

[최종보고자료]

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

2020. 8. 3

목 차

제1장 연구 개요	1
제1절 배경 및 목적	3
1. 과업의 배경 및 목적	3
제2절 범위 및 방법	4
1. 과업의 범위	4
2. 연구 방법	4
제2장 생활체육시설 현황 및 여건분석	7
제1절 노인체육 활성화 정책 현황	9
1. 정부의 노인체육 활성화 정책 현황	9
제2절 공공체육시설 현황조사	15
1. 공공체육시설 및 인구 현황	15
2. 마을체육시설 현황	27
3. 시군 야외운동기구 설치 및 관리상태 현황	32
4. 시군 공공체육시설 개보수 필요도 현황	33
5. 시군 노인복지관의 체육프로그램 운영 현황	36
6. 시군 스포츠 동호회 현황	42
7. 생활체육프로그램 '장수체육대학' 운영 현황	45
제3절 선행연구 검토	50
1. 노인의 체육활동 참여관련 요인 분석	50
2. '16년 충청남도민생활체육실태조사 결과	52
제3장 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석	53
제1절 어르신 생활체육 실태조사	55
1. 설문조사 개요	55
2. 설문조사 분석	57

제2절	어르신 지도자 실태조사	127
1.	설문조사 개요	127
2.	설문조사 분석	129
제3절	어르신 및 지도자 실태조사 요약 및 분석	194
1.	어르신 설문조사 요약 및 분석	194
2.	어르신 지도자 설문조사 요약 및 분석	196
제4절	어르신 지도자 의견 수렴	198
1.	조사개요	198
2.	인터뷰 내용	198

제4장 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 201

제1절	충남도 어르신 생활체육 여건 SWOT 분석	203
제2절	프로그램 부문	205
제3절	시설 부문	216
제4절	지도자 부문	224

[부록 1]	어르신 건강 수명 증진을 위한 실태조사(어르신용)	235
[부록 2]	어르신 건강 수명 증진을 위한 실태조사(지도자용)	241
[부록 3]	간이 야외운동기구 설치 및 관리상태 현황(예시)	248
[부록 4]	시군 체육시설 관련 조사 양식	261
[부록 5]	충청남도 시군별 공공체육시설 현황	265

표 목 차

[표 1] 어르신 대상 조사문항	5
[표 2] 지도자 대상 조사문항	6
[표 3] 국가별 고령화사회 도래 추이	9
[표 4] 전체 의료비 중 노년층 의료비 비중	10
[표 5] 연도별 노년층 생활체육 참여도	10
[표 6] 어르신 생활체육활동 최근 3년간 운영 실적	12
[표 7] 체육관, 수영장 선진국과의 비교	13
[표 8] 연도별 운영실적	13
[표 9] 연도별 전국 공공체육시설 현황	15
[표 10] 광역별 공공체육시설 현황	16
[표 11] 전국 국민체육센터 현황	17
[표 12] 충청남도 국민체육센터 현황	18
[표 13] 최근 1년간 참여 경험이 있는 체육활동	19
[표 14] 지방자치단체 체육예산	20
[표 15] 충청남도 연도별 인구 현황	21
[표 16] 충청남도 시군별 인구 현황	22
[표 17] 충청남도 노인여가 복지시설 현황	23
[표 18] 충청남도 시군별 공공체육시설 현황(2019년 12월)	24
[표 19] 전국 마을체육시설 현황	27
[표 20] 충남 마을체육시설 현황/시설내역(간이운동시설, 체력단련시설, 부대편익시설)	29
[표 21] 시군 야외운동기구 설치 및 관리상태 현황	32
[표 22] 공공체육시설 개보수 필요도 현황	33
[표 23] 시군 노인복지관 생활체육프로그램 운영현황	36
[표 24] 시군별 동호인클럽 현황	42
[표 25] 2019년 생활체육프로그램(장수체육대학) 운영 현황	44
[표 26] 2020년 생활체육프로그램(장수체육대학) 운영 현황	44
[표 27] 어르신 대상 조사문항	56

[표 28] 응답자 특성	58
[표 29] 어르신들의 건강 상태 - 전체	59
[표 30] 어르신들의 건강 상태	61
[표 31] 월 의료기관 방문횟수 - 전체	62
[표 32] 월 의료기관 방문횟수	62
[표 33] 월평균 의료비 - 전체	63
[표 34] 월평균 의료비	64
[표 35] 어르신의 지병 - 전체	65
[표 36] 어르신의 지병(1) 관절염	65
[표 37] 어르신의 지병(2) - 백내장	66
[표 38] 어르신의 지병(3) - 우울증	66
[표 39] 어르신의 지병(4) - 당뇨병	67
[표 40] 어르신의 지병(5) - 고혈압	67
[표 41] 어르신의 지병(6) - 심장질환	67
[표 42] 어르신의 지병(7) - 신장 질환	67
[표 43] 어르신의 지병(8) - 노인성 난청	67
[표 44] 어르신의 지병(9) - 폐렴	67
[표 45] 어르신의 지병(10) - 골다공증	67
[표 46] 현재 운동 여부 - 전체	67
[표 47] 현재 운동 여부	68
[표 48] 일주일 30분 이상 운동 횟수 - 전체	68
[표 49] 일주일 30분 이상 운동 횟수	69
[표 50] 주로 하는 운동 종목 - 전체	68
[표 51] 성별 주로 하는 운동 종목	68
[표 52] 연령별 주로 하는 운동 종목	68
[표 53] 지역별 주로 하는 운동 종목	68
[표 54] 체육활동 장소 - 전체	68
[표 55] 성별 주로 체육활동을 하는 장소	68
[표 56] 연령별 주로 체육활동을 하는 장소	68

[표 57] 지역별 주로 체육활동을 하는 장소	87
[표 58] 체육활동 장소에 대한 만족도 - 전체	88
[표 59] 체육활동 장소에 대한 만족도	89
[표 60] 운동을 안 하는 이유 - 전체	90
[표 61] 성별 운동을 안 하는 이유	91
[표 62] 연령별 운동을 안 하는 이유	91
[표 63] 지역별 운동을 안 하는 이유	92
[표 64] 향후 하고 싶은 운동 종목 - 전체(중복응답)	94
[표 65] 성별 향후 하고 싶은 운동 종목	95
[표 66] 연령별 향후 하고 싶은 운동 종목	96
[표 67] 지역별 향후 하고 싶은 운동 종목	97
[표 68] 가장 필요한 체육시설 - 전체	99
[표 69] 운동 여부에 따른 가장 필요한 체육시설	100
[표 70] 성별 가장 필요한 체육시설	101
[표 71] 연령별 가장 필요한 체육시설	102
[표 72] 지역별 향후 하고 싶은 운동 종목	103
[표 73] 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램 - 전체(중복응답)	105
[표 74] 성별 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램	106
[표 75] 연령별 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램	107
[표 76] 지역별 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램	108
[표 77] 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램 - 전체(중복응답)	110
[표 78] 운동 여부에 따른 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램	111
[표 79] 성별 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램	113
[표 80] 연령별 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램	114
[표 81] 지역별 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램	115
[표 82] 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법	117
[표 83] 운동 여부에 따른 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법	118
[표 84] 성별 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법	119
[표 85] 연령별 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법	119

[표 86] 지역별 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법	120
[표 87] 체육활동 효과 인지 - 전체	121
[표 88] 체육활동 효과 인지	122
[표 89] 향후 체육활동 참여 의사 - 전체	123
[표 90] 향후 체육활동 참여 의사	124
[표 91] 어르신 생활체육 실태조사 개방형 설문 의견	125
[표 92] 지도자 대상 조사 문항	128
[표 93] 응답자 특성	130
[표 94] 응답자의 지도자 유형 - 전체	132
[표 95] 어르신들의 건강 유지 중요 요인 - 전체	132
[표 96] 어르신들의 건강 유지 중요 요인	133
[표 97] 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는 데 필요 정도- 전체	134
[표 98] 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는 데 필요 정도	135
[표 99] 체육활동이 의료비 절감에 미치는 효과 - 전체	136
[표 100] 체육활동이 의료비 절감에 미치는 효과	137
[표 101] 어르신이 운동을 하는 주된 이유 - 전체	138
[표 102] 어르신이 운동을 하는 주된 이유	139
[표 103] 어르신 운동의 가장 큰 효과 - 전체 (중복응답)	140
[표 104] 어르신 운동의 가장 큰 효과	141
[표 105] 어르신 체육활동 지도 장소 - 전체 (중복응답)	142
[표 106] 어르신 체육활동 지도 장소	143
[표 107] 어르신 체육활동 지도 종목 - 전체	144
[표 108] 어르신 체육활동 지도 종목	148
[표 109] 어르신 지도 체육시설 이용 시 부족한 점 - 전체 (중복응답)	151
[표 110] 어르신 지도 체육시설 이용 시 부족한 점	152
[표 111] 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 영향 요인 - 전체	153
[표 112] 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 영향 요인	154
[표 113] 어르신들의 현재 체육활동 참여 형태 - 전체 (중복응답)	155
[표 114] 어르신들의 현재 체육활동 참여 형태	156

[표 115] 어르신들의 선호 운동 종목 - 전체	5
[표 116] 어르신들이 선호하는 운동 종목(중복응답)	9
[표 117] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(1) - 어르신 맞춤 프로그램 제공	11
[표 118] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(2) - 체육시설 확충	8
[표 119] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(3) - 어르신 선호종목 프로그램 확대	8
[표 120] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(4) - 홍보 강화	6
[표 121] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(5) - 자원봉사자 확대	4
[표 122] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(6) - 전문 지도자 확충	6
[표 123] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(7) - 타 체육시설과 노인 여가 시설 프로그램 연계	6
[표 124] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(8) - 운동용품 지원	6
[표 125] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(9) - 체육시설의 체육프로그램 예산지원 확대	6
[표 126] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(10) - 동호인 조직 육성	6
[표 127] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(11) - 공공스포츠클럽 육성	8
[표 128] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(12) - 어르신 체력측정 검사 및 운동처방 서비스	6
[표 129] 어르신들의 선호 체육활동 장소 - 전체(중복응답)	10
[표 130] 어르신들의 선호 체육활동 장소	11
[표 131] 어르신들을 위한 체육시설 건립 시 중요사항 - 전체(중복응답)	2
[표 132] 어르신들을 위한 체육시설 건립 시 중요사항	13
[표 133] 응답자의 보유 자격증 현황(중복응답)	14
[표 134] 응답자의 보유 자격증에 대한 전문성 평가	15
[표 135] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분한지 여부 - 전체	15
[표 136] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분한지 여부	16
[표 137] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하지 않은 부분 - 전체	17
[표 138] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하지 않은 부분	18
[표 139] 노인체육 프로그램의 주요 지도목적 - 전체	19
[표 140] 노인체육 프로그램의 주요 지도목적	180
[표 141] 어르신 지도 시 초점 - 전체	8
[표 142] 어르신 지도 시 초점	182
[표 143] 지도자가 어르신 지도를 위해 가장 노력해야 하는 점 - 전체	183

[표 144] 지도자가 어르신 지도를 위해 가장 노력해야 하는 점	184
[표 145] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(1) 지도자에 대한 인식 부족	185
[표 146] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(2) 지도자로서의 역할 불분명	186
[표 147] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(3) 지도자에 대한 불신과 무시	186
[표 148] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(4) 수업 장소 부족	187
[표 149] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(5) 운동 시설 및 용품 부족	188
[표 150] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(6) 어르신들의 참여 부족	188
[표 151] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(7) 지도자의 말을 잘 안 따라 줌	189
[표 152] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(8) 교육생의 부족	190
[표 153] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(9) 개인적 능력을 개발할 시간 부족	190
[표 154] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(10) 교육 이외의 행사나 업무 과다	191
[표 155] 어르신 지도자 실태조사 개방형 설문 의견	192
[표 156] 충남도 어르신 생활체육 여건 SWOT 분석	204
[표 157] “걷쥬”앱 연령별 참여인원(7.5일 기준)	209

그림 목 차

[그림 1] 충청남도 65세이상 고령자 연도별 추이	2
[그림 2] 충청남도 시군별 게이트볼 현황	26
[그림 3] 전국 시도별 간이운동시설 현황	28
[그림 4] 전국 간이운동시설 현황	28
[그림 5] 충남 시군별 간이운동시설 현황	30
[그림 6] 충남 간이운동시설 현황	30
[그림 7] 간이운동시설 전국/충남 비교	31
[그림 8] 공공체육시설 개보수 필요도 현황	33
[그림 9] 공공체육시설 개보수 필요도 현황	35
[그림 10] 시군별 노인복지관 프로그램 비율 현황	40
[그림 11] 충남 노인복지관 프로그램 비율 현황	41
[그림 12] 시군별 동호인클럽수 현황	48
[그림 13] 시군별 동호인클럽 지역/직장 현황	44
[그림 14] 2019년 생활체육프로그램(장수체육대학) 운영 현황	94
[그림 15] 2020년 생활체육프로그램(장수체육대학) 운영 현황	94
[그림 16] 고령자를 위한 생활체육 활성화 방안	92
[그림 17] 운동 여부에 따른 어르신들의 건강 상태	99
[그림 18] 운동 여부에 따른 월평균 의료비	93
[그림 19] 운동 여부와 어르신의 지병(1)	96
[그림 20] 운동 여부와 어르신의 지병(2)	96
[그림 21] 현재 운동 여부	97
[그림 22] 일주일 30분 이상 운동 횟수(평균)	79
[그림 23] 주로 하는 운동 종목(1)	98
[그림 24] 주로 하는 운동 종목(2)	98
[그림 25] 체육활동 장소	85
[그림 26] 체육활동장소 만족도	88
[그림 27] 운동을 안 하는 이유	90

[그림 28] 향후 하고 싶은 운동 종목(1)	49
[그림 29] 향후 하고 싶은 운동 종목(2)	49
[그림 30] 가장 필요한 체육시설	99
[그림 31] 운동 여부에 따른 가장 필요한 체육시설	100
[그림 32] 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램(1)	105
[그림 33] 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램(2)	106
[그림 34] 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램(1)	110
[그림 35] 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램(2)	110
[그림 36] 운동 여부에 따른 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램(1)	112
[그림 37] 운동 여부에 따른 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램(2)	112
[그림 38] 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법	117
[그림 39] 운동 여부에 따른 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법	118
[그림 40] 운동 여부에 따른 체육활동 효과 인지	121
[그림 41] 운동 여부에 따른 향후 체육활동 참여 의사	124
[그림 42] 어르신들의 건강 유지 중요 요인	132
[그림 43] 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는 데 필요 정도	134
[그림 44] 체육활동이 의료비 절감에 미치는 효과	136
[그림 45] 어르신이 운동을 하는 주된 이유	138
[그림 46] 어르신 운동의 가장 큰 효과	140
[그림 47] 어르신 체육활동 지도 장소	142
[그림 48] 일반 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(1)	155
[그림 49] 일반 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(2)	156
[그림 50] 일반 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(3)	156
[그림 51] 어르신 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(1)	157
[그림 52] 어르신 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(2)	157
[그림 53] 어르신 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(3)	157
[그림 54] 어르신 지도 체육시설 이용 시 부족한 점	151
[그림 55] 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 영향 요인	153
[그림 56] 어르신들의 현재 체육활동 참여 형태	155

[그림 57] 일반 지도자 응답 - 어르신들이 선호하는 운동 종목(1)	8
[그림 58] 일반 지도자 응답 - 어르신들이 선호하는 운동 종목(2)	8
[그림 59] 어르신 지도자 응답 - 어르신들이 선호하는 운동 종목(1)	8
[그림 60] 어르신 지도자 응답 - 어르신들이 선호하는 운동 종목(2)	8
[그림 61] 어르신 맞춤 프로그램 제공에 관한 견해 비교	11
[그림 62] 체육시설 확충에 관한 견해 비교	162
[그림 63] 어르신 선호종목 프로그램 확대에 관한 견해 비교	163
[그림 64] 홍보 강화에 관한 견해 비교	163
[그림 65] 자원봉사자 확대에 관한 견해 비교	164
[그림 66] 전문 지도자 확충에 관한 견해 비교	165
[그림 67] 타 체육시설과 노인 여가 시설 프로그램 연계에 관한 견해 비교	166
[그림 68] 운동용품 지원에 관한 견해 비교	166
[그림 69] 체육시설의 체육프로그램 예산지원 확대에 관한 견해 비교	167
[그림 70] 동호인 조직 육성에 관한 견해 비교	168
[그림 71] 공공스포츠클럽 육성에 관한 견해 비교	168
[그림 72] 어르신 체력측정 검사 및 운동처방 서비스에 관한 견해 비교	169
[그림 73] 어르신들의 선호 체육활동 장소	170
[그림 74] 어르신들을 위한 체육시설 건립 시 중요사항	172
[그림 75] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분한지 여부	176
[그림 76] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하지 않은 부분	177
[그림 77] 노인체육 프로그램의 주요 지도목적	179
[그림 78] 어르신 지도 시 초점	181
[그림 79] 지도자가 어르신 지도를 위해 가장 노력해야 하는 점	183
[그림 80] 지도자에 대한 인식 부족에 관한 경험 비교	185
[그림 81] 지도자로서의 역할 불분명에 관한 경험 비교	186
[그림 82] 지도자에 대한 불신과 무시에 관한 경험 비교	187
[그림 83] 수업 장소 부족에 관한 경험 비교	187
[그림 84] 운동 시설 및 용품 부족에 관한 경험 비교	188
[그림 85] 어르신들의 참여 부족에 관한 경험 비교	189

[그림 86] 지도자의 말을 잘 안 따라 주는 것에 관한 경험 비교	189
[그림 87] 교육생의 부족에 관한 경험 비교	190
[그림 88] 개인적 능력을 개발할 시간 부족에 관한 경험 비교	191
[그림 89] 교육 이외의 행사나 업무 과다에 관한 경험 비교	191

제1장 연구 개요

제1절 배경 및 목적

제2절 범위 및 방법

제1절 배경 및 목적

1. 과업의 배경 및 목적

1) 추진배경

- 평균수명 연장에 비해 건강수명이 짧아 체육활동을 통한 건강수명 연장이 사회의 중요한 관심사로 부각
 - 어르신 생활체육 증진 → 건강유지(질병예방) → 의료비(사회적비용)절감
- 건강한 노후생활과 노인복지 향상을 위한 어르신 생활체육 정책 필요
 - 도내 어르신들의 건강증진 및 건전한 여가생활 도모와 건강수명과 평균수명의 격차를 최소화 하는 정책 방향 모색

2) 과업목적

- 어르신 체육활동(운동)참여를 높여 어르신 건강수명을 증진하기 위한 기초자료로 활용
 - 어르신 체육활동(운동) 수요 파악 및 시설 확충
 - 어르신 선호 체육 프로그램 수요 파악 및 프로그램 확대
 - 체육활동(운동)을 하지 않는 어르신에 대한 대책 강구

3) 기대효과

- 용역을 통해 도출된 충남 여건에 맞는 충남형 어르신 생활체육 활성화 방안을 마련하여 충남 어르신 기대에 부응하는 정책방안 마련
- 어르신의 삶의 질 향상과 건강한 여가선용을 통한 선행하는 「노후복지」 실현의 충청남도 위상 제고

제2절 범위 및 방법

1. 과업의 범위

■ 시간 및 공간적 범위

- 시간적 범위 : 2020년 (기준년도)
- 공간적 범위 : 충청남도 및 국내·외

■ 내용적 범위

- 어르신 욕구조사를 통하여 우리도 여건에 맞는 어르신 생활체육 활성화 방안과 충남형 정책모델 개발
 - 충청남도 내 생활체육 현황 및 어르신 체육시설에 대한 실태조사
 - 도내 어르신과 지도자를 상대로 한 설문조사 실시 및 결과 분석
 - 국(내)외 선진지역 사례분석
 - 생활체육 활성화 방안 및 시설 구축 활용 방안(프로그램 등)
 - 도, 체육회, 종목별 단체 등 유관기관의 거버넌스 구축방안
 - 로드맵 구축 및 종합적 수요예측

2. 연구 방법

■ 충청남도 내 생활체육 현황 및 체육시설에 대한 실태조사

■ 생활체육관련 현장 실무자 및 전문가 의견수렴

- 설문조사 결과와 관할지역 지방자치단체, 지역 체육회, 전문가집단 등 각계의 의견수렴 추진

■ 국내외 어르신 생활체육 선진지역 조사

- 문헌연구 : 독일, 프랑스 등 유럽 ‘스포츠클럽’ 활성화 지역

■ **어르신 대상 설문조사**

- 설문내용 : 어르신 건강부문, 어르신 체육활동 실태, 체육시설 부문 등 객관성을 담보할 수 있는 설문 구성
- 조사목적 : 충남도 15개 시·군 65세 이상 어르신들을 대상으로 의견을 조사하여 어르신들이 바라는 생활체육 수요를 파악하고 의견을 수렴하여 계획수립에 반영하고자 함
- 조사방법
 - 65세 이상 노인들을 대상으로 가가호호 방문을 통한 면접원 1:1 대면 조사
 - 충남도 15개 시군별 20부씩 할당, 총 300부 조사
 - 시군별 20부 조사는 운동 여부에 따라 운동하시는 분 10부, 운동 안하시는 분 10부, 연령별로 만 65세-74세까지 10부, 만 75세 이상 10부로, 시군별 총 20부씩 불비례할당

■ **어르신 대상 설문조사 내용**

[표 1] 어르신 대상 조사문항

카테고리	내 용
어르신 건강부문	• 현재 건강상태
	• 지난 한 달간 의료기관, 약국 방문 횟수
	• 지난 한 달간 의료기관에 지출한 액수
	• 현재 어르신의 지병
어르신 체육활동 실태	• 현재 운동 여부
	• 주당 30분 이상 운동 횟수
	• 운동 종목
	• 운동 장소
	• 운동 장소에 대한 만족도
	• 운동을 하지 않는 이유
	• 향후 선호하는 운동 종목
체육시설 부문	• 가장 필요한 체육시설
	• 노인여가시설에서 참여하는 운동종목
	• 향후 노인여가시설에서 참여하고 싶은 운동종목
체육활동 부문	• 체육관련 정보를 획득하는 장소 및 방법
	• 체육활동 긍정적인 효과 인지여부
	• 향후 체육활동 참여 의사
응답자 특성	• 성별, 연령대, 학력, 거주형태, 월생활비, 거주지

■ 어르신 지도자 대상 설문조사

- 설문내용 : 어르신 체육활동 인식, 어르신 체육활동 실태, 어르신 체육시설 부문 등 객관성을 담보할 수 있는 설문 구성
- 조사목적 : 충남도 15개 시군 스포츠 전문 지도자들을 대상으로 의견을 조사하여 어르신들이 바라는 서비스 욕구를 파악하고, 의견을 수렴하여 계획 수립에 반영하고자 함
- 조사 방법 : 15개 시군 체육회 방문 현장 조사

■ 어르신 지도자 대상 설문조사 내용

[표 2] 지도자 대상 조사문항

카테고리	내 용
어르신 체육활동 인식	• 가장 중요한 어르신 건강 유지 요인
	• 운동이 어르신 건강 유지의 필요성 정도
	• 운동이 어르신 의료비 절감의 효과 정도
	• 어르신들이 운동을 하는 이유
	• 어르신이 운동 시 가장 큰 효과
어르신 체육활동 실태	• 체육활동 지도 장소
	• 지도 종목
	• 어르신이 지도 장소에서 부족하다고 느끼는 요인
	• 어르신이 운동을 하도록 가장 크게 영향을 준 것
	• 어르신이 선호하는 운동 종목
어르신 체육시설 부문	• 어르신이 선호하는 운동 장소
	• 어르신을 위한 체육시설 건립시 고려되어야 할 사항
	• 이용하는 체육시설
전문성과 지도 실태	• 지도자 자격증 및 경력여부/ 전문성에 대한 평가
	• 어르신을 지도하기에 전문성이 충분한지 여부
	• 어르신 운동 지도의 주요 목적
	• 어르신 운동 지도시 설정한 초점
	• 어르신 운동 지도시 가장 노력해야 하는 부분
	• 어르신 운동 지도시 경험하는 사항
	• 어르신 운동 활성화에 대한 정책의견
응답자 특성	• 성별 연령대 학력 소속기관 평균 소득 지도자 경력 보유자격증 거주지

제2장 생활체육 현황 및 여건분석

제1절 노인체육 활성화 정책 현황

제2절 공공체육시설 현황조사

제3절 선행연구 검토

제3절 노인체육 활성화 정책 현황

1. 정부의 노인체육 활성화 정책 현황

1) 고령사회와 노인체육

- 우리나라는 지속적인 저출산 경향과 평균수명 증가로 고령화 사회에서 고령 사회, 초고령 사회로의 빠른 진입이 예상된다
- 65세 이상의 노인인구 비율 2000년 7.2%(고령화 사회 진입), 2010년 11.2%, 2017년 14.3%(고령사회 진입), 2025년 20%(초고령사회 진입 예상)

[표 3] 국가별 고령화사회 도래 추이

구분	도달연도			증가 소요 연수	
	고령화	고령	초고령	고령화→고령	고령→초고령
	7%	14%	20%	7%→14%	14%→20%
한국	2000	2018	2026	18	8
일본	1970	1994	2006	24	12
프랑스	1864	1979	2019	115	40
독일	1932	1972	2010	40	38
영국	1929	1976	2020	47	44
미국	1942	2014	2030	72	16

자료 : 통계청 장래인구특별추계(2005)

- 저출산 및 노인인구 증가에 따라 노인 1명 당 생산가능 인구의 지속적 감소 및 이에 따른 노인부양비 증가
 - 생산 계층에 비해 국민연금, 기초노령연금 등 수혜자 수가 증가함에 따라 복지비, 총부양비 등 가중
- (총부양비) 생산연령인구 1백명당 부양할 인구는 2017년 36.7명(노인 18.8명)에서 계속 높아져 2067년 120.2명(노인 102.4명)까지 증가 전망
- (노령화지수) 유소년 인구 1백명 당 고령인구는 2017년부터 100명을 넘어, 2067년 574.5명으로 5.7배가 될 전망

[표 4] 전체 의료비 중 노년층 의료비 비중

구분	2012년	2020년
전체 의료비	47.8조	90조
노인 의료비	16조	41조
노인 의료비 비중	34.4%	45.6%

자료 : 보건의료미래위원회(2011년), 국민건강보험공단(2013년)

2) 노년층의 여가 및 체육활동 실태

■ 노년층의 여가 활용 현황¹⁾

- 65세 이상 노인의 99.3%가 TV시청 및 라디오 청취를 하고 있는 것으로 나타났으며, 일일 평균 TV시청 및 라디오 청취 시간은 약3.8시간임
- TV시청 및 라디오 청취, 여행을 제외한 여가문화활동 참여율은 85.1%로 많은 수의 노인이 여가문화활동에 참여하고 있음
- 주된 여가문화활동으로는 사회봉사활동, 가족 및 친지 방문 등과 같은 기타 사회활동이 34.9%로 가장 높으며, 다음으로 산책 27.5%, 스포츠 참여활동 16.6% 등임

■ 노년층의 생활체육 현황

- 노년층의 체육활동 미참여 인구도 점차 줄고 있으며 (16년 61.9% → 17년 50.7% → 18년 44.7%) 생활체육참여도도 매년 증가하고 있는 등 생활체육 참여에 대한 인식이나 환경은 점차 개선되고 있으나 전 연령 평균에는 다소 미흡한 것으로 나타남

[표 5] 연도별 노년층 생활체육 참여도

주1회 이상 참여	2015년	2016년	2017년	2018년
60대	59.6	61.4	61.7	63.6
70대 이상	49.7	55.3	54.6	59.8
60대 이상 평균	54.7	58.4	58.2	61.7
전 연령 평균	56	59.5	59.2	62.2

자료 : 국민생활체육참여실태조사(2018)

1) 2017년도 노인실태조사, 한국보건사회연구원

■ 노인체육 활성화 필요성

- 100세 시대 도래에 따라 은퇴기 이후의 생애주기 기간이 확대됨으로써 노인체육활동의 중요성 증가
 - 신체적 노화를 지연시키고, 우울증과 고독감을 낮추며, 긍정적 사회관계 형성에 기여하는 등 정서적으로도 긍정적 작용
 - * 체육활동의 건강 및 체력유지 효과(60대 77.2%, 70대 이상 72.3%), 정신건강유지 효과(60대 86.1%, 70대 이상 81.2%), 일상생활 도움에 줌(60대 73.0%, 70대 이상 66.6%)(문화체육관광부, 2012)
 - 규칙적 체육활동으로 인한 의료비 절감효과는 1인당 46만원, 국가적으로 11조원에 달함(서울대 스포츠산업연구센터, 2008)
 - 스포츠 활동은 행복지수에 긍정적 영향 효과 발휘
 - 주 1회 체육활동 참여자의 행복지수는 71.24점으로 미 참여자 보다 3.41점 높음

3) 노인체육 활성화 정책

- ‘사람을 위한 스포츠, 건강한 삶의 행복’을 비전으로 하는 「2030 스포츠 비전」을 통해 스포츠 복지는 국민의 권리이자 국가의 의무로 규정하고 국민이 스포츠를 즐기며 건강하게 살 수 있는 환경을 국가가 책임지고 지원할 것을 발표(2018. 4)

(1) 어르신 생활체육지도자 배치

- 1,228명의 지도자가 어르신(만65세 이상)대상으로 생활체육활동 지도
 - 근무 : 1일 3회(회당 최소 40분) 이상 / 1일 2개소 이상 방문 지도
 - 장소 : 경로당, 노인복지관, 양로원 등
 - 내용 : 생활체육지도자 전공 종목 및 자격증 취득 종목 지도
 - 실적 : 492,612회 지도('18년 / 연인원 8,489,046명 지도)
 - 2019년 어르신 생활체육지도자 1,228명(예산 약 167억원, 지방비 별도)
- 어르신 생활체육지도자를 현재 1,228명에서 '22년까지 1,345명으로 증원하여 9,514,530명('22년/연인원)에게 체육 서비스 제공

(2) 시니어 스포츠 활성화

■ 어르신 생활체육활동 지원

- 게이트볼 등 어르신 선호 생활체육종목 *(17개 종목)을 전국 600개소 복지관, 양로원, 근린공원 등을 활용, 생활체육교실(11천회) 운영, 축제 개최 지원 및 135개소 9천회 이상 체력관리교실 운영('19년 24억원)
- 게이트볼, 탁구, 볼링, 정구, 당구, 검도, 그라운드골프, 파크골프, 배드민턴 등

[표 6] 어르신 생활체육활동 최근 3년간 운영 실적

연도	교실 운영	종목별 대회	야외체력 관리교실
2016	17개 종목, 14,929회 277,739명	13개 종목 (게이트볼, 탁구, 그라운드 골프 등)	125개소, 7,253회 126,694명
2017	15개 종목, 15,450회 262,335명	15개 종목 (댄스, 배드민턴, 볼링, 검도 등)	131개소, 7,753회 155,636명
2018	16개 종목, 13,921회 260,107명	16개 종목 (정구, 볼링, 파크골프, 우슈 등)	128개소, 7,719회 162,141명

■ 스포츠클럽 및 리그(대회) 활성화

- 다양한 연령·계층의 지역주민이 원하는 종목을 저렴한 비용으로 즐길 수 있는 스포츠클럽 운영 지원
 - 현재 76개 공공스포츠 클럽 산하 400여개의 단위 클럽에서 45천명 회원, 500여명의 선수반 회원이 활동 (일자리 1,014개 창출)
 - 공공스포츠클럽 회원 중 노령인구가 약 20%(8,895명, 19년 1월 기준)
- 「스포츠클럽육성법」 제정을 통해 1개 시군구 당 최소 1개의 스포츠클럽 운영을 지원, 약 27,000명('22년)의 어르신 회원에게 서비스 제공
- (시니어 스포츠클럽) 공공스포츠클럽의 확산에 발맞춰 공공(국민)스포츠클럽에 노년층을 일정 비율로 할당하거나 노년층 선호 프로그램을 중심으로 시니어반을 개설토록 하여 육체적 건강 유지 및 정서적 소외현상 극복
- (시니어리그대회) 기존 어르신생활체육활동 지원사업(게이트볼 등 17개 종목 강습 및 대회)을 확대, 리그화하고 향후 시니어 전용 종합대회 창설 검토

■ 공공체육시설 확충

- 1997년부터‘거점형 국민체육센터’를 건립하여 왔으나(현재 235개소 건립) 재정의 한계, 체육시설 수요와 공급의 불균형 등으로 선진국에 비해 체육관, 수영장등 주요 생활체육시설은 부족한 상황임
- 공공체육시설의 배치 기준 변경(서비스 반경 2km, 10분 이내 접근)을 통해 수영, 배드민턴 등 어르신 선호종목7) 향유 여건 개선
 - ‘22년까지 생활밀착형 국민체육센터(4만명 기준) 114개소, 근린생활소규모 체육관(1만명 기준) 150개소 및 생활권형 장애인형 국민체육센터 150개소(‘25년까지) 확충

[표 7] 체육관, 수영장 선진국과의 비교

구분	공급현황 (‘16년기준)	시군구별 평균 공급	1개소당 인구			
			한국	일본	호주	영국
체육관	499개소	2.2개소	54,132명	14,500명	-	-
수영장	379개소	1.7개소	136,402명	33,234명	33,191명	105,531명

(3) 어르신 건강관리 시스템 체계화

■ 국민체력100사업 확대

- 과학적인 체력측정과 맞춤형 운동처방, 체력증진교실 운영으로 체육활동 참여를 향상시켜 건강 체력을 유지하도록 지원
 - 연령대별로 6~7개 항목을 측정하여 우수자는 인증기준에 따라 인증서 발급 (1~3등급), 측정된 체력수준에 따른 개인 맞춤형 운동처방 제공, 저체력자 등에게 주 3회 8주 과정 체력관리 프로그램 지원
- ‘25까지 203개소의 체력인증센터를 추가 설치하여 187,430명(‘25년)의 어르신 회원에게 체력관리 서비스 제공

[표 8] 연도별 운영실적

구분	2015년	2016년	2017년	2018년
참여인원	122,739	161,122	211,807	258,429
인증센터	26개	33개	38개	43개

■ 국민체력100사업 고도화 등

- (국민체력100센터와 생활체육지도자 연계) 국민체력100센터에서 체력 측정을 받은 운동처방전을 기초로 시군구 단위에 배치된 어르신생활체육지도자가 운동 프로그램 설계 및 지도
- (치매와 체력과의 관계성 연구) 운동의 치매 예방효과에 대한 연구는 많이 진행되어 있으나, 치매와 체력요인과의 관계에 대한 과학적 검증은 미비하므로 노인체력과 인지기능의 연관성을 도출, 국민체력 100사업의 치매 예측 및 치매예방 운동 프로그램 처방에 활용
- (유관기관 간 협력체계 구축) 노인 건강 등 노인 복지 업무를 총괄하는 보건복지부(국민건강보험공단 등)과 MOU 체결 등을 통해 재원의 효율적 배분 및 시너지 효과 창출

제2절 공공체육시설 현황조사

1. 공공체육시설 및 인구 현황

■ 전국 공공체육시설 현황

- 2014년 21,317개소에서 2019년 28,703개소로 점차 증가 추세임
- 2019년 기준 간이운동장이 21,884개소로 가장 많으며, 전천후케이트볼장 1,596개소, 체육관 1,029개소, 축구장 1,019개소 순으로 나타남

[표 9] 연도별 전국 공공체육시설 현황

(단위 : 개소)

시설항목	2014	2015	2016	2017	2018	2019
합계	21,317	22,662	24,303	26,927	28,578	28,703
1. 육상경기장	242	254	257	256	255	255
2. 축구장	852	886	928	984	1,019	1,019
3. 하키장	16	16	16	16	16	16
4. 야구장	202	222	241	264	293	293
5. 사이클경기장	12	12	11	11	11	11
6. 테니스장	696	718	740	772	797	797
7. 씨름장	52	54	62	66	66	66
8. 간이운동장	16,046	17,111	18,394	20,602	21,847	21,884
9. 체육관	875	905	955	1,010	1,066	1,029
- 구기체육관	379	390	409	427	444	445
- 투기체육관	47	48	47	47	46	46
- 생활체육관	449	467	499	536	576	538
10. 전천후케이트볼장	1,226	1,294	1,362	1,479	1,594	1,596
11. 수영장	357	370	379	406	428	428
12. 롤러스케이트장	143	147	159	157	165	165
13. 사격장	24	26	26	26	26	26
14. 국궁장	251	252	260	264	273	275
15. 양궁장	22	23	23	24	25	25
16. 승마장	18	19	19	20	20	20
17. 골프연습장	74	74	79	83	84	84
18. 조정카누장	11	11	11	11	11	11
19. 요트장	17	17	17	17	17	17
20. 빙상장	21	22	23	29	30	30
21. 설상경기장	3	3	3	4	4	4
22. 기타시설	157	226	338	426	531	652

자료 : 문화체육관광부, 전국공공체육시설 현황(2018년말 기준), 2020

■ 광역별 공공체육시설 현황(2018년 12월 기준)

- 2018년 기준 충남 공공체육시설은 1,522개소로 충북 2,080개소보다 다소 적음
- 충남 케이트볼장은 211개소로 충북 103개소, 전북 142개소, 전남 198개소에 비해 많은 편임

[표 10] 광역별 공공체육시설 현황

(단위 : 개소)

시설항목	충북	충남	전북	전남
합계	2,080	1,522	1,182	2,521
1. 육상경기장	17	15	18	27
2. 축구장	34	23	100	77
3. 하키장	1	2		2
4. 야구장	12	13	21	24
5. 사이클경기장	1		1	1
6. 테니스장	32	32	59	50
7. 씨름장	3	1	7	11
8. 간이운동장 (마을체육시설)	1,766	1,112	708	1,951
9. 체육관	39	59	68	68
구기체육관	14	38	25	37
투기체육관	3		2	5
생활체육관	22	21	41	26
10. 전천후게이트볼장	103	211	142	198
11. 수영장	14	8	17	23
12. 롤러스케이트장	8	5	6	9
13. 사격장	3	2	1	1
14. 국궁장	13	21	15	35
15. 양궁장	3		2	1
16. 승마장		1	3	1
17. 골프연습장	3		3	4
18. 조정카누장	4			2
19. 요트장	1	1	1	2
20. 빙상장		1	1	
21. 설상경기장				
22. 기타시설	23	15	9	34

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 전국 국민체육센터 현황

- 시설의 시도별 분포는 기초자치단체 규모에 따라 경기(22개소), 경남(20개소), 경북(18개소) 순으로 구성되어 있음
- 시설유형별로는 수영장 기본형 67개소, 다목적 체육관형 53개소, 체육관 복합형 62개소임
- 시설의 평균 규모는 연면적 4,101.1㎡, 3.5층으로 조성되었으며, 사업비 평균은 83억 1,200만원, 1997년부터 조성되었으므로 현재 시설들의 평균 경과 년 수는 8.4년임
- 시설운영 주체는 지방자치단체 직영이 96개소로 전체 시설수의 52.7%를 직접 운영하고 있고, 평균 운영인력은 22명임

[표 11] 전국 국민체육센터 현황

(단위 : 개소, 백만원, 연, ㎡, 층, 명)

구분	시설 수	시설유형			사업비	경과년수	연면적	층수	운영주체		운영인력
		수영장 기본형	다목적 체육관형	체육관 복합형					직영	위탁	
서울	2	0	0	2	10,593	16.0	6,625.5	4.5	0	2	57
부산	13	4	0	9	12,931	7.1	6,335.2	4.5	4	9	54
대구	7	3	3	1	7,015	8.0	2,979.3	3.3	3	4	25
인천	8	3	1	4	7,853	8.3	3,809.9	3.5	1	7	44
광주	6	2	3	1	6,742	10.0	4,527.3	3.8	3	3	44
대전	6	1	1	4	6,730	8.5	3,198.2	4.0	0	6	29
울산	5	2	0	3	8,991	9.2	3,746.8	3.6	1	4	41
세종	1	1	0	0	4,000	13.0	2,263.0	3.0	1	0	10
경기	22	5	7	10	9,164	7.7	4,523.3	3.6	3	19	24
강원	14	5	4	5	11,876	8.4	5,163.2	3.3	6	8	15
충북	12	4	4	4	8,126	8.7	3,819.2	3.3	8	4	15
충남	13	7	5	1	7,564	8.4	4,007.2	3.2	12	1	14
전북	14	6	5	3	5,767	9.3	2,817.2	2.9	12	2	9
전남	17	9	4	4	7,519	8.3	4,073.8	3.3	15	2	13
경북	18	5	9	4	7,274	7.5	3,458.8	3.5	15	3	14
경남	20	9	6	5	7,589	7.6	3,684.4	3.4	8	12	15
제주	4	1	1	2	6,723	12.3	4,248.0	4.3	4	0	12
전체	182	67	53	62	8,312	8.4	4,101.1	3.5	96	86	22

자료 : 한국스포츠정책과학원 내부자료

주 : 2017년 12월 말 기준 완공 시설만 포함, 사업비, 경과년수, 연면적, 층수, 운영인력은 시도별 평균 수치임

■ 충청남도 국민체육센터 현황(2019년 12월 현재)

- 충청남도 국민체육센터는 2019년 기준 13개소이며, 계룡시, 홍성군은 추진중임

[표 12] 충청남도 국민체육센터 현황

시군별	부지면적 (㎡)	건축 면적 (연면적)	수용 인원 (명)	준공	사업비(백만원)					비고
					계	국비	체육 기금	도 비	시군비	
13개소	461,551	37,658 (28,341)	9,942		121,731	9,200	39,300	300	72,931	
천안시	4,000	3,716 (7,338)	1,000	'01	9,600	-	3,000	-	6,600	50M*8 레인
공주시 (공주대)	2,500	1,212 (1,927)	300	'03	3,100	-	3,000	-	100	25M*6 레인
금산군	47,414	1,266 (4,602)	1,500	'06	6,000	-	3,000		3,000	25M*4 레인
보령시	5,513	1,641 (2,436)	1,500	'06	6,498	-	3,000	100	3,398	25M*6 레인
서산시	4,550	2,644 (4,355)	1,500	'06	7,440	-	3,000	-	4,440	25M*6 레인
논산시	25,092	2,670 (5,482)	1,500	'09	15,700	1,800	3,000	200	10,700	25M*6 레인 (체육관 복합형)
예산군	10,076	1,867	450	'13	5,471		3,100		2,371	다목적 체육관
태안군	7,195	1,402 (2,201)	400	'11	6,000	-	3,000	-	3,000	25M*6 레인
서천군	98,374	3,108 (5,367)	492	'13	10,400	1,000	3,000		6,400	다목적 체육관
당진시	7,279	3,773	300	'13	7,722		2,900		4,822	
부여군	131,320	2,323 (4,406)	450	'14	8,000		3,200		4,800	다목적 체육관
아산시	28,949	1,369 (1,994)	430	'15	4,900		2,900		2,000	완공 ('15.12)
청양군	40,674	1,567 (2,830)	120	'15	8,000		3,200		4,800	완공 ('15.9)
계룡시	15,630	3,800		'21	9,900	3,200			6,700	추진중
홍성군	32,985	5,300		'21	13,000	3,200			9,800	추진중

자료 : 충청남도 체육진흥과 내부자료, 2019

■ 최근 1년간 참여 경험이 있는 체육활동

- 70세 이상 노년층의 경우에도 걷기(58.1%), 체조(17.4%), 헬스(4.4%), 수영(3.6%)을 중심으로 체육활동이 이루어지고 있어 향후 노인인구 증가에 대비해 시설 확보가 필요함

[표 13] 최근 1년간 참여 경험이 있는 체육활동

(단위 : %)

연령	걷기	등산	보디 빌딩 (헬스)	체조	자전거, 사이클	축구, 풋살	수영	당구, 포켓볼	배드 민턴	줄넘기
10대	27.8	1.8	1.9	9.8	13.8	28.1	9.4	5.3	17.6	29.7
20대	27.0	10.6	22.1	6.3	11.3	14.2	8.1	17.1	7.8	8.3
30대	33.9	20.1	19.2	6.7	9.1	6.5	10.8	11.3	7.5	5.2
40대	43.7	35.2	12.7	8.6	8.9	5.3	8.6	10.0	7.7	4.9
50대	48.5	44.4	10.2	10.1	7.4	3.3	8.3	5.6	6.2	3.9
60대	58.9	36.9	5.1	11.5	5.2	0.8	6.9	2.2	4.3	1.9
70세 이상	58.1	8.7	4.4	17.4	3.3	0.2	3.6	0.0	0.1	0.2

자료 : 문화체육관광부, 국민생활체육참여실태조사, 2017

■ 지방자치단체 체육예산

- 지방자치단체 당 연평균 체육재정은 2016년 말 기준 146.1억 원이며, 부산, 전남, 인천의 기초자치단체들은 100억 원 미만의 예산이 집행되고 있어 평균 100억 원 이상의 재원이 투입되는 스포츠센터 시설을 지방비로만 조달하기에는 많은 부담이 있음

[표 14] 지방자치단체 체육예산

(단위 : 억원)

구분	자치단체 체육예산 총액	기초자치단체 수	기초자치단체 평균 체육예산
전국	33,455.8	229	146.1
서울	3,163.5	25	126.5
부산	1,322.5	16	82.7
대구	1,467.6	8	183.4
인천	920.6	10	92.1
광주	823.4	5	164.7
대전	975.5	5	195.1
울산	1,152.5	5	230.5
세종	224.7	1	224.7
경기	6,574.3	31	212.1
강원	2,661.7	18	147.9
충북	2,183.9	11	198.5
충남	2,204.8	15	147.0
전북	1,471.7	14	105.1
전남	2,046.7	22	93.0
경북	3,006.2	23	130.7
경남	2,641.4	18	146.7
제주	614.7	2	307.4

자료 : 문화체육관광부, 체육백서, 2017

■ 충청남도 연도별 인구 현황

- 충청남도 연도별 인구수는 2012년 2,028,777명에서 2018년 2,126,282명, 2020년 6월 2,119,771명으로 다소 증가추세임
- 충청남도 65세이상 고령자 비율은 2012년 15.3%에서 2018년 17.5% 2020년 6월 18.7%으로 점차 증가 추세임

[표 15] 충청남도 연도별 인구 현황

(단위 : 세대, 명)

연도별	세대	인구	남	여	65세이상 고령자	65세이상 고령자 비율
2012	842,446	2,028,777	1,026,812	1,001,965	309,840	15.3%
2013	857,699	2,047,631	1,037,421	1,010,210	320,195	15.6%
2014	871,459	2,062,273	1,045,892	1,016,381	330,807	16.0%
2015	885,968	2,077,649	1,054,439	1,023,210	341,214	16.4%
2016	902,294	2,096,727	1,064,765	1,031,962	350,108	16.7%
2017	923,499	2,116,770	1,076,270	1,040,500	362,946	17.1%
2018	943,611	2,126,282	1,082,009	1,044,273	372,515	17.5%
2019	959,255	2,123,709	1,081,938	1,041,771	386,674	18.2%
2020.6	971,033	2,119,771	1,081,224	1,038,547	397,312	18.7%

자료 : 충청남도 통계연보(2019), KOSIS(2020년 6월 주민등록인구 및 세대 현황)
주) : 외국인 세대 및 인구 제외

[그림 1] 충청남도 65세이상 고령자 연도별 추이



■ 충청남도 시군별 인구 현황

- 충청남도 시군별 인구현황은 2020년 6월 기준 천안시 657,514명으로 가장 많으며 아산시 313,054명, 서산시 174,884명, 당진시 166,084명 순으로 높게 나타남
- 충청남도 65세 이상 고령자 비율은 서천군 35.9%, 청양군 35.4%, 부여군 34.0%, 예산군 30.9%, 금산군 30.8% 순으로 높게 나타남

[표 16] 충청남도 시군별 인구 현황

(단위 : 세대, 명)

시군별	인수구	남	여	세대수	65세 이상 고령자	65세 이상 고령자비율
충청남도	2,119,771	1,081,224	1,038,547	971,033	397,312	18.7%
천안시	657,514	335,230	322,284	287,440	69,996	10.6%
공주시	105,440	52,838	52,602	50,592	27,196	25.8%
보령시	100,647	50,987	49,660	48,949	25,734	25.6%
아산시	313,054	162,398	150,656	136,567	41,259	13.2%
서산시	174,884	90,822	84,062	78,063	31,896	18.2%
논산시	117,696	58,862	58,834	57,626	30,724	26.1%
계룡시	42,803	21,319	21,484	16,138	4,919	11.5%
당진시	166,084	88,015	78,069	76,642	30,693	18.5%
금산군	51,665	26,034	25,631	25,678	15,905	30.8%
부여군	65,919	32,648	33,271	33,479	22,429	34.0%
서천군	52,209	25,829	26,380	26,591	18,760	35.9%
청양군	30,994	15,678	15,316	16,166	10,970	35.4%
홍성군	99,980	49,711	50,269	46,182	23,528	23.5%
예산군	78,610	39,464	39,146	38,670	24,269	30.9%
태안군	62,272	31,389	30,883	32,250	19,034	30.6%

자료 : KOSIS, 2020년 6월 주민등록인구 및 세대 현황
 주) : 외국인 세대 및 인구 제외

■ 충청남도 노인여가 복지시설 현황

- 충청남도 노인여가 복지시설 수는 2012년 5,482개소, 2016년 5,663개소 2018년 5,746개소로 증가추세임
- 경로당수는 2012년 5,469개소에서 2018년 5,730개소로 점차 증가함
- 시군별 노인여가 복지시설 수는 천안시 729개소, 아산시 519개소, 논산시 515개소, 부여군 459개소, 공주시 419개소 순으로 높게 나타남

[표 17] 충청남도 노인여가 복지시설 현황

(단위 : 개소)

연도별/시군별	합계	노인복지관	경로당
2012	5,482	13	5,469
2013	5,526	13	5,513
2014	5,509	14	5,495
2015	5,631	14	5,617
2016	5,663	15	5,648
2017	5,708	16	5,692
2018	5,746	16	5,730
천안시	729	2	727
공주시	419	1	418
보령시	403	2	401
아산시	519	2	517
서산시	379	-	379
논산시	515	-	515
계룡시	36	1	35
당진시	344	2	342
금산군	331	-	331
부여군	459	-	459
서천군	335	1	334
청양군	301	1	300
홍성군	371	1	370
예산군	373	1	372
태안군	233	3	230

자료 : 노인복지과 내부자료(2019년)

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황

- 충남 공공체육시설은 2019년 12월 기준, 총 1,581개소임
- 간이운동장이 1,149개소 가장 많고, 전천후게이트볼장이 223개소, 구기체육관 38개소, 테니스장 32개소 순으로 나타남

[표 18] 충청남도 시군별 공공체육시설 현황(2019년 12월)

종류	개소	면적(m ²)	운영중인 시설	
합계	1,581	8,665,182		
1. 종합(공설)운동장 (육상경기장)	15	1,978,542	천안,공주,보령,아산,서산,논산,계룡,당진,금산,부여, 서천,청양,홍성,예산,태안	
2. 축구장	23	895,591	천안(2),아산(4),서산,논산,계룡,당진(2), 금산,부여(2),서천,홍성(2),예산(4),태안(2)	
3. 하키장	2	34,446	천안,아산	
4. 야구장	14	360,666	천안,공주,아산(2),서산,당진(2),논산,부여,홍성, 예산(3),태안	
5. 테니스장	32	596,076	천안(4),공주,보령,아산(3),서산,논산(4),계룡(2), 당진(6),금산(2),부여,서천(2),청양,홍성(2),예산,태안	
6. 씨름장	1	640	당진	
7. 간이운동장 (마을체육시설)	1,149	1,876,245	천안(98),공주(119),보령(28),아산(90),서산(134), 논산(28),계룡(30),당진(30),금산(246),부여(112), 서천(17),청양(63),홍성(17),예산(26),태안(111),	
8. 체육관	구기체육관 (실내)	38	809,455	천안(7),공주(3),보령(1),아산(3),계룡,당진,금산(10), 부여(4),서천(2),청양,홍성,예산,태안(3)
	생활체육관	23	472,573	천안(2),공주,보령,아산(4),서산(2),논산(2),당진(4), 금산,서천(2),청양,예산(3)
9. 전천후게이트볼장 (야외 제외)	223	734,392	천안(17),공주(21),보령(8),아산(24),서산(16), 논산(27),계룡(3),당진(19),금산(15),부여(19), 서천(6),청양(12),홍성(14),예산(12),태안(10),	
10. 수영장	9	178,200	보령,아산(3),서산,논산(2),청양,태안	
11. 롤러스케이트장	6	24,828	논산(4),당진,태안	
12. 사격장	2	12,930	아산,서산	
13. 국궁장	23	185,805	천안(2),공주,보령,아산(3),서산,논산,계룡,당진(4), 금산,서천(3),청양,홍성(2),예산,태안	
14. 승마장	1	22,763	홍성	
15. 요트장	1	8,541	보령	
16. 빙상장	1	30,892	아산	
17. 기타시설	18	442,597	천안(2),공주,보령,아산(2),논산,계룡(3),당진,부여(2), 서천(2),청양,예산,태안	

자료 : 충청남도 체육진흥과 내부자료, 2019

■ 충청남도 시군별 게이트볼 현황

- 충청남도 시군별 게이트볼은 2019년 기준 총 223개임
- 게이트볼 관리주체는 시군 자체, 게이트볼협회, 게이트볼연합회, 게이트볼분회로 이루어져 있음

(단위 : 개)

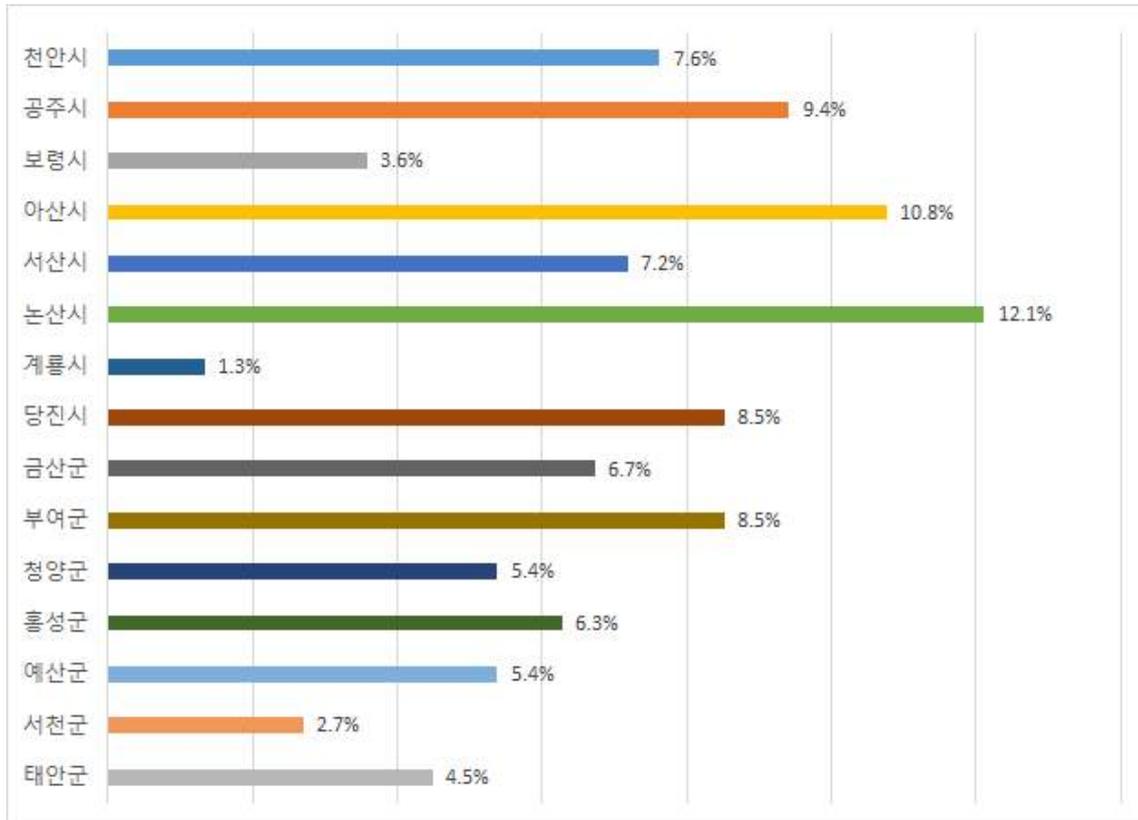
세부시설	시설수	관리주체	비고
천안시	17	천안시(17)	
공주시	21	교육체육과(21) (게이트볼협회)	
보령시	8	보령시(5), 청라면사무소(1) 천북면사무소(1), 웅천읍사무소(1)	
아산시	24	아산시(24)	
서산시	16	서산시 게이트볼협회(16)	
논산시	27	논산시(27)	
계룡시	3	계룡시(3)	
당진시	19	당진시(19)	
금산군	15	금산군(15)	
부여군	19	부여군(19)	
청양군	12	청양군(12)	
홍성군	14	홍성군 게이트볼연합회(14)	
예산군	12	예산군 게이트볼분회(12)	
서천군	6	서천군(6)	
태안군	10	태안군 게이트볼분회(10)	
소계	223		

자료 : 충청남도 내부자료(2019년)

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 시군별 게이트볼 현황은 논산시 12.1%, 아산시 10.8%, 공주시 9.4%, 당진시 8.5%, 부여군 8.5% 순으로 나타남
- 계룡시 1.3%으로 가장 낮게 나타났으며, 서천군 2.7%, 보령시 3.6% 순으로 낮게 나타남

[그림 2] 충청남도 시군별 게이트볼 현황



2. 마을체육시설 현황

■ 전국 마을체육시설 현황

- 2019년 기준 마을체육시설 간이운동시설은 게이트볼장, 배드민턴장, 농구장 순으로 높게 나타남

[표 19] 전국 마을체육시설 현황

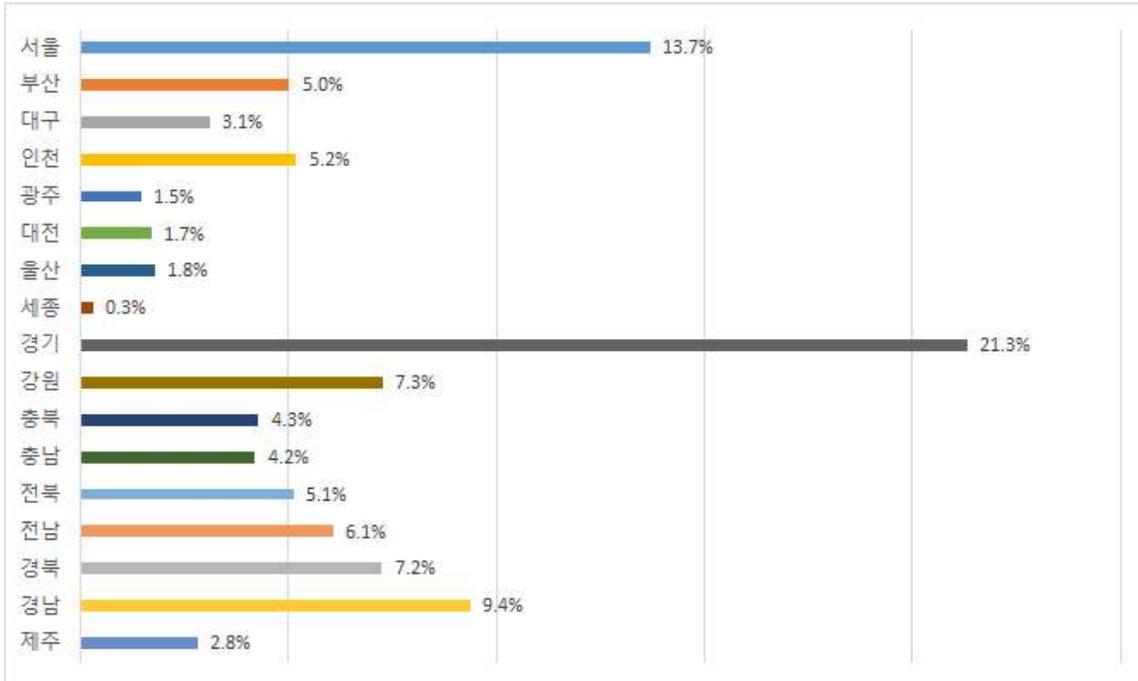
지역	간이운동시설(면)													체력 단련 시설 (점)	부대 편의 시설 (점)
	계	축구장	배구장	농구장	씨름장	테니스장	게이트볼장	운동광장	배드민턴장	체조장	로울러장	수영장	기타		
계	15,644	669	403	2,017	98	1,366	3,646	374	3,578	36	188	60	3,216	130,801	99,283
서울	2,143	39	26	205	2	146	117	58	1,118	10	23	19	378	16,174	15,216
부산	785	17	6	74	1	63	82	7	268	1	5	1	258	11,087	6,640
대구	487	22	7	54	0	31	108	1	128	10	5	0	131	4,989	5,284
인천	813	36	10	155	2	49	137	16	230	0	13	1	164	5,660	23,914
광주	228	17	2	19	0	16	63	2	27	0	1	1	80	4,390	2,163
대전	268	6	3	58	1	25	38	2	63	0	1	2	68	2,219	903
울산	280	14	9	13	0	46	47	4	35	0	0	3	109	2,539	1,627
세종	47	0	0	12	0	0	0	0	12	0	0	0	23	183	86
경기	3,334	158	52	521	20	338	473	52	978	3	86	9	644	17,773	11,624
강원	1,138	41	14	127	7	131	413	11	96	5	7	4	282	7,584	2,968
충북	670	21	26	53	5	66	151	16	92	1	10	1	228	8,950	4,015
충남	658	25	25	95	5	71	191	6	84	3	10	1	144	4,465	2,790
전북	803	37	51	181	20	53	252	25	105	0	2	1	76	6,710	3,885
전남	950	59	60	114	13	73	411	5	92	1	4	7	111	10,051	5,235
경북	1,134	53	42	128	8	157	435	9	112	1	12	9	168	13,210	5,090
경남	1,464	76	60	152	14	101	471	138	134	1	8	1	308	12,563	7,182
제주	442	48	10	56	0	0	257	22	4	0	1	0	44	2,254	661

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

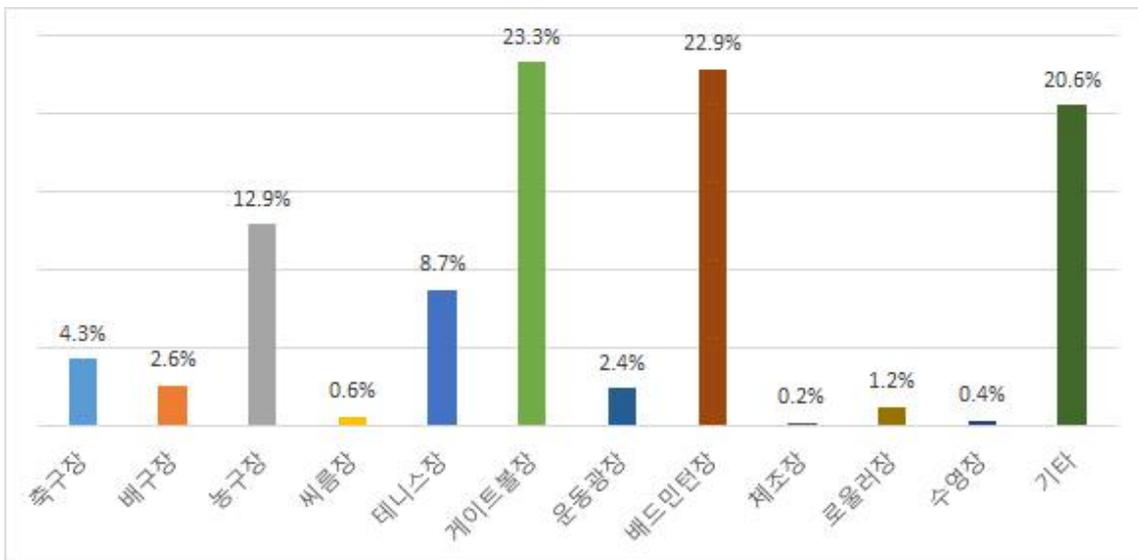
- 전국 시도별 간이운동시설은 경기 21.3%으로 가장 높게 나타났으며, 서울 13.7%, 경남 9.4%, 강원 7.3%, 경북 7.2% 순으로 높게 나타남

[그림 3] 전국 시도별 간이운동시설 현황



- 전국 간이운동시설 유형별로 보면 게이트볼장 23.3%, 배드민턴장 22.9%, 농구장 12.9%, 테니스장 8.7% 순으로 높게 나타남

[그림 4] 전국 간이운동시설 현황



■ 충남 마을체육시설 현황

- 시설내역(간이운동시설, 체력단련시설, 부대편익시설)

- 충남 마을체육시설 현황은 간이운동시설 658면, 체력단련시설 4,465점, 부대편익시설 2,790점으로 나타남

[표 20] 충남 마을체육시설 현황/시설내역(간이운동시설, 체력단련시설, 부대편익시설)

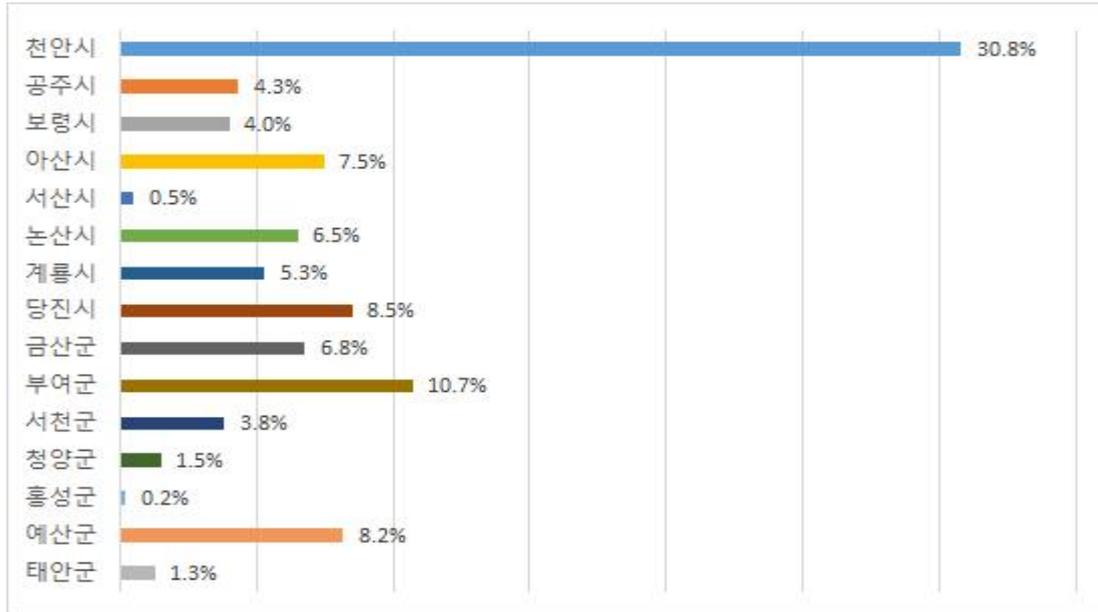
지역	시설 조성 면적 (㎡)	간이운동시설(면)													체력 단련 시설 (점)	부대 편익 시설 (점)
		계	축구장	배구장	농구장	씨름장	테니스장	게이트볼장	운동광장	배드민턴장	체조장	로울러장	수영장	기타		
계	1,876,245	658	25	25	95	5	71	191	6	84	3	10	1	144	4,465	2,790
천안시	577,671	152	4	3	39	0	8	23	0	57	0	2	0	18	720	821
공주시	81,411	62	3	3	4	0	0	48	0	1	0	0	0	3	390	228
보령시	75,677	38	3	0	5	1	4	12	0	0	0	2	0	11	56	100
아산시	140,200	103	4	6	10	0	5	13	0	6	2	1	0	56	200	160
서산시	9,671	24	0	2	4	0	1	16	0	1	0	0	0	367	202	
논산시	122,016	50	3	3	14	1	3	16	0	2	0	3	0	5	883	306
계룡시	99,786	58	2	1	4	0	23	1	2	5	0	1	0	19	105	26
당진시	159,407	24	2	3	3	1	11	0	1	1	0	1	0	1	147	175
금산군	127,005	31	1	0	0	1	1	14	1	1	1	0	1	10	117	103
부여군	201,469	13	0	2	0	1	0	10	0	0	0	0	0	0	526	354
서천군	71,800	31	0	0	3	0	5	7	0	0	0	0	0	16	87	15
청양군	27,982	30	1	0	2	0	9	15	1	0	0	0	0	2	120	12
홍성군	4,375	7	0	1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	0	191	20
예산군	153,485	29	1	1	4	0	0	11	0	9	0	0	0	3	191	117
태안군	24,290	6	1	0	1	0	0	3	1	0	0	0	0	0	365	151

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

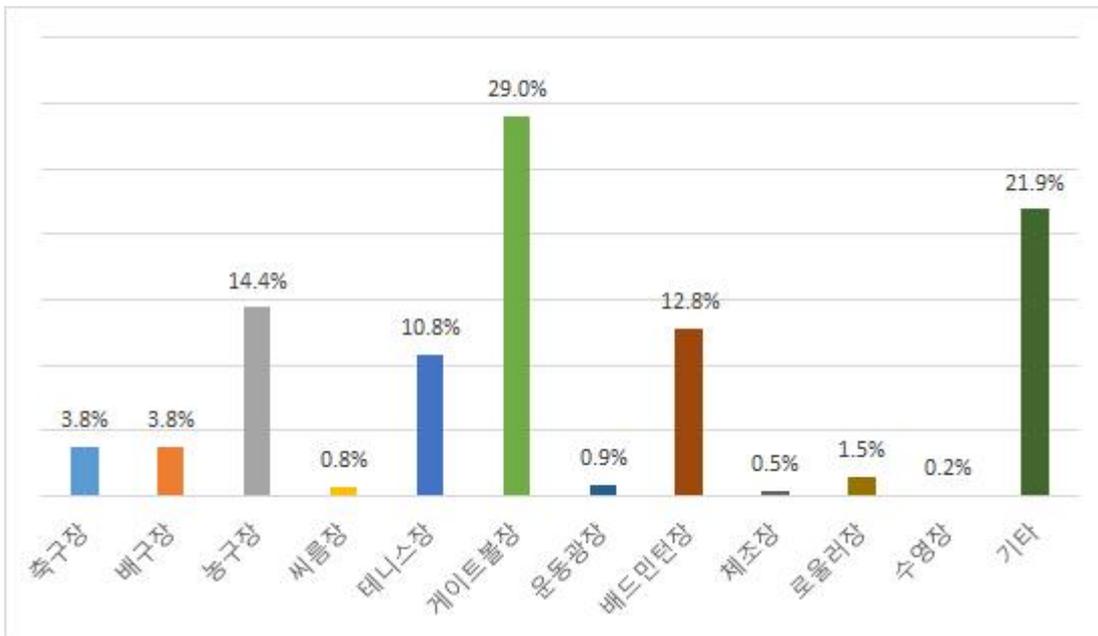
- 시군별 간이운동시설은 천안시 30.8%으로 가장 높게 나타났으며, 부여군 10.7%, 당진시 8.5%, 예산군 8.2% 순으로 높게 나타남

[그림 5] 충남 시군별 간이운동시설 현황



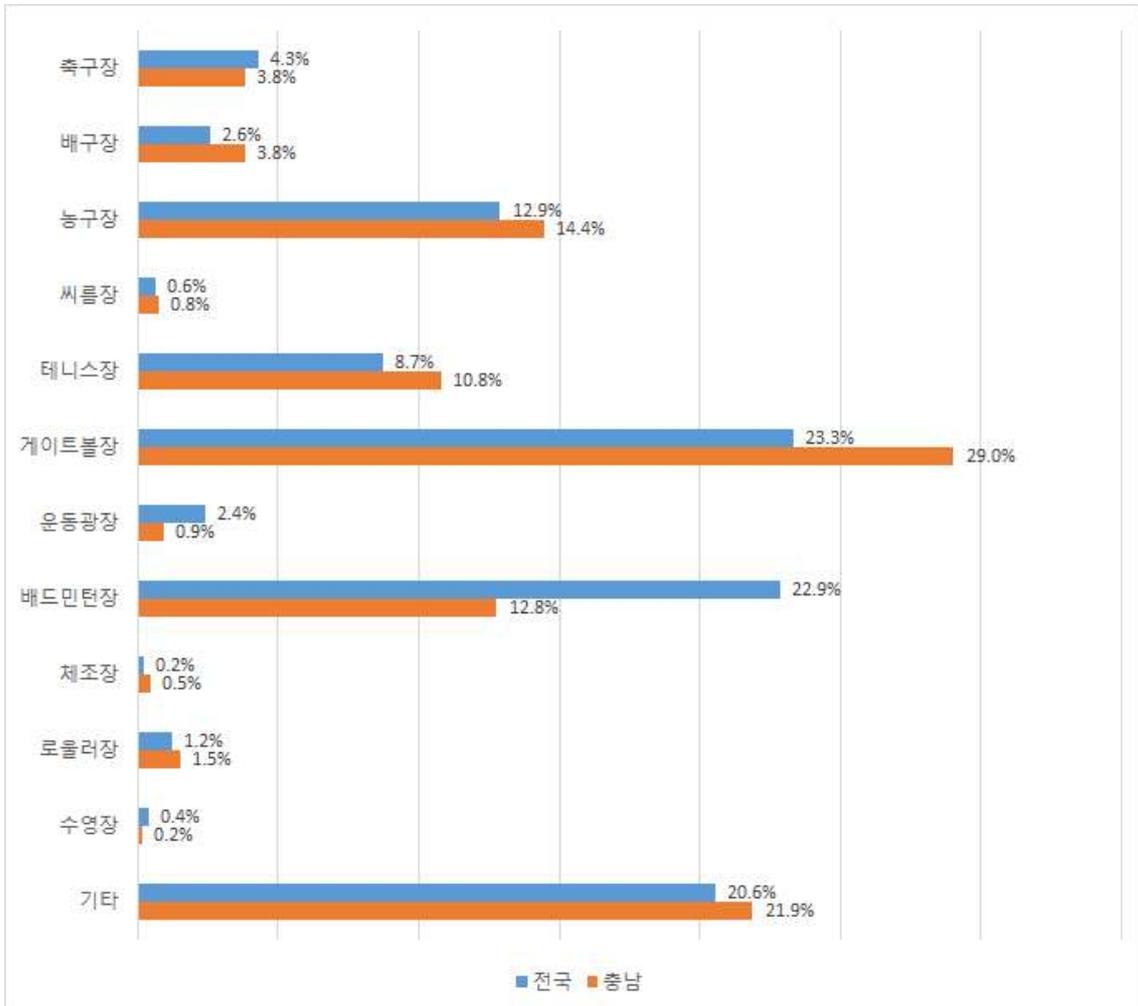
- 충남 간이운동시설로는 게이트볼장 29%으로 가장 높게 나타났으며, 기타 21.9%, 농구장 14.4%, 배드민턴장 12.8% 순으로 높게 나타남

[그림 6] 충남 간이운동시설 현황



- 간이운동시설 전국과 충남을 비교해 본 결과, 게이트볼은 전국 23.3%, 충남 29%으로 충남의 비율이 높게 나타났으며, 테니스장도 전국 8.7%, 충남 10.8%으로 충남의 비율이 다소 높게 나타남
- 배드민턴장은 전국 22.9%, 충남 12.8%으로 충남의 비율이 전국보다 낮게 나타남

[그림 7] 간이운동시설 전국/충남 비교



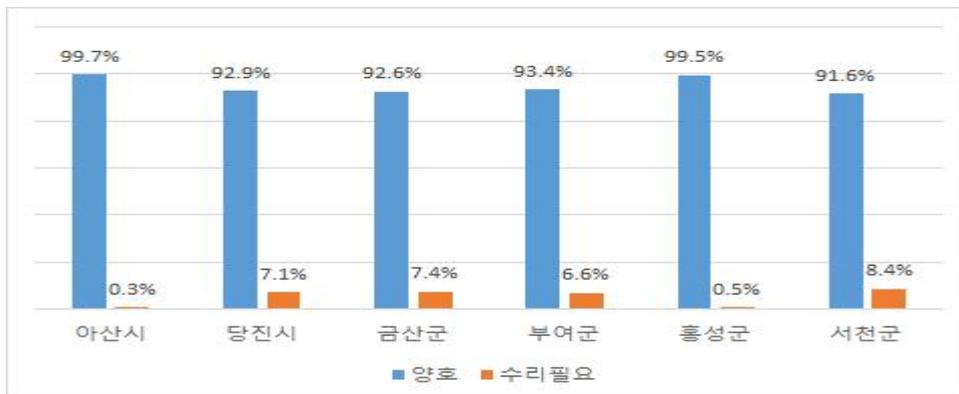
3. 시군 야외운동기구 설치 및 관리상태 현황²⁾

■ 시군 야외운동기구 설치 및 관리상태 현황

- 충남 야외운동기구는 총 12,990개로 대체로 양호한 것으로 나타남

[표 21] 시군 야외운동기구 설치 및 관리상태 현황

시군	설치개수	관리상태				비고
		양호	수리필요	이용제한	사용중지	
천안시	1707	1707				
공주시	1219	1219				
보령시	1105	1105				
아산시	372	371	1			
서산시	692	692				
논산시	1552	1552				
계룡시	226	226				
당진시	1512	1404	108			
금산군	986	913	73			
부여군	963	899	64			
청양군	494	494				
홍성군	1022	1017	5			
예산군	224	224				
서천군	488	447	41			
태안군	428	428				
소계	12,990	12,698	292			



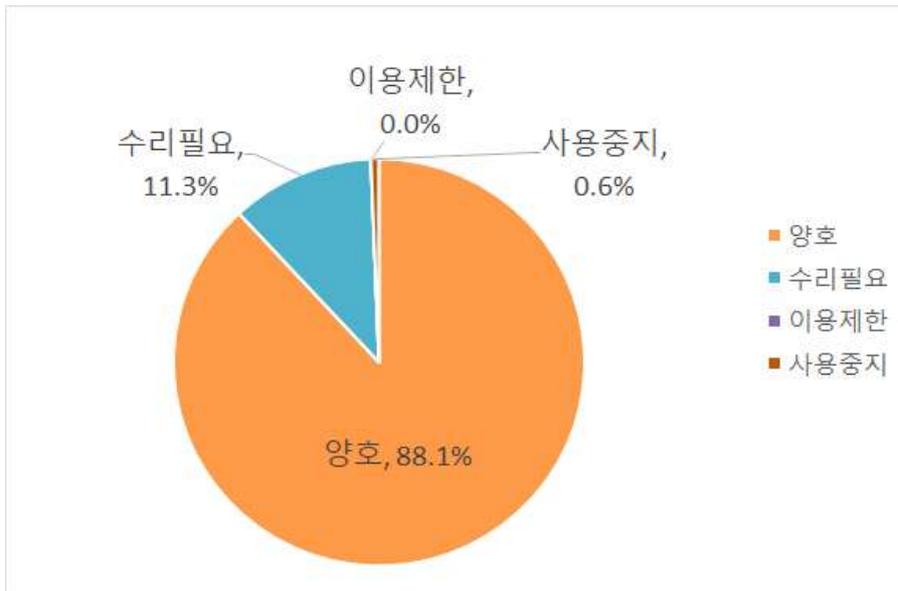
2) 본 보고서 248페이지 [부록 3] 간이 야외운동기구 설치 및 관리상태 현황(예시) 참고

