

건강증진사업의 평가

- 경로당 회원의 실내기구운동 생활화를 중심으로 -

정 문 희 (한양대학교 간호학과)

목 차	
I. 서 론	V. 성 과
II. 진행일정	VI. 결 론
III. 모형설정의 이론 및 배경	참고문헌
IV. 서비스의 구성과 방법	영문초록

I. 서 론

노인구성비에 따라서 사회를 통칭할 때, 65세 이상 인구가 총인구중 7%가 되는 시점과 14%에 이르는 시점을 택하여 전자를 『고령화 사회』, 후자를 『고령사회』라고 명명하는 국제연합의 정의를 참고한다면, 우리나라 통계청(1994)에서 예측하고 있는 고령화사회 및 고령사회가 도래하는 시점은 2000년 경과 2020년경으로 그다지 멀지 않다. 즉, 고령화사회에서 고령사회로 도입되는 속도는 약 20년 정도가 소요되는데, 이는 미국이나 프랑스 등 선진국이 우리나라보다 3배 또는 6배 이상 완만하게 진행되었던 점을 감안할 때 사회정책 선에서 준비해야 할 과제가 막중함을 시사한다.

최근 정부에서는 건강증진법과 지역보건법을 제정 공포함으로써, 지역특성에 적합한 건강증진사업이 실시되도록 자치구보건소를 독려하고 있어, 경로당은 정책실현의 대상 집단으로서 각별한 관심을 모으고 있다.

경로당 시설은 1995년 12월 현재 전국에 25,316 개소이며, 회원은 1,147,500명에 이르고 있는데, 향후 그 수가 급증할 것이며, 그 기능에 변화가 요청

되는 바, 서울특별시 중구보건소에서 한국보건간호학회와 산학협동으로 수행한 경로당 건강증진사업은 시의 적절한 일이었다.

따라서 본 논문의 목적은 본 시범사업팀이 수행한 건강증진서비스가 경로당 회원의 건강생활 활성화에 기여했는지의 여부를 건강한 공공정책의 실현이라는 자치구보건소의 건강증진 취지를 살려 평가하는데 있다.

II. 진행일정

1. 한국보건간호학회 사업팀

학회에서는 1996년 2월 26일 중구보건소로부터 건강증진시범사업을 제의받고 사업팀구성을 위하여 학회 참여회원을 모집하였다. 모집범주는 팀효율을 높이기 위하여 한국보건간호학회가 학술프로그램으로 운영해왔던 “보건소 중심 건강증진” workshop에 적극 참여하여 다른 회원에 비하여 경험이 누적되었으며, 건강증진에서 추구하는 특성이 총체적 접근에 있다는 점을 남독하고 있으며, 사업의 성격이 고급

기술인력의 자원봉사에 있다는 점을 충분히 이해하여 동의한 회원으로 한정하되, 팀구성에 다소의 시일이 소요되었으나 <표 1>에서 보는 바와 같이 학

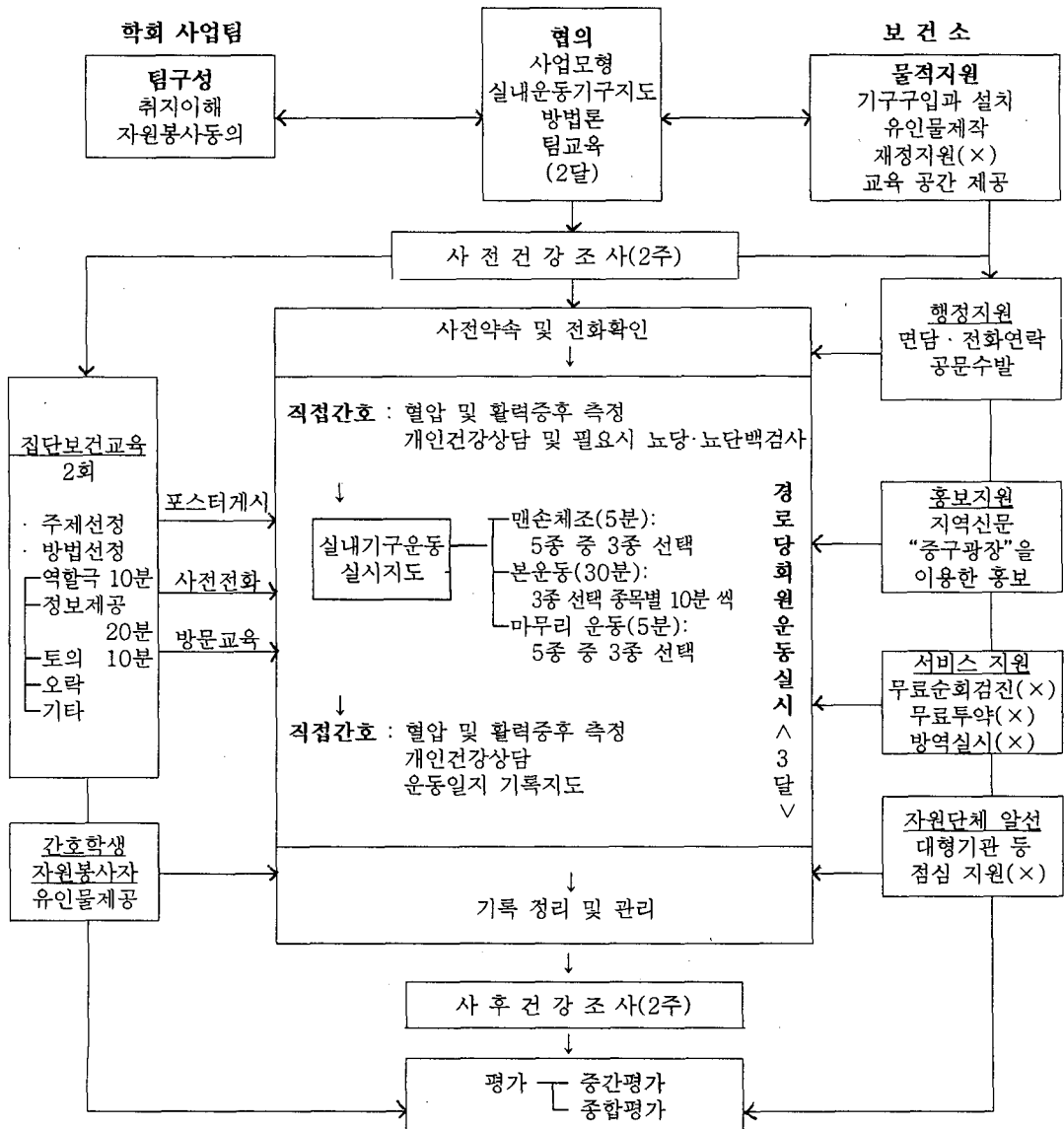
회 회원 10명과 보건소 회원 2명 총 12명으로 구성할 수 있었다.

