

# 노인을 위한 야외 공간과 건물: 어르신 놀이터

아셈노인인권정책센터 박지현 연구원

동네 공원에 직접 설치된 노인 전용 야외 운동 공간인 어르신 놀이터<sup>1</sup>는 전국으로 확대된 노인복지 인프라 모델이자, WHO 고령친화도시 및 지역사회(AFCC) 프레임워크의 첫 번째 영역인 '외부 공간과 건물 (Outdoor spaces and buildings)'을 공공 인프라로 구현한 사례다.

크지 않은 동네 공원 안에 놓인 벤치와 운동기구 몇 대에 불과해 보이지만, 그 안에는 나이 든다는 것이 도시 공간과 어떤 관계를 맺는지에 대한 답이 담겨 있다. 이 글은 어르신 놀이터가 왜, 그리고 어떻게 만들어졌는지를 살펴보고, 그것이 남긴 과제까지 짚어본다.

## 나이 들수록 중요해지는 것, 근접성

노인 인구가 살기 좋은 도시는 어떻게 설계되어야 할까? 대부분의 도시는 생산성을 기반으로 설계되었다. 잘 만들어진 도시란 편리한 아침 출근길, 고용 중심지나 학교로 쉽고 빠르게 향하는 대중교통, 유동적인 차량 통행이 가능한 도로 인프라를 갖춘 도시였다. 그러나 인구가 고령화되면서 다른 공간 논리가 중요해지기 시작한다. 고령 인구의 일상을 움직이는 원리는 출근이 아니라 근접성으로 보인다. 집에서 가까운 공원, 앉아 쉴 수 있는 벤치와 그늘막, 이동이 어렵지 않은 평탄한 보행로, 공원과 바로 이어지는 지하철 역이나 지붕이 있는 버스 정류장. 많은 노인들에게 이런 것들은 단순한 편의시설이 아니라 자립적인 삶을 가능하게 하는 조건이다.

집 근처 야외 공간은 나이가 들수록 더 중요해진다. 규칙적인 야외 활동은 건강한 고령화를 예측하는 가장 강력한 지표 중 하나로, 기능 저하 감소, 인지 건강 유지, 사회적 연결의 지속성 등과 관련이 있다 (Choi, 2020). 노인의 야외 활동을 결정하는 것은 개인의 선호나 의지 문제가 아니라 접근성인 것이다.

한 예로, 중국 상하이 노인들을 102일 연속 추적한 연구에 따르면, 하루 활동의 46.3%가 집에서 반경 1.5킬로미터 이내에서 이루어졌고, 이 패턴을 결정한 것은 인근 공원, 보행로, 대중교통의 질이었다 (Bu et al., 2021). 그런데 정작 그 반경 안의 환경은 노인의 필요에 맞지 않는 경우가 많다. 국내 조사에서도 65세 이상 노인의 87.2%가 지금 사는 곳에서 계속 살기를 원하지만, 계단과 가파른 경사, 불편한 대중교통은 여전히 일상적인 이동의 걸림돌로 남아 있다 (보건복지부·한국보건사회연구원, 2024). 결국 노인 인구를 위한 도시 설계에서 필요한 것은 걸어서 닿을 수 있을 만큼 가깝고, 실제 그들의 이동 방식과 니즈에 맞게 설계된 야외 공간이다.

## 동네로 들어온 인프라

우리나라 최초의 어르신 놀이터는 2021년 충청남도 공주시에 문을 열었다. 이후 전국으로 빠르게 확산되어, 2025년 말 기준 경기 17곳, 경상 11곳, 충청 10곳, 전라 9곳, 제주 4곳, 강원 2곳 등 서울을 포함해 60개소 이상이 설치됐다 (김미정·임승엽, 2024).

