



[발행일: 2020년 5월 26일]

우리나라 장노년층의 규칙적 운동 참여 실태 및 심리적 효과

김 지 연¹

(연세대 소셜오믹스 연구센터 전임연구원)

인간의 전생애에 걸쳐 규칙적으로 운동하는 습관의 중요성은 이미 널리 알려져 있다. 특히 장노년기의 경우, 노화로 인해 근력이 감소하고, 골밀도가 낮아지고, 심장, 폐, 위장과 같은 기관들의 약해지는 등 신체기능이 쇠퇴하지만, 규칙적인 운동은 기능의 쇠퇴를 지연시키거나 극복하도록 도와준다. 뿐만 아니라 장노년기의 규칙적인 운동은 심리적 적응에도 도움이 되는데, 규칙적으로 운동을 하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 전반적인 삶 만족도가 높고, 우울과 불안이 낮고, 인지기능이 더 좋은 경향이 있다고 지속적으로 보고되고 있다(김지연, 홍준희, 2017; Song & Song, 2014)¹. 하지만 이와 같은 운동의 이점에도 불구하고 여전히 장노년의 많은 수가 운동을 규칙적으로 하고 있지 않은 것으로 보인다. 본 호에서는 한국고령화연구패널조사의 공개된 자료 중 가장 최근 자료인 제7차 패널자료 분석을 통해 우리나라 장노년층의 규칙적 운동참여 실태를 파악하고, 규칙적 운동참여와 심리적 적응 간의 관계를 확인해보고자 한다.

한국고령화연구패널조사의 패널은 제주도를 제외한 지역에서 지역과 주거형태별로 층화 및 할당 표집한 가구의 가구원 중 만 45세 이상 성인이며, 이 중 제7차 조사에는 제1차 조사부터 참여하였던 기존 패널 중 6136명이 응답을 완료하였다. 본 호에서는 이들이 응답한 운동 참여 및 심리적 적응 관련 자료를 분석하였다. 응답자의 인구통계학적 특성은 표1과 같다.

¹ 서울대학교 심리학 박사(e-mail: jyeon2019@gmail.com)

¹ 김지연, 홍준희 (2017). 노인의 생활체육 참여 정도가 주관적 건강, 노화태도, 삶 만족에 미치는 영향: 변인간 관계를 중심으로. 한국스포츠심리학회지, 28(4), 27-37.

Song, M. R., & Song, L. R. (2014). Analysis of quality of life among middle aged and elderly women participating in health dance exercise. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 6(3), 163-168.

표 1. 조사참여자 특성

변수	구분	빈도	%
연령	50대	690	11.2
	60대	2156	35.1
	70대	1993	32.5
	80대	1124	18.3
	90대 이상	173	2.8
성별	남성	2566	41.8
	여성	3570	58.2
결혼	배우자 있음	4517	73.6
	배우자 없음	1619	26.4
종교	있음	2329	38.0
	없음	3807	62.0
교육	초졸 이하	2639	43.0
	중졸	1087	17.7
	고졸	1782	29.0
	대졸 이상	628	10.2

우선 규칙적 운동 참여 실태를 살펴보면 규칙적으로 운동을 한다고 응답한 사람(이하 규칙적 운동 참여자)의 수는 응답자의 32.5%인 1994명이었고, 규칙적으로 운동을 하지 않는 사람(이하 규칙적 운동 비참여자)의 수는 응답자의 67.5%에 달하는 4142명이어서 응답자의 절반 이상이 규칙적인 운동을 하지 않는 것으로 나타났다. 규칙적 운동 참여자 1994명의 주당 평균 운동횟수는 4.57회였고, 한 회당 평균 운동시간은 58.98분이었다. 해당 내용은 표2에 제시하였다.

