# 농촌건강장수마을 노인의 운동태도에 영향을 미치는 요인

# The Factors Influencing Exercise Behaviors of Elderly Living at the Seniors Well-being Villages in Korea

박공주* · 윤순덕** · 강현정***
Gong Ju Park · Soon Duck Yoon · Hyun Jung Kang

## Abstract

The purpose of this study is to explore factors influencing them and properties of exercise behaviors among rural elderly in Korea. To implementing it, data were gathered from a total of 356 elderly aged 65 and over living at the Seniors Well-being Villages being developed by the Rural Development Administration in Korea, using the structured questionnaires. also, data were analyzed by the SPSS / windows program.

Results show that the exercise behavior of rural elderly was medium level as the average of 3.06 score(1~5 score) and 44.2 percent among them didn't exercise regularly and 66.8% didn't participate in sports groups. Second, there were the difference in exercise behavior according to sex and age. Specifically, elderly men exercised more regularly and were aware of proper exercise meth

* 농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소 농업연구관. e-mail: parkgj@rda.go.kr
** 농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소 농업연구사. e-mail: ysd@rda.go.kr
*** 한서대학교 노인복지학과 박사과정. e-mail: hj-cs@daum.net

ods than elderly women. However, there were no difference in exercise behavior according to age. Third, when we analyzed the difference in exercise behavior with the regularity of execution, the elderly who exercise regularly showed higher preference, awareness of necessity, regularity of execution, execution of stretching, participation in sports gatherings and awareness of proper methods than the counterparts. Fourth, we found that unhealthy elderly were more aware of necessity of exercise, exercised regularly, and participated in sports groups frequently than healthy elderly. Also, there was a positive influence of regularity of execution on exercise behavior.

These results suggested that regular exercising is very important in health of rural elderly. Therefore, to improve their health, above all, exercise program must be developed

주요어(key words): 운동태도(exercise behaviors), 농촌노인건강(rural elderly health)

# 1. 서 론

우리나라는 지난 2000년에 65세 이상 인구비율이 7%인 고령화 사회에 진입한 이후, 2006년에는 9.5%로 고령화가 급속히 진행되는 추세에 있다. 고령화 사회에서 살고 있는 노인들은 가장 어려운 점으로 경제적 문제와 건강문제를 꼽는다. 평균수명의 증가로 길어진 노년기를 건강하게 보낼 수 있으면 좋으나, 생명연장의 기간이 고스란히 유병기간의 연장으로 나타나, 2005년 65세 이상 노인의료비가 6조 556억원으로 2004년에 비해 17.9% 포인트 증가하였다. 그리고 전체 의료비에서 노인의료비가 차지하는 비중이 24.4%로 계속 증가하고 있는 추세이다.

특히, 우리나라는 농촌지역과 도시지역간 고령화 편차를 복지정책이나 서비스로 해결하지 못하고 있다.

고령화비율이 도시지역 7.2%, 농촌지역 18.6%이지만, 농촌지역은 도시지역에 비해 상대적으로 의료기관의 접근성, 건강관련시설의 접근성 등에서 불리한 환경에 처해 있다. 농촌노인이 독립적이고 건강하게 생활하는 것이 사회적으로나 개인적으로 매우 중요한 일이 되었지만, 농촌의 지리적 여건의 불리함으로 이를 해결해 줄 수 있는 공식적인 프로그램의 지원이 미흡한 게 현실이다. 따라서 노인 스스로 건강관리를 위해 실천할 수 있는 건강증진 프로그램이 필요하다고 할 수 있다. 운동의 숙련성이 크게 요구되지 않으며, 특별한 지도 없이도 지속적으로 할 수 있는 운동종목, 계절 및 장소에 구애 되지 않고 마을의 경로당이나 마을회관과 같은 장소를 활용하여 할 수 있는 가벼운 운동프로그램의 개발이 요구된다(국민체육진흥공단, 2003)

이를 위하여 먼저, 농촌노인들의 건강상태, 운동에 대한 태도와 습관에 관하여 살펴보고, 운동태도에 영향을 미치는 요인들이 무엇인지를 살펴 볼 필요가 있을 것이다. 운동에 대한 태도는 개인이 운동에 참여하기 위한 방향을 설정해주는 데 있어 중요한 역할을 차지하기 때문이다. 이에 본 연구에서는 농촌진흥청에서 2005년부터 육성하고 있는 농촌건강장수마을에 거주하고 있는 65세 이상 노인 400명을 대상으로 조사된 자료를 분석하여, 농촌노인들을 대상으로 운동태도에 영향을 미치는 요인들을 파악해보고자 한다. 구체적으로 첫째, 노인의 건강상태와 운동에 관한 일반적인 경향은 어떠한지, 둘째, 운동태도의 분포경향을 살펴보자 한다. 그리고 마지막으로 농촌노인의 운동태도에 영향을 미치는 요인들이 무엇인지를 구명하고자 한다.

