

평생 교육적 여가스포츠를 통한 디지털 시대의 신노인상 정립

김명미*

Establishment of the Digital Era Elderly by Lifelong Educational Leisure Sports

Myung-Mi Kim*

요약

우리나라는 지금 고령사회의 도전에 직면해 있다. 젊은 경제활동인구가 감소하고 노인인구가 크게 증가하는 고령 사회에서는 전대미문의 노인문제가 제기된다. 노인 인구가 급작스럽고도 빨리 증가하는 사회는 고령화의 쇼크, 고령화 사회의 지진 등으로 불리는 미래사회의 위기를 경고하고 있다. 한국의 노인들은 여러 사회적인 요인으로 인해 제대로 교육을 받지 못한 집단으로 어느 구성원 보다 평생교육이 필요한 집단이며 노인들은 평생교육의 주요 대상자로 부각되고 있다. 현대사회는 문화수준의 향상과 함께 삶이 윤택해지고 삶에 대한 개인적인 욕구가 높아지면서 여가생활의 필연성이 강조되고 있고, 여가스포츠를 통해 단순히 스트레스만을 해소하기 보다는 그것을 통해 교육의 기회를 제공받고자 한다. 또한 노인 여가스포츠 활동은 21세기에 요구되는 노인상, 즉 주체적인 노인, 생산적인 노인, 봉사하는 노인, 정보화된 노인, 통합적인 노인으로 노인의 정체성을 확립하기 위한 중요한 수단이 되어야 하고 여가스포츠를 체계적으로 제공하는 전문 여가스포츠 프로그램이 평생 교육적 차원에서 이루어져야 할 것이다. 그러므로 노인의 평생 교육적 차원으로써 여가스포츠는 건강증진과 사회성 함양, 그리고 자아실현과 함께 노인의 삶의 질을 향상시키는데 큰 의미가 있다고 할 수 있으며, 21세기가 요구하는 자립적인 생활을 영위하며 남에게 의존하지 않고 당당하게 독립적으로 살아가는 디지털 시대의 성공적인 신(新)노인상을 정립 하는데 큰 의미가 있을 것이다.

ABSTRACT

Our country is defenseless against the aging population in society that is suddenly and rapidly increasing. This is expressed as the aging shock and aged society earthquake, warning us of the crisis in the future society. Senior citizens of Korea are a group that does not receive proper education due to various social factors, and it is a group that requires lifelong education more than any other group, and therefore, senior citizens have become a priority target for lifelong education. Thus, the need for lifelong education for seniors can be said to be in establishing a new senior citizen image so that they may live a fuller retirement by improving their abilities to appropriately adapt to the rapidly changing modern society due to the digital times. Furthermore, with the enhanced cultural level and personal desire for a fuller life in the modern society, the necessity for leisure activities has been emphasized. Instead of simply relieving stress through leisure activities, it aims at being provided with educational opportunities through leisure activities. Therefore, senior leisure activity education should be an important method for establishing the senior citizen identity of a self-oriented senior, productive senior, volunteering senior, informed senior, and a well-rounded senior, which are all the image of senior citizens in the 21st century. In addition, a specialized leisure activity program that systematically provides education for leisure activities should be performed from the perspective of lifelong education. Hence, the significance of senior citizen leisure activities as lifelong education is in improving health, enhancing sociability and realizing one's self, while improving the quality of life for senior citizens. It will be greatly meaningful for establishing the new senior citizen image in which they independently live their own lives, while not being dependent on others, as required in the 21st century.

키워드

Senior Citizen, Digital, Lifelong Education, Leisure Sports

노인, 디지털, 평생교육, 여가 스포츠

* 교신저자(corresponding author) : 대구대학교 체육학과(mm0820@hanmail.net)

