

고령화 사회와 생활체육 Aging Society and Sports for All

강호정, 김경식*
배재대학교, 호서대학교*

Kang, Ho-Jung, Kim, Kyong-Sik*
Pai Chai University, Hoseo University*

요약

후기 산업사회에 이르면서 인구의 고령화는 더욱 가속화 될 것으로 보여 진다. 고령화는 단순히 인구통계학적 의미 이외에도 노인 자신이나 사회로 하여금 다양한 문제를 양산케 하고 있다. 이와 같은 노인문제는 어느 특정 계층의 문제이거나 일부 소수의 사회집단의 문제로 그치지 않으며, 모든 사회구성원이 해결해야 할 공동 과제이다. 본고에서는 노인문제를 노인의 삶의 질 즉, 성공적인 노화와 관련된 생활만족을 통하여 논의하였다. 고령화 사회에 있어서 노인문제를 해결하기 위해서는 다양한 접근이 시도되어야 하겠지만, 노인의 건강과 삶의 질 또는 생활만족을 향상시킬 수 있도록 노인복지 차원에서 노인의 체육활동을 적극 권장·장려하고 노인에게 적합한 프로그램 개발 및 보급, 시설확충 및 개선, 지도자 양성 등의 정책과제를 해결해 나아가야 할 것이다. 또한 평생체육의 차원에서 아동기에서부터 노년기에 이르기까지 평생 중단 없이 생활체육에 참가할 수 있는 장기적인 정책 대안이 필요하다.

Abstract

The aging of population is a social phenomenon commonly observed in advanced countries. It causes various problems. Thus the aged problem must be approached from quality of life, which the elderly pursue instinctively regardless of their life cycle, and the utilization of their spare time or leisure hours.

However, there have been research reports that, if the elderly participate in voluntary and active meaningful leisure, they can achieve successful adaptation to their aging and the life in their old age. In particular, we need to give our attention to the fact that, compared to other leisure activities, recreational sports make significant contributions to successful aging.

When the aged participate in active leisure and recreational sports regularly, their satisfaction with spare time is enhanced and their loneliness is relieved, which resultantly brings high life satisfaction. This suggests that recreational sports activities enable the aged to achieve successful aging and contribute to the solution of the aged problem.

In order to promote physical activity for aging population, we must utilize MINIMAX strategies.

I. 서론: 사회현상으로서 고령화

지난 대선에서 가장 큰 주목을 받았던 사회쟁점 중의 하나는 세대문제였다. 즉 대선을 '2030' 세대와 '5060' 세대 간의 대결 구도로 해석하는 세대담론이 큰 관심을 모았다. 그러나 이 담론에도 비껴간 세대가 있는데, 이는 다름 아닌 정년 이후의 세대인 '6070' 세대다. 인생은 60부터라는 말이 있지만, 이는 위로의 수사일 뿐, 오늘날 우리 사회의 고령자가 직면한 문제는 매우 심각한 실정이라 할 수 있다.

인구학에서는 65세 이상의 인구가 전체 인구의 7% 이상일 때 고령화 사회(aging society), 그리고 14% 이상일 때 고령 사회(aged society)라 한다. 한국의 인구 고령화(高齡化)는 세계에서 가장 빠른 속도를 보이고 있는 것으로 나타났다. 즉 2000년에는 이미 65세 이상 고령인구 비율이 7.2%로 '고령화

사회'로 진입하였으며, 2019년에는 14.4%로 높아져 '고령사회'가 되고, 2026년에는 23.1%로 '초(超)고령사회'가 될 것으로 보여진다(동아일보 2003. 10. 2. 1면).

고령화 사회의 노인복지는 노년기의 가치가 인정되고 노인의 역할이 실재하느냐에 따라 결정된다. 성취감과 자부심을 지닌 노인, 인생의 경륜과 확신을 가지고 여가를 선택하는 노인, 그리고 사회발전을 위하여 스스로 봉사하는 노인의 모습이야말로 노인복지의 구체적인 상(象)일 것이다. 노인복지는 건강문제, 여가문제, 역할상실·소외감문제 등과 같은 노인문제 해결을 통하여 실현될 수 있다.

