

부록

1. 참여자용 활동지
2. 실천다짐 선언문
3. 개사한 내용
4. 설문지
5. 수료증 양식

부록 1. 참여자용 활동지

호흡기감염예방 교육 출석부

내(이름 :)의 출석부		
교육 차 수	교육 일	참석 여부
1차 교육 (호흡기 감염 개념 및 기침예절)		
2차 교육 (올바른 손 씻기)		
3차 교육 (올바른 양치질)		
4차 교육 (올바른 걷기운동)		
5차 교육 (평가 및 수료식)		
호흡기감염예방교육 5차 교육까지 참석하면 수료증 수여		

나는 나의 건강한 삶을 위해
호흡기 감염예방교육에
꼭 참석하겠습니다.

나의 약속 실천(1차 교육 후)

내(이름 :)의 약속	
실천 약속 1	기침예절을 지키겠다.
언제	기침, 재채기 할 때에

실천 약속 2	마스크를 올바르게 착용하겠다.
언제	감기 걸렸을 때, 호흡기감염질환 유행할 때

실천 약속 3	가족 및 주위분들에게 기침예절/올바른 마스크 착용 방법을 알려주겠다.
언제	수시

나는 호흡기 감염예방을 위해
기침예절을 지키고 마스크를 올바르게 착용
 할 것을 약속합니다.

노래 부르기 실천 일지

		기침예절
4주	월	
	화	
	수	
	목	
	금	
	토	
	일	

기침예절

콜록 콜록 할 때 기침을 할 때
기침예절 지키고 마스크도 쓰자

나의 약속 실천(2차 교육 후)

내(이름 :)의 약속	
실천 약속 1	올바르게 손 씻기
언제	식사하기 전, 화장실 다녀 온 후, 기침, 재채기한 후, 외출 후 집에 돌아와서

실천 약속 2	가족 및 주위분들에게 올바른 손 씻기 방법을 알려주겠다.
언제	수시

나는 호흡기 감염예방을 위해
손을 흐르는 물에 비누로 꼼꼼히 씻을 것을
약속합니다.

나의 약속 실천 일지

	손 씻기													
	식사하기 전			화장실 다녀와서								외출 후 집에와서	재채기/ 기침 후	
	이침	점심	저녁	1	2	3	4	5	6	7	8			
월														
화														
수														
목														
금														
토														
일														
2주														

노래 부르기 실천 일지

		기침예절	손 씻자
4주	월		
	화		
	수		
	목		
	금		
	토		
	일		

기침예절

콜록 콜록 할 때 기침을 할 때
기침예절 지키고 마스크도 쓰자

손 씻자

손 씻자 손 씻자 밥 먹기 전에
화장실 다녀와서도 비누로 손 씻자

나의 약속 실천(3차 교육 후)

내(이름 :)의 약속	
실천 약속 1	올바르게 양치질을 하겠다.
언제	식사하고 나서, 저녁에 잠자기 전에

실천 약속 2	구강체조를 하겠다.
언제	수시로(혹은 양치질하고 나서)

실천 약속 3	가족 및 주위분들에게 올바른 양치질방법과 구강체조방법을 알려주겠다.
언제	수시

나는 호흡기 감염예방을 위해
올바르게 양치질하고, 구강체조를 할 것을 약속합니다.

	손 씻기										양치질하기			구강 체조						
	식사하기 전			화장실 다녀와서							외출 후		재채기/ 기침 후		아침	점심	저녁	잠자 기전		
	아침	점심	저녁	1	2	3	4	5	6	7	8									
				화장실 다녀와서	외출 후 집에와서	재채기/ 기침 후														
월																				
화																				
수																				
목																				
금																				
토																				
일																				
3주																				

노래 부르기 실천 일지

		기침예절	손 씻자	양치질	구강체조
4주	월				
	화				
	수				
	목				
	금				
	토				
	일				

기침예절

콜록 콜록 할 때 기침을 할 때
기침예절 지키고 마스크도 쓰자

손 씻자

손 씻자 손 씻자 밥 먹기 전에
화장실 다녀와서도 비누로 손 씻자

양치질

양치질 하자 밥 먹고 나서
저녁에 잠자기 전에 한번 더 한번 더

구강체조

구강체조하자 양치하고 거울 보면서
혀끝을 잇몸에 대고 오른쪽으로, 왼쪽으로 다섯 번씩 하자

나의 약속 실천(4차 교육 후) 걷기운동 하기

내(이름 :)의 약속	
실천 약속 1	올바른 자세로 걷기운동을 하겠다.
언제, 얼마나	하루에, 30분 이상

실천 약속 2	가족 및 주위분들에게 올바른 자세로 걷기운동 하는 방법을 알려주겠다.
언제	수시

나는 호흡기 감염예방을 위해
올바른 자세로 걷고,
하루에 30분 이상 걷기운동 할 것을 약속합니다.

