

# 중증장애인의 신체활동지원 활성화 방안

2022. 11.

---

한국장애인개발원 정책연구본부 자립지원연구팀

한기명 (sw.kimyunghan@gmail.com)

---

# 목차

---

I. 신체활동의 정의

---

II. 장애인의 생활체육 참여 실태

---

III. 장애인의 생활체육 관련 제도

---

IV. 비대면 운동 중재연구 결과

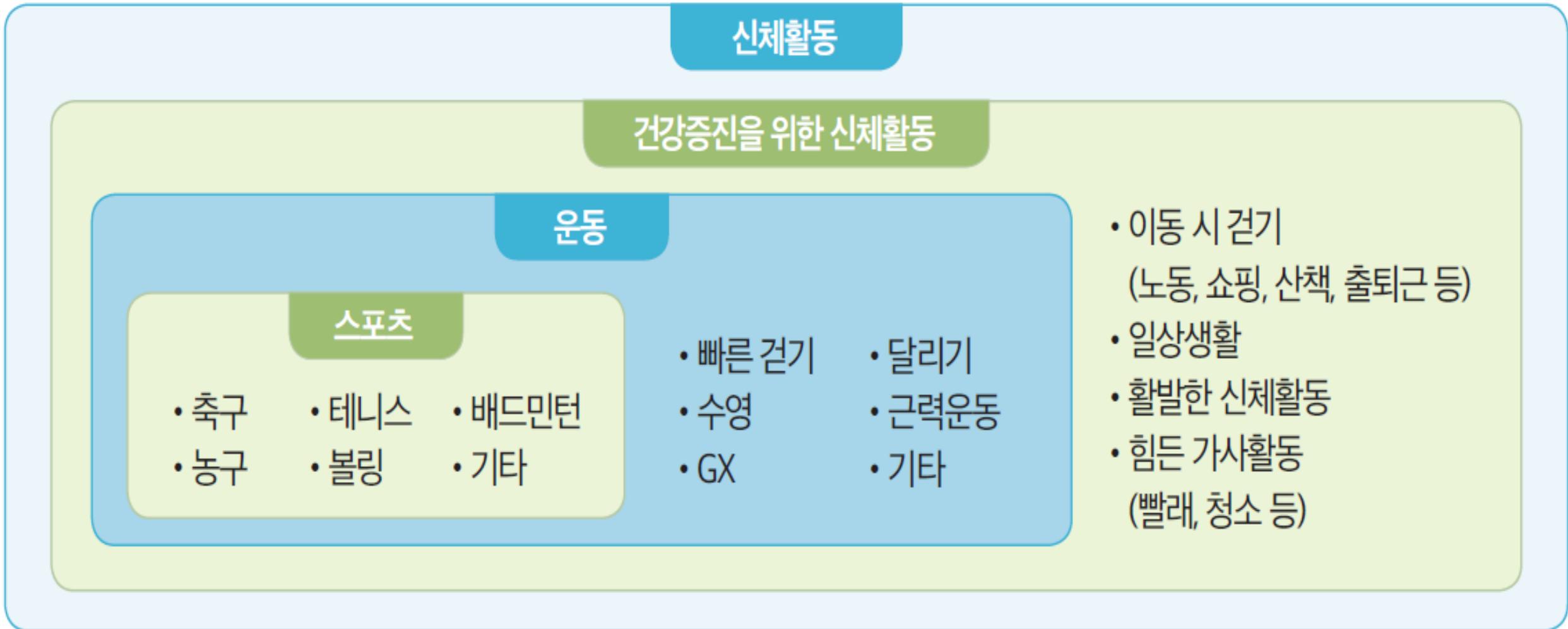
---

V. 결론 및 제언

---

# 1. 신체활동의 정의

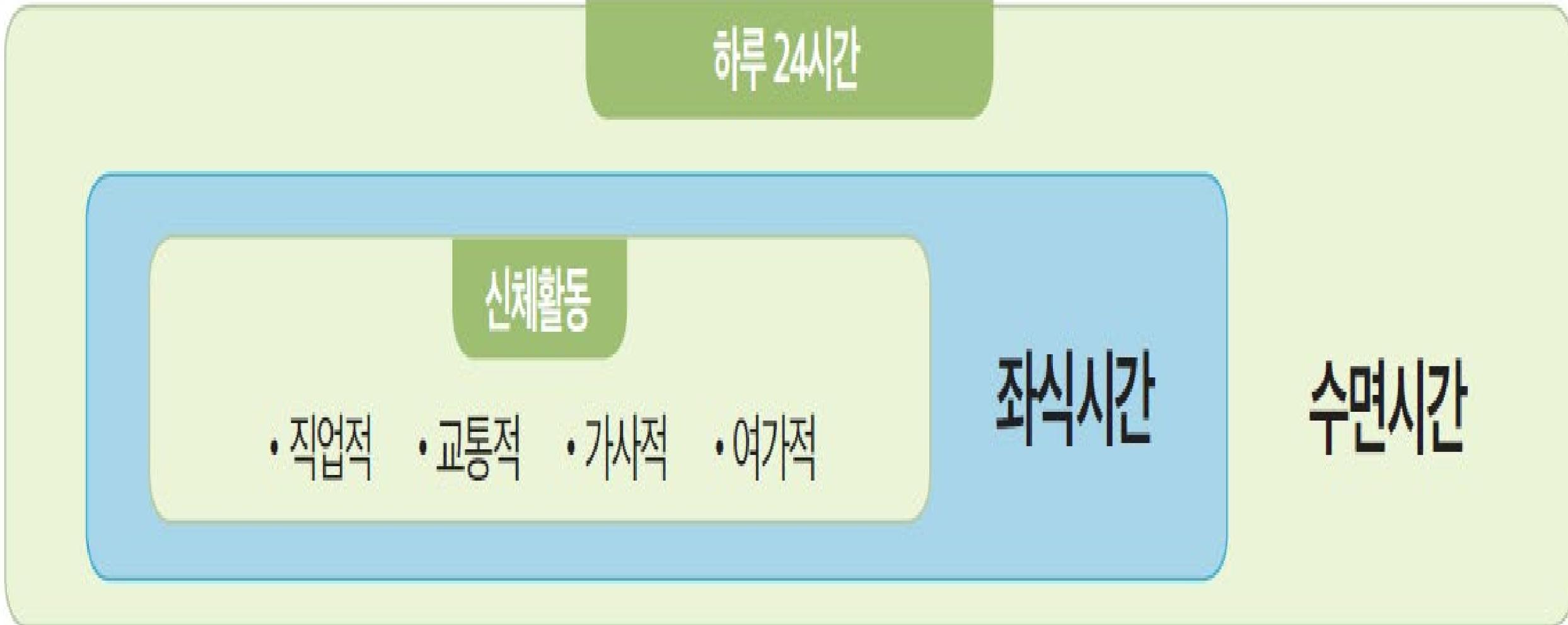
- 신체활동은 '골격근의 작용으로 우리 몸에서 에너지 소비를 발생시키는 모든 움직임'으로 **운동, 스포츠 뿐만 아니라 생활 속에서 몸을 움직이는 활동 전체를 포함함.**



출처 : 2021년 지역사회 통합건강증진사업(신체활동분야) 안내서

## 1. 신체활동의 정의

- 신체활동은 '골격근의 작용으로 우리 몸에서 에너지 소비를 발생시키는 모든 움직임'으로 **운동, 스포츠 뿐만 아니라 생활 속에서 몸을 움직이는 활동 전체를 포함함.**



출처 : 2021년 지역사회 통합건강증진사업(신체활동분야) 안내서

### ■ 신체활동의 중요성에 대한 최신 국제동향

- 신체활동이 부족한 사람은 활동량이 충분한 사람에 비해 **사망 위험이 20~30% 높다.**
- 신체활동은 심혈관질환, 암, 당뇨병과 같은 비감염성질환을 예방하고 관리하는 데 도움이 된다.
- 세계적으로 **여성 3명 중 1명, 남성 4명 중 1명은 충분한 신체활동을 실천하지 않고 있다.**
- 전 세계 청소년의 80% 이상이 권장하는 신체활동량을 실천하지 못하고 있다.
- WHO 회원국들은 2025년까지 신체활동 부족 비율을 10% 줄이기로 합의하였다.
- **신체활동 부족 비율은 저소득 국가에 비해 고소득 국가에서 두 배나 높다.**

## 1. 신체활동의 정의

- 신체활동은 신체·정서·사회적 건강증진에 효과적이며, **의료비용 절감의 효과**가 있음.
- 세계보건기구(WHO) : **신체활동 가이드라인 발간**

### ■ 국제 신체활동 권고기준의 변화

- 과거에는 심폐기능의 향상을 위한 고강도 신체활동을 강조하였으나 최근에는 다양한 건강상의 이득을 위한

**중강도 이상 신체활동을 권고**하고 있음

- 미국스포츠의학회(ACSM), 미국질병통제예방센터(CDC), 미국심장협회(AHA), 미국국립보건원(NIH),

세계보건기구(WHO) 등은 공통적으로 신체활동이 부족한 사람들에게 **규칙적인 중강도 이상의 신체활동**을

추천하고 있음

## 1. 신체활동의 정의

- 신체활동은 신체·정서·사회적 건강증진에 효과적이며, **의료비용 절감의 효과**가 있음.
- 세계보건기구(WHO) : **신체활동 가이드라인 발간**