접수일자 : 2013. 04. 10

심사(수정)일자 : 2013. 05. 20

게재확정일자 : 2013. 06. 20

1. 서 론

1. 신노인 연구의 관점

21세기 창조적 지식정보화 사회로 진입하고 있는 한국사회의 화두는 고령화와 관련한 것으로 보는 견해가 증가하고 있다. 한 특집기사[1]에서 한국은 고령화의 위험을 너무나 모른다는 내용을 언급했다. 인구 보너스(demographic bonus·생산연령인구 증가) 시대에서 인구 오너스 (Demographic Onus·생산연령인구 감소) 시대로의 전환이 급격하게 진행됐던 90년대 일본의 경우처럼 한국도 그러한 위험에 다가가고 있다는 것이다. 후카가와 유키코(深川由起子) 와세다대 교수는 ‘한국이 제대로 대처하지 못하면 부동산 버블붕괴, 재정악화, 청년실업 심화 등의 재앙을 피하지 못할 수 있다’고 지적했다. 최근 몇 년간 한국은 낮은 출산율에 대한 문제를 인식하고 국가정책으로 출산을 장려하고 있으며 보육 문제에 대한 관심도 증가하고 있다. 그러나 우리는 반드시 풀어야 할 사회적 과제인 노년 인구의 증가로 인해 당면하게 될 문제가 국가적인 위기상황이라는 점을 제대로 인식하지 못하고 있는 실정이다[2]. 이런 문제들은 한국 사회 곳곳에서 잠재 성장률의 급격한 하락과 청년실업 및 노인실업의 증가, 등 ‘일본이 경험한 저성장’의 조짐으로 나타나고 있다.

최근 전자공학, 전자계산학과 학제간 융합의 산물인 의공학의 발달 등으로 말미암아 의료기술 발전과 보건환경 개선이 가속화 되는 가운데, 평균수명은 연장되고 있지만 평균수명의 연장이 노년기 삶의 행복을 보장해주는 것은 아니다. ‘얼마나 오래 사느냐’가 아니라 ‘얼마나 건강하게 장수할 것이냐’가 더 중요한 관심사가 되고 있으며 사회적 은퇴로 인하여 심리적으로 위축되고 신체적으로 무료한 여가시간을 보내는 대부분의 노인들은 고독감, 상실감, 허탈감을 경험하게 되며 이러한 심리적 약화로 인하여 스스로 불행하다는 느낌을 가지게 된다. 또 사회적 역할의 상실과 그로인한 경제적 어려움, 노화로 인한 건강의 문제, 소외와 고독감의 증가 그리고 늘어난 여가시간 활용의 문제 등 다양한 문제들에 직면해 있다.

평균수명이 연장되고 있는 21세기에는 노인에 대한 개념이 변화하고 있으며 은퇴 후 인생설계에 대한 중요성이 강조되고 과거에는 사회적, 가정적 지위를 존

중받았으나 점차 그 권위와 영향력이 상실되고 있으며 이로 인한 문제들은 더 이상 개인과 가정의 문제로 치부될 수 없는 상황에 이르렀다. 한편 과거에 비해 건강하게 장수하며 사회활동에 적극적으로 참여하고 있는 노인의 수도 크게 증가하면서 노인에 대한 시각도 바뀌어 가고 있다. 최근 해피뉴시니어(HAPI 新 노인)는 HAPI Aging(해피 노년)을 살아가는 신노인이라 뜻으로 노인에 대한 패러다임을 긍정적으로 바꾸자는 뜻에서 새로 도입된 노인개념이다. 전 세계 노인관련 학자와 전문가들 모임 세계노년학·노인의학회 (IAGG - international association of gerontology and geriatrics)가 지난 20년간 세계노년학대회를 개최하면서 전 세계 노인 문제의 해결방향으로 제시한 주제어들을 합하여 만든 것으로 새로운 패러다임에서 바라볼 때 고령사회는 위기가 아니라 오히려 하나의 기회가 될 수 있다. 일본에서 2000년 등장한 ‘신노인회’는 우리가 노인 교육에 더욱 많은 관심을 가져야 함을 시사한다. 노인들의 모임을 형성하고 각종 사회봉사, 신체활동, 그리고 여러 분야의 교육은 노인의 인식변화와 삶의 질을 향상 시킬 수 있으며 적극적이고 충만 된 삶으로 이끌어 줄 수 있기 때문이다[3]. 고령인구비율이 높은 일본에서는 ‘신노인회’가 추축이 된 신노인운동으로 활력 있고 능동적이며 생산적인 노년의 삶을 누리는 새로운 노인상을 제시하여 사회운동으로 발전하고 있다[4].

이러한 관점에서 볼 때 노인교육 역시 다른 연령 집단을 위한 교육과 차별되어서는 안 되며 오히려 노령은 기회가 될 수도 있다는 인식의 전환도 필요하다 [5]. 고령화 사회가 도래되고 노인들은 평생교육의 주요대상자로 부각되고 있지만 한국의 노인들은 여러 가지 사회적인 요인으로 인해 평생교육의 수혜를 받지 못한 집단으로 남아있는 상황이다[6]. 현대노인은 크게 두 방향으로 아주 상반된 삶을 살고 있다. 예로, 자판기 앞에서 커피를 어떻게 뽑아야 하는지 모르는 노인이 있는 반면에 인터넷으로 쇼핑을 즐기며 친구나 손자와 e-mail을 주고받는 노인도 있다. 현재는 정보화 사회를 지나 지식정보화사회, 지능정보화 시대로 진입해 있는 바, 유비쿼터스 네트워크를 기반으로 하는 디지털 시대에 적용된 신노인상의 정립은 절실히 필요한 것이라 하겠다. 따라서 신(新)노인에 대한 새로운 개념의 정립은 노인에게 맞는 여가프로그램의

질적 향상과 노인건강 문제에서의 새로운 접근을 요구한다.

