creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000499632

2021년 8월
교육학석사(체육교육)학위논문

노인의 노인복지관 건강증진프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향

-광주광역시 중심으로-

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 민 성

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

노인의 노인복지관 건강증진프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향

-광주광역시 중심으로-

Effects of elderly people's participation in health promoti on programs at welfare centers for the elderly on life satisfaction

-Gwangju Metropolitan City Center-

2021년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 민 성

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

노인의 노인복지관 건강증진프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향

-광주광역시 중심으로-

지도교수 정 홍 용

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2021년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 민 성

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

김민성의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 이 경 일 인

심사위원 조선대학교 교수 정 재 영 인

심사위원 조선대학교 교수 정 홍 용 인

2021년 6월

조선대학교 교육대학원

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1
1. 연구 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 3
3. 연구의 가설 ····· 3

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5
1. 노인의 개념과 특성 ····· 5
1) 노인의 개념 ····· 5
2) 노인의 특성 ····· 5
(1) 신체적 특성 ····· 5
(2) 정서적 특성 ····· 7
(3) 사회적 특성 ····· 8
2. 노인복지관의 특징 ····· 9
1) 노인복지관의 필요성 ····· 9
2) 노인복지관 기능과 역할 ····· 10
3) 노인복지관 현황 ····· 11
3. 노인 건강 증진 프로그램 ····· 14
1) 노인 건강 증진 프로그램 참여자 동기 ····· 14
2) 노인 건강 증진 유형 ····· 15
3) 노인 건강 증진 효과 ····· 16
4. 선행연구 고찰 ····· 17

Ⅲ. 연구 방법 ····· 19
1. 연구 모형 ····· 19
2. 연구 대상 및 표집 방법 ····· 20

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 측정 도구 ····· 20
1) 설문지 구성 ····· 20
2) 설문지의 타당도 및 신뢰도 ····· 21
4. 자료 처리 ····· 24

Ⅳ. 연구 결과 ····· 25
1. 일반적 특성에 따른 차이 ····· 25
1) 참여자들의 성별에 따른 차이 ····· 25
2) 참여자들의 연령에 따른 차이 ····· 26
3) 참여자들의 종교에 따른 차이 ····· 27
4) 참여자들의 교육 수준에 따른 차이 ····· 28
5) 참여자들의 주거환경에 따른 차이 ····· 29
6) 참여자들의 경제적 수입에 따른 차이 ····· 30
2. 각 하위요인 간의 상관관계 분석 ····· 31
3. 건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향 ····· 32
1) 신체건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향 ·· 32
2) 정신건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향 ·· 33

Ⅴ. 논의 ····· 34

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 38

참고문헌 ····· 41

부 록 ····· 45

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 광주광역시 독거노인 현황 ····· 12
표 2. 광주광역시 경로당 현황 ····· 12
표 3. 2019년 광주광역시 종합사회복지관 현황 ····· 14
표 4. 설문지의 구성 지표와 구성내용 ····· 21
표 5. 건강증진 프로그램 참여 요인에 대한 타당도 및 신뢰도 결과 ····· 22
표 6. 노인 삶의 만족도에 대한 타당도 및 신뢰도 결과 ····· 23
표 7. 노인의 건강 증진 프로그램 및 삶의 만족도 성별 차이 ····· 25
표 8. 노인들의 건강 증진 프로그램 및 삶의 만족도 연령별 차이 ····· 26
표 9. 노인들의 건강 증진 프로그램 및 삶의 만족도 종교별 차이 ····· 27
표 10. 노인들의 건강 증진 프로그램 및 삶의 만족도 교육 수준별 차이 ····· 28
표 11. 노인들의 건강 증진 프로그램 및 삶의 만족도 주거환경별 차이 ····· 29
표 12. 노인들의 건강 증진 프로그램 및 삶의 만족도 경제적 수입 차이 ····· 31
표 13. 각 요인별 상관관계 분석 ····· 32
표 14. 신체건강이 삶의 만족도에 미치는 영향 ····· 32
표 15. 정신건강이 삶의 만족도에 미치는 영향 ····· 33

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그 림 목 차

그림 1. 연구 요인에 따른 모형 설계 ····· 19

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

Health Promotion Program for Elderly Welfare Centers The impact of participation on life satisfaction. (Center of Gwangju Metropolitan City)

Kim, Min Seong
Advisor : Prof. Jung, Hong Yong
Major in Physical Education
Graduate School of Education Chosun University

The purpose of this study is to identify the influence caused by the participation in health promotion programs of senior welfare centers on the elders' satisfaction with life. Additionally, the study aims to suggest a future oriented directivity for the health promotion program for the satisfaction with life. To secure the research data, a survey was conducted on a senior welfare center located in Gwangju Metropolitan City. 220 survey questionnaires were statistically processed with SPSS 26.0 program. In order to identify the differences between the groups, t-test and one-way ANOVA were performed. Correlation analysis was conducted to determine the effects among the factors and the following conclusion was gained through regression analysis.

First, followed by the general characteristics of the elders, there were mean differences and significant differences in the satisfaction with life for the elders participating in the health promotion programs at the senior welfare center based on their education background, residential

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

environment, and income. Second, participation in the health promotion programs at the senior welfare center had a positive influence on the satisfaction with life.

Based on the findings of this study, it was considered that the senior welfare centers should manage and operate various health promotion programs to heighten the elders' satisfaction with life and also develop and activate better health promotion programs so that they can manage their personal health. Moreover, active interest and operation are necessary so that the health promotion programs can be established as essential physical activity programs in many facilities utilized by the elders. Furthermore, opportunities for training and financial and administrative support in the welfare facilities should be provided to the instructors in charge of the health promotion programs so that the elders can manage desirable and valuable lives through the health promotion programs and be prepared to maintain health conditions in the super-aged society.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리나라는 경제성장, 의료기술 발달 그리고 저출산 등으로 노인 인구가 급속히 증가하고 있다(최영미, 2019). 향후 고령인구에 대한 전망은 통계청(2019)의 장래 인구추계에 따르면, 우리나라의 65세 이상 고령인구는 기대수명 연장 및 출산율 감소 등의 영향으로 2017년 13.8%에서 급격히 증가하여, 2025년 23%, 2036년 35%, 2051년 40%를 초과할 전망이다.

UN의 노인 비율에 따른 고령화 정도 분류에서 노인 인구는 전체 인구 중 65세 이상인 인구를 말하며, 노인 비율 0~4% 미만은 연소인구사회, 노인 비율 4~7% 미만은 성숙인구사회, 노인 비율 7~14% 미만은 고령화 사회, 노인 비율 14~20% 미만은 고령사회, 노인 비율 20% 이상은 초고령사회라고 분류한다(통계청, 2008).

광주광역시의 경우 통계청(2017) 시도별 장래 인구 추계에 따르면 65세 이상 고령인구 비율은 2018년 185,000명(12.3%), 2025년 260,000명(17.4%), 2035년 376,000명(25.8%), 2045년 450,000명(32.7%)으로 급격히 증가하는 것을 확인해볼 수 있다. 0세 출생자가 앞으로 생존할 것으로 기대되는 평균 생존 연수인 기대수명은 2018년도 82.7세, 2019년 기준 83.3세로 증가하는 것을 확인할 수 있다(통계청, 2020).

기대수명 증가로 오래 사는 것도 중요하지만 그만큼 얼마나 삶에 만족을 느끼면서 노후 생활을 어떻게 영위하느냐가 문제이다(이형희, 2017). 이러한 노인 인구의 급속한 증가는 노인이 경험하는 어려움으로, 경제적인 어려움, 직업이 없거나 고용이 불안정, 소일거리 없음, 건강 문제, 외로움 등으로 확인되었으며 여러 가지 노인 문제를 발생시키고 있다(통계청, 2017).

노년기는 체력감퇴, 퇴직으로 인한 역할상실, 배우자의 죽음, 자녀의 출가 등 신체적·정신적·사회적으로 변화가 많은 시기로 외로움과 소외감을 경험하게 된다. 이

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

런 변화들은 심리적으로 위축되고 스트레스를 받게 되면서 우울, 자살 등의 문제가 발생하게 된다(최영미, 2019).

노인복지법 제36조에 의거 노인여가복지시설은 노인복지관, 경로당, 노인 교실이 있으며 이 중 노인복지관은 노인의 교양·취미생활 및 사회참여 활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강 증진 및 질병 예방과 소득보장·재가 복지, 그 밖에 노인의 복지 증진에 필요한 서비스를 제공함을 목적으로 하는 시설이다(노인복지법, 법률 제17199호). 다행스러운 것은 접근성이 좋은 노인복지관에서의 다양한 프로그램 중에서 체력 증진을 위한 건강 증진 프로그램이 필수적인 항목으로 자리 잡고 있다. 노인 인구에서의 건강 증진 프로그램은 신체, 정신건강을 증진하며 삶의 질을 높여준다. 건강 증진 프로그램은 우울, 인지기능, 신체기능 향상에 전반적으로 효과적이며(Park & sohng, 2019), 노인의 기능적 감소를 예방하고 건강과 삶의 질을 높이는 전략으로 인식되고 있다(Santos, Barlem, Silca, Cestari, & Lunardi, 2008; 이정은, 2021).

특히 국민건강보험공단, 보건소에서는 노인복지관이나 경로당을 통한 건강 증진 프로그램을 운영하여 여러 성과를 얻고 있다(박충배, 2011).

송수경(2008)은 보건소에서 운영하는 건강 증진 프로그램의 효과 등을 분석한 결과, 앞으로 건강 증진 프로그램 설계 시 개인적 특성과 지역적 특성을 고려해야 하며, 지속적이고 규칙적인 참여는 신체적 변화에 긍정적인 변화를 줌으로써 건강 증진에 효과가 있다고 보고하였다.

또한, 유송지(2008)는 지역사회 경로당 건강 증진 프로그램 참여 수준에 따라 노인의 우울 및 삶의 질에 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고하였다.

이상의 선행연구에서 보면 노인에게 있어 건강 증진 프로그램 참여 활동의 유용함과 필요성이 중요하다고 판단된다. 이와 더불어 노인복지관의 건강 증진 프로그램은 노인에게 중요한 장소이자 다양한 건강 증진 프로그램 제공의 장으로 활용되고 있다.

