



노년기 여성의 연령집단별 생활체육 현황 및 참여 확대 방안

김양례* (한국스포츠정책과학원, 수석연구위원)

국문초록

이 연구는 노년기 여성의 연령집단별 생활체육 현황 분석을 토대로 참여 확대 방안을 마련하는데 목적이 있다. 연구대상은 문화체육관광부에서 실시한 2018 국민생활체육참여실태조사의 50세이상 여성의 원자료이다. 노년기 연령을 50세이상으로 설정한 이유는 선진국 노인체육과 우리나라 고령사회 정책의 대상 연령이 50세부터 접근되는 경향을 반영하였기 때문이다. 이 조사는 전국 만 10세이상 국민을 대상으로 다단계층화 집락추출 후 가구방문에 의한 1:1 면접조사로 이루어졌다. 자료 분석을 위한 통계방법은 빈도분석, 교차분석, 변량분석이다. 이러한 절차를 통해 도출된 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 생활체육 참여 실태 분석결과, 연령이 증가할수록 참여율과 참여정도가 감소해 적정 수준의 참여 유인을 위한 체육활동 참여 가이드라인 제공이 필요하다. 또한 연령이 증가할수록 체육활동 비용부담이 적고 근거리에서 참여 가능한 종목과 체육시설을 선호하고 있어 관련 정책의 확대가 필요하다. 둘째, 생활체육 참여 동반자와 사회화 주관자로 친구와 가족/친지의 영향력이 비교적 크고, 연령이 증가할수록 지역주민과의 참여 동반이 증가하는 경향이 있다. 때문에 주요 참여 동반자와 사회화 주관자를 활용한 홍보와 유인책이 마련되어야 한다. 셋째, 생활체육 참여 확대를 위해 시간증가, 건강상태 개선, 소득수준 증가 등에 대한 요구가 높았으며, 연령이 증가할수록 건강상태 개선 요구가 높았다. 그러므로 일상에서 많은 시간과 비용을 들이지 않고 참여할 수 있는 정책이 확대되어야 한다. 또한 건강문제로 인한 참여 제약 최소화를 위해 의료기관과 연계해 맞춤형 운동처방을 제공하는 국민체력100사업의 확대가 필요하다.

한글주요어 : 노년기 여성, 연령집단, 생활체육 참여, 참여 확대

* 김양례, 한국스포츠정책과학원, E-mail : yrkim@kspo.or.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

노년기에는 신체 기관의 기능과 정신적 능력이 점차 저하된다. 그러나 개인차가 크기 때문에 노년기에 대한 명확한 연령 구분은 쉽지 않다. 학자와 법률에 따라서도 노인 연령시작 기준이 50세, 55세, 60세, 65세 등으로 차이가 있다(김정현 등, 2018; 김영희 등, 2018). 이는 노년기 기준이 역(歷)연령, 생물학적 연령, 사회적 연령, 주관적 연령 인식 등으로 다양하기 때문이다(임안나 등, 2015). 따라서 노인 연구와 노인 정책의 대상 연령도 다양하다. 노년기 부부에 관한 국내 연구동향 분석에 따르면 50세 이상이 3.4%, 55세 이상이 16.0%(김영희 등, 2018)로 50세부터 노년기로 접근되는 경향이 있다. 또한 노인의 건강하고 안정된 노후생활 보장을 위한 '저출산·고령사회기본계획'의 고령정책은 50대부터를 대상으로 하고 있다(대한민국정부, 2016). 50세 전후에 주된 일자리에서 퇴직하는 현실을 고려한 것이다.

따라서 이 연구에서는 노년기 연령을 50세부터로 규정하였다. 이유는 연구 목적이 노년기 여성의 연령집단별 생활체육 참여 확대를 위한 정책 방안 마련이기 때문에 우리나라 고령사회 정책 개발에서 대상으로 하고 있는 50대부터 접근하는 것이 타당할 것으로 판단되었기 때문이다. 이는 문화체육관광부 노년기 체육정책의 주요 대상이 65세이지만 2013년 정부계획에서 50대부터 추진 필요성을 제기한 것에서도 뒷받침된다(문화체육관광부, 2013).

독일 등 선진국의 노인체육정책도 50세부터 추진하는 경향이 있다(문화체육관광부, 2013; 문화체육관광부, 2018). 이는 평균수명이 증가하고 노인으로 인식하는 연령은 증가추세지만(임안나 등, 2015) 길어진 노후생활을 행복하게 살기 위한 제2의 인생 준비기로서 은퇴 연령인 50대의 중요성이 부각되고 있기 때문이다. 노년 중·후기보다 건강과 체력상태가 좋은 50대부터 체육활동 참여를 유인해 행복한 노후와 의료비 절감 등의 효과를 제고하기 위한 측면도 있다. 독일은 고령화 시대를 대비한 '50플러스 운동네트워크' 사업을 추진하고 있으며, 호주는 지역 거점 시니어 전용 운동 프로그램인 'Active Over 50'을 추진하고 있다(문화체육관광부, 2013; 문화체육관광부, 2018). 연령 증가에 따른 체육활동 참여 제약 요인 최소화 등(김양례 등, 2016; 이경훈, 2015)을 위해 노인체육대상을 50대부터 추진하고 있는 것이다.

그러나 우리나라 노인체육정책의 주요 대상은 여전히 65세 이상이며, 고령 정도를 반영한 맞춤형 정책도 부족하다. 2002년 고령화 사회 진입이후 노인 중점 종목으로 게이트볼장 조성 및 지원, 노인스포츠지도사 양성 및 배치, 종목별 강습회 운영 및 대회 지원(문화체육관광부 2002; 문화체육관광부, 2018) 등이 이루어지고 있다. 그러나 다양화된 노년기 연령층과 상대적으로 평균 수명이 긴 여성 노인의 증가 현상을 고려한 맞춤형 정책은 부족하다.

범정부 차원에서 국민의 삶의 질 향상과 국가의 지속발전을 위해 저출산·고령사회기본계획이 수립되고 있다. 제3차 기본계획에는 고령세대의 여가 기회 확대, 고령친화형 콘텐츠 개발, 고령자 문

화·여가 인프라 개선 등이 문화체육관광부 소관 과제로 포함되어 있다(대한민국정부, 2016). 그러나 활기차고 안전한 노후 실현을 위한 '고령자 운동 활성화' 과제는 보건복지부만이 소관부처로 명시되어 있다. 이는 체육활동이 고령자의 건강하고 활기찬 삶과 의료비 절감 등의 측면에서 중요하다는 다수 연구결과들(김경식 등, 2013; 김성국, 2009; 김양례, 2006)에도 불구하고 범정부 차원의 주요 과제로 관리되고 있지 않음을 의미한다.

