

## 미취업 노인의 건강 개선 교육 프로그램의 개발 방향 탐색

박혁<sup>1</sup>, 김가원<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>전남대학교 체육교육과, <sup>2</sup>조선대학교 교육학과

### Exploring a Direction of the Development of an Education Program for Health Improvement of the Unemployed Elderly

Hyeok Park<sup>1</sup>, Gawon Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical Education, Chonnam National University

<sup>2</sup>Department of Education, Chosun University

**요약** 본 논문은 취업이 노인의 건강상태에 긍정적인 영향력을 미치고 있다는데 착안하여, 건강상의 이유로 취업하지 못한 대다수의 노인에게 취업자와 동등한 건강 상태를 유지할 수 있게 하는 건강 개선 교육 프로그램을 제안하고자 하는 목적을 가지고 시행되었다. 따라서 취업한 노인의 건강상태를 미취업자 노인과 비교해보고 이를 바탕으로 미취업자에게 시행되어야 할 교육 프로그램의 내용을 설정하여, 향후 건강에 관련한 평생교육 프로그램이 지향해야 할 방향을 제시하고자 하였다. 분석 결과, 영양 상태와 일상생활 수행능력의 차원에서 취업자가 더 긍정적인 건강 상태를 보였으며 인지력 (지남력, 주위집중, 일상인지)과 삶의 만족도 부분에서 취업자가 더 활성화 되어있는 모습을 볼 수 있었다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구에서는 안전교육과 건강습관 개선교육, 인지활성화를 통한 수행능력 개선 교육, 사회적 교류 제공을 통하여 미취업자 노인의 건강 상태를 발전시키고자 하였으며, 여가적 차원에 머물러 있는 노인 평생교육프로그램의 전문성을 확보하고자 하였다. 따라서 본 연구에서 제안하고 있는 프로그램은 미취업 노인들이 성공적 노화의 핵심인 취업과 동등한 효과를 얻을 수 있도록, 교육을 통하여 다양한 사회적 상호작용의 기회 등을 제공받아 건강을 유지하게 함으로 노인들의 삶의 질을 큰 폭으로 개선할 수 있을 것이며, 더 나아가 추후에 노인들의 사회적인 역할을 넓힐 수 있는 밑바탕을 제공해줄 수 있을 것이다.

**Abstract** The purpose of this study is to propose a health improvement education program for the majority of elderly people who could not work due to health issues. This study focused on the fact that employment has a positive influence on the health outcomes of the elderly. The paper compares the health outcomes of employed elderly versus that of the unemployed, and suggests directions for future lifelong education programs related to health for the unemployed elders.

The study results show more positive health outcomes for employed elders in terms of nutrition status and ability to perform daily tasks. Furthermore, their cognitive ability was more active (orientation, peripheral concentration, awareness of daily life) and their overall quality of life. Therefore, the study aims to develop health outcomes in the unemployed elderly population through safety education, improving health habits, performance improvement education via cognitive activation and socializing, and to secure the professionalism of lifelong education programs for the elderly which is currently only seen as a leisure activity. The object of the proposed program in this study is to maintain health by providing opportunities employment - a core component of successful aging - and relevant social interaction. This will greatly improve the quality of life of the elderly and provide a basis for widening the social role of elderly people in the future.

**Keywords** : Lifelong education, Elderly education, Health education for elderly, Health education Successful aging

\*Corresponding Author : Gawon Kim(Chosun University)

Tel: +82-62-230-7324 email: gawon0613@chosun.ac.kr

Received April 5, 2017

Revised April 18, 2017

Accepted May 12, 2017

Published May 31, 2017

## 1. 서론

2005년 우리나라의 평균 기대수명은 78.6세였으나 2015년 불과 십년 만에 평균 기대수명이 81.7세로 증가하며 고령화가 빠르게 진행되고 있다[1]. 따라서 빠르게 진행되는 인구의 고령화에 따라 우리 사회는 가족 기능의 변화와 노인부양의 문제 등 다양한 유형의 사회 문제들이 발생하고 있다[2]. 이와 같은 사회적 문제들은 노인들에게 직접적인 영향력을 미치고 있으며, 그 중 전통적인 노인의 문제는 삼고(三苦)라 하여 빈(貧)고, 병(病)고, 고독(孤獨)고를 들었지만 오늘날에는 삼고에 무위고(無爲高)가 더해져, 일이 없어 역할이 상실된 상태를 노인의 문제로 삼기 시작하였다[3-4]. 무위고는 오늘날 산업사회가 도래하며 덧붙여진 문제로 의학의 발달로 인해 삶의 질이 높아져 노년층의 삶은 길어졌지만 퇴직 연령은 정해져 있기 때문에, 오랜 시간 직업을 통한 활동이 없게 되며 나타나게 되는 다양한 문제점들이다. 직업 활동이 없는 노인들의 수입의 감소가 가져온 빈곤문제에서 시작하여 다양한 건강문제, 사회적 유대관계의 변화와 역할 상실의 변화까지 겪으며 자아존중감이 저하되고 외로움과 소외감을 겪는 등의 복합적인 문제를 겪게 된다[2],[5-6]. 따라서 노인의 취업은 단순히 수입원이 생긴다는 의미를 넘어서 인간으로서 자존감과 자립심을 고양시키는 계기를 마련하는 것이며 자유의지의 강화와 삶의 동기를 키울 수 있는 것이라 볼 수 있다[7].