4. 시군 공공체육시설 개보수 필요도 현황

■ 공공체육시설 개보수 필요도 현황(20년 5월 기준)

- 시군별 공공체육시설 개보수 필요도 현황은 양호(88.1%), 수리필요(11.3%), 사용중지(0.6%)로 나타남

[그림 8] 공공체육시설 개보수 필요도 현황



[표 22] 공공체육시설 개보수 필요도 현황

(단위 : 개소)

종목	수리필요 및 사용중지 필요내역	
1.육상경기장	[수리필요] -부여종합운동장	
2.축구장	[수리필요] -금산남부체육문화센터 축구장	
4.야구장	[수리필요] -천안야구장 -당진야구장 -금산야구장 -부여 구드래야구장	
5.테니스장	[수리필요] -천안 성남면테니스장 -당진읍체육공원테니스장 -부여 종합운동장테니스장	

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

종목	수리필요 및 사용중지 필요내역	
	[사용중지] -공주 시립테니스장	
7.구기체육관	[수리필요] -천안 신방체육관 -천안 동면다목적체육관 -천안 성환배드민턴장 -금산 부리면체육센터 -금산 남일면체육센터 -금산군 배드민턴장	
9.게이트볼장	[수리필요] -병천 게이트볼장 -쌍용3동 게이트볼장 -부대동 게이트볼장 -신방체육관 게이트볼장 -서산 부석게이트볼장 -송악면 중흥리 전천후게이트볼장 -신평면 도성리 전천후게이트볼장 -순성면 광천리 전천후 게이트볼장 -용지리 게이트볼장 -부리면 게이트볼장 -금성면 게이트볼장 -남일면 게이트볼장 -남이면 게이트볼장 -부여읍 게이트볼장 -규암면 자온대 게이트볼장 -규암면 게이트볼장 -은산면 게이트볼장 -외산면 게이트볼장 -내산면 게이트볼장 -구룡면 게이트볼장 -홍산면 게이트볼장 -옥산면 게이트볼장 -남면 게이트볼장 -충화면 게이트볼장 -양화면 게이트볼장 -임천면 게이트볼장 -임천면 발산 게이트볼장 -장암면 게이트볼장 -세도면 게이트볼장 -석성면 게이트볼장 -초촌면 게이트볼장	
11.롤러스케이팅장	[수리필요] -천안시 종합운동장 인라인스케이팅장 -당진시 종합운동장 내 인라인스케이팅장	
13.국궁장	[수리필요] -천안시 거봉정	

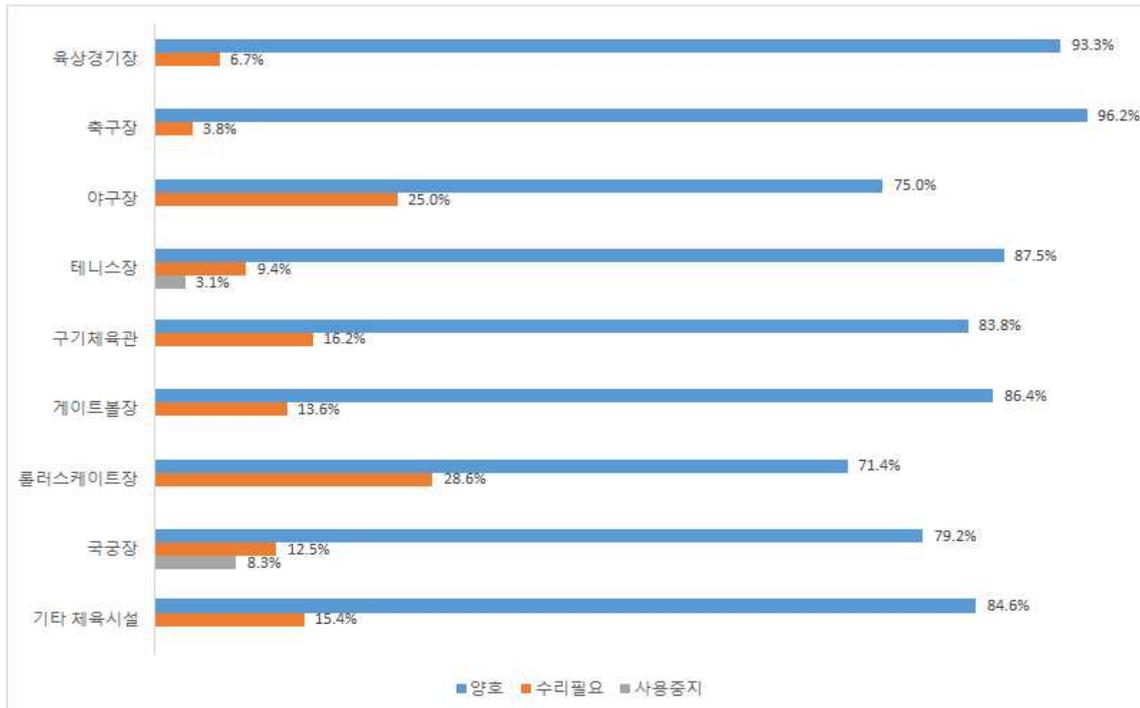
II. 생활체육 현황 및 여건분석

종목	수리필요 및 사용중지 필요내역	
	-아산시 아산정 -금산군 흥관정 [사용중지] -서천군 서림정 -서천군 금수정	
20.기타 체육시설	[수리필요] -천안시 태조산 인공암벽장 -천안시 병천 풋살장	

자료 : 충청남도 체육진흥과 내부자료, 2020

- 공공체육시설 개보수 필요도 현황은 대부분 양호한 것으로 나타났으며, 수리가 필요한 공공체육시설은 롤러스케이트장 28.6%, 야구장 25%, 구기체육관 16.2%순으로 나타남
- 사용중지 공공체육시설은 테니스장 3.1%, 국궁장 8.3%으로 나타남

[그림 9] 공공체육시설 개보수 필요도 현황



주1) 이용제한 수치 없음

주2) 양호 100% 체육시설 제외

5. 시군 노인복지관의 체육프로그램 운영 현황

■ 시군 노인복지관 생활체육프로그램 운영현황(19년 12월 말 기준)

- 천안(천안시노인종합복지관, 아우내은빛복지관) 아산(아산시노인종합복지관, 아산시동부노인복지관) 생활체육프로그램이 다양하게 운영되고 있음

[표 23] 시군 노인복지관 생활체육프로그램 운영현황

(단위 : 개소)

체육프로그램	16개소	천안시노인종합복지관	천안시아우내은빛복지관	공주시노인종합복지관	보령노인종합복지관	보령효나눔복지센터	아산시노인종합복지관	아산시동부노인복지관	계룡시노인복지관	당진시노인복지관	당진시남부노인복지관	서천군노인복지관	청양군노인종합복지관	홍성군노인종합복지관	예산군노인종합복지관	태안노인복지관	태안군백화노인복지관
요가	14	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
댄스스포츠	12	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1		
무용	3	1	1			1											
수영	0																
탁구	13	1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1
에어로빅	6	1			1		1	1	1		1						
생활체조	11	1	1	1		1		1	1	1	1				1	1	1
배드민턴	2	1	1														
단전호흡	4	1	1													1	1

II. 생활체육 현황 및 여건분석

한국무용	11	1	1		1	1	1		1	1			1	1	1	1	
발레	0																
스트레칭	8	1	1	1	1	1			1	1						1	
게이트볼	2	1			1												
사교댄스	7	1	1	1	1				1		1				1		
당구	8	1	1						1	1	1				1	1	1
태극권	7	1	1				1	1	1			1			1		
농구	0																
헬스	7	1	1		1					1	1				1		1
포켓볼	6	1	1				1			1	1						1
스쿼시	0																
국선도	1	1															
태권도	3		1										1				1
사구	1						1										
기혈순환체조	1						1										
밸런스댄스	1						1										

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

테라밴드	1						1										
라인댄스	7						1	1				1	1	1		1	1
기초체력교실	1							1									
건강교실	1							1									
힐링댄스	1							1									
필라테스	1							1									
밸런스워킹	1							1									
기공체조	2						1	1									
코어운동	1							1									
웰빙댄스	1							1									
세라밴드	1							1									
검도	2										1	1					

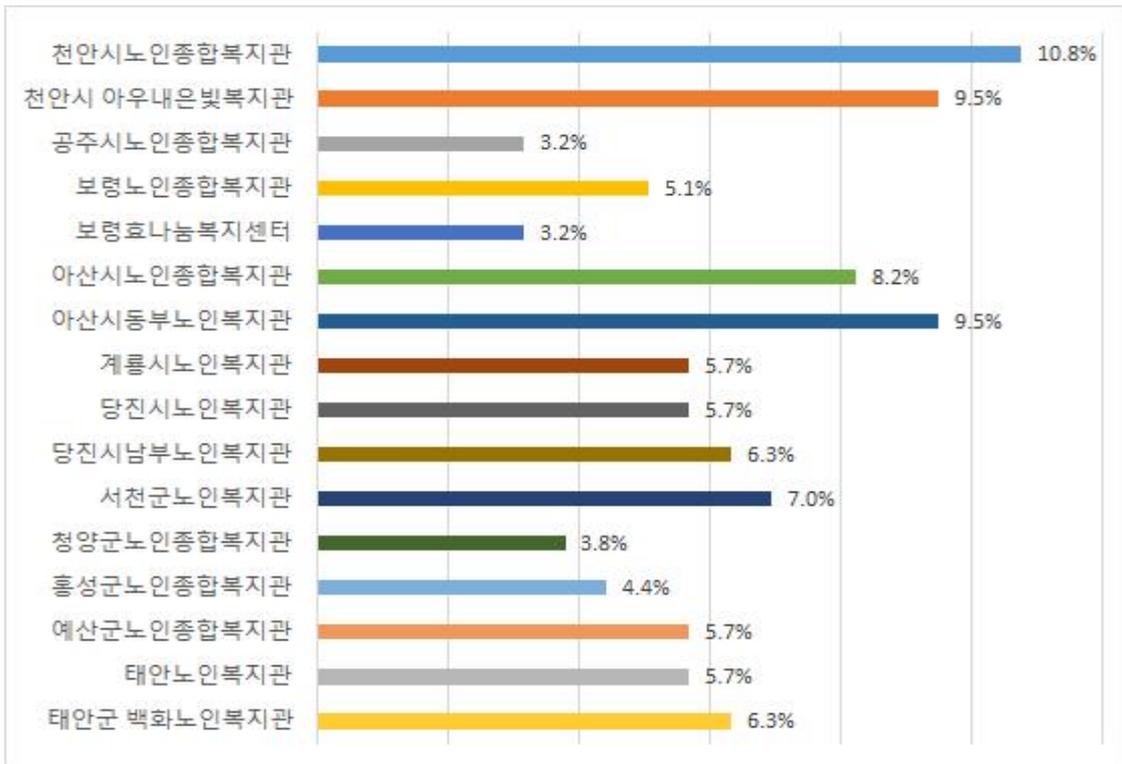
II. 생활체육 현황 및 여건분석

실버댄스	1											1					
포크댄스	1											1					
놀이체조	1											1					
건강체조	1											1					
밴드체조	1												1				
실버레크체조	1												1				
근력운동	1													1			
힐링댄스	1													1			
차밍댄스	1															1	
택견	1																1

자료 : 충청남도 체육진흥과 내부자료, 2019

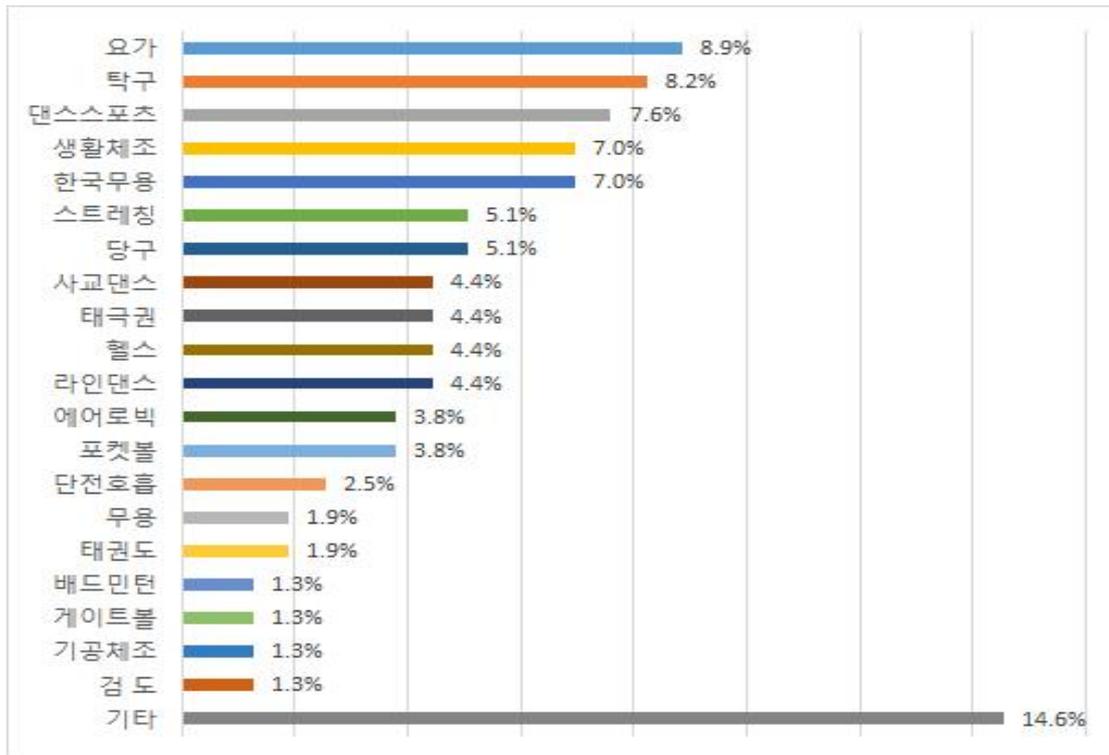
- 시군별 노인복지관 프로그램 비율은 천안시 노인종합복지관 10.8%, 천안시 아우내은빛복지관 9.5%, 아산시 동부노인복지관 9.5%, 아산시 노인종합복지관 8.2%, 서천군노인복지관 7.0% 순으로 높게 나타남

[그림 10] 시군별 노인복지관 프로그램 비율 현황



- 충남 노인복지관 프로그램 비율은 요가 8.9%으로 가장 높게 나타났으며 탁구 8.2%, 댄스스포츠 7.6%, 생활체조 7.0%, 한국무용 7.0%, 스트레칭 5.1%, 당구 5.1% 순으로 높게 나타남

[그림 11] 충남 노인복지관 프로그램 비율 현황



기타 : 국선도, 사구, 기혈순환체조, 밸런스댄스, 테라밴드 등 1회 빈도(23개 프로그램)

6. 시군 스포츠 동호회 현황

■ 시군별 동호인클럽 현황(2019년 12월)

- 충남 동호인 클럽 현황은 총 클럽수 9,806개, 493,378명이며, 지역 클럽수는 9,149개, 469,360명이고 직장 클럽수는 657개, 24,018명임

[표 24] 시군별 동호인클럽 현황

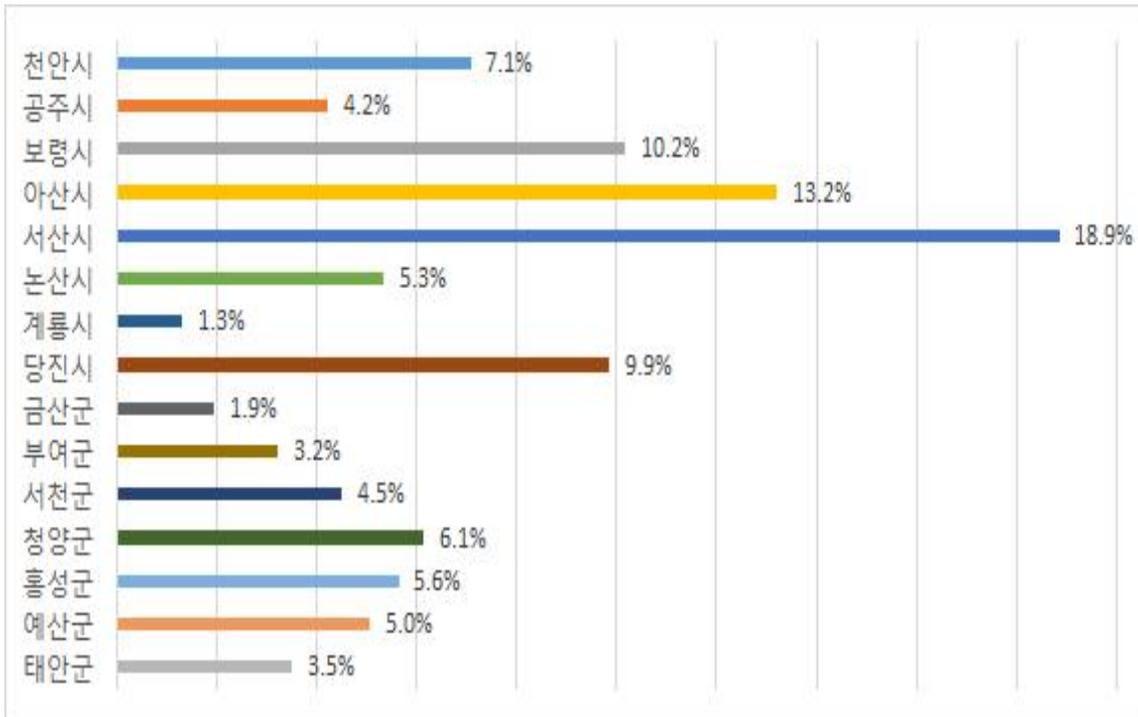
(단위 : 개, 명)

시군	계		지역		직장	
			누계		누계	
	클럽수	회원수	클럽수	회원수	클럽수	회원수
소계	9,806	493,378	9,149	469,360	657	24,018
천안시	694	73,456	646	72,366	48	1,090
공주시	413	18,914	368	17,370	45	1,544
보령시	997	66,416	984	65,800	13	616
아산시	1,294	57,336	1,274	57,121	20	215
서산시	1,849	107,026	1,737	103,398	112	3,628
논산시	523	17,276	434	15,502	89	1,774
계룡시	128	9,278	122	9,152	6	126
당진시	966	29,145	771	20,122	195	9,023
금산군	191	12,620	185	11,803	6	817
부여군	315	16,336	301	15,459	14	877
서천군	441	22,059	424	21,510	17	549
청양군	603	20,807	573	20,137	30	670
홍성군	553	14,801	525	13,427	28	1,374
예산군	495	18,535	490	17,462	5	1,073
태안군	344	9,373	315	8,731	29	642

자료 : 충청남도 체육진흥과 내부자료, 2019

- 시군별 동호인 클럽수는 서산시 18.9%으로 가장 높게 나타났으며 아산시 13.2%, 보령시 10.2%, 당진시 9.9%, 천안시 7.1% 순으로 높게 나타남

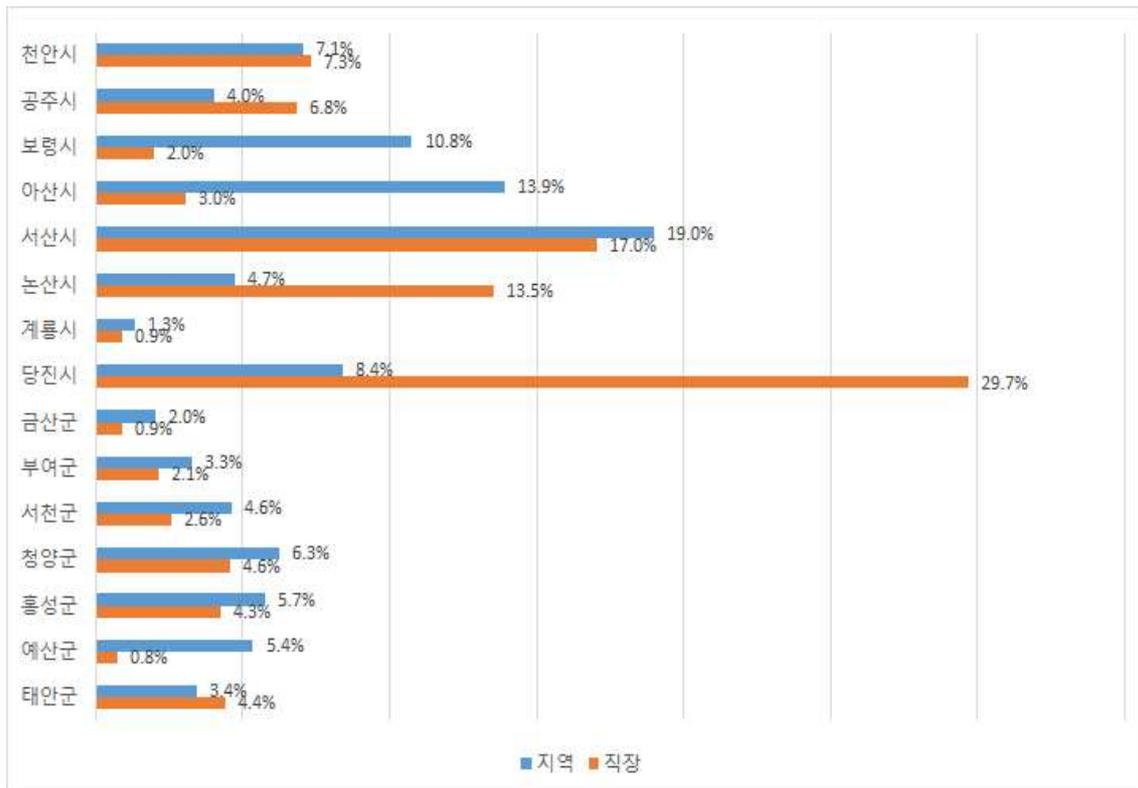
[그림 12] 시군별 동호인클럽수 현황



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 시군별 동호인클럽 지역, 직장 현황을 비교해 보면 당진시 직장 클럽수 29.7%, 지역 클럽수 8.4%으로 직장 클럽수가 높은 비율을 보임
- 시군별 전반적으로 지역 동호인 클럽수가 직장보다 다소 높게 나타남

[그림 13] 시군별 동호인클럽 지역/직장 현황



7. 생활체육프로그램 ‘장수체육대학’ 운영 현황

■ 2019년 생활체육프로그램 운영계획-장수체육대학(종목별)

- 2019년 장수체육대학 프로그램은 게이트볼, 파크골프, 그라운드 골프, 배드민턴, 탁구가 주를 이루고 있음

[표 25] 2019년 생활체육프로그램(장수체육대학) 운영 현황

종목	장소	운영	비고
게이트볼 (10)	천안시 신방체육관	3~12월	
	공주시 화월리게이트볼	3~12월	
	보령시 게이트볼장	3~10월	
	계룡시 엄사 게이트볼장	3~12월	
	당진시 석문게이트볼장	3~12월	
	서천군 서천게이트볼장	3~10월	
	청양군 우성게이트볼장	3~12월	
	홍성군 홍동구장	3~12월	
	금산군 금산읍게이트볼장	3~11월	
	태안군 샘골게이트볼장	2~12월	
궁도 (2)	공주시 관풍정	3~12월	
	금산군 궁도장	3~11월	
그라운드 골프 (6)	천안시 오룡경기장, 신방동 그라운드골프전용구장	3~12월	
	보령시 대천 천변	3~10월	
	당진시 종합운동장 내 게이트볼장	3~12월	
	금산군 이슬공원그라운드골프장	3~11월	
	청양군 백세공원	3~12월	
	홍성군 광천구장	3~12월	
댄스스포츠(2)	공주시 문미란 댄스	3~12월	
	논산시 반월동 댄스스포츠교실	3~12월	

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

종목	장소	운영	비고
배드민턴(4)	아산시 시민체육관	2~12월	
	서산시 시민체육관	3~11월	
	논산시 국민체육센터 체육관	3~12월	
	부여군 부여중학교 체육관 부여군민 체육관	3~12월	
실버에어로빅(1)	예산군 유원숙에어로빅	3~12월	
요가(2)	아산시 공수1리 노인정	3~12월	
	아산시 복지관	3~12월	
축구(1)	서산시 중앙고등학교	3~11월	
탁구(4)	보령시 대천체육관	3~10월	
	서산시 시민체육관	3~11월	
	논산시 사회복지관 탁구장	3~12월	
	당진시 탁구야놀자 탁구장	2~12월	
태권도(1)	공주시 고려유구 태권도	3~12월	
테니스(1)	계룡시 유동리 테니스장	3~12월	
파크골프(7)	천안시 도솔광장	3~12월	
	계룡시 파크골프장	3~12월	
	당진시 해나루 파크골프장	3~12월	
	부여군 백마강 파크골프장	3~12월	
	서천군 서천노인복지관	3~10월	
	홍성군 파크골프장	3~12월	
	예산군 무한천파크골프장, 예화여고체육관	4~10월	
한궁(1)	아산시 대한노인회 아산지부	3~12월	

자료 : 충청남도 체육진흥과 내부자료, 2019

■ 2020년 생활체육프로그램 운영계획-장수체육대학(종목별)

- 2020년 장수체육대학 프로그램은 게이트볼, 파크골프, 그라운드 골프, 탁구가 주를 이루고 있음
- 2019년 장수체육대학 프로그램에 비해 수영, 시니어테니스 프로그램이 신설됨

[표 26] 2020년 생활체육프로그램(장수체육대학) 운영 현황

종목	장소	운영	비고
게이트볼 (11)	천안시 신방체육관	3~12월	
	공주시 화월리 게이트볼	3~12월	
	보령시 게이트볼장	3~10월	
	서산시 부춘산 게이트볼장	3~11월	
	계룡시 엄사 게이트볼장	3~12월	
	당진시 석문 게이트볼장	3~12월	
	금산군 금산읍 게이트볼장	3~12월	
	서천군 기산 게이트볼장	3~10월	
	청양군 우성게이트볼장	3~12월	
	홍성군 홍동구장	3~12월	
	태안군 샘골 게이트볼장	3~12월	
궁도 (2)	공주시 관풍정	3~12월	
	금산군 흥관정	3~12월	
그라운드 골프 (7)	천안시 신방동 그라운드	3~12월	
	보령시 대천 천변	3~10월	
	서산 그라운드 골프장	3~11월	
	당진시 종합운동장 내	3~12월	
	금산군 이슬공원그라운드골프장	3~12월	
	청양군 백세공원	3~12월	

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

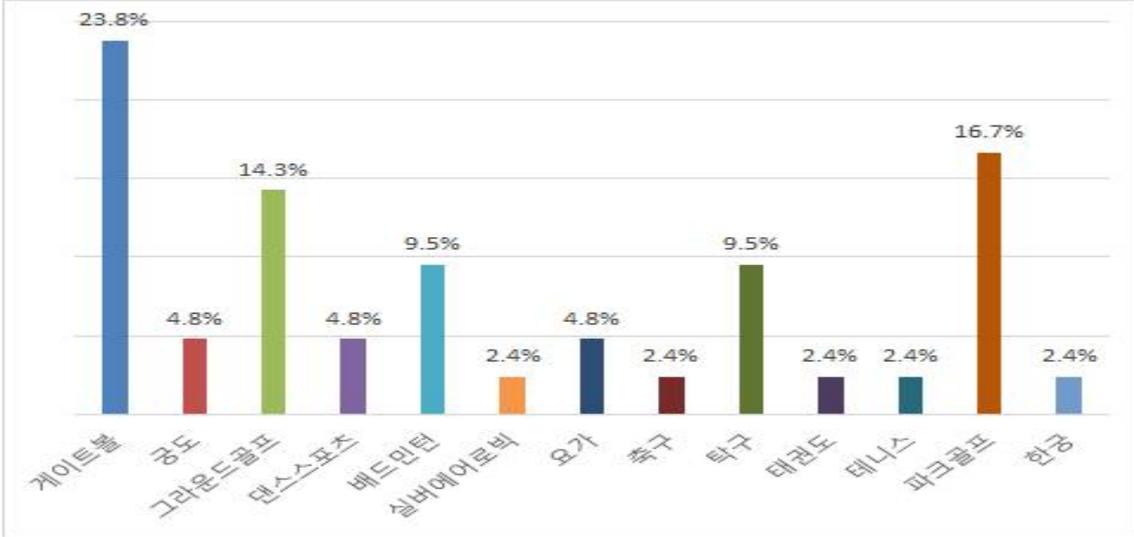
종목	장소	운영	비고
	홍성군 광천구장	3~12월	
댄스스포츠(1)	논산시 화지산신협 3층	3~12월	
배드민턴(2)	아산시 시민체육관	3~12월	
	부여군 국민체육센터 부여군민체육관	3~12월	
수영(1)	부여학생수영장	3~12월	
시니어테니스(1)	당진시 남산테니스장	3~12월	
실버에어로빅(1)	예산군 유원숙에어로빅	4~10월	
요가(2)	공주시 문미란 댄스	3~12월	
	아산시 공수1리 노인정	3~12월	
축구(1)	서산시 인지초등학교	3~11월	
탁구(4)	보령 대천 체육관	3~10월	
	아산시 복합스포츠센터	3~12월	
	논산시 사회복지관 탁구장	3~12월	
	당진시 탁구야놀자 탁구장	3~12월	
태권도(1)	공주시 고려유구 태권도	3~12월	
테니스(1)	계룡시 유동리 테니스장	3~12월	
파크골프(8)	천안시 도솔광장	3~12월	
	서산시 서산파크골프장	3~11월	
	계룡시 파크골프장	3~12월	
	당진시 해나루 파크골프장	3~12월	
	부여군 백마강 파크골프장	3~12월	
	서천군 서천노인복지관	3~10월	
	홍성군 파크골프장	3~12월	
	예산군 무한천파크골프장, 예화여고체육관	4~10월	

자료 : 충청남도 체육진흥과 내부자료, 2020

II. 생활체육 현황 및 여건분석

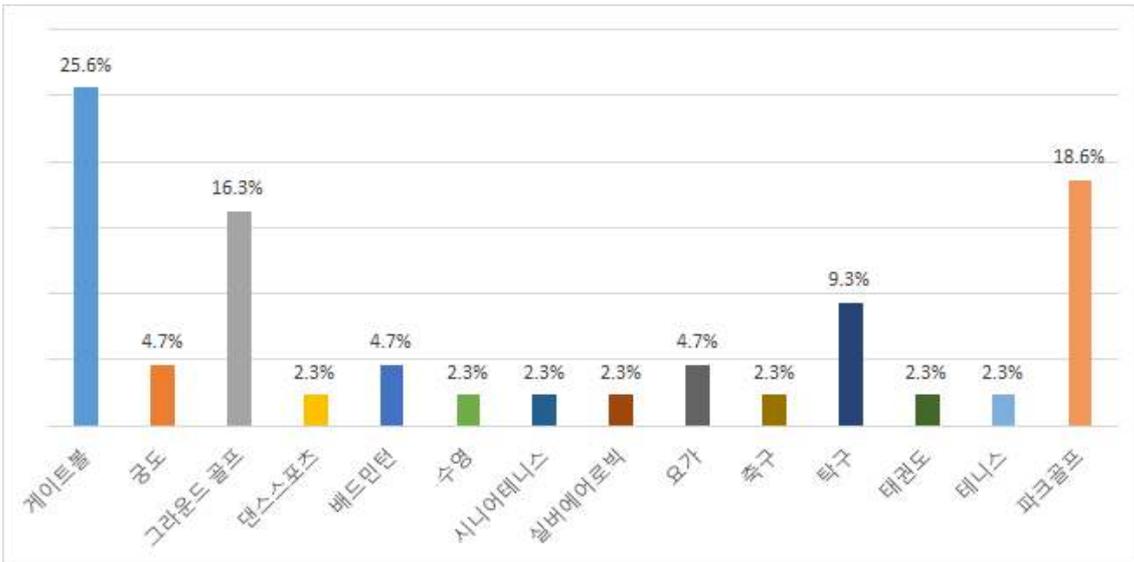
- 2019년 장수체육대학 프로그램은 게이트볼 23.8%, 파크골프 16.7%, 그라운드골프 14.3%, 배드민턴 9.5%, 탁구 9.5% 순으로 높게 나타남

[그림 14] 2019년 생활체육프로그램(장수체육대학) 운영 현황



- 2020년 장수체육대학 프로그램은 수영, 시니어테니스 프로그램이 신설되었으며, 배드민턴 프로그램은 작년도에 비해 4.8% 비율이 감소함

[그림 15] 2020년 생활체육프로그램(장수체육대학) 운영 현황



제3절 선행연구 검토

1. 노인의 체육활동 참여관련 요인 분석³⁾

■ 연구의 필요성

- 세계 각국은 노년 인구의 증가와 이에 따른 고령화라는 인구구조의 변화를 경험하고 있음(UN, 2015)
 - 2017년 8월말 기준 65세 이상 노년 인구수가 2008년 대비 218만8015명 증가한(3.8%p) 725만 7288명으로 전체 인구(5175만3802명)에서 차지하는 비율이 14%을 넘어 본격적으로 고령사회로 진입
- 최근 고령화에 따른 신체기능의 쇠퇴와 이에 따라 발생할 수 있는 노인 문제를 해결하기 위한 방법 중 노인의 체육활동 참여 활성화 방안이 효과적인 수단으로 대두(손석정, 2013)
- 노인에게 있어서 운동은 생리학적 노화를 지연시켜 건강수명을 연장하는 데 도움(Daley&Spinks, 2000)
- 생활체육 참가여부와 참가정도가 노인의 건강상태와 의료비 지출 감소에 정적인 영향을 미침을 규명제시(김양례, 2006)

■ 연구목적

- 고령화 문제를 해결하기 위한 중요한 방안 중 하나인 노인의 체육활동에 관한 요인에 대한 종합적 분석을 통하여 기존 연구의 한계를 보완하고 이를 통해 고령화의 문제를 해결 할 수 있는 정책결정에 중요한 기초자료를 제공하고자 함

■ 연구문제

- 첫째, 노인들의 체육활동 참여 유무와 관련한 중요 변수 및 변수특성은 무엇인가?
- 둘째, 노인들의 체육활동 참여 유무에 영향을 미칠 수 있는 변수들 사이의 구조적 특성은 무엇인가?

3) 한국사회체육학회지, 제71호.(2018), 정경환, 원영신, 조성원

■ 요인분석

- 첫째, 건강상태와 신체 기능상태에 관한 영역에 포함된 변수가 노인의 체육활동에 관련한 중요변수 중 상위 그룹에 위치하는 것으로 나타남
- 둘째, 노인의 경제상태 영역에 대한 변수는 노인의 체육활동에 관련하여 큰 영향을 미치지 않는 것으로 나타남. 다수의 노년층에 대한 체육 프로그램들이 복지 차원에서 무료로 제공되고 있는 현실에서 경제적 요인보다 의지와 같은 개인적 요인들이 노인의 체육활동 유무에 보다 중요한 변수가 될 수 있음
- 셋째, 핸드폰 기능 및 서비스 활용 능력, 핸드폰 보유여부, 컴퓨터·인터넷 이용 등 정보통신 활용능력에 관한 사회활동 변수가 노인의 체육활동에 관련한 중요변수로 나타남
- 넷째, 여가활동 및 사회활동영역에서는 평생교육 및 친목단체 참여에 보다 적극적일수록 노인의 체육활동참여 비율이 높게 나타남. 이는 노인의 사회참여의지가 체육활동 참여에 중요한 영향을 미친다는 것을 나타냄

■ 연구결과

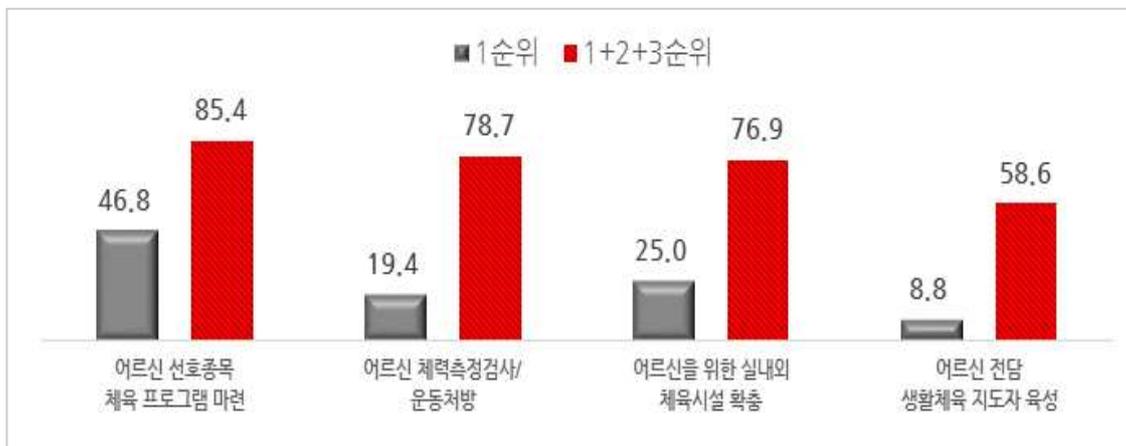
- 노인의 체육활동 참여는 다양한 영역들과 관계하고 있으며, 특히 건강 및 신체기능 상태와 가장 밀접한 연관이 있음
- 또한 노인 개인의 사회참여 의지, 체육활동에 참여하고자 하는 스스로의 의지, 정보통신 활용능력, 노인을 둘러싼 사회적 네트워크의 결속이 노인의 체육활동 참여 유무를 결정짓는 중요한 변수로 나타남
- 따라서 노인체육 정책 차원의 과제는 노인 개개인이 처한 환경 및 조건들이 파악된 데이터(data)를 구축하는 것과 노인의 신체기능에 약화에 주목하여 정책방향을 설정하는 것임
- 또한 IT활용 등 다양한 방식을 통해서 노인 개인 및 노인을 둘러싼 관계 네트워크에 영향을 미칠 수 있는 정책 대안을 마련해야 할 것임

2. '16년 충청남도민생활체육실태조사 결과

- 고령자를 위한 생활체육 활성화 방안으로 '선호종목 체육 프로그램 마련'이라는 응답이 46.8%로 가장 높게 나타남. 다음으로 '실내외 체육시설 확충'(25.0%), '체력측정 검사 및 운동처방'(19.4%)등의 순으로 나타남

[그림 16] 고령자를 위한 생활체육 활성화 방안

(n=1,100, 단위:%)



- '선호 종목 체육 프로그램 마련'이라고 응답한 계층은 '군 지역', '남성', '50대' 이후 연령이 높아질수록 응답의 비율이 높게 나타남

제3장 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

제1절 어르신 생활체육 실태조사

제2절 어르신 지도자 실태조사

제3절 어르신 및 지도자 실태조사 요약 및 분석

제4절 어르신 지도자 의견 수렴

제1절 어르신 생활체육 실태조사

1. 설문조사 개요

1) 조사개요

■ 조사목적

- 충남도 15개시군 65세 이상 어르신들을 대상으로 의견을 조사하여 『생활체육 활성화를 통한 어르신 건강수명 증진』 방안 수립 시 어르신들이 바라는 생활체육 수요를 파악하고 의견을 수렴하여 계획수립에 반영하고자 함

■ 조사 기간

- 2020. 6. 8. ~ 6. 29.

■ 조사 방법

- 65세 이상 노인들을 대상으로 가가호호 방문을 통한 면접원 1:1 대면 조사
- 충남도 15개 시군별 20부씩 할당, 총 300부 조사
- 시군별 20부 조사는 운동 여부에 따라 운동하시는 분 10부, 운동 안하시는 분 10부. 연령 별로 만 65세-74세까지 10부, 만 75세이상 10부로, 시군별 총 20부씩 불비례할당

■ 조사내용

[표 27] 어르신 대상 조사문항

카테고리	내 용
어르신 건강부문	• 현재 건강상태
	• 지난 한 달간 의료기관, 약국 방문 횟수
	• 지난 한 달간 의료기관에 지출한 액수
	• 현재 어르신의 지병
어르신 체육활동 실태	• 현재 운동 여부
	• 주당 30분 이상 운동 횟수
	• 운동 종목
	• 운동 장소
	• 운동 장소에 대한 만족도
	• 운동을 하지 않는 이유
	• 향후 선호하는 운동 종목
체육시설 부문	• 가장 필요한 체육시설
	• 노인여가시설에서 참여하는 운동종목
	• 향후 노인여가시설에서 참여하고 싶은 운동종목
체육활동 부문	• 체육관련 정보를 획득하는 장소 및 방법
	• 체육활동 긍정적인 효과 인지여부
	• 향후 체육활동 참여 의사
응답자 특성	• 성별, 연령대, 학력, 거주형태, 월생활비, 거주지

2. 설문조사 분석

1) 응답자 특성

- 설문 조사에 참여한 응답자는 총 317명으로, 응답자 성별은 남성이 49.8%, 여성이 50.2%였음
- 응답자 중 만 65세~75세(출생연도 1946~1955년)가 46.4% 만 75세 이상(출생연도 1945년 이전)이 43.8%로 확인됨
- 응답자의 학력은 중졸 이하가 66.9%, 고졸이 25.6%, 대졸(재학포함)이 7.6%였으며 대학원졸(재학포함)은 없었음
- 응답자 중 독거 인구가 24.3%였으며 단독부부인 경우가 62.1%, 자녀와 함께 거주하는 경우는 13.6%였음
- 한 달 생활비는 30만 원 미만 2.5%, 30만 원 이상~50만 원 미만 6.3%, 50만 원 이상~70만 원 미만 14.5%, 70만 원~90만 원 미만 23.3%, 90만 원 이상 53.3%으로 90만 원 이상인 비율이 가장 높게 나타남
- 응답자의 지역 분포는 천안이 7.3%, 그 외 모든 지역(공지, 보령, 아산, 서산, 논산, 계룡, 당진, 금산, 부여, 서천, 청양, 홍성, 예산, 태안)은 6.6%로임

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[표 28] 응답자 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남성	158	49.8
	여성	159	50.2
출생연도	1946~1955년(만65~74세)	147	46.4
	1945년 이전(만75세 이상)	139	43.8
	무응답	31	9.8
학력	중졸 이하	212	66.9
	고졸	81	25.6
	대졸(재학 포함)	24	7.6
	대학원졸(재학 포함)	0	0
거주형태	독거	77	24.3
	단독부부	197	62.1
	자녀와 함께 거주	43	13.6
	기타	0	0
생활비(월)	30만 원 미만	8	2.5
	30만 원 이상~50만 원 미만	20	6.3
	50만 원 이상~70만 원 미만	46	14.5
	70만 원 이상~90만 원 미만	74	23.3
	90만 원 이상	169	53.3
거주지	천안시	23	7.3
	공주시	21	6.6
	보령시	21	6.6
	아산시	21	6.6
	서산시	21	6.6
	논산시	21	6.6
	계룡시	21	6.6
	당진시	21	6.6
	금산군	21	6.6
	부여군	21	6.6
	서천군	21	6.6
	청양군	21	6.6
	홍성군	21	6.6
	예산군	21	6.6
	태안군	21	6.6

2) 어르신 체육활동 인식

■ 어르신들의 건강 상태

- 조사에 참여한 응답자들의 경우 자신의 건강 상태에 대해 8.8%가 매우 허약하다고 생각하고 있으며, 43.5%는 허약하다, 29.7%는 보통이다, 18.0%는 건강하다고 생각하고 있고 매우 건강하다고 생각하는 응답자는 없는 것으로 확인됨

[표 29] 어르신들의 건강 상태 - 전체

(단위 : %)

구분	매우 허약	허약	보통	건강	매우 건강
어르신들의 건강 상태	8.8	43.5	29.7	18.0	0

- 특히 스스로를 건강하다고 생각하는 응답자의 비율은 운동하고 있는 경우에는 25.3%, 운동하고 있지 않은 경우 5.9%로 나타나 운동을 하면 스스로를 건강하다고 생각하는 비율이 높았으며, 반대로 운동을 하지 않는 경우 스스로의 건강이 허약하다고 생각하는 응답이 52.9%로 운동을 하는 응답자에 비해 약 1.5배 높게 나타남

[그림 17] 운동 여부에 따른 어르신들의 건강 상태

(단위 : %)



- 또 남성의 경우 스스로의 건강상태가 매우 허약하다는 응답이 5.7%, 허약하다는 46.8%, 보통이라는 28.5%, 건강하다는 19.0%로 나타나며, 여성의 경우 11.9%가 매우 허약하다, 40.3%가 허약하다, 보통이다 30.8%, 건강하다 17.0%로 여성의 경우가 스스로의 건강을 더욱 허약하다고 생각하는 비율이 높음
- 만 65세~74세 응답자 중의 4.1%는 스스로의 건강 상태가 매우 허약하다고 응답했고, 34.0%는 허약한 편이다, 35.4%는 보통이다, 26.5%는 건강하다고 응답한 반면, 만 75세 이상인 응답자는 스스로 매우 허약하다는 응답이 13.7%, 허약하다는 응답이 55.4%, 보통이다 22.3%, 건강하다 8.6%로 연령이 높은 집단에서 스스로의 건강을 더 허약한 상태로 인지하고 있음
- 천안시와 금산군의 경우 현재의 건강 상태를 매우 허약하다고 생각하는 응답자가 없었으며(0%), 스스로를 건강하다고 생각하는 응답자의 비율이 가장 높은 지역은 서산시(28.6%)였음
- 서산시, 부여군, 서천군, 홍성군의 경우 스스로의 건강 상태가 보통 이상이라고 생각하는 응답자가 반수 이상이였으며 그 외 지역에서는 스스로 허약한 상태라고 생각하는 응답자가 더 많음

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[표 30] 어르신들의 건강 상태

(단위 : %)

구분		매우 허약	허약	보통	건강	매우 건강
성별	남성	5.7	46.8	28.5	19.0	0
	여성	11.9	40.3	30.8	17.0	0
출생연도	만65~74세	4.1	34.0	35.4	26.5	0
	만75세 이상	13.7	55.4	22.3	8.6	0
운동 수행 여부	운동하고 있음	4.5	37.9	32.3	25.3	0
	운동하고 있지 않음	16.0	52.9	25.2	5.9	0
거주지	천안시	0	52.2	30.4	17.4	0
	공주시	14.3	52.4	9.5	23.8	0
	보령시	19.0	42.9	19.0	19.0	0
	아산시	14.3	42.9	23.8	19.0	0
	서산시	9.5	23.8	38.1	28.6	0
	논산시	4.8	52.4	23.8	19.0	0
	계룡시	19.0	38.1	33.3	9.5	0
	당진시	9.5	38.1	28.6	23.8	0
	금산군	0	66.7	28.6	4.8	0
	부여군	4.8	28.6	42.9	23.8	0
	서천군	14.3	33.3	47.6	4.8	0
	청양군	4.8	42.9	42.9	9.5	0
	홍성군	4.8	42.9	28.6	23.8	0
	예산군	9.5	47.6	23.8	19.0	0
태안군	4.8	47.6	23.8	23.8	0	

■ 월 의료기관 방문횟수

- 어르신들의 월 의료기관 방문은 평균 5.48회임
- 현재 운동을 하지 않는 경우 평균 6.98회로 전체 평균인 5.48회, 운동하고 있는 집단의 4.57회보다 의료기관 방문횟수가 높게 나타남

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[표 31] 월 의료기관 방문횟수 - 전체

구분	빈도	평균	표준편차
월 의료기관 방문횟수	315	5.48	4.92

- 남성은 평균 5.15회, 여성은 평균 5.81회로 여성 어르신들의 의료기관 방문횟수 평균이 더 높게 나타남
- 만 65세~74세인 어르신 집단은 평균 4.53회, 만 75세 이상인 어르신 집단이 평균 6.75회로 고령 집단에서 의료기관을 더 많이 방문하는 것으로 나타남
- 의료기관 방문횟수 평균이 전체 평균보다 높은 지역은 아산시(6.05회), 논산시(6.57회), 계룡시(7.29회), 당진시(6.05회), 금산군(8.71회), 태안군(5.50)임

[표 32] 월 의료기관 방문횟수

구분		빈도	평균	표준편차
전체		315	5.48	4.92
성별	남성	156	5.15	4.96
	여성	159	5.81	4.87
출생연도	만65~74세	145	4.53	4.40
	만75세 이상	139	6.75	5.41
운동 수행 여부	운동하고 있음	196	4.57	4.77
	운동하고 있지 않음	119	6.98	4.80
거주지	천안시	23	5.17	5.23
	공주시	21	5.19	3.61
	보령시	21	5.00	3.98
	아산시	21	6.05	5.45
	서산시	20	3.60	2.19
	논산시	21	6.57	6.58
	계룡시	21	7.29	6.22
	당진시	21	6.05	5.82
	금산군	21	8.71	7.50
	부여군	21	4.86	4.05
	서천군	21	5.29	4.94
	청양군	21	3.95	2.91
	홍성군	21	4.76	3.21
	예산군	21	4.14	3.54
	태안군	20	5.50	4.17

■ 월 의료비 액수

- 어르신들이 의료비에 사용하는 월 평균 액수는 41,009원임

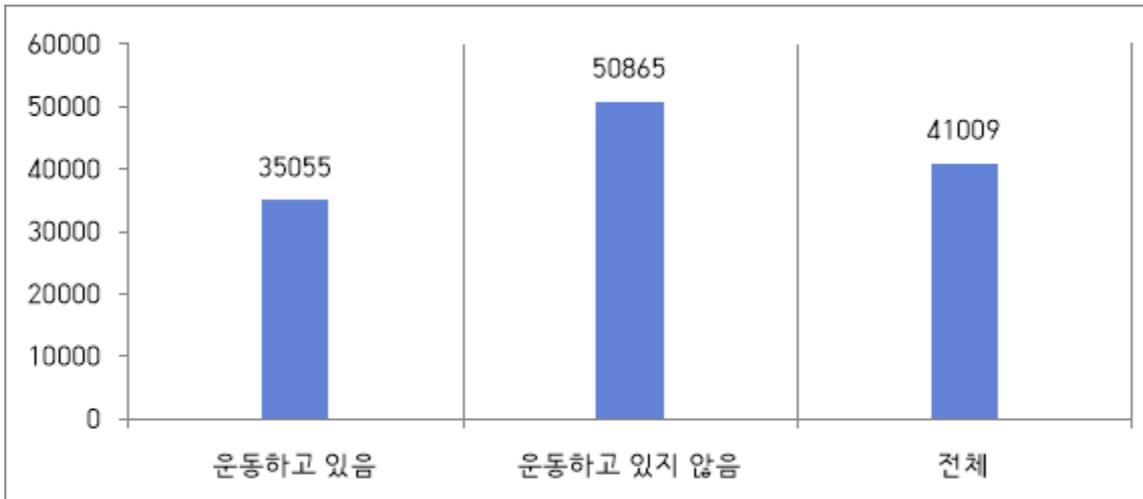
[표 33] 월평균 의료비 - 전체

구분	빈도	평균	표준편차
월평균 의료비	316	41009.50	36897.58

- 현재 운동을 하지 않는 경우 평균 50,865원으로 전체 평균인 41,009원, 운동하고 있는 경우의 35,055원보다 높게 나타나 운동을 하지 않는 경우, 운동을 하는 경우와 비교해 의료기관의 평균 방문 횟수도 많고 사용하는 의료비도 많음을 확인함

[그림 18] 운동 여부에 따른 월평균 의료비

(단위 : 원)



- 남성은 평균 40,140원, 여성은 평균 41,867원으로 여성 어르신들의 의료비 사용금액의 평균이 더 높게 나타남
- 만 65세~74세인 어르신 집단은 평균 37,315원, 만 75세 이상인 어르신 집단이 평균 47,534원으로 고령 집단에서 의료비 사용금액도 더 높게 나타남
- 의료비 액수의 평균이 전체 평균보다 높은 지역은 천안시(41,869원), 공주시(51,952원), 보령시(46,904원), 아산시(42,238원), 계룡시

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

(63,809원), 당진시(44,523원), 금산군(46,238원), 태안군(47,050원)임

- 즉 천안, 공주, 보령의 경우 의료기관 방문횟수는 평균보다 높지 않지만 비용은 평균 이상으로 사용하고 있다고 확인되며, 아산, 계룡, 당진, 금산, 태안은 의료기관 방문횟수와 의료비 사용액수 모두 평균 이상임을 알 수 있음

[표 34] 월평균 의료비

구분		빈도	평균	표준편차
전체		316	41009.50	36897.58
성별	남성	157	40140.13	40375.40
	여성	159	41867.93	33214.70
출생연도	만65~74세	146	37315.07	35661.00
	만75세 이상	139	47834.53	38596.50
운동 수행 여부	운동하고 있음	197	35055.84	33384.16
	운동하고 있지 않음	119	50865.55	40323.46
거주지	천안시	23	41869.57	36073.54
	공주시	21	51952.38	39103.04
	보령시	21	46904.76	51221.97
	아산시	21	42238.10	48261.69
	서산시	21	24047.62	17365.13
	논산시	21	39285.71	34179.15
	계룡시	21	63809.52	49241.87
	당진시	21	44523.81	37413.39
	금산군	21	46238.10	34614.89
	부여군	21	26714.29	22095.57
	서천군	21	40714.29	34785.26
	청양군	21	28333.33	23734.64
	홍성군	21	34523.81	17313.63
	예산군	21	37142.86	32923.07
태안군	20	47050.00	44180.82	

■ 어르신의 지병

- 지병은 관절염, 백내장, 우울증, 당뇨병, 고혈압, 심장질환, 신장 질환, 노인성 난청, 폐렴, 골다공증, 기타로 조사됨
- 각 지병을 갖는 어르신의 수는 관절염 111명, 백내장 60명, 우울증 27명, 당뇨병 102명, 고혈압 169명, 심장질환 55명, 신장질환 29명, 노인성 난청 24명, 폐렴 3명, 골다공증 43명으로 확인됨
- 즉 전체 응답자 중 53.3%가 고혈압, 35%가 관절염, 32.2%가 당뇨병을 갖고 있음
- 기타 지병으로는 각막염(1명), 갑상선암(3명), 고지혈증(14명), 녹내장(8명), 대장암(1명), 대장질환(2명), 디스크(7명), 만성기관지염(3명), 목디스크(4명), 불면증(3명), 불면증과 디스크(1명), 비염(1명), 식도염(1명), 위암(3명), 위장병(2명), 위장염(1명), 유방암(2명), 자궁경부암(1명), 자궁암(1명), 천식(14명), 치과치료(4명), 피부병(1명), 허리디스크(14명), 황반변성(1명)이 있었음

[표 35] 어르신의 지병 - 전체

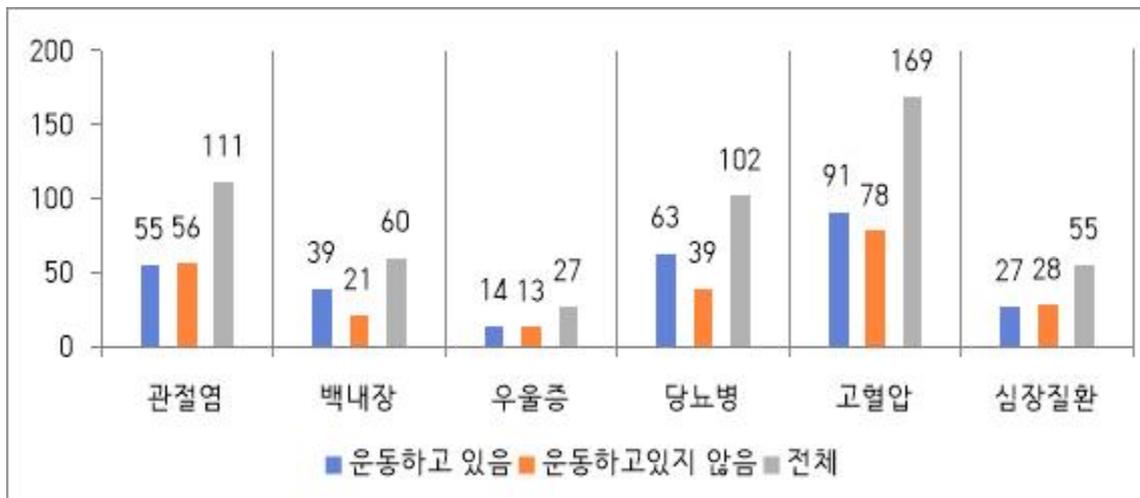
구분	빈도	퍼센트
관절염	111	35.0
백내장	60	18.9
우울증	27	8.5
당뇨병	102	32.2
고혈압	169	53.3
심장질환	55	17.4
신장질환	29	9.1
노인성 난청	24	7.6
폐렴	3	0.9
골다공증	43	13.6
기타	93	29.3
전체	317	100.0

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 각 질병의 집단 내에서 운동을 하는 경우와 그렇지 않은 경우의 비율은 50% 전후로 큰 차이를 보이지 않는 경향을 보임. 단 운동을 하는 비율이 비교적 높은 질병은 백내장의 경우 65%, 당뇨병이 61.8%, 노인성 난청 62.5%, 폐렴 66.7%으로 높은 편으로 나타남

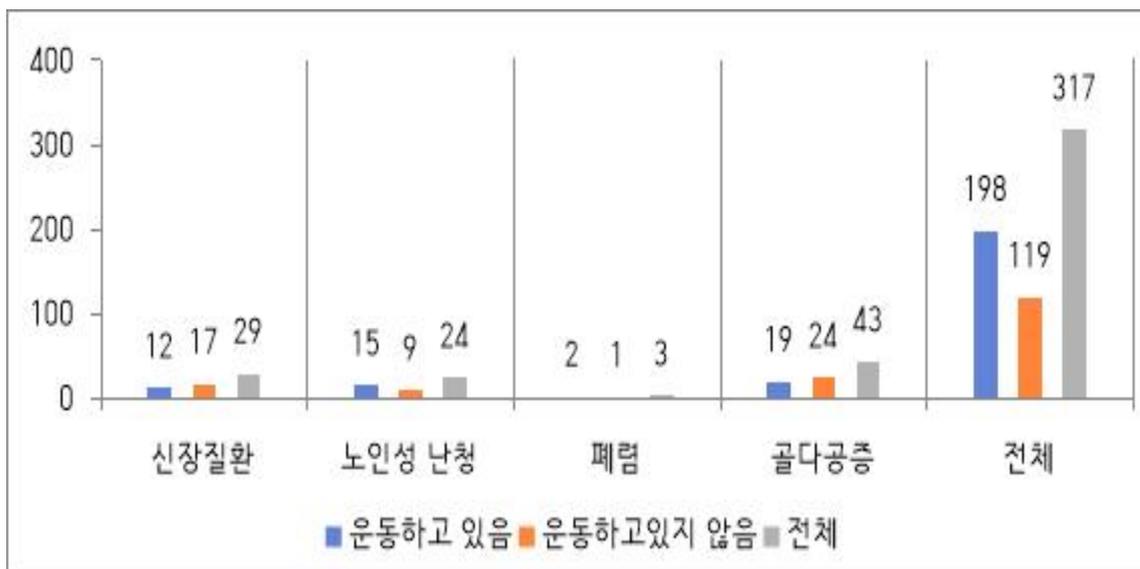
[그림 19] 운동 여부와 어르신의 질병(1)

(단위 : 명)



[그림 20] 운동 여부와 어르신의 질병(2)

(단위 : 명)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 관절염을 갖는 어르신 중 남성은 29.7%, 여성은 70.3%로 여성의 비율이 압도적으로 높음
- 연령을 기준으로는 만 65세~74세인 어르신 집단이 39.2%, 만 75세 이상 집단이 60.8%로 고령집단의 비중이 높음
- 지역별로는 보령시의 비율이 가장 높고(9.9%), 태안군이 가장 낮게 나타남(2.7%)

[표 36] 어르신의 지병(1) 관절염

구분		빈도	퍼센트
전체		111	100
성별	남성	33	29.7
	여성	78	70.3
출생연도	만65~74세	38	39.2
	만75세 이상	59	60.8
운동 수행 여부	운동하고 있음	55	49.5
	운동하고 있지 않음	56	50.5
거주지	천안시	9	8.1
	공주시	9	8.1
	보령시	11	9.9
	아산시	7	6.3
	서산시	6	5.4
	논산시	9	8.1
	계룡시	9	8.1
	당진시	9	8.1
	금산군	7	6.3
	부여군	7	6.3
	서천군	9	8.1
	청양군	6	5.4
	홍성군	5	4.5
	예산군	5	4.5
	태안군	3	2.7

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 백내장을 갖는 어르신 중 남성 53.3%, 여성 46.7%임
- 연령을 기준으로만 65세~74세인 어르신 집단이 48.0%, 만 75세 이상 집단이 52%로 고령 집단의 비중이 다소 높음
- 지역별로는 홍성군의 비율이 가장 높고(13.3%), 서천군, 예산군이 가장 낮게 나타남(1.7%)

[표 37] 어르신의 지병(2) - 백내장

구분		빈도	퍼센트
전체		60	100
성별	남성	32	53.3
	여성	28	46.7
출생연도	만65~74세	24	48.0
	만75세 이상	26	52.0
운동 수행 여부	운동하고 있음	39	65.0
	운동하고 있지 않음	21	35.0
거주지	천안시	6	10.0
	공주시	6	10.0
	보령시	3	5.0
	아산시	3	5.0
	서산시	4	6.7
	논산시	3	5.0
	계룡시	6	10.0
	당진시	4	6.7
	금산군	4	6.7
	부여군	4	6.7
	서천군	1	1.7
	청양군	3	5.0
	홍성군	8	13.3
	예산군	1	1.7
	태안군	4	6.7

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 우울증이신 어르신 중 남성은 51.9%, 여성은 48.1%로 남성의 비율이 다소 높게 나타남
- 연령을 기준으로는 만 65세~74세인 어르신 집단이 45.5%, 만 75세 이상 집단이 54.5%로 고령 집단의 비중이 다소 높음
- 지역별로는 당진시의 비율이 가장 높고(18.5%), 공주시와 서산시는 해당 질병에 해당하는 어르신이 없는 것으로 조사됨(0%)

[표 38] 어르신의 지병(3) - 우울증

구분		빈도	퍼센트
전체		27	100
성별	남성	14	51.9
	여성	13	48.1
출생연도	만65~74세	10	45.5
	만75세 이상	12	54.5
운동 수행 여부	운동하고 있음	14	51.9
	운동하고 있지 않음	13	48.1
거주지	천안시	2	7.4
	공주시	0	0
	보령시	1	3.7
	아산시	1	3.7
	서산시	0	0
	논산시	3	11.1
	계룡시	3	11.1
	당진시	5	18.5
	금산군	1	3.7
	부여군	2	7.4
	서천군	4	14.8
	청양군	1	3.7
	홍성군	1	3.7
	예산군	1	3.7
태안군	2	7.4	

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 당뇨병이신 어르신 중 남성은 52%, 여성은 48%로 남성의 비율이 높게 나타남
- 연령을 기준으로는 만 65세~74세인 어르신 집단이 46.7%, 만 75세 이상 집단이 53.3%로 고령 집단의 비중이 다소 높음
- 지역별로는 계룡시의 비율이 가장 높고(9.8%), 서산시, 부여군, 홍성군, 예산군의 비율이 가장 낮게 나타남(4.9%)

[표 39] 어르신의 지병(4) - 당뇨병

구분		빈도	퍼센트
전체		102	100
성별	남성	53	52.0
	여성	49	48.0
출생연도	만65~74세	42	46.7
	만75세 이상	48	53.3
운동 수행 여부	운동하고 있음	63	61.8
	운동하고 있지 않음	39	38.2
거주지	천안시	8	7.8
	공주시	8	7.8
	보령시	8	7.8
	아산시	6	5.9
	서산시	5	4.9
	논산시	6	5.9
	계룡시	10	9.8
	당진시	7	6.9
	금산군	9	8.8
	부여군	5	4.9
	서천군	7	6.9
	청양군	7	6.9
	홍성군	5	4.9
	예산군	5	4.9
태안군	6	5.9	

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 고혈압이신 어르신 중 남성은 54.4%, 여성은 45.6%임
- 연령을 기준으로는 만 65세~74세인 어르신 집단이 48.7%, 만 75세 이상 집단이 51.3%로 고령 집단의 비중이 다소 높음
- 지역별로는 천안시의 비율이 가장 높고(8.9%), 논산시, 예산군이 가장 낮게 나타남(4.7%)

[표 40] 어르신의 지병(5) - 고혈압

구분		빈도	퍼센트
전체		169	100
성별	남성	92	54.4
	여성	77	45.6
출생연도	만65~74세	77	48.7
	만75세 이상	81	51.3
운동 수행 여부	운동하고 있음	91	53.8
	운동하고 있지 않음	78	46.2
거주지	천안시	15	8.9
	공주시	11	6.5
	보령시	11	6.5
	아산시	13	7.7
	서산시	11	6.5
	논산시	8	4.7
	계룡시	11	6.5
	당진시	12	7.1
	금산군	12	7.1
	부여군	13	7.7
	서천군	13	7.7
	청양군	11	6.5
	홍성군	9	5.3
	예산군	8	4.7
	태안군	11	6.5

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 심장질환을 갖는 어르신 중 남성은 70.9%, 여성은 29.1%로 남성의 비율이 압도적으로 높게 나타남
- 연령을 기준으로는 만 65세~74세인 어르신 집단이 41.7%, 만 75세 이상 집단이 58.8%로 고령 집단의 비중이 높음
- 지역별로는 금산군의 비율이 가장 높고(10.9%), 서산시가 가장 낮게 나타남(3.6%)

[표 41] 어르신의 지병(6) - 심장질환

구분		빈도	퍼센트
전체		55	100
성별	남성	39	70.9
	여성	16	29.1
출생연도	만65~74세	10	41.7
	만75세 이상	14	58.3
운동 수행 여부	운동하고 있음	27	49.1
	운동하고 있지 않음	28	50.9
거주지	천안시	3	5.5
	공주시	3	5.5
	보령시	4	7.3
	아산시	4	7.3
	서산시	2	3.6
	논산시	3	5.5
	계룡시	5	9.1
	당진시	5	9.1
	금산군	6	10.9
	부여군	4	7.3
	서천군	3	5.5
	청양군	3	5.5
	홍성군	3	5.5
	예산군	3	5.5
태안군	4	7.3	

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 신장 질환을 갖는 어르신 중 남성 44.8%, 여성 55.2%임
- 연령을 기준으로는 만 65세~74세인 어르신 집단이 41.7%, 만 75세 이상 집단이 58.3%로 고령 집단의 비중이 높음
- 지역별로는 금산군의 비율이 가장 높고(13.8%), 공주시와 논산시는 신장 질환을 갖는 어르신 응답자가 없었음(0%)

[표 42] 어르신의 지병(7) - 신장 질환

구분		빈도	퍼센트
전체		29	100
성별	남성	13	44.8
	여성	16	55.2
출생연도	만65~74세	10	41.7
	만75세 이상	14	58.3
운동 수행 여부	운동하고 있음	12	41.4
	운동하고 있지 않음	17	58.6
거주지	천안시	3	10.3
	공주시	0	0
	보령시	3	10.3
	아산시	3	10.3
	서산시	2	6.9
	논산시	0	0
	계룡시	1	3.4
	당진시	1	3.4
	금산군	4	13.8
	부여군	1	3.4
	서천군	2	6.9
	청양군	2	6.9
	홍성군	3	10.3
	예산군	2	6.9
	태안군	2	6.9

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 노인성 난청이신 어르신 중 남성은 66.7%, 여성은 33.3%로 남성의 비율이 높게 나타남
- 연령을 기준으로는 만 65세~74세인 어르신 집단이 26.1%, 만 75세 이상 집단이 73.9%로 고령 집단의 비중이 압도적으로 높게 나타남
- 지역별로는 천안시의 비율이 가장 높고(16.7%), 서산시, 논산시, 예산군은 해당하는 응답자가 없었음(0%)

[표 43] 어르신의 지병(8) - 노인성 난청

구분		빈도	퍼센트
전체		24	100
성별	남성	16	66.7
	여성	8	33.3
출생연도	만65~74세	6	26.1
	만75세 이상	17	73.9
운동 수행 여부	운동하고 있음	15	62.5
	운동하고 있지 않음	9	37.5
거주지	천안시	4	16.7
	공주시	2	8.3
	보령시	3	12.5
	아산시	3	12.5
	서산시	0	0
	논산시	0	0
	계룡시	1	4.2
	당진시	2	8.3
	금산군	1	4.2
	부여군	1	4.2
	서천군	1	4.2
	청양군	1	4.2
	홍성군	2	8.3
	예산군	0	0
태안군	3	12.5	

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 폐렴이신 어르신 중 남성은 33.3%, 여성은 66.7%임
- 연령을 기준으로만 65세~74세인 어르신 집단이 33.3%, 만 75세 이상 집단이 66.7%임
- 지역별로는 논산시, 금산군, 홍성군에서 각 1명이 응답함(각 33.3%)

[표 44] 어르신의 지병(9) - 폐렴

구분		빈도	퍼센트
전체		3	100
성별	남성	1	33.3
	여성	2	66.7
출생연도	만65~74세	1	33.3
	만75세 이상	2	66.7
운동 수행 여부	운동하고 있음	2	66.7
	운동하고 있지 않음	1	33.3
거주지	천안시	0	0
	공주시	0	0
	보령시	0	0
	아산시	0	0
	서산시	0	0
	논산시	1	33.3
	계룡시	0	0
	당진시	0	0
	금산군	1	33.3
	부여군	0	0
	서천군	0	0
	청양군	0	0
	홍성군	1	33.3
	예산군	0	0
	태안군	0	0

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 골다공증을 갖는 어르신 중 남성이 32.6%, 여성이 67.4%로 여성의 비율이 약 2배 수준으로 높게 나타남
- 연령을 기준으로는 만 65세~74세인 어르신 집단이 58.5%, 만 75세 이상 집단이 41.5%로 다른 질병들과 달리, 낮은 연령 집단에서의 응답자가 많게 나타남
- 지역별로는 보령시의 비율이 가장 높고(9.9%), 태안군이 가장 낮게 나타남(2.7%)

[표 45] 어르신의 지병(10) - 골다공증

구분		빈도	퍼센트
전체		43	100
성별	남성	14	32.6
	여성	29	67.4
출생연도	만65~74세	24	58.5
	만75세 이상	17	41.5
운동 수행 여부	운동하고 있음	19	44.2
	운동하고 있지 않음	24	55.8
거주지	천안시	9	8.1
	공주시	9	8.1
	보령시	11	9.9
	아산시	7	6.3
	서산시	6	5.4
	논산시	9	8.1
	계룡시	9	8.1
	당진시	9	8.1
	금산군	7	6.3
	부여군	7	6.3
	서천군	9	8.1
	청양군	6	5.4
	홍성군	5	4.5
	예산군	5	4.5
	태안군	3	2.7

3) 어르신 체육활동

■ 현재 운동여부

- 조사에 참여한 어르신 중 현재 운동을 하는 어르신은 62.5%, 하고 있지 않은 어르신은 37.5%로 운동을 하는 비율이 더 높음

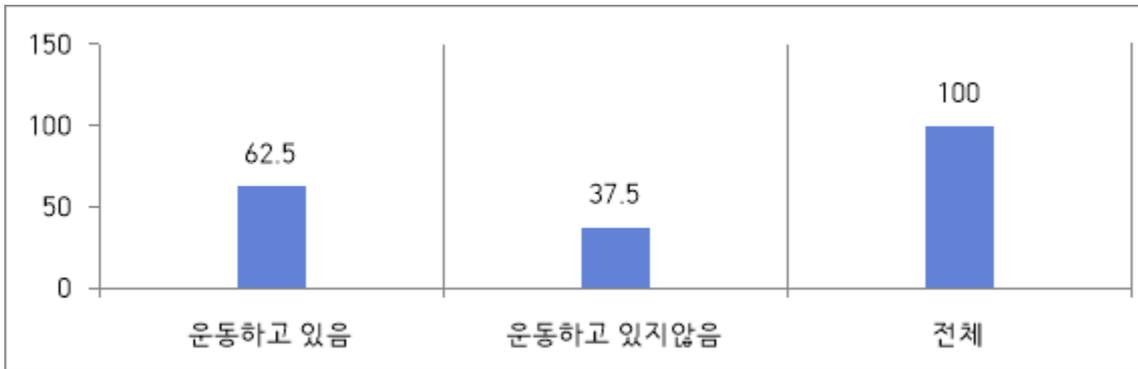
[표 46] 현재 운동 여부 - 전체

(단위 : %)

구분	운동하고 있음	운동하고 있지 않음
현재 운동 여부	62.5	37.5

[그림 21] 현재 운동 여부

(단위 : %)



- 남성 중 현재 운동을 하는 비율은 69.6%, 여성은 55.3%임
- 연령을 기준으로는 만 65세~74세인 어르신 집단의 63.3%가 운동하고 있으며, 만 75세 이상 집단에서는 61.2%가 운동하고 있음
- 지역별로도 평균 62.5% 수준이 운동을 하고 있으며 당진의 경우 71.4%로 높은 비율이 현재 운동을 하고 있음

[표 47] 현재 운동 여부

구분		운동하고 있음		운동하고 있지 않음	
		빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
성별	남성	110	69.6	48	30.4
	여성	88	55.3	71	44.7
출생연도	만65~74세	93	63.3	54	36.7
	만75세 이상	85	61.2	54	38.8
거주지	천안시	15	65.2	8	34.8
	공주시	13	61.9	8	38.1
	보령시	13	61.9	8	38.1
	아산시	12	57.1	9	33.3
	서산시	14	66.7	7	33.3
	논산시	13	61.9	8	38.1
	계룡시	13	61.9	8	38.1
	당진시	15	71.4	6	28.6
	금산군	12	57.1	9	42.9
	부여군	12	57.1	9	42.9
	서천군	12	61.9	9	38.1
	청양군	13	61.9	8	38.1
	홍성군	13	66.7	8	33.3
	예산군	14	66.7	7	33.3
	태안군	14	66.7	7	33.3

■ 일주일 30분 이상 운동 횟수

- 현재 운동을 하는 어르신(198명)이 일주일에 최소 30분 이상 운동을 하는 운동하는 횟수는 평균 3.47회임

[표 48] 일주일 30분 이상 운동 횟수 - 전체

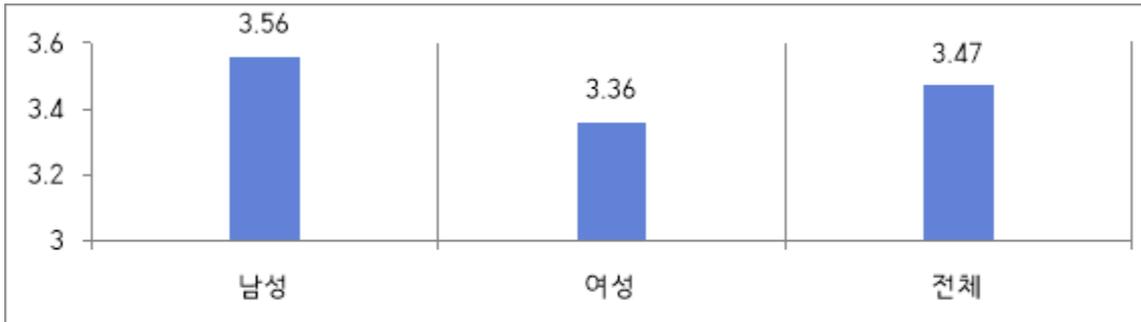
(단위 : 회)

구분	빈도	평균	표준편차
일주일 30분 이상 운동 횟수	198	3.47	1.32

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[그림 22] 일주일 30분 이상 운동 횟수(평균)

(단위 : 회)



- 남성의 경우 3.56회, 여성의 경우 3.36회로 나타남
- 연령을 기준으로는 만 65세~74세인 어르신 집단은 평균 3.46회, 만 75세 이상인 어르신 집단은 평균 3.40회로 일주일에 최소 30분 이상 운동하고 있음
- 지역별로는 평균 13명의 응답자가 3.47회로 일주일에 최소 30분 이상 운동하고 있으며, 평균 횟수가 가장 높은 지역은 아산시임(4.17회)

[표 49] 일주일 30분 이상 운동 횟수

구분	빈도	평균	표준편차
전체	198	3.47	1.32
성별	남성	110	3.56
	여성	88	3.36
출생연도	만65~74세	93	3.46
	만75세 이상	85	3.40
거주지	천안시	15	3.07
	공주시	13	3.08
	보령시	13	3.15
	아산시	12	4.17
	서산시	14	3.43
	논산시	13	3.92
	계룡시	13	3.62
	당진시	15	3.33
	금산군	12	3.83
	부여군	12	3.08
	서천군	12	3.50
	청양군	13	3.92
	홍성군	13	3.46
	예산군	14	3.50
	태안군	14	3.21

■ 운동 종목

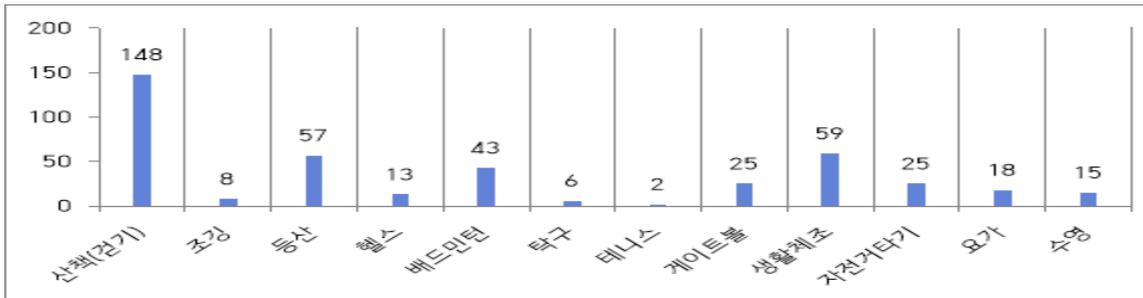
- 현재 운동을 하는 어르신(198명)이 주로 하는 체육활동 종목은 산책(걷기)가 74.75로 가장 많고, 생활체조 29.80, 등산 28.79, 배드민턴 21.72의 순으로 높게 나타남

