



지역사회통합건강증진사업

2014년
한의학건강증진사업

함께하는 한걸음

2014년 한의학건강증진사업

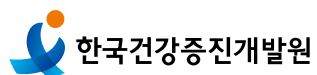
함께하는 한걸음



보건복지부



한국건강증진개발원

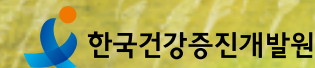


한국건강증진개발원

서울시 영등포구 국회대로 76가길 14(여의도동 11-13) 4~5층
TEL 02-3781-3500 FAX 02-3781-3583 www.khealth.or.kr



보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE



한국건강증진개발원

2014년
한의학건강증진사업

함께하는 한걸음

Contents



영유아

01. 한방 어린이 성장교실(충남 금산군)	06
02. 한방아토피 천식예방 관리사업(경기도 남양주시)	12
03. 한방힐링 육아교실(경기도 양주시)	19



청소년

01. 오감체험 심신짱짱(충남 당진시)	30
02. 한방생생! 건강라인 만들기(경북 문경시)	36



임산부/여성

01. 한방 난임치료비 지원사업(전북 익산시)	44
02. 여성과 어린이 한방건강증진 사업(충북 제천시)	52



성인

01. 자기 몸을 배워가는 건강한 체중감량(전북 남원시)	62
02. 남성들이 공감하는 강한 전립선(충남 서산시)	67
03. 한방갱년기 예방교실(충북 옥천군)	75
04. 중년여성 정신건강 관리사업(경남 창원시)	82
05. “라인댄스와 함께하는” 한방비만 관리교실(경남 창원시)	89
06. 여성갱년기 탈출 건강증진사업(경남 하동군)	93



노인

01. 이팔청춘 관절교실(전남 강진군)	100
02. 心身和平스트레스 교실 운영(충남 공주시)	105
03. 경로당순회 진료 및 중풍 예방교실(전북 김제시)	115
04. 한방 골관절 질환 예방 교실(경남 김해시)	124
05. 한의약물리요법 건강삼보(三補) 늘리기 in 부안(전북 부안)	131
06. 생생관절통! 한방(韓方)에 해결하기(경기도 수원)	140
07. 한방진료와 함께하는 해피브레인 교실 운영(경북 안동시)	146
08. 한방배뇨장애(전립선, 요실금) 예방교실(충북 음성군)	153
9-1. 한의약 경도인지 장애 관리 프로그램(경기도 의정부시)	158
9-2. 한의약 대사증후군 관리 프로그램(경기도 의정부시)	162
10. 한의약 중풍예방교실(전남 장성군)	169
11. 한의약 골관절질환 관리(전북 진안군)	177
12. 취약계층 건강지킴이 사업(경북 포항시)	184
13. 3.6.5. 건강100세 대사질환관리 프로그램(전남 함평군)	188



기타

01. 한의약 장수건강 마을운영 교실(경북 김천시)	196
02. 한의약 암환자 면역플러스 교실(강원 삼척시)	199
03. 한의약 중간지도자 양성 프로그램 운영(제주 제주시)	202
04. 우리 마을 한방주치의(경북 포항시)	204
05. 한방 건강마을 육성교실(전남 해남군)	211



한의학건강증진사업 영유아

- 01. 한방 어린이 성장교실(충남 금산군)
- 02. 한방아토피 천식예방 관리사업
(경기도 남양주시)
- 03. 한방힐링 육아교실(경기도 양주시)



한방 어린이 성장교실

금산군 보건소
이환례

01. 사업배경

같은 학년이라도 성장이 빠른 아이들과 평균치 미달 아동과의 격차가 있는 것은 생활환경과 잘못된 식습관 등 다양한 문제점이 있어 이에 대한 대책으로 척추의 올바른 자세교정 및 건강에 대한 상담을 통해서 올바른 생활습관을 길러줌으로써 평생 건강의 기반을 다지는 데 한의학적 접근성이 필요하다고 하겠음.

02. 현황

금산군 생애주기별 인구 현황

(단위 : 명)

생애주기별	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
0~6세	3,181	3,095	2,957	2,897	2,918	2,895	2,838	2,765
7~18세	7,081	7,034	6,807	6,617	6,585	6,314	6,152	5,951
19~38세	15,572	15,278	14,360	13,836	13,319	12,734	12,242	11,732
40~64세	19,939	19,882	19,974	20,112	20,797	21,048	21,126	21,323
65세 이상	11,779	12,401	12,642	12,758	12,936	13,039	13,357	13,670
계	57,552	57,690	56,740	56,220	56,555	56,030	55,715	55,441

※자료원 : 국가통계포털(<http://kosis.kr>)

금산군 생애주기별 인구 현황

학생 수(명)																		
구분	계	금산동초	금산중앙초	금산초	군북초	금성초	금성금계분교	남이초	남일초	복수초	부리초	상곡초	성대초	신대초	용문초	제원초	진산초	추부초
								남	남	복	부	상	성	신	용	제	진	추
계	2,347	279	360	795	48	75	26	26	58	56	43	38	29	46	93	61	114	226
남	1,214	144	181	396	23	39	14	9	26	39	23	19	12	21	48	38	61	121
여	1,133	135	179	399	25	36	12	17	32	17	20	19	17	25	45	23	53	105

※출처 : 2013년 4월 학교알리미

표준신장 및 표준체중

연령	표준신장(cm)		표준체중(kg)	
	남자	여자	남자	여자
7~8세	123.7	122.3	24.8	23.9
8~9세	129.1	127.8	27.8	26.9
9~10세	134.2	133.5	31.3	30.5
10~11세	139.4	139.9	35.5	34.7
11~12세	145.3	146.7	40.3	39.2
12~13세	151.8	152.7	45.5	43.8
13~14세	159.0	156.6	50.7	47.8

03. 사업목표

- 평균신장 1.3cm 이상 성장
- 프로그램 이수율이 80% 이상
- 프로그램 종료 후 운동실천율 80% 이상

04. 사업개요 및 내용

기간 2014. 4. 28. ~ 7. 4. (10주)

일시 주2회, 08:00 ~ 09:00

장소 학교보건교육실 및 체육실

대상 46명(평균신장 기준미달 아동)

내용

- 관내 초등학교 3학년이상 학생 중 평균치 미달학생 선정 2개교
- 검진 : 키, 몸무게, MPH측정, 체성분검사(Inbody), 스트레스 검사, 사상체질검진 및 영양·생활습관 관련 설문조사
- 운동교실 : 기혈 순환 및 줄넘기 운동 10주(건강증진팀 연계운영)
- 영양교육 : 영양소 불균형 개선을 위한 영양교육 및 성장식단 짜주기 (저출산대책팀 연계운영)
- 공중보건한의사의 성장상담 및 체질에 맞는 환약제공(9주)
- 평가 : 체성분검사(Inbody)신장, 체중, 체지방, 만족도설문 등



05. 사업예산

예산총액 2,130천원

예산과목

- 보건소/지역사회통합 건강증진사업/아동청소년 건강관리사업/아동청소년한방보건사업/사무관리비(201-01), 의료 및 구료비(307-01)
- 약구입비 : 1인60,000원 x 30명=1,800천원
- 줄넘기 : 3,300 x 100개 =330천원

06. 인력

(단위 : 명)					
계	한방보건담당	행정요원	공중보건한의사	운동처방사	기타
7	1	2	1	2	1

07. 장비 및 물품

진단장비 골밀도검진기 1대, INBODY 1대, 사상체질진단기 1대

기타물품 카메라, 빔 프로젝트, 스크린, 카세트, CD, 세라밴드

08. 프로그램 일정 및 내용

일정	프로그램 운영 내용	비고
1주차 4/28~5/2	· 오리엔테이션 및 사전설문 · 성장발달을 위한 한방 성장 교육 : 공중보건한의사 · 기초검진 (키, 몸무게, Inbody, 스트레스 검진, 체질진단) · 키 크는 기공체조	· 한방보건팀장 · 공중보건한의사 · 간호사 · 기공체조강사
2주차 5/7~5/9	· 줄넘기 지급 · 키 크는 기공체조, 줄넘기 · 명상 - 10분 · 성장발달을 위한 환약제공	· 한방보건팀장 · 기공체조강사 · 공중보건한의사
3주차 5/12~5/16	· 키 크는 기공체조 · 명상 - 10분 · 성장발달을 위한 환약제공	· 한방보건팀장 · 기공체조강사 · 공중보건한의사

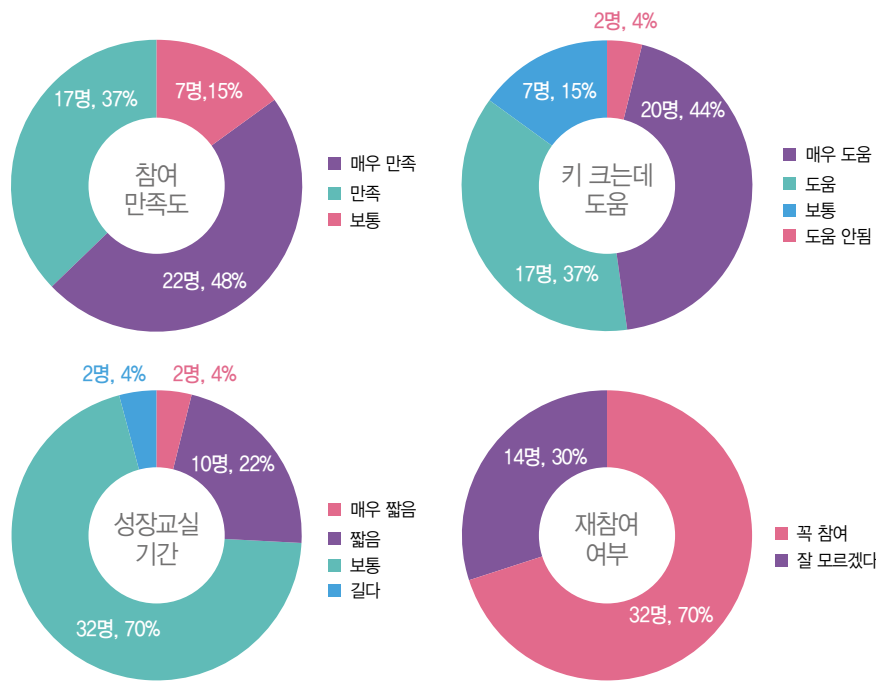
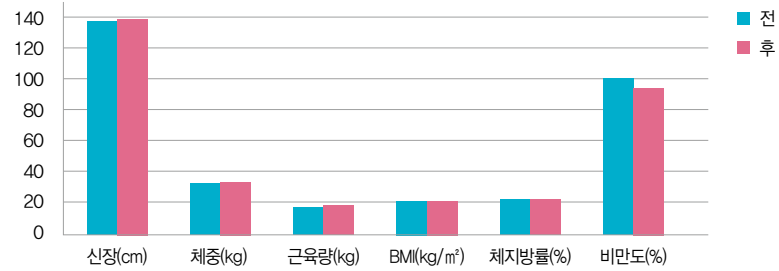
4주차 5/19~5/23	· 키 크는 기공체조, 줄넘기 · 명상 : 10분 · 성장발달을 위한 환약제공	· 한방보건팀장 · 기공체조강사 · 공중보건한의사
5주차 5/26~5/30	· 키 크는 기공체조, 줄넘기 · 명상 - 10분 · 성장발달을 위한 환약제공	· 한방보건팀장 · 기공체조강사 · 공중보건한의사
6주차 6/2~6/5	· 키 크는 기공체조, 줄넘기 · 명상 - 10분 · 성장발달을 위한 환약제공	· 한방보건팀장 · 기공체조강사 · 공중보건한의사
7주차 6/9~6/13	· 키 크는 기공체조, 줄넘기 · 명상 - 10분 · 성장발달을 위한 환약제공	· 한방보건팀장 · 기공체조강사 · 공중보건한의사
8주차 6/16~6/20	· 스트레칭기 지급 · 스트레칭기를 이용한 스트레칭 체조 · 키 크는 기공체조 · 성장발달을 위한 환약제공	· 한방보건팀장 · 운동지도사 · 기공체조강사 · 공중보건한의사
9주차 6/23~6/27	· 스트레칭기를 이용한 스트레칭 체조 · 키 크는 기공체조 · 성장발달을 위한 환약제공	· 한방보건팀장 · 운동지도사 · 기공체조강사 · 공중보건한의사
10주차 6/30~7/4	· 스트레칭기를 이용한 스트레칭 체조 · 성장발달을 위한 환약제공 · 사후 설문 · 기초검진(키, 몸무게, Inbody, 스트레스 검진)	· 한방보건팀장 · 간호사 · 운동지도사 · 공중보건한의사

09. 사업평가

	전	후	p-value
신장(cm)	132.0±6.2	133.4±6.5	<0.001*
체중(kg)	27.5±5.1	28.0±5.3	0.001*
근육량(kg)	11.5±2.1	12.7±4.9	0.043*
BMI(kg/m ²)	15.7±2.1	15.8±2.2	0.516
체지방률(%)	16.5±6.8	16.5±8.5	0.987
비만도(%)	95.3±13.8	89.3±12.9	0.011*

P value by Wilcoxon signed rank test

성장교실 전 후 결과



총평가 설명

- 한방어린이 성장교실을 통해 키, 체중, 근육량이 사업전보다 사업후에 유의하게 향상되었으며 비만도는 감소함.
- BMI와 체지방률은 큰변화를 보이지 않음.
- 만족도와 재 참여 희망률은 높았음.

사업추진상 장애요인

학교 수업시간 규정으로 프로그램시간을 수업 시작전이나 점심시간 밖에 시간을 내주지않아 전문인력 및 직원출근에 무리가 있었음.

10. 프로그램 진행 모습



사전 인바디 측정



기공체조



배구



농구



집중력 테스트



환약 복용

11. 기대효과

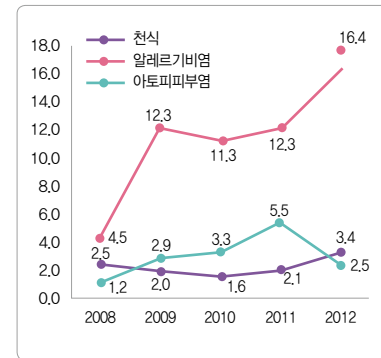
- 성장과 발달에 대한 올바른 지식함양 및 성장교실 프로그램을 통한 자존감 향상
- 체계적인 맞춤 교육을 통해 건강한 생활습관으로 발육 및 성장을 촉진

02

한방아토피 천식예방 관리사업

남양주시 보건소
백종숙

01. 추진배경

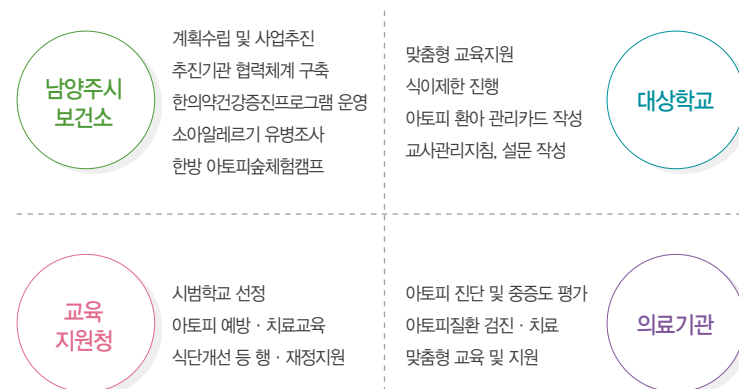


2012년 지역사회 건강통계
(아토피, 천식, 알레르기비염 부분)

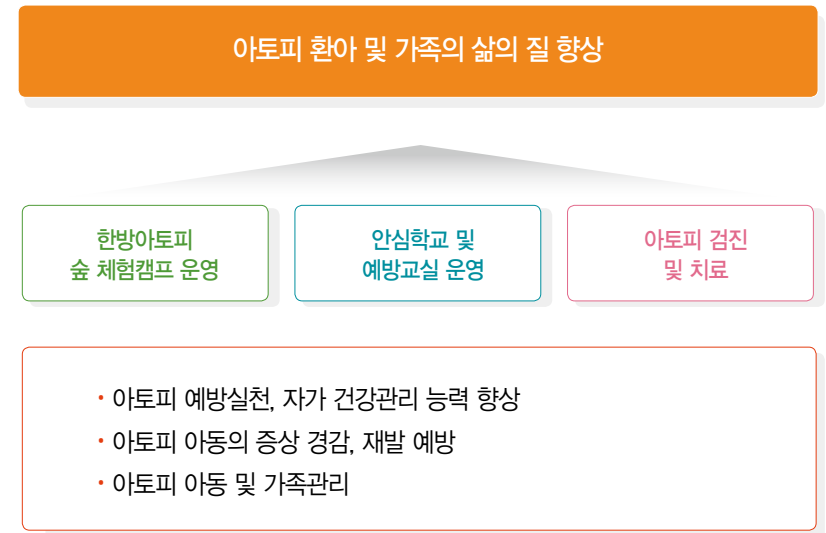
- 경기도의 아토피 질환자는 전국 환자수의 25%(210만명)를 차지하고, 우리 시는 도의 4.5%(94,179)를 차지함
- 우리시 아토피 질환형태는 전년도 대비 2012년도 알레르기비염 약 4%, 천식 1%가 급격히 증가함
- 조기진단 · 지속관리를 통해 질환관리가 가능하나 관리수준 미흡
- 소아에서 노인까지 전 생애동안 지속, 삶의 질 저하 초래

02. 수행체계

사업의 운영체계



비전 및 목표



03. 추진내용

한방어린이 아토피예방관리교실

개요

- 사업기간 : 2014.3월 ~ 2014.10월
- 사업대상 : 남양주시 관내 5개초등학교 / 5,600명(평내초, 판곡초, 구룡초, 천마초, 별내초)
- 사업예산 : 144,920천원(도비 3,900, 시비141,020)

사업내용

- 한의원 건강증진프로그램**
 - 양한방 진료 및상담, 사상체질, 어린이 한방슬로푸드요리교실
 - 어린이 기공체조, 한방아토피습체험캠프, 유기농텃밭가꾸기
- 아토피 피부염의 진단 및 유병조사**
 - 소아알레르기유병조사(ISAAC설문) : 3,368명
 - 유사아토피와 진성아토피 환자판별 전수검진 : 3,510명
 - 진성아토피증상자검사
 - 문진 : 알레르기 질환의 과거력, 가족력
 - 진료 : 습진성피부염, SCORAD점수
 - 검사 : 혈액검사, 피부반응검사, 경구식품유발검사



3. 양·한방 협진 아토피환아 진료

- 한방 : 체질별 맞춤 침치료, 부항요법, 한약(엑스제)처방
- 양방 : 항원회피요법 ,식품알레르기 관용유도치료

사업결과

- 한방어린이 아토피천식예방관리교실
 - 인식도변화율 : 16.8%
 - 행태변화율 : 28.7%
 - 프로그램 만족도 : 79%

유병설문조사(ISSAC) 및 전수검진

사업 내용	사업 일시	장소
사업설명회 · 시장,남양주시교육청관계자, 5개초등 학교장, 남양주한양병원 알레르기센터장 보건소장, 학부모300명 · 아토피예방관리방안설명 · 사업대상시범학교선정	02.19.(수)	남양주시 청다산홀
지원협의체 구성운영 · 대회 및 참석위원소개 · 사업계획설명 · 역할 분담 및 협력방안 회의	04.25.(금)	시범사업 초등학교5개교
소아알레르기유병조사	2014.3월~7월	남양주시 보건소 초등학교5개교
1차 전수검진 진성 아토피 증상자 검사 경구식품유발검사	2014.3월~11월	남양주 한양병원

한방아토피 숲체험캠프

프로그램 내용	대상	일시	장소
· 양한방협진 개인별 상담 · 가공제조 · 자연체험 숲 치료 · 유기농 식단 만들기 체험 · 아토피 천연비누 만들기 · 아토피예방 슬로푸드 이론 및 실습 · 우리몸에 좋은 한방차 체험	아토피 환아 및 환아 가족 49명	2014.9.27. ~ 9.28.(1박2일)	평내동서경청소년수련원 축령산 자연휴양림

아토피 한방건강증진프로그램

구분	교육내용	교육일시	담당 및 강사
1~2회차	· 프로그램소개 및 대상자등록 · 개인별 건강 상담 및 체질감별 · 기초의학검사, 체성분 분석	04.18.(월) 04.22.(화)	· 진료팀장 ,담당자 · 공중보건한의사 · 운동처방사 · 영양사
3회차	아토피 예방 위한 행태개선교육 · 사상체질이란? · 養子十法로 아이 기르는 열가지방법 · 체질별 아토피 예방관리방법	05.13.(화)	· 공중보건한의사 · 전북 군장대 박성혜교수
4회차	어린이기공체조교실	5~6월 (매주1회 8회차)	명지대 정계선교수
5회차	어린이 한방슬로푸드요리교실 · 사상체질별 선택법 · 전통한식요리 이론 및 실습 · 친환경 슬로푸드이론 및 실습	07.08.(화) ~ 07.09.(수)	· 농업기술센터 생활자원 팀장 · 슬로푸드 담당자 · 영양사
6회차	학부모교육 · 아토피 원인별 검사 치료방법 설명 · 식이제한, 식품섭취첨가물 섭취제한교육 · 아토피시민협의회 추진을 위한 학부모 커 뮤니티 구성안내	07.22.(화)	· 진료팀장, 담당자 · 알레르기센터 노건웅박사
7~8회차	한방아토피 숲체험캠프	09.27~09.28 (1박2일)	· 진료팀장, 담당자 · 남양주한양병원 알레르기센터6명 · 보건교사 5명 · 학부모 대표 5명
9~11회차	유기농 텃밭 가꾸기 체험	09.11.(목) 09.18.(목) 09.25.(목)	· 진료팀장,담당자 · 초등학교보건교사
12회차	수료식	10.17.(금)	· 진료팀장,담당자 · 초등학교보건교사 · 학부모

04. 추진성과

세부사업결과

- 한의약건강증진사업 인식도변화율 16.8 %,
- 교육후 행태변화율 28.7 %, 프로그램 만족도 96%
- 소아알레르기유병조사 분석결과
 - 대상자의 일반적 특성은 남자가 많았으며, 학년별로는 1학년이 29%로 다른 학년에 비해 높은 유병률을 보임
 - 질환별 유병률은 알레르기 비염, 아토피피부염, 천식증 알레르기비염이 34.1%로 가장 높음
- 아토피 피부염 진단 분석결과
 - 중증도검사 결과 검사인원 713명중 경증(양호) 338명, 중등증(중간) 291명, 중증(심각) 84명, 각각 47%, 41%, 12%의 비율을 보임
 - 1차 전수검진 참여인원 3,510명 중 진성 409명, 유사 355명 각각 55%, 47%의 비율을 보이며 아토피 유병자 21.7%를 나타냄
- 사업 후 호전율 : 중증도 검사 평가결과 26% 호전

한방아토피 숲 체험캠프 만족도 및 건의사항

- 캠프 만족도는 52%, 교육내용 57%, 강사평가 만족함 54%으로 전반적으로 만족함
- 학생과 학부모 모두 한방 맞춤형 교육 프로그램 운영 요망
- 캠프 운영이 매년 지속적으로 되길 원함

양 · 한방 아토피천식예방관리사업 '시민참여' 커뮤니티 활용 결과

- 아토피예방관리사업의 원활한 추진 및 발전방향 모색을 위한 온오프라인 모바일 커뮤니티 (BAND, 그룹카카오 등) 활용 상시 의견소통의 장 마련

05. 관련자료

KBS 뉴스 남양주시 판곡초등학교 맞춤 치료 호전 사례 (2014. 3. 17.방영)



한방아토피숲체험캠프





아토피 천연비누 만들기



한방아토피음식 이론및실습



한의학건강증진프로그램 및 아토피피부염진단



한방진료상담



사상체질교실



어린이한방슬로푸드요리교실



유기농텃밭가꾸기체험



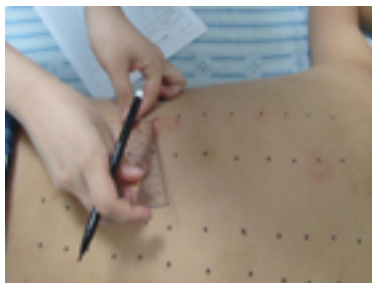
부항요법



기공체조



혈액검사



피부반응검사



중증도검사



한방힐링 육아교실

양주시 보건소
한복희

01. 추진배경

현황

구 분	2011년	2012년	2013년	비고
합계출산율(명)	1.47	1.48	1.48	
출생아수(명)	2037	1937	1657	감소
임산부수(명)	1616	1824	1371	감소
저체중아의 출생율(%)	4.8	6.4	3.9	감소
가임기 여성의 빈혈율(%)	9.48	5	12.4	증가
아토피피부염 유병율(%)	5.7	5.7	6.1	증가
천식 유병율(%)	3.1	3.7	3.7	증가

- 2013년 양주시 0세 인구는 1,657명으로 시 전체 인구(206,329명)의 약 0.8%
- 매년 출생아는 감소하고 알레르기 질환 및 저체중아의 출생 증가추세
- 영유아 질병예방 및 건강관리 필요성 대두
- 영아에 대한 전문지식 정보제공 부족으로 육아건강정보 요구도 증가
- 육아관련 한방 인프라구축으로 지역사회 육아정보 나눔의 참여마당 마련

02. 추진내용

사업목표

영아(2개월~7개월)를 대상 한의약과 접목한 경혈자극 마사지 등을 통한 영아의 순조로운 성장과 신체발달 촉진

- 사업의 대상 : 관내 생후 2개월 ~ 7개월 영아 1,657명
- 사업비 : 47,152천원

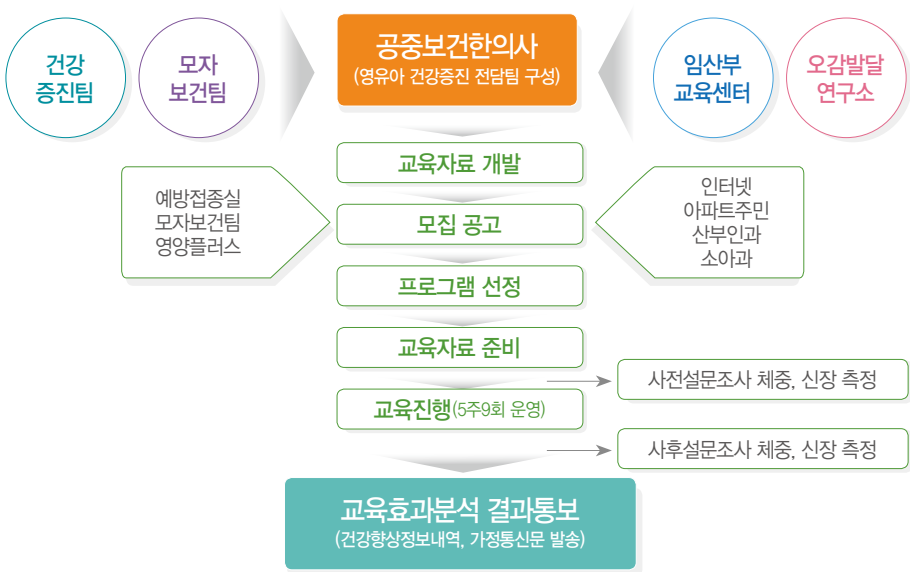


절 차	일 정	주 요 내 용
대상자 모집	30일	인터넷 홍보, 전화모집, 홍보물 배부, 홍보자료 비치 · 영유아 예방접종시 홍보물 배부 · 모자보건사업대상자에 홍보 · 영양플러스사업 대상자 홍보
등록 및 안내		· 참여 및 개인정보제공동의서 작성 · 프로그램내용 및 일정안내: 동의서 작성 후 프로그램교육 내용 및 일정안내 · 개인별 관리카드 작성
사전조사		사전 설문조사 수행 · VAS/수면평가 · 건강 인식 점수 · 건강관리 행태점수 · 실천율/의료비절감 · 객관적 신체평가
교육(5주9회)	5주9회	· 한방경혈마사지교육 실시 · 아토피천식예방관리교육 · 한방양생교육 · 영아 이유식교육 및 실습 · 오감발달 놀이지도
건강개선도 비교평가	9회차	사후평가 · VAS/수면평가 · 건강인식점수 · 건강관리 행태변화점수 · 실천율/만족도/의료비절감 · 객관적 신체평가

'13년도와 비교하여 '14년도에 달라진 점

- 모자보건팀, 공중보건한의사, 임산부교육센터, 오감발달연구소, 영양사등이 공동참여하여 육아 건강 문제해결을 위한 프로그램 개발
- 수유부, 아기엄마의 정서 안정을 위한 교육실 환경조성 (사업비 13,572천원)
- 사전, 사후 육아성장 비교분석, 결과 공유를 통한 아기 성장발달에 기여

03. 수행체계



사업의 주요내용

1. 영아 건강증진 전담반 구성
 - 구성 : 공중보건한의사, 임산부교육센터 전문강사, 영양사, 산부인과 의사, 오감발달연구소, 운동처방사, 아토피강사, 간호사
 - 운영 : 년 2회
 - 내용 : 교육자료 수집 프로그램 제작 및 교육결과 분석 및 문제점 개선방안
2. 한방영아경혈마사지
 - 운영 : 주2회 5주 1,400명
 - 강사 : 아기요가강사 김단아
 - 내용 : 아기 신체부위별 경혈자극 마사지 교육
3. 이유식 특강
 - 운영 : 12회 300명
 - 강사 : 공중보건한의사 김용기, 영양사 한지혜
 - 내용 : 월령별 이유식 방법, 공급순서, 이유식 시연 등
4. 영아 오감발달놀이
 - 운영 : 3회 500명
 - 강사 : 오감발달연구소 이미지
 - 내용 : 감각발달 놀이, 육아 놀이방법 학습



5. 천연비누 만들기

- 운영 : 6회 160명
- 강사 : 공중보건 의사 김용기, 천연비누 강사 강희옥
- 내용 : 아토피 피부염의 치료 및 관리법, 천연비누만들기

6. 한방 영아양생교육

- 운영 : 12회 300명
- 강사 : 공중보건 의사 김용기
- 내용 : 한의학적 소아의 특징, 양생법, 허약아 유형별 건강관리법 등

7. 환경조성사업

- 기간 : 2014. 10월중
- 장소 : 보건소 영아경혈마사지 교실 (나누리방)
- 내용 : 어둡고 칙칙한 교육장을 개선하여 정서적 안정과 유아교육에 도움을 줌

인력구성 및 역할: 한방 영아건강증진전담반 운영

구 분	전문인력	담당역할
	총 계	8 명
보건소	한 의사, 공중보건 의사(2명)	· 한 의 약 경 혈 마 사 지 개 요 · 한 방 양 생, 한 방 식 이, 아 토 피 · 천 식 예 방 교 육
	영 양 사 (1명)	· 영 아 이 유 식 방 법 및 실 습
	간 호 사 (1명)	· 대 상 자 모 집 공 고 및 설 문 지, 프 로 그 램 운 영 관 리 · 설 문 내 용 : 수 면 평 가, 건 강 인 식 점 수, 건 강 행 태 점 수, 건 강 생 활 실 천 율, 체 중, 신 장 측 정 · 매 주 2 회 S M S 를 통 한 교 육 참 여 문 자 발 송 · 수 업 참 여 전 체 온 측 정 으 로 아 기 의 건 강 상 태 확 인 측 정 · 인 형 모 형, 아 로 마 오 일, 이 유 식 책 자 등 교 육 자 료 준 비 · 교 육 사 전 사 후 건 강 상 태 비 교 평 가 분 석
	영 아 경 혈 마 사 지 전 문 가 (1명)	경 혈 마 사 지 지 도
전문인력	오 감 발 달 놀 이 전 문 가 (1명)	오 감 발 달 놀 이 지 도
	아 로 마 & 테 라 피 전 문 가 (1명)	천 연 비 누 만 들 기 지 도
	아 토 피, 천 식 예 방 관 리 (1명)	아 토 피, 천 식 예 방 을 위 한 생 활 수 칙 등

사업수행전략

영아건강증진전담반 구성으로 전문교육프로그램 개발, 보급

- 전문인력이 참여한 영아 성장발달방안 모색
- 모자의 심리적 안정도모를 위한 환경조성 방안 강구
 - 보건소 2층 누리방(보건교육실) 환경개선
- 통합보건사업으로 영아건강관리 능력 향상
 - 영양, 아토피, 천식, 한방양생 등 영유아기에 적합한 통합보건사업 연계추진
- 사전, 사후 검사를 통한 비교분석으로 성과공감대 형성
- 체험수기집 발간, 자가육아법공유, 건강달력 보급 등으로 시민참여 정보공유

평가지표

프로그램 사전, 사후 검사를 통한 사업결과 평가

평가지표 및 추진목표				
평 가 지 표	측정도구	사전	사후	추진목표
VAS/수면평가	수면평가 설문	○	○	5% 이상 ↓
건강인식 점수	설문지	○	○	10% 이상 ↑
건강관리 행태변화 점수	설문지	○	○	3% 이상 ↑
체중	디지털 체중계	○	○	0.2kg 증가
신장	신장계	○	○	2cm 증가
교육내용 인지도	설문지		○	80% 이상
교육 만족도	설문지		○	80% 이상
교육내용 실천율	설문지		○	70% 이상
의료비 절감평가	설문지		○	70% 이상



04. 추진성과

1. 영아 건강증진 전담반 구성운영

- 구성 : 공중보건한의사, 임산부교육센터 전문강사, 영양사, 산부인과 의사, 오감발달연구소, 운동사, 아토피강사, 간호사
- 운영 : 년 2회
- 내용 : 교육자료 수집 프로그램제작 및 교육결과 분석 및 문제점개선방안

2. 한방영아경혈마사지

- 운영 : 주2회 5주 18회 1,490명
- 강사 : 아기가강사 김단아
- 사업비 : 6,000천원
- 내용 : 아기 신체부위별 경혈자극 마사지 교육

3. 이유식 특강

- 운영 : 12회 336명
- 강사 : 공중보건한의사 김용기, 영양사 한지혜
- 사업비 : 2,000천원
- 내용 : 월령별 이유식 방법, 공급순서, 이유식 시연등

4. 영아 오감발달놀이

- 운영 : 3회 504명
- 강사 : 오감발달연구소 이미지
- 사업비 : 1,080천원
- 내용 : 감각발달 놀이, 육아 놀이방법 학습

5. 천연비누 만들기

- 운영 : 6회 168명
- 강사 : 공중보건 의사 김용기, 천연비누 강사 강희옥
- 사업비 : 1,100천원
- 내용 : 아토피 피부염의 치료 및 관리법, 천연비누만들기

6. 한방 영아양생교육

- 운영 : 12회 336명
- 강사 : 공중보건 의사 김용기
- 내용 : 한의학적 소아의 특징, 양생법, 허약아 유형별 건강관리법등

7. 환경조성사업

- 기간 : 2014. 10월
- 장소 : 보건소 영아경혈마사지 교실 (나누리방)

- 사업비 : 13,572천원
- 내용 : 어둡고 칙칙한 교육장을 개선하여 정서적 안정과 유아교육에 도움을 줌

8. 사전사후검사결과비교분석평가

- 대상 : 169명
- 내용 : 설문지를 통한 건강행태, 만족도, 수면평가등 실시
- 결과 : 체중 0.5kg 증가, 신장 2.2cm증가 개선

9. 정보공유 사례전파

- 체험 수기집 발간 1,000부 9,900천원
- 이유식책자 제작 보급 1,000부 4,500천원
- 건강달력 제작 홍보 1,000부 9,000천원
- 건강개선도 공중보건한의사 의견 가정통신문발송 169 회

목표 성과

평가방법	추진목표 (평가항목)	추진목표	추진결과
실 적	■ 실인원: 169명 ■ 연인원: 1,490명 ■ 수료율: 100% ■ 출석율: 93.2%		
수료율	1. 수료율	80%이상	100%
출석율	2. 출석율	80%이상	93.2%
사전·사후 설문평가	3. VAS / 수면평가 (Visual Analog Scale)	5% 이상 ↑	26.4%
	4. 건강 인식 점수	10% 이상 ↑	46.2%
	5. 행태변화 점수	10% 이상 ↑	29.5%
	6-1. 교육내용 인지도 (이해가 매우 쉽다 + 그럭저럭 이해가 된다 = 80% ↑)	80% 이상	96.8%
	6-2. 마사지 실천율 (스스로 잘 할 수 있다 + 잘 할 수 있다 = 70% ↑)	70% 이상	87.1%
	6-3. 교육 만족도 (매우만족 + 만족 = 80% ↑)	80% 이상	93.6%
	6-4. 의료비 절감평가 (매우 많이 절감될 것 같다 + 절감될 것 같다 = 70% ↑)	70% 이상	74.2%
사전·사후 체력평가	7-1. 체중	0.2kg 증가	0.5kg 증가
	7-2. 신장	2cm 증가	2.2cm증가

한방힐링육아교실 성공요인

- 사업수행체계확립으로 영아지도 모형개발
- 아기와 마사지를 통한 접촉으로 유대감 형성
- 영아놀이지도도를 통한 육아법 지도로 육아에 대한 엄마의 자신감 형성
- 경혈마사지, 이유식방법, 한방양생법을 통한 육아건강상식 제공으로 만족도 향상
- 전문인력 교육프로그램 구성제작으로 사업효과의 극대화
- 체험수기집, 건강달력제작, 이유식책자발간으로 자가육아능력 배양 및 건강정보홍보

05. 관련자료



한방경혈마사지(외부강사)



이유식특강(영양사)



한방양생(한의사)



오감발달놀이(외부강사)



홍보신문기사(함께그린양주)



모집 공고문



체험수기집 발간



보건교육실 환경개선



한의학건강증진사업 청소년

- 01. 오감체험 심신짱짱(충남 당진시)
- 02. 한방생생/ 건강라인 만들기
(경북 문경시)



오감체험 심신짱짱

당진시 보건소
이희선

01. 추진배경

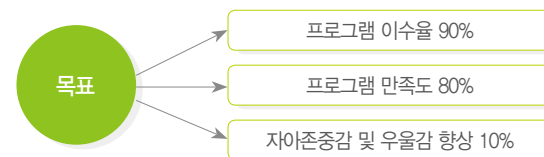
- 당진은 2개읍, 9개면, 3개동으로 이루어졌으며 인구는 2013년 말 155,104명, 학령기인구는 21,543명으로 이루어졌으며 유아, 청소년의 비만율이 전국, 충남에 비해 월등히 높은 수준으로 미래 건강한 성인으로 성장하기 위한 유아, 청소년의 신체활동을 늘려야 할 필요성 대두 (출처-당진시통합사업자료)
- 청소년기의 스트레스인지율은 41.9%, 우울감 경험률은 30.5% 자살생각은 18.3%, 주중 평균수면충족률은 28.5%으로 대부분이 미국의 청소년보다 높은 것으로 나타남 (출처-청소년건강행태온라인조사 통계)
- 유아, 청소년기 우울감과 장애예방사업을 전개하여 건강행태의 기틀을 마련하고 미래의 건강한 성인으로의 성장을 돕기 위함

02. 수행체계

목적



목표



인력: 7명

- 전담인력 : 공중보건한의사1, 한의약전문요원1
- 타부서 협조인력 : 정신보건센터1, 건강증진팀1, 재활사업담당자1
- 외부인력 : 한방건강지도자2

예산

- 기공체조강사비 : 1,200,000원

지역사회 자원활용

교육청

- 학교 선정 협조
- 운영시 학교장 협조

보건교사

- 프로그램 전반 협조
- 학생 참여 독려
- 행정사항

장애예방센터

- 장애예방 교육

03. 추진내용

개요

- 사업기간 : 2014. 4월~11월(10회운영)
- 운영장소 : 5개 학교체육관
- 사업대상 : 유아 및 학령기 청소년

방법

- 신체활동이 적은 학생들을 위한 도인체조 수련
- 스트레스 조절로 우울감을 낮추고 분노조절 향상을 위해 정신보건센터와 연계
- 사업의 원활한 추진을 위해 교육청의 협조를 받음
- 보건교사의 협조로 학생들 참여를 독려
- 참여를 높이기 위해 신체활동과 교육을 병행하여 운영

사업내용

세부 사업내용

회차	내 용	강 사	비고
1회	프로그램안내 및 설문, 한의약과 만나는 내몸 다스리기	담당자, 공중보건한의사	
2회	스트레스를 풀고 밝고 건강한 내가 되기	정신보건팀	
3회	생활 속 장애예방	휠체어강사	
4회	몸의 기능 활성화 시키는 도인체조Ⅰ	한방건강지도자	
5회	자신감을 키워 당당한 내가 되는 도인체조Ⅱ	한방건강지도자	
6회	창의적인 표현력 키우기 도인체조Ⅲ	한방건강지도자	
7회	타인과 하나되고 호연지기를 키우는 도인체조Ⅳ	한방건강지도자	
8회	분노를 줄이고 화 조절하는 방법 배우기	정신보건팀	
9회	아침밥을 꼭 먹어요	건강증진팀	
10회	한의약 양생법 및 만족도 조사	담당자, 공중보건한의사	



04. 추진성과

운영실적 : 169명/1,671명

- 용연유치원 : 58명/566명
- 성당초등학교 : 23명/229명
- 원당중학교 : 25명/246명
- 호서중학교 : 35명/350명
- 호서고등학교 : 28명/280명

1. 스트레스 자가진단

(n=63명, 문항수=20)

구분		체크문항수	평균값	비고
스트레스자가진단	사전	434	34.4	
	사후	362	28.7	

총 20문항으로 이루어진 스트레스 자가진단표를 활용하여 사전, 사후 설문을 한 결과 5.7%가 낮아졌고 그 중 한 학생은 85%에 해당하는 스트레스에서 사후에 50%로 감소하였으며 스트레스를 감소시키고자한 본 프로그램의 효과성을 나타냄.

2. 자아존중감

(n=63명)

문항	사전				사후			
	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
나는 가치있는 사람이다	2	8	37	16	0	9	37	17
나는 좋은 장점을 가지고있다	3	13	38	9	2	6	45	10
내가 실패자라고 느낀다	12	31	15	5	23	9	10	21
남들이 하는 만큼 일을 해낼수 있다	1	12	41	9	0	16	28	19
나는 자랑스러워할것이 없다	12	20	28	3	16	25	21	1
나에게 긍정적인 태도를 지니고 있다	3	12	38	10	2	11	31	19
나 자신에게 만족한다	3	12	38	10	0	13	29	21
나자신을 존중할수 있다	1	13	40	9	1	14	40	8
나 자신이 쓸모없는 존재라고 느껴진다	16	26	18	3	25	29	9	0
나는 유능하지 못하다고 느낀다	13	25	19	6	18	31	13	1

※ Rosenberg(1965) 개발한 Self-Scale(RSES) 사용

- 자아존중감을 묻는 문항에서는 사전 대비 사후에 약간 긍정적으로 변화를 보여 드라마틱한 효과는 없었으나 지속적인 프로그램운영으로 자아정체감이 형성되지 않은 청소년의 내, 외적인 스트레스로 인한 학교폭력이나 자살등 사회적 문제발생을 낮추는데 기여할 것으로 보임.
- 통합건강증진사업이 시행되면서 각 팀과 통합적인 프로그램 운영으로 효율성과 전문성을 높여 프로그램 참여자의 만족도를 높이는데 기여를 함.
- 교육청과의 연계로 각 학교 보건교사의 적극적인 협조로 프로그램을 운영할 수 있었으며 학부모님들의 관심이 특히 많아 학교에서 감사전화를 많이 받았다고 함.



