

## 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성과 활성화 방안

배재윤<sup>1</sup>

<sup>1</sup>한국노인인력개발원 부연구위원

### Characteristics and Encouragement of Leisure Sports Participation in Elderly Single-Person Households

Bae, Jae-Yoon<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Korea Labor Force Development Institute for the aged

#### Abstract

The purpose of this study is to examine the characteristics of leisure sports participation among elderly single-person households and how to promote it. In this study, to achieve the research purpose, elderly (n=27) aged 65 or older who regularly participate in leisure sports from single-person households were interviewed in depth to confirm their characteristics. In addition, a group of senior leisure sports experts (n=9) was organized to explore ways to revitalize leisure sports participation among elderly single-person households. The results of this study are as follows. First, the characteristics of leisure sports among elderly single-person households are "flexibility in time use and variety of sports participation", "distinct preferences and common tastes", "interest in improving health and quality of life", and "fear of loneliness and interaction orientation". Second, the following recommendations were identified to promote participation in leisure sports by elderly single-person households: "considering personal circumstances and cultural diversity", "specialized exercise programs and psychological support services", "improving and increasing the accessibility of leisure sports facilities for the elderly", "providing exercise information and exchange platforms", and "promoting tailored policies by the government and local governments to create a social support base". This study has implications for the development of leisure sports policies for the elderly in response to changes in the demographic structure of the super-aged society and the increase in the number of elderly per capital, reflecting social changes and the specificity of policy target.

**Key words :** elderly, single-person household, leisure, sports, sports for all

주요어 : 노인, 1인가구, 여가, 스포츠, 생활체육

Address reprint requests to : Bae, Jae-Yoon

E-mail: baejaeyoon@kordi.or.kr

Received: May, 7, 2024 Revised: June, 8, 2024 Accepted: June, 20, 2024

## I. 서론

2024년 3월 기준, 우리나라 1인가구의 수는 1,000만 가구를 넘어섰다(행정안전부, 2024). 이 수치는 인구 통계 이래 처음으로 1,000만 가구 이상 집계된 것이기에 우리나라 인구 구조의 변화를 단적으로 드러내는 대표적인 사례로 지목된다. 이를 구체적으로 살펴보면, 우리나라 1인가구는 총 1,002만 1,413가구로 전체 2,400만 2,008가구의 41.8%를 차지하는 것으로 나타났다. 지금까지 1인가구의 수는 2020년 860만 4,128가구(38%)에서 2022년 958만 3,452가구(40.6%)로 증가하였고, 2024년에 이르러 1,000만 가구를 돌파한 것으로 집계되었다(행정안전부, 2024).

이처럼 1인가구가 급증한 까닭은 저출생·고령화의 영향이 큰 것으로 분석된다. 실제로 1인가구 중에는 60대가 185만 1,705가구로 가장 많았고, 60세 이상 고령자는 383만 5,366가구로 전체 1인가구의 약 38%를 차지하고 있다(조선일보, 2024.4.11.; 행정안전부, 2024). 이와 같이 노인 1인가구는 전체 1인가구 가운데 가장 높은 비율을 차지하고 있어 인구 구조 변화를 주도하는 집단으로 볼 수 있다. 이와 같은 사회 환경을 감안할 때, 노인 인구 및 노인 1인가구의 증가는 초고령사회에 당도한 한국 사회의 당면 과제를 여실히 드러내는 실증적 지표라는 점에서 귀추가 주목된다.

노인 1인가구의 증가는 이와 관련된 다양한 사회 문제를 초래하기에 적극적인 대응이 요구된다. 선행연구에서는 노인 1인가구의 증가는 다음과 같은 문제점을 수반할 것으로 예측된 바 있다. 선행연구에서는 노인 1인가구가 독거노인의 건강 관리 문제를 일으킬 것으로 보았다(안재신, 정진욱, 송기민, 2024; 이유미, 최윤희, 최귀선, 2024). 노인의 건강 관리는 당사자의 문제이지만, 가족이나 지역사회 돌봄 지원이 필요한 경우가 많다. 따라서 노화로 인한

신체적 제약의 발생과 이에 관련된 문제는 가족의 돌봄이나 지역사회 서비스를 연계하는 경우가 많은데, 노인 1인가구는 돌봄의 사각지대에 위치하여 위험에 노출될 수 있다는 주장이 제기되었다(김가원, 허준수, 2021; 이현미, 최미선, 2022).

이외에도 노인 1인가구는 정신적으로 외로움이나 고립감과 같은 심리·정서적 문제가 발생할 가능성이 높았다. 이러한 문제는 타인과의 소통이나 사회적 교류가 드문 노인 1인가구에서 관찰되는 우울감이나 불안 등의 심리적 문제와 연결된다(김가원, 황혜신, 2021; 이경석, 이은희, 이지희, 2023). 실제로 노인 1인가구의 경우, 정신건강에 관한 문제가 발생할 위험이 더 큰 것으로 지적된 바 있다. 일반적으로 1인가구에 있어 외로움과 고독은 불가피한 것이지만, 심리·정서적으로 취약한 노인의 경우에는 더 큰 위험으로 다가오기 마련이다. 여기에 노인 1인가구의 경제적 문제까지 첨가되면서 오늘날 노인 1인가구는 개인 및 사회적으로 심각성이 강조되는 실정이다(신서우, 민소영, 2023).

위와 같이 노인 1인가구는 대체로 자기 돌봄뿐만 아니라 그 이상의 지지와 지원이 필요한 경우가 많아 사회적 관심의 대상이 되고 있다. 최근에는 이러한 문제를 완화하기 위한 대책으로 노인 1인가구의 여가 스포츠 활동이 주목받고 있다. 선행연구(배재윤, 2024c; 이은진, 2022; 황혜선, 이윤석, 2021)에서는 여가 스포츠 활동이 노인에게 미치는 영향을 고찰하여 그 효과를 검증하고(김예성, 2018), 이 활동에 내재된 함의를 통해 활동적 노화(Active aging)의 가능성을 모색하였다(배재윤, 2024a). 그 예로 김민희(2005)는 여가 스포츠 활동이 노인의 신체적 건강에 미치는 영향을 분석하였고, 이경희, 문보영 및 이지원(2023)는 이 활동이 노인의 정신적 건강에 미치는 영향을 탐구하였다. 김태현, 왕시제 및 윤상문(2020)는 노인의

여가 스포츠 활동이 타인과의 연결을 촉진하는 기제로서 기능을 하는지 살펴보았고, 김학령과 옥진(2023), 이민규(2017), 이태호와 허순임(2021)은 노인 여가 스포츠의 사회적 안전망 구축 효과에 집중하였다. 또한 배재윤(2024a; 2024c)은 노인의 여가 스포츠를 통한 활동적 노화의 가능성에 주목하여 시사점을 도출하는 연구를 진행한 바 있다. 이와 같은 선행연구에서는 여가 스포츠 활동이 노인의 건강 증진과 삶의 질을 향상하는 데 이바지하고 있음을 확인시켜 주었다.

그리고 김미혜, 원형중, 권지혜 및 황선영(2018)의 연구에서는 여성 노인 1인가구에 집중하여 여가 스포츠 참여 특성과 여가 만족 및 행복에 관해 살펴보았다. 이 연구에서는 2016 국민여가활동조사(문화체육관광부, 2016)의 원 자료를 활용하여 여성 노인 1인가구(442명)를 2인가구 이상 여성 노인(920명)과 비교하였다. 그 결과, 여성 노인 1인가구의 여가 만족도와 행복감이 낮은 것을 확인시켜 주었으며, 여가 스포츠 참여율도 낮다는 것을 밝혀냈다. 이에 따라 이 연구에서는 여성 노인 1인가구의 삶의 질 증진을 위한 신체적 여가 활동이 필요하다는 시사점을 도출하였다. 그러나 선행연구에서는 여성 노인 1인가구에 집중한 나머지 남성 노인 1인가구를 제외하는 한계가 있었다. 따라서 노인 1인가구 전체의 여가 스포츠 참여 특성을 고찰해야 할 후속 연구의 필요성을 과제로 남겼다.

본 연구에서는 선행연구의 한계를 보완하는 한편 노인 1인가구의 증가와 이로 인해 예견되는 다양한 개인 및 사회적 문제에 적극적으로 대응하기 위하여 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성과 이들의 여가 스포츠 참여 활성화 방안에 대해 고찰해 보았다. 이를 통해 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성을 확인하고, 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화 방안을 모색하고자 하였다. 전술한 것처럼 노인 1

인가구는 사회변화에 따른 맞춤형 지원이 필요한 집단으로서 초고령사회 정책의 핵심 대상으로 손꼽힌다(배재윤, 2024b; 이지희, 이은희, 2022). 그러므로 본 연구에서는 초고령사회를 맞이하여 노인 인구나 노인 1인가구 증가라는 사회적 현상을 시대적 배경에 두고 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성을 이해하고, 나아가 활성화 방안에 대해 모색하고자 한 것이다. 이러한 이유에서 본 연구는 초고령사회 인구 구조 변화와 노인 1인가구의 증가에 상응한 시의성 있는 연구로서 시대적 흐름을 반영하고자 하였으며, 연구 대상의 특수성을 고려한 점에서 정책적 함의와 시사점을 제공할 것으로 기대된다.

## II. 연구방법

질적 연구(Qualitative research)는 사례 또는 현상을 이해하고 설명하기 위해 질적 자료를 수집 및 분석하는 연구방법을 말한다(Hennink, Hutter, & Bailey, 2020; Marshall & Rossman, 2014; Parker, 2004). 본 연구에서는 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성을 확인하고 활성화 방안을 모색하기 위하여 대상과 주제에 대한 깊이 있는 고찰이 가능한 질적 연구방법을 활용하였다.

