



왜 매뉴얼의 효과성을 검증하는 연구를 할까요?

- 연구의 목적은 무엇인가요?

본 연구는 선행연구의 결과와 선생님들의 실제 현장 경험을 바탕으로 개발한 행동수정 매뉴얼을 실제로 지역사회 건강 상담 프로그램에 적용하여 그 효과성을 검증하고자 합니다. 본 연구를 통해 연구자는 행동수정 매뉴얼 사용이 실제 지역사회 노인 만성질환 환자의 행동 변화에 효과적인지를 판단할 수 있으며, 더 나은 행동수정 매뉴얼로 발전하기 위해 수정 및 보완해야 할 사항에 대한 정보를 얻을 수 있습니다.

- 행동수정 매뉴얼은 왜 개발하나요?

행동수정 기법은 기존의 연구들을 통해 건강 관련 행동 변화에 효과적이라 입증된 상태입니다. 행동수정 기법의 효과성을 높이기 위해서는 각 개인의 상황적 특징을 고려한 행동수정 전략이 사용되어야 합니다. 그러나 한 명의 상담자가 다수의 내담자를 담당하는 지역사회의 건강관리 프로그램에서 각 내담자별로 행동수정 기법을 모두 달리하는 것은 쉽지 않습니다. 이에 본 연구에서는 지역 주민의 건강 증진을 위해 노력하고 계신 선생님들께서 행동수정 기법을 보다 쉽고 효과적으로 활용하실 수 있도록 각 상황에 적합한 행동수정 기법을 정리한 행동수정 매뉴얼을 제작하였습니다. 이 행동수정 매뉴얼이 건강행동 증진을 위한 개입의 길잡이 역할을 하여, 지역 주민들의 건강행동을 증진을 돕고, 더불어 건강관리 프로그램을 제공하시는 선생님들의 업무 부담 경감과 업무 효율 증진에 도움이 되었으면 하는 것이 연구자들의 바람입니다.

- 매뉴얼의 효과성 검증은 왜 해야 하나요?

행동수정 기법은 내담자 개개인의 현실적인 상황을 고려하여 행동이 변화하기 쉬운 환경을 조성하는데 초점을 맞추고 있으므로 지역사회 건강관리 프로그램에서 행동수정 기법을 활용한 건강상담을 제공하는 것은 행동변화가 절실한 만성질환 환자들에게서 실질적 행동 변화를 이끌어내는데 효과적이라 기대됩니다. 그러나 국내에서 만성질환 환자들, 그 중에서도 행동 변화가 특히 어려운 노인 만성질환 환자들을 주 대상으로 하여 체계적으로 행동수정 기법을 적용한 상담관리 프로그램은 매우 드뭅니다. 여러 지역사회의 건강관리 장면에 적극적으로 행동수정 기법을 적용하기 위해서는 그 효과성을 객관적으로 입증하는 절차를 거쳐야 합니다. 이 과정에서 현장에서 실제로 근무하고 계신 선생님들의 적극적인 도움이 절실합니다.

- **연구는 어떤 절차를 거쳐 진행되나요?**

연구는 크게 1)집단배정 2)사전검사 3)상담 프로그램 4)사후검사로 구성됩니다. 연구에 참가하시게 되면, 행동수정 매뉴얼을 사용하는 ‘개입집단’ 또는 기존의 상담 프로그램 방식을 유지하는 ‘대조집단’ 중 하나에 배정됩니다.

연구자는 상담 프로그램 전후로 이루어지는 두 검사의 결과를 비교함으로써 행동수정 매뉴얼을 활용한 상담 프로그램이 내소자의 신체적/심리적/행동적 변화 및 상담 프로그램을 담당하시는 선생님들의 심리적 변화에 영향을 미치는지를 판단하게 됩니다.

- **집단 배정은 어떻게 이루어지나요?**

집단배정은 보건지소 단위로 이루어집니다. 먼저 연구에 참가하시는 보건지소 선생님들이 모집되고 나면, 연구자는 각 선생님들께서 근무하시는 보건지소를 개입집단 또는 대조집단 중 하나에 임의로 배정합니다. 그 후 각 보건지소별로 상담 프로그램에 참여할 노인 만성질환 환자분들을 모집하게 되는데, 이 분들은 내소하시는 보건지소가 속한 집단에 자동으로 배정됩니다.

연구자가 임의적으로 집단 배정을 실시하는 이유는 각 집단에 비슷한 조건의 보건지소를 할당하여 연구의 공정성을 확보하기 위해서입니다. 집단 배정 시 연구자가 고려하는 사항은 각 보건지소별 참가자 모집 시기, 프로그램 담당자의 해당 경력 기간, 내소 인원 등입니다.

- **왜 대조집단이 필요한가요?**

만약 개입집단에서 프로그램 전후로 통계적으로 의미가 있다고 판단할 만한 차이가 관찰된다 해도 이 차이는 시간에 따른 자연적인 변화이거나 혹은 행동수정 매뉴얼 사용이 아닌 다른 원인에 의한 변화일 가능성이 있습니다. 이 때문에 연구자는 개입집단과 모든 조건이 동일하되, ‘행동수정 매뉴얼 사용’이라는 조건만을 달리한 대조집단을 뒤서, 개입집단의 변화가 행동수정 매뉴얼의 사용 때문임을 증명하는 근거자료로 삼습니다.

