

노인체육시설의 현황과 고려 사항에 대한 연구

고민정, 최희수*

상명대학교

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

【요약】

65세 이상의 고령자는 나이가 증가함에 따라 근위축이 진행되어 제기능을 하기 힘들어진다. 신체능력 저하에 따른 전반적인 삶의 질이 떨어진 노인들에게는 맞춤형 체육활동이 필요하다. 고령화 사회로 접어들어 현재 대한민국 사회에서 노인들의 건강은 중요한 사안이다. 노인 '전문' 체육 시설의 제공은 노인들에게 직면한 문제점, 사회적 고립, 정서적 고독 및 우울감, 심신기능의 저하를 해결해 줄 수 있는 효과적 시설로 고령화 사회에 대처하는 현명한 방법이다.

주제어 : 노인체육시설, 초고령화, 노인놀이터

1. 머리말

인간의 신체는 나이가 증가함에 따라 점차적으로 근위축이 진행되어 근육의 감소현상이 진행된다. 특히 65세 이상의 고령자에게는 근위축 현상이 더욱 빨리 진행되어 근기능 자체가 제기능을 하지 못해 일상생활에 지대한 영향을 미쳐 평형 능력 저하에 따른 신체 활동량이 감소되어 내장, 근·골격계의 기능도 함께 감소하는 상호작용이 일어나게 된다. 약화된 근·골격계 기능 현상은 신진대사와 혈액순환에도 영향을 주어 노화를 촉진시켜 노인들의 전반적인 삶의 질을 떨어뜨리는 주된 요인이 된다.

2. 노인 체육의 필요성과 현황

고령화 사회로 접어들면서 가장 중요한 것은 노인들의 건강의 유지와 보존이다. 노인이 되면 생기는 다양한 노인증후군은 노후생활을 위협하고 삶을 황폐하게 만드는 만큼 건강한 노후를 보장 받기 위해서 필요한 것은 운동이다. 운동은 일단은 건강을 확보해 줄 수 있다. 또한 운동은 다양한 시너지 효과를 가져와 미리 언제 어디서든 할 수 있는 다양한 운동을 할 수 있도록 준비를 할 필요가 있다.

노인 체육은 개인의 건강하고 질적 삶을 위해서도 매우 필요하지만 국가경영(재정)에서도 대단히 중요한 사항이다. 의료비 지원보다 체육 활동 지원이 훨씬 더 현명한 선택이며 선진 복지국가의 국가경영이라고 볼 수 있다. 우리나라가 OECD 가입 국가 중 자살률 1위와 같은 사회적 문제를 해결함으로써 현재 및 장래에 발생할 커다란 사회적 비용을 해결하는 데 있어서 중요한 문제라 할 수 있을 것이다. 그럼에도 불구하고 우리

나라 전반에 노인 체육 시설의 현황은 다음과 같이 매우 미비한 것이 실정이며, 노인 ‘전문’ 체육 시설은 현재 존재하지 않은 상황에 있는 만큼 노인 ‘전문’체육 시설을 제공할 필요가 있다.

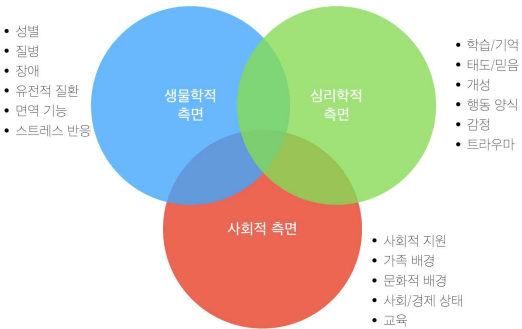
구분	개수	설립 목적	주요 프로그램
노인복지회관	319개	노인의 교양·취미생활 및 사회참여활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강증진 및 질병예방과 소득보장·제가복지, 그 밖에 노인의 복지증진에 필요한 서비스를 제공	상담, 지도, 기능 회복 훈련, 교양, 강좌교실, 각종 여가 및 오락 프로그램
경로당	약 63,000개	자율적인 친목 도모, 취미 활동, 기타 여가 활동	대화, 오락, 게이트볼, 지역사회 내 어르신들에게 한문, 서예, 도덕 교육 등 사회봉사
노인 교실	1,413개	건강한 취미활동, 노후 건강 유지, 소득 보장, 기타 일상생활과 관련한 학습을 제공	교육 프로그램, 여가 활동 프로그램

3. 노인 외부 체육 공간 마련시 고려 사항

노인들의 체육 공간을 마련함에 있어서 노인들의 신체·정서적인 특수성이 있는 만큼 그 부분을 고려한 체육 시설을 만들어야 하며, 이 때 노령화에 따른 생물학적 측면에서 접근, 노인의 정서를 고려한 심리학적 접근, 그리고 사회와의 연결 고리로서 노인을 외부로 나올 수 있도록 도와주는 사회적 측면에서의 접근을 고려하여야 하고, 이러한 고려는 각각이 중복될 수 있을 것이다.

