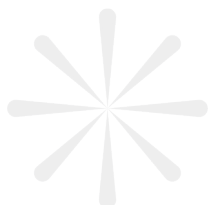


2022 노인체육진흥포럼

대한민국 노인체육 “스포츠”로 다시 쓰다

No Seniors Left Behind in Sports!



2022. 12. 01. (목) 14:00 ~ 17:20

한성백제박물관 강당(한성백제홀)

주최



대한체육회
Korea Sport & Olympic Committee

주관

대한체육회 노인체육위원회

후원



문화체육관광부

KSPO

국민체육진흥공단

환영사

안녕하십니까,
대한체육회 노인체육위원회 위원장 이희경입니다.

먼저, 노인체육에 대해 많은 관심을 가지고 오늘 「2022 노인체육진흥포럼」에 참석해 주신
여러분 모두 환영합니다.

노인체육의 발전을 위한 소중한 담론의 장을 마련해주신 대한체육회 이기흥 회장님을 비롯한
관계자 여러분과 발표자분들의 노고에도 깊은 감사의 말씀 드립니다.

평균수명의 증가로 노인 인구가 많아지면서 UN이 정한 기준에 따르면 대한민국은 현재 고령사
회이며, 곧 초고령화 사회에 진입한다고 합니다. 이번 「2022 노인체육진흥포럼」은 고령자
의 건강하고 활기찬 생활을 위한 노인체 노인체육의 중요성에 대해 공감대를 형성하고 노인체
육의 활성화 방안을 모색하기 위해 마련하였습니다.

이러한 현안에 대해 다양한 분야의 전문가 의견을 기반으로 노인체육의 문제점과 현안을 점검
하고 개선방안과 지향점을 제시하고자 합니다. 이러한 일련의 과정을 통해 어르신들의 건전한
여가생활 영위와 건강 증진으로 이어질 수 있기를 기대해 봅니다.

오늘 포럼에 함께해 주신 여러분께서도 발제자들의 다양한 의견에 귀 기울여 주시고, 노인 체
육이 새롭게 나아갈 길을 함께 고민해 주시기를 부탁드립니다.

다시 한 번 오늘 포럼에 참석해 주신 여러분들 모두 감사드리며, 자리 해주신 한분 한분의 가정
에 건강과 행복이 가득하시기를 기원합니다.

감사합니다.

노인체육위원회 위원장
이 희 경



개 회 사

존경하는 체육 가족 여러분, 반갑습니다.

먼저, 노인체육의 미래와 발전을 위한 「2022 노인체육진흥포럼」의 개최를 매우 뜻깊게 생각하며, 바쁘신 가운데에서도 이번 행사에 함께해 주신 체육가족 여러분과 노인체육 관계자 여러분을 진심으로 환영합니다.

우리나라는 고령인구 증가에 따라 초고령 사회로 진입하고 있으며, 이를 대비하기 위한 노인체육 참여 확대 및 생활체육 활성화에 대한 고민이 깊어지고 있습니다. 이 같은 때에 스포츠를 통한 노인체육의 발전 방안들을 논의하고 공유할 수 있는 포럼이 열리게 된 것을 매우 뜻깊게 생각합니다.

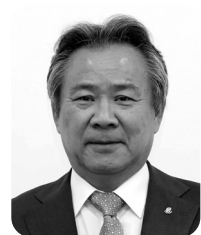
‘대한민국 노인체육 “스포츠”로 다시 쓰다’는 주제 아래 진행되는 이번 포럼은 체육계를 넘어 학계, 언론계 등 다양한 분야의 전문가의 의견을 통해 노인체육 관련 현안에 대한 검토와 개선방안이 무엇인지 고민하고 어르신들의 건강증진 및 여가생활 환경을 조성하도록 하는 계기가 될 것입니다.

이번 포럼에 함께해주신 발제자 및 참가자 여러분께서는 노인체육의 발전을 위한 다양한 고견을 가감 없이 내어 주실 것을 부탁드립니다. 여러분의 의견과 함께 이번 포럼이 노인 생활체육 진흥, 미래 노인체육의 활성화 및 발전을 위한 디딤돌이 되길 바라며, 나아가 노인체육 관계부처 및 유관기관과의 긴밀한 협력을 이끌어 노인체육의 참여 확대와 향후 계획 수립이 이루어지기를 기대합니다.

끝으로 노인체육진흥포럼 준비를 위해 애쓰신 대한체육회 노인체육위원회 이희경 위원장님을 비롯한 위원님들께 다시 한 번 감사의 인사를 드리며, 함께해 주신 모든 분들의 건강과 행복을 기원합니다.

감사합니다.

대한체육회장
이 기 홍



축사

안녕하십니까? 문화체육관광부 장관 박보균입니다. 반갑습니다.

‘2022 노인체육진흥포럼’의 개최를 진심으로 축하합니다. 뜻깊은 논의의 장을 마련해주신 대한체육회 이기흥 회장님과 이희경 대한체육회 노인체육위원장님을 비롯한 관계자분들의 노고에 깊은 감사 말씀을 드립니다.

2022년 65세 이상 고령인구는 우리나라 인구의 17.5%에 달하며 한국인의 기대수명은 83.5세로 OECD 국가 중 2위입니다. 눈앞에 성큼 다가온 초고령사회와 100세 시대를 맞아 더욱 건강하고 활기찬 대한민국을 위한 스포츠의 역할과 가치 재조명이 필요한 시점입니다. 운동은 개인의 신체적·정신적 건강 개선과 질병 예방에 탁월한 효과가 있습니다. 스포츠를 매개로 한 교류는 지역공동체에 활력을 줍니다. 스포츠가 곧 복지인 시대입니다.

‘문화와 스포츠의 공정한 접근 기회가 보장되어야 한다’는 것이 윤석열 정부의 국정철학입니다. 문화체육관광부는 ‘모두를 위한 스포츠, 촘촘한 스포츠 복지 실현’을 국정과제로 설정하고, 노년층이 소외되지 않고 차별 없이 문화예술·체육·관광을 누릴 수 있도록 짜임새 있는 정책을 마련하고 있습니다.

특히 체육 분야에서는 스포츠클럽, 국민체력100센터 등 지역 내 체육 거점과 복지관, 경로당, 보건소와 같은 복지시설을 적극적으로 활용하여 노년층 맞춤형 프로그램을 확대하고 있습니다. 노년층에 특화된 스포츠 시설과 건강관리 서비스를 제공하는 ‘시니어친화형’ 공공체육시설도 전국 곳곳에 건립하겠습니다. 노년층이 참여하는 스포츠대회가 활성화되도록 지원을 아끼지 않겠습니다.

포럼에 참석해 주신 현장과 학계의 전문가 여러분께 감사를 드립니다. 오늘 이 자리에서 스포츠를 통해 건강한 100세 시대의 기반을 만들어 갈 다양한 방안들이 제시되기를 바랍니다. 문화체육관광부도 여러분의 통찰과 지혜를 정책에 담아내겠습니다. 감사합니다.

문화체육관광부 장관

박 보 균





축사

안녕하십니까?

대통령직속 저출산고령사회위원회 부위원장 나경원입니다.

스포츠를 통한 노인체육 패러다임 변화와 액티브 에이징(Active aging) 실현을 위한 혁신적 노인체육 확대 및 개선방안을 모색하기 위해 마련된 ‘2022 노인체육진흥포럼’ 개최를 진심으로 축하드립니다.

초고령사회 진입을 앞두고 노인정책 전반의 고민이 필요한 중요한 시기에 국내외 전문가들의 폭넓은 의견을 수렴할 수 있는 뜻깊은 자리를 마련해 주신 대한체육회 이기흥 회장님 이하 관계자들께 깊은 감사의 인사를 드립니다.

우리나라는 세계적으로 유례없는 급속한 고령화를 겪고 있고, 특히나 대거의 베이비부머 세대가 노년층으로 진입하면서 2025년에는 노인인구가 전체 인구의 20.6%로 초고령 사회가 예상됩니다. 인구구조 변화로 인한 노인인구 증가로 노인들의 건강과 여가생활, 스포츠 등에 대한 관심도 높아지고 있습니다.

2020년 기준 한국의 기대수명은 83.5세이지만, 건강수명은 66.3세로, 생애 마지막 17.2년은 건강하지 못한 채로 살아간다고 합니다. 이에 따라 전체 의료비 중 노인 의료비가 43.1%로 높은 비중을 차지하고 있습니다.

건강수명을 늘리기 위해서는 질병발생 이전에 스포츠를 통한 운동 및 예방적 건강관리와 셀프케어(Self Care)를 통해 신체적·정신적 기능을 유지하는 것, 만성질환을 잘 관리하는 것, 약화를 방지하기 위한 선제적 전략 등이 중요합니다.

노인의 건강은 노후 삶의 질을 결정하는 중요한 문제이며, 최근에는 오래 산다는 개념을 넘어 오랜 시간 지역사회에서 건강하게, 질 높은 삶을 영위하는 것에 관심이 높아지고 있습니다. 초고령 사회에서 노인의 건강문제는 단순히 개인의 문제를 넘어 사회적 측면에서 정책 수립이 필요하며, 이는 개인, 가정, 더 나아가 국가의 경쟁력을 제고 할 수 있는 중요한 방법이라고 생각합니다.

특히 노인체육 활동 참여가 중요한데, 생활 체육에 참가하는 노인이 참여하지 않는 노인에 비해 의료비 지출이 약 2~3배 정도 낮다고 합니다. 체육활동에 참여함으로써 신체적 건강은 물론 외로움 및 고독감을 감소시켜 자아 존중감이 높아지는 등 신체적·정서적 안정감의 긍정적인 영향을 줄 수 있다고 생각합니다.

저출산고령사회위원회는 제4차 저출산·고령사회 기본계획을 통해 ‘건강하고 능동적인 고령사회 구축’을 고령사회정책의 근간으로 세우고, 고령자의 자기주도적 역할을 강조하면서도 건강한 노후 생활을 위해 사전 예방적인 건강관리 활동 등을 주요한 과제로 포함하고 있습니다.

오늘 포럼을 통해 100세 시대 건강법 취재 사례, 노인 스포츠 사례 및 미국 시니어올림픽을 통한 한국 노인스포츠 활성화 방안 등 노인 건강관리를 위한 예방적 차원에서의 사례와 시니어스포츠 산업 확대를 위한 다양한 논의가 이루어질 것으로 기대가 됩니다.

앞으로도 활기차고 건강한 노후생활과 삶의 질 향상을 위한 액티브 에이징(Active-Aging) 및 노인스포츠 산업 활성화가 보다 활발히 논의될 수 있는 계기가 되기를 기대합니다.

감사합니다.

저출산고령사회위원회 부위원장

나 경 원



축사

안녕하십니까?

국회 문화체육관광위원장 홍익표입니다.

〈2022 노인체육진흥포럼〉의 개최를 진심으로 축하합니다. 오늘 이 자리를 마련하는 데 애써주신 대한체육회 이기흥 회장님과 노인체육위원회 이희경 위원장님, 그리고 노인체육 발전을 위해 토론과 발제를 준비해주신 전문가 여러분께 감사드립니다.

우리나라는 현재 65세 이상 노인 인구 비중이 18%인 고령사회이고, 2025년에는 노인 인구 비중이 20% 이상인 초고령사회 진입을 눈앞에 두고 있습니다. 급속한 인구 노령화로 노인 의료비는 해마다 증가하여 2021년 말 기준 노인건강보험 진료비는 전체 의료비의 43.4%, 그 금액도 40조 원을 돌파했습니다. 오래 사는 것이 미래세대에 부담으로 다가오지 않게 하기 위해서는 지금부터 대비책을 마련하는 것이 중요합니다.

우리 사회보다 먼저 고령사회에 진입한 서유럽의 선진국들은 1990년대 초반부터 ‘활동적 노화(Active ageing)’라는 개념을 고안하여 노인들의 지속적이고 적극적인 사회적 활동에 대한 참여를 장려하고 있습니다. 체육활동은 청소년과 노인의 신체와 정신은 물론 사회적 관계에도 긍정적인 영향을 미친다는 점에서 노인 정책의 중요한 비중을 차지하고 있습니다. 우리나라도 해외사례를 참고하여 생활체육 문화가 확산될 수 있도록 노력해야 할 때입니다.

고령사회를 위한 대책이 무엇보다 중요한 현시점에서, 노인체육의 현황과 다양한 발전방안들을 도출하는 자리가 마련되어 의미가 큼니다. 오늘 포럼을 통해 노인들의 건강하고 활기찬 생활 영위와 삶의 질 제고를 위한 노인체육 발전방안이 많이 제시되길 바랍니다. 저도 노인체육 활성화에 대해 더욱 고민하고, 건강한 대한민국을 만들기 위한 제도적 토대를 마련하기 위해 최선을 다하겠습니다.

다시 한번 〈2022 노인체육진흥포럼〉 개최를 축하드리며,
오늘 참석하신 모든 분들의 건강과 행복을 기원합니다.
감사합니다.

문화체육관광위원장
홍 익 표



축사

안녕하십니까? 서울올림픽기념국민체육진흥공단 이사장 조현재입니다.

2022 노인체육진흥포럼 개최를 진심으로 축하드립니다. 이번 포럼을 위해 애써주신 대한체육회 이기흥 회장님과 대한체육회 이희경 노인체육위원장님께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

최근 고령화로 인한 노인건강 문제가 대두되면서 정부와 지방자치단체가 노인체육 진흥에 필요한 시책을 세우고 노인 건강 유지 및 증진을 위한 맞춤형 체육 활동 프로그램을 마련하고 있습니다. 시의적절한 때에 한국 노인체육의 현황을 짚어보고 건강한 스포츠 활동을 위한 효율적인 방안을 제시한다는 점에서 이번 포럼의 의미가 뜻깊다고 생각합니다.

아울러, 노인체육 각 분야의 전문가들이 발제자로 나서 노인스포츠의 건강증진 비전과 전략부터 적극적 체육활동을 위한 인프라 제언, 해외의 다양한 노인스포츠 활성화 사례를 통해 백세시대의 현명한 노인체육정책을 이끌어 내는 데 의미있는 통찰을 해 줄 것을 기대합니다.

대한체육회에서는 회원종목단체와 시도 체육회가 함께 어르신들의 능동적인 강습 참여로 건강한 삶을 살 수 있도록 ‘어르신체육활동지원사업’을 펼쳐오고 있습니다. 강습뿐만 아니라 스포츠축제의 장을 마련해 줌으로써 노인들의 자발적이고 규칙적인 참여를 이끌어 내는 양질의 생활체육 콘텐츠로 주목받고 있습니다.

우리 공단도 각 지역 노인건강증진센터와의 협업을 통해 국민체력100 사업으로 객관적 체력지표로 맞춤형 운동프로그램을 제공하고 노인복지시설과 주간요양보호시설 체력증진교실, 노인스포츠지도사 양성·배치로 노인들의 통합건강체력관리에 적극 앞장 서 나가겠습니다.

마지막으로 오늘 발제와 토론을 맡아주신 학계 및 현장의 전문가 분들께 깊이 있는 내용으로 대회를 더욱 빛내주신데 대해 감사의 말씀을 올리며, 포럼에 참여하신 모든 분들의 건강과 행운을 기원합니다. 감사합니다.

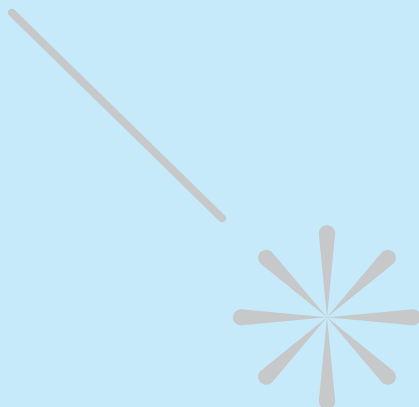
서울올림픽기념국민체육진흥공단 이사장
조 현재





CONTENTS

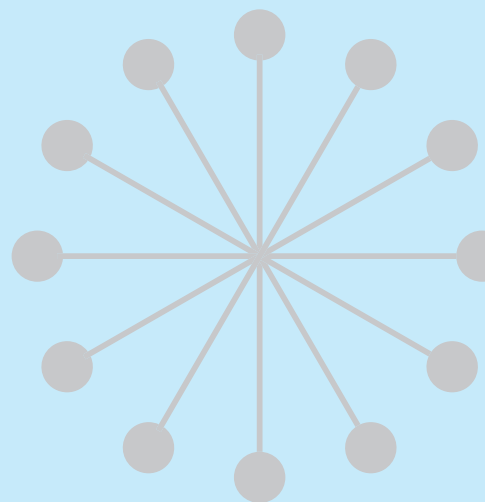
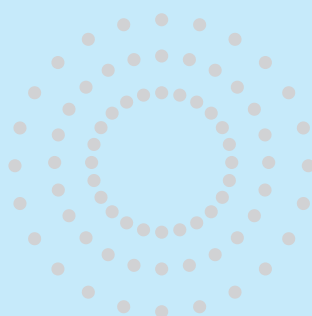
주제발표	「노인스포츠 건강증진의 비전과 전략」 1 조정환 - 서울여자대학교 명예교수
발제1	「한국 노인체육의 현황과 제언」 15 김미숙 - 한국스포츠정책과학원 책임연구원
발제2	「100세 시대, 한국 스포츠 현장은 준비가 돼 있는가?」 31 양종구 - 한국체육기자연맹 회장
발제3	「미국 시니어올림픽을 통한 한국 노인스포츠 활성화 방안」 43 허진무 - 연세대학교 교수
발제4	「조정(노젓기)을 통한 노인체육의 인식변화 (조정)」 51 황우석 - 한국체육대학교 교수
발제5	「백세건강, 근육이 답이다 (보디빌딩)」 55 하용인 - 대한보디빌딩협회 이사



주제발표

노인스포츠 건강증진의 비전과 전략

조정환 (서울여자대학교 명예교수)



「 ‘노인 스포츠건강증진’의 비전과 전략 」

조정환

(서울여자대학교 명예교수)

- 현황
- 코로나와 신체활동
- 신체활동의 글로벌 기준
- 노인 좌식행동 중재 필요성 근거
- 노인스포츠 미래 전략의 기초
- 글로벌 모델
- ‘미래’ 대한체육회 노인스포츠진흥 준비

1. 현황

· 노인체육근거 대한체육회 주요사업

[참여기반조성_생애주기별 스포츠 참여확대]

- 어르신 건강증진, 건전한 여가생활
- 어르신대상 스포츠 프로그램 제공
- 건강한 여가생활 도모 및 생활체육 활성화 여건

· 건강증진, 스포츠, 운동, 신체활동, 체육의 개념 정리

- 건강증진은 건강위험 통제력 향상과 건강습관 개선을 위한 노력의 과정
- 신체활동은 골격근 작용으로 에너지가 소비되는 모든 몸의 움직임을 포함
- 스포츠는 운동과 함께 전형적인 여가적 신체활동
- ‘체육’ 관련 용어에 대한 이해와 절충 필요

