

# 노인을 대상으로 실시한 보건소의 건강증진 “운동프로그램” 적용사례 연구

유 수 옥 (목포전문대학 간호과)  
박 명 순 (서울 송파구보건소 보건지도과)

## 목 차

I. 서론	III. 연구방법 및 절차
1. 연구의 필요성	IV. 실행단계
2. 연구의 목적	V. 결론
II. 이론적배경	1. 적응효과 및 문제점
1. 노인의 건강관리	2. 요약 및 제언
2. 운동요법	참고문헌
3. 노인을 위한 보건소의 건강증진사업	영문초록

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

우리나라 경제소득이 높아짐에 따라 현대의학의 발전과 환경 및 개인위생 수준이 향상되어 인간의 평균 수명이 연장되어 가고 있다.

경제기획원(1990. 2 자료)에 따르면 우리나라의 평균 수명은 1980년 남자 62.7세 여자 69.1세 1990년 남자 67.1세 여자 73.6세로 연장되었으며 2000년에는 남자 69.3세 여자 76.2세로 전망되고 있으며 65세 이상 노인 인구는 전체인구의 5.0%를 차지하며 2000년에는 6.8% 2021년에는 13.1%에 이를 것으로 예측된다.

노인기 특징인 빈곤, 병고, 무욕, 고독감을 가진 노인인구가<sup>2)</sup> 빠른 속도로 증가하는 것과는 달리 노인은 도시화, 산업화로 오는 사회의 급변화 하는 과정에서 사회체제 구성원으로 적응력을 상실하여 온전한 사회 구성원으로 활동하기가 어렵게 되어 있다.<sup>3)</sup> 더 나아가서 사회의학적 문제로는 역할상실, 육체적·정신적 건강상실, 이환된 노인에 대한 의료제공, 환자의 회복기 건강관리와 만성적이고 장기적인 재가 치료를 받아야 하는 노인들의 보호들이 문제로 제기되고 있다<sup>4)</sup>.

그런데 이런 노인건강문제의 발생요인을 보면 신체기능의 저하, 치료비 과다, 젊은이들의 무관심이 있지만 평소 건강관리를 안하는 것에도 그 이유가 있다<sup>5)</sup>.

특히 건강은 생리·정신·사회적 존재의 적응체계로서 기능하는 인간이 변화하는 환경에 긍정적으로 반응하는 것<sup>6)</sup>으로 볼 때 노인으로써 오는 신체적, 정신적, 사회적 변화에 자신의 환경변화를 긍정적으로 받아들여 건강한 상태로 노년기를 보낼수 있도록 사회복지 차원의 노인복지 정책이 요구되는 현실이다. 이중에서도 건강서비스 프로그램이 다양하게 개발되어야겠는데 이와이는<sup>7)</sup> 노인의료보장 및 건강관리를 위한 장·단기 대책으로 건강한 노인을 위한 시책 및 시설을 위한 보건사업중에는 1992~1996년 사업으로 건강진단, 봉사활동, 국민건강증진 대회로 확산, 사회운동 및 노인 레크레이션센터 권장을, 1997~2001년에는 건강진단의 전 노인확대, 전 국민 건강증진대회 정착, 전 국민 레크레이션 사업정책을 제시했다. 이중 국민건강증진 대회는 최근 보건의료계에서도 질병의 치료나 예방보다는 건강한 상태를 계속적으로 유지, 증진시킬수 있는 새로운 건강관리 체계의 변화를 모색하고 있을뿐 아니라<sup>8)9)</sup>, 간호계에서도 실제적 실무현장에서 건강증진 활동에 대한 모델제시 및 적용사례 발표가 되었다<sup>10)11)</sup>.

이러한 건강증진 활동은 삶의 질을 향상시키기 위해 건강을 위한 일상생활 양식의 변화로써 개인 활동인, 예방서비스 이용, 예방행동, 예방적 활동과 사회활동의 임범, 서비스제공, 공공교육을 포함한다<sup>9)</sup>.

노인을 대상으로 이런 건강증진 활동을 실시할수 있는 것은 노인복지대책 차원중 아직 미흡한 건강서비스 프로그램 개발에 기여할 수 있으리라 본다.

또한 Topps Uriri는<sup>12)</sup> 지역사회 보건사업에 참여한 노인 68~90세 사이의 노인을 대상으로 건강행위를 시간이 지남에 따라 변화시킬 수 있는것이 무엇이라는 질문을 6개월마다 3번 질의한 결과 운동, 안전벨트사용, 저지방 식이요법, 유방 및 직장검진, 유방 자가검진이라고 지적하였으며, 이는<sup>13)</sup> 여성노인의 근골격계 질환이 가장 많은 진료순위를 차지한다고 지적하고 노년기 근골격계 변화현상을 위한 건강관리로 평상시 좋은자세 유지가 중요한 예방책이며, 관절과 근육을 움직이는 운동을 정기적으로 계속하여 근관절 강직을 예방하도록 권하고

있다.