[표 50] 주로 하는 운동 종목 - 전체

종목	빈도	퍼센트	종목	빈도	퍼센트
산책(걷기)	148	74.6	골프	11	5.6
조깅	8	4.0	배구	0	0
등산	57	28.8	태권도	0	0
헬스	13	6.6	검도	0	0
배드민턴	43	21.7	에어로빅	6	3.0
탁구	6	3.0	당구	13	6.6
테니스	2	1.0	단전호흡	9	4.6
게이트볼	25	12.6	댄스스포츠	10	5.1
생활체조	59	29.8	마라톤	0	0
자전거타기	25	12.6	없음	119	60.1
요가	18	9.1	기타	0	0
수영	15	7.6	전체(중복응답)	587	-

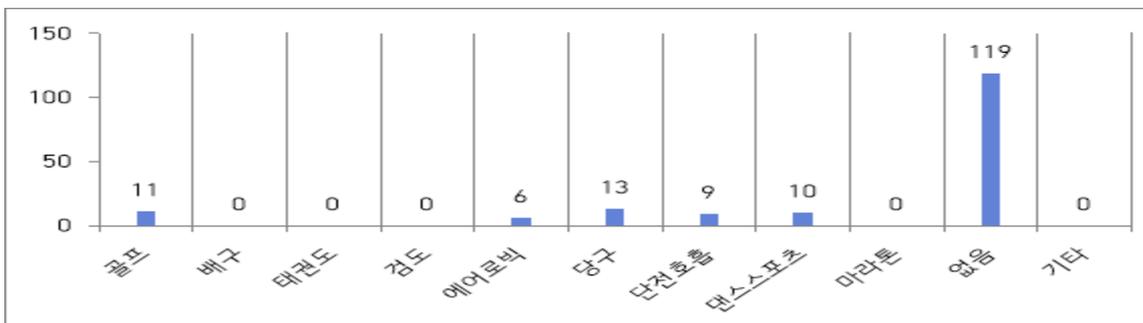
[그림 23] 주로 하는 운동 종목(1)

(단위: 명)



[그림 24] 주로 하는 운동 종목(2)

(단위: 명)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 남성이 주로 하는 운동 종목은 산책(걷기)(82명), 등산(35명), 배드민턴(29명) 등 이며, 여성이 주로 하는 운동 종목은 산책(걷기)(66명), 생활체조(33명), 등산(22명)으로 나타남
- 탁구, 테니스, 당구의 경우 남성에게만 주로 하는 운동 종목으로 꼽혔고, 요가, 수영, 에어로빅, 댄스스포츠는 여성이 주로 하는 운동인 비율이 높게 나타남

[표 51] 성별 주로 하는 운동 종목

종목	남성		여성	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
산책(걷기)	82	55.4	66	44.6
조깅	7	87.5	1	12.5
등산	35	61.4	22	38.6
헬스	8	61.5	5	38.5
배드민턴	29	67.4	14	32.6
탁구	6	100	0	0
테니스	2	100	0	0
게이트볼	19	76.0	6	24.0
생활체조	26	44.1	33	55.9
자전거타기	20	80	5	20
요가	4	22.2	14	77.8
수영	5	33.3	10	66.7
골프	7	63.6	4	36.4
에어로빅	1	16.7	5	83.3
당구	13	100	0	0
단전호흡	4	44.4	5	55.6
댄스스포츠	2	20	8	80
없음	48	40.3	71	59.7

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 연령을 기준으로는 만 65세~74세 집단이 주로 하는 운동 종목은 산책(걷기)(68명), 등산(36명), 배드민턴(25명)이며, 만75세 이상인 어르신 집단이 주로 하는 운동 종목은 산책(걷기)(68명), 생활체조(30명), 등산(18명)으로 나타남
- 만65세~74세 집단은 만75세 이상 집단보다 등산, 헬스, 탁구, 자전거 타기, 수영, 골프, 당구를 많이 하는 경향을 보이며, 만75세 이상 집단은 조깅, 게이트볼, 생활체조를 주로 하는 비율이 높게 나타남

[표 52] 연령별 주로 하는 운동 종목

종목	만 65세~74세		만75세 이상	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
산책(걷기)	68	50	68	50
조깅	3	37.5	5	62.5
등산	36	66.7	18	33.3
헬스	9	81.8	2	18.2
배드민턴	25	65.8	13	34.2
탁구	3	100	0	0
테니스	1	50	1	50
게이트볼	7	35.0	13	65.0
생활체조	20	40	30	60
자전거타기	19	86.4	3	13.6
요가	8	53.3	7	46.7
수영	10	71.4	4	28.6
골프	9	90	1	10
에어로빅	3	50	3	50
당구	12	100	0	0
단전호흡	4	50	4	50
댄스스포츠	6	60	4	40
없음	54	50	54	50

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 지역 기준으로는 모든 지역에서 산책(걷기), 등산, 배드민턴, 생활체조를 주로 하는 운동 종목으로 꼽는 비율이 높게 나타남
- 상대적으로 탁구, 테니스, 에어로빅은 해당 활동을 즐기는 지역이 한정적으로 나타나고 있음

[표 53] 지역별 주로 하는 운동 종목

종목	천안시		공주시		보령시		아산시		서산시	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기)	12	27.3%	12	30.0%	10	25.6%	9	24.3%	11	26.2%
조깅	1	2.3%	1	2.5%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.4%
등산	4	9.1%	5	12.5%	5	12.8%	2	5.4%	6	14.3%
헬스	3	6.8%	1	2.5%	0	0.0%	2	5.4%	1	2.4%
배드민턴	4	9.1%	3	7.5%	1	2.6%	1	2.7%	3	7.1%
탁구	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
테니스	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
게이트볼	2	4.5%	0	0.0%	4	10.3%	2	5.4%	2	4.8%
생활체조	5	11.4%	4	10.0%	5	12.8%	5	13.5%	5	11.9%
자전거타기	1	2.3%	1	2.5%	0	0.0%	1	2.7%	1	2.4%
요가	0	0.0%	2	5.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.4%
수영	0	0.0%	1	2.5%	2	5.1%	2	5.4%	0	0.0%
골프	3	6.8%	1	2.5%	1	2.6%	2	5.4%	1	2.4%
에어로빅	0	0.0%	0	0.0%	1	2.6%	0	0.0%	0	0.0%
당구	0	0.0%	0	0.0%	1	2.6%	1	2.7%	2	4.8%
단전호흡	0	0.0%	1	2.5%	1	2.6%	1	2.7%	0	0.0%
댄스스포츠	1	2.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.4%
없음	8	18.2%	8	20.0%	8	20.5%	9	24.3%	7	16.7%
종목	논산시		계룡시		당진시		금산군		부여군	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기)	9	25.7%	11	28.9%	10	25.6%	7	20.0%	9	22.5%
조깅	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.9%	1	2.5%
등산	2	5.7%	1	2.6%	4	10.3%	1	2.9%	2	5.0%
헬스	3	8.6%	1	2.6%	1	2.6%	0	0.0%	1	2.5%
배드민턴	2	5.7%	3	7.9%	2	5.1%	2	5.7%	3	7.5%
탁구	2	5.7%	1	2.6%	1	2.6%	0	0.0%	1	2.5%
테니스	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
게이트볼	0	0.0%	2	5.3%	2	5.1%	5	14.3%	0	0.0%
생활체조	2	5.7%	3	7.9%	5	12.8%	1	2.9%	4	10.0%
자전거타기	2	5.7%	0	0.0%	1	2.6%	3	8.6%	4	10.0%

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

요가	0	0.0%	3	7.9%	2	5.1%	2	5.7%	3	7.5%
수영	2	5.7%	2	5.3%	2	5.1%	1	2.9%	2	5.0%
골프	1	2.9%	0	0.0%	1	2.6%	0	0.0%	0	0.0%
에어로빅	1	2.9%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
당구	1	2.9%	1	2.6%	1	2.6%	1	2.9%	1	2.5%
단전호흡	0	0.0%	2	5.3%	1	2.6%	1	2.9%	0	0.0%
댄스스포츠	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.9%	0	0.0%
없음	8	22.9%	8	21.1%	6	15.4%	9	25.7%	9	22.5%
종목	서천군		청양군		홍성군		예산군		태안군	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기)	9	25.7%	9	22.5%	8	19.5%	12	26.7%	10	27.0%
조깅	0	0.0%	1	2.5%	1	2.4%	1	2.2%	0	0.0%
등산	3	8.6%	4	10.0%	6	14.6%	8	17.8%	4	10.8%
헬스	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
배드민턴	3	8.6%	4	10.0%	3	7.3%	2	4.4%	7	18.9%
탁구	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.7%
테니스	0	0.0%	0	0.0%	1	2.4%	1	2.2%	0	0.0%
게이트볼	1	2.9%	3	7.5%	0	0.0%	2	4.4%	0	0.0%
생활체조	4	11.4%	4	10.0%	4	9.8%	5	11.1%	3	8.1%
자전거타기	2	5.7%	3	7.5%	1	2.4%	3	6.7%	2	5.4%
요가	0	0.0%	0	0.0%	4	9.8%	0	0.0%	1	2.7%
수영	1	2.9%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
골프	0	0.0%	0	0.0%	1	2.4%	0	0.0%	0	0.0%
에어로빅	1	2.9%	0	0.0%	2	4.9%	1	2.2%	0	0.0%
당구	1	2.9%	1	2.5%	1	2.4%	0	0.0%	1	2.7%
단전호흡	0	0.0%	0	0.0%	1	2.4%	1	2.2%	0	0.0%
댄스스포츠	1	2.9%	3	7.5%	0	0.0%	2	4.4%	1	2.7%
없음	9	25.7%	8	20.0%	8	19.5%	7	15.6%	7	18.9%

■ 체육활동 장소

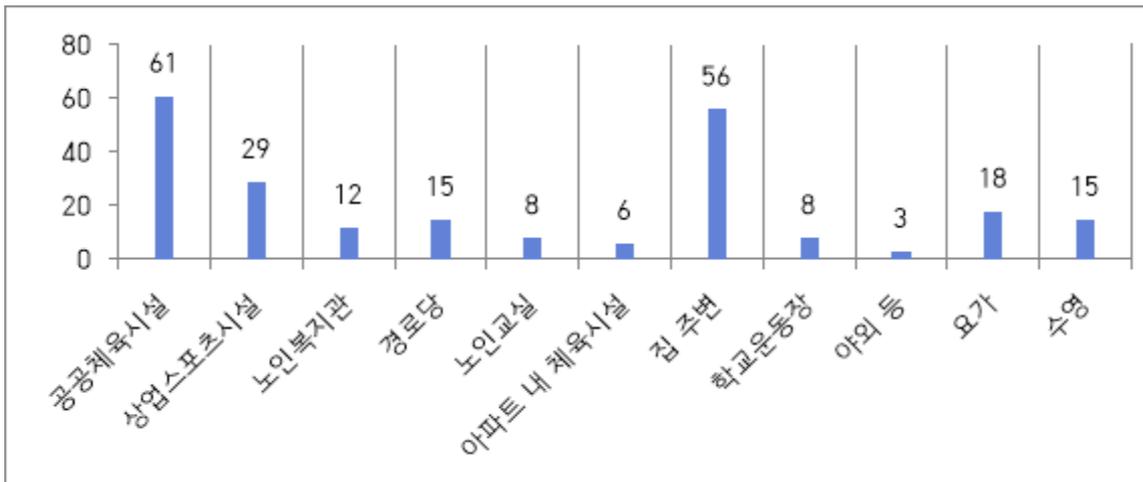
- 주로 하는 체육활동을 하는 장소로는 19.2%가 공공체육시설을 꼽았으며, 집 주변이 17.7%, 상업 스포츠시설이 9.1% 순으로 나타남

[표 54] 체육활동 장소 - 전체

장소	빈도	퍼센트
공공체육시설	61	19.2
상업스포츠시설	29	9.1
노인복지관	12	3.8
경로당	15	4.7
노인교실	8	2.5
아파트 내 체육시설	6	1.9
집주변	56	17.7
학교운동장	8	2.5
야외 등	3	0.9
무응답	119	37.5
전체	317	100

[그림 25] 체육활동 장소

(단위: 명)



- 남성이 주로 체육활동을 하는 장소는 공공체육시설(34.55%)과 집 주변(32.73%)이며, 여성의 경우에도 공공체육시설(26.14%)과 집 주변(22.73%)을 가장 많이 이용하고 있음

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[표 55] 성별 주로 체육활동을 하는 장소

종목	남성		여성	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
공공체육시설	38	34.6	23	26.1
상업스포츠시설	15	13.6	14	15.9
노인복지관	5	4.6	7	8.0
경로당	5	4.6	10	11.4
노인교실	2	1.8	6	6.8
아파트 내 체육시설	3	2.7	3	3.4
집주변	36	32.7	20	22.7
학교운동장	4	3.6	4	4.6
야외 등	2	1.8	1	1.1

- 연령을 기준으로만 65세~74세 집단이 주로 하는 장소는 공공체육시설(29%), 집 주변(27%), 상업 스포츠시설(23%) 순이며, 만 75세 이상은 집 주변(29%)과 공공체육시설(28%)의 순으로 주로 이용하고 있음

[표 56] 연령별 주로 체육활동을 하는 장소

종목	만 65세~74세		만75세 이상	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
공공체육시설	27	29.0	24	28.2
상업스포츠시설	21	22.6	5	5.9
노인복지관	6	6.5	6	7.1
경로당	2	2.2	13	15.3
노인교실	4	4.3	4	4.7
아파트 내 체육시설	5	5.4	1	1.2
집주변	25	26.9	25	29.4
학교운동장	2	2.2	5	5.9
야외 등	1	1.1	2	2.4

- 주로 공공체육시설에서 운동하는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 보령시, 논산시, 계룡시, 당진시, 금산군, 서천군, 청양군, 홍성군임
- 주로 상업 스포츠시설에서 운동하는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 아산시, 논산시임
- 주로 집 주변에서 운동하는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 천안시, 공주시, 서산시, 부여군, 서천군, 예산군, 태안군임

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[표 57] 지역별 주요 체육활동을 하는 장소

종목	천안시		공주시		보령시		아산시		서산시	
	빈도	퍼센트								
공공체육시설	2	13.3	3	23.1	6	46.2	2	16.7	3	21.4
상업스포츠시설	4	26.7	1	7.7	3	23.1	3	25.0	2	14.3
노인복지관	1	6.7	1	7.7	0	0	1	8.3	3	21.4
경로당	0	0	0	0	1	7.7	1	8.3	0	0
노인교실	0	0	1	7.7	2	15.4	2	16.7	2	14.3
아파트 내 체육시설	2	13.3	0	0	0	0	0	0	0	0
집주변	5	33.3	4	30.8	1	7.7	2	16.7	4	28.6
학교운동장	1	6.7	1	7.7	0	0	1	8.3	0	0
야외 등	0	0	2	15.4	0	0	0	0	0	0
종목	논산시		계룡시		당진시		금산군		부여군	
	빈도	퍼센트								
공공체육시설	4	30.8	5	38.5	6	40	7	50	2	16.7
상업스포츠시설	4	30.8	2	15.4	4	26.7	0	0	2	16.7
노인복지관	0	0	2	15.4	0	0	0	0	0	0
경로당	2	15.4	1	7.7	0	0	0	0	3	25.0
노인교실	0	0	0	0	1	6.7	0	0	0	0
아파트 내 체육시설	1	7.7	0	0	1	6.7	0	0	0	0
집주변	2	15.4	3	23.1	2	13.3	3	21.4	5	41.7
학교운동장	0	0	0	0	1	6.7	2	14.3	0	0
야외 등	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
종목	서천군		청양군		홍성군		예산군		태안군	
	빈도	퍼센트								
공공체육시설	5	41.7	4	30.8	5	38.5	4	28.6	3	21.4
상업스포츠시설	1	8.3	0	0	2	15.4	0	0	1	7.1
노인복지관	0	0	0	0	1	7.7	1	7.1	2	14.3
경로당	1	8.3	3	23.1	1	7.7	0	0	2	14.3
노인교실	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
아파트 내 체육시설	0	0	1	7.7	0	0	1	7.1	0	0
집주변	5	41.7	3	23.1	4	30.8	7	50	6	42.9
학교운동장	0	0	1	7.7	0	0	1	7.1	0	0
야외 등	0	0	1	7.7	0	0	0	0	0	0

■ 체육활동장소 만족도

- 체육활동을 하고 있는 장소에 관한 만족도는 평균 3.87(5점 척도)의 수준으로 만족에 가까움

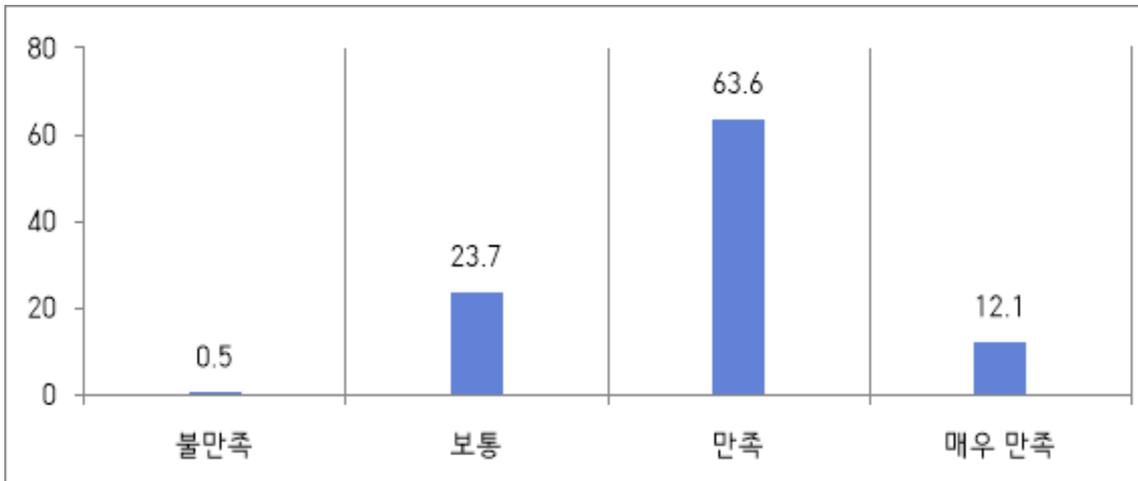
[표 58] 체육활동 장소에 대한 만족도 - 전체

(단위 : %)

구분	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족	평균
장소 만족도	0.0	1	47	126	24	3.87

[그림 26] 체육활동장소 만족도

(단위 : %)



- 남성의 만족도는 3.83점, 여성은 3.93점으로 여성이 조금 더 높음
- 연령 기준으로는 만65~74세 집단이 3.86점, 만75세 이상 집단이 3.80점으로 만65~74세 집단에서 조금 더 높게 나타남
- 지역별로도 평균 3.87점 수준의 높은 만족도가 나타나는데, 금산군이 4.33점으로 가장 만족도가 높으며 홍성군이 3.69점으로 가장 낮게 나타남

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[표 59] 체육활동 장소에 대한 만족도

(단위 : %)

구분		매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족	평균
성별	남성	0.0	0.5	23.7	63.6	12.1	3.83
	여성	0.0	0.9	26.4	61.8	10.9	3.93
출생연도	만65~74세	0.0	0.0	20.5	65.9	13.6	3.86
	만75세 이상	0.0	0.0	24.7	64.5	10.8	3.80
거주지	천안시	0.0	1.2	25.9	64.7	8.2	3.80
	공주시	0.0	0.0	26.7	66.7	6.7	3.77
	보령시	0.0	0.0	23.1	76.9	0.0	4.00
	아산시	0.0	0.0	15.4	69.2	15.4	4.00
	서산시	0.0	0.0	8.3	83.3	8.3	3.86
	논산시	0.0	0.0	21.4	71.4	7.1	3.77
	계룡시	0.0	7.7	15.4	69.2	7.7	4.00
	당진시	0.0	0.0	15.4	69.2	15.4	3.93
	금산군	0.0	0.0	13.3	80.0	6.7	4.33
	부여군	0.0	0.0	16.7	33.3	50.0	3.83
	서천군	0.0	0.0	16.7	83.3	0.0	3.83
	청양군	0.0	0.0	25.0	66.7	8.3	3.92
	홍성군	0.0	0.0	38.5	30.8	30.8	3.69
	예산군	0.0	0.0	38.5	53.8	7.7	3.71
태안군	0.0	0.0	42.9	42.9	14.3	3.71	

■ 운동을 안 하는 이유

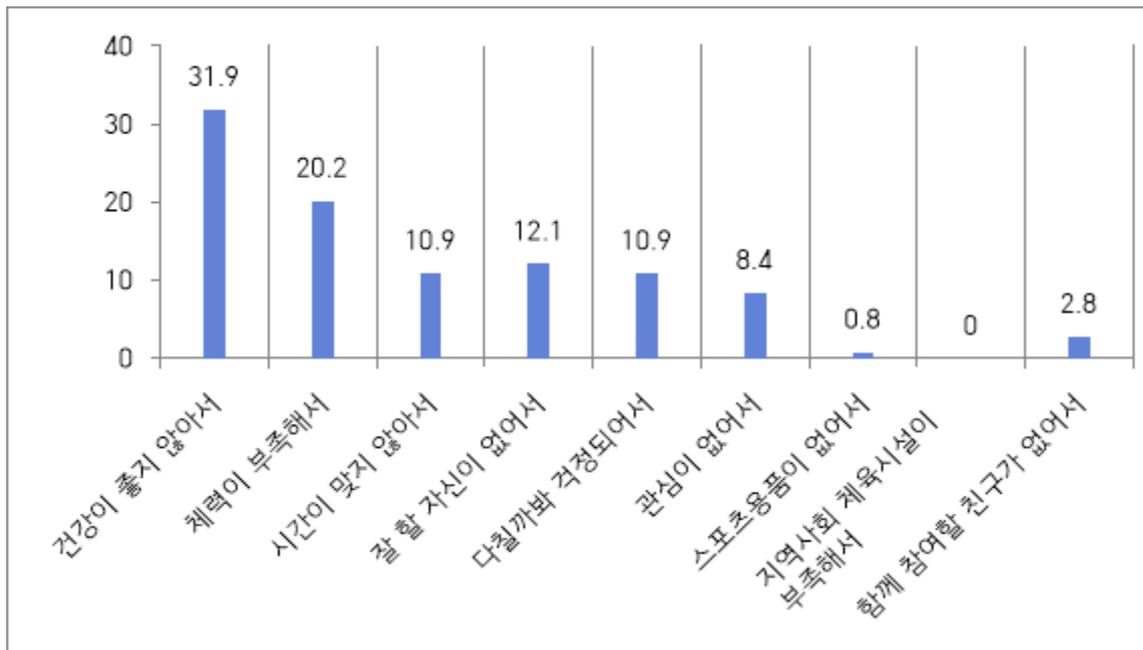
- 체육활동을 하지 않고 있는 어르신(119명)들이 운동을 안 하는 이유는 건강이 좋지 않아서(31.9%), 체력이 부족해서(20.2%)가 가장 주된 이유로 꼽힘

[표 60] 운동을 안 하는 이유 - 전체

장소	빈도	퍼센트
건강이 좋지 않아서	38	31.9
체력이 부족해서	24	20.2
시간이 맞지 않아서	13	10.9
잘 할 자신이 없어서	8	6.7
다칠까봐 걱정되어서	13	10.9
관심이 없어서	10	8.4
스포츠용품이 없어서	1	0.8
지역사회 체육시설이 부족해서	3	2.5
함께 참여할 친구가 없어서	9	7.6
전체	119	100.0

[그림 27] 운동을 안 하는 이유

(단위: %)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 남성이 운동을 안 하는 이유는 건강이 좋지 않아서(31.3%), 체력이 부족해서(20.8%), 시간이 맞지 않아서(16.7%)의 순이며, 여성의 경우 건강이 좋지 않아서(32.4%), 체력이 부족해서(19.7%), 다칠까봐 걱정되어서(12.7%)의 순으로 나타남

[표 61] 성별 운동을 안 하는 이유

종목	남성		여성	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
건강이 좋지 않아서	15	31.3	23	32.4
체력이 부족해서	10	20.8	14	19.7
시간이 맞지 않아서	8	16.7	5	7.0
잘 할 자신이 없어서	3	6.3	5	7.0
다칠까봐 걱정되어서	4	8.3	9	12.7
관심이 없어서	4	8.3	6	8.5
스포츠용품이 없어서	0	0	1	1.4
지역사회 체육시설이 부족해서	0	0	3	4.2
함께 참여할 친구가 없어서	4	8.3	5	7.0

- 연령을 기준으로는 만 65세~74세 집단이 운동을 안 하는 이유는 체력이 부족해서(25.9%), 건강이 좋지 않아서(18.5%), 시간이 맞지 않아서(16.7%)의 순이며, 만75세 이상의 경우 건강이 좋지 않아서(48.2%)가 압도적으로 높고 체력이 부족해서(14.8%), 다칠까봐 걱정되어서(13.0%)의 순으로 나타남

[표 62] 연령별 운동을 안 하는 이유

종목	만 65세~74세		만75세 이상	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
건강이 좋지 않아서	10	18.5	26	48.2
체력이 부족해서	14	25.9	8	14.8
시간이 맞지 않아서	9	16.7	4	7.4
잘 할 자신이 없어서	3	5.6	4	7.4
다칠까봐 걱정되어서	4	7.4	7	13.0
관심이 없어서	6	11.1	2	3.7
스포츠용품이 없어서	1	1.9	0	0
지역사회 체육시설이 부족해서	0	0	01	1.9
함께 참여할 친구가 없어서	7	13.0	2	3.7

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 건강이 좋지 않아서 운동을 하지 않는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 공주시, 아산시, 서산시, 논산시, 계룡시. 금산군, 부여군, 서천군, 예산군임
- 체력이 부족해서 운동을 하지 않는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 보령시, 서천군, 홍성군, 태안군임
- 시간이 맞지 않아서 운동을 하지 않는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 천안시, 서천군임
- 다칠까봐 운동을 하지 않는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 천안시임
- 관심이 없어서 운동을 하지 않는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 당진시, 청양군임

[표 63] 지역별 운동을 안 하는 이유

종목	천안시		공주시		보령시		아산시		서산시	
	빈도	퍼센트								
건강이 좋지 않아서	1	12.5	3	37.5	2	25.0	4	44.4	2	28.6
체력이 부족해서	1	12.5	1	12.5	3	37.5	1	11.1	1	14.3
시간이 맞지 않아서	3	37.5	0	0	0	0	1	11.1	0	0
잘 할 자신이 없어서	0	0	2	25.0	0	0	2	22.2	1	14.3
다칠까봐 걱정되어서	3	37.5	1	12.5	1	12.5	1	11.1	0	0
관심이 없어서	0	0	0	0	0	0	0	0	1	14.3
스포츠용품이 없어서	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
지역사회 체육시설이 부족해서	0	0	0	0	0	0	0	0	1	14.3
함께 참여할 친구가 없어서	0	0	1	12.5	2	25.0	0	0	1	14.3
종목	논산시		계룡시		당진시		금산군		부여군	
	빈도	퍼센트								
건강이 좋지 않아서	2	25.0	4	50	2	33.3	3	33.3	4	44.4
체력이 부족해서	4	50	2	25.0	1	16.7	2	22.2	0	0

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

시간이 맞지 않아서	1	12.5	1	12.5	0	0	1	11.1	2	22.2
잘 할 자신이 없어서	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
다칠까봐 걱정되어서	1	12.5	0	0	0	0	1	11.1	1	11.1
관심이 없어서	0	0	0	0	3	50	0	0	1	11.1
스포츠용품이 없어서	0	0	1	12.5	0	0	0	0	0	0
지역사회 체육시설이 부족해서	0	0	0	0	0	0	0	0	1	11.1
함께 참여할 친구가 없어서	0	0	0	0	0	0	2	22.2	0	0
종목	서천군		청양군		홍성군		예산군		태안군	
	빈도	퍼센트								
건강이 좋지 않아서	2	22.2	2	25.0	2	25.0	4	57.1	1	14.3
체력이 부족해서	2	22.2	1	12.5	3	37.5	0	0	2	28.6
시간이 맞지 않아서	2	22.2	0	0	0	0	1	14.3	1	14.3
잘 할 자신이 없어서	0	0	1	12.5	1	12.5	0	0	1	14.3
다칠까봐 걱정되어서	1	11.1	1	12.5	2	25.0	0	0	0	0
관심이 없어서	1	11.1	3	37.5	0	0	1	14.3	0	0
스포츠용품이 없어서	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
지역사회 체육시설이 부족해서	0	0	0	0	0	0	0	0	1	14.3
함께 참여할 친구가 없어서	1	11.1	0	0	0	0	1	14.3	1	14.3

■ 향후 하고 싶은 운동 종목

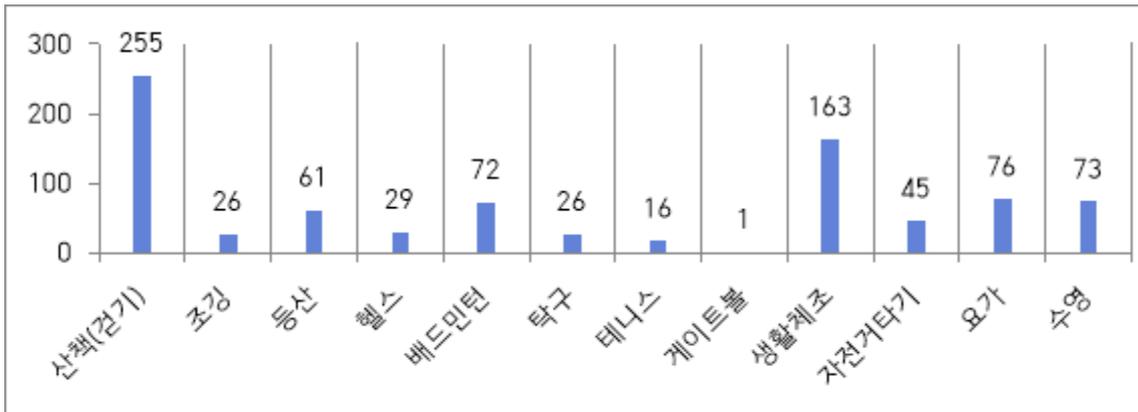
- 향후 하고 싶은 운동 종목은 산책(걷기), 생활체조, 단전호흡의 순서로 높게 나타남

[표 64] 향후 하고 싶은 운동 종목 - 전체(중복응답)

종목	빈도	퍼센트	종목	빈도	퍼센트
산책(걷기)	255	80.4	골프	16	5.0
조깅	26	8.2	배구	1	0.3
등산	61	19.2	태권도	2	0.6
헬스	29	9.1	검도	5	1.6
배드민턴	72	22.7	에어로빅	16	5.0
탁구	26	8.2	당구	26	8.2
테니스	9	2.8	단전호흡	56	17.7
게이트볼	58	18.3	댄스스포츠	29	9.1
생활체조	163	51.4	마라톤	0	0
자전거타기	45	14.2	없음	0	0
요가	76	24.0	기타	0	0
수영	73	23.0	전체(중복응답)	1044	-

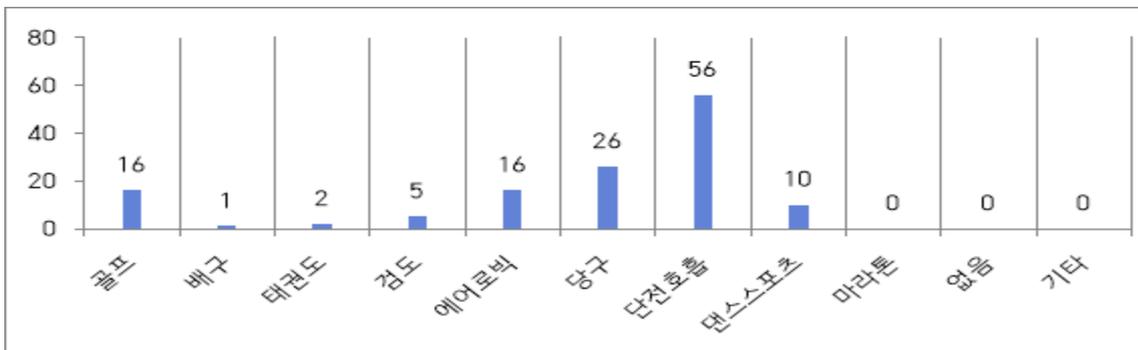
[그림 28] 향후 하고 싶은 운동 종목(1)

(단위: 명)



[그림 29] 향후 하고 싶은 운동 종목(2)

(단위: 명)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 남성이 향후 하고 싶은 운동 종목은 산책(걷기)(124명), 생활체조(73명)이며 여성이 향후 하고 싶은 운동 종목 역시 압도적인 비율로 산책(걷기)(131명)이 높고 생활체조(90명), 요가(64명)에 대한 희망도도 높게 나타남

[표 65] 성별 향후 하고 싶은 운동 종목

종목	남성		여성	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
산책(걷기)	124	78.5	131	82.4
조깅	13	8.2	13	8.2
등산	36	22.8	25	15.7
헬스	19	12.0	10	6.3
배드민턴	52	32.9	20	12.6
탁구	20	12.7	6	3.8
테니스	9	5.7	0	0
게이트볼	40	25.3	18	11.3
생활체조	73	46.2	90	56.6
자전거타기	38	24.1	7	4.4
요가	12	7.6	64	40.3
수영	30	19.0	43	27.0
골프	10	6.3	6	3.8
배구	1	0.6	0	0
태권도	2	1.3	0	0
검도	4	2.5	0	0
에어로빅	1	0.6	0	0
당구	24	15.2	2	1.3
단전호흡	29	18.4	27	17.0
댄스스포츠	5	3.2	24	15.1

- 만65세~74세 연령집단에서 향후 하고 싶은 운동 종목은 산책(걷기)(114명)이 압도적으로 높고 뒤이어 생활체조(68명), 수영(45명)의 순으로 나타나며, 만75세 이상의 경우 향후 산책(걷기)를 하고 싶다는 응답의 비율이 아주 높고(120명), 그 외 생활체조에 대한 희망이 많았음(78명)

[표 66] 연령별 향후 하고 싶은 운동 종목

종목	만65세~74세		만75세 이상	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
산책(걷기)	114	77.6	120	86.3
조깅	9	6.1	12	8.6
등산	37	25.2	20	14.4
헬스	21	14.3	5	3.6
배드민턴	43	29.3	22	15.8
탁구	16	10.9	5	3.6
테니스	5	3.4	1	0.7
게이트볼	24	16.3	27	19.4
생활체조	68	46.3	78	56.1
자전거타기	30	20.4	8	5.8
요가	36	24.5	33	23.7
수영	45	30.6	21	15.1
골프	14	9.5	1	0.7
배구	0	0.0	1	0.7
태권도	2	1.4	0	0.0
검도	1	0.7	1	0.7
에어로빅	11	7.5	4	2.9
당구	20	13.6	3	2.2
단전호흡	21	14.3	25	18.0
댄스스포츠	16	10.9	12	8.6

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 지역 기준으로도 모든 지역에서 산책(걷기)를 희망하는 비율이 가장 높게 나타나며, 2순위로는 생활체조에 대한 희망이 많은 것으로 확인됨

[표 67] 지역별 향후 하고 싶은 운동 종목

종목	천안시		공주시		보령시		아산시		서산시	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기)	18	22.5	20	30.3	17	23.3	19	28.4	18	24.7
조깅	2	2.5	3	4.5	0	0.0	1	1.5	3	4.1
등산	5	6.3	6	9.1	5	6.8	2	3.0	6	8.2
헬스	5	6.3	3	4.5	0	0.0	2	3.0	1	1.4
배드민턴	6	7.5	5	7.6	3	4.1	1	1.5	4	5.5
탁구	1	1.3	0	0.0	2	2.7	1	1.5	2	2.7
테니스	1	1.3	1	1.5	1	1.4	0	0.0	1	1.4
게이트볼	4	5.0	0	0.0	7	9.6	7	10.4	2	2.7
생활체조	9	11.3	10	15.2	13	17.8	12	17.9	11	15.1
자전거타기	3	3.8	2	3.0	3	4.1	2	3.0	3	4.1
요가	5	6.3	4	6.1	5	6.8	3	4.5	6	8.2
수영	6	7.5	5	7.6	5	6.8	6	9.0	3	4.1
골프	4	5.0	2	3.0	2	2.7	2	3.0	1	1.4
배구	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
태권도	1	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
검도	1	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
에어로빅	1	1.3	0	0.0	1	1.4	0	0.0	2	2.7
당구	3	3.8	1	1.5	2	2.7	1	1.5	5	6.8
단전호흡	2	2.5	4	6.1	5	6.8	6	9.0	3	4.1
댄스스포츠	3	3.8	0	0.0	2	2.7	2	3.0	2	2.7
종목	논산시		계룡시		당진시		금산군		부여군	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기)	17	26.2	18	26.5	16	25.0	18	24.0	15	21.4
조깅	2	3.1	0	0.0	0	0.0	3	4.0	3	4.3
등산	2	3.1	1	1.5	4	6.3	3	4.0	2	2.9
헬스	4	6.2	4	5.9	2	3.1	1	1.3	1	1.4
배드민턴	5	7.7	5	7.4	4	6.3	4	5.3	6	8.6
탁구	3	4.6	1	1.5	3	4.7	0	0.0	4	5.7
테니스	1	1.5	0	0.0	0	0.0	1	1.3	0	0.0
게이트볼	2	3.1	2	2.9	3	4.7	8	10.7	4	5.7
생활체조	8	12.3	12	17.6	11	17.2	11	14.7	12	17.1
자전거타기	5	7.7	2	2.9	2	3.1	4	5.3	6	8.6
요가	2	3.1	7	10.3	4	6.3	6	8.0	5	7.1

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

수영	5	7.7	6	8.8	3	4.7	4	5.3	8	11.4
골프	1	1.5	0	0.0	1	1.6	0	0.0	0	0.0
배구	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
태권도	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
검도	1	1.5	0	0.0	2	3.1	0	0.0	0	0.0
에어로빅	1	1.5	1	1.5	2	3.1	2	2.7	0	0.0
당구	3	4.6	1	1.5	1	1.6	1	1.3	2	2.9
단전호흡	2	3.1	5	7.4	5	7.8	5	6.7	2	2.9
댄스스포츠	1	1.5	3	4.4	1	1.6	4	5.3	0	0.0
종목	서천군		청양군		홍성군		예산군		태안군	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기)	15	22.7	16	23.2	18	25.7	16	23.2	14	20.3
조깅	1	1.5	2	2.9	1	1.4	4	5.8	1	1.4
등산	3	4.5	4	5.8	6	8.6	8	11.6	4	5.8
헬스	1	1.5	1	1.4	1	1.4	1	1.4	2	2.9
배드민턴	3	4.5	7	10.1	4	5.7	7	10.1	8	11.6
탁구	1	1.5	1	1.4	0	0.0	2	2.9	5	7.2
테니스	0	0.0	0	0.0	1	1.4	0	0.0	2	2.9
게이트볼	5	7.6	6	8.7	0	0.0	3	4.3	5	7.2
생활체조	13	19.7	11	15.9	13	18.6	9	13.0	8	11.6
자전거타기	3	4.5	5	7.2	1	1.4	2	2.9	2	2.9
요가	7	10.6	3	4.3	8	11.4	4	5.8	7	10.1
수영	5	7.6	5	7.2	5	7.1	4	5.8	3	4.3
골프	0	0.0	1	1.4	1	1.4	0	0.0	1	1.4
배구	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.4	0	0.0
태권도	0	0.0	1	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
검도	0	0.0	1	1.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
에어로빅	3	4.5	0	0.0	3	4.3	0	0.0	0	0.0
당구	1	1.5	1	1.4	2	2.9	0	0.0	2	2.9
단전호흡	3	4.5	1	1.4	4	5.7	6	8.7	3	4.3
댄스스포츠	2	3.0	3	4.3	2	2.9	2	2.9	2	2.9

4) 체육시설

■ 가장 필요한 체육시설

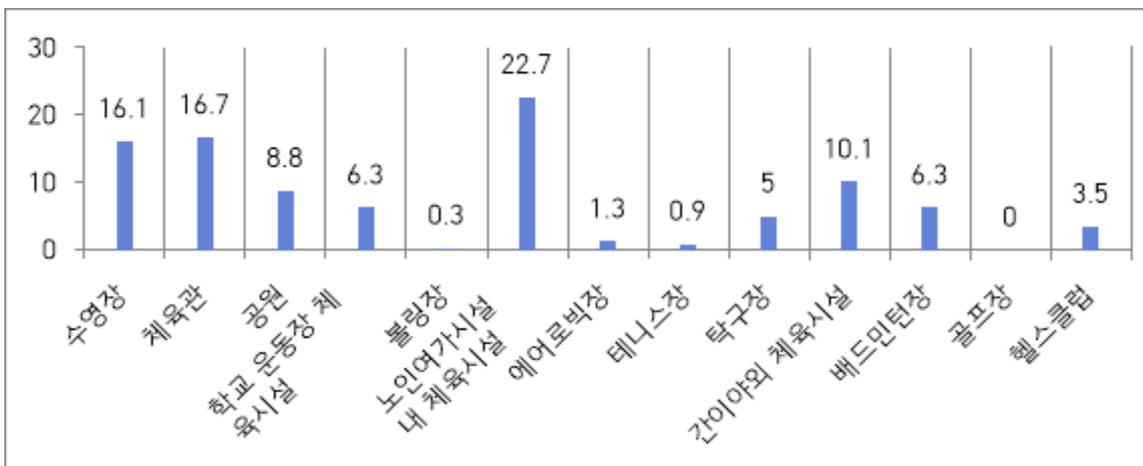
- 응답자들은 가장 필요한 체육시설로 노인여가시설 내의 체육시설을 꼽았으며(22.7%), 그 외에도 체육관(16.7)과 수영장(16.1%), 둔치·마을 공터·아파트 단지 등 간이 야외 체육시설(10.1%)에 대한 수요가 높은 편으로 확인됨

[표 68] 가장 필요한 체육시설 - 전체

장소	빈도	퍼센트
수영장	51	16.1
체육관	53	16.7
공원	28	8.8
학교 운동장의 체육시설	20	6.3
볼링장	1	0.3
노인여가시설 내의 체육시설	72	22.7
에어로빅장	4	1.3
테니스장	3	0.9
탁구장	16	5.0
둔치, 마을공터, 아파트단지 등 간이야외 체육시설	32	10.1
배드민턴장	20	6.3
골프장	6	1.9
헬스클럽	11	3.5
전체	317	100.0

[그림 30] 가장 필요한 체육시설

(단위: %)

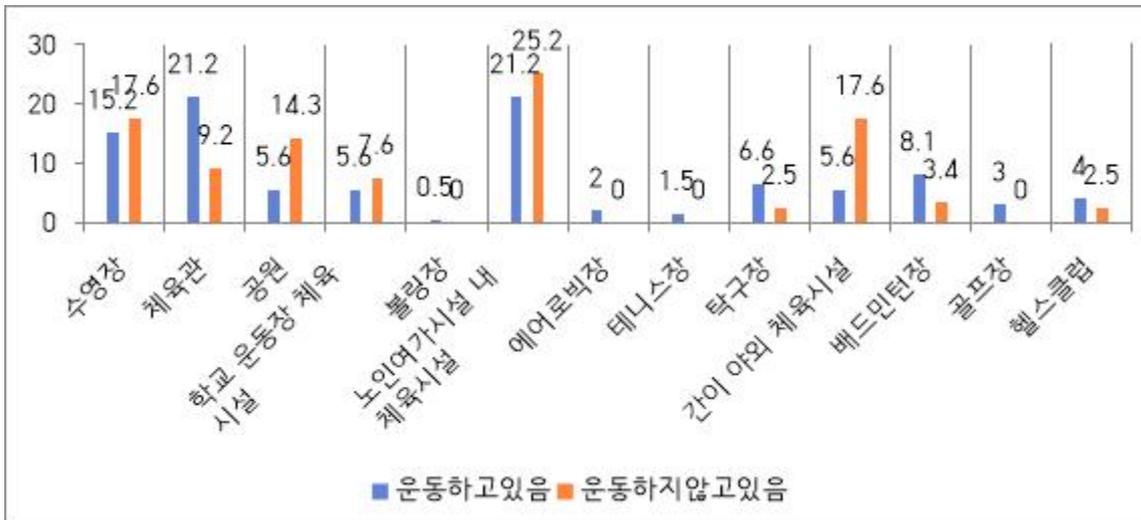


어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 운동 여부와 관계 없이 노인여가시설 내의 체육시설에 대한 수요가 가장 높게 나타나며, 운동을 하는 경우 체육관에 관한 수요가 높은 반면(21.2%), 운동을 하지 않는 경우 둔치·마을 공터·아파트 단지 등 간이 야외 체육시설(17.6%)과 수영장(17.6%)에 관한 수요가 높음

[그림 31] 운동 여부에 따른 가장 필요한 체육시설

(단위: %)



[표 69] 운동 여부에 따른 가장 필요한 체육시설

종목	운동하고 있음		운동하고 있지 않음	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
수영장	30	15.2	21	17.6
체육관	42	21.2	11	9.2
공원	11	5.6	17	14.3
학교 운동장의 체육시설	11	5.6	9	7.6
볼링장	1	0.5	0	0.0
노인여가시설 내의 체육시설	42	21.2	30	25.2
에어로빅장	4	2.0	0	0.0
테니스장	3	1.5	0	0.0
탁구장	13	6.6	3	2.5
둔치, 마을 공터, 아파트단지 등 간이 야외 체육시설	11	5.6	21	17.6
배드민턴장	16	8.1	4	3.4
골프장	6	3.0	0	0.0
헬스클럽	8	4.0	3	2.5

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 남성의 경우 가장 필요한 체육시설로 체육관을 꼽았으며(20.9%), 여성의 경우 노인여가시설 내의 체육시설(32.1%)을 꼽음

[표 70] 성별 가장 필요한 체육시설

종목	남성		여성	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
수영장	18	11.4	33	20.8
체육관	33	20.9	20	12.6
공원	18	11.4	10	6.3
학교 운동장의 체육시설	14	8.9	6	3.8
볼링장	0	0.0	1	0.6
노인여가시설 내의 체육시설	21	13.3	51	32.1
에어로빅장	0	0.0	4	2.5
테니스장	3	1.9	0	0.0
탁구장	12	7.6	4	2.5
둔치, 마을 공터, 아파트단지 등 간이 야외 체육시설	17	10.8	15	9.4
배드민턴장	14	8.9	6	3.8
골프장	3	1.9	3	1.9
헬스클럽	5	3.2	6	3.8

- 만65세~74세 연령 집단에서는 수영장(19.7%), 노인 여가시설 내의 체육시설(19.0%), 체육관(17.7%)에 관한 수요가 고르게 나타나며, 만 75세 이상은 노인 여가시설 내의 체육시설에 관한 수요가 높게 나타남(31.7%)

[표 71] 연령별 가장 필요한 체육시설

종목	만65세~74세		만75세 이상	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
수영장	29	19.7	17	12.2
체육관	26	17.7	19	13.7
공원	12	8.2	10	7.2
학교 운동장의 체육시설	6	4.1	12	8.6
볼링장	0	0.0	1	0.7
노인여가시설 내의 체육시설	28	19.0	44	31.7
에어로빅장	2	1.4	2	1.4
테니스장	2	1.4	1	0.7
탁구장	11	7.5	2	1.4
둔치, 마을 공터, 아파트단지 등 간이 야외 체육시설	14	9.5	17	12.2
배드민턴장	7	4.8	9	6.5
골프장	5	3.4	1	0.7
헬스클럽	5	3.4	4	2.9

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 노인여가시설 내 체육시설에 관한 선호가 1순위로 나타나는 지역은 천안시, 아산시, 계룡시, 서천군, 홍성군, 예산군, 태안군임
- 체육관에 관한 선호가 1순위로 나타나는 지역은 보령시, 서산시, 청양군임

[표 72] 지역별 가장 필요한 체육시설

종목	천안시		공주시		보령시		아산시		서산시	
	빈도	퍼센트								
수영장	5	21.7	3	14.3	3	14.3	4	19.0	2	9.5
체육관	4	17.4	2	9.5	7	33.3	1	4.8	7	33.3
공원	3	13.0	3	14.3	2	9.5	1	4.8	2	9.5
학교 운동장의 체육시설	0	0.0	2	9.5	1	4.8	1	4.8	1	4.8
볼링장	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
노인여가시설 내의 체육시설	7	30.4	4	19.0	3	14.3	7	33.3	3	14.3
에어로빅장	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0
테니스장	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
탁구장	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	1	4.8
간이 야외 체육시설	1	4.3	2	9.5	1	4.8	5	23.8	2	9.5
배드민턴장	1	4.3	3	14.3	1	4.8	0	0.0	2	9.5
골프장	2	8.7	1	4.8	1	4.8	1	4.8	0	0.0
헬스클럽	0	0.0	1	4.8	0	0.0	1	4.8	1	4.8
종목	논산시		계룡시		당진시		금산군		부여군	
	빈도	퍼센트								
수영장	3	14.3	5	23.8	2	9.5	4	19.0	15	21.4
체육관	2	9.5	4	19.0	4	19.0	3	14.3	3	4.3
공원	4	19.0	2	9.5	1	4.8	1	4.8	2	2.9
학교 운동장의 체육시설	1	4.8	0	0.0	5	23.8	1	4.8	1	1.4
볼링장	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.8	6	8.6
노인여가시설 내의 체육시설	3	14.3	7	33.3	5	23.8	3	14.3	4	5.7
에어로빅장	1	4.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
테니스장	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	4	5.7
탁구장	2	9.5	1	4.8	0	0.0	4	19.0	12	17.1

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

간이 야외 체육시설	2	9.5	1	4.8	1	4.8	3	14.3	6	8.6
배드민턴장	0	0.0	0	0.0	2	9.5	1	4.8	5	7.1
골프장	1	4.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	8	11.4
헬스클럽	2	9.5	1	4.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
종목	서천군		청양군		홍성군		예산군		태안군	
	빈도	퍼센트								
수영장	2	9.5	4	19.0	5	23.8	4	19.0	2	9.5
체육관	4	19.0	4	19.0	4	19.0	1	4.8	4	19.0
공원	2	9.5	1	4.8	1	4.8	1	4.8	2	9.5
학교 운동장의 체육시설	3	14.3	2	9.5	0	0.0	1	4.8	0	0.0
볼링장	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
노인여가시설 내의 체육시설	6	28.6	3	14.3	7	33.3	4	19.0	5	23.8
에어로빅장	1	4.8	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0
테니스장	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	1	4.8
탁구장	1	4.8	1	4.8	0	0.0	1	4.8	2	9.5
간이 야외 체육시설	1	4.8	4	19.0	0	0.0	4	19.0	3	14.3
배드민턴장	0	0.0	2	9.5	1	4.8	4	19.0	2	9.5
골프장	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
헬스클럽	1	4.8	0	0.0	1	4.8	1	4.8	0	0.0

■ 참여하는 노인여가시설 체육프로그램

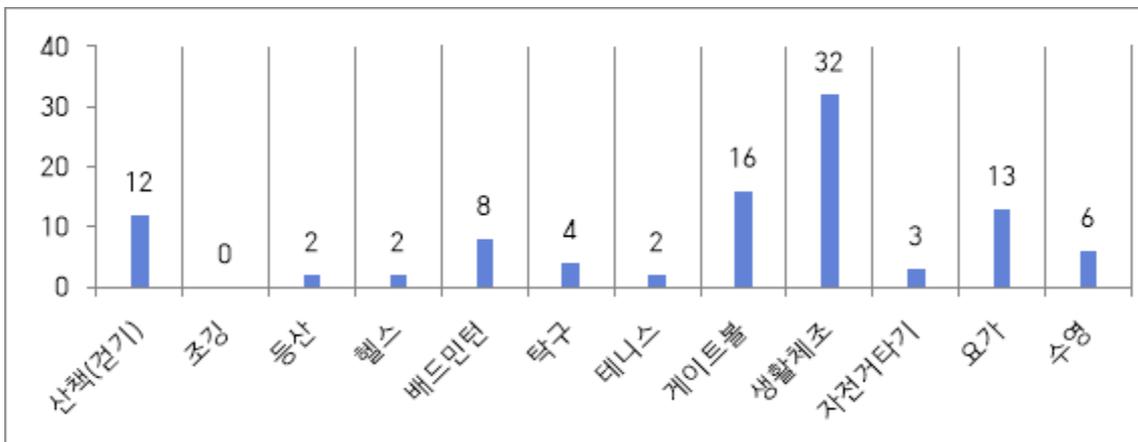
- 현재 응답자 어르신들이 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램 종목이 없는 경우가 63.9%로 압도적으로 높았고, 체육프로그램이 있는 경우 생활체조(9.8%), 게이트볼(4.9%), 요가(4.0%)의 순으로 이루어지고 있음

[표 73] 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램 - 전체(중복응답)

종목	빈도	퍼센트	종목	빈도	퍼센트
산책(걷기)	12	3.7	골프	2	0.6
조깅	0	0.0	배구	0	0.0
등산	2	0.6	태권도	0	0.0
헬스	2	0.6	검도	0	0.0
배드민턴	8	2.4	에어로빅	3	0.9
탁구	4	1.2	당구	0	0.0
테니스	2	0.6	단전호흡	6	1.8
게이트볼	16	4.9	댄스스포츠	7	2.1
생활체조	32	9.8	마라톤	0	0.0
자전거타기	3	0.9	없음	209	63.9
요가	13	4.0	기타	0	0.0
수영	6	1.8	전체	327	100.0

[그림 32] 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램(1)

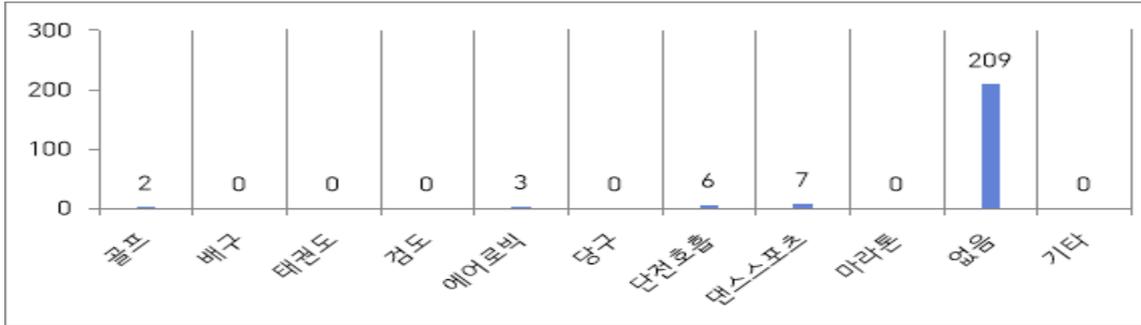
(단위: 명)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[그림 33] 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램(2)

(단위: 명)



- 남성의 경우 생활체조(9.3%)와 게이트볼(8.0%)프로그램에 참여하고 있는 비율이 비교적 높았으며, 여성의 경우 생활체조(10.3%)와 요가(5.5%)에 참여하는 비율이 높게 확인됨

[표 74] 성별 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램

종목	남성		여성	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
산책(걷기)	7	4.3	5.0	3.0
조깅	0	0.0	0.0	0.0
등산	1	0.6	1.0	0.6
헬스	2	1.2	0.0	0.0
배드민턴	6	3.7	2.0	1.2
탁구	4	2.5	0.0	0.0
테니스	2	1.2	0.0	0.0
게이트볼	13	8.0	3.0	1.8
생활체조	15	9.3	17.0	10.3
자전거타기	2	1.2	1.0	0.6
요가	4	2.5	9.0	5.5
수영	1	0.6	5.0	3.0
골프	1	0.6	1.0	0.6
배구	0	0.0	0.0	0.0
태권도	0	0.0	0.0	0.0
검도	0	0.0	0.0	0.0
에어로빅	1	0.6	2.0	1.2
당구	0	0.0	0.0	0.0
단전호흡	2	1.2	4.0	2.4
댄스스포츠	1	0.6	6.0	3.6
마라톤	0	0.0	0.0	0.0
없음	100	61.7	109.0	66.1
기타	0	0.0	0.0	0.0

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 모든 연령 집단에서 생활체육 프로그램에 참여하는 비율이 가장 높게 나타남(만65~74세 7.4%, 만75세 이상 12.3%)
- 만75세 이상 집단의 경우 산책(걷기) 프로그램에 참여율도 높은 편임 (6.8%)

[표 75] 연령별 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램

종목	만65세~74세		만75세 이상	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
산책(걷기)	2	1.3	10	6.8
조깅	0	0.0	0	0.0
등산	1	0.7	1	0.7
헬스	2	1.3	0	0.0
배드민턴	4	2.7	2	1.4
탁구	3	2.0	0	0.0
테니스	1	0.7	1	0.7
게이트볼	6	4.0	10	6.8
생활체육	11	7.4	18	12.3
자전거타기	2	1.3	0	0.0
요가	6	4.0	6	4.1
수영	3	2.0	3	2.1
골프	1	0.7	1	0.7
배구	0	0.0	0	0.0
태권도	0	0.0	0	0.0
검도	0	0.0	0	0.0
에어로빅	1	0.7	2	1.4
당구	0	0.0	0	0.0
단전호흡	3	2.0	2	1.4
댄스스포츠	4	2.7	3	2.1
마라톤	0	0.0	0	0.0
없음	99	66.4	87	59.6
기타	0	0.0	0	0.0

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 지역 기준으로는 서천군과 예산군 외의 모든 지역에서 (프로그램에 없는 경우를 제외하고) 생활체조 프로그램에 참여하고 있는 비율이 가장 높게 나타남
- 서천의 경우 배드민턴과 에어로빅 프로그램에 참여하고 있었으며(각 5.3%), 예산에서는 게이트볼, 자전거타기, 댄스스포츠가 각 8.7%로 1순위의 응답이었음

[표 76] 지역별 참여하는 노인여가시설의 체육프로그램

종목	천안시		공주시		보령시		아산시		서산시	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기)	0	0.0	2	8.7	1	4.3	2	8.0	2	7.4
등산	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7
헬스	2	8.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
배드민턴	0	0.0	1	4.3	1	4.3	1	4.0	1	3.7
탁구	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
테니스	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
게이트볼	1	4.0	0	0.0	4	17.4	1	4.0	1	3.7
생활체조	4	16.0	3	13.0	3	13.0	4	16.0	4	14.8
자전거타기	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
요가	0	0.0	2	8.7	0	0.0	0	0.0	1	3.7
수영	0	0.0	1	4.3	1	4.3	1	4.0	0	0.0
골프	1	4.0	0	0.0	0	0.0	1	4.0	2	7.4
에어로빅	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
단전호흡	0	0.0	0	0.0	1	4.3	1	4.0	0	0.0
댄스스포츠	1	4.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.7
없음	16	64.0	14	60.9	12	52.2	14	56.0	14	51.9
종목	논산시		계룡시		당진시		금산군		부여군	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기)	0	0.0	1	4.5	2	10.5	0	0.0	0	0.0
등산	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
헬스	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
배드민턴	1	5.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
탁구	1	5.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0	1	5.0
테니스	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
게이트볼	0	0.0	1	4.5	1	5.3	2	9.1	0	0.0
생활체조	1	5.0	2	9.1	4	21.1	0	0.0	1	5.0
자전거타기	1	5.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
요가	0	0.0	1	4.5	1	5.3	2	9.1	3	15.0

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

수영	1	5.0	2	9.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
골프	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
에어로빅	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
단전호흡	0	0.0	1	4.5	1	5.3	0	0.0	0	0.0
댄스스포츠	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.5	0	0.0
없음	15	75.0	13	59.1	10	52.6	17	77.3	15	75.0
종목	서천군		청양군		홍성군		예산군		태안군	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기)	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	1	4.8
등산	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.3	0	0.0
헬스	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
배드민턴	1	5.3	0	0.0	1	4.8	0	0.0	1	4.8
탁구	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.8
테니스	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	1	4.8
게이트볼	0	0.0	3	15.8	0	0.0	2	8.7	0	0.0
생활체조	0	0.0	2	10.5	2	9.5	0	0.0	2	9.5
자전거타기	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	8.7	0	0.0
요가	0	0.0	0	0.0	2	9.5	0	0.0	1	4.8
수영	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
골프	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
에어로빅	1	5.3	0	0.0	1	4.8	1	4.3	0	0.0
단전호흡	0	0.0	0	0.0	1	4.8	1	4.3	0	0.0
댄스스포츠	0	0.0	1	5.3	0	0.0	2	8.7	1	4.8
없음	17	89.5	13	68.4	12	57.1	14	60.9	13	61.9

■ 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램

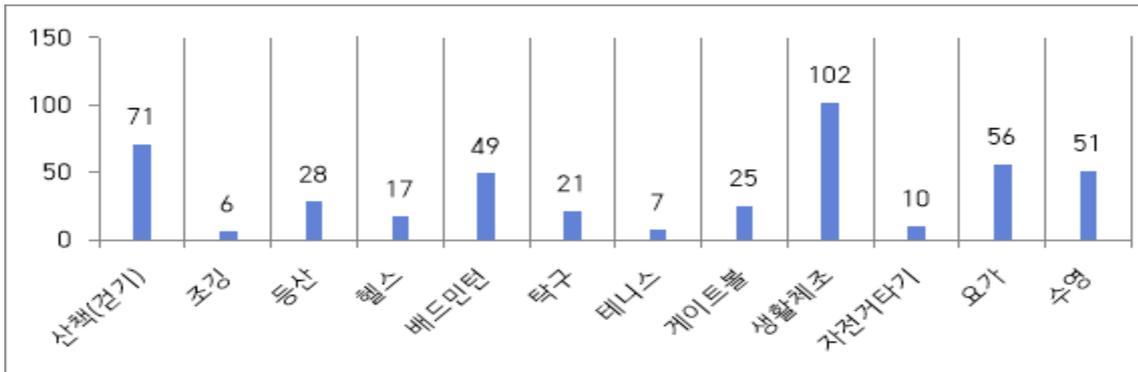
- 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램은 생활체조가 18.0%로 가장 많았고, 산책(걷기)이 12.5%, 단전호흡이 10.2%의 순으로 선호가 높게 나타남

[표 77] 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램 - 전체(중복응답)

종목	빈도	퍼센트	종목	빈도	퍼센트
산책(걷기)	71	12.5	골프	9	1.6
조깅	6	1.1	배구	0	0.0
등산	28	4.9	태권도	3	0.5
헬스	17	3.0	검도	6	1.1
배드민턴	49	8.7	에어로빅	11	1.9
탁구	21	3.7	당구	14	2.5
테니스	7	1.2	단전호흡	58	10.2
게이트볼	25	4.4	댄스스포츠	21	3.7
생활체조	102	18.0	마라톤	0	0.0
자전거타기	10	1.8	없음	1	0.2
요가	56	9.9	기타(필라테스)	1	0.2
수영	51	9.0	전체	567	100.0

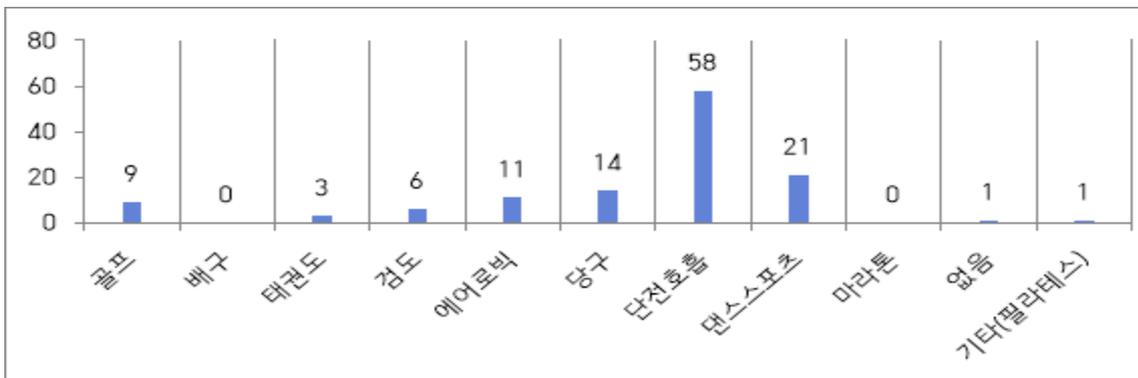
[그림 34] 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램(1)

(단위: 명)



[그림 35] 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램(2)

(단위: 명)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 현재 운동을 하는 어르신들의 경우 운동하고 있지 않은 어르신들에 비해 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램으로 보다 다양한 종목에 응답하는 경향을 보이며, 가장 선호도가 높은 것은 생활체조(14.2%)이나 그 외에 단전호흡(10.7%)이나 배드민턴(11.0%) 등에 관한 수요도 높게 나타남
- 반면 현재 운동을 하고 있지 않은 경우, 생활체조(24.1%)와 산책(걷기)(23.2%)에 관한 선호가 압도적으로 높게 나타남

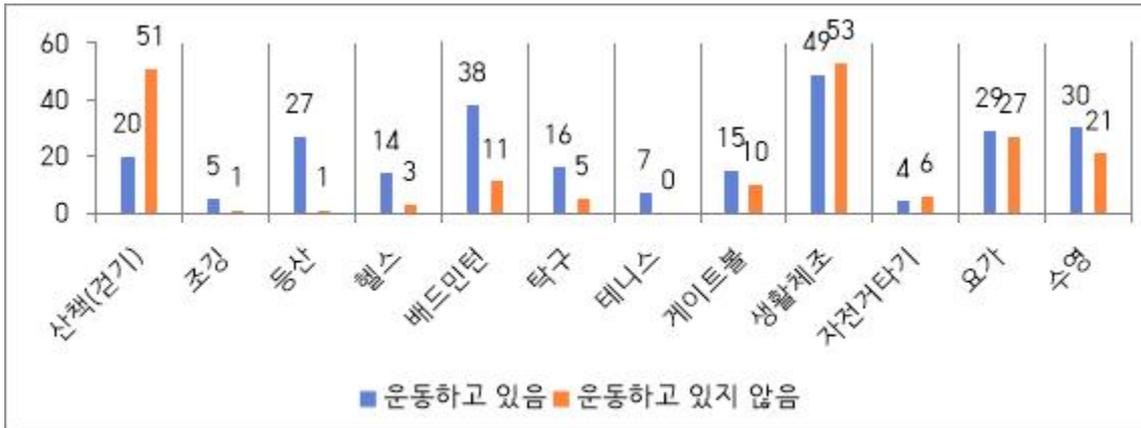
[표 78] 운동 여부에 따른 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램

종목	운동하고 있음		운동하고 있지 않음	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
산책(걷기)	20	5.8	51	23.2
조깅	5	1.4	1	0.5
등산	27	7.8	1	0.5
헬스	14	4.0	3	1.4
배드민턴	38	11.0	11	5.0
탁구	16	4.6	5	2.3
테니스	7	2.0	0	0.0
게이트볼	15	4.3	10	4.5
생활체조	49	14.2	53	24.1
자전거타기	4	1.2	6	2.7
요가	29	8.4	27	12.3
수영	30	8.7	21	9.5
골프	8	2.3	1	0.5
배구	0	0.0	0	0.0
태권도	3	0.9	0	0.0
검도	5	1.4	1	0.5
에어로빅	10	2.9	1	0.5
당구	11	3.2	3	1.4
단전호흡	37	10.7	21	9.5
댄스스포츠	18	5.2	3	1.4
마라톤	0	0.0	0	0.0
없음	0	0.0	1	0.5
기타	1	0.3	0	0.0

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

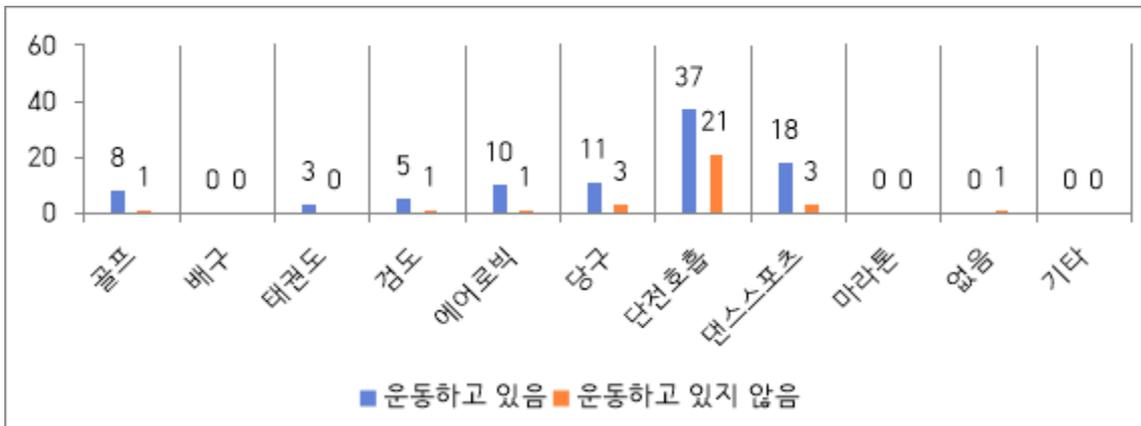
[그림 36] 운동 여부에 따른 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램(1)

(단위: 명)



[그림 37] 운동 여부에 따른 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램(2)

(단위: 명)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 남성의 경우 생활체조(16.5%)와 산책(걷기)(11.9%), 배드민턴(11.6%), 단전호흡(10.9%)을 향후 하고 싶은 체육프로그램으로 꼽았으며 상대적으로 다양한 활동에 참여할 의사를 표현하고 있음
- 여성의 경우 생활체조(250.0%)와 요가(21.8%), 산책(걷기)(13.2%)에 향후 참여하고 싶다는 응답이 많았음

[표 79] 성별 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램

종목	남성		여성	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
산책(걷기)	34	11.9	37	13.2
조깅	3	1.1	3	1.4
등산	17	6.0	11	5.0
헬스	13	4.6	4	1.8
배드민턴	33	11.6	16	7.3
탁구	13	4.6	8	3.6
테니스	6	2.1	1	0.5
게이트볼	18	6.3	7	3.2
생활체조	47	16.5	55	25.0
자전거타기	8	2.8	2	0.9
요가	8	2.8	48	21.8
수영	21	7.4	30	13.6
골프	7	2.5	2	0.9
배구	0	0.0	0	0.0
태권도	3	1.1	0	0.0
검도	6	2.1	0	0.0
에어로빅	1	0.4	10	4.5
당구	12	4.2	2	0.9
단전호흡	31	10.9	27	12.3
댄스스포츠	4	1.4	17	7.7
마라톤	0	0.0	0	0.0
없음	0	0.0	1	0.5
기타	0	0.0	1	0.5

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 만65~74세 집단에서는 향후 생활체조(15.5%), 수영(10.8%), 요가(10.1%) 프로그램에 참여하고 싶다는 응답률이 높게 나타났으며, 만75세 이상인 집단과 비교했을 때 상대적으로 동적인 활동(수영, 탁구, 헬스)에 관한 선호가 높음
- 만75세 이상 집단의 경우 생활체조(21.7%)와 산책(걷기)(17.2%), 단전호흡(12.2%), 요가(11.8%)에 참여하고 싶다는 응답이 많았음

[표 80] 연령별 향후 하고싶은 노인여가시설 체육프로그램

종목	만65세~74세		만75세 이상	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
산책(걷기)	27	9.7	38	17.2
조깅	0	0.0	1	0.5
등산	12	4.3	13	5.9
헬스	15	5.4	1	0.5
배드민턴	25	9.0	20	9.0
탁구	15	5.4	4	1.8
테니스	4	1.4	0	0.0
게이트볼	10	3.6	14	6.3
생활체조	43	15.5	48	21.7
자전거타기	6	2.2	3	1.4
요가	28	10.1	26	11.8
수영	30	10.8	13	5.9
골프	8	2.9	0	0.0
배구	0	0.0	0	0.0
태권도	2	0.7	0	0.0
검도	4	1.4	0	0.0
에어로빅	9	3.2	1	0.5
당구	8	2.9	3	1.4
단전호흡	20	7.2	27	12.2
댄스스포츠	12	4.3	8	3.6
마라톤	0	0.0	0	0.0
없음	0	0.0	1	0.5
기타	1	0.3	0	0.0

- 향후 하고 싶은 노인 여가시설 체육프로그램으로 생활체조가 가장 높은 응답을 보이는 지역은 보령시, 아산시, 서산시, 계룡시, 당진시, 금산군, 부여군, 서천군, 홍성군임

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 산책(걷기) 프로그램에 참여하고 싶다는 응답이 1순위인 지역은 공주시, 논산시, 청양군, 예산군임
- 천안시는 수영(13.3%), 태안군은 요가(15.0%)에 대한 선호가 응답률 1순위로 나타남

[표 81] 지역별 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램

종목	천안시		공주시		보령시		아산시		서산시	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기) 운동을 목적	4	8.9	7	43.8	4	10.8	3	9.4	3	7.9
조깅	0	0.0	1	6.3	0	0.0	0	0.0	1	2.6
등산	2	4.4	2	12.5	3	8.1	1	3.1	4	10.5
헬스	3	6.7	3	18.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
배드민턴	5	11.1	4	25.0	2	5.4	1	3.1	2	5.3
탁구	0	0.0	1	6.3	2	5.4	1	3.1	2	5.3
테니스	1	2.2	0	0.0	1	2.7	0	0.0	1	2.6
게이트볼	2	4.4	0	0.0	1	2.7	2	6.3	0	0.0
생활체조	4	8.9	4	25.0	9	24.3	7	21.9	5	13.2
자전거타기	1	2.2	1	6.3	0	0.0	0	0.0	1	2.6
요가	5	11.1	2	12.5	3	8.1	5	15.6	5	13.2
수영	6	13.3	2	12.5	3	8.1	3	9.4	3	7.9
골프	2	4.4	2	12.5	0	0.0	1	3.1	0	0.0
태권도	1	2.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
검도	0	0.0	0	0.0	1	2.7	0	0.0	0	0.0
에어로빅	0	0.0	0	0.0	1	2.7	0	0.0	2	5.3
당구	2	4.4	1	6.3	1	2.7	1	3.1	3	7.9
단전호흡	4	8.9	5	31.3	4	10.8	5	15.6	5	13.2
댄스스포츠	3	6.7	0	0.0	2	5.4	1	3.1	1	2.6
없음	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
필라테스	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.1	0	0.0
종목	논산시		계룡시		당진시		금산군		부여군	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기) 운동을 목적	6	16.7	6	15.4	2	5.6	4	10.3	5	13.2
조깅	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.6	0	0.0
등산	0	0.0	1	2.6	3	8.3	3	7.7	1	2.6
헬스	2	5.6	2	5.1	2	5.6	0	0.0	0	0.0
배드민턴	3	8.3	3	7.7	2	5.6	3	7.7	4	10.5
탁구	2	5.6	0	0.0	4	11.1	1	2.6	2	5.3

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

테니스	1	2.8	0	0.0	0	0.0	1	2.6	0	0.0
게이트볼	3	8.3	0	0.0	1	2.8	3	7.7	3	7.9
생활체조	6	16.7	9	23.1	6	16.7	8	20.5	8	21.1
자전거타기	1	2.8	1	2.6	0	0.0	1	2.6	2	5.3
요가	2	5.6	3	7.7	3	8.3	5	12.8	2	5.3
수영	4	11.1	5	12.8	1	2.8	1	2.6	6	15.8
골프	0	0.0	0	0.0	1	2.8	0	0.0	0	0.0
태권도	0	0.0	0	0.0	1	2.8	0	0.0	0	0.0
검도	0	0.0	0	0.0	2	5.6	0	0.0	0	0.0
에어로빅	0	0.0	1	2.6	2	5.6	1	2.6	0	0.0
당구	2	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	5.3
단전호흡	2	5.6	5	12.8	4	11.1	5	12.8	3	7.9
댄스스포츠	1	2.8	2	5.1	2	5.6	2	5.1	0	0.0
없음	1	2.8	1	2.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
필라테스	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
종목	서천군		청양군		홍성군		예산군		태안군	
	빈도	퍼센트								
산책(걷기) 운동을 목적	3	8.1	7	20.0	6	14.0	7	18.4	4	10.0
조깅	0	0.0	0	0.0	1	2.3	1	2.6	1	2.5
등산	1	2.7	1	2.9	3	7.0	2	5.3	1	2.5
헬스	1	2.7	1	2.9	1	2.3	0	0.0	2	5.0
배드민턴	2	5.4	5	14.3	3	7.0	7	18.4	3	7.5
탁구	1	2.7	1	2.9	0	0.0	1	2.6	3	7.5
테니스	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.6	1	2.5
게이트볼	4	10.8	1	2.9	0	0.0	1	2.6	4	10.0
생활체조	9	24.3	6	17.1	11	25.6	5	13.2	5	12.5
자전거타기	1	2.7	0	0.0	1	2.3	0	0.0	0	0.0
요가	5	13.5	3	8.6	4	9.3	3	7.9	6	15.0
수영	3	8.1	4	11.4	4	9.3	3	7.9	3	7.5
골프	0	0.0	2	5.7	0	0.0	0	0.0	1	2.5
태권도	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.5
검도	0	0.0	1	2.9	0	0.0	1	2.6	1	2.5
에어로빅	1	2.7	0	0.0	2	4.7	1	2.6	0	0.0
당구	0	0.0	0	0.0	1	2.3	0	0.0	1	2.5
단전호흡	4	10.8	1	2.9	4	9.3	5	13.2	2	5.0
댄스스포츠	2	5.4	2	5.7	2	4.7	0	0.0	1	2.5
없음	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
필라테스	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

5) 체육활동 인지 여부

■ 생활체육이나 체육관련 행사 정보를 주로 얻으시는(획득) 장소 및 방법

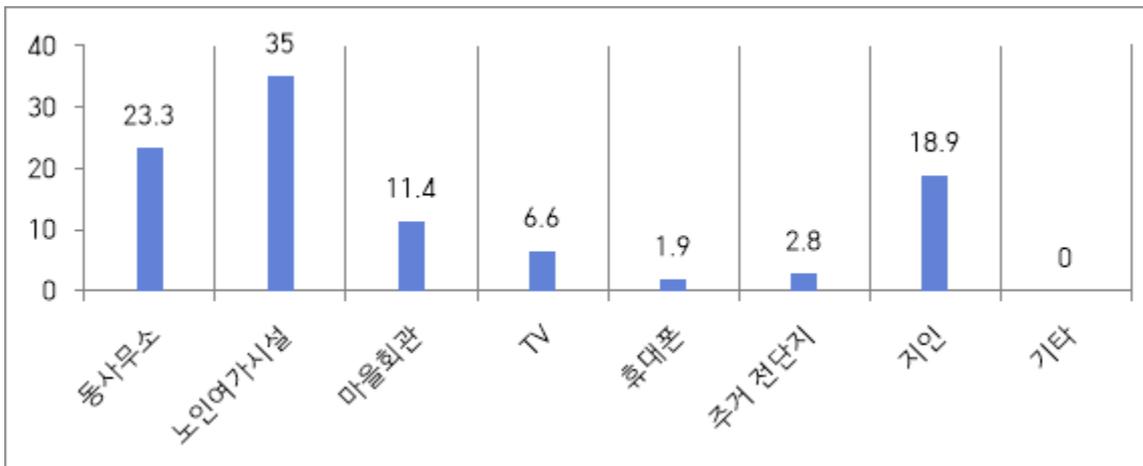
- 조사에 참여한 어르신들은 생활체육이나 체육 관련 행사 정보를 주로 노인복지관, 경로당, 노인대학, 노인정 등의 노인 여가시설에서 획득하고 있으며(35.0%), 그 외 동사무소(23.3%)와 지인(18.9%), 마을회관(11.4%)의 순으로 정보를 얻는 경로가 되고 있음

