석사학위청구논문

제주도 노인의 건강생활실태 조사에 관한 연구

- 노인학교를 중심으로 -

지도교수 김 성 찬

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제주대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

강 명 훈

1997년 8월

제주도 노인의 건강생활실태 조사에 관한 연구

- 노인학교를 중심으로 -

지도교수 김 성 찬

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

1997년 6월 일

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

제출자 강 명 훈

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

강명훈의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

1997년 7월 일

심사위원장 金 鐵 元

심 사 위 원 金 升 坤

심 사 위 원 李 世 衡

〈국문초록〉

제주도 노인의 건강생활실태 조사에 관한 연구

- 노인학교를 중심으로 -

강 명 훈

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 김 성 찬

제주도 노인의 건강생활 실태를 노인학교를 중심으로 조사해본 결과 다음과 같은 결론을 제시코져 한다.

1) 노인학교에는 남녀 모두 60-69세가 가장 많이 참여하고 있으며, 교육정도에 있어서는 초등학교가 가장 많은 것으로 나타났고, 취미는 운동이 가장 많은 것으로 나타났다.
2) 현재 건강상태는 일반적으로 신경통, 관절염, 치아장애, 청력장애 등의 질병이 많아 일반적으로 불량한 편이며, 건강생활의 증진을 위해서 적당한 운동과 규칙적인 생활 등을 하는 것으로 나타났다.
3) 노인들이 평소 잘 드시는 주식은 백미, 부식은 육식과 어패류가 많은 것으로 보아 이전에 비해 식생활이 많이 개선된 것으로 나타났다.
4) 건강을 위해서 실시하는 운동으로는 대부분의 노인들이 산책과 체조를 하고 있으며, 시간은 30-40분 정도로 주로 동료들과 함께 하는 것으로 나타났으며, 새벽에 주변학교나 공원등에서 실시하는 것으로 나타났다.
5) 노인학교의 활성화를 위한 방안으로는 노인학교의 시설확충과 현대화가 가장 시급하다고 생각하는 것으로 나타났고, 그 다음으로 다양한 프로그램 개발보급, 전공지도자 배치순으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

I. 서 론 1
1. 연구의 필요성 및 목적 1
2. 연구의 제한점 2

II. 이론적 배경 3
1. 건강의 개념 3
2. 노인의 개념 4
3. 노인의 특성 5
4. 선행연구 6

III. 연구방법 8
1. 연구의 대상 8
2. 연구기간 8
3. 연구 도구 9
4. 자료처리 9

IV. 연구결과 10
1. 대상자의 생활배경 10
2. 건강생활에 관해서 13
3. 식사생활에 관해서 17
4. 건강한 생활을 위한 운동에 대한 관심도 20
5. 노인학교의 활성화를 위한 방안 23

V. 논 의 24

VI. 결론 및 제언 26

참 고 문 헌 28
〈ABSTRACT〉 30
〈부 록〉 32

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 목 차

〈표-1〉 노인추출현황 8
〈표-2〉 생활배경 10
〈표-3〉 건강을 위한 정기적인 건강진단 13
〈표-4〉 건강이 나빠진 이유 13
〈표-5〉 평소에 앓고 계신 질병 14
〈표-6〉 건강생활의 증진을 위한 의견 15
〈표-7〉 하루에 활동하는 시간 15
〈표-8〉 일주일에 목욕횟수 16
〈표-9〉 하루수면시간 16
〈표-10〉 식사생활에 관해서(하루에 섭취하는 음식중 탄수화물, 지방질, 단백질 비율) ... 17
〈표-11〉 평소에 잘드시는 주식 17
〈표-12〉 평소에 잘드시는 부식 18
〈표-13〉 간식 18
〈표-14〉 음주 19
〈표-15〉 흡연 19
〈표-16〉 청장년기에 운동을 즐겨 하셨습니까 20
〈표-17〉 운동 21
〈표-18〉 노인학교의 활성화를 위한 방안 23

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 산업화, 기계화, 자동화되어 인간생활 환경에 대한 물질적 풍요와 생활수준의 향상으로 건강에 대한 관심이 고조되고, 의료기술의 발달로 평균수명이 연장되어 고도화 사회로 변천하는 추세에 있습니다.(Palm, 1985)

대부분 선진복지국가들은 노인인구가 전체인구의 10%이상으로 고령화 사회를 이루고 있으며(류창화, 1987), 우리나라 65세 이상 노인인구는 1995년도 현재 전체인구의 5.7%인 254만에 이르고 있으며 2000년대는 6.8%로 노인인구가 증가할것으로 추정하고 있으며(홍계희, 1996),

최근 보건복지부 보고(1995)에 따르면 우리나라의 100세이상 노인수도 1994년보다 87명이 늘어난 1,151명이라고 밝혀 장수시대로 접어들고 있음을 말해주고 있다.(차광석, 1995)

이러한 노인인구의 증가는 경제성장에 따른 국민소득과 생활수준의 향상, 식생활개선 및 의학의 발달등으로 1970년대부터 가속화되고 있다. 이처럼 급진전되고 있는 고령화 사회에 대비한 사회적 관심과 준비를 서둘러야 할 시점이다.

그러므로 오늘날에 있어서 현대사회의 도시에서 생활하는 노인들의 건강문제가 하루가 다르게 그 심각성을 더해가고 있는 실정이므로 우선 본인 스스로가 건강의 중요성을 인식하여야 하며, 또한 건강유지와 장수의 방법이 제시될 필요성을 느끼게 되었다.(한현주 1989)

김홍권(1986)은 부산시내에 있는 노인대학과 노인정을 중심으로 노인의 여가시간 활용 및 건강생활 실태에 관해서 조사연구하였고, 박종욱(1982)은 서울시내 노인정을 중심으로 노인건강생활 실태에 관한 조사연구를 하였으며, 황희정(1989)은 서울, 부산, 대구, 대전, 광주에 있는 노인대학을 중심으로 노인체육의 실태와 그 활성화 방안에 관해서 연구를 하였는데, 이제까지 제주도내에서는 노인학교 노인들의 건강생

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

활 실태에 관한 연구가 없었기 때문에 연구의 필요성을 느꼈다.
따라서 본 연구의 목적은 노인학교 노인들의 건강생활 실태를 파악하여 건강증진을 위한 기초자료를 제공하고 노인들이 가지고 있는 현실적인 문제들을 중점으로 노인학교의 활성화를 위한 방안을 모색하는데 있다.

2. 연구의 제한점

본 연구의 목적을 실현하는데 있어서 다음과 같은 제한점이 있었다.

1) 본 연구의 조사 대상자는 제주도내에 거주하는 65세 이상 노인학교에 재학중인 자로 한정하였다.

2) 본 연구조사시 설문지에 따른 개인면접과 기록에 있어 표집대상의 심리적 요인을 제한하지 못하였고 면접원의 판단 여하에 따라 다소의 결과의 유의성에 영향을 미칠 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

II. 이론적 배경

1. 건강의 개념

사람은 개인으로나 국가적 입장에서나 건강하기를 갈망하고 있다.

그것은 건강이 개인 및 가족적 행복 또는 국가적 발전에 절대 필요한 기본요건이기 때문이다. 허약자 또는 병약자가 행복을 누릴 수 없을 것이며 왕성한 의욕과 적극적 활동에 의하여 자기발전과 안녕, 그리고 평화로운 가정, 건설적인 사회, 부강한 국가가 이루어지는데 그 원동력은 바로 건강에서 시작되고 그 유종의 미는 건강에 의하여 거두게 되는 것이다. (김종훈, 최희남 1993)

현대문명은 우리에게 많은 정신적 스트레스와 생활의 획일화에 따른 비활동으로 인간본연의 생기를 극대로 위축 무력화 시키고 물질문명의 유산인 환경오염은 생체기능에 치명상을 안겨줌으로써 지난날 우리들이 누려왔던 건강은 어디서 찾아야 할것인가? 이러한 절박한 시점에 우리들의 건강을 되찾고 실천하는 일은 개인적인 입장에서나 국가적 차원에서 매우 중차대한 과제이다.(채홍원, 1991)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

1945년 2차 대전후 국제연합은 1946년 세계 보건기구(World Health Organization)을 창설하고 그 헌장에서 "건강이라는 것은 단지 질병이 없고 허약하지 않을 뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 완전무결한 상태를 말한다. (Health is a State of Complete Physical, mental, and Social Well being and not merely the absence of disease or infirmity) (Schifferes J.J. 1967)라고 명시하였다.

