

노인신체활동프로그램의 디지털 매체적 전환과 인식, 적응

Digital Media Transformation, Perception, and Adaptation of Physical Activity Programs for the Elderly

동영주(한국체육대학교 석사) · 이원미*(한국체육대학교 조교수)

Young Ju Dong · Won Mi Lee* Korea National Sport University

요약

본 연구는 디지털시대 노인신체활동을 어떻게 인식하고 적응하는지 알아보고자 하였다. 이를 위하여 D 광역시 S 구청에서 주관하고 있는 한 노인종합복지관을 선택하였으며, 그중 유튜브 채널을 활용한 노인종합복지관을 선정하였다. 연구참여자는 '의도적 표집'과 '눈덩이 표집선정방법'을 사용하였다. 구체적으로 노인복지관 담당자 2명과 노인체육지도자 2명을 의도적 표집선정방법으로 선정하였으며, 신체활동에 참여하는 노인의 경우 눈덩이 표집선정방법으로 6명을 선정하였다. 본 연구에서 디지털시대 노인신체활동에 대해 어떻게 인식하고 적응하는지를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 노인신체활동에 대한 인식은 변화된 신체활동 방법에 대한 어려움, 타인 시선에 대한 부담감, 동작 습득 및 체력 감소로 나타났다. 둘째, 변화된 노인신체활동에 대한 적응은 촬영 및 운동 동작 습득에 대한 부담감 감소, 반복적인 학습으로 인한 적응으로 나타났다. 이상의 연구를 통해 고령층을 대상으로 특화된 비대면 노인신체활동프로그램의 개발이 필요하다는 것을 알 수 있었다. 앞으로 언제 끝날지 모를 코로나바이러스 상황에서 노인은 낮은 디지털 활용 능력으로 인해 한층 더 심화된 소외를 경험할 수 있다는 점을 감안해 볼 때, 본 연구의 결과는 다양한 노인신체활동프로그램을 개발하는데, 기초적인 자료가 될 수 있을 것으로 사료된다.

Abstract

This study attempted to find out how to recognize and adapt to the physical activities of the elderly in the digital age. To this end, a general welfare center for the elderly organized by the S-gu Office in D Metropolitan City was selected, and a general welfare center for the elderly using YouTube channels was selected. Participants in the study used 'intentional sampling' and 'snowball sampling selection method'. Specifically, two senior welfare center officials and two senior sports instructors were selected as intentional sampling methods, and six were selected as snowball sampling methods for the elderly participating in physical activities. As a result of analyzing how to perceive and adapt to the physical activity of the elderly in the digital age, the following conclusions were obtained. First, it was found that the elderly's perception of physical activity included difficulties in changing physical activity methods, burden of other people's gaze, movement acquisition, and physical deterioration. Second, adaptation to the changed elderly physical activity was found to be a reduction in the burden of acquiring photography and exercise movements, and adaptation due to repetitive learning. Through the above study, it was found that it was necessary to develop a non-face-to-face elderly physical activity program specialized for the elderly. Considering that the elderly can experience further alienation due to their low digital utilization ability in the future, the results of this study are considered to be basic data for developing various elderly physical activity programs.

Key words : Digital Age, Changes in Physical Activity for the Elderly, Recognition and Adaptation Processes

1. 서론

생활 수준의 향상과 의료 기술의 발달로 인간의 평균수명이 지속적으로 증가하고 있다(김호식, 정미녀, 손경숙, 2005). 통계청(2020)에 의하면 2020년에는 15.7%였던 65세 이상의 고령인구가 2025년에는 20.3%로 늘어나 우리나라가 초고령사회로 진입할 것으로 전망되고 있다. 이와 같은 고령인구 증가는 사회적으로 고령에 따른 질병, 경제 능력 저하, 체력 저하, 외로움 등이 발생할 수 있다. 그중 노인의 건강과 질병 문제는 의료비 문제와 직결되어 국가 재정에도 큰 부담을 안겨주고 있다(권기남, 박성혜, 임수원, 2017). 건강보험심사평가원(2020)에 의하면 2020년 3분기의 내원 일당 급여 비용은 63,035원으로 전해보다 15.26% 증가했으며, 70세 이상 연령대의 내원 일당 요양 급여 비용은 77,159원으로 전체 내원 일당 요양 급여 비용의 1.2배를 차지했다.

이처럼 노인의 건강 문제는 의료비 증가 등 사회적으로 여러 문제의 원인이 된다. 이에 따라 국가적 차원에서 의료비를 줄이는 일환으로 노인 선호 종목을 중심으로 어르신 체육활동 지원사업이 진행되고 있다. 국민건강보험공단은 전국 178개 지사를 중심으로 건강 백세 운동 교실, 치매 예방 운동프로그램, 실버체조 등이 실시되고 있으며, 이러한 건강강좌들의 목적을 살펴보면, 질병 치료에 목적을 두는 것이 아니라 예방적 목적으로 운동에 참가하게 하려는 내용이 포함되었다는 것을 알 수 있다(문화체육관광부, 2017; 최은진, 채희란, 박정연, 2011).

그동안 체육학 분야에서 이루어진 노인운동프로그램에 관련된 연구들은 노인복지관 운동프로그램에 관련된 문제점과 개선방안, 프로그램 분석 및 개발에 초점을 맞추어, 전문지도자 확충, 연령과 질병 유무에 따른 운동프로그램 개발 및 다양한 운동프로그램이 필요하다고 주장하였다(김기홍, 2010; 김미숙, 전상완, 2018; 김민주, 2006; 김주희, 2014; 김차순, 2014; 남운신, 2012; 박성혜, 2020; 배환성, 2020; 서운수, 2018; 이지수, 이수경, 2020). 즉, 기존의 연구들은 노인운동프로그램의 문제점을 파악하여 개선방안을 제안하는 연구가 주로 선행되고 있었다.

하지만 현재 우리의 일상생활은 코로나바이러스로 인해 마스크 없이는 거리를 확보하지 못하는 시대가 왔으며, 코로나바이러스의 확산을 방지하기 위해 사회적 거리두기, 5인 이상 집합 금지령이 내려져 체육시설이나 복지관이 폐쇄되었다(파이낸셜뉴스, 2020.10.02.). 이로 인해 노인은 사회적 고립감이 더욱 깊어져 우울증 및 치매 증가의 우려가 점점 커지고 있으며, 외부활동이 금지되면서 운동 부족, 근력 감소, 이웃과의 단절로 인한 정서적 우울감이 증가하고 있다(한성일, 2021.03.09.). 즉, 노인에게 가족과 친구들의 접촉을 줄인다고 한다면 사회적 소외로 위험성이 심각해질 수 있어 이를 극복하기 위해 대책이 필요하다(Armitage & Nellums, 2020).

현재 사회 전반적인 분야에서 코로나바이러스감염증으로 인해 사회적·심리적으로 불안감을 호소하고 있으며, 이를 개선하고자 국가에서는 비대면 서비스를 도입하여 정보통신기술(Information and Communication Technology, ICT)을 활용하는 방안이 대두되고 있다. 즉, 대면 서비스로 이루어지던 일상생활의 모든 영역에서 비

대면 서비스의 도입이 가속화되고 있으며, 디지털시대의 도래가 급격히 빨라지고 있다. 이는 노인의 삶에도 영향을 미치고 있다. 노인복지관 및 노인 관련 시설에서 비대면 운동프로그램을 제작하여 보급하고 있으며(과학기술정보통신부, 2020; 어현경, 2021.02.25.), 비대면 서비스를 통해 신체활동에 참여하도록 유도하고 있다.

하지만 노인은 인터넷을 다루는 기술이 미흡하여 사회적으로 뒤처진다는 느낌을 받을 수 있으며, 다른 세대들과 달리 정보화시대에 적응하지 못해 소외감을 느낄 수 있다(신혜리, 윤태영, 김수경, 김영선, 2020). 그동안 노인 디지털 리터러시와 관련된 연구는 정보화기기를 다루는 데 어려움을 느끼고 있었으며, 이러한 문제가 지속적으로 발생하게 된다면 우울감과 부담감을 가질 수 있다고 주장하였다(이승아, 2022). 즉, 급격히 발전하는 사회속도로 인해 노인들은 현실적인 상황에 쉽게 적응하지 못하고 있으며, 이러한 상황이 자주 발생하게 된다면 노인 디지털 소외의 문제로 이어질 수 있기 때문에 노인들이 쉽게 정보화기기에 접근할 수 있도록 그에 따른 인프라가 구성되어야 함을 주장하였다(이미혜, 2021). 이렇듯 해당 당사자들이 디지털 기기를 다루는 데 어려움을 느껴 그에 따른 인프라 구성 즉, 개선 방안에 대해서는 제시하고 있지만, 노인신체활동프로그램의 디지털매체로의 전환을 어떻게 인식하고 적응하는지에 관한 연구가 이루어지지 않고 있어서 이와 관련된 연구를 할 필요성이 있다. 이처럼 가속화되는 디지털시대의 도래와 코로나바이러스로 인한 비대면 상황은 노인신체활동의 패러다임을 변화시키고 있기 때문에. 심층적인 분석을 통해 이러한 사회적 변화를 반영한 노인의 신체활동 경험에 관한 연구는 매우 시의 적절하다고 판단된다.

반면, 노인의 신체활동에 관한 연구들은 참여주체가 되는 노인, 노인 스포츠지도사 등으로 구분하여, 각각의 주체들이 경험한 노인신체활동에 대하여 연구되어왔다. 즉, 노인이 신체활동을 통해 사회적으로 교류를 할 수 있는 장으로 나타났으며(김우석, 강형숙, 2015; 양가현, 정정환, 원영신, 2021; 정명현, 원영신, 고대선, 2005; 정수연, 2020; 진주아, 2022), 신체활동을 하면 스트레스가 해소되어 생활의 활력소를 찾게 된다고 주장하였다(권재운, 2018; 민들레, 2010; 박성혜, 2019). 즉, 신체활동을 하는 노인이 하지 않는 노인보다 생활만족도가 높게 나타나며(송혜림, 2016; 안광민, 천수정, 2015), 노인의 신체활동 경험의 긍정적 측면을 규명하였다.