### ■ 국제 신체활동 및 좌식행동에 대한 가이드라인(WHO)<sup>10</sup>

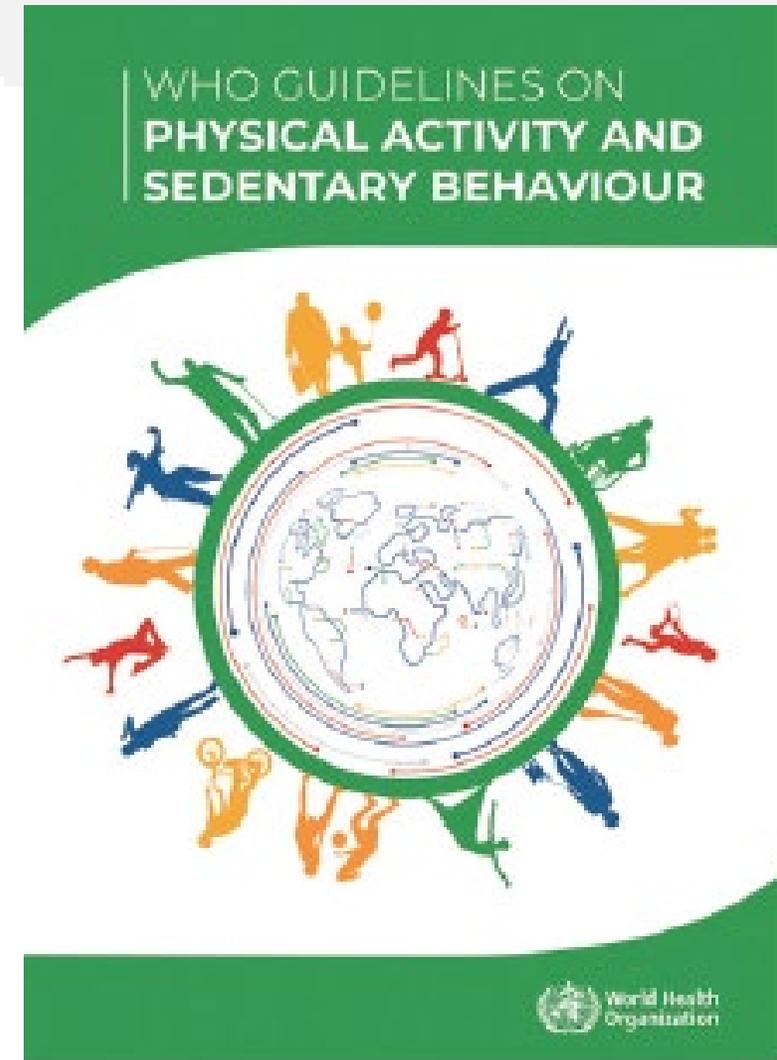
- 세계보건기구는 신체활동과 좌식행동에 대한 가이드라인을 발표하고 신체활동이 주는 건강 혜택을 늘리고 더불어 좌식행동의 건강위험성을 완화하는 데 필요한 신체활동량(빈도, 강도 및 지속 시간)을 제시함
- 가이드라인은 아동, 청소년, 성인 및 고령자를 위하여 증거에 기반한 공중보건 권장 사항을 제공하고 있음
- 최근 발표된 가이드라인에서는 처음으로 좌식행동의 건강 위험성에 대한 내용을 담았으며 임산부와 산후 여성, **만성질환 또는 장애를 가진 사람들을 위한 권고도 포함됨**

출처 : 2021년 지역사회 통합건강증진사업(신체활동분야) 안내서

## 1. 신체활동의 정의

- 신체활동은 신체·정서·사회적 건강증진에 효과적이며, **의료비용 절감의 효과가 있음.**
- 신체활동 및 좌식행동 가이드라인(WHO, 2020)**

- 배경** 신체활동이 주는 건강혜택을 늘리고 좌식행동의 건강위험성을 완화하는 데 필요한 신체활동량(빈도, 강도 및 지속 시간)을 제시함
- 목적** 국가의 보건, 교육, 스포츠, 사회복지 등 각 부처의 정책입안자, 지자체 공무원, 비정부 조직, 민간 부문, 연구 및 의료서비스 제공자들이 신체활동 증진과 좌식행동 감소 계획 수립 및 실행을 위한 지침 제공
- 내용** 아동, 청소년, 성인 및 고령자, 임산부·산후여성, 만성질환 또는 장애를 가진 사람을 위한 근거기반 신체활동 및 좌식행동 권장사항
- 권고내용** 생애주기별 △신체활동 권장량, △신체활동 권장 실천지침, △좌식행동지침



출처 : 2021년 지역사회 통합건강증진사업(신체활동분야) 안내서

### ■ 장애 성인(18세 이상)을 위한 신체활동 권장량

- 장애를 가진 성인은 실질적인 건강 혜택을 얻기 위해서 **일주일 동안 최소 150분에서 300분의 중강도 유산소 신체활동을 실시**하거나, **최소 75분에서 150분의 고강도 유산소 신체활동을 실시**한다. 중·고강도 신체활동을 다양하게 실시할 수 있으며, 고강도 1분을 중강도 2분으로 환산하여 권장량 기준 달성 여부를 확인한다.
- 추가적인 건강 혜택을 위해서 일주일 동안 최소 2일은 주요 근육을 사용하는 중강도 또는 중강도 이상의 근력운동을 실시한다.
- 장애를 가진 고령자는 기능적 신체능력 향상과 낙상 예방을 위하여 일주일에 3일 이상 중강도 또는 고강도 이상의 균형성 운동, 근력운동을 실시한다.
- 추가적인 건강 혜택을 위해서 일주일 동안 300분 이상의 중강도 또는 150분 이상의 고강도 신체활동을 실시한다. 중·고강도 신체활동을 다양하게 실시할 수 있으며, 고강도 1분을 중강도 2분으로 환산하여 권장량 기준 달성 여부를 확인한다.

출처 : 2021년 지역사회 통합건강증진사업(신체활동분야) 안내서

### ■ 장애 성인(18세 이상)을 위한 신체활동 권장 실천지침

- 신체활동을 조금이라도 실천하는 것이 전혀 하지 않는 것보다 낫다.
- 만약 신체활동 권장량에 도달하지 못하더라도 조금이라도 신체활동을 하는 것이 건강에 도움이 된다.
- 적은 양의 신체활동을 실천하면서 점차적으로 빈도와 강도 그리고 지속시간을 늘려간다.
- 장애가 있는 성인이 일상생활을 적절히 수행하고 건강 상태나 신체 기능에 문제가 없으면 신체활동 참여에 큰 위험은 없으며, 신체활동 참여에 따르는 건강 혜택이 신체활동을 수행하는데 발생할 수 있는 위험성보다 더 크다.
- 장애를 가진 성인이 자신에게 적합한 신체활동의 유형과 양을 결정하기 위해서 의료진이나 신체활동 및 장애 전문가와 상의할 필요가 있을 수 있다.

### ■ 장애 성인(18세 이상)을 위한 좌식행동지침

- 장애를 가진 성인은 앉아서 보내는 시간을 줄여야 한다. 좌식 시간을 가벼운 신체활동에서부터 고강도 신체활동에 이르기까지 어떤 강도의 신체활동으로 대체하면 건강 혜택을 얻을 수 있다.
- 높은 수준의 좌식행동으로 인한 건강에 해로운 영향들을 줄일 수 있기 위해서는 권장 중·고강도 신체활동량 이상의 신체활동을 실천하는 것을 목표로 해야 한다.

## 1. 신체활동의 정의

### ■ 한국인을 위한 신체활동 지침서(보건복지부, 2013)

- 규칙적인 신체활동은 건강을 증진시키고 체력을 향상시키며 여러 가지 만성질환을 예방합니다.
- 신체활동은 여가 시간의 운동, 이동을 위한 걷기나 자전거 타기, 직업활동(노동), 집안일 등을 포함하며 전반적으로 활동적인 습관을 들이는 것이 중요합니다.
- 권장 신체활동은 기본적인 수준이므로 건강상의 이득을 더 많이 얻기 위해서는 활동 횟수를 늘리거나 신체활동의 강도를 높이는 것이 좋습니다.
- 움직이지 않고 앉아서 보내는 여가 시간(컴퓨터나 스마트폰 사용, 텔레비전 시청 포함)을 하루 2시간 이내로 줄이는 것이 좋으며, 약간이라도 신체활동을 하는 것이 건강에 좋습니다.

## II. 장애인의 생활체육 참여 현황

- 2019년 기준 장애인의 만성질환 유병률은 86.4%로 매우 높음.
- 해당년도 장애인 중 12개의 만성질환 중 하나 이상 가지고 있는 장애인의 비율을 의미함.

(단위: %)

구분	전체	성별		연령별		장애정도		
		남	여	0-64세	65세 이상	중증	경증	
연도별	2016	82.2	77.8	88.1	72.6	94.3	81.3	82.7
	2017	84.3	80.1	89.8	81.3	95.0	84.1	84.4
	2018	84.3	80.4	89.4	74.6	94.9	83.9	84.5
	2019	86.4	83.0	91.0	77.5	95.8	85.5	87.0

출처 : 2021년 장애인 건강보건관리사업

## II. 장애인의 생활체육 참여 현황

- 2019년 기준 만성질환 유병률이 가장 높은 장애유형은 정신장애인(99.4%)이며, 내부장기장애인의 만성질환 유병률이 매우 높고, 신체적 장애 중에서는 뇌병변장애의 유병률(95.2%)이 가장 높음.

