

건강행위변화 기법

가톨릭대학교 의과대학 예방의학교실 및 산업의학센터
이 강 속

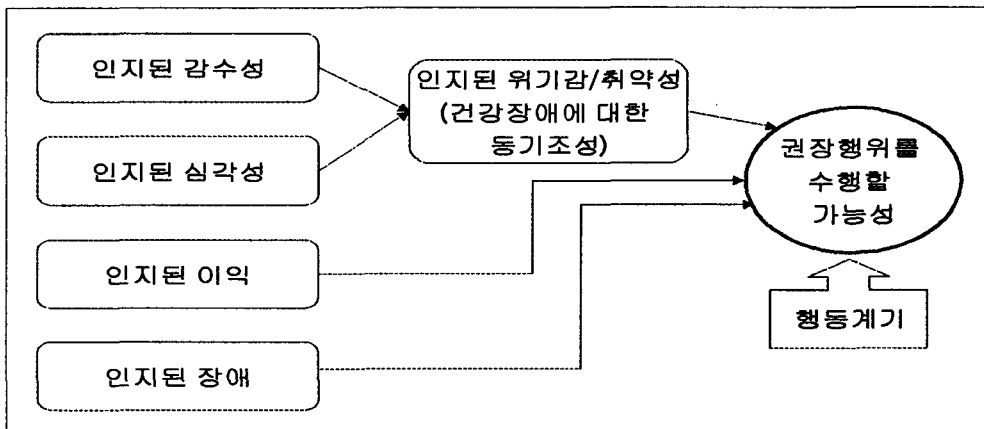
들어가는 말

건강증진이란 사람들이 최적의 건강상태를 향하여 그들의 생활양식을 변화시키도록 돕는 학문이며 기술이다. 최적의 건강은 신체적, 정신적, 사회적, 영적 그리고 지적 건강의 조화로서 정의할 수 있다. 생활양식의 변화는 인지도를 향상시키고 행동변화를 유도하며 좋은 건강습관을 유지하도록 해주는 환경을 창조하는 노력의 결합을 통해서 촉진시킬 수 있다. 이 세 가지 중에서, 지지적인 환경은 아마도 지속적인 변화를 가져오게 하는데 가장 큰 영향을 미칠 것이다. 지난 10년 동안 사업장 건강증진 프로그램들은 급속히 확산되었으며, 근로자 수가 50명 이상인 사업장의 80% 이상이 어떤 형태로든 건강 증진 프로그램을 수행하고 있는 것으로 보고되고 있다.

성공적인 건강행위변화를 위한 요소로는 행위변화단계에 따른 접근, Tailoring, 자기효능(self efficacy), 인센티브, 개별상담, 보건교육, 기업문화변화를 위한 사회적지지등이 필요하다.

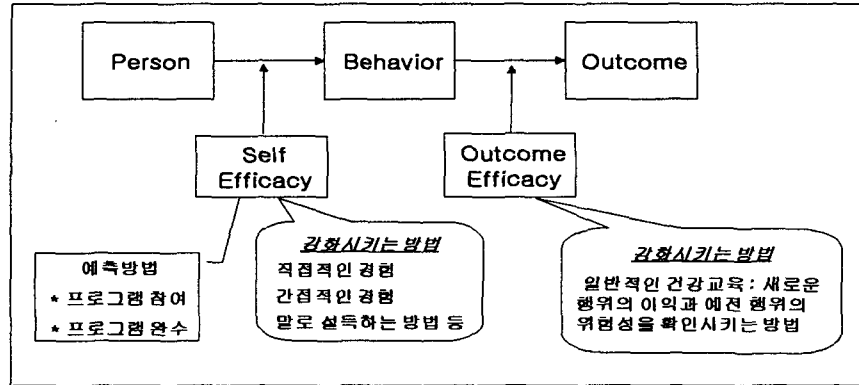
1. 건강증진을 위한 행위변화이론

1-1. 건강신념모델(Rosenstock, I.M., 1974)

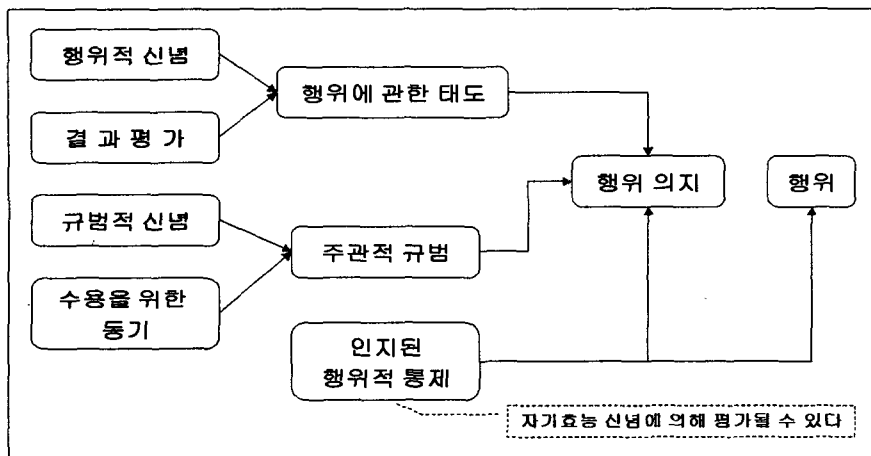


1-2. 사회 학습 이론(Bandura, A., 1986)

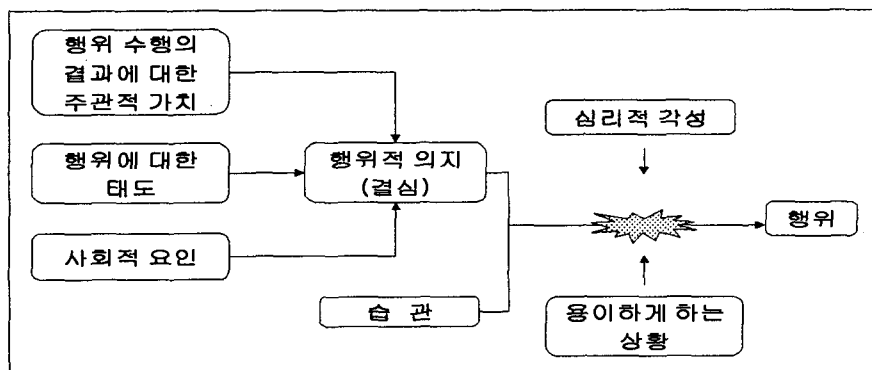
< Behavioral and Outcome Efficacy >



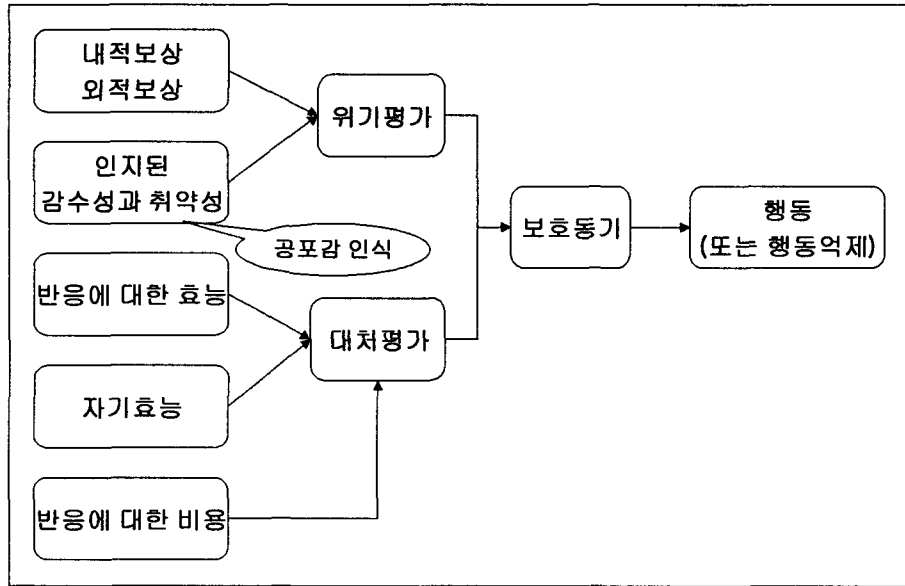
1-3. 계획된 행위 이론(Ajzen, I., 1988)



