

일 지역사회 여성노인의 심리적 욕구와 건강증진행위

서영미

경남과학기술대학교 간호학과 조교수

The Relationship between Psychological Needs and Health Promoting Behavior in Community-dwelling Older Women

Seo, Yeong Mi

Assistant Professor, Department of Nursing, Gyeongnam National University of Science and Technology, Jinju, Korea

Purpose: The purpose of this study was to identify the factors that affect the health promoting behavior targeted older women. **Methods:** Subjects were 181 women older than 60 years who agreed to participate and understand the purpose of the study. A trained investigator collected data using structured questionnaires regarding general characteristics, health-related characteristics, competence, relatedness, and health promoting behavior. The collected data were analyzed using SPSS WIN 18.0 program by descriptive statistics, t-test, ANOVA, and stepwise multiple regression. **Results:** The mean age of subjects was 74.7 years old. Factors showing significant associations with health promoting behavior were age, educational level, family type, economic status, current health status, competence, and relatedness. Stepwise regression analysis identified that age, current health status, competence, and relatedness were factors affecting on health promoting behavior. **Conclusion:** This study shows that competence and relatedness are influencing factors on health promoting behavior in older women. Therefore, it is important to emphasize competence and relatedness for developing a health promoting program.

Key Words: Competence, Relatedness, Health promoting behavior

서론

1. 연구의 필요성

우리나라는 2000년을 기점으로 전체 인구의 7% 이상을 노년층이 차지하게 되면서 고령화 사회에 진입하였고, 2014년에는 총인구 중 65세 이상 고령자가 차지하는 비중이 12.7%였다. 이러한 인구변화 추세를 유추해보면, 2030년 24.3%, 2060년 40.1% 수준에 이를 것으로 전망된다(Statistics Korea, 2014). 또한 2012년도를 기준하여 60세 노인의 기대수명은 평균 21년으로 대략 81세까지 생존할 것으로 추정되나, 우리나라 국민의 건강수명은 약 73세에 불과하여, 노인들은 약 8년 정도를 질병에 고통 받으며 생활하게 된다. 이러한 현실을 반영하듯이 2012년도 건강보험의 전체 의료비 중에서 노인이 사용하

는 비중이 34.4%로 전체 진료비의 3분의 1 이상을 차지하는 것으로 확인되었고, 앞으로도 노인인구의 의료수요는 점차 증가할 것이다(Statistics Korea, 2014). 이에 사회 전 분야에서 노인의 건강수준 향상을 촉진시켜야 한다는 요구가 높아지고 있는데, 특히 여성노인의 경우에는 남성노인에 비해 5년 이상 더 오래 살고, 상대적으로 질병 발생률이 높으며, 경제적 어려움이 심하기 때문에 사회적 관심을 가져야 한다고 강조되고 있다(Yun, Kim, & Lee, 2004).

건강수준을 향상시키기 위해서는 식이조절, 운동과 체중관리, 금연과 금주, 약의 남용 금지, 건강검진 등의 바람직한 생활양식을 실천해야 한다(Lee, Bae, Yi, Lim, & Kang, 2008). 건강행위 실천은 여성노인이 건강하게 생활할 수 있는 기간을 연장시키고, 독립적이고 의미 있는 일에 참여할 수 있게 하며, 건강관리 비용을 감소시킬 수

주요어: 건강증진행위, 유능성, 관계성

*이 논문은 2014년도 경남과학기술대학교 대학회계 연구비 지원에 의하여 연구되었음.

*This work was supported by Gyeongnam National University of Science and Technology Grant 2014.

Address reprint requests to: Seo, Yeong Mi

Department of Nursing, Gyeongnam National University of Science and Technology, 33 Dongjin-ro, Jinju 52725, Korea

Tel: +82-55-751-3652 Fax: +82-55-751-3659 E-mail: asfirst@gntech.ac.kr

Received: 1 September 2015 Revised: 23 October 2015 Accepted: 28 October 2015

있도록 한다(Branch & Jette, 1984; Heidrich, 1998; Stockert, 2000). 그러나 여성노인은 오랫동안 형성되어 온 건강생활습관으로 인해 생활양식을 수정하기가 어렵고, 신체적 건강이 악화되고 인지능력이 저하될 위험이 높아져 식이, 운동, 절주 등의 건강증진행위를 실천하기가 어렵다(Resnick, 2009). 따라서 여성노인이 개인적으로 건강증진행위를 실천할 수 있도록 도우는 전략이 필요하겠다.

Deci와 Ryan (2000, 2004)은 개인의 행위를 촉진하고 유지하기 위해서는 인간의 기본 심리적 욕구 충족이 중요하다고 하면서, 개인이 기본 심리적 욕구가 충족되는 경험을 하게 된다면 좀 더 적극적이고 지속적인 건강행위를 수행할 수 있다고 제안한다(Deci & Ryan, 2011). 기본 심리적 욕구란 자신이 환경에 효율적으로 대처하는 사람이고 기대되는 행위를 할 수 있다고 느끼는 유능성과 타인에게 존중과 이해를 받고 있으며 만족스러운 사회적 관계를 맺고 있다는 느낌인 관계성 등으로 구성된다.

건강증진행위와 기본 심리적 욕구에 초점을 둔 연구를 살펴보면, 유능성과 관계성의 충족이 대학생의 운동행위(Barbeau, Sweet, & Fortier, 2009), 성인의 운동행위(Suh & Seo, 2009), 대학생들의 식이 조절행위(Hagger, Chatzisarantis, & Harris, 2006), 청소년기 소녀들의 체중조절행위(Thogersen-Ntoumani, Ntoumanis, & Nikitaras, 2010), 성인들의 구강위생행위(Halvari, Halvari, Bjørnebekk, & Deci, 2013) 등을 향상시키는 것으로 나타나, 기본 심리적 욕구인 유능성과 관계성이 개인들의 건강행위에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌다. 그러나 이와 같은 선행연구들은 청소년이나 성인을 대상으로 한 연구가 대부분이었고, 생활습관을 변화시키기 어려운 여성노인을 대상으로 진행한 연구는 찾기 어려운 실정이다.

이에 본 연구에서는 우리나라 건강취약집단인 여성노인을 대상으로 해서 기본 심리적 욕구인 유능성과 관계성이 건강증진행위에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 이 연구의 결과는 지역사회 여성노인의 건강증진행위를 향상시킬 수 있는 중재 전략의 근거로 유용하게 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

2. 연구 목적

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 일반적 특성에 따른 건강증진행위 차이를 파악한다.
- 2) 대상자의 유능성, 관계성, 건강증진행위 간의 관계를 파악한다.
- 3) 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 여성노인을 대상으로 유능성, 관계성, 건강증진행위를

조사하고 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

연구대상자는 지역사회에 거주하는 60세 이상의 여성으로서 뇌졸중, 악성종양 등의 심각한 질병이 있거나, 최근 1년 이내 수술 경험이 있거나, 혹은 정신과적인 약물을 복용한 경우에는 제외하였다. 그리고 지난 1년간 신체 활동에 장애가 없고, 스스로 설문을 작성할 수 있거나 면담에 응할 수 있으며, 본 연구의 목적을 이해하고 참여하기로 동의한 노인으로서 제한하였다.

본 연구에서는 편의표집방법을 사용하였는데 경남지역의 1시 및 그 인근 지역에 소재한 노인종합복지관과 경로당을 선정하여 조사하였다. 본 조사를 실시하기 전 노인 10명을 대상으로 본 연구자가 직접 예비조사를 실시하였고, 이때 노인들이 이해하기 어려운 단어와 의미가 모호한 문항은 수정 보완하였다. 또한 설문조사 방법 및 절차의 일관성을 위하여 자료수집 전에 연구보조원 2인에게 조사 지침서를 만들어서 교육을 실시하였다. 연구 대상자를 보호하기 위하여 대상자에게 연구내용, 연구목적, 연구 자료의 익명성, 사생활 보장, 연구 참여 중도 포기에 관한 의사표현이 가능함을 설명하고 동의서에 서명을 받았다. 글을 읽고 이해할 수 있는 노인의 경우는 직접 설문지를 작성하였으며, 그렇지 않은 경우 연구보조원이 면접을 통하여 질문지를 완성하였다. 본 연구의 조사는 2014년 6월 23일부터 7월 29일까지 실시되었으며, 총 200부의 자료가 수집되었으나 응답이 불완전하거나 일관성이 없는 19부를 제외하고 최종 181부의 설문지를 본 연구에 사용하였다. 회귀분석에 적합한 표본을 구하기 위해 G-power 3.1 Program에서 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과 크기 .15, 독립변수 8개를 설정하여 계산한 결과 160명이 나타났다.므로 본 연구에서 대상자 수는 충족되었다.

3. 연구 도구

1) 유능성과 관계성

유능성과 관계성 도구는 La Guardia, Ryan, Couchman과 Deci (2000)가 개발한 Basic Psychological Needs 도구의 사용 승인을 얻은 후 사용하였다. 도구는 유능성을 측정하는 6문항, 관계성을 측정하는 8문항으로 구성하였고, 본 연구자가 번역한 후 2개 국어가 가능한 간호학 교수 1인이 역번역 하였고, 국문학과를 졸업한 1인이 문항의 어법과 의미를 확인하였다. 또한 노인 10명을 대상으로 사전조사를 실시하여 각 문항의 단어 및 내용의 난이도, 응답의 용이성 등을 검토 받아 수정 보완하는 과정을 거쳤다. 예를 들면 총 7점 척도로 개발된 도구이지만, 사전 조사 후 연구대상자의 인지력을 고려하여 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 5점 척도로 수정

하였다. 작성된 문항은 간호학 교수 2인에게 검토 받아 내용 타당도를 확보하였다.

유능성은 점수가 높을수록 자기 자신을 유능하다고 믿는 정도가 높음을 의미하며, 도구의 신뢰도는 선행연구에서는 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었고 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다. 관계성은 점수가 높을수록 다른 사람들과 친밀한 관계를 맺고 있고 상황을 공유하고 있다고 믿는 정도가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 선행연구에서 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었고 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었다.

2) 건강증진행위

Lee (2003)가 개발한 도구의 승인을 얻은 후 측정하였다. 이 도구는 음주, 흡연, 식습관, 운동, 건강검진, 약물남용, 교통안전, 안전한 성행위 등 8가지 영역에 대해 각 영역별 2문항씩 16개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 안전한 성행위에 대한 측정을 제외하고 총 14문항을 이용하였는데, 그 이유는 사전조사에서 대상자가 응답을 기피하여 측정에 어려움이 있어서였다. 점수의 의미는 각 문항의 건강증진행위에 대해 '매우 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 4점이고, 최소 14점에서 최고 56점의 범위를 가진다. 분석에서 부정적인 문항들은 역코딩한 후에 총점을 구하였으며, 점수가 높을수록 개인이 건강증진행위를 잘하고 있음을 의미한다. 선행연구에서는 Cronbach's $\alpha = .63$ 이었고 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었다.

4. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

1) 대상자의 일반적 특성과 연구 변수는 빈도와 백분율, 평균과

표준편차를 사용하였다. 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위 차이를 검정하기 위하여 t-test와 ANOVA를 시행하고 사후검정(Scheffe)을 실시하였다. 3) 대상자의 유능성, 관계성, 건강증진행위 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson correlation coefficient를 이용하여 분석하였다. 4) 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 단계적 다중회귀(Stepwise multiple regression)로 분석하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 여성노인의 연령은 61세에서 94세의 범위로, 평균 74.7±6.1세이고, 70-79세(63.0%)가 가장 많았다. 교육수준은 초졸이(58.6%), 배우자는 없다가(56.4%), 경제수준은 월평균수입이 100만 원 미만인(70.7%) 가장 많았다. 현재 건강상태는 보통이다(35.9%), 나쁘다(32.6%), 좋다(31.5%) 순이었다.

2. 연구변수들에 대한 기술통계

대상자의 유능성 정도의 평균 평점은 2.93±1.10점이었고, 관계성은 3.26±.77점이었으며, 건강증진행위는 3.18±.52점이었다(Table 2).

Table 2. Descriptive Statistics of Study Variables (N = 181)

Variable	Min	Max	M±SD
Competence	1	5	2.93±1.10
Relatedness	1	5	3.26±.77
Health promoting behavior	1	5	3.18±.52

Table 1. Health Promoting Behavior according to Participant Demographics (N = 181)

Variable	Number of participants n (%)	Healthy promoting behavior score Mean±SD	F or t	p	
Age (yr)	≤ 69 ^a	35 (19.3)	3.50±0.48	9.586	<.001*
	70-79 ^b	114 (63.0)	3.08±0.52		
	≥ 80 ^c	32 (17.7)	3.13±0.42		
Education level	Primary school ^c	106 (58.6)	2.96±0.45	34.574	<.001 [†]
	Middle school ^b	49 (27.9)	3.33±0.44		
	High school ^a	26 (14.4)	3.72±0.52		
Family type	Alone	102 (56.4)	3.04±0.48	3.933	<.001
	With spouse	79 (43.6)	3.34±0.52		
Monthly income (Unit:10,000 won)	< 100	128 (70.7)	3.08±0.49	9.415	<.001
	≥ 100-199<	46 (25.4)	3.45±0.51		
	≥ 200	7 (3.9)	3.07±0.55		
Health status	good ^a	57 (31.5)	3.67±0.36	95.649	<.001 [†]
	moderate ^b	65 (35.9)	3.13±0.36		
	poor ^c	59 (32.6)	2.74±0.37		

SD = standard deviation.

*a > b, c; [†]a > b, b > c.

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위

일반적 특성에 따른 건강증진행위 비교에서는 연령, 교육수준, 가족형태, 경제수준, 현재 건강상태에서 모두 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후분석을 이용한 결과 연령은 69세 이하인 노인들이 70세에서 79세 사이의 노인들과 80세 이상의 노인들보다 ($F=9.59, p<.001$) 건강증진행위 정도가 높았다. 교육수준($F=34.57, p<.001$)은 고졸 노인이 중졸 노인과 초졸 노인보다, 중졸 노인이 초졸 노인보다 건강증진행위 정도가 높았고, 현재 건강상태($F=95.65, p<.001$)는 좋다고 응답한 노인이 보통이라고 응답한 노인과 나쁘다고 응답한 노인보다, 보통이라고 응답한 노인이 나쁘다고 응답한 노인보다 건강증진행위 정도가 높았다(Table 1).

4. 유능성, 관계성과 건강증진행위 간의 상관관계

유능성, 관계성과 건강증진행위와의 상관관계를 분석한 결과는 다음과 같다. 여성노인의 유능성이 높을수록($r=.78, p<.001$), 관계성이 높을수록($r=.77, p<.001$) 건강증진행위를 잘 하는 것으로 나타났다.

5. 건강증진행위에 영향을 미치는 요인

대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 유능성, 관계성과 일반적 특성에서 유의한 차이를 보인 연령, 교육수준, 가족형태, 경제수준, 현재 건강상태를 독립변수로 하여 다중회귀분석을 수행하였다. 일반적 특성에서 유의한 차이를 보인 변수 중 명목적도는 더미변수로 전환하여 다중회귀분석을 한 결과는 Table 3과 같다.

회귀분석의 가정을 검정한 결과 모든 조건을 충족하는 것으로 나타났다. Dubin-Watson 값은 2.01로 각 독립변수 간의 자기 상관이 없었다. 변수에 대한 공차한계는 0.1 이상이었고, VIF 값은 10보다 작아 다중공선성의 문제는 없었다. 잔차 분석을 확인한 결과 정규 P-P 도표에서 모형의 선형성이 확인되었고, 오차항의 정규성과 등분산성이 확인되었다.

Table 3. Variables Predicting Health Promoting Behavior in Women Older (N = 181)

Variable	β	t	p
(Constant)		16.57	<.001
Competence	.44	3.84	<.001
Relatedness	.38	5.38	<.001
Age (reference group: ≤ 69)*70-79 group	-.13	-3.61	.003
Family type [†]	.12	3.02	.007
$R^2 = .69, F = 99.71, \text{ and } p < .001$			

Dummy code* = ($\leq 69 = 00, 70-79 = 10, \geq 80 = 01$); [†] = (Alone = 0, With spouse = 1).

여성노인의 건강증진행위에 유의한 설명력을 갖는 변수는 최종적으로 유능성($t=3.84, p<.001$), 관계성($t=5.38, p<.001$), 연령($t=-3.61, p=.003$)과 가족형태($t=3.02, p=.007$)로, 여성노인의 건강증진행위에 대한 이들 요인의 설명력은 총 69%였다.

논 의

본 연구는 여성노인을 대상으로 건강증진행위 정도를 알아보고 이에 영향을 미치는 요인들을 파악하여 여성노인의 건강증진행위를 향상시키기 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구 대상자의 일반적 특성 중 건강상태는 '건강하다'가 31.5%, 이고 '보통이다'가 35.9%, '건강하지 않다'가 32.6%로 현재의 건강상태를 양호하거나 건강한 편으로 평가하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 '건강하다'가 42%, '보통이다'가 26.6% '건강하지 못하다'가 31.4%로 나타난 연구결과(Shin & Kim, 2004)와 부분적으로 일치한다. 그리고 Lee, Ko, Lee와 Kang (2005)의 연구에서 62.4%가 건강하지 못하다고 응답한 연구결과와 '건강하지 않다' 고 응답한 비율이 66.4%로 나타난 Lee 등(2008)의 연구결과에 비해 본 연구 조사 대상자가 건강상태를 긍정적으로 평가하는 것으로 확인되었다. 이와 같이 노인이 주관적으로 평가하는 건강상태는 연구마다 다양한 결과를 나타내고 있다. Lee 등(2002)은 노인의 건강에 대한 주관적 평가는 한 가지 요인과 관련된 것이 아니라 다양한 대상자의 특성에서 서로 복합적으로 작용한다고 하였다. 따라서 본 연구와 선행연구 대상자의 연령은 유사하였지만 연구대상자의 학력이나 가족형태 혹은 경제수준 등의 차이가 있었음을 고려하면 이들 요인이 복합적으로 영향을 미쳤을 것으로 생각된다.

대상자의 건강증진행위는 평균 3.18 (범위 1-4)점으로 100점 만점으로 환산하면 약 79.5점으로 나타났다. 이는 빈곤층 노인 중 여성노인의 건강증진행위가 3.74 (범위 0-6)점으로 100점 만점으로 환산하면 약 62.3점으로 나타난 Lee 등(2005)의 연구결과와 65세 이상 노인의 건강행위가 총점 12점 만점에 7.82점, 100점 만점으로 환산하면 65점이라고 한 Lee 등(2008)의 연구결과보다 높은 점수로 차이가 있다. 본 연구 대상자가 기존 연구들에 비해 건강증진행위를 잘 하는 것으로 나타난 것에 대해서는, 본 연구는 일 지역만을 대상으로 그리고 여성노인으로 한정하여 조사하였기 때문에, 여성노인들의 건강증진행위 실천 정도라고 판단하기보다는 대상을 확대하여 조사해 볼 필요가 있겠다. 한편 건강증진행위도구 하부항목별로 실천 정도를 추가로 확인해 본 결과는, 건강한 음주행태 실천 정도와 관련해서는 3.67점, 올바른 약물복용에 대해서는 3.58점, 안전운전 습관과 관련해서는 3.54점, 건강한 흡연행태는 3.17점, 건강검진은 2.78점, 건강한 식습관 행위는 2.64점, 규칙적 운동은 2.30점으로 나타났다.

다. 100점 만점으로 환산하면 음주, 약물남용, 안전운전, 건강한 흡연행태와 관련해서는 79점에서 92점 범위를 나타내어 실천율이 높았고, 상대적으로 건강검진 실천은 70점, 건강한 식습관 행위는 66점, 규칙적 운동은 58점으로 실천율이 낮았다. 이러한 결과는 도시 지역 여성노인의 건강증진행위를 100점 만점으로 환산하면 금주 및 금연 영역이 87점으로 높은 반면 신체활동 영역이 57점으로 낮았다고 한 연구(Shin & Kim, 2004)와 유사하다. 그리고 노인을 대상으로 한 연구에서 여성 노인이 78% 정도 비율을 차지하고, 노인의 금주 실천율이 83.9%, 흡연 실천율이 77.8%으로 높은 반면 규칙적인 운동 실천율 62.1%, 균형 잡힌 식이 실천율이 56.4%, 건강검진 수진율이 45.8%로 낮았다고 한 연구(Lee et al., 2005)와도 비슷한 맥락이라고 볼 수 있다. 이와 같은 결과는 노인들의 건강증진행위가 영역별로 건강실천 정도의 차이가 있음을 반영하며, 운동 등의 신체활동의 실천 정도가 취약함을 나타낸다. 따라서 노인들의 건강증진행위가 영역별로 균형있게 실천될 수 있도록 유도하고 강화하기 위한 접근방법이 무엇인가에 대해 추후 검토가 필요하고, 특히 운동 등의 신체활동을 장려할 수 있는 구체적 방안 마련이 시급하다고 생각된다.

건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 유능성, 관계성, 연령, 및 가족형태가 의미 있는 변수로 확인되었고 설명력은 약 69%였다. 유능성은 일반적인 자신의 능력에 대한 느낌 즉, 스스로를 효율적이고 능력 있는 존재로 느끼고자 하는 욕구이다(Deci & Ryan, 2000). 선행연구 부족으로 직접 비교는 어렵지만, 유능성이 특정한 행위를 수행하기 위한 자신의 능력에 대한 개인의 주관적 판단인 자기 효능감과 비슷한 개념이므로(Choi, Park, & Noh, 2013) 관련된 연구와 비교분석해 보고자 한다. 본 연구의 결과는 우리나라 노인의 건강증진행위에 대한 예측 변수 중 1단계 예측변수로 가장 많이 보고된 영향요인이 자기효능감이라고 한 Gu (2006)의 연구와 유사하다. 또한 선행연구에서 일 지역 고혈압 환자의 약물치료 이행을 예측하는 결정요인(Seo, 2010)이고, 제2형 당뇨병 환자의 자가관리행위에 직접적인 영향을 미치는 요인(Seo & Choi, 2011)이며, 대학생의 신체적 활동(Barbeau et al., 2009)의 긍정적 예측변인이라고 한 연구와도 일치한다. 그러나 본 연구에서 대상자의 건강증진행위에 대한 유능성은 평균 2.93점(범위 1-5점)으로 백 점 만점으로 환산하면 약 59점으로 높지 않았다. 그러므로 다양한 분야에서 일하고 있는 건강전문가들은 여성노인들의 건강증진행위를 촉진시키기 위하여 건강 정보를 반복적으로 제공하여 스스로가 효율적인 실천을 할 수 있다고 느끼게 하고, 실천한 행위에 대한 긍정적 피드백을 제공하는 등 자신감을 향상시키는 활동을 제공하는 것이 필요하다고 사료된다. 관계성 또한 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되는데, 관계성이 인간의 동기를 유발하는 주요 지표이고,

행위를 예측하는 변수로서 매우 중요한 자원이라는 Deci와 Ryan (2000)의 가정을 지지하는 결과이다. 관계성은 사회에 소속되고자 하는 욕구로 다른 사람과 연결되어 있다는 심리적 지각이다(Deci & Ryan, 2000, 2004). 따라서 위의 결과를 보면 건강증진행위가 여성노인에게 흥미롭지 못하더라도 대상자가 중요하다고 생각하는 혹은 친하다고 생각하는 사람이 건강증진행위에 가치를 부여하거나 혹은 함께 하자고 제안하면 수행할 수 있다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 본 연구의 결과는 성인을 대상으로 해서 관계성이 성인의 운동행위에 영향을 미쳤다고 보고한 선행연구(Suh & Seo, 2009; Vlachopoulos & Michailidou, 2006)와 일치한 반면, 청소년의 금연에 유의한 영향을 미치지 않았다고 한 연구결과(Ha & Choi, 2015)와 고혈압 전 단계 노인의 건강행위이행을 예측하지 못했다고 한 연구결과(Lee & Park, 2012)와는 상이한 결과를 보였다. 이러한 차이는 연구의 대상 차이에서 나타난 것으로 유추되므로 반복연구를 통해서 관계성이 여성노인의 건강증진행위에 미치는 영향력을 정확하게 확인할 필요는 있겠다. 연령과 가족형태도 건강증진행위의 영향요인으로 확인되었다. 본 연구에서는 70대 여성노인이 다른 연령대 여성노인에 비해서 건강증진행위를 잘 하지 못하는 것으로 확인되었는데, 169명의 노인들 중 60대가 70대 이상 노인들보다 영양섭취, 휴식취하기, 적절한 운동 등으로 구성된 건강행위를 가장 잘 수행한다는 한 연구결과(Choi, 2003)와 연령이 노인의 건강증진행위에 영향을 미친다고 한 연구결과(Kim & Hur, 2010)와 비슷한 맥락이다. 또한 배우자가 없이 혼자 생활하는 여성노인이 배우자와 함께 생활하는 여성노인에 비해 건강증진행위 정도가 낮게 나타난 결과는, 독거노인이 가족동거노인에 비해 건강증진행위가 낮았고(Kim, 2014), 배우자의 동거가 건강검진, 흡연, 음주 등의 건강행위에 긍정적인 영향을 주는 요인이라고 한(Kim, 2011) 연구결과와 유사하다. 이러한 결과는 연령이 낮고 배우자와 함께 사는 군에서 건강증진행위를 더 잘 수행하는 것을 나타내는 것이다. 그러므로 우리 사회가 고령화가 되고 독거노인이 증가하는 추세임을 반영할 때, 우선적으로 연령이 높고, 혼자 사는 여성노인의 건강에 관심을 가지고 이들이 건강증진행위를 향상시키기 위한 노력이 필요할 것으로 생각된다.

종합하면 유능성과 관계성이 높다고 지각한 여성노인이, 60대 여성노인이 그리고 배우자와 함께 사는 여성노인이 건강증진행위를 잘 수행하는 것으로 나타났다. 따라서 여성노인의 건강증진행위 수행을 향상시키기 위해서는, 사회적 결속을 가질 수 있는 다양한 집단 활동이나 프로그램을 개발하여 자신 스스로를 상황에 효율적으로 대처할 수 있다고 지각하고, 다른 사람이 자신을 이해하고 친밀하다고 느낄 수 있도록 노력하는 것이 필요하리라 생각된다. 또한 연령이 높은 노인과 배우자가 없이 혼자 사는 여성노인에게 관심을 가지고 건강증진행위를 향상시킬 수 있도록 적극 지지하여야겠다.

결론 및 제언

본 연구는 여성노인을 대상으로 기본 심리적 욕구인 유능성과 관계성이 건강증진행위에 미치는 영향을 파악하기 위한 연구로서, 여성노인의 건강증진행위를 증진시키기 위한 전략개발의 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구결과에 따르면 여성노인의 건강증진행위는 연령이 낮고 배우자가 함께 동거하며 유능성과 관계성 욕구가 충족되었다고 느낄수록 긍정적으로 수행하는 것으로 나타났다. 한편 본 연구는 일 지역 거주 노인들을 대상으로 편의표집 방법을 활용하여 자료를 수집하여 일반화에 신중을 기해야 하는 한계를 가지지만, 이런 제한점에도 불구하고 본 연구는 우리나라 여성노인을 대상으로 인간의 기본 심리적 욕구에 대한 연구가 드문 시점에, 건강증진행위를 설명하기 위해 인간의 기본 심리적 욕구인 유능성과 관계성의 영향력을 규명하고자 한 점에서 연구의 의의를 지닌다. 또한 건강행위 실천 정도가 낮은 여성노인을 대상으로 해서 유능성 및 관계성이 건강증진행위와 관련이 있다는 것을 규명한 연구 결과도 중요한 의미가 있다고 본다. 추후 연구에서는 본 연구를 일반화시킬 수 있도록 다양한 지역으로 확대하여 연구를 수행하며, 여성노인의 건강증진행위를 향상시키기 위한 방안으로 유능성과 관계성을 고려한 운영 전략을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구가 이루어져야 하겠다.

REFERENCES

Barbeau, A., Sweet, S. N., & Fortier, M. (2009). A Path-analytic model of self-determination theory in a physical activity context. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 14*(3), 103-118. doi: 10.1111/j.1751-9861.2009.00043.x

Branch, L. G., & Jette, A. M. (1984). Personal health practices and mortality among the elderly. *American Journal of Public Health, 17*, 1126-1129.

Choi, Y. A. (2003). A study on the perceived health status and health behavior of the aged in an area. *Journal of the Korea Gerontological Society, 23*(3), 129-142.

Choi, J., Park, D. J., & Noh, G. Y. (2013). The content analysis of Korean smoking cessation apps for smartphone: Application of the self-determination theory. *Journal of Public Relations, 17*(2), 76-110.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). *Handbook of self-determination research*. New York: The University of Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Levels of analysis, regnant causes of behavior and Well-Being: the role of psychological Needs. *Psychological Inquiry, 22*, 17-2. doi:10.1080/1047840X.2011.545978

Gu, M. O. (2006). A review of research on health promoting behaviors of korean older adults. *Perspectives in Nursing Science, 3*(1), 17-34.

Ha, Y. S., & Choi, Y. H. (2015). Effectiveness of the self-determination theory

based a motivational interviewing YOU-TURN program for smoking cessation among adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing, 45*(3), 347-356. doi: 10.4040/jkan.2015.45.3.347

Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behavior: testing a motivational sequence in two behavioral contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 131-148.

Halvari, A., Halvari, H., Bjornebekk, G., & Deci, E. L. (2013). Oral health and dental well-being: testing a self-determination theory model. *Journal of Applied Social Psychology, 43*, 275-292.

Heidrich, S. M. (1998). Health promotion in old Age. *Nursing Research, 16*, 173-195.

Kim, H. S., & Hur, J. S. (2010). A study of influential factors on health promoting behaviors of the elderly: focusing on senior citizens living in seoul. *Journal of the Korean Gerontological Society, 30*(4), 1129-1143.

Kim, J. G. (2011). The impact of family type on health behavior of elderly people. *Journal of Welfare for the Aged, 51*, 35-56.

Kim, Y. S. (2014). The study of the impact of the family type on the health promoting behavior and physical and mental health of elderly people. *Health and Social Welfare Review, 34*(3), 400-429.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 367-384.

Lee, D. S. (2003). *A structural model development of health insensitivity*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.

Lee, H. J., Chung, Y. J., Kim, H. J., Suh, H. S., Lee, H. S., Shim, K. W., et al. (2002). Determinants of self-assessed health among elderly adults. *The Journal of the Korean Academy of Family Medicine, 23*(10), 1210-1218.

Lee, T. W., Ko, I. S., Lee, K. J., & Kang, K. H. (2005). Health status, health perception, and health promotion behaviors of low-income community dwelling elderly. *Journal of Korean Academy of Nursing, 35*(2), 252-261.

Lee, T. J., Bae, S. S., Yi, G. H., Lim, J. Y., & Kang, K. H. (2008). Health behaviors practice of urban elders. *Journal of Korean Gerontological Nursing, 10*(1), 58-67.

Lee, E. H., & Park, J. W. (2012). A structural equation model on health behavior adherence for elders with prehypertension: Based on self-determination theory. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing, 19*(3), 343-352.

Resnick, B. (2009). Changing and maintaining health behaviors: adherence and compliance issues. *Clinical Geriatrics, 17*, 38-45.

Seo, Y. M. (2010). Factors influencing medication adherence in hypertension patients. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, 21*(1), 82-91.

Seo, Y. M., & Choi, W. H. (2011). A prective model on self care behavior for patients with type 2 diabetes: Based on self-determination theory. *Journal of Korean Academy of Nursing, 41*(4), 491-499. doi: 10.4040/jkan.2011.41.4.491

Shin, K. R., & Kim, J. S. (2004). A study on halth Concern, self-rated health, health Status, and health promotion behavior of elderly women in urban area. *Journal of Korean Academy of Nursing, 34*(5), 869-880.

Statistics Korea. (2014). Elderly statistics. http://kosis.kr/ups/ups_01List.jsp

Stocker, P. A. (2000). *The determinants of a health-promoting lifestyle in older adults*. Doctoral dissertation, Saint Louis University, United States.

Suh, S. L., & Seo, Y. M. (2009). Exercise adherence and influential factor in

- adult. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 11(1B), 199-211.
- Thøgersen, N. C., Ntoumanis, N., & Nikitaras, N. (2010). Unhealthy weight control behaviours in adolescent girls: A process model based on self-determination theory. *Psychology and Health*, 25, 535-550. doi: 10.1080/08870440902783628
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: the basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201.
- Yun, S. N., Kim, S. Y., & Lee, J. Y. (2004). Factors affecting women's behaviors for health promotion by life span. *Korean Journal of Health Promotion*, 4(4), 207-215.