서울의 경우, 2022년 구로구에 첫 시설을 열며 사업을 시작했다. 서울시 어르신복지과가 운영하는 어르신 놀이터는 2022년 구로구 첫 시설 개소를 시작으로 지금까지 이어져 왔다. 현재 서울 전역 13개 시설이 운영 중이며, 동쪽 송파구·광진구부터 서쪽 강서구·은평구까지 각 자치구의 기존 동네 공원 안에 자리 잡고 있다.

사업 목표는 건강 수명 연장과 의료비 절감, 그리고 신체 활동 감소로 인한 우울, 불안, 사회적 고립의 해소다. 우리나라 65세 이상 노인 인구의 월평균 진료비가 전체 인구 대비 약 2.6배에 달하는 상황에서 (김미정·임승엽, 2024), 운동의 예방적 효과를 통해 의료비 부담을 줄이고 정서적 건강을 함께 지원하려는 정책적 접근이다. 2023년 노인실태조사에 따르면, '노년기 건강증진을 위한 교육'은 노인들의 '정책적 욕구' 중 건강검진 지원 다음으로 높은 순위를 차지했다. 어르신 놀이터는 바로 이 수요에 응답하는 공공 인프라의 역할을 할 수 있다 (보건복지부·한국보건사회연구원, 2024).

### 서울형 어르신 놀이터 조성 완료 현황



그림 1. 서울시 어르신 놀이터 위치 (저자 작성)  
출처: 서울특별시 (2025)

어르신 놀이터의 설계 방향은 “단순한 운동 공간이나 쉼터를 넘어 고령자의 신체적 특성을 고려한 공간 구성으로 간호 예방 개념을 실현하는 지역 건강 거점”이다 (김의화·문정민, 2025, 48쪽). 일반 공원 운동기구가 근력과 지구력 강화에, 어린이 놀이터가 대근육 발달에 초점을 맞춘다면, 어르신 놀이터는 노인이 일상을 스스로 꾸려가는 데 실제로 필요한 균형 감각, 관절 유연성, 소근육 조절력, 그리고 부상 위험이 없는 저강도 움직임 등을 키우는데 집중한다.

서울시 지침은 세 가지 범주, 총 77종의 시설 기준을 제시한다. 벤치와 모임 공간 등 사회교류 시설 15종, 핸드바이크, 달리기 트랙, 징검다리, 균형 바 등 신체강화 기구 47종, 정서힐링 시설 15종이다. 모든 기구는 무장애 (베리어프리, Barrier-free) 통로로 연결된다 (서울특별시, 2025).

## 인지건강 디자인 개발 아이템 (77종)

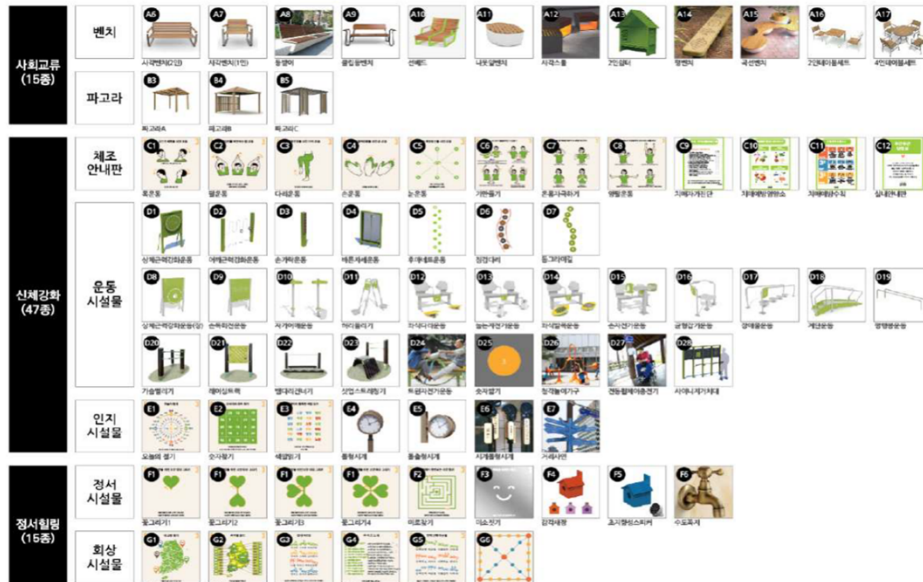


그림 2. 어르신 놀이터에 설치된 기구 범주 및 세부 기구 (총 77종)  
출처: 서울특별시 (2025)