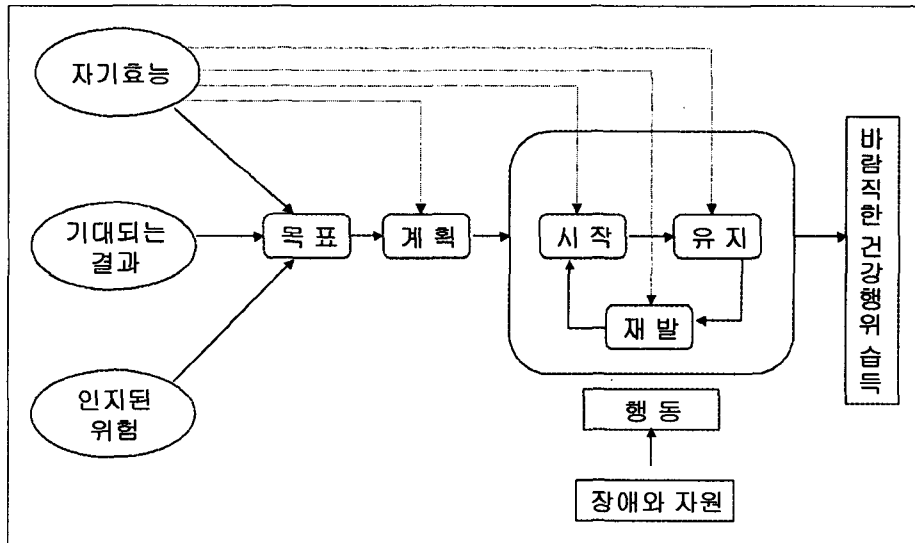
1-4. 사회적 행위 이론(Triandis, H.C. 1980)



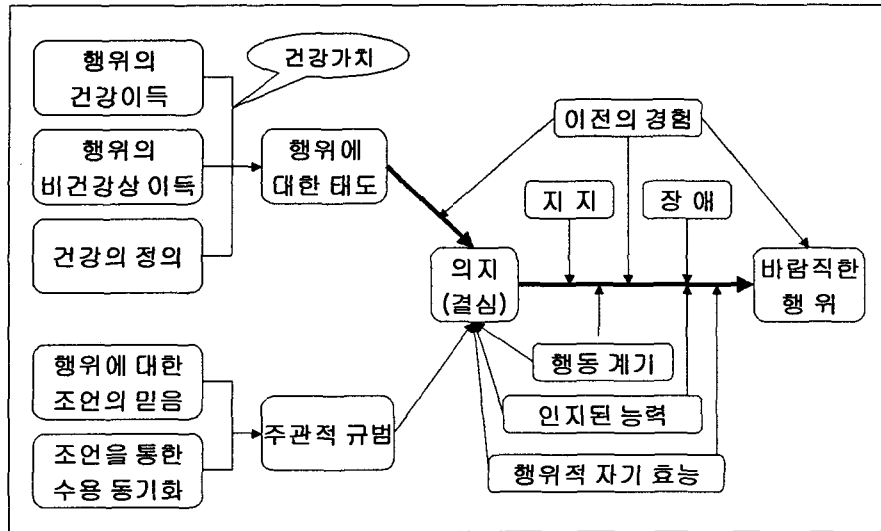
1-5. 보호 동기 이론(Prentice-Dunn, S., & Rogers, R.W. 1986)



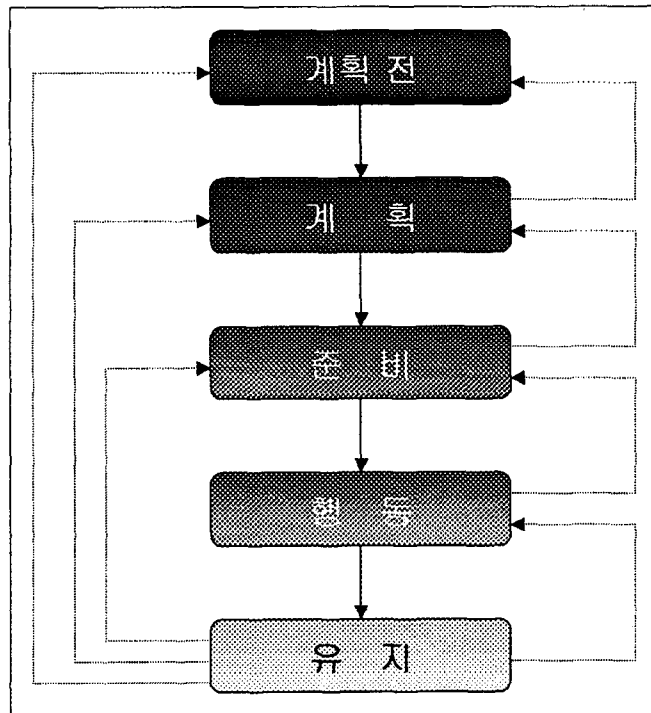
1-6. 건강행동과정 접근이론(Schwarzer, R. 1992, 1999)



1-7. 건강증진행위 이론(O Donnell, M.P., 1998)



1-8. 변화단계모델(Prochaska, J.O. & DiClemente, C., 1986)



2. 건강행위변화를 위한 전략

표 1. 건강행위변화단계에 따른 전략 및 기법 소개

건강행위단계	유용한 전략 및 기법	비 고
계획전단계	<ol style="list-style-type: none"> 행동변화에 필요한 준비상태를 평가 <ul style="list-style-type: none"> * 프로그램에 참여하는 행동은 행동변화에 대한 준비의 지표로 받아들일 수 있음 * 평가의 방법 : 새로운 행위에 대한 찬성과 반대로 대답할 수 있는 질문을 이용 권고 메시지 구성 <ul style="list-style-type: none"> * 간접적인 메시지, 공포 조성적 메시지, 두려움 인센티브의 제공(권고 메시지를 통한 내적 이득이 행동을 동기화시키기에 부족할 때 이용) <ul style="list-style-type: none"> * 인센티브가 충분하다면 인센티브를 얻기위해 행동하게 될 것임 * 인센티브의 형태 : 상징적 인센티브(성취된 행동을 알리는 것), 변화된 행동마다 금전을 제공, 눈에 띄는 선물, 누적 점수에 따라 현금화 될 수 있는 상품들, 복권, 프로그램 요금 환불제, 전문가와의 상담쿠폰 등(프로그램에 참여시 T-셔츠, 휴대용 물통 등) 조언력의 확립 	동기강화가 주목적 Janis의 상담접근 기법을 활용
계획단계	<ol style="list-style-type: none"> 변화를 유도하기 위한 조언력의 활용 <ul style="list-style-type: none"> * 동기조성력을 획득한 다음, 대상자를 변화시키기 위한 동기조성력을 활용, 이때 조력자는 규범 전달자의 역할을 하게 된다. 또한 대상자가 존경하는 다른 사람들 또는 집단의 규범에 따르는 것도 훌륭한 전략이다. 행동변화에 대한 서약 도출 <ul style="list-style-type: none"> * Behavioral Efficacy, Outcome Efficacy, 인센티브, 사회적 네트워크의 이용 	Janis의 상담접근 기법을 활용
준비단계	프로그램 소개 및 정보제공, Behavioral Efficacy의 강화, 사회적 네트워크 형성	
행동단계	<ol style="list-style-type: none"> 자기효능 신념의 강화 <ul style="list-style-type: none"> - 스스로에 대한 확신을 가지는데는 경험의 성공보다 더 좋고 빠른 것은 없다. 따라서 작지만 성취할 수 있는 목표에 초점을 맞춘다. - 성공모델의 제시는 도전적이고 위기적인 상황에 대한 대처기술과 효과적인 전략을 가르쳐준다. 이때 대상자와 유사하면 할수록 더욱 효과적인 전략이 된다. 행위에 대한 계약과 보상 <ul style="list-style-type: none"> - 대상자가 행동과정에 들어오면, 대상자는 자신의 행동에 대한 계획을 세우는데 적절한 안내와 구성, 지원을 필요로 한다. 이것을 실행하는데 효과적인 수단은 특정시동안에 수행할 행위를 규정하는 계약서를 작성하는 것이며, 또한 성공적으로 끝마쳤을 때 대상자가 받게 되는 보상을 규정하는 것이다. 이러한 자료들은 바람직한 건강행위변화를 가져오는데 매우 유용한 도구가 된다. 교수/지도 <ul style="list-style-type: none"> - 새로운 행위를 수행하도록 하는 가장 좋은 방법은 교육하고 지도하는 것이다. - 교수/지도하는 사람은 대상자에게 많은 것을 요구하는 것에 대해 경계해야 하며, 가장 좋은 방법으로는 대상자 자신의 스스로 감독할 수 있도록 가르치고, 동시에 대상자의 행위변화과정에 대한 감독의 책임을 공유하는 것이다. 지속적인 조언력의 활용 <ul style="list-style-type: none"> - Janis의 단기간 상담 접근법을 이용 - 대상자의 성공적인 행위수행에 관하여 본인의 책임감과 자기확신이 수립되도록 지속적으로 지지 <p>* 행위변화과정, Behavioral Efficacy 이용/강화</p>	행위변화를 유도