나의 약속 실천 일지

	손 씻기										양치질하기			구강 체조	30분 이상 걷기 운동				
	식사하기 전			화장실 다녀와서							식사하고 나서		잠자 기전						
	아침	점심	저녁	1	2	3	4	5	6	7	8	아침				점심	저녁		
																		외출 후 집에와서	재채기/ 기침 후
월																			
화																			
수																			
목																			
금																			
토																			
일																			
4주																			

노래 부르기 실천 일지

		기침예절	손 씻자	양치질	구강체조	걷기운동
5주	월					
	화					
	수					
	목					
	금					
	토					
	일					

기침예절

클룩 클룩 할 때 기침을 할 때
기침예절 지키고 마스크도 쓰자

손 씻자

손 씻자 손 씻자 밥 먹기 전에
화장실 다녀와서도 비누로 손 씻자

양치질

양치질 하자 밥 먹고 나서
저녁에 잠자기 전에 한번 더 한번 더

구강체조

구강체조하자 양치하고 거울 보면서
혀끝을 잇몸에 대고 오른쪽으로, 왼쪽으로 다섯 번씩 하자

걷기운동

걷자 걷자 걷자 가슴 펴고 허리세우고
하루에 30분씩 꾸준히 걷자

부록 2. 실천다짐 선언문

활동내용	실천 다짐 선언문
Orientation	나는 나의 건강한 삶을 위해 호흡기 감염예방교육 에 꼭 참석하겠습니다.
기침예절	나는 호흡기감염예방을 위해 기침예절을 지키고 마스크를 올바르게 착용 할 것을 약속합니다.
올바른 손 씻기	나는 호흡기감염예방을 위해 손을 흐르는 물에 비누로 꼼꼼히 씻을 것 을 약속합니다.
올바른 양치질	나는 호흡기감염예방을 위해 올바르게 양치질하고, 구강체조를 할 것 을 약속합니다.
올바른 걷기운동	나는 호흡기감염예방을 위해 올바른 자세로 걷고, 하루에 30분 이상 걷기운동 할 것을 약속합니다.

※ 각 개사한 노래는 '생일 축하합니다.' 멜로디에 맞춰 부르도록 한다.

부록 3. 개사한 노래 내용

활동내용	실천 활동 노래 내용
기침예절	콜록 콜록할 때 / 기침을 할 때 기침예절 지키고 / 마스크도 쓰자
올바른 손 씻기	손 씻자 손 씻자 / 밥 먹기 전에 화장실 다녀와서도 / 비누로 손 씻자
올바른 양치질	양치질 하자 / 밥 먹기 전에 저녁에, 잠자기 전에 / 한 번 더 한 번 더
구강체조	구강체조 하자 / 양치하고 거울 보면서 혀끝을 잇몸에 대하고 (오른쪽으로, 왼쪽으로) / 다섯 번씩 하자
올바른 걷기운동	걸자 걸자 걸자 / 가슴펴고 허리세우고 하루에 30분씩 / 꾸준히 걸자

※ 각 개사한 노래는 '생일 축하합니다.' 멜로디에 맞춰 부르도록 한다.