1) 생물학적 측면

고령자는 대개 자신의 집에서 나이를 먹는 것을 선호한다. 그러나 나이가 들어감에 따라 건강 문제가 발병 할 위험이 높아지면 이러한 선호도에 종종 어려움이 있다. 열린 공간과 노인들의 건강에 긍정적 인 영향을 미칠 경우 노인들이 계속해서 나이를 먹는 데 도움이 될 수 있다. 또한 주변의 열린 공간은 노인들의 건강과 삶의 질에 영향을 미치는 '노화의 장소' 또는 가정 외부의 장소로 간주될 수도 있다.



1946년까지 건강의 개념은 일반적으로 질병이나 질병이 없는 것으로 정의되었습니다. 1946년 세계보건기구(World Health Organization, WHO)는 이 정의를 "질병이나 허약의 부재만이 아니라 완전한 신체적, 정신적, 사회적 복지의 상태"로 확대했다.¹⁾ 이와 관련하여, 콜롬비아의 보고타 출신 연구는 주변에 노인들의 안전에 대한 자각이 스스로 보고한 신체 건강 상태와 밀접한 관련이 있음이 발견되었으며,²⁾ 영국의 한 연구

1) Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, pp.19-22.
 2) Gomez, L. F., Parra, D. C., Buchner, D., Brownson, R. C., Sarmiento, O. L., Arq, J. D. P.,... Lobelo, F. (2010). Built environment attributes and walking patterns among the elderly population in Bogota. *American Journal of Preventive Medicine*, 38(6), pp.592-599.

에 의하면 비슷한 발견이 주변의 열린 공간의 안전감과 삶의 만족도 사이에 긍정적인 연관성을 발견했다.

또한, 캐나다 에드몬튼의 노인 친화 지역에 대한 포커스 그룹 토론에서, 노인들은 안전과 보안, 좋은 접근성 및 바람직한 공원 특성으로 휴식할 수 있는 장소를 언급했다.³⁾ 핀란드 헬싱키의 연구원은 연장자의 육체적·정신적 능력을 유지하기 위한 목적으로 도시 공원을 설계했는데, 이 때 신체 건강의 요구 사항(예: 손잡이의 위치, 조명 및 벤치 제공 등)과 정신적·정서적 요구 사항(예: 지도, 경로에 대한 많은 설명 등) 사이의 균형을 맞추는 것을 중요한 기능으로 고려한 바 있다.

공원 설계 기능 외에도 공원을 오고 가는 경로에 대한 고려도 필요하다. 집과 너무 멀리 떨어져 있지 않은 대중교통 수단을 갖는 것은 장애인 노인들에게 특히 중요하며 장애인 노령자는 또한 장애인 주차 혜택 등을 통하여 편리한 공원 이용이 필요하다. 연구 결과에 따르면 노인들은 공원을 가까이에 있고 또한公園으로 가는 길이 안전하다고 느낄 때 보다 더 많은 공원을 이용할 의사가 있으며, 도중에 너무 낡은 교차로가 있는 경우에는 교통사고에 대한 두려움을 갖는 것으로 알려졌다.⁴⁾

2) 심리학적 측면

노인들은 공원에 가거나 외부에서 체육 활동을 하는 등의 프로그램에 참여하는 것에 대하여 거부감을 느낄 수 있으며, 이러한 노인들에게 동기를 부여하여 참여하게 만드는 것은 노인 체육 시설을 제공함에 있어서 매우 중요한 문제가 될 수 있다. 많은 노인들이 건강 관련 문제로 인해 여가 활동에 어려움을 겪고 있기 때문에 노인 전용 공원 계획자는 열린 공간으로 가고자 하는 동기와 우선 순위 및 제한된 자원 사이에서 갈등을 하고 있으며, 이러한 부분이 부족하면 노인들은 공원이나 레크리에이션 시설의 사용을 하지 않으려는 경향을 보였다.⁵⁾ 노인들의 경우에도 각각의 처해진 상황이나 상태에 따라서 공원이나 체육 시설을 다르게 이용하는 것으로 나타났다. 혼자 사는 노인의 경우에는 공원의 특징이나 시설보다 공원까지의 거리가 더 중요했다. 장애가 있는 노인 중에는公園으로 가는 길에 좌석을 마련하는 것이 가장 중요한 특징이었다.

3) 사회적 측면

노인들은 공원이나 체육 시설이 단지 운동을 하기 위한 공간으로서 기능을 하는 것을 원하는 것이 아니며, 보다 사회적인 교류를 위한 공간을 선호하며,⁶⁾ 이러한 장소에서

3) Garvin, E., Branas, C., Keddem, S., Sellman, J., & Cannuscio, C.(2013). More than just an eyesore: local insights and solutions on vacant land and urban health. *Journal of Urban Health-Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 90(3), pp.412-426.

