



ISSN 1229-8565 (print) ISSN 2287-5190 (on-line)
한국지역사회생활과학회지 36(4): 645~657, 2025
Korean J Community Living Sci 36(4): 645~657, 2025
<http://doi.org/10.7856/kjcls.2025.36.4.645>

여성 노인의 운동경험과 건강인식에 대한 질적 연구

정 영 혜[†]

울산과학대학교 식품영양학과 교수

Qualitative Study on the Exercise Experiences and Health Perceptions of Older Women

Young Hye Jeong[†]

Abstract Professor, Dept. of Food & Nutrition, Ulsan College, Ulsan, Korea

ABSTRACT

This study examined qualitatively how older women residing in metropolitan areas experience exercise and perceive its impact on their health, focusing on how exercise is embedded in physical health management and daily life, emotional well-being, and social relationships. Data were collected through one-on-one and group semi-structured in-depth interviews with eight older women. The participants typically initiated exercise due to motivations such as health promotion or maintenance, or upon medical advice. They experienced positive physical changes and emotional stability as they continued exercising through the formation of social relationships, alleviation of loneliness, increased self-esteem, and enjoyment. Older women who sought to continue their exercise practices developed personalized routines in terms of the exercise forms and methods. Exercise also served as an opportunity to foster social intimacy and a sense of new belonging through interactions with others. Obstacles such as physical pain or lack of motivation were overcome by adjusting the routines to match personal lifestyle or physical condition, receiving encouragement from others, or changing exercise locations depending on the situation. Exercise practice became integrated into the lives of older women, contributing positively to physical and emotional health, supporting healthy aging in a super-aged society. These findings highlight the need to create supportive environments, promote social support, and introduce exercise programs acceptable to older women—moving beyond uniform approaches to health management and instead reflecting individual physical, cognitive, and social factors.

Key words: older women, exercise experience, health perception, qualitative research, social connections

This research was supported by the 2023 Research Foundation of Ulsan College.

Received: 28 September, 2025 Revised: 3 November, 2025 Accepted: 29 November, 2025

[†]**Corresponding Author:** Young Hye Jeong Tel: 82-52-230-0755 E-mail: ykjeong@uc.ac.kr

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

세계적으로 인구 고령화가 빠르게 진행되고 있는 지금 대한민국은 이미 초고령화 사회에 진입하였으며, 특히 여성 노인의 비율은 지속적으로 높아지고 있는 추세이다(Statistics Korea 2023). 세계 고령 인구의 절반가량이 여성이며 80세 이상 고령자 집단에서는 여성 100명당 남성이 약 61명에 불과할 정도로 성비 격차가 크다(UNFPA & HelpAge International 2012). 이처럼 고령 인구의 비중이 높아지면서 노인의 건강과 삶의 질 저하, 의료비 지출 급증 등의 문제가 대두되고 있다.

여성은 남성보다 평균 수명이 길어 고령층에서 여성의 비율이 높고, 그 결과 배우자를 잃고 홀로 지내는 여성 노인이 많다(Kim 2020). 또한 여성 노인은 남성 노인에 비해 만성질환과 기능 저하, 정신적 문제에 노출될 가능성이 크며, 여성 노인의 낮은 신체활동 수준과도 밀접한 관련이 있다(Stalling et al. 2024).

우리나라의 경우 65세 이상 인구 중 신체활동이 부족한 인구 비율이 남성 약 51.7%에 비해 여성은 약 57.0%로 높게 나타나고 있으며, 고령층에서 권장 수준의 운동을 실천하는 비율은 모든 연령대 중 가장 낮은 수준이다(Seo et al. 2022). 이처럼 상당수의 여성 노인들이 충분한 운동을 하지 못하고 있다는 현실은 각종 만성질환의 증가와 신체기능 저하로 이어져 개인의 삶의 질은 물론 사회 전체의 의료 부담을 가중시키는 문제로 이어진다. 실제로 신체활동이 부족한 노인은 규칙적으로 운동을 실천하는 노인에 비해 심혈관계 질환, 당뇨병, 골다공증 등의 만성질환 발생 위험이 높고 사망률도 상승하는 것으로 보고되며, 운동 부족은 낙상 위험 증가와 근력 약화, 일상생활 기능 상실 등의 원인이 되는 것으로 밝혀졌다. 반대로 규칙적인 신체활동을 실천할 경우 노인의 경우에도 사망률

과 주요 질병 위험이 유의하게 감소하고 건강한 노화(healthy aging)에 기여한다는 역학 연구들이 다수 보고되고 있다(Cunningham et al. 2020; Shaked et al. 2022; Tan & Siah 2022). 따라서 여성 노인의 낮은 운동 참여율을 개선하는 것은 이들의 건강수명 연장과 사회경제적 부담 경감을 위해 시급한 공중보건 과제로 지적된다.

노년기의 규칙적인 운동은 근력, 심폐지구력, 평형감각 등의 다양한 신체적 개선이 가능하다. 실제 연구에서도 운동에 참여하는 노인들은 그렇지 않은 그룹에 비해 신체기능이 향상되고 노쇠 및 염증 수치가 감소하여 건강상태가 개선되는 것으로 나타났다(Valenzuela et al. 2023; Prommaban et al. 2024). 또한 적절한 강도의 유산소 및 근력 운동은 뇌의 구조와 인지 기능을 강화하여 치매 예방에 핵심적인 역할을 하는 것으로 보고되며, 꾸준한 운동을 통한 자극은 기억력과 인지능력 유지에도 효과적이다(Yoon 2022).

규칙적인 운동은 우울증상 감소와 자기만족감, 삶의 활력 증진에 기여하며, 자아존중감 향상 등 노인의 정신적 건강과 사회적 활력을 높이는 데에도 긍정적인 역할을 한다. 질병관리청의 노인 건강 정보에 의하면, 꾸준한 운동은 노년기의 삶의 질을 향상시키고 자신감 회복과 스트레스 감소 등 정서적 안정, 사회적으로도 건강한 삶에 도움이 된다고 보고하였다(KDCA 2025).