한편, 맨손체조 프로그램에 참석한 노인군이 신체적, 정신적, 사회적 건강상태가 증진되었다고 나타났다<sup>14)</sup> 70세 이상 장수한 노인을 문화기술적 연구방법을 통하여 나타난 환경적 요소중에 운동이 장수의 조건으로 나타났으며,<sup>15)</sup> 노인의 근관절 운동이 자가간호 활동능력을 증진시키는 것으로 보고되었다<sup>16)</sup>.

이러한 연구를 통하여 불때 노인을 대상으로한 건강증진 프로그램으로 운동은 노인의 건강관리를 잘할 수 있는 중요한 간호중재임을 알 수 있으므로 건강서비스 프로그램의 일환으로 적절한 개발이 필요하다고 본다.

뿐만 아니라 노인을 위한 건강서비스 프로그램이 일차보건 의료를 담당하고 있는 보건소에서 활성화되어 아직 적극적인 노인복지 대책이 서있지 않은 현실에 있는 노인에게 지역사회 보건사업으로 수행됨이 바람직하고, 쉽게 접할 수 있는 시설이나 기관을 통하여 또는 자발적 대상자를 중심으로 노인건강관리 차원의 보건소 건강증진 프로그램을 개발 적용하는 것이 필요하다고 본다.

이에 따라 본 연구자는 도시보건소에서 노인을 대상으로 건강증진 시킬 수 있는 운동프로그램을 적용하여 보았다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 지난 1993년 7월 한국보건간호학회에 발표한 도시보건소 건강증진 프로그램모델을 실무현장에서 적용하는데 목적이 있으며 그 구체적인 목적으로는

- 1) 건강증진 "운동프로그램" 모델을 노인을 대상으로 적용하여 본다.
- 2) 적용한 "운동프로그램"의 실무 적용에서 문제점을 파악한다.
- 3) 적용한 "운동프로그램"의 적용 효과를 파악한다.

## II. 문헌고찰

### 1. 노인의 건강관리

노화란 유기체가 나서 죽을 때까지의 전과정 전체를 의미하는데 사람이 왜 늙는가 그 이유를 보면 여러가지 이론으로 분류된다.

생리 생물학적 이론에 의하면, 유전자 안의 수명 프로그램에 의해서나 전달체 RNA에 작은 오류로 점차 장애가 생겨서, 또는 계속적인 신체사용으로 닳아서, DNA의 이중나선에 교차연결이 생겨서 DNA 분열에 방해가 생겨서, 또는 자기면역의 과정이 노화과정이라고 하는 학설이다. 둘째로는 심리적 이론으로 발달심리 이론가들에 의한 주장으로 Erikson의 발달단계 제8단계로 자아통합과 절망의 단계로서 자아통합 상태일 때는 만족한 노년을 보내지만 절망은 자신의 인생을 무의미하고 허무한 것으로 생각하며 보낸다고 하며, 공자는 예순살에 남의 말을 순순히 듣고 일흔살에 마음내키는대로 쫓아도 법도를 넘지 않았다고 했다.

셋째 사회적 이론에 의하면 사회와 유리되는 시기 또는 노년기에도 사회적 활동을 지속해야 만족과 안녕이 증진된다는 이론이며, 넷째 환경이론에 의하면 노인은 환경에 문제가 있을 때 적응하기 힘들므로 환경의 영향을 크게 받지 않도록 환경을 조성해야 한다<sup>5)</sup>.

이 여러가지 이론에 의하면 결국 노인의 건강상태는 신체적, 정신적, 사회적 변화에 따라 달라질 것이다. 특히 노인의 사회적 건강생활은 유년기에 사회화 과정에 익힌 대인관계 기술과 의사소통기술, 독립적 자아관리기술의 감퇴는 물론이고, 나아가서 사회적 역할 상실로부터 출발되는데, 즉 친족상실, 과민한 부모역할 상실, 직업상실, 경제적상실, 지능성상실, 독립적생활상실, 친구상실, 배우자상실, 생의 보람 및 만족감 상실로 주위환경이 변하게 되어 사회적 적응이 안되며 정신적 건강상태에 영향을 미치는 동시에 신체적 건강상태에 영향을 미칠 수 있다<sup>13)</sup>.

그런데 미국 도시와 농촌 노인 여성을 대상으로 연구된 주요 예후요인을 보면 경직감, 자아존중감, 스트레스, 대처기전과 서비스 활동이었으며, 도시여성 노인이 스트레스가 더있고 서비스활동은 더하지만 건강상태는 더 안좋은 것으로 나타났다<sup>17)</sup>.