구분		전체	지체	뇌병변	시각	청각	언어	지적	자폐성
연도별	2016	82.2	82.0	94.2	78.1	82.0	76.3	66.5	63.6
	2017	84.3	83.4	95.1	79.1	85.1	76.7	69.6	66.6
	2018	84.3	83.8	94.4	79.7	86.1	77.2	66.9	65.9
	2019	86.4	85.9	95.2	81.8	88.5	78.7	69.7	67.8

구분		정신	신장	심장	호흡기	간	안면	장루·요루	뇌전증
연도별	2016	83.4	98.7	95.7	87.0	95.2	64.1	93.9	98.0
	2017	99.0	98.7	95.2	87.3	95.3	63.6	94.6	98.2
	2018	99.4	93.2	85.6	86.9	82.3	66.2	94.1	98.1
	2019	99.4	99.0	97.2	89.3	96.0	70.6	95.2	99.1

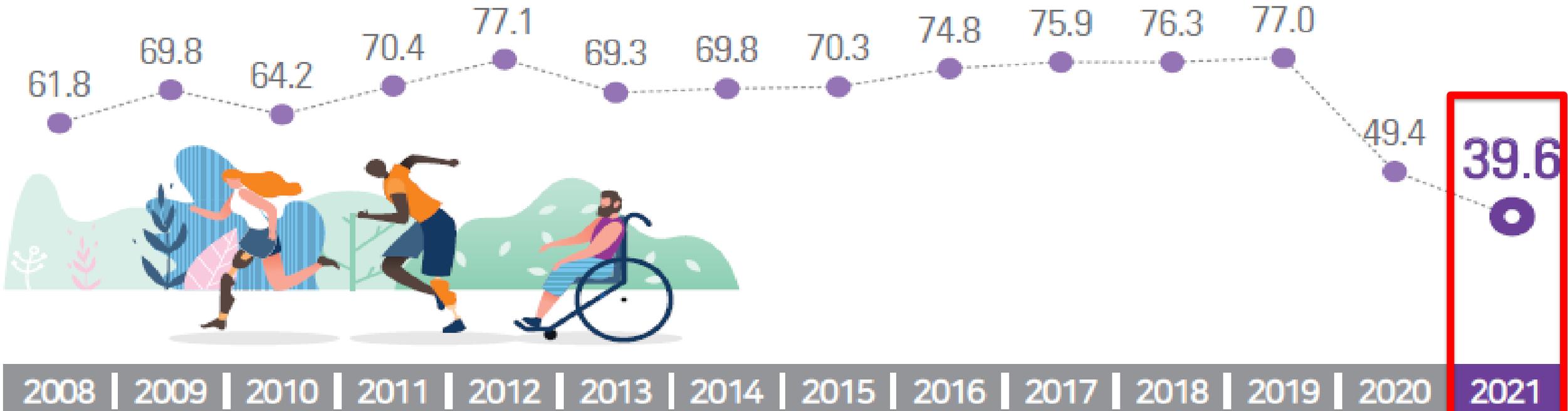
출처 : 2021년 장애인 건강보건관리사업

## II. 장애인의 생활체육 참여 현황

- 2021년 장애인의 최근 1년간 운동실시 여부를 살펴보면, 운동을 실시하였다고 응답한 비율이 **39.6%**임
- 코로나19 직전까지 증가세를 보였으나, 코로나19 발생 이후에는 급격하게 감소하였음.

### 연도별 최근 1년간 운동실시 비율

(단위 : %)



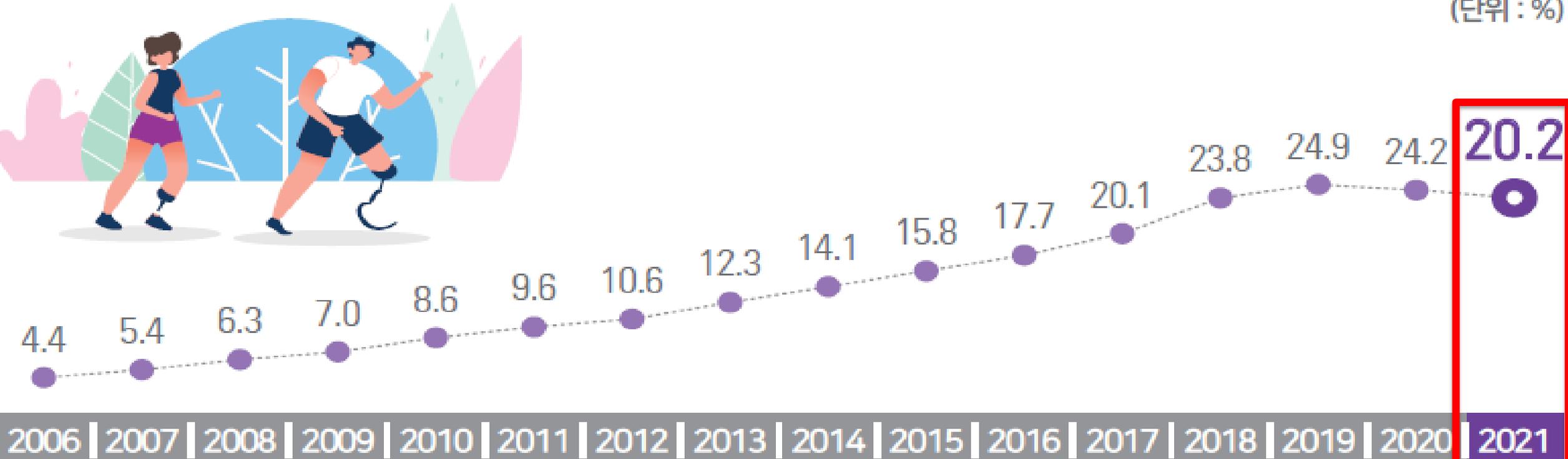
출처 : 2021년 장애인 생활체육 조사

## II. 장애인의 생활체육 참여 현황

- 최근 1년간 재활치료 이외의 목적으로 1주일 2회 이상, 1회당 30분 이상, 집밖에서 운동하는 비율임.
- 역시 코로나19 발생 이후에는 급격하게 감소하였음.

### 연도별 장애인 생활체육 완전 실행자 비율

(단위 : %)



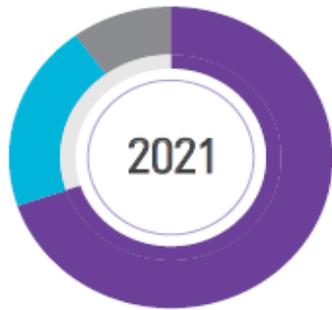
출처 : 2021년 장애인 생활체육 조사

## II. 장애인의 생활체육 참여 현황

- 운동하는 요일은 '평일/휴일 상관없이'의 비율이 높았으며, 운동 시간대는 '일정하지 않음' 비율이 높음.
- 운동 참여 강도는 저강도가 가장 높은 비율을 차지함.

### • 운동 요일 •

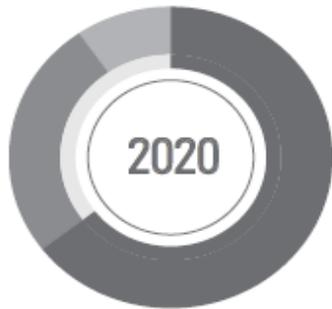
(운동 경험자, 단위: %)



68.3  
평일 / 휴일  
상관없이

21.5  
주로 평일에

10.2  
주로 휴일에



64.3  
평일 / 휴일  
상관없이

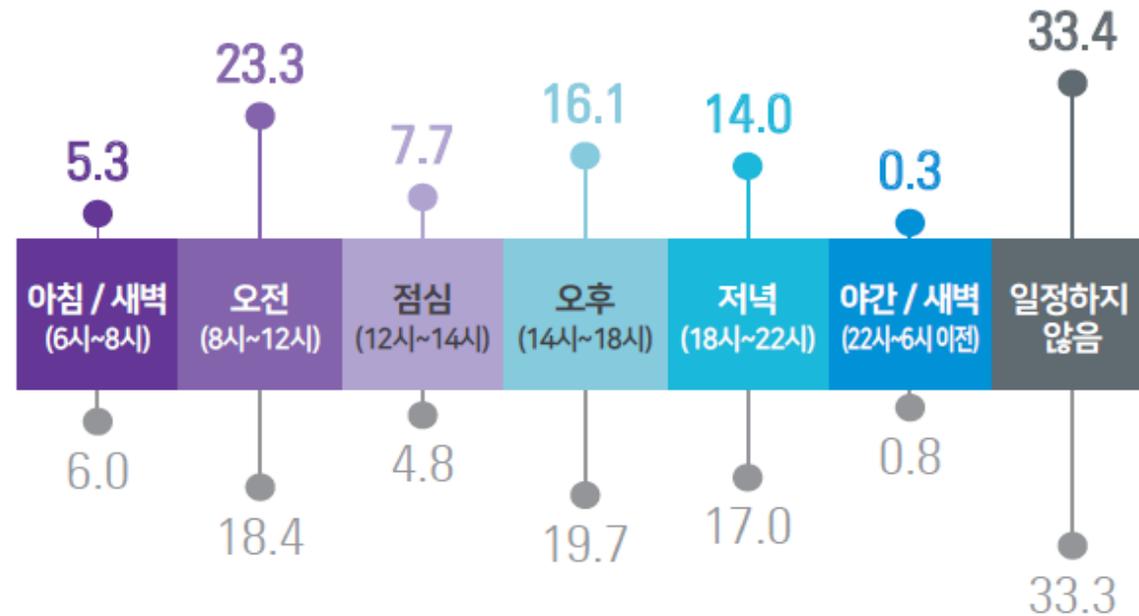
26.8  
주로 평일에

8.9  
주로 휴일에

### • 운동 시간대 •

(운동 경험자, 단위: %)