· 2021 고령자 통계, 2021 국민생활체육조사

- 2019년 고령자 운동실천율 걷기 39.9%, 유산소신체활동 33%, 근력운동 18.3%
(2021 고령자 통계, 통계청/질병관리청-국민건강영양조사)
- 2019생활체육참여율(주1회 이상, 1회 운동시 30분 이상 규칙적으로 생활체육에 참여한 비율) 60대 62.3%, 70세 이상 58.3% (2021 국민생활체육조사, 문화체육관광부)

- **2022 Global status report physical activity (2022, 10 19)**
 - 청소년의 80% 이상, 성인 27%가 WHO의 권장 신체활동 수준 미충족
 - 신체활동부족은 개인 건강에 평생 영향을 미치며, 의료 서비스와 사회 전체에 재정적 부담 가중
 - 걷기, 자전거, 스포츠 및 기타 신체활동을 통해 사람들이 더 활동적이도록 지원하는 정책 확대해야
- **우리나라 주요 고령사회대책**
 - 제3차 저출산·고령화 기본계획 주요사업에서 고령대책은 활기차고 안전한 노후실현이 핵심 과제
 - 3차 기간(2016~2020) 고령대책에 89조 투입, 건강한 노후를 위한 신체활동 연관대책은 전무
 - 저출산·고령사회위원회 정책운영위원회, 7개 분과 위원회 가운데 체육, 스포츠, 운동, 신체활동 영역 전문가 참여 전무
- **고령사회 재정 부담과 삶의 질**
 - 65세 이상 고령인구 2021년 16.5%로 고령사회 진입, 2025년 20.3%, 2060년 43.9%로 예측
 - 2019년 65세 이상 고령자 건강보험상 1인당 진료비 479만원
 - 2020년 65세 이상 고령자 사망원인 80%는 만성질환(알츠하이머 7순위)
 - 혼자사는 고령자 인구 계속 증가, 노인빈곤율 OECD국가 중 1위(2021 고령자통계, 통계청)

2. 코로나와 신체활동

- **코로나와 신체활동 연관성**
 - 코로나기간 중 신체활동가이드라인수준을 충족하지 않은 환자들은 신체활동가이드라인을 충족한 환자들에 비해 일반병실 입원(OR 2.26), 중환자실 입원(OR 1.17), 사망률(OR 1.71) 높아
 - 나이 요인과 장기이식 여부를 제외하고 신체활동여부가 중증환자 사망률에 가장 큰 영향 요인(Sallis 등, 2021)
 - 공중보건에서 신체활동부족의 위험성을 너무도 잘 인식하면서도 외면, 홀대하는 것에 대해 '신데렐라 또는 elephant in the room' 등으로 은유적으로 표현(Bull, Bauman 등, 2011)
- **코로나는 스포츠 일상화 중요성 가치 확인 계기**
 - 코로나기간 중 신체활동, 스포츠 중요성은 글로벌 과제로 재인식
 - 신체활동, 스포츠에 대한 국가수준 정책 이니셔티브 강조(Lancet, T. 2021)
 - 신체활동의 만성질환(NCD) 예방적 기능, 환경 기후 및 비보건분야에도 기여
 - 도시디자인, 이동적 신체활동 환경 인프라, 학교체육활동 등 기본적 신체활동 프로그램 지원 강조
 - 신체활동, 좌식행동 감시체계 및 연구 시스템 구축 활발
 - 생애전반에 걸친 중재와 적절한 타이밍, 특히 고령자집단에 꼭 필요한 건강 유익성 잠재력에 주목(Dumuid, D., Olds, T., & Sawyer, S. M. 2021)

· 건강증진 가치의 올림픽 유산 재조명

- 올림픽 유산이라는 용어는 1956 멜버른 올림픽 때 부터 사용
- 올림픽 게임은 개최 도시에서 열정, 축제, 웰빙 감각 확산에 기여하고 공중보건 관점의 사회적 및 경제적 이점을 실현하려면 수년에 걸쳐 집중되고 통합된 노력이 필요
- 올림픽스포츠는 사전 다분야 협력기반으로 지역사회 신체활동 스포츠 프로그램 구현에 대한 적극적인 관심도 기울여야
- 최근 올림픽이 NCD질병 위험 감소와 건강행동 촉진을 위한 공중보건관점의 올림픽 유산 재평가에 주목(Bauman 등, 2021)

3. 신체활동의 글로벌 기준

· WHO 신체활동가이드라인 발표(2020)

- 경험적 근거(2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report)에 기반하여 6세 이상 사람들에게 건강상 잇점을 얻을 수 있는 신체활동 권장사항 제공(주당 총 신체활동량 기준)
- 신체활동 건강유익성으로 모든 원인에 의한 사망률, 심혈관 질환 사망률, 고혈압, 특정 암 발병률, 제2형 당뇨병, 정신 건강(불안 및 우울증상 감소), 인지 능력 수면 및 지방증 개선, 낙상, 낙상 관련 부상과 뼈 건강 및 기능 저하 예방 명시
- 2020년 가이드라인에 좌식행동 가이드라인 내용을 처음 포함, 국내에서는 WHO 가이드라인을 근거로 “한국인을 위한 신체활동 지침서(보건복지부)” 발간 활용

· 노인(65+) 신체활동가이드라인 지침

- 일주일 동안 최소 150~300분의 중강도 유산소 신체활동 또는 최소 75~150분의 고강도 유산소 신체활동을 하거나, 이에 준하는 중강도 및 고강도 신체활동을 조합하여 실천
- 추가적인 건강 유익을 위하여 일주일에 2일 이상 모든 주요 근육군을 사용하는 중강도 이상의 근육강화 활동
- 주간 신체활동의 일환으로 기능적 능력 향상 및 낙상 예방을 위해 일주일에 3일 이상 기능적 균형과 근력 강화에 중점을 둔 중강도 이상의 다양한 복합적 신체활동(균형성, 유산소, 근력강화 운동을 포함)
- 노년층은 좌식 시간에 제한을 두어야 함. 좌식 시간을 강도와 상관없이(저강도 포함) 신체활동으로 대체하면 건강에 도움. 과도한 좌식행동이 건강에 미치는 해로운 영향을 줄이려면, 중강도 및 고강도 신체활동을 권고 수준 이상으로 하는 것을 목표로 해야 함
- 새로운 가이드라인에서는 성인 인구집단에서 1회 구간(bouts) 10분 최소기준 삭제하고, 신체활동은 전혀 하지 않는 것 보다 조금이라도 하는 것이 유익하다는 것을 명시. 모든 연령대에 걸쳐 근력운동 실천과 좌식행동 감소 지침 명시

4. 노인 좌식행동 중재 필요성 근거

· 노인들의 좌식시간

- 우리나라 노인들의 좌식시간은 8시간 이상 남성 57%, 여성 62%. 신체활동 권장량 달성은 남성 34.8%, 여성 25.9% 수준(손남국 외, 2021)
- 유럽 노인들은 하루 앉아있는 시간이 5.5시간 이상인 노인 37.1%. 신체활동 권장량 달성 전반적으로 62.2%. 나이가 적고 남성이며 BMI 낮은 노인들이 권장 신체활동량 달성 높은 경향
- 글로벌 수준의 좌식행동 감시 체계수립 및 연구 네트워크 점차 확대 추세(Sedentary Behaviour Research Network 등)

· 국제올림픽위원회는 좌식행동 및 신체활동 연구자에게 스포츠과학상 수여

- 1954년 런던 교통노동자 연구(1947-1952 코호트 연구, Morris Jeremy)에서 영국의 2층 버스 운전사와 차장업무 종사자간 관상동맥 심장병(CHD)발병률 비교연구
- 런던 버스운전사에 대한 Morris의 연구와 연안부두 노동자, 대학(하버드대학) 동문에 대한 Paffenbarger의 연구는 신체활동, 운동, 스포츠활동이 심장병 위험을 낮춘다는 최초의 연구
- 1996년 Morris, Paffenbarger는 스포츠과학분야 첫 번째 국제올림픽위원회 연구상 수상

· 좌식행동 위험성 근거

- 좌식행동에 따른 건강 위험성은 많은 연구들에서 확인. 심장건강(Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. 2019), 만성질환(Dempsey, P. C. 2020), 생리적 기전 연구(Pedersen, B 2009) 등 다수
- 최근에는 좌식행동의 질적 특성에 대한 관심 증가, 신체활동 참여가 좌식행동 위험성을 온전히 보상하지 않고, 좌식행동과 신체활동이 독립적이라는 관계가 지지된 이후 좌식행동에 대한 측정이슈는 더욱 확산 중(Panahi, S 2018)
- 노인들이 집에서 앉아 있는 시간은 70.1%, 앉아 있는 시간 가운데 56.9%는 혼자, 사회 활동으로 앉아 있는 시간은 6.9%, 장시간 길게 앉아 있는 시간은 18%, 화면(TV)을 보며 앉아있는 시간은 36%, 화면 보지 않고 앉아있는 시간은 41%(Leask, C. F. 2015)
- 좌식행동이 일상에 고착화되어 있고, 선입견, 편견으로 중재 대체로 난감, 사전 교육과 설득이 중요(Taylor, W 2020)
- 서양의 연구에서는 노인들이 TV 비디오 DVD 시청시간이 2시간 이상일 때 근감소증 30%높고, 컴퓨터/인터넷의 경우 하루 20분 이하인 노인들이 이상인 사람보다 46% 오히려 높아서 노인들 신체활동 수준에 관계없이 컴퓨터/인터넷 늘이도록 자극 필요하다는 연구(de Souza, L. F, 2022)도 발표

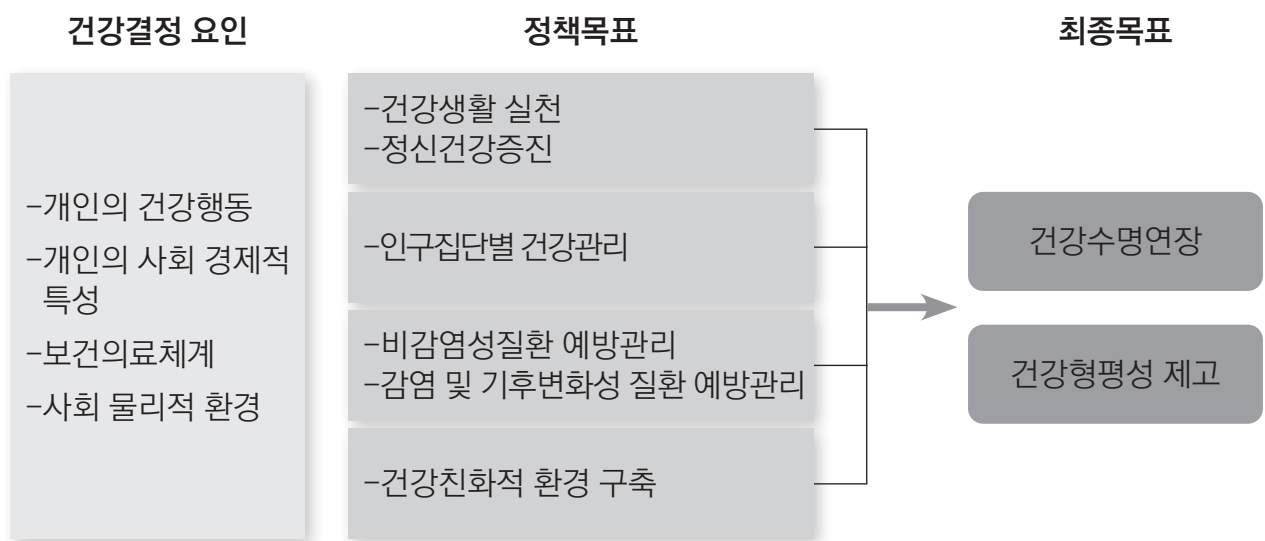
5. 노인스포츠 미래 전략의 기초

· 스포츠개발에 대한 글로벌 지지

- 스포츠는 보편적 권리이자 인권으로 간주되지만 종종 잊혀진 권리(UN, 2005)
- UN은 수십 년 동안 스포츠를 개발 협력 및 인도적 지원 노력 방법으로 사용
- 스포츠는 지속 가능한 개발의 중요한 조력자로 평가(<http://ncsd.go.kr/unsdgs>)
- 스포츠는 여성 청소년, 개인 및 지역사회의 권한 부여와 건강교육 및 사회적 포용 목표에 기여

· 신체활동 스포츠는 국민건강증진 정책목표와 연관

- 국민건강증진계획의 주요 정책목표들은 신체활동, 스포츠와 연관-부처간 협업에 의한 공동 목표 설정, 정책추진은 여전히 난제



[그림 1] 제5차 국민건강증진종합계획 2030 기본틀

· 스포츠 건강증진 정책개발의 기본

- 복합적 문제의 단일요소적 접근에 대한 비효율성 인식 중요
- 근위 및 원위 원인들간 상호작용과 결과의 복잡성에 대한 충분한 이해 필요
- 정책입안자들은 다단계의 협력적 네트워크 기반에서의 실천계획 수립 중요 (McGlashan, 2019)
- 특히 인구집단 수준에서 신체활동, 운동부족 해법은 대부분 건강이외 분야에서 찾아지기 때문에 직접적인 촉진방안 모색보다 협력적 네트워크 중요(Pratt등, 2020)

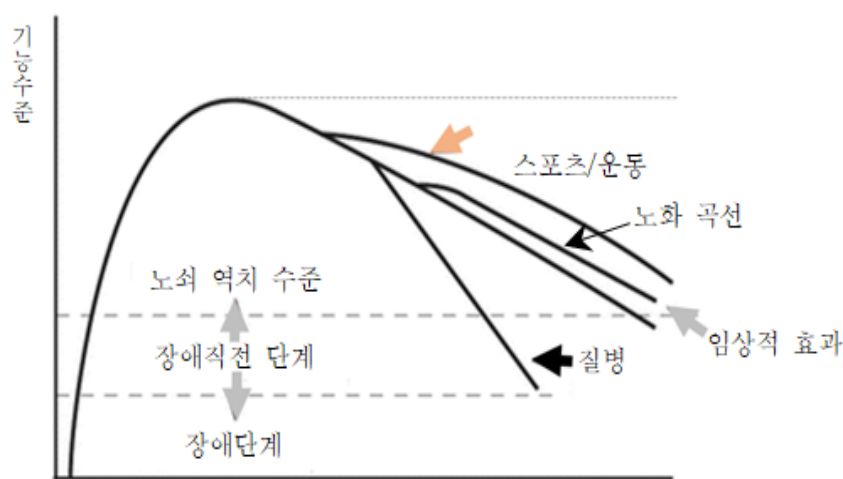
· 운동 신체활동부족, 비만, 저출산·고령화 등은 전형적인 사회적 난제

- 코로나로 인간문명의 복합적인 사악한 문제(wicked problem)가 수면위로
- 사악한 문제들은 분야간 이해, 신뢰 부족, 현실적인 공간적 거리가 큰 장애
- 경험차원도 서로 다르고 공유, 협업은 어렵고 과학적 기반 해법 한계, 과학적 기반이 정치적 의사결정의 유일한 고려사항도 될 수 없음

- 제안된 대안들은 대부분 일회성으로 그 상황에서만 작동 one-shot operation, 따라서 기회들 마다 경험하는 시행착오들은 학습효과가 낮음
- 공동체 마인드로 '충실한 시도' 결과들을 존중하고 누적하는 것이 관건

· 노인 신체활동 유익성 가치 이해

- 노인들의 신체활동 유익성은 생애 전반에서 나타나고, 건강한 노화의 필수 요소
- 65세 이상 노인들에서도 신체활동 실천에 따른 유익성은 일시적이 아니라 지속적 으로 나타남
- 독립적인 일상적 기능수행과 낙상위험 최소화에 매우 중요, 노쇠를 예방하는 가장 적극적이고 효율적인 수단 (Morley, J. E. 등 2013)



[그림 2] 노화에 따른 기능수준 변화

· 노인스포츠 전략의 기본

- 스포츠 참여는 태도 동기 또는 건강 상태에 따라 일부 결정되지만, 즐겁고 사교적이며 저비용
- 접근 가능하고 융통성 있어서 진입이 유연하고, 계절 영향을 적게 받는 것에는 차이
- 모든 생태적 환경이 영향 요인으로 작용, 쉽게 입문하고 지속 가능하게 하는 것이 관건

· 노인신체활동 결정요인

1) 개인내적요인

- 건강상태, 노화로 인한 신체적 기능 제한이 가장 큰 장벽
- 전문적 지침, 적용가능한 신체활동 프로그램 접근성 어려움
- 신체적, 정신적 건강증진 동기, 저렴하고 편리하고 재미있는 프로그램 (Bethancourt, H. J 2014)

[신체적, 정신적 건강]

방해(-)	촉진(+)
<ul style="list-style-type: none"> - 통증 - 지구력, 균형능력 감소 - 회복 시간 증가 - 부상 위험 - 낙상 두려움 	<ul style="list-style-type: none"> - 건강 예방 기대 - 현재 상태 건강관리 - 균형성, 근력, 정신력 유지 - 체중 관리 - 기분 좋아짐

[개인적 선호]

방해(-)	촉진(+)
<ul style="list-style-type: none"> - 실외/실내 신체활동 비선호 - 조직/단체규모 신체활동 비선호 - 동기 부족 - 압박감/낮가림 - 의심증 - 좌식 활동 선호 - 꾸준함 부족 - 신체활동 동작 미숙 	<ul style="list-style-type: none"> - 즐거움 - 중요성 신뢰 - 활동하지 않을 때 죄책감 - 유익성에 대한 인식 - 생활의 일부분 - 자기 효능감 - 활동적인 성격 - 하는 일이 곧 신체활동 - 즐겁고 유익한 활동과 결합

[대인관계 요인]

방해(-)	촉진(+)
<ul style="list-style-type: none"> - 전문가 지도 부족 - 지도자 역량 미흡 - 프로그램 정보 부족 - 주변인들의 압박 - 주변인들의 행동과 태도 	<ul style="list-style-type: none"> - 주변인 격려 - 주변 동료 - 좋은 수업 분위기 - 전문가 도움 - 사회적 활동 기회 - 롤 모델 역할, 보상

2) 물리적 환경요인

- 접근성이 가장 중요

방해(-)	촉진(+)
<ul style="list-style-type: none"> - 언덕과 계단 - 평탄하지 않은 보행로 - 나쁜 날씨 - 동네 보안 취약 - 주변 미관 - 접근성 불편 - 주차 여건 	<ul style="list-style-type: none"> - 좋은 보행환경 - 가게 근접성 - 휴식 공간 - 산책길, 보행로 안내도 - 악천후 시 대안 - 집에서 운동할 수 있는 환경 - 주변 운동 시설 위치 - 좋은 날씨

3) 구조적, 조직적요인

-성별, 지역별로 차이, 형평성 고려는 난제

방해(-)	촉진(+)
<ul style="list-style-type: none">- 시설 또는 도구 비용- 의류, 장소, 시설 부족- 부적합한 의류, 장소, 시설- 부적절한 정보- 양질의 지도자 부족- 매력적이지 않은 프로그램- 전문성이 부족한 단체 조직	<ul style="list-style-type: none">- 무상, 저렴한 프로그램- 수준 높은 지도자- 유연한 프로그램 일정- 매력적인 수업- 개인차를 고려한 프로그램- 정보 공유

· 노인스포츠와 치매

- 심폐지구력과 치매 위험 간 연관성에 대한 증거는 점점 많아지고 있음
- 심폐지구력의 개선 정도에 따른 치매 위험 감소 간의 인과적 관계 증거는 아직 불충분
- 보다 재미있고 매력적인 신체활동, 운동, 스포츠 활동 실천을 위한 방안
모색에 노력해야-대부분 고령자들이 권장 신체활동 수준에 미치지 못하는 것이 근본적인 문제
(Laukkanen, J. A 2019)

· 경도인지장애(MCI)와 신체활동

- 경도인지장애는 치매에 선행, 수정가능한 위험요인, MCI 발병 5년 늦추면 치매 유병률 50% 감소
- 이론적으로 모든 성인이 걷기만 하면 경도인지장애 19% 감소, 모든 성인이 격렬한 스포츠나 운동에 참여하면 경도인지 장애의 23% 감소(O'Donovan, G 등, 2022)
- 낮은 PA수준과 MCI 발생가능성은 남성에서 더 높고(Olivares-Tirado 등, 2022)

6. 글로벌 모델

· 영국, 스포츠로 통합하는 포괄적 정책

- 스포츠와 신체활동으로 삶과 지역사회를 변화시키는 10년(2021~2031) 비전 수립
- 풀뿌리 스포츠의 성장 발전으로 더 많은 사람들이 활동적일 수 있도록
- 스포츠와 신체 활동으로 국가의 신체적, 정신적 건강을 개선
- 경제 개발, 지역사회 연결, 모두를 위한 더 강한 사회 재건
- 사회적 경제적 지위 등으로 인한 불평등 해소
- 전통적 소외집단, 지역사회 기회 제공
- 불평등은 스포츠와 신체활동을 장기적으로 쇠퇴
- 모든 수준의 삶에서 조직화된 스포츠와 신체활동 혜택
- Covid-19 계기로 더 신속하고 포용적이며 탄력적인 재창조 요구
- 이전보다 더 활동적 포괄적인 지원 필요

2019년 8월에 시작된 국가캠페인 - 우리는 무적이다!

