



지역사회통합건강증진사업

# 함께하는 한걸음

2017년  
한의학 건강증진사업 사례집



보건복지부



한국건강증진개발원

---

## 2017년 한의약 건강증진사업 사례집

---

등록번호 2017-03-007

---

발행일 2017년 11월

---

발행처 보건복지부  
한국건강증진개발원

---

주소 (30113) 세종특별자치시 도움4로 13 보건복지부  
(04554) 서울특별시 중구 퇴계로 173 남산스퀘어빌딩 24층  
한국건강증진개발원

---

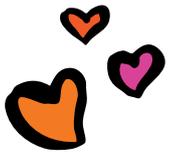
홈페이지 [www.mohw.go.kr](http://www.mohw.go.kr)  
[www.khealth.or.kr](http://www.khealth.or.kr)

---

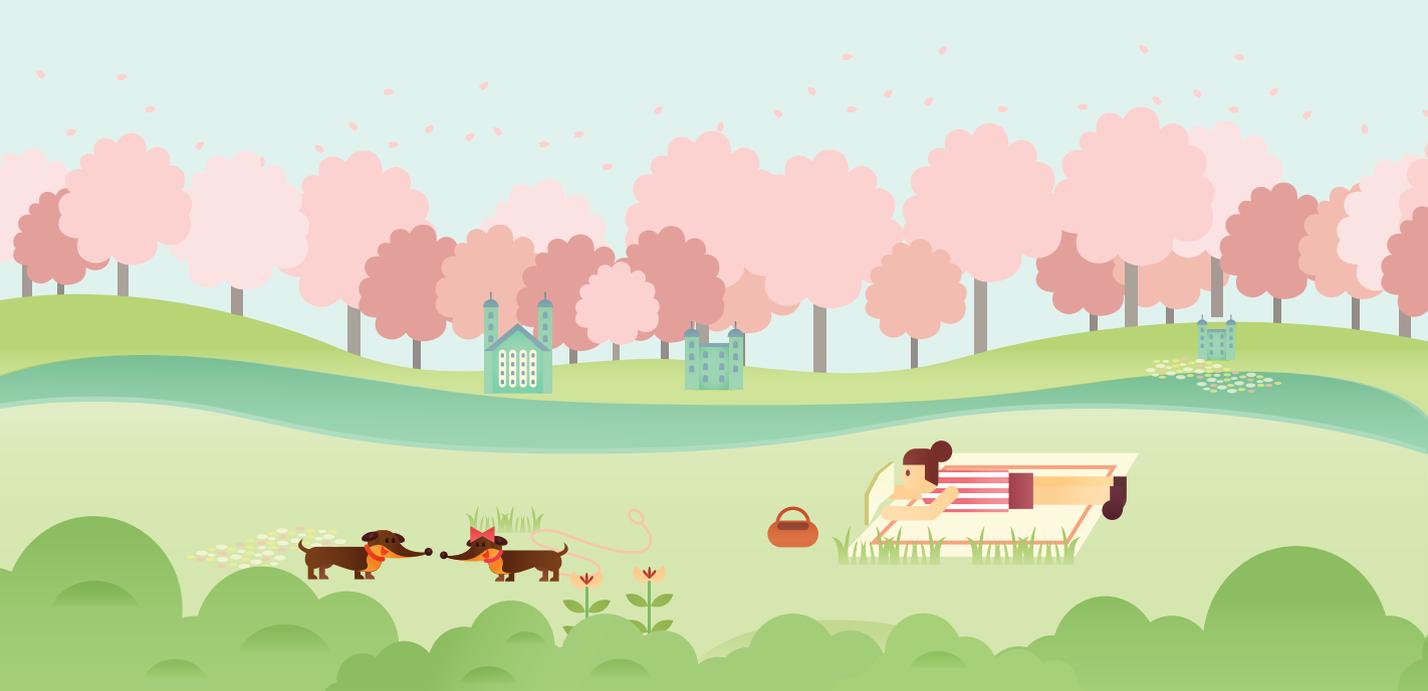
인쇄처 디자인숲

---

함께하는  
한걸음



2017년 한의약 건강증진사업 사례집



2017년 한의약 건강증진사업 사례집

## 함께하는 한걸음

PART  
A

### 영유아

- 01 어린이 한의약 건강교실 (경상남도 남해군)..... 6
- 02 꼬꼬마 한방교실 (충청남도 아산시)..... 14

PART  
B

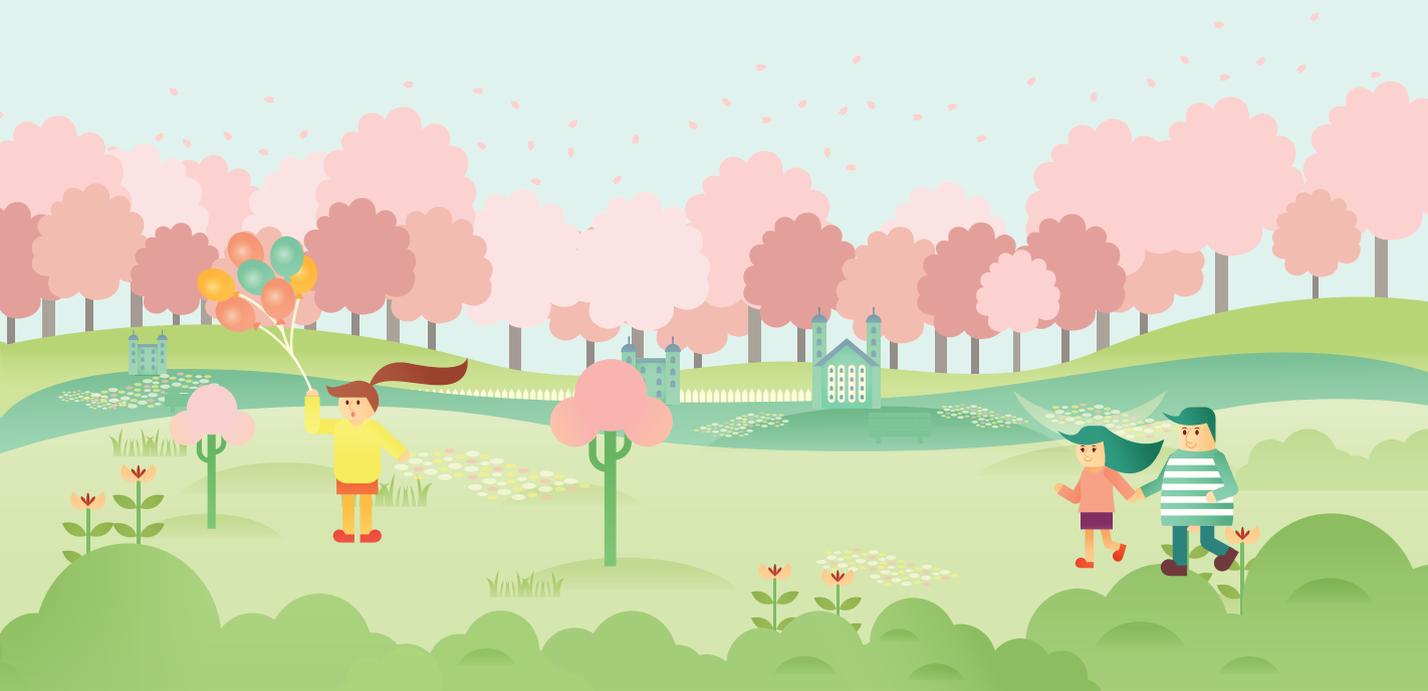
### 청소년

- 01 최고의 한방! 행복 바이러스 퍼트리기 (충청남도 부여군)..... 22
- 02 아름다운 첫인사, 초경맞이 프로젝트 (전라남도 함평군)..... 32

PART  
C

### 임산부·육아

- 01 임산부 상쾌통과 장튼튼 교실 (충청남도 공주시)..... 40
- 02 포대기 애착육아 전통놀이교실 (전라남도 영광군)..... 45



**PART  
D**

**성인**

- 01 모아모아! 한방韓方으로! 심신心身짱짱 (충청남도 홍성군)..... 50
- 02 한방 정신건강 교실 (충청북도 음성군)..... 57
- 03 중년 친구 갱년기 탈출 한방으로 (전라북도 진안군)..... 64

**PART  
E**

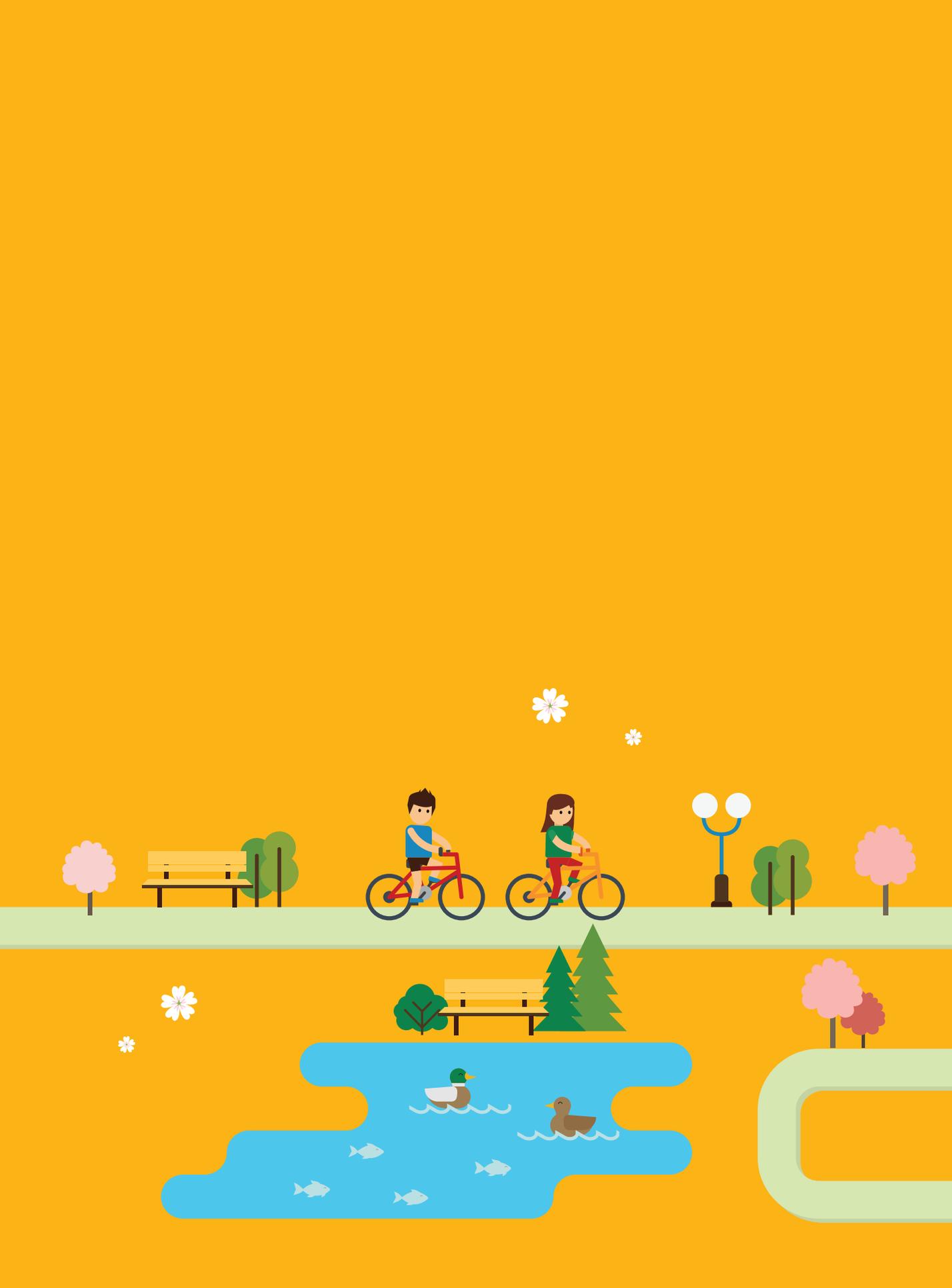
**노인**

- 01 건강다리 프로젝트 (경기도 용인시 수지구)..... 70
- 02 한방으로 힐링마을 만들기 (충청북도 옥천군) ..... 75
- 03 한방 “중풍 그것이 알고 싶다” (충청남도 금산군)..... 81

**PART  
F**

**취약계층**

- 01 보듬이 나눔이 (강원도 평창군)..... 88
- 02 한방 몸짱 맘짱 건강교실 (경기도 양주시)..... 96
- 03 한방으로 건강나눔미 (대구광역시 달성군)..... 100
- 04 한의약 장애 재활 운동 프로그램 교실 (전라북도 완주군)..... 106



# PART A

## 영유아

- 01 어린이 한의약 건강교실  
(경상남도 남해군)
- 02 꼬꼬마 한방교실  
(충청남도 아산시)

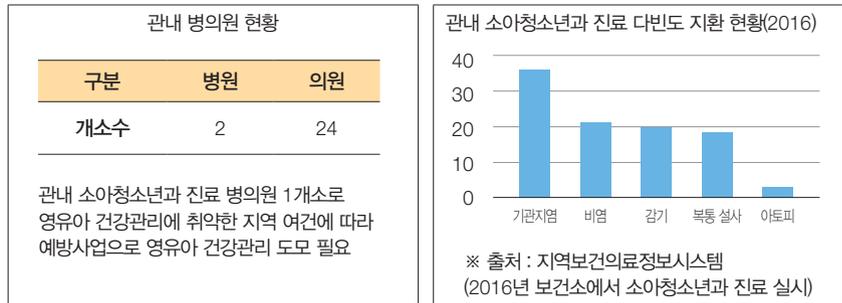


## 1 사업추진배경

### ■ 남해군 영유아 인구통계(2017.6월)

구분	0세~7세	65세 이상	비고
인원(명)	1,495명	15,803	

⇒ 인구 노령화(65세 이상 34%)로 인하여 한의약건강증진사업이 어르신대상 사업으로 국한 되어 있음에 따라 생애주기별 한의약건강증진사업의 확산 및 활성화를 위하여 영유아 대상 시범 사업 실시



⇒ 관내 소아청소년의 진료 다빈도 질환은 기관지염이 가장 높았으며, 비염, 감기 등 호흡기계통의 질환으로 인한 진료가 많음에 따라 호흡기질환 예방 및 관리에 따른 대책이 필요함

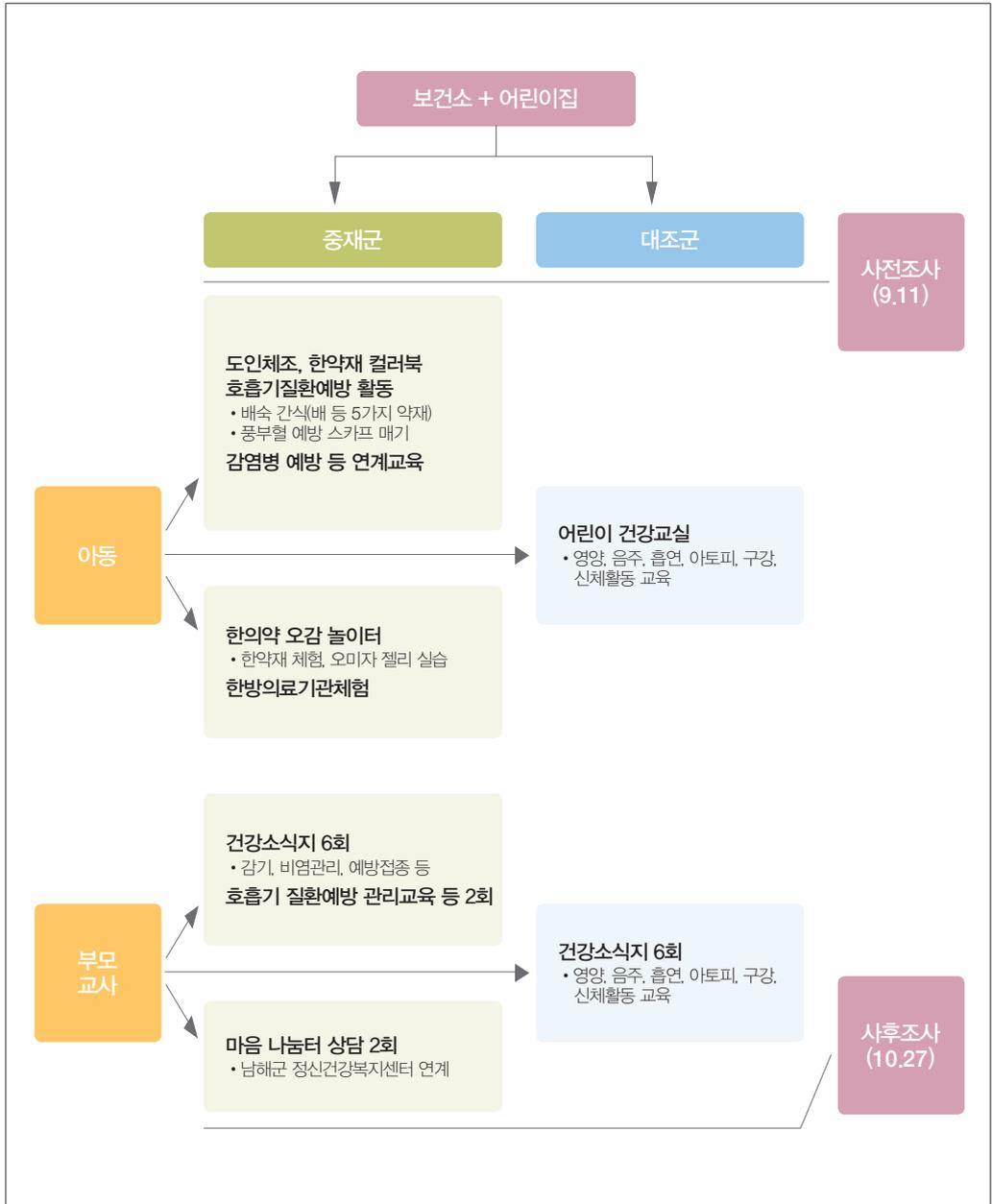
## 2 목적 및 목표

- 건강취약군인 영유아의 잠재적인 건강관련 문제를 조기 발견하여 체계적 관리 및 다빈도 질환에 대하여 학부모와 동반하여 한의약적 건강관리법 교육으로 질환예방 및 관리
- 목표 실적 94.4% 달성

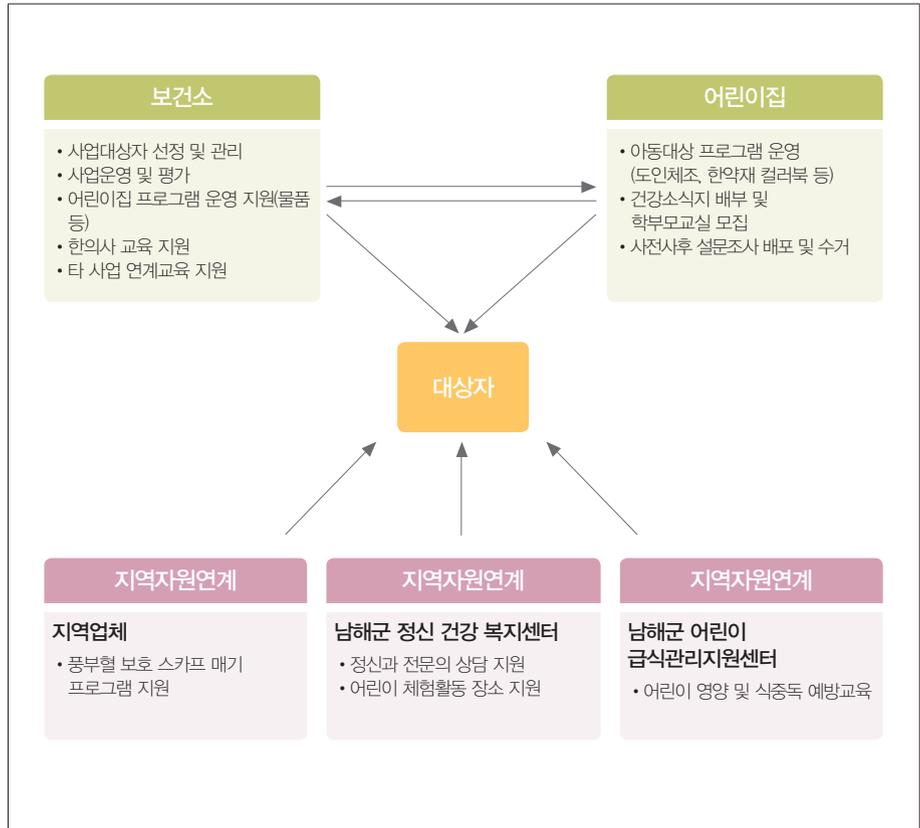
내용	실적	달성도	측정방법
호흡기질환 관련 병의원 이용율 5%감소	-18.5%	100%	설문조사
호흡기질환 예방관리 부모교육 2회 이상	2회	100%	결과보고서
호흡기질환 예방관리 아동교육 2회 이상	3회	100%	결과보고서
아동 프로그램 참여율 90% 이상	93.5%	100%	출석부
보건소 내 타 사업연계 3회 이상	3	100%	결과보고서
지역사회자원 2개소 이상 발굴 및 연계	3개소	100%	결과보고서
보육교사 및 학부모 만족도 80% 이상	81%	100%	설문조사
아동건강관리 지식 사전대비 10%P 향상	5%P	50%	설문조사
어린이집 보육교사 사전회의 2회 이상	3회	100%	결과보고서

### 3 프로그램 개요

- 사업기간 : 9월 11일 ~ 10월 27일
- 사업대상
  - 만 5세 어린이집 아동, 학부모, 어린이집 교사
  - 중재군 : 연꽃어린이집 29명 / 대조군 : 남해어린이집 29명



■ 운영체계



4 인력 및 예산

■ 담당 인력 현황(총9명)

