

▶ 가족

농촌노인을 위한 운동프로그램의 만족도 및 효과성 분석

박 공 주* (농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소)

윤 순 덕 (농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소)

강 현 정 (농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소)

김 양 희 (중앙대학교 가족복지학과 교수)

본 연구에서는 농촌진흥청에서 육성하고 있는 농촌건강장수마을의 노인들의 건강관리를 위한 활동지침으로 활용하고자 개발 보급한 운동프로그램 효과성을 검증하고자 한다. 2006년 1월 프로그램 책자 보급과 함께 실시한 현장 활용 사전조사와, 1년 후 사후 조사를 통하여 프로그램의 만족도와 효과성을 분석하였다. 농촌건강장수마을 100개소의 65세 이상 남녀 노인 400명을 대상으로 생활지도사에 의한 질문지 이용 면접 사전조사(2005년 12월 20일부터 2006년 1월 20일까지), 사후조사(2006년 12월 20일부터 2007년 1월 20일까지)를 실시하였다. 노인들의 특성상 사망과 지병, 출타 등으로 인한 대상자 변동으로 사전·사후 동일 지역 동일인 190명만을 분석하였다.

조사결과, 첫째, 운동프로그램에 대한 농촌노인들의 만족도 및 활용난이도, 어려운 점을 알아본 결과, 프로그램에 대한 만족도에서 만족한다는 긍정적인 답변이 60.1%(110명), 보통 36.8%(70명)로 만족도가 높은 것으로 나타났고, 활용난이도에서는 보통 50.3%(95명), 어렵다 34.4%(65명), 쉽다 25.4%(29명) 순으로 나타났으며, 노인들이 프로그램 활용 시 어려운 점으로 동작이 힘들다는 의견이 62.7%(42명)로 가장 많았고, 매일 실천시간이 부족하다는 의견이 22.4%(15명)로 나타났다. 둘째, 운동에 대한 관심과 태도의 변화를 알아본 결과, 노인들의 평소 운동 여부가 프로그램 활용 전 보다 활용 후에 증가한 것을 알 수 있었다($t=-3.96, p<.001$). 이는 운동 프로그램이 노인들의 평소 운동 습관에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 운동지식에 관한 변화를 알아보기 위한, “운동할 때 숨을 길게 내쉬는 것이 좋음”, “더울 때와 추울 때도 운동을 해야 함”, “운동할 때 호흡은 코로 마시고, 입으로 내쉬는 것”, “걷기 시 보폭을 넓게 하는 것이 좋음”, “걷기 시 시선의 위치는 발끝이나 땅을 보는 것이 좋음”의 6개 문항의 O, X 정답률을 살펴본 결과, 다른 문항에서는 유의미한 차이가 없었으나, 걸을 때 시선의 위치에 관한 문항에서는 프로그램 활용 전 보다 활용 후에 정답률이 0%에서 73%로 크게 증가한 것으로 나타났다($t=-21.85, p<.001$).

이상과 같이 농촌노인을 위한 운동프로그램에 대한 만족도는 높게 나온 반면, 프로그램을 통한 노인들의 변화 차이는 상대적으로 크지 않았다. 이는 조사대상자들이 65세 이상 농촌노인으로 노인의 특성상 교육에 대한 효과와 반응이 늦게 나타나는 것과 관련이 있을 것으로 예상된다.