

노인을 위한 건강증진 교육프로그램의 효과에 관한 연구

손 화 희

숭의여자대학 가족복지과

(요약) 본고는 Glasser(1985, 1998)의 선택이론(choice theory)의 기본원리를 응용하여 개발된 노인을 위한 건강증진 교육프로그램의 효과를 검증하는 초기단계의 연구를 정리한 것이었다. 노년기 건강증진 교육프로그램에는 건강증진에 대한 이해, 인간의 욕구, 좋은 인간관계를 맺는 비결, 건강한 노후를 만드는 주인공, 욕구와 바라는 바를 집중관리하기, 건강증진을 위한 계획안 구성 등의 내용이 포함되어 있으며, 주제 하나에 약 2시간씩 모두 여섯 차례에 걸쳐서 진행되도록 개발된 프로그램이었다. 프로그램의 효과는 서울시 중구에 거주하는 65세 이상의 남녀 15명을 대상으로 했는데, 초기단계 연구이어서 단일집단 사전-사후설계분석으로 검증했다. 검증 결과, 건강증진 교육프로그램에 참여한 노인들은 프로그램에 참여하기 전후로 다른 영역들보다도 특히 편안한 마음 유지, 적절한 활동, 관계망 형성의 영역에서 긍정적인 변화를 보였다. 이는 교육을 통해서 자신이 건강증진을 위한 행동을 선택할 수 입장을 지지해주는 결과에 해당되는 것이다.

[Key words: 건강증진, 건강증진 교육프로그램, 선택이론]

본고에 관한 일체의 서신왕래는 (우) 100-751 서울특별시 중구 예장동 8-3번지 숭의여자대학 가족복지과 손화희 교수 앞으로 하시길 바라며, 저자의 e-mail 주소는 shh2003@sewc.ac.kr이다.

서 론

인생의 후반기를 성공적으로 보내기 위해서는 신체적 차원의 건강뿐만이 아니라 심리적, 정서적, 인지적, 사회적인 차원 등에서도 건강해야 한다. 건강 보호나 관리의 목적은 건강한 상태를 지속시켜주는 것은 물론 질환의 상태로부터 회복시켜주는 것 그리고 만성질환을 앓고 있는 환자들의 경우 삶의 질을 개선해주는 것 등을 포함한다. 이들이 모두 중요한 사항이지만, 최근에는 건강한 상태의 유지에 필요한 사항을 돕는 예방적 측면을 최고의 목적으로 삼기도 한다(Watson & Buja, 1997). 또 개인적인 입장에서 건강증진을 위한 행위는 건강한 상태를 지속시키고 보다 더 건강한 상태로 향상 또는 증진시키는 행동과 관련된 믿음이나 태도 등을 의미하는데, 이러한 믿음이나 신념은 특히 노인에게는 건강 유지 및 증진에 매우 절대적이다(Suchman, 1970).

노인의 건강증진행위를 향상시키기 위해서는 건강행위의 변화를 가져올 수 있는 건강증진 교육프로그램이 필요하다. 국내에서 시도된 건강증진 교육프로그램에 관련된 연구들을 살펴보면, 현재까지 보건의료지원 및 보건교육의 차원에서 접근하는 연구(강희선·박연환, 2005; 이영익, 2010, 전미영, 2003)들이나 삶의 질 차원에서 노인의 자아감 등의 정신적 신념이나 관념적인 측면을 강조하는 연구(김동배·채수진·조완기, 2009, 서인선, 2000; 이숙자 등, 2000; 최연희, 2001)들이 있다. 이러한 연구들은 모두 노인의 건강행위를 노인 특유의 가치, 신념, 욕구 등의 의미를 포함하는 포괄적인 현상으로 보고 있다.