- 팀장(1인) : 운영 총괄
- 담당자(2인) : 대상자 관리, 평가 및 분석, 사업 지원
- 공중보건한의사(1인) : 부모 및 교사 상담 및 교육
- 운동지도사(1인) : 어린이 도인체조
- 통합건강증진(4인) : 영양, 구강 교육, 아토피 관리, 감염병 예방 등

■ 소요 예산 (총 233,000원) ※ 연계사업은 별도 예산 없음

■ 보육시설 원장 및 교사 사업 협의

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시범사업 추진배경 및 사업설명</li> <li>• 사업 참여 가능성 타진</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사업프로그램 일정 논의</li> <li>• 보건소, 보육교사 업무 분담</li> <li>• 학부모대상 사전 안내문</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교육자료 활용 및 설문조사 관련 전달 교육</li> <li>• 학부모 교실 운영관련 협의 (사전 등록 실시)</li> </ul>

## 5 사업운영 전반

### ■ 프로그램 구성

프로그램 구성 (표준 / 선택프로그램)	표준프로그램 운영
사업기간	교육기간 : 2017.9.11 ~ 10.27

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	연계 프로그램(통합건강증진사업, 어린이급식지원센터)	
보건소 내	<ul style="list-style-type: none"> <li>예방의약팀</li> <li>방문보건팀</li> <li>건강생활팀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감염병 및 예방접종 정보 제공</li> <li>아토피관리사업 연계</li> <li>음주, 간접흡연예방 교육</li> <li>구강보건교육</li> <li>영양교육 및 실습</li> </ul>
보건소 외	<ul style="list-style-type: none"> <li>남해군정신건강증진센터</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신과 전문의 부모상담 지원</li> <li>한약오감놀이터 장소 지원</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>남해군어린이급식지원센터</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양 및 식중독예방 교육</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>남해편백</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>피톤치드 케어 지원</li> </ul>
지역어린이집	<ul style="list-style-type: none"> <li>원장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 운영 협조 교육장지원, 학부모 등의 지원</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>보육교사</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>도인체조, 컬러북, 스킵 착용관리, 소식지 배포, 학부모 교육 참여 안내 및 등록</li> <li>설문조사 지원 (배포수령 등)</li> </ul>

### ■ 대상자

대상자 규모	29명	대조군 규모	29명
모집계획	기간 : 2017.8.28~9.1 방법 : 신청공문	모집계획	기간 : 2017.8.28~9.1 방법 : 신청공문
대상자 선정 기준	5세~7세 연령별 20명이상 어린이집 중 신청어린이집	대상자 선정 기준	선정된 대상 어린이집 연령 및 규모가 비슷한 어린이집

- 어린이집 선정을 위한 사전 협의: 8.28(월) ~ 9.1(금)
  - 관내 어린이집원장님 대상 사업설명 및 참여 유도
- 프로그램 운영을 위한 세부 사항 논의: 9.4(월) ~ 9.8(금)
  - 해당 어린이집 원장 및 교사와 프로그램 일정, 어린이집 프로그램 운영에 따른 역할배분, 사업평가 협의

■ 프로그램 전체 일정

차수	표준프로그램		연계프로그램	교육일(시간)
	아동	보호자, 보육교사		
사전	프로그램 안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지, 센터교사 사전교육(9.11)			
아동1	한약재 컬러북, 도인체조, 배속간식	건강소식지 • 성장, 소아비만 • 예방접종 안내		9.13 (10~11)
아동2	한약재 컬러북, 도인체조, 배속간식	건강소식지 • 아노증, 틱장애 • 예방접종 안내	영양및식중독예방교육	9.20 (10~11)
부모1			마음나눔터상담지원 1	9.26 (15~16)
아동3	한약재 컬러북, 도인체조, 배속간식	건강소식지 • 소아복통관리법 1,2		9.27 (10~11)
아동4 부모2	도인체조, 배속간식	호흡기질환 예방 및 관리 등 교육 1회	아토피예방관리교육	9.28 (14~15)
아동5	도인체조, 배속간식 풍부혈 보호 스카프 매기	건강소식지 • 소아감기 1,2,3	기침예절 교육	10.11 (10~11)
아동6 부모3	한약재 컬러북, 도인체조, 배속간식	건강소식지 • 알레르기, 천식, 비염, 아토피피부염	마음나눔터 상담지원 2	10.17 (10~11) (15~16)
아동7 부모4	도인체조, 배속간식	알려지질환 예방 및 관리 등 교육 2회	간접흡연예방교육	10.19 (14~15)
아동8	한방의료기관 견학 한약재 오감놀이터	건강소식지 • 오미자젤리 레시피 • 오장허약아 설문결과 한 의사 소견서 제공	한방간식만들기 • 오미자젤리	10.20 (13~16)
사후	사후설문지, 만족도조사(10.27)			

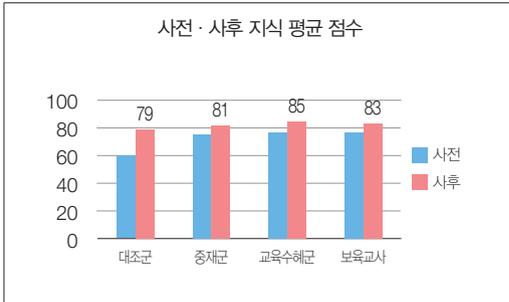
※ 한방간식제공 : 배속(배, 도라지, 생강, 계피, 대추)

■ 프로그램 세부 내용

시간	교육 내용	비고
09:50~10:00	출석확인	개발원 자료 활용
10:00~10:20	영양 및 식중독 예방교육	남해군급식지원센터
10:20~10:30	간식제공(배속)	보건소 지원
10:30~10:50	한약재 컬러북	개발원 교육자료 활용
10:50~11:10	도인체조	동영상 활용,보육교사지도

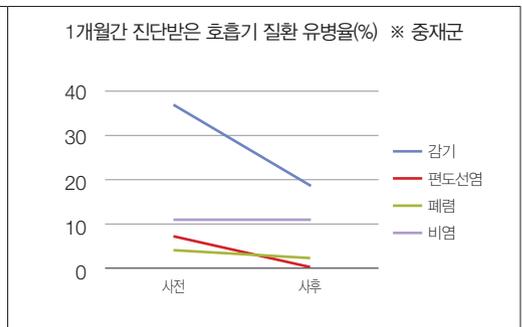
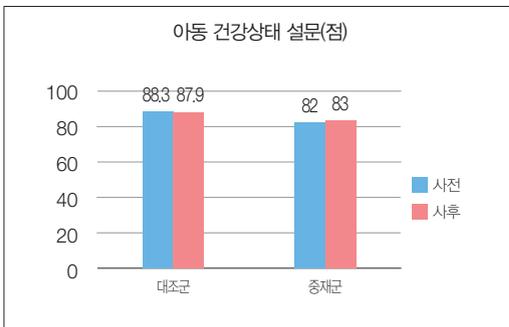
## 6 사업수행 결과

### ■ 아동 건강관리 지식 평가 (학부모, 보육교사)



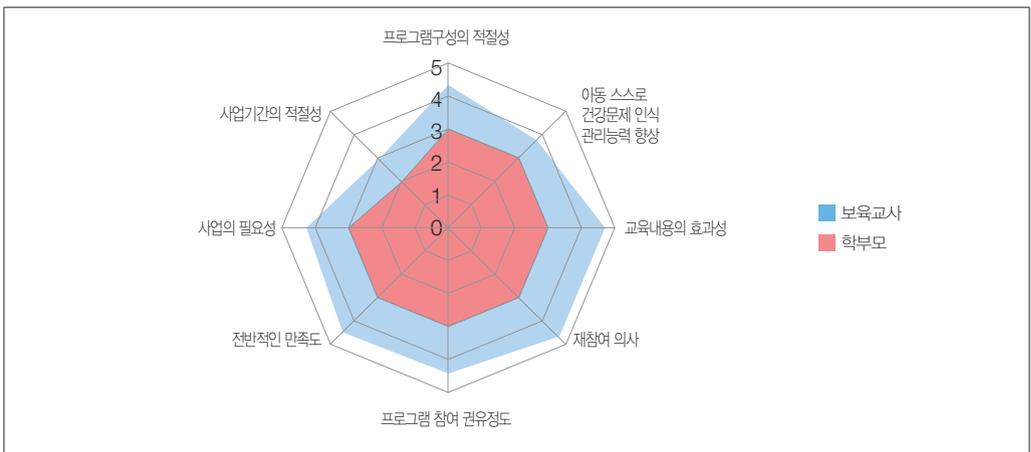
- 한의약 건강관리 지식인지도는 대조군에 비해 중재군이 높았음
- 중재군 중에서도 학부모 교육에 참석한 교육수혜군이 좀 더 높았음
- 중재군 보육교사도 사전대비 건강관리 지식인지도 높아짐

### ■ 아동 건강생활 변화



- 아동의 건강상태에 대한 학부모 설문조사에서 대조군은 88.3 → 87.9로 낮아지고 중재군은 82 → 83으로 향상 되었으며,
- 진단받은 질환별로 보면 대조군에서 감기가 사전 9.5% → 사후 23.8% 증가한 반면, 중재군의 감기는 사전 37.03% → 사후 18.5%로 가장 많은 감소를 보였음.

### ■ 보육교사, 학부모 만족도 조사 결과



- 학부모는 전체 영역에서 보통수준의 만족도를 보임(전반적인 만족도 3.7)
- 보육교사는 사업기간의 적절성, 한의사 방문간격의 적절성, 아동스스로 건강문제인식 관리 능력 향상에서 보통수준의 만족도 제외하면 전체 영역에서 높은 만족도를 나타냄
- 동일한 설문내용으로 학부모와 보육교사를 비교하면 사업기간의 적절성 문항 외 전 영역이 보육교사보다 학부모의 만족도가 낮음
- 사업의 접촉도가 높은 보육교사에서 사업의 이해도가 높아 만족도 높게 나타나는 것으로 보임
- 학부모에 사업만족도 제고를 위한 대책이 필요함

## 7 주요 성공 요인

- 타 사업과 연계하여 사업의 효과성을 높임
  - 통합건강증진사업 내 아토피, 구강보건, 흡연예방사업과 연계 교육, 홍보 실시 (중재군, 대조군)
  - 각 연계된 사업별로 자체 건강소식지를 제작 하여 원생뿐만 아니라 학부모 건강정보 자료를 제공함 (대조군)
- 지역사회 자원 발굴 및 연계로 사업의 효율성을 높임
  - 남해군어린이급식지원센터의 어린이집 영양 및 식중독교육 연계 (1회)
  - 남해군정신건강복지지원센터의 정신과전문의 연계 육아 및 보호자의 육아관련 상담 지원 (2회)
  - 남해 편백 업체의 피톤치드 케어 지원 (풍부혈 스카프매기 프로그램 연계)
- 사업에 대한 사전 협력과 역할 분담으로 사업의 성과를 높임
  - 한의사(공중보건과의) 간식(배즙)선정, 한방 의료기관 견학, 한약재 체험 교실, 학부모 교육, 오장허약아 설문에 대한 학부모 상담 및 소견서 자료 제공 등 적극적인 사업수행으로 사업의 충실성을 높임
  - 어린이집 원장선생님 대상 사업설명회2회, 해당어린이집 선생님 대상 프로그램 운영 회의 3회를 통하여 사업목적과 목표를 공유하여 사업 운영에 따른 사전 역할 분담과 적극적인 운영으로 사업성과에 기여

## 8 문제점 (애로사항)

- 학부모 참여 프로그램의 한계
  - 한정된 시범사업기간 내 학부모 교육 및 상담을 실시하게 되어 어린이집 행사와 일정을 맞추기 어려웠으며, 주로 맞벌이 가정이 많은 상황에서 교육 대상자 모집이 어려웠음
  - 학부모들은 일방적인 교육 보다 임상경험이 많은 의사로부터 증상별 진료 및 치료사례에 대한 상담위주의 교육을 선호하였으나, 지역 여건상 강사 수급의 어려움

- 프로그램 운영은 아동대상으로 하고 평가는 학부모대상으로 실시 하여 사업에 대한 평가의 어려움
  - 학부모의 참여 프로그램은 교육 및 상담으로 한정되어 있어 실제 한의약 건강증진사업의 운영에 대한 체감도 낮음

## 9 향후 계획

- 시범사업 참여 어린이집 대상 사후관리 실시
- 2018년 한의약건강증진사업 계획 수립 시 영유아 대상 한의약건강증진시범사업을 남해군 전 어린이집 대상으로 확대 실시
  - 개선 환류 사항
    - 향후 학부모와 자녀가 함께하는 한의약 체험 프로그램 확대하여 한의약 건강증진사업에 대한 체감도를 높이고
    - 한정된 기간을 운영하기 보다, 1년 중 어린이집 행사일정과 맞추어 부모 건강 교실 등을 운영
    - 학부모교육 강사는 임상경험이 많은 한의사를 초빙하여 기대에 부합하는 상담 및 교육 실시

## 10 붙임 자료

### ■ 관련사진



한약재 컬러 북 활동



도인체조



풍부혈 스키프



배속 간식



학부모교육



마음나눔터 상담지원



보건소 한방진료실 견학



한의약 오감 놀이터 - 한약재 체험



한의약 오감 놀이터 - 오미자 젤리 만들기

PART A  
02

꼬꼬마  
한방교실

충청남도  
아산시 보건소

## 1 사업추진배경

### ■ 사업의 필요성

- 아산시 인구는 지속적으로 증가추세이나 0~5세 영유아 인구는 감소 추세이며 아산시 주변 지역 지자체 보다 영유아(만0~4세) 비율이 가장 높은(6.1%)도시임
- 또한, 보육시설은 감소하고 있으나 이용하는 영유아(0~5세)수는 증가 추세임
- 저출산 시대에 자녀의 건강관리와 질병예방에 대해 관심이 높으며, 영유아기는 평생건강의 기반이 되어 건강습관형성에 매우 중요한 시기로 체계적 건강관리 필요



구분	2014	2015	2016
아산시 인구수	307,336명	311,143명	317,599명
0~5세 인구수	23,723(7.7%)	23,612(7.6%)	23,180(7.3%)
보육시설	476개소	444개소	442개소
보육 종사자 수	3,013명	3,149명	3,254명
어린이집 이용 수	14,717(62%)	14,584(62%)	14,978(65%)

자료제공 : 아산시 정책담당관실

### ■ 기존사업 확대실시

- 아산시는 영유아와 그 부모들을 대상으로 '한방육아 교실'을 연 2회 추진 중으로 체계적이고 표준화된 프로그램 도입 필요

## 2 목적 및 목표

### ■ 사업 목적

- 어린이와 학부모를 대상으로 올바른 한의학 정보와 건강관리법을 전달하여, 건강한 생활습관을 익히도록 함

### ■ 사업 목표

- 한의학 건강지식 2점 이상 상승
- 학부모 만족도 3.5점 이상
- 건강행태 3가지 중 1가지 이상 개선을 40% 이상  
(주 5일이상 아침식사 · 걷기실천, 하루 3번이상 잇솔질실천)

### 3 프로그램 개요

#### 추진 체계도



### 4 인력 및 예산

#### 보건소 내 사업 담당 인력 현황(시범사업 관련 인력현황)

- 총괄(1인) : 통합건강증진사업 총괄, 기획 및 예산 조정
- 담당자(2인) : 한의약사업 관리 및 지원
- 공중보건한의사(1인) : 한방진료 및 사업수행
- 통합건강증진(2인) : 영양, 구강사업 연계
- 외부강사(1인) : 동화구연 강사

#### 소요 예산(총 2,500,000원)

### 5 사업운영 전반

#### 프로그램 구성

프로그램 구성 (표준 / 선택프로그램)	표준프로그램 운영
사업기간	교육기간 : 2017.9.7~10.21(총 6주)

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	연계 프로그램(통합건강증진사업, 어린이급식지원센터)	
보건소 내	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강증진팀</li> <li>배방건강생활센터팀</li> <li>구강보건팀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>한의사방문 · 교육, 도인체조지도, 한약재 체험, 보건소 · 건강체험관 견학</li> <li>구강건강교육 지원</li> </ul>
보건소 외	<ul style="list-style-type: none"> <li>아산어린이집협회</li> <li>대한국학기공협회</li> <li>대한한의사협회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보육시설 협조</li> <li>국학기공 강사 지원</li> <li>한의약건강증진 동화책 지원</li> </ul>

■ 대상자

대상자 규모	36명	대조군 규모	49명
모집계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>기간 : 2017.9.1~9.20</li> <li>방법 : 참여를 희망하는 아산시 관내 어린이집</li> </ul>	모집계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>기간 : 2017.9.1~9.20</li> <li>방법 : 참여를 희망하는 아산시 관내 어린이집</li> </ul>
대상자 선정 기준	지역사회 보육시설 어린이와 학부모, 보육교사(만 3~5세)	대상자 선정 기준	지역사회 보육시설 어린이와 학부모, 보육교사(만 3~5세)

■ 프로그램 전체 일정

차수	표준프로그램			연계프로그램	교육 일(시간)
	아동	학부모	유치원		
사전	프로그램 안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지, 센터교사 사전교육(9.11)				
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>한약재 컬러링북 제공</li> <li>스카프 제공</li> <li>어린이 도인체조(1)</li> <li>건강간식 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>교육 및 상담(1)</li> <li>건강소식지(1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>교육 및 상담(1)</li> <li>건강생활습관 실천달력제공</li> <li>도인체조 지도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양교육(1)</li> </ul>	9.7
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>어린이 건강 체험관 견학</li> <li>어린이 도인체조(2)</li> <li>건강간식 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강소식지(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강생활습관 실천 달력확인</li> <li>건강실천 인증샷 가정통신문</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양교육(2)</li> </ul>	9.14
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>한약약건강증진 동화구연</li> <li>어린이 도인체조(3)</li> <li>건강간식 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강소식지(3)</li> <li>건강실천 인증샷 올리기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강생활습관 실천달력확인</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>한약약 건강증진 동화구연</li> </ul>	9.21
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>어린이 건강 체험관 견학</li> <li>어린이 도인체조(4)</li> <li>건강간식 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강소식지(4)</li> <li>가족건강생활 및 한방체험포스터 그리기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강생활습관 실천달력확인</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강생활 지원센터 견학</li> </ul>	9.26
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>보건소 체험</li> <li>어린이 도인체조(4)</li> <li>건강간식 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>교육 및 상담(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>교육 및 상담(2)</li> <li>건강생활습관 실천달력확인</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보건소 견학</li> </ul>	9.28
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>한약재 체험(1)</li> <li>어린이 도인체조(5)</li> <li>건강간식 제공</li> <li>건강생활 서약하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강소식지(5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강생활습관 실천달력확인</li> </ul>		10.12
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>어린이 도인체조(6)</li> <li>건강간식 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강소식지(6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강생활습관 실천 달력확인 및 시상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>구강건강교육</li> </ul>	10.19
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>한약재 체험(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강소식지(7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강포스터 전시 및 시상 (홍보물)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>어린이 건강홍보관</li> </ul>	10.21
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사				

■ 프로그램 세부 내용

시간	교육 내용	비고
10:10~10:20	출석	개발원 교육자료 활용
10:20~10:40	햇살 1반 교육	개발원 교육자료 활용
10:40~11:00	햇살 2반 교육	개발원 교육자료 활용

## 6 사업수행 결과

### 평가 결과

#### · 개요

구분	목표	결과	달성여부	달성정도	통계적유의성
한의약 아동건강지식	2점 상승	2.03점 상승	달성	102%	X
학부모 참여자 만족도	3.5점 이상	3.56점	달성	102%	-
건강행태개선률 (3가지 중 1가지 이상 개선)	40% 이상	64%	달성	160%	-

· 한의약 아동건강지식 2점 상승 → 목표 달성, 유의하지 않았음



pre		post		p (독립표본 t-test)	p' (대응표본 t-test)
중재군(n=36)	대조군(n=49)	중재군(n=36)	대조군(n=49)	0.70	7.6
Mean(±SD)	Mean(±SD)	Mean(±SD)	Mean(±SD)		
11.03±1.93	10.88±1.68	13.06±1.22	10.92±1.66		

\* : p<0.05

· 학부모 참여자 만족도 3.5점 이상 → 목표 달성(3.56점)

※ 아동 만족도 문항 5번(시범사업의 내용과 과정에 대해 전반적으로 만족하십니까?) 평균점수

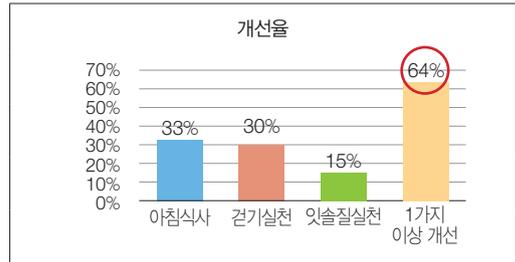
5. 시범사업의 내용과 과정에 대해 전반적으로 만족하십니까?		
	응답수	비율
① 전혀 그렇지 않다	0	0%
② 그렇지 않다	1	3%
③ 보통이다	14	39%
④ 그렇다	21	58%
⑤ 매우 그렇다	0	0%
합계	36	100%
평균	3.56	



· 건강행태개선 3가지 중 1가지 이상 개선을 40%이상 → 목표 달성(64%)

※ 아침식사 · 걷기실천, 잇솔질실천

구분	개선수	개선율
아침식사	11	33%
걷기실천	10	30%
잇솔질실천	5	15%
1가지 이상 개선	23	64%



## 7 주요 성공 요인

### ■ 기존 공모 사업의 노하우

- 우리시는 2017년 7월 취약아동대상 표준프로그램 시범사업에 이어 영유아 시범사업 추진으로 보건소 내 · 외의 자원이 미리 연계됨
- 또한 대상자들이 어린이임을 감안하여 집중도를 높이기 위해 2개 반으로 각각 프로그램을 진행함