[표 82] 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법

장소	빈도	퍼센트
동사무소(주민센터, 행정복지센터 등)	74	23.3
노인여가시설(노인복지관, 경로당, 노인대학, 노인정 등)	111	35.0
마을회관	36	11.4
TV	21	6.6
휴대폰	6	1.9
주거 전단지	9	2.8
지인(친구, 이웃주민, 요양보호사, 사회복지사, 노인도우미)	60	18.9
기타	0	0
전체	317	100.0

[그림 38] 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법

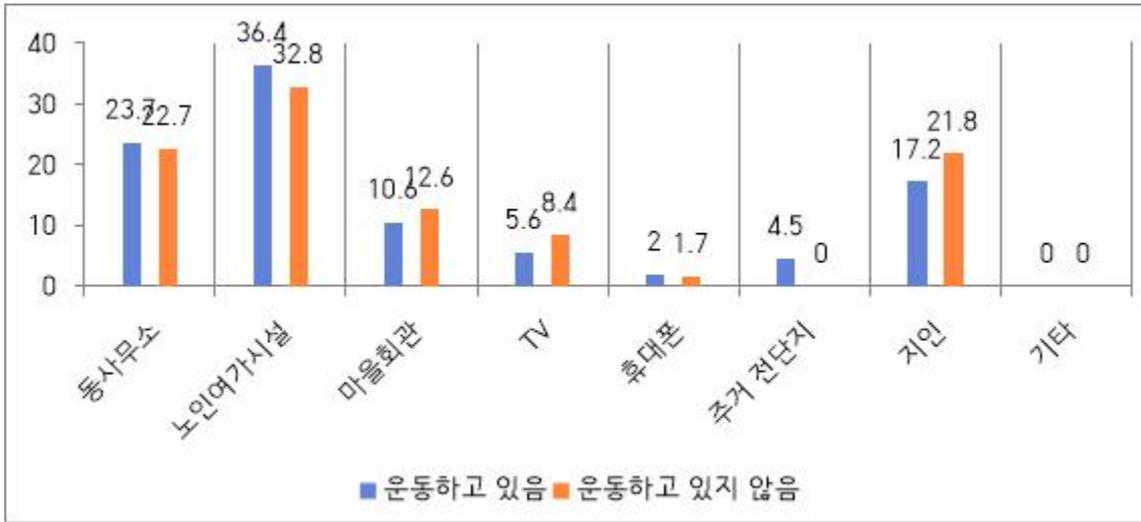
(단위: %)



- 생활체육 및 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 경로는 운동 여부와 관계없이 노인 여가시설, 동사무소, 지인 순으로 확인됨

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[그림 39] 운동 여부에 따른 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법
(단위: %)



[표 83] 운동 여부에 따른 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법

종목	운동하고 있음		운동하고 있지 않음	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
동사무소	47	23.7	27	22.7
노인여가시설	72	36.4	39	32.8
마을회관	21	10.6	15	12.6
TV	11	5.6	10	8.4
휴대폰	4	2.0	2	1.7
주거 전단지	9	4.5	0	0.0
지인	34	17.2	26	21.8
기타	0	0.0	0	0.0

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 비교적 남성은 여성과 비교해 지인을 통해 정보를 얻는 비율이 높았으며(남성 20.9%, 여성 17.0%) 여성은 남성에 비해 노인여가시설을 통해 정보를 얻는 비율이 높았음(여성 37.7%, 남성 32.3%)

[표 84] 성별 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법

종목	남성		여성	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
동사무소	36	22.8	38	23.9
노인여가시설	51	32.3	60	37.7
마을회관	17	10.8	19	11.9
TV	11	7.0	10	6.3
휴대폰	4	2.5	2	1.3
주거 전단지	6	3.8	3	1.9
지인	33	20.9	27	17.0

- 만65세~74세 연령 집단은 만75세 이상과 비교해 지인을 통해 정보를 얻는 비율이 높았으며(만65세~74세 20.4%, 만75세 이상 16.5%) 만75세 이상 집단은 만65세~74세 집단에 비해 노인여가시설을 통해 정보를 얻는 비율이 높았음(만75세 이상 41.7%, 만65세~74세 29.9%)

[표 85] 연령별 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법

종목	만65세~74세		만75세 이상	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
동사무소	37	25.2	33	23.7
노인여가시설	44	29.9	58	41.7
마을회관	16	10.9	16	11.5
TV	11	7.5	7	5.0
휴대폰	4	2.7	0	0.0
주거 전단지	5	3.4	2	1.4
지인	30	20.4	23	16.5

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 모든 지역에서 동일하게 노인 여가시설을 통해 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻고 있는 것으로 확인됨

[표 86] 지역별 생활체육, 체육 관련 행사 정보를 주로 얻는 장소 및 방법

종목	천안시		공주시		보령시		아산시		서산시	
	빈도	퍼센트								
동사무소	4	17.4	7	33.3	7	33.3	2	9.5	5	23.8
노인여가시설	9	39.1	7	33.3	7	33.3	8	38.1	7	33.3
마을회관	2	8.7	3	14.3	1	4.8	5	23.8	2	9.5
TV	1	4.3	1	4.8	1	4.8	1	4.8	3	14.3
휴대폰	1	4.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
주거 전단지	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0
지인	6	26.1	3	14.3	4	19.0	5	23.8	4	19.0
종목	논산시		계룡시		당진시		금산군		부여군	
	빈도	퍼센트								
동사무소	2	9.5	7	33.3	5	23.8	7	33.3	3	14.3
노인여가시설	6	28.6	8	38.1	5	23.8	10	47.6	5	23.8
마을회관	1	4.8	1	4.8	4	19.0	2	9.5	5	23.8
TV	2	9.5	1	4.8	3	14.3	0	0.0	2	9.5
휴대폰	1	4.8	1	4.8	0	0.0	1	4.8	0	0.0
주거 전단지	4	19.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	9.5
지인	5	23.8	3	14.3	4	19.0	1	4.8	4	19.0
종목	서천군		청양군		홍성군		예산군		태안군	
	빈도	퍼센트								
동사무소	3	14.3	5	23.8	6	28.6	4	19.0	7	33.3
노인여가시설	8	38.1	8	38.1	7	33.3	9	42.9	7	33.3
마을회관	1	4.8	2	9.5	0	0.0	3	14.3	4	19.0
TV	3	14.3	1	4.8	1	4.8	1	4.8	0	0.0
휴대폰	0	0.0	1	4.8	0	0.0	1	4.8	0	0.0
주거 전단지	0	0.0	0	0.0	1	4.8	1	4.8	0	0.0
지인	6	28.6	4	19.0	6	28.6	2	9.5	3	14.3

■ 체육활동 효과 인지 여부

- 본 조사에서는 체육활동의 효과에 관한 세계보건기구(WHO)와 미국, 질병통제예방센터(CDC)의 보고를 아래와 같이 명시하고, 이러한 효과가 있다는 것을 알고 있는지에 관한 인지를 조사함

세계보건기구(WHO)	미국, 질병통제예방센터(CDC)
“ 신체적·사회적·정신적 건강에 도움 ”	
<ul style="list-style-type: none"> • 관상동맥 질환 감소 • 식이조절 / 과체중 및 비만 감소 • 당뇨병 위험요인 감소 • 각종 암 유병률 감소 (대장암, 유방암 예방) • 골다공증, 근감소증 예방에 도움 • 우울, 스트레스 위험요인 감소 	<ul style="list-style-type: none"> • 체중 조절에 도움 • 심혈관질환의 위험요인을 감소 • 당뇨병 및 대사증후군의 위험요인을 감소 • 각종 암의 위험요인을 감소 • 뼈와 근육을 강화 • 기분 및 정신건강 증진 • 일상생활 활동능력을 증진 • 낙상을 예방 • 수명을 연장할 수 있는 기회를 제공

- 조사에 참여한 응답자들의 경우 체육활동이 신체적·사회적·정신적 건강에 도움이 된다는 효과를 대개 인지하고 있었음(긍정 답변 88%)

[표 87] 체육활동 효과 인지 - 전체

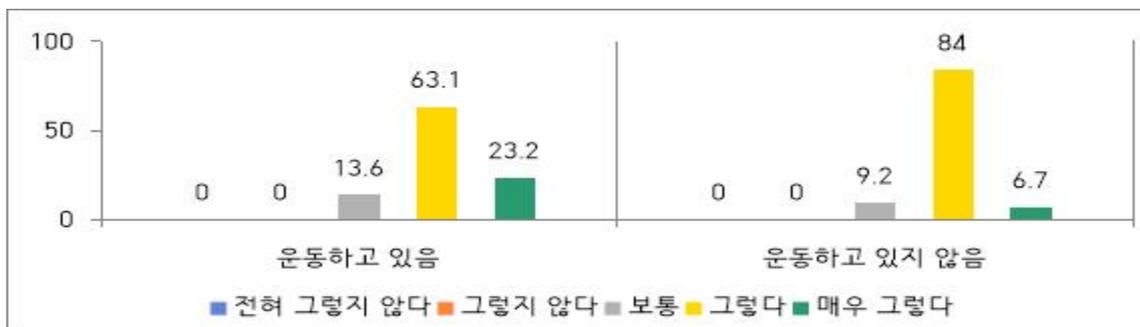
(단위 : %)

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
체육활동 효과 인지	0	0	12.0	71.0	17.0

- 특히 운동하지 않는 집단이 운동하는 집단보다 체육활동의 효과에 관한 인지는 더 높게 나타남(운동하는 집단 85.3%, 운동하지 않는 집단 90.7%)

[그림 40] 운동 여부에 따른 체육활동 효과 인지

(단위 : %)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 성별에 따른 응답의 큰 차이는 없지만, 여성의 경우가 체육활동의 효과에 관한 인지가 남성과 비교해 다소 높게 나타남(남성 긍정 응답 86.7%, 여성 긍정 응답 89.3%)
- 전체 연령에서 체육활동의 효과를 긍정적으로 인지하고 있는 것으로 확인됨
- 지역별로도 유사한 비율로 체육활동의 효과를 긍정적으로 인지하고 있음

[표 88] 체육활동 효과 인지

(단위 : %)

구분		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
성별	남성	0.0	0.0	13.3	65.2	21.5
	여성	0.0	0.0	10.7	76.7	12.6
출생연도	만65~74세	0.0	0.0	10.2	63.3	26.5
	만75세 이상	0.0	0.0	9.4	84.2	6.5
운동 수행 여부	운동하고 있음	0.0	0.0	13.6	63.1	23.2
	운동하고 있지 않음	0.0	0.0	9.2	84.0	6.7
거주지	천안시	0.0	0.0	13.0	73.9	13.0
	공주시	0.0	0.0	14.3	66.7	19.0
	보령시	0.0	0.0	14.3	66.7	19.0
	아산시	0.0	0.0	9.5	71.4	19.0
	서산시	0.0	0.0	9.5	66.7	23.8
	논산시	0.0	0.0	14.3	66.7	19.0
	계룡시	0.0	0.0	14.3	71.4	14.3
	당진시	0.0	0.0	9.5	71.4	19.0
	금산군	0.0	0.0	14.3	76.2	9.5
	부여군	0.0	0.0	14.3	71.4	14.3
	서천군	0.0	0.0	9.5	71.4	19.0
	청양군	0.0	0.0	9.5	85.7	4.8
	홍성군	0.0	0.0	9.5	66.7	23.8
	예산군	0.0	0.0	14.3	66.7	19.0
태안군	0.0	0.0	9.5	71.4	19.0	

■ 향후 체육활동 참여 의사

- 조사에 참여한 응답자의 81.1%가 향후 체육활동에 참여할 의사가 있다고 응답함(참여하고 싶다 65%, 매우 참여하고 싶다 16.1%)

[표 89] 향후 체육활동 참여 의사 - 전체

(단위 : %)

구분	전혀 참여하고 싶지 않다	참여하고 싶지 않다	그저 그렇다	참여하고 싶다	매우 참여하고 싶다
향후 체육활동 참여 의사	0	0	18.9	65.0	16.1

- 특히 운동하고 있는 경우에는 향후 체육활동에 매우 참여하고 싶다는 응답이 20.2%, 그저 그렇다가 12.1%로 나타나는 반면 운동하지 않는 경우 매우 참여하고 싶다는 의견은 9.2%로 상대적으로 낮고, 그저 그렇다는 30.3%로 상대적으로 높게 나타남
- 성별에 따른 응답의 큰 차이는 나타나지 않고, 전체 약 80%가 향후 체육활동 프로그램에 참여 의사가 있다고 응답함
- 만 65세~74세 집단(85.7%)이 만 75세 이상 집단(80.6%)보다는 체육활동에 참여할 의사가 높은 것으로 확인됨
- 향후 체육활동에 참여할 의사가 가장 높게 나타나는 지역은 서산시와 부여군(각 95.2%)이며, 홍성군도 참여 의사가 높게 나타남(90.5%)
- 상대적으로 향후의 참여 의사가 가장 낮은 지역은 계룡시임(66.7%)

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

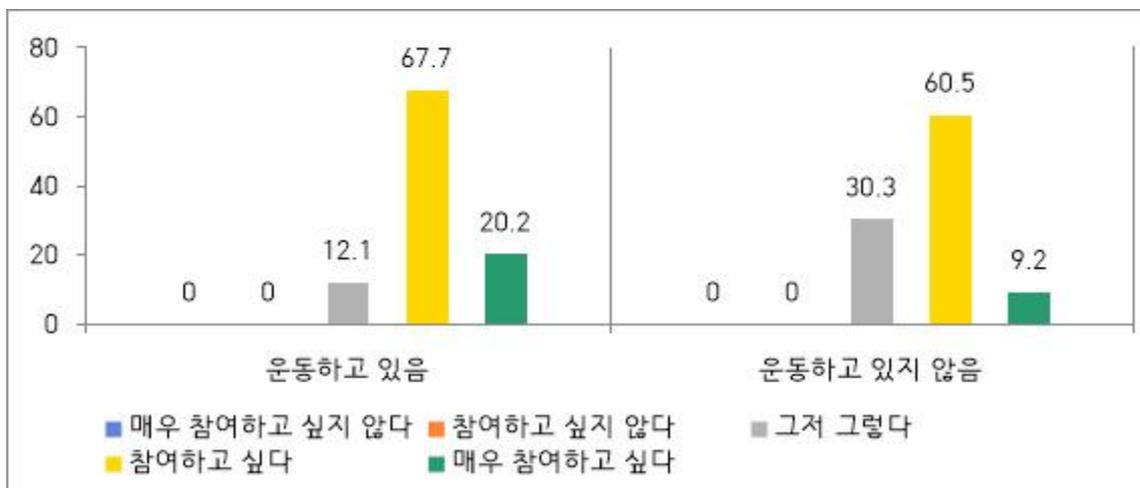
[표 90] 향후 체육활동 참여 의사

(단위 : %)

구분		전혀 참여하고 싶지 않다	참여하고 싶지 않다	그저 그렇다	참여하고 싶다	매우 참여하고 싶다
성별	남성	0.0	0.0	19.0	64.6	16.5
	여성	0.0	0.0	18.9	65.4	15.7
출생연도	만65~74세	0.0	0.0	14.3	65.3	20.4
	만75세 이상	0.0	0.0	19.4	71.2	9.4
운동 수행 여부	운동하고 있음	0.0	0.0	12.1	67.7	20.2
	운동하고 있지 않음	0.0	0.0	30.3	60.5	9.2
거주지	천안시	0.0	0.0	26.1	69.6	4.3
	공주시	0.0	0.0	19.0	66.7	14.3
	보령시	0.0	0.0	23.8	57.1	19.0
	아산시	0.0	0.0	19.0	57.1	23.8
	서산시	0.0	0.0	4.8	71.4	23.8
	논산시	0.0	0.0	14.3	76.2	9.5
	계룡시	0.0	0.0	33.3	61.9	4.8
	당진시	0.0	0.0	23.8	61.9	14.3
	금산군	0.0	0.0	23.8	61.9	14.3
	부여군	0.0	0.0	4.8	61.9	33.3
	서천군	0.0	0.0	19.0	66.7	14.3
	청양군	0.0	0.0	23.8	57.1	19.0
	홍성군	0.0	0.0	9.5	71.4	19.0
	예산군	0.0	0.0	23.8	66.7	9.0
	태안군	0.0	0.0	14.3	66.7	19.0

[그림 41] 운동 여부에 따른 향후 체육활동 참여 의사

(단위 : %)



6) 개방형 설문 의견

- 충남도에 바라는 어르신 체육활동 증진을 위한 신규사업 제안 내용 (개방형 설문 답변)에 따르면 주요하게는 가까운 곳에 운동 시설이 건립되고 노인 전용의 시설이 생길 필요가 있다는 의견, 노인회관과 경로당 등 마을 단위의 시설에서 진행되는 프로그램의 다양화, 시설 이용을 하러 이동하는데 편리한 교통시설과 수단의 마련, 전문 관리자의 필요가 제시됨

[표 91] 어르신 생활체육 실태조사 개방형 설문 의견

번호	응답 내용
1	가까운 곳에 소규모 운동시설 만들었으면/산책로 주변 간이 체육시설 확대/소규모 체육시설을 가까운곳에 세워야/노인 체육시설이 가까운 곳에 생겼으면/마을 산책로 주변 체육시설 확대설립
2	가까운곳에 수영장이 생겼으면/수영장 건립/수영장이 있었으면/미니복합 수영장 건립/어르신 전용수영장 건립/어르신전용 수영장개설/노인전용 수영장건립/소규모 수영장만들기
3	가정방문 운동관리 해주었으면/방문운동 프로그램 필요
4	간이 야외 체육시설 관리를 잘해야/간이 야외 체육시설 보완 및 확대/마을 경로당 주변 운동기구 개선 필요
5	게이트볼장 마을단위로 건립/마을별 게이트볼장 만들기/마을 가까이 게이트볼장 건립/
6	경로당에서 여는 프로그램 확대필요/노인회관 프로그램이 다양했으면/수업이 다양하게 진행되었으면/실내운동 요령 및 지도프로그램 필요
7	경로당에서 요가교육했으면/마을경로당 지속적인 생활체육 및 요가지도 필요
8	경로당을 활용한 체력단련기구 더 필요/노인 재활운동기구 경로당에 설치원함/마을별 실내운동기구 부족/주민센터 운동시설 다양하게
9	금액이 저렴한 어르신전용 시설이 건립되었으면
10	노인배드민턴 개최/시니어 탁구대회 개최/종목별로 어르신 체육대회 개최
11	노인여가시설 내 노후된 운동기구 개선/노후된 체육관 안전관리 잘해주었으면
12	노인이 사용 편리한 헬스장 만들었으면/노인전용 헬스시설이 갖추어졌으면/노인전용 헬스장건립
13	노인전용 놀이시설 건립
14	노인전용 산책로건립/마을 산책로 가꾸기/마을 앞 산책로 정비/마을길 안전한 산책로 조성 필요/산책코스 개발/어르신 전용 트래킹코스 건립

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

15	노인전용 운동시설 건립/노인전용 체육관 설립 필요함/노인전용 체육센터가 생겼으면/노인체육센터 건립/수영장이 포함된 노인전문 체육시설 건립/어르신 체력증진 센터건립/어르신전용 체육센터 건립 필요/어르신전용 체육시설 건립
16	농촌 자전거길 포장공사/자전거 전용도로 정비
17	다목적 (당구장 탁구장 등) 체육시설 필요/대단위 다목적 체육관 건립/대단위 체육센터 건립/복합 체육관 건립수영장 등 포함된 복합체육센터 필요/실내 다목적체육센터 건립
18	탁구장시설/테니스장 건립/종합무술관 건립
19	마을별 노인건강증진 프로그램 의무화
20	마을 복지시설에 탁구장 만들기/찾아가기 편리한 노인복지센터 내 스포츠시설 건립
21	마을회관에서 생활체조 등 실시로 많이 참여하게/마을회관을 활용한 소규모 체육활동 지원
22	배드민턴장 건립/읍면단위 배드민턴장 건립
23	부대시설이 있어야함/휴식공간을 편리하게 준비
24	사설헬스크럽 수준의 헬스클럽 건립
25	생활체육시설과 당구장시설
26	순환버스필요함/시골마을 체력증진을 위한 이동수단 지원/시설체육관과 연계한 이동수단 지원 필요
27	시간제한 없는 실내운동시설 만들기
28	실내운동에 대한 홍보 및 교육 필요
29	어르신 체력측정 지원제도 필요/어르신 신체활동 측정 무료제공
30	운동끝나고 샤워장시설이 잘갖춰져야함
31	전문인력이 많아야 함/전용체육시설에 건강관리 전문지도자 필요

제2절 어르신 지도자 실태조사

1. 설문조사 개요

1) 조사개요

■ 조사목적

- 충남도 15개 시군 스포츠 전문 지도자들을 대상으로 의견을 조사하여 『어르신 건강수명 증진』 방안 수립 시 어르신들이 바라는 서비스 욕구를 파악하여, 의견을 수렴하여 계획 수립에 반영하고자 함

■ 조사 기간

- 2020. 6. 1. ~ 6. 12.

■ 조사 방법

- 15개 시군 체육회 방문 현장 조사

■ 조사내용

[표 92] 지도자 대상 조사문항

카테고리	내 용
어르신 체육활동 인식	• 가장 중요한 어르신 건강 유지 요인
	• 운동이 어르신 건강 유지의 필요성 정도
	• 운동이 어르신 의료비 절감의 효과 정도
	• 어르신들이 운동을 하는 이유
	• 어르신이 운동 시 가장 큰 효과
어르신 체육활동 실태	• 체육활동 지도 장소
	• 지도 종목
	• 어르신이 지도 장소에서 부족하다고 느끼는 요인
	• 어르신이 운동을 하도록 가장 크게 영향을 준 것
	• 어르신이 선호하는 운동 종목
	• 어르신 운동을 활성화하기 위한 사항
어르신 체육시설 부문	• 어르신이 선호하는 운동 장소
	• 어르신을 위한 체육시설 건립시 고려되어야 할 사항
	• 이용하는 체육시설
전문성과 지도 실태	• 지도자 자격증 및 경력여부/ 전문성에 대한 평가
	• 어르신을 지도하기에 전문성이 충분한지 여부
	• 어르신 운동 지도의 주요 목적
	• 어르신 운동 지도시 설정한 초점
	• 어르신 운동 지도시 가장 노력해야 하는 부분
	• 어르신 운동 지도시 경험하는 사항
	• 어르신 운동 활성화에 대한 정책의견
응답자 특성	• 성별, 연령대, 학력, 소속기관, 평균 소득, 지도자 경력, 보유자격증, 거주지

2. 설문조사 분석

1) 응답자 일반특성

- 설문조사에 참여한 응답자는 총 172명이며, 응답자 특성을 조사하는 항목 전체에서 약 9.5%(16명 또는 17명)가 무응답으로 확인됨
- 응답자 중 남성은 31.4%, 여성은 59.3% 임
- 연령대는 20대가 22.1%, 30대가 39.0%, 40대가 20.3%, 50대가 8.7%로 30대가 가장 많았음
- 학력은 고등학교 졸업자가 10.5%, 대학교 졸업(재학 포함)이 72.1%, 대학원 졸업(재학 포함)이 8.1%로 대학교 졸업자의 비중이 압도적으로 높았음
- 조사에 참여한 응답자들이 소속된 기관의 소재지는 천안이 13.4%, 아산이 11.0%로 높은 편이었고, 청양군이 3.5%로 비중이 가장 낮게 나타남
- 응답자들의 거주지에 관한 지역분포는 공주, 당진, 부여의 경우 각 1명씩 차이가 있지만, 그 외의 지역에서는 소속기관의 소재지의 숫자와 같음(실제 거주지와 소속기관이 다른 응답자는 1명으로 확인됨)

[표 93] 응답자 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남성	54	31.4
	여성	102	59.3
	무응답	16	9.3
출생연도	20대	38	22.1
	30대	67	39.0
	40대	35	20.3
	50대	15	8.7
	무응답	17	9.9
학력	고졸	18	10.5
	대졸(재학 포함)	124	72.1
	대학원졸(재학 포함)	14	8.1
	무응답	16	9.3
소속기관	천안시	23	13.4
	공주시	9	5.2
	보령시	7	4.1
	아산시	19	11.0
	서산시	16	9.3
	논산시	8	4.7
	계룡시	6	3.5
	당진시	8	4.7
	금산군	8	4.7
	부여군	10	5.8
	서천군	8	4.7
	청양군	6	3.5
	홍성군	9	5.2
	예산군	8	4.7
	태안군	11	6.4
	무응답	16	9.3

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

구분		빈도	퍼센트
월 소득	150만 원 이하	1	0.6
	150만 원 초과~200만 원 이하	52	30.2
	200만 원 초과~250만 원 이하	68	39.5
	250만 원 초과~300만 원 이하	14	8.1
	300만 원 초과	4	2.3
	무응답	33	19.2
지도자 경력	5년 미만	79	45.9
	5년 이상~10년 미만	47	27.3
	10년 이상~15년 미만	21	12.2
	15년 이상~20년 미만	8	4.7
	무응답	17	9.9
보유 자격증	생활스포츠지도사	149	86.6
	노인스포츠지도사	46	26.7
거주지	천안시	23	13.4
	공주시	10	5.8
	보령시	7	4.1
	아산시	19	11.0
	서산시	16	9.3
	논산시	8	4.7
	계룡시	6	3.5
	당진시	7	4.1
	금산군	8	4.7
	부여군	9	5.2
	서천군	8	4.7
	청양군	6	3.5
	홍성군	9	5.2
	예산군	8	4.7
	태안군	11	6.4
	무응답	17	9.9

- 설문조사에 참여한 응답자 중 일반 지도자는 46.5%, 어르신 지도자는 39%, 그 외 기타 유형의 지도자는 2.3%임

[표 94] 응답자의 지도자 유형 - 전체

구분	빈도	퍼센트
일반 지도자	80	46.5
어르신 지도자	67	39.0
기타	4	2.3
무응답	21	12.2
전체	172	100.0

2) 어르신 체육활동 인식

■ 어르신 건강 유지 중요 요인

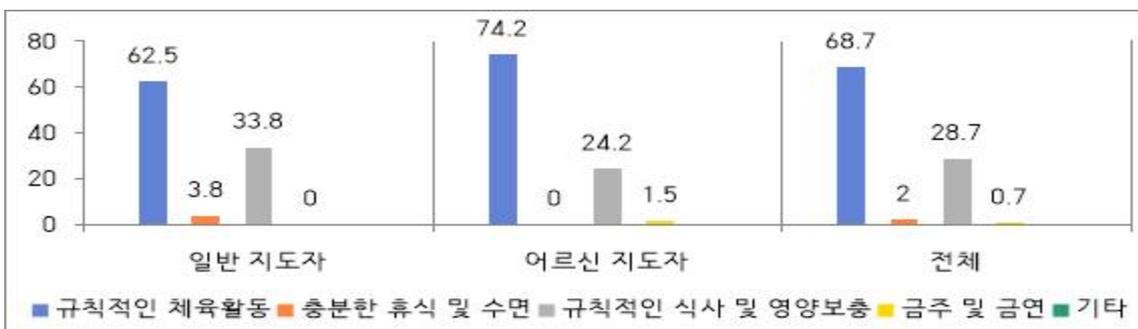
- 어르신이 건강을 유지하는데 무엇이 가장 중요한 것이 무엇이라고 생각하는지 질문한 결과, 응답자의 62.8%가 규칙적인 체육활동이라고 응답했으며 25%가 규칙적인 식사 및 영양보충이라고 응답함

[표 95] 어르신들의 건강 유지 중요 요인 - 전체

구분	빈도	퍼센트
규칙적인 체육활동	108	62.8
충분한 휴식 및 수면	3	1.7
규칙적인 식사 및 영양보충	43	25.0
금주 및 금연	1	.6
무응답	17	9.9

[그림 42] 어르신들의 건강 유지 중요 요인

(단위 : %)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 응답에 참여한 지도자들은 전체적으로 ‘규칙적인 체육활동’이 가장 중요하다고 응답하는 경향을 보이며, 특히 어르신 지도자의 경우 가장 높은 비율로 규칙적인 체육활동이 중요하다고 응답함
- 남성 지도자의 경우 70.4%, 여성 지도자의 경우 69.3%로 가장 높은 비율로 규칙적인 체육활동이 중요하다고 응답했으며, 남성 지도자의 경우 금주 및 금연이 중요하다고 1.9%가 응답했고 여성 지도자는 남성보다 다소 높은 29.7%가 규칙적인 식사 및 영양보충이 중요하다고 응답함
- 지역분포에서 역시 가장 높은 비율로 ‘규칙적인 체육활동’이 어르신들의 건강 유지의 중요 요인이라고 꼽힘

[표 96] 어르신들의 건강 유지 중요 요인

(단위 : %)

구분		규칙적인 체육활동	충분한 휴식 및 수면	규칙적인 식사 및 영양보충	금주 및 금연
성별	남성	70.4	3.7	24.1	1.9
	여성	69.3	1.0	29.7	0
지도자 유형	일반	62.5	3.8	33.8	0
	어르신	74.2	0	24.2	1.5
	기타	100.0	0	0	0
지역	천안시	56.5	0	39.1	4.3
	공주시	66.7	0	33.3	0
	보령시	71.4	0	28.6	0
	아산시	78.9	5.3	15.8	0
	서산시	81.3	6.3	12.5	0
	논산시	37.5	0	62.5	0
	계룡시	66.7	16.7	16.7	0
	당진시	50.0	0	50.0	0
	금산군	87.5	0	12.5	0
	부여군	70.0	0	30.0	0
	서천군	71.4	0	28.6	0
	청양군	66.7	0	33.3	0
	홍성군	55.6	0	44.4	0
	예산군	87.5	0	12.5	0
	태안군	90.9	0	9.1	0

■ 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는 데 필요 정도

- 무응답을 제외한 전체 응답자는 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는 데 필요하다고 응답함

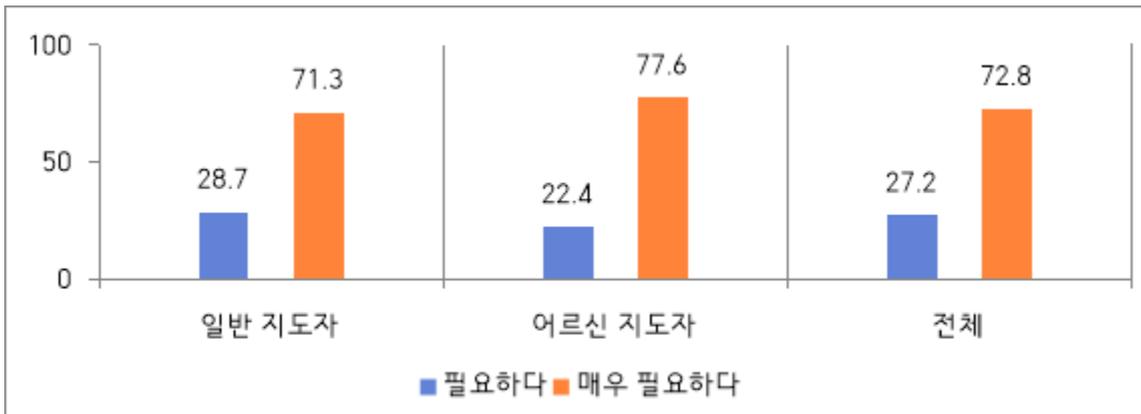
[표 97] 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는 데 필요 정도- 전체

구분	빈도	퍼센트
필요하다	42	24.4
매우 필요하다	114	66.3
무응답	16	9.3

- 응답에 참여한 지도자들은 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는 데 매우 필요하다고 생각하고 있으며, 특히 어르신 지도자의 경우가 가장 높은 비율인 77.6%가 체육활동이 매우 필요하다고 응답함

[그림 43] 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는 데 필요 정도

(단위 : %)



- 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는 데 필요하다는 응답 중 남성 지도자의 경우 66.7%가 매우 필요하다고 응답했으며, 여성 지도자는 더 높은 76.5%가 매우 필요하다고 응답함
- 전체 지역에서도 100%가 긍정응답을 보였으며, 서천과 청양은 전체 응답자가 매우 필요하다는 강한 긍정 응답을 함

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[표 98] 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는 데 필요 정도

(단위 : %)

구분		필요하다	매우 필요하다
성별	남성	33.3	66.7
	여성	23.5	76.5
지도자 유형	일반	28.7	71.3
	어르신	22.4	77.6
	기타	75.0	25.0
지역	천안시	21.7	78.3
	공주시	22.2	77.8
	보령시	42.9	57.1
	아산시	36.8	63.2
	서산시	31.3	68.8
	논산시	25.0	75.0
	계룡시	16.7	83.3
	당진시	25.0	75.0
	금산군	37.5	62.5
	부여군	30.0	70.0
	서천군	0	100.0
	청양군	0	100.0
	홍성군	33.3	66.7
	예산군	25.0	75.0
	태안군	36.4	63.6

■ 체육활동이 의료비 절감에 미치는 효과

- 전체 응답자의 83.8%는 체육활동이 의료비 절감에 효과가 있다고 응답함

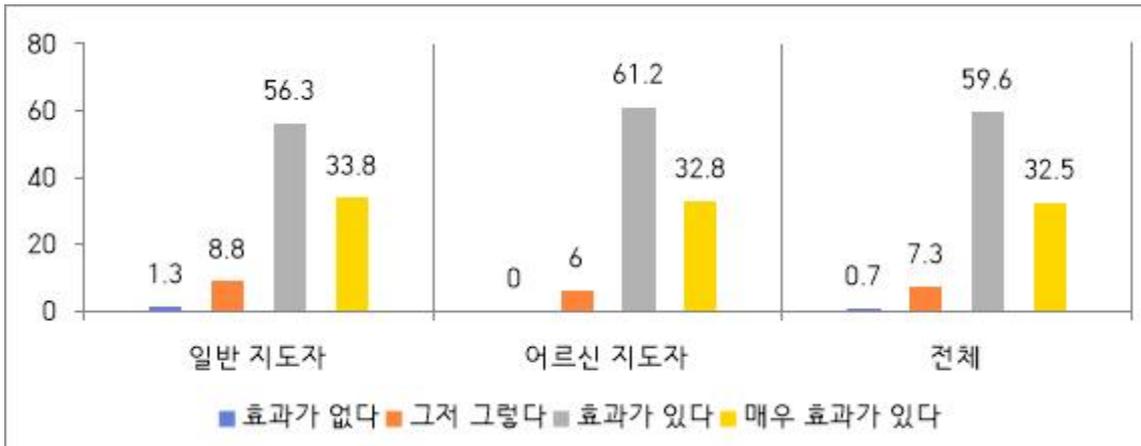
[표 99] 체육활동이 의료비 절감에 미치는 효과 - 전체

구분	빈도	퍼센트
효과가 없다	1	0.6
그저 그렇다	11	6.4
효과가 있다	94	54.7
매우 효과가 있다	50	29.1
무응답	16	9.3

- 응답에 참여한 지도자들은 체육활동이 의료비 절감에 효과가 있다고 생각하고 있으며, 특히 어르신 지도자의 경우 가장 높은 비율인 94%가 의료비 절감에 효과가 있다고 응답함

[그림 44] 체육활동이 의료비 절감에 미치는 효과

(단위 : %)



- 남성과 여성 모두 체육활동이 의료비 절감에 효과가 있다고 응답하였음
- 전체 지역에서도 체육활동이 의료비 절감에 효과가 있다는 긍정 응답의 비율이 높으나 천안의 경우 효과가 없다는 응답의 비율이 비교적 높게 나타남

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[표 100] 체육활동이 의료비 절감에 미치는 효과

(단위 : %)

구분		효과가 없다	그저 그렇다	효과가 있다	매우 효과가 있다
성별	남성	0	9.3	64.8	25.9
	여성	1.0	5.9	57.8	35.3
지도자 유형	일반	1.3	8.8	56.3	33.8
	어르신	0	6.0	61.2	32.8
	기타	0	0	100.0	0
지역	천안시	4.3	13.0	43.5	39.1
	공주시	0	0	77.8	22.2
	보령시	0	14.3	71.4	14.3
	아산시	0	10.5	52.6	36.8
	서산시	0	6.3	68.8	25.0
	논산시	0	12.5	75.0	12.5
	계룡시	0	0	50.0	50.0
	당진시	0	0	62.5	37.5
	금산군	0	12.5	87.5	0
	부여군	0	0	60.0	40.0
	서천군	0	0	37.5	62.5
	청양군	0	0	50.0	50.0
	홍성군	0	11.1	55.6	33.3
	예산군	0	0	50.0	50.0
	태안군	0	9.1	81.8	9.1

■ 어르신이 운동을 하는 이유

- 지도자들의 응답에 따르면 어르신들이 운동을 하는 주된 이유는 건강 유지 및 증진이며 62.8%, 그 외 여가 선용(8.7%)과 대인관계 및 사고(8.7%)를 위해서도 운동하고 있는 것으로 보임

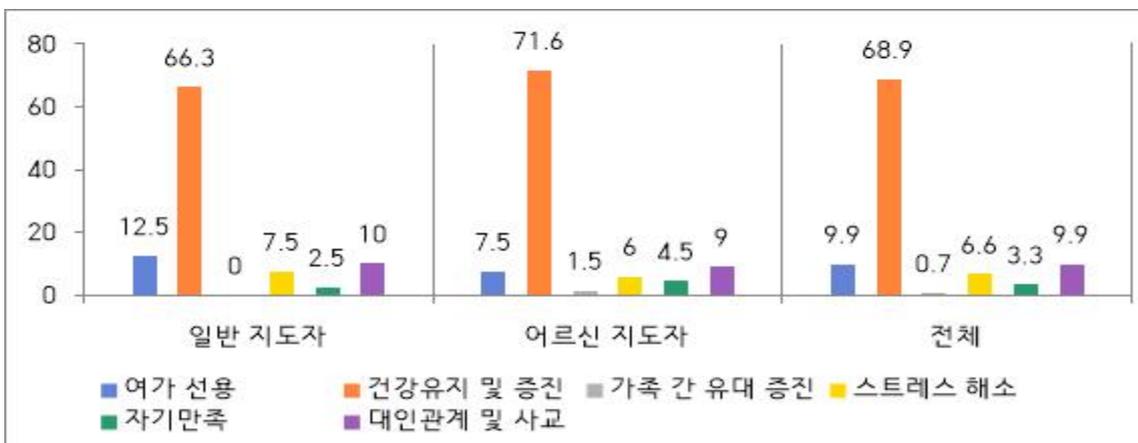
[표 101] 어르신이 운동을 하는 주된 이유 - 전체

구분	빈도	퍼센트
여가 선용	15	8.7
건강유지 및 증진	108	62.8
가족 간 유대 증진	1	0.6
스트레스 해소	11	6.4
자기만족	5	2.9
대인관계 및 사고	15	8.7
기타	1	0.6
무응답	16	9.3

- 응답에 참여한 지도자들은 어르신들이 건강 유지 및 증진을 위해 운동하고 있다고 생각하고 있으며, 특히 어르신 지도자의 경우 일반 지도자보다 더 높은 71.6%가 건강 유지 및 증진이 어르신들이 운동하는 주된 이유라고 생각함

[그림 45] 어르신이 운동을 하는 주된 이유

(단위 : %)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 남성 지도자의 경우 66.7%가, 여성 지도자는 더 높은 70.6%가 어르신들이 운동을 하는 주된 이유로 ‘건강 유지 및 증진’을 꼽았음
- 전체 지역에서도 건강 유지 및 증진을 이유로 운동을 한다는 응답의 비율이 가장 높게 나타나며, 특히 논산의 경우 100%가 건강 유지 및 증진을 위해 운동을 한다고 응답함

[표 102] 어르신이 운동을 하는 주된 이유

(단위 : %)

구분		여가 선용	건강유지 및 증진	가족 간 유대 증진	스트레스 해소	자기만족	대인관계 및 사교	기타
성별	남성	13.0	66.7	0	7.4	0	13.0	0
	여성	7.8	70.6	1.0	6.9	4.9	7.8	1.0
지도자 유형	일반	12.5	66.3	0	7.5	2.5	10.0	1.3
	어르신	7.5	71.6	1.5	6.0	4.5	9.0	0
	기타	0	75.0	0	0	0	25.0	0
지역	천안시	17.4	52.2	0	4.3	4.3	17.4	4.3
	공주시	11.1	55.6	0	11.1	0	22.2	0
	보령시	0	71.4	0	0	0	28.6	0
	아산시	15.8	73.7	0	10.5	0	0	0
	서산시	0	87.5	0	6.3	6.3	0	0
	논산시	0	100.0	0	0	0	0	0
	계룡시	16.7	83.3	0	0	0	0	0
	당진시	12.5	37.5	0	25.0	12.5	12.5	0
	금산군	12.5	75.0	12.5	0	0	0	0
	부여군	10.0	60.0	0	20.0	0	10.0	0
	서천군	12.5	62.5	0	0	12.5	12.5	0
	청양군	33.3	66.7	0	0	0	0	0
	홍성군	0	88.9	0	0	0	11.1	0
	예산군	0	75.0	0	25.0	0	0	0
태안군	0	63.6	0	0	9.1	27.3	0	

■ 어르신 운동의 가장 큰 효과

- 설문에 참여한 응답자들은 어르신 운동의 가장 큰 효과로 건강증진을 꼽았으며(58.1%), 그 외 대인관계 및 사고(17.4%), 스트레스 해소(15.1%)의 효과도 비교적 중요하게 꼽힘

[표 103] 어르신 운동의 가장 큰 효과 - 전체 (중복응답)

구분	빈도	퍼센트
건강증진	100	58.1
스트레스 해소	26	15.1
스릴과 희열감 만끽	1	0.6
여가선용	10	5.8
대인관계 및 사고	30	17.4
자기만족	1	0.6

- 응답에 참여한 지도자들은 어르신 운동의 가장 큰 효과로 건강증진을 꼽고 있으며, 특히 어르신 지도자의 경우 67.2%의 높은 비율로 건강증진을 꼽음

[그림 46] 어르신 운동의 가장 큰 효과

(단위 : %)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 남성 지도자의 경우 61.1%, 여성 지도자의 경우 65.7%가 건강증진이 어르신 운동의 가장 큰 효과라고 응답함
- 전체 지역에서도 건강 증진이 가장 큰 효과를 보인하고 응답했음

[표 104] 어르신 운동의 가장 큰 효과

(단위 : %)

구분		건강증진	스트레스 해소	스릴과 희열감 만끽	여가선용	대인관계 및 사교	자기만족
성별	남성	61.1	18.5	0.0	7.4	20.4	0.0
	여성	65.7	15.7	1.0	5.9	18.6	1.0
지도자 유형	일반	56.3	15.0	0.0	8.8	21.3	1.3
	어르신	67.2	20.9	1.5	3.0	16.4	0.0
	기타	50.0	0.0	0.0	25.0	50.0	0.0
지역	천안시	43.5	13.0	0.0	21.7	26.1	0.0
	공주시	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	보령시	57.1	14.3	0.0	0.0	28.6	0.0
	아산시	68.4	21.1	0.0	5.3	15.8	0.0
	서산시	93.8	0.0	0.0	0.0	6.3	0.0
	논산시	87.5	12.5	0.0	12.5	12.5	0.0
	계룡시	66.7	16.7	0.0	0.0	33.3	0.0
	당진시	37.5	25.0	0.0	12.5	25.0	0.0
	금산군	87.5	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0
	부여군	60.0	30.0	0.0	10.0	30.0	0.0
	서천군	25.0	37.5	12.5	0.0	25.0	0.0
	청양군	83.3	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7
	홍성군	77.8	11.1	0.0	0.0	11.1	0.0
	예산군	75.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0
	태안군	45.5	18.2	0.0	9.1	27.3	0.0

3) 어르신 체육활동 실태

■ 어르신 체육활동 지도 장소

- 어르신 체육활동 지도장소는 공공 체육시설이 가장 많고(51.2%), 경로당(44.2%), 노인복지관(27.9%)에서도 많이 이루어지고 있음

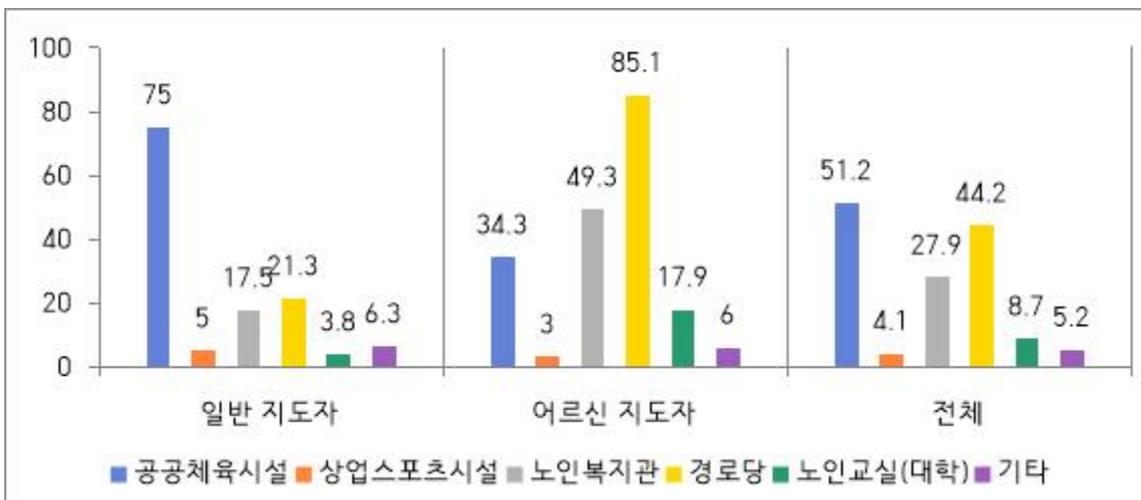
[표 105] 어르신 체육활동 지도 장소 - 전체 (중복응답)

구분	빈도	퍼센트
공공체육시설	88	51.2
상업스포츠시설	7	4.1
노인복지관	48	27.9
경로당	76	44.2
노인교실(대학)	15	8.7
기타(요양원, 주간 보호센터 등)	9	5.2

- 일반 지도자의 경우 공공 체육시설에서 지도하는 경우가 75.0%로 가장 높게 나타나고, 어르신 지도자의 경우 85.1%가 경로당, 49.3%가 노인복지관에서 지도하고 있는 것으로 확인됨

[그림 47] 어르신 체육활동 지도 장소

(단위 : %)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 남성 지도자의 55.6%는 공공 체육시설, 40.7%는 경로당, 37%는 노인 복지관에서 체육활동을 지도하고 있으며, 여성의 경우 56.9%가 공공 체육시설, 그리고 52.9%가 경로당에서 체육활동을 지도하고 있음
- 천안, 공주, 아산, 금산, 부여, 서천, 청양, 홍성, 예산, 태안은 공공 체육시설에서 지도하는 비율이 가장 높게 나타나며, 보령, 서산, 논산, 당진의 경우 경로당에서 지도하는 비율이 가장 높게 나타남

[표 106] 어르신 체육활동 지도 장소

(단위 : %)

구분		공공 체육시설	상업스포츠 시설	노인복지관	경로당	노인교실 (대학)	기타
성별	남성	55.6	5.6	37.0	40.7	3.7	1.9
	여성	56.9	3.9	27.5	52.9	12.7	7.8
지도자 유형	일반	75.0	5.0	17.5	21.3	3.8	6.3
	어르신	34.3	3.0	49.3	85.1	17.9	6.0
	기타	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
지역	천안시	56.5	0.0	34.8	30.4	13.0	0.0
	공주시	33.3	0.0	33.3	100.0	0.0	0.0
	보령시	57.1	0.0	57.1	85.7	14.3	14.3
	아산시	57.9	0.0	52.6	52.6	0.0	0.0
	서산시	31.3	0.0	12.5	56.3	18.8	6.3
	논산시	37.5	0.0	25.0	75.0	12.5	12.5
	계룡시	83.3	0.0	16.7	16.7	0.0	16.7
	당진시	12.5	0.0	37.5	37.5	25.0	37.5
	금산군	75.0	0.0	0.0	62.5	0.0	0.0
	부여군	80.0	20.0	30.0	30.0	0.0	0.0
	서천군	62.5	0.0	25.0	50.0	37.5	12.5
	청양군	66.7	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0
	홍성군	66.7	0.0	33.3	44.4	11.1	11.1
	예산군	62.5	12.5	12.5	50.0	12.5	0.0
태안군	81.8	0.0	36.4	45.5	0.0	0.0	

■ 어르신 체육활동 지도 종목

- 어르신 체육활동으로 가장 많이 지도하고 있는 종목은 생활체조 (23.3%)와 건강 체조(23.2%)임

[표 107] 어르신 체육활동 지도 종목 - 전체

종목	1순위		2순위		3순위		전체	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
(건강)체조	25	14.5	11	6.4	4	2.3	40	23.2
게이트볼	6	3.5	9	5.2	7	4.1	22	12.8
그라운드 골프	1	.6	1	.6	0	0	2	1.2
그룹트레이닝	1	.6	0	0	0	0	1	0.6
근력운동	4	2.3	8	4.7	3	1.7	15	8.7
뉴스포츠	2	1.2	0	0	1	.6	3	1.8
댄스스포츠	1	.6	0	0	2	1.2	3	1.8
라인댄스	1	.6	0	0	1	.6	2	1.2
레크리에이션	7	4.1	12	7.0	7	4.1	26	15.2
맨손체조	1	.6	2	1.2	0	0	3	1.8
박수체조	1	.6	3	1.7	0	0	4	2.3
배구	0	0	3	1.7	0	0	3	1.7
배드민턴	13	7.6	7	4.1	1	.6	21	12.3
밴드운동	3	1.7	5	2.9	3	1.7	11	6.3
보디빌딩	2	1.2	0	0	1	.6	3	1.8
사격	1	.6	0	0	0	0	1	0.6
생활체조	28	16.3	10	5.8	2	1.2	40	23.3
스트레칭	15	8.7	3	1.7	8	4.7	26	15.1
(실버)에어로빅	2	1.2	1	.6	3	1.7	6	3.5
골프	1	.6	1	.6	1	.6	3	1.8
탁구	13	7.6	3	1.7	2	1.2	18	10.5
요가	4	2.3	5	2.9	5	2.9	14	8.1
유도	1	.6	5	2.9	0	0	6	3.5
유소년체육	2	1.2	3	1.7	1	.6	6	3.5

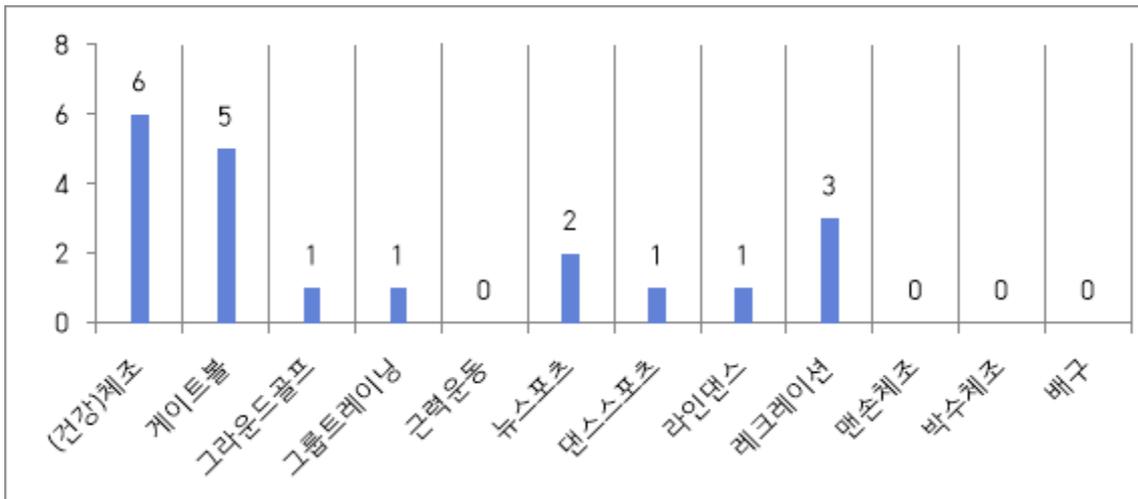
Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

종목	1순위		2순위		3순위		전체	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
축구/풋살	6	3.5	3	1.7	2	1.2	11	6.4
헬스	4	2.3	1	0.6	1	.6	6	3.5
테니스	0	0	1	0.6	0	0	1	0.6
필라테스	0	0	1	0.6	0	0	1	0.6
육상	0	0	6	3.5	0	0	6	3.5
치매예방체조/운동	0	0	0	0	3	1.7	3	1.7
수영	2	1.2	0	0	0	0	2	1.2
농구	0	0	1	0.6	0	0	1	0.6
볼링	0	0	0	0	1	.6	1	0.6
울동/놀이	1	0.6	0	0	1	.6	2	1.2
산책	0	0	1	0.6	0	0	1	0.6

- 일반 지도자가 어르신 체육활동으로 지도하는 1순위 종목은 탁구(11명), 배드민턴(10명), 생활체조(8명) 순이었음

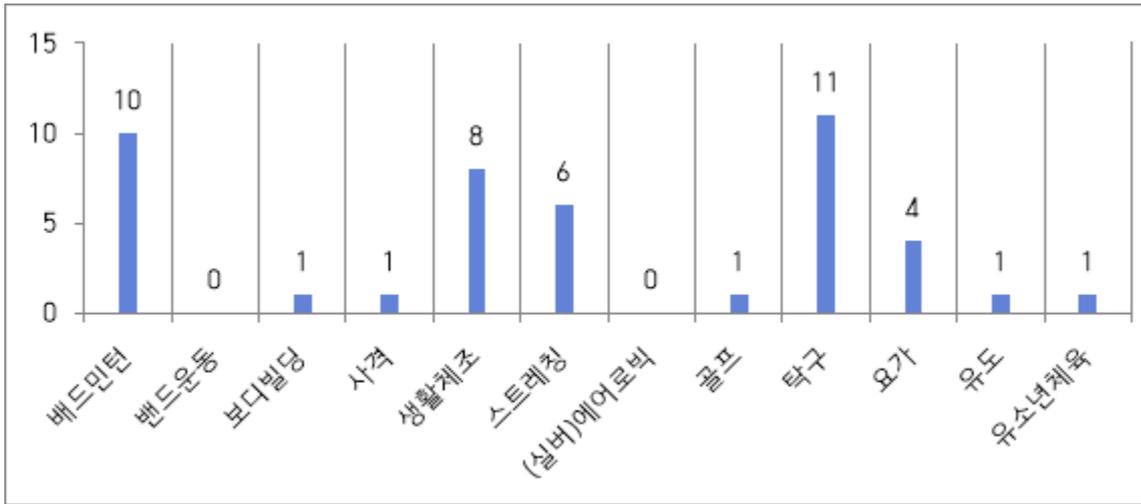
[그림 48] 일반 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(1)

(단위: 명)



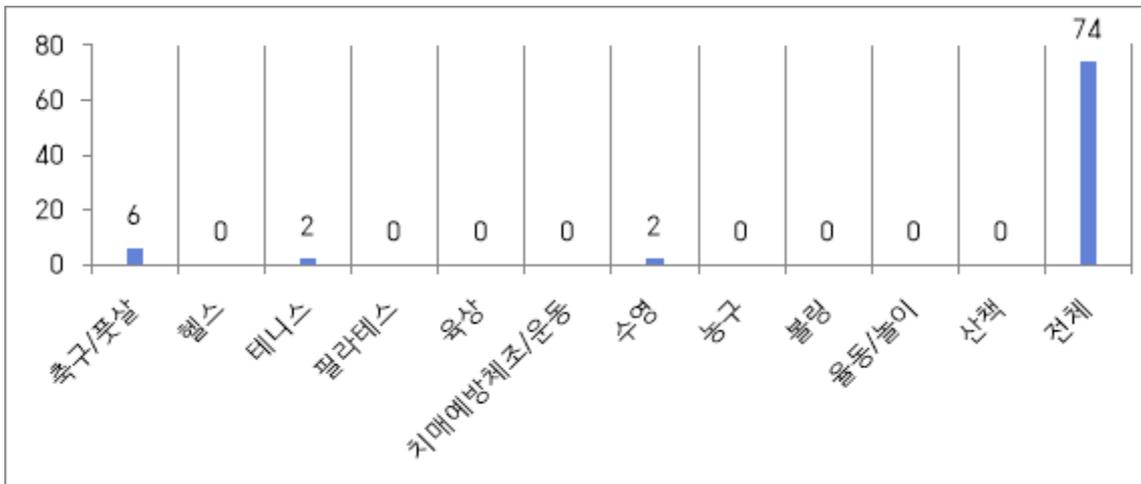
[그림 49] 일반 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(2)

(단위: 명)



[그림 50] 일반 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(3)

(단위: 명)

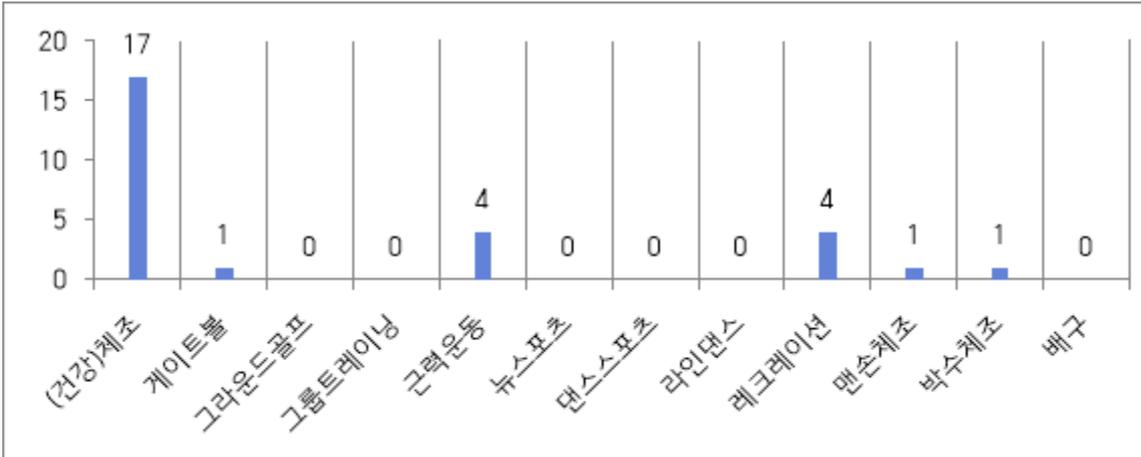


- 반면 어르신 지도자의 경우 생활지도를 1순위로 지도하는 경우가 20 명으로 가장 많고, (건강)체조가 17명, 스트레칭 9명의 순으로 높게 나타남
- 남성 지도자의 18%는 탁구, 18%는 스트레칭을 지도하고 있으며, 여성 지도자의 21.4%는 (건강)체조, 24.5%가 생활체조를 지도하고 있음

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

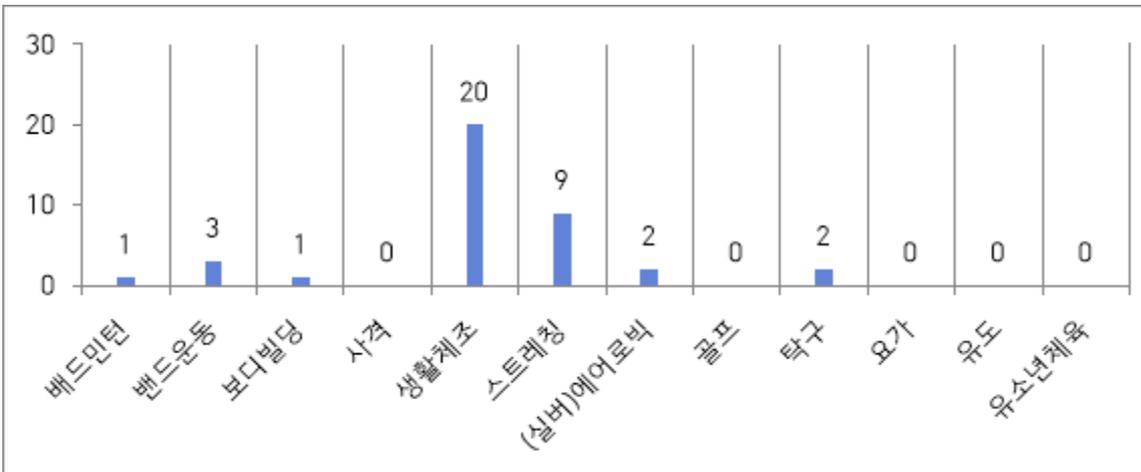
[그림 51] 어르신 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(1)

(단위: 명)



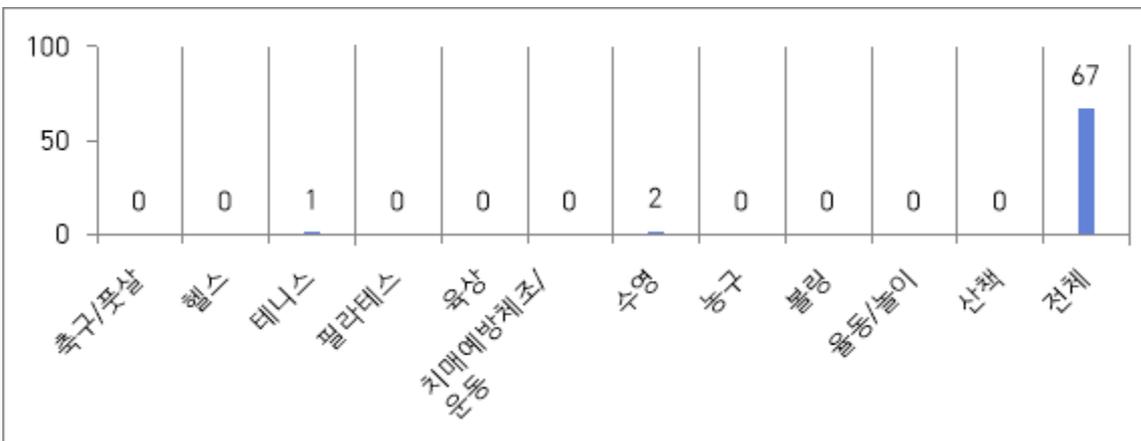
[그림 52] 어르신 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(2)

(단위: 명)



[그림 53] 어르신 지도자의 1순위 어르신 체육활동 지도 종목(3)

(단위: 명)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 지역별 분포에서도 (건강)체조 또는 생활체조가 1순위 지도 종목으로 확인됨

[표 108] 어르신 체육활동 지도 종목

(단위 : %)

구분		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
성별	남성	8.0	2.0	0.0	2.0	4.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	2.0	0.0
	여성	21.4	5.1	1.0	0.0	2.0	2.0	1.0	1.0	5.1	1.0	0.0	0.0
지도자 유형	일반	8.1	6.8	1.4	1.4	0.0	2.7	1.4	1.4	4.1	0.0	0.0	0.0
	어르신	25.4	1.5	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	6.0	1.5	1.5	0.0
	기타	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
지역	천안시	0.0	0.0	0.0	0.0	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	공주시	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0
	보령시	28.6	0.0	0.0	0.0	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	아산시	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
	서산시	43.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	6.3	0.0	0.0
	논산시	37.5	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0
	계룡시	0.0	16.7	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	당진시	25.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0	0.0	37.5	0.0	0.0	0.0
	금산군	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	부여군	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0
	서천군	50.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0
	청양군	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	홍성군	22.2	0.0	0.0	11.1	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	예산군	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	태안군	20.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
구분		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
성별	남성	16.0	2.0	2.0	2.0	8.0	18.0	0.0	0.0	18.0	0.0	0.0	4.0
	여성	5.1	2.0	1.0	0.0	24.5	6.1	2.0	1.0	4.1	4.1	1.0	0.0
지도자 유형	일반	13.5	0.0	1.4	1.4	10.8	8.1	0.0	1.4	14.9	5.4	1.4	1.4
	어르신	1.5	4.5	1.5	0.0	29.9	13.4	3.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

	기타	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
지역	천안시	15.8	5.3	0.0	0.0	31.6	15.8	0.0	0.0	10.5	5.3	0.0	0.0
	공주시	0.0	0.0	11.1	0.0	33.3	11.1	0.0	0.0	22.2	0.0	0.0	0.0
	보령시	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	42.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	아산시	17.6	0.0	5.9	0.0	47.1	0.0	0.0	0.0	11.8	0.0	0.0	0.0
	서산시	6.3	0.0	0.0	0.0	6.3	0.0	6.3	0.0	6.3	0.0	0.0	6.3
	논산시	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0
	계룡시	0.0	0.0	0.0	16.7	16.7	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0
	당진시	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0
	금산군	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	37.5	0.0	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0
	부여군	10.0	10.0	0.0	0.0	20.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	서천군	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0	0.0
	청양군	33.3	16.7	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	16.7	16.7	0.0	0.0
	홍성군	11.1	0.0	0.0	0.0	22.2	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0	0.0
	예산군	0.0	0.0	0.0	0.0	42.9	0.0	0.0	0.0	28.6	0.0	0.0	14.3
태안군	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	30.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	
구분		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	전체
성별	남성	4.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
	여성	4.1	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	100
지도자 유형	일반	8.1	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	100
	어르신	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
	기타	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
지역	천안시	5.3	0.0	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
	공주시	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
	보령시	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
	아산시	5.9	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
	서산시	0.0	0.0	6.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	0.0	100
	논산시	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
	계룡시	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
	당진시	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
	금산군	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

부여군	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
서천군	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
청양군	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
홍성군	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
예산군	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100
태안군	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100

*운동 종목

1. (건강)체조 2. 케이트볼 3. 그라운드골프 4. 그룹트레이닝 5. 근력운동 6. 뉴스포츠 7. 댄스스포츠 8. 라인댄스 9. 레트리에이션 10. 맨손체조 11. 박수체조 12. 배구 13. 배드민턴 14. 밴드운동 15. 보디빌딩 16. 사격 17. 생활체조 18. 스트레칭 19. (실버)에어로빅 20. 골프 21. 탁구 22. 요가 23. 유도 24. 유소년체육 25. 축구/풋살 26. 헬스 27. 테니스 28. 필라테스 29. 육상 30. 치매예방체조/운동 31. 수영 32. 농구 33. 볼링 34. 율동/놀이 35. 산책

■ 어르신 체육시설 이용 시 부족하다고 여기는 점

- 지도하는 체육시설의 부족한 점으로는 29.7%가 이용자에 비해 체육 시설이 협소하다는 것, 23.8%가 이용(교통)불편, 23.3%가 부대시설 및 편의시설의 부족을 꼽았음

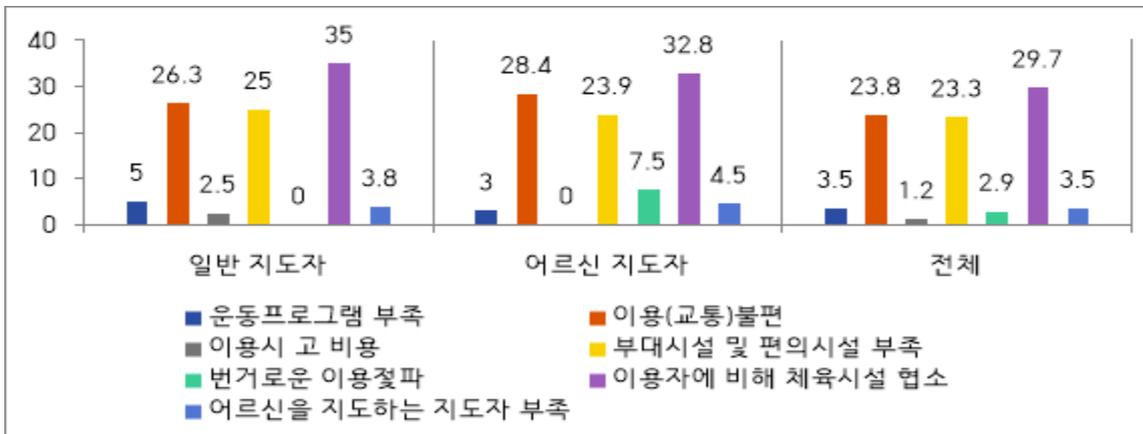
[표 109] 어르신 지도 체육시설 이용 시 부족한 점 - 전체 (중복응답)

구분	빈도	퍼센트
운동 프로그램 부족	6	3.5
이용(교통)불편	41	23.8
이용 시 고비용	2	1.2
부대시설 및 편의시설 부족	40	23.3
번거로운 이용절차	5	2.9
이용자에 비해 체육시설 협소	51	29.7
어르신을 지도하는 지도자 부족	6	3.5
기타	2	1.2
무응답	19	11.0

- 일반 지도자와 어르신 지도자 모두 1순위로 이용자에 비해 체육시설이 협소, 2순위로 이용(교통)불편, 3순위로 부대시설 및 편의시설의 부족을 체육시설의 부족한 점이라고 응답함

[그림 54] 어르신 지도 체육시설 이용 시 부족한 점

(단위 : %)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 남성과 여성 모두 이용자에 비해 체육시설이 협소한 것을 1순위 부족한 점으로 꼽았으나 남성의 2순위는 부대시설 및 편의시설 부족, 여성의 2순위는 이용(교통) 불편이었음
- 대부분의 지역에서 이용자에 비해 체육시설이 협소한 것이 부족한 점 1순위로 꼽히고 있으나 계룡시의 경우 운동 프로그램의 부족에 대한 응답률이 높고, 서천·예산·태안의 경우 이용(교통) 불편이 가장 큰 부족으로 인식되고 있음

[표 110] 어르신 지도 체육시설 이용 시 부족한 점

(단위 : %)

구분		운동 프로그램 부족	이용(교통) 불편	이용 시 고비용	부대시설 및 편의시설 부족	번거로운 이용절차	이용자에 비해 체육시설 협소
성별	남성	1.9	24.1	3.7	29.6	1.9	33.3
	여성	4.9	27.5	0.0	23.5	3.9	32.4
지도자 유형	일반	5.0	26.3	2.5	25.0	0.0	35.0
	어르신	3.0	28.4	0.0	23.9	7.5	32.8
	기타	0.0	25.0	0.0	50.0	0.0	0.0
지역	천안시	0.0	17.4	0.0	39.1	8.7	30.4
	공주시	0.0	11.1	0.0	22.2	0.0	55.6
	보령시	0.0	28.6	0.0	28.6	0.0	42.9
	아산시	5.3	36.8	0.0	15.8	5.3	36.8
	서산시	6.3	18.8	0.0	25.0	6.3	31.3
	논산시	0.0	37.5	0.0	12.5	0.0	37.5
	계룡시	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0	33.3
	당진시	0.0	0.0	0.0	37.5	0.0	50.0
	금산군	12.5	12.5	0.0	25.0	0.0	50.0
	부여군	0.0	30.0	10.0	20.0	0.0	30.0
	서천군	0.0	62.5	0.0	12.5	12.5	12.5
	청양군	0.0	0.0	16.7	50.0	0.0	0.0
	홍성군	11.1	22.2	0.0	33.3	0.0	33.3
	예산군	0.0	50.0	0.0	12.5	0.0	25.0
태안군	0.0	54.5	0.0	18.2	0.0	18.2	

■ 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 영향을 준 것

- 체육활동 지도자들이 볼 때 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 요인이 되는 것은 친구(68.0%), 생활체육(어르신)지도자(50.0%), 지역사회(45.3%)임

[표 111] 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 영향 요인 - 전체

종목	1순위		2순위		3순위		전체	
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트
가족/친지	5	2.9	11	6.4	16	9.3	32	18.6
친구	59	34.3	48	27.9	10	5.8	117	68.0
생활체육(어르신 전담)지도자	29	16.9	33	19.2	24	14.0	86	50.0
대중매체	4	2.3	5	2.9	13	7.6	22	12.8
지역사회	29	16.9	28	16.3	21	12.2	78	45.3
체육 동호인 조직	12	7.0	12	7.0	24	14.0	48	27.9
스스로	15	8.7	9	5.2	32	18.6	56	32.6
무응답	19		26		32		77	1.2

- 일반 지도자의 경우 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 영향을 주는 요인으로 친구(41.3%), 지역사회(18.8%)의 순으로 응답률이 높았으며, 어르신 지도자의 경우 친구(37.3%), 생활체육(어르신전담)지도자(22.4%)의 순으로 응답률이 높았음

[그림 55] 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 영향 요인

(단위 : %)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 남성과 여성 모두 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 영향을 주는 요인으로 친구가 중요하다고 응답하였으나, 여성의 응답이 42.2%로 남성의 29.6%에 비해 높게 나타남
- 대부분 지역에서 친구를 중요한 요인으로 꼽았으나, 보령의 경우 가족/친지의 중요성이 높게 나타남

[표 112] 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 영향 요인

(단위 : %)

구분		가족/친지	친구	생활체육 (어르신 전담) 지도자	대중매체	지역사회	체육 동호인 조직	스스로
성별	남성	5.6	29.6	16.7	3.7	22.2	16.7	5.6
	여성	2.0	42.2	19.6	2.0	16.7	2.9	11.8
지도자 유형	일반	0.0	41.3	12.5	2.5	18.8	11.3	11.3
	어르신	7.5	37.3	22.4	3.0	17.9	3.0	7.5
	기타	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	25.0	25.0
지역	천안시	0.0	43.5	13.0	0.0	21.7	4.3	13.0
	공주시	0.0	33.3	11.1	0.0	22.2	0.0	33.3
	보령시	42.9	28.6	14.3	0.0	0.0	0.0	14.3
	아산시	5.3	31.6	21.1	0.0	21.1	21.1	0.0
	서산시	0.0	25.0	50.0	0.0	12.5	0.0	12.5
	논산시	0.0	50.0	0.0	12.5	37.5	0.0	0.0
	계룡시	0.0	66.7	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0
	당진시	0.0	62.5	12.5	12.5	12.5	0.0	0.0
	금산군	12.5	25.0	0.0	0.0	37.5	12.5	12.5
	부여군	0.0	20.0	10.0	10.0	20.0	10.0	10.0
	서천군	0.0	25.0	50.0	12.5	0.0	12.5	0.0
	청양군	0.0	33.3	33.3	0.0	16.7	16.7	0.0
	홍성군	0.0	44.4	11.1	0.0	33.3	0.0	11.1
	예산군	0.0	37.5	25.0	0.0	12.5	12.5	12.5
태안군	0.0	54.5	9.1	0.0	18.2	0.0	18.2	

■ 어르신들의 체육활동 참여 형태

- 현재 어르신들의 체육활동 참여 형태는 친구 또는 지역 주민과 함께 참여하는 것이 70.3%로 압도적으로 높음

[표 113] 어르신들의 현재 체육활동 참여 형태 - 전체 (중복응답)

구분	빈도	퍼센트
혼자	10	5.8
친구 또는 지역주민과 함께	121	70.3
동호회를 통해서	13	7.6
전문 강사와 함께	12	7.0
무응답	16	9.3

- 일반 지도자와 어르신 지도자 모두 1순위로 어르신들이 현재 친구 또는 지역주민과 함께 체육활동에 참여하고 있다고 응답하였으며, 어르신 지도자 보다 일반지도자의 경우에 동호회를 통한 참여에 대한 응답률이 높게 나타남(13.8%)

[그림 56] 어르신들의 현재 체육활동 참여 형태

(단위 : %)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 성별 및 지역 분포로 확인했을 때도 어르신들은 현재 ‘친구 또는 지역주민과 함께’ 체육활동에 참여하고 있는 비율이 매우 높게 나타남

[표 114] 어르신들의 현재 체육활동 참여 형태

(단위 : %)

구분		혼자	친구 또는 지역주민과 함께	동호회를 통해서	전문 강사와 함께
성별	남성	3.7	74.1	16.7	5.6
	여성	7.8	79.4	3.9	8.8
지도자 유형	일반	3.8	73.8	13.8	8.8
	어르신	6.0	86.6	1.5	6.0
	기타	25.0	50.0	25.0	0.0
지역	천안시	8.7	69.6	13.0	8.7
	공주시	0.0	88.9	0.0	11.1
	보령시	0.0	100.0	0.0	0.0
	아산시	10.5	78.9	5.3	5.3
	서산시	12.5	75.0	0.0	12.5
	논산시	0.0	100.0	0.0	0.0
	계룡시	0.0	66.7	33.3	0.0
	당진시	0.0	62.5	0.0	37.5
	금산군	12.5	87.5	0.0	0.0
	부여군	0.0	80.0	10.0	10.0
	서천군	12.5	62.5	12.5	12.5
	청양군	0.0	33.3	50.0	16.7
	홍성군	0.0	100.0	0.0	0.0
	예산군	0.0	75.0	25.0	0.0
	태안군	18.2	81.8	0.0	0.0

■ 어르신들의 선호하는 운동 종목

- 지도자들의 견해에서 어르신들이 선호하는 운동 종목은 생활체조 68.0%, 산책(걷기) 56.4%, 탁구 39.5%, 요가 34.9% 순임

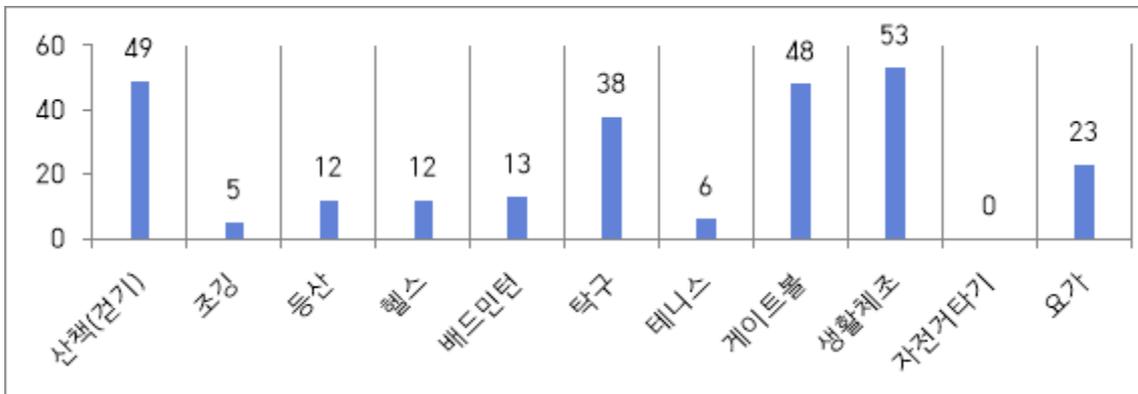
[표 115] 어르신들의 선호 운동 종목 - 전체

종목	빈도	퍼센트	종목	빈도	퍼센트
산책(걷기)	97	56.4	수영	45	26.2
조깅	14	8.1	골프	6	3.5
등산	25	14.5	배구	4	2.3
헬스	24	14.0	태권도	0	0.0
배드민턴	26	15.1	검도	1	0.6
탁구	68	39.5	에어로빅	35	20.3
테니스	9	5.2	당구	6	3.5
게이트볼	88	51.2	단전호흡	18	10.5
생활체조	117	68.0	댄스스포츠	43	25.0
자전거타기	5	2.9	마라톤	2	1.2
요가	60	34.9	기타	13	7.6