## 2. 선행연구고찰

### 2.1. 노년기 신체활동

노년기는 신체적, 정신적, 경제적, 사회적 능력이 쇠퇴하는 시기이므로 이로 인하여 당면하게 되는 문제와 관련하여 많은 위기 상황이 예상된다. 즉 생리적, 신체적으로 약화되고, 이로 인해 정신적, 심리적 측면의 변화가 초래되고 새로운 사회적 상태에 대한 적응 정도에 영향을 미치게 되어 사회생활에 어려움을 겪게 된다(현승권 2005). 따라서 신체적, 심리적 건강의 약화를 가져오는 노년기의 변화과정을 해결하고 삶의 질을 높이기 위해 여가활동에서 삶의 의미를 추구하며 변화시키고자 노력하고 있는 실정이다. 여가활동 중 특히 노인에게 있어서 건전한 신체활동은 현대사회를 영위하는 생활의 기본 형태로서 생활 속에 깊이 내재되어 가치 있는 삶을 위한 필수 요소로 인식되고 있다. 신체활동은 신체적인 향상 뿐 아니라 정신적, 사회적으로 건강한 삶을 영위하는 데 다양하게 영향을 준다(이양출, 박정훈 2006).

윤해영(1988)은 노인은 시간 경과에 따라 일정한 외부환경에 대한 적응력이 점진적으로 소실되어 생체기능이 감소되고 생명력이 감퇴되므로, 이러한 생체의 감소 현상을 지연시키고 체력의 향상을 위해서는 규칙적이고 장기적인 운동이 필요하다고 하였고, Rowe와 Kahn(1998)은 장기간의 적절한 신체활동과 규칙적인 운동은 체력이 감소하는 속도를 늦출 수 있고, 체력을 향상시킬 수 있다고 보고하고 있다. 규칙적인 신체활동은 신체적으로 원활한 신진대사 작용으로 신체의 균형적 유지, 개선발전에 도움이 되고, 일상생활 양식 유지 및 개선, 독립심 연장, 심리적으로 쾌적한 상태를 유지하고 질병에 대한 위험을 감소시키며 사회적으로 남과 더불어 자신의 삶에 대한 긍지를 심어준다고 본다(최환봉 2000). 김범경(2003)

은 노인들의 규칙적인 운동이 인지장애와 우울장애에 유의한 요인으로 노인의 정신건강에 긍정적 효과가 있다고 하였고, 이상민 외(2006)는 건강체조 운동프로그램이 농촌노인 여성의 신체조성, 혈압 및 혈중지질에 미치는 영향에 관한 연구에서 혈압과 고지혈증에 건강체조가 긍정적 효과를 주는 것으로 나타났다. 또한 노인의 심신의 건강유지와 삶의 질 향상에 초점을 둔 연구에서 생활체육 참가와 운동이 노인의 신체적 건강유지는 물론 고독감을 낮추고 자아존중감을 높이는 등 생활만족과 삶의 질에 긍정적 영향을 미친다(김경식 1995, 민춘기 1997, 김영수 2001).

체육활동 참여효과를 분석하기 위한 김양례(2003)의 연구에 따르면 주 1회 이상 체육활동 참여 노인이 비 참여 노인에 비해 고독감이 적고 자아존중감이 높은 것으로 나타나 체육활동 참여가 노인의 삶에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 노인생활체육참여유무와 삶의 질이 차이에 따른 선행연구에서는 생활참여 집단이 여가만족, 삶의 느낌, 삶의 만족도 전체에서 삶의 질이 비참여 집단에 비해 높게 나타났다. 즉 신체활동참여 노인들에게 있어서 신체적 강화 뿐 아니라 가장 문제가 되는 심리적, 사회적 측면에서의 삶의 질을 향상시켜 주는 것으로 나타났다.

노인이 생활체육 참가와 건강평가 및 자아존중감의 관계를 규명함으로써 건강수명 연장과 삶의 질 제고에 기여할 수 있는 노인생활체육진흥정책 수립에 필요한 자료 제공을 목적으로 한 김양례(2006)의 연구에서는 생활체육 참가 노인이 비참가 노인보다 건강평가가 높았으나 생활체육 참가기간만이 건강평가에 유의한 영향을 미쳤고, 생활체육 참가 노인이 비참가 노인보다 자아존중감이 높았으나 생활체육 참가정도가 자아존중감에 유의한 영향을 미치지는 않았으며, 생활체육 참가기간만이 건강평가에 유이한 영향을 미쳤으며, 건강평가가 긍정적일수록 자아존중감이 높았다. 이와같이 노인의 운동을 통한 건강유지 증진은 노인개인만의 문제가 아니라 사회, 국가적으로 공동 과제로 등장하고 있다.

### 2.2. 운동에 관한 태도

여러 심리적 요인 중 운동태도는 개인이 운동에 참여하기 위한 방향을 설정해주는 중요한 역할을 감당하고 있다(조재훈,2002). 신체적인 노화현상을 겪고 있는 노인들에게 운동태도는 신체활동의 가치를 제공하기 위해 매우 중요하게 다루어져야할 요소이다. 그러나 국내 운동태도에 관한 연구는 대상별로 대부분 지체장애아동과 비장애 아동의 운동태도 비교(황인, 1984; 강태선, 1986), 지체장애중학생의 운동태도(윤성관, 1993) 등과 같이 장애인의 운동태도에 관한 연구와 청소년의 운동태도에 관한 연구(이현정 2001; 김정설, 1994; 최배근 1982; 윤용복 1999)가 주류를 이루고 있고, 노인들의 운동태도에 관한 연구는 노인복지관이나 노인회관, 양로시설 등 시설에서 프로그램을 운영해본 효과성 검증 및 태도변화 차원의 연구들이었다. 의료시설에 대한 접근도 뿐 아니라 복지적인 혜택이 부족한 농촌에 거주하고 있는 노인들의 운동태도에 관한 연구는 농업 특성상 신체를 움직여야 하는 직업에서 소홀해질 수밖에 없는 농촌노인들을 위해 그 필요성이 요구되고 있다.