국내외 다양한 연구들은 취업을 통해 경제 활동에 참여하는 것이 노인의 건강상태에 긍정적인 영향력을 미치고 있음을 보여주는데, 이러한 연구들은 취업이 노인의 가장 큰 문제인 건강문제를 해결해주며 성공적인 노화를 보내는 핵심임을 강조하고 있다. 즉 건강한 노인은 노동 활동을 유지할 수 있을 것이며, 다시 노동 활동은 노인의 신체적이며 정신적인 건강을 도와주게 되는 선순환의 구조가 반복되게 된다는 것이다[8]. 따라서 노인의 경제활동에 대한 선행연구들에서는 취업 혹은 사회적 활동의 참여를 바탕으로 향상된 일상 활동 능력이나 건강 상태 등을 보여주며 노인의 취업률을 높여야 한다는 대안을 내놓고 있다. 하지만 현재 일하고 있는 노인은 30.8%로[9] 노인 인구의 절반도 미치지 못하며, 정작 노화에서 수반되는 다양한 신체적 어려움으로 인하여 취직을 하여 경제활동 및 사회적 활동을 하기 힘든 경우가 많다. 따라서 취업이 불가능한 대다수의 노인들의 건강 증진이 무엇

보다 선행되어야 할 과제로 보인다. 그렇기에 미취업 노인들이 취업이 주는 건강상 효과와 동등하게 구성된 교육을 제공받으며 건강을 유지하는 것은, 대다수의 노인들의 삶의 질을 큰 폭으로 개선할 수 있는 방안이 될 수 있을 것이며 더 나아가 추후에 노인들의 사회적인 역할을 넓힐 수 있는 밑바탕까지 제공해줄 수 있을 것이다.

취업하지 못한 노인들이 취업한 노인들과 비슷하게 건강을 유지하게 할 수 있는 실제적인 방안은 그들을 위해 시행되는 건강 교육이 될 수 있다. 지금까지 노인들에게 제공되었던 교육은 노인들이 무력하여 의존적인 존재이며 병약한 존재로 보아 복지적 측면이 강한 여가나 교양위주의 교육에 주로 초점을 맞추어 왔다[10]. 따라서 노인들이 접하는 교육들은 주로 그들이 수동적으로 따라하기만 하는 일방적인 프로그램이었으며, 노인들이 프로그램에 왜 참여해야 하는지, 그들의 어떠한 요구를 반영하고 있는지에 대한 점은 고려하지 않았다. 이제 노인을 대상으로 하는 교육은 단순한 여가 차원의 교육이 아닌 추후에 노인의 사회 참여 가능성과 연계될 수 있으며, 미취업 노인이 취업한 노인과 동등한 건강상태를 갖게 하기 위한 체계적인 건강 교육을 통하여 건강의 증진과 더불어 다양한 사회적 관계까지 형성할 수 있어야 한다.

이에 본 연구에서는 취업이 노인의 건강 상황에 미친 구체적인 영향을 알아보기 위하여 취업의 여부에 따라 취업자의 건강 상황을 신체적인 부분과 인지적인 부분으로 세분화하여 분석하고자 한다. 이후, 산출된 결과를 교육의 내용으로 선정하여 미취업자가 취업자와 동등한 건강 효과를 얻을 수 있는 건강 개선 교육을 제안하고자 한다. 이러한 프로그램은 차후 미취업 노인들이 건강한 삶을 영위할 수 있게 하여 삶의 질을 끌어올림과 동시에 노인들의 가장 큰 문제인 건강문제를 해결할 수 있을 것이다. 또한 현재 노인을 대상으로 하는 일방적이며 단순한 내용의 교육에서 벗어나 교육 내용의 질 향상에 기여하며, 노인의 건강에 관련한 평생교육 프로그램을 관리하고 지원할 수 있는 기초자료가 될 수 있을 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