최근 우리나라에서 발견되는 노인 문제 해결을 위해 노인의 삶의 질과 관련된 신체적, 사회적, 정서적인 면에 관심을 가져야 할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 노인복지관에서 65세 이상 남녀를 대상으로 이루어지고 있는 건강 증진 프로그램이 노인 삶의 만족에 미치는 영향을 규명해보고자 한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 연구의 목적

본 연구는 노인복지관의 건강 증진 프로그램에 참여하는 참여자들의 일반적 특성(성별, 연령, 종교, 교육 수준), 주거환경(배우자, 자녀, 부부와 자녀), 경제적 수입(수입)이 노인 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 분석하고 규명함으로써 노인의 삶의 만족도 향상을 위한 건강 증진 프로그램의 개발과 미래 지향적 방향을 제시 하는데 그 목적이 있다.

이에 본 연구 결과가 노인 삶의 만족도 향상을 위한 건강 증진 프로그램 개발과 활성화에 기초적인 자료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

3. 연구의 가설

본 논문의 연구목적인 노인복지관의 건강증진 프로그램참여가 삶의 만족도에 미치는 다양한 영향을 알아보기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

첫째, 노인의 일반적 특성에 따라 노인복지관 건강 증진 프로그램 참여와 삶의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

1) 성별에 따라 노인복지관 건강 증진 프로그램 참여와 삶의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

2) 연령에 따라 노인복지관 건강 증진 프로그램 참여와 삶의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

3) 종교에 따라 노인복지관 건강 증진 프로그램 참여와 삶의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

4) 교육 수준에 따라 노인복지관 건강 증진 프로그램 참여와 삶의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5) 주거환경에 따라 노인복지관 건강 증진 프로그램 참여와 삶의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

6) 경제적 수입에 따라 노인복지관 건강 증진 프로그램 참여와 삶의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

둘째, 노인의 노인복지관 건강 증진 프로그램 참여는 삶의 만족도에 영향을 미칠 것이다.

1) 신체건강 증진 프로그램 참여자들은 삶의 만족도에 영향을 미칠 것이다.

2) 정신건강 증진 프로그램 참여자들은 삶의 만족도에 영향을 미칠 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 노인의 개념과 특성

1) 노인의 개념

노인의 개념이란 학자마다 다른 차이를 나타내고 있다. 세계보건기구에서 정한 신체적 심리적 정신적인 기준으로 해석한다면 다양한 결과가 나타날 수 있다. 신체를 의학적으로 볼 때 차이가 있을 수 있고 심리적 해석은 의학적인 방법으로 진단하기는 애매한 면을 나타낼 수 있다.

Breen(1960)은 노화의 개념에는 적어도 생물학적, 심리적, 사회적 노화의 개념이 포함되어야 한다는 Birren(1959)의 주장과 맥을 같이하여 노인을 생리적·생물학적인 면에서 퇴화기에 있는 사람, 심리적인 면에서 정신 기능과 성격이 변화하고 있는 사람, 사회적인 면에서 지위와 역할이 상실된 사람으로 보고 있다(홍형자, 2012). 1951년 제2회 국제노년학회에서는 노인을 환경 변화에 적절히 적응할 수 있는 조직 기능이 감퇴하고 있는 사람, 인체의 자체 통합 능력이 감퇴하고 있는 사람, 인체의 기관, 조직, 기능에 쇠퇴 현상이 일어나는 시기에 있는 사람, 인체의 적응 능력이 점차 결여 되고 있는 사람, 조직의 예비 능력이 감퇴하여 적응이 제대로 되지 않는 사람으로 정의하였다(최성재, 장인협, 2010).

우리나라 노인복지법에서는 노인들에게 경로 연금(제9조), 경로우대(제26조), 건강진단 등(제27조) 무료로 제공할 수 있는 대상을 65세로 규정하고 있다.

2) 노인의 특성

(1) 신체적 특성

신체적 건강은 개인의 일상생활을 하는 데 있어 독립을 유지하고 삶의 목표를 추

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구하고 달성하는 데 필수적 조건이라 할 수 있다. 노인의 건강 상태는 스스로 활기찬 노년기 노후 생활을 할 수 있도록 하는 것이 필수적인 요소이다. 노인의 건강은 여러 생활영역에서 영향을 미치기 때문에(김승익, 2014) 건강이 나쁠수록 만족도 역시 저하될 가능성이 높다.

노인들에게 대부분 불면증 현상이 나타나는데 수면시간이 1일 평균 5~6시간 정도로 수면 양상의 변화를 보이며 이로 인해 일상생활에도 지장을 느끼게 된다(고아라, 2004). 이러한 노화로 인한 신체기능의 약화는 병균을 이겨내는 면역력이 떨어져 질병에 걸리는 확률이 높으며 회복 속도가 늦어지기 때문에 신체적 특성에 관한 지식이 절대적으로 필요하다(이승범, 2003).

김설향(2005)은 이러한 것을 예방과 치료목적으로 노인건강 증진 활동에 참여하게 되면 신체적으로 건강할 뿐 아니라 뇌로 가는 혈관이 정상적으로 되어 치매 예방과 재활에 도움을 준다. 이 외에도 1990년대 이후 질병의 양상도 완전히 서구화되어 고혈압, 허혈성 심장병, 당뇨병, 비만 등 만성 퇴행성 질환의 유병률이 크게 증가하고 있으며, 뚜렷한 연소화 경향을 띠고 있다. 따라서 정상적인 사람이나 성인병 환자들에게 이러한 질환을 예방하고 치료하기 위해 다양한 운동이 필요하다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(2) 정서적 특성

노화에 따른 신체적 변화는 정서적, 심리 변화를 동반하는 것이 특징이다. 일반적으로 성격의 변화인데 이는 감각기관이나 기능쇠퇴나 지식습득의 어려움 등으로 일상생활에 자신감을 잃게 하거나 대인관계를 어렵게 하는 원인이 되기 때문이다(지민숙, 2002).

정서적 지지는 개인의 정서나 정신적 적응에 도움이 되는 지지를 의미하며, 정서적 지지를 받지 못하게 되면 외로움, 불안감, 우울 등과 같이 부정적 결과가 나타날 수 있다(김승익, 2014).

노인의 심리, 정서적 특성으로 건강과 생활 부적응, 경제적 등에 대한 불안, 내폐성, 성생활감퇴, 활동성 감퇴, 가족과 사회로부터 소외, 고립 등을 경험한다. 성격특성은 경직성 증가, 우울 성향 증가, 친근한 사물에 대한 애착심 증가, 사물의 판단과 행동 수행에 있어 조심성 증가, 의존성의 증가, 양성성 증가, 유산을 남기려는 경향 등이 있다(송한이, 2009).

노년의 일반적 현상으로 배우자의 죽음, 노년기에 겪게 되는 질병, 퇴직으로 인한 경제적 어려움, 가족해체와 사회로부터 소외, 고독, 회한 등의 원인이 정서를 불안하게 한다(김승익, 2014).

노년기 삶의 만족도에 있어 건강 증진 프로그램 참여자와 비참여 자는 정서적, 심리적, 대인관계, 자아 수용, 환경 통제력, 삶의 목적, 개인적인 성장 과정, 자율성 등의 심리적 안녕감에 있어 다양한 면의 차이가 존재하므로(최영미, 2019), 노년기의 만족은 평소 생각과 삶의 습관 등이 많은 영향을 미치고 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(3) 사회적 특성

노인이 사회적으로 중요한 자리를 차지하였던 부분에서 세대교체나 은퇴 등으로 물러나게 되면 가족구조의 변화와 사회적 기대에 대한 변화를 경험하게 된다. 사회적 역할변화에 있어서 노인의 정신적 건강, 신체적 건강과 연관되어 만족도에 영향을 미치게 된다. 노화는 노인의 사회적 역할을 변화시킬 뿐만 아니라 가족, 친구, 단체 등 사회집단이 없는 사람들의 질병 발생빈도가 친밀한 사회집단을 가지고 있는 사람들보다 더 높다고 하였고 거동의 장애가 심할수록 자신을 불쌍히 여기는 정도가 심하다고 했으며 질병과 쇠약이 심리적 위축의 원인이 된다고 하였다(최진일, 2011).

노년기의 은퇴와 함께 진행되는 사회적 특성은 노화 현상에서 사회적 기능과 역할의 변화, 유대관계, 경제적 수입, 생활습성의 변화 등으로 나타난다. 퇴직 후 생활습성의 변화로는 첫째, 기상과 취침 시간이 변화하고, 둘째, 교통수단이 변화하며, 셋째, 식사 장소와 습성이 변화하며 마지막으로 만나는 사람들의 사회적 계층이 변화한다(고수현, 2012).

퇴직이나 자녀 독립 이후 문화, 경제, 사회 등 적응을 위한 주거 환경에 변화를 주기도 한다. 이러한 이유는 고독감을 해소하고 자신의 만족을 높여 관계성을 유지하려는 것이다(김승익, 2014).

노인들이 참여하는 규칙적인 건강 증진 프로그램은 바람직한 사회적 관계를 유지하는데 기회를 제공하고 신체적, 정신적 건강 증진을 통해 사회적 기능을 발휘하는데 중요하다. 신체활동은 자신의 건강증진과 의료비용, 사회적 비용 절감 등의 효과가 있음을 알 수 있다(하운경, 2017). 이와 같이 건강의 기준은 단순히 신체적 기준에 의해 판단하는 것이 아니라 신체적, 정서적, 심리적, 원만한 사회적 관계 등 여러 복합적인 면을 기준으로 판단할 수 있다. 노년기 시기가 되면 대부분 신체적 기능의 변화가 나타남으로 건강 문제를 다차원적으로 이해하는 것이 중요하다. 이 시기는 과거에 건강한 생활을 하였어도 일상생활을 위한 관리가 필요할 뿐만 아니라 평소에 질환이 있는 노인에게는 적절한 치료 및 중점적인 의료서비스가 요구된다(하운경, 2017).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

노인건강 증진 프로그램을 통한 삶의 질 만족은 건강이 개인의 신체적 독립 상태를 유지하고 일상생활을 영위하게 해주며 사회에서의 역할 수행과 사회적 통합을 이루기 위한 기본적인 수단이 되므로 노인들에게 있어 건강은 삶의 질에 가장 큰 영향을 미친다(최진일, 2011).