여가활동과 관련하여 고등학교 학생의 여가 활동을 다룬 연구[26]와 노인과 관련한 연구[27-29]가 있으나 여가 스포츠 관점에서 다룬 내용은 없었다.

이에 본 연구는 21세기의 환경변화에 대응하여 국내·외적으로 고령 인적 자원을 효율적으로 활용하기 위하여 다음과 같이 정립 방안을 제시 하는데 그 목적이 있다. 첫째, 노인들 개인적 차원의 교육기회를 확대 제공해야 할 것. 둘째, 국가차원에서의 지식기반 사회 및 고령화 대응방편으로 평생교육을 실시하고 21세기 국가 생존전략의 주요 수단으로 인식할 것. 셋째, 노인의 교육수준, 생활수준의 향상으로 인하여 학습에 대한 욕구가 노인들 스스로 증가하고 다양해지는 추세이므로 보다 수준 높고 다양한 여가 스포츠 프로그램이 제공되어야 할 것 등이다.

II. 신노인상 정립방안

최근 한국 노인에게 있어서 대두되는 가장 큰 관심사는 고령화 사회로의 진입에 따르는 노인 건강관리와 노인 여가 스포츠의 증대이다. 현대 한국 노인의 원활한 건강관리와 여가 스포츠 증대를 실현하기 위한 구체적인 방안은 노인의 여가시간 동안 신체 활동과 스포츠 활동 참여로 노인 인구의 '삶의 질 향상' 차원에서 노인의 평생교육(lifelong education)을 수행하는 것이다. 이것은 노인이 스스로 여가 스포츠를 통하여 자립적인 생활을 영위하는 건전한 고령자 사회를 건설하고, 평생교육을 통하여 남에게 의존하지 않고堂堂하게 독립적으로 살아가는 디지털 시대의 성공적인 신(新)노인 상을 정립하는 데 기여할 것이다.

1. 노인과 재사회화

흔히 노인(老人) 이라고 하면 노쇠하고, 병약하고, 힘이 없는 의존적 존재로서 부양 대상으로 파악되고 있으며 이러한 부정적 인식은 사회적 와헤이론(social breakdown theory)에 근거를 두고 있는데, 이는 잘못된 인식이라는 것이 전 세계 많은 노인 학자들의 견해이다. 가까운 일본의 경우 노인에 대한 인식이 보살핌을 받는 존재에서 의미 있는 삶을 살아가는 주도적

인 인격체로 존중받는 쪽으로 바뀌었다[7].

노년기 역시 인간의 여느 발달 단계와 마찬가지로 독특한 발달과업을 포함하고 있다. 아동기가 힘과 경험을 모으고 확대시키는 시기로 정의할 수 있다면, 노년기에 있어서 중요한 발달과업은 평생동안 학습하고 적응하는 과정에서 이미 성취해 놓은 것들을 더욱 더 명확하게 하고 심화시켜 나가며, 삶 전체에 대한 나름의 조망을 형성해 가는 것이라 할 수 있다. 그러므로 영어권에서 '당신보다 나이가 많은 사람'을 의미하는 'Elder'는 이런 의미에서 존중을 포함하고 있는 것이다.

노인은 동일한 연령의 노인이라도 교육 수준이 높은 사람은 새로운 환경에 더 잘 적응 잘해 나갈 것이고, 정부의 지원이 제공되는 컴퓨터 교육이 있다면 노인들이 디지털 사회에 더 잘 자신을 맞추어 나갈 수 있을 것이다.

우리나라가 고령화 사회에서 고령사회로, 다시 고령사회에서 초 고령사회에 도달하는 기간은 각각 22년과 10년으로 선진국들(미국 71년과 15년, 일본 24년과 12년)에 비해 빠른 것으로 예상되고 고령화 사회에서는 개개인의 종합적인 삶의 질에 대한 관심과 성공적인 노화에 대한 욕구는 필연적으로 증대될 수밖에 없고, 이는 성공적인 노화를 위한 사회적 요구를 증대시키는 결과를 가져올 것이다.