당뇨병, 암, 관절염, 파킨슨병과 같은 질병을 앓고 있는 사람들이 신체활동을 생활에 포함하도록 돕는 것을 목표



· 일본, 고령화사회에서 운동 친숙하게 정책 수립

- 스포츠와 신체활동으로 삶과 지역사회를 변화시키는 10년(2021~2031) 비전 수립
- 스포츠에 의한 건강증진(제3기 스포츠 기본 계획) 정책 추진
- 지역 주민의 다양한 건강 상태와 요구에 따라 관계 부처와 협력
- 스포츠를 통한 건강증진으로 건강장수 사회 실현 목표
- 후생노동성 “건강일본 21”의 건강수명 연장, 스포츠 실시율 향상에 기여

**WE ARE
UNDEFEATABLE**

1. 스포츠는 운동의 즐거움을 나누고, 감동을 공유하며, 사람들 사이의 관계를 깊게 합니다
2. 스포츠는 신체 활동의 즐거움에 뿌리를 두고 있으며 각 개인의 신체능력을 자유롭게 활용하는 즐거움을 확장하고 심화시킵니다.
3. 스포츠의 근본적인 가치는 타인에 대한 존중과 자신의 존엄성을 중요시하는 페어 플레이입니다



- 전국체육대회
- 일본마스터즈대회 / 시니어 세대를 위한 종합스포츠대회
- 국제교류 협력
- 소년스포츠클럽
- 종합지역 스포츠클럽 *
- 스포츠 코치

- 스포츠의학 과학연구
- 수상(어워드)
- 스포츠자원봉사
- 여성스포츠
- 스포츠윤리

* 지역 주민에게 연령, 관심사, 기술 수준 등에 따라 다양한 스포츠 기회를 제공하는 다 분야, 다세대, 다지향 스포츠 클럽

· WHO, 최상의 근거에 기반한 계획 틀 제공

- 신체활동의 생태적 모형을 근간으로 하고 있음(예, Bauman, 2012 Lancet, 380)

더 건강한 세상을 위해, 더 많은 사람이 활동적인 삶을 누리기

[활동적인 사회만들기]

- 지역사회 기반 프로그램과 연계한 모범사례 캠페인 시행
- 국가·지역사회 캠페인 시행
- 정기적으로 지역사회 전체가 참여하는 행사 시행
- 전문가 훈련 강화

[활동적인 환경 만들기]

- 도시·교통계획 정책의 통합 강화
- 걷기와 자전거 타기를 위한 인프라 수준 개선
- 도로 안전성 및 보행자 자전거 이용자 안전성 개선 정책 시행
- 양질의 공원녹지, 생태공간, 여가공간, 스포츠 시설 접근성 강화
- 지역사회 시설 조성시 신체활동을 장려할 수 있는 정책, 규칙, 설계 가이드라인 등 강화

[활동적인 사람 만들기]

- 아동 학생 대상 양질의 체육교육, 신체활동에 대한 긍정적 경험, 활동적인 레크리에이션, 스포츠, 놀이에 참여 기회 제공 강화
- 환자의 신체활동 증진을 위한 평가 및 상담 시행 강화
- 신체활동 참여 기회 제공 강화
- 노인의 신체활동 증진, 비신체활동 감소를 위한 맞춤형 프로그램 제공
- 지역사회의 다양성을 고려한 프로그램 개발 시행
- 지역사회 주도 정책 시행

[활동적인 시스템 만들기]

- 국가, 지방정부의 정책 체계, 리더십, 거버넌스 체계 강화
- 국가, 지방정부의 데이터 시스템 및 역량 강화
- 국가기관의 연구 및 평가 역량 강화
- 세계, 지역, 국가의 인지 지식과 참여 협력 개선을 위한 옹호 노력 증대
- 재정 지원 강화

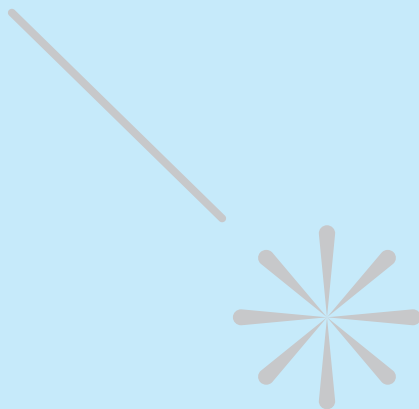


- 국내, 지역소멸특집 사례에 비쳐진 신체활동, 스포츠 콘텐츠
 - 노인돌봄과 아동돌봄 시도-지역부활, 공동체, 세대간, 놀이, 운동, 체육, 미술, 음악, 창작, 원예, 학습 융합

7. ‘미래’ 대한체육회 노인스포츠진흥 준비

2030 스포츠건강증진 기본계획 연구

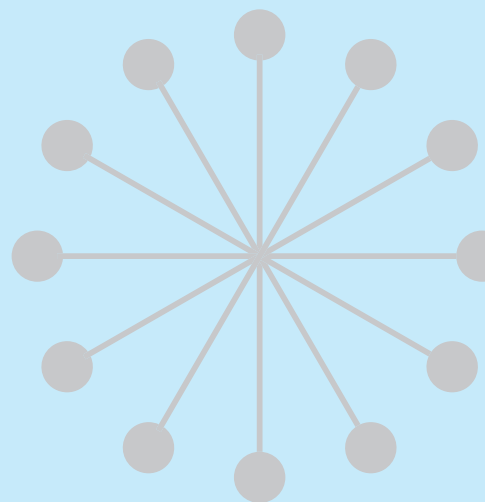
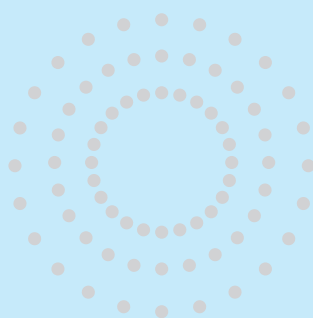
- 가용한 최상의 근거를 기반으로 지속가능한 개별 사업 추진
- 근거기반 정보 수집 연구개발 네트워크 확보
- 다부처, 다기관, 다학제간 스포츠건강증진위원회 구성 추진



발제1

한국 노인체육의 현황과 제언

김미숙 (한국스포츠정책과학원 책임연구위원)



「한국 노인체육의 현황과 제언」

김미숙 (한국스포츠정책과학원 책임연구위원)

서론

- 고령화로 인한 사회적 위험의 확대, 일자리 경쟁, 성장 동력 감소, 재정불안, 연금재정 고갈, 부모 부양 부담 등 노인에 대한 부정적 인식 확산
- 고령사회 대응 제도에 대한 지속가능성 관점에서 운동, 체육, 스포츠 등은 주요어로 활발하게 논의되고 있음
- 노인과 노인체육은 오래전부터 중요한 사회적 이슈이고, 앞으로도 지속적으로 다루어질 주요 사안임
- 그러나 타분야에 비해 체육계에서는 노인체육에 대한 인식이 상대적으로 부족
- 이에 대한 문제 의식을 갖고 정부 및 지자체, 그리고 체육유관 기관인 국민체육진흥공단, 대한체육회, 시도체육회를 중심으로 데이터를 기반으로 한 노인체육 현황과 시사점을 제시하고자 함
- 본 발표를 통해 한국체육계에서 노인체육에 대한 재발견과 지속적인 논의를 할 수 있는 기초 자료를 제공하는 데에 기여하고자 함

본론

1. 노인 체육정책의 정의 및 현황

1) 노인 체육정책의 정의

가. 노인의 정의

- 노인¹⁾에 관한 법률은 노인복지법²⁾에 있음
- 다만, 노인복지 대상에 대한 “노인”의 개념 정의 대신 노인에 대한 “기본이념”이 아래와 같이 제시되어 있음

1) 노인 노인/고령 등 대상에 대한 연령은 기관별 차이가 있음. ①통계청, 「주택소유통계」: 가구주 연령이 60세 이상인 가구, ②통계청·한국은행·금융감독원, 「가계금융복지조사(은퇴연령층)」: 66세 이상, ③국가인권위원회, 「국가인권실태조사」: 60세 이상, ④한국행정연구원, 「사회통합실태조사」: 60세 이상, ⑤통계청, 「경제활동인구조사 고령층 부가조사」: 55~79세, ⑥OECD, 「Social and Welfare Statistics(상대적 빈곤율)」: 66세 이상

2) 1981년 노인복지법 제정

제2조(기본이념)

- ① 노인은 후손의 양육과 국가 및 사회의 발전에 기여하여 온 자로서 존경받으며 건전하고 안정된 생활을 보장받는다.
- ② 노인은 그 능력에 따라 적당한 일에 종사하고 사회적 활동에 참여할 기회를 보장 받는다.
- ③ 노인은 노령에 따르는 심신의 변화를 자각하여 항상 심신의 건강을 유지하고 그 지식과 경험을 활용하여 사회의 발전에 기여하도록 노력하여야 한다.

나. 노인체육

- 노인체육에 관한 법률은 국민체육진흥법³⁾ ('20.6.9.신설)과 스포츠기본법에 아래와 같이 제시되어 있음

국민체육진흥법 제10조의2(노인 체육의 진흥)

- ① 국가와 지방자치단체는 노인 체육 진흥에 필요한 시책을 마련하여야 한다.
- ② 국가와 지방자치단체는 노인 건강의 유지 및 증진을 위한 맞춤형 체육활동 프로그램을 운영하거나 그 운영에 필요한 비용 및 시설을 지원할 수 있다.

스포츠기본법 제5조의 4(국가와 지방자치단체의 책무)

- ④ 국가와 지방자치단체는 아동, 청소년 및 노인 및 장애인의 스포츠 참여 기회를 확대하기 위하여 노력하여야 한다.

2) 노인 현황

가. 인구 추이

- 통계청의 「2021 고령자(65세 이상) 통계」에 의하면,
 - 고령인구는 전체 인구의 '21년 16.5%, '25년 20.3%, '60년 43.9%로 예상
 - 초고령사회(고령인구 비중 20% 이상) 지역은 총 4곳으로 전남(23.8%), 경북(21.5%), 전북(21.4%), 강원(20.9%) 순으로 나타남
 - 고령자 가구는 '21년 23.7%, '47년 약 절반(49.6%)으로 전망하고 있음

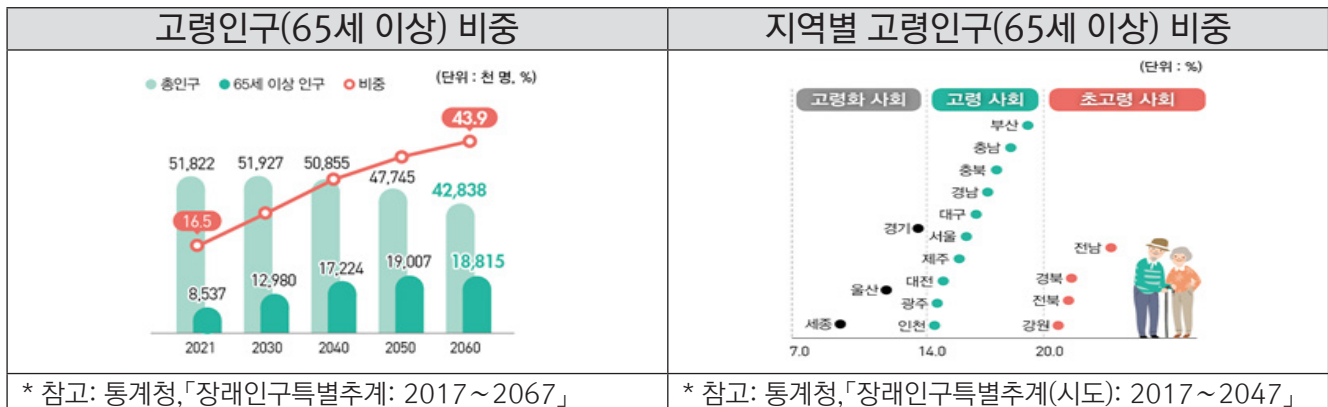


그림 1. 고령인구 및 지역별 고령인구 비중

나. 노인 인구 건강 및 신체활동 현황

· 보건복지부 한국보건사회연구의 「노인실태조사」⁵⁾

- 「노인실태조사」에서 건강 및 여가활동을 살펴본 결과, 음주, 영양개선은 개선된 반면, 흡연율은 약간 증가, 운동실천율은 감소한 것으로 나타남. 건강 행태에 대한 자세한 내용은 아래와 같음

비율(%)	연도	2017	2020	비고
과음주율		10.6	6.3	😊
영양개선필요		19.5	8.8	😊
흡연율		10.2	11.9	😞
운동실천율		68	53.7	😞

- 여가 문화 활동⁶⁾을 살펴본 결과, 노인인구 80% 정도가 여가시 문화활동을 하고 있는 것으로 나타남
- 스포츠관람·참여는 총 11%(관람 2.9%, 참여 8.1%)임
- 다만, 다른 활동 내용에 포함되고 있는 춤/무용, 등산, 낚시, 바둑, 산책 등을 반영한다면 스포츠활동율은 더 높을 것으로 전망함

	활동 내용	세부 내용	비율(%)
1	문화예술 관람	영화보기, 기타(전시회, 박물관 등)	3.5
2	문화예술 참여	악기 연주, 노래교실, 미술활동, 춤/무용, 사진촬영 등	5.1
3	스포츠관람	세부 내역 없음	2.9
4	스포츠참여	세부 내역 없음	8.1
5	취미오락	화투, 등산, 화초가꾸기, 독서, 낚시, 바둑, 노인교실 등	49.8
6	휴식	산책, 음악감상, 기타 (목욕/사우나, 낮잠, 신문 보기 등)	52.7
7	사회및기타	종교활동, 그 외 (사회봉사활동, 가족친지방문 등), 기타	44.4
총 참여율(%) 10,097명			80.3

표 2. 노인 여가 활동 내용

3) 1962년 국민체육진흥법 제정

4) 2022년 스포츠기본법 제정

5) 노인복지법에 의거하여 3년마다 65세 이상 약 1만명을 대상으로 「노인실태조사」를 실시함

6) 김세진(2021). 노인의 여가 및 정보화 현황. 보건복지포럼(2021.10). p. 24 재구성

· 통계청 「사회조사」⁷⁾

- '19년 고령자 건강보험 1인당 진료비 479만6천원, 본인부담 의료비 111만 7천원으로 전년대비 각각 30만9천원, 7만1천원 증가
- 60세 이상 신체활동 실천율을 살펴보면 '06년 33.2%, '12년 40.4%, '20년 45.6%로 지속적으로 상승하고 있음
- 신체활동은 등산, 걷기, 요가, 자전거타기 등을 주로 하고 있음

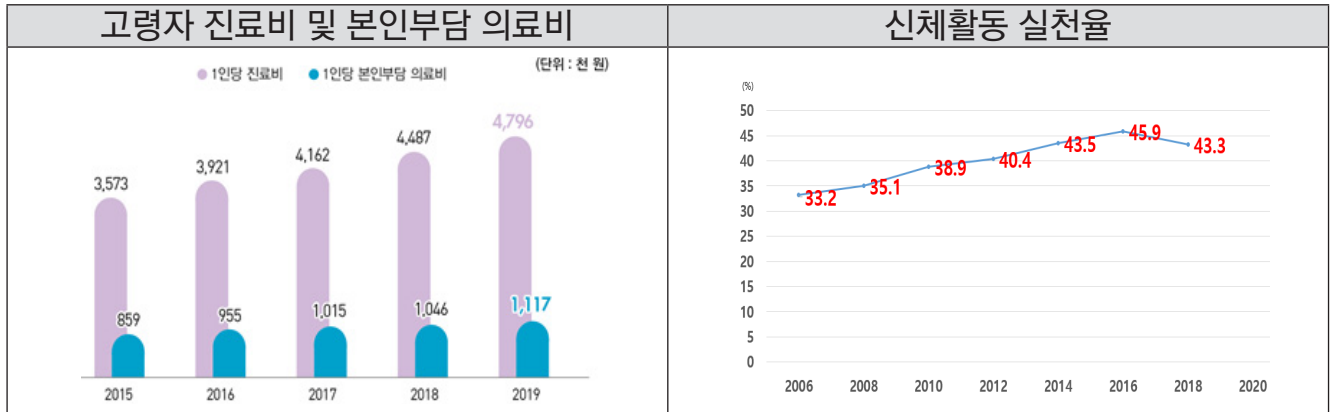


그림 2. 고령자 진료비 및 신체활동 실천율

· 문화체육관광부 「국민생활체육조사」⁸⁾

- 60대 이상 생활체육 참여율은 2006년 28%, 2010년 46%, 2016년 51%, 2021년 52%임. 외환 위기, 코로나19 전염병확산 시 생활체육 참여율은 감소되었음. 그러나 60대 이상 생활체육 참여율 추이를 보면 지속적으로 상승할 것으로 예측됨
- 생활체육 참여 이유는 대부분 건강유지 및 체력 증진(90%), 체중조절 및 체형관리(39.6%), 스트레스 해소(38%), 여가 선용(38%), 개인 즐거움(25.8%) 순으로 나타남. 개인의 건강유지 및 체력증진을 위해 생활체육에 참여하는 것으로 나타났는데 결국 노인의 규칙적 운동참여가 사회경제적 비용에 긍정적으로 기여하는 것으로 해석됨
- 현재 참여하고 있는 종목은 걷기(71%), 등산(16.2%), 체조(7.3%), 골프(4.5%), 자전거(4.1%) 순위임. 70%를 차지한 걷기는 비용이 들지 않거나, 편히 할 수 있는 신체활동이라 할 수 있음
- 금전적 여유가 있다면 참여하고 싶은 종목은 골프(17%), 수영(13%), 요가 등(11%), 낚시(7.9%), 댄스 스포츠(5.5%) 순위임. 노인의 실제 참여 종목과 금전적 여유 시 참여하고 싶은 종목에서 차이를 발견할 수 있음. 대부분 장비, 시설, 지도 인력 및 프로그램 등이 수반되어야 가능한 종목임. 따라서 노인 체육 현장의 수요와 공급의 불일치에 대한 적극적인 대안 마련이 필요함

7) 1979년 「사회통계조사」 첫 실시. 2008년 「사회조사」로 명칭 변경. 통계법 제17조/18조에 의거, 매년(부문별 조사주기 2년) 10개 부분(홀수년도: 복지/사회참여/문화와 여가/소득과 소비/노동, 짝수년도: 건강/교육과 훈련/범죄와 안전/가족/생활 환경) 실시

8) 1989년 체육부의 「국민생활체육활동참여 실태조사」를 시작으로 2012년부터 매년 발간

9) 국민체육진흥법 제2조 3항, “생활체육”이란 건강과 체력 증진을 위하여 행하는 자발적이고 일상적인 체육 활동을 말한다.