그렇지만 국내에서는 노년기 건강증진 프로그램의 내용 구성을 위해 노인의 심리적 특성을 고려한 주관적 차원까지 분석한 연구는 매우 미미한 실정이다. 이에 본 연구는 노인의 건강행위에 영향을 주는 요인들을 객관적, 물질적인 상황뿐만 아니라 노년기의 심리적 차원에 이르기까지 종합적으로 분석하며, 그 결과를 기초로 한 노년기 건강증진 교육프로그램을 개발하고 한다. 그리고 이때 노인의 가치관, 신념, 욕구 등을 고려한 프로그램 개발과정에 Glasser(1985, 1992, 1998)가 제안했던 선택이론(choice therapy)에 기초한 현실치료(reality therapy)

를 반영하고자 했다.

이 접근은 사람들이 자신들의 삶을 효과적으로 조절시킬 수 있도록 도움을 주고 있다. 사람들은 살아가는 도중에 어떤 일을 스스로 선택하고 또 그와 같은 선택에 자신이 책임을 진다는 믿음을 갖고 있다. Glasser(1985, 1992, 1998)에 따르면, 인간의 모든 행동은 자신의 내면에 있는 욕구를 충족시키기 위한 의식적 행위이며, 행동의 선택이 자신에게 있음을 가정하고 있다. 즉, 인간의 행동은 성취감, 소속감, 즐거움, 자유, 그리고 생리적 욕구 등의 기본적인 욕구를 충족시키기 위한 행위인데, 우리가 효율적이고 책임 있는 행동을 배워서 타인의 욕구충족을 방해하지 않고 자신의 욕구를 통제할 수 있게 된다면 대체로 행복하고 건강한 생활을 영위할 수 있고, 인생을 효율적으로 통제할 수 있다고 보았던 것이다.

선택이론(Glasser, 1985)의 목적은 인간이 보다 효과적으로 자신의 삶을 통제할 수 있도록 돕는 것이며 인간이 책임을 지고 자신의 욕구를 만족시킬 수 있는 방법을 안내하는 것이다. 인간관계에서 원하는 바를 얻기 위해서는 우리가 할 수 있는 행동이나 사고를 수정함으로써 그 과정 속에서 보다 많은 개인적 자유를 얻게 된다. 그리고 본인의 삶에 대한 선택이 가능하고 효율적일 경우 창의성으로 가득한 삶을 탐구하도록 제공해 준다.

이에 본 연구는 위와 같은 선택이론의 기본원리를 노인의 건강증진 교육프로그램에 적용시켜 노인이 자신의 욕구를 더 잘 충족시키기 위하여 선택하고 그들이 원하는 것을 얻도록 도와줌으로써 궁극적인 예후가 무엇이든 간에 최선의 삶이 되도록 돕는데 초점을 두고자 한다. 그와 같은 연구목적을 위해 설정된 연구문제는 ① 노인의 건강증진 교육프로그램은 어떠한 내용으로 구성되어야 하는지를 보는 것과 ② 노인의 건강증진 교육프로그램은 노인의 건강증진행위에 영향을 주는지를 보는 것이었다.

연구방법

조사대상자

본 연구에 참여하는 조사대상자는 서울특별시 중구 소재 노인복지관을 이용하는 65세 이상의 노인 15명(남성 5명, 여성 10명)이었다. 그들의 연령분포는 65~70세가 5명, 71~75세가 7명, 그리고 76세 이상이 3명이었고, 그들 중에서 배우자가 있는 경우는 10명이었다. 또 자녀와 동거하는 자는 3명 그리고 노인들만 살고 있는 경우는 12명이었으며, 가계 소득은 월 평균 100만원 미만이 3명, 100~200만원 사이가 5명, 200만원을 초과한 경우가 7명이었다. 조사대상자들은 모두 프로그램에 대한 설명을 듣고서 참여에 대한 동의를 한 자들이었다.

