

함께하는 한걸음

2015년 한의약건강증진사업 사례집

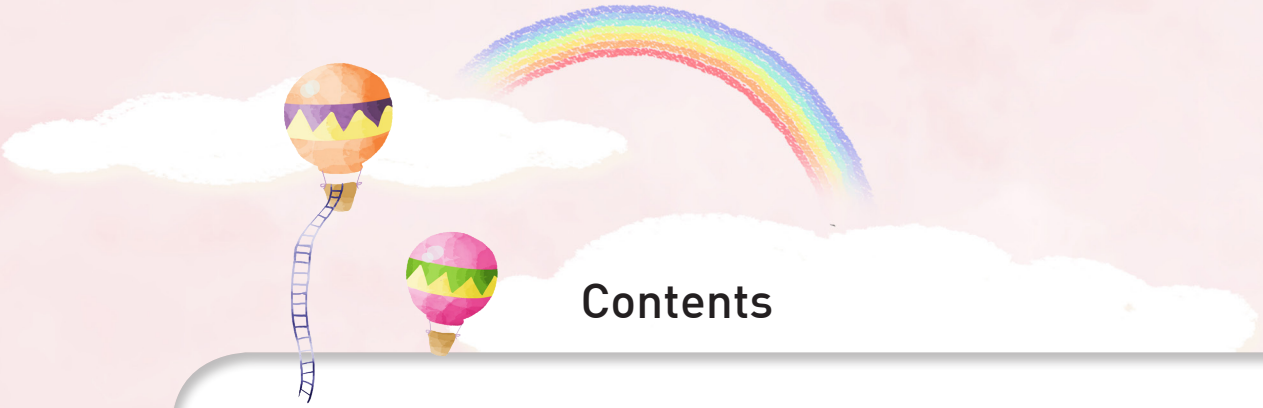


서울시 중구 퇴계로 173(충무로 3가)남산스퀘어빌딩 24층
Tel 02-3781-3500 Fax 02-3781-3583 www.khealth.or.kr

비매품
13510
9 791186 263198
ISBN 979-11-86263-19-8



2015년 한의약건강증진사업 사례집



Contents

PART
A

영유아·청소년

- 01 한의약 스마트쉼터 클래스
(전라북도 남원시) 06
- 02 청소년 한방 월경통 진료사업
(전라남도 장흥군) 12
- 03 청소년 월경통 교실
(충청북도 영동군) 18

PART
B

임산부

- 01 엄마 아이 튼튼 『마미 든든』
(충청남도 서산시) 26
- 02 한의약 임산부 건강관리 프로그램
(경기도 수원시영통구) 32
- 03 한방 난임 극복 교실
(광주광역시 서구) 37



PART
C

성인

- 01 근골격계 질환 한의약 건강증진 사업
(경상남도 창녕군) 44
- 02 기업체 건강나눔,
'한(One)방으로 잡는 대사성 질환'
(경상남도 김해시) 54

PART
D

노인

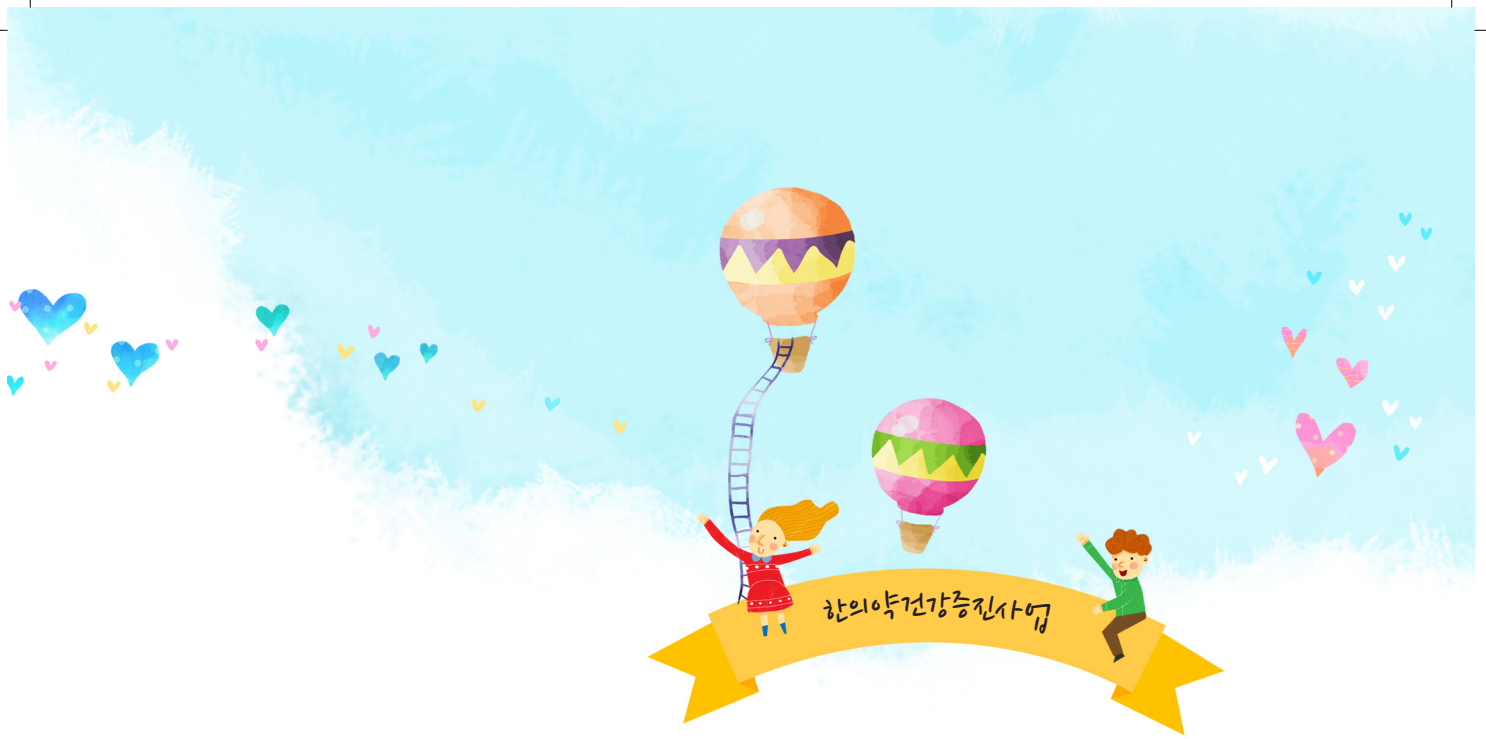
- 01 한방 사방사방교실
(전라북도 김제시) 62
- 02 흥미진진 한의약 중풍예방교실
(충청남도 공주시) 68

PART
E

기타

- 01 건강한 혈관 즐거운 인생
(경기도 남양주시) 78
- 02 한방건강증진으로 지키는 우리마을
(충청남도 당진시) 90
- 03 한의약 HAPPY TOGETHER 디딤돌 프로그램
(전라남도 함평군) 98
- 04 한방 중풍재활사업
(경기도 양주시) 106





PART
A

영유아·청소년

- 01 한의학 스마트쉼터 클래스
(전라북도 남원시)
- 02 청소년 한방 월경통 진료사업
(전라남도 장흥군)
- 03 청소년 월경통 교실
(충청북도 영동군)

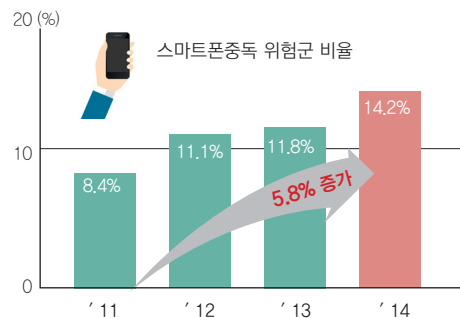
PART A
01

한의학 스마트쉼터 클래스

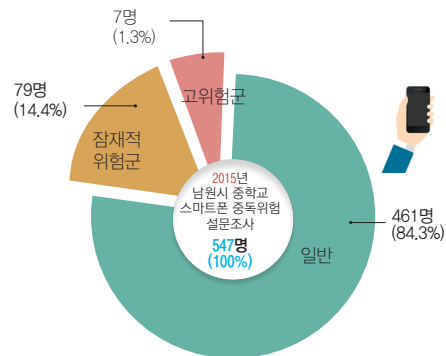
전라북도
남원시 보건소

1 사업추진 배경

- 스마트폰 중독위험군은 청소년 및 성인 스마트폰 이용자(10~59세)의 14.2%로 전년대비 2.4% 증가하였으며, 특히 청소년은 성인보다 약 2.6배 높아 청소년의 스마트폰 중독위험이 매우 심각 [2014년 미래창조과학부 인터넷중독 실태조사]
 - 2014년 청소년 중독위험군은 전년대비 3.7% 증가
- 스마트폰 '문자사용이 증가'할수록 비경험자에 비하여 1.4배, 스마트폰 '사용시간이 증가'할수록 비경험자에 비하여 경험자가 1.3배 근골격계질환 관련 자각증상을 경험
[스마트폰 사용량과 근골격계질환 관련 자각증상과의 관련성에 관한 연구, 엄수현 2013]
- 2015년 남원시보건소에서 자체조사한 중학교 '청소년 스마트폰 중독위험 설문조사'결과 중독위험군이 15.7%로 나타나고, 그 중 근골격계 증상 호소자는 80.2%
- 스마트폰 사용시간이 급증하면서 청소년들의 스마트폰 중독위험군 비율이 매년 증가 추세이고, 이와 관련하여 근골격계 질환이 증가하고 있어 청소년들의 건강문제에 대해 한의약적 방법을 통한 예방 및 관리법을 제시함으로써, 청소년 건강증진 및 삶의 질 향상에 기여하고자 함



[자료출처 : 2014 미래창조과학부 인터넷중독 실태조사]



[자료출처 : 2015년 남원시보건소 자체 설문조사]

2 추진내용

비 전	청소년의 건강증진 및 삶의 질 향상	
목 적	한의약적 방법을 통한 체계적 관리로 거북목증후군 및 스마트폰 중독 예방·관리	
대 상	일반교육반 청소년 : 1,354명 (중·고등학교 10개교)	집중관리반 청소년 : 16명 (한빛중학교 스마트폰중독위험군)
주 요 목 표	· 참여자 이수율 80% 이상 · 참여자 만족도 80% 이상	· 스마트폰 중독위험 자가진단점수 5%감소 · 통증수준 5%감소 · 참여자 이수율 80%이상 · 참여자 만족도 80%이상
추진 전략	· 「더 건강한 우리학교」, 「장애발생 예방교육」등과 연계 운영 · 이론교육 및 설문조사 실시	· 8주 프로그램 운영 · 개인별 체질분석을 통한 맞춤형 관리 · 한방처치, 운동요법 병행 · 통합건강증진사업 연계

■ 세부사업 추진내용 및 방법

• 일반교육반

- 기 간 : 2015. 7월 ~ 11월
- 대 상 : 용성중학교 등 10개교 (청소년 1,354명)
- 내 용 : 이론교육 실시 (스마트폰과 질병, 스마트폰 중독예방) : 14회 / 1,354명
스마트폰 중독예방 홍보 및 캠페인 실시 : 2회 / 880명
스마트폰중독위험 자가설문조사 : 547명 (한빛중학교 등)
한방처치 실시 (스마트폰 중독위험군 학생 중 근골격계 통증 호소자) : 4회 / 168명

• 집중관리반

- 학 교 명 : 한빛중학교
- 대 상 : 스마트폰 중독위험학생 16명
- 운영일정 : 2015. 09. 07 ~ 10. 30 (8주/주2회 - 1회 교육, 1회 한방처치)

대상자 모집 및 선정	기초조사	서비스제공 및 평가	자조모임 및 사후관리
· 프로그램 홍보 (학교대상) · 신청접수 · 대상학교 최종선정	· 기초건강조사(혈압) · 사상체질진단 · 설문조사(사전·사후) (스마트폰 중독 위험, 통증수준, 건강행태 등) · 거북목증후군(FHP) 각도 검사(사전·사후)	· 이론교육 : 거북목증후군 등 근골격계질환과 스마트폰 중독예방 및 관리, 사상체질과 건강관리 등 · 기공체조 및 운동 · 미술치료, 아로마요법, 동영상교육 등 · 주1회 한방처치(추나요법, 침 등) · 설문조사 및 만족도 조사 등 실시	· 스마트쉼터건강 동아리구성 · 사후관리 : 월2회 · 한방처치 및 상담 (2개월 지속) · 스마트폰중독예방 캠페인 실시 (학교축제와 연계)

3 사업특징

- **지역사회 보건사업 협의체 구축 MOU체결 (22개 기관·단체) : 2015. 4. 8 (수) 14:00**
 - 남원시체육회 : 강사지원 및 운동처방에 관한 자문
 - 남원시한의학사회 : 전문적·장기적 병원치료가 필요한 학생 연계
 - 남원교육지원청 : 프로그램 참여 학교 선정시 협력
 - 건강가정지원센터 : 미술치료 및 상담을 통해 가족소통문제가 있는 학생 연계
 - 남원시청소년상담복지센터 : 상담 희망학생 연계, 프로그램 이론교육 협조
 - 한국청소년상담복지개발원 : 설문조사 협조, 스마트폰 중독위험 동영상 자료 제공
- **학생 참여 강화를 위한 노력**
 - 학교측과 협의하여 **프로그램 운영 시간을 수업시간으로 결정 (2~3교시)**
 - 아로마요법, 미술치료 등 다양한 교육 → 대상자들의 흥미 유발
 - 한방처치를 통해 통증완화 → 참여 유도
- **형평성 강화를 위한 노력**
 - 프로그램 희망학교 수요조사 실시하여 선정 (일반교육은 희망학교 모두 실시)
 - 스마트폰 중독 위험군 학생의 경우 월 2회 보건소에서 무료 한방처치 실시

4 자원투입의 결과

■ 사업에 투입된 예산

구 분	예 산(천원)	사용내역
집중관리반	1,570 (국 785, 도 157, 시 628)	외부강사료, 운영물품, 한방처치용품 등 구입
일반교육반	2,000 (시비)	운영물품, 한방처치용품 등 구입
합 계	3,570 (국 785, 도 157, 시 2,628)	

■ 사업에 투입된 인력 및 역할

구 분	보건소 강사	외부 강사
강사	· 한 의 사 : 이론교육, 한방처치 및 상담 · 정신과전문의 : 이론교육 및 상담 · 기공체조강사 : 기공체조 (기혈순환운동 등) · 운동 처방사 : 거북목증후군 예방운동 등 처방	· 미술치료전문가 : 미술치료 · 천연제품전문가 : 아로마요법 · 생활체육지도자 : 유산소 운동 등 · 레크리에이션 강사 : 스트레스 관리
한의약 건강증진팀	· 담당계장, 담당자, 한의사, 기공체조지도자 : 프로그램의 전반적 운영	
타 사업팀	· 정신보건, 건강생활실천, 재활사업 담당자 : 사업운영 협조 및 자문	

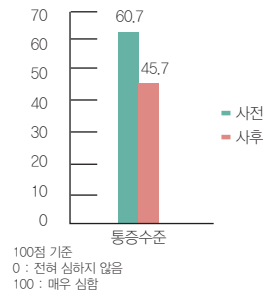
5 사업수행 결과

■ 목표 달성도

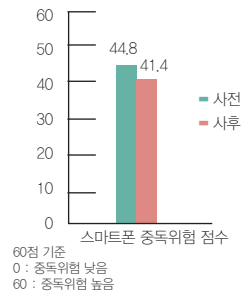
항 목	목 표	결 과
스마트폰 중독위험 자가진단점수 저하	5%	7.6%
통증수준 저하	5%	24.7%
참여자 이수율	80%	100%
참여자 만족도	80%	98.8%

■ 주요성과 (집중관리반)

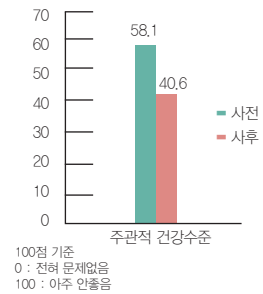
지 표 (목 표)	프로그램 참여 전 (평균)	프로그램 참여 후 (평균)	비 고
시각적상사척도(VAS) 중 통증수준	60.7	45.7	100점 기준
거북목증후군(FHP)각도	15.4	13.1	
스마트폰 중독위험 점수	44.8	41.4	60점 기준



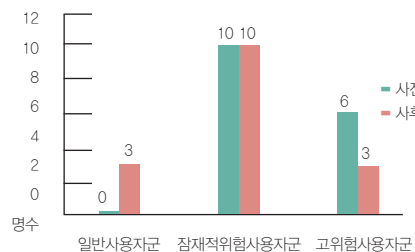
[시각적 상사척도 - 통증수준]



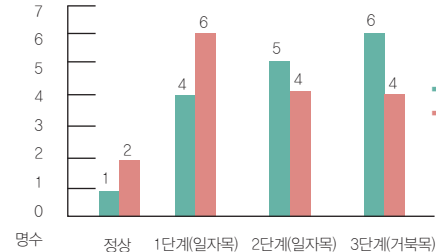
[스마트폰 중독 위험점수]



[시각적 상사척도 - 주관적 건강수준]



[스마트폰 사용자군에 대한 자가설문결과]



[거북목증후군(FHP)각도에 따른 목 상태]

■ 모니터링 및 환류

일 정	모니터링 및 환류
프로그램 운영 4주차 (설문조사 등)	■ 프로그램 참여 학생 · 한방처치(침 시술)시 여학생들이 노출로 인해 불편감 호소 → 침복 준비 · 상담을 원하는 학생 → 정신건강증진센터 및 한국청소년상담복지센터 연결 · 잠재적위험에서 고위험군으로 변화 학생 2명 발생 → 집중관리 및 심층 면담 실시 · 통증은 전반적으로 감소 → 지속적 한방처치 시행 ■ 담당선생님 의견 · 한방처치시 시간 초과 (수업시간 방해) → 테이핑은 간호사가 전담 실시 (시간단축) 희망자는 방과 후 보건소에서 한방처치
프로그램 운영종료시 (설문조사 등)	■ 프로그램 참여학생 · 잠재적위험에서 고위험군으로 변화 학생 2명 모두 잠재적위험으로 복귀 · 프로그램 지속 운영 희망 → 사후관리 실시, 내년 사업운영시 검토 예정 · 설문조사 결과 고위험군 학생(3명) → 사후관리시 (11월~12월) 집중관리 예정
사후관리 종료시	예정 (12월 중순 경)

6 주요 성공요인 및 노하우

- **학교장의 강한 참여의지** : 운영시간을 수업시간으로 배정(2~3교시)하여 참여율 100% 달성
- **전문적인 교육 실시** : 아로마요법, 미술치료 등 다양한 교육내용을 통해 흥미 유발
- **주1회 한방처치(침, 뜸, 추나요법 등)을 병행** : 통증을 별도의 한방처치로 접근하여 이로 인해 프로그램 순응도가 높아짐 (스마트폰 사용으로 인한 근 골격계 질환 발생 및 악화에 대한 문제점을 알고, 질환에 대해 적극적으로 대처)
- **시책사업으로 발굴하여 시장보고 완료 (2015. 9. 4)** : 내년도 프로그램 지속 운영 예정
- **통합건강증진사업 연계 활용** : 정신보건, 건강생활실천, 재활사업 등
 - 흡연예방, 음주예방, 우울증예방, 장애예방교육 등 청소년 건강에 관한 총체적 접근
- **차별성**
 - 프로그램 종료후 **사후 관리 지속** (월2회 한방처치 및 상담 실시)
 - 주1회 추나요법 시행 : 프로그램 운영기간 중 꾸준히 시행
 - 프로그램의 전문성 보완 : 정신과 전문의(공중보건의)의 교육 및 상담, 자문활용
- **향후 개선방향**
 - 집중관리반 확대 : 1개반 → 향후 3개반
 - 집중관리반 프로그램 기간 연장 : 8주 → 향후 12주
 - 시각적상사척도(VAS) 등 전체설문지 보완 : 설문에 대한 대상자 이해도 상승

[운영사진]



집중관리반 프로그램 참여 전 · 후 비교
프로그램 참여 전 | 프로그램 참여 후



일반교육반



이론교육



한방처치(추나요법)



바른자세를 위한 운동



캠페인

PART A
02

청소년 한방 월경통 진료사업

전라북도
장흥군 보건소

1 사업추진 배경

■ 일반적 현황

- 우리군 합계출산율 및 출생아 현황

년도별	2010	2011	2012	2013	2014	비고
합계출산율(명)	1.34	1.31	1.44	1.40	1.28	
출생아(명)	251	223	251	247	217	

■ 관내 중 · 고등학교 현황

구 분	계	장흥	관산	대덕	용산	안양	장평	유치	회진	비고
중 · 고등학교	12	3	2	2	1	1	1	1	1	
여학생수	1,056	764	113	84	9	20	21	14	31	

■ 사업추진배경

- 생애주기별 청소년대상 한의약 건강증진사업 필요
- 대한산부인과학회에 의하면 전국 여학생의 50% 월경통 경험, 15% 중증도 이상 통증 호소로 성장발달 및 학습능률을 저해하고 있음
- 지역사회 의료 및 학교보건 여건상 보건기관의 적극적 개입이 필요
- 청소년 월경통 치료로 잠재적 난임예방 및 저출산 적극 대응

2 추진내용

■ 목적

- 월경통으로 인해 학습능률저하 및 성장장애를 겪고 있는 여학생들에게 한의약적 치료를 통한 학습능력 향상 및 미래 모성 건강 증진

■ 목표

- 월경통 통증완화율 20% 이상, 진통제 복용 10% 감소
- 만족도 80% 이상, 치료완료율 80% 이상 달성

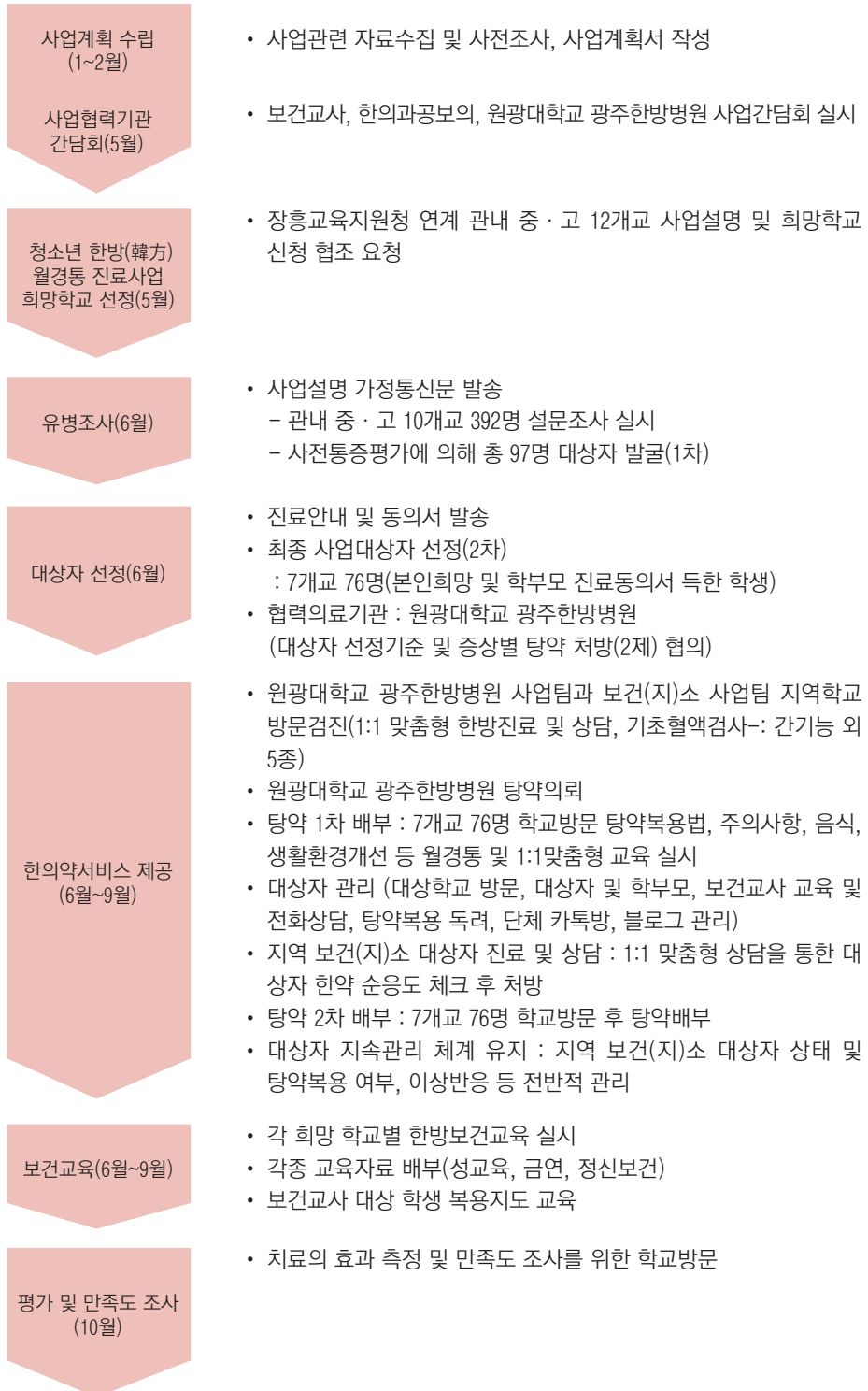
■ 기간 : 2015. 5월 ~ 10월

■ 대상 : 장흥 관내 중 · 고등학교 중 월경통이 심한 여학생

■ 추진전략

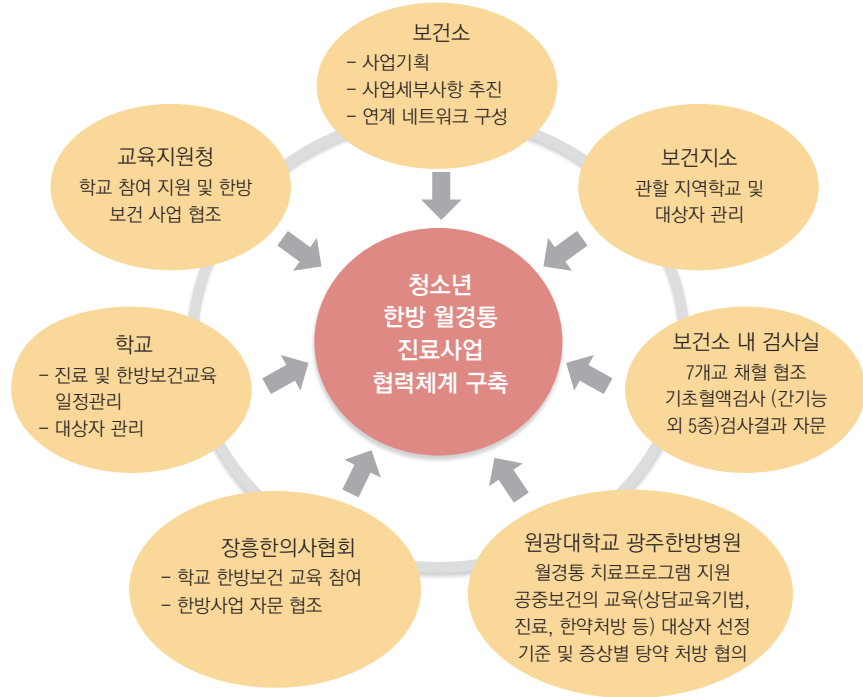
- 월경통에 대한 인식제고
 - 부모교육(설문조사, 가정통신문, 진료동의서, 상담 등)을 통한 관심 유도
- 대상자 참여율을 높이는 적극적 관리
 - 맞춤형 1:1 상담 및 교육, 학교별 월경통 교육, 참여 대상자 부모 안내문 발송, 단체카톡방 운영, 대상자 및 부모 전화상담
- 대학병원과 연계로 공중보건한의사 주도적 참여 유도
 - 공중보건의 교육을 통한 대상자 기준 및 처방, 사후관리 논의