우리나라는 세계에서 유래를 찾을 수 없을 만큼 빠른 고령화로 노인 인구가 급증하며 노인의 건강과 삶의 질 저하는 물론 의료비 급증이 커다란 사회문제가 되고 있다. 그리고 그 대안으로 체육활동의 중요성이 강조되고 있다. 그러나 범정부차원의 핵심 과제로의 추진력도 약할 뿐 아니라 대상 연령도 참여 제약이 많은 65세 이상을 주요 대상으로 하고 있다. 연령이 증가할수록 건강상의 이유로 체육활동에 참여하지 못하는 비율이 증가하며, 참여 종목에도 제약이 따른다(문화체육관광부, 2017). 그러나 이런 특성을 고려한 정책들이 부족한 실정이다. 선진국에서 노인체육 정책 대상 연령을 50대부터 추진하는 이유에 대한 정책적 고민이 필요하다.

노년기 연령 못지않게 성별이 체육활동 참여의 주요 영향 요인으로 작용하고 있다. 노년기 여성이 남성보다 비참여율은 높고 참여정도와 지속 참여의 유인책인 체육동호회 참여율은 낮다(고진수 등, 2014; 문화체육관광부, 2017). 이는 노년기 여성의 연령집단별 참여 환경을 고려한 체육정책의 필요성을 뒷받침한다. 더욱이 남성보다 평균 기대수명이 긴 여성의 생활환경 등이 여성의 건강약화와

삶의 질을 위협하고 있어 대안 모색이 필요하다. 2017년 기준 우리나라 평균 기대수명은 남자 79.7세, 여자 85.7세로 6년의 차이가 있다. 이는 여성 노인의 높은 독거율로 이어지고, 신체적 건강 약화와 고독감 등 심리적 건강 약화(김희경 등, 2010; 장희선 등, 2010)를 수반하게 된다.

그러나 여성 노인의 건강과 행복한 노화의 핵심 요인인 체육활동 진흥 관련 연구와 정책은 부족한 실정이다. 이현정(2019)은 최근 5년간 체육관련 학회의 여성체육 관련 논문을 분석한 결과, 노년기 여성의 연령을 고려한 맞춤형 생활체육 진흥에 대한 접근이 매우 부족했다고 밝힌 바 있다. 남윤신(2012)도 여성이 남성보다 평균수명이 길고, 체육활동이 행복한 노후에 주요 결정요인이나 관련 연구가 부족함을 지적하고 있다.

따라서 이 연구에서는 노년기 여성의 연령집단별 생활체육 참여 현황을 분석하고, 이를 토대로 참여 확대 방안을 제시하고자 한다. 이는 노인 인구 증가로 연령 폭이 넓어진 노년층의 참여 여건과 요구 맞춤형 정책의 필요성 제기와 정책 추진에 필요한 기초자료를 제공해 줄 것이다.

2. 연구의 문제

이 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 노년기 여성의 연령집단별 생활체육 참여 현황은 어떠한가?

둘째, 노년기 여성의 연령집단별 생활체육 확대 방안은 무엇인가?

II. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료수집

이 연구에서 사용한 자료는 2018 국민생활체육 참여실태조사의 원자료이다. 조사대상은 전국 만 10세이상 국민이며 표집추출방법은 다단계층화집락추출이다. 표집수는 9,000명이며 이중 50세이상의 여성 자료(1,982명)를 연구 자료로 활용하였다. 조사대상자의 특성은 <표 1>과 같다.

2. 조사도구

이 연구에서는 조사도구로 2018 국민생활체육 참여실태조사에 포함된 조사문항의 원자료를 활용하였다. 다양한 조사문항 중에서 노년기 여성의 생활체육 참여 현황과 생활체육 참여 확대에 유의미

표 1. 조사대상자의 인구통계학적 특성

변인	구분	빈도(명)	비율(%)
연령	50-54세	437	22.0
	55-59세	403	20.3
	60-64세	558	28.2
	65-69세	321	16.2
	70세이상	263	13.3
학력	무학	313	15.8
	초등학교	419	21.1
	중학교	1,053	53.1
	고등학교	109	5.5
	대학교	88	4.5
소득	100만원미만	117	5.9
	100-200만원미만	426	21.5
	200-300만원미만	444	22.4
	300-400만원미만	360	18.1
	400-500만원미만	318	16.0
	500-600만원미만	178	9.0
	600만원이상	139	7.0

한 자료로 활용될 수 있는 문항을 고진수 등 (2014)의 선행연구들을 토대로 선정하였다. 설문 문항은 대부분 명목척도이며, 체육활동 참여시간, 참여기간, 체육시설까지의 편도 이동시간, 체육활동 비용은 비율척도이다.

3. 조사절차

2018 국민생활체육참여실태조사의 설문조사는 가구 방문에 의한 1:1 면접조사로 이루어졌으며, 조사도구는 PAPI(Paper And Pencil)이다. 설문 조사는 사전에 교육을 받은 전문조사원에 의해 2018년 9월 18일부터 2018년 11월 13일까지 이루어졌다.

4. 자료처리

국민생활체육참여실태조사의 원자료 중 이 연구 대상인 50세 이상의 노년기 여성 자료만을 선정하였다. 선정된 자료는 SPSS/PC+ 23.0 프로그램을 이용해 분석목적에 부합하도록 전산처리 후 빈도분석, 교차분석, 변량분석을 이용해 통계처리 하였다.