체육학 분야에서도 노인계층을 위한 여가 프로그램과 관련된 연구들이 진행되어 왔으며, 그 결과 여가 생활 중 스포츠 활동이 노인의 건강과 삶의 질적 향상에 긍정적 영향을 미치고 있는 것으로 밝혀졌다. 즉, 여가활동 및 스포츠 활동에 참가하는 노인이 비참가 노인에 비하여 인지 행동적, 심리사회적, 신체적, 의학적 건강이 좋으며, 행복감과 생활만족의 정도가 높고, 사회활동의 참여도도 더욱 높다[8-9].

특히, 이러한 프로그램 중 여가 스포츠에 참여함으로써 현재 당면하고 있는 노인과 관련한 사회문제를 일정 부분 해소 할 수 있고 이를 통하여 노인의 재사회화 과정이 이루어 질 수 있을 것이다. 그러므로 은퇴 노인들의 재사회화와 사회적 역할의 문제를 해결하기 위해서는 노인에게 여가 스포츠 프로그램을 제공하여 노인이 건강하면서도 행복하게 성공적인 노후 생활을 영위 할 수 있도록 사회적, 국가적으로 선진국형 복지제도의 확립에 주력해야 할 것이다.

2. 노인에 있어서 평생교육의 가치

평생교육은 “요람에서 무덤까지” 생애 전 주기 교육의 모든 것을 가치 있게 인정하고 존중하는 새로운 교육이념이다. 시기와 장소, 대상에 국한하지 않고, 삶의 모든 영역에 걸쳐 학습자가 원하는 때에 교육을 받을 수 있고 열려있는 학습 기회와 학습결과를 사회적으로 공인 받을 수 있는 사회적 기제이다.

오늘날 노인문제는 다양한 문제들이 서로 복합적으로 연관되어 있으므로 노인을 위한 평생교육은 종합적인 접근이 요구되어지며 노인교육은 개개의 노인들로 하여금 지속적으로 실생활에 도움이 되는 지식, 기능 및 태도를 개발하도록 지도하는 과정이라고 볼 수 있다.

한국노인 재가 복지서비스의 실태에 따르면, 노인 1명을 위한 부양자 수는 2005년 8.2명에서 2020년 4.6명, 2050년 1.4명으로 낮아져 노인부양 부담이 크게 늘어 날 것으로 예상된다[10]. 그러므로 노인들의 입장에서 보면 여가시간의 활용과 자기개발의 추구 그리고 역할상실에서 벗어나기 위해 급변하는 사회에 적응하기 위한 노인평생교육이 더욱 더 필요하다고 생각된다. 선행연구들은 노인에 대한 사회적 지지와 사회적 활동이 삶의 질과 밀접한 관련을 가진다고 보고[11, 12]하고 있다. 이에 고령자들도 건강하게 살면서 끊임없이 배우며 사회에 기여할 수 있다는 인식을 가지고 평생교육에 참여할 것을 권장하는 정책이 필요할 것이다. 평생교육은 여가활동을 통하여 신체, 생리, 성격, 지식, 생활습성의 변화에 대한 적응능력을 발전시켜서 현대사회로부터 소외되지 않도록 하는 기능을 가진다. 또, 노후의 여가를 선용하여 경제적 자립을 위한 기술 및 직업교육을 함으로써 노인에게 생의 가치를 높여주고 역할상실을 방지한다. 그리고 새로운 지식의 습득과 사회변동 생활을 이해시켜 세대간의 이질감을 해소 할 수 있다. 더불어 세대 간 이질감 해소는 노인의 정신건강에도 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 평생교육의 지속을 통하여 노인들은 정치, 사회, 문화, 건강관리 등에 대한 새로운 지식을 습득하고 디지털 시대의 변동사회에 적응해 나갈 수 있는 능력을 배양하여 성공적 노화를 가능케 할 것이다. 따라서 노인평생교육은 노인들로 하여금 디지털 시대에 효과적으로 적응해 나가는데 필요한 지식, 기술, 생활방식과 가치관을 익히고 노인의 소외감 해소와 삶의

의미를 찾아 노후를 보람 있게 하기 위해서 필요하다.

따라서 21세기를 살아가는 현대노인들은 노인평생교육의 필요성을 인식하고 디지털 시대로 인해 하루가 다르게 급변하는 현대사회의 환경에 적절히 적응해 갈 수 있는 능력을 향상시켜 노후생활을 더욱 윤택하고 보람 있게 보낼 수 있도록 노력해야 한다.