기구뿐 아니라 공간 환경 자체도 이용자의 특성에 맞춰 설계되었다. 자전거, 전동 킥보드, 흡연, 음주를 명시적으로 금지해, 이동성과 반응 속도가 일반 공원 이용자와 다른 노인을 위한 보호 공간을 만든 것이다. 노인의 심리적 특성을 고려하여 CMF(Colour, Material, Finish)를 고려한 디자인으로, 색은 명도 및 채도가 높고 뚜렷하게 해 시각적 자극을 주되 무광 혹은 저광택 마감으로 눈부심은 줄였다. 바닥은 우레탄 등의 재질로 미끄럼 방지와 충격 흡수성을 높였고 쿠션감으로 신체에 부담을 줄였다 (김의화·문정민, 2025). 또한, 안내판에는 치매 예방 체크리스트와 함께 각 기구의 인지적·신체적 효과 설명을 담았다 (송수연, 2025).

2021년 8월 광진구 시니어파크 개장 당일, 중곡3동에 사는 한 이용자는(72세)는 변화를 이렇게 표현했다. "무릎과 허리가 안 좋아 동네 운동기구는 엄두도 못 냈는데, 여기 기구들은 쉽게 이용할 수 있어 참 좋네요." 자양동의 또 다른 이용자(78세)는 "놀이하듯 재밌게, 안전하게 할 수 있는 운동기구에 주위 경치도 좋아 답답한 마음이 확 트이는 것 같다"고 했다. 꾸준히 이용해온 다른 주민들도 같은 변화를 이야기한다.

## 어르신놀이터 안내판 및 운동기구 예시



그림 3. 이용 안내와 사용법, 각 기구의 효과를 설명하는 안내판과 다양한 운동기구가 배치된 어르신 놀이터 현장  
출처: 서울특별시 (2025)

어르신 놀이터 사업은 노인의 활동이 집 근처에 집중되는 '공간적 세대 분절' 현상에 대한 대응이기도 하다 (김원주, 2026). 젊은 주민들은 도시 전역의 공원을 두루 이용하는 반면, 노인의 공원 방문은 거주지 인근에만 몰려 있다는 것이다. 이를 완화하기 위해, 별도 시설을 새로 짓는 대신, 기존 공원 안에 차치구별로 어르신 놀이터를 하나씩 배치하는 방식을 택했다.

2024년 서울시가 진행한 이용자 만족도 조사에서도 이용자의 95%가 만족한다고 답했는데, 집과 가깝다는 점, 이웃과 교류할 수 있다는 점, 기구가 연령에 맞게 설계됐다는 점을 주된 이유로 꼽았다. 양천구의 위치한 어르신놀이터를 찾은 한 이용자는 변화를 이렇게 표현했다 (서울특별시, 2025).

“

P(70대): 경로당에서 하루 종일 앉아만 있는 게 싫어서 집에만 있었는데, 여기 생기고 나서는 매일 나와서 운동도 하고 친구들이랑 얘기도 해요. 일반 산책로 운동기구는 저한테 너무 무거운데, 여기는 다 제 수준에 맞아요.

”

## 광주·제주 어르신놀이터 이용자들의 모습



그림 5. 전국 각지에서 다양한 운영 방식으로 활용되고 있는 어르신놀이터의 모습.  
출처: 시니어박스오피스(2023), 광주북구청 (2023, 왼쪽), 서귀포시 (2023, 오른쪽).

다른 이용자들이 전하는 변화는 몸을 움직이는 것 그 이상이다. 배재운 (2024, 67-69쪽)은 공원이나 놀이터에 설치된 노인을 위한 야외 공간은 단순히 건강적 개선 효과를 넘어 사회, 심리적 효과도 있다는 점에 주목했다.

