

웰에이징을 위한 만성질환 교육 프로그램 참여자의 효과 연구 : 포커스 그룹 인터뷰

임효남*, 강경희*, 김광환*
*건양대학교 간호학과 교수
hnlm@konyang.ac.kr

A Study on the Effectiveness of Participants in Chronic Disease Education Program for Well-Aging: Focus Group Interview

Lim HyoNam*, Kang Kyung-hee*, Kim Kwang-Hwan*
*Professor of Konyang University

요약

본 연구는 초고령사회를 앞두고 만성질환 발생률이 증가하고 있는 상황에서 웰에이징을 위한 만성질환 교육 프로그램 참여자를 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 진행하여 교육의 효과와 필요한 세부내용을 분석하고 효과적인 만성질환 교육 프로그램 개발을 위한 기초자료 제공을 목적으로 하였다. 웰에이징은 건강한 노화를 위한 적극적인 노력을 포함하며, 이를 위해 체계적인 교육이 필수적이다. 본 연구는 웰에이징을 위한 만성질환 교육 프로그램에 참여한 수강생 중 연구참여에 동의한 7명의 수강생을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 통해 진행되었다. 연구 결과 연구대상자는 만성질환 정보의 접근성 부족과 반복 교육의 필요성을 강조하며, 실습 중심의 교육이 효과적이라는 의견을 제시하였다. 교육 후 대부분의 참여자들이 긍정적인 행동 변화를 경험하였으며, 만성질환 관리와 사회적 활동의 중요성을 재확인하였다. 이러한 결과는 웰에이징 프로그램의 개선 방향에 중요한 기초자료가 될 것이며, 향후 만성질환 관리 교육의 효과성을 높이는 데 기여할 것으로 기대된다.

1. 서론

현대 사회는 고령화가 가속화되면서 만성질환의 발생률이 증가하고 있다. 만성질환은 개인의 삶의 질을 저하시킬 뿐만 아니라, 가족과 사회에 미치는 경제적 부담 또한 크다[1]. 이에 따라, 건강한 노화, 즉 '웰에이징'의 중요성이 더욱 부각되고 있다. 웰에이징은 단순히 노화의 과정을 수동적으로 받아들이는 것이 아니라, 적극적으로 건강을 관리하고 삶의 질을 향상시키려는 노력이다[2]. 이를 위해서는 만성질환 관리와 예방을 위한 체계적인 교육이 필요하다.

현재 다양한 건강증진 및 만성질환 관리 프로그램이 개발되고 시행되고 있지만, 이들 프로그램의 효과성과 실제 교육 내용이 얼마나 참여자에게 도움이 되는지를 충분히 검토한 연구는 부족하다[3,4].

따라서 본 연구에서는 웰에이징을 위한 만성질환 교육 프로그램 참여자를 대상으로 포커스 그룹 면담을 실시하여, 교육의 효과와 필요한 세부 내용을 분석하고자 하였다. 이를 통해 효과적인 건강증진 및 만성질환 관리 교육 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고, 궁극적으로 개인의 삶의 질 향상에 기여하고자 하였다.

2. 본론

본 연구는 건양대학교 웰다잉융합연구소에서 운영하는 웰에이징 교육 프로그램(인생설계코칭지도사)에 참여한 수강생을 대상으로 하였다. 2024년 10월 프로그램 참여자에게 모집 공고를 안내하여, 해당 연구의 목적과 절차를 설명하고 자발적으로 연구에 참여하기를 희망하는 대상자를 편의 표집, 눈덩이 표집을 통해 적합한 대상자 7명을 선정하여 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였다. 포커스 그룹 인터뷰는 약 1시간 동안 진행 후 추가 면담이 필요한 경우 개별 면담을 시행하였으며, 인터뷰 내용은 반복적 비교분석법(constant comparison method)을 이용하여 분석하였다.

연구 결과 만성질환에 대해서 다양한 정보 출처가 있음을 확인하였다. 대상자들은 만성질환 건강정보를 보건소, 문자 인터넷, 지역 커뮤니티 게시판 등을 통해 받고 있음을 언급하였으나, 기관 방문 전에는 건강관련 정보가 거의 없으며, 대부분 텔레비전이나 인터넷을 통해 알림을 얻는다고 지적하며 정보 접근성의 개선이 필요함을 시사하였다.

교육의 필요성과 개선방향에 대해서 대상자들은 반복교육의 필요성을 언급하며 교육이 일회성으로 끝나지 않고 반

복적으로 이루어져야 효과적이라고 강조하였다. 또한 교육은 이론을 검증할 수 있는 실습교육의 필요성을 제안하였는데, 이는 이론적 교육을 넘어 실제 생활에 적용할 수 있는 능력을 기르는데 도움이 된다고 하였다.

프로그램 효과에 대해서는 대부분의 대상자들이 교육 후 실질적인 변화를 경험했다고 언급하였다. 예를들어 자동차 대신 걷기를 선택하고, 만보 걷기를 실천하며 기억력 향상의 경험했다고 진술했으며, 긍정적인 삶의 태도가 만성질환 경감에 중요하다고 강조하며, 이를 통해 삶의 질이 향상되었다고 보고하였다. 대상자들은 사회활동의 중요성을 강조하며, 만성질환 예방을 위해서는 지속적인 사회활동이 필요하고 이는 신체적 건강뿐 아니라 사회적 관계 형성에도 기여한다고 하였다.

3. 논의 및 결론

본 연구를 통해 웰에이징 교육 프로그램의 효과와 만성질환 관리의 중요성을 확인하였으며, 지역사회 내에서 만성질환 관련 정보 제공 방식과 교육의 필요성을 확인하였다. 교육 프로그램 참여자들은 실습 중심의 반복적인 교육이 효과적이라는 것을 강조하며 실질적인 행동 변화를 이끌어낼 수 있는 방법으로 프로그램 개발이 되어야 한다고 강조하였다. 또한 교육을 통해 참여자들이 실제 생활에서 긍정적인 변화를 경험하고 있다는 점이 중요하며, 개인의 만성질환 관리에 대한 인식 개선과 사회적 상화작용의 중요성도 재확인되었는데, 이러한 피드백은 향후 웰에이징 프로그램의 개선 방향에 있어 중요한 기준이 될 것으로 사료된다.

참고문헌

- [1] Bai, X., Sun, Y., “The impact of health education programs on the quality of life of elderly patients with chronic diseases: A systematic review and meta-analysis”, *BMC Geriatrics*, Vol. 20, No. 1, pp. 1-10. 2020.
- [2] Kwan, S., Tait, E., “Well-aging: Strategies for healthy aging and chronic disease management in older adults”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 19, No. 2, pp. 892. 2022.
- [3] Morris, R. L., Egan, K., “Effective community-based health education interventions for managing chronic diseases in older adults: A systematic review”, *Journal*

- of Community Health*, Vol. 46, No. 4, pp. 671-685, 2021.
- [4] Hsu, Y. C., Chang, S. H., “The effects of self-management education on quality of life and self-efficacy among older adults with chronic diseases: A meta-analysis”, *Geriatric Nursing*, Vol. 41, No. 4, pp. 495-502, 2020.