한방생생! 건강라인 만들기

문경시 보건소
정안나

01. 추진배경

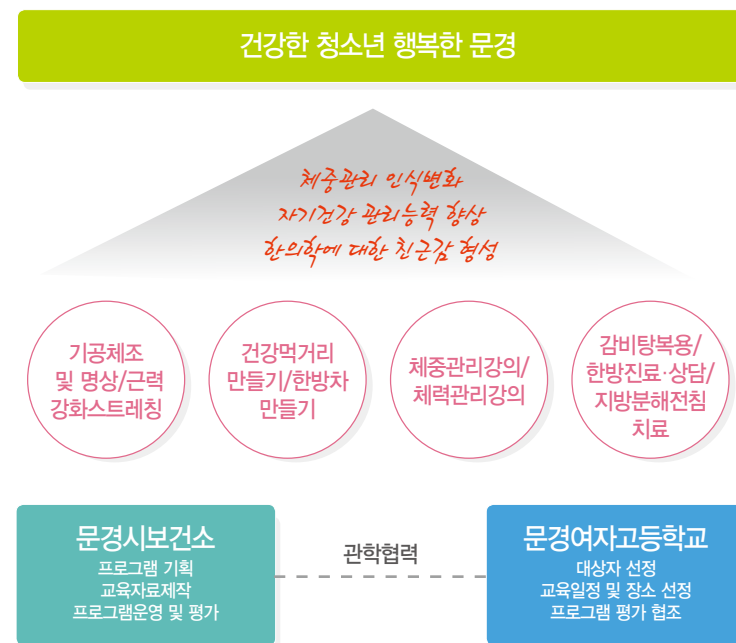
- 청소년기는 신체적·정신적으로 많은 변화를 겪고, 성인기를 준비하는 중요한 시기이지만 학업, 대학입시 등이 우선시 되어 자신의 건강에 대하여는 소홀하게 되고 또한 보건사업이 영유아 및 취약계층, 노인성질환 등으로 이루어져 있어 맞춤형 청소년 건강증진사업이 절실함

최근 5년간 청소년 비만율

구분	2009년	2010년	2011년	2012년	2013년
중학생비만율	6.7%	7.2%	7.3%	7.6%	7.7%
고등학생비만율	9.7%	9.6%	10.0%	10.7%	11.8%

최근 5년간 청소년 비만율은 계속 상승 추세이며, 특히 2013년에는 고등학교생이 중학생보다 비만율이 4.1%의 높은 비만율을 보여 올바른 체중관리 및 체력향상이 필요함

02. 수행체계



03. 추진내용

목적

- 청소년기 체중관리와 체력향상에 관한 올바른 지식과 생각을 가질 수 있도록 유도하고자 함
- 한의학적 교육 및 개별상담을 통해 건강 체형을 가질 수 있도록 자가관리 능력을 향상 시키고자 함

기간 2014 7. 15 ~ 8. 6 (방학기간 3주)

대상 문경여자고등학교 1학년 신청자 중 29명

방법 주 3회 / 3주 (총 9회 운영)

인력 공중보건한의사1, 담당자1, 기공강사1, 영양사1, 보건교사1

내용

- 체중관리양생 강의, 한방건강먹거리만들기, 한방차만들기
- 사전·사후 체성분검사(사전검사는 사업시작 전 학교에서 실시), 만족도 조사
- 한방진료 및 상담, 지방분해 전침치료, 한방탕약(감비탕9회)복용
- 신체활동 : 기공체조, 명상, 스트레칭 등
- 감비탕 복용 : 두 그룹으로 분류하여 다른 처방의 감비탕 9회 복용

프로그램 운영일정

구분	일자	프로그램 내용
1회차	7.15(화)	개강식, 동영상시청 및 체중관리양생 강의(1), 감비탕 복용
2회차	7.21(월)	한방진료 및 상담, 유연성 위한 스트레칭, 감비탕 복용
3회차	7.23(수)	한방차 만들기, 근력강화기공, 감비탕 복용, 전침치료(1),
4회차	7.25(금)	올바른 체중관리양생 강의(2), 근력강화기공 및 명상, 감비탕 복용
5회차	7.28(월)	한방진료 및 상담(1), 근력강화기공 및 명상, 감비탕 복용, 전침치료(2)
6회차	7.30(수)	한방건강먹거리만들기, 근력강화기공 및 명상, 감비탕 복용
7회차	8. 1(금)	체중관리양생 강의(3), 근력강화기공, 감비탕 복용, 전침치료(3)
8회차	8. 4(월)	한방진료 및 상담(2), 체성분검사, 근력강화기공 및 명상, 감비탕 복용
9회차	8. 6(수)	수료식, 만족도조사, 감비탕 복용

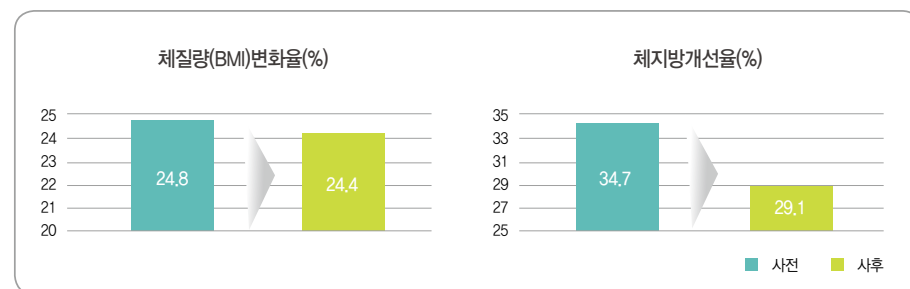


04. 추진성과

목표 달성도

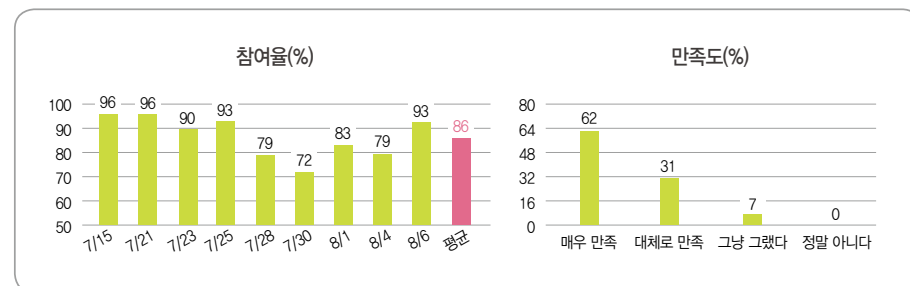
평가기준	평가시기	목 표	결 과	비고
프로그램 참여율	사업 후	80% 이상	86% 달성	
체지방개선율	사업 전 · 후	3% 이상	5.6% 달성	
만족도조사	사업 후	80% 이상	93% 달성	

체성분 분석



- 체질량(BMI)변화율은 사전평균 24.8%, 사후평균 24.4%로 0.4% 감소
- 체지방량은 사전평균 34.7%, 사후평균 29.1%로 5.6% 감소하여 체중변화가 거의 없이 체지방량은 감소하고 그만큼 근육량이 증가하는 효과를 체감함으로써 체중관리 및 체력향상에 대한 올바른 인식 제고

참여율 및 만족도



- 방학동안 보충수업, 가족여행, 동아리활동 등 행사가 많아 참여율이 저조할거라 예상했지만 평균 86%의 높은 참여율
- 사후 만족도조사에서 93%의 만족도를 보임

부진요인 및 개선사항

- 방학기간(3주)이 짧아 운영횟수가 부족하여 알찬 사업수행이 어려웠고 운영기간을 늘려달라는 의견이 많아 학교와 협의가 요구됨
- 청소년들에게 보건사업의 접근성 강화를 위해 타 부서와 긴밀한 연계와 다양한 프로그램 개발이 필요함

성공요인

- 청소년에게 익숙하지 않은 한의약프로그램이지만 능동적으로 참여할 수 있는 다양한 체험과 한의사의 눈높이강의 및 개인별 맞춤진료로 큰 호응과 관심을 이끌어 냄
- 주변에서 쉽게 접하기 힘든 지방분해 전기침 시술을 시행하여 차별화된 한의학분야를 경험하게 함
- 학생 각각의 체형과 체성분 검사에 따라 분류하여 그룹별로 다른 처방의 감비탕을 복용함으로써 전문성을 높임
- 매 회차 전 · 후 개별 문자(이름표시)를 보냄으로서 친근감과 격려를 표현하고 흥미를 유도하여 방학임에도 불구하고 높은 참여율과 만족도를 보여줌
- 매 회차 종료 후 한방차와 간식을 먹으며 학생들의 느낌과 의견을 듣고 다음 회차에 반영할 수 있었음

05. 관련자료

공문 및 관련사진



개강식(7.15)



체중관리 강의



지방분해전침치료



한방진료 및 상담



감비탕복용



한방건강먹거리만들기



기공체조 및 스트레칭



문경여자고등학교 발송공문



보도자료



한의학건강증진사업 임산부/여성

- 01. 한방 난임치료비 지원사업(전북 익산시)
- 02. 여성과 어린이 한방건강증진 사업
(충북 제천시)



한방 난임치료비 지원사업

익산시 보건소
손영선

01. 추진배경

- 2013년 우리나라 합계출산율¹⁾이 1.187명으로 2012년 1.297명보다 0.110명 줄어 초저출산 기준선(1.30명)에 크게 미달
- 익산시의 경우, 2013년 합계출산율 1.285명으로 2012년 1.426명 보다 0.141명 줄어들어 전국평균에 비해 더욱 감소
- 정부의 난임치료비지원사업은 해마다 그 규모가 늘어 2013년에는 745억에 달하고 있지만 한방난임치료는 지원대상에서 빠짐
- 익산시와 익산시한의사회가 업무협약 체결하여, 2013년에 이어 2014년에도 원광대학교 한의과대학의 자문을 받아 한방난임치료비지원사업을 실시

02. 수행체계



1) 여성 1명이 가임기간(15~49세)동안 낳을 것으로 예상되는 평균 출생아 수

03. 추진내용

1. 사업목적

- 사회적 · 환경적 요인으로 증가하고 있는 난임부부에게 한의약을 이용한 난임치료를 통하여 임신가능성을 높여 출산율 향상에 기여
- 난임 가정의 경제적 부담 경감 및 저출산 문제에 대한 사회적 인식 확대로 저출산 극복 및 행복한 가족건강도시 구현

2. 사업대상

- 결혼 1년이 지나도록 정상적인 관계를 통해서 임신이 되지 않은 자
- 난임진단서 제출자(산부인과 – 정부지정 난임시술기관)
- 만 38세 이하 난임여성으로 접수일 기준으로 6개월 전부터 계속하여 관내에 주민등록을 두고 거주하고 있는 자
- 본 사업이 정하는 기준에 따라 3개월 이상 지속적인 한약 복용 및 침구 치료를 하려는 자

3. 소요예산

- 예산액 : 63,000,000원
- 산출기초 : 35명 × 1,800,000원 = 63,000,000원
- ※ 한방난임치료비 산출(1인)

산출내역	계(1인)	익산시(80%)	한의사회(20%)
한약재 : 6제 × 220,000원 = 1,320,000원 각종 한방요법(침, 뜸 등) : 480,000원	1,800,000원	1,440,000원	360,000원

4. 사업방법

대상자 모집 및 선정

- 기 간 : 2014. 1. 22 ~ 2.21(1개월간)
- 방 법
 - 일간지 및 홈페이지, 반사회보 홍보
 - 포스터 게시 및 현수막 게첨(읍 · 면 · 동사무소 및 관내 한의원 등)
- 대상자 선정
 - 한방난임치료비지원 심사위원회를 구성하여 제반 서류 검토 후 선정
 - 신청자 면접 및 지원 대상자 사전 교육 실시로 사업의 효율성 도모
 - 익산시 출산율 향상을 위하여 양방 및 한방 난임지원사업 혜택 가능



지정 한의원 선정

- 방법
 - 난임치료 한의원 선정위원회에서 선정(16개소)
 - 임상경험자, 한의원 위치 고려하여 지정
- 사전 교육 실시(4회)
 - 양방 : 홍성각 원장 (제일산부인과)
 - 한방 : 김송백 교수 (원광대학교 전주한방병원)
- 자체교육
 - 선정자 임상경험발표 및 10회토론
 - 난임한방임상진료지침(대한한의사협회)
 - 설문지(3종), 자체 진료기록부 제작



치료 방법

- 치료 계획
 - 개인체질을 고려한 신체증상 및 자궁 불편증상(월경통, 대하) 해소
 - 어혈 · 담음 · 울화 제거, 자궁 · 하복 온보(溫補) 조경(調經), 보기혈(補氣血)
- 한약 복용 : 3개월 동안 한약 복용 (6제) ※ 대상자의 건강상태에 따라 조정
 - 어혈(소복죽어탕, 계지복령환), 담음(도담탕), 울화(가미소요산)
 - 온보 · 조경(온경탕, 조경종옥탕), 보혈(당귀작약산)
 - 유산방지(수태환, 안태음)
- 침구치료 : 3개월 동안 침 · 뜸 치료
 - 침 : 주 2~3회 기해, 관원, 자궁(경외기혈), 삼음교, 혈해 등 약침(자하거) 병행
 - 뜸 : 주 2~3회 중완, 신궤, 관원 등 좌훈치료 병행
- 임상검사(사전 · 사후 실시) : 혈액검사(간기능, 총 콜레스테롤, 중성지방 등), 임신반응검사
- 신체검사 및 체질진단(사전 · 사후 실시) : 체성분 분석, 사상체질 설문 조사

추적관찰 및 결과 보고

- 추적관찰 : 치료 종료 후 6개월 동안 임신여부 확인을 정기적으로 실시
- 결과보고 : 한방난임치료지원사업 결과보고서 발간 (사업종료 후)



사업평가

- 평가 내용
 - 참여율(지원 대상자 수, 치료 종결자 수)
 - 프로그램 만족도
 - 임신 성공률 평가, 객관적 건강수준 평가
- 평가방법
 - 한방난임치료사업 신청자 설문조사 : 지원신청서 제출시
 - 한방난임치료사업 대상자 설문조사 : 사전, 사후
 - 한방진단 및 임상결과 등 신체변화 확인 : 사전, 사후
 - 프로그램 만족도 설문조사 : 사후



결과 정리 및 분석

- 원광대학교 한의과대학 전통의학연구소 : 통계 및 결과보고서 자문
- 익산시 한의사회 : 난임치료 임상결과를 보건소에 제출
- 익산시보건소 : 설문조사 내용을 자료화하여 통계 처리



04. 추진성과

- 선정 기준에 따라 35명의 대상자를 선정하고 한방난임치료사업을 실시하여 8명(22.9%)이 임신에 성공
- 임신 성공자 8명 중에서 5명(62.5%)은 인공수정 10회(5명)와 체외수정 9회(3명) 실패했지만, 한방난임치료를 임신에 성공
- 대상자 1명은 인공수정(2회)과 체외수정(3회) 실패 후, 한방난임치료사업으로 몸을 건강하게 하여 다시 체외수정을 시도해 임신에 성공
- 월경 · 대하와 관련된 지표들(월경통 지속시간, 월경통 VAS, 대하정도, 대하 색, 대하 냄새, 대하양상, 성교통)이 개선되고, 체질량지수도 감소

교차분석(X 2 test)	항목			
통계적 유의성 ○	월경통 지속시간, 대하정도, 대하 색, 대하 냄새, 대하양상, 성교통 ※ 월경통 VAS는 Wilcoxon test 시행			
통계적 유의성 ×	월경양상, 월경색, 월경혈괴, 월경통 정도, 비정상적 출혈여부, 대하기간, 음부소양증			
구분	사전	사후	p	비고
체중	56.44±7.34	55.38±7.15	.0012**	
BMI	21.27±2.66	20.89±2.59	.0022**	

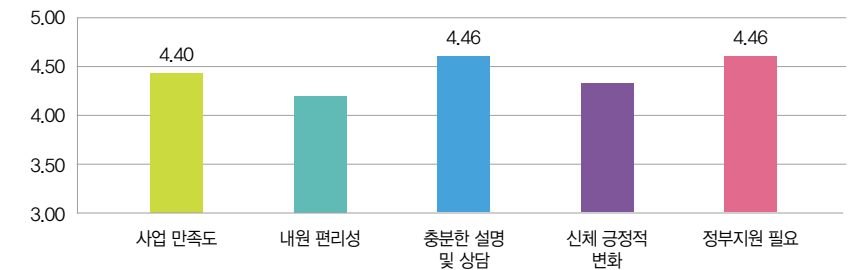
1 analysed by Wilcoxon test, 2 analysed by paired t test, * p/0.05 ** p/0.01 *** p/0.001

- 사업 전후로 실시한 신체 · 혈액 검사를 비교한 결과 건강에 별다른 부정적 요소가 보이지 않아 안정성을 갖추고 있는 것으로 판단됨

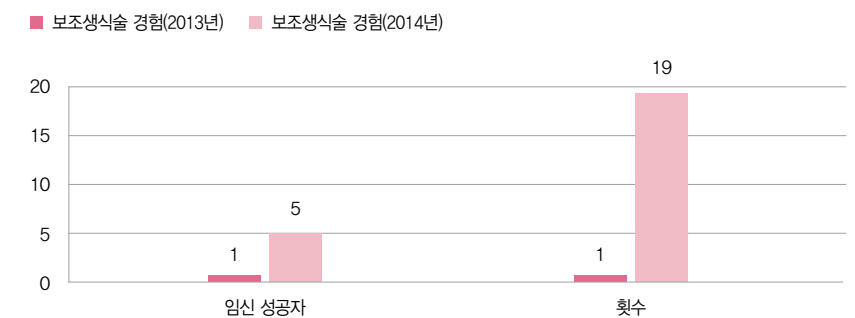
구분	사전	사후	p	비고
GOT	22.40±3.87	24.60±25.33	.0161*	
GPT	22.77±6.89	26.97±50.47	.0021**	
γ -GTP	17.00±7.53	18.51±13.15	.7291	
Total Cholesterol	185.20±25.53	172.80±24.88	.0012**	
중성지방	76.40±36.62	80.14±40.33	.3811	
Hb	12.95±0.67	12.98±0.65	.7352	
Hct	36.89±1.99	37.29±2.23	.2722	
RBC	4.30±0.31	4.25±0.28	.3671	
WBC	6.18±1.56	6.09±1.40	.8571	
Platelet	240.54±61.64	235.20±59.14	.3781	

1 analysed by Wilcoxon test, 2 analysed by paired t test, * p/0.05 ** p/0.01 *** p/0.001

- 사업에 대한 만족도는 5점 척도에서 4.40점으로 전반적으로 높은 편이었고, 정부의 정책적인 지원을 높여야 한다는 의견(4.46점)이 많음

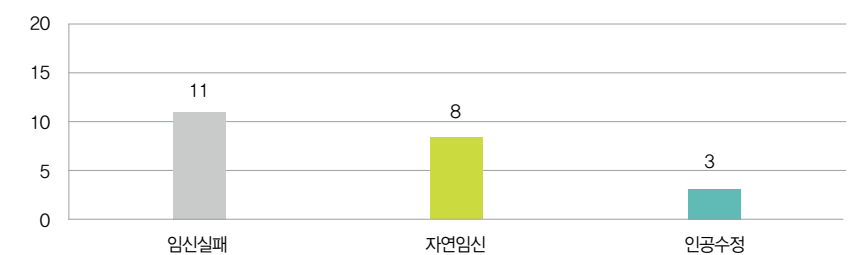


- 2013년과 비교하면, 성공자의 보조생식술 경험은 올해 5명 19회(인공, 체외)로 작년 1명 1회(체외)에 비해 훨씬 많음



- 2013년 사업종결 후, 사업 참가자 중에 3명은 2014년에 인공수정을 시도하여 임신에 추가로 성공함

2013년 30명 참가자 중 성공자 11명(36.7%)





2013~2014 한방난임치료사업 개괄

기간	임신성공	난임원인(보조생식경험)	성공	비고
2013년	1호	원인불명	자연임신	출산
	2호	원인불명	자연임신	출산
	3호	원인불명	자연임신	출산
	4호	원인불명	자연임신	출산
	5호	원인불명 - 갑상선항진증 치료경험	자연임신	유산
	6호	한쪽 난관 폐쇄 - 체외수정 1회 실패	자연임신	출산
	7호	자궁내유착 - 체외수정권고자	자연임신	출산
	8호	원인불명 - 첫째 낳고 8년만에 출산	자연임신	출산
합계		체외수정 경험자 1명/8명	임신 26.7% (8명/30명)	출산 23.3% (7명/30명)
*2014년 추가성공	9호	원인불명 - 한방치료 후 시술 성공	인공수정	사업 종결 후 임 신 36.7% (11명/30명)
	10호	원인불명 - 한방치료 후 시술 성공	인공수정	
	11호	원인불명 - 한방치료 후 시술 성공	인공수정	
2014년	1호	원인불명	자연임신	
	2호	인공수정 1회 실패	자연임신	
	3호	원인불명	자연임신	유산
	4호	인공 1회, 체외 4회 실패	자연임신	유산 (자궁외임신)
	5호	원인불명	자연임신	
	6호	인공 3회, 체외 2회 실패	자연임신	
	7호	인공수정 3회 실패 - 체외수정 권고자	자연임신	
	8호	인공 2회, 체외 3회 실패 - 한방치료 후 시술 성공	체외수정	
합계		인공 · 체외수정 경험자 5명/8명	임신 22.9% (8명/35명)	

05. 관련자료

익산시 · 한의사회, 한방난임치료 업무협약 체결(뉴스1, 2013.02.13.)

익산시가 한방난임치료비 지원사업 추진을 위해 익산시 한의사회, 원광대학교 산학협력단과 업무협약(MOU)을 체결했다.

익산 한방난임치료지원사업, 새 생명 선물(연합뉴스 보도자료 2013.12.30.)

결혼 3년차인 배모(32, 부송동)씨는 지금도 지난 6월 자신에게 온 기적을 믿을 수 없다. 그렇게 노력해도 되지 않던 임신이 한방난임치료 3개월 만에 됐던 것이다.

... (중략) ...

익산시 보건소 관계자는 “난임은 더 이상 개별가정의 문제가 아닌 사회적 공동 책임이 요구되는 상황이다. 한방난임치료의 경우 내년도에 대상자 35

명을 선정하여 한방난임치료비지원사업을 지속적으로 추진할 계획이다. 올해 추진 경험을 바탕으로 내년에는 사전교육과 치료기록에 대한 관리로 체계적으로 사업을 전개하겠다. 여성친화감성도시 익산시가 난임부부의 어려움을 함께 해결하고 여성의 건강을 증진시키는데 발 벗고 뛰겠다”고 말했다.

한방난임치료효과, ‘눈에 띄네’ (중앙일보, 2014.02.20.)



전북 익산시보건소는 20일 익산유스호스텔에서 ‘2013년도 한방난임치료비지원사업’ 결과보고회를 개최했다.

이 자리에는 보건복지부, 익산시, 익산시한의사회, 원광대학교산학협력단 한국전통의학연구소 등 관계자들이 참석했다.

02

여성 어린이 한방 건강증진 사업

제천시 보건소
이현주

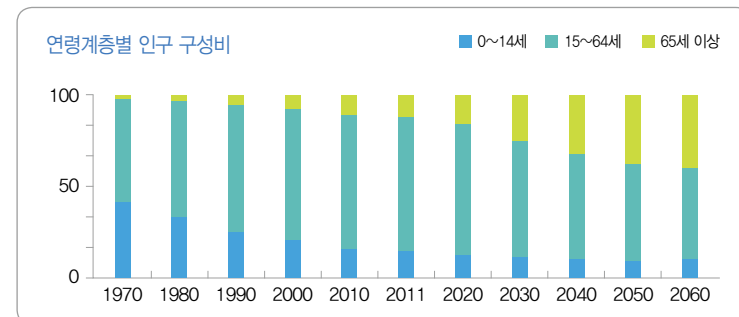
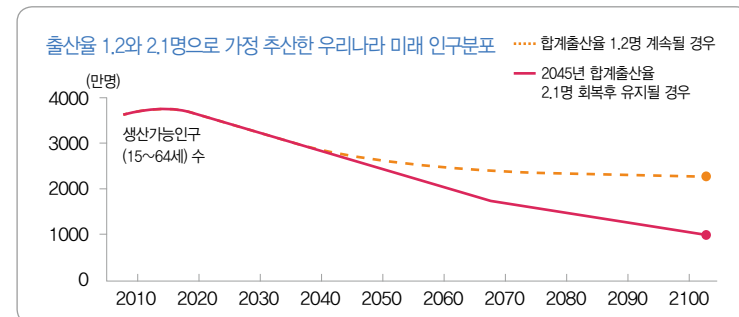
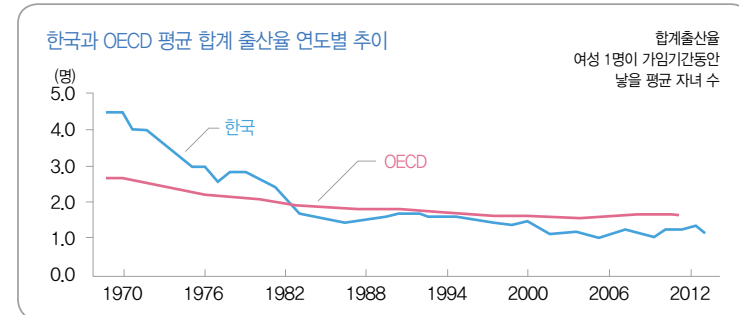
01. 추진배경

출산율 저하

- 2013년 우리나라 합계 출산율은 1.19명으로 세계에서 가장 낮음.
- 2013년 제천시 출생자는 2004년 1,054명에서 2013년 917명으로 점차 감소추세에 있으며 출산율은 0.76명으로 우리나라 평균 출산율의 64% 정도임.

년도	2004	2006	2009	2010	2013
출생자수	1,054	937	908	983	917

- 한국보건사회연구원은 지금처럼 출산율이 유지된다면 2,100년에는 총 인구의 48.2%가 65세 이상 노인이 될 것이라고 전망함.



영유아, 가임기 여성의 평생건강에 미치는 중요성

- 여성과 어린이 한방건강증진 사업의 대상자인 영유아(0~6세), 가임기 여성(15~44세)이 우리시 전체 인구의 23.54%를 차지하고 있다.
- 영유아 시기의 건강은 평생건강의 기초가 확립되는 시기이며, 가임기 여성의 건강은 후세의 건강에까지 심각한 영향을 미칠 수 있다.
- 절대적인 영양섭취 부족보다는 영·유아기 잘못된 생활습관 형성으로 인한 신체발달 불균형이 많으며, 이로 인하여 성인이 되었을 때 성인병에 걸릴 확률이 높아지므로 성인병 예방을 위해 영·유아기부터 올바른 생활습관 형성을 위한 한방건강증진이 필요함

'13년도와 달라진 사업추진 방향

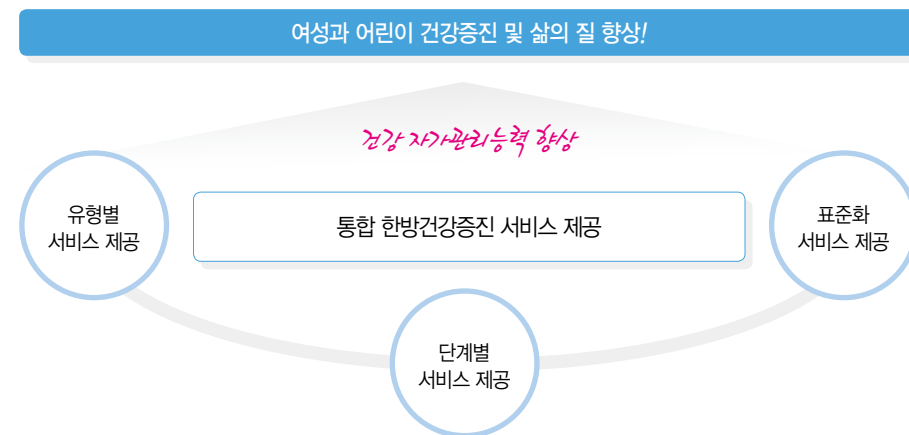
- '14년도에는 기존의 한방허브사업에서 운영하던 기본 프로그램 운영의 틀을 벗어나 저출산 시대 여성의 난임치료와 영유아의 건강증진에 초점을 맞추어 양·한방을 접목시킨 통합 한방건강증진서비스를 제공하여 출산율 증가와 영유아 건강수명 증진에 기여하고자 함.
- 또한, 취약계층 및 다문화가정 여성을 위한 맞춤형 한방건강증진서비스를 제공하여 소외계층의 삶의 질 향상을 도모하고자 함.

02. 수행체계





사업 운영체계도



03. 추진내용

사업 목적

- 임신과 출산의 한의학적 접근을 통해 산모와 영유아의 건강위험 요소를 사전에 예방.
- 생애주기별, 생활터 등 대상자에게 맞춤형 한방건강증진 서비스 제공으로 여성과 어린이의 건강증진 도모.

사업 목표

- 참여대상자들의 프로그램 수혜율을 6.5% 이상 달성한다.
- 참여대상자들의 사업 만족도 85% 이상 달성한다.
- 한방난임치료 대상자의 자연임신, 인공체외수정 시술 성공률 20% 이상 달성한다.

세부추진 내용

1) 여성과 어린이 한방건강증진 교실

- 운영기간 : 2014년 3월 ~ 11월 현재

프로그램명	대상	운영인원	내용
한방 산전 산후교실	임산부	25명	임산부 요가, 스트레칭 / 임산부 특강(세명대학교 한방병원 한의사)
한방 힐링 육아교실	3~7개월 영유아 및 부모	25명	영아경혈마사지 / 아토피, 아로마 치료 / 한방육아특강(영아양생 등)
어린이 한방 스포츠클럽	어린이집, 유치원	해당 기관별 운영	운동, 요가, 체육 레크리에이션 / 한방조리실습

2) 출산율 증가를 위한 한방 난임치료

- 사업대상 : 만44세이하 원인불명, 배란장애의 난임진단자
- 모집기간 : 2014년 3월 ~ 4월
- 사업내용 : 난임대상자를 선정하여 사전 혈액검사 실시 후 한의원과 연계하여 난임치료(침, 뜸, 한방약제 제공 등)서비스 제공.

사업운영절차

한방난임치료비 지원사업 계획 수립	2014. 3. 13
한방난임치료비 지원사업 홍보 (전단지 및 홈페이지)	2014. 3. 13~4. 18
제천시 한의사회와 연계하여 참가자 접수	2014. 4. 18
대상자 선정 및 한의원 배정(한의사회)	2014. 4. 22
사전 일반혈액검사 실시	2014. 4. 23~24
한의원과 연계하여 집중 치료 실시 침약 및 침, 뜸 치료	2014. 4. 25~9. 26
사후 일반혈액검사 실시	2014. 9. 29~30
경과 관찰 분석 및 평가	2014. 12. 30



3) 여성과 어린이 한방 영양관리 사업

① 엄마와 아이 건강을 위한 한방식품조리실습

- 사업대상 : 생후 3~7개월 영유아
- 협력기관 : 세명대학교 한방식품영양학부, 생활체육협회
- 사업내용
 - 세명대학교와 함께하는 한방이유식 실습
 - 우리아이 편식예방을 위한 건강한 식단만들기

② 다문화가정 임신부 여성을 위한 한방영양교육

- 사업대상 : 제천시 거주 다문화가정 여성 중 임신부
- 협력기관 : 세명대학교 한방식품영양학부, 제천시다문화가정지원센터
- 사업내용
 - 기초건강체크 및 1:1 개별영양상담
 - 모유수유에 좋은 한방요리 소개
 - 건강한 한방간식 만들기 (한방떡, 한방차)

4) 취약계층여성 한방가정방문서비스

- 사업대상 : 기초생활수급자, 차상위계층, 장애인 여성
- 운영기간 : 2014년 3월 ~ 11월
- 사업내용
 - 사상체질 진단에 따른 건강관리법 안내
 - 한의사 진료(진맥, 침 등) 및 상담
 - 스트레스완화를 위한 한방아로마 치료

04. 추진성과

목표달성도 및 주요 성과 (2014. 11월 현재 기준)

세부사업명	구분	실적	결과
여성과 어린이 한방건강증진 교실	한방산전.산후교실	· 운영횟수 : 30회 · 연인원 : 610명	만족도 조사 결과 87.73% *목표(85%)대비 2.73% 증가
	한방힐링육아교실	· 운영횟수 : 30회 · 연인원 : 600명	만족도 조사 결과 90.25% *목표(85%)대비 5.25% 증가
	어린이한방스포츠클럽	실인원 : 417명	만족도 조사 결과 89.73% *목표(85%)대비 4.73% 증가
출산을 증가를 위한 한방난임치료	자연임신, 인공체외수정시술 성공률	20%	수혜자 35명중 7명 성공
	한방난임치료관련 조례 개정	-	-
여성과 어린이 한방 영양관리사업	엄마와 아이 건강을 위한 한방식품조리실습	실인원 : 417명	만족도 조사 결과 90.5% *목표(85%)대비 5.5% 증가
	다문화가정여성을 위한 한방영양교육	· 실인원 : 46명 · 연인원 : 452명	빈혈수치(g/dl) : 8.9 → 10.3 *프로그램 참여 영유아 빈혈수치 평균 1.4증가
취약계층 여성을 위한 한방가정방문서비스		연인원 : 210명	만족도 조사 결과 91% *목표(85%)대비 6%증가

자체평가 및 향후 개선 방향

- 미래세대의 국민건강을 좌우하는 영유아에 대한 예방적 건강관리를 강화하기 위한 맞춤형 한방건강증진 프로그램을 운영 함으로써 영유아의 질병예방 및 건강증진에 기여함.
- 건강한 출산 및 산후관리를 위한 임신부 대상 한방산전산후교실, 임신부 특강, 임신부 한방 영양교육 등의 다양한 프로그램 운영으로 미숙아, 선천성 기아 출생을 예방하고, 산후 우울 증을 예방하는데 기여함.
- 한방난임치료지원사업을 통해 난임으로 고통을 겪는 여성에게 질높은 한방의료서비스를 받을 수 있도록 도와주어 저출산시대 출산율 증가에 기여함.
- 한방난임치료지원사업을 위해 조례(제천시 임신에서 출산까지 진료비 지원 조례, 2011.03.18.제정)를 개정(2013.2.8)하여 체계적인 사업추진을 도모하여 지역주민의 큰 호응을 얻음.
- 질병에 취약한 임신부와 영유아에게 한방영양조리실습 및 건강식단만들기 등의 흥미로운 한방영양관리 교육을 실시하여 면역력강화, 질병예방에 기여함.
- 또한, 취약계층 여성을 위한 한방가정방문 서비스를 실시하여 한의사 진맥, 침, 약제제공으로 부인과질환 예방을 도모하고, 다문화가정 임신부를 위한 1 : 1 상담 및 한방영양교육을 실시하여 건강한 출산과 육아를 도움.



제천시 보건소

- 향후 필요한 대상자에게 적절한 한방건강증진서비스를 제공하기 위하여 관내 의료기관과 연계하여 잠재적 대상자를 발굴할 수 있도록 함.
- 1회성 교육에 그치지 않고 사후관리를 철저히 하여 사업효과가 지속될 수 있도록 전화상담, SMS 관리 서비스 외에 다양한 사후관리 프로그램을 개발하여 여성과 어린이의 건강증진을 도모할 수 있도록 할 예정임.
- 또한, 효율적인 한의약건강증진 사업을 추진하기 위해 유기적인 민관협력체계를 구성하여 서비스의 질적 향상을 도모하고자 함.



05. 관련자료

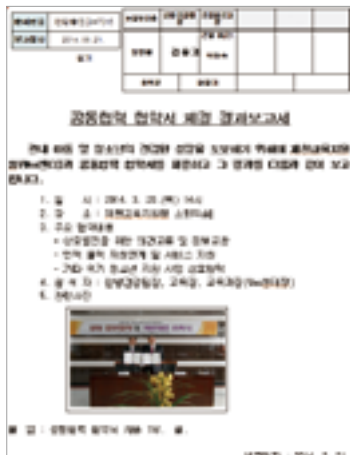
관련 공문 및 보도자료



보도자료1-한방난임치료



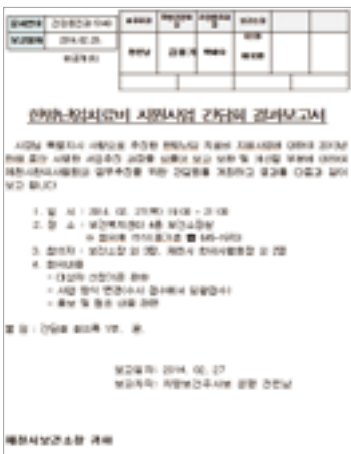
보도자료2-한방프로그램



공문1-공동업무협약체결



공문2-업무협약체결



공문3-한방난임치료사업 간담회



한방난임치료사업 조례개정

관련 사진



한방힐링육아교실



한방영양교육



한방조리실습



한의학건강증진사업 성인

- 01. 자기 몸을 배워가는 건강한 체중감량
(전북 남원시)
- 02. 남성들이 공감하는 강한 전립선
(충남 서산시)
- 03. 한방갱년기 예방교실
(충북 옥천군)
- 04. 중년여성 정신건강 관리사업
(경남 창원군)
- 05. “라인댄스와 함께하는” 한방비만 관리교실
(경남 창원시)
- 06. 여성갱년기 탈출 건강증진사업
(경남 하동군)



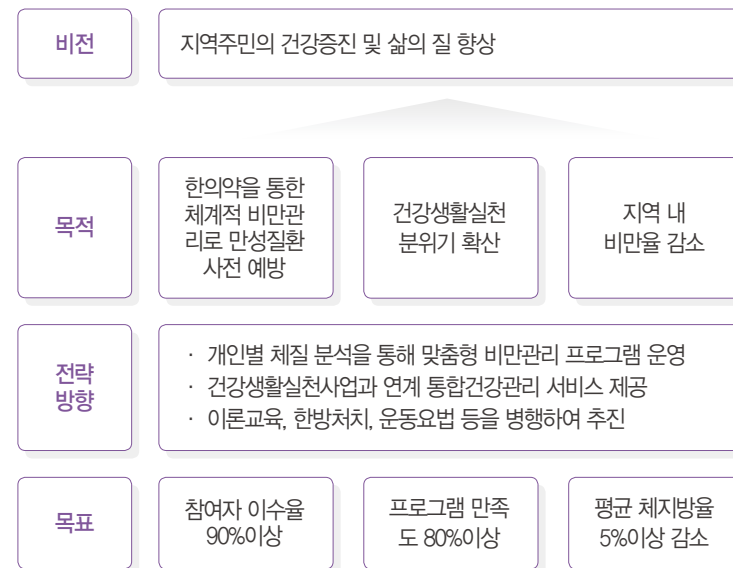
자기 몸을 배워가는 건강한 체중감량

남원시 보건소
표정미, 고인성

01. 추진배경

- 비만은 고혈압, 당뇨병, 심장질환 등 현대 만성질환의 조절 가능한 유인이나, 남원시 비만인구는 지속적으로 증가 추세임
2010년 20.3%, 2012년 24.4% ⇒ 2013년 25.2% 매년증가
[지역사회건강조사 남원시 비만을 (자기기입)]
- 비만 대상자에게 체중감량의 동기부여를 할 수 있는 프로그램으로 한의약적 비만관리 사업을 추진하여 대상자의 목표달성 및 만족도를 높이고자 함
- 단기적인 효과에 그치지 않고 지속적인 비만 관리를 위해 개인별 상태에 맞는 다양한 접근방법이 필요하다고 인식

02. 수행체계



03. 추진내용

사업내용

- 대상 : 50세 이하로 과체중 이상 주민
- 장소 : 보건소 (보건교육실, 기공체조실, 한방진료실, 상담실)

세부 사업 내용

사업내용 : 총12주 (연 2개반 운영)			
대상자 모집 및 선정	기초조사	서비스 제공 및 평가	자조모임 및 사후관리
- 프로그램 홍보 - 참여자 접수 - 자료기반 개별상담 - 대상자 최종 선정	- 기초건강조사 - 체성분검사 - 중성지방 측정 - 사상체질진단 - 동반질환상태 조사	- 비만 교육 - 체질별, 질환별 교육 - 식이·영양 교육 - 운동방법 교육 및 운동 - 한의약 처치 및 투약 - 평가	- 기수별 자조모임 구성 운영 - 동반질환자 사후관리 (한의약 진료 연계)
공중보건 한의사	영양사	운동 지도자	사업팀 인력
- 교육 - 비만침 및 한약 투여 - 동반질환 치료 담당 - 매주상담 통한 맞춤형 관리지도	- 영양교육 - 식이 상담 및 - 식사일지 검토 - 체성분 측정 및 교육	- 기공체조 지도 - 에어로빅운동 지도 - 야외활동지도 (둘레길 걷기)	- 기초건강조사 - 중성지방측정 - 프로그램 진행 보조 - 대상자 참여유도 (문자발송 등)

추진개요

- 기간 : 2014. 4. ~ 2014. 11.(8개월)
: 작년대비 장기로 프로그램 운영(3개월→8개월)
- 대상자모집
- 유동인구 많은 구역 현수막 게시
- 신문보도 및 홈페이지 게시
- 노인시설(복지회관 및 노인학교 등) 벽보 부착

2014년 2기 프로그램 내용 비교

내용	기존	2014년 2기
교육	비만, 체질, 식이면에서 교육이 1~2회 이루어짐	· 비만 교육 → 비만, 월경후증후군과 비만, 일반적인 비만치료의 접근과 기전 등 비만 관련 교육 3회 · 질환 교육 → 기존에 없던 교육으로 동반질환상태조사 결과에 따라 교육 내용 구성 : 척추질환(목통증, 허리통증, 발목통증) 3회 · 운동방법 교육 → 기존에 에어로빅 시간 등에 간략히 진행되었던 것을 별도로 실시 : 폼롤러운동법, 골반복부 운동법 2회 · 식이영양교육 → 기존과 동일 · 체질 교육 → 기존과 동일
한의약 처치	한약투여는 체질별로 이루어지나, 비만침 치료는 모든 대상자들에게 동일하게 시술	· 한약투여 → 기존에 3개의 비만처방을 투여하던 것을 3개의 태음 인처방, 1개의 소음인처방으로 구분하여 투여함(예산확보) · 비만침 시술 → 동반질환 없는 참여자는 기존과 동일하게 주1회 시술 · 동반질환 있는 참여자 → 비만침 시술 대신 질환 치료를 위해 침치료 및 건강보험제제 이용 프로그램 초기부터 주 1~2회 치료 시행
자조모임 구성	수료식 후 자조모임 결성	· 프로그램 진행 중반부터 공중보건한의사가 주도적으로 SNS구성을 독려하여 프로그램 참여 및 온라인상 자조모임 결성을 유도함



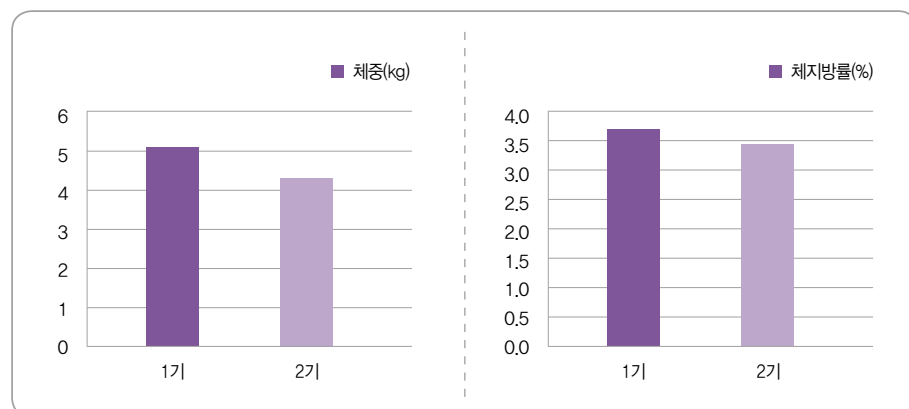
04. 추진성과

주요성과

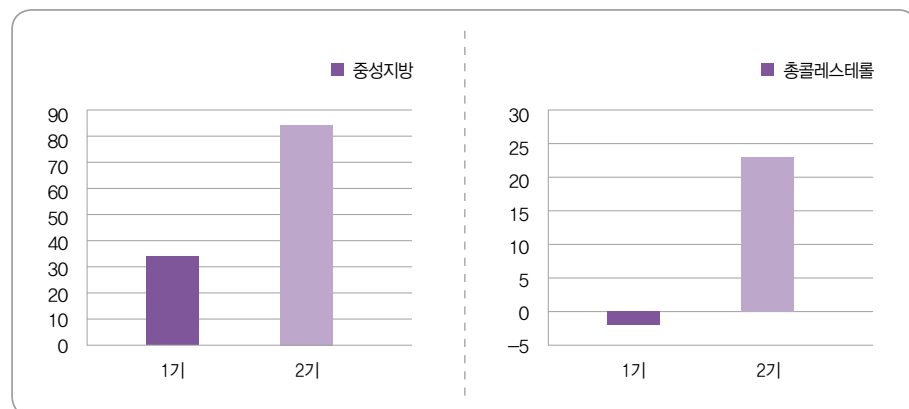
- 객관적 수치 개선
 - 1기, 2기 모두에서 체중, BMI, 체지방률의 감소 변화를 보임 [표1]
 - 특히 프로그램 내용에 변화를 준 2014년 2기 프로그램에서 혈액검사 수치에서의 중성지방, 콜레스테롤 수치 등에서 더 나은 개선을 보임 [표2]

내 용	1기 감소량(평균)	2기 감소량(평균)
체중변화(kg)	5.08	4.65
체질량지수(BMI)	3.69	3.46
중성지방(TG)	34	89
총콜레스테롤(Total-Chol)	-2	22.8

[표1] 사전 사후 평균변화량 비교표(체중, BMI)



[표2] 사전 사후 평균변화량 비교표(중성지방, 콜레스테롤)



- 비만과 동반한 질환 해결로 운동효과 극대화
 - 통증 호소 (11명) : 3명 프로그램 내 호전, 8인 프로그램 종료 후 한의약 진료 지속. 평균 통증 척도 VAS10 → VAS4의 호전을 보임
 - 소화기 문제를 호소 (2명) : 1명은 프로그램 내 호전, 1명은 종료 후 한의약 진료 중 주관적 불편감 호소정도가 50%가 개선된 상태
 - 기타 : 다수의 참여자가 수기제출 및 상담내용에서 한의약 진료를 통해 프로그램 내 운동 시행 및 개별 운동에도 큰 도움이 되었다고 표현함
- 사업참여 종료 후에도 지속적인 생활습관변화를 실천할 수 있도록 지원 (SNS 활용)

05. 성공요인

- 관리자들이 체중감량에 대한 언급을 하는 대신 '건강을 되찾기, 자기 몸을 알기' 라는 슬로건을 지속적으로 제시하며 참여자들의 인식변화를 꾀하여 참여자-관리자의 안전한 관계가 조성됨
- 초기부터 동반질환 문제(통증)를 별도의 한의약치료로 접근하여 운동 부적응에 대한 자책감을 줄였으며, 이로 인해 프로그램 순응도가 높아짐
- 운동법과 질환에 대한 소강의를 프로그램 초기에 시행함으로써 자기 몸에 대해 관심을 유도하고 질환에 대해 적극적으로 대처하도록 태도를 변화함

06. 문제점 및 개선방안

- 대상자 모집과 참여율을 높이기 위한 장기적 방안 모색 필요
 - 다양한 방법의 홍보전략과 프로그램 운영횟수, 참여 인원수 등을 고려하여 탄력적이고 효율적인 프로그램 운영
- 프로그램 운영시 공중보건 한의사의 역할이 매우 큼
 - 사업 담당 한의사의 사업추진 의지 및 역량이 사업 성공여부에 큰 영향을 미침 (교육참석 등 적극 권유)
- 비만프로그램은 타 프로그램에 비해 장기간 운영되고 있으나, 비만이 관리되기까지 3개월이란 기간은 짧은 기간임
 - 꾸준한 관리가 될 수 있도록 자조모임 활성화 등 정보공유 할 수 있는 장을 마련
- 혈액검사수치 상 변동을 일으킨 요인이 무엇인지에 대해 설명하기 모호
 - 사전사후 검사시 동일한 여건과 측정도구 사용으로 신뢰도를 높임

7. 관련자료

프로그램 시행 전



프로그램 시행 후



기공체조, 둘레길 걷기, 이론교육, 유산소, 근력강화운동



한방처치(한방약 투여, 한방침 등 시술), 체성분, 중성지방, 콜레스테롤, 기본검사 등 실시



남성들이 공감하는 강한 전립선

서산시 보건소
임정순

01. 추진배경

- 최근 인구의 고령화 추세와 생활양식의 변화로 증가하고 있는 중풍, 치매, 전립선질환 등 만성퇴행성 질환 관리에 효과적인 서비스가 필요
- 전립선 비대증은 전립선이 비대해져 방광 하부의 소변이 나오는 통로를 막아 요도 폐색을 일으켜 소변의 흐름이 감소된 상태로 '50세 이상의 남성에서 하루 8회이상 소변을 보는 빈뇨, 절박뇨, 지연뇨, 단절뇨 방광의 배출 장애를 호소하는 질환으로 남성들의 자존감을 저하시켜 이에 대한 대책 마련
- 서산시의 지역특화사업중 전립선 건강증진사업은 남성을 위한 건강 관리프로그램이 전무하고, 서산시 남성인구 중 50대 이상 인구가 31.5%를 차지하고(2014년 10월말 기준), 50대 이상의 연령에서 50%, 60대이상에서 60%이상이 전립선 비대를 연령에 비례하여 경험한다는 통계와 서산시도 고령화 사회에 진입하여 한의약적 접근을 통한 양·한방 연계한 체계적인 관리로 주민의 건강증진 도모
- 서산시는 2007년 보건복지부로부터 한의약허브보건사업에 선정된 후 현재까지 크고작은 시행착오를 겪으며 생애주기별 대상자 특성과 생활터 중심으로 다양한 맞춤형 한의약건강증진사업을 수행한 결과 주민의 호응도와 요구도가 높은 사업별로 한의학 지역특화사업으로 자리 매김함

02. 수행체계

비전 및 목표

Vision!

