Journal of the Korean Applied Science and Technology
Vol. 37, No. 2. April, 2020. 318~327
ISSN 1225-9098 (Print)
ISSN 2288-1069 (Online)
http://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2020.37.2.318

신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태가 회복탄력성에 미치는 영향

김대훈†

숭실대학교 스포츠학부, 교수
(2020년 4월 9일 접수: 2020년 4월 27일 수정: 2020년 4월 28일 채택)

Effect of Perceived Health Status on Resilience of Life of Elderly People Participating in Physical Activity

Dae-Hoon Kim†

School of Sports, Professor, Soongsil University
(Received April 9, 2020; Revised April 27, 2020; Accepted April 28, 2020)

요 약 : 본 연구의 목적은 신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태가 회복탄력성에 미치는 영향을 규명하는 것이었다. 이러한 목적을 달성하기 위해 총 300부의 설문지를 배포 후 회수하였고 응답내용이 부실하거나 일부 누락된 자료 18부를 제외하고 총 282부를 SPSS 19.0 Ver. 통계프로그램을 이용하여 기술통계분석, 신뢰도 분석, 탐색적 요인분석, 상관관계분석, 그리고 중다회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다. 신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태 하위 요인인 건강관심요인, 현재건강요인과 미래건강요인은 회복탄력성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 신체활동, 참여, 노인, 지각된 건강상태, 회복 탄력성

Abstract : The purpose of this study was to examine the effect of perceived health status on resilience of life of elderly people participating in physical activity. Total of 282, 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. It was found that sub-factors of perceived health status such as a health care factor, current health factor and future health factor significantly affected resilience of life.

Keywords : Physical Activity, Participation, Elderly People, Perceived Health Status, Resilience of Life

†Corresponding author
(E-mail: ychicago@ssu.ac.kr)

1. 서 론

우리나라의 노인 인구는 2000년 초반 고령화 사회(65세 이상 노인인구가 전체인구의 7%이상)에 진입하였고, 2018년에 65세 이상 노인 인구가 전체인구의 14.8%로 고령사회에 진입하였다[1]. 현대사회에서 급격히 부각되고 있는 노인관련 문제는 노인들의 직장에서 퇴직 등 사회적 은퇴로 인해 주어진 여가시간을 은퇴 전 경험하지 못했던 자기개발, 여가문화생활, 취미생활 등 노인들 자신에게 심리적, 사회적으로 긍정적 측면으로 일상생활을 보내는 것이 아니라 대부분 무의미하게 시간을 보냄으로써 겪게 되는 공허함, 상실감, 허탈감, 우울감, 좌절감 등 심리적 위축과 약화를 가져오고 이로 인해 삶에 대해 부정적으로 인식하게 될 수도 있는 것이다. 이와 더불어 의학기술의 발달, 기대수명의 증가 등으로 인해 급속도록 진행되는 노인인구의 증가와 노년기의 장기화는 건강의 악화, 역할상실, 사회적 고립 등 많은 문제를 야기하고 있다[2]. 현재 노인들은 신체의 노화로 인한 생리 기능 저하, 만성질환, 소외감등 신체적, 생리적, 심리적으로 여러 문제에 당면하고 있으며, 이런 여러 가지 문제들을 해결하지 못하고 그대로 방치할 경우 심각하게는 노인 자살로 이어지기도 한다[3]. 따라서 이런 노인과 관련된 문제들을 극복할 수 있는 여러 가지 방안들 중 현재 신체활동의 중요성이 부각되고 있으며 일반적으로 노인의 신체활동 참여는 자신이 속해있는 가정 및 지역사회에서 소속감, 일체감, 연대감 등을 높일 뿐만 아니라 서로 간 유기적인 상호작용을 통해 공감대 형성과 공동체의식을 높인다고 보고[4]함으로서 노인들에게 신체활동의 중요성과 적극적 참여를 강조하고 있다.