노인 스포츠지도사를 대상으로 한 연구에서는 노인운동지도자의 자질과 전문성이 부족해서 자질향상과 전문성 강화가 필요하며, 지도자의 활성화 방안으로 각종 연수를 통하여 지식이 깊어진다면 도움이 된다는 연구(김영만, 2008; 박성혜, 2020; 장운영, 2006; 전태준, 2017), 수강생들의 연령차이, 수준차이, 건강별 질환 차이로 지도자가 맞춤형 지도에 관한 어려움에 대한 연구(김재은, 2017)가 이루어지고 있었다. 또한 노인복지시설은 변화에 발맞추어 다양한 노인운동프로그램을 개선 및 확충해야 한다는 정책적 방안과 전문지도사 양성 및 확대에 관한 연구(박승하, 2004; 배종진, 2011; 이영선, 2010; 이희정, 2009; 전구하, 2009)가 이루어지고 있다. 이상의 연구들은 노인의 신체활동과 관련된 이해당사자들임에도 동

시에 고려하지 못하는 한계가 있었다. 즉, 노인체육은 복지관 담당자, 노인체육지도자, 참여 노인이 경험하는 노인신체활동에 대한 인식이 다를 수 있음에도 불구하고 세 주체를 동시에 고려한 연구는 많이 이루어지지 않았다. 이러한 선행연구의 한계를 벗어나 디지털시대의 도래로 인해 변화되고 있는 노인신체활동을 세 주체의 측면에서 고려하여 해석하고자 한다.

따라서 본 연구는 변화하고 있는 디지털시대에 노인의 신체활동에 관해 어떻게 인식하고 적응하는지 알아보고자 하였다. 이러한 연구목적을 해결하기 위해 세 주체(복지관 담당자, 지도자, 노인신체활동 참여자)는 디지털시대의 변화된 노인신체활동을 어떻게 인식하고 적응하는가?를 연구문제로 설정하였다. 이를 통해 변화하는 사회 환경을 고려한 노인신체활동프로그램 개발에 기초적인 자료로 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

II. 연구방법

본 연구는 디지털시대의 변화된 노인신체활동을 어떻게 인식하고 적응하는지를 알아보는 목적으로 다음과 같은 이유에서 질적연구 방법을 실시하였다. 첫째, 특수한 상황인 코로나바이러스로 인해 노인 신체활동이 변화되었다. 이를 통해 연구참여자와 생생한 현장의 이야기를 담아내기에 적합하다(유창민, 오혜인, 2016). 둘째, 본 연구는 디지털시대에 변화된 노인신체활동에 대해 객관적인 사실이 아닌 주관적으로 어떻게 인식하고 적응하는지 파악하고자 하였다. 즉, 양적 연구는 관련성과 관계에 대한 일반적인 내용은 제공해주지만, 사람들이 왜 그렇게 반응하는지 그 맥락과 반응을 통제하는 행동에 대해서는 말해주지 않는다(조홍식 외 역, 2015). 따라서 본 연구는 이슈 그 자체에 대한 현상을 겪은 당사자의 주관적인 경험을 집중하여 이야기를 끌어낼 수 있다는 점에서 질적연구를 선택하였다. 연구 환경은 D 광역시 S 구청에서 주관하고 있는 한 노인종합복지관을 선택하였으며, 그중 유튜브 채널을 활용한 노인종합복지관을 선정하였다. 왜냐하면 그 복지관은 다른 복지관들에 비해 다양한 분야의 온라인 프로그램이 제공되어 있을 뿐만 아니라 평소 노인들의 신체활동에 대해서도 다양한 프로그램 및 변화된 사회에 맞춘 수업 방식을 제공하고 있기 때문이다(방중현, 2021.06.04.; 배주현, 2020.08.25.).

1. 연구참여자

본 연구는 D 광역시 S 구청에 있는 노인종합복지관에서 노인신체활동과 관련이 있는 복지관 담당자, 지도자, 노인신체활동 참여자를 선정하였다. 구체적인 연구참여자의 선정기준은 다음과 같다.

복지관 담당자와 지도자의 경력은 1년 이상인 자를 선정하였다. 복지관 노인신체활동프로그램 담당자는 복지관에서 노인신체활동 프로그램을 운영하거나 구성하는 전문가이다. 따라서 노인신체활동프로그램 운영자를 통해 디지털시대 변화된 노인신체활동을 어떻게 인식하고 적응하는지 파악하였다. 지도자는 지역별 경로당과

노인복지시설을 방문하여 노인신체활동을 지도하는 전문가이다. 따라서 지도자로서 디지털시대의 변화된 노인신체활동을 어떻게 인식하고 적응하는지 파악하였다.

노인신체활동 참여자의 경우 6개월 이상 운동을 참여하고, 코로나바이러스가 확산된 이후에도 비대면으로 노인신체활동을 3회~5회 이상 참여한 자로서 연령은 70세 이상, 노인신체활동 참여자의 성별은 여성으로 선정하였다. 70세 이상 노인은 디지털 활용 능력에서 가장 낮은 연령층인 것으로 나타났다기 때문에 선정하였으며(과학기술정보통신부, 2020), 고령자 정보격차 관련 요인에서 여성이 남성보다 정보화 이용률이 낮게 나타났다기 때문에 여성 노인을 선정하였다(남궁현경, 김일호, 천희란, 2017).

구체적인 연구참여자들의 개인적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자의 개인적 특성

연구참여자	연령	경력/ 운동참여기간	역할	비고
연구참여자 A	49세	18년	복지관 담당자	복지과 업무총괄
연구참여자 B	31세	6년		사회의 문제점에 대한 개발, 프로그램 진행 및 관리
연구참여자 C	53세	15년	지도자	건강체조 강사
연구참여자 D	55세	20년		우리춤체조 강사
연구참여자 E	75세	20년	노인 신체활동 참여자	배우자 동거
연구참여자 F	77세	10년		1인 가구
연구참여자 G	75세	7년		배우자 동거
연구참여자 H	76세	6년		배우자 동거
연구참여자 I	81세	12년		1인 가구
연구참여자 J	78세	12년		1인 가구

2. 자료수집 및 자료분석

본 연구의 목적을 달성하기 위해 자료수집방법으로 문헌수집, 심층면담을 하였다. 다음은 자료수집에 대한 자세한 설명이다. 문헌수집은 전반적인 이해를 돕기 위해 국내논문과 관련 기사를 통해 문헌수집을 하였다. 문헌수집 범위는 다음과 같다.

첫째, 노인의 의료비, 노인에 대한 통계자료, 정부의 각종 보고서 및 발간자료, 노인정책 관련 자료 등을 수집하였다.

둘째, 노인의 신체활동, 디지털시대의 노인에 대한 이해를 도모하기 위해 관련 문헌, 보고서 및 학술논문, 신문 기사 등을 수집하였다.

셋째, 문헌수집을 통해 디지털시대 노인의 환경변화, 노인의 신체활동에 관한 전반적인 이해를 도모하였으며, 심층면담을 통해 수집된 자료를 분석하는 데 있어, 비교 검증하는 데 활용하였다.

심층면담은 주로 질적연구에서 사용되는 자료수집방법이며, 연구대상자의 생각, 관점, 감정 등을 보다 심층적으로 분석하는 방법이다. 심층면담은 주로 구조화된 면담, 반 구조화된 면담, 비구조화된 면담이 있는데, 본 연구에서는 반구조화된 면담을 시행하였다. 반 구조화된 면담은 연구자에게 미리 준비되어있는 질문을 하여 후속 질문을 이어가는 방식이다(김영진, 2006). 이는 구조화된 면담에 비해 연구대상자들과의 대화를 자연스럽게 이어갈 수 있을 뿐 아니라 더 깊은 반응을 끌어낼 수 있다(이원옥, 2011). 따라서 연구자는 코로나바이러스 감염증이 확산하는 것을 방지하지 위해 방역수칙을 철저히 지켰으며, 개별적으로 시간과 약속을 하여 1:1 심층면담을 하였다. 심층면담은 2021년 7월부터 9월까지 1:1 대면으로 진행하였으며, 면담은 1회 진행 시 30분-60분 정도 이루어졌다. 또한 최초 면담 이후 추가적인 자료를 수집하기 위해 일부 연구참여자는 2회-3회의 추가 면담을 진행하였다. 본격적인 면담을 진행하기 전, 연구참여자와 라포를 형성하는 시간을 가졌으며, 일반적인 인적 사항에 대한 질문을 시작하여, 코로나바이러스를 기점으로 노인운동프로그램의 변화, 노인신체활동프로그램을 운영, 기획, 지도, 참여에 대한 인식, 적응하는 과정에 대한 내용으로 면담을 확장하면서 진행하였다. 면담 시에는 내용의 신뢰도를 확보하기 위해 모든 면담내용을 휴대전화나 녹음기에 녹취하고, 연구참여자들에게 면담의 내용이 모두 기록되는 것을 미리 공지하였으며, 이에 대한 동의를 얻어 면담에 대한 거부감을 느끼지 않도록 하였다. 또한 면담 장소와 시간은 연구참여자와 개별적으로 사전에 협의하여 진행하였다.

수집된 자료는 Creswell(2015)이 제시한 질적연구 자료분석단계에 따라 자료를 분석하였다. 구체적인 분석과정은 다음과 같다.

첫째, 수집된 자료를 조직화하는 단계로 컴퓨터 파일에 자료를 정리하거나 분석을 위해 수작업하는 단계이다. 즉, 이 단계에서는 인터뷰한 내용을 전사하여 적절한 텍스트 단위로 전환하였다.

둘째, 정독 및 핵심 개념을 분류하는 단계이며, 이 단계에서는 전사한 자료를 정독하여 읽은 후 사건을 중심으로 핵심적인 개념을 분류했으며, 이를 통해 1차적인 핵심범주를 파악하고 분류하였다.

셋째, 코딩 또는 범주화하는 단계이며, 이 단계에서는 사건, 장소, 맥락을 중심으로 의미 단위를 파악하고, 이에 부호화하는 과정을 통해 범주화를 진행하였으며, 유사한 범주끼리 정리하였다.

넷째, 중심주제 및 차원 개발 단계이며, 범주화된 내용을 토대로 하나의 주제나 차원을 찾는 작업을 진행하였다. 즉, 녹취한 자료를 반복적으로 읽은 후 주제별로 범주화하였으며, 주제분석 방법을 활용하였다.

