나 면제해 준다면 더 많은 운동프로그램에 참여하시겠습니까?

- ① 예
- ② 아니오

문31. 집 주변에 운동 참여를 위한 공간 및 시설이 충분하다고 생각하십니까?

- ① 매우 부족하다
- ② 부족하다
- ③ 보통이다
- ④ 충분하다
- ⑤ 매우 충분하다
- ⑥ 잘 모르겠다

문32. 어르신께서 가장 필요하다고 느끼는 운동 시설은 무엇입니까? 다음 중 가장 중요하다고 생각하는 것부터 순서대로 두 가지만 말씀해 주십시오.

1순위	2순위
-----	-----

- ① 구립·다목적체육시설(예: 구별구민체육센터 등)
- ② 노인복지관
- ③ 종합사회복지관, 장애인복지관
- ④ 경로당내 운동시설
- ⑤ 주민자치센터
- ⑥ 민간·상업스포츠시설
- ⑦ 학교운동장이나 학교시설
- ⑧ 종교단체에 속한 시설
- ⑨ 집주변 공터나 놀이터
- ⑩ 아파트 단지 내 실내 운동시설
- ⑪ 하천, 강변 공원 및 수변체육시설
- ⑫ 기타

문33. 어르신께서 희망하시는 운동시간대는 언제입니까?

- ① 오전 5시-7시
- ② 오전 7시-9시
- ③ 오전 9시-11시
- ④ 오전 11시-오후 1시
- ⑤ 오후 1시-3시
- ⑥ 오후 3시-5시
- ⑦ 오후 5시-7시
- ⑧ 오후 7시-9시
- ⑨ 오후 9시 이후
- ⑩ 아무 때나 괜찮다

문34. 어르신께서는 체육시설이나 운동 프로그램 등 운동에 필요한 정보를 주로 어디에서 얻으십니까? 다음
중에서 2가지만 순서대로 응답하여 주십시오.

1순위		2순위	
-----	--	-----	--

- ① TV나 라디오
- ② 지역 신문이나 잡지
- ③ 친구
- ④ 가족
- ⑤ 컴퓨터(인터넷)
- ⑥ 주민자치센터나 공공기관을 통한 홍보(직원소개, 전단지 등)
- ⑦ 기타

마지막으로, 어르신의 인구사회학적 배경을 알아보기 위한 질문입니다.

DQ1. 어르신의 학력은 어떻게 되십니까? (재학, 휴학, 중퇴 포함)

- | | |
|--------|-------------|
| ① 무학 | ④ 고등학교 |
| ② 초등학교 | ⑤ 2년제 대학 |
| ③ 중학교 | ⑥ 4년제 대학 이상 |

DQ2. 어르신께서는 현재 수입이 되는 일을 하고 계십니까?

- ① 예 ⇨ DQ2-1.로 가십시오.
 ② 아니오

DQ2-1. 어르신께서 현재 일을 하고 계신다면, 그 일을 통한 월평균 수입은 어느 정도입니까?

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ① 100만원 미만 | ⑦ 350 - 400만원 미만 |
| ② 100 - 150만원 미만 | ⑧ 400 - 450만원 미만 |
| ③ 150 - 200만원 미만 | ⑨ 450 - 500만원 미만 |
| ④ 200 - 250만원 미만 | ⑩ 500만원 이상 |
| ⑤ 250 - 300만원 미만 | ⑪ 잘 모르겠다 (읽어주지 마십시오.) |
| ⑥ 300 - 350만원 미만 | |

DQ3. 귀하 가구의 월 평균 총 소득은 어느 정도입니까? 지난 3개월 평균으로 응답하여 주십시오.

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ① 100만원 미만 | ⑦ 350 - 400만원 미만 |
| ② 100 - 150만원 미만 | ⑧ 400 - 450만원 미만 |
| ③ 150 - 200만원 미만 | ⑨ 450 - 500만원 미만 |
| ④ 200 - 250만원 미만 | ⑩ 500만원 이상 |
| ⑤ 250 - 300만원 미만 | ⑪ 잘 모르겠다 (읽어주지 마십시오.) |
| ⑥ 300 - 350만원 미만 | |

DQ4. 어르신의 생활비(의식주 경비, 병원비, 여가활동비 등 모두 포함)는 주로 어떻게 마련하십니까?

- ① 본인 또는 배우자의 근로소득(월급, 일당)
 ② 본인 또는 배우자의 연금·퇴직금
 ③ 본인 또는 배우자의 재산소득(임대료, 예금이자 등)
 ④ 자녀
 ⑤ 자녀 이외의 친인척
 ⑥ 정부의 지원(생활보호, 경로연금 등)
 ⑦ 기타

DQ5. 어르신의 한 달 평균 개인용돈은 얼마나 됩니까? 의식주경비, 병원비 등을 제외한 금액으로 말씀하여 주십시오.