3. 성공적 노화와 여가스포츠

최근 우리나라에서도 성공적인 노화(successful aging)에 필요한 여가활동이 무엇인지 밝혀내려는 노력의 일환으로 노화의 개념에 대한 노인 당사자들의 인식을 조사하는 연구들이 이어지고 있다. 그리고 생애단계에서 노년기가 차지하는 기간이 큰 폭으로 연장되면서 ‘어떻게 잘 늙을 수 있을까(aging well)’에 대한 논의들도 활발히 이루어지고 있다.

성공적 노화는 성공적인 삶을 사는 과정을 의미하며, 성공적인 삶은 신체적 건강뿐만 아니라, 사회적 역할을 통한 만족, 건강한 정신 상태를 통한 행복한 삶의 향유 등을 포괄적으로 내포하고 있다. 그러기에 성공적인 노화를 위해서는 종합적인 삶의 질을 향상시키는 노력이 필요하며, 종합적인 삶의 질적 향상은 스스로의 삶을 주도적으로 개발하는 과정을 통해 가능하다. 그런데 삶 자체가 학습의 연속이고, 학습은 인간의 본능적 욕구이기에 학습하는 삶을 사는 것 자체가 행복을 추구하는 과정이 되며 학습을 통한 지혜 획득과 문제해결이 성공적인 삶의 길이 될 수 있다.

현대사회의 노인들은 성공적인 노화를 염원하고 있다. 그것은 질병 없는 건강을 통해 신체적 기능에서 상대적으로 높은 수준을 유지하고 적극적으로 사회생활에 참여하며 심리적으로 만족하는 삶을 살아가는 것으로 개념을 정의할 수 있다[13-15]. 하지만 현대사회의 노인들은 일자리를 그만두고 20년, 30년의 은퇴 후 생활을 해야 하는 시대에 직면했으며 ‘그 긴 여가시간을 어떻게 보낼 것인가?’, ‘이처럼 변화하는 고령사회에서 노인 개인은 어떻게 해야 건강하고 보람된 노후생활을 할 수 있을 것인가?’ 하는 문제는 개인의 문제이자 나아가 사회의 문제로 대두 되고 있다. 그러나 현재의 노인여가는 은퇴의 과정을 겪으면서 일정한 역할부여 없이 막연하게 보내는 시간 또는 은퇴 후 일정한 사회적·가정적 역할을 추구하는 도중에 갖게 되는 여유를 말하기도 하지만, 생리적 필수시

간을 제외한 모든 시간이 여가시간이 되는 노인도 있다. 또한 노인은 노동 및 사회활동으로부터 배제되고 있으며 ‘역할 없는 역할’ 속에서 원치 않는 여가로 고통을 받는 경우가 많다. 어쨌든 풍부하게 주어진 자유시간을 어떻게 보내야 할 것인가는 노인들에게 큰 과제가 된다. 여가의 문제(leisure problem)는 시간의 단순한 증가에 따른 문제일 뿐만 아니라 현대문명의 방향을 결정하는 문제이며, 동시에 여가에 대한 관심은 새로운 문화로의 전망을 요구하는 심각한 문제로 대두되고 있다. 또한 직업이동과 거주지 이동에 따른 핵가족화로 인한 노인소외, 정보통신의 발달로 인해 기하급수적으로 늘어나는 지식과 기술을 따라가지 못하는 세대는 사회에서 퇴적을 강요받게 되고 세대 간 격차가 심화되어 상실감과 함께 노년의 삶은 늘어나는 여가시간만큼 스트레스도 커져가고 있다[16].

노인 여가스포츠의 실천은 성공적인 노화, 건전한 여가생활, 치료 및 재활에 기여 및 생의 의미와 삶의 질적 가치를 추구함에 있어 그 근간이 되는 것이다. 이렇듯 노인들은 노년기의 적극적이고 올바른 여가활동으로 은퇴 이후의 삶이 끝이 아닌 새로운 출발점이 될 수 있도록 만들어야 하며, 성공적인 노년기를 위한 여가는 비능률적인 일로 단지 소일하는 것에 만족해서는 안 된다. 즉 성공적인 노년기는 여가를 어떻게 보내느냐에 달려 있다[17]. 그렇기 때문에 노인들이 여가문제를 잘 해결하느냐 못하느냐는 노년기의 삶을 성공적으로 영위할 수 있느냐 없느냐의 주요한 결정요인이 되기도 한다. 노인 여가활동 가운데 특히 신체적 여가활동은 노인들의 불안과 우울증을 감소시키고 스트레스제거 효과가 있음이 논의되는 이유는 그것이 노인의 삶의 질과 밀접하게 관련될 뿐만 아니라 노인의 역할상실, 심신의 건강, 증가된 여가시간 활용 문제 등을 적절히 해결 해 주는 기능을 하기 때문이다[18]. 또한 규칙적인 운동은 노인들에게 일반적인 복지감과 성취감을 주며[19], 긴장, 우울, 분노를 감소시킨다[20-21]. Berger와 Hecht[22]에 의하면 운동을 하는 노인이 더 행복해하고 더 높은 자존감을 가지며 운동을 하지 않는 노인과 비교할 때 삶의 질이 개선되었다.

