

신체활동이 노인성 질환의 건강관리에 미치는 영향

김 용 남

(전남과학대학 물리치료과)

류 재 문

(복음외과 물리치료실)

The Effect of Participation on Health Care Patterns in a disease Aged Physical Activities

Kim Yong-Nan, Ph.D.

(Dept. of Physical Therapy, Chunnam techno college)

Ru Jea-Mon, P.T.

(Dept of Physical Therapy, Bogum surgery clinic)

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze. The effect of participation physical activities on health care patterns in the aged.

The subject of the study was selected by multi-stage stratified cluster random sampling among the aged center and aged club to participate program whose age were 65 and over year old among inhabitant the Kwangju metropolitan area.

The data were collected through a questionnaire adapted from Payne and Hahn's(1986) 'Understanding Your Health-A personal profile; Evaluating Your Health'. The pilot test was executed after the questionnaire was translated into Korean.

I. 서론

노인의 삶의 질에 대한 관심을 촉발했던 노년사회학자들은 노인의 생활환경변을 중심으로 성공적 노화이론을 검증하고 노인의 삶의 질적 향상에 대하여 꾸준히 연구해왔다(Riddick, 1985; Riddick & Daniel, 1984; Stock et al, 1983; Ward et al, 1984). 또한 이와 더불어 건전한 신체활동으로서 삶의 질 측면에서도 매우 중요한 의미를 부여하고 있다. 이와 관련된 연구 분야에서 근간을 이루는 주요 패러다임은 활동이론(activity theory)을 들 수 있는데, 이 이론의 주된 관점은 활동적인 생활과 활동 참가가 삶의 질과 긍정적인 관계가 있다(윤이중, 1996)고 하는 것이다.

Maslow(1954)가 인간의 상위단계의 욕구로 제시한 사회적 욕구, 인정을 받고자하는 욕구, 자아실현의 욕구 등은 여가로서 신체활동의 기본적 특성인 동일한 규칙과 강력한 상호작용, 결과의 불확실성, 다양한 능력발현의 위계질서, 자신과 사회 그리고 자연에 대한 인간의 한계를 극복하려는 도전 등의 특성을 통해 충족될 수 있다고 하였다. 이처럼 노인에게 있어서 건전한 신체활동은 현대사회를 영위하는 생활의 기본 형태로서 생활 속에 깊이 내재되어 가치 있는 삶을 위한 필수 요소로 인식되고 있다. 따라서 궁극적인 모든 사람이 갈망하는 삶의 질적 측면에서 행복한 삶 즉, 건강한 삶을 영위하기 위한 절대적인 부분을 차지하고 있다.

국내에서 노인을 대상으로 한 신체활동과 관련하여 점차적으로 연구가 진행되고 있는데, 이와 관련한 연구를 살펴보면, 주로 노

인의 생활체육이나, 여가스포츠 활동과 같은 신체활동이 생활만족에 미치는 영향(김경식, 1996; 김명자, 1992; 김선희, 1988; 김수연, 1986; 문용, 1989; 이성철, 1996; 황순혜, 1984)에 대한 연구가 주를 이루고 있다. 또한 노인의 신체활동 참가와 생활만족도를 측정하기 위한 도구의 개발이나 요인을 분석하는 연구가 이루어진 바 있다. 그러나 노인을 대상으로 한 신체활동 참가 여부와 참가정도에 따라 건강관리 유형에 어떠한 차이를 보이고 있으며, 결과적으로 어떠한 영향을 미치는가? 에 대해서 구체적으로 입증한 연구는 전무한 상태이다. 따라서 본 연구는 노인의 신체활동 참가가 건강관리 유형에 미치는 영향을 밝힌 선행연구들에서 각기 부분적으로 제시된 관련 변인을 토대로 노인의 신체활동 참가유무와 정도에 따른 건강관리 유형의 관계를 탐색하기 위한 연구노력을 시도하였다.

