

Health Behaviors

건강행위 관련 이론

왜 사람들은 ? ...

- 담배를 피우는가?
- 지나치게 많은 술을 마시는가?
- 과식하는가?
- 의료인의 충고를 따르지 않는가?

건강 관련 이론 (개인접근)

- 건강 신념 모델
- 합리적 행위 이론/ 계획된 행위 이론
- 사회인지이론 *
- Pender 의 건강증진모델 (Health Promotion Model)
- 범이론적 모델
- Orem- 자가간호이론 *
- 사회적지지, 사회연결망 *

건강 관련 이론 (개인접근)

- 체계이론
- Betty Newman 건강관리체계이론
- PRECEDE-PROCEDE 모델

건강관련 이론

이론

- 사건이나 상황에 대한 설명이나 예측이 가능하도록 변수들 간의 관계를 표시하는 것
=> 관찰하는 현상이 일회성이 아닌 **일반적인 경우**로 해석할 수 있도록 함
- 생태학적 관점에 따라 이론을 구분한다면
 - 개인수준
 - 개인 간 수준
 - 지역사회 수준

건강 신념 모델

이론적 배경

- 사회심리학 이론에서 도출

- Field theory(Lewin)에 근거함

“ 인간의 삶의 공간에는 긍정적, 부정적, 중립적 가치의 공간이 있는데 질병은 부정적 가치의 공간에 속하므로 개인은 질병을 피하기 위한 행동을 실행하게 된다.”

“ 사람들은 긍정적 가치의 삶의 공간으로 옮겨 가기를 원한다”

건강 신념 모델

이론적 구성 개념

지각된 심각성(Perceived seriousness) 내가 이 병에 걸리면 얼마나 심각한가?

지각된 민감성(Perceived susceptibility) 내가 이 병에 걸린 확률이 높은가?

지각된 장애성 (Perceived barriers) 이 행위를 하는데 나의 불편감은?

지각된 유익성 (perceived benefits) 이 행위/검진을 하면 어떤 이득이 있는가?

행동의 계기 (Cue to action) 어떤 자극/중재가 그 행위를 잘 유도할 수 있는가?

건강 신념 모델

수정 변인

- 인구학적 변수
 - 연령, 성
 - 교육수준
 - 과거 경험
- 사회심리학적 변수 (문화, 사회계층 등)

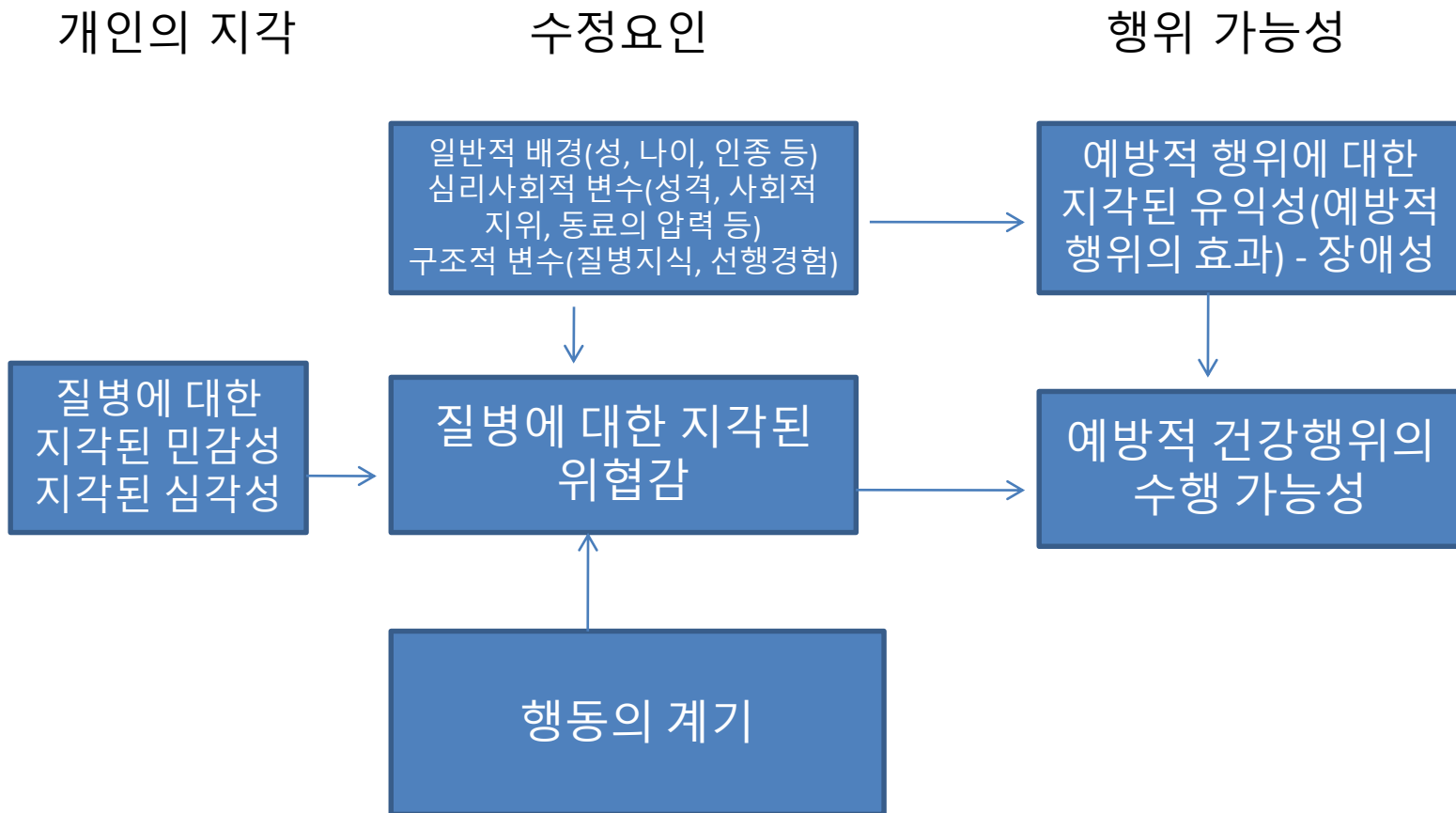
건강 신념 모델

기타 변인

- 행위 계기: 사람들로 하여금 특정 행위에 참여하도록 자극을 줄 수 있는 중재 (교육, 상담)
- 자기 효능감 :1991년 Resenstock 에 의해 추가
특정 행위를 수행할 수 있을 것이라는 확신

