



한국여성체육학회지, 2020. 제34권 제1호. pp. 51-70
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
2020. Vol.34, No.1, pp. 51-70
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2020.3.34.1.51> (ISSN 1229-6341)

생활체육 참여 여성노인의 자기관리가 건강증진행위 및 성공적 노화 인식에 미치는 영향

손지영*(용인대학교, 초빙교수)

국문초록

본 연구는 생활체육에 참여하고 있는 여성 노인들의 자기관리와 건강증진행위, 성공적 노화 인식의 관계를 알아보기 위하여 2019년 10월부터 11월까지 서울, 경기, 인천, 충남 천안 지역의 생활체육센터 및 노인 복지관 7곳의 여성노인 202명을 대상으로 자기관리와 건강증진행위 및 성공적 노화 인식에 대한 설문지를 배포하고 회수하여 SPSS 프로그램을 통해 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 자기관리는 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($p < .001$). 둘째, 자기관리는 성공적 노화 인식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($p < .001$). 셋째, 건강증진행위는 성공적 노화 인식의 자기 효능감을 제외한 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($p < .001$). 따라서 본 연구에서 생활체육 참여 여성 노인의 자기관리는 건강증진행위와 성공적 노화 인식을 높여주는 중요한 변수임을 확인 하였고, 노년기 자기관리와 건강증진행위의 중요성을 실증적으로 입증하였다는데 큰 의의가 있다.

한글주요어 : 생활체육 참여 여성노인, 자기관리, 건강증진행위, 성공적 노화 인식

* 손지영, 용인대학교, E-mail : sonjiyoung555@hanmail.net

I. 서론

최근 들어 현대사회는 인구의 급속한 고령화와 기대수명의 증가 등으로 인하여 노인의 인구가 늘어나고 있다(오은아, 2019). 통계청(2019)의 자료에 따르면 국내 고령인구는 2017년 13.8%에서 2019년 14.9%로 증가하였고, 2025년에는 20%로 초고령화 사회에 진입할 것으로 전망하고 있다. 하지만 노인의 인구는 급격하게 증가하고 있는 반면, 65세 이상의 노인들 중 58%는 노후를 준비할 능력이 없는 것으로 나타났다(한국노인인력개발원, 2018), 사회·경제적 활동에서 소외되어 경제적, 심리적 위기를 맞게 되는 노인들은 사회적으로 많은 문제를 야기시키고 있다(김남현, 2019). Yeates와 Thompson(2008)에 의하면 노인에게 닥친 문제들을 적절하게 대처하지 못하면 그 정도에 따라 심할 경우 자살행동으로 나타날 위험이 높다고 하여 노년기에 겪는 문제들을 해결하려는 노력이 필요하다고 보고하였다. 김현주(2019)는 노인들이 인지하는 고민들 중에 건강문제가 가장 큰 요인이라고 언급하였다. 노인의 건강문제는 질병치료에 중점을 두었던 예전과 달리 국가적 차원의 문제로 급부상 하면서 생활체육의 참여를 통한 예방 중심으로 변화하고 있다(김양례, 2006). 노인의 생활체육 참여는 노년기에 겪는 문제들을 해결하는데 큰 도움이 되며(정경자, 박정근, 김성문, 2014), 노년기의 생활체육 참여는 건강한 삶을 유지하는데 도움이 된다는 선행연구들(유미경, 이기표, 2017; 전상완, 2010A; 강귀자, 2006; Netz et al., 2005; Reuter et al., 2002; Sieginthaler et al., 1998)이 꾸준히 이루어져 왔다.

한편, 국내 여성들이 지위적으로 향상 되고 발전되어 왔음에도 불구하고 행복추구권은 남성에 비해 낙후되어 가장 소외권이 낮은 집단이 여성노인집단이라고 하였다(원형중, 2005). 특히, 평균적으로 남성노인들보다 여성노인들의 수명이 2-4년 정도 길 것으로 예상되며, 낮은 연금 수령액과 국민기초생활보장수급률 등이 낮다는 점을 감안하면 여성노인 집단의 생활스트레스는 남성노인보다 더 심할 것으로 우려된다(이상화 외, 2019). 실제로 Nets et al.(2005)은 여성이 남성보다 노화에 대해 더 부정적이며, 불안감이 높다고 보고 한 바 있어 여성의 삶의 과정에서 큰 전환점이라고 할 수 있는 노년기의 여성 노인을 중심으로 연구를 진행할 필요가 있다고 판단된다.

강현욱(2014)은 노년기의 부정적인 감정들을 긍정적인 시간으로 바꾸기 위하여 노년기 자기관리의 중요성을 언급하였다. 개인의 목표달성을 위하여 다양한 방면으로 스스로가 철저해지는 심리 행동의 전략을 의미하는 자기관리는(김향란, 2015) 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미치는 변인임을 입증한 선행연구들을 통하여(노혜진, 김경희, 2017; 김가혜, 2015; 김선호 외, 2011; 김석일, 2007, Verma et al., 2010) 그 중요성이 확인되고 있다. Norris et al.(2008)에 의하면 노년기 건강문제의 80%는 자기관리를 통하여 예방할 수 있다고 하였고, Bodenheimer et al.(2002)의 연구에서도 효율적인 자기관리는 건강유지증진이라는 효과를 주는데 중요한 변인이라고 언급하였다. 따라서 생활체육의 참여를 통하여 본인 스스로 건강을 관리 할 수 있는 방법을 지도하는 것이 성공적 노화를 위한 바람직한 방법이 될 것으로 기대되

며, 본 연구의 결과를 토대로 노년기 자기관리의 중요성을 다시 한번 인지할 필요성이 요구된다.

송미순(2004)은 노년기 자기관리가 건강증진행위와 밀접한 연관이 있다고 하였다. 건강증진행위란, 개인이나 집단에 의하여 최적의 상태를 이루고 더 높은 수준의 건강을 위하여 능동적으로 환경에 반응하며, 자아실현 및 개인적 욕구를 유지·증진하려는 행위를 의미한다(Pender, 1996). 노인은 자신의 건강을 유지·증진하기 위하여 일상의 자기관리 노력이 필요하며(전은영, 서부덕, 2004), 제2의 인생을 즐겁게 영위 하기 위해 건강관련 행위와 노후 가치관에 대한 건강증진행위의 중요성을 간과할 수 없다고 하였다(전상완, 2010B). 특히 건강과 관련된 자기관리는 건강증진행위를 높여주는 중요한 변수가 될 것으로 판단된다. 선행연구를 살펴보면 중년여성을 대상으로 박형숙 외(2003)의 연구에서 건강관리 프로그램이 건강증진행위를 향상시키는 효과를 입증하였고, 박보운(2008)의 연구에서도 평소 자기관리를 잘 하고 있는 중년여성의 경우, 건강증진행위가 높은 것으로 나타났다. 하지만 여성노인들을 대상으로 자기관리와 건강증진행위의 관계에 관한 연구는 전무한 실정이다. 또한 통계청(2010)의 자료에 의하면 여성노인의 건강이 남성노인보다 좋지 않은 것으로 지각하고 있으며, 각종 질환의 유병율도 높은 것으로 나타나 여성노인들의 자기관리와 건강증진행위의 관계를 규명한다는 점에서 본 연구는 큰 의의를 갖는다고 할 수 있다.