III. 노년기 여성의 연령집단별 생활체육 참여 현황

1. 생활체육 참여 실태

1) 생활체육 참여여부 및 참여정도

<표 2>에 따르면 생활체육 비참여는 70세이상 (40.3%)이 높고, 주1회 이상 참여는 50-54세

표 2. 노년기 여성의 연령집단별 체육활동 참여여부 및 빈도

연령	비참여	월3회 이하	주1회	주2회	주3회	주4회	주5회	주6회	매일
50-54세 (n=437)	94 (21.5)	34 (7.8)	37 (8.5)	45 (10.3)	105 (24.0)	42 (9.6)	39 (8.9)	12 (2.7)	29 (6.6)
55-59세 (n=403)	109 (27.0)	29 (7.2)	35 (8.7)	46 (11.4)	81 (20.1)	30 (7.4)	39 (9.7)	8 (2.0)	26 (6.5)
60-64세 (n=558)	165 (29.6)	33 (5.9)	39 (7.0)	49 (8.8)	103 (18.5)	51 (9.1)	55 (9.9)	12 (2.2)	51 (9.1)
65-69세 (n=321)	108 (33.6)	19 (5.9)	16 (5.0)	29 (9.0)	53 (16.5)	27 (8.4)	29 (9.0)	5 (1.6)	35 (10.9)
70세이상 (n=263)	106 (40.3)	14 (5.3)	13 (4.9)	16 (6.1)	38 (14.4)	16 (6.1)	14 (5.3)	13 (4.9)	33 (12.5)
전 체 (n=1,982)	582 (29.4)	129 (6.5)	140 (7.1)	185 (9.3)	380 (19.2)	166 (8.4)	176 (8.9)	50 (2.5)	174 (8.8)

$\chi^2=73.674, df=32, p=.000$

(70.8%), 55-59세(65.8%), 60-64세(64.6%), 65-69세(60.5%) 순으로 높았으며, 0.1%수준에서 유의한 차이가 있었다.

〈표 3〉에 따르면, 연령이 증가할수록 1회 평균 참여시간이 감소하고, 55-59세(평균=80.37)가

표 3. 참여 종목의 1회 평균 참여시간(분)

연령	사례수	평균±표준편차	F값
50-54세(a)	343	79.64±51.45	10.362***
55-59세(b)	294	80.37±55.64	a,b,c)d,e
60-64세(c)	393	75.19±48.61	
65-69세(d)	213	62.65±34.64	
70세이상(e)	157	57.58±28.76	
전 체	1,400	73.49±47.94	

*** p<.001

표 4. 참여 종목의 최근 1년간 참여기간(개월)

연령	사례수	평균±표준편차	F값
50-54세	343	9.08±3.33	1.941
55-59세	294	9.20±3.45	
60-64세	393	9.49±3.19	
65-69세	213	9.80±3.09	
70세이상	157	9.24±3.39	
전 체	1,400	9.35±3.30	

높게, 70세이상(평균=57.58)이 낮게 나타났으며, 0.1%수준에서 유의한 차이가 있었다.

〈표 4〉에 따르면, 참여기간은 60-69세(평균=9.80)가 가장 높게, 50-54세(평균=9.08)가 가장 낮게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

〈표 5〉에 따르면, 70세이상을 제외한 모든 연령대에서 중강도가 가장 높았으며, 연령이 증가할수

표 5. 노년기 여성의 연령집단별 체육활동 참여강도

연령	저강도	중강도	고강도
50-54세 (n=343)	70 (20.4)	230 (67.1)	43 (12.5)
55-59세 (n=294)	84 (28.6)	179 (60.9)	31 (10.5)
60-64세 (n=393)	106 (27.0)	254 (64.6)	33 (8.4)
65-69세 (n=213)	81 (38.0)	121 (56.8)	11 (5.2)
70세이상 (n=157)	92 (58.6)	59 (37.6)	6 (3.8)
전 체 (n=1,400)	433 (30.9)	843 (60.2)	124 (8.9)

$\chi^2=88.193, df=8, p=.000$

록 저강도가 증가하고 고강도는 감소한 것으로 나타났다. 구체적으로 50-54세, 55-59세, 60-64세, 65-69세 모두 중강도, 저강도 순으로 높았으나, 70세이상은 저강도, 고강도 순으로 높게 나타났으며, 0.1%수준에서 유의한 차이가 있었다.

2) 생활체육 참여 종목

〈표 6〉에 따르면, 참여 종목(1순위)은 전반적으로 걷기(51.1%), 등산(9.2%), 수영(8.5%)이 높게 나타났다. 50-54세는 걷기와 보디빌딩, 55-59세와 60-64세는 걷기와 등산, 65-69세는 걷기와 수영, 70세이상은 걷기와 요가/필라테스/태보가 높았으며 0.1%수준에서 유의한 차이가 있었다.

3) 주요 이용 체육시설

〈표 7〉에 따르면, 모든 연령에서 공공체육시설 이용률이 높게 나타났으며, 민간체육시설은 연령이

표 7. 노년기 여성의 연령집단별 주요 이용 체육시설

연령	공공	민간	학교/직장	기타 부대	자가시설
50-54세 (n=343)	158 (46.1)	88 (25.7)	26 (7.6)	55 (16.0)	16 (4.7)
55-59세 (n=294)	154 (52.4)	51 (17.3)	22 (7.5)	54 (18.4)	13 (4.4)
60-64세 (n=393)	236 (60.1)	39 (9.9)	39 (9.9)	73 (18.6)	6 (1.5)
65-69세 (n=213)	112 (52.6)	12 (5.6)	22 (10.3)	60 (28.2)	7 (3.3)
70세이상 (n=157)	67 (42.7)	5 (3.2)	14 (8.9)	65 (41.4)	6 (3.8)
전 체 (n=1400)	727 (51.9)	195 (13.9)	123 (8.8)	307 (21.9)	48 (3.4)

$\chi^2=123.254, df=16, p=.000$

증가할수록 낮게, 기타부대시설(노인복지관 등)은 연령이 증가할수록 높게 나타났다.

공공체육시설 제외하고 50-54세는 민간체육시설과 기타부대시설, 55세이상은 기타부대체육시설이 민간시설보다 높게 나타났으며, 0.1%수준에서 유의한 차이가 있었다.