2. 노인복지관의 특징

1) 노인복지관의 필요성

1980년대 초까지만 해도 사회복지회관에서 노인복지 프로그램을 진행했으나, 노인들만의 대상 프로그램을 전문 인력이 단독적으로 운영하는 회관은 없었다. 노인들끼리 따로 모아 놓고 특정 행사인 프로그램을 운영한다는 것은 그들을 더욱 고립시키는 결과가 될 우려가 있어, 남녀노소가 함께 어울리도록 하는 것이 바람직함을 주장하여 노인복지관의 건립을 반대하였다. 그러나 1982년 2월 17일 노인복지법 시행령이 공포되고 그해 9월 20일에 양로시설, 노인요양시설, 유료 양로시설 및 노인복지회관 등으로 구분함으로써 노인복지관 운영의 근거가 마련되었다(강성재, 2019).

우리나라에서 시행되고 있는 노인 건강 증진사업은 문화체육관광부(생활 체육협의회), 지역사회단체, 노인단체 등과 연계하여 경로당에서 건강 증진 프로그램으로 제공되고 있고, 건강 증진 지원 사업에는 건강 교육, 상담, 건강 교실 운영 등이 포함되어 있다(이정은, 2021).

이러한 노인복지관의 주요 사업으로는 첫째, 건강 증진을 위한 프로그램 운영이 있다. 일정한 시설을 갖춘 노인복지관에서는 건강 증진을 위한 탁구, 게이트볼, 당구 등 운동 시설들이 갖추어져 있으며, 오락 및 정서 프로그램인 노래 교실, 장고, 춤 등을 운영하고 있다. 또한 교육 프로그램인 한글 교실, 한문 교실, 서예, 컴퓨터, 핸드폰 사용법 등이 있다. 둘째, 민관의 협력으로 질병 예방 진료, 위생교육 등이

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

있다. 셋째, 가정에서 돌볼 수 없는 노인들을 위한 주간 보호 센터, 단기 보호, 야간 보호 등을 제공한다. 넷째, 빈곤 노인들에게 매일 1인 3,000원 상당에 정부 지원을 받아 점심 급식을 제공하여 영향관리에 힘쓴다(광주광역시 시정백서, 2019).

노인복지관의 설립 목적은 노인의 복지 향상을 위해 65세 이상 노인을 대상으로 무료 및 저렴한 금액으로 필요한 편의를 제공하는 것을 목적으로 하고 있다. 노인복지관은 접근성이 쉽고 이용하기에 알맞은 장소에 법적 기준에 적합한 시설에서 복지 전문 인력을 배치하여 관리하고 있다. 노인복지관은 지역에 생활하고 있는 노인들에게 다양한 프로그램을 제공함으로써 삶의 만족도를 높이기 때문에 반드시 필요하다.

2) 노인복지관의 기능과 역할

노인복지관은 자치단체 조례에 따라 지역 특성에 알맞은 노인종합복지회관, 노인종합복지관, 노인문화센터, 노인복지센터 등으로 다양하게 설치 운영되고 있다. 우리나라의 노인복지시설은 다른 나라들과 유사한 점이 많이 있는데, 유사한 이유는 복지국가의 장점을 도입하는 계기가 되었기 때문이다. 특히 우리나라에서 시행하고 있는 재가 복지 가정방문 사업 서비스는 일본의 “개호복지”의 영향이라 할 수 있다(성미애, 2019). 이러한 영향을 미치게 된 이유는 일본은 일찍이 고령사회로 진입하여 보호자가 없는 노인들 가정으로 방문하여 그들의 욕구를 충족시키는 서비스를 이미 시행 중이었기 때문이다. 재가 복지는 노인들에게 심리적, 정신적으로 안정을 가져다주는 것은 물론, 노인복지관의 가장 필요한 기능과 역할이라 할 수 있다.

노인복지관에서는 다양한 사회적 관계의 영향을 받고 있다. 재가 복지가 가정으로 찾아가는 서비스라 한다면 사회관계와 정서적 안녕을 누리는 것은 여가활동이다. 노인복지관 설립 목적을 노인복지법 제36조 1항 1호는 “노인들을 위한 교양, 취미생활 및 사회참여 활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강 증진 및 질병 예방과 소득보장, 재가 복지, 노인들의 복지 증진에 필요한 서비스를 제공

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

한다.” 라고 규정하고 있다. 여가활동 프로그램을 실행할 수 있는 공간과 전문 인력이 배치된 복지관에서 이를 실현하는 것은 건강 증진에 중요한 역할을 한다. 여가활동 프로그램은 다양한 소요를 가지며, 이를 실현하기 위해 매년 공동모금회를 중심으로 각 기업, 기관에서 계획서(Proposal)를 받아 실현 가능성에 관한 판단에 따라 결정한다. 지역 노인들을 위한 복지 향상을 위해 물적 자원을 지원하게 하고 동참하는 자들에게 일정한 세금혜택을 부여하여, 공적으로 그에 대한 위상을 인정하기도 한다.

복지관의 기능과 역할은 노인들에게 취미생활, 교양 활동 사회참여의 활동들을 통해 다양한 정보와 서비스를 그들에게 제공하고, 노후의 안녕을 위한 건강 증진과 질병 예방과 경제적 혜택과 재가 복지 및 복지 증진에 필요한 서비스를 제공한다(성미애, 2019).

노인들은 젊은 사람들에 비해 무료하게 보내는 시간이 많을 뿐만 아니라 자유로운 시간이 많아 노인복지관을 효율적으로 이용할 수 있다. 노인복지관에서 노인들의 여가생활을 위한 시설을 제공받을 수 있는 가장 중요한 공간이다. 노인들이 무료 및 저렴한 가격으로 시설을 이용하고 활동하기에 가장 알맞은 장소임을 강조해도 부족함이 없다(김승익, 2014).

지역사회의 노인복지관의 역할을 살펴보면 법적 규정에 따라 기준 된 인력이 근무하고 있으며 지역 주민들의 많은 관심 속에 민관이 연계하여 통합 시스템 프로그램을 운영하고 있다. 그 외에도 다른 노인복지관과 연계하여 운영되고 있으며, 복지 증진을 위한 인권 보호를 위한 관심도 크다.

현재(2021) 광주광역시 5개 구 5곳의 노인복지관에서 시행되고 있는 프로그램의 내용을 살펴보면 건강 증진 프로그램과 교육프로그램 등 다양한 프로그램을 운영하는 것을 볼 수 있다.

3) 노인복지관 현황

광주광역시 시정백서(2019)에 의하면 건강한 노후를 위해 노인들의 지속적인 취

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

미활동, 평생학습과 여가 프로그램 보급은 매우 중요하다고 할 수 있다. 특히 노인 인구의 증가에 따라 노인들의 문화, 여가 수요도 점점 다양화 되어가고 있다. 노인들의 욕구를 충족하기 위해 다양한 프로그램을 보급하고 시설을 지속적으로 확충하여 나가고 있다.

표 1. 광주광역시 독거노인 현황

구분	조사 대상	가족 동거	주소지 미거주	사망	거주 불명	소계	요보호	일반	부재	시설 입소	조사 거부	제외
합계	47,420	4,745	2,293	207	826	39,349	7,795	16,437	156	1,738	320	12,903

자료 : 광주광역시 시정백서(2019). 광주광역시, 독거노인 현황.

광주광역시 독거노인의 거주공간에 화재·가스 누출 감지, 응급 호출 등의 서비스를 지원하는 응급안전 알림서비스 사업도 1,455가구에 제공하고 있다. 거동이 불편한 노인들과 식사를 거를 우려가 있는 노인들에게 41개소(동구 6, 서구 8, 남구 8, 북구 14, 광산구 5)의 경로 식당에서 1일 5,400여 명(무료식사 4,738명 거동 불편 노인 도시락배달 662명)의 노인들에게 무료점심 식사를 제공하여 규칙적이고 위생적인 식사로 노인건강을 증진 하는데 기여하고 있다. 2019년에는 2,500원인 급식단가를(광주광역시 시정백서 2019), 현재(2020) 3,000원으로 인상하여 노인들에게 제공하고 있다.

표 2. 광주광역시 경로당 현황

계	동구	남구	서구	북구	광산구
1,329	113	235	234	373	374

자료 : 광주광역시 시정백서(2019). 구별 경로당 등록 회원 현황.

<표 2>와 같이 마을 단위 경로당은 지역사회 내 거주지 인근에 위치해 노인이 가장 손쉽게 접근할 수 있는 기초 여가시설이다. 경로당은 이용자에게 건강, 여가, 문화, 교육 등 다양한 프로그램을 제공하여 노인의 여가 복지 증진에 기여 하며 일

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

반주민에게 경로당을 개방함으로써 주민 간 화합의 장을 형성하는 등 세대를 아우르는 다기능 소통공간으로 전환되고 있다. 경로당은 1,329개소가 운영되고 있으며, 경로당을 이용하는 노인 회원 수는 45,682명이다(광주광역시 시정백서 2019).

경로당 기능 강화 및 활성화를 위해 기능보강비, 운영비, 냉난방비 및 양곡비를 지원하고 있으며 순회프로그램 관리자를 배치하여(9명) 경로당 맞춤형 여가 프로그램을 발굴, 보급하고 있다. 다양한 복지 욕구를 충족할 수 있는 복지 센터형 경로당 5개소를 조성하여 여가 프로그램 운영과 지역 주민 소통의 장을 마련하였다. 앞으로도 쾌적한 환경에서 친목 도모 및 건강한 여가생활을 영위할 수 있도록 지원사업을 지속적으로 추진해 나갈 계획이다(광주광역시 시정백서 2019).

노인복지관은 여가, 건강, 일자리 친교 등 노인들의 다양한 복지 욕구를 충족시키기 위해 복합적으로 제공할 수 있는 시설로 서구 1개소, 동구 1개소, 북구 1개소, 광산구 2개소, 남구 2개 소 등 7개 소가 있다. 노인대학과 취미생활 공간과 도서실, 회의실, 일반 교양실, 미용실, 편의시설을 갖추고 있다. 노인 여가 복지 서비스 제공의 중간거점 역할을 하고 있는 노인복지관을 활성화 하기 위해 운영비를 지원(시립 832,000,000원, 구립 141,000,000~157,000,000원) 하고 있다(광주광역시 시정백서 2019).