<표 1> 진행일정

일 시	한국보건간호학회	중구 보건소
1996. 2. 26	사업 제의 수락	중구보건소 신청사로 이전
2. 26-3. 1	사업팀 참여회원 모집	경로당 임원진과 협의
3. 2	학회 사업팀 구성 확정 (최선하, 최영숙, 조정민, 한명화, 하영, 김미혜, 유광수, 운숙례, 유인영, 정문희) 경로당 6곳 순회답사와 상견례	시범 경로당 6곳 확정 (목정, 남대문5가, 신당1동, 신당2동, 청구, 대봉) 보건소 사업팀(이현주, 김규성)
3. 20	중구 구청장으로 부터 사업 위촉장 받음	
3. 9-4. 19	준비모임 8회 모형의 설정 운영방법 및 역할분담 자료개발 회의(사업팀용5종과 방문일지, 경로당 회원용 2종, "운동기계사용 및 주의사항" 유인물로 제작) 사업팀 교육(자료이용법, 실내운동기구 지도 방법 등) 사업물품과 장비의 확정 지역신문 "중구광장"에 건강정보 제공 및 사업홍보용 원고 제출 사업팀의 방문계획 확정	경로당에 회원모집 의뢰 실내운동기구 자문 운동기구 입찰공고 2회의 유찰 실내운동기구 구입 지역신문 "중구광장"을 이용한 주민홍보 "노인건강교실시범경로당"이라는 현판의 제작과 게시 사업팀 교육장소 제공
4. 20-5. 6	담당 경로당의 답사 실내운동기구 및 게시물 부착 확인 경로당회원 면담	경로당 답사를 위한 차량지원 실내운동기구의 설치 사업팀이 의뢰한 자료 인쇄 경로당회원·사업팀 성원별 개인file 제작과 배포 "운동순서" 경로당내 게시 경로당회원 개인 file 확인 (월별·주별 스티커, 개인목표별 운동일지) 지역신문 "중구광장"의 원고 관리
5. 7-5. 12	5종의 설문지에 의한 사전건강조사 실시 ① 기초조사 ② 건강연령 ③ 일상생활기능 ④ 건강증진행위 ⑤ 근지구력 및 관절유연성 측정 운동방법과 기록법 지도 활력증후 및 혈압 측정 실시 팀성원에게 사업물품 및 장비를 배포	
5. 13-8. 4	건강증진 서비스 수행	행정연계 및 경로당순회
6. 29	운영 중간평가	장소 및 시청각 기자재 제공
8. 5-8. 30	4종의 설문지에 의한 사후건강조사 실시	
9. 21	종합평가	중구청 기획상황실
12. 18	감사패 수여받음	

본사업이 운영되기전에 [그림 1]과 같은 건강증진 사업모형을 설정하였다. 운영방법의 결정과, 필요한 자료의 개발 및 사업팀성원의 교육에 소요된 2달 여 동안 8회의 준비모임을 가졌다. 이 때 개발한 자료는 경로당회원이 실내기구운동을 생활화함으로써 얻게 될 목표인 건강을 측정할 수 있는 5종이었으며, 경로당회원이 기구운동실시를 스스로 관리할 수 있는 자아점검표 2종이 중심이었다. 여기에 사업팀성원과 경로당회원 양자가 모두 활용할 수 있는 “운동

기구사용 및 주의사항”이란 소책자를 제작하였고, 각 별히 “운동순서”에 관하여는 전지 크기의 게시물을 만들어 6개 경로당 운동기구앞 벽면에 부착하였다. 또한 지역신문인 “중구광장”의 노인건강정보란을 이용하여 노인의 건강관리에 관한 지식제공과 함께 본 사업에 대한 홍보를 목적으로 팀성원 모두가 참여하기로하고 12편의 원고를 투고하였다. 그러나 본사업이 종료되기 까지 3편의 원고만이 채택되고 게재되었다.



[그림 1] 경로당 건강증진사업모형

사업팀의 경로당 방문계획은 [그림 2]에서 보는 바와같이, 총괄관리 3명을 제외한 9명의 팀성원을 3조로 나누어 1조당 2곳의 경로당을 담당하되 윤번제로 방문관리하도록 안배하였다. 이는 1개 경로당에 주3회 방문빈도를 유지할 수 있게 원칙을 세운 것으로, 기구운동 생활화에 필요로 되는 기본단위이다. 따라서 팀성원 1인별로는 하루에 오전 또는 오후로 나누어 2개 경로당을 방문하거나 또는 일주일에 2번 2곳의 경로당을 방문하는 방법을 채택하였다. 1주일중 화요일·목요일·토요일을 기준으로 주 3회 지속성을 유지하도록 노력한 바, 본 사업이 진행된 약 3달간의 기간 중 각 경로당별 총 36회 이상을 방문하였다.

또한 건강증진 서비스가 본 사업에 직접투입되기 전후 2주간씩 즉, ① 기초조사 (사전조사만 실시) ② 건강연령 ③ 일상생활기능 ④ 건강중진행위 ⑤ 근지구력 및 관절유연성 측정에 관한 설문지조사를 실시하였다.

본 사업에서 투입한 건강증진 서비스의 구성은 방문시마다 기구운동지도 이외에도, 활력중후 및 혈압 측정을 포함한 직접간호가 제공되었고, 개인별 건강상담과 집단보건교육, 뇨당검사 및 신체계측과 같은 예방서비스를 포함하였다. 이 때 소요되었던 사업물품 및 기구는 학회 차원에서 준비한 것으로, 혈압계·청진기·줄자·카메라·사진필름· 뇨당검사지·OHP필름 등이었다.

