https://doi.org/10.5082/ripep.2019.11.20

호 감 애(예) 교

호흡기감염예방 교육프로그램
-사회인지이론 기반-

권 명 순

호 감 애(예) 교

값 10,000원
93510
9 791196 644918
ISBN 979-11-966449-1-8

호흡기감염예방 교육프로그램

사회인지이론 기반

권 명 순

Title: Respiratory Infection Prevention Education Program –Based on Social Cognitive Theory-
(호흡기감염예방 교육프로그램 –사회인지이론 기반–)

Author: Kwon, Myung Soon
Designer: Jeong, Eun Mi, M2Community Co., Seoul, Republic of Korea
XML engineer: Cho, Yoonsang, M2Community Co., Seoul, Republic of Korea

Published by XML Archive, Chuncheon, Republic of Korea
Printed and bound in Korea on November 20, 2019(1st ed.)

2019 XMLARCHIVE, Chuncheon, Republic of Korea

This is Open Access publication distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Whole content of this book is freely available from: http://xmlarchive.kr

A Cataloging in Publication (CIP) of National Library of Republic of Korea for this title is available from Bibliographic Information Distribution System (http://seoji.nl.go.kr) as well as the Korean Library Information System Network (http://www.nl.go.kr/kolisnet/), National Library of Korea (CIP2019046530).

CIP
Respiratory Infection Prevention Education Program -Based on Social Cognitive Theory-
Author: Kwon, Myung Soon
Chuncheon (KR); XMLArchive, 2019 p.53; cm

ISBN 979-11-966449-1-8 93510
1. Respratory infection
2. Education program

CIP2019046530
https://doi.org/10.5082/ripep.2019.11.20
Amount of print copies: 20

This book is printed on acid-free paper

호흡기감염예방 교육프로그램

사회인지이론 기반

권 명 순

목적과 범위, 독자, 한계와 활용

Aims & scope, reader, limitation and use

목적과 범위(aims and scope)

우리나라 노인의 호흡기질환 예방을 목적으로 노인 특성에 맞추어 쉽게 따라할 수 있는 프로그램을 개발하여 지역사회 보건 간호 활동 종사자가 활용할 수 있도록 제작한 지침서이다.

예상 독자(reader)

지역사회 보건의료에 종사하는 보건의료인과 지역사회 주민, 프로그램 대상 노인 등이다.

독해 수준(level of content)

보건의료인이면 누구나 쉽게 이해하고 활용할 수 있으며 일반인도 어렵지 않게 내용을 파악하고 적용할 수 있다.

한계(limitation)

전문가의 경험과 지식에 바탕을 두고 또한 다양한 자료를 바탕으로 제작한 프로그램이므로 이 교재 내용을 적용한 효과는 장기적으로 관찰하여야 한다.

활용(use)

내용은 크리에이티브 커먼즈 라이선스(Creative Commons Attribution license)에 따라 누구든지 제한 없이 원전을 밝히고 어느 목적으로나 활용할 수 있다.

예상 독해 시간(expected time for comprehension)

최소 30분 최대 2시간

이해관계와 책임면제

Conflict of interest and disclaimer

이해관계(conflict of interest)

여기 기술한 상업회사는 저자가 알고 있는 수준에서 나열한 것이므로 다른 정보가 있다고하여 그 정보를 기술하지 않은 것에 대하여 책임을 물을 수 없고, 이 책에 나오는 어느 상업회사와도 저술에 관련하여 대가를 받은 것이 없으며 이해관계가 없다.

책임면제(disclaimer)

책임(liability): 기록에 대하여 발행인이나 편집인, 저자 모두 어떤 법적 책임도 지지 않는다. 또한 기록의 정밀성, 완벽성과 정보의 효용도에 대하여 보장하지 않는다.

사생활/비밀보장 정책(privacy/confidentiality policy): 개인정보는 한국 정부의 사생활 보호법에 의하여 보호받으며 어떠한 개인 정보도 수집할 수 없다. 개인 정보를 영리 사업이나 범죄 목적으로 사용하는 것은 대한민국 법률에 의하여 금지된다.

승인(endorsement): 어떠한 상품도 권장하지 않는다. 여기에 기술한 의견은 상품의 광고나 승인에 활용할 수 없다.

정보의 정확성(accuracy of information): 정보는 계속 진화하므로 정확성을 보장하지 않는다. 최선을 다하여 2019년도 11월 말까지 정보를 수집한 것이다.

책임면제(disclaimer): 이 단행본은 정부의 지원을 받아 비영리 목적으로 발행한 것으로 출판사 누리집에서 누구나 제한없이 내려 받을 수 있다. 이 교재 내용에 따라 프로그램을 운영하였을 때 예방 효과가 기대보다 낮거나 대상자가 프로그램 참여 중 어떠한 신체 상태가 호전되지 못한다고 하여도 이 단행본의 발행인이나 저자가 책임을 지지 않는다. 모든 내용에 대하여 어떠한 법적인 책임도 발행인, 저자 등 관련자가 지지 않으므로 독자는 이런 것을 전제로 읽어야 한다. 이 단행본에 기술한 어떤 내용도 정치적인 목적이나 법적 분쟁에 자료로 활용하는 것은 엄격하게 금지한다. 이 단행본을 읽을 때는 이런 책임면제 조항에 동의한 것으로 간주한다. 이런 전제에 동의하지 않으면 더 이상 읽을 수 없으며 읽지 말아야 한다.

광고(advertisement): 이 단행본에서 언급한 상업회사는 광고 목적이 아니라 단지 독자에게 도움이 되는 정보를 제공하는 수준이다.

저자 소개

권 명 순

연세대학교 간호대학 졸업

연세대학교 간호학석사

연세대학교 간호학박사

한림대학교 간호대학 간호학과 교수

* 이 저서는 2018년 “지역공동체 건강과 환경정의를 위한 커뮤니케이션 테크놀로지 통합연구”라는 연구과제로 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행됨(과제번호: NRF-2018S1A3A2074932)
* This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea(NRF-2018S1A3A2074932)

머리말

국내 노인인구는 세계적으로 유례가 없을 정도로 가파르게 상승하여 2026년에는 초고령 사회에 진입하게 됩니다. 이와 더불어 노인의료비 비중도 지속적으로 상승할 것으로 보입니다. 이러한 시점에서 본 책에서는 어르신들의 건강유지와 증진을 위한 프로그램을 소개하고자 합니다.

노인기의 신체적인 특성상 기능저하, 면역력저하, 정서적 안정감 하락 등의 이유로 질병에 걸릴 위험성이 높고 무엇보다도 감염성질환에 의한 저항력이 낮기 때문에 유병율과 사망률이 높습니다. 특히 호흡기 감염은 노인층의 주요사망원인으로 지난 10년간 폐렴으로 인한 사망률은 증가하고 있는 추세입니다. 따라서 호흡기감염의 고위험 집단인 노인을 위한 예방대책은 시급하고 중요한 과제입니다.

본 책에서 소개하는 프로그램은 노인기의 신체적·정서적 특성을 고려하였기 때문에 대상자가 쉽고 재미있게 따라할 수 있을 것입니다. 또한 강사를 위해서 프로그램을 논리적으로 용이하게 이해할 수 있도록 이론에 근거하여 도출하였기에 지속적이고 반복적으로 시행할 수 있으리라고 봅니다. 프로그램에 활용한 이론은 사회인지이론으로 주요개념인 관찰학습의 4단계에 맞추어서 차시별 프로그램을 만들었습니다.

프로그램은 차시 당 50분, 총 7차시로 구성되어 있고, 1차시는 호흡기감염예방 교육프로그램에 대한 소개로 오리엔테이션과 사전평가를 합니다. 이때 참여자의 흥미와 지속적인 참여를 유도하기 위해서 개인 즉석사진을 찍고 대형보드에 출석부를 만들어 실내에 부착하였습니다. 2차시부터 5차시는 ‘호흡기감염의 특성 및 기침예절’, ‘올바른 손

씻기', '올바른 양치질', '올바른 걷기운동'을 소주제로 다양한 교육방법을 이용하여 교육을 실시하고, 6차시는 교육프로그램 종료 및 평가로 설문조사와 교육소감을 서로 나누고, 수료증을 주고 가정에서 활용할 수 있는 친환경펠트가습기를 손수 만드는 시간을 가졌고, 마지막 7차시는 총 교육내용을 요약·반복하기 위해서 레크레이션을 접목하여 강화교육을 진행하였습니다.

본 프로그램의 특징은 대상자의 학습효과를 높이기 위해 오감을 최대한 활용하였고, 각 차시마다 실천다짐 선언문과 생일축하 노래를 개사하여 중요한 단어를 소리 내어 반복적으로 외침으로써 자연스럽게 중요 내용을 기억하도록 하였습니다. 또한 학습자와 교육자 간, 학습자와 학습자 간에 긍정적인 강화를 자주 사용하고, 학습자 간에 전달교육을 통해 자기효능감도 높일 수 있도록 유도하였습니다.

부디 본 책에서 소개하는 프로그램이 어르신들이 건강한 사계절을 지내기 위한 교육프로그램으로 쓰여 질 수 있기를 기대합니다.