## 3. 연구방법

### 3.1. 연구대상자 및 자료수집 절차

본 연구는 농촌진흥청에서 2005년부터 육성하고 있는 농촌건강장수마을의 65세 이상 노인 400명을 대상으로 설문조사가 이루어졌다. 농촌건강장수마을은 특별히 장수하고 있는 마을을 선정한 것이 아니라 자신이 살고 있는 마을을 건강장수마을로 육성코자 희망하는 농촌지역 마을대표

자에 의해 신청을 받아 주민들의 참여도 등 발전 잠재력이나 자원 등을 기준으로 2005년도에 1차적으로 전국 9개도 8개 특·광역시, 36개 시, 36개 군 100개소가 선정되었다. 조사대상자는 생활지도사가 해당 지역의 농촌건강장수마을을 방문했을 때, 면접이 가능했던 남녀노인 각 2명씩 총 4명을 임의로 선정하였다. 조사가 용이한 건강하고 젊은 노인이 상대적으로 더 많이 표집되었을 가능성이 높다고 볼 수 있다. 조사는 설문지에 의하여 생활지도사의 면접에 의해 이루어졌고, 건강 및 신체상태에 대한 항목에 대해서는 해당지역 보건소의 간호사들에 의해 측정되었다. 이중 응답이 불충분한 항목이 많거나 조사대상자로 적합하지 않은 설문지 44부를 제외하고, 총 356부가 최종 분석에 사용되었다.

### 3.2. 측정척도

본 연구에서 사용된 질문지는 노인의 주관적인 건강상태, 건강진단유무, 체질량 지수(BMI)를 통한 노인들의 전반적인 건강상태와 평소운동여부, 운동습관을 통한 운동태도에 대한 문항으로 작성하였다.

#### 3.2.1. 노인들의 건강상태

주관적인 건강상태는 "현재 어르신의 건강상태는 어떻습니까?"라는 질문을 통해 '매우 건강하지 않음' 1점부터, '매우 건강함' 5점까지 5점 Likert척도를 사용하였고, 건강진단유무와, 체질량 지수는 보건소 간호사들에 의해 측정되었다.

#### 3.2.2. 운동에 관한 태도

운동에 관한 태도는 "나는 운동하는 것을 좋아한다", "나는 평소 운동에 대한 필요성을 느끼고 있다", "나는 운동을 규칙적으로 하고 있다",

"운동을 시작하기 전에 스트레칭을 한다", "나는 특별히 운동하는 모임 등에 참가하고 있다", "나는 나에게 알맞은 운동방법을 알고 있다" 의 6개 문항으로 구성하였다. 5점 '매우 그렇다'에서 1점 '그렇지 않다'까지 5점 리커트 척도를 이용하여 질문하였고, 신뢰도 α=.84였다.

### 3.3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS / windows 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 사회인구학적 특성과 건강상태 및 운동실태를 파악하기 위해 빈도 및 백분율을 산출하였고, 운동에 관한 태도 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 내적 일관성 신뢰도계수 Cronbach α 분석하였다. 다음으로 노인들의 특성에 따른 운동태도를 알아보기 위해 T-test와 ANOVA를 통해 차이를 비교하였고, 사후 검증으로 Duncan을 실시하였다. 끝으로 노인의 운동태도에 영향을 미치는 변인을 알아보기 위해 각 변수들의 상관관계 분석을 실시하였고, Regression을 통하여 운동태도별 영향변인을 규명하였다.

### 3.4. 연구대상자의 특징

〈표 1〉 노인들의 일반적 특성

| 특성 | 구분 | 빈도 (명) | 백분율 (%) | 평균 (SD) | 특성 | 구분 | 빈도 (명) | 백분율 (%) | 평균(SD) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 성별 | 남<br>여 | 180<br>176 | 50.6<br>49.4 | • | 체질량지수 (BMI) (n=301) | 저체중<br>정상체중<br>과체중<br>비만 | 12<br>139<br>73<br>77 | 4.0<br>46.2<br>24.3<br>25.6 | 23.40(3.74) |
| 나이 | 65-69세<br>70-79세<br>80세이상 | 125<br>205<br>26 | 35.1<br>57.6<br>7.3 | • | 운동빈도 (n=209) | 매일<br>주1회 이상<br>월1회 이상<br>기타 | 114<br>89<br>4<br>2 | 54.5<br>42.5<br>2.0<br>1.0 | 1.69(1.01) |