“ Y(77세): 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.”

“ H(71세): 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...”

“ J(72세): 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.”

## 앞으로 남겨진 과제

사업이 확장되면서 물리적, 운영적, 제도적 세 층위에서 과제가 뚜렷해지고 있다.

첫째는 물리적 접근성의 범위다. 어르신 놀이터 설계 기준은 놀이터 내부 전체에 무장애 원칙을 적용한다. 그러나 주변 보행로, 공원 입구, 인근 대중교통 연계에 있어 같은 수준을 충족하는지는 아직 체계적으로 연구된 적은 없다. 이용자들도 이 문제를 직접 지적한다. 광진구 시니어파크를 찾은 한 이용자(78세)는 "오가는 게 수월했으면 좋겠다"며 경로당 근처에 정류장이 생기길 바란다고 말했다 (이현숙, 2021).

둘째는 운영적 과제다. 시설은 만들어지고 있지만, 설치가 완료된 모든 어르신 놀이터가 어렵게 느껴지는 이용자들의 목소리도 있다. 야외형 어르신 놀이터의 정책 성과 분석 연구 (김미정·임승엽, 2024, 212쪽)에서 시설물 이용을 어렵게 느끼는 어르신들은 기구가 어디에 좋고, 어떻게 사용해야 하며, 어떤 강도로 운동해야 하는지 등에 대해 이해가 어렵고, 기구에 안내된 QR코드를 활용한 안내 방식은 이용객 편의에 맞지 않다는 점을 지적했다.

“ M(72세): 놀이터 기구가 새롭고 좋아 보이기는 합니다. 그러나, 기구를 가끔 사용해 보지만, 솔직히 신체의 어디에 좋은지는 잘 모르겠습니다. 놀이터 출석을 확인하는 요즘 젊은이들의 바코드라는 것을 찍는 방법도 우리 노인네들에게는 맞지 않는 것 같습니다. 신체의 적당한 곳에 쓰는 방법을 좀 더 쉽게 담당자들이 잘 설명해 놓으시면 좋겠습니다. ”

“ D(78세): 관리하는 트레이너가 일주일에 한 번이라도 와서 지도해 줄 수 있으면 좋겠습니다. 안전상의 문제도 발생할 수 있기 때문에 기구 이용과 활용에 대한 지도를 우리들이 제대로 받고 활용한다면, 이 정책이 노인 건강 문제 해결에는 적절하다고 생각합니다. ”

장기적 관리 관점에서 나오는 우려도 있다. 야외에 설치된 운동 시설물이고 다양한 사람들이 사용하다 보니 마모, 고장 등이 잦고 그로 인한 부상의 가능성도 있어 이용객들이 스스로 유의해야한다는 우려가 제기되었다 (배재운, 2024, 73쪽).

“ J(73세): 운동기구를 겉으로 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 안돼서 그런 것 같더라고요. 어르신들은 금방 다쳐요. 그러니까 운동하면서 사고가 일어나지 않게 예방에 초점을 맞춰야 할 것 같아요. ”

물리적 인프라와 커뮤니티 프로그램을 함께 운영할 때 효과가 가장 크다는 것은 국제적으로도 확인된 사실이다. 호주 6개 지자체를 대상으로 한 2024년 준실험 연구에서도 비슷한 결과가 확인됐다. 시니어

피트니스 공원 설치에 구조화된 커뮤니티 프로그램을 함께 제공했을 때, 노인의 공원 방문이 3.55배 늘어난 것이다. 다만 이 효과는 시설 개장 직후가 아니라 12개월 후, 즉 시설 활성화가 어느 정도 자리 잡은 뒤에야 나타났다 (Levinger et al., 2024). "만드는 것도 중요하지만, 어떻게 운영하느냐가 더 중요하다" (Choi, 2025).

