



# Maximizing the **BENEFITS** of Health Education & Promotion

조주희, **PhD**

암교육센터

삼성서울병원 암센터



# 목차

- 교육(홍보) 자료의 필요성
  - Education material vs. Social marketing
- 교육자료의 개발과 평가 원칙
  - Principles of developing education materials
- 논의: 교육자료의 효율적인 개발과 이용
  - How can maximize utilization of education materials.



보건 사업에 있어서,

1. 교육은 왜 필요한가?

2. 교육 자료는 필요한가?

3. 교육자료는 반드시 필요한가?



## 보건 교육자료에 대한 오해

- 정보를 전달하는 것이 목적이다.
- 인쇄물이나 동영상 형태만 교육자료이다.
- 손쉽게 만들 수 있다.
- 필요하지만 절대적인 것은 아니다.
- 그다지 효과가 없다.
- 모든 정보를 포함시켜야 한다.
- 그 대상이 포괄적이어야 한다.
- 효과적인 교육자료는 고급스러워야 한다.

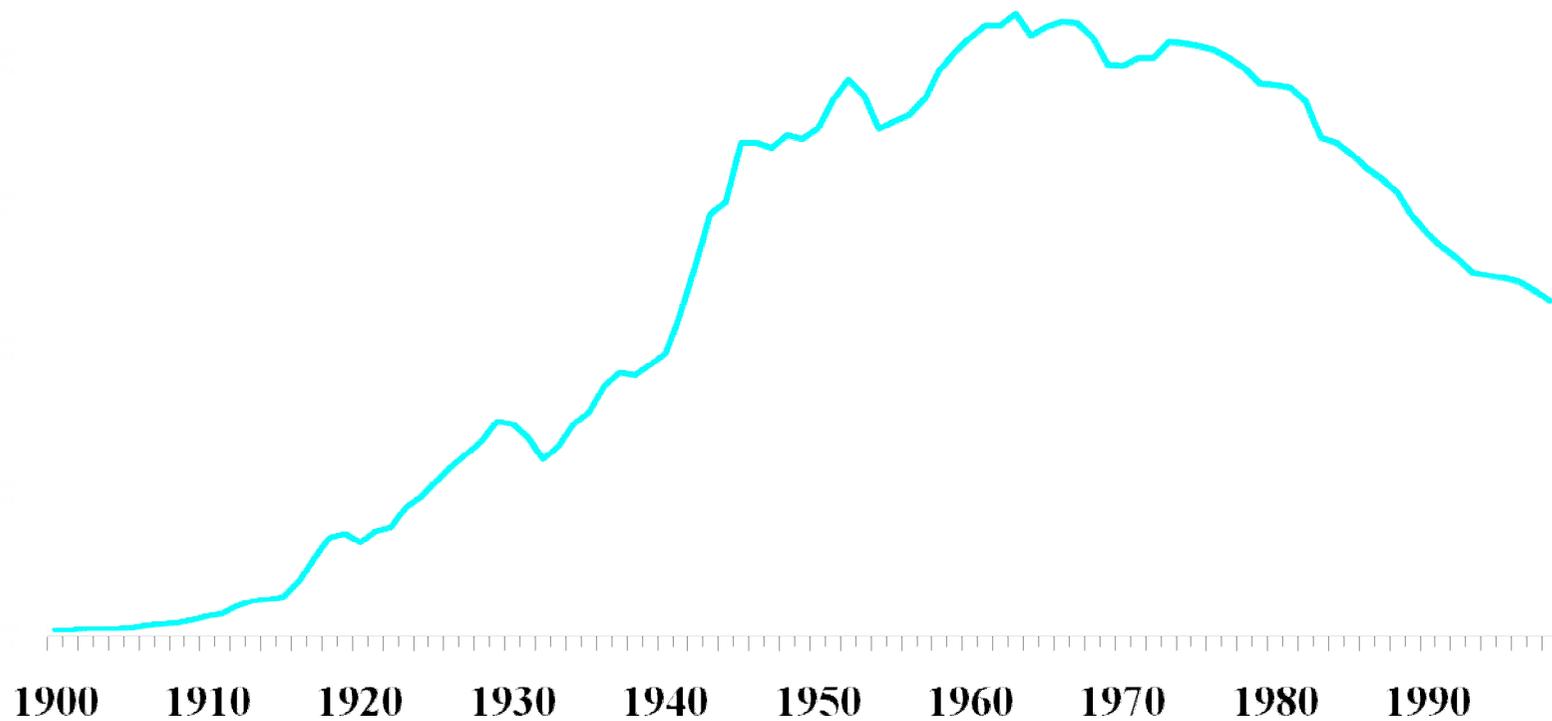


# Power of Health Education

## 보건 / 건강교육의 힘



## 20세기 보건 교육/홍보의 최대 업적은?



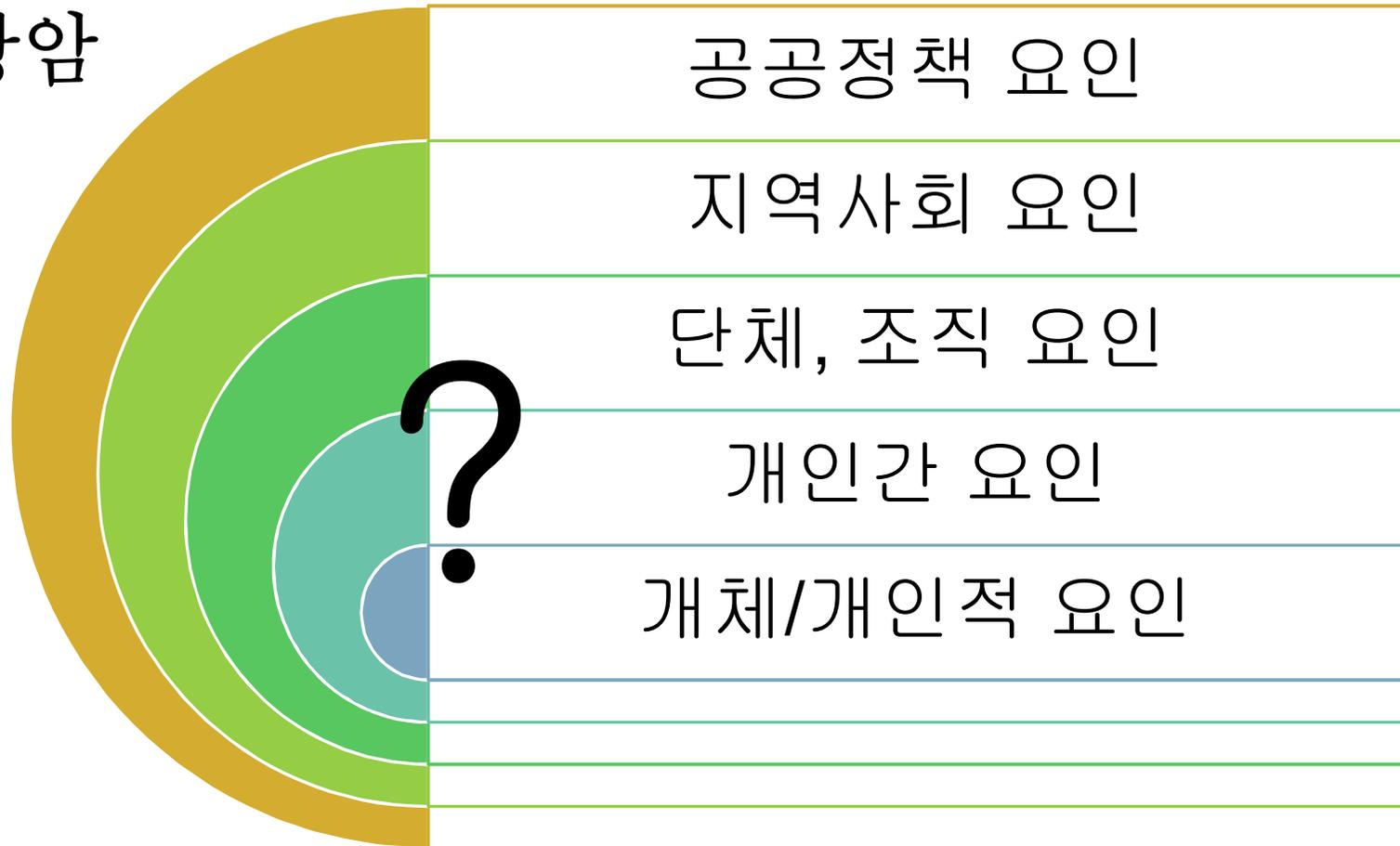
Rank	0	1~9	10~19	20~29	30~39	40~49	50~59	60~69	70+
1	출생전후 기질환 857	운수사고 232	운수사고 357	자살 1044	암 1634	암 5506	암 10400	암 17465	암 30070
2	선천기형 338	암 166	자살 233	운수사고 744	자살 1480	자살 2093	뇌혈관질환 2190	뇌혈관질환 5439	뇌혈관질환 20657
3	영아급사 증후군 77	선천기형 87	암 166	암 418	운수사고 854	간질환 1894	간질환 2104	심장질환 3437	심장질환 12937
4	암 21	익수사고 47	익수사고 76	심장질환 157	심장질환 433	뇌혈관질환 1323	심장질환 1945	당뇨병 2855	당뇨병 6788
5	심장질환 16	추락사고 42	심장질환 44	타살 96	간질환 409	운수사고 1320	자살 1817	자살 1744	만성하기도 질환 5717
6	패혈증 10	타살 32	타살 43	뇌혈관질환 72	뇌혈관질환 313	심장질환 1290	운수사고 1279	간질환 1674	폐렴 3820
7	폐렴 7	화재사고 31	선천기형 28	익수사고 70	추락사고 167	당뇨병 573	당뇨병 1236	운수사고 1391	고혈압성질 환 3674
8	추락사고 7	폐렴 27	뇌혈관질환 27	추락사고 58	타살 132	추락사고 396	추락사고 401	만성하기도 질환 902	자살 2276
9	기타창자 감염질환 6	심장질환 22	추락사고 27	호흡기결핵 45	당뇨병 120	정신 및 행동 장애, 327	호흡기결핵 330	고혈압성질 환 605	추락사고 1827
10	나머지 특 정감염성 질환, 6	만성하기도 질환 21	빈혈 17	간질환 31	호흡기결핵 112	호흡기결핵 261	정신 및 행동 장애 302	추락사고 494	운수사고 1639