### ■ 어린이집의 적극적 지원 및 참여

- 아산시 어린이집협회에서 가장 교육효과가 높은 7세반을 대상으로 추천함
- 다소 촉박한 사업일정에도 불구하고 어린이집 일정보다 시범사업을 우선적으로 추진할 수 있도록 협조함
- 어린이집 체육대회와 연계하여 가족건강생활실천 포스터 그리기 주제를 가정통신문으로 발송하여 체육대회에 전시회와 시상식을 가져 알찬 프로그램으로 진행할 수 있도록 협조
- 보건소 견학시 원장님과 원아들이 추석을 맞이하여 한복차림에 감사편지와 송편을 가지고 깜짝이벤트로 보건소 방문

### ■ 한약재 체험과 약선요리, 한약재 색칠공부, 특히 어린이 도인체조 동영상이 큰 인기를 끄는 등 다양한 프로그램운영으로 아동들에게 큰 호응과 관심을 이끌어 냄

## 8 주요 성공 요인

- 부모 섭외의 어려움 → 건강소식지와 한방육아교실 한의사 교육으로 대체, 입학설명회 등의 시간을 이용하는 것이 필요함
- 한방소아과 전공 공중보건의 부족 → 지역 한방소아과의 협조를 받아 프로그램 운영이 필요함
- 지역사회 의사회 보도자료를 보고 한의사에게 우호적 사업추진 오해로 반발 사례발생 → 의사회 방문 소명, 기관장(시장)에게 동향보고 과정을 거친 후 사업 추진함. 되도록 침습적 행위나 의료행위는 제한 필요

## 9 향후 계획

- 대조군이었던 어린이집도 프로그램 시행
- 지원받은 한의약건강증진 관련 자료들을 아산시 관내 어린이집에도 보급
- 프로그램 종료 후에도 자체적으로 프로그램을 수행하도록 역량 강화 및 지원
- 지역사회 자원들과의 협력 체계를 강화(관내 한방병원 등)

## 10 붙임 자료

### ■ 관련사진



과일과 채소 교육



어린이 도인체조



영양간식 제공



한방 건강생활실천 동화구연



한방 건강생활 동화책



건강생활지원센터 견학



신체계측 및 체성분 측정



한약재 체험



어린이집밴드에 사업홍보



구강보건교육



한약재 컬러링북 색칠공부



부모교육



건강생활실천달력



어린이 건강홍보관 운영



감사편지와 송편을 가지고 보건소 방문



건강포스터 전시



사업홍보(보도자료)



# PART B

## 청소년

- 01 최고의 한방! 행복 바이러스 퍼트리기  
(충청남도 부여군)
- 02 아름다운 첫인사, 초경맞이 프로젝트  
(전라남도 함평군)

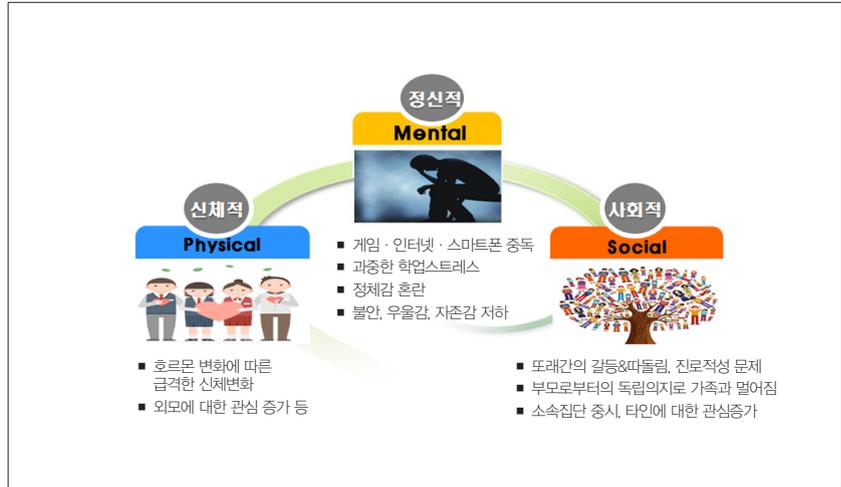


# 최고의 한방! 행복 바이러스 퍼트리기

충청남도  
부여군 보건소

## 1 추진배경

- 청소년의 신체적·정신적·사회적 특성에 따른 질적향상 요구



- 청소년기는 신체적·정신적·사회적으로 건강이 취약한 시기  
⇒ 청소년들에게 맞춤형 건강관리 프로그램 통해 성인까지 지속적 건강관리 위한 밑거름 및 국민전체 건강증진 위한 중요 통로 확보 필요

- 농촌지역 여건상, 청소년 건강관리 프로그램 부족

⇒ 청소년 대상 신체적·정신적 안정 위한 한의약 프로그램 시도 필요함

- 경제적 생활여건 취약한 농촌 지역 청소년들의 교육기회 부족, 접근성 제약, 학습방해의식, 건강에 대한 인식 및 관심 부족 등으로 인한 건강증진 프로그램 혜택 미비
- 청소년 대상 새로운 시도인 한의약 건강증진사업에 관한 직원 인식도 설문 분석 결과(2017, 부여군보건소 자체 설문), 청소년기의 보건사업 영역으로써의 필요성을 인지하고는 있으나 쉽게 접근할 수 있는 맞춤형 프로그램은 부재하다고 인식  
⇒ 농어촌 지역 청소년들의 건강행태 개선 및 집중관리 필요성은 대두되고는 있으나 시도조차 못하고 방치상태임

- 청소년의 스마트폰 과의존위험률 및 매체 사용률 증가

- 왕성한 호기심, 충동적 성향, 약한 자제력 등 청소년의 신체적, 정서적 발달 특성상 스마트폰 유혹에 쉽게 빠지며, 헤어 나오기 어려움 → 학습장애, 대인관계 장애, 건강악화, 일상생활 장애, 특히 이와 관련된 거북목증후군, 손목터널증후군, 안구건조증 등 각종 신체적 기능 문제 발생 위험도 높음
- 무분별한 매체사용에 대한 정확한 인지로 건강하고 창의적으로 스마트폰을 이용할 수 있도록 올바른 스마트폰 이용습관 정착분위기 형성 및 청소년들이 건강하게 성장할 수 있는 환경 조성 절실함

■ 취약한 청소년들의 건강행태

건강 행태 년도	비만율 (%)		주5일이상 아침식사결식률 (%)		스트레스 인지율 (%)		우울감 경험률 (%)		주말 학습목적 이외 인터넷 사용시간	
	전국	충남	전국	충남	전국	충남	전국	충남	전국	충남
2014	10.1	11.3	28.5	29.4	37.0	36.7	26.7	26.2	133.3	142.5
2015	10.9	12.1	27.9	26.4	35.4	36.9	23.6	23.7	134.8	133.8
2016	12.6	14.4	28.2	29.7	37.4	39.6	25.5	26.2	145.4	153.9

출처 : 청소년건강행태온라인조사, 2016

- 최근 전국수치와 비교해볼 때, 충남 청소년들이 다양한 건강통계 부분에서 취약한 실정임.  
 → 따라서 전반적인 건강관리 통해 중요한 생활습관이 형성되는 청소년기에 평생건강 생활습관 기를 수 있는 프로그램 필요

**2 목적 및 목표**

■ 목적

- 지역사회 유기적 연계 및 협력관계 구축으로 청소년에 대한 포괄적인 건강행태 접근을 통해 대상자들의 인터넷 및 스마트미디어에 대한 인식변화 및 적극적 건강생활실천을 유도하여 청소년의 통합적인 건강관리 유도

■ 목표

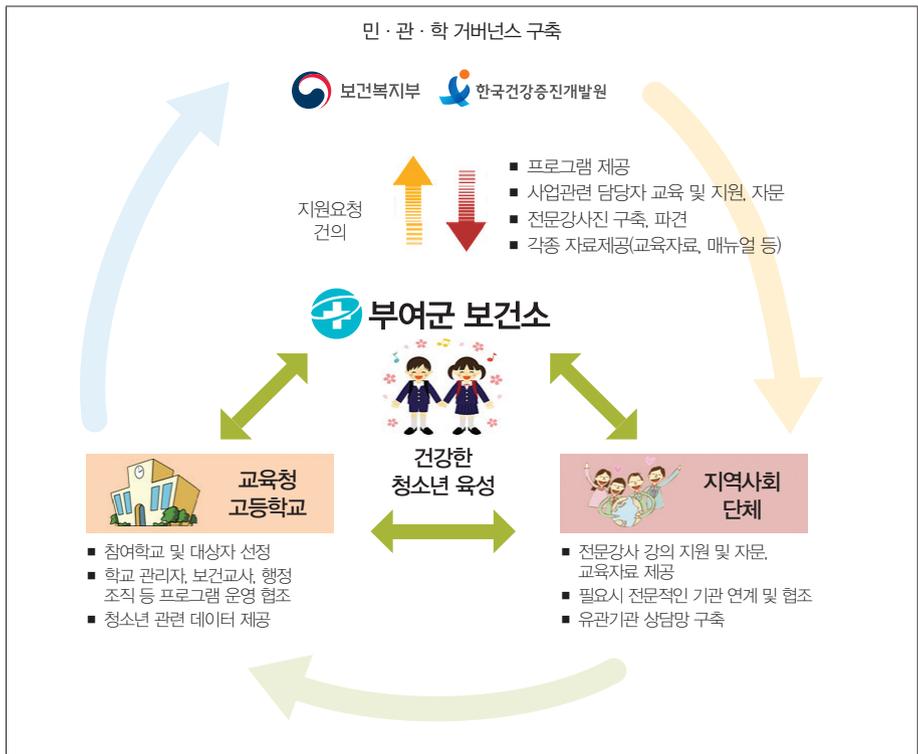
	평가지표	목 표	평가도구	평가시기	비 고
인지적	스마트폰 · 인터넷 과의존 척도	10%▼	한국건강증진개발원 설문지	프로그램 전 · 후 (9~10월)	※ 거북목 증후군, BMI 등 단기간 성과기대 어려운 지표로 공격적으로 목표 세워 수행하고자 함
	정서행동 발달(AMPQ-II)	5%▼			
	건강행태 척도	3%▼	자체 설문지		
신체적	스트레스 척도(PSS-10)	3%▼	한국심리학회 설문지		
	거북목증후군(FHP) 각도	3%▼	한국건강증진개발원 설문지		
기타	인바디 (BMI)	3%▼	인바디 기록지		
	참여율	85% 이상	결과보고서		
	만족도	90% 이상	자체 설문지		



### 3 프로그램 개요

#### ■ 사업개요

시 기	장 소	대 상	방 법	비 고
2017. 9. (주2회) (월,화)/총8회 -사전·사후 측정 별도) 13:30~14:20	부여 정보고등학교 회의실	고등학생 29명 고1 16명 고2 7명 고3 6명	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 지정된 요일(매주 월, 화)에 담당자, 한의사 및 전문강사가 학교로 방문출장, 각종 프로그램 제공 (스마트폰-인터넷 중독 예방 등 각종 교육, 총명칭 시술, 청소년 도인 안마 및 명상, 정신건강교육 등)</li> <li>○ 프로그램 운영기간 동안 SMS, 비상 연락망 체계 구축 등 참여자에 대한 지속 관리로 프로그램 중도 포기자 최소화 및 적극 참여하는 학생에 대한 인센티브 전달로 동기부여</li> <li>○ 프로그램 사전사후 각종 설문조사 (스마트폰·인터넷 과의존 척도, 정서행동 발달 검사, 만족도 등), 자체평가 후, 차기년도 사업에 반영</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 청소년 건강리더 선발 및 육성</li> <li>○ 동아리 연계 지원</li> <li>○ 취약계층 청소년 건강생활실천 확산</li> </ul>



■ 추진전략 및 체계

학교상황 분석 (SWOT)	
Strengths	Weaknesses
<p><b>내부요인</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 교장·교감선생님 및 보건교사의 청소년 건강 인식도, 개선 의지 높음</li> <li>- 학생들의 프로그램 대한 흥미 및 관심도 높음, 변화의지 있음 (1:1 사전 상담 및 회의 결과)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2017년 8월 말, 해당학교 고1학생 자살사건으로, 학교 전체적으로 우울하고, 침체되어있는 분위기</li> <li>- 보건시간이 부재로 프로그램 운영할 수 있는 시간 및 장소 여건 미비</li> <li>- 담임교사·학부모의 관심 부족으로 협조 어려움</li> <li>- 신체적·정신적·사회적으로 불안정하고, 혼란스러운 청소년들 수업 집중 어려움</li> <li>- 낮은 보건소 인력 경계</li> <li>- 사전검사 결과 참여학생 62%가 스마트폰과 의존 고위험군(1명), 잠재적 위험군 (17명)</li> </ul>
Opportunities	Threats
<p><b>외부요인</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 부여군 청소년 대상 한방시범사업 선정</li> <li>- 부여군보건소 인력·예산지원 가능 및 다양한 프로그램으로 다년간 훈련된 보건 전문가들의 역량 활용가능</li> <li>- 보건관련 부서간의 연계·협력 체계 구축되어 있음</li> <li>- 문제발생에 대한 모니터링 다각화로 문제해결능력 다양해짐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 초고령사회 부여군은 인구의 30%를 차지하는 노인 인구 위주의 보건의로 정책이 대부분 차지, 청소년 건강 프로그램 미비</li> <li>- 공공보건에 대한 부정적 인식 (병원원 비교)</li> <li>- 부여군내 청소년 전문 강사 부족</li> <li>- 결손가정 증가로 인한 청소년 탈선 우려 높음</li> </ul>



## 4 인력 및 예산

- 담당 인력 현황 (총 17명)
  - 총괄(1인) : 건강증진사업 총괄
  - 담당자(1인) : 한의약 건강증진사업 운영
  - 공중보건역사(3인) : 한의약 건강증진사업 한방진료, 치과진료 지원
  - 통합건강증진(8인) : 운동처방, 영양, 비만, 금연사업 연계, 정신건강증진 교육
  - 진료팀(4인) : 진료업무 총괄 및 접수, 구강보건
- 소요 예산 (총1,774천원)

## 5 사업운영 전반

### ■ 프로그램 구성

프로그램 구성 (표준/ 선택프로그램)	표준프로그램 운영 (연계)
사업기간	교육기간 : 2017. 9. ~ 2017. 10.

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	연계 프로그램 (건강행태 및 정신건강증진 프로그램 등)	
보건소 내	건강 증진팀	건강행태실 프로그램 운영 주관 대상자 홍보/모집 기초검사(혈압, 혈당, 인바디) 및 각종설문 근골격계 강화운동 교육 금연클리닉 운영(금연실천교실), 절주교육
		건강재활센터 - 운동처방실, 영양상담실 참여 대상자에 대한 1:1 맞춤형 운동 및 영양상담 운동 및 영양 건강교육 지원
		정신보건팀 - 정신건강증진센터 우울증 검사 및 자살예방게이트키퍼 양성교육 (보고 듣고 말하 기 교육) 지원
	진료팀	구강보건실 구강건강관리 교육 치과검진 및 상담 연계 및 지원
	한방진료실 등록자에 대한 상담 및 교육 필요자에 대한 한의학적 시술 한의약 건강증진 교육	
	부여교육지원청 프로그램 참여 학교 선정시 협력	
	부여정보고, 전자고 (학교장, 보건교사) 프로그램 운영 및 대상자 선정 협조 각종 설문조사 협조	
	한국정보화진흥원 - 스마트심센터 인터넷 및 스마트미디어 중독 예방 및 관리교육 상담 및 캠페인	
보건소 외	부여군 청소년상담복지센터 상담 희망학생 연계 프로그램 이론편역 협조	
	한국 청소년상담복지개발원 스마트폰 중독위험 동영상 자료 제공 각종 설문조사 협조	
	건강가정지원센터 상담을 통해 가족소통문제가 있는 학생 연계	
	Wee 센터 학교, 교육지원청, 지역사회 상담망 구축 다양한 청소년 교육자료 제공	
부여군 한의사회 한의약공공보건사업에 대한 지원 청소년 교육에 따른 강의 지원 전문적인 병원치료가 필요한 학생 연계		
부여군 체육회 강사지원 및 운동처방 지원		
풀임문화센터 아로마향 요법(아로마향초만들기 등) 강사지원		

■ 실제 연계 대표적 사례

대상자	연계 내용	별점
<p>〈사례1〉 백00, 18세 사전검사 중 거북목 각도(FHP) 27.5°로, 평소 심각한 머리·목·어깨 통증 호소, 하루 평균 3시간 이상 스마트폰 사용</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 심각한 경추 문제와 관련 합병증 우려, 관내 치료기관으로 연계 하여 병원에서 X-ray 등 정확한 진찰 후 한방 및 물리치료 병행</li> <li>- 보건소 운동처방사와 1:1 건강상태 상담 후, 자제교정 및 운동 처방실 이용할 수 있도록 안내</li> <li>- 건강리더로 선발 및 양성함으로써, 앞장서서 스마트폰 사용 줄이기 등 자가건강관리 능력 향상 유도</li> </ul>	★★★★★
<p>〈사례2〉 정00, 19세 (결손가정) 정신건강선별검사(AMPO-II) 37 점, 스트레스 검사(PSS-10) 28점으로, 수업중에 및 우울감 호소, 집중력 저하, 자주 혼자 있는 모습 관찰됨</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 보건교사에게 알린 후, 학교 내 Wee 센터 상담사에게 연계, 심층검사 및 지속적인 상담 받도록 함</li> <li>- 이후 보건소 정신건강증진센터에 상담·관리하여 대상자가 참여 할 수 있는 프로그램 연계 및 사후건강관리 지원</li> <li>- 청소년상담 복지센터 의뢰, 결손가정 학생들의 의사소통 및 대인 관계 관련 자문</li> </ul>	★★★★★
<p>〈사례3〉 이00, 18세 일산화탄소 측정 결과 17ppm, 하루 평균 1각 이상 흡연, 전반적인 건강상태 양상 좋지 않음</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 금연상담사와 1:1 건강상담 후, 금연클리닉 등록 및 연계, 지속적인 금연을 위한 금연침(이침) 시술, 금연보조제 및 니코틴 패치 지급</li> <li>- 건강행태실에서 영양·운동상담 후, 운동처방실 등록</li> </ul>	★★★★

※ 별점 : 연계결과에 대한 대상자의 호응도 및 연계중요도

■ 대상자

대상자 규모	29명	대조군 규모	30명
모집 홍보 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기간 : 2017. 8. ~ 9.</li> <li>• 방법 : 부여교육청 연계하여 사전에 학교 선정· 협의 후, 담임교사· 학생에게 프로그램 설명자료 배부, 1학년 또는 스마트폰· 인터넷 중독 위험군 뿐만 아니라 프로그램에 관심 있는 2,3학년 학생들도 포괄적 모집</li> </ul>	모집 홍보 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기간 : 2017. 8. ~ 9.</li> <li>• 방법 : 비슷한 시기· 기간에, 비슷한 연령 대상으로 금연실천교실 운영예정인 타 실업계 고등학교 선정 및 사전 협의 모집</li> </ul>
대상자 선정 기준	고등학교 1학년 1,2반 + 2,3학년 관심 있는 학생들	대상자 선정 기준	비슷한 시기에 금연실천교실 단독 운영 실업계 고등학교 선정

■ 프로그램 전체 일정

차수 (일시)	표준프로그램	연계프로그램	담당인력	사 진
<p>사전 (9.1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- OT (인사, 프로그램 소개, 프로그램 안내서 배포 등)</li> <li>- 참가자 등록 및 참여동의서 작성</li> <li>- 사전검진, 기초체력측정(안바디) 및 설문지</li> <li>- 1:1 건강상담 및 건강용품 제공(물병, 줄넘기 등)</li> </ul>		<p>한의사1, 담당자1 건강증진팀2 (의기6, 간호7) 금연상담사 운동처방사</p>	
<p>1 (9.4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상 및 도인안마</li> <li>- 한의사 방문교육 (스마트폰-인터넷 과의존 예방)</li> <li>- 청소년 활동지(1) 및 학부모 건강소식지 (1) 배부</li> </ul>	<p>금연, 절주 교육 (이동금연클리닉(CO 측정, 금연침(이침) 시술, 보조제 제공, 1:1 금연상담 등), 캠페인)</p>	<p>한의사1 담당자1 건강증진팀1(간호7) 금연상담사1</p>	
<p>2 (9.5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상 및 건강자압법</li> <li>- 한방, 한약재와 진해지기 교육</li> <li>- 한약재, 연잎 활용한 민성질환 예방음식 만들기</li> </ul>	<p>비만·영양 교육 (사전검사결과 1:1 맞춤형 운동 및 영양 상담 지도, 청소년 비만예방 및 관리 교육 등)</p>	<p>한의사1 담당자1 영양사1 풀잎문화센터 강사1</p>	
<p>3 (9.11)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상 및 도인안마, 총명침 시술</li> <li>- 한의사 방문교육 (VDT 중후군 관리)</li> <li>- 청소년 활동지 작성(2) 및 학부모 건강 소식지(2) 배부</li> </ul>	<p>신체활동 교육 (거북목중후군 예방운동 처방, 사전검사 결과 1:1 맞춤형 운동 지도, 보건소 운동 처방실 연계 및 이용안내 등)</p>	<p>한의사1 담당자1 운동처방사1</p>	

