

－ 노인 건강증진을 위한 생활체육 활성화 방안－

의 정 토 론 회

- 일 시 : 2022. 8. 31.(수) 14:00
- 장 소 : 충청남도의회 회의실(3층 303호)
- 주 최 : 충청남도의회



충청남도의회

의정토론회 개요 및 흐름

토론회 개요

- 일 시 : 2022. 8. 31.(수) 14:00
- 장 소 : 충청남도의회 회의실(3층 303호)
- 주 최 : 충청남도의회
- 주 제 : 노인 건강증진을 위한 생활체육 활성화 방안 모색

진행 흐름

시 간		내 용	비 고
〈 개 회 식 〉			
14:00~14:05	05'	개회 및 국민의례	사회 : 정윤탈 전문위원
14:05~14:10	05'	내빈소개 및 개회사	방한일 의원
〈 토 론 회 〉 ※ 진행 : 방한일 의원			
14:10~14:30	20'	주제발표	발제자 : 김용현 연구위원
14:30~15:10	40'	지정토론	토론자 4명(각 10분)
15:10~15:30	20'	자유토론	발제자, 토론자
15:30~15:50	20'	청중토론	참여자 전체
15:50~16:00	10'	정리 및 폐회	좌 장(방한일 의원)

노인 건강증진을 위한 생활체육 활성화 방안 모색
의 정 토 론 회

목 차

■ 주제발표

- ☞ 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 5
김용현(충남연구원 연구위원)

■ 지정토론

- ☞ 노인 건강증진을 위한 생활체육 참여 및 수요자 맞춤형 프로그램
발굴 방안 33
노태현(충청남도 체육진흥과장)
- ☞ 노인의 건강한 삶을 위한 보건의료와 생활체육의 연계
필요성 39
최석현(한국교원대학교 교수)
- ☞ 노인 건강증진을 위한 「건강」 활성화 방안 47
김홍식(충청남도체육회 체육진흥팀장)
- ☞ 노인의 행복한 삶을 위한 생활체육 인프라 조성 방안 ... 53
엄 일(대한노인회 충남연합회 사무처장)

노인 건강증진을 위한 생활체육 활성화 방안 모색
의 정 토 론 회

주제발표

어르신 건강 수명 증진을 위한
생활 체육 활성화 방안

김 용 현

(충남연구원 연구위원)

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안



보고순서

- I. 연구 개요
- II. 생활체육 현황 및 여건분석
- III. 충청남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석
- IV. 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

I. 연구 개요

I. 연구 개요

1. 과업의 배경 및 목적

㉠ 추진배경

- 평균수명 연장에 비해 건강수명이 짧아 체육활동을 통한 건강수명 연장이 사회의 중요한 관심사로 부각
- 건강한 노후생활과 노인복지 향상을 위한 어르신 생활체육 정책 필요

㉡ 과업목적

- 어르신 체육활동(운동)참여를 높여 어르신 건강수명을 증진하기 위한 기초자료로 활용
 - 어르신 체육활동(운동) 수요 파악 및 시설 확충
 - 어르신 선호 체육 프로그램 수요 파악 및 프로그램 확대
 - 체육활동(운동)을 하지 않는 어르신에 대한 대책 강구

㉢ 기대효과

- 용역을 통해 도출된 충남 여건에 맞는 충남형 어르신 생활체육 활성화 방안을 마련하여 충남 어르신 기대에 부응하는 정책방안 마련
- 어르신의 삶의 질 향상과 건강한 여가선용을 통한 선행하는 「노후 복지」 실현의 충청남도 위상 제고

1. 연구 개요

2. 과업의 범위

㉠ 공간적 범위

- 충청남도 및 국내·외

㉡ 시간적 범위

- 2020년 (기준년도)

㉢ 내용적 범위

- 충남도내 생활체육 현황 및 어르신 체육시설에 대한 실태조사
- 도내 어르신을 상대로 한 설문조사 실시 및 결과분석
- 생활체육 활성화 방안 및 시설 구축 활용 방안(프로그램 등)
- 도, 체육회, 종목별 단체 등 유관기관의 거버넌스 구축방안
- 로드맵 구축 및 종합적 수요예측



5

1. 연구 개요

3. 연구 방법

㉠ 충청남도 내 생활체육 현황 및 체육시설에 대한 실태조사

㉡ 생활체육관련 현장 실무자 및 전문가 의견수렴

- 설문조사 결과와 관할지역 지방자치단체, 지역 체육회, 전문가집단 등 각계의 의견수렴 추진

㉢ 어르신 대상 설문조사

- 어르신 건강부문, 어르신 체육활동 실태, 체육시설 부문 등 객관성을 담보할 수 있는 설문 구성
- 65세 이상 노인들을 대상으로 가가호호 방문을 통한 면접원 1:1 대면 조사
- 충남도 15개 시군별 20부씩 할당, 총 300부 조사
 - 만 65세~74세 / 만 75세 이상 연령대와 운동여부 구분



6

II. 생활체육 현황 및 여건분석

II. 생활체육 현황 및 여건분석

1. 정부의 노인체육 활성화 정책 현황

1) 고령사회와 노인체육

- ㉠ 우리나라는 지속적인 저출산 경향과 평균수명 증가로 고령화 사회에서 고령 사회, 초고령 사회로의 빠른 진입이 예상됨

[표] 국가별 고령화사회 도래 추이

구분	도달연도			증가 소요 연수	
	고령화 7%	고령 14%	초고령 20%	고령화→고령 7%→14%	고령→초고령 14%→20%
한국	2000	2018	2026	18	8
일본	1970	1994	2006	24	12
프랑스	1864	1979	2019	115	40
독일	1932	1972	2010	40	38
영국	1929	1976	2020	47	44
미국	1942	2014	2030	72	16

자료 : 통계청 장래인구특별추계(2005)

- ㉡ 저출산 및 노인인구 증가에 따라 노인 1명 당 생산가능 인구의 지속적 감소 및 이에 따른 노인부양비가 증가함

[표] 전체 의료비 중 노년층 의료비 비중

구분	2012년	2020년
전체 의료비	47.8조	90조
노인 의료비	16조	41조
노인 의료비 비중	34.4%	45.6%

자료 : 보건의료미래위원회(2011년), 국민건강보험공단(2013년)

II. 생활체육 현황 및 여건분석

2) 노년층의 여가 및 체육활동 실태

㉠ 노년층의 여가 활용 현황(2017년 노인실태조사, 한국보건사회연구원)

- 65세 이상 노인의 99.3%가 TV시청 및 라디오 청취를 하고 있는 것으로 나타났으며, 일일 평균 TV시청 및 라디오 청취 시간은 약3.8시간임
- TV시청 및 라디오 청취, 여행을 제외한 여가문화활동 참여율은 85.1%로 많은 수의 노인이 여가문화활동에 참여하고 있음
- 주된 여가문화활동으로는 사회봉사활동, 가족 및 친지 방문 등과 같은 기타 사회활동이 34.9%로 가장 높으며, 다음으로 산책 27.5%, 스포츠 참여활동 16.6% 등임

㉡ 노년층의 체육활동 미참여 인구도 점차 줄고 있으며 생활체육 참여에 대한 인식이나 환경은 점차 개선되고 있으나 전 연령 평균에는 다소 미흡한 것으로 나타남

[표] 연도별 노년층 생활체육 참여도

주1회 이상 참여	2015년	2016년	2017년	2018년
60대	59.6	61.4	61.7	63.6
70대 이상	49.7	55.3	54.6	59.8
60대 이상 평균	54.7	58.4	58.2	61.7
전 연령 평균	56	59.5	59.2	62.2

자료 : 국민생활체육참여실태조사(2018)

9

II. 생활체육 현황 및 여건분석

3) 노인체육 활성화 정책

㉠ 어르신 생활체육지도자 배치

- 1,228명의 지도자가 어르신(만65세 이상)대상으로 생활체육활동 지도
- 어르신 생활체육지도자를 현재 1,228명에서 '22년까지 1,345명으로 증원하여 9,514,530명에게 체육 서비스 제공

㉡ 시니어 스포츠 활성화

- 게이트볼 등 어르신 선호 생활체육종목을 전국 600개소 복지관, 양로원, 근린공원 등을 활용, 생활체육교실 운영, 축제 개최 지원 및 135개소 9천회 이상 체력관리교실 운영

[표] 어르신 생활체육활동 최근 3년간 운영 실적

연도	교실 운영	종목별 대회	야외체력 관리교실
2016	17개 종목, 14,929회 277,739명	13개 종목 (게이트볼, 탁구, 그라운드 골프 등)	125개소, 7,253회 126,694명
2017	15개 종목, 15,450회 262,335명	15개 종목 (댄스, 배드민턴, 볼링, 검도 등)	131개소, 7,753회 155,636명
2018	16개 종목, 13,921회 260,107명	16개 종목 (정구, 볼링, 파크골프, 우슈 등)	128개소, 7,719회 162,141명

10

II. 생활체육 현황 및 여건분석

3) 노인체육 활성화 정책

㉠ 어르신 건강관리 시스템 체계화

- (국민체력 100사업 확대) 과학적인 체력측정과 맞춤형 운동처방, 체력증진교실 운영으로 체육활동 참여를 향상시켜 건강 체력을 유지하도록 지원

[표] 연도별 운영실적

구분	2015년	2016년	2017년	2018년
참여인원	122,739	161,122	211,807	258,429
인증센터	26개	33개	38개	43개

㉠ 국민체력100사업 고도화 등

- 국민체력100센터와 생활체육지도자 연계
- 치매와 체력과의 관계성 연구
- 유관기관 간 협력체계 구축

11

II. 생활체육 현황 및 여건분석

2. 공공체육시설 현황조사

공공체육시설 현황

㉠ 전국 공공체육시설 현황

- 2014년 21,317개소에서 2019년 28,703개소로 점차 증가 추세임
- 2019년 기준 간이운동장이 21,884개소로 가장 많으며, 전천후게이트볼장 1,596개소, 체육관 1,029개소, 축구장 1,019개소 순으로 나타남

㉠ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황

- 충남 공공체육시설은 2019년 12월 기준, 총 1,581 개소임
- 간이운동장이 1,149개소 가장 많고, 전천후게이트볼장 223개소, 구기체육관 38개소, 테니스장 32개소 순으로 나타남

[표] 충청남도 공공체육시설 현황(2019년 12월)

종류	개소	면적(m ²)
합계	1,581	8,665,182
1. 종합(공설)운동장(육상경기장)	15	1,978,542
2. 축구장	23	895,591
3. 하키장	2	34,446
4. 야구장	14	360,666
5. 테니스장	32	596,076
6. 씨름장	1	640
7. 간이운동장(마을체육시설)	1,149	1,876,245
8. 체육관	38	809,455
구기체육관(실내)		
생활체육관	23	472,573
9. 전천후게이트볼장(야외 제외)	223	734,392
10. 수영장	9	178,200
11. 롤러스케이트장	6	24,828
12. 사격장	2	12,930
13. 국궁장	23	185,805
14. 승마장	1	22,763
15. 요트장	1	8,541
16. 병상장	1	30,892
17. 기타시설	18	442,597