본 사업의 진행도중과 종료후에는 각각 중간 평가회와 종합평가회를 가졌으며, 1996년 11월 18일 보건학 종합학술대회에서 사업의 실시결과를 발표하였다.

총괄관리	김규성	정문희	이현주
담당조	1조	2조	3조
담당자	○ △ □	○ △ □	○ △ □
경로당방문요일	화 목 토	화 목 토	화 목 토
경로당 A	오전	○ △ □	○ △ □
	오후		
경로당 B	오전		
	오후	○ △ □	○ △ □

[그림 2] 경로당방문 조별 일정

2. 보건소 사업팀

시범경로당은 다음과 같은 기준에 의하여 선정하며 6곳이었다. ①보건소의 예산범위내에서 구입하여 설치할 수 있는 실내운동기구의 최대수 ② 중구지역 내 65세 인구의 구성비가 높은 곳 ③ 통상 교통수단을 이용하여 보건소로부터 30분 거리안에서 왕래가 가능한 곳 ④ 경로당 임원진이 사업참여를 동의하고 참여회원을 유지할 수 있어 시범사업의 성과를 얻을 수 있다고 판단되는 곳.

실내운동기구의 구입은 재활의학과 스포츠 생리학자 및 보건소 방문간호사의 자문을 얻어 ① 근지구력 및 유연성 강화효과가 있어서 노인의 기능적 건강관리가 용이하고, ② 좁은 공간에서도 활용도가 높은 총체형 기구 6종을 선택하였다. 그러나 입찰 공고후 2번의 유찰을 겪어 경로당내 기구의 설치가 지연되는 사유가 되었고, 또한 시범사업기간이 연장되고 계절이 바뀌기 때문에 발생한 행정적 어려움이 있었다.

그외에 학회로부터 의뢰받은 유인물의 제작과 배포 확인 및 "운동순서" 게시물의 부착과 "건강증진시범경로당" 현판의 제작과 설치(주: 실제로는 건강증진법의 형식대로 현판명은 "노인건강교실 시범경로당"으로 함), 사업팀의 경로당 사전답사를 위한 차량지원과 교육을 위한 공간의 제공 등 보건소 사업팀은 본사업의 투입전 준비활동이 많았다.

본 사업이 진행되는 도중에는 경로당 임원진과 학회 사업팀 성원간 행정적 연락을 취하고, 경로당순회를 통하여 사업진행이 순조롭게 진행될 수 있도록 지원하였다. 그러나 학회 사업팀으로부터 요청받은 무료순회검진· 무료투약· 방역실시· 자원단체의 알선 등은 노력은 하였으나 일정조정이 어려워 지원할 수 없었다.

사업이 종료된 후에는 사업팀성원 전원과 경로당 임원진, 구청관계자 등 30여명이 참석한 가운데 중구청 기획상황실에서 종합평가회를 개최하였으며, 이 때 회의의 진행을 위해 시청각 기자재를 지원하였다.

1996년 12월 18일에는 한국보건간호학회에 감사패를 증정하였다.

III. 모형설정의 이론 및 배경

1. 건강증진

건강증진의 정의는 WHO 오타와 헌장에서 취하고 있는 이념과 가치에 비추어 볼 때 건강한 공공정책 (healthy public policy)이라고 정착되는 듯하다. 이는 건강이 일상생활의 목적이라기 보다 일상생활을 영위하는 자원의 하나로서 간주하는 것인데 정부가 건강에 투자를 증대해야 할 책무를 독려한다. 즉, 정부가 일방적으로 특정 보건의료서비스의 제공을 양적으로만 늘리는 것에 치중하는 것이 아니라, 건강한 공공정책의 실현을 위하여 그 대상군인 지역사회와 협력하는 양방향의 공조관계로서의 획기적인 방향전환을 의미한다. 따라서 참여지역사회 및 보건의료인의 올바른 역할과 기능은 공공정책에 대해 영향력을 행사하도록 권장된다. 여기에 접근하기 위하여, 보건교육이 강조되며, 더불어 필요로 되는 환경의 조성, 수요에 의한 적절한 서비스를 포괄한 총체적 접근을 수행한다.

최근 정부에서 발표한 제7차 경제사회발전 5개년 계획과 신경제 5개년계획에서 시사되고 있는 보건정책도 위와같은 맥락에서 이해할 수 있다. 즉, ① 의료이용수준의 향상에서 건강수준의 향상으로, ② 질병예방에서 건강한 생활습관의 형성으로, ③ 질병진료체계에서 건강증진체계로 그 방향을 전환하고 있음을 알 수 있다.

정부가 취하고 있는 이와 같은 건강증진정책은 "건강생활을 실천할 수 있는 여건조성"을 중요시하므로 지역단위 자치구 보건소의 업무를 새롭게 변모시키고 있다. 건강증진사업의 실시 주체인 보건소는 자치구의 실태조사에 근거를 두고 계획하여 지역수요에 적합한 서비스를 공급해야 하며, 건강생활실천운동을 추진하여 지역의 참여를 활성화시키는 등 이 때까지 이론으로만 존재했던 활동들을 실용화함을 독려 받는다.

서울특별시 중구에는 1995년 현재 주민등록에 등재된 인구를 기준으로 할 때, 65세 노인인구가 약 89,000명이 거주하고 있어서, 그 구성비는 약 6%를 나타낸다. 이 중 70세 이상 인구는 54,000여명

으로 약 60.3%에 이른다. 관할 구역내에는 35개소의 경로당이 있는데 등록회원은 약 2,000여명이다. 본사업의 대상이 된 6개 경로당의 등록회원은 500여명으로 선정 경로당 수효로서는 17%에 지나지 않지만, 회원수로는 25%를 포함하므로 본 사업의 파급효과는 상당할 것으로 예상된다.

본사업을 제외한 보건소에서는 예산의 부담 때문에 기초실태조사에 근거한 경로당 건강증진사업을 실시하지는 못했지만, 이미 확보한 예산의 범위안에서 실내운동기구만이라도 다수 경로당에 보급해보자는 의도는 있었다. 이와같은 시도는 전술한 이론에 비추어 볼 때 크게 무리가 없으며 타당하게 추산된 편이다. 그러나 그 역시 중구의 재정자립도가 타지역에 비해 뛰어나기 때문에 가능하지 않았을까 반문도 해본다.

