

웰에이징을 위한 노인의 건강증진행위와 교육요구도 조사

임효남*, 김광환**, 안상윤**, 황혜정***

*건양대학교 간호대학

**건양대학교 병원경영학과

***건양사이버대학교 보건의료복지학과

e-mail: kkh@konyang.ac.kr

A Study on Health Promotion Behavior and Education Needs of the Elderly for Well-Aging

HyoNam Lim*, Kwang-Hwan Kim**, Sang-Yoon Ahn**, Hye-Jeong Hwang***

요 약

본 연구는 노인의 주관적 건강상태, 건강증진행위 및 건강관련 삶의 질 간의 관계를 확인하고 노인의 건강증진행위에 대한 교육요구도를 조사하여 웰에이징을 위한 노인의 건강증진 교육프로그램 및 교육안을 구축하는데 기초자료를 제공하고자 시행된 서술적 상관관계 조사연구이다. 한국궤립에 등록된 만 65세 이상의 노인 110명을 대상으로 일대일 개별면접조사를 통해 자료를 수집 후 분석하였다. 연구결과 주관적 건강상태는 3.22 ± 0.58 점, 건강증진행위는 2.78 ± 0.40 점, 건강관련 삶의 질은 66.78 ± 11.24 점이었으며, 건강 관련 삶의 질은 주관적 건강상태($r=.615$, $p<.001$) 및 건강증진행위($r=.371$, $p<.026$)와 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 확인되었다. 건강증진교육이 필요하다고 응답한 대상자는 71.8%였고, 교육을 받을 의향이 있는 대상자는 33.6%였으며, 건강증진행위의 교육내용에서는 영양관리 항목이 우선순위가 가장 높은 것으로 나타났다. 본 연구결과를 통해 웰에이징을 위한 노인의 건강증진 프로그램 개발 시 우선순위에 따라 필요한 교육내용을 구성하고 많은 노인들이 교육에 참여할 수 있도록 프로그램을 기획하는 것이 필요하며, 노인의 연령대에 따라 맞춤형된 프로그램을 개발해야 하겠다.

1. 서론

노인에게 있어 신체적 건강을 유지하는 것은 행복한 삶을 살아가는데 가장 기본적인 면서도 필수적인 요소라고 할 수 있다. 웰에이징은 자신의 신체적·정신적 기능을 최대로 유지하고 적극적인 사회참여를 통해 노화를 능동적으로 수용하고, 건강하게 노후를 받아들이는 것으로[1], 고령사회 진입 이후에는 노인들도 자신의 웰에이징에 초점을 맞추고 살아가게 되었다. 단순히 오래 사는 개념 뿐만 아니라 건강하게 오래 살아가는 건강수명을 연장하는 것을 중요하게 여기고 있는데, 이는 건강관련 삶의 질과도 관계가 있다[2].

이처럼 기대수명 증가로 만성질환 발병률도 증가하면서 만성질환을 앓고 살아가는 기간은 더 늘어나게 되었다[3]. 만성질환은 다양한 건강문제와 관련이 있는데[3], 이는 올바른 생활습관을 실천함으로써 관리할 수 있고 적극적으로 건강증진행위를 실천하여 예방할 수 있기 때문에 이러한 건강증진행

위를 실천하는 것은 성공적인 삶의 질 향상에 중요한 밑거름이 된다[4].

또한 노인은 연령대에 따라 건강상태가 크게 달라지기 때문에 노년기도 연령대를 세분화해서 분석할 필요가 있다[5]. 따라서 노년기의 진정한 웰에이징을 위해서는 이환되어 있는 만성질환의 종류, 노인이 현재 지각하고 있는 건강상태를 바탕으로 연령대에 따라 교육요구도를 조사하여 다양한 건강문제에 대한 포괄적이고 연속적이며 맞춤형인 교육프로그램을 개발하여 진정한 웰에이징이 이루어질 수 있도록 기획할 필요가 있다[1,2].

이에 본 연구는 노인의 주관적 건강상태, 건강증진행위, 건강 관련 삶의 질의 관계를 확인하고 노인의 연령에 따른 교육요구도를 조사하여 노인의 웰에이징을 위한 건강증진 교육프로그램을 구축하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

본 연구는 노인의 주관적 건강상태 및 건강증진행위가 건강 관련 삶의 질과 어떤 상관관계가 있는지 확인하고, 건강증진행위의 교육요구도를 조사하여 웰에이징을 위한 건강증진 교육프로그램을 구축하기 위해 시행된 서술적 상관관계 조사연구이다.

연구대상은 한국갤럽에 등록된 만 65세 이상 노인을 110명을 대상으로 설문을 실시하고 분석하였다. 자료수집은 한국갤럽에 등록되어있는 가입자를 대상으로 2021년 10월 1일부터 10월 25일까지 본 연구에 자발적으로 동의한 대상자를 연구대상으로 하였으며, 노인의 특성을 고려하여 1:1 개별면접조사(Computer Aided Personal Interview, CAPI)를 시행하였다. 1:1 면접조사로 인한 코로나19의 전파를 막기 위해 연구자와 연구대상자는 마스크를 착용한 상태에서 손소독제 등을 이용하여 방역수칙을 준수하며 설문조사를 진행하였다. 수집된 자료는 SPSS WIN 26.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 성별은 남자가 50명(45.5%), 여자가 60명(54.5%) 이었고, 연령대는 65~69세가 42명(38.2%), 70~74세가 31명(28.2%), 75세 이상이 37명(33.6%)이었다. 결혼 상태는 기혼으로 배우자가 있는 경우가 89명(80.9%), 최종학력은 중학교 졸업이 52명(47.3%)으로 가장 많은 비율을 보였고, 종교는 없는 경우가 58명(52.7%), 있는 경우가 52명(47.3%)으로 비슷한 수준이었다. 경제활동 종사여부는 종사자가 58명(52.7%), 비종사자가 52명(47.3%)로 비슷한 수준이었다. 월평균 소득은 200만원 이상 300만원 미만인 42명(38.2%)으로 가장 많은 비율을 차지하였고, 100만원 이상 200만원 미만인 33명(30.0%), 300만원 이상인 경우는 20명(18.2%), 100만원 미만은 15명(13.6%) 순이었다. 만성질환은 없는 경우가 16명(14.5%)이었고, 1개 이상의 만성질환이 있는 경우가 28명(25.5%), 2개 이상인 경우가 38명(34.5%), 3개 이상인 경우가 28명(25.5%)으로 85% 이상은 1개 이상의 만성질환을 가지고 있었다.

3.2 대상자의 주관적 건강상태, 건강증진행위, 건강 관련 삶의 질 정도 및 상관관계

대상자의 주관적 건강상태는 5점 만점에 3.22 ± 0.58 점이었으며, 건강증진행위는 4점 만점에 2.78 ± 0.40 점, 건강 관련 삶의 질은 100점 만점에 66.78 ± 11.24 점으로 나타났다. 주관적 건강상태, 건강증진행위, 건강관련 삶의 질을 노인의 연령대로 구

분하여 분석한 결과 주관적 건강상태 및 건강관련 삶의 질은 연령대에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었으며, 75세 이상 노인에 비해 65~69세 노인의 주관적 건강상태와 건강관련 삶의 질이 높은 것으로 나타났다($p=.026$, $p=0.006$). 대상자의 건강 관련 삶의 질은 주관적 건강상태($r=.615$, $p<.001$), 건강증진행위($r=.371$, $p<.026$)와 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

3.3 대상자의 건강증진행위에 대한 교육 요구도

대상자의 건강증진행위에 대한 교육경험 및 교육요구도를 조사한 결과, 이전에 교육받은 경험이 있는 대상자는 3명(2.7%), 교육받은 경험이 없는 대상자는 107명(97.3%)으로 건강증진 교육을 받은 경험이 없는 경우가 대부분인 것으로 나타났다.

건강증진에 대한 정보를 얻는 방법에 대해 다중응답으로 조사한 결과 대중매체라고 응답한 대상자가 80명(72.7%)으로 가장 많은 비율을 보였고, 주변 사람이 68명(61.8%), 의료기관 및 보건소가 48명(43.6%) 순으로 나타났다. 그 다음으로는 국가기관 및 지자체 12명(10.9%), 학교, 평생교육원 등의 교육기관이 9명(8.2%), 보험회사 및 은행 등의 금융기관이 2명(1.8%)이었다. 건강증진 교육의 필요성에 대해서는 필요하다고 응답한 대상자가 79명(71.8%)으로 대부분을 차지하고 있었고, 필요하지 않다고 응답한 대상자는 19명(17.3%), 잘 모르겠다고 응답한 대상자는 12명(10.9%)으로 조사되었다. 건강증진 교육을 받을 의향에 대해서는 교육을 받을 의향이 있다고 응답한 대상자가 37명(33.6%), 의향이 없다고 응답한 대상자가 73명(66.4%)으로 교육받을 의향이 없다고 응답한 대상자가 더 많았다. 효과적인 교육방법으로는 현장강의라고 응답한 대상자가 59명(53.6%)으로 가장 많이 응답하였고, 강의와 체험이 30명(27.3%), 교육자료 배부가 11명(10.0%), 사이버 교육이 6명(5.5%), 세미나 및 워크숍이 4명(3.6%) 순으로 조사되었다. 효과적인 교육장소로는 의료기관 및 보건소가 51명(46.4%)으로 가장 많았고, 시청, 구청 복지관 등의 지역기관이 36명(32.7%), 국가기관이 14명(12.7%), 학교 및 평생교육원 등의 교육기관이 8명(7.3%), 직장인 1명(0.9%) 순으로 응답하였다. 교육참여 장애요인으로 교육시간 및 장소가 68명(61.8%)으로 가장 많이 응답하였고, 교육내용이 22명(20.0%), 교육시설이 13명(11.8%), 교육방법 및 형태 6명(5.5%), 강사 1명(0.9%) 순이었다.

3.4 대상자의 건강증진행위 교육내용 우선순위

웰에이징을 위한 건강증진행위의 교육내용 우선순위를 선정하기 위하여 교육내용별로 필요도 및 지식정도를 조사하였고, 이를 바탕으로 Borich 요구도 분석을 시행하였다. 건강증

진행위 교육내용 주제에 대한 필요도와 지식정도를 비교 분석한 결과 영양관리 항목이 교육 필요성은 높지만 지식정도가 낮게 측정되어 이에 대한 교육이 가장 우선적으로 필요한 것으로 확인되었다. 교육내용의 우선 순위를 분석한 결과, 영양관리가 3.51점으로 가장 높았고, 만성질환 관리가 3.21점, 신체활동과 운동이 2.21점, 안전과 환경이 1.87점순이었으며 수면과 휴식이 가장 낮았다.

4. 논의

본 연구는 노인의 건강증진행위 및 교육요구도를 조사하여 웰에이징을 위한 건강증진 교육프로그램 및 교육안을 기획하는데 기초자료를 제공하기 위해 시행되었다. 연구의 대상을 지역(서울, 경기, 인천)과 성별, 연령별로 고르게 분포하게 하기 위해 할당추출방법을 사용하였고, 코로나 19 상황에서 설문조사를 효과적으로 수행하기 위해 연구대상을 웹에 등록되어 있는 노인을 대상으로 하였으며 노인의 특성을 고려하여 설문내용을 하나씩 읽어주며 수행하는 1:1 개별면접조사(CAPI) 방법을 적용하였다.

건강증진행위는 건강에 문제가 없는 청년, 중장년층에 비해 만성질환이 늘어나는 노인들이 건강증진행위의 실천율이 높은 것을 확인할 수 있었다. 이를 통해 건강증진행위를 노년기가 되기 전인 중장년기에 확대 실천할 수 있는 전략을 세워 만성질환의 이환을 줄이는 것이 필요하겠으며, 노년기에는 수행하고 있는 건강증진행위를 연령에 따라 안전하고 정확하게 수행할 수 있도록 구체적인 교육을 시행하는 것이 필요하다. 주관적 건강상태와 마찬가지로 건강관련 삶의 질도 연소 노인에 비해 중노인이 통계적으로 유의하게 낮은 것으로 나타나 생애주기별 프로그램의 필요성을 시사한다고 하겠다.

대상자의 주관적 건강상태, 건강증진행위 및 건강관련 삶의 질 간의 상관관계를 분석한 결과, 건강관련 삶의 질은 주관적 건강상태와 건강증진행위 모두와 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 자신이 지각하는 건강상태가 좋고, 다양한 건강증진행위의 실천이 높을수록 건강관련 삶의 질은 높아짐을 나타낸다. 다른 선행연구에서도 주관적 건강상태와 건강증진행위는 건강관련 삶과 양의 상관관계가 있는 것으로 확인되었으며, 주관적 건강상태, 건강증진행위 이외에도 경제적 상태, 사회 활동, 스트레스 정도 및 만성질환 수 등이 건강관련 삶의 질에 영향을 주는 것으로 확인되었다[6-9].

건강증진행위에 대한 교육경험 및 요구도 조사에서는 이전에 건강증진행위에 대한 교육을 받지 못한 경우가 97.3%로 대부분을 차지하였는데, 이는 노인들은 건강증진에 대한 정보를 주로 대중매체나 주변 사람을 통해 듣는 것으로 응답한 것으로 보아 정규화된 교육을 받지 못한 것으로 해석된다. 건

강증진 교육에 대한 필요성에 대해서는 71.8%가 필요하다고 응답하였으나, 교육을 받을 의향을 묻는 질문에서는 33.6%만이 교육을 받을 의향이 있다고 응답하였다. 선행 연구에서는 노인이 교육의 필요성은 인지하고 있으나 교육에 참여하지 않는 이유로 건강상의 이유, 경제적 부담감, 시간 부족 등의 상황적 장애요인과, 적합한 프로그램이 없거나 교육장소가 주위에 없는 환경적 장애요인, 배우는 것을 좋아하지 않고 배우기에는 너무 나이 들었다고 생각하는 심리적 부담감 등의 성향적 장애요인, 교육기관이 어디인지 모르거나 참여방법을 모르는 등의 정보적 장애요인 등의 이유가 있다고 하였다 [10,11]. 따라서 노인을 위한 건강증진 프로그램을 계획할 때는 영역별 장애요인을 확인하여 다양한 방식의 프로그램을 기획할 필요가 있다.

웰에이징을 위한 건강증진행위 교육내용의 우선순위를 선정하기 위해 Borich 요구도를 분석한 결과 영양관리 항목이 가장 높은 요구도를 보이는 것으로 나타났다. 본 연구 대상자의 85.5%가 만성질환을 앓고 있고, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 관절염, 경도인지장애 등의 만성질환 대부분은 만성질환 맞춤형 영양관리가 필요하다[12,13]. 또한 노인은 고령으로 인해 연하곤란, 씹기능력 등의 저하 및 다양한 이유로 영양불균형이 생길 수 있으며 이는 심각하게는 사망으로까지 이어질 수 있는 부분이다[14]. 따라서 웰에이징을 위한 노인의 건강증진프로그램을 기획할 때 노인의 교육요구도에 적합한 영양 교육 프로그램을 기획하는 것이 필요하겠다.

5. 결론

노인 인구의 증가로 웰에이징과 건강증진에 대한 중요성과 관심이 고조되고 있는 시점에서 건강증진행위의 교육 및 실천에 대한 요구도가 증가하고 있다. 우선순위에 따라 필요한 교육내용을 구성하고 많은 노인들이 교육에 참여하고 이를 실천에 옮길 수 있도록 하는 프로그램이 요구된다. 본 연구결과를 바탕으로 노인의 웰에이징을 위한 건강증진 프로그램 시 노인의 연령대에 따라 세분화 된 맞춤형 프로그램을 개발하는 것이 필요하다.

참고문헌

- [1] B. J. Jang, "A Study on Wellbeing-oriented Activities, Well-aging, Leisure Attitude, and the Quality of Life : Focusing on Customers of Tourism Company" Northeast Asia tourism research, Vol.14, No.2,

- pp.23-47, 2018.
- [2] Y. H. Kim, K. S. Park, E. Y. Jin, "Effects of Well-aging Program on Community Dwelling Elderly", The Journal of Korean Nursing Research, Vol.3, No.4, pp.23-35, 2019.
DOI : <https://doi.org/10.34089/jknr.2019.3.4.23>
- [3] M. J. Kim, J. Y. Lim, "The Effect of Socioeconomic Status on the Prevalence of Chronic Disease in the Elderly: Focusing on Nutrient Intake", Health and Social Welfare Review, Vol.37, No.4, pp.125-145, 2017.
DOI : <https://doi.org/10.15709/hswr.2017.37.4.125>
- [4] H. Song, H. S. Kim, "Convergence Factors Influencing Perceived Health Status, Health Promotion Behavior and Anxiety of Dementia Development in the Elderly Participation in Local Expos on Health-related Quality of Life", Journal of the Korea Convergence Society, Vol.11, No.7, pp.41-49, 2020.
DOI : <https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.7.041>
- [5] Y. K. Lee, 2020 Senior Citizen Survey, Research Report, Korean Institute for health and social affairs & Ministry of health and welfare, Korea, pp.259-332.
- [6] H. Song, H. S. Kim, "Convergence Factors Influencing Perceived Health Status, Health Promotion Behavior and Anxiety of Dementia Development in the Elderly Participation in Local Expos on Health-related Quality of Life", Journal of the Korea Convergence Society, Vol.11, No.7, pp.41-49, 2020.
DOI : <https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.7.041>
- [7] Y. J. Kim, J. H. Lee, Y. J. Lee, "Factors Affecting the Successful Aging of Late Middle-Aged Adults", Korean J Health Promot, Vol.18, No.2, pp.90-97, 2018.
DOI : <https://doi.org/10.15384/kjhp.2018.18.2.90>
- [8] S. E. Heo, "A Convergence Study on the Effect of Subjective Systemic Health Status and Health Behavior on Oral Health-Related Quality of Life", Journal of the Korea Convergence Society, Vol.9, No.9, pp.135-142, 2018.
DOI : <https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.9.135>
- [9] H. Y. Choi, G. A. LEE, "Factors Influencing Health-Related Quality of Life in the Korean Seniors with Lower Education Level: Focusing on Physical Activity Types", Korean Journal of Adult Nursing, Vol.32, No.3, pp.292-304, 2020.
DOI : <https://doi.org/10.7475/kjan.2020.32.3.292>
- [10] Y. K. Lee, Older adults' participation in lifelong education and its policy implications, Research Report, Korean Institute for health and social affairs, Korea, pp.53-65.
- [11] D. R. Kim, S. H. Lee, S. Y. Ahn, Y. H. Kim, C. H. Lee, K. W. Kim, "Study on Dying Well Education Needs of the Elderly People", Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol.20, No.9, pp.270-278, 2019.
DOI : <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.9.270>
- [12] H. K. Lee, "Effects of Oral Vitamins on the Elderly with Mild Cognitive Impairment", Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol.18, No.8, pp.294-303, 2017.
DOI : <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.8.294>
- [13] Y. H. Shin, Y. H. Hong, H. O. Kim, "Prevalence of sarcopenia in association with ADL, nutritional status and depression among community dwelling elderly women", Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol.18, No.1, pp.126-134, 2016.
DOI : <https://doi.org/10.5762/kais.2016.17.1.126>
- [14] S. E. Lee, E. Lee, "Effects of Nutrition Related Factors on Mortality Risk among Community-residing Older Adults in Korea", Journal of digital convergence, Vol.16, No.10, pp.343-350, 2016.
DOI : <https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.10.343>