# 인간 행태의 특징

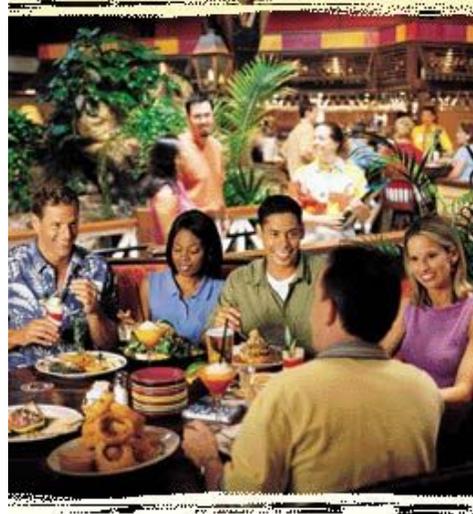
- 다 수준적 & 양방향적
  - 행태라는 것은 여러 수준에서 의해 영향을 주고 받는다. (multiple level of influence)
  - 개인의 건강행태가 사회 환경을 형성하기도 하고 사회환경에 의해 형성되기도 한다(상호인과성)는 것이다.

# 다수준적인 행태의 성질

대장암



# 인간의 행태와 생활 습관에 영향을 미치는 다양한 요소들에 중재가 필요!



# Reciprocal Effects (상호인과성)

- 개인의 건강행태가 사회 환경을 형성하기도 하고 사회환경에 의해 형성되기도 한다.



Source: Glanz K. Presentation, President's Cancer Panel Meeting, December 5, 2006.

## Total U.S. Beverage Consumption, 2005

	%		%
Carbonated Soft Drinks (regular and diet)	28.3	Sports Drinks	2.3
Bottled Water	10.7	Tea	3.8
Milk	10.9	Wine	1.2
Coffee	9.0	Distilled Spirits	0.7
Beer	11.7	All Others**	15.3
Fruit Beverages*	4.7		

\* Includes fruit beverages and fruit drinks; excludes powdered fruit drinks and vegetable juices

\*\* All Others includes tap water, vegetable juice, powders and miscellaneous drinks.

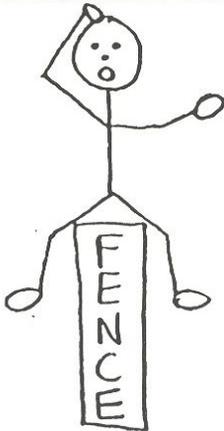
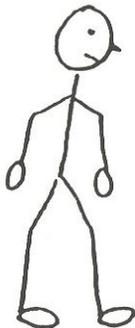
Source: Beverage Marketing Corporation

# 교육의 필요성

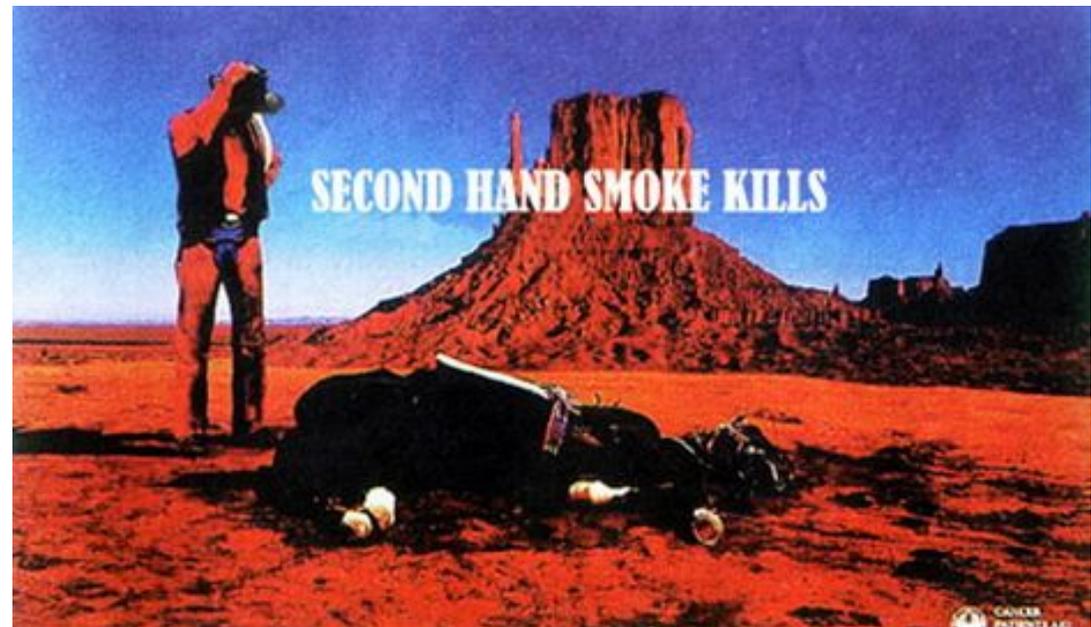
- 건강 증진 행위는 대부분 자발적인 행위를 요구한다.
- 행위는 매우 복잡한 것이다.
- 개인의 행위/행태를 바꾸기는 매우 어렵다.
- 개인 행위를 변화시키는 방법:
  - 동기 부여
  - 학습
  - 설득
  - 태도나 행동 변화

# 목표행위에 따른 자료 형태의 예

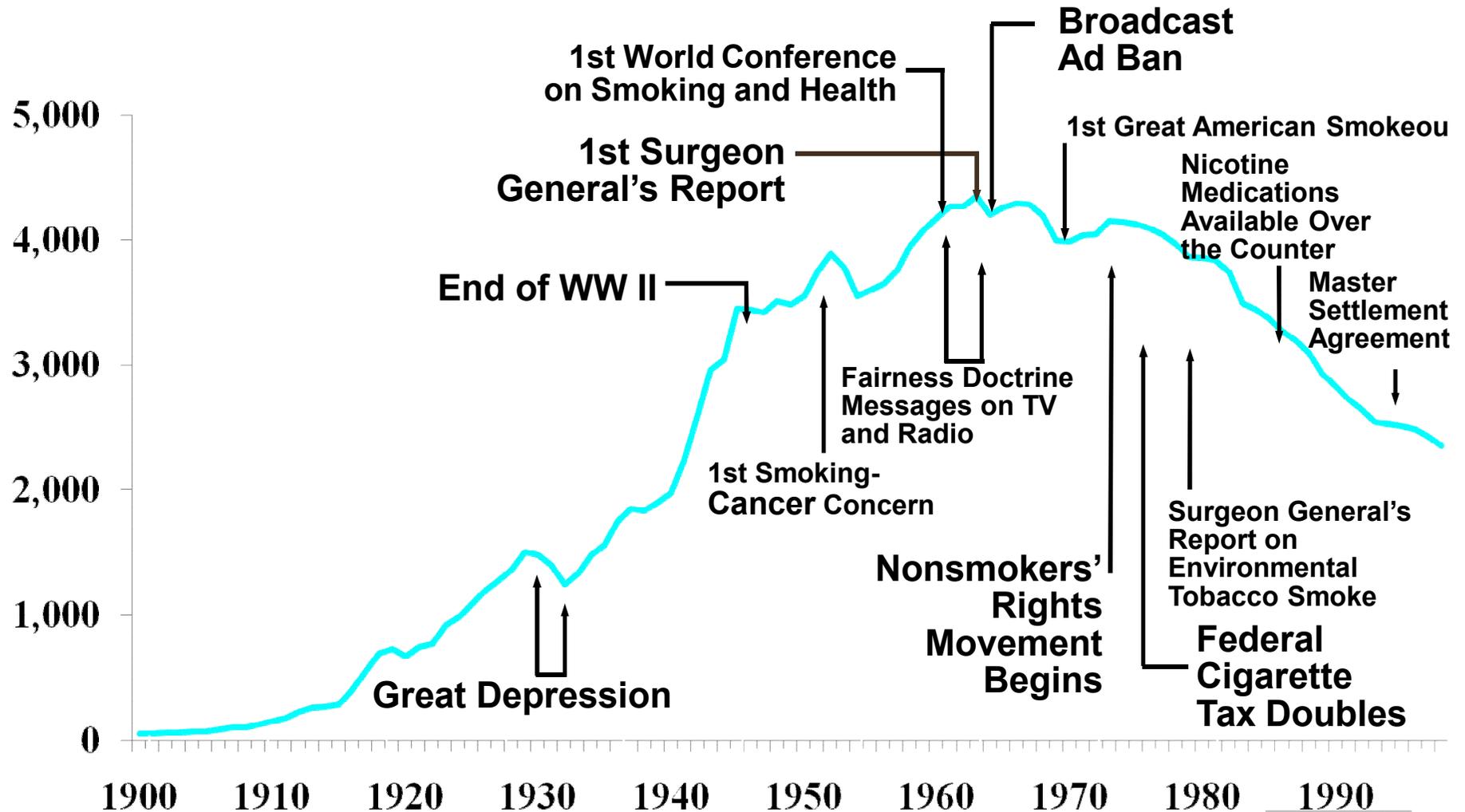
30 대 중반 기혼 남성의 금연

알기 못함	인식/앓	준비단계	행동, 변화	유지	중도 하차
					
NO	?	YES	GO!	CRUISING	UGH
공익 광고	공익 광고	소책자	가족의 지지, 국가 지원	의사상담, 문자 서비스	?