- 일반 지도자의 경우 어르신들이 선호하는 운동 종목으로 생활체조(53명), 산책(걷기)(49명), 게이트볼(48명)을 꼽았음

[그림 57] 일반 지도자 응답 - 어르신들이 선호하는 운동 종목(1)

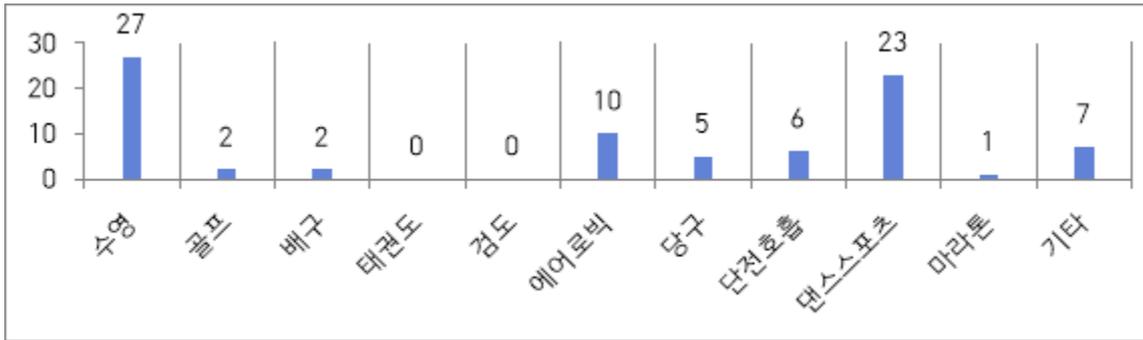
(단위: 명)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[그림 58] 일반 지도자 응답 - 어르신들이 선호하는 운동 종목(2)

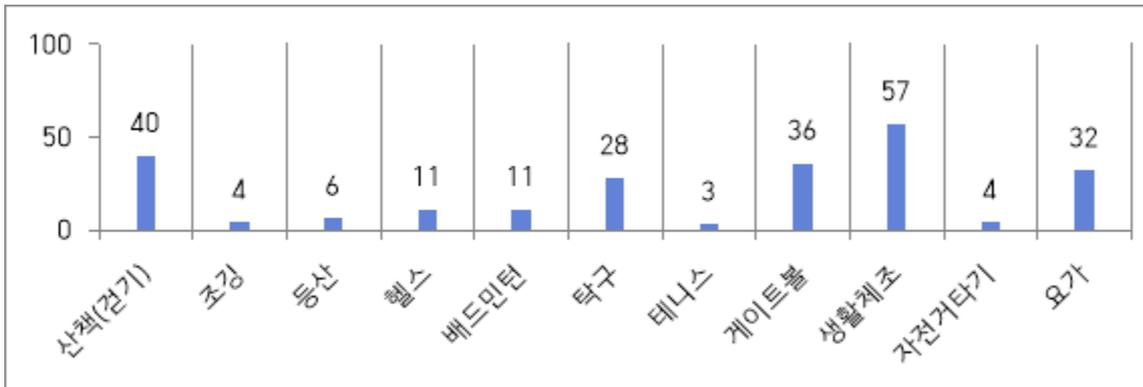
(단위: 명)



- 어르신 지도자의 경우에도 생활체조(57명), 산책(걷기)(40명)에 대한 선호가 높다고 응답함

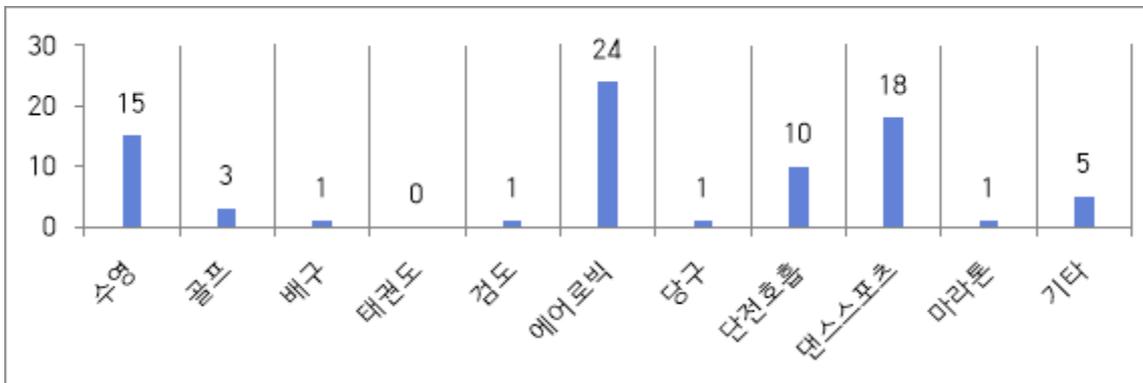
[그림 59] 어르신 지도자 응답 - 어르신들이 선호하는 운동 종목(1)

(단위: 명)



[그림 60] 어르신 지도자 응답 - 어르신들이 선호하는 운동 종목(2)

(단위: 명)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 성별과 지역 분포를 통해 살펴본 결과에서도 어르신들이 선호하는 운동은 생활체육, 산책(걷기)의 비율이 높고 그 외에 게이트볼, 요가에 대한 선호도 높은 편으로 확인됨

[표 116] 어르신들이 선호하는 운동 종목(중복응답)

(단위 : %)

구분		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
성별	남성	66.0	12.0	22.0	22.0	30.0	62.0	8.0	66.0	78.0	4.0	24.0
	여성	65.3	7.1	13.3	13.3	11.2	37.8	5.1	56.1	79.6	3.1	49.0
지도자 유형	일반	66.2	6.8	16.2	16.2	17.6	51.4	8.1	64.9	71.6	0.0	31.1
	어르신	59.7	6.0	9.0	16.4	16.4	41.8	4.5	53.7	85.1	6.0	47.8
	기타	1500	1000	2000	00	500	00	00	1000	1000	00	00
지역	천안시	78.9	10.5	26.3	26.3	26.3	63.2	0.0	73.7	100.0	0.0	31.6
	공주시	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0	66.7	0.0	55.6	88.9	0.0	22.2
	보령시	85.7	0.0	0.0	28.6	0.0	57.1	0.0	71.4	57.1	0.0	0.0
	아산시	82.4	11.8	35.3	17.6	29.4	35.3	17.6	64.7	94.1	0.0	41.2
	서산시	81.3	18.8	25.0	18.8	12.5	37.5	12.5	50.0	87.5	18.8	81.3
	논산시	87.5	25.0	12.5	12.5	37.5	75.0	0.0	62.5	75.0	12.5	50.0
	계룡시	66.7	0.0	16.7	0.0	16.7	33.3	33.3	66.7	66.7	0.0	0.0
	당진시	50.0	0.0	0.0	37.5	12.5	25.0	0.0	50.0	75.0	0.0	62.5
	금산군	50.0	12.5	12.5	0.0	0.0	37.5	0.0	75.0	75.0	0.0	12.5
	부여군	40.0	10.0	10.0	10.0	30.0	30.0	10.0	50.0	80.0	0.0	30.0
	서천군	75.0	0.0	25.0	0.0	0.0	37.5	0.0	25.0	75.0	0.0	25.0
	청양군	50.0	16.7	0.0	0.0	33.3	66.7	0.0	66.7	83.3	0.0	83.3
	홍성군	66.7	11.1	11.1	11.1	0.0	77.8	0.0	55.6	33.3	0.0	33.3
	예산군	57.1	0.0	14.3	14.3	14.3	57.1	0.0	28.6	71.4	0.0	57.1
	태안군	40.0	0.0	10.0	10.0	30.0	20.0	10.0	80.0	70.0	10.0	50.0
구분		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
성별	남성	26.0	10.0	6.0	0.0	2.0	16.0	12.0	10.0	24.0	4.0	6.0
	여성	32.7	1.0	1.0	0.0	0.0	27.6	0.0	13.3	31.6	0.0	10.2
지도자 유형	일반	36.5	2.7	2.7	0.0	0.0	13.5	6.8	8.1	31.1	1.4	9.5
	어르신	22.4	4.5	1.5	0.0	1.5	35.8	1.5	14.9	26.9	1.5	7.5

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

	기타	1000	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0
지역	천안시	47.4	0.0	0.0	0.0	0.0	10.5	5.3	10.5	5.3	0.0	10.5
	공주시	44.4	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	11.1	44.4	0.0	0.0
	보령시	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	14.3	0.0	14.3	0.0	0.0	28.6
	아산시	23.5	5.9	0.0	0.0	0.0	35.3	0.0	0.0	23.5	5.9	11.8
	서산시	37.5	6.3	6.3	0.0	0.0	37.5	0.0	50.0	56.3	0.0	0.0
	논산시	25.0	0.0	12.5	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0	50.0	12.5	0.0
	계룡시	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	16.7	0.0	16.7	0.0	0.0
	당진시	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	37.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	금산군	50.0	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	37.5	0.0	0.0
	부여군	50.0	20.0	10.0	0.0	0.0	40.0	20.0	0.0	20.0	0.0	10.0
	서천군	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0
	청양군	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	16.7	0.0	33.3	0.0	0.0
	홍성군	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0	22.2	22.2	0.0	22.2
	예산군	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	57.1	0.0	14.3
태안군	10.0	10.0	10.0	0.0	10.0	20.0	10.0	20.0	30.0	0.0	10.0	

*운동 종목

1. 산책(걷기) 2. 조깅 3. 등산 4. 헬스 5. 배드민턴 6. 탁구 7. 테니스 8. 게이트볼 9. 생활체조 10. 자전거타기 11. 요가 12. 수영 13. 골프 14. 배구 15. 태권도 16. 검도 17. 에어로빅 18. 당구 19. 단전호흡 20. 댄스스포츠 21. 마라톤 22. 기타

■ 어르신들의 체육활동 활성화 요인

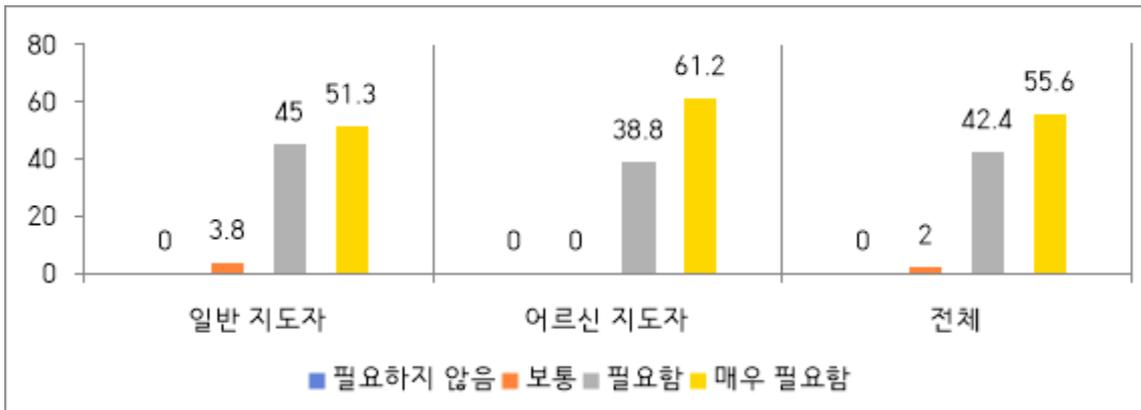
- 어르신들의 체육활동 활성화를 위한 각 요소에 관한 필요정도에 관하여 조사한 결과는 아래와 같음
- 어르신 맞춤 프로그램 제공은 필요하다는 응답이 89%로 높게 나타나며, 일반 지도자의 경우보다 어르신 지도자의 경우 필요하다고 생각하는 비율이 3.8% 높음

[표 117] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(1) - 어르신 맞춤 프로그램 제공

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	0	0
보통	3	1.7
필요함	67	39.0
매우 필요함	86	50.0
무응답	16	9.3

[그림 61] 어르신 맞춤 프로그램 제공에 관한 견해 비교

(단위 : %)



- 체육시설 확충이 필요하다는 응답도 86.1%로 높게 나타남
- 체육시설 확충의 경우에도 어르신 지도자가 6% 더 필요하다는 응답자가 많음

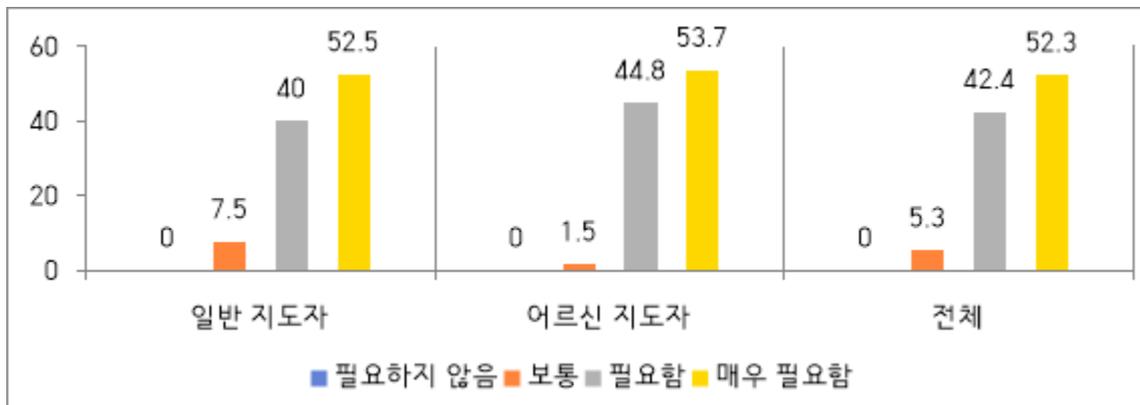
어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[표 118] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(2) - 체육시설 확충

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	0	0
보통	8	4.7
필요함	66	38.4
매우 필요함	82	47.7
무응답	16	9.3

[그림 62] 체육시설 확충에 관한 견해 비교

(단위 : %)



- 노인여가시설 및 생활체육시설에 어르신 선호종목 프로그램 확대가 필요하다는 응답은 86.6%로 확인됨
- 어르신들이 선호하는 종목 프로그램 확대에 관해서는 일반 지도자보다 어르신 지도자가 필요하다는 응답이 0.5% 많았음

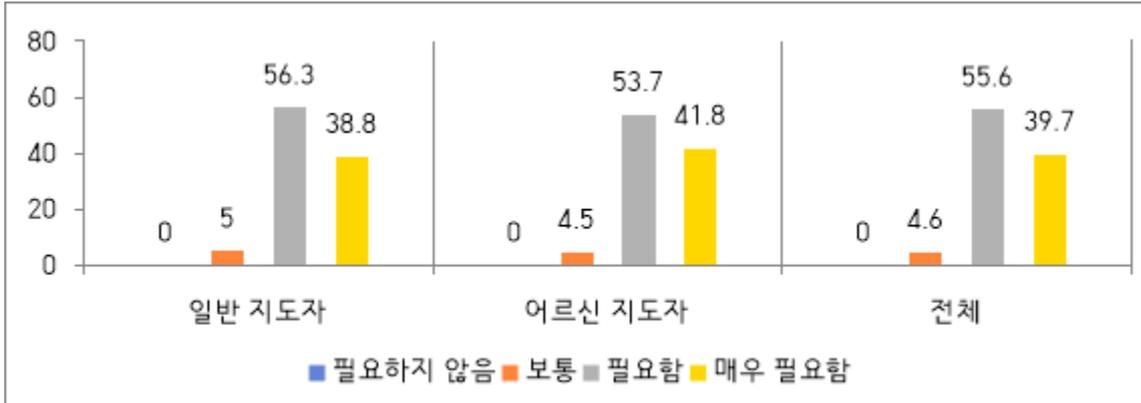
[표 119] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(3) - 어르신 선호종목 프로그램 확대

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	0	0
보통	7	4.1
필요함	87	50.6
매우 필요함	62	36.0
무응답	16	9.3

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[그림 63] 어르신 선호종목 프로그램 확대에 관한 견해 비교

(단위 : %)



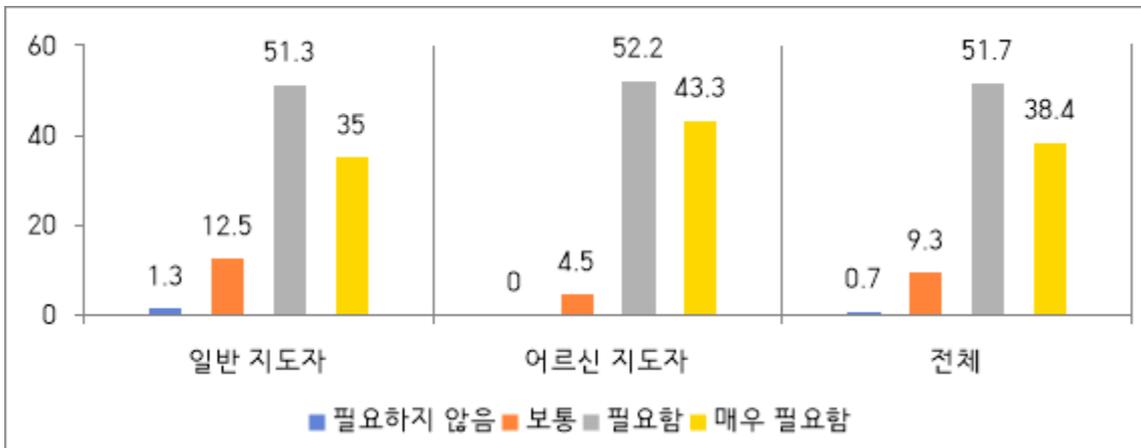
- 홍보 강화의 필요성은 82%로 확인되며, 어르신 지도자의 경우 보다 홍보의 필요성을 높게 인식하고 있음(95.5%)

[표 120] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(4) - 홍보 강화

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	1	0.6
보통	14	8.1
필요함	81	47.1
매우 필요함	60	34.9
무응답	16	9.3

[그림 64] 홍보 강화에 관한 견해 비교

(단위 : %)



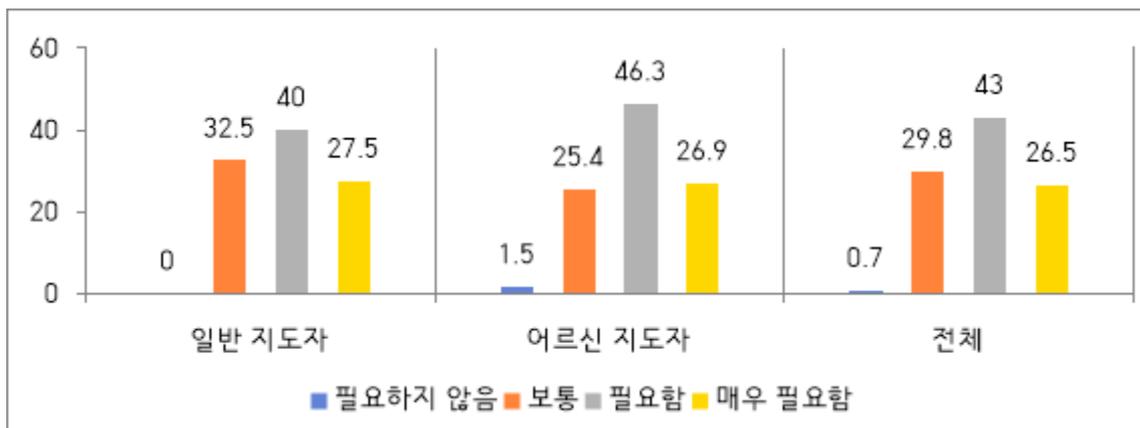
- 자원봉사자 확대는 63.9%로 다소 낮게 나타남
- 그러나 어르신 지도자의 경우 일반 지도자보다 필요성에 대해 더 높게 인식함(72.2%)

[표 121] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(5) - 자원봉사자 확대

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	1	0.6
보통	45	26.2
필요함	68	39.5
매우 필요함	42	24.4
무응답	16	9.3

[그림 65] 자원봉사자 확대에 관한 견해 비교

(단위 : %)



- 노인체육 전문 지도자의 확충은 86.8%가 필요하다고 응답함
- 전문 지도자의 확충 필요성은 일반 지도자에서 더 높은 긍정 응답이 나타남(86.3%)

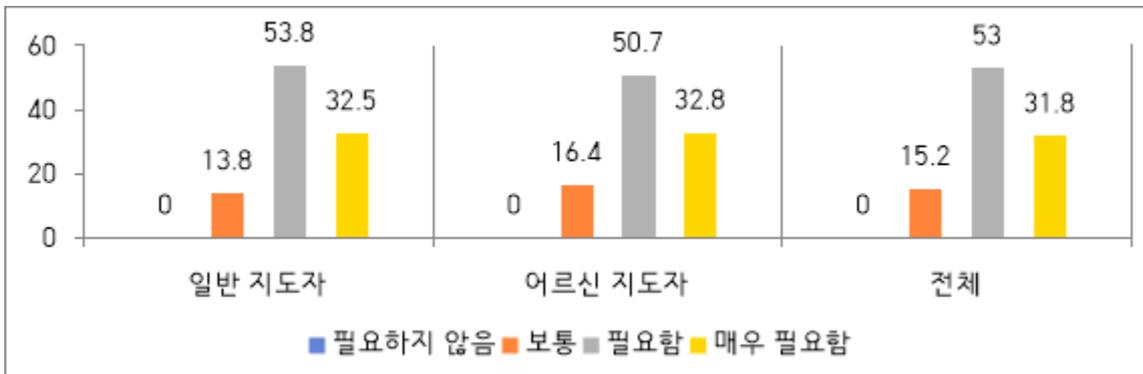
Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[표 122] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(6) - 전문 지도자 확충

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	0	0
보통	24	14.0
필요함	82	47.7
매우 필요함	50	29.1
무응답	16	9.3

[그림 66] 전문 지도자 확충에 관한 견해 비교

(단위 : %)



- 타 체육시설과 노인 여가 시설 프로그램 연계는 72.6%가 필요하다고 응답하였으며, 어르신 지도자의 경우 44.8%의 높은 비율로 연계가 매우 필요하다고 응답함

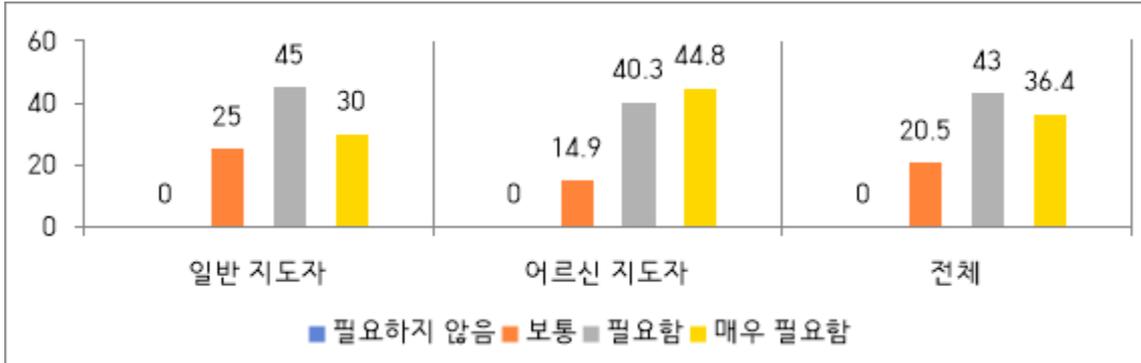
[표 123] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(7) - 타 체육시설과 노인 여가 시설 프로그램 연계

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	0	0
보통	31	18.0
필요함	68	39.5
매우 필요함	57	33.1
무응답	16	9.3

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[그림 67] 타 체육시설과 노인 여가 시설 프로그램 연계에 관한 견해 비교

(단위 : %)



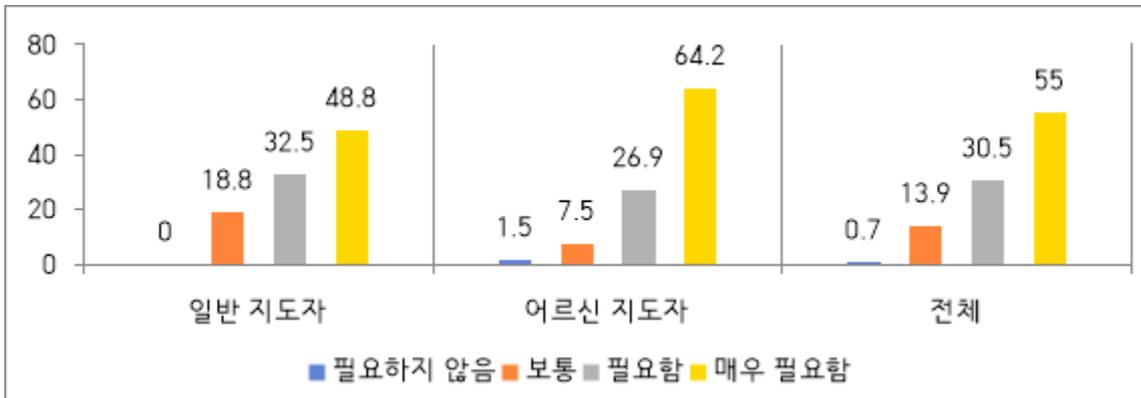
- 운동용품 지원은 77.9%가 필요하다고 응답함
- 일반 지도자의 경우 48.8%, 어르신 지도자의 경우 64.2%가 용품 지원이 매우 필요하다고 응답하고 있음

[표 124] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(8) - 운동용품 지원

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	1	0.6
보통	21	12.2
필요함	47	27.3
매우 필요함	87	50.6
무응답	16	9.3

[그림 68] 운동용품 지원에 관한 견해 비교

(단위 : %)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

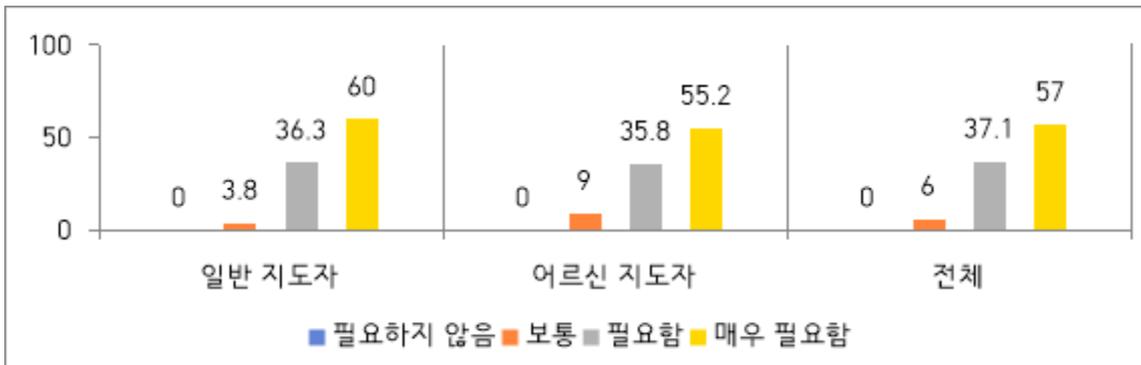
- 체육시설의 체육프로그램 예산지원 확대는 85.4%가 필요하다고 응답함
- 예산지원의 확대는 일반 지도자가 60.0%, 어르신 지도자가 55.2%의 높은 비율로 매우 필요하다고 응답함

[표 125] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(9) - 체육시설의 체육프로그램 예산지원 확대

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	0	0
보통	9	5.2
필요함	58	33.7
매우 필요함	89	51.7
무응답	16	9.3

[그림 69] 체육시설의 체육프로그램 예산지원 확대에 관한 견해 비교

(단위 : %)



- 동호인 조직 육성은 66.9%가 필요하다고 응답해 다소 낮은 비율로 긍정 응답이 확인되며, 일반 지도자보다 어르신 지도자의 경우에서 필요하다는 응답의 비율이 높음(82.1%)

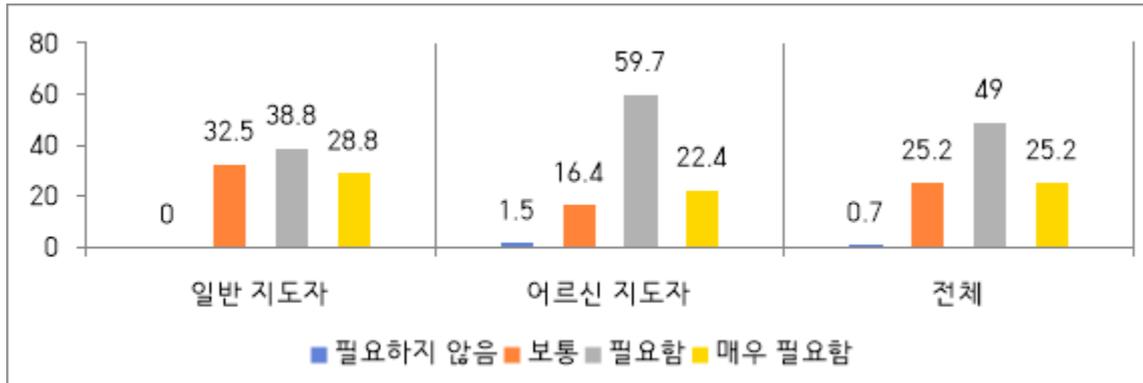
[표 126] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(10) - 동호인 조직 육성

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	1	0.6
보통	40	23.3
필요함	76	44.2
매우 필요함	39	22.7
무응답	16	9.3

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[그림 70] 동호인 조직 육성에 관한 견해 비교

(단위 : %)



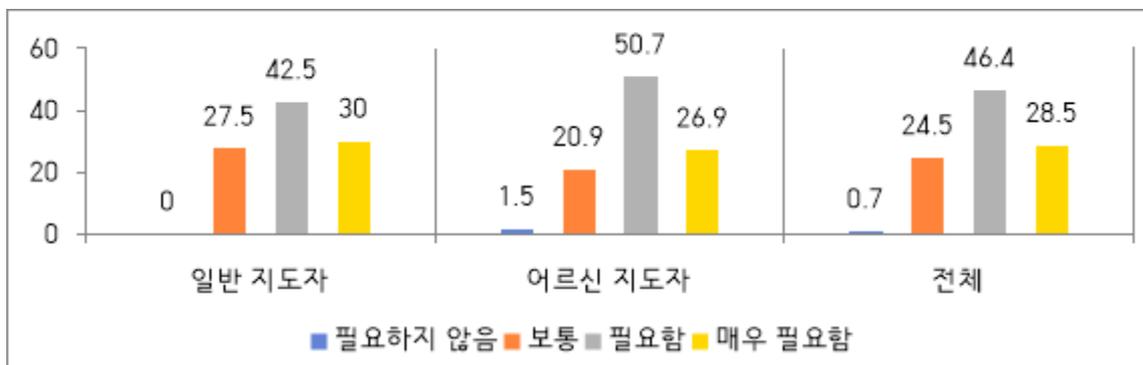
- 공공스포츠클럽 육성은 67.5%가 필요하다고 응답함
- 공공스포츠 클럽의 육성을 위한 지원이 필요하다는 응답은 어르신 지도자에서 좀 더 높게 나타남(77.6%)

[표 127] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(11) - 공공스포츠클럽 육성

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	1	0.6
보통	39	22.7
필요함	72	41.9
매우 필요함	44	25.6
무응답	16	9.3

[그림 71] 공공스포츠클럽 육성에 관한 견해 비교

(단위 : %)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

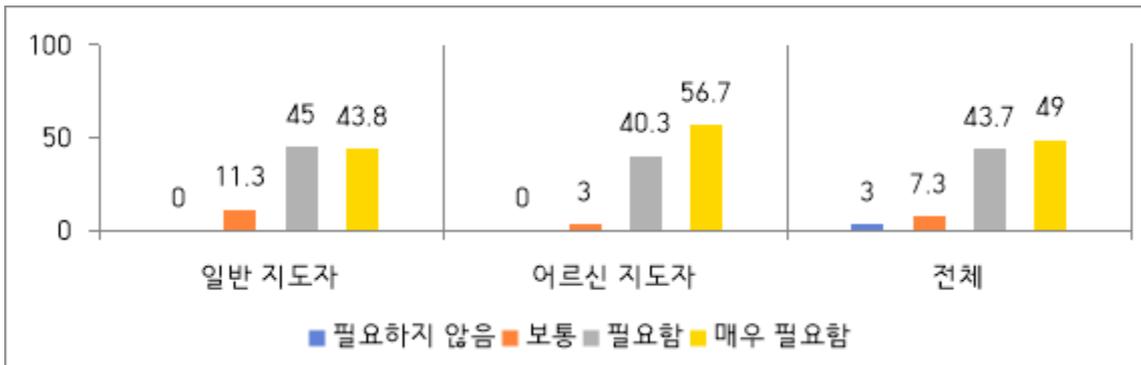
- 어르신들 체력측정검사 및 운동 처방 서비스는 83.7%가 필요하다고 응답함
- 특히 어르신 지도자의 경우 97%가 해당 서비스가 체육활동 활성화를 위해 필요하다고 응답함

[표 128] 어르신들의 체육활동 활성화 요인(12) - 어르신 체력측정 검사 및 운동처방 서비스

구분	빈도	퍼센트
전혀 필요하지 않음	0	0
필요하지 않음	0	0
보통	12	7.0
필요함	69	40.1
매우 필요함	75	43.6
무응답	16	9.3

[그림 72] 어르신 체력측정 검사 및 운동처방 서비스에 관한 견해 비교

(단위 : %)



4) 체육시설 부문

■ 어르신들이 선호하는 운동 장소

- 어르신들이 선호하는 운동 장소로는 71.5%가 공공 체육시설을 꼽아 가장 높게 나타나며, 그 다음으로 노인복지관(68.0%), 경로당(65.7%)의 순임

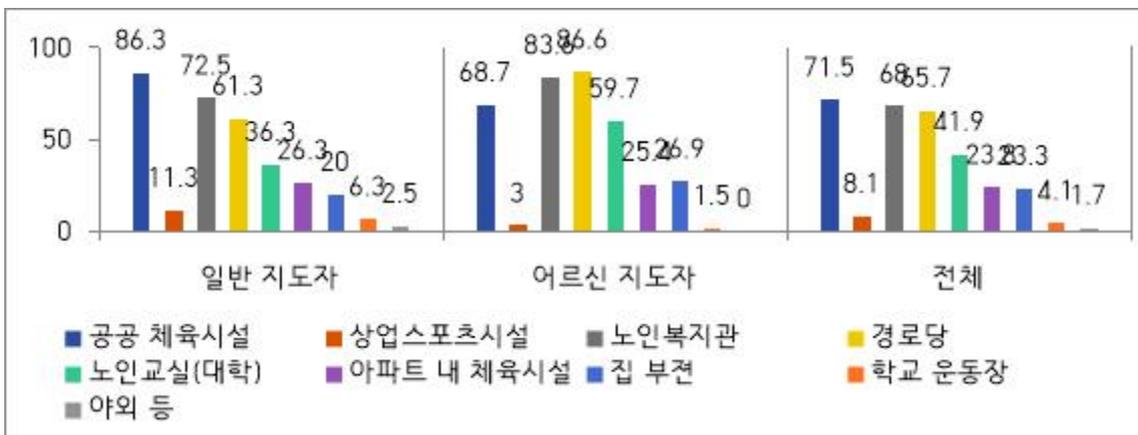
[표 129] 어르신들의 선호 체육활동 장소 - 전체(중복응답)

구분	빈도	퍼센트
공공 체육시설	123	71.5
상업스포츠 시설	14	8.1
노인복지관	117	68.0
경로당	113	65.7
노인교실(대학)	72	41.9
아파트 내 체육시설	41	23.8
집 주변	40	23.3
학교 운동장	7	4.1
야외 등	3	1.7
기타	0	0.0

- 일반 지도자의 경우 1순위로 공공 체육시설을 선호한다고 응답했으며, 어르신 지도자의 경우 경로당, 그리고 그와 유사하게 노인복지관을 선호한다고 응답함

[그림 73] 어르신들의 선호 체육활동 장소

(단위 : %)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 성별 및 지역 분포로 확인했을 때도 공공 체육시설, 경로당, 노인복지관에 대한 선호가 높게 나타남

[표 130] 어르신들의 선호 체육활동 장소

(단위 : %)

구분		공공체육시설	상업스포츠포츠시설	노인복지관	경로당	노인교실(대학)	아파트내체육시설	집 주변	학교운동장	야외 등
성별	남성	83.3	11.1	74.1	68.5	33.3	24.1	33.3	1.9	1.9
	여성	76.5	7.8	75.5	74.5	52.9	27.5	21.6	5.9	2.0
지도자 유형	일반	86.3	11.3	72.5	61.3	36.3	26.3	20.0	6.3	2.5
	어르신	68.7	3.0	83.6	86.6	59.7	25.4	26.9	1.5	0.0
	기타	75.0	0.0	25.0	50.0	0.0	0.0	75.0	0.0	0.0
지역	천안시	87.0	0.0	78.3	73.9	52.2	26.1	34.8	0.0	0.0
	공주시	77.8	0.0	100.0	88.9	11.1	11.1	0.0	0.0	0.0
	보령시	85.7	28.6	85.7	71.4	14.3	0.0	28.6	0.0	0.0
	아산시	73.7	0.0	78.9	57.9	26.3	21.1	36.8	0.0	0.0
	서산시	75.0	25.0	68.8	87.5	68.8	62.5	31.3	12.5	6.3
	논산시	87.5	12.5	62.5	87.5	62.5	50.0	50.0	0.0	0.0
	계룡시	83.3	33.3	50.0	16.7	0.0	33.3	33.3	16.7	0.0
	당진시	87.5	12.5	75.0	50.0	75.0	25.0	0.0	25.0	0.0
	금산군	87.5	12.5	75.0	100.0	25.0	0.0	25.0	0.0	0.0
	부여군	80.0	20.0	70.0	70.0	70.0	10.0	10.0	0.0	0.0
	서천군	75.0	0.0	50.0	62.5	75.0	12.5	25.0	0.0	12.5
	청양군	66.7	0.0	100.0	66.7	33.3	16.7	0.0	0.0	0.0
	홍성군	77.8	0.0	88.9	88.9	88.9	44.4	11.1	0.0	0.0
	예산군	75.0	12.5	50.0	75.0	37.5	12.5	12.5	0.0	0.0
태안군	63.6	0.0	81.8	72.7	27.3	36.4	45.5	18.2	9.1	

■ 어르신들을 위한 시설 체육시설 건립 시 중요 사항

- 어르신들을 위한 체육시설을 건립할 때 중요한 사항으로는 65.7%의 높은 비율로 교통의 편리성을 꼽았으며, 58.7%가 다양한 프로그램의 확보, 47.7%가 저렴한 이용비용이라고 응답함

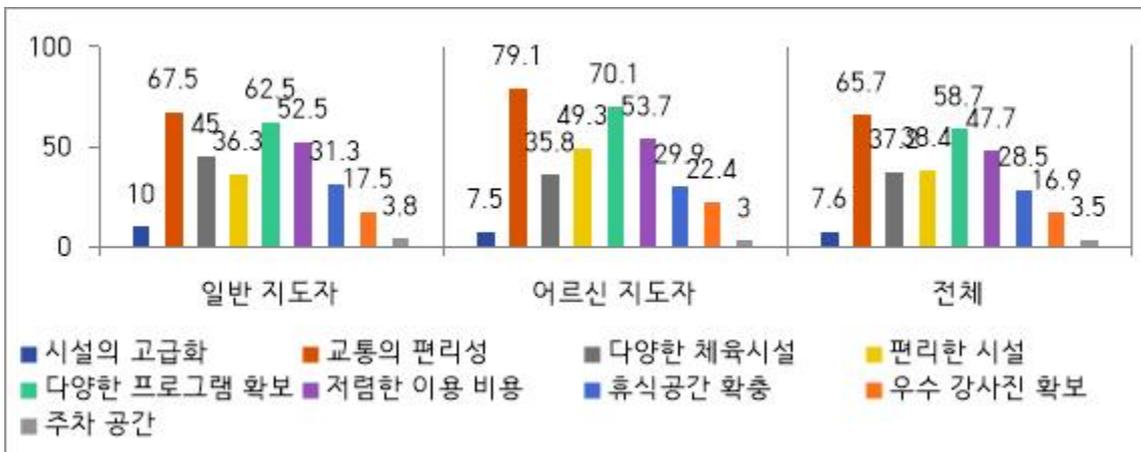
[표 131] 어르신들을 위한 체육시설 건립 시 중요사항 - 전체(중복응답)

구분	빈도	퍼센트
시설의 고급화	13	7.6
교통의 편리성	113	65.7
다양한 체육시설	64	37.2
편리한 시설	66	38.4
다양한 프로그램 확보	101	58.7
저렴한 이용 비용	82	47.7
휴식공간 확충	49	28.5
우수 강사진 확보	29	16.9
주차 공간	6	3.5

- 일반 지도자와 어르신 지도자의 경우 모두 1순위로 교통의 편리성이 어르신들을 위한 체육시설 건립 시 중요한 사항이라고 응답함

[그림 74] 어르신들을 위한 체육시설 건립 시 중요사항

(단위 : %)



Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

- 성별 및 지역 분포로 확인했을 때도 교통의 편리성에 대한 중요도가 높게 나타남

[표 132] 어르신들을 위한 체육시설 건립 시 중요사항

(단위 : %)

구분		시설의 고급화	교통의 편리성	다양한 체육시설	편리한 시설	다양한 프로그램 확보	저렴한 이용 비용	휴식공간 확충	우수 강사진 확보
성별	남성	7.4	77.8	50.0	44.4	55.6	50.0	50.0	14.8
	여성	8.8	69.6	36.3	41.2	69.6	53.9	21.6	20.6
지도 자 유형	일반	10.0	67.5	45.0	36.3	62.5	52.5	31.3	17.5
	어르신	7.5	79.1	35.8	49.3	70.1	53.7	29.9	22.4
	기타	0.0	75.0	0.0	50.0	50.0	50.0	75.0	0.0
지역	천안시	4.3	65.2	34.8	17.4	56.5	56.5	21.7	17.4
	공주시	0.0	88.9	0.0	33.3	77.8	88.9	22.2	11.1
	보령시	14.3	85.7	71.4	71.4	71.4	71.4	42.9	28.6
	아산시	0.0	89.5	36.8	31.6	73.7	73.7	26.3	15.8
	서산시	12.5	56.3	62.5	62.5	62.5	56.3	18.8	18.8
	논산시	12.5	75.0	37.5	75.0	87.5	37.5	62.5	0.0
	계룡시	16.7	33.3	33.3	33.3	33.3	50.0	50.0	0.0
	당진시	12.5	62.5	37.5	25.0	87.5	75.0	37.5	25.0
	금산군	0.0	62.5	50.0	50.0	75.0	37.5	25.0	0.0
	부여군	20.0	90.0	70.0	50.0	40.0	10.0	50.0	20.0
	서천군	12.5	75.0	25.0	37.5	75.0	50.0	0.0	37.5
	청양군	16.7	100.0	33.3	33.3	50.0	50.0	0.0	33.3
	홍성군	11.1	66.7	44.4	44.4	55.6	44.4	66.7	11.1
	예산군	12.5	50.0	12.5	62.5	62.5	0.0	25.0	25.0
태안군	9.1	81.8	54.5	45.5	63.6	54.5	45.5	36.4	

5) 전문성과 지도실태

■ 보유 자격증 및 전문성에 대한 평가

- 조사에 참여한 응답자들이 보유한 자격증으로는 생활스포츠지도사 자격증이 30.3%로 가장 많았고, 체육/사회체육 관련 학과를 졸업한 경우가 23%였음

[표 133] 응답자의 보유 자격증 현황(중복응답)

구분	빈도	퍼센트
사회복지사 자격증	37	8.5
노인복지 관련 자격증	23	5.3
노인스포츠지도사 자격증(민간)	30	6.9
노인스포츠지도사 자격증(국가)	70	16.0
생활스포츠지도사 자격증	141	32.3
체육교사 자격증	23	5.3
사회복지 관련 학과 및 졸업	10	2.3
노인 관련 학과 및 졸업	1	.2
체육/사회체육 관련 학과 및 졸업	98	22.4
기타	4	0.9

- 보유하고 있는 자격증이 전문성을 갖는지를 질문한 결과에 따르면,
 - 사회복지사 자격증은 59.5%가 충분히 전문성을 갖는다고 응답했으며,
 - 노인복지 관련 자격증은 39.1%만 충분히 전문성을 갖는다고 응답됨
 - 노인스포츠지도사 자격증 중 민간 자격증은 50%, 국가 자격증은 85.1%가 전문성이 충분하다고 응답함
 - 생활스포츠지도사 자격증은 82.7%, 체육교사 자격증은 47.8%가 전문성이 충분하다고 응답함
 - 사회복지 관련 학과를 졸업한 것은 60%, 노인 관련 학과를 졸업한 것은 100%, 체육/사회체육 관련 학과를 졸업한 것은 81.3%가 전문성이 충분하다고 응답하였음
 - 기타 자격증의 경우 75%가 충분히 전문성을 갖는다고 응답함

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[표 134] 응답자의 보유 자격증에 대한 전문성 평가

(단위: %)

자격증	평가				
	전혀 충분하지 않음	충분하지 않음	보통	충분함	매우 충분함
사회복지사 자격증	0.0	2.7	37.8	37.8	21.6
노인복지 관련 자격증	0.0	4.3	56.5	26.1	13.0
노인스포츠지도사 자격증(민간)	0.0	3.3	46.7	43.3	6.7
노인스포츠지도사 자격증(국가)	0.0	0.0	14.9	41.8	43.3
생활스포츠지도사 자격증	0.0	1.4	15.8	41.0	41.7
체육교사 자격증	0.0	8.7	43.5	21.7	26.1
사회복지 관련 학과 및 졸업	0.0	0.0	20.0	20.0	60.0
노인 관련 학과 및 졸업	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
체육/사회체육 관련 학과 및 졸업	0.0	2.1	16.7	41.7	39.6
기타	0.0	25.0	0.0	25.0	50.0
전체	0	10	101	166	153

■ 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분한가

- 응답자 중 76.2%는 보유하고 있는 자격증이나 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하다고 응답했고, 14.5%는 충분하지 않다고 응답함

[표 135] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분한지 여부 - 전체

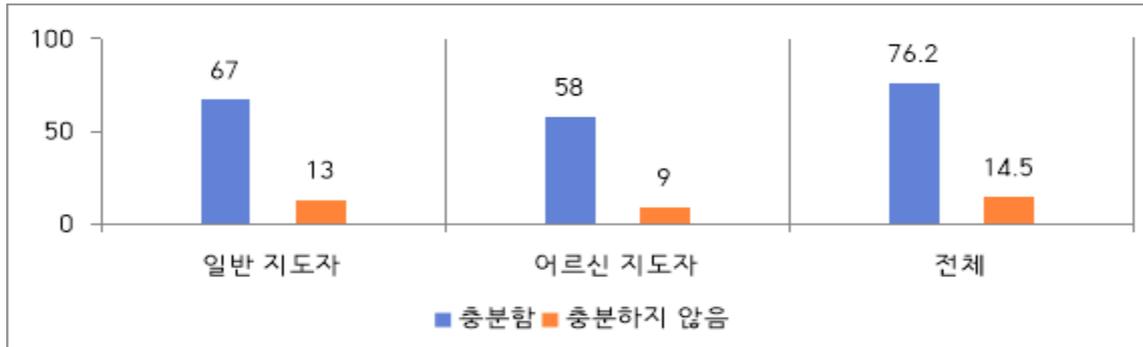
구분	빈도	퍼센트
충분하다	131	76.2
충분하지 않다	25	14.5
무응답	16	9.3

- 일반 지도자와 어르신 지도자의 경우 모두 보유하고 있는 자격증이나 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하다는 응답이 과반이었지만, 충분하다는 응답이 일반 지도자의 경우가 67% 어르신 지도자는 58%로 어르신 지도자가 충분하다고 생각하는 비율이 더 낮게 나타남

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[그림 75] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분한지 여부

(단위 : %)



- 성별 및 지역을 기준으로도 보유한 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하다고 생각하는 응답이 보다 높으며, 홍성군의 경우 충분하지 않다는 응답이 44.4%로 가장 높은 것으로 확인됨

[표 136] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분한지 여부

(단위 : %)

구분		충분함	충분하지 않음
성별	남성	83.3	16.7
	여성	84.3	15.7
지도자 유형	일반	83.8	16.3
	어르신	86.6	13.4
	기타	25.0	75.0
지역	천안시	78.3	21.7
	공주시	88.9	11.1
	보령시	71.4	28.6
	아산시	68.4	31.6
	서산시	93.8	6.3
	논산시	100.0	0.0
	계룡시	100.0	0.0
	당진시	100.0	0.0
	금산군	62.5	37.5
	부여군	90.0	10.0
	서천군	62.5	0.0
	청양군	83.3	16.7
	홍성군	55.6	44.4
	예산군	100.0	0.0
	태안군	90.9	9.1

■ 충분하지 않은 부분

- 어르신을 지도하기에 충분하지 않은 부분으로는 ‘노인의 체력 및 건강수준 맞춤형 전문지도 능력’이 가장 높은 응답으로 조사됨

[표 137] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하지 않은 부분 - 전체

구분	빈도	퍼센트
노인의 체육활동 특성 이해	3	1.7
노인의 발달 특성 이해	2	1.2
노인의 체력 및 건강수준 맞춤형 전문지도 능력	12	7.0
체육관련 내용에 대한 포괄적 지식 등 총체적 내용	4	2.3
노인 눈높이 맞춤형 지도 능력	2	1.2
무응답	149	86.6

- 일반지도자와 어르신 지도자 모두에게서 ‘노인의 체력 및 건강수준 맞춤형 전문지도 능력’이 부족하다는 응답이 높게 나타남

[그림 76] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하지 않은 부분

(단위 : %)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 남성과 여성 모두에게서 ‘노인의 체력 및 건강수준 맞춤형 전문지도 능력’이 충분하지 않은 부분이라는 응답이 높게 나타남

[표 138] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하지 않은 부분

(단위 : %)

구분		노인의 체육활동 특성 이해	노인의 발달 특성 이해	노인의 체력 및 건강수준 맞춤형 전문지도 능력	체육관련 내용에 대한 포괄적 지식 등 총체적 내용	노인 눈높이 맞춤형 지도 능력
성별	남성	22.2	0	55.6	11.1	11.1
	여성	7.1	14.3	50.0	21.4	7.1
지도자 유형	일반	16.7	0	58.3	8.3	16.7
	어르신	0	22.2	44.4	33.3	0
	기타	50.0	0	50.0	0	0
지역	천안시	0	0	75.0	0	25.0
	공주시	0	100.0	0	0	0
	보령시	0	0	100.0	0	0
	아산시	16.7	0	50.0	16.7	16.7
	서산시	0	100.0	0	0	0
	논산시	33.3	0	66.7	0	0
	계룡시	0	0	0	100.0	0
	당진시	0	0	0	100.0	0
	금산군	25.0	0	50.0	25.0	0
	부여군	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0
	서천군	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	청양군	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0
	홍성군	11.1	0.0	22.2	11.1	0.0
	예산군	100.0	0.0	12.5	62.5	62.5
태안군	90.9	9.1	54.5	45.5	63.6	

■ 노인체육 프로그램의 주요 지도목적

- 노인체육 프로그램의 주요 지도목적은 건강 유지 및 증진 64.5%, 생활 만족도 향상 13.4% 등으로 나타남

[표 139] 노인체육 프로그램의 주요 지도목적 - 전체

구분	빈도	퍼센트
건강유지 및 증진	111	64.5
사회관계 형성	4	2.3
여가시간 향유	8	4.7
생활만족도 향상	23	13.4
운동에 대한 흥미 유발	8	4.7
무응답	18	10.5

- 일반 지도자의 경우 70.9%, 어르신 지도자의 경우 72.7%가 건강 유지 및 증진을 노인체육 프로그램의 주요 지도 목적으로 삼고 있으며, 어르신 지도자의 경우 16.7%는 생활 만족도 향상을 목적으로 하고 있음

[그림 77] 노인체육 프로그램의 주요 지도목적

(단위 : %)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 성별과 지역의 분포를 통해서 확인한 바에 따라서도, 노인체육 프로그램의 주요 지도목적은 ‘건강 유지 및 증진’으로 확인됨

[표 140] 노인체육 프로그램의 주요 지도목적

(단위 : %)

구분		건강유지 및 증진	사회관계 형성	여가시간 향유	생활만족도 향상	운동에 대한 흥미 유발
성별	남성	74.1	1.9	7.4	11.1	5.6
	여성	71.0	3.0	4.0	17.0	5.0
지도자 유형	일반	70.9	2.5	8.9	12.7	5.1
	어르신	72.7	3.0	1.5	16.7	6.1
	기타	50.0	0	0	50.0	0
지역	천안시	52.2	4.3	17.4	21.7	4.3
	공주시	55.6	0	0	44.4	0
	보령시	85.7	0	0	14.3	0
	아산시	78.9	0	5.3	15.8	0
	서산시	92.9	0	0	7.1	0
	논산시	100.0	0	0	0	0
	계룡시	66.7	16.7	0	16.7	0
	당진시	50.0	12.5	0	12.5	25.0
	금산군	87.5	12.5	0	0	0
	부여군	70.0	0	0	0	30.0
	서천군	75.0	0	12.5	12.5	0
	청양군	83.3	0	0	0	16.7
	홍성군	66.7	0	11.1	11.1	11.1
	예산군	75.0	0	0	25.0	0
	태안군	63.6	0	9.1	27.3	0

■ 어르신 지도 시 두고 있는 초점

- 응답자 중 어르신을 지도할 때 안전사고 및 운동 상해 예방에 초점을 두는 경우가 53.5%, 운동 효과에 초점을 두는 경우는 27.3%임

[표 141] 어르신 지도 시 초점 - 전체

구분	빈도	퍼센트
운동 효과	47	27.3
안전사고 및 운동 상해 예방	92	53.5
수강생 간 친목 도모	7	4.1
기타	8	4.7

- 일반 지도자의 경우 61.4%, 어르신 지도자의 경우 53.7%가 어르신 지도 시 안전사고 및 운동 상해 예방에 초점을 맞추고 지도하고 있으며, 어르신 지도자의 37.3%는 운동 효과에도 중요히 초점을 맞추고 있음

[그림 78] 어르신 지도 시 초점

(단위 : %)



- 성별, 지역별 분포에 따라서도 안전사고 및 운동 상해 예방이 어르신 지도 시 초점을 맞추는 큰 부분임을 확인할 수 있음

[표 142] 어르신 지도 시 초점

(단위 : %)

구분		운동 효과	안전사고 및 운동 상해 예방	수강생간 친목 도모	기타
성별	남성	27.8	55.6	5.6	1.9
	여성	31.4	60.8	3.9	2.0
지도자 유형	일반	25.0	61.3	7.5	2.0
	어르신	37.3	53.7	1.5	0.9
	기타	25.0	75.0	0	1.0
지역	천안시	21.7	73.9	4.3	1.0
	공주시	22.2	66.7	0	0.9
	보령시	42.9	57.1	0	1.0
	아산시	31.6	52.6	10.5	2.0
	서산시	37.5	56.3	0	2.0
	논산시	37.5	62.5	0	2.0
	계룡시	16.7	66.7	0	1.9
	당진시	25.0	75.0	0	1.0
	금산군	50.0	50.0	0	1.0
	부여군	30.0	60.0	0	0.9
	서천군	0	75.0	12.5	0.9
	청양군	0	66.7	0	0.7
	홍성군	66.7	33.3	0	2.0
	예산군	25.0	37.5	25.0	2.0
	태안군	36.4	45.5	9.1	1.9

■ 지도자가 어르신 지도를 위해 가장 노력해야 하는 점

- 응답자들은 지도자가 어르신 지도를 위해 가장 노력해야하는 점으로 ,어르신들에게 적절한 지도법(73.3%), 어르신들의 눈높이에 맞는 프로그램 개발(60.5%) 등 지도 대상에 맞춘 지도와 프로그램이 될 수 있도록 노력해야한다고 생각함

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

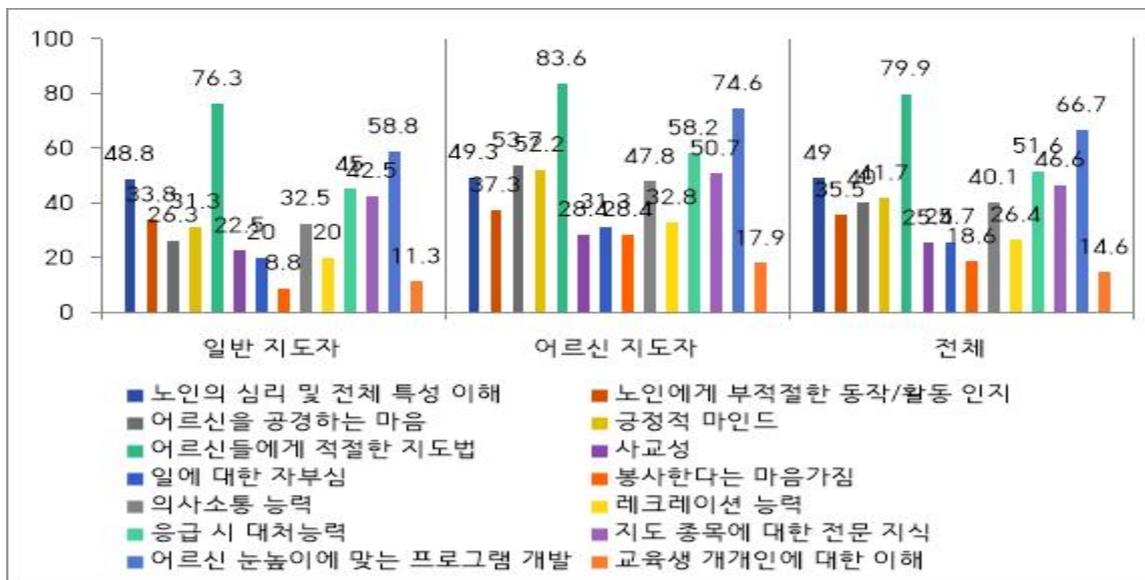
[표 143] 지도자가 어르신 지도를 위해 가장 노력해야 하는 점- 전체

구분	빈도	퍼센트
노인의 심리 및 전체 특성 이해	74	43.0
노인들에게 부적합한 동작이나 활동 인지	53	30.8
어르신을 공경하고 위하는 마음	62	36.0
긍정적 마인드	62	36.0
어르신들에게 적절한 지도법	126	73.3
사교성	40	23.3
일에 대한 자부심	39	22.7
봉사한다는 마음가짐	26	15.1
의사소통 능력	62	36.0
레크리에이션 능력	39	22.7
응급 시 대처능력	81	47.1
지도 종목에 대한 전문적 지식	71	41.3
어르신들의 눈높이에 맞는 프로그램 개발	104	60.5
교육생 개개인에 대한 이해	21	12.2

- 일반 지도자의 76.3%, 어르신 지도자의 83.6%는 어르신들에게 적절한 지도법을 위해 노력해야 한다고 응답했으며, 특히 어르신 지도자의 74.6%는 어르신의 눈높이에 맞는 프로그램 개발을 위해 노력해야 한다고 응답함

[그림 79] 지도자가 어르신 지도를 위해 가장 노력해야 하는 점

(단위 : %)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 성별, 지역별 분포에 따라서도 어르신들에게 적절한 지도법과 어르신들의 눈높이에 맞는 프로그램 개발이 어르신 지도를 위해 가장 노력해야하는 점으로 꼽힘을 알 수 있음

[표 144] 지도자가 어르신 지도를 위해 가장 노력해야 하는 점

(단위 : %)

구분		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
성별	남성	53.7	42.6	38.9	38.9	81.5	18.5	20.4	13.0	51.9	14.8	50.0	50.0	64.8	13.0
	여성	44.1	29.4	40.2	40.2	80.4	29.4	27.5	18.6	33.3	30.4	52.9	43.1	67.6	13.7
지도자 유형	일반	48.8	33.8	26.3	31.3	76.3	22.5	20.0	8.8	32.5	20.0	45.0	42.5	58.8	11.3
	어르신	49.3	37.3	53.7	52.2	83.6	28.4	31.3	28.4	47.8	32.8	58.2	50.7	74.6	17.9
	기타	50.0	25.0	25.0	25.0	100.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	25.0	75.0	0.0
지역	천안시	56.5	34.8	47.8	43.5	73.9	21.7	17.4	8.7	30.4	13.0	47.8	56.5	0.0	0.0
	공주시	44.4	22.2	33.3	33.3	88.9	33.3	11.1	11.1	22.2	44.4	44.4	55.6	0.0	0.0
	보령시	28.6	42.9	28.6	14.3	85.7	28.6	28.6	14.3	71.4	0.0	57.1	42.9	0.0	0.0
	아산시	36.8	36.8	31.6	36.8	89.5	31.6	21.1	15.8	52.6	36.8	47.4	47.4	0.0	0.0
	서산시	43.8	31.3	81.3	56.3	87.5	31.3	43.8	31.3	43.8	37.5	75.0	50.0	0.0	0.0
	논산시	37.5	37.5	37.5	37.5	87.5	12.5	12.5	12.5	37.5	0.0	62.5	25.0	0.0	0.0
	계룡시	50.0	16.7	16.7	0.0	83.3	16.7	0.0	16.7	16.7	0.0	33.3	33.3	0.0	0.0
	당진시	50.0	12.5	50.0	37.5	62.5	37.5	50.0	25.0	37.5	50.0	50.0	75.0	0.0	0.0
	금산군	37.5	37.5	50.0	62.5	100.0	37.5	37.5	0.0	37.5	37.5	62.5	37.5	0.0	0.0
	부여군	60.0	70.0	20.0	30.0	60.0	20.0	20.0	20.0	40.0	30.0	40.0	30.0	0.0	0.0
	서천군	50.0	25.0	12.5	37.5	75.0	25.0	50.0	12.5	37.5	25.0	50.0	12.5	0.0	0.0
	청양군	66.7	33.3	33.3	66.7	66.7	16.7	16.7	16.7	33.3	16.7	50.0	83.3	0.0	0.0
	홍성군	77.8	22.2	44.4	33.3	88.9	44.4	44.4	44.4	44.4	22.2	88.9	55.6	0.0	0.0
	예산군	37.5	12.5	25.0	62.5	75.0	12.5	0.0	12.5	12.5	25.0	12.5	37.5	0.0	0.0
태안군	36.4	54.5	36.4	27.3	81.8	9.1	18.2	9.1	63.6	18.2	45.5	27.3	0.0	0.0	

*노력해야하는 점

1. 노인의 심리 및 전체특성 이해
2. 노인들에게 부적합한 동작이나 활동 인지
3. 어르신을 공경하고 위하는 마음
4. 긍정적 마인드
5. 어르신들에게 적절한 지도법
6. 사교성
7. 일에 대한 자부심
8. 봉사한다는 마음가짐
9. 의사소통능력
10. 레크리에이션능력
11. 응급시 대처능력
12. 지도종목에 대한 전문적 지식
13. 어르신들의 눈높이에 맞는 프로그램 개발
14. 교육생 개개인에 대한 이해

■ 지도자로서 어르신을 지도하면서 경험하는 사항

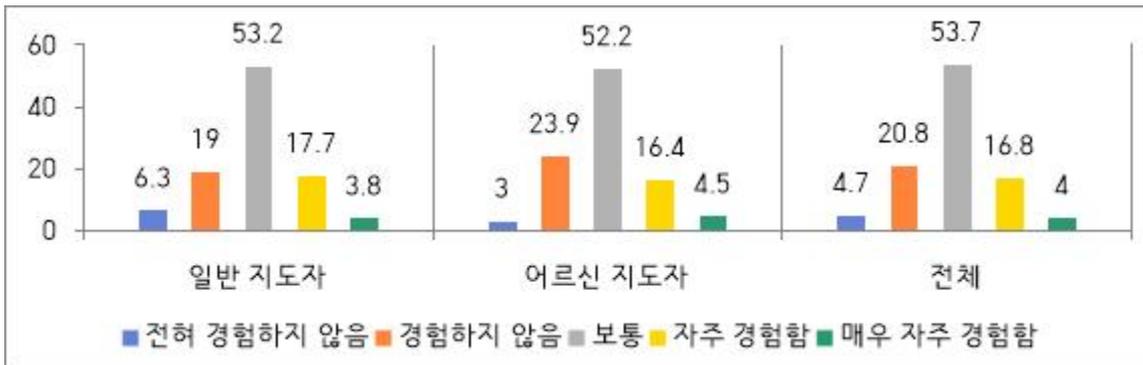
- 지도자로서 어르신을 지도하면서 각 상황을 얼마나 경험하는지 질문한 결과에 따르면,
- 어르신들의 지도자에 대한 인식 부족은 18%가 자주 경험하고 있음
- 무응답을 제외한 유효 응답을 기준으로, 일반 지도자의 경우 21.5%, 어르신 지도자의 경우 20.9%가 이러한 상황을 자주 경험한다고 응답

[표 145] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(1) 지도자에 대한 인식 부족

구분	빈도	퍼센트
전혀 경험하지 않음	8	4.7
경험하지 않음	32	18.6
보통	82	47.7
자주 경험함	25	14.5
매우 자주 경험함	6	3.5
무응답	19	11.0

[그림 80] 지도자에 대한 인식 부족에 관한 경험 비교

(단위 : %)



- 지도자로서 역할이 불분명한 경험은 7.6%가 자주 경험하고 있음
- (유효 응답 기준) 일반 지도자의 경우 10.1%, 어르신 지도자는 4.5%가 역할의 불분명함을 자주 경험한다고 응답함

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

[표 146] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(2) 지도자로서의 역할 불분명

구분	빈도	퍼센트
전혀 경험하지 않음	26	15.1
경험하지 않음	60	34.9
보통	55	32.0
자주 경험함	11	6.4
매우 자주 경험함	2	1.2
무응답	18	10.5

[그림 81] 지도자로서의 역할 불분명에 관한 경험 비교

(단위 : %)



- 지도자에 대한 어르신들의 불신과 무시는 2.9%로 매우 적은 비율만 자주 경험하고 있음
- (유효 응답 기준) 일반 지도자의 경우 3.8%가 어르신들의 불신과 무시를 자주 경험하고 있다고 응답했으며, 어르신 지도자의 경우에는 그러한 경험을 자주한다고 응답한 사람이 없었음(0%)

[표 147] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(3) 지도자에 대한 불신과 무시

구분	빈도	퍼센트
전혀 경험하지 않음	64	37.2
경험하지 않음	58	33.7
보통	26	15.1
자주 경험함	4	2.3
매우 자주 경험함	1	0.6
무응답	19	11.0

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[그림 82] 지도자에 대한 불신과 무시에 관한 경험 비교

(단위 : %)



- 수업 장소 부족은 29%가 자주 경험하고 있음
- (유효 응답 기준) 일반 지도자의 경우 32.6%, 어르신 지도자의 경우 34.4%가 수업 장소의 부족을 자주 경험한다고 응답함

[표 148] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(4) 수업 장소 부족

구분	빈도	퍼센트
전혀 경험하지 않음	10	5.8
경험하지 않음	30	17.4
보통	64	37.2
자주 경험함	36	20.9
매우 자주 경험함	14	8.1
무응답	18	10.5

[그림 83] 수업 장소 부족에 관한 경험 비교

(단위 : %)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 운동시설 및 용품부족은 41.9%가 자주 경험하고 있음
- (유효 응답 기준) 일반 지도자의 경우 47.5%, 어르신 지도자의 경우 47.7%가 운동 시설 및 용품의 부족을 자주 경험한다고 응답함

[표 149] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(5) 운동 시설 및 용품 부족

구분	빈도	퍼센트
전혀 경험하지 않음	4	2.3
경험하지 않음	12	7.0
보통	66	38.4
자주 경험함	45	26.2
매우 자주 경험함	27	15.7
무응답	18	10.5

[그림 84] 운동 시설 및 용품 부족에 관한 경험 비교

(단위 : %)



- 어르신들의 참여 부족은 19.8%가 자주 경험하고 있음
- (유효 응답 기준) 일반 지도자의 경우 18.8%, 어르신 지도자의 경우 25.4%가 어르신들의 참여의 저조를 자주 경험한다고 응답함

[표 150] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(6) 어르신들의 참여 부족

구분	빈도	퍼센트
전혀 경험하지 않음	9	5.2
경험하지 않음	37	21.5
보통	74	43.0
자주 경험함	28	16.3
매우 자주 경험함	6	3.5
무응답	18	10.5

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[그림 85] 어르신들의 참여 부족에 관한 경험 비교

(단위 : %)



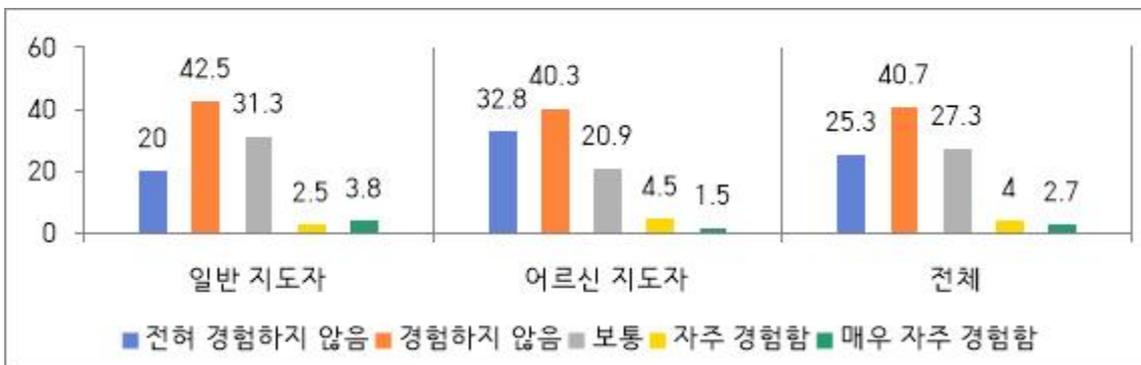
- 지도자의 말을 잘 안 따라 주는 경험은 5.8%가 자주 경험하고 있음
- (유효 응답 기준) 일반 지도자의 경우 6.3%, 어르신 지도자의 경우 6%가 지도자의 말을 잘 안따라 주는 상황을 자주 경험한다고 응답함

[표 151] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(7) 지도자의 말을 잘 안 따라 줌

구분	빈도	퍼센트
전혀 경험하지 않음	41	23.8
경험하지 않음	61	35.5
보통	42	24.4
자주 경험함	6	3.5
매우 자주 경험함	4	2.3
무응답	18	10.5

[그림 86] 지도자의 말을 잘 안 따라 주는 것에 관한 경험 비교

(단위 : %)



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 교육생의 부족은 18%가 자주 경험하고 있음
- (유효 응답 기준) 일반 지도자의 경우 13.8%, 어르신 지도자의 경우 22.4%가 교육생의 부족을 자주 경험한다고 응답함. 이를 통해 어르신 지도자가 교육생이 부족한 상황을 더 많이 경험하고 있음을 확인할 수 있음

[표 152] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(8) 교육생의 부족

구분	빈도	퍼센트
전혀 경험하지 않음	17	9.9
경험하지 않음	41	23.8
보통	69	40.1
자주 경험함	23	13.4
매우 자주 경험함	4	2.3
무응답	18	10.5

[그림 87] 교육생의 부족에 관한 경험 비교

(단위 : %)



- 개인적인 능력을 개발 할 수 있는 시간 부족은 19.2%가 자주 경험함
- (유효 응답 기준) 일반 지도자의 경우 18.8%, 어르신 지도자의 경우 26.8%가 개인적인 능력을 개발 할 수 있는 시간이 부족한 경험을 자주 한다고 응답함

[표 153] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(9) 개인적 능력을 개발할 시간 부족

구분	빈도	퍼센트
전혀 경험하지 않음	13	7.6
경험하지 않음	37	21.5
보통	71	41.3
자주 경험함	17	9.9
매우 자주 경험함	16	9.3
무응답	18	10.5

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

[그림 88] 개인적 능력을 개발할 시간 부족에 관한 경험 비교

(단위 : %)



- 교육 이외의 행사나 업무 과다는 27.9%가 자주 경험하고 있음
- (유효 응답 기준) 일반 지도자의 경우 33.8%, 어르신 지도자의 경우 31.4%가 교육 이외의 행사나 업무 과다를 자주 경험한다고 응답함

[표 154] 지도자로서 어르신 지도 시 경험하는 사항(10) 교육 이외의 행사나 업무 과다

구분	빈도	퍼센트
전혀 경험하지 않음	9	5.2
경험하지 않음	31	18.0
보통	66	38.4
자주 경험함	35	20.3
매우 자주 경험함	13	7.6
무응답	18	10.5

[그림 89] 교육 이외의 행사나 업무 과다에 관한 경험 비교

(단위 : %)



6) 개방형 설문 의견

- 충청남도에 바라는 어르신 체육활동 증진을 위한 신규사업에 대한 제안을 개방형으로 수집한 결과는 아래와 같음
 - 구체적인 내용으로는 운동용품과 시설, 프로그램 개발과 전문 지도자의 배치, 시설 이용을 위한 교통 여건 마련에 대한 요구가 있으며
 - 특히 어르신 전용의 시설 및 프로그램의 필요성에 대한 제안이 많았음

[표 155] 어르신 지도자 실태조사 개방형 설문 의견

번호	응답 내용
1	건강한 노인분도 많지만 걷기조차 힘든 노인분도 많습니다. 장기적으로 걷기부터 차근히 근력을 늘리는 것이 어떨까 싶습니다.
2	경로당 영양원 복지관 등 운동용품 보급
3	경로당 주변 다목적실과 비슷한 시설 건립 이유 : 경로당이 좁은 곳은 운동하기 매우 힘들
4	경로당끼리 참석해서 즐기는 명랑운동회나 체육운동으로 교류할 수 있는 장을 마련해 주었으면..
5	경로당의 경우 옛날 경로당 건물을 새로운 건물로 해주셨으면 좋겠습니다.
6	공공스포츠클럽을 활성화하여 자발적이고 조직적인 사업을 하였으면 좋겠습니다. 이에 시설 확충, 프로그램 개발 및 전문 지도자 배치
7	공공시설의 교통과 활용성과 편리성을 고려한 체육센터건립
8	교육시설 활성화 및 운동용품 지원
9	교통 편의 시설(순회 버스 등)
10	노인체육시설 확대
11	다목적 노인체력 증진센터 - 체력검진 후 개개인에게 맞는 프로그램 진행
12	다목적 체육관 건립
13	다양한 어르신 전용 체육 시설 건립
14	말로하는 행정이 아닌 직접 발로 뛰는 행정이 필요하다. 설문조사 열번보다 한번의 현장체험을 하는건 어떨지 잘해주시길 바랍니다.
15	모두 이용가능한 다목적 체육센터 건립
16	수업용품 보급 활성화
17	수업장소가 좁다
18	시설부족으로 인해 다양한 프로그램 진행하지 못함. 체육센터 건립 요청
19	신규사업보단 어르신 인원에 제한이 없으면 좋겠다
20	실버타운 체육관 건립
21	어르신 공공 스포츠클럽
22	어르신 다목적 체육센터
23	어르신 다목적 체육센터 건립
24	어르신 심리를 알 수 있는 강좌
25	어르신 전용 거점 시설(체육회)
26	어르신 전용 다목적 체육센터 건립
27	어르신 전용 다목적 체육센터 건립(어르신 전용 탁구장)
28	어르신 전용 병원센터 건립
29	어르신 전용 센터건립
30	어르신 전용 셔틀 버스 운영(체육시설까지의 교통의 용이함)

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

번호	응답 내용
31	어르신 전용 체육관 건립
32	어르신 전용 체육관 셔틀버스 운영
33	어르신 전용 체육센터
34	어르신 전용 체육센터 건립
35	어르신 전용 체육시설 및 프로그램
36	어르신 종목별 리그 지원, 장기적 참여가 가능한 정기 플랜 프로그램 및 대회
37	어르신 체육관련 역량개발 교육
38	어르신 체육대회를 많이 늘려주세요
39	어르신 체육활동 마일리지 적립 프로그램 개설
40	어르신 체육활동 장소 확대
41	어르신 활동 경연대회
42	어르신들 체력측정 센터
43	어르신들에게 맞는 스트레칭, 헬스 기가구 갖춰져 각자 부하에 맞게 운동하실 수 있는 시스템이 갖춰진 센터건립
44	어르신들을 위한 복시시설 확충으로 소외된 어르신들 없이 참여할 수 있도록 했으면 좋겠다. 그에 따른 홍보도 꼭 필요!
45	어르신들을 위한 인바디를 통한 처방시스템이 필요
46	어르신들을 위한 찾아가는 건강측정 버스
47	어르신들이 참여할 수 있는 실버센터
48	어르신전용 체육센터가 생기면 어르신들의 맞춤형 운동을 지도할 수 있을것 같다.
49	어르신전용체육관
50	어르신전용체육시설 건립
51	예시처럼 다목적 체육센터를 건립해도 시설관리공단이나 타 기관에서 관여하기 때문에 오롯이 체육회 프로그램만 보급될 수 있는 시설이 필요함
52	운동용품지원 어르신 응급처치 교육
53	운동처방사 재활사처럼 상해를 예방할 수 있는 교육시간 필요
54	원스톱 어르신 전용 체육관: 한 장소에서 모든 운동 가능(셔틀버스운행)
55	월별, 계절별 맞춤 프로그램. Ex)여름(수영), 겨울(실내운동)
56	전국실버배드민턴대회유치
57	찾아가는 운동처방 버스 분기별 인바디, 근력, 골밀도 측정
58	체육관 건립
59	체육센터 건립 후 비용적 측면이 부담이 없어야 좋을 것 같습니다
60	체육센터 건립과 다양한 체육 프로그램 개발
61	체육센터 건립도 좋지만 현재 시설에 대한 개보수 및 용품지원이 필요하다고 생각한다. 실제 수업장소에서 청소용품이 없어 물청소를 해서 어르신이 운동중 미끄러져서 다치고 천안시 노인종합 복지관은 바닥이 흙바닥에서 수업진행을 하고 바람이 불 시 셔틀콕이 영향을 받아 수업하기 어려울 때가 있었음
62	체육활동이 적은 지방에 찾아가는 어르신 체육활동으로 홍보, 수업 프로그램(농번기 제외)
63	탁구전용구장 어르신 전용 다목적 체육센터 건립
64	탁구지도자로서 도 단위 탁구대회의 정례화가 될 대회를 개최하면 좋을 것 같음
65	테니스자료로써 필요한건 우천시엔 필요한 돔구장이 있었으면 합니다.
66	프로그램 확충과 지도자 프로그램 배치
67	현재 65세 이상 어르신을 대상으로 수업중인데 어르신의 활동 능력차가 극심합니다. 좀 더 세분화하여 적당한 프로그램을 적용시킨다면 효과가 더 클것 같습니다.
68	홍보 및 마케팅 사업 도시군 행사시 홍보부스 사업
69	휴게 공간이 충분히 마련된 어르신 전용 다목적 체육센터 건립