뿐만 아니라 보건복지부[23]에서는 노인의 정부 의료비 부담에 한 문제의 해결에 실마리로서 ‘노인운동 지도자’ 양성을 활성화 할 계획이며, ‘운동을 하면 노

인 의료비가 많이 줄어든다’는 사실에 대하여 운동에 1달러를 투자하면 3.2달러의 의료비가 줄어든다는 미국의 연구 결과를 근거로 제시 한 바 있으며, 노인이 여가스포츠 활동에 참여한다는 것은 평생 교육적 측면에서 볼 때 단순히 즐긴다는 개념뿐만 아니라 국가의 의료비 감소와 노인의 ‘삶의 질’ 향상에 지대한 영향을 미칠 것이다. 그러므로 보건복지부에서도 사후적 치료 위주의 보건의료 서비스 제공에서 사전예방 위주로 정책을 전환하면서 여가스포츠의 필요성이 강조되고 있다.

한편 미국에서는 주말 스포츠를 즐기는 베이비부머(1955년-1963년생) 세대의 비중이 늘어나고 있다. 요가, 수영, 싸이클링, 필라테스, 산책, 골프, 자전거와 같이 관절에 부담이 적고 충격이 적은 활동들에 대한 수요가 증가하고 있으며, 1969년 Warren Blaney가 창안한 시니어올림픽(senior olympics)이 있으며, 1999년 올랜도에서 열린 시니어 올림픽에는 12,000명이 참가했다[24]. 또한 미국에서는 각종목마다 전국대회가 있으며 너싱홈(nursing home), 시니어센터(senior center), 시니어 데이케어 센터(senior daycare center)등에서 이용자에 맞는 체조를 개발해서 실시하고 있고, 노인복지시설에서 제공하는 프로그램을 보면 게임형 스포츠를 많이 실시하고 있으며, 무엇보다도 건강을 위한 여가스포츠의 효과성을 위하여 노인들에게 많이 나타나는 질병과 운동에 관한 연구를 토대로 프로그램을 만들고 있다.

반면 우리나라는 SDI정책 리포트에서 노은이[25]의 연구 결과에 따르면 노인이 주로 참여하는 여가 스포츠는 걷기(43.0%), 구기(12.4%), 등산(10.7%) 순으로 나타나고 있으며, 향후 참여하고자 하는 여가 스포츠는 수영(28.7%), 체조·댄스(28.2%), 구기 종목(22.8%) 순으로 나타났다. 이처럼 공공에서는 노인의 여가 스포츠 욕구를 파악한 프로그램 보다는, 공급이 용이하고 협소한 시설에서도 가능한 여가스포츠 프로그램만을 제공하고 있는 실정이라고 한다. 이렇듯 ‘노인들에게 있어 심신의 건강유지는 성공적 노화와 직결된다’ 하여도 과언이 아닐 것이다.

오늘날 선진복지국가에서는 신체적, 심리사회적으로 건강한 노년을 위해 전 국민을 대상으로 여가스포츠 환경을 조성하고자 하는 프로그램 개발과 실시를 하고 있는 실정이다. 그러므로 고령화를 먼저 경험한

선진복지국가의 다양한 프로그램을 도입·개발하는 노력과 함께 노인체육 지도자 양성을 활성화 하여, 성공적인 노인인상정립에 기여할 수 있도록 노인의 여가스포츠의 패러다임을 전환 할 수 있는 계기를 마련할 필요가 있을 것이다.

VI. 결 론

노인은 디지털 시대의 급격한 사회변화와 정보화, 세계화 시대에 적응하여야 하며 또 삶의 질을 향상시키기 위해서는 날로 새로워지는 지식과 기술을 익혀야 한다. 예전처럼 아무런 준비와 대책 없이 노년기를 맞이하기 보다는 보람되고 건강하게 노년기를 맞이할 기본적인 권리를 노인 역시 가지고 있는 것이다.