부록 4. 설문지

호흡기감염에 대한 KAP 설문 내용

I. 일반적 특성

1. 귀하의 연세는 올 해 어떻게 되십니까? (_____ 세), 띠 _____
2. 귀하의 성별은 무엇입니까? 여자 남자
3. 귀하의 현재 결혼 상태는 어떻게 되십니까?
 기혼 사별 이혼 별거 기타
4. 귀하는 현재 누구와 함께 살고 계십니까?
 혼자 살다 배우자와 단 둘이 살다
 자녀와 그의 가족(손자, 손녀)과 함께 살다 친척이나 친구와 함께 살다
⑤ 기타 _____
5. 귀하는 학교를 어디까지 다니셨습니까?
 무학 초등학교졸업 중학교졸업 고등학교졸업 대학교이상 졸업
6. 귀하는 지금 이곳에 얼마나 거주하십니까? (_____ 년 _____ 개월)

II. 건강관련 특성

7. (본인이) 내가 생각하기에 현재 내 건강은 어떻다고 생각하십니까?
 매우건강하다 건강하다 보통이다 건강하지 않다 매우 건강하지 않다
8. 현재 담배를 피우십니까?
① 예 ② 아니오
9. 귀하는 건강관련 정보를 주로 어디서 얻습니까? (다중응답)
 전혀 듣지 못했다 보건진료소나 보건소 뉴스, TV, 라디오
 인터넷 친구나 이웃 기타 _____
10. 귀하는 건강에 관련된 프로그램을 얼마나 자주 시청하십니까?
 시청하지 않음 1주일에 1회 1주일에 2~3회 1주일에 4회 이상 매일
11. 귀하는 병원이나 보건소에서 폐렴예방주사를 맞으셨습니까?
 예 아니오
12. 귀하는 올해 독감 예방접종을 하셨습니까?
 예 아니오
13. 최근에 기침예절에 관한 교육을 받아 본 경험이 있습니까?
 예 아니오 모름
14. 최근에 손 씻기에 관한 교육을 받아 본 경험이 있습니까?
 예 아니오 모름
15. 현재 진단받은 질환이 있습니까? (다중응답)
① 없음 ② 고혈압 ③ 당뇨 ④ 심장질환 ⑤ 암 _____ 기타 _____
16. 최근 일주일 내(7일 이내)에 감기에 걸린 적이 있습니까?
 예 아니오
17. 최근 일주일 내(7일 이내)에 독감에 걸린 적이 있습니까?
 예 아니오

I. 호흡기감염예방 지식

※ 여기서의 호흡기 감염은 독감 혹은 폐렴을 말합니다.
다음의 문항을 읽고 해당되는 곳에 ○ 표시해주시시오.

질문내용	예	아니오	모른다
1. 폐렴으로 인한 사망자 중 대부분이 노인이다.			
2. 독감과 감기는 다르다.			
3. 독감예방접종을 하면 독감에 걸릴 확률이 낮다.			
4. 기침이나 재채기, 콧물, 오한, 근육통 등의 증상이 있으면서 열이 매우 높을 경우에는 병원에 가서 진료를 받는다.			
5. 마스크 착용은 호흡기 감염자가 다른 사람들에게 감염되는 것을 막기 위해 중요하다.			
6. 면역력은 호흡기 감염 예방과 관련이 있다.			
7. 독감은 기침이나 재채기를 할 때 침이 튀어서 남에게 전파된다.			
8. 구강위생이 불량할 경우, 폐렴에 더 잘 걸린다.			
9. 손을 잘 씻기만 하여도 호흡기 감염을 어느 정도 예방할 수 있다.			
10. 기침이나 재채기 할 때 입을 가림으로써 호흡기 감염이 전파되는 것을 방지할 수 있다.			

II. 호흡기감염예방 태도

다음 문항을 읽고 가장 일치하는 곳에 ○ 표시해 주십시오.

질문 내용	매우 그렇다	대체로 그렇다	보통 이다
11. 만약 기침, 재채기, 콧물, 오한, 근육통 등의 증상이 있으면서 열이 매우 높을 때에는 병원진료를 받아야 한다고 생각한다.			
12. 화장실 다녀온 후에는 손을 씻어야 한다고 생각한다.			
13. 손을 씻을 때 비누를 사용하는 것이 바람직하다고 생각한다.			
14. 매끼 식사 후에는 양치질을 해야 한다고 생각한다.			
15. 보건진료소, 경로당 등에서 호흡기 감염 예방에 관련된 교육이나 프로그램을 시행한다면 참여하겠다고 생각한다.			
16. 매년 독감예방접종을 받아야 한다고 생각한다.			
17. 평상시 손수건이나 휴지(티슈)를 가지고 다닐 필요가 있다고 생각한다.			
18 기침이나 재채기를 할 때 손수건이나 옷소매를 대고 해야 한다고 생각한다.			
19. 규칙적으로 운동을 하면 면역력을 높일 수 있다고 생각한다.			
20. 충분한 수면을 취하는 것은 면역력을 높이는데 도움이 된다고 생각한다.			

