

# 일부 노인의 운동참여와 비참여시의 건강상태 및 삶의 만족도 비교

공형식, 이선영<sup>1)</sup>, 유재희<sup>1)</sup>, 홍아름<sup>1)</sup>, 이강숙<sup>1)</sup>

가톨릭대학교 대학원 보건학과, 김천과학대학

가톨릭대학교 의과대학 예방의학교실 및 성모병원 산업의학센터<sup>1)</sup>

## I. 서론

본 연구는 국민건강보험공단 노인건강운동관리 사업에서 적용하는 운동프로그램에 참여한 노인과 비참여노인의 건강상태 및 삶의 만족도를 비교하고 이와 관련된 요인을 알아보고자 시도되었다.

## II. 연구방법

연구의 대상은 K시에 거주하며 국민건강보험공단 노인운동 프로그램에 주 3회 총 36회(3개월) 참여한 노인으로, 인지기능에 이상이 없으며 의사소통이 가능하고 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여할 것을 동의한 노인 110명과 K시에 거주하면서 운동을 하지 않는 노인 110명을 대상으로 하였다.

운동 참여군 110명 중 불완전한 응답을 한 설문지 5부를 제외한 105부와 비참여군 110명 중 불완전한 응답을 한 설문지 7부를 제외한 103부를 토대로 최종 분석하였다.

## III. 연구결과

운동참여군의 신체적 건강상태는 비참여군보다 약간 높았으나 유의한 차이는 없었다. 신체적 건강상태의 하위요인 중 '배설조절 능력'에서 운동참여군이 비참여군보다 높아 유의한 차이가 있었다.

운동참여군의 정신적 건강상태는 비참여군 보다 약간 높았으나 유의한 차이는

없었다. 정신적 건강상태의 하위요인 중 ‘기억력과 인지능력’에서 운동참여군이 비참여군보다 높아 유의한 차이가 있었다.

운동참여군의 삶의 만족도는 비참여군 보다 높아 유의한 차이가 있었다.

일반적 특성에 따른 운동참여군과 비참여군의 건강상태와 삶의 만족도에서 운동참여군과 비참여군의 신체적 건강상태에 유의한 차이를 보인 변인은 교육수준, 가족형태, 지각된 건강수준, 질병유무였으며, 정신적 건강상태에 유의한 차이를 보인 변인은 연령, 배우자 유무, 가족형태였고, 삶의 만족도에 유의한 차이를 보인 변인은 교육수준이었다.

#### IV. 논 의

국민건강보험공단 노인운동프로그램에 참여한 노인의 건강상태는 참여하지 않은 노인에 비해 약간 높았으나 삶의 만족도에서는 긍정적인 변화를 보였다. 앞으로 국민건강보험공단 노인건강 운동관리 사업은 일반적 특성에 따른 건강상태와 삶의 만족도를 고려하여 다양한 노인의 욕구를 반영한 프로그램을 개발하고 지속적인 관심과 정책적인 지원이 이루어진다면 노년기 건강관리와 건강보험 재정에도 기여할 수 있을 것으로 사료된다.