한편, Oh[5]는 노년기의 삶의 질에 영향을 미치는 많은 요인들 중 주목해야 할 요인으로 노인들이 주관적으로 지각하는 건강상태를 강조하였다. 지각된 건강상태는 생리적, 신체적 노화로 인한 노인들의 건강상태를 측정하는데 있어 자신의 질병 유무와 같은 병리 현상에 중점을 두어 평가하기 보다는 자신이 주관적으로 지각하는 건강상태를 측정하는 것이 더 합당[6]하다고 설명하므로 노년기에 노인들 스스로 지각하는 건강상태의 중요성을 말하였다. 이것은 노인 스스로 지각하는 건강상태야말로 자신 스스로 신체 이상 유무를 평가하는데 있어 그 의미가 있을 것이라 생각된다. 이와 관련하여 선행연구를 살펴보면, 자신의 건강상태에 노인 스스로가 긍정적이 아닌 부정적 인식을 갖게 되면 일상생활수행과 관련하여 전반적으로 신체활동수준이 낮아지며 낮아진 신체활동수준에 의해 행복감 또한 낮다고 보고[7]함으로 노인 스스로 인식하는 건강상태의 중요성을 보고하였다. 또 노인들이 스스로 지각하는 건강상태를 긍정적으로 인식할수록 노인들의 삶의 질이 향상된다고 보고[8]함으로서 노인 스스로가 지각하는 건강상태가 행복감 및 삶의 질에 중요한 요인임을 설명하고 있다.

한편, Reivich & Shatte[9]의 연구에서 어느 특정대상에 구애받지 않고 누구에게나 필요한 능력이 회복탄력성이며 이것은 자신의 일과 관련된 업무수행, 일상생활수행력, 신체건강, 정신건강에 영향을 미치는 행복과 성공의 기본적인 요소라 설명함으로 회복탄력성의 중요성을 강조하였다. 그리고 Park[10]은 누구에게나 예고 없이 찾아올 수 있는 갑작스런 상황, 심각한 위기, 힘들고 어려운 상황에서만 회복탄력성이 발휘되는 것이 아니라 평상시 살아가면서 우리들 주위에서 자주 일어나는 매우 작은 스트레스에서도 지속적 · 적극적으로 작용하여 정신적, 신체적 건강을 긍정적으로 유지하도록 돕는다는 것이 회복탄력성을 연구하는 학자들의 일반적 견해라 하였다. 앞에서 열거한 바와 같이 회복탄력성의 중요성에 대해 여러 학자들이 대상에 관계없이 누구에게나 필요한 중요한 능력이라 말하고 있지만 지금까지 회복 탄력성과 관련된 선행연구들은 가족과의 관계나 유·아동, 청소년 및 특수아의 이해와 교육 등에 국한되고 있으며[11] 노인을 대상으로 지각된 건강상태와 회복탄력성과 관련된 연구는 아직까지 미비한 실정이라 할 수 있다.

따라서 본 연구는 신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태가 회복탄력성에 미치는 영향을 분석하고 노인들로 하여금 스스로 지각하는 건강상태의 중요성을 인식시키고 적극적인 신체활동 참여를 유도 및 권장함으로써 노년기를 활기차고 행복하게 보낼 수 있도록 하며 이것은 궁극적으로 노인의 삶의 질에 긍정적인 방향을 제고한다는 측면에서 그 의의가 있다고 할 수 있다. 따라서 본 연구의 연구문제는 위에서 열거한 바와 같이 신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태가 회복탄력성에 영향을 미치는가?로 설정하였다.

2. 연구 방법

2. 1. 연구 대상

본 연구는 서울 및 경기권에 위치한 문화센터와 스포츠센터에서 신체활동 프로그램에 참여하는 65세 이상 노인 300명을 대상으로 조사하였다. 표본추출은 편의표본추출방법(convenience sampling method)을 이용하였고 조사원 2명이 방문하여 본 연구의 조사목적을 설명한 뒤 설문조사를 실시하였다. 설문은 자기평가기입법(self-administration)으로 하였으며 설문의 내용을 충분히 이해시킨 후 기입하도록 하였다. 회수된 300부 중 일부 누락된 자료 및 불성실하게 응답한 자료 18부를 제외하고 총 282부를 연구목적에 맞게 분석하였다. 조사대상자의 인구통계학적 특성은 〈표 1〉과 같다.