취업자와 동등한 건강 효과를 얻을 수 있는 노인 건강 교육 프로그램을 개발하기 위하여, 한국고용정보원에서

**Table 1.** Classification of analysis

Main Category	Middle Category	Minor Category (Specific Factors)
Physical Factors	Chronic Illness	Chronic Illness
		Injury
	Health habits	Traffic injury
		Fall
	Ability to perform daily tasks	Nutritional state
		Physical exercise
Cognitive Factors	Perception	ADL
		IADL
		Disorientation
	Psychological	Peripheral concentration
		Awareness of daily life
		Depression
	Satisfaction in life	

실시한 고령화 패널 조사(2017년) 5차 자료를 활용하여 노인의 취업 여부에 따라 신체적 요인에 관련된 만성질환, 사고(교통사고, 낙상), 건강형태(운동, 영양상태), 일상생활수행능력(ADL, IADL)을 분석하였다. 그리고 인지적 요인에 관련된 지남력, 기억력, 정신건강을 분석하였다<Table 1>.

이와 같이 분석한 자료를 통해, 취업자들이 미취업자들보다 더 나은 건강 상황을 알아보고, 이를 바탕으로 미취업 노인들에게 긍정적인 효과를 낼 수 있는 노인 건강 개선 교육 프로그램 개발의 방향을 제안하고자 한다.

제안된 프로그램의 내용은 현장에서 활동 중인 평생교육사 1명, 교육학 분야 전문가 1명, 체육교육학 분야 전문가 2명의 평가를 받았다. 프로그램의 내용은 첫째, 미취업 노인의 특성을 잘 반영하고 있는지 둘째, 미취업 노인에게 필요한 내용인지 셋째, 현실에 적용 가능한 내용인지 넷째, 건강 개선의 가능성이 있는지 등이 평가의 중심이 되었다. 평가자들의 다양한 의견을 바탕으로 내용을 수정 및 보완하며 교육 내용의 타당성을 확보하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 조사대상

총 7,029명 중에 우리나라 법령상 노인인구에 포함하는 65세 이상의 남자 1,783명과 여자 2,443명으로 총 4,226명을 선정하였다. 조사대상의 일반적 특성인 성별, 연령, 학력, 혼인, 취업여부와 관련된 사항에 대해 빈도 분석을 실시하였다<Table 2>.

**Table 2.** Demographic Analysis of Participants

(N=4226)			
Variables	Category	n	%
Gender	Male	1783	42.2
	Female	2443	57.8
Age Group	65-69 years old	1101	26.05
	70-74 years old	1095	25.91
	75-79 years old	998	23.62
	Over 80 years old	1032	24.42
Academic Ability	Uneducated (illiterate: unable to decipher text)	348	8.2
	Uneducated (literate: able to decipher text)	675	16.0
	Elementary Education	1513	35.8
	Middle School Education	672	15.9
	High School Education	697	16.5
	Vocational/Community College	30	0.7
	University Bachelors	261	6.2
University Masters	24	0.6	
University Doctorate	6	0.1	
Marrital status	Has a partner	4193	99.2
	Does not have a partner	33	0.8
Employment status	Employed	974	23.0
	Unemployed	3252	77.0
Employment Type	Wage worker	323	7.6
	Self-Employed	510	12.1
	Unpaid family worker (>18 hours)	128	3.0
	Unpaid family worker (<18 hours)	13	0.3

### 3.2 취업 노인의 건강 상황 분석

#### 3.2.1 신체적 요인에 대한 분석

취업유무에 따른 신체적 요인을 분석하기 위해 t검증 결과 <Table 3>과 같다.

우선 집단 간 낙상사고 발생 빈도에 따른 분석결과를 살펴보면  $t(N=4226)=-4.110, p=.001$ 로써 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 취업자(M=1.02)가 미취업자(M=1.04) 보다 사고 발생의 빈도가 더 낮게 나타난 것이다. 아울러 집단 간 영양 상태에 따른 t검증 결과를 살펴보면  $t(N=4226)=3.817, p=.001$ 로써 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이 역시 취업자(M=1.74)가 미취업자(M=1.73) 보다 영양상태가 높게 나타난 것이다. 하지만 운동하는 습관에 따른 집단 간 분석결과를 살펴보면  $t(N=4226)=-6.833, p=.001$ 로써 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나, 취업자(M=1.22)가 미취업자(M=1.33)

**Table 3.** Results of the t-test on the physical factors according to the employment status

		Employment status	M(SD)	t	p
Injury	Chronic illness	Employed	1.02(.051)	-7.736	.462
		Unemployed	2.90(.204)		
	Traffic injury	Employed	1.00(.064)	-8.839	.401
		Unemployed	1.01(.080)		
Fall	Employed	1.02(.127)	-4.110	.001	
	Unemployed	1.04(.192)			
Health habits	Nutritional state	Employed	1.74(.06)	3.817	.001
		Unemployed	1.73(.08)		
	Physical activity	Employed	1.22(.42)	-6.833	.001
		Unemployed	1.33(.47)		
Ability to perform daily tasks	ADL	Employed	3.00(.086)	12.780	.001
		Unemployed	2.91(.357)		
	IADL	Employed	2.98(.115)	17.552	.001
		Unemployed	2.82(.456)		