여성 노인의 신체활동을 대상으로 한 대부분의 연구는 양적 조사와 통계 분석을 통해 운동 참여율의 실태와 영향 요인을 파악해왔다. 그러나 통계적인 방식보다 더 심층적인 이해를 위해서는 질적 연구의 적용이 요구될 수 있다. 기존의 연구들은 운동을 통한 건강 증진이나 체력 향상에 대하여 통계적으로 나타나는 수치와 분석을 통하여 결과를 도출하였고, 개별 여성 노인의 주관적 경험과

맥락적 의미를 고려하지 않았다는 한계점을 보인다(Kim & Yang 2018).

여성 노인의 운동 경험에는 개인의 삶의 경험과 그에 대한 의미 부여, 사회문화적 맥락이 포함되어 있으므로, 현상학적 접근이나 해석학적 접근이 필요하다. 실제로 여성 노인의 지속적 운동 참여가 삶에 가져오는 의미와 변화에 대해 심층적이고 주관적인 측면을 중점으로 보는 연구가 통계적 양적 연구의 한계를 보완하려는 시도를 보이고 있다.

Bidonde et al.(2009)는 혼자 사는 여성 노인들이 운동 모임에 참여하면서 사회적 고립감이 완화되고 또래와의 유대감 속에서 자아존중감과 생활의 활력을 얻는다고 주장하였다. 이와 같이 운동은 노년 여성에게 육체적 건강뿐만 아니라 정서적 건강 및 사회적 관계의 개선을 기대할 수 있는 행위로써 작용한다.

본 연구의 목적은 노년기 여성을 대상으로 운동 경험과 건강 인식에 관한 주관적인 인식에 대해 검증하는 데에 있다. 특히 운동이 신체 개선과 참여자의 일상, 감정, 사회적 관계 속에서 어떻게 의미화되고 실천되는지를 알아보고자 한다. 이를 위해 본 연구는 통계적 양적 연구에서 포착하기 어려운 주관적 경험과 인지적 맥락을 이해하기 위해 질적 연구 방식을 채택하였다.

연구 진행을 위해 다음과 같은 질문을 제시하였다.

여성 노인이 운동을 시작하는 동기는 어떤 것이 있으며, 어떻게 운동을 지속하는가?

운동 실천 과정에서 여성 노인은 어떠한 신체적, 정서적, 사회적 변화를 겪는가?

여성 노인의 운동 경험은 일상생활, 사회적 관계, 자기인식에 어떠한 영향을 끼치는가?

여성 노인들이 운동 실천의 과정에서 인지하는 장애요소는 무엇이며, 이를 어떻게 극복하는가?

여성 노인들이 행하는 운동은 어떤 종목이며 운

동빈도는 어떻게 행해지는가?

II. 연구방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구는 울산광역시에 거주하고 있는 여성노인 중 일상적인 활동에 문제가 없으며 운동실천을 하고 있다고 응답한 여성 노인 10명을 대상으로 실시하였다. 연구대상자의 정보는 Table 1과 같다. 부부 거주, 독거(사별, 이혼), 미혼자녀와 거주 등의 거주형태를 가지고 있으며 연구자는 참여자에게 연구 전 연구에 대한 설명을 충분히 한 후 자발적인 참여를 통해 2025년 5월과 6월 총 2회로 나누어 조사를 실시하였다.

Table1. General characteristics of older women

No	Age	Education level	Marital status	Residential type
1	79	College	Married	With spouse
2	82	High school	Married	Living alone
3	73	Middle school	Divorced	Living alone
4	68	High school	Widowed	Living alone
5	68	College	Married	With spouse
6	68	College	Married	With spouse
7	68	Middle school	Married	With spouse
8	68	High school	Widowed	With children
9	74	Middle school	Single	Living alone
10	78	Middle school	Married	With spouse

2. 연구자료

본 연구는 반구조화된 심층면담을 통해 인터뷰 형태의 자료를 수집하였으며, 참여자는 사전 구성된 질문 항목을 중심으로 운동 경험과 그에 대한 인식을 서술하였다.

면담은 총 2회로 1회의 개인 면담과 1회의 집단면담으로 하여 개인 면담 후 두 그룹으로 나눈 2차 집단면담을 실시하여 집단 속에서 또 다른 내

용을 도출하고자 하였다. 장소는 개인면담, 집단면담 모두 참여자의 자택, 카페 등의 평소 자주 이용하는 익숙하고 편안한 장소에서 이루어졌으며, 1회당 평균 60분 내외로 시행하였다.

면담 전, 참여자 전원에게 연구의 목적과 면담 내용, 개인정보 보호 방침, 녹음 여부 등에 대한 설명이 충분히 제공되었으며, 윤리적 절차를 위한 서면 동의서를 참여자 전원으로부터 수령했다. 참여자에게 녹음에 대한 동의 여부는 강제되지 않았으며, 모든 면담의 기록에는 녹음과 현장 메모 전체 혹은 일부를 사용하였다.

면담 질문지는 1차 예비면담을 통해 문항의 적절성과 표현의 난이도를 검토한 후, 노인 참여자의 언어와 생활환경에 맞게 일부 문항을 수정하였다. 질문지의 구성은 운동의 동기, 운동의 이유, 운동의 빈도와 종류, 인지하는 운동의 효과 등의 확인을 목적으로 하였다.

면담 과정은 참여자의 자율성과 심리적 안정감 제공에 최대한 집중하는 방식으로, 연구자는 참여자와의 대화 중 중립적이며 수용적인 태도를 고수, 면담 상황에서 참여자들이 자유롭게 자신의 운동 경험에 대해 말할 수 있도록 하였다.

3. 자료 분석 방법

면담과 녹음은 연구자가 직접 진행하였으며 녹음 자료 또한 연구자가 직접 전사한 후, 반복적인 정독을 통해 자료의 맥락과 흐름을 파악하고자 하였다. 인터뷰 내용은 전사하고 녹취 내용을 반복 청취하여 정확하게 텍스트화 하였다. 전사본을 반복해서 읽어 내용을 충분히 파악하고 그 당시를 기억하여 주요한 표현에 메모를 하였고 의미 단위를 나누어 '코드'를 부여하여 유사한 코드끼리 묶어 주제를 범주화하였다.

예비 주제들이 전체 자료와 연구 목적에 부합하

는지를 검토하여, 주제 간 중복과 이질성을 조정하고 재구조화 한 후 최종 주제를 명명하고 정의하였다. 조사 내용 중 각 주제를 대표하는 진술 인용문(quote)을 선정하였고 이에 해석적 의미와 맥락을 부여하였다.

