

## 노인의 운동인식과 운동교육에 관한 사례연구

윤 숙 례 (영동전문대학 간호과)

목 차	
I. 서 론	3. 운동프로그램
1. 연구의 필요성	IV. 연구결과
2. 연구 목적	1. 연구대상의 일반적 특성
II. 이론적 배경	2. 경로당에서의 생활과 자가 운동정도
1. 노인의 개념	3. 운동에 대한 인식
2. 노인과 건강	4. 제 변수 간의 관계
3. 노인과 운동	V. 결론 및 제언
III. 연구방법 및 절차	참고문헌
1. 조사대상 및 자료수집	부록
2. 조사도구 및 자료처리 분석방법	영문초록

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

최근에 이르러 도시화, 산업화, 핵가족화, 그리고 인구의 고령화에 따라 제기된 노인문제는 사회적으로 노인층에 대한 관심과 노인 복지에 대한 연구가 다방면에서 더욱더 활성화되기 시작했다.

노인인구가 증가하게 되면, 노인 문제도 여러 가지 형태로 대두되어 고령화에 따른 과제는 다방면에 걸쳐 제기된다. 즉 시대적 변천이나 개인의 가치관의 변화에 따른 경로사상의 약화와 부양의식의 변화

등은 노인 부양에 어려움을 초래하여 경제력 약화, 배우자와의 사별, 그리고 노화현상으로 인하여 심신의 기능저하와 만성퇴행성질환으로 인해 건강 문제가 가장 심각한 문제로 대두되고 있다.

그런데, 이런 노인 건강문제의 발생요인을 보면, 신체기능의 저하, 치료비 과다, 젊은이들의 무관심 등이 있지만, 노인들이 평소 건강관리를 소홀히 하는 데도 이유가 있다(유수옥, 1994).

특히, 건강은 각 개인이 내외적 변화에 계속적으로 적응하는 기능적인 상태라고 할 때, Roy에 따르면 건강상태는 좋은 건강, 높은 수준의 안녕, 최고의 건강으로 움직여 간다. 즉 개인은 긍정적으로 대처

해 간다고 말했다(Roy, C., 1976).

이런 맥락에서 볼 때, 노인은 신체적, 심리적, 사회적 노화과정을 긍정적으로 받아들여, 노후를 건강한 상태로 유지할 수 있기 때문에, 이를 위한 동기 부여와 다양한 건강 서비스 프로그램을 개발해서 시행하는 것이 건강하고 질적인 삶을 유지할 수 있으리라고 본다. 이선자와 이윤숙(1992)은 노인 의료 보장 및 건강관리를 위한 장단기 대책으로 건강한 노인을 위한 시책 및 시설을 위한 보건 사업 중에서 1992-1996년 사업으로 건강진단, 봉사활동, 국민 건강 증진대회로 확산, 사회운동 및 노인 레크리에이션 권장을, 1997-2001년에는 건강진단의 전 노인 확대, 전국민 건강증진대회 정착, 전국민 레크리에이션 사업 등을 제시했다.

이 중, 국민 건강 증진대회는 최근 보건의료계에서도 질병의 치료와 예방보다는 건강한 상태를 계속적으로 유지, 증진시킬 수 있는 새로운 건강관리 체계의 변화를 모색하고 있을 뿐 아니라, 간호계에서도 실제적 실무현장에서 건강증진 활동에 대한 모델이 제시되었다(정문희외, 1993). 또한, 노인 자신의 건강지각과 삶의 질과는 매우 상관관계가 높은 것으로 보고되었으며(Moore, B.S., Newsome, J.A., Payne, P.L. & Tiansawad, S., 1993), 그렇기 때문에 건강에 관련된 여러 가지 노력을 기울일 수 있다고 할 수 있다.

한편 김창근(1994)은 75세 이상 여성노인을 대상으로 12주간 에어로빅 댄스 훈련 후 몇 가지 생리학적인 변인의 평가를 시도하였는데 연구결과는 에어로빅 운동의 효과가 성이나 연령에 관계없이 적용 현상이 나타나는 결과가 나왔다.

또한 만성 류마티스관절염 환자를 대상으로 하여 소집단으로 수중운동 프로그램을 실시한 결과 통증이 감소되고, 관절 각도 지수와 무지방 체중이 증가하고, 적혈구 침강속도가 감소되는 효과가 있었다(김 중임, 1994). 그리고, 노인의 근관절 운동은 자가 간호활동을 증진시키는 것으로 보고되었고(신재신, 1994), 맨손체조 프로그램에 참석한 노인 군이 참가하지 않은 노인 군에 비해 신체적 정신적 사회적 건강상태가 증진된 것으로 나타났으며(이상연, 1991), 70세 이상 장수한 노인을 대상으로 문화

기술적으로 연구한 결과 나타난 환경적 요소 중에 운동이 장수의 조건으로 나타났다(최영희, 이영희, 1993).

이러한 선행 연구들을 통하여 볼 때, 노인들을 위한 운동증진 프로그램이 질병의 악화 예방은 물론, 증상 완화 또는 건강을 증진시켜 결국은 노후의 삶을 행복하게 영위할 수 있다고 할 수 있겠다. 그러므로, 노인의 건강 복지 차원에서 건강 서비스 프로그램의 개발이 필요한 것으로 본다.

1995년 지방자치제 실시이후, 이런 프로그램에 관심을 가진 지방 정부인 서울특별시 중구가 노인들이 스스로 운동에 참여하고 운동이 일상 생활화되어 노년기에 최적의 건강과 안녕을 유지하여 보다 질적인 삶을 유지할 수 있도록, 하기 위한 목적에서, 1996년 3월초 서울 중구에 소재한 6개 경로당에 운동기구를 설치하고 운동교육을 실시하였다.

본 연구는 경로당에 운동기구를 설치하고 운동교육 프로그램을 실시해 본 후, 그 평가에 따라 새로이 개선된 프로그램 개발모형이 요청되므로 그 기초 자료를 제공할 목적에서, 본 연구자는 3개월 간의 운동교육 프로그램 수행 경험을 중심으로 본 사례연구를 시도하기에 이르렀다.

