

저강도 참여형 생활체육을 통한 어르신 건강·여가·일자리 통합 지원 프로젝트



한국콘홀협회 | 1833-8979

Contents

01 제안 개요

02 제안 배경

03 핵심 솔루션

04 사업 운영 목표 및 추진 계획

05 사례 소개

06 기대 효과

저강도 참여형 생활 체육을 통해, 어르신을 지역사회의 리더로 세우는

어르신 건강·여가·일자리 통합 지원 프로젝트 ‘ 시니어 사회 참여 플랫폼 ’

누구나 참여할 수 있는 안전하고 검증된 매개체(콘홀)를 활용.
어르신 스스로가 주체적인 역할을 수행하는
“능동적 복지의 선순환 모델” 설계

기존 노인 체육의 한계를 분석한 결과,

	인적 측면	신체 능력이 우수한 고정 참여층 중심의 ‘그들만의 리그’
	구조적 측면	기상과 전용시설 유무에 따라 중단되는 불안정성 배우고 ‘일회용 체험’으로 끝나는 비연속성
	안전 측면	기존 스포츠의 상대적으로 높은 부상 위험성
	경제적 측면	단순 여가 지원에 그쳐, 어르신 일자리 연계 제한

참여자 교육을 통해 활력을 얻고, 대화와 축제의 주인공이 되며,
나아가 동료를 이끄는 전문 지도자로 거듭나는

건강과 소득이 선순환하는 완성형 생활체육 모델(콘홀)제시 필요

참고 _ 타 노인체육 프로그램 대비 완성형 생활 체육 모델 비교

기존	제안
게이트볼/파크골프	콘홀 (Cornhole)
거동이 자유로운 어르신 위주	전체 (휠체어, 허약 노인도 100% 통합)
인지 효과 : 중 (단순 경기 운영)	인지 효과 : 최상 (점수 계산+거리 조절 → 치매 예방)
전용 구장 필수(날씨 영향 큼)	경로당/강당 활용 (365일 실내·외 가능)
위험 존재(스윙, 불규칙 이동)	매우 안전 (레인 내 규칙 이동, 신체 접촉X)
고비용(시설 조정 및 유지 보수비)	초저비용 (장비 세트만 있으면 즉시 도입)
일자리 연계 제한적(일부 관리직)	일자리 연계 확장형 (시니어 심판·지도자 양성)

시설 부담은 Down↓ 효과는 Up↑

어르신 복지의 핵심을 “무엇을 하느냐”가 아닌, “어떠한 단계로 성장하느냐”에 중점

세대 통합형 스포츠 “콘홀”



1. 콘홀(Cornhole)이란?