건강증진 교육프로그램

프로그램의 목표: 본 건강증진 교육프로그램의 목표는 네 가지로 이들은 ① 노년기를 건강하게 영위하려는 노인들에게 현실에 대한 자기이해, 자기수용을 할 수 있는 기회를 갖도록 하는 것, ② 노년기의 생활변화에 대하여 긍정적으로 수용하도록 도우며, 현실에 대한 합리적인 기대감을 갖도록 하는 것, ③ 건강한 노년의 모습에 대해 이해하며, 노인의 긍정적 속성, 성장의지, 잠재능력을 계발하는 기회를 갖게 하는 것, 그리고 ④ 효과적인 욕구충족의 방법을 모색하여 노인들이 창조적이고 효율적인 삶을 계획할 수 있도록 돕는 것이었다.

이상의 목표를 달성하기 위해 프로그램의 각 단계에서 이루고자 하는 세부적인 하위 목표도 다섯 가지로 설정되었는데, 이들은 ① 인간의 욕구상태를 점검하며, 또 인간의 모든 행동이 인간 내면에 있는 욕구를 충족시키기 위한 의식적 행위라는 점을 이해시키는 것, ② 개인, 가족, 이웃들과 좋은 인간관계를 유지할 수 있도록 긍정적 감정표현, 반영적 경청 방법을 습득하는 것, ③ 미래 자신이 간직하고 싶은 건강한 노후는 무엇인지를 확인하고, 삶에서 느끼고, 생각하고, 행하는 모든 행동의 책임은 자신이 진다는 점을 이해시키는 것, ④ 노인의 적성과 능력에 기초해서 자발적으로 참여할 수 있고, 보람을 찾을 수 있는 활동에는 무엇이 있는지를 찾아보는 것, 그리고 ⑤ 건강증진을 위해 현재 할 수 있는 활동 목표 중에서 단순하고, 구체적이며, 반복적

노인을 위한 건강증진 교육프로그램 효과에 관한 연구

으로, 즉각 실행할 수 있는 계획안을 세우는 것이었다.

프로그램 실시 방법: 노인의 건강증진 교육프로그램은 2010년 8월부터 9월까지 1주일에 2시간씩, 6주에 걸쳐 실시하였으며, 각 회기별 소요시간은 120분이었다. 프로그램의 내용은 건강증진에 대한 이해, 인간의 욕구, 좋은 인간관계를 맺는 비결, 건강한 노후를 만드는 주인공, 욕구와 바람에 대한 집중관리, 건강증진을 위한 계획안 구성 등이었다. 프로그램의 진행은 주제에 따라 강의, 활동 및 참여, 평가의 순으로 이루어졌는데, 매주 진행된 각 회기별 구체적인 프로그램 내용은 다음 절에 소개되어 있다.

프로그램 지도자 자격 및 자세: 노년기 건강증진 교육프로그램을 진행하는 지도자는 집단훈련을 실시할 수 있는 사회복지사 혹은 상담 전문가이어야 하며, 노인을 대상으로 하는 집단훈련 프로그램인 만큼 지도자의 자세는 ① 심신이 모두 건전하고 명랑할 것, ② 예의가 바르고 올바른 상식을 갖춘 자일 것, ③ 노인의 입장에서 생각할 수 있는 자세를 지닐 것, ④ 부드럽고 친절하며 성실할 것, ⑤ 협동성을 가지고 집단의 분위기를 중요시할 것, ⑥ 일에 긍지를 가질 것, ⑦ 유머 있고 즐거운 분위기를 조성하려는 자세를 지닐 것 등이 요구되었다.

