

체육프로그램 참여노인의 사회적지원이 건강증진행위 및 라이프스타일에 미치는 영향

김대훈[†]

중원대학교 체육학부 스포츠산업전공
(2018년 5월 29일 접수: 2018년 6월 25일 수정: 2018년 6월 27일 채택)

The Effect of Social Support on Health Promotion Behavior and Life Style of Elderly People Participation in Physical Education Program

Dae-Hoon Kim[†]

*Major of Sprts Industry, School of Sports Science, Jungwon University
(Received May 29, 2018; Revised June 25, 2018; Accepted June 27, 2018)*

요약 : 본 연구의 목적은 체육프로그램 참여노인의 사회적지원이 건강증진행위 및 라이프스타일에 미치는 영향을 규명하는 것이었다. 총 305부의 설문지를 배포 후 회수하였고 회수된 설문지의 응답내용이 부실하거나 일부 누락된 자료 21부를 제외하고 최종 284부를 SPSS 18.0 Ver. 통계프로그램을 이용하여 기술통계분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 중다회귀분석을 실시하였다. 이와 같은 방법 및 절차를 통해 얻어진 결론은 다음과 같다. 첫째, 사회적 지원은 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 사회적 지원은 라이프스타일에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 건강증진행위는 라이프스타일에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 체육프로그램, 노인, 사회적 지원, 건강증진행위, 라이프스타일

Abstract : The purpose of this study was to examine the effect of the social support on health promotion behavior and life style of elderly people participation in physical education program. Total of 284, elderly people participated in this study. Data ware analyzed by descriptive statistical analysis, reliability analysis, exploratory factor analysis, correlation analysis, and multiple regression with SPSS 18.0 ver. program. The results were as following. First, social support influenced significantly on their health promotion behaviors. Second, social support influenced significantly on their life style. Third, health promotion behavior influenced significantly on their life style.

Keywords : Physical Education Program, Elderly People, Social Support, Health Promotion Behavior, Life Style

[†]Corresponding author
(E-mail: ychicago@jwu.ac.kr)

1. 서론

현대사회의 급속한 산업화, 도시화, 사회구조의 급격한 변화, 가치관 및 생활양식의 변화로 인해 우리나라 노인들은 어쩔수 없이 급격한 사회변화로 인해 밀려나고 있으며 그로인해 가정과 사회에서의 지위가 약화되고 있다. 또한 직장에서 퇴직으로 인해 노인들은 자신이 지금까지 행사하던 사회에서의 많은 역할을 상실케 함으로 가정과 사회에서 노인들은 많은 어려움을 겪고 있다[1].

이러한 노인 관련 문제는 노인들 개개인 스스로를 위축시키고 가치가 없는 존재로 인식하게 만들 수 있기 때문에 주의를 요한다. 일반적으로 빈곤, 고독, 건강상의 문제 등 여러 가지 노인문제에 있어 신체적 활동이 적극적으로 논의되었고 근래 노인들이 스포츠활동 참여를 통해 사람들 간의 사회적 관계를 확대시켜 정서적 안정 및 긍정적 감정을 갖게한다는 여러 선행연구 보고[2]들이 있지만 정작 노인들은 여러 가지 처한 환경과 기타 다른 문제들 때문에 안녕(well-being)을 찾기가 쉽지 않다. 노인들은 배우자나 자식의 죽음, 또는 친구, 친지와의 갈등, 재정적 어려움 등 여러 상황을 겪으면서 사회적 지원의 근본이 약해질 수밖에 없으며 이러한 여러 문제들을 체육활동 또는 스포츠활동을 통해 건강유지와 더불어 사회적 관계망을 유지 및 증진시킬 수 있는 기회를 제공하여 궁극적으로 삶의 질을 향상[3]시켜 나가야 할 것이다.

위에서 언급된 사회적 지원(social support)은 개개인의 안녕(well-being)으로부터 정신장애, 라이프스타일(life-style)은 어떤 한 요소만으로 나타나는 것이 아니라 다양한 환경과 개인적 특징이 능동적으로 조화되어 나타나는 것으로서 외부환경과의 상호작용을 통해 형성되는 복합체라고 할 수 있다[4]. 사회적 지원은 인간의 기본적인 사회욕구를 충족시켜주고 스트레스 관리 및 예방, 스트레스 상황으로 인한 부적응을 해소 및 완충하는 역할[5]을 하는데 노인의 경우 친구, 가족과 상호작용을 통해 심리적 지원을 받는다고 보고 [6][7]한 선행연구들이 있으며 사회적 지원과 관련한 연구는 스트레스와 건강관리, 성공적 노화, 삶의 질, 지각적 건강상태등의 연구들이 주를 이루고 있다.

