

야외 공공 체육시설을 이용하는 노인의 운동 경험

: 산, 공원, 놀이터에 있는 야외 운동기구 이용자를 중심으로

배재윤¹

¹한국노인인력개발원 부연구위원

Exercise Experiences of Older Adults Using Outdoor Public Fitness Facilities

: A Focus on Users of Fitness Equipment in Mountains, Parks, and Playgrounds

Bae, Jae-Yoon¹

¹Korea Labor Force Development Institute for the aged

Abstract

The purpose of this study was to explore the exercise experiences of older adults utilizing outdoor public fitness facilities, including Sansjang (mountain-based fitness areas), Gongsjang (park-based fitness areas), and Nolsjang (playground-based fitness areas), through a qualitative case study approach. A total of 27 older adults aged 65 years or older who regularly used these facilities were recruited as research participants. Data collection involved semi-structured in-depth interviews and non-participant observations. The findings revealed that Sansjang offered emotional stability and psychological restoration through interaction with natural environments. Gongsjang, characterized by its accessibility, served as a convenient venue for regular physical activity. Meanwhile, Nolsjang emerged as a multifunctional space fostering both physical exercise and social interaction, enhancing social cohesion among older adults and facilitating the development of psychological support networks. These exercise experiences reflected the distinct environmental features of each facility and demonstrated a positive impact on promoting the physical and mental well-being of older adults while strengthening their social connections. This study highlights the critical role of outdoor public fitness facilities in supporting the health and social integration of older populations. It underscores the necessity for policy interventions and sustained research to leverage the potential of these facilities. By establishing outdoor public fitness facilities as vital resources for senior health, welfare, and community cohesion, this study provides actionable insights for creating environments that facilitate healthy and active aging in contemporary society.

Key words : older adults, senior fitness, sports for all, exercise experience, outdoor public fitness facilities

주요어 : 노인, 노인체육, 생활체육, 운동 경험, 야외 공공 체육시설

Address reprint requests to : Bae, Jae-Yoon

E-mail: baejaeyoon@kordi.or.kr

Received: October, 31, 2024 Revised: December, 9, 2024, Accepted: December, 16, 2024

I. 서론

오늘날 고령화가 빠르게 진행됨에 따라 노인의 신체적·정신적 건강을 유지하고 사회적 관계망 형성을 지원할 수 있는 환경을 조성하는 것이 중요한 과제로 부각되고 있다. 특히 노인의 건강 증진과 활력 향상을 위해 일상적이고 자발적인 운동 참여를 촉진할 수 있는 환경 제공이 필수적이다. 이러한 배경에서 고령화와 노인체육은 밀접한 상관관계를 가지며 상호 보완적인 역할을 수행하고 있다. 이와 같은 맥락에서 최근 노인들의 이용 빈도가 높은 야외 공공 체육시설이 다시 주목받고 있다.

그 대표적인 예가 산속에 있는 헬스장(이하 산스장), 공원에 있는 헬스장(이하 공스장), 놀이터에 있는 헬스장(이하 놀스장)이다. 산스장, 공스장, 놀스장은 운동 관련 온라인 커뮤니티(예: 네이버 카페, 다음 카페 등)와 소셜 미디어(인스타그램 해시태그 등)에서 널리 사용되는 신조어로, 야외 공공 체육시설(운동 공간)을 간결하게 표현하는 용어로 자리 잡았다. 이러한 시설들은 단순한 심신 단련의 공간을 넘어 고령자의 활동적 노화를 지원하는 체육 복지的重要한 자원으로 재해석되고 있다.

야외 공공 체육시설 중 산스장, 공스장, 놀스장은 각각 고유한 환경적 특성을 지니고 있어 노인들에게 차별화된 운동 경험을 제공할 수 있는 잠재력을 가지고 있다. 예를 들어, 산스장은 산림 속 자연과 교감하며 운동할 수 있는 환경을 제공하여 심리적 안정과 신체 활동의 결합을 가능하게 한다(양가현, 정경환, 원영신, 2021). 공스장은 뛰어난 접근성을 통해 언제든지 쉽게 이용할 수 있는 편리함을 제공하며(이형숙, 안준석, 전승훈, 2011), 놀스장은 다양한 세대가 함께하는 공간으로서 세대 간 유대감을 형성할 수 있는 장소로 기능할 수 있다(김미정, 임승엽, 2024). 이처럼 야외 공공 체육시설의 환경적 특성은 단순한 운동 공간의 제공을 넘

어 노인체육과 관련된 여러 중요한 이슈를 포함하고 있다. 이와 같은 맥락에서 야외 공공 체육시설에서 운동하는 노인들을 대상으로 한 선행연구(신아름, 정의태, 2019; 윤종영, 안혜신, 2015)는 운동 참여자의 특수성과 시설의 환경적 특성을 동시에 고려해야 함을 강조하였다.

그러나 야외 공공 체육시설인 산스장, 공스장, 놀스장을 이용하는 노인의 운동 경험을 심층적으로 다룬 연구는 매우 드물다. 기존 선행연구는 주로 야외 공공 체육시설이 노인에게 미치는 운동 효과에 초점을 맞추어 진행되었다(김동일 등, 2013; 김지훈, 원영신, 고대선, 2012; 양대중, 박희석, 2018; 양상훈, 김종식, 2014; 양상훈, 박희석, 2014; 전영신, 송초롱, 박점진, 연평식, 이운정, 2024). 그러나 이러한 연구들은 주로 정량적 접근을 통해 운동 효과를 분석하는 데 중점을 둔 까닭에, 시설 이용 노인의 구체적이고 주관적인 운동 경험을 심층적으로 탐구하지 못했다는 한계를 보였다.

실제로 야외 공공 체육시설에서 운동하는 노인에 관한 선행연구가 드문 가운데 양가현, 정경환 및 원영신(2021)의 연구가 기존 연구와 다른 관점을 시도한 예외적인 사례로 평가된다. 이 연구는 산스장을 이용하는 노인 8명을 대상으로 현상학적 연구 방법을 적용하여, 산스장에서의 자율성, 주체성, 그리고 노인 간 상호작용에 초점을 맞췄다. 그러나 이 연구 또한 산스장이라는 단일 야외 공공 체육시설에 국한된 점과 연구자가 관찰한 행위 위주의 표면적 의미에 초점을 맞춘 한계를 드러냈다. 이는 야외 공공 체육시설 전반에 대한 심층적이고 포괄적인 연구의 필요성을 더욱 부각시킨다.

이와 같은 선행연구의 부족과 내용상의 한계는 오늘날 노인들이 즐겨 이용하는 야외 공공 체육시설별 운동 경험에 대한 심층적 논의의 필요성을 한층 부각시킨다. 특히 초고령사회로의 진입이 가속화되고, 향후 오랜 기간 노인 인구가 지속적으로 증가할 것으로 전망되는 현

시점에서 야외 공공 체육시설을 이용하는 노인의 운동 경험은 단순한 연구 주제를 넘어 생활 체육 활성화나 노인복지와 밀접하게 연결된 중요한 사회적 사안으로 볼 수 있다. 따라서 기존 연구들이 주로 야외 공공 체육시설의 운동 효과나 운동 행태를 정량적으로 분석하는 데 초점을 맞추었던 접근방식에서 벗어나 노인 당사자의 관점에서 이들 시설을 이용하며 어떤 운동 경험을 하고 있는지를 심층적으로 탐구할 필요가 있다. 이러한 질적 연구는 야외 공공 체육시설의 역할을 더욱 구체적으로 이해하고, 이를 통해 노인의 신체적·정신적 건강 증진과 삶의 질 향상에 실질적으로 기여할 수 있는 방안을 모색하는 데 중요한 기초 자료를 제공할 것이다.

노인의 운동 경험은 단순한 신체적 활동에 국한되지 않고, 심리적 안정, 정서적 만족, 그리고 사회적 관계 형성과 같은 복합적 영향을 포함한다(김정인, 2024; 배재운, 2024a). 이러한 다차원적 맥락을 종합적으로 이해하기 위해서는 질적 연구가 가장 적합한 접근 방식으로 평가된다. 질적 연구를 통해 노인의 주관적 관점에서 운동 경험을 심층적으로 탐구한다면, 이들이 야외 공공 체육시설을 어떻게 활용하고, 그 과정에서 어떠한 가치를 느끼는지를 보다 명확히 파악할 수 있을 것이다. 이러한 연구 결과는 향후 노인체육 프로그램의 설계와 정책 수립에 있어 실질적이고 구체적인 근거를 제공할 것으로 기대된다.

이에 본 연구는 야외 공공 체육시설의 대표적인 사례로 꼽히는 산속, 공원, 놀이터에 있는 시설들을 중심으로 노인의 운동 경험을 심층적으로 탐구하는 것을 목적으로 하였다. 노인의 운동 경험은 단순한 신체 활동을 넘어 대상자의 특수성과 장소와 같은 환경적 특성을 함께 고려하는 것이 중요하다. 이러한 관점에서 본 연구는 산스장, 공스장, 놀스장과 같은 대표적인 야외 공공 체육시설을 노인체육과 연계하여

그들의 운동 경험을 분석한 점에서 차별성을 가진다. 이를 통해 노인의 운동 경험을 더욱 깊이 이해하고, 이들의 건강과 삶의 질을 증진할 수 있는 새로운 통찰을 제공할 것으로 기대된다.