전국적으로 다양한 운영 모델이 등장했다. 아직 대부분 시범적 성격에 머물러 있고 제도화가 되진 않았지만, 몇몇 지자체는 전담 프로그램과 운영 인력을 갖추기 시작했다. 서울 광진구, 인천 남동구는 전문 지도사를 배치했다. 전북 완주는 전문 체육강사를 직접 고용해 주 3회 운동 교육을 진행하고, 전남 광주 북구는 구청 주도로 주 1회 프로그램을 운영한다. 경남 함양은 지역 노인회에 위탁해 커뮤니티 자율성을 살렸고, 제주 서귀포는 노인일자리 사회서비스형 사업과 연계해 활동가를 상주시키는 방식을 택했다 (시니어박스오피스, 2023). 서귀포 모델은 시설 활성화와 노인 일자리 창출을 동시에 달성한다는 점에서, 별도 예산 부담 없이 운영 인력을 확보할 수 있는 현실적인 대안이라고 할 수 있다.

셋째는 제도적 분류의 문제다. 어르신 놀이터는 건강증진 사업으로 출발했고, 서울시 노인복지 조례도 이를 체육시설 설치 항목으로 분류한다. 이 분류는 사업이 복지 부서의 건강 지표 안에서 평가되도록 하고, 도시계획 차원의 정책 레버가 작동할 여지를 좁힌다. 그러나 세계보건기구(WHO)의 고령친화도시(AFCC) 프레임워크의 '외부 공간과 건물' 영역이 묻는 것은 그보다 넓다. 어르신 놀이터까지 이어지는 보도, 공원 입구, 벤치, 조명, 안내체계 등, 야외 공간 전체가 노인을 염두에 두고 설계되어 있는가 하는 것이다. 전용 구역을 잘 만드는 것은 그 질문에 대한 부분적인 답이긴 하나 완전한 답이 아니다. 어르신 놀이터가 단순 체육시설을 넘어 고령친화적 도시를 위한 한 걸음이 되려면, 체육시설 설치의 완결이 아니라 고령친화 도시 설계 전환의 시작점으로 재정의될 필요가 있다.

---

## 결론: 노인 인구를 위한 외부 공간을 제대로 만드는 일의 의미

세계보건기구(WHO)의 고령친화도시(AFCC) 프레임워크는 야외 공간과 건물(outdoor space and buildings)을 포함한 총 8가지 영역에서 도시 정부에 고령친화적 환경 조성을 요구한다. 야외 공간은 노인이 일상을 보내고, 사회적 관계를 유지하며, 도시 안에서 소속감을 이어가는 장소다. 그런 환경을 제대로 만드는 일은 이제 선택이 아니라 필수 인프라다. 한국과 같은 초고령화 사회일수록 더욱 그렇다.

어르신 놀이터는 그 방향으로 움직인 구체적인 사례다. 기존 공원 부지를 활용해 대규모 공사나 투입 비용 없이도 노인 전용 야외 공간을 조성하고, 건강 증진과 사회적 연결을 동시에 도모할 수 있다는 점에서 확장 가능성이 크다. 공주시에서 시작해 전국 곳곳으로 퍼진 어르신 놀이터는 시설 수, 이용자 수, 만족도 조사를 통해 정책 효과를 측정할 수 있으며, 노인이 실제로 생활하는 공간 근처에 자리하여 접근성 측면의 강점이 뚜렷하다. 남은 과제는 이용자 피드백을 지속적으로 반영하는 것, 개별 시설 조성을 넘어 통합적 도시 설계로 나아가는 것, 그리고 건강검진 및 운동 처방 등 기존 복지 프로그램과의 연계를 강화하는 것이다.

---

## 주석

1. 이 이슈포커스에서는 서울시 공식 명칭인 '어르신 놀이터'를 사용한다. 학계에서는 같은 시설 유형을 '노인놀이터'(고민정·이건웅·김상헌, 2018; 김익화·문정민, 2025) 또는 '야외형 노인놀이터'(김미정·임승엽, 2024)로 지칭하기도 한다.