표 6. 노년기 여성의 연령집단별 체육활동 참여 종목 1순위

연령	걷기	수영	등산	보디 빌딩	요가/ 필라테스 /태보	에어로빅	체조	골프	아쿠아로빅/ 수중발레	육상	배드 민턴	¹⁾ 그 외 기타종목 종합
50-54세 (n=343)	123 (35.9)	32 (9.3)	37 (10.8)	39 (11.4)	20 (5.8)	30 (8.7)	9 (2.6)	14 (4.1)	3 (0.9)	2 (0.6)	10 (2.9)	24 (1.4)
55-59세 (n=294)	130 (44.2)	26 (8.8)	34 (11.6)	18 (6.1)	14 (4.8)	12 (4.1)	16 (5.4)	8 (2.7)	3 (1.0)	8 (2.7)	7 (2.4)	18 (1.6)
60-64세 (n=393)	229 (58.3)	37 (9.4)	40 (10.2)	13 (3.3)	11 (2.8)	8 (2.0)	8 (2.0)	11 (2.8)	13 (3.3)	3 (0.8)	3 (0.8)	17 (2.3)
65-69세 (n=213)	130 (61.0)	16 (7.5)	11 (5.2)	5 (2.3)	4 (1.9)	7 (3.3)	13 (6.1)	0 (0.0)	4 (1.9)	8 (3.8)	1 (0.5)	14 (1.5)
70세이상 (n=157)	104 (66.2)	8 (5.1)	7 (4.5)	5 (3.2)	13 (8.3)	4 (2.5)	8 (5.1)	0 (0.0)	1 (0.6)	2 (1.3)	0 (0.0)	5 (3.1)
전 체 (n=1400)	716 (51.1)	119 (8.5)	129 (9.2)	80 (5.7)	62 (4.4)	61 (4.4)	54 (3.9)	33 (2.4)	24 (1.7)	23 (1.6)	21 (1.5)	78 (5.5)

$\chi^2=227.392, df=96, p=.000, ^{1)}$ 전체 25개 참여 종목 중 1.5%이상 종목을 제외한 기타 종목 종합

표 8. 체육활동 참여 시설까지의 편도 이동 소요시간(분)

연령	사례수	평균±표준편차	F값
50-54세(a)	343	13.13±14.99	4.028**
55-59세(b)	294	12.79±16.37	a)d,e
60-64세(c)	393	12.31±12.76	b,c)e
65-69세(d)	213	10.52±12.15	
70세이상(e)	157	8.50± 8.96	
전 체	1400	11.91±13.79	

** p<.01

〈표 8〉에 따르면, 연령이 증가할수록 시설까지의 이동시간이 감소하는 것으로 나타났다. 소요시간은 55-59세(평균=13.13)가 가장 높고, 70세 이상(평균=8.50)이 가장 낮았으며, 1%수준에서 유의한 차이가 있었다.

2. 생활체육 참여 영향 요인

1) 참여 동반자

〈표 9〉에 따르면, 체육활동 참여 동반자는 전반적으로 혼자(36.2%), 가족/친인척과 친구(각

표 9. 노년기 여성의 연령집단별 체육활동 참여 동반자

연령	혼자	가족/ 친인척	친구	직장 동료	동호회 회원	지역 주민
50-54세 (n=343)	112 (32.7)	76 (22.2)	101 (29.4)	3 (0.9)	14 (4.1)	37 (10.8)
55-59세 (n=294)	107 (36.4)	41 (13.9)	107 (36.4)	5 (1.7)	13 (4.4)	21 (7.1)
60-64세 (n=393)	137 (34.9)	58 (14.8)	140 (35.6)	1 (0.3)	12 (3.1)	45 (11.5)
65-69세 (n=213)	76 (35.7)	22 (10.3)	78 (36.6)	1 (0.5)	5 (2.3)	31 (14.6)
70세이상 (n=157)	75 (47.8)	19 (12.1)	35 (22.3)	0 (0.0)	1 (0.6)	27 (17.2)
전 체 (n=1400)	50 (36.2)	216 (32.9)	461 (32.9)	10 (0.7)	45 (3.2)	161 (11.5)

 $\chi^2=55.670, df=20, p=.000$

32.9%)가 높게 나타났다. 구체적으로 50-54세는 혼자, 친구, 가족/친인척, 55-59세는 혼자, 친구, 가족/친인척, 60-64세는 친구, 혼자, 가족/친인척, 65-69세는 친구, 혼자, 지역주민, 70세이상은 혼자, 친구, 지역주민이 높게 나타났으며, 0.1%수준에서 유의한 차이가 있었다.

2) 사회화 주관자

〈표 10〉에 따르면, 체육활동 참여에 영향을 준 주관자로는 전반적으로 스스로(32.9%), 친구(30.9%), 가족/친지(26.4%)가 높게 나타났다. 구체적으로 50-54세는 친구, 가족/친지, 55-59세는 스스로, 친구, 가족/친지, 60-64세는 친구, 스스로, 가족/친지, 65-69세는 스스로, 친구, 가족/친지, 70세이상은 스스로, 가족/친지, 친구가 높았으며, 5%수준에 유의한 차이가 있었다.

3. 참여 개선 요구 및 희망 종목

1) 참여 개선을 위한 우선 사항

〈표 11〉에 따르면, 체육활동 비참여자의 규칙적 참여를 위한 우선 사항은 시간증가(27.1%), 건강상태 개선(20.1%), 소득수준 증가(13.4%), 관심증가(8.6%)가 전반적으로 높게 나타났다. 구체적으로 50-54세는 시간증가, 소득수준 증가, 관심증가, 55-59세는 시간증가, 소득수준 증가, 건강상태 개선과 관심증가, 60-64세는 시간증가, 소득수준 증가, 건강상태 개선, 65-69세는 건강상태 개선, 시간증가, 시설 접근성 확대, 70세이상은 건강상태 개선, 동반 참여자 확보, 관심 증가가 높았으

표 10. 노년기 여성의 연령집단별 체육활동 사회화 주관자

연령	가족/친지	친구	지도자(교사제외)	대중매체	학교(교사)	직장/지역사회	체육동호회	스스로
50-54세 (n=343)	102 (29.7)	109 (31.8)	5 (1.5)	12 (3.5)	0 (0.0)	7 (2.0)	7 (2.0)	101 (29.4)
55-59세 (n=294)	69 (23.5)	90 (30.6)	7 (2.4)	16 (5.4)	0 (0.0)	6 (2.0)	6 (2.0)	100 (34.0)
60-64세 (n=393)	89 (22.6)	140 (35.6)	7 (1.8)	21 (5.3)	0 (0.0)	6 (1.5)	3 (0.8)	127 (32.3)
65-69세 (n=213)	57 (26.8)	63 (29.6)	3 (1.4)	10 (4.7)	1 (0.5)	1 (0.5)	2 (0.9)	76 (35.7)
70세이상 (n=157)	52 (33.1)	30 (19.1)	2 (1.3)	9 (5.7)	1 (0.6)	7 (4.5)	0 (0.0)	56 (35.7)
전 체 (n=1,400)	369 (26.4)	432 (30.9)	24 (1.7)	68 (4.9)	2 (0.1)	27 (1.9)	18 (1.3)	460 (32.9)

