

통합형시니어건강힐링프로그램이 자기평가체형에 미치는 영향

박수현 · 박주영

송실대학교

Effects of Integrated Senior Health-Healing Program on Subjective Physique

Park, Soo Hyun · Park, Jooyoung

Soongsil University

Abstract

This study aims to investigate the effects of the integrated senior health-healing program on subjective physique, and the integrated program was intended for the prevention of obesity that is a cause of senile chronic illness and for the balance among body, psychology and nutrition.

The subjects of this study were 58 female elders in 4 senior citizens centers without a former health related program, which is located in the J district, Seoul. The program integrated the nutrition education and psychological program based on physical activity, and the program was given for 8 weeks(once a week, total 8 times). To verify the effects of the program, pre-and-post test and interview results on subjective physique were analyzed by SPSS 18.0.

The conclusions from this study are as follows.

After the program, the level of satisfaction in their physique did not show significant difference, but the level of perception showed significant difference. Also, they were satisfied with contents of the integrated program including physical activity, nutritional education and psychology.

Key words : elder, senior, integrated health-healing program

I. 서론

한국사회의 인구 고령화 수준은 세계적으로 유래가 없을 정도로 빠르게 진행되어 높은 고령화 수준을 보이고 있다(윤민서, 2012). 통계청(2014)의 노인 인구 증가 지표에 의하면 2011년 65세 이상 노인인구는 전체 인구의 11.3%를 구성하였으며, 2020년 15.7%, 2030년 24.3%, 2040년 32.3%, 2050년 37.4%로 예측되고 2062년에 이르면 초고령사회로 진입할 것으로 전망하고 있다.

노인 인구 증가에 따라 노인비만 인구 또한 증가하게 되고 비만 관련된 당뇨병, 고혈압, 심혈관 질환 및 근골격계 질환 등의 심각한 건강문제로 자리잡게 될 것이다(정동욱, 조영혜, 이상엽, 2012).

세계보건기구(WHO)는 행복한 삶이란 곧 건강한 삶이라고 의미한다. 건강한 정신과 건강한 신체를 가지고 있다면 성공적인 노화를 보내게 될 것이다. 또한 노인의 신체활동은 건강한 삶과 성공적인 노화에 영향을 미치며 전통적인 가족체계의 붕괴에서 오는 고독감이나 소외감 등 정신적 건강에도 영향을 미친다(김경식, 이은주, 2009).

미국 대학스포츠의학회(American College of Sport Medicine, 2000)의 장기연구 발표에 따르면, “규칙적인 신체활동은 심장병, 고혈압, 골다공증, 비만, 정신적 건강 등의 위험을 감소시키고 수명을 연장시킨다”고 한다. 신체활동은 노인의 신체자신감을 향상시켜 노인의 자아존중감 및 체중, 복부, 엉덩이, 종아리 둘레 등 자기체형에 긍정적인 영향을 미치며(김혁출, 2007), 이러한 노인의 긍정적인 신체체형은 의복행동으로까지 영향을 미친다(최수경, 정수진, 추미선, 2012).

체형 만족의 정도는 사회적 체형불안과 신체적 자기개념을 예측할 수 있는 중요한 요인 중 하나로서 체형만족의 정도가 낮을 경우 우울과 같은 신체적, 정신적인 면에서 심각한 부작용을 초래한다(이상선, 오

경자, 2004). 특히 여성이 남성에 비해 자신의 체형 인식에 대해 지나치게 민감한 반응을 보이는 경향을 가지고 있다. 하지만, 조직적인 운동프로그램이 올바른 신체체형을 개선시키고 이에 자부심을 향상시키며, 심리적으로 긍정적인 효과가 나타난다고 한다(Sephard, 1987).

현재까지 신체활동과 자기평가체형에 대한 연구(서남윤, 2011; 신현주, 2010; 천경민, 2010)는 대부분이 청소년이나 성인 남녀를 대상으로 이루어진 연구 뿐 노인을 대상으로 한 연구는 아직까지 없는 실정이다. 그러나 향후 초고령사회의 진입이 전망되는 가운데 노인의 건강한 삶, 즉 성공적 노화를 위해서 노인의 자기평가체형에 대해 주의 깊은 연구가 필요하다고 생각된다.