### 1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 두 그룹으로 구분하여 모집 및 선정하였다. 첫 번째 집단은 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성을 확인하기 위한 당사자 집단으로서 만 65세 이상 노인 1인가구를 대상으로 전형적 사례 표집(Typical case sampling)을 시도하였다(Suri, 2011). 본 연구에서는 다음과 같은 세부적인 기준에 따라 연구 참여자를 선정하였다. 첫째, 노인 1인가

구 비율이 가장 높은 수도권 지역(서울, 인천, 경기)에 거주하는 만 65세 이상 1인가구 노인이다. 둘째, 여가 스포츠를 생활체육의 일환으로 주 3회(회당 평균 30분 이상) 이상 참여하는 자이다. 셋째, 노인 1인가구로서 1개 이상의 여가 스포츠 종목을 최소 2년 이상 참여한 경험이 있는 자이다. 넷째, 본 연구의 목적과 취지에 대해 공감하며 자발적으로 연구 참여가 가능한 자이다. 연구자는 이러한 기준에 따라 총 27명의 연구 참여자를 최종 선정하였다(표 1).

표 1. 연구 참여자의 특성\_당사자(노인 1인가구) 집단

구분	성명	성별	연령	참여 종목	참여 기간
1	이해춘	남성	73세	걷기	3년
2	정승희	여성	69세	걷기	4년 7개월
3	김유미	여성	76세	파크골프	8년 3개월
4	김은주	여성	71세	라인댄스	3년 5개월
5	이용환	남성	68세	스킨스쿠버	2년 8개월
6	서문남	남성	74세	뉘시	5년 4개월
7	정우신	남성	77세	걷기	5년 9개월
8	김춘심	여성	72세	요가	4년 1개월
9	윤미숙	여성	70세	요가	3년 8개월
10	고영호	남성	76세	등산	7년 2개월
11	황오연	여성	78세	아쿠아로빅	6년
12	최규홍	남성	79세	등산	12년
13	고미영	여성	71세	필라테스	6년 4개월
14	김경섭	남성	78세	등산	3년 9개월
15	신명수	남성	72세	마라톤	4년 6개월
16	엄지혜	여성	77세	체조	2년 10개월
17	강자영	여성	78세	한국무용	3년
18	장지명	남성	82세	게이트볼	7년 9개월
19	변소영	여성	73세	파크골프	3년 2개월
20	성수인	여성	83세	파크골프	10년
21	김서경	남성	81세	파크골프	7년 11개월
22	이혁준	남성	76세	수영	3년
23	김주원	여성	69세	보디빌딩	2년 4개월
24	김민서	여성	72세	아쿠아로빅	3년 6개월
25	송민경	여성	78세	체조	2년 8개월
26	이혜란	여성	77세	걷기	6년 3개월
27	박광수	남성	71세	등산	5년 5개월

\* 연구 참여자의 성명은 가명임.

\*\* 연구 참여자의 연령은 2024년 1월 기준, 만 나이임.

\*\*\* '참여 종목'과 '참여 기간'은 만 65세 이후 1인가구로서 참여한 여가 스포츠 종목과 기간을 의미함.

두 번째 집단은 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화 방안 모색을 위한 전문가 집단으로서 유목적적 표집(Purposive sampling)을 시도하였다(Etikan, Musa, & Alkassim, 2016). 본 연구에서는 다음과 같은 세부적인 기준에 따라 전문가 집단을 선정하였다. 첫째, 노인 여가 스포츠 관련 학문을 전공한 학계 전문가로서 박사 학위를 취득한 자이다. 둘째, 노인 여가 스포츠 정책 전문가로서 정부 및 지자체에서 노인 여가 스포츠 관련 업무를 담당할 경력이 2년 이상인 자이다. 셋째, 노인 여가 스포츠 현장 전문가로서 생활체육의 영역에서 노인 여가 스포츠 지도 경력이 3년 이상인 자이다. 이와 같은 기준에 따라 학계, 정책, 현장 영역별 3명 이상의 전문가를 섭외하였으며 총 9명의 전문가가 연구에 참여하였다(표 2).

표 2. 연구 참여자의 특성\_전문가 집단

구분	영역	성명	전문 분야	경력
1	학계	윤정현	노인 여가	10년
2	학계	김성일	노인 체육	7년
3	학계	박재현	평생 스포츠	15년
4	정책	신소연	노인 건강	4년
5	정책	정은아	노인 보건	8년
6	정책	이영석	노인 체육	3년
7	현장	손수민	노인 여가	7년
8	현장	이재은	노인 체육	9년
9	현장	곽규용	노인 체육	13년

\* 연구 참여자의 성명은 가명임

\*\* 정책 전문가의 '전문 분야' 및 '경력(2024년 1월 기준)'은 중앙 및 지자체에서 노인 여가 스포츠 관련 업무를 담당할 실무 내용과 경력을 합산한 것을 의미함.

## 2. 자료 수집

본 연구의 자료는 심층 면담(In-depth interview)과 포커스그룹 인터뷰(Focus group interview)를 통해 수집하였다(Milena, Dainora, & Alin, 2008). 심층 면담은 만 65세 이상 노

인 1인 가구를 대상으로 연구 자료가 포화에 이를 때까지 수집하였다. 연구 참여자별 심층 면담은 최소 2회 이상 실시하였고 회당 평균 90분이 소요되었다. 심층 면담의 방법은 대면을 기본으로 하되, 연구 참여자의 상황과 선호를 고려하여 비대면 방식을 병행하였다. 반구조화된 면담(Semi-structured interview)의 주요 질문은 ‘여가 스포츠 참여 종목, 동기, 목적, 경험 전반에 관한 내용’으로 구성하였으며, 이외에도 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성을 확인할 수 있는 질문들을 통해 자료를 수집하였다(Legard, Keegan, & Ward, 2003; Mears, 2012).

포커스그룹 인터뷰는 노인 여가 스포츠 관련 전문가를 대상으로 총 3회에 걸쳐 진행하였다. 포커스그룹 인터뷰는 전문가별 1회 이상 참여하였고 회당 평균 100분이 소요되었다. 포커스그룹 인터뷰의 방법은 대면이었으며, 영역별 전문가가 1명 이상 참여하도록 설계하였다. 전문가를 대상으로 한 포커스 그룹 인터뷰의 주요 질문은 ‘1인가구의 인구통계학적 특성, 여가 스포츠 참여 특성, 여가 스포츠 참여에 따르는 개인 및 사회적 제약, 참여 활성화를 위한 개선방안 등’이었으며, 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화를 위한 방안 모색에 초점을 맞추어 자료를 수집하였다(McLafferty, 2004).

### 3. 자료 분석

본 연구에서는 심층 면담과 포커스그룹 인터뷰를 통해 수집된 연구 자료를 질적 자료 분석 프로그램인 ATLAS.ti를 사용하여 다음과 같이 분석하였다(그림 1). 첫째, 심층 면담을 통해 수집된 구술 자료는 전사하여 텍스트 자료로 변환시켰다. 연구자는 이 자료를 반복하여 읽으며 연구 주제와 관련된 개념어를 정리한 후 영역별 분류를 시도하였다. 이 과정을 거쳐 영

역별 핵심어를 추출함에 따라 총 4개의 주제를 결과로 도출하였다. 둘째, 포커스그룹 인터뷰를 통해 수집된 구술 자료를 전사하여 텍스트 자료로 변환하였다. 이 자료 역시 연구자의 심층 분석을 통해 결과를 도출하였다. 연구자는 포커스그룹 인터뷰의 전사를 반복하여 읽고 검토하여 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화 방안에 관한 5개의 주제를 결과로 도출하였다. 셋째, 연구자는 위와 같은 방법에 따라 분석한 연구 결과를 종합적으로 검토하여 두 결과를 연계 분석한 논의를 제시하였다. 본 연구의 논의에서는 관련 선행연구와의 결과 비교뿐만 아니라 심층 면담과 포커스그룹 인터뷰의 결과를 종합 분석함으로써 더욱 깊이 있고 풍부한 해석을 시도하였다.

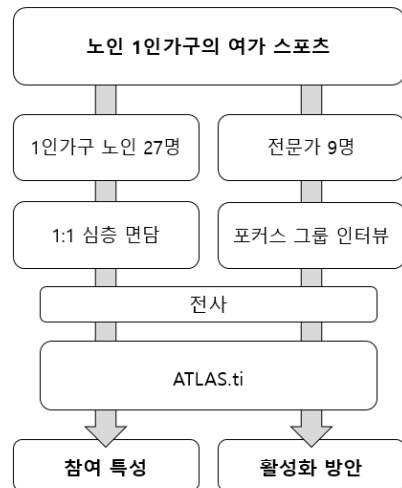


그림 1. 자료 분석 과정

### 4. 연구의 진실성 및 윤리성

본 연구에서는 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성을 고찰하기 위하여 연구 참여자의 사례를 깊이 있게 살펴보았다. 노인 1인가구의 당사자로서 연구 참여자들은 전형적 사례 표집으로 선정됨에 따라 세대의 특성을 대변하는

사람들로 볼 수 있다. 이에 따라 다양한 연구 참여자를 통해 여가 스포츠 참여에 관한 세대적 특성을 살펴보고, 이들이 참여하는 여가 스포츠의 공통적 속성을 찾아내기 위해 주력하였다.