노인 복합 여가 복지 시설인 건강 타운은 동남권역(빛고을)과 북부권역(효령) 2곳이 운영되고 있으며 노후를 맞이한 어르신들이 다양한 여가활동을 즐길 수 있도록 각 도시에서 건강, 취미, 여가, 교양, 교육, 정보화 교육, 자율선택 5개 분야 70여 개의 프로그램을 운영 하고 있다. 또한, 수영장을 비롯한 체육시설과 물리치료실 및 건강증진실, 식당 및 목욕탕 등 복리후생시설을 갖추고 있다. 2018년 말 건강타운 2곳의 회원 수는 14만 명이며, 이용객은 하루평균 7천 명이다(광주광역시 시정백서 2019). <표 3>의 종합사회복지관은 전문 인력을 갖추고 물적, 인적 자원을 동원하여 종합적인 사회복지사업을 종합적으로 수행하는 시설이다.

표 3. 2019년 종합사회복지관 현황

구분	계	동구	남구	광산구	서구	북구

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

종합사회복지관	18	1	3	4	4	7

자료 : 광주광역시 시정백서(2019). 구별 경로당 구별 현황.

종합서비스는 일상생활을 혼자 스스로 할 수 없는 65세 이상 노인들에게 식사비, 청소, 생필품 구매, 세면 도움, 외출 동행, 세탁 등의 바우처 서비스를 제공하는 사업으로써 2018년 2,492명에게 실천하였으며, 기본서비스는 방문 안부 전화, 독거노인 안전관리, 생활실태 조사, 서비스 연계 등을 제공하는 사업으로 2018년 생활관리사 214명이 독거노인 5,460명에게 서비스를 제공하였다. 또한, IT 기술을 활용하여 홀로 사는 독거노인의 거주공간에 응급 호출 화재, 가스 누출 감지 등의 서비스를 지원하는 응급안전 알림서비스 사업도 1,455가구에 제공하고 있다(광주광역시 시정백서 2019).

3. 노인 건강 증진 프로그램

1) 노인 건강 증진 프로그램 참여자 동기

복지관을 이용하는 노인들의 동기는 개개인의 관념과 개성에 따라 다를 수 있다. 지적 능력을 함양하기 위해 문예 학교, 정서적, 심리적 안정을 위해 다양한 프로그램을 참여하는 동기가 있다. 건강 증진을 위한 프로그램인 탁구, 게이트볼, 당구 등 다양한 프로그램을 선택하여 참여한다. 그 외에도 노인복지관에 따라 다양한 프로그램들이 있다.

건강 증진을 위한 출발은 같지만, 이 과정을 통해 나타나는 결과는 다르다는 것을 쉽게 볼 수 있다. 이러한 결과의 가장 중요한 요인은 참여도라 할 수 있다. 건강 증진 참여는 얼마나 지속적이냐에 따라 만족도가 다르게 나타날 수 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 노인 건강 증진 유형

노인의 건강 증진이 수명 연장과 삶의 질을 증진함으로 질병을 예방하여 의료비를 보다 절감할 수 있는 효과가 있음을 알 수 있다. 노인 건강 증진을 위한, 운동의 유형은 연령이 높을수록 생물학적인 리듬이 저하되어 민첩한 행동을 하는 데 한계가 있어 참여하는데 고려할 점들이 많이 있다(하운경, 2017).

노인의 규정은 세계보건기구(WHO)에 따라 우리나라에서도 65세 이상으로 하고 있다. 생물학적인 노인의 기준은 개인의 차이가 있어 정리하기가 어렵다.

노화에 따라 경제활동에 제한을 받게 되어, 경제적으로나 건강상의 이유 등으로 다른 사람의 도움이 필요한 경우가 많을 것으로 예상된다(김승익, 2014).

질병과 환경적인 요인으로 노화가 빨리 오는 경우가 있으나 대부분 연령이 증가함에 따라 노화의 현상이 나타나는 것은 정상적인 현상이라 할 수 있다.

정상적인 노인들의 노화는 활동하면서 마모이론에 해당하는 신체 변화를 가져오는 것을 말한다. 전 세계 70세 이상 노인 중 40%가 무릎 골관절염에 이환되어 있다고 보고되고 있으며(WHO, 2003), 우리나라 50세 이상 성인의 골관절염 유병률도 전체 12.5%를 차지하며, 고혈압 다음으로 많이 발생하는 질환으로 골관절염은 노년층에서 매우 흔한 질환으로 알려져 있다(하운경, 2017). 이러한 시기에 노인들을 위한 건강 증진 프로그램으로 근력 강화는 물론, 정서적, 건강이 유지되도록 하는 것이 매우 중요하다.

노년기의 생물학적인 측면에서의 저하된 것들을 막을 수 없지만, 규칙적인 신체활동과 건강 증진 운동으로 체력감소 속도를 지연시킬 수 있다. 건강 증진 유형 중 노인들의 체력 증진을 위한 종목으로는 체조, 우리 춤, 요가, 필라테스, 수영, 댄스스포츠, 걷기 등으로 정리할 수 있다. 이 외에도 노인들의 근력을 강화시키며 쉬운 동작으로 구성된 수축 작용을 하지 않아도 근육과 인대를 늘리고 부드럽게 이완시키는 느린 동작, 심호흡 동작으로 젖산의 축적을 방지하여 산소공급을 증가시키는 것도 중요하다(정일규, 2011).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 노인 건강 증진 효과

건강 증진 프로그램은 노인들에게 건강 수준이나 질병 현상에 밀접한 관련성을 가지고 있다. 규칙적인 프로그램의 참여는 노인들에게 중요한 분야로서 질병을 예방하고 유연성, 근력의 기능을 유지하게 한다(이승범 2003).

기능쇠퇴가 청년기를 지나 50세 후반부터 청각, 후각, 시각, 미각, 촉각, 오감각 기능이 둔화하여 기능이 감소하는 것을 경험한다. 이를 극복하기 위해 매일 규칙적으로 건강 증진 활동에 참여한다면 체질, 정서, 심리적 안정과 유연성의 감소 속도를 연장 시킬 수 있다. Toraman과 Ayceman(2005)는 9주간 12명의 젊은 고령자 집단(60~73세)과 9명의 고령자 집단(74~85세)을 대상으로 9주간의 복합운동을 한 후 상지의 유연성과 하지의 유연성을 측정한 결과 상지와 하지의 유연성을 모두 향상 시켰다는 결과를 보고하였다(국민건강보험공단, 2007).

반면 운동의 형태에 따라 유연성 향상이 관련 있다고 보고한 논문에 의하면, 권정자(2003)는 좌업 생활 여성 고령자와 게이트볼을 6개월 이상 실시한 여성 고령자의 어깨관절 유연성 검사 결과에 의한 차이가 나타나지 않았다고 보고하였는데, 이는 게이트볼의 특성상 어깨관절 유연성 향상에 기여 하는 동작이 없었기 때문이며 준비운동과 정리운동에 스트레칭을 첨가한다면 유연성 향상을 기대할 수 있다고 보고하고 있다(국민건강보험공단, 2007).

이러한 결과는 노인 대상의 준비운동과 정리운동에 있어 스트레칭을 포함한 유연성, 관절에 따른 가동 운동이 포함되어야 함을 강조하고 있다. 따라서 노인들의 건강 증진 운동은 불균형한 신체구조를 바로 세우고 유연성과 근력을 강화 시키므로 신체의 노화를 지연시키게 한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 선행연구 고찰

선행연구 자료 중 국회도서관에 소장된 논문을 중심으로 2010년 이후에 발표된 노인 건강 증진에 관한 연구들은 다음과 같다. 관련된 연구 논문들의 동향을 살펴보면 118편으로 건강에 대해 연구자들이 많은 관심이 있다는 것을 알 수 있다. 그러나 복지관을 통한 건강 증진 프로그램에 관한 연구 논문은 단 1편으로 활발하게 이루어지지 못하고 있다. 노인복지관에서 진행되고 있는 이용실태는 학위 논문 36편과 학술 기사 7편으로 나타났다. 노인복지관과 관련된 선행연구는 노인들이 이용하고 있는 분석과 활성화 방안에 대한 학위 논문 35편, 학술 기사에 대한 개선방안은 6편을 차지하고 있다. 노인복지관에서 이루어지고 있는 프로그램 이용과 개선에 많은 관심이 있는 것으로 보아 질적 향상에 도움이 될 것으로 생각한다.

노년기 건강 증진에 대한 만족도에 관한 연구에서 건강 증진 행위와 생활 만족도의 영향에 미치는 연구가 각각 1건이었다. 노인복지관이 건강 증진에 미치는 영향에 관한 연구는 1건에 불과하였다. 선행연구의 대부분은 노인복지관에서 진행되고 있는 프로그램에 실태 조사 수준을 벗어나지 못하고 있다.

노인복지관 건강 증진 프로그램의 참여가 노인 삶의 만족도에 미치는 영향의 연구 중 이형의(2017)는 사회활동의 형태 중에서 개인적으로 친밀감이 유지되도록 자유스러운 활동을 함으로써 노년기의 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다.

이승범(2003)는 일반적 특성에 따른 노인종합복지관 참여자들의 만족에 미치는 영향에서, 성별, 연령, 동거 형태, 경제 상태, 건강 상태, 교육 정도 등은 노년기 삶의 질에 직접적인 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

김소연(2011)의 인구통계학적 특성에 따른 연구 결과에서 연령, 학력, 종교, 건강이 유의성의 차이를 보였다. 노인복지관 참여자들이 참여하지 않는 자들에 비해 높은 만족도가 있는 것으로 나타났다.

박영순(2001)은 복지관을 이용한 신규 이용자들의 학력에서 대졸 이상 고학력자가 많아지고 있어 수준에 알맞은 프로그램 개발이 필요한 것으로 나타났다.

박지영(2014)의 연구에서 연령에 따른 참여자 60~74세의 만족도가 75세 이상

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

노인보다 높게 나타났다.

교육 정도에서 참여자 만족도는, 장은정(2002)의 연구 결과에서 교육 정도는 노인의 삶의 만족도에 유의미한 차이가 없다. 박지영 (2014)의 연구 결과에서는 건강하지 못한 노인이 높게 나타났다.

경제적 영향에 따른 건강 증진 참여자 만족도에 관한 연구에서, 이진관(2000)은 경제 상태가 좋지 않은 노인이 상대적으로 만족도가 낮은 것으로 나타났다. 장은정(2002)은 여성은 경제 수준이 높은 노인일수록 만족도가 높은 반면, 남성의 경우 경제 수준이 높을수록 만족도가 낮아 경제에 따른 참여자 만족도에 비해 유의미한 차이가 있음을 알 수 있다.