| 특성 | 구분 | 빈도 (명) | 백분율 (%) | 평균 (SD) | 특성 | 구분 | 빈도 (명) | 백분율 (%) | 평균(SD) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 평소 운동여부 (n=355) | 유<br>무 | 209<br>146 | 58.9<br>41.1 | • | 운동종류 (n=209) | 체조, 스트레칭<br>헬스<br>산책, 등산<br>게이트볼<br>스포츠댄스, 춤<br>기타 | 38<br>22<br>92<br>25<br>5<br>24 | 18.4<br>10.7<br>44.7<br>12.0<br>2.4<br>11.7 | 3.06(1.50) |
| 건강상태 (n=354) | 건강하지 않음<br>보통<br>건강함 | 140<br>141<br>73 | 39.5<br>39.8<br>20.6 | 1.81 (.75) | 운동시간 (n=209) | 10분 이하<br>10분이상-1시간미만<br>1시간이상 | 13<br>147<br>49 | 6.2<br>70.0<br>23.3 | 3.27(1.33) |
| 건강진단 (n=316) | 유<br>무 | 270<br>46 | 85.4<br>14.6 | • | | | | | |

조사대상자의 일반적 특성을 살펴보면 〈표 1〉과 같다. 남자노인 50.6%, 여자노인 49.4%이었고, 연령별로는 70-79세 노인이 57.6%로 가장 많이 차지하였다. 건강하지 않은 노인이 39.5%로 건강한 노인 20.6%보다 많았고, 건강진단은 85.4%의 노인들이 받은 것으로 나타났다. 이들의 체질량 지수는 정상체중인 노인이 46.2%로 가장 많았고, 과체중과 비만인 노인도 49.9%인 것으로 나타났다. 농촌노인의 58.9%는 평소에 운동을 하고 있다고 응답하였으며, 이들의 운동 빈도는 매일이 54.5%로 가장 많았고, 주1회 이상 42.5%이었다. 운동종류는 산책과 등산이 44.7%로 가장 많았고, 운동하는 시간은 10분 이상에서 1시간 미만이 70%로 가장 많았다.

# 4. 연구 결과

## 4.1. 노인의 운동태도별 분포

### 4.1.1. 노인의 운동 태도

〈표 2〉 노인의 운동태도별 분포

| 운동태도 | 5점 척도 | | | | | 평균(SD) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 그렇지않다 | 별로 그렇지않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | |
| 운동하는 것을 좋아한다(n=352) | 9(2.6) | 61(17.3) | 92(26.1) | 125(35.5) | 65(18.5) | 3.5(1.06) |
| 평소에 운동에 대한 필요성을 느끼고 있다(n=354) | 8(2.3) | 20(5.6) | 57(16.1) | 185(52.3) | 84(23.7) | 3.9(.91) |
| 운동을 규칙적으로 하고 있다(n=351) | 66(18.8) | 89(25.4) | 54(15.4) | 89(25.4) | 53(15.1) | 2.93(1.36) |
| 운동시작전에 스트레칭을 한다(n=349) | 67(19.2) | 101(28.9) | 66(18.9) | 87(24.9) | 28(8.0) | 2.74(1.25) |
| 운동하는 모임에 참가한다(n=350) | 159(45.4) | 75(21.4) | 26(7.4) | 65(18.6) | 25(7.1) | 2.21(1.37) |
| 나에게 알맞은 운동방법을 알고 있다(n=352) | 45(12.8) | 77(21.9) | 69(19.6) | 127(36.1) | 34(9.7) | 3.08(1.21) |

〈표 3〉 노인의 운동태도

| 특성 | 평균(SD) |
|---|---|
| 운동에 관한 태도 | 3.06(.90) |

운동태도에 관한 분포를 살펴본 결과, “운동하는 것을 좋아한다”라는 질문에 평균 3.5점으로 전체적으로 긍정적인 대답을 했으며, 이중 35.5%가

그렇다고 가장 많이 대답했다. "평소 운동에 대한 필요성을 느끼고 있다"라는 질문에는 별로 그렇지 않다 25.4%, 그렇다 25.4%의 같은 비율을 보였다. "운동 시작 전에 스트레칭을 한다"라는 질문에 48.1%가 스트레칭을 하지 않는 것으로 나타났고, "운동 모임에 참가한다"는 질문에 평균 2.21의 전체적으로 부정적인 답변을 했고, 66.8%가 운동모임에 참가하지 않는 것으로 나타났다. "나에게 알맞은 운동방법을 알고 있다"는 질문에는 긍정적인 대답이 45.8%로 나타났고(표2), 전체적으로 운동태도를 측정한 척도의 평균은 3.06점으로 농촌노인들이 전반적으로 운동에 관한 태도가 긍정적임을 알 수 있었다(표3).

## 4.2. 노인의 특성에 따른 운동태도

### 4.2.1. 성별에 따른 운동태도 차이

〈표 4〉 노인의 성별에 따른 운동태도 차이

| 구 분 | 성 별 | | t값 |
|---|---|---|---|
| | 남(n=180) M(SD) | 여(n=176) M(SD) | |
| 운동선호도 | 3.59(1.03) | 3.41(1.09) | 1.61 |
| 필요성인지 | 3.96(.93) | 3.84(.88) | 1.25 |
| 규칙적실시 | 3.09(1.36) | 2.76(1.35) | 2.29* |
| 스트레칭실시 | 2.83(1.24) | 2.64(1.25) | 1.45 |
| 운동모임참가 | 2.29(1.40) | 2.12(1.34) | 1.16 |
| 운동방법인지 | 3.30(1.14) | 2.86(1.25) | 3.39** |

노인의 성별에 따른 운동태도의 차이를 살펴보면, 규칙적 실시와 운동모임 참가에서 유의미한 차이를 보였는데, 남자노인이 여자노인보다 더 운동을 규칙적으로 실시하고 있었고, 자신에게 맞는 운동방법을 더 잘

알고 있는 것으로 나타났다(표4).