II. 연구대상 및 방법

1. 조사대상

광주광역시를 광주천을 중심으로 동구, 서구, 남구, 북구로 나누어 노인들의 방문이 가장 활발히 이루어지는 노인정, 경로당, 노인복지회관의 지점을 지도에 표시하여 표집틀로 작성한 다음, 표시된 지점에 일련번호를 부여한 다음 동구, 서구, 남구, 북구에서 각각 4개 지점씩 총 16개 지점을 연구자가 무선으로 선정하였으며, 무선으로 선정된 16개 지점을 연구자와 보조연구자가 직접

방문하여 한 지점 당 20명씩 총 320명의 표 본을 집락표집 하였다(표 1).

표 1. 연구절차별 설문자료 수집 및 처리 내용

설문배포	설문회수	자료사용
320	302	278

표 1은 본 연구의 절차별 설문자료 수집 과 처리내용으로서 표집 된 320명 가운데 설문조사에 참가한 인원은 302명이며, 이중 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내 용의 일부가 누락된 자료를 제외하고 실제

분석에 사용된 자료는 총 278명의 설문 내 용이다.

본 연구에서 표집한 조사 대상자의 일반 적 특성은 표 2와 같다

표 2. 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	사례 수	백분율
성별	남	181	65.1
	여	97	34.9
연령	65-70세	76	27.3
	71-75세	98	35.3
	75세 이상	104	37.4
건강정도	건강하다	41	14.7
	보통이다	95	34.2
	허약하다	142	51.1
교육정도	고졸이하	204	73.4
	고졸이상	74	26.6
용돈수준	5만원 이하	46	16.5
	5~10만원	102	36.7
	11~20만원	78	28.0
	20만원 이상	52	18.7

표 2에서 나타난 것과 같이 연구 대상의 성별은 남자가 여자보다 두 배 이상을 차지하고 있으며, 연령에 있어서 65~75세 이상의 분포가 대체적으로 일정하게 표집된 것으로 나타났으며, 건강에 대한 자기인식은 자기 자신이 허약하다고 생각하였고 또한 조사 대상자들의 학력에 있어서는 대체적으로 고졸이하의 학력에 소지자들이 많았다. 그리고 노인들의 한 달 용돈수준에 있어서는 주로 5~10만원을 사용하는 노인들이 가장 많은 것으로 나타났다.

본 연구인 노인의 신체활동 참가에 있어서 참가여부와 참가정도의 일반적 특성을 살펴보면 표 3에서 보는 바와 같다. 전체 조사대상자 278명 중 참가자 40.3%가 비참가자 59.7%에 비하여 다소 적은 것으로 나타났다. 참가 정도 중, 참가기간은 5~10년의 집단이 가장 많았으며, 참가 빈도는 일주일에 2~3회, 그리고 참가강도는 보통으로 하는 것이 가장 많은 것으로 나타났다.

표 3. 노인의 신체활동 참가 유무와 정도에 일반적 특성

변인	구분	사례 수	백분율
참가유무	참가	112	40.3
	비참가	166	59.7
참가기간	5년 이하	52	18.7
	5~10년	145	52.2
	10년 이상	81	29.1
참가빈도	일주일	103	37.1
	4~5↑	126	45.3
	일주일 2~3	49	17.6
	일주일 1번		
참가강도	힘들게	36	12.9
	보통	131	47.1
	가볍게	111	39.9

2. 조사방법

노인의 신체활동 참가가 건강관리 유형에

미치는 영향을 규명하기 위하여 설문조사는 응답 시 유의해야할 사항과 질문의 목적 및 내용을 설명한 뒤, 조사대상에게 설문지를

배포한 다음 자기평가 기입법으로 설문내용에 응답하도록 지시하고 완성된 설문지를 회수하였다.

1) 설문지의 구성

본 연구에서 설정한 조사 대상자의 배경변인은 성별, 연령, 건강정도, 교육수준, 용돈수준 등이다. 이 중 건강정도는 자신이 인식하는 건강상태에 대한 평가에서 '건강하다', '보통이다' 그리고 '허약하다' 3단계로 구분하였다.