건강 신념 모델

기타 변인

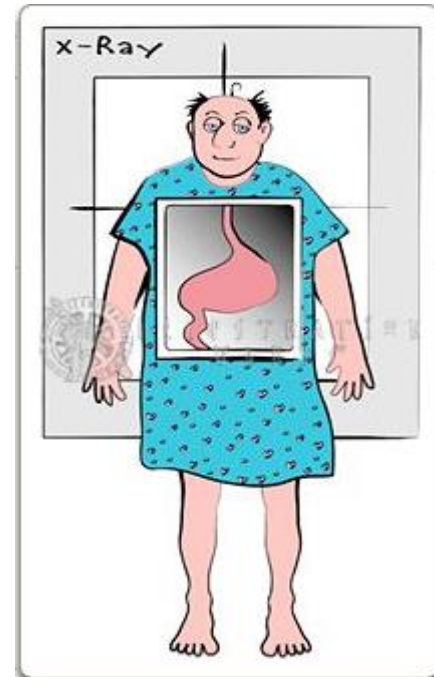


건강 신념 모델

자신이 결핵에 걸릴 수 있다고 생각하면
X-ray 촬영이 결핵을 진단할 수 있다고 생각하면
조기 진단과 조기 치료가 효과가 있다고 생각하면



82 % 가 적어도 1회 X-ray 촬영



Case study:

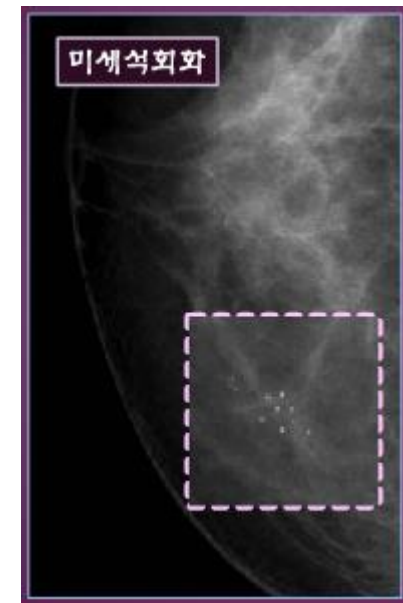
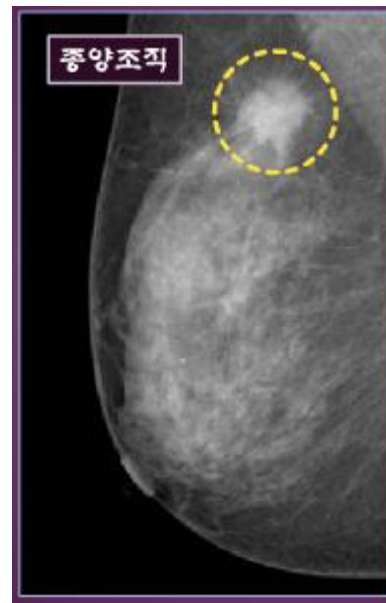
“How can we stimulate women to take a mammogram”



건강 신념 모델



- . Can detect a breast cancer
- . Reduce the risk of dying from cancer



건강 신념 모델

성인의 A형 간염 예방 접종 행위를 건강신념 모델을 이용하여
설명해봅시다

합리적 행위 이론 (Theory of Reasoned Action)

이론의 배경

- Martin Fishbein & Icek Ajzen (1975 & 1980)
 - 기대 가치 이론에서 출발
 - 과거의 태도-행위 연구가 낮은 상관성 보임
- 행위의도(behavioral intension)의 분리 : 의도는 특정 행위를 얼마나 하려는 지, 노력을 기울이는 지에 대한 의사를 말하는 것. 행위의 직접적인 결정 인자가 행위의 의도이며, 의도 (intension)를 파악함으로써 행위를 예측할 수 있다

합리적 행위 이론 (Theory of Reasoned Action)

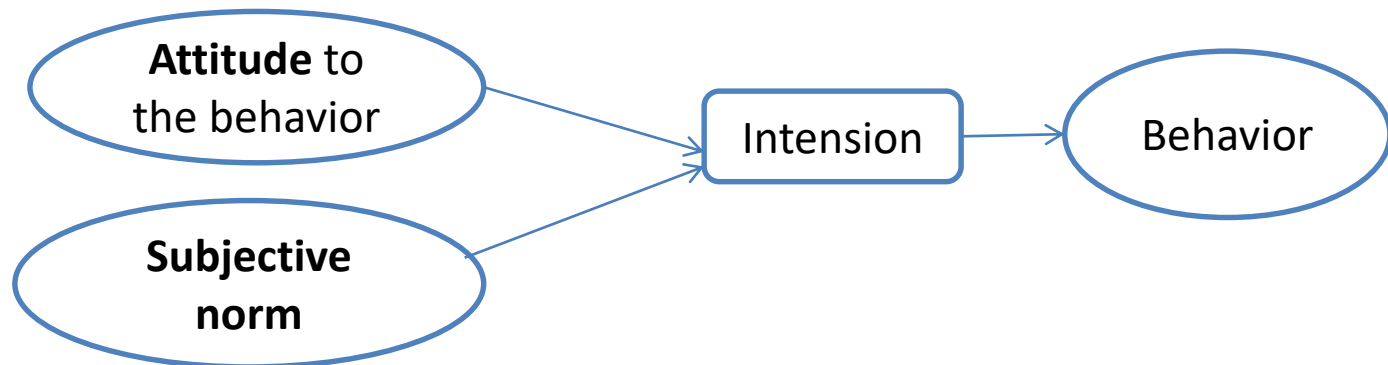
이론의 발달 과정

- 태도와 행위: 태도가 인간 행동을 설명할 수 있다: 19세기 후반-20세기 초
- Theory of Reasoned Action: 태도(가치에 대한 주관적 판단), 사회적 규범의 의해 행위 의도가 결정되며 이는 행위로 연결 된다.
(Fishbein (1967): 유방암에 대한 태도는 유방촬영술 수검행위의 예측 인자로 확인되지 않음에 반하여 유방촬영술 수검에 대한 태도는 좋은 예측 인자)