2.2 측정도구

2.2.1. 측정도구 구성

본 연구에서의 검증할 변인으로는 신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태, 회복탄력성이며 설문 구성은 대상자의 인구통계학적 특성 5문항, 지각된 건강상태 20문항, 회복탄력성 28개 문항으로 구성하였고 설문 내용은 〈표 2〉와 같다.

(1) 지각된 건강상태(perceived health status)

지각된 건강상태는 스스로가 자신의 건강상태를 어떻게 생각하고 평가하는가에 대한 객관적이 아닌 주관적 인식을 말한다. 본 연구에서는 Ware[12]이 그의 연구에서 개발한 건강지각 측정도구(health perception questionnaire)를 Yoo, Kim, & Park[13]이 번안하고 Jung[14]의 연구에 사용된 것을 본 연구 목적에 맞게 수정 및 보완하였다. 지각된 건강상태는 총 20개 문항으로 건강관심, 미래건강, 현재건강, 과거건강, 저항성의 하위요인으로 구성되었고 Liker 5점 척도로 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 구성되었다. 점수가 높을수록 노인들 스스로 지각하는 건강상태가 높은 것을 뜻한다.

(2) 회복탄력성(resilience of life)

회복탄력성을 측정하기 위하여 Reivich와 Shatte[9]가 일반 성인을 대상으로 개발한 회복탄력지수검사(Resilience Quotient Test:RQT)를

Table 1. The surveyed those characteristics

Section		Frequency(N)	Percentage(%)
Gender	male	139	49.3
	female	143	50.7
Age	66-70	139	49.3
	71-75	89	31.6
	76-80	41	14.5
	more than 80	13	4.6
Athletic career	less than 1year	40	14.2
	less than 2years	33	11.7
	less than 3years	28	9.9
	more than 3years	181	64.2
Exercise frequency per week	once a week	119	42.2
	twice a week	71	25.7
	3 times a week	46	16.3
	4 times a week	31	11.0
	more than 5 times a week	15	5.3
Exercise time per week	less than 30 min.	15	5.3
	30 min. ~ 1 hour	70	24.8
	1 hour ~ 1 hour 30 min.	87	30.9
	1 hour 30 min. ~ 2 hour	40	14.2
	more than 2 hour	70	24.8

Table 2. The consists of questionnaire

	Contents	No. of Questions	Cronbach's α
Personal characteristics	Gender, Age, Athletic career, frequency, time	5	
Perceived health status	health care	6	.840
	current health	5	.806
	future health	4	.684
	past health	3	.590
	resistance	2	.601
Resilience of life	self-control capability	8	.849
	interpersonal relations	5	.798
	positive	3	.850
	empathy	3	.652
	control over colony	2	.525
	life satisfaction	2	.565

Kim[15]이 한국인 실정에 맞게 번안한 한국형 회복탄력성지수(KRQ-53)를 본 연구의 목적에 맞게 수정하였다. 회복탄력성은 자기조절능력 8문항, 대인관계성 5문항, 긍정성 3문항, 공감성 3문항, 통제성 2문항, 생활만족 2문항 총 6개 하위요인으로 구성하였고, 자기조절능력은 자신의 기분에 대한 능력, 원인분석력을 포함하며, 대인관계성은 타인과 소통능력, 타인 행동에 대한 이해 등이 포함되었다. 또 긍정성은 문제에 대한 긍정적 해결력과 매사 감사하는 경향성이 포함되었고, 공감성은 타인과 대화에 대한 공감능력과 자아확장력이 포함되었다. 마지막으로 통제성은 충동에 대한 통제력 등이 포함되었고 생활만족은 자신의 생활에 대한 만족이 포함되었다. Likert 5점 척도로 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 구성하였고 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 뜻한다.

