



한국여성체육학회지, 2022. 제36권 제1호. pp. 51-71
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
2022. Vol.36, No.1, pp. 51-71
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2022.3.36.1.51> (ISSN 1229-6341)

지역사회연계 노인운동 적용 사례연구*

박휴경(연세대학교, 강사)·정원정**(부산대학교, 연구교수)

국문초록

본 연구의 목적은 지역사회연계 노인운동적용 모형의 현장 활용 가능성에 대해 알아보는 것이다. 연구는 질적사례연구로 진행되었고, 주 1회 80분씩 총 8회의 운동프로그램이 제공되었다. 이 사례에 대하여 노인운동참여 5명, 대학생봉사자 2명과 노인분야 전문가 4명과의 면담과 운동현장의 관찰을 통해 질적자료가 수집되어 귀납적방법으로 분석되었다. 연구결과, 첫째, 운동참여 노인들은 이 프로그램에 참여하여 ‘세대교류의 즐거움’과 ‘지속적인 운동참여에 대한 기대감’ 및 ‘통합서비스에 대한 만족감’을 경험한 것으로 나타났다. 둘째, 운동지도 대학생 봉사자들은 이 연구에 참여하여 ‘전공연계 봉사’에 대한 만족하고 특별한 경험을 한 것과 ‘교육과 실습의 중요성’을 인식한 것으로 나타났다. 셋째, 노인분야 전문가들은 ‘인력 활용’의 측면과 ‘지역사회연계’ 측면에서 이 연구의 모형이 노인복지 서비스로서 활용가능성이 높다고 인식하고 있는 것이 확인되었다. 결론적으로 이 연구의 모형이 지역사회가 연계하여 찾아가는 복지서비스로서의 발전 가능성이 있으며, 실제 현장에서 서비스로 적용될 수 있도록 지역복지 기관의 운영자들의 인식제고와 협력이 필요하다.

한글주요어 : 지역사회연계, 노인운동 적용, 대학생 봉사자, 사례연구

* 이 연구는 2019년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(2019S1A5B5A07091448)

** 정원정, 부산대학교, E-mail : wjj72780@naver.com

I. 서론

노령인구의 증가는 세계적인 추세이며, 의학과 과학의 발달은 인간의 수명연장에 영향을 미치고 있다(오정숙, 2019). 한국의 고령화도 급속하게 증가면서 2000년 고령화 사회로 진입하기 시작하였다. 2021년 기준 65세 이상 고령자는 우리나라 전체 인구의 16.5%로 향후 지속적으로 증가하여 2025년에는 20.3%로 초고령사회가 될 것으로 전망되고 있다(통계청 2021). 이러한 사회적 현상에 따라 여러 노화와 관련된 문제들도 발생이 되고 있다(은성호, 2021). 특히 노년기에 발생하는 노화 관련 문제점 중에서 건강은 노년기의 일상적 생활 유지, 심리적인 건강, 의료비 증가와 관계가 있는(하은호, 이영미, 2020) 만큼 건강한 노화의 중요성은 강조되어야 한다. 노년기에는 체력과 신체기능의 저하가 나타나기 때문에(옥현태, 주기찬, 김완수, 2018) 신체활동량도 감소되며 사회적 참여도 줄어들게 된다(김덕중, 오태한, 2019).

위와 같이 건강한 노화를 방해하는 문제들은 우울 및 여러 심리적 문제를 발생시킬 수 있기(Frost, Beattie, Bhanu, Walters, & Ben-Shlomo, 2019) 때문에 노인의 건강유지를 위한 중재 프로그램과 같은 사회적 개입이 필요하다(Lee, & Lee, 2020). 이러한 측면에서 노년기 노화와 연관된 노인의 건강유지를 위한 효과적인 방법으로 운동의 참여가 권장된다(이항범, 2019).

운동은 노년기에 가장 권장되는 활동이며, 노인에게 신체활동은 신체적 · 심리적 · 정신적으로 유

리한 이점이 있다(김동아, 유실, 2018). 그리고 이러한 노인운동의 이점들은 다수의 연구에서 검증되어오고 있다. 신체와 생리적으로 노인의 신체활동 부족은 심장과 신진대사 · 근력 · 기능적 적합성 · 신체적 독립성 · 신체조성 및 모든 사망원인에 부정적인 영향을 미친다(최의중, 김옥자, 2021). 반면 노인의 운동참여는 신체기능을 향상시키고 심혈관 위험 인자와 사망률을 낮춘다(조명희, 허준수, 2020; Song, Park, Kim, Ha, Son, & Lee, 2021). 또한 스트레스 · 인지기능 · 심혈관계 질환 지표들의 개선 효과를 통해 치매 발병의 감소에 영향을 미치며 일반적인 삶의 질과도 연관성이 높다(이태성, 심난정, 이호성, 2018). 따라서 운동은 노화로 인한 해로운 영향을 막기 위한 예방적 전략으로(박현태, 2019) 중요한 의미를 갖는다.

고령화에 따른 노인을 위한 운동프로그램은 여러 방법과 적용으로 제공되고 있지만, 다수의 노인이 활발하게 참여할 수 있는 환경의 조성에는 어려움이 있다. 현재 노인들에게 무료 혹은 적은 비용으로 운동에 참여할 수 있도록 서비스를 제공하고 있는 기관은 지역별 노인종합복지관과 치매안심센터 및 보건소 등이다. 그러나 이러한 기관은 시를 기준으로 하여 각 구에 한 개소가 운영이 되고 있어 다수의 노인 참여에는 제약이 있다. 이러한 제약으로는 노인종합복지관 운동프로그램의 참여 노인들이 인지하는 '자유로운 수강신청에 대한 어려움과 부족한 운동의 아쉬움'이 있다(김수연, 2015). 또한 노인들은 현실적으로는 치매안심센터에서 제공되는 운동프로그램에 만족할 만한 수준으로 참여하지 못하고 있으며(김춘길, 권명순, 이영희, 2018),

‘거리·교통·적절한 프로그램·비용’ 등의 제약을 느끼고 있다(정윤하, 2017). 이러한 제약을 보완하기 위한 예방적 복지서비스 ‘건강백세운동교실’은 노인들의 체력을 향상시키고 의료비 절감의 효과를 목표로 하는 복지 프로그램이다(김보선, 2013). 그러나 ‘건강백세운동교실’은 1년에 총 60회 운영되며, 12명 이상 운동프로그램에 등록이 되어야 개설할 수 있는 제한점도 있다(이승연, 원영신, 박휴경, 2018a). 이렇듯 고령사회에서 노인복지시설과 프로그램이 개설되고 제공되는 것은 증가되고 있지만, 현실적으로 노인들의 욕구를 충족시키는 것은 어려운 실정이다. 따라서 운동에서 소외되지 않고 더 많은 노인이 혜택을 받을 수 있는 현장 중심의 실질적 프로그램 운영이 이루어져야 한다.

특히 노인에 대한 복지는 지역사회의 핵심 현안이 되고 있다. 노인의 복지 중의 하나로 지역적으로 노인의 운동참여를 활발하게 하기 위한 예로, 지역 내 가까운 곳에서 노인들이 비용의 제약 없이 운동에 참여할 수 있는 운동복지 서비스가 제공되는 것이 중요하다. 이러한 측면에서 노인 복지서비스를 위한 재정적인 요소·전문인력·시설의 확충 등의 문제는 각 지방정부와 민간의 적극적인 지원과 참여로 해결하는 방법이 제안되어야 한다. 이에 따라 지역적 특수성을 고려한 노인 복지서비스가 제공되어야 한다(최영수, 2009). 노인의 건강유지와 증진을 위한 복지의 개입은 각 대상에 적합한 형태의 운동 제공이 전문인력에 의해 지역적 환경을 고려하여 안전하고 효과적으로 이루어져야 한다. 나아가 현장에서 현실이 반영된 노인복지 정책이 지역사회 중심으로 연계되어 제공되어야 한다. 한편,

지역사회와 연계된 체육 분야의 연구를 살펴보면, 한 예로 유소년 레저스포츠 교실과 치매 예방을 위한 운동프로그램을 통한 모형의 개발이(염두승, 2012)이 있지만, 지역사회 연계 노인복지 프로그램을 효과적으로 적용하는 방법에 대한 실제적이고 실용적인 현장 중심 연구는 이루어지지 않고 있다.

