

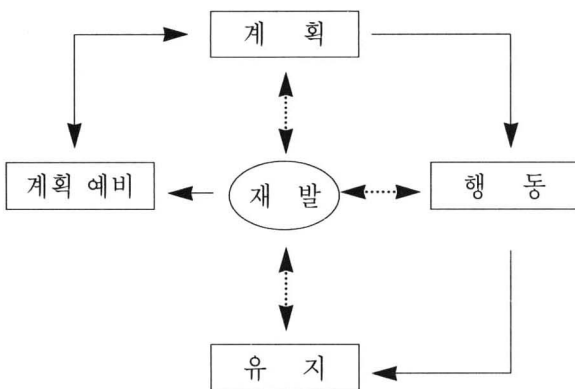
# 사업장 건강증진

## - 건강 행위 변화에 관한 이론적 기본 전략 -

가톨릭대학교 예방의학교실 및 산업의학센터  
박정일, 이강숙, 김영복, 홍현숙

비건강적 행위에 열중하는 사람이든(예, 하루에 담배를 2갑씩 피우는 흡연자), 건강행위에 열중하는 사람이든(예, 정기적인 운동 실천자) 어떤 대상자를 대하게 될 때, “왜 그들이 그런 행위를 하는가?” 또는 “그들을 변화시키기 위해 무엇을 할 수 있는가?”에 대한 해답을 찾을 수 있도록 본 장은 도와 줄 것이다.

### 건강행위단계 모델



#### 1. 계획 예비단계

- 1) 변화에 관한 준비단계 평가

### 건강행위 변화를 위한 전략

1. 계획 예비단계
  - 1) 변화에 관한 준비단계 평가
  - 2) 길잡이가 되는 권장 메시지
  - 3) 인센티브의 제공
  - 4) 조언력의 확립
2. 계획 단계
  - 1) 변화를 유도하기 위한 조언력의 활동
  - 2) 변화에 관한 서약 도출
3. 행동 단계
  - 1) 자기-효능 신념의 강화
  - 2) 행위/보상에 관한 계약
  - 3) 교수/지도
  - 4) 선택적인 강화 제공
4. 유지 단계
  - 1) 능동적인 사회적 지지의 제공 및 증진
  - 2) 지속적인 연계
  - 3) 재발 방지

건강한 행위로의 변화에 대한 대상자들의 필요성에 대한 준비상태와 요구도를 평가하는 것이다. 계획 예비단계에 있는 사람들은 변화의 많은 객관적 증거에도 불구하고 전혀 변화에 대한 준

비가 되어있지 않다. 준비에 관한 평가에는 대부분이 건강행위를 수행하거나 수행하고자 하는 열망을 표현하는 개인을 만나는 것을 포함하고 있다. 예를 들어 산업장 금연 프로그램이 회사 사보에 공고되면 관심있는 근로자들은 참석하게 된다. 이때 프로그램에 참석하는 행동은 행동 변화에 대한 준비의 지표로써 받아들여진다.

### 2) 길잡이가 되는 권고메세지

권장 메세지(예, 만약 당신이 금연에 실패한다면 당신은 숨을 헐떡거리지 않고 계단을 비행하듯이 오를 수 있는 기회를 상실하게 될 것이다)는 금연에 의해 얻을 수 있는 이익을 단순히 지적한 것(예, 당신이 금연을 할 경우 숨을 헐떡거리지 않고 계단을 비행하듯이 오를 수 있게 될 것이다)보다 훨씬 더 동기화시키게 된다.

보호동기이론에 결합된 다른 권고 메세지의 유형은 개인의 부인적 방어와 인지된 위기감이나 취약성을 극복하도록 설계되어 있다. 그런 메세지를 공포 조성적 메세지라고 부른다. 예를 들어 흡연자에게 “만약 당신이 계속 담배를 피우면 당신의 폐는 검게 변할 것이며 폐기종으로 고통을 받거나 폐암, 심장발작으로 죽게 될 것이다”라고 이야기하는 것이다.

### 3) 인센티브의 제공

만약 특별한 건강 권고의 내적 이득이 행동을 동기화시키기에 부족하다면 행동에 대한 좀더 유리한 태도를 획득하도록 시도할 수 있는 방법이 바로 외적 보상의 제공(인센티브)에 의한 행동 수행과의 연결이다. 인센티브의 형태에는 상징적인 보상은 그의 성취를 대중에게 알리는 것, 행위 발생시마다 직접적으로 금전을 제공하는 것, 작지만 명확한 선물, 더 큰 보상으로 누적되어 현금화될 수 있는 토큰 또는 크레딧, 만약 당점이 되면 거대한 보상을 받게 되는 복권, 대상자

의 프로그램 요금의 일정부분 또는 전부를 환불해 주는 것, 전문 조력자와 일대일로 만나는 시간제공 등이 있다.