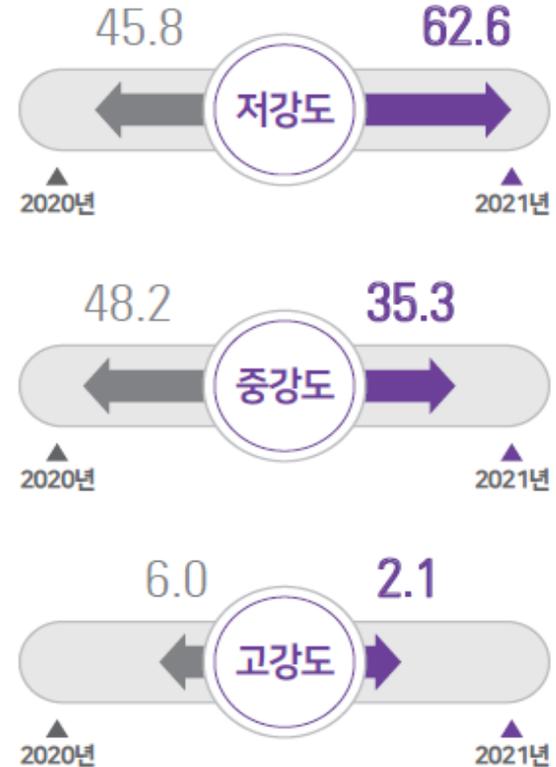
• 2021년



• 2020년

### • 운동 참여 강도 •

(운동 경험자, 단위: %)



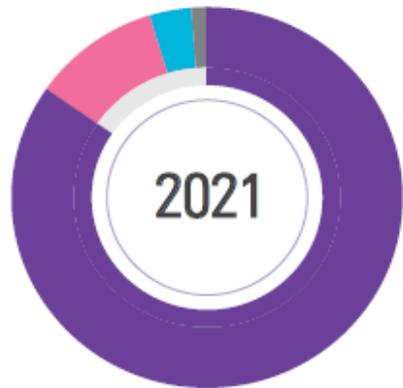
출처 : 2021년 장애인 생활체육 조사

## II. 장애인의 생활체육 참여 현황

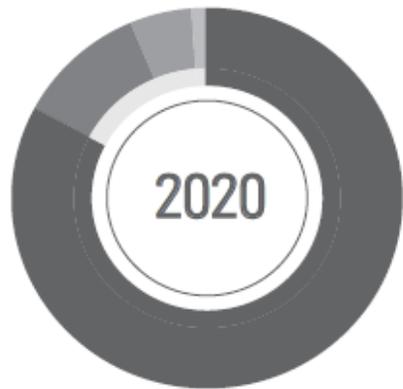
- 운동 목적은 '건강 및 체력관리'가 84.2%로 가장 많았음.
- 운동 동반 참여자는 혼자 하는 경우가 70.1%로 가장 많았으며, 17.2%가 가족과 함께 하였음.

### • 운동 목적 •

(운동 경험자, 단위 : %)



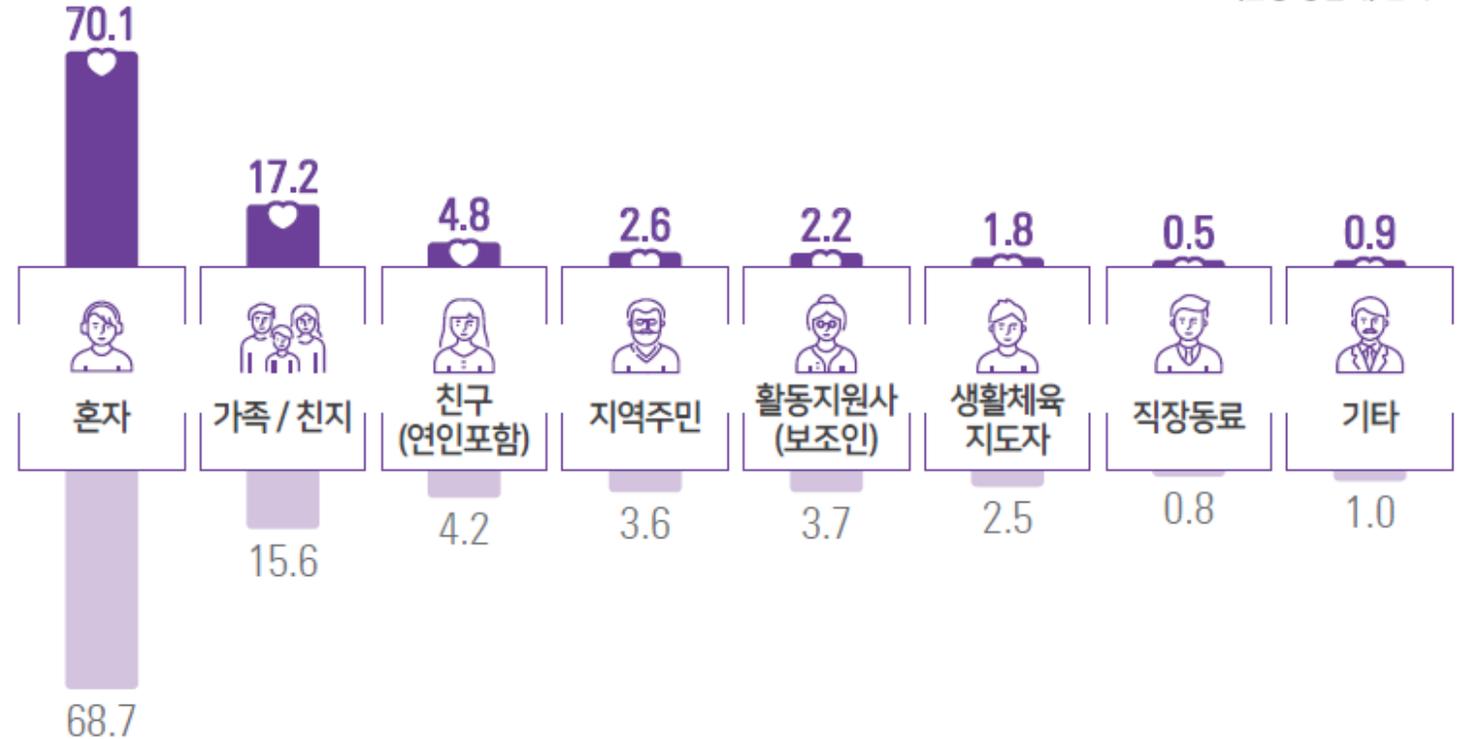
- 84.2 건강 및 체력관리
- 12.1 재활운동 (치료목적 제외)
- 3.5 여가활동
- 0.2 기타



- 82.9 건강 및 체력관리
- 11.0 재활운동 (치료목적 제외)
- 5.9 여가활동
- 0.2 기타

### • 운동 동반 참여자 •

(운동 경험자, 단위 : %)



● 2021년 ● 2020년

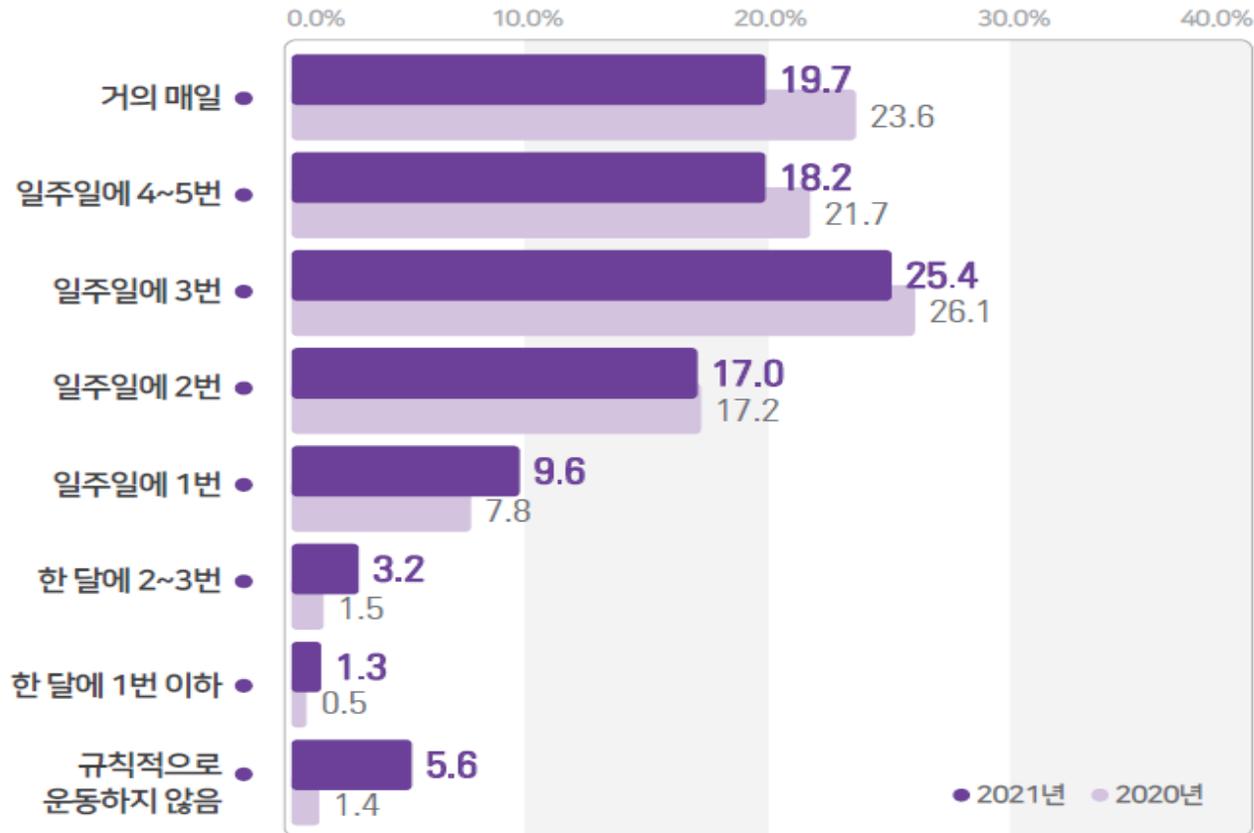
출처 : 2021년 장애인 생활체육 조사

## II. 장애인의 생활체육 참여 현황

- 운동 횟수는 일주일에 3번이 가장 많았는데, 운동을 하는 경우에는 운동 횟수가 적지 않음.
- 1회 평균 운동 시간은 '30분 ~ 1시간 미만'의 비율이 47.5%로 가장 높았음.