# Efforts on Prevention



# Adult Per Capita Cigarette Consumption and Major Historical Events—United States, 1900-2000



Source: USDA; 1986 Surgeon General's Report. MMWR 2001.



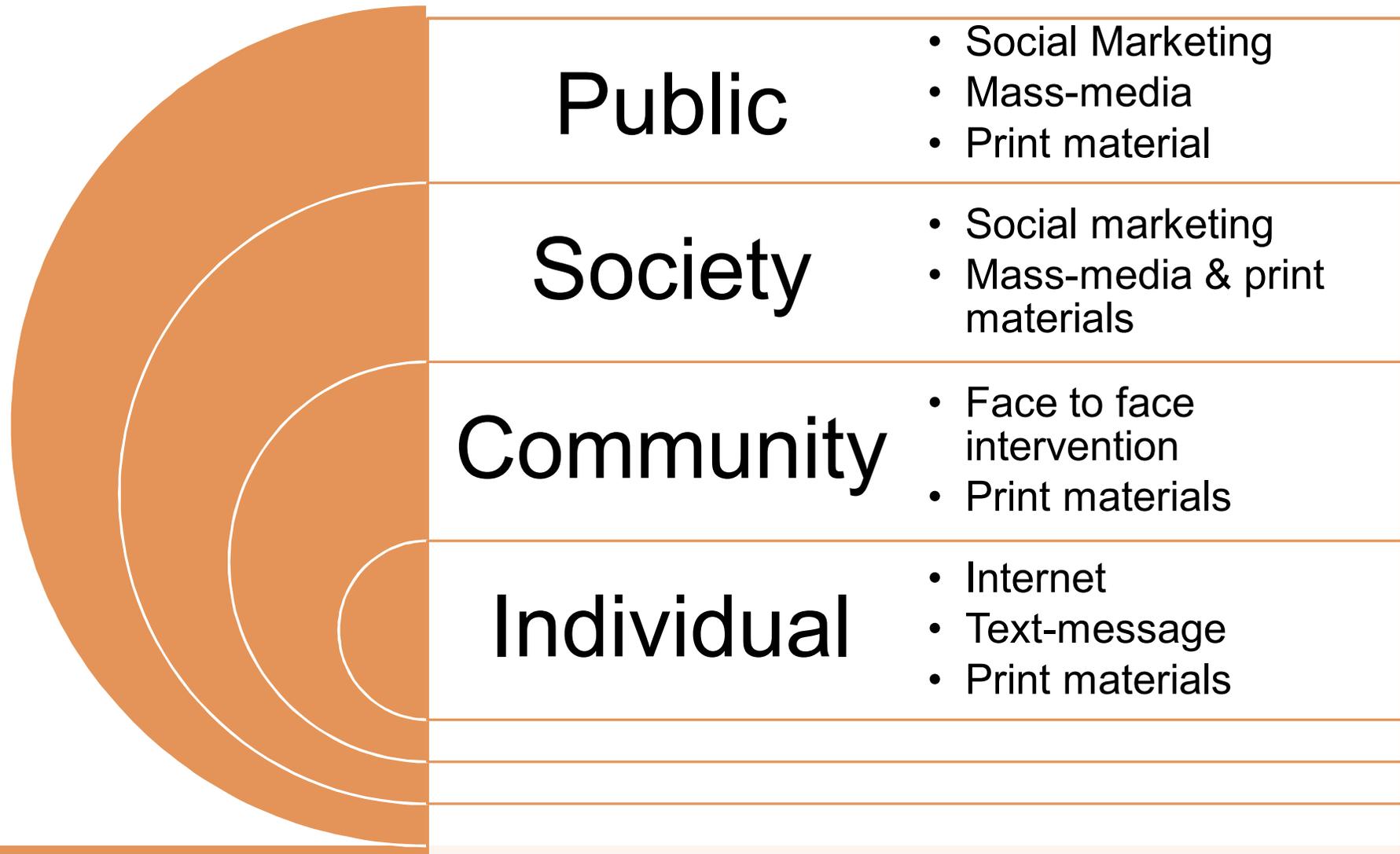
# 메시지 전달과 건강교육방법

- 정책
  - 예방접종/안전벨트/음주운전
  - 조기검진 권고안 /보건소 예방접종
- 사회적 캠페인
  - 공익 광고
    - 금연
    - 핑크 리본
- 지역사회 보건 활동
  - 보건소 교육
  - 비영리 단체 활동
  - 신앙기관 활동

# 건강교육 매체

- 전통적인 매체
  - 텔레비전
  - 라디오
  - 옥외광고
  - 인쇄물
    - 포스터/브로셔/신문/소책자/책
- 신 매체
  - 인터넷
  - 휴대폰 문자서비스

# 교육대상에 따른 자료의 형태



<b>Public</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Social Marketing</li><li>• Mass-media</li><li>• Print material</li></ul>
<b>Society</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Social marketing</li><li>• Mass-media &amp; print materials</li></ul>
<b>Community</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Face to face intervention</li><li>• Print materials</li></ul>
<b>Individual</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Internet</li><li>• Text-message</li><li>• Print materials</li></ul>

# 홍보 VS. 교육자료?

- 홍보: Social Marketing
  - 공익을 위하여 사람들을 계몽시키고
  - 인식과 태도를 바꾸는 것
  - 사회 변화가 목적 (광고나 기업PR 과 차이점)
  - 정책을 알리거나, 국가가 주도하는 서비스, 사업을 알리는데 사용

# 교육자료는 어떻게 만들까?



"We've considered every potential risk except the risks of avoiding all risks."

# 교육자료 개발 시 고려할 점

- 무엇을 위한 자료인가?
- 무엇을 변화시키려 하는가?
- 구체적으로 어떤 행동에 중점을 두고 있는가?
- 누구를 변화 시켜야 하는가?
- 자원의 종류와 그 양은 어떠한가?
- 얼마나 오랜 기간이 필요한가?
- 사회, 문화적으로 적합한가?

# 교육자료의 기본 원칙!

- More is Less
  - 많을 수록 그 효과는 줄어든다
- Simple is better
  - 단순한 내용 일수록 좋다

# 교육자료의 기본 원칙!

교육자료는 그 자료를 사용하는 사용자의 요구와 필요에 맞추어서 개발 되어야 한다.

자료를 만드는 보건의 교육전문가나 의료진의 필요에 의하여 개발되는 것이 아니다.  
(교과서 또는 홍보물과 차이점)



○ **What do you (most) want to convey?**  
우리가 전달 하고 싶은 것은 무엇인가?

○ **What does your audience (most) want to learn?**

피 교육자가 배우고자 (알고자) 하는 것은 무엇인가?





# 교육자료 개발/평가 원칙



# 1. 현실적으로 가능한 목표를 세워라

**Set Realistic Objectives:**

**More is Less!!!**

**목표의 수는 적을 수록 좋다**

**“자료의 요점이 3-4가지로 정리 되어 있다.”**

## 순서

1. 장루란?
2. 소화기관의 구조와 기능
3. 장루의 종류
4. 장루관리
5. 일상생활
6. 장루합병증과 관리
7. 자주 문의하는 질문과 답변
8. 의료진에게 문의하거나 병원을 방문해야 하는 증상
9. 장애 진단/판정 기준
10. 문의처
11. 물품구입처



## 2. 가장 연관성이 있고 구체적인 목표에 초점을 맞추어라.

예 1) 생활습관은 당신의 혈압에 영향을 줍니다.

예 2) 체중을 조절하고, 식습관을 바꾸고, 규칙적인 운동을 하는 것은 당신의 혈압 조절해 줍니다.

‘표현이나 말이 피교육자가 이해 하기 쉽고 행동으로 이루어질 수 있도록 표현 되었다’ (전문가들이 전달하고자 하는 정보중심으로 기술 되었다. X)



임예방의 첫걸음은  
"국민 암 예방 수칙"의 실천

“**암**”  
건강 생활 실천과 조기 검진으로  
예방할 수 있습니다!!



암 예방 실천이 만드는 기적

- 담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
- 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 **식사**하기
- 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
- 술은 하루 두 잔 이내로만 마시기
- 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 **운동**하기
- 자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기
- 예방접종 지침에 따라 B형 간염 **예방접종** 받기
- 성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 **성생활** 하기
- 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
- 암 조기 검진 지침에 따라 **검진**을 빠짐없이 받기

보건복지부  
www.mohw.go.kr

국립암센터  
www.ncc.re.kr

## 통증, 참지 말고 말씀하세요!

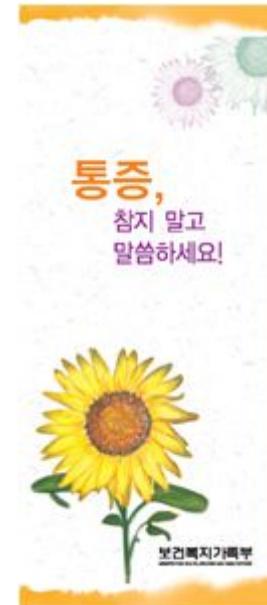
지금 당신은 얼마만큼의 통증을 느끼고 계십니까?  
만약 지금 **10** 이상의 통증을 느끼고 계신다면, 의료진과 상담하세요.



