

[최신산업간호연구동향]

산업장 내 맞춤형 이메일 중재: 초점집단 분석

Tailored E-mails in the Workplace: A Focus Group Analysis

Tracey L. Yap, RN, PhD¹, and Diane M. Busch James, RN, MSN, JD, COHN-S²

¹Deputy Director of Nursing for the NIOSH-sponsored ERC, ²student, Occupational Health Nursing Master's program, University of Cincinnati College of Nursing, Cincinnati, OH / AAOHN Journal, 58(10), 425-432,

목적 : 이 연구는 신체활동을 증가하기 위한 6주간의 산업장 건강증진 프로그램에 사용된 주요 중재요소인 맞춤형 이메일 메시지와 acceleromer 사용에 대한 평가를 목적으로 하였다.

방법 : 신체활동 증진을 위한 건강증진 프로그램 종료 4주 후에 프로그램에 참여하였던 제조업체 근로자 73명 중 16명을 3집단으로 나누어 초점집단 면접이 실시되었다. 자료수집은 웹사이트 사용, 맞춤형 이메일 내용, 프로그램의 동기와 인지적인 요소에 대한 개방형 질문을 이용하여 실시되었다. 면담내용은 녹취하여 자료화 한 후 핵심문장과 개념을 코딩하고 범주화하였고 연구자들간의 일치도를 확인하였다.

결과 : 모든 신체활동 단계에서 맞춤형 이메일을 통한 정보제공은 신체활동 증진에 긍정적인 것으로 평가되었다. 대상자들은 자신들의 생활양식과 가족구조에 따른 개별화된 정보 제공, 전반적인 건강과 영양의 지식 증가를 위한 다양한 정보와 흥미거리를 선호하였다. 이메일 메시지를 개발할 때, 산업간호사는 근로자의 신체활동 수준의 변화뿐만 아니라 가족 역동, 작업의 특성, 개인적 관심, 가족력, 전반적인 건강지식을 고려할 필요가 있음이 확인되었다.

근무시 이메일을 볼 시간이 부족하므로 집에서 이메일을 확인 할 수 있도록 개인 이메일을 동시에 사용하거나 같은 정보를 반복적으로 제공하지 않는 것이 효과적인 방법으로 확인되었다. 또한 Accelerometer 사용은 근무 중이나 여가 시간의 신체활동량을 직접 확인하고 웹사이트에 자료 입력 후 동료들과 성취도를 비교할 수 있게 하여 신체활동 증진에 동기를 부여한 것으로 평가되었다. 그밖에 지나치거나 비싸지 않은 적절한 보상은 프로그램의 참여를 증대시키는 전략으로 제안되었다.

결론 : 신체활동에 의지가 없는 근로자의 경우 개별화된 맞춤형 이메일 정보제공이 효과적인 중재 방법이 될 것이다. 한편 신체활동증가에 의지를 가지고 있는 근로자의 경우 accelerometer를 사용하여 신체활동을 증진하도록 동기를 부여하고 격려하며, 동료들과의 선의의 경쟁이 되도록 하는 것이 효과적인 방법일 수 있다.