

정책연구 2003-04

게이트볼이 노인건강에 미치는 효과 분석

2003. 8

제주발전연구원

제 출 문

제주도지사 귀하

귀도에서 의뢰한 『게이트볼이 노인건강에 미치는 효과 분석』에 대한 정책연구 보고서를 제출합니다.

2003. 8

제 주 발 전 연 구 원
원 장 고 총 석

연 구 진

연구 책임 : 신동일 / 제주발전연구원(경영학박사)

공동 연구 : 남진열 / 제주대학교 행정학과 교수

목 차

I. 연구의 개요	1
1. 연구 배경	1
2. 연구 목적	1
3. 연구 방법	2
4. 연구 범위	2
II. 제주지역 게이트볼 현황분석	3
1. 경기장 수	3
2. 클럽 및 동호인 수	3
III. 설문조사 분석	4
1. 조사설계	4
가. 조사목적	4
나. 표본추출 및 조사방법	4
다. 주요 조사내용	5
라. 자료수집 및 분석방법	5
2. 분석 결과	6
가. 각 문항별 개괄분석	6
나. 응답자의 인구통계학적 특성	7
다. 게이트볼 이용실태 분석	8

라. 게이트볼 이용이후 건강변화 분석	16
마. 게이트볼 이용이후 일상생활 변화분석	26
바. 게이트볼 관련 기타 사항	30
V. 종합 요약 및 정책 제언	35
1. 종합 요약	35
2. 정책 제언	36
□ 부록	39

표 및 그림차례

<표 2-1> 제주지역 게이트볼 경기장 현황	3
<표 2-2> 제주지역게이트볼 클럽 및 동호인 현황	4
<표 3-1> 각 문항별 개괄분석 결과	6
<표 3-2> 응답자의 인구통계학적 특성	7
<표 3-3> 게이트볼 경험기간	8
<표 3-4> 게이트볼 시작계기	10
<표 3-5> 게이트볼 운동 시간대	11
<표 3-6> 게이트볼 참가빈도	13
<표 3-7> 게이트볼 규칙적 참가여부	14
<표 3-8> 게이트볼 장비구입비	15
<표 3-9> 게이트볼 이용후 특별한 변화사항	24
<표 3-10> 게이트볼 이용후 특별한 변화가 없는 이유	25
<표 3-11> 게이트볼 이용후 특별한 일상생활의 변화	29
<표 3-12> 게이트볼 경기장 이용시 불편사항	30
<표 3-13> 게이트볼 경기장 설치·보완 요구사항	31
<표 3-14> 게이트볼 저변확대를 위한 과제	32
<표 3-15> 게이트볼 이용 전후의 취미생활 변화	33
<그림 3-1> 게이트볼 경험기간	9
<그림 3-2> 게이트볼 시작계기	10
<그림 3-3> 게이트볼 운동 시간대	12
<그림 3-4> 게이트볼 장비구입비	16
<그림 3-5> 게이트볼 이용이후 숨쉬기 정도	17
<그림 3-6> 게이트볼 이용이후 숙면도 정도	18
<그림 3-7> 게이트볼 이용이후 상쾌한 기상 정도	19

<그림 3-8> 게이트볼 이용이후 하체 단련 정도	20
<그림 3-9> 게이트볼 이용이후 병·의원 방문회수의 변화	21
<그림 3-10> 게이트볼 이용이후 몸의 활동성 변화	22
<그림 3-11> 게이트볼 이용이후 전반적인 체력향상 정도	23
<그림 3-12> 게이트볼 이용이후 이웃과의 친목도모 정도	26
<그림 3-13> 게이트볼 이용이후 사회생활의 변화정도	27
<그림 3-14> 게이트볼 이용이후 노후생활 만족 정도	28
<그림 3-15> 게이트볼 이용이후 특별한 일상생활의 변화	29

I. 연구의 개요

1. 연구 배경

- 최근에 들어 노인인구가 증가하면서 여가활동의 하나로 게이트볼을 즐기는 동호인이 크게 늘어가는 추세이다.
- 특히, 제주지역의 65세 이상 노인인구 비율을 산출해보면 1980년 5.1%, 1990년 5.8%, 2000년 8.0%로 전국 평균 7.2%를 크게 앞지르고 있다.
- 2001년 말 현재 제주지역의 65세 이상 노인인구는 전체인구의 8.3%를 차지할 정도로 지역사회의 큰 비중을 차지하고 있어 게이트볼을 포함한 노인인구의 여가활동은 더욱더 수요가 커질 것으로 전망된다.
- 이에 게이트볼이 노인들의 육체적, 정신적 건강에 미치는 효과를 분석하고 향후 보완사항 및 발전방향을 모색해 볼 필요성이 크다.

2. 연구 목적

- 게이트볼이 노인건강에 미치는 효과와 영향에 대한 객관적인 평가자료의 마련을 통하여 향후 노인복지 증진에 기여하고자 한다.
- 이와 같은 궁극적인 목표를 달성하기 위하여 본 연구는 다음의 구체적인 목적을 달성하고자 한다.
 - 게이트볼을 즐기는 노인들의 행동양식 및 성향을 분석한다.
 - 게이트볼을 즐긴 이후의 노인들의 건강 및 사회활동의 변화를 분석하고, 노인들의 요구사항 및 개선점 등을 파악한다.

3. 연구 방법

- 문헌연구와 자료분석(literature study and data analysis)
- 게이트볼을 즐기는 동호인에 대한 설문조사(empirical study)

4. 연구 범위

- 공간적 범위 : 제주도 일원의 게이트볼 경기장
- 내용적 범위
 - 제1장은 연구의 개요 부분으로 연구의 배경과 목적, 그리고 그 목적을 달성하기 위한 연구 방법과 범위를 기술하였다.
 - 제2장은 제주지역 게이트볼 경기장, 클럽, 동호인 수 등의 현황을 파악하였다.
 - 제3장은 게이트볼 동호인들에 대한 설문조사 분석 부분으로 게이트볼 동호인들의 성향 및 행동양식, 요구사항 등을 분석하였다.
 - 제4장은 종합요약 및 정책제언 부분으로 설문조사 분석내용을 요약·정리하고, 이를 기초로 게이트볼 인구의 저변확대와 발전을 위한 개선점 및 대응방안 등을 제시하였다.

Ⅱ. 제주지역 게이트볼 현황분석

1. 경기장 수

- 현재 제주지역의 게이트볼 경기장은 총 223개소로 시·군별로 구분해 보면 제주시에 51개소, 서귀포시에 21개소, 북제주군에 93개소, 남제주군에 58개소가 있다.

<표 2-1> 제주지역 게이트볼 경기장 현황

구분	경기장 수	점유율
제주시	51개소	22.9%
서귀포시	21개소	9.40%
북제주군	93개소	41.7%
남제주군	58개소	26.0%
총	223개소	100%

자료: 제주도

2. 클럽 및 동호인 수

- 제주지역의 게이트볼 클럽 수는 총 178개로, 시·군별로는 제주시가 28개, 서귀포시 22개, 북제주군 53개, 남제주군이 75개이다.
- 동호인 수는 총 4,360명으로, 시·군별로는 제주시가 520명, 서귀포시 449명, 북제주군 1,138명, 남제주군이 2,253명이다.

<표 2-2> 제주지역 게이트볼 클럽 및 동호인 현황

구분	클럽 수	동호인 수
제주시	28개	520명
서귀포시	22개	449명
북제주군	53개	1,138명
남제주군	75개	2,253명
총	178개	4,360명

자료: 제주도

Ⅲ. 설문조사 분석

1. 조사 설계

가. 조사 목적

- 게이트볼을 즐기는 노인들을 대상으로 게이트볼이 육체적 건강에 미치는 효과, 사회생활에의 영향 등을 조사하고 향후 게이트볼의 저변확대와 발전 방안 모색을 위한 연구의 기초자료로 활용한다.

나. 표본추출 및 조사방법

- 조사대상 : 게이트볼 동호회에 가입한 노인
- 표본크기 : 300명
- 표본추출방법 : 지역별 할당 후 무작위추출
- 조사방법 : 조사원에 의한 1대1 개별면접
- 자료수집도구 : 폐쇄형 설문지 / 별첨 설문지

- 조사기간 : 2003년 7월 24일 ~ 7월 31일(8일간)

다. 주요 조사내용

- 게이트볼이 노인 건강 및 병·의원 방문횟수 변화 조사
- 게이트볼을 즐기게 됨에 따라 사회생활에 미치는 영향 조사
- 게이트볼이 노인들의 취미생활에 미치는 영향 조사
- 게이트볼 경기장 시설의 미비점 및 보완 요구사항 조사
- 게이트볼 저변확대를 위한 과제 조사
- 기타 분석에 필요한 사항

라. 자료수집 및 분석 방법

- 조사요원들에게 설문내용을 충분히 숙지할 수 있도록 설문에 대한 교육을 실시한 후 예비조사를 통해 비표본오차를 최소화하여 직접 방문을 통한 설문지법으로 조사를 진행하였다.
- 수집된 자료는 데이터 코딩 과정을 거쳐, 통계 분석 프로그램 SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)를 이용하여 분석하였다.
- 표본의 특성을 파악하기 위해 빈도분석, 교차분석을 이용하였으며, 운동효과 등의 의견 차이를 검증하기 위해 교차분석과 평균차이 검정인 분산분석(ANOVA)을 실시하였다.

2. 분석 결과

가. 각 문항별 개괄분석

<표 III-1> 각 문항별 개괄분석 결과

항 목	평균점수 100점 환산	
게이트볼 시작 후의 건강 관련 사항 변화	숨쉬기가 편안해졌다	55.2
	잠을 잘 자게 됐다	59.7
	상쾌한 기분으로 일어나게 됐다	63.3
	다리가 튼튼해졌다	49.3
	병원에 다니는 횟수가 줄었다	34.2
	몸의 활동성이 좋아졌다	61.1
	전체적으로 체력이 향상됐다	62.3
게이트볼 시작 후의 일상생활 변화	이웃과 친목도모에 도움이 됐다	71.8
	사회생활을 하는 데 도움이 됐다	66.9
	노후생활에 더 만족하게 됐다	71.3

※ 평균점수 환산 방법 : 전혀 달라진 게 없음(0점), 아주조금 달라짐(25점), 약간 달라짐(50점), 많이 달라짐(75점), 매우 많이 달라짐(100점)을 부여하여 (빈도× 특정값/사례수)로 계산함.

항 목	최대 빈도 값	
게이트볼 경험 기간	6년 이상	26.7%
시작 계기	건강위해 자진	44.7%
운동 시간대	아침 일찍	37.7%
운동 참가 빈도	매일 참가	74.0%
운동 규칙적 운동 여부	규칙적 운동	82.3%
장비구입비	15만원 미만	27.7%
시작 이후 건강관련 특별변화	정신건강에 도움	34.4%
시작 이후 생활관련 특별변화	생활의 활력소	74.5%
경기장 시설 불편사항	전천후 시설필요	73.3%
경기장 추가 설치·보완사항	햇빛 가리개	39.0%
경기 저변확대 과제	장비구입비 지원	31.1%
경기장까지의 거리	1Km 미만	81.0%
경기장까지의 이동수단	걸어서	74.7%

나. 응답자의 인구통계학적 특성

- 지역별로는 제주시는 82명(27.3%), 서귀포시 38명(12.7%), 북군 93명(31.0%), 남군 87명(29.0%)을 표집되었다. 이러한 지역별 표본할당은 각 지역의 동호인, 경기장 면수, 노인인구비율을 조합하여 구성하였다.
- 성별은 남성 195명(65.0%), 여성 105명(35.0%)이 표집되었고, 연령은 60세이하 21명(7.0%), 61~65세 52명(17.3), 66~70세 91명(30.3%), 71~75세 88명(29.3%), 76~80세 35명(11.7%), 81세 이상 13명(4.3%)이 표집되었다.
- 직업은 '감귤농사' 69명(23%), '밭작물농사' 99명(33%), '밭작물 외의 1차산업 및 자영업'이 10명(3.3%), '기타·무직' 122명(40.7%)이 표집되었다.