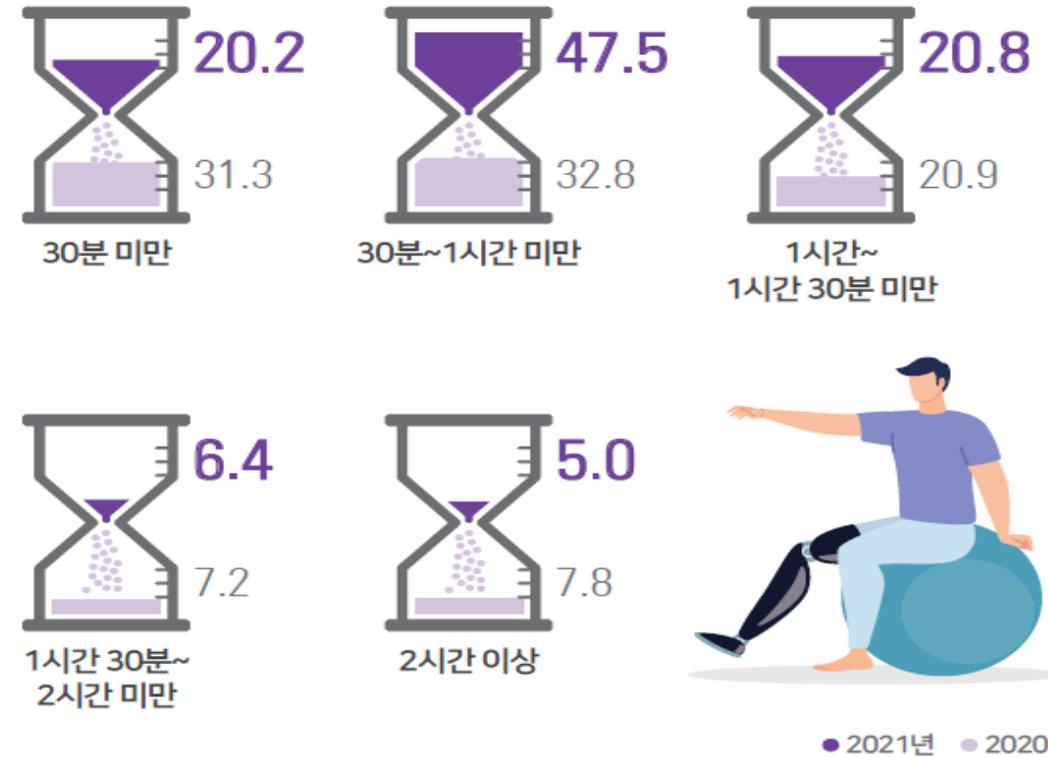
### • 운동 횟수 •

(운동 경험자, 단위 : %)



### • 1회 평균 운동 시간 •

(운동 경험자, 단위 : %)



● 2021년 ● 2020년

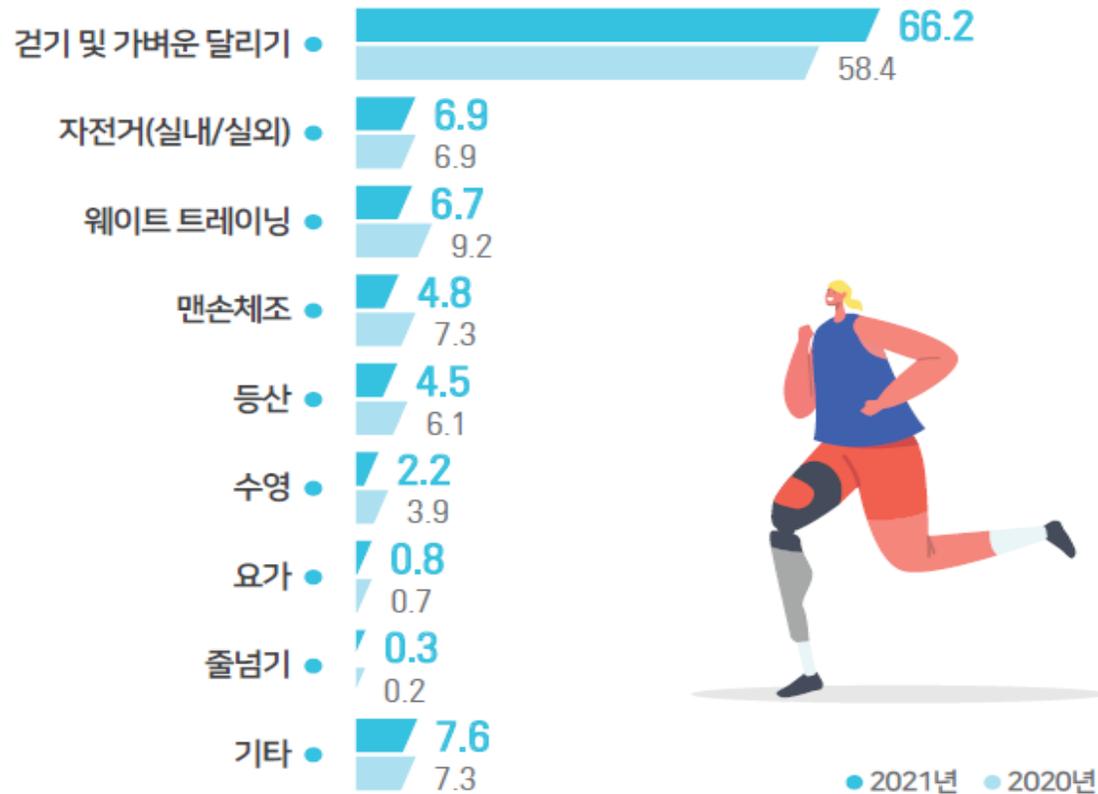
출처 : 2021년 장애인 생활체육 조사

## II. 장애인의 생활체육 참여 현황

- 운동 참여 종목은 '걷기 및 가벼운 달리기'가 66.2%로 가장 많은 비율을 차지함.
- 운동 시 가장 필요한 사항은 '비용 지원'이 가장 많았고, '장애인용 운동용품 및 장비', '프로그램' 순임.

### • 운동 참여 종목 •

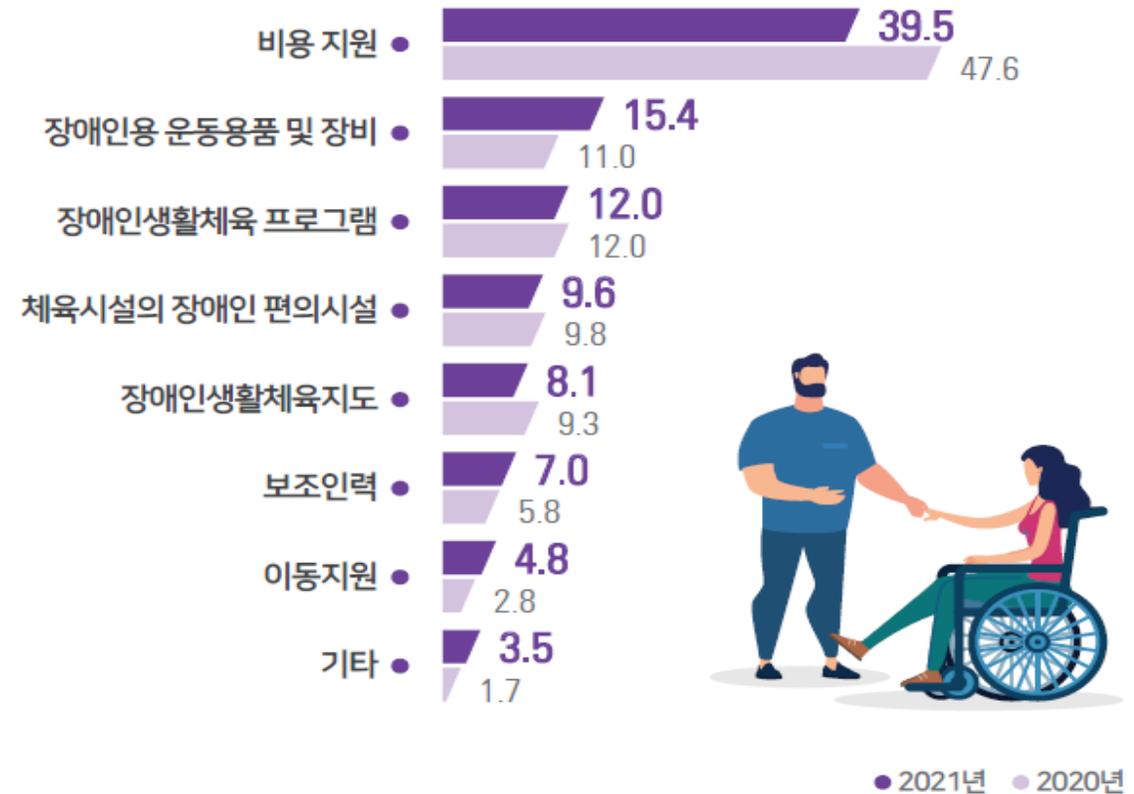
(운동 경험자, 단위 : %)