이진관(2000)은 노인복지관 이용 시간, 이용 일수, 이용 기간과 노인복지관 특성과 시설 유형, 규모, 정원에 따라 참여자 만족도에 유의미한 차이가 있었다.

노인복지관 참여자들을 위한 현실에 알맞은 프로그램의 개선을 위한 개발에 관한 결과를 보면, 김소연(2011)의 연구 결과에서, 노인들의 삶의 만족도를 높이는 데 도움이 된다고 하였다.

김지영(2018)은 다양한 프로그램이 노인의 의사결정 선호도와 만족도에 유의미한 영향이 있는 것으로 나타났다. 정영희(2008)는 서비스의 내용, 서비스의 물리적 환경, 노인복지서비스 참여자 만족도의 인과적 관계성 분석에서 서비스의 환경에 따른 내용, 서비스의 적정성, 시설의 접근성, 자발성 프로그램의 준비성 등이 참여자 만족도에 유의미한 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 노인들이 참여하고 있는 복지관에서 현실에 알맞은 새로운 프로그램을 개발하여 만족도를 높이는 데 도움을 주어야 한다.

김지영(2018)의 연구에서는 노인참여자 프로그램의 의사 반영 정도, 교육 진행의 다양성, 노인복지관 선호도 등이 만족도에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

오주은(2010)은 건강증진행위의 운동과 스트레스 관리가 노인의 삶의 만족도에 영향을 미친다고 하였고, 조명곤(2007)은 자아실현, 대인관계 지지, 운동 및 영양이 삶의 질에 영향을 미친다고 하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 노인복지관 건강 증진 프로그램 참여가 노인 삶의 만족도에 영향을 미치는 다양한 요인을 분석하고자 다음과 같은 연구 모형을 사용하였다.

1. 연구모형

본 연구의 연구가설을 검증하기 위하여 건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향과 관련하여 일반적 특성(성별, 연령, 종교, 교육 수준), 주거환경(배우자, 자녀, 부부와 자녀), 경제적 수입(수입)에 따른 참여 이유와 삶의 만족도에 알아보고자 한다. 독립변수, 일반적 특성, 주거환경, 경제적 수입에서 미치는 종속변수인 노인 삶의 만족도는 <그림1>과 같이 구성하였다.

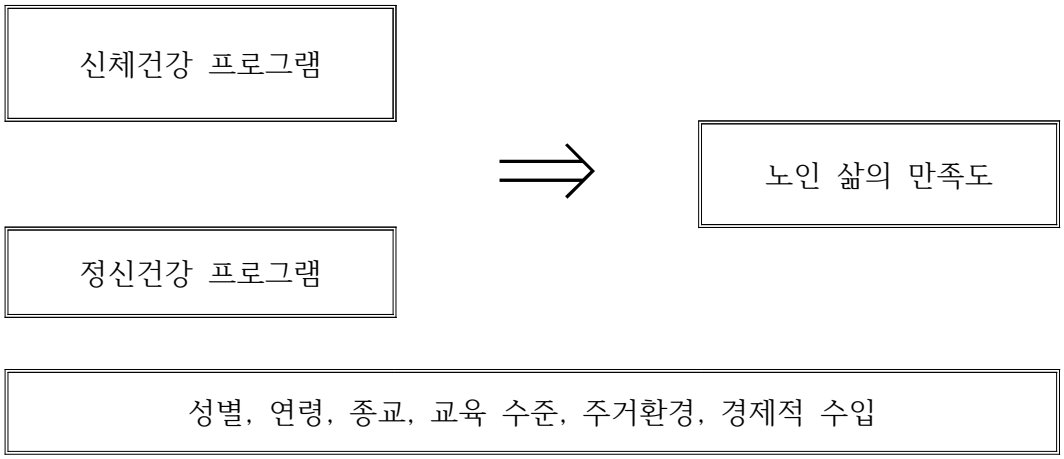

그림 2. 연구 요인에 따른 모형 설계

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 연구 대상 및 표집 방법

본 연구는 노인복지관 건강 증진 프로그램이 참여자 삶의 만족에 미치는 영향에 대하여 다양한 요인들을 분석함에 있어 다음과 같은 표집 방법을 사용하였다. 연구 대상은 광주광역시 5개 구 5곳의 노인복지관을 선정하였으며, 선정한 노인복지관의 건강 증진 프로그램 참여 회원 중 65세 이상 대상으로 설문을 진행하였다. 설문은 광주광역시 5개 구에 50부씩 배부하여 총 250부의 설문지를 회수하였으며 이중기입 및 편향적으로 기재된 설문지 30부를 제외한 220부를 SPSS 26.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다.

또한 연구의 목적을 달성하기 위하여 문헌 연구 및 실증조사연구 방법을 병행하고, 문헌 연구 자료에 있어 최근 국내외 관련 학술지, 학위 논문, 노인복지 관련 서적과 광주광역시 시정 백서, 구정 백서와 연구 기관에서 발표한 통계자료 및 일간 신문 등을 참고하였다.

3. 측정 도구

1) 설문지 구성

본 연구에서 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의 삶의 만족을 규명하기 위해 참여하는 노인의 일반적 특성(성별, 연령, 종교, 교육 수준, 주거환경, 경제적 수입) 6문항과 참여 동기에 관한 10문항, 그리고 삶의 만족도에 관한 10문항으로 구성하여 총 26문항으로 구성하였다. 이 중 건강 증진 프로그램 참여 동기와 삶의 만족도 문항은 객관성의 확보를 위하여 5단계 리커트 척도(5 Likert scale)로 응답할 수 있게 하였다.

건강 증진 프로그램 참여 동기에 관한 문항 6번과 문항 7번은 설문 목적과 적합

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

하지 않아 결과분석에서 제외하였고 삶의 만족도 문항에서는 문항 2번, 문항 4번, 문항 6번, 문항 8번, 문항 9번을 제외하여 결과 분석하였다.

일반적 특성과 관련된 문항은 김승익(2014), 박지영(2014), 관악노인종합복지관 연구보고서(2018) 등에서 사용하였던 설문지를 바탕으로 수정·보완하여 사용하였다. 권순재(2007)의 노인복지관 프로그램 참여 동기와 관련된 설문을 바탕으로 건강 증진 프로그램을 신체 건강을 위함과 정신건강을 위한 건강 증진 프로그램으로 수정·보완하여 문항을 구성하였다. 삶의 만족도는 이윤성, 조종현(2012)의 노후 삶의 만족도에 관한 선행 연구에서 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하였다.

표 4. 설문지의 구성 지표와 구성내용

변인	구성내용	문항수	
일반적 특성	성별, 연령, 종교, 교육 수준, 주거환경, 경제적 수입	6	노인종합복지관 연구보고서(2018), 김승익(2014), 박지영(2014)
참여 동기	신체건강을 위한 건강증진프로그램, 정신건강을 위한 건강증진프로그램	10	권순재(2007), 최우영(2016)
삶의 만족도		10	이윤성, 조종현(2012)
소계		26	

2) 설문지의 타당도 및 신뢰도

본 설문지에 대한 신뢰도와 타당도 검증을 실시하였다. 건강 증진 프로그램 참여 요인에 대한 타당도 및 신뢰도 분석결과는 <표 4>와 같으며, 절대값 .50 이상을 타당성이 성립된다고 기준 하였으며 신뢰도 분석 결과 정신 건강 .844와 신체 건강 .814로 높은 신뢰도를 나타냈다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 5. 건강증진 프로그램 참여 요인에 대한 타당도 및 신뢰도 결과

문항내용	정신건강	신체건강	공통성
참여이유9	.743	.283	.632
참여이유8	.718	.319	.617
참여이유10	.718	.335	.627
참여이유4	.704	.328	.603
참여이유5	.649	.270	.518
참여이유2	.235	.834	.751
참여이유3	.323	.754	.672
참여이유1	.367	.688	.609
전체	3.899	2.375	
분산(%)	38.990	23.752	
누적분산(%)	38.990	62.742	
신뢰도	**.844**	**.814**	
KMO = .894, X^2 = 1126.492, df = 45, sig=.000			

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

노인의 삶의 만족도에 대한 타당도와 신뢰도 분석 결과는 <표 5>와 같으며, 절대값 .50 이상을 타당성이 성립된다고 기준 하였으며 신뢰도 분석 결과 삶의 만족도 .794로 신뢰할 수 있게 나타났다.

표 6. 노인 삶의 만족도에 대한 타당도 및 신뢰도 결과

문항내용	**삶의 만족도**	**공통성**
삶의만족10	0.781	.621
삶의만족5	0.755	.753
삶의만족7	0.744	.607
삶의만족1	0.722	.603
삶의만족3	0.659	.618
전체	5.348	
분산(%)	53.475	
신뢰도	**.794**	
KMO = .799, X^2 = 578.074, df = 45, sig=.000		

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 자료처리

본 연구의 자료처리는 SPSS 26.0 통계프로그램을 이용하여 연구의 목적에 따라 분석하였다.

1) 연구대상자의 특성 파악을 위해 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다.

2) 설문지의 구성타당도 검증을 위하여 요인분석(Factor analysis) 실시와 요인들의 신뢰성 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

3) 각 변인 간 차이를 비교하기 위해 독립표본 t-test 및 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며 사후검정으로 scheffe의 방법을 이용하였다.

4) 각 변인 간 Pearson의 상관관계분석을 실시하고 유의하게 나타난 요인에 대해 다중회귀분석을 실시하여 분석하였다.

5) 통계치의 모든 유의수준은 $p<.05$ 으로 설정하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과

1. 일반적 특성에 따른 차이

건강 증진 프로그램 참여 동기를 신체 건강 증진과 정신 건강 증진을 위하는 것으로 분류하였으며 일반적 특성인 성별, 연령, 종교, 교육 수준, 주거환경, 경제적 수입이 건강 증진 프로그램 참여와 삶의 만족도에 미치는 영향의 차이 분석 결과는 다음과 같다.

1) 참여자들의 성별에 따른 차이

건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도를 성별에 따라 미치는 영향에 대한 분석 결과는 <표7>과 같다.

성별에 따라서는 신체건강 프로그램과 정신건강 프로그램의 참여 동기를 비롯한 삶의 만족도 모두 차이는 있었지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다(p>.05).