근래 들어 노인들은 건강하고 만족스런 노년을 보내기 위한 성공적 노화에 주목하고 있다(유자경, 2013). 성공적 노화란, 노년기 건강의 쇠퇴에도

불구하고 신체적·사회적·심리적 기능과 적응수준의 향상으로 삶의 질이 높다는 것을 의미한다(Wong, 1989). 성공적 노화는 건강의 유지 및 증진을 위해 노인들이 생활체육활동에 오랫동안 지속할 수 있어야 하는데 이를 위해 필요한 것이 자기관리라고 언급하였고(김석일, 2006), 허정훈(2003)은 자기관리능력이 높으면 성공적 노화에 도움이 될 것이라고 보고한 바 있다. 특히 한국노인들은 가족을 우선시하고 개인보다 타인과의 사회적 관계를 중요시하는 환경에서 살아왔기 때문에(백지은, 2006) 성공적 노화에 있어 타인과의 상호작용 외에도 본인 스스로 성공적 노화를 형성 할 수 있는 과정이 제시 되어야 하며, 이러한 맥락에서 노년기의 자기관리가 성공적 노화에 미치는 영향에 대한 합당한 연구가 요구된다.

Bortz(1982)는 노화와 연관되는 기능저하의 시기에 가장 적절한 대처방법은 건강증진행위라고 하였다. 실제로 건강증진행위는 성공적 노화 인식에 중요한 영향을 미치는 중요항 변수임을 입증한 다수의 선행연구(김연지 외, 2018; 이윤주, 박정숙, 2015; 정혜윤, 정혜민, 2015)가 진행되어 왔으며, Wagnild(2003)는 건강증진행위가 성공적 노화를 예측하는 주요 변인으로 사용되고 있다고 하여 상호 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다.

상기 선행연구들의 결과를 토대로 자기관리와 건강증진행위 및 성공적 노화 인식은 상호 유의미한 가설설정이 가능하다. 누구나 겪어야 하는 삶의 한 과정인 노화를 성공적으로 보내기 위한 사회전반적인 통합적 노력이 필요한 시점에 사회적 지원 외에도 본인 스스로 성공적 노화를 준비하는 자기관

리와 건강증진행위는 성공적 노화에 중요한 변수임을 실증적으로 입증하는데 본 연구의 첫 번째 필요성이 있다. 더불어 자기관리를 통한 건강의 관리와 습관화로 질병과 노화를 예방 하는데 두 번째 필요성이 제기되며, 본 연구의 결과를 토대로 노년기 자기관리와 생활체육활동을 통한 건강증진행위의 중요성을 인지시키고, 이를 통한 궁극적인 삶의 질을 향상하는데 도움이 되는 기초적 자료를 제공하는데 세 번째 연구의 필요성과 목적이 있다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 인구통계학적 특성

본 연구의 대상은 2019년 10월부터 11월까지 서울, 경기, 인천, 충남 천안 지역의 생활체육센터 및 노인 복지관 7곳의 회원 가운데 만 65세 이상의 여성 노인 250명을 대상으로 설문지를 배포, 회수하였으며, 설문 중 불성실하게 응답 하거나 통계 처리시 극단값을 보이는 48부를 제외하고 총 202부를 최종 분석에 사용하였다.

본 연구의 구체적인 인구통계학적 특성은 다음 <표 1>과 같다. 연령에 있어서는 65세 이상-70세 미만이 36.6%로 나타났고, 70세 이상-75세 미만이 25.2%, 75세 이상-80세 미만, 22.4%, 80세 이상이 15.8%로 나타났다. 학력은 초등학교 졸업이 40.1%, 중학교 졸업, 16.8%, 고등학교 졸업, 24.8%, 대학교 졸업이 18.3%를 나타냈다. 참여 종목에 있어서는 걷기가 63.4%, 헬스가 22.3%, 수영이 9.3%, 요가가 5.0%를 나타냈다.

표 1. 조사대상자의 인구통계학적 특성 (n=202)

	구분	사례수(명)	백분률(%)
연령	65세 이상-70세 미만	74	36.6
	70세 이상-75세 미만	51	25.2
	75세 이상-80세 미만	45	22.4
	80세 이상	32	15.8
학력	초등학교 졸업	81	40.1
	중학교 졸업	34	16.8
	고등학교 졸업	50	24.8
	대학교 졸업	37	18.3
참여 종목	걷기	128	63.4
	헬스	45	22.3
	수영	19	9.3
	요가	10	5.0
	계	202	100

2. 조사 도구

본 연구의 자기관리 척도는 허정훈(2003)이 개발하고 노혜진과 김경희(2017)가 생활무용 참여 노인들을 대상으로 사용한 바 있는 설문지를 본 연구에 맞게 수정, 보완 하여 사용하였다. 척도의 구성은 몸관리, 대인관리, 정신관리, 훈련관리 등 4개의 하위요인으로 구성 되어 있다.

건강증진행위의 척도는 Walker et al.(1987)이 개발하고 고인순(2008)과 서인선(2000)이 사용한 바 있는 설문지를 본 연구에 맞게 수정, 보완 하여 사용하였다. 척도의 구성은 건강진단 및 상담, 영양 및 식생활, 운동 및 활동, 스트레스 대처 등 4개의 하위요인으로 구성되어 있다.

마지막 성공적 노화 인식의 척도는 안정신 외(2009)가 개발하고 이병찬(2012)과 가현수(2010)의 연구에서 사용된 바 있는 설문지를 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 척도의 구성은 일상의 안녕, 사회적 안녕, 자기 효능감 등

3개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 본 연구의 모든 척도는 5점 리커트 척도로 구성하였다.

3. 자료 처리

본 연구에서는 생활체육에 참여하는 여성 노인의 자기관리와 건강증진행위 및 성공적 노화 인식의 관계를 분석하기 위하여 Window SPSS 25.0 Version(IBM, 미국)을 사용하였다. 조사 대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시 하였고, 척도의 타당도와 신뢰도를 분석하기 위하여 탐색적 요인분석과 Cronbach's α 계수를 산출 하였다. 또한 자기관리, 건강증진행위, 성공적 노화 인식의 관계를 알아보기 위하여 상관관계분석과 다중회귀분석을 실시하였으며, 모든 통계적 유의수준은 $p < .05$ 로 설정 하였다.

4. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

1) 자기관리의 타당도 및 신뢰도

자기관리의 타당도 분석 결과는 다음 <표 2>와 같다.