2.2.2. 측정도구의 타당도

신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태가 회복탄력성에 미치는 영향을 규명하기 위한 조사도구는 설문지이다. 따라서 설문지 타당도를 검증하기 위해 체육전공 교수 2인의 자문 및 회의를 통해 설문내용 검토 후 내용타당도 및 설문문항의 적합성을 논의 후 수정 및 보완하였다. 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 이용하여 요인을 추출하였고 요인추출방법은 주성분분석(principal component analysis)을 이용하여 분석하였다. 요인추출을 위한 기준은 초기 고유값 1.0이상으로 하였다.

(1) 지각된 건강상태 탐색적 요인분석

본 연구에서 검증변인인 지각된 건강상태의 탐색적 요인분석은 〈표 3〉과 같다. 분석결과 고유값은 4.714~1.098로 추출되었고 요인 부하량이 0.4 이하인 변수와 구성타당도를 저해하는 문항이 없어 20개 문항을 본 연구에서 활용하였다. 하위요인으로 건강관심, 현재건강, 미래건강, 과거건강, 저항성 5가지 요인으로 추출되었다. 추출된 요인은 전체 변량의 약 61%를 설명하였고 타당도 KMO는 .807이고 Bartlett의 구형성검정이 2135.75일 때 유의수준(p)은 .001로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다.

(2) 회복탄력성 탐색적 요인분석

본 연구에서 검증변인인 회복탄력성에 대한 탐색적 요인분석 결과는 〈표 4〉와 같다. 고유값은 7.632~1.182로 추출되었고 요인 부하량이 0.4 이하인 변수와 구성타당도를 저해하는 최초 28개 문항에서 5문항을 제외하고 23개 문항을 활용하였다. 분석 결과 하위요인으로 자기조절능력, 대인관계성, 긍정성, 공감성, 통제성, 생활만족 6가지 요인으로 추출되었다. 추출된 요인은 전체 변량의 약 64%를 설명하였고 타당도 KMO는 .876이고 Bartlett의 구형성 검정이 2802.459일 때 유의수준(p)은 .001로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다.

Table 3. The analysis exploratory factor of perceived health status

Question	health care	current health	future health	past health	resistance	communality
item 7	.799	−.020	−.067	.100	−.088	.661
item 8	.766	−.183	.035	.240	−.114	.692
item 19	.765	−.012	−.193	−.018	−.020	.623
item 5	.760	−.219	.109	.003	−.090	.645
item 3	.734	.170	−.022	−.052	.069	.575
item 12	.520	−.295	.425	.041	.116	.553
item 4	−.046	.888	.036	−.012	.068	.797
item 20	.087	.807	−.042	−.019	.032	.662
item 15	−.296	.654	.290	.262	.036	.670
item 1	−.364	.553	.443	.249	.183	.629
item 11	−.406	.451	.411	.334	.077	.655
item 16	.033	.006	.793	−.008	.044	.632
item 17	.016	.103	.694	.002	.088	.500
item 2	−.214	.270	.602	.031	.095	.491
item 10	.107	−.239	.575	.352	−.103	.533
item 9	.135	−.192	.102	.735	.035	.607
item 14	−.095	.245	.074	.583	.072	.420
item 6	.279	.212	−.057	.539	.264	.486
item 13	.045	.025	.080	.049	.849	.733
item 18	−.207	.093	.104	.170	.753	.658
Eigenvalue	4.714	3.033	2.016	1.362	1.098	
% of Variance	23.570	15.166	10.080	6.809	5.488	
Cumulative %	23.570	38.735	48.815	55.625	61.112	
Cronbach's α	.840	.806	.684	.590	.601	
Kaiser-Meyer-Olkin=.804						
Bartlett=2007.093, df=190, sig=.001						

2.3 자료처리방법

총 300부의 설문자료 중 일부 누락된 자료 및 불성실하게 응답한 자료 18부를 제외하고 최종 282부의 표본을 개별 입력 후 SPSS 19.0 Ver. 통계프로그램을 이용하여 분석 목적에 따라 전산처리 하였다. 본 연구에서 사용된 통계방법은 기술통계분석(descriptive statistical analysis), 신뢰도 분석(reliability analysis), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 중다회귀분석(multiple regression)을 실시하였으며, 모든 유의수준은 $p<.05$로 설정하였다.