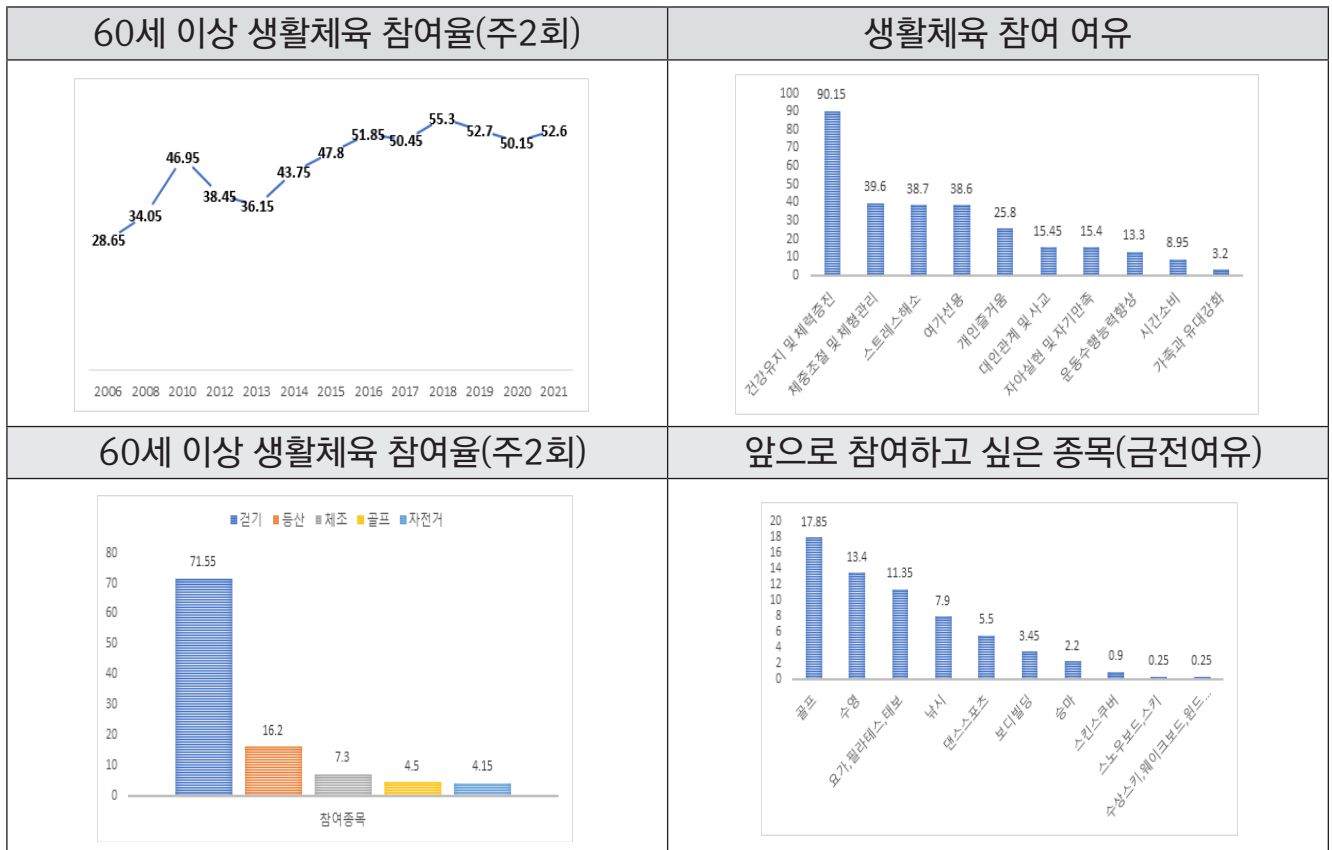


그림 3. 생활체육 참여율, 이유, 종목, 참여하고 싶은 종목

2. 노인체육 관련 정부 기관 및 체육유관기관

1) 정부 기관

가. 문화체육관광부

- 문화체육관광부 체육국은 대한민국의 체육 및 스포츠정책을 담당하고 있는 정부 부처임
- 국민체육진흥법에 의거하여 노인체육 사업을 지원하고 있음

【추진 근거】

- 국민체육진흥법 시행령 제3조(생활체육의 진흥) 제1항 1호
- 국민체육진흥법 제22조(기금의 사용 등) 제1항 제10호 및 시행령 제39조(기금의 사용범위)
- 국민체육진흥법 제10조의 2(노인체육진흥)
 - 1항. 국가와 지방자치단체는 노인 체육 진흥에 필요한 시책을 마련하여야 한다.
 - 2항. 국가와 지방자치단체는 노인 건강의 유지 및 증진을 위한 맞춤형 체육활동 프로그램을 운영하거나 그 운영에 필요한 비용 및 시설을 지원할 수 있다.

- 노인체육은 체육국 체육진흥과에서 주로 담당하고, “국민체력증진에 관련된 사항(어르신체력측정)”, “생활체육지도자 배치(어르신지도자)” 사업을 운영 중임

보건복지부 조직도(노인정책관)	노인정책관 업무내용
	<p>부서명 노인정책관(별관13층)</p> <p>FAX 번호 044-202-3956</p> <p>부서별 업무내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 노인의 보건복지에 관한 종합계획의 수립·조정 2. 노인의 안전과 권익 향상에 관한 사항 3. 경로효친사상의 양양 및 경로우대에 관한 사항 4. 노인일자리 마련 및 자원봉사활동 지원 5. 장사시설의 확충·지원 및 제도개선에 관한 사항 6. 국립망향의동산관리원 지도·감독에 관한 사항 7. 노인장기요양보험제도의 종합계획 수립·조정 및 홍보에 관한 사항 8. 노인장기요양보험의 급여·수가, 지불체계·이용지원 및 관리운영기관 지도·감독에 관한 사항 9. 노인장기요양보험의 가입자 관리 및 재정운영·추계에 관한 사항 10. 노인주거·의료·재가복지시설 및 공립치매요양병원의 지원·육성·확충에 관한 사항 11. 장기요양기관 관리·감독, 현지조사 및 평가에 관한 사항 12. 사할린 한인동포 지원에 관한 사항 13의2. 고향친화산업 관련 개발 지원 및 종합계획의 수립·조정 13의3. 치매환자 및 그 가족의 지원에 관한 사항 13의4. 치매의 예방 및 관리 등 노인건강증진에 관한 사항 13의5. 치매관리를 위한 전달체계의 구축에 관한 사항
<p>* 참고 : http://www.mohw.go.kr/react/sg/ssg0201ls.jsp?PAR_MENU_ID=05&MENU_ID=050202&SILKUK_ID=1352555&DEPT_ID=1352557</p>	

2) 체육유관기관

가. 국민체육진흥공단

- 국민체육진흥공단은 대한민국 체육재정을 담당하고, 체육시설, 국민체력100, 체육인재양성, 스포츠산업육성, 체육과학연구 등 관련 사업을 수행하는 체육기관
- 공단에서 노인체육 관련 사업은 체육진흥실에서 주로 담당하고 있음

① 조직

국민체육진흥공단 조직도	노인 관련 사업

② 관련 사업

① 국민체력인증

- 정부는 2013년 「국민체력인증 기본계획」 발표를 하였고, 공단은 국민체력100이라는 사업명으로 현재까지 운영 중
- 체력인증이라는 예방의학점 관점에서 대상별 운동방법(고/중/저강도), 운동량(횟수/시간)을 기준으로 전국 시·군·구에 설치되어 있는 체력인증센터에서 전국민을 대상으로 운영 중

표 3. 2022년 국민체력100 참여자 및 인증자 현황

참여자수(명)		인증자수(명)	
총인원(명)	17,799(100%)	금메달	1,666(9.3%)
총인원(명)	17,799(100%)	은메달	3,749(21%)
여자	8,485(48%)	은메달	3,749(21%)
여자	8,485(48%)	동메달	5,150(28.9%)
여자	8,485(48%)	미취득	7,234(40.6%)
남자	9,314(52%)	미취득	7,234(40.6%)
남자	9,314(52%)	합 계	17,799(100%)

· 개요

	세부 내용
사업명	국민체력100(National Fitness Award)
근거	국민체육진흥법 제16조의2(생활체육 활동 및 체력 인증)
추진 배경	<ul style="list-style-type: none"> 인구노령화 및 기대수명 증가로 의료비 등 사회 간접비용 지속적 증가 규칙적 운동 및 신체활동 활성화를 위한 구가차원의 과학적 국민체력관리 필요
목적	<ul style="list-style-type: none"> 과학적 체력 관리 프로그램 제공을 통한 국민체력 수준 향상 체력수준별 맞춤형 운동프로그램 제공, 생활체육 참여 동기부여 및 생활체육 참여율 제고
대상	만11세 이상
센터	전국 75개 체력인증센터(자체자원 강동센터 1개소)
측정 기준	유소년, 청소년, 성인, 노인별 기준

유소년기			청소년기			성인기			어르신		
1등급	2등급	3등급	1등급	2등급	3등급	1등급	2등급	3등급	1등급	2등급	3등급

■ 1등급

신체조성을 제외한 건강체력과 운동체력 항목이 모두 70백분위 이상

성별	연령대	건강 체력 항목					운동 체력 항목	
		근기능(상지,하지)		심폐지구력(백1)		유연성	평형성	협응력
		상대악력 (%)	30초 의자앉았다 일어서기 (회)	2분 제자리걸기 (회)	6분 걷기 (m)	앞마릿물 앞으로 굽히기 (cm)	의자앞마 3m표적 돌아오기 (초)	8자보행 (초)
남	65~69	55.3	25	122	677	11.4	5.3	21.0
	70~74	53.6	22	116	644	9.2	5.6	22.5
	75~79	50.6	20	112	627	7.5	6.1	24.0
	80~84	47.5	18	105	555	5.3	6.9	26.3
	85이상	45.4	16	94	489	3.7	7.5	28.5
여	65~69	40.6	22	117	622	19.1	5.6	22.1
	70~74	38.4	20	111	578	17.3	6.1	24.2
	75~79	36.2	18	103	537	15.2	6.8	26.7
	80~84	34.4	15	93	474	13.1	7.6	28.9
	85이상	32.7	14	76	415	10.8	8.6	30.8

그림 4. 국민체력100 노인기 평가 항목 및 기준

㉔ “어르신 국민체력인증” 현황

- 60세 이상 참여자수는 2013년 14,523명, 2019년 47,495명으로 44%로 대폭 증가
- 그러나 코로나19 여파로 ‘19년 대비 ’20년 -31% 큰 폭으로 하락됨
- 2020년부터 참여자수 및 인증자수는 점진적으로 상승 중

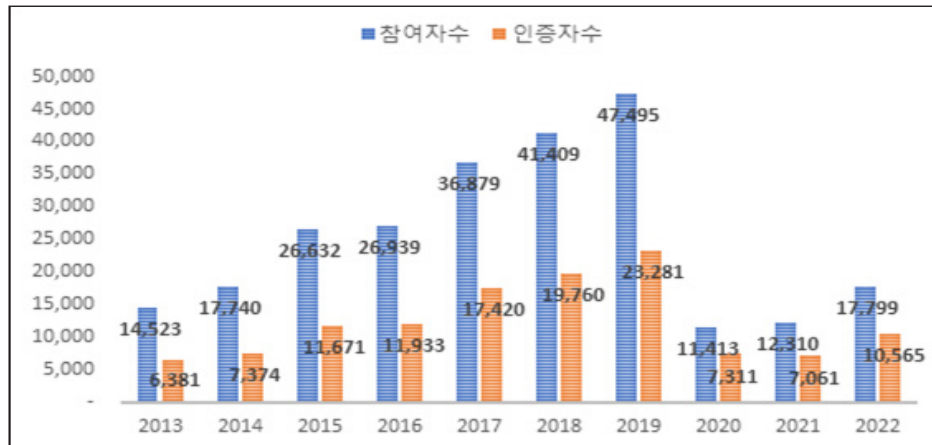


그림 5. 어르신 국민체력100 참여 및 인증 현황 · 예산 현황

· 예산 현황

- 예산 출처 : 국민체육진흥기금

표 4. 최근 3년간 국민체력인증 예산 현황

연도	2019	2020	2021
예산	109억	180억	166억

· 성과

- 코로나19 장기화에도 온라인 서비스를 통해 최대 수혜 인원 달성 : 65만명
- 2021년 기준, 체력인증 획득 인원 : 67,228명
- 체력증진교실 참여자 95.3%가 체력향상 체감

나. 대한체육회

- 대한체육회는 체육 진흥에 관한 사업과 활동을 위해 문화체육관광부장관의 인가를 받은 단체 (국민체육진흥법 제33조)
- 대한체육회 사업은 체육회에 가맹된 경기단체와 생활체육 종목단체 사업 지원, 체육대회 개최 및 국제 교류, 선수양성 등 전문체육 진흥을 위한 사업, 체육이 복지 향상, 국가대표 은퇴선수 지원, 그 밖에 체육 진흥을 위한 필요 사업으로 구분되어 있음
- 노인체육 관련 사업은 생활체육본부 생활체육부에서 담당하고 있음
- 노인체육위원회(15명)가 있어 노인체육 진흥 정책 및 계획 수립, 관련 조사 연구 등을 수행

① 조직



② 관련 사업

㉠ 어르신체육활동지원

- 목적 : 어르신들에게 안전한 생활체육보급 기회 확대, 노인생활체육 활성화 프로그램 보급으로 건강한 노후생활 및 여가생활 지원
- 주최/주관 : 대한체육회, 회원종목단체, 시·도(시·군·구)체육회
- 대상 : 전국 60세 이상 어르신
- 내용

표 5. 어르신체육활동지원 현황

연번	내용	사업명		
		생활체조교실 및 체력측정교실	생활체육종목 교실	종목별 페스티벌 및 대회 개최
1	대상	전국 60세 이상 어르신		
2	장소	야외 근린공원 및 복지관 등 전국 139개소	전국 복지관 등 노인교실 666개소	전국 일원
3	주관	·시도체육회 ·시군구체육회	회원종목단체(17개)	회원종목단체(19개)
4	지원 내용	·생체지도자 파견 ·용품지원 ·체력측정	·지도자역량강화 ·종목별 지도자 파견하여 종목 교실 운영	대회 및 페스티벌 개최 운영비 지원
5	예산	24억원		

※ 운영종목 : 게이트볼, 그라운드골프, 파크골프, 탁구, 배드민턴, 테니스, 소프트테니스, 볼링, 당구, 검도, 국학기공, 우슈, 댄스스포츠, 체조, 에어로빅, 산악, 궁도, 족구, 수영

③ 생활체육지도자 배치사업(국고 50%, 지방비 50%)

- 생활체육지도자 : 일반지도자, 어르신지도자, 유소년지도자로 구분

※ 생활체육지도자 활동지원금에 “어르신 생활체육대회”예산도 포함

- 어르신지도자 : 만 65세 이상 경로당, 노인복지관, 양로원 등에 배치되어, 1일 3회(회당 최소 40분) 이상, 1일 2개소 이상 지도 활동

표 6. 2022년 생활체육지도자 운영 현황

	일반	어르신	유소년	총계
지도자수(명)	1,570	1,202	28	2,800
인건비(천원)	시도별 배정 인원 차이가 있음			41,497,688
어르신생활체육대회(천원)	1 시도당 22,470천원			381,990

표 7. 2021년 대비 2022년 생활체육지도자 변경 내용

	2021	2022	비고
총예산	827억원 - 기금: 414억원 - 지방비 413억원	843억원 - 기금: 422억원 - 지방비 421억원	16억원 증
지도자 급여	* 월급여 2,435천원 -인건비 2,055천원 -법정부담금: 381천원	* 월급여 2,470천원 -인건비 2,082천원 -법정부담금: 388천원	34천원 증

노인 체육 활성화를 위한 제언

“늙음도 은퇴도 결국은 모두가 공평하게 맞이할 시간이다”, “내가 ‘시니어’라니...