삶의 질과 관련해, 노인의 여가활동은 중요한 의미를 지니게 되는데, 그 원인은 노인이 사회경제적 역할로부터 이탈하여 불가피성의 여가를 무료로 영위하고 있는 현실에서 찾을 수

있다. 노인의 여가는 자유재량적 시간이나 인지된 자유도의 개념으로서의 여가가 아닌 공식적인 역할을 부여받지 못한 채 소비해야 하는 만성적 무료함의 시간을 의미한다. 즉 사회경제적 역할 상실과 더불어 생리적·심리적 문제가 보다 중요한 문제로 부각되고 있는 노인에게 있어서 여가는 노인의 현실적 욕구는 물론, 잠재적 욕구를 충족시킬 수 있는 수단이자 도구로 인식된다.

최근에 여가활동 유형은 과거 수동적인 활동에서 보다 능동적인 활동으로 전환되고 있을 뿐만 아니라, 취미나 오락 그리고 놀이 등의 활동에서 봉사나 교육 그리고 문화적 활동 등으로 변화하고 있는 추세이다. 이 같은 추세에 따라 노인 또한 자신의 사회적 활동 능력과 의지를 내면화하면서 청소년층은 물론 장년층에 버금가는 신체 활동능력을 발현하기 위하여 적극적이고 동적인 활동을 통한 여가의 소비에 관심을 가지고 있다. 여가활동으로서의 생활체육활동은 생애주기에 관계없이 여가활동 유형가운데 가장 활동적이고 의미 있는 활동이라는 데 이견이 없을 것이다. 이에 대해 Kelly(1972)는 스포츠 활동의 속성인 경쟁성, 규칙성, 제도화, 신체성, 자발성 중에서 여가로서의 스포츠활동인 생활체육활동의 경우 자발성의 기여도가 매우 높기 때문에 생활체육활동은 전형적 여가활동으로 간주될 수 있다고 주장하였다.

최근에 이르러 생활체육활동의 필요성이 제고되고 생활체육이 담당하여야 할 역할의 범위와 중요성이 확대됨에 따라 노인의 생활체육활동은 단순한 신체활동에 그치는 것이 아니라, 건강을 통한 행복의 추구라는 인간생활의 핵심적 요소를 제공해 주는 바람직한 형태의 인간 행동으로 여겨지고 있다.

주지하는 바와 같이, 현대사회에 있어서 노인문제의 해결은 기본권으로서 노인권리를 회복하는데 있으며, 이에 대한 구체적인 사회적 실천은 성공적 노화와 여가, 그리고 여가로서의 생활체육활동 참가라 할 수 있다. 즉 노인의 삶의 질적 향상과 관련된 성공적인 노화를 달성하는데 기여하는 여가활동으로서의 생활체육활동은 급속한 고령화에 따른 노인문제의 해결과 상호 밀접한 관련성을 지니고 있다.

따라서 본고에서는 고령화 사회에서 노인의 삶의 질적 향상에 기여하는 여가 영위의 수단을 생활체육활동으로 설정하여 성공적 노화와 이를 성취하기 위한 노인 여가, 노인의 생활체육활동 참가 그리고 노인체육 발전을 위한 대학의 역할에 대하여 논의하고자 한다.

II. 성공적 노화와 노인 여가

노인 문제 해결을 위한 노인 삶의 질적 향상은 성공적인 노화 및 노인생활만족과 밀접한 관계를 지닌다. 즉 노인이 자신

의 삶과 생활에 대하여 긍정적 감정을 경험한다는 것은 노화되어 가는 자신이 노후 생활 속에 얼마만큼 성공적으로 적응하느냐와 직결된다. 노인의 여가활동은 노년기의 생활적응 및 생활만족을 향상시키며, 결과적으로 성공적 노화에 크게 기여한다.

1. 성공적 노화

성공적 노화라는 개념은 성공(success)과 노화(aging)라는 이율배반적 구조로 이루어져 있다. 즉 성공은 증가, 획득, 승리, 보상과 같은 개념과 연결되어 있는 반면, 노화는 상실, 감소, 쇠퇴, 죽음 등과 연관되어 있기 때문이다(윤진, 1996: 50). 노인에게 있어서 성공적인 노화란 자신이 지니고 있는 가치관과 자아개념 등에 의하여 한 평생에 걸쳐서 복합적으로 형성되어 가는 연속적인 과정의 산물이라고 할 수 있다.