WHO에서 본 건강의 개념은 총체적 건강을 말하는 것으로 건강이란 각 마음과 신체 그리고 정신의 잘 조화된 상태로 규정했다. 다시말해 총체적 건강은 사람들이 일반적으로 생각하는 양호한 건강의 의미와 더불어 사람들의 신체를 만들어감에 있어서 조화와 균형을 이루어 각자의 역할을 충분히 수행할 수 있는 것을 의미한다. 즉 정신과 신체의 연계가 특히 강조되었다. (안병철, 반기봉, 1992)

2. 노인의 개념

노인이란 용어는 예로부터 「늙은이」의 뜻으로 극히 평범하게 사용되어지고 있으나 그 뜻을 엄밀하게 규정한다는 것은 간단하게 보이면서도 실제로 그렇게 쉬운일이 아니다.

학계에서도 이 문제에 대해서 완전한 합의적 해결을 보지 못하고 있는 실정이다. 그러나 노인이라 함은 연령적으로는 65세 이상의 인구층을 이야기 하지만 실질적으로는 경제적 활동에서 은퇴하고 있는 인구층을 말한다. 개인적인 차이는 있지만 대부분의 경우 65세를 넘으면 경제활동을 중지해야 할 육체적 한계를 보이고 있으므로 평균적으로 65세이상의 인구를 노인층이라고 보아도 무방할 것이다. (임춘식, 1995)

우리나라는 노인 나이의 규정을 생활보호법에 의하여 노인보호 대상자를 65세이상으로 규정하고 있으며 노인복지법에도 65세 이상을 보호대상으로 하고 있다. (이은경, 1986)

노인의 개념규정에 관심을 갖기 시작한 연구자는 Harvighurs로서 그는 노인이 일을 수행해 나가는 역할보다는 사회적 역할에 적합한 시기에 있는 사람이라고 정의하였다. (이진원, 1995)

여기서 사회적 역할이란 신체적인 능력감소와는 직접적인 관계가 없는 것으로 고정적인 개념보다는 일상적이고 융통성이 있음을 의미한다. (서병숙, 1993)

한편, 노인의 개념에 관해 L.Breen은 노인을 생리적, 육체적으로 변화기에 있는 사람, 심리적인 면에선 개성의 기능이 감소되고 있는 사람, 사회적인 변화에 따라선 사회적인 관계가 과거에 속해 있는 사람으로 정의하였다. 그리고 1951년 7월 미국 세인트 루이스시에서 열린 제2회 국제 노년학회에서는 노인을 다음과 같이 정의하고 있다.

① 환경변화에 적절히 대응할 수 있는 자체 조직에서 결손이 있는 사람
② 자신을 통합하려는 능력이 감퇴 되어가는 시기에 있는 사람
③ 인체의 기관, 조직기능에 감퇴현상이 일어나는 시기에 있는 사람
④ 생활체의 적응성이 정신적으로 결손되어 가고 있는 사람
⑤ 조직 및 기능저장의 소모로 적응감퇴 현상에 있는 사람

이와 같은 노인의 개념은 주로 의학적 측면에서 본 관점이며, 임재범(1986)은 노인을 인간의 노령화 과정에서 나타나는 생리적, 육체적, 심리적, 정신적, 환경적 및 행동의 변화가 상호작용하는 복합형태의 과정에 있는 사람이라고 정의하고 있다. 이러한 여러 가지의 노인에 대한 정의에 대해 노인의 개념을 한마디로 간단히 말한다는 것은 불가능한 일이다. 그것은 한국가의 경제, 사회, 문화적인 배경 및 여건에 따라 차이가 있으며 각 주장이 서로 상이하기 때문이다.

3. 노인의 특성

노인이란 용어를 처음 사용한 기록을 살펴보면 삼국시대 이래 60세이상의 노인에 대한 "정전제 "를 실시할 때 연령적 구분을 두어 60세이상의 정전은 국가에 반납캐 하여 농업생활의 정지로 규정하고 있다.

고려시대와 근세 조선시대에서는 70세 이후의 노인은 인간에 있어서 희귀한 일이라하여 왕이 직접 의식주를 하사하여 경로사상을 본받게 하였고 60세 회갑연은 이에 유래된 것이라고 할 수 있다. (한현주, 1989)

노인은 노인 특유의 신체적, 심리적, 사회적 변화 때문에 노인특유의 성격특징이 나타난다고 보는 것이 일반적인 견해이다. 인격조화가 잘 이루어져 있고 지적으로도 우수하여 기본적 성격의 변화가 없는 사람도 있는 것으로 보아 노인의 성격이 다양하다는 것은 두말할 나위가 없다. (임춘식, 1995)

한편, 노년기의 특성을 보면 첫째, 신체적 특성이 있는데 이는 신체적 노화가 인체를 구성하고 있는 세포의 기능이 저하됨으로써 나타난다. 이에 따라 뼈와 근육이 위축되며 신장이 줄어들고, 등이 굽어지며, 피하지방이 감소하여 전신이 마르고 주름이 많아진다.

이와 같이 노년기에서는 전반적인 신체기능이 저하되며, 특히 고혈압, 당뇨병 및 심장, 폐 등에 만성적인 질환을 가진 노인들은 사소한 원인으로도 합병증을 가지게 되어 중증 상태에 빠지는 일이 자주 발생한다.

노화에 의해 노인들에게 나타나는 신체의 변화를 보면 ① 힘든 활동을 할 수 없다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

② 쉽게 병원체에 감염된다. ③ 피로나 상처에 대한 회복력이 저하된다. ④ 주위환경에 대한 적응력이 저하된다.

둘째, 심리적 특성은 정신적인 노화로 대변되는데, 이는 일반적으로 감각, 지각, 기억, 지능 등과 같은 정신 및 신경기능의 저하와 불안 또는 우울 등의 정서 및 성격의 변화를 말한다.

셋째, 사회적 특성은 근대이후 우리나라는 농업사회에서 산업사회 체제로의 급격한 사회변동을 겪었다. 이러한 변동에 대한 적응력이 낮은 노년층은 심한 갈등을 겪게 되었다. 전통적으로 내려오는 생활규범 및 관습이 변화하여 새로운 규범에 따라야 하는 고충과 함께 사회 전반적으로 경로사상이 결여됨에 따라 노인들은 여러가지 정신적 고통을 안게 될 것이다. (임번장, 1993)

T. Lidz(1968)도 노년기 특성에 대하여 다음과 같이 지적하고 있다.

① 체력이 쇠퇴하는 시기로 자주 피로감과 여러 가지 노환을 수반하게 된다.

② 수입원을 상실하는 시기로 경제적인 위험뿐 아니라 사회적 지위와 역할을 사회에 빼앗기므로 이로 인한 여러 가지 좌절을 경험하게 된다.

③ 배우자 및 친구들과의 사별로 인한 불안한 시기로 고립하게 된다.

④ 영아기적 유사성을 가지며 자식에게 의존하기 시작한다.

⑤ 매사에 상실감을 느끼게 된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 선행연구

박종욱(1982)은 서울시내 노인정을 중심으로 노인건강 생활실태에 관한 조사연구를 하였다.

대상 인원은 남성 172명, 여성 182명, 총 354명을 대상으로 설문지는 21개 문항으로 작성하였다.

그 결과 현재 건강상태는 일반적으로 불량한 편이며 그 내용은 신경통, 고혈압등 만성질환과 안질, 치아등 노인질환에 원인이 있는 것으로 나타났으며 평소 주식은 백미에, 부식은 육식에 치우치고 있으며, 건강생활 방법에 있어서는 그 반응이 소극적

이며 여가활동의 내용도 단조로움을 보이고 있어 새로운 여가활동에 따른 프로그램개발이 요구된다고 결론짓고 있다.