국민건강증진 책임의 소재는 자치행정구에 있다고 건강증진법 제3조에 명시되고 있는 대로, 중구에서 경로당을 이용하는 노인들, 대상으로 건강증진서비스를 직접적으로 제공하고 건강생활의 여건조성을 위한 일련의 조치를 강구하기 위하여, 고급기술인력 단체인 학회의 사업참여를 자원봉사의 형태로 유도한 것은 다음과 같은 자원의 성격을 고려했던 것으로 보인다. ① 보건교육실시로 교육적 접근이 실현되며, ② 직접간호서비스제공을 통해 예방·보호적 접근이 되며, ③ 건강생활실천운동을 전개할 수 있는 환경적 접근의 총화로서 적합하다는 점을 들 수 있다. 한편 경로당회원을 참여시킨 것은 목표대상군인 경로당회원의 건강잠재력을 키움으로써 경로당내 기구운동생활화가 가능하고 자율적으로 운영할 수 있는 자조집단으로 육성하게 되면, 궁극적으로 건강생활화가 중구지역 전체로 확산되는 효과를 가져올 수 있고, 이것은 건강증진의 참다운 가치이기 때문이다.

2. 경로당

단순히 "노인들이 모이는 곳"이라는 의미만 담긴 "노인정"에서 현재와 같이 "경로당"이란 이름으로 바뀐 것은 1996년 1월부터 경로효친의 우리나라 전통 의미를 내포한 공식명칭으로 개칭된데서 비롯한다.

경로당이란 노인복지법에 의하면 노인대학, 노인 교실, 노인휴양소와 더불어 노인여가시설 중 하나로 분류되는데, 이중 시설수 및 이용노인수가 가장 많은 곳이 경로당이다. 우리나라에서 경로당이 발생한 것은 동·리의 부자집에서 농한기에 큰 방하나를 마을 사람들을 위해 제공한 것에서부터 시작한다. 이처럼 자연스럽게 생성된 비공식 모임이어서 그 기능도 휴식 및 여가를 보내는 사랑방기능 이외에는 발전되지 않았다.

경로당을 이용하는 회원은 앞으로 급증할 것으로 예상되는데, 그 이유는 다음과 같다. ① 일반적으로 우리나라 노인들은 집단활동에 참여하기를 희망하는 경우가 많고(박진우, 1985), ② 경로당을 긍정적으로 수용하고 있으며(정문희, 1996), ③ 경로당의 회원 자격은 연령이 60세 이상이지만 실제이용계층은 대부분 70세 이상이며(한국보건사회연구원, 1995), ④ 경로당 이용시간은 하루에 평균 약 8시간 정도이며, 한달에 평균 20일 정도이므로 여기서 공휴일 등을 제외할 경우 거의 매일 이용하는(최영숙, 1996; 정문희, 1996) 생활공간이며 ⑤ 경로당을 이용하는 그 자체만으로도 노인의 제2차 욕구(애정 및 소속감) 및 제3차 욕구(자아실현)는 충족될 수 있다(정문희, 1996)는 점이다.

경로당의 시설은 현재 30~50평의 일정한 규모로서 과거에 비해 규모가 커졌으나(허경희, 1988; 이선우, 1990), 정부 또는 산업체로부터의 후원금 등을 포함하여 관리를 위한 재정규모가 더불어 증가한 것은 아니다.

경로당이 이처럼 노년기의 생활적응을 위해 중요한 시설임에도 불구하고 정작 경로당에서의 소일거리는 화투·장기류의 도박이나 담소·낮잠 등과 같이 비창조적인 것으로 한정되며, 때로는 술이나 화투 등과 같은 물건들을 공동구입하기 때문에 다툼도 종종 벌어진다(허경희, 1988; 이선우, 1990). 이는 선진국에서 독서나 원예, 애완동물 사육과 같은 창조적인 내용으로 여가활동을 보내는 것과는 대조적이다.

따라서 경로당은 더 이상 잠시 기웃거리는 간이공간이 아니라 건강한 생활로 연결되는 노인들의 생활공간이므로 지역사회의 구조적 단위로서 수용하여

건강증진서비스를 투입해야함을 시사한다. 이때, 지방정부의 역할은 프로그램의 내용을 화투나 바둑과 같은 기존의 오락종류에서 실내기구운동 또는 취미생활, 자원봉사 또는 공동부업 등과 같은 것들이 차지하는 비중이 점차 늘어날 수 있도록 단계적으로 지원할 필요가 있다. 또한 지역사회 노인들에게는 경로당이 "애정과 소속감"을 부여하고 더 나아가서 "자아실현"의 기회가 되는 사회심리적 공간으로서의 역할을 수행하고 있음을 홍보하여 경로당의 활성화와 노인의 "삶의 질"과 관련된 건강증진서비스의 실용화를 도모하는 것이 바람직하다고 본다.

3. 경로당 회원의 건강측정

1) 일상생활기능

적절한 보건정책을 설정하는데 있어 건강상태의 측정은 중요한 과제이다. 신체적 건강은 나이가 들어감에 따라 점진적으로 감퇴되므로 일상생활기능을 신체적 건강과 동일한 수준에서 측정함이 오히려 더 타당하다는 견해는 비교적 쉽게 발견된다(Maddox and Douglass, 1973; Miller, 1995).

이는 병리적 정도가 아니고 적응의 정도이기 때문에 일상생활기능의 수행 정도를 노인이 주관적으로 평가하는 것을 일컫는다. 즉 일상생활의 활동을 질병이나 불구로 인하여 제한이나 방해받지 않은 상태에서 주어진 환경에 적응하는 능력이라는 이론에 근거한다.

우리나라 연구자(이영자, 1989; 이선혜, 1996; 김정희, 1996)들도 이상의 견해들을 수용하고 있는데, 대체로 노인들이 인식하고 있는 주관적인 건강상태는 양호한 것으로 나타난다.

이는 경로당에 투입하는 건강증진서비스가 성공할 수 있는 가능성을 시사하는 것으로, 노인들이 경로당을 이용하는 활동자체가 건강문제 예방을 위한 통로로서 삶의 질을 최고로하며, 의존을 최소로 하도록 촉진시킬 수 있음을 의미한다.