2. 성공적 노화와 삶의 질

성공적인 노화는 노인생활만족과 유사한 맥락에서 다루어지고 있을 뿐만 아니라, 노후 생활에의 성공적인 적응이 노인의 일상생활에 대한 긍정적인 만족 정도와 밀접하다는 관점에서 성공적인 노화와 노인생활만족은 동등한 개념으로 간주될 수 있을 것이다. 즉 노인 삶의 질과 직접적으로 관련된 성공적인 노화는 노인생활만족의 개념으로 간주될 수 있으며 이를 통하여 노인문제를 해결함으로써 노인복지를 달성할 수 있을 것이다.

3. 성공적 노화와 노인의 여가

노인의 여가 및 생활체육활동과 이에 수반되는 여가활동에의 만족이 생활만족에 상당부분 긍정적으로 영향을 미친다는 연구결과는 여가활동이 노인의 성공적인 노화를 가능케 하여 궁극적으로 노인 생활만족을 향상시킴으로써 노인문제 해결의 단서를 제공한다고 하겠다.

III. 노인의 생활체육 참가

현대사회의 주요 관심사로 등장한 노인문제는 다양한 제도의 영역 내에서 다각적으로 다루어지고 있다. 사회복지가 국가적 정책목표의 하나로 자리매김하고 있는 현실에서 생활체육 또한 사회복지 실현의 중요 도구로 정착되어 가고 있음은 주지의 사실이다. 따라서 노인문제를 다루는데 있어서 생활체육의 역할과 가치 또한 중요한 위치를 차지하고 있는 실정이다. 여기서는 노인 스스로가 지니고 있든지, 아니면 노인을 둘러싼 사회가 지니고 있든지 간에 노인과 관련된 사회문제를 극복하는데 있어서 노인의 생활체육 참가에 대하여 살펴보고자 한다.

1. 노인의 생활체육 참가 실태

2003년에 실시된 국민생활체육참여실태조사에 따르면 연령이 증가할수록 체육활동으로 여가를 보내는 비율은 감소한다. 여가 시간의 활용방법으로 운동 및 스포츠를 꼽은 60세 이상의 노인은 20.8%에 불과한데, 이는 연령에 따른 신체활동의 감소를 단적으로 보여 주는 결과이다. 이 조사 결과에 따르면 노인은 주로 TV 시청(29.0%), 휴식(24.8%), 집안 정리(13.8%)와 같은 정적이고 소극적인 활동으로 여가를 소비하고 있는 것으로 나타났다.

체육활동 빈도를 묻는 질문에 운동을 전혀 하지 않는다는 응답이 60세 이상 노인의 50%정도를 차지하고 있는 것도 위의 결과와 일치한다. 체육활동 빈도 역시 연령 증가에 따라 확실한 감소세를 보이며 특히 운동을 전혀 하지 않는다는 비율은 50대로 접어들면서 급격한 증가를 보이고 있다.

체육활동에 참가하는 경우에도 참가 종목은 조깅(45.7%), 등산(29.6%), 체조(5.1%) 등으로 나타났는데, 여기서 등산이 약수터나 가벼운 등산로 산책을 의미하는 경우가 많음을 감안할 때 대부분 집 주변을 중심으로 비용이 소요되지 않는 간단한 맨손체조나 산책에 그치고 있음을 알 수 있다. 또한, 상대적으로 전문 체육시설을 이용하는 경우는 매우 드물며 젊은층처럼 조직적 스포츠에 참가하는 비율은 거의 전무하였다.

이처럼 연령 증가에 따라 체육활동 참가가 감소하는 원인으로서는 첫째, 건강의 약화나 금전 문제 등 개인적 사유로 인하여 체육활동을 중단하게 되는 개인적 이탈, 둘째, 청소년기의 생활체육활동 경험 부재로 인하여 노년기에 와서도 참가하고자 하는 의사와 용기 부족, 셋째, 노인의 생활체육활동에 대한 주변의 인식 부족과 연령차별주의, 넷째, 노년기의 생활체육활동이 가능하다는 사실을 보여 줄 수 있는 역할모델의 부재로 인하여 노인 스스로 체육활동은 젊은 사람의 전유물로 인식하는 단념의 경우를 들 수 있다(임변장, 2004).

한편, 국가 또는 사회적 차원에서 볼 때 노인체육의 문제점은 우선 시설 부족에서 찾아볼 수 있는데, 첫째, 현재 노인 전용 여가시설의 대부분을 차지하고 있는 경로당, 노인정 등의 시설은 상당히 협소하여 신체활동에 부적합한 실정이다. 둘째, 노인학교 등에서 신체활동을 전개하는 경우에도 전문 지도자가 부족하여 피상적이고 단순한 활동에 그치는 경우가 많다. 셋째, 노인을 대상으로 하는 전문 생활체육 프로그램이 거의 없으며 프로그램이 있는 경우에도 일부 계층에 국한되어 다수의 노인들이 손쉽게 접할 수 없다.