- 전립선건강 100세
- 남성이 행복한 서산

Object!

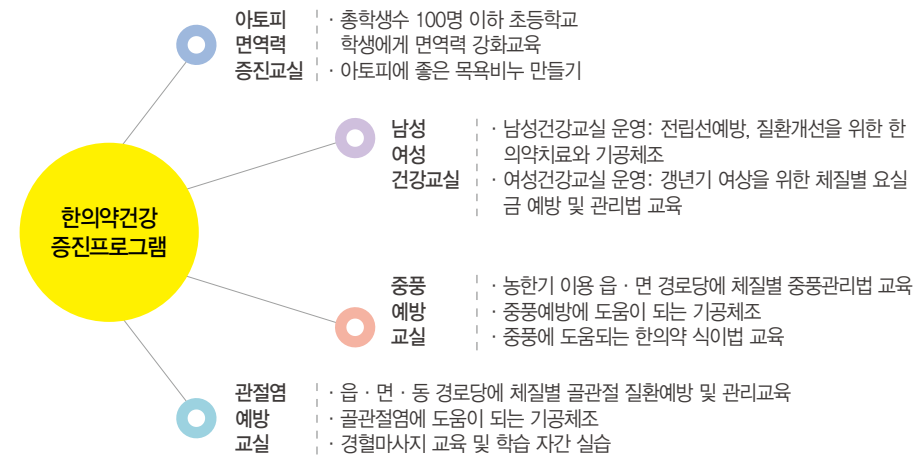
- 전립선질환 인식고취
- 이수율 95%
- 만족도 95%

How!

- 양·한방 포괄접근
- 한의약식이
- PSA검사와 사상체질에 따른 접근
- 기공체조



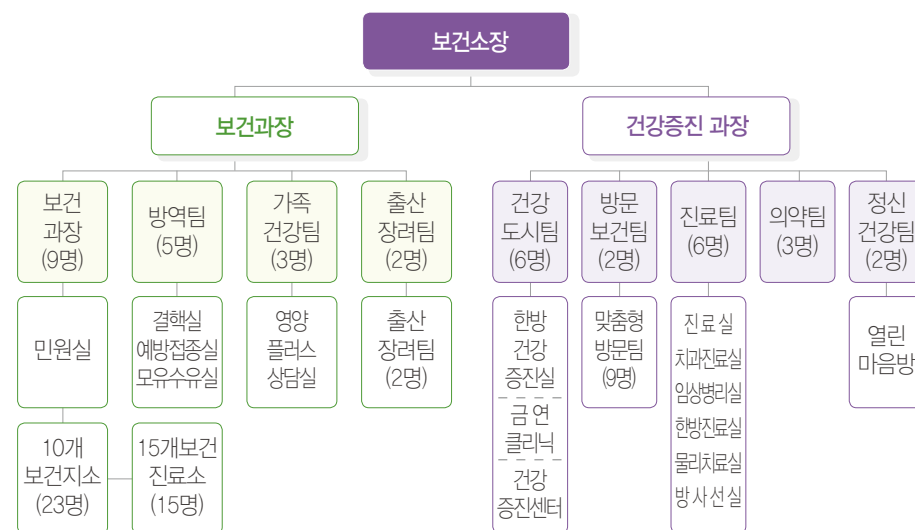
사업추진 개요



사업수행 인력

- 사업수행 인력 및 조직은 보건소장을 필두로 2개과 9개팀의 조직으로 한의학 공공보건사업은 건강증진과 건강도시팀에서 업무를 관장하며 프로그램 관리 및 모니터링은 한방건강증진실에서 업무를 수행하고 있다.
- 하부조직으로는 보건지소 10개소와 15개소의 보건진료소고 구성되고 10개 보건지소 중 9개 보건지소에 공공보건한의사 8명이 배치되어 한방 진료와 한의학 건강증진사업을 수행하고 있으며, 보조인력은 보건소 2명과 보건지소 8명의 인력이 있다.
- 아울러 양·한방 협진이 필요한 부분은 관내 민간의료기관과 MOU 협약을 맺고 정보공유, 홍보 등을 연계추진하며, 수시 및 주기적으로 간담회 등 모니터링을 하고 있다.

보건소 조직도



03. 추진내용

목적

건강취약지역을 대상으로 건강에 이로운 환경을 조성하여 지역 간 건강격차 해소 및 한의약건강증진사업으로 건강한 마을 조성

사업 목적

- 만성질환 및 노인성 질환 감소
- 전립선질환에 대한 인식고취 및 주민의 건강생활 실천능력 배양
- 전립선 질환 조기발견 및 치료
- 남성 삶의 질 향상

사업대상

- 전립선질환을 앓고 있는 자
- 전립선질환에 관심 있는 45세이상 지역 주민

사업방법

- 대상자 관리
 - 모집공고 : 읍·면동 공문발송, 노인회 등(보건지소, 보건진료소 모집 홍보)
 - 대상자 등록관리 : 공공보건정보시스템(PHIS)에 입력, 추구관리
 - 주관적 전립선 건강(VAS)조사 : 사전 사후조사
 - 객관적 전립선 건강조사, 기초건강 검사, 체지방측정 : 사전·사후조사
⇒ 이상자 ⇒ 통합 상담실 연계, 양·한방 협진
 - 전립선 암표지자 검사 ⇒ 이상자 ⇒ 의료기관 연계·의뢰
 - 전립선 혈액검사 PSA 2.0 이상자 ⇒ 양·한방진료 및 의료기관 연계
 - 평가 : 만족도조사 시행, 객관적 증상 변화

사업 주요내용

12주 프로그램 운영(매주 월요일) 14:00 ~ 16:00

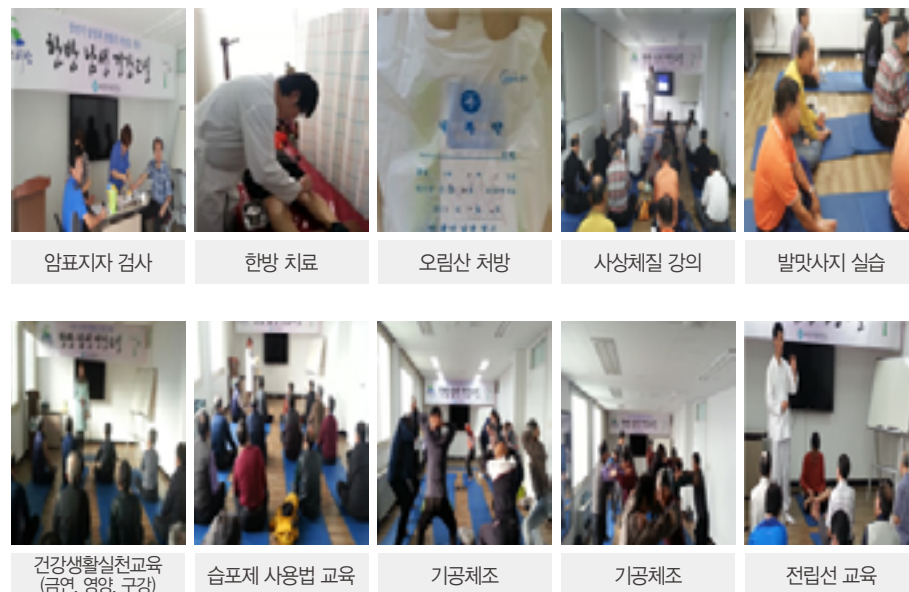
- 일정 : 2014. 9. 1 ~ 11. 24
- 장소 : 보건소 2층 다목적실
- 대상자 : 45세이상 전립선질환 질환자, 관심있는 지역주민 30명



구체적 사업내용

- 참여자 등록관리 : 공공보건정보시스템(PHIS)에 입력, 추구관리
- 기초건강검사 및 전립선질환 건강 주관적 객관적 조사
- 전립선 암 표지자 검사 시행 및 이상자 양 · 한방진료실 연계
- 사상체질 진단 : 한의사의 체질진단 및 체질별 전립선예방 및 관리법 교육
- 기공체조 : 전립선에 도움을 줄수 있는 기공체조
- 한방양생 : 기거양생, 음식양생, 생활양생, 운동양생, 마음양생, 방사양생
- 한방식이 : 전립선에 좋은 한의약 식이법, 체질별 음식교육 및 조리법 교육
- 면역력강화 : 자기치유력 증진으로 면역력 강화
- 마인드 힐링 명상 : 치유에너지 활성화
- 체험학습 : 격락 · 발마사지 교육 및 학습자간 실습체험
- 건강생활실천 연계 교육(금연, 영양, 구강보건)
- 평가 : 만족도 조사, 객관적 증상 변화평가

사업 수행장면



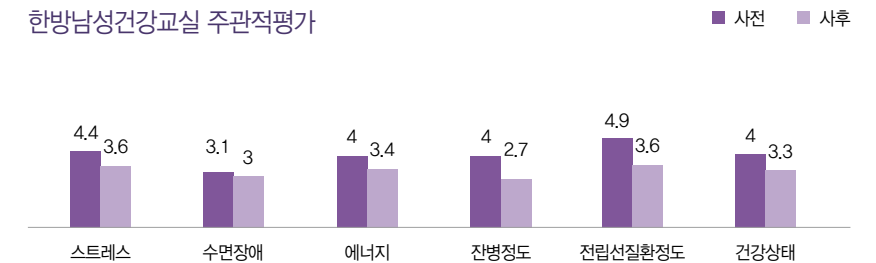
자체평가

- 조사기간 : 2014. 9. 1 ~ 11. 24.
- 조사대상 : 한방남성건강교실 25명
- 조사방법 : 설문조사, 기초건강 검사
- 조사내용 : 주관적평가(VAS), 객관적평가 조사, 기초건강 측정, 만족도

주관적 전립선 평가(VAS)

스트레스, 수면장애, 에너지, 잔병정도, 전립선질환정도, 건강상태에 대한 총 6가지 문항에 대한 평가로 프로그램 시작 전 설문과 12주 동안의 프로그램이 진행된 후 설문으로 이루어 졌다. 평가결과는 참여자들의 주관적 수치가 6가지 항목 모두에서 좋아진 것으로 나타났으며 운동의 효과와 더불어 프로그램 참여자들간 친목 도모도 스트레스 해소 등의 효과를 나타낸 것으로 보인다.

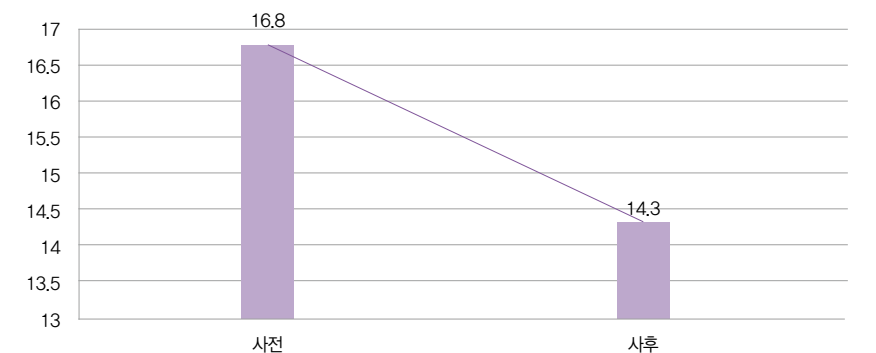
한방남성건강교실 주관적평가



객관적 평가

PSA 검사결과 정상(3.60ng/ml 16명이었으며 이상자 >3.60ng/ml 3명은 의료기관에 의뢰한 결과 2명은 정상이었고 1명은 수술함. 객관적 평가 지표로 국제 전립선 증상점수, 혈압, 혈당, 허리둘레 변화 정도를 측정하였으며 국제 전립선 증상점수(IPSS)는 전립선비대증 환자의 평가에 있어서 가장 중요한 척도로 치료시작 전에 실시되는 설문검사다. 환자의 치료적인 필요성과 치료에 대한 반응을 알아보는데 도움이 되고 치료에 대한 반응 혹은 추적 관찰 시에 질환의 경과를 평가하는데도 쓰이고 있다. 이에 본 프로그램에서는 전립선 교실을 운영하면서 대상자들의 사전 전립선 건강 평가 및 사후 전립선 건강의 호전정도를 파악하는데 사용하였다. 7점 이하의 경우 가벼운 증상, 8-19점은 중간정도의 증상, 20점 이상은 심한증상으로 보고 있으며 실제 설문해본 결과 사전조사 16.8점에서 사후 14.3점으로 미약하지만 증상의 경감을 결과로 얻었다.

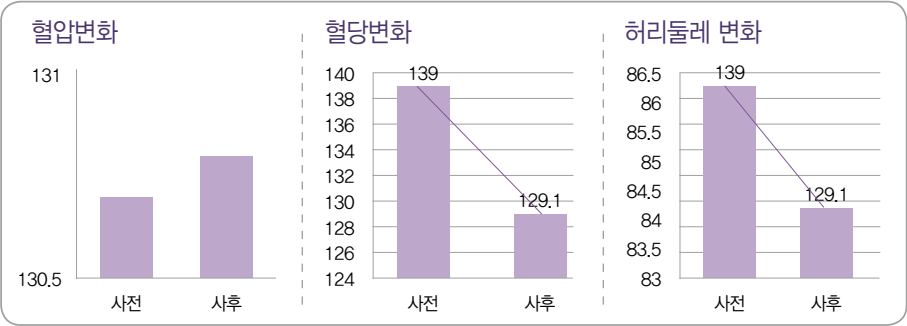
전립선 증상변화





혈압, 혈당, 허리둘레 측정 결과 혈압검사서 수축기혈압 평균 130.7에서 130.8로 큰 차이가 없었고 혈당과 허리둘레에서는 혈당은 0.9정도 감소, 허리둘레에서는 86.3에서 84.2로 2.2cm 감소하였다. 이는 기공체조 및 생활 양생, 식이교육의 효과가 나타난 것으로 보인다.

기초건강평가



만족도 평가

한방 남성건강증진 프로그램 운영의 효율성을 제고하고 차기사업에 환류하기 위하여 만족도를 조사한 결과 참여자 모두 매우 만족 및 만족하는 것으로 조사되었다. 참여자 이수율은 96%였고 만족도는 100%였다.

한의학 남성건강교실 프로그램 일정표

구 분	시 간	내 용	기 타
1회차 (9/1)	14:00~16:00	- 남성건강교실 사업안내 - 참가자 등록 및 관리기록지 작성 - 기초건강검사 및 전립선 조사표 시행 - 전립선 암표지자 혈액검사(PSA)	건강도시팀장 공중보건한의사 사업담당자
2회차 (9/15)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 전립선질환의 한의약적 접근 및 치료법 강의 - 사상체질교육 및 대상자 진단 - 체질에 따른 질환관리법	공중보건한의사
3회차 (9/22)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 전립선질환에 도움을 주는 기공체조 - 한방진료	전문강사 공중보건한의사
4회차 (9/29)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 전립선질환에 도움을 주는 기공체조 - 한방진료	전문강사 공중보건한의사
5회차 (10/6)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 전립선질환에 도움을 주는 기공체조 - 한방진료	전문강사 공중보건한의사

구 분	시 간	내 용	기 타
6회차 (10/13)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 경혈 및 발마사지 교육 및 실습 - 한방진료	전문강사 공중보건한의사
7회차 (10/20)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 전립선질환에 도움을 주는 기공체조 - 한방진료	전문강사 공중보건한의사
8회차 (10/27)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 전립선질환에 도움을 주는 기공체조 - 양생교육	전문강사 공중보건한의사
9회차 (11/3)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 체질별 한방식이 및 건강식생활교육 - 양생교육 - 건강생활실천사업 연계(영양, 구강, 금연교육) - 한방진료	전문강사 구강보건담당자 영양사 금연상담사 공중보건한의사
10회차 (11/10)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 전립선질환에 도움을 주는 기공체조 - 한방진료	전문강사 공중보건한의사
11회차 (11/17)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 전립선질환에 도움을 주는 기공체조 - 한방진료	전문강사 공중보건한의사
12회차 (11/24)	14:00~16:00	- 전립선질환에 좋은 한의약차 시음 - 전립선질환에 도움을 주는 기공체조 - 한방진료 - 평가(전립선조사표시행 및 만족도조사)	건강도시팀장 전문강사 공중보건한의사

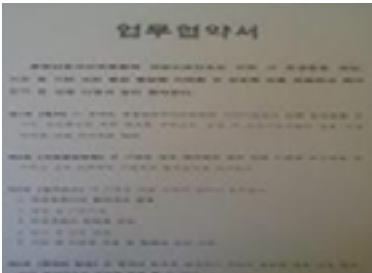
04. 추진성과

- 서산시는 2007년부터 한의학허브보건소로 선정된 후 현재까지 한의학 남성건강증진 프로그램 운영으로 전립선질환 조기발견 및 치료로 남성의 자존심 회복과 삶의 질 향상에 기여
- 성과는 공중보건한의사의 전립선 암표지자 검사(PSA)결과에 따라 사상체질별 접근으로 전립선 건강관리법과 생활습관, 한의약 식이, 전립선 보조제(오림산) 처방과 교육으로 피드백을 주었고, 비뇨기과 전문 공중보건의사의 자문과 협진으로 대상자들의 이해를 도왔고 참여자 교육 이수율은 96%였고 만족도는 100%였다.
- 남성건강교실 참여자 모두 공공보건정보시스템(PHIS) 한의학공공보건사업 프로그램에 등록하여 대상자들의 교육 현황과 건강검진 정보, 추후 관리하였고, 지역사회 민간 의료기관과 MOU 협력체계 구축으로 기관간 역할 분담 및 파트너쉽 형성
- 사상 체질교실은 양방에서 다루지 않는 인체의 오묘함을 다루고 현대의학에서 밝혀내지 못하는 부분을 한의학적으로는 접근하였으며 기공체조와 마인드 힐링명상을 함께 운영하여 사업에 호응도를 배가 시키고 신체 뿐 아니라 정신건강까지 아우르는 계기마련
- 통합건강증진사업과 연계로 금연, 절주, 운동, 영양교육으로 자가 건강생활 실천 능력 배양

5. 관련자료



지역사회 모니터링 환류



업무협약서



한방남성교실 운영 계획



비뇨기과 전문의 전립선 교육



남성건강 교실 기공체조



한방남성교실 운영 계획



남성건강 교실(보도자료)



전립선 암표지자(PSA) 검사



남성건강 교실 운영(보도자료)



금연, 절주, 영양, 구강연계 교육



전립선에 도움을 주는 약 처방



현수막



한방갱년기
예방교실

옥천군 보건소
육혜수

01. 추진배경

지역현황

옥천군 인구 현황 (2014년 1월 단위: 명)				
구 분	전체인구수	여성인구수	45세~64세 여성인구수	65세이상 여성인구수
2014년	52,767	26,227 (49.7%)	8,271 (15.7%)	7,293 (13.8%)

자료원 : 옥천군청 인구현황조사

보건소 만성질환자 등록률 현황 (2014년 1월 단위: 명)					
구 분	평생의사 진단경험률(%)	30세 이상 인구	30세이상 추정환자수	보건소등록 환자수	옥천군 등록관리율(%)
고혈압	28.8	39,022	11,238	9,416	83.7
당뇨병	9.9		3,863	3,416	88.4
이상지질혈증	15.6		6,087	2,588	42.5

자료원 : 옥천군 지역사회건강통계, 보건소내부자료

성인(19세 이상)의 정신건강 현황 (단위 : %)					
영역	세부지표	옥천군		충북	
		2012년	2013년	2012년	2013년
정신건강	스트레스인지율	27.0	27.7	29.1	28.9
	우울감 경험률	4.1	4.7	5.1	6.9

자료원 : 옥천군 지역사회건강통계(2012년~2013년) 조율



한의학 건강증진사업 현황

사업 대상	지역사회통합 건강증진사업명	한의학건강증진사업 세부사업명
성인 노인	장수옥천을 위한 건강관리사업	- 행복한 100세누리(경로당중심): 한방교육(일회성) - 건강한 일터만들기(사업장): 한방교육(일회성) - 한의학건강증진사업 중풍예방교실 및 갱년기예방교실 골관절계질환 예방 및 관리 경로당중심 한방이동진료
아동 청소년	미래의희망청소년 건강관리사업	- 건강한 꿈나무 만들기(초등학교) 방과 후 교실운영(성장체조교실) 지역아동센터 (성장체조교실) - 더 큰 세상을 위해 점프점프(중,고) 비만예방교실, 생리통교실
장애인	곰두리 건강증진	- 한방재활 진료
임산부 영유아	건강플러스 & 행복더하기	-미래건강 한방육아교실 -한방건강체조교실(유치원)

사업선정배경

'13년 한의학건강 증진사업운영자체 평가개선사항

질환자별 차별성 있는 프로그램 부족으로 참여율 저조하여 다양한 프로그램 확대 필요

'14년 한의학 건강증진사업선정

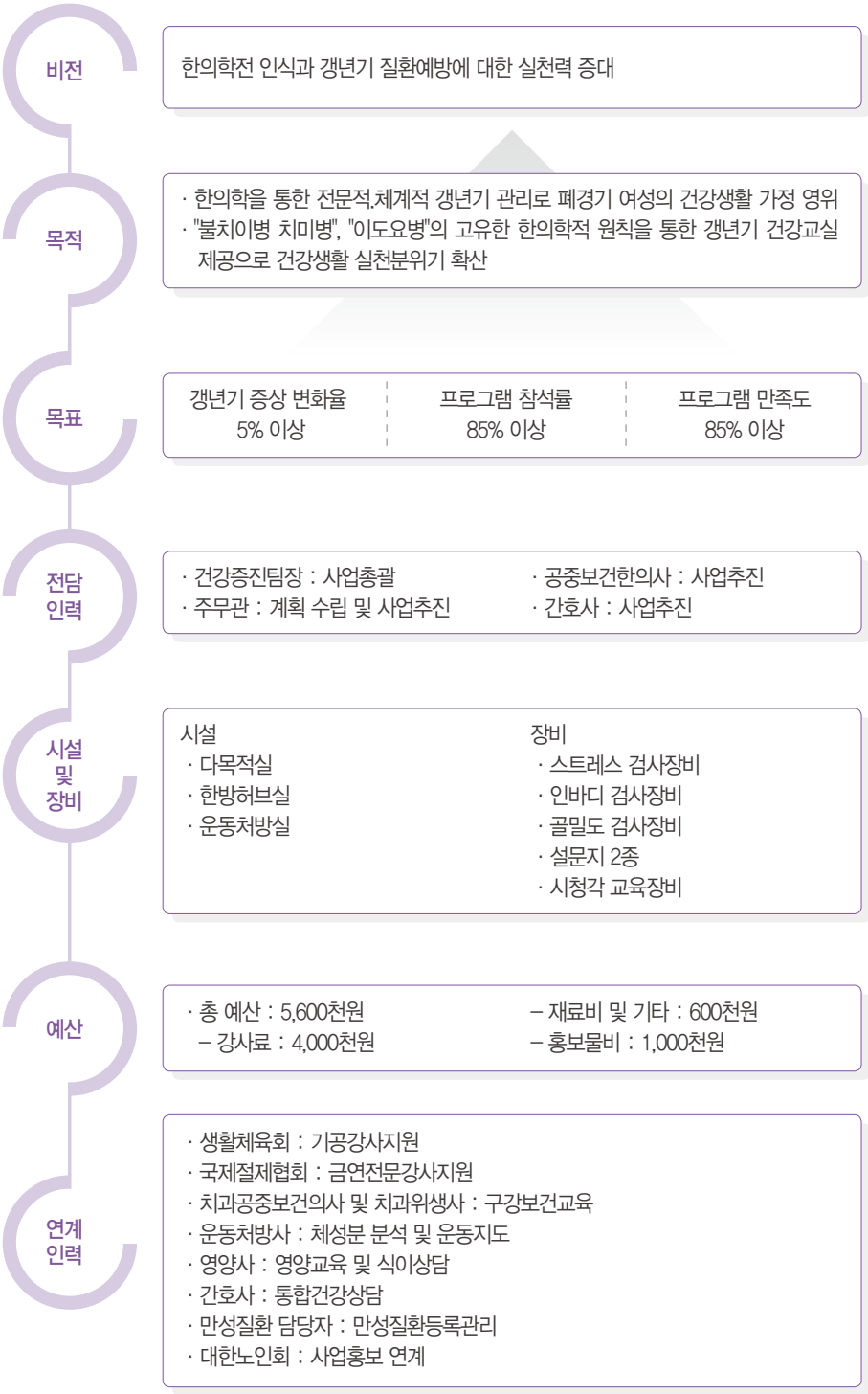
통합건강증진사업계획 수립 시 지역현황 분석 및 TF팀, 전직원 설문등으로 "장수 옥천을 위한 건강관리사업(성인,노인)"이 1순위 선정. 세부사업 중 "한의학건강증진사업" 포함

13년 지역사회건강조사 결과 양호한 주관적 건강수준 인지율이 34.5%로 총복 43.8%에 비해 낮았으며, 성별로 남자 38.6%, 여자 30.4%로 유의한 차이가 있고 스트레스, 우울증상 경험률 높음

고혈압,당뇨,고지혈증 질환자중 폐경기여성으로 대상자선정

사업 모니터링 및 주민요구도 반영, 중년기여성프로그램으로 한의학적 접근으로 "갱년기건강교실" 운영 계획

02. 수행체계



03. 추진내용

사업기간

- 1차(기본과정): 2014. 3. ~ 6. (매주 화,목 13:30~14:30)
- 2차(심화과정): 2014. 7 ~ 11. 27 (매주 화,목 13:30~14:30)

사업기간

```

graph LR
    A[기본과정  
(50명)] --> B[심화과정  
(50명)]
    B --> C[1차 수료자 연계 운영]
    B --> D[참여 희망자]
  
```

기본과정 (50명)

- 갱년기 증상이 있는 30대 이상 지역주민
- 고혈압, 고혈당, 고지혈증, 비만 등의 대사증후군 중 1가지 이상 질환 보유자
- * 보건소 프로그램 기준 참여가 없는 자 우선 선정

심화과정 (50명)

- 1차 수료자 연계 운영
- 참여 희망자

사업방법

- 1차기본과정 ⇒ 중간평가 ⇒ 2차 심화과정

1차 (기본과정)	주2회/24회 운영	기공체조	한방양생교육 및 지역사회통합건강 증진사업연계 건강생활실천교육
중간평가			갱년기증상 변화율사업 모니터링
2차 (심화과정)	주2회/24회 운영	기공체조 + 경침뇌파진동운동	

사업내용

- QSCC II (사상체질분류) 설문지 작성
- 기공체조, 경침뇌파진동운동 실시 사전 · 후 검사를 통해 관리
- 체질별 교육과 진단을 통한 갱년기예방 일대일 상담 및 투약
- 골밀도, 스트레스 측정 및 행복지수 설문 등 기초 검사
- 우울증 예방을 위한 건강행태 개선 교육
- 갱년기예방을 위한 생활요법에 대한 교육 및 홍보물 배부
- 타 통합건강증진사업과 연계 추진

회차	프로그램 내용			비고
	1차 기본과정		2차 심화과정	
	이론 교육	기공체조 (24회차)	기공체조 + 경침뇌파진동운동 (24회차)	
1회차	사전설문조사 (사전설문, 사상체질 설문)	○	○	
2~4회차	사상체질 교육	○	○	
6회차	금연, 절주 교육	○	○	
8회차	올바른 구강관리교육	○	○	
10회차	올바른 운동을 통한 건강관리	○	○	
12회차	저염식을 위한 간보기	○	○	
14회차	명상요법	○	○	
16회차	미술치료	○	○	
17~18회차	한방식이 교육	○	○	
19~23회차	한방양생교육	○	○	
24회차	평가(사후설문, 만족도)	○	○	

사업평가

- 참여율 : 참여자의 참석률 평가(설문지)
- 갱년기 증상 개선 및 만족도 조사 실시

04. 추진성과

추진실적

구분	기공체조	기공체조 + 경침뇌파진동운동	한방양생교육 및 통합건강증진사업연계교육
1차 (기본과정)	주2회/24회		8회
2차 (심화과정)		주2회/32회	3회



추진성과

목표	성과	비고
갱년기 증상 변화율 5%이상	갱년기 증상 변화율 16.9 % 개선	달성
프로그램 참석률 85% 이상	참석률 92%	달성
프로그램 만족율 85% 이상	만족율 98%	달성

구분	프로그램 전	프로그램 후	비고
스트레스검사결과 개선자수(검사)	20명	13명	감소
옥스포드행복지수(설문)	4.1점	4.8점	증가
골밀도검사(검사)	48명	48명	유지
체질별 주관적 건강인지율(설문)	17명	32명	증가
건강행태개선(10개항목)	7점	8점	개선

향후 개선사항

잘된점

타사업간 업무연계성이 높음
전문강사 참여로 신뢰도 높음
교구(경침) 배부로 지속적 관리가 좋음
조편성 운영으로 참여율이 높음
우수참여자 및 개선자에 대한 시상

미흡한점

참여자 연령 분포가 다양하지 못함(평균연령 67.3세)

개선사항

연령대가 낮은 갱년기여성 확대 운영
교구(경침)활용 프로그램 지속적 운영
자조모임으로 활성화 추진

5. 관련자료



체질별 상담 및 투약



인바디검사(INBody230)



스트레스검사(SA-300P)



경침뇌파진동운동



기공체조



보도자료(단체장 격려보도 등 8회)



중년여성 정신건강 관리사업

창녕군 보건소
성외점

01. 추진배경

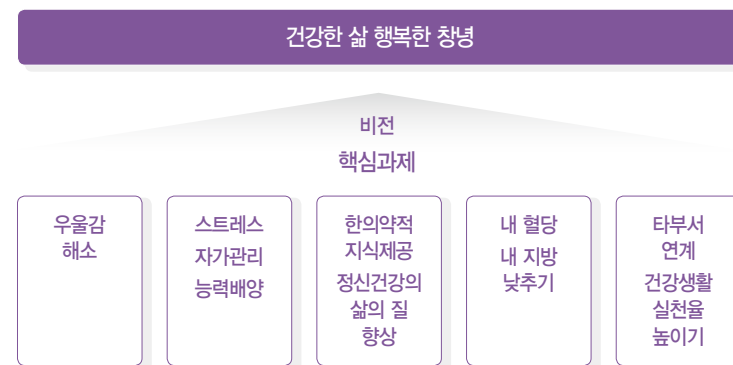
- 창녕군 중년여성 건강관리 실태(2013년 지역사회 건강통계자료 참고)
 - 스트레스 인지율 : 27.6%(경남도 전체 23.1%)
 - 우울감 경험률 : 2.1%(경남도 전체 3.9%)

성별 : 여자(28.4%) 연령 : 40대(27.7%), 50대(26.5%)

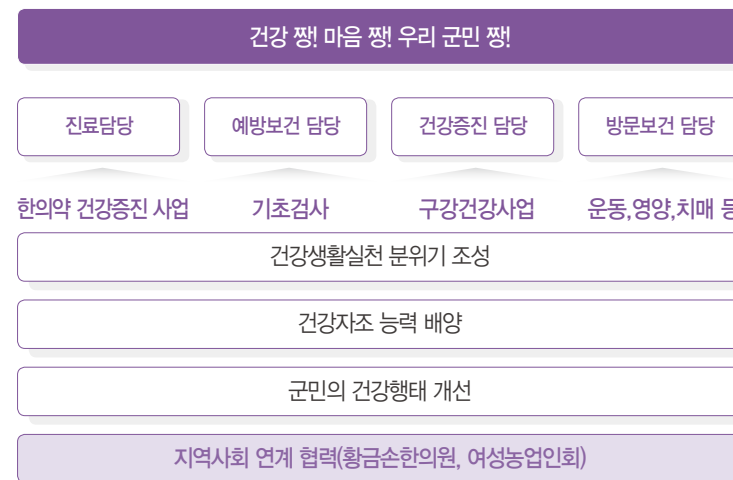
- 우리 군 40~60대 중년여성을 대상으로 갱년기 중년여성이 받는 스트레스가 높아 정신건강관리 프로그램 운영이 절실히 요구됨
⇒ 중년여성의 스트레스 해소와 우울증 감소로 행복한 삶 향상 기여

02. 수행체계

- 사업의 비전과 목표



협력체계 구성



협력 부서별 역할

협력기관·단체	주요역할	비고
보건소	- 사업총괄 : 프로그램 계획 강사섭외(지원) - 현수막 및 홍보물 배부 - 인터넷 홈페이지 개첨 및 홍보 - 보건교육(기초검사, 운동, 금연, 절주, 영양교육, 뜸 등) - 사업 전 자기 형태알기 설문 조사 - 각종 검사(혈압, 혈당, 체성분 검사 등)	
읍면사무소 보건지소 보건진료소	- 사업대상 인원 발굴 등 - 보건소 협조 및 지원 - 주민 홍보	
황금손한의원	- 한의약 자문 등	
여성농업인회	- 주민홍보 및 대상자 선정 등	

03. 추진내용

한약과 함께하는 8주간의 행복한 여행

- 사업기간 : 2014. 2. 19(수) ~ 4. 9(수), 매주 수요일 14:00~16:00
- 장소 : 창녕읍사무소 3층 회의실
- 참여대상 : 군내 중년여성(40~60대) 1회당 35명
- 운영인력 : 한의사, 운동처방사 등 13명
- 주요사업내용

주차	교육내용	교육방법	비고
1주	- 혈압, 당뇨, 고지혈증, 간기능검사, 체지방분석 등	기초검사	한의사
2주	- 건강박수, 스트레칭 - 스트레스 질환교육 및 명상(뜸)	교구활용 건강체조	운동처방사 한의사
3주	- 건강박수, 스트레칭 - 사상체질별 생활습관, 올바른 식습관 교육(식이, 영양) - 미각테스트 및 명상(뜸)	교구활용 강의실습	운동처방사 한의사 영양상담사
4주	- 건강박수, 스트레칭 - 냅킨아트 만들기	교구활용 실습	운동처방사 외부강사
5주	- 체조, 스트레칭 - 의사소통(나를 찾아서) - 명상(뜸)	교구활용 강의	운동처방사 내부강사, 한의사
6주	- 건강박수, 스트레칭 - 의사소통(행복한 삶을 위하여) - 명상(뜸)	"	"
7주	- 건강박수, 스트레칭 - 웃음치료의 의미 및 실천	"	운동처방사 강사,한의사
8주	- 혈압, 당뇨, 고지혈증, 간기능검사, 체지방분석 등 - 만족도 설문조사	기초검사	한의사 전문인력



기초검사



운동



웃음치료 교육

한의학과 함께하는 아름다운 동행

- 사업기간 : 2014. 9. 16(화) ~ 10. 7(화), 매주 화요일 14:00~16:00
- 장소 : 창녕군보건소 2층 다목적홀
- 참여대상 : 군내 중년여성(40~60대) 1회당 30명
- 운영인력 : 한의사, 운동처방사 등 6명
- 주요사업내용

주차	교육내용	교육방법	비고
1주	- 혈압, 당뇨, 고지혈증, 간기능검사, 체지방분석 등 - 기혈순환을 돕는 안마요법 - 명상(뜸), 체조 및 스트레칭	기초검사 체험학습 교구활용	한의사 전문인력 운동처방사
2주	- 정신건강관리 및 구강건강관리 교육(치주병 등) - 명상(뜸), 체조 및 스트레칭	강의 교구활용	정신과전문의 치과의사 운동처방사
3주	- 스트레스 관리법(웃음치료 등) - 명상(뜸), 체조 및 스트레칭	강의 교구활용	외부강사 운동처방사
4주	- 스트레스 관리 - 한방적 우울감 스트레스 관리 - 기초검사, 설문작성 및 수료식	강의 기초검사	정신과전문의 한의사 전문인력



기혈순환 경락요법 교육



운동



스트레스 관리법 교육

업무담당별 역할

구분	담당역할	비고
한의사	교육자료개발, 정신건강에 대한 지식평가, 변화과정 모니터링대상자 교육 훈련 및 상담, 사업수행평가 등	
프로그램운영자	프로그램 운영 계획 수립 및 수행, 사업연계 등 제반 행정업무	
정신전문간호사	교육자료 개발 및 준비, 교육 및 상담, 관리, 교육생 통계분석 등	
만성질환담당자	혈압/혈당 측정 및 상담 · 관리	
영양사	체지방측정분석 및 영양상담, 미각테스트	
운동처방사	체조 및 스트레칭	
임상병리사	고지혈증/간기능 검사 및 상담	
외부강사	교육자료준비 및 수행(넵킨아트, 웃음치료)	
기타	프로그램 운영 보조	

04. 추진성과

「한의학과 함께하는 8주간의 행복한 여행」 운영실적 : 8회 240명

- 교육 만족도(31명) : 매우만족(64.5%), 만족(32.3%), 보통(3.2%)
- 계속 참여도(31명) : 적극참여(80.6%), 참여(19.4%)
- 프로그램 참여군과 비참여군의 결과(기초검사)

(평균±표준편차)

구 분		사전		사후	
		평균(M)	표준편차(sd)	평균(M)	표준편차(sd)
비만도	참여군	24.29	2.55	24.17	2.64
	비참여군	22.40	2.32	22.56	2.46
체지방	참여군	20.42	5.40	20.14	5.38
	비참여군	17.38	4.64	17.62	4.71
고지혈	참여군	213.52	63.93	193.48	29.36
	비참여군	216.59	52.10	207.81	30.54
GOT	참여군	23.90	5.95	23.45	6.18
	비참여군	29.13	10.21	28.72	8.21
GPT	참여군	23.35	8.72	21.58	7.89
	비참여군	24.66	15.55	25.28	13.53

5. 관련자료

언론 보도자료

한의학으로 중년여성 정신건강 관리

창녕보건소, 주1회 프로그램 운영
생리적 변화·스트레스 상담 치료

창녕군보건소(소장 이종학)는 40~60세 중년 여성을 대상으로 하반기에 '한의학'과 함께하는 아름다운 동행'이라는 프로그램으로 지난 10월부터 매주 화요일 4주간 스트레스 해소와 정신건강 관리를 위한 특수시책을 운영한다.

이번 프로그램은 중년 여성들의 생리적 변화와 스트레스 등 건강문제를 한의약적으로 접근해 상담하고 문제점을 하나하나 풀어가는 방식으로, 심리상담, 심리치료, 상담사실 등으로 운영된다.

김영희 기자



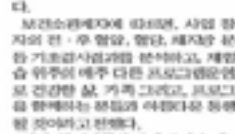
경남신문(9. 18)

창녕군보건소 '한의학과 아름다운 동행' 운영 40~60세 중년 여성 대상 정신건강 프로그램

창녕군보건소(소장 이종학)는 40~60세 중년 여성을 대상으로 하반기에 '한의학과 함께하는 아름다운 동행'이라는 프로그램으로 지난 10월부터 매주 화요일 4주간 스트레스 해소와 정신건강 관리를 위한 특수시책을 운영한다.

이번 프로그램은 중년 여성들의 생리적 변화와 스트레스 등 건강문제를 한의약적으로 접근해 상담하고 문제점을 하나하나 풀어가는 방식으로, 심리상담, 심리치료, 상담사실 등으로 운영된다.

김영희 기자



경남도민신문(9. 18)

한의학과 함께하는 아름다운 동행

창녕군보건소, 스트레스 해소 프로그램 운영

창녕군보건소는 40~60세 중년 여성을 대상으로 하반기에 '한의학과 함께하는 아름다운 동행'이라는 프로그램으로 지난 10월부터 매주 화요일 4주간 스트레스 해소와 정신건강 관리를 위한 특수시책을 운영한다.

이번 프로그램은 중년 여성들의 생리적 변화와 스트레스 등 건강문제를 한의약적으로 접근해 상담하고 문제점을 하나하나 풀어가는 방식으로, 심리상담, 심리치료, 상담사실 등으로 운영된다.

김영희 기자



한남일보(9. 22)

한의학과 함께 '8주간의 행복한 여행'

창녕군보건소, 주1회 프로그램 운영

창녕군보건소는 40~60세 중년 여성을 대상으로 하반기에 '한의학과 함께하는 아름다운 동행'이라는 프로그램으로 지난 10월부터 매주 화요일 4주간 스트레스 해소와 정신건강 관리를 위한 특수시책을 운영한다.

이번 프로그램은 중년 여성들의 생리적 변화와 스트레스 등 건강문제를 한의약적으로 접근해 상담하고 문제점을 하나하나 풀어가는 방식으로, 심리상담, 심리치료, 상담사실 등으로 운영된다.