## 2. 연구목적

본 연구는 경로당 노인들의 자가운동 정도와 운동에 대한 인식 정도를 파악하고, 그 관계를 규명하는데 목적이 있으며 다음과 같은 구체적 목표를 통하여 달성한다.

- 1) 경로당 노인들의 일상생활에서 운동을 어느 정도 하고 있는지 파악한다.
- 2) 경로당 노인들의 운동기구 활용을 어느 정도 하고 있는지 파악한다.
- 3) 경로당 노인들이 운동에 대한 인식을 어떻게 하고 있는지 파악한다.
- 4) 경로당 노인들의 자가 운동 정도와 운동에 대한 인식간에 상호 관련성 여부에 대해 규명한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 노인의 개념

의학적 측면에서 거론되는 노인이란 노령화 과정에 있는 사람을 의미하고 있다. Leonard와 Breen은 노인을 (i) 생리적, 육체적으로 변화기에 있는 사람, (ii) 심리적인 면에서 개성(personality)의 기능이 감소되고 있는 사람, (iii) 사회적인 변화에 따라서 사회적인 관계가 과거에 속해 있는 사람 등으로 정의하고 있다(Leonard & Breen, 1960).

1951년 7월 미국 세인트루이스시에서 열렸던 제2회 국제 노년학회에서는 노인의 주요특징을 중심으로 다음과 같이 정의한 바 있다(장인협, 최성재, 1988).

(i) 노인이란 환경변화에 적절히 적응할 수 있는 자체조직에 결손이 있는 사람.

(ii) 자신을 통합하려는 능력이 감퇴되어 가는 시기에 있는 사람.

(iii) 인체의 기관, 조직, 기능에 감퇴현상이 일어나고 있는 사람.

(iv) 생활체의 적응성이 정신적으로 결손되어 가고 있는 사람.

(v) 조직 및 기능저장의 소모로 적응감퇴 현상에 있는 사람.

이와는 달리 역연령(chronological age)을 중심으로 한 노인의 규정은 인간의 노화과정에는 개인적인 차이가 다양하고, 인간의 생리적인 노화과정과는 일치하지 않기 때문에 연령에서 노인이라 규정하기에 우리가 간다고 보는 견해가 지배적이다(최순남, 1984).

그러나, 사회과학적 조사연구상 또는 정책 및 행정 편의를 위하여 쓰이고 있는 기준으로써, (i) 개인의 자각에 의한 노인, (ii) 사회적 역할 상실에 의한 노인, (iii) 기능적 연령에 의한 노인 등을 기준으로 역연령으로 노인의 범위를 정하기도 한다(장인협, 최성재, 1988).

한편, 연구자들이 설정하는 노인의 기준은 인구통계학상으로 널리 활용되고 있는 65세를 노인연령으로 규정한다. 그리고, 우리 나라 노인복지법과 생활보호법에서도 노인보호 대상을 65세 이상으로 규정

하고 있다(노인복지법, 생활보호법). 그러나, 윤진(1986)은 문화적 전통과 규범적 측면을 고려하여 회갑이 지난 60세 이상을 노인으로 보았다.

또한 은퇴의 경우, 우리 나라는 국민 연금법에 보통 55-58세로 되어 있고 교육자등 몇 가지 직종에서만 65세로 되어 있다. 미국의 경우, 1979년 제정된 정년제한철폐법에서는 70세 혹은 그 이상도 노동을 할 수 있도록 규정되어 있다. 이 시기를 Neugarten(1974)은 젊은노인(young-old) 60-70세와 늙은 노인(old-old) 70세 이상으로 구분하고 대부분 직장과 가정에서의 책임과 의무에서 해방되어 건강유지에 힘쓰며 살아가다가 인생의 마지막인 죽음으로 인생의 주기는 끝나게 된다.

본 연구에서는 연구 대상 지역의 경로당 회원의 연령이 65세로 규정되어 있고, 또 본 연구에 참가한 노인이 65세 이상이었기 때문에 노인을 65세로 규정하였다. 그러나, 젊은 노인과 늙은 노인간에는 신체적, 정신적, 사회적으로 차이가 있기 때문에 65-75세 까지를 젊은 노인(young-old), 76세 이상을 늙은 노인(old-old)으로 조작적 정의하였다.

### 2. 노인과 건강

노인의 특성은 “노인”의 개념정의에 따라 백양백태로 지적될 수 있으나, 무엇보다도 신체건강과 정신건강 양 측면에서 가장 뚜렷한 형태로 정리될 수 있다. 즉, 노인이 되는 “고령”에 이르게 되면 신체와 정신 양면의 건강 상태가 악화되는 것이 노인의 특징들 중 특징으로 꼽힐 만 하다(주성수, 윤숙례, 1993). 일반적으로 노인은 신체 생리적으로 에너지가 왕성하지 못하고 적응력이 약해지는 징후, 심리적으로 불안, 초조, 노여움, 조급함, 우울, 이해력 감퇴, 대인 접촉 회피 등의 특성을 보이고, 의욕상실로 인해 건강관리에 소홀하는 동기조성감퇴가 나타나며, Cavan의 지적으로는 기억력 저하, 빈번한 불안, 아집, 과거에 대한 집착과 후회 등 15 가지에 이르는 “노화”특성을 보인다(조유향, 1992). 또한 “노화”의 핵심적 증후는 생리, 심리적 기능이 감퇴하는 현상으로 여기에서부터 노인의 신체, 정신 건강문제가 발생한다(이선자, 1989).

노화의 초기증상으로는 조그만 일에도 쉽게 피로감을 느끼고 의자에서 일어나는데 다리나 허리가 아프다거나 걸음걸이가 늦어지는 등의 증세를 보인다. 이 시기는 고령에 의한 형태적인 변화와 기능저하가 신체에 발생하며, 이것을 노인 자신이 의식하기 시작함으로써 신체와 정신에 영향을 미치기 시작한다.