앞서 말한 성공적인 노화를 위해 신체적 건강과 정신적 건강 외에 올바른 영양관리 또한 중요하다. 핵가족화로 인해 스스로 식사를 해결하고 있으나 다양한 음식을 이용하지 못해서 영양의 불균형과 질병에 대비한 식사관리가 제대로 이루어지지 못하고 있는 실정이다. 우리나라의 경우 65세 이상 노인의 경우 영양소 섭취량이 다른 연령층에 비해 매우 낮은 것으로 보고되고 있다(보건복지부, 2013). 75세 이상 노인의 경우 성별에 따라 영양소 섭취량의 차이가 있으며 영양상태가 나쁘고 이는 만성질환으로 이환율을 증가시킬 수 있음을 보고하였다(Volkert, Kreuel, Heseker, & Stehle, 2004).

이와 같은 노인의 비만에서 오는 신체적, 정서적 기능 저하와 영양 불균형은 노인의 성공적인 노화를 방해할 것이며 나아가 심각한 건강문제로 삶의 질을 저하시킬 것이다. 삶의 질 향상과 성공적인 노화에 영향을 미치는 요인으로는 올바른 생활습관, 정신적 건강, 영양소 섭취로 나타났다(이혜상, 2014).

2011년 기준 우리나라 인구의 평균수명은 남자 84.4세, 여자 77.6세(국가통계포털, 2013)로 평균수명 100세를 바라보며 사람들은 단순히 오래 사는 것에

관심이 있는 것이 아니라 건강하고 행복한 삶을 기대한다. 따라서 노인의 건강관련 삶의 질을 증진시키고 더불어 노인의 비만을 예방하기 위해서는 운동 프로그램과 노인의 영양관리 및 심리적 접근의 통합형 건강프로그램이 요구되어진다. 현재까지 노인을 대상으로 한 운동, 영양, 심리의 각 분야에서의 연구(배종진, 박현철 2014; 서선희, 조미숙, 김유리, 안지윤, 2013; 최연희, 이춘지, 2013)가 진행되어 오고 있다. 하지만 비만을 예방하고 성공적인 노화에 다가가기 위해 신체적, 정신적, 영양학적으로 균형을 이루어야 하며 하나의 영역에만 치우친 것이 아닌 통합적인 프로그램이 필요하다.

따라서 이 연구는 건강프로그램 혜택을 받고 있지 못한 어르신을 대상으로 건강한 영양 섭취 및 비만예방 관련한 신체활동과 마음챙김 명상을 통한 심리적 접근이 통합된 건강힐링프로그램을 적용하여 노인의 자기평가체형에 미치는 영향을 규명하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

이 연구의 대상은 어르신들을 위한 건강관련 프로그램 혜택을 받지 못하고 있는 서울시 J구에 위치한 경로당 4개소를 대상으로 실시하였다. 경로당에 동의한 후, 자발적으로 참가하고자 하는 의지가 있는 여성 어르신 총 58명을 연구대상으로 선정하였다. 연구대상자의 연령은 최소 60세, 최고 95세로 평균연령 77세이다.

2. 프로그램 구성내용

이 연구에서 실시한 통합형시니어건강힐링프로그램

은 2014년 5월부터 2014년 7월에 걸쳐 8주간, 주 1회, 총 8회를 실시하였다. 1회당 프로그램 운영시간은 60분으로 진행되었으며 프로그램 내용은 신체활동, 영양, 심리 프로그램을 통합적으로 구성하였다. 신체활동은 어르신들이 쉽게 따라할 수 있는 프로그램으로 근력과 유연성을 증진시킬 수 있으며 대근육운동부터 소근육운동까지 포함된 내용으로 구성하였다. 영양은 노인의 특징과 건강관리 및 체중조절을 위한 식단과 저열량 음식 등 비만관리에 관한 내용을 중점적으로 하였다. 또한 어르신들에게 많이 나타나는 고혈압과 당뇨 등 비만에서 오는 만성질환 관련된 내용은 대상자의 흥미와 관심, 적극적 참여를 유도하기 위하여 퀴즈, 영상물 시청, 퍼즐게임 등 다양한 활동을 포함하였다. 심리는 마음챙김 명상을 바탕으로 어르신 스스로 자기치유법을 일깨우고 스스로 우울증 및 스트레스를 예방할 수 있는 프로그램으로 심신안정, 어르신들의 자존감 향상 등 정신건강을 향상시킬 수 있는 내용으로 구성하였다. 이론 강의가 아닌 마음챙김 명상에 기초하여 실습 중심으로 프로그램을 진행하였다. 통합형시니어건강힐링프로그램의 구성 및 구체적인 내용은 <표 1>과 같다.