**Table 4.** Results of t-test for cognitive factors

		Employment status	M(SD)	t	p
Cognitive function	Disorientation	Employed	2.90(.20)	13.635	.001
		Unemployed	2.77(.39)		
	Peripheral concentration	Employed	2.18(.36)	13.951	.001
		Unemployed	1.97(.46)		
Psychological factors	Awareness of daily life	Employed	2.22(.25)	13.566	.001
		Unemployed	2.08(.36)		
	Depression	Employed	1.64(.42)	-9.219	.001
		Unemployed	1.80(.63)		
Satisfaction in life	Employed	63.70(11.56)	5.165	.001	
	Unemployed	59.69(14.38)			

보다 운동하는 빈도가 낮은 것으로 나타났다. ADL에 따른 집단 간 분석결과를 살펴보면  $t(N=4226)=12.780$ ,  $p=.001$ 로써 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 취업자( $M=3.00$ )가 미취업자( $M=2.91$ ) 보다 높게 나타났다. IADL 역시 집단 간 분석결과를 살펴보면  $t(N=4226)=17.552$ ,  $p=.001$ 로써 통계적으로 유의한 차이가 나타나, 취업자( $M=2.98$ )가 미취업자( $M=2.82$ ) 보다 높게 나타났다. 즉 일상생활수행능력의 차원은 취업자가 모두 높은 것으로 나타났다.

하지만 만성질환과 교통사고에서는 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

### 3.2.2 인지적 요인에 대한 분석

취업유무에 따른 인지적 요인을 분석하기 위해 t검증 결과 <Table 4>과 같다.

먼저, 집단 간 지남력에 따른 분석결과를 살펴보면  $t(N=4226)=13.635$ ,  $p=.001$ 로, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 취업자( $M=2.90$ )가 미취업자( $M=2.77$ ) 보다 높

게 나타났다. 또한 집단 간 주의집중 정도에 대한 분석결과 역시  $t(N=4226)=13.951$ ,  $p=.001$ 로 통계적으로 유의한 차이가 나타나, 취업자( $M=2.18$ )가 미취업자( $M=1.97$ ) 보다 주의집중도가 더 높게 나타났다. 일상적인 인지력에 따른 집단 간 분석결과를 살펴보면  $t(N=4226)=13.566$ ,  $p=.001$ 로 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 즉, 취업자( $M=2.22$ )가 미취업자( $M=2.08$ ) 보다 높게 나타난 것이다. 심리적 요인인 우울감에 따른 집단 간 분석결과를 살펴보면  $t(N=4226)=-9.219$ ,  $p=.001$ 로 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 취업자( $M=1.64$ )가 미취업자( $M=1.80$ ) 보다 우울함의 정도가 더 낮게 나타났다. 또한 삶의 만족도 마찬가지로, 집단 간 분석결과를 살펴보면  $t(N=4226)=5.165$ ,  $p=.001$ 로 통계적으로 유의한 차이가 나타나 취업자( $M=63.70$ )가 미취업자( $M=59.69$ )에 비하여 삶에 대한 만족도가 더 높게 나타났다.

### 3.3 프로그램 개발 방향

취업자와 미취업자 사이에 유의미한 차이를 드러내지

**Table 5.** Program direction according to the result of verification

Factor classification	Specific factors	Verification result	Relevance to program	
	Chronic illness	Chronic illness	No significant difference	-
Physical factors	injury	Traffic injury	No significant difference	-
		Fall	Unemployed	Safety education
	Health habits	Nutritional state	Employed	Habit improvement training (nutrition education)
		Physical activity	Unemployed	
	Ability to perform daily tasks	ADL	Employed	Improvement performing daily tasks
IADL		Employed		
Cognitive factors	Cognition	Disorientation	Employed	Cognitive Activation Program
		Peripheral concentration	Employed	
	Psychological factors	Awareness of daily activity	Employed	Socializing and Self Development Program
		Depression	Unemployed	
		Satisfaction in life	Employed	

(The above only shows verified test results.)

많은 만성질환 발병과 교통사고 발생을 제외한 나머지 대다수의 부분에서 취업자가 더 긍정적인 건강상태를 나타내었다. 따라서 미취업자의 건강 개선 교육은, 취업자의 건강 상태에서 착안하여 다음과 같은 내용을 가진 프로그램으로 제안할 수 있다.