노인의 연령에 따른 운동태도 차이는, 전체적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

### 4.2.2. 노인의 평소운동 여부에 따른 운동태도

〈표 5〉 노인의 평소운동 여부에 따른 운동태도

| 구 분 | 평소운동여부 | | t값 |
|---|---|---|---|
| | 유(n=209) M(SD) | 무(n=146) M(SD) | |
| 운동선호도 | 3.95(.86) | 2.88(1.00) | 10.45*** |
| 필요성인지 | 4.18(.71) | 3.49(.99) | 7.20*** |
| 규칙적실시 | 3.80(.98) | 1.70(.75) | 22.74*** |
| 스트레칭실시 | 3.29(1.12) | 1.96(.97) | 11.77*** |
| 운동모임참가 | 2.71(1.45) | 1.50(.84) | 9.81*** |
| 운동방법인지 | 3.56(1.01) | 2.40(1.15) | 10.00*** |

노인의 평소운동여부에 따른 운동태도의 차이를 살펴보면 모두 유의한 차이를 보였다. 운동선호도, 운동에 대한 필요성인지, 운동 규칙적 실시, 스트레칭 실시, 운동모임 참가, 운동방법인지 모두에서 평소운동하고 있는 노인들이 운동을 하지 않는 노인보다 더 높은 점수를 보였다(표5).

## 4.5. 노인의 건강상태에 따른 운동태도 차이

### 4.5.1. 건강상태에 따른 운동 태도 차이

〈표 6〉 노인의 건강상태에 따른 운동태도 차이

| 구 분 | 건강상태 | | | F |
|---|---|---|---|---|
| | 건강하지않음 (n=140) M(SD) | 보통(n=141) M(SD) | 건강함(n=26) M(SD) | |
| 운동선호도 | 3.65(1.12) | 3.43(1.02) | 3.34(1.00) | 2.61 |
| Duncan | n.s | | | |
| 필요성인지 | 4.05(.84) | 3.85(.86) | 3.67(1.05) | 4.52* |
| Duncan | B | A | A | |
| 규칙적실시 | 3.17(1.41) | 2.82(1.23) | 2.63(1.45) | 4.54* |
| Duncan | B | A | A | |
| 스트레칭실시 | 2.84(1.27) | 2.68(1.24) | 2.65(1.24) | .77 |
| Duncan | n.s | | | |
| 운동모임참가 | 2.53(1.49) | 2.18(1.35) | 1.64(.95) | 10.52*** |
| Duncan | B | B | A | |
| 운동방법인지 | 3.20(1.16) | 3.09(1.27) | 2.82(1.18) | 2.38 |
| Duncan | n.s | | | |

노인의 건강상태에 따른 운동태도의 차이를 살펴보면, 운동에 관한 필요성인지와 규칙적 실시, 운동모임 참가에서 유의한 차이를 보였는데, 건강상태가 건강하고 보통인 노인보다 건강하지 않은 노인이 운동의 필요성을 더 크게 느끼고 있었고, 운동을 더 규칙적으로 실시하고 있었으며, 건강한 노인보다 건강상태가 보통이거나 건강하지 않은 노인이 더 많이 운동모임에 참가하고 있는 것으로 나타났다(표6).

### 4.5.2. 건강진단 여부에 따른 운동태도

〈표 7〉 노인의 건강진단 여부에 따른 운동태도

| 구 분 | 건강진단여부 | | t값 |
|---|---|---|---|
| | 유(n=270) M(SD) | 무(n=46) M(SD) | |
| 운동선호도 | 3.53(.1.05) | 3.22(1.11) | 1.87 |
| 필요성인지 | 3.93(.88) | 3.54(1.05) | 2.38* |
| 규칙적실시 | 3.04(1.36) | 2.20(1.17) | 4.40*** |
| 스트레칭실시 | 2.84(1.25) | 2.18(1.08) | 3.24** |
| 운동모임참가 | 2.23(1.39) | 1.80(1.08) | 2.39* |
| 운동방법인지 | 3.19(1.18) | 2.43(1.20) | 3.99*** |

노인의 건강진단여부에 따른 운동태도의 차이에서는 필요성인지, 규칙적 실시, 스트레칭 실시, 운동모임 참가, 운동방법인지에서 유의한 차이를 보였는데, 건강진단을 한 노인들이 운동의 필요성을 더 인지하고, 규칙적으로 실시하고 있었으며, 운동모임에 더 많이 참가하고 있었고, 운동방법도 더 많이 인지하고 있었다. 즉, 건강진단을 한다는 것은 그만큼 건강에 관심을 갖고 있으며 실천하고 있는 것으로, 건강에 관한 관심과 실천이 운동실시에도 긍정적인 영향을 미치는 것을 볼 수 있다(표7).