다섯째, 분석 결과를 해석하는 단계이며, 사회과학적 사고나 개인적 관점에 조합하여 연구자의 해석이 포함되도록 기술하였다.

3. 자료의 진실성과 연구의 윤리성

본 연구에서는 연구의 진실성과 일관성을 높이기 위해 동료 간 협의, 반성적 주관성, 연구참여자의 내용검토를 실시하였다. 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 동료 간 협의는 자료를 수집하거나 해석할 때 전문가와 협의를 통해 의견을 나누고 결과를 왜곡시키는 것을 방지한다(한상술, 2004). 연구자가 연구과정에서 얻어진 자료를 과학적 주관적으로 해석하거나 연구참여자의 관점에서 지나친 동조를 줄이기 위해 스포츠사회학 전공자들과 함께 검증과정을 거쳐 연구의 진실성을 확보하였다. 구체적으로 살펴보면, 매주 수요일마다 전공세미나에서 연구방법이나 연구결과 및 해석에 대해 스포츠사회학 전공 교수3인, 스포츠사회학 박사 1인의 검증과정을 거쳤다.

둘째, 반성적 주관성은 연구자가 처해 있는 연구 환경을 이해해야 하며, 참여자와 상호작용에 대한 반성적 자기성찰을 해야 한다(홍지영, 2019). 따라서 연구자는 연구 과정에서 자기성찰과 반성을 하여 오류를 범하지 않도록 노력하였다.

셋째, 연구참여자의 내용검토는 심층 면담 후에 수집된 자료를 해석하는 과정에서 해석의 차이가 없는지 검증하기 위해 연구참여자에게 자료를 제시하고 검토를 요청하였다(신예진, 2021).

연구의 윤리성은 인터뷰를 진행하기 전 개인정보 수집동의서를 얻은 후 본 연구를 수행하는 것 이외에는 사용하지 않음을 연구참여자와 사전에 동의를 구하였으며, 연구자는 심층면담을 진행하기 전에 연구참여자들에게 미리 녹음을 한다고 양해를 구하였다. 또한 본 연구 이외에 사용하지 않겠다는 약속을 하였으며, 심층면담 내용을 연구결과에 기술할 때 각 해당자의 이름에 영문으로 표기할 것을 사전에 공지하였다. 이와 더불어 연구참여자가 참여를 원하지 않는 경우 어떠한 불이익도 없음을 설명하고, 즉시 연구참여를 중지시킬 것을 약속하였다. 수집된 자료는 즉시 폐기할 것을 공지하였으며, 연구 윤리성을 확보하기 위해 연구시작 전에 한국체육대학교 생명윤리위원회에서 IRB 승인을 받았다.

III. 연구결과

본 연구는 디지털시대의 변화된 노인운동프로그램을 어떻게 인식하고 적응하는지를 알아보고자 하였다. 이에 복지관 담당자, 지도자, 노인신체활동 참여자를 중심으로 자료를 수집하였고, Creswell(2015)이 제시한 6단계의 질적분석 단계 중 중심주제 및 분석 단계를 따랐다. 연구결과는 2개의 주제, 5개의 상위범주, 15개의 하위범주를 도출하였다. 주제는 2가지로 '노인신체활동에 대한 인식'의 상위범주는 '변화된 신체활동 방법에 대한 어려움', '타인시선에 대한 부담감', '동작 습득 및 체력 감소'로 도출하였다. '변화된 노인신체활동에 대한 적응'의 상위범주는 '촬영 및 운동 동작 습득에 대한 부담감 감소', '반복적인 학습으로 인한 적응'으로 도출하였다.

1. 노인신체활동에 대한 인식

1) 변화된 신체활동 방법에 대한 어려움

변화된 신체활동 방법에 대한 어려움의 하위범주는 '비대면에 따른 새로운 지도방법', '준비되지 않은 비대면 신체활동 참여의 어려움'으로 도출되었다.

(1) 비대면에 따른 새로운 지도방법

연구참여자들은 기존 수업 방식이 온라인수업 방식으로 전면 대체되면서 새로운 지도방식으로 지도해야 한다는 것에 대해 부담감을 느끼고 있었다. 즉, 연구참여자에게 있어서 비대면 노인신체 활동은 매우 생소한 것이었고, 익숙하지 않은 방식으로 수업을 진행하기가 쉽지 않아서 부담감을 느꼈다고 해석된다.

남자 복지사 제가 제일 어려워하는 그 사람인데, 그분이 촬영하시는 거예요. 사실은 그래서 이제 화면만 보시다가 맨 처음에는 촬영을 많이 안 하셨으니까 가끔 초점이 안 맞추어지다 보니까 이제 능숙해지시니까 다른 곳을 보시기도 했는데. 아무튼 아무도 없는데, 그런 게 어색했어요(연구참여자 C, 지도자).

복지관 담당자가 카메라를 들고 있으니까 부담스러웠어요. 혼자 하려고 하니까 동작 생각도 안 나고(연구참여자 D, 지도자).

강사분 처음찍을 때, 처음하다보니까 유튜브팁 전부 다가 이제 총동원이 되가지고, 강사한분이 찍으시고, 카메라를 들고 지금 뒤에 쫓서고, 찍었더니 어떻게 보면 강사분들도 처음 찍으시는 거잖아요. 카메라를 앞에서 찍어서 너무 긴장을 하셔가지고, 뒤에 사람들 다~ 보고 이러니까 너무 부담스러워가지고, 힘들어하시더라고요(연구참여자 A, 복지관 담당자).

이처럼 연구참여자 C, 연구참여자 D, 연구참여자 A는 공통으로 영상 촬영을 하면서 복지관 담당자가 카메라를 들고 계속 들여다보고 있는 것 같아서 부담감을 느꼈다고 했다. 왜냐하면 평소에는 어르신들과 같이 상호작용을 하면서 수업을 했는데, 수업 형태가 변화되었기 때문이다. 김혜진(2020)은 초등학교 교사의 온라인수업 경험을 환경적, 심리적, 실천적으로 나누어 학생과 학부모에 관련한 경험으로 제시하였다. 그중 심리적 경험은 감염증에 대한 두려움과 변화에 대한 당혹스러움, 수업에 대한 부담감을 느꼈다는 연구결과와 같은 맥락이다. 즉, 운동환경이 변화되면서 그 이전에는 한 번도 해보지 못한 영상 촬영이라는 경험을 하면서 부담감을 느꼈을 것으로 해석된다.

(2) 준비되지 않은 비대면 신체활동 참여의 어려움

연구참여자는 대부분 스마트폰을 활용해서 영상을 보며 운동에 참여하였다. 그래서 작은 화면을 보면서 동작을 따라하는 것에 대한 불편함을 호소하였으며, 향후에는 TV와 연결해서 큰 화면을 통해 신체활동을 할 수 있도록 개선되어야 한다고 해석된다.

또한 비대면 노인신체활동에 참여하면서 영상의 속도가 빠르기 때문에 동작을 따라 할 수 없어서 불편하다고 호소하였다.

즉, 노인에게는 노화가 시작된 시기부터 기억력 감퇴 현상이 일어난다. 이것은 노인이 새로운 것을 학습하고, 습득하는 데 치명적이다. 다시 말해 정보를 받아들이고 사용하는 기능인 주의력, 기억력, 언어력, 문제 해결 능력이 감퇴하여 문제가 된다. 이러한 증상은 고령자일수록 그 현상이 심하며, 언어나, 주의 집중력, 시공간

지각 능력이 떨어진다는 것을 알 수 있다(최성진, 신현정, 이재식, 2009).

비대면 하면은 거의 유튜브 해놓고는 답답해가 저는 못따라하겠더라고요. 적은 화면에 그걸 보고할라니까 한번보다가 열심히 따라하지도 못하겠더라고요.(중략) 저렇게 화면이 크게 확대해가 나오면은 우리가 보기가 너무 쉽잖아요.(중략) 코로나가 심해서 비대면으로 어쩔 수 없이 하는데, 인자 나는 단지 불편한거는 화면이 작아서 그래서 나는 불편해(연구참여자 F, 참여노인).

나이가 들면 아무래도 젊은 사람처럼 인지가 퍼뜩퍼뜩 안 오거든 그래가고 인지가 떨어지는 노인들은 화면이 빨리빨리 넘어가면은 아무것도 못 해. 따라 할 수가 없잖아(연구참여자 G, 참여노인).

연구참여자 F는 비대면 신체활동을 참여하면서 화면의 크기로 인해 불편함을 느끼는 것으로 나타났다. 이에 박지훈(2021.03.08.)은 스마트 기기의 화면이 작을수록 눈 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있어서 영상 콘텐츠의 장애요인을 줄이기 위해 설명 대상 부분을 크게 확대·강조해야 한다고 주장하였다(강민정, 2020). 따라서 노인은 노화로 인해 인지능력과 시력, 청력 등이 떨어져 있기 때문에 노인의 특성에 맞는 화면 크기로 프로그램이 제공되어야 한다고 해석된다.

연구참여자 G는 집에서 영상을 보면서 운동을 참여하려니가 화면이 빨리 넘어가서 운동을 제대로 하지 못했다고 하였다. 즉, 어르신들은 영상을 보고 동작을 따라하는 것에 익숙하지 않기 때문에, 초반에는 운동 속도를 따라가기 어렵다고 나타났다(전라일보, 2021.03.08.). 따라서 노인의 특성에 맞는 비대면 노인신체활동프로그램이 다양하게 개발되어야 하는 것으로 해석된다.

2) 타인 시선에 대한 부담감

타인 시선에 대한 부담감의 하위범주는 ‘공개적인 영상 공유에 대한 부담감’, ‘촬영으로 인한 긴장감 증가’, ‘가족들의 시선’으로 도출되었다.

(1) 공개적인 영상 공유에 대한 부담감

연구참여자는 비대면으로 노인신체활동프로그램을 촬영하면서 자신의 영상을 누군가가 볼 수 있다는 부담감을 가지고 있었으며, 용어 선택에도 신경이 쓰였다고 한다. 왜냐하면 복지관 사람들 이외 다른 사람이 자신의 영상을 온라인에서 찾아볼 수 있기 때문이다.

