

노인주택 계획을 위한 예비노년층의 건강의식 및 행위조사

Analysis of the occupants' opinions and behaviors related to health issues for senior housing planning

최희승* 윤정숙** 전정윤*** 박은선**** 강영길****
Choi, Hee-Seung Yoon, Chung-Sook Chun, Chung-Yoon Park, Eun-Seon Kang, Young-Gil

Abstract

To design senior housing that support residents' health is one of the contemporary issues in Korea. As elderly people became more healthful and reach, people became interested in the health and health promotion. This trend encouraged this research study. The objectives of this study are: to analyze the middle aged people's opinions and behaviors related to health issues, and to suggest design considerations for senior housing.

The survey used questionnaire from 476 residents living in Seoul and Gyeong-Gi area. The analysis used descriptive statistics, one-way anova and t-test. Primary findings are as follows: (1) Most of the respondents considered that their health state is 'good' and mental health is more important than physical health. (2) Many people exercise regularly for the promotion of health at a gym. (3) Results show that social relationship effect on health, and dietary life and walking medical examination account highly. (4) As the respondents are higher income and education level, the health-related behavior is more actively. Moreover the respondents who are women feel a great interest about health issues.

These results suggest directions for planning of the senior housing. (1) Planning the space for the health-promoting behavior in the house or support a private gym-not a local facilities-. (2) Service for the information related health issues - medical examination, news of the health issues (3) Support the maintenance a good - social relationship (4) Consideration the space with health-related behavior like walking and dietary-life. The senior housing can reflect the health-related opinions and support health-related behavior of the elderly people.

키워드 : 노인주택, 건강의식, 건강행위

Keywords : senior housing, health-related opinion, health-related behavior

1. 서론

1.1. 연구의 배경 및 목적

고령화 사회가 도래함에 따라 현재 우리나라는 노인인구 및 노인소득이 증가하고 이에 따라 변화된 의식을 가진 새로운 노인세대가 나타나기 시작했다. 경제력이 있고 교육수준이 높은 건강한 노인인구는 점차 증가할 것이며 이들은 이전과는 다른 여유로운 삶과 여유를 즐기려는 요구가 매우 높을 것이다.

이와 함께 노인주택 또한 새로운 노년층의 의식과 요구를 반영하여 다양하게 개발되어야 할 것이며, 이에 대한 많은 연구가 진행되고 있다. 건강이 양호한 노인일수록 기존의 의료시설과 같은 거주유형보다는 자가 주택이

나 민간실버타운을 더욱 선호하고 있으며(국토연구원 2004), 노인주거는 주택과 의료시설의 차원에서 그 범위를 넓혀 노년층의 건강에 대한 의식과 행위에 대한 이해를 바탕으로 구상되어야 할 것이다. 특히 건강에 대한 의식의 변화는 치료나 의료서비스가 가능한 시설차원의 주택에서 벗어나 건강한 생활을 보장할 수 있는 지원가능(supportive)한 주택유형의 개발이 필요하다.

이러한 배경에서 본 연구는 예비 노년층의 건강 관련 의식 및 행위를 분석하고 이를 통해 노인주택을 개발함에 있어 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

1.2. 연구범위

본 연구는 향후 노인주택 개발에 필요한 자료를 제공하기 위하여 연구대상을 예비노년층으로 한정하고 40세에서 59세의 남녀를 대상으로 조사하였다. 또한 거주지의 경우 우리나라 인구의 절반정도(48%)를 차지하는 서울 및 경기지역으로 한정한다.

* 정희원, 연세대학교 주거환경학과 석사과정

** 정희원, 연세대학교 주거환경학과 교수, 학술박사

*** 정희원, 연세대학교 주거환경학과 교수, 공학박사

**** 정희원, 삼성물산 건설부문 주택기술본부

II. 연구방법

2.1. 조사대상 및 조사내용

서울 및 경기지역에 사는 40~59세의 거주자를 대상으로 조사하였으며 설문지 내용은 크게 거주자 일반사항, 건강 관련 의식 및 행위 항목, 구체적인 행위 종류 및 활동 문항으로 이루어졌다. 구체적인 행위는 취미활동, 스트레스 활동, 정기적인 운동으로 구성되었다.

2.2. 조사절차 및 분석방법

예비조사는 7월 30일부터 40여명을 대상으로 이루어졌으며 이를 통해 측정도구의 신뢰도를 검증하고 항목을 재구성하였다. 이후 7월 31일부터 8월 16일까지 본 조사를 실시하였으며, 총 500부를 조사에 사용하여 전체 476부가 회수되었다.