4) Borst, H. C., Miedema, H. M. E., de Vries, S. I., Graham, J. M. A., & van Dongen, J. E.F. (2008). Relationships between street characteristics and perceived attractiveness for walking reported by elderly people. *Journal of Environmental Psychology*, 28(4), pp.353-361.

5) Cohen, D. A., Sehgal, A., Williamson, S., Marsh, T., Golinelli, D., & McKenzie, T. L.(2009). New recreational facilities for the young and the old in Los Angeles: Policy and programming implications. *Journal of Public Health Policy*, 30, pp.248-263.

6) Parra, D. C., Gomez, L. F., Sarmiento, O. L., Buchner, D., Brownson, R., Schimdt, T., ... Lobelo, F. (2010b). Perceived and objective neighborhood environment attributes and health related quality of

“자연적인 이웃과 네트워크”를 하는 것으로 나타났다.

어떤 노인들은 다른 노인들과의 만남을 선호하고, 다른 노인들은 다른 연령층에 둘러싸여 있기를 원하기도 한다. 몬트리올 연구의 노인들은 공원에 있을 때 다른 노인 그룹을 선호하였으며, 네덜란드의 노인들은 다른 인종, 다른 연령 그룹의 사람들이 근처에 있는 것을 선호했다. 해당 연구의 연구원들은 신체 활동 뿐만 아니라 가족 및 세대 간 활동을 증가시키는 방법으로 포장된 산책로나 놀이터를 추가할 것을 제안했다.

사회적 상호 작용은 삶의 질과 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다. 연구자들은 이웃과 교류할 수 있는 공간이 삶의 만족에 미치는 긍정적인 효과가 크다는 것을 발견했다.⁷⁾ 또한 열린 공간이나 공원을 사회적 교류의 공간을 갖고 있다고 인식하는 노인들의 경우에는 긍정적인 효과가 보다 크게 나타난다. 동반자와 함께 공원을 방문하는 노인들의 경우에는 스스로 생각한 건강 및 체질량 지수 등을 포함한 신체 건강 상태보다 실제 측정된 신체 건강 상태가 더 나은 것으로 밝혀졌다.⁸⁾

4. 맺음말

노인의 체육 활동은 신체적·정신적 건강을 유지하는 데 도움을 주며, 초고령화 시대에 접어든 우리나라에서는 노인의 체육 활동을 장려함으로써, 보다 건강한 사회를 만드는 데 기여할 수 있다는 것은 자명하다. 그럼에도 불구하고 국내의 노인이 체육 활동을 할 수 있는 공간이 많지 않은 것이 현실이며, 있는 경우에도 노인을 전문적으로 고려하기 보다는 전 연령에 대한 사회 체육 활동의 일환으로 존재하고 있다.

따라서 보다 많은 연구를 통하여 노인 전문 체육 활동 시설이나 공간에 대한 마련이 필요하며 이를 위한 법적·사회적 기반 마련 또한 필요하다. 이러한 체육 시설의 대안으로써 해외의 경우에는 '노인 놀이터'가 각광받고 있으나, 아직까지 우리나라에 도입은 미비한 상황이며, 이에 대한 가이드라인 또한 없다고 할 수 있다.

노인의 경우에는 앞서 검토한 바와 같이 연령이나 질병, 장애 등을 고려한 생물학적 측면, 그 노인의 감정, 트라우마, 행동 양식 등을 고려한 심리학적 측면, 사회/문화적 배경, 경제 상태, 교육 상태 등을 고려한 사회적 측면까지 고려한 체육 시설을 도입함으로써, 보다 많은 이용과 이를 통한 신체적 건강 상태 함양, 정신적인 안정 상태 고취, 사회적 교류를 통한 외로움 감소 등을 이루어낼 경우 우리 사회의 커다란 문제라고 할 수 있는 노인 문제에 대한 하나의 접근 방법으로써 유의미한 효과가 기대된다.

life among the elderly in Bogotá, Colombia. *Social Science & Medicine*, 70(7), pp.1070-1076.

7) Sugiyama et al. (2009)

8) Orsega-Smith, E., Mowen, A. J., Payne, L. L., & Godbey, G. (2004). The interaction of stress and park use on psycho-physiological health in older adults. *Journal of Leisure Research*, 36(2), pp.232-256.

참고문헌

- 박기용·김경호, 「노인체육의 필요성과 특별성에 대한 소고」, 『한국체육학회지』, 56권 1호, 2017.
- Garvin, E., Branas, C., Keddem, S., Sellman, J., & Cannuscio, C.(2013).
- Borst, H. C., Miedema, H. M. E., de Vries, S. I., Graham, J. M. A., & van Dongen, J. E.F. (2008).
- Cohen, D. A., Sehgal, A., Williamson, S., Marsh, T., Golinelli, D., & McKenzie, T. L.(2009).
- Sugiyama et al. (2009).