2) 건강연령

역연령(chronological age) 또는 절대연령이 출생에서부터 현재까지의 경과를 산술적이고 과학적

으로 산출한 것이라면, 건강연령이란 자신의 건강관리 양상과 생활양식·사회관계 등이 절대연령과 복합적으로 관계되는 점을 반영한 비연대기적인 연령이다.

미국보건협회(1961)나 Dean(1989)에 의하면 건강 연령이란 개인이 건강을 관리하는 행위적 관점에서, 전문가들이 제시하는 관리법을 피동적으로 받아들이는 자세보다는, 능동적이며 적극적으로 참여하는 행위라고 규정한다.

한명화 등(1994), 유수옥 등(1994), 유인영(1996)은 노인의 건강연령은 실제로 건강관리를 잘하는 노인일수록 또는 평소에 건강한 습관을 생활화한 노인일수록 본인의 역연령보다 더 젊은 건강연령을 나타냈다고 밝히고 있다. 따라서, 이와반대로 건강관리를 불량하게 한다면, 본인의 실제 역연령보다 건강연령은 더 많아지게 되며 수명 또한 단축될 수 있음을 시사하고 있다.

3) 근지구력 및 유연성

본래 인간의 몸은 신체활동을 하기에 알맞아, 규칙적으로 활동함으로써 인체의 기능을 유지할 수 있다. 그러나 운동을 연령이 젊은 층에서 하는 것으로 인식할 뿐만아니라, 연령이 많아진다는 것을 신체적 능력의 감퇴로 이해하여, 운동을 지속할 수 없다는 쪽으로 노인들의 생각이 고정되는 것이 오히려 더 큰 문제일 수 있다. 또한 이 때문에 외출을 기피하여 운동량은 더욱 부족해 질 수 있는데, 그렇다고 노인들을 위해 특별한 운동프로그램이 마련되어 있는 현실도 아니다.

대다수의 노인은 노화자체도 문제이지만 평형감각이 둔화되고, 다리근력이 약화되는 등, 신체적인 기능에 있어 근지구력과 유연성이 더욱 위축되는 경향이 있다.

한편 장경태(1995)는 양로원에 거주하는 80-90세의 노인들에게 무릎퍼기를 8주간 실시한 바, 근력이 160%, 근육크기가 10% 이상 증가했음을 발표하고 있다. 또한 이선희(1996)는 노인들이 피력하는 운동실시후 경험은 매우 긍정적이었다고 언급한다. 이는 노인들이 운동프로그램에 긍정적으로 참여할 수 있음을 엿볼 수 있는 자료로써, 운동을 실시한다면 골밀도 및 근육피부의 상실과 같은 노화에

따른 기능저하를 지연시킬 수 있음을 뒷받침한다.

<표 2>에 제시하고 있는 실내운동기구들은 마치 집안의 소품들 처럼 친숙한 것으로 노인의 가장 취약한 부분들을 단련시키며, 발목·무릎·엉덩이를 이용해 균형을 잡을 수 있는 것들이다.

노인들이 습관적으로 앉아서 활동을 하며, 잘 움직이지 않는 현상은 근육의 쇠퇴 뿐만 아니라 몸매의 퇴화·불안·긴장·우울 및 무력감을 증가시키므로, 활동량이 감소된 노인의 운동을 습관화하게 하여 체력을 증진시키도록 돕는 것이 실내기구운동의 효과이다. 따라서 경로당을 이용하면서 위와같은 실내기구운동을 생활화한다는 것은 노인의 근지구력 및 유연성 향상에 매우 크게 도움이 될 것이다.

<표 2> 실내운동기구의 운동효과

종 류	효 과
1. 무릎운동기	·대퇴부의 근육 운동 ·무릎 관절 및 발목에 저항을 주어 운동시킴 ·관절가동력의 범위 늘려줌
2. 자전거	·하지 근육의 힘을 길러주는 운동(엉덩이-무릎-발목 운동) ·저항운동 ·360도 회전하면서 동일한 힘의 분배를 증대시킴
3. 상부운동기	·어깨 근육 및 상부 운동으로써 관절가동력의 범위를 증가시킴
4. 어깨거상 훈련기	·어깨관절의 수축방지와 관절가동 범위 증대
5. 어깨회전 운동기	·어깨의 관절가동 범위를 증대시킴 ·근력 증진 ·운동범위와 저항 조절
6. 손목회전 운동기	·저항을 조절하면서 손목의 굴곡 및 신전을 도움

IV. 서비스의 구성과 방법

1. 운동실시 지도

"운동기구사용법 및 주의사항"을 유인물로 배포하고 설명하였으며, "운동순서"계시물은 기구운동을 실시할 수 있는 높이에 부착하여, 바르게 운동할 수 있도록 배려하였다.

운동방법은 먼저 ① 맨손체조 5종(어깨·팔운동, 어깨두드리기, 옆으로 틀기, 등뼈 움직이며 복근 늘리기, 심호흡, 손뼉치기) 중 3종을 선택해 5분간 실시한 후, ② 본운동인 6종(자전거, 무릎운동기, 어깨거상훈련기, 어깨회전운동기, 손목회전운동기, 상부운동기)의 기구운동중 3종을 선택해 기구당 10분간씩 총 30분간 실시하며, ③ 마무리운동 5종(맨손체조와 동일 : 어깨·팔운동, 어깨두드리기, 옆으로 틀기, 등뼈 움직이며 복근늘리기, 심호흡, 손뼉치기)중 3종을 선택해 5분간 실시하도록하여, 운동에 소요된 시간은 총 40여분으로 지도하였다.

운동이 끝난 후에는 경로당회원의 개인 file에 ① 실시한 날짜마다 매일 스티커 붙이기 ② [그림 3]과 같은 운동일지의 기록을 지도하였다.

실내기구운동 지도는 사업팀성원 모두 간호학 교육과정중에서 신체해부구조 및 생리기능에 대한 충분한 지식과 기술을 터득하고 있어서 능률적이었다. 기구가 가진 구조를 인체에 응용하고 운동효과를 극대화시키는데 주력하였고, 무리가 가지 않는 범위내에서 상해발생을 최소화하고자 정확한 기계사용을 지도하고, 매 지도마다 주의사항 등을 환기시켰다.