현재 노인복지 서비스는 보건의료중심으로 편향되어 있다. 하지만 노인을 위한 복지로서 건강과 삶의 질에 영향을 미치는 운동참여 확대와 운동 중재는 노화에 따른 건강악화의 예방적 차원에서 지역사회와 연계된 맞춤형 서비스로 제공되어야 한다. 따라서 본 연구는 지역사회 연계를 통한 노인복지로써 운동프로그램을 건강관리 시스템을 운영하는 지역사회와 거점대학의 연계를 통해 맞춤형 노인건강 복지서비스로 특화된 노인에게 찾아가는 서비스로 운동참여를 확대하고자 시도되었다.

이에 따른 본 연구의 목적은 지역사회연계 노인운동적용 모형의 현장 활용 가능성에 대해 알아보는 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구모형

본 연구는 지역사회 내의 거점대학과 노인복지기관의 유기적 협력을 통해 노인을 위한 복지서비스로 운동을 제공하고, 이 모형의 현장 활용성을 알아보는 것이다. 지역 내 노인여가복지기관에서는 장소의 제공과 참여자의 모집을 담당하고, 해당 지역 거점대학 체육계열 학생들은 노인운동 지도자로

서 봉사활동에 참여하는 것이다. 운동프로그램 참여노인들은 연령과 체력수준에 맞춰 분반된 소그룹으로 운동에 참여하며, 운동프로그램 참여 전과 후로 노인의 건강상태는 복지기관(치매안심센터/보건소 등)에서 실시하는 무료 검진을 제공 받는다.

연구의 모형을 다음의 <그림 1>로 제시하였다.

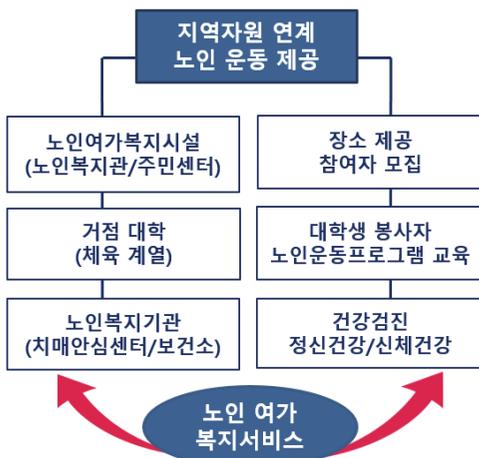


그림 1. 지역사회연계 노인운동 적용 모형

2. 연구의 한계

본 연구는 지역사회와 연계하여 노인에게 운동을 프로그램을 적용하여 복지비용에 따른 운동서비스에 소외 노인을 줄이고, 체육계열 대학생들의 전공 연계 봉사활동의 기회를 제공함으로써 1세대부터 3세대 간의 교류와 사회진출에 필요한 역량을 기르는 것으로 계획되고 진행되었다. 그러나 본격적인 연구가 시작된 시기에 세계적으로 확산된 COVID 19 팬데믹으로 인해 연구계획에 따라 연구를 진행하지 못한 어려움이 있었다.

당초의 계획에 맞추어 연구를 수행하지 못한 부

분을 다음과 같이 밝힌다. 첫째, 노인운동프로그램이 대면방식에서 비대면 방식으로 진행됨에 따라 참여자가 급감하였으며, 노인의 체력을 저체력군과 정상체력 군으로 구분하여 맞춤형 운동 프로그램을 적용하지 못하였다. 둘째, 운동의 현장이 변경됨에 따라 총 24회 회기 당 50분으로 계획되었던 프로그램이 연구현장 일정에 따라 총 8회 80분으로 운영되었다. 셋째, 노인복지 서비스의 인프라 형성이 낮은 비수도권의 노인들을 대상으로 연구를 계획하였지만 서울 소재 S복지관에서 전체 연구를 수행하였다. 넷째, 치매안심센터와 보건소에서 신체건강과 인지기능 검진을 대면으로 실시하지 못하였다. 이에 대한 대안으로 관내 치매안심센터의 지원으로 정신건강 관련 검사지를 제공받아 측정하였다. 정신건강 측정도구의 평가 결과가 낮은 점수가 나타나면, S노인복지관의 사회복지사를 통해 치매안심센터와 소통하며 이 문제를 해결하도록 하였다. 마지막으로 지역사회와 연계하여 해당 지역 대학의 체육계열 학생들이 참여하는 프로그램 제공은 대학수업이 비대면 형태로 전환되고 연구현장이 달라짐에 유목적표집으로 봉사자를 모집하였다.

그러나 예상치 못한 연구 환경과 상황에서도 ZOOM을 이용하여 취약계층으로 분류된 노인들에게 건강증진을 위한 운동서비스를 제공하고 체육계열 전공 대학생들과 함께 운동프로그램을 실행한 점은 의미 있는 시도로 판단하고 있다.

3. 연구방법

본 연구는 질적사례연구방법을 채택하였다. 사례 연구는 한 개인 혹은 집단을 하나의 실체로 간주하

여, 이에 대해 집중적이고 상세한 연구를 하는 것으로 이러한 특정 실재의 묘사 및 분석을 나타내는 방법이다(Tesch, 1990; Woods & Catanzaro, 1998; 재인용, 조홍식 외, 2010).

본 연구는 질적사례연구 중에서 하나의 관심이나 이슈에 대해 이를 예증하기 위한 사례를 선택하는 '도구적 사례연구'를 시행하였다(Skake, 1995; 재인용, 조홍식 외, 2010)). 즉, '지역사회연계 노인운동 적용'이라는 하나의 이슈에 초점을 맞추고 이를 예증하기 위해 '지역사회연계 노인운동적용 현장'에서 '운동참여 노인과 자원봉사 대학생들의 이야기를, '노인운동 전문가' 집단의 이 연구모형의 인식에 대한 사례의 체계를 선택하였다.

단됨에 따라 노인들의 운동참여는 정상적으로 이루어지지 못한 상황에서도 ZOOM으로 운동수업을 진행하고 있는 서울 S노인복지기관에 노인운동프로그램을 개설을 요청하였다. 이 기관은 코로나의 장기화로 인한 노인운동 서비스가 중단됨을 방지하기 위하여 2021년 상반기 노인들을 위한 '디지털 정보화 기술' 습득을 위한 학습의 기회를 제공하여, 노인들도 비대면 수업에 참여할 수 있는 환경조성을 완료한 기관이다. 이 기관은 각 프로그램의 강사들이 노인복지관을 방문하여 수업을 제공할 수 있는 공간과 촬영기기 및 컴퓨터 등의 시스템을 갖추고 있다. 본 연구자는 해당 복지관에서 자원봉사 대학생들은 각자의 집에서 이 연구에 참여하였다.

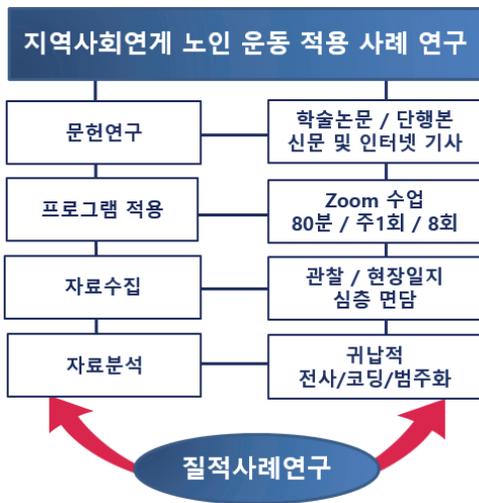


그림 2. 연구방법

2) 연구참여자

본 연구의 참여자는 운동프로그램 참여 노인과 운동을 지도하는 체육계열 전공 대학생 봉사자 및 노인운동 관련 현장 경험을 갖춘 전문가 등이다. 연구참여자의 모집과 선정은 다음과 같다.

첫째, 노인운동참여자의 모집은 선행연구에서 박여리(2014)가 기공 체조에 참여하는 사할린 동포 노인 5명으로 연구한 것을 참고로 하였고, 중도 탈락률 20~30%를 감안하여 7명의 연구참여자를 모집하였다. 모집 과정은 먼저, 해당 복지관에 게시판에 공고하여 진행하였다. 또한 해당기관 복지사의 협력으로 2021년 상반기 시행된 '디지털 정보화 기술' 습득을 위한 교육에 참여한 65세 이상 노인들에게 문자 메시지를 전달하였다. 위와 같은 참여자 모집 절차를 거쳐 자발적으로 연구에 참여한

4. 연구현장과 연구참여자

1) 연구현장

COVI 19 발생 후 노인복지시설 이용이 전면 중

65세 이상 노인은 총 7명이며, 50% 결석자 1명과 부담감으로 인터뷰에 응하지 않은 1명을 제외한 5명이 최종으로 선정되었다. 프로그램 참여 노인들은 운동참여 경력이 없으며, 모두 여성이다.

