

태권에어로빅이 중년 비만여성의 비만지표 및 심혈관질환 위험인자에 미치는 영향

박인혜¹⁾ · 최인희²⁾ · 류현숙³⁾ · 주애란⁴⁾ · 김영재⁵⁾

전남대학교 간호대학, 전남대학교 간호과학연구소¹⁾ · 광주보건대학 간호과²⁾ ·
서남대학교 간호학과³⁾ · 조선 이공대학 사회복지경영과⁴⁾ · 조선간호대학⁵⁾

1. 연구목적

본 연구는 태권에어로빅이 중년비만여성의 비만감소에 영향을 미치는지 확인함으로써 지역사회 비만 관리프로그램을 확대하는데 일조를 하고자 수행되었으며, 비만감소를 확인하기 위하여 비만지표와 심혈관질환위험인자에 미치는 영향을 측정하였다. 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 태권에어로빅이 중년비만여성의 비만지표에 미치는 영향을 확인한다.
- 2) 태권에어로빅이 중년비만여성의 심혈관질환 위험인자에 미치는 영향을 확인한다.

2. 연구방법

본 연구는 단일군 사전·사후설계로서 2005년 5월 27일부터 동년 8월 12일까지 12주간 G시 한 보건소의 태권에어로빅 프로그램에 참여한 20명이 연구대상자로 포함되었으며, 이 중 1명이 사후검사에 참여하지 않아 총 19명의 중년비만여성을 대상으로 분석하였다.

태권에어로빅은 전문가가 태권에어로빅 동작을 음악에 맞추어 리듬감있게 구성한 것으로 1주에 3회 40분씩 12주 실시하였다. 비만지표는 웰컴시스에서 제조한 AJ 110을 이용하여 체중과 신장을 측정하고 체질량지수를 계산하였으며, 체지방률은 BIA방식의 체성분분석기인 BA-200을 이용하여 측정하였다. 심혈관질환 위험인자로는 혈당, 콜레스테롤, 중성지방, 고밀도 지단백 콜레스테롤의 변화를 측정하였다.

수집된 자료는 SPSS/Win 10.0을 이용하였으며 표본의 정규분포를 확인하기 위하여 Kolmogorov-Smirnov test를 하였고, 대상자의 처치 전·후 차이는 paired t-test로 분석하였다.

3. 연구결과

1) 일반적 특성

대상자의 특성을 보면 연령은 평균 54.68세였으며, 식습관은 평균 67.58점으로 보통정도였다.

2) 비만지표에 미치는 영향

처치 전·후 비만지표에 미친 영향을 비교한 결과 체중은 65.93Kg에서 64.43Kg으로 1.50Kg 감소하여 유의한 차이가 있었으며($t=3.199, p=.005$), 체질량지수는 $26.77\text{Kg}/\text{m}^2$ 에서 $26.08\text{Kg}/\text{m}^2$ 로 $.69\text{Kg}/\text{m}^2$ 감소하여 유의한 차이가 있었다($t=3.640, p=.002$). 체지방률은 35.84%에서 32.15%로 3.69% 감소하여 유의한

차이가 있었으며($t=5.909$, $p=.000$), 태권에어로빅운동에 참여한 후 모든 비만지표는 유의하게 감소하였음을 알 수 있었다.

3) 심혈관질환 위험인자에 미치는 영향

처지 전·후 심혈관질환 위험인자를 비교한 결과 T-Cholesterol은 사전에 211.85mg/dl에서 사후에 196.85mg/dl로 태권에어로빅 운동 후 유의한 감소가 있었다($t=2.105$, $p=.049$). 중성지방은 사전에 123.55mg/dl에서 사후에 131.10mg/dl로 7.55mg/dl만큼 증가하였으나 통계적으로 유의하지 않았으며($t=-.716$, $p=.483$), HDL-Cholesterol은 사전에 46.65mg/dl에서 사후에 43.75mg/dl로 2.90mg/dl만큼 오히려 감소하였으나 통계적으로 유의하지는 않았다($t=2.004$, $p=.060$). T-Cholesterol/HDL-Cholesterol은 사전에 4.65에서 사후에 4.63으로 .02만큼 감소하였으나 통계적으로 유의하지는 않았으며($t=.194$, $p=.848$), 혈당은 사전에 108.15mg/dl에서 사후에 107.30mg/dl로 .85mg/dl 감소하였으나 유의하지는 않았다($t=.136$, $p=.893$).

4. 결론 및 제언

본 연구에서 태권에어로빅이 중년비만여성의 비만지표 및 심혈관질환 위험인자에 미치는 영향을 조사한 결과 체중과 체질량지수 및 체지방량은 운동 후에 유의하게 감소하였음을 알 수 있었다. 심혈관질환 위험인자를 조사한 결과 총 콜레스테롤이 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 따라서 지역사회 중년비만여성을 대상으로 태권에어로빅 프로그램을 운영하는 것은 비만감소에 효과가 있을 것으로 기대할 수 있으며 지역사회 건강관리 프로그램으로 확대될 것을 제안하면서 본 연구를 통해 다음을 제언하는 바이다.

- 지역사회 프로그램으로 장기운영하면서 심혈관질환 위험인자에 미치는 영향을 조사하는 후속연구가 필요하다고 본다.
- 태권에어로빅과 다른 운동프로그램을 수행함으로써 운동 후 심혈관질환 위험인자에 미치는 영향을 비교할 필요가 있겠다.