2019년 11월

권 명 순

목차

제 1 장 프로그램 개요

1. 프로그램 필요성 1
2. 프로그램 구성 개요 6

제 2 장 프로그램 운영 실제

1. 호흡기감염예방 교육 운영 안내(1차시) 11
2. 호흡기감염의 특성 및 기침예절(2차시) 12
3. 올바른 손 씻기(3차시) 14
4. 올바른 양치질(4차시) 17
5. 올바른 걷기운동(5차시) 19
6. 프로그램 종강(6차시) 22
7. 강화교육(7차시) 24

제 3 장 프로그램 평가

1. KAP (Knowledge, Attitude, Practice) 27
2. 사회적 자본 28
3. 만족도 29

부록

1. 참여자용 활동지 31
2. 실천다짐 선언문 43
3. 개사한 내용 44
4. 설문지 45
5. 수료증 양식 49

참고문헌 50

제 1 장 프로그램 개요

1. 프로그램 필요성

세계보건기구에서는 감염성 질환의 예방을 위해서 약물적 중재와 비약물적 행위를 준수하도록 권고하고 있다(WHO, 2008). 약물적인 방법인 예방접종은 노인의 경우, 면역 노화와 만성질환의 합병증, 영양결핍, 운동부족 등으로 인해 백신의 면역원성이 성인에 비해 상대적으로 낮아져 건강한 성인의 경우 70~90%를 예방할 수 있지만 노인은 30~40%로 떨어진다(Jefferson et al, 2005; 김우주, 2009). 따라서 노인의 호흡기감염예방을 위해서는 비약물적인 예방 행위인 손 씻기, 호흡기 위생 등의 개인위생 준수, 영양섭취, 운동, 구강건강, 수면과 휴식의 기본적인 건강생활 실천을 준수함으로써 가장 저비용의 고효율적인 방법으로 권장되고 있다(Benkouiten et al, 2014; Qualls et al, 2017). 이외에도 실내 환기조절 및 온도와 습도조절이 요구되며 대화나 기침을 할 때 감염된 사람의 호흡기를 통해 전파되므로 기침 예절의 중요성을 강조하고 있다(Siegel et al, 2007). 이러한 비약물적 예방 행위는 감염의 전파를 감소시키고, 감염예방에 긍정적 영향을 준다.

이에 따라 바람직한 건강행위를 할 수 있도록 보건 분야에서 보편적으로 사용하고 있는 KAP (Knowledge, Attitude, Practice)모형에 따라 우선적으로 지식을 제공하고 태도와 건강행위로의 변화를 추구하고자 한다. 또한 지식공유와 연관성이 높다고 알려진 사회적 자본(윤동화, 2017)도 높일 수 있는 교육 프로그램을 개발하고자 시도하였다. 본 사업에서는 주민들의 동기를 강력하게 유발할 수 있는 사회학습이론에서의 관찰학습 4단계(주의집중, 유지, 기억, 동기화)를 근거로 프로그램을 개발하여 사업의 전파가 용이하도록 하였다.

1.1 이론적 배경

1) 사회인지이론 정의

사회인지이론은 인간 고유의 특징, 인간 행위의 결과, 인간이 처한 환경 간에 상호 영향을 주고받는다는 점을 전제로, 인간의 학습 및 자기효능감이라는 두 가지 중요 개념을 토대로 다양한 조건 또는 상황 아래에서 개인적 혹은 사회적으로 바람직한 결과를 도출할 수 있도록 한다(이정석 외, 2017).

Bandura (1986)의 사회인지이론은 인간의 행동이 외부 자극과 그에 따른 반응으로 설명될 수 있다고 전제한 행동주의 심리학의 한계를 극복하고, 사람의 인지와 인지에 기초한 행위, 행위로 발생한 환

경변화 등 인간, 행위, 환경, 이 세 가지 모두에 대하여 상호작용을 종합적으로 다루고자 한 포괄적인 이론이다. Bandura (1986, 1999)에 의해 개념화 된 사회인지적 기틀은 개인, 행위, 환경 간의 상호 관계를 포함한다. 이것들은 상호 의존적인 인과적 요인이지만, 각각은 상호 관계에서 다른 것에 영향을 줄 수 있는 능력을 가지고 있다. 이러한 관계를 상호결정론(reciprocal determinism)이라고 한다(이정석 외, 2017).

사회인지이론은 건강행위에 영향을 미치는 사회심리학적 역할과 행위변화를 촉진하는 방법론을 도출하고자 하였다. 사회인지이론의 강조점은 개인의 행동과 인지가 미래의 행동에 영향을 미친다는 것이다. 더 나아가 행동, 인지적 요인을 포함한 개인적 요인, 환경이 학습을 매개로 모두 서로 상호작용한다는 삼원론적이고 역동성을 바탕에 두고 있다. 개인의 학습이 이루어지는 사회적 맥락을 강조하는 것은 사회학습이론의 오랜 전통으로서는 이런 힘들의 상호작용이 상호결정론이다(Bandura, 1986) (그림 1).

자기와 사회가 서로 상호작용한다는 관점에 의하면, 인지적이거나 정서적 또는 생물학적 사건들과 같은 개인의 내적 요인들과 행동, 그리고 환경적 사건들은 서로 쌍방으로 영향을 주면서 상호결정인자로 작용한다. 상호작용적 결정요인이 똑같은 힘을 갖는다는 것을 의미하는 것이 아니라 세 가지 요인의 상대적인 영향력은 다른 활동에 대하여, 또한 다른 환경아래에서 달라진다. 서로의 영향력과 그것의 상호적 효과는 동시에 나타나는 것이 아니고, 상호인과관계에서 시간적 차이가 발생하고 서로 다른 부분

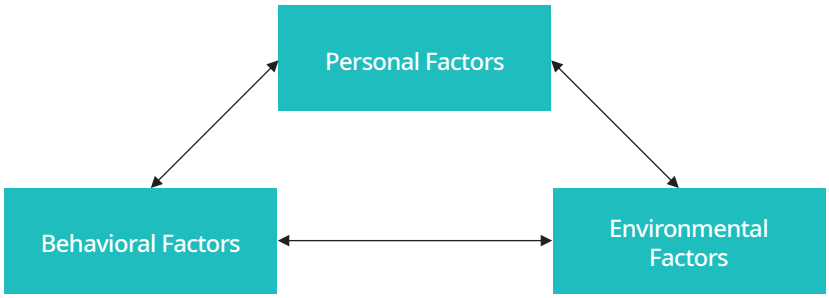

그림 . 사회인지이론: 상호결정론

Source : Bandura, A. (1986) Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Schunk, D. H. & Usher, E. L. (2012). Social cognitive theory and motivation componts & linkage. In R. M. Ryan (Ed.). The Oxford handbook of Human Motivation (p.14). New York: Oxford University Press.

들이 어떻게 작용하는지 이해할 수 있다(Bandura, 1997). Bandura (1986)는 인간의 행동이 환경적 자극에 의해 동기화되지만 개인의 인지적 요인과 그 외 다른 내적 사건들에 의해 중재되어 최종적으로 행위를 결정된다고 하였다. 개인과 환경, 행위 이 세요인은 끊임없이 서로에 영향을 주고, 한 가지 요인의 변화는 다른 요인의 변화에 영향을 미치게 된다(Bandura, 1986).

사회인지이론은 행동주의이론에 속하는 이론으로 인간의 행동은 발달 단계나 고유한 특성에 의해서라기보다는 자신이 처해있는 상황과 그 상황에 대한 해석에 의해 결정된다(Bandura, 1989)는 것을 전제한다. 사회인지이론에서 사람의 행동은 자신이 직접 경험한 것 뿐만 아니라 다른 사람의 행동을 관찰하고 모방한 관찰학습(=모델링, 대리학습)을 통해서도 이루어진다고 본다. 즉, 학습은 행동, 개인 내적 요인(기대, 자기효능감, 목표) 환경의 세 가지 요소들의 상호작용의 결과이며, 행동과 환경뿐 아니라 인지 또한 인간발달에 있어 중요한 요인이 된다(Bandura, 1989)고 해석된다.

2) 주요개념

사회인지이론은 모방, 인지, 관찰학습(모델링), 강화, 자기효능감 등의 주요개념을 통해 설명된다. 모방은 사회학습에서 중요한 과정이며 학습을 위해서 직접적인 행동을 수행하지 않아도 관찰학습을 가능하게 한다. 인지란 일반적으로 사고의 능력을 의미하며, 인지발달을 통해 지식, 추론, 문제해결, 상징화 등과 같은 고등정신과정에 속하는 모든 심리적 실체들이 가능하게 된다. 관찰학습 시에 인지는 중요한 요소로 작용하게 된다(이인정, 최해경, 2003).

한편, Bandura (1971)는 인간을 사회적인 동물로 보고, 직접적인 보상이나 벌의 결과를 통해서만 바람직한 행동을 형성하는 것이 아니라 다른 사람의 행동과 그 결과를 관찰하는 것으로도 학습이 이루어진다고 보았다. 이것을 관찰학습이라고 하며, 이는 다음과 같은 기본적인 네 가지 과정에 의해 구분된다.