표 7. 노인들의 건강증진프로그램참여 동기 및 삶의 만족도 성별 차이

변인	성별	N	M(SD)	*t*	*p*
신체건강프로그램	남자	61	3.68(.80)	-.848	.398
	여자	159	3.77(.74)		
정신건강프로그램	남자	61	3.81(.70)	-1.359	.176
	여자	159	3.96(.72)		
삶의 만족도	남자	61	2.99(.67)	-1.498	.136
	여자	159	3.16(.81)		

*p<.05

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 참여자들의 연령에 따른 차이

건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도를 연령별에 따라 미치는 영향에 대한 분석 결과는 <표8>과 같다.

연령별에 따라서는 신체건강 프로그램과 정신건강 프로그램의 참여 동기를 비롯한 삶의 만족도 모두 차이는 있었지만 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다 (p>.05).

표 8. 노인들의 건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도 연령별 차이

변인	연령(세)	N	M(SD)	F	p (post-hoc)
신체건강프로그램	65-69	29	3.68(.80)	.236	.871
	70-74	47	3.71(.78)		
	75-79	58	3.81(.56)		
	80이상	86	3.75(.84)		
정신건강프로그램	65-69	29	3.85(.55)	.851	.468
	70-74	47	3.91(.62)		
	75-79	58	4.05(.58)		
	80이상	86	3.86(.88)		
삶의 만족도	65-69	29	3.32(.67)	1.819	.145
	70-74	47	3.22(.57)		
	75-79	58	2.95(.87)		
	80이상	86	3.10(.83)		

*p<.05

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 참여자들의 종교에 따른 차이

건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도를 종교별에 따라 미치는 영향에 대한 분석 결과는 <표9>와 같다.

종교별에 따라서는 신체건강 프로그램과 정신건강 프로그램의 참여 동기를 비롯한 삶의 만족도 모두 차이는 있었지만 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다 (p>.05).

표 9. 노인들의 건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도 종교별 차이

변인	종교	N	M(SD)	F	p (post-hoc)
신체건강프로그램	없음	80	3.68(.75)	.951	.436
	기독교	40	3.68(.71)		
	천주교	39	3.80(.76)		
	불교	56	3.89(.75)		
	기타	5	3.46(1.04)		
정신건강프로그램	없음	80	3.84(.74)	1.055	.380
	기독교	40	3.87(.74)		
	천주교	39	3.94(.61)		
	불교	56	4.08(.72)		
	기타	5	3.80(.92)		
삶의 만족도	없음	80	3.03(.69)	1.605	.174
	기독교	40	3.17(.76)		
	천주교	39	2.96(.76)		
	불교	56	3.25(.90)		
	기타	5	3.64(.66)		

*p<.05

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 참여자들의 교육 수준에 따른 차이

건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도를 교육 수준별에 따라 미치는 영향에 대한 분석 결과는 <표10>과 같다.

교육 수준별에 따라서는 신체건강 프로그램과 정신건강 프로그램의 참여 동기에서 차이는 있었지만 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다(p>.05).

그러나 삶의 만족도에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(p<.01). 세부적 요인의 차이를 확인하기 위해 사후검정을 실시한 결과 초졸(M=2.80)이 유의하게 가장 낮았고 대졸(M=3.44)과 대학원졸(M=4.00)이 유의하게 높게 나타난 것을 확인하였다(p<.01).

표 10. 노인들의 건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도 교육 수준별 차이

변인	교육수준	N	M(SD)	F	p (post-hoc)
신체건강프로그램	무학	57	3.91(.81)	.903	.480
	초졸	66	3.68(.70)		
	중졸	52	3.66(.78)		
	고졸	34	3.79(.67)		
	대졸	9	3.62(.90)		
	대학원졸	2	3.50(.23)		
정신건강프로그램	무학	57	4.05(.87)	.908	.477
	초졸	66	3.83(.72)		
	중졸	52	3.86(.64)		
	고졸	34	3.98(.52)		
	대졸	9	3.82(.80)		
	대학원졸	2	4.40(.00)		
삶의 만족도	무학(a)	57	3.25(.90)	3.738	.003** (b<f)
	초졸(b)	66	2.80(.84)		
	중졸(c)	52	3.21(.55)		
	고졸(d)	34	3.19(.63)		
	대졸(e)	9	3.44(.45)		
	대학원졸(f)	2	4.00(.56)		

*p<.05, **p<.01

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5) 참여자들의 주거환경에 따른 차이

건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도를 주거환경별에 따라 미치는 영향에 대한 분석 결과는 <표11>과 같다.

주거환경별에 따라서는 신체건강 프로그램과 정신건강 프로그램의 참여 동기에서 차이는 있었지만 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다(p>.05).

그러나 삶의 만족도에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(p<.01). 세부적 요인의 차이를 확인하기 위해 사후검정을 실시한 결과 혼자(M=2.95)사는 노인이 유의하게 가장 낮은 만족도를 보였으며 배우자(M=3.37)와 함께 사는 노인이 유의하게 가장 높은 만족도가 나타난 것으로 확인하였다(p<.01).

표 11. 노인들의 건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도 주거환경별 차이

변인	주거환경	N	M(SD)	F	p (post-hoc)
신체건강프로그램	혼자	119	3.70(.73)	1.141	.333
	배우자	72	3.83(.77)		
	자녀	16	3.91(.49)		
	부부, 자녀	13	3.51(1.05)		
정신건강프로그램	혼자	119	3.84(.73)	2.424	.067
	배우자	72	4.04(.63)		
	자녀	16	4.20(.61)		
	부부, 자녀	13	3.69(.99)		
삶의 만족도	혼자(a)	119	2.95(.85)	4.684	.003** (a<b)
	배우자(b)	72	3.37(.59)		
	자녀(c)	16	3.08(.95)		
	부부, 자녀(d)	13	3.23(.35)		

*p<.05, **p<.01

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

6) 참여자들의 경제적 수입에 따른 차이

건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도를 경제적 수입에 따라 미치는 영향에 대한 분석 결과는 <표12>와 같다.

경제적 수입에 따라서는 신체건강 프로그램의 참여 동기에서 차이는 있었지만 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다(p>.05).

그러나 정신건강 프로그램의 참여 동기에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며(p<.05), 삶의 만족도에서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(p<.01).

정신건강 프로그램의 참여 동기의 세부적 요인 차이를 확인하기 위해 사후검정을 실시한 결과 수입이 10-20만원(M=3.72)인 노인 보다 10만원미만(M=4.18)인 노인의 참여 동기가 유의하게 높게 나타난 것을 확인하였다(p<.05).

삶의 만족도의 세부적 요인 차이를 확인하기 위해 사후검정을 실시한 결과 수입이 30-50만원(M=2.64)인 노인 보다 70만원 이상(M=3.60)의 수입이 있는 노인의 삶의 만족도가 유의하게 높게 나타난 것을 확인하였다(p<.001).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 12. 노인들의 건강 증진 프로그램 참여 동기 및 삶의 만족도의 경제적 수입에 따른 차이

변인	경제적 수입 (만원)	N	M(SD)	F	p (post-hoc)
신체건강프로그램	10	47	4.00(.76)	2.347	.056
	10-30	46	3.62(.81)		
	30-50	50	3.77(.55)		
	50-70	47	3.57(.87)		
	70이상	30	3.81(.67)		
정신건강프로그램	10	47	4.18(.69)	2.975	.020*
	10-30	46	3.72(.84)		
	30-50	50	3.84(.57)		
	50-70	47	3.87(.76)		
	70이상	30	4.04(.60)		
삶의 만족도	10	47	3.17(.67)	8.688	.000***
	10-30	46	3.16(.65)		
	30-50	50	2.64(.94)		
	50-70	47	3.20(.65)		
	70이상	30	3.60(.62)		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 a=10, b=10-30, c=30-50, d=50-70, e=70이상

2. 각 하위요인 간 상관관계 분석

각 요인들 간의 관계를 검증하기 위해 Pearson's의 상관관계 분석하였으며, 분석결과는 <표 13>과 같다. 분석결과 신체건강 프로그램(r=.294), 정신건강 프로그램(r=.364), 삶의 만족도(r=1)로 통계적으로 높은 상관관계를 나타내고 있음을 알 수 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 13. 각 요인에 따른 상관관계 분석

	신체건강프로그램	정신건강프로그램	삶의 만족도
신체건강프로그램	1		
정신건강프로그램	.690**	1	
삶의 만족도	.294**	.364**	1

*p<.05, **p<.01

3. 건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향

1) 신체건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향

신체건강을 위한 건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 결과는 <표 14>와 같으며 회귀분석 결과 8.7%(R2 =.087)로 설명력 있게 나타났다. 구체적 분석 결과 신체건강 프로그램 참여와 삶의 만족도는 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.294, t=4.542, p<.001).

표 14. 신체건강이 삶의 만족도에 미치는 영향

변인	종속변수 : 신체건강프로그램				
	비표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
삶의 만족도	.285	.063	.294	4.543***	20.643***
R^2 =.087, adj R^2 =.082					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 정신건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향

정신건강을 위한 건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 결과는 <표 15>와 같으며 회귀분석 결과 13.2%(R2 =.132)로 설명력 있게 나타났다. 구체적 분석 결과 정신 건강 프로그램 참여와 삶의 만족도는 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.364, t=5.770, p<.001).

표 15. 정신건강이 삶의 만족도에 미치는 영향

변인	종속변수 : 정신건강프로그램				
	비 표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
삶의 만족도	.337	.058	.364	5.770***	33.296***
R^2 =.132, adj R^2 =.129					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 논 의

본 연구는 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의 일반적 특성, 주거환경, 경제적 수입에 따라 건강 증진 프로그램 참여와 노인 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 분석하고 규명함으로써 노인의 삶의 만족을 위한 건강증진프로그램의 미래 지향적 방향을 제시하는데 그 목적이 있으며 요인별 차이와 관련한 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

1. 일반적 특성에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도 차이

일반적 특성에 따라 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의 삶의 만족도는 교육 수준, 주거환경, 경제적 수입에 따라 평균적 차이와 유의한 차이가 나타났다.

1) 성별에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도의 차이

성별에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도는 차이가 없음을 보여주고 있다($p>.05$). 이러한 연구 결과는 최우영(2016)의 노인복지관 체육프로그램 이용 만족도에 관한 연구와 함께 이형희(2017)의 노인복지관 여가프로그램 참여에 대한 삶의 만족도 연구에서도 성별에 따른 차이가 없는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지해 주고 있다. 이는 남녀를 가리지 않고 다양한 건강증진프로그램에 부담 없이 참여하고 있다고 판단된다.