노인의 가장 큰 관심분야는 건강이며 노인을 위한 평생교육에서 여가스포츠 활동은 노년의 무력하게 느낄 수 있는 삶에 활력소를 제공하는 역할을 하는 것으로 나타난다. 그러므로 노인을 위한 평생교육은 적극 장려 되어야 할 것이다.

'성공적인 노화'는 디지털시대의 노인문화를 주도해가는 화두가 되고 보다 성공적인 노년을 위해 평생교육을 통한 여가스포츠 활동은 반드시 필요하며, 지자체·정부적 차원에서 노인문제에 대해 보다 높은 관심을 가지며 여가스포츠 프로그램이 좀 더 체계화·활성화·보편화 되어야 한다.

여가스포츠 참여활동이 가져오는 변화는 비단 개인의 건강 뿐 만 아니라 사회전체를 밝고 건강하게 만드는 힘을 가지고 있으며 삶의 질의 개선을 통한 행복을 추구하는 권리회복을 통한 21세기에 요구되는 노인상, 즉 주체적인 노인, 생산적인 노인, 봉사하는 노인, 정보화된 노인, 통합적인 노인으로 노인의 정체성을 확립하기 위한 중요한 수단이 되어야 하고 여가스포츠를 체계적으로 제공하는 전문 여가스포츠 프로그램이 평생교육적 차원에서 이루어져야 할 것이다.

앞으로 노인들의 삶의 질과 건강유지를 위하여 여가스포츠참여는 필수적요소로서 작용할 것이며 이는 성공적인 노후생활을 영위하는데 필요한 여러 가지 요건을 충족시켜 사회문제를 해결할 수 있는 중요한 요소이므로 노인의 여가스포츠는 인구학적 변화와 다양한 사회적 흐름에 맞추어 계획되어져야 할 것이며,

이에 따른 정책준비가 요구되고 교육수준이 높고 경제적인 여건이 좋을수록 여가스포츠의 선택범위는 다양해 질 것이며 이에 대한 여가의 수준도 높아질 것이다.

그러므로 평생교육의 차원으로서 노인의 여가스포츠 활동은 노인의 건강증진과 사회성 함양, 그리고 자아실현을 이룩하여 노인의 재사회화와 삶의 질을 향상시키며, 남에게 의존하지 않고 당당하게 독립적으로 살아가는 성공적인 디지털 시대의 신(新)노인상을 정립 할 수 있을 것이다.

참고 문헌

- [1] "The Korea do not know the danger of an aging society", Chosun Ilbo, 2010. 12. 13.
- [2] Myung-mi Kim, The new aged and healthy, Kwanglim book House, 2009.
- [3] Hinohara Cigeaki, 15 habits to be enjoy life, Seoul Munhwa, 2004.
- [4] Chosun.com, Current doctor of 100years old, 2010. 10. 06.
- [5] Yong Joo Sihn, "The use of IT education for the empowerment of older adults", The Journal of lifelong education Vol. 11, No. 4, pp. 33-53, 2005.
- [6] Shin Mee-Shik, "The Future Direction of Korean Elderly Education in the Lifelong Learning Period", The Journal of lifelong education, Vol. 13, No. 1, pp. 1-24, 2007.
- [7] Chung Young Lee, "Actual Operation of Town for the Aged and Suggestion for Improvement", Journal of sport and leisure studies, Vol. 35, No. 1, pp. 541-548, 2009.
- [8] Yun gil Kwak, "The study on the influence of senior's Leisure activity participation on the social relationship", Korean Journal of leisure and recreation, Vol. 34, No. 3, pp. 27-42, 2010.
- [9] Nam Jin Kim, "Health practices of the Elderly and Related Variables", Journal of the Korean gerontological society, Vol. 20, No. 2, pp. 119-132, 2000.
- [10] In chul Kim, "The main a policy and problem for happy index of the aged in Seoul: The life of aged in Seoul, Beijing and Tokyo and social welfare policy and service", Inte-