프로그램 구성내용

제1회기: 건강증진에 대한 이해

(목표) ① ‘건강증진’ 프로그램 참석에 대한 격려, ② 참가자들의 자기소개 및 집단에 대한 바라는 생각 등의 교류, ③ 건강에 관한 자신의 기본적인 욕구상태 점검

(강의내용) ① ‘건강의 선택’에 대한 전반적 소개, ② 모든 행동과 생각에 대해서는 자신이 책임지고 선택한다는 점을 설명, ③ ‘건강증진’ 프로그램 참여시 약속할 사항(예: 타인의 말 경청하기, 개방적이고 적극적 태도로 참여하기, 긍정적인 피드백 주기, 매주 프로그램에 참가하기 등)을 안내

손 화 회

(활동내용) ① 두 사람씩 짝을 지어 10분 동안 자기소개를 한 후 서로 상대방을 집단에 소개하기, ② 프로그램에 참여한 동기와 좋아하는 활동이 무엇인지 이야기하기, ③ 조별로 이 집단에서 무엇을 얻고 싶은지와 각자의 건강에 대한 기대를 종이에 적기 등.

(평가) 두 사람씩 짝을 지어 배운 내용을 점검하고, 집단에 소개하기

준비물: 강의자료, Worksheet

제2회기: 인간의 욕구

(목표) ① 인간의 기본 욕구를 이해하기, ② 인간의 기본 욕구가 개인마다 다르다는 점을 인식하기, ③ 자신이 생각하는 건강의 조건들이 기본 욕구 중 어디에 속하는 지를 인식하기

(강의내용) ① 인간의 기본 욕구에 대한 설명, ② 인간은 다섯 가지 기본 욕구(성취감, 소속감, 즐거움, 자유, 및 생리적 욕구) 충족을 위해 살고 있으며, 이것을 충족하는 방법은 각기 다름을 설명

(활동내용) ① 각 조별로 모여 기본 욕구와 관련된 신문 기사를 찾아보기, ② 신문기사 내용에 실려 있는 성취, 소속, 즐거움, 자유, 생리 욕구를 찾아내어 전지 위에 분류하기, ③ 전지에 채운 욕구 관련 신문기사를 대표가 나와서 발표하기, ④ 자신은 어떤 욕구를 중요하게 생각하고 있으며, 자신에게 충족된 욕구와 결핍된 욕구가 무엇인지를 소집단별로 확인해보기 등.

(평가) 두 사람씩 짝을 지어 배운 내용을 점검하고 마무리하기

(준비물) 강의자료, Worksheet, 신문지, 가위, 풀, 전지, 매직

제3회기: 좋은 인간관계를 맺는 비결

(목표) ① 좋은 인간관계를 유지할 수 있도록 긍정적 감정표현, 반영적 경청 방법을 습득하기, ② 타인을 있는 그대로 보아주고 수용함으로써 스스로 만족하고 원만한 인간관계를 맺기

(강의내용) ① 사람에 대한 고정관념과 편견으로 인간관계를 맺는 방법보다는 있는 그대로를 수용하는 방법에 초점을 맞추기, ② 사건이나 상황을 지각하는 체계(지식 여과기, 가치 여과기)에 관해 설명하기, ③ 긍정적 감정표현, 반영적 경청 방법을 소개하기

노인을 위한 건강증진 교육프로그램 효과에 관한 연구

(활동내용) ① 자신의 문제를 가지고 소집단별 감정표현 (긍정적 및 부정적 감정표현) 연습하기, ② 반영적 경청에 대한 강의 시범 및 실습하기, ③ 좋은 인간관계를 맺고 싶은 대상을 한 명 선정해서 문제를 비난하는 대신 긍정적 감정을 표현하고, 반영적 경청을 해보는 역할 연습하기 등.

(평가) 두 사람씩 짝을 지어 배운 내용을 점검하고 마무리하기

(준비물) 강의자료, Worksheet

제4회기: 건강한 노후를 만드는 주인공

(목표) ① 건강한 노후를 만들기 위해서는 스스로가 삶의 주인공이 되어야 함을 인식하기, ② 우리가 느끼고, 생각하고, 행하는 모든 경험들은 타인이나 외부상황에 의해 좌우되는 것이 아니라 본인의 선택임을 수용하기

(강의내용) ① 인간의 모든 행동을 자동차 바퀴를 가지고 설명하기 (예: 활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체반응), ② 미래의 건강한 노후를 만들기 위해서는 스스로가 삶의 주인공이 되어야 한다는 점을 설명하기

