

일 걷기운동 프로그램이 노인의 지각된 건강상태와 정서상태에 미치는 영향

윤현경, 유혜라(아주대학교 간호학과)

본 연구는 걷기운동 프로그램이 노인의 지각된 건강상태와 정서상태에 미치는 효과를 알아보기 위한 유사실험연구이다.

연구대상은 K시에 거주하고 있는 65세이상 75세이하의 재가 노인으로 6주간의 걷기운동 프로그램에 참여한 실험군 31명과 대조군 32명이었다.

본 연구의 실험처치인 걷기운동 프로그램은 40-60%의 운동강도로 처방하였고, 1회 운동 지속 시간은 45-60분까지, 운동빈도는 주당 3회로 하였다. 1회 운동은 5분의 준비운동, 40-50분의 본운동, 5분의 정리운동으로 2004년 7월 12일부터 8월 20일까지 6주간 K시에 위치한 산책로에서 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS/Wondow version 11.0을 이용하여 분석하였다.

본 연구를 통해 나타난 결과는 다음과 같다.

1. '실험군의 중재후 지각된 건강상태 점수는 중재전 점수보다 높을 것이다.' 를 확인하기 위해 실험군의 실험전후 지각된 건강상태 점수의 차이를 paired t-test로 검증한 결과 실험전의 평균점수는 71.61점(± 15.04), 실험후는 72.90점(± 14.28)으로 통계적으로 유의하게 향상된 것으로 나타났으므로($t = -2.604$, $p = .014$), 가설 1은 지지되었다.
2. '실험군의 중재후 정서상태 점수는 중재전 점수보다 높을 것이다' 를 확인하기 위해 실험군의 실험전후 정서상태 점수의 차이를 paired t-test로 검증한 결과 실험전 평균점수가 82.06점(± 19.99), 실험후 85.80점(± 19.82)으로 통계적으로 유의하게 향상된 것으로 나타났다($t = -23.492$, $p = .002$). 정서상태의 변화를 3개의 요인별로 검증한 결과 불안-우울 요인($t = -2.233$, $p = .032$), 활력요인($t = -4.25$, $p = .000$)이 유의하게 향상된 것으로 나타났고, 분노요인은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으므로 제 2가설은 부분적으로 지지되었다.

본 연구는 걷기운동 프로그램이 노인에게 지각된 건강상태와 정서상태를 향상시켜 건강을 증진시키는 효과가 있을 뿐만 아니라, 노화와 더불어 점차 감소하는 삶의 질을 향상시켜 다방면의 기능저하로 인해 저조해진 노인에게 효율적인 간호중재에 도움이 될 것이다.