또한 본 연구에서는 자료의 신뢰성과 결과의 엄밀성을 확보하기 위하여 연구의 전체 과정을 동료 검증(Peer de-briefing)하였다. 이러한 검증은 연구 참여자의 선정 기준의 적정성, 연구 방법(심층 면담, 포커스그룹 인터뷰)의 타당성, 연구 결과의 과학성 등을 대상으로 단계별로 검토가 이루어졌다. 그리고 본 연구에서는 멤버 체크(Member checking)을 통해 연구 자료 및 결과의 신뢰성을 확보하였으며, 연구 참여자의 의견을 적극적으로 수렴하여 결과를 도출하였다(Carlson, 2010; Candela, 2019).

본 연구는 한국연구재단의 연구윤리지침(법률 및 규정)을 준수하여 수행하였다. 본 연구는 연구 참여자의 자발적인 동의에 따라 연구하였으며, 연구의 본격적인 시작에 앞서 연구 참여자의 권리를 두 차례(1차 구두, 2차 서면)에 걸쳐 알림으로써 연구 참여자를 보호하기 위한 절차를 준수하였다. 본 연구에서는 연구 참여자의 개인 정보 보호를 위해 민감 정보는 수집하지 않았으며, 연구의 목적으로 수집한 자료는 연구 종료 후 폐기 계획을 수립하여 관리하였다. 연구자는 본 연구를 수행함에 있어 연구윤리를 위배하지 않기 위하여 각별히 주의하였다.

### Ⅲ. 결과

본 연구를 통해 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성과 활성화 방안을 연구한 결과, <그림 2>와 같은 결과를 도출하였다. 본 장에서는 당사자(만 65세 이상 노인 1인가구) 집단과 전문가 집단을 대상으로 수행한 각각의 연구 결과를 아래와 같이 기술 및 분석하였다.

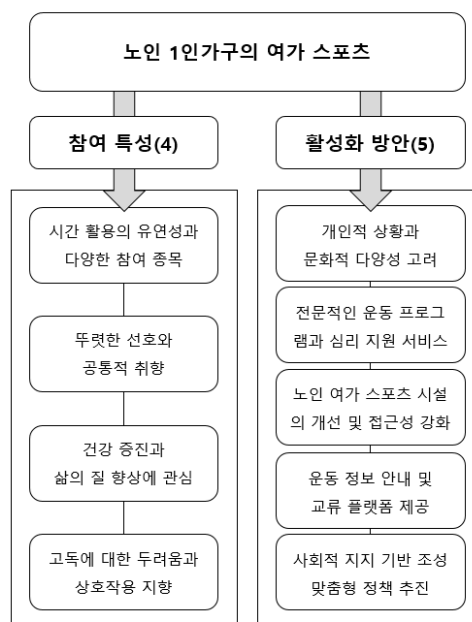


그림 2. 연구 결과

#### 1. 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성

##### 1) 시간 활용의 유연성과 다양한 참여 종목

‘노인 1인가구’란, 만 65세 이상 노인으로 구성된 1인가구를 말한다(김미혜 등, 2018; 오세숙, 2022). 즉 동거인 없이 혼자 사는 노인 가구를 지칭한다. 이는 가구 구성원이 노인 한 명뿐이며, 그 노인이 자신만의 가구를 형성하여 생활하는 경우를 의미한다(전진호, 이성규, 2023). 앞서 설명한 것처럼 노인 1인가구는 현대 사회에서 점차 증가하고 있는 가구 유형 중 하나로 저출산·고령화에 따른 가족 구조의 변화가 주된 요인으로 지목된다(서지원, 송혜림, 김정은, 박정운, 2024). 이 같은 가구 형태는 자기만의 생활 공간과 시간을 바탕으로 일상생활을 관리해야 하는 특징을 가짐에 따라 노인의 자립성과 독립성이 강조된다(김병석, 이동성, 2021; 김리영, 박길환, 2023; 염혜실, 권오정, 2014). 자연스럽게 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 시간을 사용하는 데 있어 자유로운

특성을 보였다. 이들은 일상의 모든 시간을 자신에게 집중해도 무관한 환경에 노출되어 있기에 여가 스포츠 참여 역시 자신이 원하는 시간에 자유롭게 참여하는 것으로 확인되었다.

“나는 혼자 살잖아요. 그러니깐 뭘 해도 내 시간이고, 그런 건 참 편해요. [중략] 운동할 때도 다룰 건 없어요. 하고 싶을 때 하고, 쉬고 싶을 땐 쉴 수 있으니까.” (이해춘, 남성, 73세, 걷기)

“내가 뭘 하든 간섭할 사람이 없어요. 이래라저래라 하는 사람이 없으니 편하긴 하죠. 나 젊었을 때 아저씨 돌아가시고, 이제 애들은 다 시집갔고. 그렇게 혼자 지내다 보니 내 세상이지요. [중략] 운동은 딱 정해진 시간에 해요. 매일 아침 7시에 나가서 한 시간 반 돌고, 몸이 안 좋은 날은 쉬고, 약속 생기면 저녁에 돌고. 내 마음대로, 내키는 대로 하는 거죠, 운동은.” (정승희, 여성, 69세, 걷기)

위와 같이 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 시간 활용의 자유도가 큰 것으로 나타났다. 연구 참여자들은 여가 스포츠 참여에 있어 자신만 고려하면 되는 상황을 부각하였으며, 이러한 상황은 여가 스포츠 활동에 더욱 집중할 수 있는 요인이었다. 그런 면에서 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 시간 활용의 유연성이 높고 자율적으로 기획하거나 관리할 수 있는 특성이 강한 것으로 확인된다. 이와 같은 맥락에서 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 노인 스스로가 시간을 선택하고 결정하는 주체적 관리자인 동시에 능동적 참여자의 입장이라는 것을 확인할 수 있었다.

“같이 하는 운동이라도 선택의 폭이 넓어요. 내가 원하는 시간대에 나가면 되고, 그때 운동 나온 사람들하고 같이하면 되니까요. 내가 정하면 돼요. 언제 운동 갈 건지

를.” (김유미, 여성, 76세, 파크골프)

“혼자 사는 사람은 자신에 대한 책임이 커져요. 나만의 시간이 많다고 해도 마냥 누워있거나 할 수는 없어요. 내가 나의 매니저가 되는 거죠. [중략] 시간을 자유롭게 쓸 수 있다는 게 가장 큰 장점이예요. 옛날에는 때 되면 밥하고, 운동하다가도 가족들 밥 챙기러 들어가고 그랬거든요. 근데 지금은 아니지요. 나만 챙기면 되니까, 운동도 내가 하고 싶은 만큼 하고 이것 때문에 식사도 좀 늦출 수도 있고 그런 거죠.” (김은주, 여성, 71세, 라인댄스)

또한 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 시간적 제약이 적은 가운데 다양한 종목에 참여하는 특성을 보였다. 혼자 사는 노인은 여가 스포츠 참여에 있어 시간 분배의 자유뿐만 아니라 활동 선택의 자유도 큰 것으로 나타났다. 노인 1인가구는 자신만의 관심사나 취향에 따라 여가 스포츠 활동을 선택할 수 있다. 이에 따라 여러 종류의 여가 스포츠 중에서 자신이 원하는 종목에 비교적 자유롭게 참여하는 양상을 보였다. 이 같은 특성은 노인 1인가구의 여가 스포츠 활동 유형을 고찰한 선행연구(황혜선, 이윤석, 2021)의 결과를 지지하고 있다.

“예전 같으면 주저했을 것도, 지금은 마음만 있으면 해보는 거예요. 어떤 운동을 하든, 곁에서 나를 말릴 사람이 없으니깐 더 과감하고, 용감해지는 거죠. [중략] 예전이었으면 위험하다고 안 했을 레저에 도전하고.” (이용환, 남성, 68세, 스킨스쿠버)

“뉘시는 가족이 있으면 하기 힘든 취미예요. 세월을 낚는다고 하잖아요. 그만큼 시간이 필요한 활동인데, 집에서 가족들이 기다린다고 하면 이런 여가는 갖기 힘들지요. 뉘시 좋아하는 사람은 가정에 충성하기 어렵거든요. [중략] 혼자 다녀도 어떤 문제도 없는 사람이니깐 뉘시가 가능한 거예요. 더 늘

기 전에 하고 싶은 거 하고 살자는 생각이 들어서 잔소리하는 사람 없을 때 시작한 거죠.” (서문남, 남성, 74세, 낚시)

위와 같이 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 새로운 종목에 참여하거나 기존에 참여하지 못했던 종목에 더욱 활발하게 참여하는 등 여가 스포츠 선택의 폭이 넓어진 것이 확인되었다. 또한 노인 1인가구는 수영, 골프, 테니스, 요가, 등산 등 다양한 종목에 참여하고자 하는 모습을 보였고, 여건이 된다면 새로운 종목에 참여하고 싶다는 의사를 피력하였다. 정리하면 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 시간 활용이 유연하고 다양한 종목에 참여하고 있다는 점에서 이 집단만의 독특하고 고유한 특성이 형성된 것으로 판단된다. 이 같은 특성은 혼자 사는 다른 세대와 차별된 특징으로 노인 세대 1인가구에서 나타나는 여가 스포츠 참여의 특성으로 볼 수 있다(김리영, 박길환, 2023).

## 2) 뚜렷한 선호와 공통적 취향

노인 1인가구는 혼자 할 수 있는 운동을 선호하였다. 이들은 개인 단위로 참여할 수 있는 여가 스포츠를 선호하였는데 이는 혼자 사는 노인의 성향과 관련 있는 것으로 판단된다(정영금, 윤소영, 2018). 선행연구(김미혜 등, 2018)에 따르면, 혼자 사는 노인은 개인 단위로 참여할 수 있는 활동을 선호하였는데 여가 스포츠 참여에서도 마찬가지로 양상을 보였다. 연구 참여자들은 혼자 사는 노인으로서 개인 단위로 참여할 수 있는 운동을 선호하였으며 이 같은 참여 방식이 더 익숙하고 자신의 마음을 편하게 한다고 이야기하였다.

“혼자 사니깐, 혼자 하는 운동이 좋죠. 뭐든 나한테 맞아야 좋은 거니깐요. 둘이, 셋이 하는 운동도 재미있겠지요. 근데 혼자 생활한 지 오래돼서 운동도 혼자 하는 게 편해요, 몸도 마음도.” (정우신, 남성, 77세, 걷기)

“생활 패턴이나 신체 리듬이란 게 있잖아요. 혼자인 게 너무 익숙해진 거지. 사연이 있어서 이혼하고 50대부터 혼자 살아서 그런지 혼자 있는 게 편해요. 운동도 혼자 할 수 있는 게 좋고 그런 게 마음도 더 편하고 그래요.” (김춘심, 여성, 72세, 요가)

노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 뚜렷한 선호가 있었다. 이들은 혼자 할 수 있는 여가 스포츠를 선호하였고 개인 단위로 참여할 수 있는 종목을 좋아하였다(황혜선, 이운석, 2021). 이 같은 선호와 취향이 형성된 배경에는 노인 1인가구의 특성이 자리 잡고 있었으며, 이로 인해 가능한 한 혼자 또는 개인 단위로 참여 가능한 여가 스포츠를 더 선호하는 것으로 나타났다.

정리하면 노인 1인가구가 혼자 할 수 있는 운동을 더 선호하는 이유는 개인적인 상황과 배경에 따른 것으로 비자발적인 특성이 있다. 이는 자발적으로 혼자 하는 운동을 즐기는 것이 아니라 노인 1인가구를 이유로 혼자 하는 운동을 선호하게 된 것으로 이는 다른 집단과 차별된 특성을 보인다. 따라서 이들은 노인 1인가구라는 개인적 상황을 여가 스포츠 향유의 환경에 접목시켜 자신이 참여하는 운동 종목을 스스로 제한하는 태도를 보였다. 이 같은 결과는 여성 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성을 연구한 선행연구(김미혜 등, 2018)의 결과와 일치한다.

“같이 하는 운동은 하고 싶어도 참는 거예요. 솔직히 말하면 하고 싶어도 못 하는 거지. 원래 나는 배드민턴을 참 좋아했어요. 젊었을 때는 남편이랑 체육관에서 종종 치곤 했는데 이제는 그럴 수도 없잖아요. 지나가는 사람 붙잡아 같이 배드민턴 치자고 할 수도 없는 노릇이고.” (윤미숙, 여성, 70세, 요가)

“혼자되면 많은 게 바뀌어요. 운동도 예



전 같을 수 없어요. 어떤 운동을 좋아하던 결국은 혼자 할 수 있는 운동을 선택해야지 제대로 할 수 있잖아요. 하고 싶은 운동도 있지만, 할 수 있는 운동을 해야죠.” (고영호, 남성, 76세, 등산)

위와 같이 연구 참여자들은 노인 1인가구로서 혼자 할 수 있는 여가 스포츠를 선호하고 있었다. 전문적인 것처럼 이들의 선호는 자신의 개인적 상황에 기인한 것으로, 혼자 참여할 수 있는 종목을 선택해야 오랫동안 제대로 운동할 수 있다고 여겼다. 따라서 노인 1인가구가 여가 스포츠 종목을 선택할 때에는 ‘하고 싶은 운동’보다 ‘혼자 할 수 있는 운동’에 초점이 맞춰진 특성이 있었다.

또한, 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 새로운 자극 추구를 지향하는 양상이 확인되었다. 이들은 여가 스포츠 활동에 참여함으로써 일상에서 경험하기 힘든 새로운 자극을 추구하는 것으로 나타났다. 예를 들어, 아쿠아로빅(aquarobics)에 참여하는 노인 1인가구의 사례에서 운동을 통해 생기를 불어넣고 활력을 찾는 모습을 볼 수 있었는데, 이러한 사례는 결국 평범한 일상에서 경험하기 힘든 자극을 추구하는 것으로 판단된다. 노인 1인가구는 여가 스포츠 참여로 단조로운 일상에 변화를 꾀하고 자극을 추구함으로써 자신의 노년을 다채롭게 꾸미기 위해 노력하고 있었다.

“심심해요. 삶이 따분하고 지루해요. 매일 반복되는 하루의 연속이랄까요. [중략] 운동하면 기분 전환이 되죠. 물 안에서 춤도 추고 소리도 지르고 그러잖아요. 이렇게 해야 좀 나아해요. 하루 종일 늘어져 있다가 운동하면 몸에 피가 돌아요. 정신도 맑아지고 그런 게 좋아요. 그래서 운동을 꼭 와요, 특별한 일이 없으면.” (황오연, 여성, 78세, 아쿠아로빅)

“산에 가면 특별해요. 매일 가는 산이지

만, 매일 다르거든요. 날씨나 계절에 따라 산의 냄새도 다르고 분위기가 기운이 달라져요. 그런 느낌 때문에 등산을 하는 거예요. 다른 사람이 보기엔 어제도 오늘도 같은 산이지만, 나에게는 항상 새로운 곳이에요.” (최규홍, 남성 79세, 등산)

노인 1인가구에게 있어 여가 스포츠는 자극을 주는 경험으로 삶의 질을 증진시키는 데 영향을 미치고 있었다(배재운, 2024c). 이들은 자신만의 여가 스포츠를 통해 새로운 자극을 추구하며 생활의 활력을 얻고 있었다. 이러한 자극이 다른 세대에 비해 노인 세대에 특별한 이유는 노년의 삶이 더 단조롭기 때문이다. 노인의 경우 사회활동의 범위가 축소되고 횟수도 감소하는 것이 일반적이다(김다영, 김보성, 2022; 김정현, 전미애, 2018). 이 같은 이유에서 노년기 여가 스포츠 참여를 통한 새로운 자극의 추구는 참여하는 노인의 일상을 질적으로 풍성하게 하고 이들의 삶의 질을 증진하는 데 일조함에 따라 다른 세대의 여가 스포츠를 통한 자극과는 차이가 있는 것이다(배재운, 2023).

### 3) 건강 증진과 삶의 질 향상에 관심

일반적으로 여가 스포츠에 참여하는 노인의 주된 목적은 건강 증진에 있다(배재운, 2020). 노인은 여가 스포츠 활동을 통해 신체, 정신, 사회적 건강을 증진시키고자 한다(배재운, 2024b). 선행연구(박순호, 2016; 배재운, 2024c; 한혜원, 2005)에서는 노인의 여가 스포츠 참여가 노년기 삶의 질 향상에 지대한 영향이 있는 것을 확인하였는데, 이 같은 운동의 목적은 노인 1인가구에도 그대로 나타났다. 노인 1인가구는 여가 스포츠에 참여함으로써 자신의 건강을 증진시키고자 하는 양상을 보였다. 이에 따라 이들의 여가 스포츠 참여는 곧 건강 증진을 위한 것으로 운동의 주된 목적이 건강에 초점이 맞춰져 있음을 알 수 있다. 이

러한 결과는 선행연구(권옥동, 2005; 김형수, 2004; 배재윤, 2020)의 결과를 지지하는 한편 노인 1인가구의 운동 목적을 다시금 부각하였다.

“운동은 건강하게 살려고 하는 거예요. 오래 살아도 아프면 의미가 없잖아요. 옛말에 무병장수라는 말도 있듯이, 아프지 않고 건강하게 오래 사는 게 중요하잖아요. 그래서 열심히 운동하는 거예요. 안 아프려고.” (고미영, 여성, 71세, 필라테스)

“나는 혼자 사니깐 더 건강해야 해요. 다 치거나 아프면 돌봐줄 사람이 없잖아요. 아들네가 가끔 와서 안부도 묻고 그러지만 개들도 자기 생활이 있잖아요. 손주 키우기 바쁠 텐데 내가 짐은 안 돼야죠. 언젠간 더 늙고 병들면 짐이 되겠지만, 그 시간을 최대한 늦추는 거예요. 그래서 사실 운동도 무리 안 하는 거예요. 운동하다 다치면 그게 무슨 소용이예요, 그래서 적당히 건강 챙길 만큼만 운동하는 거지요.” (김경섭, 남성, 78세, 등산)

노인 1인가구인 연구 참여자들이 여가 스포츠 참여하는 주된 목적은 건강 증진이라는 것이 확인되었다. 이들은 주로 여가 스포츠를 통해 노년기 건강한 삶을 도모하고자 하는 모습을 보였으며, 여가 스포츠 참여가 건강한 삶을 실현해 줄 도구로 인식하고 있었다. 그러므로 연구 참여자들은 여가 스포츠에 참여하는 데 있어 부상의 위험을 최소화하기 위해 노력하고 있었다. 이들에게 여가 스포츠는 그 자체를 즐기는 것보다 운동을 통해 건강을 유지하는 데 더 큰 관심이 있는 것으로 나타났다.

위와 같은 맥락에서 노인 1인가구는 건강 증진을 통한 삶의 질 향상에 관심이 많았다. 노인 1인가구에게 있어 여가 스포츠는 건강 증진을 위한 도구이자 삶의 질 향상을 실현하는 행위로서 의미가 있었다. 따라서 노인 1인가구는 건강 증진으로 삶의 질을 개선하려는 시도를 꾸준히 하고 있었으며 실제로 그 효과를 체감

하고 있는 것으로 확인되었다. 이처럼 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 건강 증진의 목적과 삶의 질 향상에 대한 관심의 결과로 나타나는 특성을 보였다.

“운동을 하면 몸이 확실히 좋아져요. 몸이 더 유연해져서 움직이는 것도 부담이 덜하지요. 체중도 일정하게 유지돼서 그것도 좋아요. 몸이 편안해지니깐 피로감도 덜하고 짜증도 덜 내게 돼요. 삶의 질이 좋아졌다는 게 느껴지니깐 계속 운동하게 되는 거예요. 운동의 효과를 내 몸으로 체험하니깐요.” (신명수, 남성, 72세, 마라톤)

“자기관리라고 하잖아요. 노인들에게 운동은 그런 거예요. 운동하면 몸도 그렇지만 기분도 좋아지잖아요. 그래서 쓸쓸한 기분이 들면 일부러 운동해요. 운동하면 우울감도 덜어내고 기분 전환도 되고 하니깐요. 저는 독거노인이잖아요. 그래서 이런저런 이유로 안 좋은 감정이 들 때면 그걸 해소하는 방법으로 운동에 나서는 거죠.” (김주원, 여성, 69세, 보디빌딩)

연구 참여자들은 여가 스포츠로 건강 증진을 도모하고 삶의 질 향상을 기대하는 것으로 나타났다. 노인 1인가구에게 있어 건강 증진은 일반적인 노인의 특성과 마찬가지로 가장 주목하는 여가 스포츠 활동의 목적과 일치하였으며, 삶의 질 향상 역시 유사한 맥락에서 이해할 수 있다. 그러나 노인 1인가구의 건강 증진과 삶의 질은 다른 노인에 비해 자기 책임에 대한 비중이 크기 때문에 더 적극적이며 주체적인 특성을 가지는 것으로 판단된다(김명숙, 고종욱, 2013). 따라서 노인 1인가구가 참여하는 여가 스포츠는 건강 증진과 삶의 질 향상에 더욱 주목하는 특성이 있는 것으로 분석된다(조명희, 허준수, 2020).

#### 4) 고독에 대한 두려움과 상호작용 지향

일반 노인에 비해 노인 1인가구는 고립될 위험성이 더 높은 집단이다(이종운, 김연심, 남정희, 2024; 이종운, 이미애, 2024). 이들은 외로움이나 고독감에 취약한 집단으로 이와 관련 이슈나 문제점에 쉽게 노출되는 편이다. 이에 따라 노인 1인가구의 경우, 개인적 네트워크를 보완하거나 사회적 연결망을 구축하기 위하여 여가 스포츠에 참여하는 특성이 있다. 연구 참여자들은 노인 1인가구의 잠재된 위험성을 잘 알고 있었다. 특히 사회적 연결성의 부족으로 나타날 수 있는 고독에 대해 잘 알고 있었고, 이를 극복하기 위하여 여가 스포츠에 참여하는 확인할 수 있었다.

“혼자 살면 다른 사람과 교체할 기회가 별로 없어요. 원래 친구들이 많은 사람은 좀 덜하겠지요. 근데 친구도 없고 가족과 왕래도 뜸한 사람은 쉽게 고립돼요. 그래서 이런 운동이라도 하면서 건강도 챙기고 사람도 사귀고 그러는 거예요. 안 그러면 또래를 만날 일이 거의 없어요.” (엄지혜, 여성, 77세, 체조)

“혼자 지내면 외로워요. 기쁜 일을 알아주거나, 슬픈 일을 나눌 사람이 없는 거예요. 나이 들면 고독하다는데 혼자 사는 사람에게 이 고독은 더 지독하게 다가오는 것 같네요. [중략] 마음의 병이 생길 것 같은 거예요, 몸은 괜찮아도. 혼자라는 게 의지할 때도 없고 정신적으로 더 힘들어요. 인간은 사회적 동물이잖아요. 그래서 말동무가 있었으면 좋겠다고 해서 스포츠문화센터에 다니는 것도 있어요.” (강자영, 여성, 78세, 한국무용)

노인의 여가 스포츠 참여는 노인들 간 네트워크 형성과 친목을 도모하는 데 이바지한다(배재운, 2024c). 연구 참여자들은 이러한 이유에서 여가 스포츠 참여에 적극적인 것으로 나타났다. 이들은 노인 1인가구로서 고립되지 않기 위하여 여가 스포츠 활동을 활용하는 것으로

로 이야기하였다(조성미, 2024). 즉 노인 1인가구에게 있어 여가 스포츠 참여는 고독감으로부터 자신을 보호하고 나아가 고립을 예방하기 위한 것으로 해석할 수 있다. 노년기 고독감은 노인의 건강에 부정적 영향을 미친다. 따라서 여가 스포츠에 참여함으로써 노인 1인가구의 고독감을 경감하는 것은 혼자 사는 노인의 잠재적 위험 요소를 감소시키는 결과를 유도한다는 점에서 유익하다고 볼 수 있다.

“운동하면서 친구도 사귀고 그러는 거지. 같이 운동하는 사람끼리 서로 챙겨주기도 하고, 자리도 맡아주고 그러지. 나는 운동 안 했으면 외톨이였을 거야. 아무도 관심 없는 그런 사람. 근데 운동이라도 하니 친구도 생기고 이야기할 사람도 있는 거지. 아무리 부자라도 혼자서는 못 살잖아. 나이 들면 꼭 운동해야 해, 사람 사귀기 위해서라도.” (장지명, 남성, 82세, 게이트볼)

“공을 같이 치는 사람들이 있으니깐 도움이 되죠, 두루. 외로움도 덜하고 자존감도 올라가고. 근데 그래도 혼자 있을 땐 고독감이 있어요. 남들은 집에서 가족들하고 지내지만 저는 혼자 있으니깐 그건 어쩔 수 없는 것 같아요. 그대로 운동할 때 만나는 사람들과 교류를 해서 혼자 있을 때도 고독감이 좀 덜하긴 해요, 그 정도가. 운동하러 나오면 같이 놀 사람들이 있잖아요.” (변소영, 여성, 73세, 파크골프)

노인 1인가구는 여가 스포츠 참여로 타인과의 상호작용을 지향하는 것으로 나타났다. 이들은 평소 타인과 소통하거나 교체할 기회가 적은 사람들이다(정경환, 2023). 따라서 여가 스포츠 참여를 계기로 타인과 소통 및 교체하며 상호작용에 대한 욕구를 채우는 것으로 판단된다. 결국 노인 1인가구는 고독에 대한 두려움을 여가 스포츠 참여로 해소하고 있었으며, 이를 통해 상호작용의 욕구 또한 충족시키

고 있는 것으로 나타났다. 그러므로 노인 1인 가구에 여가 스포츠 참여는 단순히 즐기는 차원을 넘어 개인 및 사회적으로 부족한 부분을 채우는 의미도 큰 것으로 해석할 수 있다.

“혼자 사는 어르신들한테는 운동이 참 중요한 일이에요. 나도 그렇지만 주변에 혼자 사는 분들을 보면 일주일에 몇 번 이렇게 운동하는 오는 게 큰 의미거든요. 그냥 집에 있으면 소외되고 그럴 텐데 여기 오면 그런 감정들이나 위험들이 줄어들잖아요.” (성수인, 여성, 83세, 파크골프)

“운동이 주는 만족감이란 게, 심리적인 것도 커요. 어딘가에 소속되어 있는 느낌, 그런 게 좋더라고요. 젊었을 때 회사나 모임이 있으니까 몰랐는데 나이 먹고 혼자되니까 뭘 할 곳이 필요하더라고요. 그게 가족이 아니더라도 주변에 사는 사람처럼 운동하면서 채워지는 것들도 있어요. 이런 느낌을 유지하려고 계속 운동 나오는 거예요.” (김서경, 남성, 81세, 파크골프)

위와 같이 노인 1인가구의 여가 스포츠는 고독을 경계하고 상호작용을 지향하기 위한 것으로 지속되는 특성이 있었다. 이러한 특성은 노인 여가 스포츠의 일반적 특성으로도 볼 수 있지만, 노인 1인가구의 경우 이 특성에 부여된 의미가 남다르다는 점에서 차별된다. 즉 혼자 사는 노인의 경우, 여가 스포츠 참여를 통해 사회적 연결성을 강화함으로써 고독과 고립에서 벗어나고자 하는 특성을 연구 참여자들의 사례로 확인할 수 있다.

흥미로운 것은 이러한 특성이 혼자 하는 여가 스포츠를 선호(뚜렷한 선호)하는 노인 1인가구의 특성과 정면으로 배치된다는 것이다. 노인 1인가구는 혼자 또는 개인적으로 할 수 있는 여가 스포츠를 선호하면서도 고독과 외로움에 대한 두려움과 고립을 예방하고자 상호작용이 가능한 운동을 지향하고 있었다. 다시 말

해 혼자서 할 수 있는 여가 스포츠에 참여하되 다른 이와 교감하고 소통함으로써 최소한의 상호작용을 기대하는 것으로 나타났다. 예를 들어, 수영이나 에어로빅과 같이 혼자 또는 개인적으로 참여할 수 있는 여가 스포츠를 선호하면서도 주변에 함께 운동하는 사람들과 소통하길 원하는 모습을 보인 것이다. 이처럼 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성은 혼자라는 개인적 상황을 수용하면서도 이러한 환경을 사회적으로 보완하기 위해 상호작용을 지향하는 면모를 보였다.

## 2. 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화 방안

### 1) 개인적 상황과 문화적 다양성 고려

노인 1인가구는 일반적으로 배우자의 사망, 자녀의 독립, 이주 또는 이동, 혼자 사는 삶의 선택 등으로 형성된다. 즉 노인 1인가구는 위와 같이 다양한 상황에서 비롯될 수 있으며, 각각의 상황에 따라 다양한 경험과 필요를 가지고 있다(최성현, 2020). 따라서 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화 방안을 마련할 때도 이들의 다양성을 고려하여 사회적 지원과 서비스를 제공해야 할 것이다. 전문가들은 노인 1인가구의 일반적 특성뿐만 아니라 개인의 특수한 상황까지 고려한 여가 스포츠 참여 활성화 방안이 필요하다고 의견을 제시하였다.

“혼자 사는 어르신의 사연은 제각각이에요. 100명의 어르신이 있다면 100개의 사연이 있을 만큼 모두 다른 사연을 갖고 계세요. 사별해서 혼자 사시는 분도 있고 그냥 혼자 사는 게 편하다며 주민등록을 분리하신 분까지, 천차만별이에요. 혼자 살게 된 사연이 다른 만큼 여가 스포츠 참여를 독려하는 방법도 다양하게 마련해야 해요.” (정책전문가, 정은아, 노인 보건 분야 8년 경력)

“1인가구 노인의 문화적 다양성도 고려해야 합니다. 이들이 어떤 문화에서 생활했느냐에 따라 선호하는 여가 스포츠도 달라질 수 있습니다. 그러니깐 어르신의 문화적 다양성도 충분히 고려된 여가 스포츠 참여 활성화 방안이 제시되어야 할 것입니다.” (학계전문가, 김성일, 노인 체육 분야 7년 경력)

위와 같이 노인 1인가구의 개인적 상황이 모두 다르므로 이들을 위한 여가 스포츠 참여 활성화 방안은 이들의 문화적 다양성을 고려하여 마련되어야 할 것으로 지적되었다. 노인 1인가구의 일반적 특성은 이들을 대표하는 전형적 특성으로 볼 수 있다. 그러나 전술한 것처럼 노인 1인가구의 구성이 다양한 요인에 따라 형성됨에 따라 이들의 특성을 세분화하여 이를 포괄할 수 있는 종합대책이 필요하다는 것이 지배적인 의견이었다. 즉 노인 1인가구의 일반적 특성을 세분화하여 맞춤형 여가 스포츠 활성화 방안을 마련하는 것이 요구되었다. 이를 위해 노인 1인가구를 위한 여가 스포츠 종목을 다양하게 제공하여 혼자 사는 노인이 참여할 수 있는 여가 스포츠 종목을 확장하는 데 초점을 맞출 것을 주문하였다.

## 2) 전문적인 운동 프로그램과 심리 지원 서비스

오늘날 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 주로 생활체육의 영역에서 이뤄졌다(김미혜 등, 2018). 이러한 배경 가운데 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화를 위해서는 전문적인 운동 프로그램이 제공되어야 한다는 주장이 제기되었다. 전문가들은 노인 1인가구의 건강 상태와 선호도에 맞춰 개발한 맞춤형 여가 스포츠 프로그램을 제공하여 참여 동기를 부여하는 한편 지속성을 확보하는 방법을 제시하였다. 이를 위해 노인 1인가구의 공통적 건강 상태를 확인하고 이들이 선호하는 운동 프로그램을 개

발하는 것이 필요하다는 것이다(남순현, 2024; 안재신 등, 2014). 즉 지금까지 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여를 활성화하기 위한 전문적인 운동 프로그램을 제공하는 데 집중해야 한다는 것이다.

“노인 1인가구를 위한 전문화된 여가 스포츠 프로그램을 제공해야 합니다. 이분들은 혼자 사는 노인이기 때문에 건강 상태를 더 유의해서 관리해야 하고, 신체 상태에 적합한 운동에 참여할 수 있도록 하는 게 중요합니다. 그러니깐 혼자 사는 어르신이 자유롭게 운동에 참여하게 하되 맞춤형 운동 프로그램을 다양하게 제작하여 선호에 맞는 여가 스포츠 프로그램을 선택할 수 있게 하는 것이 좋을 것 같습니다.” (현장전문가, 광규용, 노인 체육 분야 13년 경력)

“1인가구 노인을 위한 운동 프로그램을 전문 인력을 활용해서 개발할 필요가 있어요. 1인가구 노인에게 맞는 전문적인 운동 프로그램으로 집에서 혼자 할 수 있는 운동을 중심으로 개발하는 게 좋지 않을까요.” (정책전문가, 신소연, 노인 건강 분야 4년 경력)

또한 전문가들은 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화를 위해 심리 지원 서비스를 병행해야 한다고 제안하였다. 노인 1인가구는 심리·정서적으로 고독과 불안의 위험이 큰 편이다(박민진, 김성아, 2022; 송영신, 2015). 그러므로 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 물리적인 운동 프로그램만 제공하는 것에 그치는 것이 아니라 이들의 심리·정서적인 지원과 병행하여야 활성화될 것이라는 의견이었다. 전문가들은 노인 1인가구의 심리 지원 서비스를 통해 정서적 지지를 제공하고 동시에 여가 스포츠 프로그램을 마련하는 것이 이상적인 방법이라 설명하였다.

### 3) 노인 여가 스포츠 시설의 개선 및 접근성 강화

노인 1인가구를 위한 여가 스포츠 시설의 개선이 제기되었다. 현재 노인을 위한 여가 스포츠 시설은 지역사회 스포츠센터, 노인복지관 또는 사회복지시설 등에 국한된다. 그러나 지금의 노인 여가 스포츠 시설은 공간, 장비, 전문인력 등 노인 전문 시설로서 부족함이 많고, 1인가구 노인의 참여를 독려하기에는 매력적이지 않다는 게 지배적인 의견이었다(김영갑, 2014; 정경자, 박정근, 김성문, 2014). 전문가들은 노인 여가 스포츠 시설 전반을 개선하여 더 많은 노인 1인가구가 참여할 수 있도록 하는 게 중요하다고 지적하였다. 특히 노인 1인가구와 같이 보편적이면서도 특수한 집단을 위해서는 노인체육시설의 전반을 보강하고 이들의 기호와 선호가 반영된 시설 개편이 선행되어야 한다는 의견이 있었다.

“노인체육은 시설이 중요해요. 근데 노인 전문기관에 있는 시설들도 낙후되었거나 부적합한 게 많아요. 노인체육에 맞게끔 시설을 바꿔야 합니다. 노인들은 낙상사고가 많은데 기본적으로 이런 위험을 대비할 수 있는 안전장치가 있어야 하고...” (현장전문가, 이재은, 노인 체육 분야 9년 경력)

“어르신들이 마음 편히 운동할 수 있도록 시설을 확충해야 합니다. 노인은 계속 늘어나는데, 1인가구 노인도 계속 증가할 거라 전망되고, 노인체육처럼 필요한 곳에 기반이 제대로 못 갖춰져서 걱정이예요. 진짜 어르신들이 제대로 운동하고 건강하게 지낼 수 있도록 시설부터 개선해야 해요.” (정책전문가, 이영석, 노인 체육 분야 3년 경력)

노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화를 위한 방안으로써 접근성 강화도 지적되었다(손석정, 2014). 현재 노인 여가 스포츠 시설 접근

성의 문제로 참여하지 못하는 사례가 존재함에 따라 이러한 문제를 해결해야 한다는 것이다(이상구, 신승호, 장호중, 주석범, 2008; 조경환, 2024). 본 연구의 결과에서도 확인된 바와 같이 노인 1인가구는 시간을 유연하게 사용할 수 있기에 시설의 접근성을 강화한다면 수시로 이용할 것으로 전망된다. 따라서 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화는 시설적인 측면에서 인프라를 제대로 갖추는 것이 중요하다는 지적이 전문가들의 공통된 의견이었다.

### 4) 운동 정보 안내 및 교류 플랫폼 제공

노인 1인가구는 사회적 연결성이 낮은 경우가 많다(선한이, 조운오, 2020). 이에 따라 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여를 위한 운동 정보 안내 서비스를 제공해야 한다는 의견이 있었다. 일반적으로 노인은 정보 습득에 취약하고 신체 기능 제한으로 학습에 대한 의지 또한 낮은 특징을 보인다. 특히 디지털 사회로 전환되며 ICT 역량을 키우지 못한 노인의 경우 사회서비스에 관한 정보 습득이 어려운 경우가 많다(백민소, 신준섭, 신유선, 2021). 이 같은 상황을 고려하여 노인 1인가구가 손쉽게 습득할 수 있는 여가 스포츠 관련 정보를 제공할 것이 제안되었다. 이는 노인 1인가구를 대상으로 운동 정보를 안내하여 참여를 독려하는 것으로 여가 스포츠 참여 활성화에 궁극적인 목표를 두고 그 외 지역사회 여러 정보도 함께 제공하는 방식이 언급되었다. 따라서 노인 1인가구에게 여가 스포츠 참여를 위한 안내와 함께 이들을 위한 지역사회 사회서비스 정보도 함께 제공하는 방식이 권장되었다.

“노인 1인가구를 위한 여가 스포츠 프로그램 마련하고 이에 대한 정보를 제공하는 노력이 같이 이뤄져야 합니다. 지역사회 노인 1인가구를 위한 여가 스포츠 프로그램이 어떤 것이 있는지 알려주고, 신청 방법이나 문의처를 명시하면 참여자가 늘어날 수

있을 거예요.” (학계전문가, 윤정현, 노인 여가 분야 10년 경력)

“(노인) 1인가구에게 정보를 제공할 때, 지역사회 다른 서비스도 함께 알려주는 게 필요해요. 노인 1인가구는 자기돌봄이 안 되면 위험한 일들이 많기에 이들에게 필요한 사회서비스에 대한 정보도 여가 스포츠 참여 정보와 함께 제공하는 게 필요합니다. 1인가구 노인을 위한 여가 스포츠 정보를 포함한 종합 정보를 제공하는 거죠.” (정책전문가, 정은아, 노인 보건 분야 8년 경력)

또한 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화를 위한 플랫폼 마련도 방안으로 제시되었다. 전문가들은 노인 1인가구가 활발하게 참여할 수 있는 노인 여가 스포츠 참여 플랫폼을 마련하여 이들이 수시로 이 콘텐츠를 사용할 수 있도록 해야 한다고 강조하였다(조경환, 2020). 이 같은 플랫폼은 고령자 친화적으로 디자인하여 노인 1인가구뿐만 아니라 다른 노인도 사용할 수 있도록 하여 여가 스포츠를 통해 교류하는 장을 마련할 것을 주장하였다. 그러므로 노인 1인가구에게 있어 여가 스포츠 참여 활성화를 위한 플랫폼은 세대 내 교류와 이를 통한 사회적 연결망을 형성의 효과도 염두에 둔 것으로 볼 수 있다.

### 5) 사회적 지지 기반 조성을 위한 정부 및 지자체 맞춤형 정책 추진

노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화는 사회적지지 기반 조성의 하나로 추진되어야 한다는 의견(손지영, 2019)이 지배적이었다. 전문가들은 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화를 위한 정부의 정책 추진이 필요하다고 판단하였다. 이들은 향후 지속적으로 증가할 노인 인구와 노인 1인가구를 위한 정책의 일환으로 여가 스포츠 참여 활성화를 제시하였고, 이를 중앙 정부와 지자체에서 노인 관련 정책으로 추진할 때 비로소 목표 달성이 가능할 것으로

보았다(배재윤, 2024a). 즉 정부와 지자체에서 노인 1인가구의 사회적지지 기반 조성의 일환으로 정책을 마련해 추진하는 것이 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화를 실현할 수 있는 현실적인 방법이라 지적하였다(오세숙, 김종순, 전상우, 2016; 전형상, 2017).

“정부나 지자체에서 의지를 갖고 정책으로 추진하는 것이 제일 중요해요. 그렇지 않고서는 노인 1인가구를 위한 여가 스포츠 정책은 제대로 추진되기 어려울 겁니다. 중앙 정부에서 추진하거나, 지자체에서 자체적으로 밀고 나가지 않으면 현장을 바꾸지 않을 거예요.” (정책전문가, 이영석, 노인 체육 분야 3년 경력)

“노인 1인가구는 앞으로 점점 많아질 거예요. 그런 만큼 여기에 대해 대비를 해야 하는데 ‘여가 스포츠 참여가 하나의 대안이 될 수 있을 것’이라는 비전을 갖고 관련 정책을 추진해야 합니다.” (학계전문가, 박재현, 평생 스포츠 분야 15년 경력)

전문가들에 의하면, 노인 1인가구 여가 스포츠 참여 활성화는 정책으로 추진되는 것이 바람직하다는 의견이었다. 우리나라는 초고령사회 진입으로 향후 30년간 노인 인구가 지속 증가할 것으로 전망되고 있다(통계청, 2023). 이에 따라 고령화 대응의 일환으로 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화에 관한 정책을 추진할 때 비로소 이들을 위한 현실적인 대안이 마련될 것으로 판단된다. 결국 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화는 초고령사회 노인 문제에 대응하는 대책의 일환으로 관련 정책이 추진되어야 할 것으로 지적되었다(고재욱, 2011).

#### IV. 결론

본 연구는 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성과 활성화 방안을 고찰하는 데 목적이 있다. 이를 위해 규칙적으로 여가 스포츠 참여하는 만 65세 이상 노인 1인가구 27명을 연구 심층 면담하여 그 특성을 확인하였다. 그리고 노인 여가 스포츠 전문가 집단을 구성하여 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화 방안을 모색하였다. 질적 연구방법을 활용하여 노인 1인가구 집단을 심층 면담하였고, 전문가 집단은 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 그 결과, 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성과 활성화 방안을 도출하였다. 이상의 연구를 통해 본 연구에서는 다음과 같은 결론을 제시하였다.

첫째, 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성은 이들만의 공통적 특성과 특수한 상황이 반영된 것이었다. 따라서 노인 1인가구가 여가 스포츠에 참여할 때 나타나는 분명한 특성을 고려하여 다양한 여가 스포츠 참여할 수 있도록 유도하는 것이 중요하겠다. 둘째, 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 활성화 방안은 개인의 문화적 다양성을 존중하여 마련하되 전문적인 운동 프로그램과 함께 심리적 지원도 병행하는 방안이 제안되었다. 실제로 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 혼자 또는 개인적인 방식을 선호하였지만, 여가 스포츠를 통한 상호작용을 지향하는 측면을 고려할 때 심리·정서적 지지의 기대가 존재하는 특성을 확인할 수 있었다. 이처럼 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 심리·정서적 측면의 지원과 병행할 때 효과를 극대화할 수 있을 것으로 판단된다. 아울러 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여는 이들을 위한 사회서비스 정책의 일환으로 추진하는 것이 바람직할 것으로 지적되면서 정부와 지자체가 주도하는 방안이 제안되었다.

본 연구는 선행연구에서 고찰되지 않은 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 특성을 살펴보고

활성화 방안을 모색했다는 점에서 차별된다. 이 연구에서 확인한 것처럼 노인 1인가구는 그들만의 개인적 특성과 사회적 필요를 공통적으로 보유하고 있었다. 이에 따라 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여 역시 개인적 특성과 사회적 필요에 맞춰 제공하는 것이 바람직할 것으로 판단된다. 그러므로 본 연구는 앞으로 노인 1인가구의 증가와 이에 대응하는 정책의 필요성을 탐색적으로 진단한 점에서 함의가 있으며 초고령사회 노인 여가 스포츠 정책의 방향성에 대한 시사점을 제공한다는 점에서 의미가 있다.

그러나 본 연구에서는 노인 1인가구의 여가 스포츠 참여에 따른 일반적 특성을 정리한 점과 이를 기반으로 활성화 방안을 모색한 점에서 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 노인 1인가구의 일반적 특성 외 구체적이고 심층적인 특성을 파악하여 함의 및 시사점을 도출한다면 또 다른 결과를 제시할 수 있을 것이다. 그리고 초고령사회의 도래가 노인 1인가구에 미칠 영향과 여가 스포츠 참여 활성화 정책 마련에 어떻게 기여할 것인지에 대한 논의가 뒤따른다면, 증가하는 노인 1인가구에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있을 것으로 생각한다. 초고령사회의 도래와 함께 노인 1인가구의 규모가 꾸준히 증가할 것으로 전망되는 만큼 이들을 위한 여가 스포츠 정책에 관한 연구가 활발히 수행되어야 할 것이다.

#### 참고문헌

- 고재욱(2011). 노인여가복지측면에서의 여가스포츠 정책과 법적검토. *스포츠엔터테인먼트와 법*, 14(2), 67-93.
- 권옥동(2005). 노인의 삶과 여가 스포츠 문화. *움직임의 철학 : 한국체육철학회지*, 13(2), 41-62.



- 김가원, 허준수(2021). 노인 1인가구의 자기돌봄 유형화 및 예측요인에 관한 연구. **노인복지연구**, 76(2), 159-188.
- 김가원, 황혜신(2021). 노인 1인가구의 연령대별 행복감 영향요인에 관한 연구. **노인복지연구**, 76(1), 45-70.
- 김다영, 김보성(2022). 노년기의 내러티브 경험 서사 활동 참여를 통한 사회·문화적자아정체성의 변화에 관한 연구: 질적 내용 분석을 중심으로. **상담심리교육복지**, 9(6), 229-245.
- 김리영, 박길환(2023). 청년 1인가구와 노인 1인가구의 주거입지 특성 비교 연구. **주택도시연구**, 13(2), 75-92.
- 김명숙, 고종욱(2013). 여가활동이 노인건강에 미치는 영향과가족지지의 매개역할. **노인복지연구**, 60, 35-54.
- 김미혜, 원형중, 권지혜, 황선영(2018). 여성노인 1인가구의 여가스포츠 참여특성과 여가만족 및 행복. **한국사회체육학회지**, 74, 449-458.
- 김민희(2005). 댄스스포츠를 통한 여가활동 참여가 노인의 신체적 건강인식에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 16(5), 451-462.
- 김병석, 이동성(2021). 노인 1인가구의 주거특성이 주거만족도에 미치는 영향. **주거환경**, 19(3), 349-360.
- 김영갑(2014). 고령화 사회와 스포츠. **움직임의 철학 : 한국체육철학회지**, 22(2), 55-67.
- 김예성(2018). 여가스포츠 참여 형태에 따른 노년기 신체적 건강 및 정신적 건강에 관한 연구 : 5년간의 종단적 변화추이 비교. **한국체육정책학회지**, 16(3), 113-125.
- 김정현, 전미애(2018). 노년기 연령집단에 따라 사회활동 유형이 행복감에 미치는 영향. **한국노년학**, 38(2), 329-349.
- 김태형, 왕시제, 윤상문(2020). 지역사회 노인들의 여가스포츠 활동이 문화적 가치성향 및 사회적 연결감에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 18(3), 205-215.
- 김학령, 옥진(2023). 1인 가구 노인을 위한 AI 안부전화 서비스 이용 경험 연구. **인문사회** 21, 14(2), 1129-1144.
- 김형수(2004). 노인 여가와 스포츠활동에 관한 소고. **코칭능력개발지**, 6(2), 123-129.
- 남순현(2024). 은퇴노인의 여가참여 빈도, 건강수준과 삶의 만족도 간의 종단적 관계: 잠재성장모형 분석. **노인복지연구**, 79(1), 9-32.
- 문화체육관광부(2016). 2016 국민여가활동조사. 세종시: 문화체육관광부.
- 박민진, 김성아(2022). 1인가구의 외로움과 사회적 고립 및 정신건강 문제의 특성과 유형: 서울시 1인가구를 중심으로. **보건사회연구**, 42(4), 127-141.
- 박순호(2016). 여가스포츠 활동 노인의 신체적자기개념과 삶의 질. **한국체육과학회지**, 25(3), 307-321.
- 배재운(2020). 한국 노인의 건강 및 사회참여 특성 : 노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여 노인을 중심으로. **한국체육학회지**, 59(3), 291-301.
- 배재운(2023). 베이비붐 세대의 은퇴 후 여가 스포츠 활동과 액티브 에이징 (Active aging). **한국체육학회지**, 62(6), 351-366.
- 배재운(2024a). 노인 여가 스포츠와 액티브 에이징 (Active aging). **여가학연구**, 22(1), 153-179.
- 배재운(2024b). 코로나19와 노인체육: 코로나19 팬데믹 이후 노인 여가 스포츠 참여 양상의 변화와 전망. **한국스포츠사회학회지**, 37(1), 34-51.
- 배재운(2024c). 초고령사회 노인 여가 스포츠와 삶의 질 : 노인의 여가 스포츠 활동이 주관적 삶의 질에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 63(2), 41-58.

- 백민소, 신준섭, 신유선(2021). 독거노인의 ICT 기반 돌봄 보조 기기 사용의향 및 필요 기능 인식에 대한 기술적 연구. **한국노년학**, 41(1), 25-48.
- 서지원, 송혜림, 김정은, 박정운(2024). 1인가구의 특성에 따른 생애주기별 건강성 결정요인. **가족자원경영과 정책**, 28(1), 13-25.
- 선한이, 조윤오(2020). 노인 1인 가구의 취약성과 범죄·차별피해경험에 관한 연구. **교정담론**, 14(3), 315-339.
- 손지영(2019). 여가스포츠 참여 노인의 사회적 지지가 성공적 노화 인식 및 회복 탄력성에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 43(4), 17-34.
- 손석정(2014). 노인체육 활성화를 위한 법제도적 연구. **스포츠엔터테인먼트와 법**, 17(1), 133-154.
- 송영신(2015). 여성 노인 1인 가구의 실태 및 정책적 개선방안. **이화젠더법학**, 7(2), 33-72.
- 신서우, 민소영(2023). 1인 노인가구 우울에 미치는 지역환경 영향에 관한 다층모형분석 : 수원시를 중심으로. **한국지역사회복지학**, 84, 75-114.
- 안재신, 정진욱, 송기민(2024). 가족 없이 혼자 사는 노인의 사회활동 참여에 따른 건강행태 및 정신건강과 삶의 질 비교 연구. **보건과 복지**, 26(1), 65-89.
- 염혜실, 권오정(2014). 노인 1인가구를 위한 시니어 쉐어하우스 개발에 관한 연구. **한국주거학회논문집**, 25(6), 123-132.
- 오세숙(2022). 노인 1인가구의 건강행태가 건강상태 및 체력상태 인식에 미치는 영향. **여가학연구**, 20(2), 67-84.
- 오세숙, 김중순, 전상우(2016). 여가활동유형별 노인여가정책 연구동향. **여가학연구**, 14(1), 63-82.
- 이경석, 이은희, 이지희(2023). 노인 1인가구의 자살 생각에 미치는 영향요인 연구: 사회자본의 매개효과를 중심으로. **한국비교정부학보**, 27(1), 171-192.
- 이경희, 문보영, 이지원(2023). 노인의 신체적 여가활동이 정신건강에 미치는 영향: 코로나 19 전후 비교를 중심으로. **융합관광콘텐츠연구**, 9(2), 163-176.
- 이광욱(2008). 노인의 여가스포츠참가와 신체적 건강 및 생활만족의 관계. **한국스포츠리서치**, 19(3), 33-44.
- 이민규(2017). 남성 노인자살예방을 위한 신체 여가활동 프로그램개발 및 효과검증. **한국체육학회지**, 56(5), 73-89.
- 이상구, 신승호, 장호중, 주석범(2008). 고령화 사회에 따른 노인의 여가스포츠 활성화를 위한 전망. **한국체육학회지**, 47(6), 141-157.
- 이유미, 최윤희, 최귀선(2024). 여성 노인의 사회적 관계, 건강정보 리터러시 및 신체 건강에 관한 연구: 1인 가구와 다인 가구 비교를 중심으로. **한국노년학**, 44(2), 192-213.
- 이은진(2022). 활동적 노화 유형과 예측 요인 연구: 노인1인가구를 중심으로. **인문사회** 21, 13(5), 3403-3418.
- 이종운, 김연심, 남정희(2024). 여성 독거노인의 심리적 고독감과 삶의 만족도의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. **자연치유연구**, 8(2), 190-219.
- 이종운, 이미애(2024). 도시거주 고령독거노인의 삶의 만족도에 관한 고독감과 사회적 지지의 구조적 분석. **한국콘텐츠학회 논문지**, 24(2), 497-506.
- 이지희, 이은희(2022). 경기도 노인1인가구의 고독감이 삶의 질에 미치는 영향 연구. **한국비교정부학보**, 26(1), 207-228.
- 이태호, 허순임(2021). 사회자본이 노인자살률에 미치는 영향. **보건사회연구**, 41(4), 128-146.
- 이현민, 최미선(2022). 노인1인가구의 삶의 만족에

- 영향을 미치는 고령친화 지역사회환경 요인. *보건사회연구*, 42(2), 262-279.
- 1인 가구 '1000만 시대'. (2024.4.11). [https://www.chosun.com/national/national\\_general/2024/04/10/TDJB6DDDNRBF3IN2BC6EDJSQCU/](https://www.chosun.com/national/national_general/2024/04/10/TDJB6DDDNRBF3IN2BC6EDJSQCU/). *조선일보*.
- 전진호, 이성규(2023). 1인 노인가구의 사회참여와 지역사회 요인이 인지기능에 미치는 영향에 관한 연구: 다층모형분석을 중심으로. *한국지역사회복지학*, 86, 161-190.
- 전형상(2017). 노인 여가정책 수립을 위한 지방자치단체 노인정책 분석 연구. *한국체육학회지*, 56(1), 553-571.
- 정경자, 박정근, 김성문(2014). 효과적인 노인 여가 스포츠 프로그램을 위한 질적탐색. *한국체육학회지*, 53(6), 151-166.
- 정경환(2023). 노인체육 정책에 관한 소고(小考): 실제와 한계. *한국융합과학회지*, 12(4), 75-90.
- 정영금, 윤소영(2018). 1인 가구의 세대별 여가행태 분석. *한국가족자원경영학회지*, 22(4), 1-15.
- 조경환(2022). 코로나19 시대 건강증진을 위한 노인체육 활성화 방안. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 14(7), 141-160.
- 조경환(2024). 노인의 「스포츠권」 향상을 위한 프로그램 발전 방안. *한국융합과학회지*, 13(4), 51-78.
- 조명희, 허준수(2020). 규칙적인 여가활동이 노인의 건강관련 삶의 질에 미치는 영향: 신체적 여가활동을 중심으로. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(4), 77-91.
- 조성미(2024). 노인의 생산적 여가 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향: 사회적 지지(구조, 기능)의 매개효과를 중심으로. *여가학연구*, 22(1), 181-202.
- 최성현(2020). 도시 거주 노인1인가구의 삶의 만족도 결정요인에 관한 연구. *보건사회연구*, 40(2), 244-282.
- 통계청(2023). *장래인구추계: 2022~2072년*. 대전: 통계청.
- 한혜원(2005). 노인의 여가 스포츠 참여유형과 삶의 질에 관한 연구. *한국체육학회지*, 44(5), 713-725.
- 행정안전부(2024). *행정동별 주민등록 인구 및 세대현황*. 검색일: 2024.4.10. <https://jumin.mois.go.kr/>
- 황혜선, 이운석(2021). 노인1인가구의 여가활동 유형 및 여가동반자 유형이 여가만족도에 미치는 영향: 성별차이의 탐색. *보건사회연구*, 41(4), 88-107.
- Candela, A. G. (2019). Exploring the function of member checking. *The qualitative report*, 24(3), 619-628.
- Carlson, J. A. (2010). Avoiding traps in member checking. *Qualitative Report*, 15(5), 1102-1113.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4.
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2020). *Qualitative research methods*. Sage.
- Legard, R., Keegan, J., & Ward, K. (2003). In-depth interviews. *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers*, 6(1), 138-169.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2014). *Designing qualitative research*. Sage.
- McLafferty, I. (2004). Focus group interviews as a data collecting strategy. *Journal of advanced nursing*, 48(2), 187-194.
- Mears, C. L. (2012). In-depth

- interviews. *Research methods and methodologies in education*, 19, 170–176.
- Milena, Z. R., Dainora, G., & Alin, S. (2008). Qualitative research methods: A comparison between focus-group and in-depth interview. *Annals of the University of Oradea, Economic Science Series*, 17(4), 1279–1283.
- Parker, L. (2004). *Qualitative research. In Surviving your thesis* (pp. 169–187). Routledge.
- Suri, H. (2011). Purposeful sampling in qualitative research synthesis. *Qualitative research journal*, 11(2), 63–75.