

수중운동이 노인의 스트레스 감소에 미치는 효과

박용준, 최윤선, 홍명호, 김정현, 김정아, 김대영, 윤도경, 최기운, 이경옥

고려대학교 의과대학 가정의학교실

연구배경: 오래 전부터 고령화가 진행되어 준비기간이 길었던 구미 선진국들과는 달리 우리나라는 노인 인구가 급속히 증가함에 따라 노인 문제에 대한 관심이 고조되고 있다. 일차의료를 찾는 질병의 80%정도가 정신적 스트레스와 연관되어 있고, 특히 스트레스에 취약한 노인군에서는 스트레스 관리가 중요하다고 하겠다. 운동이 스트레스의 감소에 미치는 영향은 많이 연구되어 있지만 노인을 대상으로 한 연구는 부족하며, 특히 근골격계가 약한 노인의 특성상 처방할 수 있는 운동의 종류와 운동량에 많은 제한이 있는 현실에서 노인에게 적합한 운동 및 운동량의 선택이 중요한 문제로 부각된다. 이에 저자는 근골격계가 약한 노인에게 적합하다고 알려진 수중운동을 선택하여 운동시키고 운동 전후로 스트레스 지수를 측정하여, 수중운동이 노인들의 스트레스 감소에 효과가 있는지를 조사하고자 하였다.

방법: 2002년 3월 보건소 운동프로그램에 참여하고자 보건소를 방문한 60세 이상 노인 여성 11명을 대상으로 4월부터 6월까지 3개월간 주당 2회, 회당 1시간 수중운동을 시행하였다. 총 운동 횟수는 40회로 계획되었으며 운동 시작 전과 운동이 끝나는 3개월 후에 각각 한국어판 BEPSI 설문서를 이용하여 스트레스의 정도를 평가하고 운동전후의 스트레스의 차이를 살펴보았다. 또한 운동 횟수가 증가할수록 스트레스 호전정도가 커지는 지에 대한 상관관계를 조사하였다.

결과: 노인들의 운동 횟수는 평균 31회, 표준편차는 5.5회였으며, 최소 운동 횟수는 21회였고 최대는 40회였다. 운동전 노인들의 한국어판 BEPSI 점수 평균은 1.6으로 중위험 스트레스 집단에 해당되었고, 동일 노인들을 대상으로 3개월간의 수중운동 시행 후에 재측정된 한국어판 BEPSI 점수의 평균은 운동전에 비해 0.38이 낮아진 1.22로 저위험 스트레스 집단에 해당되었으며 이는 통계적으로 유의한 수준이었다($P=0.0313$).

결론: 3개월간 평균 31회(표준편차 5.5회) 시행된 수중운동은 60세 이상의 여성 노인들에서 정신적 스트레스를 감소시키는데 효과적이다.

중심단어: 스트레스, 수중운동, 아쿠아로빅스, 노인