II. 연구방법

본 연구는 질적 사례연구(Qualitative case study) 방법(Gammelgaard, 2017)을 적용하여 산스장, 공스장, 놀스장과 같은 특정 야외 공공 체육시설을 이용하는 노인의 운동 경험을 심층적으로 탐구하였다. 질적 사례연구는 연구 참여자의 주관적 경험과 그에 내재된 의미를 이해하는 데 효과적인 접근 방식으로 평가되며(Njie & Asimiran, 2014), 시설별로 노인이 느끼는 환경적 특성과 차별화된 운동 경험을 세밀하게 분석하는 데 적합하다. 본 연구에서는 질적 사례연구를 활용하여 야외 공공 체육시설에서의 실제 운동 경험을 사례별로, 심층적으로 분석함으로써 노인의 관점에서 이러한 시설의 가치를 조명하고자 하였다.

1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 전형적 사례 표집(Typical Case Sampling) 방식(Suri, 2011)을 활용하여 다음과 같은 기준에 따라 선정하였다. 첫째, 산스장, 공스장, 놀스장과 같은 야외 공공 체육시설을 주 2회 이상 지속적으로 이용하고 있는 만 65세 이상의 고령자를 대상으로 하였다. 둘째, 해당 시설을 최소 6개월 이상 정기적으로 이용하여 시설에 대한 충분한 경험과 이해를 한 이용자를 우선하여 선정하였다. 셋째, 참여자의 성별, 연령, 건강 상태 등을 다양하게 구성하여 폭넓은 경험을 수집하고자 하였으며, 연구의 실효성을 높이기 위해 비참여 관

촬영이 가능한 수도권 지역에 거주하는 고령자로 모집 대상을 제한하였다. 이와 같은 기준에 따라 선정된 연구 참여자는 총 27명이었으며, 이들의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참여자의 특성

구분	사례*	성명**	성별	연령***
1		강남호	남성	72세
2		장현수	남성	69세
3		성호영	남성	71세
4		이정현	남성	72세
5	산스장	이주원	남성	75세
6		김세연	남성	74세
7		하금석	남성	80세
8		최종식	남성	81세
9		구동연	남성	67세
10		황승희	여성	68세
11		김형두	남성	81세
12		이혜림	여성	68세
13		김만섭	남성	81세
14	공스장	이윤경	여성	68세
15		조성환	남성	74세
16		우수영	여성	68세
17		이나영	여성	67세
18		이효조	여성	75세
19		장미화	여성	72세
20		손유경	여성	80세
21		유희라	여성	73세
22		이지민	여성	67세
23	놀스장	황인혜	여성	71세
24		유지혜	여성	77세
25		강효정	여성	79세
26		최영란	여성	68세
27		이성욱	남성	71세

* 지난 6개월(2024년 3월-8월)간 주 2회 이상 주로 이용한 야외 공공 체육시설

** 연구 참여자의 성명은 가명임.

*** 연구 참여자의 연령은 2024년 9월 기준, 만 나이임.

2. 자료 수집

본 연구는 자료 수집을 위해 심층 면담(In-depth Interview)과 비참여 관찰(Non-participatory Observation)을 사용하였다. 이와 같은 방법은 야외 공공 체육시설을

이용하는 노인의 주관적 운동 경험과 시설 이용 과정에서 나타나는 경험적 특성을 다각적으로 이해하는 데 효과적이었다.

심층 면담은 반구조화된 질문지(Semi-structured questionnaire)를 활용하여 일대일로 진행되었으며, 연구 참여자별로 구술 자료가 포화 상태에 이를 때까지 실시되었다(Barriball & While, 1994; Horton, Macve, & Struyven, 2004; Legard, Keegan, & Ward, 2003; Mears, 2012). 면담의 주요 내용은 야외 공공 체육시설 이용의 계기와 동기, 이용 만족도, 문제점과 개선점, 그리고 운동을 통해 형성된 타인과의 소통 및 관계 형성 등이었다. 이외에도 연구 참여자의 개인적 특성을 반영한 개별 질문과 운동 경험에 대한 세부적인 질문을 포함하여 심층적으로 접근하였다. 심층 면담은 회당 평균 90분이 소요되었으며, 참여자별로 최소 2회에서 최대 4회까지 진행되었다. 모든 면담 내용은 녹음되었으며, 면담 종료 후 전사하여 분석 자료로 활용하였다.

비참여 관찰(Non-participant observation)은 연구 참여자의 운동 양상을 관찰하고 이를 연구 노트에 기록하는 방식으로 수행되었다(Cooper, Lewis, & Urquhart, 2004). 비참여 관찰의 주요 목적은 시설별로 노인들이 보여주는 운동 패턴, 상호작용 방식, 시설 적응 과정, 그리고 운동 환경에 대한 평가를 파악하는 것이었다. 이 방법은 심층 면담에서 드러나지 않는 연구 참여자의 행동적 특성이나 야외 공공 체육시설의 환경적 영향을 포착하는 데 중점을 두었다. 연구자가 관찰한 구체적 내용은 시설별 노인의 운동 유형과 방식, 운동기구 사용 과정에서 나타나는 반응과 어려움, 타인과의 상호작용 방식과 비공식적 그룹 형성 여부, 그리고 시설의 물리적 환경이 노인의 운동에 미치는 직·간접적 영향을 포함하였다. 연구자는 각 시설을 반복적으로 방문하여 참여자들의 행동을 세밀히 관찰하고, 이를 연구 노트에 기록

하였다. 이러한 과정을 통해 심층 면담에서 수집된 자료와 실제 행동 간의 일관성을 검증하며 보다 심층적인 분석 자료로 활용하였다.

3. 자료 분석

본 연구에서는 자료 분석을 위해 주제 분석(Thematic Analysis)을 활용하였다. 주제 분석은 연구 참여자들이 경험한 주요 개념과 의미를 체계적으로 도출하고, 그들의 경험 속에서 공통된 주제를 발견하는 데 효과적인 방법이다(Clarke & Braun, 2017; Guest, MacQueen, & Namey, 2012). 이를 통해 참여자들의 주관적 경험과 그 안에 내재된 의미를 심층적으로 이해하고 분석할 수 있었다.

본 연구에서 주제 분석의 첫 번째 단계는 전사와 코딩 과정이었다. 연구자는 심층 면담으로 확보한 녹음파일(구술 자료)을 전사하여 텍스트 자료로 변환한 후, 이를 반복적으로 읽고 검토하여 내용을 체계적으로 범주화하였다. 이 과정에서 질적 자료 분석 소프트웨어인 파랑새 2.0과 비참여 관찰을 통해 작성된 연구 노트를 적극 활용함으로써, 보다 엄밀하고 신뢰성 있는 범주화를 추구하였다. 범주화된 내용은 연구의 주요 초점에 따라 운동 참여 동기, 환경 요인, 건강 개선 효과, 사회적 관계 형성 등의 주제로 정리되었다. 이는 주제 도출 작업의 하나로 텍스트 자료의 코드를 주제별로 묶어 체계화하는 과정이었다.

그리고 세부 주제를 구체화하는 과정에서 각 시설의 특성이 노인들에게 미치는 영향을 비교 분석하였다. 이를 통해 ‘시설 이용 동기와 만족도’, ‘환경적 특성이 운동에 미치는 영향’, ‘사회적 관계 형성’, ‘건강 개선과 삶의 질’, ‘시설 운영에 대한 부정적 경험 및 피드백’ 등의 세부 주제를 도출하였다. 특히 산스장, 공스장, 놀스장에서의 심층적 경험을 개별적으로 분석하는 것을 넘어 시설 간 경험 차이를 교차 검

토하였다. 이러한 비교 과정을 통해 각 시설의 환경적 차이가 노인의 운동 경험에 미치는 차별적 영향을 확인할 수 있었으며, 시설별 특성에 따른 노인의 운동 경험을 보다 심층적으로 이해할 수 있도록 하였다.

4. 연구의 진실성과 윤리성

질적 연구에서는 신뢰도를 확보하기 위해 다양한 관점에서 자료를 수집하고 분석하는 방법이 사용된다(Patton, 2014). 이에 따라 본 연구에서는 심층 면담(Legard, Keegan, & Ward, 2003)과 비참여 관찰을 통해 확보한 자료를 상호 보완적으로 활용하였다. 또한, 전사 과정의 메모와 비참여 관찰 기록(연구 노트)을 통해 두 가지 자료 수집 방법에서 나타난 결과를 보완함으로써 연구의 일관성과 엄밀성을 강화하였다. 연구의 객관성과 결과 도출의 과학성을 확보하기 위해 Guba & Lincoln이 제시한 질적 연구의 신뢰성과 타당성 기준(Credibility, Transferability, Dependability, Confirmability)을 참고하여 연구를 수행하였다. 연구자는 분석의 전 과정에서 동료 검증(Peer de-briefing)(Spall, 1998)을 시행하였고, 도출된 결과의 신뢰성을 높이기 위해 참여자 확인(Member Checking)(Candela, 2019; Carlson, 2010)을 병행하였다(Guba & Lincoln, 1989).