③ 자신의 전 행동을 조절하고 책임진다는 점을 인정할 때 효과적인 행동을 선택할 수 있음을 설명하기

(활동내용) ① 자신이 꿈꾸고 간직하고 싶은 건강한 노후란 무엇인지를 그림을 그려 형상화시켜보기, ② 자신이 꿈꾸는 건강한 노후를 보다 현실성 있는 모습으로 바꾸어서 그림을 다시 그려보기, ③ 각자 완성된 두 개의 작품을 구성원들에게 보여주고 설명하면서 행동 및 결과, 느낌의 순서대로 발표해보기 등.

(평가) 두 사람씩 짝을 지어 배운 내용을 점검하고 마무리하기

(준비물) 강의자료, Worksheet, 자동차 모형, 도화지, 색연필

제5회기: 욕구와 바람에 대한 집중관리

(목표) ① 자아인식을 증진시키고 긍정적인 생활태도를 갖도록 하기, ② 자신의 적성과 능력에 기초해서 자발적으로 참여할 수 있고, 잠재능력을 개발할 수 있는 활동 기회를 찾도록 하기

손 화 회

(강의내용) ① 편안한 마음 유지, 규칙적인 운동, 식습관, 여가활동, 사회참여 등은 건강 증진과 자기 성장의 기회를 가져다줌으로서 다섯 가지 욕구충족을 강화시킬 수 있음을 설명하기, ② 긍정적인 행동변화를 인도하는 과정을 설명하기 (예: 나는 생활에서 보다 나은 삶을 살기 위해 무엇을 하려고 했는가? 무엇을 했는가? 어떤 점을 잘 했는가? 앞으로 다르게 한다면, 어떻게 하겠는가? 등)

(활동내용) ① 각자의 욕구와 바라는 바를 찾아내어 명료화하고, 현재 각자가 무엇을 하고 있는지를 구체적으로 점검하며, 그 후 지금까지 하고 있는 행동들이 원하는 바를 현실화시키는데 어떤 효과가 있는지를 스스로 평가하도록 하기, ② 자신의 잠재능력을 개발할 수 있고 다섯 가지 욕구를 채워 줄 수 있는 활동에는 어떤 것들이 있는지를 적어본 다음 그 내용을 짝에게 설명하기, ③ 작업이 끝나면 서로 상대방이 이야기한 내용을 집단에 소개하기 등.

(평가) 두 사람씩 짝을 지어 배운 내용을 점검하고 마무리하기

(준비물) 강의자료, Worksheet

제6회기: 건강증진을 위한 계획안 구성

(목표) ① 미래 자신이 원하는 건강한 노후가 무엇인지를 확인하기, ② 자신이 건강을 찾기 위해 현재 할 수 있는 활동 목표 중에서 단순하고, 구체적이며, 반복적으로, 즉각 실행할 수 있는 계획안을 세우기

(강의내용) ① 행동과 계획에 대해 자기평가를 하는 과정에 대해서 설명하기 (예: 당신의 행동이 당신에게 도움이 됩니까? 당신의 행동이 원하는 것을 얻게 해줍니까? 당신의 행동은 수용될 수 있습니까? 당신의 바라는 바가 현실적이며 실현 가능합니까? 그렇게 보는 것이 당신에게 도움이 됩니까? 인생이 보다 나은 방향으로 변화되기 원하십니까? 당신을 도울 수 있는 계획입니까? 등), ② 건강증진을 위한 긍정적인 행동계획을 수립한 다음에는 자신의 행동 선택에 대해 책임져야 한다는 점을 설명하기

(활동내용) ① 건강을 회복하거나 유지하기 위해 본인이 원하는 활동목표 3개씩을 적어보기 (이 경우 활동범위는 가정 내와 가정 외

노인을 위한 건강증진 교육프로그램 효과에 관한 연구

로 구분하여 정하도록 함), ② 자신이 설정한 1순위부터 5순위까지의 목표 중에서 수행 가능성이 큰 것부터 순서를 매기면서 1순위부터 차례대로 구체적인 계획을 적도록 하기, ③ 돌아가면서 계획을 발표하게 한 다음, 다른 구성원의 발표를 듣고 자신의 목표설정이 적합했는지 또는 계획에 무리는 없는지를 함께 이야기하도록 함, ④ 자신의 행동 선택에 대한 책임을 재확인하기 등.