이러한 문제점과 관련하여 특히, 도시의 저소득층 노인, 농어촌과 읍 이하 거주 노인, 여성 노인 등은 생활체육활동 기회가 상대적으로 더욱 낮은 노인 계층으로서 주목할 필요가 있다.

2. 노인문제 해결을 위한 생활체육의 과제

노인체육의 활성화를 위해서는 이용가능한 시설의 확보와 양질의 지도자 양성도 중요한 과제임에는 틀림없으나 우선적으로 노인에게 적합한 다양한 생활체육 프로그램의 개발과 보급이 선행되어야 한다(임변장, 2004). 이는 노인의 생활체육 선호 프로그램 조사를 통해 투자우선순위를 결정하고, 그 결과를 토대로 프로그램을 개발·보급해야 할 것이다.

노인을 위한 생활체육 프로그램은 첫째, 노인의 신체 조건 및 체력 수준을 고려하여 에너지의 소비가 적고 사교적인 단체활동으로 구성하도록 한다. 배드민턴 등의 기존 스포츠 종목은 물론, 각종 스포츠 종목을 응용한 게임, 사교무용 등을 통하여 적당량의 신체운동과 함께 단체활동을 통하여 소외감을 해소하도록 배려한다.

둘째, 시간과 장소에 구애받지 않고 유희성과 흥미도가 높아 노인이 규칙적·지속적으로 참가할 수 있으며, 신체기관의 기능을 유지하고 노화방지에 도움이 되는 종목이 바람직하다. 미니 골프, 고리던지기, 게이트볼, 링 테니스 등이 좋은 예이다.

셋째, 등산, 하이킹, 오리엔티어링 등 야외에서 자연과 함께 호흡하며 즐길 수 있는 종목을 적극 장려한다. 노인은 하루의 대부분을 집안의 좁은 실내 공간에서 지내기 때문에 야외활동은 즐겁고 건강에도 도움이 되는 바람직한 활동이 된다.

넷째, 가정에서 실행할 수 있는 프로그램으로부터 노인 복지 시설에서 집단으로 할 수 있는 프로그램, 근린 체육시설이나 야외에서 할 수 있는 프로그램으로 구분하여 다양한 선택의 기회를 제공한다.

외국의 경우, 호주 전역에서 실행되고 있는 잔디 볼링은 이상의 요소를 모두 포함한 성공적 노인체육 활동의 좋은 본보기로서 현재 호주 전역으로 확대되어 노인의 체육활동과 사교활동을 동시에 만족시키고 있다.

IV. 노인체육 발전을 위한 대학의 역할

첫째, 노인은 물론 지역주민의 생활체육을 위한 대학 체육시설의 개방이다. 지역사회체육의 활성화를 도모하기 위해서는 일차적으로 물리적 환경인 체육 시설을 다양하게 조성하여야 한다. 따라서 장기적인 계획 하에 체육 시설을 점진적으로 확충해 나가는 가운데 단기적으로는 지역사회내의 기존 시설, 특히 체육시설 자원이 비교적 풍부한 대학의 체육시설을 효과적으로 활용하는 방안을 강구할 수 있다. 이러한 활용 방안이 구체화되기 위해서는 지역사회 소재 대학이 지역주민들에게 대학 내의 체육시설을 일정한 이용규칙에 따라 자유롭게 활용할 수 있도록 적극 개방하여야 한다.

둘째, 지역주민을 위한 체육 프로그램 개발 및 운영이다. 생

활체육에 있어서 프로그램은 구성원들에게 참여 욕구와 동기를 불러 일으켜 주고 효과적인 체육활동을 보장해 주는 구체적인 수단으로서의 역할을 담당하는 중요한 요소이다.

셋째, 유능한 체육 지도자의 공급 및 제공이다. 이는 지역주민들이 전문적이고 자질 있는 지도자의 협조를 받아 운동 효과를 극대화시키고 운동의 합리성을 제고시켜 효율적이고 체계적인 체육활동을 보장하는데 그 목적이 있다.

