

제주도 노인의 건강생활 실태에 관한 연구

- 노인학교를 중심으로 -

김성찬¹⁾ · 강명훈²⁾

- 목 차 -

| | |
|-----------|--------------------------|
| ABSTRACT | 1. 대상자의 생활배경 |
| I. 서론 | 2. 건강생활에 관해서 |
| II. 연구방법 | 3. 식사생활에 관해서 |
| 1. 연구의 대상 | 4. 건강한 생활을 위한 운동에 대한 관심도 |
| 2. 연구기간 | 5. 노인학교의 활성화를 위한 방안 |
| 3. 연구도구 | IV. 논 의 |
| 4. 자료처리 | V. 결론 |
| III. 연구결과 | 참고문헌 |

A Study on the survey of the health life of the old in Cheju-do - focusing on old people's School -

Kim, Seong-Chan · Kang, Myeong-Hoon

ABSTRACT

The main focus of this study was to reveal the realites of health and life of Cheju Provincial old people that participated 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

1) 제주대학교 체육학과 교수
2) 제주도 생활체육협의회

- 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 modernization is necessary. Also they think that the spreading of the various program development and the disposal of competent leader is necessary.

I. 서론

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 1994년 보다 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 실정으므로 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 건강생활 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.

II. 연구방법

1. 연구의 대상

본 연구의 대상은 제주도내 노인학교에 다니고 있는 65세 이상 노인을 대상으로 남성 115명, 여성 88명, 계 203명을 대상으로 하였다. 이를 지역별로 보면 <표-1>과 같다.

<표-1> 노인추출현황

| 구분 성별 | 제 주 시 노인학교 | 서귀포시 노인학교 | 남 제 주 군 안덕노인학교 | 북 제 주 군 광령노인학교 | 소계 |
|----------|---------------|--------------|-------------------|-------------------|-----|
| 남 | 30 | 28 | 25 | 32 | 115 |
| 여 | 20 | 25 | 23 | 20 | 88 |
| 총계 | 50 | 53 | 48 | 52 | 203 |

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 - Administration) 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 Package for the Social Sciences) PC⁺를 이용하여 자료를 전산처리 했다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 생활배경

〈표-2〉 생활배경

| 문 항 | 성명 항목 | 남자 | | 여자 | | 전체 | |
|-------------|------------|------------|------|------|------|------|------|
| | | 인원 | % | 인원 | % | 인원 | % |
| 연 령 | 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 |
| 신 장 | 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 |
| 신 체 중 | 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 |
| 측 정 | 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 |
| " 이상 | 6 | 5.2 | 5 | 5.7 | 11 | 5.4 | |
| 계 | 115 | 100 | 88 | 100 | 203 | 100 | |

제주도 노인의 건강생활 실태에 관한 연구(김성찬·강명훈)

| 문항 | 항목 | 성명 | | 남자 | | 여자 | | 전체 | |
|----|------|-----|------|----|------|-----|------|----|---|
| | | 인원 | % | 인원 | % | 인원 | % | 인원 | % |
| 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 | | |
| 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%, 80세 이상이 6.1%의 순이며, 여자의 경우 65-69세가 69.3%, 70-79세가 27.3%, 80세 이상이 3.4% 순으로 나타났다.

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

체중에 있어서는 남자의 경우 61-70kg이 42.6%, 71kg 이상이 34.8%, 51-60kg이 20.0%, 50kg 이하가 2.6% 순이며, 여자의 경우 51-60kg이 55.7%, 61-70kg이 28.4%, 50kg 이하가 12.5%, 71kg 이상이 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 140mmHg 이상이 50.4%, 140mmHg 이하가 49.6%이며, 여자의 경우 140mmHg 이상이 33.0%, 140mmHg 이하가 67.0% 순으로 나타났으며, 확장기 혈압이 남자의 경우 85mmHg 이상이 46.1%, 85mmHg 이하가 53.9%이며, 여자의 경우 85mmHg 이상이 64.8%, 85mmHg 이하가 35.2%로 나타났다.

혈당에 있어서는 남자의 경우 140mg/dl 이하가 94.8%이며, 140mg/dl 이상이 5.2%로 나타났으며, 여자의 경우 140mg/dl 이하가 94.3%이며 140mg/dl 이상이 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 중이 59.1%, 상이 25.2%,下が 15.7%의 순이며, 여자의 경우 중이 55.7%, 상이 28.4%,下が 15.9%의 순으로 나타났다.