그러니까 용어도 좀 이렇게 방송용으로 인제 왜냐하면 나중에 다른 사람도 볼 수 있고 하는데, 용어 선택도 신경이 쓰였죠(연구참여자 C, 지도자).

비대면은 아무래도 인제 모르는 다수를 대중도 될 수 있고, 뭐 많잖아요. 전국이 될수도있고, 영상은 아무래도 많은사람들이 봐야하니까 조금 부담감이 있었죠(연구참여자 D, 지도자).

비대면 운동프로그램을 촬영하면서 연구참여자 C와 연구참여자 D는 공통으로 영상이 유튜브에 올라간다면 다른 사람들이 볼 수 있어서 부담된다고 느끼고 있었다. 임수진(2016)은 교사 책무성에 대한 부담과 타인의 시선에 걱정을 느끼고 있었으며, 많은 사람 앞에서 발표하는 것을 부담스러워하는 것으로 나타났다. 즉, 영상을 촬영한다는 것은 외부 사람들이 자신의 실력을 평가할 수 있는 요소이기 때문에 부담감이 생기는 것으로 해석된다.

(2) 촬영으로 인한 긴장감 증가

코로나바이러스로 인해 복지관이 폐쇄되자 연구참여자는 변화된 운동환경에 대해 심리적으로 긴장감을 느끼고 있었다. 평소애 자신이 계속 연습하던 동작인데도 불구하고, 촬영한다는 생각에 긴장이 돼서 구상해 온 동작을 잊어버리는 경우마저 나타났다. 이는 카메라를 통해 처음으로 노인신체활동을 지도하였기 때문에 더욱 긴장감이 증가했을 것이라고 해석된다.

그러니까 계속하던 안무인데, 자꾸 잊어버리고, 자꾸 잊혀버리고 그게 힘들었던 것 같아요(연구참여자 C, 지도자).

올라가면은 그러니까 그 부담감이나 즐겁게 한다기보다는 약간 긴장하면서도 했는데 혼자 하려고 하니까 동작 생각도 안 나고, 머리가 새하얗게 돼서(연구참여자 D, 지도자).

연구참여자 C와 연구참여자 D는 공통으로 갑작스럽게 촬영을 시작해서 자신이 구성한 안무인데도 불구하고 동작이 생각나지 않았으며, 촬영 자체에 대해 긴장을 했던 것으로 나타났다. 이는 처음 원격수업이 처음 도입되었을 때 한 번도 겪어 보지 못한 일이라 당황·낯설·막막함 등의 감정을 느꼈으며, 교육 현장 변화에 큰 당황스러움을 느꼈다는 연구결과(이다은, 김효정, 2021)와 같은 맥락이다. 급속하게 운동환경이 변화되면서 연구참여자는 심리적으로 여러 감정을 느꼈을 것이라고 해석된다.

(3) 가족들의 시선

집에서 온라인 영상을 보면서 운동을 하는 데는 여러 가지 어려움이 따른다. 이따금 손자가 집에 와 있어서 운동을 하지 못할 때도 있고, 남편이나 자식들이 옆에서 지켜보는 것도 불편하다고 인식을 하였다. 노인의 경우 집에서 손자를 돌보거나 가사, 남편의 눈치, 자식의 눈치 등을 봐야 해서 집에서 신체활동을 참여하는 것이 어려운 것으로 해석된다.

불편한 거는 손자도 가끔 오지에. 그리고 그것도 불편하고, 남편이 옆에서 지켜보고, 내 행동을 보는게 괴면적어요. 그래가 저저 혼자 땀방 가가 이거 틀고 순서를 외워볼라카니까 뭐하

는고 뺨뽀 쳐다보제 예 불편해가 비대면에는 영 취미가 없어 나는(연구참여자 E, 참여노인).

집에서도 옆에 사람이 있으면 보고 따라하기도 조금 어렵잖아. 아무도 없으면 모르겠지만(연구참여자 I, 참여노인).

연구참여자 E와 연구참여자 I는 공통으로 집에서 신체활동에 참여해 보았지만, 타인으로 인해 집에서 운동하는 것이 불편하다고 인식하였다. 노인들은 방 크기보다는 한방의 거주 인원이 많으면, 자신의 영역을 침해받는다고 여긴다는 연구결과(최지혜, 함옥, 이낙운, 2004)와 같은 맥락이다. 즉, 노인에게 있어서 집은 또 다른 가족들을 보살피고 쉬는 공간이어서 운동하는 장소로는 적합하지 않다고 생각하는 것으로 해석된다.

3) 동작 습득 및 체력 감소

동작 습득 및 체력 감소의 하위범주는 '동작에 대한 자신감 결여', '체중의 증가', '체력 저하를 느낌', '동작이 둔해지는 기분', '동작을 배우는 데 한계가 있음'으로 도출되었다.

(1) 동작에 대한 자신감 결여

코로나바이러스가 장기적으로 지속되자 한동안 수업을 진행하지 못했다. 연구참여자는 유튜브에 올라갈 영상을 촬영하면서 자신의 동작을 확인하지 못하고, 갑작스럽게 지도하는 형태가 변화되었기 때문에 실기 능력이 저하된 것으로 나타났다. 이는 연구참여자가 해오던 지도방식과 다르게 혼자서 동작을 취하며 지도하기 때문에 심리적인 요소가 더해져 동작에 대한 자신감이 떨어진 것으로 해석된다.

안무를 짜면서 그... 시트지를 만들어요. 곡에안무를 넣잖아요. 그러면 가사가 써있는 상태에서 밑에 오른팔 왼팔을 한다고 했는데 이게 수업을 안하다보니까 오른팔, 왼팔을 했는데 이게 어떻게 하는지 제가 모르겠는거예요(연구참여자 C, 지도자).

혼자 하려고 하니까 동작 생각도 안 나고(연구참여자 D, 지도자).

비대면 온라인 학습은 교수자와 학습자가 분리된 환경에서 학습을 진행하기 때문에 학습 능력에 지대한 영향을 미친다는 연구결과(김지숙, 박아영, 2020)와 같은 맥락으로 나타났다. 즉, 연구참여자들은 수업을 지도하고 있지 않다가 갑자기 영상 통해서 지도 하려고 하니 실기 능력이 저하되어 있었을 뿐 아니라 자신감도 저하되어 있던 것으로 해석된다.

(2) 체중의 증가

외부활동이 제한되면서 연구참여자들의 체중이 증가하고 있다. 2021년 3월 미국 심리학협회는 팬데믹 시작 이후 미국 성인 61%가 원하지 않는 체중 변화를 경험하게 되었다고 보도하였다. 주된 원인은 팬데믹으로 인한 스트레스가 체중 증가에 영향을 미치는

것으로 나타났다(김정은, 2021.04.08.). 이렇듯 연구참여자는 사회적 거리두기 방침으로 인해 외부활동이 제한되었기 때문에 평소의 운동량이 줄어들어 체중이 증가한 것으로 나타났다.

D 광역시 같은 경우에는 엄청 코로나가 심했기 때문에 외출도 안하고, 하다보니까 집에만 계속 있으니까 살도 많이 찼고(연구참여자 C, 지도자).

작년에는 코로나가 확산이 돼서 많이 안나가자예. 운동도 많이 안하죠. 운동장도 많이 안가죠. 계속 집에 있으니까 살이 한 3kg~4kg은 찼어요(연구참여자 E, 참여노인).

연구참여자 C와 연구참여자 E는 공통으로 코로나바이러스가 확산한 이후 외부활동을 못 해서 체중이 증가하였음을 느끼고 있었다. 이러한 현상은 국민 10명 중 4명은 코로나바이러스 감염증의 장기화로 이전보다 3kg 이상 체중이 증가하였다는 보도(김혜인, 2021.04.30.)와 같은 맥락으로, 연구참여자들은 외부활동 제한으로 인해 평소에 소모했던 운동량이 줄어들었기 때문에 체중이 증가하게 된 것으로 해석된다.

(3) 체력 저하를 느낌

대면 수업에서 비대면 수업으로 변화된 이후 건강 상태가 저하됨을 알 수 있다. 연구참여자들은 노인신체활동이 변화하기 전에는 체력 저하를 느끼지 못하였으나 노인신체활동이 변화된 이후 본인의 체력이 저하되었음을 인식한 것으로 나타났다. 즉, 노인에게 있어 비대면 신체활동은 활동량의 감소로 인해 체력이 저하된 것으로 해석된다.

지금은 그런거 하면 어깨도 툭거리는 것같고, 이렇게 뛰면은 다리 또 움직이고 하면은 무릎도 툭거리고, 그런 컨디션이 안되더라니까(연구참여자 E, 참여노인).

처음에는 한 4개월정도 안나갔어. 처음에는 집에서 그래가지고 나중에 나오니까 다리가 후들후들 떨리더라니까 집에서 움직이고, 무릎연습을 한다고 해도 뭐 그래 떨리더라(연구참여자 J, 참여노인).

이러한 현상은 코로나바이러스 이후 노인복지관 이용자들의 신체적·정신적 건강이 약화하였음을 알 수 있었고, 운동을 비롯한 신체활동이 제한되면서 체력이 저하되어 질병이 생겼다는 연구결과(신선희, 2021)와 같은 맥락으로 해석된다. 즉, 노인에게 있어서 비대면 노인신체활동은 대면으로 신체활동을 하는 것보다 운동량이 적어져서 체력의 저하로 이어진다는 것으로 해석된다.

(4) 동작이 둔해지는 기분

인지능력의 발달은 생애 초기부터 시작되어 뇌의 신경세포 발달, 환경을 통한 학습 과정을 거쳐 이루어진다. 하지만 노화가 시작되면 신경세포 감소와 인지능력 감소 현상이 일어나 퇴화(문진

영, 정순돌, 2020)가 일어난다. 즉, 비대면으로 신체활동을 하는 것은 화면을 통해서 동작을 습득하고 학습하기 때문에 정확한 동작 구분을 하기 어려운 것으로 해석된다.

여기까지를 몇 박자를 걸어야되는데, 쉽게 말해서 걸어야 되는데 우리가 몇걸음 빠져먹었던 말이야 이거를 해보니까 한 대목을 모르겠는거라(연구참여자 H, 참여노인).

