

## 노인체육의 현황과 실버태권도 활성화 방안 연구

오정수\*

단국대학교 국제스포츠학부 연구조교수

### A Study on the Present Condition of Senior Sports and Activation Plan of Silver Taekwondo

Jeong-Soo Oh\*

Professor, International Sports Studies DanKook University

**요약** 본 연구의 목적은 노인체육의 국내외 현황을 조사하고 노인체육의 한 종목으로서 실버태권도의 활성화 방안을 고찰하는 데 있다. 국내외 노인체육 현황조사를 위해 국가별 공공기관 및 체육시설(문화체육관광부, 보건복지부, 통계청, e-나라지표, 국민체육진흥공단)의 보도자료, 통계자료를 수집하였고 관련 논문, 학술지, 서적 등과 비교 분석하여 실버태권도 활성화 방안으로 다음과 같은 사항을 도출하였다. 첫째, 한국의 노인체육은 주로 복지관을 통해 행해지며 댄스, 요가, 음악이 선호되는 경향이 있으며 무술의 선호 비율은 낮았다. 실버태권도의 참여를 높이기 위해서는 해외와 같이 체육의 체험 사례를 미디어, 영화 제작, 배포, 전화 홍보 등 다양한 마케팅이 필요하다. 둘째, 수련 대상에 따른 실버태권도 프로그램의 개발이 필요하며 이를 수행할 수 있는 지도자의 양성이 필요하다. 프로그램의 개발은 태권도 기관, 태권도장, 대학, 평생교육원과 연계하여 전공 학생 및 노인 체육지도자의 참여가 필요하다.

**키워드** : 노인체육, 실버 태권도, 여가시설, 태권도 프로그램, 노인체육지도자

**Abstract** The purpose of this study was to examine the current status of elderly sports both domestically and internationally, and to explore strategies for the activation of Silver Taekwondo as one of the sports disciplines for the elderly. To investigate the status of elderly sports globally, press releases and statistical data from various national public institutions and sports facilities (including the Ministry of Culture, Sports and Tourism, the Ministry of Health and Welfare, the Korean Statistical Information Service, e-National Indicators, and the Korea Sports Promotion Foundation) were collected. Comparative analysis with related papers, journals, and books led to the following findings for activating Silver Taekwondo. Firstly, elderly sports in South Korea are primarily conducted through welfare centers, with a preference for dance, yoga, and music, while martial arts, including Taekwondo, had a lower preference rate. To increase participation in Silver Taekwondo, a variety of marketing approaches, similar to those used internationally, such as experiential case studies in media, film production, distribution, and telephone promotions, are necessary. Secondly, the development of Silver Taekwondo programs tailored to the training targets and the cultivation of instructors capable of executing these programs are needed. The development of programs should involve collaboration with Taekwondo institutions, dojangs, universities, and lifelong education centers, requiring the participation of majoring students and elderly sports instructors.

**Key Words** : Senior fitness, Senior taekwondo, Recreational facilities, Senior taekwondo programs, Senior fitness instructor

This paper was supported by the Dankook University Research Grant in 2023.

\*Corresponding Author : Jeong-Soo Oh(ysoh@dankook.ac.kr)

Received March 12, 2024

Revised April 13, 2024

Accepted April 20, 2024

Published April 28, 2024

## 1. 서론

현대사회는 출생률 감소와 평균수명의 증가로 인해 고령화 사회가 사회적 문제의 화두이다. 통계청 보도 자료(인구 현황 및 전망, 2019. 09. 02)[1]에 따르면, 세계 인구 중 65세 이상의 인구 구성 비율은 2019년 9.1%에서 2067년 18.6%로 증가할 것으로 전망되고 있다. 또한, 한국의 65세 이상 구성 비율은 2019년 14.9%에서 2067년 46.5%로 증가할 것으로 전망되고 있다. 국제연합(UN)에서 구분하고 있는 전체 인구 대비 65세 이상의 인구 비율이 7% 이상인 고령화 사회(14% 이상)와, 초고령사회(20% 이상)의 기준과 비교해 볼 때, 한국 사회는 고령사회에서 초고령사회로 넘어가는 단계임을 알 수 있다. 고령사회로의 전환은 건강하고 활기찬 생활을 영위하려는 65세 이상의 노인층 확대를 가져오며, 규칙적인 운동을 통한 건강한 여가생활은 노인의 삶의 질과 복지에 직결되기 때문에 노년기의 중요한 관심사로 떠오르게 된다.

한국보다 앞서 인구 고령화를 통해 노인 건강 문제, 복지비용 부담, 사회보협제도의 개혁을 경험한 선진 국가들은 국민의 건강을 보장하기 위한 예방적 기제로서, 노인 체육활동을 수명연장과 국가·사회적 의료비 절감을 위한 가장 효과적인 방안으로 여기고 적극적으로 장려하고 있다[2]. 한국 사회의 노인 체육활동은 일부 특수층과 몇몇 선수들만이 참여하는 극히 국한된 영역으로 인식되어 있었기에 노인들의 참여는 어려운 실정이다. 그러나 여생을 건강하고 활기찬 생활을 끌어가는 데 절대적이다. 또한, 제일 중요한 것은 건강을 지키는 것이고, 그 건강의 가장 중요한 요소가 운동이다.