그러나, 연구자에 따라서는 노인들이 운동한 후 불편감을 30%나 호소했다고 보고하는(이선희, 1996) 경우도 있으므로 반드시 지도원은 필요하다고 생각한다.

2. 직접간호서비스

학회 사업팀 성원은 모두 석사학위이상을 취득한 간호사이므로 간호분야에서 훈련된 기술자원으로 직접간호·개인건강상담·집단보건교육·기록관리를 잘 수행할 수 있다.

호흡 및 맥박의 활력증후와 혈압측정을 운동 실시

나의 목표 : 건강증진을 위해 건강운동을 주3회 이상 실시한다.			
경로당명 : 성 명 :		날짜 : 19 . . .	
운동종류	실시유무	운동순서	운동시간, 횟수
준비운동			
무릎운동기			
자전거			
상부운동기			
어깨거상훈련기			
어깨회전운동기			
손목회전운동기			
마무리 운동			
운동시작전	맥박: 혈압:		
운동직후	맥박: 혈압:		
힘든 점			

[그림 3] 경로당회원 운동일지

전후로 시행하여 운동과 신체와의 관계를 감시하였다.

3. 집단보건교육

집단보건교육은 사업팀성원의 다수가 전문대 이상의 교수였던 관계로 간호학생의 보건교육 훈련과 대학자체의 자원봉사제도를 이용하여 보건교육방법을 터득시키는데 초점을 두고 시행하였다.

학생들은 교육실시 2주전 사전답사를 통해 주제를 선정하였고, 교육실시 1주전에 포스터를 게시하였으며, 담당지도교수인 사업팀성원은 교육실시 전날과 당일에 경로당 임원진 또는 보건소와 전화연락을 취하여 경로당 회원이 최대한 많이 참석할 수 있도록 조력하였다.

경로당내에서는 먼저 10분간의 역할극을 실시하여 주제와 연결되는 분위기 조성파 문제를 제기하고, 필요로되는 건강정보를 강의 및 시범 방법으로 20분간 실시한 후, 10여분간 토론을 거쳤다. 중요한 건강정보는 종료단계에서 퀴즈와 간단한 포상으로 강화시켰다. 집단보건교육이 끝난 후에는 학생들이

준비한 오락 프로그램을 운영하였다. 이때 사용한 집단보건교육 교안은 한국보건간호학회에서 제안하고 있는 방법에 근거하였다. 집단보건교육에 참여한 간호학생들은 영동전문대·신성전문대·한양대학교 3개대 학생들이었다. 일정은 5/15·6/1·6/8·6/15·6/24·6/25·6/26·7/27·8/10 총 9일 사이에 6곳의 경로당을 분담하여 진행한 바 각 경로당별로 총 2회의 집단보건교육 서비스가 제공된 셈이다.

4. 개인 건강상담

개인 건강상담은 기구운동후 적응력을 중심으로 운영하였고, 어떠한 내용이든 요청해 온 면담에 충실히 응하였다.

5. 홍보

홍보효과를 위하여 지역신문인 "중구광장"에 게재된 원고는 3월 10일 한명화(목포전문대 간호과 교수) "고혈압의 원인에서 예방까지", 4월15일 이선희(한양대 간호학과 조교) "노인건강소식: --- 이렇게 하면 어떨까요?", 6월 15일 최선하(원주전문대 간호과 교수) "가족관계" 이었다. 3월부터 12월 31까지 게재할 수 있는 12편의 투고된 원고는 3편이 채택·게재되었다.

6. 기타 지원서비스

노당검사 등 문제발견 서비스를 실시하였다. 기타 보건소에 요청한 지원서비스는 무료순회검진·무료투약·방역실시 등이었으나 유관단체와 일정조정이 어려운 관계로 시행되지 못하였다. 한편, 의과대학생들의 무의촌진료활동을 도입하려고 시도하였으나 주말이 아니거는 어려워 추진할 수 없었다.

7. 자원단체 알선

최영숙(1996)의 논문에서 지적되고 있는 바와 같이 중구는 대도시지역 중심지이므로 절대빈곤층이 다른 지

역보다 많을 것으로 예상되어, 중구지역내에 비교적 많이 분포하고 있는 대형기관이나 사업장 또는 독지가단체 등을 보건소가 연결·의뢰·알선하여 점심 등을 제공함으로써, 유인효과를 기대하였으나 지원이 이루어지지 않았다.

V. 성과

본 사업을 통하여 얻어진 성과는 [그림 4]와 같다.

1. 투입

본사업이 진행된 3달 기간만을 기준으로 요약하면 다음과 같다.

경로당별 방문빈도는 총36회였으며, 팀성원 개인별로 경로당 1회 방문에 소요된 시간은 평균 150분으로 전체 3달기간중 72-90시간을 투자한 셈이다. 평균 소요경비는 경로당별로 15만원, 팀성원개인별로 30만원이었다. 지출구성비를 항목별로 보면 교통비가 61%, 팀성원 점심비가 21.5%, 경로당회원 간식비가 6.2%, 약품이나 문구류 같은 기타소모품이 11.3%이었다. 투입된 전문인력은 보건소 및 학회 모두 12인 이었으며 간호학생 57명이었다. 특히 간호학생이 참여한 시간은 1인당 2-3시간이었다.