프로그램 전체 일정 계속

4 (9.12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상 및 건강지압법</li> <li>- 한의사 방문교육(정신건강관리)</li> <li>- 심신안정을 위한 아로마요법 (아로마 디퓨저 만들기) 등</li> </ul>	<p>정신건강교육 (스트레스검사 (위험군에 대한 정신 건강증진센터 및 부여군 청소년 상담 복지센터 연계) 등)</p>	<p>한의사1, 담당자1 정신건강증진센터 사회복지사1 풀입문화센터 강사1</p>	
5 (9.18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상 및 도인안마, 청뇌침 기술</li> <li>- 드라이플라워 엮서 만든 후, 소중한 사람에게 보내기</li> </ul>	<p>아토피·천식 예방관리 교육 (고위험군 청소년 연계 및 관리 보습크림 및 안내서 배부 등)</p>	<p>담당자1 아토피·천식 담당자1 풀입문화센터 강사1</p>	
6 (9.19)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상 및 건강지압법</li> <li>- 한의사 방문교육 (한약학적 건강관리)</li> <li>- 청소년 활동지 작성(3) 및 학부모 건강 소식지(3) 배부</li> </ul>	<p>금연, 찰주 교육 (이동금연클리닉(CO측정, 금연침 (아침)사술, 보조제 제공, 1:1금연상담 등), 캠페인)</p>	<p>한의사1 담당자1 건강행태실 금연상담사1</p>	
7 (9.25)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상 및 도인안마</li> <li>- 총명침 및 청뇌침 기술</li> <li>- 한의사 방문교육 (복습, OX퀴즈)</li> </ul>	<p>청소년 건강한 취미 만들기 교육 (간격리더 양성 위한 동아리 지원 등)</p>	<p>한의사1 담당자1 보건교사1</p>	
8 (9.26)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사후검진(기초체력측정(인바디) 등) 및 사후설문지</li> <li>- 청소년 활동지 작성(4) 및 학부모 건강 소식지(4) 배부</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 구강건강교육 (치면세균막 검사, 개인별 맞춤형 칫솔질 방법 지도 등)</li> <li>- 운동처방에 의한 운동지도</li> </ul>	<p>한의사1 담당자1 치과공중보건역1 운동처방사</p>	
사후 (9.29)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수포식 (소감나누기, 만족도 조사 등)</li> <li>- 사전·사후 비교평가 및 검사결과에 대한 1:1 건강상담</li> <li>- 우수학생에 대한 인센티브 제공 (①복싱/합기도, 헬스클럽 1개월 이용권, ②영화티켓(3만원 상당) 등)</li> </ul>		<p>한의사1, 담당자1 건강증진팀2 (의기6, 간호7) 금연상담사 운동처방사</p>	

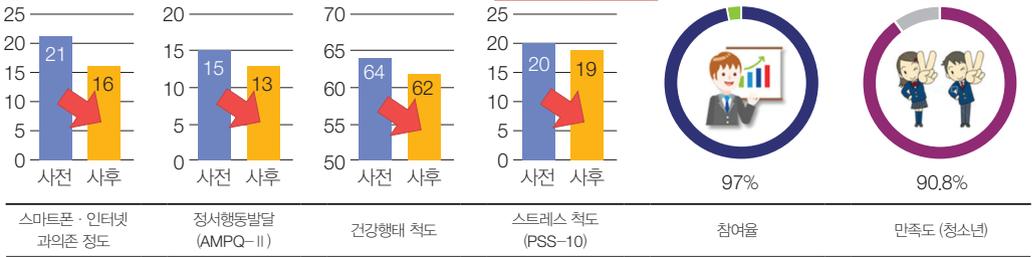
■ 프로그램 세부 내용

시간	교육 내용	비고	
2회	13:25~13:30	출석 및 간단한 명상	개발원 교육자료 활용
	14:00~14:20	비만·영양 교육 사전검사 결과 1:1 영양상담 지도	건강행태실 영양사
	13:30~14:00	한방, 한약재와 친해지기 교육 한약재, 연잎 활용한 건강쿠키 만들기	공중보건한의사 풀입문화센터 강사 초빙
3회	13:25~13:30	출석 및 간단한 명상	개발원 교육자료 활용
	13:30~13:40	스마트도인체조 및 명상	개발원 교육자료 활용 한약사업 담당자
	13:40~13:55	청뇌침, 총명침 기술 또는 건강지압법	공중보건한의사
4회	13:55~14:20	한약교육(VDT 증후군 관리), 신체활동 교육(거북목 증후군 예방운동, 사전검사 결과 1:1 맞춤형 운동지도, 운동처방실 연계 및 이용안내 등)	공중보건한의사 건강행태실 운동처방사 개발원 교육자료 활용
	13:30~14:00	정신건강관리 교육 스트레스 검사 (PSS-10) 위험군 정신건강증진센터 연계	한국의심리학회 자료 활용 정신건강증진센터 사회복지사
	14:00~14:20	심신안정을 위한 아로마요법 (아로마 디퓨저 만들기)	대한아로마학회 자료 활용 풀입문화센터 강사 초빙

## 6 사업수행 결과

### ■ 평가 결과

평가지표	(만점기준)	사전	사후	목표	달성정도	달성/ 미달성 이유
인지적	스마트폰·인터넷 과의존 척도 (40)	21	16	10%▼	24%▼ (달성)	- 정확하고 올바른 건강관리 지식(스마트폰·인터넷 중독 예방 및 관리 등)에 대해 다양하고 지속적인 정보 노출로 청소년들에게 반복학습을 통한 인지적 변화 도모 - 아로마요법(아로마 디퓨저 만들기), 한약재·연잎 활용한 건강쿠키 만들기, 드라이플라워 염서 만들어 소중한 사람에게 보내기 등 심신안정 및 스트레스 완화는 물론, 수요자들이 흥미를 갖고 재밌게 체험할 수 있는 프로그램구성
	정서행동발달 (AMPQ-II) (114)	15	13	5%▼	13%▼ (달성)	
	건강행태 척도 (100)	64	62	3%▼	3%▼ (달성)	
	스트레스 척도 (PSS-10) (40)	20	19	3%▼	5%▼ (달성)	
신체적	거북목증후군 (FHP) 각도 -	12.9	13.2	3%▼	2%▲ (미달성)	- 인지적 변화에 비해 상대적으로 단기간에 성취하기 어려운 신체적 변화율 - 운동처방이나 비만·영양에 대한 교육이 들어갔지만 지속적으로 일정한 시간에 운동 교육할 수 있는 여건 미비
	BMI -	23	24	3%▼	4%▲ (미달성)	
기타	참여율 -	-	97	85% 이상	97% (달성)	- 보건소에서 성인 대상으로 하는 프로그램과 달리, 학교에 재학 중인 청소년들을 대상으로 진행하여 호응도 및 참석률이 높음 - 성인 프로그램보다 솔직한 만족도 답변으로 특히 한의사, 보건소 인력 등 다양한 양질의 교육으로 대상자들의 관심 및 지속적 참여 계기 마련
	만족도 (청소년)	-	90.8	90% 이상	90.8% (달성)	
	만족도 (학부모)	-	86	90% 이상	86% (미달성)	



## 7 주요 성공 요인

### 청소년 파트너십 통한 긍정적 관계 구축

- 한방프로그램 운영시, **학교현장에 맞는 요구반영**으로 긍정의 파트너로서 충분한 참여 보장  
: 프로그램 기획 회의시, 주요 수혜자(학생, 보건교사, 학교측)들이 원하는 요구와 흥미를 충실히 반영
- 긍정적 관계에 기초한 건강증진 목표달성 노력  
: 이름 불러주기, 적절한 스킨십 등을 통한 프로그램 제공자 학습자 사이의 상호작용 촉진, 간식 및 홍보물품(유인책) 제공으로 참여 유도 (홍명철 및 천보철, 금연이철 등)

### 부여군 처음, 한방 디지털 건강증진사업

- 스마트폰, 인터넷 등 각종 미디어 매체 중독 예방을 위한 한의약 건강증진 프로그램 실시  
→ **전통적인 고유 의학**을 통한 **현대 건강문제 해결 모색**
- 매회 프로그램 시작시, 도인안마 또는 명상 실시  
→ 긴장풀고 시작, 한의약인식개선에 도움 및 운동효과(일거양득) 총명침, 안마도인 및 명상, 각종 한의약 교육 등 다양한 한방체험  
→ 청소년들이 한방과 친해질 수 있는 계기 마련



### 연계·협력을 통한 통합적 청소년 건강증진 도모

- 한방, 금연, 절주, 구강, 신체활동, 비만, 영양, 정신건강 등 다양한 연계·협력 통해 청소년 건강행태에 대한 통합적 접근방법 시도로 소통의 장 마련
- 다각적인 방법으로도 학생간, 교사·학생 사이의 불신조를 및 정서적·신체적 안정으로 상호이해의 폭 넓힘
- 대상자 맞춤형 정서안정 프로그램 확대 : 아로마요법(아로마 디퓨저 만들기), 연잎·한약재를 이용한 건강쿠키 만들기, 드라이플라워 염서 만들기 등 다양한 지역사회 연계 통한 흥미 있는 체험 제공

### 농촌지역(부여군) 청소년들의 건강행태 개선방안 마련

- 성인 노인위주의 프로그램→청소년 대상 눈높이 건강증진 프로그램 제공→건강실천 분위기 조성  
→ **신체적 정서적 성장** 도모 및 **평생 건강생활습관** 기를 수 있는 계기 마련
- 청소년 맞춤형 눈높이 프로그램 시도로 건강증진 향상 및 적극적으로 세심한 한의약적·통합적 건강관리 지식 전달로 건강관리방법 터득  
→ 한방은 어른들의 전유물이라는 이미지에서 청소년도 다가가기 쉬운 한방 프로그램으로 **한의약 인지도 개선**

## 8 문제점(애로사항) 모니터링 및 환류

	문제점(애로사항)	모니터링 및 환류
개 인	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 청소년의 심리적 불안정 상태 → 참여유도의 어려움, 관심 및 의욕 부족, 집중력 저하</li> <li>▶ 학부모 건강소식지가 가정까지 잘 전달되지 않음 (학생들의 방치)</li> <li>▶ 결손가정 자녀들의 부정적 자아 개념으로 주변 환경에 대한 믿음 부족</li> <li>▶ 보건관계자들에 대한 경계심 강함</li> <li>▶ 보건사업 전반에 대한 믿음 부족 (프로그램 초반 한방 불신, 침 거부 등)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 청소년 프로그램 개발 및 기획부터 평가단계까지 청소년이 직접 참여할 수 있는 환경 조성으로 흥미와 요구도 충족</li> <li>- 체계적이고 전문적인 청소년 건강관련 지도 인력 개발 및 초빙</li> <li>- 청소년기 특성을 살린 체험활동과 흥미 있는 프로그램 구성, 적극적으로 참여할 수 있는 유인체계 마련</li> <li>- 전문가 집단 코칭에 의한 학부모 건강소식지 배부로 교사, 부모가 함께 노력할 수 있는 환경 조성</li> <li>- 긍정적 언어기법 : 원활한 의사소통 위해 경청하고, 격려하는 표현('오, 그렇구나.', '알겠어.' 등) 자주 사용하는 등 긍정적인 관계 구축</li> <li>- 부여군 한의사회 및 한방공중보건회의 통한 체험식 한방 체험, 도인안마 동영상 카톡 전달 배부 통한 한방친밀도 향상</li> <li>- 관련담당자간 지속적인 중간 모니터링 실시로 프로그램 활성화 방안 마련</li> <li>- 당근기법 : 부모 및 보호자에게 건강소식지 전달한 인증 사진 보낼시, 인센티브 지급</li> </ul>
기 관	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 학교 및 유관기관과 협조 난항(특히, 실업계 고등학교라도 보건시간이 따로 편성되어 있지 않아 보건소 프로그램 운영할 수 있는 장소 및 시간 확보 어려움)</li> <li>▶ 프로그램 운영기간이 짧아 가시적인 효과 크지 않음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 교육기관간 (학교, 담임교사 및 담당보건교사 등) 협조 위한 교육청·학교 차원의 인센티브 방안 마련 회의(상임위원회)</li> <li>- 대상자별 한의약 건강증진을 위한 프로그램 개발 및 보급 (부여군 한의사회 및 공중보건한의사회 자문 다수)</li> <li>- 교육청과 사전협의 후 시범학교 지정에 의한 체계적 운영</li> <li>- 청소년들의 인지적 변화에 중점, 인성중심 프로그램 전개</li> </ul>
사 회	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 청소년 관련 기초 데이터 부족</li> <li>▶ 참고할 수 있는 기존 청소년 프로그램 부재 → 기존 프로그램 확대나 연계 어려움</li> <li>▶ 농촌지역 청소년 건강 정책적 지원 부족 → 상대적 박탈감 및 소외감 경험, 여건부족, 기회박탈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 기관별 교육청, 학교, 보건기관 연계하여 공유할 수 있는 학생건강관리 기초데이터 구축 및 공유 필요성 회의</li> <li>- 기관별 필요성은 인지하고 있지만, 상대적으로 추진 및 운영이 어려운 청소년 건강증진사업을 외면하는 분위기 만 연 → 교육기관의 대대적인 청소년 건강증진사업 확대 실시</li> <li>- 농촌지역 특성에 맞는 경제적, 환경적 충족할 수 있는 프로그램 보급 건의</li> </ul>

## 9 향후 계획



- 연간계획 시점에 교육청·학교·해당기관 등 사전협의를 통한 프로그램 운영 조정  
: 기존의 8회/4주 → 16회/8주 또는 12주로 확대, 중독 위험군 뿐만 아니라 전 학년 전체 대상자 선정으로 포괄적인 건강증진 기대

- 한방적성시범학교 선정 : 초·중·고 대상 조기 스마트폰·인터넷 중독 예방 및 관리는 물론, 통합적 건강관리를 위한 포괄적이고 활성화된 양질의 한방 프로그램 운영 위한 한방적성시범학교 선정
- 청소년들의 신체활동 및 건강증진 기회제공, 도인안마 배부, 한의약 건강관리 위한 리플렛, 홍보 동영상 제작 및 배부
- 전문가 솔루션에 의한 학부모 지침서 배부 및 조력 시스템 활용 할 수 있는 환경조성

#### ※ 담당자 의견

시작부터 “청소년 대상 한의약 건강증진사업”이라는 시도 자체를 우려하는 많은 주위 분들의 의견과 함께 무모하게 시작한 사업은 출발부터 우수사례까지의 여정이 너무나도 험난했습니다.

부여군 5,000억 예산 중 성인·노인 사업이 대부분으로 청소년 대상 사업은 고작 2억원(0.04%)밖에 안 되는 열악한 상황에서 담당자로서 청소년들에 대한 미안함으로 시작되었습니다.

유관기관과의 연계·협조가 있었기에 시행하며 큰 힘이 되기도 했으나, 현실적으로 부딪치는 여러 가지 문제들이 많아 끝까지 곳곳하게 사업을 진행하기까지 많은 어려움이 있었습니다.

마지막으로 담당자로서의 바람이 있다면 청소년들에 대한 범국가적인 정책으로 정상적인 가정, 결손가정의 청소년 등 구분없이 정상적으로 건강하게 성장하여 성숙한 어른이 되길 소망하며, 장기적인 대책의 청소년들의 아픔을 이해하는 애정 어린 정책들이 완성되기를 마음깊이 소망합니다. 감사합니다.

#### ■ 관련사진



사업관련자 회의  
(교육청, 학교(교과선생님, 보건교사, 담당자 등))



총명침 및 청뇌침 시술



한약재, 연잎 이용한 건강쿠키 만들기



중간 모니터링 및 사전·사후 비교분석, 간담회



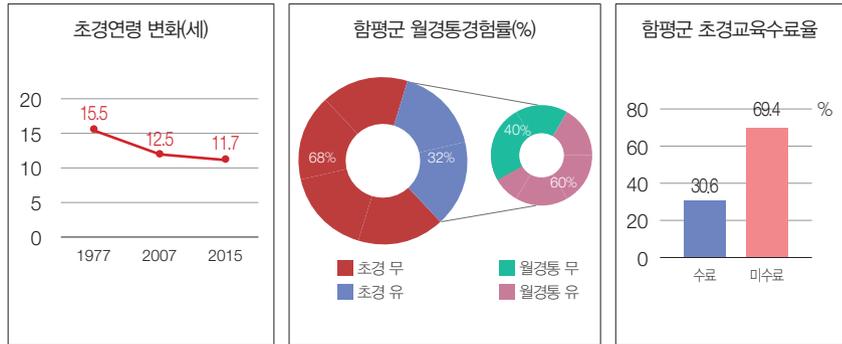
인센티브 지급



수료식

## 1 사업 추진배경

- 빠른 초경연령 : 초경 연령이 1997년 15.5세에서 2007년 12.5세, 2015년 11.7세로 현저히 낮아지고 있음
- 높은 월경통 경험을 : 함평군 관내 초등학교 4~6학년 여학생들 중 32%가 초경을 시작하였고 평균 나이는 11.9세로 조사되었으며 이 중 60%가 월경통을 경험함
- 낮은 초경교육 수수료 : 함평군 관내 초등학교 4~6학년 여학생들 중 초경교육을 수료한 학생은 전체의 30.6%이며 초경을 시작하기 전에 초경 관련 사전지식을 가지고 있는 학생은 전체의 28%로 조사됨
- 청소년들의 신체적 성숙은 빨라지고 있지만 이에 적합한 사회의 지지적 시스템이나 필요한 교육 등은 부족한 실정이기 때문에 초경 관련 프로그램 제공이 필요함



출처 : 국민영양조사, 청소년건강행태온라인조사, 함평군자체조사

## 2 사업 추진내용

### ■ 사업목적 및 목표

목적	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체계적인 한의약프로그램을 통해 여성건강에 대한 인식 제고 및 건강생활습관 형성</li> </ul>
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체적 건강수준 3개이상 개선률 40% ▲</li> <li>• 월경 관련 태도 변화율 50%▲</li> <li>• 월경관련 지식 10점▲</li> <li>• 월경 통증 2점▼</li> <li>• 참여율 85%, 만족도 80% 이상</li> </ul>
추진전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 성장전문 한방병원연계를 통한 성장판 검사 및 결과를 바탕으로 한 개별 상담 진행</li> <li>• 월경통 호소 학생을 대상으로 지역사회 한의원 연계를 통한 한의학적 월경통 치료 제공</li> <li>• 영양, 정신, 신체활동 등 통합 건강증진 프로그램 제공</li> </ul>

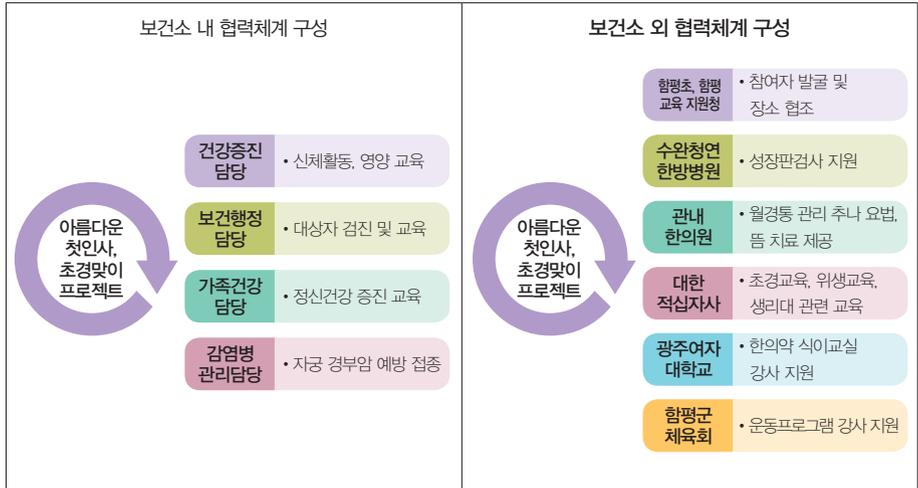
## ■ 사업 추진내용

기간	• 2017.4.20(목)~7.13(목) 매주 목요일 10:00~11:30
장소	• 함평초등학교
대상	• 55명(초등학교 5,6학년 여학생)
운영인력	• 17명(공중보건한의사, 보건소인력, 외래강사 등)
운영실적	• 12회/654명, 이수율 99%

회차	교육주제	프로그램 운영 내용	강사명	비고
1회	4. 20. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 운영 일정 안내</li> <li>기초 건강검사 및 사전 평가조사</li> <li>한의학 건강교육</li> <li>과체중 관리를 위한 한의학 진료 및 상담</li> </ul>	한의학건강증진팀, 공중보건한의사	
2회	4. 27. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>초경 및 위생안전 교육</li> <li>조기초경의 원인 및 예방법 교육</li> <li>월경통 원인 및 완화 방법 교육</li> </ul>	한의학건강증진팀, 대한적십자 광주전남지사	
3회	5. 11. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>골반교정 및 자세교정을 위한 요가</li> </ul>	한의학건강증진팀, 요가강사	
4회	5. 18. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>골반교정 및 자세교정을 위한 요가</li> </ul>	한의학건강증진팀, 요가강사	
5회	5. 25. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>자궁경부암 관련 교육</li> <li>자궁경부암 예방백신접종 안내</li> <li>생리대의 종류 및 올바른 사용법 · 처리법 교육</li> </ul>	한의학건강증진팀, 대한적십자 광주전남지사	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>월경통 완화를 위한 이침 치료</li> </ul>		
6회	6. 1. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>성장판 측정검사</li> </ul>	한의학건강증진팀, 수원청연한방병원	
7회	6. 8. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>한의학 양생</li> <li>생리대 보관 파우치 만들기 실습</li> </ul>	한의학건강증진팀, 전문공예강사, 참사랑 한의원	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>추나요법 정의 및 방법 안내</li> <li>월경통 완화를 위한 추나요법</li> <li>월경통 완화를 위한 이침 치료</li> </ul>		
8회	6. 15. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>혈관·스트레스 검사</li> <li>스트레스 완화 및 심신 안정을 위한 아로마 향초 만들기 실습</li> </ul>	한의학건강증진팀, 전문공예강사, 원광 한의원	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>월경통 완화를 위한 추나요법</li> <li>월경통 완화를 위한 이침 치료</li> </ul>		
9회	6. 22. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>골반교정 및 자세교정을 위한 요가</li> </ul>	한의학건강증진팀, 요가강사, 참사랑 한의원	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>월경통 완화를 위한 추나요법</li> <li>월경통 완화를 위한 이침 치료</li> </ul>		
10회	6. 29. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>초경 후 빈혈예방을 위한 철분 함유 식이 교육</li> <li>한의학 약선요리 시연 및 시식</li> </ul>	한의학건강증진팀, 광주여자대학교 (식품영양학과), 원광 한의원	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>월경통 완화를 위한 추나요법</li> <li>월경통 완화를 위한 이침 치료</li> </ul>		
11회	7. 6. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>월경통 자가관리를 위한 팔 핫팩만들기</li> </ul>	한의학건강증진팀, 전문공예강사	
12회	7. 13. (목)	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 운영 수료</li> <li>기초건강검사 및 사후평가조사</li> </ul>	한의학건강증진팀	