■ 추진방법 및 내용



장흥군
보건소

3 사업특징



- 관내 모든 중·고등학교에 사업설명 및 신청학교 설문조사
- 학부모 사업안내문 및 진료동의서 발송, 자녀상태 전화상담 등 추진

4 자원투입의 결과

- 소요예산 : 25,343천원
- 투입인력
 - 유병조사 : 교육지원청, 보건교사7명, 통합보건담당자7명, 사업담당자2명
 - 대상자 관리
 - 진료 및 교육팀 : 공중보건의7명, 읍면담당자7명, 사업담당자2명
원광대광주한방병원5명, 장흥한의사협회1명
 - 검사팀 : 원광대광주한방병원1명, 보건(지)소 : 2명
 - 자문팀 : 원광대광주한방병원 한의사1명, 장흥한의사협회1명
 - 관리팀 : 사업담당자2명

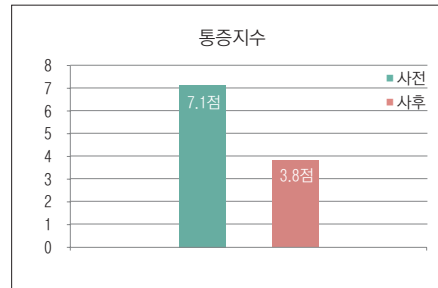
5 사업수행 결과

■ 주요성과

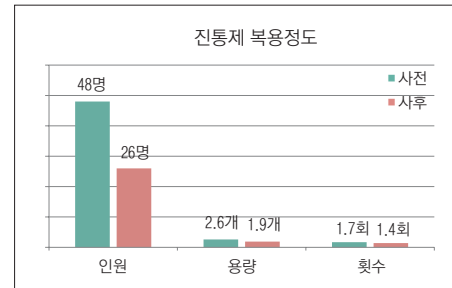
- 관내 중·고 여학생 월경통 유병율 25% 파악
- 월경통 치료로 학생 건강상태 및 학습능률 향상
 - ⇒ 만족도 조사 결과 90%(목표 80%대비 10%증가)
 - ⇒ 참여자 이수 결과 96%(목표 80%대비 16%증가)
 - ⇒ 통증 완화율 결과 54%(목표 20%대비 34%증가)
 - ⇒ 진통제 복용 결과 39%(목표 10%대비 19%감소)

[성과분석]

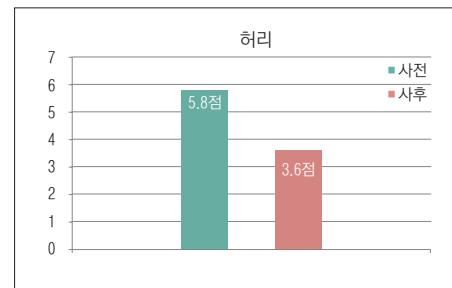
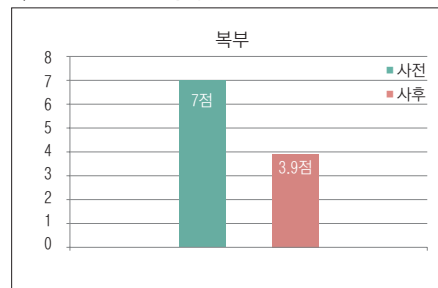
1) 통증지수



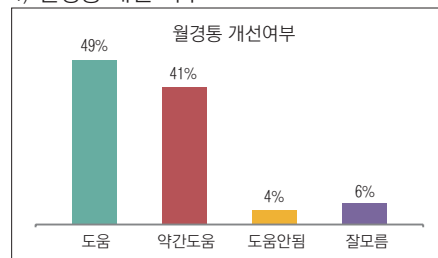
2) 진통제 복용정도



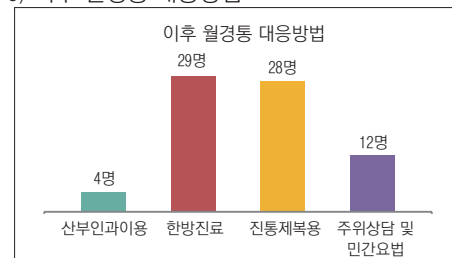
3) 복부 및 허리 통증강도



4) 월경통 개선 여부

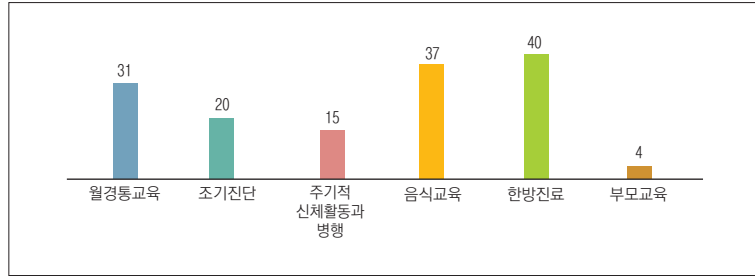


5) 이후 월경통 대응방법

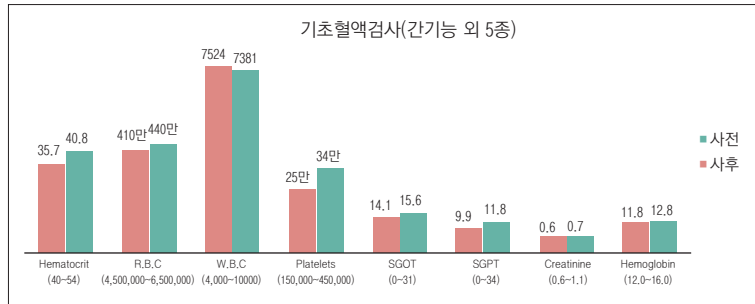


장흥군
보건소

6) 월경통 치료효과를 높이기 위해 필요한 사항(중복체크 가능, 인원(명))



7) 기초혈액검사

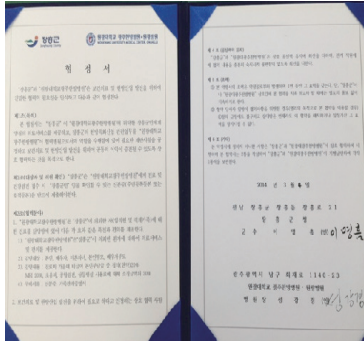


6 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 사업 연계체계 구축
 - ⇒ 원광대학교 광주한방병원, 장흥군 교육지원청, 한의사협회, 지역 보건(지)소 한의과공중보건의 참여 등 체계적 연계
- 적극적인 부모 참여유도 : 사업설명안내문, 진료동의서, 전화상담 등 관심유도
- 치료효과를 높이기 위한 탕약처방
- 원광대학교 광주한방병원의 치료 프로토콜 개발 및 한의과공보의와 사업연찬
- 맞춤형 대상자 관리
 - ⇒ 학교방문을 통한 1:1 상담 및 교육, 탕약복용 전화독려 및 단체카톡방 운영, 교사 및 학부모 교육 등 지속적인 관리로 인식제고

[관련사진 및 보도자료]



협약서(3.4)



한의과공중보건의 사업 간담회(5.8)



원광대학교 광주한방병원 간담회(5.21)



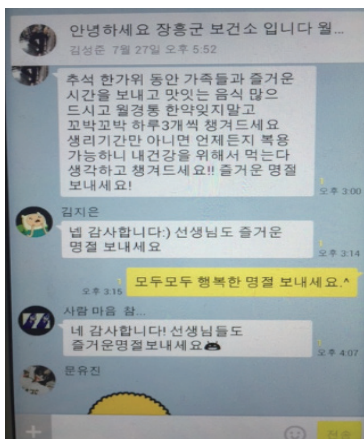
한방보건교육(6.4)



한방진료 및 기초혈액검사(6.4)



탕약배부(7.3 외 1회)



SMS 대상자 관리



보도자료(12종 3회)

한방2차진료 및 평가
만족도 조사(10.26)

PART A
03

청소년 월경통 교실

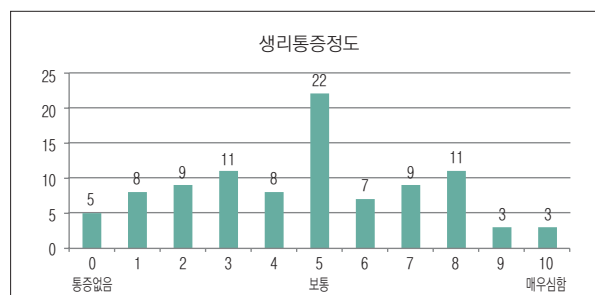
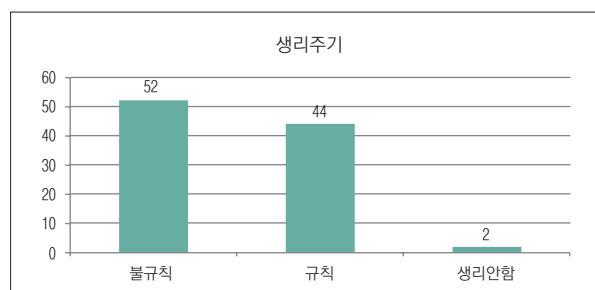
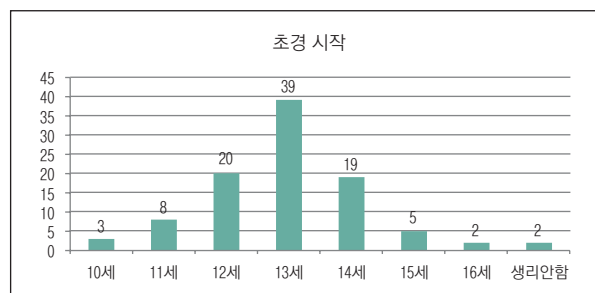
충청북도
영동군 보건소

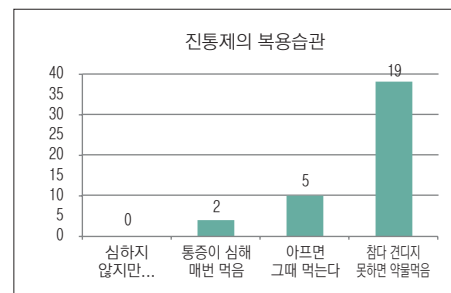
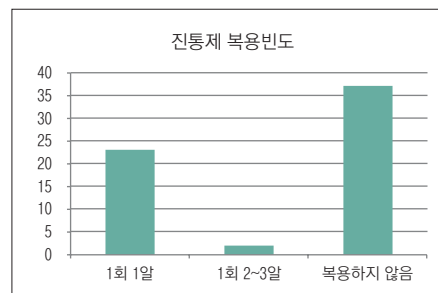
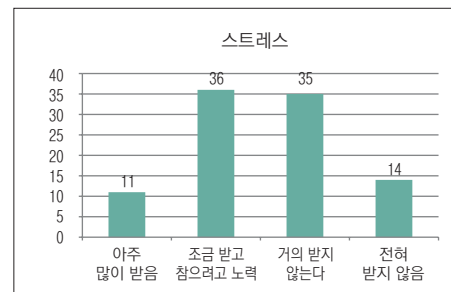
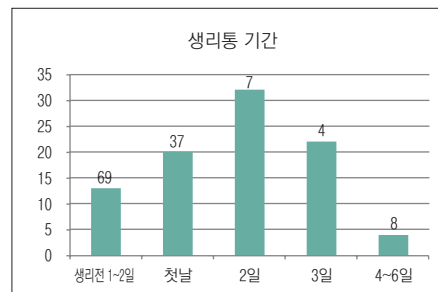
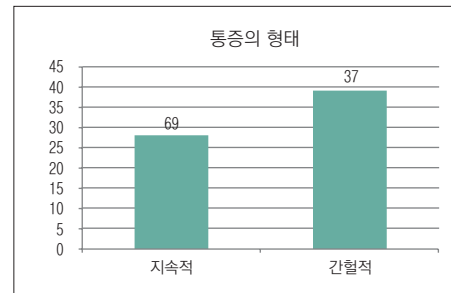
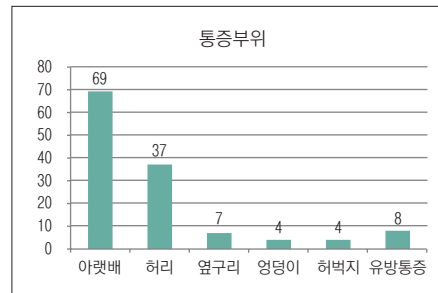
1 사업현황

■ 일반현황

- 보건사업 인지도(아동청소년)
 - 구강건강관리(75.0%), 금연(74.3%), 비만관리(63.5%), 학교폭력(58.2%), 성교육(57.5%)순으로 한의약건강증진사업에 대한 인지도는 없음
 - 보건사업 요구도(아동청소년)
 - 아동청소년의 건강을 위해 보건소에 꼭 필요한 사업으로는 “운동 및 체력프로그램”에 대한 요구도가 85.7%로 가장 높았음
- (자료출처 : 2014.8 영동군지역보건의료수립을 위한 지역진단 연구보고서 결과)

■ 월경통사전조사 결과 (단위: 인원수, 명)





2 사업배경

- 전체 여성의 20 ~ 60%가 월경전증후군을 경험하며, 이중 10 ~ 20%는 증상이 아주 심하거나 일상적인 활동마저도 하지 못하는 것으로 보고 되었으며, 생리통에 대한 올바른 지식을 습득하고 한의학적 건강관리법을 보급하여 건강행태의 기틀을 마련하고 미래의 건강한 모성으로서의 성장을 돕기위함
- 청소년기는 신체적 정신적으로 많은 변화와 생리통으로 고생하는 청소년이 많지만 청소년을 대상으로 하는 건강증진프로그램은 없음

3 추진내용

- 목적
 - 생리통으로 고통받는 청소년들에게 한의약치료를 통한 통증 개선
 - 여성의 몸에 대한 이해로 자신의 몸에 대해 소중히 여기는 자존감을 배양
- 목표
 - 월경통 통증 정도를 현재의 20% 호전시킨다
 - 프로그램 만족도 80% 이상으로 함
- 개요
 - 기간 : 2015. 5. ~ 12. (기별 10주 운영)
 - 1기 : 2015. 5. 13.~7. 21.(주 2회 / 10주)
 - 2기 : 2015. 9. 7.~12. 7 (주 1회 / 10주)
 - 대상 : 관내 중 · 고등학교 1, 2 학년 여학생 98명
 - 1기 : 2개학교 46명
 - 2기 : 1개 학교 52명
- 방법
 - 2기 운영 / 주 1회~2회(매주) 10주 운영
- 선정
 - 월경통에 대한 사전 기초 설문 조사로 통증 지수 “5” 이상인자
- 내용
 - 한의과 진료(침, 쑥뜸치료, 한의약과립제 투약)
 - 골반교정 및 자세교정 체조
 - 월경통 자가 관리 교육 및 예방교육
 - 온열요법 치료(돌뜸치료)
 - 월경통에 대한 사전 · 사후 설문 평가
 - 프로그램 운영 사후 만족도 조사

4 수행체계

■ 내부자원

- 모자보건실 연계 : 복부초음파 의뢰

■ 외부자원

- 영동교육지원청 연계 : 교육청의 협조 공문(대상학교 참여 신청)
- 영동병원산부인과 연계 : 복부초음파 이상소견시 치료 연계

5 자원투입

■ 예산 : 3,660천원(기금50%, 도비10%, 군비40%)

- 강사비 : 1,200천원, 운영물품 : 1,500천원
- 현수막 : 160천원, 의약품비 : 800천원

■ 인력 : 8명

- 보건교사 2, 공중보건한의사 2, 전문강사 2, 담당자 1, 기간제 1

■ 의료장비

- 침, 쏘뜸, 온구기, 한의과진료 세트, 돌뜸

6 사업수행 결과

■ 추진실적

구분	인원	침치료	쏘뜸치료	골반강화체조	자가관리교육	비고
합계	98명	36회	36회	24회	6회	
1기	46명	28회	28회	14회	4회	
2기	52명	10회	10회	10회	2회	

■ 목표 달성도 평가

평가기준	평가시기	목표	결과	결과
증상개선률	사업 전 · 후	20%	23%	목표달성
만족도 조사	사업 후	80%	90%	목표달성

※ 현재 2기 프로그램 운영 중으로 산출 불가

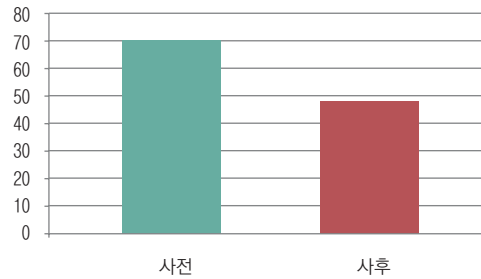
■ 월경통에 대한 사전 · 사후 및 사후 만족도 결과

구분	항목	응답자	사전	사후	호전률	만족률
증상개선률	- 생리통증점수(통증지수 0~5)	98명	63점	50점	21%	
	- 통증의 지속형태 (지속적)	67명	28명	22명	21%	
	- 진통제 복용(복용안함)		23명	29명	26%	
만족도	- 프로그램 운영 만족도(만족)	98명		88명		90%

※ 호전률(%)산출:(사후-사전)/사전×100

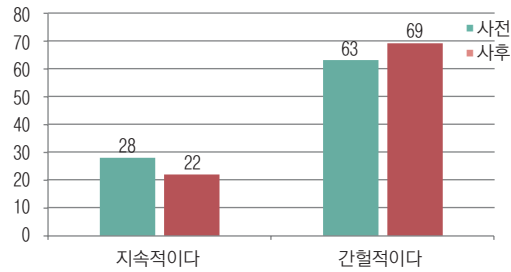
영동군
보건소

생리통증 정도



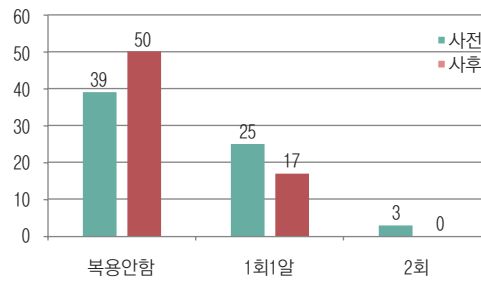
※ 생리통증 점수는 사전 63점에서 사후 50점으로 21% 증상 호전 됨

통증의 지속형태



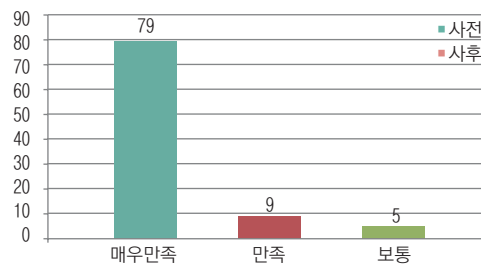
※ 통증의 지속형태는 "지속적이다" 사전에는 28명(42%)이었으나 사후에는 22명(33%) 21% 호전 됨

진통제 복용빈도



※ 진통제의 복용빈도는 "약을 복용하지 않는다" 사전에는 39명(58%)이었으나 사후에는 50명(75%)으로 26% 호전 됨

사후 만족도



※ 프로그램 운영 사후 만족도는 88명(90%)이 만족한 것으로 조사 됨

7 주요 성공요인

■ 성공요인

- 청소년에게 익숙하지 않은 한의약프로그램을 학생들의 눈높이에 맞춰 적극적으로 참여할 수 있도록 관심도를 이끌어냄 (누워서 하는 침 및 뜸 치료등의 시간을 음악영상(뮤직뱅크) 시청으로 지루함을 없애고 치료의 효과를 높임)
- 정규수업시간 참여로 참여율이 매우 높음(2기)

■ 부진이유

- 메르스 및 학교행사 관련 등으로 인하여 사업의 효율성이 떨어짐(계획대로 추진하지 못하였음)

■ 개선방안

- 청소년들에게 한의약보건사업의 접근성을 강화 시키고 타부서와의 연계로 청소년을 위한 다양한 프로그램 개발이 필요함
- 지역사회건강자원과 연계하여 침약치료 등의 지속적인 사업으로 발전시켜야 함

[보도자료 및 사진자료]



프로그램 운영 설명



한학과 진료 상담



쑥뜸 치료



설문조사



침치료



자가관리교육



골반강화운동



설문조사





PART
B

임산부

- 01 엄마 아이 튼튼 『마미 든든』
(충청남도 서산시)
- 02 한의학 임산부 건강관리 프로그램
(경기도 수원시영통구)
- 03 한방 난임 극복 교실
(광주광역시 서구)

PART B
01

엄마 아이 튼튼 『마미 든든』

충청남도
서산시 보건소

1 사업배경

- 우리나라의 출산율은 전 세계적으로 최하위 수준으로 2014년 합계출산율이 1.21명, 서산시는 1.73명으로 전국보다 높아 다소 고무적이기는 하나 여전히 낮은 실정이다. 아기를 낳고 기르기 좋은 사회적 지원과 임신을 계획적으로 준비하고, 정보제공을 통한 모성과 태아의 안전한 출산 지원과 체계적인 임신육아 프로그램, 엄마와 아이 몸 튼튼 마음 든든한 임신육아교육이 절실하게 필요함
- 전통육아와 서양육아 방식의 혼재 및 세대 간 양육 갈등으로 임신부에게 혼란을 야기하고 있어, 태아를 한 인간으로 생각하고 태교를 실시하였던 전통 문화를 현대적으로 계승하여 올바른 산전관리 및 잘못된 민간요법에 대한 정확한 정보전달이 필요하여 추진하게 됨

2 사업내용

- 사업목적
 - 산전 건강관리를 통해 산후증상(산후풍, 산후우울감 등) 예방 및 산모와 아기의 전인적인 건강을 제고
 - 건강한 모성애착과 육아 자신감을 통한 양육 효능감 제고
 - 산모 - 전문가 네트워크 구축을 통해 건강한 임신, 출산을 지원하는 지역사회 지지기반 마련
- 사업대상
 - 임신부 30명(모바일 커뮤니티(카카오톡) 참가 가능한 임신부)
- 사업방법
 - 이론 + 실습 + 모바일 커뮤니티 + 모니터링
 - 한의약 전문 강사에 의한 한의약적 산전 산후 관리 및 모유수유 등에 체계적인 교육 실시
 - 모바일을 통해 전문가와 임신부들이 소통할 수 있는 공간 마련
 - 효과 판정을 위한 사업 전, 후 평가 실시

[회차별 교육내용]

차시	교육주제	내용	교육자
1차시	“몸튼튼 맘튼튼” 한국형임신부교실	- 잘못된 민간요법 바로알기 - 커뮤니티 만들기: 임신 우울증과 임신부의 사회적지지 중요성 설명	김동현 (보건소 공중보건한의사)
2차시	사임당태교교실	- 태항아리의 의미 및 만들기 실습	김철수 (도자기 공방 “봉우”)
3차시	철벽수비 산후풍	- 한의약 산후조리(한국과 서양의 다른 산후조리 문화소개) - 산후풍 바로알기 - 아기속싸개 만들기 실습	김동현 (보건소 공중보건한의사)
4차시	토요 육아교실 (남편과 함께)	- 남편, 가족의 임신부 지지의 중요성 - 가족(남편)의 임신부 체험(실습) 및 한약재 향주머니 만들기 실습	이병화 (청운대학교 간호학과교수)