마지막으로 도출된 주제가 여성 노인의 운동실천 인식을 잘 반영하고 있는지를 최종적으로 검토하였으며, 해석의 타당성을 확보하기 위해 관련 전문가와의 상호 검토를 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

여성 노인의 운동실천경험을 분석한 결과 다음과 같이 5개의 주제와 14개의 하위범주가 도출되었다. 여성 노인의 운동 실천 경험은 크게 ① 건강과 자기관리 등 자기중심적 운동 추구 ② 사회적 관계와 정서적 만족, ③ 신체적 효능, ④ 장애 요인과 극복, ⑤ 개인 맞춤형 운동 선택의 다섯 영역으로 분류되었다. 각 영역은 운동을 필수 활동으로 인식하는 태도와, 사회·심리·신체적 효과를 경험하며, 환경과 신체 조건에 맞춘 실천 전략을 포함하고 있었다.

1. 자기중심적 운동 추구

1) 건강을 우선으로 하는 운동

“예전에는 운동에 별로 신경 안 썼는데 건강을 위해서 운동을 하지 뭐. 아프고 나니까 이제는 열심히 운동하게 되더라. 의사도 운동 안 하마 안된다 카더라.”(p1)

“운동을 하마 다리에 힘도 생기고 몇 일 안하마 다리에 영 힘이 없는기라. 오래 살라고 하는 게 아니라 자식들한테 짐 안 되려고 하는 거지. 누워서 똥오줌 받아내야되마 서로가 고생이잖아”(p2)

2) 체형과 외모관리

“운동 안 하면 허리가 꼬부라지지, 자세도 안 좋아지고 근육도 잘 안 생긴다 하잖아. 그래도 늙어도 꾸부정하이 노인같이 안 되고 싶거당”(p3)
 “근력 키워야지. 근육. 목욕탕 가서 노인들 엉덩이 근육이 없는 거 보니까 진짜 보기 싫더라. 나도 그래 안될라고. 점점 없어지는 거 같더라”(p4)

3) 습관과 즐거움

“운동 재미있어서 하는 거지. 재미가 있으니까 습관처럼 돼서 그냥 간다.”(p5)
 “그냥 기분전환이지. 친구하고 걷기라도 하고 오면 머리가 맑아져. 잡 생각도 없어지고.(p10)”

건강 유지와 노화 지연, 체형개선, 즐거움 등이 운동 동기로 나타났다. 참여자들은 운동을 일종의 필수 행위로 인식하고 있었으며, 세부적으로는 운동에 대한 의무감과 건강에 대한 염려가 작용하고 있었다. 일부 참여자는 운동을 병원의 처방과 같은 개념으로 인식하여 질환 예방이나 체력 유지를 위해 적극적으로 운동을 실천하는 모습을 보였다.

본 연구 참여자들의 운동 동기는 건강 증진과 행복 추구에 집중되는 경향이 있다. 실제 국내 연구에서도 여성 노인의 주요 운동 참여 동기가 주변의 권유, 건강의 회복 및 유지, 행복 추구로 보고되었다(Choi et al. 2022). 이는 신체 활동을 통한 건강의 개선과 삶의 활력에 대한 내재적 동기가 크다고 이해할 수 있다. 중증 질환이나 외상 이후 회복 중인 노인들을 대상으로 한 질적 연구에서도, 참여자들은 운동을 건강 회복의 수단으로 인식하고, 자율성과 일상생활 능력을 되찾기 위한 계기로 받아들이는 경향을 보여(Karlsson et al. 2022) 건강 회복에 대한 여성 노인 본인의 기대와 주변의 격려는 운동 실천의 강력한 동기로 작용함

을 알 수 있었다.

2. 사회적 관계와 정서적 안정

1) 배우자와의 운동 공유

“시간적으로 여유가 생기고 나니까 남편이랑 같이 댄스를 배워. 같이 하니깐 잘 빠지지 않고 꾸준히 하게 되더라고.”(p5)
 “나는 산책을 가도 혼자 가기는 좀 그렇고 해서 주말에 남편이랑 주로 경치도 보고, 둘레길 산책 위주로 가는데 남편은 억지로 따라올 때도 많죠.”(p6)

2) 사회적 교류

“운동 가면 친구들이랑 농담도 하고 웃고 그러니까 즐겁지. 나이 들어서 인제 재미가 그거밖에 더 있다. 나는 혼자 있으니까(사니까) 운동 가면 친구도 만나니 좋지.”(p3)
 “운동하면서 그냥 사람들 만나고 같이 이야기 하면서 웃고 떠드는 게 제일 좋아. 기분도 좋아지고, 우울할 새가(시간이) 없다”(p4)

3) 함께하는 운동의 지속성

“혼자서는 안 가게 되는데, 신랑이랑 같이 가거나 친구랑 가면 덜 빠지게 돼. 거의 매번 친구하고 시간 맞춰서 가거든”(p7)
 “성당도 가고 운동도 하고, 사람들하고 같이 할라고 일정 맞춰서 하는 거지.”(p10)

4) 심리적 만족

“댄스동호회에 다니는데 특 오는 오빠야도 있고, 인기 많아지니까 자존감이 올라가지. 운동 가면 지금 즐거워요. 우리 남편도 거기서 인기 짱이야.”(p5)

“아플 때는 맨날 우울했는데, 운동 다시 시작하니까 자신감도 생기고 살만하더라. 운동 꾸준히 하면 더 안좋아지겠나.”(p6)

참여자들에게서 운동은 남편이나 친구, 다른 사람들과 소통할 수 있는 방법이었다. 운동은 사회적 교류 및 공동체 형성의 수단이 되기도 하였는데 일부 참여자는 운동을 계기로 새로운 친구를 사귀거나, 소규모 그룹으로 운동을 이어가며 서로의 관계를 유지하고 있었다. 또한 운동은 정서적 안정을 도모하는 중요한 수단의 기능을 하고 있었다. 참여자들은 운동을 통해 스트레스를 해소하고, 자존감이 올라간대거나 기분전환 등의 표현으로 정서적으로 안정된 모습을 보였다. 특히 다른 사람과 함께 운동할 때 정서적 유대감이 강화되며, 공동체 형성으로 외로움을 감소시킬 수 있는 것으로 나타났다.