자기관리 척도의 요인분석 결과, 18문항 중 .5 이하의 낮은 수치를 나타낸 2문항을 제외한 총 16문항을 최종분석에 사용하였다. 자기관리의 타당도는 몸관리가 .876-.880으로 나타났고, 대인관리가 .776-.902, 정신관리가 .724-.888, 훈련관리는 .793-.881을 나타냈다. 자기관리의 신뢰도 수치는 몸관리가 .931, 대인관리, .920, 정신관리, .902, 훈련관리가 .886으로 비교적 높은 신뢰도를 나타냈다.

표 2. 자기관리의 타당도

문항	1요인	2요인	3요인	4요인	공통 분산
	몸관리	대인관리	정신관리	훈련관리	
문 1	.880	.225	.143	.007	.846
문 3	.880	.078	.191	.052	.819
문 2	.877	.177	.145	.038	.823
문 4	.876	.076	.131	.048	.792
문 5	.117	.902	.188	.016	.864
문 6	.120	.847	.268	.036	.805
문 7	.183	.826	.307	.032	.810
문 9	.156	.776	.291	.026	.711
문 8	.122	.248	.888	.065	.869
문 10	.190	.249	.874	.108	.874
문 12	.196	.269	.845	.008	.825
문 13	.184	.369	.724	.105	.705
문 14	.025	.046	.091	.881	.787
문 15	.007	.015	.037	.874	.766
문 17	.001	.039	.063	.855	.737
문 18	.096	.066	.026	.793	.643
고유치	3.303	3.249	3.186	2.937	
분산(%)	20.642	20.304	19.914	18.359	
누적(%)	20.642	40.945	60.859	79.218	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .853
Bartlett의 구형검정 = .5862.843 df=120, sig = .000

2) 건강증진행위의 타당도 및 신뢰도

건강증진행위의 타당도 분석 결과는 다음 <표 3>과 같다.

건강증진행위 척도의 요인분석 결과, 28문항 중 .5 이하의 낮은 수치를 나타낸 5문항을 제외한 총 23문항을 최종분석에 사용하였다. 건강증진행위의 타당도는 건강진단 및 상담이 .601-.741로 나타났고, 영양 및 식생활이 .617-.782, 운동 및 활동이 .674-.807, 스트레스 대처가 .738-.769를 나타냈다. 건강증진행위의 신뢰도 수치는 건강진단 및 상담이 .929, 영양 및 식생활이 .909, 운동 및 활동이 .911, 스트레스 대처가 .920으로 비교적 높

표 3. 건강증진행위의 타당도

문항	1요인	2요인	3요인	4요인	공통 분산
	진단 상당	영양 식생활	운동 활동	스트레스 대처	
문 1	.741	.221	.203	.307	.805
문 2	.724	.148	.157	.358	.699
문 3	.715	.248	.354	.081	.704
문 4	.705	.231	.105	.342	.678
문 6	.676	.300	.143	.383	.801
문 7	.655	.307	.334	.021	.712
문 8	.608	.342	.272	.146	.660
문 10	.601	.388	.309	.094	.684
문 11	.177	.782	.133	.248	.722
문 12	.348	.686	.268	.276	.740
문 13	.357	.684	.151	.298	.707
문 14	.226	.628	.330	.339	.744
문 16	.288	.625	.313	.307	.739
문 18	.370	.617	.303	.115	.636
문 19	.210	.201	.807	.301	.827
문 21	.243	.231	.756	.337	.798
문 22	.226	.214	.719	.365	.748
문 23	.295	.291	.699	.181	.693
문 24	.377	.372	.674	.219	.691
문 25	.194	.280	.204	.769	.748
문 26	.266	.246	.307	.767	.813
문 27	.252	.264	.329	.742	.792
문 28	.242	.228	.337	.738	.769
고유치	4.929	4.155	3.950	3.875	
분산(%)	21.432	18.064	17.176	16.847	
누적(%)	21.432	39.497	56.672	73.519	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .947
Bartlett의 구형검정 = 9656.494, $df=253$, $sig = .000$

은 신뢰도를 나타냈다.

3) 성공적 노화 인식의 타당도 및 신뢰도

성공적 노화 인식의 타당도 분석 결과는 다음 <표 4>와 같다.

성공적 노화 인식의 요인분석 결과, 19문항 중 .5 이하의 낮은 수치를 나타낸 4문항을 제외한 총

표 4. 성공적 노화 인식의 타당도

문항	1요인	2요인	3요인	공통 분산
	일상의 안녕	사회적 안녕	자기효능감	
문 1	.804	.181	.087	.687
문 3	.797	.221	.012	.685
문 2	.770	.123	.096	.617
문 4	.756	.231	.086	.632
문 6	.723	.072	.150	.650
문 5	.698	.152	.027	.611
문 8	.170	.796	.017	.663
문 7	.239	.791	.106	.694
문 10	.211	.743	.113	.610
문 9	.181	.727	.137	.679
문 11	.085	.065	.729	.643
문 12	.134	.088	.725	.651
문 15	.006	.090	.684	.677
문 14	.363	.171	.675	.616
문 13	.074	.372	.665	.663
고유치	3.782	2.706	2.391	
분산(%)	25.212	18.039	15.942	
누적(%)	25.212	43.251	59.193	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 특성 = .831
Bartlett의 구형검정 = 2730.24705, $df=105$, $sig = .000$

15문항을 최종분석에 사용하였다. 성공적 노화 인식의 타당도는 일상의 안녕이 .698-.804로 나타났고, 사회적 안녕이 .727-.796, 자기 효능감이 .665-.729를 나타냈다. 성공적 노화 인식의 신뢰도 수치는 일상의 안녕이 .879, 사회적 안녕, .818, 자기 효능감이 .832의 수치를 나타냈다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 자기관리와 건강증진행위, 성공적 노화 인식의 상관관계

자기관리와 건강증진행위, 성공적 노화 인식의

표 5. 자기관리와 건강증진행위, 성공적 노화 인식의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	.352**	1									
3	.394**	.600**	1								
4	.089	.041	.148**	1							
5	.469**	.258**	.383**	.122**	1						
6	.394**	.235**	.342**	.070	.787**	1					
7	.445**	.211**	.321**	.090	.722**	.755**	1				
8	.365**	.231**	.319**	.166**	.670**	.692**	.714**	1			
9	.449**	.251**	.446**	.175**	.559**	.491**	.518**	.429**	1		
10	.152**	.166**	.322**	.140**	.362**	.369**	.357**	.304**	.425**	1	
11	.006	.100**	.064	.292**	.041	.069	.089	.056	.023	.217**	1

1:몸관리, 2:대인관리, 3:정신관리, 4:훈련관리, 5:건강진단 및 상담, 6:영양 및 식생활, 7:운동 및 활동, 8:스트레스 대처, 9:일상의 안녕, 10:사회적 안녕, 11:자기효능감, ** $p < .01$

상관관계 분석은 다음 <표 5>와 같다. 자기관리의 하위요인 몸관리는 훈련관리와 자기 효능감을 제외한 모든 하위요인과 유의한 차이를 나타냈고 ($p < .01$), 대인관리는 훈련관리를 제외한 모든 하위요인과 유의한 차이를 나타냈다($p < .01$). 정신관리는 자기 효능감을 제외한 모든 하위요인과 유의한 차이를 나타냈고($p < .01$), 훈련관리는 영양 및 식생활을 제외한 모든 하위요인과 유의한 차이를 나타냈다. 건강증진행위의 모든 하위요인은 자기 효능감을 제외한 하위요인들과 유의한 차이를 나타냈고($p < .01$), 성공적 노화 인식의 하위요인 일상의 안녕은 자기 효능감을 제외한 하위요인과 유의한 차이를 나타냈다($p < .01$).