### 3 사업특징

#### ■ 사업 협력체계 구성



#### ■ 대상자 참여 강화를 위한 노력

- 접근성 강화 : 기존 보건사업 참여가 어려운 아동·청소년을 대상으로 생활터 중심 찾아가는 한의약 건강증진 프로그램 운영
- 사전조사 : 2017.3.13.~ 3.16. 관내 초등학교 11개소 4~6학년 여학생 250명을 대상으로 초경 사전 지식, 현재 월경 상태, 초경교육 시 받고 싶은 교육, 월경통 유무 등 조사
- 협력회의 : 프로그램 시작 전 함평초등학교 관계자들과 프로그램 운영 일정, 장소, 학교 보건교육 연계 방안 마련 등을 위해 총 4회 회의 진행

### 4 자원투입의 결과

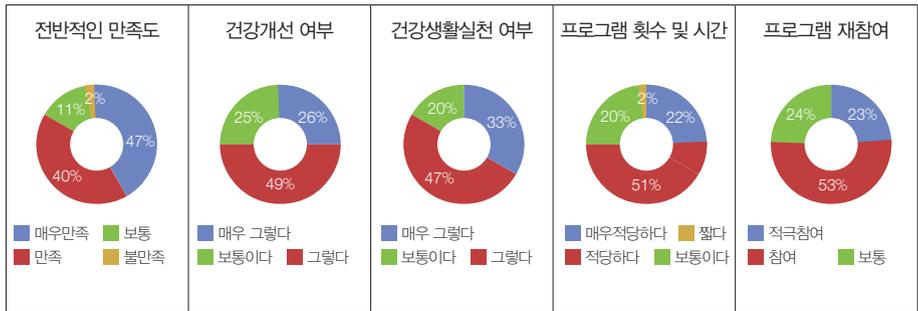
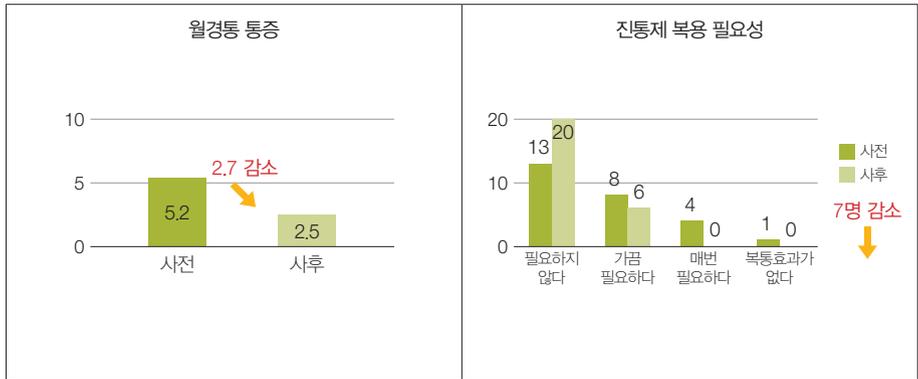
■ 사업예산 : 5,200천원 (국 2,600, 도 520, 군 2,080)

#### ■ 사업인력

구분	자격	인원	
총계		17명	
보건소 내 (7명)	보건행정	공중보건한의사	1명
	건강증진	간호사, 영양사	4명
	감염병관리	간호사	1명
	가족건강	정신보건간호사	1명
보건소 외 (10명)	대한적십자사	간호사	1명
	한방병원, 한의원	한의사, 물리치료사, 간호사	5명
	외부강사	관련학과 교수 등	4명



■ 프로그램 만족도 조사



■ 관련사진 및 보도자료



## 6 주요 성공요인 및 노하우

### ■ 성공요인

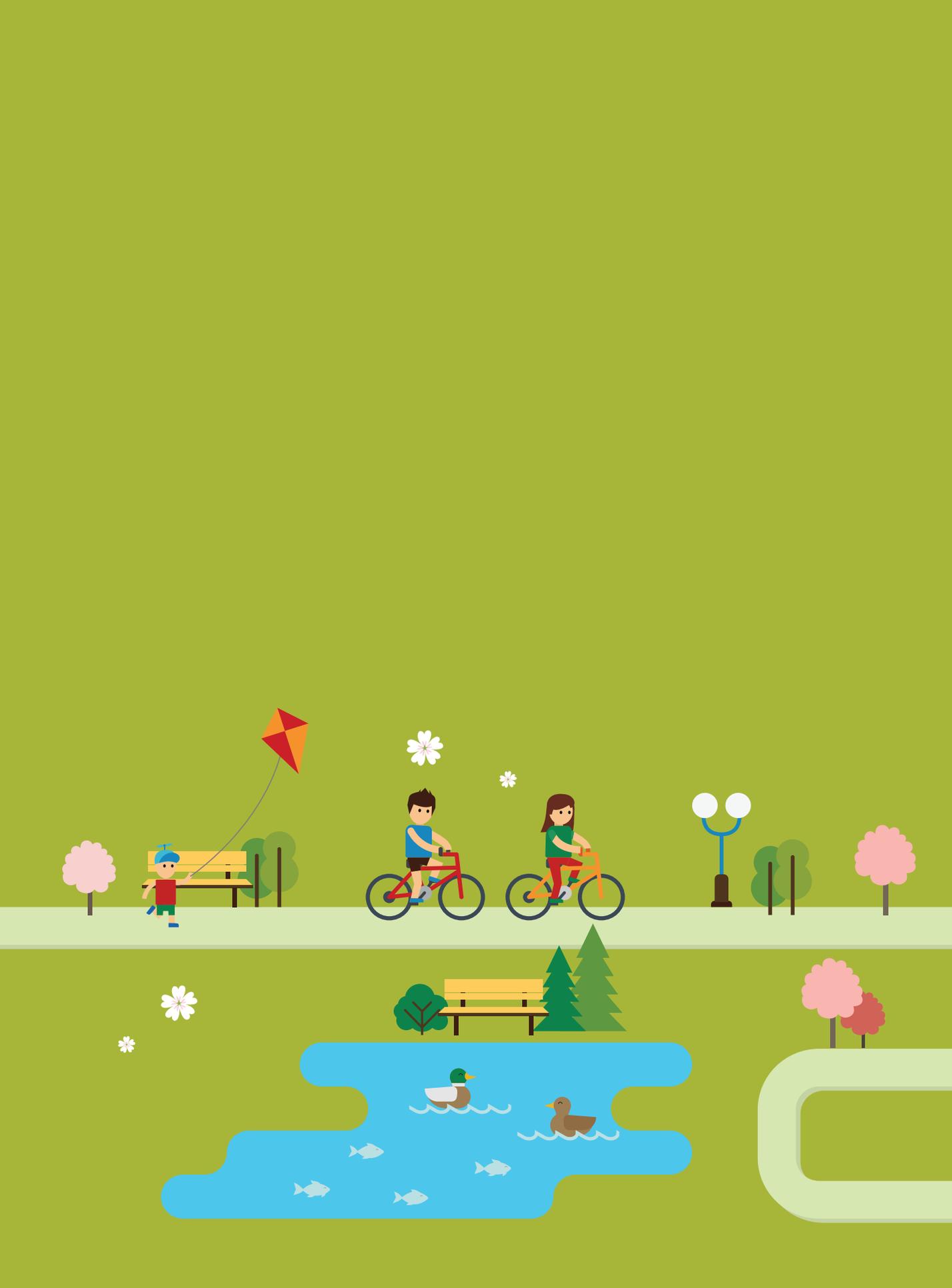
- 유기적 사업 체계 구축 : 지역사회 내 건강 외부 자원(대한적십자사, 관내한의원, 성장전문 한방병원, 생활체육회 등) 및 보건소 내부 자원 연계
- 환경 조성 : 학교 내 여자화장실에 생리대보관함을 설치하고 생리대 사용 설명서를 부착하는 등 환경 조성을 통해 아이들이 위생적으로 생리대를 사용할 수 있도록 함
- 연계 프로그램 운영 : 한의약 교육 뿐 아니라 초경을 시작한 후 대상자의 건강상태를 고려한 영양, 정신건강, 신체활동 등의 프로그램을 운영함으로써 대상자 참여 유도
- 자녀 건강정보 제공 : 체성분 분석 및 성장판 검사 결과 안내문을 배부하여 아동의 건강상태를 지속적으로 확인·관리 할 수 있도록 함

### ■ 차별성

- 한의학 치료 제공 : 관내 한의원과 연계를 통해 월경통 완화를 위한 개인별 상담 진행 및 추나요법, 뜸 치료 제공을 통한 효과성 및 만족도 제고
- 성장판 검사 진행 : 성장전문 한방병원과의 연계를 통한 성장판 검사 및 개인별 상담을 실시하여 초경시작 후 성장에 대해 걱정을 가지고 있는 학부모와 학생들에게 정확한 정보 제공
- 월경통 관리 캠페인 진행 : 진통제 사용을 줄이고 한의약적 방법으로 월경통을 관리 할 수 있도록 월경통 완화에 좋은 한방차 시음 및 한약재 만져보기 체험 등을 진행함
- 환류체계 구축 : 학교관계자와의 환류방안 모색 회의를 통해 내년도 보건계획 수립 시 초경, 월경통 관리 내용 반영 예정

### ■ 향후 개선 방안

- 함평균 초경 평균 연령은 11.9세로 조사되었고 만 10세 이전에 초경을 시작하는 아이들도 있어 프로그램 대상자 연령을 낮춰 초경을 시작하기 전에 미리 아이들이 초경 및 생리대 사용법에 대한 교육을 받을 수 있도록 함



# PART C

## 임산부·육아

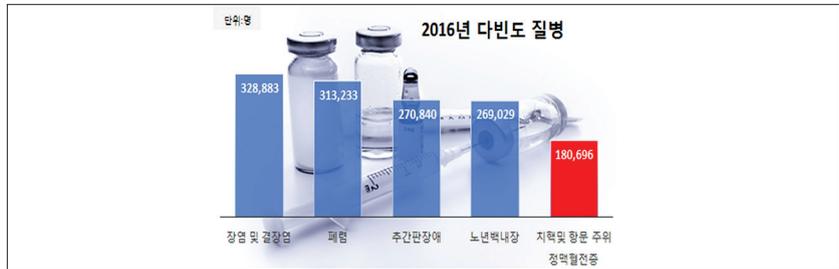
- 01 임산부 상쾌통과 장튼튼 교실  
(충청남도 공주시)
- 02 포대기 애착육아 전통놀이교실  
(전라남도 영광군)



## 1 사업추진배경

### ■ 현황

- 건강통계상 치핵 및 변비문제 대두 : 치핵 및 항문주위 정맥혈전증으로 인한 진료인원 빈도 5위로 상승
- 임신 중이나 출산 직후 여성의 16~39%가 변비환자이며, 임신 하지 않은 같은 나이대의 여성의 2배~5배의 변비 유병률을 보임 (서울대학교 건강칼럼 2015)
- 공주시 출산율 전국 및 충남 비교 낮으며 감소추세임 : 1.30%<sup>'12</sup> 1.14%<sup>'13</sup> 1.17%<sup>'14</sup> - 출산율 증가 방안 필요



질환별 진료비 통계지표(건강보험심사평가원2016)



공주시 출산율 변화추이(인구보건통계2015)

### ■ 사업선정 배경

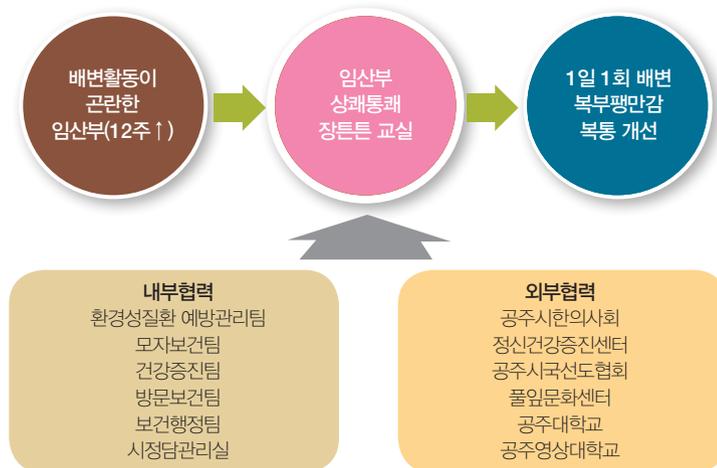
- 임신 중 생리적으로 장운동이 감소하여 변이 딱딱해지고 증대된 자궁이 직장을 압박, 철분제 복용 등으로 변비가 잘 생기게 되며 임신 중 변비로 인해 산후 치질이 발생
  - 그러나, 수술적 치료의 대상은 전체의 약5%~10%에 지나지 않음  
즉, 전체 치핵 환자의 90%~95%는 비수술적 치료의 대상이 됨  
(박세균, 김홍균 : 치핵 환자의 임상적 고찰, 대한외과학회지, October, 2002)
- 수술적 치료가 필요하지 않고 약물 복용에 신중을 가해야 하는 임신 중 변비 및 치질, 산후치질 환자에 대해서 한의학적 치료방법과 한의약 건강증진 프로그램 운영으로 증상완화가 절실히 필요함
- 임산부 산전관리 건강을 증진시킴으로서 충남과 전국보다 낮은 공주시의 출산율을 증가시킬 방안이 필요함

## 2 추진내용

<b>사업목적</b>	임산부들의 가장 큰 고민 중 하나인 임신 중 변비와 그로인한 임신 중 치질 및 산후 치질을 안전한 한약 복용과 한의약프로그램 운영으로 증상완화 및 건강증진도모
<b>대상</b>	임산부(임신주수 12주 이상) 중 배변에 곤란을 겪고 있는 자(20명)
<b>방법</b>	문진표를 통해 임산부들 중 중증변비를 호소하는 대상을 선정후 한약처방, 생활습관·식습관 개선 및 장운동 교육
<b>추진전략</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>교육</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 임신 중 변비가 생기는 원인</li> <li>· 임신 중 약물복용의 위험성</li> <li>· 변비로 인한 임신 중 치질 및 산후 치질 발생</li> <li>· 치질로 인한 삶의 질 저하</li> <li>· 장 건강에 좋은 음식</li> </ul> </li> <li><b>실습</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 배변하는 올바른 생활습관 기르기</li> <li>· 장 건강에 좋은 주스 만들기</li> <li>· 장 건강에 좋은 운동</li> <li>· 장 건강에 좋은 마사지</li> </ul> </li> <li><b>진료</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 체계적인 문진표를 통한 문진</li> <li>· 한약 처방 (크라시에 을자탕)</li> </ul> </li> <li><b>일기 쓰기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 장 건강 일기 작성</li> <li>· 배변 일기, 식습관일기</li> </ul> </li> </ul>
<b>주요목표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 배변을 1일 1회 보도록 한다.</li> <li>· 복부팽만감을 10% 개선시킨다.</li> <li>· 복통을 10% 개선시킨다.</li> <li>· 삶의 질 지수를 10% 향상시킨다.</li> <li>· 프로그램 만족도를 80점 이상 되도록 한다.</li> </ul>

## 3 사업특징

### ■ 협력체계 구축



■ 형평성 강화를 위한 노력

- 홈페이지 이용한 홍보 : 공주시청 및 보건소, 시정소식지 게재
- 언론매체 홍보 : 지역신문 및 인터넷 신문, 생활정보지 등
- 보건소 및 각 읍·면 보건지소 등록 임신부 및 개별 홍보
- SMS 문자서비스 제공 : 보건소 이용 주민 및 프로그램 참여자

**4** 자원투입의 결과

■ 예산

- 총액 : 2,850천원 (강사비 200천원, 운영 및 사업비 등 2,650천원)

■ 인력

- 총원 : 14명(공중보건한의사 1명, 담당공무원 10명, 외부강사 3명)

■ 사업 운영 전반

- 주요내용

구분	내용
기간	2017. 6. 07. ~ 2017. 7. 12. (6주)
일시	매주 수요일 14시 ~ 16시
장소	보건소 프로그램실
대상	임산부(임신주수 12주 이상) 중 배변에 곤란을 겪고 있는 자 (20명)

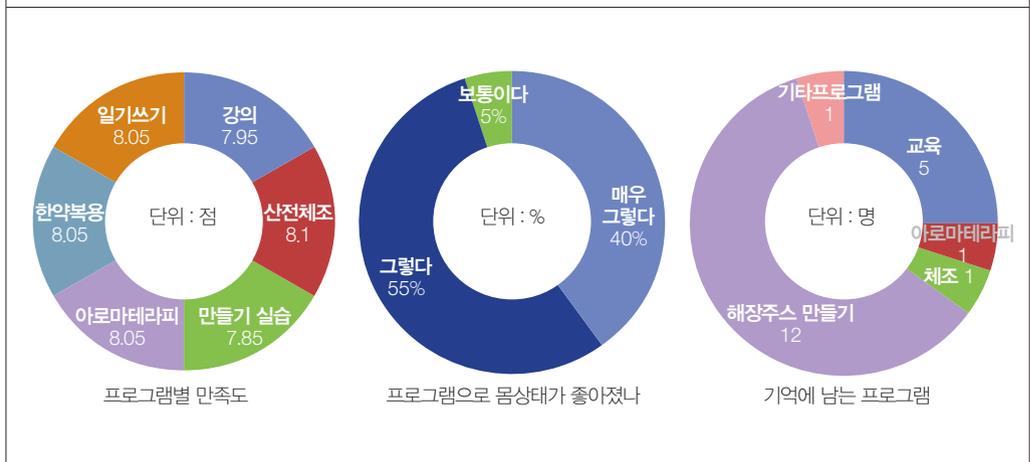
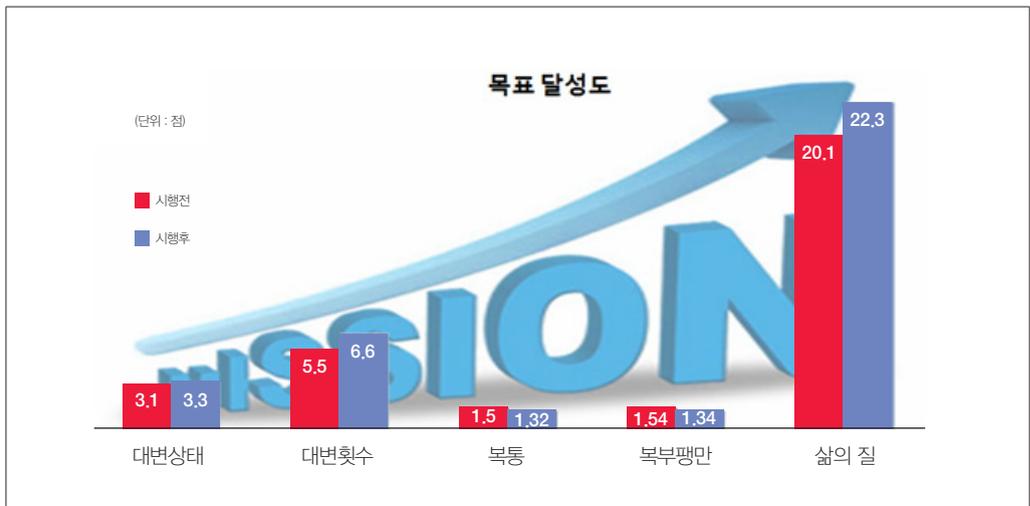
- 세부계획

주차	일자	운영내용	비고
1	6.07	· 오리엔테이션 및 기초 건강측정(혈압, 혈당 등) · 임신·출산에 관한 정보 교환, 엽마 젓 먹이기를 위한 유방관리 · 문진표를 통한 문진 및 한약처방(크라시에 을자탕) · 임신중 변비가 생기는 원인 및 관리방법	사전평가
2	6.14	· 장 건강에 좋은 장 마사지 및 운동(산전체조) · 애착인형 만들기	
3	6.21	· 장 건강에 좋은 장 마사지 및 운동(산전체조) · 산후조리와 산후풍 예방교육 · 문진표를 통한 문진 및 한약처방(크라시에 을자탕)	중간평가
4	6.28	· 임신·출산에 관한 정보 교환, 신생아의 생리적 특징 · 장 건강에 좋은 해장주스 만들기	
5	7.05	· 장 건강에 좋은 장 마사지 및 운동(산전체조) · 한방향주머니 만들기, 아로마테라피 마사지(다리, 발 등)	
6	7.12	· 감통 분만법, 임신·출산에 관한 정보 교환 · 구강검진 및 치면세균막 관리 교육 · 기초 건강측정(혈압, 혈당 등) · 문진표를 통한 문진 및 사후평가	사후평가

## 5 사업수행 결과

### ■ 목표 달성도 및 주요 성과

평가지표	프로그램 시행 전	프로그램 시행 후	목표	달성도	
증상변화	대변상태	3.1점	3.3점	5%▲	6%▲
	대변횟수	5.5회/주	6.6회/주	7회/주	20%▲
	복통	1.5점	1.32점	10%▼	12%▼
	복부팽만감	1.54점	1.34점	10%▼	13%▼
인지변화	삶의 질	20.1점	22.3점	7%▲	10%▲
기타	만족도	-	81.5점	80점이상	2%▲



- 모니터링
  - 일정 : (사전) 6. 07. / (사업중) 6. 21. / (사후) 7. 12.
- 환류실적
  - 프로그램 종료 후에도 배변에 곤란을 겪고 있는 자에게 주기적 개별상담 실시
  - 사업 종료 후 결과를 분석하여 개선방안을 마련하고 목표 달성 및 최종평가 결과는 익년도 사업계획수립에 반영

## 6 주요 성공요인 및 노하우

성공요인	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 개발원 교육 자료가 참여자들 수준에 맞게 구성 교육 효과 극대화</li> <li>· 건강문제 및 특성반영에 부합하는 근거중심 맞춤형 프로그램 제공</li> <li>· SNS를 통해 대상자들의 지속적 참여 격려 및 지지</li> <li>· 사회적 지지체계(커뮤니티) 활용</li> <li>· 전문가 피드백으로 정보의 신뢰성 확보를 통한 대상자 만족감 증가</li> <li>· 지방자치단체장의 관심과 지원, 다양한 인력 활용(간호사, 치위생사, 영양사 등)</li> </ul>
노력도	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 모자보건팀과 연계하여 운영</li> <li>· 교육, 실습, 일기쓰기→대상자들의 흥미 유발</li> <li>· 한방진료→체계적인 문진표를 통한 문진, 한약처방(크라시에 을자 탕)</li> <li>· 지역사회자원과 업무협약체결</li> <li>· 시장 지시 사항 - 임신, 출산 보육 시책추진 검토</li> </ul>
차별성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 약물 복용에 신중을 가해야 하는 임신 중 변비 및 치질 환자</li> <li>→한의학적 치료 방법과 한의약 건강증진 프로그램 운영으로 증상 완화</li> </ul>
향후 개선 방향	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 모자보건사업과 연계하여 시후관리체계 강화</li> <li>· 회수, 참여자수의 성장 및 확대(2018~2019년)</li> <li>· 자조모임, SNS 통한 지속적인 모니터링</li> <li>· 정착 및 개발(2020년)</li> <li>· 대상자들에게 최적화된 "맞춤형 임신부 상쾌통쾌 장트든 교실" 운영</li> </ul>

### ■ 운영사진 및 보도자료



임신중 변비 관리방법(한 의사)



모유수유 유방관리교육



임산부 일기장



산전체조 및 이완법



아기모자 만들기(체험)



장 건강 해장 주스 만들기(한 의사)

PART C  
02

# 포대기 애착육아 전통놀이교실

전라남도  
영광군 보건소

## 1 사업추진배경

- 서양 육아방식의 후유증과 맞벌이 부부의 증가로 보육시설에 맡겨지는 아이가 늘고 있고 전업주부 혼자 육아를 도맡는 것에 대한 부담감 때문에 아이를 보육시설에 맡기는 시기가 점점 빨라져 가고 있음.
- 엄마와 아이의 애착관계 형성 시기인 출생 후 1~2년 동안 가장 중요한 시기에 일찍 엄마와 헤어짐, 독립을 경험해야 하는 요즘 아이들에게 엄마와 안정적인 애착 형성을 위한 전통육아법 교육이 지금 가장 필요함.