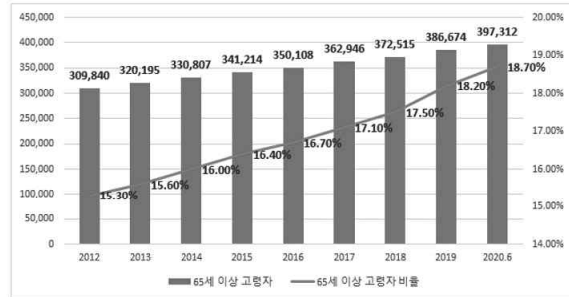
12

II. 생활체육 현황 및 여건분석

충청남도 65세 이상 고령자 인구 및 노인여가 복지시설 현황

충청남도 연도별 인구 현황

- 충청남도 연도별 인구수
2018년 2,126,282명, 2020년 6월 2,119,771명으로 다소 증가추세임
- 충청남도 65세 이상 고령자 비율
2012년 15.3%, 2018년 17.5%, 2020년 6월 18.7%으로 점차 증가 추세임



충청남도 시군별 65세 이상 인구 현황

- 2020년 6월 기준 충청남도 65세 이상 고령자 비율은 서천군 35.9%, 청양군 35.4%, 부여군 34.0%, 예산군 30.9%, 금산군 30.8% 순으로 높게 나타남

충청남도 노인여가 복지시설 현황

- 충청남도 노인여가 복지시설 수는 2012년 5,482개소, 2016년 5,663개소 2018년 5,746개소로 증가추세임

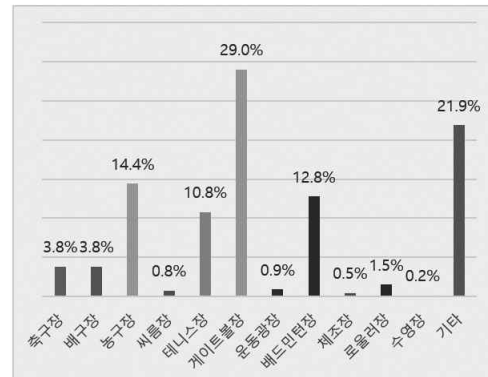
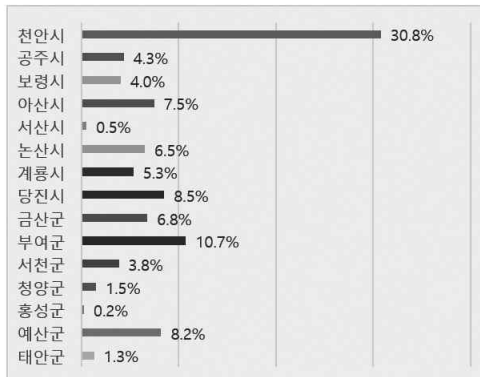
13

II. 생활체육 현황 및 여건분석

충남 마을체육시설 현황

충남 마을체육시설(간이운동시설) 현황

- 간이운동시설 658면, 체력단련시설 4,465점, 부대편익시설 2,790점으로 나타남
- 시군별 간이운동시설은 천안시 30.8%으로 가장 높게 나타났으며, 부여군 10.7%, 당진시 8.5%, 예산군 8.2% 순으로 높게 나타남
- 간이운동시설로는 게이트볼장 29%으로 가장 높게 나타났으며, 기타 21.9%, 농구장 14.4%, 배드민턴장 12.8% 순으로 높게 나타남



14

II. 생활체육 현황 및 여건분석

마을체육시설 전국, 충남 비교

마을체육시설(간이운동시설) 전국, 충남 비교

- 간이운동시설 전국과 충남을 비교해 본 결과, 게이트볼장은 전국 23.3%, 충남 29.0%로 충남의 비율이 전국보다 높게 나타남
- 테니스장 전국 8.7%, 충남 10.8%으로 충남의 비율이 다소 높게 나타남
- 농구장 전국 12.9%, 충남 14.4%으로 충남의 비율이 다소 높게 나타남
- 배드민턴장 전국 22.9%, 충남 12.8%으로 충남의 비율이 전국보다 낮게 나타남



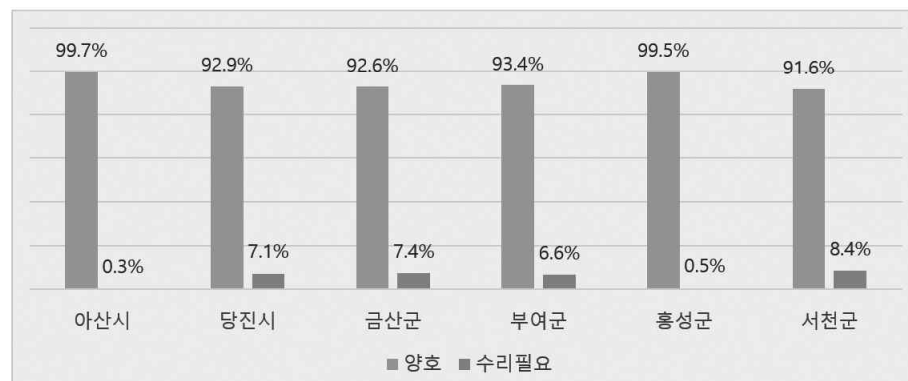
15

II. 생활체육 현황 및 여건분석

시군 야외운동기구 설치 및 관리상태 현황

시군 야외운동기구 설치개수 및 관리상태 현황

- 충남 야외운동기구는 총 12,990개이며, 대체로 양호한 것으로 나타남
- 천안시, 공주시, 보령시, 서산시, 논산시, 계룡시, 청양군, 예산군, 태안군은 양호



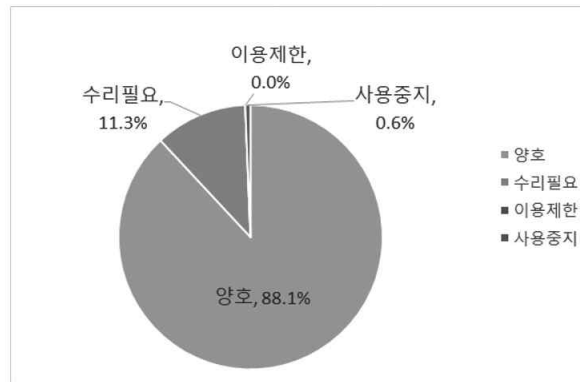
16

II. 생활체육 현황 및 여건분석

시군 공공체육시설 개보수 필요도 현황

㉠ 공공체육시설 개보수 필요도 현황

- 시군별 공공체육시설 개보수 필요도 현황은 양호 88.1%, 수리필요 11.3%, 사용중지 0.6% 으로 나타남



17

II. 생활체육 현황 및 여건분석

시군 노인복지관 체육프로그램 운영 현황

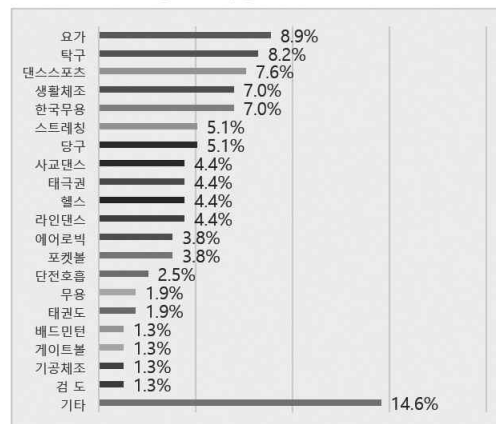
㉠ 시군별 노인복지관 프로그램 수 비율

- 시군별 노인복지관 프로그램 비율은 천안시 노인종합복지관 10.8%, 천안시 아우내은빛복지관 9.5%, 아산시 동부노인복지관 9.5%, 아산시 노인종합복지관 8.2% 순으로 높게 나타남



㉡ 충남 노인복지관 프로그램 비율

- 충남 노인복지관 프로그램 비율은 요가 8.9%로 가장 높게 나타났으며 탁구 8.2%, 댄스스포츠 7.6%, 생활체조 7.0%, 한국무용 7.0%, 스트레칭 5.1%, 당구 5.1% 순으로 높게 나타남



기타 : 국선도, 사구, 기협순환체조, 밸런스댄스, 테라밴드 등 1회 빈도(23개 프로그램)

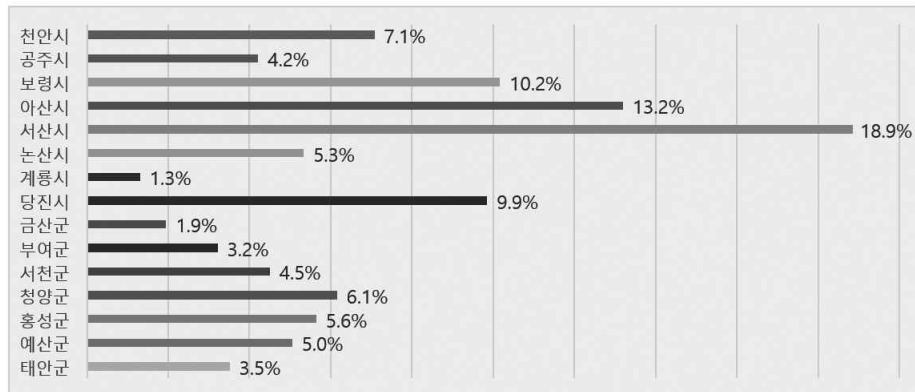
18

II. 생활체육 현황 및 여건분석

시군 스포츠 동호회 현황

시군별 동호인 클럽 현황

- 충남 동호인 클럽 현황은 총 클럽수 9,806개, 493,378명이며, 지역 클럽수는 9,149개, 469,360명이고 직장 클럽수는 657개, 24,018명임
- 시군별 동호인 클럽수는 서산시 18.9%로 가장 높게 나타났으며 아산시 13.2%, 보령시 10.2%, 당진시 9.9%, 천안시 7.1% 순으로 높게 나타남



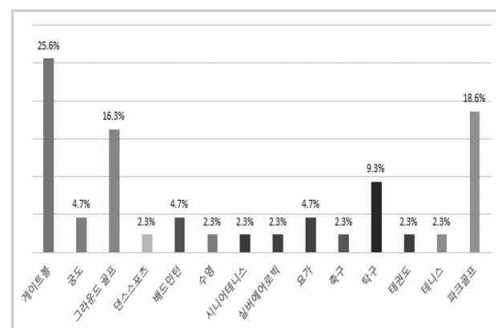
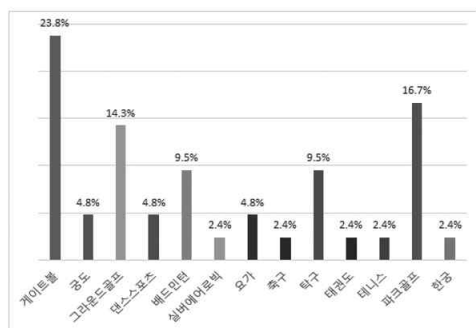
19