본 연구는 한국연구재단의 연구윤리지침(법률 및 규정)을 준수하여 진행되었으며, 수집된 자료는 철저한 보안 계획과 사전 수립된 폐기 절차에 따라 관리되었다. 이러한 과정을 통해 본 연구에서는 질적 연구의 신뢰성과 윤리성을 충족시켰으며, 무엇보다 자료 분석의 과학적 기반을 확립하기 위해 노력하였다.

Ⅲ. 결과

본 연구는 야외 공공 체육시설을 이용하는 노인의 운동 경험을 심층적으로 고찰하여, 대상자의 특수성과 시설의 환경적 특성이 반영된 결과를 도출하였다. 이에 따라, 최근 6개월 동안 주 2회 이상 야외 공공 체육시설을 정기적으로 이용한 만 65세 이상의 노인을 대상으로 한 운동 경험을 아래와 같이 분석 및 기술하였다.

1. 시설 이용의 동기와 만족도

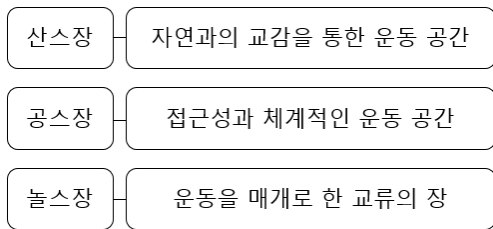


그림 1. 시설 이용의 동기와 만족도

산스장을 이용하는 노인들은 자연 속에서 운동할 수 있다는 점을 시설 이용의 가장 큰 동기로 꼽았다. 연구 참여자들은 산림이 제공하

는 상쾌함과 편안함이 산스장을 이용하는 주요 이유라고 설명하였다. 이들은 대부분 만 65세 이상의 노인으로서, 주된 일자리에서 은퇴하거나 경계 활동을 활발히 하지 않아 산스장을 방문할 시간적 여유가 있었다. 이러한 점은 다른 세대에 비해 노인들이 산스장을 더 많이 이용하게 되는 요인으로 해석된다(정희재, 원영신, 2010). 산스장을 이용하는 노인들은 운동 중 산림이 제공하는 청량한 공기를 마시고 자연의 소리를 들을 수 있는 점을 장점으로 꼽았다. 이는 산스장이 노인들에게 단순한 운동 공간을 넘어 자연 속 여가활동의 연장선으로 인식되는 중요한 이유였다. 실제로 자연 속에 있는 산스장은 주로 고령 이용자들이 많다는 특성 때문에 노인들로부터 높은 만족도를 얻고 있었다.

“산 중턱에 있으니 올라오면서 등산도 되고... 자연 속에서 무료로 이용할 수 있는 운동 시설이라 오지요. 풀, 나무들이 이렇게 많은 곳에서 운동하는 곳은 여기밖에 없어요.” (강남호, 남성, 72세, 산스장)

“헬스장은 답답해요. 지하에 있어서 창문도 없고, 벽에는 온통 거울뿐이니 숨 막히잖아요. [중략] 여기는 자연 그대로에 운동기

표 2. 연구 결과

구분	사례	주제	경험
1	산스장	시설 이용의 동기와 만족도	자연과의 교감을 통한 운동 공간
		환경이 주는 특별한 경험	산림욕과 운동 경험
		운동을 통한 사회적 관계 형성	개별 운동과 비공식적 유대감
		건강 개선과 삶의 질 향상	신체, 정신 건강의 증진 공간
2	공스장	부정적 경험과 피드백	환경과 조화를 이루는 시설 개선
		시설 이용의 동기와 만족도	접근성과 체계적인 운동 공간
		환경이 주는 특별한 경험	고령자 중심의 특별한 운동 경험
		운동을 통한 사회적 관계 형성	낮은 적극성과 제한적인 관계
3	놀스장	건강 개선과 삶의 질 향상	신체 기능 유지와 삶의 질 향상의 중심지
		부정적 경험과 피드백	시설 관리 및 노인체육 프로그램 운영
		시설 이용의 동기와 만족도	운동을 매개로 한 교류의 장
		환경이 주는 특별한 경험	세대 교류와 노인 소통의 장
		운동을 통한 사회적 관계 형성	다양한 세대와의 교류를 촉진
		건강 개선과 삶의 질 향상	체력 증진과 유대감 형성을 통한 건강 개선의 공간
		부정적 경험과 피드백	안전 가이드라인과 편의시설 확충

구들만 몇 개 갖다 놓은 거니까 그런 답답함이 없죠. ‘뽕’ 뚫린 기분이 들고, 속 시원하고 그래요. 나이가 들수록 자연을 좋아해요. 이렇게 산에서 운동할 수 있는 게 참 좋은 거죠.” (장현수, 남성, 69세, 산스장)

“여긴 다 노인이에요. 이 시간에 누가 산에 와서 운동해요? 노인들뿐이지. 나는 그래서 여기가 더 좋아요. 또래들끼리 있으면 우리도 편하거든요. 젊은 사람들과 같이 있으면 운동하는 속도도 다르고, 눈치도 보이고 그러니까...” (성호영, 남성, 71세, 산스장)

공스장은 산스장에 비해 접근성이 뛰어나 노인들이 보다 쉽게 방문할 수 있는 환경을 제공한다. 연구 참여자들은 공스장의 가장 큰 장점으로 접근성을 꼽았으며, 이는 고령자도 부담 없이 시설을 이용할 수 있는 위치적 이점이 크게 작용한 결과로 보인다. 또한, 공스장은 산스장에 비해 운동기구가 잘 갖추어져 있어 근력 강화와 유산소 운동을 하기 적합한 시설로 평가되었다. 참여자들은 공스장에서 운동을 통해 체력을 증진하는 효과에 대해 높은 만족도를 나타냈으며, 특히 편리한 위치와 안전한 운동 기구가 지속적인 운동 참여를 유도한다고 설명하였다. 공스장은 비용, 복장, 거리 등의 제약이 크지 않아 노인들이 부담 없이 방문할 수 있는 장소로 인식되고 있다. 이 같은 특성은 노인들이 일상 속에서 손쉽게 운동을 실천하고, 건강을 유지하는 데 중요한 역할을 하고 있음을 보여준다(배재운, 2024a; 정희재, 원영신, 2010).

“집 근처에 있으니까, 부담이 없어요. 그러면 안 되는데 슬리퍼 신고 나와서 기구하고 그러거든요. 어르신들이 운동하기에 참 좋아요. 기구도 여럿 있어서 이것저것 할 수 있으니 어르신들이 많이 나오는 것 같아요.” (황승희, 여성, 68세, 공스장)

“운동이 많이 돼요. 우리 같은 사람들은 절대 무리하면 안 되거든요. 그런 걸 따지면, 여기 있는 도구들이 딱 좋아요. 간단한 운동들이잖아요. 이것만 해도 운동이 꽤 됩니다.” (김형두, 남성, 81세, 공스장)

놀스장을 이용하는 노인들은 세대 내 교류뿐만 아니라 다른 세대와의 교류가 주요 동기가 되는 것으로 나타났다. 이들은 단순히 운동하기 위해 놀스장을 찾기보다는 운동을 빌미로 타인과 교류할 수 있는 환경을 선호하였다. 연구 참여자들은 놀스장에서 운동하며 같은 공간을 방문한 다른 노인들과 소통하거나, 놀이터를 방문한 다른 세대와 교류하는 모습을 보였다. 실제로 연구 참여자들의 운동 행위를 관찰한 결과, 유대감 형성이 놀스장을 이용하는 주요 동기 중 하나임을 확인할 수 있었다.

이는 단순한 운동 공간을 넘어, 사회적 역할 상실로 인해 소외감을 느낄 수 있는 노인들에게 세대 내·외 교류를 가능하게 하는 물리적 장으로 기능하고 있음을 시사한다(임유영, 장영호, 이현성, 2023). 물론 놀스장을 이용하는 노인들의 주된 방문 이유는 운동이었다. 하지만 그들의 행동과 운동 경험을 자세히 살펴본 결과, 운동 외에도 타인과의 소통과 교류가 중요한 요소로 작용하고 있음을 알 수 있었다. 따라서 놀스장은 단순한 신체 활동의 공간을 넘어, 운동을 매개로 사회적 연결을 지원하고 촉진하는 의미 있는 공간으로 평가될 수 있다.