넷째, 체육 관련 연수과정 운영이다. 앞으로는 체육 활동이 보다 다양화·전문화됨에 따라 전문적인 교육을 이수한 지도자가 필요하게 될 것이다.

다섯째, 지역주민 건강 및 체력센터 운영이다. 대학의 의학 및 체육연구소가 연계하여 지역주민이 저렴하고 손쉽게 이용할 수 있는 건강 및 체력센터를 운영할 필요가 있다.

V. 결론

후기 산업사회에 이르면서 인구의 고령화는 더욱 가속화될 것으로 보여진다. 고령화는 단순히 인구통계학적 의미 이외에도 노인 자신이나 사회로 하여금 다양한 문제를 양산케 하고 있다. 이와 같은 노인문제는 어느 특정 계층의 문제이거나 일부 소수의 사회집단의 문제로 그치지 않으며, 모든 사회구성원이 해결해야 할 공동 과제이다. 본 고에서는 노인문제를 노인의 삶의 질 즉, 성공적인 노화와 관련된 생활만족을 통하여 논의하였다. 여기서 주목해야 할 사실은 현실적으로 노인이 불가피성의 여가를 영위하고 있다는 것이다. 결국 노인의 삶은 생활시간의 관점에서 여가를 어떻게 영위하느냐와 직결된다.

이와 같은 관점에서 노인이 노후를 성공적으로 영위하기 위해서는 여가의 선용이나 여가활동에의 참여가 선행되어야 한다. 오늘날의 여가형태는 과거 수동적인 활동보다는 능동적인 활동으로 전환되고 있다. 노인들이 가장 높은 관심을 보이고 있는 것이 무엇보다도 건강에 대한 문제이기 때문에 생활체육 활동은 노인의 여가선용 뿐만 아니라 건강 유지 측면에서 매우 중요하다. 즉 노년기의 여가 영위와 체력관리 및 건강을 위하여 적절한 체육활동과 레크리에이션활동은 매우 중요한 의미를 지닌다고 할 수 있다.

노인의 여가활동으로서의 생활체육활동이 노인의 삶을 풍요롭고 다양하게 하여 궁극적으로 노인의 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다는 사실은 여가 및 노년학 관련 연구에서 이미 입증된 바 있다. 따라서 고령화 사회에 있어서 노인문제를 해결하기 위해서는 다양한 접근이 시도되어야 하겠지만, 노인의 건강과 삶의 질 또는 생활만족을 향상시킬 수 있도록 노인복지 차원에서 노인의 체육활동을 적극 권장·장려하고 노인에게 적합한 프로그램 개발 및 보급, 시설확충 및 개선, 지도자

양성 등의 정책과제를 해결해 나아가야 할 것이다. 또한 평생체육의 차원에서 아동기에서부터 노년기에 이르기까지 평생 중단 없이 생활체육에 참가할 수 있는 장기적인 정책 대안이 필요하다. 이러한 정책과제가 제대로 결실을 맺게 되었을 때 우리는 건강한 고령화 사회를 맞게 되고, 나아가 생활체육 활성화를 위한 발판을 마련할 수 있음을 직시해야 할 것이다.

참고 문헌

- [1] 강신복 외, “국민생활체육참여실태조사”, 문화관광부, 1997.
- [2] 김경식, “대도시 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족의 관계”, 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 1996.
- [3] 김경식, “노인의 여가스포츠 참가와 무력감, 사회적지지 및 건강증진행위의 관계”, 한국스포츠사회학회지. 제17권, 제1호 17-32, 2004.
- [4] 동아일보, 한국 고령화속도 세계 1위...65세이상 7.2%, 1면, 2003. 10.2.
- [5] 윤진, “성공적인 노화와 삶의 질”, 박재간 편. 고령화 사회의 위기와 도전. 서울 : 나남, 1996.
- [6] 홍양자, “노인들의 건강관리를 위한 체육 프로그램에 관한 연구”, 한국여성체육학회지, 3, 79-91, 1989.
- [7] 임종권외, “한국 노인의 생활실태”, 한국연구보건연구원. 1985.
- [8] Kelly, J. R., “Work and leisure: A simplified paradigm,” *Journal of Leisure Research*, 4, 50-62. 1972.
- [9] Leitner, M. J., & Leitner, S. F., “*Leisure in later life*,” NY: The Haworth Press, 1985.
- [10] Riddick, C. C., “Life satisfaction determinants of older males and females,” *Leisure Science*, 7, 47-63, 1985.