## 2 추진내용

### ■ 사업목적

- 서양 육아방식과 무분별한 인터넷 육아 정보의 홍수 속에서 양육 효능감이 저하된 육아교육을 포대기 및 한국 전통놀이를 통하여 한국인에 알맞은 전통 애착육아 방식 정착

### ■ 사업목표

- 참여율 88%이상
- 만족도 89%이상
- 전통육아지식 인지도 5%이상 향상(전통육아, 육아 자신감, 사회적지지 인지도)

### ■ 사업대상

- 관내 3개월 ~ 24개월 영유아와 엄마(기별 30명)

### ■ 사업기간

- 2017.6.12.~ 2017.9.1. (3기/주2회/8회/30명)

### ■ 방법

- 전통육아에 대한 이론위주의 지루함을 보완키 위해 체험위주의 교육과 병행 실시

■ 교육내용

회수	프로그램 내용	인력	비고
1회	· 프로그램 소개, 사전설문조사 · 아동발달(한국형 육아)교육	· 내부인력 : 방문보건팀 · 외부인력 : 조00 교수	· 간식
2회	· 오감발달놀이 체험 - 단동심훈 전통놀이법(사상시상달궁) · 올바른 손씻기, 예방접종 교육	· 내부인력 : 감염병관리팀 · 외부인력 : 신00 강사	· 간식
3회	· 약선 이유식 만들기	· 외부인력 : 박00 강사	
4회	· 경혈마사지	· 외부인력 : 조00 교수	· 간식
5회	· 영유아 호발질환 예방 및 관리 · 올바른 구강관리 교육	· 내부인력 : 방문보건팀 - 윤희중 한의사 - 김사무엘 치과의사	· 간식
6회	· 오감발달놀이 체험 - 단동심훈 전통놀이법	· 외부인력 : 신00 강사	· 간식
7회	· 안전목베개 만들기(애장품)	· 외부인력 : 탁00 강사	· 간식
8회	· 오감발달놀이 체험 - 포대기를 활용한 모자애착놀이 · 사후조사 및 만족도 조사	· 내부인력 : 방문보건팀 · 외부인력 : 신00 강사	· 간식 · 홍보물

3 사업특징

■ 협력체계 구축

- 감염병관리팀 : 올바른 손씻기 6단계 교육 및 적기 예방접종 교육
- 건강증진팀 : 영양교육, 영양플러스 연계

■ 주민 참여 강화 전략

- 모집 안내 아파트 게첨
- 군· 보건소 홈페이지 홍보
- 영양플러스 대상자에 대한 개별 홍보

■ 체험위주의 참여형 프로그램



한국형 육아 교육



단계별 이유식 만들기



오감발달놀이



경혈 마사지



포대기 활용한  
모자 애착놀이

## 4 자원투입의 결과

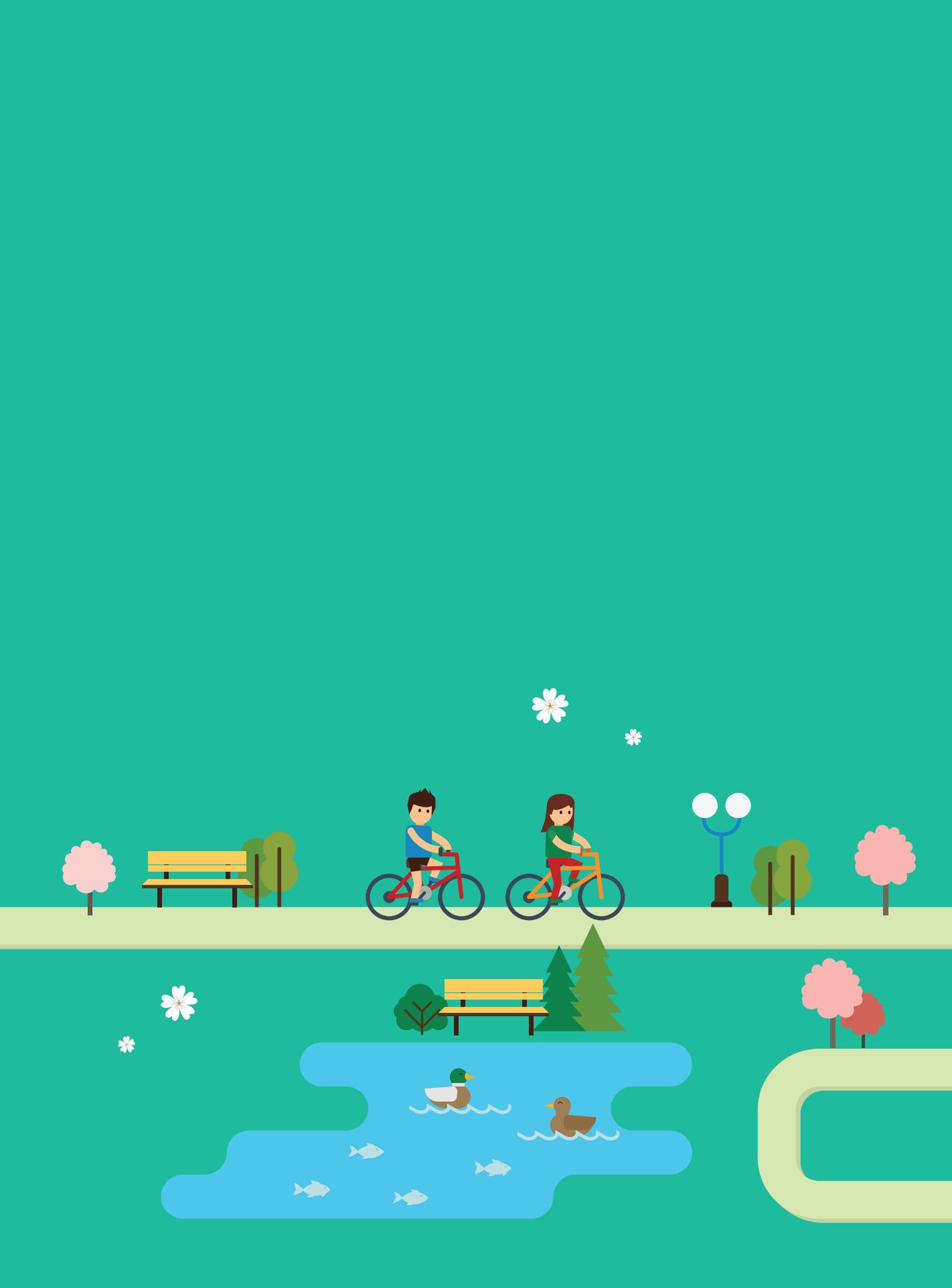
- 투입인력 : 13명(내부인력 9, 외부인력 4)
- 소요예산 : 8,462천원

## 5 사업수행 결과

- 성과
  - 참여자 : 90명(영유아와 엄마)
  - 참여율 : 96.6%
  - 프로그램 만족도 : 93.3%
  - 인식도 11% 향상(전통육아, 육아 자신감, 정서적지지)

## 6 주요 성공요인

- 성공요인
  - 포대기 및 전통놀이로 모자 사이 신체접촉을 통하여 애착 형성을 유도하고 전통육아에 대한 바른정보와 상담을 공유하는 기회가 됨
  - 영유아의 호발질환과 구강관리에 대한 많은 관심과 궁금증을 한(치과)의사와 엄마들의 1:1 질의응답으로 호응도가 높았음
  - 한국의 전통놀이인 단동심훈 놀이법을 통한 재미있는 음악과 율동으로 교육에 대한 인식 제고
- 향후 개선사항
  - 다문화 가정과 결혼이민자 영유아를 대상으로 한국형 육아에 대한 정확한 정보와 포대기 활용법 등 다양한 프로그램 제공으로 육아 자신감을 통한 양육 효능감 제고
  - 모자보건사업(임신부교실)과 연계하여 프로그램을 운영하여 출산 전 전통육아 법과 서양육아법의 비교체험교육을 통하여 양육의 자신감 만족도 향상



# PART D

## 성인

- 01 모아모아! 한방韓方으로! 심신心身짱짱  
(충청남도 홍성군)
- 02 한방 정신건강 교실  
(충청북도 음성군)
- 03 중년 친구 갱년기 탈출 한방으로  
(전라북도 진안군)



모아모아!  
한방韓方으로!  
심신心身짱짱

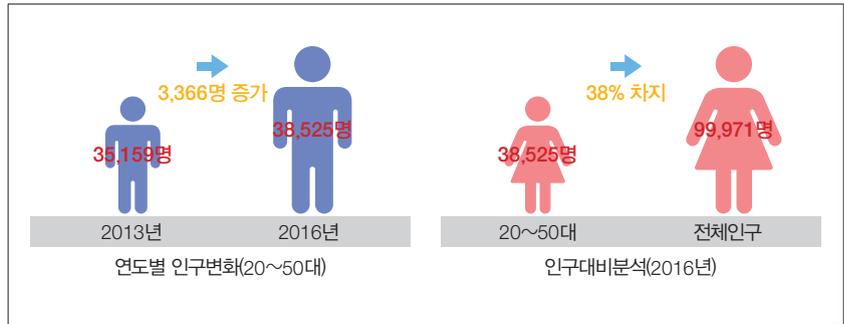
충청남도  
홍성군 보건소

1 사업추진배경

■ 홍성군 현황

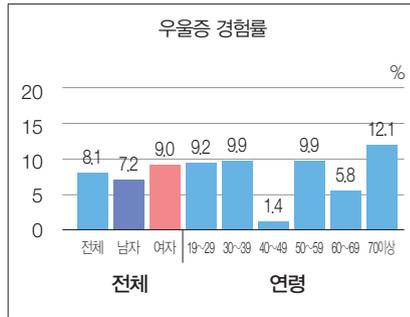
• 인구현황

- 20~50대 인구 2013년 대비 3년 사이 3,366명으로 증가
- 20~50대가 차지하는 비율 전체인구 대비 38% 높음



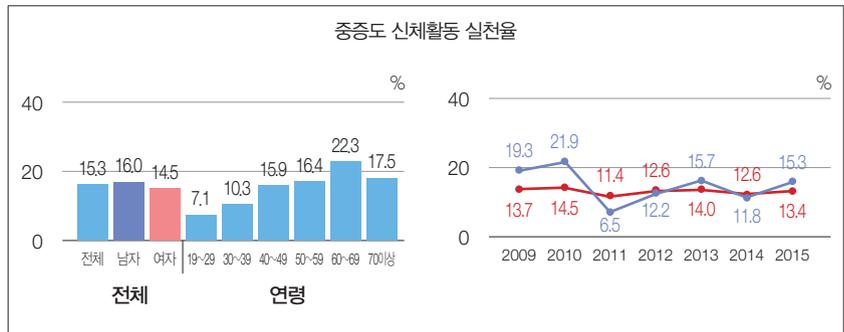
• 우울감 경험률, 스트레스 인지율

- 20~50대 우울감 경험률 7.6% ⇨ 평균 8.1% 대비 0.5% 약간 낮음
- 20~50대 스트레스인지율 30.3% ⇨ 평균 25.6% 대비 4.7% 높음



• 중등도 신체활동 실천율

- 20~50대 중등도 신체활동 실천율 12.42%로 노년층 19.9% ⇨ 7.48% 낮음



출처: 2015지역사회건강통계, 행정자치부 인구통계

### ■ 사업선정 배경

- 20~50대 한방의료 취약계층 급증으로 한의약 인식정립과 공공의료서비스 체계구축 필요성 증가
- 농촌간 문화상실감 및 기타 조건으로 스트레스, 우울감 경험률 등 신체활동 실천율 감소 보임
- 특히, 홍성군 20~50대 다수 포함되어 있는 군인 및 간부가 육체적·신체적 스트레스가 많으나 군대라는 특수성을 감안 외부활동의 제한으로 우울·스트레스가 자살까지 이어가는 문제점 발생

※ 군인층 우울, 자살자 현황

(출처: 국방부, 네이버 기사)

- 2004~2008년 자살자수 연평균 72.6명이며, 2009~2013년 자살자수 82.2명으로 증가  
최근 10년간 자살한 장병 821명
- A, B급 관심병사(우울, 스트레스등 관련 대상자) 2만명 육박함

⇒ 개인적 문제에서 사회적 문제까지 이어지는 2차 사고 예방을 위한 대안 마련 시급!!

➔

- 한방의료 취약계층(20~50대) 심신心身·화화를 관리 할 수 있는 환경조성 절실함!!
- 한의약적 건강관리법 인식 제고를 위하여 한의학과 접목한 예방, 치료, 개선 할 수 있는 통합건강증진 프로그램 개발 및 구축사업 필요!!

## 2 추진내용

### ■ 목적

- 지역사회 협력 및 한의약적 접근 통한 신체적 정신적 자가 건강관리법 습득 심신안정 삶의질 향상

### ■ 대상 및 목표

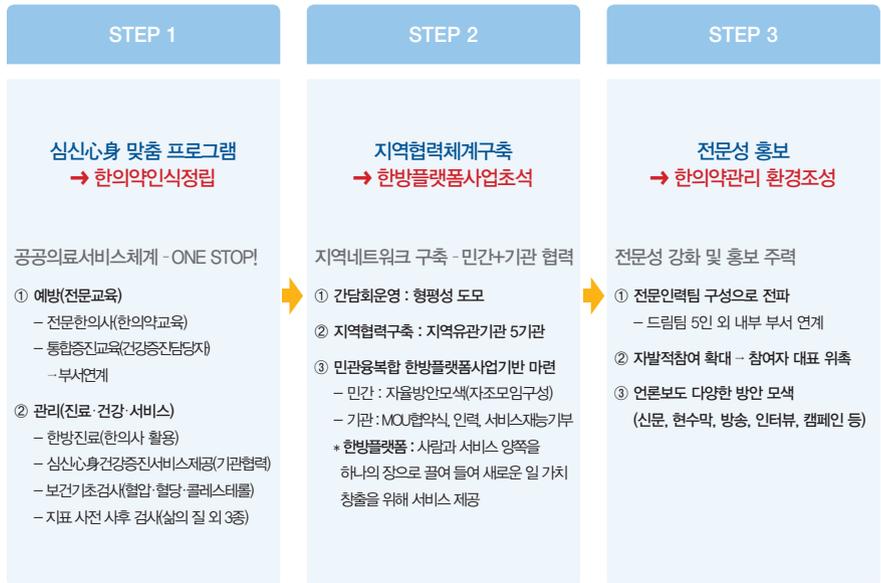
구분	내용
사업대상	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기간 : 2017. 4월 ~ 8월</li> <li>■ 대상 : 20~50대 성인중「육군 제 1789부대 사병 및 간부」</li> <li>■ 예산 : 15,000천원「군비 5,250천원,확보</li> <li>■ 인력 : 드림팀 5인 구성「총괄 매니저1, 한의사1, 전문인력2, 외부전문강사1」</li> </ul>
사업목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스트레스 5% 이상 감소</li> <li>■ 우울감 5% 이상 감소</li> <li>■ 삶의질 4% 향상</li> <li>■ 프로그램 참여자 만족도 80% 이상 만족</li> </ul>

■ 추진 체계

• 추진과정



• 추진전략



• 자원투입



### ■ 추진 세부 내용

구분	기간	세부내용
----	----	------

STEP1  
한의약  
인식  
정립

■ 예방 『한의약+통합건강증진교육』

• 한의약 인식정립 기반 8회차 실시

한의사	한방기초이론, 한방양생건강관리법 화사병정신건강강좌(분노조절관리) 한방사상체질교육 및 개인문진
통합 담당자	금연, 구강, 영양, 위생, 정신 건강생활실천, 기초검사(2회)

■ 관리 『한방진료+심신心身 프로그램』

• 한의약 함께하는 프로그램 15회차 운영

진료	6번	한 의사.침상담.한약 제제
검사	2번	우울,스트레스,삶의질,만족도
심신	7번	명상,마음치료,상담,시낭송
신身	8번	기공, 한방튼튼체조, 운동, 레크레이션 신체활동(제기차기,웃놀이,헬스)
협력	4번	기관(전신마사지,통합건강교육)






STEP2  
지역  
협력  
체계  
구축

■ 사업활성화 및 민간 한방플랫폼사업접근

- 사업 간담회(3차)개최→1/25, 2/16, 4/3.
- 사업 모니터링실사→5/11(운영, 개선점, 피드백)
- 지역사회 협력체계 활성화(민간·기관)
  - 민간(소소이 자조모임) : 자율운영, SNS, 카페
  - 기관(MOU체결)07.4.11→ 『1789부대·보건소』 (간강관리공단외 5개소→ 강사, 프로그램, 교육 제공)
- 한방플랫폼기초→사람+한방의료+지역5개소 서비스를 통해 가치창출(인식정립, 심신안정)



생활체육협회, 신체활동지원기술 협조(헬스 등), 외부 강사협회, 심신 프로그램협력(명상 기공, 운동, 레크레이션 웃음치료 등), 의료기관 한의사협회, 한의약지원 (교육, 자문), 자원봉사센터, 협력인력(자원봉사자) 서비스(마사지기계), 흥성군보건소 지역보건팀, 보건소 타부서, 구강보건, 금연, 위생, 영양, 정신교육연계






STEP3  
한의약  
건강  
환경  
조성

■ 한의약건강관리 환경조성 『홍보』

- 전문성강화 『드림팀5인』 : 전파역할
  - 총괄매니저1 : 탐장(사업총괄)
  - 한의사1 : 교육,진료,상담,한약제제,침
  - 간호사2 : 상담,검사(혈압,당뇨,콜레스테롤)
  - 외부전문강사1 : 심신心身프로그램 진행

■ 환경조성 『자발적 참여유도』

- 환경조성 『대상자 스스로 자발적 참여유도』
  - 심장지킴이 위촉식(07.4.27) 2인 양성 역량강화
- 수료식(8,29)
- 언론홍보 적극추진
  - 대전일보 외 2, 현수막, 라디오(FM이 좋다)방송






### 3 사업특징

- 민관협력체계 구축
  - 대상자 참여강화 노력
    - 프로그램시간 협의(오후)
    - 자발적 참여 분위기 조성 (심짱지킴이 양성 책임의식 고취)
  - 형평성 강화 노력
    - 3차 기관 간담회 후 사업 운영
    - 대상자(군인,간부)모두 참여
    - 서비스협력(지역사회 연계)