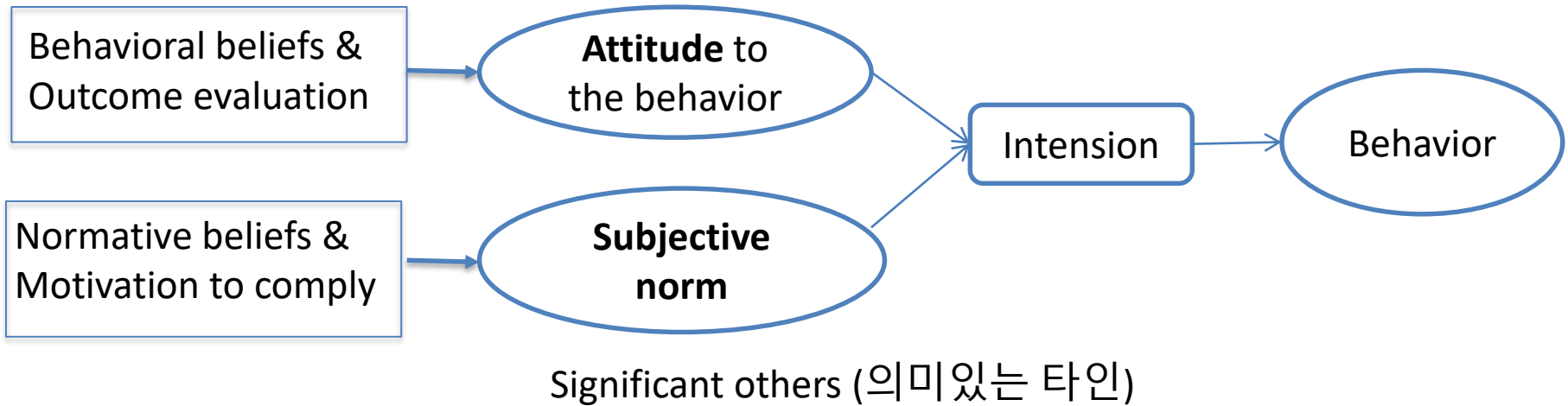
합리적 행위 이론 (Theory of Reasoned Action)

이론의 배경

- 기본 가정 : 인간은 환경에 대처하기 위해 합리적으로 정보를 사용하는 합리적인 존재이다.
 - 행위 의도 (intension)는 행위의 직접적인 결정 요인이다.
 - 행위 의도는 행위 수행에 대한 개인의 태도 (attitude), 주관적 규범 (subjective norm)에 의해 영향을 받는다.



합리적 행위 이론 (Theory of Reasoned Action)



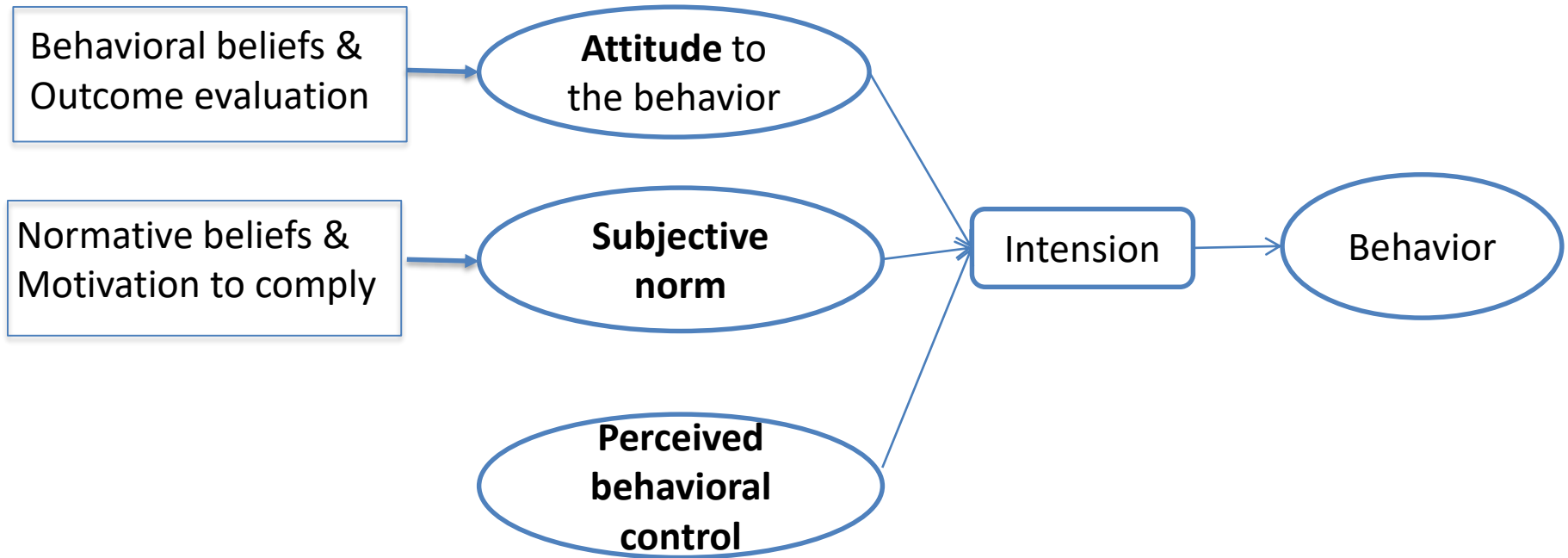
- 개인이 어떤 행동의 결과를 보다 긍정적으로 판단할 수록, 또 그 행동을 주변 사람들이 지지할 것으로 판단할 수록 행동을 수행할 의도가 높아지고, 행동할 가능성이 높아진다.

계획된 행위 이론 (Theory of planned Action)

이론의 발달

- Theory of Planned Behavior : TRA에 '지각된 행위 통제(perceived behavioral control)'를 포함
- 지각된 행위 통제 : 행위 수행의 통제력에 대한 전반적 인식 , 자기 효능감에서 기인

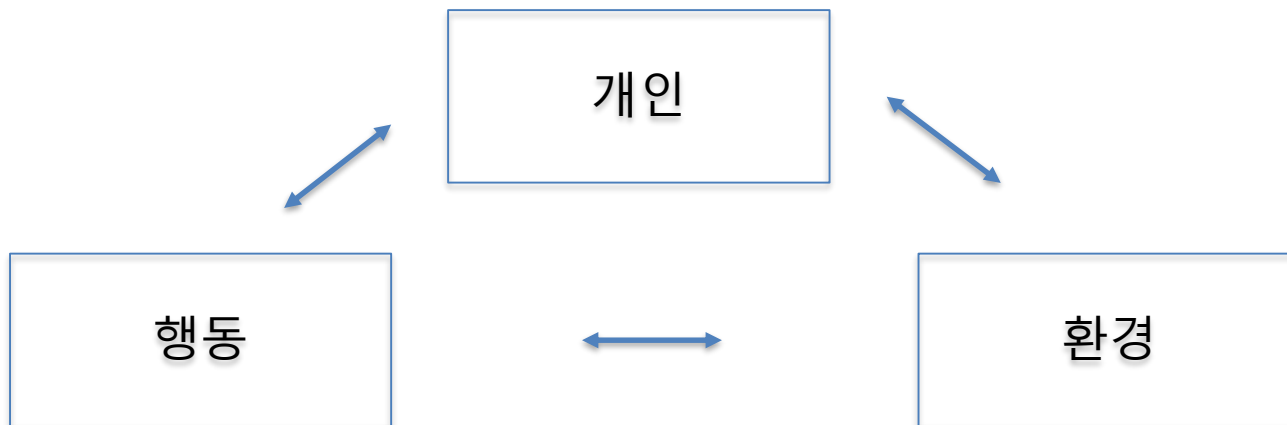
계획된 행위 이론 (Theory of Planned Action)