<표 III-2> 응답자의 인구통계학적 특성

대분류	소분류	사례수	백분율
		300	100
지역별	제주시	82	27.3
	서귀포시	38	12.7
	북제주군	93	31.0
	남제주군	87	29.0
성별	남자	195	65.0
	여자	105	35.0
연령별	60세 이하	21	7.0
	61 - 65세	52	17.3
	66 - 70세	91	30.3
	71 - 75세	88	29.3
	76 - 80세	35	11.7
	81 - 85세	13	4.3
직업별	감귤농사	69	23.0
	밭작물	99	33.0
	1차산업 및 자영	10	3.3
	무직	122	40.7

다. 게이트볼 이용실태 분석

1) 게이트볼 경험기간

- 2003년 7월 24일부터 7월 31일까지 제주도의 게이트볼 동호인 300명을 대상으로 실시한 여론조사에서 '게이트볼 운동을 한 기간'을 조사한 결과, '6년 이상'이 가장 많은 26.7%를 차지했고, 다음은 '3년 이내'가 21.0%, '2년 이내'가 17.3%로 나타났다. 전체적으로 응답자의 73.3%가 게이트볼을 시작한 지 '약 5년 정도' 지난 것으로 분석된다.

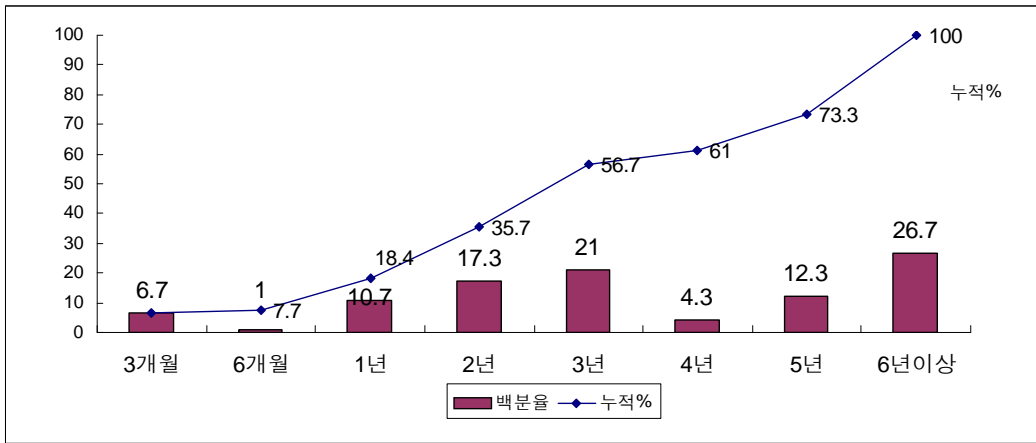
<표 III-3> 게이트볼 경험기간

(명,%)

문 1) ○○님은 '게이트볼'을 시작한 지 얼마나 되셨습니까?								
구 분	3개월 이내	6개월 이내	1년 이내	2년 이내	3년 이내	4년 이내	5년 이내	6년 이상
사례수	20	3	32	52	63	13	37	80
백분율	6.7	1.0	10.7	17.3	21.0	4.3	12.3	26.7
누적 백분율	6.7	7.7	18.4	35.7	56.7	61.0	73.3	100

- 남군 지역에서는 '6년 이상'의 경험을 가진 응답자가 34.5%로 나타났다. 다른 지역에 비해 남군지역에 '상당기간 게이트볼 운동 경험'을 가진 응답자가 많았다. 또한 다른 지역들에서는 '게이트볼을 시작한 지 3개월 정도'됐다는 응답이 약 7%대에 불과한 반면, 남군 지역에서는 11.5%로 나타났고, 서귀포지역은 '6개월 이내'가 13.2%로 나타났다. 따라서 남군과 서귀포 지역(산남 지역)이 다른 지역에 비해 '게이트볼 운동이 활성화'되고 있는 것으로 파악된다.
- ※ 참조 : 통계량 검증에서 '직업'과 '학력' 및 '운동기간 중 -6개월 이내' 등은 유의해서 해석해야 함. 위 변인들은 빈도가 너무 적은 경우(Cell값이 5이하인 경우들 있음)들이 있어 통계량 분석에 유의해야 함.

<그림 Ⅲ-1> 게이트볼 경험기간



- 전체적으로 응답자의 56.7%가 ‘게이트볼을 시작한 지 3년 정도’된 것으로 조사 되었으며, 5년 정도 된 응답자는 전체의 73.3%인 것으로 나타났다. 전체응답자 가운데 ‘6년 이상’ 경험을 가진 응답자도 26.7%에 달하는 것으로 나타났다.

2) 게이트볼 시작계기

- 제주도 게이트볼 동호인들은 ‘게이트볼 운동을 시작하게 된 계기’에 대해 총 응답자의 44.7%(134명)이 ‘자신의 건강을 위해서 자진해서’로 응답하였으며, 40.2%(126명)은 ‘노인회에서 권해서’ 시작한 것으로 나타났다.
- 시 지역(제주시와 서귀포시) 응답자들의 시작 계기가 주로 ‘건강을 위해 자진해서’시작한 반면, 군 지역(북군과 남군) 응답자들은 주로 ‘노인회에서 권해서’ 시작한 경우가 많은 것으로 조사되었다. 특히, 남군지역 응답자의 57.5%가 ‘노인회에서 권해서’ 시작한 것으로 나타났다.

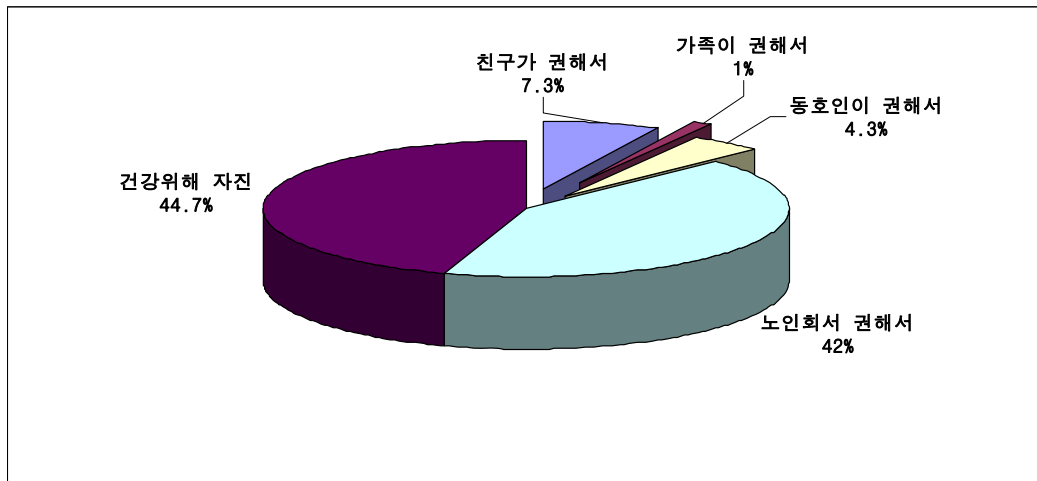
<표 III-4> 게이트볼 시작계기

(명,%)

문 2) ○○님은 '게이트볼'을 어떤 계기로 하시게 되었습니까?						
구 분	건강을 위해 자진해서	노인회에서 권해서	친구들이 권해서	동호인들이 권해서	가족이 권해서	무응답
사례수	134	126	22	13	3	2
백분율	44.7	42.0	7.3	4.3	1.0	0.7

- 응답자 가운데 76세 이상의 고연령층에서는 '노인회에서 권해서 시작'한 경우가 많은 반면, 70세 이하의 응답자들은 '자신의 건강을 위해 자진해서' 시작한 경우가 더 많은 것으로 조사되었다.
- '친구들이 권해서' 게이트볼을 시작한 경우는 남자보다는 여자 응답자에서, 그리고 다른 지역에 비해 남군 지역에서 더 많은 것(14.9%)으로 나타났다.

<그림 III-2> 게이트볼 시작계기



- 우리 나라 노인들의 최대 관심사 가운데 하나인 '건강'에 대해 제주도의 노인들도 '같은 생각을 갖고' 있음을 알 수 있다. 실제로 노인들이 건강과 레저를 동시에 즐길 수 있는 마땅한 프로그램이 없는 가운데, 게이트볼은 두 가지 목적을 동시에 달성할 수 있는 몇 안 되는 '스포츠 종목' 가운데 하나라고 할 수 있다.
- 위의 자료에서 보듯이, 게이트볼을 하게 된 계기가 주로 '건강을 위해 자진해서 했다'는 응답과 '노인회에서 권해서' 하는 경우가 전체의 86.7%에 이르고 있음을 볼 때, '게이트볼 인구 저변 확대를 위해서'는 '노인회 등을 통해서 게이트볼이 건강에 미치는 효과를 적극적으로 홍보'할 필요가 있을 것으로 사료된다.

3) 게이트볼 운동 시간대

- 제주도의 게이트볼 동호인들은 주로 '아침 일찍'(오전 7시 이전) 운동을 즐기는 것으로 조사되었다.

응답자의 37.7%가 '아침 일찍' 운동을 즐긴다고 응답했고, '오후시간'(3-5시)에 즐기는 응답자는 18.7%, '저녁시간'(오후 6시 이후)에 즐기는 경우는 13.0%이며, '수시로' 운동을 즐기는 경우도 12.7%에 이르는 것으로 밝혀졌다.