함께 운동하는 단체 동료나 친구, 배우자의 존재는 운동을 지속하는 데 도움이 되고 있었다. Komatsu et al.(2017)의 연구에서 정기적 그룹 운동은 동료와의 상호작용을 통해 고립감을 완화하고, 사회적 지지와 소속감을 제공하는 것으로 보고되었다. Rogers et al.(2010)의 연구의 통합 분석에서도 노인이 운동을 시작하고 계속 참여하게 만드는 요인으로 사회적 지지(운동 그룹의 소속감)와 건강 유지 및 삶의 질 향상이 가장 두드러지게 나타났다. Parra et al.(2019)의 연구에서는 노년층은 정기적인 그룹 운동 참여를 통해 동료들과의 상호작용 속에서 사회적 고립이 완화되고, 공동체로서의 소속감이 강화된다는 경험을 보고했다. 이처럼 본 연구에서도 여성 노인들에게 사회적 맥락은 운동의 지속성과 정서적 안정감에 긍정적인 영향으로 작용하고 있었다. 운동이 단순한 신체 활동을 넘어 사회적 활동이 될 때 노인들은 더 큰 즐거

움과 지속 의지를 얻는다. 이러한 맥락에서 운동 환경을 사회화하고 또래 집단을 형성하는 것이 여성 노인의 운동 참여율을 높이고 유지하는 데 도움이 됨을 시사하였다.

규칙적으로 운동을 하는 노인은 그렇지 않은 노인에 비해 우울 수준이 유의하게 낮다는 연구결과가 있고(Nam et al. 2014), 운동을 통해 자아존중감과 행복감이 증진된 사례도 보고된다. Kim & Oh(2021)은 여성 노인들이 라인댄스를 통해 성취감과 몰입감이 향상되고, 가족들의 지지 속에 자존감과 전반적 삶의 만족도가 증진되었다고 밝혔다. 이는 운동이 심리적 안녕감(well-being)을 높이는 효과가 있다는 것을 시사한다. 더불어 국외 연구에서는 사회적 교류를 동반한 운동이 노인들의 정신건강에 긍정적 영향을 미친다고 한다. 참여자들은 운동실천을 해야 하는 것이 아니라 재미있어서 하는 것, 심리적 즐거움과 만족감을 얻는 것으로 인식하고 있었다. Støddle et al.(2019)의 연구에서 운동 후 정신적으로 좋아졌고, 다른 사람들과 어울리는 것에 큰 도움이 되었다고 하였다. 이는 운동이 여가의 즐거움과 노년기의 자신감을 키우는 정서적 보상으로 고립감 완화와 행복감 증대로 이어짐을 의미한다. 운동을 통해 얻는 활력과 긍지 같은 정서적 요소와 노인의 고독감 감소의 연관성도 일부 연구를 통해 확인되었다(Park 2008). 이처럼 운동이 주는 혜택은 신체적 측면뿐만 아니라 정서적 측면에서도 여성 노인의 삶의 질을 향상시키는 핵심 요소로 작용하며 노년기의 정신적 건강을 유지하는데 중요한 요소임을 알 수 있었다.

3. 신체적 효능에 대한 만족

1) 체력 향상과 자립성 증가

“수영 다니고 걸음도 훨씬 나아지고, 이제 시장도 혼자 다닌다. 그전에는 우리 아저씨가 집안

일 거의 다 했다. 아쿠아로빅인데 그거하고 좋아진 사람들 진짜 많다. 아이구 그전에는 내 꼴이... 말도 못했다”(p1)

2) 근육형성과 건강 인식

“요새 근육도 많이 생겼는데 실핏줄이 터지면서 멍치고 굽어지는 게 근육이라는 거 처음 알았다. 근육이 있어야 된다 카더라. 근육이 많을수록 건강하다고”(P3)

3) 외모 변화

“운동에 취미도 있지만은 운동하고 나서는 피부도 좋아지고, 사람들이 내보고 나이 안 들어 보인다 하니깐 기분이 좋더라. 젊어지는 거 같고”(p10)

매일 스쿼트 하는데 기구도 사고. 그리고 나서 엉덩이 쳐지는 것도 많이 나아지고 보기가 훨씬 낫다. 계속 해야지. 근육은 운동 안하마 금방 빠지거덩(p4)

여성 노인들은 운동을 통해 신체적으로 긍정적인 변화를 체감하고 있었다. 운동을 통한 변화는 유연성과 근력의 강화와 일상생활의 자립성을 높이는 데 기여하고 있었다. 또한 외모의 향상, 체중 조절 등 신체 상태 전반이 개선되었다는 주장과 함께 운동을 멈췄을 때의 부정적인 영향에 대한 우려가 나타나기도 했다.

참여자들은 전반적으로 근력 강화, 유연성 증진, 체력증진, 외모개선 등 운동을 통해 발생하는 신체적 효과를 확실하게 체감하는 긍정적인 반응을 보였다. 국외 노년층을 대상으로 진행된 근력·균형 운동 프로그램에 대한 질적연구에서도 참여자들이 ‘팔다리에 힘이 붙고 걸어나 서 있는 것이

쉬워졌다’며 운동 후 신체기능이 눈에 띄게 개선된 경험을 보고하였다(Maula et al. 2019). 농촌지역 장노년층 여성의 근감소증과 관련한 연구에서도 근감소증으로 인한 근력 및 신체수행능력 개선을 위해서는 노년기 여성의 신체활동을 통한 규칙적인 운동이 필요함을 보고하였다(Park et al. 2024). Patterson et al.(2022)의 연구에서 고령 여성들은 규칙적인 운동을 통해 팔다리에 힘이 생겼고, 건강과 외모에 대한 자신감도 회복되었다고 하였으며, 운동을 통해 얻는 신체적 효능은 특히 그 효과를 여성 노인들이 인지할 수 있을 때 운동 지속에 대한 보상으로 작용하여 운동의 실천이 지속되도록 유도할 수 있다(Jancey et al. 2009). 이와 같이 운동의 효과에 대한 인지는 여성노인들의 운동에 대한 동기부여에 중요한 요소로 볼 수 있다.