김홍권(1986)은 부산시내에 있는 노인대학과 노인정을 중심으로 남성 276명, 여성 276명 총 552명을 대상으로 해서 노인의 여가시간 활용 및 건강생활 실태에 관해서 조사연구하였다. 그 결과 경로당에서 하루를 동료들과 담소하면서 지내거나(27%), 장기(23%), 바둑(20%)을 두면서 대부분이 지내고 있으며, 여가시간에 하는 운동으로서는 남자의 경우 등산 (58%), 조깅(29%), 자전거타기(6%)의 순으로 나타났으며, 여자의 경우 등산(47%), 조깅 (29%), 요가 및 체조(18%)의 순으로 나타나 전체적으로 남녀 공히 등산과 조깅을 많이 즐기는 것으로 보아 노인들이 여가시간에 하는 운동종목이 다소 단조로움을 보이므로, 경로당에서 행하는 프로그램 개발과 운동종목 개발이 요구 된다고 하였으며,

한현주(1989)는 서울시내에 있는 노인대학과 노인정을 중심으로 남성 182명, 여성 270명 총 452명을 대상으로 설문지는 20개 문항으로 작성하여 노년기의 건강생활 실태에 관해서 조사하였다. 그 결과 남녀 모두 70-79세가 가장 많았고 남자(54.95%)에 비해 여자(36.67%)가 운동에 관심이 적은 것으로 나타났으며, 운동종목에 있어서는 신체적으로 과격하고 무리한 구기 종목은 피하고 손쉽게 간단히 행할 수 있는 체조를 즐겨하는 것으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

황회정(1989)은 서울, 부산, 대구, 대전, 광주에 있는 노인대학을 중심으로 남녀 각 60명씩 총 600명을 대상으로 노인체육의 실태와 그 활성화 방안에 관해서 연구하였다. 그 결과 운동을 하면 건강이 좋아진다고 생각하는 노인들이 대부분이고 운동을 하는 시간은 조식전과 오전이 많았고, 매일 규칙적으로 운동하는 노인들이 많은 것으로 나타났으며, 시간이 많은 반면 노인들의 활동에 적합한 종목과 프로그램이 없음이 아쉽다고 하여 활성화를 위해서는 젊은이들 중심 체육 프로그램을 비롯한 사회 전반의 비효율적 체육활동을 평생 체육의 차원에서 노인의 특성과 흥미에 맞도록 개편하고 효율적이고 지속적인 지원과 관리를 해야 한다고 하였다.

이와 같이 선행연구된 논문을 종합해 볼 때 노인들은 노인학교에서 행하는 프로그램 개발과 운동종목개발이 요구된다고 하였으며, 노인들은 대부분 건강생활을 위해서 매일 규칙적으로 운동하는 노인들이 많은 것으로 나타났다.

III. 연구방법

1. 연구의 대상

본 연구의 대상은 제주도내 노인학교에 다니고 있는 65세 이상 노인을 대상으로 남성 115명, 여성 88명, 계203명을 대상으로 하였다. 이를 지역별로 보면 〈표-1〉과 같다.

〈표-1〉 노인추출현황

구분 / 성별	제주시 노인학교	서귀포시 노인학교	남제주군 안덕노인학교	북제주군 광령노인학교	소계
남	30	28	25	32	115
여	20	25	23	20	88
총계	50	53	48	52	203

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 연구기간

1) 논제선정 및 논문계획서 제출 : 1996년 4월 1일 - 5월 31일
2) 선행연구 및 자료수집 : 1996년 6월 1일 - 8월 31일
3) 질문지 작성 : 1996년 9월 1일 - 10월 31일
4) 질문지 배부 및 회수 : 1996년 11월 1일 - 1997년 3월 31일
5) 자료처리 : 1997년 4월 1일 - 4월 15일
6) 논문작성 : 1997년 4월 16일 - 4월 30일

3. 연구 도구

제주도 노인의 건강생활 실태에 관해서 조사하기 위해서 본 연구는 (한현주, 1989), (황희정, 1989), (김홍권, 1986)의 설문문항을 기초로 발췌하고 종합수정하여 〔제주도 노인의 건강생활실태조사에 관한 연구〕 설문지를 고안, 예비 검사를 거쳐 설문내용을 수정하여 제작하였다.

설문지의 구성요인은 생활배경에 관해서 9문항, 건강생활에 관해서 7문항, 식사생활에 관해서 10문항, 건강생활을 위한 운동에 대한 관심도에 관해서 9문항, 노인학교의 활성화 방안에 대해서 1문항 등으로 구성하였으며, 질문지의 기재 방식은 질문지 배포후 조사자의 설명에 의해 자기 평가기입 (Self - Administra-tion) 으로 했다.

4. 자료처리

질문지 자료중 기재된 내용이 부족하거나 자료 검색 과정에서 신뢰도가 부적격하다고 판정된 질문지는 대상에서 제외시켰으며, 유효 표본만을 코딩 지침에 따라서 부호화 (coding) 하였고, 본 연구의 목적에 적합하게 모든 자료처리는 마이크로 소프트웨어인 SPSS(Statistical Pakage for the Social Sciences) PC^{+}를 이용하여 자료를 전산처리 했다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

IV. 연구결과

1. 대상자의 생활배경

〈표-2〉 생활배경

문항	성명 / 항목	남자		여자		전체	
		인원	%	인원	%	인원	%
연령	65-69세	63	54.8	61	69.3	124	61.1
	70-79세	45	39.1	24	27.3	69	34.0
	80세이상	7	6.1	3	3.4	10	4.9
	계	115	100	88	100	203	100
신체측정	신장 160cm이하	11	9.6	77	87.5	88	43.3
	161-170cm	61	53.0	11	12.5	72	35.5
	171-180cm	41	35.7	0	0	41	20.2
	181cm이상	2	1.7	0	0	2	1.0
	계	115	100	88	100	203	100
	체중 50kg이하	3	2.6	11	12.5	14	6.9
	51kg-60kg	23	20.0	49	55.7	72	35.5
	61kg-70kg	49	42.6	25	28.4	74	36.5
	71kg이상	40	34.8	3	3.4	43	21.2
	계	115	100	88	100	203	100
	혈압						
	수축기혈압						
	140mmHg 이상	58	50.4	29	33.0	87	42.9
	140mmHg이하	57	49.6	59	67.0	116	57.1
	계	115	100	88	100	203	100
	확장기혈압						
	85mmHg이상	53	46.1	57	64.8	110	54.2
	85mmHg이하	62	53.9	31	35.2	93	45.8
	계	115	100	88	100	203	100
	혈당 140mg/dl이하	109	94.8	83	94.3	192	94.6
	〃 이상	6	5.2	5	5.7	11	5.4
	계	115	100	88	100	203	100
체형	마른형	26	22.6	10	11.4	36	17.7
	정상형	83	72.2	58	65.9	141	69.5
	비만형	6	5.2	20	22.7	26	12.8
	계	115	100	88	100	203	100
교육	초등학교	55	47.8	53	60.2	108	53.2
	중학교	32	27.8	3	3.4	35	17.2
	고등학교	15	13.0	3	3.4	18	8.9
	대학교	3	2.7	1	1.2	4	2.0
	기타	10	8.7	28	31.8	38	18.7
	계	115	100	88	100	203	100

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

문항	성명 / 항목	남자		여자		전체	
		인원	%	인원	%	인원	%
생활	상	29	25.2	25	28.4	54	26.6
	중	68	59.1	49	55.7	117	57.6
	하	18	15.7	14	15.9	32	15.8
	계	115	100	88	100	203	100
직업	있다.	43	37.0	20	22.7	63	31.0
	없다	72	63.0	68	77.3	140	69.0
	계	115	100	88	100	203	100
취미	등산	27	23.5	6	6.8	33	16.3
	음악감상	21	18.3	22	25.0	43	21.2
	운동	49	42.6	48	54.5	97	47.8
	서예	18	15.7	12	13.6	30	14.8
	계	115	100	88	100	203	100

〈표-2〉에서 보는 바와 같이 노인들의 생활배경은 대상자의 연령에 있어서 남자의 경우 65-69세가 54.8%, 70-79세가 39.1%, 80세이상이 6.1%의 순이며, 여자의 경우 65-69세가 69.3%, 70-79세가 27.3%, 80세이상이 3.4%순으로 나타났다.

신장에 있어서는 남자의 경우 161-170cm가 53.0%, 171-180cm가 35.7%, 160cm이하가 9.6%, 181cm이상이 1.7%순이며, 여자의 경우 160cm이하가 87.5%, 161-170cm가 12.5%의 순으로 나타났다.

체중에 있어서는 남자의 경우 61-70kg이 42.6%, 71kg이상이 34.8%, 51-60kg이 20.0%, 50kg이하가 2.6%순이며, 여자의 경우 51-60kg이 55.7%, 61-70kg이 28.4%, 50kg이하가 12.5%, 71kg이상이 3.4%의 순으로 나타났다.

체형에 있어서는 남자의 경우 정상형이 72.2%, 마른형이 22.6%, 비만형이 5.2%의 순이며, 여자의 경우 정상형이 65.9%, 비만형이 22.7%, 마른형이 11.4%의 순으로 나타났다.