건강행위단계	유용한 전략 및 기법	비 고
유지단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 능동적인 사회적 지지의 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 다른 사람의 지지가 성공적인 행위변화를 용이하게 해준다. - 능동적인 지지가 많을수록 더욱 좋은 결과를 가져오며, 또한 능동적인 지지는 개인을 가능한 독립적인 존재가 되도록 격려하며 자기 책임감을 증가시킨다. - 지속적인 지지를 위해서는 자발적 참여에 의해 구성된 동료조직이 매우 유용하다. 2. 지속적인 연계 <ul style="list-style-type: none"> - 행동을 유지시키기 위해서는 실제적이든 상징적이든 지속적인 연계가 중요하다. 전화통화, 서신, 지속적인 의사교환 등의 방법을 통해 대상자에게 성공할 수 있다는 확신을 가지게 하고 지속시킬 필요가 있다. - 가장 좋은 방법은 행동단계 동안 발생하는 긍정적인 행위변화에 대해 대상자의 개인적 책임감을 강화시키는 것이다. 3. 재발 방지 <ul style="list-style-type: none"> - 재발하기 쉬운 것이 의지력의 약화와 같은 개인의 연약함에서 기인되는 것이 아니라 전적으로 상황에 기인됨을 확신시키도록 한다. - 여러 가지 전략들과 이론들이 많이 소개되었지만, 어떤 한가지가 어떤 대상자이든, 어떠한 상황이든 매우 효과적인 것은 없다. - 다만 대상자와 환경의 특성에 맞게 적절히 조합하여 적용하는 것이 바람직하다고 판단되며 무엇보다 중요한 것은 개인의 건강증진행위를 수행하고자 하는 신념, 즉 자기효능과 자기책임감을 증강시키는 데 있다. <p>* 지지적 환경, Outcome & Behavioral Efficacy, 사회적 네트워크의 강화/확산</p>	문화변화

Janis의 단기간 상담 접근단계와 기법

제 1 단계 : 동기조성력을 수립

대상자로부터 자기 폭로를 유도하여라

대상자의 자기 폭로에 대하여 긍정적인 피드백을 제공하여라

통찰력과 인지적 재구성을 제공하기 위해 자기 폭로를 이용하여라

제 2 단계 : 동기조성력을 활용

직접적인 문구를 작성하고, 특별한 행동강령들을 기입하도록 한다

권고된 행위에 대한 서약을 받도록 한다

존경받는 다른 집단에 대해 규정된 규범을 따르도록 한다

선택할 수 있는 긍정적인 피드백을 제공하도록 한다

행동변화에 대한 대상자의 개인적 책임감에 대해 알려주도록 한다

제 3 단계 : 내면화를 증강시키는 동안 동기조성력의 유지

긍정적인 관심이 계속 유지되고 있음을 확인시키도록 한다

추후 접촉에 관하여 계획을 세운다

대상자에게 개인적 책임감을 재인식 시키도록 한다

상담자의 도움이 없어도 성공할 수 있다는 자기 확신을 가지게 한다

* 개별 상담의 역할 : 개인의 목표를 같이 설정해주고, 적절한 건강행위변화 프로그램을 설계해준다.

3. 프로그램 수준

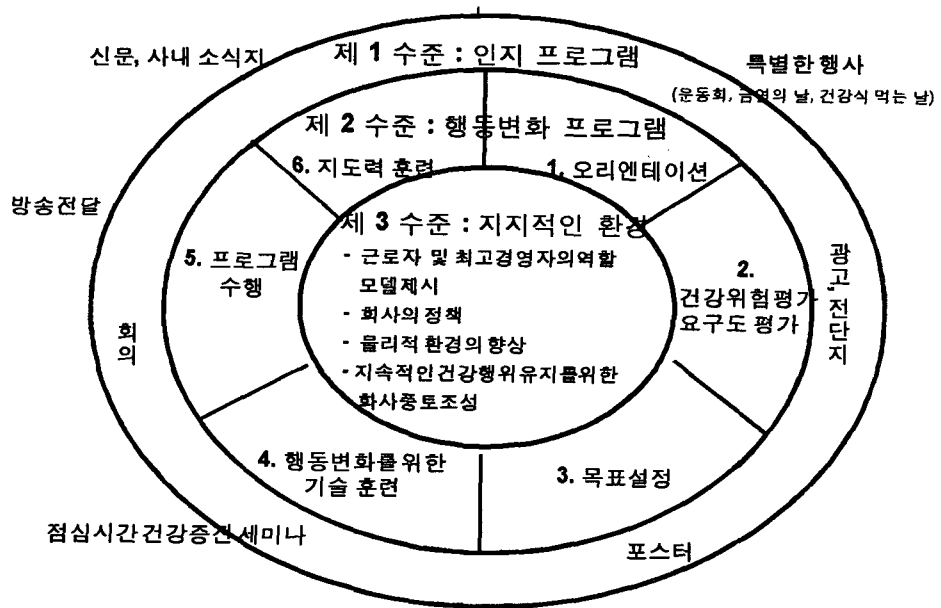


그림 1. 포괄적 건강증진 프로그램의 모델

사업장 건강증진 프로그램

프로그램 종류	금 연	절주 및 금주	운 동	식 습 관	스트레스 관리
제 1 수준 인지도 향상 회람신문 포스터 전단 건강박람회 교육강습	▶ 흡연에 대한 인지도 강화를 위한 교육 (사내 방송, 포스터, 팸플렛, 강연, 사보, 회의 시간 공고 등을 이용) ▶ 흡연상태 평가 ▶ 흡연상태 평가 결과 피드백	▶ 금주 및 절주에 대한 인지도 강화를 위한 교육 (사내 방송, 포스터, 팸플렛, 강연, 사보, 회의 시간 공고 등을 이용) ▶ 음주상태 평가 ▶ 음주상태 평가 결과지 피드백	▶ 운동에 대한 인지도 강화를 위한 교육 (사내 방송, 포스터, 팸플렛, 강연, 사보, 회의 시간 공고 등을 이용) ▶ 운동상태 평가 ▶ 운동상태평가 결과지 피드백	▶ 식습관에 대한 인지도 강화를 위한 교육 (사내 방송, 포스터, 팸플렛, 강연, 사보, 회의 시간 공고 등을 이용) ▶ 식습관상태평가 ▶ 식습관 상태 평가 결과지 피드백	▶ 스트레스에 대한 인지도 강화를 위한 교육(사내 방송, 포스터, 팸플렛, 강연, 사보, 회의 시간 공고 등을 이용) ▶ 스트레스상태평가 ▶ 스트레스상태평가 결과지 피드백
제 2 수준 생활습관 개선 프로그램	1. 초기면담 -금연의지확인 -금연서약서작성 -금연일 정하기 -흡연일지 작성 2. 흡연량 조절/ 흡연충동 조절 3. 금연의 확인 4. 재발방지를 위한 지지요법 -스트레스다루기 -니코틴 껌과 니코틴 패치 등의 금연 보조제 사용 -금단증상에 대한 대책	인지행동치료 1. 목표선정 2. 자가 모니터링 (음주일지 작성) 3. 음주량조절연습 4. 자기강화 5. 음주행동의 기능적 분석	유산소 운동 1. 준비기(4-6주) 3회/주 실시 최고운동능력의 40-85%보다낮게 20-30분 정도 2. 증진기(4개월) 운동지속시간을 2-3주마다 증가 최고운동능력의 40-85% 정도 3. 유지기(6개월) 자신의 흥미에 맞는 운동을 선택해서 계속 유지	1. 정상체중의 유지 2. 염분섭취의 제한 3. 식물성 기름의 사용 4. 콜레스테롤 함유식품 섭취감소 5. 음주 절제 6. 섬유소 섭취	직무스트레스 감소 방안 개발 1. 직무의 내적요인 2. 조직에서의 역할 3. 대인간의 관계 4. 조직구조와 풍토 5. 승진/ 임금제도 인지행동 요법 및 명상
제 3 수준 지지적 환경 정책 및 물리적 환경조성	1. 사내 금연 정책 2. 금연발령선정 3. 옥외흡연구역 설정 4. 최고경영자의 역할 모델 5. 금연교육 의무적 수강	1. 회식은 1차로 끝냄 2. 독한 술의 자제 3. 접대는 운동으로 전환	1. 동호회 후원 2. 사내 운동실 설치 및 강화 3. 운동회날 선정 4. 운동참가에 가산점 부과, 인센티브 제공	1. 구내식당의 건강식단 2. 아침식사지원 3. 구내 매점의 건강식품 판매 (과일, 야채즙 등)	1. 근로자 사기진작 2. 직무만족도의 향상을 위한 지침개발 3. 승진, 임금제도의 합리화 4. 민주적인 경영