아니 사진(영상)을 보면 그냥 이렇게 나자면은 오른팔이 나가는지 왼팔이 나가는지 그냥 보고 잘 그게 구분이 안 돼요(연구참여자 I, 참여노인).

일방향 수업으로 인해 연구참여자들은 비대면 신체활동에서는 잘못된 동작을 바로 알려주지 않기 때문에, 자신이 하는 동작이 제대로 하는 것인지 그렇지 않은 것인지 구분하지 못하였으며, 화면을 통해 동작을 학습하는 것에 이해도가 떨어지는 것으로 나타났다. 취약 계층에 속하는 지적장애 학생들은 다른 사람의 말이나 지시를 이해하는 데 어려움을 느끼고 있었으며, 감각 기능의 저하로 체육 수업에서 어떤 동작을 배우는 데 어려움을 느끼고 있다는 연구결과(홍선미, 이호철, 2021)와 유사했다. 즉, 영상을 통해 신체활동에 참여하는 것은 대면으로 신체활동에 참여하는 것보다 동작을 학습하기가 어려운 것으로 해석된다.

(5) 동작을 배우는 데 한계가 있음

비대면으로 노인신체활동에 참여하는 것은 시간이 정해져 있지 않아 자유로울 수 있으나, 노인신체활동 참여자는 정확한 동작의 설명도 없이 혼자서 동작을 습득하는 게 어려운 것으로 나타났다. 비대면 노인신체활동은 대부분 말로써 설명되어 있고, 중요한 포인트를 강조하는 설명이 되어 있지 않아 동작을 습득하는 데 어려움을 주는 것으로 해석된다.

영상을 하면은 설명이 없잖아요. 설명이 없으니까 그게 조금 어려웠고, 또 인자 영상을 보게 되면은 뭐 오른발, 왼발 이거 구분을 잘못하겠는거예요(연구참여자 I, 참여노인).

대면에서는 선생님이 지도도 해주시고, 또 동료들과 같이 이야 기할수있어서 좋지. 그래서, 집에서 그거 보고하는거는 무용동작을 배우는게 어렵지(연구참여자 J, 참여노인).

연구참여자 I 와 연구참여자 J는 공통으로 영상을 보면서 신체활동에 참여했는데, 동작에 대한 설명이 없어서 어려움을 느꼈으며, 세부 동작 구분이 잘되지 않았다고 하였다. 즉, 비대면 온라인 스포츠 활동을 하기 위해서는 기술력 확보가 필요하며, 비대면 교육을 활성화하는 콘텐츠를 제작하여야 한다는 연구결과(백지혜, 양서은, 현재민, 2020)와 같은 맥락이다. 따라서 고령층이 동작을 학습하기 위해서는 인지적 특성을 고려한 교육 지원이 마련되어야 한다고 해석된다.

2. 변화된 노인신체활동에 대한 적응

1) 촬영 및 운동 동작 습득에 대한 부담감 감소

‘촬영 및 운동 동작 습득에 대한 부담감 감소’의 하위범주는 ‘자연스러워지는 촬영 환경’, ‘타인의 도움으로 인한 적응’으로 도출되었다.

(1) 자연스러워지는 촬영 환경

우리 사회에는 디지털 기술과 융합된 것으로 우리가 경험해 보지 못한 다양한 학습 방법이 도입되고 있다. 처음으로 원격 온라인수업을 경험하던 초기에는 정부, 교사, 학생, 학부모 등 관련자 모두가 낯설었고 진행상의 문제도 있었지만, 시간이 지나면서 차츰 안정성을 확보(조재영, 2021)하였다. 이러한 점을 볼 때 인간이 익숙하지 않은 환경에 적응하는 데에는 오랜 시간이 걸리지 않는다고 해석된다.

처음에는 익숙하지 않았죠. 뭐 인제 부담감도 있었지만, 지금은 적응이 돼서 익숙해졌어요. 우리가 생활을 마스크도 익숙하게 끼니까 우리도 처음에는 영상을 찍을 때 부담스러웠지만 나중에 보니까 뭐 당연히 찍어서 올리는구나 같이 이것도 수업의 한 방편이라고 생각을 하니까 저는 아무 부담은 없었죠 (연구참여자 D, 지도자).

익숙하지가 않다 보니까 그 익숙하지 않는것에 대한 조금 뭐 염려 걱정 거기에 따른 시간적 소진 뭐 그런것들이 있었죠 익숙함이 지나고 나서는 크게 문제는 안되었던 것 같아요(연구참여자 A, 복지관 담당자).

연구참여자 D, 연구참여자 A는 공통으로 비대면 노인신체활동을 촬영하는게 처음이라 그에 따른 부담감이 있었지만, 시간이 지나 변화된 환경에 적응하는 것으로 나타났다.

운동프로그램의 변화는 온라인 체육 수업에 대한 스트레스로 처음에는 막막함과 두려움을 느끼게 했으나 차츰 그 환경에 대해 적응해 나가고 있다는 연구결과(양동석, 조건상, 유은혜, 2020)와 같은 맥락이다. 따라서 인간은 낯선 환경에서 처음에는 심리적으로 부담감을 느끼고 있지만, 차츰 적응한다고 해석된다.

(2) 타인의 도움으로 인한 적응

연구참여자는 한 번도 경험해 보지 못한 비대면 노인신체활동프로그램을 막상 시작하려고 하니, 노인신체활동의 참여자가 없어서 어떻게 프로그램을 진행할지에 대해 심리적으로 부담감을 느낄 수밖에 없었다. 그러나 복지관 담당자가 참여자의 역할 해 주어서 점차 변화된 환경에 적응하는 것으로 나타났다. 또한 신체활동에 참여하는 공간이 변화되면서 노인신체활동 참여자는 스마트폰을 어떻게 활용해야 하는지 잘 몰라서 자녀에게 도움을 청하였다. 즉, 자녀의 도움이 변화된 사회에 적응하는 원동력이 된 것으로 나타났다.

노인신체활동을 지도하거나 그에 참여하면서 타인의 도움을 받음으로 인해 변화된 운동환경에 점차 적응하게 된 것으로 해석된다.

처음에는 엄두가 안 났어요. 이것을 안 해봐서 그때 복지관 직원들도 도와도 주고 같이 촬영했거든요(연구참여자 C, 지도자).

내가 휴대폰을 잘못하잖아 어렵기도하고, 그러가지고 아들한테 연락을 했지. 인터넷 나오는데는 우리가 따라할 수가 없거든. 어떻게 하는지 하나하나 배워야 되거든 그러가지고, 선생님이 영상을 찍으면은 TV에 우리아들한테 올려둘라고 해(연구참여자 J, 참여노인).

디지털시대 노인신체활동이 변화되면서 연구참여자는 낯선 환경에 바로 적응하지 못했으나, 지도자와 노인신체활동 참여자에게 신체활동을 지도 및 참여할 수 있도록 주변의 사람들이 도움을 주는 것으로 나타났다.

한편, 최경선, 권미경, 최은경(2020)은 개인적인 선호도나 학습 효과에 있어 비대면 온라인수업을 부정적으로 인식하고 있었으며, 제일 큰 문제는 상호작용 어려움으로 비대면 온라인수업에 한계가 있다고 주장하였다. 이러한 현상은 사회적 지지가 신체활동과 밀접한 관계가 있다는 주장에서 제기된 것으로, 운동을 지속하는 데 주변 사람의 도움이 중요한 역할을 할 수 있었다(King, 2004; Pis, 2006). 즉, 수업 환경의 변화로 인해 연구참여자들이 바로 적응할 수는 없었으나 노인신체활동프로그램을 지도하거나 그에 참여할 수 있게 타인이 도와줌으로써 점차 바뀐 환경에 적응하게 된 것으로 해석된다.

2) 반복적인 학습으로 인한 적응

‘반복적인 학습으로 인한 적응’의 하위범주는 ‘편집기술이 익숙해짐’, ‘다시보기 기능을 활용’으로 도출되었다.

(1) 편집기술이 익숙해짐

코로나바이러스로 인해 노인종합복지관은 노인신체활동을 비대면 수업으로 전환하여 운영하였다. 연구참여자는 영상 편집에 대한 기술적인 교육을 따로 받지 않은 상태에서 작업을 하면서 불가피하게 어려움을 느꼈으나, 반복적인 학습을 통해 점차 변화된 환경에 적응한 것으로 나타났다. 각 복지관은 복지관 이용자들에게 온라인으로 비대면 서비스를 제공했으며(신선희, 2021), 영상 제작 및 편집을 한 번도 해 보지 않아서 편집 기술 등에 대해 어려움을 느꼈지만, 반복적으로 영상 작업을 하면서 어느 순간부터는 어려움을 느끼지 않는 수준으로 적응해 나간 것으로 해석된다. 따라서 앞으로는 복지관 담당자가 변화된 수업을 보다 효율적으로 운영할 수 있도록 그에 걸맞은 편집 기술에 대한 교육이 제공될 필요가 있다.

영상으로 이거 편집을 해도 잘 안되는거예요. 진짜 유튜브처럼 그렇게 안되는거예요. 그래서 이거를 몇 번 거듭하다보니까 저희도 조금 적응이되고, 강사분들도 적응이되서 진짜 유튜브 찍는사람은 한 두분만 투입이되고, 직원이 뭐 강사 두명직원 한 두명 이렇게 하니까 이제 서로 조금 편안해지기도 하고, 또 촬영을 진행 했었던 것 같아요(연구참여자 B, 복지관 담당자).

연구참여자 B는 영상 편집 작업이 낯설었으나 동일 작업을 몇 번 거듭하면서 점차 적응하게 되었다는 것을 알 수 있다. 즉, 복지와 종사자로서는 처음에 영상을 조작하는 것이 낯설지만 몇 번 연습을 통해 변화된 환경에 적응하였다는 연구결과(김남숙, 이윤진, 2021)와 같은 맥락이다. 김근태(2019.07.05.)는 전문가가 아닌 이상 영상을 편집해서 올리는 과정이 어렵다고 주장했으며, 사람은 적응을 잘하는 존재라서(이태철, 2012.07.26.), 변화된 환경에 쉽게 적응하게 된다고 해석된다.