먼저 미취업자가 취업자에 비하여 낙상의 발생률이 더 높다는 점에서, 낙상을 포함한 사고예방을 위한 안전교육이 필요하다고 할 수 있다. 또한 건강 습관 부분에서는 취업자의 영양상태가 더 좋기에, 미취업자의 식사 습관을 개선해주며 영양적 부분에 대한 지식을 얻을 수 있는 교육프로그램이 개발되어야 한다. 마지막으로 신체적 요인보다 취업자와 미취업자의 건강 정도에 더 큰 차이를 나타낸 인지적 요인에서는 지남력, 주위집중도, 일상 인지도의 인지력을 향상과 더불어 일상생활 수행 능력까지 향상시키는 통합적 차원의 프로그램인 인지 훈련 프로그램을 통한 수행능력 개선 교육프로그램이 필요하다. 또한 프로그램을 통하여 미취업자의 우울감과 삶의 만족도를 긍정적으로 변화시키기 위해 사회적으로 다양하게 교류할 수 있는 기회가 필요하다.

#### 4. 건강 교육 프로그램 개발 방향 제안

미취업자 노인을 위한 건강개선 프로그램은 신체적 요인을 개선해주는 프로그램과 인지적 요인을 개선해주는 프로그램으로 나누어, 분석결과에 따른 프로그램의 내용을 다음과 같이 제안하고자한다 <Table 5>.

#### 4.1 신체적 요인 개선 프로그램 개발

##### 4.1.1 안전교육

미취업 노인의 낙상 발생률이 취업한 노인보다 큰 수치로 나타났다. 이는 낙상이 일상생활이 이루어지는 가정에서 많이 발생하기 때문이다[11]. 그렇기에 취업하지 않은 노인들은 대부분 집에서 생활하는 시간이 길기 때문에 가정에서 벌어지는 각종 사고에 대한 안전교육이 필요하다. 일단 가정 내에서 낙상 등의 사고를 겪게 된 노인은 공포심을 갖게 되며 이는 낙상의 재발을 두려워하는 불안 상태를 가져와 스스로 외출을 자제하는 등의 일상적인 활동의 제한을 가져오게 되어 이동성과 균형능력까지 감소시키는 결과까지 낳게 되기에[12], 안전 교육을 통하여 사고를 예방하려는 노력이 필요하다.

따라서 노인들은 가정에서 생활할 때 발생할 수 있는 낙상을 포함한 각종 사고의 상황에 대하여 교육을 통하여 인지하고, 이와 동일하게 구성된 상황을 전문가와 함께 가상으로 접해보며 사고에 대하여 경각심을 갖게 할 수 있을 것이다. 더불어 사고 이후 벌어질 응급 상황에 대처할 수 있는 대처법까지 익힐 수 있게 하여, 가정에서 벌어지는 사고에 대비할 수 있는 지혈법, 심폐소생술 등의 응급처치의 교육 내용이 포함되어야 할 것이다.

이러한 내용은 고령친화종합체험관과 같은 다양한 교육과 체험활동이 복합된 시설에서 전문적인 교육의 제공이 가능할 것이다. 본 체험관은 전시체험관, 생애체험관, 치매체험관, 건강증진센터 등으로 복합적으로 구성된 교육기관으로, 다양하고 전문적인 체험형태의 교육이 가능한 기관이다. 하지만 현재 고령친화종합체험관과 같은 시

설은 광주광역시와 성남시 두 군데만 위치하여, 고령자들에게 대중화되어 있지 않은 상황이다. 따라서 노인들에게만 국한되는 교육뿐 아니라 고령사회의 미래를 위하여 고령친화종합체험관과 같은 전문적인 시설에서 교육이 더욱 활발하게 진행되어, 향후 고령에 진입하게 될 중장년층은 물론이고 청년층까지 노인의 신체적 변화와 이로 인한 신체적 불편함 등에 대해 보다 구체적으로 교육이 이루어진다면 건강한 노년을 맞이할 수 있게 될 것이다.

#### 4.1.2 건강개선 교육

영양 상태 부분에서 취업한 노인이 높은 수치를 나타낸 것은, 취업한 노인이 규칙적으로 식사를 하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 미취업 노인에게 규칙적인 식사 습관을 기를 수 있는 교육을 제공해주는 것이 필요하다고 할 수 있다. 이를 위해 단순한 영양학 강의나 식사의 필요성만을 말하는 내용보다는, 건강 유지를 위해 노년기에 적절한 영양 관리 및 효과적인 식사 방법 등을 제안한다. 그리고 노화로 인해 야기되는 신체 기능의 저하를 우리가 쉽게 구할 수 있는 식품과 관련하여 섭취할 수 있도록 교육한다.