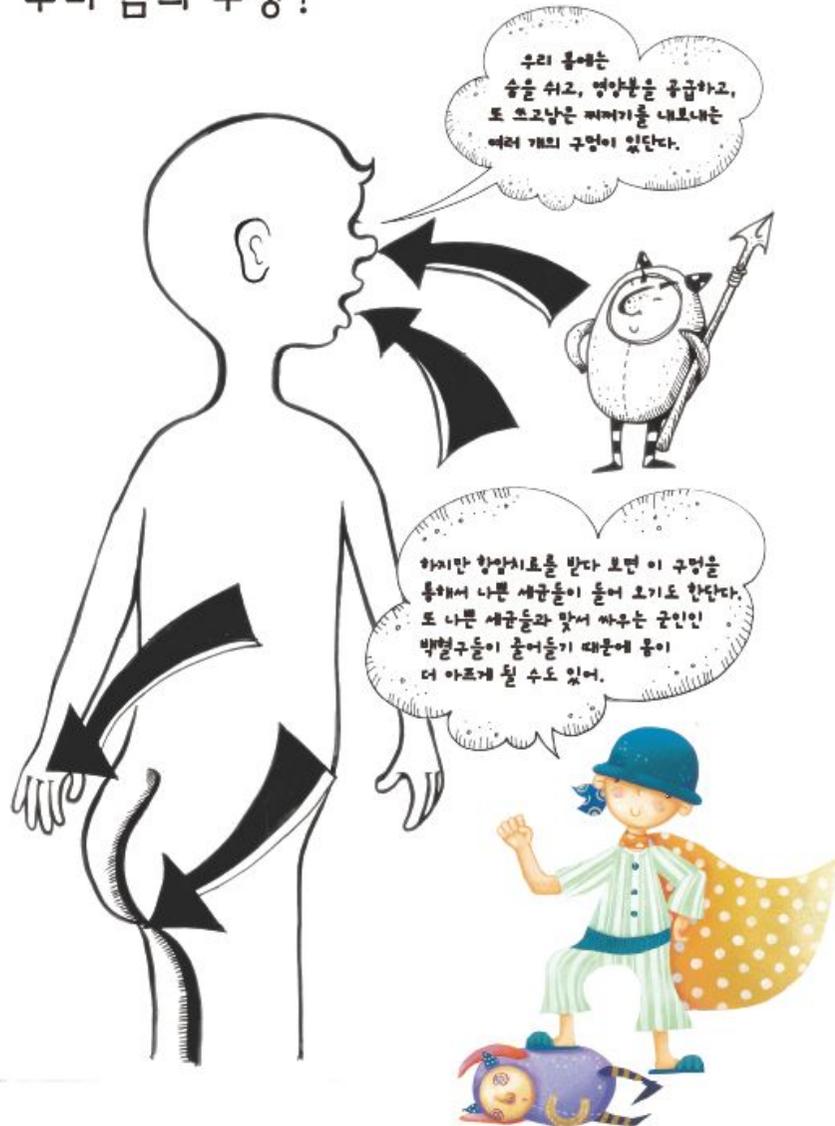
### Q&A 통증 조절에 대한 오해와 진실

- Q 통증은 참는 것이 좋을까요?  
A 아닙니다. 통증은 초기에 조절하는 것이 효과적입니다.
- Q 통증을 자주 말하면 의료진들이 귀찮아 하지 않을까요?  
A 아닙니다. 의료진이 환자의 통증 정도를 아는 것은 매우 중요합니다. 진통제 복용 후 통증이 잘 조절되지 않을 경우에도 반드시 의료진과 상의하십시오.
- Q 진통제를 먹으면 중독되지 않나요?  
A 아닙니다. 진통제는 습관성이나 중독성을 유발하지 않기 때문에 걱정할 필요가 없습니다.
- Q 진통제를 복용할 때 지켜야 할 점은 무엇인가요?  
A 첫째, 정해진 시간에 복용하여야 합니다.  
둘째, 예방적으로 먹어야 합니다. 통증이 없다고 해서 마음대로 진통제를 중단하지 않습니다.  
셋째, 다른 사람의 진통제는 복용하지 않습니다.
- Q 진통제의 부작용은 조절될 수 있나요?  
A 네, 조절될 수 있습니다. 흔히 나타나는 부작용에는 변비, 구역질, 구토, 졸린, 호흡횟수 감소, 피부 두드러기 등이 있습니다. 하지만, 이런 부작용은 조절할 수 있습니다.

SAMSUNG 삼성서울병원

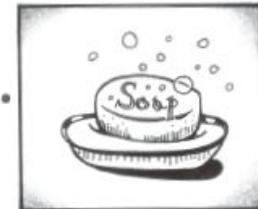
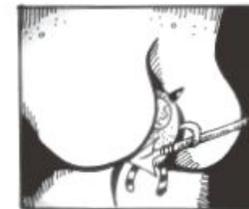
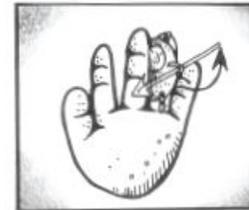
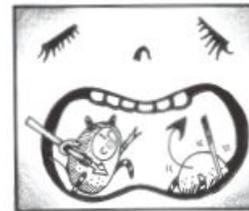


## 우리 몸의 구멍!



## 세균으로부터 우리를 보호하기 위해 무엇이 필요할까?

우리의 입이나 손에는 나쁜 세균들이 많이 있어. 또 이 세균들은 몸에 있는 여러 구멍을 통해서 몸 속으로 들어와 우리를 더 아프게 할 수 있지.  
세균으로부터 우리를 보호하기 위해 무엇이 필요한지 연결해 볼까요?



입에 세균을 막기 위해서는 양치와 가글!  
손에 세균을 막기 위해서는 손씻기!  
엉덩이 세균을 막기 위해서는 좌욕!

### 3. 사실보다 행동, 기술적인 것에 중점을 맞추어라

예 1) 소아암 환자들은 암 치료 시 감염을 주의 하여야 한다

예 2) ‘소아암 환자들은 음식으로 인한 감염을 막기 위해 .....해야 한다.’

‘변화 시키고자 하는 행동이나, 태도가 구체적으로 표현 되었다’

## “감염예방을 위한 어린이 음식 신호등”

### 언제든지 먹어도 되는 음식!

- 끓인 음식(2시간 이내)
- 끓인 물(24시간 내)
- 1인용 캔, 병 음료
- 멸균우유
- 삶거나 볶은 김치
- 볶은 고추장
- 완숙계란
- 익힌 건포도, 잣, 호두, 땅콩
- 익힌 야채, 캔 과일

### 백혈구 수치가 낮을 때 먹으면 안되는 음식

- 끓이지 않은 음식
- 2시간 이상 상온에 방치한 음식
- 생 야채, 생 과일
- 냉장 과일 주스 (콜드 주스)

### 치료가 완전히 끝날 때까지 먹으면 안되는 음식

- 요구르트, 유산균 음료
- 정수기 물
- 일반 우유
- 아이스크림
- 케이크(특히 생크림)
- 익히지 않은 건포도, 잣, 호두, 땅콩
- 끓이지 않은 김치
- 끓이지 않은 고추장, 된장
- 생, 반숙 계란

## 소아암치료와 감염예방 ●●●

소아암 환자들은 치료시 감염에 대한 세심한 주의와 관심이 요구됩니다. 항암제로 인해 백혈구 수치가 떨어져서 세균이나 바이러스, 곰팡이균 등에 감염될 가능성이 높습니다. 이러한 감염은 보호자들의 노력으로 예방할 수 있습니다!

### 먹는 음식으로 인한 감염을 줄이는 방법 6가지!

- 하나 수치가 낮아질 것 같으면 익힌 음식만 먹기(생과일, 야채도)
- 둘 물(정수기 물)은 끓여서 먹기
- 셋 우유는 멸균제품만, 음료는 1인용 병, 캔음료 먹기
- 넷 곰팡이 생기는 음식 끓여먹기 (건과류, 고추장, 된장)
- 다섯 발효음식 먹지 않거나, 끓여먹기 (요구르트, 김치 등)
- 여섯 완전히 익혀먹기 (냉동식품, 육류, 생선, 계란)