(1) 주의집중단계(attention; 흥미, 주의집중)

주의집중(Attentional)과정은 유기체가 관찰학습의 모델이 되는 행동과 그 결과에 주의를 기울이는 것을 말한다. 이는 관찰학습의 가장 기본적인 단계가 된다. 만약 모델의 행동에 주의를 집중하지 않거나 부적절한 측면에 주의를 집중한다면 관찰학습은 일어나지 않는다.

(2) 유지단계(Memory; 기억 저장 및 회상. 정보제공 및 교육, 체험)

유지(Retention)과정은 관찰학습의 모델이 되는 행동을 돌이켜보기 위해 관찰자가 하는 인지적 행위

이다. 유지(=파지)과정에서는 관찰한 행동들을 보통 언어로 하여 기억하는데, 언어적인 표현이 힘든 것은 이미지로 기억하게 된다. 학습자에게 손 씻는 방법에 대해서 구체적으로 보여주거나 본인이 직접 체험함으로써 쉽게 기억하고 따라 할 수 있게 되는 것과 같다. 만약 학습자들이 기억하지 못한다면 관찰학습은 일어나지 않게 된다.

(3) 생산단계(Replay; 기억→행동 전환; 실천행위, 자기관찰, 자기교정, 피드백)

운동재생(Motor Reproduction)과정은 기억되어 있는 모델의 행동을 본인의 신체로 직접 재생산하는 과정을 말한다. 관찰한 모방행동을 성공적으로 재생하려면 머릿속에 기억한 것만으로는 안 되고, 직접 행동으로 연습해보아야 정확하고 성공적인 모방이 가능한 것이다. 따라서 반두라는 관찰자의 행동이 모델 행동과 일치되기 위해서는 실제 운동적 반복이 필요하다고 주장하였다(Bandura, 1971).

(4) 동기화단계(Motivation; 동기강화; 칭찬 및 포상)

동기화는 실제 행동으로 실현하고자 하는 동기나 욕구의 과정을 말한다. 관찰자가 모델의 행동을 정확하게 기억하고 운동능력을 지니게 되었다고 하더라도 유기체가 직접 행동하려는 동기가 없으면 실제 행동으로 나타나지 않게 된다. 이 동기화를 결정짓는 요인은 행동의 결과가 어떤 것이냐 하는 것인데, 이에 따라 동기화의 결과가 달라진다. 따라서 교육자는 관찰자의 성공적인 관찰학습을 위해 바람직한 행동을 할 때마다 강화를 제공해 줄 필요가 있다.

1.2. 프로그램의 목적 및 기대효과

본 프로그램의 목적은 호흡기감염을 예방할 수 있는 자가 관리 방법을 구체적으로 인지하고 실천하여 질병을 예방하고, 자가 관리 능력을 높여 삶의 질 향상에 기여한다.

본 프로그램의 기대효과는 초고령 사회에 진입한 농촌지역에 거주하는 어르신을 위한 호흡기감염예방사업으로, 특히 농한기 시기인 겨울동안에 보건진료소를 중심으로 진행할 수 있는 프로그램으로 활용될 수 있기를 기대한다.

2. 프로그램 구성 개요

2.1 회기별 세부내용

단계	차시	제목	목표	내용
동기유발 및 현황파악	1	프로그램 운영안내	• 프로그램 운영 안내 • 설문조사	• 보건진료소장 – 프로그램 운영 목적 및 일정 안내 • 설문조사 실시
교육실행	2	호흡기 감염의 특성 및 기침예절	• 호흡감염의 특성을 말할 수 있다. • 호흡기 감염예방의 중요성을 말할 수 있다. • 기침예절의 중요성을 말할 수 있다. • 마스크를 올바르게 착용할 수 있다.	• 프로그램의 목적, 진행과정 소개 • 프로그램 교육자 소개 • 호흡기 감염의 특성 정보 제공 • 호흡기 감염예방 정보 제공 • 기침예절의 중요성 및 올바른 방법 정보제공 • 동영상 상영 – 기침예절 및 올바른 마스크착용 관련 동영상 • 기침예절 및 올바른 마스크 착용:교육강사 시연 및 학습자 체험 • 교육내용 담아 개사한 노래 부르기 • 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서
	3	올바른 손 씻기	• 손 씻기의 중요성을 말 할 수 있다. • 손 씻기를 올바르게 할 수 있다.	• 지난 주 학습한 내용 복습 – 노래 부르기(기침예절/ 마스크착용) – 교육내용 중 핵심 내용 질문 – 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 경험 이야기 나누기 • 오늘 교육할 주제와 관련된 질문 – 평소 학습자들의 손 씻기 실태 • 손 씻기의 중요성 정보 제공 • 손 씻기 6단계방법 정보제공 • 동영상 상영 – 손 씻기의 중요성 및 손 씻기 6단계방법 • 손 씻기 체험 • 오늘 배운 교육내용 담아 개사한 손 씻기 노래 부르기 • 오늘 배운 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서
	4	올바른 양치질	• 구강건강의 중요성을 설명할 수 있다. • 양치질을 올바르게 할 수 있다. • 구강건조증 예방을 위한 침분비촉진 구강체조를 할 수 있다.	• 지난 주 학습내용 복습 – 노래 부르기(기침예절, 손 씻기) – 교육내용 중 핵심 질문 – 지난주 학습한 내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 경험 이야기 나누기 • 오늘 교육할 주제와 관련된 질문 – 학습자들의 평소 양치질 실태 – 구강건조증 경험 유무(증상, 대처방법) • 구강건강의 중요성 정보제공 • 구강 건조증 예방 정보 제공 • 구강건조증예방 관련 동영상상영

				• 올바른 양치질 및 침분비촉진 구강체조 교육강사 시연 • 학습자 체험(올바른 양치질 및 침분비 촉진 구강체조) • 오늘 배운 교육내용 담아 개사한 노래 부르기 • 오늘 배운 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서
	5	올바른 걷기운동	• 걷기운동의 중요성을 설명할 수 있다. • 걷기운동의 효과를 말 할 수 있다. • 올바른 자세로 걷기 운동을 할 수 있다.	• 지난 주 학습한 교육내용 복습 – 노래 부르기(기침예절/마스크착용, 손 씻기, 양치질, 구강체조) – 교육내용 중 핵심 질문 – 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 경험 이야기 나누기 • 오늘 학습할 주제와 관련된 질문 – 평소 즐겨 하는 운동 실태 – 걷기운동의 실태 • 걷기운동의 중요성 정보 제공 • 걷기운동의 효과 정보 제공 • 올바른 자세로 걷기 교육강사의 시연 및 학습자 체험 • 오늘 배운 학습내용 담아 개사한 노래 부르기 • 오늘 배운 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서
평가 및 마무리	6	교육 프로그램 종료	• 교육프로그램 종료 및 평가 – 수료증 및 상품 수여 – 교육프로그램 운영 평가 – 학습자 평가(설문조사) • 친환경 펠트 가습기 체험 학습	• 그동안 배운 4주제 교육내용 담아 개사한 노래 부르기 • 학습자들의 학습 모습 사진 모아 보여주기(슬라이드) • 친환경 펠트가습기 만드는 체험 • 교육 평가 – 교육프로그램 운영 평가 – 학습자 평가 (설문조사) • 학습자 교육 종료 – 수료증 및 상품 수여 – 인쇄물(교육내용 실천독려전략 위함) ① 교육내용 담은 개사한 노래 코팅한 인쇄물 ② 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서문 코팅한 인쇄물 • 다과
강화교육	7	1개월 후 강화교육	• 호흡기감염예방에 대한 지식, 태도, 이행이 일상생활에서 지속적으로 인지하고 실천할 수 있다	• 그동안 배운 4주제 교육내용 담아 개사한 노래 부르기 • 호흡기감염예방을 위하여 실천하기로 다짐한 내용 다 함께 읽기 • 질문(퀴즈) 및 게임 활용하여 학습한 교육내용 상기시켜주기