$\chi^2=42.316$, $df=28$, $p=.040$

표 11. 체육활동 비참여자의 연령집단별 규칙적 체육활동 참여 확대를 위한 우선 사항

연령	시간 증가	소득수준 증가	지출비용 여유	시설 접근성 확대	건강상태 개선	동반 참여자 확보	지도자 수준 향상	정보 접근성 확대	프로그램 확대	관심 증가
50-54세 (n=94)	27 (28.7)	14 (14.9)	9 (9.6)	9 (9.6)	4 (4.3)	3 (3.2)	3 (3.2)	6 (6.4)	8 (8.5)	11 (11.7)
55-59세 (n=109)	47 (43.1)	14 (12.8)	5 (4.6)	5 (5.5)	11 (10.1)	8 (7.3)	3 (2.8)	2 (1.8)	2 (1.8)	11 (10.1)
60-64세 (n=165)	54 (32.7)	32 (19.4)	18 (10.9)	7 (4.2)	30 (18.2)	8 (4.8)	2 (1.2)	3 (1.8)	5 (3.0)	6 (3.6)
65-69세 (n=108)	20 (18.5)	11 (10.2)	6 (5.6)	13 (12.0)	29 (26.9)	11 (10.2)	1 (0.9)	5 (4.6)	2 (1.9)	10 (9.3)
70세이상 (n=106)	10 (9.4)	7 (6.6)	10 (9.4)	8 (7.5)	43 (40.6)	13 (12.3)	0 (0.0)	1 (0.9)	2 (1.9)	12 (11.3)
전 체 (n=582)	158 (27.1)	78 (13.4)	48 (8.2)	43 (8.2)	117 (20.1)	43 (7.4)	9 (1.5)	17 (2.9)	19 (3.3)	50 (8.6)

$\chi^2=126.917$, $df=36$, $p=.000$

며, 0.1%수준에서 유의한 차이가 있었다.

2) 참여 희망 종목

〈표 12〉에 따르면, 체육활동 비참여자의 참여 희망 종목은 전반적으로 수영(26.5%), 걷기(12.5%), 요가/필라테스/태보(10.7%)가 높게

나타났다. 구체적으로 50-54세와 55-59세는 수영, 요가/필라테스/태보, 등산, 60-64세는 수영, 걷기, 등산, 65-69세는 수영, 걷기, 댄스스포츠, 70세이상은 수영, 걷기와 게이트볼이 높게 나타났으며, 1%수준에서 유의한 차이가 있었다.

표 12. 체육활동 비참여자의 참여 희망 종목 1순위 (시간적 여유가 있을 경우)*

연령	걷기	수영	등산	보디 빌딩	요가/필라테스 /태보	에어로빅	댄스 스포츠	아쿠아로빅 /수중발레	게이트볼	없다
50-54세 (n=94)	9 (9.6)	26 (27.7)	11 (11.7)	2 (2.1)	14 (14.9)	5 (5.3)	3 (3.2)	3 (3.2)	0 (0.0)	4 (4.3)
55-59세 (n=109)	11 (10.1)	31 (28.4)	12 (11.0)	8 (7.3)	15 (13.8)	9 (8.3)	4 (3.7)	5 (4.6)	2 (1.8)	0 (0.0)
60-64세 (n=165)	20 (12.1)	43 (26.1)	18 (10.9)	4 (2.4)	17 (10.3)	5 (3.0)	10 (6.1)	6 (3.6)	14 (8.5)	5 (3.0)
65-69세 (n=108)	17 (15.7)	25 (23.1)	4 (3.7)	2 (1.9)	8 (7.4)	5 (4.6)	13 (12.0)	7 (6.5)	8 (7.4)	3 (2.8)
70세이상 (n=106)	16 (15.1)	29 (27.4)	3 (2.8)	0 (0.0)	8 (7.5)	5 (4.7)	1 (0.9)	7 (6.6)	16 (15.1)	7 (6.6)
전 체 (n=582)	73 (12.5)	154 (26.5)	48 (8.2)	16 (2.7)	62 (10.7)	29 (5.0)	31 (5.3)	28 (4.8)	40 (6.9)	19 (3.3)

$\chi^2=172.463, df=116, p=.001, * 25개 참여 희망 종목 중 상위 9개 종목만 제시함$

IV. 노년기 여성의 연령집단별 생활체육 참여 확대 방안

이 연구는 노년기 여성의 연령집단별 생활체육 참여 현황 분석을 토대로 참여 확대 방안을 제시하는데 목적이 있다. 이에, 생활체육 참여 실태, 참여 영향 요인, 참여 요구 분석결과를 토대로 생활체육 참여 확대 방안을 모색하였다.

1. 생활체육 참여 실태 분석결과에 따른 참여 확대 방안

생활체육 참여 실태 분석에서는 노년기 여성의 연령집단별 참여여부와 참여정도, 참여종목, 체육 시설 이용에 대해 분석하였다.

첫째, 노년기 여성의 연령집단별 참여여부와 정도를 분석한 결과, 연령이 증가할수록 비참여율은 높고

참여빈도와 참여시간은 감소하였으며 저강도 참여 비율은 증가하였다. 이는 연령이 증가할수록 참여율과 참여빈도 등이 감소한다는 결과들(고진수 등, 2014; 김양례 등, 2016; European Commission, 2018)에 의해 뒷받침된다.

2005년부터 '일주일에 3번 이상 하루 30분 운동하자'는 스포츠7330 캠페인을 전개하고 있다. 스포츠 참여빈도와 강도의 가이드라인까지를 포함한 캠페인이다(문화체육관광부, 2018). 그러나 노년기 건강 및 체력상태를 고려한 가이드라인을 제공하고 있지는 못하다. 따라서 노년기 여성의 연령집단별 적정 참여정도와 참여강도, 그리고 노인이 주로 참여하는 종목별 적정 운동강도 등에 대한 지침서 개발 및 제공이 필요하다. 이는 노년기 여성의 연령집단별 운동효과 제고와 지속적 참여 기반 마련 측면에서도 중요하다.