2. 자기관리와 건강증진행위의 다중회귀분석

1) 자기관리와 건강진단 및 상담의 다중회귀분석

자기관리와 건강진단 및 상담의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 6>과 같다. 자기관리가 건강진단 및

상담에 미치는 영향은 유의한 것($F=42.494$, $p < .001$)으로 나타났다. 결정계수인 R^2 값은 .263으로 자기관리가 건강진단 및 상담에 26.3%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 몸관리와 정신관리에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하게 나타났다($t=8.603$, $p < .001$, $t=4.617$, $p < .001$).

2) 자기관리와 영양 및 식생활의 다중회귀분석

자기관리와 영양 및 식생활의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 7>과 같다. 자기관리가 영양 및 식생

표 6. 자기관리와 건강진단 및 상담의 다중회귀분석

	건강진단 및 상담		
	B	β	t
1	.299	.378	8.603***
2	.019	.022	.434
3	.212	.239	4.617***
4	.042	.052	1.282
F		42.494***	
R^2		.263	

1:몸관리 2:대인관리, 3:정신관리, 4:훈련관리
***: $p < .001$

활에 미치는 영향은 유의한 것($F=28.239$, $p<.001$)으로 나타났다. 결정계수인 R^2 값은 .190으로 자기관리가 영양 및 식생활에 19.0%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 몸관리와 정신관리에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하게 나타났다($t=6.684$, $p<.001$, $t=4.132$, $p<.001$).

표 7. 자기관리와 영양 및 식생활의 다중회귀분석

	영양 및 식생활		
	B	β	t
1	.233	.307	6.684***
2	.007	.008	.155
3	.192	.224	4.132***
4	.008	.010	.232
F	28.239***		
R^2	.190		

1:몸관리 2:대인관리, 3:정신관리, 4:훈련관리

***: $p<.001$

3) 자기관리와 운동 및 활동의 다중회귀분석

자기관리와 운동 및 활동의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 8>과 같다.

자기관리가 운동 및 활동에 미치는 영향은 유의한 것($F=33.533$, $p<.001$)으로 나타났다. 결정계수인 R^2 값은 .218로 자기관리가 운동 및 활동에

표 8. 자기관리와 운동 및 활동의 다중회귀분석

	운동 및 활동		
	B	β	t
1	.304	.381	8.440***
2	.034	.037	.720
3	.170	.189	3.538***
4	.025	.030	.732
F	33.533***		
R^2	.218		

1:몸관리 2:대인관리, 3:정신관리, 4:훈련관리

***: $p<.001$

21.8%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 몸관리와 정신관리에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하게 나타났다($t=8.440$, $p<.001$, $t=3.538$, $p<.001$).

4) 자기관리와 스트레스 대처의 다중회귀분석

자기관리와 스트레스 대처의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 9>와 같다.

표 9. 자기관리와 스트레스 대처의 다중회귀분석

	스트레스 대처		
	B	β	t
1	.227	.277	5.966***
2	.019	.020	.381
3	.168	.181	3.299**
4	.098	.114	2.677**
F	25.759***		
R^2	.175		

1:몸관리 2:대인관리, 3:정신관리, 4:훈련관리

: $p<.01$, *: $p<.001$

자기관리가 스트레스 대처에 미치는 영향은 유의한 것($F=25.759$, $p<.001$)으로 나타났다. 결정계수인 R^2 값은 .175로 자기관리가 스트레스 대처에 17.5%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 몸관리와 정신관리, 훈련관리에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하게 나타났다($t=5.966$, $p<.001$, $t=3.299$, $p<.01$, $t=2.677$, $p<.01$).

3. 자기관리와 성공적 노화 인식의 다중회귀분석

1) 자기관리와 일상의 안녕의 다중회귀분석

자기관리와 일상의 안녕의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 10>과 같다.

표 10. 자기관리와 일상의 안녕의 다중회귀분석

	일상의 안녕		
	B	β	t
1	.257	.330	7.700***
2	.069	.078	1.582
3	.306	.348	6.883***
4	.079	.098	2.483*
F	49.779***		
R ²	.295		

1:몸관리 2:대인관리, 3:정신관리, 4:훈련관리
*:p<.05, ***:p<.001

자기관리가 일상의 안녕에 미치는 영향은 유의한 것($F=49.779, p<.001$)으로 나타났다. 결정계수인 R^2 값은 .295로 자기관리가 일상의 안녕에 29.5%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 몸관리와 정신관리, 훈련관리에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하게 나타났다($t=7.700, p<.001, t=6.883, p<.001, t=2.483, p<.05$).

2) 자기관리와 사회적 안녕의 다중회귀분석

자기관리와 사회적 안녕의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 11>과 같다.

자기관리가 사회적 안녕에 미치는 영향은 유의한 것($F=14.851, p<.001$)으로 나타났다. 결정계수인

표 11. 자기관리와 사회적 안녕의 다중회귀분석

	사회적 안녕		
	B	β	t
1	.025	.032	.669
2	.036	.041	.743
3	.281	.320	5.622***
4	.074	.091	2.055*
F	14.851***		
R ²	.106		

1:몸관리 2:대인관리, 3:정신관리, 4:훈련관리
*:p<.05, ***:p<.001

R^2 값은 .106으로 자기관리가 사회적 안녕에 10.6%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 정신관리와 훈련관리에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하게 나타났다($t=5.622, p<.001, t=2.055, p<.05$).

3) 자기관리와 자기 효능감의 다중회귀분석

자기관리와 자기 효능감의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 12>와 같다.

표 12. 자기관리와 자기 효능감의 다중회귀분석

	자기 효능감		
	B	β	t
1	.028	.037	.766
2	.069	.081	1.449
3	.064	.075	1.300
4	.239	.303	6.766***
F	13.055***		
R ²	.094		

1:몸관리 2:대인관리, 3:정신관리, 4:훈련관리
***:p<.001

자기관리가 자기 효능감에 미치는 영향은 유의한 것($F=13.055, p<.001$)으로 나타났다. 결정계수인 R^2 값은 .094로 자기관리가 자기 효능감에 9.4%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 훈련관리에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하게 나타났다($t=6.766, p<.001$).