한편, Neugarten(1964)에 의하면 연령이 증가하여도 개인의 성격 특성은, 젊을 때의 성격이 늙어서도 지속되는 경향이 있다고 하였다. 이 이론에 비추어 볼 때, 노인의 사회적 건강생활은 유년기에 경험한 사회화 과정이 크게 영향을 미쳐 노년기 발달과업 수행에 영향을 준다고 할 수 있으며, 그에 따라 노년기의 건강 상태에 영향을 미칠 수 있다고 할 수 있겠다.

미국의 도시와 농촌 노인 여성을 대상으로 연구한 논문에 의하면, 건강상태에 영향을 주는 요인은 경직감, 자아존중감, 스트레스, 대처기전, 서비스 활동이었으며, 도시 여성 노인이 스트레스가 더 있고 서비스 활동은 더 많지만 건강 상태는 안 좋은 것으로 나타났다(유수옥, 박명순, 1994).

한편, 우리 나라 대도시, 중소도시, 농촌 노인을 대상으로 실시한 건강 상태를 보면 대도시 노인이 농촌, 중소도시 노인에 비해 좋았는데 이는 의료시설, 노인을 위한 주거시설, 교통시설, 대중매체 및 여가활용에 의한 것으로 지적되었으며, 정신, 정서 건강상태를 보면 농촌, 중소도시 노인이 더 좋은 것으로 나타나, 도시화, 핵가족화, 산업화로 인해 대도시 노인이 가족적 결속력이 저하됨을 지적하였다(유수옥, 박명순, 1994).

또한 주성수, 윤숙례(1993)의 연구에서는 부부노인에 비해 독신노인의 신체, 정신건강이 상당히 나쁜 것으로 보고되었다. 그리고, 양로원 노인과 재가노인의 인지장애와 건강상태에 대한 연구에서는 전체 노인들의 45.4%가 인지장애가 있으며 건강상태는 시설 노인보다는 재가 노인이 더 좋고, 전반적으로 인지장애가 있을수록 신체, 정신, 정서 건강능력이 떨어지는 것으로 보고되었다(이선자, 오진주, 1992).

위와 같은 문헌고찰을 통해 볼 때, 노후의 삶을 행복하게 유지하려면 무엇보다도 노인의 여러 가지

특성을 고려해, 노인에게 건강관리를 실시해야 하는데, 특히 노인에게 건강관에 대한 인식을 잘 심어 주고, 건강관리하는 방법은 일상생활에서 부담 없고, 쉽게, 그리고, 경제적인 면도 고려해서 할 수 있도록 해야 하겠다.

### 3. 노인과 운동

노년기에 들어서면 노화현상에 의해 체력이 현저히 저하되고 면역성이 떨어지며, 주위환경에 대한 적응력이 약해진다. 이러한 현상은 사전에 방지하기 어려우나 적절하고 지속적인 노력을 계속하면 진전속도를 늦추고 동시에 건강한 생활을 영위할 수 있다.

운동은 심장, 폐, 혈관, 근육 등의 기능을 향상시킨다. 고혈압, 당뇨병, 동맥경화, 관절염, 심장병 등의 각종 노인성 질환은 심장, 폐, 혈관, 근육과 관계가 깊고, 이러한 신체 각기관의 발달은 곧 건강증진을 의미한다(국민생활체육협의회, 1991). 또한 운동은 신체가 수단이므로 정신적으로 소극적이고 우울하며 비활동적인 노인을 적극적으로 유쾌하며 명랑하게 만들뿐만 아니라 면역성과 적응력도 차츰 향상시키게 된다.

노인운동은 체력의 유지 증진과 노인성질환 예방 및 노화방지, 그리고 사회적, 정서적 안정을 도모한다. 노인들의 스포츠 참여는 다음과 같은 이점을 얻을 수 있다(김태운, 1990).

(i) 손이 떨리고 걸음이 비틀거리는 증후군은 대부분 노인들의 의태심 때문이므로 이 증상의 치료를 위해서는 스포츠 참여가 필요하다.

(ii) Duke 대학의 노화연구소의 연구결과는 활동적인 노인이 비활동적인 노인보다 질병도 적고 장수한다고 하였다.

(iii) 노화현상의 가장 명백한 사실로 나타나는 신체작업 능력의 감소는 규칙적으로 스포츠를 하는 노인에게는 잘 나타나지 않는다.

(iv) 규칙적인 스포츠는 노인들의 건강문제를 개선할 수 있다. 근육이 적절하게 사용되지 않으면 어깨가 처지며 자세가 나빠지고 관절이 굳어진다. 이러한 문제를 스포츠 활동으로 예방할 수 있다.

(v) 사용하지 않는 뼈는 석회질이 없어지는 경향

이 있는데 스포츠를 통하여 뼈의 노화현상에 의한 탈석회화 현상을 늦출 수 있다.

(vi) 나이가 더해 감에 따라 심장이 펌프로서의 효과적인 기능이 떨어지므로 스포츠 활동을 통하여 순환기능의 저하를 예방하며 또한 동맥경화증이나 고혈압 및 심전도의 이상을 예방할 수 있다.

(vii) 스포츠를 통해서 골격근의 감소라든가 체지방의 증가, 산소 소비능력의 감소 및 기능의 감소 등 제 기관에서 많은 변화를 지연시킬 수 있다.

조현영(1994)의 연구결과를 보면 시설노인의 운동참가는 여가만족, 생활만족도를 증가시킨다고 보고하였고, 또한 이성철(1995)도 노인의 사회체육 활동이 여가만족, 여가몰입경험, 고독감을 통하여 생활만족을 향상시킨다고 보고하였으며, 어용구(1993)도 도시 노인의 스포츠 참여가 생활만족도를 증진시키며, 노인체육에 영향을 미치는 변수는 건강상태, 경제적 안정정도, 배우자 유무, 교육수준 변수로서 노인체육의 참여에 큰 상관관계가 있다고 하였다. 그리고 김용일(1994)의 연구에서도 노인들이 스포츠 활동 후에 긍정적인 정서 반응을 나타내는 것으로 나타났으며, 김현덕(1993)도 운동에 참여한 노인이 비참여 노인보다 긍정적 요인인 자긍심과 활력감이 높게 나타났으며, 부정적인 요인은 낮게 나타나 결론적으로 운동에 참여하는 것이 정신건강에 유익하다는 결과를 보고하였다.