### 치료를 받는 동안 꼭 지켜야 할 6가지!

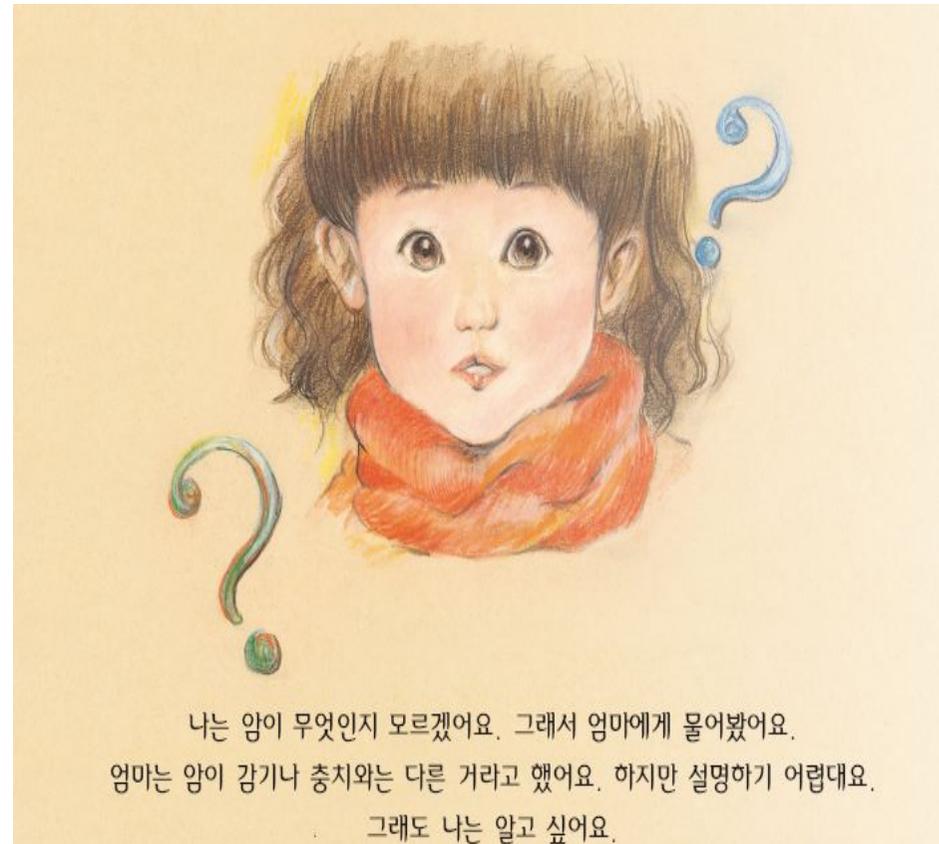
- 손씻기 특히 식사 전, 화장실 사용 전 후, 외출,기침,코 만진 후!
- 샤워하기 평소 위생을 깨끗이!, 손발톱도 일자로,길지 않게 깎기!
- 마스크하기 외출 시 마스크!, 가족은 독감 예방주사 맞기!
- 가글하기 양치질과 가글로 입안을 깨끗이!
- 좌욕하기 평소 변비 예방!, 항문 통한 관장이나 좌약은 안돼요!
- 열나면 응급실오기 수치 낮을때 38도 이상 고열시 → 바로 응급실로!

## 4. 새로운 정보를 주기 전에는

반드시 배경 설명을 하여야 한다.

- 자료의 목표나 새로운 주제는 우선적으로 소개 되어야 한다.
- 청중에게 이 다음은 무엇이며, 왜 그것들에 대하여 알아야 하는지 설명해 주어야 한다. - 설득의 기술!!!

‘표지에 자료의 목적과 대상이 잘 표현되어 있다.’  
& ‘강조하는 내용이 요약되거나 반복되어 나타나 있다.’



# 너도 할 수 있어!



# 암 슬기롭게 대처하기

환자 편



삼성서울병원 사회복지실

# 암 슬기롭게 대처하기

보호사 편



삼성서울병원 사회복지실

## 항암제 치료시 식사에 관한 궁금한 점 5가지!

삼성서울병원 암센터 영양파트  
혈액종양내과  
암교육센터



### 항암제 치료를 받는 경우 어떠한 식사를 하는 것이 좋은가요?

- 특정식품이 항암치료의 효과를 높이는 것은 아닙니다.
- 다양한 음식을 충분히 골고루 섭취하는 것이 중요합니다.
- 고칼로리, 고단백질의 음식은 치료의 효과를 높이고 빠른 회복을 하도록 돕습니다.



### 고기나 단음식을 먹어도 되나요?

네. 먹어도 됩니다.

- 육류에는 좋은 단백질이 많이 들어 있어 1주일에 1~2회 이상 섭취하면 좋습니다.
  - 돼지고기, 닭고기, 소고기, 개고기 등
- 단순 당질을 많이 섭취하는 것은 바람직하지 않으나 어느 정도의 섭취는 열량을 보충하는데 도움이 되므로 드셔도 괜찮습니다.
  - 버터, 크림 등의 동물성 지방과 설탕, 꿀



## 1. 식생활의 중요성



좋은 영양상태를 유지하는 것은 치료 효과 및 삶의 질에도 영향을 미치게 되므로 매우 중요합니다.

### 암을 치료하는 동안에 충분한 영양공급을 통해서

- 환자는 치료에 적극적으로 참여할 수 있습니다.
- 치료에 의한 부작용을 더 잘 극복할 수 있게 해 줍니다.
- 감염의 위험을 감소시켜 줍니다.
- 항암 치료로 손상된 세포를 빨리 재생시킬 수 있습니다.

암을 치료하는 특별한 식품이나 영양소는 없으며 **균형 잡힌 식사로 좋은 영양상태를 유지하는 것이 가장 중요합니다.**

그러기 위해서는 **충분한 열량과 단백질, 비타민 및 무기질을 공급할 수 있는 식사를 섭취**해야 하며, 이는 여러 가지 음식을 골고루 섭취함으로써 가능합니다.



## “식욕이 없어 먹고 싶지 않아요.” (식욕부진)



식욕부진은 암 자체와 항암치료에 의한 가장 대표적인 부작용입니다. 이러한 증상은 때로는 공포나 우울한 기분으로 인하여 생길 수 있습니다.

- 조금씩 자주 먹도록 합니다.
- 식사 시간에 일어나지 말고 먹고 싶을 때, 먹을 수 있을 때 또는 상태가 좋을 때 먹도록 합니다.
- 먹고 싶을 때 먹을 수 있게 가까운 곳에 간식을 둡니다.
- 평소 좋아하던 음식을 먹거나 음식 형태에 변화를 주어 메뉴를 다양하게 해서 먹습니다.
- 몸의 상태가 가장 좋을 때 많이 먹도록 합니다. 일반적으로 충분한 휴식을 취한 아침이 가장 좋다고 합니다.
- 간식으로 죽, 미음, 주스, 스프, 우유 및 유제품 등을 활용하도록 합니다. 식사 시 수분섭취는 포만감을 주므로 소량만 마시도록 합니다.
- 식사하는 시간, 장소, 분위기를 바꾸어 봅니다. 음악을 들으며 식사를 하거나 식탁보나 식기를 바꾸어 보는 것도 좋습니다.
- 가벼운 산책 등 규칙적인 운동도 입맛을 증진시키는데 도움을 줄 수 있습니다. 입맛을 돋우기 위해서 식사 전 후에 입안을 청결하게 합니다.
- 식사섭취가 계속적으로 힘들 경우에는 특수영양 보충음료를 이용합니다. (예) 그린비아, 뉴케어, 메디칼, 연유어 등
- 경구섭취가 힘들어져 일주일 이상 지속된다면 담당의사와 상의하여 정맥 영양을 공급받는 것도 고려할 수 있습니다.

## 5. 복잡한 지시사항은 단계적으로 (구분/분리) 전달한다.

- 청중이 따라올 수 있는 단계를 만든다
- 한 단락에 5개 이상의 항목이나 설명은 넣어서는 안 된다.
- 가장 중요한 것은 앞, 뒤에 표시한다.
- 중요한 것은 다시 확인하고 요약한다.

‘단락이 잘 나누어 사용 되었고, 중요한 내용이 앞, 뒤로 요약 반복 되어 있다.’

■ 보건소의 재가암환자 관리사업

저소득층을 우선적으로 지원하며, 방문 간호 및 자원봉사자 연결 등의 서비스를 실시하고 있습니다. 지역마다 서비스의 내용이 다를 수 있습니다.

■ 재활후견기관의 간병 지원

저소득 환자들이 무료(또는 소정의 실비)로 간병 서비스를 이용할 수 있습니다.

\* 한국재활후견기관협회(02-324-1892, www.jahwal.or.kr)  
 재활후견기관의 네트워크를 가지고 있어서 거주지 내 이용할 수 있는 재활후견기관정보를 얻을 수 있습니다.

필요하다면, 사회복지사와의 상담을 통해 거주지역 간병 자원에 대한 유용한 정보와 방법을 얻을 수 있습니다.



## II. 환자 돌보기

암환자를 돌보는 것은 많은 육체적, 정신적 활동이 요구되며, 보호자가 알아야 할 것이 있습니다. 환자가 치료를 잘 받을 수 있도록 환자의 마음과 생활 측면에서도 환자를 돕는 방법을 배우는 것이 필요합니다.

### 1. "무엇을, 어떻게 도와줘야 하나요?" 치료 과정 돕기

**첫째, 정보수집하기**

여러분이 돌보는 환자의 질병과 치료 방법들에 대한 정보를 수집하세요. 정보를 수집하는 가장 좋은 방법은 의료진에게 물어보는 것입니다. 병원을 방문하기 전에 궁금한 질문들을 적어서 가지고 가세요. 그리고 중요한 사항은 의료진에게 양해를 구한 후 기록하시기 바랍니다.

▣ 유용한 질문 내용

- 어떤 종류의 암이고 몇 개 단계인가요?
- 치료 기간과 과정은 어떻게 되나요?
- 치료에 대한 자료를 주실 수 있나요?
- 치료의 부작용은 무엇인가요?
- 어떻게 부작용을 관리 할 수 있나요?
- 어느 정도의 부작용이 일어났을 때 알려야 하나요?
- 다른 치료 방법이 있나요?
- 치료에 대한 의문점이 있을 때 어떻게 해야 하나요?

· 출처 : "Caregiving for Your Loved One With Cancer" by cancercare

**둘째, 필요한 도움주기**

암을 진단받은 사람들은 스스로 해 오던 목욕이나 옷입기, 식사 등 여러 부분에서 도움을 필요로 할 수 있습니다. 중요한 것은 환자에게 어떤 도움이 필요한지 물어보고, 요청한 도움에 대해서 도와주는 것입니다.