II. 생활체육 현황 및 여건분석

생활체육프로그램 '장수체육대학' 운영 현황

2019년, 2020년 생활체육프로그램(장수체육대학) 운영 현황

- 2019년 장수체육대학 프로그램은 게이트볼 23.8%, 파크골프 16.7%, 그라운드골프 14.3%, 배드민턴 9.5%, 탁구 9.5% 순으로 높게 나타남
- 2020년 장수체육대학 프로그램은 수영, 시니어 테니스 프로그램이 신설되었으며, 배드민턴 프로그램은 작년도에 비해 4.8% 비율이 감소함



20

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

1. 어르신 생활체육 실태조사

조사 개요

④ 조사목적

- 충남도 15개시군 65세 이상 어르신들을 대상으로 의견을 조사하여 『생활체육 활성화를 통한 어르신 건강 수명 증진』방안 수립 시 어르신들이 바라는 생활체육 수요 파악, 의견 수렴하여 계획수립에 반영하고자 함

④ 조사기간

- 2020년 6월 8일 ~ 6월 29일

④ 조사방법

- 65세 이상 노인들을 대상으로 가가호호 방문을 통한 면접원 1:1 대면 조사
- 충남도 15개 시군별 20부씩 할당, 총 300부 조사
- - 만 65세~74세 / 만 75세 이상 연령대와 운동여부 구분

④ 조사내용

- 어르신 건강부문, 어르신 체육활동 실태, 체육시설 부문, 체육활동 부문 등

III. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

응답자 일반특성

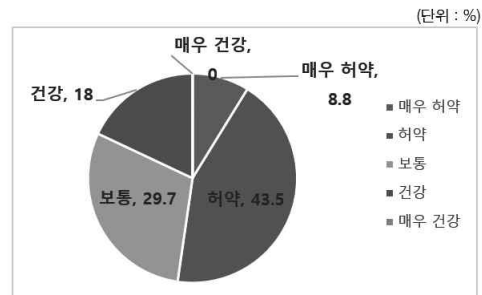
- ㉠ **성별**
 - 설문 조사에 참여한 응답자는 총 317명으로, 응답자 성별은 남성이 49.8%, 여성이 50.2%였음
- ㉠ **출생연도**
 - 만 65세~75세(출생연도 1946~1955년) 46.4% 만 75세 이상(출생연도 1945년 이전)이 43.8%임
- ㉠ **학력**
 - 중졸 이하 66.9%, 고졸 25.6%, 대졸(재학포함) 7.6%, 대학원졸(재학포함)은 없었음
- ㉠ **거주형태**
 - 독거 인구가 24.3%였으며 단독부부인 경우가 62.1%, 자녀와 함께 거주하는 경우는 13.6%였음
- ㉠ **생활비(월)**
 - 30만 원 미만 2.5%, 30만 원 이상~50만 원 미만 6.3%, 50만 원 이상~70만 원 미만 14.5%, 70만 원 ~90만 원 미만 23.3%, 90만 원 이상 53.3%으로 90만 원 이상인 비율이 가장 높게 나타남
- ㉠ **거주지**
 - 천안 7.3%, 그 외 모든 지역은 6.6%임

23

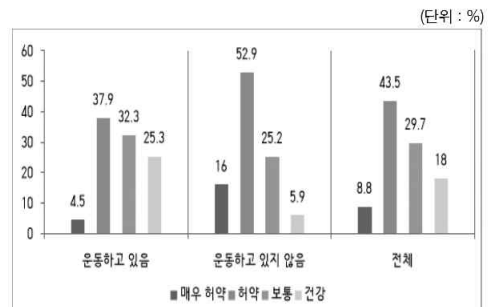
III. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

어르신 체육활동 인식

- ㉠ **어르신들의 건강 상태**
 - 응답자들의 경우 43.5%는 허약하다, 8.8%가 매우 허약하다고 생각하고 있어 52.3% 어르신이 허약하거나 매우 허약한 것으로 조사됨
 - 응답자 중 18.0%만 건강하다고 생각, 매우 건강하다고 생각하는 응답자는 없는 것으로 확인됨



- ㉠ **운동 여부에 따른 어르신들의 건강 상태**
 - 스스로를 건강하다고 생각하는 응답자의 비율은 운동하고 있는 경우에는 25.3%, 운동하고 있지 않은 경우 5.9%로 나타나 운동을 하면 스스로를 건강하다고 생각하는 비율이 높았음
 - 반대로 운동을 하지 않는 경우 스스로의 건강이 허약하다고 생각하는 응답이 52.9%로 운동을 하는 응답자에 비해 약 1.5배 높게 나타나 운동 여부가 스스로 건강하다고 여기는 것과 매우 밀접한 상관관계가 있음을 알 수 있음



24

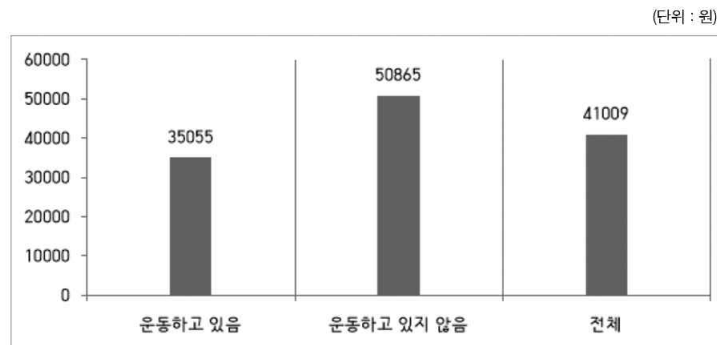
Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

㉠ 월 의료기관 방문 횟수

- 어르신들의 월 의료기관 방문은 평균 5.48회임
- 현재 운동을 하지 않는 경우 평균 6.98회로 전체 평균인 5.48회, 운동하고 있는 집단의 4.57회보다 의료기관 방문횟수가 높게 나타남

㉡ 운동 여부에 따른 월평균 의료비

- 현재 운동을 하지 않는 경우 평균 50,865원으로 전체 평균인 41,009원, 운동하고 있는 경우의 35,055원보다 높게 나타나 운동을 하지 않는 경우, 운동을 하는 경우와 비교해 의료기관의 평균 방문 횟수도 많고 사용하는 의료비도 많음을 확인함

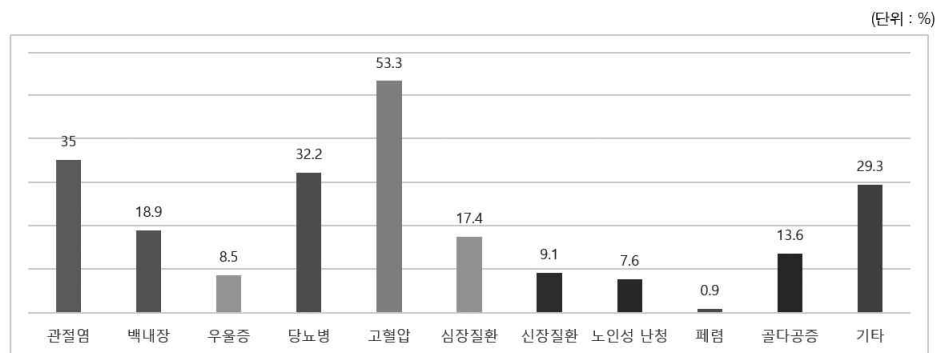


25

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

㉠ 어르신이 보유하고 있는 지병

- 전체 응답자 중 고혈압(53.3%), 관절염(35%), 당뇨병(32.2%) 순으로 나타남
- 기타 지병으로는 각막염(1명), 갑상선암(3명), 고지혈증(14명), 녹내장(8명), 대장암(1명), 대장질환(2명), 디스크(7명) 등임



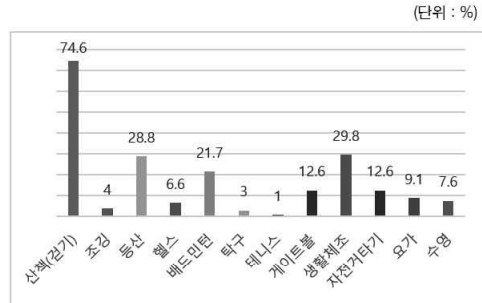
26

III. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

어르신 체육활동

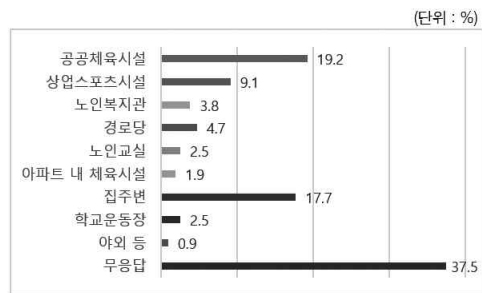
㉠ 주로하는 운동 종목

- 현재 운동 하는 어르신(198명)이 주로 하는 체육활동 종목은 산책(걷기)가 74.75%로 가장 높게 나타남
- 생활체조 29.8%, 등산 28.79%, 배드민턴 21.72%의 순으로 높게 나타남



㉡ 체육활동 장소

- 주로 하는 체육활동을 하는 장소로는 19.2%가 공공체육시설을 꼽았으며, 집 주변이 17.7%, 상업스포츠시설이 9.1% 순으로 나타남

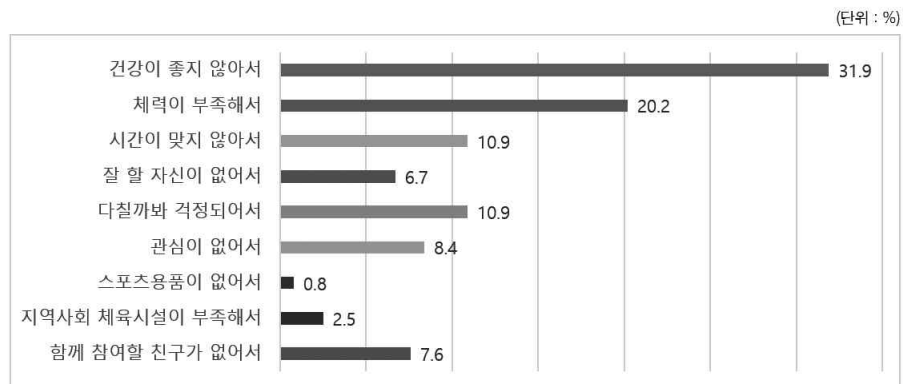


27

III. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

㉠ 운동을 하지 않는 이유

- 체육활동을 하지 않고 있는 어르신(119명)들이 운동을 안 하는 이유로는 건강이 좋지 않아서(31.9%), 체력이 부족해서(20.2%)가 가장 주된 이유로 나타남
- 지역사회 체육시설이 부족에서의 응답은 2.5%에 그쳐 적어도 어르신의 경우는 운동을 하지 않는 이유가 시설부족이 아님을 알 수 있음