### 4 자원투입의 결과

- 인력

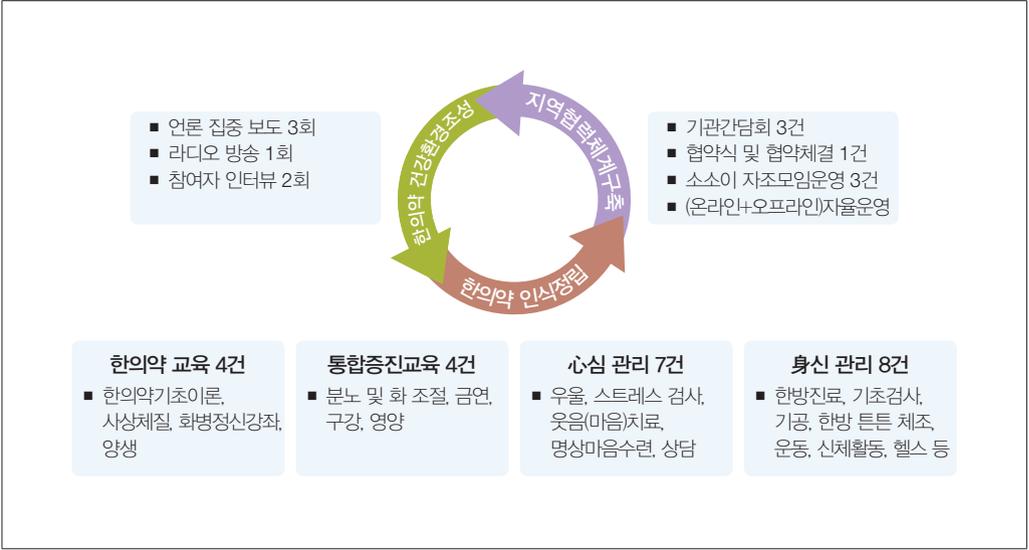
구분	부서(팀)·기관	역할
내부	지역보건팀(5인), 건강증진·정신보건팀	사업 기획, 수행, 운영, 평가 등
외부	생활체육회, 외부강사협회, 자원봉사센터 국민건강보험공단, 한의사협회, 의료기관	교육, 자문, 사업서비스 협력 등

- 예산 : “모아모아! 한방韓方으로! 심신心身짱짱” 한의약 프로그램운영을 위해 자체사업비 5,250천원 확보
  - 총 15,000천원(국비 7,500, 도비 2,250, 군비 5,250)

### 5 사업수행 결과

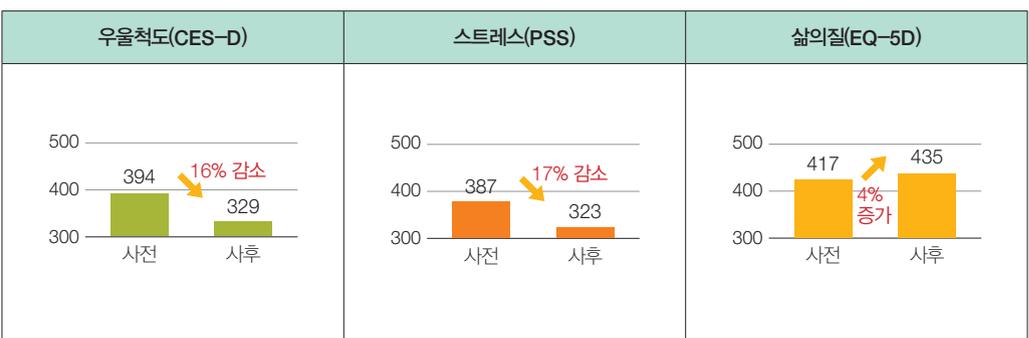
- 주요성과
  - 심신心身별 맞춤 프로그램 → 효과up! 효율성up!
    - 심신+신身통합관리 15회 운영 개인 변화 유도
  - 드림팀(전담팀)ONE-STOP 시스템 ⇨ 참여자 편리성 극대화
    - 예방『교육,보건기초 및 지표검사』+관리『한방진료,상담,침,제제』
  - 지역네트워크 협력체계 ⇨ 민관융복합 한방플랫폼사업 초석
    - MOU체결 및 간담회 : 『홍성군보건소 \* 육군 제 1789부대』
    - 민간(소소이자조모임)+기관(자원봉사센터 외 5기관) 협력 서비스 제공 → 소소이 자조모임 SNS 주소 (cafe.naver.com/wisems2002)

- 언론 집중보도로 관심 유도 ⇨ 한의약건강관리 환경조성
  - 심짱지킴이 위촉식, 심짱지킴이 2인 양성 활용 → 자발적 참여 유도
  - '언론보도 집중' ⇒ 대전일보 외 2. 건강 흥성소식지 4,000부, 현수막1. 방라디오(FM이좋다) 방송 및 참여자 인터뷰 2건 등



■ 성과지표 : 집중관리 정신·신체 지수 UP!UP! ⇨ 정신·신체 지표개선 및 만족도 향상

검사항목	사전	사후	개선율(%)
우울척도(CES-D)	394점	329점	16% ↓
스트레스(PSS)	387점	323점	17% ↓
삶의질(EQ-5D)	417점	435점	4% ↑
만족도	20명(66%)	29명(96%)	30% ↑



■ 모니터링 및 환류

기간	장소	참석자/부서	논의 내용
2017.5.8.~5.11	1789부대	지역보건팀장 외 3인/건강증진과	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 일정 및 내용 적정성</li> <li>• 프로그램 참여도 및 반응도</li> <li>• 소소이/자조모임(자율운영)실시 유무</li> <li>• 사업 추진상 문제점 및 개선방안 청취</li> </ul>

구분	주요 내용
주체	지역보건팀장, 담당자, 전문인력
환류 실적	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 성인 심신心身관리를 위한 다양한 프로그램 반영함</li> <li>• 대상자의 적극적 참여 방안모색(심짱이 활용, 오프라인프로그램 참여 및 홍보 실시)</li> <li>• 자조모임 비활성화 문제점 및 개선방안 도출 (컴퓨터 개인 활용시간 연장 등)</li> <li>• 사전·사후 지표 변화 공유</li> </ul>

6 주요 성공요인 및 노하우

성공요인	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지표를 활용한 지역 건강문제 파악 등 근거기반 사업 추진</li> <li>• 지역사회 네트워크 구축 - 민간+기관협력 'MOU체결, 자조모임 운영'</li> <li>• 대상자 자발적 참여가 가능하도록 동기부여(수평적인 관계 심짱지킴이 활용) ⇒ 리더 역할로 프로그램 운영 및 환경개선을 주도적으로 수행할 수 있도록 함 ⇒ 소소이 자조모임(오프라인, 인터넷 카페 SNS cafe.naver.com/wisems2002 운영)</li> </ul>
노력도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심신心身영역별 접근전략 프로그램 투입과 전문인력 활용(한의사 외 전문인력)</li> <li>• 한의약적 건강관리법 및 인식제고 활성화를 위해 한방의료 취약계층 접근함 ⇒ 한방의료 취약계층에 대한 집중 연령대 맞춤형 서비스 제공</li> </ul>
차별성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한의약적 특화형 심신心身 건강관리 사업 모델 제시</li> <li>• 사업 기반형성과 조직적 체계와 전문성 강화 위해 '드림팀 전담팀' 구성</li> <li>• 한방건강증진사업의 주요 노인대상 영역에서 탈피 젊은층까지 발굴 접근함 ⇒ 한방의료 취약계층 단독 접근 관리</li> </ul>
향후 개선방향	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심짱이 활동이 실제 프로그램 운영 및 진행에 도움이 되었다는 평가방안 모색 ⇒ 참여자 주도적인 프로그램 활성화를 위해 자조모임 및 카페 운영 지속 운영</li> <li>• 한방 심신心身 건강관리 사업 모델을 지역주민 대상으로 점진적 확대 추진함 ⇒ 다양한 연령대별 맞춤형 프로그램 도입으로 주민 모두에게 서비스 수혜 확대</li> </ul>

## 1 사업추진배경

### ■ 이론적 특성

- 낮은 행복지수, 높은 스트레스, 약한 사회적 지지망 등으로 정신건강 문제가 발생하고 이로 인한 사회적 문제 증가
  - 우리나라 OECD 삶의 만족도 지수는 5.8점(OECD 평균 6.6)으로 34개국 중 27위(2015년)
- 전체 국민 4명 중 1명(25%)은 전 생애에 걸쳐 한번 이상 우울, 불안 등 정신건강의 문제 경험
- 지역사회 정신건강서비스에 대한 인지도가 낮으며, 정신질환 및 정신질환자에 대한 편견으로 서비스 이용 소극적

### ■ 지역적 특성

- 음성군은 타 자치단체에 비해 정신의료기관, 정신요양시설 종사자 및 수용인원 많음
  - 3개 정신의료기관 1,372병상, 1개 정신요양시설 400명 입소
  - 업무관련 종사자 177명(정신의료기관 109명, 정신요양시설 68명)
- 2015년 스트레스 인지율이 전국대비 높게 나타났으며, 특히 우울감 경험율 매우 높게 나타남
  - 2016년 음성군 지역사회건강조사 통계 결과

구분	2012	2013	2014	2015	2016	
스트레스 인지율	음성군	31.5%	29.1%	25.7%	29.5%	24.2%
	충청북도	29.1%	28.9%	28.2%	28.5%	26.9%
	2014년까지 감소하다가 2015년 상승하고 있고 전국 및 충북 평균보다 높다 2016년 낮아짐					
우울감 경험율	음성군	4.1%	5.2%	11.2%	<b>16.8%</b>	<b>4.2%</b>
	충청북도	5.1%	6.9%	9.0%	7.8%	5.9%
	2011년부터 지속적으로 증가하고 전국 및 충북 평균보다 매우 높다 낮아짐					

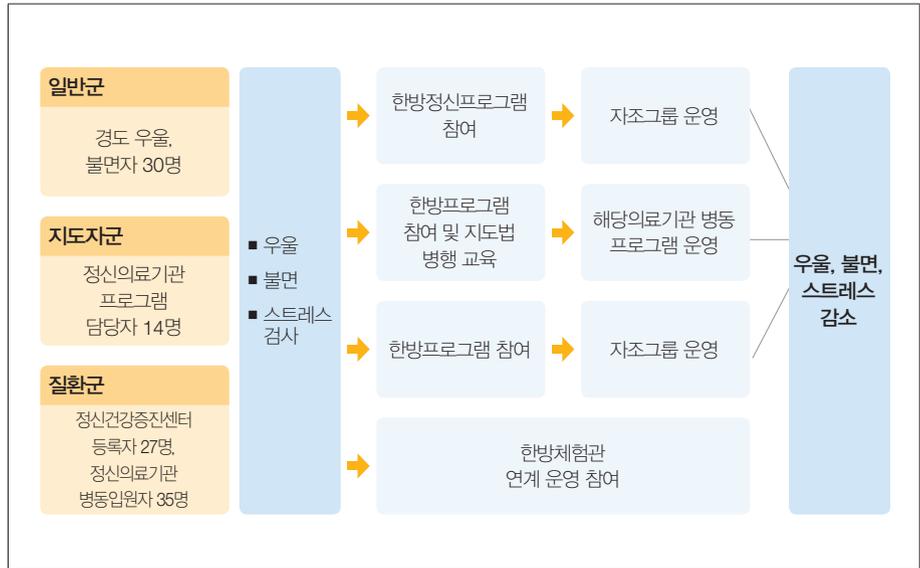
- 따라서 지역사회 주민들의 정신건강을 위한 정신건강 친화적 환경조성 및 건강 증진 도모 방안 필요함

## 2 추진내용

### ■ 사업목적

- 한의학의 질병 요인 중 내인에 속하는 마음의 문제를 일반군, 지도자군, 질환자 군으로 구분 각 대상에게 맞는 우울이나 불만을 극복할 수 있도록하여 심신의 안정 유도 및 프로그램 환류
- 한방정신건강교실을 제공함으로써 한의학적으로 몸과 마음의 상관관계를 이해하도록하여 스스로 마음을 다스려 질병을 예방하고 개선 방법을 습득하는 지혜를 갖도록 함

■ 사업대상 및 운영방법



■ 추진전략

- 지역사회 유관기관의 운영 협업
- 홈페이지 및 언론 매체를 통한 프로그램 운영 홍보
- 프로그램 운영에 따른 관계자 업무 연찬
- 관내 한의사회, 의사회 진료 상담 및 치료 연계
  - 우울증 자가검진 고위험자 치료연계
- 프로그램 참여 정신건강증진센터 및 정신의료기관과 간담회
- 지도자 프로그램 운영 후 활용 병동 내 프로그램으로 환류

■ 사업목표

- 참여자의 30% 이상 우울, 불면을 감소시킨다.
- 참여자의 80%이상 만족도를 증가시킨다.
- 참여자의 HRV지수를 30%이상 저하시킨다.

■ 사업기간 : 2017. 4. ~ 10.

■ 사업내용

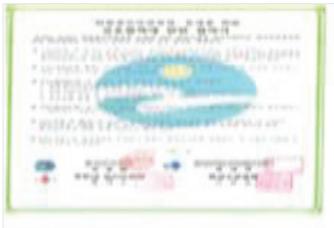
- 한의학적 정신건강 교육
- 전인적 정신건강상태 및 우울증, 불면증, 스트레스 검사
- 명상요법, 호흡요법, 기공요법
- 통합건강증진 교육(치매, 구강, 영양)
- EFT(경락을 두드리는 마음청소)
- 치료레크레이션
- 한방체험관 연계 참여

### 3 사업특징

#### ■ 협력체계 기반구축

- 협약(2017. 4. 6)
  - 보건소, 음성군정신건강증진센터, 음성소망병원, 꽃동네정신요양원, 중원대학교, 국선도
- 간담회 2회
  - 참여기관 : 4개기관(보건소, 정신건강증진센터, 음성소망병원, 꽃동네정신요양원 )
  - 내용 : 프로그램 진행에 대한 내용공유, 역할, 일정, 협력사항 등
- 지역사회 협조체계 및 자원활용

구분	협력내용	비고
음성군보건소	총괄기획 및 매회 정신건강교육, 강사지원 운영	
음성군 정신건강증진센터	질환자 프로그램 장소제공 및 우울, 스트레스검사, 강사지원(2회) 고위험자 진료 협조(센터장 : 정신과의사)	
음성소망병원, 꽃동네정신요양원	지도자 프로그램 참여 독려 지도자 활용 병동 프로그램운영	
자원봉사센터	질환자 프로그램 도우미	
음성군청	프로그램 참여자 모집 홍보	



협약(2017. 4. 6)



간담회(2017. 4. 6)



강사협력지원

#### ■ 주민참여 및 형평성강화

- 프로그램 운영의 지역사회 연계 및 역할분담
  - 준비(보건소), 운영(지역사회), 관리(보건소)
- 프로그램 운영 참여
  - 지역주민, 정신의료기관 및 시설 근무자, 질환자등 각 대상에 맞는 프로그램의 효율적 운영
  - 정신의료기관 근무자의 업무능력 향상 및 프로그램 운영 제고
  - 정신의료기관 병동 입원자들의 한방정신건강 서비스 제공

구분	일반군	지도자군	질환군
일정	2017.04.~06.	2017.04.~05.	2017.04.~10.
대상	• 경도질환 지역주민 30명	• 정신의료기관 프로그램 운영자 14명	• 정신건강증진센터 등록 정신질환자 27명 • 정신의료기관 입원 환자 35명
장소	• 보건소 다목적실	• 건강증진센터 프로그램실	• 정신건강증진센터 프로그램실 • 정신의료기관 프로그램실
운영	• 9회기 / 270명 / 1회 120분	• 7회기 / 98명 / 1회 120분	• 33회기 / 2,046명 / 1회 60분
통합지원	• 치매, 영양, 구강교육	• 영양, 구강교육	• 영양, 구강교육
수행인력	• 한방공중보건외 (정신과) • 업무담당자 • 강사	• 한방공중보건외 (정신과) • 업무담당자 • 강사	• 한방공중보건외 (정신과) • 업무담당자 • 강사 • 정신의료기관 프로그램 담당자 ※ 지도자군 교육을 받은 담당자가 병동프로그램운영
프로그램	• 기초설문, 스트레스검사 • 정신건강교육 및 명상, EFT • 소도구활용 연조직 신체관리 교육 • 구강, 영양교육 • 꽃꽂이, 아로마 향기요법 • 방향제, 향초, 미스트만들기 • 만족도 및 상태변화 평가	• 기초설문, 스트레스검사 • 정신건강교육 및 명상, EFT • 소도구활용 연조직 신체관리 교육 • 구강, 영양교육 • 꽃꽂이, 아로마 향기요법 • 방향제, 향초, 미스트만들기 • 만족도 및 상태변화 평가 ※ 지도 팀 병행교육 실시	• 기초설문, 스트레스검사 • 정신건강교육 및 명상, EFT • 소도구활용 연조직 신체관리교육 • 치료레크레이션 (눈치게임, 좌식농구) • 구강, 영양교육 • 만족도 및 상태변화 평가

• 프로그램 운영사진



■ 환류

- 지도자군(정신의료기관프로그램 담당자) 프로그램 참여 이수 및 지도 팁 교육 후 → 해당정신의료기관 병동프로그램 운영

■ 연계참여 프로그램 운영

- 한방체험관 운영
  - 기간 : 2017. 4. 25~4. 28(4일)
  - 장소 : 음성읍내 경호정
  - 참여인력 : 134명(보건소 75명, 협업기관 20명, 자원봉사 20명, 한방정신건강교실 프로그램 참여자 20명)
  - 연계내용
    - 한방정신건강교실 일반군, 지도자군: 체험관 내 향기방 운영, 한방삼푸 만들기, 한방차 프로그램 참여 등
    - 한방정신건강교실 질환자군: 체험관 관람 및 향기체험



**4** 자원투입의 결과

■ 사업수행인력

- 담당자(2명) : 사업계획 및 참가자 모집, 홍보, 사업전반운영 및 평가
- 담당한방공중보건요(1명) : 사업계획 운영전반, 마음다스림 교육(매회기별), 개인별 상담
- 강사(3명)
  - 기공, 명상, EFT교실 운영
  - 소도구 활용 신체관리 교실
  - 꽃꽂이, 아로마요법, 미스트만들기
- 정신건강증진센터(3명) : 정신건강 상담, 스트레스검사, 프로그램 운영
- 자원봉사자(2명) : 프로그램 운영 보조, 프로그램 참여자 차량 운행
- 통합건강증진(2명) : 구강, 영양교육

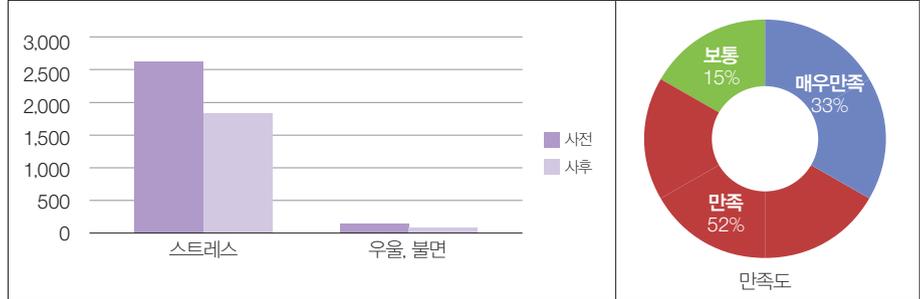
■ 사업비 : 27,500천원

- 2,500천원(통합예산) : 국비 50%, 도비 10%, 군비 40%
- 25,000천원(지방비추가) : 군비 100%

## 5 사업수행 결과

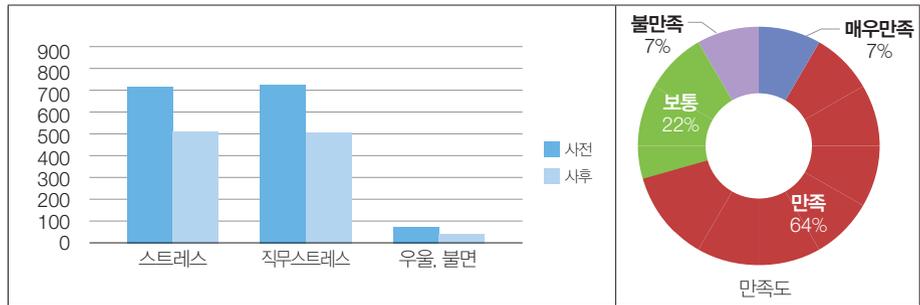
### ■ 일반주민(경도우울)

- 프로그램 운영 : 9회 270명
- 우울 및 불면 상태변화, 스트레스, 만족도 결과



### ■ 지도자군

- 프로그램 운영 : 7회 98명
- 스트레스, 직무스트레스, 우울 및 불면 상태변화, 만족도 결과



### ■ 질환군

- 프로그램 운영 : 33회 375명
- 우울 및 불면 상태변화, 스트레스, 만족도 결과



- 환류실적 : 27회 889명(정신건강증진센터 7회 189명 / 정신요양시설 20회 700명)

- 정신건강상담(정신건강증진센터장) : 2명(일반군 1명, 지도자군 1명)

## 6 주요 성공요인 및 노하우

### ■ 사업효과

- 대상자별 프로그램 제공 참여로 한의학적 몸과 마음의 상관관계 이해 습득
- 스스로 마음을 다스려 일상에서의 질병 예방 및 건강관리 방법 습득
- 한방정신건강교실 참여로 생활능력 및 삶의 질 향상

### ■ 성공요인

- 자치단체 신규프로그램
  - 신체질환 예방을 위한 한방프로그램은 다수 운영하였지만 한방정신 질환에 대한 한의학적 접근으로 한 첫 프로그램임
- 지역특성을 고려한 한방프로그램 운영
  - 큰 규모의 정신의료기관과 정신요양시설이 있어 대상자 선정 용이
- 다양한 계층의 대상자 선정으로 형평성 강화
  - 일반군, 지도자군, 질환군 등 다양한 계층을 선정하여 대상자에 맞는 프로그램 운영
- 환류프로그램 운영
  - 지도자군 프로그램 운영 시 지도팁을 병행교육하여 의료기관내 병동프로그램으로 환류
- 한방체험관 연계운영
- 한방공중보건(정신과전공) 적극 활용

### ■ 향후 개선방향

- 프로그램 참여자들의 특성을 감안하여 운영기간 연장 제고
- 대상자 선정 시 정신질환자 가족 프로그램 추가 및 자조모임 활성화로 가족들의 정신건강 향상
- 한방체험관 운영과 관련하여 정신관련 체험 프로그램 추가 운영

