

카지노 시큐리티 종사자의 운동행동변화과정이 신체적 자기개념에 미치는 효과

The Effect of Exercise Behavior Change of Casino Securities on Their Physical Self-description

전용태*
경기대학교*

Chun, Yong-Tae*
Kyonggi University*

요약

본 연구는 카지노 시큐리티 종사자의 운동행동 변화과정이 의사결정균형, 자기효능감, 그리고 신체적 자기개념에 미치는 영향을 규명하는 데 연구의 목적이 있다. 연구의 목적 달성을 위하여 서울, 부산, 강원, 제주 지역에 있는 카지노 업체 중 시큐리티 관련 업무에 근무하고 있는 420명을 대상으로 설문조사를 실시하였고, 응답이 불성실하다고 판단된 47부를 제외한 373부가 분석에 사용되었다. 조사도구는 설문지를 사용하였으며, 각 설문은 연속적인 5점 Likert 척도와 명목으로 이루어져 있으며 타당도와 신뢰도 분석을 통해 검증 후 사용하였다. 설문지에 대한 작성이 완료된 데이터는 각 목적에 맞게 부호화하여 입력시킨 후 사회과학 통계 프로그램인 SPSS 15.0 version을 이용하여 전산처리 하였다.

이와 같은 방법과 절차에 따른 자료 분석을 통하여 본 연구에서 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 카지노 시큐리티 종사자의 인구학적 특성에 따른 운동행동 변화과정은 차이가 있다.

둘째, 카지노 시큐리티 종사자의 인구학적 특성에 따른 의사결정균형은 차이가 있다.

셋째, 카지노 시큐리티 종사자의 인구학적 특성에 따른 자기효능감은 차이가 있다.

넷째, 카지노 시큐리티 종사자의 인구학적 특성에 따른 신체적 자기개념은 차이가 있다.

다섯째, 카지노 시큐리티 종사자의 운동행동 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감, 신체적 자기개념간에는 인과관계가 있다.

Abstract

The purpose of this study is to closely examine the effect of exercise behavior change of casino securities on their physical self-description. This observation takes place in casino enterprises in Seoul, Busan, Kangwon and Jeju. Within these areas, we have selected companies with more than 30 securities. Among 450 persons sampling unit, we have excluded 77 copied which seem to be insincere, and actually used 373 copies in this study. Evaluation forms are used as a study method; each form consists of continuance 5 points Likert scales and nominal/proportional scaling and used after excluding a test through the analysis of validity and reliability.

After encoding and inputting the framing completed data along with each purpose, it was computerized by computer process, making use of SPSS 15.0 version.

Through the data analysis according to these methods and procedures, the result on this study is described below.

First, the exercise behavior according to socio-demographic characteristics.

Second, the decision-making balance according to socio-demographic characteristics.

Third, the self-efficacy according to socio-demographic characteristics.

Fourth, the physical self-concept according to socio-demographic characteristics.

Fifth, the exercise behavior influence indirectly on the physical self-concept throughout the decision-making balance and self-efficacy.

I. 서론

오늘날 카지노는 전 세계적으로 100여개국에 걸쳐 1800여개 업체가 운영 중에 있으며 주로 미국, 프랑스, 영국, 스페인, 독일 등 관광대국에서 카지노산업이 활성화 되고 있다[3]. 이런 흐름에 발맞추어 국내에서도 카지노 업체 수가 점차 늘어나고 있는 추세다. 그러나 아직 국민들의 인식에는 여가활동으로서가 아닌 도박의 형태로 비춰지고 있는 것이 현실이다. 도박중독, 재산탕진으로 인한 여러 범죄가 일어나고 있는 것이 국내 카지노의 현 주소라고 할 수 있다. 특히 업무의 특수성으로 인해 여러 위해 요소들로부터 카지노의 안전을 담당하고 있는 시큐리티 종사자의 역할을 더욱 크다고 할 수 있다. 무엇보다 연중무휴의 카지노 영업특성상 시큐리티 종사자의 건강 및 체력증진은 복지적 차원에서 매우 중요하게 인식되고 있다. 인간의 건강을 유지 및 증진시키는 건강행동 중 규칙적인 신체활동과 같은 자의적인 행동은 신체 및 정신적인 측면에 있어서 긍정적인 효과를 나타내는데 매우 적절한 역할을 한다고 건강 및 운동 등과 관련된 대부분의 연구에서 강조하고 있다.