(월 평균 용돈 _____만원)

DQ6. DQ5에서 응답하신 월평균 개인용돈이 어떻다고 생각하십니까?

- | | |
|-----------|-----------|
| ① 많이 부족하다 | ④ 넉넉한 편이다 |
| ② 부족한 편이다 | ⑤ 매우 넉넉하다 |
| ③ 보통이다 | |

DQ7. 어르신께서 현재 같이 살고 있는 가족은 어르신을 포함해서 모두 몇 명입니까?

()명

DQ8. 어르신의 현재 혼인상태는 어떻게 되십니까?

- | | |
|--------------|------------|
| ① 기혼(배우자 있음) | ③ 이혼 또는 별거 |
| ② 사별 | ④ 결혼한 적 없음 |

DQ9. 어르신의 종교는 무엇입니까?

- | | |
|-------|-------|
| ⑥ 없음 | ③ 천주교 |
| ① 불교 | ④ 기타 |
| ② 기독교 | |

● 끝까지 응답해주셔서 감사합니다. ●

면접원 기록사항			
면접일시	2009년 월 일 시 분부터 분간		
면접장소			
응답자 성명		응답자 연락처	— —
응답자 주소		거주 상태	① 단독주택 ② 연립·다세대주택 ③ 아파트 ④ 상가주택 ⑤ 원룸 ⑥ 노인주거시설 ⑦ 기타()
면접원 성명	<ID>	면접 호응도	① 상 ② 중 ③ 하
실사 감독원		검증원	
에디팅		코딩원	

< 스포츠 항목 보기카드 >

구기종목	체조 및 댄스	무예 및 투기종목	기타
1) 게이트볼	11) 댄스스포츠	19) 태권도	25) 걷기
2) 골프	12) 맨손체조/스트레칭	20) 유도	26) 등산
3) 당구/포켓볼	13) 단전호흡/국선도/태극권	21) 검도	27) 웨이트트레이닝(헬스)
4) 론볼	14) 아쿠아로빅/수중걷기	동계스포츠	28) 줄넘기
5) 배드민턴	15) 에어로빅·미용체조		29) 육상·조깅
6) 볼링	16) 요가/필라테스	22) 볼컬링	30) 수영
7) 축구	17) 포크댄스		31) 스킨스쿠버
8) 탁구	18) 한국무용		32) 인라인/로라스케이트
9) 테니스			33) 자전거·사이클
10) 파크골프		24) 스키	34) 보치아게임

4) 론볼

론볼은 잔디에서 하는 일종의 볼링 경기로 흰색 표적구인 잭(Jack)을 먼저 던지고 난 뒤 타원형의 볼을 굴려 표적구에 가까운 볼의 숫자에 따라 승부를 가르는 경기다.

10) 파크골프: park(공원)+golf(골프)

“공원과 같은 소규모 녹지공간에서 즐기는 골프 게임”

파크골프는 1983년 일본 북해도 마크베츠지역에서 처음으로 시작되었다.

파크골프의 용어적 정의는 공원과 골프의 합성어로서 공원에서 즐기는 골프를 말한다.

처음에는 공원과 같은 소규모 녹지공간에서 즐기는 게임으로 시작되었으나 최근의 파크골프장규모는약 18,000㎡ 이상으로 만드는 것이 일반적이다.

사용되는 경기도구는 골프클럽과 모양이 비슷하며 헤드의 각도가 0도이며 길이가 86cm의 클럽과 지름 6cm의 플라스틱 볼, 그리고 티(Tee 볼을 올려 놓는 받침도구)를 사용하여 골프와 비슷한 물을 적용하여 플레이를 한다.

14) 아쿠아로빅 [aquarobics]

물(aqua)과 에어로빅(aerobics)의 합성어로, 물속에서 하는 체조이다. 즉 물에서 생기는 저

항과 부력 등을 이용해 음악에 맞추어 유산소 운동 에어로빅을 하는 것이다. 기본동작은 걷기, 뛰기, 달리기, 틀기, 차기, 밀고 당기기 등으로, 맨손체조처럼 간단한 동작을 물속에서 하는 것만으로 큰 운동효과를 얻을 수 있다는 데서 출발하였다.

16) 필라테스

요가는 인도에서 유래한 운동으로 굉장히 오랜 역사를 가진 운동이고 필라테스는 이런 요가에 스트레칭부분을 더욱 강화하고 여러 도구와 보조기구를 이용하여 누구든지 쉽게 할 수 있게 새롭게 고안된 운동이라고 할 수 있다.

확실히 요가는 어려운 동작 고난이도의 동작이 많고, 필라테스는 보조기구의 도움을 받기 쉽고 동작들이 쉽게 되어 있다.