3. 결 과

3.1. 변인 간 상관관계분석

신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태와 회복탄력성에 대한 상관관계분석은 〈표 5〉와 같다. 〈표 5〉에서 보는바와 같이 지각된 건강상태의 하위요인인 건강관심, 현재건강, 미래건강, 과거건강, 저항성, 그리고 회복탄력성의 하위요인인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성, 공감성, 통제성, 생활만족 모두 변인들 간 정(+)의 상관관계를 보였고, 통계적으로 유의하게($p<.05$, $p<.01$) 나타났다. 하위 변인들 간 가장 높은 상관관계를 보인 공감성과 자기조절능력 요인 간의 상관계수가 r=.571로 나타나 다중공선성의 기준 계수인 .80이하로 다중공선성에 문제가 없다는 것을 말하고 있다[16].

Table 4. The analysis exploratory factor of Resilience of life

Question	self-control capability	interpersonal relations	positive	empathy	control over colony	life satisfaction	communality
item 4	.749	.211	.120	.044	.062	-.013	.626
item 3	.697	.181	.242	.077	.147	-.038	.606
item 6	.695	.155	.181	-.019	-.012	.018	.541
item 1	.689	.103	.284	.091	-.025	-.105	.585
item 7	.683	.308	-.021	.010	.147	.077	.589
item 13	.668	.008	.088	.416	-.030	.184	.661
item 2	.606	.184	.215	.139	-.205	.111	.522
item 14	.588	.109	.100	.419	-.011	.297	.631
item 16	.518	.328	.466	-.049	-.062	-.006	.600
item 26	.145	.828	.075	.170	.046	-.026	.743
item 25	.126	.754	.149	.304	.016	.028	.701
item 28	.332	.695	.168	.008	.001	.008	.622
item 24	.438	.540	.230	.024	-.183	.162	.596
item 27	.357	.494	.035	-.256	.376	.038	.581
item 17	.234	.108	.832	.107	.063	-.087	.781
item 18	.274	.109	.802	.120	.142	.153	.788
item 19	.183	.174	.762	.093	.177	.187	.718
item 20	.078	.148	.142	.788	.165	-.138	.715
item 21	.378	.389	.129	.554	-.027	.113	.630
item 12	-.033	-.066	.108	-.018	.793	.085	.653
item 11	.022	.086	.128	.168	.722	-.079	.580
item 10	-.159	.139	.208	.082	-.028	.777	.700
item 9	.284	-.080	-.044	.123	.043	.769	.697
Eigenvalue	7.632	1.806	1.628	1.364	1.252	1.182	
% of Variance	33.181	7.853	7.079	5.931	5.444	5.141	
Cumulative %	33.181	41.034	48.113	54.044	59.488	64.629	
Cronbach's α	.849	.798	.850	.652	.525	.565	
Kaiser-Meyer-Olkin=.876							
Bartlett=2802.459, df=253, sig=.001							

3.2. 신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태가 회복탄력성에 미치는 영향

신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태가 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석을 실시한 결과는 〈표 6〉과 같다. 〈표 6〉에서 보는바와 같이 지각된 건강상태 하위요인 중 현재건강(β=.281, p<.001)과 미래건강(β=.228, p<.001)은 회복탄력성의 하위요인인 자기조절능력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기조절능력에 대한 전체 설명력은 20%로 나타났다. 또 지각된 건강상태의 하위요인인 현재건강(β=.313, p<.001)과 미래건강(β=.180, p<.01)은 회복탄력성의 하위요인인 대인관계성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대인관계성에 대한 전체 설명력은 12.6%로 나타났다. 그리고 지각된 건강상태의 하위요인인 건강 관심(β=.193, p<.01), 현재건강(β=.262, p<.001)과 저항성(β=.153, p<.05)은 회복탄력성의 하위요인인 긍정성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 긍정성에 대한 전체 설명력은 12.8%로 나타났다. 또한, 지각된 건강상태의 하위요인인 건강 관심(β=.175, p<.01), 현재건강(β=.292, p<.001), 미