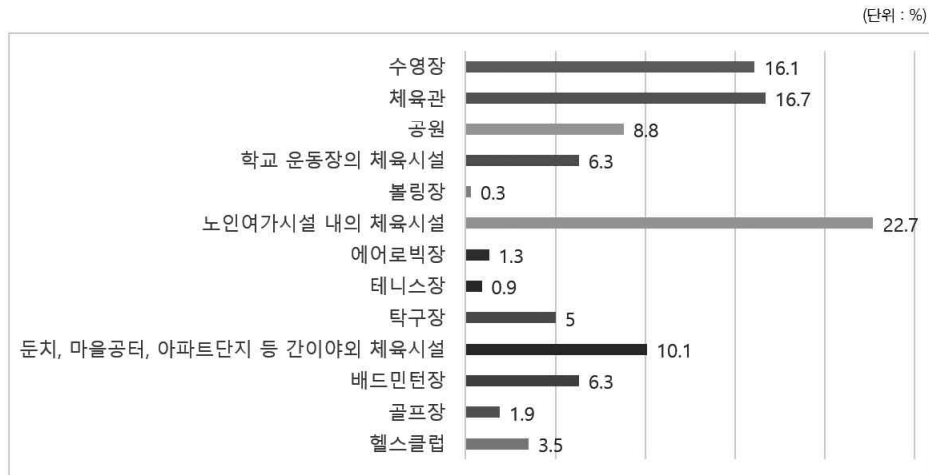


28

III. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

가장 필요한 체육시설

- 노인여가시설 내의 체육시설(22.7%), 그 외 체육관(16.7%)과 수영장(16.1%), 둔치·마을 공터·아파트 단지 등 간이 야외 체육시설(10.1%)에 대한 수요가 높은 편으로 조사됨

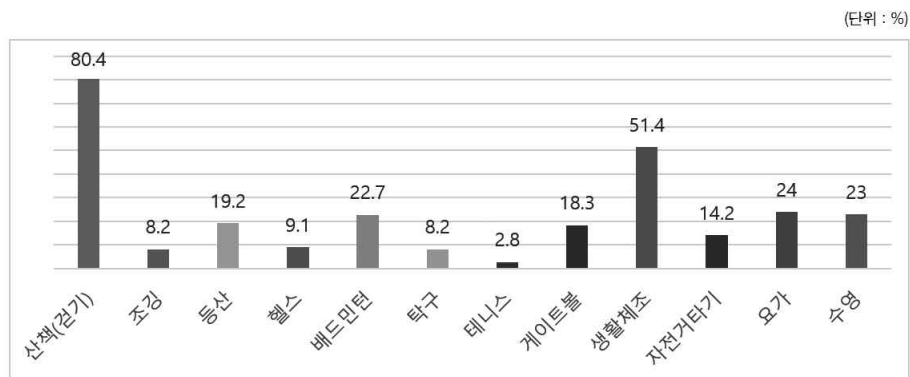


29

III. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

향후 하고 싶은 운동 종목

- 향후 하고 싶은 운동 종목으로는 연령의 구분을 불문하고 산책(걷기)(80.4%)로 나타나 어르신 걷기 활성화 정책이 시급함을 알 수 있음
- 만65세~74세 연령집단에서 향후 하고 싶은 운동 종목은 산책(걷기)(114명)이 압도적으로 높고 뒤이어 생활체조(68명), 수영(45명)의 순으로 나타나며, 만75세 이상의 경우 향후 산책(걷기)를 하고 싶다는 응답의 비율이 아주 높고(120명), 그 외 생활체조에 대한 희망이 많았음(78명)



30

Ⅳ. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

Ⅴ. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

🔍 어르신 생활체육 여건 SWOT 분석

- 스포츠 복지시대의 도래와 국가 및 지방정부의 비중 높은 분야 - 건강에 대한 관심과 생활체육참여 문화 확산 추세 - 스포츠 복지를 통하여 의료비를 절감하는 정책 모색 - 생활체육의 다양한 순기능(개인의 신체/정신적 건강+사회적 건강) 인지		- 충청남도 국민체육센터 시설 수(13개소)전국에서 상위권임 - 충청남도 게이트장 수는 211개로 유사 광역도인 충북(103), 전북(142), 전남(198)에 비해 많은 편임 - 충청남도 시군별 공공체육시설 개보수 필요도 현황은 전체적으로 양호시설이 90%를 육박하고 있음 - 어르신들이 높은 운동 참여 의사(81%) - 걷기에 대한 높은 실천율 (운동하는 어르신 74.75%)	
Opportunities [기회]		Strength [강점]	
Threats [위협]		Weakness [약점]	
- 고령화의 심화로 의료비의 통제할 수 없는 폭주 우려 - 고령화로 인한 수요대비 전담 지도자의 부족 100시대를 맞이하였으나 기대수명과 건강수명의 격차 - 건강이나 체력 때문에 운동을 못 하는 어르신이 대부분임		- 어르신 체육시설 협소 (어르신 수업장소 부족, 교통불편, 부대·편의 시설 부족 등) - 어르신 운동 프로그램 부족 - 다수 공급주체의 운동프로그램 중복 - 어르신 맞춤 프로그램 부족 - 어르신전용 운동시설 부재	

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

1. 프로그램 부문 진단과 정책방향 및 사업

㉠ 충청남도 현황

- 어르신 설문조사 결과, 현재 운동을 하는 어르신(198명)이 주로 하는 체육활동 종목은 산책(걷기)가 74.75%로 가장 많고, 생활체조 29.80%, 등산 28.79%, 배드민턴 21.72%의 순으로 높게 나타남
- 지역 기준으로는 모든 지역에서 산책(걷기), 등산, 배드민턴, 생활체조를 주로 하는 운동 종목으로 꼽는 비율이 높게 나타남
- 향후 하고 싶은 운동 종목역시 산책(걷기), 생활체조, 요가, 수영, 배드민턴, 등산, 단전호흡의 순서로 높게 나타남
- 지역 기준으로도 모든 지역에서 산책(걷기)를 희망하는 비율이 가장 높게 나타나며, 2순위로는 생활체조에 대한 희망이 많은 것으로 확인됨

㉡ 충남의 어르신 생활체육 현안사항

- 지도자들이 어르신 체육활동으로 가장 많이 지도하고 있는 종목은 생활체조(23.3%)와 건강 체조(23.2%)임. 충남도의 모든 지역에서 걷기를 체계적으로 지도하지는 않고 있음
- 어르신 전담 지도자들의 현장조사 결과, 어르신대상 생활체육 강습 프로그램의 중복(보건소, 노인대학, 노인회, 체육회, 건보공단 등)이 문제점으로 제기되었음

㉢ 중앙정부 및 지방정부 정책 동향

- 정부 및 관련단체에서도 노인체육활성화를 위해 노인체육 활동여건 조성(게이트볼장 등 노인체육 시설 조성, 실버스포츠 지원 사업 등), 어르신생활체육대회 개최, 실버스포츠 순회지도 및 종목 보급 등 각종 지원정책 추진
- 부여군 “일상 속 걷기 실천 함께해요” 함께 걷쥬! 행사 실시

33

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

1. 프로그램 부문 진단과 정책방향 및 사업

㉠ 향후 정책방향

- 어르신이 선호하는 ‘걷기’ 프로그램 강화
- 어르신들이 재미있게 즐길 수 있는 다양한 종목 / 맞춤 프로그램 제공
- 지역의 여건(도시형, 농촌형 등)을 고려한 프로그램 종류, 시간, 대상 등을 세부화 한 계획 필요
- 노인들의 수요가 많은 프로그램의 특성을 파악하여 관련 종목의 콘텐츠를 개발·보급할 필요가 있음 (예시: 시니어 에어로빅)

㉡ 주요 사업

- 충남도민 건강걷기 활성화
- 동네 어르신 “함께” 걷기 붐 조성(다함께 돌자 어르신 동네 한바퀴)
- 노인요양시설에 찾아가는 서비스 제공
- 어르신 스포츠 강습 주체의 일원화

㉢ 기대효과

- 어르신 선호종목 체육프로그램 강화를 통한 어르신 생활체육 활성화 및 삶의 만족도 향상

34

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

1-1 충남도민 건강걷기 활성화(확대)

㉠ 배경과 필요성

- 어르신 설문조사 결과, 현재 운동을 하는 어르신(198명)이 주로 하는 체육활동 종목은 산책(걷기)가 74.75%로 가장 많고 모든 지역에서 걷기를 주로 하는 운동 종목으로 꼽는 비율이 높게 나타남
- 충청남도는 올해 5월부터 연말까지 걷기 앱 '걷쥬'를 통해 도내 65세 이상 어르신대상 목표걸음 달성자 건강인센티브 지원사업을 진행중임

㉡ 사업목표 및 추진방향

- 걷기 앱 '걷쥬'를 통해 도내 전 도민 및 65세 이상 어르신 걷기 활성화

㉢ 사업내용

- '충남도민 함께 걸어요' 라는 슬로건하에 '걷쥬' 참여 이벤트 사업을 진행
 - 이벤트를 통해 걷기 참여 유도
- 모바일 걷기 앱 '걷쥬'와 연동하여 매일 운동 참여시간 및 횟수에 따라 포인트 적립
- '걷쥬' 앱을 통해 도내 65세 이상 어르신대상 목표걸음 달성자 [건강인센티브] 지원사업 60세 이상 확대
 - 상품, 지역상품권 등 다양한 인센티브 마련



35

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

1-2 동네 어르신 “함께”걷기 붐 조성

㉠ 배경과 필요성

- 개별적으로 걷기를 하는 어르신은 많으나 어르신들이 함께하는 걷기실천으로 이어지지 않고 있음

㉡ 사업목표 및 추진방향

- 일상생활 속 걷기를 통한 어르신 건강생활실천 분위기 확산 및 걷기 붐 조성

㉢ 사업내용

- 지역에서 특정 시간 때면 어르신이 단체로 걷기운동 실천(도심지역에서 시작하여 충남전역으로 확산)
 - 어르신 걷기 붐 조성을 위하여 특정 시간대 아파트 산책로, 공원 등 인근의 짧은 거리에서 어르신 걷기실천
 - 사업의 효과성을 높이기 위해 구체적인 가이드라인 제공. 예를 들어, 유산소 운동, 일주일 동안 중강도 150분 기준으로, 1. 일주일에 3회 50분씩 또는 2. 일주일에 5회 30분씩 등
- 대한체육회 소속 스포츠 지도자가 '어르신 올바른 걷기' 교육 실시, 건강한 어르신 걷기 실천 자원봉사자로 양성
- 어르신 걷기 동기부여를 위해 명예의 전당 등록과 완주패 수여



건강걷기 명예의 전당(예시)



건강걷기 완주패, 메달(예시)

36

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

1-3 노인요양시설에 찾아가는 서비스 제공

㉠ 배경과 필요성

- 경로당이나 마을회관 등의 장소에는 어르신 스포츠 강습이 제공되고 있으나 노인요양원 등의 노인요양시설에서는 체계적으로 이루어지고 있지 않음
- 노인요양시설의 많은 어르신은 침대 위와 주변에서 지내게 되기 때문에 운동이 더욱 필요함.