한국 사회의 노인체육으로서 태권도는 아직 노인들이 하기에는 무리가 되는 운동, 혹은 아동들이 행하는 레크리에이션 정도의 신체활동으로 이해되고 있다. 이러한 이유로 노인들이 행하는 신체활동으로써, 노인 태권도의 대중화는 아직 어려운 상황이다[3]. 태권도의 대중화를 위해 정부 부처인 문화체육관광부는 2018년 '태권도 미래 발전전략과 정책과제'를 발표하였다. 이 중 5대 추진전략 중 하나로 '평생 즐기는 태권도'를 과제로 설정하고 아동 중심의 태권도장 교육에서 벗어나 청소년, 성인, 노인이 배우고 즐길 수 있는 연령별 태권도 프로그램의 개발 및 보급을 실천 방안으로 제시되었다. 태권도 수련이 노인 건강에 미치는 긍정적 효과는 신중달(2010), 서진교(2016), 권유찬 등(2011), 김준현과 박성진(2012)의 연구

를 통해 태권도 수련이 심혈관질환의 발생예방 및 개선, 신체적·심리적·정신적 건강 유지, 대사증후군 노인의 비만 개선과 근육량 증가, 균형 능력의 향상에 유의한 영향을 미치는 것[4]으로 밝혀졌다. 이러한 태권도의 긍정적 효과를 보급하고 활성화를 위한 방안으로 장석왕(2008), 정재은, 장석왕(2008), 박지영(2015), 최지숙, 홍진배(2015), 이병찬, 정기홍(2018), 임진선, 김영훈(2019), 임진선, 김성훈(2020), 양가현, 박광호(2020), 서민화, 임수아(2022)의 선행연구에서는 태권도에 대한 인식변화, 참여 동기 및 경험, 흥미를 위한 프로그램 및 지도자 양성, 관심과 지원의 필요성이 주장되었다[5]. 하지만 실버태권도의 활성화에 관한 선행연구는 참여자들의 여가 만족 및 프로그램 개발을 중심으로 다루고 있어 국내의 타 노인 프로그램의 현황분석 및 비교는 연구되지 않고 있다.

따라서 본 연구에서는 국내외에서 이루어지고 있는 노인체육의 현황을 살펴보고 이를 통해 실버태권도의 활성화 방안을 고찰·분석하는데 본 연구의 의의가 있다.

## 2. 연구방법

### 2.1 자료수집 및 분석

본 연구에서는 노인체육 현황에 대해 분석하고 이를 통해 실버태권도가 활성화되기 위해 나아가야 할 방향성 모색에 보탬이 되는데 본 연구의 의의가 있다.

국내의 노인체육 및 실버태권도의 교육 현황을 살펴보기 위해 문화관광부(2018), 통계청(2016-2018), 보건복지부(2017), 국민체육진흥공단(2017), 체육과학연구원(2012), e-나라지표(2018), 중국 국가체육총국, 캐나다 체육 기구(Active Aging Canada)의 관련자료 및 보도자료와 KISS, RISS를 통해 검색된 실버태권도 관련 14편의 학술논문을 수집하여 조사, 분석하였다. 노인체육의 현황 및 특징에 대해서는 국가별 대상, 전략, 특징에 대해 표로 작성 후 국내의를 비교, 분석하였다. 실버태권도에 대해서는 보건복지부, 문화체육관광부 실태조사 및 보도자료, 체육백서, 통계청 지표를 통해 국내 타 노인체육의 참여 정도, 희망 분야 등 현황을 분석하고 실버태권도의 발전 방안에 대해 고찰하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 노인체육의 현황

본 연구는 인구 고령화에 따른 노인의 건강 문제, 복지 비용, 사회보험제도의 개선방안으로 가장 효과적인 방법은 운동으로 인지되고 있으며 이를 반영하고 있는 국가들의 노인복지 정책을 통해서도 그 중요성이 확인된다. 고령화를 겪고 있는 각 국가는 노인복지를 실현하기 위해 체육(스포츠)에 대한 전략을 세우고 보급 및 지원 사업을 하고 있다.

본 연구에서는 미국, 캐나다, 일본, 호주, 영국, 네덜란드, 독일, 중국 등의 노인 체육활동에 대해 정부의 지원이 어떠한 방향으로 실시되고 있는지 국민체육진흥공단(2017), 체육과학연구원(2012), 조한범(2008), 중국 체육총국 홈페이지, 캐나다 Active Aging Canada 기구, , 의 연구를 분석하여 Table 1로 재구성하고 한국의 실정과 비교하였다.