젊으니까 운동하던 시절에서 건강을 위해 운동해야 하는 나이가 되다”(볼프강 프로징거의 「은퇴」)

· 문화체육관광부 및 지자체, 체육유관기관은 노인체육과 관련하여 대회 개최, 전문 인력 배치, 프로그램 등을 운영 중인 것으로 분석됨. “국민체력100”은 대국민을 대상으로 스포츠과학을 기반으로 한 생애주기별 체력 관리를 통해 스포츠활동에 참여시키기 위한 유인책으로 의료비 감소에 기여. 각종 어르신체육 대회 개최는 적극적인 스포츠활동 행태로 대표적인 이벤트라 할 수 있음

· 다만 지속적인 고령화 사회를 적극적으로 대응하는 방안 중 노인체육의 활성화를 위해 아래와 같은 대안이 마련될 필요가 있음

· 지방자치단체의 “노인체육 활성화”를 위한 지원법 마련 및 예산 확보

- 정부는 「국민체육진흥법」과 「스포츠기본법」에 의거하여 노인체육 활성화에 대한 지원 근거를 마련함

- 지방자치단체는 체육진흥조례가 있으나 대부분 체육기금, 체육시설 등에 관한 사항이며, 노인체육은 생활체육에 포함되어 있어 지원 대상이 뚜렷하지 않음

- 정부 및 지자체, 체육유관기관(국민체육진흥공단, 대한체육회 및 회원종목단체, 17개 시도체육회 및 228개 시군구체육회 등)을 중심으로 노인체육 사업(프로그램) 지원 및 확장
- 정부 및 지자체의 생활체육지도자 배치사업, 공단의 국민체력100, 대한체육회의 어르신체육활동지원, 19개 정도 종목단체들의 생활체육대회 및 종목보급 등 사업 수행 중
- 고령화 사회 속도에 비해 노인체육 사업은 상대적으로 소폭 변화되는 바 노인체육의 활성화를 위해 대한체육회 회원종목단체 81개('22년 기준), 17개 시도체육회·228개 시군구체육회가 기반이 되어야 함
- 지역별 노인체육의 진단을 위한 「노인체육 및 신체활동 실태조사」 실시
 - 문화체육관광부 「국민체력측정통계」에서 노인체력측정 결과는 있으나 추이 요인에 대한 분석은 제한적임
 - 문화체육관광부 「국민생활체육조사」에서 전국민 대상 평균 체육활동에 대한 분석은 있음
 - 실태조사에 기반 한 수혜자들의 체육활동 환경(종목, 시설, 용기구 등) 조성은 물론 특히 지역별 노인 정책 수립에 활용할 수 있도록 별도 실태조사가 필요함

참고문헌

국가법령정보센터. <https://www.law.go.kr/main.html>

(국민체육진흥법, 노인복지법, 스포츠기본법)

김세진(2021). 노인의 여가 및 정보화 현황. 보건복지포럼(2021.10.)

김춘남 외 8인(2021). 경기도 노인실태조사. 경기복지재단

노은이(2009). 서울시 노인 여가스포츠 어떻게 활성화 할 것인가?. SDI 정책리포트

문화체육관광부(2013). 문체부, 국민체력100(국민체력인증 기본계획) 발표. 보도자료.
2013년 9월 2일 배포

문화체육관광부(2021). 2021 국민생활체육조사

박종준(2015). 고령사회 대응을 위한 노인 관련 법제 개편 방향.

보건복지포럼 12월호(통권 제254호).

이달의 초점: 2018 고령사회 도래와 미래 준비

보건복지부(2021.6.7.). 2020년 노인실태조사 결과 발표

보건복지부(2022). 노인보건복지 사업안내 I/II

볼프강 프로징거(2021). 은퇴: 우리 생애 최대의 전환점. 청미출판사

서울시복지재단(2020). 2020년 서울시 노인실태조사

손석정(2015). 어르신 생활체육교실 사업 개선방안에 관한 연구.

한국체육정책학회지 13권 3호. p.167-180

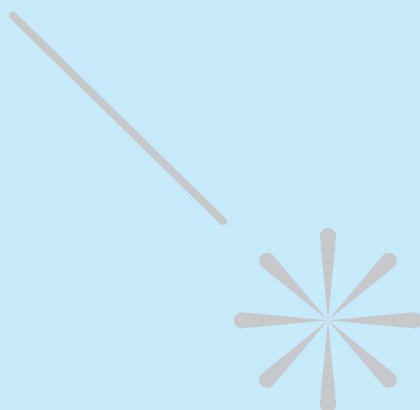
이윤경(2021). 노인의 생활환경과 삶의 만족도. 보건복지포럼(2021.10.)

임정미(2021).

노인의 건강 및 기능 상태 실태와 과제. 보건복지포럼(2021.10.)

조수현·정순돌(2010).

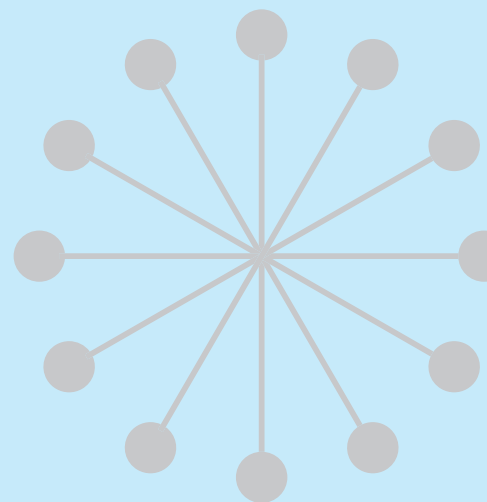
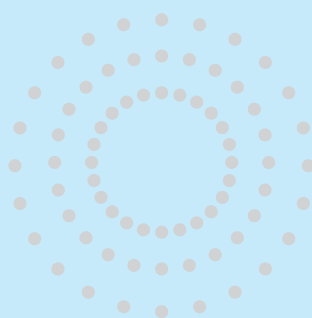
사회위험수준인식과 노인낙인의 관계: 사회적 관계망의 조절효과. 보건사회연구 39(2).
131-159



발제2

100세 시대, 한국 스포츠 현장은 준비가 돼 있는가?

양종구 (한국체육기자연맹 회장)



「100세 시대, 한국 스포츠 현장은 준비가 돼 있는가?」

양종구 (한국체육기자연맹 회장)

1. 동아일보 양종구의 100세 시대 건강법

2019년 6월 6일자 동아일보 25면에 ‘젊음을 되찾아주는 회춘약(回春藥) 근육을 키우라’는 칼럼을 썼다. 52세 아들에 26세 큰 손녀를 둔 ‘할머니’ 임종소 씨 스토리를 시작으로 근육의 중요성을 설명하는 칼럼이었다. 동시에 donga.com에 당시 75세였던 임 씨가 1년 여 넘게 근육운동을 해서 몸에 생긴 변화를 자세하게 설명했다.

한마디로 ‘대박’이 났다. 단 하루만에 83만 명이 넘는 독자들이 읽었다. 이후 각 방송에서 임 씨 스토리를 보도했다. 여러 방송에서 임 씨와 연락할 수 있는 방법을 알려달라는 요청을 받은 기억이 아직도 생생하다. 영국 공영방송인 BBC에서도 근육을 키운 임 씨 스토리를 자세하게 보도했다. 75세의 ‘할머니’도 근육을 키우면 몸이 달라질 수 있다는 게 이런 큰 관심의 핵심 포인트였다.

2018년 8월 4일부터 donga.com에 ‘양종구 기자의 100세 시대 건강법’을 연재하며 주목 받는 기사들이 많았다. 특히 2020년 2월 8일 쓴 ‘근육은 젊음 찾아주는 회춘약... 가장 쉬운 근력운동 방법은?’에 대한 반응은 상상을 초월했다. 단 하루 만에 무려 200만 명이 넘는 독자들이 읽은 것이다. 일부 애독자들로 부터 ‘나이 들수록 근력 운동을 해야 하는 이유를 과학적으로 자세하게 설명해 달라’는 요청을 받아 쓴 것이다. 그만큼 건강에 대한 국민들의 관심이 높았다.

바야흐로 100세 시대가 왔다. 부모님이나 주위 어르신들을 보라. 60,70세가 넘어도 정정한 분들이 많다. 지금 40, 50대나 그보다 젊다면 100세를 넘어 110, 120세까지 살 수도 있다. 100세 시대 가장 중요한 게 뭘까? 건강이다. 건강하지 않으면 100세를 넘어 살아도 의미가 없다. 병상에 누워, 치매에 걸려 사는 게 어떤 의미가 있을까?

‘100세 인생(The 100-Year Life)’이란 책을 쓴 린타 그래튼(Lynda Gratton)과 앤드루 스콧(Andrew Scott)은 “제대로 예측하고 계획을 세우면 장수는 저주가 아닌 선물이다. 그것은 기회로 가득하고, 시간이라는 선물이 있는 인생이다”고 주장했다. 100세 시대. 준비해야 잘 살 수 있다는 얘기다.

필자는 100세 시대 가장 중요한 게 건강이라고 생각하고 2018년 8월부터 동아닷컴에 ‘양종구 기자의 100세 시대 건강법’을 연재했다. 2019년 4월부터는 동아일보 오피니언면에 ‘양종구의 100세 시대 건

강법’ 칼럼도 쓰고 있다. 운동을 즐기며 살아가는 사람들을 소개했고 스포츠 과학적으로 운동하는 방법도 소개했다.

필자는 스포츠 마니아들의 다양한 삶의 스펙트럼을 보고 개인의 건강한 삶을 찾는 것도 좋은 방법일 수 있다고 생각했다. 어릴 적 위인전을 왜 읽었나? 위대한 사람들의 삶을 보고 닮기 위해서이지 않았나? 스포츠, 운동도 마찬가지라고 생각했다. 본보기가 있으면 따라하기 쉽다. 기사에 대한 반응이 아주 좋았다. 그만큼 국민들이 ‘올바른 운동 정보’에 목말라 있었다.

2. 근육 운동, 질병 회복, 다이어트에 관심 높아

100세 시대 건강법 첫 기사인 2018년 8월 4일 동아닷컴에 처음 쓴 “아버지가 돌아가신 51세를 넘기는 순간…나는 페달을 밟았다”는 사이클 마니아 김건수 씨(61) 이야기는 하루 기준 네이버에서 40만 뷰를 기록했다. 당시 기준으로 특별한 이슈가 아닌 건강 관련 기사로 이렇게 많은 뷰를 기록한 사례는 찾아보기 힘들었다.

2021년 8월 7일 “어머니 돌아가신 뒤 무작정 걷기 시작… 35kg 감량했어요” 100대 명산 오르는 정용권 씨 스토리는 다음 136만, 네이버 68.2만, 총 204.2만 뷰를 기록했다. 2021년 7월 24 “걷기만 했는데 확 빠져”… 의사도 놀란 노르딕워킹 효과의 주인공 주연서 노르딕워킹 전도사 얘기는 다음 205만, 네이버 121만, 총 326만 뷰를 기록했다. 양종구 기자의 100세 시대 건강법 지금까지 최대 클릭수다.

2020년 9월 26일 “간암 말기 환자 ‘완치’ 기적”… 맨발걷기의 놀라운 효과에 대해 쓴 박동창 한국맨발 걷기운동본부 회장 스토리는 네이버 55만 뷰를 기록했다. 2022년 9월 10일 “말기암 판정 2개월 만에 완치…맨발 걷기가 기적 만들어” 전립선암 말기 환자 박성태 씨의 기적은 네이버 121.2만, 다음 30만, 동아닷컴 14.3만, 총 165.5만 명이 봤다.

전반적으로 근육운동에 대한 수요가 높았다. 병을 고치거나, 다이어트 효과가 높다는 기사에 대한 관심도 높았다.

2021년 9월 25일 환갑의 보디빌더 “근육 키우면 젊음도 돌아와… 늙은 때는 없어” 주인공 조우순 민주평화통일자문회의 중동협의회 부회장 스토리(네이버 74만, 다음 50만, 총 124만)와 그해 11월 6일 “우울할 때마다 헬스클럽 갔죠” 20년 넘게 이어온 근육운동 스토리 주인공 조재범 교수 스토리(네이버 65만, 다음 52만, 총 117만) 등 근육운동 관련 기사는 쓸 때마다 수십만 뷰가 나왔다. 그만큼 몸만들기에 대한 관심도가 높았다.

4년 넘게 스포츠와 운동을 즐기는 사람을 160여명 만나 인터뷰했다. 이들의 공통점은 스포츠와 운동이 해야 할 ‘일’이 아니라 일상이라는 점이다. 힘겨운 사회생활 속에서도 스포츠와 운동이 일상이기 때문에 힘들지 않고 즐길 수 있는 것이다. 그리고 스포츠와 운동을 통해서 스트레스를 떨쳐내고 삶의 동력을 찾고 있었다.

3. 운동은 의학(Exercise in Medicine)

스포츠과학 저널을 탐독하면서 ‘운동은 의학(Exercise Is Medicine·EIM)’이란 문구를 찾아냈다. 스포츠 및 의학 선진국 미국에서는 일찌감치 알려진 개념인데 한국에서는 거의 사용되지 않는 것이다. 그래서 쉬운 운동법을 쓰면서 운동을 해야 하는 당위성은 EIM으로 강조해왔다.

‘암 치료 계획에 맞춤형 운동 처방이 반드시 포함돼야 한다(Cancer Treatment Plans Should Include Tailored Exercise Prescriptions).’

2018년 3월 암을 예방하고 치료하는데 운동을 의학적으로 활용해야 한다고 전 세계적으로 권고하는 학술 행사가 열렸다. ACSM와 미국암학회(ACS)는 미국 질병관리예방센터, 캐나다 운동생리학회, 독일 건강운동회 등 17개 기관(표 II)의 전문가들을 모여 토론했다. 최근 과학적인 결과물들을 살펴보고 예방과 처방, 회복과 생명연장에 운동효과를 분석하고 권고하는 자리다. 케이티 슈미츠(Katie Schmitz) 전 ACSM 회장은 “전 세계적으로 4300만 명이 넘는 사람들이 암을 극복하고 살아난다. 암 환자나 암을 극복한 사람들이 직면한 건강 문제를 점검하고 운동이 암을 예방하고 컨트롤할 수 있다는 것을 이해할 필요가 있다”고 말문을 열었다. 알파 파텔(Alpa Patel) ACS 역학(疫學) 과학연구 선임 국장은 “운동 종양학(腫瘍學) 분야의 최전선에서 활약하는 저명한 리더들을 모시고 과학적 결과물들을 리뷰하고 일반인들에게 과학적인 증거에 따라 실적인 운동을 권고할 수 있게 돼 영광이다. 우리가 이렇게 하는 이유는 암 환자들이 육체활동을 건강 회복에 활용할 수 있게 하기 위함이다”고 말했다.

2019년 중순까지 이어진 일련의 학술 행사를 통해서 도출한 실증적인 검증에 따른 암 환자를 위한 운동에 대한 새로운 가이드라인은 다음과 같다. 운동은 암을 예방한다. 특히 운동은 결장, 유방, 자궁, 신장, 방광, 식도, 위 등 7개 암 발병 가능성을 낮춰준다. 유방과 결장, 전립선 등 3개 암 판정을 받은 환자들에게 운동을 시켰을 때 생존율이 높아졌다. 암 치료를 받은 환자들에게 운동을 시키면 피로감과 불안감, 우울증 증세가 완화됐고 운동 기능과 삶의 질이 향상됐다. 림프수종도 더 이상 악화되지 않았다.

2018년 위 7개 암 환자(미국인의 경우)에게 처방한 운동량 가이드라인은 주당 150~300분의 중간강도의 유산소 운동, 혹은 주당 75~150분의 강도 높은 유산소 운동이었다. 위에서 언급한 3개 암에 대한 사망률을 떨어뜨리는 정확한 처방 운동량은 아직 알려지지 않았다. 다만 운동량이 많을수록 효과가 좋았다. 결론적으로 비활동을 피하고(avoid inactivity), 일반체력을 키우거나, 건강을 지키기 위한, 최근 육체활동 가이드라인은 주당 150분의 유산소 운동과 주당 2회의 근육운동이었다. 이번 학술 이벤트에서 나온 광범위한 리뷰와 권고사항들은 3개 학술 논문으로 정리됐고 최근 2개의 저널에 실렸다.

이날 행사를 주관한 단체는 “건강 및 피트니스 전문가들도 암 환자와 암을 극복한 사람들을 위한 프로그램을 만들 때 위 권고사항을 적용해야 한다”고 강조했다. 환자들의 상태에 따라 정형화된 운동 처방을 해야 한다는 것이다. 이번에 채택된 권고사항을 제대로 실행하기 위해 ACSM과 EIM은 운동으로 암을 극복한다(Moving Through Cancer)는 새로운 프로그램을 시작했다. 이번 학술 이벤트는 운동이 100세 시대 건강법에서 의학과 같은 반열에 올랐다는 것을 증명했다. 이번 행사 주최 측은 향후 연구에서 운동을 암 치료의

스탠다드에 포함시켜야 할 것이라고 강력하게 촉구했다. 암 환자들에게 운동이 긍정적인 효과를 준다는 확실한 결과물들을 현장에 적용해야 한다고도 강조했다.

이번 학술 이벤트에서 나온 광범위한 리뷰와 권고사항들은 3개 학술논문으로 정리됐고 최근 2개의 저널에 실렸다. ‘암 극복 환자를 위한 운동 가이드라인: 국제 다학문 토론회에서 정리한 공통 발표(Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable)’과 ‘육체 활동, 좌식 행동, 암 예방과 컨트롤에 대한 미국스포츠의학회 토론회 보고서(American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control)’는 ACSM의 주 연구 저널인 ‘스포츠&운동에 있어 의학&과학(Medicine & Science in Sports &Exercise)’에 실렸다. 나머지 하나는 ‘종양학에서 운동은 의학이다: 임상 의들이 환자들을 움직이게 해 암을 극복하게 만든다(Exercise is Medicine in Oncology: Engaging Clinicians to help Patients Move Through Cancer)’는 임상의를 위한 암 저널에 실렸다.

이번에 채택된 권고사항을 제대로 실행하기 위해 ACSM과 ‘운동은 의학(Exercise is Medicine(EIM))’은 운동으로 암을 극복한다(Moving Through Cancer)는 새로운 프로그램을 시작했다. 이 프로그램 자료는 www.exerciseismedicine.org/movingthroughcancer에서 찾아볼 수 있다. 이번 학술 이벤트는 운동이 100세 시대 건강법에서 의학과 같은 반열에 올랐다는 것을 증명했다.

선진국에선 이미 1990년대부터 ‘운동은 의학’이라고 보고 연구를 진행하고 있다. 사실 EIM의 첫 시작은 1992년 칠레에서 시작된 스포츠의학 클리닉(Clinica MEDS)이다. Clinica MEDS는 칠레 있는 스포츠의학 센터로 현재 전국 9개 클리닉을 운영하고 있다. EIM(운동은 의학) 연구하고 보급하는 데 주력하고 있다. 매년 워크숍을 개최하고 있다. 전 세계 스포츠의학 연구자들도 EIM에 입각해 연구를 진행하고 있다.

미국은 2007년 EIM 캠페인을 시작했다. 미국스포츠의학회(ACSM) 회장인 로버트 E. 살리스 박사가 주도해 EIM 단체를 만들어 전 세계적으로 확산시키고 있다. EIM은 육체활동, 즉 운동을 의학적 치료와 환자 관리에 기본적인 필수 아이템으로 포함시켜야 한다는 것을 강조한다. 과학적인 연구결과 운동이 각종 질병의 예방은 물론 치료에 효과적임이 증명되었기 때문이다. 오히려 약물보다 운동이 몸에 더 유익하다는 결과도 EIM 운동이 탄력을 받게 됐다.