4. 건강증진행위와 성공적 노화 인식의 다중회귀분석

1) 건강증진행위와 일상의 안녕의 다중회귀분석

건강증진행위와 일상의 안녕의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 13>과 같다.

표 13. 건강증진행위와 일상의 안녕의 다중회귀분석

	일상의 안녕		
	B	β	t
1	.379	.382	5.805***
2	.022	.021	.302
3	.225	.230	3.529***
4	.007	.008	.130
F	59.012***		
R ²	.333		

1:건강진단 및 상담 2:영양 및 식생활, 3:운동 및 활동,
4:스트레스 대처
***: $p < .001$

건강증진행위가 일상의 안녕에 미치는 영향은 유의한 것($F=59.012$, $p < .001$)으로 나타났다. 결정계수인 R^2 값은 .333으로 건강증진행위가 일상의 안녕에 33.3%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 건강진단 및 상담과 운동 및 활동에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하게 나타났다($t=5.805$, $p < .001$, $t=3.529$, $p < .001$).

2) 건강증진행위와 사회적 안녕의 다중회귀분석

건강증진행위와 사회적 안녕의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 14>와 같다.

건강증진행위가 사회적 안녕에 미치는 영향은 유

표 14. 건강증진행위와 사회적 안녕의 다중회귀분석

	사회적 안녕		
	B	β	t
1	.140	.141	1.897
2	.156	.152	1.922
3	.131	.134	1.818
4	.006	.007	.100
F	21.345***		
R ²	.149		

1:건강진단 및 상담 2:영양 및 식생활, 3:운동 및 활동,
4:스트레스 대처
***: $p < .001$

의한 것($F=21.345$, $p < .001$)으로 나타났다. 결정계수인 R^2 값은 .149로 건강증진행위가 사회적 안녕에 14.9%의 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 건강증진행위에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

3) 건강증진행위와 자기 효능감의 다중회귀분석

건강증진행위와 자기 효능감의 다중회귀분석 결과는 다음 <표 15>와 같다.

표 15. 건강증진행위와 자기 효능감의 다중회귀분석

	자기 효능감		
	B	β	t
1	.069	.071	.888
2	.047	.047	.545
3	.107	.112	1.405
4	.008	.008	.116
F	1.154		
R ²	.001		

1:건강진단 및 상담 2:영양 및 식생활, 3:운동 및 활동,
4:스트레스 대처

건강증진행위가 자기 효능감에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 결정계수인 R^2 값은 .001로 건강증진행위가 자기 효능감에 0.01%의 낮은 설명력을 가진다고 할 수 있으며, 건강증진행위에 회귀계수의 통계성 검증은 유의하지 않은 것으로 나타났다.

IV. 논의

1. 자기관리가 건강증진행위에 미치는 영향

자기관리가 건강증진행위에 미치는 영향을 알아 보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 자기관

리는 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 건강에 대한 관리가 높을수록 건강증진행위를 많이 실천한다는 조미미(2015)의 연구결과와 일치하며, 임은주와 노준희(2012)의 연구에서 건강관련 자기관리는 건강증진행위를 증진시키는 요인으로 밝혀져 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이는 평소 생활체육 참여를 통한 자기관리는 면역기능과 신체적 건강을 증진하는데 도움이 되었을 것이고, 다양한 건강관련 피드백이 주어져 건강증진행위를 촉진시킨 결과로 사료되며, 노년기 자기관리에 도움이 되는 장기적인 생활체육 프로그램의 도입이 이루어져야 한다고 생각된다. 본 연구에서 건강증진행위는 자기관리의 몸관리와 정신관리에 가장 많은 영향을 받는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노인의 신체기능이 좋을수록 건강증진행위의 수행결과가 높다는 이선규와 오복자(2003)의 연구결과와 유사하며, 몸관리를 통해 증진된 개인의 건강상태가 건강증진행위의 참여 동기로 작용하여 나타난 결과로 해석된다. 또한 여성독거노인을 대상으로 연구한 이종화(2005)의 연구에서 우울과 같은 부정적인 감정들은 건강증진행위를 통해 해소될 수 있다고 보고하여 본 연구와 맥을 같이 하고 있다.

한편, 최희정과 유장학(2011)은 자기관리가 자기 효능감과 밀접한 연관성이 있다고 보고한 바 있다. 자기 효능감이 낮은 노인은 새로운 행동의 선택과 지속을 늦추고 정서적인 불안을 느끼는 경우가 많다고 하였다(Bandura, 1986). 즉, 자기관리에 미흡한 노인은 전반적으로 본인 스스로의 능력에 자신이 없어 하는데 자기관리에 대한 몇 번의

실패한 경험과 실질적인 수행의 어려움 등으로 인해 본인의 능력에 대한 잘못된 판단을 내리는 오류를 범할 수 있다. 따라서 항상 걱정수준 이상의 자기 효능감 수준을 유지하는 것이 자기관리에 중요할 것으로 생각되며, 성공적인 자기관리를 위해서는 자기 효능감을 높여 건강증진행위를 향상시킬 수 있는 것이 바람직한 방법이라고 판단된다. 또한 자기관리는 노인들의 일반적인 특성에 많은 영향을 받는 점을 감안한다면(Kostka, 2010) 노인들의 개별적인 특성을 고려하여 자기관리를 진행 할 필요가 있다고 사료된다. 이 외에도 자기 효능감을 통한 자기관리는 건강증진행위에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 변수임을 입증한 선행연구들(정문미, 2018; 이윤정, 2018; 강현욱, 김지태, 2009; Chodsko-Zajko et al., 2009; Britner & Pajares, 2006; Lee et al., 2008)이 본 연구의 결과를 지지하고 있으며, 일생 중 신체기능이 가장 저하되는 노년기의 꾸준한 자기관리와 건강증진행위는 남은 제2의 인생을 행복하게 영위하는데 큰 도움이 될 것으로 사료된다.

2. 자기관리가 성공적 노화 인식에 미치는 영향

자기관리가 성공적 노화 인식에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 자기관리는 성공적 노화 인식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 무용에 참여하는 노인들을 대상으로 자기관리는 성공적 노화 인식에 유의한 정(+)의 영향을 입증한 노혜진과 김경희(2017)의 연구결과와 일치하며, 성공적 노후를 위하여 주변의 환경을 스스로 조율해 나가는 자기관리