##### 3.1.1 해외 노인체육의 현황

해외 노인체육의 국가별 특징을 살펴보면 미국, 네덜

란드의 경우 고령자들의 체육 계몽운동을 목표로 하고 있다. 미국은 각 주에서 자치단체가 중심이 되어 비 운동자들의 운동 습관 개선을 위해 홍보하고 있다. 특히, 매스미디어인 일기예보를 활용하여 자연스럽게 날씨에 맞는 운동을 홍보하면서 인식개선에 힘쓰고 있다. 네덜란드는 고령자의 연령을 50세 이상으로 설정하고 국립노인운동촉진재단을 중심으로 연구소, 대학이 연계하여 운동을 촉진하고 있다. 미국과의 차이점은 미디어 매체보다 직접 전화 상담을 통해 체력 검사를 권장하여 건강에 대한 인식을 고취 시키고 있다.

캐나다와 영국의 경우 운동 종목의 소개보다는 운동이 신체에 미치는 긍정적 영향을 홍보하여 노인의 참여 욕구 촉진에 중점을 두고 있다. 2019년 일본 총무성 노인 인구 추계를 살펴보면 일본(28.4%)과 독일(21.6%)은 초고령화 사회에 진입해 있다. 이들 국가의 체육 정책의 특징을 살펴보면 노인의 체육 증진 방법을 스포츠 종목을 통해 홍보가 이루어졌다. 그리고 문부과학성을 중심으로 1980년대에는 노인 대상 체력 증진 교실, 종목별 스포츠 교실 사업지원 1982년에는 노인의 체력, 흥미, 관심을 고려한 스포츠 종목 개발 및 보급 등 스포츠의 습관화를 위한 정책

Table 1. Current status of senior sports overseas

Country	Target Group	Strategy	Features
USA	Middle-aged and elderly	Enlightenment and education campaigns (centered around local governments with support from the government's Department of Health and Human Services)	• Offering exercise-related services through media outlets (e.g., introducing exercises suitable for the weather forecast)
Canada	Elderly	Active Living : Aging no Barrier	• Distribution of physical activity guidelines for the elderly (endurance, flexibility, muscle strengthening methods) • Providing exercise programs for the elderly (low-income, patients, indigenous people)
Japan	Elderly	Basic Act on Sport (established in 2011) Basic Plan for Sport (2012) "A society where all citizens (of all ages) lead a happy life through sports"	• Raising awareness (e.g., creating a trend in elderly sports through the promotion of gateball, ground golf, park golf)
Australia	Elderly	Active Australia : Never too late	• Drama production (transformation from non-exercising elderly to exercising elderly)
UK	Non-exercisers, Elderly	Active to life	• Focus on the positive effects (benefits) of exercise rather than the exercise itself; Making sports facilities accessible to all ages
Netherlands	Elderly	Enlightenment campaign Netherlands on the move 55-plus on the move	• Exercise promotion goals (direct telephone invitations for physical examinations led by the National Elderly Exercise Promotion Foundation in collaboration with research institutes and universities)
Germany	Elderly (50 years and above)	Federal Elderly Plan (1992)	• Driven by sports clubs under the German Sports Federation (e.g., age-specific leagues in table tennis from students to those aged 80)
China	Elderly	Elderly Physical Education Development Plan (2000) School Gymnasium Public Opening Implementation Project (2008)	• Opening of primary and middle school gymnasiums • National-level training and management of leaders • Association-sponsored events in each province with corporate and company sponsorships (reducing financial burden)

References: Adapted from KSPO National Sports 21(2017), Korea Institute of Sports Science (2012), H. B. Cho(2008).

을 추진하고 있다.

특히, 게이트볼이 생활체육화되면서 노인체육 활동이 활발해졌으며, 독일의 경우는 스포츠클럽을 통해 노인체육이 활성화되었다. 특히, 탁구 리그의 연령을 장년부의 경우 40세부터 80세까지 총 7부로 세분화하여 참여를 촉진 시키고 있다. 중국의 경우 2000년부터 국가 주도로 노인체육 발전기획이 시작되었다. 2008년 이후에는 초·중학교 체육관이 개방되는 등 체육활동에 있어 노인들의 혜택이 늘어나기 시작하였다. 그리고 노인체육협회를 주축로 기업, 회사 등의 협찬으로 노인체육대회를 운영하며, 정부의 재정 부담을 최소화하고 인터넷 사이트를 개설, 활용하여 체육활동 일정, 건강 장수 비결, 알맞은 식사 조절법, 고령인의 운동 방법, 신체 단련 방법 및 주의 사항과 같은 세부적인 정보를 제공하고 있다.

### 3.1.2 한국 노인체육의 현황

2017년 보건복지부「노인실태조사」에 따르면 응답자 1,073명(65세-85세 이상) 중 권장 수준(일주일에 3번)을 실천하는 노인은 48.2%, 권장 수준 미달(19.9%), 비실천(32%)으로 나타났고, 연령이 높아질수록 비실천 비율(85세 이상 49.6%)도 높게 나타났다.