여기서 주목할 점은 취업한 노인들이 오히려 미취업 노인보다 운동의 횟수가 적다는 것이다. 이는 직장 생활로 인해 운동을 할 수 있는 기회가 없기 때문이라고 할 수 있다. 따라서 노인을 채용한 사업장에서는 노인들이 일정 시간 운동을 할 수 있는 기회를 제공해 주어 노인 취업자들의 건강을 향상시킬 수 있도록 해야 한다. 이때 시행되는 운동프로그램들은 시간적이며 공간적인 한계가 있기 때문에 노인들이 언제 어디에서나 쉽게 할 수 있는 체조 및 접근성 높은 기구를 이용한 운동을 통해 운동에 대한 거부감을 줄이며 운동에 대한 친밀성을 높여야 할 것이다. 따라서 기존에 시행되던 전문가의 특별한 지도가 있어야 활용할 수 있는 도구나 기구를 활용한 운동프로그램이 아닌 실생활에 직접 적용이 가능한 노인의 신체적 역량에 맞추어진 운동이 필요하다. 국내 연구를 살펴보면 여성노인들이 쉽게 따라 할 수 있는 걷기나 앉았다 일어서기와 같은 하체근력운동을 통해 낙상예방에 좋은 하체근력을 발달시키고 심혈관질환을 예방할 수 있는 혈관탄성변화에 긍정적인 효과를 보인 연구가 보고되고 있다. 따라서 이러한 운동프로그램은 단순하게 운동하는 습관을 만들어주는 것에서 그치는 것이 아니라, 운동을 통해 노인들의 각종 만성질환의 유병률을 낮추고

각종 사고를 발생하는데 예방할 수 있는 궁극적인 목적을 달성할 수 있다.

누구나 나이가 들면 신체적 노화를 겪게 되지만 운동을 통해 긍정적인 신체적 변화를 보인다는 많은 연구들이 있다. 하지만 이와 더불어 노인들은 지속적인 운동 참여가 어렵다는 점이 함께 보고되고 있기도 하다. 따라서 건강개선 교육은 노인들의 참여 동기를 높일 수 있는, 노인에게 적절하게 맞추어진 눈높이 교육에 대한 추가적인 연구가 더욱 진행되어야 할 것이다.

## 4.2 인지요인 개선 프로그램 개발

### 4.2.1 인지 활성화를 통한 수행능력 개선교육

취업자의 인지력이 더 높은 것은 취업을 통하여 다양한 상황에 대처하며 다양한 사람을 만나 사회적 활동에 참여하기 때문이다[13]. 따라서 미취업자에게 지남력, 주위집중, 일상인지를 향상시켜주는 일은 일상생활 수행능력까지 개선시킬 수 있게 한다. 일상생활 수행능력을 측정하는 ADL과 IADL은 노인의 신체 상태를 측정하는 지표로 외부와의 접촉을 통한 활동의 범위를 측정하는 도구이다[14]. 따라서 생활 속에서 일상적인 활동을 얼마나 잘 수행하고 있는지를 보여주는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 인지력의 활성화를 통해 일상생활 수행능력까지 모두 향상시키기 위해서는 다양한 활동을 통해 인지할 수 있는 기회를 늘려주어 상황에 따른 수행능력을 키워줄 수 있게 해야 한다.

연령의 증가와 함께 찾아오는 작업기억의 감퇴는 지적인 조작과 정보처리를 수행하는 인지적 기능을 어렵게 한다[15]. 노화가 진행되며 다양한 인지적 부분에서 쇠퇴를 경험하게 되나, 교육을 받거나 지적 활동을 지속적으로 하는 사람에게 수행의 감소가 보이지 않게 되고 심지어 수행능력이 증가하기도 했다[16]. 따라서 노인들은 지속적인 기억훈련을 통하여 기억 전략을 활용하는 방법을 통하여 수행력을 증가시켜주는 것은, 일상생활에 대한 적용을 높여 일상생활 속 나타나는 인지적인 문제까지 해결할 수 있게 된다. 기억훈련에서 사용하는 전략들은 시연, 연합, 범주화, 심상, 주의, 이야기 구성, 장소법, 외적 도구 등의 방법을 활용하여 노인의 인지력을 증대시키게 되나, 현재 노인의 이용도가 높은 노인 복지관에서도 기본적인 프로그램을 갖추지 못하고 있는 실정이다[15]. 따라서 특정 전문가에 의해 시행되는 인지 활성화 프로그램은 현실적으로 지원되기 힘든 부분이 있기에,

여러 노인들이 인지 훈련을 받을 수 있도록 표준화된 프로그램이 제공되어야 한다.

단기 기억능력을 증진시키며 일정 정보를 맞춰가는 게임 형식으로 이루어진 프로그램은 노인들이 흥미롭게 지속적으로 인지훈련에 임하게 할 수 있을 것이며, 더 나아가 여러 학습자들과 함께하는 친밀한 수업 분위기를 통하여 학습의 성과 또한 높일 수 있을 것이다.