혈압에 있어서는 수축기 혈압이 남자의 경우 140mmHg이상이 50.4%, 140mmHg이하가 49.6%이며, 여자의 경우 140mmHg이상이 33.0%, 140mmHg이하가 67.0% 순으로 나타났으며, 확장기 혈압이 남자의 경우 85mmHg이상이 46.1%, 85mmHg이하가 53.9%이며, 여자의 경우 85mmHg이상이 64.8%, 85mmHg이하가 35.2%로 나타났다.

혈당에 있어서는 남자의 경우 140mg/dl이하가 94.8%이며, 140mg/dl이상이 5.2%로 나타났으며, 여자의 경우 140mg/dl이하가 94.3%이며 140mg/dl이상이

5.7%로 나타났다.

교육의 정도에 있어서는 남자의 경우 초등학교가 47.8%, 중학교가 27.8%, 고등학교가 13.0%, 기타가 8.7%, 대학교가 2.7%순이며, 여자의 경우 초등학교가 60.2%, 기타가 31.8%, 중학교가 3.4%, 고등학교가 3.4%, 대학교가 1.2%의 순으로 나타났다.

생활정도에 있어서는 남자의 경우 中이 59.1%, 上이 25.2%, 下가 15.7%의 순이며, 여자의 경우 中이 55.7%, 上이 28.4%, 下가 15.9%의 순으로 나타났다.

직업에 있어서 남자의 경우 직업이 없다가 63.0%, 있다가 37.0%의 순이며 여자의 경우 직업이 없다가 77.3%, 있다가 22.7%의 순으로 나타났다.

취미에 있어서는 남자의 경우 운동이 42.6%, 등산이 23.5%, 음악감상이 18.3%, 서예가 15.7%의 순이며 여자의 경우 운동이 54.5%, 음악감상이 25.0%, 서예가 13.6%, 등산이 6.8%의 순으로 나타났다.

이상과 같은 결과를 볼때 연령에 있어서는 남녀모두 60-69세가 가장 많은것으로 보아 노인학교에는 다소 낮은 연령층이 재학중인것으로 나타났으며, 신장에 있어서는 남자의 경우 161-170cm가 가장 많고, 여자의 경우 160cm이하가 가장 많은것을 알 수 있으며, 체중에 있어서는 남자의 경우 61-70kg이 가장많고, 여자의 경우 51-60kg이 가장 많은 것을 알 수 있으며, 체형에 있어서는 대부분이 정상형이었으나 의외로 마른형이 많은 것으로 보아 노인들은 비만형보다는 마른형이 많은 것으로 생각된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

혈압과 혈당에 있어서는 비교적 양호한 것으로 나타났고, 교육정도에 있어서는 초등학교가 가장 많은 것으로 보아 전반적으로 노인들의 성장시기에는 학문에 전념할 수 없었음을 알수 있고, 시대적으로 많은 수난을 겪은 것이 주된 요인이라 생각된다.

생활정도에 있어서는 남녀모두 비교적 안정된 생활을 하고 있는 것으로 생각되며, 직업에 있어서는 대부분의 노인들이 직업이 없이 생활하는 것으로 생각되며 취미는 운동이 가장 많은 것으로 보아 많은 노인들이 운동활동을 많이 하는 것으로 생각된다.

2. 건강생활에 관해서

〈표-3〉 건강을 위한 정기적인 건강진단

(단위 :명 ( )은 %)

구 분	남	여	계
1년에 1회 받는다.	46(40.0)	40(45.5)	86(42.4)
1년에 2회 받는다.	11(9.6)	1(1.1)	12(5.9)
1년에 3회이상 받는다.	4(3.5)	0(0)	4(2.0)
가끔 받는다	32(27.8)	15(17.0)	47(23.2)
전혀 받지 않는다	22(19.1)	32(36.4)	54(26.6)
총계	115(100)	88(100)	203(100)
x^4= 17.47065, D.F.=4 P<.0016, cramer's V=.29336			

〈표-3〉의 건강을 위한 정기적인 건강진단을 분석해 보면 1년에 1회 받는다가 86명(42.4%)로 가장 높게 나타났고, 그 다음으로 전혀 받지 않는다가 54명(26.6%), 가끔 받는다가 47명(23.2%), 1년에 2회 받는다가 12명(5.9%), 1년에 3회 이상 받는다가 4명(2.0%)의 순으로 나타났다. 성별로 분석해보면 1년에 1회-2회 받는다가 남자노인이 49.6%, 여자노인이 46.6%로 남자노인이 약간 높게 나타났다. 유의도를 검정한 결과 x^2= 17.47065이고, DF=4일 때 P<.0016수준에서 의의 있는 것으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관

〈표-4〉 건강이 나빠진 이유

(단위 :명 ( )은 %)

구분	남	여	계
운동부족	49(42.6)	65(73.9)	114(56.2)
흡연	18(15.7)	3(3.4)	21(10.3)
과음	17(14.8)	0(0)	17(8.4)
불규칙한 생활	16(13.9)	12(13.6)	28(13.8)
기타	15(13.0)	8(9.1)	23(11.3)
총 계	115(100)	88(100)	203(100)
x^4= 29.57416, D.F.=4 P<.0000, cramer's V=.38182			

〈표-4〉의 건강이 나빠진 이유는?을 분석해보면 운동부족이 114명(56.2%), 불규칙한 생활이 28명(13.8%), 기타 23명(11.3%), 흡연이 21명(10.3%), 과음이 17명(8.4%)의 순으로 나타났다.

성별로 분석해보면 남자노인보다 여자노인이 건강이 나빠진 이유를 운동부족으로 높게 나타나고 있으며, 남자노인은 여자노인보다 흡연을 더높게 건강이 나빠진 이유로 평가하였다.

〈표-5〉 평소에 앓고 계신 질병

(단위 :명 ( )은 %)

구 분	남	여	계
당뇨병	11(6.7)	13(10.7)	24(8.4)
청력장애	18(11.4)	9(7.4)	27(9.4)
치아장애	26(15.5)	10(8.2)	36(12.6)
신경통	39(23.8)	49(40.2)	88(30.8)
동맥경화증	3(1.8)	3(2.4)	6(2.1)
고혈압	15(9.1)	8(6.5)	23(8.0)
피부질환	0(0.0))	2(1.6)	2(0.7)
관절염	33(20.1)	25(20.5)	58(20.3)
기타	19(11.6)	3(2.5)	27(7.7)
총 계	164(100)	122(100)	291(100)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈표-5〉은 평소에 앓고 계신 질병을 나타낸 것인데, 이를 분석해 보면 신경통이 88명(30.8%)으로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 관절염58명(20.3%), 치아장애 36명(12.6%), 청력장애27명(9.4%), 당뇨병 24명(8.4%), 고혈압 23명(8.0%), 기타 23명(7.7%), 동맥경화증 6명(2.1%), 피부질환 2명(0.7%)의 순으로 나타났다.

이상에서 보는 바와 같이 도내 노인들이 평소앓고 있는 질병은 노인들에게서 흔히 볼 수 있는 신경통, 관절염, 치아장애, 청력장애 등의 질병을 앓고 있는 것을 알 수 있다.

〈표-6〉 건강생활의 증진을 위한 의견

(단위 :명 ( )은 %)

구분	남	여	계
적당한 운동	80(69.6)	64(72.7)	144(70.9)
규칙적인 생활습관	35(30.4)	22(25.0)	57(28.1)
취미생활	0(0)	1(1.1)	1(0.5)
기타	0(0)	1(1.1)	1(0.5)
총 계	115(100)	88(100)	203(100)
x^2=3.20831 , D.F.=3 P<.3606, cramer's V=.12572.			

〈표-6〉은 건강생활의 증진을 위한 의견인데, 이를 분석해 보면 적당한 운동 144명(70.9%), 규칙적인 생활습관 57명(28.1%), 취미생활1명(0.5%), 기타1명(0.5%)의 순으로 나타났으며, 건강생활의 증진을 위해서는 노인들의 적당한 운동을 가장 높게 생각하는 것으로 알 수 있다.

〈표-7〉 하루에 활동하는 시간

(단위 :명 ( )은 %)

구분	남	여	계
5시간 이내	13(11.3)	15(17.0)	28(13.8)
6시간 이내	27(23.5)	26(29.5)	53(26.1)
7시간 이내	44(38.3)	24(27.3)	68(33.5)
7시간 이상	31(27.0)	23(26.1)	54(26.6)
총 계	115(100)	88(100)	230(100)
x^2=3.70365 , D.F.=3 P<.2953, cramer's V=.13507.			