제3절 어르신 및 지도자 실태조사 요약 및 분석

1. 어르신 설문조사 요약 및 분석

- 설문조사에 참여한 어르신 중 자신의 건강 상태에 대해 43.5%는 허약하다, 8.8%가 매우 허약하다고 생각하고 있어 절반을 넘는 52.3%의 어르신이 허약하거나 매우 허약한 것으로 조사됨
- 응답자 중 18.0%만 건강하다고 생각하고 있고 매우 건강하다고 생각하는 응답자는 없는 것으로 조사됨
- 특히 스스로를 건강하다고 생각하는 응답자의 비율은 운동하고 있는 경우에는 25.3%, 운동하고 있지 않은 경우 5.9%로 나타나 운동을 하면 스스로를 건강하다고 생각하는 비율이 높았으며, 반대로 운동을 하지 않는 경우 스스로의 건강이 허약하다고 생각하는 응답이 52.9%로 운동을 하는 응답자에 비해 약 1.5배 높게 나타나 **운동여부가 스스로 건강하다고 여기는 것과 매우 밀접한 상관관계가 있음을 알 수 있음**
- 어르신들의 월 의료기관 방문은 평균 5.48회임. 현재 운동을 하지 않는 경우 평균 6.98회로 전체 평균인 5.48회, 운동하고 있는 집단의 4.57회보다 의료기관 방문횟수가 높게 나타남
- 현재 운동을 하지 않는 경우 월 의료기관 평균 지출액은 50,865원으로 전체 평균인 41,009원, 운동하고 있는 경우의 35,055원보다 높게 나타나 **운동을 하지 않는 경우, 운동을 하는 경우와 비교해 의료기관의 평균 방문 횟수도 많고 지출하는 의료비도 많음을 알 수 있음**
- 어르신이 보유하고 있는 지병은 전체 응답자 중 53.3%가 **고혈압으로 1위를 차지하였고** 다음으로는, 관절염(35%), 당뇨병 (32.2%) 순으로 나타남
- 현재 운동을 한다고 응답한 어르신(198명)이 주로 하는 체육활동 종목은 산책(걷기)가 74.75로 가장 많고, 생활체조 29.80, 등산 28.79,

배드민턴 21.72의 순이었으며 체육활동을 하는 장소로는 19.2%가 공공체육시설을 꼽았으며, 집 주변이 17.7%, 상업 스포츠시설이 9.1%, 경로당 4.7% 순으로 빈도가 높게 나타남

- 현재 체육활동을 하지 않고 있다고 응답한 어르신(119명)들이 운동을 안 하는 이유로는 건강이 좋지 않아서(31.9%), 체력이 부족해서(20.2%)가 가장 주된 이유로 나타남
- 이는 원영신 등(2018)이 노인이 운동을 하지 않은 제일의 변수로서 건강문제를 뽑은 것과 일치 하는 것임. 특히 만75세 이상 어르신의 경우 건강이 좋지 않아서(48.2%)가 압도적으로 높고 체력이 부족해서(14.8%), 다칠까봐 걱정되어서(13.0%)의 순이어서 2018년의 원영신 등의 연구결과를 뒷받침해주고 있음
- 지역사회 체육시설이 부족에서의 응답은 2.5%에 그쳐 적어도 어르신의 경우는 운동을 하지 않는 이유가 시설부족이 아님을 알 수 있으나 가장 필요한 체육시설로는 노인여가시설 내의 체육시설을 꼽았으며(22.7%), 그 외에도 체육관(16.7)과 수영장(16.1%), 둔치·마을 공터·아파트 단지 등 간이 야외 체육시설(10.1%)에 대한 수요가 높은 편으로 조사됨
- 향후 하고 싶은 운동 종목으로는 연령의 구분을 불문하고 산책/걷기(77.6%, 86.3%)로 나타나 어르신 걷기 활성화 정책이 시급함을 알 수 있음
- 만65세~74세 연령집단에서 향후 하고 싶은 운동 종목은 산책(걷기)(114명)이 압도적으로 높고 뒤이어 생활체조(68명), 수영(45명)의 순으로 나타나며, 만75세 이상의 경우 향후 산책(걷기)를 하고 싶다는 응답의 비율이 아주 높고(120명), 그 외 생활체조에 대한 희망이 많았음(78명)
- 본 조사에 참여한 어르신의 81.1%가 향후 체육활동에 참여할 의사가 있다고 응답(참여하고 싶다 65%, 매우 참여하고 싶다 16.1%)하여 어르신들의 생활체육 참여에 대한 의사가 높음을 알 수 있음
- 충남도에 바라는 어르신 체육활동 증진을 위한 신규사업 제안 내용에는 가까운 곳에 노인 전용의 시설이 생길 필요가 있다는 의견, 노인

회관과 경로당 등 마을 단위의 시설에서 진행되는 프로그램의 다양화, 시설 이용을 하러 이동하는데 편리한 교통시설과 수단의 마련, 전문 관리자의 필요가 개방형 설문 답변으로 제안됨

2. 어르신 지도자 설문조사 요약 및 분석

- 어르신들의 체육활동 지도장소는 공공 체육시설이 가장 많고(51.2%), 이어서 경로당(44.2%), 노인복지관(27.9%)에서도 많이 이루어지고 있음
- 지도자들에 따르면 어르신들이 선호하는 운동 종목은 **생활체조 68.0%, 산책(걷기) 56.4%**, 탁구 39.5%, 요가 34.9% 순으로 산책(걷기)을 제일의 우선순위로 뽑은 어르신과 편차가 있음
- 어르신 체육활동으로 가장 많이 지도하고 있는 종목은 **생활체조 (23.3%)와 건강 체조(23.2%)**로 이는 어르신의 선호하는 운동종목과 비교적 일치함을 알 수 있음
- 지도자의 응답에는 어르신들이 선호하는 운동 장소로는 71.5%가 공공 체육시설을 꼽아 가장 높게 나타나며, 그 다음으로 노인복지관 (68.0%), 경로당(65.7%)의 순임. 이는 공공 체육시설 > 경로당 > 노인 복지관의 순으로 나타난 어르신 응답과 차이가 있음
- 지도하는 체육시설의 부족한 점으로는 29.7%의 응답자가 이용자에게 비해 **체육시설이 협소하다**는 것, 23.8%가 이용(교통)불편, 23.3%가 부대시설 및 편의시설의 부족을 꼽았음. 이는 공공체육시설이나 경로당 등 체육지도가 이루어지고 있는 장소의 공간 확보가 필수적임을 알 수 있음
- 지도자들에 따르면 현재 어르신들의 체육활동 참여 형태는 친구 또는 지역 주민과 함께 참여하는 것이 70.3%로 압도적이고 어르신이 체육활동을 하는데 가장 큰 요인이 되는 것은 **친구(68.0%)**, 생활체육(어르신)지도자(50.0%), 지역사회(45.3%) 이어서 여럿이 함께 할 수 있는 운동 종목의 활성화가 더욱 필요함

- 어르신들의 체육활동 활성화를 위한 요인에는 어르신 맞춤형 프로그램 제공(89%)> 노인체육 전문 지도자의 확충(86.8%)> 체육시설 확충(86.1%)> 홍보 강화의 필요성(82%)순으로 나타나 어르신을 위한 **맞춤형 프로그램 제공과 노인체육 전문 지도자의 확충**이 지도자에게 어르신 생활체육 활성화를 위해서 우선순위를 알 수 있음
- 지도자 중 76.2%는 보유하고 있는 자격증이나 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하다고 응답했고, 14.5%는 충분하지 않다고 응답함
- 충분하다는 응답이 일반 지도자의 경우가 67%, 어르신 지도자는 58%로 어르신 지도자가 충분하다고 생각하는 비율이 더 낮게 나타났고 **‘노인의 체력 및 건강수준 맞춤형 전문지도 능력’**이 가장 높은 응답으로 조사되어 향후 이 부분에 대한 대책(역량강화)이 필요함을 알 수 있음
- 응답자들은 지도자가 어르신 지도를 위해 가장 노력해야하는 점으로, **어르신들에게 적절한 지도법(73.3%)**, 어르신들의 눈높이에 맞는 프로그램 개발(60.5%) 등 지도 대상인 어르신에 맞춘 지도와 프로그램이 될 수 있도록 노력해야한다고 응답함
- 충청남도에 바라는 어르신 체육활동 증진을 위한 신규사업에 대한 제안을 운동용품과 시설, 프로그램 개발과 전문 지도자의 배치, 시설 이용을 위한 교통 여건 마련에 대한 요구가 많았음
- 특히 어르신 전용의 시설 및 프로그램의 필요성에 대한 제안이 많았고 이는 가까운 곳에 노인 전용의 시설이 생길 필요가 있다는 어르신 의견과 일치하는 것임

제4절 어르신 지도자 의견 수렴

1. 조사개요

- 목적 : 정책과제 발굴을 위한 어르신 지도자 의견 수렴
- 기간 : 2020년 6월 1일 ~ 2020년 6월 12일
- 대상 : 15개 시/군 체육회 지도자
- 내용 : 시설, 프로그램, 지도자, 용품, 행정 및 평가 등 의견 수렴

2. 지도자 인터뷰 요약

■ 시설

- 시설 및 공간 부족
- 국민체육센터 대관 문제

■ 프로그램

- 프로그램의 중복(보건소, 노인대학, 노인회 등)

■ 지도자

- 역량강화 프로그램 필요
- 업무과부하(수업개발 한계)
- 지도자 부족
- 여성 지도자(육아) 복지

■ 용품

- 물품 및 용품비용 부족(음향장비, 지도자 운반, 수업 제한)
- 구매절차 문제(절차, 구입처, 시기 등)

■ 행정 및 평가

- 수요대비 공급부족(평가)
- 지역적 소외계층 수혜 X(평가)
- 농번기 문제(평가)
- 시/군 체육회 직원 부족
- 장소섭외 문제

■ 기타의견

- 지도자 처우(고용, 급여 등)
- 유류비 문제(지역적 소외계층 등)
- 민선회장 출범에 따른 내부 문제
- 이동수단 문제(경계지역, 지도자 인솔, 이동시간 등)
- 타 기관 지도자의 지도자 역량 문제
- 게이트볼의 무분별한 가입 권유
- 게이트볼 수업 운영의 한계
- 행정직원과의 차별
- 요양원 수업의 어려움
- 스포츠 용품(머신) 활용도 부족
- 타 기관과의 지원 용품 지원 격차

3. 지도자 인터뷰 내용

- 지도자 인터뷰 내용은 다음과 같음
 - 시설 및 공간부족, 지도자 부족, 물품 및 용품부족, 농번기 문제 등 중복되는 내용이 도출됨

[표 156] 지도자 인터뷰 내용

번호	응답내용
1	어르신 스포츠강습의 경우 노인정, 경로당에서 이루어 짐
2	시설의 제한 (장소가 협소함 등 다양한 종목의 활동에 제한됨)
3	주차장 문제
4	비용에 대한 문제
5	이동 문제(수요는 있으나 거리상의 문제로 참여가 어려움) : 수요대비 공급이 부족함 * 셔틀버스 운행 등이 필요함
6	보건소(신체활동) 활동과의 중복된 형태로 인해 한계가 존재함 (또한 노인대학 등 포함)* 신체활동을 벗어난 스포츠의 다양화 개념으로 접근이 필요함
7	다양한 프로그램으로 진행되고 있음(스트레칭 등)
8	용품지원이 부족한 실정(세라밴드 등)
9	1일 3번 / 일주일(5일) : 15시간 강습
10	강습은 스트레칭 수준의 강습만 가능하고(시설, 프로그램 등이 제한되어 있음 (역량 강화를 위한 다양한 프로그램 교육 필요)
11	소외지역의 스포츠강습이 이루어지지 않고 있음(평가 기준에 대한 문제)
12	용품이 매우 부족한 실정
13	스포츠시설에 대한 장소가 부족함
14	시/체육회와 충돌이 존재(장소 확보와 평가 기준에 따른 운영)
15	교통문제
16	경로당의 물품 및 용품 부족
17	소외지역 농번기시 인원 참여율 부족(9월-11월)
18	시체육회 직원 부족(팀장님 1명)으로 인해 지도자들이 강습 일정 및 장소 섭외 후 진행
19	① 시/군 차원의 장소를 확보보다 ② 지도자 처우개선을 통한 강습 일정 및 장소 섭외가 효율적이라는 의견
20	소외지역 이동시 인원 부족으로 인하여 한계가 존재하며(10명), 이동시 유류비 부담 문제(시/군 경계 지역)
21	지도자 역량강화 프로그램 시 참여 의사 있음(현재 지도자들 간의 역량강화를 위해 노력중)
22	스포츠 활동 용품 부족과 열악한 여건
23	지도자들이 강습을 위해 일정 및 장소 섭외 (노인지회를 통해 수업을 섭외)
24	소외지역까지 이동시 유류비가 부담(특히, 시/군 경계지역) - ex) 청양-부여 경계
25	스포츠강습에 대한 수요대비 공급(지도자)이 부족하여 어려움(어르신스포츠지도자)
26	① 시/군 차원의 장소를 확보보다 ② 지도자 처우개선을 통한 강습 일정 및 장소 섭외가 효율적이라는 의견
27	시/군 체육회 직원 부족(지도자들이 대회지원 및 기타 업무를 동반하고 있음) - 이동식 물품
28	스포츠 활동 용품을 지도자들이 보유하고 이동하여 수업을 진행(비치되어 있지 않아 어르신들께서 운동하시는데 한계가 존재 - 일에 대한 비중 문제가

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

번호	응답내용
	더 큼)
29	마을단위 이장님에 대한 영향력 존재
30	경로당(80대 이상), 복지관(70대)이 차이가 있으며 복지관에도 80대 인구도 존재함(차이가 상이함)
31	콘텐츠 개발을 통한 보급 시 수업에 도움이 될 수 있음
32	어르신의 경우 자가 이용(지도자 차량으로 이동의 케이스도 존재함), 버스타고 이동하시는 어르신들이 존재
33	도차원에서 용품을 지원해주고 있으나 상시 물품은 없음
34	수영장 5레인 존재함
35	농번기 (9~11월) 일하러 나가시며 몸이 많이 편찮으신 분들께서 참석함
36	수업의 시간은 오전 10~11시, 오후 13시30분~14시에 진행함(시작시간 기준)
37	경로당 장소가 협소함
38	평가기준(최소 10명이상)에 따른 수업의 한계
39	농번기 문제
40	공간/시간/프로그램이 유사하여 중복에 대한 문제(대한노인회, 보건소 등)
41	인원 부족(강사)
42	2~3년 전 유연 근무제를 시행 하였으나, 오히려 근무 시간외에 근무가 늘어남
43	수업 용품을 운반하는 문제점
44	시설 부족(다목적) : 버스/이동수단 부족
45	특정지역의 경우 평가제도를 위해 1년 이후 지역을 교체하여 양적 평가를 높이는 곳이 있음
46	불안정한 고용 문제
47	장소문제(노인복지관, 경로당)
48	차량지원 및 물품지원의 부족
49	직원과 지도자 간의 문제
50	불안정한 고용 문제
51	역량강화를 위한 프로그램 희망
52	프로그램 운영 (수업 지침에 따른 문제 : 수업의 제한)
53	어르신 수업에 있어 용품 부족
54	용품 구매에 있어 브랜드 문제와 수량 부족 및 절차가 까다로움 (구매에 있어 제한적인 사항 : 체육사를 통해 구입시 가격 및 수량이 부족)
55	장소 문제에 따른 프로그램의 다양성 부족
56	수요대비 공급이 부족한 실정
57	농번기와 평가 기준에 대한 문제(농번기를 고려하여 다른 시기와와의 평가 운영요청)
58	용품 신청 후 수령 시기의 폭이 너무 큼(신청:3~4월/수령:7~8월)
59	평가 기준(최소 10명 이상)으로 인하여 수요대비 공급을 하지 못하는 실정
60	유류비에 대한 문제
61	용품에 대한 문제
62	시설과 용품의 부족으로 지도자들의 전공 종목을 살리지 못함(ex: 유도-매트, 도복) [유소년]
63	유치원 수업시 유치원 선생님들과의 마찰이 존재함 [유소년]
64	과거 용품 구매에 대한 문제가 있었으나 시/군 체육회 측에서 지원을 해주어 편리성이 용이해짐
65	업무의 과부화 (지도심화 기획안, 유튜브 영상에 따른 영상편집 등)
66	고용 불안 문제(임금, 고용불안 등)
67	일반, 어르신 구분이 없었으면 하는 의견
68	용품 부족(음향장비 구매에 대한 문제 등)
69	게이트볼에 대한 문제(무분별한 가입 권유 등)

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

번호	응답내용
70	프로그램의 중복(대한노인회/보건소 등)
71	스포츠 시설의 부족(노인회가 강함)
72	장소 문제(국민체육센터 대관문제)
73	용품 문제(비용 및 절차)
74	농번기 참여도에 관한 문제
75	강사가 인솔하여 운영함(대중교통 문제)
76	게이트볼 수업의 문제(어르신이 오히려 실력이 좋음/지도자 무시)
77	병설 유치원의 경우 장소가 많은 곳은 인원이 없고 인원이 많은 곳은 장소가 부족함
78	평가 기준으로 인한 지역 소외계층에 대한 서비스 전달 부족
79	업무에 대한 과다(행사, 영상 등) -> 지도 프로그램 개발에 제한
80	수요는 많으나 시간이 제한되어 있어 서비스 전달에 대한 문제 발생
81	민간회장 선출에 따른 문제점이 너무 많음
82	기후와 농번기에 따른 문제로 인해 서비스 부족
83	취약계층(직업)의 문제로 농사하시는 분들은 서비스가 부족, 중심가에 분들의 다양한 혜택을 받음
84	실내 게이트볼 장이 많음
85	탁구 용품 부족
86	교육프로그램 개발의 한계가 존재(업무 과다)
87	경로당/복지관과 요양원에 대한 수업의 차이 (요양원 수업이 어려움)
88	도체육회에서 유아/일반/어르신 지도자를 구분하여 교육을 실시
89	유사프로그램의 중복 문제
90	지도자 처우와 업무의 과도화
91	평가 기준의 문제
92	용품 및 공간 문제
93	게이트볼(읍) 있음 - 실내, 선풍기 있음 : 6개
94	경로당의 경우 러닝머신 등 구매 후 옷걸이로 활용되고 있음
95	보건소 등에서 지급하는 용품대비 질이 떨어짐
96	지도자 중심의 용품 지급이 이루어지면 좋겠음
97	보건소 등의 지도자들의 전문성 문제 (동일한 취급 - 사단법인)
98	용품 결제라인에 대한 문제
99	민간회장 선출에 따른 문제점
100	업무의 과다
101	여성 지도자(육아) → 사무직으로써의 변경이 제시는 되어 있으나 반영되기 어려움 상황임
102	중복 수업으로 인한 동호인들의 불만 제기
103	행정직원들의 경우 출장, 야근, 연차 수당 등이 있으나 지도자들은 없음
104	게이트볼장(읍/면 단위) : 냉/난방 가능, 가건물
105	타기관 프로그램 간의 수혜 혜택 차이가 큼
106	용품 문제(도 지급으로 인해 군 지원 없어짐)
107	용품 구매 시 업체 선정에 대한 문제 (충남지역의 체육사를 통한 구매) -가격 높고, 질 낮음
108	수요대비 공급의 한계(평가 기준)
109	보건소와의 차이 (보건소-뜸 등)
110	유류비 문제로 인하여 먼 곳은 부담되어서 움직이기 힘든 것이 현실
111	평가 기준에 대한 문제
112	게이트볼 장 있음(14개 분회, 실내, 선풍기, 히터, 가 건물임)
113	농번기 등의 문제 해결을 위한 통합 평가 등 필요

Ⅲ. 충남도 어르신 생활체육 이용 실태조사 분석

번호	응답내용
114	장소 및 용품이 부족하여 서비스 질이 떨어짐
115	소외지역 어르신들의 경우 복지관 수업을 듣기 위해서 버스로 30분~1시간을 투자하여 이동함
116	소외지역 회피 현상(유류비 지원 한계) - 현실적
117	게이트볼장(실내, 선풍기 있음)
118	시내권의 경우 노인회, 보건소에서 이미 많이 하고 있음
119	프로그램 용품 지도자가 관리

제5절 지역별 설문조사 분석

■ 천안시

- 천안시 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 노인여가시설 내 체육시설이 1순위로 조사되었으며, 현재 운동종목은 걷기(2순위는 생활체조), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 집주변

■ 공주시

- 공주시 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 노인여가시설 내의 체육시설이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 등산), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 집주변

■ 보령시

- 보령시 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 체육관이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 등산, 생활체조), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 공공스포츠시설

■ 아산시

- 아산시 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 노인여가시설 내 체육시설이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 생활체조), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 상업스포츠시설

■ 서산시

- 서산시 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 체육관이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 생활체조), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 집주변

■ 논산시

- 논산시 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 공원이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(헬스), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 공공체육시설=상업스포츠시설

■ 계룡시

- 계룡시 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 노인여가시설 내 체육시설이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 생활체조, 배드민턴, 요가), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기로(2순위는 생활체조)나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 공공체육시설

■ 당진시

- 당진시 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 노인여가시설 내 체육시설이 학교 운동장의 체육시설과 더불어 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 생활체조), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 공공체육시설

■ 금산군

- 금산군 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 수영장이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 게이트볼), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 공공체육시설

■ 부여군

- 부여군 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 수영장이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 생활체조, 자전거타기), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 집주변

■ 서천군

- 서천군 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 노인여가시설 내 체육시설이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 생활체조), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기로(2순위는 생활체조) 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 집 주변=공공체육시설

■ 청양군

- 청양군 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 수영장, 체육관, 간이 야외 체육시설이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 생활체조=등산=배드민턴), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 공공체육시설

■ 홍성군

- 홍성군 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 노인여가시설 내 체육시설이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 등산), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기로(2순위는 생활체조) 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 집 주변

■ 예산군

- 예산군 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 노인여가시설 내 체육시설, 수영장, 간이 야외 체육시설, 배드민턴장이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 등산), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷기(2순위는 생활체조)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 집 주변

■ 태안군

- 태안군 어르신들을 대상으로 설문한 결과, 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 노인여가시설 내 체육시설이 1순위로 조사되었으며 현재 운동종목은 걷기(2순위는 배드민턴), 향후 운동을 선호하는 종목은 걷

기(2순위는 생활체조, 배드민턴)로 나타냄. 주로 체육활동을 하는 장소로는 집주변

■ 지역별 어르신 설문조사 결론

- 어르신이 가장 필요하다고 생각되는 체육시설은 천안시, 공주시, 아산시, 계룡시, 당진시, 서천군, 홍성군, 예산군, 태안군 등 9개 지역이 노인여가시설 내 체육시설을 1순위로 뽑았으며 체육관에 관한 선호가 1순위로 나타나는 지역은 보령시, 서산시 등 2개 지역임. 금산군, 부여군은 수영장, 논산시는 공원, 청양군은 수영장, 체육관, 간이 야외 체육시설이 1순위로 조사되어 도농을 막론하고 대부분의 지역에서는 노인여가시설 내 체육시설 설치를 선호하였음
- 어르신이 현재 하고 있는 운동종목은 15개 시군 공히 걷기로 나왔으며 생활체조가 2순위로 나타나는 지역은 천안시, 아산시, 서산시, 당진시, 계룡시, 부여군, 서천군, 청양군 등 8개 지역임. 등산이 2순위로 지역임 나타나는 지역은 공주시, 청양군, 홍성군, 예산군 등 4개 지역임
- 어르신이 향후 하고 싶은 운동종목은 15개 시군 공히 걷기, 생활체조가 1,2위로 조사됨
- 어르신이 주로 체육활동을 하는 장소로는 집주변이 천안시, 공주시, 서산시, 부여군, 서천군, 홍성군, 예산군, 태안군 등 8개 지역에서 1순위로 나타남. 공공체육시설이 보령시, 논산시, 계룡시, 당진시, 금산군, 청양군 등 5개 지역에서 2순위로 조사됨
- 상기의 조사결과로는 적어도 도시와 농촌, 도·농이라는 지역적 편차를 뚜렷하게 확인할 수 없으나 금산군은 다른 지역과 달리 게이트볼이 현재 어르신 운동종목으로 걷기에 이어 2순위로 확인되었으며 논산시가 현재 운동종목에서 걷기에 이어 헬스가 2순위로 확인됨. 당진시가 충남도에서는 유일하게 가장 필요로 하는 체육시설로 학교운동장의 체육시설로 조사됨(노인 여가시설내 체육시설과 공동1위)

제4장 거버넌스 및 국내외 선진사례

제1절 도, 체육회, 종목별 단체 등 유관기관 거버넌스 구축

제2절 코로나19와 스포츠 정책의 변화

제3절 국외 선진사례

제4절 국내 선진사례

제1절 도 체육인 종목별 단체 등 유관기관 거버넌스 구축

■ 연구의 필요성과 어르신 생활체육 거버넌스의 예(例)

- 거버넌스는 정부와 다양한 민간영역의 행위 주체가 참여하여 공존 문제를 해결하는 방식을 지칭하므로 보다 개방적이고 수평적인 의사결정방식이라 할 수 있음(박상필, 2005)
- 노인생활체육 관련영역에서도 효율적이고 협력적 스포츠 거버넌스를 통해 중앙정부, 지방자치단체, 민간, 관련 조직 등 각 단위간의 가교 역할을 제대로 수행할 수 있을 때 지역 사회 어르신 체육 복지를 극대화 할 수 있으므로 거버넌스 접근의 측면에서 노인생활체육활성화에 대해 살펴보기로 함(원도연, 2010)
- 거버넌스의 첫째 구성요소로서, 어르신 체육시설은 공공종합시설이나 경로당 등 활용도가 높고 친숙한 생활공간이 적합함. 그렇지 않을 경우 노인은 신체기능, 건강과 체력저하로 장거리 이동이나 일반인 체육시설이용에 어려움을 겪을 수 있으므로 이에 시설 확보에 대한 충청남도 및 15개 시군의 지원이 필요함
- 이를 위해서 어르신 체육시설의 설치·운영함에 있어 지역사회와 노인의 체육활동을 적극 배려할 수 있도록 근거를 마련하여야 함. 즉, 체육시설의 설치주체인 국가 및 지방자치단체로 하여금 노인에게 체육시설의 이용 확대에 필요한 조치를 취하고, 노인스포츠클럽 형성 및 활성화에 필요한 전용시설의 설치나 기존시설 활용을 장려가 필요함
- 본 연구의 설문조사에서 현재 어르신의 운동 종목이나 향후 희망하는 운동종목에서 걷기가 압도적으로 나타남. 따라서 청양군이나 서천군 같은 노인 인구밀집 지역을 파악하여 근거리걷기운동 코스나 노인운동시설을 마련을 위해 충청남도의 예산편성과 지원, 연구기관, 학계의 과학적 연구, 시군별 학교 내 체육시설과 시·구립 체육시설의 활용을 위한 주민자치의 협력이 요구됨
- 거버넌스의 두 번째 구성요소로서, 노인생활체육지도자는 노인을 대상으로 진행하는 수업이므로 현장에서 느껴지는 분위기를 즉각적으로

판단하여 난이도를 조절하여 진행해야하는 경우가 많고, 노인특성을 잘 파악하여 지도해야 하므로 스포츠지도에 대한 전문성과 풍부한 경험이 요구됨

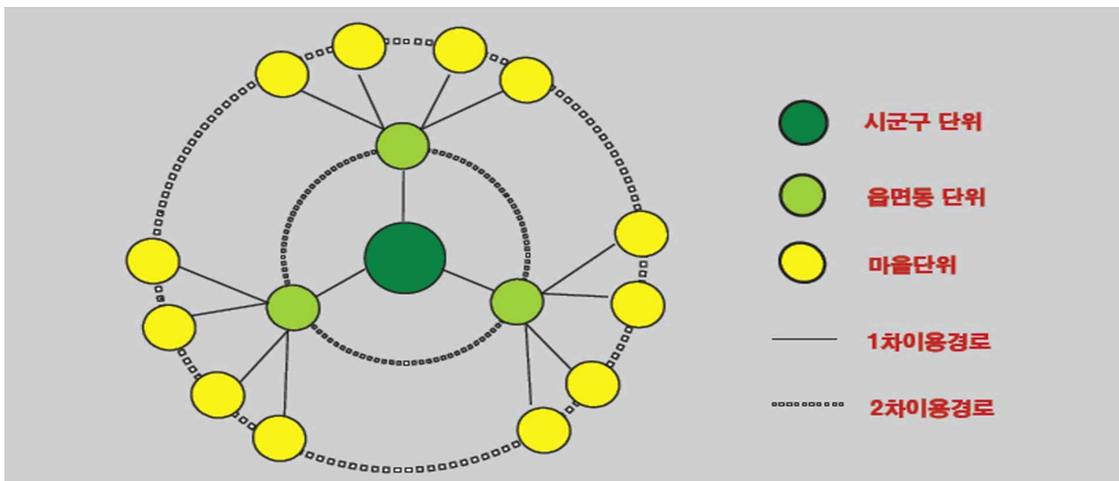
- 그러나 현재는 노인스포츠지도사나 일반지도사간에 별반 차이가 없으므로 노인스포츠지도사 자격제도의 현장실습, 연수종목, 그리고 연수 후에 현장 접근성이 높은 교육과정으로 정비할 필요가 있음
- 이상의 목적을 실현하기 위해서는 형식적인 기구가 아닌 실질적 참여 주체가 있는 노인체육전담기구와 기구에 대한 제도 마련이 필요함. 충청남도는 어르신생활체육 거버넌스 구축의 근거가 될 수 있는 법제도 마련과 스포츠 정책, 시설 공급, 관리에 관한 현행 법령을 개선하여 15개시군과 각 지역별 개성과 현황에 맞는 운영체계를 구축 할 필요가 있음
- 충청남도는 각종 스포츠 종목단체의 지원과 역할부분에 대하여 세 번째로 거버넌스를 구축해야 함. 실질적으로 각 종목별 생활스포츠 인 구증대를 통한 저변확대는 종목별 단체가 해야 할 일이기 때문임
- 이를 위해 충청남도, 15개 시군 및 체육단체는 시군별, 종목별 대회 개최를 적극 지원해야 함. 충청남도, 15개 시군과 민간부문 간 거버넌스는 단순히 민간부문의 참여를 증진시키고 공공부문이 갖고 있던 권한 분배하는 차원을 넘어 실질적인 사업이나 프로그램의 수행과정에서 민간부문의 역량과 경험을 활용하고 이를 통해 정책의 목적을 실현해 가는 것과 관련이 있음
- 이 경우 공공부문의 역할은 민간부문의 역할을 규정하는 것보다는 민간부문의 창의적인 노력을 발현시키고 이것이 현실적인 성과로 다양하게 나타날 수 있도록 지원하는 것에 한정되는 것이 바람직 함
- 어르신 생활체육의 프로그램은 요가, 건강 및 생활체조, 댄스 등 체조와 스트레칭 등으로 간주되는 종목이 실시되고 있고 주로 노인여가 복지시설에서 행해짐을 알 수 있음
- 민간부문은 노인들의 수요가 많은 프로그램의 특성을 파악하여 관련 종목의 콘텐츠를 개발·보급할 필요가 있음

■ 대학과 지역사회 연계를 통한 어르신 생활 체육 거버넌스

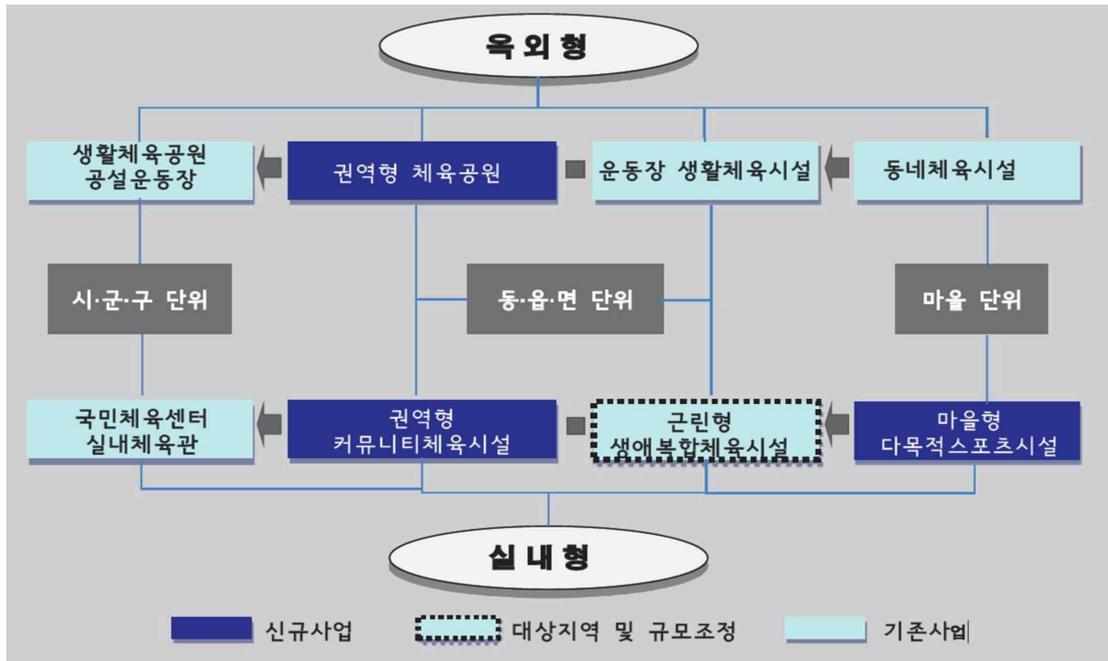
- 대학이 보유하고 있는 인적, 물적 자원을 활용하여 평생 교육사업의 일환으로 지역사회에 제공해 줌으로써 지역 어르신들의 건강과 여가 시간의 활용 등 긍정적인 역할을 수행할 수 있음
- 충청남도 및 산하 체육단체가 지역 내 대학 체육계 학과와 연계하여 학생들을 지역사회 노인여가시설에서 요구하는 스포츠·레크리에이션 분야의 자원봉사 활동이나 현장지도를 통해 어르신 체육활동 참여 지도, 소외집단 및 계층, 사각지대 지역에 대해 찾아가는 체육지도 활동 전개, 농어촌지역 등 지역특성에 맞는 생활체육프로그램 보급을 하도록 함
- 일차적으로 각 대학의 체육학계 학생들이 현장봉사를 할 수 있도록 ‘현장실습’을 공통과목으로 편성해야 하는데 이를 위해서는 충청남도가 각 체육대학의 학장들과의 초청 간담회 등을 통해 공식적으로 협조 요청을 하는 방법이 바람직함
- 대학생 체육현장 학습제를 도입·운영하여 체육계 대학의 우수인력을 충청남도 체육발전의 주요 자원으로 활용하고 대학 체육시설을 지역 주민에게 개방하여 지역의 체육시설을 확충해 나갈 수 있음

■ 기존 공공체육시설 및 노인여가시설의 네트워크

- 기존 공공체육시설간, 공공체육시설과 노인여가시설 간 이용체계의 연속성과 합리성 위하여 시설간 이용체계 네트워크 형성



■ 공공체육시설 이용체계 및 네트워크 구축 방향



■ 충청남도 어르신 체육진흥협의회 구성 운영

- 어르신 생활체육과 관련 있는 부처 및 기관과 체육진흥협의회를 구성·운영함으로써 충청남도 체육발전과 어르신의 체육활동 관련 체육 행정시스템의 유기성을 강화하고 정책수립 및 집행의 합리성과 효율성을 제고하여 어르신 생활체육정책의 신뢰성을 확보하기 위함임
- 체육진흥과, 노인복지과, 도시계획, 예산, 공원관리, 교육청, 도 및 시군 체육회, 시군 어르신 체육관계자, 노인여가시설 실무자, 외부 전문가 등이 참여, 체육담당 국장을 의장으로 하고, 각 담당부서 과장, 각 체육단체 간부(사무처장)가 당연직 위원으로 참가
- 어르신의 생활체육 참여 활성화를 위한 시설인프라 확충, 어르신 맞춤형 프로그램 개발, 지도자 역량강화 방안 검토 및 예산 편성 조정 등 협의

제2절 코로나19와 스포츠 정책의 변화4)

1. 스포츠 분야 비대면 전망

1) 생활체육 및 전문체육

① 비대면 시설·지도·프로그램 선호현상 강화

■ 기술 기반의 소규모 실내운동 확대

- 집·사무실 등 개인 공간, 소규모 또는 1인 시설, 가상 스포츠 체험 공간 등 부각
- 다중이용시설에서의 오프라인 지도보다는 동영상 또는 온라인 트레이닝 프로그램 제공 등을 통한 비대면 지도 확산
- 전문체육 분야 종목별·개인별 트레이닝 프로그램 콘텐츠 개발 및 보급 활성화

■ 종목 특성에 따른 스포츠 참여 변화

- 대면접촉이 불가피한 종목(구기·격투기·수영 등)과 함께 비대면 활동이 가능한 종목(걷기·마라톤·자전거·등산 등) 참여 증가

② 대회 운영방식 변화 및 신규 종목 등장

■ 온라인 플랫폼, 가상현실 기술 등을 이용한 비대면 대회 개최 활성화

- 가상현실 대회 : 벨기에 투어 오브 플랜더스(Tour of Flanders), 호주 포뮬러원(F1)
- 온라인 대회 : 덴마크 태권도 연맹 온라인 품새 챔피언십

■ VR을 결합한 새로운 유형의 온라인 스포츠 종목 등장 가능성

4) 성문정 수석연구위원(한국스포츠정책과학원)/2020(충남연구원 세미나)

③ 비대면 취약계층 출현

- 비대면 서비스에 대한 접근성이 낮은 고령자, 장애인, 저소득층 등 비대면 소외현상 발생
 - 모든 국민들이 스포츠에 참여할 권리를 보장하고 스포츠 복지를 실현하기 위한 비대면 취약계층 대상 정책 필요

2) 스포츠 산업

① 비대면 소비주의 확산과 스포츠 산업 패러다임 변화

- 코로나19 학습효과와 초연결 사회로의 조기 전환
 - 포스트 코로나 현상으로 대면접촉을 최소화하는 비대면 소비활동 확산
 - 유통구조가 온라인 중심으로 전환되어 스포츠 산업의 패러다임 변화 유발
- 유통 시스템의 온라인·비대면화를 통한 스포츠산업 환경 변화
 - 생산자와 소비자 간 직접 이동은 비대면 기술 수요 증가
 - 코로나 이후 경제회복을 위해 산업구조 변화에 대응하는 비대면 기술 개발, 온라인·비대면 유통 인프라 구축 필수

② 스포츠 1인 미디어 시장 확대

- 1인 미디어·MCN(Multi Channel Network) 중심의 스포츠 분야 주력업종 등장
 - 모바일·온라인 기반 1인 미디어 시장의 급속한 성장에 따라 관람스포츠, 홈트레이닝 등 관련 분야 시장규모 증대
 - 1인 미디어는 전통적 스포츠 미디어업과 차별화, 다양화 된 콘텐츠 제공으로 시장을 공격적으로 확대
- 1인 미디어·MCN(Multi Channel Network)업이 유발하는 파급효과 증대
 - 스포츠 1인 미디어 활성화는 관련 산업 매출 및 고용증가 등 즉각적 파급효과 유발
 - 코로나19 이후 홈트레이닝 서비스 및 관련 용품 매출 증가
 - 1인 미디어 채널 확대는 생산과 소비를 동시에 발생시키며 일자리 창출

2. 스포츠 분야 고용대책 확대

1) 생활체육 및 전문체육 분야

① 생활체육 지원사업 확대를 통한 직접 일자리 창출

■ 생활체육지도사 배치 확대

- 문화체육관광부의 생활체육지도사 배치사업 확대를 통하여 공공 및 민간 체육시설업 실적 지도자 고용창출 필요
- 배치규모 : 2019년 2,740명에서 2020년 3,226명으로 확대
- 일반 지도자 1,700명, 어르신 지도자 172명, 유소년 지도자 226명 (기초자치단체 당 1명)

■ 국민체력 100사업 확대

- 일반 국민들에게 체력향상을 위하여 과학적인 체력측정과 맞춤형 운동처방을 제공해 주는 체육복지 서비스로 서비스를 제공하는 체력인증센터 개소 수 확대 필요
- 배치규모 : 2019년 현재 전국 국민체력인증센터는 53개소로 2020년 75개소로 확대 할 예정이나 85개로 추가 확대
- 인력규모 : 센터 당 체력측정 2명, 운동처방 2명, 출장측정 6명(행정 인력 별도)필요

■ 공공스포츠클럽

- 공공스포츠클럽은 체육시설을 거점으로 회원에게 다양한 종목으로 구성된 프로그램, 전문지도자 서비스를 지원하는 사업으로 지역별 개소 수 확대 필요
 - 설치규모 : 2013년 8개소로 시작하여 2019년 합계 89개소 운영 중
- 확대규모 : 전국 226개 기초자치단체 당 1개소 설치를 목표로 20년 30개소 확대

② 체육지도자 긴급 생계 및 직업훈련 지원

■ 생계형 생활안정자금 용자 지원

- 개학 연기 및 체육시설 운영 중단에 따른 체육지도자(스포츠강사 포함)의 생계지원을 위해 최대 300백만원 특별 용자지원 필요
- 용자내용 : 체육지도자 생계지원 용자 300만원(매월 10만원, 30개월 내외 상환 조건)

■ 직업훈련 및 관련 수당 지원

- 단기적 실업상태인 체육지도자 등 종사자를 대상으로 보수교육을 실시하고 직업훈련수당 지원 필요
- 지원내용(안) : 안전·위생 및 감염예방교육, 교육 이수 시 직업훈련 수당 1백만원 지급 추진
- 지원대상 : 공공 및 민간 체육시설업을 포함한 스포츠산업 종사자로서 단기 실업자

[표 157] 체육지도자 등 체육분야 종사자 현황

(단위 : 백명)

구분	종사자수	비고
스포츠시설업	1,739	스포츠 건설업 제외
스포츠서비스업	248	태권도, 무술, 기타 교육기관
합계	2,287	스포츠산업 전체 종사자수 4,346백명

자료 : 2019 스포츠산업 실태조사 결과보고서(문화체육관광부, 2020)

③ 선수 온라인 트레이닝 콘텐츠 개발 지원

- 집, 주변환경(공원, 계단)을 활용한 종목별, 개인별 트레이닝 프로그램 콘텐츠 개발 지원

④ 선수 전용 방역 안심트레이닝센터 운영 지원

- 선수촌 및 합숙소, 트레이닝센터 등 휴관 등에 따라 지역별 방역 안심 트레이닝 센터를 지정하여 선수들이 시차별로 이용할 수 있도록 지원

⑤ 직장운동경기부 운영 지원

- 생계형 직장운동경기부 선수 및 지도자의 해고 방지 등을 위해 직장운동경기부 운영비 일부보조 지원을 위한 기금회계 특별 편성 필요

[표 158] 전국 직장운동부 운영 유형

구분	합계	공공기관	일반기업	지자체	협회,연맹	지역	기타
팀수	962	63	86	520	1	256	36
비중	100%	6.55%	8.94%	54.05%	0.10%	26.61%	3.74%

자료 : 대한체육회 내부자료, 2018 직장운동경기부(실업팀) 현황

2) 스포츠산업 분야

① 스포츠산업 특별고용지원 업종 지정 필요

■ 필요성

- 코로나19 확산에 따른 실내 체육시설 경영악화로 인한 매출감소에 따른 휴·폐업 발생, 대량실직, 생계위협 및 경영 악화 심화

■ 대상업종

- ‘고강도 사회적 거리두기’관련 업종으로서 체력단련장, 스포츠 무도장, 무도학원, 체육도장 등 실내 스포츠시설 업종을 대상으로 특별 고용지원 업종 지정

■ 지원대상

- 지정업종에 속하는 사업주 및 근로자(퇴직자 포함)

■ 지원혜택

- 사업주(고용유지지원금, 사업주 훈련지원, 고용부담금 및 건강보험료 납무연장·유예 등), 근로자(직업훈련, 취업성공패키지Ⅱ, 생활안정자금융자, 고용촉진장려금, 공인노무사 조력지원 등)

■ 지원기간

- 최초 지원기간 최대 2년, 1년 범위 내 2회 연장 가능

② 스포츠산업 운영자금 확대지원

- 현행 스포츠산업 특화 긴급편성 용자지원인 ‘튼튼론’ 집행범위 확장을 위한 정책용자 예산 대폭 확대 및 실행
 - 사업체 본원적 경영활동 소요자금 활용목적 저금리 간접대출
 - 지원대상 : 스포츠 용품업, 스포츠 서비스업을 영위하여 20년 3월 기준 전년 동월대비 매출액 30% 이상 감소업체
- 국민체육진흥기금 추가할당·전입 또는 추경을 통한 한시적 집행재원 확보 추진

③ 스포츠산업체 종사자 긴급 생계자금 지원

- 체육시설운영업, 스포츠 교육관련 업종 피고용 종사자 감원에 따른 종사자 생활안정자금 긴급 용자 실시(실업자 구제의 경우 기존 고용노동부 실업급여 제도와 ‘근로자 생활안정자금 용자’가 운영되고 있으나 이와 별도로 용자형태의 선별적 추가지원 실행 필요)
 - 매출액 대폭감소에 따른 업종별 대량감원 사태 예상, 종사자 실직·임금삭감 대비 기초생활자금 대부 필요
- 추정 산출액 : 지원 예산 최소 3,031억~최대 3,726억원 필요
 - 지원금액 : 1인당 최대 300만원(3개월 거치 최대 5년 원리금 분할상환)

④ 체육시설업 임차료 지원

- 사회적 거리두기 권고에 따른 주요 피해업종인 실내 체육시설업과 도장업 등 교육관련 업종 대상
- 추정산출액 : 지원 예산 최소 2,843억원 필요

제3절 국외 선진사례5)

1. 미국

1) CHD(Coronary Heart Disease)관상동맥 심장질환 예방 사업

■ 주관

- 국립 보건원 국립 의학 센터에서 자금을 후원하여 주관

■ 목적

- 관상심장질환에 노출되어 있는 노인들을 대상으로 삶의 질을 향상시켜 주고, 질환으로부터 벗어날 수 있는 삶을 살게 해주기 위함

■ 사업내용

- 이스라엘 메디컬 센터와 하버드의대에서 노인들을 대상으로 태극권 훈련을 통해 심장질환 관련 요인들을 분석

2) 노인전문센터 Wii 볼링 대회

■ 주관

- Wii 게임사 닌텐도에서 전국의 노인전문센터에 기기를 후원
- 볼링 토너먼트를 주기적으로 열어 노인들의 스포츠에 대한 경쟁심을 갖게 하고, 신체활동을 하게 함으로써 건강한 삶을 살 수 있도록 함

■ 특징

- 적은 공간에서 지루하지 않게 여럿이서 즐길 수 있으며, 운동의 효과도 비슷하게 나타남

5) 지역사회 노인운동 정책수립, 보건복지부·인하대학교

3) Fat-to-Fit Weight Loss Program

■ 주관

- AARP협회(노인건강관련 비영리 협회)

■ 목적

- 2011년 여름에 대비하여 60세 이상의 비만노인이 식이요법과 운동을 통해 체중을 줄이게 하고 운동에 대한 도전정신을 기르게 하기 위함

■ 사업내용

- AARP협회의 18,000명 회원에게 프로그램에 참가하게 하여 총 상금 2,000달러의 상금 규모로 사업을 진행 / 도전자는 무료로 다이어트 및 운동 방법 등을 협회에서 제공을 해주는 등 도전자에게 체중을 감소할 수 있는 방법을 적극적으로 도와주는 사업

4) Senior Games(시니어 올림픽)

■ 주관

- NSGA (National Senior Games Association)

■ 목적

- 노인의 건강한 라이프 스타일을 위해 진행함

■ 사업내용

- 노인에게 있어 세계에서 가장 큰 멀티 스포츠 이벤트 중 하나 / 2011년 휴스턴에서 열린 게임에서는 양궁, 배드민턴, 농구, 볼링, 사이클, 골프, Horseshoes, 걷기대회(1,500m, 5,000m), 라켓볼, 로드레이스, 셔플보드, 소프트볼, 수영, 탁구, 육상, 라이에슬론, 배구, 파워워킹(1,500m, 5,000m/시범종목)의 대회가 열렸으며, 2013년는 클리블랜드에서 “2013 Summer National Senior Games”라는 행사명으로 7월 21일부터 8월 6일까지 개최

5) 노인 주거 환경

■ 노인 주거 형태 및 현황

- 미국에는 건강한 노인들을 위한 주거시설인 노인전용아파트 또는 노인촌락(retirement community)의 운영사업이 활성화되어 있음
- 노인촌락의 규모는 대체로 500세대에서 1000세대, 큰 규모의 시설은 몇천 세대에 이르는 것도 있음
- 현재 미국에는 300세대 이상 되는 노인촌락만도 수천개소가 존재함

■ 노인 주거 형태 및 현황

- 사회에서 은퇴한 노인들에게는 안성맞춤의 생활터전으로 자리매김하고 있음
- 노인촌락의 입주방식은 매우 다양하다. 분양방식, 입주권방식, 임대방식 등 시설에 따라 그 운영형태도 다양하며, 1960년대와 1970년대에는 입주권방식이 주류를 이뤘는데, 최근에는 임대방식이 보편화되고 있음

■ 주거 환경

- 일반적으로 노인촌락이라 함은 휠체어를 타고 다니던가, 지팡이를 짚고 다니는 사람 또는 노환으로 고통을 받는 사람들이 집중 거주하는 곳으로 인식하기 쉽지만 여가활동의 일환으로 즐길 수 있는 취미오락시설과 프로그램이 수 십 종류씩 운영되는 곳이 대부분이며, 입주 노인들은 그중 2개 내지 3개 이상의 클럽활동에 참가하고 있음으로 그들은 하루하루를 계획된 스케줄에 따라 매우 바쁘게 움직이고 있음
- 오전에는 교양강좌나 강연회에 나가고, 오후에는 볼링, 실내수영, 골프, 에어로빅 등을 즐기고 저녁에는 사교댄스클럽에 나가고 있음

■ 대표 유형

- 대표적으로 애리조나(Arizona)주 피닉스(Phoenix)에서 동남쪽으로 40km 정도의 지점에는 세계 최대의 통칭 '선 시티'(Sun City)라는 노인촌락이 위치해 있으며, 이곳에는 비영리단체가 운영하는 종합병원이 설치돼 있고, 18홀의 골프장이 10여 개소, 실내수영장, 볼링장, 헬스클럽, 샤플 보드장 등을 구비한 대규모의 노인종합레크리에이션 센터가 다섯 곳 이상이나 설치 운영되고 있음
- 거주하는 노인들은 연간 300달러 내외의 세금밖에 내지 않고 있음

2. 일본

- 일본 정부는 노인의 여가시간활용을 통한 사회활동참여를 유도하기 위해서 다양한 체육 정책과 프로그램을 시행하고 있음. 일본의 노인 체육정책은 문부과학성과 후생노동성에서 주로 관장하고, 지방자치단체와 체육단체, 대학, 연구기관들이 유기적으로 연계되어 사업을 추진하고 있음. 현재 이뤄지고 있는 주요 노인체육정책은 국민건강증진을 목적으로 한 ‘건강일본 21 (2000년-2012년)’와 고령자 복지시책방향인 ‘골드플랜21’에서 시행되고 있음

1) 문부과학성 주관 노인 체육정책

① 종합형 지역스포츠 클럽

■ 주관

- 문부과학성 직접 정책사업

■ 기간

- 현재진행형

■ 목적

- 국민 누구나 생애 각 시기에 걸쳐 언제 어디서나 스포츠 친화를 갖고 생애스포츠를 실현하며, 밝고 활력 있는 사회를 형성

■ 사업내용

- 아이부터 고령자까지 개개인의 흥미나 목적에 맞게 참가할 수 있는 제도(일본 문부과학성 홈페이지)

② 지역별 노인스포츠 설치사업

■ 주관

- 문부과학성 장관 지정 정책사업

■ 목적

- 각 지역의 노인에게 스포츠 활동을 적극적으로 육성·장려하여 평생 스포츠 실현

■ 사업내용

- ‘시·군·읍’에 지역별로 지정된 노인스포츠 설치사업’을 평생교육 측면에서 추진. 노인들이 노인기에 처음으로 접하는 것이 아니라, 누구나 쉽게 스포츠 시설을 활용할 수 있도록 근린 생활체육시설을 사용함으로써, 청소년 시기부터 체육활동에 꾸준한 참여를 이끌어 내어 건강한 노후를 보장 받게 한다는 것

③ 평생스포츠 추진사업

■ 주관

- 사업을 시행하는 지자체 국가가 보조금을 지원하는 사업

■ 목적

- 노인의 체력, 흥미, 관심을 충족시킬 수 있는 스포츠 활동 및 여가시간을 이용한 댄스, 전통무용, 태극권 등 신체활동을 동반하는 취미생활 프로그램을 적극적으로 개발하면서 동시에 노인에게 스포츠 및 신체활동의 기회를 확대

■ 사업내용

- 국가로부터 받은 보조금은 바람직한 노인스포츠 종목을 개발하고, 노인의 스포츠 및 취미 활동을 적극적으로 추진하는 지자체를 선정하여 지급하는 방식으로 시행되었으며, 2년 단위로 사업을 시행

④ 고령자 스포츠 활동 추진사업

■ 주관

- 지방자치단체에서 지역별로 실시하며, 실시 주체인 지자체에 별도의 보조금이 지급되는 사업

■ 목적

- 노인들에게 바람직하고 다양한 스포츠 종목을 개발

■ 사업내용

- 노인의 체력, 흥미, 관심 등을 고려하여 바람직하고 다양한 스포츠 종목을 개발해줌으로써 노인의 요구를 충족시킬 수 있도록 함

⑤ 레크리에이션 축제 사업

■ 주관

- 문부과학성과 (재)일본체육회, (재)일본레크리에이션 협회 등이 주관으로 출범하여 현재까지 실시되는 사업

■ 목적

- 스포츠 레크리에이션 참여를 통해 전국 규모로 스포츠 활동을 보급하고 국민 개개인의 스포츠 참여 욕구를 높이는데 있음

■ 사업내용

- 그라운드 골프, 게이트볼, 장년층(40~50세) 축구, 라지 볼 탁구, 연령별 테니스, 마스터즈 육상경기, 소프트 발리볼, 남녀혼합 줄다리기, 트램펄린, 건강정보, 지식전단, 특산품 전시, 각종 교류사업 등과 같은 특별행사, 심포지엄 등으로 구성

⑥ 21세기 스포츠 진흥방안

■ 주관

- 문부과학성 직접 정책사업

■ 목적

- 평생스포츠 실현

■ 사업내용

- 유아, 노인, 장애인에 이르기까지 대상별 적용이 가능한 스포츠프로그램 등이 개발

⑦ 생애의 심신건강 증진을 위한 건강교육 및 스포츠 진흥방안

■ 주관

- 문부과학성 직접 정책사업

■ 목적

- 각 생애주기에 바람직한 스포츠의 습관화

2) 후생성노동성 주관 노인 체육정책

- 일본의 후생노동성(1963)은 우리나라의 보건복지부에 해당한다. 후생노동성이 집행하는 노인복지법에는 노인의 신체적, 정신적 건강과 복지의 증진에 목적을 두고 있음. 또한 지방공동단체는 레크리에이션 사업의 실시와 노인조직 활동을 지원하도록 규정하고 있음. 특히 2000년부터 시행한 후생노동성이 주관한 건강일본 21 사업을 통하여 신체활동과 운동에 관한 의식향상과 일상생활에서의 보수증가를 통한 캠페인을 실시하여 생활습관병의 예방효과를 보고하고 있으며, 또한 고령자 건강목표를 살펴보면, 활동 빈도가 낮은 허약고령자의 경우 외출횟수 증가를 통한 신체활동의 정착, 사회참여 및 취미생활을 통한 활동의 증가를 위한 활동성 사회참여 프로그램을, 그리고 이미 적절한 운동습관을 가지고 있는 대상자에게는 일상생활에서의 활동증가 및 운동습관의 유지를 위하여 다양한 운동프로그램과 레저 프로그램을 운용 하고 있음

① 노인 스포츠 보급사업

■ 주관

- 후생노동성 정책사업

■ 목적

- 노인의 스포츠를 즐길 권리를 갖게 함에 있음

■ 사업내용

- 노인체육대회를 전국 지방자치단체별로 실시되며, 국고보조금이 전국 지방자치단체로 지급되고 있는 실정임

② 전국 건강복지제 “연륜픽”

■ 주관

- 후생노동성

■ 목적

- 60세 이상의 고령자를 중심으로 스포츠, 문화, 건강과 복지를 위한

■ 사업내용

- 노인건강 관련 스포츠 축제, 게이트볼, 탁구, 테니스 등의 각종 스포츠경기나 미술전, 음악문화제 등의 문화이벤트나 건강복지기계기구전 등의 종합적인 이벤트로 구성
- 일본의 여가개발센터에서의 설문조사에 따르면 평균적으로 45세 이전까지 여가활동에 참여한 경험이 있다고 조사되었다. 여가활동은 취미생활화 되어 여가활동을 중지하더라도 노년기에 다시 취미생활을 운동으로 찾을 수 있다는 것임. 일본의 노인체육정책은 여가활동참여를 증진시키는 것이며, 이를 위해서는 시설이 우선적으로 갖추어져야 한다는 것임. 일본은 노인의 요구에 부합하는 노인체육정책을 추진 함

제4절 국내 선진사례 “삼성노블카운티”

1. 비전

■ 비전

- 가치 있는 노후의 행복 파트너, 월드클래스 CCRC

■ 미션

- 사랑과 정성을 다하여, 가치 있고 행복한 노후를 위한 최적의 솔루션을 제공하며, 변화와 혁신으로 CCRC의 패러다임을 선도함
 - 사랑과 정성은 노인복지 시설 종사자들의 기본적인 성품이자 가치임
 - 최적의 솔루션은 편안하고 행복한 노후를 보낼 수 있도록 최상의 케어 서비스를 제공하는 것임
 - 노인의 건강 단계별 맞춤 연속 공간 및 서비스에 대한 모범적인 운영과 혁신으로 CCRC(Continuing Care Retirement Community & Life Care Facility)의 지속적인 변화 모델이 됨

2. 주요 사업

■ 시니어 타운

- 삼성노블카운티는 건강하고 활력 넘치는 시니어(Senior)가 독립적으로 생활하시는 일반세대와 일상생활을 하는데 도움이 필요한 시니어를 위한 프리미엄 세대로 구분됨
- 총 553세대가 입주할 수 있으며 지상 20층, 지하 3층 규모의 건물 2동으로 이루어져 있고, 각 실의 면적은 30평형대, 40평형대, 50평형대, 70평형대에 이르기까지 다양하게 구성되어 있음
- 노블카운티 시니어타운은 입주회원들이 즐겁고 건강한 삶을 느낄 수 있는 최적의 시설로, 다양한 프로그램과 맞춤형 생활 서비스, 그리고 효의 마음으로 진심을 다하는 정성 서비스가 제공됨

■ 요양센터

- 단순한 요양시설의 이미지를 넘어 또 하나의 생활공간인 가정을 만들어 드리하고자 노력함. 간호, 간병, 전문재활치료, 다양한 문화와 여가, 이벤트 등을 통해 건강하고 다양하며 풍요롭게 노후의 삶을 즐기실 수 있도록 제공
- 어르신들이 행복해 하는 삶, 건강한 삶을 이어드리며 가족이 안심하고 부모님을 모실 수 있는 서비스를 드리하고자 전 직원이 효를 행하는 자식의 마음으로 서비스 제공함

■ 의료센터

- 삼성노블카운티 의료센터에는 내과, 신경과, 가정의학과 전문의가 근무하고 대상자 개개인의 특성과 상황에 맞는 개별화된 진료를 제공

■ 문화/뇌 건강 센터

- 문화센터는 입주회원과 지역주민(유아-어린이-성인)이 이용할 수 있는 3세대 문화공간으로 유아들을 위한 재미있고 다양한 프로그램과 성인들을 위한 평생 학습 프로그램이 다양하게 진행되고 있음

■ 스포츠센터

- 삶의 활력을 제공하는 삼성노블카운티 스포츠센터는 각종 스포츠 활동을 통해 입주자와 지역주민들의 건강증진을 도모하는 시설
- 건강한 삶과 건전한 여가선용의 장의 제공
 - 입주회원 및 인근 지역주민들에게 다양한 프로그램을 제공하여 건강한 삶과 건전한 여가선용의 장을 제공
- 고객 편의를 위한 부대시설을 갖춘 종합 스포츠 센터
 - 국내 최고의 시설(연면적 3,800평)로 운영되고 있는 삼성노블카운티 스포츠센터는 쾌적하고 아름다운 경관과 조화를 이룬 다양한 프로그램(수영, 헬스, 골프, 스쿼시, 에어로빅, 농구, 배구, 배드민턴 등)들과 이발실, 주차장 등의 고객 편의를 위한 부대시설을 갖춘 종합 스포츠 센터로서 연회원 및 일반회원(월 회원제)으로 운영
- 최상의 운동조건에서 최고의 서비스

■ 유아체능단

- 다중지능에 의한 다양한 영역의 체험,경험을 통해 개개인의 잠재되어 있는 재능과 소질을 발달시켜 창의적이면서 리더쉽이 뛰어난 어린이로 성장케 하는 선진유아 프로그램

3. 스포츠센터 주요 프로그램6)

■ 노블카운티 입주자 프로그램

- 오전 9시~12시 노블카운티 입주자 프로그램이 진행되며, 스트레칭, 수중운동, 탁구, 근력운동, 리듬운동, 아쿠아, 탁구, 배드민턴 등 프로그램이 운영 중임

[표 159] 노블카운티 입주자 프로그램

시간	월	화	수	목	금	토
9:00	스트레칭 (에어로빅장)	근력운동 (배드민턴장)	스트레칭 (에어로빅장)	근력운동 (배드민턴장)	스트레칭 (에어로빅장)	근력운동 (배드민턴장)
		리듬운동 (에어로빅장)				시니어 에어로빅 (에어로빅장)
	수중운동 (수영장)	아쿠아 (수영장)	수중운동 (수영장)	아쿠아 (수영장)	수중운동 (수영장)	아쿠아 (수영장)
	탁구 (프로그램실)		탁구 (프로그램실)		탁구 (프로그램실)	
10:00	배드민턴	배드민턴	배드민턴	배드민턴	배드민턴	배드민턴

자료 : 노블카운티 내부자료, 2020

■ 근력운동교실 운동효과 및 진행방법

- 당노운동은 유산소 운동보다는 저항성 운동인 근력운동이 당 (glucose)을 조직으로 운반하는 단백질인 GLUT4를 더 많이 생산한다는 연구 결과를 바탕으로 현재 근력운동은 유산소 운동이 아닌 근력 운동 위주로 진행하고 있음
- 근력위주 운동이다 보니 연령이 80대가 넘는 회원들이 참여하기는 조금 힘이드시고 70대 연령들이 참여하기에 적당한 운동으로 소문나

6) 노블카운티 내부자료, 2020

서 회원 중에 젊고 체력이 되는 회원들이 참여 중임

- 수업진행은 워업 차원에서 신체의 각 관절을 돌려주는 관절운동으로 시작함. 관절운동이 끝나면 본 운동에 필요한 근력을 사용하는 부위의 스트레칭을 시작함. 스트레칭은 상체와 하체로 진행함

■ 건강스트레칭 운동효과 및 진행방법

- 건강스트레칭은 근육과 관절의 기능적인 능력과 가동범위를 늘려주어 생활에 큰 힘이 되어주는 운동임. 근육의 긴장을 풀어주고 생활의 질적 향상을 해줌. 관절 가동범위를 확대하여 유연성을 좋게 해줌. 급격한 움직임이나 예상치 못한 동작을 하게 되었을 때 근육에 부담을 줄여주어 부상 방지를 함
- 수업진행은 일반적으로 심장에서 가까운 순서부터, 일어선 자세에서 앉아서 하는 자세, 누워서 하는 자세 순으로 40분을 실시함

[그림 90] 근력운동, 건강스트레칭



■ 시니어 에어로빅(리듬운동) 운동효과 및 진행방법

- 누구나 알고 있는 노래에 운동 동작을 가미하여 목적별로 노래를 바꾸어 지루하지 않도록 재미와 흥미롭게 개발 된 운동으로 노인들의 활기찬 삶은 신체적, 정신적으로 건강하고 심신의 균형과 조화가 이루어 질 때 가능하며 에어로빅스 운동은 남녀노소 모두 효과적으로 할 수 있는 운동임
- 수업진행은 준비운동(스트레칭 운동), 본운동(유산소 운동, 자극 운동, 관절 운동), 정리운동(부위별 근력운동 포함 스트레칭 운동)순으로 진행됨

■ 배드민턴 운동효과 및 진행방법

- 배드민턴을 하는 동안 몸의 회전과 굴곡 운동이 반복되어서 전신적으로 많은 근육을 사용하기 때문에 운동 효과가 뛰어난 것은 물론이고, 근육량을 늘려주고 관절을 튼튼하게 만들어주는 효과가 있음
- 재미와 운동량 증가를 위해 자원봉사자들과 함께 배드민턴 동호회 활동을 하고 있음. 처음 참여하시는 분들은 배드민턴 라켓 잡는 방법, 하이클리어, 드라이브, 서브, 드롭 등과 같은 기본적인 기술을 배움

[그림 91] 시니어 에어로빅, 배드민턴



■ 수중운동 운동효과 및 진행방법

- 관절이 약한 어르신 분들에게 수중운동이 효과적임. 수영은 물 속 부력으로 관절에 가해지는 부담이 적어 통증이 있는 노인에게 권장되는 운동임. 전신관절과 근육 강화에 도움이 되어 운동효과가 좋음

[그림 92] 수중운동



■ 걷기 이벤트

- 모든 운동의 기초와 기본이 되는 걷기 운동을 많이 하시도록 유도하고 다른 운동을 하지 못하는 분들에게도 걷기는 부담이 없이 때문에 걷기운동을 기본적으로 많이 추천함
- 걷기만 하면 지루하기도 하고 더 열심히 하실 수 있도록 걷기 이벤트를 만들어서 참여를 유도하고 있음
- 하루에 걷는 거리를 기록지에 기록하여 단계별로 걷기 완료를 하시면 수여식을 진행함. 상패와 메달을 수여 해 드리고, 기념사진을 찍고 트랙 한 곳에 마련되어 있는 명예의 전당에 이름표를 달아드리고 있음

[그림 93] 건강걷기 이벤트



제5장 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

제1절 충남도 어르신 생활체육 여건 SWOT 분석

제2절 프로그램 부문

제3절 시설 부문

제4절 지도자 부문

제5절 건강이나 지병(장애) 때문에 운동을 못하는 어르신에 대한 대책

제6절 연차별 소요예산과 중장기 로드맵

제1절 충청남도 어르신 생활체육 여건 SWOT 분석

1. 강점(strength)

- 충청남도 국민체육센터 시설 수(13개소)전국에서 상위권임
- 충청남도 게이트장 수는 213개로 유사 광역도인 충북(103), 전북(142), 전남(198)에 비해 많은 편임
- 충청남도 시군별 공공체육시설 개보수 필요도 현황은 전체 469개소 중 양호 88.1%, 수리필요 11.3%, 사용중지 0.6% 으로 나타나 전체적으로 양호시설이 90%를 육박하고 있음
- 어르신들이 높은 운동 참여 의사(81%)
- 걷기에 대한 높은 실천율 (운동하는 어르신 74.75%)

2. 약점(weakness)

- 어르신 체육시설 협소
(어르신 수업장소 부족, 교통불편, 부대·편의 시설 부족 등)
- 어르신 운동 프로그램 부족
- 다수 공급주체의 운동프로그램 중복
- 어르신 맞춤형 프로그램 부족
- 어르신전용운동시설 부재

3. 기회요인(Opportunity)

- 스포츠 복지시대의 도래와 국가 및 지방정부의 비중 높은 분야
- 건강에 대한 관심과 생활체육참여 문화 확산 추세
- 스포츠 복지를 통하여 의료비를 절감하는 정책 모색
- 생활체육의 다양한 순기능(개인의 신체/정신적 건강+사회적 건강) 인지

4. 위협(Threat)

- 고령화의 심화로 의료비의 통제할 수 없는 폭주 우려
- 고령화로 인한 수요대비 전담 지도자의 부족
- 100시대를 맞이하였으나 기대수명과 건강수명의 격차
- 건강이나 체력 때문에 운동을 못 하는 어르신이 대부분임

[표 160] 충청남도 어르신 생활체육 여건 SWOT 분석

<ul style="list-style-type: none"> • 스포츠 복지시대의 도래와 국가 및 지방정부의 비중 높은 분야 • 건강에 대한 관심과 생활체육참여 문화 확산 추세 • 스포츠 복지를 통하여 의료비를 절감하는 정책 모색 • 생활체육의 다양한 순기능 (개인의 신체/정신적 건강+사회적 건강) 인지 	<ul style="list-style-type: none"> • 충청남도 국민체육센터 시설 수(13개소) 전국에서 상위권임 • 충청남도 게이트장 수는 213개로 유사 광역도인 충북(103), 전북(142), 전남(198)에 비해 많은 편임 • 충청남도 시군별 공공체육시설 개보수 필요도 현황은 전체적으로 양호시설이 90%를 육박하고 있음 • 어르신들이 높은 운동 참여 의사(81%) • 걷기에 대한 높은 실천율 (운동하는 어르신 74.75%) 		
	Opportunities [기회]	Strength [강점]	
	Threats [위협]	Weakness [약점]	
<ul style="list-style-type: none"> • 고령화의 심화로 의료비의 통제할 수 없는 폭주 우려 • 고령화로 인한 수요대비 전담 지도자의 부족 • 100시대를 맞이하였으나 기대수명과 건강수명의 격차 • 건강이나 체력 때문에 운동을 못 하는 어르신이 대부분임 	<ul style="list-style-type: none"> • 어르신 체육시설 협소 (어르신 수업장소 부족, 교통불편, 부대·편의 시설 부족 등) • 어르신 운동 프로그램 부족 • 다수 공급주체의 운동프로그램 중복 • 어르신 맞춤 프로그램 부족 • 어르신전용 운동시설 부재 		

제2절 프로그램 부문

1. 부분별 진단과 정책방향

■ 충청남도 현황

- 어르신 설문조사의 결과, 현재 운동을 하는 어르신(198명)이 주로 하는 체육활동 종목은 산책(걷기)가 74.75%로 가장 많고, 생활체조 29.80%, 등산 28.79%, 배드민턴 21.72%의 순으로 높게 나타남
- 지역 기준으로는 모든 지역에서 산책(걷기), 등산, 배드민턴, 생활체조를 주로 하는 운동 종목으로 꼽는 비율이 높게 나타남
- 연령을 기준으로만 65세~74세 집단이 주로 하는 운동 종목은 산책(걷기)(68명), 등산(36명), 배드민턴(25명)이며, 만75세 이상인 어르신 집단이 주로 하는 운동 종목은 산책(걷기)(68명), 생활체조(30명), 등산(18명)으로 나타남
- 남성이 주로 하는 운동 종목은 산책(걷기)(82명), 등산(35명), 배드민턴(29명) 등이며, 여성이 주로 하는 운동 종목은 산책(걷기)(66명), 생활체조(33명), 등산(22명)으로 나타남
- 탁구, 테니스, 당구의 경우 남성에게만 주로 하는 운동 종목으로 꼽혔고, 요가, 수영, 에어로빅, 댄스스포츠는 여성이 주로 하는 운동인 비율이 높게 나타남
- 향후 하고 싶은 운동 종목역시 산책(걷기), 생활체조, 요가, 수영, 배드민턴, 등산, 단전호흡의 순서로 높게 나타남 : 산책(걷기)> 생활체조> 요가>수영>배드민턴> 등산> 단전호흡>자전거타기> 헬스 > 조깅=탁구=당구=골프=에어로빅>댄스스포츠
- 노인여가시설의 프로그램의 어르신 참여비율은 모든 연령 집단에서 생활체조 프로그램에 참여하는 비율이 가장 높게 나타남(만65~74세 7.4%, 만75세 이상 12.3%)
- 만75세 이상 집단의 경우 산책(걷기) 프로그램에 참여율도 높은 편임(6.8%)

- 향후 하고 싶은 노인여가시설 체육프로그램은 생활체조가 18.0%로 가장 많았고, 산책(걷기)이 12.5%, 단전호흡이 10.2%의 순으로 선호가 높게 나타남 : 생활체조> 산책(걷기)> 단전호흡> 요가>수영> 등산> 게이트볼> 탁구> 당구>에어로빅> 자전거타기> 골프
- 시군별 노인복지관 프로그램 비율은 천안시 노인종합복지관 10.8%, 천안시 아우내은빛복지관 9.5%, 아산시 동부노인복지관 9.5%, 아산시 노인종합복지관 8.2%, 서천군노인복지관 7.0% 순으로 높게 나타남
- 충남 노인복지관 프로그램 비율은 요가 8.9%으로 가장 높게 나타났으며 탁구 8.2%, 댄스스포츠 7.6%, 생활체조 7.0%, 한국무용 7.0%, 스트레칭 5.1%, 당구 5.1% 순으로 높게 나타남
- 2020년 장수체육대학 프로그램은 게이트볼, 파크골프, 그라운드 골프, 탁구가 주를 이루고 있음
- 2019년 장수체육대학 프로그램에 비해 수영, 시니어테니스 프로그램이 신설됨
- 지역 기준으로도 모든 지역에서 산책(걷기)를 희망하는 비율이 가장 높게 나타나며, 2순위로는 생활체조에 대한 희망이 많은 것으로 확인됨
- 향후 하고 싶은 노인 여가시설 체육프로그램으로 생활체조가 가장 높은 응답을 보이는 지역은 보령시, 아산시, 서산시, 계룡시, 당진시, 금산군, 부여군, 서천군, 홍성군임
- 산책(걷기) 프로그램에 참여하고 싶다는 응답이 1순위인 지역은 공주시, 논산시, 청양군, 예산군임
- 천안시는 수영(13.3%), 태안군은 요가(15.0%)에 대한 선호가 응답률 1순위로 나타남
- 향후 하고 싶은 노인 여가시설 체육프로그램으로 생활체조가 가장 높은 응답을 보이는 지역은 보령시, 아산시, 서산시, 계룡시, 당진시, 금산군, 부여군, 서천군, 홍성군임
- 산책(걷기) 프로그램에 참여하고 싶다는 응답이 1순위인 지역은 공주시, 논산시, 청양군, 예산군임
- 천안시는 수영(13.3%), 태안군은 요가(15.0%)에 대한 선호가 응답률 1순위로 나타남

■ 충청남도의 문제점

- 어르신 설문조사의 결과, 노인여가시설에서 어르신이 향후 하고 싶은 종목은 산책(걷기), 생활체조, 단전호흡 순이나 현황조사 자료에 의하면 충남도 노인복지관 프로그램 비율은 요가 8.9% 탁구 8.2%, 댄스스포츠 7.6%, 생활체조 7.0%순으로 어르신이 선호하는 종목인 걷기를 체계적으로 지도하는 프로그램이 부족함
- 지도자들이 어르신 체육활동으로 가장 많이 지도하고 있는 종목은 생활체조(23.3%)와 건강 체조(23.2%)임. 충남도의 모든 지역에서 걷기를 체계적으로 지도하지는 않고 있음
- 어르신 생활체육 활성화를 위한 조건으로 ‘어르신 맞춤형프로그램 제공’이 필요하다는 응답이 (89%)제1순위로 지도자에게 조사되어 현재로서는 어르신들의 수요에 맞는 다양한 종목의 프로그램 개설이 미흡한 것으로 확인됨
- ‘어르신 맞춤형프로그램 제공’이 이어 ‘노인여가시설 및 생활체육시설에 어르신 선호종목 프로그램 확대’가 필요하다는 응답은 86.6%(2순위)로 확인되어 게이트볼 등 전통적인 어르신 종목뿐만 어르신들이 노인여가시설 및 생활체육시설에서 다양한 프로그램을 접할 수 있도록 프로그램을 다양화 할 필요가 있음
- 어르신 전담 지도자들의 현장조사 결과, 어르신대상 생활체육 강습 프로그램의 중복(보건소, 노인대학, 노인회, 체육회, 건보공단 등)이 문제점으로 제기되었음

■ 중앙정부 및 지방정부 정책 동향

- 노인문제라는 사회문제를 해소하는 방안으로 생활체육이 약 10년간 계속 논의되고 있음
- 2009년부터 보건복지가족부는 지역특화 건강행태개선사업, 경로당운영혁신사업, 건강증진사업지원단, 국민건강보험공단의 노인건강운동교실 운영사업 수행
- 정부 및 관련단체에서도 노인체육활성화를 위해 노인체육 활동여건 조성(게이트볼장 등 노인체육시설 조성, 실버스포츠 지원 사업 등),어

어르신생활체육대회 개최, 실버스포츠 순회지도 및 종목 보급 등 각종 지원정책 추진

- 부여군 “일상 속 걷기 실천 함께해요” 함께 걷쥬! 행사 실시

■ 향후 정책방향

- 어르신이 선호하는 ‘걷기’ 프로그램 강화
- 어르신들이 재미있게 즐길 수 있는 다양한 종목 / 맞춤형 프로그램 제공
- 노인들의 수요가 많은 프로그램의 특성을 파악하여 관련 종목의 콘텐츠를 개발·보급할 필요가 있음(예시: 시니어 에어로빅)

■ 주요 사업

- 충남도민 건강걷기 활성화
- 동네 어르신 “함께”걷기 봄 조성(다함께 돌자 어르신 동네 한바퀴)
- 어르신놀이터 조성
- 어르신 스포츠 강습 주체의 일원화

■ 기대효과

- 어르신 선호종목 체육프로그램 강화를 통한 어르신 생활체육 활성화 및 삶의 만족도 향상

1-1	신규	충남도민 건강걷기 활성화(확대)	단기Ⅴ	중기	장기
			시군비Ⅴ	도비Ⅴ	국비

■ 배경과 필요성

- 어르신 설문조사 결과, 현재 운동을 하는 어르신(198명)이 주로 하는 체육활동 종목은 산책(걷기)가 74.75%로 가장 많고 모든 지역에서 걷기를 주로 하는 운동 종목으로 꼽는 비율이 높게 나타남
- 충청남도는 올해 5월부터 연말까지 걷기 앱 ‘걷쥬’을 통해 도내 65세 이상 어르신대상 목표걸음 달성자 건강인센티브 지원사업을 진행중임
- 65세 이상 어르신 대상, 매월 20~25만보 이상 달성한 어르신을 선정하여 월 2만원 상당 상품 지원 (5월 참여인원은 519명(목표걸음달성자 270명), 6월 참여인원은 757명(목표걸음달성자 345명))
- 65세 이상 어르신 대상, 매월 20~25만보 이상 달성한 어르신을 선정하여 월 2만원 상당 상품 지원
- 5월 참여인원은 519명(목표걸음달성자 270명), 6월 참여인원은 757명(목표걸음달성자 345명)

■ 사업목표 및 추진방향

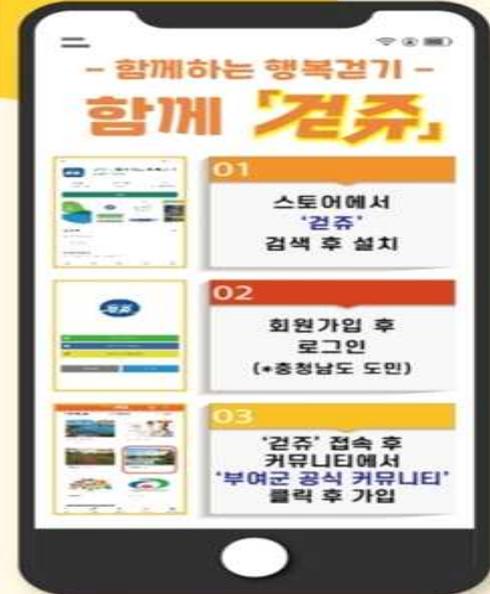
- 걷기 앱‘걷쥬’를 통해 도내 전 도민 및 65세 이상 어르신 걷기 활성화

■ 세부사업 내용

- ‘충남도민 함께 걸어요’ 라는 슬로건하에 ‘걷쥬’ 참여 이벤트 사업을 진행
- 이벤트 참여 절차는 스마트폰 play 스토어에서 ‘걷쥬’ 어플 설치 후 회원 가입 → 충남도 공식커뮤니티 가입시 참여 완료, 이벤트를 통해 걷기 참여 유도
- 모바일 걷기 앱 ‘걷쥬’와 연동하여 매월 운동 참여시간 및 횟수에 따라 포인트 적립
- ‘걷쥬’앱을 통해 도내 65세 이상 어르신대상 목표걸음 달성자 [건강인센티브] 지원사업 60세 이상 확대

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

- 2020년 “걷쥬” 앱 참여 목표 인원 : 19,500명 / 65세 이상 어르신 1,500명, 60세 이상 1,500명
- 목표달성을 위해서는 70~80세 이상 스마트폰 보유자 및 사용 가능 여부에 대한 현황 파악이 걷쥬 앱 참여 목표 달성에 중요한 요인이라 사료됨
- 부여군은 ‘일상 속 걷기 실천 함께해요’ 라는 슬로건하에 ‘걷쥬’ 가입 이벤트 사업을 7월 한달간 진행중임
- 부여군은 7월초 충남 체육회와 연계한 모바일 걷기 앱 ‘걷쥬’에 부여군 공식 커뮤니티를 개설 후 ‘함께 걷쥬’ 사업을 마련했고, 특정 지점을 걸으면 스마트폰 어플을 통해 알림을 제공하는 ‘비콘’을 부여의 걷기 좋은 길인 부소산, 서동공원, 구드래 독방길 3곳에 설치
- 가입 이벤트 참여 절차는 스마트폰 play 스토어에서 ‘걷쥬’ 어플 설치 후 회원가입→부여군 공식커뮤니티에 가입하면 참여가 완료되며, 선착순 500명의 부여군민에게는 소정의 상품이 제공
- 데이터 활용 방안으로 걷쥬를 통해 축적된 데이터 분석을 통해 참여자의 특성 및 참여 유사 분류별 동기유발 전략 개발 및 지속 가능성 증대 방안 마련



사업기간 ▶ 2020.7.~12.