연구가 종료된 후에는 연구에 참가해 주신 ‘대조집단’의 상담 프로그램 담당자 선생님들께도 행동수정 매뉴얼을 활용하실 수 있도록 인쇄본으로 제공해 드릴 예정입니다.

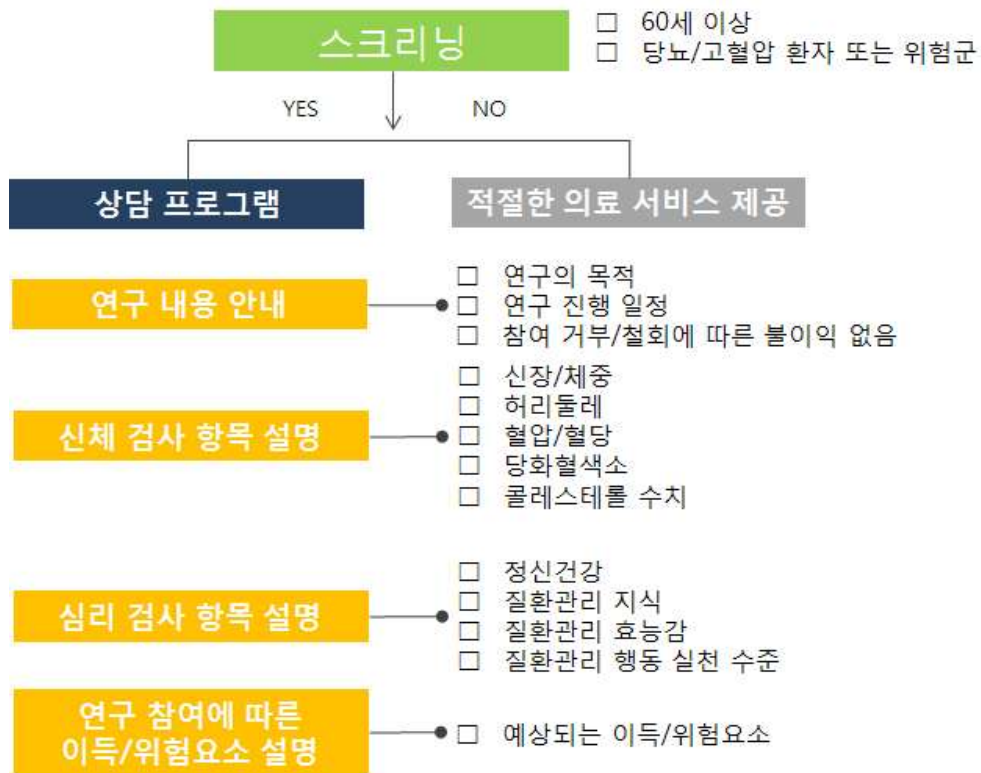
- **본 연구에서는 연구 참가자들의 권리를 어떻게 보호하고 있나요?**

본 연구는 연세대학교의 생명윤리심의위원회의 승인을 받았습니다. 생명윤리심의위원회에서는 전문가들이 해당 연구의 절차와 안전성에 대해 면밀하게 검토한 후, 연구에 윤리적 문제의 소지가 없고 참가자들의 안전이 확보된다고 인정한 경우에만 연구를 허가합니다.

또한 생명윤리심의위원회의 승인을 받은 후에도 연구 참가자들을 모집 시 참가자에게 연구의 목적과 상세한 연구절차, 예상 가능한 이익과 위험요소 등에 대한 자세한 정보를 제공하며 참가자가 연구에 대해 궁금한 점이 있을 때는 언제든지 성실한 답변을 제공하기 위해 노력합니다.

• 연구에 참가하는 내소자들의 동의를 받기 전에는 어떤 절차를 거쳐야 하나요?

- 1) 참가를 희망하는 내소자들의 건강 상태가 상담 프로그램에 적합한지를 판단해야 합니다. 질환의 증상이 심각하다면, 상담 프로그램 참가 대신 적절한 의료서비스를 안내합니다.
- 2) 연구의 목적과 전체적인 연구 진행 일정에 대한 설명을 제공합니다.
- 3) 측정하는 신체검사/심리검사의 항목을 자세히 설명하고, 수집된 자료가 연구에 사용됨을 사전에 알립니다.
- 4) 예상되는 위험요소가 있다면 이에 대해 알리고, 참가자들이 연구 참여로 인해 얻을 수 있는 이득에 대해서도 사전에 공지합니다.



목 차

1. 행동수정 원리의 기본적 지침
 2. 우선순위 결정하기
 3. 목표 설정하기
 4. 행동변화를 위한 전략
 - 4-1. 식이
 - 4-2. 신체활동
 - 4-3. 흡연/음주
 - 4-4. 약 복용
 - 4-5. 기타(발관리, 혈당/혈압 측정)
 5. 효과적으로 의사소통하기
 6. 동기 부여하기
 7. 부록
-