### 4) 조연력의 확립

조력자의 동기조성력에 대해 3가지의 중요한 단계는 다음과 같다.

- (1) 조력자는 동기조성력을 수립한다.
- (2) 조력자는 바람직한 변화에 영향을 미칠 수 있는 동기조성력을 활용한다.
- (3) (2)에서 시작된 대상자의 변화를 내면화할 수 있도록 촉진시킨다.

(1)에서 동기조성력의 획득을 극대화시키기 위해 조력자가 할 수 있는 3가지의 전략은 다음과 같다. 첫째, 대상자로부터 적정량의 자기-폭로를 격려하여 대상자로 하여금 당신이 그에게 한 개인으로서 관심을 갖는다고 충분히 느끼도록 하되, 적어도 대상자가 모든 약점을 드러내지 않도록, 너무 강하게 대해서는 안된다. 둘째, 대상자의 자기-폭로와 무관하게 대상자에 대한 무조건적인 긍정적인 받아들이고 이해를 제공하는 것이다. 중립적이거나 부정적인 피드백은 피한다. 셋째, 목표는 대상자가 자신의 자존심을 손상시키지 않고 강화시켜 유지할 수 있도록 의지할 수 있는 사람으로 인지시키는 것이다. 대상자의 자기-폭로는 인지적인 재구조화와 통찰력을 제공하는 방법으로써 이용되어진다.

## 2. 계획 단계

### 1) 변화를 유도하기 위한 조연력의 활용

조력자가 동기조성력을 한 번 획득하면, 다음 단계에서는 사람을 변화시키기 위한 동기조성력을 활용한다. 동기조성력 활용단계를 시작함에 있어서 조력자는 규범-전달자의 역할을 취하게 된다. 규범-전달자의 역할에 있어서 조력자는 대

상자가 행위의 긴장된 과정을 수행할 것을 확실히 예측하도록 명백한 권고와 방향을 제공하게 된다.

## 2) 변화에 관한 서약 도출

행동 변화를 일으키기 위해 노력하는 대상으로부터 어느 정도의 서약을 이끌어내는 것이다. 예를 들어 흡연자로 하여금 금연날짜에 대한 서약을 얻는 것은 성공적인 금연 프로그램의 가장 중요한 부분중 하나가 되는 것을 보여준다. 이 시점에서 조력자는 무조건적인 긍정적 피드백의 자원으로부터 좀더 선택적인 것으로 교환할 필요가 있다.

어떤 사람이 이야기하기를 “나는 그러그러하게 행동을 할 것이다”라고 했을때, 그 사람은 그 행동을 지속적으로 함으로써 자기-이미지를 형성하게 된다. 트리안디스의 이론에 따르면 그런 자기-이미지를 갖는 것이 그 사람으로 하여금 적절한 행위를 할 가능성을 증가시켜준다고 한다.

## 3. 행동단계

### 1) 자기-효능 신념의 강화

개인의 효능 신념을 변화시킬 4가지 방법 가장 효과적인 방법은 다음과 같다.

- (1) 가장 효과적인 방법은 개인이 확실한 숙련 경험을 갖도록 돕는 것이다.
- (2) 대상자들이 그들 스스로 개인적인 숙련 경험을 쉽게 할 수 없을 때 자기-효능의 강화수단으로써 모델을 활용하도록 한다. 자신과 유사한 다른 사람들을 과업 단계에서 지속적으로 관찰함으로써 자기자신의 신뢰감에 긍정적인 효과를 가져오는 것이다. 이러한 대리학습의 유형은 많은 잠재적 이익을 가져온다.
- (3) 자기-효능 강화를 위한 사회적 설득이다.

만약 전달자가 믿음직스러우면 사람들은 그가 실제로 유능하다고 믿게할 수 있으며 대화의 기회를 많이 갖게 된다.

- (4) 사람들의 생리적 반응을 알고 신체반응을 그들이 어떻게 해석하는가이다. 예를 들어 단지 참기힘든 니코틴 금단 증상을 없애는 수단으로 제공된 니코틴 대체요법은 금연하는 사람에게 제공할 수 있을 뿐 아니라, 금단증상이 금연의 긍정적인 신호로 받아들일 수 있도록 할 수 있는 것이다.

### 2) 행위/보상에 관한 계약

대상자가 행동과정에 들어오면, 그들은 행동 계획을 수행하는데 부가적인 안내, 구조, 그리고 지원을 필요로 한다. 행위변화를 실천하는데 효과적인 수단중 하나로써 대상자가 특정 시기 동안에 수행할 행위를 규정하는 계약서를 작성하는 것이다. 또한 이 계약에는 행위가 성공적으로 수행될 경우 대상자가 받게 될 보상도 규정짓는다.