㉡ 사업목표 및 추진방향

- 충남의 모든 노인요양시설에 찾아가는 운동 서비스 제공

㉢ 사업내용

- 노인요양원 등 노인생활시설에 어르신 전담 스포츠지도사 파견
 - 어르신을 위한 기초체조 등 지도
 - 노인시설에 있는 운동기구 활용법 지도
- 충남의 모든 노인 요양시설에 운동서비스를 제공하기 위해 충남 어르신들의 특성을 살린 운동 프로그램 개발 및 보급이 중요함

37

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

1-4 어르신 스포츠 강습 주체의 일원화

㉠ 배경과 필요성

- 현재 경로당 등의 스포츠 강습 프로그램 서비스 제공기관은 대한노인회, 보건소, 복지관, 국민건강보험공단, 대한체육회, 자원봉사기관 등이 중복되고 있음
- 어르신들의 입장에서는 중복수혜, 제공기관은 중복제공으로 강습의 효율성 저하됨

㉡ 사업목표 및 추진방향

- 서비스 제공기관의 중복을 피하고 효율적인 어르신 스포츠 강습을 위한 제공 주체의 일원화

㉢ 사업내용

- 다양한 사업주체간의 유기적 역할 조정을 위한 지역 단위의 (가칭) '어르신건강운동협의체' 구성
 - 수요자(노인 대표), 공급자(보건소, 건보공단, 대한노인회, 노인복지관, 충남체육회 및 시군체육회, 자원봉사기관 등) 간 협의를 통하여 적정 프로그램 배치 및 협조체계 유지
 - '어르신건강운동협의체'가 실질적인 조정 기능 수행이 가능하도록 규정을 마련하고 지역사회 가용 자원(시설 등)의 공동사용 등 조정기능 부여 (예시: 전기노인 프로그램 보건소·건보공단 담당, 후기 노인 프로그램 대한노인회 담당)

38

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

2. 시설 부문 진단과 정책방향 및 사업

㉠ 충청남도 현황

- 현황조사 결과, 공공 및 민간 등록신고 시설 기준 충청남도의 광역단체별 시설 공급순위(3.8%)는 세종, 울산, 충북, 광주, 대전에 보다 높은 편이지만 17개 광역자치단체별 중 11위로 중하위권에 속함
- 전체 마을체육시설 간이운동시설 현황(658개소)은 충남은 대구, 인천, 세종, 울산, 제주, 광주, 대전 보다 높은 편이지만 17개 광역자치단체별 중 9위로 중하위권에 속함. 이는 도세가 유사하거나 미약한 전북(803개소)이나 충북(670개소)에 비하여도 낮은 것임
- 간이운동시설 중 배드민턴장은 전국 22.9%보다 충남이 12.8%로 월등히 낮음

㉡ 충남의 어르신 생활체육 현안사항

- 간이운동시설 중 배드민턴장은 전국 22.9%, 충남 12.8%으로 충남의 비율이 전국보다 낮게 나타남
- 시군별 공공체육시설 개보수 필요도 현황은 양호(88.1%)한 것으로 조사되었으나 지도자 설문결과, 대부분의 지역에서 이용자에 비해 체육시설이 협소한 것이 부족한 점 1순위로 꼽히고 있어 이에 대한 대책이 요구됨

㉢ 중앙정부 및 지방정부 정책 동향

- 문화체육관광부는 2006년과 2014년에 공공체육시설 균형배치 중장기계획 수립을 통해 공공체육시설의 조성과 지원방향을 설정
- 창원시, 권역별 공공체육시설 인프라 확충. 창원시(시장 안상수)는 올해 스포츠센터, 주민운동장, 다목적체육관 건립 등

39

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

2. 시설 부문 진단과 정책방향 및 사업

㉠ 향후 정책방향

- 고령화의 심화로 인한 노인인구 대비, 체육시설확보
- 어르신 설문조사의 결과, 어르신이 주로 하는 체육활동을 하는 장소로는 19.2%가 공공체육시설을 꼽았으며, 집 주변이 17.7%, 상업 스포츠시설이 9.1% 순이므로 향후 충청남도의 공공체육시설과 집 주변 간이운동시설에 대한 확충이 필요할 것임
- 지역의 여건(도시형, 농촌형 등)을 고려한 체육시설 확충방안 마련 필요
※ 야외 간이운동기구 등 설치시 장소, 사용자, 유지관리 주체 등 면밀히 검토 후 추진 필요

㉡ 주요 사업

- 경로당 등 어르신 체육시설 보강
- 어르신 놀이터 조성

㉢ 기대효과

- 어르신 체육시설, 전용체육시설 확충으로 어르신 운동 환경 최적화

40

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

2-1 경로당 등 체육시설 보강

㉠ 배경과 필요성

- 경로당은 어르신들이 가장 많이 이용하는 노인여가시설이고 스포츠 강습도 가장 많이 이루어지고 있으나 공간이 협소함
- 공간이 협소한 경우, 프로그램 운영이 불가능할 정도로 좁아 일정규모 이상의 공간확보가 전제되어야 함

㉡ 사업목표 및 추진방향

- 경로당 공간 확장 및 수요자에 맞는 프로그램 다양화
- 경로당 등 공간을 활용하여 어르신을 지도할 수 있는 역량있는 지도자 발굴

㉢ 사업내용

- 도내 곳곳에 경로당 보유/ 전파 시스템 구축
* 활용 가능 시설 : 문화의 집, 노인복지회관, 주민자치센터 등
- 체육활동을 위한 시설의 협소와 노후화, 프로그램의 미비, 전문가 부족 등 환경 열악 하므로 경로당 등 노인공동 이용 중심 주거밀착형 프로그램 운영을 위한 시설 지원
- 문화·복지 편의 시설이 부족한 현재의 경로당을 '작은복지센터형 경로당'으로 재편하여 경로당을 지역 공동체 공간으로 확장
- 주민 밀착형 소규모 체육시설 '작은 체육관' 조성 유도(고령화된 농어촌지역과 공동화된 도심지역의 폐교, 폐파출소 등을 활용하여 마을단위 생활체육시설 및 소통공간으로 활용)
- 학교체육시설 활용을 통한 어르신 생활체육 공간 제공

41

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

2-2 어르신 놀이터 조성

㉠ 배경과 필요성

- 어르신은 문화·여가놀이에 대한 참여 욕구는 있지만 어르신들에게 특화된 장소나 프로그램이 많지 않아 충분히 즐기지 못하고 있음

㉡ 사업목표 및 추진방향

- 어르신들을 위한 놀이터 조성으로 건강한 노후생활 보장

㉢ 사업내용

- 충남이 전국 최초로 어르신 놀이터를 조성하고 어르신 놀이(운동) 기구 설치
 - 65세 미만은 이용이 불가능한 어르신만을 위한 놀이터를 공원 등에 설치 (어르신들만을 위한 공원으로 설계)
 - 여가·놀이 욕구와 신체적 제약 등을 고려 부담 없이 즐길 수 있는 건강복지프로그램 제공
 - 각각 기구의 목적 및 종류 등에 대한 명확성을 바탕으로 안전성과 효과성이 검토된 기구 설치 필요
- 어르신 전용 체육시설 확충은 세대 간 분리 위험성 존재하므로 향후 아동 등도 함께 운동을 할 수 있는 시설로 전용 역시 검토해야 함
- '어르신 놀이터'에 장애어르신체육용 기구 설치 검토
 - 스포츠용휠체어, VR스키, 스노보드, 좌식스키, 핸드사이클, 파라 등

42

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

3. 지도자 부문 진단과 정책방향 및 사업

㉠ 충청남도 현황

- 지도자 설문조사의 결과, 어르신들의 체육활동 활성화를 위한 요인에는 어르신 맞춤 프로그램 제공(89%)에 이어 노인체육 전문 지도자의 확충(86.8%)이 2순위로 나타나 어르신을 위한 맞춤형 프로그램 제공과 더불어 노인체육 전문 지도자의 확충이 지도자에게 어르신 생활체육 활성화를 위해서 우선 순위임을 알 수 있음
- 지도자를 대상으로 한 면접조사에서도 어르신 지도현장에서 수요 대비 지도자가 부족하다는 의견이 많았음
- 지역을 기준으로도 보유한 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하다고 생각하는 응답이 보다 높으며, 홍성군의 경우 충분하지 않다는 응답이 44.4%로 가장 높은 것으로 확인됨

㉠ 충남의 어르신 생활체육 현안사항

- 현장에서 어르신 눈높이에 부합하는 역량 있는 지도자를 발굴하기가 어려움
- 상대적으로 지도 역량이 많이 요구되는 어르신 지도자들에 대한 체계적인 보수 교육 프로그램 없음
- 어르신 지도현장에서 일반 지도자와 어르신 지도자의 차이가 구별되지 않음

43

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

3. 지도자 부문 진단과 정책방향 및 사업

㉠ 중앙정부 및 지방정부 정책 동향

- ‘참여정부 국민체육진흥5개년 계획’ (2005년) ‘생활체육지도 인력의 양성 및 활용’ 146개 사업에 포함되어 있음
- 스포츠비전 2018(2013년) 과제 내용에는 생활체육지도자(일반, 노인)2,230명을 2,730명까지 증원하는 계획이 발표됨
- 2019년 충남 체육지도자를 대상으로 처우에 대한 실태조사 실시

㉠ 향후 정책방향

- 역량 있는 어르신 전담 스포츠 지도자 양성
- 어르신 지도자를 대상으로 하는 체계적인 역량강화 과정 개설
- 마을에서 영향력 있는 리더와 역량 있는 비전문 어르신 지도자 양성

㉠ 주요 사업

- 노인 대상 종목의 지도자 확대 및 역량강화
- 노인 도자의 육성 및 확대
- 마을 이장·부녀회장을 활용한 미참여 노인 체육활동 프로그램 운영

㉠ 기대효과

- 어르신 전문 지도자 및 역량 있는 비전문 마을 지도자 확충을 통한 점증하는 어르신 지도자 수요 충족

44

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

3-1 노인 대상 종목의 지도자 확대 및 역량강화

㉠ 배경과 필요성

- 노인인구의 급증, 충남의 고령화율 17.5%('18년기준), 향후 2025년 노인인구 비율이 20%를 초과하는 초고령사회로 진입이 예상됨
- 현행 어르신스포츠지도자는 급증하는 노인인구의 수요를 충족시키기엔 역부족