---

## 참고문헌

1. 고민정, 이건웅, & 김상헌. (2018. 5. 11.). 시니어를 위한 노인놀이터의 개념과 유형. 한국콘텐츠학회 종합학술대회 논문집, 목포.
2. 김미정, & 임승엽. (2024). 야외형 노인 놀이터 시범사업 정책성과 분석. 한국체육교육학회지, 29(3), 199–216. <https://doi.org/10.15831/JKSSPE.2024.29.3.199>
3. 김원주. (2026. 1. 26.). 세대 융합형 공원 재생 정책: 글로벌 사례 분석과 서울형 이행 전략. 세계도시 정책동향 (제596호). 서울연구원. <https://www.si.re.kr/atch/filePreview.do?cnncSn=2602050010&cnncTy=bbs&ordr=1>
4. 김익화, & 문정민. (2025. 5. 23.). 고령자의 심리적 특성을 고려한 노인놀이터 CMF 비교 연구 - 한국과 일본을 중심으로. 한국주거학회 학술대회논문집, 충북.
5. 배재윤. (2024). 야외 공공 체육시설을 이용하는 노인의 운동 경험: 산, 공원, 놀이터에 있는 야외 운동기구 이용자를 중심으로. 한국여가레크리에이션학회지, 48(4), 59–77. <https://doi.org/10.26446/kjlrp.2024.6.48.4.59>
6. 보건복지부·한국보건사회연구원. (2024). 2023년도 노인실태조사. 보건복지부. [https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010100&bid=0019&act=view&list\\_no=1483359](https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010100&bid=0019&act=view&list_no=1483359)
7. 서울특별시. (2025. 10. 17.). 내년까지 어르신 활동능력 맞춘 '어르신 놀이터' 25곳 만든다 [보도자료]. <https://news.seoul.go.kr/welfare/archives/574307>
8. 송수연. (2025. 10. 30.). 건강 챙기고, 안전 챙기고! '서울형 어르신 놀이터' 무엇이 특별할까? 서울특별시 미디어허브. <https://mediahub.seoul.go.kr/archives/2015986>

9. 시니어박스오피스. (2023. 11. 10.). [어르신놀이터 활용사례 42] 함양 광주 제주 완주 잘 활용되고 있는 어르신놀이터 사례 [블로그]. Naver.  
<https://m.blog.naver.com/smartseniorplay/223261112024>
10. 유민호. (2021. 8. 19.). '어르신 놀이터'로 놀러오세요 [영상]. TBS 뉴스.  
<https://youtu.be/3LT4Sq5RXE0>
11. 이현숙. (2021. 8. 26.). '운동·여가 함께하는 어르신 놀이터'...노인복지시설 새 모델. 서울&(한겨레). [https://www.seouland.com/arti/society/society\\_general/8720.html](https://www.seouland.com/arti/society/society_general/8720.html)
12. Bu, J., Yin, J., Yu, Y., & Zhan, Y. (2021). Identifying the daily activity spaces of older adults living in a high-density urban area: A study using the smartphone-based global positioning system trajectory in Shanghai. Sustainability, 13(9), 5003.  
<https://doi.org/10.3390/su13095003>
13. Choi, J. (2025, October 18). Ageing Seoul rolls out 'playgrounds for seniors'. Korea Herald. <https://www.koreaherald.com/article/10594946>
14. Choi, Y. J. (2020). Age-friendly features in home and community and the self-reported health and functional limitation of older adults: The role of supportive environments. Journal of Urban Health, 97(4), 471–485.  
<https://doi.org/10.1007/s11524-020-00462-6>
15. Levinger, P., Dreher, B. L., Soh, S.-E., Dow, B., Batchelor, F., & Hill, K. D. (2024). Results from the ENJOY MAP for HEALTH: A quasi experiment evaluating the impact of age-friendly outdoor exercise equipment to increase older people's park visitations and physical activity. BMC Public Health, 24, Article 1663.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-19042-3>