한편 우리나라 대도시, 중소도시, 농촌 노인을 대상으로 실시한 건강상태를 보면 신체건강 상태는

대도시 노인이 농촌, 중소도시 노인에 비해 좋아 의료시설, 노인을 위한 주거시설, 교통시설, 대중매체 및 여가활용에 의한 것으로 지적되었으며, 정신·정서 건강상태를 보면 농촌, 중소도시 노인에 비해 대도시 노인이 사회건강상태는 저조한 것으로 나타나 도시화, 핵가족화로 대도시 노인이 가족적 결속력이 저하됨을 지적하였다<sup>18)</sup>.

한편 노인의 사회적 건강상태는 자신이 지각하는 건강상태에 따라 달라지며,<sup>19)</sup> 재가독신 노인을 대상으로 실시된 보고에 의하면 외병문제는 근골격신경감각계 문제가 제일 많았고, 사회경제측면에서는 취업의사로 자녀의존적인 경제문제를 해결하고자 하였으며, 정신건강측면에서는 탈 우울감, 탈 외로움, 탈 자녀의존도, 인생만족도에서는 부정적 인식 수준으로 나타났다<sup>20)</sup>.

위와같은 문헌고찰을 통해 노인의 건강관리를 위해서는 신체적, 정신·정서적, 사회·경제적인면까지 고려되어야 한다고 보는데, 특히 도시노인은 도시화, 산업화로 가중되는 고립감이 있으며 복잡한 사회양상으로 스트레스도 더 있는 것으로 나타나 편리한 교통시설, 의료시설, 주거시설, 경제적 여건, 서비스 활용시설, 대중매체등을 이용할 수 있는 제반조건을 가지고 있어 노인 자신의 변화된 환경에 잘 적응할 수 있도록 자신의 건강을 관리할 수 있어야 할 것이다.

또한 지역사회 자원을 활용하고 노인의 건강문제를 해결할 수 있는 예방책으로 뿐 아니라 건강증진 차원에서 노인을 적극적으로 유도할 수 있는 건강관리 측면의 보건사업이 필요한 것이다.

## 2. 운동요법

꾸준하고 적당한 운동은 충분한 호흡과 순환을 통하여 심박출량, 산소섭취량, 산소환기량이 증가하고 골격근의 산화효소 활성증가 및 근세포내의 포도당 등을 촉진시키게 된다.

홍은<sup>22)</sup> 당뇨병환자를 대상으로 매주 3회 6주간 조깅 프로그램을 시행한 결과 당대사가 증가되었고 지질대사가 현저하게 감소되었으며, 심은<sup>23)</sup> 중년 남성에게 조깅이 심장과 호흡기 기능강화 효과가 운동에 비해 월등하여 성인병 예방효과가 뛰어나다고

보고하였으며, 최동은<sup>24)</sup> 젊은 여성에게 주당 4일 1일 30분간 12주동안 최대 심박동수 70~80%가 되는 강도로 조깅훈련을 시킨후 체지방 감소, 무지방 체중의 증가, 심폐기능 증진의 효과를 볼수 있었다고 보고 하였다.

이처럼 운동의 효과는 지속시간, 빈도, 강도에 따라 차이가 있으나 1주에 3일이상 20~30분간씩 지속적인 운동을 해야 효과가 있다<sup>23)25)26)</sup>.

그런데 신은<sup>16)</sup> 노인의 근관절운동이 노화과정에서 신체적, 심리적, 사회적 통제상실을 병행할 때 올 수 있는 무력감을 감소시켰다고 보고 하였으며, 이는<sup>14)</sup> 맨손체조 프로그램을 실시하여 노인의 신체적, 정신적, 사회적 건강을 증진시킨다고 하였으며, 최와 이는<sup>15)</sup> 장수노인을 대상으로 조사한 장수의 조건 중 환경적 요소로 운동량이 많았다는 보고를 하였으며, 김과 최의<sup>27)</sup> 연구에 의하면 역시 노인을 대상으로 건강에 의한 관행을 조사한 범주중 과하지 않게 산다에서 적당히 움직이는 농사일이나 걸어가는 것, 들일을 하는등 신체적 활동량을 증가시키는 것으로 나타났다. 한편 Stevenson & Toppp<sup>28)</sup> 낮은 강도의 운동이 노인의 독립적 기능증진과 행복감을 증진시켰다 하였으며, Laffrey<sup>29)</sup> 노인을 대상으로 신체적 활동에 관한 자기 간호중재를 실시한 결과 노인들의 생활양식에 새로운 신체적 활동범위를 받아 들이는데 도움이 되었다고 보고 하였으며, Topps-Uriri<sup>12)</sup> 스스로 참여했던 노인들이 건강행위를 변화시킬 수 있었던 지역사회 보건사업은 운동이었다고 보고하였다.