● 2021년 ● 2020년

### • 운동 시 가장 필요한 사항 •

(운동 경험자, 단위 : %)



● 2021년 ● 2020년

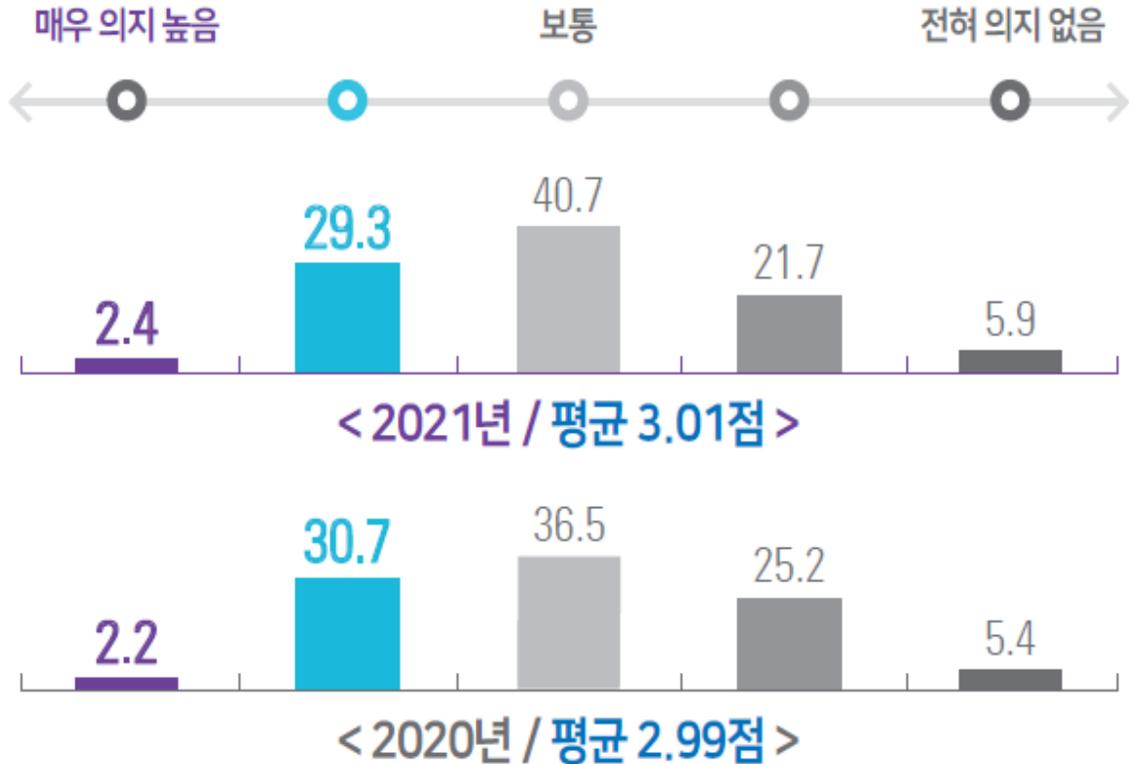
출처 : 2021년 장애인 생활체육 조사

## II. 장애인의 생활체육 참여 현황

- 운동에 대한 의지는 평균 3.01점으로, 의지가 있는 비율(31.7%)이 의지가 없는 비율(27.6%)보다 많음.
- 희망 운동 종목은 '체력단련 및 생활운동'의 비율이 가장 높았음.

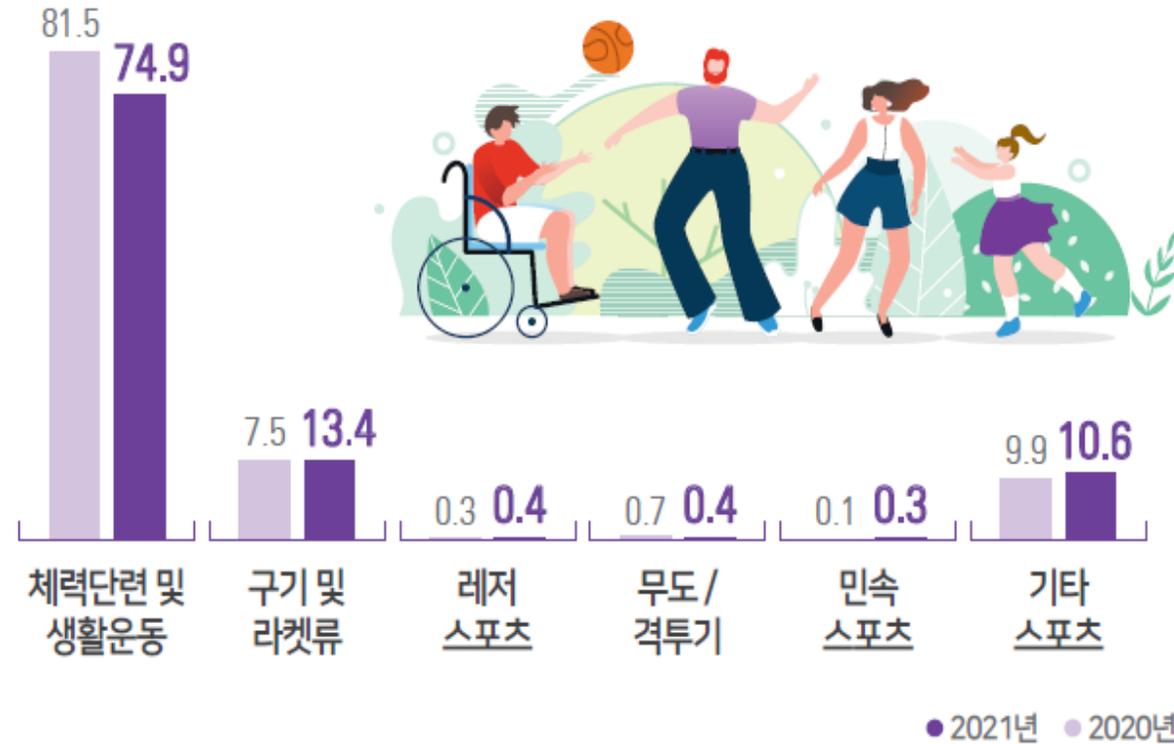
### • 운동에 대한 의지 •

(운동 미경험자, 단위 : %)



### • 희망 운동 종목 •

(운동 미경험자, 단위 : %)



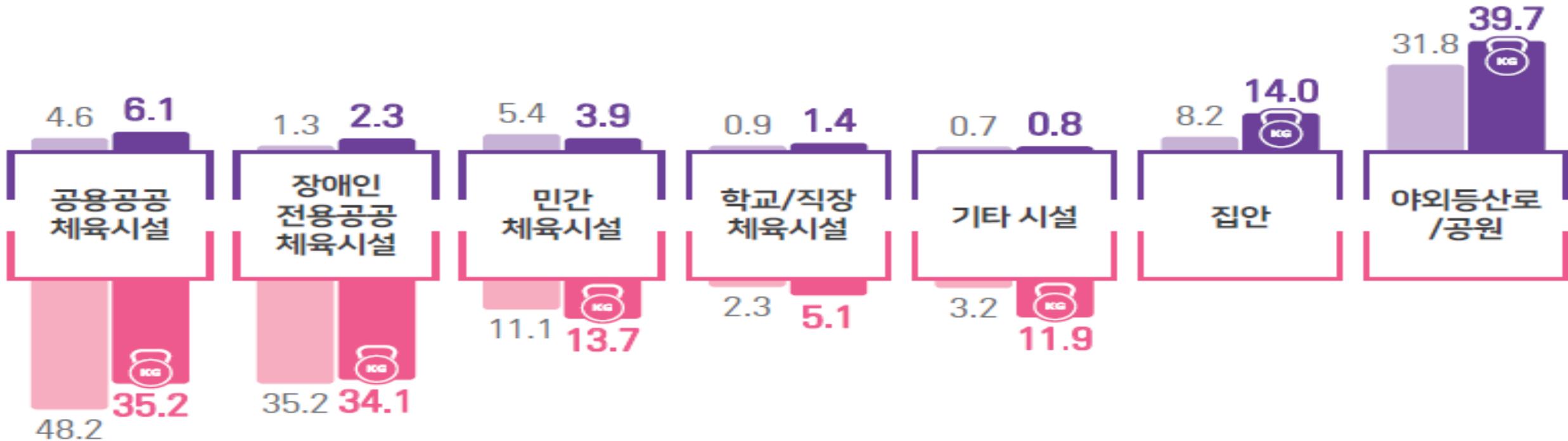
출처 : 2021년 장애인 생활체육 조사

### 생활권 주변 체육시설 이용률 및 이용 희망 시설

(단위 : %)