### 4.5.3. 체질량 지수(BMI)에 따른 운동태도 차이

〈표 8〉 노인의 체질량 지수(BMI)에 따른 운동태도 차이

| 구분 | 체질량지수(BMI) | | | | F |
|---|---|---|---|---|---|
| | 저체중(n=12) M(SD) | 정상체중 (n=139) M(SD) | 과체중(n=73) M(SD) | 비만(n=77) M(SD) | |
| 운동선호도 | 3.42(1.56) | 3.39(1.02) | 3.62(1.09) | 3.74(.98) | 1.99 |
| Duncan | n.s | | | | |
| 필요성인지 | 3.92(1.08) | 3.68(.95) | 4.10(.82) | 4.13(.77) | 5.85** |
| Duncan | A | A | A | A | |
| 규칙적실시 | 2.67(1.44) | 2.76(1.36) | 3.05(1.43) | 3.32(1.28) | 2.96* |
| Duncan | A | A | A | A | |
| 스트레칭실시 | 2.67(1.23) | 2.60(1.24) | 2.72(1.19) | 3.20(1.28) | 3.87** |
| Duncan | A | A | A | A | |
| 운동모임참가 | 1.33(.65) | 2.09(1.29) | 2.36(1.43) | 2.42(1.48) | 2.93* |
| Duncan | A | B | B | B | |
| 운동방법인지 | 2.75(1.29) | 2.94(1.14) | 3.25(1.33) | 3.30(1.16) | 2.23 |
| Duncan | n.s | | | | |

체질량 지수 차이에 의한 운동태도의 차이를 알아본 결과, 필요성인지, 규칙적 실시, 스트레칭 실시, 운동모임 참가에서 유의한 차이를 보였다. 필요성인지, 운동 규칙적 실시, 스트레칭 실시에서 노인들은 체질량 지수에 따른 고른 분포를 보였는데, 필요성인지와 규칙적 실시, 스트레칭 실시에서는 과체중이나 비만일수록 필요성을 더 많이 인지하고 있었고, 운동도 더 규칙적으로 실시하고 있었으며, 스트레칭도 더 많이 실시하고 있었으나, Duncan에서 커다란 분포차이를 보이지는 않았고, 운동모임 참가는 체중이 많이 나갈수록 더 많이 참가하고 있었다(표8).

### 4.6. 노인의 운동태도에 영향을 미치는 변인

노인들의 성별, 평소운동, 건강진단여부, 건강상태를 독립변수로 운동태도에 영향을 미치는지 알아보기 위해, 운동태도와 세부항목인, 운동선호도, 필요성인지, 규칙적 실시, 스트레칭실시, 운동모임 참가, 운동방법 인지에 영향을 미치는지 알아보았다(표10).

전체 설명력에서는 운동태도와 세부항목으로 운동의 규칙적 실시에서 가장 높은 설명력을 보였다.

노인의 운동태도에는 평소운동여부(β=.65, P<.001)가 가장 높은 영향을 미쳤고, 성별을 통지하고도 건강진단여부(β=.10, P<.01), 건강상태 (β=.10, P<.01) 가 영향을 미쳤다($R^2$=.50). 이는 평소에 운동을 많이 할수록 운동태도가 좋다는 것을 알 수 있고, 건강진단을 하고, 건강상태가 좋다고 인지할수록 운동에 관한 태도가 좋다는 것을 알 수 있었다. 이 모형은 F=73.81로 높은 적합도를 보였다.

운동태도에 관해 보다 구체적으로 노인의 운동선호도는 평소운동여부(β=.48, P<.001) 만이 영향을 미쳤고($R^2$=.25), 평소 운동을 하는 노인이 운동선호도가 높다는 것을 알 수 있었다.

〈표9〉 변수들의 상관관계

| | 운동태도 | 성별 | 평소운동 | 건강진단 | BMI | 건강상태 | 운동선호도 | 필요성인지 | 규칙적실시 | 스트레칭실시 | 운동모임참가 | 운동방법인지 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 운동태도 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 성별 | .16** | 1 | | | | | | | | | | |
| 평소운동 | .70** | .13* | 1 | | | | | | | | | |
| 건강진단 | .10** | .04 | .16** | 1 | | | | | | | | |
| BMI | .08 | -.03 | .07 | .03 | 1 | | | | | | | |
| 건강상태 | .22** | .24** | .17** | .06 | .05 | 1 | | | | | | |
| 운동선호도 | .74** | .11 | .49** | .08 | .01 | -.16** | 1 | | | | | |
| 필요성인지 | .67** | .08 | .37** | .16** | .03 | -.18** | .56** | 1 | | | | |
| 규칙적실시 | .86** | .18* | .77** | .20** | .08 | -.19** | .59** | .50** | 1 | | | |
| 스트레칭실시 | .75** | .10 | .52** | .15* | .08 | -.06 | .39** | .38** | .63** | 1 | | |
| 운동모임참가 | .69** | .11 | .42** | .10 | .09 | -.26** | .37** | .23** | .50** | .42** | 1 | |
| 운동방법인지 | .78** | .21** | .49** | .21** | .03 | -.15* | .52** | .50** | .57** | .50** | .50** | 1 |