미국에서 시작된 레저 스포츠로, 경사진 보드의 구멍에 천주머니를 던져 넣는 게임

- 홀인 : 3점 / 보드 안착 : 1점
- 특징 : **신체 부담이 낮아 어르신들도 즉시 참여 가능**

2. 스포츠로서의 콘홀

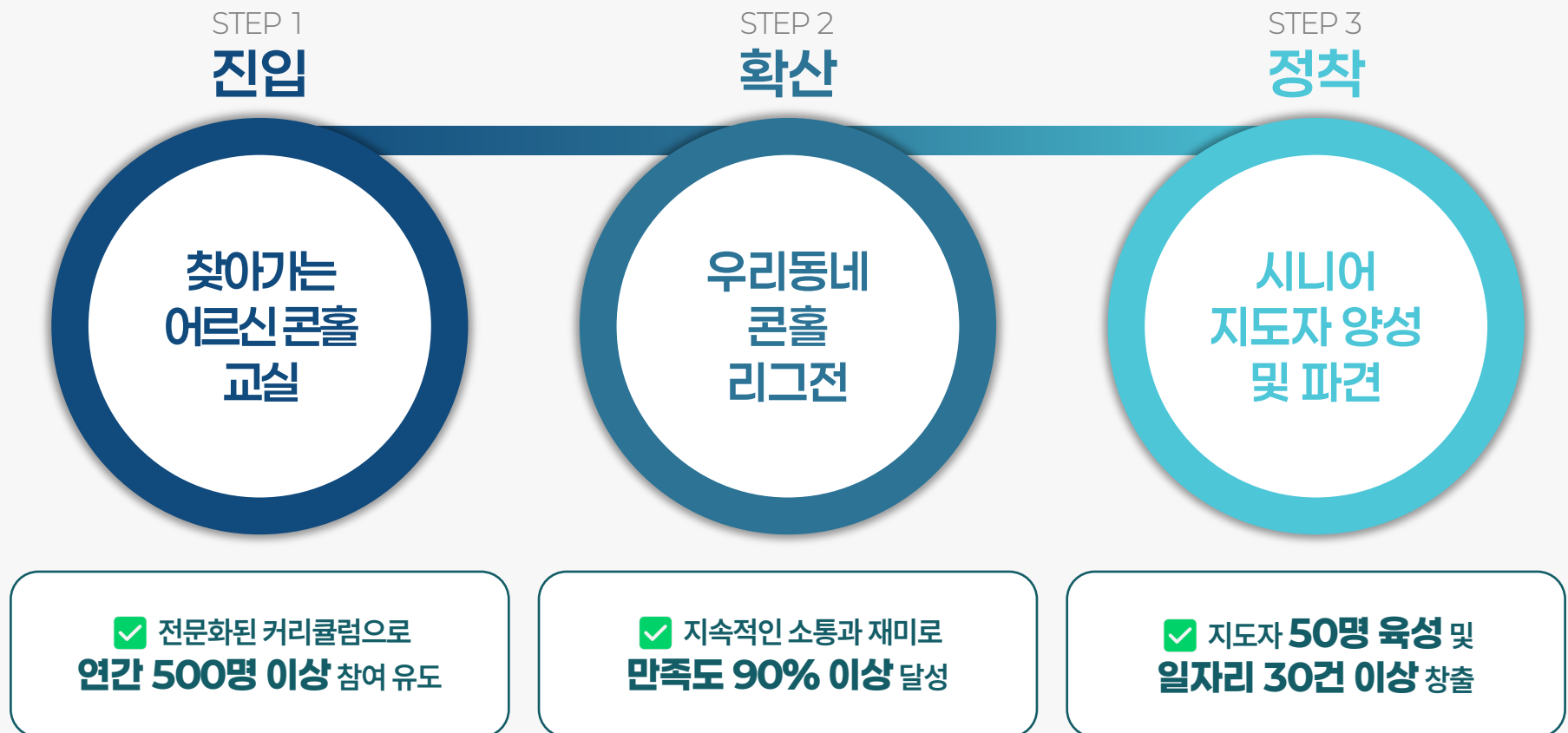
미국 콘홀리그(ACL)에서 프로리그 운영

- **미국 ESPN 생중계 및 “메이저 스포츠”로 성장**
- 국내 : 한국콘홀협회를 중심, 전국 대회 개최 및 동호인 급증 추세

3. 시니어 스포츠 문화로서의 핵심 가치 : “활력과 자부심”

젊은이들이 즐기는 스포츠를 할 수 있다는 “**성취감**” 강화
지역사회와 소통 및 교류를 통한 “**사회적 연결**” 향상
어르신을 “**문화의 능동적 주체**”로 변화

‘배우고, 즐기고, 일하는’ 3-STEP 성장 모델



04 사업 운영 목표 및 추진 계획

Step 01. 진입 : 찾아가는 어르신 콘홀 교실

[어르신이 계신 곳 어디든, '움직이는 체육관'이 찾아갑니다.]



인적 자원 확보

이동이 불편한 어르신들을 위해 전문 강사가 경로당 및 복지관으로 직접 찾아가는 방문 교육 실시

전국망 네트워크

13개 지역지사를 거점으로 도서산간 지역까지 소외 없는 체육 복지 인프라 구축 가능

맞춤형 실행

신체 상태에 따른 거리 조절 및 투구법 지도로 부상 없는 안전한 체육 환경을 조성

04 사업 운영 목표 및 추진 계획

Step 02. 확산 : 우리 동네 콘홀 리그전

[경쟁을 넘어 축제로, 고립을 넘어 관계로]