일반적으로 노인층이 체육활동에 참여 가능한 방법으로는 개인, 친목으로 운영되는 동호회, 개인이 운영하는 체육시설 또는 정부에서 지원·관리하는 체육시설을 이용할 수 있다. 정부(문화체육관광부)에서 노인체육 정책 사업으로 추진하고 있는 거점 시설로는 노인복지관, 경로당, 노인 교실, 노인여가복지시설, 노인건강체육시설, 농어촌 복합체육시설이 운영되고 있다. 노인여가복지시설에서는 문화체육관광부에서 제1차, 제2차 고령사회 기본계획의 일환으로 2006년부터 희망하는 시설에서 어르신 생활체육 전담 지도자가 직접 시설에 찾아가 체육 프로그램을 지도하는 정책이 추진되고 있다[7]. 노인복지관에서도 노인의 건강과 체력 증진을 위하여 다양한 체육 프로그램을 개발과 함께 전문 지도자를 파견하고 있다. 한국체육과학연구원(2012)의 2012년 서울시 노인복지관 생활체육 프로그램 현황을 살펴보면 서울시 25개 구 36개소의 노인복지관에서는 24개의 생활체육 프로그램 종목(요가, 댄스스포츠, 한국무용, 라인댄스, 탁구, 에어로빅, 건강체조, 댄스체조, 단전호흡, 차밍댄스, 우리춤체조, 포크댄스, 사물놀이, 웰빙체조, 친교댄스, 태극권, 켄즈댄스, 운동기구, 포켓볼, 덩더쿵체조, 타이치, 스트레칭, 택

견, 양생체조)을 교육하고 있다. 위 종목은 각 36개소 복지관에서 시행되고 있는 순위별로 나열한 것으로 1위 요가(30개소), 2위 댄스스포츠(29개소), 한국무용(23개소) 순으로 실시되었다. 이러한 종목의 공통적인 특징을 살펴보면 개인종목보다는 단체종목에 주로 집중되어 있으며, 태극권, 택견 등의 무술과 같이 상대적으로 난도가 높은 운동보다는 부상률이 적은 맨몸체조와 댄스 등이 인기 있었다.

### 3.1.3 국내외 노인체육의 비교

한국과 해외의 노인체육을 비교해 보면 한국의 경우 복지관, 체육시설과 같은 시설을 통한 홍보와 교육이 중점적으로 이루어지고 있다. 그리고 해외의 경우는 일기예보, 드라마, 전화 등과 같이 미디어를 통해 노인들에게 직접적인 홍보와 인식의 개선에 중점을 두고 있다.

영국의 경우 고령자뿐만 아니라 은퇴 전부터 건강을 위한 프로그램을 안내하고 기관을 통해 교육을 실시하고 있다. 또한, 경제적 소외계층과 정규학교 중도 탈락자도 체육교육의 주요 대상으로 지정하여 한국보다 대상이 세분된 것으로 여겨진다. 미국의 노인복지기관은 정부 기관과 지역 연계 방식으로 지역사회전문대학, 대학교 등의 고등교육기관이나 지역사회의 공립학교를 연계하여 노인의 신체 상태와 체력 수준에 적합한 프로그램을 제공한다는 점에서 한국과 유사하다. 또한, 일본의 경우 국민의 주 2회 생활체육 참여율은 65% 이상을 달성하였고, 노인의 참여비율 또한 연령별로 비교하였을 때 가장 높다. 일본은 이미 노인 중심의 스포츠계획보다는 전 연령층의 전 생애에 걸친 스포츠계획을 세우고 있다. 이러한 면에서 한국 또한 단계적으로 참여율이 낮은 노인층을 중심으로 계획을 세우되 일본과 영국의 예비 노년층인 30대 ∞ 50대를 대상으로 한 체육일상화정책 반영이 필요할 것으로 본다.

### 3.2 실버 태권도의 교육 현황

2018년 문화체육관광부에서 발표한 태권도의 미래 발전 전략과 정책과제(문재인 정부 '태권도 10대 문화콘텐츠' 추진방안)의 5대 전략을 살펴보면 첫째, 평생 즐기는 태권도 둘째 지속 성장하는 태권도, 셋째, 자랑스러운 태권도 넷째, 세계와 함께하는 태권도 다섯째, 신뢰받는 태권도를 내세웠다[9]. 첫째 평생 즐기는 태권도는 아동 중심의 도장 교육에서 벗어나 청소년, 성인, 노인층까지 즐

길 수 있도록 정부 차원에서 활성화 방안을 마련하고 특히 여성층에는 여성 지도자가 교육하는 여성특화도장, 노인층에는 실버태권도 프로그램의 개발·지원을 전략으로 계획하였다. 현재 태권도 교육은 연령층과 시설에 따라 종목과 교육 방향이 구분되어 이루어지고 있다. 교육연령층은 주로 아동을 중심으로 운영되며 태권도특화 전문학교(초·중·고·대학교)에서는 겨루기, 품새 중심으로 사설도장에서는 품새 또는 시범을 중심으로 교육이 이루어지고 있다. 특히, 겨루기와 품새 종목의 경우 전국체전, 세계선수권 등 국내외대회의 입상을 위한 엘리트 스포츠의 일환으로서 훈련되었기 때문에 국민의 체력증진과 취미로서의 생활체육으로는 외면받았던 것이 현실이다. 이러한 편중된 인식으로 인해 실버태권도의 경우 노인층의 관심과 호응을 불러일으키기에 부족했던 것으로 사료 된다.