4. 국내 체육인들을 무엇을 했나?

2019년 4월 13일 동아일보

《환자들은 최고의 진료를 받기 위해 각 분야에서 권위가 있는 의사, 이른바 ‘베스트 닥터’를 찾는다. 유명 대학병원의 베스트 닥터들에게 환자가 몰리는 현상은 어제오늘의 일이 아니다. 환자가 넘쳐나기 때문에 베스트 닥터들은 설 틈이 없다. 건강에 적신호가 켜지는 일도 있다. 실제로 일부 베스트 닥터들은 남모르게 병을

않기도 한다. 하지만 환자들의 모범이 되는 베스트 닥터들도 많다. 그들은 나름의 ‘비법’으로 자신의 건강을 관리한다. 나와 내 가족을 치료하는 베스트 닥터. 그들의 건강법을 연재한다.》

· 윤승규 서울성모병원 암병원장(58·소화기내과 교수)은 간암 분야의 베스트 닥터다. 올해로 30년째 의료 현장에서 환자를 진료하고 있다. 서울성모병원 내과 과장과 간담체센터 센터장을 맡은 데 이어 암병원장까지 요직을 두루 맡았다. 간 분야의 최고 학회라는 대한간학회의 회장이기도 하다. 세계보건기구(WHO) 서태평양 지역 간염협력센터 소장이면서 한국연구재단 연구평가위원 명함도 갖고 있다.

· 명성이 화려한 윤 교수도 나이가 들면서 생기는 병은 피하지 못했다. 지금으로부터 12년 전. 윤 교수는 목 디스크로 꽤나 고생해야 했다. 손가락을 잡지 못할 정도로 팔이 저렸다. 밤에는 통증 때문에 잠을 제대로 이루지 못했다. 동료와 선배 의사들에게 증세를 호소했더니 수술해야 할 것 같다는 답변이 돌아왔다.

· 수술은 내키지 않았다. 당시 나이 40대 후반. 환자가 한창 많을 때였다. 수술하면 진료실을 오래 비워야 했다. 그 많은 환자에게 못할 짓이라 생각됐다. 수술 대신 다른 방법을 찾기로 했다. 우선 통증을 억제하는 약을 먹고 주사를 맞았다. 하지만 그때뿐이었다. 그랬던 윤 교수가 지금은 말짱하다. 목 디스크 증세도 사라졌고, 50대 후반이라고는 믿기지 않을 만큼 체력도 뛰어나다. 비법이 뭘까.

○ 아침, 점심, 잠들기 전에 스트레칭

· 목 디스크로 고생하던 시절, 선배 정형외과 교수가 “수술이 싫으면 일단 스트레칭을 열심히 하는 건 어때?”라고 제안했다. 스트레칭만으로도 통증을 줄일 수 있을 거라고 했다. 처음엔 믿지 않았다. 하지만 다른 방법이 없어 밀쳐야 본전이겠거니 하고 스트레칭을 시작했다.

· 목을 미는 스트레칭과 누르는 스트레칭, 두 종류를 반복했다. 우선 목을 미는 스트레칭은 이런 식이다. 첫째, 두 손으로 목의 아랫부분을 받친 뒤 위쪽으로 밀어 올린다. 둘째, 목 뒷부분에 손바닥을 대고 앞쪽으로 민다. 셋째, 오른손바닥을 오른쪽 뺨에 댄 뒤 왼쪽으로 민다. 넷째, 왼손바닥을 왼쪽 뺨에 댄 뒤 오른쪽으로 민다. 각 동작을 모두 15초씩 3회 반복한다.

· 그 다음에는 목을 누르는 스트레칭을 했다. 첫째 동작은 미는 스트레칭과 거의 비슷하고 둘째부터 약간 달라진다. 둘째, 뒷머리에 깍지를 끼고 지그시 머리를 누른다. 셋째, 왼손으로 오른쪽 머리 윗부분을 잡고 당기듯 누른다. 넷째, 오른손으로 왼쪽 머리 윗부분을 잡고 당기듯 누른다. 이 동작 또한 모두 15초씩 3회 반복한다.

· 이 스트레칭에 걸리는 시간은 10분이 채 안 된다. 윤 교수는 아침에 일어나서 한 번, 점심 먹고 한 번, 자기 전에 한 번 이 스트레칭을 했다. 하루에 30분을 스트레칭에 투자한 것. 단 하루도 거르지 않았다.

· 이 ‘30분 스트레칭’의 효과는 놀라웠다. 3개월 만에 팔 저림 현상과 통증이 사라졌다. 늘 인상을 찡그리던 얼굴도 환히 펴졌다. 동료들이 “무슨 좋은 일 있냐”고 할 정도로.

○ 요가에 빠지다

건강 관리의 기본 원칙은 ‘유지’다. 몸이 좋아졌다고 해서 스트레칭을 멈추면 다시 나빠질 수밖에 없다. 윤 교수도 그 사실을 너무 잘 알았다. 윤 교수는 정반대로 운동량을 더 늘렸다. 등산 전문가의 조언을 들으며 산에 오르기 시작했다. 일부러 낮은 산을 골라 천천히 올랐다. 처음에는 산 정상 3분의 1까지만 오른 뒤 내려왔다. 점점 높이를 올려 2개월여 만에 정상에 올랐다. 당시 등산에 4시간이 소요됐다. 그 다음에는 속도를 높였다. 6개월 동안 운동 강도를 높인 끝에 나중에는 1시간 반 만에 정상에 이르렀다. 물론 이 기간에도 매일 3회 이상의 스트레칭은 빼먹지 않았다.

주말 행사가 많아지면서 등산할 여유가 없어졌다. 윤 교수는 그 대신 2013년부터 헬스클럽에 다녔다. 어느 날 저녁시간대에 헬스클럽에 갔다가 따로 마련된 방 안에서 요가 수업이 진행되는 것을 우연히 봤다. 유리창 너머로 안쪽을 들여다보니 13명이 요가 동작을 취하고 있었다. 남자는 2명. 선뜻 내키지 않았지만 요가 동작이 평소 하던 스트레칭과 비슷해 보였다. 왠지 끌리는 느낌. ‘민망할 게 뭐 있어. 나도 해 보자.’

방에 들어가 요가 선생이 가르쳐 준 동작을 따라 해봤다. 웬걸. 1시간 정도 했는데 땀이 뻘뻘 나는 게 아닌가. 평소 하던 스트레칭보다 훨씬 강도가 강했다. 주변을 돌아보니 50, 60대 여성이 고난도 동작을 무난하게 따라 하고 있었다. 윤 교수는 이날 요가의 매력에 빠졌다. 그로부터 3년 동안 헬스클럽에 다니면서 요가를 꾸준히 배웠다. 그러다가 2017년 암병원장을 맡으면서 헬스클럽에 다닐 시간도 사라졌다. 윤 교수는 연구실에 매트를 깔아두고 ‘나 홀로 요가’를 시작했다.

○ 스트레칭-요가 전도사가 되다

요즘도 윤 교수는 하루에 2회 이상 요가를 한다. 점심 식사를 하고 난 후 연구실에서 30분 정도 요가를 한다. 윤 교수는 굳이 요가란 표현을 쓰지 않았다. 30분 스트레칭의 확장판이라는 것. 실제로 윤 교수는 고난도 요가 동작보다는 스트레칭보다 다소 강도가 높은 수준의 동작들을 위주로 운동한다.

몇 달 전에는 아내에게도 스트레칭을 권했다. 요즘은 부부가 잠자리에 들기 1시간 전쯤에 스트레칭 인터넷 강좌를 틀어놓고 함께 운동한다. 1시간이 넘는 강좌도 수두룩하지만 주로 20~30분 사이의 것을 고른다. 30분 정도 하고 나면 몸이 노곤해지고 편해진다. 운동을 하고 잠자리에 들면 아침에 일어난 후에도 몸이 빠근하거나 다리가 뻣뻣한 증세가 나타나지 않는다고 한다.

진료실에서도 환자에게 “여유가 된다면 스트레칭을 하라”고 말한다. 실제로 몇몇 환자는 윤 교수가 일러준 대로 스트레칭을 한 후 몸이 좋아졌다고 한다. 윤 교수는 “어떤 환자들은 ‘교수님이 간을 고치는 사람인데 몸의 통증과 척추디스크까지 치료하는 의사가 됐다’며 우스갯소리를 하기도 한다”고 말했다.

동료 의사들의 평가는 무척 다양하다. 그게 효과가 있겠느냐고 말하는 의사도 있고, 몸이 조금 아팠던 동료들은 진지하게 듣는다. 그 평가와 상관없이 윤 교수는 자신의 운동법에 대해 확신한다. “시간을 별로 들이

지 않고, 도구가 없어도 되고, 사무실이든 공원이든 아무 곳에서나 할 수 있고. 이런 운동이 어디 있겠어요? 의원을 개업한 한 후배 의사는 실제로 요가에 관심을 가져 인도에까지 다녀왔다고 들었습니다. 의학적인 치료에 요가를 접목하려 하는 것이지요.”

다만 윤 교수는 꾸준함을 강조했다. 하루에 30분만 투자하면 몸은 분명 좋아지는데, 그 30분을 지속적으로 투자하기가 쉽지 않다는 것이다. 윤 교수는 4050세대 이후에게 이 스트레칭을 추천했다. 나이가 젊은 사람이야 관계없지만 나이가 들면서 근육이 굳고 줄어들기 때문에 꾸준한 스트레칭으로 근육을 이완시켜야 건강을 유지할 수 있다는 것이다.

동아일보는 이런 기사를 70회 가까이 게재했다. 요즘 TV에 나오는 건강 프로그램에서 운동을 하라고 조언하는 전문가들 대부분이 의사들이다. 스포츠과학 전문가들이 해야 할 일을 뺏기고 있는 것이다. 국민들 운동 안 한다고 한탄하기만 했지 체육 및 스포츠전문가들이 어떻게 구체적으로 운동을 활성화 시켜야 할지에 대해선 연구가 부족했다. 사실 늦었다. 하지만 향후 이 시장을 스포츠계가 가져오기 위한 노력을 해야 한다.

5. 국민 건강은 국가의 개입이 필요하다

100세 건강을 쓰면서 ‘돈 있고 시간 있는 사람이나 건강에 신경 쓸 수 있지 그렇지 못한 사람은 엄두도 못 낸다’는 비판도 많았다. 맞는 말일 수 있다. 하지만 의지의 문제일 수 있다. 그리고 저소득 계층에는 국가가 나서서 건강한 삶을 살 수 있도록 도와야 한다는 의미도 있다. 복지 국가를 선언한 국가가 국민 건강도 책임 지지 못하면 과연 복지국가라고 할 수 있을까?

〈이지윤 숨 프로젝트 대표·미술사 박사 2020년 1월 28일 조선일보 기고〉

영국 싱크탱크 신경경제재단(New Economics Foundations·NEF)이 2008년 낸 보고서는 당시 큰 화제가 됐다. 정부 의뢰로 NEF가 수년간 연구에 몰두한 끝에 내놓은 이 보고서는 영국의 미래 성장 동력에 대한 내용을 담고 있는데, 결론은 ‘정신적 웰빙(Mental Wellbeing)’ 강화를 통해 ‘멘탈 캐피털(Mental Capital·정신적 자본)’을 축적한다는 것이었다. 정신적으로 건강하게 잘 사는 것이 21세기 영국의 신성장 동력이 될 수 있다는 획기적인 발상이었다.

NEF는 보고서에서 다섯 가지 행동 강령을 제시했다. 주변과 소통하기(Connect), 적극적으로 활동하기(Be Active), 호기심 갖기(Take Notice), 계속해서 배우기(Keep Learning), 베풀기(Give) 등이다. 일상에서 쉽게 접하고 실행할 수 있는 것처럼 보이는 이 다섯 가지를 통해 달성하고자 하는 정신적 웰빙 상태는 크게 두 가지다. 첫째 기분 좋게 느끼기(feeling good)로 이는 행복함, 만족감, 즐거움, 호기심, 관심 등으로 표출된다. 둘째는 잘 행동하기(functioning well)로 긍정적 관계 형성, 자기 관리, 목적의식 등으로 나타난다.

영국 정부는 이후 대대적 프로젝트에 착수했다. 전국 지자체가 중심이 돼 지역 주민들이 만나고 참여하는 각종 프로그램을 만들었다. 특히 정신 건강 문제가 큰 사회적 이슈가 되고 있는 노인·청소년을 대상으로 모

임과 동아리, 스포츠·문화 활동을 활성화했다. 또 문화·예술 단체와 기관들이 시민들의 정신 건강 향상을 위해 다양한 활동을 하도록 독려하고 지원했다. 예를 들어 테이트 미술관은 3년 전부터 ‘비주얼 아트’라는 단체와 협력해 예술가들이 직접 지역 청소년, 어린이들이 함께하는 프로그램 15가지를 진행하고 있다.

영국 정부가 특히 심혈을 기울인 전략은 문화·예술을 통해 정신적 웰빙을 한 단계 올려놓겠다는 것이었다. 영국 보건부는 2010년 웰빙 보고서에서 “개인 및 단체의 문화·예술 활동은 긍정적 사고와 목적의식을 심어 준다”고 명시했고, 앨런 존슨 전 보건부 장관은 문화·예술 활동이야말로 국민의 정신적 웰빙에 없어서는 안 될 핵심적 존재라고 말했다.

영국이 ‘정신적 웰빙’과 ‘멘탈 캐피탈’ 전략을 추진한 지 10여 년이 지나면서 영국 사회 곳곳에선 눈에 띄는 성과가 나타나고 있다. 의료와 건강보험 쪽에선 뚜렷한 비용 절감 효과가 나타났다. 영국 의회가 지난 2017년 발표한 자료에 따르면 정신적 질병·장애에 시달리는 환자들에게 다양하게 문화·예술을 접하게 한 결과, 이들이 병원을 찾은 횟수는 37%, 입원 횟수는 27% 줄었다. 환자 한 명당 병원비는 연평균 216파운드(약 33만원) 절약됐다. 병원비가 무료인 영국 의료 체계를 감안할 때, 국가 전체적으로 엄청난 예산을 절약한 것이다.

영국의 수준 높은 정신적 웰빙 추구는 국민의 정신 건강뿐 아니라, 국가 전체적으로는 자신들이 자랑하는 세계 최고 수준의 창조적(creative) 역량을 강화하는 전략이기도 하다. 영국인들이 정신적 웰빙을 ‘멘탈 캐피탈’ 차원에서 접근하는 것도 이런 것 때문이다. 정신적 웰빙은 미래 자산이자 자본인 셈이다. 문화적 수준이 높은 국민이 창조성이 높은 원인인 셈이다. 인공지능(AI)과 빅데이터, 사물인터넷(IoT), 로봇 기술 등 전 세계가 4차 산업혁명으로 뜨겁게 달아오르고 있는 이때, 산업혁명 발상지인 영국이 정신적 웰빙에 눈을 돌리는 움직임은 결코 예사롭게 봐 넘길 일이 아니다. 영국이 이런 전략을 세운 배경과 비용·효과를 따져보고 전망 등을 면밀히 분석해야 한다.

대한민국은 어떤가? 국민의 삶에 대해 이렇게 국가적으로 나서서 진행하는 정책이 있나?

〈2019년 9월 26일 동아일보 양종구 기자의 100세 시대 건강법〉

21일 서울 마포구 상암동 평화의공원에서 열린 2019 브레인워킹페스티벌에는 한국 나이 84세인 강희규 전 한국전력 마라톤팀 감독이 참가했다. 마라톤 선수 출신으로 1980년대 후반 한국마라톤대표팀 사령탑도 지낸 그는 70세까지 마라톤을 완주한 뒤 지금까지 걷기로 건강을 다지고 있다. “매일 새벽 집 근처 산을 1시간에서 2시간 정도 걷고 하루를 시작한다”는 강 전 감독은 요즘도 가끔 지인들을 만나 술을 한잔 마시며 즐길 정도로 건강하게 살고 있다.

대한직장인체육회걷기협회가 주최한 이날 걷기대회는 ‘바르게 걷기가 치매를 예방할 수 있다’는 것을 알리기 위해 열렸다. 성기홍 협회 기억력회복운동센터장은 “여섯 번째 생체신호인 걸음걸이는 치매 예측과 예방의 중요한 척도”라고 말했다. 연구 결과 일반적으로 정상인의 걸음 속도 범위는 초당 1.2~1.4m다.

치매나 경도인지장애를 가진 사람들의 걸음 속도는 이보다 떨어진다. 경도인지장애가 있으면 초당 0.6~0.8m. 걸음 속도가 초당 0.4m 이하로 떨어지면 낙상 확률이 높아졌다. 육체적인 결함 없이 초당 0.4m 미만으로 걷는다면 치매를 의심해야 한다는 것이다.

· 걷기는 인간의 가장 기본적인 움직임이다. 과거에는 걷기를 인지기능에 관여하지 않는 자동적 운동으로 생각했지만 최근에는 뇌의 해마·전두엽과 연결된 복잡한 인지기능이 동반된 운동이라는 연구결과가 나오고 있다. 정상적으로 걷는다는 것은 뇌에서 가장 빠른 길에 대한 전략적인 계획이 필요하며 이후 심리상태와 환경 사이에서 다양한 판단을 해야 한다. 어떻게 가야 안전하고 효율적인지 걸으면서 계속 계산하는 것이다. 이 과정에서 다양한 판단이 내려진다. 파란불이 깜빡이는 것을 보고 ‘지금 가야 하나’ ‘아냐 지금 가면 위험해’, ‘갑자기 나타난 오토바이를 어떻게 피해야 할지’ 등 수많은 인지 작용이 일어나는 것이다.

· 운동하면 근육에서 뇌신경전달 물질(BDNF·Brain-Derived Neurotrophic Factor)이 생성되고 활성화된다는 연구 결과가 나온 이후 운동이 뇌에 미치는 영향에 대한 다양한 연구가 진행되고 있다. 최근 운동, 특히 유산소운동이 치매를 예방할 수 있다는 연구 결과도 많다. 국민체육진흥공단 한국스포츠정책과학원은 아주대병원 문소영 교수팀과 함께 치매국가책임제 시행에 따른 국가치매극복기술개발사업의 일환으로 ‘한국형 치매예방 다중 영역 프로그램 개발’ 연구 과제를 2018년부터 실시하고 있다. 세계보건기구(WHO) 가이드라인에 따라 68세에서 72세 여성 26명을 대상으로 유산소운동을 주당 150분, 근력 및 균형 운동을 2주당 1회를 기본으로 12주간 시킨 결과 체력이 상승한 것은 물론 인지기능이 눈에 띄게 좋아졌다. 알츠하이머병 평가척도인 ADAS-cog 수치가 운동 전 10.7에서 8.8로 떨어졌다. ADAS-cog는 인지능력을 평가하는 방법으로 30이 넘으면 치매로 판단한다. 치매환자에게 유산소운동을 시켜도 인지능력이 개선된다는 연구 결과도 나오고 있다.

