

활기찬 노후를 위한 신체활동 전략

김완수

대구대학교 운동처방학과

(1) 연구 주제 : 고령화 시대에 활기찬 노후 생활은 건강수명 및 삶의 질 향상의 초석이 될 것이다. 이에 본 연구에서는 활기찬 노후를 영위하기 위한 독립적 중재 방안으로서 신체활동의 전략에 대해서 살펴보았다.

(2) 연구 문제 및 목적 : 노인 의료비의 증가와 삶의 질 저하는 심각한 국가적 문제로 대두되고 있다. 이를 위해 가장 적극적인 대처방안은 무엇보다도 노인의 건강 유지 및 증진을 위한 건강생활실천이라 할 수 있다. 건강생활 실천의 주요 목적은 노인의 건강 특성을 고려해 볼 때, 기능적 능력의 유지 및 향상 그리고 각 종 만성 질환 예방 및 관리라 할 수 있으며, 이를 위해 규칙적 신체활동 습관은 매우 중요한 독립적 중재 방안이라 할 수 있다. 신체활동은 노인의 기능적 능력과 독립성을 향상시켜 특히 낙상과 낙상으로 인한 손상 위험을 감소시키고, 기능적 제한성을 예방 또는 감소, 각 종 만성 질환 위험 인자 감소 및 질환 치료, 그로 인한 사망률 감소, 더불어 불안 및 우울 감소, 인지 및 수면 개선 그리고 다른 건강 생활습관을 촉발하는 효과가 있다는 것이 많은 연구 결과에 의해 입증되고 있다(미국스포츠의학회, 2006). 즉, 규칙적 신체활동은 기능성 감소와 체력 저하를 예방, 유지 및 개선함으로써 만성질환 이환율을 감소시켜 개인의 건강수명과 삶의 질을 향상시키고, 국가의 의료비 상승 억제를 유도할 수 있는 적극적 대안이 될 수 있다. 그러나, 전국 노인생활실태 및 복지욕구 조사에 의하면 우리나라 노인의 규칙적 운동(신체활동) 실천율은 29.3% 로 보고되고 있는데(보건복지부, 2005), 이 조사에서 규칙적 운동의 기준은 관련 국제기관 및 단체에서 권고하고 있는 수준에 미치지 못하는 것으로 국제 수준과 비교한다면 우리나라 노인의 규칙적 운동 실천율은 매우 낮을 것으로 예측 된다. 더욱이 현재 국가 차원의 노인 신체활동 지침은 거의 없거나 있어도 노인들이 이해 할 수 없는 내용으로 기술되어 있고 또한 노인에게 권장하는 운동 종목도 걷기, 체조, 게이트볼 및 에어로빅으로 한정 제시하고 있어, 이러한 지침과 종목들이 노인의 건강 특성을 고려한 것인가? 노인의 규칙적적 신체활동 실

천율을 증가시킬 수 있는 효과적인 방안인가? 에 대해 의구심을 갖게 한다.

이에, 본 연구에서는 노인의 건강증진을 위한 세계 유수 기관의 신체활동 권고안 및 지침과 운동 과학적 연구 결과들을 조사·검토한 결과와 본 연구자 등의 연구결과(김완수 등, 건강증진사업지원단 2006)를 토대로, 우리나라 노인의 활기찬 노후를 위한 신체활동 전략을 제언하고자 한다.

(3) 결과 : 연구 결과로 얻은 활기찬 노후를 위한 신체활동 전략은 다음과 같다.

첫째, 노인-중심의 신체활동을 한다. 즉, 규칙적으로 신체활동을 하지 않는 대다수의 노인들은 실행가능성을 고려한 다양한 신체활동들을 스스로 선택하고 자발적으로 참여해야 한다. 노인의 경우 유산소성 신체활동을 통한 만성질환의 예방 및 개선도 중요하지만 근력, 유연성 및 평형성 향상을 통해 근 골격계 질환 및 낙상 위험 감소, 독립성 유지 및 향상을 위한 신체활동이 더욱 더 중요하다는 것을 인식해야 한다.

둘째, 근거-기반의 신체활동을 한다. 즉, 노인은 효과성을 위해 신체활동 전 자신의 건강도 및 기능적 능력에 알맞은 신체활동을 해야 한다. 노인들은 누구나 동일한 신체활동으로 동일한 효과를 얻지 못한다는 것을 인식해야 한다.

셋째, 신체활동 전·중·후에 비정상적인 증상 및 징후를 판단 할 수 있어야 한다. 즉, 현재 자신의 건강 상태가 선택한 신체활동을 하기에 적합한가를 우선 고려해야 하며, 신체활동 중과 후에 평소 느끼지 못했던 증상 및 징후들의 발현 정도를 주의 깊게 판단하는 노력이 필요하다. 일례로 무릎 또는 가슴에 통증을 느끼는 수준까지 신체활동을 하는 것은 건강에 심각한 문제를 초래할 수 있기 때문이다. 건강에 도움이 되는 신체활동은 단기간이 아닌 일상생활 속에서 습관처럼 지속적이어야 한다.

(4) 결론 : 고령화 시대에 건강하고 활기찬 노후를 위해서는 건강수명을 연장해야 하며, 이를 위해 노인들에게 가장 중요한 것은 규칙적 신체활동을 통해 기능적 능력을 유지 및 향상시켜 독립적 생활(independent living)을 영위하는 하는 것이라 할 수 있다. 그래서 신체활동은 삶의 법칙인 것이다.