그림 2. 프로그램 수준에 따른 건강행위변화 프로그램의 예

4. 건강행위변화를 위한 기술적 프로그램 구축

표 2. 프로그램 유형에 따른 특성

유형	내용	장·단점	구성요소
그룹형태	<ul style="list-style-type: none"> · 일주일에 한 시간씩 8~12주 또는 1주일 동안 집중적으로 교육 · 전문가와 성공적으로 행위를 변화시킨 동료들로 이끌어 짐 	<ul style="list-style-type: none"> - 일반적으로 가장 성공적인 형태이다. - 일반적으로 가장 비용이 많이 드는 편이다. - 스케줄에 참여하기가 어렵다. - 만일 성공이 중요하다면 가장 유용한 형태이다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 평가와 목표설정 - 중요한 주제에 대한 교육 - 변화 경험의 기회 - 그룹내 상호작용 : 장애물 극복에 대한 토의, 동료들과의 실제상황 논의 - 진행상황 검토와 목표의 재설정 - 유지 계획의 발전
스스로 학습	<p>자신의 페이스대로 진행</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 일반적으로 가장 성공율이 낮은 형태이다. - 비용이 가장 적게 드는 편이다. - 스케줄에 참여하기가 쉽다. - 대규모 집단에 접근하기가 가장 좋다 	<ul style="list-style-type: none"> - 평가와 목표설정 : 스스로 또는 상담자와 함께 - 중요한 주제에 대한 교육 : 책자, 오디오 및 비디오 - 변화 경험의 기회 : 본인이 우선적으로 직접적인 효과를 봄 - 그룹내 상호작용 : 자주 생략됨 - 진행상황 검토와 목표의 재설정 : 스스로 또는 상담자와 함께 - 유지 계획의 발전 : 스스로 또는 상담자와 함께
전화, 또는 인터넷/인터넷 형태	<p>자신의 페이스대로 진행되거나 또는 탄력적인 스케줄이 이용됨</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 잠재적으로 매우 성공적인 형태이다. - 일반적으로 비용이 그룹 프로그램보다 비교적 적게 든다. - 스케줄 참여가 다소 용이하다. - 전화나 또는 인터넷을 좋아하는 사람에게 접근하기가 가장 좋다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 평가와 목표설정 : 상담자나 또는 전문적인 시스템과 함께 - 중요한 주제에 대한 교육 : 책자, 오디오 및 비디오, 대상자에게 잘 맞추어서 교육할 수 있다. - 변화 경험의 기회 : 본인이 우선적으로 직접적인 효과를 봄 - 그룹내 상호작용 : 자주 생략됨 - 진행상황 검토와 목표의 재설정 : 상담자, 또는 전문적 시스템과 함께 - 유지 계획의 발전 : 상담자, 또는 전문적 시스템과 함께

4-1. 금연 프로그램

가. 건강행위변화단계 이론에 근거한 금연 프로그램의 내용

표 3. 금연 12주 프로그램의 예

일 정	행동변화유도 전략	인지도 향상을 위한 전략	직장문화변화 및 사회적지지 유도를 위한 전략
1주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 희망자 및 대상자 모집 2. 프로그램 소개(운영형태 등) 3. 흡연상태 평가(니코틴 의존도 등) 4. 금연 동기 및 서약서 작성 5. 흡연이유 및 금연방해요인 작성 6. 흡연충동일지 작성요령 소개 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 금연 포스터 2. 안내방송문 3. 금연 프로그램에 관한 전자메일 발송 4. 사보지 게재 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 사보지에 경영주의 단신, 또는 프로그램에 대한 기사 게재 2. 금연문화창출을 위한 부서별 협조
2주~3주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 면담 <ul style="list-style-type: none"> - 자기효능 및 의지강화(대처기술 교육 등) - 금연시기별 극복사항과 성취후 이득소개 - 행동변화에 대한 계획수립(현실가능하고 대상자의 수준에 맞는 점진적 목표수립)과 시기별 수행할 행동에 대한 계약서 작성, 성취 후 보상에 관한 사항 2. 흡연상태 평가 결과 피드백 3. 금연서약서/니코틴 의존도 조사표/흡연이유/금연동기/금연방해요인/서약서/흡연일지 회수 4. 라이터/피다 남은 담배/재떨이 등을 금연하는 날 제출(제출한 사람에게 은단/목캔디 등의 인센티브 제공) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 진행상황을 게시판, 방송, 사보지를 통해 지속적으로 알림 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 각 부서의 금연시도자지지 2. 매점에서 담배판매금지 3. 금연구역 확대 4. 임원급 직원의 모범 모델 선정 및 지지를 유도
4주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 흡연충동일지 회수 2. 면담 내용에 대한 상담과 조언 3. 금연을 도와주는 조언집/흡연의 폐해 자료집 제공 4. 책상이나 냉장고 등에 부착할 수 있는 금연시 나타나는 몸의 변화 정보를 제공 5. 금연상태임을 알리는 표지를 제공, 부착 6. 금연 시기별 얻을 수 있는 이익에 관한 교육 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 게시판, 사보지 등에 금연운동에 관한 사행시, 사례, 뉴스 등에 관한 단신 게재 	<ol style="list-style-type: none"> 5. 프로그램 담당자의 업무수행에 대한 적극적 지원 6. 프로그램 수행 및 참여자에 대한 지원(재정적, 업무적) 7. 인센티브에 대한 정책
5주~11주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 교수 및 지도(진보적이고 효과적인 교육) <ul style="list-style-type: none"> - 흡연충동 극복 요령, 담배거절방법 교육 - 자기효능, 행동신념강화 - 담배의 폐해를 알아보는 실험 - 본인의 행위과정 경험에 대한 토의 - 동아리 활동 등의 네트워크 형성 2. 상담과 조언 3. 금연으로서 연계 되는 시간/돈/건강 등의 성적표 제공 4. 시기별 인센티브제공(회사의 실정에 맞는) 		<ol style="list-style-type: none"> 6. 위 사항의 실천을 위해 담당자는 지속적으로 노력하여야 하며, 부서별 회의에 안건으로 제출
12주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 교육 평가 2. 상담과 조언 3. 금연 성공 파티 4. 혈액검사를 통한 금연효과검증 5. 스스로 자부심을 느끼게 하고 존경받을 수 있는 각종 인센티브 제공(금연명예훈장 수여 등) 		

나. 금연 12주프로그램의 제공자료

금연서약서

나는 내 자신의 건강과 내 가족, 내 동료들의 건강을 위하여 나의 명예와 나의 의지력을 걸고 2000년 월 일 부터 금연할 것을 서약합니다.

2001년 월 일

사 번 :
 서약인 :
 금연을 도와 줄 동료의 성명 :
 동료의 연락처 :

OO 안전보건관리부
 가톨릭 의대 성모병원 산업의학센터

2001.10.10 ○○일보

상당수 생명보험회사들이 비흡연 고객에게 보험료 할인혜택을 주는 중신보험상품을 내놓고 판매경쟁을 벌이고 있다. 1일 생명보험협회와 업계에 따르면 대한생명은 오는 4월부터 연 5.5%의 확정금리를 적용한 '무배당 대한중신보험'을 판매한다. 가입직전 1년동안 담배를 끊은 고객과 20세이상의 건강한 사람은 5~6%의 보험료 할인을 받는다.


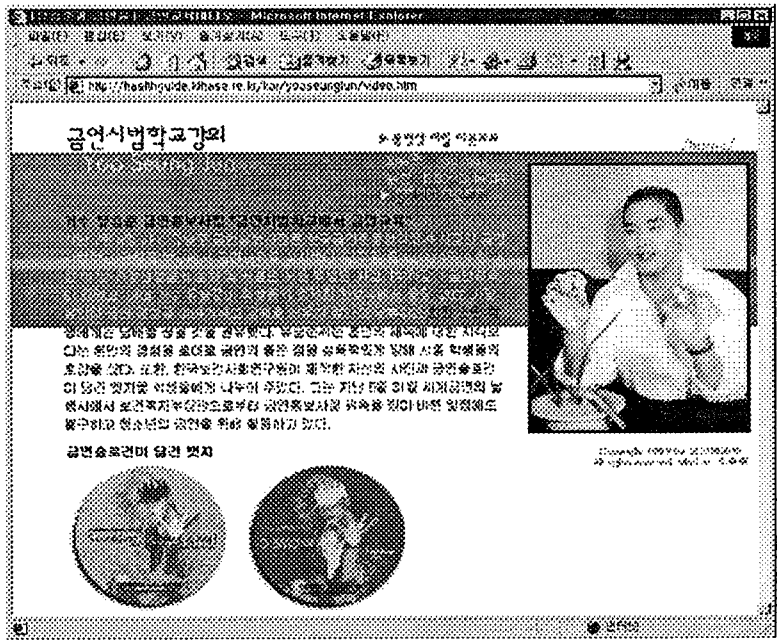
삼성생명이 판매하는 '무배당 뉴퍼스트 클래스 중신보험'도 가입직전 1년동안 담배를 끊은 고객은 보험료를 10%나 할인받을 수 있다. 여기에다 혈압과 심전도, BMI(Body Mass Index: 몸무게/키 x 키)까지 정상일 경우에는 최고 12%의 보험료를 할인받게 된다.