2) 연령에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도의 차이

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

연령에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도는 차이가 없음을 보여주고 있다(p>.05). 박지영(2014)의 서울특별시 노인복지관을 중심으로 연구한 신체활동·정서안정 프로그램 참여 만족도의 분석결과를 보면 연령에 따른 참여자 만족도가 60-74세 노인의 만족도가 75세 이상 노인보다 유의미하게 높게 나온 것을 알 수 있지만, 이윤성, 조종현(2019)의 노인복지관 프로그램에 따른 만족도에서 유의미한 차이를 보이지 않아 본 연구 결과와 일치하였다. 또한 본 연구에서 연령에 따른 응답자의 수를 보았을 때 80세 이상의 응답자가 전체 응답자의 약 37%로 가장 많았으며, 이는 의료 발달과 평균 수명 증가로 인해 초고령 사회로 진입하고 있다는 것을 시사한다.

또한 과거의 베이비붐 세대들이 현재는 노인 세대가 되어 역삼각형의 인구 변화가 나타났으나 정작 노인전문 인력을 양산하는 교육기관이 부족하고 특화 프로그램을 개발하고 보급하기 위해서는 전문 인력을 배출하는 교육이 필요한 현실이다. 따라서 노인의 삶에 대한 만족도 향상을 위해 건강 증진 프로그램 연구 개발에 많은 관심을 가져야 건강한 노후를 영위할 수 있을 거라 판단된다.

3) 종교에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도의 차이

연령에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도는 차이가 없음을 보여주고 있다(p>.05). 신장철(2012)의 노인복지관 프로그램 참여 노인의 만족도와 최영미(2019)의 사회복지시설 프로그램 이용이 노인의 만족도에 미치는 연구, 이국권(2010)의 노인복지관의 건강프로그램 만족도 연구에서도 본 연구와 동일하게 종교에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도에는 유의한 차이가 없음을 알 수 있다.

4) 교육 수준에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도의 차이

교육 수준에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도에는 유의한 차이를

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

보여주고 있다(p<.01). 김동현(2010)의 학력에 따른 생활 만족도 차이와 장은정(2002)의 교육 수준에 따른 노인의 삶의 만족도에 유의미한 차이가 없다고 하였으나 본 연구 결과에서는 교육 수준에 따른 삶의 만족도에서는 유의미한 차이를 보인 것을 확인할 수 있는데, 대학원 졸업의 평균이 가장 높았고 대졸, 무학, 중졸, 고졸, 초졸 순으로 초등학교 졸업 평균이 가장 낮은 수치를 보여 대졸 이상 집단이 유의하게 가장 높은 만족도를 나타낸 송한이(2009)와 부분적으로 일치함을 확인 할 수 있다. 또한 본 연구와 김두영(2020), 최재병(2020)의 노인복지관 프로그램 이용에 관련된 연구를 포함한 여러 선행 연구에서 대학교 졸업 이상의 고학력 응답자가 증가하고 있어, 교육 수준별 삶의 만족도 차이를 줄이고 만족도의 평균 수치를 높이기 위해서는 건강 증진 프로그램 참여자들의 교육 수준에 알맞은 프로그램 및 교육 수준과 무관한 프로그램을 운영한다면 교육 수준에 관계없이 삶에 대한 높은 만족도를 통해 삶을 영위할 수 있을 거라 판단된다.

5) 주거 환경에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도 차이

교육 수준에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도에는 유의한 차이를 보여주고 있다(p<.01). 이러한 연구 결과는 배우자, 부부와 자녀, 자녀, 혼자 순으로, 배우자와 함께 사는 참여자가 가장 높은 만족도를 보여주고 혼자 사는 참여자는 가장 낮은 만족도를 나타내주고 있다. 따라서 연령이 높아질수록 혼자가 아닌 배우자 또는 부부와 자녀, 자녀와 함께하는 시간이 많고 서로 의지할 수 있기 때문에 삶에 대한 만족도가 높아질 수 있다고 판단된다.

6) 경제적 수입에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도 차이

경제적 수입에 따른 건강 증진 프로그램 참여 및 삶의 만족도에서는 유의한 차이가 나타났다(p<0.001). 70만원 이상, 50-70만원, 10만원 미만, 10-30만원, 30-50만원 순으로 경제적 수입이 가장 높은 70만원 이상 참여자들의 삶의 만족도가 높

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

았으며 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인들의 삶의 만족도는 경제적 수입과 직접적인 관계가 있다는 것을 확인할 수 있다. 이는 경제적 수입이 좋지 않은 노인이 상대적으로 볼 때 삶의 만족도가 낮다는 것을 나타낸 이진관(2000)의 연구결과와 경제적 상태에 따른 유의한 차이를 나타낸 김소연(2011)의 연구 결과가 본 연구 결과를 지지해 주고 있다.

이에 복지관은 60세 이상의 모든 노인은 누구나 참여할 수 있기에 경제적 수입이 적어 생활이 어려운 차상위 저소득층과 보살핌이 부족한 노인, 그 외에도 해당하지 않는 지역에 생활하더라도 원하고자 하는 프로그램을 참여하고자 할 때, 어떤 방법으로든 노인복지 시설을 이용하는 데 불편하지 않도록 제도적으로 장려해야 하며, 경제적 수입에 따른 건강 증진 프로그램 참여자의 삶의 만족도를 높이기 위하여 지자체의 정책적, 경제적 지원을 받아 건강 증진 프로그램을 운영 하면 참여자의 경제적 부담을 줄여 모든 참여자의 만족도가 높아질 것이라 판단된다.

2. 노인복지관 건강 증진 프로그램이 삶의 만족도에 미치는 영향

본 연구에서는 노인복지관에서 운영하는 신체 건강 증진을 위한 프로그램과 정신건강 증진을 위한 프로그램을 포함한 건강 증진 프로그램이 참여자의 삶의 만족도에 직접적이고 긍정적인 영향을 주고 있음을 연구결과를 통해 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 이형의(2017)의 여가프로그램이 노인의 삶의 만족도의 상관관계분석에 관한 연구 결과와 같이 본 연구 결과와 일치한다고 할 수 있으며 신체적, 정서적 건강 증진 프로그램이 노인의 삶의 만족도에 직접적인 영향을 주고 있음을 나타냈다. 건강 증진 프로그램은 걱정, 근심, 심리적인 안정을 유지하고 분노를 극복하는 중요한 분야임을 알 수 있다. 다양한 프로그램을 통하여 웃으며 즐거움을 경험할 때 삶의 활력이 찾아오며, 높은 자아존중감과 심리적 안정감을 느껴 노년기의 삶을 긍정적으로 변화시킬 수 있을 것이라 판단된다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 노인복지관에서의 건강 증진 프로그램 참여자들의 일반적 특성, 주거환경, 경제적 수입에 따라 노인 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 분석하고 규명함으로써 노인의 삶의 만족을 위한 건강 증진 프로그램의 미래 지향적 방향을 제시하는데 그 목적이 있다. 본 연구의 연구대상은 2021년 현재 광주광역시 5개 구에 소재한 노인복지관에서 건강 증진 프로그램에 참여하는 65세 이상 노인을 연구대상으로 선정하여 250부의 설문지를 배부하여 회수하였으며 이중기입 및 편향적으로 기재된 설문지 30부를 제외한 220부를 SPSS 26.0 통계프로그램을 이용하여 분석하였으며 그 결론은 다음과 같다.

1. 노인의 일반적 특성에 따라 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의 삶의 만족도는 성별, 연령, 종교에 따라 평균적 차이는 있으나 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

1) 노인의 성별에 따른 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의 삶의 만족도는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2) 노인의 연령에 따른 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의 삶의 만족도는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

3) 노인의 종교에 따른 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의 삶의 만족도는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2. 노인의 일반적 특성에 따라 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의 삶의 만족도는 교육 수준, 주거환경, 경제적 수입 따라 평균적 차이와 유의한 차이가 나타났다.

1) 노인의 교육 수준에 따른 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

삶의 만족도는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

2) 노인의 주거환경에 따른 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의 삶의 만족도는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

3)노인의 경제적 수입에 따른 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여하는 노인의 삶의 만족도는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

3. 노인복지관 건강 증진 프로그램에 참여가 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

1) 신체건강 증진 프로그램 참여자들은 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2) 정신건강 증진 프로그램은 참여자들은 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 결론을 종합해보면 일반적 특성 중 성별, 연령, 종교에 따라서는 건강 증진 프로그램 참여자들의 삶의 만족도에 유의한 영향을 미치지 않고, 교육 수준, 주거환경, 경제적 수입에 따른 삶의 만족도에는 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 주는 것을 확인할 수 있다.

이에 따라 노인들의 삶의 만족도를 높이기 위해 노인복지관에서의 다양한 건강 증진 프로그램을 운영하여 스스로 건강을 관리할 수 있도록 더 나은 건강 증진 프로그램을 개발하고 활성화하며 어르신들이 이용하는 여러 시설에서의 건강 증진 프로그램이 필수적인 신체활동 프로그램으로 자리매김하여 적극적인 관심과 운영이 필요하다고 판단된다.

또한 건강 증진 프로그램 담당 강사의 연수 기회, 복지시설에 대한 재정적 지원과 행정적 지원을 대폭 증가하여, 노인들이 건강 증진 프로그램 참여를 통해 다가오는 초고령 사회에서도 건강을 증진 및 유지할 수 있도록 대비해야 한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 제언

본 연구는 지역 사회 및 노인복지관의 환경 특성이 세부적으로 반영되지 못하여 부족한 부분이 있으며 부족한 부분을 보완하기 위해 후속 연구에서는 다음과 같은 특성을 반영한 연구가 필요하다고 판단된다.

첫째, 다가오는 초고령사회에 대비하여 급속히 증가하는 노인들의 건강증진과 높은 삶의 만족도를 위해 노인복지관뿐 아니라 노인에 관련된 여러 시설에 대한 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구의 대상지역은 광주광역시에 위치한 노인복지관을 대상으로 연구하였으므로 후속 연구에서는 연구대상 지역을 전국으로 확대한 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구는 건강 증진 프로그램 참여가 삶의 만족도에 미치는 영향만을 연구했으므로 후속 연구에는 건강 증진 프로그램을 담당하는 강사의 역량과 삶의 만족도를 높일 수 있는 방안에 대한 연구가 깊이 있게 진행되어야 할 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

강성재(2019). **노인복지관 이용자의 만족요인에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문, 광주대학교 대학원.