이와 관련하여 다양한 노인문제 중 가장 큰 문제는 노화에 따른 신체 각 기능들의 감소나 손실, 질환, 질병등과 관련한 건강과 관련된 문제가

가장 크다 하겠고, 이와 관련하여 노인의 삶의 질과 관련하여 중요한 요소로 떠오르는 것이 건강증진행위(health promotion behavior)라 하겠다. 건강증진행위는 본인 스스로가 건강한 생활양식을 유지 및 증진하기 위한 활동으로서 자아실현과 만족감을 유지 및 증진시키기 위한 방향으로 취해지는 통합된 행위를 말한다[8]. 따라서 건강증진행위는 최적의 건강상태 유지를 위해 자신의 기본적인 생활양식을 변화시키는 것이며 노인이 건강증진행위를 주도적으로 실천한다면 더욱 활기찬 노후[9]와 더불어 행복한 삶을 유지할 수 있다.

건강증진행위 요소 중 개인의 행동변화는 사회관계 속에서 경험되고 노인의 경우 의료, 오락, 일자리 등 경제활동 및 문화적 환경조건등이 부족한 현실이므로 사회적 자본인 친구, 가족 등의 사회적 네트워크를 통해 서로간 영향을 주고받으며 건강증진행위를 실천하는 것이 바람직하다 하겠다. 이것은 궁극적으로 노년기의 행복한 삶을 유지하는데 필수적 요인이고 이런 건강한 생활양식활동을 통해 안녕(well-being)수준을 높이고 나아가 자아실현과 삶의 만족을 유지 및 증진시킬 수 있는 최선의 방법[10]이라 하겠다.

한편, 노인의 삶의 질에 대한 전반적 관리는 특정 개인의 문제가 아닐 것이며 지역사회와 정부차원의 문제라 할 수 있다. 노인들은 단순히 수명연장이 아니라 노년을 즐기며 건강하고 활력 있는 삶을 영위하고 긍정적으로 노인의 생각을 변화시키며 질병을 예방할 수 있는 해결방법이 필요하며 그 중 해결 방법 중 하나가 신체운동 참여는 필수 요소[11]라 할 수 있다. 이런 신체활동 참여에 있어 라이프스타일이 고려된 접근이 이뤄져야만 실천적 측면에서 제반 환경이 조성된다는 점이 강조되고 있고, 요즘 라이프스타일과 건강관련 운동을 접목하고자 하는 정책이 정부차원에서 고려되고 있다[11]. 라이프스타일(life-style)은 단순히 기호 태도를 의미하는 것이 아니라 전반적 사회생활에 대한 하나의 통합원이기도하며 라이프스타일은 그것을 표현하는 행위자 또는 주체자에 대해 주관적 의미를 가지고 있고 그 스타일이 공유되고 있는 집단에 대해 객관적 의미를 갖는 표현이나 양식이라고 집단적 개념을 포함시키고 있다[12]. 즉, 라이프스타일은 외부환경과 상호작용을 통해 형성되는 복합체라 할 수 있다[4]. 따라서 노인들의 건강관련 행동변화가 라이프스타일을 변화시키고 이것이 궁극적

으로 노인 스스로의 삶의 질을 높이는 기반이 될 수 있을 것이다.

위에서 열거하였듯 다양한 노인문제 해결방안으로 신체활동과 사회 지원, 그리고 노인들 스스로가 건강한 노후 생활을 영위하기위한 건강증진 행동들, 외부환경과 상호작용을 통해 형성되는 라이프스타일이 노인들의 생활에 주요 변인이라 할 수 있을 것이다. 하지만 신체활동과 사회지원, 또는 건강증진행위등 단편적 선행연구들이 주를 이루고 있으며 사회지원과 건강증진행위 및 라이프스타일의 관계를 규명한 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구는 체육활동 참여노인의 사회적 지원이 건강증진행위 및 라이프스타일에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하여 노인들의 삶의 질 향상을 위한 방안을 모색하고 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 이와 관련하여 주요 연구문제를 설정하였고 다음과 같다.

첫째, 체육활동 참여노인의 사회적 지원이 건강증진행위에 영향을 미치는가? 둘째, 체육활동 참여노인의 사회적 지원은 라이프스타일에 영향을 미치는가? 셋째, 노인의 건강증진행위는 라이프스타일에 영향을 미치는가?로 설정하였다.