“놀이터에서 운동하면 좋은 게, 사람이 많다는 거예요. 그게 제일 좋아요. 나이 들면 외롭거든요. 젊었을 때는 주변에 사람이 많지만, 나이가 들면 그렇지 않거든요. [중략] 놀이터에서 운동하면 여러 사람과 마주쳐서, 나는 그게 여기서 운동하는 이유예요.” (장미화, 여성, 72세, 놀스장)

“여기는 우리 모임 장소예요. 아침 먹고 덜 더운 때 만나는 장소. 여기서 운동하고

있으면 이웃들이 한둘 모여요. 그러면 같이 운동도 하고, 벤치에 앉아서 간식도 나눠 먹고 그래요. 요즘 도시에서 노인들이 어디 모일 곳이 있어요? 여기서 만나서 운동도 하고 얘기도 하고 그런 거지...” (손유경, 여성, 80세, 놀스장)

“만족하지요. 너무 좋죠. 집 근처에 이렇게 공짜로 운동할 데가 있으니까. 노인네들도 많지만, 어린애들도 있고, 애들 따라 온 새댁들도 있고. 사람이 북적북적하니까 운동할 때 심심하지도 않고 그러니 얼마나 좋아요.” (유희라, 여성, 73세, 놀스장)

야외 공공 체육시설에서 운동하는 노인들의 경험을 종합적으로 살펴보면, 이들이 이러한 시설을 이용하는 주요 동기는 운동 그 자체뿐만 아니라 각 시설이 지닌 환경적 특성의 장점을 높게 평가한 데 기인하는 것으로 볼 수 있다. 즉, 산스장, 공스장, 놀스장과 같은 야외 공공 체육시설은 기존의 실내 운동시설에서 제공받기 어려운 독특한 경험을 무료로 제공한다는 점에서 노인들에게 큰 매력으로 작용하였다. 이러한 특성은 운동의 필요성을 느끼거나 사회적 소통을 원하는 노인들이 해당 시설을 지속적으로 이용하게 만드는 중요한 요인으로 해석된다(이형숙, 안준석, 전승훈, 2011).

무엇보다도 이용자들이 체감하는 주관적 만족도가 높다는 점에서 산스장, 공스장, 놀스장은 노인들에게 선호되는 시설임이 분명하다. 이는 야외 공공 체육시설이 단순히 운동 공간을 넘어 노인들의 다양한 욕구를 충족시키는 중요한 사회적 자원으로 기능하고 있음을 보여준다.

2. 환경이 주는 특별한 경험

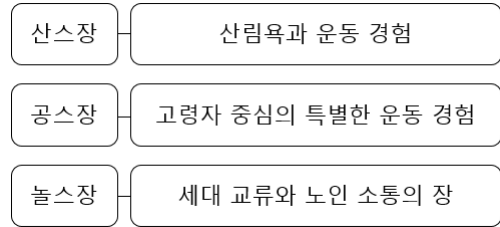


그림 2. 환경이 주는 특별한 경험

산스장을 이용하는 노인들은 이곳에서의 운동이 단순한 신체 활동을 넘어 산림욕과 같은 운동 경험을 제공한다고 평가하였다. 참여자들은 산스장에서의 운동을 통해 심리적 안정과 정서적 회복을 경험한다고 설명하며, 이러한 효과는 산속이라는 독특한 환경에서 운동하기 때문에 가능하다는 점을 강조하였다. 산스장은 비가 오거나 혹한의 추운 날씨를 제외하면 노인들이 지속적으로 이용할 수 있는 시설로, 독립적인 운동 공간으로서 특별한 경험을 제공한다고 평가되었다. 연구 참여자들은 산림 환경의 변화에 따라 매일 다른 느낌을 받을 수 있다는 점을 언급하며, 산스장이 자연환경과의 조화를 통해 차별화된 운동 경험을 선사한다고 밝혔다.

또한, 산스장은 등산로나 산책로와 연결되어 있어 기본적으로 사전 운동과 사후 운동이 자연스럽게 이어질 수 있는 환경을 제공한다. 이는 운동 과정이 단조롭지 않고 지루함을 덜어주는 중요한 요소로 작용하며, 다른 시설에서 경험하기 어려운 장점으로 부각되었다. 이러한 운동 경험은 특히 노인들에게 더욱 의미 있게 다가오는 것으로 해석된다(양가현, 정경환, 원영신, 2021).

“산이라 그런지 매일 달라요. 같은 계절이라도 매일 온도, 습도가 차이가 나요. 시

간대마다 다르고요. 그러니까 운동하는 공간이 계속 변하는 거죠. 그걸 느끼는 사람의 기분도 차이가 나고요.” (이정현, 남성, 72세, 산스장)

“같은 운동을 똑같이 해도 몸이 받아들이는 것도 다른 것 같고... 산에서 하는 운동 특유의 기분이나 효과가 그런 점에서 달라요.” (이주원, 남성, 75세, 산스장)

“노인들이 자연을 좋아하는 게 남다르잖아요. 어렸을 때 경험했던 환경과 비슷하기도 하고 그러니까요. 그래서 그런지 산에서 운동하는 게 나이 든 사람들에게는 나이가 들면서 얻게 된 혜택처럼 느껴지기도 해요. 나이 든 사람이 아니면 운동하면서 이런 경험을 하기는 어려울 거예요.” (김세연, 남성, 74세, 산스장)

공스장을 이용하는 노인들의 운동 경험에서 도드라진 특징은 다른 연령대에 비해 고령자의 시설 이용 빈도가 높다는 점이다. 공스장은 모든 연령대에게 개방된 장소임에도 불구하고, 실제 주된 이용층이 고령자라는 점에서 특별한 의미를 지닌다. 연구 참여자들은 공원의 개방된 공간 일부에 마련된 공스장의 체육시설을 자신들과 같은 고령자들이 주로 사용하는 경험이 독특하다고 표현하였다. 참여자들은 공스장이 위치한 공원은 다양한 연령층의 사람들이 방문하는 공간임에도 불구하고, 공스장은 노인들이 중심이 되어 이용하는 시설로 인식되었다고 설명하였다.

이러한 환경적 특성은 단순히 운동을 위한 공간을 넘어, 노인들에게 자신이 특별한 존재로 여겨지는 경험을 제공하는 장치로 작용하였다. 다시 말해, 공스장은 모든 사람에게 열려있는 공간이면서도 노인들에게는 그들만의 운동 공간으로 인식되며 이들의 운동 경험을 더욱 특별하고 의미 있는 것으로 만들어주었다.

“젊은이들은 여기 안 와요. 인기가 없어요. 주로 노인들이고 대부분 나이가 좀 있는 분들이 이용하죠. 누가 정해놓은 것처럼 연세가 있는 분들만 운동하고 있어요.” (이혜림, 여성, 68세, 공스장)

“젊은 사람들은 여기서 운동 안 하지. 음악 나오고, 냉난방 되는 헬스장에서 하겠지. 그래서 다들 늙은이뿐이에요. 근데 그게 나쁘지 않아요. 운동하면서 여길 우리 세대만 독점하는구나, 우리만을 위한 공간이다, 그런 느낌으로 좋게 사용하는 거지.” (김만섭, 남성, 81세, 공스장)

“여기서 운동하면 특별해진 기분이랄까, 그런 느낌이 들어요. 이 넓은 공간에서 기구들을 혼자 이용하니까 얼마나 좋아요. 공원을 이용하는 사람들은 많지만, 기구 사용하는 사람은 별로 없거든요. 그런 점에서 나는 공원을 두 배의 가치로 쓰고 있구나 하는 느낌도 들고요.” (이윤경, 여성, 68세, 공스장)

놀스장을 이용하는 노인들의 운동 경험은 놀이터와 함께 조성된 이 시설의 독특한 환경적 특성에서 비롯되었다. 연구 참여자들은 놀스장에서 운동하면서 다양한 연령층이 오가는 공간에서 전 세대와 직·간접적으로 교류하고 있음을 언급하였다. 일부 참여자는 손자녀와 함께 놀이터를 방문하여 돌봄과 운동을 병행하는 모습도 관찰되었다. 이러한 경험은 놀스장의 공간적 특성이 반영된 결과로 세대 간 상호작용을 촉진하는 중요한 역할을 하고 있었다.

놀스장에서의 운동은 독립적이고 분리된 공간 사용이 아닌, 놀이터와 유기적으로 연결된 공간의 이용으로 특징지어진다. 이로 인해 노인들은 운동을 하며 놀이터에서 발생하는 다양한 활동을 보고 들으며 아이들과 자연스럽게 교류하거나 아이의 부모 세대와 접촉하며 소통하는 기회를 얻었다. 동시에 놀스장은 노인 세대 내 교류를 촉진하는 역할도 하였다. 운동을

위해 놀스장을 찾은 노인들이 서로 이야기를 나누거나 놀이터 벤치에서 함께 쉬며 자연스럽게 관계를 형성하는 모습이 관찰되었다. 이처럼 놀스장은 다양한 연령층이 방문하는 놀이터와의 인접성 덕분에 세대 간 교류뿐만 아니라 노인 세대 내 소통을 활성화하며, 운동을 매개로 한 사회적 관계 형성의 장으로 기능하고 있었다.

“손주가 하원하면 저녁 식사 전까지 여기서 돌보고, 운동도 하고 그래요. 손주는 다 큰 애들하고 놀고, 저는 운동하면서 핸드폰으로 음악도 듣고 그러지요. 운동하면서도 눈은 손주를 볼 수 있으니까, 애도 보고 운동도 하고...” (이지민, 여성, 67세, 놀스장)

“여기서 운동하면 사람들 사는 게 보여요. 젊은 엄마, 아빠들이 애들한테 어떻게 하는지. 놀이터 안에 있다 보니까 그런 게 다 보이거든요. [중략] 그 사람들도 내가 운동하는 거 보면서 느끼는 게 있겠죠. 그렇게 세대 간 교류가 되는 것 같아요. 말을 하고 그런 것만 교류는 아니잖아요. 서로 존재를 의식하고 인정하고...” (황인혜, 여성, 71세, 놀스장)

노인들은 야외 공공 체육시설을 이용한 경험을 특별하게 받아들였다. 이들은 개방된 시설에서 운동하면서 공간 내외적으로 타인을 의식하는 모습을 보였다. 이러한 경험은 야외 공공 체육시설이 아니면 경험하기 힘든 운동 경험으로 확인된다. 즉, 산스장, 공스장, 놀스장에서 노인 운동은 야외 공공 체육시설의 환경적 특성이 그대로 반영되어 재구성된 맥락을 형성하고 있었다.