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈표-7〉은 하루에 활동하는 시간을 분석한 것인데 이를 분석해 보면 7시간이내 68명(33.5%), 7시간이상 54명(26.6%), 6시간이내53명(26.1%), 5시간이내 28명(13.8%)의 순으로 나타났다.

성별로 분석해 보면 남자노인의 경우 하루에 활동하는 시간이 7시간 이내가 38.3%, 여자노인의 경우 6시간이내가 29.5%로 나타난 것으로 보아 남자노인이 활동하는 시간이 여자노인보다 많은 것을 알수 있다.

〈표-8〉 일주일에 목욕횟수

(단위 :명 ( )은 %)

구분	남	여	계
1회	26(22.6)	17(19.3)	43(21.2)
2회	35(30.4)	16(18.2)	51(25.1)
3회	47(40.9)	28(31.8)	75(36.9)
4회이상	7(6.1)	27(30.7)	34(16.7)
총 계	115(100)	88(100)	203(100)
x^2=22.34433, D.F.=3 P<.0001, cramer's V=.33177			

〈표-8〉은 일주일에 목욕횟수를 분석한 것인데 이를 분석해 보면 3회가 75명(36.9%), 2회 51명(25.1%), 1회 43명(21.2%), 4회이상이 34명(16.7%)의 순으로 나타났다.

성별로 분석해 보면 여자노인이 4회이상이 30.7%로 남자노인보다 목욕횟수가 많은 것을 알 수 있다.

〈표-9〉 하루수면시간

(단위 :명 ( )은 %)

구 분	남	여	계
5시간 이내	18(15.7)	12(13.6)	30(14.8)
6시간 이내	52(45.2)	46(52.3)	98(48.3)
7시간 이내	33(28.7)	17(19.3)	50(24.6)
7시간 이상	12(10.4)	13(14.8)	25(12.3)
총 계	115(100)	88(100)	203(100)
x^2=3.19269, D.F.=3 P<.3629, cramer's V=.12541			

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈표-9〉는 하루 수면시간을 분석한 것인데 이를 분석해 보면 6시간이내 98명(48.3%), 7시간이내 50명(24.6%), 5시간이내30명(14.8%), 7시간이상 25명(12.3%)의 순으로 나타난 것으로 보아 노인들의 하루 수면시간은 6시간 이내가(48.3%)가장 많은 것을 알 수 있다.

3. 식사생활에 관해서

〈표-10〉 식사생활에 관해서(하루에 섭취하는 음식중 탄수화물, 지방질, 단백질 비율)

(단위 :명 ( )은 %)

구 분	남	여	계
60:30:10	48(41.7)	59(67.0)	107(52.7)
50:30:20	42(36.5)	10(11.4)	52(25.6)
40:30:30	13(11.3)	4(4.5)	17(8.4)
30:30:10	11(9.6)	15(17.0)	26(12.8)
총 계	114(99.1)	88(99.9)	202(99.5)
(무응답=1)	x^2=24.03734, D..F.=4 P<.0001, cramer's V=.34411		

〈표-10〉은 식사생활에 관한 것을 분석한 것인데 이를 분석해 보면 탄수화물:지방질:단백질 비율이 60:30:10이 52.7%로 가장많고 50:30:20이 25.6%, 30:30:10이 12.8%, 40:30:30이 8.4%의 순으로 나타난 것으로 조사되었다.

성별로 분석해 보면 남녀노인이 다같이 60:30:10 비율이 가장높게 나타났다.

〈표-11〉 평소에 잘드시는 주식

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(단위 :명 ( )은 %)

구 분	남	여	계
백미	58(50.4)	54(61.4)	112(55.2)
혼식	55(47.8)	34(38.6)	89(43.8)
분식	2(1.7)	0(0)	2(1.0)
기타	0(0)	0(0)	0(0)
총 계	115(100)	88(100)	203(100)
x^2=3.56993, D.F.=2 P<.1678, cramer's V=.13261			

〈표-11〉은 평소에 잘드시는 주식을 분석한 것인데, 이를 분석해 보면 백미112명(55.2%), 혼식 89명(43.8%), 분식2명(1.0%)의 순으로 나타난 것으로 보아 주식이 백미가 (55.2%) 가장높지만 혼식을 하는 노인도 (43.8%)로 많은 것을 알 수 있다.

〈표-12〉 평소에 잘드시는 부식

(단위 :명 ( )은 %)

구분	남	여	계
육식	55(47.8)	29(33.0)	84(41.4)
어패류	33(28.7)	37(42.0)	70(34.5)
채소	27(23.5)	22(25.0)	49(24.1)
기타	0(0)	0(0)	0(0)
총 계	115(100)	88(100)	203(100)
x^2=5.28882 D.F.=2 P<.0710, cramer's V=.16141			

〈표-12〉는 평소에 잘드시는 부식을 분석한 것인데, 이를 분석해 보면 육식84명(41.4%), 어패류70명(34.5%), 채소49명(24.1%)의 순으로 나타났다.

성별로 분석해 보면 남자노인의 경우 육식이 47.8%로 가장 많고, 여자노인의 경우 어패류가 42.0%로 가장많은 것을 알 수 있다.

〈표-13〉 간식

(단위 :명 ( )은 %)

항 목	구분	남	여	계
간식의 종류 계	사탕류	7(6.1)	22(25.0)	29(14.3)
	빵류	26(22.6)	29(33.0)	55(27.1)
	과일	45(39.1)	28(31.8)	73(36.0)
	비스켓 및 과자류	2(1.7)	7(8.0)	9(4.4)
	음료수	35(30.4)	2(2.3)	37(18.2)
	총계	115(99.9)	88(100.1)	203(100)
x^2=41.22961, D.F.=4 P<.0000, cramer's V=.45067				
간식은 한다면 언제하십니까	새벽	6(5.2)	2(2.3)	8(3.9)
	오전	22(19.1)	33(37.5)	55(27.1)
	오후	35(30.4)	23(26.1)	58(28.6)
	저녁	29(25.2)	18(20.5)	47(23.2)
	기타	23(20.0)	12(13.6)	35(17.2)
	총 계	115(100)	88(100)	203(100)
x^2=9.28753, D.F.=4 P<.0543, cramer's V=.21390				
간식의 양	조금먹는다	78(67.8)	52(59.1)	130(64.0)
	보통먹는다	31(27.0)	28(31.8)	59(29.1)
	많이 먹는다	6(5.2)	8(9.1)	14(6.9)
	총 계	115(100)	88(100)	203(100)
x^2=2.08399 D.F.=2 P<.3528, cramer's V=.10132				

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈표-13〉은 간식에 관한 질문인데, 이를 분석해 보면 남자노인의 경우 과일이 39%로 가장 좋아하고, 간식은 오후에 섭취하고 간식의 양은 조금 먹는 것으로 나타났으며 여자노인의 경우 빵류를 가장 좋아하고 간식은 오전에 섭취하고 간식의 양은 조금 먹는 것으로 나타났다.

〈표-14〉 음주

(단위 :명 ( )은 %)

항목	구분	남	여	계
술을 드십니까	예	68(59.1)	12(13.6)	80(39.4)
	아니오	47(40.9)	76(86.4)	123(60.6)
	총 계	115(100)	88(100)	203(100)
어느정도술을드십니까	조금(2홉반병이하)	40(34.8)	10(11.4)	50(24.6)
	보통(2홉1병이하)	21(18.3)	2(2.3)	23(11.3)
	많이(2홉1병이상)	7(6.1)	0(0)	7(3.4)
	총 계	68(59.2)	12(13.7)	80(39.3)
x^2=44.73326 D.F=3 P<.0000, cramer's V=.46943				

〈표-14〉는 음주에 관한 질문인데 이를 분석해 보면 음주를 하는 노인이 남자노인이 68명(59.1%), 여자노인이 12명(13.6%)이고 음주양은 조금(2홉반병이하) 마시는 경우가 24.6%로 가장 많은 것으로 나타났으며, 음주는 남자노인이 여자노인보다 많이 마시는 것으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈표-15〉 흡연

(단위 :명 ( )은 %)

항목	구분	남	여	계
흡연을 하십니까	예	58(50.4)	15(17.0)	73(36.0)
	아니오	57(49.6)	73(83.0)	130(64.0)
	총 계	115(100)	88(100)	203(100)
흡연을 하신다면 얼마나 하십니까	하루에 6-10개피	18(15.7)	7(8.0)	25(12.3)
	하루에 10-15개피	21(18.3)	8(9.1)	29(14.3)
	하루에 한갑이상	20(17.4)	0(0)	20(17.4)
	총 계	58(50.4)	15(17.0)	73(36.0)
x^2=29.84473 D.F=3 P<.0000, cramer's V=.38343				

〈표-15〉은 흡연에 관한 질문인테 이를 분석해 보면 흡연을 하는 남자노인이 58명(5

0.4%) 여자노인이 15명(17.0%)이고 흡연량은 하루에 10-15개피가 14.3%로 가장 많은 것으로 나타났다.