한편, 노년기의 운동능력 저하 경향에 대한 연구는 Master, Hollman와 Robinson들이 실시한 것이 있다(윤인호, 1983).

Master는 일정한 운동을 주고 맥박과 혈압이 2분만에 회복한 때의 최대 작업량을 측정하였다. 측정결과 남녀 함께 30세까지는 급속히 작업량이 커졌고, 그 이후는 점차 저하하는 경향으로 나타났다.

Hollman은 심장 및 순환계의 작업 예비력 측정을 행한 결과 50-60세의 예비력은 14-16세의 소년과 같았고, 60-70세에 있어서는 13-15세와 같았다.

Valentin과 Robinson은 매분 할 수 있는 한계 호흡의 크기와 최대 산소섭취량을 연령별로 연구하고 그 저하 경향을 명백히 하였다.

소련의 연구에 의하면, 청장년기부터 운동을 한 사람들(A군), 노년기에 운동을 시작한 사람들(B군),

평생 동안 운동을 실천하지 않았던 사람들(C군)에 대해 조사한 결과, A, B, C군 사람들은 대체로 10년 전후의 수명 차이가 생긴다고 하였다(서상옥, 1991).

또한 홍춘실(1992)은 당뇨병 환자를 대상으로 매주 3회 6주간 조깅 프로그램을 시행한 결과 당대사가 증가되었고 지질대사가 현저하게 감소되었으며, 심(조선일보, 1993)은 중년 남성에 조깅이 심장과 호흡기 기능강화 효과가 타 운동에 비해 월등하며 성인병 예방 효과가 뛰어나다고 보고하였으며, 최등(최영애외, 1993)은 젊은 여성에게 주당 4일 1일 30분간 12주동안 최대 심박동수 70-80%가 되는 강도로 조깅 훈련을 시킨 후 체지방 감소, 무지방체중의 증가, 심폐기능 증진의 효과를 볼 수 있다고 보고하였다.

이처럼 운동의 효과는 지속시간, 빈도, 강도에 따라 차이가 있으나 1주에 3일 이상 20-30분씩 지속적으로 해야 효과가 있다(유수옥, 박명순, 1994).

이러한 문헌고찰을 통해 볼 때 신체운동을 규칙적으로 수행함으로써, 노년기의 노화방지와 장수에 좋은 영향을 주며, 노인의 신체적, 정신적, 사회적 건강을 증진시킬 수 있다고 할 수 있겠다.

### III. 연구방법 및 절차

#### 1. 조사대상 및 자료수집

본 사례연구는 서울특별시 중구청에서 중구에 소재한 경로당 노인들의 운동을 증진할 목적으로, 6개 경로당에 근력강화와 유연성을 증진시키는 6종류의 운동기구를 투입하였다. 그중 중구 신당3동에 소재한 매봉 경로당 노인들을 중심으로 1996년 5월 13일부터 1996년 8월 14일 까지, 노인들 스스로 운동에 적응하여 일상생활화하고 운동에 대한 긍정적인 인식을 심어주기 위하여 매주에 2-3회씩 경로당을 방문하여 운동에 대한 지도와 교육을 실시하였다.

그러므로, 본 연구는 그 동안 운동에 대한 지도와 교육을 실시하고, 실시후 노인들의 자가운동 정도와

운동에 대한 인식 변화를 측정하고자 시도되었다.

조사대상은 경로당을 방문하는 노인들 중 3개월 교육후 본 설문에 응한 대상자를 연구대상으로 선정하였으며 41명중 질문에 불충분한 답변을 한 9명을 제외한 32명으로 한정하여 연구하였다.

자료수집은 사전예비조사를 거쳐 설문내용 수정과 조사원의 재교육을 거치는 신중을 기하였다. 조사는 설문내용과 설문화법 등을 교육받은 대학생과 본 연구자가 직접 면접 조사하였다.

## 2. 조사도구 및 자료처리 분석방법

본 연구에서 실시한 조사 문항은 노인들의 자가운동 정도와 운동에 대한 인식을 측정하기 위하여, 연구대상자의 일반적 특성 12 문항, 노인 자가운동 정도에 대한 8 문항과 운동에 대한 인식 문항 7 문항 등 총 39 문항으로 구성하였다.

자가운동과 운동에 대한 인식 문항은 임변장(1986, 1987), 이철우(1990), 어용구(1993), 그리고 서울대 체육연구소에서 실시한 국민체육참여 실태조사(1989) 등의 연구에서 사용된 설문지 중에서 스포츠 참여와 관련된 문항과 경로당 방문과 운동기구 사용에 관한 문항을 수정 보완하여 사용하였다.

분석방법은 먼저 독립 변수들과 종속 변수들로 구분짓고 (i) 독립 변수들은 연령, 성별, 배우자 유무, 교육, 건강정도, 종교, 현재와 과거의 직업, 가족과의 동거 유형, 용돈 제공자, 용돈 만족도, (ii) 종속 변수들은 운동에 대한 인식, 경로당 방문 빈도, 자가운동 정도로 세분화시켰다.

수집된 자료는 SPSS(SPSSWIN)를 이용하여 단순 빈도와 백분율을 얻고, 윌콕슨 순위합 검정(Wilcoxon rank sum test)등을 시행하였다.

## 3. 운동 프로그램

본 연구에서 실시한 노인의 운동 프로그램은 경로당 이용 노인들의 여가를, 보다 긍정적이고 바람직하게 보낼 수 있도록, 경로당에서 자유롭게 할 수 있는 운동기구를 투입하여 운동의 생활화를 통하여 건강증진과 질병 예방, 증상 완화를 도모하고자 하

였다.

운동기구는 무릎 운동기, 자전거 타기, 상부 운동기, 어깨 거상 훈련기, 어깨 회전 운동기, 손목 회전 운동기로서 노인의 특성에 적합한 근력, 근지구력, 유연성 및 심폐강화 운동을 실시하였다.