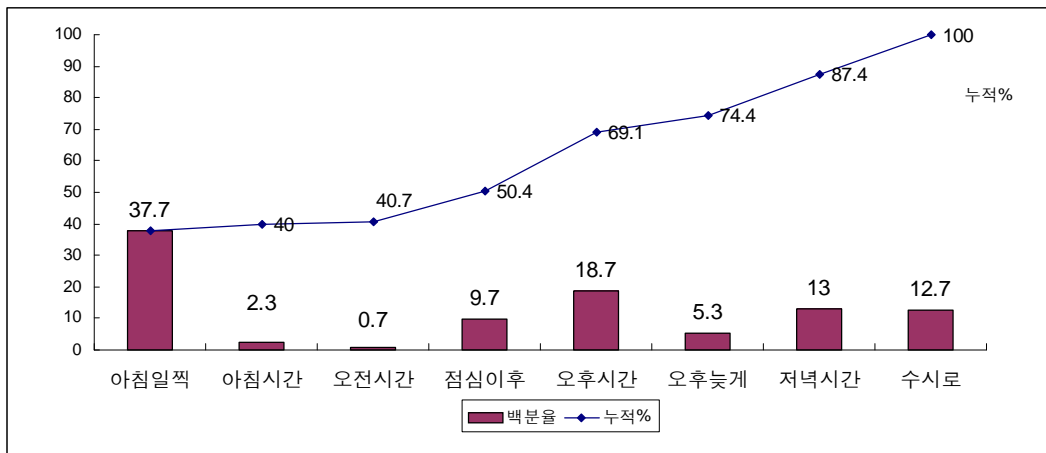
<표 III-5> 게이트볼 운동 시간대

(명,%)

문 3) ○○님은 '게이트볼'을 어느 시간대에 주로 하십니까?								
구 분	아침일찍 7시이전	아침시간 7-10시 이전	오전시간 10-12시 이전	점심이후 12-3시 이전	오후 시간 3-5시 이전	오후 늦게 5-6시 이전	저녁시간 6시 이후	수시로
사례수	113	7	2	29	56	16	39	38
백분율	37.7	2.3	0.7	9.7	18.7	5.3	13.0	12.7
누적 백분율	37.7	40.0	40.7	50.4	69.1	74.4	87.4	100

- 시 지역에서는 주로 '아침 일찍' 운동을 즐기는 경우가 46.7%인 반면, 군 지역에서는 '아침 일찍' 즐기는 경우가 31.7%, '오후 시간'에 즐기는 경우가 22.8%, '저녁 시간'에가 14.4%로 시군 지역간의 차이를 보이는 것으로 나타났다.
- 남자들은 '아침 일찍' 운동을 즐기는 경우가 40.5%인 반면, 여자들은 '아침일찍(32.4%)'과 '오후시간(29.5%)'에 운동을 많이 하는 것으로 조사되었다.
- '전천후 시설'이 되어 있는 경기장에서는 '수시로 즐기는' 경우가 25.7%, '점심 이후'에 즐기는 경우가 22.9%로 나타났으나, '노외에 설치된 경기장'에서는 '주로 아침 일찍' 즐기는 경우가 40.4%로 가장 많았다. 이는 '노외 경기장의 경우'에 '더운 날씨' 때문에 햇빛이 따가운 시간대를 피하기 때문인 것으로 해석된다.

<그림 III-3> 게이트볼 운동 시간대



- 응답자의 약 1/2이 오전 12시 이전에 게이트볼을 즐기고 있고, 1/2은 12시 이후 시간대에 운동을 즐기는 것으로 나타났다.
- '아침 일찍' 운동을 즐기는 전체의 37.7%의 응답자들은 '운동을 하기 위해서는 일정시간 기다려야 한다'는 불편을 호소하고 있다. 주로 이들이 '코트 증설을 희망'하는 것으로 분석된다. 특히, 전천후 시설이 아닌 '노외 경기장'을 주로 이용하는 응답자의 40.4%가 '아침 일찍' 운동을 즐기는 것으로 파악됐는데, 이들이 주로 '코트 증설'을 강하게 희망하고 있는 것으로 조사되었다.

4) 게이트볼 참가빈도

- 제주도의 게이트볼 동호인들은 '매일 운동에 참가'(74%)하거나, '2일에 1번'(14.7%) 정도 운동에 참가하는 것으로 밝혀졌다. 즉, 전체 응답자의 88.7%가 '최소한 이틀에 한 번 정도'는 게이트볼 운동에 참가하고 있다. 이를 볼 때, 제주도의 게이트볼 운동 동호인들은 '매우 열심히 운동에 참가하여 즐기는' 것으로 분석된다.

<표 III-6> 게이트볼 참가빈도

(명,%)

문 4) ○○님은 1주일에 몇 번 정도 '게이트볼'을 하십니까?							
구 분	매일	2일에 1회	1주일에 2회	1주일에 1회	10일에 1회	보름에 1회	1달에 1회
사례수	222	44	21	1	2	4	6
백분율	74.0	14.7	7.0	0.3	0.7	1.3	2.0
누적 백분율	74.0	88.7	95.7	96.0	96.7	98.0	100

- 서귀포시 지역 응답자들의 89.5%가 '매일 운동에 참가'한다고 응답했고, 남제주군 응답자들의 79.3%가 '매일 운동에 참가'한다고 밝혔다.
- 또한 '게이트볼을 시작한 지 오래된 응답자일수록 '매일 운동에 참가'하는 비율이 더 많은 것으로 밝혀졌다.
- 게이트볼 운동을 시작한 기간이 '2년 이상'을 기준으로 게이트볼 운동의 참가빈도가 높아지고 있는 것으로 나타났다.

5) 게이트볼 규칙적 참가 여부

- 제주도의 게이트볼 동호인들은 게이트볼 운동을 '규칙적으로 즐기고' 있는 것으로 나타났다. 응답자의 82.3%는 규칙적으로 운동에 참가한다고 응답했다.
- 앞에서 살펴보았듯이 전체 응답자의 88.7%가 '최소 2일에 1회 이상' 게이트볼 운동을 즐긴다고 응답함으로써 응답자들은 '규칙적인 운동'을 실시하고 있는 것으로 나타났다.

<표 III-7> 게이트볼 규칙적 참가 여부

(명,%)

문 5) ○○님은 '게이트볼'을 규칙적으로 하시는 편입니까? 불규칙적으로 하시는 편입니까?		
구 분	규칙적으로 운동 참가	불규칙적으로 운동 참가
사례수	247	53
백분율	82.3	17.7

- 특히, 서귀포시 지역 응답자들의 97.4%가 '규칙적으로 운동'하고 있다고 밝히고 있으며, 남제주군 응답자들도 88.5%가 '규칙적으로 운동'한다는 응답을 보였다.
- 전천후 경기장 시설에서 운동을 하는 응답자보다는 '노외 경기장'에서 운동하고 있는 응답자들이 더 규칙적으로 운동을 하고 있는 것으로 조사되었다. (전천후 시설 이용자의 60%가 규칙적으로 운동하고 있으나, 노외 경기장 이용자의 85.3%가 규칙적으로 운동하고 있음)

6) 게이트볼 장비구입비

- 게이트볼 동호인들이 운동에 필요한 장비구입비를 실제로 지출한 224명을 대상으로 지출한 경비를 조사한 결과, 1인당 평균 174,000원을 지출한 것으로 나타났다. 장비구입비를 전혀 지출하지 않았다는 응답자도 76명이 있는데, 이들은 노인회 또는 각종 단체에서 장비를 구입하여 공동으로 사용하고 있는 것으로 나타났다.
- 따라서 장비구입비를 지출한 224명을 대상으로 장비구입비 평균값을 계산한 결과 장비구입비 평균은 174,000원이며 표준편차는 16만 5천원이다. 장비구입비 평균에 대한 표준 편차가 큰 것은 장비를 '이중으로 구입'하면서 50만원 이상을 지출한 경우(일본산을 구입하거나, 장비를 2개 이상 갖고 있는 응답자도 있음)도 다수 있었기 때문이다.
- 장비구입비를 실제로 지출한 224명만을 대상으로 한 평균 장비구입비가 174,000원이며, 장비구입에 실제 경비를 지출하지 않은 응답자를 포함한 300명의 평균 장비구입비는 약 13만원(129,920원)인 것으로 나타났다.

<표 III-8> 게이트볼 장비구입비

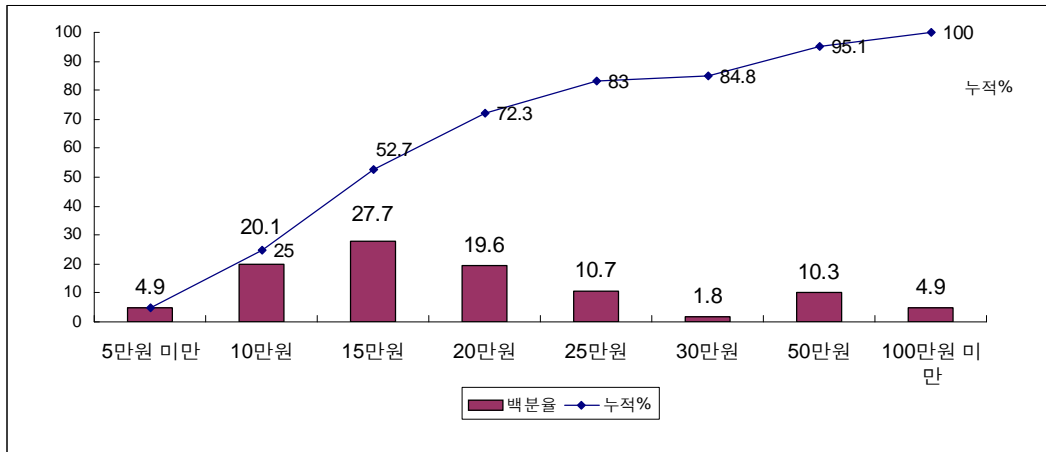
(명,%)

문 6) ○○님이 '게이트볼' 장비를 구입하는 데 지금까지 경비가 얼마나 들었습니까?								
구 분	5만원 미만	10만원 미만	15만원 미만	20만원 미만	25만원 미만	30만원 미만	50만원 미만	100만원 미만
사례수	11	45	62	44	24	4	23	11
백분율	4.9	20.1	27.7	19.6	10.7	1.8	10.3	4.9
누적 백분율	4.9	25.0	52.7	72.3	83.0	84.8	95.1	100

* 총 사례수 : 224명(장비구입비 지출자)

- 게이트볼 장비를 구입하는 데 경비를 지출한 응답자의 52.7%가 '15만원 미만'을 지출하였고, 응답자의 84.8%가 '30만원 미만'을 지출한 것으로 나타났다.

<그림 III-4> 게이트볼 장비구입비



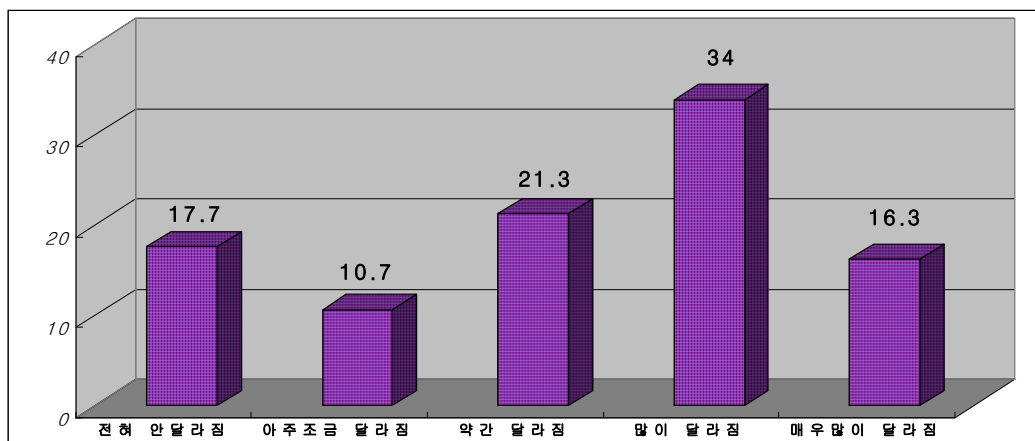
라. 게이트볼 이용이후 건강변화 분석

1) 게이트볼 운동 시작 후 - 숨쉬기가 편한 정도 변화

- 게이트볼 동호인들은 게이트볼 운동을 시작하고 나서 건강과 관련한 여러 가지 항목에서 변화가 있었다고 응답하였다. 먼저 숨쉬기의 편한 정도에 '전혀 변화가 없었다'는 응답은 17.7%인 것으로 나타났고, 응답자들의 절반 가량인 50.3%는 '게이트볼을 배우고 난 후에 전과 비교해서 숨쉬기가 더 많이 편해졌다'고 응답한 것으로 나타났다.
- '숨쉬기가 편해진 정도'를 T-test 및 ANOVA(분산분석)을 통해 분석한 결과, 지역별, 운동기간별로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.
- 제주시보다는 타 지역 응답자들이 '게이트볼 운동 시작 후에 숨쉬기가 편해졌다'는 응답이 더 많은 것으로 나타났으며,

- 또한 운동 경험이 많은 응답자일수록 '숨쉬기'가 더 편해졌다는 응답이 많은 것으로 나타났다.