2. 연구방법

2.1. 연구 대상

본 연구는 서울 및 경기권에 위치한 문화센터에서 체육프로그램에 참여하고 있는 65세 이상 노인들을 대상으로 편의표본추출방법(convenience sampling method)을 이용, 조사요

원이 직접 방문하여 조사 목적을 설명한 뒤 자기평가기입법(self-administration)으로 설문조사를 실시하여 305명의 표본을 추출하였다. 표집된 설문자료 중 일부누락된 자료나 불성실하게 응답한 자료 21부의 자료를 제외하고 284부의 표본을 최종 분석하였다. 조사대상자의 개인적 특성은 <표 1>과 같다.

2.2. 측정도구 및 타당도

2.2.1 측정도구 구성

측정변인은 사회적지원, 건강증진행위, 라이프스타일 3개 변인으로 구성하였다. 설문지의 구성은 연구대상자의 개인적특성 3문항, 사회적지원 6문항, 건강증진행위 13문항, 라이프스타일 14문항 총 36문항으로 구성하였고 그 내용은 <표 2>와 같다.

(1) 사회적 지원(social support)

사회적지원은(social support)은 가족이나 타인에게 제공받는 도움을 뜻하는 것으로 가족지원과 타인지원 요인으로 사용된 척도를 사용[13]하였다. 본 연구에서 사용된 사회적지원 척도는 ‘기쁨과 슬픔을 나눌 친구’, ‘상의를 할 친구가 있다’ 등의 타인지원 4문항, ‘문제발생 시 상의할 가족이 있다’ 등의 가족지원 2문항등 총 6문항으로 Likert 5점 척도로 구성되었고 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 구성되었다.

(2) 건강증진행위(health promotion behavior)

건강증진행위는 우리 인생 속에서 얼마나 건강

Table 1. The surveyed those characteristics

	Section	Frequency(N)	Percentage(%)
Gender	male	139	48.9
	female	145	51.1
Age	66-70	140	49.3
	71-75	90	31.7
	76-80	41	14.4
	more than 80	13	4.6
	less than 1year	40	14.1
Athletic career	less than 2years	33	11.6
	less than 3years	29	10.2
	more than 3years	182	64.1

Table 2. The consists of questionnaire

	Contents	No. of Questions	Cronbach's α
Personal characteristics	Gender, Age, Athletic career	3	
	other support	4	.873
Social support	family support	2	.794
	stress management	6	.828
Health promotion behavior	self-realization	4	.753
	health responsibility	3	.656
	daily life	5	.705
Life style	satisfaction of life	4	.741
	meal life	2	.676
	dilettante life	3	.651

한 생활을 영위하는가를 의미하며, 본 연구에서는 Walker, Sechrist와 Pender[14]가 개발한 HPLP II의 건강증진생활 측정도구를 기초로 서연옥[15]이 우리나라의 문화에 적합하도록 일부내용을 수정하였고 이것을 참고로 본 연구에 맞게 일부 수정 및 보완하였다. 건강증진행위는 스트레스 관리 6문항, 자아실현 4문항, 건강책임 3문항 총 13개 문항이며 Likert 5점 척도로 구성되었다. 1점(전혀 그렇지않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 구성되었으며, 영역별 평균이 높을수록 건강증진행위의 수준이 높은 것을 말한다.

(3) 라이프스타일(life-style)

라이프스타일은 Plummer[16]의 라이프스타일 분석에 사용된 변수를 기초로 조선녀[17]가 일부내용을 수정 및 보완하여 사용한것을 참고로 본 연구에 맞게 수정 및 보완하였다. 라이프스타일은 일상생활을 묻는 5문항, 삶의 만족 4문항, 식사관련생활을 묻는 2문항, 취미생활 3문항 총 14문항이며 Likert 5점 척도로 구성되었다. 1점(전혀 그렇지않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 구성되었으며, 측정값이 높을수록 라이프스타일 수준이 높을 것을 의미한다.

2.2.2 측정도구의 타당도

설문지에 대한 타당도를 검증하기 위해 체육전공 교수 2인의 회의 및 자문을 통해 설문지 검토 후 내용타당도 및 설문문항의 적합성 여부를 논의하였고 지적된 사항을 수정 및 보완하였다. 그리고 측정도구의 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 이용하였

다. 요인추출방법은 주성분분석법(principal component analysis)을 이용하였고 요인회전은 직각 회전방식(orthogonal rotation) 중 베리맥스(varimax)방법을 이용하여 분석하였다. 요인 추출을 위한 기준은 초기고유값 1.0이상으로 하였다.

(1) 사회적 지원 탐색적 요인분석 및 신뢰도

사회적지원 탐색적 요인분석결과는 <표 3>과 같다.