처음 도입 단계에서는 5분 간의 준비 운동, 즉 맨손 체조를 실시하여, 신체 각 기관의 부적응이나 통증 및 상해 유발 가능성을 예방하도록 하였고, 본 운동은 각 운동 기구당 15분에서 30분 정도의 운동을 실시하였으며, 운동은 이용 노인들의 선호에 따라 원하는 운동 기구를 계속적으로 사용하도록 하였다. 운동을 마치고 마무리 운동을 5분간 실시하므로써 신체 각 기관이 갑작스런 운동 정지로 상호 간의 기능 조화를 잃지 않도록 하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 연구대상의 일반적인 특성

연구 대상의 일반적인 특성은 부록에서 보는 바와 같이 60-70세 18.8%, 71-80세 이상 81.2%로 평균 연령이 과거에 비해 길어진 것과 노인에 대한 인식도 연령이 높아진 것으로 추정된다.

성별은 남자가 46.9%였고 여자가 53.1%로 약간 많았다. 학력에는 무학이 38.7%, 한글 해득이 22.6%, 국졸이 25.8%로 거의 저학력 상태인데 이는 현재 노인의 성장기는 일제하였고 정규교육이 보편화되기 전이었기 때문이라고 생각된다.

현재 직업은 87.5%가 없었으며 과거의 직업은 가정주부, 그리고 농업, 어업, 임업, 잡역부에 종사했던 노인이 많았는데 이는 교육 수준과 과거의 산업 형태와 관련한 것으로 생각된다.

종교는 81.3%가 있다고 응답해, 노후의 외로움과 사회적 고립을 종교 생활을 통해 해결하려는 욕구가 강한 것으로 인식되며, 배우자는 65.6%가 없다고 응답해 사별후 독신으로 지내고 있는 노인이 유배우자 노인보다 더 많은 것으로 나타났다.

가족 동거 유형을 보면 18.8%만이 부부와 둘이 살고, 71.9%가 결혼한 아들 부부와 6.3%가 미혼

자녀와 함께 살고 있는 것을 볼 때 노후에 자녀의 존도가 높은 것으로 나타났다.

용돈 사용 정도는 50% 정도가 5만원에서 15만원 미만을 사용하는 것으로 나타났으며, 용돈 제공자는 본인 근로소득이 9.4%였고, 84.4%는 자녀들로부터 제공받고 있어 이 역시 자녀 의존도가 높은 것으로 나타났고, 용돈 만족 정도에서는 62.5%가 만족하고 있었다. 자신 건강 상태에 대해서는 62.5%가 건강하다. 나머지 37.5%는 건강하지 못한 것으로 나타나, 노후에 노화와 더불어 건강상의 문제를 갖고 있는 것을 알 수 있다.

## 2. 경로당에서의 생활과 자가 운동정도

### 1) 경로당 방문 회수

응답자의 경로당 방문 회수는 <표 1>에서 보는 바와 같이 78.1%가 매일 나오고 있었으며, 15.6%가 주 5-6회 정도는 경로당을 이용한다고 응답하였는데, 이 결과는 매봉 경로당에서 매일 점심 식사를 무료로 제공하고 있고 또 경로당 분위기가 좋은 점이 이용율을 높인 것으로 생각된다.

### 2) 현재 경로당에서의 생활

위의 <표 2>에서 보는 바와 같이 경로당 방문시

<표 1> 경로당 방문 회수

구 분	빈도	백분율
매일 나온다	25	78.1
5-6회/주	5	15.6
4-5회/주	1	3.1
3-4회/주	1	3.1
계	32	100.0

노인들이 가장 즐기는 여가는 담소(21.3%), 운동(21.3%), 화투(20.2%)로 나타났으며, 만약에 경로당에 운동기구가 없어 운동을 하지 않으면 여가 시간을 어떻게 활용할것느냐는 질문에 44.2%가 담소, 화투가 20.9%, 장기가 11.6%로 나타났다. 위의 결과를 비교해 볼 때 경로당 여가 시간 활용에 운동을 많이 하고 있는 것으로 나타나 운동이 경로당 문화를 긍정적으로 변화시켜 가는 것으로 생각할 수 있다.

### 3) 자가 운동 정도

#### (1) 운동기구 사용 전후의 운동 회수

<표 3>에서 보는 바와 같이 경로당 이용 노인들이 경로당에서 운동기구 사용전에는 매일 운동하는 비율이 26.7%로 낮았고 운동을 전혀 안 한다가 40%였는데 운동기구 투입 후에는 매일 운동하는 비

<표 2> 현재 경로당에서의 생활

현재 경로당에서의 생활	빈도(백분율)	경로당에서 운동을 하지 않았다면 무엇을 했겠는가	빈도(백분율)
1. 담소	6.8(21.3)	1. 담소	14.1(44.2)
2. 운동	6.8(21.3)	2. 화투	6.7(20.9)
3. 화투	6.5(20.2)	3. 장기	3.7(11.6)
4. 장기	2.9( 9.0)	4. 바둑	2.2( 7.0)
5. 식사	2.5( 7.9)	5. 낮잠	1.5( 4.7)
6. 낮잠	2.2( 6.7)	6. 텔레비전 시청	1.5( 4.7)
7. 텔레비전 시청	2.2( 6.7)	7. 식사	0.7( 2.3)
8. 음주, 흡연	1.1( 3.4)	8. 음주, 흡연	0.7( 2.3)
9. 바둑	0.7( 2.2)	9. 독서	0.7( 2.3)
10. 독서	0.3( 1.1)		
계	32.0(100)	계	32.0(100)

<표 3> 운동기구 사용 전후의 운동 회수

운동기구 사용전(과거) 운동 회수	빈도(백분율)	운동기구 사용후 운동 회수	빈도(백분율)
1. 매일	8(26.7)	1. 매일	23(71.9)
2. 4회/주	1( 3.3)	2. 5회 이상/주	3( 9.4)
3. 3회/주	2( 6.7)	3. 3회/주	2( 6.3)
4. 2회/주	2( 6.7)	4. 2회/주	2( 6.3)
5. 1회/주	5(16.7)	5. 1회/주	2( 6.3)
6. 0회/주	12(40.0)		
계	30(100)		32(100)