2.2 프로그램 세부내용

차시	목표	교육내용	교육방법	준비물품
1	• 프로그램 운영 안내 • 설문조사	• 보건진료소장 – 프로그램 운영 목적 및 일정 안내 • 교육프로그램 참여자 사진 촬영 – 출석상황판 운영을 위함 • 설문조사 실시 – 조사원 소개 – 조사 소요시간 안내 – 조사 실시	안내	–설문지 –폴라로이드 카메라 및 필림 –출석현황판용 보드 –포스트잇
2	• 호흡감염의 특성을 말할 수 있다 • 호흡기 감염예방의 중요성을 말 할 수 있다 • 기침예절의 중요성을 말할 수 있다 • 마스크를 올바르게 착용할 수 있다	• 프로그램의 목적, 진행과정 소개 • 프로그램 교육자 소개 • 호흡기 감염의 특성 정보 제공 • 호흡기 감염예방 정보 제공 • 기침예절의 중요성 및 올바른 방법 정보제공 • 동영상 – 기침예절 및 올바른 마스크착용 관련 동영상 • 기침예절 및 올바른 마스크 착용 – 교육강사 시연 및 학습자 체험 • 교육내용 담아 개사한 노래 부르기 • 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서	–강의(PPT활용) –동영상 상영 –교육강사 시연 –학습자 체험	–출석 현황판 –노트북 –연결전선 –동영상자료 –마스크 –선물
3	• 손 씻기의 중요성을 말 할 수 있다 • 손 씻기를 올바르게 할 수 있다	• 지난주 학습한 내용 복습 – 교육내용 개사한 노래 부르기 – 교육내용 중 핵심 내용 질문 – 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 경험 이야기 나누기 • 오늘 교육할 주제와 관련된 질문 – 평소 학습자들의 손 씻기 실태 • 손 씻기의 중요성 정보 제공 • 손 씻기 6단계방법 정보제공 • 동영상 상영 – 손 씻기의 중요성 및 손 씻기 6단계방법 • 손 씻기 체험–손 씻기 뷰박스 활용 • 오늘 배운 교육내용 담아 개사한 손 씻기 노래 부르기 • 오늘 배운 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서	–강의(PPT활용) –동영상 상영 –교육강사 시연 –학습자 체험	–출석 현황판 –노트북 –손 씻기 뷰박스 –동영상 자료 –비누 –수건 –선물
4	• 구강건강의 중요성을 설명 할 수 있다 • 양치질을 올바르게 할 수 있다 • 구강건조증 예방을 위한 침분비촉진 구강체조를 할 수 있다	• 지난주 학습내용 복습 – 노래 부르기(기침예절, 손 씻기) – 지난주 학습한 내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 경험 이야기 나누기 • 오늘 교육할 주제와 관련된 질문 – 학습자들의 평소 양치질 실태 • 구강건강의 중요성 정보제공 • 구강 건조증 예방 정보 제공	– 강의(PPT활용) – 동영상 상영 – 교육강사 시연 – 학습자 체험	–출석 현황판 –노트북 –동영상자료 –치아모형 –칫솔 –치약 –물컵 –선물

		• 구강건조증 예방 관련 동영상상영 • 올바른 양치질 및 침분비촉진 구강체조 교육강사 시연 • 학습자 체험 - 올바른 양치질 및 침분비촉진 구강체조 • 오늘 배운 교육내용 담아 개사한 노래 부르기 • 오늘 배운 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서		
5	• 걷기운동의 중요성을 설명 할 수 있다 • 걷기운동의 효과를 말 할 수 있다 • 올바른 자세로 걷기운동을 할 수 있다	• 지난 주 학습한 교육내용 복습 - 교육내용 담아 개사한 노래 부르기 - 교육내용 중 핵심 질문 - 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 경험 이야기 나누기 • 오늘 학습할 주제와 관련된 질문 - 평소 즐겨 하는 운동 실태 - 걷기운동의 실태 • 걷기운동의 중요성 정보 제공 • 걷기운동의 효과 정보 제공 • 올바른 자세로 걷기 - 교육강사의 시연 및 학습자 체험 • 오늘 배운 학습내용 담아 개사한 노래 부르기 • 오늘 배운 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서	-강의(PPT활용) -동영상 상영 -교육강사 시연 -학습자 체험	-출석 현황판 -노트북 -동영상물 -Walking 매트 -선물
6	• 교육프로그램 종료 및 평가 - 수료증 및 상품 수여 - 교육프로그램 운영 평가 - 학습자 평가 (설문조사) • 친환경 펠트 가습기 체험 학습	• 그동안 배운 4주제 교육내용 담아 개사한 노래 부르기 • 학습자들의 학습 모습 사진 모아 보여주기(슬라이드) • 친환경 펠트가습기 만드는 체험 • 교육 평가 - 교육프로그램 운영 평가 - 학습자 평가 (설문조사) • 학습자 교육 종료 - 수료증 및 상품 수여 - 교육내용 실천독려 전략 인쇄물 배부 ① 교육내용 담은 개사한 노래 인쇄 및 코팅한 것 ② 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서문 코팅한 것 • 다과	-수료증 및 상품 수여 -학습자 체험 -학습자와 좌담	-수료증 -상품 -인쇄물 (노래가사, 교육내용 실천다짐 선서문) -학습자들의 학습 사진 -학습자의 폴라로이드 사진 -펠트지 -고무줄 -설문지 -다과
7	• 호흡기감염예방에 대한 지식, 태도, 이행이 일상생활에서 지속적으로 인지하고 실천할 수 있다	• 인사하기 • 노래 부르기 - 기침예절, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 걷기운동 • 학습한 교육내용 실천하기로 다짐한 사항 다 함께 읽기 • 재교육 운영 - 학습한 교육내용 실천하기로 다짐한 사항 실제 경험 나누기 - 퀴즈 및 게임으로 운영 - 내용 : 학습한 교육내용 중 핵심 내용 - 시상	-학습자 발표 -학습자 체험	-시상품 -카드 판넬 -A4 용지 -매직펜 -PPT

제 2 장 프로그램 운영 실제

1. 호흡기감염예방 교육 운영 안내(1차시)

1) 1차시 프로그램

차시	1	제목	호흡기감염예방 교육 운영 안내
교육 목표	• 호흡기감염예방 교육 오리엔테이션 • 학습자들의 호흡기감염예방에 대한 KAP실태 파악을 위한 사전 설문조사		

구분	교육내용	준비물	소요시간
Attention	• 교육프로그램 오리엔테이션 • 호흡기감염예방에 대한 지식, 태도, 이행 현황 사전조사 취지 및 목적 설명		5분
Memory	• 사전 설문조사 실시	- 설문지	38분
Replay	• 교육 프로그램에 참여할 학습자 개인 사진 촬영	- 폴라로이드 사진기 및 필름	15분
Motivation	• 출석상황판 만든다. • 다음 교육일 안내	- 출석상황판용 보드 - 매직팬 - 스티커	2분

2) 관찰학습의 단계에 따른 1차시 강사지침서

Attention

교육프로그램 오리엔테이션

• 전반적인 교육프로그램 운영 소개
  - 호흡기감염예방 교육으로 노인대상으로 실시하는 교육프로그램이다.
  - 교육프로그램은 주 1회, 1시간씩 주제가 다른 교육을 5회 실시한다.
  - 교육프로그램 운영은 매번 출석상황 체크, 교육프로그램 종료시에 수료증 수여가 있다.

• 호흡기감염예방에 대한 지식, 태도, 이행 현황 사전조사
  - 교육프로그램이 실시하기 전에 학습자들의 실태를 파악하기 위함이다.
  - 이 사전조사는 단순히 교육프로그램을 효율적으로 운영하기 위함이다
  - 조사내용은 호흡기감염예방에 대한 지식, 태도, 이행상황에 대한 것으로 총 30문항으로 구성되었으며, 조사시간은 약 5~10분이 소요된다.

☞ 조사방법 : 대상자와 조사원이 면대면으로 설문으로 조사한다.

☞ 조사원 : 한림대학교 간호학과 학생과 교수, 연구원

☞ 조사원 소개 및 인사

Memory	**사전 조사 실시** • 호흡기감염예방에 대한 지식, 태도, 이행상황 설문조사 실시
Replay	**교육프로그램에 참여할 학습자 사진촬영** • 사진 촬용 목적 설명 : 출석상황판에 활용하기 위함 • 개인별 사진 촬영
Motivation	**출석상황판 만든다.** • 이름, 교육일로 구성된 출석상황판을 폼보드를 활용하여 만든다. • 해당하는 학습자 이름에 사진부착 해주고 다음 교육일부터는 본인이 직접 교육일에 출석했다는 표시로 스티커를 부착하도록 알려준다. **교육프로그램 다음 일정 안내**

2. 호흡기감염의 특성 및 기침예절(2차시)

1) 2차시 프로그램

차시	2	제목	호흡기 감염의 특성 및 기침예절
교육 목표	• 호흡기감염의 특성을 말할 수 있다. • 호흡기감염예방의 중요성을 말할 수 있다. • 기침예절의 중요성을 말할 수 있다. • 마스크를 올바르게 착용할 수 있다.		