둘째, 운동프로그램을 지도하는 대학생 자원봉사자는 의도적표집방법으로 모집하였다. 봉사자들은 체육계열 전공학과에 재학 중이며, 연구의 목적을 이해하고 참여에 동의한 2명의 대학생이다. 이들의 세부 전공은 남자 대학생은 사회체육이며, 여자 대학생은 무용전공이다.

셋째, 질적사례연구에서 사례 수는 정해진 것이 없으나, 대략적으로 4~5개 내의 사례의 선택이 권장된다(Glesne & Peshkin, 1992; 조흥식 외, 2010). 이러한 선정 기준에 따라 현장전문가는 유목적표집으로 B구 치매안심센터 운동치료사 1인, 노인운동지도 경력자이자 복지학과 교수 1인, 현장 담당자이자 노인운동지도자인 사회복지사 1인, 노인운동지도 경력자이며 K도 통합건강증진사업 지원단 연구원 1인 등 총 4명이 선정되었다.

연구참여자의 개인적 특성을 다음의 <표 1>로 제시하였다.

5. 운동프로그램

현장연구에 앞서 이 연구를 위한 제1단계로 무용/체육전공자이며 노인스포츠지도사 자격을 갖춘 치매안심센터와 건강백세운동교실 지도 3년 이상 경력의 전문가와 협의를 통해 프로그램을 구성하고 구조화하였다. 운동프로그램은 운동의 중요성 인식과 동기부여를 위해 운동과 건강 관련 이론과 의자와 걷기 기반으로 구성된 체조로 진행되었다. 구성

표 1. 연구참여자의 개인적 특성 (2021년 기준)

구분	성별/연령	기타	
운동 참여 노인	A	여/65세	바리스타자격증 소지 주부
	B	여/66세	디지털 정보화 강사/ 재능기부 주부
	C	여/65세	사회복지계열 근무 은퇴
	D	여/73세	복지관 활동 주부
	E	여/66세	복지관 활동 주부
대학생 봉사자	F	남/24세	사회체육학과 일반 체육
	G	여/23세	스포츠 건강관리학과 무용전공
현장 전문가	F	여성/50세	A사이버대학 노인운동지도 가족복지학과 교수 경력 10년
	I	남성/	B치매안심센터 운동치료사 경력 10년
	J	여성/53세	K도 통합건강 증진사업단 연구원 노인운동지도 경력 10년
	K	여성/	S구노인복지센터 노인운동지도 사회복지사 경력 10년

된 프로그램을 주 1회 총 8회, 회기당 80분 동안 제공되었다.

신체적으로 허약한 노인은 일반적 입식 운동이 어렵거나 위험할 수 있다(김현주, 지윤미, 최종환, 2017). 그러므로 노인에게 의자에 앉거나 의자를 지지하고 서서 수행하게 하는 운동은 균형성 저하와 같은 문제에서 안전성을 확보할 수 있는 장점이 있다(Deandrea et al., 2010; Edwards, Gardiner, Ritchie, Baldwin, Sands, 2008; 재인용, 이승연, 원영신, 박휴경, 2018b). 특히, 앉아서 운동을 수행할 경우 팔과 다리의 협응력을 위한 운동을 더 자유롭고 편안하게 수행할 수 있다. 이에 따라 수업에서는 의자에서 전반적으로 상체와 하체 스트레칭을 수행한 후, 연구자가 제안하는 셀프-저항운동을 적용하였다. 이와 함께 하지근력과 균형성 증대를 위하여 박휴경, 김지영(2020)이 제

안한 의자를 잡고 수행하는 발레 체조 일부를 입식으로 적용하였다.

춤은 신체와 정신건강의 개선에 효과적이다. 춤추는 활동은 노인에게 동적민첩성(TUG)과 하지근력을 향상시켜, 보행이나 지구력에 긍정적인 변화를 주기에 노인들의 독립적인 생활과 관련이 높다. 그리고 사회적 접촉을 통해 타인과 소통하는 사회심리적으로도 노인에게 유익한 활동으로 권장이 된다(Hui E, Tsan-Keung Chui B, & Wooo J., 2009, Veronese, N., Magia, S., Schofield, P., & Stubbs, B., 2017; 재인용, 박휴경, 조양희, 2018). 이와 함께 노인운동에서 음악의 활용은 운동자각도를 높이고 재미를 부여하며 집중력을 고조시켜 운동의 효과를 얻을 수 있다(이승호, 2013). 이에 본 연구에서는 여러 장르의 음악을 기반으로 다양한 춤으로 구성된 체조를 활용하였다. 프로그램은 노인들이 접하고 학습해보지 못한 디스코·덩더꿍·양생체조·라인댄스·의자 발레 등을 어르신들이 선호하는 음악에 맞춰 재구성하여 제공하였다.

이 연구에서 제공된 운동의 구성과 진행을 다음의 <표 2>로 제시하였다.

표 2. 운동구성

	내용	시간/형태	지도자
도입	호흡과 명상	5분 / 좌식	여학생
	건강 관련 이론	10분 / 좌식	연구자
전개	상하체 스트레칭	15분 / 좌식	남자 대학생
	셀프-저항운동	15분 / 좌식	봉사자
	의자발레	15분 / 입식	여자 대학생
	댄스	15분 / 입식	봉사자
마무리	치매예방운동/호흡	5분 / 좌식	남학생

6. 자료수집

본 연구 전과정에서 문헌자료가 수집되었다. 또한 현장에서 면담과 관찰자료가 수집되었다.

참여관찰은 연구자가 현장에서 참여자들의 세계에 머물며 관찰하는 방법이다. 연구자는 본 연구의 운영과 그 참여자들의 활동과 현장의 상황 및 그 의미를 기술하는(Patton, 1990) 참여관찰을 진행하였다. 관찰은 연구참여자들에게 연구의 목적을 이해시키고 관찰을 하고 있음을 알린 ‘공식적인 관찰’이며, 연구자도 관찰자로서 연구에 참여하였다. 노인운동프로그램이 비대면 수업 방식으로 이루어져 연구참여자와의 적극적인 상호작용은 활발하지 못하였다. 따라서 연구의 목적에 따른 연구자의 존재를 밝히고 연구의 현장에는 있으나, 중도적 정도로 ‘참여자로서 참여관찰’(김영천, 2012)을 진행하였다. 관찰은 각 수업 8회 진행 동안 전반적인 노인운동참여자들의 반응과 대학생 봉사자들의 수업지도에 관점을 두었고, 현장일지 작성에 노력을 기울였다.

면담은 1차 면담과 그룹면담에서는 반구조화 면담법을, 2차 면담이나 개인면담에서는 비구조화된 면담법을 사용하였다(김영천, 2012). 운동참여노인과의 첫 번째 면담은 그룹으로 반구조화된 면담으로 진행하였으며, 이후 이어지는 면담에 대한 두려움과 부담을 줄이도록 하였다. 첫 면담에서는 이 연구모형에 대한 인식을 질문하고 면담 결과를 바탕으로 이후 면담의 질문을 만들었다. 이후 개인면담에서 비구조화된 면담을 통해 본 연구의 참여경험에 대한 전반적인 이야기를 수집하였다. 면담시간은 노인의 특성을 고려하여 한 회당 30-40분 이

내로 제한하였고, 연구참여자가 원하는 시간에 ZOOM으로 진행하였다. 자원봉사 대학생들을 대상으로 개별면담은 비구조화된 면담으로 시행하였고, 추가면담은 이메일을 통해 전달받았다. 현장전문가 면담은 원하는 방식으로 진행하였다. B구치매안심센터 운동치료사와 K도 통합건강증진사업단 연구원 및 S노인복지기관 사회복지사와는 대면면담으로 1시간 이내에 이루어졌다. A대학 가족복지학과 교수와는 이메일 면담을 진행하였다.

7. 자료분석

질적자료의 분석은 연구자가 발견한 것을 체계적으로 정리하고 자료 속 의미와 주제 및 규칙을 찾아 해석하는 과정이다(신경림 외, 2004). 수집된 질적 자료들은 전사 후 요약하여 코딩한 후 핵심적인 요소를 분류하여 의미 있는 주제에 따라 범주화하였다. 먼저 연구참여자와의 면담내용을 전사하고, 전사 내용을 공동연구자와 교차 확인하였다. 전사된 자료와 현장일지의 자료들을 반복적으로 읽어 내려가며 각 자료에서 핵심 영역을 추출하고, 이것들을 코드화하였다. 코딩된 자료들을 세밀하게 읽으면서 구조화시키고 이를 재구조화하는 과정을 거쳤다.