자료 분석은 SPSS/PC* 프로그램을 이용하여 빈도, 백분율, 평균 및 χ^2 검증, F검증 등을 하였다.

III. 연구결과 및 논의

3.1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 성별은 여성이 54.4%, 남성이 45.6%였으며, 연령은 40대가 54.6%로 50대보다 조금 많았다. 학력은 대학교 졸업자가 59.9%로 과반수를 넘었으며 고등학교 졸업(26.9%), 대학원 졸업 이상(13.3%) 순이었다. 직업은 전업주부가 32.4%로 가장 많았으며 사무직이 23.1%, 자영업이 19.3%, 전문직이 17.0%로 나타났다. 거주지의 경우 수도권이 36.0%로 가장 많았으며 서울의 강북동지역이 20.0%, 강남서지역이 17.3%순으로 나타났다.

가구특성을 보면 평균 자녀수는 2.02명으로 총 자녀수가 2명인 경우가 66.2%, 3명의 경우가 13.9%로 나타났다. 월 평균 가구 수입의 경우 300만원 이상 ~ 500만원 미만의 소득을 가진 경우가 35.3%로 가장 높게 나타났고 100만원 이상 ~ 300만원 미만이 24.7%, 500만원 이상 ~ 700만원 미만이 20.8%로 나타나 대부분 중산층임을 알 수 있었다.¹⁾

3.2. 조사대상자의 건강 인식

자신의 건강상태에 대하여 인식을 물었을 때 50.1%가 '대체로 건강한 편이다'라고 답했으며 34.7%가 '보통이다'라고 답해 자신이 보통이상의 건강상태라고 인식하고 있었다.

중요하다고 생각하는 건강의 우선순위를 묻는 항목에

1) 도시 근로자가구 월평균 가계수지 = 3,109,567원 (2005년 2분기 통계청 자료)

서는 정신적 건강을 1위로(답변 중 64.1%1위로 택함)답했으며 그 신체적 건강을 2순위(답변 중 68.0%가 2위로 택함)로, 사회적 건강을 3순위(답변 중 86.6%가 3위로 택함)순으로 나타났다. 이는 건강에 대해 신체적인 질병이나 치료의 개념보다 더 폭넓은 정신적 만족감이나 행복감까지 포함하는 정신적 건강까지 그 개념이 확대되었으나, 아직 환경이나 조직 등의 사회적 건강까지는 그 개념이 확대되지 못했음을 보여준다.

3.3. 조사대상자의 건강 유지 행위

건강을 유지하기 위한 구체적인 행위로 취미활동, 스트레스 활동, 정기적인 운동으로 물었으며 각 활동의 종류와 장소는 주관식으로 다중응답이 가능했다.

1) 스트레스 해소 활동

조사대상자의 54.6%가 스트레스 해소를 위해 특별히 하는 활동이 있다고 과반수 이상이 답하였다. 스트레스 해소를 위한 활동으로는 운동(27.9%)을 가장 많이 답했으며, 수면(15.0%), 음주(10.6%) 수다(10.0%) 순으로 나타났으며 기타활동으로는 쇼핑, 등산 등이 있었다.

2) 취미 활동

전체 응답자중 62.6%가 자신만의 취미 활동을 가지고 있었고, 월 평균 약 6회 정도 취미를 즐기고 있었다. 취미활동은 하는 장소로는 집(32.8%)을 가장 많이 선택하고 있었으며, 영화관(11.7%)을 두 번째로 많이 응답했다. 취미 종류로는 영화감상이 21.0%로 가장 높게 나타났고 다음으로는 골프(11.3%), 등산(11.0%)순으로 나타났다.

3) 정기적인 운동

전체 조사대상자 중 62.6%가 정기적으로 운동을 하고 있다고 답했으며, 월 평균 약 13.8회 정도 즉 매주 4회 이상 정기적으로 운동을 하고 있었다. 운동장소로는 절반에 가까운 응답자(47.2%)가 정기적으로 휘트니스 센터를 이용하고 있었으며, 산(12.0%)과 집, 골프장(7.0%) 순으로 운동장소를 뽑았다. 운동 종류는 헬스가 22.8%로 가장 높았으며 골프가 13.6%, 걷기나 달리기가 9.8%로 나타났다.