김영희 기자



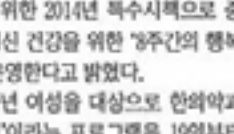
서울일보(2. 21)

창녕군보건소 '8주간의 행복한 여행' 운영

창녕군보건소는 40~60세 중년 여성을 대상으로 하반기에 '한의학과 함께하는 아름다운 동행'이라는 프로그램으로 지난 10월부터 매주 화요일 4주간 스트레스 해소와 정신건강 관리를 위한 특수시책을 운영한다.

이번 프로그램은 중년 여성들의 생리적 변화와 스트레스 등 건강문제를 한의약적으로 접근해 상담하고 문제점을 하나하나 풀어가는 방식으로, 심리상담, 심리치료, 상담사실 등으로 운영된다.

김영희 기자



경남도민일보(2. 20)

창녕군보건소, "한의학과 함께하는 '8주간 행복한 여행'"

창녕군보건소는 40~60세 중년 여성을 대상으로 하반기에 '한의학과 함께하는 아름다운 동행'이라는 프로그램으로 지난 10월부터 매주 화요일 4주간 스트레스 해소와 정신건강 관리를 위한 특수시책을 운영한다.

이번 프로그램은 중년 여성들의 생리적 변화와 스트레스 등 건강문제를 한의약적으로 접근해 상담하고 문제점을 하나하나 풀어가는 방식으로, 심리상담, 심리치료, 상담사실 등으로 운영된다.

김영희 기자



창원일보(2. 21)



“라인댄스와 함께하는” 한방비만 관리교실

진해 보건소
백군자

01. 추진배경

만성질환 사망률

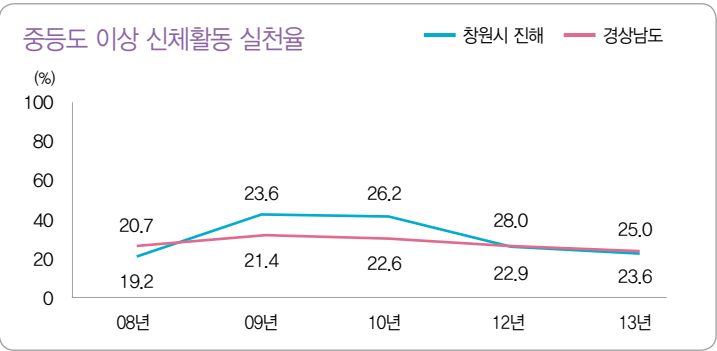
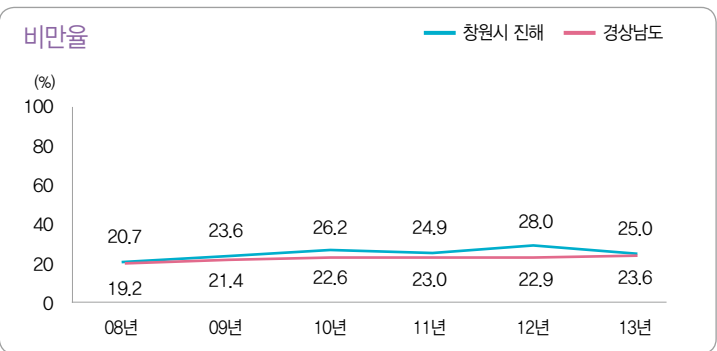
	2007	2008	2009	2010	2011	2012
암	137.5	139.5	140.5	144.4	142.8	146.5
당뇨병	22.9	20.7	19.6	20.7	21.5	23
고혈압성 질환	11.0	9.6	9.6	9.6	10.1	10.4
심장질환	43.6	43.4	45.1	46.8	49.8	52.5
뇌혈관 질환	59.6	56.5	52.0	53.2	50.7	51.1
천식	4.1	3.8	3.3	3.4	3.0	3.4
간질환	14.9	14.5	13.8	13.8	13.5	13.5

암을 제외한 질환 들 중 심뇌혈관질환으로 인한 사망률이 점점 증가하는 추세를 보임

심뇌혈관질환 위험요인

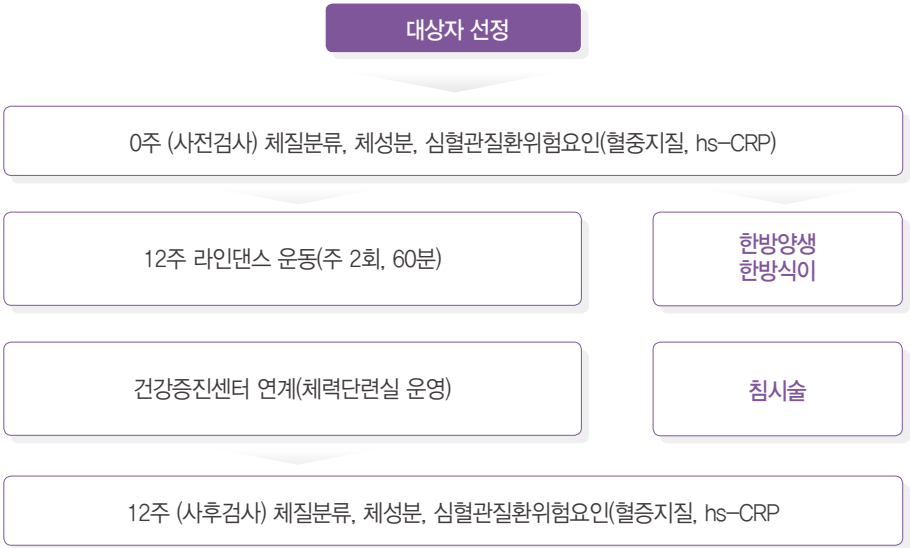
- 고정위험요인 : 성별, 연령, 가족력 등
- 변동위험요인 : 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 흡연, 비만 등
 - 비만은 심뇌혈관질환의 위험요인임과 동시에 고혈압, 당뇨병, 고지혈증과 같은 변동위험요인의 위험인자에도 속함

지역사회 비만을 및 중등도 이상 신체활동 실천율 추이





02. 수행체계



사업목적

지역주민의 정상체중유지 및 신체 대사작용 증진을 통하여 심혈관질환을 예방하고 관리하고자 함

사업대상

- 비만관리에 관심있는 지역주민
- 운동참여에 제한이 되는 심혈관질환이나 근골격계 질환이 없는 자
- PAR-Q(Physical Activity Readiness Questionnaire)를 사용하여 건강상태를 파악하고 질문에 1개 이상 “예”라고 대답한 경우는 의사와의 상담을 통하여 참여여부 결정

사업방법 : 주 2회(월, 수) 12주 프로그램 운영(총 24회)

사업내용

- 사상체질분류 및 사전·사후 검사(비만지표, 심혈관질환위험인자, 주관적 건강수준)
- 체질에 따른 한방양생, 한방식이 교육
- 비만개선을 위한 침시술
- 비만개선을 위한 중재프로그램(라인댄스) 제공

라인댄스 내용

	Exercise		Intensity(%)	Duration(week)
1~12주	Warm-up (10min)	prime time Stretching exercises		1~12
	Main exercise (40min)	①when I need you easy ②ABBAcadabar ③Rio	50~60% HRmax	1~4 (①-③*2)
		④Love Repeats ⑤1-2-3-4 ⑥Choo Choo Cha Boogie	60~70% HRmax	5~8 (①-⑥*1)
		①when I need you easy ②ABBAcadabar ③Rio ④Love Repeats ⑤1-2-3-4 ⑥Choo Choo Cha Boogie	70~80% HRmax	9~12 (①-⑥*2)
	Cool-down (10min)	Stretching exercise, Lying leg swinging, Relaxation		1~12

04. 추진성과

비만지표

분류	체중	체질량지수	체지방률
사전	59.5	24.5	32.3
사후	56.3	24.6	28.9
변화정도	0.53%	-	1.05%

심혈관질환위험인자

분류	TC	TG	HDL-C	LDL-C	hs-CRP
사전	203	120	54.6	129	0.8
사후	191	113	57.4	118	0.8
변화정도	0.59%	0.58%	0.51%	0.85%	-

주관적 건강수준(자기기입식)

분류	규칙적인 운동	규칙적인 식습관
사전	53.1	38.7
사후	74	70.2
변화정도	39.3%	81.3%



- 생리적 지표에서는 소폭 향상되었으나 주관적 건강수준에서 규칙적 운동/규칙적 식습관에 대한 점수의 변화율은 큰폭으로 향상됨. 운동의 지속성 및 생활습관 변화의 측면에서 긍정적인 결과로 사료됨
- 특히 노인에 있어서는 3~4kg의 체중감량만으로도 심혈관질환에 긍정적인 영향을 미침
- 지속적인 운동을 위한 흥미와 동기부여 측면의 중요성을 고려하여 현재 중장년층에서 큰 인기를 끌고 있는 라인댄스를 적용함으로써 탈락율을 낮추고 지속적 운동에 대한 동기를 부여함
- 사상체질에 따른 한방양생교육 및 한방식이, 침시술 등 체계적인 한방적 관리 적용
- 대상자 선정시 적절한 도구를 사용함으로써 프로그램 참여에 적절하지 못한 대상자의 참여를 미리 제한하여 안전한 프로그램 운영이 될 수 있도록 함



한방양생 및 식이 교육(동의대 한의학과 교수)



침시술(공중보건한의사)



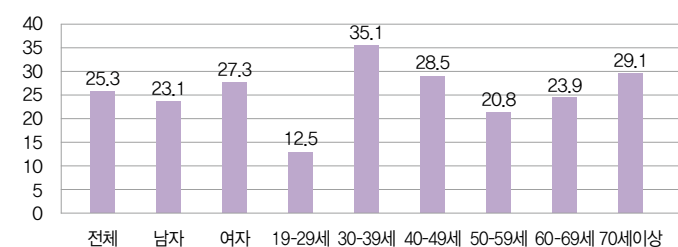
여성갱년기 탈출 건강 증진사업

하동군 보건소
하명숙

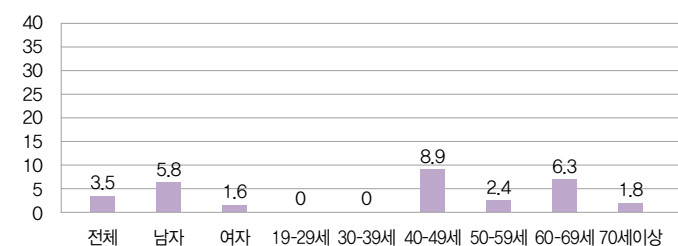
01. 추진배경

- 하동군의 경우 전형적인 농촌지역으로 여성들이 남성들에 비하여 스트레스인자율이 상대적으로 높아 여성 갱년기 질환 예방관리가 필요
- 상대적으로 스트레스로 인한 정신상담율은 여성이 남성보다 낮아 여성을 위한 프로그램 운영이 필요
- 우울감 경험율에서 여성이 남성보다 높고 30~60세의 비율이 높아 인생의 1/3을 차지하는 갱년기 이후의 삶에 대한 관심이 높아지고 있어 몸의 활동량을 늘려 건강을 유지하고 갱년기 예방교실을 통해 지속적인 건강 관리가 필요

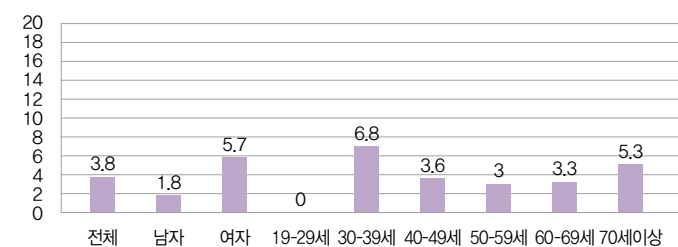
자살 생각율



스트레스로 인한 정신상담율



우울감 경험율



※ 참고자료 : 2013년 하동군 지역사회건강 통계



02. 수행체계



03. 추진내용

사업목표

- 사업 참여 이수율 100%이상 달성
- 힘든 나 : 기대가치가 높은 삶
- 즐거운 나 : 만족하는 즐거운 일터
- 행복한 나 : 나를 좋아하는 가족
- 건강인식 및 행태변화 10%이상 향상

사업내용

- 사업안내, 사전설문, 대상자의 객관적, 주관적, 건강문제 파악, 기본검사 사상체질 진단 및 분석/분류 갱년기예방 교육 한의학적 관점으로 보는 갱년기와 한방양생, 갱년기 이로운식이 요법, 통합건강증진사업 교육 및 홍보
- 기공체조, 요가, 힐링체조, 공체조, 줄 지압스트레칭, 라인댄스, 아령체조 포크댄스, 웃음치료, 레크레이션, 음악치료 등
- 천연화장품 만들기 등
- 수료식, 사후설문, 사후검사, 만족도조사, 평가 등

사업계획

- 한의학 건강증진사업 대상자 수요조사 : 2014. 1. 20~7월
- 한의학 건강증진사업 대상자 선정 : 2014. 2~7월
- 한의학 건강증진사업 대상자 홍보 : 2014. 2~7월
- 한의학 갱년기 예방교실 운영 : 2014. 2. 12~9. 30
- 4개소/실인원 175명/년인원 2,100명

사업대상

- 갱년기 증상을 가지고 있거나 갱년기에 관심이 있는 주민
- 대상 : 40세 ~ 60세 갱년기 면역기능 관리군
- 한의학 갱년기 예방교실 운영 : 2014. 2. 12~9. 30
- 4개소/12주/실인원 175명/년인원 2,100명

04. 추진성과

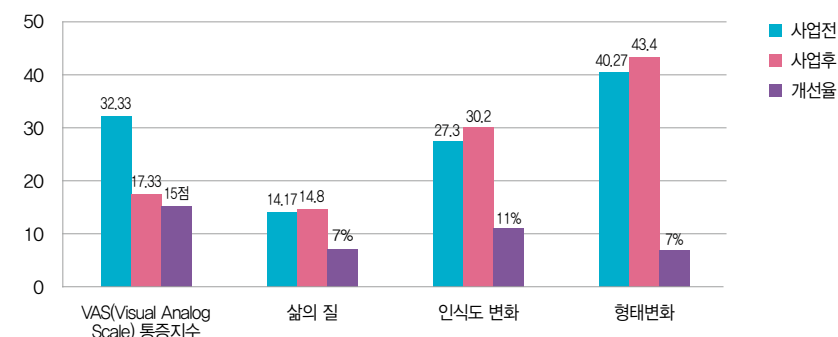
주요성과

- 갱년기는 전환기 특유의 변화가 많이 발생 한다는 사실을 사전에 이해하고 육체적, 정신적으로 여유롭게 받아 들여 차후의 노년기를 원만하게 헤쳐 나갈 수 있다는 호감함
- 인생의 2막이라 불리는 갱년기를 대비하여 미리 준비를 한다면 갱년기가 찾아와도 부작용이 나 휴유증 없이 건강하게 보낼 수 있다는 자신감

성공요인

- 갱년기 프로그램의 대상이 자영업이나 직장인 여성들에게 적합한 프로그램으로 삶의 질 건강인식도, 건강행태변화, 평가를 반영하였으며 바쁜 현대인들을 위해 저녁 프로그램을 운영 함으로 참여율 및 만족도 증가, 건강행태 개선도 증가
※ 참여인원 : 2013년 120명, 2014년 175명
- 사업효과 달성을 넘어 지역사회 홍보 메세지 일원화로 군민건강증진 및 인지도 향상
- 갱년기로 인한 스트레스를 털어버리고 즐겁고 행복한 삶을 즐길 수 있는 당당한 여성으로 전진

설문조사 현황



5. 관련자료

한의학 교육



건강증진사업(공,접시,아령,체조)



천연화장품



건강증진사업(댄스)



보도자료





한의학건강증진사업 노인

01. 이팔청춘 관절교실(전남 강진군)
02. 心身和平스트레스 교실 운영(충남 공주시)
03. 경로당순회 진료 및 중풍 예방교실(전북 김제시)
04. 한방 골관절 질환 예방 교실(경남 김해시)
05. 한의학물리요법 건강삼보(三補) 놀리기 in 부안
(전북 부안)
06. 생생관절통! 한방(韓方)에 해결하기(경기도 수원)
07. 한방진료와 함께하는 해피브레인 교실 운영
(경북 안동시)
08. 한방 배뇨장애(전립선, 요실금) 예방교실
(충북 음성군)
- 9-1. 한의학 경도인지 장애 관리 프로그램(경기도 의정부시)
- 9-2. 한의학 대사증후군 관리 프로그램
(경기도 의정부시)
10. 한의학 중풍예방교실(전남 장성군)
11. 한의학 골관절질환 관리(전북 진안군)
12. 취약계층 건강지킴이 사업(경북 포항시)
13. 3.6.5. 건강100세 대사질환관리 프로그램
(전남 함평군)

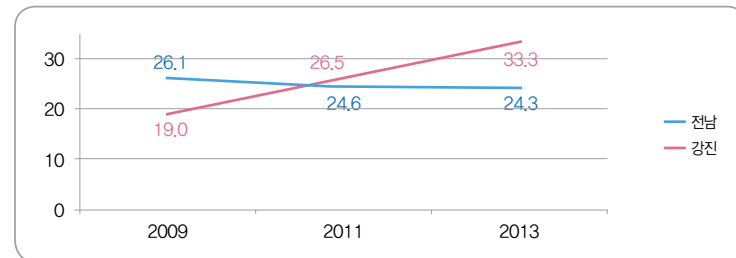
01

이팔청춘 관절교실

강진군 보건소
오 솔

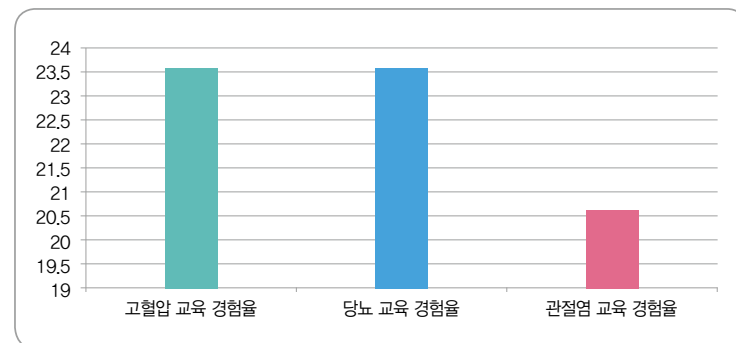
01. 추진배경

관절염 평생의사 진단율 33.3%(지역사회건강조사 2013)



의사에게 관절염을 진단받은 사람의 수가 전남은 감소하는 반면 강진군은 증가하고 있어 관절염 예방이 시급함.

관절염 교육 경험률 20.6%(지역사회건강조사 2013)



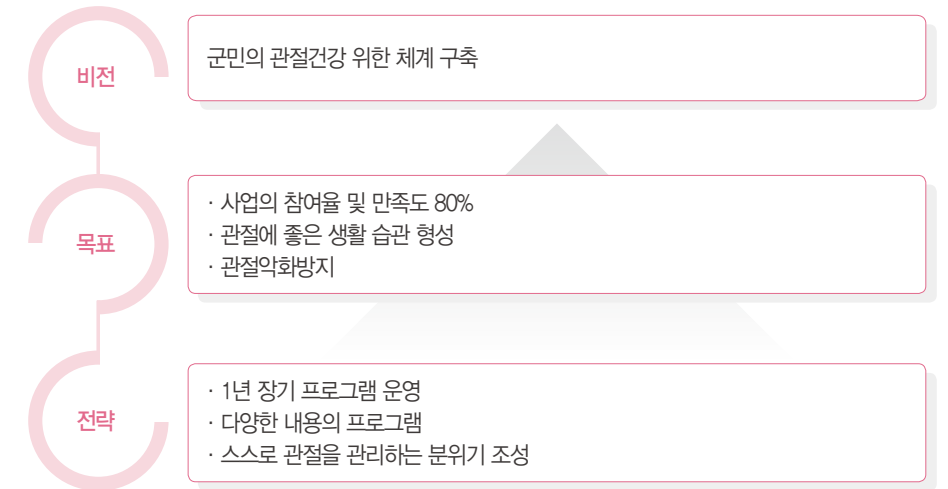
관절염 교육 경험률이 다른 질병 교육 경험률보다 현저히 낮음. 관절염 교육을 확대할 필요가 있음.

보건소 진료환자 중 53.1% 관절 관련 질환 호소

순번	질환별	내원환자수
1	기타 연조직 장애	3,953
2	본태성(일차성)고혈압	2,558
3	인슐린-비의존 당뇨병	588
4	급성 비인두염[감기]	432
5	기타 관절장애	297
6	등통증	204
7	치은염 및 치주질환	160
8	두드러기	150
9	지질단백질대사장애 및 기타 지질증	113
10	기타 관절염	76

보건소 내원환자 질병통계에 관절염을 호소하는 환자가 과반수 이상을 차지함. 관절염 발(유)병률을 관리하기 위한 대책이 필요함.

02. 수행체계



03. 추진내용

목표

- 관절염 예방을 위한 올바른 생활습관 등 교육하여 질병의 악화 방지
- 관절염의 발병원인을 인지시켜 발병률 완화
- 운동 및 건강생활 실천율을 높여 지역사회의 건강한 분위기 조성

추진개요

- 기간 2014. 4. ~ 2014. 11. (8개월): 작년대비 장기로 프로그램 운영(3개월→8개월)

대상자모집

- 유동인구 많은 구역 현수막 게시
- 신문보도 및 홈페이지 게시
- 노인시설(복지회관 및 노인학교 등) 벽보 부착

내용

- 대상자 등록 및 설문조사
- 사상체질검사 및 체질별 건강관리소개
- 기초검진 및 1:1건강상담, 한약처방 (신바로), 침술요법(MPS TP점 및 아시혈 위주 치료) 등(월 1회)
- 건강체조(건강생활 실천) 및 명상, 기공체조 등
- 관절염 예방 한방 조리교실 운영
- 낙상예방교육(재활의료서비스사업 연계) 및 관절보호 심리치료(정신보건사업 연계)
- 노르딕 워킹 스틱 이용한 건강걷기 동호회 운영(매일)
- 만족도 조사 등

운영반

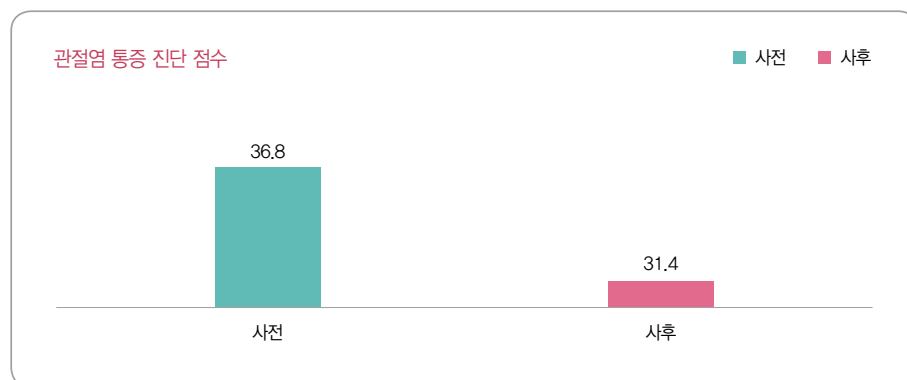
- 통합건강증진팀 6명(담당, 공중보건한의사, 간호사2, 영양사, 운동처방사)
- 외부강사 2명(운동강사, 교육강사)



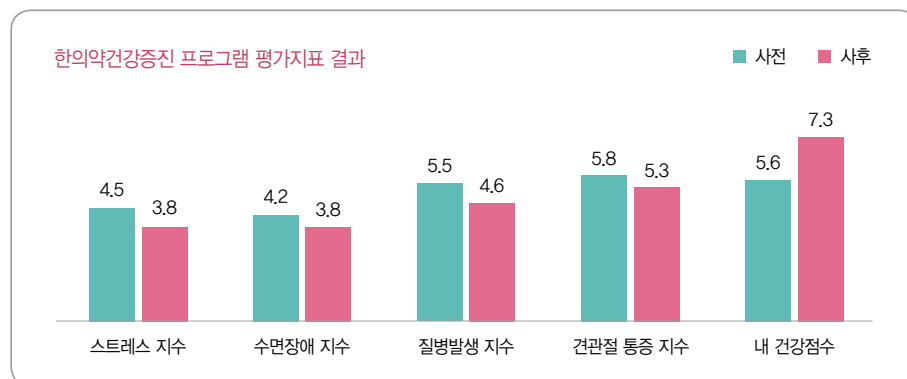
04. 추진성과

주요성과

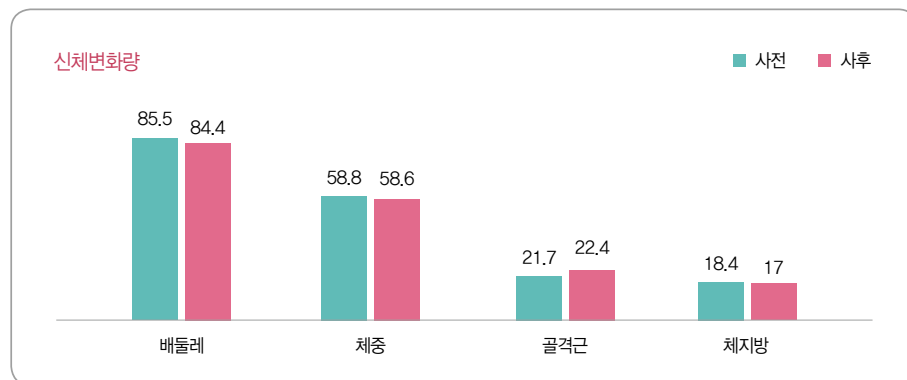
- 만족도 100%
- 관절염 통증 진단 5.4 감소(36.8→31.4)



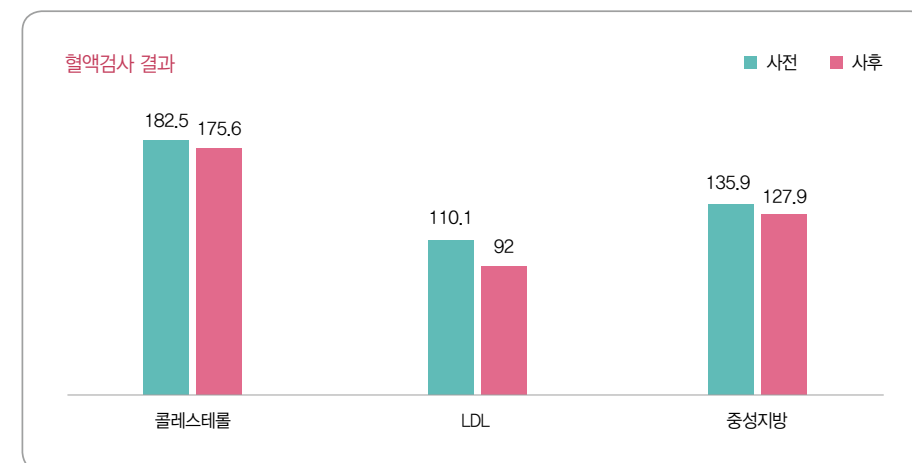
• 한의약건강증진 프로그램 평가지표



• 신체변화량



• 혈액검사 결과



성공요인

- 재활치료실 이용 재활치료 동호회 운영(재활의료서비스사업 연계)
- 노르딕 워킹 스틱 활용한 걷기 동호회 운영
- 방송취재 2회, 지역신문 심층취재 1회로 인해 프로그램 대상자 자부심
- 참여율 낮은 농번기철 “걸으며 내 동네 소개하기” 프로그램 운영으로 걷기운동 유도

05. 관련자료

대상자 모집



현수막 게시 홈페이지 게시 노인시설 벽보 부착

프로그램 운영



사전 신체계측 사상체질별 건강관리법 교육 한방진료



낙상예방 및 관절관리교육 관절보호 운동 조리교실

기타



방송촬영 걷기 동호회 재활치료 동호회 운영



心身和平
스트레스
교실 운영

공주시 보건소
이한언

01. 추진배경

지자체의 주요 건강 현황 및 우수사업 선정 배경

- 고령화 사회 진입에 따른 만성·퇴행성 질환 증가 등 질병구조의 변화로 한의약에 대한 관심 증대에도 불구하고 한의약 공공보건의료서비스 기반 취약
※2013년 말 공주시 인구 116,369명, 65세 이상 22,474명으로 전체 19.3% 차지
- 특히, 한방 의료에 대한 의료취약계층(독거노인, 장애인, 기초생활수급자 등)의 접근성이 떨어짐에 따라 한의약 공공성 강화 필요성 대두

'13년 지역사회건강조사 주요지표 결과

- 스트레스 인지율은 2013년 25.8%로 2012년 25.3%에 비해 0.5% 증가하였고, 2011년 30.1%에 비해 4.3% 감소함.
- 우울감 경험률은 2013년 2.5%로 2012년 비해 0.7% 감소하였고, 충남 6.0%에 비해 3.5% 낮은 수준임.

2013년 지역사회건강조사 통계지표 결과표 표준화율								(단위: %)	
영역	산출지표	충남			공주				
		'11	'12	'13	'11	'12	'13		
흡연	현재흡연율	26.0	24.2	23.7	25.0	23.6	22.4		
	남자현재흡연율	48.4	45.5	44.9	46.9	44.6	43.5		
음주	월간 음주율	57.3	55.4	56.5	55.5	54.5	56.4		
	고위험 음주율	19.1	15.1	17.5	23.5	11.0	18.8		
운동 및 비만	걷기 실천율	35.4	38.8	34.3	48.6	34.8	37.7		
	비만율	24.0	25.3	25.4	24.6	21.7	23.9		
질병 이환	고혈압 평생의사진단율	20.2	20.8	21.0	20.1	16.4	22.4		
	당뇨병 평생의사진단율	7.7	7.9	7.8	7.7	7.6	8.0		
	관절염 평생의사진단율	24.6	22.8	23.7	25.0	24.6	24.5		
정신 건강	스트레스 인지율	29.1	30.3	29.3	30.1	25.3	25.8		
	우울감 경험률	4.7	5.3	6.0	6.5	3.2	2.5		
삶의 질	주관적 건강수준 인지율	48.1	46.5	45.9	54.4	51.8	46.0		

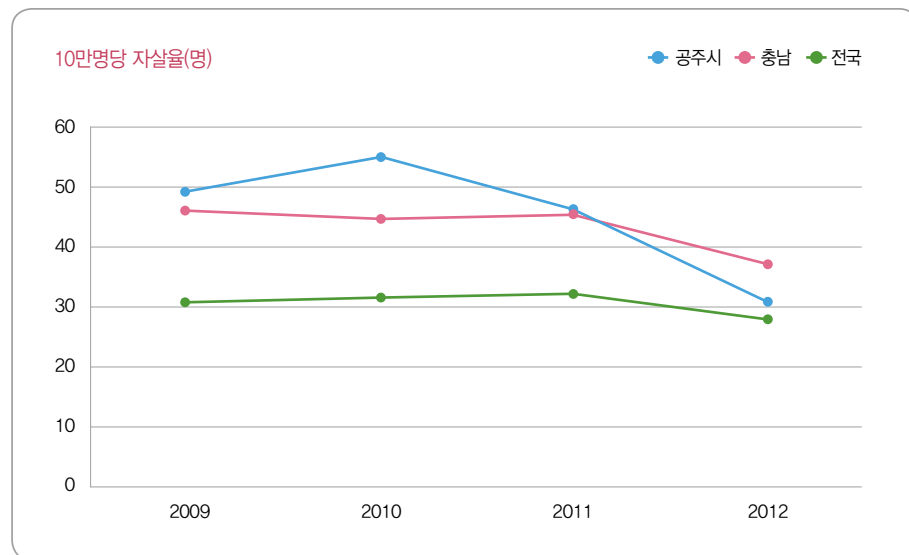


인구 십만명당 자살률 추이(2012년 인구 10만명당 자살률 기준)

- 우리나라의 자살사망률은 인구 10만명당 28.1명으로 OECD국가(평균 13.2명)중 가장 높고, 충청남도의 자살사망률은 37.2명으로 세종특별자치시(41.6명), 강원도(38.3명)에 이어 전국 3위의 자살률을 보임
- 우리시의 자살사망률은 30.7명으로 지난해 46.0명에서 15.3명(33.3%) 줄었으나 전국 평균(28.1명)보다 여전히 높은 자살사망률을 보임.
- 2012년 공주시 자살율은 인구 십만명당 30명으로 충남(37명) 보다는 낮고, 전국(28명) 보다는 높은 수준임.

(단위: 인구 십만명당, 명)

시별	2009	2010	2011	2012
공주시	48.9	54.8	46.0	30.7
충남	45.8	44.6	44.9	37.2
전국	31.0	31.2	31.7	28.1



※인구십만명당 자살률 추이, 자료원: 국가통계포털

'13년도와 비교하여 '14년도에 달라진 점

- HRV 검사가 도입으로 객관적인 스트레스 검사와 사전·사후 결과의 객관성 확보
- 참여자 호응 유도를 위한 체험 위주 및 다양한 프로그램 운영(기공체조 횡수를 줄이고, 아로마 손 마사지와 종이공예, 구강건강관리 및 잇솔질 교습 등 삽입)

02. 수행체계

사업의 운영체계



비전 및 목표

- 사전·사후 기초검사(삶의 질, 스트레스지수 등) 변화율을 5%이상 높인다.
- 프로그램 참여율을 80%이상 되게 한다.
- 참석자의 프로그램 만족도를 80점 이상 되게 한다.

회 차	일 시		장 소	세부내용	운 영
1회	3. 31	매주 월요일 10:00 ~ 12:00	보건소 Hub 건강 교육실	· 사전 스트레스 진단검사 및 상담 · 삶의 질, 인식도 변화, 건강행태 등 · 사전조사 및 건강측정(혈압, 혈당) · 근력강화를 위한 세라밴드 스트레칭	한의학건강관리팀 (공중보건한의사 김제창) 만성관리팀 운동처방사(조유나)
2회	4. 07			· 어르신 영양관리 교육 · 스트레스 해소 기공체조	건강증진팀영양사(박혜진) 국선도원장(백종인)
3회	4. 14			· 한의학 진료 및 상담 · 치매, 우울증 검사	공중보건한의사(김제창) 치매관리팀
4회	4. 21			· 스트레스 해소 기공체조 · 구강건강관리 및 칫솔질교습법	국선도원장(백종인) 구강관리팀(양정윤)
5회	4. 28			· 스트레스 해소 기공체조 · 식이요법 교육	국선도원장(백종인) 충남대학교수(서윤석)
6회	5. 12			· 사상체질교육 및 상담	공주시한의사회
7회	5. 19			· 티슈케이스 작품 만들기 (종이접기공예)	풀잎문화센터원장 (김현정)
8회	5. 26			· 스트레스관리 및 대처요령 교육 · 심신안정을 위한 한약재료 이용 향주머니 만들기	공주대 간호학교수 (박연숙) 한의학건강관리팀
9회	6. 02			· 스트레스 해소 웃음치료	소통놀이연구소장 (최명식)
10회	6. 09			· 대사증후군 예방관리 교육	공주대 간호학교수 (조순자)
11회	6. 16			· 아로마테라피 손 마사지	공주대 간호학과 (이혜경)
12회	6. 23			· 사후 스트레스 진단검사 및 상담 · 객관적 평가 및 만족도 조사 · 사후 건강측정(당뇨, 고혈압)	한의학건강관리팀 (공중보건한의사 김제창) 만성관리팀



04. 추진성과

목표달성도 및 주요성과 교육 참석 결과

참석자	12회	11회	10회	9회 미만	비고
54명	17(31.5%)	30(55.5%)	7(13%)		

→ 프로그램 참석자 93.2%로 80%이상 달성

객관적 평가 변화율(사전 · 후)

	삶의 질			인식도 변화			행태 변화		
	전	후	변화(%)	전	후	변화(%)	전	후	변화(%)
보건소	12	14	16.6	16	19	18.7	37	41	11

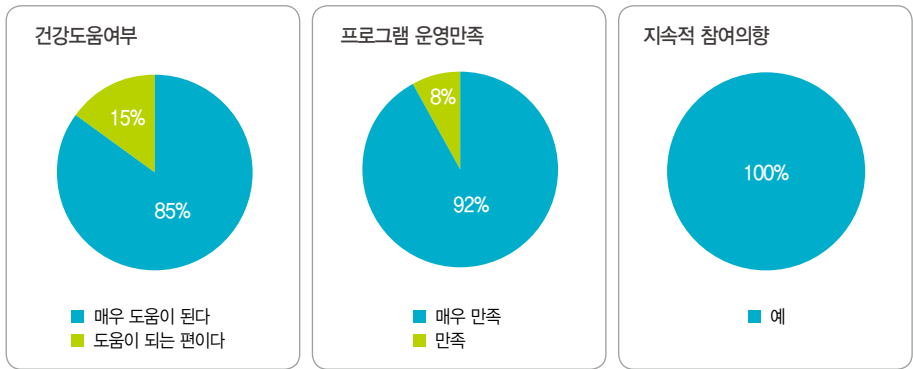
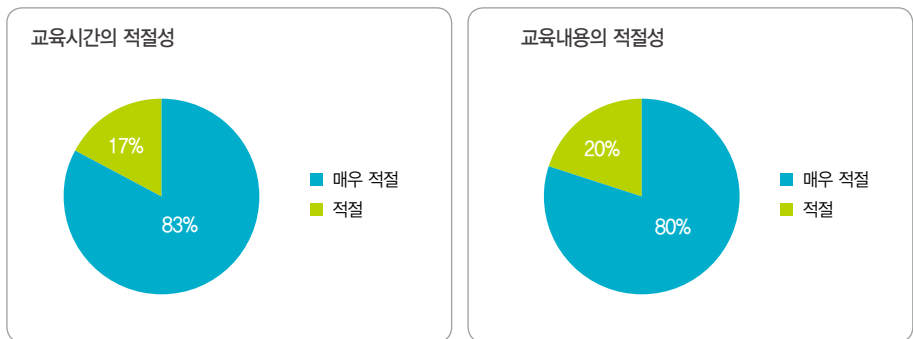
→ 변화율 5%이상 달성

만족도

조 사 항 목	배점	점수	사업별 득점 결과				
			매우만족 (20점)	만족 (15점)	보통 (10점)	불만 (5점)	매우불만 (0점)
1. 교육시간은 적절했습니까?	20	19.5	18.1	1.4			
2. 교육내용이 적절했습니까?	20	19.2	17.4	1.8			
3. 건강에 도움이 된다고 생각하십니까?	20	19.4	18.3	1.1			
4. 이번교육에 전반적으로 만족하십니까?	20	19.8	18.9	0.9			
5. 다시 참여하실 의사가 있으십니까?	20	20	20				
득 점	100	97.9	92.7	5.2			

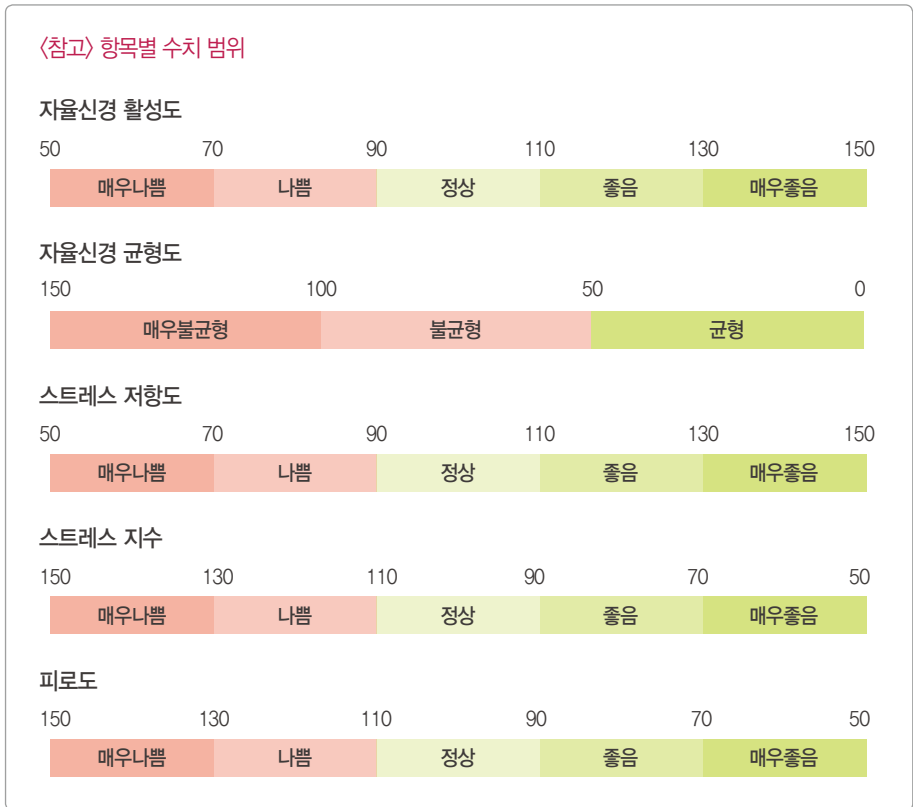
→ 만족도 점수가 97.9점으로 80점 이상 목표 달성

만족도 조사항목별



HRV 검사 변화

	사전	사후	변화율(%)
자율신경 활성화도 평균	86.6	88.7	2.4
자율신경 균형도 평균	70.8	43.7	-38.2
스트레스 저항도 평균	88.8	92	3.6
스트레스 지수 평균	111.3	103.3	-7.2
피로도 평균	108.1	111.1	2.7



교육 참석 결과

	사전	사후	변화율(%)
혈압 평균	135/80	125/82	-7.1/2.5
혈당 평균	127	125	-1.6
BMI 평균	23.7	23.4	-1.3

성공요인

- 지역사회 기관·단체와의 업무협약으로 전문가의 자문 및 프로그램 운영 시 교육 협조 등 효율적인 운영 체계 마련
- 홍보물품 제공으로 출석률 높음(두피마사지기, 한지시트지, 세라밴드, 한방소화제, 한방파스, 부직포 가방, 무릎 보호대, 티슈케이스, 한약 향주머니 등)
- 참여자 대부분이 고 연령층으로 전신 통증으로 인해 우울감을 호소하는 대상자가 많았는데 한의사 강의 및 한의약진료를 병행하여 만족도가 높았음.
- 대상자들이 직접 참여하고 체험 할 수 있는 프로그램(기공체조, 한약 향주머니 만들기, 손마사지, 종이접기공예, 세라밴드 스트레칭)으로 구성되어 참석률이 높았음.

05. 관련자료



사전 건강측정(혈압, 당뇨)



식이요법교육



기공체조 이론 및 실제



세라밴드 스트레칭



스트레스 해소 기공체조



스트레스 해소 기공체조



한방향첩 만들기



한방진료 및 상담



영양교육



종이접기 작품만들기



사상체질교육



대사증후군 예방관리



스트레스관리 및 대처요령



아로마테라피 손마사지



행복한 노년을 위한 구강관리



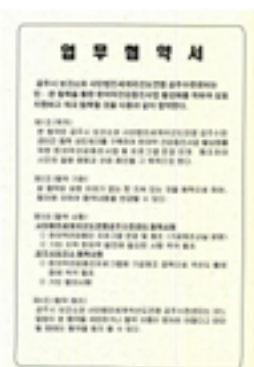
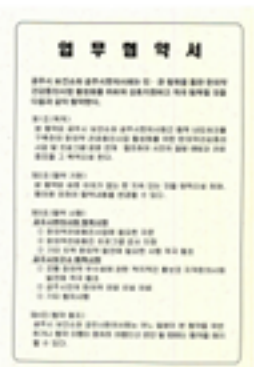
스트레스해소 웃음치료



사후건강측정 및 만족도조사



스트레스진단기를 이용한 진단검사



경로당순회 진료 및 중풍 예방교실

김제시 보건소
홍인숙

01. 추진배경

먼저 김제시 보건소는 한의약간강증진사업으로 경로당순회 한방진료 및 한방 중풍예방교실, 경로당 기공체조교실, 골관절계질환예방 및 관리교실, 행복한 갱년기보내기 관리교실, 육아교실 한방허브건강증진실 등을 운영하고 있으며 그중에서 경로당순회 한방진료 및 한방중풍예방교실, 경로당 기공체조교실을 소개하고자 합니다.