구분	교육내용	준비물	소요시간
Attention	• 교육프로그램의 목적, 진행과정을 소개한다. • 호흡기감염예방 교육을 하게 되는 취지 설명 • 학습자들에게 호흡기 감염에 대해서 떠오르는 생각을 질문한다.	– 출석상황판 – PPT	13분
Memory	• 호흡기감염의 특성에 대한 정보 제공한다. • 호흡기감염예방에 대한 정보 제공한다. • 기침예절의 중요성과 마스크 올바른 착용방법에 대한 정보제공 • 동영상 상영 : 기침예절, 올바른 마스크 착용	– PPT – 동영상 영상물	10분
Replay	• 마스크 착용 시연 및 체험	– 마스크	10분
Motivation	• 노래 부르기 – 기침예절 및 마스크착용 교육내용 담아 개사한 노래 • 실천 다짐 선서 – 기침예절과 올바른 마스크착용 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기		7분

2) 관찰학습의 단계에 따른 2차시 강사지침서

Attention	**교육프로그램의 목적, 진행과정을 소개한다.** • 프로그램의 강사를 소개한다. • 앞으로 진행된 교육과정 및 일정을 소개한다. **호흡기감염예방 교육을 하게 되는 취지 설명** • 연도별 우리나라의 전체 사망원인 순위 소개(2006년, 2010년, 2016년, 폐렴 순위 상승추세) • 2016년, 2017년 노인 사망원인 순위 소개(폐렴의 순위가 3, 4위로 상승) **학습자들에게 호흡기 감염에 대해서 떠오르는 생각이 무엇인지 질문한다.** ※ 만약 반응이 없을 경우에 아래 질문을 하고 정답을 맞춘 학습자에게는 선물을 준다. • 질문 1. 호흡기감염에는 어떤 질환이 있습니까? • 질문 2. 호흡기감염의 가장 흔한 증상은 무엇입니까? • 질문 3. 호흡기감염 환자에게 가장 흔한 합병증은 무엇입니까?
Memory	**호흡기감염의 특성에 대한 정보를 제공한다.** • 원인, 전파기전, 증상, 합병증에 대한 정보 • 독감과 감기의 차이, 비교에 대한 정보 • 폐렴의 특성 **호흡기감염예방에 대한 정보를 제공한다.** • 예방행위의 종류 및 방법에 대한 정보 **기침예절의 중요성과 마스크 올바른 착용방법에 대한 정보제공** • 기침예절이란? 용어 설명 • 기침, 재채기 할 때 비말 분사거리 및 바이러스 생존기간 정보 사진 • 기침예절의 중요성 정보 **동영상 상영** • 기침예절의 중요성 https://www.youtube.com/watch?v=QEdA8gh12Gc • EBS 보니 하니와 함께하는 감염병예방 캠페인 기침예절 실험 http://www.cdc.go.kr/CDC/intro/CdcKrIntro0502.jsp?menuIds=HOME006-MNU2804-MNU2942-MNU2945&fid=10887&q_type=&q_value=&cid=138729&pageNum=1 • 마스크 올바르게 착용하는 방법 https://tv.kakao.com/channel/2653730/cliplink/300079398

Replay	**마스크 착용 시연 및 체험** • 마스크 올바른 착용방법 강사 시연 • 마스크 올바른 착용방법 학습자 체험 • 마스크 관리방법에 대한 정보 제공
Motivation	**노래 부르기(교육내용 담아 개사한 노래)** • 생일 축하합니다(곡에 맞춰서) • 노래 가사 콜록 콜록 할 때 기침을 할 때 기침예절 지키고 마스크도 쓰자 **교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서** • 선서 내용 ① 나는 기침이나 재채기 할 때 기침예절을 지키겠다 ② 나는 감기기운이 있을때 마스크를 착용하겠다 ③ 나는 가족이나 주변사람들에게 기침예절과 올바른 마스크 착용방법을 알려주겠다 • 방법 - 강사가 선서문을 먼저 읽어준다. - 학습자 다 함께 오른손을 들고서 선서문을 낭독한다. **다음 교육 주제 및 교육 일시 및 학습자가 준비할 물품 안내** • 다음 교육 일시 • 교육 주제 • 학습자가 준비할 물품 : 수건

3. 올바른 손 씻기(3차시)

1) 3차시 프로그램

3차시	3	제목	올바른 손 씻기	
교육 목표	• 손 씻기의 중요성을 말할 수 있다 • 손 씻기를 올바르게 할 수 있다			
구분	교육내용		준비물	소요시간

Attention	• 지난 주 학습 내용 복습 – 노래 부르기(기침예절 교육내용을 담아 개사한 노래) – 교육내용 중 핵심 질문 – 교육내용 실천 경험 공유 • 오늘 교육할 주제에 관련된 질문 – 평소 손 씻기 실태(빈도, 방법)	– 출석상황판 – PPT – 상품	10분
Memory	• 손 씻기의 중요성에 대한 정보 제공 • 손 씻기 6단계 방법에 대한 정보 제공 • 손 씻기 관련된 동영상 상영	– 동영상	10분
Replay	• 손 씻기 6단계 방법 시연 및 체험	– 손 씻기 뷰박스	23분
Motivation	• 노래 부르기(손 씻기 교육내용 담아 개사한 노래) • 손 씻기 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서 • 노래 부르기(기침예절, 손 씻기) • 다음 교육일 및 교육 주제 안내	– PPT	7분

2) 관찰학습의 단계에 따른 3차시 강사지침서

Attention

지난 주 학습 내용 복습

- 노래 부르기(학습내용 담아 개사한 노래)
- 교육내용 중 핵심 질문 2

  ※ 정답을 맞춘 학습자에게는 선물 제공

  질문 1. 기침, 재채기할 때에 지켜야 할 예절은?

  질문 2. 계속 기침을 할 경우에는 (　　)을 착용해야 한다
- 교육내용 실천 경험 이야기 나누기(이웃에게 알려주기 포함)
- 오늘 교육할 주제와 관련된 질문

  – 평소 손 씻기 실태(빈도, 방법)

Memory

손 씻기의 중요성에 대한 정보 제공

- 손은 일상생활에서 세균과 바이러스가 가장 접촉하는 부위
- 손에 각종 세균이 붙은 그림 소개
- 그림(손을 씻지 않을 경우 세균수가 시간이 지날수록 증가하는 그래프)
- 손을 꼭 씻어야 할 경우
- 그림(6단계 손 씻는 방법)

	손 씻기 동영상 상영 • EBS 보니하니와 함께하는 감염병예방 캠페인 올바른 손 씻기 편 http://www.cdc.go.kr/CDC/intro/CdcKrIntro0502.jsp?menuIds=HOME006-MNU2804-MNU2942-MNU2945&fid=10887&q_type=&q_value=&cid=138727&pageNum=1 • 손 씻기 6단계 방법 https://www.youtube.com/watch?v=1p24jHB86wE
Replay	**손 씻기 시연 및 체험** • 교육강사 손 씻기 6단계 시연 • 학습자 손 씻기 6단계 체험 ※ 손 씻기 뷰박스 활용
Motivation	**노래 부르기(오늘 교육내용 손 씻기 담아 개사한 노래)** ※ 생일 축하 합니다 곡에 맞춰서 • 가사 손 씻자 손 씻자 밥 먹기 전에 화장실 다녀와서도 비누로 손 씻자 **오늘 학습한 손 씻기 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서** • 선서문 내용 1. 나는 - 식사하기 전에 - 화장실 다녀와서도 - 기침과 재채기 한 후 - 외출하고 집에 돌아와서 손을 흐르는 물에 비누로 30초 이상 꼼꼼히 씻겠다 2. 나는 가족과 주변사람들에게 올바른 손 씻기 방법을 알려 주겠다 • 선서 방법 - 강사가 선서문을 먼저 읽어준다. - 학습자 다 함께 오른손을 들고서 선서문을 낭독한다. **오늘 배운 내용 핵심 복습** • 손을 씻어야 하는 이유 • 반드시 손을 씻어야 하는 경우 **다음 교육일 및 교육 주제 안내**

4. 올바른 양치질(4차시)

1) 4차시 프로그램

차시	4	제목	올바른 양치질	
교육 목표	• 구강건강의 중요성을 말할 수 있다 • 양치질을 올바르게 할 수 있다 • 침분비촉진을 위한 구강체조를 할 수 있다			
구분	교육내용		준비물	소요시간
Attention	• 지난주 학습한 내용 복습 – 노래 부르기 – 교육내용 중 핵심내용 질문 – 교육내용 실천 경험 이야기 나누기 • 오늘 교육할 주제에 관련 된 질문 – 양치질 실태(빈도, 방법) – 구강건조증 경험(증상, 대처방법)		– 출석상황판 – PPT – 선물	10분
Memory	• 구강건강의 중요성에 대한 정보 제공 • 구강건조증 예방에 대한 정보 제공 • 올바른 양치질 시연 – 치아모형 활용 • 동영상 상영 – 침분비 촉진을 위한 구강체조		– PPT – 치아모형 – 동영상	15분
Replay	• 올바른 양치질 방법 체험 • 침분비촉진을 위한 구강체조 체험		– 칫솔 – 치약 – 물컵	20분
Motivation	• 노래 부르기 – 올바른 양치질 및 침분비촉진을 위한 구강체조 교육내용을 담아 개사한 노래 • 올바른 양치질 방법 및 구강체조 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서		– PPT	5분

2) 관찰학습의 단계에 따른 4차시 강사지침서

Attention

지난 주 학습 내용 복습

- 노래 부르기
  - 기침예절/마스크
  - 손 씻기
- 교육내용 중 핵심 질문(※ 정답 맞춘 학습자에게 선물 제공)
  - 손 씻기 6단계 방법
- 교육내용 실천 경험 이야기 나누기(이웃에게 알려주기 포함)