22) 볼컬링

볼컬링 (ball curling)이란 얼음 위에서 실시하는 기존의 컬링 경기를 공 운동으로 변형시킨 새로운 감각의 경기이다. 볼컬링은 격한 몸싸움이나 높은 체력수준을 필요로 하지 않기 때문에 언제 어디에서나 남녀노소 누구나 쉽게 어우러져 즐길 수 있는 자연친화적 레저스포츠이다.

34) 보치아게임

보치아는 패럴림픽 종목 중의 하나로, 선수들이 공을 경기장 안으로 굴리거나 발로 차서 보내 표적구에 가장 가까이 던진 공에 대하여 1점이 주어지는 종목이다. 개인전은 4엔드 경기로 치러진다. 공을 던질 때는 코치의 도움을 받아 마우스 스틱이나 홈통 등을 이용할 수 있다.

영문요약(Abstract)

A Study on the Activation Plans of Sports for the Elderly in Seoul

Eunyee Noh · Sunja Kim · Hyun-Jung Kim

As the increase of medical expenses with an ageing society leads the increase of socioeconomic cost, this rises as a social issue. In this situation, the regular physical activity of the elderly will be a plan for problem solving. The elderly who participate in regular physical activity not only have a positive perceived health, but also relatively spend less medical expense. Therefore, Seoul city government needs to create environments for effective physical activity for the elderly to maintain their health.

An issue related to physical activity of the elderly in Seoul is the unbalanced supply and demand. Research shows that 53% of the elderly in Seoul do their physical activity using facilities on the waterside and outdoor around their residence. However, using public physical facilities, sport facilities for the elderly, community welfare facilities, or public health medical facilities provided by Seoul city government or community is only 26%. Also, the research shows that activities which the elderly mainly participate in are walking(43.0%), ball game(12.4%), mountain climbing(10.7%), and activities which the elderly want to do in the future are swimming(28.7%), light gymnastics·dance(28.2%), ball game(22.8%). In reality, programs such as light gymnastics and dances which the elderly are not in need are provided because of easiness of supply and shortage of facilities.

More advanced countries which experienced an ageing society earlier carry out diverse policies to activate physical activity for the elderly as they consider participation in physical activity as a core element for the elderly to

keep health. In order to improve health conditions and quality of life in the future, Seoul city government needs to shift the paradigm of physical activity for the elderly which it makes an increase of participation in the regular physical activity consistently.

In 2005, Seoul city becomes an ageing society as the entire population for the elderly is 7%, and in 2019, it will be anticipated to become an aged society. In order for the elderly to be healthy and active, Seoul city government needs to solve the problem of unbalanced supply and demand by providing appropriate, diverse services for the elderly. First, Seoul city government needs to create an interrelated system with agencies which provide physical activity programs to prevent providing overlapping services and to provide programs effectively. Also Seoul city government ensures spaces where the elderly can use by establishing interrelated system with community welfare facilities and community physical facilities. Second, Seoul city government needs to build databases which can provide information of facilities and programs for the elderly and to provide programs which are designed with needs of the elderly. Third, Seoul city government needs to introduce a discount system for the elderly to participate in public physical programs and to establish cost support policies to give benefits when the elderly use private facilities.

Table of Contents

Summary and Policy Recommendation

Chapter 1 Introduction

1. Background and Purpose
2. Scope and Method

Chapter 2 Trend of Sports for the Elderly

1. Definition and Necessity of Sports for the Elderly
2. Cases of Foreign Cities

Chapter 3 Current Status of the Elderly in Seoul

1. Status of the Elderly in Seoul
2. Life Conditions and Characteristics of the Elderly
3. Summary and Implications

Chapter 4 Support Status and Administrative System of Sports for the Elderly

1. Sports Support Status of Central Government for the Elderly
2. Administrative System of Sports for the Elderly in Seoul
3. Related Agencies of Sports for the Elderly in Seoul
4. Delivery System of Sports for the Elderly in Seoul

Chapter 5 Facilities and Programs of Sports for the Elderly

1. Facility Status of Sports for the Elderly
2. Program Status of Sports for the Elderly
3. Summary and Implications

Chapter 6 Research on the Actual Condition of Sports for the Elderly

1. Introduction
2. Health Conditions of the Elderly in Seoul
3. Participation Status and Needs of Sports

Chapter 7 Activation Plans of Sports for the Elderly

1. Participative Supports of Sports for the Elderly
2. Administrative Supports

References

Appendices

시정연 2008-PR-60

서울시 노인 여가스포츠 활성화 방안 연구

발 행 인 정 문 건

발 행 일 2009년 5월 6일

발 행 처 서울시정개발연구원

137-071 서울시 서초구 서초동 391번지

전화 (02)2149-1234 팩스 (02)2149-1025

값 5,000원 ISBN 978-89-8052-666-6 93320

본 출판물의 판권은 서울시정개발연구원에 속합니다.