4) 건강상태 및 건강 유지 행위의 인구통계학적 차이

(1) 지역별 차이

조사대상자의 거주 지역에 따른 건강상태 및 구체적 행위의 차이는 모두 유의하지 않은 것으로 나타나 건강상태에 대한 인식 및 건강 유지 행위에 있어 거주 지역이 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

(2) 성별 차이

건강상태 인식과 취미활동 유무에 있어 성별에 따른 유의한 차이를 보였는데, 남성이 여성보다 더 건강하다고 인식하고 있었으며, 취미활동의 경우 여성보다 남성이 취

미활동에 더 참여하고 있었다.

(3) 학력별 차이

건강상태 인식에서만 유의한 차이를 보였으며 학력이 높을수록 자신의 건강상태를 더 좋게 인식하고 있었다.

(4) 직업별 차이

전문직과 사무직 종사자가 가장 자신을 건강하다고 인식하고 있었으며 '무직/기타' 집단과 전업주부가 자신의 건강상태를 비교적 낮게 평가했다.

(5) 소득별 차이

소득에 따라 건강상태 인식 면과 스트레스 해소 활동, 정기적인 운동에 있어 유의미한 차이를 보였다. 소득이 높아질수록 자신의 건강상태를 더 긍정적으로 인지하고 있었으며 적극적인 건강 유지 행위를 나타냈다.

표 1. 인구통계학적 특성과 건강 인식 및 행위의 차이 검증

n=476						
분류	항목	지역	성별	학력	직업	소득
건강상태			○	○	◎	◎
스트레스 해소	유무					○
취미 활동	유무		○		○	
	횟수					
정기 운동	유무					○
	횟수				○	

주 : ○ p < .05, ◎ p < .01, ● p < .001

3.4. 조사대상자의 건강관련 의식 및 행위

기존의 건강 관련 논문들과 참고문헌 등을 통해 총 27개의 건강관련 의식 및 행위 항목을 구성하고 이를 5점 리커트 척도로 물었다. 그 내용은 건강 관련 의식을 묻는 항목이 14개 항목, 건강 관련 행위를 묻는 항목이 13개 항목으로 이루어졌으며 그 결과는 다음과 같다.

1) 건강 관련 의식

예비노년층의 건강 관련 인식의 경우 '사회적 관계가 자신의 건강에 영향을 미친다.'와 '남자들도 미용에 관심을 가질 수 있다고 생각한다.'에서 가장 높은 점수를 보였다.

그에 반해 가족의 화목이 자신의 건강에 영향을 미치는지에 대한 부분과 미용을 위한 성형에 있어서는 비교적 부정적인 반응을 보였다.

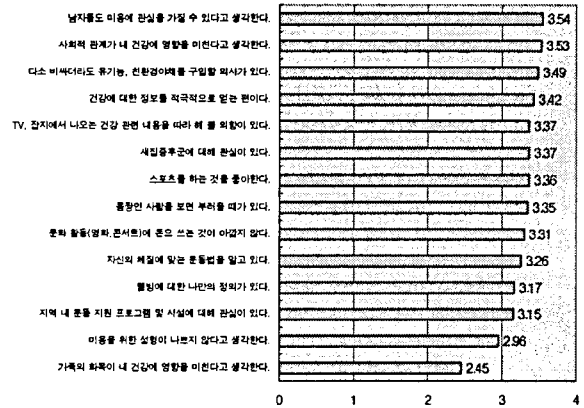


그림 1 건강 관련 인식 항목

2) 건강 관련 행위

'가족과 식사를 자주 한다.' '집에서 음식 해먹는 것을 즐긴다.'는 항목이 가장 높은 분포를 보여 식생활과 관련된 행위가 높게 나타났음을 알 수 있다. 건강검진, 체중 조절, 산책, 그리고 사색과 명상과 같은 항목에 있어서도 비교적 긍정적인 반응을 보였으며, 최근 트렌드(미용, 스파, 홈파티 등)의 항목에는 다소 부정적인 반응을 나타냈다.

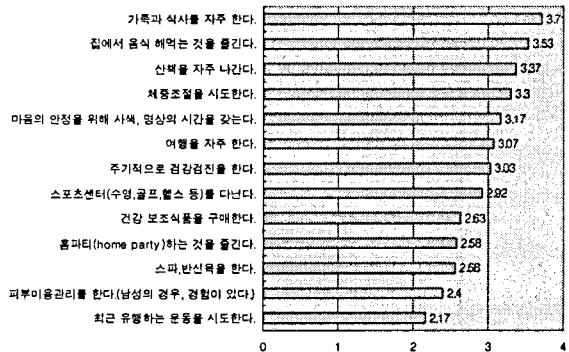


그림 2 건강 관련 행위 항목

3) 건강 관련 의식 및 행위 차이

(1) 지역별 차이

서울의 4개 지역²⁾에 따른 건강 관련 의식 및 행위 항목의 차이가 '집에서 음식을 해먹는 것을 즐긴다.'와 '가족과 식사를 한다.'는 항목을 제외한 모든 항목에서 유의하지 않았다.