(2) 다시보기 기능을 활용

한국정보화진흥원의 디지털 정보 격차 실태조사에 따르면 70세 이상의 노인은 정보 취약 계층 중에도 가장 디지털 정보 수준이 낮은 것으로 나타났다. 이렇게 디지털 격차가 큰 이유는 70세 이상 노인들의 세대는 그다지 디지털 필요성을 인지하지 못하고 있으며, 인터넷이 보급된 시기가 얼마 되지 않아서 노년층은 그와 관련된 기능을 습득할 기회가 상대적으로 적었기 때문이다(주경희, 김동심, 김주현, 2018). 그래서 70세 이상 노인에게는 이처럼 급격하게 변화된 사회가 낯선 환경으로 인식될 수 있다. 연구참여자 B는 노인종합복지관에서 운영하는 비대면 노인신체활동에 참여하면서 처음에는 상당히 낯설었지만 반복적으로 동작을 학습하면서 점차 변화된 환경에 적응한 것으로 나타났다. 디지털시대에 들어 새로운 기술들이 개발되고 발전하면서 70대 이상 노인은 디지털 활용 기술 습득의 필요성에 대해 인지하지 못했지만, 코로나바이러스 이후에는 일상생활의 패턴과 수업 방식이 변화되었기 때문에 노인들도 변화된 환경에 쉽게 적응할 수 있도록 그들을 대상으로 하는 디지털 교육이 필요한 것으로 해석된다.

처음에 할 때는 이게 조금 낯설기도 했지만은 이제 이것을 할 수록 조금 늘기도하고, 건강도 아무래도 운동도 되니까 조금 좋아지는 것 같고(연구참여자 I, 참여노인).

비대면으로 하려면 내가 했던 동작을 또다시 보니까 또 복습도 되고, 또 배움에 있어서 배가 되니까 그 부분이 좋아(연구참여자 J, 참여노인).

연구참여자 I는 처음에는 비대면 노인신체활동이 낯설었지만, 집에서 계속 영상을 보니까 동작도 많이 늘고 차츰 조금씩 적응해 나갔으며, 연구참여자 J는 기존에 배운 동작을 반복적으로 연습할 수 있어서 학습력이 향상한다고 느끼고 있었다. 인간의 두뇌는 매우 복잡한 기관이기 때문에 자연 선택적으로 형성되기에는 시간이 걸린다. 그래서 정보 습득을 위해서는 변화하는 환경에 대비하여 사회적 학습에 의존하면서 환경의 변화에 적응하게 된다는 연구결과(로버트 보이드, 피터 리처슨, 김준홍, 2009)와 같은 맥락이다. 즉, 연구참여자는 비대면 노인신체활동프로그램이 낯설었지만, 영상을 보면서 반복적으로 운동을 하다 보니까 어느 순간부터는 적응하게 된 것으로 해석된다.

IV. 논의

2020년부터 시작된 코로나바이러스로 인해 마스크 없이 거리를 활보하지 못하는 시대에 접어들었으며, 정부는 코로나바이러스를 예방하기 위해 사회적 거리두기 방침과 함께 각종 시설을 폐쇄하였다. 이로 인해 외부활동이 제한되자 노인종합복지관은 이용자들을 위해 새로운 패러다임인 비대면 노인신체활동프로그램을 도입하였다.

이에 본 연구는 디지털시대 노인신체활동에 대해 어떻게 인식하고 적응하는지 확인하여, 향후 노인신체활동프로그램의 방향성을 모색하고자 하였다. 이상의 연구결과를 토대로 논의하고자 한다.

첫째, 노인신체활동에 대한 인식은 변화된 신체활동 방법에 대한 어려움, 타인 시선에 대한 부담감, 동작 습득 및 체력의 감소로 나타났다. 변화된 신체활동 방법에 대한 어려움은 대면 수업에 익숙했던 연구참여자들로서는 당연히 느낄 수밖에 없었던 것으로 보인다. 변화된 비대면 신체활동 프로그램 제작을 위한 촬영·편집·기술에 대한 사전 교육을 받지 않은 상태에서 비대면 노인신체활동프로그램을 시작했기 때문에, 처음에는 당황할 수밖에 없었고 시행착오를 겪기도 했다. 이러한 근거는 급격하게 비대면으로 학습 환경이 전환해서 생긴 생소함, 불편함 등이 작용한다는 것으로 해석될 수 있다(계보경, 2020). 즉, 이러한 결과는 갑작스럽게 변화된 운동환경을 한 번도 경험해 보지 못했기 때문에 영상을 통해 지도하거나 학습하는 것이 심리적부담감 내지 현실적 난관으로 다가왔을 것이라 해석된다. 또한 연구참여자들은 공통으로 스마트폰을 활용해서 신체활동에 참여하는 과정에서 영상을 보면서 동작을 취하기 어렵다고 인식하였으며, 영상속도에 대해서도 불편함을 느끼고 있었다. 이러한 근거로 강민정(2020)은 영상 콘텐츠의 장애 요인으로 설명 대상의 크기가 확대·강조되어야 함을 주장하였으며, 영상을 보면서 동작을 따라 하는 것에 익숙하지 않아서 따라하기 어렵다고 해석될 수 있다(전라일보, 2021.03.08.). 그런 이유로 연구참여자들은 온라인으로 노인신체활동프로그램에 참여하면서 화면의 크기가 작은 것에 불편함을 호소하였다. 향후에는 스마트폰을 TV에 연결하여 큰 화면을 통해 운동을 참여할 수 있도록 개선한다면 연구참여자들은 비대면 신체활동을 참여하면서 동작을 취하는 데 불편함이 없을 것으로 판단된다. 즉, 비대면 노인신체활동프로그램을 실시하기 전에 노인의 특성에 맞는 다양한 비대면 노인신체활동프로그램이 개발 및 보완되어야 한다.

타인 시선에 대한 부담감은 영상이 공개적으로 공유돼서 불특정 다수의 사람들이 온라인에 업로드된 자신의 영상을 볼 수 있다는 점에 대해서 부담감을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 이러한 근거는 본인이 제작한 수업 자료가 인터넷에 공개되는 것이 부담되는 것으로 해석될 수 있다(정재원, 허정은, 박효원, 2020; 최지혜, 함옥, 이나운, 2004). 한 번도 경험해 보지 못했던 비대면 노인신체활동프로그램을 진행하면서 계속해 왔던 안무인데도 불구하고 촬영에 대해 긴장을 하는 것으로 나타났다. 이러한 근거는 환경에 대해 당황, 낯설, 막막함 등의 감정(이다은, 김효정, 2021)이 수업을 지도하는 데 느껴져서 긴장했던 것으로 해석될 수 있다.

또한 집에서 영상을 보고 신체활동을 참여하는 데 있어서, 집 안에 가족들의 시선이 부담스러워 집에서 운동하는 것이 어려운 것으로 나타났다. 이러한 근거는 집에 거주하는 인원이 많으면 자신의 영역을 침해받는다고 해석될 수 있다.

동작 습득 및 체력 감소는 기존에 해오던 지도방식과 다르게 혼자서 동작을 취하며 지도하기 때문에 심리적인 요소가 더해져 자신감이 떨어지는 것으로 해석된다. 이러한 근거는 비대면 온라인 학습은 교수자와 학습자가 분리된 환경에서 수업을 진행하기 때문에 지도자와 연구참여자들은 신체활동을 학습하는데 능력이 저하되었다고 해석할 수 있다(김자숙, 박아영, 2020). 또한 비대면 신체활동의 부정적 결과로 체력 저하와 체중 증가가 나타나는 것으로 확인되었다. 이러한 근거는 장기적으로 코로나바이러스가 지속되자 신체적, 정신적, 건강이 약화되어 운동 능력을 비롯한 체력이 저하되었으며, 움직이는 활동이 제한됨으로써 체중이 증가하였다고 설명할 수 있다(김정은, 2021.04.08.; 신선희, 2021; 이승아, 2022). 즉, 연구참여자들은 외부활동 제한으로 인해 운동량이 저하되어 체중이 증가했으며, 비대면 신체활동은 아무래도 대면 신체활동 시보다 운동량이 적어지게 하는 것으로 판단된다.

이처럼 비대면으로 신체활동을 지도·참여하면서 상호소통이 단절되어 신체활동 동작을 습득하는데, 한계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 근거는 온라인 스포츠 활동을 하기 위해 먼저 기술력 확보가 필요하다고 해석될 수 있다(백지혜, 양서은, 현제민, 2020; 홍영란, 김미란, 최두진, 황영정, 2013). 즉, 비대면 노인신체활동프로그램에서 상호 간 소통이 가능하도록 추후에는 온라인 콘텐츠의 기술력 확보가 필요함을 시사한다.

둘째, 변화된 노인신체활동에 대한 적응은 연구참여자가 익숙하지 않은 환경에서 혼자서 영상 촬영에 임할 때의 초기 부담감이 있었으나, 시간적으로 촬영을 반복하면서 점차 적응해 나간 것으로 나타났다. 이러한 근거는 일상생활에 스트레스가 발생하였을 때 필요한 인지 전략 중 의도적 반추는 위기가 닥치거나 새로운 자극을 접하면 지각, 평가, 귀인 등의 인지적 과정을 거쳐 심리적 적응과 행동 양식을 도출하기 때문에 코로나바이러스를 통해 경험한 스트레스가 점차 변화된 환경에 적응하도록 변화된다고 해석할 수 있다(고동우, 서현숙, 2021). 또한 지도자와 연구참여자는 복지관 담당자와 자녀의 도움으로 점차 변화된 환경에 적응하였다. 이러한 근거는 사회적 지지가 신체활동을 지속하는 데 밀접하게 관련되어 있으며, 주변 사람의 응원과 도움이 중요한 요소로 작용(King, 2004; Pis, 2006)하여 점차 변화된 환경에 적응하였다고 해석될 수 있다.

이와 더불어 복지관 담당자와 연구참여자들은 반복적인 학습을 통해 변화된 환경에 적응한 것으로 나타났다. 이러한 근거는 학습 과정에서 겪는 실패의 경험이 학생들의 학업 성취와 학교생활에 적응할 수 있는 영향을 미치며, 학업에서 반복적인 실패 경험들이 이후 학습을 수행하고 적응하는데 중요한 요인이 된다고 해석할 수 있다(이종승, 조난희, 2001; 정은지, 김근향, 2021). 즉, 급격하게 변화된 사회 환경에서 인간은 그 환경에 적응하기 위해 반복적으

로 학습을 하고, 다양한 경험을 통해 점차 적응해 나간다는 것을 알 수 있었다.