<표 3>과 같이 사회적지원은 타인지원, 가족지원 2가지 하위요인으로 추출되었다. 추출된 요인은 전체 변량의 약 77.0%를 설명하는 것으로 나타났다으며 탐색적 요인분석의 타당도 KMO는 .801이고 Bartlett의 구형성 검정은 846.807일 때 유의수준(p)은 .001로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도분석 결과 타인지원과 가족지원은 각각 Cronbach's α .873, .794로 나타나 신뢰할 수 있는 척도임을 증명하였다.

(2) 건강증진행위 탐색적 요인분석 및 신뢰도

건강증진행위 탐색적 요인분석결과는 <표 4>와 같다. <표 4>와 같이 건강증진행위는 스트레스관리, 자아실현과 건강책임 3가지 하위요인으로 추출되었으며 추출된 요인은 전체 변량의 약 57.0%를 나타냈다. 요인분석 타당도 KMO는 .833이고 Bartlett의 구형성 검정은 1212.958일 때 유의수준(p)은 .001로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도분석 결과 스트레스관리, 자아실현과 건강책임은 각각 Cronbach's α .828, .753, .656으로 나타나 신뢰할 수 있는 척도임을 증명하였다.

Table 3. The analysis exploratory factor of social support

Question	other support	family support	communality
item 3	.881	.226	.827
item 2	.866	.114	.763
item 1	.860	.156	.764
item 4	.663	.442	.634
item 6	.171	.898	.836
item 5	.197	.870	.796
Eigenvalue	3.459	1.163	
% of Variance	57.647	19.377	
Cumulative %	57.647	77.024	
Cronbach's α	.873	.794	
Kaiser-Meyer-Olkin=.801			
Bartlett=846.807, $df=15$, $sig=.001$			

Table 4. The analysis exploratory factor of health promotion behavior

Question	stress management	self-realization	health responsibility	communality
item 12	.750	.134	.270	.653
item 14	.743	.165	.092	.587
item 10	.736	.017	.172	.571
item 11	.717	.111	.290	.611
item 9	.645	.152	.263	.509
item 13	.616	.306	.038	.504
item 4	.189	.739	.042	.583
item 2	.181	.737	.199	.616
item 1	.095	.713	.295	.604
item 3	.113	.704	.096	.518
item 8	.208	.019	.758	.619
item 7	.182	.241	.697	.578
item 5	.106	.285	.633	.564
Eigenvalue	4.667	1.635	1.114	
% of Variance	35.899	12.579	8.572	
Cumulative %	35.899	48.478	57.050	
Cronbach's α	.828	.753	.656	
Kaiser-Meyer-Olkin=.833				
Bartlett=1212.958, $df=78$, $sig=.001$				

(3) 라이프스타일 탐색적 요인분석 및 신뢰도

라이프스타일의 탐색적 요인분석결과는 <표 5>와 같다. <표 5>와 같이 라이프스타일은 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활 4가지 하위요인으로 추출되었으며 추출된 요인은 전체 변량의 약 58.3%를 설명하는 것으로 나타났다. 탐색적 요인분석의 타당도 KMO는 .757이고 Bartlett의

구형성 검정은 967.429일 때 유의수준(p)은 .001로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 신뢰분석 결과 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활은 각각 Cronbach's α .705, .741, .676, .651으로 나타나 신뢰할 수 있는 척도임을 증명하였다.

Table 5. The analysis exploratory factor of the life style

Question	daily life	satisfaction of life	meal life	dilettante life	communality
item 11	.751	.163	.048	.033	.594
item 20	.738	.110	.154	.075	.587
item 10	.648	.102	.085	.150	.560
item 2	.504	.002	.193	.266	.462
item 12	.501	.013	.473	.140	.588
item 3	.132	.791	.104	.013	.654
item 18	.080	.786	.185	.136	.678
item 8	.296	.685	.023	.170	.586
item 13	.164	.600	.396	.171	.573
item 14	.040	.306	.755	.124	.680
item 15	.269	.094	.748	.125	.656
item 6	.083	.350	.083	.705	.633
item 5	.250	.192	.257	.683	.631
item 7	.354	.061	.186	.646	.581
Eigenvalue	3.763	2.018	1.236	1.143	
% of Variance	26.882	14.414	8.832	8.164	
Cumulative %	26.882	41.296	50.128	58.291	
Cronbach's α	.705	.741	.676	.651	
Kaiser-Meyer-Olkin=.757					
Bartlett=967.429, $df=91$, $sig=.001$					

2.3. 자료처리방법

총 305부의 설문지를 배포 후 회수하였고 회수된 설문지의 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료 21부를 제외, 최종 284부의 표본을 컴퓨터에 개별 입력 후 SPSS 18.0 Ver. 통계프로그램을 이용해 분석 목적에 따라 전산처리 하였다. 본 연구에서 사용된 통계방법은 기술통계분석(descriptive statistical analysis), 탐색적요인분석(exploratory factor analysis), 신뢰도검증(reliability analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 중다회귀분석(multiple regression)을 실시하여 검증하였고, 모든 유의수준은 $p<.05$ 로 설정하였다.

