

노인의 운동인식과 운동교육에 관한 사례연구

윤 속 례

영동전문대학 간호과

본 연구는 경로당 이용 노인들의 활동과 관련하여, 노인들의 자가 운동정도와 운동에 대한 인식을 어떻게 하고 있는지, 또 운동정도와 운동에 대한 인식 간에 상호 관련성 여부에 대해 3개월 간의 운동 교육 투입 전후의 관계를 규명하는 데 초점을 두고 사례 연구를 시도하였다. 분석 결과 다음과 같은 결과를 얻을 수 있었다.

1. 경로당 이용 노인들의 경로당 방문 회수는 78.1%가 매일 이용하였으며 경로당에서 여기는 주로 담소와 화투, 장기 등 오락 프로그램에 한정 되었었으나, 운동기구 투입후 3개월 후에는 21.3%가 운동으로 여기를 보낸다고 응답하였다.

2. 운동기구 사용전에는 26.7%만이 매일 운동한다고 응답한 것에 반해, 운동교육 실시 후에는 71.9%가 운동기구 사용을 매일 한다고 응답하였으며, 경로당에서의 운동기구 사용전 후의 운동시간에서도 운동기구 사용전에는 48.4%가 10분 이내로 운동시간이 짧았으나 운동기구 사용후에는 35.5%만이 10분 이내였고 58.1%가 20-30분까지 운동한다고 응답해 운동시간도 길어진 것을 알 수 있었다. 또한 운동기구 사용도에서 50%가 경로당에 나왔을 때 항상 운동을 먼저 한다고 응답한 것을 볼 때 건강을 위해 체력관리에 관심이 많다는 것을 알 수 있었고, 또 운동기구 활용도 비교적 잘하고 있는 것을 알 수 있었다.

3. 경로당 이용 노인들의 운동에 대한 인식을 어떻게 하고 있는지 알아본 결과, 운동을 하는 가장 큰 이유는 93.8%가 체력 향상을 위해 한다고 응답하였고, 운동 후에는 84.5%가 상쾌하게 느끼고 있었고 75%가 건강해졌다고 느끼고 있었다.

4. 경로당에서 운동기구의 활용이 여가 선용에 확실히 긍정적이라고 78.1%가 응답하였으며, 체력과 건강을 지키는데 가장 중요한 것은 68.8%가 규칙적인 체육활동이라고

하였으며, 건강한 생활을 위해서는 68.8%가 운동은 아주 필요하다, 28.1%가 필요하다고 응답해 전체 응답자의 96.9%가 운동이 건강관리에 아주 중요하다고 인식하고 있었다. 또한 앞으로 노인 운동 활성화를 위해 개선해야 할 점에서 무엇보다도 운동시설 및 공간의 확보가 56.3%, 운동 활동 지도자의 배치가 28.1%로 응답하여서, 노인들이 운동의 중요성을 잘 인식하여 운동을 하고 있으나 모든 노인들에게 적당한 운동시설과 공간, 그리고 운동 교육 지도자를 필요로 하고 있는 것으로 나타났다.

5. 주당 총 운동 시간을 90분 이상 운동하는 군(-13.30)과 주 90분 이하 운동하는 군(18.78)의 주관적으로 느끼는 건강 정도를 비교해 볼 때, 주당 90분 이상 운동을 하는 군이 주관적으로 더 건강하다고 인식하고 있었다(Z값 -2.31, P값 0.02). 또한 건강상태와 운동후에 주관적으로 느끼는 건강 정도를 비교하였을 때, 허약한 군(21.50)에 비해 건강한 군(13.50)이 점수가 더 좋았다. 즉 건강한 군이 운동후에 더 건강해졌다고 자각하고 있었다 (Z값 -2.54, P값 0.01).