표 2. 측정변수 기술통계치

변수		빈도(%) 혹은 평균(표준편차)
운동 관련 변인	참여 여부	참여 1994(32.5%)
		비참여 4142(67.5%)
	빈도	4.57(1.71)
	시간	58.98(31.03)
심리적 적응 관련 변인	전반적 삶 만족도	61.72(16.92)
	우울	3.27(2.95)
	인지기능	24.79(5.86)

주1. 규칙적 운동 참여 여부, 심리적 적응 관련 변인 통계치는 전체 6136명의 자료에서 계산한 값이며, 참여빈도, 참여시간은 규칙적 운동에 참여하고 있다고 응답한 1994명의 자료에서 계산한 값임

주2. 규칙적 운동 참여 여부 빈도값은 일주일에 1번 이상 규칙적 운동에 참여하고 있는지에 대한 응답에 따른 것임. 참여빈도, 참여시간의 단위는 각각 일/주, 분/회임.

주3. 전반적 삶 만족도 점수의 범위는 0~100점이고 점수가 높을수록 전반적 삶 만족도가 높은 것임. 우울 점수의 범위는 0~4점이고 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것임. 인지기능 점수의 최고점은 30점이고 점수가 높을수록 인지기능이 좋은 것임.

규칙적 운동 비참여자 4142명에게 규칙적으로 운동을 하지 못하는 가장 큰 이유를 물어봤을 때, 응답자의 25%에 해당하는 1537명이 하고는 싶지만 귀찮아서(습관이 되지 않아서) 못한다고 대답하였다. 이 밖에 856명(14%)은 운동을 좋아하지 않아서, 829명(13.5%)은 바빠서 운동할 시간이 없어서, 585명(9.5%)은 규칙적으로 운동을 해야겠다는 생각을 해본 적이 없어서, 187명(3%)은 운동할 공간이 주변에 없어서, 148명(2.4%)은 기타의 이유를 꼽았다. 해당 내용은 표3에 정리하였다.

표 3. 규칙적으로 운동을 하지 못하는 가장 큰 이유

응답 내용	빈도	%
바빠서 운동할 시간이 없음	829	13.5
운동할 공간이 주변에 없음	187	3.0
하고는 싶지만 귀찮아서(습관이 되지 않아서) 못함	1537	25.0
운동을 좋아하지 않음	856	14.0
규칙적으로 운동을 해야겠다는 생각을 해본 적이 없음	585	9.5
기타	148	2.4

다음으로 규칙적 운동과 심리적 적응 간의 관계를 살펴보았다. 규칙적 운동 참여자와 규칙적 운동 비참여자 간 심리적 적응에서 차이가 있는지 확인하기 위하여 두 집단의 전반적인 삶 만족도, 우울, 인지 기능 점수를 독립표본 t검정을 실시하여 비교하였다. 전반적인 삶 만족도는 규칙적 운동 참여자는 64.77점, 규칙적 운동 비참여자는 60.25점으로 규칙적 운동 참여자가 더 높았고, 우울은 규칙적 운동 참여자는 2.70점, 규칙적 운동 비참여자는 3.55점으로 규칙적 운동 참여자가 더 낮았다. 마지막으로 인지기능의 경우, 규칙적 운동 참여자는 26.45점, 규칙적 운동 비참여자는 23.97점으로 규칙적 운동 참여자의 인지기능이 더 높은 것으로 나타났다. 두 집단의 전반적 삶 만족도, 우울, 인지기능의 차이는 모두 α 값 .05 수준에서 유의하였다. 결과는 표4에 제시하였다.

표 4. 규칙적 운동 참여자와 규칙적 운동 비참여자의 전반적 삶 만족도, 우울, 인지기능 차이

	참여인	비참여인	t
전반적 삶 만족도	64.77(15.00)	60.25(17.58)	10.43***
우울	2.70(2.79)	3.55(2.99)	17.78***
인지기능	26.45(4.14)	23.97(6.39)	-10.93***

주 1. *** $p < .001$.