교보생명은 흡연하지 않고 혈압과 체격이 정상인 사람에게에는 보험료를 9~12.4% 할인해주는 '교보베스트라이프 중신보험'을 판매하고 있다.

동양생명은 금연하는 사람에게 보험료를 6.8~7.8% 깎아주는 '무배당 수호천사 2001 중신보험'을, 메트라이프 생명도 10~14% 할인해주는 '무배당 하이라이프 보장보험'을 각각 내놓았다.

생보험회 관계자는 '상당수 생보사들이 건강한 사람에게 보험료를 할인해주고 있는데 비흡연을 가장 중요한 요소로 꼽고 있다'면서 '보험에 가입한 뒤 흡연하는 고객은 할인혜택을 받을 수 없을 뿐 아니라 할인분을 제외한 나머지 보험금만 지급받게 되는 불이익을 당한다'고 말했다.

(서울=연합뉴스) 전준성기자

금연시범학교강의

가장 많은 금연을 성공한 12주 프로그램의 효과에 대해 소개합니다.

금연시범학교강의 동영상

금연시범학교강의 동영상

금연시범학교강의 동영상

금연구호를 외치자!

- * 흡연하는 만족감에 타들어가는 내 목숨
- * 내가 피운 담배연기 가족건강 아파 아파!
- * 담배없는 환경, 쾌적한 환경!

4-2. 절주 및 금주 프로그램

가. 건강행위변화단계 이론에 근거한 절주 및 금주 프로그램의 내용

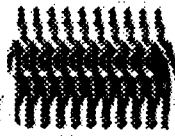
표 4. 절주 및 금주 12주프로그램의 예

일 정	행동변화유도 전략	인지도 향상을 위한 전략	직장문화변화 및 사회적지지 유도를 위한 전략
1주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 희망자 및 대상자 모집 2. 프로그램 소개(운영형태 등) 3. 음주상태 평가(알코올 의존도 등) 4. 절주 서약서 작성 5. 음주 이유 및 절주방해요인 작성 6. 음주충동일지 작성요령 소개 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 절주 및 금주 포스터 2. 안내방송문 3. 절주 프로그램에 관한 전자메일 발송 4. 사보지 게재 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 사보지에 경영주의 단신, 또는 프로그램에 대한 기사 게재 2. 문화창출을 위한 부서별 협조 3. 아이디어 대회
2주~3주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 면담 <ul style="list-style-type: none"> - 자기효능 및 의지강화(대처기술 교육 등) - 행동변화에 대한 계획수립(현실가능하고 대상자의 수준에 맞는 점진적 목표수립)과 시기별 수행할 행동에 대한 계약서 작성, 성취 후 보상에 관한 사항 2. 음주상태 평가 결과 피드백 3. 절주서약서/알코올 의존도 조사표/음주이유/절주동기/절주방해요인/서약서/음주일지 회수 4. 음주를 절제하는데 도움을 줄 수 있는 부서의 동료선정(개인간 조력 및 견제) 5. 절주상태임을 알리는 배지 제공 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 진행상황을 게시판, 방송, 사보지를 통해 지속적으로 알림 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 각 부서의 바람직한 음주문화를 가진 모델을 제시 2. 사내 회식 규정에 관한 지침서 마련 3. 팀워크를 위한 모임을 건전한 음주문화와 다른 활동으로 전환
4주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 음주충동일지 회수 2. 면담내용에 대한 상담과 조언 3. 절주를 도와주는 조인집/잘못된 음주상식/알코올의 폐해 자료집 제공 4. 책상이나 냉장고 등에 부착할 수 있는 금주 시 나타나는 작용에 대한 정보 제공 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 게시판, 사보지 등에 바람직한 음주문화에 관한 정보제공, 알코올 중독을 극복한 사례, 관련뉴스 등에 관한 단신 게재 	<ol style="list-style-type: none"> 4. 프로그램 담당자의 업무수행에 대한 적극적 지원 5. 프로그램 수행 및 참여자에 대한 지원(재정적, 업무적)
5주~11주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 교수 및 지도(진보적이고 효과적인 교육) <ul style="list-style-type: none"> - 음주충동 극복 요령, 술 거절방법, 바람직한 음주습관 교육 - 자기효능, 행동신념강화 - 알코올의 폐해를 알아보는 실험 - 본인의 행위과정 경험에 대한 토의 - 동아리 활동 등의 네트워크 형성 2. 상담과 조언, 격려 3. 절주함으로써 얻게 되는 이득 4. 시기별 인센티브제공(회사의 실정에 맞는) 		<ol style="list-style-type: none"> 6. 인센티브에 대한 정책 7. 위 사항의 실천을 위해 담당자는 지속적으로 노력하여야 하며, 부서별 회의에 안건으로 제출
12주	<ol style="list-style-type: none"> 1. 교육 평가 2. 상담과 조언 3. 절주 및 금주 성공 파티 4. 혈액검사를 통한 절주/금주효과검증 5. 스스로 자부심을 느끼게 하는 각종 인센티브 제공 		

나. 절주 및 금주 12주프로그램의 제공자료

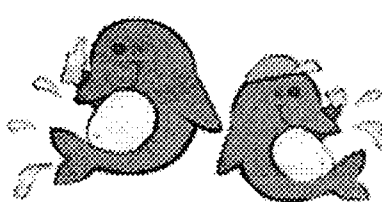
술, 알맞게 드세요

특별도 점음수 있음 취하지



안주 4종류
1. 고단백질 안주(고단백)
2. 저지방 안주(저지방)
3. 저당류 안주(저당류)
4. 저염 안주(저염)
5. 저지방 저당류 안주(저지방 저당류)
6. 저지방 저염 안주(저지방 저염)
7. 저당류 저염 안주(저당류 저염)
8. 저지방 저당류 저염 안주(저지방 저당류 저염)

삼배고래, 추배고래 전통이 되어서는 안됩니다!



술을 마시면 뇌세포가 손상되고 기억력이 저하됩니다.
술을 마시면 심혈관계가 약화되고 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 뇌졸중의 위험이 높아집니다.
술을 마시면 면역력이 저하되고 각종 감염병에 걸릴 위험이 높아집니다.
술을 마시면 간기능이 손상되고 지방간, 알코올성 간염, 간경변, 간암의 위험이 높아집니다.
술을 마시면 췌장기능이 손상되고 췌장염, 췌장암의 위험이 높아집니다.
술을 마시면 당뇨병의 위험이 높아집니다.
술을 마시면 암의 위험이 높아집니다.
술을 마시면 노년기의 인지기능이 저하되고 치매의 위험이 높아집니다.

정신건강증진사업 후원기관 지정 알코올중독예방센터

서울특별시건강증진사업추진단 (02) 2145-1111
서울특별시건강증진사업추진단 (02) 2145-1111

건강음주수칙

- 첫 잔은 천천히 3-5회, 보통 2회 이상 나누어 마신다
- 안주가 없으면 음주를 삼가하고, 안주(고단백)를 충분히 먹은 후 마신다
- 상대방에게 무리하게 술이 세다고 자만하지 않는다
- 임신 중이거나 임신계획 중에는 안 마신다
- 드링크류나 약물류와 섞어 마시지 않는다
- 음주운전은 살인행위이며 음주 후의 스포츠는 매우 위험하다
- 음주시 노래와 춤이 보태어 지더라도 격렬하지 않게 차분히 즐긴다