\* 체육시설 이용하지 않음 (2021년 85.5% / 2020년 87.1%)

#### ☞ 체육시설 이용률

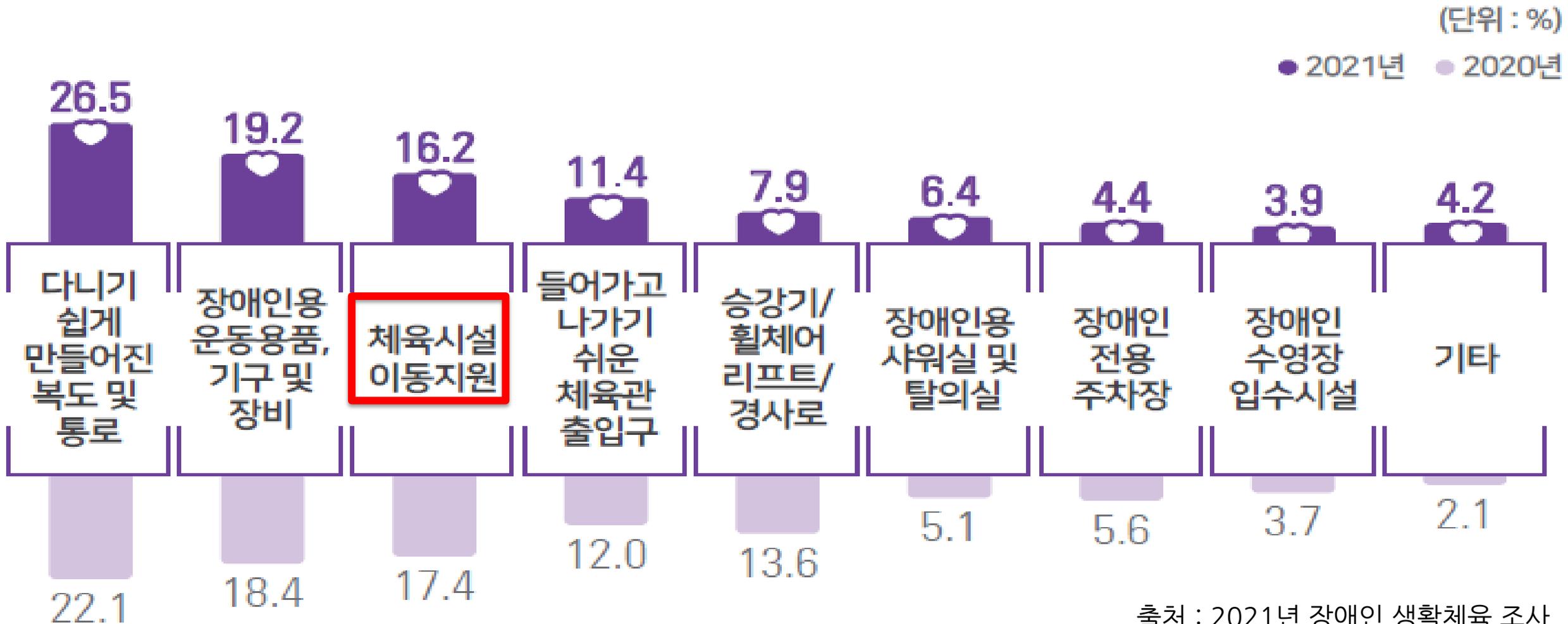


#### ☞ 이용 희망 체육시설

● 2021년 ● 2020년

출처 : 2021년 장애인 생활체육 조사

• 체육시설의 이용 편의성 향상을 위한 시설 •



출처 : 2021년 장애인 생활체육 조사

### Ⅲ. 장애인의 체육 관련 법과 제도

#### ▪ 장애인 체육 지원 관련 주요 법률

법률 명칭	제정일	소관 부처
국민체육진흥법	1962.9.17.	문화체육관광부
체육시설의 설치·이용에 관한 법률	1989.1.26.	
스포츠클럽법	2021.6.15.	
스포츠기본법	2021.8.10.	
체육인복지법	2021.8.10.	
장애인복지법	1989.12.30.	보건복지부
장애인·노인·임산부 등의 편의증진보장에 관한 법률	1997.4.10.	
장애인 차별금지 및 권리구제 등에 관한 법률	2008.4.11.	
장애아동복지지원법	2011.10.5.	
<b>장애인 건강권 및 의료접근성 보장에 관한 법률</b>	<b>2015.12.29.</b>	
발달장애인 권리보장 및 지원에 관한 법률	2020.12.29.	교육부
학교체육진흥법	2012.1.26.	

### Ⅲ. 장애인의 체육 관련 법과 제도

#### ▣ 지방자치단체의 장애인 체육 관련 조례 제정 현황

제정년도	지방자치단체명
2005	대전 대덕구
2008	광주 서구, 군포시, 김포시, 안동시
2009	서울 종로구, 서울 도봉구, 인천 중구, 인천 동구, 인천 연수구, 인천 강화군, 인천 계양구, 인천 서구, 광주 동구, 광주 남구, 광주 북구, 광주 광산구, 오산시, 하남시, 영월군, 전주시, 목포시, 여주시, 순천시, 담양군, 대구 남구, 대구 수성구
2010	서울 중구, 대전 동구, 파주시, 양주시
2011	서울 노원구, 수원시, 의정부시, 동두천시, 통영시, 거창군, 정읍시, 나주시, 보성군
2012	서울 강동구, 청주시, 증평군, 부산 동구
2013	김제시, 서울 용산구, 서울 동대문구, 서울 영등포구, 서울 강남구, 서울 송파구, 대전 중구, 울주군, 고양시, 용인시
2014	<b>서울 양천구</b> , 울산 북구, 광명시, 포천시, 대전 동구, <b>경상남도</b>
2015	서울 강북구, 서울 서대문구, 서울 관악구, 서울 서초구, 서울 중랑구, 대전 서구, 성남시, 과천시, 경기도 광주시, 충주시, 단양군, 군산시, 영암군, 상주시, 창원시, <b>전라북도</b> , 대전 서구, 해남군
2016	대구 북구, 대구 서구, 인천 부평구
2017	구리시, <b>강원도</b> , 서울 마포구, 평택시
2018	<b>경기도</b> , 부산 사하구
2019	아산시, 영주시, 서울 성동구, 사천시, 인천 남동구
2020	<b>광주광역시</b> , <b>제주특별자치도</b> , 연천군, 양양군, 서울 성북구, 제천시, 인천 남동구, 남양주시
2021	부산시 남구, 경주시

### Ⅲ. 장애인의 체육 관련 법과 제도

#### ■ 문화체육관광부 사업 분야별 예산 현황

사업 분야 구분	사업명	예산(억원)
장애인 전문체육 지원 (국제체육 지원 포함)	장애인 선수 육성 지원	174
	장애인동계스포츠 육성	21
	장애인 실업팀 육성 등	37
	장애인 은퇴선수 지원	3.5
	장애인 스포츠 과학화 지원	6.5
	장애인 전국체전 및 국제대회	42
	국제대회 참가 등 지원	60
	이천훈련원 지원	125
	<b>소계</b>	<b>469</b>
장애인 생활체육 지원	장애인 스포츠 강좌이용권 사업	36
	장애인 생활체육지원	58
	장애인 생활체육지도자 배치 및 관리	162
	장애인 체력인증센터 운영	17
	장애인 생활체육 인식개선 및 홍보	7
	<b>소계</b>	<b>305</b>
장애인체육단체 운영 지원	대한장애인체육회 운영	62
	장애인체육 가맹단체/시도지부/법인단체 지원	114
	<b>소계</b>	<b>176</b>
시설 건립 지원	생활밀착형 장애인국민체육센터 건립지원	840
<b>문화체육관광부 장애인 체육 지원 예산 총액</b>		<b>1,790</b>

### III. 장애인의 체육 관련 법과 제도

#### ▪ 대한장애인체육회 사업 운영 현황

사업명	세부내용
장애인 체력인증센터 운영	<ul style="list-style-type: none"> <li>2021년 기준 장애인체력인증센터 13개소 운영지원(2020년 기준 체력측정 3,780명, 체력증진교실 240명 참여)</li> </ul>
<b>찾아가는 생활체육 서비스 운영</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>상담서비스 운영</li> <li>서비스 상담인력 인건비 지원(본회 3명, 시도 17명)</li> <li>이동차량 지원(특장버스 4대, 승합차량 6대)</li> <li>생활체육정보센터 누리집 운영</li> </ul>
2020년 장애인 생활체육 조사	<ul style="list-style-type: none"> <li>장애인 생활체육 실행 실태(완전 실행자 24.2%)</li> </ul>
<b>장애인생활체육 휠체어 및 용품 지원</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>범용 스포츠 휠체어 170대 보급</li> <li>골프장 전용 휠체어(스쿠터) 5대 보급</li> <li>시도 용품 구입비 지원(595백만 원)</li> </ul>
생활밀착형(장애인형) 국민체육센터(반다비 체육센터) 건립지원	<ul style="list-style-type: none"> <li>생활밀착형(장애인형) 국민체육센터 건립 지원(23개소)</li> </ul>