■ 사업추진전략

- 서산시 5S5품* 운동의 일환으로 시민과 함께하는 고품격 소통행정 전략
- * 5S5품 (▶5S : smart, smile, soft, speed, simple ▶5품 : 頭품, 입품, 心품, 손품, 발품)
- 서산시한의사협회와의 업무협약
- 보건소 내 전문 인력과의 사업구상회의



임산부사업 운영을 위한 전문인력 간담회



임산부사업 운영을 위한 지역 한의사와의 간담회

- 보건소 내 “출산장려팀”과 연계(대상자모집), 공보전산담당관실의 협조로 홍보
- 서산시 여성커뮤니티 ‘서산맘’에 사업 홍보
- 전통임신육아 이론위주의 진행에 단조로움을 보완하고자, 아기 속싸개 만들기, 당귀·박하 등의 한약재를 이용한 향주머니 만들기, 태항아리 만들기 등의 실습시간을 추가하여 참여율을 높임

■ 주요목표

- 참여율 85%이상
- 만족도 90%이상
- 전통임신육아지식 인지도 30% 이상 향상(전통육아 인식, 수유 중 음식물 섭취법 인지, 사회적지지 인지도)

3 사업특징

■ 협력체계 구축

- 보건복지부(사업총괄)
- 한국건강증진개발원(보건소 관리/ 사업운영 매뉴얼 제공/ 교육자료 및 평가지표 개발/ 사업종합평가)
- 보건소(사업운영계획수립/ 사업대상자 선정 및 관리/ 사업운영/ 사업평가 실시; 사전, 사후평가)

■ 체험위주의 참여형 프로그램



2주차 태항아리 만들기



3주차 전통속싸개 만들기



4주차 향주머니 만들기(한약재)

서산시
보건소

■ 임신부 참여 강화

- 참여자 - 전문가 간 SNS커뮤니티 활용(참여 독려 및 공지사항 전달, 수업내용 리뷰, 질의응답)

4 자원투입의 결과

■ 사업추진인력

- 보건소 내 공중보건 의사, 간호사, 영양사, 출산장려팀, 흙 바느질 재능기부(보건소 내 주무관)
- 서산시 한의사협회
- 청운대학교 간호학과

■ 사업예산

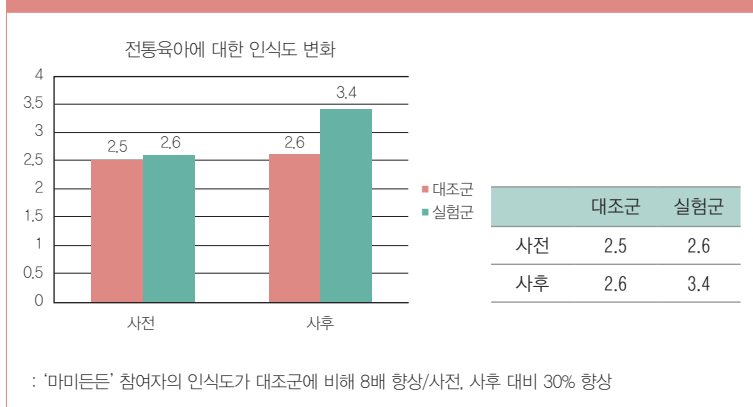
- 전액 국비보조 (보건복지부 시범사업)

5 사업수행 결과

■ 주요성과

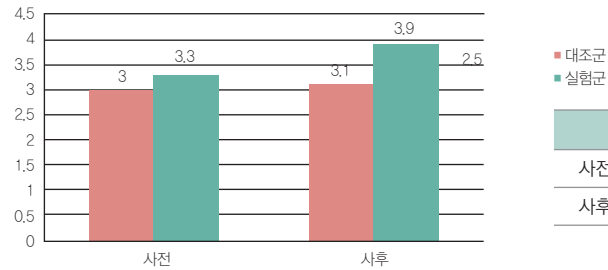
- 4차시 운영 (4회 이론 + 3회 실습)
- 참여자: 52명 (실험군: 28명, 대조군: 24명)
- 참여율: 89% (104% 달성)
- 프로그램 만족도: 91% (101% 달성)
- 인식도 36% 향상(전통육아, 모유수유 중 음식물 섭취, 사회적지지)

Q. 전통육아법에 대해 알고 있다?



Q. 모유수유 중 음식을 섭취방법에 대해 알고 있다?

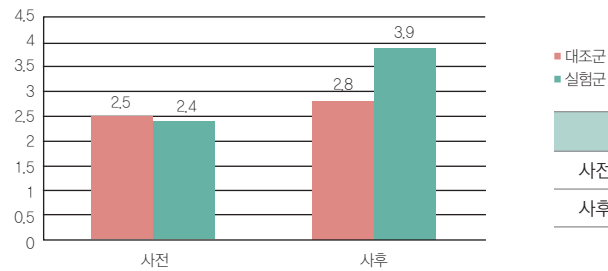
모유수유 중 음식섭취에 대한 인지 변화



: '마미든든' 참여자의 인식도가 대조군에 비해 6배 향상/사전, 사후 대비 18% 향상

Q. 임신, 육아에 대해 사회적 지지를 받고 있다?

사회적 지지에 대한 인지도 변화



: '마미든든' 참여자의 인지도가 대조군에 비해 5배 향상/사전, 사후 대비 62% 향상

■ 모니터링

- 프로그램 종료 후 자체 평가 실시
 - 사업개요, 성과, 만족도 조사, 향후 계획 등 비판적 평가
- 보건복지부에서 시범사업 운영기관 현장모니터링



'15.10.19. 한의약 현장보고회 개최

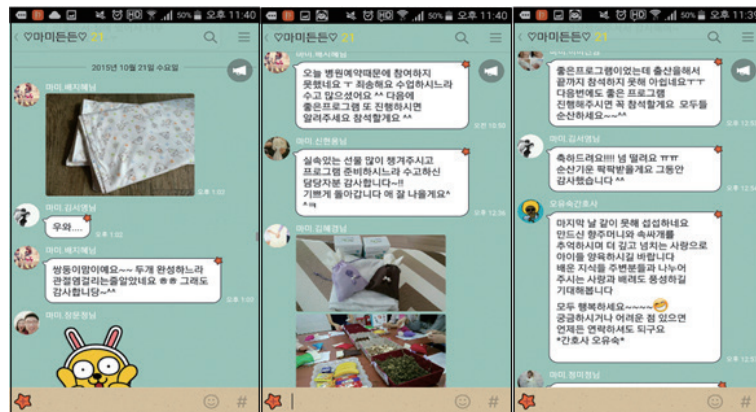
■ 환류실적(feedback)

- 운영 시 어려웠던 점
 - 이론으로만 구성하였던 1차시에 임신부들이 지루함을 느꼈음
 - 부성이 직장, 생업 등으로 참여 저조
- 개선노력
 - 이론수업과 실기 실습을 병행(2차시: 태 향아리 만들기/ 3차시: 아기 속 싸개 만들기/4차시: 당귀, 박하 등으로 향주머니 만들기, 아기 속싸개 싸서 안* 부성의 참여율을 높이기 위해 토요일로 변경운영(토요 마미든 든 교실 운영)

6 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 2015년 보건복지부 한의약 임신·육아교육 시범사업 응모 → 서산시 적극행정 구현 → 지역사회 필수 프로그램으로 정착 예정
- 공중보건한의사 및 전문 인력과 적극협력 및 유대 강화
- 대상자 1:1 맞춤관리(SNS를 통한 적극행정)



모바일 커뮤니티

■ 노력도

- 서산시한의사협회와 업무협약 체결
- 서산시보건소 내 “출산장려팀”과 연계 협력하여 대상자 관리 및 홍보
- 서산시 여성커뮤니티 ‘서산맘’에 사업 홍보
- 휴일, 야간의 장벽을 없앤 모바일 SNS 커뮤니티 이용

■ 차별성

- 한의약건강증진사업에서 임신·육아 프로그램(매 회 한의약적 내용 다룸)
- 지역사회 인력 활용(서산시한의사협회)
- 이론수업과 실기 실습을 병행(2차시: 태 향아리 만들기/ 3차시: 아기 속싸개 만들기/4차시: 당귀, 박하 등으로 향주머니 만들기, 아기 속싸개 싸서 안아보기, 아기 목욕시키기)
- 부성의 참여율을 높이기 위해 토요일로 변경운영

토요 '마미든든' 부성참여



부성 임신부 체험



목욕시키기 및 속싸개 싸보기



모유수유 및 유방마사지

■ 향후 개선방향

- 2016년 한의약임신육아교실 확대운영(시비 100%사업으로 편성)
- 워킹맘을 위한 "토요 마미든든 교실" 상설운영
- 지역사회 자원과 협력체계 구축
 - 서산시한의사협회와 업무협약을 유지하고 읍면지역의 임신부들에게 서비스 확대
 - 인근대학교 한의예과와 업무협약(강의, 처방 등 내용의 내실화)
 - 지역사회 도예 전문가와 업무협약
 - 아기 기혈마사지, 전통 육아 아동극, 전통 육아음악회, 전통 육아수기 공모전 등 시민참여 극대화
- 타부서간 통합연계 추진
 - 취약계층 우선 등록
 - 북한이탈여성, 다문화이주여성에게 전통 임신·육아문화를 알려주고자 홍보
 - 금연, 절주, 영양, 비만 등 통합 교육 실시

PART B
02

한의학 임산부 건강관리 프로그램

경기도 수원시
영통구 보건소

1 사업추진 배경

- 사업선정 배경
 - 지역주민의 수요에 부합하는 한의약건강증진사업 프로그램 표준안 개발 필요성 대두
 - 2014년 임신부대상의 전통육아법인 한의약임산부 건강증진 프로그램 시범 운영 후 지역사회 연계 한의약건강증진 사업의 지속적 추진 도모

2 추진내용

- 사업목적
 - 임신부 대상의 한의학 건강관리 제고
 - 전통육아법과 현대육아법의 비교체험교육을 통한 양육의 자신감과 만족도 향상
 - 임신부와 지역사회 전문가(한의사)의 모바일 커뮤니티 형성으로 정서적 연대감 형성

■ 사업기간

구분	교육	커뮤니티 운영
2014년	2014. 11. 4 ~ 2014. 11. 27	2014. 11. 4 ~ 2014. 12. 26
2015년	2015. 9. 3 ~ 2015. 9. 24	2015. 9. 3 ~ 2015. 10. 23

■ 사업대상

구분	모집	대상	비고
2014년	2014. 10. 6 ~ 10. 31	수원시 거주 임신부	전통 육아교실 및 임신부교실 동시 수강 가능 대상자
2015년	2015. 8. 10 ~ 8. 28	수원시 거주 임신부	보건소 내 모자보건실 및 관내 산부인과 병의원 프로그램 홍보 및 모집

■ 프로그램 운영

구분	차수	교육일	교육명	인원(명)	비고
2014년	계			300	모자보건실 연계운영
	1차	11. 4	임신과 모유수유 중 안전한 먹거리	30	
	2차	11. 6	감성태교 - 아가와 함께 즐기는 태교	30	모자보건실
	3차	11.11	전통육아의 의미	30	
	4차	11.13	출산방법 및 호흡법, 진통경감자세 실습	30	모자보건실
	5차	11.15	임산부 체험, 신생아관리 실습	30	주말교실
	6차	11.18	태향아리 만들기	30	
	7차	11.20	성공적인 모유수유 방법 및 실습	30	모자보건실
	8차	11.22	태담태교&그림책 태교	30	주말교실 모자보건실
	9차	11.25	산후풍 예방을 위한 관리법	30	
	10차	11.27	신생아돌보기 실습	30	모자보건실
2015년	계			162	모자보건실 대조군 운영
	1차	9. 3	몸튼튼 맘튼튼 한국형 임신부교실	22	
			자연출산법	20	대조군
	2차	9. 10	사임당 태교교실	23	
			행복한 라마즈 분만법	20	대조군
	3차	9. 17	철벽수비 산후풍 산후조리	15	
			똑똑한 신생아 관리	20	대조군
	4차	9. 24	자연주의 육아교실	22	
			올바른 모유수유 방법	20	대조군

■ 세부프로그램 운영

구분	차수	교육명	시간	비고
2014년	1차	임신과 모유수유 중 안전한 먹거리	120분	•임신과 모유수유 중 안전한 먹거리 •커뮤니티 만들기 : 카톡 설명
	2차	전통육아의 의미	120분	•전통육아란? •관계중심의 육아방식의 의미
	3차	주말부부교실	90분	•임산부 체험 •신생아 관리 실습
	4차	태향아리 만들기	120분	•전통태교의 현대적 의의 •태향아리 만들기 실습
	5차	산후풍 예방을 위한 관리법	120분	•산후풍 바로알기 •한방좌욕 등 다빈도 질환의 예방법
2015년	1차	몸튼튼 맘튼튼 한국형 임신부교실	60분	•잘못된 민간요법 바로알기 •커뮤니티 만들기 : 카톡 설명
	2차	사임당 태교교실(태향아리 만들기)	120분	•뇌과학으로 본 본 아기의 뇌발달과 태교 •태향아리 만들기 실습
	3차	철벽수비 산후풍 산후조리	60분	•한의약 산후조리 •산후풍 바로알기
	4차	자연주의 육아교실	60분	•남편 및 가족의임산부 지지의 중요성 •신생아케어, 모유수유의 원리

3 사업수행 결과

■ 양육효능감 평가결과 (2014년)

- 양육효능감 사전 평가 결과 : 29.67점
양육효능감 사후 평가 결과 : 32.08점으로 평균 2.41점 (9.1%) 유의하게 증가함
- 특히, 갈등요소로 인해 각 프로그램에서 한 번씩 더 강의한 모유 수유와 신생아 관리법은 유의하게 증가함

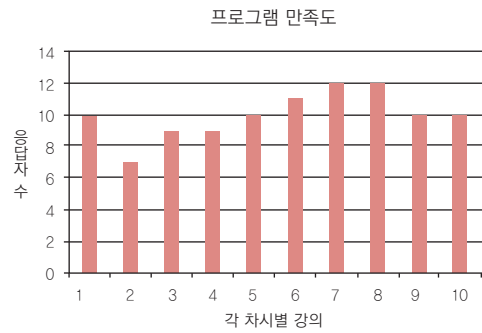
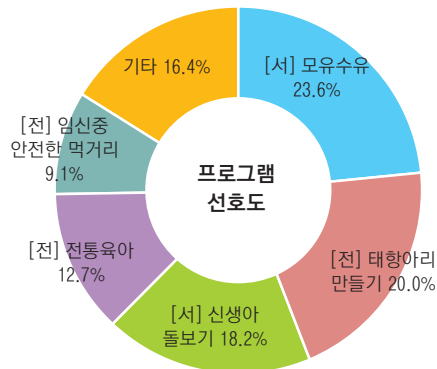
번호	문항	전	후	유의확률
1	엄마가 된 것이 즐겁다.	3.64	3.57	0.583
2	아기를 돌보는 것과 같이 똑같은 일을 반복하는 것은 나에게 힘든 일이다.	2.79	2.79	1.000
3	아기가 울 때 달래는 법을 알고 있다.	2.07	2.79	0.003
4	나는 신생아 젖먹이는 법, 트림시키는 법, 목욕시키는 법, 재우는 법을 알고 있다.	1.86	2.64	0.003
5	나는 좋은 엄마가 될 것이다.	3.43	3.36	0.671
6	나는 나의 욕구보다 아기의 욕구를 우선해서 해결 할 인내심이 있다.	3.07	3.00	0.583
7	아기를 돌보는 능력에 자신감을 갖고 있다.	2.57	2.79	0.272
8	나는 나의 아기를 돌봄에 있어 옳은 결정을 할 수 있을 지 자신이 없다.	2.64	2.79	0.435
9	나의 아기의 욕구를 충족시킬 수 있을지 걱정스럽다.	2.43	2.64	0.082
10	내가 힘들 때 도움을 요청할 사람이 주변에 있다.	2.78	2.64	0.500
11	나는 모유수유에 대해 잘 알고 있으며 할 의지가 있다.	2.79	3.36	0.006
합계		29.67	32.08	0.029

양육 효능감
사전평가 결과

사후평가
결과

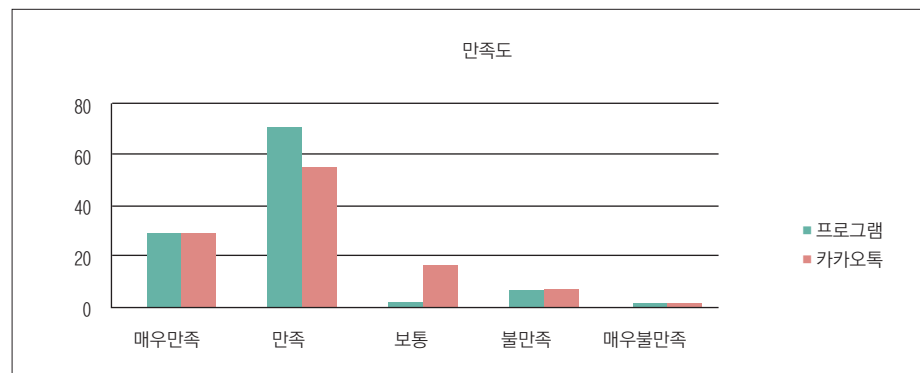
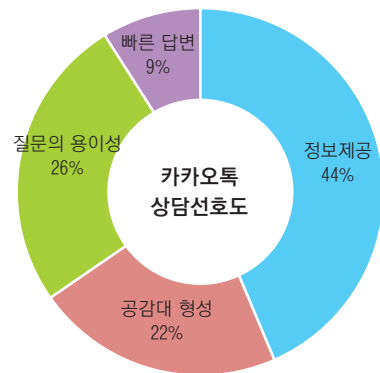
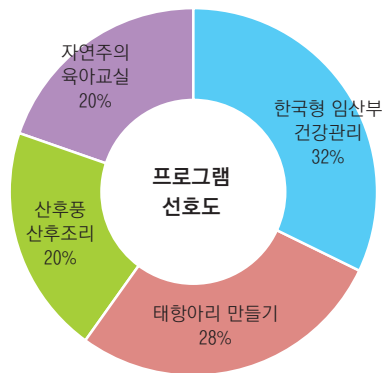
■ 프로그램 평가결과

2014년	프로그램 선호도는 서양 육아(41.8%)와 전통 육아(41.8%)에서 유사하게 나타났고 선호도가 높은 항목은 서양 육아는 모유 수유, 신생아 돌보기 이며 전통 육아는 태향아리 만들기, 전통 육아 등으로 이는 실습이나 체험 위주를 선호하는 임신부의 특성이 반영된 것으로 보임
	각 차시별 프로그램 만족도 결과 모든 프로그램에서 만족 이상의 결과를 보임
2015년	프로그램 선호도는 한국형 임신부 건강관리(32%), 태향아리 만들기(28%), 산후풍 산후조리(20%), 자연주의 육아교실(20%)순으로 나타났으며 프로그램 만족도 및 카카오톡 상담 만족도는 95%이상으로 나타남
	전통육아법을 접하게 되어 좋았다는 의견 및 강의시간이 초과하지 않도록 해달라는 의견이 있었음



응답자 수: 프로그램 만족도 5점 척도 중 상위 3개 척도 (보통, 만족, 매우만족)에 응답한 참여자 수

2014년 프로그램 선호도 및 만족도



2015년 프로그램 · 카톡 선호도 및 만족도

4 주요 성공요인 및 향후계획

- **임산부의 건강증진 도모**
 - 2014년 프로그램 전후 양육 효능감은 유의수준으로 증가(9.1%)하여 임산부의 건강증진 도모에 기여하였고 2015년은 평가 중임
- **사회적 지지체계[커뮤니티] 활용**
 - 동일한 욕구집단을 커뮤니티로 형성, 프로그램 후에도 지속적인 정보 공유 가능
 - 전문가의 피드백으로 정보의 신뢰성 확보를 통한 대상자의 만족감 증가
 - 기타 건강증진 사업 분야로의 활용 가능성 확인
- **프로그램 교육효과에 대한 추가적 분석(2015년 실시예정) 필요**
 - 통합 프로그램과 개별 교육 프로그램 실시 후 결과 비교 계획
 - 개별 교육 프로그램(전통육아, 서양육아) 단독 실시 후 결과 비교 계획

5 관련사진



2014년 운영 사진



2015년 운영 사진

PART B
03한방 난임
극복 교실광주광역시
서구 보건소**1 사업추진 배경**

■ 출산 실태 및 우리구 현황

- 저 출산을 극복하기 위한 국가와 지방자치단체 차원의 정책수립과 다양한 사업을 추진하기 위한 2005년 「저 출산고령사회기본법」 제정
 - 2000년 고령화 사회 진입을 시작으로 2019년에는 고령사회 진입
 - 평균 수명의 증가와 출산을 저하의 합작품인 '압축고령화' 현상
- 저 출산의 주요 원인 중의 하나인 난임 및 난임 부부의 증가
 - 난임 진료 인원 증가 (국민건강보험공단 자료)
167천명('06) → 173천명('08) → 202천명('10) → 207천명('12)
 - 가임기 여성(20~49세) 비율은 전체인구의 23.8%로 전국 22.4%, 광주 23.1% 보다 높은 수준이며 연도별 비교에서는 지난 3년간 감소하는 추세임.

(자료출처 : 국가통계포털)

구 분	전 국	광 주	전 국
2011년	22.9%	23.6%	24.3%
2012년	22.6%	23.4%	23.9%
2013년	22.4%	23.1%	23.8%

■ 한방 난임 사업의 정부 정책 현황

- 2006년 국가의 난임 부부 지원 사업이 시행되기 이전부터 의과에서는 난임 치료에 대한 건강보험 확대 및 공적 지원 강화
- 한방 난임 치료는 국민의 긍정적 인식과 높은 선호도에도 불구하고 난임 치료를 활성화할 수 있는 객관적인 연구와 제도적 뒷받침이 부족한 실정

2 추진 내용

■ 사업명

한방 난임 극복 교실

■ 사업 목적

- 저 출산 문제를 해결하는 방안으로 불임치료를 비용대비 효율적인 한의약 건강 증진서비스를 제공하여, 난임을 극복하고 나아가 건강한 출산 장려

■ 참여 대상

- 2015년 1월부터 3월까지 3개월간 모집공고를 통해 모집한 관내 40세 이하의 여성 중 선정 기준에 해당되는 자

■ 추진기간 및 참여인원

2015. 3월 ~ 12월(8개월)/ 20명

■ 추진전략

- 양·한방 협진을 통해 장·단점을 보완하여 의로서비스 질 제고 및 의료비 절감
- 수요조사를 통한 지역주민들의 의견수렴, 정례적인 간담회를 통한 거버넌스 기관과의 feed-back

서구
보건소

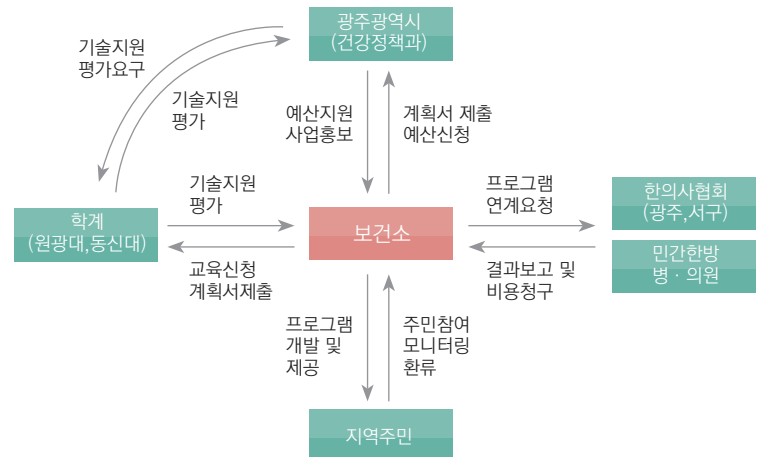
■ 세부 사업 내용

- 사업 협약(치료 매뉴얼 및 결과보고 작성 등 민간병원과 보건소 역할 분담)
- 사업 홍보 및 회의 및 사업 대상자 모집(보건소)
- 사전 진단 : 원광대 한방병원
 - 경락기능검사, 체성분검사, 사상체질검사, 질 초음파를 통해 자궁내막 두께 및 형태 측정
- 약물치료 및 침구치료(협약 병원)
 - 조경옥당 가감방, 수태환 가감방 등 투여와 침구치료 시행
- 경과 관찰(협약 병·의원과 수시로 간담회 및 전화, 서면 회의)
- 사후 진단 (민간 한방 병 · 의원) : 질 초음파를 통해 태낭(임신)검사
- 추후 관찰 단계
 - 임신여부 및 임신지속상태, 임신피험자 생아 출산율 등 확인
- 사업 결과 평가 : 협약병원

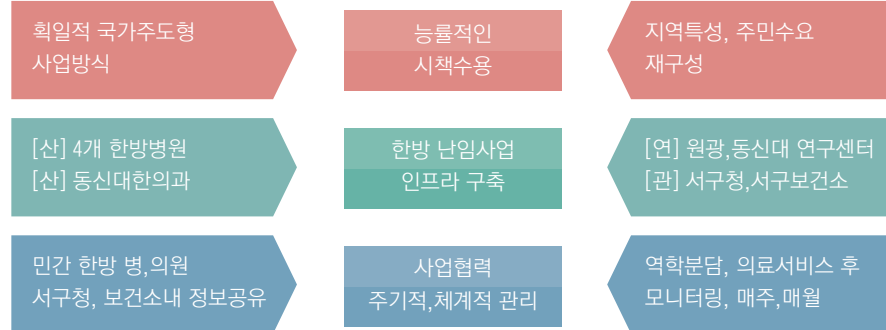
■ 운영사진



■ 사업 추진 체계



3 사업 특징



■ 능률적인 시책 수용

- 중앙 정부가 지역사회 주민 '건강증진'사업을 전국에 획일적으로 실시하는 국가 주도형 사업방식에서 지자체가 지역특성 및 주민 수요에 맞는 사업을 기획·수행 할 수 있도록 '포괄 보조 방식'을 도입('13년)함에 따라, 우리 서구의 지역특성에 맞는 『한방 난임 극복 교실』로 재구성하여 추진