4. 건강한 생활을 위한 운동에 대한 관심도

〈표-16〉 청장년기에 운동을 즐겨 하셨습니까

항목	구분	남	여	계
청장년기에 운동을 즐겨 하셨습니까	그렇다	70(60.9)	10(11.3)	80(36.1)
	그렇지 않다	45(39.1)	78(88.7)	123(63.9)
	총 계	115(100)	88(100)	203(100)
운동을 즐겨 하셨다면 어떤 종목입니까	달리기	23(20.0)	3(3.4)	26(12.8)
	체조	13(11.3)	3(3.4)	16(7.9)
	구기종목	24(20.9)	0(0)	24(11.8)
	기타	10(8.7)	4(4.5)	14(6.9)
	총 계	70(60.9)	10(11.3)	80(72.2)
x^2=54.43148 D.F.=4 P<.0000, cramer's V=.51782				

〈표-16〉에서 보는 바와 같이 청장년기에 운동을 즐겨하였는가에 있어서 남자노인의 경우 그렇다가 70명(60.9%), 그렇지 않다가 45명(39.1%)의 순이며, 여자노인의 경우 그렇다가 10명(11.3), 그렇지 않다가 78명(88.7%)의 순으로 나타났으며, 즐겨한 운동종목에 있어서는 남자노인의 경우 구기종목 24명(20.9%), 달리기23명(20.2%), 체조 13명(11.3%) 기타 10명(8.7%)의 순이며, 여자노인의 경우 기타 4명(4.5%) 달리기 3명(3.4%), 체조 3명(3.4%)의 순으로 나타났다.

이를 분석해 보면 남자에 비해 여자가 운동에 대한 관심이 적은 것으로 나타났으며, 운동종목에 있어서는 비교적 손쉽고 간단히 행할 수 있는 달리기를 즐겨 한 것으로 생각된다.

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈표-17〉 운동

항목	구분	남	여	계
현재 운동을 하신다면 일주일에 몇회 하십니까	1회	15(13.0)	6(6.8)	21(10.3)
	2회	18(15.7)	13(14.8)	31(15.3)
	3회	45(39.1)	40(45.5)	85(41.9)
	4회이상	29(25.2)	16(18.2)	45(22.2)
	안한다	7(6.1)	13(14.8)	20(9.9)
	총 계	114(99.1)	88(100)	202(99.6)
(무응답 1)	x^2=8.06480 D.F.=5	P<.1527,	cramer's V=.19932	
운동하시는데 소요되는 시간	10-20분이내	14(12.2)	20(22.7)	34(16.7)
	30-40분이내	66(57.4)	43(48.9)	109(53.7)
	60분이상	28(24.3)	12(13.6)	40(19.7)
	총 계	108(93.9)	75(85.2)	183(90.1)
(무응답 20)	x^2=10.71037 D.F.=3	P<.0134,	cramer's V=.22970	
현재운동을 하신다면 어떤 운동을 하시고 계십니까	산책	39(33.9)	27(30.7)	66(32.5)
	체조	11(9.6)	38(43.2)	49(24.1)
	조깅	28(24.3)	4(4.5)	32(15.8)
	게이트볼	30(26.1)	9(10.2)	39(19.2)
	기타	2(1.7)	0(0)	2(1.0)
	총 계	110(95.6)	78(88.6)	149(92.6)
(무응답 54)	x^2=47.27898 D.F.=5	P<.0000,	cramer's V=.48260	
운동을 하면 건강이 좋아진다고 생각하십니까	좋아진다	114(99.1)	87(98.9)	201(99.1)
	나빠진다	0(0)	0(0)	0(0)
	모르겠다	1(0.9)	1(1.1)	2(1.0)
	총 계	115(100)	88(100)	203(100)
하루중 언제 운동을 하십니까	새벽	84(73.0)	63(71.6)	147(72.4)
	오전	22(19.1)	9(10.2)	31(15.3)
	오후	4(3.5)	5(5.7)	9(4.4)
	저녁	0(0)	1(1.1)	1(0.5)
	총 계	110(95.6)	78(88.6)	188(92.1)
(무응답 5)	x^2= 7.77581 D.F.=4	P<.1001	cramer's V=.19572	
운동하시는 장소 어디십니까	가정	12(104)	9(10.2)	21(10.3)
	주변학교	50(43.5)	16(18.2)	66(32.5)
	공원	43(37.4)	50(56.8)	93(45.8)
	체육관	1(0.9)	0(0)	1(0.5)
	기타	4(3.5)	3(3.4)	7(3.4)
	총 계	110(95.7)	78(88.6)	188(92.6)
(무응답 5)	x^2=18.00756 D.F.=5	P<.0029,	cramer's V=.29784	
운동을 할 때 주로 누구와 같이 하십니까	혼자	44(38.3)	17(19.3)	61(30.0)
	식구	13(11.3)	1(1.1)	14(6.9)
	동료	53(46.1)	60(68.2)	113(55.7)
	총 계	111(95.7)	78(88.6)	188(92.6)
(무응답 5)	x^2=21.11930 D.F.=3	P<.0001,	cramer's V=.32255	

〈표-17〉에서 보는 바와 같이 운동의 횟수에 있어서 남자노인이 경우 일주일에 3회

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

가 39%, 4회이상 25.2%, 2회 15.7%, 1회 13.0%, 안한다6.1%의 순이며, 여자노인의 경우 일주일에 3회 45.5%, 4회 이상 18.2%, 2회 14.8%, 안한다 14.8%, 1회 6.8%의 순으로 나타났으며, 운동하는데 소요되는 시간은 남자노인의 경우 30-40분이내 57.4%, 60분이상 24.3%, 10-20분이내 12.2%의 순이며, 여자노인의 경우 30-40분이내 48.9%, 10-20분이내 22.7%, 60분이상 13.6%의 순으로 나타났으며, 운동종목에 있어서는 남자노인의 경우 산책 33.9%, 게이트볼 26%, 조깅 24.3%, 체조 9.6%, 기타 1.7%의 순이며, 여자노인의 경우 체조 43.2%, 산책 30.7%, 게이트볼 10.2%, 조깅 4.5%의 순으로 나타났으며, 운동을 하면 건강이 좋아진다고 생각하는 것으로 (99.1%) 나타났으며, 운동을 하는 때에 있어서는 새벽시간에 하는 것이 72.4%로 가장 높게 나타났으며, 운동을 하는 장소는 남자노인이 경우 주변학교 43.5%, 공원 37.4%, 가정 10.4%, 기타 3.5%, 체육관 0.9%순이며, 여자노인의 경우 공원 56.8%, 주변학교 18.2%, 가정 10.2%, 기타 3.4%의 순으로 나타났으며, 운동을 할 때 상대로는 남자노인의 경우 동료 46.1%, 혼자 38.3%, 식구 11.3%순이며, 여자노인의 경우 동료 68.2%, 혼자 19.3%, 식구 1.1%순으로 나타났다.