지자체의 주요 건강 현황 및 우수사업 선정 배경

호남평야 중심지인 지평선의 고장 김제시의 전체면적은 545.19km²로 전라북도 면적의 6.8%를 차지 하고 있으며 행정 구역은 1개 읍, 14개면, 4개동으로 이루어져 있으며 중소도시형 도·농복합 지역으로 전주-익산-군산과 익산-김제-정읍을 연결하는 T자형 벨트의 중앙부에 위치하며 보건소는 동 지역에 위치하여 보건사업 수행이 용이한 편이며 인구현황은 다음과 같다

김제시 인구: 91,218명 / 2013년기준(남자 45,207명, 여자 45,207명(50.44%)

- 노인인구: 23,593명(남 9,157명(20.3%), 여14,436명(31.4%)
- 독거노인: 6,387명(28.6%) 남978명(11.4%), 여5,409명(39.3%)
- 청·장년인구의 감소로 인해 노인인구비율이 2000년 15.2%에서 2013년 25.9%로 최근 10년동안 10.7%p 증가, 전국 및 전북의 노인인구보다 증가 속도가 빠르다.
- 2006년 이미 노인인구 비율 20%를 넘은 초고령 김제시 남성노인 20.3%, 여성노인 31.4%로 여성이 11.1%p 더 높으며 독거노인 또한 여성이 남성보다 27.9%p 더 높은 것으로 나타났다.

김제시 고혈압 환자 27,555명(유병률 41.0%) 추계

2013년 김제시의 30세 이상 고혈압 평생의사진단 경험률은 29.9%로 전북 24.6%에 비해 높은 수준으로, 지역사회건강조사 결과를 활용하여 추계한 고혈압 환자는 20,162명이지만, 국민건강 영양조사 결과를 추계한 고혈압 환자는 27,555명으로 이는 김제시 30세 이상 성인의 41.0%가 고혈압 환자인 것으로 추정할 수 있다. (2013년 지역사회건강조사, 2012년 국민건강영양조사, 질병관리본부)

· 김제시 당뇨병 환자 9,468명(유병률 14.1%) 추계

김제시의 30세 이상 당뇨병 평생의사진단 경험률은 11.0%로 전북 8.9%에 비해 높은 수준으로 지역사회건강조사 결과를 활용하여 추계한 당뇨병 환자는 7,469명이지만, 국민건강영양조사결과를 추계한 당뇨병 환자는 9,468명으로 이는 김제시 30세 이상 성인의 14.1%가 당뇨병 환자인 것으로 추정할 수 있다. (2013년 지역사회건강조사, 2012년 국민건강영양조사, 질병관리본부)



- 스트레스 인지율, 우울감 경험률, 자살 사고 경험률이 모두 높은 수준(2009~2013년 지역사회건강조사, 질병관리본부)

김제시의 스트레스 인지율은 27.5%로 전북에 비해 약간 높고 남여가 비슷한 수준이며, 5년 평균 스트레스 인지율은 전북 시·군 중 4번째 순위로 김제시의 우울감 경험률은 9.1%로 전북에 비해 높은 수준으로 여성의 경험률이 조금 더 높으며, 5년 평균 우울감 경험률은 전북 시·군 중 가장 높다. 김제시의 자살 사고 경험률은 17.1%로 전북 시·군 중 가장 높고 전북의 약 두 배에 해당하며 여성의 자살 사고 경험률이 훨씬 높은 수준으로 예방을 위한 관리 프로그램이 필요할 것으로 보인다.

- 낮은 정신상담률 및 높은 자살시도율(2013년 지역사회건강조사, 질병관리본부)

김제시의 스트레스, 우울증상 및 자살생각으로 인한 정신상담률은 각각 6.1%, 14.8% 및 5.7%로 전북에 비해 비슷하거나 낮은 수준으로 특히 김제시의 자살시도율이 1.2%로 상대적으로 높은 것을 고려하면 자살을 생각해 본 적이 있는 사람들의 정신 상담률이 매우 낮은 수준

- 50세 이상 여성 10명 중 4명 이상이 골다공증 환자로 추정(2013년 지역사회건강조사, 질병관리본부)

김제시 50세 이상 골다공증 평생 의사진단 경험률 21.0%, 여성의 경험률 34.9%로 전북에 비해 높은 수준.²⁾ 경험률은 골밀도를 직접 측정하지 않은 지역사회건강조사의 설문조사 결과이므로 직접 골밀도를 측정한 국민건강영양조사의 연령별 유병률을 적용하여 환자수를 추계하면 김제시에 10,501명(유병률 42.4%)의 여성 골다공증 환자가 있는 것으로 추정.³⁾ 향후 고령화 추이를 고려하면 골다공증 여성환자의 수 및 비율이 빠르게 증가할 것으로 보인다.

- 50세 이상 여성 10명 중 4명이 관절염 환자, 치료와 관리 미흡

김제시 50세 이상 관절염(골관절염 및 류마티스관절염) 평생 의사진단 경험률 25.3%, 여성의 경험률 39.7%로 전북에 비해 높은 수준. 향후 고령화 추이를 고려하면 관절염 여성환자의 수 및 비율이 빠르게 증가할 것으로 본다. (2013년 지역사회건강조사, 질병관리본부)

이에 따라 관절염에 대한 적절한 의학적 치료를 통한 통증 경감 및 합병증 예방, 다양한 서비스 제공 및 예방관리 프로그램이 필요하다

'13년도와 비교하여 '14년도에 달라진 점

한의학건강증진사업을 2013년도에는 단독으로 추진을 하였다면, 2014년도에는 통합으로 추진하여 사업의 효율성을 한층 높였다. 그러나 2014년도에는 공중보건한의사가 감소하여 사업 추진에 많은 어려움 있었으며 보건지소에도 1명이 2개지역을 격일로 근무하기 때문에 사업추진에는 전혀 도움이 되지 못하였다.

02. 수행체계

사업의 운영체계(사업 모형)

	프로그램 수행 단계	프로그램 수행 방법
1	대상자 모집	보건지소, 보건진료소를 통하여 대상 경로당 선정
2	건강문제 평가	대상자의 객관적, 주관적 건강문제를 상담·파악하여 프로그램 참여를 통해 개선되어야 할 문제를 선택하고 개인별 관리카드를 작성.
3	체질분석/분류	대상들의 사상체질진단지를 통하여 분류, 이를 개인별 관리카드 작성
4	한방진료 및 상담	대상자의 증상별로 만성질환자 및 골관절계 질환자 한방진료 및 상담 (침, 테이핑, 전자뜸, 투약 등)
5	중풍예방교육	중풍예방교실을 통하여 합병증을 예방하고 건강한 일상생활 영위도모
6	기공체조 교육 및 실천	대상자의 건강문제 개선과 운동능력 향상을 위한 실천
7	건강한 생활습관개선	대상자의 건강문제별 개선을 위한 한의약 양생 (생활습관, 운동, 식이, 마음가짐 등)
8	건강문제 개선 평가 및 사업평가	대상자의 객관적, 주관적 건강문제 평가시에 작성한 개인별 관리카드를 활용하여 그 개선정도와 만족도 조사를 통하여 평가

의료취약지역이라고 할 만큼 김제시는 주관적 건강수준 인지율이 27.8%(2013. 지역사회건강조사, 질병관리본부)로 전북에서도 최하위권에 해당하며 고혈압을 가진 인구비율이 매우 높으며 당뇨병을 가진 인구 또한 계속 증가하는 추이를 가지고 있는 만큼 현재 김제시의 중요한 건강문제로 향후 중풍예방 교육 등 건강수준 향상을 위한 지역사회의 관심이 매우 필요함을 느낀다.

현재 김제시의 고령화 추이를 바라볼 때 관절염이나 골다공증 또한 우울감 경험률 및 자살생각 경험률이 타 시군보다 높으며 특히 여성 자살 생각률이 훨씬 높은 만큼 이로 인한 일상생활의 어려움 증가와 삶의 질 저하가 우려되는 부분으로 예방을 위한 관리프로그램이 필요하다.

따라서 의료취약계층(노인·장애인·음·면지역 및 저소득층 등) 및 골관절질환, 고혈압, 당뇨 등 만성질환 문제를 파악하여 개인에게 적합한 한방진료 및 건강증진 프로그램을 통하여 일상생활 능력 향상을 도모 하고자 한의약보건의로 서비스 제공과 함께 중풍예방교실을 통하여 중풍에 대한 이해도를 높이고 구체적인 중풍예방법을 교육 지역주민 스스로 중풍 예방에 대한 실천력 증대와 노인구강건강관리 및 정신건강 프로그램 제공으로 건강한 삶의 질을 높이고자 함이다.



주차/요일	월	화	수	목	금	비고
1주차		기초검진(혈압, 혈당, 콜레스테롤)골밀도측정				
		건강문제평가 및 상담, 개인별 관리카드 작성				
2주차	보	침치료, 투약				
		설문지를 통하여 대상자들의 체질분석 및 골다공증 예방 교육				
3주차	건	이침, 투약				
	소	정신보건센터 연계 교육(우울척도 검사 및 상담, 교육)				
4주차		테이핑, 투약				
		중풍예방교육 (중풍에 대한 인식 및 개념)				
5주차		이침, 파스 배부, 투약				
	사	중풍예방교육(중풍의 위험요인 및 전조증상)				
6주차		테이핑, 투약				
		중풍예방을 위한 고혈압, 당뇨, 고지혈증 관리 교육				
7주차	업	침치료, 투약				
		중풍예방관리 교육 및 정신보건(노인자살예방교육 및 상담)				
8주차		이침, 투약				
	추	치매바로알기 치매예방교육				
9주차		테이핑, 투약				
		중풍예방 생활습관 및 중풍자가진단 측정				
10주차	진	침치료, 투약				
		건강한 생활습관 개선 교육(식이, 운동, 환절기 건강 지키기)				
11주차		이침, 파스배부, 투약				
		구강보건교육연계, 임플란트관련				
12주차		침치료, 투약				
		사업평가(만족도 조사)				

03. 추진내용

사업 목적

- 지역주민에 대한 포괄적인 보건의로 서비스 제공을 통하여 지역사회 한의약공공보건사업 활성화와 한의약보건의로 접근성 향상으로 지역주민의 건강을 증진시키고 삶의 질 향상 도모
- 보건소 중심의 지역사회 한의약공공보건사업 실시를 통한 중풍, 치매, 골관절계 질환 등 만성·퇴행성질환 예방 및 관리서비스 제공으로 지역주민 건강증진 도모
- 의료취약계층(노인, 장애인, 농어촌주민 등)에게 다양한 한의약 건강증진프로그램을 제공하여 지역주민의 한의약보건의로서비스에 대한 수요를 충족시키고자 함

사업 대상 이동수단이 어려운 읍·면 경로당 이용 주민

사업 방법 연2회(상반기, 하반기) 주 1회 방문 12주 프로그램 운영

사업의 주요내용

- 기초검진(혈압, 당뇨, 콜레스테롤), 골밀도측정 등
- 개인별 사상체질진단지를 통하여 체질분류 및 건강교육
- 한방진료(골관절계질환 등 만성퇴행성 질환)
- 침, 관절테이핑, 전자뜸, 한방엑스산제 투약 병행 실시
- 골밀도 측정 결과에 따른 골다공증 예방교육
- 중풍예방을 위한 고혈압, 당뇨, 고지혈증 관리 교육
- 중풍의 위험요인 및 중풍의 전조증상에 대한 인식 고취
- 중풍발생시 응급조치법 및 중풍의 예후
- 한의약 양생법 교육 및 실천 지도(생활습관, 운동, 식이, 마음가짐 등)
- 운동능력실천을 위한 기공 체조
- 정신보건연계: K-GDS, CES-D우울척도검사 및 상담, 교육
- 치매바로알기 및 중풍 자가진단 측정
- 구강보건사업연계: 노인구강건강관리
- 사업평가: 만족도 조사

[illegible]



건강문제 상담 및 기초진단(혈압, 콜레스테롤, 혈당, 골밀도 측정)



한방진료(이침치료 및 무연전자뜸)



중풍예방교실: 중풍예방의 위험요인 및 전조증상 등 예방법 교육



중풍예방교실: 치매바로알기



경로당순회 한방진료(침 치료 및 테이핑)



중풍예방교실: 구강건강관리, 올바른 양치 교육 및 불소도포



중풍예방교실: 노인자살 예방교육 및 상담



중풍예방교실: 한방양생법 지도 및 건강상담



중풍예방교실: 우울척도 검사 및 상담



경로당 순회 가공체조



고혈압을 가진 인구비율이 매우 큰 만큼 고혈압은 현재 김제시의 중요한 건강문제이자 향후 큰 건강부담으로 작용할 것으로 예측 우리나라 전체적으로 당뇨병을 가진 인구비율이 계속 증가하는 추이를 고려할 때, 당뇨병은 향후 큰 건강부담으로 작용할 것으로 예측



한방 골관절 질환 예방 교실

김해시 보건소
송연진

01. 추진배경

- 전체 의료기관 상위 10상병 조사표에 따르면 명시된 다발성 신체부위의 탈구, 염좌 및 긴장은 6위, 보건기관 상위 10 상병 구성비에 의한 관절장애는 4위로 높게 나타남(국민건강보험공단 통계연보, 2012)
- 2013지역사회 건강조사 주요지표 통계에 의하면 관절염 평생 의사진단 경험율이 경상남도 18.5%, 전국20.5% 인데 비하여 김해는 11.3%로 낮은 편임
⇒ 골관절염 관리에 대한 인식 저조
- 김해시의 관절염 진료 일수는 386,307일, 진료비 지출은 18,722,547(천원)로 경남 타 도시에 비해 관절염 질병 문제가 가장 높게 나타남 (2013 지역별 의료이용 통계)
- 골관절 질환에 대한 사업의 필요성 대두

02. 수행체계

사업목적

- 골관절 질환에 대한 다양한 내용의 한의학적 접근을 활용, 골관절 질환에 대한 지역 주민의 이해도를 높임
- 지역 주민 스스로 자신의 건강을 지키고 관리하도록 적극적으로 지원, 향후 골관절과 관련된 질병을 선제적으로 예방함으로써 지역 주민의 건강한 삶 도모

사업목표



03. 추진내용

기간 연 2회/12주/주 2회 실시(하반기 사업 진행 중)

장소 김해시 보건소 3층 보건교육실, 장유건강지원센터 3층 세미나실

대상 관절의 통증이 있거나 관절염의 과거력이 있는 지역주민과 골관절 질환 예방 및 관리에 관심이 많은 지역 주민 약 40명

내용

- 체중, 체지방량, 근육량, 골격근량 등 BMI 측정 비교
- 정밀한 사상체질 진단 시스템을 통한 체질별 건강관리
- 근력 및 유연성 향상을 위한 한방 기공 운동 매주 실시
- 관절 건강유지 및 증진을 위해 한의학 강좌를 통한 올바른 정보 제공
- 물리치료가 말하는 낙상 예방 교육 운동
- 관절에 이로운 한의약 식이요법
- 관절 통증 완화와 혈액 순환에 좋은 발 마사지법, 지압법
- 한의약적 양생법 교육(생활습관, 호흡 및 이완을 통한 스트레스 관리)
- 함께 걷기 운동, 올바른 걷기 방법 지도
- 댄스치료 및 홈 스트레칭
- 스트레스 완화를 위한 웃음치료 교실

04. 추진성과

가. 실적 및 이수율

- 실적
- 보건소: 24회 28명/541명
- 장유건강지원센터: 24회 20명/429명

- 이수율: 총 48명 참여하고 43명 이수하여 이수율 89.5% 달성

구 분	보건소		장유건강지원센터		이수율(%)
	참여	이수	신청	이수	
명	28	25	20	18	89.5

나. 사상체질검사 분류

구 분	계	태양인	소양인	태음인	소음인	비고
명	43	0	9	21	13	



다. 검사결과

설문지 조사 결과

구 분		평균값	보건소	장유
VAS (통증평가)	전	48.6	55.6	41.6
	후	31.9	41.2	22.7
	변화치	16.7(34.3% ↓)		
삶의 질	전	12.5	12.4	12.6
	후	13.2	13.1	13.2
	변화치	0.7(5.6% ↑)		
인지도	전	16.7	16.1	17.4
	후	18.7	18.3	19.1
	변화치	2(11.9% ↑)		
행태변화	전	34	32.1	36
	후	36.6	35.2	38
	변화치	2.6(7.6% ↑)		
걷기실천율 (주3회 30분이상)	전	10	12	8
	후	15	18	12
	변화치	5(11.6% ↑)		

설문지 조사 결과 해석

조사 결과	분석
· 전반적인 통증척도 측정 조사 - (사업 시행 전) 48.6 점 - (사업 시행 후) 31.9 점 → 사업시행 전/후, 본인들의 통증정도가 크게 감소(34.3% 감소)	※ 매주 1회씩 이론 수업 후 골관절 예방에 좋은 기공운동을 시행한 것이 많은 도움이 된 것으로 보임.
· 스스로가 느끼는 삶의 질 변화 정도 - (사업 시행 전) 12.5 점 - (사업 시행 후) 13.2 점 → 사업시행 전/후, 삶의 질이 좋은 방향으로 변화(5.6% 향상)	※ 지역 주민들이 직접 참여하고 적극적으로 활동함으로써 삶의 질이 높아지는 등 긍정적인 효과 제고
· 인지도 조사 - (사업 시행 전) 16.7 점 - (사업 시행 후) 18.7 점 · 행태변화 조사 - (사업 시행 전) 34 점 - (사업 시행 후) 36.6 점 → 사업시행 전/후, 인지도 및 행태변화 상승	※ 사업 전, 후 자신의 건강상태에 대해 좀 더 관심을 가지게 되고 건강 관리 및 운동 등 개인의 행동개선으로도 연결
· 걷기 실천율(주3회 30분이상 걷기 운동을 하는 사람의 비율) - (사업 시행 전) 10명 - (사업 시행 후) 15명 → 걷기 실천율 상승(11.6% 향상)	※ 골관절 질환 예방 교실을 수강한 사람은 자신의 건강에 더욱 관심을 가지고, 더 많은 운동량으로 이어진 것으로 확인

⇒ 한방 골관절 질환 예방 교실 사업이 지역 주민의 신체적 건강 증진뿐 아니라 정신적인 삶의 질 향상 등 전반적으로 지역 주민의 건강한 삶에 기여한 것으로 판단

기타 검사 결과

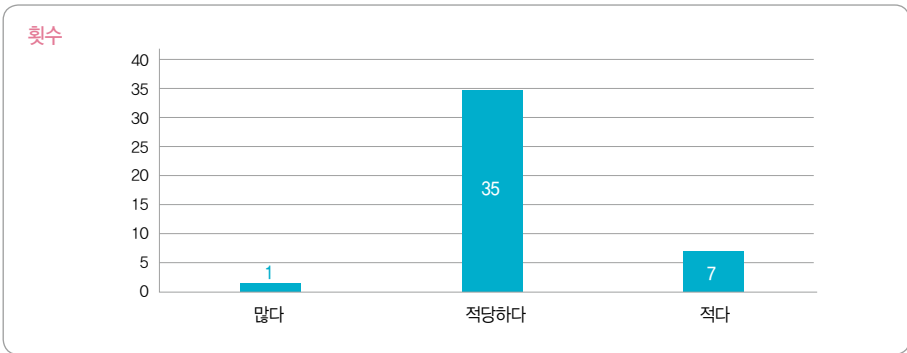
구 분	체중(kg)			골격근량(kg)			체지방량(kg)			체질량지수(BMI)		
	전	후	차이	전	후	차이	전	후	차이	전	후	차이
보건소	59.3	59	0.3 ↓	21.6	21.8	0.2 ↑	19.4	19	0.4 ↓	23.8	23.7	0.1 ↓
장 유	60.6	60	0.6 ↓	21.1	21.2	0.1 ↑	21.3	21	0.3 ↓	24.9	24.7	0.2 ↓

기타 검사 결과 해석

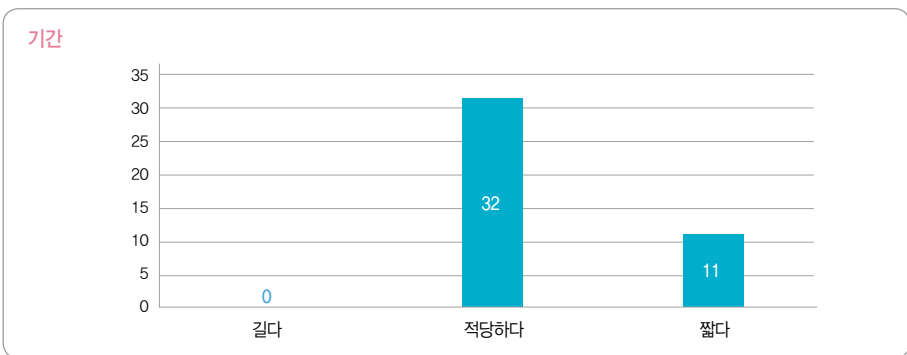
조사 결과	분석
· 체중, 골격근량, 체지방량, BMI 검사 결과 골격근량은 증가한 반면 체중 및 체지방, BMI는 감소한 것으로 확인	※ 한방 골관절 질환 예방사업 안에 있는 꾸준한 운동과 골관절에 이로운 다양한 프로그램들이 참가자들의 전반적인 건강상태를 향상 시킨 것으로 보임.

라. 참여자 설문조사 결과

① 골관절 질환 예방교실의 강의 횟수는?

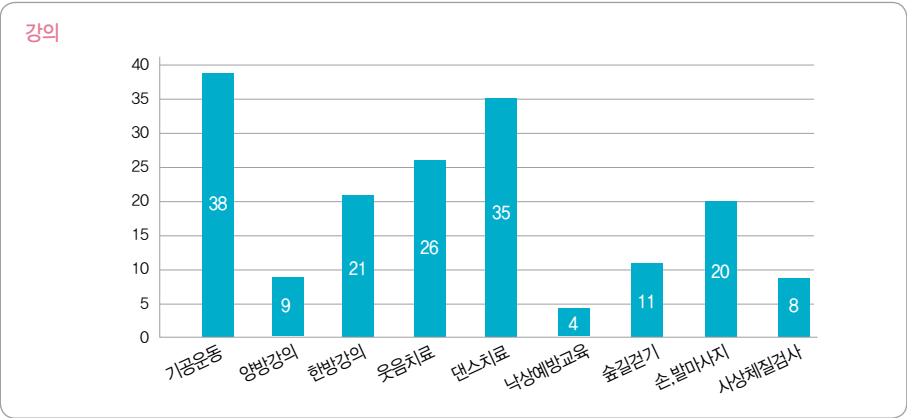


② 골관절 질환 예방교실의 강의 기간은?

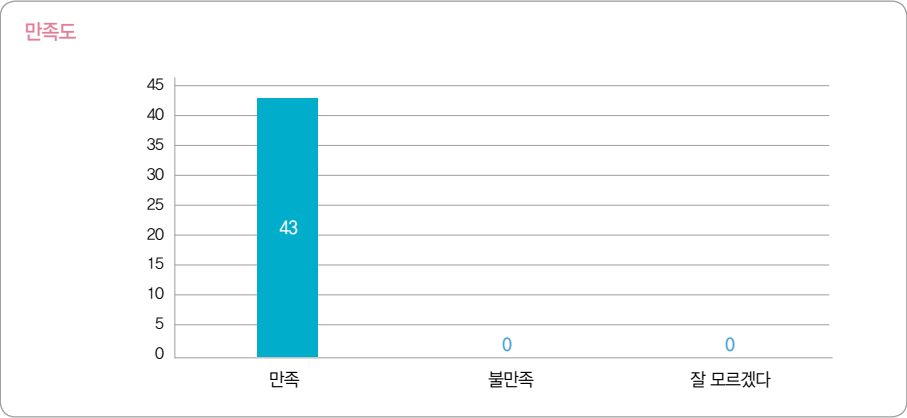




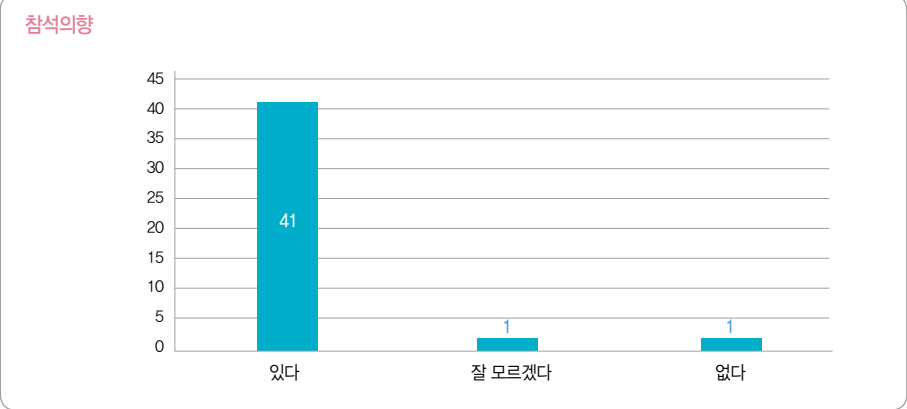
③ 골관절 질환 예방교실에서 도움이 되었던 강의는?



④ 골관절 질환 예방교실에 만족하십니까?



⑤ 앞으로도 이와 유사한 한방 보건 프로그램에 참여할 의향이 있습니까?



⑥ 기타 건의사항 및 하고 싶은 말

성명	내용
이○옥	보건소 한방 골관절 질환 예방교실 참여를 통하여 실생활에 도움이 많이 되었고 앞으로도 보건소 사업에 적극적으로 참여할 것임
백○순	약 12주 3개월간 교육을 받았는데도 불구하고 내용이 너무 다양하고 재미 있어서 계속 하고 싶음. 기공수업은 계속 받고 싶음
김○연	기공체조가 매우 유익하였고 댄스치료도 만족스러웠음. 치매예방과 건강증진에 많은 도움이 될 것 같은 계속 적인 교육 강의를 요망
김○례	프로그램 횟수를 더욱 늘려서 운영하였으면 좋겠음. 우울증과 불면증에 관한 한의학적 프로그램을 개설하여 줬으면 좋겠음.

결론 및 평가

구 분	목 표	결 과	비 고
VAS	10%감소	34.3%감소	성공
삶의 질	5%향상	5.6%향상	성공
만족도	80%이상	100%	성공
이수율	80%이상	89.5%	성공
걷기실천율	5%향상	11.6%	성공
행태변화율	5%향상	7.6%향상	성공
신체계측호전도	° 체중평균 0.45kg감소, 골격근량 0.15kg증가, 체지방량 0.35kg감소, 체질량지수 (BMI)0.15kg 감소 → 전반적으로 호전됨을 알 수 있음		

05. 관련자료

사업 진행 사진



한약 물리요법 건강삼보 (三補) 늘리기 in 부안

부안군 보건소
이지원

01. 추진배경

- 부안군은 '12년 국가통계포털에 따르면 전국, 전북대비 모든순환기계 연령표준화사망율과 뇌혈관질환, 허혈성심질환이 높고, '12년 부안군 지역사회건강조사 결과 고혈압 · 당뇨병 · 관절염평생의사진단율이 증가 추세이며 특히, 건강행태중 걷기실천율이 2008년이후 지속적 하락 추세이나 현재 걷기 프로그램이 전무후무하고 퇴행성관절에 무리가 없는 한방 양생 걷기는 노인층의 관절강화는 물론 중장년층의 관절질환 예방에 필요함
- 지역사회주민의 분야별 관심도는 ①고혈압 · 당뇨 ②뇌졸중(중풍) ③암 순이었으며 사업대상 연령층은 ①노년기 ②중년기 ③영유아기 순이고 보건사업 우선순위로는 ①고혈압, 당뇨병, 심장병, 뇌졸중등심뇌혈관질환 ②노인건강문제 ③암 등 건강검진 순이며 '13년 65세이상 노인인구가 26.49%로 노년기 건강관리의 중요성이 대두되고 있음
- 우리군은 1인당 평균 의료비지출이 전국 1위 지역으로서 주요질환인 관절염, 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중(중풍) 등 지역사회 보건사업에 대한 기관장의 관심도가 높아 만성질환관리 체계구축에 따른 의료비지출 감소에 최선의 노력을 다하고 있는 실정임
- 「한약물리요법 건강삼보(三補)늘리기 in 부안」은 '13년 물리요법기기를 이용한 통증완화와 만성질환 집중관리대상자 중풍예방교실에서 보건교육과 무료 한방진료를 실시해왔던 사업으로서 '14년도에는 인지증진활동프로그램과 '생로병사의 비밀 상영', 한방 섭생 식이영양 조리 실습 및 식이체험, 고당이 톡!톡! 지식이 쑥! 쑥! 자조모임 운영, 한방 양생 걷기, 명상, 뇌건강걷기, 면단위 지역 시범마을 걷기, 한방양생걷기지도요원 발굴 등 기존 프로그램을 한층 강화 확대 운영하고자 함

비전

건강이 最高의 補藥입니다!

목적

건강愛 藥補 · 食補 · 行補로 지역주민의 자가실천력 함양 도모

추진 방향

- 건강개선에 대한 관심, 동기, 의지 부여
- 접근성을 고려한 프로그램 제공
- 협력기관 정보제공 및 이용수준 향상
- 지역자원 연계 인프라 구축
- 지역사회 건강환경 분위기 조성

결과 목표

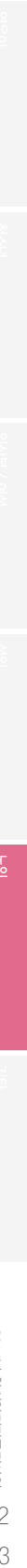
- 걷기실천율을 2013년 39.3%에서 2020년 53.3%까지 높인다
- 걷기참여자의 40%이상 생활화 한다
- 사업만족도를 90%이상 높인다
- 사업이수율을 80%이상 높인다
- 중풍전조증을 3가지 이상 이야기 할 수 있다
- 프로그램 전후 비교하여 인식도, 행태변화 점수가 10% 이상 향상되도록 한다

산출 목표

- 사업 목표대비 참여자의 수를 90%이상 유지한다
- 모니터링을 연 2회 실시하여 환류한다

투입 목표

- 예산 연 목표 대비 예산 집행율을 90%이상 유지한다
- 목표인원 대비 투입 인원을 90%이상 유지한다





03. 추진내용

건강앓 약보(藥補)_만성질환 집중관리대상자 중풍(뇌졸중)예방 교실

- 연중 3기, 총 36주 90명, 70세 이상 만성질환 집중관리대상자
- 한의약으로 본 만성질환 건강관리법 교육: 격주, 6차시
- 체질별, 계절별 1:1 한방 무료진료 상담, 투약관리: 격주, 6차시
 - 지남력 강화 훈련과 인지증진활동 프로그램 연계 운영
- 만성질환건강관리 ‘생로병사의 비밀’ 상영: 매주 월요일(6월말 이후)
- 중풍전조증 song 외워 부르기(‘아리랑’ 개사)
- 질환별 물리요법기기 17여종 연중 무료 이용 지도
 - 안마의자 5,409명, 유산소체질요법기 5,335명, 좌열기5,084명, 발마사 사지기5,233명, 원적외선반신욕기4,673명, 타격매트5,305명, 유산소복 합운동기5,396명, 좌식싸이클3,917명, 황토좌훈골반교정기2,454명, 손 지압기4,992명, 관절레이저조사기4,037명
- 상반기 모니터링 결과 반영: 진료횟수 및 보건교육 강화, 지속적 걷기와 운영시간 조정 등

건강앓 식보(食補)_식이 영양 조리 실습 시사회, 영양 자조모임

- ① 한방섭생 식이영양 이론실기
 - 2회, 15명씩 만성질환자
 - 체질 및 계절에 맞는 한방 섭생법
 - 지역실정에 맞는 균형 잡힌 영양 조리 실습 및 식이체험
- ② 혼자아~ 고당이 톡!톡! 지식이 쑹!쑹! 자조모임
 - 월 1회, 총 4회, 유질환자 8명
 - 고당이 관리 나의 고민은?
 - 고혈압 · 당뇨와 영양
 - 이상지질혈증과 영양
 - 우리집 국물 염도 측정하고 해석하기

건강앓 행보(行補)_한방 양생 걷기, 명상

- 보건소(읍): 주3회 화, 수, 금 9:30~11:00 총2기/20주(56회), 100명
- 보건지소(면): 주2회 수, 목 13:00~14:00 총1기/6주(12회), 15명
- 보건진료소(리): 주2회 화, 금 17:00~18:00 총1기/6주(12회), 17명
 - 2차시: 사업설명회, 기초 스크리닝, 안전사고 예방교육, 바른걷기 교육 사업전후 설문 및 만족도 조사
 - 20차시: 준비운동, 기공체조, 개인별 양생 걷기지도, 명상, 한의사 진맥
 - 6차시: 뇌건강 걷기, 운동지도사 걷기코칭, 인지증진활동 프로그램
 - '15 한방양생걷기지도요원 발굴 활용(읍 5명, 면 1명, 리 2명)
 - 한방양생걷기 자원봉사
 - 지역사회 걷기생활화 분위기조성
 - 한의약건강증진사업 지역주민 모니터링

04. 추진성과

목표달성도 및 주요성과

- 정부 3.0 추진에 따른 지역주민의 생활터 현장화 운영
 - 물리요법실 연중 운영으로 주민과 소통하는 동행행정
 - 마을 주변길 걷기로 지역주민간 유대관계 강화 촉진
 - 프로그램 기획부터 추진까지 각 보건사업 통합 운영
- 만성질환자 지속적 관리에 따른 의료비지출 감소에 기여
 - 중풍(뇌졸중), 고혈압, 당뇨병, 관절염 관리 강화로 1인당 평균 의료비 지출 전국 1위 > 3위로 감소
- 보건사업 참여자 수 증가
 - 프로그램 참여자 수 23% 증가: 374회 10,652명(연인원)
 - 물리요법기기 이용자 수: 17종 51,835명(연인원)
- 건강삼보(三補)프로그램 강화로 보건소 외 지역 시범사업 확대 운영
 - 1개면, 1개리 시범마을 걷기: 24회 353명
 - 1개 지소 물리요법실 추가 운영: 7종 660명
 - 면지역 명예걷기지도요원 발굴 자금심 고취: 면 1명, 리 2명
- 보건사업 참여자 건강수준 향상
 - 사업 전 · 후 삶의 질: 11% 증가
 - 사업 전 · 후 인식도: 29% 증가
 - 사업 전 · 후 행태변화: 13% 증가
 - 참여자의 40%이상 걷기생활화(수료후 3개월,1개월시점): 75명, 17% 증가
 - 사업 이수율(출석 80%이상), 모니터링 개최 횟수: 98%, 2회
 - 읍지역 명예걷기지도요원 발굴 자금심 고취: 5명
- 보건사업 만족도 증가
 - 매우만족, 만족: 99%
- 보건사업 추진에 따른 투입목표: 예산집행액 100%, 투입인력 122%

성공 주요요인

- ①프로그램 대상자 모집시 신규참여자, 출석우수자, 고령자, 만성질환자 순으로 공개모집하고 특히, 걷기 대상자는 읍면사무소 게시판과 7개 아파트 각 라인별 엘리베이터입구, 인근 경로당을 직접 다니면서 게시 홍보하여 기수별 50명씩, 100명을 모집할 수 있었으며 신청기간에 기초검사와 동맥경화진단(ABI), 체성분측정(Inbody)을 실시함으로써 신속한 프로그램 진행을 도모하였고
- ②상반기 한의약건강증진사업 운영에 따른 모니터링 결과와 프로그램 만족도 및 설문결과를 다음 프로그램에 즉시 반영하여 99%의 만족율을 유지할 수 있었으며



- ③한의학건강관리사가 프로그램에 반드시 참여하여 수업참여 독려에서부터 출석관리, 동작지도 등 수업 종료시점까지 동고동락함으로써 이수율과 목표 대비 실적 98% 달성하였고
- ④한방 양생 걷기 사전 설명회와 개인별 물품(한방조끼, 멀티스카프, 만보기)을 운영 차시마다 생수를, 시범마을 걷기에서는 물과 한방파스 제공하여 대상자의 참여율을 높였으며 수료시엔 수료증과 수료용품, 한방양생걷기명예걷기지도요원에게는 부안군수 명의의 액자증을 수여함으로써 자긍심을 고취시켰다
- ⑤중풍전조증에 대한 이해를 높이기 위하여 아리랑을 개사한 중풍전조증송을 활용하여 '중풍전조증 3가지 이상 알고 있다'에 100%의 사업 효과를 달성하였고
- ⑥인식도와 행태변화는 기공체조 전문강사가 걷기를 수행하면서 올바른 건강관리에 대한 반복적이고 지속적인 교육을 실시함으로써 인식도 29%, 행태변화 13% 향상에 크게 기여하였다
- ⑦정부3.0 추진에 따른 지역주민의 생활터 현장중심 사업을 통해 발굴된 한방양생걷기명예지도요원 8명은 '14년 하반기 한의학건강증진사업 운영에 대한 문제점과 '14년 한의학건강증진사업에 대한 향후 개선방안, 그리고 '15년 한의학건강증진사업 발전을 위해 도움이 되는 제안에 대한 지역주민 모니터링 요원으로 활동하시면서 향후 한방양생걷기명예지도요원 자원봉사와 지역사회 걷기생활화 분위기조성을 위한 마을 리더로서 유용한 한의학건강증진사업의 새로운 지역자원이 되며 향후 지속적인 발굴을 통한 주민과 소통하는 동행행정을 펼쳤다.
- ⑧한편, 읍지역의 경우 선키스로드를 가로질러 다니는 공사차량들로 잔디가 패여 길이 황폐해지고 먼지나고, 소음이 발생하여 원활한 수업 진행에 어려움과 안전에 각별한 주의가 요구되었던 해로서 긴장감을 떨 칠 수 없었던 경우와 참여하신 어르신중 연로하신 분과, 관절염이 심하신 분, 그리고 실버카를 밀고 나오신 분들은 4km 지점까지 가지 못하고 2km(중간) 지점에서 돌아오다 보니 기공체조, 명상, 인지증진활동프로그램 수업을 제대로 받지 못하는 사례가 발생되어 향후 프로그램 운영시 고려되어야 할 것으로 본다.
- ⑨또한, 읍지역 걷기 수업 도중 봄, 가을 두차례 방문판매(방판)업 종사자들이 들어와 일부 참여자의 동요가 일자 주민피해를 막기 위한 프로그램 참여자 1:1 교육을 실시하고 판매장 입구에 직접 나가 회유함으로써 큰 동요를 막을 수 있었고 더불어 뇌건강걷기 인지증진활동 프로그램으로 게임과 퀴즈풀이, 보물찾기, 노래부르기, 고리던지기, 한지로 공만들기, 과자목걸이 만들기 등 재미가 더해져 사업이 순조롭게 진행될 수 있었다.
- ⑩통정·신흥 걷기시범마을의 경우 주민 요구와 강사로 인하여 프로그램이 오후 1시~2시, 5시~6시로 중식·퇴근시간을 할애해야만 하는 실정으로 한 달여 남짓한 시간동안 기간제근로자의 아름다운 희생과 열정, 수고로움으로 좋은 결실을 거둘 수 있었다. 또한 에어로빅처럼 음악과 함께 저절로 흥이 돋는 역동적인 프로그램만 접하다 보니, 처음 접하는 천천히 바르게 걷는 양생걷기가 순간 시시하고 재미도 없고 효과도 없을 것 같은 느낌에 흥미를 보이지 못하고 와해되려 하였으나 관절을 많이 사용하신 시골마을 어르신들에게 무리를 주지 않으면서 관절을 튼튼하게 해주는 걷기 기본운동과 실생활에 필요한 사전교육을 통해 지역주

민들이 관심을 보이기 시작하였으며 보건소 사업 팀, 지소·진료소 통합사업담당자·부녀회장의 출석관리와 마을주민들이 서로서로 참여를 독려하는 화합된 마을 분위기가 조성되자 참여율은 상승하고 만날 때 마다 어르신들의 안부를 묻고 집안 대소사에 관심을 보이자 수업에 대한 흥미를 느끼기 시작하면서 생활에 필요한 한가지라도 얻어가려고 귀를 쫑긋거리기 시작하였다. 걷기 프로그램이 끝날 즈음이 되자 마을주민들은 극도의 아쉬움에 수업을 더 요구하게 되었고 강사의 몇 차례 무료방문으로 흡족한 마무리가 될 수 있었다.

- ⑪프로그램을 마치고 돌아오는 길에 두손을 꼭 잡으며 '선생님들 덕분에 마을 분위기가 좋아졌어요~ 고마워요~'라는 한마디 한마디가 가슴에 와 닿아 마음이 찡했다. 올 한해 처음 했던 한방 양생 걷기 프로그램은 아름다운 우리고장 우리마을 주변길을 자연을 벗 삼아 언제 어느때고 삼삼오오 누구라도 유유자적 명상하면서 걸을 수 있다는 입소문이 나면서 인근지역으로 퍼져나가자 벌써부터 '15 사업대상 마을지역으로 선정해 줄 것을 요구하는 등 문의가 끊이지 않고 있어 「한의학물리요법 건강삼보(三補)늘리기 in 부안_건강愛 行補」 한방 양생 걷기 프로그램은 더운 여름, 추운 겨울을 나기 위한 이 보다 더 좋은 보약은 될 수 없을 듯하여 사업담당자로서 큰 보람을 느낀 한 해였다.

05. 관련자료

건강愛 약보(藥補)



만성질환자 집중관리 중풍예방교실(2014. 04. 30)

건강愛 식보(食補)



혼자가 아니야~ 고당이 툭! 툭! 지식이 쑉! 쑉! 자조모임, 영양실습(2014. 8. 13 ~ 10. 29)

건강愛 행보(行補)

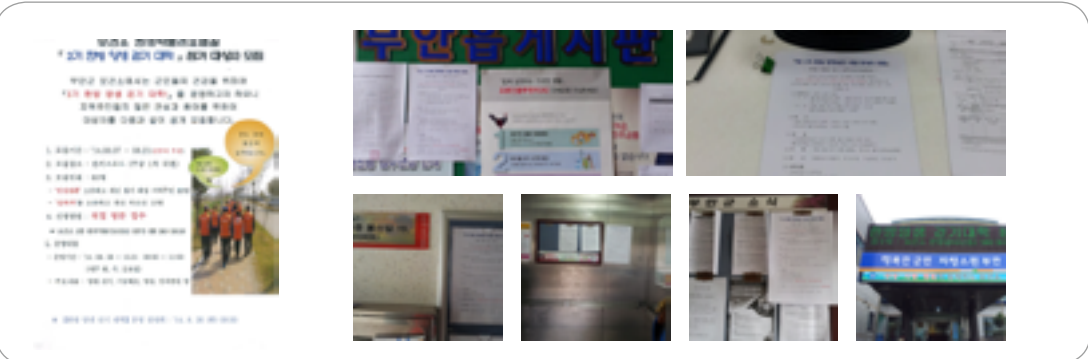


부안읍 선키스로드, 통정·신흥마을 주변길 한방 양생 걷기 명상(2014. 9. 26)



스트레스에 날개를 달자~ 뇌건강걷기 인지증진프로그램(2014. 10. 28)

홍보활동



▶ 노인회, 경로당, 읍면, 군청, 아파트입구 게시판 및 엘리베이터內, 보건소 입구LED모집홍보

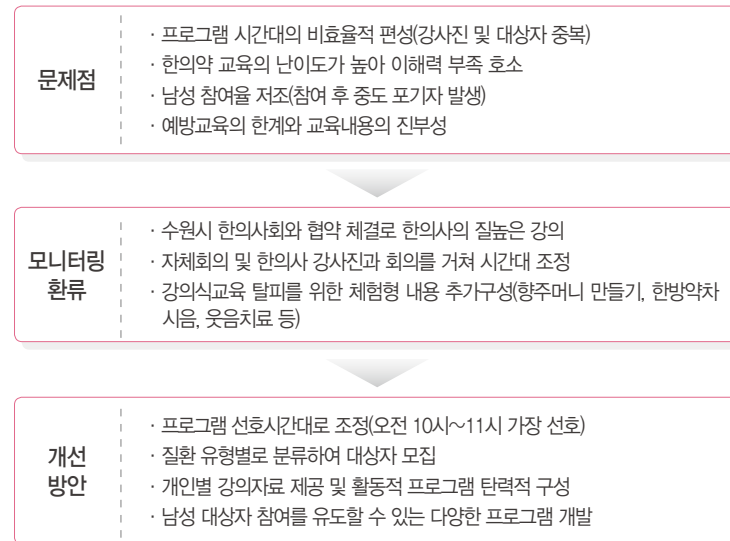
신문자료

▶ 부안군보건소 2기 한방양생걷기대학 대상자 모집 (아시아뉴스통신=이승희 기자)
부안보건소에 진행된 1기 한방양생 걷기대학에서 참가자들이 길을 걷고 있다. (사진제공=부안군청)
전북 부안군보건소(소장 이정섭)은 2014년 제2기 한의약물리요법실 한방 양생 걷기 대학 대상자를 공개모집한다고 밝혔다.