■ 한방 난임 사업 협력 및 주기적, 체계적 관리

- 난임 대상자를 서구 협력 민간 한방 병·의원 4개소에 분배, 난임 관련 한방 의료서비스 제공 및 모니터링 후 매주, 매월 정기적으로 제공

■ 한방 난임 사업 거버넌스 구축·운영

- 산·학·연 거버넌스를 통한 한방 보건 의료 서비스 인프라 구축
(산) 의료서비스 : 4개 한방 병·의원 (학) 동신대학교 한의과
(연) 원광대, 동신대 임상시험연구센터 (관) 서구청, 서구보건소

4 자원 투입의 결과

■ 인력(4명)

한의사 1 간호사 3

■ 소요예산

20,000천원(기금50% 시비25% 구비25%)

예산과목	지출품목	산출내역	소요예산
행사운영비	현수막 및 배너제작	400,000	400,000
	강사수당	110,000원*3회	330,000
	프로그램 운영 재료비	500,000	500,000
민 간 이 전	치료비(진단, 치료, 처방 등)	750,000*20명	15,000,000
	검사비(사전, 사후)	150,000*20명	3,000,000
행 사 실 비	설명회 및 실무자 회의 식대	7,000원*10명*5회	350,000
	모니터링 회의 및 프로그램 운영 행사실비	7,000원*10명*3회	420,000
사업비 총액			20,000,000

- 사업주체별 비용부담(1인당)
150만원(보건소 75만원, 한방병원 75만원)
- 추진 실적
 - 난임 사업 참여인원 : 20명
 - 2015년 10월 현재 : 4명 임신 성공(임신율 20%)
- 보도자료



5 사업 수행 결과

- **주요 성과**
 - 지역사회 건강공동체 거버넌스 구축으로 민·관의 경쟁·갈등을 해소하고 난임 부부들에게 적절한 한방치료를 통해 건강증진 및 임신율 증가
 - 국가 난임(불임)부부 지원 사업에 한의약적 방법을 적극 활용 여건 조성.
 - 모자보건 및 난임 사업에 대한 체감도 상승
 - 타 구에서는 실시하지 않는 차별화된 한방 난임 극복 교실을 체계적으로 수행함으로써 우리구만의 자긍심을 높이며 국가 난임 사업의 체감도 상승.
 - 지역사회 통합건강 증진사업 협력 기반 조성
 - 보건소 내 출산 장려팀과 모자 보건 사업 프로그램 협조 하에 난임사업 대상자 정보 공유 등 한방 진료 서비스에 대한 win-win

6 주요 성공 요인 및 노하우

■ 성공요인

- 보건소 내 모자보건 건강관리 통합서비스 체계를 구축
 - 임신 시 : 출산 장려팀의 모성과 어린이 건강사업과 연계하여 임신부 등록관리, 산전교육 프로그램과 연계
 - 출산 후 : 출산장려팀의 영유아 등록프로그램 및 질병관리팀의 예방접종 프로그램과 연계한 적기 접종으로 감염병 예방
 - 육아 교육 프로그램과 연계 : 모자보건 대상의 건강위험 요인과 예비 엄마·아빠되기 위한 한의약적 육아 관리, 육아스트레스, 경혈 마사지 등 보건 교육 실시
- 한방 치료 질적 관리로 삶의 질 향상 유도
 - 난임 대상자들의 특성과 욕구수요에 적합한 한방 의료서비스 제공
 - 난임 관련 상담 및 진료(침, 뜸, 온열요법, 첩약 지원 등)
 - 난임으로 인한 스트레스, 우울 검사, 기타 혈액 검사 한방 진료
 - 정서교육 : 우울감, 스트레스 해소를 위한 향기요법, 웃음치료 등
 - 가족관계 형성과 효율적인 역할 지지를 위한 가족치료

■ 향후 개선 방향

- 한방 난임 극복 사업을 국가적 시책으로 시행하여 출산율을 높이고 인구 증가에 기여할 수 있는 방안 강구
- 임상에서는 난임 환자의 한방치료가 유효한 효과를 발휘함에도 불구하고 한방 난임 치료 효과 규명을 위한 객관적 근거 자료로는 한계가 있으므로 정부 주도로 난임 극복 연구 사업을 체계적으로 진행해야 함.





PART C

성인

- 01 근골격계 질환 한의학 건강증진 사업
(경상남도 창원군)
- 02 기업체 건강나눔,
'한(One)방으로 잡는 대사성 질환'
(경상남도 김해시)



PART C
01

근골격계 질환 한의약 건강증진 사업

경상남도
창녕군 보건소

1 추진 배경

■ 주요 성과

- 관절염 평생 의사진단 경험률(≥ 50 세)이 21.3%(경남도 16.5%)로 경남도보다 높은 비율을 보이며,
- 관내 여성 50대 이상이 관절염 의사 진단 경험률이 높았음.

* 성별 : 남자(11.4%), 여자(34.8%), 50~70세(36.2%), 70세이상(37.2%)

■ 보건정보시스템 통계자료에 의한 상위 7상병 질환별 통계(창녕군)결과

순 번	질 환 별	내원 환자 수	50대 이상
1	달리 분류되지 않는 기타 관절장애	2,028	1,884
2	등통증	1,988	1,958
3	본태고혈압	1,114	1,004
4	기타근육장애	897	824
5	일반적 검사 및 조사	730	525
6	무릎관절	614	603
7	치은염 및 지주질환	434	381

* PHIS 통계분석포털에서 2014년 진료환자 분석

- 보건소 내원 환자의 60.4%가 근골격계 관련 질환(상위 7상병기준)이며, 이 중 50대 이상이 근골격계 질환자로 70.5%의 높은 비율을 보임
⇒ 환자의 과반 수 이상의 차지로 근골격계의 예방관리를 위한 대책이 필요함.
- ⇒ 한방 근골격 예방사업이 신체적 건강증진 뿐만 아니라 정신적인 삶의 질 향상 절실히 요구됨

2 목적 및 목표

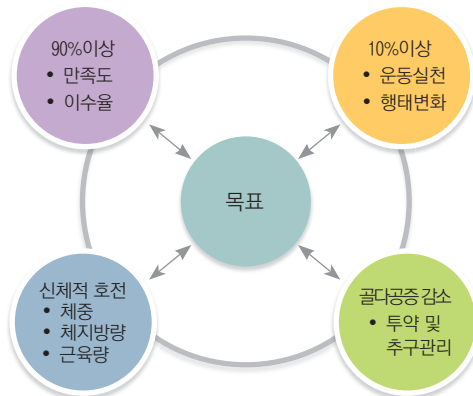
■ 목적

- 근골격계 질환에 대한 다양한 프로그램을 통한 한의학적 접근으로 지역 주민의 이해도를 높이고 자가 건강관리 능력 향상
- 근골격계 질환과 관련된 질병을 선제적 예방과 관리, 정보 지식 제공으로 지역 주민의 건강하고 행복한 삶 영위

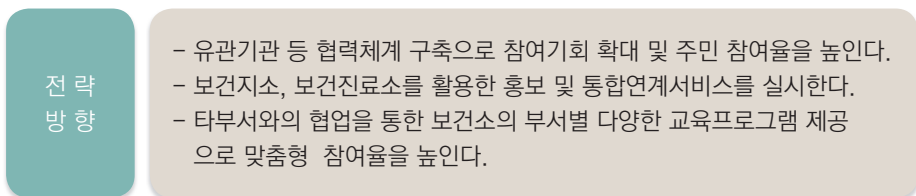
■ 목표



■ 목표



■ 전략



■ 내용

- 한방 기공체조, 기혈 마사지, 한방약선 요리체험, 웃음치료
- 올바른 걷기법, 구강관리, 정신건강관리 보건교육, 뜸 치료 등

3 추진 내용

■ 『몸 튼튼! 뼈 튼튼! 10년 젊어지기!』 근골격계 질환 예방관리 프로그램 운영

- 사업기간 : 2015. 3. 4(수) ~ 4. 22(수), 매주 수요일 8주 실시
- 장 소 : 창녕군보건소 2층 다목적홀
- 참여대상 : 군내 중년여성(40~60대) 52명
- 운영인력 : 한의사, 운동처방사 등 13명
- 주요사업내용 및 추진방법

일 정	사업내용 및 방법	담당자
1주차 (3월4일)	• 프로그램 안내 및 참가자 등록 • 기초검사(혈압, 당뇨, 콜레스테롤) • 체지방 검사 및 골다공증 검사 • 설문지 조사	담당자 방사선사 전문 인력
2주차 (3월11일)	• 한방기공체조 - 관절에 무리가 가지 않으면서 골관절질환 예방 및 관리에 도움이 될 수 있는 기공 시행 - 전문 기공체조 강사의 지도하에 적절한 강도의 기공체조 진행 • 사상체질 검진 및 체질별 관리법 안내 - 한의사 상담을 통한 대상자별 체질 분석 및 상담 - 체질 별 골관절질환 예방 및 관리법 • 뜸 치료	한방의 외부강사
3주차 (3월18일)	• 한방기공체조 • 스트레스 관리를 위한 웃음치료 • 뜸 치료	한방의 외부강사
4주차 (3월25일)	• 한방기공체조 • 골관절계 질환에 좋은 한의약 식이요법 실습 - 통풍 등의 질환은 식이조절의 중요함을 인식시키고 적절한 한의약 식이 법 교육 - 대상자들이 쉽게 따라 할 수 있는 조리법 소개 및 실습 • 뜸 치료	한방의 외부강사
5주차 (4월1일)	• 한방기공체조 • 골관절계 질환자를 위한 물리치료법 - 근력, 균형감각 강화를 위한 자가 물리치료법 소개 - 낙상 예방 및 관절보호를 위한 올바른 걷기 교육 • 한의학적 양생교육 - 한의학적 건강관리법 소개(생활환경, 음식, 수면, 목욕법 등) • 뜸 치료	한방의 치과의 외부강사
6주차 (4월8일)	• 한방기공체조 • 가정에서 하는 기혈경락 - 관절통증 완화 및 혈액 순환 활성화를 위한 경락 • 구강관리 및 악관절 질환 예방법 • 뜸 치료	물리치료사 한방의 외부강사
7주차 (4월15일)	• 한방기공체조 • 한약재를 이용한 향기 주머니 만들기 • 뜸 치료	한방의 정신보건전문인력 외부강사
8주차 (4월22일)	• 만족도 조사 • 사후 검사 (혈압, 당뇨, 콜레스테롤, 체지방 검사 및 골다공증 검사) • 수료식 및 설문조사	담당자

■ 『몸 건강! 뼈 건강! 10년 젊어지기!』 근골격계 질환 예방관리 프로그램 운영

- 사업기간 : 2015. 10. 7(수) ~ 11. 4(수), 주2회(8회실시)
- 장 소 : 창녕군보건소 2층 다목적 홀
- 참여대상 : 군내 중년여성(40~60대) 50명
- 운영인력 : 한의사, 운동처방사 등 13명
- 주요사업내용 및 추진방법

회차	프로그램 운영내용 및 방법	교육자
1회 (10월7일)	• 프로그램 안내 및 참가자 등록 • 기초검사(혈압, 당뇨, 콜레스테롤검사 등) • 체지방 검사 및 골다공증 검사 등 • 설문지 조사	담당자 방사선사 전문 인력
2회 (10월14일)	• 한방기공체조 • 골관절계 질환에 좋은 한의약 식이요법 • 쑥뜸	외부강사 영양사
3회 (10월16일)	• 한방기공체조 • 골관절계 질환자를 위한 물리치료법 • 쑥뜸	외부강사 물리치료사
4회 (10월21일)	• 한방기공체조 • 한의학에서 골관절질환 예방 및 (통증)관리법 • 쑥뜸	외부강사 한의사
5회 (10월23일)	• 한방기공체조 • 정신건강관리(우울증예방과 스트레스 대처법) • 쑥뜸	외부강사 정신과전문의사
6회 (10월28일)	• 한방기공체조 • 구강관리 및 악관절 질환 예방법 • 쑥뜸	외부강사 치과의
7회 (10월30일)	• 한방기공체조 • 스트레스 완화를 위한 한약재를 이용한 향기 주머니 만들기 • 쑥뜸	외부강사 정신보건전문인력
8회 (11월4일)	• 한방기공체조 • 만족도 조사 • 사후 검사(혈압, 당뇨, 콜레스테롤, 체지방 검사 및 골다공증 검사 등) • 설문조사 및 수료식	외부강사 담당자 전문인력 등

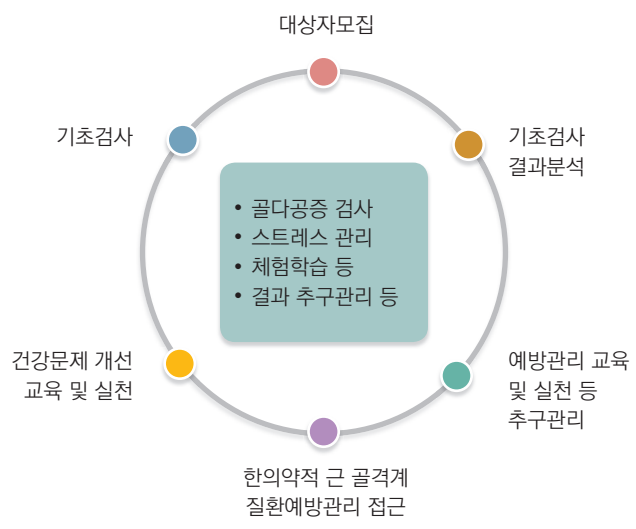


4 사업의 특징

■ 협력체계 구축

기관 · 부서	주요 역할	비고
보건소 - 진료담당 - 방문보건담당 - 건강증진담당 - 구강보건담당	• 사업총괄 : 프로그램 계획 강사섭외(지원) • 현수막 및 홍보물 배부 • 인터넷 홈페이지 게재 및 홍보 • 보건교육(기초검사, 운동, 금연, 절주, 영양교육, 구강관리, 등) • 사업전 자기 건강행태 알기 설문조사 • 각종 검사(혈압, 혈당, 체성분검사 등)	
읍면사무소 보건지소 보건진료소	• 사업대상 인원 발굴 등 • 보건소 협조 및 지원 • 주민 홍보	
한의원 협회 창녕군지부	• 한의약 자문, 치료 등	
여성농업인회 등	• 주민참여 및 홍보 등	

■ 사업수행 안내도



■ 형평성 및 주민참여 강화

- 주민홍보 부족으로 다양한 계층별 연령대가 참여되지 않는 경우가 없도록 노인 복지회관, 지역단체 홍보 강화
- 읍·면장, 보건지소·진료소 공문발송, 홈페이지 및 현수막 게재 등 홍보 강화

5 자원투입의 결과

■ 인력투입 현황

구 분	담당자 역할	비 고
한방공중보건조사	교육자료 개발, 변화과정 모니터링, 대상자 교육 훈련 및 상담 (한방 양생), 사업수행평가 등	신태규
공중보건조사	통계프로그램 자료 생산 등 평가	고재상 (전문의)
공중보건조사	• 정신건강증진 교육, • 골밀도 검사 판독 및 투약 등	최성훈 (전문의)
프로그램운영자	프로그램 운영 계획 수립 및 수행, 사업연계 등 제반 행정업무	하연옥, 박영순, 강능이
한방물리치료	한방 물리치료 및 바르게 걷기 등 교육	박재석
정신전문간호사	교육자료 개발(한약재를 이용한 향기 주머니 만들기)	정은영
만성질환담당자	기초검사(BMI 측정 등) 및 상담 · 관리	백창순 등 전문인력 5명
영양사	체지방측정분석 및 영양상담, 미각테스트	방문보건담당인력
구강보건담당	구강보건 교육, 악관절 이상 시 응급처치 법, 불소도포	강서정
방사선사	골밀도 검사	임민재
외부강사	한방약선 요리, 웃음치료, 한방기공체조	
외부강사	기공체조	
기타	프로그램 운영 보조	

■ 인력투입 현황

(단위: 천원)

구 분	2014년 예산	2015년 예산						비고
		계	국비	지역발전특별 회계보조금	기금	도비	군비	
보건소 총예산	5,690,541	6,441,042	178,153	23,600	976,818	53,446	124,707	
한의약 공공보건 사업예산	48,896	41,352	-	-	5,967	1,790	33,595	



6 사업수행 결과

■ 형평성 및 주민참여 강화

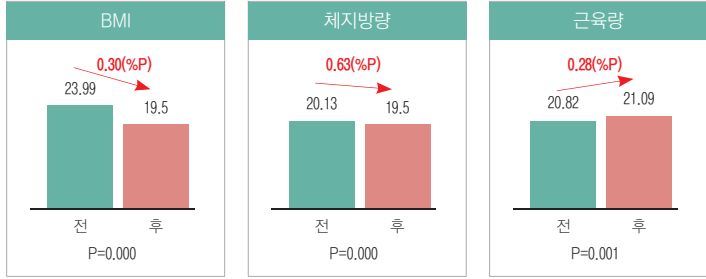
읍면별	총계	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	이수율 (%)
대상자(명)	95	89	87	86	87	87	85	86	89	91.5
상반기	52	50	49	47	48	49	46	47	49	92.5
하반기	43	39	38	39	39	38	39	39	40	90.4

■ 프로그램 운영 전후 대비 건강수준 개선도

가. 참여군과 대조군의 비교분석 결과

구 분	기초검사	참여군 (N=44)	P값	비참여군 (N=25)	P값	비 고
체중	사전	58.78±6.07	0.000	58.10±6.97	0.463	
	사후	58.30±6.08		58.27±6.50		
BMI	사전	23.99±2.02	0.000	24.97±3.13	0.346	
	사후	23.69±2.07		25.07±2.95		
체지방량	사전	20.13±4.90	0.000	20.16±5.32	0.348	
	사후	19.50±4.90		19.65±5.40		
근육량	사전	20.82±1.80	0.028	22.48±4.43	0.174	
	사후	21.09±1.85		22.91±4.61		

⇒ 체중, BMI, 체지방량, 근육량이 참여군에서 유의한 결과가 나타났으나, 비참여군은 유의 하지 않은 것으로 나타남. 그 외 혈압, 혈당, 고지혈증 등은 단기간에 변화가 나타나지 않았음.



⇒ BMI는 사후 0.3(%P), 체지방량은 사후 0.63(%P) 감소하는 것으로 나타났으며, 근육량은 사후 0.28(%P) 증가하는 것으로 이프로그램이 건강변화도에 영향을 끼치는 것으로 나타남

나. 신체적, 정신적 건강변화

구 분	사전-사후 변화 결과	비 고
VAS(통증평가)	-0.234%	통증감소
삶의 질	0.081%	향상
인지도(근골격계 질환)	0.1454%	향상
건강행태변화	0.1038%	향상

다. 골밀도측정 결과 및 추구관리

골밀도 검사자 수	평균값	이상자(-2.5이상)	처방 및 추구관리
27명	-1.965	9명(33.3%)	- 처방 : 8명(1명 약복용중) - 추구관리 : 9명

7 주요 성공요인 및 노하우

- 중년여성 건강관리 프로그램 운영으로 활기찬 노년을 보내기 위한 밑거름역할을 하였음
- 중년여성의 건강관리 분위기 조성하고 홍보 강화로 건강증진계기 마련
- 관내 한의원 및 보건소 타부서와의 연계로 자원을 활용하여 다양한 프로그램 제공
- 50-60대주부 대부분이 지금까지 자식, 남편을 위한 위주로 생활하였으나 이 프로그램으로 통하여 새로운 “나” 자신을 발견하고 나의 삶이 누구보다 중요하다는 인식변화의 계기를 마련하여 자신감부여
- 농촌의 힘든 생활 속에서 자기 자신의 육체적, 정신적 모든 부분의 건강을 가정의 태양으로 이끌어 갈 수 있는 어머니의 중요성 인식, 활기찬 진행으로 건강증진 향상에 UP.

현수막(2015.2.16.)

■ 관련사진



소장님 인사말씀



BMI측정 및 설문지 등 작성



기공체조



기혈 마사지 교육



기혈 마사지 실습



기혈 및 기공법



스트레스 해소 시간



약선 선식요리 교육 및 체험



약선요리 체험 시식



향기주머니 만들기 교육



향기주머니 만들기 체험



뜸 치료

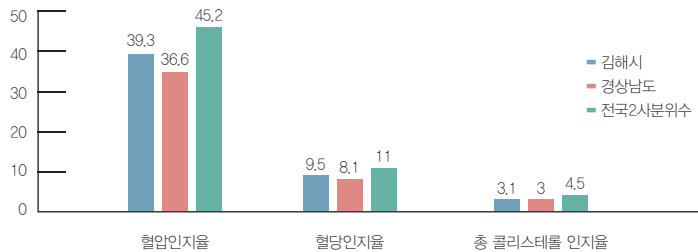
PART C
02

기업체 건강나눔, '한(One)방 으로 잡는 대사성 질환'

경상남도
김해시 보건소

1 사업추진 배경

■ 현황 및 사업선정 배경



- 혈압 · 혈당 · 콜레스테롤 인지율이 전국보다 현저히 낮은 수준(자료:2013년 지역사회 건강조사)
 - 우리시는 심뇌혈관질환 표준화 사망률이 전국 평균에 비해 높음
 - 근로자 연령의 노화로 사업장 내 뇌혈관질환으로 인한 산재 사망률이 전국적으로 증가추세에 있으며, 김해시 인구 구조는 중 · 장년층이 대다수를 이루며 사업체는 50인 이하 영세 제조업체가 주(97%)를 이루고 있음
 - 보건소 대사성질환프로그램 참여가 장년층, 노년층의 여성이 주를 이루고 있음
- ⇒ 중 · 장년층 대상 **한의학적 접근을 통한 찾아가는 기업체 대사성 질환 예방 관리프로그램 개발이 요구됨**

2 추진내용

■ 사업 목적

- 대사성질환으로 야기되는 질환이 증가되는 추세에 본인의 대사성질환 인지율을 증가시킴과 동시에 한의학적 관리법을 이해시켜 장래 심뇌혈관 질환을 예방하고자 함

■ 사업 목표

- VAS(Visual Analog Scale,통증척도)를 10%를 감소
- 행태 변화도를 5% 향상
- 참여자의 만족도가 80% 이상
- 참여자의 이수율을 80% 이상

■ 사업 기간

- 2015. 05. 06 ~ 07. 22(12주)

■ 사업 일시

- 매주 수요일 13:00 ~ 14:00

■ 사업 장소

- (주) OO (김해시 주촌면 소재 기업체)

■ 사업 대상

- 아래의 조건 중 두가지 이상을 만족하는 사람

- 1) 만 19세 이상의 성인
- 2) 다음 기준 중 3가지 이상 해당되는 자
 - ① 허리둘레가 남성 90cm 이상 여성 80cm 이상
 - ② 고밀도지단백콜레스테롤(HDL 콜레스테롤)이 남성 40mg/dL 미만 여성 50mg/dL 미만
 - ③ 중성지방(triglycerides)이 150mg/dL 이상
 - ④ 혈압이 130/85mmHg이상이거나 혈압약 복용 중인 자
 - ⑤ 공복 시 혈당이 100mg/DL 이상이거나 당뇨병 관련 약물 치료 중인 자
- 3) 임상시험에 서면으로 동의한 자

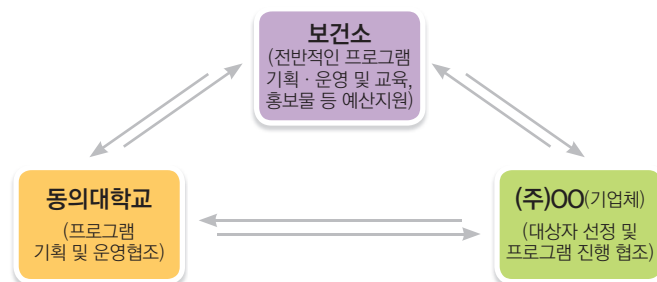
■ 사업 내용

- 체중, 체지방량, 근육량 등 BMI 측정 및 기초 혈액 검사
- 사상체질 진단 시스템을 통한 체질별 분류 건강관리 및 체질차 시음
- 근력 및 유연성 향상을 위한 한방 기공 운동 매주 실시
- 한방내과에서 알려주는 대사성 질환 관리
- 한의약적 양생법 교육 (생활습관, 호흡 및 이완을 통한 스트레스 관리)
- 대사성 질환 예방 식이 관리 요법
- 직장인 스트레스 해소에 도움을 주는 웃음치료
- 한방 금연침·비만침 시술 및 교육
- 자가 기공 운동 시연을 통해 자가운동 여부 확인 및 건강수첩 체크

3 사업 특징

■ 협조 및 연계

- 동의대학교 한의학과와 연계하여 사업 구성부터 프로그램 진행 까지 보건소,대학교, 산업체 협업을 통한 『찾아가는 기업체 맞춤형 프로그램』운영



- 보건소 내 통합 건강증진 사업 연계 (영양, 금연)



4 자원투입의 결과

■ 인 력 : 11명

- 보건소 한의사 1명, 사업담당자 2명, 동의대학교수 4명(이인선 교수 외 3명), 웃음치료사 1명, 보건소 영양사 1명, 임상병리사 1명, 금연상담사 1명

■ 예 산 : 6,130천원

- 강사비(3,000천원)
- 사상체질 검사비(130천원)
- 홍보자료 및 기타 소모품(1,000천원)
- 수료품 및 프로그램 운영(2,000천원)

■ 장 비

- 이동식 인바디 기계, 노트북, 카메라, 관리 수첩, 이침, 설문지 및 책자, 물통, 혈압계, 리플릿 등

5 사업수행 결과

■ 실적 및 이수율

- 실적
⇒ 12회/25명/233명
- 이수율
⇒ 총 25명 참여하고 21명 이수하여 **이수율 84%** 달성

■ 사상 체질 검사 분류

구 분	계	태양인	소양인	태음인	소음인	비고
명	21		3	15	3	

■ 검사 결과

- 설문지 조사 결과

	VAS(통증척도)	행태 변화
전	39.5	28.6
후	30.9	32
변화치	8.6(21.7%)▼	3.4(11.8%)▲

■ 혈액 및 기타 검사 결과

체 중(kg)			골격근량(kg)			체지방량(kg)			체질량지수(BMI)			혈 압	
전	후	차이	전	후	차이	전	후	차이	전	후	차이	전	후
78.4	77.5	0.9↓	31.0	31.3	0.3↑	23	22.8	0.2↓	27	26.7	0.3↓	137/81	120/73

총 콜레스테롤			트리아글리세라이드			HDL			LDL			식전혈당검사(FBS)		
전	후	차이	전	후	차이	전	후	차이	전	후	차이	전	후	차이
191.7	190.8	0.9↓	186.2	177.4	8.8↓	51.1	55.6	4.5↑	114.4	104.0	10.4↓	93.7	87.3	6.4↓

■ 검사 결과 분석

• 설문지 조사 결과 분석

⇒ 사업 종료 후 시행한 전반적인 통증 척도 조사에서 대상자의 통증정도가 21.7% 감소하였고, 특히 한방기공운동은 횡수를 거듭할수록 대상자들의 몰입도가 높아 매우 만족도가 높았다. 수업시간 뿐 아니라 스스로 운동을 혼자서도 할 수 있도록 동영상으로 제작하여 배부하였는데 운동을 꾸준히 한 것이 도움이 많이 된 것 같다. 행태변화 역시 사업 종료 후 측정된 값이 32점으로 처음보다 11.8% 높아졌으며 이는 프로그램을 통한 개개인의 건강행태 인식향상에 크게 기여를 한 것으로 보인다.