이상에서 보는 바와 같이 운동의 횟수는 전반적으로 남자노인이 여자노인보다 더 많은 운동을 하고 있는 것으로 생각되며, 운동하는데 소요되는 시간은 대부분이 노인들이 30-40분이내에 적당한 운동을 실시하고 있는 것으로 나타났으며, 운동종목에 있어서는 남자노인의 경우 산책, 여자노인의 경우 체조에 많이 분포되어 있는 것으로 보아 특별한 기술을 요하지 않고 손쉽게 행할수 있기 때문이라고 생각되며, 운동을 하면 대부분의 노인들이 건강이 좋아진다고 생각하고 있으며, 운동을 하는 때에 있어서는 남녀 다같이 새벽시간에 많이 하는 것으로 나타났으며, 운동하는 장소는 남녀 다같이 손쉽게 이용할 수 있는 주변학교나 공원을 이용하는 것으로 나타났으며, 운동은 동료들이나 혼자 주로 행하고 있는 것으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5. 노인학교의 활성화를 위한 방안

〈표-18〉 노인학교의 활성화를 위한 방안

구 분	남	여	계
시설확충과 현대화	49(42.6)	48(54.5)	97(47.8)
다양한프로그램개발보급	28(24.3)	25(28.4)	53(26.1)
전공지도자배치	38(33.0)	15(17.0)	53(26.1)
x^2=6.68844 D.F.=2 P<.0001, cramer's V=.18152			
총 계	115(100)	88(100)	203(100)

〈표-18〉은 노인학교의 활성화를 위한 방안에 관해서 분석한 결과인데, 남자노인의 경우 시설확충과 현대화 49명 (42.6%), 전공지도자 배치 38명(33.0%), 다양한 프로그램 개발보급 28명 (24.3%)의 순으로 나타났으며, 여자노인의 경우 시설확충과 현대화 48명(54.5%), 다양한 프로그램 개발보급 25명(28.4%), 전공지도자 배치 15명(17.0%)의 순으로 나타난 것으로 보아, 남녀 다같이 노인학교의 활성화를 위해서는 시설확충과 현대화를 가장 시급하게 해결해야 될 것으로 보고 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

V. 논 의

서론에서 살펴본 바와 같이 본 연구의 목적은 노인학교 노인들의 건강생활 실태를 파악하여 건강증진을 위한 기초자료를 제공하고 노인들이 가지고 있는 현실적인 문제들을 중점으로 노인학교의 활성화 방안을 모색하는데 있었다. 이를 살펴보면 다음과 같다.

1. 대상자의 생활배경을 살펴보면 노인학교에 재학중인 노인은 65-69세가 61.1%로 가장 많이 참여하고 있으며, 대부분의 노인들은 정상형이었으나 의외로 마른형이 17.7%로 많은 것으로 보아 노인들은 비만형보다는 마른형이 많은 것으로 나타났다.
2. 건강생활에 관해서 살펴보면 건강상태는 신경통(30.8%), 관절염(20.3%), 치아장애(12.6%) 등의 질병이 많은 것으로 보아 일반적으로 불량한 편이며, 건강이 나빠진 이유는 운동부족과 불규칙한 생활이 원인으로 나타났으며, 건강생활의 증진을 위한 의견으로는 적당한 운동과 규칙적인 생활습관을 들고 있는 것으로 나타났다.
3. 식사생활에 관해서 살펴보면 평소 주식은 백미와 혼식을 하고 있으며 부식은 육식과 어패류가 많았다.

   이 결과는 박종욱(1982)의 서울시내 노인정을 중심으로 노인건강 생활실태에 관한 조사연구와 비교하여 보면, 이 연구에서는 평소 주식은 백미를 섭취하고 있는데, 본 연구에서는 혼식을 하는 노인이 43.8%로 높게 나타난 것으로 보아 제주도내 노인들은 혼식을 하는 노인이 많은 것을 알 수 있다
4. 건강한 생활을 위한 운동에 대한 관심도를 살펴보면 대부분의 노인들은 일주일에 3회이상 운동을 실시하고 있으며 종목은 산책과 체조 등을 하고 있고, 주로 동료들과 공원이나 주변학교 등에서 실시하고 있는 것으로 나타났다.

   이 결과는 김홍권(1986)의 부산시내에 있는 노인대학과 노인정을 중심으로 노인의 여가시간 활용 및 건강생활 실태에 관한 조사연구와 비교하여 보면, 이 연구에

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

서는 남녀가 등산과 조깅이 많은 반면 본 연구에서는 산책(32.5%)과 체조(24.1%)가 높게 나타났다.

5. 노인학교의 활성화를 위한 방안으로는 시설확충과 현대화가 47.8%로 가장 높고, 다양한 프로그램 개발보급, 전공지도자 배치순으로 나타났는데, 이 결과는 황희정(1989)의 노인 체육의 실태와 그 활성화 방안에 관한 연구와 일치하고 있다.

전체적으로 본 연구의 결과 제주도내 노인학교에 다니는 노인들의 건강상태는 일반적으로 불량한 편이며, 건강이 나빠진 이유는 운동부족과 불규칙한 생활이 원인인 것으로 나타났으며, 노인들의 건강생활 증진을 위한 의견으로는 적당한 운동과 규칙적인 생활 등을 하는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구의 결과는 노인들 스스로의 건강문제에 대한 바른 지식을 갖도록 계몽하는 방안과 노인들에게 사회적인 관심과 제도가 필요하다고 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

제주도 노인의 건강생활 실태를 노인학교를 중심으로 조사해본 결과 다음과 같은 결론 및 제언을 제시코져 한다.

1) 노인학교에는 남녀 모두 60-69세가 가장 많이 참여하고 있으며, 교육정도에 있어서는 초등학교가 가장 많은 것으로 나타났고, 취미는 운동이 가장 많은 것으로 나타났다.
2) 현재 건강상태는 일반적으로 신경통, 관절염, 치아장애, 청력장애 등의 질병이 많아 일반적으로 불량한 편이며, 건강생활의 증진을 위해서 적당한 운동과 규칙적인 생활 등을 하는 것으로 나타났다.
3) 노인들이 평소 잘 드시는 주식은 백미, 부식은 육식과 어패류가 많은 것으로 보아 이전에 비해 식생활이 많이 개선된 것으로 나타났다.
4) 건강을 위해서 실시하는 운동으로는 대부분의 노인들이 산책과 체조를 하고 있으며, 시간은 30-40분 정도로 주로 동료들과 함께 하는 것으로 나타났으며, 새벽에 주변학교나 공원등에서 실시하는 것으로 나타났다.
5) 노인학교의 활성화를 위한 방안으로는 노인학교의 시설확충과 현대화가 가장 시급하다고 생각하는 것으로 나타났고, 그 다음으로 다양한 프로그램 개발보급, 전공지도자 배치순으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 제 언

본 조사를 통하여 노인의 건강생활 유지를 위하여 다음 사항들이 요구되므로 사회

나 가정에서 적극적인 방안이 마련되어야 하겠다.

1) 노인들 스스로의 건강문제에 대한 바른 지식을 갖도록 계몽하는 방안.

2) 무료로 노인들이 정기적인 건강진단을 부담없이 받을 수 있도록 사회적인 제도의 확립과 실시방안

3) 노인들의 건강생활 영위를 위해 노인에게 알맞는 스포츠 종목, 레크리에이션 프로그램등의 개발이 필요함으로 이에 대한 방안

4) 노인학교의 시설확충과 현대화를 위한 사회적인 관심과 제도마련

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

참 고 문 헌

김종훈, 최희남(1993) " 건강교육" 교학연구사

김홍권(1986) "노인의 여가시간 활용 및 건강생활실태에 관한 조사 연구" 석사학위 논문 경희대 교육대학원

류창화(1987) "현대사회체육" 나남출판사

박종욱(1982) "노인건강 생활실태에 관한 조사연구"
: 서울시내 노인정을 중심으로 석사학위 논문 중앙대학원

서병숙(1993) " 노인연구" 서울교문사

안병철, 반기봉(1992) "운동과 건강 " 태근문화사

이은경(1986) "가족부양을 중심으로한 노인문제에 관한 연구" 동래여전

이진원(1995) "운동이 노인의 건강과 생리적 특성에 미치는 영향" 스포츠과학 연구 논문집

임재범(1986) "우리나라 노인복지의 문제점과 개선방안" 영남대학교 경영대학원

임번장(1993) "국민체력향상프로그램(노인편) " 국민생활체육협의회

임춘식(1995) "현대사회와 노인문제" 유풍출판사

차광석(1995) "노화와 운동" 스포츠과학연구 논문집

채홍원(1991) "건강생활" 형설출판사

한현주(1989) "노년기의 건강생활실태조사 : 서울시내를 중심으로" 석사학위논문 단국대 교육대학원

황희정(1989) "노인체육의 실태와 그 활성화 방안에 관한 연구 : 노인대학을 중심으로 " 석사학위 논문 영남대대학원

홍계희(1996) "노인의 생활체육 참여실태에 관한 조사연구"성균관대 체력과학연구소 스포츠과학논집

Jurgen Palm (1985), Sport for All, Leisure & Recr- eation Magazine, OCT, WLRA

Schifferes J.J(1967) "Essentials of Healthier Living", New York :John w

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

illey & sons, Ins.