4. 운동 실천의 장애 요인과 극복 전략

1) 신체의 불편함

“연골주사도 한 번씩 맞고 있으니깐 무릎이 아플 때는 무릎을 아꼈려고 운동을 안하게 돼. 조심하는거지. 그런 날은 평소보다는 좀 덜 걸을라고 반만 한다.”(p9)

2) 피곤함과 귀찮음 극복

“보통은 이제 집에 가면 거의 쓰러져 있어 가지고 아무것도 하기 싫은데 근데 일부러라도 일어서서 하려고 이제 목표를 두는 거예요. 하루에 지금 목표를 둔 거는 하루에 5천 보가 목표인데 힘들더라고요. 진짜로 5천 보 하려면 한 40분 50분 걸어야 되거든요. 만 보는 좀 힘들거 같고”(p8)

“피곤하고 날씨가 꾸리한(흐린) 날은 만사 귀찮아서 운동하기 싫기도 하지. 근데 동호회에 들

어가 있으니까 비가 오나 눈이 오나 어쨌든 약속을 했으니 가야되는 거지. 안그라마 귀찮은 날은 안 갈 수도 있잖아”(p7)

3) 가족돌봄 극복

“가끔 손주를 봐야 할 때가 있는데 그때는 운동할 수도 없고 손주 보는 게 운동이라고 생각하지. 사실 더 힘들기도 하고(웃음) 딸이 애 봐달라고 할 때는 안 빼먹으려고 남편한테 맡기고 운동 피땀 값다 오기도 하고”(p5)

여성 노인들이 규칙적인 운동을 지속하는 데에는 다양한 장애 요인이 존재하는 것으로 나타났다. 귀찮음이나 손주 양육, 그리고 노화에 따른 신체적 통증이나 질환도 운동 장애 요인이 되고 있었다. 그러나 운동 실천을 지속하고자 하는 여성 노인들은 자신만의 방식으로 장애요인을 해결하는 것으로 나타났다. 운동목표설정, 소속감, 주변인의 도움, 집단과의 약속을 통한 책임감을 부여하여 운동을 유지하고 있었다.

참여자들은 일상의 리듬에 맞춘 조정, 적절한 운동 방식 선택, 실내외 환경의 융통적 활용, 소속감, 주변인들에 의한 사회적 지지를 통해 장애를 극복하는 전략을 보였다. 여성 노인의 운동 참여를 저해하는 요인은 신체적 컨디션과 연관된 경우가 크며 노인들은 통증이나 만성질환으로 운동능력이 떨어졌을 때, 운동을 포기하기 쉽다. 그러나 적절한 운동은 오히려 만성질환과 통증뿐만 아니라 심장병, 당뇨, 관절염과 같은 노인계층에게 취약한 질병의 증상 개선을 기대할 수 있다. 다만 이러한 효능과는 별개로 현재 자신이 가지고 있는 신체적 불편함이 더 악화될 수 있다는 두려움이나 낙상에 대한 우려가 운동 기피 원인으로도 작용할 수 있다 (Akosile et al. 2020). 운동시간 부족의 원인으로

많이 거론된 또 다른 요인은 가족 부양과 가정에서 역할과 같은 환경적, 사회적 요인이었다. 스페인에서 수행된 한 연구에서는 여성들은 돌봄 의무와 성 역할에 대한 내재화로 인해 운동에 할애할 시간을 갖지 못한다고 보고했다(López-Benavente et al. 2018). 또한 동기 부여의 부족이나 운동습관이 형성되지 못한 것도 운동 실천에 대한 저해 요인으로, 이 경우 단순히 개인의 의지 부족이 아니라 노인의 삶의 조건과 역할, 신체 변화 등 구조적 요인과 연관성이 깊음을 알 수 있었다.

구체적인 목표를 세우고 성취를 확인하는 과정은 행위에 대한 지속 동기를 강화한다(Locke & Latham 2002). 참여자들의 경우도 스스로 걸기 목표나 일정 계획을 세워 실천률을 높이는 모습을 보였다. 운동이 습관적이라는 진술은 운동이 일상적 요소로 자리 잡음을 나타내고 있으며 일부 참여자는 건강관리라는 목적에 스스로를 맞추고 있었다. 이처럼 참여자들은 사회적 약속, 일상 루틴 형성, 건강관리 목적 등 다양한 사고를 통해 운동 실천을 유지하고 있었으며, 이는 실천 지속의 방법과 가능성을 보여주는 중요한 사례로 해석된다. 국내 연구에서도 골관절염 노인들이 운동을 약물 부작용 없는 치료법으로 여기고, 자신의 의지와 성취감으로 내면화하여 일상적 습관으로 만들었다고 보고되었다(Yi & Park 2018). 한편 사회적 측면에서는 가족, 친구, 전문가의 권유나 지지가 운동의 지속에 핵심적인 역할을 한다. Stødle et al.(2019)의 연구에서도 가까운 사람의 권유와 지지가 운동 참여 및 지속에 긍정적인 영향을 미치는 모습을 보였다. 특히 전문가의 체계적인 지도와 맞춤 조언은 노인들의 불안감을 줄이고 자신감을 높여 노인들이 운동을 계속하도록 유도할 수 있다. 따라서 여성 노인의 운동 실천 유지를 위해서는 장애요인을 해결하기 위한 본인의 자발적 주도하

함께 사회적 지지까지 필요함을 시사하였다.

5. 개인 맞춤형 운동 선택

1) 익숙한 운동의 지속

“헬스장에서 근력운동으로 15 kg, 20 kg도 들고 내리고 한다. 자세도 중요하거든. 하던 운동이라 일주일에 4일은 꼭 간다. 한 10년 12,3년은 땀을걸”(p4)

“테니스를 하는데 스트로크는 내가 제일 잘해. 남편보다도. 테니스 한 지가 한 20년 됐거든, 내가 잘하는 포즈가 있고 잘하는 게 다 있단 말이야. 그럴 때는 더 신나지. 테니스가 힘들다는데 오래돼서 힘들지도 안해. 뛰고 땀 흘리고 나면 온몸이 개운해지니까 좋아”(p7)

2) 적정강도의 운동

“요가도 좋더라. 나이 드니까 그게 우리 나이에 맞는 것 같더라. 무리하지 않을 정도로 하고, 요가 선생도 할 수 있는 만큼만 하면 된다해서. 우리 집에서 가기도 가깝고 저녁에 매일 밥 먹고 가면 딱 이더라”(p3)