사업대상 ▶ 부여군민

주요내용 ▶

- 달마다 걷기왕 선발, 만보걷쥬, 비만탈출 등 인센티브 지급
- 매주 목표걸음 달성자 모바일 상품권 지급(월1회, 충청남도 체육회)
- 65세 이상 어르신 대상 건강인센티브 지급(충청남도체육회)
- 매월 30만보 이상 달성자 추첨을 통해 스마트 밴드지급(충청남도 체육회)

정의는 부여 함께사는 세상  부여군보건소

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

[표 161] “걷쥬”앱 연령별 참여인원(7.5일 기준)

(단위 : 명)

구분 연령별	계	10대	20대	30대	40대	50대	60대	70대	80대
7월 5일 기준	15,473	802	1,417	3,281	4,926	3,605	1,125	284	33
6월30일 기준	14,671	679	1,335	3,091	4,728	3,462	1,081	264	31
6월 28일 기준	14,468	669	1,318	3,053	4,647	3,425	1,068	257	31
6월 21일 기준	13,927	632	1,280	2,956	4,465	3,309	1,018	238	29
6월14일 기준	13,223	578	1,218	2,790	4,226	3,167	988	229	27
6월 7일 기준	12,446	508	1,126	2,607	3,998	3,026	935	221	25
5월 31일 기준	11,448	469	999	2,308	3,719	2,844	885	203	21
5월 21일 기준	10,658	387	918	2,152	3,514	2,644	830	194	19
5월 14일 기준	10,136	319	856	2,031	3,382	2,537	796	191	24
5월 7일 기준	9,565	302	802	1,900	3,198	2,422	744	175	22
3월30일 기준	5,418	189	263	832	1,827	1,684	525	94	4

※ 2020년 “걷쥬” 앱 참여 목표 인원 : 18,000명 / 65세 이상 어르신 1,500명
 자료 : 충청남도 체육진흥과 내부자료, 2020

- 규칙적인 어르신 생활체육 참여를 위해 실외에서 진행되는 사업뿐만 아니라 여러상황(예를 들어 (초)미세 먼지, 폭염, 혹한, 등)에 대비한 실내 걷기 공간을 조성해야 함

■ 추진체계

- 주관 : 충남도청, 시군
- 협조 : 대한노인회, 보건소
- 지원 : 도 및 시군 체육회

1-2	신규	동네 어르신 “함께” 걷기 봄 조성	단기Ⅴ	중기	장기
			시군비Ⅴ	도비Ⅴ	국비

■ 배경과 필요성

- 개별적으로 걷기를 하는 어르신은 많으나 어르신들이 함께하는 걷기실천으로 이어지지 않고 있음
- 걷기는 안전, 비용, 편리성면에서 어르신에게 최적의 운동 종목이나 어르신에게 올바른 걷기 실천정보 제공의 필요성이 있음

■ 사업목표 및 추진방향

- 일상생활 속 걷기를 통한 어르신 건강생활실천 분위기 확산 및 걷기 봄 조성

■ 사업내용

- 지역에서 특정 시간 때면 어르신이 단체로 걷기운동 실천(도심지역에서 시작하여 충남전역으로 확산)
 - 어르신 걷기 봄 조성을 위하여 특정 시간대 아파트 산책로, 공원 등 인근의 짧은 거리에서 어르신 걷기 실천
 - 사업의 효과성을 높이기 위해 구체적인 가이드라인 제공. 예를 들어, 유산소 운동, 일주일 동안 중강도 150분 기준으로, 1. 일주일에 3회 50분씩 또는 2. 일주일에 5회 30분씩, 등
- 대한체육회 소속 스포츠 지도자가 ‘어르신 올바른 걷기’ 교육 실시, 건강한 어르신을 걷기 실천 자원봉사자로 양성
- 걷기지도자 자격 소지자가 바른 자세걷기를 생활화 할 수 있도록 사업초기에는 함께 시범적으로 운영
- 걷기 봄 활성화를 위하여 매달 걷기왕 선정, 자원봉사자에게는 자원봉사시간 인정 등 인센티브 제공. 각 동네마다 안전한 보행 가능한 길을 선택하여 다양한 걷기운동 코스를 개발 제공
- 이 사업은 고령자들에게 익숙한 거주지 주변에서 주민들 및 여러 공사립기관들과의 사회적 접촉기회를 확대하면서 충분한 운동효과를 거둘 수 있도록

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

록 동네 특성을 살린 마을건강 십리 길을 개발할 필요가 있음(손석정, 2013)

- 십리(만보)'는 약 4km내외로서 운동생리학적 및 심리학적으로 충분한 효과를 얻을 수 있는 운동량으로 평가 (손석정, 2013)
- 운동효과를 높이기 위해서 각 코스별 거리(랜드마크) 및 운동량 표시를 표시하고 거주지역내 노인건강관련 시설 등 공사립기관들과 연계해서 간단한 건강을 체크할 수 있도록 개발하면 효과적인 동기부여 수 있을 것임(손석정, 2013)
- 어르신 걷기 동기부여를 위해 아래 그림처럼 '건강걷기 명예의 전당'과 '완주패' 수여

[그림 94] 건강걷기 이벤트

건강 걷기 이벤트 코스 안내 (27,362km)

경부왕복중단	서울-부산 : 900km	마일리지 600점 부여	아시아투어 19,248km	1구간(서울-도쿄-하얼빈): 2,752km	마일리지 1,500점 부여
만백중단	한라산-백두산 : 1,400km	마일리지 1,000점 부여		2구간(하얼빈-베이징-홍콩-마닐라): 4,049km	마일리지 2,500점 부여
만리장성중단	2,700km	마일리지 1,500점 부여		3구간(마닐라-보르나이-지카르타-싱가포르-방콕): 5,178km	마일리지 3,000점 부여
영안선투어	3,114km	마일리지 2,000점 부여		4구간(방콕-콜카타-뉴델리-카불-타헤란-앙카라): 7,269km	마일리지 4,000점 부여
				5구간(앙카라-이스탄불-아테네-파리-브뤼셀-런던-오스카): 8,288km	마일리지 5,000점 부여

건강걷기 간접체험 이벤트

건강걷기 명예의 전당

건강걷기 완주패, 메달

■ 올바른 걷기 운동

- 우리가 쉽게 생각하는 걷기 운동을 잘못된 자세로 걷게 되면 몸의 정렬이 무너져 정형외과적 질환을 유발할 수 있음
- 예를 들면 걸을 때 시선을 바닥에 두면 일자적으로 경추(목)에 문제가 생기고, 이로 인해 등이 굽고, 이런 자세에서 몸의 균형을 맞추기 위해 허리가 앞으로 밀려나가면서 허리에 통증을 유발할 수 있음
- 또한, 걸을 때 팔자와 안장 다리로 걷게 되면 골반과 무릎에 무리가 되고 착지할 때 앞꿈치 또는 중간으로 착지하는 경우 관절에 과도한 충격을 줄 수 있음
- 시선은 전망 20m 앞을 보고, 가슴은 펴고, 위에서 누군가 당긴다는 기분으로 상체를 쭉 펴고, 상체가 좌우로 심하게 흔들리지 않게 하고, 발끝과 무릎이 일직선이 되도록 발을 앞뒤로 전진함. 지면에 발이 착지하는 순서는 뒤꿈치 → 발바닥 → 발끝 순으로 착지하며 최종적으로 발끝을 밀면서 상체가 이동될 수 있도록 걸으면 됨. 마지막으로 걷기 운동시 관절에 충격을 최소화 하기 위해 걷기 전용 운동화를 착용하고 걷기 운동을 해야 함

[그림 95] 올바른 걷기 운동



- 사업 평가 내용으로 효과성 또는 지속성 등에 관한 평가 및 환류 필요

■ 추진체계

- 주관 : 충남도청, 시군
- 협조 : 대한노인회, 노인복지관, 보건소
- 지원 : 도 및 시군 체육회

■ 재정투입계획

사업구분		연차별 사업계획				
		2021	2022	2023	2024	2025
동네 어르신 걷기 붐 조성	사업량	·2개 지역	·2개 지역	·3개 지역	·4개 지역	·4개 지역
	사업비 (백만원)	·계 20 ·국비 ·도비 2 ·시군비 18	·계 20 ·국비 ·도비 2 ·시군비 18	·계 30 ·국비 ·도비 3 ·시군비 27	·계 40 ·국비 ·도비 4 ·시군비 36	·계 40 ·국비 ·도비 4 ·시군비 36

- (사업비 산출근거)
 - 걷기 붐 조성 1개 지역당 연간 : 10백만원

참고자료

**양천구 60세 이상 어르신 치매예방을 위한
두뇌건강 걷기 운동 프로그램**

- 양천구는 60세 이상 어르신을 대상으로 '치매예방을 위한 두뇌건강 걷기운동 프로그램' 참여자를 모집
- 구는 치매를 걱정하는 모든 어르신들이 체력을 증진하고, 치매 걱정 없는 건강한 삶을 유지하도록 '두뇌건강 걷기운동 프로그램'을 매년 진행
- 두뇌건강 걷기운동 '뇌몸튼튼! 파워워킹' 프로그램은 신체 및 뇌건강 향상을 위해 걷기운동과 두뇌활동을 접목한 운동프로그램
- 양천구보건소, 치매안심센터, 서남병원이 공동으로 운영
- 인지기능, 혈액검사, 체지방 검사, 보행검사, 균형검사 등 노인기능검사와 몸풀기 스트레칭, 두뇌자극 건강걷기운동으로 구성
- 이 프로그램은 어르신들의 기억력을 포함한 인지기능저하를 막아주며 치매예방에 도움을 줄 것으로 기대
- 또한 스트레스, 불안감, 우울증을 감소시키고, 근력 및 균형감각 증진으로 신체기능 향상과 만성질환도 예방할 것으로 기대
- 두뇌건강 걷기운동은 관내 거주 60세 이상 어르신이라면 누구나 무료로 참여 가능. 40명 선착순으로 받고 있음
- 양천구는 2018년 4월 13일부터 6월 29일까지 총 12회기로 매주 금요일 오전 10시부터 11시 서서울호수공원에서 진행



1-3	신규	노인요양시설에 찾아가는 서비스 제공	단기v	중기v	장기
			시군비	도비	국비 민자

■ 배경과 필요성

- 경로당이나 마을회관 등의 장소에는 어르신 스포츠 강습이 제공되고 있으나 노인요양원 등의 노인요양시설에서는 체계적으로 이루어지고 있지 않음
- 노인요양시설의 많은 어르신은 침대 위와 주변에서 지내게 되기 때문에 운동이 더욱 필요함.
- 어르신 대상 설문조사 결과, 건강이나 체력 때문에 운동을 못 하시는 어르신이 응답자의 절반이 넘으므로 이에 대한 대책 마련이 필요함

■ 사업목표 및 추진방향

- 충남의 모든 노인요양시설에 찾아가는 운동 서비스 제공
- 이 사업의 효과성을 높이기 위해 각각의 요양시설 별 특성 및 시설 내 입소 어르신들의 특성 및 건강 상태 파악 후 적절한 운동서비스를 제공하는 것이 사업 성공의 중요한 요건임

■ 세부사업 내용

- 노인요양원 등 노인생활시설에 어르신 전담 스포츠지도사 파견
 - 어르신을 위한 기초체조 등 지도
 - 노인시설에 있는 운동기구 활용법 지도
- 사업의 목표인 충남의 모든 노인 요양시설에 운동서비스를 제공하기 위해 충남 어르신들의 특성을 살린 운동 프로그램 개발 및 보급이 중요함
- 운동방법을 모르는 입소자들을 위한 단계별 프로그램 개발
 - 운동 프로그램의 연속성을 위한 레크리에이션 접목
 - 특정 노인들의 질병에 분류에 따른 운동 프로그램 개발

■ 시니어 에어로빅(리듬운동) 운동효과

- 시니어 에어로빅 운동은 우리나라와 동일한 문화권이면서 세계적으로 고령인구가 많은 최장수 국가인 일본의 전일본건강음악연구회의 노인들이 사회생활에 적응할 수 있는 신체적 기초능력을 증진시키기 위한 목적으로 개발된 “건강표현체조”를 바탕으로 우리나라 노인들의 정서에 맞는 리듬과 동작을 활용하여 체력, 기력, 지구력, 순발력, 자기관리 능력의 노화를 방지하고, 발란스에 맞게 몸을 움직이며 음악을 이용하여 스트레스를 해소하는 운동으로 장소, 연령, 남녀(성별), 건강인, 비 건강인을 막론하고 누구나 할 수 있는 운동임
- 누구나 알고 있는 노래에 운동 동작을 가미하여 목적별로 노래를 바꾸어 지루하지 않도록 재미와 흥미롭게 개발된 운동으로 노인들의 활기찬 삶은 신체적, 정신적으로 건강하고 심신의 균형과 조화가 이루어 질 때 가능하며 에어로빅스 운동은 남녀노소 모두 효과적으로 할 수 있는 운동으로 노년기의 생활을 보다 풍요롭고 생산적으로 이끌어 주는 역할 하게 해줌

■ 시니어 에어로빅(리듬운동) 특징

- 노인들의 신체적 특성을 고려하여 걷기를 통한 순환운동을 중심으로 스트레칭, 관절운동, 유연성 운동으로 긴장을 완화시키고 불안요소를 제거하여 자신감을 갖도로 구성
- 노년기의 체지방 제거, 골밀도 증가 및 심장질환을 예방하여 건강하고 즐거운 생활을 영위할 수 있음
- 동작과 음악이 접목하여 청각과 운동능력의 연합능력을 이끌어 냄
- 이미지를 떠올리며 움직여 봄으로써 심리적 안정을 도모
- 자신의 신체에 대한 신체의식 능력을 높임
- 곡의 템포를 조정함에 의해 운동량 조정 가능

■ 시니어 에어로빅(리듬운동) 진행방법

- 수업진행은 준비운동(스트레칭 운동:10분-15분), 본운동(유산소 운동, 자극 운동, 관절 운동:30분), 정리운동(부위별 근력운동 포함 스트레칭 운동:5분-10분)순으로 진행됨

■ 추진체계

- 주관 : 시군
- 협조 : 충청남도
- 지원 : 도 및 시군 체육회
-

■ 재정투입계획

사업구분		연차별 사업계획				
		2021	2022	2023	2024	2025
노인요양원에 스포츠지도사 파견	사업량	·10개소	·10개소	·10개소	·10개소	·10개소
	사업비 (백만원)	·계 90 ·국비 ·도비 ·시군비 90				

- (사업비 산출근거)
 - 어르신 전담 스포츠지도사 인건비로 총당

1-4	신규	어르신 스포츠 강습 주체의 일원화	단기Ⅴ	중기Ⅴ	장기	
			시군비Ⅴ	도비	국비	민자

■ 배경과 필요성

- 현재 경로당 등의 스포츠 강습 프로그램 서비스 제공기관은 대한노인회, 보건소, 복지관, 국민건강보험공단, 대한체육회, 자원봉사기관 등이 중복되고 있음
- 어르신들의 입장에서는 중복수혜, 제공기관은 중복제공으로 강습의 효율성 저하됨
- 어르신 전담 지도자들의 현장조사 결과, 프로그램의 중복(보건소, 노인대학, 노인회 등)이 문제점으로 제기되었음

■ 사업목표 및 추진방향

- 서비스 제공기관의 중복을 피하고 효율적인 어르신 스포츠 강습을 위한 제공 주체의 일원화

■ 세부사업 내용

- 다양한 사업주체간의 유기적 역할 조정을 위한 지역 단위의 (가칭) ‘어르신건강운동협의체’구성
 - 수요자 (노인 대표), 공급자(보건소, 건보공단, 대한노인회, 노인복지관, 충남체육회 및 시군체육회, 자원봉사기관 등) 간 협의를 통하여 적정 프로그램 배치 및 협조체계 유지
 - ‘어르신건강운동협의체’가 실질적인 조정 기능 수행이 가능하도록 규정을 마련하고 지역사회 가용자원(시설 등)의 공동사용 등 조정기능 부여 (예시: 전기노인 프로그램 보건소·건보공단 담당, 후기노인 프로그램 대한노인회 담당)

■ 추진체계

- 주관 : 시군
- 협조 : 충남도청
- 주최 : 보건소, 건보공단, 대한노인회, 노인복지관, 자원봉사기관

■ 재정투입계획

사업구분		연차별 사업계획				
		2021	2022	2023	2024	2025
어르신건강운동협의체구성	사업내용	·사업구상	·유관기관 간 워크숍(2회)	·유관기관 간 워크숍(2회)	·유관기관 간 워크숍(2회)	·유관기관 간 워크숍(2회)
	사업비 (백만원)		·계 2 ·국비 ·도비 ·시군비 2	·계 2 ·국비 ·도비 ·시군비 2	·계 2 ·국비 ·도비 ·시군비 2	·계 2 ·국비 ·도비 ·시군비 2

- (사업비 산출근거)
 - 지역당 어르신건강운동협의체 워크숍 비용 1일회당 100만원 추정

제3절 시설 부문

1. 부분별 진단과 정책방향

■ 충청남도 현황

- 현황조사 결과, 충청남도의 현황은 2019년 기준 충남 공공체육시설은 1,688개소로 충북 2,080개소 보다 적음 간이운동장이 1,149개소 가장 많고, 전천후게이트볼장이 223개소, 구기체육관 38개소, 테니스장 32개소 순으로 나타남
- 충청남도 시군별 게이트볼은 2019년 기준 총 223개임. 논산시가 17개로 가장 많고 계룡시는 3개소임. 시군별 게이트볼 현황은 논산시 12.1%, 아산시 10.8%, 공주시 9.4%, 당진시 8.5%, 부여군 8.5% 순으로 나타남. 계룡시 1.3%으로 가장 낮게 나타났으며, 서천군 2.7%, 보령시 3.6% 순으로 낮게 나타남
- 현황조사 결과, 공공 및 민간 등록신고 시설 기준 충청남도의 광역단체별 시설 공급순위(3.8%)는 세종, 울산, 충북, 광주, 대전에 보다 높은 편이지만 17개 광역자치단체별 중 11위로 중하위권에 속함
- 전체 마을체육시설 간이운동시설 현황(658개소)은 충남은 대구, 인천, 세종, 울산, 제주, 광주, 대전 보다 높은 편이지만 17개 광역자치단체별 중 9위로 중하위권에 속함. 이는 도세가 유사하거나 미약한 전북(803개소)이나 충북(670개소)에 비하여도 낮은 것임
- 간이운동시설 중 배드민턴장은 전국 22.9%보다 충남이 12.8%로 월등히 낮음
- 충남 마을체육시설 현황은 간이운동시설 658면, 체력단련시설 4,465점, 부대편익시설 2,790점으로 나타남
- 시군별 간이운동시설은 천안시 30.8%으로 가장 높게 나타났으며, 부여군 10.7%, 당진시 8.5%, 예산군 8.2% 순으로 높게 나타남
- 충남 야외운동기구는 총 12,990개로 대체로 양호한 것으로 나타남
- 시군별 공공체육시설 개보수 필요도 현황은 양호(88.1%), 수리필요(11.3%), 사용중지(0.6%)로 나타남

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

- 지도자 설문결과, 대부분의 지역에서 이용자에 비해 체육시설이 협소한 것이 부족한 점 1순위로 꼽히고 있으나 계룡시의 경우 운동 프로그램의 부족에 대한 응답률이 높고, 서천·예산·태안의 경우 이용(교통) 불편이 가장 큰 부족으로 인식되고 있음
- 대부분의 지역에서 공공체육시설 > 집주변 > 상업체육시설 순으로 어르신이 운동을 하고 있으나 천안·아산 같은 도심지역은 상업체육시설 비율이 공공체육시설 보다 높았음

- 지역별로 운동장소의 만족도는 평균 3.87점 수준의 높은 만족도가 나타나는데, 금산군이 4.33점으로 가장 만족도가 높으며 홍성군이 3.69점으로 가장 낮게 나타남
- 운동 여부와 관계 없이 노인여가시설 내의 체육시설에 대한 수요가 가장 높게 나타나며, 노인여가시설 내 체육시설에 관한 선호가 1순위로 나타나는 지역은 천안시, 보령시, 아산시, 계룡시, 금산군, 서천군, 홍성군, 예산군, 태안군임
- 체육관에 관한 선호가 1순위로 나타나는 지역은 공주시, 서산시, 논산시, 부여군, 청양군임
- 지도자의 설문결과, 어르신 대상 강습장소로는 천안, 공주, 아산, 금산, 부여, 서천, 청양, 홍성, 예산, 태안은 공공 체육시설에서 지도하는 비율이 가장 높게 나타나며, 보령, 서산, 논산, 당진의 경우 경로당에서 지도하는 비율이 가장 높게 나타남

■ 충청남도의 문제점

- 간이운동시설 중 배드민턴장은 전국 22.9%, 충남 12.8%으로 충남의 비율이 전국보다 낮게 나타남
- 충남도에 바라는 어르신 체육활동 증진을 위한 신규사업 제안 내용에는 가까운 곳에 운동 시설이 건립되고 노인 전용의 시설이 생길 필요가 있다는 의견이 다수임
- 현황조사 결과, 공공 및 민간 등록신고 시설 기준 충청남도의 광역단체별 시설 공급순위(3.8%)는 세종, 울산, 충북, 광주, 대전에 보다 높은 편이지만 17개 광역자치단체별 중 11위로 중하위권에 속하여 연령을 불문하고 시설공급이 우수하지 않음
- 시군별 공공체육시설 개보수 필요도 현황은 양호(88.1%)한 것으로 조사되었으나 지도자 설문결과, 대부분의 지역에서 이용자에 비해 체육시설이 협소한 것이 부족한 점 1순위로 꼽히고 있어 이에 대한 대책이 요구됨

■ 중앙정부 및 지방정부 정책 동향

- 1988년 서울올림픽 이후 문화체육관광부 「 국민생활체육진흥종합계획 」 수립을 시작으로 생활체육 활성화 정책을 본격적으로 추진
- 문화체육관광부는 2006년과 2014년에 공공체육시설 균형배치 중장기 계획 수립을 통해 공공체육시설의 조성과 지원방향을 설정
- 정부는 체계적인 공공체육시설 확충 지원을 통해 생활체육활성화 기반을 조성하고 지역 간 균형 있는 공공체육 서비스 제공
- 정책 수립과 더불어 현재 국민생활체육진흥기금으로 국민체육센터, 개방형 다목적체육관, 공공체육시설 개보수, 기초생활체육 저변화확산 사업을 통해 연간 1,300억원을 지원하고 있음
- 창원시, 권역별 공공체육시설 인프라 확충. 창원시(시장 안상수)는 올해 스포츠센터, 주민운동장, 다목적체육관 건립 등

■ 향후 정책방향

- 고령화의 심화로 인한 노인인구 대비, 체육시설확보
- 어르신 설문조사의 결과, 어르신이 주로 하는 체육활동을 하는 장소로는 19.2%가 공공체육시설을 꼽았으며, 집 주변이 17.7%, 상업 스포츠시설이 9.1% 순이므로 향후 충청남도의 공공체육시설과 집 주변 간이운동시설에 대한 확충이 필요할 것임

■ 주요사업

- 경로당 등 어르신 체육시설 보강
- 마레트 골프장 건립
- 어르신 놀이터 조성

■ 기대효과

- 어르신 체육시설, 전용체육시설 확충으로 어르신 운동 환경 최적화

2-1	신규	경로당 등 체육시설 보강	단기Ⅴ	중기Ⅴ	장기	
			시군비Ⅴ	도비	국비	민자

■ 배경과 필요성

- 경로당은 어르신들이 가장 많이 이용하는 노인여가시설이고 스포츠 강습도 가장 많이 이루어지고 있으나 공간이 협소함
 - 공간이 협소한 경우, 프로그램 운영이 불가능할 정도로 좁아 일정규모 이상의 공간확보가 전제되어야 함
- 지도자를 대상으로 한 설문조사에서도 지도하는 체육시설의 부족한 점으로는 가장 많은 응답은 ‘이용자에 비해 체육시설이 협소하다는 것’이었음

■ 사업목표 및 추진방향

- 경로당 공간 확장 및 수요자에 맞는 프로그램 다양화
- 경로당 등 공간을 활용하여 어르신을 지도할 수 있는 역량있는 지도자 발굴

■ 세부사업 내용

- 도내 곳곳에 경로당 보유/ 전파 시스템 구축
 - * 활용 가능 시설 : 문화의 집, 노인복지회관, 주민자치센터 등
 - 체육활동을 위한 시설의 협소와 노후화, 프로그램의 미비, 전문가 부족 등 환경 열악 하므로 경로당 등 노인공동 이용 중심 주거밀착형 프로그램 운영을 위한 시설 지원

<p>참조. 주거밀착형 프로그램 운영 (요양뉴스, 2020. 3. 4)</p> 	<p>도쿄 주민평균나이 85세, 67가구 규모 인디펜던스빌리지. 실버체육모델</p> <p>자체 체육프로그램 운영, 거동 불편 노인 1대1 맞춤형 운동 지역스포츠클럽 운동건강지도사 2명</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 문화·복지 편의 시설이 부족한 현재의 경로당을 ‘작은복지센터형 경로당’으로 재편하여 경로당을 지역공동체 공간으로 확장
 - 현재 경로당의 공간구조인 할머니방, 할아버지방, 공동휴게실, 식당 등을 건강공간, 작업공간, 인터넷 카페 등으로 확장 개선
- 주민 밀착형 소규모 체육시설 ‘작은 체육관’ 조성 유도(고령화된 농어촌 지역과 공동화된 도심지역의 폐교, 폐파출소 등을 활용하여 마을단위 생활체육시설 및 소통공간으로 활용)
- 기존 경로당, 농촌지역 폐교, 도시지역 폐파출소 및 학교 내 유휴부지 등을 활용하여 마을단위 생활체육시설 확충 유도(스포츠비전 2018과 연계)
- 동네 단위 생활체육 및 커뮤니티 공간인 동네 이웃간 어울림을 위한 ‘작은 체육관’ 조성 유도
 - 이웃간 생활체육은 물론 소통과 여가를 위한 공간으로 다기능 수행
- 학교체육시설 활용을 통한 어르신 생활체육 공간 제공
 - 지역주민을 위한 체육시설 설치 시 부지확보의 어려움, 재정소요의 과다 등의 문제점을 해소하기 위하여 학교체육시설 활용을 통해 학생뿐만 아니라 지역주민의 체육공간 부족 해소 도모
- 학생들의 이용이 없는 시간대를 활용하여 주민의 건전한 여가선용 및 건강증진을 위한 체육활동 장소 및 프로그램을 제공함으로써 주민의 체육활동 공간으로서의 역할 수행
 - 특히 초등학교의 경우, 도시계획 차원에서도 도보생활권의 중심으로써의 기능을 가지고 있어, 주민들의 여가활동 증진 및 커뮤니티 형성에 매우 중요한 기능을 담당할 수 있음
- 학교체육시설 활용을 위해 교육청과 행정부서, 체육단체 간 업무협약 및 공조 필요
 - 학교체육시설의 원활한 개방 및 활용을 위한 교육청과 해당 학교와의 사전 조율 필요
 - 충청남도 및 각 시군에서 보조금 지원 등 대책 마련 필요
- 이 사업은 공간 등 운동여건보다도 경로당 등 공간을 활용하여 어르신을 지도할 수 있는 역량있는 지도자 발굴을 가장 성패를 좌우하는 변수임

■ 추진체계

- 주관 : 사군
- 협조 : 대한노인회
- 지원 : 도 및 시군 체육회

■ 재정투입계획

사업구분		연차별 사업계획				
		2021	2022	2023	2024	2025
경로당 등 체육시설 보강	사업량	·2개소	·3개소	·3개소	·4개소	·4개소
	사업비 (백만원)	·계 40 ·국비 ·도비 ·시군비40	·계 60 ·국비 ·도비 ·시군비 60	·계 60 ·국비 ·도비 ·시군비 60	·계 80 ·국비 ·도비 ·시군비 80	·계 80 ·국비 ·도비 ·시군비 80

- (사업비 산출근거)
 - 경로당 1개 리모델링 사업비 = 20백만원 추정

참고자료

폐교 활용 체육시설 모델

• 구) 청산중학교(청산도 느린섬 여행학교) 사례

- 폐교가 된 청산중학교를 다목적 복합시설로 리모델링
- 현대인들에게 느림의 미학 및 휴게·레저를 즐길 수 있는 공간으로 재탄생
- 청산의 고유음식을 체험할 수 있는 슬로푸드 체험 및 식사프로그램과 숙박, 체험관, 생태연못 등의 프로그램 등 다양한 자연과의 교감프로그램 진행



참고자료

유수지 활용 체육시설 모델

• 마포 구민체육센터(망원유수지) 사례

- 주민들에게 새로운 커뮤니티 공간 및 누구나 부담없이 즐길 수 있는 스포츠 공간 제공
- 주요 프로그램
- 다목적 체육관(볼링장 8레인/농구장 2면/배드민턴 12면), 체력단련장, 다목적 소체육관(3실) 등



2-2	신규	마레트 골프장 건립	단기Ⅳ	중기Ⅳ	장기	
			시군비Ⅳ	도비	국비	민자

■ 배경과 필요성

- 실버스포츠 중 게이트볼, 파크골프 등은 경기장 조성비용이나 유지비용이 많이 소요되는데 반해 마레트 골프는 예산이 훨씬 적게 소요되며 자연 환경을 훼손하지 않고 어르신들이 쉽게 즐길 수 있음
 - 마레트(Mallet)란 작은 망치라는 뜻으로 누구나 쉽게 배울 수 있고 도심 또는 주택가 주변 작은 공원에 조성 가능
 - 마레트 골프는 골프와 게이트볼의 장점을 종합한 스포츠로, 계속적으로 시선은 공을 따라 가야하므로 뇌 기능 개선과 치매예방에 탁월함
- 충청도에 바라는 어르신 체육활동 증진을 위한 신규사업 제안 내용에는 가까운 곳에 운동 시설을 건립하는 내용이 많았음

■ 사업목표 및 추진방향

- 15개 시군에 각각 1개씩 마레트 골프장 건립

■ 세부사업 내용

- 충청도 14개 시군에 각각 1개의 마레트 골프장 건립
 - 현재는 대전 서구와 충청도는 부여군에 마레트 골프장이 조성됨
 - 조성기간은 1개월 이내이며 사업비는 3000-4000만원으로 추정
 - 골프장은 18홀 Par72 기준으로 자연환경을 그대로 이용하면서 5,000m-10,000m 내에 적정하게 설치 (경기규정도 18홀의 골프와 동일)
 - 1개 경기장에서 50-60명이 동시 이용가능하며, 하루 300-500명 이용 가능
- 유사종목과의 비교

구분	마레트 골프	파크 골프	게이트볼
설치 장소	근린공원 등	하천고수부지 등	체육공원 등
조성 비용	3000-4000만원	1억5000-2억5000만원	1억원-5억원
유지 비영	없음	있음	있음
이용계층	10-70대(주로 고령층)	60-70대	고령층
운동량	1게임(3000보 내외)	1게임(3000보 내외)	1게임(300보 내외)



■ 추진체계

- 주관 : 시군
- 협조 : 충청남도 건설교통과
- 지원 : 도 및 시군 체육회

■ 재정투입계획

사업구분		연차별 사업계획				
		2021	2022	2023	2024	2025
마레트 골프장 건립	사업량	·2개소	·2개소	·3개소	·3개소	·4개소
	사업비 (백만원)	·계 60 ·국비 ·도비 ·시군비 60	·계 60 ·국비 ·도비 ·시군비 60	·계 90 ·국비 ·도비 ·시군비 90	·계 90 ·국비 ·도비 ·시군비 90	·계 120 ·국비 ·도비 ·시군비 120

- (사업비 산출근거)
 - 마레트 골프장 1개소 당 조성비 : 30백만원

2-3	신규	어르신 놀이터 조성	단기	중기ⅴ	장기
			시군비ⅴ	도비ⅴ	국비

■ 배경과 필요성

- 어르신은 문화·여가·놀이에 대한 참여 욕구는 있지만 어르신들에게 특화된 장소나 프로그램이 많지 않아 충분히 즐기지 못하고 있음
 - 유럽의 일부국가에서는 어린이놀이터 옆에 어르신놀이터가 조성되어 있음
- 설문조사의 개방형 의견에서도 충남도에 바라는 어르신 체육활동 증진을 위한 신규사업 제안 내용 중 가까운 곳에 노인 전용의 시설이 생길 필요가 있다는 의견이 많았음

■ 사업목표 및 추진방향

- 어르신들을 위한 놀이터 조성으로 건강한 노후생활 보장

■ 세부사업 내용

- 충남이 전국 최초로 어르신 놀이터를 조성하고 어르신 놀이(운동) 기구 설치
 - 65세 미만은 이용이 불가능한 어르신만을 위한 놀이터를 공원 등에 설치 (어르신들만을 위한 공원으로 설계)
 - 여가·놀이 욕구와 신체적 제약 등을 고려 부담 없이 즐길 수 있는 건강복지프로그램 제공
 - 각각 기구의 목적 및 종류 등에 대한 명확성을 바탕으로 안전성과 효과성이 검토된 기구 설치 필요
- 어르신 전용 체육시설 확충은 세대 간 분리 위험성 존재하므로 향후 아동 등도 함께 운동을 할 수 있는 시설로 전용 역시 검토해야 함
- 이미 10여년 전 송파구 올림픽 공원 내 북유럽 모형의 어르신 놀이터 설치 사례가 있으며 현재 안타깝게도 그 공간은 어르신들이 모여 음주 등의 행위로 본래의 취지 및 목적에서 많이 벗어나 이용되고 있음을 관찰되므로 사업 진행시 이에 대한 주의 필요

■ 추진체계

- 주관 : 충남도청 노인복지과
- 협조 : 건설정책과, 체육진흥과
- 지원 : 도 및 시군 체육회, 보건소, 건보공단, 대한노인회, 노인복지관, 자원봉사기관

■ 재정투입계획

사업구분		연차별 사업계획				
		2021	2022	2023	2024	2025
어르신 놀이터 조성	사업량	·1개 소	·1개소	·1개소	·1개소	·1개소
	사업비 (백만원)	·계 300 ·국비 ·도비 150 ·시군비150	·계 300 ·국비 ·도비 150 ·시군비 150			

- (사업비 산출근거)
 - 설계 및 부지조성 = 120,000천원(40평기준)
 - 편의시설 (1식) = 180.000천원
 - 놀이터 운동기구 (1세트) 재미있는 재단 기부

제4절 지도자 부문

1. 부분별 진단과 정책방향

■ 충청남도 현황

- 지도자 설문조사의 결과, 어르신들의 체육활동 활성화를 위한 요인은 어르신 맞춤 프로그램 제공(89%)에 이어 노인체육 전문 지도자의 확충(86.8%)이 2순위로 나타나 어르신을 위한 맞춤형 프로그램 제공과 더불어 노인체육 전문 지도자의 확충이 지도자에게 어르신 생활체육 활성화를 위해서 우선순위를 알 수 있음
- 지도자를 대상으로 한 면접조사에서도 어르신 지도현장에서 수요 대비 지도자가 부족하다는 의견이 많았음
- 지도자 설문조사의 응답자 중 일반 지도자와 어르신 지도자의 경우 모두 보유하고 있는 자격증이나 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하다는 응답이 과반이었지만, 충분하다는 응답이 일반 지도자의 경우가 67% 어르신 지도자는 58%로 어르신 지도자가 충분하다고 생각하는 비율이 더 낮게 나타
- 지역을 기준으로도 보유한 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하다고 생각하는 응답이 보다 높으며, 홍성군의 경우 충분하지 않다는 응답이 44.4%로 가장 높은 것으로 확인됨

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

[표 162] 보유 자격증 및 전문성이 어르신을 지도하기에 충분한지 여부

(단위 : %)

구분		충분함	충분하지 않음
성별	남성	83.3	16.7
	여성	84.3	15.7
지도자 유형	일반	83.8	16.3
	어르신	86.6	13.4
	기타	25.0	75.0
지역	천안시	78.3	21.7
	공주시	88.9	11.1
	보령시	71.4	28.6
	아산시	68.4	31.6
	서산시	93.8	6.3
	논산시	100.0	0.0
	계룡시	100.0	0.0
	당진시	100.0	0.0
	금산군	62.5	37.5
	부여군	90.0	10.0
	서천군	62.5	0.0
	청양군	83.3	16.7
	홍성군	55.6	44.4
	예산군	100.0	0.0
태안군	90.9	9.1	

- 어르신을 지도하기에 충분하지 않은 부분으로는 ‘노인의 체력 및 건강수준 맞춤형 전문지도 능력’이 가장 높은 응답이므로 지도자 대상 역량강화 프로그램 필요함을 알 수 있음

■ 충청남도의 문제점

- 현장에서 어르신 눈높이에 부합하는 역량 있는 지도자를 발굴하기가 어려움
- 상대적으로 지도 역량이 많이 요구되는 어르신 지도자들에 대한 체계적인 보수 교육 프로그램이 없음
- 어르신 지도현장에서 일반 지도자와 어르신 지도자의 차이가 구별되지 않음
- 지도자들의 처우가 여전히 개선되고 있지 않음

■ 중앙정부 및 지방정부 정책 동향

- ‘참여정부 국민체육진흥5개년 계획’ (2005년) ‘생활체육지도 인력의 양성 및 활용’ 146개 사업에 포함되어 있음
- 스포츠비전 2018(2013년) 과제 내용에는 생활체육지도자(일반, 노인)2,230명을 2,730명까지 충원하는 계획이 발표됨
- 2019년 충남 체육지도자를 대상으로 처우에 대한 실태조사 실시
- 충남도는 실태조사를 근거로 전문가에 의한 표준계약서 제작 및 배포
- 충남도 체육지도자 급여지원 사업 실시
- 충남도 체육지도자 처우에 관한 조례 개정

■ 향후 정책방향

- 이 사업은 공간 등 운동여건보다도 경로당 등 공간을 활용하여 어르신을 지도할 수 있는 역량있는 지도자 발굴을 가장 성패를 좌우하는 변수임
- 역량 있는 어르신 전담 스포츠 지도자 양성
- 어르신 지도자를 대상으로 하는 체계적인 역량강화 과정 개설
- 마을에서 영향력 있는 리더와 역량 있는 비전문 어르신 지도자 양성
- 이 사업은 공간 등 운동여건보다도 경로당 등 공간을 활용하여 어르신을 지도할 수 있는 역량있는 지도자 발굴을 가장 성패를 좌우하는 변수임

■ 주요 사업

- 노인 대상 종목의 지도자 확대 및 역량강화
- 노인지도자의 육성 및 확대
- 마을 이장·부녀회장을 활용한 미참여노인 체육활동 프로그램 운영

■ 기대효과

- 어르신 전문 지도자 및 역량 있는 비전문 마을 지도자 확충을 통한 점증하는 어르신 지도자 수요

3-1	신규	노인 대상 종목의 지도자 확대 및 역량강화	단기Ⅳ	중기Ⅳ	장기	
			시군비Ⅳ	도비	국비	민자

■ 배경과 필요성

- 노인인구의 급증, 충남의 고령화율 17.5%('18년기준), 향후 2025년 노인인구 비율이 20%를 초과하는 초고령사회로 진입이 예상됨
 - 현행 어르신스포츠지도자는 급증하는 노인인구의 수요를 충족시키기엔 역부족
- 지도자 설문조사의 결과, 어르신들의 체육활동 활성화를 위한 요인에는 어르신 맞춤 프로그램 제공(89%)에 이어 노인체육 전문 지도자의 확충(86.8%)이 2순위로 나타나 어르신을 위한 맞춤형 프로그램 제공과 더불어 노인체육 전문 지도자의 확충이 지도자에게 어르신 생활체육 활성화를 위해서 우선순위를 알 수 있음
- 지도자를 대상으로 한 면접조사에서도 어르신 지도현장에서 수요 대비 지도자가 부족하다는 의견이 많았음
- 지도자를 대상으로 한 설문조사에서도 자격증이나 전문성이 어르신을 지도하기에 충분하다고 응답한 어르신 지도자 (58%)는 일반 지도자 (67%)보다 낮았음
 - '노인의 체력 및 건강수준 맞춤형 전문지도 능력' 이 부족하다고 응답한 비율이 높아 향후 어르신 지도자의 역량강화가 필요함을 알 수 있음

■ 사업목표 및 추진방향

- 어르신 생활체육을 전문적으로 지도할 수 있는 지도자 양성 및 역량강화

■ 세부사업 내용

- 노인 대상 종목의 지도자 확대 및 역량강화
 - 걷기, 생활체조, 가벼운 등산 등 어르신을 대상으로 하는 종목의 지도자 육성·확대
 - 역량 강화 : 어르신스포츠지도사 대상 충남도 연수과정 운영(3년-5년/1회)
 - 양성된 지도자를 적재적소에 배치하는 방안 마련

■ 추진체계

- 주관 : 충남도청
- 지원 : 도 및 시군 체육회

■ 재정투입계획

사업구분		연차별 사업계획				
		2021	2022	2023	2024	2025
노인종합지 도자 확대 및 역량강화	사업량	·20명 증원	·20명 증원	·20명 증원	·20명 증원	· 20명 증원
	사업비 (백만원)	·계 480.8 ·국비 ·도비 240.4 ·시군비 240.4				

- (사업비 산출근거)
 - 지도자 인건비 : 1.92백만원×10명*12=230.4백만원
 - 노인종합지도자 육성 : 1.92백만원×10명*12=230.4백만원
 - 연수과정 : 1백만원×20인(연간)=20백만원

3-2	신규	노인 지도자의 육성 및 확대 (노-노 지도자 배출)	단기Ⅴ	중기Ⅴ	장기	
			시군비Ⅴ	도비Ⅴ	국비	민자

■ 배경과 필요성

- 지역에 산재해 있는 역량 있는 은퇴 지도자들을 활용할 필요성 있음
 - 노인은 노인의 건강상태나 운동역량을 그 누구보다 잘 알 수 있는 장점이 있음
 - 현장에서든 젊은 지도자가 어르신을 지도 시, 이해가 부족하다는 점이 제기되고 있음
- 지도자를 대상으로 한 설문조사 결과, 어르신을 지도하기에 충분하지 않은 부분으로는 ‘노인의 체력 및 건강수준 맞춤형 전문지도 능력’이 가장 높은 응답이므로 어르신에 대하여 잘 알고 있는 노인 지도자를 양성하는 것이 대안이 될 수 있음

■ 사업목표 및 추진방향

- 노인 체육 지도자의 육성 및 확대
 - 노인 지도자 육성은 어르신들에게 일자리 제공의 의의
 - 어르신 스스로 사회적 참여를 이끌어 낼 수 있음

■ 세부사업 내용

- 경로당, 복지회관 등 소외 지역 중심의 체육활동을 위한 노인 코디네이터 제 운영
 - 지역사회 노인 인력 자원 활용(체육전공자, 교사, 운동선수 출신자, 은퇴 생활체육지도자 등)
 - 전문 노인체육지도자 뿐만 아니라 노인 중 체육관련 전공자, 운동선수 출신, 신체능력 우수자 등을 선발하여 지도자로 활용함으로써 동일한 눈높이에서 노인들의 애로사항을 해결하고 유대감 등을 증대시킬 수 있도록 선발된 노인 지도자에 대한 적절한 보수 지급
- 노-노 지도자 자격기준
 - 지역본선 입상 경력자
 - 체육관련 전공자
 - 운동선수 3년이상 경력자

- 신체 능력 우수자
- 은퇴 생활체육지도자
- 상기의 조건 외에 시군 체육회 소속 전문 지도자에 의해 추천된 자
- 노인요양원 등 노인생활시설에 노-노 지도자 파견
 - 어르신을 위한 기초체조 등 지도
 - 노인시설에 있는 운동기구 활용법 지도

■ 추진체계

- 주관 : 시군
- 협조 : 충남도청, 대한노인회
- 지원 : 도 및 시군 체육회

■ 재정투입계획

사업구분		연차별 사업계획				
		2021	2022	2023	2024	2025
노인지도자 양성	사업량	·100명 양성				
	사업비 (백만원)	·계 32.4 ·국비 ·도비 16.2 ·시군비16.2				

- (사업비 산출근거)
 - 노인지도자 인건비 : 27만원×100명*12=32.4백만원

참고자료

함평군, 희망 함평 어르신 건강지도자 교육

□ 사업배경

- 날로 증가하고 있는 노인인구와 후세대들의 건강을 위한 실천의 장을 마련

□ 사업내용

- 함평군 보건소에서 운영한 경로건강대회 수료생들을 중심의 재교육 형식으로 진행
- 교육과정은 전문 강사들을 초빙하여 10주간 집중과정 개설
- 교육내용은 건강지도자로서의 역량강화와 함께 사회구성원으로서의 역할, 생활습관 변화, 노년층의 생산적이며 긍정적인 사회참여 유도하는 실제적인 교육 프로그램 운영
- 수료증을 받은 노인들은 건강지도자로 위촉되어 마을 주민 걷기프로그램 운영, 어린이·청소년들의 건강습관 개선 캠페인 전개, 노인일자리 창출기여, 자원봉사 등 다양한 활동을 실시할 계획이다



참고자료

- 강서보건지소 -
**「2015 탕탕!짱짱! 어르신
건강리더」 1기 모집!!**



- 일 시 : 2015년 3월 2일 ~ 5월22일(3개월, 1기)
(매주 월요일, 금요일 14:00 - 15:00)
- 대 상 : 만 65세 이상 지역주민 30명(선착순)
- 장 소 : 강서보건지소 4층 보건교육실
- 접 수 일 : **2월 9일(월)부터 ~ 30명 마감까지**
- 접 수 처 : 강서보건지소 4층 종합사무실(☎ 201-3590,4)
- ※ 방문접수만 가능합니다.

3-3	신규	마을 이장·부녀회장을 활용한 미참여어르신 체육활동 프로그램 운영	단기Ⅴ	중기	장기
			시군비Ⅴ	도비	국비

■ 배경과 필요성

- 운동을 하지 않는 어르신에 대한 대책 강구가 필요함
- 지역의 이장·부녀회장 등 영향력 있는 인적자원을 활용할 필요성 있음
- 지도자 대상 면접조사 결과에서도 어르신 지도 현장에서는 어르신 인구에 맞는 지도자가 부족하다는 의견이 많으며 이 같은 현상은 고령화가 심화될 수록 더욱 심각해 질 전망이다

■ 사업목표 및 추진방향

- 운동을 하고 있지 않은 어르신에 대하여 마을 이장·부녀회장을 활용하여 체육활동 권면

■ 세부사업 내용

- 마을의 이장·부녀회장들을 대상으로 (가칭) 어르신 건강리더 양성 연수 실시
 - 어르신 건강리더는 반드시 이장·부녀회장뿐만 아니라 관심 있는 지역주민이면 누구나 가능
 - 어르신 건강 리더 연수는 시군 체육회 소속 스포츠전문지도자에 의하여 진행
- 어르신 건강리더를 위한 교육 프로그램 내용은 간호학과 및 체육관련 교수의 자문을 받아 어르신 운동 프로그램에 대한 이론과 실습과 어르신 건강증진과 관련된 전반적 내용으로 구성
- 연수 프로그램은 어르신 건강생활 실천을 위한 통합건강교육, 탄력 밴드(세라밴드)를 이용한 근력강화운동, 혈압·혈당 등 기초건강체크 및 건강 상담 등임
- 건강리더 교육 프로그램은 총 4회기로 구성되었으며 1회기에는 오리엔테이션 및 노인에 대한 이해(노인의 건강관리방법, 노인 운동의 주의 사항), 2회기와 3회기에는 운동 프로그램에 대한 구성내용 및

진행방법에 대한 숙지 및 샌드밴드의 착용방법 및 부하량 결정 방법, 4회기에는 운동 프로그램 실습 점검 및 노인 대상자에 대한 교육 방법(적절한 목소리 크기 및 속도 등) 및 주의 사항으로 구성

- 어르신 운동 프로그램이라는 특성에 맞게 한 번 숙지하면 잘 잊어버리지 않는다는 장점을 바탕으로, 지나치게 어려운 내용보다는 건강리더가 좀 더 이해하기 쉬우면서도 지도자로서의 역할을 충실히 할 수 있는 내용들로 구성하여야 함
- 건강리더가 집에서도 워크샵이 끝난 후에도 프로그램 내용을 숙지할 수 있도록 운동 매뉴얼과 운동 동영상에 들어있는 CD를 제공
- 어르신 건강리더로 구성된 이장·부녀회장들이 마을회관에 무료하게 누워 있거나 앉아 계시는 어르신들이 밖에서 걷기, 생활체조 등 가벼운 운동에 동참하도록 분위기 조성
 - 어르신 건강리더로 양성된 봉사자들은 기존 자원봉사활동과 더불어 경로당, 노인복지관 이용하는 어르신들에게 일상생활 속에서의 손쉬운 건강생활 실천 방법을 전달하고, 건강증진 캠페인 활동에도 참여
- 논산시에서는 어르신 건강리더로 구성된 주민 스스로 마을의 문제를 해결하려는 '건강자치'바람이 불고 있음



- 논산시는 '100세건강공동체 만들기'는 건강에 관심 있는 주민을 대상으로 100세건강위원회를 구성해, 주민들이 스스로 건강한 마을을 만들어가는 사업을 기존 7개 마을에서 13개 마을로 확대함
- 논산시는 2022년까지 점차적으로 대상 마을을 확대할 계획이었으나, 주민들의 성원과 호응에 힘입어 올해 조기확대를 결정
- 논산시는 추가된 6개 지역에 거주하는 주민을 건강코디네이터로 신규 채용해 주민조직가로 양성하고 있음

■ 추진체계

- 주관 : 시군
- 협조 : 대한노인회, 보건소
- 지원 : 도 및 시군 체육회

■ 재정투입계획

사업구분		연차별 사업계획				
		2021	2022	2023	2024	2025
마을리더를 이용한 체육활동 권면	사업량	·10개지역	·10개지역	·10개지역	·10개지역	· 10개지역
	사업비 (백만원)	·계 324 ·국비 ·도비 ·시군비324	·계 324 ·국비 ·도비 ·시군비 324	·계 324 ·국비 ·도비 ·시군비 324	·계 324 ·국비 ·도비 ·시군비 324	·계 324 ·국비 ·도비 ·시군비 324

• (사업비 산출근거)

- 마을리더 월 보수 27만원*10명*12= 32.4백만원

제5절 건강이나 지병(장애) 때문에 운동을 못하는 어르신에 대한 대책

1. 배경과 필요성

- 어르신 설문조사의 결과, 현재 체육활동을 하지 않고 있다고 응답한 어르신(119명)들이 운동을 안 하는 이유로는 건강이 좋지 않아서(31.9%), 체력이 부족해서(20.2%)가 가장 주된 이유이므로 이에 대한 대책이 요구됨
- 천안시와 금산군의 경우 현재의 건강 상태를 매우 허약하다고 생각하는 응답자가 없었으며(0%), 스스로를 건강하다고 생각하는 응답자의 비율이 가장 높은 지역은 서산시(28.6%)였음
- 서산시, 부여군, 서천군, 홍성군의 경우 스스로의 건강 상태가 보통 이상이라고 생각하는 응답자가 반수 이상이였으며 그 외 지역에서는 스스로 허약한 상태라고 생각하는 응답자가 더 많음
- 지역별로 관절염의 경우, 보령시의 비율이 가장 높고(9.9%), 태안군이 가장 낮게 나타남(2.7%)
- 건강이 좋지 않아서 운동을 하지 않는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 공주시, 아산시, 서산시, 논산시, 계룡시, 금산군, 부여군, 서천군, 예산군임
- 체력이 부족해서 운동을 하지 않는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 보령시, 서천군, 홍성군, 태안군임
- 시간이 맞지 않아서 운동을 하지 않는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 천안시, 서천군임
- 다칠까봐 운동을 하지 않는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 천안시임
- 관심이 없어서 운동을 하지 않는 어르신의 비율이 1순위로 높은 지역은 당진시, 청양군임

- 의료비 액수의 평균이 전체 평균보다 높은 지역은 천안시(41,869원), 공주시(51,952원), 보령시(46,904원), 아산시(42,238원), 계룡시(63,809원), 당진시(44,523원), 금산군(46,238원), 태안군(47,050원)임
- 의료기관 방문횟수 평균이 전체 평균보다 높은 지역은 아산시(6.05회), 논산시(6.57회), 계룡시(7.29회), 당진시(6.05회), 금산군(8.71회), 태안군(5.50)임

2. 어르신 운동처방

1) 목적과 필요성

- 조사 대상인 어르신의 지병중 우울증, 당뇨병, 고혈압, 심장질환, 골다공증은 운동이 반드시 필요한 지병임
- 그 중 특히 골다공증은 골량의 형성이 부실하거나 골흡수와 골형성의 균형이 파괴되어 골량이 감소되어 발생하는 질환을 말함. 즉, 뼈의 강도가 약해져서 쉽게 골절이 일어날 가능성이 높은 골격계 질환임
- 골다공증은 증상이 없기 때문에 조기에 발견되지 않으면 경고 없는 골절 발생 가능성이 높다. 그렇기 때문에 65세 이상의 노인이나 폐경기 여성의 경우, 주기적 골밀도 검사를 통한 조기 진단으로 적극적 치료가 권장된다.
- 현재 많은 시군 보건소에서 골다공증을 진단하는 골밀도 검사를 저렴하게 검사해 주고 있음
- 공공 기관에서 시행한 골밀도 검사 자료를 어르신 생활 체육 필요성의 데이터로 이용하는 것도 하나의 방법이 될 수 있음
- 골밀도 검사에서 골다공증이 진단된 경우 생활 체육 지도자에게 연계한다면 어르신들의 만족도는 무척 올라갈 듯 하고, 또한 생활 체육 시행후 골밀도 지표를 추적 관찰하다면, 어르신들에게 생활 체육의 동기 부여도 가능
- 골다공증의 가장 큰 문제는 바로 골다공증성 골절이 쉽게 발생하는 데, 골다공증성 골절은 주로 척추, 대퇴골, 손목에 많이 발생하며, 심

한 외상없이 가벼운 충격에도 발생 (일상생활중에도 발생 가능) 할 수 있고 이러한 골다공증성 골절은 뼈 자체의 약함이 원인

- 골다공증 치료중 운동요법은 골다공증 질환자에게서 뼈의 질량을 추가시키는 것보다는 손실을 상쇄시키는 데 있는데, 무척이나 강조되는 사항임
- 골질환자를 위한 일반적인 운동방법은 뼈에 자극을 주기 위한 체중지지 지구력 운동, 저항 운동, 균형감각 향상 운동으로 구성될 수 있으나, 최근 골절 경험, 쇠약한 골다공증 환자, 심각한 통증, 최근 관절 치환 환자에서는 운동 프로그램 선택의 제한이 있을 수 있으므로, 운동 지도자와 또한 연계된 병의원과 함께 노력한다면 어르신들의 건강 상태를 증진 시킬 수 있을 것으로 사료됨

2) 어르신 맞춤 운동 제공 배경

- 건강 수명 증진을 위한 신체활동을 위해서는 어르신들이 운동 프로그램에 참여할 때 제약이 적어야 함
- 모든 어르신들이 원하는 운동 프로그램에 참여할 수 없는데, 그 이유는 신체적 제한을 비롯한 낮은 체력수준, 기능 감소, 근력&유연성 감소, 보행 이상 등 다양한 이유가 있음
- 이를 개선하기 위해서는 운동 프로그램 참여에 제약이 있는 어르신들을 별도로 구분하여 맞춤 운동을 통해 통증 개선을 비롯하여 신체적 제약을 줄여 다양한 운동 프로그램 적극 참여할 수 있도록 이끌어줘야 함
- 이를 통해 신체적 제약 없이 운동 프로그램에 참여할 수 있는 어르신들의 비율을 높이도록 함

3) 운동 프로그램 참여 제한 어르신 유형

- 연령, 성별, 질환 유무, 신체활동&운동 프로그램 참여 경험 등에 따라 어르신들의 운동 프로그램 참여 유형은 조절되어야 함

- 어르신들은 본인의 체력수준과 건강에 관해 인지하지 못하는 경우
 - 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 만성질환을 가지고 있고 운동 위험군에 속한 경우
 - 낮은 운동 능력으로 몸을 움직이는데 제한과 통증 생기는 경우
 - 오십견, 퇴행성관절염, 회전근개과열 등 기타 명확한 근골격계 병력을 가진 경우
 - 일상생활 및 보행에 제한이 있는 경우
- 이를 무시하고 프로그램에 참여하는 경우 역효과 및 부상 발생 위험 증가

4) 어르신 운동처방 평가 프로그램 및 분류

- 운동 프로그램 참여에 제약이 있는 어르신들은 우선 평가 프로그램을 통해 현재 몸 상태를 확인해야 함
- 평가 프로그램은 크게 기초체력측정, 만성질환, 근골격계 질환, 보행 등으로 분류
- 질환과 개인 특성에 맞는 맞춤형 운동 프로그램을 계획하여 제공하고 병원과의 연계를 통해 운동이 가능한 충분한 상태가 된다면 이를 유지할 수 있는 운동 프로그램에 참여하도록 추천함

① 기초체력측정(근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력 등)

■ 체력측정 검사종목

1. 신장, 체중, 비만도
목적 : 기능을 위해 체중관리가 중요하기 때문에, 신장에 대한 체중을 측정하는데 목적이 있다.
2. 의자에서 일어섰다가 앉기 검사
목적 : 계단 오르기, 걷기, 의자 또는 목욕탕에서 일어서기, 자동차에서 내리기와 같은 많은 일을 하는데 필요한 하체근력을 평가하는데 목적이 있다. 이 운동 수행 능력이 증가하면 넘어질 수 있는 가능성과 빈도가 감소한다.
3. 덤벨 들기 검사
목적 : 식료품이나 가방을 운반하거나 손자를 안을 때 또는 가사에 필요한 상체 근력을 측정하는데 목적이 있다.
4. 6분 걷기 검사 or 2분 제자리 걷기 검사
목적 : 장거리 보행이나 계단 오르기, 쇼핑, 관광에 필요한 전신 지구력을 측정하는데 목적이 있다. 2분 제자리 걷기 검사는 변형된 전신 지구력 검사방법으로, 시간이나 공간, 날씨의 제한으로 인해 6분 걷기 검사가 불가할 때 실시한다.
5. 의자 앞으로 굽히기 검사
목적 : 하체의 유연성을 측정하는데 목적이 있으며, 유연성은 좋은 자세나 정상적인 보행 패턴, 자동차나 목욕탕에 들어가고 나오기 등 다양한 동작을 가능하게 도와준다.
6. 등 뒤에서 손잡기 검사
목적 : 상체 특히 어깨의 유연성을 측정하는데 목적이 있으며 상체의 유연은 자신의 머리를 빗거나, 머리위로 옷을 벗거나 자유롭게 의자의 벨트를 매는 동작에서 중요하다.
7. 244cm 왕복 걷기 검사
목적 : 민첩성과 동적 평형성을 측정하는데 목적이 있으며 대중교통을 이용하면서 빠르게 타고 내리기, 목욕탕에서 나오기, 전화 받기, 자동차 또는 기타 물체로부터 신속하게 대피하기 또는 평형성 및 동적 평형성을 유지할 수 있는데 중요하다.

- 기초체력측정 자료 및 사진 첨부

② 만성질환(고혈압, 당뇨, 고지혈증 등)

- 병원 진단을 근거로 어르신의 체력 수준을 고려하여 절적인 강도의 운동 프로그램을 제공
- 만성질환의 경우 직관적으로 보이는 징후가 많지 않기에 더욱 주의가 필요함 ACSM(미국스포츠의학회)가 제시하는 각 질환별 운동 강도, 빈도, 종류 등을 고려하여 운동 프로그램을 계획함

③ 근골격계질환(오십견, 퇴행성관절염, 허리디스크 등)

V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

5. 측정
1) 체성분검사
▶ 목적 : 신체조성(신장, 체중, 비만도 근육량, 등)을 측정하기 위함이다.



▶ 장비 : inbody3.0
▶ 진행절차 : 뒷굽자를 등그란 원에 맞춰 바른 자세로 선 다음에 허리를 바로 펴고 신장을 측정할 후 손잡이를 잡고 엄지손가락으로 힘 버튼을 누르며 발은 앞발은 앞으로 편다 소요 시간은 2분정도 소요된다.

5. 의자에 앉아 앞으로 굽히기
▶ 목적 : 하체(순와부 근육)의 유연성을 평가하는 것이다.



▶ 장비 : 앞으로 넘어지지 않도록 되어 있는 40cm 높이의 길이 의자와 45cm 뿔 자
▶ 진행절차 : 그림 4.7과 같이 의자의 앞쪽 끝부분에 앉는다. 다리와 팔꿈치 사이의 엉덩이가 의자 앞부분의 가장자리에 평평하게 놓여 있어야 한다. 한 발은 구부러 발바닥을 평평하게 바닥에 놓는다. 다른 한쪽발은 앞으로 가능한 쪽 편다. 발은 대략 90도 굽혀서 발뒤꿈치를 바닥에 댄다. 손을 겹쳐 중지를 평평하게 한 후 중지 손가락 끝을 발가락 쪽으로 가능한 멀리 뻗거나 발가락을 지날 수 있도록 엉덩이 관절을 구부린다. 뿔 무릎이 구부러진다면, 무릎이 펴질 때까지 천천히 등을 움직이라고 요구한다.
▶ 유의사항 : 굽히는 쪽을 알기 위하여 양쪽을 연습해야 한다(보통 좋은 성적을 보이는 다리를 선택함). 일단 어느 쪽을 할 것인지가 결정되면 두 번 이상 연습을 한다.
▶ 점수 : 선택한 다리를 사용하여 두 번 연습한 후, 2회 실시하여 모두 기록한다. 그리고 더 좋은 결과를 표시한다. 중지 손가락의 끝에서 신발 끝부분까지 가장 근접한 거리를 0.5cm 단위로 측정한다. 신발 및 부분의 중간지점이 0점을 나타낸다. 만약 도달한 지점이 이 지점을 못 미치면 (-)로 기록하고 만약 중지가 도달된 지점이 발가락에 닿으면 0점으로 표기한다. 만약 도달한 지점이 발가락의 중간 지점을 넘으면 (+)로 기록한다.
▶ 안전 예방책 : 굽히는 동안 의자가 미끄러지지 않도록 의자를 벽에 기대어 놓는다. 앞으로 구부릴 때 숨을 내쉬도록 하고, 급하게 구부리지 않도록 주의시켜야 한다. 다리가 가볍게 통증을 느낄 때까지 구부리도록 하고, 통증이 심할 때는 하지 않도록 한다. 심한 골다공증이나 앞으로 구부릴 때 통증을 호소하는 사람은 검사를 받지 않도록 한다.

2. 의자에서 일어설다가 앉기 검사
▶ 목적 : 하체 근육을 평가하는 것이다.



▶ 장비 : 초시계, 의자 높이가 40cm 정도 되는 등받이가 수직인 또는 꺾을 수 있는 의자, 의자가 미끄러질 수 있기 때문에 벽에 기대어 놓는다.
▶ 진행절차 : 허리를 펴고 발가락을 의자의 중간 부분에 앉는다. 발은 바닥에 부딪는다. 팔은 x자 모양으로 가슴에 놓는다. 시각이란 신호와 함께 완전히 일어선 다음 다시 완전하게 앉는다.
▶ 유의사항 : 30초 이내에 가능한 많이 일어설 수 있도록 참가자들을 격려한다. 적절한 자세를 이해시키기 위하여 동작을 천천히 시범보이고, 안전벨트 내에서 최대한 많이 하는 것이 목적이라는 것을 보여 주기 위하여 보다 빠른 동작으로 보여 준다. 검사를 하기 전에 적절한 자세를 이해시키기 위하여 한 두 번의 연습을 꼭꼭 하도록 한다.
▶ 점수 : 30초 동안 완벽하게 선 자세의 총 횟수가 점수가 된다. 참가자가 마지막 30초에 중간 지점보다 위에 있으면, 일어선 것으로 계산한다. 실수는 1회에 한한다.
▶ 안전을 위한 조언 :
- 의자 뒤를 벽에 고정시키거나 검사자가 의자를 잡아 준다.
- 참가자의 균형을 주시한다.
- 참가자가 고통을 호소하면 즉시 중단한다.
▶ 적용 : 참가자들이 손을 사용하지 않고 1회도 일어설 수 없다면, 손으로 의자나 자신의 다리를 잡고 일어설 수 있도록 허락해 주거나 필요하다면 지팡이나 보조 기구를 사용한다. 이러한 경우, 기록 용지에 그것을 반드시 기입한다. 비록 기록된 점수가 기준과 비교하여 0점일지라도, 개인의 수행 능력이 몇 번에 검사에서 그 다음 검사까지 변화된 것을 평가할 수 있도록 적용된 점수를 기입한다.

6. 의자에 앉아 앞으로 굽히기
▶ 목적 : 상체(어깨)의 유연성을 평가하는 것이다.



▶ 장비 : 45cm 자
▶ 진행절차 : 서서 한 손을 어깨 위로 하여 등 쪽으로 내리면서 손바닥을 아래로 하여 손가락을 가능한 등 중간까지 멀리 뻗도록 한다. 이때 팔꿈치는 위로 향하도록 한다. 다른 손은 허리의 뒷부분에서 손바닥을 위로 하게 하여 양손의 중지가 닿거나 겹치도록 격려한다. 그들이 더 좋은 점수를 얻을 수 있는 쪽을 선택하기 위해서 연습을 해야 한다. 검사 전에 2회 연습을 하도록 한다.
▶ 유의사항 : 중지 가 각 다른 곳을 향해 있는지 확인하는 것이 필요하다. 손은 움직이지 말고, 중지 가 제대로 놓이도록 방향을 잡아준다. 자신의 손가락을 움직이거나 굽어놓지 않도록 한다.
▶ 점수 : 선택한 쪽으로 2회 연습을 하도록 하고 2회 측정을 한다. 중지들의 끝과 끝 사이의 거리나 겹쳐진 곳의 길이를 측정한다 후, 0.5cm 단위로 점수를 기록한다. 좋은 점수를 표시한다. 중지 가 닿지 않았다면 (-)점수로, 중지 가 거의 닿았다면 0점으로, 중지 가 겹쳐진다면 (+)점수가 주어진다. 손의 정렬 상태와 상관 없이 한 손의 중지 끝에서 다른 손의 중지 길이를 측정한다.
▶ 안전 예방책 : 고통을 호소하면 검사를 멈춘다. 양손을 신전시킬 때 호흡을 하도록 한다. 빠르게 움직이거나 반동을 주는 동작을 하지 않도록 한다.

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

3. 덤벨 들기 검사

▶ 목적 : 상체 근력을 측정하는 것이다.



▶ 장 비 : 초시계, 팔걸이가 없는 등받이가 수직이거나 기울 수 있는 의자, 여성은 5-1lb(2.26kg), 남성은 8lb(3.36kg) 덤벨

▶ 진행절차 : 허리는 펴고, 발은 바닥에 두르고, 덤벨을 들어 올리고 내려오는 불린 이 없도록 의자 한쪽에 앉는다. 덤벨은 옆에 바닥과 수직으로 내려놓고 악수하는 방법으로 덤벨을 잡는다. 밑에서 덤벨을 들어 올리는 동안 손바닥을 위로 향하게 하고, 빠르게 하여 최대한 구부린다.
그 때 덤벨은 악수하는 방식으로 완전히 펴 아래 지점으로 다시 돌아온다. 검사 방식을 설명하기 위해서 권정희 시범을 보여 주고 그 다음 빠른 동작으로 다시 시범을 한다. 적당한 자세를 익히기 위하여 덤벨 없이 한두 번 반복하여 연습시킨다. 시작이란 신호와 함께, 피검자는 30초 이내에 가능한 많은 횟수를 반복하기 위해 권정희 이동 발의 끝까지 덤벨을 들어 올린다. 첫 팔은 측정하는 동안 계속 고정되어 있어야 한다. 몸에 불편치를 대는 것이 첫 팔의 안정성에 도움이 된다.

▶ 점 수 : 30초 동안 덤벨을 들어 올린 횟수가 점수가 된다. 30초에 팔이 중간 지점보다 위에 있다면 들어 올린 횟수로 계산한다. 한 번만 실시한다.

▶ 안전 예방책 : 참가자가 고통을 호소하면 검사를 중단한다.

▶ 적용 : 관절염과 같은 건강상의 문제 때문에 덤벨을 잡을 수 없다면, 중량을 팔목에 고정하여 측정할 수 있다. 덤벨의 중량이 무거워 정확한 방법으로 한 번도 할 수 없다면, 보다 가연은 무게로 바꾸어 사용될 수 있다. 공식적인 검사 점수(0점)와 수정된 검사 점수를 모두 기록한다. 검사를 위해 사용된 적용 방식을 점수표에 비교하여 기입한다.

7. 244cm 왕복걷기

▶ 목적 : 민첩성과 동적 평형성을 평가하는 것이다.



▶ 장 비 : 초시계, 40cm 길이 의자, 콘, 줄자

▶ 준비 : 의자를 벽에 기대어 두고 의자 앞에서 정확하게 244cm 떨어진 곳에 콘을 둔다. 콘의 뒷부분에서부터 의자의 앞 가장자리인 바닥과 수직 교차하는 지점까지를 측정한다.

▶ 진행절차 : 바닥 위에 평평하게 발을 놓고, 허벅지 위에 손을 놓고 허리는 편 상태로 의자 중간 부분에 앉도록 한다. 앞쪽으로 약간 상체를 구부린 상태에서 한쪽 발은 약간 다른 쪽 보다 앞에 둔다. "출발"이란 신호와 함께 의자에서 일어나 가능한 빨리 콘을 넘어 걷어와 의자에 앉는다. 검사자는 참가자들이 이동을 시작했을 때, 하지 않았을 출발이란 신호와 함께 시간을 측정해야 하고, 의자로 다시 돌아와 앉았을 때 정확하게 시계를 멈춰야 한다.

▶ 점 수 : 검사자는 적당한 방법과 페이스로 시범을 보여주면서 설명한 후, 한 번 연습할 기회를 주고 2회 검사를 실시한다. 0.1초에 가장 근접한 점수를 기록하고 이 중 가장 빠른 시간을 표시한다.

▶ 안전 예방책 : 검사자는 이 검사를 실시할 때, 균형을 잃을 경우에 대비하여 콘과 의자 사이에 서서 준비한다. 허약한 사람의 경우에는 안전하게 일어서는지 또는 앉는지를 주의한다.

▶ 적용 : 필요하면, 거울이나 모형 기구를 사용할 수 있다. 그러나 기존 점수와 비교하는 값이 아니게 된다. 사용된 적용 방법을 점수표에 기록한다.

4-2. 2분 제자리 걷기



▶ 목적 : 전신 지구력을 다른 형태로 검사하는 항목이다.

▶ 장 비 : 초시계, 약 76cm의 콘, 마스킹 테이프, 깊은 찻수를 세기 위한 눈금 계간기

▶ 진행절차 : 각 참가자들이 있을 때의 무릎 높이를 결정한다. 걸을 때 무릎높이는 무릎 뼈와 장골 사이의 공간 지점이다. 이것은 콘을 사용하여 표시할 수도 있고 무릎 뼈의 중간에서 장골 용기까지 콘을 이용하여 간단하게 측정할 수 있다. 그리고 콘을 반 겹쳐 걸린 콘의 끝 지점을 대비부에 표시한다. 검사자는 참가자들을 의자 등받이 옆에 시계 하고 벽이나 문에 똑같은 높이의 테이프를 붙여 줌으로써 참가자들이 무릎을 정확하게 올리는지 관찰할 수 있다. 무릎을 올리는 높이의 표시는 옆에 있는 학자 위에 책을 얹어 할 수 있다. "시작"이란 신호와 함께 2분 동안 가능한 위치 않고 제자리에서 많이 걸도록 한다. 비록 양쪽 무릎이 정확한 높이까지 올라갔을 지라도, 카운터를 이용하여 오른쪽 무릎이 목표 지점까지 올라간 것만 점수로 기록한다. 적당한 무릎이 높이를 유지하지 못하였을 때는 완전히 하도록 또는 그들이 직렬한 자세를 회복할 때까지 멈추도록 한다. 그러나 시간은 멈추지 않는다.

▶ 점 수 : 2분 동안 완전히 수행한 걸음 수가 점수이다. 즉, 오른쪽 무릎이 표시된 높이에 도달한 횟수이다. 검사는 1회만 실시한다. 그러나 가장 정확한 점수를 얻기 위해서는 참가자들에게 검사 전날 연습시키도록 한다.

▶ 안전 예방책 : 평형성에 문제가 있는 참가자들은 벽, 출입문, 의자 옆에 시도록 하고 (균형을 잃었을 때 붙잡을 수 있도록), 주의를 깨워 하지 말아야 한다. 검사자들은 참가자들이 너무 힘들어 하지 않는지 살펴야 한다. 검사가 끝나면 경리운동을 위해 1분동안 완전히 걸도록 한다. 무릎을 적당한 높이까지 올릴 수 없거나 한쪽 발만 들어 올린다고 할지라도 그들이 검사를 완수하도록 격려해 준다. 그리고, 체질표에 변동사항을 기입한다. 안전에 문제가 있다면, 그들이 검사를 중지할 수 있도록 해장, 벽 또는 의자를 잡을 수 있다. 이 때 변동된 사항들은 점수표에 비교하여 기입한다.