### 3.2.1 한국의 태권도장 교육 현황

한국의 0세~17세의 아동 인구는 2014년 9,186,841명과 2018년 8,176,335명을 비교해 보면 총인구수 대비 18%에서 16%로 감소하고 있음을 알 수 있다[10]. 이렇듯 매년 아동 인구의 수가 감소함에 따라 2019년 초등학생 422,293명과 유치원생 78,009명의 인구수도 감소하였고 초등학교의 신입생 부족으로 1학년 학급의 부재도 발생하고 있다. 반면, 2019년 태권도 시설은 매년 10,272개의 증가로 도장 간 치열한 경쟁이 예상된다. 특히, 유소년층을 중심으로 교육이 이루어지는 태권도장은 아동 인구의 감소에 따라 수련 층의 다양화 및 프로그램의 특화 등의 해결책 모색이 시급해졌다. 최근에는 성인겨루기, 시범 또는 줄넘기 전문도장이 생겨나는 등 다양한 변화가 시도되고 있지만, 아직 노년층을 대상으로 한 실버태권도는 관심과 홍보의 부족으로 활성화에 어려움을 가지고 있다.

### 3.2.2 학교 교육

2016년 문화체육관광부의 『체육백서』의 조사에 의하면 2016년 말 기준 각 경기단체의 등록 선수는 137,748명으로 종목별로 보면, 축구 26,812명, 야구·소프트볼 12,415명, 태권도 12,254명, 궁도 10,802명, 육상 5,132명 순으로 나타났다[11]. 이중 태권도 등록 선수의 비율은 3번째로 이를 연령별·성별로 나누어보면 초등학교 남자 1,519명, 여자 664명, 중학교 남자 2,161명, 여자 881명, 고등학교 남자 2,711명, 여자 980명, 대학교 남자 1,643

명, 여자 618명으로 등록되었다. 일반부(시·도청, 기업)를 제외한 초·중·고, 그리고 대학교 등록 선수는 전체 태권도선수 중 약 91%(11,177명)로서 학교 중심의 엘리트 체육 선수 육성이 이루어지고 있음을 알 수 있다.

### 3.2.3 실버태권도의 활성화 방안

태권도장과 학교에 치중된 태권도 교육시스템 속에서 실버태권도가 활성화되기 위해서는 먼저 현재 태권도라는 무도 종목이 일반인들 특히, 노인층들에 심신 건강에 유익한 체육 종목이라는 인식이 선행되어야 할 것으로 본다. 최근 동두천, 인천, 무주, 음성 등의 노인복지회관에서 실버태권도 시범단이 창설되어 활동을 시작하고 있으며, 2018년에는 전국실버태권도대회, 두드림배 실버태권도 대회가 시작되어 품새, 가족 품새, 종합시범 경연에서 500명 이상이 참가하여 매년 개최되어 오고 있다. 이는 일회성이 아닌 지속적인 실버태권도 수련 인구의 유지 및 증가를 위해서는 홍보를 통한 체험과 함께 이를 통해 정신적·신체적으로 성취감을 느낄 수 있도록 발표회, 시범대회 등의 참여로 연결되어야 할 것이다.

### 3.2.4 노인 여가 복지시설을 통한 활성화

한국의 노인 여가 복지시설은 총 68,013개소로 노인복지관 385개소, 경로당 66,286개소, 노인 교실 1,342개소로 구분되며 매년 증가하고 있다[12].

2018년 통계청 노인복지관 이용현황을 살펴보면 경상북도 영덕군의 경우 희망 프로그램 1순위로 노래 교실 및 합창단(48.8%), 운동(20%), 악기(9.3%) 순으로 음악과 운동이 가장 높은 것으로 나타났다. 전라북도의 「사회조사(2018)」에서는 주로 하는 운동 및 선호종목에서 60세 이상의 노인들은 걷기(78.1%), 등산(9.5%), 생활체조(2.7%)로 나타났고, 무술 관련 종목으로는 검도(0.3%), 국무도, 궁도, 유도, 태권도, 택견, 우슈(0%)로 나타났다. 향후 해보고 싶은 운동으로는 60세 이상 노인들의 경우 걷기(36.1%), 게이트볼(11.6%), 등산(7.7%), 검도(0.7%), 전통무예(0.2%), 태권도(0.1%), 우슈, 유도, 택견(0%) 순으로 나타났다.