• 혈액 및 기타검사 결과 해석

⇒ 프로그램 전·후 혈액 및 기타검사 결과 체중, 체지방량, 체질량지수(BMI), 트리아글리세라이드, LDL, 식전 혈당 검사수치(FBS)는 감소 했으며, 골격근량과 HDL은 증가했다. 수축기 혈압이 좋아졌고 총콜레스테롤은 크게 변화 없었으나, 전반적으로 건강상태가 좋아진 것으로 나타났다.

■ 모니터링 및 환류

- 프로그램 종료 후 4개월 지난 시점에 다시 업체에 재방문하여 얼마나 건강 행태 개선을 위해 노력하고 있는지 **사후 모니터링 시행** → 혈액검사, 인바디 검사 및 개별 건강 상담
- 프로그램 종료 후 흡연자에 대한 통합건강증진사업 내 **금연팀과 연계, 재교육** 및 금연침 시술

■ 결론

구 분	목 표	결 과	비 고
VAS	10% 감소	21.7% 감소	성공
행태 변화도	2% 향상	11.8% 향상	성공
만족도	80% 이상	95.2%	성공
이수율	80% 이상	84%	성공

김해시
보건소

6 주요 성공요인 및 노하우

- **기공운동의 생활화 및 운동효과 극대화 위한 사내 인트라망 활용**
 - 기공운동 수업진행모습을 동영상으로 촬영하여 사내 인트라망 활용 배포
- **지속적 참여 및 인지율 향상을 위한 주기적 SMS 문자 발송**
 - 수업에서 배운 내용 복습 및 참여 독려
- **사상체질검사를 통한 맞춤형 건강관리 실시**
 - 개인의 체질별 운동요법과 식이요법 상담 및 관리
- **찾아가는 서비스로 참석률 향상**
 - 대상자의 출석 용이, 사업장의 업무지장의 최소화를 위해 사업을 진행
- **보건소 한방건강증진팀, 대학교, 기업체의 유기적인 연계 체계 구축**
 - 각 분야별 역할 분담을 통한 효율적 프로그램 운영

7 개선할 점

- 생산라인의 근무 시간에 따라 미출석 직원에 대한 수업 보강 보충자료 배부
- 현장 근무로 인해 교육의 집중도 저하나 프로그램 운영시간의 촉박함에 대해 보다 집중도 있는 프로그램 개발 요구됨

8 사업진행모습



한방 대사성 질환 예방교실 모습





PART
D

노인

- 01 한방 사방사방교실
(전라북도 김제시)
- 02 흥미진진 한의약 중풍예방교실
(충청남도 공주시)



PART D
01

한방 샤방샤방 교실

전라북도
김제시 보건소

1 사업추진 배경

■ 현황

- 60세 이상 인구수 : 총 30,429명(남자 12,522명, 여자 17,907명)
- 김제시 연령별 우울감 경험률

2014년 지역사회건강조사 (단위 : %)				
구 분	전 체	남 자	여 자	비 고
19~29세	8.3	5.8	11.2	
30~39세	16.6	19.6	12.8	
40~49세	7.6	8.2	6.8	
50~59세	5.1	4.6	5.8	
60세 이상	26.8	18.2	33.0	

■ 사업선정 배경

- 김제시 전체 우울감 경험률 10.4%로 전년 9.1% 대비 1.3%p 증가, 전북 6.7%에 비해 3.7%p 높은 수준이며, 12년도 이후 증가 추세임.
- 성별로는 60세 이상 여성 33.0%, 남성 18.2%로 남성보다 여성에서 14.8%p 높아 여성 우울증에 대한 적극적인 예방 및 관리 필요
- 김제시 60세 이상 인구비율은 전체 인구 대비 33.7%로 점차 증가함에 따라 노인 건강을 위한 영양, 구강, 운동, 치매 등 건강상태 유지 및 개선할 수 있는 건강관리 프로그램 필요

2 추진내용

■ 사업목적

- 한방진료 및 다양한 프로그램 구성으로 정서적 · 신체적 건강증진을 도모하고 한의약적 마음관리를 통한 우울감 완화 및 삶의 질 향상

■ 대 상 : 60명(60세 이상 여성, 기수별 20명)

- 우울척도검사를 통한 5점 이상 10점 이내 경증자

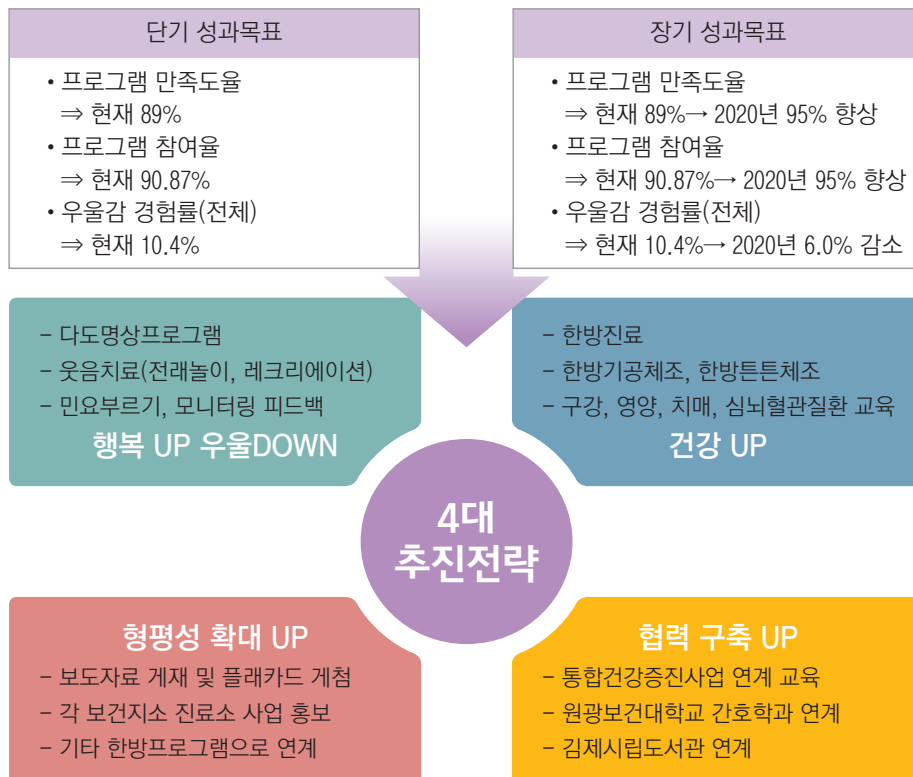
■ 방 법 : 주2회/12주/연3기(2~4월, 5~8월, 9~11월)

- 참여자 모니터링을 통한 프로그램 개선 및 개발
- 통합건강증진사업팀원 간담회를 통한 맞춤 건강서비스
- 지역 자원 연계를 통한 프로그램 내실화 및 지역사회 관심 유도

■ 사업내용(4주프로그램 3회 연속운영)

구분	세부 일정	내용	비고
프로그램 시작 전	신청자 우울척도 검사 사전설문, 기초검진, 한방문진	제1기 우울척도검사 총 53명 (5점 이하 22명, 10점 이하 24명, 10점 이상 7명) 제2기 우울척도검사 총 40명 (5점 이하 15명, 10점 이하 20명, 10점 이상 5명) 제3기 우울척도검사 총 27명 (5점 이하 10명, 10점 이하 17명, 10점 이상 0명)	
첫째 주	(월) 한방진료, 한방튼튼체조 (수) 한방기공체조	한방진료(상담, 한방과립제투약, 침, 뜸, 테이핑) 한방튼튼체조(근력, 유연성 강화)	- 우울척도검사 10점이상 정신보건센터연계
둘째 주	(월) 민요교실, 한방튼튼체조 (수) 한방기공체조	민요교실(청춘가, 태평가, 아리랑 등) 한방튼튼체조(근력, 유연성 강화)	- 통합건강증진 사업연계 구강 : 7회 영양 : 8회 치매 : 18회 심뇌 : 5회
셋째 주	(월) 한의약적 마음관리, 다도명상, 시낭송, 책임어주기 (수) 한방기공체조	한의약적 마음관리법 (칠정과건강, 오지상승위요법) 시낭송, 책임어주기, 일기쓰기, 다도명상 등	
넷째 주	(월) 웃음치료, 만족도조사 사후설문, 우울척도검사 (수) 한방기공체조	웃음치료(전래놀이, 레크리에이션 등)	- 모니터링 : 7회
종료	기초검진, 사후설문, 만족도조사, 우울척도검사	제1기 우울척도검사 총 20명 5점 이하 6명 제2기 우울척도검사 총 20명 5점 이하 4명	

■ 주요목표





1 사업특징

■ 협력체계 구축

협력기관	협력내용	주요사진	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월
보건기관	- 보건소 월례회의의 시 각 보건지소·진료소 사업 홍보 협조											
정신보건센터	- 우울척도검사 - 우울예방교육 - 우울중증자 관리											
김제시립도서관	- 시낭송 - 책 읽어주기											
원광보건대학교 간호학과	- 사전·사후 설문 및 통계											
원광대학교 한의학과	- 본 사업과 접목한 한방치매예방관리 8주 시범 운영											

■ 주민참여 강화 및 형평성 강화를 위한 노력

- 각 보건지소·진료소 사업홍보 및 플래카드 게첨, 보도자료 게재, 시청전
광판 홍보
- 사업종료 후 우울척도검사 5점 이하 정상군 기타 한방프로그램 연계 관리

2 자원투입의 결과

■ 사업예산

(단위: 천원)

구 분	계	통합건강증진사업(보조)			자체예산	비고
		기 금	도 비	시 비		
총 계	9,390	3,392	678	2,714	2,606	
진료 의약품	5,000	1,500	300	1,200	2,000	
강사수당	1,000	500	100	400	-	기공체조 등 3명
사업 홍보비	1,200	600	120	480	-	플래카드, 홍보용품등
기타 운영비	2,190	792	158	634	606	간식, 영양실습 등

■ 사업인력 : 18명

(단위:명)

구 분	계	한의사 치과의사	간호사	치위생사	영양사	기 타	비 고
공무원	8	3	1	2		2	외부강사 3명
무기직	1				1		
기간제	6		1		3	2	

5 사업수행 결과

■ 목표 달성도

구 분	목 표	달성도	비 고
프로그램 만족도	80%	89%	자체평가
프로그램 이수율	60명	100%	"
우울척도검사 변화	5점 이하	75%	"

■ 참여자 모니터링 및 환류실적

모니터링 7회	환류실적
① 가요 노래교실 보다 민요 희망 ② 본 프로그램 계속 참여 희망 ③ 지속적으로 할 수 있는 운동 희망 ④ 치매예방교육 횟수 증가 요구 ⑤ 심뇌혈관질환 건강의 필요성 인식 등	① 설장구 기능보유자의 민요교실 운영 ② 우울척도검사 후 5점 이상 2회 연속 참여 ③ 경로당 기공체조교실 연계 ④ 치매예방교육 및 인식개선 18회 교육 ⑤ 심뇌혈관질환교육 실시 및 고· 당교실 연계

■ 활동사진



한방진료



웃음치료



기공체조



다도명상



구강보건



영양교육



치매예방



심뇌혈관관리

■ 보도자료 사진



전북연합신문



전주매일신문



전북매일신문

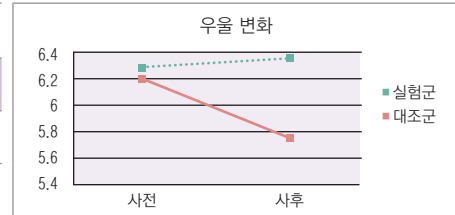


전북신문

■ 주요 성과

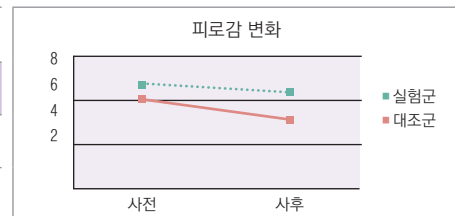
우울의 변화 (15점 만점)

구분	사 전	사 후	증 감
실험군	6.20점	5.75점	0.45점 감소
대조군	6.30점	6.35점	0.05점 증가



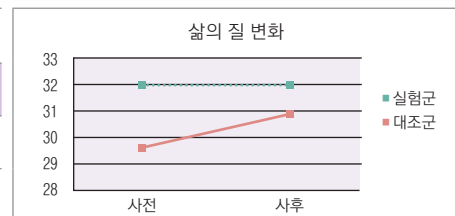
● 피로감 변화 (10점 만점)

구분	사 전	사 후	증 감
실험군	6.05점	5.15점	0.90점 감소
대조군	6.68점	6.42점	0.26점 감소



● 삶의 질 변화 (40점 만점)

구분	사 전	사 후	증 감
실험군	29.75점	30.90점	1.15점 증가
대조군	32.00점	32.00점	증감 없음



6 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 한방진료 및 다양한 맞춤 프로그램 운영으로 대상자 자발적 참여
- 모니터링으로 참여자들의 의견 존중 및 사업 즉시 반영
- 지역자원을 활용한 사업홍보 및 프로그램 운영의 내실화

■ 차별성

- 기공체조 시 참여자의 자세교정 위해 보조인력 투입
- 실험군, 대조군 사전·사후 설문을 통하여 프로그램 우수성 입증
- 공경하는 마음을 담은 다도(茶道)명상으로 참여자들의 자존감 높임
- 한의사를 통한 한방진료 및 한의약적 마음관리법으로 우울예방관리 습득
- 출석률이 좋은 참여자 포상으로 자발적 참여 유도

■ 향후개선방향

- 기타 한방프로그램에 우울 완화를 위한 정신건강교육 강화
- 참여자 요구도에 따른 전래놀이, 레크리에이션 횟수 증가
- 기 사업 참여자 대상으로 한방동아리운영 친목 도모로 추구관리

PART D
02

흥미진진 한의학 중풍 예방교실

충청남도
공주시 보건소

1 추진 배경

■ 현황 및 사업선정 배경

- 최근 급격한 고령화 사회 진입에 따른 만성·퇴행성질환이 증가 등 질병 구조의 변화로 한의약에 대한 관심 증대
- '14년 말 공주시 65세 이상 노인인구 23,092명(전체인구 113,621명의 20.3%) '14년 공주시의 사망원인을 보면 인구 10만명 당 뇌혈관질환 26.3명, 심장 질환 30.2명, 당뇨병 9.3명이었으며, 특히 고혈압성질환은 7.0명으로 전국, 충남 수준보다 높게 나타나 사전 예방관리가 절실히 필요함.

(단위: 명)

순위	2012년			2013년			2014년		
	공주시	충남	전국	공주시	충남	전국	공주시	충남	전국
뇌혈관질환	37	33.3	36.2	30.5	29.6	33.8	26.3	27.7	30.9
심장질환	38.6	32.7	37.5	37.8	33.6	34.1	30.2	32.2	33.8
당뇨병	15.3	14.3	16.5	10.4	12	14.7	9.3	10.7	13.5
고혈압	8.1	6.8	6.9	7.8	6.3	5.9	7.0	5.9	5.8

* 자료원 : 통계청 사회통계국 인구동향과 - 십만명 당 연령표준화 사망률

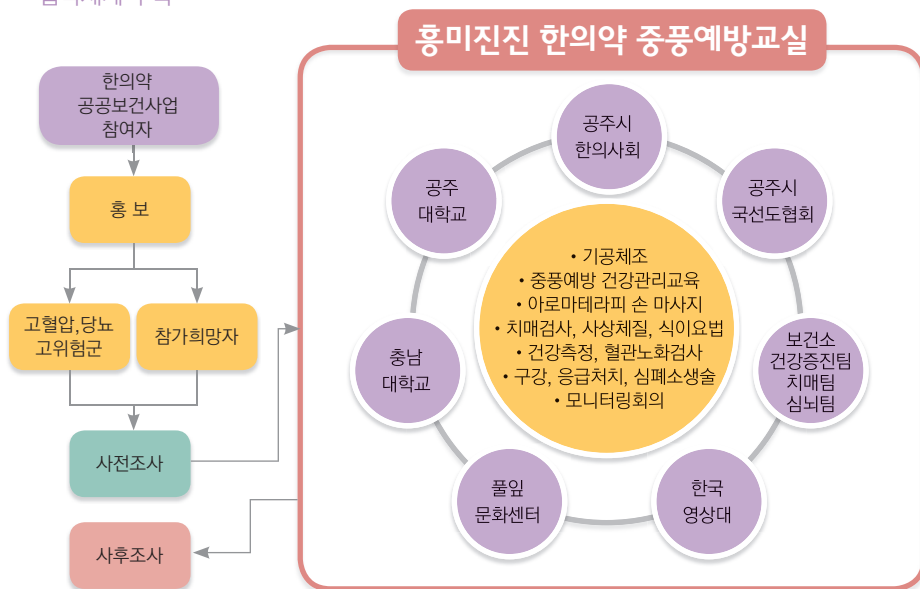
- 중풍은 한번 걸리면 거의 100% 후유증을 남기는 질환으로 완전한 치유를 기대 하기 어려우며, 질병에 걸리지 않도록 예방과 재발의 방지가 무엇보다 중요함
- 고혈압, 당뇨 등 고 위험군을 대상으로 한의학 건강증진프로그램 추진

2 추진내용

구분	내 용
목적	• 올바른 건강지식과 습관을 유도하여 스스로 예방 실천할 수 있는 자가건강관리능력 향상을 통한 주민의 건강증진 도모
대상	• 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 대사성질환을 가진 자
방법	• 주 1회 3개월 과정 운영(12주)
전략	• 보건소 내 타부서와의 연계를 통하여 대상자 발굴 및 통합적 건강서비스 제공 (만성질환·치매관리팀, 방문건강관리팀, 정신, 구강·운동·영양 건강증진팀 등) • 공주시한약사회·국선도협회·노인회장·부녀회장·복지관 등 지역 내 자원과 네트워크 형성 • 마을방송, 전화, 운영물품 제공 등으로 출석률 제고
목표	• 사전·후 기초검사(삶의 질, 인식도 변화, 행태변화 등) 변화율을 5% 이상 높인다. • 프로그램 참여율을 80% 이상으로 한다. • 참여자의 프로그램 만족도를 80점 이상으로 한다
내용	• 사전·사후 건강측정 및 설문 - 삶의 질, 인식도 변화, 행태변화, 혈압·당뇨 등 • 건강관리교육 - 심뇌혈관질환, 식이요법, 구강관리, 사상체질, 중풍의 전조증상 및 응급처치, 치매, 우울증 등 교육 • 체험 프로그램 운영 - 심폐소생술, 기공체조, 아로마테라피 손 마사지, 한방 향첩 만들기, 천연 비누만들기, 웃음치료 등 • 한방진료 및 상담 - 진맥, 침, 뜸 시술, 한약재 제공, 재활운동, 올바른 식습관 및 생활 한방지도 등 • 혈관노화검사 및 만족도 조사 - HRV를 이용한 전·후 말초 혈액 순환 검사 • 프로그램 종료 후 모니터링 회의 및 만족도 조사 • 사업 평가

3 사업특징

■ 협력체계 구축





■ 주민참여 강화

구 분	협력기관	실적
협력기관	공주시한의사회, 국선도협회, 공주대, 충남대, 한국영상대, 풀잎문화센터	6개소
MOU체결	대한노인회 공주시회	1개소
모니터 회의	운영 지역주민	3회 45명
사업홍보	홈페이지, 현수막, 홍보관 운영, 신문 등	11회

■ 형평성 강화를 위한 노력

- 보건소 및 장원보건진료소를 포함한 10개 읍·면에서도 프로그램을 진행하여 공주시 전반에 걸쳐 주민들이 혜택을 받을 수 있도록 함.
- 접근성이 취약하고 기동력이 없는 농촌지역의 경로당을 찾아가 운영하여 거동이 불편한 노인들까지 혜택을 받을수 있게 함
- 오백지 주민들도 동지역 주민처럼 위급 시 심폐소생술교육 및 체험할 수 있는 교육 진행으로 형평성 강화를 위해 노력함

4 자원투입의 결과

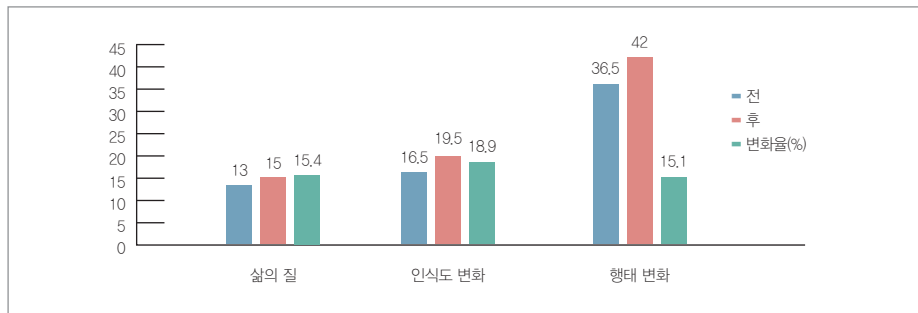
- 인력 : 16명(공중보건한의사 1, 담당공무원 3, 전문인력 4, 외부강사 8)
- 예산 : 55,000천원(강사비 2,000, 운영 및 사업비 등 35,000)
- 장비 : 스트레스진단 검사기 외 7종

5 사업수행 결과

■ 목표 달성도

- 객관적 평가 변화율

구 분	삶의 질			인식도 변화			행태 변화		
	전	후	변화(%)	전	후	변화(%)	전	후	변화(%)
2개소평균	13	15	15.4	16.5	19.5	18.9	36.5	42	15.1
보건소	13	15	15.4	18	20	11.1	36	42	16.7
장원진료소	13	15	15.4	15	19	26.7	37	42	13.5

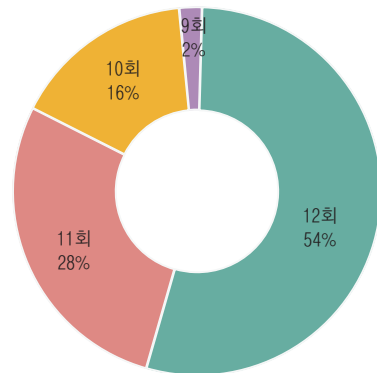


* 삶의 질, 인식도 변화 및 행태 변화 10% 변화율 달성.