8. 연구의 신뢰성과 윤리성

질적연구 결과의 타당성 확보를 위해 최소한으로 만족시켜야 하는 이론의 틀을 확립한 Lincoln & Guba(1985)의 신뢰성 준거를 바탕으로 삼각측정법과 동료 검증 및 참여자 확인과정을 거쳤다(김영천, 2012). 연구의 자료는 면담자료 · 선행연구물 · 인터넷 기사 · 연구보고서 · 포털-사이트에서 수

집하였다(triangulation). 자료의 분석에서 노인 운동전문가 1인과 해당 연구 관련 체육학 박사 1인이 '동료검증'(peer debriefing)에 참여하였다. 마지막으로 연구에서 도출된 결과를 '연구참여자에게 확인' (member check) 받는 과정을 거쳤다.

연구의 윤리성을 위해 먼저 IRB(7001988-202108- HR- 770-06) 승인을 받았으며, 연구자는 <연구책임자를 위한 윤리교육>을 이수하고 연구의 전 과정에서 IRB(생명관리위원회)에서 제시하는 권고 사항을 준수하였다. 구체적으로, 연구참여자들에게 연구의 목적과 진행 과정 및 방법에 대해 설명한 후 IRB 승인된 동의서에 서명을 받았다. 서명은 ZOOM과 이메일 면담의 경우에는 우편으로 설명문과 동의서를 전달하고 각 개인별 편리한 방법을 선택하게 하여 회수하였다. 또한 수집되는 개인적 특성(연령 · 운동경력 · 직업 · 현재 활동 등)과 면담 시 녹취되는 것을 설명하였다. 더불어 연구 철회와 중지에 대한 자율성 보장에 대해 약속하였고, 인간대상 연구에서 개인정보 보호 대책 등에 대해 공지하였다. 이와 함께, 면담자료는 연구 종료 3년 후 폐기하고, 논문 집필 시 연구참여자를 식별할 수 없도록 작성에 유의할 것을 명시하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

1. 노인참여자

노인운동참여자들은 지역사회가 연계한 이 연구의 모형에 대해 3세대와의 만남에 대한 즐거움과 자원봉사 참여로 운동 소외의 비율이 낮아질 것이

라는 기대감 및 복지기관 연계된 통합서비스에 대해 높은 만족감을 보였다.

1) 세대교류에 대한 즐거움

현대사회의 문제 중의 하나는 핵가족화로 인한 1세와 3세대 간 교류가 급격히 줄어들어 세대 간의 단절이다. 노인운동참여자들은 대학생들의 지도로 이루어지는 수업에서 운동에 참여한다는 것보다는 손자와 손녀 세대를 만날 수 있다는 것에 더 큰 의미를 두고 있다. 즉, 노인들은 이러한 만남 자체에 의미를 두고 있었으며, ZOOM으로 이루어지는 수업 방식 때문에 직접적으로 소통하지 못하는 것에 대한 아쉬움을 드러냈다. 그리고 COVID 19가 종식되면 대면으로 대학생과 같은 젊은이들과 지속적으로 만나기를 기대하고 있다.

“사실 우리 손자도 자주 만나기가 힘든 데... 뭐 꼭 이야기를 나누고 뭔가를 같이 해야하는걸 바라는데 아니라, 만나기만 해도 참 기분이 좋은데, 이렇게 우리에게 운동을 가르쳐주시기로 마음을 먹었다는 것 자체가 너무 고맙죠...”(참여노인 C)

“너무 고마워서 뭐 간식거리라도 사주고 싶은데 직접 만날 수가 없으니 많이 아쉽죠... 직접 만나면 참 좋을 것 같아요... 아이고 코로나가 언제 끝날는지, 이게 끝나면 직접 만날 수 있을까요? 이번으로 끝이겠지요? 요즘 학생들도 많이 바쁘니... 계속 이어지면 참 좋겠는데 말이죠...”(참여노인 E)

젊은 세대에게 세대교류는 아직 경험하지 못한 시기를 이해할 수 있는 기회이며, 노인세대는 새로

운 지식을 습득하고 사회변화에 대처해가는 기회가 될 수 있다(한정란, 2002). 세대의 교류 측면에서 이 연구의 모형이 대면으로 진행된다면 운동을 매개로 하여 ‘건강·디지털정보화기술·세대 간의 관심사·세대의 특성’을 이해할 수 있는 생활과 문화 등의 영역을 확장 시키고 공유하여, 한 수업 안에서 ‘세대공동체교육’이 가능할 것으로 기대한다.

2) 지속적인 운동참여에 대한 기대감

우리나라도 이미 고령사회에 진입하여 증가하는 노인들을 위한 다각적 복지서비스가 제공되고 있다. 특히 건강유지와 증진 및 의료비용 절감 차원에서 운동프로그램을 무료로 이용할 수 있는 기회도 늘어나고 있다. 그럼에도 불구하고 ‘공급보다는 수요의 불균형·예산과 인력 부족·여름과 겨울의 운동중단’ 등과 같은 문제로 지속적인 참여에 대한 어려움도 따른다. 운동참여 노인들은 대학생 인력 자원을 통해 노인운동 소외 비율을 낮추어 지속적인 운동이 가능할 것이라는 기대감을 나타내었다. 특히 ZOOM을 활용한 수업이 예상보다 원활하게 진행됨에 따라 여름과 겨울에도 ZOOM을 활용한 재가 운동서비스에 참여할 수 있을 것이며, 이러한 비대면 수업은 자원봉사 학생들에게도 편리성을 제공할 수 있을 것으로 인식하고 있다.

“경로당도 그렇고, 치매안심센터도 그렇고 운동을 쉬는 기간이 있고 아니면 기다려야하기도 하고 그래요... 그런데 이렇게 대학생들이 봉사를 해주면 쉬지 않고 운동을 할 수 있지 않을까요?... 우리 같이 노인들은 쉬면 그동안 운동한 게 말짱 헛것이

되기 때문에...”(참여노인 B)

“솔직히 코로나가 끝나도 예전처럼...복지관처럼 사람이 많이 모여서 (운동)하는 것은 안하고 싶은데...인원이 적으면 수업이 안 열릴텐데 이렇게 대학생들이 봉사로 와주면 적은 인원도 할 수 있는 것이니까...계속 쪽~ 너무 좋죠”(참여노인 A)

우리나라의 많은 복지시설에서는 더운 여름과 빙판길의 위험이 있는 겨울에는 운동서비스 운영을 중단하는 곳이 적지 않으며(이승연, 원영신, 박휴경, 2018a) 참여 노인의 수요를 감당하지 못하고 있기 때문에 지속적인 참여도 제한이 있다. 이러한 노인운동 현장의 한계를 이 연구모형이 대안적 전략으로 사용될 수 있기를 기대한다.

3) 통합서비스에 대한 만족감

현재 노인들이 체력·우울·인지기능 등 건강검진을 무료로 받을 수 있는 방법은 각 지역에서 운영하는 보건소나 치매안심센터를 이용하는 것이다. 위의 기관은 시를 기준으로 각 구에 한 개소만이 운영되고 있어, 이용 시 시간과 거리에 대한 제약이 존재한다. 해당 기관은 경로당이나 주민센터 등으로 방문검진을 하기도 하지만, 방문검진에 대한 정보의 습득과 방문 시간과 부합되어야 서비스를 받을 수 있는 한계가 있다. 이러한 측면에서 운동 프로그램의 제공과 노인건강 관련된 검진이 함께 이루어지는 통합서비스에 대해 노인들의 기대감과 만족감을 보이고 있다.