㉡ 사업목표 및 추진방향

- 어르신 생활체육을 전문적으로 지도할 수 있는 지도자 양성 및 역량강화
- 지역의 여건(도시형, 농촌형 등)과 수요에 따른 지도자 확충 등 필요

㉢ 사업내용

- 노인 대상 종목의 지도자 확대 및 역량강화
 - 걷기, 생활체조, 가벼운 등산 등 어르신을 대상으로 하는 종목의 지도자 육성·확대
 - 역량 강화 : 어르신스포츠지도사 대상 충남도 연수과정 운영(3년-5년/1회)
 - 양성된 지도자를 적재적소에 배치하는 방안 마련

45

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

3-2 노인 지도자의 육성 및 확대

㉠ 배경과 필요성

- 지역에 산재해 있는 역량 있는 은퇴 지도자들을 활용할 필요성 있음
- 노인은 노인의 건강상태나 운동역량을 그 누구보다 잘 알 수 있는 장점이 있음
- 현장에서 젊은 지도자가 어르신을 지도 시, 이해가 부족하다는 점이 제기되고 있음

㉡ 사업목표 및 추진방향

- 노인 체육 지도자의 육성 및 확대
 - 노인 지도자 육성은 어르신들에게 일자리 제공의 의의
 - 어르신 스스로 사회적 참여를 이끌어 낼 수 있음

㉢ 사업내용

- 경로당, 복지회관 등 소외 지역 중심의 체육활동을 위한 노인 코디네이터제 운영
 - 지역사회 노인 인력 자원 활용(체육전공자, 교사, 운동선수 출신자, 은퇴 생활체육지도자 등)
 - 전문 노인체육지도자 뿐만 아니라 노인 중 체육관련 전공자, 운동선수 출신, 신체능력 우수자 등을 선발하여 지도자로 활용함으로써 동일한 눈높이에서 노인들의 애로사항을 해결하고 유대감 등을 증대시킬 수 있도록 선발된 노인 지도자에 대한 적절한 보수 지급

46

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

3-3

마을 이장·부녀회장을 활용한 미참여어르신 체육활동 프로그램 운영

㉠ 배경과 필요성

- 운동을 하지 않는 어르신에 대한 대책 강구가 필요함
- 지역의 이장·부녀회장 등 영향력 있는 인적자원을 활용할 필요성 있음

㉡ 사업목표 및 추진방향

- 운동을 하고 있지 않은 어르신에 대하여 마을 이장·부녀회장을 활용하여 체육활동 권면

㉢ 사업내용

- 마을의 이장·부녀회장들을 대상으로 (가칭) 어르신 건강리더 양성 연수 실시
 - 어르신 건강리더는 반드시 이장·부녀회장뿐만 아니라 관심 있는 지역주민이면 누구나 가능
 - 어르신 건강 리더 연수는 시군 체육회 소속 스포츠전문지도자에 의하여 진행
- 어르신 건강리더를 위한 교육 프로그램 내용은 간호학과 및 체육관련 교수의 자문을 받아 어르신 운동 프로그램에 대한 이론과 실습과 어르신 건강증진과 관련된 전반적 내용으로 구성
- 연수 프로그램은 어르신 건강생활 실천을 위한 통합건강교육, 탄력밴드(세라밴드)를 이용한 근력강화 운동, 혈압·혈당 등 기초건강체크 및 건강 상담 등임

47

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

4. 건강이나 지병(장애) 때문에 운동을 못하는 어르신에 대한 대책

㉠ 배경 및 필요성

- 어르신 설문조사의 결과, 현재 체육활동을 하지 않고 있다고 응답한 어르신(119명)들이 운동을 안 하는 이유로는 건강이 좋지 않아서(31.9%), 체력이 부족해서(20.2%)가 가장 주된 이유이므로 이에 대한 대책이 요구됨

어르신 운동처방

㉡ 어르신 운동처방 목적과 필요성

- 조사 대상인 어르신 지병 우울증, 당뇨병, 고혈압, 심장질환, 골다공증은 운동이 반드시 필요한 지병
- 현재 많은 시군 보건소에서 골다공증을 진단하는 골밀도 검사를 저렴하게 검사해 주고 있음
- 공공 기관에서 시행한 골밀도 검사 자료를 어르신 생활 체육 필요성의 데이터로 이용하는 것도 하나의 방법이 될 수 있음
- 골밀도 검사에서 골다공증이 진단된 경우 생활 체육 지도자에게 연계한다면 어르신들의 만족도는 무척 올라갈 듯 하고, 또한 생활 체육 시행후 골밀도 지표를 추적 관찰한다면, 어르신들에게 생활 체육의 동기 부여도 가능

48

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

㉠ 어르신 맞춤 운동 제공 배경

- 건강 수명 증진을 위한 신체활동을 위해서는 어르신들이 운동 프로그램에 참여할 때 제약이 적어야 함
- 모든 어르신들이 원하는 운동 프로그램에 참여할 수 없는데, 그 이유는 신체적 제한을 비롯한 낮은 체력수준, 기능 감소, 근력&유연성 감소, 보행 이상 등 다양한 이유가 있음
- 개선하기 위해서는 운동 프로그램 참여에 제약이 있는 어르신들을 별도로 구분하여 맞춤 운동을 통해 통증 개선을 비롯하여 신체적 제약을 줄여 다양한 운동 프로그램 적극 참여할 수 있도록 이끌어줘야 함

㉡ 운동 프로그램 참여 제한 어르신 유형

- 어르신들은 본인의 체력수준과 건강에 관해 인지하지 못하는 경우
- 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 만성질환을 가지고 있고 운동 위험군에 속한 경우
- 낮은 운동 능력으로 몸을 움직이는데 제한과 통증 생기는 경우
- 오십견, 퇴행성관절염, 회전근개파열 등 기타 명확한 근골격계 병력을 가진 경우
- 일상생활 및 보행에 제한이 있는 경우

㉢ 어르신 운동처방 평가 프로그램 및 분류

- 운동 프로그램 참여 제약이 있는 어르신들은 우선 평가 프로그램을 통해 현재 몸 상태를 확인해야 함
- 평가 프로그램은 크게 기초체력측정, 만성질환, 근골격계 질환, 보행 등으로 분류

감사합니다

노인 건강증진을 위한 생활체육 활성화 방안 모색
의 정 토 론 회

토론

노인 건강증진을 위한
생활체육 참여 및 수요자 맞춤형 프로그램 발굴 방안

노 태 현

(충청남도 체육진흥과장)

노인 건강증진을 위한 생활체육 참여 및 수요자 맞춤형 프로그램 발굴 방안

노태현 충청남도 체육진흥과장

I. 들어가며

- 인구 고령화 시대에 도민 스스로 건강관리를 실천할 수 있는 정책필요
 - 기대수명(83.5세)은 증가하지만 건강수명(66.3세)은 늘지 않는 문제(갭) 극복
- 노인 건강 증진을 통해 병원비 절감 및 힘센충남, 건강충남 이미지에 부합한 어르신 생활체육 활성화 필요

II. 충청남도 주요 스포츠 복지정책 추진 상황

1. (2022년) 생활체육 인프라 확보 추진

(단위 : 개소)

구분	계	도	천안	공주	보령	아산	서산	논산	계룡	당진	금산	부여	서천	청양	홍성	예산	태안
계	84	1	8	5	10	11	2	6	2	10	4	7	4	2	4	7	1
군특	20	1		3	4	1	1	2	1	2	1	2			1	1	
기금	25		3	1	4	3	1			4	1	2	2			3	1
자체	39		5	1	2	7		4	1	4	2	3	2	2	3	3	

* 충남 공공체육시설 1인당 면적 3.98㎡ / 道단위 평균 5.09㎡

2. 생활체육 프로그램 활성화 지속 지원

① 생활체육 걷기 활성화 추진(‘걷쥬’ 운영)

< 걷기 앱 “걷쥬”가입 현황>

'22 가입 목표	현재 가입인원 (’22.8.20. 현재)	'21년말 현재	'20년말 현재
350,000명	334,977명	213,304명	35,050명

< 인센티브 지원 현황 >

- (전 도민대상) 걷쥬 앱 활용, 목표걸음(월 30만보 이상) 달성자 월 3천 포인트 지원
- (65세 이상 어르신 대상) 목표걸음(월 20만보 이상) 달성자 충남도 농산품 지원

② 행복드림 생활체육교실 운영

- 사회배려계층 아동을 대상으로 생활체육 클럽 구성 운영
- 지역아동센터 237개소, 7천 여명 대상 60개 클럽(티볼) 운영

※ 2022년 예산 : 213백만원(도비100%)

③ 스포츠강좌 이용권 지원

- 저소득층 유·청소년 대상 바우처를 지급, 인근 체육시설 이용권 지원(월 8.5만원)
- (앞으로) 다수의 수강시설 확보로 선택권 강화 및 시설 접근성 편익 도모

※ 2022년 예산 : 2,200백만원(기금70%, 도비9%, 시군비21%)

④ 계층별 동호회 육성 및 리그 확대

- 종목별 동호인대회, 여성 동호회 활동, 스포츠클럽 리그 활성화
- 경기방식 : 토너먼트 방식운영 → 리그제 전환으로 경기 참여 기회 확대

※ 2022년 예산 : 206백만원(기금100%)

⑤ 도지사기 생활체육대회 개최 지원

- 종목별 동호인 대회 개최 ※ 180백만원(도비 100%)

⑥ 전국 종목별 생활체육대회 개최·참가지원

- 전국 종목별 동호인대회 개최 ※ 45백만원(도비 100%)
- 전국 종목별 동호인 대회 참가지원 ※ 63백만원(도비 100%)

⑦ 장수체육대학 운영

- 어르신 선호 건강·취미프로그램(생활체조, 배드민턴, 탁구 등) 운영
- 1회성 운영(행사)지양, 연중 지속적으로 운영할 수 있는 종목 선정

※ 2022년 예산 : 180백만원(도비 30%, 시군비 70%)

3. 노인건강 증진을 위한 프로그램 운영

- 국민체육진흥법 제10조의2에 의거 노인 건강증진을 위한 프로그램 운영 계획
 - 고령자 비율이 빠르게 증가하는 現 상황에서 노인 체육정책 필요
 - * '20년 인구주택총조사 결과' 65세 이상 인구 820만명(비율 16.4%) / 국민 6명 중 1명 노인
- 타 지자체 보다 앞서나가는 차별화 된 노인 체육정책 이행 추진