2) 강남동 지역 : 서초, 강남, 송파, 강동

강남서 지역 : 동작, 관악, 금천, 영등포, 구로, 강서

강북동 지역 : 광진, 성동, 동대문, 중랑, 노원, 도봉, 강북, 성북

수도권 지역 : 성남, 고양, 안양, 인천, 용인, 광주, 여주, 이천

(2) 성별 차이

건강 관련 의식면에서 많은 항목이 유의미한 차이를 보였으며 특히 여성의 경우 미용에 대한 관심이 매우 높고, 건강 정보에 남성보다 더욱 민감한 결과를 나타냈다. 행위의 경우 남성이 여성보다 여행에 더욱 적극적이었다.

(3) 학력별 차이

건강 관련 의식에 관한 항목 중 특히 '문화 활동에 돈을 쓰는 것이 아깝지 않다'라는 항목에서는 대학교 이상의 고학력자와 고졸이하의 집단보다 훨씬 높은 점수를 나타냈다. 또한 고학력자일수록 사색과 명상을 시간을 가지며, 잦은 여행을 하고, 스파나 반신욕을 더 즐기는 등 관련 행위에 있어 많은 유의적인 차이를 보였다.

(4) 직업별 차이

조사 결과 전문직을 가진 사람일수록 사회적 관계가 자신의 건강에 영향을 미친다고 생각했으며, 정신적 건강을 위해 사색명상을 하거나 문화 활동을 즐기고, 운동을 즐겨하는 경향이 많은 것으로 나타났다. 전업주부의 경우 미용에 관련한 항목에 높은 관심을 보였으며 무직/기타의

경우 거의 모든 항목에서 가장 낮은 분포를 나타냈다.

(5) 소득별 차이

소득에 따라서도 많은 항목이 유의미한 차이를 보였는데 소득이 높을수록 더 많은 건강에 대한 관심과 높은 행위 정도를 보였다. 특히 500만원 이상 고소득층 일수록 잦은 여행, 정기적인 운동, 체중 조절 등 건강위한 적극적인 노력을 하고 있었으며, 사회적 관계가 자신의 건강에 많은 영향을 미친다고 응답하였다. 또한 100~500만원 사이의 중간 소득 계층의 경우 가족과 식사를 자주 한다는 항목 이외의 유의한 차이를 보인 항목 중 건강 관련 의식 항목에서 가장 낮은 분포를 보였다.

IV. 결론

예비노년층의 건강 관련 의식 및 행위를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 예비노년층의 경우 자신의 건강상태에 대하여 보통 이상으로 인식하고 있었으며 정신적 건강을 제일 우선

표 2. 인구통계학적 특성과 건강 관련 의식 및 행위의 차이 검증

n=476							
분류	항목	지역	성별	학력	직업	소득	
건강 관련 의식	지역 내 운동 지원 프로그램 및 시설에 대해 관심이 있다.		○				
	건강에 대한 정보를 적극적으로 얻는 편이다.						
	웰빙에 대한 나만의 정의가 있다.			○		○	
	자신의 체질에 맞는 운동법을 잘 알고 있다.			○		○	
	새집증후군에 대해 관심이 있다.		●		◎		
	몸짱인 사람을 보면 부러울 때가 있다.						
	스포츠를 하는 것을 좋아한다.		●	○	●	◎	
	TV, 잡지에서 나오는 건강관련 내용을 따라해 볼 의향이 있다.						
	사회적 관계가 내 건강에 영향을 미친다고 생각한다.			◎	○	●	○
	다소 비싸더라도 유기농, 친환경 야채를 구입할 의사가 있다.				○		
건강 관련 행위	남자들도 미용에 관심을 가질 수 있다고 생각한다.		●		●	◎	
	문화 활동(영화, 콘서트)에 돈을 쓰는 것이 아깝지 않다.			●	◎	◎	
	미용을 위한 성형이 나쁘지 않다고 생각한다.		●				
	가족의 화목이 내 건강에 영향을 미친다고 생각한다.						
	최근 유행하는 운동을 시도한다. (ex. 필라테스, 코어)			◎			
	건강 보조식품을 구매한다.				○	○	
	스포츠센터(수영, 골프, 헬스 등)를 다닌다.			◎	○	●	
	집에서 음식을 해먹는 것을 즐긴다.	○					
	산책을 자주 나간다.			○		○	
	여행을 자주 한다.		◎	●		●	
홈 파티(home party)하는 것을 즐긴다.							
피부미용관리를 한다.(남성의 경우 경험이 있다.)		●	○	●	○		
주기적으로 건강검진을 한다.			●	○	●		
체중조절을 시도한다.							
마음의 안정을 위해 사색, 명상의 시간을 갖는다.			◎	○			
가족과 식사를 자주 한다.	○		○	◎	◎		
스파, 반신욕을 한다.			◎		◎		