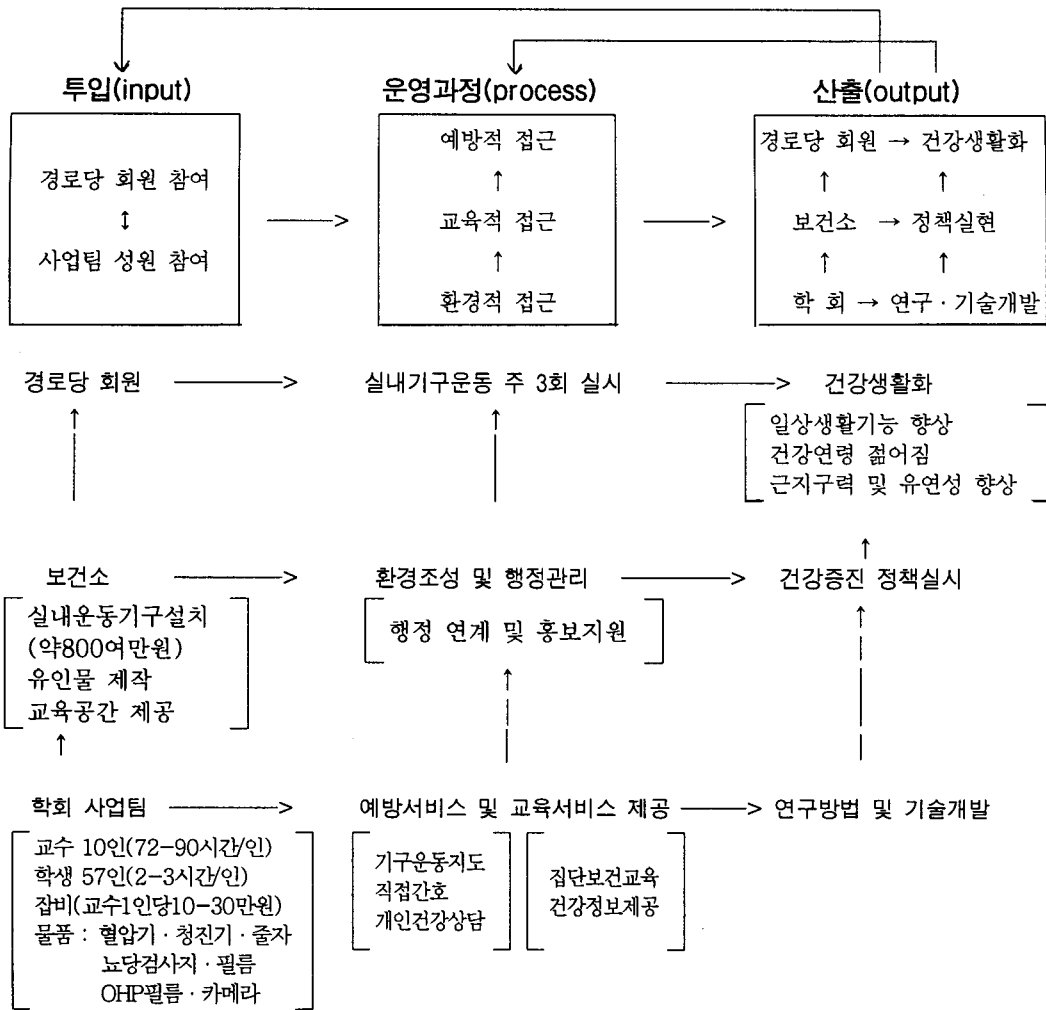
1) 물품 및 장비 :

- (1) 보건소 : 6종의 운동기구 설치(약 800여만원 지출), 경로당회원용 운동일지, 경로당내 "운동순서" 게시판, 학회회원용 일지 및 각종 보조자료 제작 지원, 시범경로당 현판제작.

- (2) 학회 : 혈압계, 청진기, 뇨당· 뇨단백 검사지, 줄자, 카메라, 사진필름, OHP 필름, 간식 또는 기념품 등

2) 인력 과 시간 :

- (1) 보건소 : 2인
- (2) 학회 : 교수 10 명(1인당 72-90시간) 학생 57 명(1인당 2-3시간)



[그림 4] 경로당 건강증진 서비스 운영 성과

3) 잡비지출 :

10명 교수 1인당 100,000-300,000원

2. 과정

사업이 진행되는 과정 중에 보건소는 행정연계 및 홍보지원을 하였으며, 학회 사업팀은 앞서 언급된 사업내용 즉 예방서비스와 교육서비스를 공급하였다.

3. 산출

1) 경로당회원

(1) 정량평가: 유인영외 11인(1997)은 통계적으로 지지된 사항을 일상생활기능이 향상되고, 건강연령이 짧아졌다고 보고한다. 그러나 근지구력과 유연성은 향상된 것으로 나타났지만 통계적으로 지지되지 않았다. 아마도 사업기간·시기·회원탈락율 등을 보완하면 보다 확실하고 중대된 성과가 있을 것으로 예상된다. 이는 윤숙례(1996)가 경로당 회원들이 실내기구운동을 지도받은 방법대로 이행하는 경우 성과는 보다 확실한 것으로 지적하고 있는 것에서 추론할 수 있다.

(2) 정성평가: 노인들은 "다리힘이 강해졌다."

"즐거웠다." 등의 표현으로 좋은 반응을 나타냈으며, 사업팀과 헤어지기 아쉬워하며, 계속관리해 주기를 희망하였다.

2) 사업팀:

연구논문 6편의 수확과 서비스운영에 관한 기술이 개발되었다.

3) 보건소:

정책실현의 성과를 얻은 셈이다.

4. 보완사항

향후 사업의 활성화와 지속성을 위하여 경험에 의한 보완사항을 몇가지로 요약하면 <표 3>과 같다.

(1)보건소의 행정관리

- ① 전문가에 의한 자문에 앞서 수요조사에 근거를 둔 운동기구의 구입과 설치가 필요하다. 즉, 키높이가 적절하고, 선호도가 높으며, 남녀별 공간을 배려하며, 총체형 또는 분리형 등 적합한 선택이 되어야 한다.
- ② 주기적인 경로당 순회로 운동지도 및 기구의 관리가 필요하다.
- ③ 실시되지 않은 기타 다른 서비스 즉 무료순회검진, 무료투약, 바퀴박멸을 위한 방역실시 등과 같은 연결지원 서비스가 큰 유인제공이 될 것이다.
- ④ 관내에 있는 대형기관, 산업체, 로타리클럽 등 자

원단체의 알선으로 점심 등을 제공하는 것도 하나의 유인이다.

(2) 경로당회원

- ① 임원진을 교육 또는 훈련하여 동기화시키고 자조 집단으로 성장하도록 지원한다. 임원진의 의욕과 지도력이 점차 높아지는 결석율을 방지하고 초기의 회원 유지를 가능하게 한다.
- ② 일별 또는 주별로 회원 중에서 담당자를 선정하여 운동실시를 확인하고 기록·관리하도록 한다. 이는 회원들이 성가셔하는 혈압·맥박 등 활력중후 측정과 운동절차중 기피하는 맨손체조 및 정리운동 등의 실시를 격려하는데 효과적이라 생각한다.
- ③ 여가시설에서 보건 및 복지시설로 기능전환이 필요하다. 이는 화투를 즐기며 음주로 인해 발생하는 다툼을 예방할 수 있다.