Table 5. The correlation analysis

V.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	.315**	1									
3	.112	.308**	1								
4	.170**	.246**	.229**	1							
5	−.100	.244**	.176**	.256**	1						
6	−.080	.384**	.342**	.197**	.212**	1					
7	−.002	.314**	.258**	.048	.086	.601**	1				
8	.128*	.255**	.123*	.268**	.158**	.523**	.416**	1			
9	.058	.277**	.305**	.004	.066	.571**	.493**	.419**	1		
10	.402**	.029	−.162**	.079	−.024	.063	.107	.244**	.126*	1	
11	.171**	−.044	.297**	.162**	.036	.161**	.115	.194**	.116	.016	1

1. health care, 2. current health, 3. future health, 4. past health, 5. resistance, 6. self-control capability, 7.interpersonal relations, 8.positive, 9.empathy, 10.control over colony, 11. life satisfaction, *p<.05 **p<.01

래건강(β=.247, p<.001)과 저항성(β=−.157, p<.05)은 회복탄력성의 하위요인인 공감성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 공감성에 대한 전체 설명력은 15.1%로 나타났다. 지각된 건강상태의 하위요인인 건강 관심(β=.490, p<.001), 현재건강(β=.261, p<.001)과 미래건강(β=−.246, p<.001)은 회복탄력성의 하위요인인 통제성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 통제성에 대한 전체 설명력은 23.0%로 나타났다. 마지막으로 지각된 건강상태의 하위요인인 현재건강(β=−.130, p<.05)과 미래건강(β=.312, p<.001)은 회복탄력성의 하위요인인 생활만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활만족에 대한 전체 설명력은 11.8%로 나타났다.

4. 논 의

본 연구는 신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태가 회복탄력성에 미치는 영향을 알아보는데 목적이 있었고 본 장에서는 도출된 연구결과를 논의하고자 한다.

설정하였던 연구문제는 신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태는 회복탄력성에 영향을 미치는가?였고 분석 결과 지각된 건강상태는 회복탄력성에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 지각된 건강상태의 하위 요인인 현재건강과 미래건강, 그리고 건강관심 요인에서 회복탄력성의 하위요인인 자기조절능력, 대인관계성, 긍정성, 공감성, 통제성, 그리고 생활만족 요인에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노인 스스로 인지하는 건강에 대한 관심과 건강상태가 높게 인식될 때 신체적 건강 및 정신 건강에 영향을 미쳐 본인이 행하고자하는 업무수행, 사람들과의 대인관계, 그리고 이를 바탕으로 어떤 상황이 발생하여도 언제나 긍정적으로 생각하고 헤쳐 나갈 수 있는 긍정성 및 공감성 또한 높아지며 이것은 결과적으로 노인 스스로의 삶의 질에 긍정적 영향을 미쳐 보다 나은 삶을 영위하는데 도움이 될 수 있을 것이다. 이와 관련하여 Lim[17]은 신체 활동에 참가하는 노인들은 신체활동 및 스포츠를 통해 심리적 안녕과 개개인이 추구하는 욕구를 충족시키고 나아가 궁극적으로 노인의 삶의 질이 향상된다고 보고하였으며, Kim[18]이 보고한 연구에서는 다양한 노인과 관련된 여가활동이 본인의 삶에 대한 만족을 충족 및 증진시키고 사회적 관계를 지속시키기 위한 기회제공, 신체적 건강증진, 자신감을 높일 수 있는 기회를 제공한다고 보고함으로서 노인들의 신체활동과 적극적 여가활동의 중요성을 말하였다.