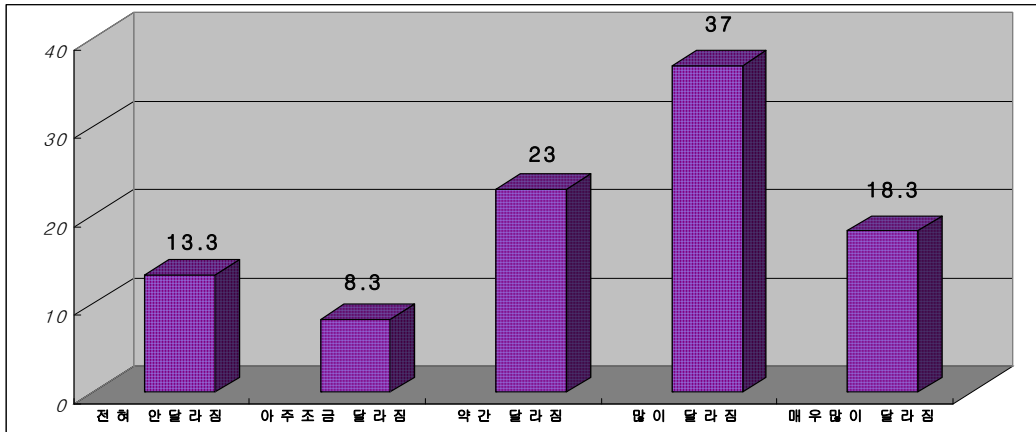
<그림 III-5> 게이트볼 이용이후 건강변화 - 숨쉬기 편한 정도



2) 게이트볼 운동 시작 후 - 숙면도 변화

- 응답자들은 '게이트볼 운동을 시작하고 나서 잠을 더 잘 자게 됐다'고 응답했다. 게이트볼 운동 시작 전과 후를 비교해 볼 때, '잠을 더 편하게 잘 자게 되는 숙면도'가 '많이 달라졌다'는 응답이 전체의 55.3%인 것으로 조사되었다.
- 게이트볼 운동 시작 전과 비교하여 운동 시작 후에도 '숙면을 취하는 데 전혀 달라진 게 없다'는 응답은 13.3%에 불과하였다. 통상 나이가 들어갈수록 잠이 없어지고 숙면을 취하지 못하는 경우가 많은 것이 사실이다. 그러나 게이트볼을 시작하고 나서 '숙면을 취하는 정도'가 '약간 달라졌다'부터 '매우 많이 달라졌다'고 응답한 비율이 78.3%가 나타나, 게이트볼 운동이 '숙면'을 취하는 데도 효과가 있는 것으로 판단된다.

<그림 III-6> 게이트볼 이용이후 건강변화 - 숙면 정도



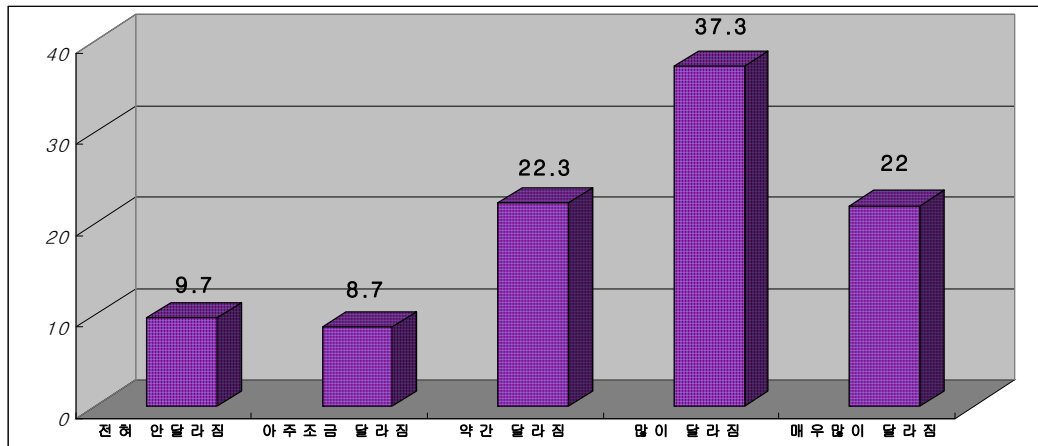
- '숙면 정도'를 T-test 및 ANOVA(분산분석)을 통해 분석한 결과, '운동기간'에 따라 숙면정도에 차이가 있는 것으로 나타났다.
 - 운동기간이 오래된 응답자일수록 '더 편하게 숙면을 취할 수 있게 됐다'는 응답이 많은 것으로 밝혀졌다.

3) 게이트볼 운동 시작 후 - 상쾌한 기상 변화

- 응답자들은 게이트볼을 시작하고 나서 '아침에 눈을 뜰 때 매우 상쾌하게 일어나게 됐다'고 응답했다. 게이트볼을 시작 전과 후를 비교해 볼 때, '아침에 일어나 날 때 상쾌한 기분으로 일어나게 되는 효과를 많이 보고 있다'는 반응이다.
- 전체 응답자 가운데 59.3%가 게이트볼을 시작한 후 '아침에 일어날 때, 상쾌한 기분으로 일어나게 됐다'고 응답했다.
- '아침에 상쾌한 기분으로 일어나게 됐다'는 반응은 앞장에서 살펴 본 '숙면정도의 변화'와 직접적인 관련이 있지만, 대부분의 게이트볼 동호인들이 '아침 일찍', 또는 '거의 매일' 운동에 참가하고 있는데, 이에 대한 기대심리(아침에 게이트볼 운동에 대한 기대감)가 더 많이 작용하기 때문인 것으로 판단된다. 즉, 아침에

상쾌한 기분으로 일어나게 되는 것이 숙면이나 체력이 향상된 효과라기보다는 '기대감과 같은 정신적인 면'과 더 많은 관계가 있는 것으로 판단된다.

<그림 III-7> 게이트볼 이용이후 건강변화 - 상쾌한 기상 정도



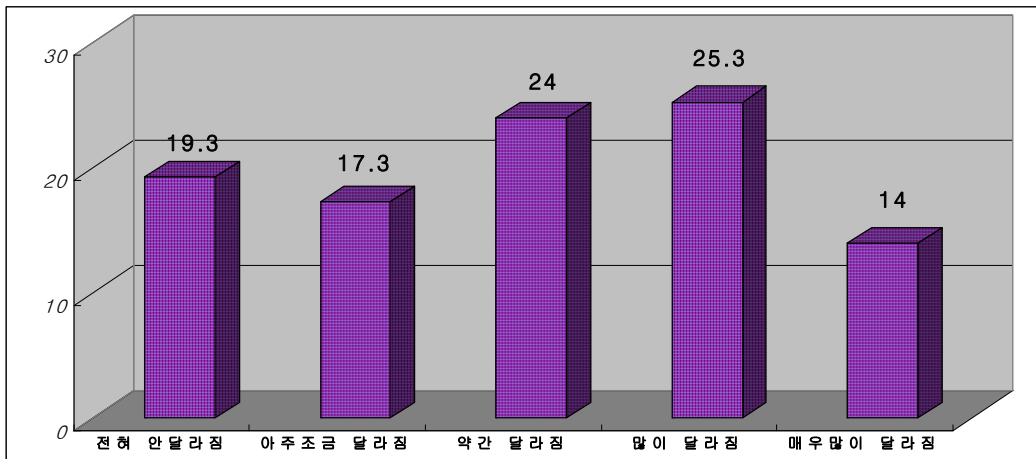
- '아침 상쾌한 기상 변화 정도'를 T-test 및 ANOVA(분산분석)을 통해 분석한 결과, '지역'과 '운동기간'에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다.
- 제주도 지역보다는 서귀포와 북군 지역 응답자들의 '아침 상쾌한 기상 변화 정도'가 큰 것으로 나타났고,
- 운동기간이 오래된 응답자일수록 '아침에 상쾌한 기분으로 일어나게 된 변화 정도가 더 큰' 것으로 분석된다.

4) 게이트볼 시작 후 - 하체 단련 변화

- 동호인들에게 '게이트볼을 시작하고 나서 얼마나 하체가 단련된 것으로 생각되는가'를 조사한 결과, 다른 '건강과 관련한 항목의 변화정도'와는 달리 변화가 그다지 크지 않은 것으로 나타났다.

- 물론 '하체단련 정도'에 전혀 변화가 없는 것은 아니나 '다른 건강관련 항목들 (숨쉬기, 숙면, 상쾌한 기상 등)에서의 변화 정도'가 큰 것으로 나타나, '하체 단련 변화'는 크지 않았다는 것이다.

<그림 III-8> 게이트볼 이용이후 건강변화 - 하체 단련 정도

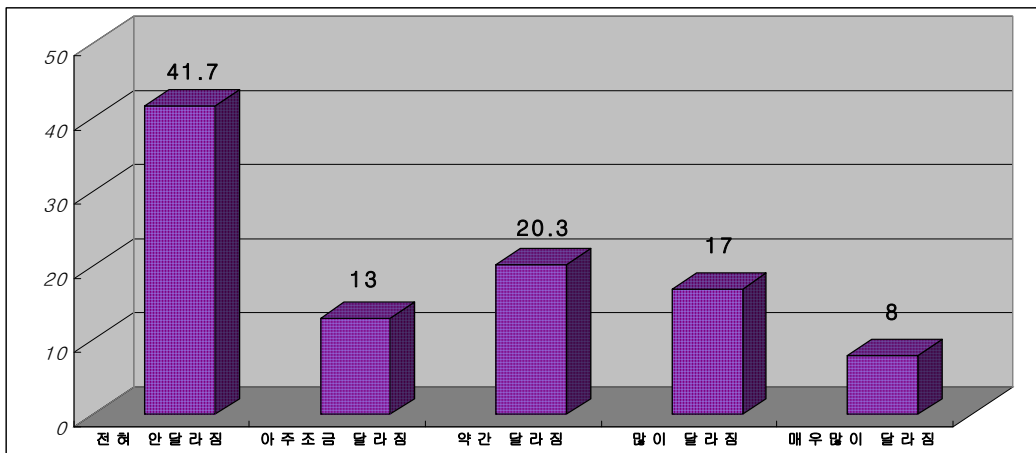


- '하체 단련 변화 정도'를 T-test 및 ANOVA(분산분석)을 통해 분석한 결과, '지역'과 '운동 기간'에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다.
 - 제주도 지역보다는 서귀포와 남군 지역 응답자들이 게이트볼 운동을 통해 '하체 단련 변화 정도'가 큰 것으로 나타났고
 - '운동기간이 오래'된 응답자일수록 '하체가 단련되었다'고 응답한 비율이 증가하고 있다.
 - '하체 단련 변화 정도'가 다른 변인에서는 유의미한 차이가 없었으나, '운동 기간'에 따라 '의미 있는 차이를 보이는 것'은 '게이트볼 운동이 하체를 단련시키는 데는 많은 시간을 필요로 한다'는 것을 의미한다고 할 수 있다.