둘째, 노년기 여성의 연령집단별 참여종목에 대

한 분석결과, 모든 연령대에서 전반적으로 걷기(51.1%), 등산(9.2%), 수영(8.5%)이 높았으나, 세부종목에서는 유의한 차이가 있었다. 걷기를 제외하고, 50-54세는 보디빌딩, 등산, 55-59세는 등산, 수영, 60-64세는 등산, 수영, 65-69세는 수영, 체조, 70세이상은 요가/필라테스/태보, 수영과 체조가 높았다. 모든 연령집단에서 걷기가 높은 이유는 체육시설과 기구 없이도 일상생활에서 참여가 가능하고 건강유지 및 증진이 가능하기 때문이다(문화체육관광부, 2017). 또한 2007년부터 걷기길 조성이 본격화되면서 걷기길이 많이 조성되었기 때문(배제선, 2017)으로 해석할 수 있다.

연령집단별로 참여율에 차이는 있지만 걷기 외에 등산과 체조 참여율도 비교적 높게 나타났다. 이는 50세이상 노년기 여성의 경우 비용부담이 적고 강습을 받지 않아도 참여 가능한 종목을 선호하기 때문으로 해석할 수 있다. 여성의 체육활동 지출 비용과 강습 비용이 적다는 결과들(문화체육관광부, 2017)을 통해서도 알 수 있다. 따라서 체육활동 참여 확대를 위해서는 비용부담을 줄이기 위한 정책 추진이 필요하다. 또한 찾아가는 어르신지도자를 활용해 다수가 참여하고 있는 걷기와 체조운동에 대한 올바른 참여 방법 지도가 필요하다. 이는 운동 상해 없이 안전한 참여와 운동효과 제고 측면에서도 중요하다.

셋째, 노년기 여성의 연령집단별 주 이용 체육시설에 대한 분석결과, 모든 연령에서 공공체육시설이 높게 나타났으며, 민간체육시설은 연령이 증가할수록 낮게, 기타부대시설(노인복지관 등)은 연령이 증가할수록 높게 나타났다. 이러한 차이는 체육시설 이용료 때문으로 해석할 수 있다. 연령대가

증가할수록 체육활동 소요 경비가 적고, 이용료가 저렴한 체육시설을 이용하는 경향이 있다는 결과(문화체육관광부, 2017)에 의해 뒷받침된다.

한편 노년기 여성의 연령집단별 참여 시설까지의 편도 이동시간 분석결과, 연령이 증가할수록 소요시간이 감소하는 것으로 나타났다. 이는 연령이 증가할수록 접근성이 높은 체육시설을 이용하고 있음을 의미한다(문화체육관광부, 2017).

상기의 체육시설 이용 유형과 체육시설까지의 이동시간은 시설 이용비용 부담 완화와 접근성 제고 정책의 중요성을 뒷받침한다. 1997년부터 시행된 국민체육센터 조성 사업의 후속으로 2018년 개발된 생활권형 모델인 생활밀착형과 근린생활형 체육시설 조성 사업이 추진되고 있다. 이 사업들은 노년기 여성의 체육시설 이용 부담 완화와 접근성 제고에 기여할 것으로 예상된다. 따라서 시설조성 지역 선정 시 노인 거주 비율이 높은 지역에 우선권을 부여하는 방안이 검토되어야 한다. 이외에도 지역거점 공공스포츠클럽과 노인복지관에서 체육활동에 참여할 수 있는 정책 확대도 필요하다.

2. 참여 영향 요인 분석결과에 따른 참여 확대 방안

생활체육 참여 영향 요인 분석에서는 노년기 여성의 연령집단별 참여 동반자와 사회화 주관자에 대해 분석하였다.

첫째, 체육활동 참여 동반자는 전반적으로 혼자, 가족/친인척과 친구, 지역주민 순으로 높았으며, 혼자 참여와 지역주민과 함께 참여는 연령이 증가

할수록 증가하는 경향을 보였다. 65세이상에서는 가족/친인척, 70세이상에서는 친구가 상대적으로 낮았다. 이러한 결과는 노년기 여성의 모든 연령집단에서 참여 동반자 없이 혼자 참여가 가장 높고, 노년 후기로 가면서 가족/친인척과 친구와의 동반 참여는 낮아지는 반면 지역주민과의 참여는 증가하는 경향이 있음을 의미한다.

참여 동반자는 참여 종목과 생활체육진흥정책과 유관한 것으로 해석할 수 있다. 노년기 여성의 주요 참여 종목이 걷기, 등산 등 개인종목으로 혼자 참여나 친구 등과의 참여가 가능한 구조이기 때문이다. 또한 노인체육정책을 포함한 우리나라 체육진흥정책이 지역 기반의 스포츠클럽보다는 개인의 참여를 증가에 목표를 두고 추진되었기 때문으로도 해석할 수 있다. 문화체육관광부의 중장기계획의 성과목표가 주1회 이상 체육활동 참여 등으로 관리되고 있음이 이를 뒷받침한다(문화체육관광부, 2018). 동반자 없이 혼자 참여는 지속 참여보다는 참여 중단으로 이어질 가능성이 높다. 따라서 스포츠선진국은 스포츠클럽에서 지역주민과 함께 운동하는 정책에 무게를 두고 있다. 따라서 노년기 여성의 지속적 스포츠 참여 유인을 위해서는 지역주민과 함께 참여 가능한 스포츠클럽 육성 정책이 확대되어야 한다.

둘째, 생활체육 참여에 영향을 미친 사회화 주관자에 대한 분석결과, 전반적으로 스스로, 친구, 가족/친지, 대중매체 순으로 높았다. 그러나 대중매체의 영향력은 4.6%에 불과했다. 스스로를 제외하고 50-69세까지는 친구, 가족/친지, 70세이상은 가족/친지, 친구 순으로 높았다. 이러한 결과는 범국민 생활체육 캠페인인 '스포츠7330' 이 신문,

TV, 라디오 등에 무게를 두고 있는 것과 대조적이다(문화체육관광부, 2018). 이는 노년기 여성의 연령집단별 특성을 고려한 생활체육 참여 홍보와 참여 유인책의 필요성을 뒷받침한다. 노년기 여성의 체육활동 참여에 친구와 가족/친지 등의 영향력이 높은 점을 감안해, 체육활동 참여자와 그들의 가족/친지 등을 활용한 참여 홍보 및 유인책 개발이 필요하다. 일례로 가칭 '친구, 가족/친지와 함께하는 스포츠교실'과 스포츠신규 회원 유치 시 수강료나 체육시설 이용료 할인제 도입 등이 있을 수 있다. 더불어 가족할인제도 혹은 '문화가 있는 날'에 가족 참여/체험 프로그램 운영 등 다양한 프로그램 시행이 필요하다.