<표 4> 운동기구 사용 전후의 운동시간

운동기구 사용전 운동 시간	빈도(백분율)	운동기구 사용후 운동 시간	빈도(백분율)
1. 10분 이내	15(48.4)	1. 10분 이내	11(35.5)
2. 20분 이내	5(16.1)	2. 20분 이내	10(32.3)
3. 30분 이내	5(16.1)	3. 30분 이내	8(25.8)
4. 40분 이내	1( 3.2)	4. 60분 이내	1( 3.2)
5. 50분 이내	1( 3.2)	5. 2시간 이내	1( 3.2)
6. 60분 이내	2( 6.5)		
7. 2시간 이내	1( 3.2)		
8. 0	1( 3.2)		
계	31(100)		31(100)

율이 71.9%, 적어도 주 5회 이상 운동하는 비율이 9.4%로 총 81.3%가 운동을 하는 것으로 나타난 것을 볼 때, 노인들이 건강과 운동에 관심이 있어서 운동기구와 시설, 그리고 운동교육이 없어서 운동을 적게 한 것으로 생각된다.

(2)운동기구 사용 전후의 운동시간

<표 4>에서 보는 바와 같이 운동기구 사용전에는 보통 운동하는 시간이 10분 이내 48.4%, 20분 이내 16.1%, 30분 이내 16.1% 정도였으나, 운동기구 사용 후에는 10분 이내 35.5%, 20분 이내 32.3%, 30분 이내 25.8%로 운동하는 시간이 조금 더 길어진 것을 알 수 있다.

(3)운동기구 사용정도

<표 5>에서 보는 바와 같이 경로당 방문시 먼저

운동기구부터 사용하느냐는 물음에 50%가 항상 먼저 사용한다고 하였고 15.6%는 때에 따라 먼저 사용한다고 하였으며 28.1%가 시간 날 때 한다고 응답하였다. 이 결과에서 응답자의 50%가 항상 운동기구를 먼저 사용한다고 응답한 것은 운동기구 활용을 잘 하고 있는 것이라고 할 수 있다.

<표 5> 경로당에 나오면 운동기구부터 사용하느냐?

	빈도(백분율)
1. 항상 그렇다	16(50.0)
2. 때에 따라 그렇다	5(15.6)
3. 시간 날 때 한다	9(28.1)
4. 항상 나중에 한다	1( 3.1)
5. 전혀 안함	1( 3.1)
계	32(100)



### 3. 운동에 대한 인식

#### 1) 운동을 하는 가장 큰 이유

<표 6>에서 보는 바와 같이 운동을 하는 가장 큰 이유로 93.8%가 체력을 향상시키기 위해 운동을 한다고 응답하였다. 이 결과는 노후에 노화와 건강 악화를 예방하려는 욕구가 강한 것으로 노인들 스스로 운동을 통한 건강 관리를 하려는 것으로 생각된다.

<표 6> 운동을 하는 가장 큰 이유

	빈도(백분율)
1. 즐거움이나 기분 전환을 위해	1( 3.1)
2. 체력 향상을 위해	30(93.8)
3. 취미 생활로	1( 3.1)
계	32(100)

#### 2) 운동후 느끼는 감정과 주관적 건강 정도

<표 7>에서 보는 바와 같이 운동후 느끼는 감정이 어떠한가에 물음에 40.6%가 아주 상쾌하다고 느끼고 있었고, 43.8%가 상쾌하다고 응답하였으며, 김용일(1994)의 연구에서도 98.2%가 운동후 상쾌하다고 응답한 것을 볼 때, 이러한 운동후 느끼는 좋은 감정은 정신 건강에도 효과가 있을 것으로 생각된다. 운동후 느끼는 주관적인 건강 정도는 25%가 매우 건강해졌다고 느꼈고, 50.0%가 건강해졌다고 느끼고 있는 것을 볼 때, 운동이 건강 증진을 위해 아주 효과적이라고 볼 수 있겠다.

#### 3) 경로당 이용 노인의 운동에 대한 인식

<표 8>에서 보는 바와 같이 78.1%가 경로당에서 운동기구의 활용이 여가선용에 확실히 긍정적이

<표 7> 운동후 느끼는 감정과 주관적 건강 정도

운동후 느끼는 감정	빈도(백분율)	운동후 느끼는 주관적 건강 정도	빈도(백분율)
1. 아주 상쾌하다	13(40.6)	1. 매우 건강해졌다	8(25.0)
2. 상쾌하다	14(43.8)	2. 건강해졌다	16(50.0)
3. 그저 그렇다	3( 9.4)	3. 보통이다	8(25.0)
4. 몹시 피곤하다	2( 6.3)		
계	32(100)		32(100)

라고 응답하였으며, 건강과 체력을 유지하는 데 가장 중요한 것은 68.8%가 규칙적인 체육활동이라고 응답했고, 18.8%가 영양관리라고 응답하였다. 또한 건강한 생활을 위해 운동의 필요성을 묻는 질문에는 68.8%가 아주 필요하다, 28.1%는 필요하다고 응답하였다. 노인들의 운동 활성화를 위해 개선해야 될 가장 중요한 것은 56.3%가 운동시설 및 공간의 확보, 28.1%가 운동 활동 지도자 배치라고 응답한 것을 볼 수 있다.

위 결과를 볼 때, 노인들이 건강 유지를 위해 운동이 아주 필요하다고 인식하여 실천하고 있으나, 운동의 생활화를 위해서는 무엇보다도 운동시설과 공간 그리고 운동을 지도할 지도자를 필요로 하는 것으로 나타났다.

### 4. 제 변수간의 관계

#### 1) 운동시간과 주관적 건강정도

<표 9>에서 보는바와 같이 주 90분 이상 운동하는 군과 주 90분 이하 운동하는 군의 주관적으로 느끼는 건강 정도를 비교해 볼 때, 주 90분 이상 운동을 하는 군이 주관적으로 더 건강하다고 인식하였으며 이는 통계적으로 매우 유의하였다.