3. 조사항목 및 내용

이 연구는 통합형시니어건강힐링프로그램이 참여자의 자기평가체형에 영향을 미치는지를 검증하기 위하여 프로그램 참여 전에 1차 설문을 하고, 8회 참여 후에 사전 검사와 동일한 조건에서 2차 설문을 하였다. 검사지의 응답 형식은 일대일 직접 면접법으로 작성하였으며 이후 완성된 검사지는 그 자리에서 즉시 회수하였다.

자기평가체형과 관련하여 자기체형과 자신의 체형에 대한 만족도를 조사하였다. 자기체형은 Sorensen, Stunkard, Teasdale & Higgins(1983)가 개발하고 허은실,

표 1. 통합형시니어건강힐링프로그램 구성

통합형시니어건강힐링프로그램		
1-2회	영양	<노인기의 건강과 영양> 노인기의 특징과 건강관리, 영양관리
	신체활동	<힐링에어로빅, 힐링요가> 혈액 순환과 마음의 정화, 집중력향상과 뇌움직임 강화
	심리	<호흡명상, 걷기명상> 우울증완화, 심리적 안정감 향상
3-4회	영양	<나의건강상태 점검> 건강체중이란?(나의 상태는?), 비만의 문제점
	신체활동	<힐링라인댄스, 힐링복싱에어로빅> 자신감향상, 근력과 유연성강화
	심리	<소리듣기, 정좌심리> 스트레스 극복, 마음다스리기
5-6회	영양	<비만과 건강관리> 체중조절을 위한 식사관리, 건강한 식단 작성
	신체활동	<힐링기구체조, 힐링쌍쌍댄스> 기구를 활용한 신체활동으로 근지구력 향상, 커피와 함께하는 신체활동을 통한 자존감 향상
	심리	<먹기명상, 보디스캔> 집중을 통한 뇌움직임, 내 몸 사랑하기 명상
7-8회	영양	<건강체중 유지하기> 저열량 음식과 요리법, 생활 속에서 활동량 증가시키기
	신체활동	<힐링태권에어로빅, 힐링덩더쿵체조> 낙상예방, 균형감각 향상시키기
	심리	<체온명상, 옷음명상> 긍정의 에너지에 집중

강현진, 이정혜(2003)와 김정순과 김영남(2009)의 연구에서 사용되었던 남녀별 9가지 체형그림으로 평가하였다(그림 1).

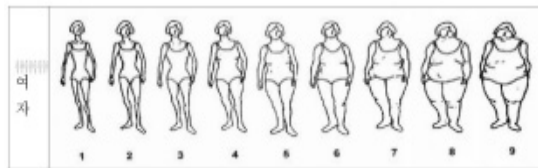


그림 1. 자기평가체형

체형 그림은 매우 마른체형에서부터 매우 뚱뚱한 체형까지 9단계로 구분되어 있고, 매우 마른체형 1점

에서부터 매우 뚱뚱한 체형 점으로 본인의 체형과 가장 가깝다고 생각되는 체형을 선택하는 것이다.

4. 자료처리

이 연구의 자료처리 방법은 SPSS 18.0 통계 패키지를 사용하여 통계처리 하였으며 통계방법은 기술통계 분석(descriptive analysis), 대응표본 *t-test*(paired samples *t-test*)를 사용하였다. 모든 통계 값의 유의 수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

이 연구에서는 어르신들을 대상으로 통합형시니어 건강힐링프로그램 참여가 자기평가체형에 미치는 영향을 검증하기 위하여 대응표본 *t-test*를 실시하였다.

자기평가체형검사를 분석한 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 자기평가체형

요인	참여 전 (M±SD)	참여 후 (M±SD)	t-value
체형만족도	2.19±1.03	2.29±0.74	-0.636
체형인식도	5.72±1.54	5.05±1.70	2.207*

