

# 노인이 인지하는 건강과 운동의 의미에 관한 연구

이선희(한양대학교 간호학과)

노년인구가 절대적·상대적으로 급속하게 증가하고 있는 추세에 병행하여 평균수명이 연장되고 사회가 고령화되면서 만성질환으로 고통을 받는 노인인구가 전증하고 있다. 이러한 만성질환을 적절한 운동을 권장하므로써 노인의 건강유지 및 증진을 위해 노력하고 있다. 그러나 운동프로그램 적용은 주로 연구자가 선택한 프로그램으로써 대상자의 의견이 운동프로그램에 적용된 예는 드물다. 또한, 건강 행위를 하도록 결정하는데 핵심요인인 건강개념은 성인층을 대상으로 주로 연구가 이루어 졌으며, 운동개념에 대해서는 거의 없는 실정이다.

이에 본 연구는 노인대상자들의 건강과 운동에 대한 실태를 파악하고 그들이 인지하는 건강과 운동의 의미를 파악·분석함으로써 노인건강을 위한 운동프로그램 개발시 간호제공자와 노인대상자 간에 합의가 이루어진 적절한 프로그램이 되도록 하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구는 서술적 조사연구로서, 서울에 거주지를 둔 65세 이상의 노인 109명을 대상으로 면접조사를 통해 수행되었다. 자료는 1996. 4. 13~4. 27사이의 2주 동안 반구조화된 질문지를 이용하여 직접면담을 통해 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS PC + 를 이용하여 분석하였으며 기술통계방법과  $\chi^2$ -test를 이용하였다. 그리고 건강과 운동의 의미에 대해서 단문으로 추출된 의미있는 진술문들은 내용분석을 병행하여 분석하였다.

그 결과는 다음과 같다.

1. 주관적으로 인지된 건강상태는 대부분 양호한 편이었다. 또한 평상시 건강관리 실천군은 46%이었으며, 그중 관리유형으로 '운동'이 54%로 가장 많았다.

이 결과는 대체로 성별로 볼 때 여자 보다는 남자가, 결혼상태별로는 기혼군이 사별군보다, 교육상태별로는 교육수준이 다소 높은 군이 건강관리를 더 많이 실시하고 있는 것으로 드러났다.

2. 유병상태에서는 '진료후에 확인된 질병있다'가 40.7%, '진단은 받지 않았으나 질병이 있다'고 인지한 경우가 35.2%, '없다'가 24.1%로 나타났다. 이는 남자노인이 여자노인보다 높아 성별의 차이를 나타내었다.

3. 운동을 실시하고 있는 노인들의 30.0%는 운동할 때 불편감을 체험한 바 있다고