“나 같은 경우는 몇 년전에 병원에 가서 치매검사를 받은 적이 있는데, 그 이후에 치매센터에서 무료로 해준다는 것을 알았어요. 그런데 내가 먼저 전화하거나 찾아가서 해달라기가 좀 그렇더라고요, 괜히 노인네가 공짜라고 여기오나 생각할까봐 그렇기도 하고 사실 우리 집에서 거기를 찾아가려면 좀 불편하기도하고.”(참여노인 C)

운동서비스의 제공과 치매안심센터나 보건소의 찾아가는 서비스로 신체적/정신적 건강에 대한 검진서비스를 제공하는 모형은 높은 기대감을 보였다. 본 연구에서는 COVID 19 팬데믹으로 인한 대면 검사의 어려움으로 우울과 기억력 자가 테스트 검사 도구를 제공 받아 자가 측정을 하였는데, 이와 같은 치매안심센터의 개입에 대해 높은 만족도를 나타내었다. 무엇보다도 자신의 테스트의 결과가 낮은 점수를 나타낼 경우 노인복지관 사회복지사를 통해 치매안심센터로 연결할 수 있도록 한 것에 대해 큰 감사를 표하였다.

“사실 복지사가 대학생들이 운동을 무료로 가르쳐준다고 해서...코로나 때문에 우리가 발이 묶여서 그동안 아무것도 못했잖아요. 줌인지 뭔지 그걸로 집에서 한다고 해서 그나마 운동을 하자 했는데, 치매센터에서 뭘 쫓다고 몇 가지 검사할 수 있는 것을 주고.. 그거 풀어보고 점수 계산해보고 안 좋으면 우리가 거기를 직접가거나 연락하는 게 아니고 여기 복지사한테 얘기하면 그쪽에 얘기해준다니 얼마나 고마워요...”(참여노인 D)

노인들의 공통적인 관심이 ‘건강유지’라는 것을 고려할 때 건강검진과 운동서비스가 함께 연계되어

제공되는 것이(김양례, 구혜모, 조성식, 2004) 바람직하다. 위와 같은 노인들의 인식은 ‘지역사회의 찾아가는 서비스로 노인을 위한 건강관리 시스템’의 구축과 확산의 필요성을 확인하여 주는 것이다.

2. 자원봉사 대학생

체육계열 재학 중인 자원봉사 대학생들은 전공 관련 봉사활동을 통해 노인 대상 운동지도 실습의 기회가 되었고, 이것을 ‘특별한 경험’으로 인식하고 있었다. 대학생 자원봉사를 통한 노인운동 참여가 활성화되기를 바라며, 이를 위한 대학의 교과과정 안에서 교육과 실습이 이루어지는 것이 바람직하다는 공통된 의견을 보였다.

1) 전공연계 봉사에 대한 만족감

이 연구에 참여한 대학생 봉사자들은 정보와 동기의 부족 및 COVID 19로 인해 전공과 연계된 자원봉사에 참여할 기회가 없었다. 이 연구의 참여로 노인들에게 운동을 지도할 수 있었던 경험과 관련 지식을 얻은 것에 만족감과 감사를 표하고 있다.

“보통 대학 졸업을 위해 전공과 관련 없는 봉사 활동을 하는 것이 대부분이지만, 전공 관련 봉사 활동을 통해 대학생에게 가장 필요한 실습 경험 및 하나의 스펙으로 작용할 수 있어 매우 유익한 봉사 활동이라고 생각합니다... 타 과로의 편입 시험과정에서 이 봉사활동에 대해 면접관들의 관심을 받았는데, 이런 기회에 참여한 것을 무척 감사하게 생각합니다.”(대학생 A)

“고령화 사회인 만큼 필요한 복지라고 생각합니다. 저희는 운이 좋아서 이렇게 연결이 되었는데...체육을 전공한 대학생들이 노인을 대상으로 이렇게 전공과 관련된 실습을 할 수 있는 기회가 많다면 좋을 것 같습니다.”(대학생 B)

체육전공 대학생들에게 전공과 관련된 자원봉사 활동은 학교에서 습득한 이론적 지식을 적용할 수 있고, 현장의 기술과 지식을 습득할 수 있는 ‘산학협동의 장’이며(김숙자, 이보나, 2004), 사회진출을 대비한 역량을 강화시키는 기회이다. 이 연구모형의 적용과 효과는 단지 노인에 국한되지 않으며, 참여 대학생들에게도 값진 경험의 기회가 되기 때문에 적극적으로 활성화될 필요가 있다.

2) 교육과 실습의 중요성

이 연구 과정에서 COVID 19 팬데믹으로 인해 대학생 봉사자들에게 노인운동 현장에서 실습의 기회를 제공하지 못하였다. 따라서 당초 연구계획에 따라 봉사자들의 사전교육이 만족할 수준으로 이루어지지 못한 한계를 봉사자들 역시 부족한 부분으로 인식하고 있었다.

“선생님께서 이론적 자료와 지도할 운동내용들을 알려주시고, 줌으로 만나서 설명도 해주시고 하셨는데, 들을 때는 다 이해가 되고 했지만 막상 지도하다 보니 전문가 선생님들이 운동을 가르치는 것을 먼저 보고 나서 했으면 더 좋았을 것 같다는 생각이 들었습니다. 그렇다면 저희가 뭐가 부족한지도 알 수 있고 더 배울 점이 많았을 것 같습니다...그래서 대학교 학과나 전공봉사 동아리 같은

활동을 통해서 학생들이 지도교수님 상담을 통한 운동프로그램과 운동강도를 구성도 해보고 실제 봉사 상황에 접목을 조금씩 해보는 경험이 있으면 좋을 것 같습니다.”(대학생 A)

“선생님이 먼저 노인을 지도할 때의 유의점을 교육해주시고, 일반 성인에 비해 관절 움직임에 유의한다거나 어떠한 동작을 했을 때 위험이 있을 수 있다는 점...혈압이나 빈혈 등 노인들에게 자주 나타나는 기타 질병과 연결시켜 유의점을 교육해주시어서 그나마 부담감이 줄긴 했는데.. 아무리 저희가 체육과학생이라고 해도 그냥 나가서 가르치라고 하면 못했을 것 같아요...사전교육이랄까 이렇게 중요하다고 느꼈고, 실제로 만나서 지도하게 된다면 더 많은 공부나 필요할 것 같습니다. 하지만 따로 시간을 내서 봉사활동을 위한 준비로 또 공부를 하는 것보다는 학교에서 수업시간에 배우는 것이 더 나올 것 같다고 생각합니다. 그렇게되면 더 열심히 할 것 같구요...”(대학생 B)

대학생들의 자원봉사 참여에서 교육경험이 있는 학생들이 없는 학생들에 비해 자원봉사의 중요성에 대한 인식도 높고 참여하는 기간이 긴 것으로 조사되었다(김옥, 2011). 교육경험은 자원봉사의 참여동기와 참여만족도에도 가장 영향을 미치는 매개변인이다(엄운섭, 안치순, 손진아, 2013). 본 연구의 참여자들이 선행연구와 맥락을 같이 하는 인식을 보인 결과를 볼 때, 자원봉사자들의 노인운동 지도 현장에 투입하기에 앞서 교육프로그램을 강화하고 현장 실습의 기회를 제공하는 것이 우선시 되어야 하겠다.

3. 현장전문가

고령사회가 되고 노인 인구가 증가되고 있는 상황에서 노인복지서비스는 아직 수요에 비해 제공되는 서비스의 양적/질적 한계를 보이고 있다. 그렇기 때문에 현장전문가들은 자원봉사의 활용과 지역사회와의 연계는 현장의 문제를 해결하는 것에 도움을 주는 시스템이 될 수 있을 것으로 전망했다.

1) 인력 활용의 측면

현장전문가들은 체육계열 전공 대학생들의 자원봉사로의 개입에 대해 인력 활용 측면에서 다음과 같은 인식을 보였다.

첫째, 운동서비스에서 소외되는 노인의 비율을 감소시킬 수 있다는 점에서 자원봉사자의 활용은 향후 확장될 필요가 있다는 것이다.

“저도 여기 오기 전에 건강백세운동교실 강사와 치매안심센터에서 운동을 지도했는데, 참여 인원이 10-15명은 되어야 수업이 열려요. 강사료를 줘야하는데 너무 적은 인원이면 아까운거죠. 인원이 적어서 열리지가 않는? 그렇게 되면 운동을 하고 싶은 노인들은 소외가 될텐데, 이렇게 인적자원을 활용하면 향후 적용할 곳이 많아지겠죠...인원이 적은 건강백세에서도 활용가능하고, 보건소나 치매안심센터에서 방문간호를 나갈 때 같이 합류해서 단 15분이라도 운동을 시켜주거나...이번의 경우처럼 줌을 이용하면 더 활용도가 높아지겠죠.”(K도 통합건강증진사업지원단 연구원)

현재 노인들이 선호하는 무료 서비스가 제공되는 '건강백세운동교실 · 실버대학 · 치매안심센터 · 보

건소'와 같은 노인복지기관들은 '계절에 따른 환경·비용·수요의 문제' 등에 따라 노인들이 지속적으로 운동에 참여할 수 없는 구조적인 문제들을 안고 있다. 그러나 이러한 대학생의 봉사를 바탕으로 한 이 연구모형의 적용은 비용의 발생과 소외 없이 노인들이 운동을 지속할 수 있다는 점에서 지역사회로 확산시키는 것이 필요하다.