#### 2) 건강상태와, 운동후 느끼는 주관적 건강 정도

<표 10>에서 보는바와 같이 노인들의 건강상태에 따라 운동후에 주관적으로 느끼는 건강에 대한 인식 정도에서, 허약한 군에 비해 건강한 군이 점수가 13.50으로 더 좋았다. 즉 건강한 군이 운동후에 더 건강해졌다고 자각하고 있는 것으로 이는 통계적으로 매우 유의미하였다.

<표 8> 경로당 이용 노인의 운동에 대한 인식

경로당에서 운동기구 활용을 통한 운동하는 시간이 여가시간의 활용에 좋은 변화를 가져왔는가	빈도(백분율)
1. 확실히 그렇다	25(78.1)
2. 약간 그렇다	7(21.9)
건강과 체력을 지키는 데 가장 중요한 것은 무엇이라고 생각하는가	빈도(백분율)
1. 충분한 식사와 영양 보충	6(18.8)
2. 규칙적인 체육활동	22(68.8)
3. 충분한 휴식과 수면 시간	1( 3.1)
4. 목욕, 마사지, 냉수마찰	1( 3.1)
5. 기타	2( 6.3)
건강한 생활을 위하여 운동이 어느 정도 필요 하다고 생각하는가	빈도(백분율)
1. 아주 필요하다	22(68.8)
2. 필요하다	9(28.1)
3. 그저 그렇다	1( 3.1)
노인들을 위한 운동의 활성화를 위해 앞으로 개선해야 할 점중 가장 중요한 점은 무엇인가	빈도(백분율)
1. 운동시설 및 공간의 확보	18(56.3)
2. 운동 프로그램의 개발 및 보급	2( 6.3)
3. 운동에 대한 올바른 지식	3( 9.4)
4. 운동 활동 지도자의 배치	9(28.1)
계	32(100)

<표 9> 운동시간과 주관적 건강정도

	mean rank	cases	Z 값	p 값
1. 90분 이하의 운동/주	18.78	16	-2.3197	0.020*
2. 90분 이상의 운동/주	13.03	15		

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01

윌콕슨 순위합 검정에 의해 실시되었음.

<표 10> 건강상태와, 운동후 느끼는 주관적 건강 정도

	mean rank	Z 값	p 값
1. 허약한 군	21.50	-2.54	0.01**
2. 건강한 군	13.50		

\*p < 0.05, \*\*p < 0.01

윌콕슨 순위합 검정에 의해 실시되었음.

3) 매일 운동하는 군의 연령과 운동기구 사용 전  
후의 운동시간

<표 11>에서 보는바와 같이 매일 운동하는 군의  
운동기구 사용전의 총 운동 시간은 75세 이하 군보  
다 76세 이상 군이 더 높았으며 통계적으로 유의미  
한 것에 반해, 운동기구 사용후의 총 운동 시간에서  
는 두 노인 집단 간에 차이가 없었고 통계학적으로  
무의미하였다.

4) 매일 운동하지 않는 군의 연령과 운동기구 사용  
전후의 운동 시간 간의 관계

<표 12>에서 보는바와 같이 매일 운동하지 않는  
군에서 75세 이하 노인 집단과 76세 이상 노인 집  
단 간의 운동기구 사용전의 총 운동시간은 별 차이  
가 없었고 통계학적으로도 무의미하였다. 그러나, 두  
노인 집단의 운동기구 사용후 운동 시간은 75세 이

<표 11> 매일 운동하는 군의 연령과 운동기구 사용 전후의 운동시간

연령과 운동기구 사용전 운동 시간					연령과 운동기구 사용후 운동 시간				
구분	mean rank	cases	Z 값	p 값	구분	mean rank	cases	Z 값	p 값
1. 75세 이하 노인 군	14.88	8	-1.926	0.05*	1. 75세 이하 노인 군	11.28	9	-0.142	0.88
2. 76세 이상 노인 군	9.57	4			2. 76세 이상 노인 군	11.65	3		

\*p < 0.05 월콕슨 순위합 검정에 의해 실시되었음.

<표 12> 매일 운동하지 않는 군의 연령과 운동기구 사용 전후의 운동 시간 간의 관계

연령과 운동기구 사용전 운동 시간					연령과 운동기구 사용후 운동 시간				
구분	mean rank	cases	Z 값	p 값	구분	mean rank	cases	Z 값	p 값
1. 75세 이하 노인 군	5.03	5	-0.436	0.66	1. 75세 이하 노인 군	6.40	5	-1.887	0.05*
2. 76세 이상 노인 군	4.63	4			2. 76세 이상 노인 군	3.25	4		

\*p < 0.05 월콕슨 순위합 검정에 의해 실시되었음.

하 노인 군보다 76세 이상 노인 군에서 총 운동시간이 증가하였으며 통계학적으로도 유의미하였다.

#### 5) 기타

연령, 건강상태, 운동 회수와 운동에 대한 제 인식 변수들 간에는 무의미해 제표하지 않았다.

### V. 결론 및 제언

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 운동교육 투입 전후의 관계를 규명하는 데 초점을 두고 사례연구를 시도하였다. 분석 결과 다음과 같은 결과를 얻을 수 있었다.

1. 경로당 이용 노인들의 경로당 방문 회수는

78.1%가 매일 이용하였으며 경로당에서 여가는 주로 담소와 화투, 장기 등 오락 프로그램에 한정되었으나, 운동기구 투입후 3개월 후에는 21.3%가 운동으로 여가를 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 어

떻게 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 선택에 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 점에 있어 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(Z 값 -2.31, P 값 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 (Z 값 -2.54, P 값 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(Z 값 -1.88, P

값 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 이에 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.

## 참고 문헌

김용일 (1994). "노인들의 스포츠 활동 참여 실태에 관한 조사연구," 강원대 교육대학원 석사학위논문

문.

김중임 (1994), "자조 집단 활동과 자기 효능성 증진법을 이용한 수중 운동 프로그램이 류마티스관절염환자의 통증, 생리적 지수 및 삶의 질에 미치는 영향," 서울대학교 간호학박사학위논문.

김창근 (1994), "에어로빅 댄스 훈련이 70대 노인의 생리적 변인에 미치는 영향," 체력과학노화 심포지움, 체력과학노화연구소, 한국노화학회.