한국체육과학연구원(2012)의 노인복지관의 생활체육 프로그램 현황에서는 서울시복지관의 경우 36개소 24종목 중 1위가 요가(30개소), 2위 댄스스포츠(29개소)가 시행되며 가장 인기가 많았고, 16위 태극권(7), 23위 택견(2)은 하위권에 머물렀다.

경기도의 경우 31개소 20종목 중 1위 탁구(21개소), 2위 요가(20개소), 9위 태극권(10개소)으로 나타났다. 종합해 보면 복지관을 이용하는 노인들은 음악 또는 운동에 관심이 있었으며, 운동 중에는 주로 걷기, 댄스, 요가를 선호하며, 무술(검도, 유도, 태권도, 우슈, 태극권, 택견)은 선호하지 않거나 시행되는 교실이 적은 것으로 확인되었다. 실버태권도 프로그램의 확산을 위해서는 노인층이 주로 이용하는 노인복지시설 등 해당 기관에서 전략적인 홍보가 이루어져야 한다. 그리고 홍보전략에 있어서 호주, 영국, 네덜란드, 캐나다, 일본 등의 나라에서 실시되고 있는 노인체육 활성화 방안(① 운동이 주는 긍정적 효과 소개 ② 미디어 매체(드라마, 일기예보) 또는 직접전화를 통한 운동권유 ③ 특정 종목의 활성화와 이를 통한 운동 트렌드 생성)을 참고하여 한국의 실정에 맞게끔 태권도 홍보전략이 필요할 것으로 본다.

특히, 실버태권도의 경우 수련이 주는 심혈관질환 예방 및 개선, 신체적·심리적·정신적 건강유지, 대사증후군 노인의 비만 개선과 근육량증가, 균형능력 향상 등의 긍정적 효과와 건강개선, 대회참가 등과 같은 체험사례를 미디어를 공지를 통해 소개하고, 복지시설에서 가장 선호하는 음악과 댄스를 태권 체조와 품새에 연결하여 노인들이 따라 할 수 있도록 프로그램을 제작, 보급하는 것이 필요할 것이다.

### 3.2.5 태권도 기관의 실버태권도 프로그램 개발 및 일선 지도자 교육

실버태권도대회에 참여하는 선수 및 시범단을 살펴보면 주로 품새 또는 격파 시범을 시연하는 것을 볼 수 있다. 실버태권도 활성화를 위해서 기존 태권도 수련자들에게는 이러한 프로그램이 알맞을 수 있으나 태권도를 처음 배우는 노인층에서는 품새 선에 따른 반복되는 축의 회전, 손·발기술 동작은 숙련성을 요구하므로 난이도와 부상의 위험성으로 수련의 지속성에 어려움이 있을 수 있다. 따라서, 중국에서 국민 건강체육으로 시행되고 있는 태극권과 같이 동작의 속도와 난도를 낮추고, 노인들이 선호하는 운동형식을 반영한 새로운 실버태권도 품새가 필요할 것으로 생각된다. 이러한 이유로 프로그램의 개발에 맞추어 실버태권도 전문 지도자 교육 및 양성도 필요하다. 문화체육관광부(2016) 체육백서의 통계에 의하면 태권도 노인스포츠 지도사 취득자는 2015년 35명, 2016년 31명이 배출되었다. 생활체육 2급 스포츠지도사(태권

도)는 2015년 301명, 2016년 497명과 비교하여 전문 지도자의 취득비율이 낮은 것을 알 수 있다. 상대적으로 생활체육 2급 자격증의 취득 비율이 높은 것은 체육전공 대학생들과 태권도 도장을 운영하기 위한 태권도 지도자들의 필요에 의한 영향으로 사료 된다.

실버태권도 프로그램 개발과 지도자 교육에는 시간, 비용, 홍보에 따른 참여의 한계가 발생할 수 있으나 대학교 태권도 교과과정, 사범 자격증 취득과목 또는, 매년 태권도 기관에서 행해지는 겨루기, 품새와 관련된 지도자 및 심판 연수교육과정에 실버태권도 프로그램을 추가 또는 의무교육으로 지정함으로써 인식의 개선과 지도자 양성에 긍정적 영향을 미칠 것으로 본다.

대학교 태권도학과 전공자 배출 추이는 2012년 39개에서 2014년 30개(1,300명), 2017년 28개 대학(1,180명)으로 태권도 관련 일자리가 정체됨에 따라 관련학과와 전공자도 감소 추세이다[13]. 태권도 관련 일자리 정체의 이유로는 전공자의 경우 선택 가능한 직업군의 폭과 평균 임금이 적은 것으로 사료 된다.