주 : ○ p < .05, ◎ p < .01, ● p < .001

으로 생각하고 있었다.

둘째, 건강유지를 위해 60%가 넘는 사람들이 정기적으로 운동을 하고 있었으며, 스트레스 해소를 위해서도 운동이 중요한 활동 종류 중 하나로 나타났다. 운동 종류로는 헬스(웨이트 트레이닝)가 가장 높았으며, 산책 등과 같은 걷기나 달리기도 높은 비율을 보였다.

셋째, 건강 관련 의식에 있어서는 사회적 관계를 가족의 화목보다 자신의 건강에 많은 영향을 미친다고 생각하고 있었으며, 건강 관련 행위에 있어서는 최근의 트렌드를 반영하는 항목보다는 식생활과 관련된 항목과 산책, 여행, 건강검진의 항목이 높게 나타났다.

넷째, 예비노년층의 건강 관련 의식 및 행위에 있어서는 거주 지역에 따른 차이는 거의 나타나지 않았고, 학력 및 직업, 소득에 따른 많은 유의미한 차이를 보였다. 특히 고소득, 고학력일수록 적극적이고 폭넓은 건강 관련 행위를 보였으며, 여성이 더 건강 관련 정보에 관심이 높고 비용과 관련된 항목에 높은 관심을 보였다.

이러한 결과를 통해 건강을 고려한 노인주택의 계획에 대한 방향은 4가지로 요약해볼 수 있다.

1) 건강 유지 행위 지원 공간 마련 - 정기적인 운동

예비노년층의 경우 건강 유지를 위해 적극적으로 운동을 하는 세대로 보여지며, 특히 고소득·고학력일수록 이러한 부분에 많은 투자를 하고 있었다. 지역 내 시설보다는 사설화 된 시설을 제공하거나 주택 내부에 이러한 공간을 지원하는 것도 좋은 방안이 될 것이라 판단된다.

2) 건강 정보 제공 프로그램 마련

고소득, 고학력일수록 정기적으로 건강검진을 받고 있는데 이는 비용과 관련된 문제로도 판단되며, 여성의 경우 건강과 관련된 정보에 관심이 높았다. 이러한 부분에 있어 건강 검진의 기회 제공이나 건강 유지 혹은 건강 위해 요소에 대한 정보 제공이 필요할 것이다.

3) 사회적 관계 유지 지원

조사 결과 전문직이거나 고소득일수록 가족관계보다 사회적인 관계가 건강에 대해 영향을 많이 미친다고 응답하였으며, 이에 따라 기존의 사회적 관계 유지가 가능하도록 계획되어야 할 것이다. 입지 면에서 사회적인 교류가 불편하지 않도록 고려해야하며, 접대 공간이나 커뮤니티 시설 등을 통해 새로운 사회적 관계 지원 또한 가능해야 할 것이다.

4) 건강 관련 행위를 위한 공간 배려

건강 관련 행위 항목에서 식생활에 대한 항목이 가장 높은 분포를 나타냄과 함께 직접 요리를 할 수 있는 공간과 식사공간을 주택내부에 제공하며, 산책이나 걷기 그리고 등산 등 높은 비율을 보인 건강 관련 행위를 위한 공간 계획이 요구된다.

참고문헌

1. 김수근, 정동혁, 『디지털시대의 건강관리』, 대경북스, 2003
2. 윤주현, 강미나, 송하승, 고령화사회 노인주거의 현황과 정책과제, 국토연구원, 2004
3. 김남진, 예비노년집단과 노인집단의 건강관심도 및 건강행위 주관적인 건강상태와의 관련성 연구, 보건교육, 건강학회지, 2000
4. 임희정, 중년층의 건강상태와 노후 준비와의 관계, 연세대학교 석산논문, 2003
5. 박태은, 건강주택 계획요소에 관한 사용자의 태도 분석 연구, 연세대학교 석사논문, 2003