사회인지이론 (Social Cognitive theory)

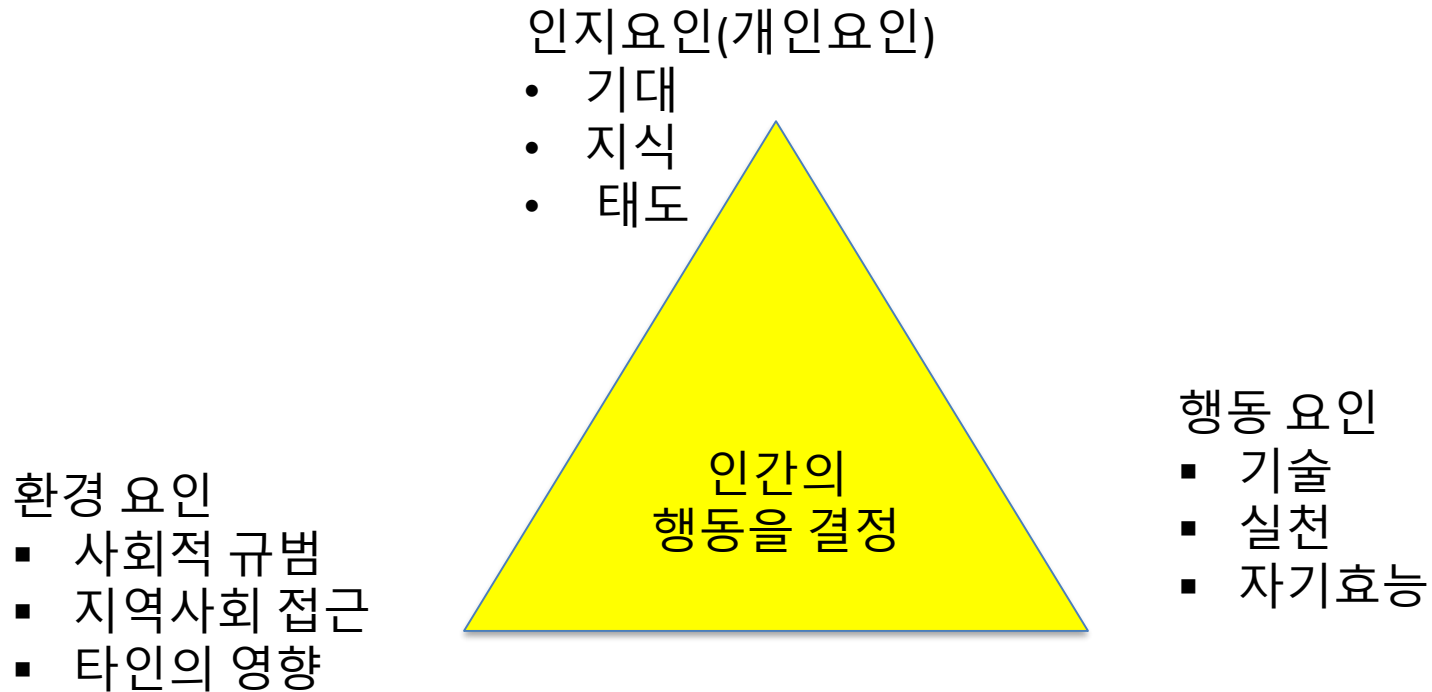
이론의 발달

- Bandura (1963, 1977)에 의하 제시됨
- 기본 전제: 인간의 행동은 개인, 환경, 행동의 역동적 상호작용에 의해 학습된다.



인간의 행동은 세 가지 요인이 서로 상호작용함으로써 결정된다 (reciprocal determinism)

사회인지이론 (Social Cognitive theory)



인간의 행동은 세 가지 요인이 서로 상호작용함으로써 결정된다 (reciprocal determinism)

사회인지이론 (Social Cognitive theory)

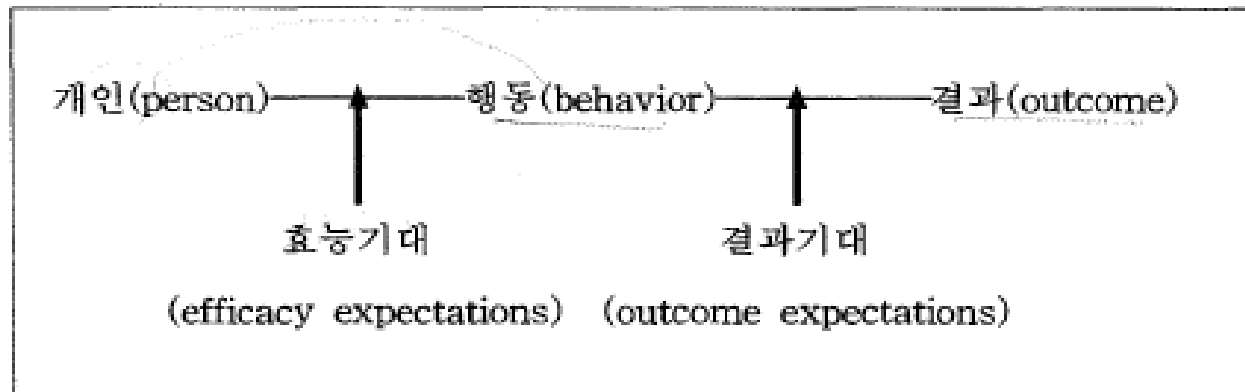
- 자기효능감 (self-efficacy) : 일반적 자기 효능감, 특수상황에서의 자기효능감

문항	내용	매우 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1.	나는 부담스러운 상황에서는 우울감을 느낀다	1	2	3	4	5	6
2.	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다	1	2	3	4	5	6
3.	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무 것도 할 수가 없다	1	2	3	4	5	6
4.	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다	1	2	3	4	5	6
5.	나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다	1	2	3	4	5	6
6.	일은 쉬운 것일수록 좋다	1	2	3	4	5	6
7.	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다	1	2	3	4	5	6
8.	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단 할 수 있다	1	2	3	4	5	6
9.	만일 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 것을 선택 할 것이다	1	2	3	4	5	6
10.	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다	1	2	3	4	5	6