따라서 건강 유지 및 증진에 필요한 운동의 지속참가를 위한 중재전략으로서 개인이 운동행동에 참가하는 시간과 의도에 따라 어떤 위치에 있는가를 파악하는 것과 함께 어떤 요인이 운동행동의 변화를 지속하도록 유도하고 진행시킬 수 있는 결정요인인가를 알아야 한다. 그리고 그 결정요인을 통해 건강의 유지 및 증진을 위한 해결방법이 무엇이며 실제 운동프로그램을 실시할 때 어떻게 적용하고 실행해야 운동행동의 변화를 효과적으로 변화시킬 수 있는가를 파악할 필요가 있다.

지금까지 많은 선행연구에서 여러 대상자들을 대상으로 운동행동변화요인과 신체적 자기개념의 연구가 진행되어 왔다. 이렇게 선행된 연구들이 가지고 있는 축소된 개념적 틀을 통합하고 확대하여 연구함으로써 운동행동의 변화를 직접적으로 이해하고 설명하는 데 효과적일 것으로 생각된다. 그동안 민간경비 관련 연구영역에서는 경비업법, 제도론, 조직경영론 등에 의한 선행연구가 이루어 졌을 뿐, 시큐리티 종사자를 대상으로 건강유지 및 증진을 위한 프로그램 개발·제공하는 복지적 측면에 대한 연구는 보고되지 않고 있다. 따라서 본 연구로 인해 카지노 시큐리티 종사자들의 건강 유지 및 증진을 위한 효과적인 프로그램을 개발하는 데 유용한 정보 및 자료로 활용될 수 있을 것이라고 기대한다.

이러한 필요성으로 인해 본 연구에서는 인구통계학적 특성요인에 따라 운동행동 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감 및 신체적 자기개념에 차이가 있는가를 살펴 보고, 운동행동 변화과정이 의사결정균형, 자기효능감 및 신체적 자기개념에 영향을 미치는가를 규명해 보려고 한다. 이를 달성하기 위한 연구목적은 구체적으로 다음과 같다.

첫째, 선행연구와 문헌고찰을 바탕으로 분석모형과 가설을 설정하고 카지노 시큐리티 종사자를 대상으로 실증분석을 실시하여, 카지노 시큐리티 종사자의 운동행동 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감 그리고 신체적자기개념의 관련성을 분석한다.

둘째, 이론적 연구와 실증적 연구의 결과를 토대로 카지노 시큐리티 종사자의 건강관리 프로그램을 개발하는데 유용한 정보 및 자료를 제공함으로써 카지노 시큐리티 종사자의 건강관리에 기여하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 전국 카지노 17개업체중 시큐리티 관련업무 30명 이상을 고용하고 있는 8개의 업체를 모집단으로 선정하였다. 30명 이하의 영세한 업체에서는 조직구성 및 근무체제와 환경이 대체적으로 차이가 있으므로 이에 따른 연구결과를 일반화하기에는 다소 제한적이라고 판단되기 때문이다. 총 420부의 배포자료 중 최종분석에 사용된 사례수는 373명이었다.

2. 조사도구

연구대상자의 인구통계학적 특성은 4문항으로 선행연구에서 검증된 성별, 연령, 근무형태, 수입 수준을 설정하였다. 그리고 독립변인인 운동행동변화요인인 운동행동 변화과정을 설정하였다. 변화과정은 [5]등이 기존의 흡연행동변화를 알아보기 위해 사용한 척도를 [4]의 연구에서 타당화한 도구를 사용하였다. 변화과정은 총 9요인 15문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도로서 '전혀 경험한적없다' 1점에서 '항상 경험한다' 5점으로 구성되어 있다. 매개변인으로서 의사

결정균형은 총2요인 10문항으로 [1]이 사용한척도를 사용하였다. 각 문항은 ‘매우 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 구성되어 있다. 자기효능감은 1개요인 10문항으로 [1]이 번안하여 사용한 척도를 사용하였다. 5점 리커트 척도로 ‘매우 자신없다’ 1점에서 ‘매우 자신 있다’ 5점으로 구성되어 있다. 종속변인인 신체적 자기개념은 PSDQ 한국판[2] 척도를 사용하였으며, 총10개요인 40문항으로 구성되어 있다.