이렇게 세 주체를 같이 연구함으로써 기존 선행연구들과 달리 본 연구는 미래에 비대면 신체활동을 진행하기 전에 노인신체활동 프로그램을 참여하면서 무엇이 불편하고 개선되어야 하는지를 알으로써 향후 비대면 노인신체활동을 개발 및 보완하는데 기초적인 자료가 될 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 디지털시대의 변화된 노인신체활동을 어떻게 인식하고 적응하는지를 규명하는 데 있다. 이러한 연구목적에 해결하기 위해 세 주체(복지관 담당자, 지도자, 노인신체활동 참여자)는 디지털시대의 변화된 노인신체활동을 어떻게 인식하고 적응하는가?를 연구문제로 설정하였다.

본 연구에서는 D 광역시 S 구에 있는 노인종합복지관에서 노인신체활동과 관련이 있는 대상인 복지관 담당자, 지도자, 노인신체활동 참여자를 선정하였다. 구체적인 연구참여자의 선정기준은 다음과 같다. 연구참여자는 ‘의도적 표집’과 ‘눈덩이 표집선정방법’을 이용하여 선정한 복지관 담당자 2명, 지도자 2명, 노인신체활동 참여자 6명으로 이루어졌다. 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 노인신체활동 참여자의 경우 6개월 이상 운동을 참여하고, 비대면으로 노인신체활동을 3회-5회 이상 참여한 자로서 연령은 70세 이상, 참여자의 성별은 여성으로 선정하였다. 왜냐하면 70세 이상의 노인이 디지털 활용 능력 면에서 가장 낮은 것으로 나타났기 때문이었으며(과학기술정보통신부, 2020), 고령자 정보격차 관련 요인으로 여성이 남성보다 정보화 이용률이 낮은 것으로 나타났기 때문이다(남궁현경, 김일호, 천희란, 2017). 둘째, 복지관 담당자와 지도자는 경력이 1년 이상인 자를 선정하였다.

이렇게 수집된 자료는 질적연구를 통해 분석하였다. 질적연구로 규명된 결론은 다음과 같다.

첫째, 노인신체활동에 대한 인식은 변화된 신체활동 방법에 대한 어려움, 타인 시선에 대한 부담감, 동작 습득 및 체력 감소로 나타났다. 변화된 신체활동 방법에 대한 어려움은 화면 크기가 작아서 동작을 배우는 데 한계가 있는 것으로 나타났으며, 영상속도가 빨라서 동작을 따라 하기에 불편함을 느끼는 것으로 나타났다. 타인 시선에 대한 부담감은 비대면 노인신체활동을 지도하는 경우나 활동에 참여하면서 가족의 시선이나 타인이 자신의 영상을 보게 되는 것을 부담스럽게 인식하였다.

동작 습득 및 체력 감소는 노인신체활동에 참여하면서 화면을 통해 동작을 습득하는 데 어려움을 느꼈으며, 비대면 신체활동은 대면 신체활동보다 운동량이 감소하게 되어 체중 증가를 초래할 뿐 아니라 체력도 함께 감소하는 것으로 나타났다.

즉, 노인신체활동프로그램의 인식에서는 노인신체활동프로그램을 시작하기 전에 스마트폰과 TV를 연결하는 방법이나 반복적인 디지털 활용 교육이 필요하다는 결론을 얻었다. 따라서 비대면 노

인신체활동프로그램 개발 시 화면을 크게 볼 수 있도록 고려하여야 한다는 것을 알 수 있었다.

둘째, 변화된 노인신체활동에 대한 적응은 촬영 및 운동 동작 습득에 대한 부담감 감소, 반복적인 학습으로 인한 적응으로 나타났다. 촬영 및 운동 동작 습득에 대한 부담감 감소는 한 번도 경험해 보지 못한 지도방식과 편집 절차에 대해 낯설고 기술 부족으로 막막함과 부담감을 느꼈으나, 복지관 담당자와 자녀 등 주변 사람들의 도움으로 점차 변화된 환경에 적응할 수 있었던 것으로 나타났다. 반복적인 학습으로 인한 적응은 노인신체활동의 영상을 편집하거나 신체활동에 참여하는 데 있어 처음에는 익숙하지 않았으나, 영상 편집이나 신체활동을 반복적으로 학습하면서 어느 순간 적응하게 된 것으로 나타났다.

이상의 연구내용 통해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 노인신체활동 중 건강 체조와 우리 춤 체조를 중심으로 연구를 하였는데, 연구참여자별로 디지털 활용 능력에 차이가 나타났다. 따라서 향후에는 디지털 리터러시 능력에 따른 지역, 학력, 연령으로 나누어 정보격차 부분을 비교분석 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 다른 노인신체활동프로그램이 일방향으로 영상을 보고 따라 하는 형태였다면, 현재의 복지관 프로그램은 쌍방향 소통이 가능한 ZOOM으로 전환해서 운영하고 있다. 따라서 후속 연구에서는 비대면 노인신체활동프로그램이 어떤 방향으로 나아갈 것인가에 대해 전문가들의 의견을 도출하여 향후 미래의 노인신체활동프로그램의 발전 방향을 제시할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 디지털시대 노인신체활동에 대한 인식과 적응 과정을 분석하였기 때문에 향후에는 디지털 활용 조사를 통해 정책적으로 보완된 연구가 진행될 필요가 있다.

참고문헌

강민정(2020). **고령층 디지털접근성 장애요인 분석**. 서울: 서울디지털재단.

건강보험심사평가원(2020). **진료비 심사실적**. 강원: 건강보험심사평가원.

계보경(2020). **COVID-19에 따른 초 중등학교 원격교육 경험 및 인식 분석**. 한국교육학술정보원. Retrieved from <https://www.keris.or.kr/main/ad/pblcte/selectPblcteETCInfo.do?mi=1142&pblcteSeq=13356>

고동우, 서현숙(2021). **코로나19 팬데믹에 대한 심리적 적응과 연쇄적 변화의 구조모형**. 한국심리학회지, 27(4), 351-389.

과학기술정보통신부(2020). **2020디지털정보격차 실태조사**. 과학기술정보통신부. Retrieved from <https://www.msit.go.kr/bbs/view.do?sCode=user&mId=99&mPid=74&pageIndex=&bbsSeqNo=79&nttSeqNo=3173382&searchOpt=ALL&searchTxt=>

과학기술정보통신부(2020). **비대면 경제 전환을 위한 ICT 활용방안**. 세종: 과학기술정보통신부.

권기남, 박성혜, 임수원(2017). **노인맞춤형 운동서비스 사업의 문제점과 개선방안**. 한국스포츠사회학회지, 30(1), 85-104.

권재윤(2018). **노인을 위한 댄스피트니스 프로그램 개선 및 증진방안**. 한국웰리스학회, 13(2), 43-56.

김근태(2019.07.05.). **복지꿀팁, 행사 영상을 만드는 사회복지사를 위한 스마트폰으로 멋진 영상 만드는 꿀팁**. 웰페어 이슈, Retrieved from <http://www.welfareissue.com/news/articleView.html?idxno=1345> 에서 2021.11.17.일 검색.

김기홍(2010). **노인체육 프로그램 현황 분석에 관한 연구: 중앙정부, 정부산하기관 및 관련협회 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원, 서울.

김남숙, 이윤진(2021). **수원시 평생교육 실태조사 및 글로벌 평생학습도시 활성화를 위한 연구**. 숭실대학교 산학협력단 2021, 1-206.

김미숙, 전상원(2018). **고령화를 대비한 일본 노인체육 고찰을 통한 시사점**. 한국스포츠학회, 16(3), 105-116.

김민주(2006). **대구지역 노인을 위한 사회무용프로그램 현황과 활성화 방안 연구**. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원, 대구.

김영만(2008). **택견의 생활체육 활성화 방안에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 숭실대학교 대학원, 서울.

김영천(2006). **질적 연구 방법론 1**. 서울: 도서출판 문음사.

김우석, 강형숙(2015). **어르신 체육 활동지원 서비스 참여노인의 신체활동에 대한 의미 형성과정**. 한국체육교육학회지, 20(3), 127-140.

김자숙, 박아영(2020). **코로나19 비대면 온라인 학습 참여자의 자기통제력 예측요인**. 디지털융합복합연구, 18(9), 453-461.

김재은(2017). **노인 양생체조 지도자의 대회지도 경험에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원, 서울.

김정은(2021.04.08.). **코로나19 이후 급격하게 체중이 변화한 원인은?**. 데일리포스트, Retrieved from <https://www.thedailypost.kr/news/articleView.html?idxno=80629> 에서 2021.12.04.일 검색.

김주희(2014). **노인 아웃도어 신체활동 프로그램 개발방안에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 일반대학원, 서울.

김차순(2014). **울산광역시 노인복지관 여가프로그램 분석**. 미간행 석사학위논문. 울산대학교 대학원, 울산.

김혜인(2021.04.30.). **코로나19 '집콕' 체중증가로 이어져... 국민 10명 중 4명 3kg 이상**. 청년의사 뉴스레터, Retrieved from <https://www.docdocdoc.co.kr/news/articleView.html?idxno=2010212> 에서 2021.12.04.일 검색.

김혜진(2020). **코로나19에 따른 초등교사의 온라인수업 경험 분석**. 학습자중심교과교육연구, 20(20), 613-639.