둘째, 전문가들은 현장에서는 간호사·사회복지사·작업치료사·물리치료사 등이 노인운동에 개입하는 경우가 있는데, 체육을 전공한 학생들이 해당 업무를 수행하는 데 있어 능력이 뒤떨어지지 않기 때문에 이러한 인적자원의 활용이 바람직하다는 인식을 나타내었다.

“저희 센터 같은 경우는 간호사들이 운동을 시키는 것으로 내보내고 있는데 간호사들이 운동을 시키는 것이 잘 안되요. 본인들도 자신 없어 하구요...우리가 영상을 찍어서 집에 가서 보여주는 것까지, 보고 따라 하는 것까지가 한계인데...차라리 체육을 전공한 학생들이 가르친다고 하면 훨씬 나아요, 잘 지도해서 내보내면 문제가 없다고 봅니다.”(B구 치매안심센터 운동치료사)

“1-3세대의 교류측면이 너무 좋은 아이디어라고 생각이 되어서 이곳 복지관에서 이 연구를 진행하는 것을 승인했지만, 사실 학생들이 얼마나 잘 가르칠 수 있을지 담당자 입장에서 걱정이 되기도 했습니다. 어르신들도 불만족하면 어쩌나 하구요...그런데 확실히 전공자라서 그런지 너무 잘 진행하는데 깜짝 놀랐습니다. 전문 강사님들에 견주어도 부족하지가 않습니다. 사실 어르신들은 운동

을 자주 하고 싶어하시는데 현실적으로 비용측면도 있고 부족하다 싶었는데 이렇게 진행되면 젊은 사람도 만나고 운동도 하고 일석이조네요. 덕분에 저희 센터 이미지까지 좋아졌습니다.”(S구 노인복지기관 사회복지사)

자원봉사활동은 자발적인 시민 참여의 한 형태로서 지역사회의 공동체 의식을 함양시키고, 사회적 통합을 이끌 수 있으며, ‘연대의식과 책임의식’을 바탕으로 민주시민의 양성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 특히 대학생 봉사자는 다른 자원봉사자에 비해서 보다 전문적이며 체계적인 활동이 가능한 인력이 될 수 있다(이현신, 김찬룡, 2011; 황선영, 2006). 즉, 대학생의 자원봉사활동은 신체적 건강함과 긍정적인 측면에서 여유로움을 가질 수 있다는 점에서 의미 있는 인적자원이 될 수 있다(한수정, 1999). 이러한 자원봉사의 활용은 사회복지 측면에서 단순히 해당 시설의 서비스가 아니고, 활용자가 지역사회의 노인일 경우 자원봉사자의 활용은 중요한 의미를 지닌다고 판단된다. 이러한 측면에서 체육계열 대학봉사자들의 노인운동 현장에서의 활동이 현실화되고 확산되어야 하겠다.

2) 지역사회연계의 측면

현장전문가들은 이 연구의 모형은 단지 운동서비스의 제공뿐 아니라 자원봉사 대학생의 교육과 현장 적용에서 발생하는 여러 상황에 대해 자문을 줄 수 있는 연구진과 신체적 건강 및 정신적 건강에 대해 치매안심센터가 개입하여 보다 정교한 서비스의 제공이 가능하다는 장점에 대해 높이 평가하고 있다.

“우리가 외부로 나가서 활동을 하지만 그래도 부족하죠. 절대적으로 인력이 부족한 상황이니깐.. 이 디자인이 사업적으로 접근하면 부정적일 것이지만 학생들에게 봉사점수를 주고 교육까지 시켜서 내보냈다고 하면 여기서도 오케이 하죠.. 여기는 어차피 공공기관이기 때문에 다른 외부에서 사업적인 것으로 접근했을 때는 NO 하지만, 지역사회 확산이나 봉사 이런 쪽으로 가면 좋죠...사실 치매안심센터 25개 중에서도 운동치료가 있는 경우가 반도 안 되고 그나마 거의 한명이 담당을 하고 있어서 다른 작업치료나 이런 것에 비해서 운동을 제공하는 것은 절대적으로 부족한 상황입니다. 이렇게 주민센터나 실버대학이나 경로당 같은 곳에서 어르신들 모아주고 우리는 그 곳을 방문해서 검진하고 그 결과에 따라 레벨을 나눠주고...대학이나 선생님처럼 경험이 많은 전문가에게 교육받은 대학생들이 운동을 시킨다면 너무나무 좋죠...”(B구 치매안심센터 운동치료사)

더불어 이 연구의 모형은 전문인력이 부족하고 노인복지서비스의 인프라 형성이 낮은 비수도권지역에서의 활용성 가능성이 높아 향후 지역 특성에 맞춘 시스템으로 구축되는 것에 대한 긍정적인 인식을 보였다.

“저희 지원단이 소속된 대학에도 체육과가 있거든요. 여기서도 코로나가 풀리면 한번 해 볼만한 사업인 것 같아요...저도 자식이 있지만 봉사점수 채우려고 유치원가서 청소를 하거나 뭐 전공과는 전혀 관계가 없는 것을 한다고들 하는데 학생들에게 경험적으로도 그렇고 취직할 때 봉사점수가 도움이 될 것이고 좋은 아이디어입니다...특히 지방

은 서울처럼 동네 주민센터나 실버대학이나 복지관 요양센터 등등 다양하지가 않아서 차라리 집으로 방문간호처럼 방문운동서비스도 가능해지고, 노인요양원 같은 곳으로 나가서 간단한 레크리에이션과 접목한 운동도 좋을 것이구요. 지방에서 특화되면 좋을 것 같은 아이디어라고 생각합니다. 이 곳은 지자체나 공공서비스의.. 아무래도 무료로 진행되기 때문에 의존도가 높기도하고...보건소를 중심으로 학교와 연계하는 것이 참 좋은 디자인입니다.”(K도 통합건강증진사업지원단 연구원)

고령사회에서 증가하는 노인건강 문제를 예방하고 해결해 나가기 위해서, 개인과 가족의 범위를 넘어 지역사회와 지방정부 및 국가적 개입과 노력이 필요하다. 특히 노인 중심의 통합서비스는 지역별 특성에 따라 각 지역사회 내에서 이루어지는 것이 서비스의 전달과 활용 측면에서 더욱 효율적으로 운용될 수 있다. 국가나 지자체에서 운영하는 보건소나 치매안심센터 및 노인복지기관과 같은 공공기관에서 이 연구의 모형이 사업적 접근이 아닌, 민간의 지위를 가진 거점대학과 연계된다면 향후 지자체의 특화사업 내에서도 활용되어 대상자 중심의 통합서비스로 확산시키는 것에 기여 가능하다고 판단된다.

위와 같이 본 연구의 참여노인·대학생 자원봉사자·현장전문가들은 <지역사회 연계 노인운동 적용>에 대해 긍정적인 인식과 함께 향후 실제 현장에서 복지서비스의 일환으로 확산되기를 바라고 있다.

그러나 공통적으로 보이는 우려는 대학생 참여의 지속성에 대한 문제 제기였다. 현재 우리나라의 대학생들은 과도한 학습량과 취업을 위한 준비 등으로 꾸준하게 봉사활동을 할 수 있는 물리적/심적

여유를 갖지 못할 것으로 생각된다.

“대학생들이 참여해주면 운동도 안 끊기고 젊은 이들과 만나는 것도 좋지만...요즘 학생들 바쁘고 취직 준비도 해야하는데 그냥 봉사하라고 하면 누가 하겠어요...뭔가 혜택이 있어야하지 않을까요? 취직에 도움이 되는 점수나 뭐 이런거요? 그래야 봉사하겠다는 지원자가 많이 늘어날 것이고 지원자가 많아야 또 이게 계속될 수 있고.”(참여노인 E)

이러한 점에 대해서 대학생들 스스로도 방학 기간을 이용한 단기 프로젝트의 참여로 만족하며, 그 이상의 시간을 내는 것은 무리가 따르는 것이 현실임을 이야기하고 있다. 이러한 문제를 보완하고 지속성을 확보하기 위해서는 본 연구와 같은 프로젝트를 대학의 교과과정에 포함하여 학점으로 인정되도록 하는 것과 같은 방법을 모색할 필요가 있다. 노인의 특성과 노인운동에 대한 전반적인 지식을 축적하고 현장답사 등의 활동으로 실제 현장에 투입하기 전의 기초지식을 충분히 학습할 수 있는 시간을 갖기 위한 측면에서도 학교수업과의 연계가 대안이 될 수 있을 것이다.