	오늘 교육할 주제와 관련된 질문 • 양치질 실태(빈도, 언제, 방법) • 구강건조증 경험(증상, 대처방법)
Memory	**구강건강의 중요성에 대한 정보 제공** • 치아가 하는 일 • 노년기 구강건강문제 • 노인 구강관리방법 **구강건조증 예방에 대한 정보 제공** • 구강건조증 원인 및 관리 **올바른 양치질 방법에 대한 정보제공 및 시연** • 올바른 양치질 – 언제, 칫솔 종류 및 관리, 치약의 양, 행굼방법 • 올바른 양치질 방법 – 그림 소개 – 강사 시연(치아모형을 활용) **침분비촉진을 위한 구강체조 동영상 상영** http://allclip.sbs.co.kr/end.html?clipid=J01_VO10134229
Replay	**올바른 양치질 방법 체험** ※ 칫솔, 치약 배부 **구강체조 시연 및 체험** ※ 강사의 시연을 따라서 학습자 체험
Motivation	**노래 부르기** ※ 생일축하해요 곡에 맞춰서 • 양치질 교육내용 담아 개사한 노래 – 가사 양치질 하자 밥 먹고 나서 저녁에 잠자기 전에 한번 더 한번 더

• 구강체조 교육내용 담아 개사한 노래
  – 가사
    구강 체조 하자 양치하고 거울보면서 혀끝을 잇몸에 대고
    오른쪽으로, 왼쪽으로 돌리는 걸 다섯 번씩 하자
• 그동안 교육내용의 노래 부르기
  – 기침예절
  – 손 씻기
  – 양치질
  – 구강체조

교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서

• 선서문 내용
  1. 나는 식사한 후와 잠자기전에 양치질을 하겠다.
  2. 나는 한번이상 구강체조 하겠다.
  3. 나는 가족 및 주변사람들에게 올바른 양치질 방법과 구강체조 방법을 알려주겠다.
• 방법
  – 강사가 선서문을 먼저 읽어준다.
  – 학습자 다 함께 오른손을 들고서 선서문을 낭독한다.

다음 교육일 및 교육 주제 안내

• 교육 주제: 올바른 걷기운동

5. 올바른 걷기운동(5차시)

1) 5차시 프로그램

차시	5	제목	올바른 걷기운동	
교육 목표	• 걷기운동의 중요성을 설명할 수 있다 • 걷기운동의 효과를 말할 수 있다 • 바른 자세로 걷기 운동을 할 수 있다			
구분	교육내용		준비물	소요시간
Attention	• 지난 주 학습한 내용 복습 – 노래 부르기 : 기침예절, 손 씻기, 양치질, 구강체조 – 교육내용 중 핵심 질문 – 교육내용 실천 경험 이야기 나누기(이웃에게 알려주기 포함) • 오늘 교육할 주제와 관련된 질문		– 출석상황판 – PPT – 선물	8분

Memory	• 걷기운동의 중요성에 대한 정보 제공 • 걷기운동의 효과에 대한 정보 제공 • 걷기운동 시 유의할 사항에 대한 정보 제공 • 동영상 상영(걷기운동 효과 및 주의사항 등)	– PPT – 동영상	8분
Replay	• 올바른 자세로 걷기 강사 시연 • 올바른 자세로 걷기 학습자 체험	– Walking 매트	27분
Motivation	• 노래 부르기 – 교육내용 담아 개사한 노래 • 교육내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서 • 노래 부르기 – 기침예절/마스크, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 올바른 자세로 걷기운동 • 다음 교육일 및 종강 안내	– PPT	7분

2) 관찰학습의 단계에 따른 5차시 강사지침서

Attention

지난 주 학습 내용 복습

- 노래 부르기(기침예절/마스크착용, 올바른 손 씻기, 올바른 양치질, 구강체조)
- 교육내용 중 핵심 질문(※ 정답 맞춘 학습자에게 선물제공)
  - 3,3,3+1 의미는?
- 교육내용 실천 경험 이야기 나누기(이웃에게 알려주기 포함)
- 오늘 교육할 주제와 관련된 질문
  - 주로 하는 운동은?(종류, 빈도)
  - 걷는 운동은?(얼마나 자주, 시간 (분))

Memory

걷기운동의 중요성에 대한 정보 제공

- 걷기운동의 특성(장점)
- 올바른 걷기 자세(그림, 바른 자세/나쁜 자세)
- 바른 걷기방법(그림)
- 걷기운동 시 유의할 사항

걷기운동의 효과에 대한 정보 제공

- 걷기운동을 매일 30분 이상 꾸준히 하면 얻는 효과

동영상 상영

- 걷기운동의 효과 및 주의 사항

Replay	**※ Walking 매트(5m)활용** **강사 시연** • 올바른 자세로 걷는다. **학습자 체험** • 평소 걷는 대로 걷는다. • 오늘 배운 올바른 자세로 걷는다. – 학습자 전원 한사람도 빠짐없이 걷는다. – 한 사람씩 혼자서 걸으며, 강사 및 다른 학습자들이 의견 및 조언해준다. – 강사로부터 조언 받은 대로 다시 걷는다.
Motivation	**노래 부르기** • 오늘 교육받은 걷기운동 교육내용 담아 개사한 노래 부르기 – 가사 걷자 걷자 걷자 가슴펴고 허리 세우고 하루에 30분씩 꾸준히 걷자 ※ 생일축하합니다 곡에 맞춰서 • 그동안 교육받은 노래 부르기 – 기침예절/마스크착용, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 걷기운동 • 오늘 교육받은 내용 실천 및 이웃에게 알려주기 실천 다짐 선서 • 선서문 1. 나는 걸을 때 가슴펴고 허리 세우고서 하루에 30분 이상 걷겠다 2. 나는 가족과 주변사람들에게 올바른 걷기운동 방법을 알려 주겠다 • 방법 – 강사가 선서문을 먼저 읽어준다. – 학습자 다 함께 오른손을 들고서 선서문을 낭독한다. **다음 주 교육일 및 교육 주제 안내 : 종강**

6. 프로그램 종강(6차시)

1) 6차시 프로그램

차시	6	제목	교육 프로그램 종강
교육 목표	• 학습자들의 호흡기감염 교육프로그램을 종료한다. • 친환경 펠트 가습기 만드는 작업 체험 • 호흡기감염예방에 대한 지식, 태도, 이행에 대해 재평가한다.		

구분	교육내용	준비물	소요시간
Attention	• 호흡기감염예방에 대한 지식, 태도, 이행에 대한 재평가 • 노래 부르기 – 그동안 배운 기침예절, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 올바른 자세로 걷기 • 대상자들의 활동 모습 사진 모아 슬라이드로 보여준다.	– 설문지 – 대상자들의 활동 모습 사진 – PPT	35분
Memory	• 학습자들에게 수료증 및 상품 수여 • 교육내용 지속적으로 실천하도록 코팅 인쇄물 배부 – 각 주제별 노래가사 – 각 주제별 실천다짐 선서문	– 수료증 – 상품 – 코팅 인쇄물 (노래가사, 실천다짐 선서문)	10분
Replay	• 친환경 펠트 가습기 만드는 체험 • 교육 프로그램에 대한 평가 – 좌담회 활용한 평가 – 설문지 활용한 평가	– 펠트지 – 고무줄 – 다과	10분
Motivation	• 노래 부르기 – 기침예절, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 올바른 자세로 걷기 • 교육내용 다짐 선서 낭독	– PPT	5분

2) 관찰학습의 단계에 따른 6차시 강사지침서

Attention

호흡기감염예방에 대한 지식, 태도, 이행에 대한 설문조사

• 설문조사에 대한 안내

– 목적 : 교육의 효과 평가

– 조사 내용 : 교육프로그램 실시하기 전에 실시한 내용과 동일

– 조사원 : 간호학과 학생, 연구원

– 조사 방법 : 설문조사(학습자 1 : 조사원 1)

	노래 부르기 • 기침예절, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 올바른 자세로 걷기 **학습자들의 학습모습 사진 모아 보여주기** • 1회~ 5회 교육에서 촬영한 사진을 동영상으로 제작하여 상영한다.
Memory	**학습자들에게 수료증 및 상품 수여** • 수료증 : 부록 1. 참조 • 상품 준비 • 수료증 및 상품 수여자: 본 연구의 책임 교수 • 수료증 및 상품 수여 방법: 학습자 한명씩 나와 수료증 받다 **코팅 인쇄물 배부** ① 노래 가사(2회~5회 교육내용 담아 개사한 노래) 부록 2. 참조 ② 교육내용 실천 다짐 선서문(2회~ 5회 교육내용 중 실천 사항) 부록 3.참조
Replay	**친환경 펠트 가습기 만드는 체험** • 준비물: 펠트지(다양한 색깔로 준비, A3), 고무줄, 작업대 • 참고 사항 – 노인 특성과 시간을 고려하여 사전에 80% 정도 제작해서 준비한다. – 노인 학습자들은 20%인 작업만 하면 100% 완성품이 되도록 한다. • 학습자들과 만드는 과정 – 작업대(食床) 1~2대를 연결하여 설치하고 학습자들이 모여 앉는다. – 학습자별로 좋아하는 색상의 펠트지를 선택하도록 한다. – 교육 강사의 시연대로 따라서 만든다. **교육프로그램에 대한 평가** • 좌담회 활용한 평가 – 다과 및 차 준비한다. – 운영자의 주도로 각 학습자들의 특성을 고려한 적절한 질문과 소감을 발표한다. – 학습자 한 사람도 빠짐없이 이야기하도록 한다. **설문조사지를 활용한 평가** – 설문내용: 부록 4. 참조 – 설문방법: 호흡기 감염예방에 대한 지식, 태도, 이행에 대한 설문조사 시 함께 병행
Motivation	**노래 부르기(기침예절, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 올바른 자세로 걷기)** **교육내용 실천 다짐 선서문 낭독(기침예절, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 올바른 자세로 걷기운동)**