“수영갔다가 오면 개운하고 근육이 붙는 게 느껴지거덩. 설렁설렁 하면 힘들지도 않고 얼마나 좋은지 모른다.” (p1)

3) 접근성이 좋은 운동

“나는 이제 걷기가 제일 편해서 날마다 내가 가고 싶을 때 아무 때나 나가서 우리 동네 여기저기 걷고 있어요. 못하는 날은 아파트 복도 다섯 번 왔다 갔다 걷지.”(p8)

“대중없고 그냥 주로 시간 있을 때 운동 가지, 바쁠 때는 안가고. 이 나이에 바쁠 게 있나마는 친구도 만나고 집안일 하다보면 운동은 뒷전이

되겠다. 그래도 될 수 있으나 적어도 이틀에 한 번은 걸을라 칸다.”(p9)

참여자들은 규칙적인 운동을 생활화하고 있었다. 매일 또는 일주일에 3~4회 정기적인 운동습관을 가지고 있었다. 일상과 운동을 자연스럽게 통합하면서도 공원이나 동네 산책로 같은 접근성이 좋은 곳을 운동 장소로 활용하고 있었다. 운동의 종류는 걷기나 산책처럼 혼자서 일상적으로 할 수 있는 가벼운 운동, 요가, 수중운동과 같은 그룹 운동, 테니스와 같이 함께 하면서도 게임이 포함되거나 운동능력에 자부심을 가지는 종목, 그리고 헬스와 같은 근력 운동 등 다양한 종류로 나타났다. 일부는 2개 종목 이상의 운동을 하는 것으로 답하였으며, 외부 운동이 힘들 정도로 날씨가 좋지 않은 날 등 운동에 방해가 되는 환경에서도 아파트 복도를 걷는 것으로 대체하는 등 각자 자신의 환경에 맞춘 운동빈도와 종목을 선택하고 있었다.

운동 빈도에 대해서는 참여자들의 상당수가 매일 아침 산책을 하거나 정기적으로 운동 프로그램에 참여하고 있었는데 이는 노년기의 신체적 기능과 건강을 지키는 중요한 수단과 동시에 몸에 규칙성을 부여하는 방법이라 할 수 있다. 운동 종목의 선택은 여성 노인들의 생활환경과 선호도가 큰 비중을 차지하고 있었으며, 대부분 걷기, 산책, 체조와 같이 부담이 적고 언제든 혼자서 할 수 있는 운동을 선호했다. 만 75세 이상 여성 노인을 대상으로 한 조사에서는 걷기, 가벼운 체조, 일상 활동 중심의 신체활동이 가장 일반적이며, 이는 비용 부담과 전문 지도 없이도 실천 가능한 활동이기 때문임을 보여주었다(Suh & Kim 2018). 참여자의 일부는 수중운동이나 테니스 동호회 등에 참여하기도 했다. 이 경우 남편이 차로 태워주거나 동호인과 함께 참가하는 경우와 같이 친구, 동료나 배

우자 등의 사회적 지지를 받는 경우도 확인되었다. 규칙적인 운동의 신체적 효과는 여성 노인들의 삶에서 중요한 부분이었다. 참여자들은 다리에 힘을 길러서 누워 있지 않겠다거나 근력을 키워 건강해지려는 의지를 보였는데, 이는 신체 기능적 건강 유지와 독립성 확보가 운동의 핵심 의미를 보여준다. 신체활동은 근력과 균형 감각을 유지시켜 노년기에 흔한 낙상이나 건강 악화를 예방하고 자립적인 생활을 가능케 한다. 질병관리청(KDCA 2022)에 따르면 일정 수준의 저항 운동을 병행한 신체활동 프로그램은 노인들의 체력 향상과 건강지표 개선에 기여하여, 장기적으로 삶의 질과 의료의존도에 긍정적 영향을 준다고 보고된다. 또한 주 3회 이상의 규칙적인 운동은 기능적 체력을 향상시키는데 효과적이라는 과학적 근거도 있다. 예를 들어 60~70대 여성들을 대상으로 12주간 운동 빈도를 다르게 적용한 실험에서, 주 3회 운동한 집단이 주 1~2회 운동한 집단보다 유산소 체력, 협응력, 평형성 등 여러 면에서 개선 폭이 훨씬 크게 나타났다고 하였다(Nakamura et al. 2007). 결국 연구 결과에 나타난 거의 매일에 가까운 규칙적인 여성 노인의 운동 실천은 과학적으로도 타당성이 있는, 건강 유지를 위한 모범적 실천이라고 볼 수 있다.

본 연구에 참여한 여성 노인들은 비교적 운동을 활발히 하는 경우였으나 Kim(2020)의 연구에 따르면 노년 여성은 남성보다 운동 비참여율이 높고, 운동을 하더라도 빈도와 강도가 낮은 모습을 보였다. 세부적으로 연령이 증가할수록 규칙적으로 운동하는 비율과 활동 수준이 점차 낮아지는 추세가 관찰되는데, 여성 노인들의 연령이 높을수록 운동을 지속하는 데 건강상의 제약, 사회적 지원 부족과 같은 여러 장애 요인이 있음을 시사한다. 운동을 습관화한 여성 노인들의 사례는 장애요인을 극복할 수 있는 지원이 갖추어졌을 때 노년층도 충

분히 활발한 신체활동을 할 수 있음을 보여준다. 따라서 노년기 여성들의 지속적인 운동 참여를 유도하려면, 즐겁고 일상화된 운동 환경을 만들어주는 것이 중요하다. 친구나 가족과 함께할 수 있는 프로그램, 비용 부담이 없고 가까운 곳에서 할 수 있는 운동 기회 제공 등이 노년 여성들의 참여를 높일 수 있는 방안으로 제시된다. 또한 여성 노인의 운동이 심리사회적 적응과 자아존중감 향상의 수단으로 작용하기도 하는데 한 질적 연구에서는 노년 여성들이 스포츠에 참가함으로써 얻는 의미를 건강 유지와 몸 만들기의 기제, 노화 지연과 신체 능력의 재확인, 여성성과 심리적 안심 유지의 기회로 보고한 바 있다(Kang 2020). 꾸준한 신체활동은 노화로 인해 동반되는 부정적 감정을 완화하고, 그 변화를 긍정적으로 수용하고 해석하도록 돕는다. 활동적인 생활의 지속은 여성 노인들의 신체능력에 대한 자신감을 부여하고, 노화의 대응과 삶의 질의 향상에 유의미한 영향을 끼칠 수 있다고 사료된다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 울산광역시에 거주하는 여성 노인을 대상으로 운동 실천 및 건강 인식에 대해 반구조화된 심층면담을 통한 질적 연구를 수행하여, 운동에 대한 경험과 인식을 탐색하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 참여자들의 운동 동기는 건강관리 및 질병 예방, 또는 의사의 권고로 인한 것이었으며, 자기관리와 노화 지연, 즐거움, 체형과 외모 개선 등 스스로가 가지는 이유가 운동동기로 나타났다. 특히 참여자들은 운동을 일종의 필수 행위로 인식하고 있었다.