3. 운동을 통한 사회적 관계 형성

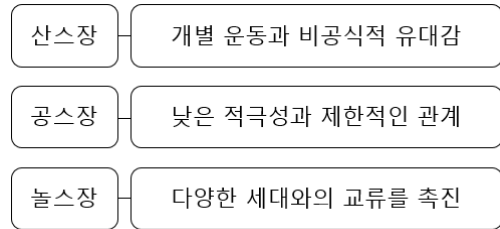


그림 3. 운동을 통한 사회적 관계 형성

산스장을 이용하는 노인들은 주로 개별 운동을 선호하는 경향이 있다. 이들은 등산로나 산책로를 따라 산스장에 도달하는 경우가 많아 시설 자체의 접근성이 좋은 편은 아니었다. 이러한 이유로 산스장을 주기적으로 이용하는 노인들은 대체로 혼자 운동하는 모습을 보였다. 산스장은 자연환경을 느끼며 운동을 즐길 수 있는 환경을 제공하기 때문에 타인과의 상호작용이 비교적 적은 편이었다.

그럼에도 불구하고 산스장을 지속적으로 이용하는 노인들 사이에는 가벼운 인사와 정보 공유가 이루어지는 사례가 발견되었다. 이를 통해 자연스럽게 같은 공간을 공유하는 관계가 형성되었으며, 이용자들 간의 유대감이 형성되는 모습도 확인되었다. 특히 산스장의 이용자가 주로 남성 노인들로 구성되어 있다는 점에서 묘한 동질감을 느끼기도 하였다. 그리고 산스장을 오랜 기간 이용한 노인 중 일부는 간단한 청소나 시설 관리를 자발적으로 맡아 하는 모습도 관찰되었다.

“여긴 오는 사람이 정해져 있어요. 그래서 몇 개월 다니면 이제 서로 인사는 하지요. 그냥 앉아 있는 사람도 있고, 운동을 하는 사람도 있는데, 운동하는 사람들끼리 얼굴이 익으면 얘기도 하고 등산, 하산 정보도 나누고 그러지요.” (하금석, 남성, 80세, 산스장)

“오래 다닌 사람 중에는 형, 동생 하면서 지내는 사람들도 있어요. 운동하다 끝나는 시간이 비슷하면 산 밑에서 술 한잔하는 일도 생기고요. 평일에는 늘 오는 사람만 오는 곳이니까 운동하면서 친구가 생기는 거죠. 여긴 노인이 많으니까.” (최종식, 남성, 81세, 산스장)

놀스장을 이용하는 노인들은 사회적 관계 형성이 활발한 것으로 확인되었다. 놀스장이 놀이터 내에 있거나 놀이터와 가까운 위치에 자리하고 있어, 놀이터를 방문하는 사람들과의 교류가 자연스럽게 이루어졌다. 실제로 연구 참여자 중 일부는 놀이터를 방문하는 사람들과 교류하거나 이들을 관찰하기 위해 놀스장을 이용한다는 사례도 있었다. 놀스장을 이용하는 노인들은 다양한 연령층과 접촉하며, 일부는 이들과 직접적으로 소통하기도 했다. 특히 흥미로운 점은 운동을 목적으로 놀스장을 방문했지만, 타인과의 소통에 더 큰 가치를 두어 운동을 간단히 끝내는 경우도 있었다는 것이다.

이처럼 놀스장은 여러 세대가 한데 모일 수 있는 환경적 특성(임유영, 장영호, 이현성, 2023) 덕분에 노인 세대뿐만 아니라 비노인 세대와의 교류와 소통이 이루어지는 공간으로 기능하고 있었다. 이러한 특성은 단순히 운동을 위한 장소를 넘어 세대 간 상호작용과 유대감을 형성하는 데 기여하는 중요한 요소로 평가된다.

“여기서 운동하는 이유는 집이랑 가까운 게 제일이지만, 다른 사람들을 만날 수 있어서 오는 게 커요. 약속하고 오는 게 아니라서 누가 있을지 모르고, 또 혼자 있다가 가는 경우도 있지만, 아는 사람이 없거나 안와도 놀이터에 계속 사람이 있으니까 보기도 하고요. 안 외롭지, 운동이.” (유지혜, 여성, 77세, 놀스장)

“운동하다 잠깐 쉴 때는 놀이터 벤치에

가거든요. 그러면 주변에 있는 다른 사람들과 얘기가 되지요. 아이가 예쁘다고 덕담을 해주거나, 애들이 위험하게 놀면 조심하라고 하기도 하면서요. 이런 게 놀이터에서 운동하는 재미인 것 같아요.” (강효정, 여성, 79세, 놀스장)

이외에도 놀스장은 노인 세대 간 교류도 활발한 편이었다. 일반적으로 놀이터의 위치가 도심 주택가에 있어 접근성이 매우 좋은 편이다. 그런 만큼 놀스장에서 운동하는 노인들은 인근 지역에 사는 이웃인 경우가 많았는데, 이들은 놀스장에서 운동하며 안부를 주고받는 면모를 보였다.

공스장은 산스장이나 놀스장에 비해 노인 간의 사회적 관계 형성이 원활하지 않은 것으로 나타났다. 공스장에서 운동하는 노인들은 주로 함께 온 동반자와만 소통하는 경향이 있었으며, 그렇지 않은 경우 타인과의 교류는 드물었다. 이는 공스장을 이용하는 노인 중 상당수가 공원에서 산책하거나 걷기 운동을 하며 공스장을 부가적으로 이용하는 경우가 많기 때문으로 보인다. 즉, 공원을 산책하거나 걷는 운동 과정의 일부로 공스장의 시설을 잠시 이용하는 노인들이 많았으며, 이러한 이용 패턴은 시설 이용을 독립적인 활동으로 인식하지 않게 만들었다. 이로 인해 공스장을 이용하는 노인들은 타인과의 교류에 대해 상대적으로 낮은 적극성을 보였다.

“공원에서 운동하는 건 중간 과정이에요. 보통 이게 전부가 아니에요. 걷는 코스 중 하나로 여기 와서 기구 몇 개하고 나가는 거라 머무는 시간도 짧고, 운동하는 분들하고 얘길 나누거나 할 일이 많진 않아요.” (조성환, 남성, 74세, 공스장)

“공스장에서 친해지는 사람은 별로 없어요. 같은 노인들이라고 해도 얘길 나눌 시간이나 기회가 별로 없는 거죠. 공스장은 코스

에 있는 거니까 대부분 치고 빠지는 경우가 많죠.” (우수영, 여성, 68세, 공스장)

위와 같이 노인들이 이용하는 야외 공공 체육시설의 유형에 따라 사회적 관계 형성이 다른 특성을 보였다. 산스장은 주로 세대 내 교류가 활발하게 이루어지는 반면, 놀스장은 세대 간 교류가 두드러졌다. 이에 반해 공스장은 다른 시설과 달리 사회적 관계 형성이 제한적이었으며, 교류의 빈도나 밀도가 상대적으로 낮은 양상을 보였다. 특히 놀스장의 경우 노인 세대 외의 다양한 연령층과의 활발한 교류와 소통이 관찰되었는데, 이는 운동 그 자체보다는 놀스장이 놀이터와 인접해 있다는 환경적 특성에서 비롯된 것으로 볼 수 있다.

이러한 특성은 운동 활동이 직접적인 원인이라기보다는 공간적 배치가 교류를 촉진하는 주요 요인임을 시사한다(윤종영, 안혜신, 2015). 반면, 야외 공공 체육시설 중 산스장은 노인 세대 간의 교류가 가장 밀도 높게 이루어지는 시설로 판단된다. 이는 산스장이 제공하는 환경적 특성과 운동을 매개로 한 노인 간의 상호작용이 더욱 깊이 있는 사회적 관계 형성을 가능하게 하기 때문으로 보인다.

4. 건강 개선과 삶의 질 향상

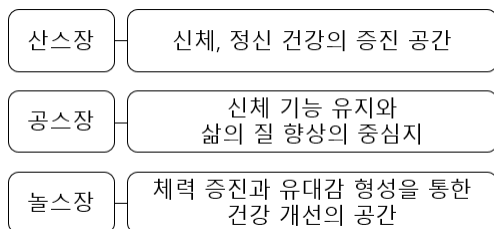


그림 4. 건강 개선과 삶의 질 향상

산스장에서의 운동은 신체적 건강뿐만 아니라 심리적 안정과 스트레스 해소에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 연구 참여자

들은 산스장에서의 운동이 정신 건강에 큰 도움을 주며, 신체적·정신적 건강 증진에 모두 기여한다고 강조하였다. 노인에게 건강은 삶에서 중요한 요소 중 하나이기에 산스장의 운동이 신체와 정신 건강에 유익하다는 점은 이들이 산스장을 지속적으로 이용하는 주요 요인으로 해석될 수 있다.