· 케네스 H 쿠퍼 공군대령이자 의사가 1968년 ‘에어로빅스(Aerobics)’란 책을 쓰며 알려진 유산소운동은 잘 알다시피 심혈관기능을 높여준다. 유산소운동을 3개월 이상 하면 뇌의 모세혈관이 30% 증가한다. 운동으로 생성된 신경전달물질의 영향으로 새롭게 형성된 신경세포에 혈액을 공급하기 위해서다. 새 신경세포는 자극이 없으면 소멸하는데 운동은 좋은 자극제가 된다. 운동이 뇌를 계속 건강하고 스마트하게 만드는 것이다.

· 물론 운동을 중단하면 신경전달물질도 안 생긴다. 전문가들은 “새 신경세포와 신경세포를 이어주는 연결 부위는 수년간 탄탄하게 결속해 있을 것이다. 그러나 운동을 그만두고 한 달이 지나면 신경세포의 기능이 약화된다”고 말한다. 몸을 방치하면 뇌도 그에 따라 기능이 쇠약해진다는 얘기다. 뇌의 활성화 효과를 지속하기 위해서는 운동을 계속해야 한다.

· 보건복지부 중앙치매센터는 2018년 기준 국내 치매환자를 75만여 명으로 추정하고 있다. 65세 이상 노인인구가 약 739만 명이니 치매 유병률이 10.16%이다. 노인 10명 중 1명이 치매환자라는 얘기다. 치매는 예방이 중요하다. 전문가들은 하루 30분씩 주 3~5회 달리거나 빠르게 걸으면 치매를 예방하고 건강하게 살 수 있다고 조언한다. 100세 시대, 노인들이 가장 두려워하는 게 치매에 걸리는 것이다. 자주 걷거나 달리면 치매란 두려움에서 벗어날 수 있다.

문재인 정부 치매국가책임제에 문제는 없는가?

약 75만 명 치매환자. 1년 예산 14조 원. 치매는 치료가 아닌 예방이 중요한데 왜 치매에만 집중하는 것인가?

6. 100세 시대, 인간의 삶을 바꿔야 한다. 스포츠계도 변해야 한다.

‘타고난 능력이란 없다. 경험을 통해 인간은 무엇이든 될 수 있다.’

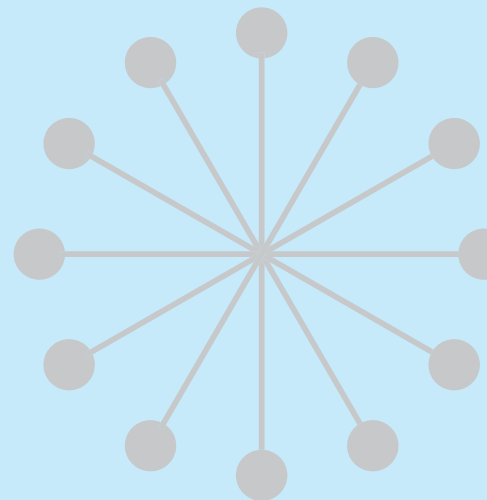
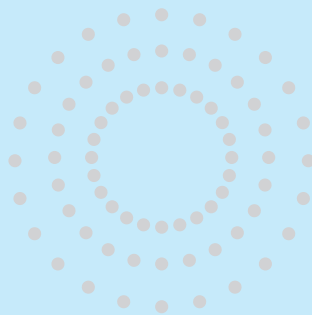
경험주의 철학자 존 로크가 100세 시대 건강에 의미를 던져준다. 로크가 주장하는 핵심 주제가 ‘사람의 경험과 학습에 의해 얼마든지 배울 수 있다’라면 이 주제는 인생의 어느 시점에나 적용해 볼 수 있다. 인간의 수명이 100세 이르는 시대에는 ‘다시 새롭게 배우는 일’이 매우 중요한 논점이다. 특히 오늘날처럼 기술의 발달이 두드러지는 사회에서는 한번 배운 지식이 금세 진부해지고 마는 경향이 있다. 이 사실을 생각할 때 자신의 경험을 초기화시킬 수 있느냐가 관건이다. 머릿속을 새 하얀 석판, 즉 타블라 라사 상태로 되돌릴 수 있을까? 그리고 되돌렸을 때 거기에 의미 있는 경험과 지식을 새겨 넣을 수 있을까? 이 명제는 앞으로도 중요한 논점이 될 것이다.

린다 그래튼 등은 ‘100세 인생’에서 100세 시대를 맞아 시스템을 완전히 바꿔야 한다고 했다. 가장 중요한 정년을 연장해야 한다. 100년을 살아야 하는데 60세 언저리에서 가장 중요한 일자리를 잃는다는 것은 말이 안 된다는 지적이다. 대학교육도 4년 한 번으로 안 된다고 했다. 20년에는 한번씩 재교육을 시켜야 한다고 주장했다. 빠르게 변하는 세상에 맞춰 잘 살기 위해선 그 시대에 적응할 수 있는 노하우를 전해줘야 한다는 얘기다. 사람들의 생각도 바뀌어야 한다고 했다. 이젠 ‘100세는 당연히 살기’ 때문에 그에 맞게 살아갈 준비를 해야 한다는 것이다.

100세 시대 모든 게 바뀌어야 하는데 대한민국은 아직 전혀 준비가 되지 않았다. 스포츠계도 마찬가지다. 시대는 변화를 요구하는데 아직 전혀 준비가 되지 않았다.

미국 시니어올림픽을 통한 한국 노인스포츠 활성화 방안

허진무 (연세대학교 스포츠응용산업학과)



「미국 시니어올림픽을 통한 한국 노인스포츠 활성화 방안」

허진무 (연세대학교 스포츠응용산업학과)

미국에서는 노인들의 여가 참여 증대를 위한 하나의 방편으로 시니어올림픽대회가 각주에서 매년 열린다. 전국 시니어올림픽대회는 1987년에 Missouri주의 St. Louis에서 처음 시작되었고, 지난 30년 간 여러 도시에서 개최되어 왔다. 시니어올림픽대회에는 여러 가지 개인 종목과 단체종목이 있고, 주 단위 시니어올림픽대회에서 상위권에 입상한 참가자들은 2년에 한 번씩 개최되는 전국 시니어올림픽대회에 출전할 자격이 주어진다. 미국의 모든 50개 주에서 열리는 시니어올림픽대회는 만 50세 이상이면 누구나 참가할 수 있다.

Year	Host City	# of Sports	# of Athletes
1987	St. Louis, MO	15	2,500
1989	St. Louis, MO	16	3,400
1991	Syracuse, NY	18	5,000
1993	Baton Rouge, LA	18	7,200
1995	San Antonio, TX	18	8,200
1997	Tucson, AZ	18	10,300
1999	Orlando, FL	18	12,000
2001	Baton Rouge, LA	18	8,700*
2003	Hampton Roads, VA	18	10,700
2005	Pittsburgh, PA	18	11,000
2007	Louisville, KY	18	12,000
2009	Palo Alto, CA	18	10,000
2011	Houston, TX	18	10,100
2013	Cleveland, OH	19	10,881
2015	Bloomington/Minneapolis/St. Paul, MN	19	9,989
2017	Birmingham, AL	19	10,530
2019	Albuquerque, NM	20	13,882
2022	Fort Lauderdale, FL	21	12,065
2023	Pittsburgh, PA	TBD	TBD
*Reflects more stringent qualifying standards			

시니어올림픽대회 참가자 수는 꾸준히 증가해서 1987년 초대 대회 참가자 수는 2,500명이었는데 1990년 대 후반에 들어서면서부터 대부분의 전국 시니어올림픽대회의 참가인원은 10,000명을 넘어서게 되었다 (National Senior Games Association, 2022). 2년에 한 번씩 홀수 해에 열리는 전국 단위 미국 시니어올림픽대회는 2019년의 경우 New Mexico 주의 Albuquerque에서 개최되었고 13,882명이 참가했다. 이 대회 개최로 인해 약 480억원의 경제효과가 발생했다고 한다 (Swenson, 2021). 2021년에 Florida 주의 Ft. Lauderdale에서 개최 예정이었던 시니어올림픽대회는 코로나19로 인해 1년 연기되어 2022년에 개최되었고, 12,065명이 참가했다. 2023년에는 Pennsylvania 주의 Pittsburgh에서 개최될 예정이다 (그림 1 참고).

시니어올림픽대회는 참가자들의 연령에 따라서 그룹을 형성하는데 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, 90세 이상 등 9개의 그룹으로 구분한다. 50-54 그룹에 속할 경우, 그 그룹에 속한 사람들과 경쟁을 하고, 다른 그룹과는 경쟁하지 않는다. 간혹 참가자 수가 적은 경우 다른 연령대 그룹과 경쟁을 하는 경우도 있다.



National
Senior Games
Association

2023 National Senior Games General Competition Schedule (Updated: 10.19.22)



	2023	FRI 7-Jul	SAT 8-Jul	SUN 9-Jul	MON 10-Jul	TUES 11-Jul	WED 12-Jul	THUR 13-Jul	FRI 14-Jul	SAT 15-Jul	SUN 16-Jul	MON 17-Jul	TUES 18-Jul
CONVENTION CENTER SPORTS													
Basketball		P	X	X	XP	X	X	XP	X	X	X	X	
Cornhole		P/X	X	X									
Pickleball		P	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Shuffleboard		P	X	XP	X	XP	X	XP	X	X			
Table Tennis							P	X	X	X	X	X	X
Volleyball							P	X	X	XP	X	X	X
SPORT													
Archery		P	X	X	P	X	X	P	X	X			
Badminton		P	X	X	X/P	X	X	X					
Bowling						P	X	X	X/P	X	X/P	X	X
Cycling								5K TT	10K TT		20K	40K	
Golf				P	X	X	X						
Power Walk		1500M	5K										
Race Walk		1500M	5K										
Racquetball			X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Road Race		10K		5K									
Softball	TO BE PLAYED IN COLUMBUS, OHIO - MAY 3-7, 2023 (LOU BERLINER SPORTS PARK)												
Soccer							P	X	X	X	X		
Swimming								P	X	X	X	X	
Tennis		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Track & Field				P	X	X	X	X	X				
Triathlon & Tri Relay													X
SPECIAL EVENTS													
Athlete Check-In	5P-8P	7A-7P	7A-7P	7A-7P	7A-7P	7A-7P	7A-7P	7A-7P	7A-7P	7A-7P	7A-7P	7A-7P	7A-11A
Athlete Village/Exhibitors	5P-8P	8A-6P	8A-5P	8A-6P	8A-6P	8A-6P	8A-6P	8A-6P	8A-4P	8A-6P	8A-6P	8A-6P	
Flame Arrival			7PM										
Celebration of Athletes									TBD				
LEGEND													
X = Competition													
P = Practice													

그림 2. 2023년 시니어올림픽대회 종목 및 일정

출처: <https://nsga.com/wp-content/uploads/2022/10/2023NSGCompetitionSchedule10.19.22.pdf>

예를 들어 여자 육상 100m 종목에 50대 1명, 60대 3명, 70대 1명이 참가했다고 가정하면, 대부분의 경우 운영진에서 5명이 함께 경합을 하도록 결정한다, 하지만 최종 순위 결정을 할 때 승패에 상관없이 50대와 70대는 자동으로 해당 연령 그룹에서 금메달이 주어지고, 60대 3명은 결과에 따라 메달 색이 결정된다. California, Texas, Colorado, Florida, Arizona, Utah 주와 같이 노인 인구가 많거나 주의 규모가 큰 경우 주 단위 대회 참가자들이 보통 수천 명, 많게는 10,000명 이상에 달하기 때문에 연령대별로 경쟁 상대가 많지만 규모가 작은 주의 경우, 200-300명 내외의 참가자들이 출전하기도 한다. 시니어올림픽대회에 참가하는 사람들 대부분이 해당 종목에서 좋은 성적을 거두기 위해 연습을 하고 꾸준히 운동을 하지만, 일부는 친목 도모, 여행 등 다른 목적의 여가 활동으로 참여하기도 한다 (Heo et al., 2013). 시니어올림픽대회 참가 종목은 20개 내외인데 다양한 개인종목과 단체종목으로 구성되어 있다. 지난 5년 사이에 종목의 수가 약간씩 변동이 있었는데 2022년에는 21개의 종목으로 대회가 치러졌고 2023년에도 21개의 종목으로 운영될 예정이다 (그림 2 참고). 두 대회의 종목 수는 동일하지만 2022년에 포함되었던 Beach Volleyball이 2023년 대회에서는 열리지 않고, 대신 축구가 포함되어 있다. 2019년에는 Horseshoes가 개인종목으로 포함되어 있었지만 2022년 대회부터는 Horseshoe가 없어지고 Cornhole 종목이 추가되었다. 그 외 단체

종목으로 농구, 배구, 소프트볼 등이 매년 운영되고 있다.

미국 각 주에서 개최되는 시니어올림픽대회 중 Utah 주에서 열리는 시니어올림픽대회의 참가자 수가 가장 많은 것으로 알려져 있고, 매년 10,000명이 넘게 참가한다. Utah 주 시니어올림픽대회는 Huntsman World Senior Games로 불리는데 매년 10월에 2주 동안 Utah 주 남부에 있는 인구 9만 명 정도의 St. George 라는 도시에서 대회가 개최된다. 이 대회에는 미국 각 주에서 뿐만 아니라 30개 이상의 국가에서 참가자들이 모이고 (그림 3 및 그림 4 참고), 이 대회로 인한 경제효과는 약 270억원에 달한다고 한다 (Goold, 2022). Utah 주 대회에는 전국대회에 포함되지 않은 종목들이 여러가지 포함되어 있다. 예를 들어 Bridge (카드게임), Horseshoes, 사격, 라켓볼, Shuffleboard, Square dance 등이 있는데 지역의 특성과 수요를 반영해서 대회를 운영하기 때문일 것이다.



HUNTSMAN
WORLD
SENIOR
GAMES

SPORTS

THE GAMES

THE AREA

REGISTER

< Event Information

Results

2022 Results

2021 Results

2020 Results

2019 Results

2018 Results

2017 Results

2016 Results

2015 Results

2014 Results

2013 Results

2012 Results

2011 Results

2010 Results

2009 Results

2008 Results

All Results

2022 Track & Field 100M Results

MEN

50-54

1

5029

Don Drummond

Dallas, TX

12.34

2

5015

Jonathan Mehl

Canton, MI

12.59

3

5025

Brian Mosley

Bloomfield, NM

12.81

4

5034

Robert Hall

Cookeville, TN

12.96

5

5042

Rob Walker

Brentwood, TN

14.68

55-59

1

5516

David Gibbon

Cottonwood Heights, UT

11.62

2

5551

Jonathan Luo

Pleasanton, CA

12.51

3

5543

Kelly Curry

Lancaster, PA

12.78

4

5511

Mark Stocker

Park City, UT

13.79

60-64

1

6001

Robert Cole

North Salt Lake, UT

12.67

2

6006

Owen Barrett

Bronx, NY

12.86

3

6005

Kevin Biggers

Corrales, NM

13.19

4

6002

Paul Holbrook

Salt Lake City, UT

13.23

5

6202

Bradley Babcock

Lehi, UT

13.69

6

6056

Paul Sabree

Pendleton, SC

13.88

7

6078

Willie Spruill

St. Pauls, NC

14.02

8

6007

Geraldo Cionelo

Albuquerque, NM

14.22

9

6000

Oscar Fabra

Homestead, FL

15.71

10

6015

Sanford Dawkins III

Vacaville, CA

19.11

그림 3. 2022년 Utah 주 시니어올림픽대회 남자 육상 100m 결과
출처: <https://seniorgames.net/results/2022/track-and-field/100m>



< Event Information

Event Documents

swimming psych sheet
2022

Results

2022 Results

2021 Results

2020 Results

2019 Results

2018 Results

2017 Results

2016 Results

2015 Results

2014 Results

2013 Results

2012 Results

2011 Results

2010 Results

2009 Results

2008 Results

All Results

Sponsor

2022 Swimming Butterfly 100M Results

MEN

50-54

1	John Landreth	Crested Butte, CO	1:00.24
2	Ronald Scott	Los Angeles, CA	1:05.50
3	Devin Shelley	Kaysville, UT	2:00.84

55-59

1	Lorne Johnson	Chandler, AZ	1:16.45
---	---------------	--------------	---------

60-64

1	Robert Olson	Helper, UT	1:37.22
2	PH Leong	Hurricane, UT	2:51.01

65-69

1	Mark Modjeska	Prescott, AZ	1:21.06
2	Gary Abbate	Bridgeport, WV	1:44.93
3	Allen Larson	Portland, OR	1:54.49
4	Gary Wright	Cabot, AR	2:05.19

70-74

1	Alex Grether	Albuquerque, NM	2:05.28
---	--------------	-----------------	---------

75-79

1	Craig Shaffer	Green Valley, AZ	1:51.65
2	Vadym Kutsenko	Kharkiv, Ukraine	1:59.65

80-84

1	Francis Williams	Las Cruces, NM	1:54.40
---	------------------	----------------	---------

그림 4. 2022년 Utah 주 시니어올림픽대회 남자 접영 100m 결과
출처: <https://seniorgames.net/results/2022/swimming/butterfly-100m>

1987년에 시니어올림픽대회가 시작되고 나서 2000년대 후반까지는 육상 종목과 수영 종목 참가자들이 다른 종목에 비해서 많았는데, 2008년에 피클볼 종목이 시니어올림픽대회에 도입되면서부터 근래에는 피클볼이 시니어올림픽대회에서 가장 인기 있는 종목으로 자리 잡게 되었다. 피클볼이 시니어올림픽대회에서 성공적으로 자리매김하고 노인들에게 인기있는 이유는 다른 라켓 스포츠에 비해서 진입 장벽이 낮고 배우기 쉽다는 장점 때문일 것이다. 피클볼은 테니스, 탁구, 배드민턴의 특징을 조금씩 가지고 있는 라켓 스포츠이고, 배드민턴 코트와 동일한 규격의 코트에서 시합이 진행된다. 피클볼은 구멍이 뚫려 있는 플라스틱 공을 사용하고 탁구채 2배 정도 크기의 라켓을 사용하는데 경기 방식은 테니스와 비슷하지만 테니스보다 힘이 적게 들고, 순발력과 눈과 손의 협응력이 중요한 종목이다. 피클볼은 단식과 복식 경기가 있는데, 시니어올림픽대회에서 뿐만 아니라 대부분의 피클볼 대회에서 복식 경기 참가자의 수가 단식에 비해서 훨씬 많다. 최근의 추이를 볼 때 피클볼의 수요는 앞으로도 미국 시니어올림픽대회에서 꾸준히 증가할 전망이다.