3. 결 과

3.1. 변인 간 상관관계분석

체육프로그램 참여노인의 사회적 지원이 건강증진행위 및 라이프스타일에 미치는 영향을 알아보기 위한 상관관계분석은 <표 6>과 같다. <표 6>과 같이 타인지원, 가족지원, 스트레스관리, 자

아실현, 건강책임, 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활 모두 변인들 간 정(+)의 상관관계를 보였다. 상관관계수(r)는 .514에서 .218의 분포를 이루었으며, 통계적으로 모두 유의한($p<.01$)것으로 나타났다.

3.2. 사회적지원이 건강증진행위에 미치는 영향

사회적 지원이 건강증진행위에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다. <표 7>과 같이 사회적 지원 하위요인 중 가족지원은 스트레스관리, 자아실현, 건강책임에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 살펴보면 가족지원은 스트레스관리($\beta=.286$, $p<.001$), 자아실현($\beta=.300$, $p<.001$), 건강책임($\beta=.132$, $p<.05$)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스트레스관리, 자아실현, 건강책임에 대한 전체 설명력은 각각 9.3%, 12.2%, 4.7%로 나타났다.

Table 6. The correlation analysis

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9
other support	1								
family support	.449**	1							
stress management	.168**	.303**	1						
self-realization	.224**	.340**	.507**	1					
health responsibility	.281**	.286**	.448**	.437**	1				
daily life	.248**	.281**	.345**	.514**	.440**	1			
satisfaction of life	.050	.241**	.240**	.379**	.323**	.348**	1		
meal life	.237**	.253**	.408**	.387**	.304**	.374**	.253**	1	
dilettante life	.078	.086	.335**	.308**	.218**	.424**	.297**	.313**	1

** $p < .01$

Table 7. The effects of social support on health promotion behavior

variable	stress management				self-realization				health responsibility			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t	B	SE	β	t
constant	2.10	.252		8.369***	2.72	.189		14.44***	2.45	.264		9.265***
other support	.043	.070	.039	.619	.075	.053	.089	1.429	.138	.074	.122	1.870
family support	.274	.061	.286	4.493***	.220	.046	.300	4.790***	.130	.064	.132	2.020*
	<i>Adjusted R²=.093</i> <i>F=14.447***</i>				<i>Adjusted R²=.122</i> <i>F=19.493***</i>				<i>Adjusted R²=.047</i> <i>F=6.870***</i>			

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

Table 8. The effects of social support on life style

variable	daily life				satisfaction of life			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t
constant	2.600	.189		13.760***	2.778	.242		11.470***
other support	.126	.053	.152	2.400*	.017	.067	.016	.248
family support	.154	.046	.213	3.351**	.132	.059	.148	2.242*
	<i>Adjusted R²=.097</i> <i>F=15.158***</i>				<i>Adjusted R²=.020</i> <i>F=2.872*</i>			
variable	meal life				dilettante life			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t
constant	2.271	.253		8.980***	2.663	.250		10.640***
other support	.033	.070	.030	.463	.051	.070	.049	.738
family support	.227	.061	.239	3.706***	.059	.061	.064	.969
	<i>Adjusted R²=.065</i> <i>F=9.698***</i>				<i>Adjusted R²=.009</i> <i>F=1.331</i>			

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

3.3. 사회적지원이 라이프스타일에 미치는 영향

사회적 지원이 라이프스타일에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8>과 같이 사회적 지원 하위요인 중 타인 지원은 일상생활에 유의한 영향($\beta=.152, p<.05$)을 미치는 것으로 나타났으며, 가족지원은 일상생활($\beta=.213, p<.01$), 삶의 만족($\beta=.148, p<.05$), 식사생활($\beta=.239, p<.001$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일상생활, 삶의 만족, 식사생활에 대한 전체 설명력은 각각 9.7%, 2.0%, 6.5%로 나타났다.