3. 참여 요구 분석결과에 따른 참여 확대 방안

생활체육 요구는 생활체육 비참여자를 대상으로 규칙적 체육활동 참여 확대를 위한 우선 사항과 시간적 여유가 있을 경우 참여 희망 종목을 분석하였다.

첫째, 체육활동 참여를 위한 우선 사항에 대한 분석결과, 전반적으로 시간증가, 건강상태 개선, 소득수준 증가, 관심증가가 높게 나타났으며, 50-64세는 시간증가, 65세이상은 건강상태 개선이 가장 높아 차이를 보였다. 시간증가를 제외하면 50-54세는 소득수준 증가, 관심증가, 55-59세는 소득수준 증가, 건강상태 개선과 관심증가, 60-64세는 소득수준 증가, 건강상태 개선, 65-69세는 건강상태 개선, 시설 접근성 확대, 70세이상은 건강상태 개선, 동반 참여자 확보, 관심증가가 높게 나타났다. 이러한 결과는 다른 연령대에 비해 여가시간이 많음에도 불구하고 여전히 시간부족을 체육활동의 가장 큰 걸

림들로 인식하고 있음을 의미한다. 이는 체육활동을 일상적 참여가 아닌 시간을 내야만 참여할 수 있다는 인식 개선의 필요성을 뒷받침한다. 그 이유는 노년기는 다른 연령대에 비해 여유시간이 많음에도 여전히 시간부족을 체육활동 참여의 제약 요인으로 인식하고 있기 때문이다. 인식 개선은 노인거점 시설을 중심으로 한 홍보활동과 체험 프로그램 운영 등 다양한 방법으로 추진되어야 한다.

소득수준 증가에 대한 요구는 체육시설 이용 및 프로그램 참여 비용 인하를 위한 법제도 개선 측면에서 접근할 수 있다. 노인복지법 시행령 제19조 개정을 통해 체육시설을 경로우대시설에 포함하도록 해야 한다. 건강상태 개선 요구가 높은 65세 이상 노인에게는 자신의 건강상태에 대한 정확한 정보 제공과 함께 체육활동의 건강상태 개선 효과 등에 대한 홍보 강화가 필요하다. 노년기 건강 및 체력저하는 생활체육 비참여자의 체육활동 참여의 두려움과 자신감 결여의 주요 원인 중 하나다. 따라서 노인 스스로 자신의 건강 및 체력지표를 확인하고 자신의 건강상태 맞춤형 운동처방을 받을 수 있는 기회 제공을 통해 체육활동에 대한 자신감과 관심을 제고할 수 있는 정책이 중요하다. 이를 위해 의료기관과 국민체력100사업이 협업을 통해 추진하고 있는 사업의 확대가 필요하다.

둘째, 시간적 여유가 있을 경우 참여 희망 종목에 대한 분석결과, 모든 연령집단에서 수영이 가장 높게 나타났으며, 50-54세와 55-59세는 요가/필라테스/태보와 등산, 60-64세는 걷기와 등산, 65-69세는 걷기와 댄스스포츠, 70세 이상은 걷기와 게이트볼이 뒤를 이었다. 이는 수영과 걷기가

전반적으로 선호되어 있음을 의미한다.

모든 연령대에서 수영 참여를 선호하는 이유는 두 가지로 해석이 가능하다. 하나는 지상에서 이루어지는 종목에 비해 운동부하가 적어 노화로 인한 두려움이 적기 때문이다. 다른 하나는 수영장 시설이 적고, 강습료 부담 때문에 접근성이 낮기 때문이다. 따라서 수영 참여 접근성을 높이기 위한 정책 추진이 필요하다. 수영장 시설 추가 건립은 수용장부지 확보 어려움 등을 고려할 때 쉽지 않다. 그러므로 수영장 이용료 인하를 통한 접근성 개선이 필요하다. 이를 위해 수영장 등 공공체육시설을 '경로우대시설의 종류 및 할인율'에 포함하는 방향으로 노인복지법 개정이 필요하다. 즉, 노인복지법 시행령 제19조의 제1항과 관련된 "9. 국가·지방자치단체 또는 국가나 지방자치단체가 출연하거나 경비를 지원하는 법인이 설치·운영하거나 그 운영을 위탁한 공연장"에 공공체육시설을 포함해 50% 할인율을 적용할 수 있도록 해야 한다. 또한 스포츠바우처 형태로 노인의 수영장 이용료를 지원하는 정책 추진도 필요하다. 한편 노년기 여성의 연령집단에서 대부분 선호 비율이 높은 요가/필라테스/태보, 댄스스포츠 등은 '찾아가는 어르신지도자'의 지도 종목에 포함해 지도할 수 있도록 한다. 이러한 종목은 강습받지 않고 혼자 참여하기 어려운 특성이 있다. 때문에 찾아가는 지도자에게 강습 받은 후에 동호회 참여 등을 통해 지속 참여로 연계될 수 있도록 한다.

4. 결론

이 연구는 노년기 여성의 연령집단별 생활체육 현황 분석을 토대로 참여 확대 방안을 모색하는데

목적이 있다. 연구를 통한 결론은 다음과 같다.

첫째, 생활체육 참여 실태 분석결과, 연령이 증가할수록 참여율과 참여정도가 감소하며, 비용부담이 적고 근거리에서 참여 가능한 종목과 시설을 선호하였다. 때문에 연령별 적정 체육활동 참여 가이드라인 제공을 통한 참여 유인이 필요하다. 또한 비용부담을 줄이고 근거리에서 참여 가능한 종목 및 시설 보급 정책 추진이 필요하다.