알콜중독스크리닝

(국립서울정신병원형 알코올중독 선별검사 NAST)하는 설문

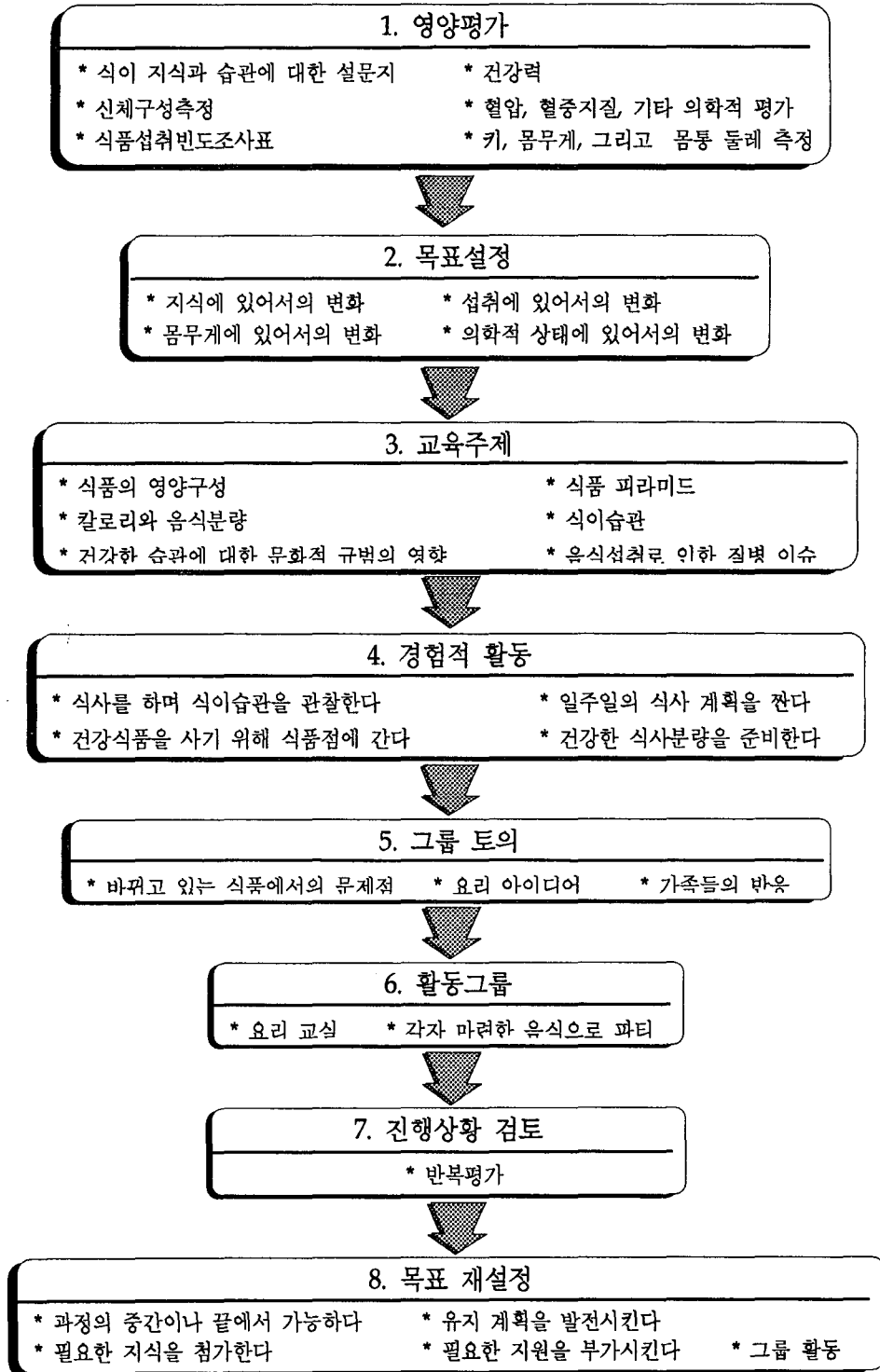
1. 자기연민에 잘 빠지며 이를 술로 해결하려 한다.
2. 혼자 마시는 것을 좋아한다.
3. 술 마신 다음날 해장술을 마신다.
4. 취기가 오르면 술을 계속 마시고 싶은 생각이 지배적이다.
5. 술을 마시고 싶은 충동이 일어나면 거의 참을 수 없다.
6. 최근에 취중에 일을 기억하지 못하는 경우가 있다. (2회 6개월)
7. 대인관계나 사회 생활에 술이 해로웠다고 느낀다.
8. 술로 인해 직업기능에 상당한 손상이 있다.
9. 술로 인해 배우자(보호자)가 나를 떠났거나 떠난다고 위협한다.
10. 술이 깨면 진땀, 손떨림, 불안이나 좌절 혹은 불면을 경험한다.
11. 술이 깨면서 공포(성망)나 몸이 심하게 떨리는 것을 경험했거나 혹은 헛것을 보거나 헛소리를 들은 경험이 있다.
12. 술로 인해 생긴 문제는 치료받은 적이 있다.

*12개 중 4개 이상은 알코올의존으로 진단될 가능성이 높음

4.3. 건강식이 프로그램

가. 건강행위변화단계 이론에 근거한 건강식이 프로그램의 내용

영양에 대한 그룹 영태 프로그램



나. 식이평가 및 식사·운동처방의 예

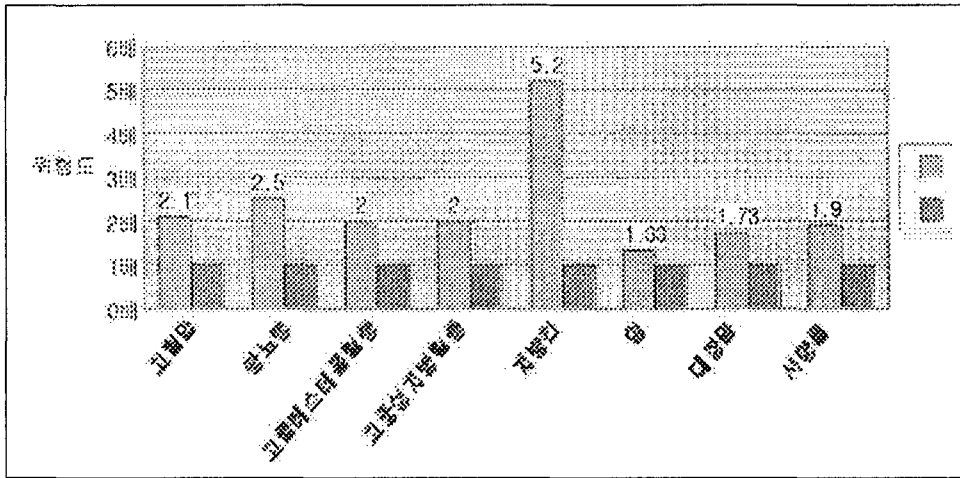
* 신체측정 및 에너지평가

신장	172cm	체중	88kg	허리둘레	98cm
체질량지수	29.8 kg/m ²	에너지소비량	1910Kcal	에너지섭취량	3379Kcal

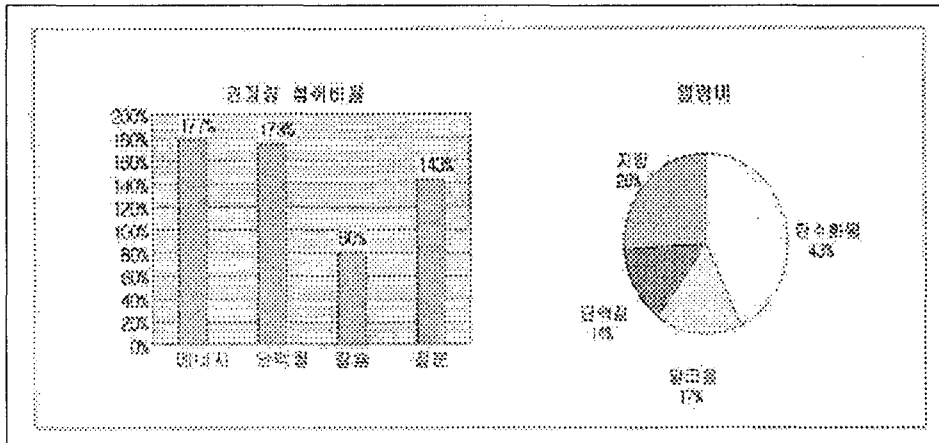
* 비만 및 의학적 평가

비만도가 높은 상태입니다. 복부비만에 해당됩니다. 비만에 대한 건강위험도가 매우 높아 그로 인하여 심혈관 질환이 생길 위험이 높습니다.

* 건강위험도 평가



* 영양섭취평가



- 현재 귀하의 에너지 섭취량이 과다 섭취상태입니다. 하루에 섭취하는 총열량의 감소가 필요합니다. 과잉 섭취 열량은 체지방으로 체내에 저장됩니다.
- 지방은 주된 열량 공급원으로 체중감량을 원하는 사람들과 비만인 들에게 부분적으로 제한되는 영양소입니다. 볶음, 전, 튀김의 경우 집이나 구이등 기름을 사용하지 않는 조리법을 바꾸는 것이 좋습니다.
- 알코올의 섭취를 줄이십시오. 알코올은 많은 에너지를 내고 체 지방의 분해를 방해하여 체지방을 늘리는 한편, 혈당과 혈압을 올립니다.

***식사 처방**

목표하는 체중 감량을 위한 당신의 에너지 처방량은 1000Kcal입니다.