#### 4.2.2 사회적 교류 제공

미취업 노인의 우울감을 개선시켜주고 삶의 만족도를 높여주기 위하여 사회적 교류의 기회를 제안하고자 한다. 노인들은 교육기관을 통하여 만나게 된 비슷한 연령대의 노인들과 함께 어울리며 다양한 활동을 진행해 나가게 된다. 이러한 활동을 통하여 동료와의 교류와 열린 사고를 갖으며 주체적인 학습자로 성장시킬 수 있을 것이다. 하지만 여기서의 교류는 친목도모의 목적만을 가지게 되기에, 더 나아가 그들에게 사회에서의 다양한 구성원들과의 교류를 통하여 사회적 역할을 부여해주는 것은 사회적 유대관계의 증대와 함께 역할의 상실로 인한 우울감 개선과, 세대통합을 달성할 수 있을 것이다. 유아동 및 초등 교육 기관에 교육 봉사활동을 통한 여러 세대와의 만남, 지역 사회 행사의 지원, 지역 의회의 자문적 역할 등 의무적으로 노인의 지원이 필요한 부분을 설정하여 그들이 임금을 받으며 일정한 사회의 역할을 할 수 있도록 지원해주는 사회적 노력은 노인의 삶의 동기를 심어주며 사회적으로도 노인들의 경제적 지위를 회복시킬 수 있는 기회를 만들어 줄 것이다.

### 5. 결론 및 제언

노인의 취업은 2000년 28.5%에서 2010년 30.8%로 점차적으로 상회하고 있는 것으로 집계되었지만[9], 노인 비율의 증가 추이와 비교했을 때 노인 재취업률에 비해 노인 비율의 증가가 훨씬 더 크다. 따라서 노인에게 취업은 다양한 이유로 필요하지만, 노화에서 동반되는 건강상의 어려움으로 인해 취업하지 못한 노인들이 대다수인 실정이다.

취업이 길어진 노년기를 책임질 성공적인 노화의 핵심요소로 지적되고 있지만, 다양한 원인으로 취업하지 못한 노인들이 노년기를 잘 보낼 수 있도록 지원하는 것은 그들에게 건강한 노후생활을 제공하는 것이며 더 나

아가 차후에 그들이 취업할 수 있는 기회의 밑바탕을 만들어 주는 것이라 할 수 있다. 따라서 미취업 노인들의 건강 상태를 지원해줄 수 있는 방안을 취업자의 긍정적인 건강 상황에서 착안하여, 건강 개선 교육 프로그램을 제안하였다.

취업자의 건강상황은 미취업자보다 많은 부분에서 긍정적이기에, 이러한 상황을 신체적 부분과 인지적 요인으로 크게 두 부분으로 나누어 프로그램의 내용을 선정하였다.

첫째, 신체적 요인에서의 사고 부분의 낙상, 건강 습관 부분의 영양상태, 일상생활 수행능력 부분의 ADL과 IADL에서 취업자가 더욱 긍정적인 결과를 나타내었기에, 미취업자의 낙상 등 가정에서 발생하는 각종 사고를 예방하기 위한 안전 교육과 영양 상태를 개선해 줄 수 있는 건강 습관 개선 교육을 제안하였다.

둘째, 인지적 요인에서의 인지력 부분은 신체적 요인의 일상생활 수행능력과 함께 인지 활성화를 통한 일상생활 수행능력의 개선 교육을 제안하였고, 더불어 심리적 부분에서는 사회적 교류를 통하여 사회적 역할을 갖게 지원해 주어, 우울감을 감소시키고 삶의 만족도를 증진시키고자 하였다.

이제 노인교육은 전문적인 내용을 갖춘 프로그램을 통하여 교육의 질적 향상이 필요하며, 전 세대적 관심을 통해 노인에 대한 이해가 필요하다. 또한 교육이 제공되기 위해서는 노인들이 교육 프로그램에 쉽게 접근할 수 있는 환경이 조성될 필요가 있기에 국가적 지원 등 사회적 제도의 확충 역시 해결해야할 문제일 것이다.