둘째, 생활체육 참여 동반자와 사회화 주관자로 친구와 가족/친지의 영향력이 비교적 크고, 연령이 증가할수록 지역주민과의 참여 동반이 증가하는 경향이 있다. 때문에 주요 참여 동반자 활용과 주관자의 영향력을 확대할 수 있는 홍보를 통한 참여 유인이 필요하다.

셋째, 생활체육 참여 확대를 위해 시간증가, 건강상태 개선, 소득수준 증가에 대한 요구가 높았다. 특히 연령이 증가할수록 건강상태 개선 요구가 높았다. 따라서 일상생활에서 많은 시간과 비용을 들

이지 않고 참여할 수 있는 정책 확대가 필요하다. 또한 건강문제로 인한 참여 제약 최소화를 위해 의료기관과 연계한 체력 및 건강진단을 토대로 맞춤형 운동처방을 제공하는 국민체력100사업의 확대가 필요하다.

상기의 결과는 노년기 여성의 연령이 증가할수록 생활체육 참여율과 참여정도 등이 감소하고, 건강문제로 소극적 참여 경향이 있음을 보여준다. 이는 모든 국민을 대상으로 일주일에 3번 하루 30분 이상 스포츠 참여를 집중 홍보하는 정책 등의 변화 필요성을 제기한다. 노화정도에 따라 적정 체육활동 빈도와 강도가 다르다. 그리고 연령이 증가할수록 건강문제가 참여의 큰 걸림돌로 작용한다. 때문에 이를 고려한 참여 가이드라인에 기반한 홍보와 건강상태 맞춤형 운동 환경 조성 등의 정책 추진이 필요하다. 이러한 다양한 맞춤형 정책이 추진될 때 노년기 여성의 생활체육 참여의 양적 확대는 물론 건강증진과 의료비 절감 등 참여의 질 제고도 가능할 것이다.

참고문헌

- 고진수, 최명섭, 김미옥(2014). 생활체육활동의 사회인구학적 참여결정요인 분석, **체육과학연구**, 25(4). 701-712.
- 김경식, 박보현(2013). 한국 노인의 여가스포츠활동과 건강상태, 일상생활 수행능력 및 삶의 만족도의 관계, **체육과학연구**, 24(3). 520-530.
- 김성국(2009). 지역유형별 노인의 생활체육참가와 건강증진 행위 및 의료비지출의 관계, **한국사회체육학회지**, 37. 755-765.
- 김영희, 정면숙(2018). 노년기 부부에 관한 국내 연구동향 분석, **인문사회**21, 9(3). 171-183.
- 김양례(2006). 노인의 생활체육 참가와 건강상태 및 의료비 지출의 관계, **체육과학연구**, 17(4). 125-137.
- 김양례, 한대룡(2016). 여성의 생애주기별 생활체육 현황 및 정책 방안, **한국여성체육학회지**, 30(4). 105-124.
- 김정현, 전미애(2018). 노년기 연령집단에 따라 사회활동 유형이 행복감에 미치는 영향, **노년학회지**, 38(2). 329-349.
- 김희경, 이현주, 박순미(2010). 여성독거노인의 삶의 질 영향요인, **한국노년학**, 30(2). 276-292.
- 남윤신(2012). 한국여성노인체육의 현황 분석: 보건의운동프로그램을 중심으로, **한국여성체육학회지**, 26(4). 173-183.
- 대한민국정부(2016). **2016-2020 제3차 저출산·고령사회기본계획**.
- 문화체육관광부(2002). **2002년도 주요업무계획**.
- 문화체육관광부(2013). **국민생활체육진흥종합계획**.
- 문화체육관광부(2017). **2017 국민생활체육참여실태조사**.
- 문화체육관광부(2018). **2017 체육백서**.
- 문화체육관광부(2018). **2018 국민생활체육참여실태조사**.
- 문화체육관광부(2018). **국민생활체육진흥기본계획**.
- 배제선(2017). **생태관광을 활용한 걷기길의 지속가능한 방안 - 산촌 지역을 중심으로**. 석사학위논문. 동국대학교 대학원.
- 이경훈(2015). 여성노인의 생활체육 참여 제약 인식에 관한 분석, **한국여성체육학회지**, 29(4). 139-151.
- 임안나, 박영숙(2015). 중고령자의 삶의 만족도가 노년기 시작연령 인식에 미치는 영향, **한국자치행정학보**, 29(3). 349-364.
- 이현정(2019). 노년기 여성체육의 연구 동향과 체육학의 역할. **2019 한국여성체육학회 추계 학술대회**, 3-20.
- 장희선, 김윤정(2010). 도서지역 여성독거노인의 신체적 건강, 경제상태, 사회적 관계의 실태에 관한 연구, **농촌지도와 개발**, 17(2). 233-259.
- European Commission (2018). *Sport and physical activity*.

The Status of Sport-for-all Activity of the Elderly Females by Age-groups and the Plans for Participation Promotion

Yang-Rea Kim(Korea Institute of Sport Science, Chief Researcher)

ABSTRACT

This study aims to analyze the status of sport-for-all of the elderly females and to provide the ways of promoting their participation. The object of investigation are over 50 year old females from a national survey on physical activity participation in Korea in 2018. The survey is carried out by one to one interview to over 10 year old Korean people who were selected by stratified multi-stage cluster sampling. The statistical methods are frequency analysis, cross tabulation analysis, ANOVA. The main results are as followings. First, the analysis of the status of sport-for-all participation shows that the rate and degree of participation are decreased with age. Therefore, the guide line of sport activity should be provided for participation inducement. In addition, the elderly tend to prefer a low sport activity cost and easily possible sport items in near sport facilities. So, the related policy needs to be extended. Second, the family and close friends wield influence to the elderly as the sport-for-all socializer and participation companions. And they have an higher participation rate of accompanying with local residents with age, so the promotion for expanding influences of socializer and the incentive plans of sport-for-all participation with companions should be established. Third, they need more leisure time, health condition improvement, and growth of income level for their sport activity. And more old they have a higher need of health condition improvement. Therefore, the participation promotion policy that the elderly females can participate in sport-for-all without much money and time should be extended. Also, Korea national fitness award 100 program that provide customized exercise prescriptions should be expanded to prevent the participation restriction.

Key words: The elderly female, Age-groups, Sport-for-all participation, Promotion of participation

논문 접수일 : 2020. 2. 19

논문 승인일 : 2020. 4. 27

논문 게재일 : 2020. 6. 30