계약 과정에서 대상자가 능동적으로 참여하는 것은 건강목표에 대한 행위와 서약의 이행의무를 함양시켜준다. 또한 이들에게 주어지는 인센티브는 대상자에게 진정으로 의미있는 것이며, 미래의 행위를 강화하는 역할을 할 것이다.

### 3) 교수/지도

행위 변화를 지도하는데 기본전략은 새로운 행위를 수행할 가장 좋은 방법은 대상자에게 교수 또는 지도하는 것이다. 사실 많은 행위들 가운데 교수/지도의 기능은 논란의 여지를 지니고 있다. 어떤 이들이 무엇을 행하는지를 그리고 그것을 행하는 이유가 무엇인지를 모르는 채 복잡한 행위 규정을 수행하기 원하는 것은 비합리적인 것이다. 교수/지도는 대상자에 대한 많은 기대를 가지는 경향에 대해 경계해야 한다. 진정한 교수/지도는 대상자에게 자신의 건강행위변화과정을

감독하도록 가르쳐야 할 것이며, 동시에 대상자와 함께 대상자의 건강행위변화과정을 감독하는 책임을 공유해야 할 것이다.

#### 4) 선택적인 강화 제공

전문적인 조력자가 어떤 이들의 건강 행위의 변화를 가져오도록 유도할 수 있는 방법은 다양하다. 대상자가 말하거나 행동하는 모든 것에 대한 긍정적인 반응 대신에 지지적인 조력자는 오히려 대상자의 서약에 의한 지속적인 행위 강화를 시도해야 한다. 효과적인 조력자는 대상자의 성공적인 행위 수행에 관한 개인적 책임감과 자기-확실효과적인 조력자는 대상자의 성공적인 행위 수행에 관한 개인적 책임감과 자기-확신을 수립할 수 있도록 지속적인 지지를 해야한다.

### 4. 유지단계

#### 1) 능동적인 사회적 지지의 제공 및 증진

대부분의 사람들은 변화를 위해 적어도 한 사람 이상의 타인으로부터 지지를 요구한다. 이러한 지지는 다양한 자원 - 가족, 친구, 공동작업자, "같은 배를 탄" 사람, 전문적인 조력자 등 - 으로부터 올 수 있다. 알려진 바로는 능동적인 지원이 많을수록 더욱 나은 결과를 가져오게 된다.

대상자가 제공된 지지를 받을 수 있는 방법은 대상자가 매우 동일한 행동 변화를 가져올 수 있도록 시도하며, 그리고 서로 이를 지지할 수 있는 "동료"의 위치에 서는 것이다. 외적으로 부여된 동료 조직은 지속되기가 어려우나 그들 스스로의 참여에 의해 구성된 동료 조직은 매우 유용한 방법이다. 가족 구성원이 지지적인 동료가 되면 가장 바람직스러운 것이겠지만 매우 어려운 일이기도 하다.

#### 2) 지속적인 연계

조력자와 대상자와의 직접적인 연계는 행동 단계에서 가장 많고, 유지 단계에서 감소하게 된다. 실제적이든 상징적인 것이든 지속적인 연계는 바람직하며, 그 방법에는 전화, 서신의 교환, 또는 지속적인 의사교환의 형태등이 있을 것이다.

조력자는 그가 원하는 것을 이룰 수 있다는 대상자의 확신을 수립하도록 도우며 지속시킬 의무가 있다. 가장 좋은 방법은 행동 단계 동안 발생하는 긍정적인 행위 변화에 대한 대상자의 개인적 책임감(내적통제위)을 강화시키는 것이다.

#### 3) 재발 방지

현실적으로 재발 방지 전략은 변화의 4단계 전체에 걸쳐서 통합될 필요가 있으나 성공적으로 유지 단계까지 발전시켜 나가는 것이 중요하다. 가령 금연과 같은 행위변화의 시작은 그가 다시는 흡연을 하지 않겠다고 결심하는 것에 비해 상대적으로 쉬운 일이 된다. 초기단계와 관련되어서 재발 예방 전략은 앞서 서술된 전략들의 두배 이상의 노력이 요구된다.

재발 가능성을 지닌 사람들을 준비하는 경우에는 자신이 부여한 규율을 위반하는 것과 같은 통제력 상실을 포함하는 "절제위반효과"를 대면하고, 인식하는 것이 중요하다. 또다시 담배를 결코 피우지 않겠다고 그 자신에게 맹세한 과거 흡연자는 담배의 첫 연기를 통해서 절제위반효과로 고통받게 된다. 이러한 심리적 낙담(실망)은 니코틴의 효과를 더욱 강화시켜 충분히 재발하도록 한다. 이와같은 재발을 막기위한 방지법은 사람이 재발에 빠지기 쉬운 것이 의지력의 약화와 같은 특성적 연약함 보다는 오히려 전적으로 상황에 기인됨을 확신시키는 것이다.