목표 의식 부여

단순 반복 훈련이 아닌, '기관 대표 선발'이라는 목표를 통해 참여 동기와 성취감을 고취

소통의 장 마련

경로당 간 대항전(리그) 및 지역 연합 축제를 개최, 경쟁보다는 응원과 화합이 있는 공동체 문화 형성

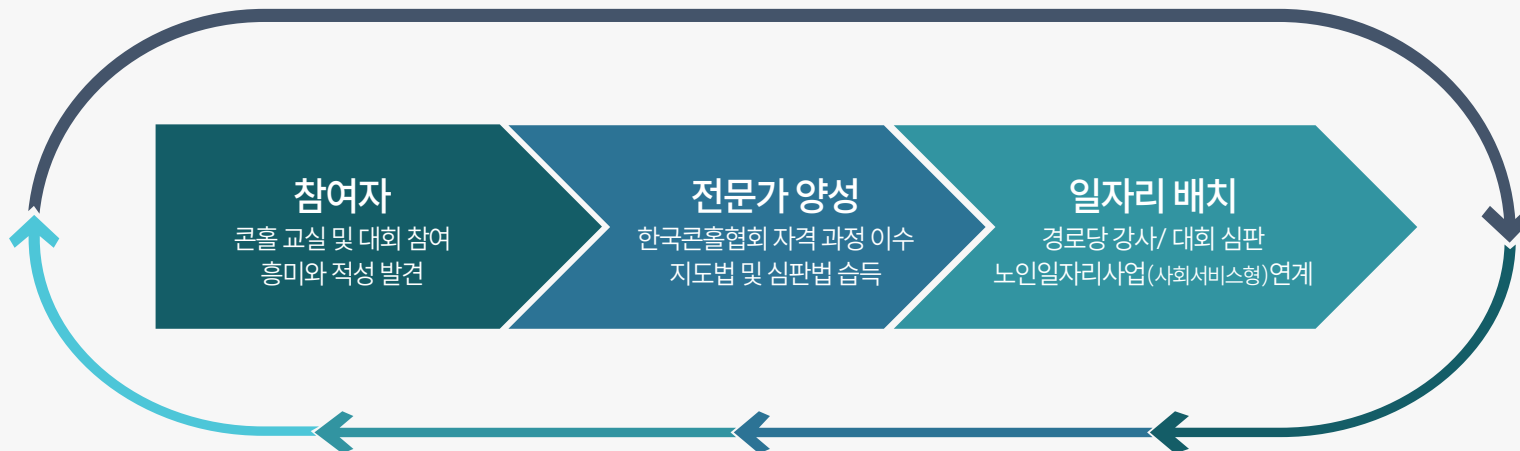
고독감 해소

팀(Team) 단위 활동을 통해 동료와의 유대감을 강화하고 사회적 고립을 예방

04 사업 운영 목표 및 추진 계획

Step 03. 정착 : 시니어 지도자 양성 및 파견

[오늘의 선수가 내일의 선생님이 되는 '일자리 선순환' 모델]



전문가 육성

‘콘홀 스포츠 지도자 자격증(민간자격정보서비스 등록 제2025-002348호)은 공식 인증과정으로 1~3급으로 구성 체계적 교육 커리큘럼을 통해 표준화된 지도자 양성 가능