(평가) 건강증진 프로그램에서 배운 내용을 점검하고, 참가자들의 집단에 대한 바라는 바가 어느 정도 충족되었는지 평가하기

(준비물) 강의자료, Worksheet, 계획서 1매, 필기도구

측정도구

측정도구는 최영희·김순이(1997)의 건강증진행위 척도를 기초로 손화희(2004)가 수정·보완한 것을 사용하였다. 일반가정 노인을 대상으로 개발한 건강증진행위 척도는 전체 32문항으로 되어 있으며, 5점 Likert형 척도(점수범위=1-5)로 점수가 높을수록 건강증진행위에 적극적임을 의미한다. 건강증진행위 척도는 편안한 마음 유지, 적절한 활동, 관계망 형성, 체력관리, 수면 및 식습관 요인들로 구성되어 있으며, 본 연구에서의 내적 일치도 계수 α 는 .80이었다.

결과 및 고찰

본 연구에서는 노인의 건강증진 교육프로그램을 개발하여 프로그램이 노인의 건강증진행위에 미치는 효과를 분석하는 것이었다. 건강증진 교육프로그램은 노인에게 편안한 마음을 갖도록 도울 뿐 아니라 적절한 활동, 관계망 형성을 돕기 위해 고안된 것이다. 이러한 기본 목표를 가지고 주제 하나에 약 2시간씩 주1회 6주를 실시했으며, 그 효과를 알아보기 위해서 노인 15명을 대상으로 프로그램 시행되기 전과 후에 건강증진행위 검사를 실시하였다.

그 결과 편안한 마음 유지에서는 프로그램 시행 후($M=3.21$, $SD=.60$)의 점수는 전($M=3.02$, $SD=0.66$)보다 높아졌으며 ($t=5.40$, $p<.001$),

적절한 활동에서도 프로그램 시행 후($M=3.03$, $SD=.51$)가 전($M=2.88$, $SD=.51$)보다 점수가 높아졌으며 ($t=3.36$, $p<.001$), 관계망 형성에도 역시 프로그램 시행 후($M=2.93$, $SD=.63$)의 점수가 전($M=2.52$, $SD=.66$)보다 높아졌다($t=4.18$, $p<.001$). 그러나 체력관리, 수면 및 식습관 요인에서는 프로그램 실시 전후로 유의미한 변화가 나타나지는 않았다.

건강증진 교육프로그램을 실시하기 전후로 노인들의 건강증진행위에서 변화가 생겼다는 것은 크게 두 가지 의미가 있다. 하나는 본 연구에서 소개한 교육프로그램이 어느 정도 건강증진의 효과를 살펴보기 위한 도구로 적절하다는 것이며, 다른 하나는 교육프로그램에 참여한 노인들의 건강증진행위가 긍정적으로 향상되었다는 점이다.

서두에 언급했듯이 선택이론에 따르면, 건강행위와 관련된 행동은 자신이 하는 일을 선택했고 이러한 선택에 책임이 있다는 믿음에 기초하고 있다. 이런 맥락에서 Watson과 Buja(1997)는 건강증진을 위해 상담고객들에게 자신들의 행동에 책임을 지도록 힘을 주면서 자신들의 원하는 바를 실천하는데 좀 더 효과적인 선택을 하도록 돕는 것이 전문가의 역할이라고 강조한다. 전문가가 그와 같은 역할을 잘 수행했을 경우 노후에 쇠약해서 질병을 앓고 있을 때에도 그 상태보다 더 만족스러운 삶을 영위할 수가 있는 것이다.