김호식, 정미녀, 손경숙(2005). **고령화 사회의 노인문제에 대한 세대**

- 간 해결방안. 한국정책과학회, 9(1), 73-93.
- 남궁현경, 김일호, 천희란(2017). 서울시 고령자의 정보격차 관련요인에 관한 연구. 디지털융복합연구, 15(4), 73-81.
- 남윤신(2012). 한국여성노인체육의 현황분석. 한국여성체육학회, 26(4), 173-183.
- 로버트 보이드, 피터 리처슨, 김준홍(2009). 유전자만이 아니다. 충북: 이음.
- 문진영, 정순돌(2020). 노인의 정보접근성 강화 방안 연구. 보건사회연구, 40(2), 283-320.
- 문화체육관광부(2017). 2017년 주요업무계획. 세종: 문화체육관광부.
- 민들레(2010). 무용교육프로그램 참여를 통한 노인의 정서적 인식변화 연구. 미간행 석사학위논문. 순천향대학교, 충남.
- 박성혜(2019). 건강운동프로그램 참가노인의 신체활동 체함에 관한 현상학적 접근. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 산업대학원, 서울.
- 박성혜(2020). T. Parsons의 AGIL로 본 공공 노인체육 사업의 성과와 문제점 및 개선방안. 미간행 박사학위논문. 경북대학교 대학원, 대구.
- 박승하(2004). 노인댄스스포츠 여가활동의 활성화 방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 광운대학교 정보복지대학원, 서울.
- 박지훈(2021.03.08.). 디스플레이 크기에 따른 눈 피로도 비교, 스마트폰 화면 작을수록 눈 건강에 해롭다. 매일경제, Retrieved from <https://www.mk.co.kr/news/home/view/2021/03/222365/>에서 2021.11.23.일 검색.
- 방중현(2021.06.04.). 대구 노인종합복지관 줌(ZOOM)강의로 만난다. 시니어매일, Retrieved from <http://www.seniormaeil.com/news/articleView.html?idxno=29553>에서 2021.12.25.일 검색.
- 배종진(2011). 노인 여가 프로그램 만족 및 개선방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 행정대학원, 서울.
- 배주현(2020.08.25.). “우리도 온택트” 노인복지관 중단에 어르신 학습 공유. 매일신문, Retrieved from <https://news.imaail.com/page/view/2020082515195794283>에서 2021.12.25.일 검색.
- 배환성(2020). 노년기 건강증진을 위한 공공 체육시설 이용 개선방안. 6대 광역시를 중심으로. 미간행 박사학위논문. 가천대학교 일반대학원, 경기.
- 백지혜, 양서은, 현재민(2020). COVID-19에 따른 스포츠 활동 실태와 스포츠 활동 개선방안. 한국융합학회논문지, 11(12), 343-351.
- 서운수(2018). 노인복지시설의 여가프로그램 유형 및 운영특성에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 서울한영대학교 상담복지대학원, 서울.
- 송예림(2016). 요양원에서 생활하는 고령 노인의 건강 체조를 통한 생활 만족. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원, 서울.
- 신선희(2021). 사회적 재난 경험 이후 노인복지관의 역할 변화와 대응 방안 연구. 한국노인복지학회 학술대회논문집, 2021(5), 475-493.
- 신예진(2021). COVID-19 상황에서의 대학 교양체육 수업에 대한 인식 및 교수 경험 탐색. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원, 인천.
- 신혜리, 윤태영, 김수경, 김영선(2020). 코로나 팬데믹 사태의 고령자 일상생활 변화에 관한 탐색적 연구. 한국노인복지학회, 75(4), 207-232.
- 안광민, 천수정(2015). 신체활동 참가 노인의 여가경험, 여가몰입과 여가만족 및 심리적 행복감의 관계. 한국체육과학회지, 24(4), 331-342.
- 양가현, 정경환, 원영신(2021). 산속 헬스장에서 운동하는 노인의 경험 탐구. 한국스포츠사회학회, 34(2), 87-104.
- 양동석, 조건상, 유은혜(2020). 코로나-19에 대처하는 초등학교 체육수업의 현실과 개선방안. 한국초등체육학회지, 26(2), 131-144.
- 어현경(2021.02.25.). 쓸쓸한 정보가득한 유튜브 속 복지관. 불교신문, Retrieved from <http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=210601>에서 2021.03.22.일 검색.
- 유창민, 오혜인(2016). 여성 지적장애인의 결혼과정과 결혼생활의 의미에 관한 질적사례연구. 한국장애인복지학, 34(5), 5-33.
- 이다은, 김효정(2021). 원격수업을 경험한 중등미술교사의 교사효능감과 직무만족도 변화에 대한 질적연구. 미술과 교육, 22(3), 135-162.
- 이미혜(2021). 코로나19가 독거노인 삶의 변화에 미치는 경험에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 평택대학교 일반대학원, 경기.
- 이승아(2022). COVID-19시대 노인 참여 ‘건강백세운동교실’ 실태조사 및 문제점 개선방안. 미간행 박사학위논문. 한양대학교, 서울.
- 이영선(2010). 노인 여가활동의 활성화 방안 연구. 미간행 석사학위논문. 서강대학교 공공정책대학원, 서울.
- 이원욱(2011). 연구조사방법의 이해와 적용. 서울: 형설출판사.
- 이종승, 조난희(2001). 학업상황에서 성공-실패 경험이 성취기대와 정서에 미치는 영향. 교육연구논총, 22(2), 25-36.
- 이지수, 이수경(2020). 지역사회 노인의 건강한 라이프스타일을 위한 건강증진프로그램 중재효과에 대한 체계적 고찰. 디지털융복합연구, 18(4), 371-380.
- 이태철(2012.07.26.). 인간은 적응을 잘하는 동물. 경상일보, Retrieved from <http://www.ksilbo.co.kr/news/articleView.html?idxno=376019>에서 2021.11.17.일 검색.
- 이희정(2009). 노인운동의 인식변화와 노인운동프로그램의 발전방안. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 행정대학원, 서울.
- 임수진(2016). 청소년의 자아분화와 갈등해결전략의 관계: 정서기능의 매개효과. 미간행 석사학위논문. 충북대학교 일반대학원, 충북.

- 장운영(2006). 노인의료복지시설에 있어서 운동프로그램 필요성에 대한 전문종사자간의 인식차이에 관한 연구. 미간행 석사 학위논문. 동국대학교, 서울.
- 전구하(2009). 노인 여가활동 활성화 방안에 대한 연구. 미간행 석사 학위논문. 서울시립대학교, 서울.
- 전라일보(2021.03.08.). 비대면 홈트레이닝을 효과적으로 하려면. **전라일보**, Retrieved from <https://www.jeollailbo.com/news/articleView.html?idxno=621628> 에서 2021.11.13.일 검색.
- 전태준(2017). 노인운동지도자의 교육신념과 노인들의 건강관련태도 및 여가욕구의 관계. **한국웰니스학회**, 12(2), 217-226.
- 정명현, 원영신, 고대선(2005). 노인주거복지시설 노인들의 신체활동 프로그램 참여경험에 관한 연구. **한국사회체육학회지**, 23, 479-491.
- 정수연(2020). 신체활동에 대한 액티브시니어의 인식분석. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원, 서울.
- 정은지, 김근향(2021). 외국인 유학생의 실패에 대한 두려움과 대학 생활 적응의 관계에서 문화적응 스트레스의 매개효과. **한국웰니스학회지**, 16(4), 187-194.
- 정재원, 허정은, 박효원(2020). 코로나19로 인한 공과대학 교수자의 온라인 수업 경험 탐색. **공학교육연구**, 23(6), 60-67.
- 조세영(2021). 디지털 클라우드 환경에서의 온라인수업 2.0 방법연구. 정보통신기획평가원. file:///C:/Users/user/Downloads/file8633181916282301146-198702%20(1).pdf.
- 주경희, 김동심, 김주현(2018). 노년층 정보격차에 대한 성별에 따른 차이분석과 예측변인 탐색. **사회복지정책**, 45(2), 95-121.
- 진주아(2022). 경로당 활동에 참여한 초고령 노인의 성공적 노화에 대한 이해. 미간행 박사학위논문. 초당대학교 대학원, 전남.
- 최성진, 신현정, 이재식(2009). 노화와 경도 인지기능장애가 작업기억과 재인지력에 미치는 효과: 운전 능력에 대한 함의. **한국인지 및 생물심리학회**, 21(4), 355-375.
- 최은진, 채희란, 박정연(2011). 치료에서 예방으로의 패러다임전환에 따른 건강증진정책개선방안에 관한 연구. 세종: 한국보건의사회연구원.
- 최정선, 권미경, 최은경(2020). 실시간 온라인수업에 대한 교수자의 인식 및 만족도 연구. D 대학교 한국어 교육기관의 사례를 중심으로. **동악어문학**, 81, 135-168.
- 최지혜, 함옥, 이낙운(2004). 노인요양시설의 거주공간 구성에 관한 연구. **한국의료복지시설학회**, 10(1), 47-57.
- 통계청(2020). 2020년 고령자 통계. 충북:통계청.
- 파이낸셜뉴스(2020.10.02.). 복지관, 경로당, 교회도 다 닫았다... '노인 우울증' 빨간불. **파이낸셜뉴스**, Retrieved from <https://www.fnnews.com/news/202010022356059052> 에 2021.03.22.일 검색.
- 한상술(2004). 초등 체육수업 개선을 위한 질적 사례연구. 미간행 박사학위논문. 수원대학교, 서울.
- 한성일(2021.03.09.). 지역노인의 코로나-19로 인한 생활의 변화와 우울감 조사. **중도일보**, Retrieved from <http://www.joongdo.co.kr/web/view.php?key=20210309010003657> 에서 2021.03.22.일 검색.
- 홍선미, 이호철(2021). 초등 특수교사와 지적장애학생의 체육수업 실행 경험. **한국체육교육학회**, 26(4), 83-101.
- 홍영란, 김미란, 최두진, 황여정(2013). 세대통합을 위한 교육 정보체계 개선 전략 연구. 한국교육개발원. Retrieved from <https://scienceon.kisti.re.kr/srch/selectPORSrchReport.do?cn=TRKO201500000739>
- 홍지영(2019). SNS를 통한 운동 이미지 전달의도와 수용의미에 관한 분석. 미간행 석사학위논문. 경북대학교 대학원, 대구.
- Armitage, R., & Nellums, L. B.(2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5), e256.
- John, w. Creswell.(2015). 질적 연구방법론.(조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성). 서울: 학지사. (원서출판 2013).
- King, W. C.(2004). *The relationship between the neighborhood environment and Physical levels of Older women*. Unpublished doctoral thesis, University of Pittsburgh.
- Pis, M. B.(2006). *Physical activity, social support, self-efficacy, and self-definition in adolescents: A correlational cross-sectional comparative study*. Unpublished doctoral thesis, The University of Michigan.