자격을 취득한 시니어 지도자를 타 경로당 강사, 대회 심판으로 파견.
'어르신이 어르신을 가르치는' 공감형 교육 실현

노노(老老)케어 실현

경제적 자립

지자체 노인일자리 사업(사회서비스형/공익형)과 정식 연계하여 안정적인 소득 활동을 지원

유성구 어르신 콘홀대회

대회개요

- 2025년 7월 3일 개최
- 유성 종합스포츠센터에서 진행
- 지역 내 어르신 대상 첫 콘홀 공식대회

참여 현황

- 참여 경로당 : 21개소 약 300명
- 다양한 지역 어르신들의 적극적 참여
- 경로당별 대표팀 구성 및 경기 진행

참가자 특성

- 평균 연령 : 78세
- 최고령 참가자 : 107세
- 다양한 신체 조건의 어르신 참여 가능

사업 모델 검증

- ✓ 저강도 생활체육의 현장 적용성 확인
- ✓ 어르신 참여형 프로그램의 실효성 입증
- ✓ 지역사회 기반 확산 가능성 검증



복지 프로그램



대전광역시 노인대학 프로그램



주간보호센터 프로그램



경로당 복지 프로그램



어르신 참여 행사



세대통합 콘홀대회



지역축제 어르신 프로그램



콘홀 어르신 게릴라행사



주요 성과

인적 측면

‘수동적 참여’에서
‘능동적 주체’로

자생적 동아리 탄생
대회 종료 후 경로당별
연습 모임 자발적 결정

고립감 해소

팀 대항전을 통해 경로당 간
교류 활성화 및 유대감 강화

단순 복지 수혜자가 아닌,
승부를 겨루는
능동적 선수로 변화

구조적 측면

일회성 행사가 아닌
‘지속 사업’요청

재참여 의사 압도적
“내년에도 꼭 열어달라”는
현장 요청, 전화 쇄도

높은 효능감

작은 성취(득점)경험이
어르신 자존감 및 삶의 활력 증진

경쟁의 긴장감과 응원의
즐거움이 공존하는
축제 문화 정착

안전적 측면

사고율 0%
최고령 107세 완주

안전사고 제로(Zero)달성
부상, 사고 등 안전 이슈 전무
저강도 생활체육 모델 검증 완료

초고령자 참여 입증

107세 최고령 어르신도
동등한 룰로 경기 참여

휠체어/거동이 불편하신
어르신도 소외됨 없이
100% 통합 경기 운영

경제적 측면

노인일자리 사업의
새로운 대안 발견

지도자 수요 확인
체계적 교육을 위한 전문강사
및 심판 수요 발굴

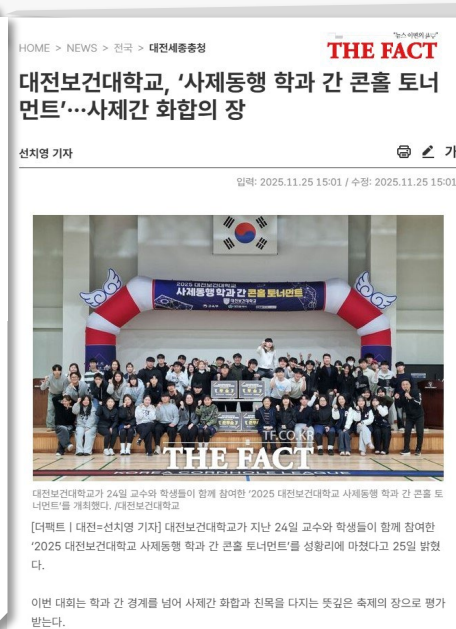
확장 모델 검증

경로당-복지관-지자체를 잇는
‘리그제’운영 가능성 확인

표준화 가능

타 지자체 및 유관 기관으로 즉시 확산
가능한 매뉴얼 확보

제1회 유성구 어르신 콘홀대회는 어르신들이 가장 안전하게 즐길 수 있는 콘텐츠임과 동시에,
지속 가능한 노인 일자리 창출의 씨앗을 발견한 '정책 실증의 장(場)'이었습니다.



15

정책적 가치

전국 최초/선도적 도입을 통해 타 지자체가 벤치마킹하는 “살기 좋은 도시”

