

## 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 교육 프로그램에 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 교육 프로그램으로 쓰여 질 수 있기를 기대합니다.

2019년 11월

권명순