#### 헤파린 주입

카테터가 혈전에 의해 막히는 것을 방지하기 위해 매일 헤파린을 주입하는 것이 필요하다.  
카테터를 사용하여 수혈, 약제투여 등을 실시한 경우 사용 직후 매번 헤파린의 주입이 필요하다.

size=2>준비물  
10cc 일회용주사기  
베타딘솜

헤파린용액 (50단위의 헤파린/1cc 생리식염수)

size=2>방법  
1. 손을 씻는다.  
2. 헤파린용액병의 마개를  
베타딘솜으로 소독한다.  
3. 주사기로 헤파린용액을 6cc정도 뽑는다.  
헤파린 주입 마개의 교환  
마개는 2주일에 한번씩 바꿔  
준다.

#### 혈액 채취

##### 요령

카테터를 통한 혈액의 채취는 의료인이 하는 것이며, 의료인 이외의 다른  
사람에 의한 채취는 금한다.

1. 손을 씻는다
2. 카테터 주입구를 소독한다
3. 혈액 6cc를 뽑아 버린다
4. 검사에 필요한 양을 채취한다
5. 생리식염수 6cc를 카테터에 주입한다
6. 헤파린용액을 주입하거나, 필요한 주사액을 연결한다.

#### 튜브의

##### 교환

튜브(Short Microbore Tubing)의 교환은 의료인이  
시행한다. 입원환자는 1주일 마다, 외래환자는 4-6주일 마다 교환한다.



1. 물품 준비



2. 손 씻기



3. 헤파린 용액백 입구 소독하기



4. 헤파린 용액 4cc뽑기



5. 카테터 마개 부위 소독하기



6. 주사 바늘 삽입하기



7. 잠금 장치 열기



8. 헤파린 용액 3cc주입하기



9. 잠금 장치 잠그기

\* 주입주기: 5일 간격  
\* 같은 방법으로  
나머지관도 시행하기

## 6. 참여를 유도하는 요소를 포함시킨다.

- 읽는 사람이 적극적으로 읽고 자료를 활용할 수 있도록 만든다.
- 질문을 하거나, 리스트를 적어보게 하거나, 계획을 짜보게 하거나, 게임이나 피교육자가 직접 참여하는 부분을 넣어서 만든다.

‘실제 피 교육자의 참여를 통하여 학습하는 요소를 포함하고 있다.’

# 항암제-방사선치료시 식사에 관한 궁금한점 5가지

• 항암치료를 받는 경우 어떠한 식사를 하는 것이 좋은가요?

특정식품이 항암치료의 효과를 높이는 것은 아니므로 다양한 음식을 충분히 골고루 섭취하는 것이 중요하며 특히 고칼로리, 고단백질의 음식은 치료의 효과를 높이고 빠른 회복을 하도록 돕습니다.

• 고기나 단음식을 먹어도 되나요? 네

육류의 경우 좋은 단백질이 많이 들어 있으므로 1주일에 1~2회 이상 섭취하는 것이 좋으며 계고기, 돼지고기, 닭고기, 소고기 등 종류에 상관없이 드셔도 됩니다. 버터, 크림 등의 동물성 지방과 설탕, 꿀 등의 단순 당질을 자.차.계 많이 섭취하는 것은 바람직하지 않으나 어느 정도의 섭취는 열량을 보충하는데 도움이 되므로 드셔도 괜찮습니다.



• 육회, 생선회 등 날음식을 먹어도 되나요? 네

평소에는 생과일, 생채소, 생선회 등 날음식을 먹어도 됩니다. 다만 항암제 치료 후 면역력이 떨어지는 경우에는 감염에 대한 위험이 증가하는 육회, 생선회, 날로 음식 등을 제한하게 됩니다. 이런 경우 의료진이 음식 제한에 대한 안내를 제공하시니 그 기간 동안 주의하시면 됩니다.



• 백혈구 수치를 올리는 특별한 음식이 있나요? 아니오

백혈구 수치를 올리는 특별한 음식은 없습니다. 백혈구 수치는 시간이 지나면 자연히 회복됩니다. 다양한 음식을 골고루 섭취하는 것이 중요하며 특히 고칼로리, 고단백질의 음식을 드시는 것이 도움이 됩니다.



• 항암제 치료 중에 흉상 엑기스, 상황 버섯, 녹즙 등의 보조식품을 먹어도 되나요? 아니오

특정 건강 보조 식품 복용은 항암제 치료에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 특히 간에 부담을 주어 간기능을 저하시킬 수 있어 복용을 하지 않는 것이 좋습니다. 또한, 비타민제 등의 과잉복용도 항암제의 효과나 간에 부담을 줄 수 있으므로 의료진과 상담이 필요합니다.



◆ 주의할 건강 보조식품의 예

한약, 엑기스(홍삼, 인삼, 산삼, 수삼 등), 상황버섯, 영지버섯, 녹즙(제일, 신선초, 풀마리 등), 달인(물방아, 양어, 장어, 가물치 등), 동충하초, 아가리쿠스, 노른나무즙, 노나주스, 키토산, 스쿠알렌, 계소주 등

이 외에 식사와 관련하여 궁금하신 점이 있으시면 영양사와 상담하시기 바랍니다. 대표전화 : T. 02-3410-9601  
심성서울병원 임센터 영양파트, 혈액·종양내과, 임교육센터

## 그럼, 오늘 나의 혈액 수치는?

	안전한 값수	하는 일	조심해야 해!
백혈구 	4,000~10,000	나쁜 세포와 싸우는 군인	얼리지 않게
호중구 (ANC) 	1500개 이상	제일 먼저 싸우는 특공대	얼리지 않게
적혈구 (헤모글로빈) 	12~16	산소 운반	어지럽지 않게
혈소판 	15만~40만	피를 멈추는 일	피나지 않게

## 혈액 달력

내 몸의 혈액 수치를 매일 매일 혈액 달력에 적어봐!

	/	/	/	/	/	/	/
백혈구 							
호중구							
적혈구 							
혈소판 							
내가 조심 해야 할 일							

## 7. 피교육자의 지식능력을 고려 한다.

‘이해가 되지 않는 교육자료는 없는 것과 같다’

- 구조 - organization
- 표현력 - writing style
- 설득력 - appearance and appeal
- 이해력 - readability

“읽을 수 있다고 해서 모두가

이해 하는 것은 아니다”

Literacy vs. Health literacy

## 7. 피교육자의 지식능력을 고려 한다.

‘이해가 되지 않는 교육자료는 없는 것과 같다’

- 이해력: 문장의 길이/긴 단어나 표현/ 전문용어나 표현의 사용/ 자료의 난해도 (복잡성) - 표, 도표, 지도, 그래프, 달력

‘전문용어나 은어를 사용하지 않았다.’

‘중학생 수준 또는 그 이하의 이해력에 맞추어 제작 되었다.’

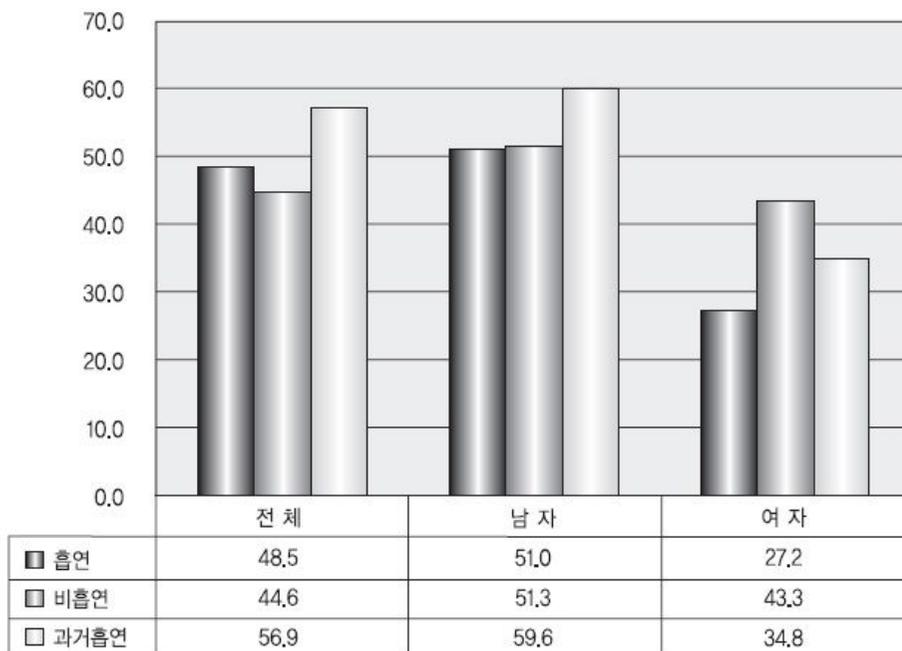
‘교육 대상의 문화, 논리, 상황에 맞게 제작 되었다.’