- national symposium of Seoul gerontological society 2006.
- [11] Yung Jeong Kim, Jeong Shin An, "An Ecological Approach to Quality of life of single Household Old Women", *Journal of family relations*, Vol. 13, No. 3, pp. 23-42, 2008.
- [12] Congdon, J. G., & Magilviy, J. K. "The changing spirit of rural community nursing", *Public Health Nursing*, Vol. 12, No. 1, pp. 18-26, 1995.
- [13] Garfein, A. J., & Herzog, A. R. "Robust aging among the young-old, old-old, and oldest-old. *Journal of Gerontology*", *Social Sciences*, Vol. 50B, pp. 77-87, 1995.
- [14] Chi, I. "Successful aging among the young-old, old-old, and oldest-old chinese", *International journal of Aging and Human Development*, Vol. 54, No. 1, pp. 1-14, 2002.
- [15] Hea Young Sung, Hee Sun Cho, "A Study of Successful Aging Model: Using the components of Rowe & Kahn", *Journal of the Korean gerontological society*, Vol. 26, No. 1, pp. 105-123, 2005.
- [16] Kyung Ja Chung, Hyoung Soo Kim, "Case Analysis of Leisure & Sport Programs for Elders in Other Countries and its Suggestions on Korean Society", *Journal of sport and leisure studies*, Vol. 42, No. 1. pp. 719-731, 2010.
- [17] Dong Jin Kim "Leisure activity for lively an aged", Seoul National university publishing, 2007.
- [18] Changseop Kim, The Effect of Tourism identity for older Adults on Tour Experience and Psychological Wel-being, Ph. D, Thesis, Faegu University, 2008.
- [19] Weiss, J. C.. "The "Feeling Great!" wellness program for older adults", *Activities, Adaptation, and Aging*, Vol.12, No. 3/4), pp.1-59, 103-199, 1999.
- [20] Sung Eun Lee. "Regular Exercise as a Moderator of the Relationship between illness-stress and pepression", *Menatal healthy and social business*, Vol. 33, pp. 167-192, 2009.
- [21] Pate, D. W., & Pierce, E. F. "Mood alterations in older adults following exercise", *Journal of aging and Physical Activity*, Vol. 1, No. 1. pp. 107, 1993.
- [22] Berger, B. G., & Hecht, L. M. Exercise, aging, and psychological well-being, the mind-body question, In Ostrow, A. C. (ed), *Aging and Motor Behavior*, Indianapolis : Benchmark Press, pp. 117-157, 1989.
- [23] Chungang illbo, Need a training helper for an aged healthy, 2005. 7. 11.
- [24] Willarosa, L. "More vie for slots on the senior varsity", *The New York Times*, November 30, p. 8, 1999.
- [25] Euni Noo, "How to activate leisure sport of an aged in Seoul", *SDI Policy report*, Vol. 42, pp. 1-20, 2009.
- [26] Seong-Teok Kim, "A Study on Leisure Activity type of high school students", *The Journal of The Korea institute of Electronic Communication Sciences*, Vol. 8, No. 1, pp. 165-171, 2013.
- [27] Jun-Seon Heo, Hong-Jik Lee, Chan-Hee Jeong, "A Study on Types of Portal Sites Preferences among the Korea Elderly", *The Journal of The Korea institute of Electronic Communication Sciences*, Vol. 8, No. 5, pp. 713-724, 2013.
- [28] Myoung-Ja Choe, "The effect of Park Golf exercise on body composition and sleep of the elderly", *The Journal of The Korea institute of Electronic Communication Sciences*, Vol. 7, No. 6, pp. 1529-1536, 2012.
- [29] Hyung-Su Park, · Mi-Hwa Jung, · Jin-Ho Yu, "The Relationship between Existence of Spouses and Depression of Korean Elderly", *The Journal of The Korea institute of Electronic Communication Sciences*, Vol. 7, No. 5, pp. 1181-1187, 2012.
- [30] Young Jun Kim, "The Effect of Participation Motivation Satisfaction on Health Satisfaction of the Elderly", *The Korean Journal of physical education*, Vol.18, No. 4, pp. 363-373, 2009.
- [31] http://news.chosun.com/site/data/html_dir/2010/10/06/2010100601165.html
- [32] Hae Won Han, A study on the Type of Leisure sports participation and Quality of Life for the Elderly. *The Korean Journal of physical education*, Vol. 44 No. 5, pp. 713-725, 2005.

저자 소개



김명미(Myung-Mi Kim)

1994년 계명대학교 무용학과 졸업
(학사)

1996년 계명대학교 대학원 체육교
육학과 졸업(석사)

2005년 대구대학교 대학원 체육학과 졸업(이학박사)
현, 대경대학교 스포츠건강과학과 교수

2012년~현재 대구시 장애인 탁구협회 부회장

2023년~현재 대구시 중구생활협회 이사

※ 관심분야 : 노인과 건강