* $p < .05$

구체적으로 살펴보면, <표 2>에서 보는 바와 같이 첫째, 체형만족도는 프로그램 적용 전 2.19점에서 프로그램 적용 후 2.29점으로 높게 나타났다. 다시 말해, 프로그램 참여 전 58명 중 33명이 체형만족을, 25명이 불만족으로 나타났고, 프로그램 참여 후 58명 중 37명이 체형만족을, 21명이 불만족을 한다고 나타났다. 하지만, 통계적으로는 유의하지 않았다. 이는, 통합형시니어건강힐링프로그램의 참여가 너무 단기적이었으며 대상의 인원 또한 적어 눈에 띄는 큰 효과를 보기 힘들었다고 생각된다. 하지만 어르신의 체형만족평균에서 프로그램 참여 전보다 참여 후가 높게 나타난 결과는 프로그램의 효과를 일부 지지해주고 있다. 또한 고대선과 원영신(2009)은 신체적 건강도 중요하지만 무엇보다도 인지, 정신적건강이 높아야 건강한 노후라고 판단된다고 하여 이 연구결과를 일부 뒷받침하고 있다. 그리고 체형의 만족이 체형불안에 영향을 미친다는 신현주, 정연택, 류호상(2012)의 연구도 이 연구결과를 일부 지지해주고 있다. 다시 말해 통합형시니어건강힐링프로그램 참여는 어르신의 성공적인 노화, 건강한 노후를 위한 어르신 본인의 체형만족을 인지하게 함으로써 신체적 건강과 더불어 정신적 건강까

지 긍정적인 효과를 보인다고 사료된다.

둘째, 자신의 체형 인식도에서는 프로그램 참여 전 5.72에서 프로그램 참여 후 5.05로 평균이 낮아졌고 통계적으로도 유의하게 나타났다. 이는 통합형시니어 건강힐링프로그램 참여 전보다 참여 후에 자신의 체형 실루엣을 비만에서 정상으로 체크했다는 것으로 전체적인 어르신의 신체이미지가 향상되었다고 볼 수 있다. 이는 노인의 신체이미지를 높게 평가할수록 노인의 의복행동에 정적인 영향을 미친다는 최수경, 정수진, 추미선(2012)의 연구를 뒷받침하고 있다. 결국 어르신의 신체 인식이 비만에서 정상 범위에 들어옴으로써 자기관리에 더 신경을 쓸 것이고 이로 인해 삶의 활력이 생길 거라 예상된다.

통합형시니어건강힐링프로그램 적용은 신체활동을 통해 비만예방 및 건강관리에 도움을 가져다주었으며, 비만예방식단과 저열량식 및 요리법교육을 통해 향후 자기체중관리 방안을 습득할 수 있는 기회를 제공하였다. 마지막으로 어르신들에게 많이 나타나는 신체적 자신감 상실, 우울, 스트레스 등 정서적 질환이 마음챙김 명상법을 통해 해소 될 수 있는 방안을 제공하였기에 이 연구는 더 의미가 있었다고 생각된다.

Ⅳ. 결론 및 제언

이 연구의 목적은 통합형시니어건강힐링프로그램이 자기평가체형에 미치는 영향을 규명하는 데 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 통합형시니어건강힐링프로그램의 혜택을 받지 못하고 있는 서울시 J구에 위치한 4개소의 경로당을 대상으로 프로그램을 실시하였다. 통합형시니어건강힐링프로그램 참여 전과 참여 후를 분석하고 인터뷰를 진행한 결과 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 이 연구를 통해 도출한 결론은 다음과 같다.

통합형시니어건강힐링프로그램을 참여한 결과 어르신들의 체형만족도에는 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 체형인식에는 유의한 차이가 나타났다. 또한 신체활동, 영양, 심리를 함께 구성한 통합적인 프로그램 내용에 대해 만족하는 것으로 나타났다. 이상의 내용으로 보아 통합형시니어건강힐링프로그램은 어르신들에게 긍정적인 효과를 가져다 준 것으로 나타났다.

이 연구는 8회라는 단기적 프로그램을 실시하였지만 신체활동, 영양, 심리의 프로그램을 통합적으로 적용했다는 점에서 의미가 있다. 건강하고 성공적인 노화를 위해 신체활동, 영양상태, 심리상태 어느 것 하나 소홀히 해서는 안 된다. 통합적인 프로그램을 적용함으로써 어르신들에게 신체적, 영양적, 심리적으로 건강하게 생활할 수 있도록 도움을 주었다.

마지막으로 이 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 노인의 통합형 건강프로그램의 효과 검증은 좀 더 다양한 분야에서 진행이 되어야 할 것이고, 검증된 프로그램을 고령화시대에 앞서 전국적으로 활성화 시킬 필요가 있다.

둘째, 단기적이며 한정된 지역에서의 연구대상이 아닌 중장기적이며 다양한 지역의 연구대상을 활용하는 연구가 수행되어져야 할 것이다.