이러한 문헌고찰을 통해 신체운동을 규칙적으로 수행함으로써 노인의 신체적, 정신적, 사회적 건강을 증진시킬 수 있다고 보며, 특히 지역사회 보건사업을 수행하는 보건간호사가 그 지역의 노인을 대상으로 건강증진을 위한 운동프로그램을 실시하여 노인의 건강을 관리할 수 있다고 본다.

### 3. 노인을 위한 보건소의 건강증진 사업

1991년 3월 개정된 보건소 법이 노인을 대상으로 한 보건소 업무가 명확히 명시되면서 노인을 위한 보건소 사업이 본격화되었다.

또한 정부는 국민의 새로운 보건수요에 대비한 제도적 기반을 마련키 위해 국민건강증진법을 연내 제정키로 하고, 전국 200여 보건소를 건강증진센터로 개편 국민 개개인의 건강증진체제로 활용할 예정으로 있다<sup>30)31)</sup>.

이러한 시기에 보건소의 노인을 위한 보건사업을 보면 노인정 순회진료 및 노인건강진단 등이 있으며, 일개의 보건소의 사업을 구체적으로 보면 다음과 같다<sup>32)</sup>.

#### 1) 노인정 순회진료

저소득층 밀집지역 노인정 4개소 394명을 대상으로 주1회 이상, 진료원 5명(의사 1, 간호사 2, 약사 1, 기타 1)이 정기적으로 순회진료를 실시한다.

#### 2) 노인 건강진단

노령에 따르는 신체의 변화를 건강진단을 통하여 자각토록 함으로써 건강을 유지하고 노후생활의 안정을 위하여 노인건강 진단을 년1회 실시한다.

(1) 진단목표 : 610명 (1차 550명, 2차 60명)

(2) 대 상 자 : 관내 거주자 65세이상 노인으로서  
 { 노인건강 진단 희망자  
 구청장이 진단이 필요하다고 인정한 자

(3) 검진기관 : 보건소

(4) 진단과목 :

1차진단-기본진찰, 체능검사, 혈액검사, 노검사, 안검사, X선 검사

2차진단-흉부질환, 순환기질환, 간장질환, 당뇨질환, 심질환, 빈혈증, 안질환

(5) 진단비용 : 1차-6,700원

2차-5,000원

이와 같이 현재 수행되고 있는 노인보건사업은 질병을 치료한다거나 질병의 유무를 알기위한 질병중심 건강관리를 하고 있는 것으로 나타나 앞으로 건강한 노인을 대상으로 건강관리를 할 수 있는 건강증진프로그램의 운영이 요구된다고 보고 운동프로그램을 적용하여 보았다.

## Ⅲ. 연구방법 및 절차

## 1. 연구방법

본 연구는 1993년 한국보건간호학회 건강증진 프로그램 개발의 일환으로 “운동”이라는 제재를 가지고 대상자에게 어떠한 건강증진이 있었는지를 알아보기 위해 도시보건소에 적용한 사례연구이다.

## 2. 연구기간 및 절차

연구기간은 1993년 10월 1일부터 1993년 11월 26일까지 총57일간 소요되었다.

연구절차는 1993년 7월 2일 제2차 한국보건간호학회 학술대회시 발표된 도시보건소 건강증진 운동 프로그램 모델을<sup>10)</sup> 적용하였으며, 프로그램 개발에 관심이 있어 참여한 송파구보건소 보건지도과 보건지도계 소속 보건교육 담당자 1명이 보건소 보건교육 대상자중 노인을 대상으로 적용하였다.

## 3. 대상자 선정

송파구 노인인구 현황을 보면 65세 이상이 4.02%를 차지하고 있으며, 특히 여성노인 인구가 남성노인 인구보다 2배 이상이 더 많은 것을 알 수 있으며, 노인을 위한 복지시설 현황을 보면 시립양로원, 요양원, 경로식당이 각 1개씩, 민간 및 구립에서 운영하는 노인정이 91개소가 설치되어 있었다.

본 연구자는 저소득층이 밀집되어 있는 관내 구립노인정 1개소의 노인들에게 건강증진을 위한 보건교육을 실시하면서 많은 대상자들이 관절염의 동통 호소와 치유방법에 대하여 문의하여 왔던바 이들을 위한 건강증진방법의 하나로 운동프로그램에 자발적으로 참여하는자 20명의 여성노인을 선정하여 실시하였다.