3.4. 건강증진행위가 라이프스타일에 미치는 영향

건강증진행위가 라이프스타일에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 9>와 같다. <표 9>와 같이 건강증진행위 하위요인 중 스트레스관리는 일상생활($\beta=.130, p<.05$), 삶의 만족($\beta=.125, p<.05$), 식사생활($\beta=.311, p<.001$), 취미생활($\beta=.280, p<.001$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아실현은 일상생활($\beta=.417, p<.001$), 삶의 만족($\beta=.191, p<.01$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활에 대한 전체 설명력은 각각 29.3%, 10.2%,

19.4%, 75.4%로 나타났다.

4. 고찰

본 연구의 목적은 체육프로그램 참여노인의 사회적 지원이 건강증진행위 및 라이프스타일에 미치는 영향을 규명하는데 있었고 본 장에서는 연구결과를 다각적으로 논의하고자 한다.

첫째, 체육프로그램 참여노인의 사회적 지원이 건강증진행위에 미치는 영향을 알아본 결과, 사회적 지원 하위요인 중 가족지원이 건강증진행위의 하위요인인 스트레스관리, 자아실현, 건강책임에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 체육 활동에 참가하는 노인들이 가족으로부터 지각하는 사회적 지원이 높을수록 건강증진행위도 높아지는 것을 알 수 있었으며, 이런결과는 사회적 지원이 건강증진행위를 예측할 수 있는 실질적 요인이라고 보고한 여러 연구들[18][19][20]과 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다. 허진영과 송기현은[21] 사회적 지원이 건강증진행동에 부분적으로 영향을 미친다고 보고하였고, 진종현[22]의 연구에서는 평가적 지지가 높을수록 자아실현, 스트레스관리, 건강관리에 있어서 보다 높은 실천력을 보인다고 보고함으로써 본 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다. 결국, 다

Table 9. The effects of health promotion behavior on life style

variable	daily life				satisfaction of life			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t
constant	1.477	.200		7.398***	1.686	.277		6.089***
stress management	.098	.044	.130	2.236*	.116	.061	.125	1.987*
self-realization	.412	.057	.417	7.209***	.232	.079	.191	2.930**
health responsibility	.073	.043	.099	1.673	.075	.060	.083	1.239
	<i>Adjusted R²=.293 F=38.694***</i>				<i>Adjusted R²=.102 F=10.581***</i>			
variable	meal life				dilettante life			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t
constant	1.291	.280		4.606***	1.678	.281		5.964***
stress management	.308	.062	.311	5.005***	.266	.062	.280	4.311***
self-realization	.141	.080	.109	1.761	.082	.080	.066	1.015
health responsibility	.113	.061	.117	1.857	.060	.061	.064	.976
	<i>Adjusted R²=.194 F=22.472***</i>				<i>Adjusted R²=.754 F=313.200***</i>			

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

양한 노인문제를 해결할 수 있는 방안은 노인들에 대한 체육활동을 강조함과 동시에 이것을 기초로 사회적 지원의 가능성을 높여야 할 것이고, 사회적 관계망을 높일 수 있는 방안으로 신체활동을 적극적으로 활용한다면 노인들의 폭넓은 사회적 관계망 형성과 함께 이를 바탕으로 건강증진행위도 높아질 것이기에 신체운동과 사회적 지원이 조화된 다양한 프로그램을 개발[23]할 필요가 있을 것이다.

둘째, 체육프로그램 참여노인의 사회적 지원이 라이프스타일에 미치는 영향을 알아본 결과, 사회적 지원 하위요인 중 타인지원은 일상생활에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 가족지원은 일상생활, 삶의 만족, 식사생활에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 노인이 사회적 지원이 높을수록 라이프스타일을 높게 인식하는 것으로서 김경식[24]은 스포츠활동관련 수준이 증가하면 사회적 지원 또한 같이 높아진다고 보고하였고, 김성복[25]은 노인의 체육 참가수준이 사회적 지원을 강화시키고 나아가 무력감을 감소시켜주는 역할을 담당한다고 보고하였다. 또한, 라이프스타일을 높이는데 있어서 하위요인들인 건강과 친목도모가 높은 집단이 여가적 스포츠활동을 통해 다른 요인들과 주요한 변수로 작용한다고 보고[26]한 연구가 본 연구결과를 뒷받침하고 있다. 따라서 이러한 선행연구결과들을 볼 때 노인들의 사회 지원이 높아질수록 신체활동 또한 높아지고 이것을 바탕으로 라이프스타일 또한 높아질 수 있다는 것을 확인할 수 있으며 이렇게 되기 위해서는 보다 적극적인 사회적 지원과 신체적 활동이 이루어질 때 라이프스타일 또한 높아지며 결과적으로 노인의 삶의 질이 높아질 것이라 생각된다.