노인의 취업은 단순하게 경제적 수단을 통하여 빈곤에서 벗어나게 해주는 데에서 그치지 않고 소외될 수 있는 노인계층에게 사회적 역할을 부여함으로써 노년을 윤택하게 보낼 수 있게 해주는 방법이 되었다. 따라서 미취업자가 취업자와 동등하게 성공적인 노화를 보낼 수 있도록 그들에게 필요한 전문적인 건강 교육 프로그램을 제공받을 수 있다면, 노인 개개인의 건강의 증진은 물론이며 미취업 노인의 직업 능력 개발의 기초가 될 수 있을 것이며, 이후의 노인의 취업에도 긍정적인 역할을 할 수 있을 것이다. 따라서 취미 등의 여가적 차원에만 치우쳐 있는 노인 교육 프로그램의 개발 방향의 재설정이 필요하며, 노인세대가 경제적 능력이나 신체적 능력 등으로 양분화 되지 않도록 모두를 위한 교육 지원을 바탕으로 교육의 수월성의 의미를 실현해 나가야 할 것이다.

References

- [1] Statistics Korea, <http://www.kostat.go.kr/>(accessed Feb 2, 2016)
- [2] K. O. Chang, Effect of Self-esteem and Life satisfaction on Quality of life of Elderly School Program Participants, Journal of the Korea Academia- Industrial cooperation Society, vol. 15, no. 8, pp. 5078-5087, 2014. DOI: <http://doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.8.5078>
- [3] M. R. Kim, The Effect of Four Hardships(Poverty, Disease, Loneliness, Rolelessness) on the Perceived Stress and Mediating Effect of the Coping Resources of Older Women, Journal of Welfare for the Aged, vol. 43, pp. 303-330, 2009.
- [4] H. O. Jeon, O. Kim, Comparison of Health Status, Sleep and Depression by the Employment Status in the Elderly, Journal of the Korea Academia- Industrial cooperation Society, vol. 13, no. 3, pp. 1203-1211, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2012.13.3.1203>
- [5] E. H. Jang, S. I. Nam, The Effect of the Four Major Difficulties on Suicide Ideation among the Elderly -Focusing on the Mediating Effect of Depression, Korea Journal of Gerontological Social Welfare, vol. 69, pp. 123-151, 2015.
- [6] J. H. Lee, H. G. Kang, W. S. Jung, Y. M. Chae, Y. G. Ji, The Impact of Employment on Elder's Quality of Life, Journal of the Korean Gerontological Society, vol. 28, no. 1, pp. 143-156, 2008.
- [7] R. J. Havighurst, Developmental tasks and education. New York: McKay. 1971.
- [8] De Boer. (2006). Report on the Elderly 2006; Changes in the Lives and Living Situation of Elderly Persons in the Netherlands, Social and Cultural Planning Office of the Netherlands.
- [9] Korea Labor Force Development Institute for Aged, "Senior employment outlook", 2010.
- [10] M. S. Shin, The Future Direction of Korean Elderly Education in the Lifelong Learning Period, Journal of Lifelong Education, vol. 13, no. 1, pp. 1-24, 2007.
- [11] S. H. Kim, D. H. Kim, The Effects of PNF Exercise on Body Functions and Fall Efficacy of Elderly Women, Korea Journal of physical education, vol. 52, no. 2, pp. 495-512, 2013.
- [12] H. Park, Effects of Combined Exercise Training on Prevention for Falls and Atherosclerosis Factors in Elderly Women, unpublished doctoral dissertation, Chonnam National University, 2016.
- [13] J. M. Kim, I. S. Shin, S. S. Y. Kim, S. J. Yang, K. H. Park, J. S. Yoon, Correlates of activities of daily living in demented and non- demented elderly, Journal of the Korean Neurological Association, vol. 23, no. 2, pp. 199-205. 2005.
- [14] M. P. Lawton, The Functional Assessment of elderly people. Journal of American Geriatrics Society, vol. 19 no. 6, pp. 465-481, 1971. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1971.tb01206.x>
- [15] Y. K. Kim, H. R. Kim, The Effects of a Cognitive Enhancement Program for the Elderly, The Korean Journal of Developmental psychology, vol. 28, no. 4, pp. 87-108, 2015.
- [16] D. M. Compton, L. D. Bachman, D. Brand, & T. L. Aver, Age-associated changes in cognitive function in highly educated adult: Emerging myths and realities, International Journal of Geriatric Psychiatry, vol. 15, pp. 75-85, 2000. DOI: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1166\(200001\)15:1<75::AID-GPS81>3.3.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1166(200001)15:1<75::AID-GPS81>3.3.CO;2-D)

박 혁(Hyeok Park)

[종신회원]



- 2012년 8월 : 순천대학교 교육대학원 체육학과(운동생리학석사)
- 2016년 8월 : 전남대학교 일반대학원 체육학과(운동생리학박사)
- 2016년 8월 ~ 현재 : 전남대학교 운동생리학실험실 연구원

<관심분야>  
운동생리학

김 가 원(Gawon Kim)

[정회원]



- 2015년 2월 : 조선대학교 사범대학 교육학과 (문학사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 조선대학교 일반대학원 교육학과 (석박사 통합과정)

<관심분야>  
평생교육, 노인교육