7. 강화교육(7차시)

1) 7차시 프로그램

차시	7	제목	강화교육	
교육 목표	• 호흡기감염예방에 대한 지식, 태도, 이행이 일상생활에서 지속적으로 인지하고 실천할 수 있다			
구분	교육내용		준비물	소요시간
Attention	• 인사하기 • 노래 부르기 – 기침예절, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 걷기운동 • 호흡기감염예방을 위하여 실천하기로 다짐한 내용 다 함께 읽기		–PPT	5분
Memory & Replay	• 일반적인 질문 ※ 전체 대상 / 발표 – 호흡기감염예방 교육 핵심내용을 담아 개사한 노래 가사 틀지지 않고 부르기 – 호흡기감염예방을 위하여 실천하기로 다짐한 내용 실천 경험 이야기 발표 • 교육내용에 대한 질문 ※ 전체대상/ OX / 개인시상 • 교육내용에 대한 단어 맞추기 ※그룹게임/몸짓		–PPT –카드 판넬 –A4 용지 –매직팬 –상품	40분
Motivation	• 다 함께 선서하기 – 호흡기감염예방을 위한 실천사항 • 다 함께 노래 부르기 – 호흡기감염예방 교육내용 담아 개사한 노래		–PPT	5분

2) 관찰학습의 단계에 따른 7차시 강사지침서

Attention

인사하기

오늘의 강화교육 취지 및 교육운영 설명

노래 부르기

• 기침예절, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 올바른 자세로 걷기

호흡기감염예방을 위하여 실천하기로 다짐한 내용 다 함께 읽기

Memory & Replay	**일반적인 문제** • 호흡기감염예방 교육 핵심내용을 담아 개사한 노래 가사틀리지 않고 부르기 • 호흡기감염예방을 위하여 실천하기로 다짐한 내용 실천 경험이야기 발표 **교육내용에 대한 질문(퀴즈)** • 총 5질문 중 3질문은 OX문제, 1질문은 각자 A4용지에 정답을 써서 발표, 1질문은 말과 동작으로 발표 **교육내용에 대한 질문** • 2 그룹으로 분반하여 게임으로 운영 • 팀원 중 한 사람씩 나와 카드로 제시한 단어를 자기 팀원들에게 몸짓으로 설명하여 단어 맞추기 • 각 그룹 당 8개 단어, 많이 맞춘 팀이 승리 • 제시한 단어는 교육내용 중 핵심 주요 단어를 선택함
Motivation	**다 함께 노래 부르기 : 호흡기감염예방 교육내용 담아 개사한 5주제 노래** • 기침예절, 손 씻기, 양치질, 구강체조, 걷기운동 **다 함께 선서하기 : 호흡기감염예방을 위한 실천사항**

제 3 장 프로그램 평가

1. KAP (Knowledge, Attitude, Practice)

1) 호흡기감염예방 지식

호흡기감염예방 지식은 호흡기감염예방에 대해 배우거나 실천을 통해 알게 된 명확한 인식이나 이해를 말하며(김숙희, 김정선, 2012), 본 연구는 Park 등(2018) 이 복지관을 이용하는 노인을 대상으로 개발한 호흡기감염예방에 대한 지식 측정도구를 기초하여 농촌 지역 노인에게 적합하도록 수정·보완하였다. 도구 개발 및 내용 타당도 검증은 선행연구(김숙희, 김정선, 2012; 송민선, 양남영 2017)에서 시행한 절차를 근거로 하였다. 원 도구의 13문항 중에서 호흡기감염 질환에 의한 사망위험, 구강위생, 전파경로에 대한 중복 문항을 각각 제외하여 10문항으로 구성하였으며, 원 도구의 문항 중 '폐렴으로 인한 사망자 중 90% 이상이 65세 이상 노인이다.'와 같이 수치를 기준으로 응답하는 문항은 '폐렴으로 인한 사망자의 대부분이 65세 이상 노인이다.'로 농촌 거주 노인이 이해하기 쉬운 문항으로 수정하였다. 이와 같이 연구팀이 완성한 문항은 농촌지역 보건진료소의 보건진료전담공무원 2인의 자문을 받아 노인들이 최대한 이해하기 쉬운 문장으로 수정·보완한 후 전문가 8인(노인 간호학 전공 교수 1인, 10년 이상 노인센터에 근무한 간호사 2인, 고등학교 보건교사 1인, 종합병원과 정부기관의 감염병 전문 간호사 각각 1인씩 총 2인, 교육학박사 1인, 홍보학과 교수 1인)에게 내용타당도(Content Validity Index, CVI) 검정을 실시한 결과, CVI는 .85이었다. 검정을 거친 설문지는 65세 이상 노인 5인에게 예비조사를 실시한 결과, 더 이상 수정·보완 사항이 없어 최종적으로 10문항으로, 일반적 지식 2문항, 증상 및 합병증 2문항, 전파경로 1문항, 위험요인 2문항, 예방행위 3문항으로 구성되었다. 정답은 1점, 오답 및 모른다는 0점으로 총 10점으로 점수가 높을수록 지식수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 KR20 (Kuder-Richardson Formula 20)은 .69이었다.

2) 호흡기감염예방 태도

호흡기감염예방 태도는 호흡기감염예방에 대한 준비태세로서의 마음가짐을 말하며(김숙희, 김정선, 2012), 본 연구에서 사용한 도구는 호흡기감염예방에 대한 원칙과 지침 등 문헌 고찰(송민선, 양남영, 2017; 최정실 외, 2012; 한선임 외, 2017)을 근거로 하여 증상관리 1문항, 손 씻기 2문항, 구강위생 1문항 기침예절 2문항 예방접종 1문항, 저항력증강을 위한 운동과 수면 2문항, 교육 참여 의도 1문항 호흡기감염예방에 대한 태도 총 10문항으로 구성하였다. 위에 언급한 호흡기감염예방 지식 도구와 동일하게 보건진료전담공무원 2인에게 자문을 통해 노인들이 이해하기 쉬운 문장으로 수정·보완한 후 전문

가 집단에게서 내용타당도 검정을 실시하였고, CVI는 .95이었다. 또한 완성된 설문지를 노인 5인에게 예비조사를 실시하였다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '매우 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 긍정적인 태도임을 의미한다. 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α=.85이었다.

4) 호흡기감염예방 이행

호흡기감염예방 이행은 호흡기감염예방 행위를 실제로 해내는 것을 말하며(김숙희, 김정선, 2012), 본 연구에서 사용한 도구는 호흡기감염예방 관련 원칙과 지침 등 문헌 고찰(송민선, 양남영, 2017; 최정실 외, 2012; 한선임 외, 2017)을 기초로 하여 증상관리 1문항, 손 씻기 2문항, 구강위생 1문항 기침예절 2문항 예방접종 1문항, 저항력증강을 위한 운동과 수면 2문항, 교육 참여 의도 1문항 총 10문항으로 구성하였으며, 위에 언급한 호흡기감염예방에 대한 지식과 태도도구와 동일하게 보건진료전담공무원 2인에게 자문을 통해 노인들이 이해하기 쉬운 문장으로 수정·보완한 후 전문가 집단에게서 내용타당도 검정을 실시하였고, CVI는 .94이었다. 또한 완성된 설문지를 노인 5인에게 예비조사를 실시하였다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 '전혀 안 한다' 1점에서 '항상 한다' 5점으로 점수가 높을수록 이행이 높음을 의미한다. 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α=.80이었다.

2. 사회적 자본

본 연구에서는 신근영과 고재욱 (2017)이 사용한 사회적 자본 도구를 저자의 승인을 받아 사용하였다. 본 도구는 4개의 하부영역 신뢰 3문항, 규범(호혜성) 3문항, 참여 3문항, 네트워크 3문항 총 12문항으로 구성되었으며, 신뢰는 타인에 대한 신뢰정도, 규범은 규율과 규칙 준수와 자원봉사를 위한 노력, 참여는 지역커뮤니티 참여와 지역사회주민 행사 참여율을 말하며, 네크워크는 가족이나 주위사람과의 교류 정도, 도움 가능한 사람 등에 대한 것이다(신근영, 고재욱, 2017). 각 문항은 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 사회적 자본 활용이 높음을 의미한다. 본 도구는 설문조사 시행 전 65세 이상 노인 5인에게 예비조사를 실시하였으며, 수정·보완 사항이 없이 본 설문조사에 사용하였다. 선행연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α=.89로 나타났다. 본 연구에서는 Cronbach's α=.88로 나타났다.

3. 만족도

프로그램 실시 후에 운영에 대한 만족도 평가를 위한 질문으로 총 7문항이다. 교실 운영, 강사의 강사 방법 이해, 운영시간의 적절성, 프로그램 이용의 편리성, 교육 참여 후 본인건강에 도움정도, 이 프로그램을 다른 분에게 권유할 의향 정도로 구성하여 '매우 그렇다' '대체로 그렇다' '보통' '대체로 그렇지 않다' '절대로 그렇지 않다'로 '대체로 그렇다'가 가장 만족도가 높은 것으로 해석한다.