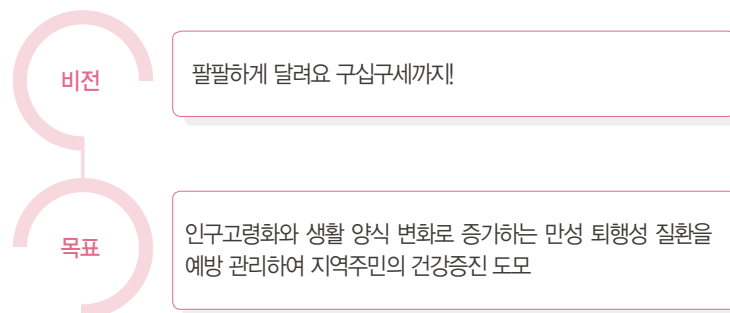
▶ 군청 홈페이지, 페이스북 모집홍보, 통합메일 참여독려, 우리들이야기 (마음으로 쓴 편지)

01. 추진배경

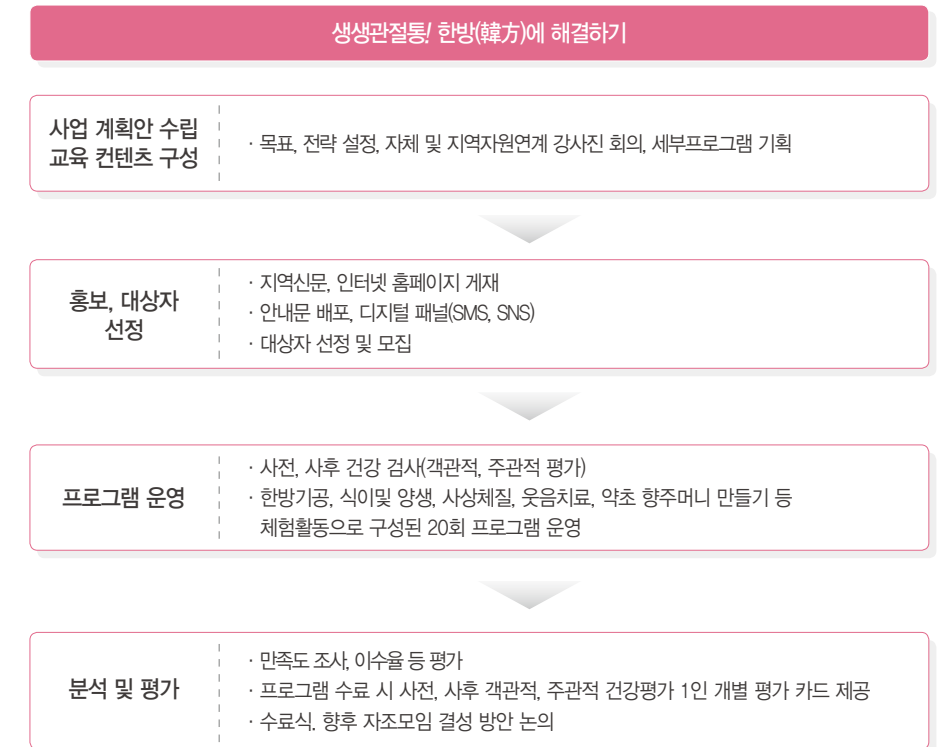
- 2014년 내소자 200명을 대상으로 한의약 건강증진 사업선정 수요 조사 결과 (남성 27.6% 여성 72.4%) 한방중풍, 골관절, 비만, 갱년기 여성 사업의 순으로 나타남
- 수원시 65세 노인인구 현황은 고령화와 더불어 지속적 증가(13년 8%→14년 10.7%)로 건강통계에 의한 골다공증 평생 의사진단 경험률(12년 8.5%→13년 15.5%), 연간 관절염 의사진단 경험률(12년 19.4%→13년 20.5%), 연간 낙상 경험률(12년 16.9%→13년 20.5%) 등의 증가로 만성 퇴행성 질환 예방 및 관리가 필요
- 노년기 골관절 질환으로 인한 퇴행, 변형 및 낙상 예방법을 적용하여 고령화 사회에 대비한 골관절 질환의 올바른 인식 확산으로 건강증진에 기여하고자 함
- 전년도 골관절 질환 프로그램과의 차별성(모니터링 환류를 통한 문제점 개선)



02. 수행체계



추진 절차



03. 추진내용

사업 목적

- 한의약 전문가와 함께 건강강좌(기공체조, 한방식이, 한방양생, 사상체질 등)를 개설하여 건강관련 올바른 예방지식 교육을 통해 건강 유지 발전
- 인구 고령화에 따른 중풍, 치매 등 만성퇴행성질환의 예방 및 치료로 한의약 건강증진 프로그램을 제공하여 지역주민의 건강 증진과 삶의 질 향상에 기여

추진 내용

구 분	추진 현황
기 간	· 2014. 9. 2.~ 11. 20, 매주 화, 목 10:00~11:00, 1시간, 총 20회
대 상	· 만성퇴행성 골관절 질환에 노출된 40세 이상 지역주민 50명
내 용	· 사전, 사후 객관적, 주관적 건강평가 2회 - 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 낙상위험도, 골밀도 - 주관적 건강설문지 평가, 인식도 등 평가



내 용	· 사상체질 3회 - 사상체질이란? 체질별 사상체질 총론 - 체질별 건강 상태 평가, 사상체질 자가진단 · 기공체조 6회(도인법 포스터 제공) - 고관절 풀기 등 대상자별 맞춤 도인법 20동작 설명 - 지압봉 활용한 경혈 마사지 · 한방에서 보는 골관절 질환에 관한 식이 및 양생 4회 - 관절염 자가진단 및 자가치료법 - 하체근력강화를 위한 스트레칭 및 식이요법 - 골관절 질환 한의약 접근방법 및 대처방법 · 웃음치료 3회 - 웃음의 효과를 과학적으로 설명하고 이해 - 의도된 웃음의 효과, 웃음호흡, 웃음 스트레칭, 웃음박수 등 · 관절염에 좋은 약초로 만든 한방 향주머니 만들기 체험1회 - 중풍에 좋은 국화, 회향, 천궁, 육계, 당귀 등 PPT 자료 정보 제공 - 향주머니 만들기 체험 및 가져가기 · 골관절에 좋은 한방 건강약차 시음 및 만들기 1회 - 우슬, 음양곽, 오가피, 솔잎, 영지로 만든 한방 약차 시음 및 만들기
	인 력

· 각 분야 전문 한의사 4인, 한방전문인력 2인, 담당자 1인

04. 추진성과

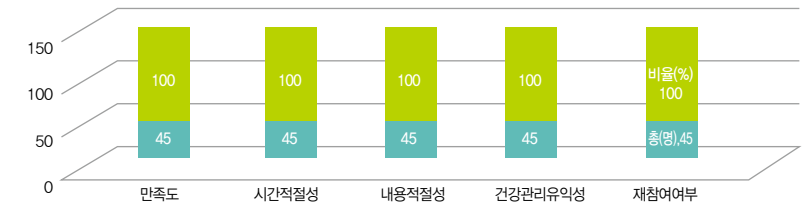
주요 성과

- 『생생관절통! 한방(韓方)에 해결하기』프로그램의 강사진은 수원시 한의사회와의 협약체결로 한의사로 구성하였고 대상자의 나이대를 고려한 실버 웃음치료사 등을 투입하여 전문인력 활용의 극대화 추구
- 만성골관절질환에 노출되어있는 대상자들의 자가관리 능력 배양
 - 2013년도 골관절 질환 수료자들의 자조모임 결성과 2014년도 사업 참여로 사업의 지속성이 확보되어 자가건강관리 능력 함양
- 지역주민들의 관심증가와 프로그램 개설 요구를 적극 반영한 프로그램 운영 및 짜임새 있는 프로그램 구성으로 대상자의 뜨거운 호응에 힘입어 평균 98%의 높은 이수율을 보임

참여주민수 (실인원)	연인원	운영횟수	최종이수주민수 (실인원)	이수율	평균참여율
50명	886명	20 회	49명	98%	89%

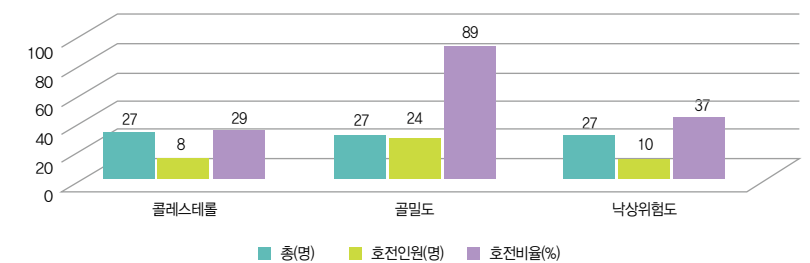
- 만족도 조사(응답자 45명) 내용 5가지 항목 모두 100%의 높은 비율로 만족 또는 매우 만족하는 것으로 나타났으며 프로그램 모니터링 환류의 반영으로 지역주민의 호응도 높음

만족도 조사결과



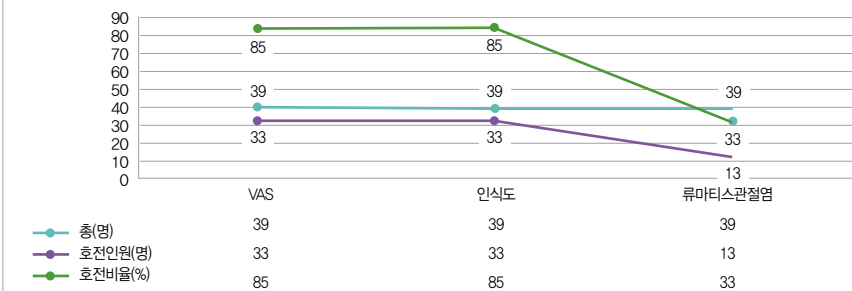
- 『생생관절통! 한방(韓方)에 해결하기』 프로그램 사전 사후 건강검사 모두 참여한 비교대상자 27명중 객관적 건강사정 평가 결과 각각의 항목에서 골밀도 검사결과 호전율 29%, 낙상 위험도 검사 호전율 37%로 높은 호전을 보임

객관적 건강사정 평가지표



- 『생생관절통! 한방(韓方)에 해결하기』 프로그램 사전 사후 건강검사 모두 참여한 비교대상자 27명중 객관적 건강사정 평가 결과 각각의 항목에서 골밀도 검사결과 호전율 29%, 낙상 위험도 검사 호전율 37%로 높은 호전을 보임

주관적 건강사정 평가지표

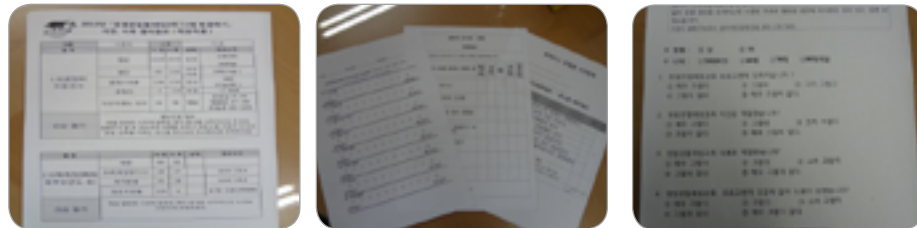


- 만성퇴행성 관절염, 골다공증 등 지역주민들의 건강증진을 위한 대상자별 맞춤 보건의료서비스를 제공함으로 욕구충족 및 실제적인 통증 감소에 기여



성공 요인

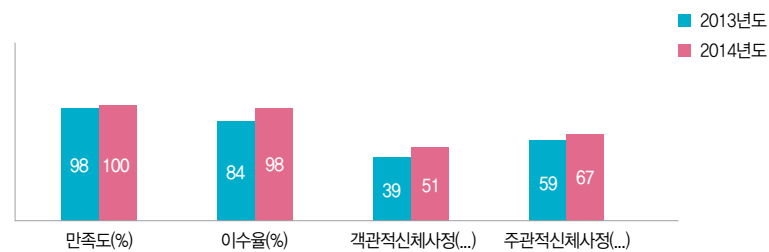
- 객관적, 주관적 건강지표 산출을 통한 사업근거 확보
 - 생활 태도 변화와 내 몸의 변화를 알아보고자 사전, 사후 객관적 건강평가(콜레스테롤, 골밀도, 낙상위험도)와 주관적사업평가(VAS, 인식도, 류마티스 관절염 진단) 등을 통해 전, 후의 변화됨을 비교해 보았고 프로그램 수료시 1인 개별 건강평가카드를 배부하여 개인별 소속감과 만족감 극대화



- ▼ 개인별 건강 평가카드(수료시 제공) ▼ 주관적 건강평가설문지 VAS, 인식도, 관절염자가진단 ▼ 만족도 조사 설문지

- 전년도 대비 만족도 및 이수율, 건강평가에서 높은 호전율
 - 객관적 건강사정평가(콜레스테롤, 골밀도, 낙상위험도)와 주관적 건강사정평가(VAS, 인식도, 류마티스 관절염 진단)을 비교해 본 결과 각각의 항목에서 높은 호전율 보임

2013년 2014년 호전율 비교



- 우수활동자(개근자)에 대한 수료 선물 증정으로 참여 동기 유발
- 수원시 한의사회와 협약체결로 지역자원 연계
 - 수원시 한의사회의 강사(한의사) 구성으로 한의약의 이해 및 궁금증 해소로 참여자의 만족도 극대화 시킴
- 흥미를 유발시키는 체험활동 강화
 - 기공체조, 한방식이 및 양생법, 사상체질 등 한의약 내용 뿐만 아니라 스트레스 감소시키는 웃음치료 구성, 골관절 질환에 좋은 한방약초 주머니 및 한방약차 만들기 체험으로 프로그램의 활력 강화

05. 관련자료



사상체질 진단



한방 식이 및 양생 교육



기공체조(도인법)



한방 향주머니 만들기



스트레스날려!! 웃음치료



한방 차 시음 및 체험



지압봉으로 경혈 마사지하기



지역자원연계 협약식체결



프로그램 참여주민 모니터링



기공체조 도인법 포스터



한의약 관련 리플릿



교육 자료(지압봉, 개근선물)



한방진료와 함께하는 해피브레인 교실 운영

안동시 보건소
김상미

01. 추진배경

선정배경

최근 3년간 표준화 사망률 조사통계결과 및 건강행태지표에서 건강 취약지역으로 선정된 관내 면지역의 주민들을 대상으로 마을별 주요 건강문제 등을 해결하기 위한 다각적인 방안을 모색하여 주민들의 신체적, 정신적, 사회적 기능 회복 및 유지, 증진을 위한 맞춤형 통합건강관리서비스 제공 등 적극적인 건강관리가 요구 될 뿐만 아니라, 지역의 건강행태개선을 통하여 지역 간 건강형평성 제고가 필요함.

안동시 일반 및 건강 현황

안동시인구현황(2014년 4월 31일 현재)

읍면동	인 구 수			구 성 비			성 비	세대수	세대당 인구
	계	남	여	지역	남자	여자			
합 계	167,743	82,804	84,939	100	49.37	50.63	97.49	70,598	2.28

안동시 연령 구조별 인구총합(2014년 4월말 현재)

총 인구	0~14세	15~64세	65~79세	80세 이상	65세 이상
167,743명	22,208명 (13.2%)	112,584명 (67.1%)	25,494명 (15.2%)	7,457명 (4.5%)	32,955명 (19.6%)

2013년도 시·군 사망자수 현황

구 분	시군구별	2013년도 사망자수(명)
국가 통계포털 사망원인(50항목)	전 국	266,257
	경상북도	20,245
	경주시	2,044
	김천시	1,161
	안동시	1,394
	구미시	1,502

안동시민의 건강형태

구분	영역	산출지표	안동시 지역 사회건강조사(조율)			국민건강 영양조사
			2011	2012	2013	2012
건강 행태	흡연	현재흡연율	26.0	23.5	22.1	25.8
		남자 현재흡연율	49.8	45.2	42.5	43.7
		흡연자 1개월 내 금연 계획률	11.5	5.4	3.3	
		흡연자의 금연 시도율	46.0	29.1	28.1	
		금연캠페인 경험률	87.1	82.5	88.1	

	음주	월간 음주율	53.5	49.9	53.4	57.9
		고위험 음주율	17.1	21.1	19.2	17.5
	안전 의식	운전 시 안전벨트 착용률	77.0	74.0	63.6	66.0
		동승차량 앞좌석 안전벨트 착용률	75.8	73.3	63.7	56.9
	신체 활동	중등도 이상 신체활동 실천율	50.0	43.5	31.2	17.3
		걷기 실천율	32.4	29.8	34.8	39.4
	비만 및 체중 조절	비만율	29.7	22.6	22.9	
		주관적 비만인식율				
		체중조절 시도율	47.4	43.5	46.3	
	구강 건강	저작불편 호소율(65세 이상)	59.8	50.1	49.7	-
		점심식사 후 칫솔질 실천율	56.3	54.6	58.4	-
	정신 건강	스트레스 인지율	23.7	23.6	21.9	27.7
		우울감 경험률	7.5	5.5	5.9	12.5
이환 및 의료 이용	고혈압 평생 의사진단 경험률(≥30세)		24.5	23.8	23.3	
	고혈압 약물치료율(≥30세)		89.2	91.1	86.7	
	고혈압 관리교육 이수율(≥30세)		7.5	3.4	5.0	
	당뇨병 평생 의사진단 경험률(≥30세)		10.5	11.3	9.6	
	당뇨병 치료율(≥30세)		88.2	90.9	90.5	— ^d
	당뇨병 관리교육 이수율(≥30세)		8.2	11.9	11.3	— ^d
	당뇨병 안질환 합병증검사 수진율(≥30세)		30.7	31.3	28.9	— ^d
	당뇨병 신장질환 합병증검사 수진율(≥30세)		44.7	37.7	34.6	— ^d
	관절염 평생 의사진단 경험률(≥50세)		30.4	31.6	30.2	— ^d
	관절염 관리교육 이수율(≥50세)		5.7	3.5	4.6	— ^d
	필요의료서비스 미치료율(병·의원)		17.0	13.8	14.3	16.7
	사고 및 중독	연간 사고중독 경험률	9.3	7.9	11.3	7.0
삶의 질		양호한 주관적 건강수준 인지율	35.6	31.8	33.7	33.1



02. 수행체계



03. 추진내용

사업목적

- 한방진료를 통해 만성질환으로 인한 통증관리 및 자가 관리 능력 향상
- 치매에 대한 전반적 이해 및 가정에서 할 수 있는 인지건강유지법 등 교육을 실시함으로써 건강하고 행복한 노후생활 영위를 도모

추진방향

- 지역주민의 조직화 구축을 통한 참여형 건강마을 추진
- 지역주민의 건강문제 및 요구도에 따라 사업추진
- 마을별 맞춤형 통합건강서비스 제공으로 주민의 건강증진을 도모
- 건강생활실천 분위기 조성으로 건강행태 개선

- 지역주민의 건강문제 및 요구도에 따라 사업추진
 - 한방진료(진맥, 침, 뜸, 부항)를 통한 질환 증상호전 및 관리법 교육
 - 노년기 올바른 건강관리방법 교육 및 정보제공
 - 치매예방을 위한 자가 인지건강유지법 습득

사업개요

- 기간 2014. 6. 3 ~ 8. 6
- 회수 주 1회 3주 / 6개소
- 장소 남후면 무릉 1리 경로당 외 5개소
- 인원 약 250명 정도
- 내용
 - 한방진료(침 시술, 건강상담)
 - 기초검사(혈압 · 혈당), 치매선별검사
 - 구강검진, 시술 및 교육
 - 심뇌혈관질환예방관리 교육
 - 인지건강유지법 교육
- 소요예산: 3,000천원
 - 한방약품: 500,000원×6종=3,00,000원
- 운영인력 및 역할

직 급	성 명	수행업무
계	18명	
지방보건주사	김 치 윤	프로그램 총괄
지방간호서기	김 상 미	프로그램 기획 및 운영
공중보건조사(한방)	계 동 욱	한방진료 및 건강상담 심뇌혈관질환예방관리 교육 (중풍예방교육)
공중보건조사(한방)	안 동 현	
공중보건조사(치과)	정 인 현	구강검진, 시술 및 상담 구강보건교육
공중보건조사(치과)	김 진 홍	
지방의료기술주사보	심 미 영	구강검진, 시술 및 교육
지방간호서기	김 은 정	심뇌혈관질환예방관리 교육
보건지(진료)소 담당자	6명	프로그램 홍보 및 운영
전문인력(기간제)	김은숙 외 4명	한방진료, 기본검진, 설문, 치매프로그램 운영

세부추진사업내용

1. 대상마을 선정 및 홍보

- 대상마을 선정
 - 최근 3년간 표준화 사망률 조사통계결과 및 건강행태지표에 의거 14개 보건지소, 25개 보건진료소 신청 ⇒ 6개 지역 선정
 - ※ 우선순위 : 오지마을 우선



2. 운영일정

장 소	일 시		
	1회	2회	3회
남후면 무릉리 경로당	6. 3(화) 14:00	6.10(화) 14:00	6.17(화) 14:00
일직면 원리경로당	6.24(화) 14:00	7. 1(화) 14:00	7. 8(화) 14:00
풍천면 신성1리경로당	7.15(화) 14:00	7.22(화) 14:00	7.29(화) 14:00
풍산읍 서미2리경로당	6.11(수) 14:00	6.18(수) 14:00	6.25(수) 14:00
풍천면 가곡1리경로당	7. 2(수) 14:00	7. 9(수) 14:00	7.16(수) 14:00
북후면 신전1리마을회관	7.23(수) 14:00	7.30(수) 14:00	8. 6(수) 14:00

3. 프로그램 내용

회 차	내 용
1회차	· 한방진료 및 상담(1), 심뇌혈관질환예방교육 · 혈압 · 혈당검사, 치매선별검사 · 인지건강유지법 배우기(1): 치매알기, 치매정보제공
2회차	· 한방진료 및 상담(2) · 구강검진, 불소도포, 구강보건교육 · 인지건강유지법 배우기(2) - 신체활동: 스트레칭 및 박수치기 - 메타기억 프로그램
3회차	· 한방진료 및 상담(3) · 인지건강유지법 배우기(3): 종이접기, 색칠하기, 메타기억프로그램

기대효과

- 치매에 대한 올바른 이해와 인지건강유지법 습득으로 치매예방
- 건강생활실천의 중요성을 인식시켜 자가 건강관리 능력 향상
- 만성질환의 조기발견으로 조기치료를 유도하여 합병증 예방
- 구강보건익식 향상 및 구강건강증진
- 건강에 대한 관심과 보건사업 홍보기회
- 한방시술 및 투약으로 시간적 · 경제적 여건이 좋지 않아 의료혜택을 받지 못한 취약지역 주민들의 통합건강증진사업 전개

04. 추진성과

목표달성도 및 주요성과

회 차	내 용	실 적
1회차	· 혈압 · 혈당검사 · 치매선별검사 · 심뇌혈관질환예방교육 · 한방진료 및 상담(1) · 인지건강유지법 배우기(1) - 치매알기, 치매정보제공	· 혈압, 혈당검사: 70명 · 치매선별검사: 74명 · 심뇌혈관질환예방교육: 6건 74명 · 한방진료 및 상담: 이한자 외 73명 · 인지건강유지법배우기: 치매알기 · 치매정보제공: 6건 74명
2회차	· 구강검진, 불소도포, · 구강보건교육 · 한방진료 및 상담(2) · 인지건강유지법 배우기(2) - 신체활동: 스트레칭 및 박수치기 - 메타기억 프로그램	· 구강검진, 불소도포: 101명 · 구강보건교육: 101명 · 한방진료 및 상담: 박미자 외 100명 · 인지건강유지법 배우기: 신체활동 및 메타기억 프로그램 6건 101명
3회차	· 한방진료 및 상담(3) · 인지건강유지법 배우기(3) - 종이접기, 색칠하기, 메타기억프로그램	· 한방진료 및 상담: 신경하 외 74명 · 인지건강유지법 배우기: 종이접기, 색칠하기, 메타기억프로그램 6건 75명

총 평

2014. 6. 3 ~ 8. 6 (주1회 3주/6개소) 한방진료와 함께하는 『해피브레인 교실』 운영결과 한방 진료에 대한 호응도가 높았으며 치매, 만성질환, 구강교육으로 치매에 대한 올바른 이해와 인지건강유지법 습득으로 치매예방 뿐만 아니라 만성질환, 구강교육으로 보건익식 및 자가 관리 능력 향상을 기대 할 수 있음.

치매선별검사, 만성질환, 구강검진 등 무료건강검진 실시로 질환의 조기 발견을 할 수 있었으며 아쉬운 점은 기간이 짧다는 것임.

05. 관련자료

안동 MBC방송국 보도자료



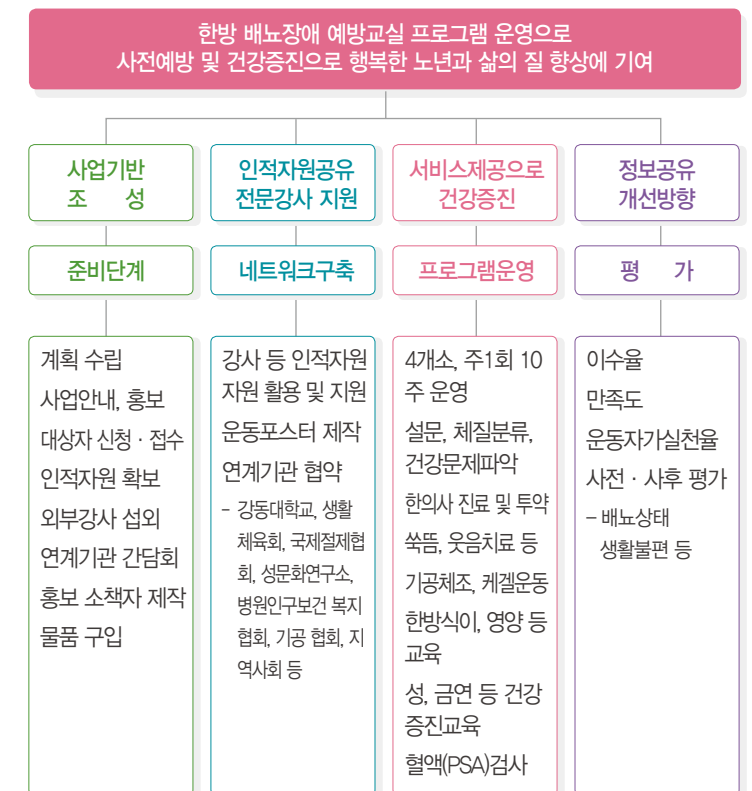
한방배뇨 장애 (전립선, 요실금) 예방교실

음성균 보건소
김정옥

01. 추진배경

- 2013년도 한의약건강증진 지역특화사업 선정을 위한 수요조사 결과 주민 요구도가 높음
- 인구의 고령화, 서구화된 식습관으로 전립선 질환 및 요실금 등 배뇨장애 발병률 증가
- 임신, 출산, 비만의 증가로 배뇨장애 질환 증가하고 자신감 상실, 정신적 스트레스 가중, 우울증 증가
- 노화로 잘못 인식하여 치료기회를 잃고 질환을 악화시키는 경우가 많으나 조기발견 치료 및 자가관리로 증상완화, 유지와 사전예방 가능

02. 수행체계





03. 추진내용

목적 배뇨장애 위험이 높은 60세이상 노인을 대상으로 배뇨장애 예방 프로그램을 제공하여 자가관리 능력 배양 및 증상 완화로 행복한 노년과 삶의 질 향상에 기여 하고자 함.

대상 지역주민 100명(60세 이상 배뇨장애 유증상자 및 희망자)

방법 남성 전립선 예방교실 및 여성 요실금 예방 프로그램 운영(4월~11월)

- 전립선예방 60명 10주(보건소, 오궁진료소)
- 요실금예방 40명 10주(금왕읍사무소, 생극보건지소)

내용

- 사업수행 체계
 - 지역언론 매체 및 홈페이지, 한방건강체험관 운영 시 홍보
 - 대상자 신청 및 접수
 - 전문강사 등 인적자원 확보
 - 시설, 장비, 홍보물품 등 준비
 - 지역사회 자원 활용 및 연계 추진 협약
 - 설문 및 체질 감별분류 등 대상자별 건강문제 파악
 - 인구보건복지협회 PSA검사 의뢰
 - 이상자 청주성모병원 비뇨기과 정밀검진 의뢰
 - 프로그램 운영: 기공체조, 식이, 양생 실천 등 건강증진 교육
 - 사업평가: 만족도, 이수율, 배뇨기능 사전,사후 평가 등
 - 연계기관: 강동대학교, 생활체육회, 국제절제협회, 충북성문화연구소, 청주성모병원, 인구보건복지협회, 국학기공협회, 금왕읍사무소 등
- 검사 및 설문조사
 - 배뇨장애질환 자가진단(IPSS) 및 사상체질 감별 등 건강문제 파악
 - 혈액검사(혈중 전립선 특이항원PSA): 이상자 전문병원 의뢰
 - 사업에 대한 객관적 평가 (사전, 사후)설문지
 - 프로그램 종료 후 만족도 설문조사
- 한의사 진료 및 상담
 - 맥진, 진료, 과립제 약품 투여
 - 쑥뜸 및 상담 등
- 건강증진 교육 및 홍보
 - 전문강사의 배뇨장애 이해 및 조기 검진의 필요성
 - 성 전문강사의 질환과 함께하는 성교육
 - 식생활 개선 및 영양교육, 금연교육, 웃음치료, 명상요법 등
 - 골반저근(케겔)운동 및 기공체조 실습
 - 홍보물 배부(리플렛, 소책자, 건강박수 및 케겔운동 포스터 등)

04. 추진성과

※요실금예방교실은 진행중으로 향후 평가 예정

사업효과

- 프로그램 체계적 운영으로 생활습관 변화와 주2회 이상 운동 실천율 27%에서 자가관리 실천율 67%로 40% 증가
- 건강에 대한 인식변화율 43%에서 73%로 30% 증가
- 기공체조 및 골반저근 운동으로 증상 개선 및 완화되고 건강증진
- 전립선질환자 3명 발견 조기치료, 전립선암 1명 발견 치료중

사업평가

- 이수율 82%
- 전립선예방교실 만족도 86.6%(매우만족 33.3, 만족 53.3, 보통 10, 기타 3.3)

성공요인

- 한방건강체험관 9일간 운영으로 한의약 건강증진사업 인식제고 및 홍보 극대화로 주민 참여율이 높고 배뇨장애 예방 프로그램 호응도가 좋아 운동 자가관리 실천으로 건강증진

05. 관련자료



사업홍보



연계기관 간담회



홍보물 제작



노실금 예방운동 포스터



개강식 및 축하공연



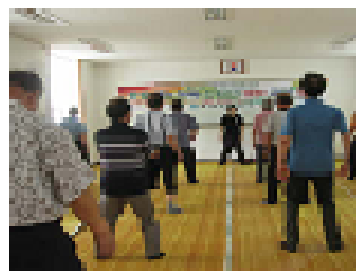
설문 및 건강문제파악



진료 및 체질검사



혈액채취 및 검사의뢰



전립선 예방 기공체조



기공 체조



골반저근(케겔) 운동



요실금 예방 체조



전립선 예방교육



요실금 예방교육



한방식이, 영양교육



노인의 성 교육



질병과 함께하는 성



금연교육



웃음치료



웃음치료



명상요법



온구기 쏙뚫



한방건강체험관운영



한방건강체험관 운영인력

9-1

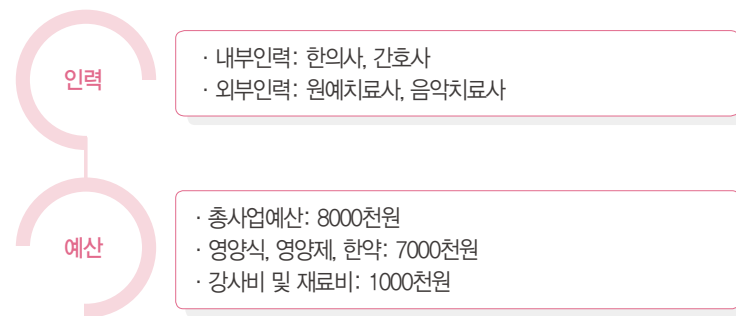
한의약 경도인지 장애 관리 프로그램

의정부시 보건소
김지우, 이수인

01. 추진배경

- 의정부시의 노인인구는 2007년 대비 10,878명(30.8%)이 증가, 2012년 기준 10.8%으로 노인인구 증가율이 높아 노인성 · 만성질환의 증가가 예상됨
- 의정부시의 경도인지장애 진단 대상자는 418명으로 같은 기간 치매 진단환자 (841명)의 절반수준(2011. 01~2013. 10)으로 경도인지장애 대상자의 집중관리가 요구됨
- 2013년 경도인지장애 관리 프로그램 실시후 참여 대상자의 인지기능이 유의하게 호전되는 것을 확인하였으며, 이에 2014년에도 사업을 지속적으로 진행할 필요성이 있음

02. 수행체계



03. 추진내용

사업목적

- 인지기능의 개선
- 우울척도의 개선
- 경도인지장애 대상자의 치매로의 이환율을 최소화

사업대상

- 2013년도 사업 대상자 이후(2013. 11.~2014. 09) 경도인지장애 진단을 받은 대상자 중 (85명) 참여를 희망하는 자
- 한 기수마다 20여 명의 대상자를 모집(연 3기 시행)

사업내용

- 약 2주 간격, 총 10주의 기간 동안 5회의 집단교육을 실시함
- 사전, 사후 검사는 개별 내소하도록 하여 개별 상담 진행함
- 기참여자 추후관리-2013년 프로그램 참여자 대상 재검진 sms 및 전화연락

1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
1기 프로그램 진행			평가	2기 프로그램 진행			평가	3기 프로그램 진행			평가
모집	투약 및 교육			모집	투약 및 교육			모집	투약 및 교육		
		가참여자(2013년) 재검진 안내					가참여자(2013년) 재검진 안내				

차수	프로그램 내용	제공
사전	대상자 상태 점검, 프로그램 설명 후 참여의사 확인	교육 일정표
1차	치매와 경도인지장애에 대한 이론 교육 및 내 상태 이해하기	한약, 영양식
2차	인지기능개선을 위한 원예치료	한약, 영양제, 제작용물
3차	인지기능개선을 위한 한지공예치료	한약, 영양식, 제작용물
4차	인지기능개선을 위한 미술치료	한약, 정리물
5차	인지기능개선을 위한 명상치료	한약, 영양제
사후	대상자 상태 점검, 만족도 조사	-



04. 추진성과

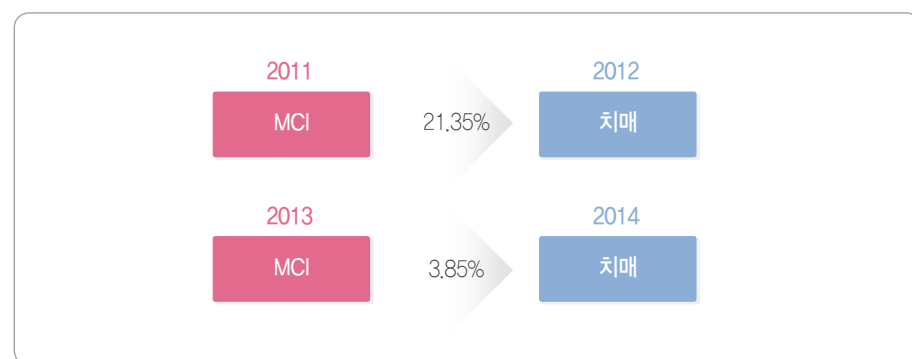
성과지표 및 결과

- 2014. 01~2014. 07 기준으로 프로그램 전 과정에 참여한 대상자는 36명임
- 사후점검시 36명중 27명의 인지기능이 정상, 9명이 인지저하였으며 전체적으로 인지기능점수가 유의하게 호전된 것으로 나타남
- 우울척도는 정상범위 안에서 다소 호전되었으나 유의한 결과는 보이지 않음

평균 ± 표준편차		2014년 경도인지장애 관리 프로그램 결과	
		유의확률	
MMSE-DS (선별검사)	사전	21.28±3.10	0.000***
	사후	23.89±3.28	
MoCA-K (MCI검사)	사전	14.76±4.67	0.000***
	사후	18.09±4.48	
GDS-K (우울척도)	사전	6.86±3.833	0.165
	사후	6.14±3.74	

*** p<0.001

- 2013년 기참여자 61명중 26명(42%)이 2014년 재검진 받음
- 2014년 재검진자 26명중 80.77%(21명)가 정상으로 진단, 15.38%(4명)가 경도인지장애, 3.85%(1명)가 치매로 이환되어, 경도인지장애의 연간 치매 이환율인 6~25%에 비해 낮게 나타남
- 의정부시 자체조사결과 2011년에 경도인지장애 대상자중 21.35%가 1년안에 치매로 이환되는 것으로 조사되었으며 2013년 기참여자의 치매이환율 3.85%는 매우 고무적인 결과임



만족도

- 프로그램에 대한 만족도 조사시 92%가 만족, 8%가 불만족한다고 함
- 재참여 의사 조사시 89%가 재참여, 11%가 불참하겠다고 함

성공요인

- 치매상담센터와의 연계사업으로 경도인지장애 대상자의 발굴이 용이함
- 의료인(한의사 및 간호사)이 한의약 건강증진실에 상주하면서 사업을 담당함으로써 사업에 대한 신뢰도가 높음
- 희망자에게는 치매 예방 사업뿐 아니라 건강전반에 대한 개입(한의진료)이 이루어짐으로써 만족도 상승
- 경도인지장애 대상자의 눈높이에 맞는 응대-인지기능이 다소 저하되어있으므로 구체적으로 지시하는 것이 효과적임(예: 일정표 배부시 '이 일정표를 가져가셔서 달력 옆에 붙이시고 달력에 해당되는 날짜를 동그라미 쳐 놓으세요')
- 경도인지장애 대상자뿐 아니라 보호자도 함께 참석하도록 유도하여 가족간 유대감 강화

개선점

- 전년도 기참여자에 대한 꾸준한 추적조사를 통하여 재검진을 제고
- 적극적인 홍보를 통하여 치매예방사업에 대한 지역주민의 체감도 제고

05. 관련자료



9-2

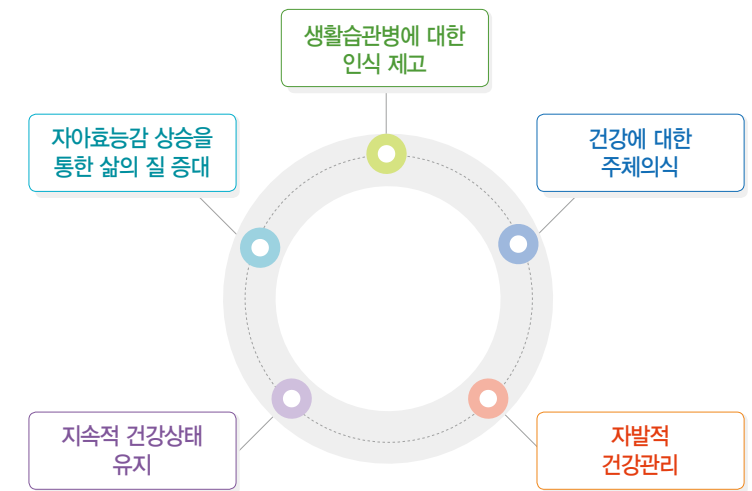
한의약 대사증후군 관리 프로그램

의정부시 보건소
김지우, 이수인

01. 추진배경

- 2012년 국민건강영양조사에 따르면 비만 및 고혈압, 당뇨병의 유병율이 30대 이후부터 증가하기 시작하여 60~70대에 가장 높은 경향을 보이고 있으며, 이상지질혈증 또한 노인인구층에서 비교적 높은 경향을 보임
- 특히 허리둘레를 기준으로 한 비만도는 연령이 높아질수록 가파르게 상승
- 의정부시는 기초생활수급자 및 건강보험 하위 20%의 비율이 경기도내 비슷한 중소도시에 비해 높은 비율을 보이고 있으며 이는 낮은 소득 수준과 관계된 건강불균형 현상을 예측할 수 있어 이들에 대한 건강관리가 요구됨

02. 수행체계



03. 추진내용

사업목적

- 독거, 기초생활수급자 등 사회취약계층의 건강행태 개선
- 대사증후군 인자의 호전(혈압, 허리둘레, 중성지방, 공복혈당, HDL)
- 건강에 대한 주체의식 제고를 통해 지속적 건강상태 유지

사업대상

- 의정부시 관내 60세 이상 취약계층중에서 대사증후군 진단을 받은 자
- 대사증후군 진단을 받은 60세 이상 의정부시민



사업내용

- 약 2주 간격으로 총 12주 동안 개별 내소하도록 하여 투약 및 교육 실시
- 한 기수당 20여명 모집(연 2기 시행)
- 한 기수당 3회의 집단교육 실시

1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
		1기 프로그램 운영 (개별상담 및 투약)			평가			2기 프로그램 운영 (개별상담 및 투약)			평가
대상자모집		집단교육				대상자모집		집단교육			

	집단교육 내용	기대효과
1회	대사증후군에 대한 이해	대사증후군에 대한 이해를 통해 생활습관병의 기본 관리법에 대해 익힘
2회	양생교육(식이관리)	올바른 식사습관에 대한 인식
3회	양생교육(운동관리)	올바른 운동방법에 대한 인식

	개별교육 내용	측정	제공
사전	대상자 상태 점검 및 프로그램에 대한 설명, 참여의사 확인	혈압, 허리둘레, 체중, 혈액검사, 한열변증	집단교육일정표
0주	생활습관병 특성상 본인의 의지가 중요함을 주지시키고 양생체크리스트 설명	체중, 허리둘레	한약, 양생체크리스트
2주	작성해온 양생체크리스트를 바탕으로 잘한 점을 격려하고, 잘못된 점을 개선하도록 독려	체중, 허리둘레	한약, 양생체크리스트
4주		체중, 허리둘레	한약, 양생체크리스트
6주	상담 내용을 바탕으로 양생체크리스트에 개별 숙제 추가 (예: 인스턴트커피 줄이기/간식 반으로 줄이기/싱겁게 먹기/걷기 속도 올리기/안주와 술 줄이기/일상생활 속 활동량 늘리기/저항성 운동 20분하기/스트레칭 20분 하기/꼭 식하지 않기/남은 음식 먹지 않기)	체중, 허리둘레	한약, 양생체크리스트
8주		체중, 허리둘레	한약, 양생체크리스트
10주		체중, 허리둘레	한약, 양생체크리스트
12주	대상자 상태 점검, 자발적으로 지속적인 건강관리를 할 수 있도록 독려	혈압, 허리둘레, 체중, 혈액검사 만족도조사	-

※ 허리둘레는 늑골하단과 장골능 중간지점을 3번 측정하여 평균값을 기입
※ 양생체크리스트: 평소에 매일 지켜야 하는 사항을 ○△× 로 평가하도록 함
(내용: 하루 세끼 규칙적으로 먹기/아침 많이 먹기/하루 30분 걷기/자기전 2시간 공복지키기)

04. 추진성과

성과지표 및 결과

- 2014년 프로그램 전 과정에 참여한 대상자는 28명임
- 사후 점검시 28명중 19명(67.86%)이 대사증후군 인자 3개 미만으로 나타나 대사증후군에서 벗어나는 양호한 수치를 보임
- 대사증후군 인자중 전체적으로 혈압, 허리둘레, 중성지방은 유의하게 호전되었으며, 공복혈당과 HDL은 유의한 변화를 보이지 않음
- 체중 및 BMI는 대사증후군 인자에 포함되지는 않으나 비만도와 관계가 있는 인자로 유의하게 호전됨
- 간수치 검사상 정상범위 안에서 호전되는 경향

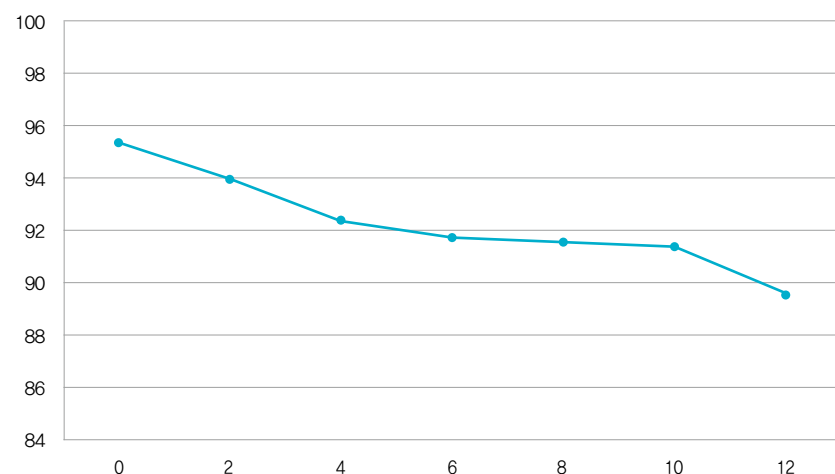
평균 ± 표준편차		2014년 대사증후군 관리 프로그램 결과	
		유의확률	
수축기혈압	사전	131.96±16.01	0.024*
	사후	126.18±16.09	
이완기혈압	사전	81.61±12.70	0.026*
	사후	75.75±14.83	
허리둘레	사전	95.33±8.20	0.000***
	사후	89.59±7.59	
중성지방	사전	160.04±70.55	0.001**
	사후	122.82±53.24	
공복혈당	사전	115.43±27.17	0.363
	사후	110.68±29.90	
HDL	사전	47.72±11.20	0.129
	사후	50.44±10.97	
체중	사전	68.78±9.38	0.000***
	사후	66.61±9.28	
BMI	사전	27.90±2.95	0.000***
	사후	27.03±2.94	
AST	사전	25.50±6.76	0.049*
	사후	23.89±7.46	
ALT	사전	24.57±9.38	0.007**
	사후	22.00±7.90	