또 연구대상은 다르지만 Yoo[19]의 연구에서 대학생이 지각한 가족건강성과 회복탄력성과의 관계

Table 6. The effects of perceived health status on resilience of life

variable	self-control capability				interpersonal relations			
	B	*SE*	*β*	*t*	*B*	*SE*	*β*	*t*
constant	1.469	.283		5.202***	1.582	.316		5.005***
health care	.005	.046	.007	.111	.094	.052	.112	1.822
current health	.244	.054	.281	4.515***	.291	.060	.313	4.819***
future health	.238	.060	.228	3.978***	.201	.067	.180	3.001**
resistance	.044	.051	.051	.860	−.086	.057	−.093	−1.509
past health	.050	.031	.091	1.597	.008	.034	.013	.217
	Adjusted R^2=.200		*F*=15.054***		*Adjusted* R^2=.126		*F*=9.077***	
variable	positive				empathy			
	B	*SE*	*β*	*t*	*B*	*SE*	*β*	*t*
constant	1.348	.361		3.729***	1.636	.302		5.415***
health care	.186	.059	.193	3.136**	.143	.050	.175	2.882**
current health	.279	.069	.262	4.036***	.263	.058	.292	4.563***
future health	−.011	.077	−.008	.139	.268	.064	.247	4.186***
resistance	.162	.065	.153	2.488*	−.140	.054	−.157	−2.576*
past health	.051	.040	.075	1.275	.005	.034	.009	.158
	Adjusted R^2=.128		*F*=9.256***		*Adjusted* R^2=.151		*F*=11.012***	
variable	control over colony				life satisfaction			
	B	*SE*	*β*	*t*	*B*	*SE*	*β*	*t*
constant	1.851	.368		5.027***	1.721	.375		4.592***
health care	.513	.060	.490	8.494***	.108	.061	.108	1.756
current health	.301	.070	.261	4.276***	−.143	.072	−.130	−1.995*
future health	−.342	.078	−.246	−4.385***	.412	.079	.312	5.188***
resistance	−.016	.066	−.014	−.237	.115	.068	.105	1.698
past health	.006	.041	.008	.148	−.002	.042	−.003	−.051
	Adjusted R^2=.230		*F*=17.747***		*Adjusted* R^2=.118		*F*=8.525***	

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

를 분석한 결과 대학생이 지각한 가족건강성이 높을수록 회복탄력성 또한 높아진다는 결과를 보고함으로 본 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다. 또 Jeong & Choi[20]은 중소규모 병원에 근무하는 간호사를 대상으로 회복탄력성의 관계를 설명하였는데 연구결과를 살펴보면, 간호사가 자신의 건강에 대해 주관적으로 건강하게 인식할수록 회복탄력성이 높게 나타나며 스트레스가 높은 간호사의 회복탄력성을 증진시키기 위해 간호사의 주관적 건강이 향상되어야 한다고 보고함으로서 본 연구결과를 뒷받침하고 있다. 또한 Kwon[21]은 이직간호사를 대상으로 사회적지지, 감정노동과 주관적 건강이 회복탄력성에 미치는 영향을 분석한 결과, 회복 탄력성과 주관적 건강은 유의미한 상관관계를 나타냈다고 보고하였다. 이렇듯 선행연구결과에서도 지각된 건강상태와 회복탄력성의 의미 있는 관계를 보고하였고 본 연구결과에서도 신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태가 회복탄력성에 영향을 미치는 변인임을 밝혀냄으로써 노인들로 하여금 노인 스스로 지각하는 건강상태를 높이려면 적극적으로 신체활동에 참여하는 것이 바람직하며 이것은 궁극적으로 노인의 노후 생활에 대한 만족과 삶의 질 향상에 기여할 것이라 생각된다.

5. 결 론

신체활동에 참여하는 노인의 지각된 건강상태가 회복탄력성에 미치는 영향을 규명하는데 본 연구의 목적이 있었고 연구를 통해 도출한 결론은 다음과 같다.

지각된 건강상태의 하위 요인인 건강관심, 현재건강과 미래건강요인에서 회복탄력성의 하위요인인 자기조절능력, 대인관계성, 긍정성, 공감성, 통제성, 그리고 생활만족 요인 대부분에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 노인과 관련된 다양한 문제를 해결할 수 있는 기존 여러 방안들 중 노인들 스스로 지각하는 건강상태의 중요성을 강조하고 이것을 높이는 방안으로 신체활동의 중요성을 인식시키고 노인 스스로 적극적으로 건강에 대한 관심을 바탕으로 신체활동이 이루어질 때 스스로 지각하는 건강상태 또한 높아질 것이라 생각되며 이것은 궁극적으로 노인의 삶의 질을 향상시키는데 중요한 역할을 할 것이라 생각된다.