또한, 산스장을 이용하는 노인들은 삶의 질이 향상되었음을 주장하며, 자연 속에서 운동하며 건강이 개선된 결과 독립적인 생활을 이어갈 수 있다는 점에 의미를 부여하였다. 산속에 있는 산스장은 운동을 통해 신체적 건강과 정신적 안정을 동시에 증진시키며, 이를 통해 삶의 질이 전반적으로 개선되었음을 참여자들이 체감적으로 증명하였다(배재운, 2024b).

이와 같은 운동 경험은 단순한 건강 효과를 넘어, 노인이라는 특정한 삶의 단계에서 더욱 큰 가치를 가지는 것으로 해석된다. 이러한 결과는 야외 공공 체육시설이 노인의 신체적·정신적 건강 및 삶의 질 향상에 있어 중요한 자원임을 시사한다(배재운, 2024c).

“매번 산을 타야 하니까 유산소 운동이 되고, 여기 와서는 아령하고 벤치프레스도 하니까 근육, 근력도 생기고. 또 내려갈 때 넘어지지 않으려고 조심하면 코어 힘도 생기고요. 산에서 운동하는 게 진짜 좋은 거예요.” (구동연, 남성, 67세, 산스장)

“산속에서 운동하면 정신이 맑아져요. 피톤치드가 계속 나와서 그런지 정신이 맑아지고 호흡도 좋아지고요. 산에 오면 숨은 차지만 정서적으로 안정되고, 스트레스도 풀리죠. 그러면서 정신적으로 건강해지는 기분이랄까. 어디 꼭 막힌 헬스장에서 운동하는 것과는 달라요. 노인들한테는 여기서 운동하는 게 최고예요.” (정석운, 남성, 73세, 산스장)

공스장을 이용하는 노인들의 운동 경험에서도 건강 개선과 삶의 질 향상이 확인되었다.

공스장을 찾는 노인들은 주로 공원을 산책하거나 걷기 운동의 일환으로 시설과 운동기구를 활용하는 경향이 강했다. 이러한 이용 패턴은 운동의 목적성이 뚜렷하게 나타나, 효율적인 운동이 가능하도록 지원하고 있었다.

공스장에서 노인들은 근력 강화, 유산소 기능 향상, 균형 감각 개선에 효과적인 운동을 주로 수행하였으며, 운동 이후 공원에서 휴식을 취하며 신체적·정신적 만족감을 느꼈다. 이는 일상생활에서 활력을 되찾는 계기로 작용하며 운동의 긍정적인 효과를 극대화하는 요소로 평가되었다.

이처럼 공스장은 신체 기능을 유지하고 개선하는 데 필요한 운동을 제공함으로써, 노인들의 건강과 삶의 질을 향상시키는 데 기초적인 역할을 하고 있었다. 이러한 경험은 공스장이 노인들에게 단순한 운동 공간을 넘어 건강한 노년 생활을 지탱하는 중요한 자원으로 자리 잡고 있음을 보여준다.

“공스장에서 운동하는 건 오래 못해요. 기구가 많이 없기도 하고 오래 할 분위기는 아니에요. 그래서 다른 운동하면서 잠깐 둘러서 기구 몇 개하고 나가는 건데, 그래도 기본적인 체력 운동은 할 수 있게 되어 있어요.” (우수영, 여성, 68세, 공스장)

“생활의 활력? 생기를 되찾는? 기분 전환용으로 좋은 것 같아요. 집에 없는 기구들이니까 이런 것들 하면서 잡생각도 날려 보내고, 스트레스받는 것들 일부러 생각도 좀 안 하고... 나이가 들면 생각이 많아지거든요. 걱정도 많아지고요. 그런 정서적인 측면에서 운동이 도움을 주는 것 같아요.” (이나영, 여성, 67세, 공스장)

“일상의 탈출 같은 기분. 공원이 크잖아요. 그 속에 들어가서 나쁜 기운을 다 버리고 오는 기분. 그런 감정들이 들어요. 운동으로 다 털어버리는 기분 같은 거요. [중략]

“늘어나니까 회복력이 떨어지는데, 그런 점에서 공원 운동이 참 좋네요.” (이효조, 여성, 75세, 공스장)

놀스장에서의 운동은 노인의 체력 증진뿐만 아니라 정서적 안정과 사회적 유대감을 강화하여 전반적인 건강 개선에 기여하는 것으로 나타났다. 연구 참여자들은 놀스장에서의 운동이 단순한 신체 활동을 넘어, 환경적으로 타인과의 교류와 소통을 매개함으로써 유대감을 증진시키는 데 중요한 역할을 한다고 보았다.

특히 가족과 함께 시간을 보내는 노인들의 경우, 자아존중감과 효능감이 높아지는 경향이 확인되었으며, 이는 가족 내에서 노인의 역할이 증대된 결과로 해석된다. 또한, 놀스장에서 운동하는 노인들은 노인 세대 내 교류 역시 활발히 이루어지는 것으로 나타났으며, 이는 커뮤니티 케어의 가능성을 보여준과 동시에 삶의 질 전반의 향상에 기여할 수 있는 잠재력을 시사한다(서현보, 2020).

놀스장에서 운동하는 노인들이 주로 같은 지역의 이웃이라는 점을 고려할 때, 이 시설은 노인 세대 간 상호작용을 강화하고, 이를 통해 건강하고 안전한 노년 생활을 실현할 수 있는 중요한 계기를 마련하는 것으로 평가된다. 이러한 경험은 놀스장이 단순히 운동 시설에 머물지 않고, 노인의 사회적 관계망 형성과 삶의 질 향상을 촉진하는 중요한 사회적 공간으로 기능하고 있음을 보여준다.

“이렇게 정기적으로 운동을 한다는 게 중요해요. 집에만 있으면 뒤편해요. 이렇게 나가서 운동도 하고 사람도 보고 해야지요. 가만히 집에 있으면 더 아파요. 이렇게 운동해야 덜 아프고 살만하지요. 얼마나 좋아요, 집 근처에 이런 기구들도 있고.” (최영란, 여성, 68세, 놀스장)

“운동하면서 서로 의지가 돼요. 원래 다

들 아는 사람들이니까 누가 나왔나 확인도 되고, 안 나오면 아픈 건 아닐까 걱정도 해 주고 그런 거죠. [중략] 운동하면서 서로 간섭하는 거죠. 이렇게 하면 된다, 이렇게 하면 나중에 아프다. 그런 소통이 감정을 건강하게 하는 것 같아요.” (이성욱, 남성, 71세, 놀스장)

야외 공공 체육시설을 이용하는 노인들의 건강 개선과 삶의 질 향상은 주관적 경험을 통해 확인되었다. 연구 참여자들은 모두 야외 공공 체육시설에서 운동을 통해 신체적 건강 증진 효과를 경험하고 있다고 언급하였다. 또한, 이들은 야외 공공 체육시설이 제공하는 환경적 특성이 정신적 건강 증진에도 긍정적인 영향을 미친다고 강조하며, 이러한 경험이 삶의 질 향상과 깊이 연관되어 있다고 설명하였다.

결국, 야외 공공 체육시설에서 운동하는 노인들의 운동 경험은 건강 개선과 삶의 질 향상이라는 운동의 본질적인 효과에 부합하는 결과를 보여주었다. 이는 야외 공공 체육시설이 노인의 신체적·정신적 건강과 삶의 질을 종합적으로 증진시키는 중요한 역할을 수행하고 있음을 시사한다.

5. 부정적 경험과 피드백

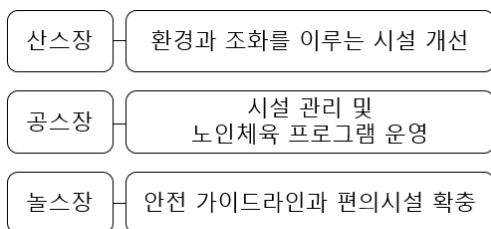


그림 5. 부정적 경험과 피드백

야외 공공 체육시설에서 운동하는 노인들의 경험은 긍정적인 측면뿐만 아니라 일부 부정적인 측면도 포함되어 있었다. 이들은 산스장, 공

스장, 놀스장을 이용하며 겪은 다음과 같은 부정적 경험을 언급하였으며, 이를 바탕으로 시설 운영에 대한 개선 제안을 다음과 같이 제시하였다.

산스장을 이용하는 노인은 자연환경과 조화를 이루는 운동기구의 배치를 주문하였다. 현재 배치된 운동기구가 자연환경과 어울리지 않아 경관을 훼손하고 있으며, 자연과 어울리는 운동기구를 배치하는 필요하다는 의견이었다. 또한, 산스장의 경우 비가림 시설이나 계절적 변화를 고려한 휴게시설이 확충되어야 할 것을 제안하였는데, 이는 이용자의 다수가 고령자라는 점에 근거한다는 것을 강조하였다.

