

규칙적인 운동프로그램이 경로당 이용 노인의 건강에 미치는 효과

최선하(원주전문대학 간호과)

노령화 사회에 대비하여 노인인구의 “삶의 질”을 확보하는 것은 최근 보건의료계에서 중요시 되고 있다. 노인 건강문제의 특성은 각종 만성 퇴행성질환을 한가지 이상 가지고 있는 경우가 흔하므로 건강인과의 구분이 뚜렷하지 않지만, 기동성 있는 노인의 건강관리는 규칙적인 운동을 통해 이루어지는 것이 효율적임을 강조하는 일련의 연구들이 진행되고 있다.

이에 본 연구자는 개인책임으로 이루어지는 생활양식의 변화, 즉 운동의 습관화를 사회적 활동을 통하여 지원하려는 의도에서 경로당을 중심으로 간호사가 지도할 수 있는 운동프로그램을 마련하였다. 이 프로그램의 내용은 운동, 보건교육, 그리고 직접간호 서비스로 구성되며, 보건사업을 수용할 수 있는 지역사회 노인집단인 경로당에 적용하였다.

따라서 본 연구의 목적은 규칙적인 운동프로그램의 투입이 경로당을 이용하는 노인의 건강관리에 긍정적인 효과를 미치는지 검정함으로써 노인 건강증진사업의 일환으로 이용할 수 있는 운동프로그램 모형을 제시하는데 있다.

운동프로그램이 실시된 기간은 1996년 7월 1일부터 9월 14일 까지의 9주간이었다. 서울 특별시 송파구 소재 4개 경로당에서 운동프로그램을 실시한 실험군 19명과, 실시하지 않는 대조군 18명으로 총37명이 연구대상이었다. 운동프로그램 실시 전후 과정을 통해 측정된 총 3회의 측정값과 설문지는 SAS(Statistical Analysis System)로 분석하였다.

가설검정을 통하여 얻어진 신체적 건강, 정신적 건강, 인지적각 수준의 운동효과는 다음과 같다.

- 1) 본 운동은 신체적인 건강관리에 효과가 있었다. 체력요인 가운데 심폐지구력·배근력·근지구력 그리고 유연성 강화에 효과가 있었으며, 악력과 체지방량에는 영향을 주지 못했다. 생리지수에서는 혈압·맥박·호흡 그리고 혈당치를 정상범위 안에서 낮추었으며, 노인들은 주관적으로 건강상태가 좋아졌다고 평가하였다.
- 2) 정신적인 측면에서 우울개선의 경향을 보였지만 이 차이는 유의하지 않았다.
- 3) 운동프로그램 시행후 운동에 대한 지각된 유익성, 운동에 대한 자기효능성이 유의하게 향상되었다.

이 결과의 의미는 연구자가 계획한 운동프로그램이 경로당을 이용하는 여성노인에게 적합한 것이었으며 건강생활에 유익한 환경을 조성한 것으로 받아들여진다.

앞으로 운동프로그램 운영 효과를 측정하는 추후연구가 이루어지고 다른 상황에 있는 경로당에 그 적용을 확대함으로써 연구의 효과를 보다 일반화시킬 수 있을 것으로 본다.