사회인지이론 (Social Cognitive theory)

이론의 구성 요소

- 자기효능감 (self-efficacy) : 특정한 상황에서 특정한 행동의 조직과 수행을 얼마나 잘 할 수 있는지에 대한 주관적인 판단
Bandura 는 결과에 대한 기대와 효능에 대한 기대로 차이를 설명



사회인지이론 (Social Cognitive theory)

- 자기효능감 (self-efficacy) : 일반적 자기 효능감, 특수상황에서의 자기효능감

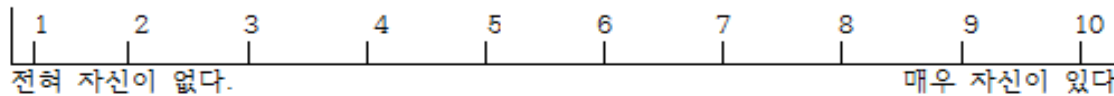
11. 어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다 . . .	1	2	3	4	5	6
12. 어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다	1	2	3	4	5	6
13. 주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다	1	2	3	4	5	6
14. 나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인 할 수 있다	1	2	3	4	5	6
15. 좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다	1	2	3	4	5	6
16. 나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다	1	2	3	4	5	6
17. 나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다	1	2	3	4	5	6
18. 어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미나는 일이다 . .	1	2	3	4	5	6
19. 나는 계획을 잘 짤 수 있다	1	2	3	4	5	6
20. 나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로잡을 수 있다	1	2	3	4	5	6
21. 나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다	1	2	3	4	5	6
22. 아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다	1	2	3	4	5	6
23. 나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다	1	2	3	4	5	6
24. 어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때까지 해 본다 .	1	2	3	4	5	6

사회인지이론 (Social Cognitive theory)

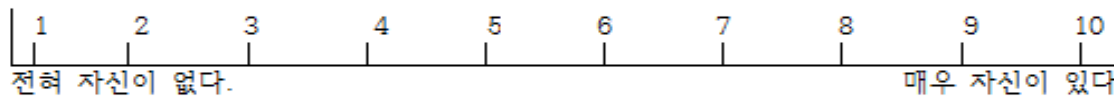
- 자기효능감 (self-efficacy) : 일반적 자기 효능감, 특수상황에서의 자기효능감

※ 다음은 귀하가 당뇨병 관리를 위하여 얼마나 자신감을 느끼는지에 대한 질문입니다.
자신감이 클수록 10에 가까운 숫자에 √ 표시를 하시면 됩니다.

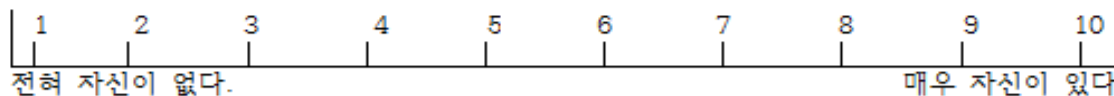
1. 매일 아침을 포함하여 식사를 4-5시간마다 먹을 수 있습니까?



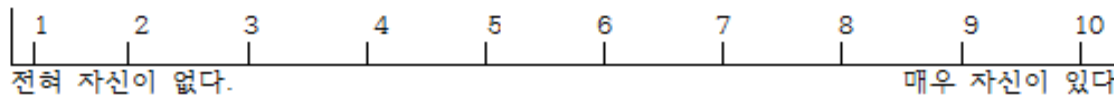
2. 당뇨병이 없는 다른 사람과 함께 음식을 나누거나 준비해야 할 때 당뇨 식이를 따를 수 있습니까?



3. 배가 고플 때도 적절한 음식을 선택할 수 있습니까?



4. 일주일에 4-5번, 한번에 15분-30분 운동을 할 수 있습니까?



사회인지이론 (Social Cognitive theory)

이론의 구성 요소

- 결과에 대한 기대 : 어떤 특정한 행동으로 특정 결과가 초래한다.
예) 진통제를 복용하면 통증이 완화된다.
- 결과에 대한 기대 가치 : 특정한 결과에 대한 가치를 두는 기대
예) 금연은 폐암으로 부터 해방시킨다
 금연은 담배 연기로부터 해방시킨다.

Health Promotion Model

Nola J. Pender, PhD, RN, FAAN

- 1982년 처음 소개
- 지금까지 Health Promotion in Nursing Practice 라는 출판물을 내면서 계속 보완 중
- 이론 발달 배경 : 심리학 (박사학위)과 인간발달 (Human Growth Development, 석사학위)



Health Promotion Model

이론 소개

- 기대가치 이론과 사회인지 이론을 근거로 개발
- 건강증진행위를 설명하기 위해 개발
- '두려움', '위험'을 건강행위의 동기로 삼지 않는다.

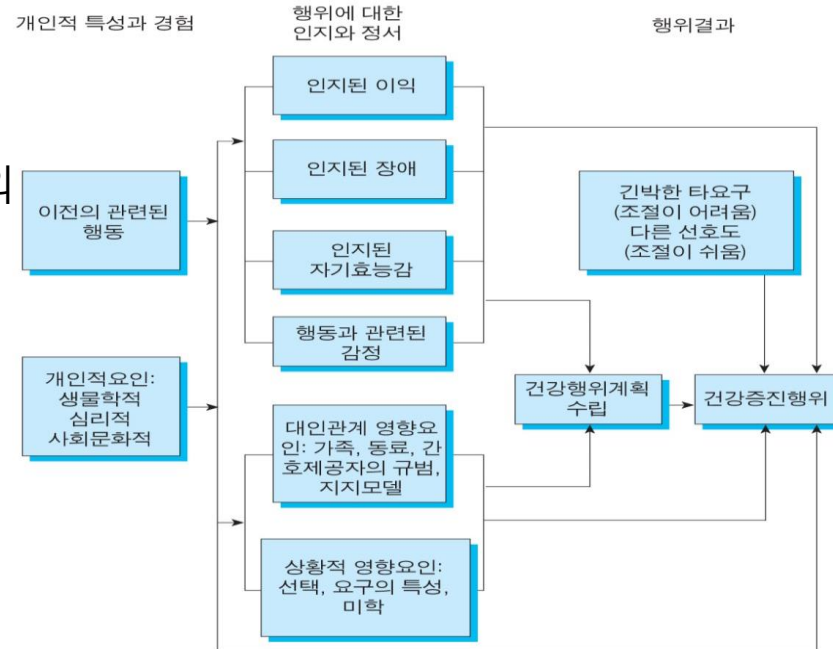


그림 3-2 Pender의 건강증진모형

자료: Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & parsons, M. A. [2002], Health promotion in nursing practice[4th ed., p.60]. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall. Copyright Pearson Education Upper Saddle River, NJ.