< 프로그램 내용(예시) >

- ▶ 낙상예방을 위한 관절 및 근력 강화 스트레칭 운동프로그램
- ▶ 치매 등 노인성질환 및 질환별 예방을 위한 소도구 운동프로그램
- ▶ 운동을 동반한 노인건강 치료레크리에이션 프로그램
- ▶ 스포츠종목을 변형한 운동프로그램(예: 라지볼, 건강체조 등)
- ▶ 기존 스포츠종목을 활용한 운동프로그램(예: 태극권, 국선도 등)
- ▶ 기타: 노인 대상 건강증진과 유지를 위한 맞춤형 운동프로그램 등

III. 맺는 말

- 노인 건강증진을 위한 생활체육 활성화를 위해 앞으로 도정에서 추진 할 스포츠정책 방향

첫째, 노인 생활체육 참여환경 조성을 통해 노인의 건강증진과 지속가능한 스포츠 활동 참여 기회 및 혜택을 누릴 수 있도록 다양한 형태의 공공체육 시설(마을단위 동네체육시설, 생활밀착형 국민체육센터 등) 확대

둘째, 어르신들에 흥미와 참여를 유발시키는 수요자 맞춤형 신규체육프로그램(생애주기별 : 연령, 성별, 체력, 거주환경 등) 시책을 지속적으로 발굴

셋째, 어르신의 관점에서 스포츠복지서비스를 제공하는 어르신 생활체육지도자의 지속 확대 및 처우개선을 실시, 도민에게 양질의 스포츠서비스를 제공할 수 있도록 행·재정적 지원 추진

- 충남체육의 기본 정책은 생활체육 인프라의 지속적 확대, 다양한 생활체육 프로그램 운영, 체육지도자 처우개선 및 확대배치, 노인(어르신)의 건강 생활 지원으로 구성. 가장 기본적인 위 4가지 정책의 실현으로 충남은 대한민국에서 가장 앞서 나가는 스포츠 복지정책을 구현하고
- 어르신 건강수명 증진을 위한 생활체육 신규시책을 지속적으로 발굴·추진 하여 건강수명과 기대수명의 갭을 줄이고자 노력

노인 건강 증진을 위한 생활체육 활성화 모색 방안
의 정 토 론 회

토론

노인의 건강한 삶을 위한
보건의료와 생활체육의 연계 필요성

최 석 현

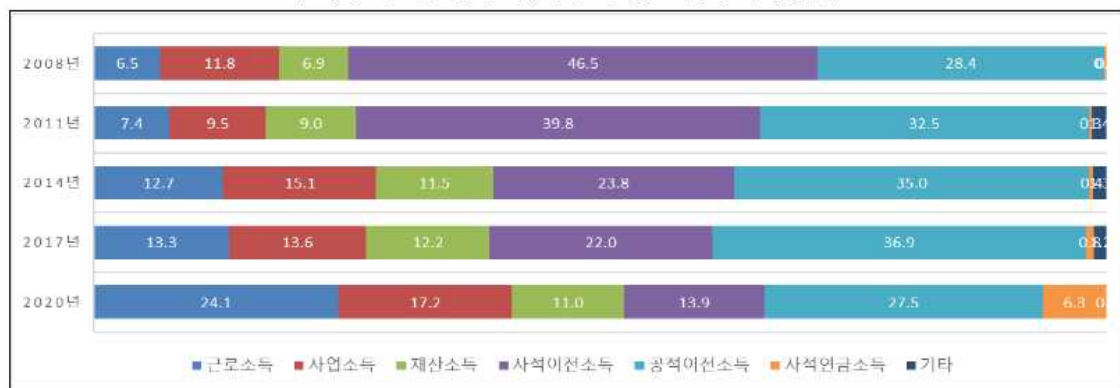
(한국교원대학교 교수)

노인의 건강한 삶을 위한 보건의료와 생활체육의 연계 필요성

최석현 한국교원대학교 교수

- 우리나라 65세 이상 고령인구 비율은 전체 인구의 16.5%로, 향후에도 계속 증가하여 2025년에는 20.3%에 이르러 초고령사회에 이를 것으로 전망
- 광역지자체 단위로 고령인구 비율을 비교했을 시, 고령인구 비중이 20% 이상인 광역지자체는 전남, 경북 등 대도시 지역을 제외한 상당수의 광역지자체가 초고령사회로 진입한 것으로 보고되고 있음
- 고령인구 비중이 높아지면서 노인의 노후 생활의 질 보장 문제가 우리 사회의 중요한 정책 과제로 등장하고 있음
- 노후생활의 질(quality)과 관련해서는 경제적 소득 보장과 더불어 보건과 건강 보장이 정부의 주요 정책 영역이 되어왔다고 할 수 있음
- 2020년 현재 보건복지부의 <노인실태조사>에 의하면 그동안 노인의 경제적 소득 보장 이슈와 관련해서는 기초노령연금과 노인일자리 등 여러 소득 지원 제도가 도입됨으로써, 노인의 개인 소득은 지속적으로 증가하고 가족의 노인에 대한 경제적 지원 형태인 사적이전이 꾸준히 감소하고 있는 것으로 나타나고 있음

〈노인의 개인소득원별 구성 비율의 변화〉



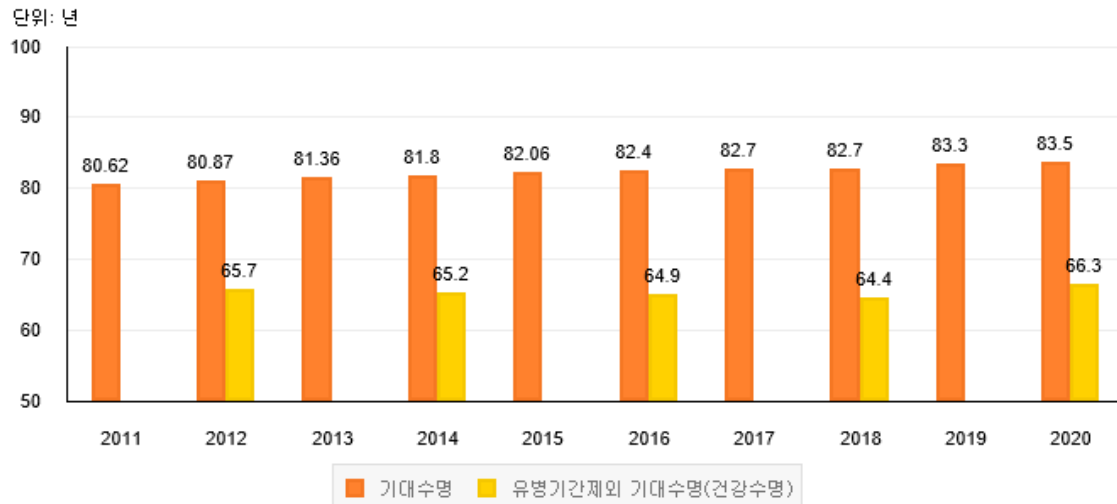
출처: 보건복지부, 2020 노인실태조사.

- 반면, 통계청 조사에 의하면, 노인의 삶의 질을 결정하는 또 다른 요소인 보건 및 건강 보장 측면에서 우리나라 노인의 기대수명은 2012년 81.36세에서 2020년 현재 83.5세로 지속적으로 늘어나 표면적으로는 지속적인 개선이 이뤄지고 있는

것으로 보이나, 유병기간을 제외한 건강수명은 같은 기간 65.70세에서 66.30세로 정체 상태를 보이고 있는 것으로 나타나고 있음

- 특히, 건강수명은 2012년 이후 지속적으로 감소해 2018년 64.40세 수준까지 낮아졌다 2020년 조사에 들어와서 상승으로 돌아섰음

<한국인 기대수명 및 건강수명 추이>



출처: 통계청 생명표(<https://www.index.go.kr/>)

- 노인의 기대수명과 건강수명 간의 격차 확대는 우리 사회에서 가족과 지역사회의 노인 돌봄 부담 증가, 의료비 증가에 따른 건강보험 재정 악화 등 여러 문제로 이어질 수 있음
- 특히, 약 700만명에 육박하는 베이비붐 세대가 청노에서 중노와 노노 세대로 진입하기 시작하면 노인의 건강 문제는 더욱 심각해 질 것으로 예상되고 있음
- 일반적으로 노인은 자연연령과 건강연령에 따라 또 다시 노인 개념이 구분되는데, 자연연령에 따라서는 청노(55-64세), 중노(65-74세), 노노(75세이상)으로 구분되며, 건강연령에 따라서는 건로, 준건로, 쇠로로 구분됨
- 하지만, 보건복지부의 2020 <노인실태조사> 결과에 의하면, 노인의 80.3%가 여가 문화활동에 참여하고 있으나 휴식활동이 52.7%로 가장 많았고, 건강 증진을 위한 체육활동은 8.1%에 불과함
- 따라서 노인의 건강수명 증진을 위해서는 지역사회에 노인의 건강관리를 위한 생활체육 참여 지원이 보다 활성화될 필요가 있다.

- 생활체육 참여는 단순히 노인의 건강관리뿐만 아니라 노인의 신체적 노화를 지연시키고 우울증과 고독감을 낮추며 긍정적 사회관계 형성에 기여하는 효과를 가지고 있다고 알려져 있음(정연성, 2015, 백정민, 2018, 정윤하, 2018)
- 노인의 생활 체육 참여가 노인의 삶의 질 향상과 정서적인 측면에서 긍정적 효과가 있는 것으로 알려져 있지만, 대부분의 노인들은 스스로 정기적인 운동을 선택하고, 실행하는 것이 쉬운 일이 아님
- 노인들이 주로 이용하는 노인복지관과 경로당에서는 요가, 댄스 등 한정된 운동 프로그램만이 개설되어 있어 연령대 별로 신체 상황이 달리 운동을 지속적으로 유지하지 못하거나 노인 자신에게 맞는 운동을 선택을 하지 못해 흥미를 잃는 문제가 발생하고 있음(임남훈·김예성, 2019).
- 따라서, 지역사회 차원에서 노인들 스스로 건강을 관리할 수 있는 동기 유발을 촉진시키고, 지역사회 내에서 노인을 대상으로 수요에 맞는 맞춤형 프로그램을 보급하여 노인의 자발적 프로그램 참여와 지속할 수 있는 사회적인 뒷받침이 필요함
- 이와 같은 배경 속에서, 김용현 박사님의 <어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구>는 지역 노인의 생활체육 수요 파악을 통해 지역 사회 차원에서의 고령층의 생활체육 활성화를 위한 귀중한 정보를 제공해 주고 있음
- 연구결과는 조사대상 노인의 약 62% 가량이 현재 운동을 하고 있으며, 남성일수록 운동을 하는 비율이 높은 것으로 나타나고 있으며 75세 이하를 청년, 75세 이상을 노노라고 고령층을 구분했을 때, 조사 결과는 청년과 노노 세대 간의 운동 비율의 차이가 크지 않다고 보고하고 있음
- 충청남도 내에서도 운동 참여 비율을 지역 간 비교했을 시, 북서부 지역에 비하여 남동부 지역의 노인들의 운동 참여 비율이 낮게 나타나고 있는 점도 주목할 조사 결과로 보임
- 참여 운동의 종류 측면에서도 주목할 점은 산책과 걷기, 등산, 생활체조 등 특별한 체육기구 혹은 인프라가 요구되지 않는 운동이 대부분을 차지하고 있는 것으로 조사된 점도 주목할 필요가 있어 보임
- 또한, 운동을 하는 장소로는 전체의 19.2%가 공공체육시설을, 17.7%가 집주변이라고 응답한 반면, 노인복지관, 경로당, 노인교실 등 노인여가시설을 응답한 비율은 모두 5% 미만이었으며, 노인여가시설 이용 비율은 여성이 남성보다, 노노 세대가 청년 세대보다 높은 것으로 나타났음. 노인여가시설에서 운동 참여 비율은