를 제시한 김준경(2014)의 연구가 본 연구를 직간접적으로 지지해주고 있다. 엄미란(2002)에 따르면 여성 노인들의 노화과정은 자식과 자신 사이에서 조율되다가 자식에서 본인으로 자아가 이행한다고 언급한 바 있다. 국내 여성 노인의 경우, 자식들의 출가와 배우자와의 사별로 인하여 가족을 중심으로 살던 삶의 관심을 개인에게 돌렸을 것이고, 자식의 둘째에서 벗어난 노년기의 여성들은 본인 스스로의 삶을 중심에 두어 생활하다보니 자연스럽게 자기관리에 익숙해져 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미친 결과로 해석된다. 본 연구에서 성공적 노화 인식은 몸관리와 정신관리, 훈련관리에 많은 영향을 받는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 최미진(2019)의 연구에서 노인의 성공적 노화는 운동참여의 심리적 경험과 평소 자기관리를 통한 생활기술이 노년기 삶의 전반에 함께 공존한다고 하였고, 정성희 외(2015)의 연구에서도 성공적 노화를 위한 가장 중요한 것은 신체적 건강이라고 보고한 바 있다. 또한 김혜숙과 강기은(2013)은 규칙적인 생활과 꾸준한 운동을 하며, 자기 자신을 다스리는 '자기통제를 잘하는 삶'이 성공적 노화에 중요한 요소라고 언급하여 자기관리는 성공적 노화에 중요한 변인임을 알 수 있다. 이 외에도 자기관리는 성공적 노화 인식에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 주요 변수임을 확인한 선행연구들(홍현방, 2001; Beyene et al., 2002; Baltes & Lang, 1997)이 본 연구와 맥을 같이 하고 있다.

여성 노인들의 자기관리는 외적인 외모관리와도 밀접한 관련성이 있다고 생각된다. 김나영(2006)은 여성의 경우, 나이가 들어갈수록 아름다움과 젊음을 유지하고 싶어하는 욕구가 크다고 하였고, 이

수경과 고애란(2006)에 의하면 긍정적인 외모의 변화는 자기 만족감을 높여 줌으로써 성공적 노화에 도움이 된다고 언급한 바 있다. 실제로 정명선(2003)은 여성들의 외모관리는 자존감 향상에 도움이 된다는 결과를 입증하였다. 이현옥과 박경애(2000)는 여성들의 스트레스가 높을수록 외모에 더 많이 신경을 쓰는 것으로 밝혀졌는데 이는 노화에 대한 불안감을 외적으로 표현하려는 내적인 심리를 내포하고 있다고 사료된다. 급격한 노화로 인한 외모의 변화는 사회활동이나 대인관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 이로 인해 소외감이나 우울을 경험할 가능성이 있기 때문에 평소 철저한 자기관리는 외모의 노화를 늦추고 자신감을 갖게 하여 성공적 노화에 도움이 될 것으로 생각된다.

3. 건강증진행위가 성공적 노화 인식에 미치는 영향

건강증진행위가 성공적 노화 인식에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 건강증진행위는 성공적 노화 인식의 자기 효능감을 제외한 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 생활무용 참여 노인을 대상으로 연구한 김종진 외(2013)의 연구에서 건강증진행위는 성공적 노화 인식에 유의한 정(+)의 영향을 미쳐 건강이 성공적 노화 인식에 가장 중요한 변인임을 확인하였고, 김현수(2011)의 연구에서도 건강증진행위는 성공적 노화 인식에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하여 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이는 여성 노인들이 생활체육의 참여를 통하여 성공적 노화를 위해 건강증진행위를 적극적으로 실천하고 있다는 결과로 해석된다. 또한

Ng et al.(2009)의 연구에서 신체적인 활동에 많이 참여하는 노인들이 그렇지 않은 노인들보다 성공적 노화 인식을 높게 인지하는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있으며, 노년기 성공적 노후를 위하여 건강증진행위를 적극적으로 실천하도록 노인을 대상으로 하는 건강증진 프로그램의 개발과 보급이 시급하다고 생각된다. Bryant et al.(2001)에 따르면 건강증진행위는 지속적으로 꾸준히 실천하는 것이 중요하다고 하였고, 김영혜(2002)는 특별히 처방된 다른 운동보다 지속적인 참여에 대해 강조하였다. 건강증진을 위한 생활체육의 꾸준한 참여는 본인의 건강상태를 지각 할 수 있고, 자신의 건강에 대한 주관적인 평가로 얻은 자신감으로 건강증진행위를 촉진 시켜 줄 것으로 사료된다. 또한 오랜기간 신체활동에 참여 하여 획득한 기량의 향상은 처음 시작하는 노인들에게 기술적인 지도까지 기대 할 수 있을 것이며, 이는 상호간의 긍정적인 관계를 형성 하는데 도움이 될 것이다. 더 나아가 누군가에게 도움이 될 수 있다는 존재임을 인정 받고 사회 구성원으로써 역할을 확인하는 등의 심리적 향상은 성공적 노화 인식에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 사료된다.

반면, 본 연구에서 건강증진행위는 성공적 노화 인식의 자기 효능감에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 자기 효능감이 성공적 노화에 정(+)의 영향을 미친다는 선행연구와(신근영, 2016; 김진희, 2016)는 상반되는 결과이다. 서울연구원(2015)의 자료에 의하면 노년기 생계유지에 필요한 급여가 충분하지 않으면 자기 효능감이 저하 된다고 하였는데 이는 경제적

인 부분이 성공적 노화에 중요한 의미를 내포하고 있다는 것을 의미한다. 여성 노인의 경우, 대부분 배우자에게 경제의존도가 높고 경제적으로 노후준비가 부족할 것으로 생각되지만 이러한 노후에 대한 경제적 인식이 건강증진행위에는 직접적인 영향을 받지 않은 결과로 해석된다. 여성 노인의 노후 준비에 월 수입이 가장 큰 영향을 미친다고 보고한 김정연(2017)의 결과가 본 연구를 간접적으로 지지해주고 있다. 하지만 경제적 노후 준비는 장기적인 준비시간이 필요하다는 점(김경은, 김용태, 2016)을 감안한다면 건강증진행위를 통한 자기관리로 수명을 연장하여 오랫동안 건강한 삶을 영위하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구 결과를 통해 생활체육 참여 여성 노인의 자기관리는 건강증진행위와 성공적 노화 인식을 높여주는 중요한 변수임을 확인 하였고, 노년기 자기관리와 건강증진행위의 중요성을 실증적으로 입증하였다는데 큰 의의가 있다.

후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울, 경기, 인천, 충남 천안 지역의 여성 노인들을 대상으로 연구를 진행 하였기에 후속 연구에서는 대상을 전국적으로 확대하여 연구의 결과를 일반화 시킬 필요가 있다.