범이론적 이론 (Transtheoretical Model: TTM)

이론의 배경

- 심리치료와 행위 변화에 관한 여러 이론으로부터 원리를 따 와서 통합함

건강에 해로운 행동을 그만두고자 하는 경우든 건강에 좋은 행동을 하려는 경우는 상관없이 건강과 관련된 행동의 변화 과정은 5단계 (또는 6단계)로 이루어진다.

범이론적 이론 (Transtheoretical Model)

		변화의 단계				
변화과정	Precontemplation	Contemplation	Preparation	Action	Maintenance	
	의식형성					
	극적 안도					
	환경재평가					
		자기재평가	자기해방			
				강화		
				도움관계 형성		
				역조건화		
				자극통제		

그림 2-13 변화의 단계와 변화과정

범이론적 이론 (Transtheoretical Model)

이론의 구성 요소

- 변화 단계 (Stage of change): 시간적 차원
- 변화의 과정 (Process of change):
- 행위변화로 인한 이득과 손실
- 자기 효능감

범이론적 이론 (Transtheoretical Model)

이론의 구성 요소

- 변화 단계
 - 자각전단계(Precontemplation)
 - 자각단계(Contemplation)
 - 준비단계(Preparation stage)
 - 실행단계(Action stage)
 - 유지단계(Maintenance stage)
 - ※ 종료단계(Termination stage)

범이론적 이론 (Transtheoretical Model)

자각전단계 - 자각단계 - 준비단계 - 실행단계 - 유지단계 - (종료단계)

" 흠, 나는 (향후 6개월 이내에는) 금연할 생각이 없어."

행동 변화를 하려는 생각이 없음

자신의 문제를 인지하지 못하는 상태

- 행동의 결과에 대한 정보가 없거나 부족한 상태
- 예전에 여러 번 행동 변화를 시도한 경험이 있으나
 번번히 실패하여 이에 대한 본인의 능력에 대해
 사기가 꺾인 상태

범이론적 이론 (Transtheoretical Model)

자각전단계 - 자각단계 - 준비단계 - 실행단계 - 유지단계 - 종료단계

" 나는 향후 6개월 이내에 (금연)을 해볼까? "

특정 건강 행동을 수행할 것을 고려하는 상태

건강 문제의 장단점과 해결책의 장단점을 생각하기 시작

범이론적 이론 (Transtheoretical Model)

자각전단계 - 자각단계 - 준비단계 - 실행단계 - 유지단계 - 종료단계

" 향후 1개월 이내에 (금연)을 하겠다 ."

특정 건강 행동을 하려는 의지가 있음

담배 피는 개피 수를 줄인다던 지,

피는 것을 지연하는 노력이 나타남

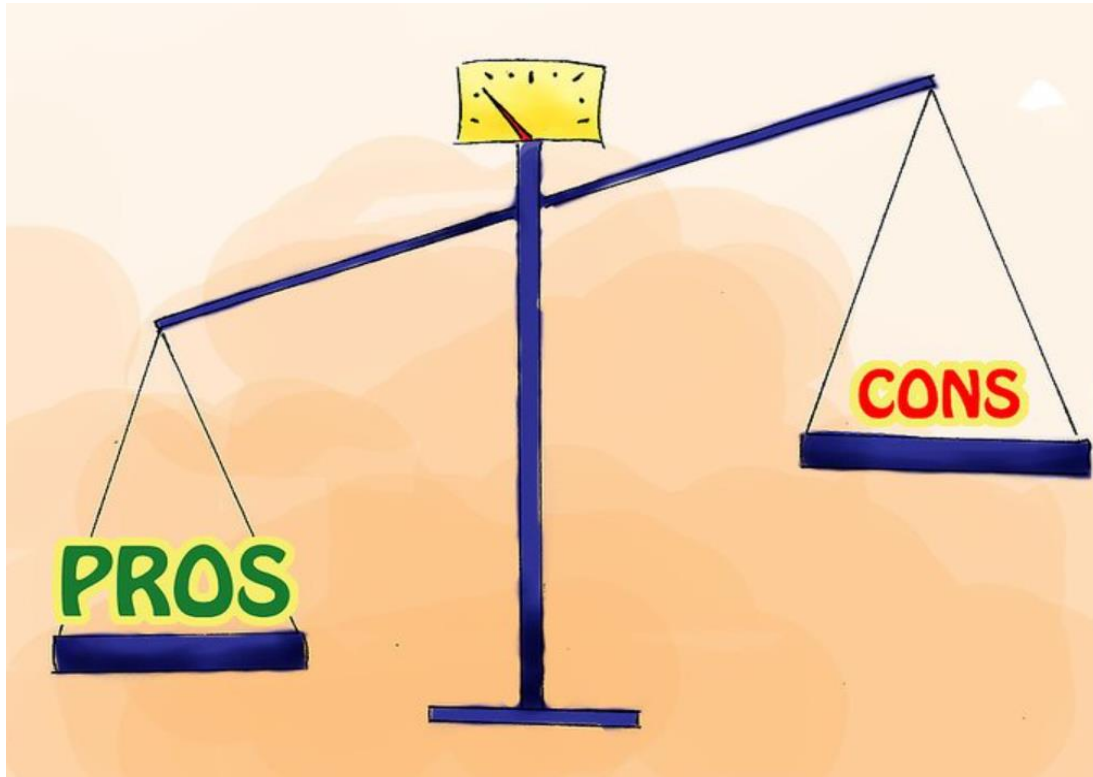
범이론적 이론 (Transtheoretical Model)

변화의 단계- 변화의 과정

- 의식형성(Conscious raising): 예) 흡연의 원인, 결과, 금연법에 대한 정보와 이해력을 얻기 위한 행동
- 극적 안도(Dramatic relief) : 예) 흡연으로 인한 결과의 두려움 증가, 금연 실천으로 인한 안도감에 대한 예상
- 자기재평가(Self-reevaluation): 예) 나쁜 습관을 가진 자신의 모습에 대한 인지적, 정성적 평가
- 환경재평가(Environmental reevaluation) 예) 자신의 흡연 습관이 환경에 미치는 영향에 대해 인지적, 정서적으로 평가
- 자기해방(Self-liberation) 예) 금연을 할 수 있다는 믿음과 이를 실천하고자 하는 헌신적 노력
- 도움관계형성(Helping relationships) : 금연을 위한 노력 과정에서 타인으로 부터 받은 지원
- 역조건화 (Counterconditioning) : 흡연 습관을 운동 등 대안적 행동으로 대처
- 자극조절 (Stimulus control): 금연을 촉진 또는 방해하는 요인에 대한 통제
- 사회적 해방 (Social control): 우리 사회가 금연을 위해 많은 기회를 제공한다는 인식