둘째, 운동은 사람들과 소통하는 방법의 하나로 운동이 사회적 교류 및 공동체 형성의 수단이 되

기도 하였다. 참여자들은 운동을 통해 스트레스를 해소하고, 자존감이 올라간다고거나 기분전환 등의 표현으로 정서적인 효과를 나타내었다. 즉 운동은 정서적 안정을 도모하는 중요한 수단의 기능을 하고 있었으며 사회적 관계는 운동의 지속성과 정서적 안정감에 긍정적으로 작용하고 있었다.

셋째, 참여자들은 운동을 통해 신체적으로 긍정적인 변화를 인식하고 있었다. 운동을 통한 변화는 유연성과 근력의 강화와 같은 체력 향상과 자립성 확립, 근육형성, 외모의 개선 등을 신체적 효능으로 인지하고 있었다.

넷째, 운동을 지속하는데 있어 다양한 장애 요인은 귀찮음이나 가족돌봄, 그리고 노화에 따른 신체적 불편함 같은 통증이나 질환 등이었는데, 운동 목표설정, 소속감, 배우자의 지지, 집단과의 운동 약속을 통한 책임감을 부여함으로써 운동을 유지하고 있었다. 즉 일상의 리듬에 맞춘 조정, 적절한 운동 방식 선택, 실내외 환경의 융통적 활용, 소속감, 주변인들에 의한 사회적 지지를 통해 장애를 극복하는 전략을 보였다.

다섯째, 참여자들은 스스로가 익숙하다고 여기는 운동을 지속하였으며 걷기나 간단한 체조와 같은 접근이 쉬운 운동을 중심으로 실천하고 있었다. 또한 일상과 운동을 자연스럽게 통합하면서도 공원이나 동네 산책로 같은 접근성이 좋은 곳을 운동 장소로 활용하고 있었다.

결과적으로 노년기 여성의 운동 실천은 신체기능 향상과 그들의 삶 전반에 걸친 포괄적 요소들과 관련됨을 나타내었다. 즉 운동 동기는 건강증진과 행복 추구에 집중되는 경향이 있었으며 여성 노인들에게 사회적 관계는 운동의 지속성과 정서적 안정감에 긍정적인 영향으로 작용하고 있었다. 또한 운동유지의 장애요인은 개인의 의지 부족뿐 아니라 여성노인의 삶의 조건과 역할, 신체 불편

등 구조적 요인과의 연관성이 깊었다. 따라서 초고령화에 대응할 수 있는 여성노인의 신체운동 실천을 고려한 운동 유지전략이 필요하며 이러한 전략들을 통해 남성노인보다 운동 실천율이 낮은 여성 노인들의 지속적인 운동 참여를 이끌어내야 한다. 즉 여성 노인의 건강한 노년기를 위해서는 노년기 여성의 운동 실천 증진과 유도를 위한 접근성을 고려한 지역사회의 운동시설 및 환경조성과 노인 복지관, 지역 체육센터, 관공서 등 지자체 차원의 현실적인 프로그램 지원과 가족, 친구 등의 사회적 관계구축이 강화되어야 할 것으로 사료된다.

또한 본 연구는 인터뷰 과정에서 운동 동기에 의사의 권유와 같은 개입, 개인의 건강 및 질병 여부, 약물 복용 여부에 대해 구체적으로 질문을 제시하지 않았으며, 이 점을 고려하지 않은 점을 한계점으로 참고할 필요가 있다.

References

- Akosile CO, Jachike EC, Mgbeojedo UG, Okoye EC, Fabunmi AA, Ndukwe JO(2020) Physical activity, fear of falling, and quality of life among older adults using and not using assistive mobility devices. *Niger J Physiother Rehabil* 1(1), 1-11
- Bidonde MJ, Goodwin DL, Drinkwater DT(2009) Older women's experiences of a fitness program: the importance of social networks. *J Appl Sport Psychol* 21(S1), S86-S101. doi: 10.1080/10413200903026143
- Choi BM, Park HY, Lim YM, Kim DE, Kim CO, Kim KJ, Kim YM(2022) Factors associated with types of exercise participation motivation among older adults. *J Korean Gerontol Soc* 42(3), 713-729. doi:10.31888/JKGS.2022.42.3. 713
- Cunningham C, O'Sullivan R, Caserotti P, Tully MA(2020) Consequences of physical inactivity in older adults: a systematic review of reviews and meta-analyses. *Scand J Med Sci Sports* 30(5), 816-827. doi:10.1111/sms.13616