References

1. National Statistical Office(NSO), Statistics of Senior Citizens, (2019).
2. H. J. Ha, "Impact of Elerly's Leisure Activities on Expectation of Life: Focusing on Mediating Effect of Social Support" Doctor's thesis, Graduate School of Yemyung University, (2019).
3. H. O. Oh, "Relationship between Social Capital, Depression and Quality of Life in Elderly People Participating in Physical Activity" *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.53, No.3 pp 535-547, (2014).
4. S. H. Park, "The Relationship of Marital Empathy, Marital Intimacy and the Leisure joint Ownership Intention of Leisure Application Quality, Emotional Expressivity and the Couple of the Married Women" Doctor's thesis, Graduate School of Kookmin University, (2007).
5. H. O. Oh, "Effect of Perceived Health Status and Sleep Quality on Health-Related Life Quality among Elderly Pilates Participants" *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.25, No.1 pp 125-137, (2016).
6. Y. S. Kim, "A Study on the Health Status and Health Promoting Behavior in the Aged in Longevity Area and Urban Area of Che-Ju" M*aster*'s thesis, Graduate School of Seoul National University, (2000).
7. Menec, V. H. "The Relation between Everday Activities and Successful Aging: A 6 Year Longitudinal Study." *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol.58, No.2 pp. 74-82, (2004).
8. S. B. Lee, "The Effect of the Exercise Programs in the Welfare Institutuion on the Participants' Aging, Physical Fitness and Quality of Life" Doctor's thesis, Graduate School of Yonsei University, (2003).
9. Reivich, K., & Shatte, A. *The resilience factor: Seven essential skills for overcoming life's invitable obstacles.* New York: Broadway Books, (2003).
10. J. G. Park, "The Influence of Adults' Exercise Participation Degree on Resilience and Exercise Adherence" Master's thesis, Graduate School of Chonnam National University, (2013).
11. K. R. Lee, "The Effect of Participation Degree in Sports Swimming on Resilience" Master's thesis, Graduate School of Chungbuk National University, (2015).
12. Ware. J. E. "Health Perception Questionnaire Instrument for Measuring Nursing Practice and other Care Variables." Hyattsville, Maryland: *Department of Health, Education, and Welfare Publication*, Vol.1, No.1 pp. 158-161, (1979).
13. J. S. Yoo, C. J. Kim, J. W. Park, "A Study of the Correlation between Health Perception, Health Behavior, and Health Status of Adolescents." *Jouranl of Yonsei University,* Vol.21, No.5 pp. 169-187,

(1985).
14. J. S. Jung, "A Study Relating to the Physical Strength, Social Support, Health Perception, Health Beliefs and Health Promotion Lifestyle of Leisure Sport Participants" Doctor's thesis, Graduate School of Korea National Sport University, (2011).
15. J. H. Kim, "*Resilience*". Gyeonggi: Wisdom House Press, (2011).
16. K. S. Kim, "*Structure Equation Model Analysis*". Seoul, Hannarae Press, (2008).
17. S. H. Lim, "Well-being and Life Quality of the Aged Participating Leisure Sports" Doctor's thesis, Graduate School of Daegu University, (2006).
18. G. Y. Kim, "The Effect for the Leisure Activity Program of Kyungrodang on Life Satisfaction and Self-Esteem of the Senior." Master's thesis, Graduate School of Kyonggi University, (2005).
19. E. J. Yoo, "Relationship between Family Strength and Resilience that University Students Recognized" Master's thesis, Graduate School of Daejin University, (2019).
20. E. J. Jeong, B. S. Choi, "Resilience, Social Support, and Violence Problem in Small and Medium-Sized Hospital Nurses" *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.8, No.10 pp. 801-810, (2018).
21. M. J. Kwon, "The Effect of Turnover Nurses' Social Support, Emotional Labor and Subjective Health on Resilience." *Journal of Industrial Convergence,* Vol.17, No.1 pp. 25-31, (2019).