5) 게이트볼 운동 시작 후 - 병원 방문횟수 변화

- 응답자들은 '게이트볼을 시작하고 나서 병·의원을 방문하는 횟수에 큰 변화가 나타나지는 않았다'고 응답하고 있다.
- '게이트볼을 하고 나서 병·의원을 방문하는 횟수에 전혀 변화가 없는 것은 아니나 '전혀 변화가 없다'는 응답이 41.7%를 차지하고 있고, '많이 횟수가 줄었다'는 응답이 25%인 점을 감안할 때 게이트볼 운동이 기본적으로 일상생활능력이 있는 사람들이 참여하는 운동임을 알 수 있다.
- 병·의원을 방문하는 횟수에 큰 변화가 없는 것은 게이트볼 운동이 병·의원에서 치료받을 정도의 심각한 질병을 치료하는 효과보다는, 건강유지 및 일상생활능력을 향상시키고, 질병에 대한 예방효과가 있는 것으로 판단된다.

<그림 III-9> 게이트볼 이용이후 건강변화 - 병·의원 방문횟수 변화 정도

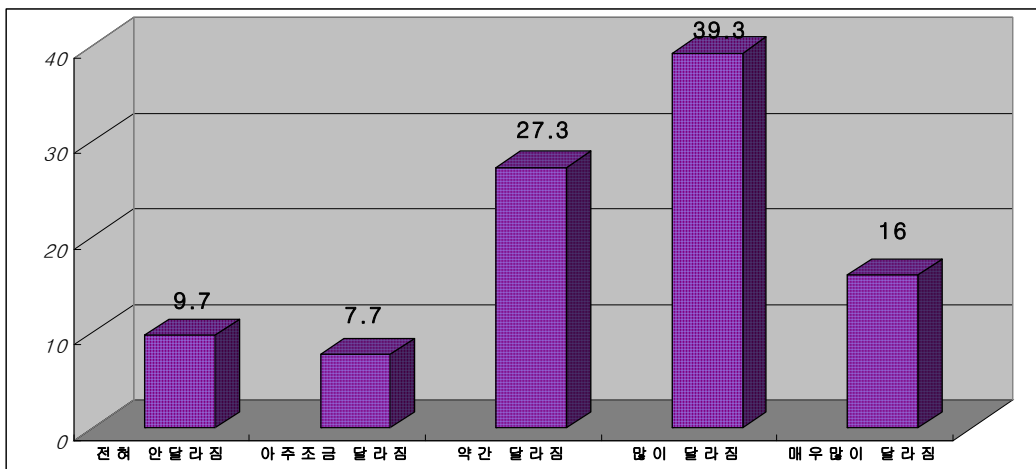


- '병·의원 방문횟수 변화 정도'를 T-test 및 ANOVA(분산분석)을 통해 분석한 결과, '지역', '운동기간', '직업'에 따라 차이가 있는 것으로 나타나고는 있으나, 이러한 관계가 특정한 인과관계에 의한 것인지, '의사(疑似) 상관'에 해당하는 것인지는 정확하게 판단할 수 없다.

6) 게이트볼 운동 시작 후 - 몸의 활동성 변화

- 동호인들은 '게이트볼을 시작하고 나서 몸의 가벼워지고 활동성이 좋아졌다'고 응답하였다. 게이트볼 운동을 하기 전이나 한 후에도 '몸의 활동성'에 '변화가 없다'거나 '변화가 미미했다'는 응답은 17.3%에 불과한 반면, '몸의 활동성에 많은 변화가 있었다'는 응답은 55.3%에 이르고 있다.
- 제주시 지역 응답자들의 변화정도가 약했던 반면, 가장 변화의 폭이 큰 남군을 포함하여 다른 시군의 응답자들은 '비교적 많은 변화가 있었다'고 응답했다.
- 앞의 병원 방문 횟수 변화에서 게이트볼 운동을 통해 뚜렷한 변화가 없었던 것과 같은 맥락에서, 게이트볼 운동을 통해 몸의 활동성에 많은 긍정적인 변화가 나타남으로써, 병·의원을 방문해야 할 원인들에 대하여 사전에 예방 효과가 나타났다고 할 수 있을 것이다.

<그림 III-10> 게이트볼 이용이후 건강변화 - 몸의 활동성 변화 정도

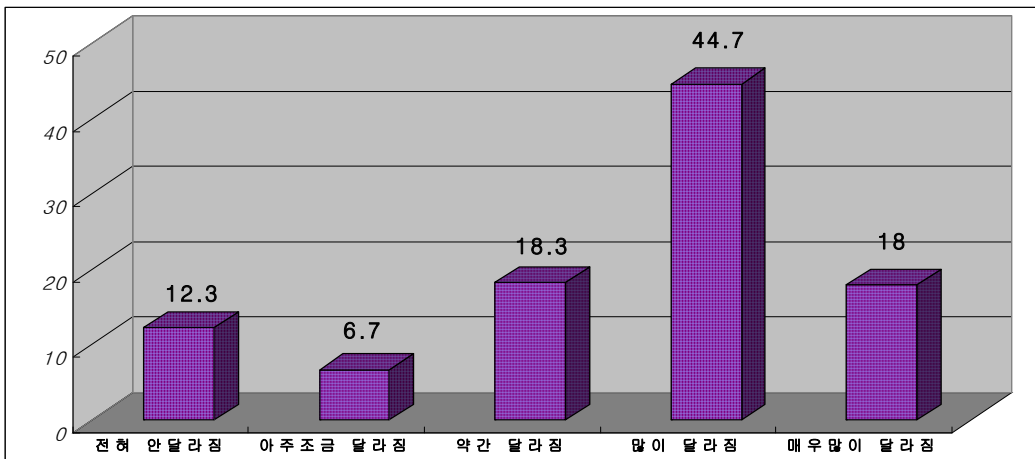


- '몸의 활동성 변화 정도'를 T-test 및 ANOVA(분산분석)을 통해 분석한 결과, '지역', '운동 기간'에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다.
- '운동기간이 오래'된 응답자일수록, 시지역 응답자보다는 '남군 및 북군 지역 응답자'에서 '몸의 활동성에 큰 변화를 보이는' 것으로 나타났다.

7) 게이트볼 운동 시작 후 - 전반적인 체력향상

- 게이트볼 동호인들은 '게이트볼을 시작하고 나서 전반적으로 체력이 많이 향상된 것으로' 느끼고 있다.
- 게이트볼 운동을 하기 전이나 한 후에도 '전반적인 체력향상을 거의 느끼지 못한다'는 응답이 12.3%인 반면, '전반적으로 체력이 향상된 것 같다'는 응답은 62.7%인 것으로 나타나, 동호인들은 '게이트볼 운동이 체력을 향상시키는 데 많은 도움을 준 것으로' 인식하고 있는 것으로 밝혀졌다.

<그림 III-11> 게이트볼 이용이후 건강변화 - 전반적인 체력향상 정도



- '게이트볼 운동 이후 전반적인 체력 변화 정도'를 T-test 및 ANOVA(분산분석)를 통해 분석한 결과, '지역', '운동 기간'에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다.
 - '운동기간이 오래'된 응답자일수록 '전반적으로 체력이 많이 향상됐다'고 응답했으며, 특히, 5년 이상 운동을 한 응답자들의 70%이상이 '체력이 많이 향상됐다'고 응답한 것으로 조사되었다.
 - '체력 향상 度'에 있어 제주시 지역 응답자들보다는 타 지역응답자들의 변화정도가 더 큰 것으로 조사되었다.

8) 게이트볼 운동 시작 후 - 기타 변화 양상

- 위에서 제시된 건강과 관련된 7가지 항목 이외에 '게이트볼을 배우고 난 후 건강과 관련된 다른 특별한 변화 내용'을 질문한 결과, 응답자들은 '신체적인 변화' 보다는 '정신적 측면의 변화'가 더 많았다고 응답하고 있다.
- 가장 많은 응답은 '정신건강에 도움이 되었다'는 것으로 45명(34.4%)를 차지했다.

<표 III-9> 게이트볼 이용이후 특별한 변화 사항

(명,%)

문 7-1) '게이트볼'을 시작하고 나서, 건강(체력 향상)과 관련된 위 항목 외에 다른 특별한 변화가 있었다면, 어떤 것이 있었습니까?				
변화 내용	빈도	백분율	정신/신체적 변화 구분	비고
정신건강에 도움됨	45	34.4	정신	정신적 변화 71.1 %
식욕 증진	12	9.2	신체	
체중 감량	11	8.4	정신	
잡념이 없어짐	9	6.9	정신	
두뇌회전 좋아져	9	6.9	정신	
생활이 즐거워짐	8	6.1	정신	
허리통증 개선	6	4.6	신체	
스트레스 해소	6	4.6	정신	
정상체중 유지	5	3.8	신체	신체적 변화 25.8 %
기억력 향상	5	3.8	정신	
아침 일찍 기상	3	2.3	정신/신체	정신/신체 변화 3.1 %
신경통 치료됨	3	2.3	신체	
소화 잘됨	1	1.5	신체	
혈행 개선	2	1.5	신체	
몸이 가뿐해짐	1	0.8	신체	
감기 잘 안걸려	1	0.8	신체	
순발력 향상	1	0.8	신체	
팔이 약해짐	1	0.8	신체	
부부관계 원만	1	0.8	정신/신체	
소 계	131	100		

- ‘정신적 측면’의 변화내용이 전체의 71.1%인 반면, ‘신체적 측면의 변화내용’은 25.8%, ‘정신/신체적 동시변화 내용’이 3.1%를 차지하고 있다.
- 이러한 자료로 볼 때, 게이트볼이 ‘노인의 신체적 건강’보다는 ‘노인의 정신적 건강’에 더 큰 효과가 있는 것으로 판단된다.

9) 게이트볼 운동 시작 후 - 특별한 변화가 없는 이유

- 위에서 제시된 건강과 관련된 7가지 항목에서 ‘별 다른 변화가 없었다’는 응답자 102명을 대상으로 그 이유를 조사한 결과, 55.9%가 ‘예전부터 건강했기 때문에 게이트볼 운동으로 인한 특별한 변화가 없었던 것’으로 응답하고 있고, 다음은 ‘게이트볼 운동을 시작한 지 얼마 되지 않았기 때문에 변화를 느끼지 못한다’는 응답이 14.7%를 차지했으며, ‘노화 현상 때문에 게이트볼 운동이 건강관련 항목에서 특별한 변화가 없었다’는 응답도 11.8%나 나타났다.

<표 III-10> 게이트볼 이용이후 특별한 변화가 없는 이유

(명,%)

문 7-2) ‘게이트볼’을 시작하고 나서, 건강(체력 향상)과 관련한 항목에서 특별한 변화가 없었다면, 그 이유는 무엇이라고 생각하십니까?						
구 분	예전부터 건강해서	시작한지 얼마 안돼서	노화현상 때문에	원래 몸이 안 좋아서	게이트볼을 불규칙적으로 해서	다른 운동을 계속해서
사례수	57	15	12	8	6	4
백분율	55.9	14.7	11.8	7.8	5.9	3.9

* 응답자 : 특별한 변화가 없다는 102명

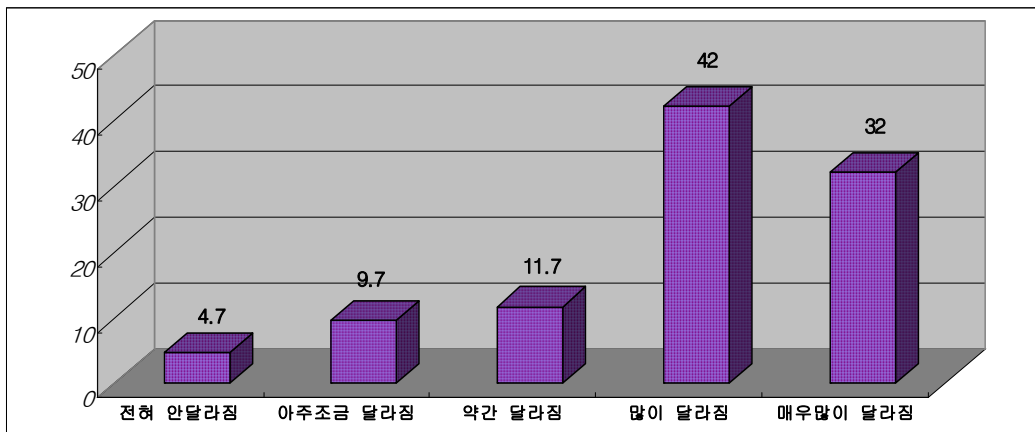
- ‘게이트볼을 시작한 지 얼마 안돼서 건강과 관련한 항목에서 특별한 변화가 없었다’는 응답자를 비롯해서 ‘게이트볼을 배우고 나서 건강관련 항목에서 특별한 변화가 없었다’는 응답이 바로 ‘게이트볼의 운동효과가 없다’는 것을 의미하는 것은 아니다.