- Jancey JM, Clarke A, Howat P, Maycock B, Lee AH(2009) Perceptions of physical activity by older adults: a qualitative study. *Health Educ J* 68(3), 196-206. doi:10.1177/0017896909339531
- Kang HM(2020) The meaning of the body and sports participant by aging of elderly women's. *Korean J Phys Educ* 59(5), 193-205. doi:10.23949/kjpe.2020.9.59.5.14
- Karlsson Å, Olofsson B, Stenvall M, Lindelöf N(2022) Older adults' perspectives on rehabilitation and recovery one year after a hip fracture: a qualitative study. *BMC Geriatr* 22(1), 423. doi:10.1186/s12877-022-03119-y
- Kim E, Yang J(2018) An ethnographic study on healthy life of elderly women participating in senior centers. *J Korean Acad Nurs* 48(3), 349-361. doi:10.4040/jkan.2018.48.3.349
- Kim YM, Oh JS(2021) Motivation and meaning of the elderly women's line dance experience. *J Digit Converg* 19(2), 389-397. doi:10.14400/JDC.2021.19.2.471
- Kim YR(2020) The status of sport-for-all activity of the elderly females by age-groups and the plans for participation promotion. *Korea Inst Sport Sci* 29(2), 1-15. doi:10.16915/jkape.sgw.2020.6.34.2.1
- Komatsu H, Yagasaki K, Saito Y, Oguma Y(2017) Regular group exercise contributes to balanced health in older adults in Japan: a qualitative study. *BMC Geriatr* 17(1), 190. doi:10.1186/s12877-017-0584-3
- Korea Disease Control and Prevention Agency (2025) Exercise for the elderly. National Health Information Portal. Available from https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do?cntnts_sn=5829 [cited 2025 April 1]
- Korea Disease Control and Prevention Agency (2022) Effects of resistance exercise program including muscle relaxation on blood pressure, exercise frequency, and physical fitness of elderly women in rural areas. Available from https://www.kdca.go.kr/board/board.es?mid=a20602010000&bid=0034&act=view&list_no=12525 [cited 2025 April 2]
- Locke EA, Latham GP(2002) Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey. *Am Psychol* 57(9), 705-717. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705
- López-Benavente Y, Arnau-Sánchez J, Ros-Sánchez T, Lidón-Cerezuela MB, Serrano-Noguera A, Medina-Abellán MD(2018) Difficulties and motivations for physical exercise in women older than 65 years: a qualitative study. *Rev Lat Am Enfermagem* 26, e2989. doi:10.1590/1518-8345.2392.2989
- Maula A, LaFond N, Orton E, Iliffe S, Audsley S, Vedhara K, Kendrick D(2019) Use it or lose it: a qualitative study of the maintenance of physical activity in older adults. *BMC Geriatr* 19(1), 349. doi:10.1186/s12877-019-1366-x
- Nakamura Y, Tanaka K, Yabushita N, Sakai T, Shigematsu R(2007) Effects of exercise frequency on functional fitness in older adult women. *Arch Gerontol Geriatr* 44(2), 163-173. doi:10.1016/j.archger.2006.05.003
- Nam IS, Yoon HS, Hyun DW, Choi AY, Yeom SI(2014) Effect of regular exercise on depression among Korean older adults. *Korean J Soc Welf* 66(4), 5-23. doi:10.20970/KASW.2014.66.4.005
- Park JY, Kwon DK, Song YJ(2024) Study on the differences and correlations in body composition, morphology, and physical strength according to the aggravation of sarcopenia in elderly women in rural areas. *J Sport Dance Sci* 4(4), 61-71
- Park YA(2008) A study on physical activity participation, exercise emotion, body image, and loneliness in elderly women. Master's thesis, Hanshin University
- Parra DC, Wetherell JL, Van Zandt A, Brownson RC, Abhishek J, Lenze EJ(2019) A qualitative study of older adults' perspectives on initiating exercise and mindfulness practice. *BMC Geriatr* 19(1), 354. doi:10.1186/s12877-019-1375-9.
- Patterson M, McDonough MH, Hewson J, Culos-Reed SN, Bennett E(2022) Social support and body image in group physical activity programs for older women. *J Sport Exerc Psychol* 44(5), 335-343. doi:10.1123/jsep.2021-0237
- Prommaban A, Moonkayaow S, Phinyo P, Siviroj P, Sirikul W, Lertrakarannon P(2024) The effect of exercise program interventions on frailty, clinical outcomes, and biomarkers in

- older adults: a systematic review. *J Clin Med* 13(21), 6570. doi:10.3390/jcm13216570
- Rogers C, Keller C, Larkey LK(2010) Perceived benefits of meditative movement in older adults. *Geriatr Nurs* 31(1), 37-51. doi:10.1016/j.gerinurse.2009.10.002.
- Seo YB, Oh YH, Yang YJ(2022) Current status of physical activity in South Korea. *Korean J Fam Med* 43(4), 209-210. doi:10.4082/kjfm.22.0099
- Shaked O, Cohen G, Goshen A, Shimony T, Shohat T, Gerber Y(2022) Physical activity and long-term mortality risk in older adults with and without cardiovascular disease: a nationwide cohort study. *Gerontology* 68(5), 529-537. doi:10.1159/000518169
- Stalling I, Gruber M, Bammann K(2024) Sex differences in physical functioning among older adults: cross-sectional results from the OUTDOOR ACTIVE study. *BMC Public Health* 24, 1766. doi:10.1186/s12889-024-19218-x
- Statistics Korea(2023) 2023 Statistics on the aged. Available from <https://kostat.go.kr> [cited 2025 April 3]
- Stødle IV, Debesay J, Pajalic Z, Lid IM, Bergland A(2019) The experience of motivation and adherence to group-based exercise of Norwegians aged 80 and more: a qualitative study. *Arch Public Health* 77(1), 26. doi:10.1186/s13690-019-0354-0
- Suh SR, Kim YM(2018) Factors associated with physical activity of women aged over 75 in South Korea. *J Exerc Rehabil* 14(3), 387-393. doi:10.12965/jer.1836228.114
- Tan KHL, Siah CJR(2022) Effects of low-to-moderate physical activities on older adults with chronic diseases: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Nurs* 31(15-16), 2072-2086. doi:10.1111/jocn.16075
- United Nations Population Fund (UNFPA), HelpAge International(2012) Ageing in the twenty-first century: a celebration and a challenge. Available from <https://www.unfpa.org/publications/ageing-twenty-first-century> [cited 2025 April 3]
- Valenzuela PL, Saco-Ledo G, Morales JS, Gallardo-Gómez D, Morales-Palomo F, López-Ortiz S, Rivas-Baeza B, Castillo-García A, Jiménez-Pavón D, Santos-Lozano A, del Pozo Cruz B, Lucia A(2023) Effects of physical exercise on physical function in older adults in residential care: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *Lancet Healthy Longev* 4(6), e247-e256. doi:10.1016/S2666-7568(23)00057-0
- Yi YM, Park YH(2018) Experience of exercise maintenance in older adults with osteoarthritis: focus group interview. *J Muscle Jt Health* 25(1), 1-11. doi:10.5953/JMJH.2018.25.1.1
- Yoon BK(2022) The correlation between health-related fitness, BDNF and cognitive function in elderly. *J Korean Leis Sci* 13(3), 47-54. doi:10.37408/kjls.2022.13.3.47