• 교육 참석 결과

교육 참석 횟수

참석자	12회	11회	10회	9회
86명	46	24	14	2
100%	54	28	16	2



• 프로그램 참여율 : 94.37로 80% 이상 달성

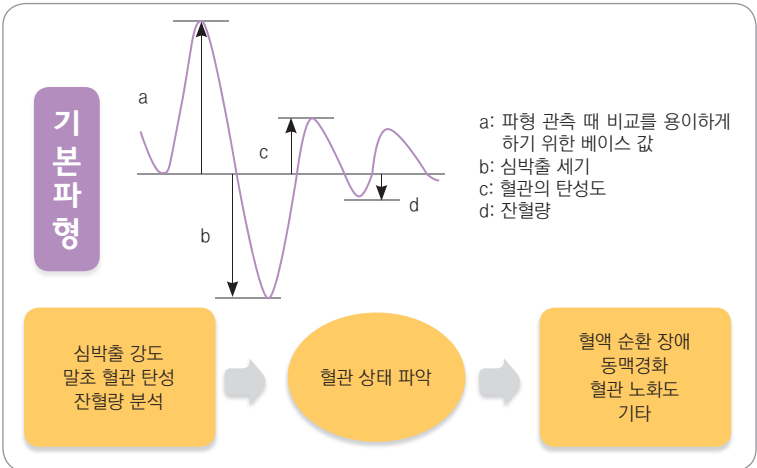
• 혈압, 혈당 BMI 변화

구 분	혈압			혈당			BMI		
	전	후	변화(%)	전	후	변화(%)	전	후	변화(%)
보건소	135/78	129/83	4.4	130	125	3.84	24	23	4.16
장원진료소	123/80	124/82	0.8	126	125	0.79	22.9	22.6	1.3

* 혈압은 보건소의 경우 고혈압 전단계 수치에서 정상범위로 호전되었고, 혈당은 정상범위 유지, BMI는 호전됨.

• 말초혈액 순환 검사 변화(혈관노화검사)

구 분	사 전	사 후	변화율(%)	비 고
평균심박수	72.8	74.1	-1.8	호전
Wave type	3.4	3	11.8	호전
미분맥파지수(DPI)	-40.28	-32.19	-20.1	
박출강도(SP)	-61.31	-67.96	10.8	호전
혈관 탄성도(BVT)	-9.8	-10.95	11.7	호전
잔혈량(RBV)	-41.72	-39.29	5.8	호전



- wave type : 7단계로 구분, 단계가 진행 될수록 혈관의 노화상태가 심함
→b/a와 d/a의 기울기 정도(초록색 선)를 바탕으로 파형의 패턴을 분류
- DPI(Differential Pulse Wave Index) : 혈관의 노화 정도를 판단하는 대표적인 지표
-b+c+d/a로 계산하며 (-)값이 작을수록 노화정도가 심함
- SP(Stress Power) : 박출강도가 클수록 혈관 상태가 양호함
결과값으로는 (-)값이 크게 나올수록 좋다.
- BVT(Blood Vessel Tension) : 혈관의 탄성 정도를 의미, 기본 파형에서 (+)를 가지는 지표이다. 혈관의 노화가 진행될수록 탄성도가 떨어지며 측정결과는 (+)에서 (-)값으로 나타나는 것을 확인할 수 있다.
- RBV(Remained Blood Volume)
혈관상태가 좋을수록 잔혈량은 적으며 결과 값으로는 (-)값이 작게 나올수록 좋고 혈관의 노화가 진행될수록 SP는 약해지고 잔혈량은 많아지게 된다.

• 만족도

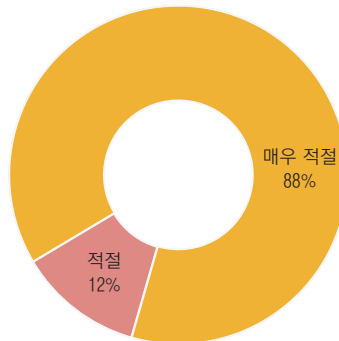
조 사 항 목	배점	점수	사업별 득점 결과				
			매우만족 (20점)	만족 (15점)	보통 (10점)	불만 (5점)	매우불만 (0점)
1. 교육시간대는 적절했습니까?	20	19.44	17.7	1.74			
2. 교육내용이 적절했습니까?	20	19.5	18.1	1.4			
3. 중풍예방방법과 전조증상을 알고계십니까?	20	16.4	11.2	5.2			
4. 교육이 건강에 도움이 되셨습니까?	20	19.0	16.3	2.6	0.1		
5. 다시 참여하실 의사가 있으십니까?	20	20.0	20.0				
득 점	100	94.34	83.3	10.94	0.1		

- 프로그램 만족도(5항목) : **94.34점**으로 80점 이상 목표 달성
- 목표 대비 실적 : 목표 2,520명/실적 **3,336명**으로 132.38% 달성

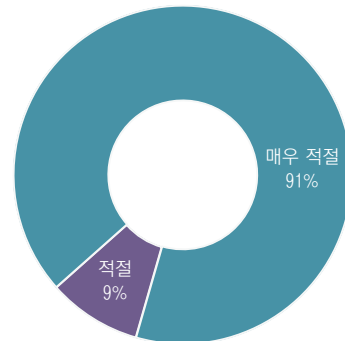
■ 모니터링 및 환류실적

- 자체평가 : 2회(의견수렴, 부진요인, 개선방안 등)
- 만족도 조사 : 2회(교육시간, 내용, 건강도움여부, 운영만족도, 참여의향 등)
- 만족도 조사항목별

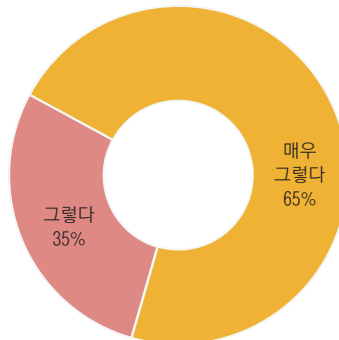
교육시간의 적절성



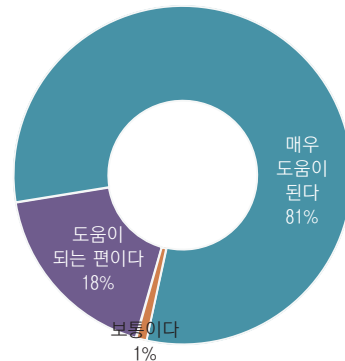
교육내용



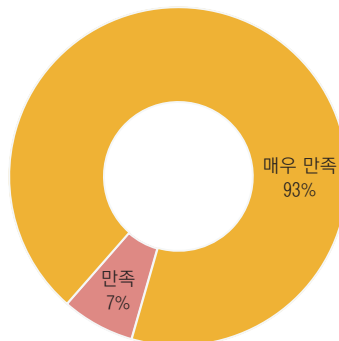
중풍의 예방전조증상인지여부



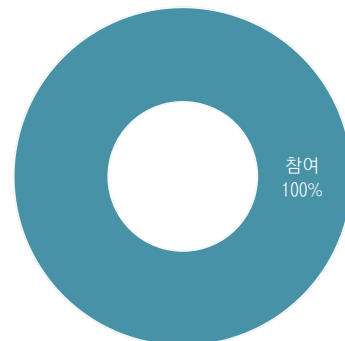
건강도움여부



교육만족도



지속적참여의향



공주시
보건소

6 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 지역사회 기관·단체와의 업무협약으로 전문가의 자문 및 프로그램 운영 시 교육 협조 등 효율적인 체계 마련
- 대상자들이 직접 참여하고 체험할 수 있는 프로그램 운영 구성으로 참여율 높임
- 한의사회와 연계로 관내 한의사 강사 투입으로 호응이 좋고 신뢰도가 높음

■ 향후 개선방향

- 참여자가 65세 이상 고령자로 교육 내용의 이해 능력이 떨어져 체험을 병행한 다양한 내용의 프로그램 구성하여 운영
- 65세 이상 노인뿐 아니라 성인층에서부터 질환관리가 될 수 있도록 운영
- 중풍 위험인자에 속하는 혈압, 혈당에서는 호전되지 않은 대상자의 경우 프로그램 종료후에도 만성팀에 연계하여 지속적으로 관리하도록 함

영양아 · 청소년

임신부

성인

노인

기타

2015년 한의약건강증진사업 우수사례집

74
+
75





PART E

기타

- 01 건강한 혈관 즐거운 인생
(경기도 남양주시)
- 02 한방건강증진으로 지키는 우리마을
(충청남도 당진시)
- 03 한의약 HAPPY TOGETHER
디딤돌 프로그램
(전라남도 함평군)
- 04 한방 중풍재활사업
(경기도 양주시)



PART E 01

건강한 혈관 즐거운 인생

경기도
남양주시 보건소

1 사업개요

지역주민의 특성에 적합한 찾아가는 한의약건강증진사업을 추진하여 대상자의 체질별 섭생법을 익혀 실천할 수 있도록 하고 자발적 참여를 유도하여 한방 양생법 건강생활습관을 정착하고자 함

- 사업명 : **“건강한 혈관 즐거운 인생”** - 한방백세건강마을 중심
- 사업대상 : 한방백세건강마을 지역주민
- 사업기간 : 2015. 4월 ~ 10월
- 사업예산 : 10,000천원(국비50%, 시비50%)

2 현황 및 배경

■ 남양주시 주요 건강문제 현황

• 남양주시 주요 사망원인

구 분	2011년	2012년	2013년
1위	암	암	암
2위	심혈관 질환	심혈관 질환	심혈관 질환
3위	내분비 및 대사질환	호흡기질환	호흡기질환
4위	호흡기질환	내분비 및 대사질환	내분비 및 대사질환

• 고혈압/당뇨병 치료율

구 분	2013년		2014년		비고
	경기도	남양주시	경기도	남양주시	
고혈압 약물 치료율	87.7%	89.4%	87.3%	89.1%	자료:지역사회 건강조사 (표준화율)
당뇨병 치료율	88.2%	86.4%	84.7%	86.5%	

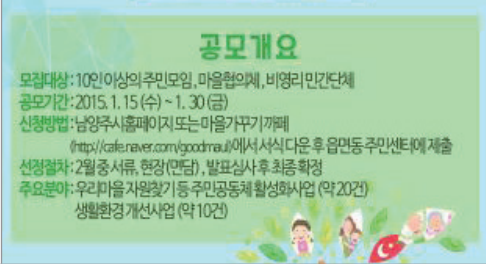
• 보건기관 만성질환 홍보 및 교육 경험률

구분	2013년	2014년	비고
고혈압	18.0%	12.4%	자료:지역사회 건강조사 (조율)
당뇨병	18.0%	12.0%	

■ 추진배경

- 인구 고령화에 따라 증가하는 만성퇴행성질환을 포함한 지역주민의 건강문제 해결을 위해 한의약적 건강증진 기법에 기초한 한의약적 건강증진프로그램을 제공하여 시민의 건강증진과 삶의 질 향상에 기여하고자함
- 심뇌혈관질환이 남양주시 주요사망원인 2위
⇒ 선행질환인 고혈압, 당뇨병 등 심혈관질환예방 필요
- 보건기관 한의약건강증진사업 인지율 감소추세

3 그간의 추진사항

추진 내용	일정	추진주체	관련자료
“마을 가꾸기 사업” (보건소 한방백세 건강마을 포함) 공모 및 선정	1,2월	참여소통과 보건소	 공모개요 모집대상: 10인이상의주민모임, 마을협의회, 비영리민간단체 공모기간: 2015. 1. 15 (수) ~ 1. 30 (금) 신청방법: 남양주시홈페이지 또는 마을가꾸기 카페 (http://cafe.naver.com/goodmail)에서 서식 다운로드 후 읍면동 주민센터에 제출 선정절차: 2월 중 서류, 현장(면담), 발표심사 후 최종 확정 주요분야: 우리마을 자원활기 등 주민공동체 활성화사업 (약 20건) 생활환경 개선사업 (약 10건)
한방백세건강마을 대상자 선정 및 계획	3월	보건소	 2015년 한방백세건강마을 계획(안)
간담회 (이장협의회, 부녀회, 입주자대표회, 한의사회, 보건소 및 관련기관)	4월	보건소 /입주자대표 /관련기관	
주민 설명회 및 요구도조사	5월	주민주도	

4 추진내용

■ 한방백세건강마을

• 백세건강마을?

주민주도방식에 의하여 선정된 지역공동체(마을, 아파트 등)를 대상으로 주민 요구에 맞는 건강프로그램을 지원하여 건강한 혈관과 즐거운 인생을 만들기 위한 프로젝트

• 사업기간 : 2015. 04월 ~ 2015. 10월

• 대 상 : 관내 아파트 2개소(신창아파트, 건영아파트)

• 인력구성

총	의사	간호사	운동처방사	영양사	전문교수	기타
23명	3	8	3	4	2	3

• 운영방법

- 1회/주, 2시간(총 16회/ 1교시:기공체조, 2교시:이론교육)

① 평가 및 만족도 조사

② 건강동아리 및 자조모임 구성

- 지역주민 대상 한의약건강증진교육

• 지역사회 네트워크 구축



• 세부프로그램

회차	프로그램	인력	내용	연계
1	한방백세 건강마을 개소식 및 사업홍보	관련 직원	- 지역주민의 참여를 독려하고 관심을 높이기 위하여 마을잔치와 연계 - 고혈압·당뇨병등록관리사업, 정신보건사업, 구강보건사업, 건강행태개선사업, 치매검진, 금연클리닉, 체지방검사 등 타사업 연계 - 프로그램안내 및 등록	해당읍사무소 이장협의회 부녀회 참여소통과 입주자대표회
2	기공체조교육	대학 교수	- 기공체조이론 - 노인보건공실기교육	기공체조 총10회차교육 (1시간/주)
3	중풍예방교실	한방 공중보건의	- 개인별 건강 상담 및 체질 감별 - 중풍예방에 좋은 운동법 교육 및 실습 - 한의약식이, 한의약양생법	한의약건강 증진사업
4	• 기초의학검사 • 유기농 텃밭가꾸기	간호사 운동처방사 지역주민	- 혈압·혈당측정, 혈액검사 - 체지방 및 복부지방검사 - 유기농 텃밭 가꾸기 체험(모종심기)	한의약건강 증진사업
5	신체활동 교육	운동처방사	- 대사질환예방과 개선을 위한 준비, 정리운동 실기교육	한의약건강 증진사업
6	건강요리 교육	영양사	- 저염식이에 대한 이론교육 - 곤약 샐러드 만들기 실습	영양사업
7	걷기운동 교육	운동처방사	- 가정이나 협소한 공간에서 할 수 있는 유산소성 근력운동 실습	건강증진사업
8	한의약식이요법 교육	한방 공중보건의 영양사	- 사상체질별 섭생법 - 전통한식요리 이론 및 실습 - 친환경 슬로푸드이론 및 실습	한의약건강 증진사업
9	구강관리교육 입 체조	치과위생사	- 노인구강건강관리 - 올바른 잇솔질 교육 - 입냄새제거를 위한 입체조	구강보건교육
10	한방건강교육	한방 공중보건의	- 사상체질교육 - 요통예방에 좋은 운동 실습 - 침시술	한의약건강 증진사업
11	아토피전식 예방교육	간호사	- 체질별 생활습관 및 음식섭취 관리 - 아토피피부염의 증상 완화를 위한 한의약 식이요법 교육	아토피전식 예방관리사업
12	뇌건강교실	웃음 치료사	- 레크레이션, 마사지, 박수, 체조 등 신체활동 - 치매 및 뇌졸중예방 건강운동	정신보건사업
13	기초의학검사 (사후)	간호사 담당직원	- 혈압·혈당측정, 혈액검사 - 체지방 및 복부지방검사	한의약건강 증진사업
14	건강식식회	영양사	- 소금과 건강과의 관계 - 일반식과 저염식 비교 - 저염비빔밥 시식 및 평가	영양사업
15	심뇌혈관질환예 방발관리교육	간호사	- 당뇨병 발의 발생기전 - 발 관리 주의사항 및 마사지 실습	고혈압당뇨병등 록관리사업
16	수료식	관련 직원	- 평가 및 만족도조사 - 시상 - 피드백을 통한 소감 및 금금증 해소	한의사회 이장협의회 부녀회

남양주시
보건소

• 한방백세건강마을 운영사진



〈한방백세건강마을 개소식 및 사업홍보〉



〈기공체조교육〉



〈한의약건강증진프로그램〉

• 자조모임 및 동아리 결성 **“무병장수”**

- 목적 : 공동감을 형성하여 건강관리에 대한 관심을 높이고
자가관리능력을 향상시키기 위함
- 내용 · 백세건강마을 수로 후 건강관리에 관심이 많고 적극적인 지역주민들이
자율적으로 모여 건강정보 및 자기만의 건강관리방법 공유
· 정기적 모임 : 1회/월
- 자조모임사진



• 홍보내용

보도자료



**남양주시보건소, 백세건강마을 지정
주민 주도형 건강프로그램 확대**

남양주시 보건소는 지역주민의 건강증진 및 건강생활실천 분위기 조성을 위해 진검읍 신항아리파크와 와부읍 건영리버퍼파크(이하 백세건강마을)로 지정하고 이달부터 운영에 들어간다.

지난달 30일 진검읍과 지난 11일 와부읍에서 지역주민 300여명이 참석한 가운데 개소식을 갖고 오는 9월까지 매주 항치매의사와 한의사, 간호사, 영양사, 운동처방사 등이 참여하여 노년층에 자주 발생하는 고혈압과 당뇨, 뇌졸중, 치매 등 만성질환 관리부터 영양, 원기교육, 금연실천, 구강관리, 건강사식회, 아토피 천식 예방프로그램 등 체험 중심의 폭넓은 건강프로그램이 지

원 된다.

이석우 남양주시장은 개소식에 참석하여 일주민과 직원들을 격려하고 “주민들의 자발적 참여로 성공적인 건강마을이 될 수 있도록 주도적 역할을 해줄 것”을 당부했다.

이번 프로그램으로 평소 생업에 바쁜 시민들이 건강에 대한 각종 정보를 손쉽게 접하고 실생활에 적용함으로써 시민들의 건강의식 향상에 크게 도움이 될 것으로 기대된다.

시보건소 관계자는 “지역주민들의 건강 증진을 도모하기 위해서 지역사와 전체가 참여하는 주민 주도형 건강프로그램을 확대해 나갈 계획”임을 밝혔다.

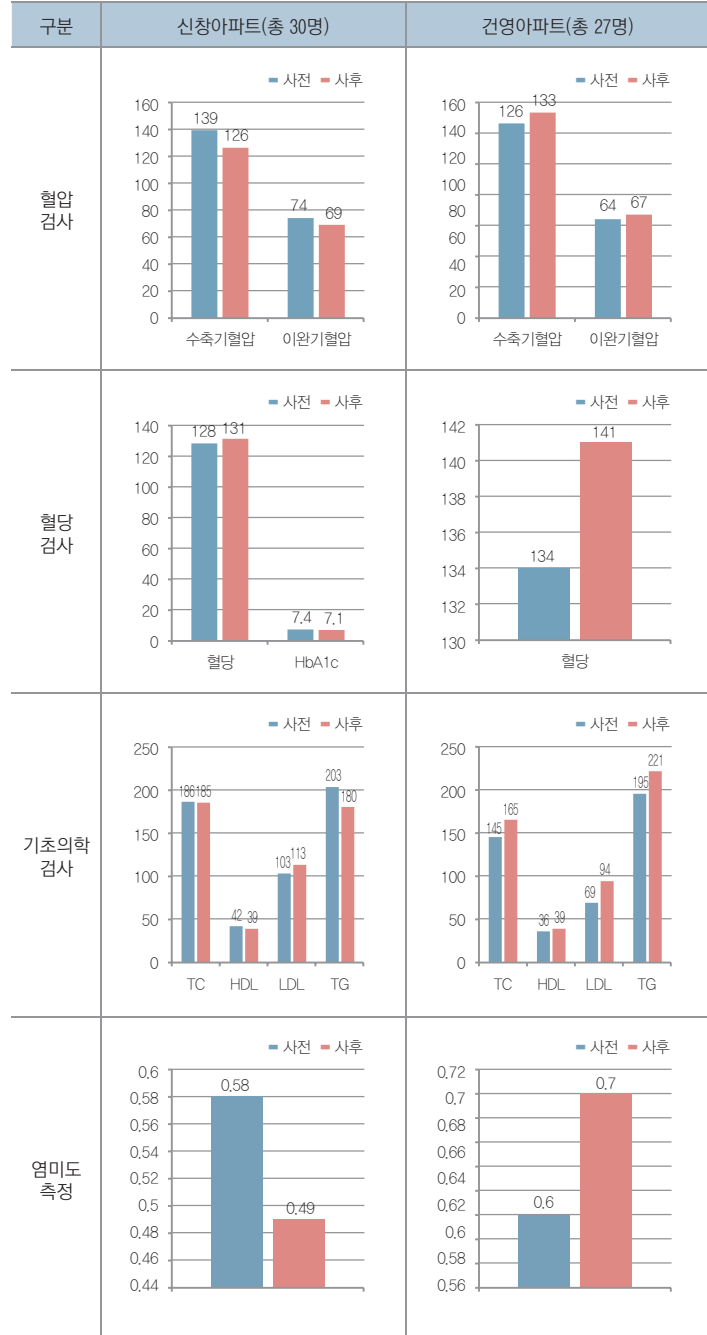
이행실 기자 ire@paen.co.kr



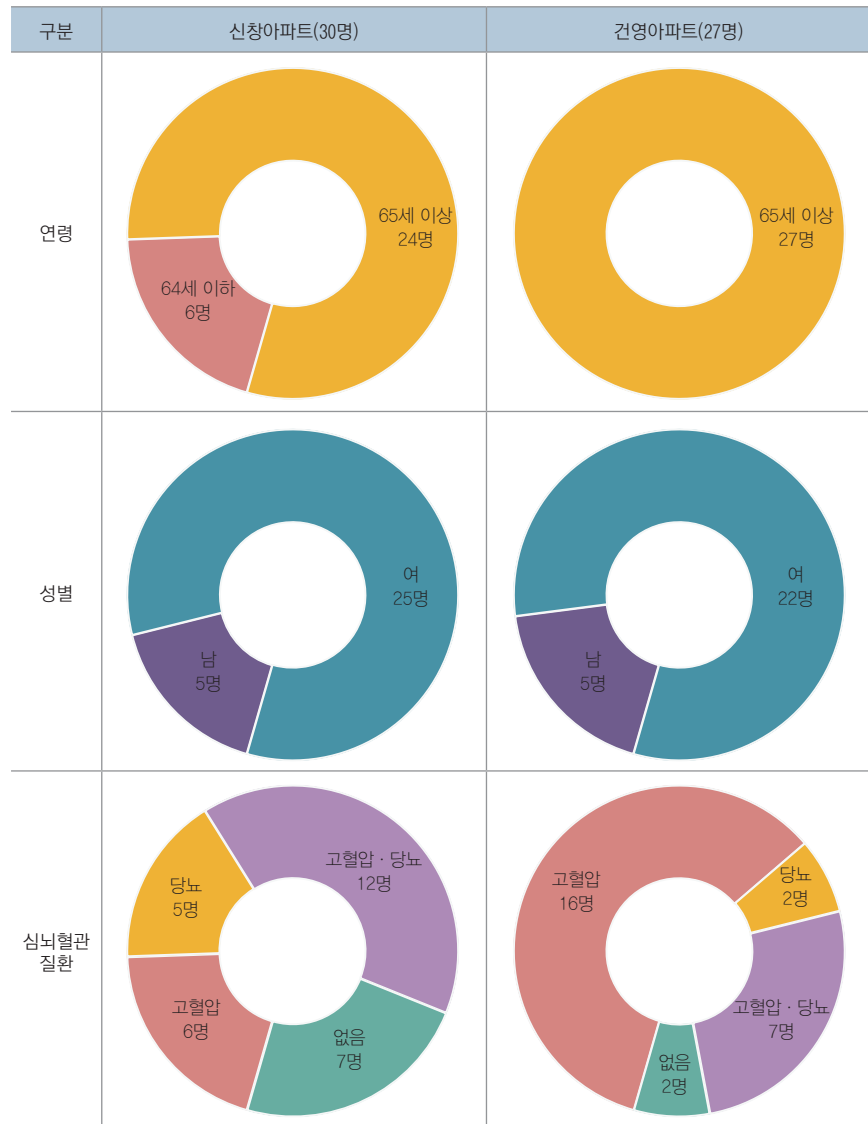
5 추진결과

■ 목표 달성도 및 주요 성과

• 기초의학검사 사전 사후 분석결과



• 대상 현황



영유아·청소년

임산부

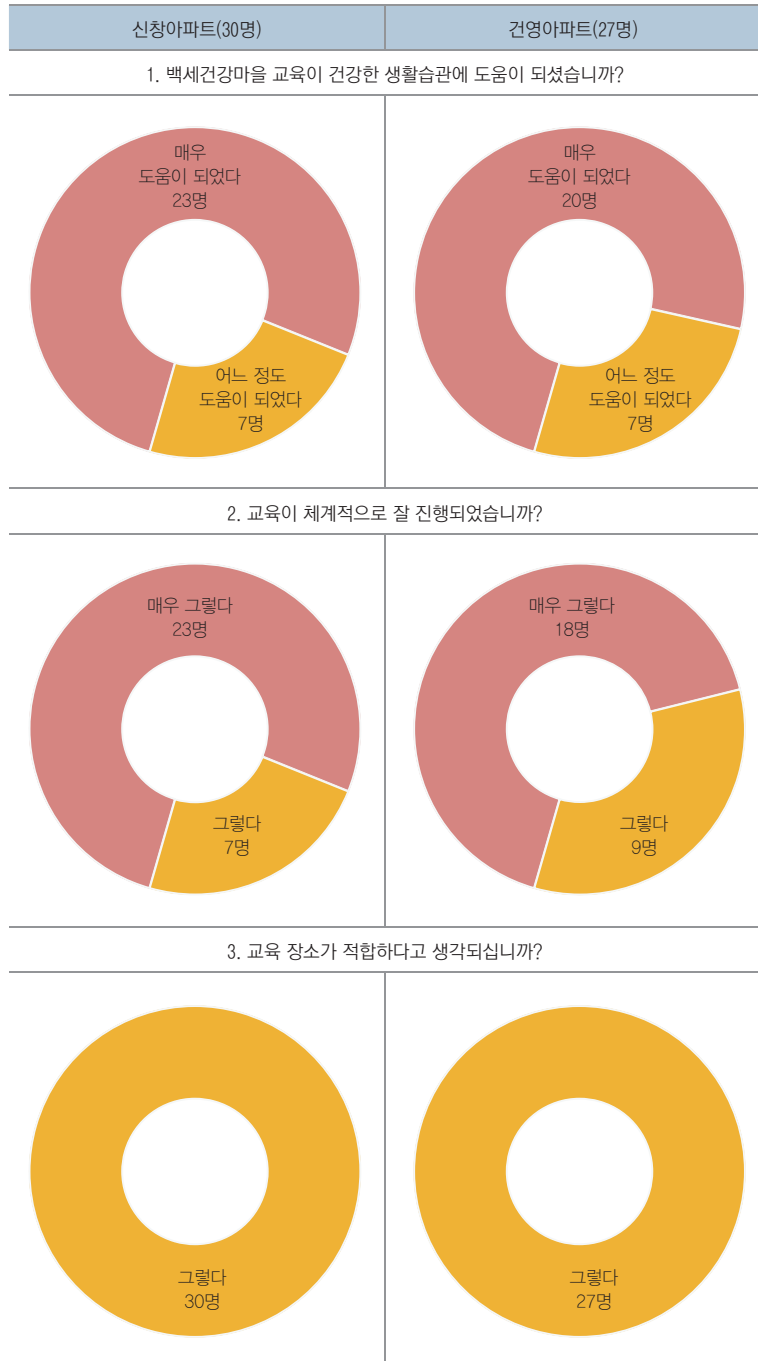
성인

노인

기타

남양주시
보건소

• 교육추진결과



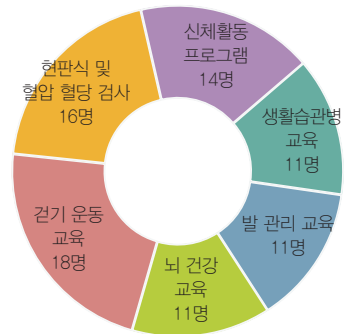
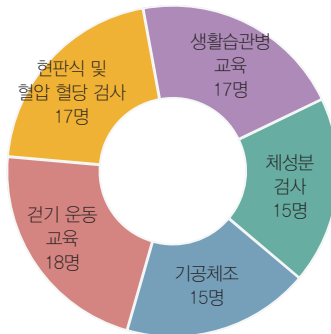
신창아파트(30명)

건영아파트(27명)

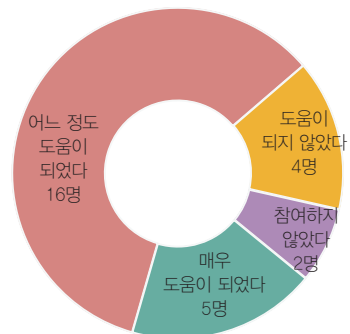
4. 다음에 또 이러한 교육이 있다면 참여하실 의사가 있으십니까?