마. 게이트볼 이용이후 일상생활 변화 분석

1) 게이트볼 운동 시작 후 이웃과 친목도모 변화

- 게이트볼 동호인들은 '게이트볼을 시작하고 나서 이웃과 친목이 더 돈독해졌다'고 평가하고 있다.
- 응답자의 74%가 '이웃과 친목도모'에 많은 변화가 있었다고 보고하고 있으며, '전혀 달라진 게 없다'는 응답은 4.7%에 불과한 것으로 조사되었다.

<그림 III-12> 게이트볼 이용이후 일상생활 변화 - 이웃과의 친목도모

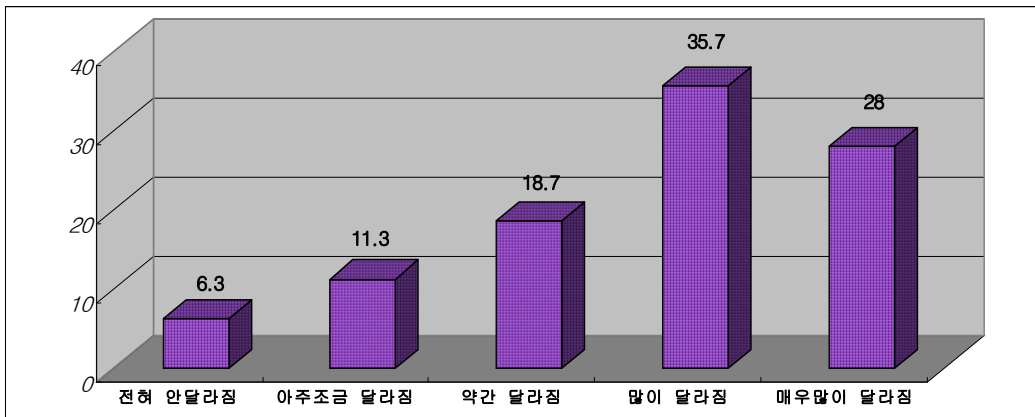


- '게이트볼 운동 이후 이웃과 친목도모 변화 정도'를 T-test 및 ANOVA(분산분석)를 통해 분석한 결과, '지역', '운동기간'에 따라 차이가 있었다.
- '이웃과 친목이 더 많이 돈독해졌다'는 응답이 다른 지역에 비해 서귀포시에서 가장 많은 것으로 조사되었고,
- 또한 '운동기간'이 '4년 이내'라는 응답자의 92.3%가 '게이트볼 운동이 친목도모'에 많은 영향을 미친 것으로 인식하고 있다.

2) 게이트볼 운동 시작 후 사회생활 변화

- 게이트볼 동호인들은 '게이트볼을 시작하고 나서 사회생활을 하는 데 있어, 많은 변화가 있었다'고 응답한 것으로 조사되었다.
- 응답자의 63.7%가 '사회생활'에 많은 변화가 있었다고 보고하고 있으며, '전혀 달라진 게 없다'는 응답은 6.3%에 불과한 것으로 조사되었다.

<그림 III-13> 게이트볼 이용이후 일상생활 변화 - 사회생활

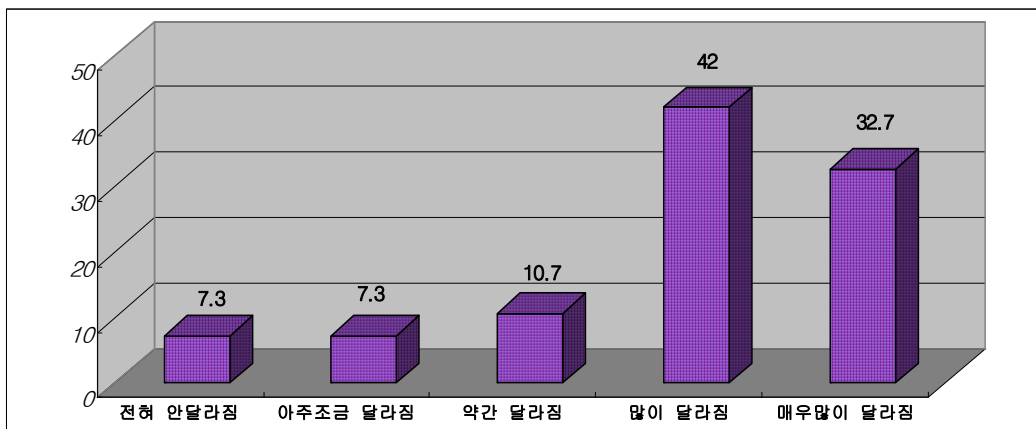


- '게이트볼 운동 이후 사회생활의 변화 정도'를 T-test 및 ANOVA(분산분석)을 통해 분석한 결과, '지역', '성', '연령', '운동 기간'에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다.
- '사회생활에 변화가 많이 있었다'는 응답은 서귀포시 지역에서 가장 많은 반면, 남제주군 지역에서 가장 낮은 것으로 나타났고,
- 여자보다는 남자응답자들에서 '게이트볼을 하고 나서 사회생활을 하는 데 많은 변화가 있었다'고 응답하고 있다.
- 또한 '운동기간'이 '3년 또는 4년 이내'인 응답자들에서 '사회생활에 변화가 많이 있었다'는 응답이 가장 많았다.

3) 게이트볼 운동 시작 후 노후생활 만족 변화

- 게이트볼 동호인들은 '게이트볼을 시작하고 나서 노후생활에 더 많은 만족감을 느끼는' 것으로 조사되었다.
- 응답자의 74.7%가 '노후생활'에 많은 만족감을 느끼고 있다고 응답하고 있고, '게이트볼을 하기 전과 후에 노후 생활 만족에 전혀 달라진 게 없다'는 응답은 7.3%에 불과한 것으로 조사되었다.
- 게이트볼을 하고 난 후의 변화(건강, 사회생활)를 분석한 결과, '게이트볼이 건강에도 도움을 줄 뿐 아니라, 정신적인 부분(사회생활)에 더 큰 효과'가 있는 것으로 나타났다.

<그림 III-14> 게이트볼 이용이후 일상생활 변화 - 노후생활 만족 변화



- '게이트볼 운동 이후 노후생활 만족도 변화 정도'를 T-test 및 ANOVA(분산분석)를 통해 분석한 결과, '지역'과 '운동 기간'에 따라 차이가 있었다.
 - 다른 지역에 비해 '남군과 서귀포시 지역' 응답자들이 '더 큰 노후생활 만족감 변화'를 느끼고 있는 것으로 파악되었고,
 - 또한 '운동기간'이 '4년 이내'인 응답자들이 '노후 생활 만족도에서 가장 많은 변화가 있었다'고 응답하고 있다.

4) 게이트볼 운동 시작 후 특별한 일상생활 변화

- 위에 제시된 일상생활과 관련한 변화 이외에 ‘게이트볼 운동을 시작하고 나서 다른 특별한 일상생활상의 변화가 있었는가’를 조사하였다. ‘특별한 일상생활에 변화가 있었다’는 51명 가운데 38명(74.5%)이 게이트볼이 ‘생활의 활력소로 작용하고 있다’고 응답했으며, 11.8%는 ‘모임의 단합에 효과가 있었다’고 응답했다.

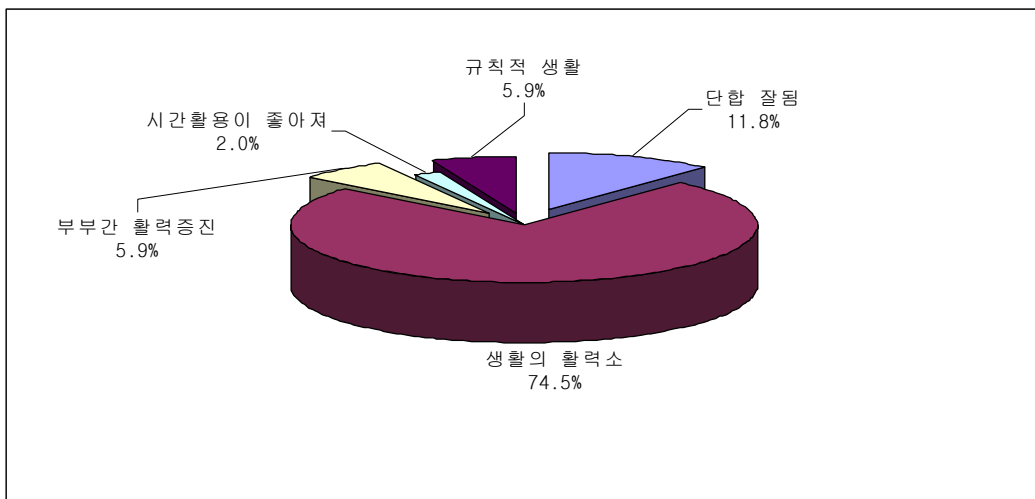
<표 III-11> 게이트볼 이용이후 특별한 일상생활 변화

(명,%)

문 8-1) ‘게이트볼’을 시작하고 나서, 일반생활과 관련된 항목 외에 다른 특별한 변화가 있었다면, 어떤 것이 있었습니까?					
구 분	생활의 활력소가 됨	모임의 단합이 잘 됨	규칙적인 생활이 유지됨	부부간 활력 증진 됨	시간 활용이 좋아져
사례수	38	6	3	3	1
백분율	74.5	11.8	5.9	5.9	2.0

※ 응답자 : 특별한 변화가 있었다는 51명

<그림 III-15> 특별한 일상생활의 변화



바. 게이트볼 관련 기타 사항

1) 게이트볼 경기장 이용시 불편사항

- 게이트볼 동호인들은 게이트볼 경기장을 이용하면서 느끼는 가장 큰 불편은 '전천후 시설의 미비'를 지적하고 있다. 즉 비가 오거나, 큰바람이 불거나, 햇빛이 강한 날이면, 운동을 할 수 없다는 것이었다.
- 노외 경기장의 경우, 큰비가 오면 코트가 마를 때까지 운동을 할 수 없고, 오랜 시간을 기다려야 하는 불편을 지적하고 있다. 따라서 '전천후 경기장 시설'의 필요성을 강하게 제기하고 있다. 또한 '코트 면이 고르지 못해 공이 제대로 구르지 않으므로 평지작업을 해달라'는 응답이 많이 있었다.