직업에 있어서 남자의 경우 직업이 없다는 63.0%, 있다는 37.0%의 순이며 여자의 경우 직업이 없다는 77.3%, 있다는 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 노인 학교에는 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 가장 많고, 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.

혈압과 혈당에 있어서는 비교적 양호한 것으로 나타났고, 교육정도에 있어서는 초등학교가 가장 많은 것으로 보아 전반적으로 노인들의 성장시기에는 학문에 전념할 수 없었음을 알 수 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) |
| $\chi^2 = 17.47065, D.F. = 4, P < .0016, \text{cramer's } V = .29336$ | | | |

〈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 $\chi^2 = 17.47065$ 이고,

제주도 노인의 건강생활 실태에 관한 연구(김성찬·강명훈)

DF=4일 때 $P < .0016$ 수준에서 의의 있는 것으로 나타났다.

〈표-4〉 건강이 나빠진 이유

(단위 :명 ()은 %)

| 구 분 | 남 | 여 | 계 |
|---------|----------|----------|-----------|
| 운동부족 | 49(42.6) | 65(73.9) | 114(56.2) |
| 흡 연 | 18(15.7) | 3(3.4) | 21(10.3) |
| 과 음 | 17(14.8) | 0(0) | 17(8.4) |
| 불규칙한 생활 | 16(13.9) | 12(13.6) | 28(13.8) |
| 기 타 | 15(13.0) | 8(9.1) | 23(11.3) |
| 총 계 | 115(100) | 88(100) | 203(100) |

$\chi^2 = 29.57416$, 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) |
| 기 타 | 19(11.6) | 3(2.5) | 27(7.7) |
| 총 계 | 164(100) | 122(100) | 291(100) |

〈표-5〉은 평소에 앓고 계신 질병을 나타낸 것인데, 이를 분석해 보면 신경통이 88명(30.8%)으로 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 관절염 58명(20.3%), 치아장애 36명(12.6%), 청력장애 27명(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 %)

| 구 분 | 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) |
| 기 타 | 0(0) | 1(1.1) | 1(0.5) |
| 총 계 | 115(100) | 88(100) | 203(100) |

$\chi^2 = 3.20831$, 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 %)

| 구 분 | 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) |

$\chi^2 = 3.70365$, D.F. = 3 $P < .2953$, cramer's V = .13507.

〈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 알 수 있다.

〈표-8〉 일주일에 목욕횟수

(단위 :명 ()은 %)

| 구 분 | 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) |

$\chi^2 = 22.34433$, D.F. = 3 $P < .0001$, cramer's V = .33177

제주도 노인의 건강생활 실태에 관한 연구(김성찬·강명훈)

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

성별로 분석해 보면 여자노인이 4회 이상이 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) |

$\chi^2=3.19269$, D.F.=3 P<.3629, cramer's V=.12541

〈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) $\chi^2=24.03734$, 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 가장 많고 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 가장 높게 나타났다.

〈표-11〉 평소에 잘드시는 주식

(단위 :명 ()은 %)

| 구 분 | 남 | 여 | 계 |
|-----|----------|----------|-----------|
| 백 미 | 58(50.4) | 54(61.4) | 112(55.2) |
| 혼 식 | 55(47.8) | 34(38.6) | 89(43.8) |
| 분 식 | 2(1.7) | 0(0) | 2(1.0) |
| 기 타 | 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%) 가장 높지만 혼식을 하는 노인도 (43.8%)로 많은 것을 알 수 있다.

〈표-12〉 평소에 잘드시는 부식

(단위 :명 ()은 %)

| 구 분 | 남 | 여 | 계 |
|-----|----------|----------|----------|
| 육 식 | 55(47.8) | 29(33.0) | 84(41.4) |
| 어패류 | 33(28.7) | 37(42.0) | 70(34.5) |
| 채 소 | 27(23.5) | 22(25.0) | 49(24.1) |
| 기 타 | 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 가장 많은 것을 알 수 있다.