5. 가장 도움이 되었던 교육내용 5가지(복수선택)



6. 한의약건강증진프로그램은 도움이 되셨습니까?



남양주시
보건소

- 한방백세건강마을 운영 후 자체평가
 - 한의약건강증진사업 인식도변화율 16.8%
 - 교육후 행태변화율 28.7%
 - 사전/사후 검사가 동일한 조건에서 시행되지 않아 의학검사수치에 영향을 줌
 - 건강행태 개선에 대한 의지에 따라 참여율에 영향을 미쳤으며, 참여율을 높이기 위한 방안 필요
 - 다시 교육이 개설되면 100% 모두 참여하겠다는 응답으로 볼 때 한방백세건강마을 프로그램이 주민의 건강생활실천에 대한 인식 개선

• 지역주민 후기담

“노인들을 위해 중풍예방 교육등 한방프로그램을 만들어주니 감사하다.
자식들도 노인들에게 관심을 가져주지 않는데 남양주시에서 이렇게
다양한 프로그램으로 매주 방문하여 가르쳐주고 따뜻하게 해주니 감사하고
정말 노인들이 살기 좋은 세상이라는 것을 느꼈다”

- 건영아파트 신OO-

“건강에 대해서도 배우고 아파트 내에서는 서로 인사도 잘 하지 않는데
이렇게 함께 모여 여러 가지 활동을 하게 되니 이웃들과 친해지게 되어
좋았다. 좀 더 일찍 사업에 참여했으면 더 많은 것을 배우고 힘이
되었을텐데 중간에 들어와 아쉽다”

- 건영아파트 김OO -

“한방은 침만 놓는 것으로 알았는데 다양한 한의약교육이 있는 것을 알았고
늙은이들이 쉽게 접할 수 없는 것을 배우게 되고, 매주 건강까지 관리해주셔서
좋았고, 건강한 식사나 운동에 대해 배울 수 있어 좋았다”

- 신창아파트, 강OO -

“처음에 참여했을 때는 셋째 임신이어서 당이나 체크하고 갈려고 했는데
한의약 건강증진프로그램이 좋아 참여하게 되었는데 혈압, 혈당 검사도
해주고 스트레칭, 걷기 자세를 통해 내 몸에 대해서도 알게 되어 평소에
안 하던 운동도 하게 되고 식습관도 알 수 있어 많은 도움이 되었어요”

- 신창아파트 홍OO -

6 기대효과 및 향후계획

■ 기대효과

- 한방백세건강마을 운영 후 건강마을 자조모임을 개설하여 지속적인 건강관리가 될 수 있도록 지지해 줌으로써 지역주민의 자기관리능력 제고 기대
- 한방백세건강마을 만족도를 통해 주민의 의견을 향후 반영하여 주민참여형 한의약건강증진프로그램 개발에 참고
- 염미도, 체지방 등 사전 사후 분석을 통해 향후 제한점 개선

■ 향후계획

- 참여율을 높이기 위하여 생애주기에 맞는 한의약 건강관리 제공을 통한 다양한 프로그램 개발
- 한의사회, 의사회, 국민건강보험공단, 시 행사, 축제, 타사업과 연계 하는 등 지역사회 네트워크 및 자원을 적극 활용

PART E
02

한방건강 증진으로 지키는 우리마을

충청남도
당진시 보건소

1 사업추진 배경

■ 우리시 한방건강증진 사업 현황

- 당진시 65세이상 노인인구 16.22%로 고령사회임(79.9%가 읍,면에 거주)
 - 스트레스 인지율 30.1%(10~20대29.8%)높음
 - 당진시 50세이상 관절염 유병율이 24%임
 - 읍면 거주자 농사작업자세 불량으로 통증이 유발
 - 교통불편등으로 적기치료가 어려워 질병을 키움
 - 과도한 작업으로 만성질환이 악화됨
- ※자료출처 : 2014년 당진시 지역사회건강통계

■ 한방장수마을 운영 선정배경

- 연령이 높을수록 한방에 대한 친숙한 인지도
- 한방에 대한 신뢰를 갖고 있어 서비스제공시 적극 협조
- 한의약건강증진사업을 제공시 높은 만족도를 나타냄
- 의료취약마을 지정으로 통합적 보건서비스를 제공

2 추진내용

■ 추진전략

- 내·외부 자원을 연계하여 효율적인 보건사업 수행
- 참여마을과 사전 간담회와 선포식을 통해 주민참여 강화
- 농번기 건강관리를 위한 일상체조(당학이체조)개발보급
- 기 양성한 시민한방건강지도자를 활용 향시 신체활동 실시

■ 사업목적 : 의료취약마을 대상 맞춤형 한의약건강증진 서비스 제공으로 형평성제고

■ 사업대상 : 한방장수마을, 한방건강마을

■ 사업기간 : 한방장수마을 12개월, 한방건강마을 3개월

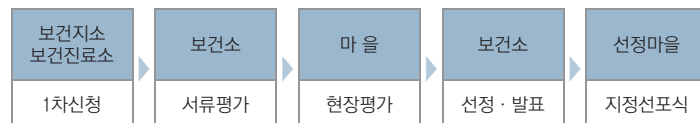
■ 주요목표

- 프로그램의 만족도 80%이상, 참여율 70%이상
- 건강행태 및 건강인식도 향상

■ 사업방법

- 한방장수마을 선정체계

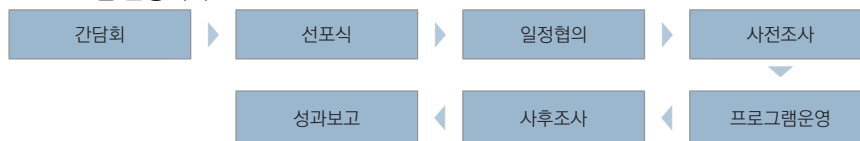
- 선정절차



- 평가 항목

항 목	평가사항	배 점	비 고
	합 계	100	
사전평가	60세이상인구 비율	20	
	한의원 유무	10	
	서비스수혜여부	10	
현장평가	기반조성여부	10	
	주민참여의지	20	
	버스운행횟수	10	
	마을과 버스정류소거리	5	
	마을화합정도	15	

- 프로그램 운영체계



가) 자조모임 활성화

- 1년간 한방장수마을을 운영하여 한의약건강증진프로그램을 제공
- 마을주민 중 한방건강지도자 양성으로 마을주민 자조모임을 주도하게 함
- 한방장수마을프로그램 종료 후 한방건강마을을 운영하며 자조모임 활성화

나) 기초건강검사

- 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 비만도, 신체계측, 유연성
- 사전, 사후 건강행태 및 인식도 설문

다) 적극적인 지역자원 활용

- 내부 : 각 사업팀을 연계한 통합건강증진서비스 제공
- 외부 : 민간자원 활용 부족한 행정인력 보충
- 기타 : 한방지도자 양성으로 자립의 기초 다지기

라) 일상 속 지속가능한 신체활동

- 활기찬 생활을 위한 기공체조교실 운영
- 보건소 개발 당학이 체조로 상시 운동환경 조성

마) 프로그램 내용

- 한방진료: 주1회(수) 14:00
 - ☞ 교통이 불편한 주민을 위한 찾아가는 한방진료서비스제공
 - ☞ 서로가 서로를 보살펴 주는 마을 분위기 조성



- 골관절질환예방 기공체조교실 : 주2회 (월,목) 월:10:30 목:13:00

구분	내 용				비고
	회차	시간	골관절질환예방기공체조 프로그램내용	인 력	
교육 내용	1회	60	-참석자 등록 및 일정안내 -골관절 질환예방이론 및 신체활동	노인보건팀1 한방운동지도자1	
	2회	60	-골관절 질환의 이해 및 사상체질 -골관절질환예방 신체활동	한방공중보건과의1	
	3-22회	60	-골관절 질환예방 신체활동 -한의약식이 및 한의약 양생법	한방운동지도자1	
	23회	60	-골관절 질환교육 및 기공체조	한방공중보건과의1	
	24회	60	-골관절 질환예방 신체활동 -만족도조사	노인보건팀1 한방운동지도자1	

- 중풍예방교실 : 주1회 (목)14:00

구분	내 용				비고
	회차	시간	중풍예방프로그램내용	인 력	
교육 내용	1회	60	- 참석자등록 및 일정안내 - 기초검사, 사상체질별 중풍예방법	노인보건팀 방문간호팀 한방공중보건과의	
	2회	60	- 저염식이 및 영양교육	건강증진팀	
	3회	60	- 중풍예방을 위한 스트레스관리	외부강사	
	4회	60	- 중풍의 한의학적 식이 및 양생법	한방공중보건과의	
	5회	60	- 구강관리 및 불소도포 체험,교육	구강보건실	
	6회	60	- 중풍 장애예방을 위한 재활	노인보건팀	
	7회	60	- 중풍예방을 위한 웃음치료	외부강사	
	8회	60	- 중풍과 노인우울증	정신보건팀	
	9회	60	- 발향목걸이만들기 만족도조사	노인보건팀	

- 면역기능강화교실 : 주1회 (목) 14:00

구분	내 용				비고
	회차	시간	면역기능강화교실 교육내용	인 력	
교육 내용	1회	60	- 참석자등록 및 일정안내 - 사상체질별 건강관리법	노인보건팀 한방공중보건과의	
	2회	60	면역에 대한 이론 및 면역저하질환	한방공중보건과의	
	3회	60	- 한방재료이용 만들기(한방파스로손)	외부강사	
	4회	60	- 면역의 한의학적 식이 및 양생법	한방공중보건과의	
	5회	60	- 면역력강화를 위한 웃음치료	외부강사	
	6회	60	- 면역력강화에 좋은 약초	한방공중보건과의	
	7회	60	- 한방재료이용 만들기(천연화장품)	외부강사	
	8회	60	- 면역저하와 암	한방공중보건과의	
	9회	60	- 발향인형만들기, 만족도조사	노인보건팀	

- 정신건강증진교실 : 주1회(목) 14:00

구분	내 용				비고
	회차	시간	정신건강증진교실 교육내용	인 력	
교육 내용	1회	60	- 참석자등록 및 일정안내 - 사상체질별 건강관리법	노인보건팀 한방공중보건의	
	2회	60	- 노인정신건강에 대한 이론	한방공중보건의	
	3회	60	- 치매예방 만들기(와이어공예)	외부강사	
	4회	60	- 정신건강에 좋은 한방양생법	한방공중보건의	
	5회	60	- 정신건강에 좋은 웃음치료	외부강사	
	6회	60	- 노인우울증에 대한 이론	한방공중보건의	
	7회	60	- 치매예방 만들기(한지공예)	외부강사	
	8회	60	- 스트레스 줄이기	한방공중보건의	
	9회	60	- 향첩만들기, 만족도조사	노인보건팀	

- 구강보건실연계

- 치과이동진료차량이용 구강진료 및 상담, 충치치료, 발치, 스케링, 불소도포

- 성과보고회

- 1년동안 운영성과 나눔을 통한 자조운영 활성화
- 스스로의 건강증진을 위한 자율실천의지 확산

3 사업추진 특성

■ 협력체계구축



■ 주민참여확대

- 마을 주민을 한방지도자로 양성하여 마을 능동적 운동 분위기 조성
- 한방장수마을 지정 선포식 실시
- 사전 주민과의 신뢰를 형성으로 활발한 주민 참여를 유도



■ 다양한 서비스 제공

- 신체활동을 위한 기공체조교실 운영
- 노인인구가 많고 교통이 불편한 마을을 한방장수마을로 지정 운영
- 타 팀의 보건교육 우선 연계제공
- 지역 한의원과 자매결연 월 1회 방문진료

4 자원투입의 결과

■ 사업예산

- 사업 예산 : 28,000천원 (국도비 3,000천원, 자체예산 25,000천원)

■ 인력

- 인력 : 21명
- 내부인력(7명) : 한방공중보건의 1, 노인보건 2, 통합보건사업담당자 1, 구강2, 건강증진 1
- 외부인력(15명) : 한방건강지도자1, 노인의성 교육지도자 3, 지역한의사 7, 노인회연계강사 5

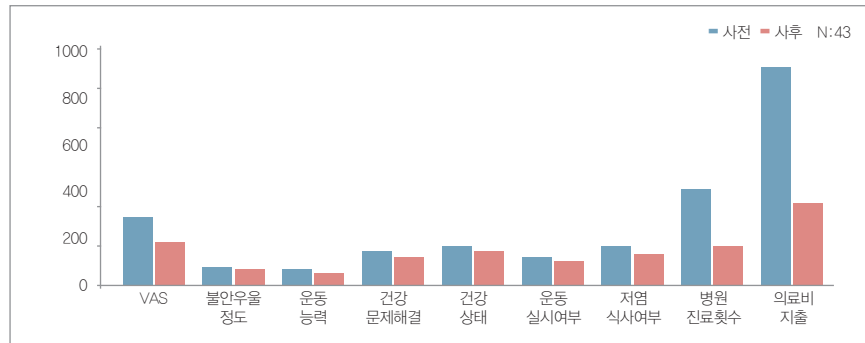
5 사업수행결과

■ 사업결과

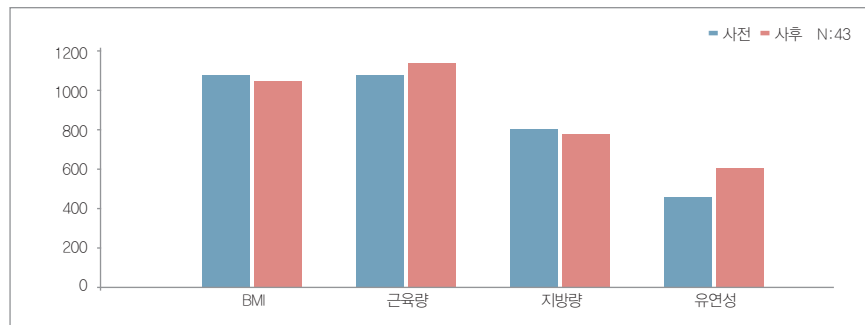
• 사업실적

구 분	실인원 (명)	연인원(명)	비고
합 계	489	6,191	
한방장수마을- 한의원자매결연 무료진료	188	790	
골관절질환예방기공체조교실	114	3,758	
충풍예방교실	39	304	
면역기능강화교실	51	349	
정신건강증진교실	40	322	
한방진료	57	668	

• 행태변화



• 신체변화



6 주요성과

■ 환경조성

- 마을주민 : 한방지도자 선정
- 한의사회 : 자매결연으로 수준높은 한방진료 서비스 수혜
- 지역자원 활성화 : 경로당활성화사업 프로그램 연계

■ 건강자립마을로 육성

- 한방장수마을 운영 후 한방건강마을운동을 자립마을 조성
- 보건진료소와 타 사업 프로그램연계
- 지역 한의사와 자매결연으로 월 1회 무료진료

■ 주민참여형으로 변형

- 한방지도자 주도 건강생활실천
- 자율모임 활성화를 통한 자조활동

■ 노력도

- 마을 대표와의 긴밀한 협조
- 마을주민들의 지지와 호응
- 프로그램운영 시 마을의견 최대 반영

■ 차별성

- 사업기간 1년으로 모든 한의약건강증진프로그램을 제공
- 8호 한방장수마을선정, 지속적인 한방장수마을 운영
- 종료 후에도 지역한의사회와 자매결연

- 문제점

- 향후방향

- [illegible]

[관련사진]



한방장수마을운영사전간담회



한방장수마을지정선포식



현판제막식



사전조사



사전조사



한방진료



기공체조



저염식이



구강관리교육



주민모니터링



낙상 및 장애예방교육



한방건강지도자 자조모임



한의학 양생교육



발마사지 교육



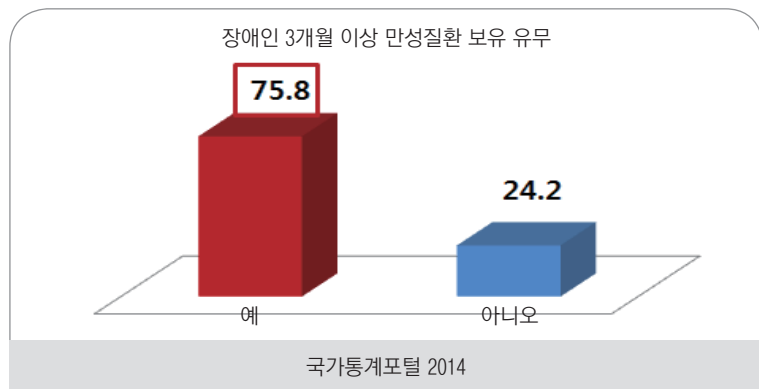
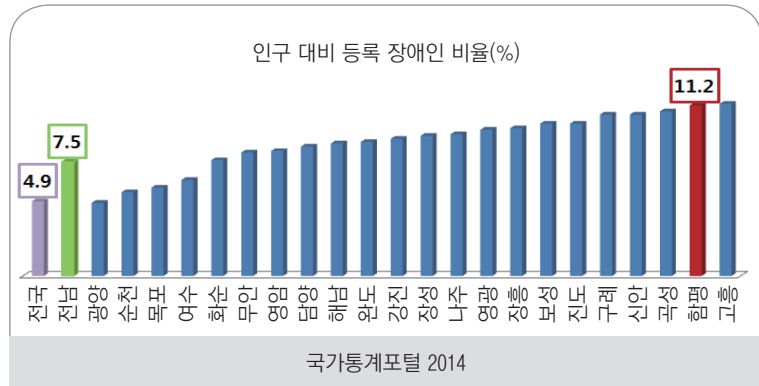
노인우울예방레크레이션

PART E
03

한의학 HAPPY TOGETHER 디딤돌 프로그램

전라남도
함평군 보건소

1 사업추진 배경



- 전남의 등록 장애인수는 전국 인구 대비 등록장애인 비율 4.9%보다 훨씬 높은 7.5%를 차지함. 특히 우리군은 전남도내에서 인구 대비 등록장애인 비율이 11.2%(전남 2위)를 나타냄.
- 2014년 장애인실태조사에 따르면 3개월 이상 만성질환 유무에 있어서 75.8%가 만성질환을 보유하고 있으며, 만성질환이 있는 장애인중 고혈압이 52.6%로 가장 많고, 골관절염(퇴행성관절염) 29.7%, 당뇨병 25.1%, 요통 16.7%, 뇌졸중 12.9%, 이상지질혈증 12.4%로 나타나 장애인들의 만성질환을 조기에 발견하고 관리할 수 있는 대책 필요
- 만성질환 보유 장애인에 대한 한의학적 통합건강증진 프로그램 제공으로 재활 치료 및 건강관리 능력 제고

2 사업추진 내용

■ 사업목표

- 장애인 고혈압 및 당뇨병, 이상지질혈증 판정 인자 개선
- 주관적 건강상태 증가, 우울감 경험률 · 스트레스 인지율 감소
- 장애인 만성질환 관리(골관절염, 요통 등) 필요율 증가
- 프로그램 참여율 80%이상, 프로그램 만족도를 85% 이상

■ 사업비전 및 핵심과제

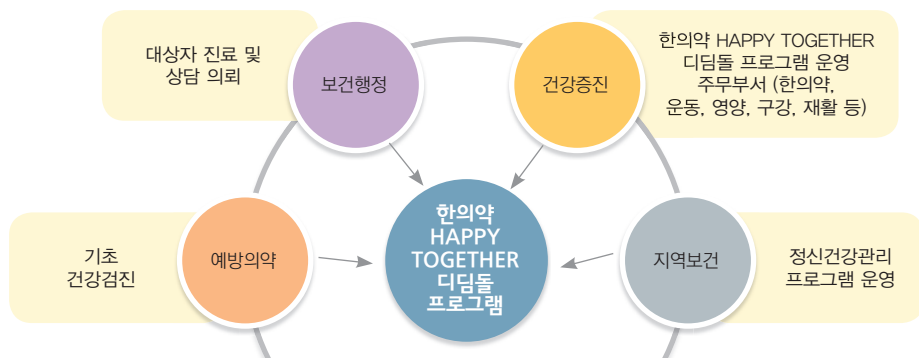
장애인과 함께하는 풍요로운 함평 행복한 군민

핵심과제

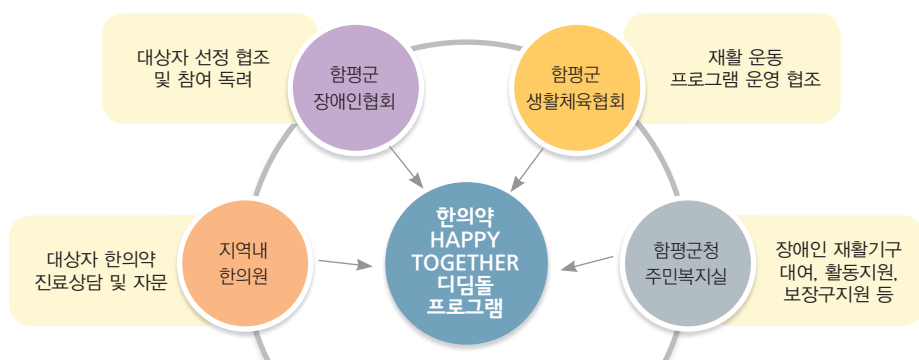
- 한의약적 치료 및 지식으로 장애인 재활서비스 제공
- 장애인의 만성질환 관리율 제고 및 건강생활실천 유도
- 장애인 우울감 및 스트레스 자가관리 능력 배양

■ 사업협력체계

- 보건소 내 협력체계 구성



- 보건소 외 협력체계 구성





■ 사업추진내용

사업기간	2015. 8. 19.(수) ~ 11. 4.(수)(12주)
사업일시	매주 수요일 10:00 ~ 14:00
사업장소	보건소 회의실 및 물리치료실(주간재활실) 등
사업대상	뇌병변 장애 및 지체 장애인 30명
사업운영인력	공중보건한의사, 간호사, 물리치료사 등 17명