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

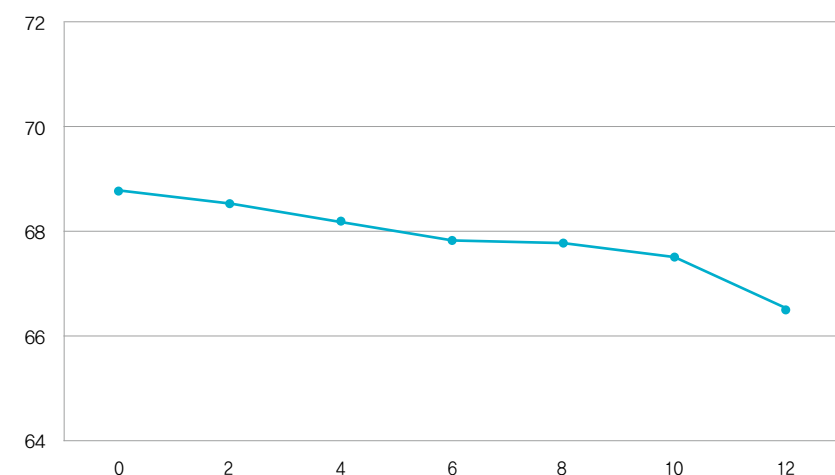


허리둘레 및 체중의 변화 추이

Waist Circumference



Weight



만족도

- 프로그램에 대한 만족도 조사시 93%가 만족, 7%가 불만족한다고 함
- 재참여 의사 조사시 87%가 재참여, 13%가 불참하겠다고 함

성공요인

- 의료인(한의사 및 간호사)이 한의약 건강증진실에 상주하면서 사업을 담당함으로써 사업에 대한 신뢰도가 높음
- 보건소 검사실과의 협력으로 혈액검사 등 객관적인 지표 확인 가능
- 독거, 기초생활수급자 등 건강관리에 어려움이 있는 대상자들에게 건강에 대한 주체적 의식 제고
- 생활습관병에 대한 이론적 교육 및 개별상담으로 건강생활실천율을 높여 프로그램이 끝난 뒤에도 지속적 자기 관리가 가능하도록 함

개선점

- 대상자 발굴방법의 체계화-보건소 진료실과의 협력 체계 형성
- 대상자의 건강행태 개선도를 측정할 수 있는 객관적 지표 마련
- 생활습관병 특성상 조기관리가 중요하므로 장년층에 대한 관리도 필요함

05. 관련자료



한의학 중풍 예방교실

장성군 보건소
정현애

01. 추진배경

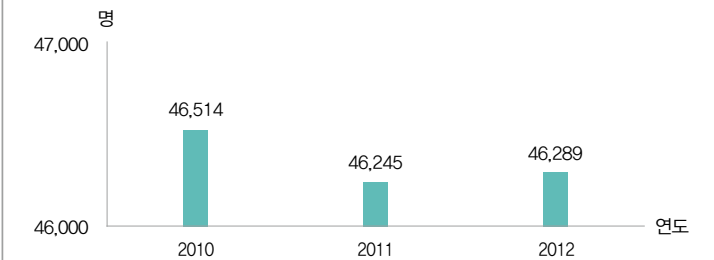
- 인구의 고령화 추세와 생활양식의 변화로 증가하고 있는 중풍, 치매 등의 만성·퇴행성질환 관리에 효과적인 한의약의료서비스 제공 필요
- 보건소 등 공공보건기관에서 의료취약계층에 대한 한방진료와 병행한 한의약공공보건서비스 제공 필요성 대두
- 한의약에 대한 주민의 경제적 부담이 크고 지리적 접근성이 떨어져 지역특성에 맞는 한의약건강증진 프로그램 보급이 절실한 실정임

현황

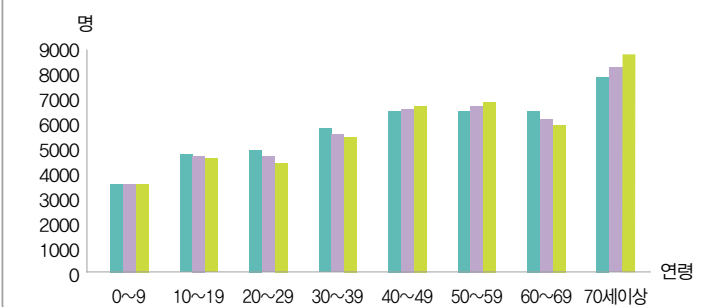
1. 인구현황

- 장성군 전체인구는 2012년 46,289명, 2011년 46,245명, 2010년 46,514명으로 2010년에 비해 0.5% 감소하였으며, 모든 연령층에서 2010년에 비해 감소추세를 보이거나 특히 20대 연령층에서 11.3%로 두드러진 감소현상을 보임
- 70세이상 연령층은 2010년에 비해 12% 증가추세를 보였는데 65세이상 연령층에서는 2012년 전체인구의 25.5%로 지속적인 증가추세를 보임

연도별 인구현황



연령별 인구현황



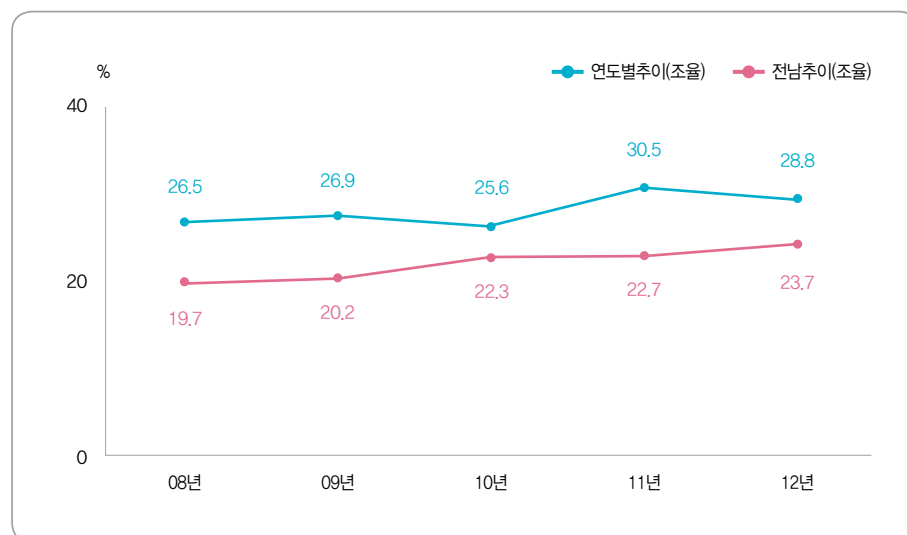
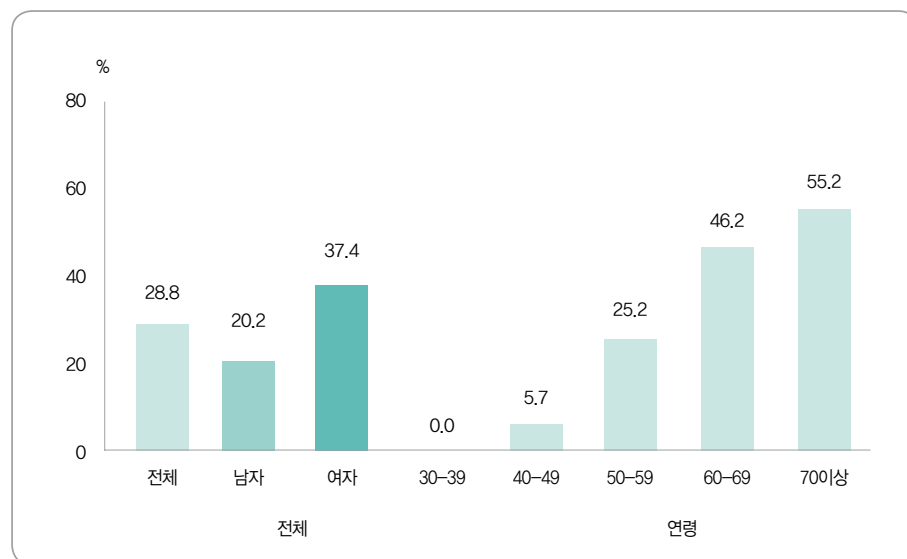
(자료원: 장성군 통계자료)



2. 주요 만성질환 현황 및 실태

· 고혈압 평생 의사진단 경험률(30세이상 사람의 백분율)

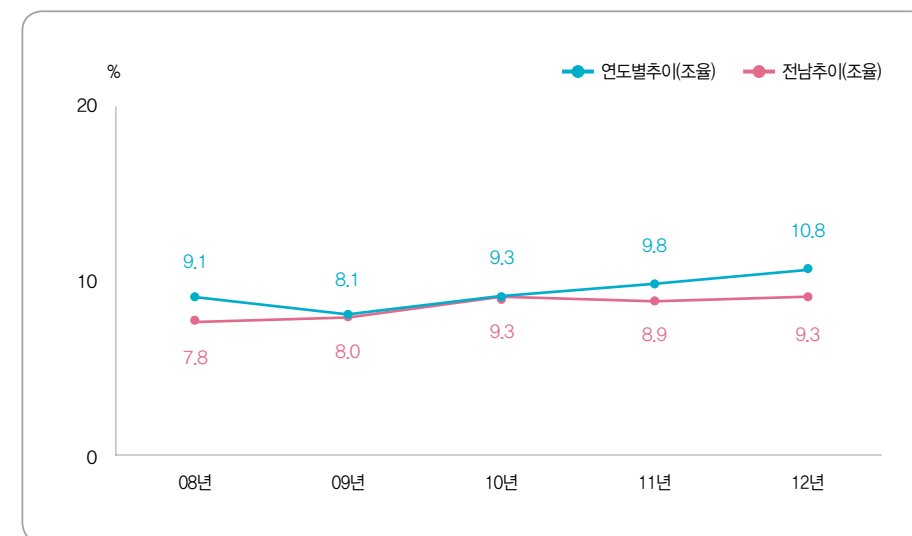
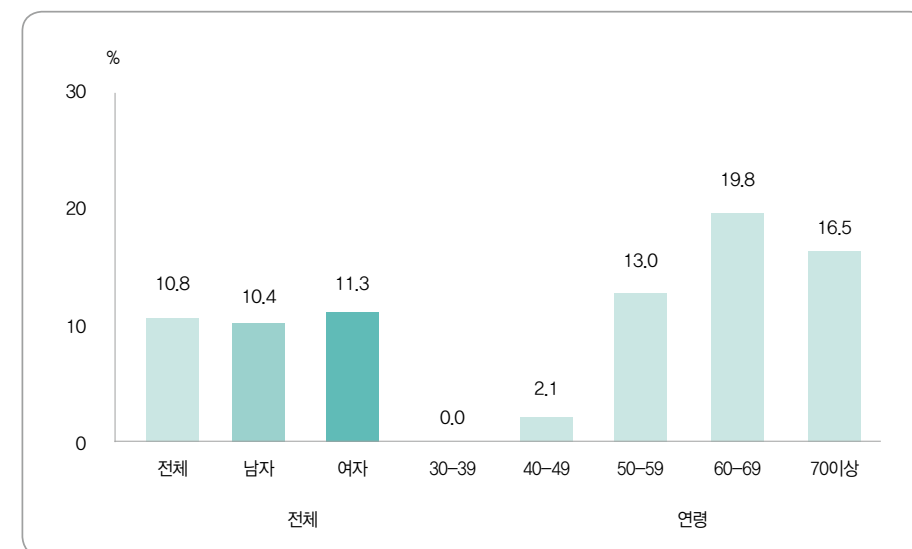
- 전체 28.8%, 남자 20.2%, 여자 37.4%로 여자에서 높았으며 연령대별로는 30대에서 가장 낮았고 30대 이후 연령이 증가할수록 증가하여 70세이상에서 가장 높게 나타남. 연차별로는 특별한 경향 보이지 않음



(2012. 지역사회 건강통계)

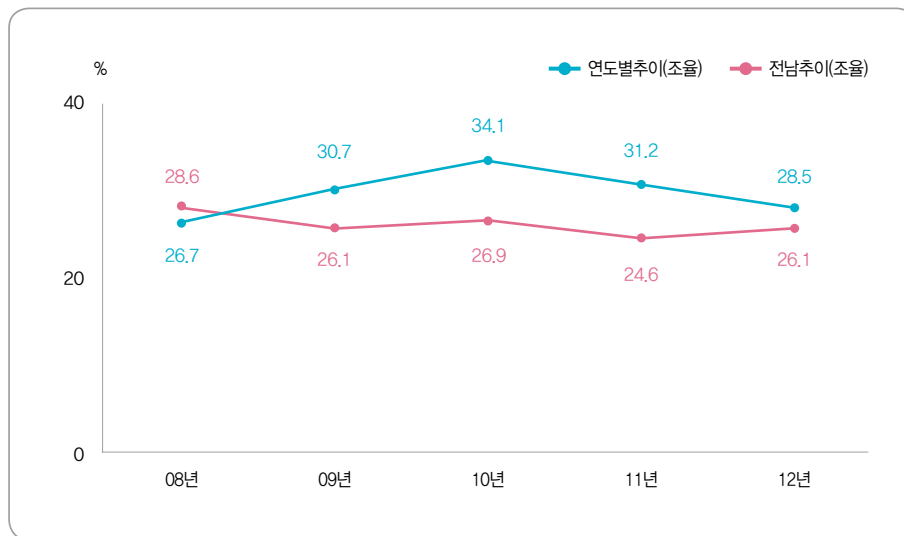
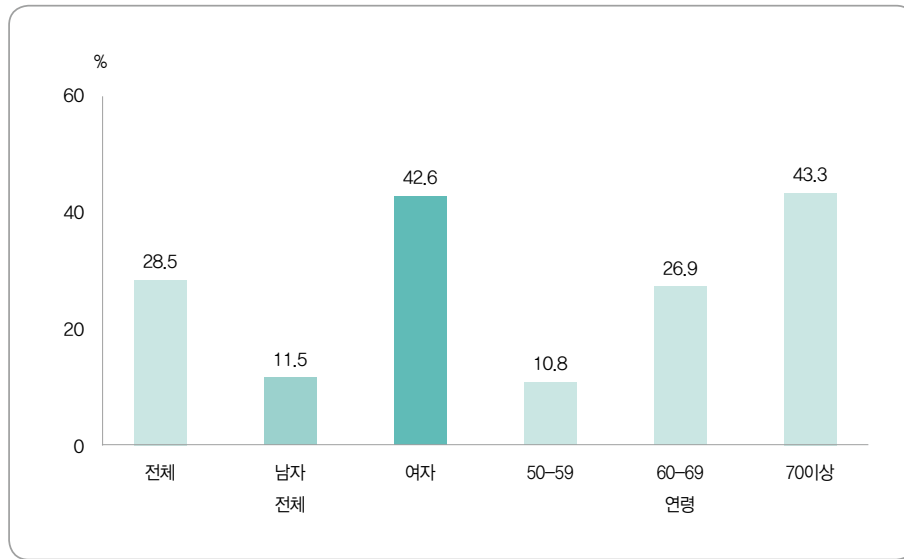
· 당뇨병 평생 의사진단 경험률(30세이상 사람의 백분율)

- 전체 10.8%로 남자 10.4%, 여자 11.3%로 성별의 큰 차이는 없었으며 연령대별로는 30대에서 가장 낮았고, 30대 이후 연령이 높아질수록 증가하여 60대에서 가장 높았음. 연차별로는 2009년 이후 지속적으로 증가 추세를 보임



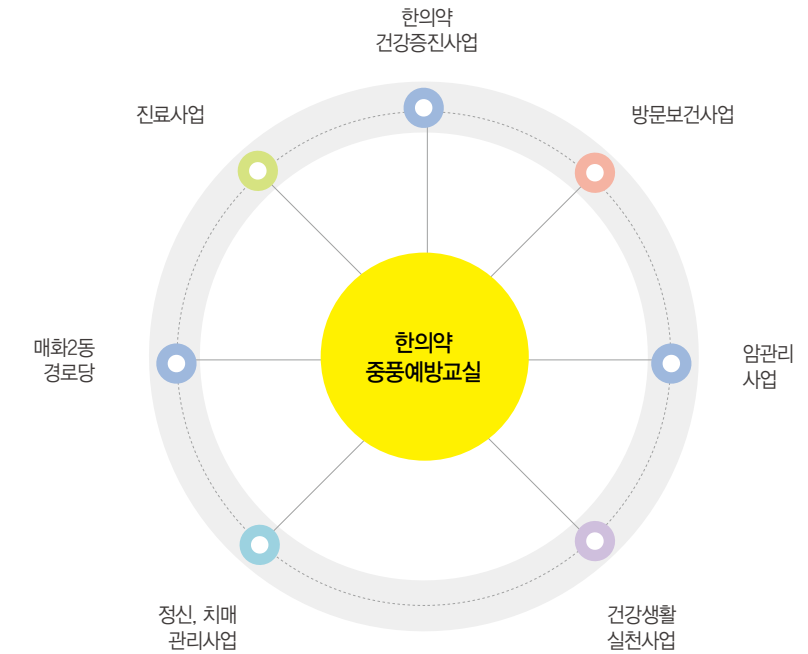
(2012. 지역사회 건강통계)

- 관절염 평생 의사진단 경험률(50세이상 사람의 백분율)
 - 전체 28.5%로 남자 11.5%, 여자 42.6%로 여자에서 높았음. 연령대별로는 50대에서 가장 낮았고 50대이후 연령이 높아질수록 증가하여 70세이상에서 가장 높았음.
 - 연차별로는 2008년부터 증가하다가 2011년 이후 감소 추세를 보임



(2012. 지역사회 건강통계)

02. 수행체계



03. 추진내용

목적

중풍에 대한 한의학적 인식과 이를 바탕으로 한 중풍예방·관리법을 교육함으로써 중풍 질환에 대한 인식고취 및 건강증진

목표

- 프로그램 이수율 80%, 참여자 만족도 90%이상 달성
- 주관적 건강수준 변화률(VAS) 3% 감소

세부추진계획

- 기간 2월 ~ 5월(매주 수요일), 14:00 ~ 15:30
- 횟수 12회이상(주 1회)
- 대상 고혈압·당뇨등 대사성질환자 및 중풍에 관심있는 주민 30명
- 장소 매화2동 경로당
- 운영팀 8명(방문보건 3명, 건강생활 2, 진료재활 2, 예방의약 1)



내용

① 사전검사 및 오리엔테이션

- 프로그램 운영 전반에 관한 안내
- 질병유무 및 건강인식도, 건강행태 등 사전 설문조사
- 의학적 검사: 혈액(T-Cho, SGOT, SGPT, 혈당, HbA1C), 소변(BUN, Cr)
⇒ 진료재활계 연계 추진
- 신체검사: 신장, 체중, 체지방, 체력측정 등
⇒ 건강생활계 연계 추진

② 사상체질 분류 및 교육

- 강사: 주종천(원광대학교 교수)
- 사상체질에 대한 이해 및 사상체질 분류
- 체질별 중풍 예방 및 관리법 교육
- 체질별 몸에 맞는 음식 및 한방차 소개
- 한의약적 생활환경, 수면, 마음가짐 등 양생교육

③ 요가교실 운영

- 강사: 김은영(광주국학원 요가전문 강사)
- 중풍예방 및 관리에 도움이 되는 체내 순환기능향상 요가동작
- 단전치기, 장운동, 활공 등 시행
- 호흡훈련, 웃음훈련, 에너지 집중, 명상 등 병행
- 생활속 쉽게 배워 할 수 있는 요가동작 개별 지도

④ 한의약 식이시연 및 교육

- 장소: 매화2동 경로당
- 강사: 김연자 고당센터
- 식습관이 중풍에 미치는 영향과 중요성 교육
- 중풍 예방과 관리에 좋은 음식 및 한방차 소개
- 사상체질별 이로운 음식과 해로운 음식 소개
- 쉽게 따라할 수 있는 수준의 조리법 소개
- 현장에서 한의약 약선 요리 식이시연

⑤ 한의약 양생교육

- 장소: 매화2동 경로당
- 강사: 천수향 이레공방 대표
- 한약재를 이용한 연고, 화장품, 비누 등 만들기
- 중풍예방 및 관리를 위한 지압과 안마법 교육
- 향기주머니 만들기 체험등

⑥ 타부서 연계 보건교육 및 홍보

- 암 검진, 암 의료비 지원 등
- 결핵환자 발견을 위한 객담검사, 결핵예방 교육
- 금연, 구강보건, 치매예방 교육 등

⑦ 사후 평가 및 만족도 조사

- 질병유무 및 건강인식도, 건강행태 변화 등 사후 설문조사
- 의학적 검사, 신체검사 등
- 프로그램 만족도 조사 사업의 구체적 운영 내용

04. 추진성과

목표달성도

- 프로그램 이수율 80%, 참여자 만족도 90% 이상 달성
- 주관적 건강수준 변화율(VAS) 3% 감소

주요성과

- 중풍예방 및 관리를 위한 순환기능 향상 요가동작 습득 생활 속 활용
- 식이시연 등의 교육을 통한 식습관의 개선 노력 증가

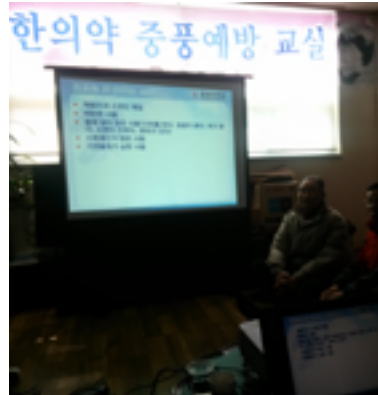
성공요인

- 한의약을 통한 중풍예방에 대한 주민들의 인식변화로 한의약 건강증진 프로그램 참여 증가
- 접근성이 용이한 마을 경로당에서 프로그램을 운영하여 어르신들의 참여를 유도함

05. 관련자료



사전검사



사상체질교육



고혈압·당뇨 예방교육



양생교육(자운고만들기)



영양교육



결핵예방교육



요가지도



한의학 골관절질환 관리

진안군 보건소
김용호

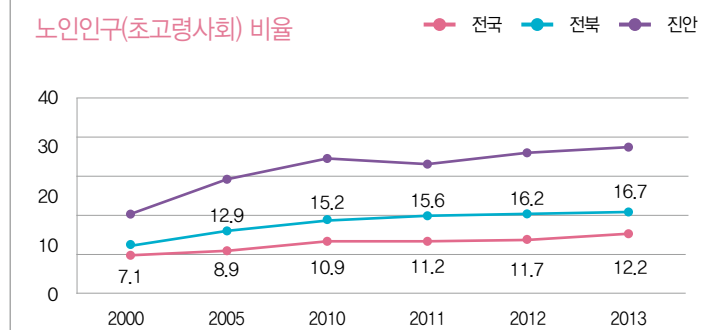
01. 일반현황

일반사항

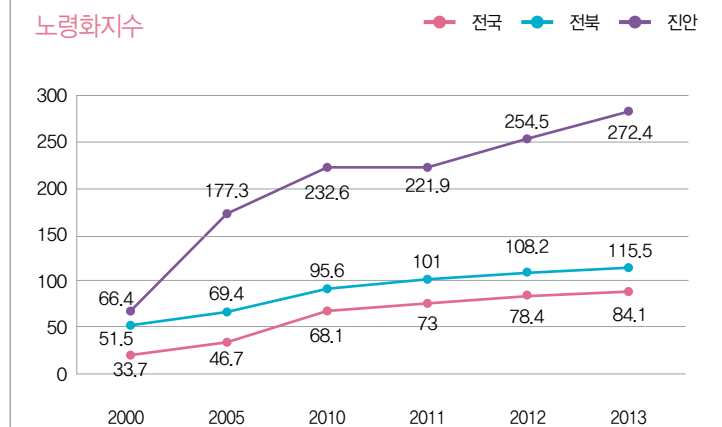
- 위치: 동부산악권, 산간고원지대 해발 350m고지
- 면적: 789km²(전국의 0.76%, 전북의 2.8%) → 83% 임야
- 인구: 26,759명(남 13,424 여 13,335) / 12,496세대
- 65세이상 노인인구 7,837명(전체인구의 29%)

연도별 노인인구, 노령화지수

노인인구(초고령사회) 비율



노령화지수



- 행정구역: 11개읍면(법정리 77, 행정리 303)
- 재정규모: 총 3,012억원(재정자립 6%) → 한의학프로그램 예산 10억
- 주요관광지: 신비의명산 마이산, 용담담목적대(전국5대 대)
- 특화사업: 홍삼한방산업(한방농공단지, 한방약초센터, 한방연구소)



조직 및 인력

- 진안군: 1실 10과 2직속 107담당 → 560명
- 보건소: 5개담당, 10 보건지소, 12 보건진료소 → 121명
 - 121명: 정규직 65, 공무원 4, 기간제 19, 공보의 33
 - 보건소 31명, 보건지소 22명, 보건진료소 12명
 - ※ 한의약 인력: 23명(직원 12, 한의사 11)

의료기관 및 약국

의료기관				약국				
계	의원	한의원	치과	계	약국	약방	한약방	의약품
22	13	5	4	17	7	3	2	5



02. 추진배경

- 인구 고령화와 생활양식 변화로 중풍, 치매 등 만성퇴행성질환관리에 한의약 의료서비스 수요 증가 추세
- 도시지역에 비해 상대적으로 의료혜택이 소외된 농촌지역 노인들을 위한 보건소 등 공공기관에서 충족해줄 필요성 대두
- 2005년도 한의약허브보건사업 시범기관 지정후 한방허브보건센터 설치와 한의사 인력 배치로 주민의 건강증진과 예방에 대한 능동적 대응
- 환자들이 대부분이 허리, 어깨, 무릎 등 관절에 문제를 가지고 있기 때문에 예방과 관리에 대한 교육과 실천력 증대→국민체육센터 수영장 활용

03. 수행체계

비전과 전략



※ 보건소 ↔ 국민건강체육센터(수영장) ↔ 사회복지협의회 협력체제 구축

04. 추진내용

목적

- 한의약 접근법으로 골관절 질환 예방 및 통증완화
- 골밀도 향상으로 주민의 건강증진과 삶의 질 향상

개요

- 기간 2회(상반기 2~4월말, 하반기 9~11월말) / 1회당 12주
- 장소 진안군보건소, 국민체육센터(수영장)
- 대상 40명(퇴행성관절염환자, 골감소증 및 유소견자)
 - 인터넷 등 홍보매체를 통한 대상자 사전 모집
- 사업팀 지역사회 자원과 연계한 통합 운영(5개팀 6명)
 - 보건소: 한방보건팀+건강증진팀+방문보건팀
 - 지역사회자원: 국민체육센터(수영장)+사회복지협의회(건강샘)



내용

- 혈압, 혈당, 무릎 ROM측정, 인바디검사, 슬관절점수 사전 사후 조사
- 침, 뜸치료, 개인별 맞춤 투약
- 통증 감소를 위한 한의약적 양생,섭생법 교육
- 수영장을 활용한 수중걷기 및 체조
- 마이산 건강걷기대회 및 진안 고원길 걷기 참석
- 관절 유연 기공체조

프로그램 내용별 시간 비율

합계	사상체질	기공체조	한방식이	한방양생	수중걷기 및 체조	고원길 걷기등
12주	1주	3주	2주	2주	3주	1주

일정별 세부 프로그램

1차				
회차	날짜	요일	내 용	협조부서
1회차	2.13	목요일	사상체질분류, OT 및 서약서 작성 사전 건강검진(고혈압, 당뇨) 설문서 작성	
2회차	2.20	목요일	기공체조 관절염에 대한 교육 경혈지압 및 맛사지, 명상요법 침, 뜸	
3회차	2.27	목요일	기공체조및 – 고원길 걷기 경혈지압 및 맛사지, 명상요법 침, 뜸	외부강사
4회차	3.60	목요일	기공체조 수중체조 및 수중걷기 경혈지압 및 맛사지, 명상요법 침, 뜸	외부강사
5회차	3.13	목요일	기공체조 수중체조및 수중걷기 경혈지압 및 맛사지, 명상요법 침, 뜸	외부강사
6회차	3.20	목요일	체질별 식이교육 관절질환에 좋은 식이교육 관절질환을 위한 교육	
7회차	3.27	목요일	기공체조 수중체조및 수중걷기 침, 뜸	외부강사
8회차	4.30	목요일	체질별 식이교육 관절염환자를 위한 영양교육 경혈지압 및 맛사지, 명상요법, 뜸	건강증진팀
9회차	4.10	목요일	기공체조 수중체조및 수중걷기 경혈지압 및 맛사지, 명상요법	외부강사

10회차	4.17	목요일	체질별 양생교육 생활(거처)에 대한 양생법 교육 침, 뜸	
11회차	4.24	목요일	체질별 양생교육 음식과 운동에 대한 양생법 교육 침, 뜸	
12회차	5.10	목요일	평가(설문조사및 수료식) 사후 건강검진(고혈압, 당뇨)	

2차				
회차	날짜	요일	내 용	협조부서
1회차	9.16	화요일	사상체질분류, OT 및 서약서 작성 사전 건강검진(고혈압, 당뇨) 설문서 작성	
2회차	9.23	화요일	기공체조 관절염에 대한 교육 경혈지압 및 맛사지, 명상요법 침, 뜸	
3회차	9.30	화요일	기공체조및 – 고원길 걷기 경혈지압 및 맛사지, 명상요법 침, 뜸	외부강사
4회차	10.7	화요일	기공체조 수중체조 및 수중걷기 경혈지압 및 맛사지, 명상요법 침, 뜸	외부강사
5회차	10.14	화요일	기공체조 수중체조및 수중걷기 경혈지압 및 맛사지, 명상요법 침, 뜸	외부강사
6회차	10.21	화요일	체질별 식이교육 관절질환에 좋은 식이교육 관절질환을 위한 교육	
7회차	10.28	화요일	기공체조 수중체조및 수중걷기 침, 뜸	외부강사
8회차	11.4	화요일	체질별 식이교육 관절염환자를 위한 영양교육 경혈지압 및 맛사지, 명상요법, 뜸	건강증진팀
9회차	11.11	화요일	기공체조 수중체조및 수중걷기 경혈지압 및 맛사지, 명상요법	외부강사
10회차	11.18	화요일	체질별 양생교육 생활(거처)에 대한 양생법 교육 침, 뜸	
11회차	11.25	화요일	체질별 양생교육 음식과 운동에 대한 양생법 교육 침, 뜸	
12회차	12.2	화요일	평가(설문조사 및 수료식) 사후 건강검진(고혈압, 당뇨,)	

05. 추진성과

추진상황 자체평가를 통한 개선과 우수자 표창으로 사기진작 도모

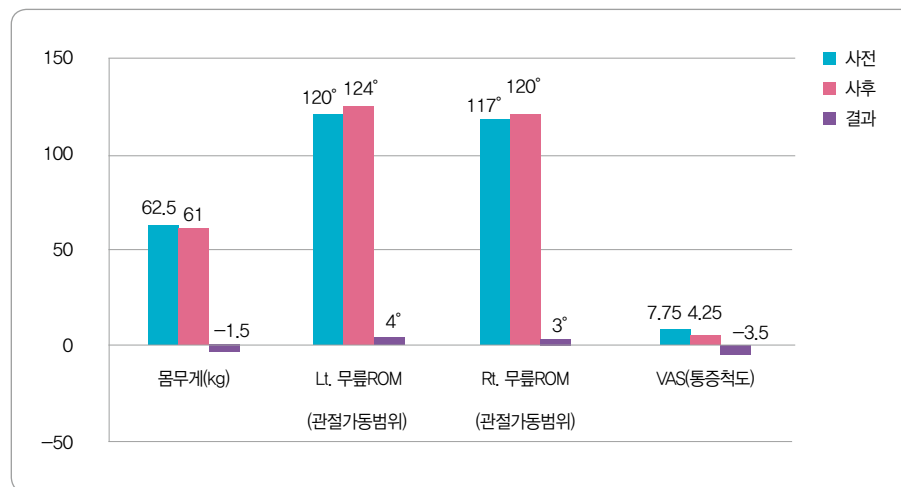
- 참여자 설문조사, 우수자 시상: 5명(표창장 및 운동용품 지급)

지역사회 자원과 연계한 통합사업 운영으로 효율성 증대

- 보건소,군민체육센터(수영장), 사회복지협의회(건강샘) 참여

골관절관리 프로그램 운영결과 참여율 및 만족도 증가

- 몸무게 감소, 통증 완화 효과



06. 관련자료





취약계층 건강지킴이 사업

포항시 남구 보건소
김옥자

01. 추진배경

지자체의 주요 건강 현황 및 우수사업 선정 배경

- 포항시 남구지역은 도농통합도시로 읍면지역은 대부분 농어촌지역으로 의료시설이 취약하고 동지역에 비해 기초생활수급자, 독거노인, 비율이 높고 65세 이상 노인인구 비율이 12.4%로 고령사회로 지역 의료 불평등해소를 위한 집중 관리가 필요함.

'13년도와 비교하여 '14년도 달라진 점

- 2013년 내소진료 중심으로 한의약공공보건사업을 실시하였으나 2014년은 찾아 가는 한의약공공보건사업 중심으로 수행함.

02. 수행체계



03. 추진내용

목적

의료취약지역 주민들의 건강증진 및 만성퇴행성질환을 예방하고 의료 불균형을 해소하여 지역 주민의 삶의 질 향상

대상

- 방문건강관리사업 대상자 중 만성질환자 150명
- 방문건강관리사업 대상자 중 만성질환자 120명
- 오지마을 10개소/65세 이상 주민 300명

방법

· 한의약 가족주치의 사업

- 대상자 선정: 대상자의 건강상태 파악 후 가정방문 대상자 선정
- 서비스내용: 건강 상담 및 보건교육 기초검사(혈압, 혈당검사), 한방진료(진맥, 침, 뜸, 한 의약제 투여)
- 사업기간: 14. 1.~11월 / 주 1회 8주방문
- 투입인력: 한의사, 사업담당자, 방문보건전담인력, 물리치료사

· 율타리 힐링 도우미

- 대상자 선정: 가정방문사업 대상자 중 물리치료가 필요한 대상자 선정
- 서비스내용: 운동 상담, 및 건강관리서비스 제공(저주파치료, 테이핑, ROM EX등)
- 사업기간: 14. 2~12월 / 주 1회 4주방문
- 투입인력: 사업담당자, 물리치료사, 간호사

· 오지마을 경로당 순회 진료

- 대상자 선정: 의료취약지역 및 오지마을 만65세 이상 어르신
- 서비스내용: 건강 상담 및 보건교육, 기초검사(혈압, 혈당검사), 한방진료(진맥, 침, 뜸, 한 의약제 투여)
- 사업기간: 14. 7.~12월 / 주 1회 4주방문
- 투입인력: 한의사, 사업담당자, 보건지(진료)소담당자, 물리치료사

04. 추진성과

목표달성도 및 주요성과

- **한의학 가족주치의 사업**
 - 목표: 3기/8주/실인원 150명/연인원 1,200명
 - 실적: 3기/8주/실인원 174명/연인원 1,408명/달성율 116%
- **울타리 힐링 도우미 사업**
 - 목표: 4주/ 7기/실인원 120명/연인원 480명
 - 실적: 4기 6주/실인원 96명/연인원384명/달성율 80%(진행중)
- **오지마을 경로당 순회 진료: 2기/40회/200명/800명**
 - 목표: 2기/4주/실인원 300명/연인원 1,200명
 - 실적: 2기/4주/실인원 180명/연인원 720명/달성율 63%(진행중)

성공요인

- 기존 내소 진료중심의 한의학진료사업을 주1회로 축소하고 가정방문 및 오지마을건강지킴이 사업을 중심으로 한의학건강증진사업과 진료사업을 포괄적으로 실시함.
- 팀웍의 업무연찬으로 사업의 효율성을 높이고 지속적인 진료를 통해 질 높은 의료서비스를 제공.
- 1:1상담으로 다양한 서비스를 제공하며 신체적 정신적 건강증진 도모.
- 한의학관련 기초지식교육 등 교육 효과 극대화.
- 오지마을 경로당 순회 진료사업은 일회성에 그치지 않고 월 4회 지속적 방문으로 의료불편을 해소 및 의료비 절감과 동시 삶의 질 향상
- 한의학건강증진사업에 대한 주민들의 호응도 급증.
- 한의학가족주치의 사업은 보건소 방문보건사업과 연계하여 실시하였으며 한의사 물리치료사 방문보건요원으로 구성된 3인 1조로 사업 수행.
- 오지마을 경로당 순회 진료사업은 한의사, 간호사, 물리치료사, 보건지(진료)소 담당자 4인 1조로 운영하여 원스톱서비스 전개함.

05. 관련자료



공중보건한의사 업무 연찬



진료 전 상담 및 보건교육



어깨 뭉침을 풀어줌



기초검사 실시



진료모습



보도결과



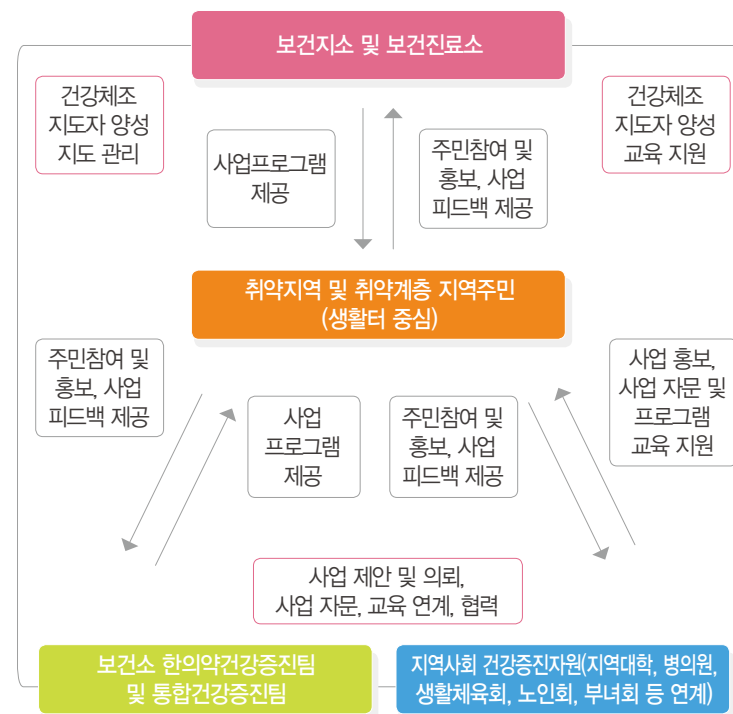
3.6.5. 건강100세 대사질환관리 프로그램

함평군 보건소 박수정

01. 추진배경

- 65세 이상 노인인구가 31%에 달하는 초고령화 지역, 노인인구 지속적인 증가로 고령화에 대한 다양한 시책 발굴 및 프로그램 제공 필요
- 기초생활수급자, 의료급여수급자, 장애인 등 의료취약계층 인구 비율이 타 지역에 비해 높아 보건소 중심 포괄적 통합건강관리 필요
- 고혈압, 당뇨, 중풍, 관절염 등 만성·퇴행성 질환 증가에 따른 신체활동 등 예방관리 필요성이 대두되고 있으나 2010년 이후 신체활동 실천율 감소 추세
- 취약지역 및 취약계층 경로당 등 생활터 중심 건강증진 프로그램 운영으로 지역주민 건강증진 및 삶의 질 향상 도모
- 생활터 중심 농한기 건강증진 프로그램(13년)을 통합건강증진사업내 타 사업과 연계한 연중 건강증진 프로그램(14년) 운영 방법 모색
- 만성질환의 식생활 관리 중요성 인식 유도를 위한 식이체험, 저염김치 담그기 등 신규 프로그램 마련

02. 수행체계



03. 추진내용

사업실적

사업기간	2014년 1월 ~ 12월(연중)
사업대상	취약지역 및 취약계층 지역주민 770명
사업장소	취약지역 마을 경로당

구분	3.6.5. 건강백세 대사질환관리 프로그램	
	질환군별 한의약건강증진 프로그램	경로당 건강사랑방 프로그램
개소수	6개소	30개소
인원	270명	500명
운영횟수	12주	975회
연인원	2,980명	11,773명

사업전략 및 세부사업내용

- 질환군별 한의약건강증진 프로그램 운영: 6개소 (농한기 집중 운영)

- ▶ 운영내용: 사상체질, 질환군별 예방교육, 식이요법, 기공체조, 웃음치료 등
- ▶ 통합건강증진 교육 프로그램 제공(금연, 절주, 영양, 치매, 구강 등)
- ▶ 프로그램명: 9988중풍예방교실/신바람건강교실/골관절튼튼교실/한방통증완화교실/스트레스제로교실/행복한마음만들기건강교실

- 경로당 건강사랑방 프로그램 운영: 30개소 (연중)

- ▶ 관내 등록 경로당 337개소 혈압계 및 혈압측정방법 포스터 제작 배부(직원 담당제)
- ▶ 생활체육회 연계 보건기관 전직원 건강체조지도자 양성 교육
- ▶ 마을경로당 30개소 건강체조교실 연중 운영(건강체조지도자 활용)
 - 스트레칭(맨손 및 기구이용) 운동법, 건강체조, 걷기 등
- ▶ 건강체조교실 운영 전·후 기초건강검진, 기초체력검사, 설문조사 실시
 - 혈압, 혈당, 키, 몸무게, 유연성검사, 건강생활실천분야 등
- ▶ 심뇌혈관질환 예방(영양)교육 및 식이체험 교실 운영
- ▶ 식생활습관 개선을 위한 저염김치 담그기 실습 교육(지역대학연계)
- ▶ 내혈압·내혈당 바로알기 캠페인 실시(음면 5일시장)



04. 추진성과

질환군별 한의약건강증진 프로그램 운영 (농한기 집중 운영)

추진내용	추진성과	추진내용	추진성과
9988중풍예방교실	12회/492명	신바람건강교실	12회/557명
골관절튼튼교실	12회/509명	한방통증완화교실	12회/490명
스트레스제로교실	12회/435명	행복한마음만들기건강교실	12회/497명
질환군별 예방 식이체험교실(시연 및 시식체험) : 6회/240명			