III. 호흡기감염예방 이행

다음 문항을 읽고 가장 일치하는 곳에 ○ 표시해 주십시오.

질문 내용	항상 한다	자주 한다	보통 이다	가끔 한다	전혀 안한다
21. 기침, 재채기, 콧물, 오한, 근육통 등의 증상이 있으면서 열이 매우 높을 때에는 병원진료를 받는다. ※ 만약 이 경험이 없을 경우에는 아래의 질문을 한다. 가족이나 친지 등 주변사람이 위와 같은 증상이 있을 때 병원에 가서 진료를 받도록 권했다.					
22. 화장실에 다녀온 후에는 손을 씻는다					
23. 손을 씻을 때에는 비누를 사용한다.					
24. 매끼 식사 후에 양치질을 한다.					
25. 보건진료소, 경로당 등에서 호흡기 감염 예방에 관련된 교육이나 프로그램에 참여한다.					
26. 매년 독감 예방접종을 한다.					
27. 평상시 손수건이나 휴지(티슈)를 가지고 다닌다.					
28. 기침이나 재채기가 나올 때 손수건이나 옷소매에 입을 대고 한다. ※ 만약 이 경험이 없을 경우에는 아래의 질문을 한다.					
가족이나 친지 등 주변사람이 위와 같이 하도록 권했다.					
29. 매일 규칙적으로 운동을 한다.					
30. 나는 충분한 수면을 취한다.					

IV. 다음 질문은 어른신의 사회적 자본에 관한 질문입니다.

본인의 생각과 가장 가까운 것에 √ 표 해주십시오.

질문 내용	매우 그렇다	대체로 그렇다	보통 이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
31. 나는 주위사람들을 신뢰하는 편이다					
32. 나는 만나서 관계를 맺고 있는 사람들을 대체로 신뢰한 편이다					
33. 나는 행정기관을 신뢰하는 편이다					
34. 나는 규칙과 규율을 잘 지키는 편이다					
35. 나는 어렵고 힘든 사람들을 돕기 위해 노력하는 편이다					

36. 나는 시간을 잘 지키는 편이다					
37. 나는 지역의 봉사 활동 등에 참여하는 편이다					
38. 나는 친목 모임에 참여하는 편이다					
39. 나는 선거에 적극적으로 참여하는 편이다					
40. 나는 개인적인 문제를 의논할 가까운 친구들이 많은 편이다					
41. 나는 살고 있는 지역에서 잘 알고 지내는 이웃이 많은 편이다					
42. 나는 몸이 아플 때, 주위에 도움을 줄 사람들을 많이 알고 있는 편이다					

V. 호흡기감염예방 교육프로그램 만족도 관한 질문입니다.

본인의 생각과 가장 가까운 것에 √ 표 해주십시오.

질문 내용	매우 그렇다	대체로 그렇다	보통이다	대체로 그렇지 않다	절대로 그렇지 않다
1. 프로그램의 운영 내용에 만족하십니까?					
2. 강사의 강의방법은 이해하기 쉽고 만족하십니까?					
3. 프로그램 운영시간이 적절하였다고 생각하십니까?					
4. 프로그램 이용(서비스, 친절도 등)편리하셨습니까?					
5. 참여하신 후 건강에 도움이 되셨습니까?					
6. 참여하신 프로그램을 다른 분에게 권유할 생각이 있으십니까?					
7. 아쉬운 점이나 개선해야할 점이 있으시면 구체적으로 적어 주십시오.					

감사합니다.

부록 5. 수료증 양식

제0000 - 000호

수료증

성명: ○○○

소속: ○○도 ○○시 ○○리

과정명: 『농촌 거주 노인의 호흡기감염예방 교육프로그램』

기간: 20년 ○○월 ○○일 ~ 20년 ○월 ○○일

위 사람은 지혜롭고 건강한 노후의 삶을
영위하기 위해 『농촌 거주 노인의 호흡기
감염예방 교육프로그램』을 수료하였기에
이 증서를 드립니다.

20년 ○○월 ○○일

○○○ 기관장