이러한 추세를 해결하는 데 있어 약 6만 개 이상이 운영되고 있는 노인복지시설과 대학교의 연계과정이 필요하다고 생각된다. 대학교 태권도 전공자들의 현장실습과 봉사활동을 도장에 한정하지 않고 노인복지기관에서 체육 활성 프로그램과 연계하여 수행할 수 있도록 학점으로 인정해준다면 전공자들의 미래 일자리 창출과 실버프로그램 개발에도 도움이 될 것으로 생각된다. 또한, 이것으로 인해 점진적으로 노인복지기관의 실버태권도 교육이 활성화된다면 노인층에서 태권도의 관심과 참여가 늘어날 것으로 기대된다. 나아가 이러한 관심은 대학교 평생교육원(태권도 전공)의 참여와 노인스포츠 지도자의 양성에도 도움이 될 것이다.

## 4. 논의

이 연구는 실버태권도의 활성화 방안을 고찰하기 위한 목적으로 국내외 노인체육 현황과 태권도교육 및 발전방안에 대해 살펴보았다. 조사자료를 살펴보면 국내외 노인체육에 대한 인식 및 선호도, 프로그램 구성, 홍보방법에 있어 차이점 및 제한점이 나타났으며 이러한 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 국내 노인체육의 참여는 개인종목보다는 단체종목에 주로 집중되어있으며, 태극권, 택견 등의 무술과 같

이 상대적으로 난도가 높은 운동보다는 부상률이 적은 맨몸체조와 댄스 등이 인기가 많았다. 이러한 인식의 변화를 위해서는 노인층들에 태권도는 타격하는 무술 종목이 아니라 심신 건강에 유익한 체육 종목이라는 인식이 선행되어야 할 것으로 본다. 이병찬[15]의 선행연구에서는 실버태권도 프로그램을 수행한 노인을 대상으로 조사한 결과 신체적, 여가 활동 만족에 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다. 하지만 이를 지속 하기 위한 내적 동기의 필요성이 참여자들에 의해 제한점으로 언급되었기 때문에, 대안 방안으로 결과발표회, 시범대회, 자격증 취득을 통한 지속적인 참여 등이 필요한 것으로 생각된다. 둘째, 태권도 프로그램의 운영에 있어 새로운 프로그램의 구성이 필요한 것으로 파악된다. 복지시설 프로그램에 참여하는 대부분은 음악 또는 운동에 관심이 있었으며, 운동 중에서는 주로 걷기, 댄스, 요가를 선호하고 있다. 따라서 대상자의 흥미를 끌기 위해서는 태권도의 프로그램 구성 및 난이도에 변화가 필요하다. 이는 임진선[16]의 선행연구에서 노인층을 대상으로 태권도의 난이도에 대한 인식개선과 새로운 프로그램(음악태권도, 태권체조) 구성 및 실행을 시도하였고 효과성이 있음을 확인할 수 있었다. 하지만 대상자들의 인터뷰를 통한 제한점으로 수업 횟수 및 지도자의 부족이 제기되었으므로 프로그램의 개발에 맞추어 실버태권도 전문 지도자 교육 및 양성도 필요한 것으로 보인다. 또한 프로그램에 있어 중국에서 국민 건강 체육으로 시행되고 있는 태권권과 같이 동작의 속도와 난도를 낮추고, 노인들이 선호하는 운동형식을 반영한 새로운 실버태권도 품새가 필요할 것으로 생각된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 체육교육 종목 중 하나인 태권도가 노인체육에 있어서는 요가, 댄스스포츠와 달리 비선호 종목으로 취급받고 있는 점에 주목하여 국내외 노인체육의 현황 및 특징에 대해 분석하고 실버태권도의 활성화 방안에 대하여 다음과 같이 고찰하였다.

첫째, 한국의 노인체육은 주로 지인의 소개를 통해 노인복지관 참여가 행해지고 있으며, 선호종목의 경우 댄스스포츠, 요가, 음악으로 무술(태권도, 택견)의 선호비율은 낮았다. 실버태권도의 참여를 높이기 위해서는 해외의 체육 정책을 참고한 체험사례(건강개선, 대회참가) 미디어(드라마, 영화)제작 및 배포, 전화 연결을 통한 적극적 참

여 홍보가 필요할 것으로 본다. 또한 프로그램에서도 선호하는 프로그램인 음악과 댄스를 태권 체조와 품새에 접목해 노인들이 따라 할 수 있는 프로그램의 교육 현장 적용이 필요하다. 둘째, 현재 태권도의 수련 기술들은 몸의 중심회전, 손·발기술 동작들은 숙련성을 요구하므로 난이도와 부상의 위험성으로 수련 지속성에 어려움이 있을 수 있다. 따라서, 태권도 기관과 연계하여 동작의 속도와 난이도를 다양화 하고, 노인들이 선호하는 운동형식을 반영한 새로운 실버태권도 프로그램을 개발이 필요하다. 이 과정에서 노인체육 및 태권도 전문가, 지도자, 전공 학생의 참여와 양성 교육이 필요할 것으로 사료 된다. 셋째, 한국 내 약 6만 8천 개소 운영되고 있는 노인복지시설에 대학교 태권도 전공자들의 실버태권도 체육프로그램 현장실습과 봉사활동 참여 촉진을 통해 부족한 노인 체육지도자의 수를 충원하고, 전공자들의 실버프로그램 개발과 미래 일자리 창출을 장려한다. 또한, 실버태권도의 교육 활성화를 통한 노인층의 태권도 참여와 관심은 평생교육원(태권도 전공)의 활성화와 나아가 노인이 주체가 되는 스포츠 지도자 양성에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대한다.