본 연구에서 건강관리 특성은 Payne와 Hahn(1986)의 'Understanding Your Health-A Personal Profile: Evaluating Your Health'를 이견이(1996)가 우리나라 실정에 맞게 번안하여 표준화시킨 척도를 사용하였다(부록).

3. 자료처리 방법

설문지의 응답결과 자료를 회수한 후, 이 증기입, 무기입 등의 불성실한 자료와 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료를 분석에서 제외하고 각 자료를 분류하여 컴퓨터에 코드화하여 개별 입력시키고, 자료처리에 사용된 통계방법은 빈도 및 평균과 표준편차, 변량분석, 다중회귀분석 등을 실시하여, (1) 본 연구에 포함된 각 변인에 대한 빈도와 평균 및 표준편차를 산출, (2) 인구통계학적 특성변인에 따른 노인의 건강관리 유형의 차이는 각 집단별로 일원변량분석, (3) 노인의 신체활동 참가 여부에 따른 건강관리 유형의 차이는 t-test를 실시하였고, 노인의 신체활동 참가 정도에 따른 건강관리 유형에

미치는 영향은 다중회귀분석을 실시하였다.

4. 연구의 제한점

본 연구에서는 노인의 신체활동 참가가 건강관리 유형에 미치는 영향에 대한 경험적 자료를 제공하려는 목적에서 시작되었다. 이상의 결과에서 얻어진 결론을 토대로 본 연구가 지닌 제한점을 고려하여 후속연구를 위한 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 변인설정에 관한 문제이다. 이 문제는 앞으로의 연구를 통하여 규명되어야 할 주요문제 가운데 하나로써, 본 연구에서는 건강관리유형에 영향을 주는 선행변인으로 성별, 연령, 건강정도, 교육수준, 용돈수준 5개로 설정하였다. 후속연구에서는 건강관리에 대해 크게 영향을 미칠 것으로 판단되는 선행변인을 신중하게 선택하여 분석한다면 더욱 훌륭한 연구결과를 기대할 수 있을 것으로 사료된다.

둘째, 노인의 신체활동 참가 정도의 문제이다. 노인의 신체활동은 다양한 형태에서 이루어지고 있다. 따라서 건전한 신체활동으로 운동, 생활체육과 같은 활동의 정확한 신체활동 정도를 측정하기 위하여 전반적인 추세에 맞출 수 있도록 보다 신중한 주의가 요구된다.

셋째, 자료수집에 관한 문제이다. 노인을 대상으로 하는 연구이므로 신체활동의 특성상 설문지의 회수율이 매우 저조하며, 또한 설문지에 대한 이해의 한계가 문제시되는 경우가 있었다. 따라서 이러한 경우는 연구대상자를 직접 면담하거나 인터뷰를 통해

자료를 수집하는 것이 효과적인 방법이라고 사료된다.

Ⅲ. 고찰

본 연구의 목적은 노인의 신체활동 참가가 건강관리 유형에 미치는 영향에 대하여 기존의 연구결과와 가설적 모형을 기초로 하여 노인의 신체활동 참가를 참가, 비참가로 구분하고, 참가하는 노인의 참가정도를 참가기간, 참가빈도, 참가강도를 분류하여 노인들이 신체활동에 참가함으로써 건강을 관리하는데 있어서 어떠한 관계가 있는가를 실증적으로 규명하는데 있다.

본 연구의 목적은 노인의 신체활동 참가가 건강관리 유형에 미치는 영향을 규명하기 위하여 인구통계학적 특성에 따른 건강관리 유형의 차이, 노인의 신체활동 참가여부에 따른 건강관리 유형의 차이, 노인의 신체활동 참가정도에 따른 건강관리 유형의 관례에 대한 분석을 실시하였다.

노인의 건강관리 유형을 스트레스관리, 체력관리, 유전관리, 휴식관리, 의료자원소비관리 등으로 구성되는데, 이러한 건강관리 유형에 있어서 남자노인이 여자노인보다 사회관계관리에 있어서 잘하는 것으로 나타났다. 연령이 낮거나 혹은 높을수록 신체적 건강과 관련하여 각각 관심을 보이고 관리를 하는 양상이 달라지는 것을 알 수 있다. 따라서 노인들이 신체활동에 참가하고자 할 경우 세부적으로 정확하게 이러한 측면을 고려하여 활동 내용과 구성을 계획해야 한다는 연구를 지지하고 있는 것이다(김

경식, 1996; 김선희, 1988; 김재경, 1997; 문용, 1998; 윤이중, 1996).

