

| | | | | |
|-----------|----------------------------------|---|--------------|---|
| 제 목 | 국 문 | 건강증진프로그램 개발 사례 | | |
| | 영 문 | A Report on the Development of Health Promotion Program | | |
| 저 자 및 소 속 | 국 문 | 김한오 속초시 보건소 관리의사 | | |
| | 영 문 | HANO KIM Dr., <i>Sokcho-City Public Health Center, Kangwon-do, KOREA</i> | | |
| 분 야 | 보건소 관리 | 발 표 자 | 김 한 오 (일반회원) | |
| 발표 형식 | 구연 | 발표 시간 | 15분 | |
| 진행 상황 | 연구완료 (), 연구중 (0) → 완료 예정 시기 : | | 년 | 월 |

1. 개발 목적

한 사람의 건강에 영향을 주는 요소들은 환경, 생활습관, 개인의 생물학적 조건, 보건의료서비스체계로 대별할 수 있다. 이 중 개인의 노력으로 개선 가능성이 가장 높은 부분은 생활습관이며, 특히 만성퇴행성 질환이 증가하는 최근의 질병양상을 고려할 때 개개인의 생활습관 개선은 매우 중요한 보건의료서비스라고 판단된다. 그러나 현재 생활습관 개선과 관련된 보건의료서비스는 매우 제한되어 있고, 보건 교육이나 보건교육자료들은 단편적인 지식 전달에 그치는 경우가 많아 개개인의 건강 향상에 큰 영향을 미치지 못하고 있다. 저자는 생활습관의 개선과 유리되어 있는 이러한 보건교육의 단점을 보완하는, 생활습관을 체계적이고도 점진적으로 개선하는 데 촛점을 맞춘 보건교육 프로그램을 개발코자 하였다.

2. 개발 방법

1) 한 개인이 건강한 생활을 영위하기 위해 기본적으로 점검하고 개선해야 할 항목으로서 각종 문헌 검토를 토대로 40항목을 설정하고 이를 '생활과 체질 개선 40단계'로 명명하였다.

2) 이용자가 각 단계를 성공적으로 마치고 다음 단계에 진입케하기 위해 실천해야 할 바람직한 생활습관 개선에 촛점을 맞춘 보건지식을 정리하여 자료은행화하였으며, 각 자료에 일련번호를 매겨 '1000리행군'이라 이름지었다.

3) 보건교육자료(1,000종류)의 내용은 관련문헌을 검토하여 저자가 스스로 개발하거나 다른 보건교육자료에서 차용하기도 하였으며, 이를 '생활과 체질 개선 40단계'의 각 단계에 맞도록 체계화하였고, 환자의 요구에 맞추어 교육자가 개별보건교육 자료로도 활용가 능토록 하였다.

3. 개발 결과

1) 피교육자가 넘어가야 할 단계를 모두 40단계로 설정했는 바, 그 순서는 다음과 같다.

제1단계: 건강욕구→ 2:신상명세→ 3:체격→ 4:비만도→ 5:체력→ 6:체력급수→ 7:병력→ 8:이화학적 검사→ 9:건강원리·건강철학→ 10:기초생리학→ 11:담배 금지→ 12:술 금지→ 13:심호흡·가벼운 운동·햇볕쐬기→ 14:30분 운동(걷기;흙길, 솔밭길)→ 15:1시간 운동→ 16:물 6~8잔;기상시 2잔, 10시경 2잔, 4시경 2잔, 취침시 2잔→ 17:목욕, 청결→ 18:정돈, 청소→ 19:잠→ 20:사백(=조미료, 백설탕, 맛소금, 흰밀가루) 금지→ 21:인스탄트식품(라면, 소세지, 카레, 켄터키후라이드치킨 등)금지→ 22:백미잡곡밥→ 23:현미잡곡밥→ 24:현미잡곡밥 50번 이상 썹어먹기→ 25:낙농제품(우유, 요그르트, 치즈 등)대신 두유→ 26:채식(현미+콩+녹채소+해초+견과+과일)→ 27:채식요리법→ 28:싱겁고 담백하게(←짜고 맵고 자극적)→ 29:과식·폭식·간식 금지 및 규칙적 식사→ 30:육식 금지;소,돼지, 닭, 개, 뱀 등→ 31:생선·조개·오징어 금지→ 32:모든 동물성식품 금지→ 33:기름을 사용한 볶음, 지짐, 튀김 금지→ 34:1식3찬;매끼니와 메뉴가 항상 다르게→ 35:1일2식→ 36:자세→ 37:의복;면으로, 얇게→ 38:침구→ 39:성생활→ 40:감사·용서·사랑의 생활

2) 현재까지 개발된 보건교육 자료는 모두 141종이며 그 주제만 소개하면 다음과 같다. 건강일반, 건강철학, 고혈압, 담배, 동맥경화, 동물성식, 모유, 물, 부부, 사회적건강, 성, 성인병, 술, 시간, 식물성식, 신양과 건강, 암, 영양, 운동, 의료인, 자녀교육, 장수, 전자기파, 정신적건강, 태교, 화학조미료, 환경, 기타(가나다순)

3) 각 단계와 거기에 맞는 1000리 행군(보건교육자료)과의 연결을 다음과 같이 편집하였다.

--예시: 생활과 체질 개선 제11단계

제11단계: 담배(흡연)금지

나는 오늘까지 30일 이상 담배를 안피우고 있다.

예

아니오

충분히 공부를 했으면

제009리(담배1)=담배=죽음(담배의 폐해)
제010리(담배2)=애연가의 변명
.....

다음 페이지의 제12단계로 넘어 가시오.

4. 고찰

1) '생활과 체질 개선 40단계' 및 각 단계에 대한 보건교육자료의 내용에 대하여 각 단계 선정의 합리성, 보건과학적 타당성, 그리고 내용의 충실성 등이 검토되어야 한다.

2) 적합성 검토 : 실제로 피교육자가 이러한 프로그램에 잘 따라올 수 있는지 실증해 보아야 한다.