본 연구 결과를 바탕으로 볼 때 세계 각국은 노인 복지의 개선방안으로 노인체육(스포츠)의 활성화를 전략으로 하여 다양한 프로그램의 제작 및 홍보방안에 노력을 기울이고 있다. 한국의 태권도 또한 노인복지관 및 주민센터에서 프로그램을 개설하며 시행하고 있지만 보다 다양한 대상별 수업내용, 홍보전략, 기관연계가 필요한 것으로 사료 된다. 태권도가 한국의 국기로서 유네스코 등재를 앞둔 시점에서 유소년·청년층의 무술이 아닌 전 생애에 걸친 무술로 발전하기 위해서는 향후 프로그램 개발 및 홍보, 연계 방안을 위한 다면적 분석을 통해 실버태권도의 활성화 연구가 필요할 것으로 판단된다.

## REFERENCES

- [1] Office for National Statistics (2019). Population composition by age group. [http://kosis.kr/visual/populationKorea/PopulationByNumber/PopulationByNumberMain.do?mb=N&menuId=M\\_1\\_4&themeId=D01](http://kosis.kr/visual/populationKorea/PopulationByNumber/PopulationByNumberMain.do?mb=N&menuId=M_1_4&themeId=D01).
- [2] T. S. Lim & H. W. Park. (2006). Policy to promote senior sports in an aging population. *Korean Society of Sport Policy*. 8, 121-138.

- UCI: I410-ECN-0102-2015-600-001964435
- [3] J. E. Jung & S. W. Jang. (2008). The Future of Taekwondo as Silver Sports. *The Journal of the Korean Society for the Philosophy of Sport, Dance, & Martial Arts*, 16(4), 19-30.
- [4] J. H. Kim & S. J. Park. (2012). Effects of a Taekwondo program on weight-bearing sway and gait in older adults. *Journal of the Korean Physical Society*, 7(3), 379-385.  
UCI : I410-ECN-0102-2013-510-002219341
- [5] J. Y. Park. (2015). *Exploring ways to revitalize Taekwondo for the elderly*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Social and Physical Education, Korea National University of Sport.
- [6] National Sports Promotion Organization (2017). *National Sports 21*. No. 272.
- [7] Korea Institute of Physical Education and Sports Science (2012). *Analysis of the current status of physical education programs in facilities for the elderly and revitalization plan*. National Sports Promotion Organization.
- [8] H. B. Cho.(2008). Prospects and challenges of the sports industry due to the entry of the aging society. *Sports Science Research Institute Monograph 26*, 79-91.  
UCI : I410-ECN-0102-2009-690-008476924
- [9] Ministry of Culture, Sports and Tourism (2018). *Future Development Strategy and Policy Tasks for Taekwondo - The Moon Jae-in Administration's Plan to Promote '10 Cultural Contents of Taekwondo' -. June 15, 2018.*
- [10] e-Country Indicators (2019). Ministry of Health and Welfare, National Population Statistics. [http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx\\_cd=3053](http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=3053)
- [11] Ministry of Culture, Sports and Tourism (2016). *White Paper on Physical Education*. Korea Sports Development Institute.
- [12] e-Country Indicators (2019). Ministry of Health and Welfare, National Population Statistics. [http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx\\_cd=276](http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=276).
- [13] Ministry of Culture, Sports and Tourism (2018). "Government and Four Taekwondo Organizations Announce Future Development Strategy and Policy Tasks for Taekwondo," *June 15, 2018..*
- [14] Y. R. Kim. (2006). The Relationship among the Sports-for-All Participation, Health Status, and Medical Expense of the Elderly. *Sports Science Research*, 17(4), 125-137.  
UCI : I410-ECN-0102-2009-400-000086344
- [15] B. C. Lee & J. K. Hong. (2018). An Analysis on Relationship between Silver Tae Kwon Do Programme Participation Motivation and Leisure Activity Satisfaction. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, 20(1), 21-30.  
DOI : I410-ECN-0102-2018-600-004218450
- [16] J. S. Lim & Y. H. Kim & D. H. Choi. (2019). Action Research for the Development of Silver Taekwondo Program as Leisure Activity. *Korean Journal of Lesure, Recreation & Park*, 43(4), 91-103. DOI : 10.26446/kjlrp.2019.12.43.4.91

오 정 수(Jeong-Soo Oh)

[정회원]



- 2015년 2월 : 단국대학교 체육학과 (체육학박사)
- 2024년 3월~현재 : 단국대학교 국제스포츠학부 연구조교수

- 관심분야 : 정책, 교육, 젠더, 불평등
- E-Mail : ysoh@dankook.ac.kr