셋째, 체육프로그램 참여노인의 건강증진행위가 라이프스타일에 미치는 영향을 알아본 결과, 건강증진행위 하위요인 중 스트레스관리는 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아실현은 일상생활, 삶의 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

건강증진을 위한 개인의 책임이 중요하게 인식되는 사회분위기 속에서 건강을 최우선으로하는 라이프스타일의 중요성을 더욱 강조하고 라이프스타일이 대인관계, 영양, 건강책임, 신체활동, 스트레스등에 유의한 영향을 미친다고 보고[27]한 선행연구가 본 연구결과를 뒷받침하고 있다. 또한 노인의 건강증진행위를 높이기 위해 사회활동 참여와 가족의 지지가 있어야 한다고 보고[28][11]한 연구 결과와도 부분적으로 일치한다. 또한 김미숙[29]은

노인은 건강증진을 위해 새로운 건강생활습관을 형성하는데 적극적이며 새롭게 형성된 생활과 관련한 습관 등은 노인의 건강에 긍정적 효과를 나타낸다고 보고함으로써 건강관련 행동과 라이프스타일의 중요성을 강조하였다. 이것은 노인들이 자기 자신의 생활에 적극적으로 참여하고 자발적으로 즐길 수 있으며, 관심을 가질 수 있도록 동기를 부여하고 다양한 기회의 제공을 통해 노인의 긍정적 건강관리 행동 가능성을 높일 수 있도록 해야 함을 말하는 것이다. 따라서 노인들은 적극적, 체계적 건강관리의 중요성을 인식하고 올바른 라이프스타일을 짚을 때부터 습관화 할 수 있도록 하는 것이 중요하리라 본다.

5. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 체육프로그램 참여노인의 사회적 지원이 건강증진행위 및 라이프스타일에 미치는 영향을 규명하는데 있었으며 결론은 다음과 같다. 첫째, 사회적 지원의 하위요인인 가족지원은 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 사회적 지원의 하위요인 중 타인지원은 일상생활에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 가족지원은 일상생활, 삶의 만족, 식사생활에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 건강증진행위의 하위요인 중 스트레스관리는 일상생활, 삶의 만족, 식사생활, 취미생활에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아실현은 일상생활, 삶의 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 다양한 노인문제를 해결할 수 있는 방안들 중 노인에 대한 신체적 활동을 강조하고 이를 바탕으로 적극적 사회 지원과 신체활동이 이루어질 때 올바른 라이프스타일 또한 습관화 될 수 있으며 이것은 궁극적으로 노인의 삶의 질을 풍요롭게 만들 것이다. 마지막으로 본 연구를 진행함에 있어 한계 및 제한점이 있었고 이를 극복하고자 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구는 서울 및 경기권에 거주하는 노인들을 대상으로 하였으므로 후속연구에서는 다른지역을 포함한 연구도 필요할 것이다. 둘째, 양적 연구법으로 본 연구를 진행하였지만 후속연구에서는 질적연구방법을 병행하여 보다 심층적으로 연구가 이루어지길 바란다.