표 1. 설문지의 신뢰도 분석 결과

| 변인 | | Cronbach's |
|-----------|----------|------------|
| 운동행동 변화과정 | 행동적 변화과정 | .869 |
| | 인지적 변화과정 | .794 |
| 의사결정균형 | 운동이득 | .915 |
| | 운동손실 | .619 |
| 자기효능감 | 자신감 | .869 |
| | 자기조절효능감 | .908 |
| 신체적 자기개념 | 스포츠유능감 | .936 |
| | 외모 | .897 |
| | 신체활동 | .912 |
| | 체지방 | .898 |
| | 유연성 | .879 |
| | 지구력 | .895 |
| | 건강 | .831 |
| 자기존중감 | .822 | |

3. 자료처리

설문지의 응답결과를 기입한 자료를 회수한 후, 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 제외시키고 분석가능한 자료를 SPSS 15.0을 이용하여 자료 분석의 목적에 따른 전산처리 하였다.

본 연구의 목적에 따라 사용한 통계분석 기법은 인구통계학적 특성에 따른 운동행동 변화과정, 자기효능감, 의사결정균형, 신체적자기개념의 차이와 카지노 시큐리티 종사자의 운동행동 변화과정이 신체적자기개념에 미치는 영향을 알아보기 위하여 t검증 및 F검증, 일원변량분석, 경로분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 인구통계학적 특성에 따른 운동행동 변화과정의 차이

[표2]에 의하면, 성별에 다른 행동적 변화과정은 남자가 높게, 연령에 따른 행동적 변화과정은 30-35세 집단에서 높게 나타났다. 그리고 근무형태에 따른 행동적 변화과정은 안전관리 근무자가 높게 나타났다.

표 2. 인구통계학적특성에 따른 운동행동 변화과정의 차이

| 구분 | 사례수 | 인지적 변화과정 | | 행동적 변화과정 | | |
|------|---------|----------|-------|----------|----------|------|
| | | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | |
| 성별 | 남자 | 277 | 3.679 | .688 | 3.55 | .717 |
| | 여자 | 96 | 3.712 | .667 | 3.12 | .769 |
| | t값 | | -.409 | | 4.940*** | |
| 연령 | 20-25 | 34 | 3.726 | .648 | 3.161 | .759 |
| | 25-30 | 204 | 3.655 | .699 | 3.416 | .793 |
| | 30-35 | 85 | 3.685 | .700 | 3.457 | .631 |
| | 35세이상 | 50 | 3.800 | .602 | 3.695 | .711 |
| | F값 | | .639 | | 3.608* | |
| 근무형태 | 모니터 | 97 | 3.708 | .691 | 3.215 | .727 |
| | 안전 | 276 | 3.681 | .679 | 3.510 | .748 |
| | t값 | | .338 | | 3.466** | |
| 수입 | 100-200 | 199 | 3.649 | .715 | 3.352 | .798 |
| | 200-300 | 127 | 3.749 | .637 | 3.552 | .663 |
| | 300-400 | 47 | 3.686 | .652 | 3.508 | .753 |
| | F값 | | .824 | | 2.974 | |

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

2. 인구통계학적 특성에 따른 의사결정 균형 차이

[표3]에 의하면, 성별에 따른 운동손실은 여자가 높게 나타났으며, 근무형태에 따른 운동손실은 모니터 요원이 높게 나타났다.

표 3. 인구통계학적 특성에 따른 의사결정균형 차이

| 구분 | 사례수 | 운동이득 | | 운동손실 | | |
|------|---------|------|--------|------|----------|------|
| | | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | |
| 성별 | 남자 | 277 | 4.207 | .765 | 2.523 | .728 |
| | 여자 | 96 | 4.027 | .760 | 3.060 | .736 |
| | F값 | | 1.997 | | 6.195*** | |
| 연령 | 20-25 | 34 | 4.070 | .744 | 2.829 | .895 |
| | 25-30 | 204 | 4.095 | .820 | 2.655 | .731 |
| | 30-35 | 85 | 4.211 | .735 | 2.628 | .800 |
| | 35세이상 | 50 | 4.408 | .543 | 2.632 | .766 |
| | F값 | | 2.539 | | .621 | |
| 근무형태 | 모니터 | 97 | 4.041 | .765 | 2.859 | .791 |
| | 안전 | 276 | 4.203 | .765 | 2.592 | .747 |
| | F값 | | -1.798 | | 2.980** | |
| 수입 | 100-200 | 199 | 4.086 | .777 | 2.681 | .768 |
| | 200-300 | 127 | 4.217 | .747 | 2.573 | .763 |
| | 300-400 | 47 | 4.327 | .758 | 2.826 | .753 |
| | F값 | | 2.406 | | 1.978 | |

p<.01, *p<.001

3. 인구통계학적 특성에 따른 자기 효능감의 차이

[표4]에 의하면, 성별에 따른 자기조절 효능감과 자신감은 남자가 높게 나타났으며, 연령에 따른 자기조절 효능감과 자신감은 35세이상 집단에서 높게 나타났다. 근무형태에 따른 자기조절 효능감과 자신감은 안전관리요원이 높게 나타났다.

표 4. 인구통계학적 특성에 따른 자기효능감의 차이

| 구분 | 사례수 | 자기조절효능감 | | 자신감 | | |
|------|---------|---------|-----------|-------|-----------|------|
| | | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | |
| 성별 | 남자 | 277 | 3.058 | .983 | 3.761 | .860 |
| | 여자 | 96 | 2.329 | .832 | 3.127 | .874 |
| | F값 | | 6.503*** | | 6.196*** | |
| 연령 | 20-25 | 34 | 2.500 | .851 | 3.364 | .842 |
| | 25-30 | 204 | 2.802 | 1.038 | 3.516 | .969 |
| | 30-35 | 85 | 2.943 | .891 | 3.675 | .786 |
| | 35세이상 | 50 | 3.280 | .972 | 3.956 | .770 |
| | F값 | | 4.995** | | 4.212** | |
| 근무형태 | 모니터 | 97 | 2.503 | .866 | 3.280 | .827 |
| | 안전 | 276 | 3.000 | 1.010 | 3.709 | .907 |
| | F값 | | -4.316*** | | -4.095*** | |
| 수입 | 100-200 | 199 | 2.781 | 1.047 | 3.058 | .934 |
| | 200-300 | 127 | 2.938 | .889 | 3.670 | .817 |
| | 300-400 | 47 | 3.063 | 1.042 | 3.778 | .985 |
| | F값 | | 1.971 | | 2.331 | |

p<.01, *p<.001

4. 인구통계학적 특성에 따른 신체적 자기개념의 차이

[표5]에 의하면, 성별에 따른 스포츠유능감, 외모, 신체활동, 유연성, 지구력 등의 신체적 자기개념은 남자가 높고, 건강에서는 여자가 높게 나타났다. 연령에 따른 신체활동, 체지방 등의 신체적 자기개념은 35세이상 집단에서 높게 나타났으며, 근무형태에 따른 스포츠유능감과 신체활동등의 신체적 자기개념은 안전관리요원이 높게 나타났다. 그리고 수입에 따른 자기존중감은 100-200만원 집단에서 높게 나타났다.

표 5. 인구통계학적 특성에 따른 신체적 자기개념의 차이

| 구분 | 사례수 | 스포츠유능감 | | 외모 | | 신체활동 | | 체지방 | | |
|------|---------|--------|-----------|------|--------|------|-----------|-------|--------|-------|
| | | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | |
| 성별 | 남자 | 277 | 3.343 | .768 | 3.291 | .746 | 2.736 | 1.063 | 2.606 | .952 |
| | 여자 | 96 | 2.753 | .814 | 3.091 | .646 | 2.049 | .764 | 2.411 | .889 |
| | F값 | | 6.386*** | | 2.329* | | 5.829*** | | 1.758 | |
| 연령 | 20-25 | 34 | 2.982 | .672 | 3.194 | .606 | 2.235 | .783 | 2.750 | .980 |
| | 25-30 | 204 | 3.220 | .845 | 3.252 | .686 | 2.550 | 1.081 | 2.425 | .934 |
| | 30-35 | 85 | 3.216 | .755 | 3.298 | .774 | 2.497 | .861 | 2.638 | .896 |
| | 35세이상 | 50 | 3.172 | .913 | 3.120 | .872 | 2.925 | 1.198 | 2.820 | .943 |
| | F값 | | .855 | | .702 | | 3.340* | | 3.400* | |
| 근무형태 | 모니터 | 97 | 2.871 | .719 | 3.169 | .696 | 2.162 | .815 | 2.492 | .965 |
| | 안전 | 276 | 3.304 | .826 | 3.264 | .736 | 2.699 | 1.072 | 2.578 | .930 |
| | F값 | | -4.585*** | | 1.113 | | -4.493*** | | -.780 | |
| 수입 | 100-200 | 199 | 3.104 | .800 | 3.224 | .687 | 2.522 | 1.050 | 2.512 | .954 |
| | 200-300 | 127 | 3.300 | .802 | 3.236 | .742 | 2.572 | .966 | 2.519 | .873 |
| | 300-400 | 47 | 3.26 | .925 | 3.314 | .848 | 2.680 | 1.176 | 2.840 | 1.014 |
| | F값 | | 2.467 | | .298 | | .456 | | 2.482 | |

*p<.05, ***p<.001

| 구분 | 사례수 | 유연성 | | 지구력 | | 건강 | | 자기존중감 | | |
|------|---------|-----|----------|------|----------|-------|----------|-------|--------|------|
| | | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | |
| 성별 | 남자 | 277 | 3.185 | .800 | 3.023 | .936 | 2.053 | .719 | 1.790 | .724 |
| | 여자 | 96 | 2.684 | .798 | 2.270 | .814 | 2.518 | .833 | 1.947 | .690 |
| | F값 | | 5.286*** | | 7.011*** | | 5.226*** | | 1.856 | |
| 연령 | 20-25 | 34 | 2.801 | .471 | 2.558 | .761 | 2.360 | .819 | 1.963 | .759 |
| | 25-30 | 204 | 3.060 | .876 | 2.828 | 1.011 | 2.186 | .827 | 1.799 | .739 |
| | 30-35 | 85 | 3.061 | .772 | 2.958 | .821 | 2.138 | .650 | 1.876 | .686 |
| | 35세이상 | 50 | 3.210 | .888 | 2.800 | 1.084 | 2.060 | .725 | 1.795 | .654 |
| | F값 | | 1.657 | | 1.426 | | 1.098 | | .673 | |
| 근무형태 | 모니터 | 97 | 2.909 | .798 | 2.579 | .813 | 2.329 | .796 | 1.899 | .735 |
| | 안전 | 276 | 3.108 | .834 | 2.917 | .997 | 2.118 | .763 | 1.807 | .711 |
| | F값 | | -2.043* | | -3.002** | | 2.322* | | 1.091 | |
| 수입 | 100-200 | 199 | 3.049 | .831 | 2.766 | .946 | 2.163 | .803 | 1.914 | .712 |
| | 200-300 | 127 | 3.041 | .808 | 2.907 | .968 | 2.171 | .684 | 1.706 | .643 |
| | 300-400 | 47 | 3.133 | .882 | 2.888 | 1.019 | 2.222 | .907 | 1.813 | .880 |
| | F값 | | .229 | | .931 | | .110 | | 3.306* | |

*p<.05, ** p<.01, ***p<.001

5. 운동행동 변화과정과 의사결정균형, 자기 효능감, 그리고 신체적 자기개념의 인과관계

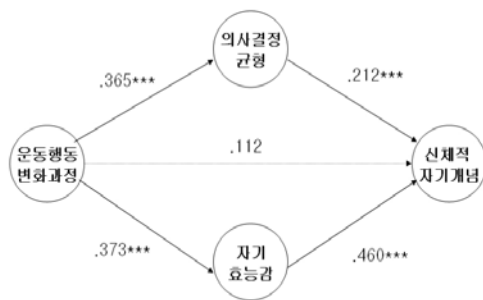
본 연구에서는 카지노 시큐리티 종사자의 운동행동 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감, 그리고 신체적 자기개념의 인과관계를 분석하기 위하여 경로분석을 실시하였다. [표6]에 의하면 의사결정균형($\beta = .212$)과 자기효능감($\beta = .460$)은 신체적 자기개념에 유의한 영향을

미치는 것으로 나타났는데, 이는 신체적 자기개념 전체 변량의 약28.5%를 설명해 주고 있다. 운동행동 변화과정($\beta = .365, .373$)은 의사결정균형과 자기효능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 의사결정균형과 자기효능감 전체변량의 각각 13.3%, 61.1%를 설명해 주고 있다.

표 6. 운동행동 변화과정이 의사결정균형, 자기효능감, 신체적 자기개념에 미치는 영향에 대한 경로분석

| 독립변수 | 종속변수 | | |
|----------------|----------|---------|---------|
| | 신체적 자기개념 | 의사결정균형 | 자기효능감 |
| 운동행동 변화과정 | .112 | .365*** | .373*** |
| 의사결정균형 | .212*** | -- | -- |
| 자기효능감 | .460*** | -- | -- |
| R ² | .285 | .133 | .611 |

위의 경로분석 결과를 모형으로 나타내면 다음과 같다.



▶▶ 그림 1. 경로모형

IV. 결론

이상과 같은 연구방법 및 절차를 통하여 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 카지노 시큐리티 종사자의 인구학적 특성에 따라 운동행동 변화과정은 차이가 있다. 즉, 행동적 변화과정은 남자, 30-35세미만 연령집단, 현장근무자 집단에서 높다.

둘째, 의사결정균형은 차이가 있다. 즉, 운동손실은 여자, 모니터 감시자 집단에서 높다.

셋째, 자기효능감은 차이가 있다. 즉, 자기조절 효능

감과 자신감은 남자, 35세이상 연령집단, 현장 근무자 집단에서 높다.

넷째, 신체적 자기개념은 차이가 있다. 즉, 성별에 따른 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 유연성, 지구력 등의 신체적 자기개념은 남자가 여자보다 높고, 건강에서는 여자가 남자보다 높다. 연령에 따른 신체활동, 체지방 등의 신체적 자기개념은 35세이상 집단에서 높으며, 근무형태에 따른 스포츠 유능감과 신체활동 등의 신체적 자기개념은 현장 근무자가 모니터 감시자보다 높다. 수입에 따른 자기존중감은 100-200만원 집단에서 높다.

다섯째, 카지노 시큐리티 종사자의 운동행동 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감, 신체적 자기개념간에는 인과관계가 있다. 즉, 운동행동 변화과정은 의사결정균형과 자기효능감을 통하여 신체적 자기개념에 간접적인 영향을 미친다.

이상과 같은 결론을 통하여 카지노 시큐리티 종사자들의 운동행동 변화요인(변화과정, 의사결정균형, 자기효능감)이 신체적 자기개념에 미치는 영향을 제고함에 있어서 본 연구의 실증적 분석결과는 카지노 시큐리티 종사자들의 건강 유지 및 증진을 위한 효과적인 프로그램을 개발하는 데 유용한 정보 및 자료로 활용되어, 근무의 효율성·제도개선 등을 통한 여러 문제점을 줄이고 건강문제에 공헌할 수 있을 것이라고 사료된다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 김대경, “운동형태의 범이론적 예측모형 개별 연구”, 박사학위논문, 건양대학교 대학원, 2006.
- [2] 김병준, “한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발”, 한국스포츠심리학회지, 제24권, pp66-90, 2001.
- [3] 이충기, 최혜정, 송학준, “산업연관모형을 통한 관광쇼핑산업의 경제적 파급효과 분석”, 호텔경영학 연구, 제14권, 제3호, pp251-273, 2005.
- [4] 박재현, “범이론적 변화모형의 타당도”, 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원, 2001.
- [5] Nigg, C. R, Burbank, P. M., Padula, C., Dufresme, R., Rossi, J. S., Velicer, W. F., Raforge, R., & Prochaska, J. O., "Stage of change across ten health risk behaviors for older adults," The Gerontologist, 39, pp473-482