특히 노인의 운동 참여 비율이 가장 낮은 금산군, 부여군에서 낮았으며, 이와 같은 결과는 향후 하고 싶은 운동 종목에 대한 조사 결과와 연계하여 이해할 수 있음

- 물론 산책과 생활체조와 같은 운동이 하고 싶은 운동에서 가장 많은 비중을 차지하고 있기는 하지만 수영, 골프, 에어로빅, 당구, 탁구 등 운동 시설이 갖춰진 체육시설에서 할 수 있는 운동종목들의 응답 비율도 10%에서 20%대로 나오고 있다는 점에서 운동 인프라와 관련 프로그램들이 지역 사회에서 구축이 된다면 운동 참여 비율이 높아질 수 있음을 암시한다고 할 수 있음
- 이 같은 해석은 가장 필요한 체육시설이 무엇인가에 대한 응답에서 수영장과 체육관, 그리고 노인체육시설 내의 체육시설의 응답이 높게 나온 결과가 뒷받침한다고 볼 수 있음
- 이와 같은 조사결과를 기반으로 연구에서 제시한 생활체육 활성화 방안, 즉, 1) 어르신이 선호하는 건기 프로그램 강화, 2) 어르신들이 재미있게 즐길 수 있는 다양한 종목/프로그램 제공, 3) 지역의 여건을 고려한 프로그램 종류, 시간, 대상 등을 세부화, 4) 노인들의 수요가 많은 프로그램의 특성을 파악하여 관련 종목의 콘텐츠를 개발 및 보급 등은 적절하다고 판단이 됨.
- 다만, 보고서에서도 제시하고 있듯이, 수영장과 같은 노인 분들의 운동 시설에 접근성을 획기적으로 개선하고 노인 분들의 운동에 대한 두려움 등을 해소하기 위하여 생활체육 관련 전문가 풀의 확대가 우선적으로 요구되는 사항이라고 볼 수 있으며, 지역 단위의 생활체육 자원 봉사 인력의 발굴도 고려해 볼 필요가 있음
- 노인의 운동 참여에 있어 지역 사회의 전체 노인 분들이 건로와 쇠로 상태에 맞춰 다양한 형태와 수준의 운동 프로그램이 제공될 수 있도록 고려되어야 함
- 또한, 운동 참여에 있어 주체성의 원칙에 입각하여 가급적 노인 분들이 스스로 운동에 흥미를 느끼고 건강 효과를 기대하며 운동에 참여할 수 있는 지원 프로그램에 대한 고민이 필요함
- 운동 참여에 필요한 인프라, 즉, 수영장 등의 체육시설의 확대가 필요하지만 현실적으로 모든 지역에 관련 인프라를 설치한다는 것이 쉽지 않은 만큼 시설에 대한 접근성을 대안적으로 높일 수 있는 민간 체육 시설 활용에 관한 지원 방안도 같이 고민할 필요가 있음
- 마지막으로, 노인의 건강 보장을 위해 지역 단위에서 노인의 관련 욕구를 포괄적

이고 체계적으로 접근할 수 있는 시스템 구축이 고려되어야 함

- 구체적으로 고령층의 운동 관련 정보를 주로 노인여가시설을 통해 접하고 있지만 정작 운동은 공공체육시설을 따라 찾아서 해야 하는 번거로움을 최소화하기 위해서는 경로당을 현재의 휴식 위주의 시설에서 다양한 운동 여가 활동을 지원할 수 있는 시설로 개선이 필요해 보임,
- 본 연구 결과에 기반을 두어, 노인 분들의 건강수명 향상을 위한 생활체육 참여 활성화 방안에서 추가적으로 제안할 수 있는 사항은 보건의료와 생활체육의 연계 강화 부분임
- 노인 분을 대상으로 한 건강검진과 건강 상담 결과와 운동 참여 계획의 수립과 운동의 건강 효과 정보 등을 연계하여 종합적인 건강관리와 생활체육간의 연계 체계 구축이 요구됨
- 또한, 노인 분들의 생활체육 참여가 단순히 육체적 건강뿐만 아니라 사회적 관계 강화를 통해 사회적지지 형성과 강화에 가지고 있는 만큼, 이를 고려한 생활 체육 프로그램을 개발/보급하는 것이 필요함

노인 건강증진을 위한 생활체육 활성화 방안 모색
의 정 토 론 회

토론

노인 건강증진을 위한 「걷쥬」 활성화 방안

김 홍 식

(충청남도체육회 체육진흥팀장)

노인 건강증진을 위한 「걷쥬」 활성화 방안

김홍식 충청남도체육회 체육진흥팀장

I. 들어가며

- 현재 우리나라는 세계에서 유례가 없을 만큼 고령화가 급속하게 진행 되고 있는 가운데 노인 부양 및 의료비 지출 급등 등 국가적·개인적 큰 부담으로 다가오고 있어 노인 건강수명을 늘릴 수 있는 정책으로 노인 체육활동이 사회적 관심사로 부각
 - 65세 이상 노인인구 8,574,588명으로 전체인구 16.6%인 고령사회 진입 (21년 통계청 자료)
- 충남체육발전 중장기계획 수립(5개년, '19~'23')에 따라 생활 속 걷기 활성화와 도민건강 증진 도모를 위해 스마트폰 걷기 전용 「걷쥬」 앱 개발('20.2.)

II. 현 황

- 연도별 걷쥬 현황(참여인원, 인센티브 예산현황)

구분	'22. 7. 31. 현재			'21. 12. 31.			'20. 12. 31.		
	목표	실적	예산*	목표	실적	예산	목표	실적	예산
전 연령	350,000명	325,798명	33억원	300,000명	213,304명	14억원	18,000명	35,050명	1.6억원
65세 어르신	40,000명	46,125명		5,000명	23,940명		1,500명	2,107명	

* 22년 인센티브 총 33억원 소요예상(제2회 추경 시 14억원 반영 필요, 본예산 19억원)

III. 그 동안의 추진상황

- 15개시군 보건소(체육회) 「걷쥬」 공식 커뮤니티 개설 협력체계 구축
- 각급 기관·단체 및 207개 읍면동 참여, 걷쥬 적극 홍보(충남도청)
- 어르신 간편 가입시스템, 시각장애인 음성지원 등 걷쥬 앱 고도화 추진
- 전도민 대상, 월 30만보 이상 달성자 월 3천 포인트 지원
- 65세 이상 어르신 대상, 월 20만보 이상 달성자 우리도 농산물 우송

- 걷쥬 활성화를 위해, 15개 시군 자체 챌린지(이벤트) 개설·운영
- 민간 보험·금융사와 연계, 보험료 할인 및 적립금 지급
- 도내 741개교 걷기 운동 참여 홍보 → 1개 교당 최대 1백만원 지원
- 도교육청과 함께하는 매월 20만보 걷쥬 도전과제 운영

Ⅳ. 추진성과

- 충청남도 정부혁신 우수사례 선정('20. 11.)
- 충청남도 걷기(걷쥬) 활성화 지원에 관한 조례 제정('21. 4.)
- 체육회 제안, 국민건강보험공단에서 ‘건강인센티브 사업’ 벤치마킹, 전국 24개(우리도 청양, 부여) 건강생활실천지원금 지원 사업 추진('21. 6.)
- 충남도정을 빛낸 우수시책 선정('21. 12.)
- 걷쥬 네이밍 및 브랜드 이미지 상표권 등록('22. 1.)
- 걷쥬 참여자 만족도 조사 결과, 만족도 95.8% 달성('22. 7.)
- 도 및 시군 공공 앱 중 다운로드 수 및 평점 3년 연속 1위

Ⅴ. 활성화 방안

- 생활체육 활성화 용역 결과 평균수명과 건강수명 격차를 줄이는 가장 좋은 정책으로 제시(충청남도 '20.7.)
- 100세 시대를 맞아 걷쥬 사업이 생애주기별 맞춤형 생활체육 프로그램으로 자리매김 하면서 지속적으로 확대 발전에 공감대 형성
- ❶ (범도민 걷쥬 캠페인 추진) 목표인원 설정 및 시군별 걷기 활성화 계획 수립 추진으로 참여자 지속적 확대 노력
- ❷ (인센티브 다양화) 어르신 지급 물품 다양화 추진으로 어르신 참여 확대
 - 기존 월 1만원 상당(택배비 포함) 농산품 → 농촌사랑 상품권, 지역사랑 상품권(지류)등 지급으로 선택의 폭 다양화

③ (조직인력 육성 강화) 걷기 사업 복지·홍보 지원 기능 강화 및 지속적인 앱 개발·운영을 위한 전문인력 육성

④ (걷기인증제 도입) 연간 300만보 달성 인증을 통해 공공 체육 시설 및 도 지정 인증 체육시설 할인 혜택 제공 추진

* 충남도 협조 필요

⑤ (걷주 앱 참여자 만족도 유지) 걷주 참여자 의견수렴을 통한 서비스 개선 및 앱 고도화 지속 추진으로 만족도 90%이상 유지

Ⅲ. 맺은말

○ 2016년 국민체육진흥법 개정으로 체육단체 통합과 함께 시대적, 환경적 변화로 선진형 체육정책 시스템 구축과 스포츠 복지 실현 요구가 대두되면서 체육회 경영목표를 모든 도민의 스포츠 참여 분위기 조성으로 정하고

○ 도민 누구나 스포츠를 즐길 수 있는 체육환경 구축 정책을 구현 하는데 노력

○ 한 개인의 생애 전반에 걸쳐 이루어지는 전반적인 교육활동인 평생교육과 같이 생애주기별 평생 체육활동에 걷기 운동을 통해 노인의 건강증진 및 건강수명 확대로 행복한 삶을 영유할 수 있도록 노력

노인 건강증진을 위한 생활체육 활성화 방안 모색
의 정 토 론 회

토론

노인의 행복한 삶을 위한
생활체육 인프라 조성 방안

엄 일

(대한노인회 충남연합회 사무처장)