### ■ 추가 접종

연령	백신종류
18개월	경구용 소아마비, 디피티(DPT)
4~6세	경구용 소아마비, 디피티(DPT)
11~14세	티디(성인형 TD)
매 2~3년	일본뇌염(유행지역은 매년)
매 10년	티디(성인형 TD)
13~15세	풍진(여자는 추가 접종이 바람직)

- 홍역 예방 주사전에 튜베르쿨린 반응 실시
- 홍역 유행시에는 생후 7개월에도 조기 접종하되 조기 접종시에는 생후 15개월에 재접종
- 경구용 장티푸스는 3세 이상에서 접종함

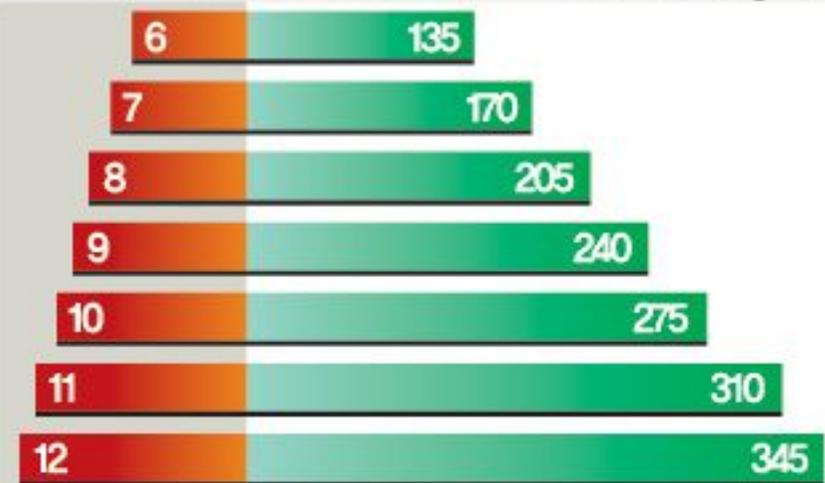
그림 2. 성별 연령 보정 지난 2년간 건강검진율: 19세 이상



### 당화혈색소 수치로 알아보는 평균혈당

당화혈색소(%)

평균혈당(mg/dL)



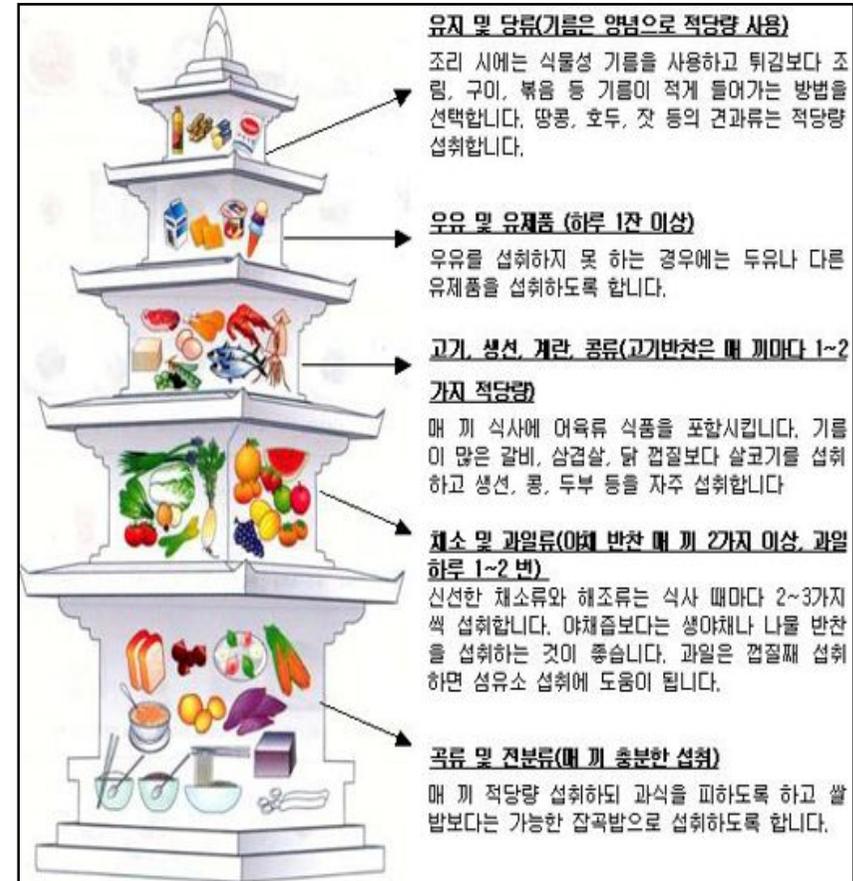
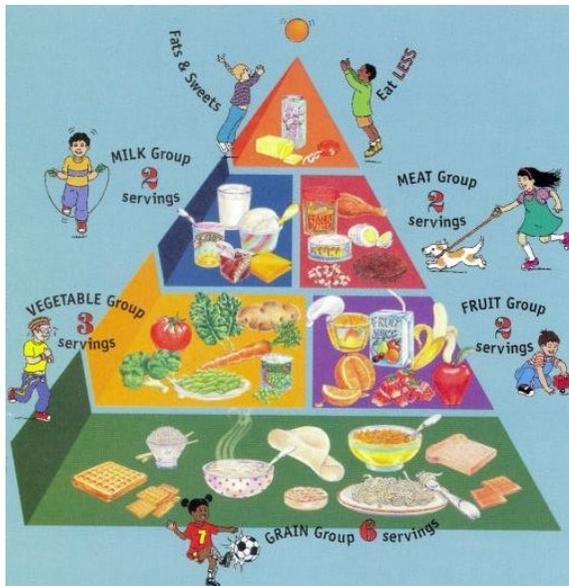
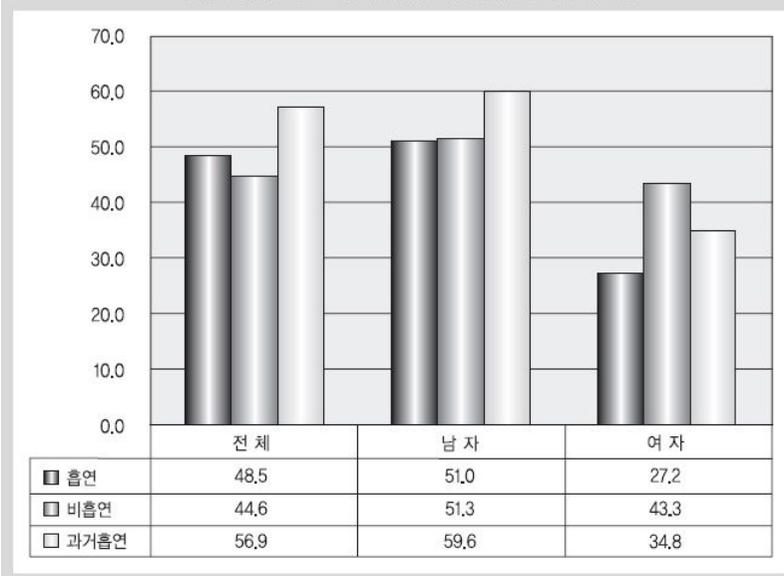
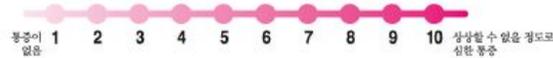


그림 2. 성별 연령 보정 지난 2년간 건강검진율: 19세 이상



# 통증, 참지 말고 말씀하세요!

지금 당신은 얼마만큼의 통증을 느끼고 계십니까?  
만약 지금 10이상의 통증을 느끼고 계신다면, 의료진과 상담하세요.



## 통증 조절에 대한 오해와 진실

- Q 통증은 참는 것이 좋을까요?  
A 아닙니다. 통증은 초기에 조절하는 것이 효과적입니다.
- Q 통증을 자주 말하면 의료진들이 귀찮아 하지 않을까요?  
A 아닙니다. 의료진이 환자의 통증 정도를 아는 것은 매우 중요합니다. 진통제 복용 후 통증이 잘 조절되지 않을 경우에도 반드시 의료진과 상의하십시오.
- Q 진통제를 먹으면 중독되지 않나요?  
A 아닙니다. 진통제는 습관성이나 중독성을 유발하지 않기 때문에 걱정할 필요가 없습니다.
- Q 진통제를 복용할 때 꼭 지켜야 할 점은 무엇인가요?  
A 첫째, 정해진 시간에 복용하여야 합니다.  
둘째, 예방적으로 먹어야 합니다. 통증이 없다고 해서 마음대로 진통제를 중단하지 않습니다.  
셋째, 다른 사람의 진통제는 복용하지 않습니다.
- Q 진통제의 부작용은 조절될 수 있나요?  
A 네, 조절될 수 있습니다. 흔히 나타나는 부작용에는 변비, 구역질, 구토, 졸림, 호흡횟수 감소, 피부 두드러기 등이 있습니다. 하지만, 이런 부작용은 조절할 수 있습니다.

## 8. 메시지를 강조해 줄 수 있는 시각적 요소를 사용한다

- 이해력이 낮은 사람들에게 가장 쉽게 정보를 전달할 수 있는 방법이 시각적인 자료 (사진, 그림, 표)이다.
- 하지만, 이해력이 낮은 사람들은 너무 자세한 그림이나 묘사는 오히려 집중력을 저하시키고 이해도를 낮춘다.
- 시각적 요소는 메시지를 보조, 강조하기 위해서 사용하는 것!



## 8. 메시지를 강조해 줄 수 있는 시각적 요소를 사용한다

- 시각적 요소는 메시지를 보조, 강조하기 위해서 사용하는 것!
- 시각적 요소는:
  - 반드시 메시지와 연결되어야 하며
  - 여백을 많이 필요하고 (집중을 위한)
  - 글자(내용)을 강조하고
  - 뚜렷하게 나타내어줘야 한다

## 통원치료센터는.....

동양최대의 규모와 시설을 갖춘 곳으로  
암환자에게 진료 후 당일 혹은 예약 항암 치료를 받을  
수 있도록 함으로써 암환자의 일상생활에 지장을  
최소화 하고, 나아가 암환자의 치료와 삶의 질 향상에  
기여하고자 합니다.