<표 III-12> 게이트볼 경기장 이용시 불편사항

(명,%)

문 9) 주로 이용하시는 게이트볼 경기장에서 불편한 점이 있다면, 어떤 것입니까?					
구 분	전천후 시설 돼야	코트 평지작업 필요	간이화장실 설치 필요	야간 개장 필요	기타
사례수	151	32	6	4	13
백분율	73.3	15.5	2.9	1.9	6.4
기타사항	“전기료 부담”, “경기장입구 가로등 설치해야” 등등				

※ 응답자 : 불편한 점 응답자 206명

- 다른 지역에 비해 서귀포시와 북군 응답자들에서 '전천후 시설 필요'를 제기하는 경우가 많았으며,
- 반면, 제주시와 남군 응답자들은 '코트 평지작업 필요성'을 더 많이 제기하고 있는 것으로 나타났다.

2) 추가 설치·보완해야 할 사항

- 게이트볼 동호인들은 게이트볼 경기장을 이용하면서 느끼는 가장 큰 불편은 '전천후 시설이 안돼 있어' '비가 오거나', '큰바람이 불거나', '햇빛이 강한' 날이면, 운동을 할 수 없다는 것이었다. 노외 경기장의 경우, 큰비가 오면 코트가 마를 때까지 기다려야 한다는 불편을 호소하고 있다.

<표 III-13> 게이트볼 경기장 설치·보완 요구사항

(명,%)

문 10) 주로 이용하시는 '게이트볼 경기장'에 어떤 시설이 더 설치·보완되었으면 좋겠습니까?			
변화내용	빈도	백분율	비고
햇빛 가리개 (전천후 시설)	96	39.0	“전천후 시설은 좋은데 사면을 다 막으면 더워서 경기하기가 곤란하다”
화장실	29	11.8	
조명시설 (야간경기용)	26	10.6	
세면장	18	7.3	
휴게실	13	5.3	
의자	13	5.3	
음료판매점	10	4.1	“야간에도 경기할 수 있도록 조명을 달아 달라”
마사토	10	4.1	
망사울타리	6	2.4	
선풍기	5	2.0	
낮은 시설 교체	2	0.8	“스스로 평지작업을 할 수 있도록 마사토라도 지원해 달라”
수도시설	2	0.8	
큰 득점표시판	2	0.8	
벽시계	1	0.4	
전기시설	1	0.4	
방음막 설치	1	0.4	
소 계	246	100	

- 게이트볼 동호인들은 '게이트볼 운동을 계속할 수 있도록 전천후 시설(사방 측면을 막지 않은 형태)의 설치를 가장 많이 지적하였다.
- 또한 게이트볼 경기장 내 '화장실의 부족문제 해결'과 저녁시간대에도 게이트볼 운동을 할 수 있도록 '야간 조명시설의 설치'에 대한 요구도 많은 것으로 나타났다. 세면장, 휴게실, 의자 등에 대한 추가 설치·보완되어야 할 사항으로 지

적하고 있다.

3) 게이트볼 인구저변 확대 과제

- 게이트볼 동호인들은 '게이트볼 인구저변 확대를 위해서는 무엇보다도 '장비 구입 시·군에서 보조'하는 것이 필요하다는 입장이다. 두 번째는 '대회 참가 시·군에서 경비 보조가 필요하며', 세 번째는 '경기장 수를 늘려야 한다'는 의견을 내놓았다. 앞의 '게이트볼 장비구입비 분석'에서도 나타났듯이 노인들 입장에서 '몇 십만원의 장비구입 비용부담'은 경제적 부담으로 작용할 수 있다.
- 예를 들어 북제주군의 경우, 매년 7~8회 큰 대회가 개최되는 데, 이 때마다 1인당 10만원 정도의 비용을 개인적으로 부담하고 있어 노인들에게는 비용부담이 적지 않은 것으로 파악되었다. 따라서 노인들의 '장비구입'과 '대회참가비용' 가운데 일부라도 지원함으로써 게이트볼 인구저변확대를 유도하는 것이 바람직할 것으로 보인다.

<표 III-14> 게이트볼 저변확대를 위한 과제

(명,%)

문 11) 더 많은 분들이 게이트볼 경기를 즐기기 위해서는, 앞으로 어떤 것들이 가장 먼저 해결되어야 할 것으로 생각하십니까? 가장 중요한 것 한 가지만 말씀해 주십시오.			
변화내용	빈도	백분율	기타 사항
장비구입 시·군에서 보조	93	31.1	“경기에 대한 홍보 강화”
대회참가비 시·군에서 일부 보조	75	25.0	
경기장 늘려야	61	20.4	
'청소년때부터 경기를 즐기는 것'이라는 인식' 심어줘야	35	11.7	“동호회 활성화를 위한 지원”
타 지역(육지)과 자주 대회 가져야	18	6.0	
전천후 시설 확대	7	2.3	
기타 사항	11	3.7	
소 계	299	100	

4) 게이트볼 이용 전·후의 취미생활 변화

- 게이트볼 동호인들은 '게이트볼 시작 전·후로 취미생활에 변화가 있는 것'으로 조사되었는데, 통상 건전한 취미로 인식되지 않고 있는 취미생활(화투,음주,바둑,장기)들이 '게이트볼을 시작한 후부터는 즐기는 횟수가 많이 줄었다'고 응답하고 있다.

<표 III-15> 게이트볼 이용전·후의 취미생활 변화

종 류	사례수	많이 늘어남	늘어난 편	예전과 비슷	줄어든 편	많이 줄어듦
운 동	(11)	9.1	.0	27.3	54.5	9.1
낚 시	(7)	.0	.0	42.9	57.1	.0
등 산	(2)	.0	.0	.0	.0	100.0
걸 기	(28)	3.6	.0	57.1	25.0	14.3
화 투	(15)	.0	.0	20.0	33.3	46.7
바 둑	(9)	.0	11.1	11.1	44.4	33.3
장 기	(19)	.0	5.3	15.8	42.1	36.8
서 예	(5)	.0	.0	60.0	20.0	20.0
음악감상	(1)	.0	.0	.0	100.0	.0
독 서	(2)	.0	.0	100.0	.0	.0
마 작	(1)	.0	.0	100.0	.0	.0
음 주	(1)	.0	.0	.0	100.0	.0
안 마	(1)	.0	.0	100.0	.0	.0
여 행	(1)	.0	.0	100.0	.0	.0
꽃꽂이	(1)	.0	.0	100.0	.0	.0
스포츠댄스	(1)	.0	.0	100.0	.0	.0
요 가	(1)	.0	.0	100.0	.0	.0

5) 게이트볼 경기장까지의 거리 및 이동수단

- 대부분의 게이트볼 동호인들의 집에서 경기장까지의 거리가 약 1Km미만인 것으로 파악되었다. 게이트볼 동호인들의 집~경기장간 거리가 '1Km 미만'인 응답자는 전체의 81%이며, '1Km~2Km 미만'인 경우가 11.3%이다. 전체응답자의 92.3%가 '2Km미만'의 거리에 경기장이 위치해 있는 것으로 파악되어 게이트볼 경기장이 집 가까운 근처에 위치해 있음을 알 수 있다.
- 게이트볼 동호인들의 집과 경기장간의 거리가 2Km미만인 경우는 남군이 가장 많아 97.7%를 차지하고 있다. 이는 남군 지역 곳곳에 게이트볼 경기장이 많이 설치되어 있음을 말한다.
- 게이트볼 동호인들의 대부분은 집에서 경기장까지 주로 '걸어서 이동'하는 것으로 파악되었다. 위에서도 보듯이 전체응답자의 81%가 1Km이내 거리에 경기장이 위치해 있어 '걸어서 이동하는 데 먼 거리가 아니므로' 걸어서 이동하는 응답자가 많은 것으로 조사되었다. '걸어서 이동한다'는 응답자는 전체의 74.7%에 달하고 있다. 다음은 '승용차·승합차'를 이용하는 경우로서 9.7%이며, 오토바이를 이용하는 경우는 7.3%인 것으로 나타났다.

V. 종합 요약 및 정책제언

1. 종합 요약

- 게이트볼 운동은 노인들의 여가생활에서 특히, 건강에 상당히 긍정적인 역할을 하는 것으로 나타났다. 게이트볼 운동을 시작한 후 신체적인 건강과 관련하여 아침에 상쾌한 기분으로 일어나게 되는 등 전반적으로 체력의 향상 및 질병 예방에 도움이 되는 등 여러 측면에서 게이트볼 운동이 노인들에게 유익한 것으로 나타났다.
- 게이트볼 운동은 노인의 신체적 건강뿐만 아니라 사회적 친분이나 긍정적인 노후생활 등 정신건강 측면에서도 긍정적인 효과를 보이는 것으로 나타났다.
- 특히, 게이트볼 운동은 노인들의 일상적인 여가생활에서 많은 부분을 차지하고 있는 화투, 장기 등 도박성향이 있는 여가활동을 감소하게 하는 반면, 건전한 여가시간을 활용하는 계기를 마련하는 것으로 나타났다.
- 게이트볼을 즐기게 된 기간으로는 “6년 이상”이라는 응답이 26.7%로 가장 높게 나타나 노인들이 지속적으로 이용하는 것으로 나타났고, 게이트볼을 시작하게 된 계기는 자신의 건강을 위해 자진해서 한다는 응답이 가장 많은 것으로 나타났다.
- 경기장시설에 대한 개선 및 보완여부를 묻는 질문에서는 응답자의 73.3%가 날씨에 관계없이 게이트볼 운동을 즐길 수 있는 전천후시설로의 개선을 지적했다. 따라서 노인들의 건전한 여가활동을 지원한다는 측면에서 전천후 시설의 조성이 시급한 과제로 나타났다.
- 게이트볼 인구의 저변확대를 위한 과제로는 평균 15만원 이상의 비용지출이 발생하는 장비구입비를 지자체 등에서 지원해 주는 것이 가장 시급한 것으로 나타났다.

- 게이트볼을 즐기는 시간대는 시군별로 차이가 있어 시지역에서는 이른 아침에 즐긴다는 응답이 46.7%에 이르렀지만, 군지역에서는 이른아침(31.7%), 오후(22.8%), 저녁(14.4%)로 비교적 고른 분포를 보였다. 이러한 결과는 시지역 보다는 군지역에서 오전에 노동을 하는 경우가 많기 때문으로 해석된다.

2. 정책 제언

가. 전천후 경기장의 증설

- 게이트볼 운동은 노인들의 신체적 및 정신적 건강뿐만 아니라 건전한 여가 활동에 상당히 긍정적인 역할을 하는 것으로 나타났다. 하지만 게이트볼 운동은 기후의 영향을 많이 받아 비오는 날씨 또는 무더운 날씨의 경우에는 즐길 수 없는 경우가 많아 날씨에 관계없이 항상 즐길 수 있는 전천후 경기장의 증설이 노인들의 가장 시급하게 개선되어야 할 욕구로 나타났다.
- 2002년말 현재 4,300여명이 동호인이 게이트볼을 즐기고 있고, 전천후 게이트볼 경기장이 일평균 300여명을 수용할 수 있다는 것을 감안하면 시군별로 최소한 2개 정도의 전천후 경기장을 갖추면 동호인의 약 50%는 계절 및 날씨에 관계없이 게이트볼을 즐길 수 있을 것으로 판단된다.

나. 장비구입비의 지원

- 현재 게이트볼 운동에 필요한 장비를 구입하는데 있어 관련 사회단체로부터 지원이 되고 있지만, 1인당 평균 15만원 정도의 장비구입비 개인부담은 노인들에게는 경제적 부담으로 작용하고 있다. 따라서 노인들의 경제적 부담을 경감시키면서 건전한 여가활동(게이트볼 운동)을 활성화시키기 위해

서는 장비구입비 일부를 관련 사회단체 등을 통해서라도 지방자치단체는 직·간접적 지원이 이루어질 수 있도록 노력해야 한다.