“봉사점수를 필수적으로 채워야 하는 학과, 학교가 있지만 저희 과의 경우는 봉사점수가 필수가 아니기 때문에 다른 선택지도 있으면 더 좋을 것 같습니다. 차라리 학교수업이면 따로 시간투자를 많이 안 해도 될 것 같고 이론과 실기를 공부하고 연습할 시간이 더 여유로울 것 같아요.”(대학생 B)

“자원봉사의 자발성의 취지와는 상반되는 의견이

지만 자원봉사활동의 지속성에 문제가 제기되기 때문에 지속성을 위한 다양한 방법이 모색되어야 할 것 같습니다. 학생들의 봉사점수에 대한 우려가 예상될 수 있기 때문에, 이는 학생들의 경우 봉사점수보다는 학과와 연계해 학점과 연관을 시키는 것이 지속성에 도움이 된다고 생각합니다.”(복지학과 교수)

즉, 대학의 교수 및 연구진과 봉사자와의 지속적인 상호작용과 피드백이 중요하기 때문에 봉사자의 책임의식과 실천적 지식을 함양한다는 점에서 보완은 필요하다. 자원봉사에 대한 인식에 영향을 미치는 것은 운동지도 사전교육과 현장 실습이기에 이러한 교육이 수업 내에서 이루어질 수 있는 효율적이고 체계적인 교육 방법이 요구된다. 자원봉사자에게 체계적인 지원이 가능하도록 이론과 실제 및 실습을 가능하게 하는 전문인력을 구성하고 전담하는 조직과 관리 시스템이 요구된다(엄운섭, 안치순, 손진아, 2013). 이러한 맥락에서 이 연구의 모형이 실제적으로 노인운동 현장에서 복지서비스로 활용되기 위한 가장 중요한 중심축은 지역 내 거점 대학의 역할이다. 이러한 거점대학을 중점으로 하는 지역사회 연계 노인운동프로그램의 제공이 복지서비스로 발전되고 확산이 되어야 하겠다.

본 연구가 예상치 못한 팬데믹으로 인해 당초 연구계획대로 진행되지 못했던 한계에도 불구하고, 지역사회 연계 찾아가는 복지서비스로서 운동프로그램 적용과 발전 가능성을 제시한 것은 사회적/학문적 의의가 있다. 이 연구모형이 사회 각 분야의 관심과 노력으로 지역사회 내에서 정착되기를 바라며, 이 연구의 결과가 작게나마 일조하기를 기대한다.

IV. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구는 대학생 자원봉사자와 지역사회가 연계하여 여가복지서비스로서 노인운동을 적용한 사례 연구이다. 지역 내 노인복지관에서 참여자 모집과 운동적용에 필요한 시스템을 제공하였고, 대학생의 자원봉사로 노인들이 운동에 참여하였으며, 치매안심센터에서 제공하는 정신건강 관련 측정 도구를 제공받았다. 이 프로그램에 대한 노인참여자와 대학생 봉사자의 경험 및 노인운동 현장전문가들의 인식을 통해 이 연구모형의 활용 가능성을 알아보았다. 운동프로그램은 S노인복지관에서 주 1회 총 8회 80분씩 제공되었으며, 면담과 관찰을 통해 연구자료를 수집하고 귀납적으로 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 운동참여 노인들은 프로그램에 참여하여 '세대교류의 즐거움'과 '지속적인 운동참여에 대한 기대감' 및 '통합서비스에 대한 만족감'을 나타내었다. 둘째, 노인운동 지도 대학생 봉사자들은 '전공연계 봉사'에 대해 만족하고 특별한 경험을 한 것과 '교육과 실습의 중요성'을 인식하였다. 셋째, 노인 분야 전문가들은 '인력 활용'의 측면과 '지역사회연계' 측면에서 이 연구모형은 노인복지 서비스로써 활용 가능성이 높다고 인식하고 있었다. 그러나, 한편으로 자원봉사 대학생들의 지속적인 참여에 대한 문제가 제기되었다.

이러한 결과로 다음과 같은 시사점이 도출되었다. 첫째, 지역사회연계에서 중심축은 관내 대학으로서 운동을 지도할 수 있는 인력과 이들에 대한

교육제공의 중요성이다. 즉, 체육계열학과와 (노인)복지학과 등의 연계를 통해 대학생 봉사자를 위한 교육의 제공이 우선적으로 이루어져야 한다. 이와 함께 관내 소재하고 있는 다양한 노인복지기관에서 학생들이 전문지도자들의 수업현장을 실습하는 과정도 이루어져야 한다. 무엇보다 학점으로 연계하여 학생들이 수업시간에 지속적으로 교육을 받고 자문을 얻을 수 있으며, 별도의 시간 투자가 없이 봉사활동에 참여할 수 있는 환경이 조성되어야 한다. 둘째, 관내 대학과 노인복지시설의 유기적인 소통과 협력이 요구된다. 인적자원과 교육시스템 및 현장전문가와 운동현장의 제공 등이 잘 이루어져야 이 모형이 지역사회에서 노인복지를 위한 시스템으로 확산될 수 있을 것이다. 셋째, 대학생 봉사자를 위한 행정적인 혜택의 제공도 필요하다. 관내 구청이나 노인복지기관에서의 봉사점수 부여뿐 아니라, 사회진출에 필요한 역량을 키울 수 있는 활동에 대한 참여 기회의 제공이나 학생들의 봉사활동의 원활함을 위한 물리적인 지원이 제공되는 것도 고려되어야 한다.

2. 제언

이 연구는 지역사회 복지시설과 인적자원을 활용함으로써, 운동참여에서 소외되는 노인 비율을 감소시키고, 노인과 대학생들의 교류를 통해 세대 간의 소통과 이해를 높일 수 있다는 것에서 큰 의의가 있다. 무엇보다 중요한 것은 지역사회와 연계한 노인복지 프로그램의 확대 가능성이다.

그러나 다음과 같은 연구의 한계를 고려하여야 하겠다. 첫째, 지역사회와 연계에서 체육계열 대학

생 봉사자들의 적극적 참여의 한계와 치매안심센터/보건소의 적극적인 개입의 어려움이다. 둘째, 비대면으로 운동프로그램이 진행되어 운동의 다양성 측면과 노인들과 대학생 간의 세대교류 측면에서의 의미형성의 한계이다. 셋째, 노인들의 집단분류의 과정의 어려움이다. 저체력군과 정상군으로 구분하는 준거와 방법은 환경적 제약이 있을 수 있다.

이러한 연구의 결론과 한계를 종합하여 다음과 같은 후속연구를 제안한다. 이 연구모형의 적용 가

능성을 기초로 향후 상세한 운동군의 집단적 분류에 관심을 가져야 한다. 거동이 불편한 노인들과 중증 치매환자 및 치매 가족을 위한 재가서비스와 요보호 노인(요양원)을 위한 찾아가는 서비스가 고려된 방법을 적용한 연구들이 이루어져야 하겠다. 추후 노인의 건강유지와 건강증진을 위한 노인운동 분야 전문지도자의 양성을 통한 노인복지서비스로서 체육계열 전공자들의 진로 확충의 필요성을 지지하기 위한 방법과 연구들이 이루어지기를 바란다.