“산에 안 어울리는 기구들이 많아요. 운동기구의 기능이나 성능을 말하는 게 아니라, 산과 안 어울리는 기구들을 말이에요. 산은 아름다운데 운동하는 곳은 이질적이어서 기구들의 디자인을 고려해서 갖다 놓는 게 필요해요.” (김세연, 남성, 74세, 산스장)

“산은 계절에 따라 바뀌잖아요. 더웠다 추웠다 하는데 정작 휴게공간이 없어요. 여기서 운동하는 사람이 거의 일흔 살 전후의 노인들인데, 운동하다 좀 쉬기도 하고, 다치면 회복할 공간도 있어야 하는데 그런 게 전혀 없어요.” (하금석, 남성, 80세, 산스장)

공스장을 이용하는 노인들은 운동기구의 안전 점검과 체계적인 유지 관리가 필요하다는 의견을 제시하였다. 이들은 공스장에서 운동하면서 시설 관리가 소홀하다는 점을 지적하였으며, 시설의 유지 보수가 정기적이고 체계적으로 이루어져야 한다고 강조하였다. 또한, 공스장에 운동지도자를 배치하여 노인 대상 체육 프로그램을 운영하는 방안을 제안하였다. 이는 운동 지도와 함께 노인들의 운동 참여를 활성화하고, 보다 안전하고 효과적인 운동 환경을 제공하기 위한 개선책으로 보인다.

“운동기구를 걸어서 봐선 괜찮은데, 실제로 이용하면 안 되거나 부서진 것들이 있어요. 자칫하면 다치겠다 싶은 것도 많고요. 아무래도 야외 시설이다 보니까 바람, 비, 눈 같은 것 때문에 파손되는 것 같은데, 수시로 점검해야 할 것 같아요. 저도 몇 번 다칠 뻔한 적이 있었는데, 다 기구 관리가 안 돼서 그런 것 같더라고요. 어르신들은 금방 다쳐요. 그러니까 운동하면서 사고가 일어나지 않게 예방에 초점을 맞춰야 할 것 같아요.” (조성환, 남성, 74세, 공스장)

“운동을 해도 알려주는 사람이 없으니까, 이렇게 운동하는 게 맞나 싶죠. 물어볼 사람도 없고요. 요즘 노인체육 중요하다고 하는데, 아예 강사를 이쪽에 파견해서 프로그램을 운영하면 좋을 것 같아요. 그러면 시간 맞춰서 와서 배우고 가고...” (이효조, 여성, 75세, 공스장)

놀스장을 이용하는 노인들은 다양한 연령층이 함께 이용하는 환경을 고려하여 가족 단위 이용자를 포함한 안전 가이드라인의 제공이 필요하다고 제안하였다. 현재 운동기구별 사용 방법은 안내되고 있으나, 시설 전반에 대한 안전 지침을 마련하여 노인이 보다 안전하게 시설을 이용할 수 있도록 보완해야 한다는 의견이었다.

또한, 연구 참여자들은 운동 후 노인들이 편안히 쉴 수 있도록 벤치나 음수대와 같은 편의 시설을 놀스장 가까이에 추가로 설치하는 것이 필요하다고 강조하였다. 실제로 놀스장은 놀이터의 인프라를 함께 사용하는 경우가 많아 고령자의 동선이나 편의성이 충분히 고려되지 않은 부분들이 있었다.

따라서 노인을 포함한 모든 놀스장 이용자가 더욱 편리하고 안전하게 운동 시설을 이용할 수 있도록 시설 보강이 이루어져야 한다는 제안이 있었다. 연구 참여자들은 이러한 조치가 노인 친화적인 설계를 기반으로 진행된다면,

고령자의 시설 이용률이 더욱 증가할 것으로 전망하였다.

“놀이터에 있는 헬스장은 아이들이 이용하는 경우도 많아요. 개들이 운동으로 하는 건 아니고, 어른들 하는 걸 따라 하는 건데 이런 걸 제재할 가이드가 필요해요. 지금은 운동 방법에 대한 설명만 있을 뿐, 연령별 안전 조치는 잘 안 보이거든요. 그러니까 노인들도 이 기구를 이용할 때 어떤 점에 유의해야 하는지에 대한 안내나 설명이 보강되어야 해요.” (강효정, 여성, 79세, 놀스장)

“운동 중에 목이 마르거나 좀 쉬고 싶을 때, 그런 편의시설들이 잘 없어요. 놀이터가 작으면 아예 기대하기 힘든 것들인데, 음수대나 벤치를 가까이 두는 게 맞아요. 어르신들은 운동하다가 물 마시러 멀리 가기도 힘들고, 또 쉴 곳도 가까이 있어야 하거든요.” (황인혜, 여성, 71세, 놀스장)

야외 공공 체육시설을 이용하는 노인들의 운동 경험은 긍정적인 측면과 아울러 여러 불편과 어려움도 포함되어 있었다. 이들은 각 시설을 이용하며 앞서 언급한 문제들을 경험하였고, 이러한 사안들이 개선되지 않으면 노인체육 참여의 지속성과 활성화에 어려움이 있을 것이라고 지적하였다. 특히 이들의 제안과 의견은 노인체육 현장에서 직접 체감한 경험을 바탕으로 제기된 것으로 개선이 시급히 요구되는 사안들로 볼 수 있다. 따라서 이러한 목소리를 반영하여 시설 개선과 운영 체계의 보완이 이루어진다면, 야외 공공 체육시설이 노인의 건강과 삶의 질을 더욱 효과적으로 증진시키는 공간으로 자리매김할 수 있을 것이다.

IV. 논의

본 연구는 산스장, 공스장, 놀스장을 이용하

는 노인의 운동 경험을 심층적으로 탐구하여 각 시설의 환경적 특성이 신체 및 정신적 건강, 사회적 관계 형성, 그리고 삶의 질 향상에 어떤 영향을 미치는지에 대해 살펴보았다. 이를 바탕으로 야외 공공 체육시설이 노인의 건강(장휘양, 이예진, 김은영, 장상우, 2013; 허윤구, 정원상, 이만균, 2014)과 복지 증진에 중요한 역할을 한다는 점을 다음과 같이 논의하였다.

첫째, 산스장과 같은 자연 환경에 위치한 야외 공공 체육시설은 노인의 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에도 크게 기여하고 있었다. 산스장은 산림의 자연 경관, 신선한 공기, 적은 소음 등으로 노인에게 평온함과 정서적 만족감을 제공하며, 자연과의 상호작용을 통해 심리적 안정과 명상적 효과를 유도하고 있었다. 이는 도시화된 환경에서 벗어나 자연 속에서 운동할 수 있는 공간의 중요성을 시사하며, 산림과 같은 자연적 특성을 활용한 공공 체육 시설 확충의 필요성을 뒷받침한다. 이러한 결론은 김용진과 안건혁(2011)의 연구 결과와도 일치하며, 근린의 물리적 환경이 노인의 신체 및 정신 건강에 긍정적 영향을 미친다는 점을 지지한다.

둘째, 공스장은 접근성이 뛰어나고 운동기구가 잘 갖추어져 있어 노인의 체계적 운동과 신체 기능 유지에 적합한 공간으로 나타났다. 특히 근력 강화와 유산소 운동을 위한 기구는 노인의 자립적 생활을 지원하며 삶의 질 향상에 기여하는 중요한 요소로 평가되었다. 이는 노인 친화적 운동기구의 설계와 배치가 신체 기능 유지 및 강화에 핵심적 역할을 한다는 점을 확인한 조성원과 원영신(2013)의 연구와 연결된다. 따라서 노인을 위한 안전하고 사용이 편리한 운동기구를 더욱 확대해야 할 필요성이 제기된다(윤문구, 송가섭, 김후성, 2017).

셋째, 놀스장은 가족 단위로 방문할 수 있는 특성 덕분에 세대 간 유대감을 형성하는 중요한 공간으로 기능하고 있었다. 본 연구에서는

자녀 또는 손자녀와 함께 시간을 보내며 운동하는 경험이 노인들에게 정서적 만족과 활력을 제공하고, 자아존중감과 삶의 의미를 강화하는데 기여함을 확인하였다. 이는 노인이 가족 구성원으로서 역할을 느끼고 자긍심을 갖게 함으로써 정신적 안정감을 증진시키는 결과를 가져왔다. 이러한 결론은 놀이터를 세대 화합의 장으로 보는 임유영, 장영호 및 이현성(2023)의 연구와도 부합한다. 그러므로 가족과 함께하는 활동을 통해 노인의 정서적 만족을 높이는 공공 체육시설의 필요성이 강조된다.

넷째, 공공 체육시설은 노인의 사회적 고립을 완화하고 정서적 지지망을 형성하는데 중요한 역할을 하고 있었다. 이 같은 결과는 노인의 자율적 운동 모임이나 동아리를 지원하는 시스템을 마련하여 지역사회와의 관계를 강화할 필요성이 있음을 시사한다(하범만, 김지순, 김선호, 2023; 황영란, 김묘경, 2023). 이러한 논의는 지역사회와 연계한 노인체육의 효과를 보여주는 박휴경과 정원정(2022)의 연구에서도 확인된다.