셋째, 자기평가체형은 실루엣상을 보며 체크하는 것으로써 실제 대상자의 BMI를 조사해 체형인식과 BMI의 왜곡정도의 차이를 다루는 연구가 진행되어야 할 것이다.

참고문헌

김경식, 이은주(2009). 노인의 여가스포츠 활동참가와 일상생활수행능력 및 성공적 노화의 관계. 한국콘텐츠학회. 10(4), 424-432.
김대근, 정진성(2013). 신체활동 참여노인의 일상스

트레스와 주관적 건강, 성공적 노화의 관계. 한국사회체육학회, 54, 913-924.
김동배, 손의성(2005). 한국 노인의 우울 관련변인에 대한 메타분석. 한국노년학, 25(4), 167-187.
김보균, 임용택, 박인성(2013). 노인들의 인지 기능 저하 및 뇌 질환 예방을 위한 규칙적 유산소 운동의 효과. 한국체육교육학회지, 18(2), 217-229.
김봉균, 하연주, 최송식(2014). 노인의 우울에 영향을 미치는 요인들에 관한 종단적 연구: 신체적, 심리적, 사회적 요인을 중심으로. 한국노년학, 34(1), 115-132.
김정순, 김영남(2009). 남녀 중학생의 체형인식 및 식생활 태도와 자아존중감. 한국가정과교육학회, 21(1), 123-139.
김혁출(2007). 노인의 생활체육 참여와 신체이미지 및 자아존중감에 관한 연구. 한국스포츠리서치, 18(6), 255-264.
배종진, 박현철(2014). 운동이 노인의 우울증에 미치는 영향. 한국체육학회지, 53(3), 549-557.
보건복지부 (2013). 2013국민건강통계: 국민건강영양조사 제6기 1차년도.
서남윤(2012). 여성수영참가자의 자기평가체형에 따른 사회적 체형불안과 신체적 자기개념. 미간행 석사학위 논문. 서강대학교 일반대학원.
서선희, 조미숙, 김유리, 안지윤(2013). 재가 노인의 삶에서의 음식 만족도와 우울, 고독감, 사회적지지, 생활만족도와와의 관계. 대한영양사협회 학술지, 19(2), 159-172.
신현주(2010). 자기평가체형에 따른 중학생들의 사회적 체형불안과 정신건강. 미간행 석사학위 논문. 영남대학교 일반대학원.
윤민석(2012). 노화에 대한 재해석, 한국노년학, 32(2), 431-444.
이상성, 오경자(2004). 몸매와 체중에 근거한 자기평가와 신체 불만족이 여대생의 이상 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회, 23(1), 91-106.
이혜상(2014). 우리나라 노인의 건강관련 삶의 질에

- 영향을 주는 요인 - 일반 특성, 생활습관, 정신건강, 만성질환, 영양섭취상태를 중심으로: 제5기 국민건강영양조사자료, 2010~2012. 대한지역사회영양학회지, 19(5), 479~489.
- 정동욱, 조영혜, 이상엽(2012). 노인비만의 평가, 동반질환 및 관리. 대한비만학회, 21(2), 77-83.
- 천경민(2010). 여고생의 자기평가체형과 BMI에 따른 사회적 체형불안과 자아존중감의 관계. 한국사회체육학회, 39(2), 557-565.
- 최수경, 정수진, 추미선(2012). 노인여성의 신체미지와 의복행동. 한국복식학회, 62(3), 17-28.
- 최연희, 이춘지(2013). 노인들의 걷기 운동과 건강관련 변인과의 관계. 한국보건간호학회지, 27(1), 5-15.
- 통계청(2014). 장래인구추계.
- 허은실, 강현진, 이경혜(2003). 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인에 관한 연구. 대한지역사회영양학, 8(5), 658-666.
- American College of Sports Medicine.(2000). Guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Williams & Wilkins.
- Shephard, R. J.(1987). Physical activity and again (2nd ed). Rockville, MD: Aspen Publishers.
- Sorensen, T. I., Stunkard, A. J., Teasdale, T. W., & Higgins, M. W.(1983). The accuracy of reports of weight: Children's recall of their parents weights 15years earlier. International Journal of obesity, 7(2), 115-122.
- Volkert, D., Kreuel, K., Heseker, H., & Stehle, P. (2004). Energy and nutrient intake of young-old, old-old and very-old elderly in Germany. European Journal of Clinical Nutrition, 1190-1200.

논문투고일 : 2014. 10. 21.

심사일 : 2014. 11. 15.

심사완료일 : 2014. 11. 30.