이러한 결과는 노인들에게 있어서 신체활동이 건강을 관리하는데 있어서 얼마나 중요한 것인가를 단적으로 보여주는 결과라 할 수 있다. 무엇보다 현대사회에 있어서 점차적으로 노인의 인구가 전체인구의 약 8% 가까이 차지하고 있으며, 통계청(2000)이 2020년에 예상되는 65세 이상의 인구가 전체 인구의 약 13.2%인 6,899명으로 예상되는 현 시점에서, 인생의 황혼기를 건강하고 즐겁게 영위할 수 있도록 하기 위해서 노인의 신체활동이 노인생활에 있어서 필수적 요소(Antonucci, 1990; Mirkin & Weinberger, 1998; Rikli & Busch, 1986; Williams & Lohman, 1994; Catherine, 1984; Johansson & Jamlo, 1991; Shephard, 1986; Bausell, 1986; Branch & jette, 1984; Krause, 1987)라는 점을 고려할 때, 현재 2002년 노인복지예산이 정부 총예산 대비 2,777억으로 약 0.32%에 불과한 것은 매우 낮은 수준이라고 할 수 있을 것이다. 따라서 노인복지관련분야의 법령, 시설 및 인력 등의 국가적 차원의 지원이 시급히 확대되어 이루어져야 할 것으로 사료된다.

Ⅳ. 결론

본 연구는 노인의 신체활동 참가가 건강관리 유형에 미치는 영향을 실증적으로 규명하는데 그 목적이 있다.

이상의 연구방법과 절차를 통하여 노인의 신체활동 참가가 건강관리 유형에 미치는

영향을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 건강관리 유형은 부분적으로 차이가 있다. 즉 건강관리 특성의 하위요인인 스트레스는 본 연구에서 설정한 배경 변인 집단 간에 차이를 보이지 않았다. 그러나 체력관리는 연령이 높을수록 건강정도가 높을수록 집단 간에 차이가 있다. 그리고 사회관계는 남자가 여자보다 건강정도가 높을수록 높다. 그리고 영양관리는 남자가 여자보다 낮으며, 음주, 흡연, 약물사용관리는 남자가 여자보다 낮으며, 용돈수준은 중간집단이 높거나 낮은 집단보다 높다. 그리고 안전관리는 남자가 여자보다 낮으며, 용돈수준이 낮은 집단보다 높은 집단에서 차이가 있다. 유전관리는 연령이 낮을수록, 용돈수준이 높을수록 높다. 휴식관리는 소득수준이 11~20만원의 집단이 높다. 마지막으로 의료소비관리는 교육수준이 높을수록, 용돈수준이 높을수록 집단 간의 차이에 있어서 높게 나타났다.

둘째, 노인의 신체활동 참가여부에 따른 건강관리유형의 차이에는 부분적으로 차이가 있다. 즉 신체활동에 참가하는 집단이 참가하지 않은 집단에 비하여 건강관리 유형의 하위요인인 체력관리, 사회관리, 영양관리, 안전관리, 자기보호관리, 휴식관리에 있어서 집단의 차이가 높다.

셋째, 노인의 신체활동 참가 정도가 건강관리유형에 미치는 영향에는 부분적으로 관계가 있다. 즉 노인의 신체활동 참가 정도가 높고 낮음에 따라 노인의 건강관리유형에 있어서 관계가 있다.