(3) 학회 사업팀

- ① 초기 등록회원 유지 및 탈락회원 방지를 위한 대안이 필요하다.
- ② 잘못된 건강상식이 많아 집단보건교육과 함께 개인건강상담을 병행해야 한다. 보약의 선호도 높고 약품 오용이 심한 편이었다.
- ③ 지도에도 불구하고 잘 따르지 않는 경향이 있어 정기적인 방문으로 꾸준히 지도할 필요가 있다.
- ④ 지구력강화에 도움을 준 기구는 자전거였으며, 어깨회전·거상운동기·무릎운동기는 선호도가 떨어지는 편이다.

<표 3> 보완사항

보 건 소	경 로 당	학 회
<ul style="list-style-type: none"> • 전문가 자문보다는 경로당 수요 조사에 근거를 둔 실내운동기구 구입과 설치가 요구됨. • 기타(무료순회검진, 무료투약, 방역실시 등)지원이 필요함. • 자원단체의 알선에 의한 유인제공이 요구됨. • 운동지도 및 기구점검을 위한 경로당 순회 담당자가 필요함. 	<ul style="list-style-type: none"> • 임원진의 훈련을 통해 지도력과 동기화를 유발함. • 회원중에서 담당자를 두어 일별·주별로 운동실시를 확인하고 기록·관리하도록 함. • 경로당의 기능 전환이 필요함. 	<ul style="list-style-type: none"> • 초기 등록회원 유지및 탈락을 방지하기 위한 대안이 필요함. • 잘못된 건강상식이 많아 집단보건교육과 개인건강상담의 병행이 필요.

VI. 결론

건강증진의 정의가 건강한 공공정책에 있으므로 보건소가 건강증진정책의 실시주체가 되고 있는 최근, 서울특별시 중구 지역에서 필요로 되고 있는 건강증진서비스에 관하여, 경로당을 이용하는 회원과 함께 중구보건소 및 한국보건간호학회가 자원봉사차원의 사업팀을 구성하여, 실내기구운동 생활화를 목표로 총체적 접근방법으로 수행한 성과는 의의있었다.

공공기관이 보유하고 있는 장점을 살려 실시하는 이와같은 경로당 보건사업은 관리차원의 효율성과 약간의 재정확보(약 1500만원정도)만으로 실효성을 거둘 수 있다. 즉 계절적으로 년 3-4회 또는 상·하반기 등으로 계획해도 무방할 듯하며, 유관단체 2곳만 확보되어도 년 2회 윤번으로 운영할 수 있을 것이며, 향후 양적으로 급증할 경로당의 기능전환에 긍정적으로 기여할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

박진우(1985), 노인정 이용과 노인 여가실태에 관한 일 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문

보건복지부(1996), 국민건강증진 기본시책

보건복지부·한국보건사회연구원·대한결핵협회(1996), 국민건강증진사업 평가와 발전방향에 관한 공청회

송창훈(1994), 노인의 특성·건강·질환·운동진단과 프로그램 문헌적 고찰. 한양대학교 대학원 석사학위논문

유수옥·박명순(1994), 노인을 대상으로 실시한 보건소의 건강증진 "운동프로그램"적용사례연구, 한국보건간호학회지, 8(1):19 - 29

유인영(1996), 경로당 이용 노인의 건강연령과 기능적 건강상태에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문

유인영, 조정민 외 10인(1997), 보건간호활동으로 추진한 노인건강증진 프로그램: 경로당 이용회원을 대상으로. 한국보건간호학회지, 11(1):14-25

윤숙례(1996), 노인의 운동인식과 운동교육에 관한 사례연구. 한국보건간호학회지, 10(2):119-134

이선우(1990), 노인정의 실태와 개선방안에 관한 연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문

이영자(1989), 한국노인의 건강사정도구 개발에 관한 일 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문

이선혜(1996), 노인이 인지하는 건강과 운동의 의미에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문

정문희, 최영숙(1996), 경로당의 역할에 관한 연구. 한양의대학술지, 16(2) : 395-404

최선하(1996), 규칙적 운동프로그램이 경로당 이용 노인의 건강에 미치는 효과. 한양대학교 대학원 박사학위논문

최영숙(1996), 경로당을 이용하는 노인들의 사회적 기능에 관한 연구 : 남자노인들을 중심으로. 한양대학교 행정대학원 석사학위논문

한명화·인경선(1994), 일부농촌지역 건강관리실태에 관한 조사연구. 한국보건간호학회지, 8(1): 73-83

허경희(1988), 노인정 운영실태와 개선방안. 대구대학교 대학원 석사학위논문

Dean,K.(1989), Conceptual, Theoretical and Methodological Issues in Self-care Research. Social Science Medicine, 29(2): 117 - 123

Maddox, G.L. and Douglass, E.B.(1973), Self-assessed Health : a Longitudinal Study of Elderly Subjects. J. of Health and Social Behavior, 14(1):87-93.

Miller, C.A.(1995), Nursing Care of Older Adults: Theory and Practice. Lippincott co., 2nd ed., pp26 -54.

Wilson-Barnett, J and Macleod Clark, J(1993), Research in Health Promotion and Nursing. Macmillan.

=ABSTRACT=

On the Evaluation of a Health Promotion Project

- with the Focus on Daily Good Exercises of the Members of Senior Centers -

Moon-Hee Jung (Dept. of Nursing, College of Medicine, Hanyang University)

A systematic health promotion project had been carried out for 3 months (from May 13 to August 4, 1996) in collaboration with nurses of a health center, professors and students of colleges of nursing, and members of senior centers in the community.

The outcome was fairly positive : new techniques of public health nurses for health promotion services were developed and those, among the members of senior centers, who had a power of mobility made much progress in their maintenance and enhancement of health through the active use of health equipment.

Through this project, we could reconfirm that desirable policies were fundamental tactics for the promotion of health : comprehensive approach to health promotion services, if provided with more or less financial support, would contribute greatly to the activation of public health services by the local administrative organizations.