아침식사		점심식사		저녁식사		간식
현미	1/2공기	콩밥	2/3공기	팝밥	1/2공기	저 지방 우유
콩나물국	1대접	어묵국	1대접	다시마국	1대접	
계란후라이	1개	삼치구이	소1/2토막	멸치고추볶음	소2/3접시	
미역줄기볶음	소2/3접시	부추오이무침	소2/3접시	무생채	소2/3접시	
배추김치	소2/3접시	호박볶음	소 2/3접시	김구이	8장	
		총각김치	소2/3접시	동치미	소1/2대접	

항목	열량(Kcal)	단백질(g)	지질(g)	탄수화물(g)	칼슘(mg)
아침식사	307.1	11.6	12.6	37.1	94.3
점심식사	377.2	20.2	5.9	59.7	167.7
저녁식사	264.6	10.5	4	46.6	198.2
간식	102	7.2	3	11.2	260
합계	1050.2	49.5	25.1	154.7	719.9

*** 운동처방**

당신에게 적합한 운동은 테니스, 농구, 실외에어로빅, 복싱에어로빅 등이 있습니다.

테니스, 농구, 실외에어로빅, 복싱에어로빅 등이 있습니다.

30분에 테니스는 369.6Kcal, 농구는 369.6Kcal, 실외에어로빅은 264Kcal, 복싱에어로빅은 264Kcal 소비됩니다.

1주일에 3-5번, 적어도 30분 이상, 준비운동과 정리운동이 꼭해야 합니다.

4.4. 스트레스 관리 프로그램


가. 건강행위변화단계 이론에 근거한 스트레스 관리 프로그램의 내용

표 5. 업무관련 스트레스 관리 12주프로그램의 예

일 정	스트레스 관리/극복 기법	인지도 향상을 위한 전략	직장문화변화 및 사회적지지 유도를 위한 전략
1주	<ol style="list-style-type: none"> 희망자 모집(또는 전체 근로자) 프로그램 소개(운영형태 등) 스트레스 평가지 발송 및 수거 	<ol style="list-style-type: none"> 안내방송 - 명상문, 격언, 음악 사보지 게재 	<ol style="list-style-type: none"> 경영진에서의 stressor 위험성을 인지
2주~3주	<ol style="list-style-type: none"> 스트레스 평가 결과 피드백 - 전체 평균과 비교될 수 있는 지표삽입 - 스트레스 요인점수제공 등 편담 - 스트레스요인과 스트레스가 높은 그룹 - 자기효능 및 의지강화(대처기술 교육 등) - 스트레스 요인에 대한 인지 	<ol style="list-style-type: none"> 회사의 직무 스트레스 결과 게시(직급별 평균점수 정도) 	<ol style="list-style-type: none"> 구성원간의 역할갈등 해소를 위한 team building 프로그램 수행 리더십 교육과 바람직한 상사관의 정립, 상장 수여 등의 문화창조
4주~11주	<ol style="list-style-type: none"> 상담과 조언 - stressor 관리 계획 교수 및 지도 - stressor가 인체에 미치는 영향 - 대처기술(협상하는 법, 생각의 전환 등) - 개인관리(감정의 조절기법, 긍정적 가치관 형성) - 환경관리 네트워크 형성(동료, 상사, 가족 등) 전문적 상담 	<ol style="list-style-type: none"> 사내방송, 게시판, 사보지 등에 지속적으로 명상, 음악, 격언 등의 교육사항과 스트레스와 관련된 단신, 뉴스를 소개 	<ol style="list-style-type: none"> 바람직한 조직문화 구축을 위한 노력 합리적이고 공정한 인사제도 작업환경의 개선(인간공학적 환경, 안전한 환경 등) 직업-가정 도우미 센터
12주	<ol style="list-style-type: none"> 프로그램 효과 평가 상담과 조언, 격려 좋은 네트워크 형성의 지속 		<ol style="list-style-type: none"> 열린 문화조성과 상사와의 대화장 마련

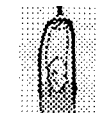
나. 업무관련 스트레스 관리 12주프로그램의 제공자료

스트레스를 먼저 알자


시업장 : 관악개발실 신규사영팀
 사업장명 : 관악대교
 이음 : 

스트레스 요인	스트레스 지수	스트레스 지수	스트레스 지수
총 스트레스 지수	186	165	9.2
1. 업무 부담	3	3.3	3
2. 업무 환경	3	3.8	1
3. 업무 내용	3	3.8	3
4. 업무 시간	3	3.0	2
5. 업무 관계	3	3.5	1
6. 업무 능력	42	37.3	30
7. 업무 보상	42	41.3	30
8. 업무 인정	6	6.3	7
9. 업무 발전	15	19.7	20
10. 업무 안정	3	7.8	3
11. 업무 변화	36	24.9	30
12. 업무 책임	15	14.1	10
13. 업무 자율	12	12.1	10
14. 업무 권한	9	9.1	10
15. 업무 정보	12	11.5	10
16. 업무 자원	12	12.6	10
17. 업무 지원	6	5.9	7
18. 업무 협력	15	15.5	20
19. 업무 조정	15	14.8	10
20. 업무 조정	36	23.4	30
21. 업무 조정	36	46.6	30


스트레칭




꼭지끼고 머리위로 뺏어 주기
→ 15초



팔꿈치잡고 옆으로 당겨주기
→ 15초



한 팔 올려 어깨 뒤로 젖히기
→ 15초



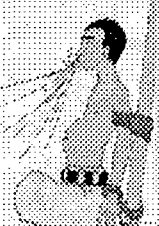
뒤에서 꼭지끼고 가슴 내밀기
→ 15초



스트레스는 어떻게 관리합니까?
 평가에 따라 내평을 맞으면, 즉시 일상에서 벗어나 보십시오.

그림> 직무 스트레스 요인 피드백 형태 예

이완훈련



먼저 숨을 들이십시오. 숨을 들이실 때는 다음과 같은 요령으로 하십시오

1. 어깨와 가슴이 움직이지 않도록 한다.
2. 가슴으로 숨을 쉬지 않는다.
3. 배가 볼록하게 나오도록 한다.
4. 숨을 들이실 때 가급적 큰 소리를 낸다.
5. 숨을 들이실 때 코로만 들이낸다. (입을 닫는다.)

다음 숨을 내뿜으십시오. 숨을 내뿜을 때는 다음과 같은 요령으로 하십시오.

1. 배가 볼록하게 숨을 들이마신 다음 멈춘다 혹은 배가 볼록하게 들이마시고 약간만 내뿜는다.
2. 멈추는 시간은 약 2-3초간 내뿜는다.
3. 숨을 천천히 내뿜어 내뿜는다.
4. 숨을 들이 내릴 때는 인과 고통 동시에 사용한다.
5. 가급적 큰 소리로 내뿜는다.



마음을 어루만지는 방법들

- ❖ 잔화 자유
→ E.O.에 대한 배려와 남을 이해할 줄 아는 마음
- ❖ 사랑하기 잔화 참 채워야 큰 마음의 힘
- ❖ 행복을 가는 습관
- ❖ 포함사대! 예외나이를 명확하게
- ❖ 어떤 주된 상황 속에서 자신의 태도를 선택하는 것은 안의 마따자이다