범이론적 이론 (Transtheoretical Model)

의사결정 균형 (decision balance)



범이론적 이론 (Transtheoretical Model)

범이론적 모형을 적용한 간호대 여학생의 운동행위 변화단계와 관련요인

Application of the Transtheoretical Model to Exercise Behavior Change Stages of Women in Nursing College and Factors Affecting the Stages

2. 대상자의 특성별 운동행위 변화단계의 분포

전체 연구대상자의 운동행위 변화단계 분포는 계획 단계 58.7%로 가장 많았고 준비단계가 19.0% 계획 전단계 17.7%, 행동단계 2.8%, 유지단계 1.8%로 나타났다. 대상자의 특성별 운동행위 변화단계 분포는 체질량지수(BMI), 주관적 체형인식, 본인체형만족이 통계적으로 유의하게 나타났다($p < 0.01$). 체질량지수(BMI)는 저체중은 계획 전단계 31.3%, 계획단계 49.6%, 준비단계 17.4%, 행동단계 1.7%로 유지단계 0.0%였고 정상체중은 계획 전단계 14.5%, 계획단

계 61.3%로 준비단계 18.9%, 행동단계 2.9%, 유지단계 2.3%이었고 과체중은 계획 전단계 5.4%, 계획단계 62.2%, 준비단계 24.3%, 행동단계 5.4% 유지단계 2.7%로 나타나 체중이 많이 나갈 수록 계획 전단계 비율은 낮아지고 계획단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계의 비율은 증가하는 것으로 나타났으며 통계적으로 유의하였다($p < 0.01$).

Orem- 자가간호이론

발달 배경

- 1914년 볼티모어, 메릴랜드 출생

Orem- 자기간호이론

주요 구성

- 1914년 볼티모어, 메릴랜드 출생
-
- 자기간호이론 (theory of self-care)
 - 자기간호: 개인의 삶에서 안녕을 증진시키기 위한 활동
 - 자기간호 역량: 자기간호를 수행하는 개인의 능력
 - 자기간호를 수행하기 위한 요구 (보편적, 발달적, 건강이탈 자기간호요구)
 - 자기간호결핍이론 (theory of self-care deficit) : 개인 또는 집단의 요구가 충족되지 못할 때 발생
 - 간호체계이론 (theory of nursing system) : 자기간호 요구를 충족시키기 위해 필요한 체계 (전체적, 부분적 보상, 교육지지체계)

사회적 관계망 (social network)

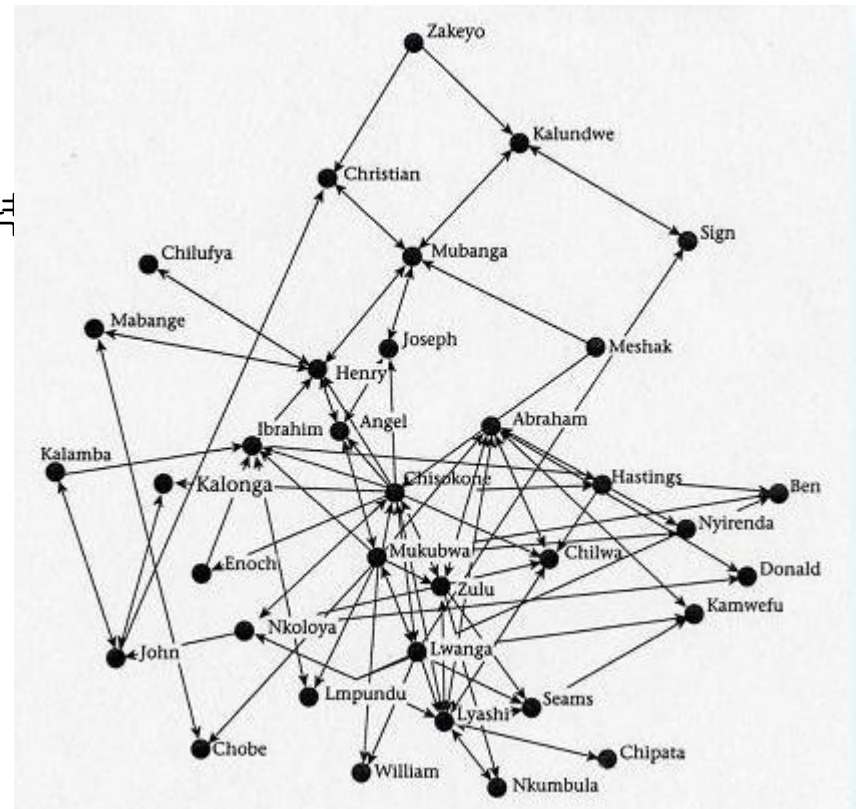
사회적 관계망

- 개인을 둘러싸고 있는 사회 관계의 망상 조직이며, 사회적 지지를 제공하는 사람들간의 연합을 이루는 것
- 사회적 관계망 전략을 활용하여 건강 문제를 파악하며 개인이 어떻게 정보, 자원, 지지를 습득하게 될 것인지 결정함
- 개인은 사회적 관계망에서 지지를 받기도, 스트레스를 받기도 한다

사회적 관계망 (social network)

사회적 관계망

- 사회 = 관계망
- 관계망을 통해
개인 : 인맥, 활동력, 영향력
네트워크 : 구속과 자율성, 단결력



사회적 관계망 (social network)

[1인가구의 비극②]"현실 공간에서 사회적 관계망 중요해져"

[아시아경제 이현주 기자] "자식들이 다 출가하고 함께 살던 손녀까지 독립하고 나니 집도 마음도 텅 빈 것 같았어요. 방도 제가 쓰는 방 말고 2개나 비었어요. 그러다 광진구청에서 함께 살 대학생들 소개 받았어요. 학생은 생활비를 아끼고 저는 대화를 할 수 있는 사람이 있다는 게, 내가 말하고 싶을 때 말할 수 있는 사람이 있다는 게 좋아요."

남편과 사별하고 혼자 5남매를 키운 김모(76·여)씨는 6년여 전 손녀딸까지 독립해 나가면서 1인 가구가 됐다. 그는 지난해 새 식구를 들였다. 그는 "서로 생각이 다르고 생활습관도 다른 노인과 젊은이가 함께 살며 얘기하고 소통하는 건 정말 새로운 일"이라며 "경제적인 측면으로도 부수입이 생겼지만, 그것보다는 같이 사는 사람이 있다는 게 훨씬 더 좋다"고 말했다.