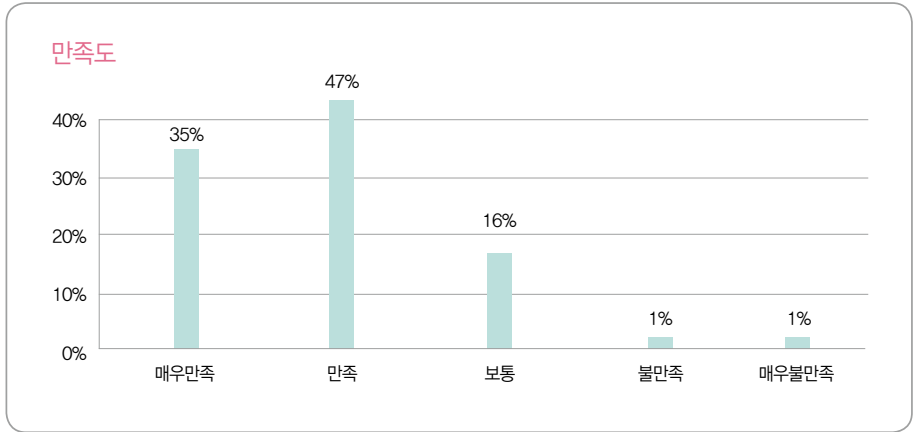
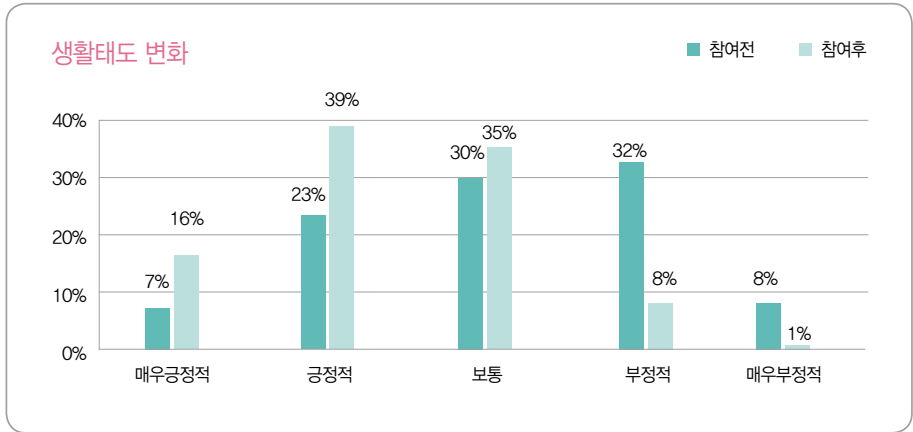
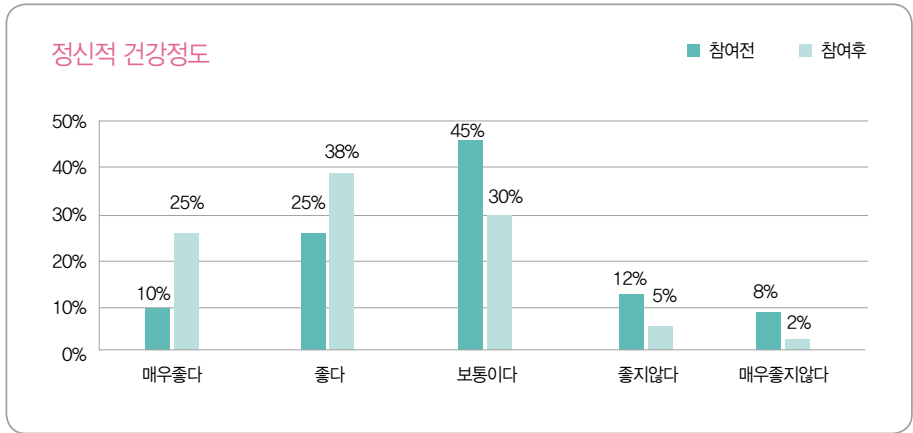
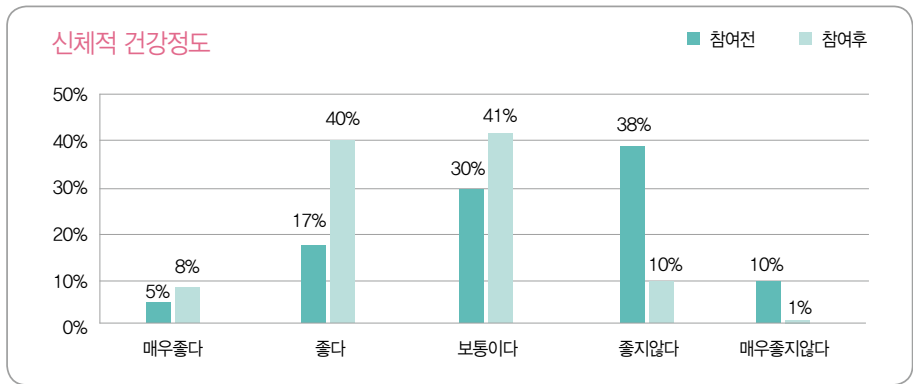
경로당 건강사랑방 프로그램 운영 (연중)

추진내용	추진성과
- 관내 등록 경로당 337개소 협업체 지원 (직원 담당제 관리)	50명
- 보건기관 전직원 건강체조지도자 양성 교육	10회/500명
- 건강체조지도자 활용 건강체조교실 30개소 운영	975회/11,773명
- 30개경로당 지역주민 기초건강검진 및 기초체력, 설문조사 실시	2회/1,000명
- 만성질환 예방 영양교육 및 식이체험 교실 운영	2회/120명
- 식생활습관 개선 나트륨 줄이기 저염김치 담그기 실습 교육	7개소/200명
- 내혈압 · 내혈당 바로알기 캠페인 실시(읍면 5일장)	4개소/839명

사업 성공요인



사업 효과 및 평가(200명 표본조사)



05. 관련자료

3.6.5. 건강 100세 운영 사진

질환군별 한의약 건강증진프로그램 운영



상상체질 진단 및 교육



건강기공체조



웃음요가 및 웃음치료



한의학 식이체험

경로당 건강사랑방 프로그램 운영



경로당 혈압계 배부



건강지도자 양성 교육



건강체조교실



저염김치 담그기 실습

언론 보도자료





한의학건강증진사업 기타

- 01. 한의학 장수건강 마을운영 교실(경북 김천시)
- 02. 한의학 암환자 면역플러스 교실
(강원 삼척시)
- 03. 한의학 중간지도자 양성 프로그램 운영
(제주 제주시)
- 04. 우리 마을 한방주치의(경북 포항시)
- 05. 한방 건강마을 육성교실
(전남 해남군)

01

한의학 장수건강 마을운영 교실

김천시 보건소
이주연

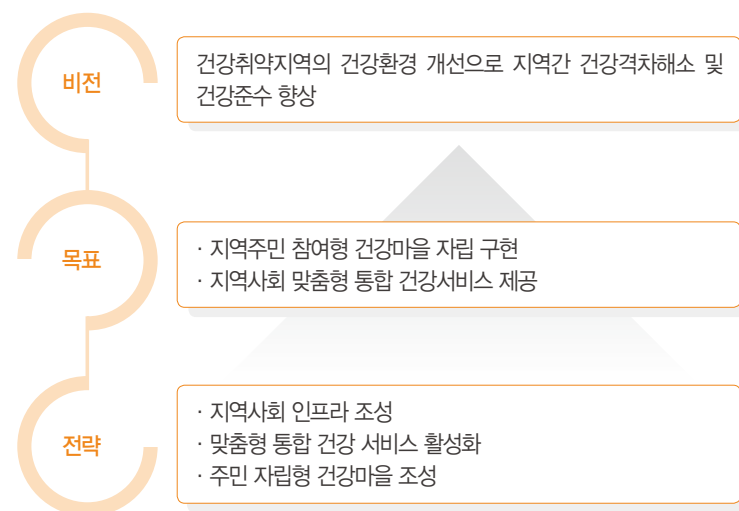
01. 추진배경

김천시 65세 이상 노인인구

인구수	65세 이상		비고
	인구수	비율	
134,397명	26,990명	20.08%	'14년 10월 기준

건강취약지역(표준화사망률, 건강취약인구, 건강행태지표 등) 오지마을 선정
하여 지역 간 건강격차 해소

02. 수행체계



건강취약지역선정

읍면동	대덕면
표준화사망률	5
건강취약인구	4
건강행태지표	2
최종순위	1

가. 건강위원회구성 및 활동내용

구성위원 25명
활동내용
역량강화를 위한 교육: 응급처치 등
건강문제 우선사업선정 등

나. 건강문제 우선사업선정결과

1순위: 심뇌혈관질환예방관리사업
2순위: 건강검진
3순위: 한방건강증진사업

→ 가례리, 외감리 경로당 선정

03. 추진내용

목적

건강취약지역을 대상으로 건강에 이로운 환경을 조성하여 지역 간 건강격차 해소 및 한의학
건강증진사업으로 건강한 마을 조성

대상 대덕면 가례리 외 1개소 주민

방법 주1회 / 매주목 / 10주 과정

내용

- 기초검진(혈압,혈당,콜레스테롤 등), 사상체질분류, 혈관나이 및 골다공증검사
- 한방진료(침, 뜸 등) 및 상담, 물리치료(공기압마사지기 등), 웃음치료
- 한방천연비누 및 영양교육실습, 구강보건교육, 한방차, 한방파스제공 등

04. 추진성과

목표

- 참여 대상자의 이수율 70% 이상
- 구강보건에 대한 지식과 올바른 습관 유도
- 혈압, 혈당, 콜레스테롤 바로알기 및 생활습관개선

주요성과

- 운영횟수: 2개소 / 20회 / 305명
- 한방진료 및 건강교육 28회(구강, 영양, 심뇌혈관질환사업 등)
- 영양 및 비누실습: 4회
- 건강새마을조성사업 합동진료: 78명
 - 한방스포츠타마사지 및 혈관나이측정
 - 의료물품지원(혈압계 및 구급함): 대덕면 내감리경로당



03. 추진내용

사업목적

- 면역력이 취약한 재가암환자에 대해 한방 양생법과 한의약적 질환관리를 통해 자기 건강관리 능력을 키우고 면역력 향상 제고
- 암환자가족 및 간병인이 함께 참여하는 교육으로 암환자에 대한 이해 도모로 함께 하는 건강 생활 환경조성

사업대상 재가암환자, 암환자 가족, 간병인, 영양보호사

사업방법 외래 전문강사 및 통합보건 전문인력 활용 강의식 집합교육

사업내용

- 운영기간 : 2014. 5. 20 ~ 7. 8(8주/ 매주 화요일 15:00 ~ 16:00)
- 운영장소 : 보건교육실(보건소 2층)
- 교육횟수 및 시간 : 주1회, 1시간 이상(4주 × 2기수 운영)
- 운영내용 : 정신 건강관리 / 맞춤 운동 교육 / 영양 · 식이관리 / 면역기능 향상 기공수련
- 추진실적 : 총8회 운영 / 실인원 110명 / 연인원 331명(참석 실인원: 1기 60명 / 2기 50명)
- 소요예산 : 837천원(외래강사비 600천원, 홍보현수막 구입 등 237천원)

04. 추진성과

목표달성도

- 프로그램 이수율 75.2%
- 프로그램 만족도 96~100%(구성 96%, 내용, 교육도움정도, 교육시간 · 기간적절성 100%)

주요성과

- 기존의 암관련 교육이 대다수 환자만을 대상으로 한 교육 위주였으나, 본 프로그램 운영은 환자와 함께 생활하고 간병을 해주는 배우자, 가족 및 간병인 등을 모두 포함하여 교육함으로써 암에 대한 서로간의 이해도를 높이고 함께 참여하는 방식으로 진행하여 참석자들부터 높은 호응을 받았음
- 암 치료 완료 후 노쇠, 허약해짐으로 인해 발생하기 쉬운 암의 재발방지를 위해 막연히 운동의 중요성을 알면서도 실천하지 못한 암환자들에게 “명상, 스트레칭, 근력운동”이 포함되어 있는 “기공수련” 동작과 암환자 대상 “맞춤형 운동”을 교육함으로써 재가 암환자 스스로 자기 건강관리를 할 수 있도록 하였음
- 정신 건강관리 교육을 통해 환자 당사자에게는 암 치료 극복을 위한 긍정 마인드 형성과 가족 등 간병인들 역시 암환자를 간병하면서 동반하여 생길 수 있는 스트레스와 우울증에 대한 자기 성찰 시간을 갖게하고 마음관리의 중요성을 알게 하였음
- 프로그램 참석 환자와 주민들에게 한의약건강증진사업의 유용성을 적극 알리는 계기가 됨

5. 관련자료

삼척소식지(2014. 5. 25)



보도자료



운영사진



정신건강관리



영양 및 식이관리



맞춤 운동 교육



기공체조 수련

01. 추진배경

- 지역주민 대상 골관절 질환 예방관리에 도움이 될 수 있는 기공체조
가능자를 중간지도자로 양성하여 도시민의 골관절질환 예방관리를 위한
교육과 운동을 생활 속에서 실천할 수 있는 환경을 조성하기 위함
- 2013년도와 달라진 점: 강사 지원을 중심으로 프로그램을 운영하였으나
2014년도에는 지도자를 양성하는 과정을 운영하였음

02. 수행체계

운영개요

- 운영기간 및 시간: 2014. 8. 18(월) ~ 12. 19(금), 매주 월, 수, 금
13:30~15:00
- 운영장소: 정무관(지역자원연계)

프로그램 참가자격자

- 보건소 관절염 태극권 1·2기 프로그램 수료자 및 기공체조 가능자

03. 추진내용

- 시민건강증진센터 프로그램 이용 인구 대상 중간지도자 양성 운영
- 지역사회연계 정무관 장소 제공으로 주 3회 프로그램 진행

04. 추진성과

- 제95회 전국체전 동호회부 동호외부 동메달 획득
- 관광제주에 맞는 도시 공원체조로 중국관광객으로부터 새로운 상품화
- 중장년 참여자들에게 제2의 삶의 활력소와 건강생활실천 능력 향상

05. 관련자료

관철염 태국권 중간지도자과정 제95회 전국체전 참가 결과보고

성	주무관	전담홍보담당	전담홍보담당	전담홍보담당
직	홍보팀	홍보	홍보	홍보
장	관공관	관공	관공관	관공관

□ 제95회 전국체전 주수장부 동호회부분 참가 결과

○ 팀 사

- 95. 31(금) 11:00 : 시범경기
- 11. 1(목) 18:30 : 제주보건소 전담홍보담당 참가 "주수장부"부분

○ 장 소 : 태권도체육관

○ 대 상 : 관공관전담홍보담당 관공관전담 관공지도자 과정 참여자

○ 참가결과 : 제95회 전국체전 동호회부분, 동메달 획득

○ 출장자 : 주무관 정정훈

□ 관공관전담 홍보




참가자 참여 공연 작품을 보고합니다.
2014년 11월 10일

관 보고장 직급 : 지남보관주최로 성명 : 정 정 훈

제주시장 귀하



JAEJOONG TV 金東雲 TV

JAEJOONG TV > 新聞 > 金東雲 TV > 金東雲 TV

제주보전소 한의약 프로그램 참여자 '참국제전 등에달'

2014년 11월 11일 (화)
2014년 11월 11일 09:00:00



제주보전소(소장: 조희환)는 11월 10일부터 11월 11일까지 제주보전소 한의약프로그램 '참국제전 등에달'을 실시하였다. 이번 프로그램은 제주보전소 한의약프로그램 '참국제전 등에달'을 실시하였다. 이번 프로그램은 제주보전소 한의약프로그램 '참국제전 등에달'을 실시하였다.

제주보전소(소장: 조희환)는 2014년 11월 10일부터 11월 11일까지 제주보전소 한의약프로그램 '참국제전 등에달'을 실시하였다. 이번 프로그램은 제주보전소 한의약프로그램 '참국제전 등에달'을 실시하였다.

제주보전소(소장: 조희환)는 2014년 11월 10일부터 11월 11일까지 제주보전소 한의약프로그램 '참국제전 등에달'을 실시하였다. 이번 프로그램은 제주보전소 한의약프로그램 '참국제전 등에달'을 실시하였다.

<http://www.jaejoong.com>

JAEJOONG TV 金東雲 TV

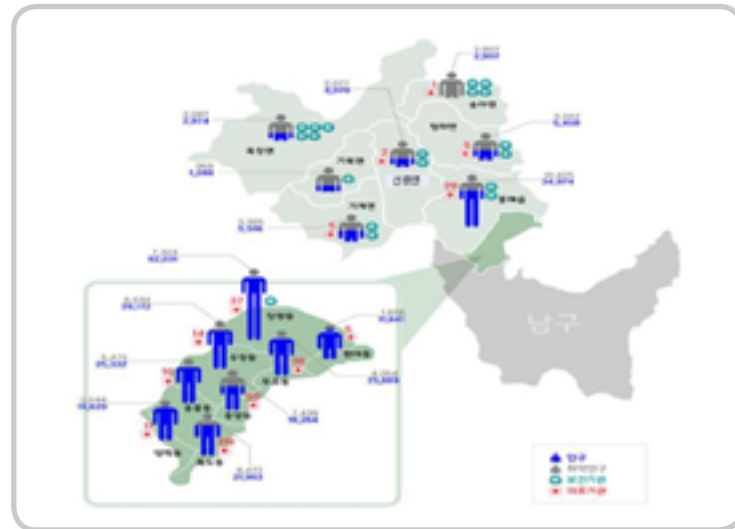
[illegible]

01. 추진배경

지역사회 현황분석

지역개황도 및 지역 일반현황(인구현황, 노인 등 포함)

- 포항시 전지역 1,128.07km²의 면적에 남구와 북구의 2구와 4읍 10면 15동으로 구성되어 있으며, 북구는 734.72km²에 1읍 6면 8동으로 구성되어 있음



- 포항시 인구(2013년 12월말 기준)는 519,467명으로 '09년도 509,475명에 비해서 조금씩 증가하고 있지만 세부적으로 본다면 세대수는 증가하였으나 뚜렷한 핵가족화의 양상을 보임. 65세 이상 인구는 포항시 전체인구의 11.3%로 고령사회로 진입, 고령화로 인한 노인인구의 증가추세에 따라 다양한 노인대상 사업을 발굴해야 함

인구추이

구분	2010년		2011년		2012년		2013년	
	인구수	증감률	인구수	증감률	인구수	증감률	인구수	증감률
전국	50,515,666	1.49	50,734,284	0.43	50,948,272	0.42	51,141,463	0.37
경북	2,689,920	0.75	2,699,195	0.35	2,698,353	0.03	2,699,440	0.04
포항시	514,755	1.04	517,088	0.45	518,913	0.35	519,467	0.10
포항시 북구	260,467	1.39	264,532	1.56	267,479	1.11	269,758	0.85

고령화비율

구분	2010년		2011년		2012년		2013년	
	인구수	비율	인구수	비율	인구수	비율	인구수	비율
전국	5,506,352	10.9	5,700,972	11.2	5,980,060	11.7	6,250,986	12.2
경북	418,858	15.6	424,386	15.7	437,519	16.2	452,417	16.8
포항시	51,026	9.9	52,642	10.2	55,602	10.7	58,746	11.3
포항시 북구	27,437	10.5	28,363	10.7	29,851	11.2	31,534	11.7

65세이상 노인인구 읍·면·동별 인구 추이

지역명	2013년 총인구	2009년 노인인구	2013년 노인인구	2009~2013 증감	2013년 노인비율
포항시 전체	519,467	49,383	58,476	18.4	11.3
북구 계	269,758	26,488	31,534	19	11.7
홍해읍	34,974	4,597	5,059	10	14.4
신광면	3,070	1,163	1,153	-0.86	37.5
청하면	5,408	1,693	1,768	4.4	32.7
송라면	2,907	941	976	3.7	33.5
기계면	5,516	1,830	1,909	4.3	34.6
죽장면	2,874	1,082	1,131	4.5	39.3
기북면	1,288	545	550	0.9	42.7
중앙동	18,264	2,860	3,296	15.2	18
양학동	19,629	1,150	1,419	23.3	7.2
죽도동	21,963	2,519	3,214	27.6	14.6
용흥동	25,332	2,322	2,846	22.6	11.2
우창동	19,172	1,671	2,230	33.4	11.6
두호동	25,689	1,700	2,106	23.8	8.2
장량동	62,031	1,722	3,021	75.4	4.8
환여동	11,641	693	856	23.5	7.3

02. 수행체계

비전

한의학 건강증진사업을 통한 의료 사각지 불평등 해소

중점추진사업

우리 마을
한방주치의

추진과제

- 의료 취약지역 주민 의료서비스 제공
- 만성질환의 실질적 개선(한방침, 뜸, 부항, 물리치료 등)
- 건강문제개선 기공실천 및 교육
- 원예교실, 천연 한방 비누 만들기 교실을 통한 실천적 체험학습

사업체계

인력

공중보건한의사 4명,
담당공무원 1명,
기간제 1명, 기공강사

예산

운영비: 1,500천원
인건비: 1,800천원

지역자원활용

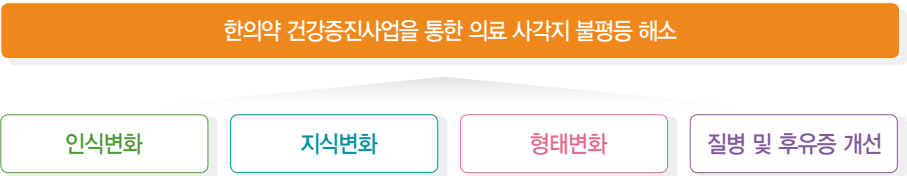
지소, 진료소 연계(보건지소
5개소, 보건진료소9개소)
9988건강강사



목적 농한기 의료 취약지역 주민들의 건강증진 및 고혈압, 당뇨, 중풍, 치매, 관절통 등 만성 퇴행성 질환의 예방과 치료 서비스 제공으로 의료불균형을 해소하고자 함

- 첫째** | 한의약공공보건사업의 활성화 및 한의약보건의료에 대한 한의약보건서비스 제공
- 둘째** | 중풍, 치매 등 만성퇴행성 질환의 예방 및 치료서비스 제공 등
- 셋째** | 의료취약계층(노인, 장애인, 농어촌주민 등)에게 다양한 한방진료 서비스와 한의약건강증진프로그램 제공

목표 “인식변화”, “지식변화”, “행태변화”, “질병 및 후유증개선” 4가지 달성을 목표로 한다.



03. 추진내용

개요

일시 2014. 1. 7 ~ 10. 31, 매주 화~금요일(13:00~17:00)

장소 16개소(각 읍면 마을회관) **대상** 관내주민 1,421명

내용 지역별 주1회 / 8주 프로그램 운영
(사업 전 · 후 건강검사, 한방 상담, 및 침, 뜸, 부항, 물리치료 기공체조 등)

세부추진내용

진료 · 상담팀 구성 : 20명, 16개소 운영

운영읍면	담당자	공보의	비고	운영읍면	담당자	공보의	비고
월포진료소	김현숙	이동철		우목진료소	서명숙	김준엽	
송라면	김경미	"	2개마을	신광면	이명례	"	2개마을
두마진료소	김경희	"		냉수진료소	권미경	"	
방석진료소	이원희	"		만석진료소	공말순	"	
구지진료소	권상숙	윤태민		기북면	이종미	신진우	
상송진료소	천경자	"		청하면	윤화자	윤태민	
조사리진료소	류덕순	"					
기계면	전귀자	"					

- 진료 · 상담: 공중보건한의사 4명(이동철, 김준엽, 윤태민, 신진우, 신규공보의)
- 프로그램 운영: 16명(담당자 1명, 기간제 1명, 보건지소 · 진료소 담당자 14명)

대상주민 선정 각 보건지소 · 진료소 담당자 선정 및 보건소 통보(2013.12.27한)

프로그램 운영

- 한방주치의: 한방진료 및 상담, 한의약 식이요법, 양생교육(영양, 운동, 비만)
- 업무담당자: 대상자 선정, 사업 전 · 후 건강검사, 설문조사 등 전체 프로그램 운영

건강기초검사 실시

- 검사시기: 사업 전 · 후
- 검사내용: 혈압, 혈당, 체성분검사(키, 체중, BMI)
- 설문조사: 통증 및 삶의 질, 유연성, 인식, 행태측정

추진일정 및 프로그램 현황

추진일정						
기수	기간	요일	대상마을	장소	인원	담당주치의
1기	1. 7 ~ 2. 25	화요일	기북면	마을회관	102명	신진우
2기	1. 8 ~ 2. 26	수요일	월포진료소	마을회관	104명	이동철
3기	1. 9 ~ 2. 27	목요일	우목진료소	마을회관	124명	이동철
4기	1. 10 ~ 2. 28	금요일	구지진료소	마을회관	136명	김준엽
5기	3. 4 ~ 4. 22	화요일	신광면	마을회관	68명	김준엽
6기	3. 5 ~ 4. 23	수요일	송라면	마을회관	88명	윤태민
7기	3. 6 ~ 4. 24	목요일	청하면	마을회관	84명	이동철
8기	3. 7 ~ 4. 25	금요일	상송진료소	마을회관	88명	이동철
9기	4. 29 ~ 6. 24	화요일	냉수진료소	마을회관	68명	이준학
10기	4. 30 ~ 6. 18	수요일	두마진료소	마을회관	111명	추연주
11기	5. 1 ~ 6. 19	목요일	신광면	마을회관	96명	이준학
12기	5. 2 ~ 6. 27	금요일	조사리진료소	마을회관	104명	추연주
13기	9. 2 ~ 10. 28	화요일	만석진료소	마을회관	104명	이준학
14기	9. 3 ~ 10. 22	수요일	방석진료소	마을회관	48명	추연주
15기	9. 4 ~ 10. 30	목요일	송라면	마을회관	51명	이준학
16기	9. 5 ~ 10. 31	금요일	기계면	마을회관	45명	추연주

프로그램 운영내용(1차~8차)

일정	일 시	장 소	내 용	준비사항	비 고
1회	1. 7(화) 13:00~17:00	마을회관 (경로당)	기초검사(대사증후군), 설문조사, 한방 상담 및 침, 뜸, 부항, 재활물리치료, 기공체조	설문지, 한방상담 진료	진료팀 기공강사
2회	1. 14(화) 13:00~17:00	"	한방 상담, 및 침, 뜸, 부항, 재활물리치료, 기공체조	한방상담 진료	진료팀 기공강사
3회	1. 21(화) 13:00~17:00	"	한방 상담, 및 침, 뜸, 부항, 재활물리치료, 기공체조, 원예교실	한방상담 진료	진료팀 기공강사



4회	1. 28(화) 13:00~17:00	〃	한방 상담, 및 침, 뜸, 부항, 재활물리치료	한방상담 진료	진료팀
5회	2. 4(화) 13:00~17:00	〃	한방 상담, 및 침, 뜸, 물리치료, 천연비누만들기	한방상담 진료	진료팀 만들기강사
6회	2. 11(화) 13:00~17:00	〃	한방 상담, 및 침, 뜸, 부항, 재활물리치료	한방상담 진료	진료팀
7회	2. 18(화) 13:00~17:00	〃	한방 상담, 및 침, 뜸, 부항, 재활물리치료, 기공체조	한방상담 진료	진료팀 기공강사
8회	2. 25(화) 13:00~17:00	〃	기초검사(대사증후군), 설문조사, 한방 상담 및 침, 뜸, 부항, 재활물리치료	설문지 한방상담 진료	진료팀

지역사회 현황분석

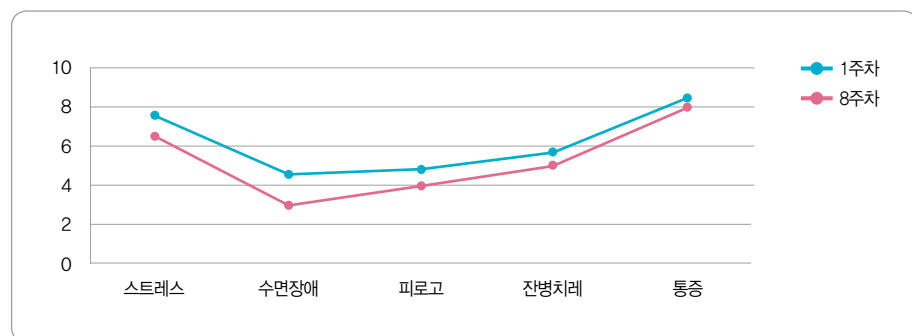
- 농한기 의료취약지역 주민들에 대한 진료서비스 제공으로 의료불균형 해소
- 한의약건강증진사업 실시로 만성 퇴행성 질환의 예방과 치료에 기여
- 한의약 프로그램 운영으로 주민들의 한방 지식습득 및 주민의식 제고

04. 추진성과

찾아가는 프로그램 운영으로 의료 사각지 해소

“우리마을 한방 주치의” 운영(16개 지역, 1,421명 진료)

장애 및 불편해소에 탁월한 효과 거양 : 특히 수면장애, 스트레스에 효과

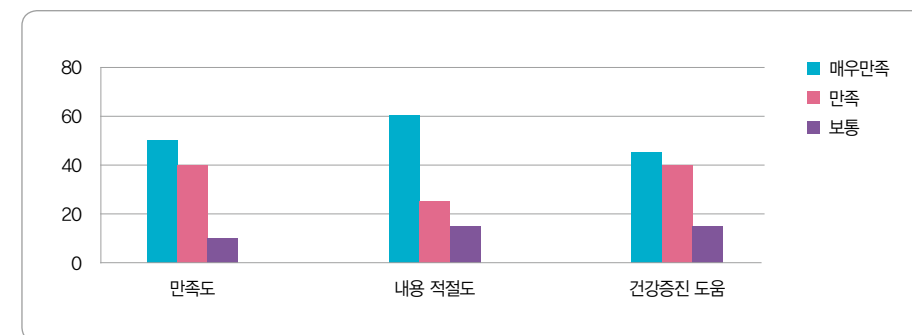


※ 사업전후 통증사정평가표에 의함

주민참여율 증대: 목표대비 142% 초과달성

사업명	프로그램명	목표(명)	실적(명)	달성도(%)	비고
한의약건강증진사업	우리마을 한방주치의	1,000	1,421	142	

주민참여율 증대: 목표대비 142% 초과달성



※ 만족도 설문조사에 의함

성공요인

구분	구체적 내용
구조적 요인	· 의료혜택이 취약한 면, 리 단위의 마을 주민들을 대상으로 다양한 프로그램을 운영하여 만족도가 매우 높았음 · 보건소 모바일 웹 구축 및 홍보를 통한 건강정보 제공 용이 및 대민서비스의 효율성이 증가
업무과정 요인	· 각 사업목표 설정시 현실적으로 실현 가능한 목표 설정으로 달성도를 높임 · 지역사회 현황분석 및 주민의 요구도에 근거한 특색있는 사업추진을 위한 노력 – 설문지 및 주민평가위원을 결성하여 업무를 추진 · 사회적 이슈가 되는 문제에 대하여 집중하여 추진했음 – 사회적인 문제로 대두중인 노인문제에 적극적인 프로그램 운영
인적 요인	· 한의약건강증진사업 운영을 위한 팀구성 – 한의사(4명), 담당자(1명), 기간제(1명),보건지소 진료소 담당자(19명) · 중점사업 추진을 위한 효율적 인력활용 및 담당자 역량강화 – 9988 건강강사 양성 및 자원봉사자의 적극적인 활용으로 각, 지소 진료소 인력 부족 문제 해결 및 자원봉사자의 활동기회 확대

향후 개선방향

- 의료 사각지역에 대한 서비스 집중으로 의료 불균형 해소
- 지속적인 주민참여율 향상을 위한 홍보강화
- 사업전후 통증사정평가에서 편차 1.00이하인 분야(잔병치레, 통증)에 대한 문제점 분석 및 개선 방안 강구

5. 관련자료

사업 관련사진



사업 보도자료



▶ 경북일보 경북매일 (2014. 1. 10)

▼ 현장 르브, 우리 마을 한방주치의, 포항kbs(2014. 1. 20)



한방
건강마을
육성교실

해남군 보건소
김선아

01. 추진배경

일반적 현황

인구 현황 (단위: 세대, 명)					
연도	인구수			65세 이상	
	계	남자	여자	인구수	비율 (%)
2014. 10월 말	77,064	37,456	39,608	21,163	27.5

※ 자료: 안전행정부(www.mospa.go.kr) 통계자료

직업 환경적 요인(농어업 인구 현황) (단위: 세대, 명, %)							
연도	총인구	농어업 인구 총계		농어업인구현황		어업인구현황	
		종사자수	비율	농업인구	비율	어업종사자	비율
2013	77,684	33,428	43.0	23,962	30.8	9,466	12.1

※ 자료: 2013년 해남군 통계자료

건강수준 현황

구분	세부지표	해남군	전남	전국
관절염	관절염 평생 의사 진단 경험률(%)	19.2	24.3	19.0
	관절염 관리교육 이수율(%)	7.4	19.7	23.1
	관절염 유병률	24.3	19.2	-
보건기관이용률(%)		57.3	45.4	-

건강수준 현황

- 해남군 65세 이상 노인인구가 27.5%인 초고령 사회로 노인인구가 갈수록 증가하고 있으며, 전체 인구의 43% 이상이 농어업에 종사하고 있어, 노인성 척추 후만증, 관절염 등 관절 질환 유병률이 높고 노인 인구가 많은 지역 특성상 보건기관 이용률이 전남에 비해 11.9%가 높아 보건기관에 대한 지역주민의 의존도가 높음
- 지역사회 건강조사 결과를 보면 관절염 유병률이 24.3%로 전남 평균과 비교하여 5.1%가 높으나 교육 이수율은 7.4%로 전남평균과 비교하여 12.3%, 전국평균과 비교하여 15.7%가 낮아 개선이 요구되어
- ▶ 2013년 2개 마을을 골관절 질환 예방을 위한 한방건강마을로 육성하였으나 요가 및 국선도에 대한 주민들의 호응도가 낮아 참여도를 높이기 위한 방법을 강구하던 중 재미있는 율동과, 주민이 함께 참여하여야만 할 수 있고, 유산소 운동인 해남 놀이형 강강술래를 교육하여 참여도를 높이고자 계획 하여 한방식이 및 한방양생 교육, 보건소 내 교육 프로그램을 병행한 한방 건강마을을 28개소 육성하여 주민의 건강을 증진시키고, 지역사회 해남 놀이형 강강술래를 보급하는 1석 2조의 효과를 거둠

해남 놀이형 강강술래는 해남군에서 강강술래 대중화를 위해 개발한 어린이부터 노인까지 나이별로 즐길 수 있는 4가지 형태의 놀이형 강강 술래로 재미있는 율동과 추임새가 특징임



02. 수행체계



03. 추진내용

대상 요통, 퇴행성관절염, 디스크, 어깨 통증 등 골관절질환자 유병율이 높은 마을

장소 대상마을 경로당

운영횟수 마을별 12주(주1회)

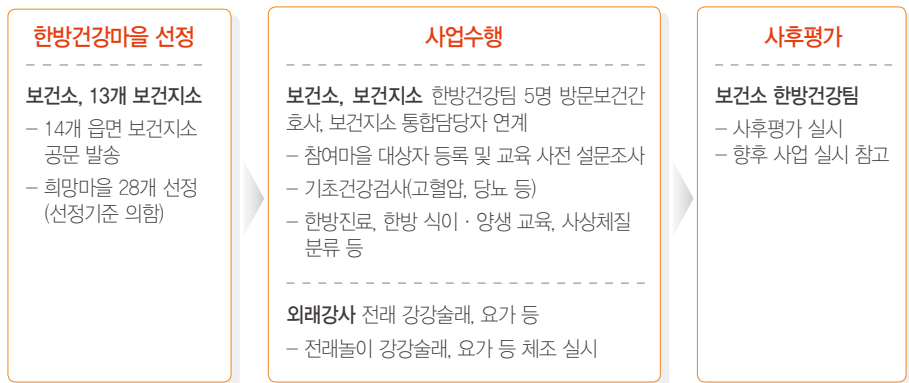
투입인력

- 보건소 한방팀: 한의사 2명, 전담 간호사 2명, 외래강사 3명(강강술래2, 요가체조1)
- 보건지소: 통합보건 담당 13명
- 방문보건간호사 10명

운영방법

- 14개 읍·면 보건지소 대상 희망마을 접수
- 대상마을선정(지역별 2개소 28개마을 선정): 상반기14개, 하반기 14개
- 대상마을 선정기준
 - 고령화로 골관절질환 유병률 높음
 - 하우스 등 농업관련 질병보유 현황 다수 마을직업
- 한의학 골관절(통증)질환 예방관리 교실 설문 조사(사전) 및 참여 명부 작성
- 선정마을 대표 선정하여 프로그램 대상자 사업참여 등 독려

추진 단계



프로그램 내용

구분	운영내용	운영강사
1회	신체기능 관절각도 측정, VAS평가 설문조사 및 사상체질 감별	한의사, 사업담당자
2회	체질별 골관절 예방관리교육, 전래 놀이형 강강술래(요가)	한의사 및 외부강사
3회	한의학 식이 교육, 진료, 관절염 치료 등 6대 관절 위주의 전신운동, 전래 놀이형 강강술래(요가)	한의사 외부강사(운동지도)
4,8회	치매검진, 정신건강 교육, 전래 놀이형 강강술래(요가)	타 프로그램연계 및 외부강사
5회	한의학 양생법 교육(섭생법, 생활습관, 영양 등)/진료 및 상담 6대 관절 위주의 전신운동, 전래 놀이형 강강술래(요가)	한의사 및 외부강사
6회	체질별 한의학 식이 교육(골관절), 전래 놀이형 강강술래(요가)	한의사 및 외부강사
7회	한의학 양생법 교육(섭생법, 생활습관, 영양 등) 6대 관절 위주의 전신운동, 전래 놀이형 강강술래(요가)	사업담당자, 전문요원 외부강사(운동지도)
9회~11회	6대 관절 위주의 전신운동, 전래 놀이형 강강술래(요가)	사업담당자 및 외래강사
12회	신체기능 관절각도 측정, VAS평가 설문조사	한의사, 사업담당자 등



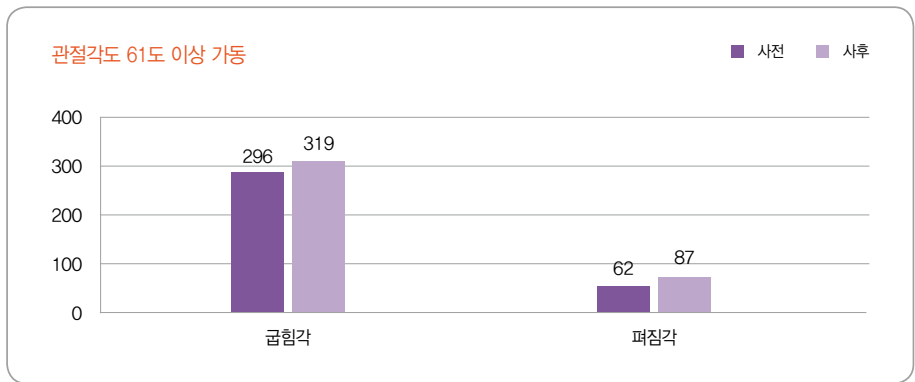
04. 추진성과

성공요인

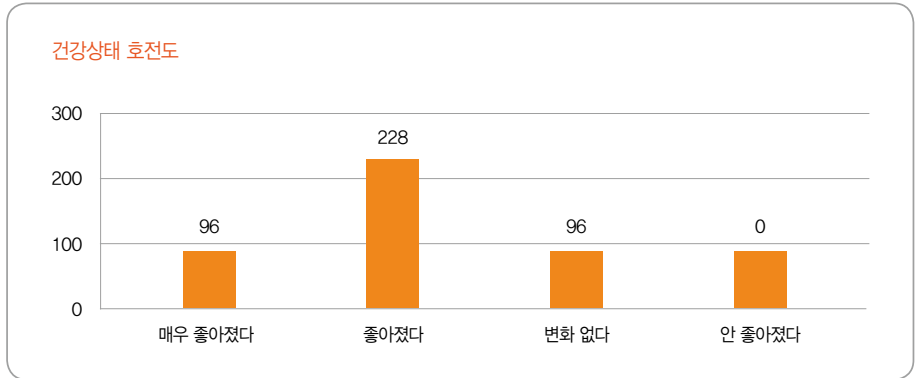
- 2014년 14개 읍·면에 2개 마을 씩 28개 마을을 한방건강마을로 선정하여 우리군에서 개발한 '해남 놀이형 강강술래'를 운동보급 사업의 일환으로 보급하고, 한방식이 및 한방 양생교육, 타 프로그램 연계한 치매 및 정신건강관리 교육을 병행하여 실시하여 주민들간의 결속력이 강화되고, 관심이 저조한 대상자를 서로 이끌어 감으로써 지역 주민 전체가 건강에 대한 관심이 증가되어 함께 가꾸는 건강마을 육성에 성공함
- 가장 참여도가 높은 1개 마을 놀이팀 "달빛 밭기"팀을 보건사업 경연대회에 참가시켜 목련상을 수상하는 효과를 거두어 지역사회에 해남 놀이형 강강술래를 활성화 시키는 데도 일조를 거둠
 - ⇒ 해남 놀이형 강강술래에 대한 언론 보도 후 다양한 분야에서 해남 놀이형 강강술래를 활용하여 프로그램을 운영하는 성과를 거둠
- 마을 대표를 선정하여 사업 참여자를 관리함으로써 참여도와 지속성을 높임

주요성과

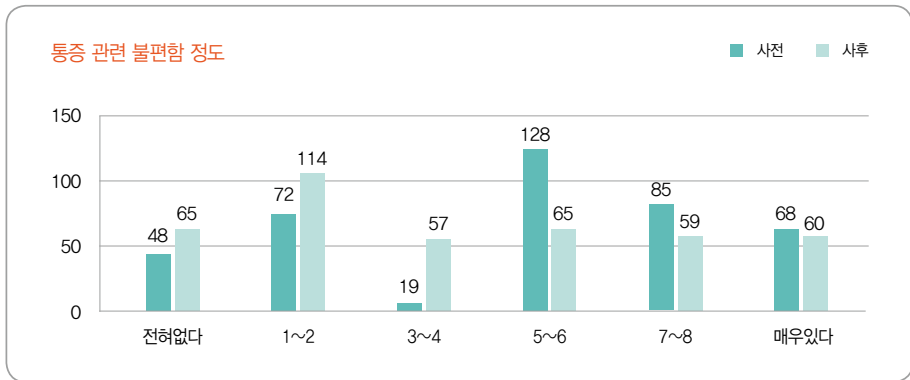
관절의 유연성 증가 61도 이상 움직인 대상이 358명에서 406명으로 25명 증가



건강상태 호전도 '매우 좋아졌다' 23%, '좋아졌다' 54%로 총 77%가 건강상태가 호전됨

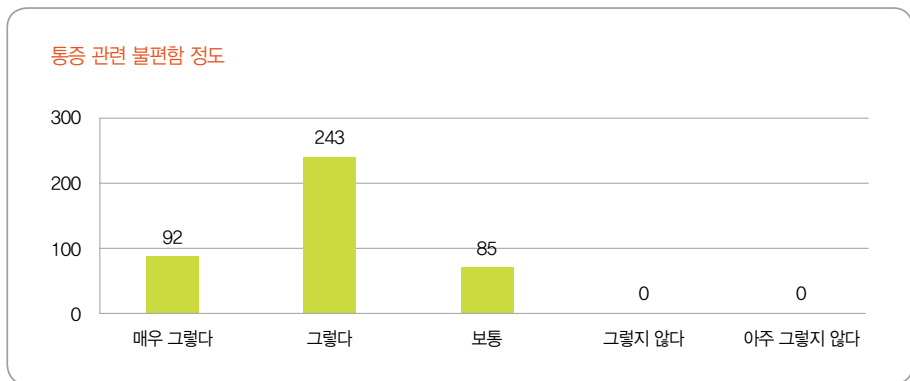


통증 관련 불편함 정도 관절 통증 때문에 겪는 불편함 정도(심함: 7~8이상)
사전 153명 → 사후 119명으로 34명 감소됨



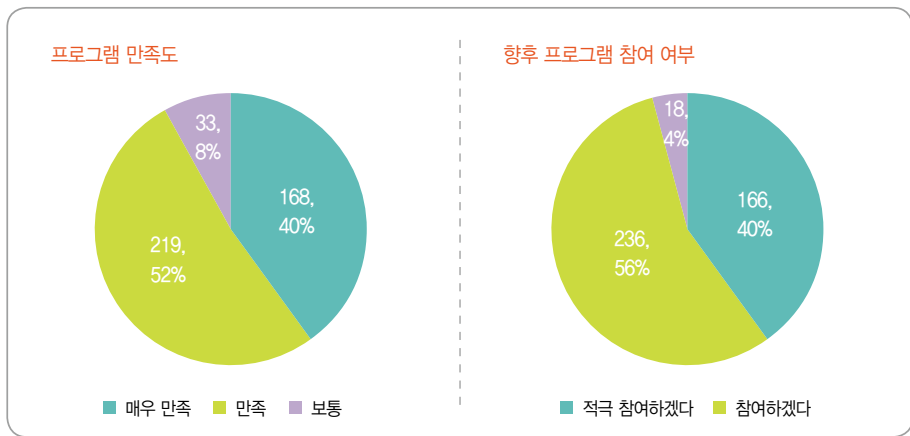
프로그램 참여후 건강문제 해결을 위한 노력도

335명(79%)가 건강문제 해결을 위해 노력하는 것으로 나타남



프로그램 만족도 및 향후 재참여 여부

참여자의 92%가 프로그램에 만족했으며, 향후 프로그램 참여여부에서는 96%가 참여의사를 나타냄



05. 관련자료



▶ 보도자료



마을 경로당 프로그램 사업 설명



한방진료



통합의학박람회 보건사업 경연대회 참가



“목련상” 수상



함께하는
한걸음

※ 본 책자는 국민건강증진기금으로 제작되었으며 사전 승인 없이 무단 전재하여 사용할 수 없습니다.



발행일	2014. 12. 5.
발 행	한국건강증진개발원 서울시 영등포구 국회대로 76가길 14, 4~5층 02-3781-3500 www.khealth.or.kr
디자인 · 제작	주 메이커뮤니케이션 www.may5.co.kr

행복한
대한민국을 여는

정부 3.0