부록

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

부록 1. 참여자용 활동지

호흡기감염예방 교육 출석부

나(이름 :　　)의 출 석 부		
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)

나(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)

나(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
		아침	점심	저녁	1	2	3	4	5	6	7	8		
2주	월													
	화													
	수													
	목													
	금													
	토													
	일													

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)

나(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 집에와서	재채기/ 기침 후	식사하고나서			잠자 기전	
		아침	점심	저녁	1	2	3	4	5	6	7	8			아침	점심	저녁		
3주	월																		
	화																		
	수																		
	목																		
	금																		
	토																		
	일																		

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

나(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								외출 후 집에와서	재채기/ 기침 후	식사하고나서			잠자 기전		
		아침	점심	저녁	1	2	3	4	5	6	7	8			아침	점심	저녁			
4주	월																			
	화																			
	수																			
	목																			
	금																			
	토																			
	일																			

노래 부르기 실천 일지

		기침예절	손 씻자	양치질	구강체조	걷기운동
5주	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
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 감염예방교육에 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 것을 약속합니다.
올바른 양치질	나는 호흡기감염예방을 위해 올바르게 양치질하고, 구강체조를 할 것을 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 대해고 (오른쪽으로, 왼쪽으로) / 다섯 번씩 하자
올바른 걷기운동	걷자 걷자 걷자 / 가슴펴고 허리세우고 하루에 30분씩 / 꾸준히 걷자

※ 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 거주하셨습니까? (_____ 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 □ 아니요
12. 귀하는 올해 독감 예방접종을 하셨습니까?
    □ 예 □ 아니요
13. 최근에 기침예절에 관한 교육을 받아 본 경험이 있습니까?
    □ 예 □ 아니요 □ 모름
14. 최근에 손 씻기에 관한 교육을 받아 본 경험이 있습니까?
    □ 예 □ 아니요 □ 모름
15. 현재 진단받은 질환이 있습니까? (다중응답)
    ① 없음 ② 고혈압 ③ 당뇨 ③ 심장질환 ④ 암_____ □ 기타_____
16. 최근 일주일 내(7일 이내)에 감기에 걸린 적이 있습니까?
    □ 예 □ 아니요
17. 최근 일주일 내(7일 이내)에 독감에 걸린 적이 있습니까?
    □ 예 □ 아니요

Ⅰ. 호흡기감염예방 지식

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

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 어르신의 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 팜여하는 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	보통 이다	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

제OOOO - 000호

수 료 증

성 명 : ○ ○ ○

소 속 : ○○도 ○○시 ○○리

과정명 : 『농촌 거주 노인의 호흡기감염예방 교육프로그램』

기 간 : 20 년 ○○월 ○○일 ~ 20 년 ○월 ○○일

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

20 년 ○○월 ○○일

○○○ 기관장

참고문헌

1. 김숙희, 김정선 (2012). 노인의 흡인성 폐렴에 대한 간호사의 지식, 예방간호에 대한 태도 및 실천. 노인간호학회지, 14(2), 99-109.
2. 김우주. (2010). 노년내과 심포지엄:노년기 예방접종. 대한내과학회지, 76, 310-316.
3. 윤동화. (2017). 노인 건강태도와 건강증진행동 관계에 사회적 자본의 매개효과. 광주, 조선대학교. 박사학위논문.
4. 이인정, 최해경. (2003). 인간행동과 사회환경. 나남출판
5. 이정석, 강택구, 곽소윤, 조일현, 김보경. (2017). 사회인지이론의 적용을 통한 환경친화적 행동 촉진에 대한 연구. 기본연구보고서, 2017, 1-161.
6. 송민선, 양남영 (2017). 지역사회 거주 노인의 기침예절에 관한 지식과 실천도. 가정간호학회지, 24(1), 52-60. https://doi.org/10.22705/jkashcn.2017.24.1.052
7. 신근영, 고재욱 (2017). 노인의 자기 효능감이 노후준비에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 17(9), 255-267. http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.09.255
8. 최정실, 김철규, 박승미. (2012). 일 지역 노인의 폐구균 예방접종 실태와 지식, 인지도 및 폐구균 폐렴 예방 실천도. 지역사회간호학회지, 23(3), 266-275. http://dx.doi.org/10.12799/jkachn.2012.23.3.266
9. 한선임, 권중목, 안보영, 안재훈, 이승훈, 임현정, 김현주. (2017). 군인의 손 씻기 지식, 태도 및 실천 조사. 한국콘텐츠학회논문지 17(8), 472-482. https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.08.472
10. Bandura A. (1971). Social learning theory. Morristown.
11. Bandura A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
12. Bandura A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-

efficacy. Developmental psychology, 25(5), 729.

13. Bandura A. (1997). Self-efficacy: The experience of control. New York: WH.

14. Bandura A. (1999). Social cognitive theory of personality. Handbook of personality, 2, 154-196.

15. Benkouiten S, Brouqui P, Gautret P. Non-pharmaceutical interventions for the prevention of respiratory tract infections during Hajj pilgrimage. Travel medicine and infectious disease. 2014;12(5):429-442. http://dx.doi.org/10.1016/j.tmaid.2014.06.005

16. Jefferson T, Rivetti D, Rivetti A, Rudin M, Pietrantonj CD, Demicheli V. Efficacy and effectiveness of influenza vaccines in elderly people: a systematic review. The Lancet. 2005;366(9492):1165-1174. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67339-4

17. Qualls N, Levitt A, Kanade N, Wright-Jegede N, Dopson S, Biggerstaff M, et al. Community mitigation guidelines to prevent pandemic influenza - United States, 2017. The Morbidity and Mortality Weekly Report Recommendations and Reports. 2017;66(1):1-34. https://dx.doi.org/10.15585/mmwr.rr6601a1

18. Siegel JD, Rhinehart E, Jackson M, Chiarello L. 2007 Guideline for isolation precautions: preventing transmission of infectious agents in health care settings. American journal of infection control. 2007;35(10 Suppl 2):S65-164.

19. Schunk, D. H. & Usher, E. L. (2012). Social cognitive theory and motivation componts & linkage. In R. M. Ryan (Ed.). The Oxford handbook of Human Motivation(p.14). New York: Oxford University Press.

20. Park Y. H., Lee S. H., Yi YM, Lee C. Y., Lee M. H. (2018). Compliance with respiratory infection preventive behaviors and its related factors in older adults using a senior center. Journal of Korean Academy of Community Health Nursing. 29(3), 322-334. https://doi.org/10.12799/

jkachn.2018.29.3.322

21. World Health Organization. Advocacy, communication and social mobilization for TB control: A guide to developing knowledge, attitude and practice surveys. Geneva: World Health Organization; 2008

색인

노인 2, 5, 11, 13, 18, 23, 27, 28, 46, 49

호흡기감염예방 2, 5, 6-8, 11, 12, 13, 22-25, 27, 28, 31, 32, 34, 37, 40, 43, 46, 47, 49

교육 프로그램 2, 7-9, 11, 12, 13, 22, 23, 48, 49

프로그램 2, 5, 6-15, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 29, 45-49

사회인지이론 2-4

관찰학습 2, 4, 5, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 24

모방 4, 5

인지 2, 3, 4, 5, 7, 9, 24

강화 4, 5

주의집중 2, 4

유지 2, 4, 5

생산 5

동기화 2, 4, 5

반두라 5

손 씻기 2, 5- 9, 14, 15, 16, 17, 19-25, 27, 28, 31, 34, 35, 38, 41, 43-45

양치질 6-9, 17-25, 31, 37, 38, 39, 41-44, 46, 47

기침예절 6-9, 12-15, 17, 19-25, 27, 28, 31-33, 36, 39, 42, 43-45

걷기운동 7, 9, 19, 20, 21, 23-25, 31, 40, 42-44

평가 7, 9, 22, 23, 27, 29, 31

강화교육 7, 24

KAP 2, 11, 27, 45

지식 2, 4, 7, 9, 11, 12, 22-24, 27, 28, 46

태도 2, 7, 9, 11, 12, 22-24, 27, 28, 46

이행 9, 11, 12, 22-24, 28, 47

강사지침서 11, 13, 15, 17, 20, 22, 24

노래가사 9, 22

실천다짐 선언문 30

마스크 6-8, 12, 13, 14, 17, 20, 21, 32, 33, 36, 39, 42-44, 46

만족도 29, 48

사회적 자본 2, 28, 47

활동지 31

실천 일지 33, 35, 36, 38, 39 , 41, 42

수료증 7, 9, 11, 22, 23, 31, 49

체험 4, 6-9, 12, 14-18, 20, 21-23

구강체조 7, 9, 17-25, 37, 39, 42-44

친환경펠트가습기 7, 9, 22, 23

시연 6-9, 12, 14-18, 20, 21, 23

사진촬영 8, 11, 12

출석부 31

시연 6-9, 12, 14-18, 20, 21, 23

사진촬영 8, 11, 12

출석부 31