선택이론을 기반으로 개발된 본 연구의 건강증진 교육프로그램은 노인들이 자신의 욕구를 더 잘 충족시키기 위해 선택하고 그들의 원하는 바를 얻도록 도와줌으로써 노년기가 보다 최적의 삶의 되도록 실제적 접근법을 제시해 주는 것이다. 그럼에도 불구하고 보다 더 타당성 있는 교육프로그램이 되기 위해서는 몇 가지 사항을 제안하고자 한다. 첫째, 본 프로그램의 효과에 대한 검증은 비교집단이 없이 설계되었기 때문에 연구의 결과를 일반화하는데 어려움이 있을 뿐만 아니라 노인의 건강증진 프로그램의 효과는 프로그램의 내용 뿐 아니라 지도자의 자질 및 기술에 따라 그 효과가 다르게 나타날 수 있다는 점에서 추후 프로그램을 실시할 때는 프로그램에 대한 지도자의 사전 교육이 보다 체계적으로 진행되어야 한다는 점이다. 둘째, 노인의 건강증진 프로그램이 노인의 건강증진행위에 미치는 영향에 대해 보다 많은 작업과 연구를 통해 프로그램을 체계적으로 평가하는 작업이 필

노인을 위한 건강증진 교육프로그램 효과에 관한 연구

요하다고 사료된다. 이와 동시에 프로그램을 계속적으로 보완해 나가는 작업도 필요할 것이다. 이 경우에는 노인들의 요구수준을 수렴하여 반영하는 방안들이 보다 구체적으로 모색되어야 할 것이다.

참고문헌

- 강희선 · 박연환 (2005). 건강검진행사에 참여한 노인의 생리적 건강상태 및 건강증진생활양식. *한국노년학*, 25 (2), 95-108.
- 김동배 · 채수진 · 조완기 (2009). 당뇨병노인의 건강증진행위가 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 우울의 매개효과. *한국노년학*, 29, 101-116.
- 서인선 (2000). 노인의 건강지식과 건강증진행위에 관한 연구. *한국노년학*, 20 (2), 1-28.
- 손화희 (2004). 서울지역 노인의 건강증진행위와 관련된 생태학적 변인에 관한 연구. *대한가정학회지*, 42 (12), 77-92.
- 이숙자 · 이재원 · 박은숙 · 장성옥 · 유호신 (2000). 건강증진행위 설명요인에 대한 메타분석. *간호학회지*, 39, 836-846.
- 이영익 (2010). 노인의 생활체육활동 참가와 일상생활수행능력 및 건강증진유형의 관계. *한국노년학*, 30 (2), 567-583.
- 전미영 (2003). 통합적 건강관리 프로그램이 노인의 건강증진에 미치는 효과. *한국노년학*, 23 (3), 1-13.
- 최연희 (2001). 미국 한인노인의 건강증진행위와 삶의 만족. *한국노년학*, 21, 183-194.
- 최영희 · 김순이 (1999). 노인의 건강행위 평가 연구. *한국노년학*, 19 (1), 119-130.
- Glasser, W. (1985). *Control therapy*. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1992). *Reality therapy workbook, program, policies, and procedures and materials manual*. Los Angeles: Institute for Reality Therapy.

- Glasser, W. (1998). *The choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins.
- Suchman, E. (1970). Accidents and social deviance. *Journal of Health and Social Behavior*, 11, 4-15.
- Watson, M., & Buja, W. (1997). The application of reality therapy and choice theory in health care. *Journal of Reality Theory*, 17, 29-33.

(논문접수일: 2010년 10월 13일)

(수정논문접수일: 2010년 11월 10일)

(논문게재승인일: 2010년 11월 22일)