참고문헌

- 권영환 : 여가활동으로 스포츠에 참여하는 여성들의 생활만족도. 충남대학교 대학원 석사학위논문. 1993.
- 김경식 : 대도시 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족의 관계. 서울대학교 대학원석사학위논문. 1996.
- 김광모 : 여가활동으로 스포츠에 참여하는 여성들의 생활만족도. 전남대학교 대학원 석사학위논문. 1993.
- 김명자 : 여가활동과 행복한 노후생활의 향우에 관한 연구. 서울시 거주 노인을 중심으로. 한양대학교 대학원 박사학위논문. 1982.
- 김선희 : 노인의 신체적 노화와 생활만족에 대한 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문. 1988.
- 김재경 : 노년기 스트레스와 대처방안에 따른 생활만족도 연구. 성심여자대학교 교육대학원 석사학위논문. 1997.
- 문용 : 조기운동회 노인과 일반 노인과의 생활만족도와 관련 요인들에 관한 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문. 1989.
- 문용 : 노인의 생활체육 참가와 여가 유능감 지각과 생활만족도간의 인과모형 개발에 관한 연구. 고려대학교 대학원 박사학위논문. 1998.
- 양재룡 : 고령자의 운동행동에 관한 심리·사회적 요인분석. 단국대학교 대학원 박사학위논문. 1997.
- 윤진 : 노인 생활만족도 척도 제작 연구. 1988년도 연차 학술발표대회. 서울대학교

- 학술발표 논문초록. 1982.
- 이경남 : 생활체육 참여가 노인의 정신건강에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문. 1995.
- 이성철 : 노인의 사회체육활동과 생활만족의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문. 1996.
- 최성재 : 노인생활만족도 척도개발에 관한 연구. 이화여자대학교 한국문화 연구원 논총, 49;233-258. 1986.
- 최영숙 : 사회체육활동이 가정주부의 건강에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위 논문. 1987.
- 최정혜 : 노부모가 지각하는 성인자녀와의 결속도 및 갈등에 관한 연구. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문. 1990.
- 통계청 : 장래인구추계. 2000.
- 표영희 : 생활체육참여가 스포츠 태도에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문. 1991.
- 한국노인문제연구소 : 노후생활의 지혜. 1999.
- 홍순혜 : 활동이론에 따른 한국 노인의 생활만족도에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문. 1984.
- Balogun JA : The interrelationships between measures of physical fitness and self-concept. *Journal of Human Movement Studies*. 13;255-265. 1987.
- Brown RD. & Harrison JM. : The effects of the strength training program on the strength and self-concept of two female age groups. *Reserch Quarterly for Exercise and Sport*. 57(4);315-320. 1986.
- Ford HT, Puckett JR, Blessing DL, et al : Effects of selected physical activities on health-related fitness and psychological well-being. *Psychological Reports*. 64;203-389. 1989.
- Riddich CC. : Life satisfying determinants of older males and females. *Leisure Sciences*. 7(1);47-6. 1985.
- Riddick CC. & Daniel SN. : The relative contribution of leisure activities and other factors to the mental health of older woman. *Journal of Leisure Research*, 16(2);136-148. 1984.
- Sherroll C. & Holguin O : Fitness attitude toward physical education and self-concept of elementary school children. *Perceptual and Motor Skills*. 69(2);410-414. 1989.
- Stock WA., Okum NA., Haring NJ. et al : Age and subjective well-being: A meta analysis. *Psychology and Aging*. 1;1-102. 1983.
- Ward RA., Sherman SR. & LaGory M : Subjective network assessment and subjective well-being. *Journal of Gerontology*. 39;93-101. 1984.
- Young ML. : Estimation of fitness and physical performance, and self-concept among adolescent females. *Journal of Sports Medicine*, 25. 144-150. 1985.

설문지의 구성 지표와 구성내용

구성지표	구 성 내 용		문항 수
배경변인	성별		1
	연령		1
	건강정도		1
	교육수준		1
	용돈수준		1
독립변인	신체활동 참가	신체활동 참가 여부	1
		신체활동 참여 기간, 빈도, 강도	3
종속변인	건강관리 유형	스트레스 관리	6
		체력관리	6
		사회관계관리	6
		영양관리	6
		음주 · 흡연 · 약물사용관리	6
		안전관리	6
		자기보호 관리	6
		유전관리	6
		휴식관리	6
		의료자원 소비 관리	6