4.5. 운동 프로그램

가. 행동의학적 전략에 의한 운동 프로그램의 내용

표 6. 운동 프로그램의 전략

프로그램의 단계	전략	내용
운동의 시작	1. 준비 (preparation)	<ul style="list-style-type: none"> · 운동을 통해 무엇을 얻고자 하며 어느 정도의 기간에 성취하기를 기대하는가? 지나치게 비관적이거나 낙관적인 기대는 교정되어야 한다. · 합리적으로 기대할 수 있는 이득과 이러한 이득을 달성하는데 필요한 운동량에 대해 토의해야 한다. · 대상자의 기대정도를 파악하고 적절한 수준의 기대를 갖도록 하는 것이 중요하다.
	2. 형성(shaping)	<ul style="list-style-type: none"> · 낮은 정도로 시작하여 점진적으로 강도와 빈도, 시간을 증가시킴으로서 참여자의 자신감과 지속하려는 동기를 강화시킨다.
	3. 목표설정 (goal-setting)	<ul style="list-style-type: none"> · 참여자의 운동능력과 목표달성의지에 따라 목표설정을 하되 목표설정은 구체적으로 일시, 시간, 장소 등을 구체화해야 하며 유연성있게 해야한다. · 장기간의 목표보다는 1-2주간의 단기목표설정이 더 효과적이다. 목표기간 말미에 성과정도를 평가하고 새로운 목표를 설정한다.
	4. 강화 (reinforcement)	<ul style="list-style-type: none"> · 수료증, 점수제, 기념품 제공 등 일종의 행동교정에 대한 보상으로서 운동프로그램 지도자의 칭찬도 가장 효과적인 방법 중의 하나이다. 주기적인 검사와 피드백, 결과 설명 등도 효과적인 강화제가 될 수 있다.
	5. 자극조절 (stimulus control)	<ul style="list-style-type: none"> · 가정, 사업장, 부서에서 대상자의 규칙적인 운동습관을 자극하거나 격려하기 위한 단서를 이용한다. · 예) 운동시간 기록하기, 전날 밤에 운동복을 벽에 걸어두기, 운동시간에 알람 맞추어 놓기, 운동하는 친구와 매일 이야기하기 또는 전화
	6. 계약(contracting)	<ul style="list-style-type: none"> · 단기목표를 구체화하고 목표달성의 긍정적인 면에 초점을 맞추어 운동행동과 강화사이의 관계를 구체화하여 배우자, 친구, 주치의, 운동프로그램 지도자, 또는 관리자와 계약관계를 맺으며, 계약 만료시 재협상과 재계약을 한다.
	7. 인지전략 (cognitive strategies)	<ul style="list-style-type: none"> · 운동의 이익, 불이익 등 운동에 관련된 사고를 적극적이고 긍정적인 방향으로 바꾸도록 한다.
운동습관의 유지	1. 일반화 훈련 (generalization training)	<ul style="list-style-type: none"> · 운동종류, 운동강도, 장소, 시간, 문제점 등 관련된 자료를 기록하고 운동교실과 생활주변에서 모두 같은 자극을 사용하여 운동습관을 운동교실에서 생활주변으로 일반화시킨다.
	2. 사회적지지 (social support)	<ul style="list-style-type: none"> · 배우자, 가족 구성원, 친구, 동료의 지지는 운동의 준비단계와 유지단계에 매우 중요한 영향을 미친다. 적절한 운동파트너를 발견하는 것도 성공과 실패를 좌우할 수 있다.
	3. 자기관리 (self-management)	<ul style="list-style-type: none"> · 자기관리는 장기간 운동유지에 아주 효과적이다. 자긍심의 증가, 운동자체의 자극으로부터의 즐거움, 건강이득에 대한 기대에 초점을 두어 자신의 운동행동을 기록하고 스스로 점검하며 스스로 자신과 계약을 맺거나 자기강화전력을 개발한다.
	4. 재발대비 (relapse prevention training)	<ul style="list-style-type: none"> · 운동지도자 및 관리자는 여행, 과로, 기상악화, 질병 등 운동습관을 저해하는 상황에 대해 대비하고 있어야 한다. · 재발시 참여자의 태도가 중요하며 재발가능성에 대해서도 토론이 이루어지는 게 좋다. 재발을 미리 예견하는 경우에는 실망도 감소된다. · 재발시에는 가능한 한 빨리 운동프로그램을 다시 시작하기 위한 자기관리전략을 적용하는 것이 중요하며 목표를 구체적으로 정하고 사회적 지지를 구하고 자기강화를 재정비해야 한다. · 참여자로 하여금 재발을 실패로 보지 않고 또 하나의 도전으로 보게하는 것이 중요하다.

나. 운동 프로그램의 제공자료

회람	가톨릭대학교 건강증진팀
수신: 교직원	2000. ○. ○

직장운동 프로그램 안내

가톨릭대학교 건강증진팀에서는 교직원들의 체력 향상에 도움을 주고자 '성모병원 교직원 대상, 직장운동 프로그램 참가자'를 아래와 같이 모집하오니 참고하시어 신청하여 주시기 바랍니다.

아 래

- 제 목 : 직장운동 프로그램 참가자 모집
- 자 격 : 병원 직원으로서 체력측정 후 체질량지수(BMI)가 25이상인 분(여성우선)
- 인 원 : 신청순 50명
- 해 택 : 3개월간 운동 처방실 이용권
(매달 이용금액 60,000원*3개월) 제공
- 신청기간 : 2000년 ○월 ○일(목)까지
(단, 인원충원시 마감일이 단축될 수 있음)
- 운동기간 : 2000년○월○일-2000년○월○일(○개월간)
- 장 소 : 마리아관 1층 운동처방 크리닉
- 주 관 : 가톨릭대학교 건강증진팀

가톨릭대학교 건강증진팀

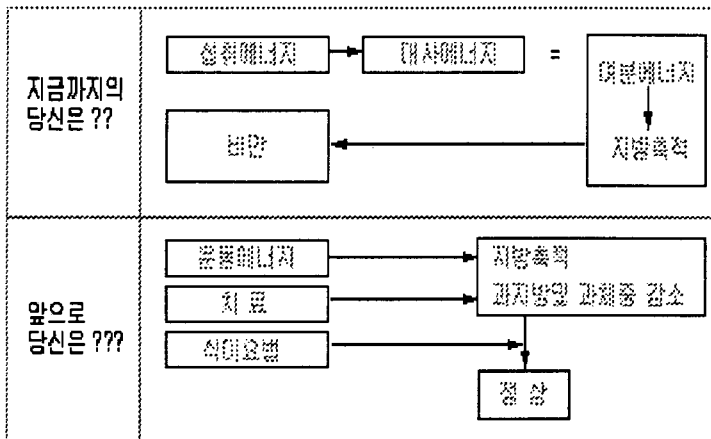
참가신청 및 문의 : 건강증진팀(2012)

체력 요인의 정의와 측정

1. 근력 : 하나의 근육이 저항에 대하여 최대의 근수축력을 발휘할 수 있는 능력
- 악력, 배근력, 1-RM으로 평가
2. 근지구력 : 저항에 대하여 장기간 동안 최대하의 근력을 작용할 수 있는 능력, 또는 같은 동작을 반복할 수 있는 능력
- 팔굽혀 펴기, 윗몸일으키기, 1-RM으로 평가
3. 심폐지구력 : 운동근육으로 산소와 영양분을 효과적으로 공급해 줄 수 있는 심장, 폐, 순환기계의 능력
- 자전거 에르고미터에 의한 최대운동부하, 트레드밀에 의한 최대운동부하, 하바드 스텝검사, 에르고 미터 최대운동부하
4. 유연성 : 관절과 근육의 부처점에 과도한 스트레인 없이 충분한 운동범위를 유효적으로 움직일 수 있는 능력
- 윗몸 앞으로 굽히기
5. 신체구성 : 근육, 뼈, 지방조직의 상대적, 절대적인 양의 관점에서의 측정



비만에서 탈출합시다 !!



맺는 말

사업장에서의 건강증진 프로그램은 제한된 공간 내에 일정한 시간동안 근로자들이 모여있기 때문에 효과적으로 건강행위의 변화를 추구할 수 있다. 기업의 문화는 근로자들의 프로그램 참여와 성공을 성원하고, 최고관리자와 다른 주요 근로자들이 건강한 생활양식의 역할 모델로서 모양을 갖추고, 각 부서의 건강상태와 실천에 대한 기록의 정기적인 정보제공을 통해 긍정적인 건강을 뒷받침할 수 있다. 이러한 직장건강증진은 의료비용을 감소시키고, 회사 이미지를 높이며, 생산성 향상을 촉진시켜 기업의 목표달성에 있어 사업주에게 최고의 기회를 제공할 것이다.

참고문헌

- 사업장 건강증진. 이강숙 외. 2000
- Ajzen, I. 1988. Attitudes, personality, and behavior. Milton Keynes: Open University Press.
- Bandura, A. 1986. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Gregg, W., A. Foote, J.C. Erfurt, and M.A. Heirich. 1990. Worksite follow-up and engagement strategies for initiating health risk behavior changes. *Health Education Quarterly* 17:455-78.
- O'Donnell, D., and W.F. Velicer. 1988. A decisional balance measure and the stages of change model. *The International Journal of the Addictions* 23:729-50.
- Prentice-Dunn, S., and R.W. Rogers. 1986. Protection motivation theory and preventive health: Beyond the health belief model. *Health Education Research, Theory and Practice* 1: 153-61.
- Prochaska, J.O., and C. DiClemente. 1986. Toward a comprehensive model of change. In *Treating addictive behaviors* edited by W. Miller and N. Heather. New York: Plenum.
- Rosenstock, I.M. 1974. Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs* 2:328-35.
- Rosenstock, I.M. 1990. The health belief model: Explaining health behavior through expectancies. In *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*, edited by K. Glanz, F.M. Lewis, and B.K. Rimer. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rosenstock, I.M., V.J. Strecher, and M.H. Becker. 1988. Social learning theory and the health belief model. *Health Education Quarterly* 15:175-83.
- Schwarzer, R. 1992. Adaptation and maintenance of health behaviors: A critical review of theoretical approaches. In *Self-efficacy: Thought control of action*, edited by R. Schwarzer. New York: Hemisphere.
- Schwarzer, R. 1999. Self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors: The role of optimism, goals, and threats. *Journal of Health Psychology* 4(2):115-127.
- Triandis, H.C. 1980. Values, attitudes, and interpersonal behavior. In *Nebraska symposium on motivation, 1979*, edited by M.M. Page. Lincoln: University of Nebraska Press.