## 환자중심 간호 실천을 위하여

- 환자편의를 위한 전용침대 배치
- 투약시간동안의 지루함을 위해 전 침상 DMB 설치
- 무인접수 시스템 도입
- 약사의 개별 복용 상담
- 전문간호사 상담
- 전문 간호인력이 암환자 특성에 맞춘 간호 서비스 제공
- 실별 담당 간호사제
- 항암조제실을 인접한 곳에 위치 시킴으로써 대기 시간 단축

## 입원항암치료

INPATIENT TREATMENT

6시간 이상 소요되는 항암치료 및 중심정맥관  
삽입술 등의 시술이 이루어지는 공간으로 1일 입원  
치료가 가능합니다

입원하여 치료 후 당일 퇴원을 할 수 있어 치료로 인한  
일상생활 지장을 최소화 할 수 있습니다

입원항암 치료를 위해서는 전날 밤 수액요법 또는  
약 복용 등의 준비가 필요하여, **예약제로 운영**되고  
있습니다.

상담 전문 간호사는 항암치료와 관련된 교육 및  
합병증과 부작용 등에 대한 상담을 해드립니다.

퇴원 후 복용하게 되는 퇴원약에 대해 전담약사가  
직접 방문하여 교육, 상담함으로써 약물에 대한  
전문적인 교육을 제공받을 수 있습니다.



## 외래항암치료

OUTPATIENT TREATMENT

암센터를 방문한 외래 환자분의 6시간 이내로 소요되는  
항암주사 및 처치가 이루어지는 공간입니다.

외래 진료 후 당일 주사 및 처치가 가능하며, 약물치료의  
특성에 따라 예약제로도 운영하고 있습니다.

외래항암치료실은 호실별 담당 간호사제(도)를 운영하여  
일대일 응대 및 책임간호, 전인간호, 전문간호를  
실천하고 있습니다.

## 조혈모세포이식 클리닉

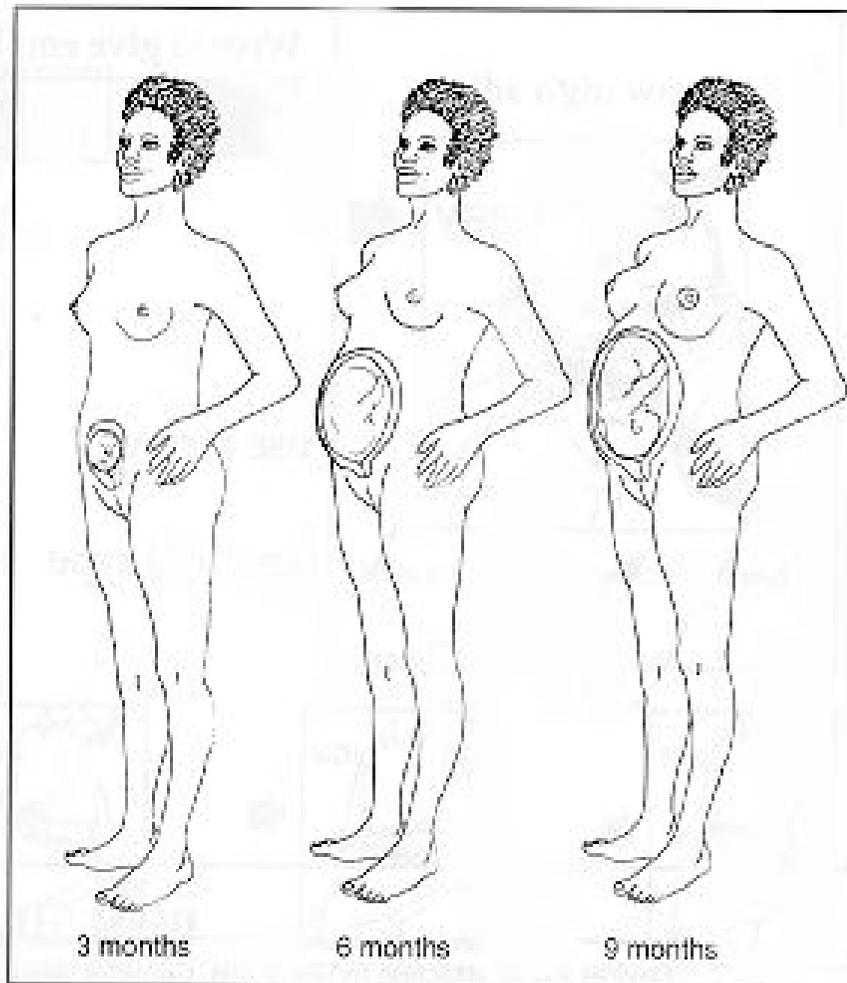
STEM CELL TRANSPLANTATION CLINIC

조혈모세포이식을 받고 퇴원하신 환자를 위해 진료,  
상담, 주사, 각종 처치가 이루어집니다.

전문의를 이식환자의 전반적인 건강상태를 파악하여  
치료 방향을 계획하고 수행하게 됩니다.

전문간호사는 조혈모세포이식 후에 나타날 수 있는  
합병증 및 약물 부작용을 관찰, 관리하고 생활수칙 및  
식이 등 궁급증에 대한 상담을 하게 됩니다.

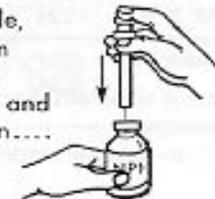
# 시각적 요소의 예



## ADMINISTRATION OF INSULIN

### SINGLE DOSE

1. Be sure hands are clean before starting.
2. Mix insulin by rolling bottle between the palms of the hands...DO NOT SHAKE...
3. Wipe rubber stopper on insulin bottle using an alcohol swab....
4. Fill syringe with air equal to the amount of insulin needed.
5. Push air into bottle, (prevents a vacuum inside the bottle) then turn syringe and bottle upside down....



## 8. 메시지를 강조해 줄 수 있는 시각적 요소를 사용한다

- 순서를 표시하여 사람들이 쉽게 따라서 할 수 있게 해준다.
- 시각적인 요소들은 단순히 메시지를 반복하는걸 넘어서 글자로 전달할 수 없는 무언가를 더 전달해 주어야 한다.

# “감염예방을 위한 어린이 음식 신호등”

## 언제든지 먹어도 되는 음식!

- 끓인 음식(2시간 이내)
- 끓인 물(24시간 내)
- 1인용 캔, 병 음료
- 멸균우유
- 삶거나 볶은 김치
- 볶은 고추장
- 완숙계란
- 익힌 건포도, 잣, 호두, 땅콩
- 익힌 야채, 캔 과일

## 백혈구 수치가 낮을 때 먹으면 안되는 음식

- 끓이지 않은 음식
- 2시간 이상 상온에 방치한 음식
- 생 야채, 생 과일
- 냉장 과일 주스 (콜드 주스)

## 치료가 완전히 끝날 때까지 먹으면 안되는 음식

- 요구르트, 유산균 음료
- 정수기 물
- 일반 우유
- 아이스크림
- 케이크(특히 생크림)
- 익히지 않은 건포도, 잣, 호두, 땅콩
- 끓이지 않은 김치
- 끓이지 않은 고추장, 된장
- 생, 반숙 계란

# 소아암치료와 감염예방 ●●●

소아암 환자들은 치료시 감염에 대한 세심한 주의와 관심이 요구됩니다. 항암제로 인해 백혈구 수치가 떨어져서 세균이나 바이러스, 곰팡이균 등에 감염될 가능성이 높습니다. 이러한 감염은 보호자들의 노력으로 예방할 수 있습니다!

## 먹는 음식으로 인한 감염을 줄이는 방법 6가지!

- 하나** 수치가 낮아질 것 같으면 익힌 음식만 먹기(생과일, 야채도)
- 둘** 물(정수기 물)은 끓여서 먹기
- 셋** 우유는 멸균제품만, 음료는 1인용 병, 캔음료 먹기
- 넷** 곰팡이 생기는 음식 끓여먹기 (건과류, 고추장, 된장)
- 다섯** 발효음식 먹지 않거나, 끓여먹기 (요구르트, 김치 등)
- 여섯** 완전히 익혀먹기 (냉동식품, 육류, 생선, 계란)

## 치료를 받는 동안 꼭 지켜야 할 6가지!

- 손씻기** 특히 식사 전, 화장실 사용 전 후, 외출,기침,코 만진 후!
- 샤워하기** 평소 위생을 깨끗이!, 손발톱도 일자로,길지 않게 깎기!
- 마스크하기** 외출 시 마스크!, 가족은 독감 예방주사 맞기!
- 가글하기** 양치질과 가글로 입안을 깨끗이!
- 좌욕하기** 평소 변비 예방!, 항문통한 관장이나 좌약은 안돼요!
- 열나면 응급실오기** 수치 낮을때 38도 이상 고열시 → 바로 응급실로!

# 교육자료 제작 10계명!

1. 알아보기 쉬운 글자체를 사용한다.  
“예쁜 글자가 더 잘 기억되거나 교육의 효과가 있는 것이 아니다.”
2. 강조가 필요할 때 밑줄이나 동그라미를 사용한다.
3. 가능한 짧은 문장을 사용한다 (15단어 미만).
4. 애매모호한 표현을 피한다.
5. 설명자(교육자)의 입장을 설명하는 단어나 표현을 피한다.

# 교육자료 제작 10계명!

6. 읽기 쉽게 제작한다 (왼쪽에서 오른쪽 방향/ 순서를 반드시 표기)
7. 자료의 목표에 집중한다 (집중력을 저해하는 것들은 피한다)
8. 약어, 기호, 부호들의 사용은 되도록 피한다.
9. 색의 대비가 명확해야 한다.  
‘흰 바탕에 검은 글씨’
10. 양보다 질

# 교육자료 평가와 선택

1. 기존 자료를 평가 한다.
2. 현재 자료의 부족한 점을 찾는다.
3. 보완/삭제/추가 할 내용을 정한다.
4. 평가 틀의 기준에 맞게 개발 되었는지 확인 한다.



# 부록: 교육자료 평가 체크 리스트