둘째, 자기관리와 건강증진행위 외에도 성공적 노화 인식을 증진 시킬 수 있는 다양한 변인과의 실증적인 관계 연구가 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 가현수(2010). **노인의 성공적 노화의 인식과 수준간의 관계**. 미간행 석사학위논문, 한서대학교 대학원.
- 강귀자(2006). **노인의 댄스스포츠 참여에 따른 여가 태도 및 건강증진생활양식의 관계**. 미간행 박사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 강현욱(2014). 성별의 조절효과를 고려한 노인의 신체활동이 사회적지지, 주관적 건강 및 삶의 질의 관계: 사회인지이론을 중심으로. **한국체육과학회지**, 23(1), 315-330.
- 강현욱, 김지태(2009). 노인의 지각된 사회적지지와 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회**, 33(3), 57-68.
- 고인순(2008). **노인 만성질환자의 무력감, 건강증진 행위, 가족지지가 생활만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 탐라대학교 대학원.
- 김가혜(2015). **복지관 이용 노인의 복합만성질환 양상별 허약과 지각된 건강상태 및 자기관리 행위**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김건희(2016). **뉴 실버세대의 자기효능감이 노후준비도에 미치는 영향: 경제활동욕구와 노인일자리사업의 매개효과를 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 김경은, 김용태(2016). 중·장년층의 노후준비에 관한 인식 연구. **한국지방행정학보**, 13(1), 123-142.
- 김나영(2006). **일하는 중년여성의 몸 변형 경험에 대한 연구**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김남현(2019). **중·고령자의 우울과 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향 연구: 취업 및 재취업욕구 매개효과 검증**. 미간행 박사학위논문, 남부대학교 대학원.
- 김석일(2006). 노년층 사이클 동호인들의 자기관리 및 생성감 인식. **한국스포츠리서치**, 17(2), 171-184.
- 김석일(2007). 댄스스포츠프로그램 참여 노인의 자기관리와 자아효능감 분석. **한국사회체육학회지**, 29, 607-622.
- 김선호, 송미순, 박연환, 송옥, 조비룡, 임재영, 소위영(2011). 만성질환 노인을 위한 운동교실 통합 자기관리교육 프로그램(하하프로그램)의 개발과정과 내용. **근관절건강학회지**, 18(2), 169-181.
- 김양례(2006). 노인의 생활체육 참가와 건강상태 및 의료비 미출의 관계. **체육과학연구**, 17(4), 125-137.
- 김연지, 이주희, 이영주(2018). 중년 후기 성인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인. **대한임상건강증진학회**, 18(2), 90-97.
- 김영혜(2002). **여성 노인의 건강행위 탐색**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

- 김정연(2017). **베이비붐 세대 여성의 자기효능감이 노후준비수준에 미치는 영향: 직업유무의 조절효과**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 김종진, 조현익, 조성립(2013). 생활무용참가 노인의 건강증진행위와 성공적 노화인식 및 죽음 수용태도 관계. **한국체육과학회지**, 22(1), 217-231.
- 김준경(2014). 성공적 노후를 위한 노년기 라이프 코칭에 관한 소고. **코칭연구**, 7(2), 5-20.
- 김향란(2015). **생활체육 여성 배우동호인의 성취목표성향이 자기관리 및 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김현수(2011). **건강증진프로그램 참여가 건강증진 생활양식과 성공적 노화에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 강원대학교 대학원.
- 김현주(2019). 한국 노인의 자살생각에 관한 융복합 예측요인: 패널자료분석. **한국융합학회논문지**, 10(7), 391-397.
- 김혜숙, 강기은(2013). 제주노인들의 성공적 노화에 관한 인식 연구. **노인복지연구**, 59, 159-185.
- 노혜진, 김경희(2017). 생활무용 참여 노인들의 자기관리가 성공적 노화인식과 생활양식에 미치는 영향. **대한무용학회논문집**, 75(6), 69-88.
- 박보운(2008). **중년여성의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박형숙, 성미혜, 이운미(2003). 중년여성의 건강관리 프로그램이 신체조성, 자기효능감 및 건강증진행위에 미치는 효과. **여성간호학회지**, 9(2), 152-160.
- 백지은(2006). **한국 노인들의 성공적 노화에 대한 인식: 비교 문화적 접근**. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 서울연구원(2015). **서울시 일하는 노인 근로특성과 정책과제**.
- 서인선(2000). 노인의 건강지식과 건강행위에 관한 연구. **한국노년학회지**, 20, 1-29.
- 송미순(2004). 건강증진개념을 적용한 만성질환 노인 자기관리 교육 모형 개발. **노인간호학회지**, 6(2), 228-242.
- 신근영(2016). **노인의 자기효능감이 노후준비에 미치는 영향: 사회적 자본의 매개효과를 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 카톨릭관동대학교 대학원.
- 안정신, 강인, 김윤정(2009). 한국 중노년 성인들의 성공적 노화 척도 개발에 관한 연구. **한국가족학회지**, 13(4), 225-245.
- 엄미란(2002). **여성노인의 노화경험**, 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 오은아(2019). **중년기 노화불안 척도 개발 및 노화불안과 웰에이징의 관계 모형 검증**. 미간행 박사학위논문, 카톨릭대학교 대학원.
- 원형중(2005). 우리나라 여성 노인의 성공적인 노화를 위한 여가정책. **한국여성체육학회지**, 19(3), 79-96.
- 유미경, 이기표(2017). 생활체육참여 노인의 심리적 자본이 생활만족과 심리적 행복감에 미치는 영향 연구. **한국체육학회지**, 56(2), 363-376.

- 유자경(2013). **노인 당뇨병 환자의 자기관리와 성공적 노화의 관계**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이병찬(2012). **베이비 부머의 성공적 노화 인식이 레저스포츠 활성화에 미친 영향 연구**. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이상화, 김동희, 강경립(2019). 여성노인을 위한 강점중심 탄력성 증진 프로그램 효과. **한국자료분석학회**, 21(1), 463-477.
- 이선규, 오복자(2003). 노인의 건강증진행위와 영적 안녕 및 신체기능과의 관계연구. **노인간호학회지**, 5(2), 127-137.
- 이수경, 고애란(2006). 외모향상추구행동에 관한 질적 연구. **한국의류학회지**, 30(1), 59-70.
- 이윤정(2018). 도시지역 독거노인의 주관적 건강상태, 자기효능감, 사회적 지지가 건강행위에 미치는 영향. **국제문화기술진흥원**, 4(2), 81-87.
- 이윤주, 박정숙(2015). 중년후기 여성의 성공적 노화인식과 건강증진행위의 관계. **한국자료분석학회지**, 17(2), 1073-1086.
- 이종화(2005). 여성독거노인의 우울과 자아존중감 및 건강증진행위. **정신간호학회지**, 14(2), 109-118.
- 이현옥, 박경애(2000). 기능성 화장품 시장의 세분화: 사용도에 따른 소비자 유형별 특성. **한국의류학회지**, 24(4), 560-570.
- 임은주, 노준희(2012). 중년후기 성인의 건강증진행위 관련요인. **한국산학기술학회논문지**, 13(10), 4694-4702.
- 전상완(2010A). 주민자치센터 생활체육 프로그램 참여 노인의 자기효능감과 심리적 행복감의 관계. **한국체육교육학회지**, 15(2), 239-250.
- 전상완(2010B). **한국 예비노인의 건강증진행위 결정요인 탐색과 성공적 노화행동과의 관계 모형**. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 전은영, 서부덕(2004). 재가노인의 건강증진 행위 이행에 영향을 미치는 요인. **노인간호학회지**, 6(1), 38-46.
- 정경자, 박정근, 김성문(2014). 효과적인 노인 여가 스포츠 프로그램을 위한 질적 탐색. **한국체육학회지**, 53(6), 151-166.
- 정명선(2003). 성인 여성의 신체적 매력성 자아지각이 자존심과 외모관리 행동에 미치는 영향. **한국복식학회**, 53(3), 165-179.
- 정문미(2018). 건강체조 참가노인의 건강신념과 자기효능감이 한방건강증진행위에 미치는 영향. **대한무용학회논문집**, 76(3), 105-122.
- 정성희, 배영훈, 서정일, 김용재(2015). 신체활동과 성공적 노화의 관계 연구: 수중운동을 중심으로. **동북아시아문화학회 국제학술대회 발표자료집**, 113-123.
- 정혜윤, 정혜민(2016). 농촌노인의 지각된 건강상태, 사회적지지, 건강증진행위가 성공적 노화에 미치는 영향. **한국자료분석학회지**, 18(4), 2167-2181.
- 조미미(2015). **생산직 중년 남성 근로자의 건강정보 이해능력, 건강관리 임파워먼트, 건강증진행위의 관계**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.