참고문헌

- 김보선(2013). **건강백세운동교실 참여노인의 체력과 우울정도 변화에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 스포츠과학대학원.
- 김현주, 지윤미, 최종환(2017). 여성노인의 기능적 체력 평가를 위한 지각도구 개발. **한국웰니스학회지**, 12(1), 503-513.
- 김덕중, 오태한(2019). 신체활동 참여노인들이 지각하는 사회적 지지와 건강증진행위 및 행복감의 관계. **한국웰니스학회지**, 14(1), 301-312.
- 김동아, 유실(2018). 규칙적 운동참여 노인의 신체적 자기지각이 건강증진행동과 자아통합감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(1), 57-68.
- 김수연(2015). **여가복지서비스 활동으로서 노인의 양생체조 참여경험 탐색**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교.
- 김숙자, 이보나(2004). 대학생 체육 자원봉사 실태 및 활성화 방안에 관한 연구. **한국사회체육학회지**, 21, 191-202.
- 김양례, 구혜모, 조성식(2004). 노인의 체육활동 참여 실태 및 활성화 방안 연구. **체육과학연구**, 15(4), 84-98.
- 김영천(2012). **질적연구방법론 I**. 서울:아카데미 프레스.
- 김욱(2011). 대학생의 자원봉사 교육경험과 자원봉사의 중요성 인식 및 참여태도의 관계. **한국청소년연구**, 18(3), 301-329.
- 김춘길, 권명순, 이영희(2018). 치매지원센터의 돌봄지원을 이용하는 치매노인 가족부양자의 경험. **한국성인간호학회지**, 30(3), 314-324.
- 박여리. (2014). 기공(氣功) 수련을 하는 노인의 치유 경험에 대한 질적 연구. **한국노년학**, 34(4), 763-780.
- 박현태. (2019). 고령화사회의 구체책으로서의 “운동노화과학”. **운동과학**, 28(4), 311-316.
- 박휴경, 김지영(2020). 노인을 위한 의자 기반 발레 프로그램 적용 사례연구. **학습자중심교과교육연구**, 20(23), 53-75.
- 박휴경, 조양희(2018). 노인대상 ‘현대무용’적용 사례 연구. **한국무용교육학회지**, 29(4), 241-263.
- 신경림, 조명옥, 양진향 외(2004). **질적연구방법론**. 서울:이화여자대학교 출판부.
- 엄운섭, 안치순, 손진아(2013). 대학생의 자원봉사 참여동기와 참여만족도에 관한 연구:자원봉사 관련 교육경험 요인의 매개효과를 중심으로. **한국비교정부학보**, 17(2), 221-242.
- 염두승(2012). 지역사회와 대학의 연계를 통한 스포츠사회화 모형 개발. **한국웰니스학회지**, 7(4), 43-52.
- 오정숙(2019). 노인의 사회복지서비스가 사회활동과 자아통합감을 매개하여 삶의 만족도에 미치는 영향. **사회과학연구**, 30(1), 87-111.
- 옥현태, 주기찬, 김완수. (2018). 여성 노인의 신체

- 활동 수준과 낙상예방 관련 체력의 상관관계. **대한물리의학회지**, 13(2), 1-9.
- 은성호(2021). 고령사회, 새로운 노인의 등장과 삶의 질 제고를 위한 정책 방향. **보건복지포럼**, 2021(10), 2-4.
- 이태성, 심난정, 이호성(2018). 저장도 복합운동이 여성비만노인의 신체조성, 대사성위험인자 및 인지기능에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 71, 551-560.
- 이향범(2019). 노인여성의 사망률 개선을 위한 밴드 서킷 트레이닝의 중재 효과. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 13(6), 165-173.
- 이승연, 원영신, 박휴경(2018a). 노인여가복지서비스로서 '건강백세운동교실'의 개선방안에 대한 연구. **한국스포츠사회학회지**, 31(1), 1-23.
- 이승연, 원영신, 박휴경(2018b). 노인의 낙상예방을 위한 의자체조 개발 및 적용 사례연구. **한국여성체육학회지**, 32(4), 33-54.
- 이승호(2013). **음악이 무산소성 파워와 운동자각도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 인하대학교.
- 이현신, 김찬룡(2011). 체육전공 대학생의 전공연계 자원봉사활동 활성화 방안. **한국체육학회지**, 50(1), 25-34.
- 정윤하(2017). 노인운동 참여제약과 협상 및 참여지속의지의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 41(4), 68-82.
- 조명희, 허준수(2020). 규칙적인 여가활동이 노인의 건강관련 삶의 질에 미치는 영향: 신체적 여가활동을 중심으로. **한국여가레크리에이션학회지**, 44(4), 77-91.
- 조흥식, 정선옥, 김진숙, 권지성 공역(2010). **질적 연구방법론: 다섯가지 접근**. 서울: 학지사.
- 최영수(2009). **영월군 독거노인의 생활실태 및 사회복지서비스 욕구에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 상지대학교.
- 최의중, 김옥자(2021). 보건소 복합 운동프로그램 참여가 중년 여성의 대사증후군 위험인자와 신체 조성에 미치는 영향. **비즈니스융복합연구**, 6(3), 25-31.
- 통계청(2021). **2020 고령자 통계**.
- 하은호, 이영미(2020). 중년기 성인의 건강상태와 성공적 노화인식이 노후준비에 미치는 영향. *Korean Journal of Adult Nursing*, 32(5), 472-481.
- 한수정(1999). **대학생 자원봉사자의 자원봉사 활동 지속에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 미간행석사학위논문. 이화여자대학교 사회복지대학원.
- 한정란(2002). 노인교육과 세대통합: 세대 공동체 교육. **한국성인교육학회 추계학술대회 자료집**, 23-24.
- 황선영(2006). 자원봉사활동 만족도 및 지속성의 결정요인에 관한 연구. **한국사회복지행정학**, 8(1), 99-124.
- Deandrea, S., Lucenteforte, E., Bravi, F., Foschi, R., La, V.C. & Negri, E. (2010). Risk factors for falls in community-dwelling older people: A systematic review and metaanalysis. *Epidemiology*, 21(5), 658-668.

- Edwards, N., Gardiner, M., Ritchie, D. M., Baldwin, K., & Sands, L. (2008). Effect of exercise on negative affect in residents in special care units with moderate to severe dementia. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 22(4), 362-368.
- Frost, R., Beattie, A., Bhanu, C., Walters, K., & Ben-Shlomo, Y. (2019). Management of depression and referral of older people to psychological therapies: a systematic review of qualitative studies. *British Journal of General Practice*, 69(680), e171-e181.
- Glesne, C., & Peshkin, A. (1992). *Becoming qualitative researchers: An introduction*, White Plains, NY: Longman.
- Hui, E., Chui, B. T. K., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of gerontology and geriatrics*, 49(1), e45-e50.
- Lee, J. S., & Lee, S. K. (2020). The Effects of Health Promotion Programs for the Healthy Lifestyle in the Community Elderly: A Systematic Review. *Journal of Digital Convergence*, 18(4), 371-380.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. sage.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. SAGE Publications, inc.
- Song, J. Y., Park, S. H., Kim, B. S., Ha, T. W., Son, J. K., & Lee, M. M. (2021). Effects of Personalized Complex Aerobic Training Programs using Wearable Device on Cardiovascular and Respiratory Functions of Female Elderly. *Physical Therapy Rehabilitation Science*, 10(4), 421-429.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. sage.
- Tesch, R. (1990). *Qualitative research: Analysis types and software tools*. Bristol, PA: Falmer Press.
- Woods, N. F., & Catanzaro, M. (1998). *Nursing research: Theory and practice*. St. Louis.
- Veronese, N., Maggi, S., Schofield, P., & Stubbs, B. (2017). Dance movement therapy and falls prevention. *Maturitas*, 102, 1-5.

A Case Study on the Applying of the Community-linked Based on the Senior Elderly Exercise Program

HyuKyoung Park(Yonsei University, Instructor) ·
WonChung Chung(Pusan National University, Research Fellow)

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore the possibility of using the elderly welfare service to develop an elderly exercise program based on volunteer activities of sports major undergraduate students to apply the senior exercise as a community-linked welfare service. The study was conducted a qualitative case study, and a total of 8 senior exercise programs were provided once a week for 80 minutes. In this case, qualitative data were collected and analyzed in an inductive manner by the interviews with 5 elderly, 2 college volunteer students, and 4 experts. As a result, first, it was found that the elderly who participated in the exercise in this program experienced the joy of generational exchange, expectations for continuous exercise participation, and satisfaction with integrated services. Second, it was found that the volunteer students of the teaching senior exercise program had a satisfying and special experience of 'service in the major performance field' and recognized the importance of education and practice. Third, it was confirmed that experts for the elderly perceived that this research model is likely to be used as an elderly welfare service in terms of 'utility of manpower' and 'community-linked'. In conclusion, this research model has the potential to develop as a welfare service that the local community connected with the local college or university. and it is necessary to raise perception and cooperation with the local elderly welfare center.

Key words : Community-linked, Applying senior exercise, Volunteer students, Qualitative case study

논문 접수일 : 2022. 2. 16

논문 승인일 : 2022. 3. 21

논문 게재일 : 2022. 3. 31