# IV. 실행단계

## 1. 사정단계

대상자의 일반적인 건강상태를 파악하기 위하여 정동<sup>16)</sup>이 개발한 건강연령측정 도구를 사용하였으

며, 일반적인 건강상태로는 65세에서 75세 여성노인으로 구성되었으며 (표-1), 건강연령 항목에서는 질병상태로 고혈압이 있는 대상자가 8명중 3명은 약물을 복용하고 있었으며 퇴행성 관절염을 모두 가지고 있으며, 대체로 생활에 만족을 느끼고 살면서 운동은 거의하지 않는 자가 13명, 가볍게라도 매일 하는 자는 7명이었고, 1년동안 3회이상 감기에 걸리는 자가 13명이나 되었다(표-2).

〈표-1〉 일반적 건강상태

항 목	내 용
연 령	65~75세
신 장	152~165cm
체 중	42~63kg
맥 박	60~100회
혈 압	200/100~90/60mmHg

〈표-2〉 건강연령상태

항 목	내 용	실수(명)	%
질 병 상 태	고 혈 압	8	40
	당 뇨	2	10
	위 궤 양	3	15
	백 내 장	1	5
	퇴행성 관절염	20	100
흡 연 정 도	안 피운다	13	65
	10년 이내 금연	2	10
	하루 10개피 이하	3	15
	10년 전부터 금연	2	10
생 활만 족도	만족하다	10	50
	보통이다	5	25
	불만족이다	5	25
고 기 섭 취	하루 1회이상	4	20
	1주에 4~5회	5	25
	1주에 4회이하 또는 생선섭취	11	55
과일, 채소섭취	하루 2회	3	15
	하루 1회	6	30
	한가지 1회	11	55
수 면	항상 부족	9	45
	종종 부족	1	5
	항상 숙면	10	50

항 목	내 용	실수(명)	%
음 주	1일 맥주 1병, 소주 반병 이상	1	5
	1주 맥주 5병, 소주 2병반	1	5
	1주 맥주 2병반 이하	6	30
	먹지 않음	12	60
운 동	1주 3회 30분	0	·
	1주 2회	0	·
	가볍게 매일	7	35
	거의 않함	13	65
감 기	지난 일년동안 3회 이상	13	65
	1~3회	1	5
	않지 않음	6	30
화	술서거나 시간낭비 할 때 화가 남	3	15
	내색하지 않음	8	40
	속을 태우지 않음	3	15
	금방 수그러짐	6	30
긴 장	나름대로 긴장해소 방법사용	3	15
	자연히 풀리기 기다림	17	85

이들의 건강연령을 보면 (표-3), 65%가 건강연령이 불량하게 나타났다.

〈표-3〉 건강 연령의 분포

건강연령	실수(명)	%
-1.5 - -0.1	7	35
0.0 - 1.0	3	15
1.1 - 2.0	4	20
2.1 - 3.0	1	5
3.1 - 4.0	4	20
4.1 - 5.0	1	5
계	20명	100%

\* +일때 건강불량상태임

## 2. 목표 설정 및 계획

### 1) 목 표

건강상태를 파악한 바 80%(16명/20명)가 퇴행성 관절염으로 인한 통증을 호소하였으며 이로 인하여 거의 운동을 하지 않은 상태이어서 이와 같이 계속

방치하면 신체적 기능이 저하하기 때문에 저하하는 신체적 기능을 유지하는데 노인의 운동목표가 주된 목적이다.

근육의 지속력, 관절의 가동력을 확대해서 신체의 유연성을 유지시키고자 한다.

### 2) 계 획

운동프로그램을 통한 자율적인 건강생활을 유도하고 정기적인 건강검진을 유도하기 위하여 <표-4>와 같이 노인건강교실을 운영하였으며, 다 상자에게 필요한 내용의 보건교육과 아울러 매회운동을 실시하여 개인별로 매일 수행하도록 교육하였다.

〈표-4〉 노인건강교실계획

회수	일자	교 육 내 용	교 육 방 법
1	10. 1	건강이란?	건강상태 파악
2	10. 8	노인 건강 관리	운동 실시, 유인물 배부
3	10. 15	고혈압 예방	"
4	10. 22	흡연이 인체에 미치는 영향	"
5	11. 5	정기검진의 중요성	"
6	11. 12	당뇨병 예방	"
7	11. 19	결핵의 예방	"
8	11. 26	고혈압 예방	"
실시일 : 매주 금요일 13 : 30~14 : 30 장 소 : 지역 노인정 담당자 : 보건 교육 담당자			

## 3. 수행단계

노인건강증진을 위한 운동프로그램은 대한적십자사가 실시하는 보건강사 프로그램중 "가정보건"<sup>33)</sup> 교과 과정중에 노인운동 실시방법 10가지중 9가지를 <표-5>와 <그림 1>과 같이 각 5회씩 반복하여 약 1분간씩 9분을 실시하였으며, 준비운동으로는 앉아서 두손으로 박수치기, 양손가락마디 주물러주기 운동을 5분간 실시하여 총 14분간 실시하였다.

특히, 고혈압 대상자 8명에게는 자신에게 무리가 없는 상태일때 같이 수행하도록 하였다.

〈표-5〉 운동 실시 방법

연번	운 동 실 시 내 용	회수	소요시간
1	손뼉치기 손가락 관절운동	5회	5분
2	어깨, 팔 운동	5회	1분
3	어깨 두드리기	5회	1분
4	옆으로 돌기	5회	1분
5	등뼈 움직이며 복근 늘리기	5회	1분
6	발끝 운동	5회	1분
7	발운동 (걸음거리 빠르게)	5회	1분
8	전신 뻗어 펴구르기	5회	1분
9	심호흡 : 마무리운동	5회	1분
총 계			14분

#### 4. 평가단계

평가도구로는 운동실시 참여도, 운동을 통한 노인 스스로가 느끼는 만족도 및 대상자의 건강기록부를 통하여 실시하였다.

운동실시 참여도는 건강운동카드 실행계획표 〈그림 2〉에 의해 분석한 결과 모든 대상자가 운동프로그램 실시 일자에는 다 참여하지만 자발적 실행자 35%만이 주1회 이상 실시한 것으로 〈표-6〉에 나타났다.

표-6 실시 참여도

운 동 횟 수	실 수 (명)	%
4회/1주	2	10
불규칙 (1회이상) /주	5	25
1회/1주	13	65

〈그림 2〉 건강 운동카드 실행계획표

나의 목표 : 건강 증진을 위해 건강 운동을 1일 1회 10분 이상 실시한다.							
주/요일	월	화	수	목	금	토	비 고
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

〈그림 1〉 운동하는 방법

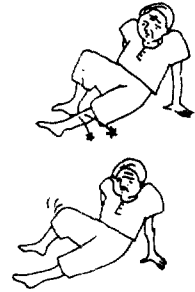
① 어깨, 팔운동

앉거나 서서 주먹을 쥐고 팔꿈치를 구부렸다 위를 향하여 힘차게 피는 동작 반복



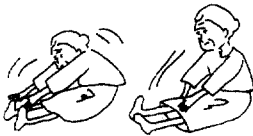
⑥ 발끝운동(복근운동 포함)

한쪽 다리는 쪽 뻗고 다른 쪽 다리를 올려 뒤꿈치로 뻗은 다리 발목을 두드린다.



② 앞으로 구부리기 운동

처음에는 약간 구부리고, 다시 발끝으로 손이 닿도록 힘을 주어 맞사지 하는 식의 동작 반복



⑦ 발운동(걸음걸이 바르게)

허리를 쭉 펴고 팔을 크게 흔들며 무릎을 많이 높여 군인같이 힘차게 걷는다.



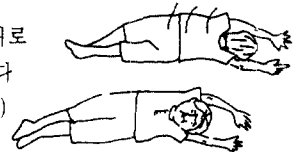
③ 어깨 두드리기

우수, 좌수를 번갈아 가며 반대편 목줄기와 등을 두드린다(팔꿈치를 반대편 손으로 들어올리면 뒷쪽까지 가능)



⑧ 전신뻗어 당구르기

누운상태에서 손을 위로 쪽 뻗어 옆으로 구른다 (1회전 하면 원위치로)



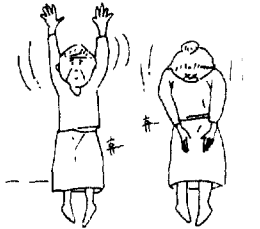
④ 옆으로 틀기

양손을 우측 바닥 좌측 바닥에 놓으면 손끝을 보면서, 옆으로 비튼다(어깨도 함께)



⑨ 심호흡(호흡근 운동)

양손을 위로 천천히 올리며 숨을 들이 마시고 다시 손을 내리며 숨을 내쉰다.



⑤ 등뼈 움직이며 복근 늘리기

책상다리로 앉아 양손을 양귀 옆에 대고 한쪽 발꿈치를 높이 올리고 반대쪽으로 구부리며 반대편 팔꿈치가 무릎에 닿도록 좌우로 반복



⑩ 허수아비 자세(신체 균형 유지)

양쪽 팔을 수평으로 들고 한쪽 발을 들어 올려 반듯하게 서기





또한 운동을 통한 자가 만족도는 75%가 만족하는 것으로 <표-7>에 나타났으며, 건강기록부에 의한 건강상태 평가로는 고혈압대상자 8명중 3명이 7주 실시후 160/100mmHg에서 150/90mmHg 하강하였으며 대상자의 건강상태 변화를 보면 퇴행성 관절염이 16명중 2명이 동통호소 빈발 회수가 감소되어 약 복용이 감소되었으며, 자각적인 증세로는 16명 모두가 동통이 호전되어 근육의 지속력, 관절의 가동력을 확대해서 신체의 유연성을 가져왔다고 했다.

<표-7> 고혈압 대상자의 건강상태 파악

만족 정도	실 수(명)	%
아주 만족하다	9	45
만족하다	6	30
보통이다	3	15
불만족이다	2	10
계	20명	100%

## V. 결 론

### 1. 적응효과 및 문제점

운동프로그램을 여성노인을 대상으로 실시한 결과 개인별, 집단별 신체적 건강증진 뿐 아니라 주관적인 건강상태도 증진되었음을 알 수 있었다.

또한 이 프로그램을 운영하면서 기존의 건강지식을 전달했던 보건교육방법을 변화시켜 대상자에게 건강을 증진시킬 수 있는 동기 유발을 부여하고, 직접적으로 대상자 자신이 건강증진을 느낄 수 있도록 확인할 수 있어 자발적인 참여의식도 증대되리라 기대된다.

그리고 적극적인 노인보건사업 수행의 일환으로 이제까지 공공기관 사업에 대한 신뢰성도 회복할 수 있는 계기가 되었다.

그러나 각 보건소에 보건교육담당자가 1명으로 배치된 현실에서 자기 본연 업무 뿐만 아니라 모자 보건사업까지도 함께 병행하면서 이 운동프로그램을 수행하게 되어 보건교육담당자 혼자 담당하기에는 너무 벅찬 업무였다.

이에 필요한 지원인력의 보충 및 자원 예산도 역

시 확보되어야 가시적인 노인보건사업이 아니라 실질적인 대상자의 건강증진 사업으로 내실을 구축시킬 수 있을 것이다.

### 2. 요약 및 제언

1993년 한국보건간호학회 연간 학술프로그램의 일환으로 1993년 7월 2일 발표된 도시보건소의 건강증진운동 프로그램 모델을 서울시 일개 보건소 보건지도과 보건교육 사업의 일환으로 적용시켜 보았다.

적용대상자는 기존에 보건교육대상으로 그지역 일개 구립노인정에서 자발적 참여자인 65세 이상의 여성노인으로 20명이었다. 실시기간은 1993년 10월 1일 대상자의 건강상태를 파악하는 사업단계를 거쳐 그 후 1회씩 방문하여 운동프로그램과 보건교육을 병행시켜 1993년 11월 26일까지 총 7회(주)를 실시하여 평가하였다.

그 결과 적용대상자의 혈압이 160/100mmHg에서 150/90mmHg까지 감소되었을뿐 아니라 퇴행성관절염의 동통호소도 감소되어 약 복용을 안하거나 약 복용량이 감소되었음을 알 수 있었으며, 이러한 운동프로그램이 적용대상자 스스로도 마음이 상쾌하고 만족감을 나타내어 노인을 대상으로 신체적 정신적 건강상태를 증진시킬 수 있는 프로그램 활용뿐 아니라, 보건소의 노인보건사업, 보건교육사업의 일환으로 점목시켜 운영되면 국민의 건강을 증진시킬 수 있다고 본다.

이러한 보건사업이 담당자 차원이 아니라 과·계 차원에서 이루어 질 수 있도록 인력, 자원, 예산 확보가 있어야겠으며, 더 나아가서 국민의 건강증진을 위해 간호중재의 수행, 개발을 위한 산학협동의 장인 지역사회 보건 간호학회와 보건간호실무현장과의 교류가 활발히 진행되어야겠다.

## 참 고 문 헌

1. 이가옥, 2000년대를 향한 노인복지정책 : 노인 소득보장정책, 한국보건사회연구원, 5, 1992.
2. 김영숙외 8인, 개정증보 성인간호학(상), 수문