〈표10〉 노인운동태도 영향 요인

| 종속변인 | 독립변인 | b | β | 상수 | F | $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 운동태도 | 성별<br>평소운동<br>건강진단<br>건강상태 | 5.018E-02<br>1.20<br>.25<br>.10 | .03<br>.65***<br>.10*<br>.10* | 1.79 | 73.81*** | .50 |
| 운동선호도 | 성별<br>평소운동<br>건강진단<br>건강상태 | 2.655E-02<br>1.04<br>1.292E-02<br>8.864E-02 | .01<br>.48***<br>.00<br>.08 | 2.58 | 26.10*** | .25 |
| 필요성인지 | 성별<br>평소운동<br>건강진단<br>건강상태 | -1.7E-02<br>.63<br>.19<br>.13 | -.01<br>.34***<br>.07<br>.13* | 2.96 | 15.00*** | .16 |
| 규칙적실시 | 성별<br>평소운동<br>건강진단<br>건강상태 | 5.183E-02<br>2.04<br>.27<br>7.895E-02 | .02<br>.74***<br>.07<br>.05 | 1.22 | 107.87*** | .58 |

| 종속변인 | 독립변인 | b | β | 상수 | F | $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 스트레칭실시 | 성별<br>평소운동<br>건강진단<br>건강상태 | 5.139E-02<br>1.30<br>.29<br>-5.5E-02 | .02<br>.51***<br>.08<br>-.04 | 1.87 | 30.18*** | .29 |
| 운동모임참가 | 성별<br>평소운동<br>건강진단<br>건강상태 | -8.1E-02<br>1.13<br>8.839E-02<br>.28 | -.03<br>.41***<br>.02<br>.18** | .60 | 21.58*** | .22 |
| 운동방법인지 | 성별<br>평소운동<br>건강진단<br>건강상태 | .27<br>1.06<br>.43<br>3.944E-02 | .11*<br>.43***<br>.12**<br>.03 | 1.83 | 26.25*** | .25 |

이 모형은 F=26.10의 적합도를 보였다. 운동의 필요성인지에서도 역시 평소운동여부(β=.34, P<.001) 가 가장 높은 영향을 미쳤고, 건강상태 (β=.13, P<.01)도 영향을 미치고 있었다($R^2$=.16). F값은 15.00으로 모델의 적합도에 문제가 없는 것으로 나타났다.

운동의 규칙적 실시에는 평소운동여부(β=.74, P<.001) 가 영향을 미쳤으며($R^2$=.58), 다른 변수들에 영향을 주지 못했고, 이 모형은 F=107.87로 높은 적합도를 보였다. 스트레칭 실시에도 평소운동여부(β=.51, P<.001) 가 영향을 미쳤다($R^2$=.28). 노인의 운동모임 참가에는 평소운동여부(β=.41, P<.001), 건강상태 (β=.18, P<.01)가 영향을 미쳤고($R^2$=.22), 운동방법인지에는 평소운동여부(β=.43, P<.001), 건강진단 (β=.12, P<.01), 성별 (β=.11, P<.05) 순으로 영향을 미쳤다(($R^2$=.25). 한편, 운동태도와 운동태도에 관한 세부항목에 가장 많은 영향력을 미치는 것은 평소운동여부이었다.

## 5. 결론 및 논의

본 연구는 지리적 여건 등으로 인해 의료기관이나 건강관리시설과의 접근성이 떨어지는 농촌지역 노인의 건강 향상을 위하여, 무엇보다 노인 스스로 운동을 실천하고자 하는 태도가 중요하다는 점에 주목하여, 이들의 운동태도에 영향을 미치는 요인이 무엇인지를 밝히고자 하였다. 이를 위하여 농촌진흥청에서 2005년부터 육성하고 있는 농촌건강장수마을에 거주하고 있는 65세 이상 노인 400명을 대상으로 조사된 자료를 분석하였다.

조사결과, 첫째, 노인의 건강상태와 운동에 관한 일반적인 경향을 살펴본 결과, 노인의 39.5%가 건강하지 않다고 응답하였고, 85.4%는 건강진단을 받은 적이 있으며, 이들의 체질량지수가 정상체중에 해당하는 노인의 비율이 46.2%이었다. 그리고 노인들의 58.9%가 평소에 운동한다고 응답하였다.

둘째, 노인들의 운동에 관한 태도는 평균 3.06으로 중간정도였다. 농촌노인의 44.2%가 규칙적으로 운동을 하고 있지 않았고, 66.8%의 노인이 운동모임에 참여하지 않은 것으로 나타났다.

셋째, 노인의 성별, 연령에 따른 운동태도의 차이를 살펴보면, 남자노인들이 여자노인들에 비해 운동을 규칙적으로 하였고, 운동방법에 관해서도 더 많이 인지하고 있었다. 연령집단별로는 운동태도에서 차이를 보이지 않았다.

넷째, 노인의 평소 운동여부에 따른 운동태도의 차이를 살펴보면, 평소 운동하는 노인이 운동에 대한 선호도, 필요성인지, 규칙적 실시, 스트레칭실시, 운동모임 참가, 운동방법 인지에서 통계적으로 유의미하게 더 높은 경향을 보였다.