한편, 규칙적 운동 참여자 중 주당 운동횟수 및 1회당 운동시간과 심리적 적응 간의 관계가 있는지 탐색하기 위해 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 심리적 적응 세 지표는 주당 운동횟수와는 상관이 없었고, 1회당 운동시간과는 통계적으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 1회당 운동시간이 길수록 전반적인 삶 만족도는 높고, 우울 수준은 낮고, 인지기능이 좋은 것으로 나타났다. 결과는 표5에 제시하였다.

표 5. 주당 운동횟수, 1회당 운동시간, 심리적 적응 변인 간 상관

	(a) 주당 운동횟수	(b) 1회당 운동시간	(c) 전반적 삶 만족도	(d) 우울	(e) 인지기능
(a)	-				
(b)	.01	-			
(c)	.00	.10***	-		
(d)	.02	-.12***	-.37***	-	
(e)	-.03	.14***	.32***	-.36***	-

주. *** $p < .001$.

본 호의 분석결과는 장노년기 규칙적 운동이 심리적 적응에 중요하다는 전문가의 입장과 일치한다. 이와 같은 규칙적 운동의 긍정적 효과에도 불구하고 응답자의 절반 이상이 규칙적인 운동을 하지 않는다고 응답하였는데, 이러한 결과는 장노년층의 규칙적 운동 참여를 유도하는 노력이 필요하다는 것을 보여준다.

이와 관련하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 장노년층이 규칙적 운동에 참여하는 습관을 들일 수 있도록 도와주는 프로그램을 개발하여 보건소나 복지관과 같은 공공의료시설, 공공복지시설에 보급할 필요가 있다. 이러한 시설에서는 이미 장노년층을 위한 다양한 운동 프로그램이 제공되고 있으나, 규칙적인 운동의 습관화를 도와주는 프로그램은 아직까지는 거의 없는 실정이다. 좋은 운동 프로그램에 참여하더라도 그 운동을 지속할 수 없으면 운동의 효과를 보기 힘들므로 규칙적 운동을 습관화할 수 있도록 돕는 것이 중요하다. 운동심리 전문가들은 경험적 근거를 토대로 개인의 의지력에 달려있다는 수준의 주장을 넘어서서 규칙적인 운동을 습관화할 수 있는 심리사회 모델을 제안한다² 이러한 모델을 현실에 맞게 보완하여 장노년층을 위한 규칙적 운동 습관화 프로그램을 개발·보급할 필요가 있다.

둘째, 규칙적 운동의 중요성을 교육하고 홍보할 필요가 있다. 이미 다양한 매체와 채널을 통해 장노년기의 규칙적인 운동이 가져다주는 신체적·심리적 이점이 알려지고 있기는 하지만, 규칙적인 운동을 할 필요성을 못 느낀다고 응답한 사람의 수가 상당한 것으로 보아 더 적극적인 교육과 홍보의 노력이 필요해 보인다.

셋째, 적절한 운동 강도에 대한 정보를 교육하고 홍보할 필요가 있어 보인다. 주당 운동횟수보다는 1회당 운동시간이 심리적 적응과 관련된다는 분석 결과는 규칙적인 운동에 참여하는 것 뿐만 아니라 참여하는 운동의 강도 역시 중요하다는 것을 보여준다. 2013년에 보건복지부에서 발간한 ‘한국인을 위한 신체활동 지침서’에는 생애주기별 적절한 신체활동 강도가 제시되어 있는데, 안타깝게도 운동의 중요성에 대한 정보에 비해서 이러한 적절한 운동 강도에 대한 정보는 널리 알려지지 않은 것으로 보인다. 규칙적인 운동참여자가 운동의 효과를 최대한 누릴 수 있도록 하기 위해서는 장노년층이 건강을 유지하고 증진시키기 위해 필요한 적절한 운동 강도에 대한 정확한 정보가 널리 공유되어야 할 것이다.

² Curt L. Lox, Kathleen A. Martin Ginis, Steven J. Petruzzello (2016). *The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice*. Taylor & Francis Group.