- 최미진(2019). **성공적노화 자원으로 운동참여의 심리적경험과 생활기술**. 미간행 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 최희정, 유장학(2011). 농촌지역 독거노인의 우울과 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 영향. **동서간호학연구지**, 17(2), 149-155.
- 통계청(2010). **고령자통계 보도자료**.
- 통계청(2019). **장래인구추계**.
- 한국노인인력개발원(2018). **2017 노인일자리통계 동향**. 고양시: 한국인력개발원.
- 허정훈(2003). 운동선수 자기관리 검사지(ASMQ) 개발. **한국스포츠심리학회지**, 14(2), 95-109.
- 홍현방(2001). **성공적인 노화 개념정의를 위한 문헌연구**. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- Baltes, M. M., & Lang, F. R.(1997). Everyday Functioning and Successful Aging: The Impact of Resource. *American Psychology and Aging*, 12(3), 433-443.
- Bandura, A.(1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New York: Prentice-Hall.
- Beyene, Y., Becker, G., & Mayen, N.(2002). Perception of Aging and Sense of Well-Being Among Latino Elderly. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 17(2), 155-172.
- Bodenheimer, T., Wagner, E. H., & Grumbach, K.(2002). Improving Primary Care for Patients with Chronic Illness: The Chronic Care Model, Part2, *JAMA. Journal of the American Medical Association*, 288(15), 1909-1914.
- Bortz, W. M.(1982). Disuse and Aging. *American Medical Association*, 248(10), 1203-1208.
- Britner, S. L., & Pajares, F.(2006). Sources of Science Self-Efficacy Beliefs of Middle School Students. *Journal of Research in Science Teaching*, 43(5), 485-499.
- Bryant, L. L., Corbett, K. K., & Kutner, J. S.(2001). In Their Own Word: A Model of Healthy Aging. *Social Science & Medicine*, 53, 927-941.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson. C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S.(2009). American College of Sports Medicine Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults. *American College of Sports Medicine*, 41(7), 1510-1530.
- Kostka, T., & Jachimowicz, V.(2010). Relationship of Quality of Life to Dispositional Optimism, Health Locus of Control and Self-Efficacy in Older

- Subjects Living in Different Environments. *Quality of Life Research*, 19(3), 351-361.
- Lee, L. L., Arthur, A., & Avis, M.(2008). Using Self-Efficacy Theory to Develop Interventions That Help Older People Overcome Psychological Barriers to Physical Activity: A Discussion Paper. *International Journal of Nursing*, 45(11), 1690-1699.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G.(2005). Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta Analysis of Intervention Studies, *Psychology and Aging*, 20(2), 272-284.
- Netz, Y., Zach, S., Dennerstein, L., & Guthrie, J. R.(2005). The Menopausal Transition: Does It Induce Women's Worries About Aging?. *Climacteric*, 8, 333-341.
- Ng, T. P., Broekman, B. F. P., Niti, M., Gwee, X., Kua, E. H., & Psy, F. R. C.(2009). Determinants of Successful Aging Using a Multidimensional Definition Among Chinese Elderly in Singapore. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(5), 407-416.
- Norris, S. L., High, K., Gill, T. M., Hennessy, S., Kutner, J. S., & Reuben, D. B.(2008). Health Care for Older Americans with Multiple Chronic Conditions: A Research Agenda. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(1), 149-159.
- Pender, N. J.(1996). *Health Promotion in Nursing Practice 3rd ed.* Stanford, Connecticut: Appleton & Lange.
- Reuter, I., & Engelhardt, M.(2002). Exercise Training and Parkinson's Disease. *Physician & Sports Medicine*, 30(3), 43-48.
- Sieginthaler, K. L., & Vaughan, J.(1998). Older Women in Retirement Communities: Perceptions of Recreation and Leisure. *Leisure Sciences*, 20, 53-66.
- Verma, S. K., Luo, N., Subramaniam, M., Sum, C. F., Stahi, D., Liow, P. H., & Chong, S. A.(2010). Impact of Depression on Health Related Quality of Life in Patients With Diabetes. *Annals Academy of Medicine*, 39(12), 913-919.
- Wagnild, G.(2003). Resilience and Successful Aging: Comparison Among Low and High income Older Adults. *Journal of Gerontol Nurs*, 29(12), 42-49.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J.(1987). The Health Promoting Lifestyle Profile: Development and

- Psychometric Characteristic. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Wong, T. F.(1989). Personal Meaning Successful Aging. *Canadian Psychology*, 30(3), 516-525.
- Yeates, C., & Thompson, C.(2008). Suicidal Behavior in Elders. *The Psychiatric of North America*, 31(2), 333-356.

Effect of Self-Care by Elderly Women Who Take Part in Sports for All on Health Promotion Act and Successful Aging Awareness

Ji-Young, Son(Yong-In University, Visiting Professor)

ABSTRACT

This study was carried on for 202 elderly women from 7 sports centers and seniors welfare centers in Seoul, Gyeonggi, Incheon, and Cheonan, Chungcheongnam-do from Oct to Nov, 2019 in order to examine a relation between self-care, healthy promotion act, and successful ageing awareness of elderly women who participate in sports for all and concluded as follows. First of all, it found out that self-care significantly had a positive effect on health promotion($p<.001$). Next, it also significantly had a positive influence on successful aging awareness($p<.001$). Lastly, the health promotion act significantly had a positive impact on every sub-factor except for self-efficacy of the successful aging awareness($p<.001$). Therefore, it indicated that self-care by elderly women who take part in sports for all was an important valuable that improved health promotion act and successful awareness on aging and found that it had a further significance on the fact that it demonstrated the importance of self-care and health promotion act in old age.

Key words: elderly women who take part in sports for all, self-care, health promotion act, successful aging awareness

논문 접수일 : 2020. 1. 13

논문 승인일 : 2020. 3. 20

논문 게재일 : 2020. 3. 31