피클볼 외에도 진입장벽이 높지 않은 Shuffleboard 나 Cornhole 과 같은 종목은 시니어올림픽대회가 많은 사람들에게 다가갈 수 있는 종목의 역할을 할 것이라고 기대된다. 우리나라는 미국의 시니어올림픽대회와 같이 체계적으로 구성되어 있는 스포츠행사가 아직 없지만, 시·도 별로 개최되는 어르신생활체육대회가 시니어올림픽대회와 유사한 형태일 것이다. 종목은 시·도 별로 차이가 있지만 노인들에게 인기가 있는 배드민턴, 탁구, 게이트볼, 파크골프 등이 많은 지역에서 운영되고 있다. 우리나라의 노인 대상 스포츠행사가 미국 시니어올림픽대회의 사례와 같이 일원화된 형태로 지역 예선을 거쳐 전국 대회에 참가하는 방식으로 운영이 될 수 있다면 노인들에게 더욱 각광받을 수 있을 것으로 기대된다.

〈참고문헌〉

Goold, E. G. (2022). Huntsman World Senior Games continues legacy of strong community, economic growth in southern Utah.

<https://www.cedarcityutah.com/news/archive/2022/01/15/ggg-huntsman-world-senior-games-continues-legacy-of-strong-community-economic-growth-in-southern-utah/#.YxwXnXbP23A>

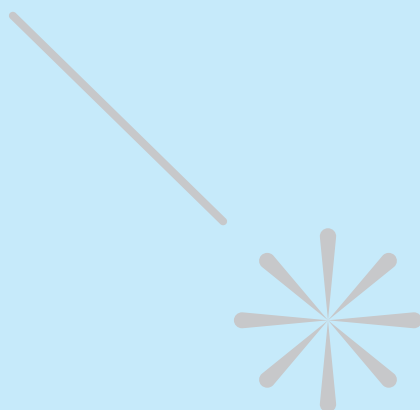
Heo, J., Culp, B., Yamada, N., & Won, Y. (2013).

Promoting successful aging through competitive sports participation: Insights from older adults. *Qualitative Health Research*, 23(1), 105–113.

National Senior Games Association. (2022). History of the NSGA. <https://nsga.com/history/>

Swenson, M. (2021). Why the national senior games were pushed back a year.

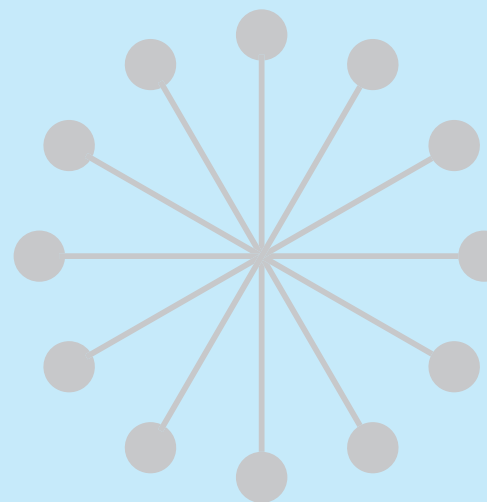
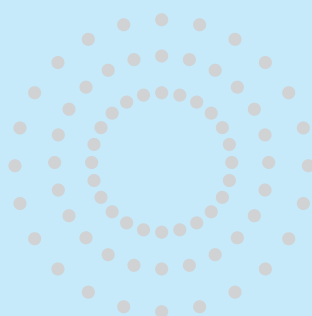
<https://www.connectsports.com/news/why-the-national-senior-games-were-pushed-back-a-year>



발제4

조정(노젓기)을 통한 노인 체육의 인식변화

황우석 (한국체육대학교 교수)



「조정(노젓기)을 통한 노인 체육의 인식변화」

황우석 (한국체육대학교 교수)

현재 대한민국 노인은 전체인구의 17.8%를 차지하고, 2025년 노인 비율이 20.6%로 초고령화 사회로 들어갈 것이며, 2050년에는 40%까지 증가될 것으로 전망하고 있습니다. 노인의 경우 젊은 사람과 비교했을 때 신체능력이 현저히 저하되고, 60세 이후부터 근육의 질량이 급격하게 줄어들게 됩니다. 이에 노인들은 지속적인 신체활동을 통해 각종 질병을 예방하며, 신체의 급격한 기능 저하를 방지하기 위해 다양하고, 발전적인 노인 체육 시스템을 구축해야만 합니다. 우리나라의 경우, 노인들의 안정적인 측면을 고려하여 건강증진과 질병예방을 목적으로 두는 반면, 유럽의 노인 체육은 움직임을 활성화하여 건강증진과 더불어 체력 향상, 삶의 질 개선 등 신체활동 그 이상의 가치를 추구하고 있습니다.

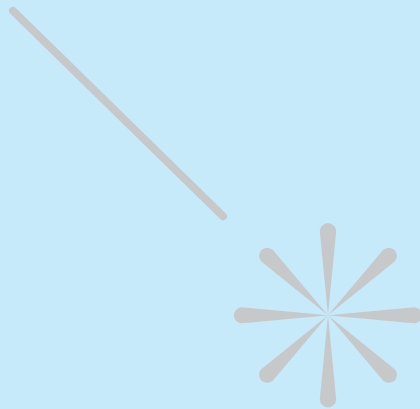
생활체육 선진국인 영국에선 2012년 런던 올림픽과 패럴림픽을 시작으로 “스포츠 10년”을 계획하여 일반인부터 엘리트까지 다양한 스포츠 활동을 할 수 있도록 장려하고 있고, 특히 영국 조정협회는 건강증진을 위해 자국민이 조정(노 젓기)을 평생 추구할 수 있도록 지원하고 있습니다. 조정은 다리, 허리, 팔을 포함한 모든 주요 근육들이 조직화되어 사용되기 때문에 충격이 적고, 나이, 몸무게, 체력 수준에 따라 부하 조절이 가능해 모든 연령이 즐길 수 있습니다. 또한 신체 근육을 최대 86%까지 동원하여 폐를 강화하고, 골밀도 향상과 체중 감량을 돕고, 운동적인 효과 외에도 사람 간의 포용력과 배려심, 노를 젓기 위한 협동심과 팀워크 향상에 긍정적으로 작용합니다. 이러한 가치를 인정받아 현재 영국에서 자국민들의 건강과 삶의 질 향상을 위한 조정시설 170곳 이상이 운영되고 있고, 2,000개 이상의 학교에서 조정 활동이 가능하도록 지원하고 있습니다.

영국의 50세 이상 다양한 질병과 장애를 가진 사람들을 위한 Camrowers 조정클럽은 케임브리지(Cambridge) 시의회와 보건 서비스가 지원하는 2001의 GP추천 계획에 의해서 발전했고, 시의회의 'Forever Active'와 the University of the Third Age(U3A)가 연계하여 조정클럽을 활성화 시켰습니다. 현재 Camrowers 조정클럽은 사회적인 분위기를 반영하여 40세로 연령을 낮추어 약 110명이 비경쟁으로 안전하게 조정 활동을 할 수 있도록 지원하고, 자국 노인들의 건강증진과 삶의 질 향상에 기여하고 있습니다. 또한 의료계는 심장관련 수술(혈관성형술, 관상동맥 우회술, 판막 교체)을 받은 40~90세를 대상으로 건강증진과 치료 후 건강한 생활 방식을 채택할 수 있도록 심장 재활 서비스(Cardiac Regulation Service)를 제공하고 있습니다. 심장 재활 서비스는 12개의 운동 세션 중 한 종목을 선택하여 실행되고, 그 중 실내조정은 로잉 에르고미터를 사용하여 5분 동안 노를 젓고 체력이 향상됨에 따라 운동 시간을 증가시킵니다. 나아가

현재는 500명이 넘는 환자들이 매년 열리는 실내 조정대회에 참가하고, 1년 1,000,000m 실내 노 젓기에 도전하여 자선기금을 모금하고 있습니다.

이렇듯 유럽 선진국의 경우 기업, 의료계, 보험회사 등이 노인들의 건강증진과 질병예방을 위해 체육 활동에 적극적으로 후원하고 있고, 자원봉사자들로 이루어진 지역 스포츠 코치 제도로 스포츠 클럽이 활성화되고 있습니다. 현재 대한민국의 조정은 2013년 총주 조정세계선수권을 기념하고, 생활 스포츠 활성화를 위해 나이 제한 없이 다양한 분야의 사람들이 참여가 가능한 조정아카데미가 설립되었으며, 그 밖에 지역에서도 조정클럽 활성화를 위해 노력 중입니다. 국내 생활체육 조정경기는 4인승 기준 선수들의 나이 합(예: 4인 200세 초과)으로 종목이 구분되어 남·여가 함께 참여할 수 있고, 참여 가능한 개인별 나이 기준이 없어 손자, 아버지, 할아버지 3대가 함께 즐길 수 있는 스포츠입니다. 또한 환자나 활동적이지 않은 사람도 콕스(조타수)로 참여가 가능해 멋진 자연경관과 함께 부부가 서로 바라보며 경기를 즐길 수도 있습니다. 따라서 조정은 단순히 건강증진만이 아닌 다양한 사람 간의 만남과 세대 구분 없이 공통된 주제로 소통을 가능하게 만들고, 나아가 노인분들의 사회적 고립에서 벗어나 삶의 질을 향상시킬 것입니다.

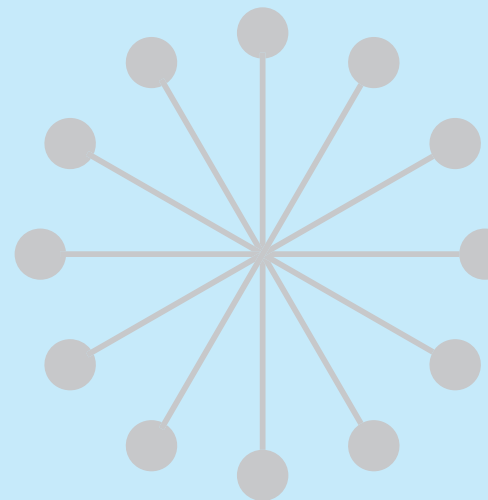
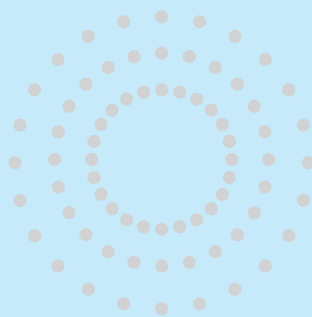
현재 대한민국은 유럽 선진국의 조정시스템을 도입하기엔 제도, 인력, 자원 등 많은 문제가 있지만, 우리나라의 17개의 지방자치단체가 각 지역의 조정팀을 적극적으로 활용한다면 어렵지 않게 노인분들에게 조정 활동을 제공할 수 있을 것입니다. 또한 유동인구가 많은 한강과 같은 곳의 조정 활동은 많은 노인분들에게 스포츠 활동을 독려할 것이고, 더불어 조정을 통해 체육에 대한 인식이 변화한다면 노인분들을 위한 운동 시설과 맞춤형 프로그램이 다양하고 빠르게 증가할 것입니다. 현재 대한민국은 초고령화 사회로 접어들고 있어 스포츠 클럽 활성화는 반드시 이루어야 할 우리의 과제입니다.



발제5

백세건강, 근육이답이다(보디빌딩)

하용인 (대한보디빌딩협회 이사)



「백세건강, 근육이 답이다」

하용인 (대한보디빌딩협회 이사)

1. 발제배경

- 1) 전 세계적으로 평균수명이 연장되면서 건강한 노화에 대한 관심이 높아지고 있다. 우리나라는 이미 2019년 65세 이상의 노인인구가 14%를 넘어서면서 이미 고령사회에 진입하게 되었다(통계청, 2020).
- 2) 2050년에는 노인인구가 약 40%에 도달하게 될 것으로 예측되면서 빠른 속도로 인구의 고령화를 전망하고 있어 각 연구단체 및 관련기관, 정부에서는 다양한 연구와 대비책을 제시하고 있다.
- 3) 사람의 신체는 노화가 진행됨에 따라 생리적으로 퇴행되는 변화는 매우 다양하고, 그 중에서도 근육은 40세 이후부터 매년 약 1%씩 감소하게 되어 80세가 되면 최대 근육량의 절반 정도의 수준에 도달하게 된다(ACSM, 2011)
- 4) 노년기에 접어들면 대다수의 사람들이 한가지 이상의 만성질환을 가질 수 있는 가능성이 굉장히 높아지며 이를 예방 및 치료하기 위해 신체활동과 규칙적인 운동은 노년기 생활의 건강과 삶의 질 향상을 위해서는 매우 중요하다.
- 5) 노년기에 접어들게 되면 사회적으로 활동할 수 있는 영역이 급격하게 줄어들면서 근육감소, 체지방 증가 등으로 인해 각종 성인병 및 근골격계 질환에 노출될 확률이 높아진다.
- 6) 국내에서 발병되는 근감소증의 유병률을 살펴보면 65세이상 남성의 경우 9.7%, 여성 11.8%로 나타났다으며 80세 이상의 남성에게서는 25.6%, 여성은 9.4%로 나타나 80세 이후에는 남성의 근감소증 유병률이 높게 나타났다.
- 7) 노년기의 규칙적인 근력운동은 신체적 기능 뿐만 아니라 심리적 안정감도 높여 우울감과 불안감을 감소시키는 효과도 있다.(김지연, 홍준희, 2018)

2. 근력운동의 필요성

- 1) 연령이 증가함에 따라 근육조직과 근력이 저하하고 체지방의 양이 증가하게 되지만 변화의 정도는 개인에 따라 많은 차이가 있으며 적절한 영양섭취와 규칙적인 저항운동을 실시하는 사람에게는 신체의 변화 정도가 유의하게 적게 나타난다.
- 2) 규칙적인 운동을 통한 근육량의 유지는 만성질환의 발병률을 현저하게 낮추어 주며, 낙상과 관련이 깊은 근 감소증의 예방에도 아주 중요한 요소이다. 낙상으로 인한 골절은 노년기의 삶의 질을 저하시키는 주

요한 요인이며 이를 예방하기 위해서는 노년기에 규칙적인 근력운동이 굉장히 중요하다.

3) 심리적 안정감과 노인의 삶의 질을 향상시키기 위해서도 규칙적으로 신체활동을 하는 것은 매우 중요하다.

3. 운동과 영양의 조화

1) 운동 못지않게 중요한 것은 적절한 영양의 섭취이다. 우리나라 국민의 3대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방)의 1일 섭취량은 권장량과 대비하여 적절한 수치를 나타내고 있지만, 노년층(65세 이상)의 에너지 섭취는 식욕감퇴, 치아손실, 소화기능 저하, 약복용 등 다양한 이유로 인하여 영양소 섭취가 적절하지 못한 것으로 나타났다.

2) 제 6기 국민건강 영양조사 자료 결과 노인은 3대 영양소 섭취 뿐만 아니라 비타민, 칼슘, 칼륨 등 미량 영양소를 부족하게 섭취하고 있으며, 특히 비타민과 칼슘의 섭취량이 매우 부족한 것으로 나타났다. 또한 곡류, 과일, 채소류는 충분히 섭취하고 있으나, 고기, 생선, 달걀 유제품의 섭취는 충분하지 못한 것으로 나타났다.

3) 적절한 근력운동은 노인의 식생활 개선에도 크게 영향을 미칠 수 있으며, 식욕증진, 소화능력 향상 등의 긍정적인 영향을 쉽게 확인 할 수 있다.

4. 보디빌딩 종목은 무엇?

1) body + building = 몸을 짓는다 는 뜻으로 웨이트 트레이닝을 기반으로 한 신체 구조의 균형적인 형성을 돕는 운동이다.

2) 웨이트 트레이닝은 모든 종목에서 기초 훈련을 위해 실시하고 있으며 가장 필수적인 훈련 방법으로 여겨지고 있다. 이는 많은 운동종목 중 근육향상과 근력향상에 가장 밀접하게 관련된 여러 프로그램을 접할 수 있기 때문이다.

3) 운동선수 뿐만 아니라 일반 국민들도 쉽게 접할 수 있고 다양한 프로그램들로 운동을 할 수 있어 접근성이 굉장히 높다

4. 이슈

사례1) 오영 씨는 평소 갱년기 증세와 허리의 불편함이 있어 58세의 나이에 운동을 시작하였다. 3-4개월 근력운동과 건강한 식단을 병행하였을 때 갱년기 증세와 허리의 불편함이 없어졌고 그 이후로도 꾸준한 운동을 통해 규칙적인 생활, 불면증 해소, 자신감 고취 등 긍정적인 생활의 변화도 가지게 되었다. 각종 여성 보디빌딩 대회에 출전하게 되었고 국가대표 선수로도 활동하여 사회적인 활동영역이 넓어지게 되었다. 현재 60대 중반의 나이지만 신체단련 및 규칙적인 생활은 계속 유지 중이다.

사례2) 조우순 씨는 평소 건강에 관심이 많았지만 보디빌딩 운동은 60세의 나이에 접하게 되었다. 3-4개월 정도의 기간동안 근력운동과 올바른 식단을 해 본 결과 근육, 근력이 많이 향상되었고 더불어 더 긍정적이고 활기찬 생활을 할 수 있게 되었다. 국내 마스터즈 보디빌딩대회에 출전하여 자신감까지 더 고취됨으로 현재는 시니어 모델로도 활동하고 있어 사회적인 활동영역 또한 더 넓어지게 되었다.

5. 시사점

많은 연구와 다중매체에서 근육의 중요성은 이미 익히 알려져 왔다.

본 발표자의 경우에도 노년층의 운동지도를 한 결과 건강과 생활 습관에 매우 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다. 또한 노년기에 충분한 운동을 통한 활동영역의 확장은 증가하는 노인인구에 대한 또 다른 대비책이 될 수 있을 것이라 판단된다.

일주일에 세 번 이상 하루 30분 스포츠로 활기찬 겨울

움츠러든 몸과 마음을 활짝 펴고 달려보세요
더 건강하고 꾸준히 지속가능한 힘 **스포츠7330**



※ 이 제작물은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 재정후원으로 제작되었습니다.

**대한민국
에너지**

**스포츠
7330**



건강이 힘이되는 세상
좋은 체력과 힘찬 에너지는 우리의 미래입니다
일주일에 세 번 이상, 하루 30분 운동으로 일상의 즐거움과 건강을 업그레이드 하세요!

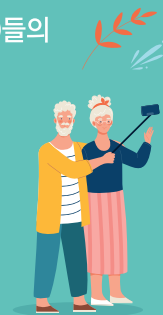
더 건강한 당신의 내일, 밝고 활력 넘치는 대한민국
대한체육회가 함께 만들어갑니다



대한체육회와 함께하는 어르신체육활동지원 노후에도 나답게, 백세까지 건강하게

건강한 신체활동이 행복한 노후를 만듭니다!

대한체육회는 어르신체육활동 지원사업을 통해 백세시대 어르신(60세 이상)들의
건강한 여가생활 향유와 어르신 생활체육 활성화를 지원합니다.



※ 이 제작물은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 재정후원으로 제작되었습니다.