고수현(2012). 100세 시대 노인복지론. **서울 : 정민사.**

고아라(2005). **노인 무용프로그램의 현황연구 및 활성화방안 : 서울지역 노인학교(60세이상)를 중심으로.** 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.

권정자(2003). **수영 및 게이트볼 참여 노인여성의 체력 및 신체적 수행능력.** 미간행 석사학위논문, 계명대학교 대학원.

김범수(2017). **생활체육 프로그램 참여노인의 지각된 건강상태가 건강증진행위 및 삶의 질에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 중원대학교 대학원.

김설향(2005). 치매노인을 위한 신체자극 운동프로그램 개발. **한국사회체육학회지, 25,** 503-515.

김소연(2011). **노인복지관 이용자 만족도에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

김승익(2014). **노년기 재혼자의 결혼 만족도에 미치는 요인에 관한 연구.** 미간행 박사학위논문, 목포대학교 대학원.

김지영(2018). **노인복지관 운영서비스품질이 이용자 만족도에 미치는 영향 : 가족 및 사회적 지지의 매개효과를 중심으로.** 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.

박영란(2018). 노인복지관 실무자와 이용노인의 건강서비스 요구도 인식 비교를 통한 노인복지서비스 개선방안. **수원 : 더불어민주당 경기도의회.**

박영순(2001). **노인종합복지관의 프로그램 이용 실태 및 만족도에 관한 연구 : 청주시 노인종합복지관을 중심으로.** 미간행 석사학위논문, 건국대학교 대학원.

박지영, 이상일(2014). **노인복지관 이용자 만족도의 영향요인에 관한 연구 : 강남과 강북 노인복지관을 중심으로.** 미간행 석사학위논문, 서울시립대학교 대학원.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

박충배(2011). **건강증진프로그램에 참여하는 노인의 자기효능감이 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과.** 미간행 박사학위논문, 경희대학교 대학원.

성미애(2019). 노인복지론. **서울 : 한국방송통신대학교출판문화원.**

송수경(2008). 보**건소 건강증진 프로그램의 인지도와 운동프로그램 효과에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문, 고신대학교 대학원

송한이(2019). **노인종합복지관 생활체육 프로그램에 참여하는 노인의 참여특성과 참여만족도의 관계.** 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.

오정선(2002). **재가노인 복지서비스 이용자의 서비스 만족에 영향을 미치는 요인 연구 : 강서구 독거 노인 가정봉사원 파견사업을 중심으로.** 미간행 석사학위논문, 한림대학교 대학원 석사학위논문.

오주은(2010). **노인의 건강관련행위가 삶의 만족도에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 대구한의대학교 대학원.

유송지(2008). **지역사회 노인의 경로당 건강증진프로그램 참여수준이 우울, 삶의 질에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.

이승범(2003). **노인종합복지관의 운동프로그램이 노화, 체력 및 삶의 질에 미치는 영향 : 노인여성을 중심으로.** 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.

이윤성, 조종현(2019). 노인종합복지관 이용이 노후 삶의 만족도에 미치는 영향. **한국벤처혁신학회지, 2(1),** 57-79

이정은(2021). **노인여가복지시설에서의 건강증진 프로그램 이용에 따른 노인의 신체건강, 정신건강 및 삶의 질 비교.** 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.

이진관(2000). **노인종합복지관 이용자 만족도 조사연구 : 서울특별시를 중심으로.** 미간행 석사학위논문, 성공회대학교 대학원.

이형희(2017). **노인의 여가프로그램 참여와 삶의 만족도 관계에 관한 연구 : 노인종합복지관 참여 노인을 중심으로.** 미간행 석사학위논문, 가천대학교 대학원.

임연옥(2008). **노인복지관의 고객충성도에 관한 연구 : 고객만족, 서비스 품질, 관계혜택의 관계를 중심으로.** 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

장은정(2002). **노인복지관 이용자 만족도 결정 요인에 관한 연구 : 청주지역을 중심으로.** 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

장은정(2002). **노인복지관 이용자 만족도 결정 요인에 관한 연구 : 청주지역을 중심으로.** 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.

정영희(2008). **노인복지서비스 이용자 만족도의 영향요인에 관한 연구 : 충청북도 사회복지관을 중심으로.** 미간행 박사학위논문, 청주대학교 대학원.

정일규 (2011). 휴먼 퍼포먼스와 운동생리학. **서울 : 대경북스.**

조명곤(2007). **대학생의 생활체육 참여 정도와 건강증진행위, 건강통제행위, 삶의 질의 관계.** 미간행 박사학위논문, 세종대학교 대학원.

지민숙(2002). **노인 전인건강증진 프로그램 개발.** 미간행 석사학위논문, 한남대학교 대학원.

최성재, 장인협(2010). 노인복지학. **서울 : 서울대학교출판문화원.**

최영미(2019). **사회복지시설 이용노인의 여가활동만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문, 성결대학교 대학원.

최우영(2016). **노인복지관의 서비스 질이 이용자 만족도에 미치는 영향에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문, 울산대학교 대학원.

최진일(2011). **통합적 노인 건강증진 프로그램의 효과성 분석 : 삶의 질을 중심으로.** 미간행 석사학위논문, 동의대학교 대학원.

하운경(2017). **노인 골관절염 유병 관련 요인 연구 : 2014년 노인실태조사 자료를 중심으로.** 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.

현승권(2004). **노인의 건강행동이 삶의 질에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문 한양대학교 대학원.

홍형자(2013). **노인복지시설 이용이 노인의 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구 : 강원도 동해안 4개 도시를 중심으로.** 미간행 박사학위논문, 한중대학교 대학원.

Santos, S., Barlem, E., da Silva, B., Cestari, M., & Lunardi, V. (2008).Health promotion for the elderly: gerontogeriatric nursing commitment. *Acta Paul Enferm,* 21, 649-53.

Park, Y. R. J., & Sohng, K. Y. (2019). Effects of a customized health promoㄱtion program on depression, cognitive functioning and physical

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

health of elderly women living alone in community: A cluster randomized controlled trial. *Journal of Korean Academy of Nursing,* 49(5), 515-525.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

부 록

NO. ☐☐☐☐

노인복지관 건강증진 프로그램 참여와 노인의 삶의 만족도

안녕하십니까?

저는 조선대학교 교육대학원 체육학과 석사과정에서 체육학을 공부하고 있습니다. 본 설문지는'노인복지관 건강증진 프로그램 참여가 노인 삶의 만족'에 관한 연구를 하기 위해 작성된 것입니다.

귀하께서 응답해 주신 설문 내용은 개인정보 보호법 제 58조 1항 및 통계법 제33조(비밀의 보호)에 의거하여 절대 비밀이 보장되고 연구 이외에 다른 목적으로 사용되지 않을 것입니다.

본 설문지 응답에 부담이 되시겠지만 좋은 연구가 이루어질 수 있도록 성실히 답변해 주시길 부탁드립니다.

2021년 3월

연 구 자: 조선대학교 교육대학원 체육교육과 김 민 성
지도교수 정 홍 용

※ 해당되는 번호에 "V"표시를 하거나 ( ) 안에 적어 주시기 바랍니다.

Ⅰ. 일반적 사항에 대한 질문입니다.

1. 귀하의 성별은? ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 연세는 어떻게 되십니까?
① 65~69세 ② 70~74세 ③ 75~79세 ④ 80세 이상

3. 귀하는 현재 어떤 종교를 가지고 계십니까?
① 종교 없음 ② 기독교 ③ 천주교 ④ 불교 ⑤ 기타( )

4. 귀하는 교육을 어느 정도 받으셨습니까?
① 무학 ② 초등학교 졸업 ③ 중학교 졸업
④ 고등학교 졸업 ⑤ 대학교 졸업 ⑥ 대학원 졸업 이상

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 귀하는 현재 누구와 사십니까?

① 혼자 생활한다. ② 배우자와 함께 산다. ③ 혼자 자녀들과 산다

④ 부부와 자녀들과 함께 산다. ⑤ 기타( )

6. 귀하의 한 달 수입은 어느 정도 입니까?

① 10만원 미만 ② 10-30만원 미만 ③ 30-50만원 미만

④ 50-70만원 미만 ⑤ 70만원 이상

Ⅱ. 노인복지관 건강증진 프로그램 중 참여하게 된 동기는 무엇입니까?

문 항	전혀 아니다	아니다	보통	그렇다	매우 그렇다
1) 새로운 운동을 해보고 싶어서	①	②	③	④	⑤
2) 체력이 항상되고 싶어서	①	②	③	④	⑤
3) 스트레스와 긴장을 해소하고 싶어서	①	②	③	④	⑤
4) 즐겁게 생활하고 싶어서	①	②	③	④	⑤
5) 다른 사람들과 이야기를 하고 싶어서	①	②	③	④	⑤
6) 활동적인 신체활동을 하고 싶어서	①	②	③	④	⑤
7) 휴식과 안정을 찾고 싶어서	①	②	③	④	⑤
8) 건강을 유지하고 싶어서	①	②	③	④	⑤
9) 시간적 여유를 가기고 싶어서	①	②	③	④	⑤
10) 마음의 여유를 찾기 위해서	①	②	③	④	⑤

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 노인의 삶의 만족도에 대한 질문입니다

삶의 만족도	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1) 나이가 들어감에 따라 매사가 생각했던 것보다 더 잘되어 가는 것 같다	①	②	③	④	⑤
2) 지금 내 일생에 있어서 가장 쓸쓸하다.	①	②	③	④	⑤
3) 나는 지금 젊었을 때보다 더 행복하다	①	②	③	④	⑤
4) 내가 지금하고 있는 대부분의 일들은 따분하고 지루하다.	①	②	③	④	⑤
5) 내가 살아온 인생을 돌이켜 볼 때 충분히 만족하다.	①	②	③	④	⑤
6) 나는 지금 나이가 많이 들었고 다소간 피곤함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7) 나는 인생에서 내가 기대했던 것보다 훨씬 많은 것을 얻었다.	①	②	③	④	⑤
8) 내 인생을 들이켜 돌이켜 볼 때 내가 원하는 대다수의 중요한 것들은 얻지 못했다.	①	②	③	④	⑤
9) 다른 사람들에 비해 나는 자주 우울증에 빠진다.	①	②	③	④	⑤
10)내가 지금하고 있는 일들도 예전만큼 재미가 있다.	①	②	③	④	⑤

- 감사합니다. -