위 내용들을 정리하면, 본 연구에서는 산스장, 공스장, 놀스장이 각기 다른 환경적 특성에 따라 노인의 운동 경험이 어떻게 다르게 형성되는지를 확인하였다. 산스장은 자연 속에서 신체적·정신적 회복을 도모하는 장소로, 공스장은 체계적 운동을 통한 신체 기능 유지에 초점이 맞춰진 장소로, 놀스장은 가족 간 교류와 정서적 안정감을 강화하는 장소로 기능하고 있었다. 종합적으로 볼 때, 이러한 결과는 노인의 다양한 요구를 반영한 맞춤형 공공 체육시설 설계와 확충의 중요성을 시사하며, 초고령사회에서 노인복지와 건강 증진을 위한 구체적 정책 마련의 필요성을 강조한다는 점에서 시사하는 바가 크다.

V. 결론

본 연구에서는 산스장, 공스장, 놀스장과 같은 야외 공공 체육시설에서 운동기구를 이용하는 노인들의 운동 경험을 심층적으로 탐구하였다. 그 결과, 산스장에서 운동은 노인의 신체 건강을 유지하는 동시에 자연과의 교감을 통해 정서적 안정감을 제공하는 독특한 경험을 확인하였다. 공스장은 다양한 운동기구를 통해 노인의 체계적인 신체 기능 강화를 지원하며, 자립적인 생활에 기여하는 공간으로 나타났다. 놀스장에서 운동은 신체 활동과 더불어 타인과의 교류를 통해 노인들에게 긍정적인 정서적 경험과 삶의 활력을 제공하였다. 이러한 결과는 각 시설이 지닌 환경적 특성이 노인의 신체적 건강, 정신적 안정, 사회적 관계 형성과 삶의 질 향상에 기여할 수 있음을 보여준다. 특히 시설별 특성이 운동 경험에 미치는 차별적 효과를 조명함으로써, 본 연구는 고령층의 운동 활성화와 공공 체육시설 운영 방향에 실질적인 시사점을 제공한다는 점에서 함의가 있다.

본 연구는 수도권에 거주하는 만 65세 이상 노인을 대상으로 한 산스장, 공스장, 놀스장에서 운동 사례를 중심으로 진행되었다. 그러나 특정 시점에 한정된 사례 연구라는 점에서 한계가 있다. 향후에는 장기적인 관점에서 노인의 운동 경험을 추적하는 변화 연구가 필요하다. 이를 통해 야외 공공 체육시설을 이용하는 노인의 운동 경험이 시간의 흐름에 따라 어떻게 변화하며, 이러한 변화가 노인의 신체적·정신적 건강에 어떤 영향을 미치는지를 규명해야 한다. 또한, 야외 공공 체육시설이 각 시설의 특성을 반영한 맞춤형 설계와 프로그램 개발이 이루어질 때, 노인의 건강과 삶의 질 향상에 더욱 크게 기여할 수 있을 것이다. 따라서 이러한 실천적 과제를 현실화하기 위한 구체적이고 실용적인 후속 연구가 요구된다.

참고문헌

- 김동일, 이동훈, 김동현, 박지혜, 원영신, 이해동, 고재욱, 이초애, 전용관(2013). 노인을 대상으로 한 야외운동기구의 운동효과 검증 연구: A pilot study. *한국생활환경학회지*, 20(3), 299-308.
- 김미정, 임승엽(2024). 야외형 노인 놀이터 시범사업 정책성과 분석. *한국체육교육학회지*, 29(3), 199-216.
- 김용진, 안건혁(2011). 근린의 물리적 환경이 노인의 건강 및 정신 건강에 미치는 영향. *도시설계*, 12(6), 89-99.
- 김정인(2024). 노인의 사회적 고립 인식 영향요인 연구: 수도권과 비수도권을 중심으로. *지방정부연구*, 28(2), 163-188.
- 김지훈, 원영신, 고대선(2012). 야외 운동기구를 이용하는 노인들의 신체적 자기개념과 이용 만족, 지속적 이용의도의 관계. *한국노년학*, 32(1), 341-351.
- 박휴경, 정원정(2022). 지역사회연계 노인운동 적용 사례연구. *한국여성체육학회지*, 36(1), 51-71.
- 배재운(2024a). 노인 여가 스포츠와 액티브 에이징(Active aging). *여가학연구*, 22(1), 153-179.
- 배재운(2024b). 등산하는 노인의 운동 경험과 활동적 노화 사례연구. *여가학연구*, 22(2), 15-37.
- 배재운(2024c). 초고령사회 노인 여가 스포츠와 삶의 질 : 노인의 여가 스포츠 활동이 주관적 삶의 질에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 63(2), 41-58.
- 서현보(2020). 노인 커뮤니티 케어를 위한 소규모 비공식 이웃관계 활용에 대한 탐색적 연구. *보건사회연구*, 40(1), 297-330.
- 신아름, 정의태(2019). 노년층을 대상으로 한 야외 운동기구 사용설명 사인 디자인 가이드라

- 인 제안. **한국콘텐츠학회 논문지**, 19(9), 271-279.
- 양가현, 정경환, 원영신(2021). 산속 헬스장에서 운동하는 노인의 경험 탐구. **한국스포츠사회학회지**, 34(2), 87-104.
- 양대중, 박희석(2018). 야외운동기구를 이용한 복합 운동프로그램이 여성노인의 건강관련 체력과 혈당 및 말초동맥에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(4), 979-991.
- 양상훈, 김종식(2014). 야외운동기구를 이용한 운동프로그램이 노인들의 활동체력, 대사증후군 위험인자 및 염증인자에 미치는 영향. **운동과학**, 23(3), 229-240.
- 양상훈, 박희석(2014). 야외운동기구를 이용한 8주간의 복합운동이 노인들의 노화호르몬 및 면역기능에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 53(1), 397-408.
- 윤문구, 송가섭, 김후성(2017). 고령자의 신체적 특성을 고려한 근력운동기구 디자인 연구. **한국디자인문화학회지**, 23(1), 403-415.
- 윤종영, 안혜신(2015). 노인을 위한 친환경 야외 운동기구 및 편의시설물 디자인 개발. **한국디자인문화학회지**, 21(4), 465-475.
- 이형숙, 안준석, 전승훈(2011). 도시 노인들의 걷기 활동 참여에 영향을 주는 물리적 환경요인 분석. **한국조경학회지**, 39(2), 65-72.
- 임유영, 장영호, 이현성(2023). 세대화합을 위한 초세대놀이터 디자인에 관한 연구. **한국공간디자인학회 논문집**, 18(4), 573-588.
- 장휘양, 이예진, 김은영, 장상우(2013). 24 주간 야외 운동기구를 이용한 노인의 신체활동이 혈액변인, 건강 체력에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(4), 1113-1124.
- 전영신, 송초롱, 박범진, 연평식, 이윤정(2024). 도시 숲길 걷기 운동이 노인의 건강관련 혈액변인에 미치는 효과. **한국산림휴양학회지**, 28(2), 75-90.
- 정희재, 원영신(2010). 은퇴한 남성노인의 여가스포츠활동 참가동기가 재사회화 및 행복한 삶에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 15(3), 209-220.
- 조성원, 원영신(2013). 야외운동기구를 사용하는 노인들의 운동 능력과 신체적 자기개념, 주관적 행복과의 관계. **한국사회체육학회지**, 52(1), 551-561.
- 하범만, 김지순, 김선호(2023). 노인의 주관적 건강 상태가 자살생각에 미치는 영향 : 사회적 고립과 우울의 연속다중매개효과. **한국콘텐츠학회 논문지**, 23(10), 617-628.
- 허윤구, 정원상, 이만균(2014). 13 주간의 야외 그룹 걷기운동이 노인 여성의 우울증 및 관련 변인에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 23(2), 1351-1364.
- 황영란, 김묘경(2023). 재가노인의 사회적 고립 예측요인: 2018년, 2020년 고령화패널 자료 분석. **보건교육건강증진학회지**, 40(1), 45-59.
- Barriball, K. L., & While, A. (1994). Collecting data using a semi-structured interview: a discussion paper. *Journal of Advanced Nursing-Institutional Subscription*, 19(2), 328-335.
- 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.
- Cooper, J., Lewis, R., & Urquhart, C. (2004). Using participant or non-participant observation to explain information behaviour. *Information Research*, 9-4.
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The journal of positive psychology*, 12(3), 297-298.
- Gammelgaard, B. (2017). The qualitative case

- study. *The International Journal of Logistics Management*, 28(4), 910–913.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Sage publications.
- Guest, G., MacQueen, K. M., & Namey, E. E. (2012). Introduction to applied thematic analysis. *Applied thematic analysis*, 3(20), 1–21.
- Horton, J., Macve, R., & Struyven, G. (2004). *Qualitative research: experiences in using semi-structured interviews*. In *The real life guide to accounting research* (pp. 339–357). Elsevier.
- 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.
- Mears, C. L. (2012). In-depth interviews. *Research methods and methodologies in education*, 19, 170–176.
- Njie, B., & Asimiran, S. (2014). Case study as a choice in qualitative methodology. *Journal of research & method in Education*, 4(3), 35–40.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Spall, S. (1998). Peer debriefing in qualitative research: Emerging operational models. *Qualitative inquiry*, 4(2), 280–292.
- Suri, H. (2011). Purposeful sampling in qualitative research synthesis. *Qualitative research journal*, 11(2), 63–75.