김태운 (1990), 건강생활과 체육, 홍익출판사.

김현덕 (1993), "노인들의 스포츠 참여가 정신건강에 미치는 효과," 국민대 교육대학원 석사학위 논문.

서상옥외 (1991), 사회체육(활동의 구성 방법론 하), 학국학술자료사.

서울대학교 체육연구소 (1989), "국민여가활동 실태 조사," 체육부 용역과제 보고서.

서울대학교 체육연구소 (1991), 국민체력향상 프로그램 노인편, 서울 국민생활체육협의회.

신재신 (1994), "노인의 근관절 운동이 자가간호 활동과 우울에 미치는 영향," 체력과학노화 심포지움, 체력과학노화연구소, 한국노화학회.

어용구 (1993), "도시노인의 스포츠 참여에 따른 생활 만족도에 관한 연구," 고려대 석사학위논문.

유수옥, 박명순 (1994), "노인을 대상으로 한 보건소의 건강증진 운동 프로그램 적용 사례 연구," 한국보건간호학회지.

윤인호 (1983), 장수를 위한 평생 체육, 교학연구사,

윤진 (1993), 성인 노인 심리학 8판, 중앙적성 출판사.

이상연 (1991), "맨손체조 프로그램이 농촌 노인 건강증진에 미치는 영향," 연세대 보건대학원 석사학위논문.

이선자 (1989), "노인의 건강에 대한 욕구," 대한간호학회지, 21(1).

이선자, 이윤숙 (1992), "노인의료보장 및 건강관리를 위한 장단기 대책," 한국보건간호학회지, 5(1).

이성철 (1995), "노인의 사회체육활동과 생활 만족도의 관계," 서울대 박사학위논문.

이철우 (1990), "정년퇴직 노인들의 퍼스낼리티와 생활 만족도의 관계에 관한 연구," 고려대 석사학위논문.

임번장 (1986), "스포츠 사회학에 있어서 경기성향에 관한 연구," 한양대 박사학위논문.

장인협, 최성재 (1988), 노인 복지학, 서울대학교 출판부.

정문희외 13인 (1993), "보건소 및 산업장에서 활용을 위한 건강증진 프로그램 모형의 제안," 한국보건간호학회지, 7(2).

조유향 (1992), 노인간호, 현문사.

조현영 (1994), "시설노인의 운동 참가가 생활 만족도에 미치는 효과," 이화여대 석사학위논문.

주성수, 윤숙례 (1993), "노부부와 홀로 사는 노인들 간의 일반 건강에 관한 비교연구," 한국노년 학회지, 13(1).

최순남 (1984), 현대사회와 노인복지, 홍익재.

최영희, 이영희 (1993), "노인들의 장수에 관한 관념," 대한간호학회지, 23(4).

탁성희, 이선자, 오진주 (1992), "서울지역 일부 요양 시설 노인과 재가 노인 인지장애 정도와 건강 상태에 관한 연구," 한국보건간호학회지, 6(2).

Leonard & Breen (1960). Handbook of Social Gerontology. University of Chicago Press.

Moore, B.S., Newsome, J.A., Payne, P.L., Tiansawad, S. (1993), "Nursing Research Quality of Life and Perceived Health in the Elderly," Gerontological Nursing: 19(11).

Neugarten, B. (1974). Personality and Patterns of Aging, Neugarten, I.N. (Ed.) Middle Age and Aging (p173-177). University of Chicago Press, Chicago.

Roy, C. (1976), Introduction to Nursing : An Adaptation Model, Prentice-Hall, Eaglewood Cliffs, NJ.

<부록> 연구 대상자의 일반적 특성

구분	사례수	백분율
<b>연령:</b>		
1. 60-65세	2	6.3
2. 66-70세	4	12.5
3. 71-75세	8	25.0
4. 76-80세	9	28.1
5. 80세 이상	9	28.1
<b>성별:</b>		
1. 남	15	46.9
2. 여	17	53.1
<b>학력:</b>		
1. 무학	12	38.7
2. 한글해독	7	22.6
3. 국졸	8	25.8
4. 중졸	3	9.7
5. 고졸이상	1	3.2
<b>현재의 직업:</b>		
1. 있다	28	87.5
2. 없다	3	12.5
<b>과거의 직업:</b>		
1. 가정주부	12	37.5
2. 농업, 어업, 임업, 축산업	5	15.6
3. 상업	5	15.6
4. 기능 숙련공(운전사, 목공 등)	3	6.3
5. 일반작업직	1	3.1
6. 회사원, 공무원	4	12.5
7. 기타	3	9.4
<b>종교:</b>		
1. 유	26	81.3
2. 무	6	18.8
<b>배우자:</b>		
1. 유	11	34.4
2. 무	21	65.6

구분	사례수	백분율
<b>가족과의 동거유형:</b>		
1. 부부만 산다	6	18.8
2. 미혼 자녀와 산다	2	6.3
3. 결혼한 아들과 산다	23	71.9
4. 기타	1	3.1
<b>용돈 사용정도/월:</b>		
1. 특별히 없음	1	3.1
2. 5만원 미만	4	12.5
3. 5만원 이상-10만원 미만	9	28.1
4. 10만원 이상-15만원 미만	7	21.9
5. 15만원 이상-20만원 미만	3	9.4
6. 20만원 이상-30만원 미만	3	9.4
7. 30만원 이상	5	15.6
<b>용돈 제공자:</b>		
1. 본인 근로소득	3	9.4
2. 자녀	27	84.4
3. 저축금	1	3.1
4. 연금	1	3.1
<b>용돈 만족도:</b>		
1. 매우 만족	2	6.3
2. 만족	18	56.3
3. 그저 그렇다	7	21.9
4. 만족하지 않는다	4	12.5
5. 매우 불만족하다	1	3.1
<b>건강상태:</b>		
1. 매우 건강하다	4	12.5
2. 건강한 편이다	16	50.0
3. 보통이다	3	9.4
4. 허약한 편이다	7	21.9
5. 매우 허약하다	2	6.3
계	32	100

= Abstract =

## **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.