01

건강 복지

신체·인지
‘이중 케어’ 실현

점수 계산과 전략 수립을 통해
치매 예방과 신체 활력 관리

어르신 의료비 절감 및
건강 수명 연장

02

경제 자립

수혜자에서
‘공급자’로 역할 전환

어르신 전문 지도자(강사/심판)로
육성하여 사회적 생산 주체로 전환

전문성을 갖춘 지속 가능한
양질의 노인 일자리 창출

03

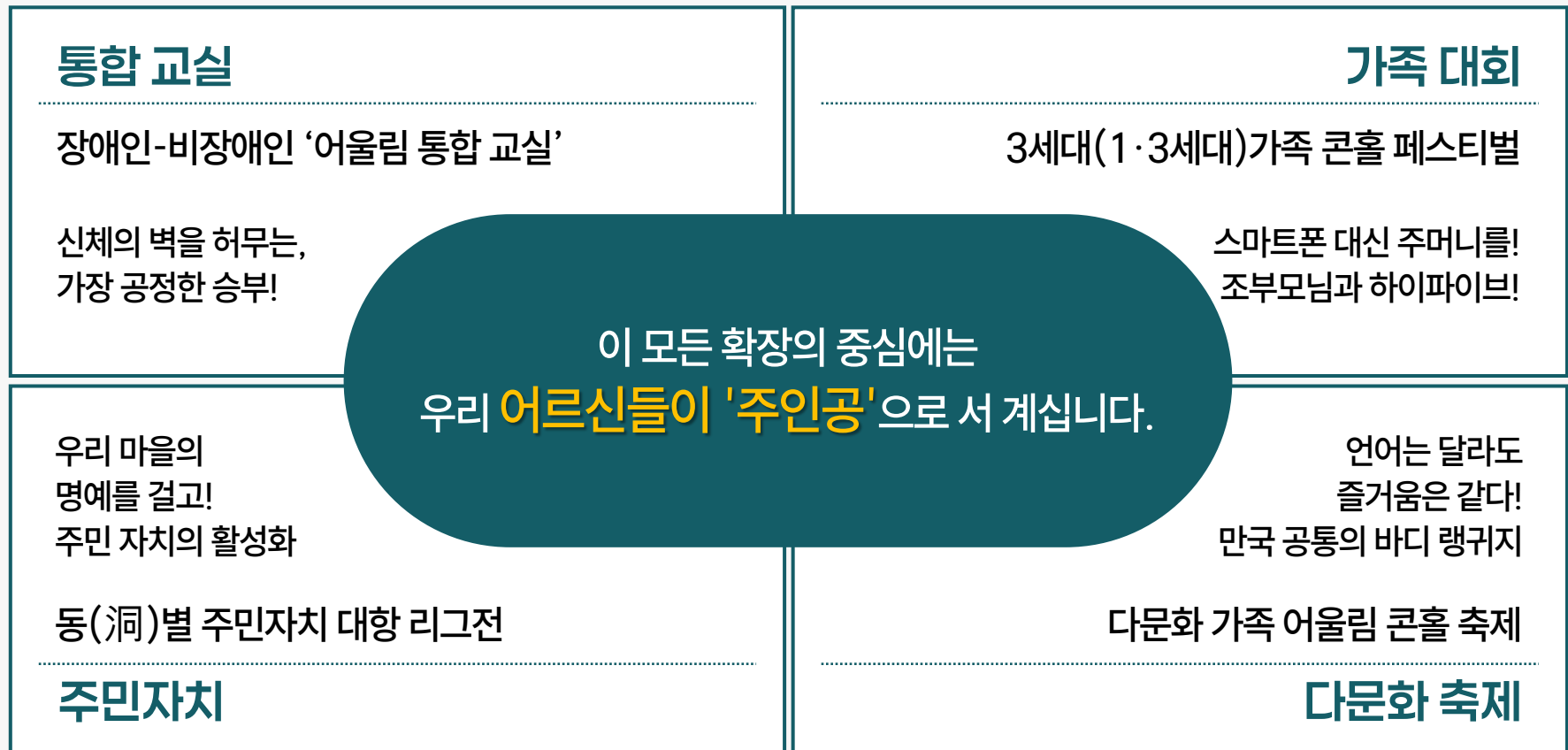
사회 안전망

고립 해소와
‘공동체’ 회복

팀 기반 활동으로
동료간 유대감을 형성

경로당, 복지관 등 거점
시설간의 교류를 활성화

향후 확장 가능성



예산 효율성

- 고가의 시설 조성이 불필요한 저비용 사업
- **예산의 규모에 따라 탄력적 운영 가능**
- 소규모 시범 운영 후 점진적 확대 구조

예산 산정 예시

- 1 콘홀 장비 세트(보드+백): 약 300,000원 (각 기관당1세트 기준)
- 2 강사 파견비: 100,000원/회 (총 5회 기준)
- 3 리그전 운영비(콘홀대회): 2,000,000원
- 4 자격 과정 운영비: 1인당 130,000원 × 10명 = 1,300,000원

건강이 일자리가 되고, 참여가 문화가 되는 **‘지속 가능한 시니어 복지 생태계’**를 완성하겠습니다.

단순히 즐거운 스포츠를 소개하는 것이 아닙니다.

누구나 접근 가능한 최적의 매개체를 기반으로, 어르신들이 ‘참여자’에서 ‘수료자’로, 다시 ‘전문 지도자’로 성장하는 단계별 인재 양성 시스템을 제공합니다.

건강을 위해 시작한 활동이, 사회적 소속감으로 이어지고, 결국 지역사회를 위한 경제적 가치(일자리)로 환원되는 구조.

이것이 우리가 제안하는 ‘능동적 복지의 선순환 모델’입니다.

한국콘홀협회는 단순한 행사 운영 대행사가 아닌,

귀 기관의 복지 정책을 실현하는 든든한 ‘시스템 파트너’가 되겠습니다

감사합니다.