다섯째, 건강상태에 따른 운동태도를 살펴보면, 건강이 좋지 않을수록 운동의 필요성을 더 많이 인지하며, 규칙적으로 실시하고, 운동모임에

더 자주 참가하는 것으로 나타났다. 그리고 건강진단을 받은 노인들이 운동의 필요성, 규칙적인 운동, 스트레칭 실시, 운동모임 참가, 운동방법 인지에서 건강진단을 받지 않은 노인들보다 더 긍정적인 태도를 보였다. 체질량지수에 따른 차이는 비교적 고른 분포를 보인반면, 운동모임 참가에서는 체질량지수가 높을수록 더 많이 참가하는 것으로 나타났다.

여섯째, 노인의 운동태도에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 변수들의 상관관계를 알아본 결과, 체질량 지수를 제외하고는 모두 정적인 상관관계를 보였다. 노인들의 성별, 평소운동, 건강진단여부, 건강상태를 독립변수로 하여 운동태도에 영향을 미치는지 요인을 살펴본 결과, 평소에 운동을 할수록 운동태도가 긍정적인 것으로 나타났다. 전체 변수들의 설명력에서는 운동태도와 운동의 규칙적 실시에서 가장 높은 설명력을 보였다.

본 연구는 농촌진흥청의 농촌건강장수마을 육성사업의 일환으로 선정된 마을이기에, 일반 농촌보다 제반 여건이 상대적으로 좋을 가능성이 높으므로 본 연구의 결과를 일반 농촌노인들에게 일반화시키기는 데는 한계가 있을 것이다. 그러나 농촌노인들의 운동태도에 평소의 운동여부가 중요한 영향을 미치는 것으로 나타나, 농촌지역의 노인들이 일상적으로 운동을 할 수 있도록 이들에게 적합한 운동프로그램을 개발하여 보급하고 이용 가능한 건강관리시설 등의 확충이 이들의 건강을 위해 매우 중요한 의미를 가짐을 시사하였다.

## ■ 참 고 문 헌 ■


강태선. (1986). *지체부자유아의 운동태도에 대한 비교연구*. 경남대학교 석사학위논문.

김양례, 구해모, 조성식, 정수호, & 윤찬중. (2003). *노인의 체육활동 실태 분석 및 활성화 방안*. 서울: 국민체육진흥공단 체육과학연구원.

김경식. (1995). 대도시 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족의 관계. *한국스포츠사회학회지, 4,* 113-138.

김범경. (2003). *운동 여부에 따른 노인의 인지능력과 우울의 상관관계*. 연세대학교 석사학위 논문

김양례. (2006). 노인의 생활체육 참가와 건강평가 및 자아준중감에 관한 연구. *한국체육학회지, 45(5),* 187-197.

김영수. (2001). 노인의 규칙적인 운동이 인지능력 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국체육학회지, 40(4),* 181-193.

김정석. (1994). 청소년의 운동태도와 소외의 관계. *지산간호보건전문대학논문집, 12,* 35-62.

민춘기. (1997). *노인의 건강관련 체력향상을 위한 프로그램개발*. 한국체대 박사학위 논문.

윤성관. (1984). *중학교 지체 장애학생의 운동태도*. 한국교원대학교 석사학위논문.

윤용복. (1999). 중 고등학생의 운동태도와 정신건강상태. *한국체육교육학회지, 4(1),* 67-81.

윤해영. (1988). *한국노인의 건강 상태에 관한 사회의학적 비교분석연구*. 경희대학교 대학원 박사학위논문.

이상민, 서층진, 김명진, & 김승환. (2006). 건강체조 운동프로그램이 농촌 노인 여성의 신체조성, 혈압 및 혈중지질에 미치는 영향. *한국체육학회지, 45(6),* 541-554.

이양출, & 박정훈. (2006). 노인의 신체운동이 삶에 미치는 영향. *한국여성체육학회지, 20(4),* 135-144.

이현정. (2001). 청소년의 비행수준별 운동태도 및 사회적 적응에 관한 연구. 한국*사회체육학회지, 15(1),* 197-202.

장송옥, 박영주, 이숙자, & 박은숙. (1999). 노인의 지각된 건강 영향요인: 건강관행

수행과 지각된 건강상태에 관한 연구. *간호학논집, 1(9)*, 71-81.

조소영, & 김점자. (1996). 한국농촌 노인의 건강증진 관리 요구에 관한 연구. *한국보건간호학회지, 10(2),* 146-161.

조재훈. (2002). 신체활동 참여가 지체장애인의 운동태도에 미치는 영향. *한국체육학회지, 41(5),* 1051-1061.

최배근. (1982). 여자고등학생들의 운동에 대한 태도 요인 분석 연구. *한국체육학회지, 21(2),* 2109-2117.

최환봉. (2000). 노인들의 신체활동 활성화를 위한 동기 모델 개발에 관한 연구. *한국사회체육학회지, 13,* 393-409.

현승권. (2005). 노인의 건가행동과 삶의 질의 관계. *한국스포츠리서치, 16(3),* 133-144.

황인. (1984). *지체부자유아와 정상아의 운동태도에 관한 비교연구*. 서울대학교 석사학위논문.

Rowe, J. E., & Khan, R. I. (1998). *Successful Aging*. New York: Pantheon Book.

[ 논문투고일: 2007. 10. 08
1차수정일: 2007. 12. 08
게재확정일: 2007. 12. 15 ]