주차	프로그램 운영 내용	비고
1주	• 오리엔테이션 및 사전설문조사 • 기초 건강검진(혈압, 혈당, 콜레스테롤, 중성지방, HDL-콜레스테롤 등) • 한의학 증후 및 골관절질환 관리 교육 • 한방진료 및 물리치료	• 공중보건한의사 • 공중보건간호사 • 간호사 • 물리치료사 • 임상병리사 외
2주	• 기공체조 및 명상 • 치매 및 우울증 예방 교육 • 한방진료 및 물리치료, 공예치료	• 공중보건한의사 • 물리치료사 • 외부 강사 외
3주	• 건강 스트레칭 및 운동 재활 프로그램 • 한방진료 및 물리치료, 공예치료	• 공중보건한의사 • 운동처방사 • 외부강사 외
4주	• 기공체조 및 명상 • 스트레스 질환 예방 교육 • 한방진료 및 물리치료, 미술치료	• 공중보건한의사 • 물리치료사 • 외부 강사 외
5주	• 건강 스트레칭 및 운동 재활 프로그램 • 한방진료 및 물리치료, 미술치료	• 공중보건한의사 • 운동처방사 • 외부강사 외
6주	• 기공체조 및 명상 • 만성질환 예방관리 교육 • 한방진료 및 물리치료, 놀이치료	• 공중보건한의사 • 물리치료사 • 외부 강사 외
7주	• 건강 스트레칭 및 운동 재활 프로그램 • 한방진료 및 물리치료, 놀이치료	• 공중보건한의사 • 운동처방사 • 외부강사 외
8주	• 기공체조 및 명상 • 한의학 식이 영양 교육 • 한방진료 및 물리치료, 음악치료	• 공중보건한의사 • 물리치료사 • 외부 강사 외
9주	• 건강 스트레칭 및 운동 재활 프로그램 • 재활보건교육 및 낙상예방교육 • 한방진료 및 물리치료, 공예치료	• 공중보건한의사 • 운동처방사 • 외부강사 외
10주	• 기공체조 및 명상 • 구강보건교육 • 한방진료 및 물리치료, 공예치료	• 공중보건한의사 • 물리치료사 • 외부 강사 외
11주	• 국화향기를 담은 장애인 가을 나들이 행사 • 레크리에이션	• 보건소 건강증진팀 • 외부강사 외
12주	• 사후설문 및 만족도 조사 • 기초 건강검진(혈압, 혈당, 콜레스테롤, 중성지방, HDL-콜레스테롤 등) • 한의학 증후 및 골관절질환 관리 교육 • 한방진료 및 물리치료	• 공중보건한의사 • 의사 • 간호사 • 물리치료사 • 임상병리사 외



한방진료



기공체조



한의약식이



재활운동



물리치료



공예치료

3 자원투입 현황

- 사업예산 : 8,640천원(국 3,320천원, 도 664천원, 군 4,656천원)

구 분	세부내역
강사료	10회*100,000원=1,000,000원
운영 재료 및 물품비 등	8회*300,000원=2,400,000원
의료 및 구료비	12회*60,000원=720,000원
중식비	12회*210,000원=2,520,000원
행사운영비	1회*2,000,000원=2,000,000원

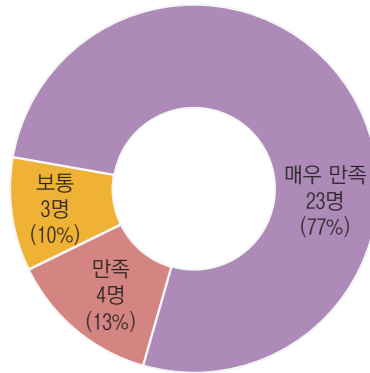
- 사업인력

구 분		자 격	인원
보건소 내	보건행정	의사	1명
	건강증진	공중보건한의사, 물리치료사 등	9명
	예방의약	임상병리사	1명
	지역보건	정신보건간호사	1명
보건소 외	함평군생활체육회	운동처방사	2명
	외부강사	공예지도자, 미술치료사 등	3명
총 계			17명

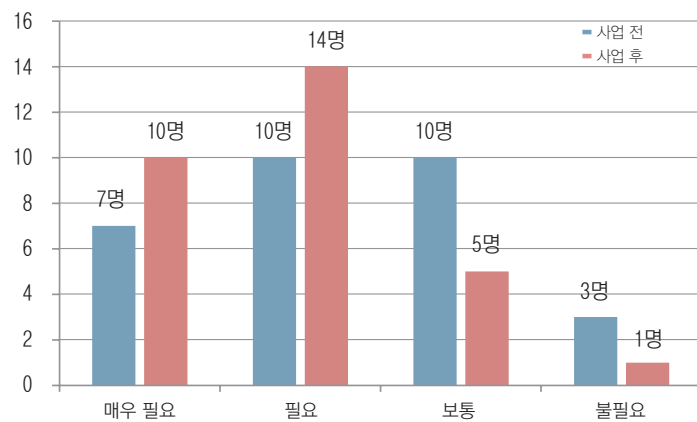
함평군
보건소

4 사업수행 결과

■ 한의약 HAPPY TOGETHER 디딤돌 프로그램 운영 실적 : 12회/297명



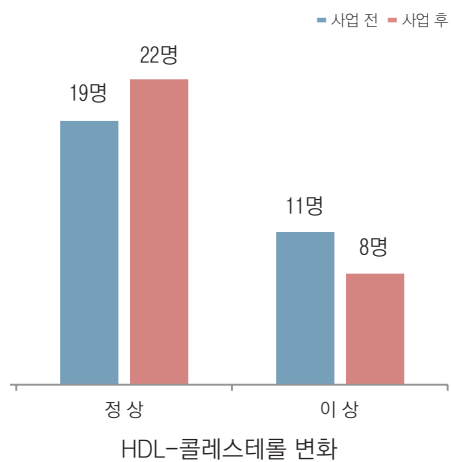
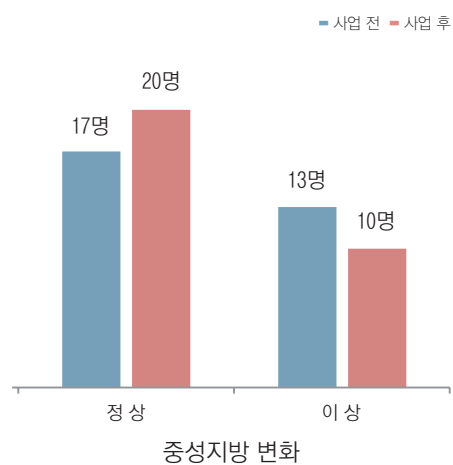
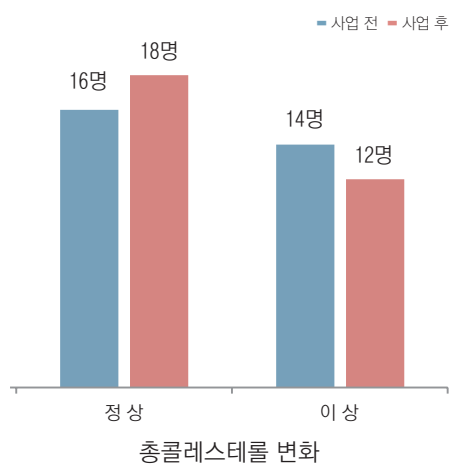
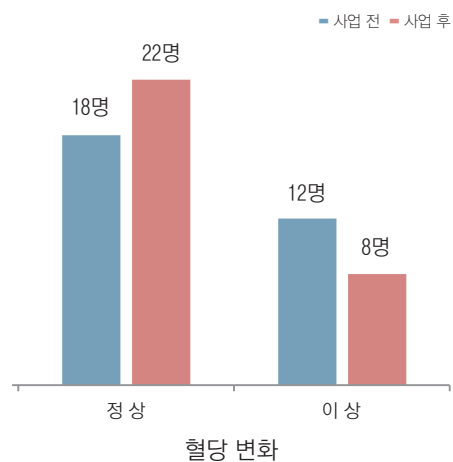
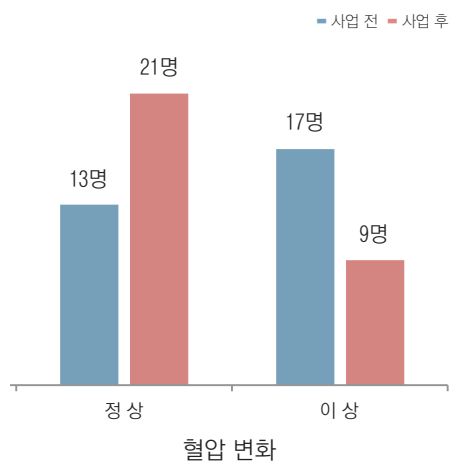
프로그램 만족도



장애인 만성질환 한방진료 필요율

■ 프로그램 참여자 만성질환 위험인자 기초검사 및 결과

구분	사전(명)		사후(명)		사전(평균)	사후(평균)	사후-사전
	정상	이상	정상	이상			
혈압	13	17	21	9	149/91	143/84	-6/-7
혈당	18	12	22	8	124	110	-14
총콜레스테롤	16	14	18	12	218	209	-9
중성지방	17	13	20	10	149	136	-13
HDL-콜레스테롤	19	11	22	8	44	48	+4



영양아 - 청소년

임신부

성인

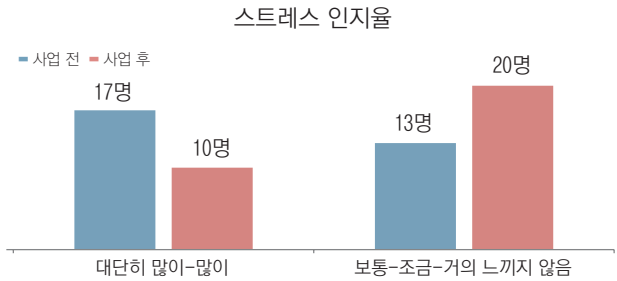
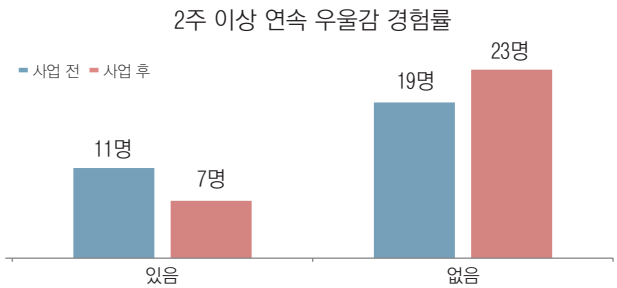
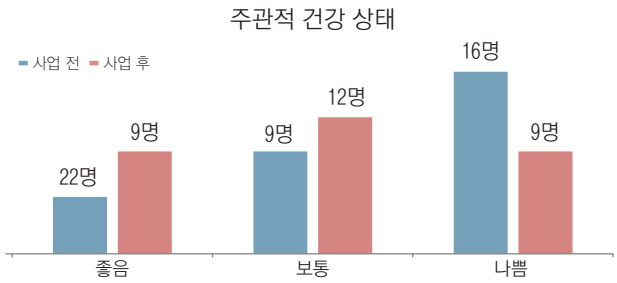
노인

기타

2015년 한의약간증진사업 우수사례집



■ 프로그램 참여자 인식 및 태도변화



■ 관련자료

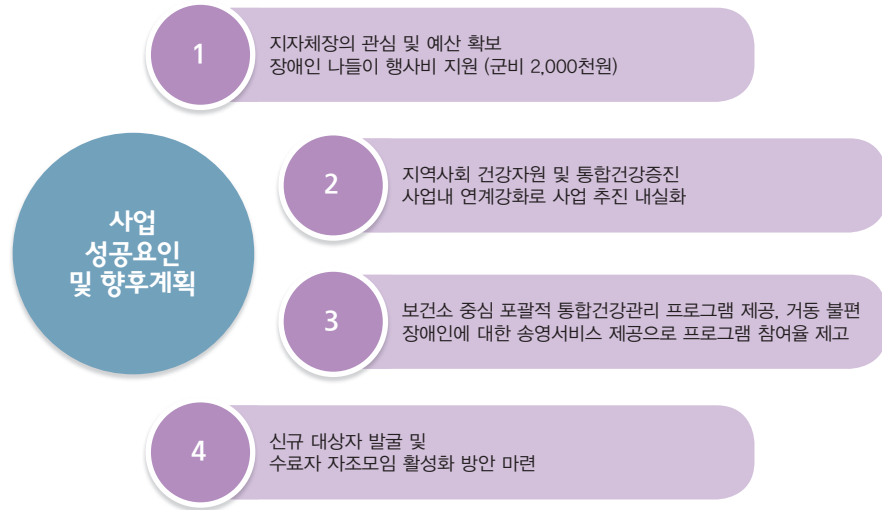


사업단 자문회의



언론 보도자료

5 사업 성공요인 및 향후 계획



PART E
04

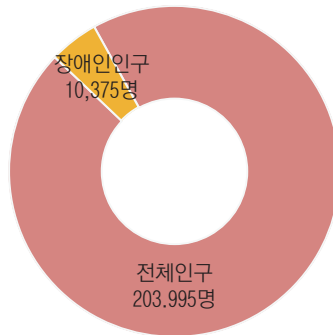
한방 중풍재활 사업

경기도
양주시 보건소

1 사업추진 배경

■ 현황 및 사업선정배경

- 양주시 뇌병변 장애인 인구현황
 - 양주시 전체 인구 수는 203,995명(외국인포함)으로 등록장애인 인구는 10,375명으로 5.09%를 차지하고 있음
 - 총 등록장애인 중 뇌병변 장애인은 1,031명으로 등록장애인의 10%를 차지



지체 장애	뇌병변 장애	시각 장애	청각 장애	지적 장애	기타
5,421	1,031	978	858	797	914

■ 사업선정배경

- 재가 장애인 방치로 이차 질환(합병증, 우울증, 사회적응 포기등) 발생우려
- 장애 인구 대비 재활병원 부족
- 감각장애 극복을 위한 재활프로그램 욕구증가
- 슬링과 근육운동 만으로 진행되는 재활사업의 한계점 극복 필요

■ 사업추진방침

- 재가 장애인의 흥미유발과 사회적 관심증대를 위한 재활 스포츠도입
- 한의약과 접목한 뇌병변장애인 관리로 재활효과와 만족도 향상
- 오감체험을 통한 미술재활치료 시도
- 한방약선 요리실습,시연으로 식이관리를 통한 재활관리
- 질병예방 한방 인프라 구축으로 지역사회 건강정보 나눔의 참여마당 마련

2 추진내용

■ 사업의 목적

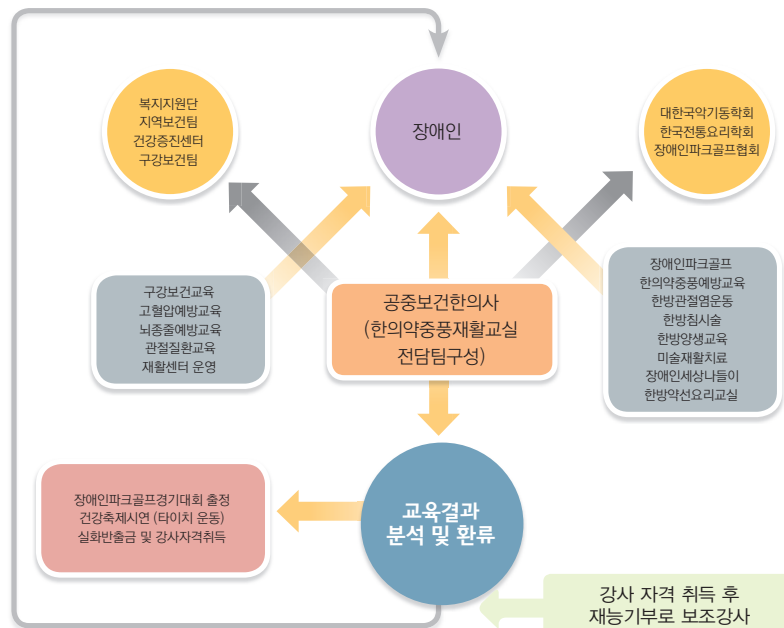
- 한의학적 인식과 이를 바탕으로 한 재활사업 추진을 위해 영양, 운동, 감각, 스포츠, 지역사회인프라 구축등 장애인 재활을 시행, 누구나 건강할 수 있는 건강형평성 구축과 삶의 질향상

■ 사업의 대상

- 거동이 가능한 뇌병변 재가 환자
- 관내 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 대사성 질환을 가진 자
- 중풍의 과거력이 있거나, 가족중에 중풍환자가 있는 자

■ 사업비 : 금51,600천원

■ 사업의 추진방법



■ '14년도와 비교하여 '15년도에 달라진 점

- 재활사업으로 관리되고있는 뇌병변 장애를 **한의학**과 **접목 침시술, 양생교육, 섭생교육**
- 고혈압, 당뇨교실과 연계한 **한방중풍예방기공체조교육** 실시
- **장애인파크골프운동**을 통한 팀워크형성, 스포츠정신 함양과 스포츠게임을 통한 **운동흥미유발**
- 영양사, 약선요리강사 공동참여 **한방 약선요리실습 식이요법적용**
- 공예활동을 통해 손의 감각과 두뇌활동 증진을 위한 **미술재활치료 운영**
- 사회와 격리된 재가 장애인들과 함께 세상 밖으로 나아가 **사회체험 세상 나들이** 실시
- **재활슬링운동**을 통한 **근력강화 및 유연성 증가**
- 한방관절염타이치운동 자조반 운영으로 **양주시 건강축제** 공연참가
- **타이치운동강사, 파크골프지도자 자격증 취득후 재활교육 재능기부로 환류**

3 사업특징

■ 협력체계구축



■ 주민참여강화, 형평성 강화를 위한 노력

- 한방 관절염타이치운동 자조모임 운영(마을 경로당 자조모임 운영)
- 양주시장배 장애인파크골프대회 및 경기도주최 장애인파크골프대회등 출전
- 거동불편 재가장애인을 위한 한방방문서비스 제공
- 양주시 건강축제시 한방타이치운동 시연
- 양주시 의료취약지역인 은현, 남면지역 한방경로당순회진료 실시
- 한방프로그램 이수자 전문인력 양성으로 강사증 취득 및 자원봉사
재능기부활동

■ 사업의 주요내용

구 분	운영내용	연계협력부서(기관)	비고
한방중풍예방교실	- 운영방법 : 주2회 8주 운영 16회, - 운영내용 · 중풍예방을 위한 기공체조, · 중풍예방 영양교육, 스트레칭교육, 구강보건교육	- 대한국학기공협회 - 구강보건팀 - 지역보건팀	
한방중풍슬링교실	- 주2회 3개반 운영, 한방 침시술 - 슬링을 이용한 근력강화운동, 유연성 운동	- 슬링운동협회 - 공중보건 한의사	
미술치료재활교실	- 주1회 6회 운영, 손감각, 평형감각을 이용한 미술재활치료	- 풀잎공예	
한방양생교육	- 사상체질 검사 및 체질에 맞는 운동법 - 한방양생교육을 통한 한의약을 접목한 일상생활에서의 활용방법 교육실시	한의사	
한의약자조건강교실 (관절염예방운동)	- 주2회 운영(자조모임운영) - 경로당, 정신요양원 대상으로 관절염예방 타이치운동교육실시	- 서울정신요양원 - 대한노인회 - 대한관절학회	
장애인 파크골프	- 주1회 장애인파크골프운동교실 운영 - 시청잔디구장에서 거동불편 장애인의 걷기운동, 근력을 키우기 위한 스포츠운동 실시	- 양주시 생활체육회 - 양주시 장애인협회 - 양주시장애인파크 골프협회	
한방 약선요리	- 한방 약재를 이용한 요리실습을 통하여 올바른 음식섭취와 전문화된 정보제공으로 음식 및 약물 부작용 방지 - 이론과 실습을 병행한 교육으로 인지 강화 및 가정으로의 확대	- 한국전통요리학회 교수 - 영양사	
한방방문서비스	- 거동불편 장애인 방문 및 노인정 방문을 통한 한방 가정진료 실시	- 공중보건한의사 - 방문보건 간호사	



4 자원투입의 결과

■ 인력구성 및 역할

구 분	전문인력	담당역할
	총 계	11 명
보건소	한 의사, 공중보건한의사(2명) 치과의사(1명)	- 한의약으로 보는 중풍예방법 - 한방양생, 한방식이, 아토피·천식예방교육 - 구강건강관리 교육 및 불소도포
	영 양 사 (1명)	- 중풍예방을 위한 영양교육
	간 호 사 (1명)	- 대상자 모집공고 및 설문지, 프로그램운영관리 - 설문내용 : 수면평가, 건강인식 점수, 건강행태 점수, - 매주 2회 SMS를 통한 교육 참여문자 발송 - 교육 사전사후 건강상태 비교 평가분석
	물리치료사 (1명)	- 중풍예방을 위한 슬링운동교육
전문 인력	대한국학기공협회 기공체조강사(1명)	- 중풍예방을 위한 기공체조지도
	약선요리 전문가 (1명)	- 한방 약선요리 실습지도
	장애인 파크골프협회(1명)	- 파크골프지도
	토달공예 강사(1명)	- 미술재활치료교실
	대한관절학회 강사(1명)	- 타이치운동 지도

■ 사업수행전략

- 중풍예방교실전담반 구성으로 전문교육프로그램 개발, 보급
- 전문인력이 참여한 중풍예방 관리방법 교육
- 한방 침시술을 이용하여 뇌병변 장애인의 재활을 돕고 스포츠활동을 통한 자신감 형성
- 통합보건사업으로 건강관리 능력 향상
영양, 한방양생, 구강보건교육, 고혈압·당뇨예방교육등 중풍예방에 적합한 통합보건사업 연계추진
- 사전, 사후 검사를 통한 비교분석으로 성과공감대 형성
- 프로그램 이수자의 동아리결성으로 규칙적인 건강생활실천유도
- 기초반 수료 후 전문강사 취득으로 운동지도자 선정 및 재능기부 기회 부여
- 체험수기집 발간, 건강달력 보급등으로 시민참여 정보공유

■ 평가지표

- 프로그램 사전, 사후 검사를 통한 사업결과 평가
- 평가지표 및 추진목표

평가 지표	측정도구	사전	사후	추진 목표
VAS	평가 설문	○	○	5% 이상 ↓
건강인식 점수	설문지	○	○	10% 이상 ↑
건강관리 행태변화 점수	설문지	○	○	3% 이상 ↑
교육내용 인지도	설문지		○	80% 이상
교육 만족도	설문지		○	80% 이상
교육내용 실천율	설문지		○	70% 이상
의료비 절감평가	설문지		○	70% 이상

5 사업수행 결과



■ 정보공유 사례전파

- 체험 수기집 발간, 건강달력 제작 홍보 1,000부 9,900천원
- 한의약건강증진사업 분야별 책자 제작 보급 1,000부 4,500천원
- 건강달력 제작 홍보 1,000부 9,000천원
- 한방관절염타이치운동 시연발표 : 양주시 목화축제 무대시연
- 경기도 장애인파크골프대회 출전



■ 목표 성과

평가방법	추진목표 (평가항목)	추진목표	추진결과
실 적	• 연인원: 12,459명 • 수료율: 95% • 출석율: 92%		
수료율/ 수료율	1. 수료율 /출석율	80%이상/ 80%이상	95%/92%
	2. VAS (Visual Analog Scale)	5% 이상 ↑	26.4%
	3. 건강 인식 점수	10% 이상 ↑	46.2%
	4. 행태변화 점수	10% 이상 ↑	29.5%
	5-1. 교육내용 인지도 (이해가 매우 쉽다 + 그럭저럭 이해가 된다 = 80% ↑)	80% 이상	96%
	5-2. 걷기운동 실천율 (스스로 잘 할 수 있다 + 잘 할 수 있다 = 70% ↑)	70% 이상	90%
	5-3. 교육 만족도 (매우만족 + 만족 = 80% ↑)	80% 이상	93.6%
	5-4. 의료비 절감평가 (매우 많이 절감될 것 같다 + 절감될 것 같다 = 70% ↑)	70% 이상	82%

6 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 걷기 싫어하는 뇌병변 재활대상자 → 한방 침시술과 파크골프 운동을 통해 걷기 유도, 경기를 통한 팀웍 형성, 스포츠정신 함양
- 미술재활치료 → 뇌병변으로 손가락 움직임이 불편한 장애인대상 미술공예수업을 통해 손가락 움직임을 통한 손 근력 강화, 두뇌개발에 기여
- 한방중풍슬링운동교실 → 프로그램 참여자를 대상으로 한방 침시술, 슬링 기구를 이용한 근력강화 및 유연성 강화운동으로 재활운동과 한의약 진료를 접목,제공으로 대상자들의 만족도 향상
- 장애인 파크골프운영 → 거동불편 장애인의 스포츠활동을 통하여 공감대 형성 및 경기를 통한 협동심, 배려심을 키우고, 경기대회 출전을 통한 자신감 형성
- 한방 약선요리실습 → 한방 약재를 이용한 요리실습을 통하여 올바른 음식섭취와 전문화된 정보제공으로 음식 및 약물 부작용 방지

■ 향후 개선방향

- 전문인력 교육프로그램 구성제작으로 다양한 프로그램 개발로 사업확대
- 프로그램 기초반 수료 후 강사자격취득 → 자원봉사 및 재능기부 기회 부여
- 체험수기집, 건강달력제작 및 건강정보홍보
- 한의약건강정보, 대상자들의 의사소통을 위한 사이버 정보방 운영
- 교육이수자의 추후관리를 위한 심화단계 프로그램 개발 보급
- 미술재활프로그램 작품전시회 운영

7 관련자료



한방중풍예방교실(기공체조 대한국학기공협회)



한방약선요리실습(부천대학교 연계 강사지원)



양주시 건강축제 공연홍보



미술공예교실(토탈공예협회 연계협력)



한방 침시술



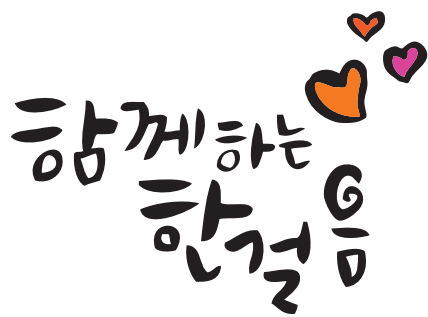
경기도 양주시장배 장애인 파크골프경기대회참석(12위)



오! 다방(한방 약선차 시음회)



양주시 건강축제 한방관절염타이치운동 시연



2015년 한의약건강증진사업 사례집