- 또는 노부부가 함께 참여하는 동호인에 대해서는 그 중 1인에 대해서 장비 구입비를 보상해 주는 방안을 통해 게이트볼 운동 참여인구의 저변확대에 노력해야 한다.

다. 가족단위의 여가활동으로 발전

- 노인들의 적극적인 사회참여는 노인 개인의 만족뿐만 아니라 가족 전체의 만족을 가져올 수 있다. 따라서 게이트볼은 노인들만의 여가가 아니라 가족들과 같이 즐길 수 있는 여가활동으로 인식하고 공유할 수 있는 분위기를 조성한다.
- 이를 위해서는 가족단위의 참여에 대해서는 대회참가비 지원 및 할인혜택 그리고 경기장 이용에 있어 가족단위 이용시간대 신설 등 인센티브제도를 도입하여 게이트볼 운동을 통하여 가족기능을 강화시켜 가정문제의 원인으로 발생하는 사회문제를 예방할 수 있도록 지방자치단체는 노력해야 할 것이다.

라. 각 차원별 역할의 분담

- 게이트볼 운동이 노인들에게 미치는 다양한 긍정적인 결과들을 더 극대화시키기 위해서는 다양한 차원(개인 및 가족, 지역사회 및 단체, 지방자치단체 등)에서의 역할 분담으로 개입이 요구되어진다.
- 개인 및 가족 차원에서의 역할은 노인의 여가활동에 대한 관심과 격려를 하고, 노인들이 접하기 어려운 여가프로그램에 대한 정보를 전달하는 역할이 요구되어진다.

- 지역사회 및 관련단체 차원에서의 역할은 게이트볼을 활성화시켜 노인들에게 건전한 여가프로그램을 보급하기 위해서는 노인들의 욕구 및 특성에 맞는 다양한 프로그램 개발과 지속적인 프로그램의 관리에 대한 역할이 요구되어진다.
- 지방자치단체 차원에서의 역할은 노인들에게 건전한 여가활동 프로그램의 보급에 필요한 경제적 지원 역할이 요구되어진다. 특히 조사결과에서 노인들에게 육체적·정신적 건강에 매우 긍정적인 역할을 하는 것으로 나타난 게이트볼 운동에 대한 홍보의 역할, 게이트볼 운동의 가족단위 참여를 유도하여 건전한 가정조성 및 가족기능강화의 역할, 더불어 지역사회 연대감을 고취시키는 역할 등이 요구된다. 또한 증가하는 노인인구의 욕구해소와 사회적 역할을 부여하는 방안으로 게이트볼 운동이 적극 활용될 수 있도록 노력해야 하며, 아울러 노인들의 여가활동을 생산적 차원에서 지원하기 위해서는 사회복지관련 기관의 프로그램과 연계하는 방안도 검토되어야 할 것이다.

<부 록>

1. 설문지
2. 통계표

ID

게이트볼이 노인건강에 미치는 효과 조사

안녕하십니까?

제주발전연구원은 제주지역의 지역정책을 개발하는 정책연구기관으로서 제주도민 여러분을 대상으로 ‘게이트볼 경기가 노인건강에 미치는 효과’를 분석하기 위한 설문조사를 하고 있습니다.

본 설문은 게이트볼 경기 발전을 위한 필요한 기초자료를 수집하기 위하여 만든 조사표입니다. 본 설문응답에는 정답이 없으며, 읽고 느끼시는 대로 답하여 주시면 고맙겠습니다.

응답내용은 통계법 제8조에 의거 비밀이 보장되며, 통계목적 이외에는 절대 사용되지 않습니다. 다소 바쁘시더라도 지방자치의 정착과 제주도의 발전에 기여하신다는 마음으로 끝까지 응답하여 주시기를 부탁드립니다. 선생님의 가정에 사랑과 행복이 충만하시기를 기원합니다.

감사합니다.

2003년 7월

제주발전연구원장 고 충 석

본 설문조사에 대한 의문사항은 아래로 문의하시기 바랍니다.

☞ 담 당 자 : 신동일 연구원, 전화 : 751-2166~67 팩스 : 751-2168

SQ 1. 성별 ① 남 ② 여

SQ 2. 연령 (만 세)

● 면접원은 QUOTA를 확인하십시오.

조사 일시	2003년 7월	일	시경
응답자 성명		응답자 연락처	
면접원 성명			
조사 지역	① 제주도	② 서귀포시	③ 북제주군 ④ 남제주군
경기장 형태	① 노외(야외)	② 전천후(시설)	

- 님은 '게이트볼'을 시작한 지 얼마나 되셨습니까?
 ① 3개월 이내 ② 6개월 이내 ③ 1년 이내 ④ 2년 이내
 ⑤ 3년 이내 ⑥ 4년 이내 ⑦ 5년 미만 ⑧ 5년 이상
- 님은 '게이트볼'을 어떤 계기로 하시게 되셨습니까?
 ① 친구들이 권해서 ② 가족들이 권해서 ③ 동호인들이 권해서
 ④ 노인회에서 권해서 ⑤ 건강을 위해 자진해서 ● 기타()
- 님은 '게이트볼'을 어느 시간대에 주로 하십니까?
 ① 아침 일찍(6시 이전) ② 아침(7-9시 사이) ③ 오전(10-12시 사이)
 ④ 점심이후(12-2시) ⑤ 오후(3-4시) ⑥ 오후 늦게(5-6시 사이)
 ⑦ 저녁시간대(6시 이후) ● 기타()
- 님은 1주일에 몇 번정도나 '게이트볼'을 하십니까?
 ① 매일 ② 2일에 한번 ③ 1주일에 2번 ④ 1주일에 1번
 ⑤ 열흘에 한번 ⑥ 보름에 1번 ⑦ 1달에 한번 정도
- 님은 '게이트볼'을 규칙적으로 하시는 편입니까? 불규칙적으로 하시는 편입니까?
 ① 어느 정도 규칙적으로 ② 시간대를 정하지 않고 아무 때나 한다

6. '게이트볼'을 위해 지금까지 장비를 구입하는데 얼마나 들었습니까?

() 원)

7. '게이트볼'을 시작하고 나서, 건강(체력향상)과 관련된 항목에서 어떤 변화가 있었는지 말씀해 주십시오. - 게이트볼을 배우기 전과 배우고 난 후를 비교해서 -

항 목	달라진 게 없다	아주 조금 달라졌다	약간 달라졌다	많이 달라졌다	아주 많이 달라졌다
	1	2	3	4	5
	0점	25점	50점	75점	100점
예전보다 숨쉬기가 편해졌다					
예전보다 잠을 잘 자게 됐다					
상쾌한 기분으로 일어나게 됐다					

항 목	달라진 게 없다	아주 조금 달라졌다	약간 달라졌다	많이 달라졌다	아주 많이 달라졌다
	1	2	3	4	5
	0점	25점	50점	75점	100점
하체(다리)가 튼튼해 졌다					
병원에 다니는 횟수가 줄었다					
몸의 활동성이 좋아졌다					
전체적으로 체력이 향상됐다					

7-1. '게이트볼'을 시작하고 나서, 건강(체력향상)과 관련된 항목에서 특별한 변화가 없었다면(즉, 달라진게 없었다면), 그 이유는 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 다른 운동을 계속 해와서 ② 게이트볼을 불규칙적으로 했기 때문에
 ③ 게이트볼을 시작한지 얼마 안돼서 ④ 옛날부터 건강했기 때문에
 ● 기타 ()

8. '게이트볼'을 시작하고 나서, **일상생활과 관련된 항목**에서 어떤 변화가 있었는지 말씀해 주십시오. - 게이트볼을 배우기 전과 배우고 난 후를 비교해서 -

항 목	달라진 게 없다	아주 조금 달라졌다	약간 달라졌다	많이 달라졌다	아주 많이 달라졌다
	1	2	3	4	5
	0점	25점	50점	75점	100점
이웃과 친목도모에 도움이 됐다					
사회생활을 하는데 도움이 됐다					
노후생활에 더 만족하게 됐다					

9. ○○님이 주로 이용하시는 '게이트볼 장'에서 불편한 점이 있다면, 어떤 것입니까? **가장 중요한 것 한 가지만 말씀해 주십시오.**

● ()

10. ○○님이 이용하시는 '게이트볼 장'에 어떤 시설이 더 설치·보완되었으면 좋겠습니까?

- ① 세면장 ② 조명시설 ③ 휴게실 ④ 간이음료 판매점
 ⑤ 화장실 ⑥ 용구보관함 ⑦ 의자 ⑧ 햇빛가리개
 ● 기타 ()

11. 더 많은 분들이 '게이트볼' 경기를 즐기기 위해서, 앞으로 어떤 것들이 가장 먼저 해결되어야 할 것으로 생각하십니까? **가장 중요한 것 한 가지만 말씀해 주십시오.**

- ① 경기장 면수(코트)를 늘려야 ② 청소년 때부터 즐기도록 해야
 ③ 게이트볼 장비 구입시 시·군에서 보조해 줘야
 ④ 대회참가비 중 일부를 시·군에서 보조해 줘야
 ⑤ 타 지역(육지)과의 대회를 자주 열어줘야
 ● 기타 ()

12. '게이트볼' 하기 전에는 주로 어떤 취미생활을 하셨습니까? (1 가지만 말씀해 주십시오)

- ① 운동 ② 낚시 ③ 등산 ④ 걷기(조깅)운동
⑤ 화투놀이 ⑥ 바둑 ⑦ 장기 ⑧ 서예
⑨ 수영 ● 기타() ⑩ 특별한 취미가 없었다

13. 지금도 '게이트볼' 하기 전에 즐기던 취미생활을 계속하고 계십니까?

- ① 그렇다 ② 아니다

☞ ① "취미생활을 계속하고 있다"는 응답자만 말씀해 주십시오.

13-1. 취미생활을 계속 하고 있다면,

게이트볼 하기 전보다 그 횟수가 줄었습니까? 아니면 늘었습니까?

- ① 많이 줄었다 ② 줄어든 편이다 ③ 예전과 비슷하다
④ 늘어난 편이다 ⑤ 많이 늘어났다

14. 주로 이용하시는 '게이트볼 장'은 집에서 거리가 어느정도입니까?

- ① 1 km 미만 ② 1-2킬로미터 ③ 3-4킬로미터 ④ 5킬로미터 이상

15. 주로 이용하시는 '게이트볼 장'까지 어떻게 가십니까? (집에서 부터)

- ① 걸어서 간다 ② 자전거 ③ 오토바이
④ 승용차, 승합(봉고)차 ⑤ 트럭 ● 기타()

DQ 1. ○○님은 어떤 직업을 갖고 계십니까?

- ① 감귤농사 ② 농업(밭농사) ③ 수산업 ④ 축산업
⑤ 자영업(장사) ● 기타() ⑩ 특별한 일을 하지 않는다

DQ 2. ○○님의 최종 학력은 어떻게 되십니까?

- ① 중졸이하 ② 고졸 ③ 전문대졸 ④ 대졸(4년제)이상

☺ 오랜 시간 설문에 응해 주셔서 감사합니다. ☺

게이트볼이 노인건강에 미치는 효과 분석

인 쇄 일 2003. 8
발 행 일 2003. 8
발 행 인 고충석(제주발전연구원장)
발 행 처 제주발전연구원
인 쇄 처 경 신 인 쇄 사 (☎ 746~2044)

ISBN 89-88021-37-1 93690

□ 이 책에 실린 내용은 출처를 밝히는 한 자유로이 인용할 수
있으나 무단전재나 복제는 금합니다.