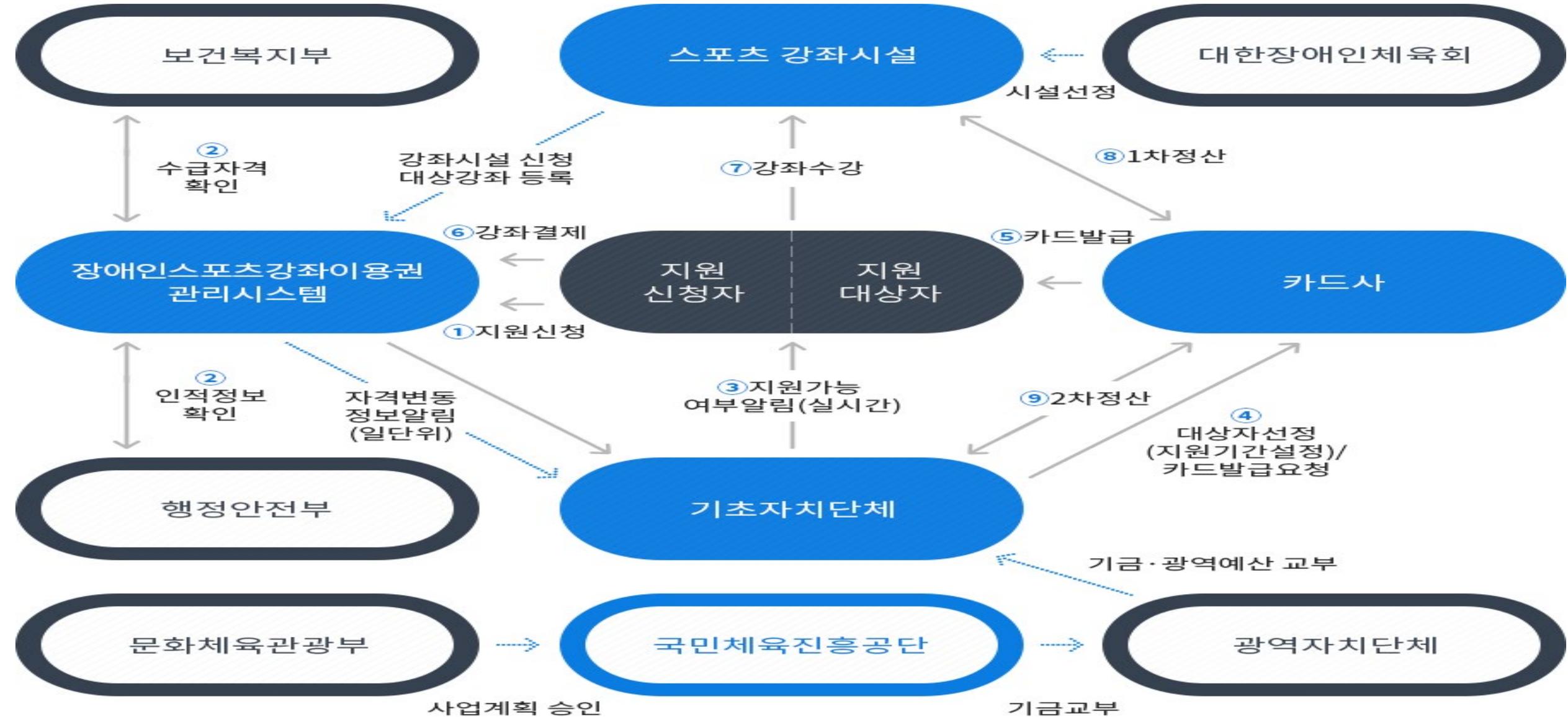
### Ⅲ. 장애인의 체육 관련 법과 제도

#### ▣ 2021년 장애인 생활체육지도자 배치 현황

시도	배치인원(총 955명)	(A) 배치율 (%)	장애 인구(명)	(B) 장애 인구 비율 (%)	미충족율 <sup>(B-A)</sup>
서울	132	13.8	392,123	14.8	1.0
부산	55	5.8	176,451	6.7	0.9
대구	28	2.9	127,282	4.8	1.9
인천	60	6.3	148,646	5.6	-0.7
광주	42	4.4	69,819	2.6	-1.8
대전	30	3.1	72,489	2.7	-0.4
울산	37	3.9	51,330	1.9	-1.9
세종	17	1.8	12,630	0.5	-1.3
경기	132	13.8	578,668	21.9	8.1
강원	45	4.7	101,714	3.8	-0.9
충북	45	4.7	97,839	3.7	-1.0
충남	118	12.4	134,749	5.1	-7.3
전북	45	4.7	132,057	5.0	0.3
전남	54	5.7	139,868	5.3	-0.4
경북	45	4.7	182,538	6.9	2.2
경남	46	4.8	189,621	7.2	2.4
제주	24	2.5	36,876	1.4	-1.1

### Ⅲ. 장애인의 체육 관련 법과 제도

- 장애인스포츠강좌이용권 사업 (만 12~65세 미만 저소득 장애인을 대상으로, 월 8만원의 수강료를 지원)



### Ⅲ. 장애인의 체육 관련 법과 제도

▪ 장애인스포츠강좌이용권 사업 (만 12~65세 미만 저소득 장애인을 대상으로, 월 8만원의 수강료를 지원)

- 서울 지역 장애인 전용체육시설 현황(2021년 기준)

연번	시도	소재지	기관명	주무부처	장애인 스포츠강좌 바우처 시설 여부
1	서울	관악구	SRC 서울센터	보건복지부	Y
2		송파구	서울곰두리체육센터	보건복지부	Y
3		은평구	서부재활체육센터	보건복지부	Y
4		노원구	동천재활체육센터	보건복지부	Y
5		마포구	마포푸르메스포츠센터	보건복지부	Y
6		강동구	서울수중재활센터	보건복지부	
7		강서구	기쁜우리체육센터	보건복지부	Y
8		광진구	정립회관(체육센터)	보건복지부	Y

## IV. 비대면 운동 중재연구 결과

- 1) 비대면 운동프로그램(운동영상, 실시간 화상회의 앱)보다는 오프라인 운동 지원을 선호함
- 2) 오프라인 운동 지원 후 온라인 복습을 원함
- 3) 코로나19와 같은 상황에서는 실시간 화상회의 앱이 대안이 될 수 있음. (자세나 동작에 대한 피드백 가능)

### 비대면 운동 중재프로그램 적용 및 효과성 검증 연구: 지체장애인을 중심으로

- ➔ (연구대상) 만 20세 이상 65세 미만 지체장애인 22명
- ➔ (연구기간) 2021년 3월 ~ 2021년 10월
- ➔ (운동중재기간) 2022년 8월 3일 ~ 9월 9일(6주 주 2회 운동)
- ➔ (연구방법) 운동군: 실시간 화상회의 앱을 통해 주2회 운동  
대조군: 기개발된 운동영상을 통해 개별 운동

#### 연구결과

- ➔ (양적연구) 운동군이 대조군에 비해 참여 후 허리둘레가 통계적으로 유의하게 감소하였고, 수축기혈압 유의하게 증가, 혈압, 유연성(관절가동범위)에 긍정적인 영향이 있었음.
- ➔ (질적연구) 연구참여자의 운동참여율이 참여 전에 비해 증가함. 스스로 운동을 참여하고자 했다는 점에서 자아존중감 개선, 가족 간의 유대관계 개선 등 긍정적인 변화 포착

### 장애유형별 운동프로그램 개발 연구(II): 시각장애인을 중심으로

- ➔ (연구대상) 만 20세 이상 65세 미만 여성 시각장애인 20명
- ➔ (연구기간) 2022년 3월 ~ 2022년 10월
- ➔ (운동중재기간) 2022년 5월 3일 ~ 7월 23일 (총 12주)
- ➔ (연구방법) 음성으로 제작된 요가 강의 수강
- ➔ (운동콘텐츠 개발) 시각장애인을 위한 요가 영상

#### 연구결과

- ➔ (양적연구) 운동참여 후 체중, BMI, 체지방률 유의하게 감소, 근력, 근지구력, 유연성 모두 유의하지 않으나 개선되었음
- ➔ (질적연구) 연구참여자들의 코로나 발생 이후 삶의 만족도는 다소 감소하였으며, 외로움이나 불안을 느끼고 있었음. 이들의 운동 목적은 주로 일상적인 건강관리나 체중감량, 운동중재 참여 후 주관적 건강 향상됨.

1. 산발적인 법령으로 구성된 법적 체계와 수행 주체 등의 구체화 작업
2. 비장애인 중심의 일반 체육 지원 수준에서 장애인 중심의 체육 지원으로 패러다임을 전환할 수 있는 지원 체계 구축 필요
3. 장애 발생 시기, 장애 정도, 장애유형을 고려한 단계적 운동 지원 체계 마련 필요
4. 재활체육 전문인력 양성 뿐 아니라 장애유형별 생활체육 전문인력의 안정적인 고용을 통한 양성이 필요함
5. 장애인전용체육시설의 체계적이고 안정적인 운영 지원 필요
6. 온서울건강온사업과 같은 스마트워치와 건강 포인트를 통한 참여 독려

- 한국장애인개발원 장애인 체육 관련 수행보고서
- 지역사회 장애인 대상 비의료 건강관리서비스 운영 실태조사 연구: 비대면 서비스를 중심으로
- 비대면 운동 중재프로그램 적용 및 효과성 검증 연구: 지체장애인을 중심으로
- 장애유형별 운동프로그램 개발 연구(Ⅱ): 시각장애인을 중심으로
- 2022년 장애인 백서(3장 3절 장애인 체육 분야)

THANK YOU • ☺

---

한국장애인개발원 정책연구본부 자립지원연구팀

한기명 (sw.kimyunghan@gmail.com)

---