인주회원 체력증정

성명	이종연	연령	75	성별	여	입주동	B동1114
특이 사항	없음						

1) 체성분 검사

▶ 목적 : 신체조성(신장, 체중, 근육량, 지방량) 등 측정



2) 혈압, 심박수 측정

▶ 목적 : 혈압 및 심박수를 측정함



V. 어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안

3) 의자에서 일어섰다 앉기 검사
▶ 목적 : 하체 근육을 측정함(다리)



5) 2분 제자리 걷기 검사
▶ 목적 : 전신지구력 측정



4) 덤벨 들기 검사
▶ 목적 : 상체 근육 측정(팔)



6) 의자에 앉아 앞으로 굽히기
▶ 목적 : 하체(슬와부 근육군) 유연성 측정





7) 등뒤에서 손잡기 검사(어깨근육 유연성)
▶ 목적 : 상체(어깨) 유연성 측정



8) 244cm 왕복검사
▶ 목적 : 민첩성과 동적 평형성 평가



어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

집수 (백분위)	의자에서 일어났다 앉기(회) - 여성						집수등급
	60-64(세)	65-69(세)	70-74(세)	75-79(세)	80-84(세)	85-89(세)	
95	21	19	19	19	18	17	16
90	20	18	18	17	17	15	15
85	19	18	17	16	16	14	13
80	18	17	17	16	15	14	13
75	17	16	16	16	15	14	13
70	17	16	15	15	14	13	11
65	16	15	15	14	13	12	11
60	16	15	14	14	13	12	10
55	15	14	14	13	12	11	9
50	15	14	13	13	12	11	9
45	14	13	13	12	11	10	8
40	14	13	12	12	11	10	7
35	13	12	12	11	10	9	7
30	13	12	11	11	10	9	6
25	12	11	10	10	9	8	5
20	11	11	10	9	8	7	4
15	10	10	9	9	7	6	3
10	9	9	8	8	6	5	1
5	8	8	7	6	4	4	0

집수 (백분위)	의자에서 일어났다 앉기(회) - 남성						집수등급
	60-64(세)	65-69(세)	70-74(세)	75-79(세)	80-84(세)	85-89(세)	
95	23	23	21	21	19	19	16
90	22	21	20	20	17	17	15
85	21	20	19	18	18	16	15
80	20	19	18	18	16	15	13
75	19	18	17	17	15	14	12
70	19	18	17	16	14	13	11
65	18	17	16	16	14	13	11
60	17	16	15	15	13	12	10
55	17	15	14	14	12	11	10
50	16	15	14	13	12	11	9
45	16	14	13	13	11	10	9
40	15	13	13	12	11	9	8
35	15	13	13	12	11	9	8
30	14	13	13	12	11	9	8
25	14	12	12	11	10	8	7
20	13	11	11	10	9	7	7
15	12	11	10	10	8	6	6
10	11	9	9	8	7	5	5
5	9	8	8	7	6	4	3

평균치	의자에서 일어났다 앉기(회) - 여성					
	60-64(세)	65-69(세)	70-74(세)	75-79(세)	80-84(세)	85-89(세)
90-94(세)	4-11	8-13	8-13	8-13	8-13	8-13
85-89(세)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
80-84(세)	9-14	9-14	9-14	9-14	9-14	9-14
75-79(세)	11-17	11-17	11-17	11-17	11-17	11-17
70-74(세)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
65-69(세)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
60-64(세)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15

평균치	의자에서 일어났다 앉기(회) - 남성					
	60-64(세)	65-69(세)	70-74(세)	75-79(세)	80-84(세)	85-89(세)
90-94(세)	8-13	8-13	8-13	8-13	8-13	8-13
85-89(세)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
80-84(세)	9-14	9-14	9-14	9-14	9-14	9-14
75-79(세)	11-17	11-17	11-17	11-17	11-17	11-17
70-74(세)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
65-69(세)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
60-64(세)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15

- 병원 진단을 근거로 해당 관절에 필요한 운동 프로그램을 계획함. 근 골격계 질환의 경우 스트레칭과 근력 운동이 주를 이루고 필요한 근육 이완과 통증 감소를 위한 다양한 방법을 동원함
- 교육자료 첨부

★ 고혈압! 운동을 하면 어떻게 변할까? ★

‘침묵의 살인자’ 라고 불리는 **고혈압(hypertension)**. 이유는 증상이 없으며, 한 번에 장애 또는 사망에 이르게 한다. 대표적인 혈압조절 방법은 두 가지이다. 식이와 운동이다. 운동보다 식이 조절이 혈압 강하에 3-5mmHg 정도 높은 효과가 나타나긴 하지만, 운동의 효과는 식이 다음으로 크기 때문에 이를 무시할 순 없다.

그렇다면 실제적으로 운동을 하면 혈압은 어떻게 변화해갈까?

1. 운동빈도에 따른 혈압 개선 효과

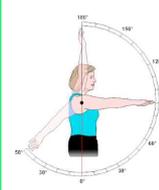
운동빈도(Frequency)는 1주를 기준으로 몇 회 운동을 하는가이다. 운동빈도에 따른 혈압 개선효과를 살펴보면, 중강도(60% 유산소+저항운동)의 복합운동을 12주 간 주 3회 실시한 경우는 수축기혈압이 6.0 mmHg, 확장기혈압이 4.8mmHg 감소하였고, 주 5회 실시한 경우는 수축기혈압이 7.4 mmHg, 확장기혈압이 5.8 mmHg 감소한 것으로 나타났다. 따라서 운동빈도가 증가할수록 전체 운동량이

★ 저항운동(근력운동)의 양(세트와 반복횟수) ★

모든 연령대의 성인들을 위한 건강 관련 저항운동 프로그램의 목적은 일상생활 활동 시(계단 오르기, 식용점에서 장바구니 나르기 등) 생리적으로 부담을 적게 하고, 골다공증, 제2형 당뇨병, 비만과 같은 만성질환과 건강 상태를 효과적으로 예방 및 개선, 관리하는데 있다. 이러한 이유는 저항운동이 수명을 연장시키는 것과 밀접한 관련이 있어 중요하며, 그 중요성은 연령의 증가와 함께 더욱 커진다.

높은 수준의 근체력(muscular fitness)은 여러 질환의 위험 수준을 유의하게 개선시키고, 사망원인을 낮추고, 심혈관질환 사고를 줄인다. 또한 신체적 기능제한이 증가하는 위험을 낮추고, 비자영적인 질환의 위험을 낮춘다.

규칙적인 근력운동은 신체구성, 혈당 수준, 인슐린 민감도, 고혈압 전 단계와 고혈압 1단계인 점단의 혈압 등을 상당히 개선시킨다. 따라서 저항운동은 대사증후군의 예방과 치료에 효과적이다. 또한 근력과 근육량의 개선은 골밀도를 효과적으로 증가시켜 골다공증환자의 골감소를 예방하고 진행속도를 늦추며 오히려 증가시키기도 한다.

<p>증가하여 혈압 감소폭이 더 큰 것을 알 수 있다.</p> <p>2. 운동강도에 따른 혈압 개선 효과</p> <p>-유산소 운동의 운동강도</p> <p>운동강도에 따른 혈압 개선 효과를 살펴보면, 유산소운동의 경우 저강도(40% V02max) 운동강도에서 운동훈련 후 수축기혈압이 2.8 mmHg 감소하고, 중강도(40-60% V02max) 운동강도에서 운동 훈련 후 수축기 혈압이 4.0 mmHg 감소하였으며, 고강도(75% V02max) 운동강도에서 운동훈련 후 수축기혈압이 9.0 mmHg 감소하였다. 결과적으로, 저강도 보다는 중강도와 고강도의 유산소운동 후 혈압 개선 효과가 더 크게 나타났다.</p> <p>그러나 체력이 매우 저하된 사람의 경우에는 저강도의 운동에서도 혈압개선 효과가 나타나므로 운동을 실시하지 않았던 고혈압 환자는 초기에는 낮은 강도부터 운동을 시작하고, 체력이 증가됨에 따라 운동강도를 증가시키는 것이 지속적인 혈압 감소에 효과적이다.</p> <p>...</p>	<p>▶ 저항운동의 빈도</p> <p>근체력(근력, 근지구력, 근 파워)을 위해서는 각 대근육군(가슴, 어깨, 등, 허리, 복부, 엉덩이, 다리)을 최소 48시간의 간격을 두고 주당 2-3일 저항운동을 해야 한다. 개인별 일정에 따라, 한번 운동할 때 모든 근육군(즉, 전신)을 포함시키거나 각 근육군을 나누어 저항운동을 할 수 있다. 예를 들어, 하체의 근육군은 월요일과 목요일에, 상체의 근육군은 화요일과 금요일에 운동하는 것이다. 이러한 분할법은 각 근육군이 주당 2회의 저항운동을 하게 되어, 통상적으로 주당 4일을 수행하게 된다.</p> <p>...</p>
<p style="text-align: center;">★ 스트레칭(Stretching) ★</p>  <p>스트레칭(stretching)은 주로 관절가동범위(range of motion, ROM), 더 넓게 보면 유연성을 향상시키기 위한 목적이 있다. 유연성에 영향을 미치는 요인으로는 체지방, 근육의 탄성, 관절의 상태 등이 있다. 스트레칭을 통해서도 근육의 탄성을 높이고 근육섬유 속의 수용기를 자극해 유연성을 향상시킬 수 있다.</p> <p>유연성이 좋다는 것은 체조선수나 발레리나만큼의 유연성을 가져야 하는 것은 아니다. 인간의 몸은 적정 범위 안에서 움직이며 각 관절마다 적정 관절가동범위(range of motion, ROM)를 가지고 있다. 이 적정범위를 유지하는 것이 일상생활에서의 움직임(걸기, 계단오르기, 물건 집기 등)을 자유롭게 할 수 있게 만들어 좋은 유연성을 가졌다고 할 수 있다.</p>  <p>어깨관절의 구조는 오목한 어깨뼈에 볼록한 위팔뼈가 만나 모양으로 자유로운 움직임을 가져갈 수 있다. 왼쪽 그림은 어깨에서 나올 수 있는 몇 가지 움직임 중 하나이며 어깨관절의 정상 관절가동범위이다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 손등이 전방을 향한 상태에서 0° (중립) - 팔꿈치를 편 상태에서 손등 방향으로 올릴 때 180° 정도가 정상 범위 - 팔꿈치를 편 상태에서 손바닥 방향으로 내릴 때 뒤로 50° 정도가 정상 범위 <p>...</p>	<p style="text-align: center;">★ 걸기(보행)와 근육 균형 ★</p>  <p>걸기 또는 보행(Gait)은 신체의 최적화된 움직임이다. 이러한 움직임은 신경계와 근골격계(또는 근신경계)의 협동 작용이며, 신체 균형을 유지하며 지속적으로 움직이기에 적합한 형태이다. 걸기는 원초적으로 생존을 목적으로 하는 하나의 이동수단이며, 에너지 소비 효율을 최대화하여 에너지 소비를 최소화시키는 방향으로 설계되었다. 걸기는 오랜 적응을 통한 최적의 결과이며 이러한 걸기는 정상시 걸기 속도보다 더 천천히 걸으면 오히려 에너지소비가 증가된다는 것과, 동일한 신장 또는 다리길이 가진 사람마다 최적의 걸기 속도가 다르다는 것, 즉, 현재 본인의 걸기 속도와 패턴은 에너지 소비에 최적화(Optimization)되었으며 잘 적응된 근육 움직임으로 볼 수 있다.</p> <p>■ 걸기 패턴이 달라지는 이유는?</p> <p>걸기 패턴이 변화되는 이유는 평소 걸기 습관이 원인이 될 수 있지만, 다음과 같은 이유도 원인이 된다.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;">조직 손상과 통증</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">근력 불균형 (강장 또는 약화)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">신체 안정적인 패턴</p> </div> <p>1. 약화된 근육(Muscle weakness)</p> <p>걸기에 사용되는 특정 근육의 약화는 걸기 패턴을 변화시킨다. 근육의 적절한 수축과 이완을 통해 이루어지는 걸기 동안 특정 근육의 약화는 잘못된 걸기 패턴을 만들어낸다. 또한 관절움직임의 제어, 통증 유발, 보상작용으로 인한 다른 근육의 과-활성, 신경압박 등으로 나타난다.</p> <p style="text-align: right;">< 근육 불균형 연속도 ></p> <p>2. 근육 불균형(또는 불-기능)</p> <p>근육은 불-기능(Malfunction)에 따른 보상적 적응 또는 불-기능의 직접적 결과로 인해 불균형하게 된다. 기능적인 불균형은 복합 운동 패턴의 적응에 대한 반응으로 나타나며, 이는 길항근 그룹의 유연성 또는 근육의 불균형을 포함한다. 이러한 주동근과 길항근의 불균형은 걸기 패턴을 변화시켜 정상 보행에서 벗어나게 한다.</p> <p>***참고사항***</p> <p>주동근과 길항근: 단일 관절을 기준으로 주된 관절 움직임을 하는 상호 근육을 말한다. 팔꿈치 관절을 굽힐 때 쓰이는 근육은 상완이두근(biceps), 팔꿈치 관절을 펼 때 쓰이는 근육은 상완삼두근(triceps)으로 이 두 근육은 서로 주동근-길항근 관계를 가진다.</p> <p>3. 외상 및 신경계 문제</p> <p>외부 충격, 교통사고, 골절, 근육 및 인대 파열 등으로 인한 외상은 급성 또는 만성적으로 걸기 패턴을 변화시킬 수 있다. 또한 신경계 질환(예, 파킨슨)을 가진 사람에게서도 중추신경계와 말초신경계의 신경전달 문제로 인한 걸기 패턴의 변화가 나타난다.</p> <p>...</p>

④ 보행(보행평가)

- 보행 평가를 통해 부족한 근력을 보강하고 균형감각 훈련을 지속적으로 계획함
- 어르신들이 다양한 활동에 참여하기 위한 필수조건은 건강한 보행이임. 이를 위해서 보행에 관한 교육이 필수적이며 일상 활동에서 건강한 보행을 유지할 수 있도록 함. 영상촬영 및 분석을 통해 잘못된 보행 습관을 찾아 교정 할 수 있도록 함

5) 정기적 측정 및 평가 & 관리

- 기초체력측정, 기능평가, 근골격계평가 등의 측정&평가 데이터를 기록하고 정기적으로 재측정&평가
- 이를 통해 어르신이 운동 프로그램 참여에 제한되는 요소를 파악하여 부족한 부분이 생기면 다른 운동 프로그램을 추천하여 참여하도록 추천. 어르신들은 연 1~3회 정도 정기적 관리가 이루어짐

3. 국민 체력인증센터 공모사업

■ 배경과 필요성

- 정부에서는 스포츠비전 2018을 통해서 국민 모두가 일상적, 지속적으로 참여할 수 있는 스포츠 환경을 조성하기 위해 노력하고 있음
- 또한 스포츠비전 2018과 연계하여 ‘국민생활체육진흥 종합계획’(일명 스마일 100(스포츠를 마음껏 일상적으로 100세까지))라는 스포츠 복지 정책이 발표하였음
- 국민 체력인증센터 설치. 충남도는 아산, 천안 등 3개소가 있음

■ 국민 체력인증센터 공모사업 확대

- 국민체력 100 사업의 일환으로 2012년부터 시범실시, 매년 확대
 - 연도별 목표(전국) : '12년 4개소(시범)→'13년 14개소→'14년 21개소→'15년 34개소→'16년 48개소→'17년 68개소
- 사업비 : 1개소당 2.1억원(체력측정장비 포함 : 전액 기금지원)
- 신청절차 : 기초지자체→광역지자체→문화체육관광부
- 지원자격 : 기초 지방자치단체
- 선정기준 및 심사
 - 기준 : 체력측정 및 운동처방 전용공간(가로 7m × 세로 25m 규모 이상), 운동프로그램, 교통 등
 - 심사 : 서면심사(신청서) 및 현장점검 결과를 반영하여 선정

■ 운영계획

- 방식 : 국민체육진흥공단과 체력인증센터 간 협약체결 후 사업기간 내 자율운영
- 인력 : 운동처방사 2명(1급 생활체육지도자), 체력측정요원 2명
- 내용 : 체력측정, 운동처방 및 체력증진교실 운영 등

■ 기본방향

- 2024년까지 충청남도 내 국민 체력인증센터 10개소 이상 설치 유도
- 2013년부터는 문화체육관광부에서 종합형 스포츠클럽 공모사업을 실시하여, 2013년 9곳, 2014년 10곳을 지정하였는데, 충청남도 내에는 2015년에 천안 상명대 스포츠클럽과 부여군 스포츠클럽이 공모사업에 선정됨
- 정부의 공모사업의 방향에 부합하는 종합형 스포츠클럽 육성 및 지원
- 이외에 공모사업과 별도로 충청남도 내 각 지자체별로 종합형 스포츠클럽이 구성될 수 있도록 지원

■ 종합형 스포츠클럽 조성 공모 사업 개요

공모 요건

- ▶ 운영종목 : 4종목 이상
 - 올림픽 종목 위주로 선정, 지역적 특성을 고려한 뉴스포츠, 전통종목 등 2종목 이내 선정 가능
- ▶ 체육시설 : 4종목 이상 운영시설 * 소유, 위탁운영, 임대
 - 근거자료 첨부
- ▶ 체육지도자 : 4명 이상 * 은퇴선수 포함
 - 비영리법인 등록 시까지 8명 이상 채용 조건(클럽매니저 포함)
- ▶ 회원 : 100명 이상 * 종목당 최소 20명 이상
 - 2차

년도 지원 시까지 500명 이상 확보 조건

지원 내용

- ▶ 선정된 스포츠 클럽에 1년 300백만원씩 총 3년 동안 지원

■ 추진과제

- 2024년도 공모사업까지 기존 스포츠클럽을 대상으로 공모 요건을 충

- 족시켜, 최소 2개 지역에 공모사업에 선정될 수 있도록 지원
- 각 시군이 관리하고 있는 공공체육시설의 위탁 운영을 통한 체육시설의 원활한 확보 유도
- 이를 통해 대도시형과 중소도시형 등 시 단위 지역을 중심으로 2021년부터 2024년까지 2개소가 더 지정될 수 있도록 유도

4. 장애인어르신 체육 인프라 구축

■ 목적 및 필요성

- 새로 건립되는 ‘어르신 놀이터’에 장애인어르신들의 원활한 체육 활동이 가능하도록 편의시설 설치 등, 장애인어르신 체육활동 IT기기 설치

■ 주요 내용

- ‘어르신 놀이터’에 장애인어르신체육 용기구(스포츠용휠체어, VR스키, 스노보드, 좌식스키, 핸드사이클, 파라 등) 설치
- 향후에는 기존 공공체육시설까지 장애인어르신도 사용할 수 있도록 장애인어르신체육 용기구 확대

제6절 충청남도 어르신 생활체육 연차별 소요예산과 중장기 로드맵

1. 연차별 소요예산

[표 163] 연차별 소요예산

사업구분		2021	2022	2023	2024	2025	합계
프로그램 부문	충남도민 건강걷기 활성화	0	0	0	0	0	0
	동네 어르신 “함께”걷기 붐 조성	20	20	30	40	40	150
	노인요양시설에 찾아가는 서비스 제공	90	90	90	90	90	450
	어르신 스포츠 강습 주체의 일원화	0	2	2	2	2	8
시설부문	경로당 등 체육시설 보강	40	60	60	80	80	320
	마레트 골프장 건립	60	60	90	90	120	420
	어르신 놀이터 조성	300	300	300	300	300	1,500
지도자 부문	노인 대상 종목의 지도자 확대 및 역량강화	480.8	480.8	480.8	480.8	480.8	2,404
	노인 지도자의 육성 및 확대	32.4	32.4	32.4	32.4	32.4	162.0
	마을 이장·부녀회장을 활용한 미참여어르신 체육활동 프로그램 운영	324	324	324	324	324	1,620
합계		1347.2	1369.2	1409.2	1439.2	1469.2	7034.0

2. 재원별 소요예산

[표 164] 재원별 소요예산

사업구분		재원별	2021	2022	2023	2024	2025	합계
프로그램 부문	충남도민 건강걷기 활성화	국비						
		도비						
		시군비						
	동네 어르신 "함께"걷기 붐 조성	국비						
		도비	2	2	3	4	4	15
		시군비	18	18	27	36	36	135
	노인요양시설에 찾아가는 서비스 제공	국비						
		도비						
		시군비	90	90	90	90	90	450
어르신 스포츠 강습 주체의 일원화	국비							
	도비							
	시군비	0	2	2	2	2	8	
시설부문	경로당 등 체육시설 보강	국비						
		도비						
		시군비	40	60	60	80	80	320
	마레트 골프장 건립	국비						
		도비						
		시군비	60	60	90	90	120	420
어르신 놀이터 조성	국비							
	도비	150	150	150	150	150	750	
	시군비	150	150	150	150	150	750	
지도자 부문	노인 대상 종목의 지도자 확대 및 역량강화	국비						
		도비	240.4	240.4	240.4	240.4	240.4	1202.0
		시군비	240.4	240.4	240.4	240.4	240.4	1202.0
	노인 지도자의 육성 및 확대	국비						
		도비	16.2	16.2	16.2	16.2	16.2	81.0
		시군비	16.2	16.2	16.2	16.2	16.2	81.0
	마을 이장·부녀회장을 활용한 미참여어르신 체육활동 프로그램 운영	국비						
		도비						
		시군비	324	324	324	324	324	1620
합계			1347.2	1369.2	1409.2	1439.2	1469.2	7034

3. 중장기 로드맵

1) 기본방향

- 공급자 중심의 어르신 생활체육에서 수요자 중심의 어르신 생활체육으로의 전환

2) 시기별 로드맵

도입기('21~'22년)	성장기('23~'24년)	성숙기(~'25년)
---------------	---------------	------------

■ 도입기

- 모바일 웹 ‘걷쥬’와 연계한 어르신 걷기 사업을 중심으로 어르신 걷기붐 조성
 - 어르신 걷기 일상 생활화를 위한 대회 및 프로그램 운영
- 경로당 등에서 지역별로 하고 있는 어르신 대상 생활체조를 ‘시니어 에어로빅’으로 명칭을 통일하고 콘텐츠도 40분 분량으로 질적으로 제고하여 15개 시군에 보급·전파
- 지역의 건강리더 양성사업의 일환으로 건강리더가 집에서도 워크샵이 끝난 후에도 프로그램 내용을 숙지할 수 있도록 운동 매뉴얼과 운동 동영상에 들어있는 CD개발

■ 성장기

- 어르신 전담 지도자 실질적인 역량강화 프로그램 마련과 인원 확충
- 주기적인 어르신 생활체육 실태조사를 통한 어르신 생활체육 정보 데이터 구축
- 건강이나 체력, 지병 등으로 못하는 어르신을 대상으로 한 생활체육 프로그램 개발 및 보급
- 국민체력인증센터 2024년까지 충청남도 내 10개소 이상 설치 유도

■ 성숙기

- 어르신 놀이터 같은 어르신 전용 체육시설 15개 시군에 확대
- 종합형 스포츠 클럽 '25년까지 충청남도 내 최소 2개 지역에 공모 사업 선정
- IT기술을 활용한 장애인어르신 생활체육 인프라 구축

[부 록]

1. 어르신 건강 수명 증진을 위한 실태조사(어르신용)
2. 어르신 건강 수명 증진을 위한 실태조사(지도자용)
3. 간이 야외운동기구 설치 및 관리상태 현황(예시)
4. 시군 체육시설 관련 조사 양식
5. 충청남도 시군별 공공체육시설 현황

조사원명	
조사일자	

[부록1] 어르신 건강 수명 증진을 위한 실태조사
(어르신용)

코드명			

안녕하십니까?

충남연구원에서는 충청남도의 위탁을 받아 「어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안」 연구 자료로 활용하기 위해 ‘어르신 생활체육 실태조사’를 실시하고 있습니다. 본 연구는 충청남도 노인 생활체육 활성화를 위한 것입니다. 모든 질문에는 정답이 없으므로, 평소 생각대로 응답하시면 됩니다. 또한 응답해주신 내용은 익명으로 처리되며, 개인의 비밀이 철저히 보장됩니다.

충남연구원

연구책임자 : 김용현 책임연구원 041-840-1236

2020년 6월

어르신 건강 부문

문1) 어르신의 현재 건강 상태는 어떠하다고 생각하십니까?

- ① 매우 허약하다 ② 허약한 편이다 ③ 보통이다 ④ 건강하다 ⑤ 매우 건강하다

문2) 어르신께서는 병원, 한의원, 약국 등을 한 달에 몇 번 정도 방문하십니까?

()회

예시) 전혀 없다, 1회~2회, 3회~5회, 6회~10회, 10회 초과 등

문3) 어르신께서는 병원, 한의원 진료비, 약값으로 한 달에 얼마 정도 사용하십니까?

()원

예시) 전혀 없다, 1만원 미만, 2~3만원, 3~4만원, 5만원 이상 등

문9) 어르신께서 체육활동을 하시는 장소(시설)에 대해 어느 정도 만족하십니까?

- ① 매우 불만족한다 ② 불만족한다 ③ 보통이다 ④ 만족한다 ⑤ 매우 만족한다
- ⑥ 해당사항 없음

문10) 어르신께서 운동을 하시지 않는다면 가장 주된 이유는 무엇입니까?

- ① 참가하고 싶은 체육프로그램이 없어서 ② 건강이 좋지 않아서
- ③ 체력이 부족해서 ④ 시간이 맞지 않아서
- ⑤ 잘 할 자신이 없어서 ⑥ 다칠까봐 걱정되어서
- ⑦ 관심이 없어서 ⑧ 스포츠용품이 없어서
- ⑨ 지역사회 체육시설이 부족해서 ⑩ 함께 참여할 친구가 없어서
- ⑪ 운동에 소요되는 돈이 없어서 ⑫ 운동에 쓰는 돈이 아까워서
- ⑫ 기타 (구체적으로 적어주세요:)

문11) 어르신께서 앞으로 하시고 싶은 체육활동종목은 무엇인가요? (모두 체크하세요)

- ① 산책(걷기) 운동을 목적 ② 조깅 ③ 등산 ④ 헬스 ⑤ 배드민턴
- ⑥ 탁구 ⑦ 테니스 ⑧ 게이트볼 ⑨ 생활체조 ⑩ 자전거타기
- ⑪ 요가 ⑫ 수영 ⑬ 골프 ⑭ 배구 ⑮ 태권도
- ⑯ 검도 ⑰ 에어로빅 ⑱ 당구 ⑲ 단전호흡 ⑳ 댄스스포츠
- ㉑ 마라톤 ㉒ 없음 ㉓ 기타()

체육시설 부문

문12) 어르신께서 가장 필요하다고 생각하시는 체육시설은 무엇인가요?

- ① 수영장 ② 체육관(구기종목, 생활체육시설 등)
- ③ 공원 ④ 학교 운동장의 체육시설
- ⑤ 볼링장 ⑥ 노인여가시설 (복지관, 경로당, 노인교실 등) 내의 체육시설
- ⑦ 에어로빅장 ⑧ 테니스장
- ⑨ 탁구장 ⑩ 둔치, 마을공터, 아파트단지, 약수터, 등산로 등 간이야외 체육시설
- ⑪ 배드민턴장 ⑫ 골프장
- ⑬ 헬스클럽 ⑭ 기타 ()

문16) 체육활동이 다음과 같은 효과가 있다는 것을 알고 계셨습니까?

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

세계보건기구(WHO)	미국, 질병통제예방센터(CDC)
“ 신체적·사회적·정신적 건강에 도움 ”	
<ul style="list-style-type: none"> • 관상동맥 질환 감소 • 식이조절 / 과체중 및 비만 감소 • 당뇨병 위험요인 감소 • 각종 암 유병률 감소 (대장암, 유방암 예방) • 골다공증, 근감소증 예방에 도움 • 우울, 스트레스 위험요인 감소 	<ul style="list-style-type: none"> • 체중 조절에 도움 • 심혈관질환의 위험요인을 감소 • 당뇨병 및 대사증후군의 위험요인을 감소 • 각종 암의 위험요인을 감소 • 뼈와 근육을 강화 • 기분 및 정신건강 증진 • 일상생활 활동능력을 증진 • 낙상을 예방 • 수명을 연장할 수 있는 기회를 제공

문17) 향후 체육활동에 대한 참여 의향이 있으십니까?

- ① 전혀 참여하고 싶지 않다
 ② 참여하고 싶지 않다
 ③ 그저 그렇다
 ④ 참여하고 싶다
 ⑤ 매우 참여하고 싶다

문18) 귀하께서 충남도에 바라는 어르신 체육활동 증진을 위한 신규사업을 제안한다면 어떤 사업을 제안해 주시겠습니까? 예시) 어르신 전용 다목적 체육센터 건립

조사원명	
조사일자	

[부록2] 어르신 건강 수명 증진을 위한 실태조사
(지도자용)

코드명			

안녕하십니까?

바쁘신 와중에도 시간을 내주셔서 감사드립니다.

본 설문지는 충청남도 노인 생활체육 활성화 방안을 도출하는데 목적이 있습니다. 본 설문지를 통해 얻어진 자료는 순수하게 학술 목적으로만 활용되며 설문에 응해주신 여러분의 개인 신상과 같은 개인정보는 일체 공개하지 않을 것을 약속드립니다. 저희 연구에 큰 도움을 주시게 된 것을 다시 한번 깊이 감사드립니다.

충남연구원

연구책임자 : 김용현 책임연구원 041-840-1236

2020년 6월

어르신 체육활동 인식

문1) 귀하께서는 어르신이 건강을 유지하는데 무엇이 가장 중요하다고 생각하십니까?

- ① 규칙적인 체육활동
- ② 충분한 휴식 및 수면
- ③ 규칙적인 식사 및 영양보충
- ④ 금주 및 금연
- ⑤ 기타 ()

문2) 귀하께서는 체육활동이 노인의 건강과 체력을 유지하는데 어느 정도 필요하다고 생각하십니까?

- ① 전혀 필요하지 않다
- ② 별로 필요하지 않다
- ③ 그저 그렇다
- ④ 필요하다
- ⑤ 매우 필요하다

문3) 귀하께서는 어르신들의 체육활동이 의료비 절감에 어느 정도 효과가 있다고 생각하십니까?

- ① 전혀 효과가 없다
- ② 효과가 없다
- ③ 그저 그렇다
- ④ 효과가 있다
- ⑤ 매우 효과가 있다

문4) 귀하가 생각하기에 어르신들이 체육활동(운동)을 하는 주된 이유는 무엇입니까?

- ① 여가 선용
- ② 건강유지 및 증진
- ③ 가족 간 유대 증진
- ④ 스트레스 해소
- ⑤ 자기만족
- ⑥ 대인관계 및 사고
- ⑦ 기타 (구체적으로 적어주세요:)

문5) 귀하께서는 어르신들의 체육활동의 가장 큰 효과가 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 건강 증진 (체력 증진)
- ② 스트레스 해소
- ③ 스틸과 희열감 만끽
- ④ 여가선용
- ⑤ 대인관계 및 사고
- ⑥ 자기만족
- ⑦ 기타 (구체적으로 적어주세요:)

어르신 체육활동 실태

문6) 귀하께서 어르신들의 체육활동(운동)을 지도하고 계신 곳은 어디입니까?

- ① 공공체육시설 [주민센터 내 체육시설 · 시군 체육시설(게이트볼장, 그라운드골프장 등) 등]
- ② 상업스포츠 시설(헬스클럽·체육관·골프장·테니스장 등)
- ③ 노인복지관
- ④ 경로당
- ⑤ 노인교실(노인대학)
- ⑥ 기타(구체적으로 적어주세요:)

문7) 귀하께서 상기의 장소에서 어르신들의 체육활동(운동)을 지도하고 계신 종목은 무엇입니까? 여러 종목을 지도하실 경우 많이 지도하는 종목 3순위까지 기입해 주시기 바랍니다.

지도프로그램 종목 1순위(_____), 2순위(_____), 3순위(_____)

문8) 어르신들께서 귀하가 지도하는 체육시설을 이용하시면서 부족하다고 여기시는 점은 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 운동 프로그램 부족
- ② 이용(교통)불편
- ③ 이용 시 고비용
- ④ 부대시설 및 편의시설 부족
- ⑤ 번거로운 이용절차
- ⑥ 이용자에 비해 체육시설 협소
- ⑦ 어르신을 지도하는 지도자 부족
- ⑧ 기타(_____)

문9) 귀하가 생각하기에 어르신들이 체육활동(운동)에 참가하는데 가장 큰 영향을 준 것은 무엇이라고 생각하십니까? 1순위(_____), 2순위(_____), 3순위(_____)

- ① 가족/친지
- ② 친구
- ③ 생활체육(어르신 전담)지도자
- ④ 대중매체
- ⑤ 지역사회
- ⑥ 체육 동호인 조직
- ⑦ 스스로
- ⑧ 기타(_____)

문10) 귀하는 어르신들이 현재 체육활동(운동) 참여형태가 어떻다고 생각하십니까?

- ① 혼자
- ② 친구 또는 지역주민과 함께
- ③ 동호회를 통해서
- ④ 전문 강사와 함께
- ⑤ 가족(배우자 또는 자녀)과 함께
- ⑥ 기타(구체적으로 적어주세요: _____)

문11) 귀하께서는 어르신들께서 선호하시는 체육활동(운동)은 무엇이라고 생각하십니까?

(모두 체크하세요)

- | | | | | |
|--------------------|---------|--------|--------|---------|
| ① 산책(걷기)
운동을 목적 | ② 조깅 | ③ 등산 | ④ 헬스 | ⑤ 배드민턴 |
| ⑥ 탁구 | ⑦ 테니스 | ⑧ 게이트볼 | ⑨ 생활체조 | ⑩ 자전거타기 |
| ⑪ 요가 | ⑫ 수영 | ⑬ 골프 | ⑭ 배구 | ⑮ 태권도 |
| ⑯ 검도 | ⑰ 에어로빅 | ⑱ 당구 | ⑲ 단전호흡 | ⑳ 댄스스포츠 |
| ㉑ 마라톤 | ㉒ 기타() | | | |

문12) 귀하께서는 어르신들의 체육활동(운동)을 활성화 하기 위해서 다음 중 어떤 사항이 필요하다고 생각하십니까? 귀하의 생각과 일치하는 번호에 v 표 하여 주십시오

노인체육활동(운동) 활성화 방안	전혀필요 하지않음	필요하지 않음	보통	필요함	매우필요함
1) 어르신에 맞는 프로그램 제공	①	②	③	④	⑤
2) 체육시설 확충	①	②	③	④	⑤
3) 노인여가시설(노인복지관, 경로당, 노인대학 등) 및 생활체육시설에 어르신 선호종목 프로그램 확대	①	②	③	④	⑤
4) 적극적인 홍보·강화	①	②	③	④	⑤
5) 노인체육 분야의 자원봉사자 확대	①	②	③	④	⑤
6) 노인체육 전문 지도자 확충	①	②	③	④	⑤
7) 타 체육시설과(노인여가시설) 체육프로그램 연계지원	①	②	③	④	⑤
8) 운동용품 지원	①	②	③	④	⑤
9) 체육시설의 체육프로그램 예산지원 확대	①	②	③	④	⑤
10) 동호인 조직 육성 및 지원	①	②	③	④	⑤
11) 공공스포츠클럽 육성 지원	①	②	③	④	⑤
12) 어르신들 체력측정검사 및 운동처방서비스	①	②	③	④	⑤
13) 기타 ()					

문16) 귀하께서 가지고 있는 자격증 및 관련 전공이 어르신을 지도하기 위한 필요한 전문성을 충분히 갖추기에 충분하다고 생각하십니까?

- ① 충분하다
- ② 충분하지 않다 → 문16-1)으로

문16-1) 충분하지 않다고 생각하신다면 어떤 부분입니까?

- ① 노인의 체육활동 특성 이해
- ② 노인의 발달 특성 이해
- ③ 노인의 체력 및 건강수준 맞춤형 전문지도 능력
- ④ 체육관련 내용에 대한 표괄적 지식 등 총제적 내용
- ⑤ 노인 눈높이 맞춤형 지도 능력
- ⑥ 기타 ()

문17) 귀하께서는 노인체육 프로그램 지도의 주요 목적이 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 건강유지 및 증진 ② 사회관계 형성 ③ 여가시간 향유
- ④ 생활만족도 향상 ⑤ 운동에 대한 흥미 유발 ⑥ 기타 ()

문18) 귀하께서는 어르신 체육활동(운동) 지도 중 어떤 부분에 초점을 두고있습니까?

- ① 운동효과 ② 안전사고 및 운동상해 예방 ③ 수강생간 친목도모
- ④ 기타 ()

문19) 귀하는 어르신들에게 지금보다 질 높은 교육을 제공하기 위해 지도자가 가장 노력해야 하는 부분은 무엇이라고 생각하십니까? (복수응답가능)

- ① 노인의 심리 및 전체특성 이해 ② 노인들에게 부적합한 동작이나 활동 인지
- ③ 어르신을 공경하고 위하는 마음 ④ 긍정적 마인드
- ⑤ 어르신들에게 적절한 지도법 ⑥ 사교성
- ⑦ 일에 대한 자부심 ⑧ 봉사한다는 마음가짐
- ⑨ 의사소통능력 ⑩ 레크리에이션능력
- ⑪ 응급시 대처능력 ⑫ 지도종목에 대한 전문적 지식
- ⑬ 어르신들의 눈높이에 맞는 프로그램 개발 ⑭ 교육생 개개인에 대한 이해
- ⑮ 기타()

문20) 귀하께서는 어르신 전담 지도자/생활체육지도자로서 어르신들을 지도하면서 아래의 문항에 대하여 얼마나 자주 경험하십니까? 귀하의 생각과 일치하는 번호에 v 표 하여 주십시오

문항	전혀 경험하지 않음	거의 경험하지 않음	보통	자주	매우 자주
1) 어르신전담지도자/생활체육지도자에 대한 어르신들의 인식이 부족함	①	②	③	④	⑤
2) 어르신 전담 지도자로서의 역할이 불명확함	①	②	③	④	⑤
3) 지도자에 대한 어르신들의 불신과 무시	①	②	③	④	⑤
4) 수업장소 부족	①	②	③	④	⑤
5) 운동시설 및 용품부족	①	②	③	④	⑤
6) 어르신의 참여가 저조함	①	②	③	④	⑤
7) 어르신들이 강사의 말을 잘 안 따라 줌	①	②	③	④	⑤
8) 교육생이 부족함	①	②	③	④	⑤
9) 개인적인 능력을 개발 할 수 있는 시간 부족	①	②	③	④	⑤
10) 교육 이외의 행사나 업무가 많음	①	②	③	④	⑤

문21) 귀하께서 충남도에 바라는 어르신 체육활동 증진을 위한 신규사업을 제안한다면 어떤 사업을 제안해 주시겠습니까? 예시) 어르신 전용 다목적 체육센터 건립

자료분류용

Q1)	성별	①남성 ②여성
Q2)	연령	①20대 ②30대 ③40대 ④50대 이상
Q3)	학력	①중졸 이하 ②고졸 ③대졸(재학 포함) ④대학원졸(재학 포함)
Q4)	소속기관	①도시군()기관 ②민간()기관 ③기타 ()기관
Q5)	월 평균 소득	(세전수입) 월 평균 ()만원)정도
Q6)	지도자 경력	①5년 미만 ② 5년 이상~10년 미만 ③ 10년 이상~15년 미만 ④15년 이상~20년 미만 ⑤20년 이상
Q7)	보유 자격증	①생활스포츠지도사 ②노인스포츠지도사
Q8)	보유종목을 모두 적어주세요	
Q9)	거주지	①천안시 ②공주시 ③보령시 ④아산시 ⑤서산시 ⑥논산시 ⑦계룡시 ⑧당진시 ⑨금산군 ⑩부여군 ⑪서천군 ⑫청양군 ⑬홍성군 ⑭예산군 ⑮태안군

[부록 3] 간이 야외운동기구 설치 및 관리상태 현황

(20년 5월 현재 기준, 천안시 자료 일부)

연번	위치	세부설	운동기구현황	설치개수	설치년도	예산액	관리단체	관리상태			
								양호	수리필요	이용제한	사용금지
	총계			1707				1707	0	0	0
1	동남구 목천읍 천정3길 4	마을 회관	공중걷기	1			천안시	1			
			상체근육풀기	1				1			
			등허리지압기	1				1			
2	동남구 목천읍 천정2길 46	마을 회관	파도타기	1			천안시	1			
			허리돌리기	1				1			
			상체근육풀기	1				1			
			자전거타기	1				1			
3	동남구 목천읍 삼성3길 23	마을 회관	달리기	1	2010	7,000	천안시	1			
			허리돌리기	1				1			
4	동남구 목천읍 삼성1길 7	마을 회관	공중걷기	1	2017		천안시	1			
			허리돌리기	1				1			
			달리기	1				1			
			어깨근육풀기	1				1			
			등허리지압기	1				1			
5	동남구 목천읍 교천리 27	마을 회관	공중걷기	1			천안시	1			
			허리돌리기	1				1			
			어깨근육풀기	1				1			
6	목천읍 동평리 산14-12	마을 공터	달리기+큰활차머신	1	2018	5,478	천안시	1			
			공중걷기+허리돌리기	1				1			
7	목천읍 지산리 141-4	마을 회관	허리돌리기	1	2017		천안시	1			
			어깨근육풀기	1				1			
8	동남구 풍서면 상정1길 22	마을 회관	공중걷기	1	2015		천안시	1			
			파도타기	1				1			
			허리돌리기	1				1			
			상체근육풀기	1				1			
9	동남구 풍서면 상마2길 10	복지 회관	파도타기	1	2012	8,918	천안시	1			
			허리돌리기	1				1			
			달리기	1				1			
			윗몸일으키기	1				1			
10	동남구 풍서면 송정안 2길6-7	마을 회관	파도타기	1	2009		천안시	1			
			허리돌리기	1				1			
			달리기	1				1			
			윗몸일으키기	1				1			
			기타	1				1			

11	동남구 봉서리 가송리 153	마을 공터	공중건기	1	2012	4,400	천안시	1			
			파도타기	1				1			
			허리돌리기	1				1			
			상체근육풀기	1				1			
12	동남구 봉서리 미죽리 465	마을 공터	파도타기	1	2012	4,400	천안시	1			
			허리돌리기	1				1			
13	동남구 봉서리 미죽로 400	마을 회관	파도타기	1	2012		천안시	1			
			허리돌리기	1				1			
			달리기	1				1			
			역기내리기	1				1			
14	동남구 봉서리 미죽로 167	마을 공터	공중건기	1	2012	8,872	천안시	1			
			파도타기	1				1			
			허리돌리기	1				1			
			어깨근육풀기	1				1			
15	동남구 봉서리 봉서로 465	마을 공터	공중건기	1	2013	9,960	천안시	1			
			파도타기	1				1			
			허리돌리기	1				1			
			역기내리기	1				1			
16	동남구 봉서리 남관리 201-1	마을 공터	공중건기	1			천안시	1			
			파도타기	1				1			
			허리돌리기	1				1			
			어깨근육풀기	1				1			
17	동남구 봉서리 남관리 451	마을 공터	공중건기	1	2019	3300	천안시	1			
			파도타기	1				1			
			허리돌리기	1				1			
			달리기	1				1			
			자전거타기	1				1			
18	동남구 봉서리 금호1길 104	쉼터	공중건기	1	2013		천안시	1			
			파도타기	1				1			
			기타	2				2			
19	동남구 봉서리 돈마루1길 27	마을 회관	공중건기	1	2015		천안시	1			
			파도타기	1				1			
			허리돌리기	1				1			
20	동남구 봉서리 용정리 441-2	마을 공터	공중건기	1			천안시	1			
			파도타기	1				1			
			허리돌리기	1				1			
			상체근육풀기	1				1			
21	동남구 봉서리 용정리	마을 공터	공중건기	1	2012	5,320	천안시	1			
			파도타기	1				1			

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

	72-1		허리돌리기	1				1				
22	동남구 풍서면 돈마루1길 92	경로당	공중걷기	1	2012	12,802	천안시	1				
			과도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			어깨근육풀기	1				1				
			역기내리기	1				1				
23	풍서면 보성리 산1-1	마을 공터	공중걷기	1	2009	19,424	천안시	1				
			과도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			달리기	1				1				
			기타	1				1				
24	동남구 광덕면 대평원길 17	마을 회관	공중걷기	1	2017	12,542	천안시	1				
			과도타기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
			래그프래스	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
25	동남구 광덕면 대평리 261-2	마을 회관	공중걷기	1	2017		천안시	1				
			과도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			래그프래스	1				1				
			어깨근육풀기	1				1				
			등허리지압기	1				1				
			기타	1				1				
26	동남구 광덕면 광덕리 650-10	마을 회관	허리돌리기	1	2017		천안시	1				
			어깨근육풀기	1				1				
27	동남구 광덕면 광풍로 859	마을 회관	공중걷기	1	2016	17,332	천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
			역기올리기	1				1				
			어깨근육풀기	1				1				
			등허리지압기	1				1				
28	동남구 광덕면 행정리 46-3	마을 회관	달리기+큰활차머신	1	2018	2244	천안시	1				
			공중걷기+허리돌리기	1				1				
			다리뻗치기+등허리지압기	1				1				
29	동남구 광덕면 원덕리 374-3	마을 회관	달리기+큰활차머신	1	2018	5,478	천안시	1				
			공중걷기+허리돌리기	1				1				
30	동남구 광덕면 원덕리	마을 회관	달리기+큰활차머신	1	2018	5,478	천안시	1				
			공중걷기+허리돌리기	1				1				

	417-13												
31	동남구 광덕면 행촌길 3-3	마을 회관	공중걷기	1	2015		천안시	1					
			파도타기	1				1					
			허리돌리기	1				1					
			상체근육풀기	1				1					
			달리기	1				1					
32	동남구 북면 남안리 산46-2	등산 로	공중걷기	1	2013		천안시	1					
			파도타기	1				1					
			허리돌리기	1				1					
			상체근육풀기	1				1					
			래그프래스	1				1					
			윗몸일으키기	1				1					
			역기내리기	1				1					
			거꾸로매달리기	1				1					
			철봉	1				1					
			평행봉	1				1					
			기타	1				1					
33	동남구 북면 삼방로 1355	마을 회관	공중걷기	1	2015		천안시	1					
			상체근육풀기	1				1					
34	동남구 북면 남안3길 3	마을 회관	파도타기	1	2014		천안시	1					
			허리돌리기	1				1					
			래그프래스	1				1					
35	동남구 북면 은지리 563	마을 정자	달리기+공중걷기	1	2019	5,588	천안시	1					
			허리돌리기+어깨유연성 운동	1				1					
36	동남구 북면 양곡리 245	마을 쉼터	달리기+공중걷기	1	2019	5,588	천안시	1					
			허리돌리기+어깨유연성 운동	1				1					
37	성남면 석곡리 48-12	공원	공중걷기	1			천안시	1					
			파도타기	1				1					
			허리돌리기	1				1					
			상체근육풀기	1				1					
			등허리지압기	1				1					
38	성남면 석곡리 119	하천 변	파도타기	1	2008		천안시	1					
			허리돌리기	1				1					
39	성남면 석곡리 145	하천 변	윗몸일으키기	1	2009		천안시	1					
			등허리지압기	1				1					
40	성남면 화성리 236	체육 공원	허리돌리기	1	2013		천안시	1					
			어깨근육풀기	1				1					
41	성남면	체육	공중걷기	1	2013		천	1					

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

	신사리 539-4	공원	허리돌리기	1			안시	1				
42	성남면 대흥리 530-2	노인 회관	달리기+큰활차머신	1	2018	5,478	천안 시	1				
			공중걸기+허리돌리기	1				1				
43	수신면 장산리 103	마을 공터	공중걸기	1	2014		천안 시	1				
			파도타기	1				1				
			어깨근육풀기	1				1				
44	수신면 해정리 452-9	회관 망원	공중걸기	1	2009		천안 시	1				
			파도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
			양팔줄당기기	1				1				
			기타	1				1				
45	수신면 발산리 297-3	경로 당	공중걸기	1	2011		천안 시	1				
			허리돌리기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
			등허리지압기	1				1				
46	수신면 신흥리 82-1	마을 공터	공중걸기	1	2014		천안 시	1				
			파도타기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
			평행봉	1				1				
47	수신면 해정리 329	마을 공터	자전거타기+허리돌리기	1	2019	6,160	천안 시	1				
			달리기+공중걸기	1				1				
48	수신면 백자리 245-1	마을 공터	자전거타기+허리돌리기	1	2019	6,160	천안 시	1				
			달리기+공중걸기	1				1				
49	수신면 해정리 408-9	마을 회관	달리기+큰활차머신	1	2018	5,478	천안 시	1				
			공중걸기+허리돌리기	1				1				
50	수신면 장산리 142-2	경로 당	달리기+큰활차머신	1	2018	5,478	천안 시	1				
			공중걸기+허리돌리기	1				1				
51	동남구 병천면 매봉로 5	마을 공터	공중걸기	1	2009		천안 시	1				
			파도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			달리기	1				1				
			역기올리기	1				1				
			래그프래스	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
52	동남구 병천면 봉향리 103-1	마을 공터	자전거타기+허리돌리기	1	2019	6,160	천안 시	1				
			달리기+공중걸기	1				1				
53	동남구	하천	파도타기	1	2014		천	1				

	병천면 봉향로 883	변	허리돌리기	1			안시	1			
			래그프래스	1				1			
			등허리지압기	1				1			
54	동남구 병천면 관성리 744-4	마을 회관	달리기+큰활차머신	1	2018	5,478	천안시	1			
			공중걸기+허리돌리기	1				1			
55	동남구 동면 송연3길 15	경로 당	달리기+공중걸기	1	2018	5,588	천안시	1			
			허리돌리기+어깨유연성 운동	1				1			
56	동남구 천안천공원 5길 14	하천 변	허리돌리기	1			천안시	1			
			달리기	1				1			
			역기올리기	1				1			
			래그프래스	1				1			
			어깨근육풀기	1				1			
			등허리지압기	1				1			
			역기내리기	1				1			
57	동남구 원성동 429-3	하천 변	공중걸기	1			천안시	1			
			허리돌리기	2				2			
			래그프래스	1				1			
			어깨근육풀기	1				1			
			윗몸일으키기	2				2			
			역기내리기	1				1			
			철봉	1				1			
			평행봉	1				1			
58	동남구 원성천2길 120	하천 변	파도타기	1			천안시	1			
			허리돌리기	2				2			
			달리기	1				1			
			윗몸일으키기	1				1			
			평행봉	1				1			
59	동남구 원성천2길 68	하천 변	어깨근육풀기	1			천안시	1			
			윗몸일으키기	1				1			
			등허리지압기	1				1			
			철봉	1				1			
60	동남구 버들3로 2	하천 변	공중걸기	1			천안시	1			
			양팔줄당기기	1				1			
			평행봉	1				1			
			기타	2				2			
61	동남구 원성천2길 38	하천 변	허리돌리기	1			천안시	1			
			상체근육풀기	1				1			
			래그프래스	1				1			

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

			등허리지압기	1				1				
			철봉	1				1				
62	동남구 원성천1길 55	하천 변	공중걸기	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
			양팔중당기	1				1				
			평행봉	1				1				
			좌식싸이클	1				1				
63	동남구 원성천2길 26	하천 변	윗몸일으키기	1				1				
			기타	1				1				
64	동남구 원성천2길 16	하천 변	공중걸기	1	2012			1				
			파도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			달리기	1				1				
			근육풀기	1				1				
65	동남구 차들로 35	마을 공터	공중걸기	1	2011			1				
			허리돌리기	1				1				
66	동남구 용곡2길 145	하천 변	공중걸기	1				1				
			파도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			등허리지압기	1				1				
67	동남구 용곡동 308-2	하천 변	공중걸기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
68	동남구 천안천공원 3길 51	하천 변	자전거타기+허리돌리기	1	2019	9,680		1				
			달리기+공중걸기	1				1				
			역기올리기+역기내리기	1				1				
69	동남구 용곡2길 43-11	하천 변	공중걸기	1				1				
			파도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			역기내리기	1				1				
70	동남구 신방동 845-66	하천 변	파도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			역기올리기	1				1				
			래그프래스	1				1				
			역기내리기	1				1				
			등허리지압기	1				1				
71	동남구 천안천변길 197	하천 변	공중걸기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			래그프래스	1				1				

			윗몸일으키기	1				1				
			철봉	1				1				
72	동남구 청수동 258-1	하천 변	공중걸기	1	2015	10, 628	천안 시	1				
			파도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			어깨근육풀기	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
73	동남구 구성동 299-3	하천 변	허리돌리기	1	2015	8,667	천안 시	1				
			달리기	1				1				
74	동남구 구룡동 290--2	미 회 관	자전거타기+허리돌리기	1	2019	6,160	천안 시	1				
			달리기+공중걸기	1				1				
75	동남구 구룡동 599-3	마 회 관	달리기+공중걸기	1	2019	7524	천안 시	1				
			허리돌리기+어깨유연성 운동	1				1				
			등허리지압기	1				1				
76	동남구 청당동 976	생 활 공 원	하체근육풀기	1			천안 시	1				
			어깨유연성운동	1				1				
			파도타기	1				1				
			매달려허리돌리기	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
			등펴기	1				1				
			노젓기	1				1				
			공중걸기	1				1				
			등허리지압기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
역기올리기+역기내리기	1	1										
77	동남구 삼룡천2길 67	하천 변	공중걸기	1	2015	13, 409	천안 시	1				
			파도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
78	동남구 신부동 818	하천 변	파도타기	1			천안 시	1				
			허리돌리기	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
			철봉	1				1				
			평행봉	1				1				
79	동남구 신부동 401-221 (홈마트앞)	하천 변	공중걸기	1			천안 시	1				
			허리돌리기	1				1				
			역기올리기	1				1				

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

			어깨근육풀기	1					1				
80	동남구 신부동 401-221 (더살아파 트앞)	마을 회관	상체근육풀기	1	2018	5,951	천안시		1				
			등허리지압기	1									
			자전거타기	1									
			공중걷기+허리돌리기	1									
81	동남구 신부동 281-7	마을 공터	공중걷기	1			천안시		1				
			과도타기	1									
			허리돌리기	1									
			상체근육풀기	1									
			래그프래스	1									
			윗몸일으키기	1									
			역기내리기	1									
82	동남구 안성동 526-64	마을 회관	달리기	1			천안시		1				
			래그프래스	1									
			어깨근육풀기	1									
			역기내리기	1									
			철봉	1									
83	동남구 단대로 161-12	노인 회관	허리돌리기	1	2016	16, 970	천안시		1				
			달리기	1									
			역기올리기	1									
			래그프래스	1									
			어깨근육풀기	1									
84	동남구 신부동 608 앞	하천 변	달리기+자전거	1	2019	11 616	천안시		1				
			허리돌리기+어깨유연성 운동	1									
			오금펴기+과도타기	1									
			상체근육풀기+로프당기 기	1									
85	서북구 성환읍 성환8리 449-289	노인 회관	공중걷기	1			천안시		1				
			허리돌리기	1									
			상체근육풀기	1									
			래그프래스	1									
86	서북구 성환읍 안궁1리 56-4	하천 변	역기올리기	1			천안시		1				
			허리돌리기	1									
			과도타기	1									
			상체근육풀기	1									
			노젓기	1									
87	서북구 성환읍 울금2리 447-2	아파 트단 지	공중걷기	1			아파트		1				
			과도타기	1									
			상체근육풀기	1									
			래그프래스	1									

88	서북구 성환읍 매주리 산8-1	등산로	허리돌리기	1			천안시	1				
			달리기	1				1				
			어깨근육풀기	1				1				
89	서북구 성환읍 매주3리 477-3	공원	파도타기	1			천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
90	서북구 성환읍 수향2리 212	마을회관	파도타기	1			천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
91	서북구 성환읍 양령3리	마을터	공중걷기	1			천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
			래그프래스	1				1				
92	서북구 성환읍 도하3리 316-2	마을회관	파도타기	1			천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
			윗몸일으키기	1				1				
93	서북구 성환읍 울금3리 마을회관	마을회관	공중걷기	1			천안시	1				
			상체근육풀기	1				1				
94	서북구 성환읍 수향3리 55-2	마을터	파도타기	1			천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
95	서북구 성환읍 수향4리 96		상체근육풀기	1			천안시	1				
96	서북구 성환읍 복모리 374		파도타기	1			천안시	1				
			상체근육풀기	1				1				
			역기올리기	1				1				
97	서북구 성환읍 우신리 24-30		공중걷기	1			천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
			역기올리기	1				1				
98	서북구 성환읍 울금4리 773		공중걷기	1			천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
99	서북구 성환읍 안궁3리 336-11		파도타기	1			천안시	1				
			상체근육풀기	1				1				
			달리기	1				1				
100	서북구 성환읍 매주7리 183		허리돌리기	1			천안시	1				
			역기올리기	1				1				
101	서북구 성환읍 수향리		상체근육풀기	1	2017	5,270	천안시	1				
			허리돌리기	1				1				

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

	433-8												
102	서북구 성환읍길 14-2		상체근육풀기	1	2017	7,787	천안시	1					
			허리돌리기	1				1					
			래그프래스	1				1					
103	서북구 성환읍 안궁2길 94		상체근육풀기	1	2017	7,787	천안시	1					
			허리돌리기	1				1					
			래그프래스	1				1					
104	서북구 성환읍리 매주리 212-4		상체근육풀기	1	2017	7,787	천안시	1					
			허리돌리기	1				1					
			래그프래스	1				1					
105	서북구 성환읍리 신가리 113-28		공중걷기	1	2017	8,162	천안시	1					
			허리돌리기	1				1					
			상체근육풀기	1				1					
106	서북구 성환읍리 수향리 55-2	마을 공터	허리돌리기	1	2017	4,323	천안시	1					
			상체근육풀기	1				1					
			달리기+자전거	1	2019	3,597		1					
107	서북구 성환읍리 대령길 5-2	마을 회관	공중걷기	1	2017	8,558	천안시	1					
			허리돌리기	1				1					
			달리기	1				1					
108	서북구 성환읍리 양령리 343-1		공중걷기	1	2017	5,720	천안시	1					
			상체근육풀기	1				1					
109	서북구 성환읍리 대흥리 356-12		공중걷기	1	2017	8,063	천안시	1					
			파도타기	1				1					
			허리돌리기	1				1					
110	서북구 성환읍리 안궁리 312-19		허리돌리기+공중걷기	1	2017		천안시	1					
			큰활차머신+달리기	1				1					
111	서북구 성환읍리 신방리 455-3	마을 공터	공중걷기+허리돌리기	1	2017		천안시	1					
			큰활차머신+달리기	1				1					
			다리뻗치기+등허리지압기	1				1					
112	서북구 성환읍리 우신리 77-67	마을 회관	달리기+공중걷기	1	2019	5,588	천안시	1					
			허리돌리기+어깨유연성운동	1				1					
113	서북구 성환읍리 성환리 160-2	마을 회관	달리기+공중걷기	1	2019	5,588	천안시	1					
			허리돌리기+어깨유연성운동	1				1					
114	서북구 성환읍리 도하리 362-4		허리돌리기+공중걷기	1	2017		천안시	1					
			큰활차머신+달리기	1				1					
			다리뻗치기+등허리지압기	1				1					
115	서북구	마을	쌍큰활차돌리기	1	2017	30	천	1					

	성환읍 왕림리 산60-9	공터	자전거타기	1	513	안시	1			
			달리기	1			1			
			공중걸기	1			1			
			파도타기	1			1			
			역기올리기	1			1			
			양팔줄당기기	1			1			
			등허리지압기	1			1			
			허리돌리기	1			1			
116	서북구 성거읍 모전1리 227-7		파도타기	1		천안시	1			
			허리돌리기	1			1			
			상체근육풀기	1			1			
			노젓기	1			1			
			위몸일으키기	1			1			
117	서북구 성거읍 신월3,6리 3-3	아파트 단지	공중걸기	1		천안시	1			
			파도타기	1			1			
			허리돌리기	1			1			
			래그프래스	1			1			
118	서북구 성거읍 석교1리 228-11	마을 회관	파도타기	1		천안시	1			
			상체근육풀기	1			1			
			달리기	1			1			
119	서북구 성거읍 문덕1리 20-3		공중걸기	1		천안시	1			
			파도타기	1			1			
			허리돌리기	1			1			
			역기올리기	1			1			
			등허리지압기	1			1			
120	서북구 성거읍 문덕2리 138-18	경로 당	허리돌리기	1		천안시	1			
			래그프래스	1			1			
121	서북구 성거읍 천흥2리 533-31	하천 변	공중걸기	1		천안시	1			
			등허리지압기	1			1			
122	서북구 성거읍 천흥5리 백승아파트	아파트 단지	파도타기	1		천안시	1			
123	서북구 성거읍 소우2리 73-3	마을 쉼터	공중걸기	1		천안시	1			
			상체근육풀기	1			1			
			달리기	1			1			
124	서북구 성거읍 오색당리 41-5	포켓 공원	공중걸기	1		천안시	1			
			상체근육풀기	1			1			
			래그프래스	1			1			
125	서북구	노인	공중걸기	1		천	1			

어르신 건강 수명 증진을 위한 생활체육 활성화 방안 연구용역

	성거읍 저1리 44-19	회관	허리돌리기	1			안시	1				
			상체근육풀기	1				1				
			노젓기	1				1				
			하체근육풀기	1				1				
126	서북구 성거읍 저2리 2492	하천 변	파도타기	1			천안시	1				
			상체근육풀기	1				1				
127	서북구 성거읍 정촌리 273-2	경로 당	래그프래스	1			천안시	1				
128	서북구 성거읍 삼곡리 102-19	경로 당	파도타기	1			천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
129	서북구 성거읍 모전2리 81-3	마을 회관	공중걷기	1			천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
			달리기	1				1				
130	서북구 성거읍 오목리 40-10	마을 회관	공중걷기	1			천안시	1				
			달리기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
131	서북구 성거읍 신월리 343-1	서북 구청	파도타기	1			천안시	1				
			어깨근육풀기	1				1				
132	서북구 성거읍 천흥리 533-11		허리돌리기	1			천안시	1				
			상체근육풀기	1				1				
			래그프래스	1				1				
133	서북구 성거읍 요방리 277-1		공중걷기	1	2017	10, 032	천안시	1				
			파도타기	1				1				
			허리돌리기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				
134	서북구 성거읍 요방3리 마을회관	마을 회관	파도타기	1	2017	8,558	천안시	1				
			허리돌리기	1				1				
			달리기	1				1				
135	서북구 성거읍 봉주로 120	아파 트단지	공중걷기	1	2017		아파트	1				
			달리기	1				1				
			상체근육풀기	1				1				

[부록 4] 시군 체육시설 관련 조사 양식

1) 시군 공공체육시설 개보수 필요도 현황(일부 예시)7)

① 육상경기장('19년 12월말 현재)

(단위 : 개)

시군	시설명	소유기관	관리주체	준공년도	관리상태			
					양호	수리필요	이용제한	사용중지
소계	15개소				0	0	0	0
천안시	천안종합운동장	천안시	천안시 시설관리공단	2001				
공주시	공주시종합운동장	공주시	문화시설사업소	1990				
보령시	보령종합경기장	보령시	보령시 (교육체육과)	1995				
아산시	이순신종합운동장	아산시	아산시	2008				
서산시	서산종합운동장	서산시	서산시	2001				
논산시	논산공설운동장	논산시	논산시	1997				
계룡시	계룡종합운동장	계룡시	계룡시 (공공시설사업소)	2012				
당진시	당진 종합운동장	당진시	당진시	2006				
금산군	금산종합운동장	금산군	금산군	2018				
부여군	부여종합운동장	부여군	부여군	2006				
청양군	청양공설운동장	청양군	공공시설사업소	1996				
홍성군	홍주종합경기장	홍성군	공공시설관리사무소	1995				
예산군	예산공설운동장	예산군	예산군 (문화체육과)	1989				
서천군	서천종합운동장	서천군	공공시설사업소	2017				
태안군	태안종합운동장	태안군	태안군 (문화예술센터)	2016				

※ 아래 현황중 시군별 누락된 자료는 추가 작성 요망

7) 육상장, 축구장, 하키장, 야구장, 테니스장, 씨름장, 구기체육관, 생활체육관 등 20개 종목 조사

② 축구경기장('19년 12월말 현재)

(단위 : 개)

시군	시설명	소유기관	관리주체	준공년도	관리상태			
					양호	수리필요	이용제한	사용중지
소계	23개소				0	0	0	0
천안시	천안축구센터	천안시	천안시 시설관리공단	2,008				
천안시	천안생활체육공원	천안시	천안시	2,011				
아산시	이순신종합운동장 보조구장	아산시	아산시	2,008				
아산시	둔포하수종말처리장축구장	아산시	아산시	2,012				
아산시	선장면 축구장	아산시	아산시	2,014				
아산시	탕정면 축구장	아산시	아산시	2,016				
서산시	서산종합운동장보조구장	서산시	서산시	2,019				
논산시	연무체육공원축구장	논산시	논산시 (연무읍)	2007				
계룡시	계룡시종합운동장보조경기장	계룡시	계룡시 (공공시설사업소)	2009				
당진시	종합운동장 내 보조경기장	당진시	당진시 (체육육성과)	2006				
당진시	상록수공원 내 축구장	당진시	당진시 (산림녹지과)	2010				
금산군	남부체육문화센터 축구장	금산군	금산군	2010				
부여군	구드래 천연잔디구장	부여군	부여군 (공공시설사업소)	2012				
부여군	부여종합운동장 보조경기장	부여군	부여군 (공공시설사업소)	2009				
홍성군	홍주종합경기장 보조경기장	홍성군	홍성군	2010				
홍성군	광천생활체육공원 경기장	홍성군	홍성군	2008				
예산군	예산종합운동장 보조경기장	예산군	예산군	2006				
예산군	무한천체육공원 축구장1	예산군	예산군	2010				
예산군	무한천체육공원 축구장2	예산군	예산군	2018				
예산군	무한천둔치공원 축구장	예산군	예산군	2010				
태안군	태안종합운동장	태안군	태안군	2016				
서천군	서천종합운동장 보조경기장	서천군	서천군	2013				
태안군	남면 달산포 체육공원	태안군	태안군	2015				

※ 아래 현황중 시군별 누락된 자료는 추가 작성 요망

2) 시군 노인복지관 체육프로그램 운영현황(19년 12월말 기준)

(단위 : 개)

시·군	시설명	시설소재지	체육프로그램																			
			요가	댄스스포츠	무용	수영	탁구	에어로빅	생활체조	배드민턴	단전호흡	한국무용	발레	스트레칭	게이트볼	사교댄스	당구	태극권	농구	헬스	포켓볼	스쿼시
총계	16개소	0																				
충청서	천안시노인종합복지관	천안시 서북구 미라11길 16 (쌍용동)																				
충청서	아우내은빛복지관	천안시 병천면 병천2로 51 (병천면)																				
충청서	공주시노인종합복지관	공주시 당간지주길7 (반죽동)																				
충청서	보령노인종합복지관	보령시 대천로 113(죽정동)																				
충청서	보령효나눔복지센터	보령시 미산면 관미로 1471																				
충청서	아산시노인종합복지관	아산시 남산로 10																				
충청서	아산시동구노인복지관	배방읍 순천향로 1060																				
충청서	계룡시노인복지관	충남 계룡시 금암로 182																				
충청서	당진시노인복지관	충남 당진시 시청1로 38																				
충청서	당진시남부노인복지관	충남 당진시 합덕읍 예덕로 411																				
충청서	서천군노인복지관	중천면 중서로302번길 88-26																				
충청서	청양군노인종합복지관	충남 청양군 청양읍 칠갑산로2길 4																				
충청서	홍성군노인종합복지관	홍성읍 내포로 146번길 30-11																				
충청서	예산군노인종합복지관	예산읍 벚꽃로 214-11																				
충청서	태안군노인복지관	태안군 태안읍 후곡로 79																				
충청서	백화노인복지관	태안읍 백화로 13																				

※ 아래 현황중 시군별 누락된 자료는 추가 작성 요망

3) 생활체육시설(간이 야외운동기구) 설치 및 관리상태 현황(19년 12월 말 기준)

(단위 : 개, 천원)

연번	위치	세부시설	운동기구현황	설치개수	설치년도	예산액	관리단체	관리상태			
								양호	수리필요	이용제한	사용중지
	총계							0	0	0	0
1	○○○ ○○○	체육공원	허리돌리기				마을회				
		둔치	좌우과도타기								
		아파트단지	큰활차머신								
		약수터	달리기운동								
		등산로	다리뻘치기								
		도시공원	옆과도타기								
		요트장	허리돌리기 및 온몸돌리기								
		빙상장	온몸역기올리기 및 근육풀기								
		마을회관	온몸노젓기								
2	○○○ ○○○	체육공원	허리돌리기				노인회				
		둔치	좌우과도타기								
		아파트단지	큰활차머신								
		약수터	달리기운동								
		등산로	다리뻘치기								
		도시공원	옆과도타기								
		요트장	허리돌리기 및 온몸돌리기								
		빙상장	온몸역기올리기 및 근육풀기								
		마을회관	온몸노젓기								

[부록 5] 충청남도 시군별 공공체육시설 현황

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-천안시

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
천안시	소계	136		
	육상경기장	1	천안시 시설관리공단(1)	
	축구장	2	천안시 시설관리공단(1) 천안시(1)	
	하키장	1	종합체육시설관리소(1)	
	야구장	1	천안시 시설관리공단(1)	
	테니스장	4	천안시 시설관리공단(3) 천안시 동남구청(1)	
	씨름장	-	-	
	간이운동장 (동네체육시설)	99		
	구기체육관	7	종합체육시설관리소(1) 천안시(4) 천안시 시설관리공단(1) 천안생활체육협의회(1)	
	생활체육관	1		
	게이트볼장	17	천안시(17)	
	수영장	-		
	롤러스케이트장	-		
	사격장	-		
	국궁장	2	생활체육협의회(2)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	1	천안시(1)	도솔광장 인공암벽장

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-공주시

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
공주시	소계	117		
	육상경기장	1	문화시설사업소(1)	
	축구장	-		
	하키장	-		
	야구장	1	문화시설사업소(1)	
	테니스장	1	문화체육과(1) (공주시테니스연합회)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	87		
	구기체육관	3	문화시설관리소(1) 교육체육과(2) (공주시론볼연합회)	
	생활체육관	1	공주대학교(1)	
	게이트볼장	21	교육체육과(21) (게이트볼협회)	
	수영장	-		
	롤러스케이트장	-		
	사격장	-		
	국궁장	1	문화시설사업소(1) (궁도협회)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	1	공주시 문화체육과(1)	월송 풋살장

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-보령시

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
보령시	소계	46		
	육상경기장	1	보령시 교육체육과(1)	
	축구장	-		
	하키장	-		
	야구장	-		
	테니스장	1	보령시(1)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	30		
	구기체육관	1	보령시 교육체육과(1)	
	생활체육관	1	보령시(1)	
	게이트볼장	8	보령시(5) 청라면사무소(1) 천북면사무소(1) 웅천읍사무소(1)	
	수영장	1	보령시 교육체육과(1)	
	롤러스케이팅장	-		
	사격장	-		
	국궁장	1	보령시(1)	
	승마장	-		
	요트장	1	보령시(1)	
	빙상장	-		
기타시설	1	보령시 교육체육과(1)	보령족구장	

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-아산시

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
아산시	소계	142		
	육상경기장	1	아산시(1)	
	축구장	4	아산시(4)	
	하키장	1	아산시(1)	
	야구장	2	아산시 야구협의회(2)	
	테니스장	3	아산시 테니스협회(2) 둔포면사무소(1)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	90		
	구기체육관	3	아산시 체육육성과(3)	
	생활체육관	4	아산시 평생학습관(1) 아산시(3)	
	게이트볼장	24	아산시(24)	
	수영장	3	아산시 체육육성과(2) 아산시 신정호사업소(1)	
	롤러스케이트장	-		
	사격장	1	경찰교육원(1)	
	국궁장	3	아산시궁도협회(3)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	1	아산시(1)	
	기타시설	2	아산시(2)	곡교천 그라운드 골프장(1) 곡교천 파크골프장 (1)

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-서산시

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
서산시	소계	159		
	육상경기장	1	서산시(1)	
	축구장	1	서산시(1)	
	하키장	-		
	야구장	1	서산시 체육진흥과(1)	
	테니스장	1	서산시(1)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	134		
	구기체육관	-		
	생활체육관	2	서산시 체육진흥과(2)	
	게이트볼장	16	서산시 게이트볼협회(16)	
	수영장	1	서산시 체육진흥과(1)	
	롤러스케이트장	-		
	사격장	1	서산시(1)	
	국궁장	1	서산시(1)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	-		

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-논산시

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
논산시	소계	64		
	육상경기장	1	논산시(1)	
	축구장	1	논산시 연무읍(1)	
	하키장	-		
	야구장	1	논산시(1)	
	테니스장	4	논산시 환경사업소(1) 논산시 공공시설사업소(1) 논산시 연무읍사무소(1) 논산시 체육팀(1)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	30		
	구기체육관	-		
	생활체육관	2	논산시(2)	
	게이트볼장	18	논산시(18)	
	수영장	2	논산시 공공시설사업소(2)	
	롤러스케이트장	3	논산시(3)	
	사격장	-		
	국궁장	1	논산시(1)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	1	논산시 맑은물과(1)	론볼장

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-계룡시

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
계룡시	소계	44		
	육상경기장	1	계룡시 공공시설사업소(1)	
	축구장	1	계룡시 공공시설사업소(1)	
	하키장	-		
	야구장	-		
	테니스장	2	계룡시 공공시설사업소(1) 계룡시(1)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	30		
	구기체육관	1	계룡시 공공시설사업소(1)	
	생활체육관	-		
	게이트볼장	3	계룡시(3)	
	수영장	-		
	롤러스케이트장	-		
	사격장	-		
	국궁장	1	계룡시(1)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	5	계룡시 문화체육과(3)	종합운동장 농구장(1) 신도안면 파크골프장(1) 신도안면 다목적구장(1) 신도안면 풋살경기장(1) 종합운동장 배구, 족구장(1)

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-당진시

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
당진시	소계	74		
	육상경기장	1	당진시(1)	
	축구장	2	당진시 체육육성과(1) 당진시 산림녹지과(1)	
	하키장	-		
	야구장	2	당진시 야구연합회(2)	
	테니스장	6	당진시(6)	
	씨름장	1	당진시(1)	
	간이운동장 (동네체육시설)	32		
	구기체육관	1	당진시 체육육성과(1)	
	생활체육관	4	당진시(4)	
	게이트볼장	19	당진시(19)	
	수영장	-		
	롤러스케이트장	1	당진시(1)	
	사격장	-		
	국궁장	4	당진시(4)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	1	당진시스포츠클라이밍협회(1)	인공암벽장 (1)

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-금산군

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
금산군	소계	50		
	육상경기장	1	금산군(1)	
	축구장	1	금산군(1)	
	하키장	-		
	야구장	-		
	테니스장	2	금산군(2)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	18		
	구기체육관	11	금산군 관광문화체육과(11)	
	생활체육관	1	금산군(1)	
	게이트볼장	15	금산군(15)	
	수영장	-		
	롤러스케이트장	-		
	사격장	-		
	국궁장	1	금산군궁도협회(1)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	-		

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-부여군

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
부여군	소계	150		
	육상경기장	1	부여군(1)	
	축구장	2	부여군 공공시설사업소(1)	
	하키장	-		
	야구장	1	부여군(1)	
	테니스장	1	부여군(1)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	121		
	구기체육관	4	부여군 문화관광과(4)	
	생활체육관	-		
	게이트볼장	18	부여군(18)	
	수영장	-		
	롤러스케이트장	-		
	사격장	-		
	국궁장	-		
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	2	부여군(2)	마레트골프장(1) 부여파크 골프장(1)

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-청양군

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
청양군	소계	44		
	육상경기장	1	공공시설사업소(1)	
	축구장	-		
	하키장	-		
	야구장	-		
	테니스장	1	청양군 테니스연합회(1)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	25		
	구기체육관	1	청양군 공공시설사업소(1)	
	생활체육관	1	청양군 공공시설사업소(1)	
	게이트볼장	12	청양군(12)	
	수영장	1	청양군 공공시설사업소(1)	
	롤러스케이트장	-		
	사격장	-		
	국궁장	1	청양군궁도협회	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	1	청양군 공공시설사업소(1)	풋살장, 족구장, 야구연습장(1)

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-홍성군

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
홍성군	소계	36		
	육상경기장	1	공공시설관리사무소(1)	
	축구장	2	홍성군(2)	
	하키장	-		
	야구장	1	홍성군(1)	
	테니스장	2	홍성군 공공시설사업소(1) 홍성군(1)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	12		
	구기체육관	1	홍성군 공공시설관리사업소(1)	
	생활체육관	-		
	게이트볼장	14	홍성군 게이트볼연합회(14)	
	수영장	-		
	롤러스케이트장	-		
	사격장	-		
	국궁장	2	홍성군(2)	
	승마장	1	홍성군 축산과(1)	
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	-		

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-예산군

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
예산군	소계	53		
	육상경기장	1	예산군 문화체육과(1)	
	축구장	4	예산군(4)	
	하키장	-		
	야구장	3	예산군(3)	
	테니스장	1	예산군(1)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	26		
	구기체육관	1	예산군 교육체육과(1)	
	생활체육관	3	예산군 문화체육과(1) 삼교읍사무소(1) 봉산면사무소(1)	
	게이트볼장	12	예산군게이트볼분회(12)	
	수영장	-		
	롤러스케이팅장	-		
	사격장	-		
	국궁장	1	예산군궁도협회(1)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
기타시설	1	예산군(1)	무한천파크 골프장(1)	

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-서천군

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
서천군	소계	38		
	육상경기장	1	공공시설사업소(1)	
	축구장	1	서천군(1)	
	하키장	-		
	야구장	-		
	테니스장	2	서천군(2)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	19		
	구기체육관	2	서천군 체육회(1) 서천군 공공시설사업소(1)	
	생활체육관	2	서천군(2)	
	게이트볼장	6	서천군(6)	
	수영장	-		
	롤러스케이트장	-		
	사격장	-		
	국궁장	3	서천군(3)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	2	서천군(2)	복지타운 파크골프장(1) 씨름연습장(1)

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019

■ 충청남도 시군별 공공체육시설 현황-태안군

(단위 : 개)

시군	세부시설	시설수	관리주체	비고
태안군	소계	30		
	육상경기장	1	태안군 문화예술센터(1)	
	축구장	2	태안군(2)	
	하키장	-		
	야구장	-		
	테니스장	1	태안군(1)	
	씨름장	-		
	간이운동장 (동네체육시설)	9		
	구기체육관	3	태안군 교육체육과(3)	
	생활체육관	1	태안군(1)	
	게이트볼장	10	태안군 게이트볼분회(10)	
	수영장	-		
	롤러스케이트장	1	태안군 문화체육센터(1)	
	사격장	-		
	국궁장	1	태안군(1)	
	승마장	-		
	요트장	-		
	빙상장	-		
	기타시설	1	태안군(1)	태안파크 골프장(1)

자료 : 전국공공체육시설, 문화체육관광부, 2019