김씨처럼 서울시가 2015년부터 하고 있는 '한지붕 세대공감'을 통해 대학생과 함께 생활하는 1인 가구가 늘고 있다. 한지붕 세대공감은 남아도는 거주공간을 월 20만~30만원의 저렴한 금액으로 대학생들에게 방을 빌려주는 정책이다. 자식들을 출가시킨 고령자들의 주택이 주 대상이다. 시는 100만원 이내로 도배 등 환경 개선 공사도 해 준다. 지난해 말 기준으로 183가구가 참여했으며 228호가 공급 체결됐다.

1인 가구가 늘어나면서 사회적 관계 해체에 따른 우울증이나 자살 위험성 또한 높아지고 있다. 이미 1인 가구 비율이 높아진 유럽에선 이를 극복하기 위해 현실에서 정서적 관계를 맺을 수 있는 기회를 정부 차원에서 제공한다.

사회적 관계망 (social network)

1980년대부터 1인 가구 증가로 인한 '사회 고독감'에 대처하고 있는 프랑스는 공공재단인 '프랑스 재단(fondation de France)'을 통해 다양한 프로젝트를 시행하고 있다. 대표적인 것이 '사회적 카페' 프로젝트로 1인 가구들이 직접 카페에 모여 사회적 관계망을 형성한다. 프랑스 재단은 1인 가구들의 80% 이상이 가상공간에서의 관계는 고독감 해소에 도움이 되지 않는다는 조사 결과를 바탕으로 현실 공간에서의 스킨십을 강조하는 프로젝트들을 가동하고 있다.

한지붕 세대공감의 모티브가 된 정책은 프랑스의 '코로카시옹(colocation)'이다. 코로카시옹은 1인 고령세대 중심으로 이들의 거주공간에 주거지 마련에 어려움을 겪는 1인 청년세대를 입주시키는 정책이다. 단순히 건물과 같은 인프라만 생각하는 것이 아니라 1인 가구들이 그 공간에 모여 살면서 어떻게 사회 연계를 구축하고 삶의 질을 향상시킬 수 있을까에 대한 고민을 통해 만들어졌다.

김태웅 기획재정부 미래사회전략팀 사무관은 "스웨덴의 경우 1인 가구가 전체 인구의 47%, 스톡홀름은 60%를 차지하고 있지만 1인 가구들의 사회 연계성을 높인 결과 삶의 질과 행복도에서 모두 최상위권을 기록했다"며 "앞으로는 유사가족 형성 정책 등을 통해 1인 가구들이 사람들과 정서적 관계를 맺을 수 있는 기회 제공이 대단히 중요해질 것으로 본다"고 말했다.

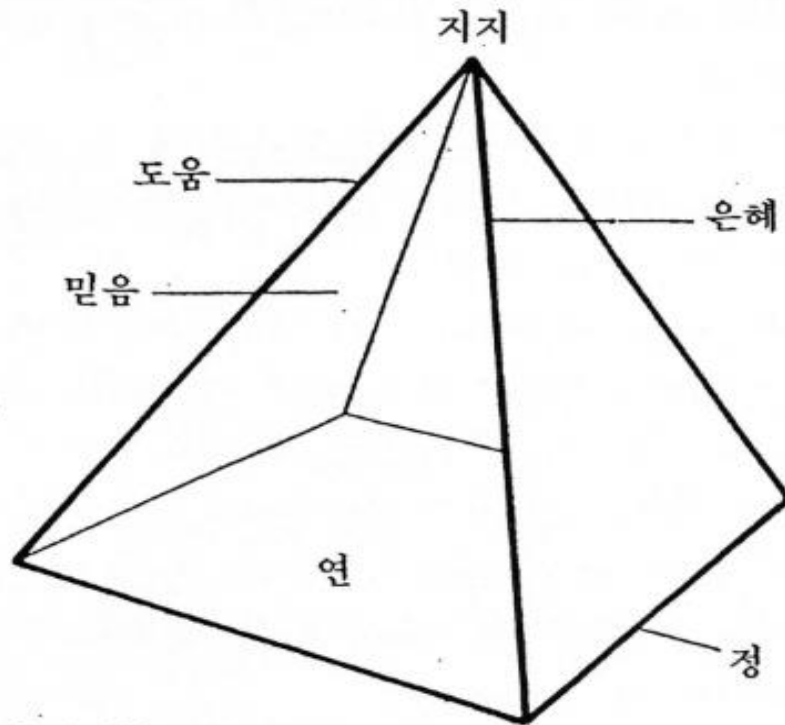
사회적 지지 (social support)

사회적 지지

- 개인이 집단, 지역사회와의 유대를 통해 한 개인에게 받아들여질 수 있는 지지
- 사람들은 지지적인 상호작용을 통해 자신이 돌보아지고, 사랑받고 있으며, 상호책임이 주어지는 조직망의 한 구성원임을 믿게 됨(Caplan, 1982)

사회적 지지 (social support)

사회적 지지



<그림 2> 한국인의 사회적 지지 피라밋

오가실
한국인의 사회적 지지

체계이론 (집단)

체계 : 상호의존적이며 상호작용하는 부분들로 구성된 요소들의 집합체
생물학자인 von Bertalanffy에 의해 1940년대에 처음으로 제시된 후
1960년대부터 주목을 받음

전제 : 전체는 각 부분의 합보다 크다

개인과 사회의 문제는 원인과 결과의 관계로 해석되기보다는 상호 연결된 전체로 파악한다.

체계이론 (집단)

체계의 특징

- 경계 (boundary) : 폐쇄 체계, 개방 체계
- 환경 : 외부 세계
- 계층 (hierarchy) : 계층적 위계
- 속성 (attribute) : 체계의 부분이나 요소의 특성
투입(input), 변환(throughput), 산출(output),
회환(feedback)

체계이론 (집단)

체계 이론의 주요 개념

- 엔트로피 - 체계가 해체하는 방향으로 진행되는 에너지. 어떤 것도 영원히 존재할 수 없다. 시간이 흐르면 오래된 기관이나 체계들은 결국 새로운 것으로 대체한다.

역엔트로피(네겐트로피) - 체계가 성장하고 발달하는 방향으로 진행되는 에너지.
개방 체계는 네겐트로피에 의해 물질 유입이 가능,
네겐트로피를 통해 발달과 진화

체계이론 (집단)

-
- 투입(input): 체계 내로 에너지가 유입되는 과정
 - 변환(throughput) : 체계 내에서 에너지, 정보, 물질을 사용하는 과정
 - 산출(output) : 체계 내 보유하지 않은 에너지를 배출하는 과정
 - 회환(feedback) : 체계가 완전히 기능을 발휘하기 위해 산출의 일부가 재투입되는 과정