제주도 노인의 건강생활 실태에 관한 연구(김성찬·강명훈)

〈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) |
| | 비스킷 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) |
| $\chi^2=41.22961$, 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) | | | | |
| $\chi^2=9.28753$, 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) |
| $\chi^2=2.08399$ D.F.=2 P<.3528, cramer's V=.10132 | | | | |

〈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 %)

| 항 목 | 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) |
| 어느정도술을드시 니까 | 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) |
| $\chi^2=44.73326$ 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.

〈표-15〉 흡연

(단위 :명 ()은 %)

| 항 목 | 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) |

$\chi^2 = 29.84473$ D.F.=3 P<.0000, cramer's V=.38343

〈표-15〉은 흡연에 관한 질문인데 이를 분석해 보면 흡연을 하는 남자노인이 58명(50.4%) 여자노인이 15명(17.0%)이고 흡연량은 하루에 10-15개피가 14.3%로 가장많은 것으로 나타났다.

4. 건강한 생활을 위한 운동에 대한 관심도

〈표-16〉 청장년기에 운동을 즐겨 하셨습니까

| 항 목 | 구분 | 남 | 여 | 계 |
|-------------------------|--------|----------|----------|-----------|
| 청장년기에 운동을 즐거 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) |

$\chi^2 = 54.43148$ 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, 즐거운 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.

제주도 노인의 건강생활 실태에 관한 연구(김성찬·강명훈)

〈표-17〉 운동

| 항 목 | 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) | $\chi^2=8.06480$ | 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) | $\chi^2=10.71037$ | 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) | $\chi^2=47.27898$ | 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) | $\chi^2=7.77581$ | D.F.=4 | $P<.1001$ | cramer's V=.19572 |
| 운동하시는 장소 어디십니까 | 가정 | 12(10.4) | 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) | $\chi^2=18.00756$ | 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) | $\chi^2=21.11930$ | D.F.=3 | $P<.0001.$ | cramer's V=.32255 |

〈표-17〉에서 보는 바와 같이 운동의 횟수에 있어서 남자노인이 경우 일주일에 3회가 39%, 4회이상 25.2%, 2회 15.7%, 1회 13.0%, 안한다6.1%의 순이며, 여자노인의 경우 일주일

에 3회 45.5%, 4회 이상 18.2%, 2회 14.8%, 안한다 14.8%, 1회 6.8%의 순으로 나타났으며, 운동하는데 소요되는 시간은 남자노인의 경우 30-40분 이내 57.4%, 60분 이상 24.3%, 10-20분 이내 12.2%의 순이며, 여자노인의 경우 30-40분 이내 48.9%, 10-20분 이내 22.7%, 60분 이상 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 30-40분 이내에 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.

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) |
| $\chi^2=6.68844$ 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

Ⅳ. 논 의

서론에서 살펴본 바와 같이 본 연구의 목적은 노인학교 노인들의 건강생활 실태를 파악하여 건강증진을 위한 기초자료를 제공하고 노인들이 가지고 있는 현실적인 문제들을 중심으로 노인 학교의 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 주변 학교 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 연구에서는 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 노인체육의 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.

Ⅴ. 결론 및 제언

1. 결 론

제주도 노인의 건강생활 실태를 노인학교를 중심으로 조사해본 결과 다음과 같은 결론 및 제

언을 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.

2. 제 언

본 조사를 통하여 노인의 건강생활 유지를 위하여 다음 사항들이 요구되므로 사회나 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

참고문헌

- 김중훈, 최희남(1993) "건강교육" 교학연구사
김홍권(1986) "노인의 여가시간 활용 및 건강생활실태에 관한 조사 연구" 석사학위논문 경희대 교육대학원
류창화(1987) "현대사회체육" 나남출판사
박중욱(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

제주도 노인의 건강생활 실태에 관한 연구(김성찬·강명훈)

- 임번장(1993) "국민체력향상프로그램(노인편)" 국민생활체육협의회
임춘식(1995) "현대사회와 노인문제" 유평출판사
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 영남대학교
홍계희(1996) "노인의 생활체육 참여실태에 관한 조사연구"성균관대 체력과학연구소 스포츠과학논집
Jurgen Palm (1985), Sport for All, Leisure & Recreation Magazine, OCT, WLRA
Schiffes J.J(1967) "Essentials of Healthier Living", New York :John Willey & sons, Ins.
Theodore Lidz, The Person(1968) "His Development Through the Life Cycle" New York : Basic Books Inc