- 사, 서울, 45, 1988.
3. 박의연, 노인의 소외감에 영향을 미치는 관련 변인 연구, 경희대학교 석사학위 논문, 1989.
4. 구도서, 노령인구의 사회학적 문제, 대한의학협회지, 32(1) : 37-41, 1989.
5. 대한간호학회, 노인간호 보수교재, 대한간호학회, 서울, 7, 1992.
6. Joan P. Riehl, Callista Roy, Conceptual Models for Nursing Practice, 2nd, Appleton-Century-Crofts, N.Y., 179-192, 1980.
7. 이선자, 이윤숙, 노인의료보장 및 건강관리를 위한 장·단기 대책, 한국보건간호학회지, 5(1) : 71-95, 1992.
8. 김일순, 건강증진 : 새시대 의료의 새로운 지평, 국제간호학대회, 3-8, 1993.
9. Kar, S., B., Health Promotion Program : Implementation, Monitoring and Evaluation, Presented at the National Conference on the Health Promotion in Seoul, Korea, 1993.
10. 정문희외 10인, 보건소 및 산업장에서의 활용을 위한 건강증진 프로그램 모형의 제안, 한국보건간호학회지, 7(2) : 1-38, 1993.
11. 변임근, 근로자 건강증진 사업방향 및 전략, 제26회 산업안전 보건대회 기술세미나, 근로자 건강증진 보고서, 3-49, 1993.
12. Topps-Uriri, J., The Health Risk Appraisal and Older Adults, 1st Int. Conf. on Community Health Nursing Research Report, 107, 1993.
13. 이선자, 여성노인건강관리, 한국보건간호학회지, 6(2) : 5-10, 1992.
14. 이상연, 맨손체조프로그램이 농촌노인 건강증진에 미치는 영향, 연세대 보건대학원 석사학위 논문, 1991.
15. 최영희, 이영희, 노인들의 장수에 대한 관념, 대한간호학회지, 23(4) : 649-663, 1993.
16. 신재신, 노인의 근관절운동이 자가간호활동과 우울에 미치는 영향, 연세대 대학원 박사학위 논문, 1985.
17. Gale B., The Health Status of Older Women, 1st Int. Conf. on Community Health Nursing Research Report, 72, 1993.
18. 최영희, 신윤희, 대도시 중소도시, 농촌노인의 건강상태에 관한 연구, 대한간호학회지, 지(3) : 365-382, 1991.
19. 최영희외 4인, 한국노인의 사회적 건강사정도 구 개발과 사회적 건강상태에 관한 연구, 대한간호학회지, 4(2) : 113-136, 1992.
20. 윤숙례, 재가 독신노인을 부양하는 주부가 인지하는 노인의 정신건강에 관한 연구, 한국 보건간호학회지, 7(1) : 31-48, 1992.
21. Bjorn A., Community Health Assessment and Nursing Care Needs of the Elderly, 1st Int. Conf. on Community Health Nursing Research Report, 45, 1993.
22. 홍춘실, 자가운동이 당뇨병 환자의 당대사 및 지질대사에 미치는 효과, 경북대학교 박사학위 논문, 1992.
23. 조선일보, 1993. 9. 18. 31면
24. 최영애, 이경숙, 박미정, 젊은 여성에서 12주간의 조강훈련이 체지방, 심폐기능과 혈중 콜레스테롤 농도 미치는 효과, 서울대학교 간호학 논문집, 4(1) : 1-11, 1993.
25. Gloria M. B., Joanne C. Mc., Myrtle K. A., Nursing : Intervention, 최영희, 김문실, 조명옥공역, 대한교과서 주식회사, 347, 1990.
26. 조성계, 건강증진을 위한 과학적인 운동방법, 제26회 산업안전보건대회 기술세미나, 근로자 건강증진 보고서, 83-107, 1993.
27. 김귀분, 최영희, 한국인의 건강관행에 대한 민속과학적 접근, 대한간호학회, 21(3) : 396-417, 1991.
28. Stevenson J. S. and Topp R., Effects of Moderate and Low Intensity Long Term Exercise by Older Adults, Research in Nursing Health, 13 : 20-218, 1990.
29. Laffrey S., A Self-care Intervention with Community Elderly, 1st Int. Conf. on Community Health Nursing Research, 92, 1993.
30. 보건주보, 제935호, 1994. 1. 7. 7면
31. 조선일보, 1994. 1. 31. (월) : 40판, 2면
32. 1994년 송파구보건소 사업내역
33. 대한적십자사, 가정보건, 대한적십자사, 서울, 48-51, 1993.

**= Abstract =**

## **A Case Study on Development of Health Promotion through Exercise Program in Urban Health Center in the Elderly**

**You, Soo Ok** (Mok-po Junior College)

**Park, Myung Soon** (Song-pa Health Center)

The purpose of this case study is to apply for the elderly development of health promotion through exercise program in urban health center.

The subject of the case study was 20 elder women of volunteer in district aged house.

Performance of exercise case program took for 14 minute in once, weekly, enforced 7 times from Oct. 1 to Nov. 26.

The result was appeared improvement physical health status and self-satisfaction after the exercise program.

In conclusion, this case study indicates that exercise program for the elderly could be effective in health promotion and this program could lead to health promotion service in urban health center.