

노인의 우울, 생의 의미가 건강 증진 행위에 미치는 영향-지역사회 건강 프로그램 참여한 노인을 대상으로

박윤진*, 김금중**
국군간호사관학교*, 강동대학교**

The Effects of Meaning of Life and Depression on Health- Promoting Behaviors of the Elderly - Focusing on the Elderly Who Participated in Community Health Programs

Yoon-Jin Park*, Gum-Jung Kim**
Korea Armed Forces Nursing Academy*, Gang-Dong College**

요 약 본 연구는 대상자의 우울과 생의 의미가 건강 증진 행위에 미치는 효과를 조사하고 지역사회 건강 프로그램의 참여가 대상자의 우울, 생의 의미, 건강 증진 행위에 미치는 영향을 보기 위한 설문 조사 연구이다. 연구를 위해 수집된 자료는 SPSS WIN(ver 18.0) 프로그램을 이용하여 분석하였으며 ANOVA, paired t-test로 검증하였다. 조사 대상자의 인구 사회학적 특성과 우울, 건강 증진 행위, 생의 의미는 실수와 백분율을 산출하는 기술통계를 사용하여 분석하였다. 본 연구의 결과, 지역사회 건강 프로그램에 참여한 노인의 우울이 유의하게 감소하였고($t=2.379, p=.010$), 생의 의미($t=2.421, p=.009$)와 건강 증진 행위($t=2.316, p=.012$)도 유의하게 상승하였으며 이를 통하여 대상자의 건강한 노후를 위한 지역사회 역할의 중요성을 인지하게 되었다. 따라서 본 연구를 바탕으로 노인의 건강을 위하여 지역사회의 적극적인 개입이 필요하며 대상자에 맞는 프로그램의 개발을 제언한다.

주제어 : 노인, 우울, 생의 의미, 건강증진 행위, 삶의 질

Abstract This study investigated the effects of meaning of life and depression on the health-promoting behaviors of community-dwelling elderly people, as well as the effects of community programs on their depression, meaning of life, and health-promoting behaviors. Collected data were analyzed by ANOVA, paired t-test through SPSS/WIN 18.0 program. The demographic characteristics, depression, meaning of life, and health-promoting behaviors of the participants were analyzed using descriptive statistics that calculated real numbers and percentages. The participating in community programs resulted in a decrease in depression($t=2.379, p=.010$) and significant increase in meaning of life($t=2.421, p=.009$) and health-promoting behaviors($t=2.316, p=.012$) and recognized the importance of community role for healthy old age. Based on this, we propose active participation of the community for the health of elderly people and development of programs suitable for the subjects.

Key Words : Eldery, Depression, meaning of life, Promoting healthy behavior, Quality of life

Received 28 February 2017, Revised 3 April 2017
Accepted 20 May 2017, Published 28 May 2017
Corresponding Author: Gum Jung Kim(Gangdong College)
Email: cris1109@gangdong.ac.kr

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. 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.

1. 서론

1.1 연구의 필요성

우리나라 노인 인구는 2015년 기준 65세 이상 인구는 657만 명으로 전체 인구의 13.2%이며, 2016년에는 70세 이상 노인인구는 전체 인구의 9.2% 차지하고 있다[1]. 이러한 노인 인구의 증가는 노인의 삶의 질 향상과 건강에 대한 관심을 급증시켰다[2].

선행 연구에 따르면 노인의 삶의 질은 건강과 밀접하며 가족을 포함한 사회적 관계와 우울이 중요한 변수라고 하였다[3,4].

현재 우리나라의 농촌 독거노인은 42만 8000호로 2000년에 비해 53%가 증가하였다[1]. 이러한 사회적 고립은 노인의 우울을 부추기고 건강한 노후를 어렵게 한다. 또한 생활양식의 변화와 중요한 사람의 죽음, 건강의 악화와 같은 상실의 고통을 가중시키고[5], 인생 후기의 신체적, 사회적, 정신적 특성과 관련된 불행의 시간을 갖게 한다고 하였다[6].

뿐만 아니라 노인의 고독은 건강한 삶에 부정적인 영향을 주며, 자살 관련 요인에서도 사회적 외로움이라는 중요한 변수로도 작용한다[7]. 따라서 지역사회의 적극적인 중재를 통한 노인의 사회 참여가 매우 필요하다.

이 외에도 노인의 삶의 질은 경제적인 안정과 신체적인 건강, 사회적 활동과 관련된다[8]. 하지만 노인은 경제 활동이 어렵고, 노화에 따른 건강의 악화와 그에 따른 정서적 불안을 경험하는 시기이다. 이러한 상황에 대한 중재로 선행 연구에서는 적극적인 지역사회 참여를 강조하였으며, 이것이 노인의 고독감을 완화하고 자아 존중감에 긍정적 영향을 주며 건강한 노후 및 장수와도 관련된다[9]. 하지만 보건 복지부 2014년 노인 실태 조사 자료에 의하면 노인의 여가 활동의 90.2%가 휴식활동이라고 하였으며 복지시설 중 가장 보편화된 경로당의 이용률도 전체의 25.9%, 노인 복지관은 8.9%로 나타나 노인의 지역사회의 활용도가 매우 낮게 나타났다[10].

그 밖에도 노인은 노화로 인한 변화를 받아들이고 생의 의미를 찾는 것이 중요하다. 생의 의미란 살아가는 의미이자 살아 온 세월에 대한 의미이다. 이는 자기 존중감을 높이고 우울을 감소시킨다. 뿐만 아니라 긍정적인 자아를 형성하여 건강 증진 행위를 높인다[11].

본 연구에서는 노인에게서 중요한 1차적 사회적 가족

과의 동거, 종교시설 참여에 따른 노인의 우울, 생의 의미, 건강 증진 행위의 차이를 알아보고, 노인의 건강행위 증진에 영향을 미치는 요인을 살펴보고자 한다. 또한 우울과 생의 의미, 건강 증진 행위와의 상관관계 및 지역사회 프로그램의 참여가 이에 미치는 효과를 살펴보고자 한다.

1.2 이론적 배경

노인의 우울과 사회적 지지의 매개효과를 연구한 선행 연구에서는 우울과 사회적 지지는 부정(-)인 상관관계를 보인다고 하여 사회적 참여가 대상자의 우울을 감소시키며 건강 증진 행위를 높인다고 하였다[12]. 또한 생의 의미는 노인의 건강 보존과 자기 효능감과도 정(+)의 상관관계가 있어[13,14], 노인의 건강을 유지하고 건강 증진 행위를 증진하기 위해서는 생의 의미와 우울이 중요한 영향을 주는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 노인의 건강에 미치는 요인인 우울과 생의 의미, 건강 증진 행위를 기반으로 지역사회 프로그램의 참여가 노인에게 긍정적인 영향을 미치는지를 살펴보고자 하였다.

1.3 연구의 목적

본 연구는 노인의 우울과 생의 의미가 건강 증진 행위에 미치는 영향을 살펴보고 지역사회 프로그램 참여가 대상자의 우울과 생의 의미, 건강 증진 행위에 미치는 효과를 규명하고자 하였다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 지역사회 노인의 우울, 생의 의미가 건강 증진 행위에 미치는 영향과 지역사회 프로그램의 효과를 살펴보기 위한 설문 조사 연구이다.

2.2 연구 대상

본 연구의 대상자는 주 1회 총 6개월간 진행된 지역사회 노인을 위한 건강 프로그램에 참여한 노인 전수를 대상으로 하였다.

표본 크기는 G* power 3.1 program을 근거로 중간 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .80으로 하였을 때 64

명이었다. 프로그램에 참석한 전수인 75명에게 설문지를 배부하였고 부적절한 응답 및 프로그램을 이수하지 않은 대상자 9부를 제외한 66명을 최종 분석대상으로 하였으며, 본 연구를 위한 최소한의 샘플 수가 충족되었다.

2.3 연구 도구

1) 우울

우울에 대한 설문은 Radloff에 의해 개발된 CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 바탕으로 Cho가 사용한 것을 이용하였다. 도구는 총 20 문항으로 구성되어 있으며, 우울증상, 죄책감과 자기비하, 정신운동 기능 감소, 식욕 감퇴, 수면 장애를 평가한다. 각 문항은 0에서 3점까지의 4점 척도이며 점수의 범위는 0~60점 사이이다. 본 연구에서 16점미만은 정상, 16~20점은 경도의 우울, 21~24점은 중등도 우울, 25점 이상은 심한 우울로 판정하였다. 일반인 대상일 때 선행 연구에서 Cronbach α 가 .91이었고[15], 본 연구에서 Cronbach α 가 .78로 나타났다.

2) 건강 증진 행위

본 연구에서 건강 증진 생활양식 측정도구는 Walker, Sechrist와 Pender(1987)가 개발한 Health Promotion Lifestyle Profile, HPLP를 박계화(1995)가 번안하고 홍영애가(2003) 노인에 맞게 수정한 것을 사용하였다[16]. 본 연구에서는 Cronbach α 가 .92로 나타났다.

3) 생의 의미

생의 의미는 Frankl의 기본 개념인 Purpose in life test (PIL test)을 실존적 공허를 측정하기 위해 Crumbaugh와 Maholick(1969)이 제작한 도구 중 임상적 해석이 필요하지 않은 첫째 부분인 인생의 목적, 목표달성, 생활 만족, 실존적 공허, 미래 열망, 내·외적 자아, 인생관은 내포한 총 20개 문항을 사용하였다[11]. 본 연구에서 Cronbach α 가 .89로 나타났다.

2.4 자료 수집

본 연구는 2016년 3월 8일부터 8월30일까지 충청도내 E시의 보건사업과에서 6개월간 실시한 지역사회 건강 프로그램에 참여한 대상자를 대상으로 조사하였다. 지역사회 건강 프로그램의 구체적인 내용은 다음과 같다<Table 1>.

<Table 1> Community health programs.

Session	Theme
1	• Orientation
2	• Vital sign check.
3	• Health, nutrition education life
4	• Gymnastics /Meditation • Anti-smoking education
5	• Cooking
6	• Alzheimer's prevention education.
7	• Blood vessel related disease education.
8	• Exercise(Walking)
9	• Exercise(Yoga)
10	• Cooking
11	• Laughter therapy
12	• Exercise(Yoga)
13	• Cooking
14	• Gymnastics /Meditation
15	• Edema
16	• Exercise(Yoga)
17	• Cooking
18	• Proper motion
19	• Gymnastics /Meditation
20	• Aerobic activity
21	• Exercise(Yoga)
22	• Laughter therapy
23	• Cooking
24	• Massage of health
26	• Proper motion • Survey of Satisfaction
27	• Completion Ceremony

2.5 자료 분석

수집된 자료는 전산입력 후 SPSS WIN(ver 18.0) 프로그램을 이용하여 통계분석 하였다. 조사대상자의 인구 사회학적 특성과 우울, 건강 증진 행위, 생의 의미는 실수와 백분율을 산출하는 기술통계를 사용하여 분석하였다. 일반적 특성에 따른 우울, 생의 의미, 건강 증진 행위는 ANOVA와 t-test로 분석하였고 통계적으로 유의한 항목의 사후분석은 Scheffe's test를 실시하였다. 지역사회 건강 프로그램의 참여 후 우울, 생의 의미, 건강 증진 행위의 변화는 paired t-test로 검증하였다. 모든 통계량의 유의수준은 $p < .05$ 로 하였다.

2.6 윤리적 고려

본 연구는 G 대학 기관 윤리 심의위원회의 승인을 받았다(승인번호: 2016-1). 연구자는 해당 기관을 방문하여 연구 대상자들에게 직접 연구의 목적과 방법을 설명하였다. 해당 연구 대상자에게 본 연구 참여를 거부할 수 있고, 거부 시 불이익이 없으며, 연구 참여자의 익명성이 보장됨을 알리고, 설문지 작성에 대하여 서면 동의를 받았다.

3. 연구 결과

3.1 연구 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성으로 성별, 연령, 가족과의 동거, 종교가 포함되었다. 성별은 여자가 78.8%로 남자보다 많았으며, 연령은 평균 70대 68.8%, 60대 21.2%, 80세 이상이 10.6% 순이었다. 동거 형태는 부부가 함께 사는 경우가 75.8%, 다른 가족과 사는 경우가 12.1%, 혼자 사는 경우가 27.3%를 차지하였다<Table 2>.

<Table 2> General Characteristics of Subjects (N=66)

Category		N(%)
Sex	(a)Male	12(19.7)
	(b)Female	52(78.8)
Age(year)	(a)65-69	14(21.2)
	(b)70-79	45(68.2)
	(c)≥80	7(10.6)
Lived with family	(a) Husband/Wife	50(75.8)
	(a) Others family	8(12.1)
	(c) Elder who lives alone	18(27.3)
Religion	(a)Yes	39(59.1)
	(b)No	27(40.9)

3.2 연구대상자의 일반적 특성에 따른 우울, 건강 증진 행위, 생의 의미 정도의 차이

첫째, 대상자의 일반적 특성에 따른 우울은 사후 분석 결과 항목별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

둘째, 대상자의 건강 증진 행위는 성별($p<.001$)에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였으며 연령, 가정구성 원과의 동거, 종교는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

셋째, 대상자의 일반적 특성에 따른 생의 의미는 사후 분석 결과 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다<Table 3>.

3.3 지역사회 건강 프로그램이 대상자의 우울, 생의 의미, 건강 증진 행위에 미치는 효과

지역사회 건강 프로그램이 대상자의 우울과 건강 증진 행위, 생의 의미에 미치는 효과는 우울($t=2.379$, $p=.010$), 건강 증진 행위($t=2.316$, $p=.012$), 생의 의미($t=2.421$, $p=.009$) 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다<Table 4>.

<Table 3> CES-D, Health promoting behaviors, Meaning of life of target population related to General characteristics (N=66)

Category	CES-D			Health promoting behaviors			Meaning of life		
	M±SD	t/F(p)	Scheffe	M±SD	t/F(p)	Scheffe	M±SD	t/F(p)	Scheffe
Sex	(a)Male	13.00±8.54	2.912	106.31±21.17	21.17	a>b	101.77±22.96	.888	
	(b)Female	17.04±7.40	(0.93)	100.54±16.71	(.000)		94.92±23.54	(.350)	
Age(year)	(a)65-69	16.14±7.52	.125 (.882)	96.23±20.38	.692 (.504)		97.29±24.01	.683 (.509)	
	(b)70-79	16.31±7.85		103.22±16.24			37.22±23.44		
	(c)≥80	14.71±8.60		100.71±17.53			105.14±22.08		
Lived with family	(a) Husband/Wife	16.61±8.31	.283 (.755)	100.00±18.03	.871 (.423)		97.76±22.94	.557 (.576)	
	(a) Others family	14.38±6.74		98.83±16.19			88.13±12.54		
	(c) Elder who lives alone	15.85±7.26		105.90±17.13			95.90±27.31		
Religion	(a)Yes	16.79±7.51	.750 (.390)	99.79±16.54	1.035 (.313)		95.85±22.84	.006 (.939)	
	(b)No	15.11±8.13		104.26±18.88			96.30±24.44		

CES-D: Center for Epidemiologic Studies Depression Scale

<Table 4>The effect of the Health promoting behaviors on Community health care program (N=66)

	pre	post	t	Sig.

4. 논의

본 연구는 지역사회 프로그램의 참여가 대상자의 우울과 건강 증진 행위, 생의 의미에 미치는 영향을 살펴보고 궁극적으로 건강 행위를 증진시켜 보다 나은 노후를 보내도록 지지하는 것을 목적으로 두고 있다.

본 연구 결과, 일반적 특성과의 관련성은 건강 행위 증진이 성별과 유의한 차이를 보였다. 이는 김남진(2000) 연구에서 건강의 관심도가 여성보다 남성이 높고($p < 0.05$) 건강 행위 정도도 남성이 여성에 비해 높게 나타났으며($p < 0.01$), 윤대호(2014), 김귀분의(2008)의 연구에서도 남성이 여성에 비해 건강 행위 증진이 높은 것으로 나타나 본 연구는 선행 연구의 일부를 지지하고 있다[17,18,19].

지역사회 건강 프로그램을 효과를 알기 위하여 일개 보건소에서 실시하는 프로그램에 6개월 참여 후 대상자의 우울과 건강 증진 행위, 생의 의미를 비교한 조사에서는 우울이 평균 16.11±7.752에서 13.30±4.336로 유의한 감소를 보였으며($t=2.379$, $p=.010$), 건강 증진 행위도 101.62±17.534에서 111.38±28.804 ($t=2.316$, $p=.012$)로 상승하였고, 생의 의미 또한 96.03 ±23.322에서 109.14±32.532 ($t=2.421$, $p=.009$)로 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타나 매우 의미가 깊었다.

이는 지역사회 기관을 통한 노인 대상자의 사회적 참여가 관계 속에서 심리적 안정을 찾을 수 있으며 이는 궁극적으로 건강 행위를 증진시켜 노후의 건강한 삶을 영위하는 것에 도움이 된다는 것을 의미한다. 일부 선행 연구에서는 노인의 건강 증진 행위는 노인 스스로 건강한 삶의 주체가 되고, 건강하게 생활할 수 있는 기간을 연장시키며 독립적이고 의미 있는 일에 참여할 수 있게 한다고 하였다[20]. 또한 개인적, 사회적 안녕의 수준을 향상시킬 수 있고[21], 의료비용을 절감할 수 있다고 하여[22] 노인의 건강 증진 행위를 위한 사회적 지지와 지역사회 환경이 매우 중요함을 강조하였다[23]. 또 다른 연구에서는 이러한 건강 증진 행위를 높이기 위하여 지역사회 운동 프로그램에 참여를 강조하였다[24]. 그밖에 지역사회 건강 프로그램 참여로 노인의 우울에도 개선을 보였으며[25] 대상자의 삶의 의욕과 생의 의미에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타나[26] 본 연구의 결과는 일부 선행 연구를 지지하고 있다.

이 외에도 노인의 성공적인 노화를 위하여 지역사회

와의 연계를 통한 사회적 지지체계 구축이 가장 필요하다고 하여[27] 본 연구의 결과가 더욱 의의가 있다고 하겠다.

본 연구의 제한점은 충청도내 1개 보건소에서 실시한 지역사회 건강 프로그램 참여자를 대상으로 조사를 실시하였으며 대상자가 동일한 신체적, 정신적 질환을 가지고 있지 않으며 대상자의 연령이나 성별 구성비가 동일하지 않다는 것으로 연구 결과를 일반화하기 무리가 따른다. 또한 일반적인 특성을 성별, 연령, 가족과의 동거, 종교로 한정하여 좀 더 구체적인 특성을 고려하지 못하였다. 그럼에도 불구하고 본 연구의 결과로 고립되기 쉬운 노인들의 지역사회 프로그램 참여의 중요성을 인지하게 되었고 나아가 대상자의 특성에 맞는 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 제공하는 의의가 있다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 지역사회 프로그램 참여가 대상자의 우울과 건강 증진 행위, 생의 의미에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 연구의 대상자는 지역사회 건강 프로그램에 참여한 일개 지역의 노인들로 연구의 결과를 일반화하기는 어렵다. 하지만 지역사회 프로그램의 참여가 노인의 우울감이 줄고, 건강 증진 행위 및 생의 의미를 높이는 것을 확인하였으며, 또한 노인의 건강을 위한 지역사회 참여의 중요성을 확인하여 연구의 의의가 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 대상자의 건강한 삶의 유지와 성공적인 노화를 위하여 향후 발전 방향을 제언하고자 한다.

첫째, 지역사회 프로그램은 접근성이 좋은 보건소, 주민 센터나 보건지소 등의 단위로 운영되고 있지만 보다 다양한 기관에서 프로그램에 대한 적극적인 홍보와 참여를 유도할 필요가 있다. 또한 독거 노인의 비율이 높은 농·어촌 지역에서는 더욱 적극적인 활동이 필요하다.

둘째, 대상자의 연령을 고려한 단순한 프로그램의 구성과 특성에 맞는 프로그램의 개발, 추후 효과에 대한 평가와 검증이 체계적으로 이루어져야 할 것이다.

셋째, 지속적인 관리를 통하여 참여자의 신체적, 정신적, 사회적 변화를 알아보고 다양한 각도의 프로그램의 참여의 장점을 극대화할 필요가 있을 것이다.

REFERENCES

- [1] DOI: <http://kostat.go.kr/portal/korea/ind ex.action>.
- [2] E.S,Jeong, M.K, "Comparison of the activities of daily living and sleep according to the presence depression in the elderly.",*Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.11, No.1, pp.289-297, 2013.
- [3] E.H, Kim, Y.C, Kwon,"Factors Influencing Quality of Life of Elders in Urban Regions.", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.11, No.7, pp.225-235, 2013.
- [4] W.H, Choi, N.Y, Kim,"The Effects of an Exercise Program using a Resident Volunteer as a Lay Health Leader for Elders' Physical Fitness, Cognitive Function, Depression, and Quality of Life.", *Journal of Korean Acad Community Health Nursing*, Vol. 24 No. 3, pp.346-357, 2013
- [5] Birren, J. E., Lubben, J. E., Rowe, J. C., & Deutchman, D. E. (Eds.). "The concept and measurement of quality of life in the frail elderly. Academic Press.", 2014.
- [6] Y.J. Jeong, K.I, Sin, S.O, Choi," A Survey on the Meaning in Life of Elderly People.", *Journal of fundamentals of nursing*, Vol.13, No.3, pp. 501-209, 2006.
- [7] S.H, Jo. " Factors affecting the Health Promotion Behaviors of the Low-Income Elderly Living Alone -Focusing on the Mediating Effect of Social Support.", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.13, No.12, pp.423-431, 2015.
- [8] G.B,Min, J.Y.Song. "The Effect of Depression on the Elderly's Quality of Life - Focused on the mediating effect of Spiritual Well-being." *Journal of Theology and Praxis*, Vol.51, No-, 2016.
- [9] S.Y, Kang, I.H, Park. "Construction of a Model of Quality of Life in Longevity Region Dwelling Elders." *Journal of Acad community health nurs*, Vol.24, No.3, pp.302-313, 2013.
- [10] Korea Institute for Health and Social Affairs, "A survey on the elderly people." 2014.
- [11] H.O, Jeon, "A study on the meaning of life and the quality of in old people: Ewha womans university", 2002.
- [12] S.H,Jo. "Factors affecting the Health Promotion Behaviors of the Low-Income Elderly Living Alone -Focusing on the Mediating Effect of Social Support.", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.16, No2, pp.134-143,2009.
- [13] W.O, Oh, E.K, kim. " Factors Influencing Health Conservation among Elders.", *Journal of fundamentals of nursing*, Vol.13, No12, pp.423-431,2015.
- [14] Y,J, Jung, K.I,sin.S.O,Choi. " A Survey on the Meaning in Life of Elderly People.", *Journal of fundamentals of nursing* , Vol.13, No4, pp.201-509,2006.
- [15] M.J, Cho, K.H, Kim. "Diagnostic Validity of the CES-D(Korean Version) in the Assessment of DSM-III-R Major Depression", *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*. Vol.32, No.3, pp.381-399, 1993.
- [16] M.S, Lee, H.J Lim. "Factors Related to Health Promoting Behaviors of Young-Old and Old-Old Elderly in Rural Areas." *Journal of Agr Med Commun Health*. Vol.35, No.4, pp.370- 382, 2010.
- [17] N.J. Kim, "A Study on the relation of health concern, health behavior, and subjective health status between the aged and the preliminary aged group.", *Journal of Health Education and Promotion*, Vol.17, No.2, pp.99-110, 2000.
- [18] D. H. Yun, The Influence of the Elderly's Lifestyle on the Health Promotion Behavior. *Journal of Health and Welfare*, Vol. 16, pp.23-36, 2014.
- [19] K.B.Kim,"A Study on Health Perception, Health Knowledge, and Health Promoting Behavior in the Elderly.", *Journal of Internatioanl symposium on east-west medicine*, Vol.14, No.1, pp.56-67, 2008.
- [20] Heidrich, S. M."Health promotion in old age. Annual review of nursing research.", Vol.16, No.1, pp.173-195, 1998.
- [21] H.H,Sohn, "An Ecological Approach to Study the Health promotion Behavior of the Elderly in Kangseo-ku, Kangnam-ku, Seoul." *Journal of Family and Environment Research*, Vol.42, No.12,

pp. 77-92, 2004.

- [22] Pullen, C., Walker, S. N., & Fianndt, K. “ Determinants of Health Promoting Lifestyle Behaviors in Rural Older Women. Family & community health.”, Vol. 24, No.2, pp.49-72, 2001.
- [23] H.S, Kim. “ A Study of Influential Factors on Health Promoting Behaviors of the Elderly: Focusing on Senior Citizens Living in Seoul ”, Journal of Korea Gerontological Society, Vol.30, No.4, pp.1129-1143, 2010.
- [24] Y.H, Choi, N.Y, Kim, “ The Effects of an Exercise Program using a Resident Volunteer as a Lay Health Leader for Elders’ Physical Fitness, Cognitive Function, Depression, and Quality of Life.”, Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, Vol.24, No.3, pp.346 - 357, 2013.
- [25] D. H, Kim. “ The Effect of the 12 Weeks Walking Program on Walking Posture and Mood of Community Elderly.” Journal of Clinical geriatrics, Vol.8, No.4, pp.419 - 426, 2007.
- [26] H.J, Choi, J.H, Yoo. “The Effect of Depression and Self-effi cacy on Health Promotion Behavior among the Elderly Living Alone in Rural Area.”, Journal of Internatioanl symposium on east-west medicine, Vol.17, No.2, pp.149-155, 2011.
- [27] O.H. An, “Factor affecting successful aging in rural elderly people.”, Journal of the Korea Convergence Society, Vol.11, No.11, pp.499-508, 2013.

박 윤 진(Park, Yoon Jin)



- 1997년 2월 : 국군간호사관학교 간호학과(간호학 학사)
- 2004년 9월 : 경희대학교 사회복지학과(사회복지학 석사)
- 2017년 2월 : 가톨릭대학교 간호학과(간호학 박사)
- 2017년 4월 ~ 현재 : 국군간호사관학교 조교수

· 관심분야 : 재활간호

· E-Mail : pyj2272@naver.com

김 금 중(Kim, Gum Jung)



- 1999년 8월 : 한양대학교 행정대학원(간호행정학 석사)
- 2004년 2월 : 한양대학교 간호학과(간호학 박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 강동대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 여성건강 간호
- E-Mail : cris1109@hanmail.net