References

1. D. K. Kim, S. Y. Yoon, "The Relationship among Leisure Sports' Participation, Social Support, Exercise Satisfaction and Helplessness of the Elderly." *Korean Journal of Physical Education*, Vol. 46, No. 6 pp. 345-356, (2007).
2. J. G. Lim, "The Relationship among Social Support, Leisure Flow and Exercise Adherence in Sports for All the Participant of the Age." *Journal of the Korean Society for Wellness*, Vol. 10, No. 4 pp. 39-50, (2015).
3. K. M. Hong, "Relationships between Social Supports and Life Satisfaction to Sport Program Participation of Senior." Master's thesis, Graduate School of Hanshin University, (2011).
4. Y. S. Kim, Y. S. Yi, G. L. Liu, "A Comparative Study on the Lifestyle of Elderly Koreans and Elderly Chinese." *Journal of the Korean Gerontological Society*, Vol. 21, No. 2 pp. 53-69, (2001).
5. H. Y. Kim, B. K. Chung, "A Research on Demographic Parameters, Life Style and Socio Psychological Factors Related to Subjective Successful Aging of the Elderly in Rural Areas." *Journal of the Korean Gerontological Society*, Vol. 35, No. 2 pp. 295-313, (2015).
6. M. A. Han, K. S. Kim, J. Park, S. Y. Ryu, M. G. Kang, "Psychosocial Stress Levels and Related Factors in some Rural Residents." *Journal of the Koran Society for Agricultural Medicine and Community Health*, Vol. 33, No. 1 pp. 46-58, (2008).
7. O. B. Chung, J. H. Lim, S. H. Chung, K. E. Kim, "The Mediating Effects of Personal Resources in the Relationship between Social Resources and the Successful Aging of Older Adults." *The Korean Journal of the Human Development*, Vol. 20, No. 1 pp. 79-99, (2013).
8. Pender, N. C., Murdaugh, C. L., Parsons, M. A. "Health Promotion in Nursing Practice." Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, (2015).
9. H. S. Kim, J. S. Hur, "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*, Vol. 30, No. 4 pp. 1129-1143, (2010).
10. H. W. Kang, J. T. Kim, "The Effect of Perceived Social Supports and Self-Efficiency on Health Promoting Behavior of the Elderly." *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol. 33, No. 3 pp. 57-68, (2009).
11. M. H. Nam, H. J. Min, "Relationship among Life Style, Perceive Value and Health Promoting Behavior of Participating in Rhythmic Exercise by the Elderly." *The Korean Journal of Dance*, Vol. 72, No. 1 pp. 61-78, (2014).
12. K. O. Choi, "A Study on the Relation between the Behavioral Patterns of Purchasing Golf Things According to Life Styles and Their given Satisfaction." Doctor's thesis, Graduate School of Woosuk University, (2003).
13. J. Yoo., J. S. Im, "Relationship among Social Support, Vitality, and Self-regulation in Elderly Exercise Participants." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 44, No. 3 pp. 519-529, (2011).
14. Walker, S. N., Sechrist, K. R., Pender, N. J. "The Health Promoting Life Style Profile: Development an Psychometric Characteristics." *Journal of Nursing Research*, Vol. 36, No. 1 pp. 48-54, (2014).
15. Y. O. Suh, "The Structural Model of Health Promotion lifestyle of Middle aged Women." Doctor's thesis, Graduate School of Kyunghee University, (1995).
16. Plummer, J. T. "The Concept and Application of Lifestyle Segmentation." *Journal of Marketing*, Jan, pp. 33-37,

- (1974).
17. S. Y. Jo, "A Study of Sexual Behaviors by the Life Styles of the Elderly." Doctor's thesis, Graduate School of Daegu Hanny University, (2009).
 18. E. T. Oh, S. J. Kim, Y. K. Yun, "Relationship among Social Support, Life Satisfaction and Health Promotion Behavior of Leisure Sport Participants." *Korean Journal of Physical Education*, Vol. 51, No. 2 pp. 179-188, (2012).
 19. H. O. Oh, "Effects of Social Support on Health Promotion of Elderly People Participating in Physical Activity." *Korean Journal of Physical Education*, Vol. 51, No. 6 pp. 357-366, (2012).
 20. Karvonen, M. J. "Physical Activity for a Healthy Life." *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 67, No. 2 pp. 213-215, (1996).
 21. J. Y. Huh, K. H. Song, "Relationship between Social Support, Motivation Regulation, Health Promoting Behavior and Intention to Continuance in Female Participants of Life time Sport." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 45, No. 1 pp. 531-543, (2011).
 22. J. H. Jin, "The Relationship between Sports Participation, Social Support and Health Promoting Lifestyle Practices." *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 38, No. 4 pp. 159-171, (1999).
 23. W. S. An, C. M. Heo, "Relationship among Social Support, Subjective Health and Health Promotion Behavior of Elderly Participant in Physical Activity Program." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 58, No. 1 pp. 763-773, (2014).
 24. K. S. Kim, "The Relationship among Leisure Sports' Activities, Helplessness, Social Support, and Health Promoting Behavior of the Elderly." *Korean Society for the Sociology of Sport*, Vol. 7, No.1 pp. 17-31, (2004).
 25. S. B. Kim, "The Relationship between Participation in Sport for All and Social Support, Solitary Feeling among the Aged." Doctor's thesis, Graduate School of Chosun University, (2001).
 26. J. H. Yang, "Relationship between Leisure Constraints and Leisure Competence according to Lifestyle of the Amateurs Interested in Baseball Sports." *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 34, No. 2 pp. 1557-1556, (2008).
 27. Y. H. Ham, "The Effect of Lifestyle and Behavior-Specific Cognitions, Affect of Middle and Old-Aged People on the Health Promotion Behavior." Doctor's thesis, Graduate School of Daegu Haanny University, (2011).
 28. M. J. Park, K. H. Yeo, B. H. Park, "Influential Factors Related to Health Promotion Behaviors among Community Dwelling Elderly with Low Economic Status." *Korean Society of Welfare for the Aged*, Vol. 48, pp 205-227, (2010).
 29. M. S. Kim, "The Influence of Elderly's Lifestyle on the Health Promotion Behavior." Master's thesis, Graduate School of Kyungbook National University, (2011).