6. 매일 운동하는 군과 매일 운동하지 않는 군의 연령과 운동기구 사용 전후의 운동 시간을 비교해본 결과, 매일 운동하는 군에서의 운동기구 사용전에는 75세 이하 군(mean rank 14.88)에 비해 76세 이상 군(mean rank 9.57)이 점수가 더 좋았으나, 운동기구 사용후에는 두 집단 간의 차이가 없었다. 한편, 매일 운동하지 않는 군의 연령과 운동기구 사용 후의 운동 시간을 비교해본 결과, 운동기구 사용전에는 두 집단 간에 차이가 없었고 운동기구 사용후에는 75세 이하 노인 군(mean rank 6.40)에 비해 76세 이상 노인 군(mean rank 3.25)이 총 운동시간이 증가하였다(Z값 -1.88, P값 0.05).

앞에서의 분석 결과를 종합해 볼 때, 다음과 같은 제안을 하고자 한다.

첫째, 우리 나라 경로당의 대부분은 운동시설이나 다양한 레저 시설이 없어 노인들이 화투나 장기 등 일생 동안 익숙한 오락에만 관심을 두었기 때문에 지극히 생활이 한정되었다. 다른 선행 연구들에서도 대부분의 노인들이, 노인들의 특성에 맞는 놀이 시설이 없다고 지적한 것을 볼 때 앞으로 모든 경로당에 적당한 운동 장소와 운동 시설을 갖추는 것이 노인들의 운동 생활화를 이룩할 수 있다고 할 수 있겠다.

둘째, 노인들이 체계적이고 지속적인 운동을 하기 위해서는 관련 지도자의 확보 및 배치가 필요하다. 현재 우리 나라 실정에서 각 경로당에 대한 배치는 어렵기 때문에 이

에 대한 대안책으로 각 구청에 노인을 지도할 수 있는 체육 지도자 자원 봉사자를 두고 요일별로 순회하면서 경로당이 가진 공간을 최대한 활용할 수 있는 프로그램으로 노인들의 운동 참여를 유도하는 것이 바람직할 것이다.

셋째, 노인들에게 긍정적이고 적극적인 운동에 대한 인식을 심어 주어 스스로 건강관리를 하도록 유도하기 위해 운동에 대한 교육이 지속적으로 이루어져야겠다.

넷째, 본 연구는 일개 지역 일개 경로당에 국한시켜 사례연구를 한 결과이므로 앞으로 여러 가지 노인들의 특성을 고려해 그들의 활동 욕구와 건강에 대한 욕구를 충족시킬 수 있는 프로그램 개발과 후속 연구가 필요하다.

다섯째, 정책 입안자들의 입장에서는 이러한 문제를 깊이 인식하고 향후 노인 시민에 대한 복지의 일환으로 건강한 삶을 누릴 권리를 갖도록 장기 종합적 대책을 수립해야겠으며, 또한 차세대의 노인이 될 현대인이 해야 할 의무일 것이다.

A Case Study on the Relationship between an Exercise Program and the Exercise Cognition of Aged Persons

Suk Rye Yoon

Dept. of Nursing, Yeong-Dong College

A case study on the relationship between an exercise program and the exercise cognition of the aged persons at a community center for the elderly in Seoul was carried out to get some basic data for a better exercise program. The frequencies and time of exercise and the exercise cognition before and after the exercise program were compared. The program included exercise training and education 2 or 3 times a week for three months with 6 different kinds of exercise machines. 32 persons were interviewed, and the results, which were analyzed using SPSS package program, showed frequencies, percentages and Wilcoxon rank sum test. The following conclusions were obtained :

1. After the exercise program, the exercise frequency and time were increased, and the leisure life was changed positively.

2. 96.9% of the interviewees understood well the necessity of the exercise, and the most reasonable reason why they do exercise was to keep their physical strength and health. And more persons of the group who do exercise everyday than those of the group who do not exercise everyday, felt that they are healthy.

3. It was responded that the most important factor to promote the exercise activity of aged persons was to provide exercise facilities and rooms, and exercise trainers.

Accordingly, the exercise facilities and rooms, and exercise trainers should be provided, and various exercise programs should be developed, for the regular exercise of aged persons in their lives. Therefore, qualitative life and well-being of aged persons should be improved.