Theodore Lidz, The Person(1968) "His Developm-ent Through the Life Cycle " New York : Basic Books Inc

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<ABSTRACT>

A Study on the survey of the health life of the old in Cheju-do

- focusing on old people's School -

Kang,Myeong - Hoon

Physical Education Major

Graduate school of Education, Cheju National University,

Cheju, Korea

Supervised by professor Kim, Seong - Chan

The main focus of this study was to reveal the realites of health and life of Cheju Provincial old people that partcipated in schools for the old. The results are the following;

1) Most of students in schools for the old are 60 ~ 69 years old, came from a lower educational background (Elementary school), and do an exercise as a hobby.
2) The current conditions of health are poor ; In generally they suffer from neuralgia, arthritis, bad teeth and poor hearing ability. Students in schools for the odl take a suitable exercise and lead a regular life to promote health.
3) According to survey, their chief food was polished rice and side dish was meat, sea food. Therefore We could see that their food life has been

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

※ A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 1997.

improved very much.

4) Most of them do physical exercise and take a walk for their health about thirty or forty minutes with their friends. They do that near school or in the park at dawn.

5) In order to activate old people's school, they think that the expansion of facility and mod- ernization is necessary. Also they think that the spreading of the various program devel-opment and the disposal of competent leader is necessary.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈부 록〉

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

설 문 지

먼저 바쁘심에도 불구하고, 귀중한 시간을 할애하여 주신데 대하여 깊이 감사드립니다. 본 설문지 조사는 노인들의 건강생활 실태를 파악하여 그에 따른 노인들의 건강증진에 도움을 줌은 물론 노인학교의 활성화 방안을 위한 자료로만 활용되며 개인의 비밀이 보장됩니다. 따라서 솔직하고 적극적인 협조를 부탁드립니다.

1997. 3.

제주대학교 교육대학원 **강 명 훈**

제주대학교 중앙도서관

A. 다음 ( )에 정확하게 기록하여 주시기 바랍니다.

번호	문항	내 용
1	성별	1.남( ) 2.여( )
2	연령	1.65세-69세( ) 2.70세-79세( ) 3.80세이상( )
3	신체 측정	1.신장(cm) 2.체중(kg) 3.혈압(mmHg) 4.혈당:식전(mg/dℓ)
4	체형	1.마른형( ) 2.정상형( ) 3.비만형( )
5	교육 정도	1.초등학교( ) 2.중학교( ) 3.고등학교( ) 4.대학교( ) 5.기타( )
6	생활 정도	1.상( ) 2.중( ) 3.하( )
7	직업	1.있다( ) 2.없다( )
8	취미 활동	1.등산( ) 2.음악감상( ) 3.운동( ) 4.서예( )

1. 건강생활에 관해서

(1) 건강을 위해 정기적인 건강진단을 받고 계십니까?
① 1년에 1회 받는다.( ) ② 1년에 2회 받는다. ( )
③ 1년에 3회이상 받는다. ( ) ④ 가끔 받는다. ( )
⑤ 전혀 받지 않는다. ( )

(2) 건강이 나빠진 이유는 무엇이라 생각 되십니까?
① 운동부족 ( ) ② 흡연 ( ) ③ 과음 ( )
④ 불규칙한 생활 ( ) ⑤ 기타 ( )

(3) 평소에 앓고 계신 질병은?
(아래의 병명을 골라 ○ 표하여 주십시오)
① 당뇨병 ( ) ② 청력장애 ( ) ③ 치아장애 ( )
④ 신경통 ( ) ⑤ 동맥경화증 ( ) ⑥ 고혈압 ( )
⑦ 피부질환 ( ) ⑧ 관절염 ( ) ⑨ 기타( )

(4) 건강생활의 증진을 위한 의견은?
① 적당한 운동 ( ) ② 규칙적인 생활습관 ( )
③ 취미생활 ( ) ④ 기타 ( )

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(5) 하루에 활동하시는 시간은 몇시간입니까?
① 5시간 이내 ( ) ② 6시간 이내 ( )
③ 7시간 이내 ( ) ④ 7시간 이상 ( )

(6) 목욕은 일주일에 몇회 하십니까?
① 1회 ( ) ② 2회 ( ) ③ 3회 ( ) ④ 4회이상 ( )

(7) 하루 수면시간은 어느 정도입니까?
① 5시간 이내 ( ) ② 6시간 이내 ( )
③ 7시간 이내 ( ) ④ 7시간 이상 ( )

2. 식사생활에 관해서

(1) 하루에 섭취하는 음식중 탄수화물, 지방질, 단백질 비율은 얼마만큼 섭취하십니까?

① 60 : 30 : 10 ② 50 : 30 : 20
③ 40 : 30 : 30 ④ 30 : 30 : 10

(2) 평소에 잘 드시는 주식은?

① 백미 ( ) ② 혼식 ( ) ③ 분식 ( ) ④ 기타 ( )

(3) 부식은?

① 육식 ( ) ② 어패류 ( ) ③ 채소 ( ) ④ 기타 ( )

(4) 간식을 한다면 어떤 종류를 하십니까?

① 사탕류 ( ) ② 빵류 ( ) ③ 과일 ( )
④ 비스켓 및 과자류 ( ) ⑤ 음료수 ( )

(5) 간식을 한다면 언제 하십니까?

① 새벽 ( ) ② 오전 ( ) ③ 오후 ( ) ④ 저녁 ( )
⑤ 기타 ( )

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(6) 간식의 양은 얼마나 되십니까?

① 조금 먹는다. ( ) ② 보통 먹는다. ( )
③ 많이 먹는다. ( )

(7) 술을 드십니까?

① 예 ( ) ② 아니오 ( )

(8) 어느 정도 술을 드십니까?

① 조금 ( ) ② 보통 ( ) ③ 많이 마심 ( )
※ 조금 : 2홉 반병이하, 보통 : 2홉 1병 이하, 많이 : 2홉 1병 이상

(9) 흡연을 하십니까?

① 예 ( ) ② 아니오 ( )

(10) 흡연을 하신다면 얼마나 하십니까?
① 하루에 6 ~ 10개피 ( ) ② 하루에 10 ~ 15개피 ( )
⑤ 하루에 한갑 이상( )

3. 건강한 생활을 위한 운동에 대한 관심도

(1) 청장년기에 운동을 즐겨하셨습니까 ?
(1번에 답한 사람은 2번으로 가시오)
① 그렇다 ( ) ② 그렇지 않다. ( )

(2) 운동을 즐겨 하셨다면 어떤 종목입니까?
① 달리기 ( ) ② 체조 ( ) ③ 구기종목 ( ) ④ 기타 ( )

(3) 현재 운동을 하신다면 일주일에 몇회 하십니까?
① 1회 ( ) ② 2회 ( ) ③ 3회 ( ) ④ 4회이상 ( )
⑤ 안한다 ( )

(4) 운동하시는데 소요되는 시간은 얼마입니까?
① 10 ~ 20분이내 ( ) ② 30 ~ 40분이내 ( )
③ 60분이상 ( )

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(5) 현재 운동을 하신다면 어떤 운동을 하시고 계십니까?
① 산책 ( ) ② 체조 ( ) ③ 조깅 ( )
④ 게이트볼 ( ) ⑤ 기타 ( )

(6) 운동을 하면 건강이 좋아진다고 생각 하십니까?
① 좋아진다 ( ) ② 나빠진다 ( ) ③ 모르겠다 ( )

(7) 하루중 언제 운동을 하십니까?
① 새벽 ( ) ② 오전 ( ) ③ 오후 ( ) ④ 저녁 ( )

(8) 운동하시는 장소는 어디십니까 ?
① 가정 ( ) ② 주변학교 ( ) ③ 공원 ( )
④ 체육관 ( ) ⑤ 기타 ( )

(9) 운동을 할 때 주로 누구와 같이 하십니까?
① 혼자 ( ) ② 식구 ( ) ③ 동료 ( )

4. 노인학교의 활성화를 위한 방안

(1) 노인학교의 활성화를 위해서는 무엇부터 해야 한다고 생각하십니까?
(차례대로 번호를 기입하여 주십시오)
○ 시설확충과 현대화 ( ) ○ 다양한 프로그램 개발 보급 ( )
○ 전공지도자 배치 ( )
○ 기타 ( )

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY