

# 글로벌 노인 놀이터 현황에 대한 연구

- 해외 노인 놀이터 설치 현황 및 역사를 중심으로 -

고민정·최희수\*

상명대학교

minjungk2@gmail.com, choice@smu.ac.kr

## 【요약】

대한민국은 2000년 전체 인구 중 노인 비중이 7.3%에 이르는 “고령화사회”에 진입한 뒤 2017년 노인 비중이 14.2%로 “고령사회”가 되었으며, 2026년에는 노인 인구가 20% 이상인 “초고령사회”가 될 것으로 예상되고 있으며, 노인들의 여가에 대한 관심이나 건강한 노년의 삶을 충족시키기 위한 다양한 사회적 복지가 시행되고 있다.

이러한 노인을 위한 사회적 서비스로서 1995년 중국을 시작으로 세계 각국은 “노인놀이터”를 설치하고 있으며, 노인들을 위하여 특별히 고안된 운동 및 놀이 기구를 이용하여 신체적인 건강함을 이끌어냄과 동시에 자신의 집에서만 시간을 보냄으로 인하여 필연적으로 감소할 수 밖에 없는 노인의 사회화를 이끌어 냄으로써 건강한 노년의 삶을 보낼 수 있도록 하고 있다.

이에 비하여 고령사회에 이미 접어들었음에도 불구하고 현재 대한민국은 사회 체육의 형태의 운동 시설은 있으나, 노인들이 안전하고 즐겁게 사용할 수 있는 “노인놀이터”가 존재하지 않는 만큼 이에 대한 사회적인 공감대 및 제도적 지원 등이 필요하다.

주제어 : 노인놀이터, 노인복지, 노인콘텐츠, 고령사회, 초고령사회

## 1. 머리말

1995년 중국에서 전국적인 체력 단련 프로그램을 시행하는 법이 시행되면서, 이 법에 따라서 세계 최초의 노인 놀이터가 시행되었으며, 의료 기술의 발달등으로 노인 인구가 증가함에 따라 이러한 노인 놀이터는 범 세계적으로 확산되고 있는 추세이다. 대한민국은 2000년 전체 인구 중 노인 비중이 7.3%에 이르는 “고령화사회”에 진입한 뒤 2017년 노인 비중이 14.2%로 “고령사회”가 되었으며, 2026년에는 노인 인구가 20% 이상인 “초고령사회”가 될 것으로 예상<sup>1)</sup>되고 있는 만큼 노인들의 육체적, 정신적으로 건강한 삶을 보장해 주는 노인 놀이터의 도입이 필요할 것으로 보인다. 본 연구는 전세계적인 노인 놀이터의 도입 현황 등에 대한 연구이다.

## 2. 노인놀이터의 정의

적절한 신체활동과 규칙적인 운동은 심폐기능의 향상, 혈압의 개선, 근육의 증가, 관절유여성 강화 등 많은 유익한 운동효과가 알려져 있으며, 여러 가지 호르몬 및 신경전달 물질이 분비되어 인체의 향상성과 면역기능을 강화하고 질병의 위험을 감소시킨다.

1) 통계청, 2017년 인구주택총조사, 2018.

그 외 정서적 안녕에도 긍정적인 영향을 미치면 정신적 기민성의 증가, 수면습관의 개선, 불안과 우울에 대한 민감도 개선 등이 보고되어 있다.

노인놀이터는 주로 어린이들이 사용하는 전통적인 용도와 목적이 다르다. 노인놀이터는 노인들을 위해 특별히 고안된 것으로서 어린이 놀이터에서 발견되는 높은 미끄럼틀, 정글짐 등의 전통적인 장치가 없는 대신에 관절에 더 안전한 장치를 설치하고 있으며, 근육의 핵심 힘을 강조하거나 걷는 능력이나 힘 등을 기르고 유연성을 높이는 활동에 주로 초점을 맞추고 있다. 일부 장비는 이동성이 제한되거나 휠체어를 사용하는 사람이 사용하도록 설계되어 있다. 다만, 노인들이 사용할 수 있는 형태의 그네나 시소 등 전통적인 장치를 변형하여 활용하기도 한다.



노인들을 위한 놀이 기구는 다양하고 유연성, 힘, 그리고 유산소 활동에 초점을 맞춘 기구들이 주로 사용된다. 모래놀이, 미끄럼틀 같은 경우는 찾기 힘들며, 대신 노인놀이터에는 정지해 있는 자전거, 교차 훈련기, 윗몸일으키기 기계, 트레드밀, 그리고 부드럽게 근육을 강화하거나 유연성을 장려하는 활동이 주로 포함되어 있다. 많은 노인들은 헬스클럽 등에 비용을 지불하거나 방문하는 것을 즐기지 않기 때문에 노인들이 쉽게 접근할 수 있는 거리 공원 등에 주로 무료로 이용할 수 있도록 하고 있다.

노년기는 상실하는 시기이기도 하지만 새로운 것에 대한 창조의 시기임을 고려해 볼 때 노인들이 그들의 생활을 보다 가치 있고 만족스럽게 영위할 수 있기 위해서는 노인을 위한 여가와 문화 활동방안이 마련되어야 한다. 한편 노인인구는 해마다 증가하고 사회구조는 노인에게서 경제활동의 장으로부터 배제되어 있다. 이리하여 노인들은 사회적 역할이 본인의 의지와는 달리 현실적으로 원하지 않는 강제된 여가를 보내고 있다. 이러한 여가는 노인들에게 있어서 즐거움이라기보다는 오히려 고통이라고 보아야 할 것이다.<sup>2)</sup>

노인들에게 운동을 통한 육체적인 건강의 확보는 삶의 질 향상에 중요한 열쇠라 할 수 있다. 운동과 적절한 식단이 예방 의학의 주요 구성 요소이지만, 노인들의 적절한 운동을 할 수 있는 장소란 공원의 산책 등을 제외하면 쉽게 발견하기 어려운 것이 현실인 만큼, 도심의 노인놀이터는 노인들의 건강한 육체를 확보하는 데 큰 도움이 될 뿐 아니라, 이를 기반으로 정서적인 건강까지도 이끌어 낼 수 있으며, 또 다른 이점으로는 사회적인 측면에서 고립되고 외로워질 뿐 아니라 우울증에 빠질 수도 있는 노인들이 노인 놀이터를 방문함으로써 노인들의 사회화를 촉진할 수 있다.

### 3. 해외 노인놀이터 사례

#### (1) 중국

2) 박효문, 「노인의 여가생활과 문화복지적 접근」, 『노인복지연구』, 17권 1호, 2002.

1995년 중국은 전국적인 체력 단련 프로그램을 장려하는 법(中华人民共和国体育法)을 채택하였으며, 이 프로그램은 젊은이들을 겨냥한 것이 아니라 주로 노인들을 대상으로 하였으며, 이 법이 시행된 후, 중국 전역의 공원들은 모든 시민들이 사용할 수 있는 장치들로 통합되었으며, 태극권 수련 등의 프로그램 등을 통하여 노인들이 적극적으로 활용할 수 있도록 지원하고 있다.

#### (2) 핀란드

2003년에 핀란드는 라플랜드 대학은 노인들을 위한 놀이터를 디자인하고 짓기 위해 놀이터 기구 제조업체와 제휴하였다. 이듬해 그 대학은 노인들을 위한 놀이터에 방문하는 65세에서 81세 노인을 대상으로 연구를 실시하였으며, 3개월의 정기적인 사용 후(일주일에 90분 정도 사용)실험 대상자는 균형, 속도 및 조정이 개선되는 것을 보여주었으며, 또한 많은 노인들은 그들이 더 자신감을 가지고 신체적인 장애를 관리할 수 있다고 보고하였다.<sup>3)</sup>

#### (3) 일본

1989년 12월 노인보건 촉진을 위한 10년 전략(골든 플랜)이 제정되어 요양시설에서 가정 간호로 전환하기 위한 흐름을 형성하였으며, 1992년에는 의료법이 개정되어 주택을 보건 서비스 구역으로 지정하였다. 2000년에는 장기요양 보험법을 근거로 하여 장기요양보험 제도가 도입되었으며, 고령화가 진행되면서 일본 정부는 2025년경 베이비붐 세대가 75세 이상까지 주택, 의료 등의 패키지를 제공할 수 있는 지역사회 기반 종합 관리 시스템을 구축하는 것을 목표로 하고 있다.<sup>4)</sup> 이런 흐름에 맞추어 2004년까지 노인을 위한 공원들이 일본 전역에 세워졌으며, 이 공원을 간호 예방 공원으로 불리고 있다.

#### (4) 독일

2007년 베를린의 프레우젠 공원에 노인 놀이터가 생겼다. 모든 장비는 1.5미터 이상의 키를 가진 사람들을 위해 고안되었으며, 낙하 방지를 위한 장치가 나무 덮개 밑에 부드러운 나무껍질 층 위에 놓여 있으며, 총 비용은 2만 유로 정도로 일반적인 어린이 놀이터의 4분의 1에서 5분의 1정도였다.<sup>5)</sup>

#### (5) 영국

2010년 런던의 첫번째 노인 놀이터는 주민들이 하이드 공원(Hyde Park)에서 시작되었고, 이 노인 놀이터는 원칙적으로 60세 이상의 사람들을 대상으로 하고 있고, 부드러운 운동을 통하여 환자들이 수술과 부상에서 회복되는 것을 도울 수 있도록 하고 있으며, 유럽의 다른 노인 놀이터와 유사한 공간으로 만들어졌다. 다만,영국의 경우에는 노인뿐 아니라 전 연령의 사람들이 활용할 수 있는 공간을 목표로 설립되어 운영 중이다.<sup>6)</sup>

#### (6) 호주

2010년 호주는 브레스포드공원(Brelsford Park)에 이미 존재하고 있는 어린이 놀이터 이외에 노인놀이터를 추가하는 계획을 추진한 결과로서 노인 놀이터를 새롭게 오픈하였다. 초기에는 노인 놀이터는 낡은 체육관 장비와 같은 운동 기구와 체중 감량을 위한 튼튼한 운동 기구를 기부 받아서 설립되었으며, 노인들의 접근이 용이할 수 있도록 쉽게 접근할 수 있는 반 받침대나 햇빛을 가릴 수 있는 지붕 등을 설치하였고 이후 보다 노인들에 특화된 형태로 발전시킬 계획을 가지고 있다.<sup>7)</sup>

3) The Golobal Rise Of Playground For Adults(CultureWizard, 2016.11)

4) Nursing for the older people in Japan(Japanese Nursing Association , 2013.12)

5) Germany's First Playground for Seniors(SPIGEL, 2007.5)

6) Playground for senior opens in London(NBCNEWS, 2010.5)

7) Seniors' playground in city centre(The Advocate, 2010.11)

#### (7) 뉴질랜드

2011년 뉴질랜드 티푸키(Te Puke)에 뉴질랜드 최초의 노인 놀이터를 만들었다. 이곳의 노인 놀이터는 노인들 뿐 아니라 어린이들이 같이 이용할 수 있는 종합 놀이터의 형태로 개발되었으며, 노인들의 움직임과 균형을 향상시키는 동시에 힘을 키우는 것을 돕기 위해 물리 치료사에 의해 설계되었으며 대부분 나무를 통하여 자연 환경과 조화롭게 만들 수 있도록 하였다. 이 놀이터의 경우에는 세대간의 함께 활용하면서도 노인들만의 공간을 가질 수 있는 배려를 할 수 있도록 하는 목표로 운영되고 있다.<sup>8)</sup>

#### (8) 미국

2011년 오하이오 스프링필드 타운십에서 첫 개장하였으며, 지역 개발 예산에서 33,500달러의 보조금을 확보하여 설립되었다. 이미 개장된 유럽과 아시아의 많은 노인놀이터를 참고하여 만들어졌으며, 균형 감각을 기르는 운동 기구 등을 배치하였고, 또한 노인들이 넘어질 때를 대비한 안전 기구 등을 설치하였다. 이 곳의 노인놀이터는 노인들의 육체적 건강 증진의 목표도 있으나, 더 중요한 목표는 사회와 단절된 노인들을 보다 많이 다른 사람들과 접촉할 수 있도록 하는 것을 목표로 하여 운영하고 있다. 이러한 노인놀이터 이외에도 자녀나 손주와 함께 할 수 있는 운동 프로그램 등을 만들어 함께 참여 할 수 있도록 독려하고 있다.<sup>9)</sup>

### 4. 맺음말

의학기술의 발달에 의한 노인 인구의 증가는 비단 대한민국의 문제가 아니라 전 세계적인 추세이며, 저출산 고령화 사회에서 노인들이 건강한 삶을 영위하는 것은 단순한 노인 복지를 넘어서 사회 전체의 건전성을 유지하기 위한 수단으로 인식될 필요가 있다. 이러한 노인 복지의 한 방법으로써 노인놀이터는 노인들의 육체적인 건강함과 동시에 노인들의 사회화에 기여하는 면 또한 긍정적이라 할 수 있는 만큼 “고령시대”에 이미 접어들었고 곧 “초고령시대”가 될 것으로 예상되는 대한민국에서 노인들의 삶에 질을 개선하고 사회 전체를 건강하게 만들 수 있는 매우 좋은 수단이라고 할 것이다. 최초의 노인 놀이터라 할 수 있는 중국이나 일본의 경우에는 국가 전체적으로 장기간의 계획을 만들어서 전국적으로 노인놀이터를 보급하였으며, 대한민국 또한 범국가적인 방향으로 법률을 제정한다거나 예산을 지원하는 방향 등으로 노인놀이터를 보급할 수 있을 것이다.

노인놀이터는 노인만을 위한 놀이터를 보급하거나, 노인 외에 자녀나 손주들이 함께 활동할 수 있는 복합적인 공간을 만들기도 하고, 기존에 공원을 리모델링 하는 방법을 이용하여 투입되는 예산을 줄이는 방법 등 각국의 사회 문화적 환경에 따라 적합한 모델을 찾아서 개발되고 있으나 아직 대한민국의 경우에는 큰 틀에서 사회적 합의나 방향에 대한 논의도 거의 없는 상황인 만큼, 이후 이에 대한 사회적 공론화가 필요하다 할 것이다.

8) Play area for elderly could be first in NZ(NZ Herald, 2011.7)

9) Playground for Seniors Popping Up in U.S. (GOVERNING.COM, 2012.9)

#### 참고문헌

이숙자, 「노인의 건강증진을 위한 율동적 운동프로그램의 적용효과」, 경희대학교 박사학위논문, 2000.

곽효문, 「노인의 여가생활과 문화복지적 접근」, 『노인복지연구』, 17권 1호, 2002