## 1 사업추진배경

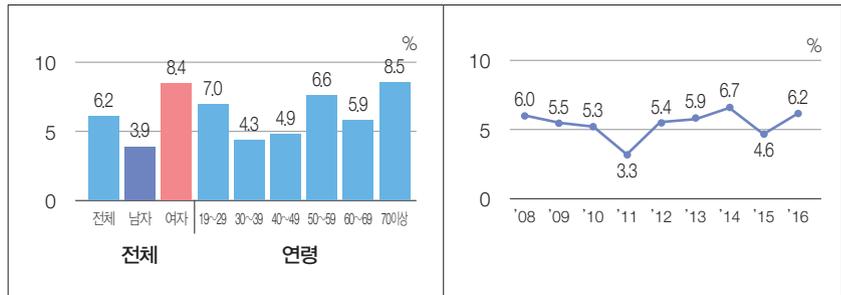
### ■ 일반사항

- 인 구 : 26,105명(남 13,079 여 13,026) / 12,850세대
  - 40세이상 59세까지 성인여성 3,399명(진안군 인구수의 13%)
- 행정구역 : 11개 읍면 농산촌 지역

### ■ 사업선정 배경

- 여성의 우울감 경험률 증가(2016년 지역사회건강조사)
  - 연도별 우울감 경험률이 2015년 4.6%에서 6.2%로 높아지고
  - 특히 성별 우울감 경험률은 남자 3.9%와 비교하여 여자가 8.4%로 2배이상 높게 조사되어 여성의 우울증 예방 프로그램 개발 · 운영 필요
  - 호르몬 변화에 의하여 남성보다 여성의 신체 · 정신적 갱년기증상 건강에 많은 영향을 미치고 있어 갱년기 여성에 대한 특성화 프로그램 운영 필요

우울감 경험률 (2016 지역사회건강조사 - 진안군)



- 진안군의 노인 인구는 8,265명으로 급속한 고령화 시대가 현실이며, 성인 여성 3,399명으로 통계적으로 갱년기가 시작되는 40대부터 55세 갱년기 증상이 점차적으로 빨리 오고 있는 추세임
- 성숙기에서 노년기로 이행하는 시기의 갱년기 교실을 통해 건강행태를 개선 할 수 있도록 자가 건강관리 기술에 대한 교육으로 심신의 안정을 찾을 수 있도록 하는데 있으며, 살아가는데 조금이나마 도움과 우울증으로 인한 피해를 잘 극복할 수 있게 도움을 주려고 함

## 2 추진내용

### ■ 사업운영 현황

2015년		2016년		2017년		비고
상반기(명)	하반기(명)	상반기(명)	하반기(명)	상반기(명)	하반기(명)	
20	20	22	14	20	21	2013년부터 프로그램 운영

## ■ 사업목적

- 갱년기 증후군에 대한 올바른 인식과 폐경기에 발생할 수 있는 신체적·정신적 발달위기를 한의약 건강증진 사업에 연계하여 갱년기를 적극적이고 당당하게 극복함으로써 건강하고 행복한 일상생활을 영위하도록 함

## ■ 사업대상

- 40~60대 여성 중 갱년기 증상이 심한 여성
  - 발작성 흥분, 안면홍조, 두통, 심계 항진, 현기증, 이명, 불면, 혈관운동장애, 위장장애, 정신장애 등
- 기간 : 상·하반기 2기 12주프로그램

## ■ 추진전략

- 한의사와 대상자간 맞춤형 심층 상담 실시로 한방접근 효과 높임
- 한방탕약 및 침·뜸 요법을 병행하여 갱년기증상 완화시켜 만족도 높임
- 개인별 맞춤 탕약 제공 : 관내 한의원과 연계한 한약쿠폰 지급
- 건강문제개선 기공체조 및 명상요법으로 신체활동량 증가
- 다양한 프로그램과 교육을 통한 갱년기증상 완화

## ■ 추진목표

- 프로그램에 대한 만족도를 80%이상 유지한다.
- 프로그램에 대한 이수율 80%이상 높인다.
- 갱년기 증상 주관적 증상 호전율 70%이상 유지한다.

## ■ 일정별 세부 프로그램

	프로그램 구성	운영	효과
한의약 건강관리	• 한의사 심층상담	1기 1회 20명 2기 2회 21명 / 42명	• 한의약에 대한 이해
	• 침·뜸 치료	1기 주1회 20명 / 200명 2기 주1회 21명 / 147명	• 갱년기 증상 완화
	• 한의약 제공	1기 2회 16명 / 32명 2기 2회 19명 / 38명	• 관내 한의원 연계, 한약쿠폰 2회(2제) 제공으로 한의약에 대한 신뢰도 상승
정신건강 관리	• 고원길 걷기	1기 1회 16명 2기 1회 21명	• 야외 활동을 통한 자신감 회복
	• 족욕체험	2기 1회 21명	
한방 건강강좌	• 한방건강강좌	2기 2회 21명 / 42명	• 교육을 통한 올바른 관리능력 향상
	• 한방우울증 예방교육	2기 1회 21명	
	• 한방영양교육 및 실습	2기 1회 21명	
신체건강 관리	• 요가 및 한방기공체조	1기 6회 20명 / 120명 2기 6회 21명 / 126명	• 명상과 효과로 심신 안정
	• 천연화장품 만들기	1기 2회 20명 / 40명	
스트레스 관리	• 노래교실	1기 2회 20명 / 40명	• 다양한 프로그램으로 스트레스 해소
	• 공예 작품 만들기	2기 2회 21명 / 42명	
	• 수경화분 만들기	2기 1회 21명 / 42명	

### 3 사업특징

- 협력체계
  - 지역사회 네트워크 형성을 위한 한방건강증진 자문위원회 운영
    - 4명(교육지원청 1명, 홍삼한방사업단 1명, 복지관장 1명, 의료전문가 1명)
    - 자문위원회의를 통한 사업 발전 방향 모색
  - 한방 기공체조교실 협약 (태극기공 전문강사)
  - 보건소와 민간 한의원 상호 업무 협약 (개인별 맞춤형 탕약 쿠폰 지급)
- 인력, 예산 등
  - 인력 : 5명(보건소사업담당자 3명, 공중보건의 1명, 외부강사 1명)
  - 예산액 : 14,000천원(기금 7,000 도비 1,400 군비 5,600)

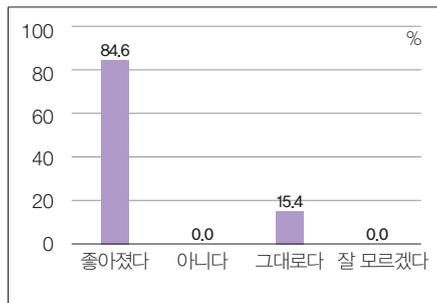
### 4 사업수행 결과

#### ■ 목표 성과

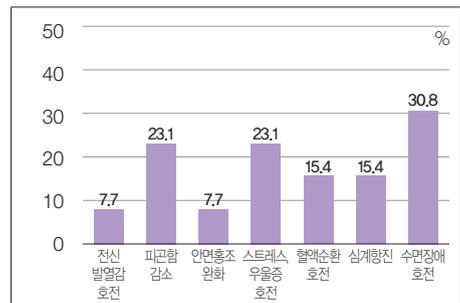
평가지표	목표	결과치	비고
갱년기 증상호전	70%	84.6%	만족도 주관적조사 자료
프로그램 이수율	80%	85%	출석부
프로그램 만족도	80%	100%	만족도 주관적조사 자료

#### ■ 성과 분석

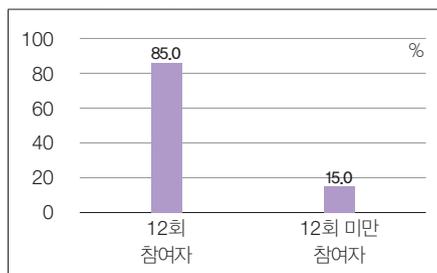
##### • 갱년기 호전율



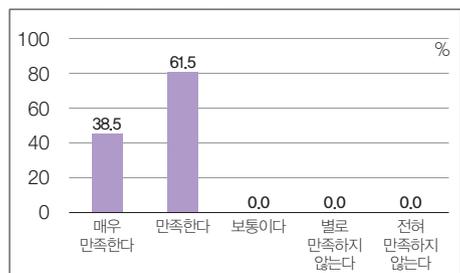
##### • 갱년기 증상 평균 개선율



##### • 프로그램 이수율



##### • 프로그램 만족도 평가



■ 모니터링을 통한 환류

- 1기 모니터링 결과, 프로그램1기 이수율(85%) 개선을 위해 다양한 프로그램(고원길 걷기, 요가, 천연화장품 만들기, 노래교실 등) 도입하여 이수율 향상 시킴
- 1기 갱년기 완화 침 및 뜸, 탕약 제공으로 만족도가 우수하여 2기시에 동일적용 하였고 족욕체험, 공예 및 영양교실 등 더욱 다양한 프로그램으로 호응과 관심을 이끌어 냄

## 5 주요 성공요인

■ 성공요인

- 성인 여성들의 다양한 프로그램 서비스 제공으로 만족도 극대화
- 맞춤형 탕약 지원으로 사기진작 도모

■ 향후 개선방향

- 많은 갱년기 여성이 참여 할 수 있도록 주민 홍보 강화
- 특수 상황에 따라 전문 외부강사 활용으로 만족도 향상
- 참여자의 기호도에 따라 프로그램 탄력적 운영

## 6 관련자료

■ 한의약갱년기교실 프로그램 운영 사진





# PART E

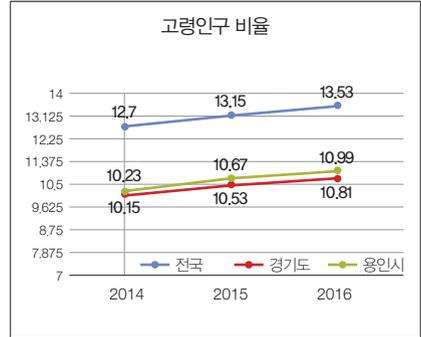
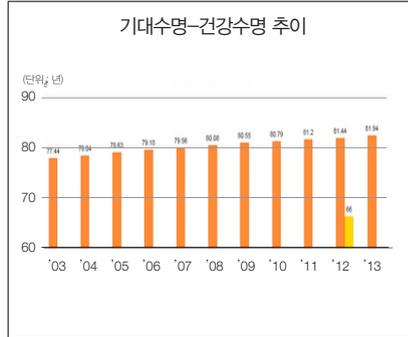
## 노인

- 01 건강다리 프로젝트  
(경기도 용인시 수지구)
- 02 한방으로 힐링마을 만들기  
(충청북도 옥천군)
- 03 한방 “중풍 그것이 알고 싶다”  
(충청남도 금산군)



## 1 사업추진배경

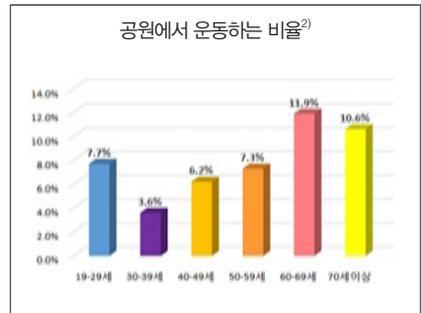
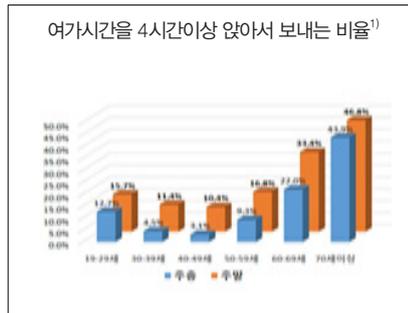
### ■ 사회적 배경



· 노인인구 및 고령인구비율 증가에 따른 사회적 문제 발생

### ■ 지역적 배경

관절염 관리교육 이수율	2013	2014	2015
수지구	13.2%	15.4%	12.3%
경기도 평균	24.7%	29.3%	25 %



· 관절염 관리에 대한 접근 부족함  
· 연령이 증가할수록 신체활동 감소되는 반면, 공원에서 운동하는 비율 증가함.

### ■ 사업선정 배경

- 누구나 쉽게 접근 가능한 방법으로 지역 주민의 신체활동을 늘려 건강 수명을 연장하기 위한 건강프로그램이 요구됨.
- 미치병 관리를 통해 건강체력을 향상시키기 위한 건강 관리 필요성 대두

고령시대 외상기간 최소화를 위한 기반을 다지고자 한의약 미치병관리(침요법, 건강증진 한약재 개발, 한방건강교육, 한의체조)에 초점을 두고 주민주도형 하지근력 강화 건강 프로그램을 구축하고자 함.

1) 2) 2015년 지역사회 건강조사 통계

## 2 추진내용

### ■ 목적

- 고령시대 대비 하지근력 및 관절강화로 100세 시대 건강기틀 마련과 지역주민 주도형 건강 프로그램 구축

### ■ 주요목표

목표	목표 설정 근거	측정 도구
평균 골밀도 유지	연령에 따라 골밀도가 감소하나 하지운동시 골밀도 감소 시기를 늦출 수 있음 <sup>3)</sup>	보건소 골밀도 검사 장비
대퇴사두근 근력 10% 향상	슬골관절염환자가 운동시 근력이 37% 개선되었으나, 환자에 대한 연구이기에 그보다 낮은 10%로 목표 설정함 <sup>4)</sup>	수은 혈압계를 활용한 근력 측정
하지 유연성 10% 향상	규칙적 운동 실시한 중년 및 노인여성 약13~20% 유연성 향상된 연구를 토대로 목표 설정함 <sup>5)</sup>	좌전굴 측정 도구
신체적 자기효능감 15% 향상	중년여성 및 노인 대상 운동전·후 신체적 자기효능감 향상된 연구를 토대로 목표설정함 <sup>6)</sup>	Rychman 개발, 홍선옥 번안 설문지
심뇌혈관질환위험요인 5% 개선(중성지방)	2016년 갱년기 한의약사업 결과 참조하여 목표설정함	체외진단용 검사 장비
만족도 80점 이상	자체 제작한 만족도	Likert 5점 척도 10문항 설문지

### ■ 대상 : 만40~70세 지역주민 60명

### ■ 기간 : 2017년 3월~11월

### ■ 장소 : 수지구내 체육공원 2곳, 보건소

### ■ 추진 전략

- 하지근력 및 관절강화를 위한 한의체조를 9개월간 주5회 집중 운영(내부운영규약, 커뮤니티 밴드)
- 한의약의 기존 치료적 접근에서 예방차원이 미치병 관리에 초점을 두고 상담, 교육, 침요법 실시
- 운동효과를 높이기 위한 건강증진용 한약재 개발
- 주민의 이용이 많고 접근도가 높은 공원에서 연중 한의체조 운영하여 주민주도형 프로그램 기반 구축

### ■ 세부내용

- 한의약적 하지근력강화 프로그램 및 리더 양성에 초점을 두고 운영<sup>7)</sup>

3 서보원, 2009, 운동방법에 따른 중년여성의 골밀도 및 혈중지질의 변화, 영남대학교교육대학원

4 최현정, 2002, 수중에서의 슬관절운동이 만성 슬골관절염환자의 근력강화, 관절가동역, 통증에 미치는 효과, 단국대학교특수교육대학원

5 강문귀, 2009, 12주간 복합운동이 노인여성의 퇴행성 슬관절 통증, 신체기능 및 체력에 미치는 영향, 국민대학교스포츠산업대학원

6 권영아, 2005, 12주간의 태극권 프로그램이 중년여성의 체력과 신체구성 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향, 충북대학교대학

7) 2017.3월2일~10월 13일 실적

제 목	실 적	내 용
한의학조 운영	297회/5,868명	· 국학기공, 국선도 체조를 주5회 실시하여 하지근력 강화
미치병 관리	한의사 맞춤형 상담 : 60명/115회	· 한의사 밀착상담으로 개인별 건강 상태 파악
	한약 건강교육 3회/139명	· 한의사 전문 건강 교육(자세, 근력강화, 영양)
	침요법 : 35명/128회	· 침을 통한 관절강화, 통증관리로 지속적 운동 참여 지원
지역자원 연계 활동	수지한차 8,400건 제공 한방음료 1,100건 제공	· 운동효과증진을 위한 수지한차 및 한방음료 개발
	2회/105명	· 분당서울대병원 재활 전문의 관절염 교육, 관절강화 운동 체험
건강리더 <sup>®</sup> 양성관리	66회 199명	· 사업설명회, 편편리더쉽교육, 리더 팀빌딩 활동 · 리더건강관리교육(짚타테스트, 염도계갤러리등)

· 보도 사항

보도 날짜	내 용	보도 사진
2017. 3. 24.~27	건강다리 프로젝트 실시 국제뉴스 외 9 매체	<p>The image shows a collage of news articles and photos. On the left, there's a photo of a group of people in white shirts and black pants performing exercises. On the right, there are several newspaper clippings with headlines in Korean, including '한인사, 서울대병원 재활 전문의 관절염 교육' and '용인시, 서울대병원 재활 전문의 관절염 교육'.</p>

### 3 사업특징

#### ■ 협력체계 구축

기관명	기관명
심뇌혈관질환예방사업 담당	분당서울대병원 공공사업단 - 관절염예방교육
보건소 의료검사팀 - 골밀도검사	티팩토리 - 한방차 R&D
용인시청 공원복지과 - 공원장소협조	SR원외탕전 - 건강증진 한약재 개발 협력
동 주민센터 - 건강리더 모집 협조	경기 국학기공,국선도협회경기도 한의사회 - 강사지원

#### ■ 주민 참여 강화

- 주민 참여를 위한 홍보 전략
  - 전단 홍보지 제작 및 아파트 게첩, 조선·중앙일보 구독자 개별홍보
  - 지역 커뮤니티 및 SNS 통한 인터넷 홍보
  - 공원내 현수막 게시 및 단체복 착용으로 시각적 노출
- 주민 주도형 프로그램 구축을 위한 리더 역량 강화
  - 리더 역할 정립 강화를 위한 쌍방향 교육(편편리더쉽교육, 리더 팀빌딩활동, 간담회 운영)
  - 공원별 밴드 커뮤니티를 통한 리더간 의사소통 채널 확보
  - 자율적 소그룹 운동 활동을 실시하여 상호간 격려



8) 건강리더 역할 : 한의체조 수료후, 주3회이상 지역공원에서 자율적으로 운동을 수행하여 지역 운동 분위기 활성화

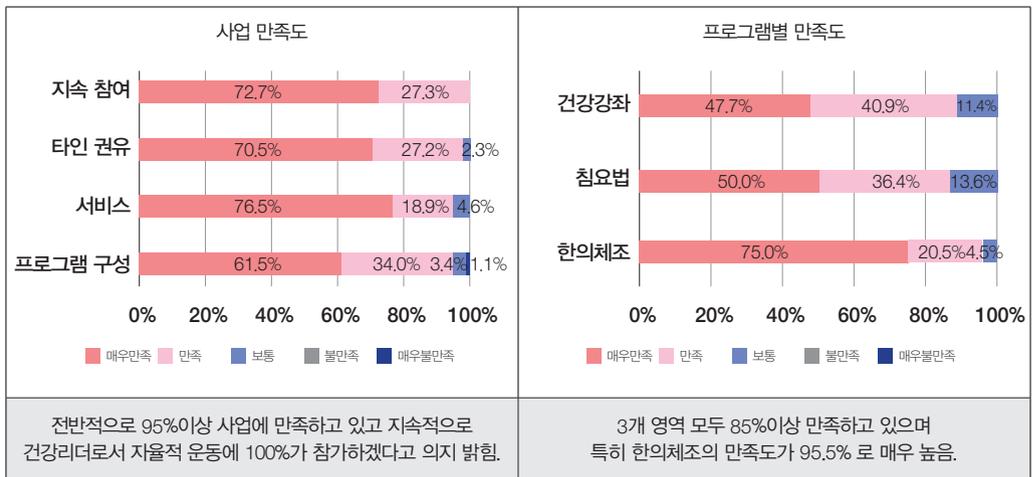
### 4 자원투입의 결과

- 운영 인력 : 사업 총괄 1명, 사업전담 수행 2명, 전담한의사 1명
- 운영 예산 : 22,303천원

### 5 사업수행 결과

평가 지표	목 표	결 과	p(유의값)
골밀도(대퇴neck) t-score	유 지	12.2% 향상	0.101
대퇴사두근 근력	10% 향상	56.5% 향상	<0.000
하지 유연성	10% 향상	18.7% 향상	<0.000
자기효능감	15% 향상	10.8% 향상	<0.000
중성 지방	5% 향상	22.9% 향상	<0.000
저염선호도	10% 향상	11.9% 향상	<0.000
프로그램 만족도	만족도 80점 이상	평균 86.4점	

- 성과<sup>9)</sup>
  - 골밀도를 제외한 모든 항목에서 사전후 차이가 유의함. 정기적인 한의약적 미치병관리가 근력 및 만성질환예방에 효과가 있음이 입증됨.
  - 나이에 따라 감소하는 골밀도를 단시간에 끌어올리기 쉽지 않음.
  - 자기효능감 결과가 중년여성에 대한 연구를 토대로 목표설정을 높게 잡아 목표보다 낮게 나왔으나, 향상되었음.
- 만족도 분석



9) 11월까지 운영예정인 3월~9월까지 사업 수행한 결과치 분석함. "짜지는 t검정"으로 사전·후 효과 분석

## 6 주요 성공요인 및 노하우

### ■ 성공요인

- 하지근력 강화 및 관절강화라는 뚜렷한 목표 아래 한의약적 미치병 관리를 통해 실질적으로 지역주민의 건강증진을 이끌어냄.
- 건강리더 배출을 위해 내부규약, 커뮤니티, 소그룹 운동 등 효율적인 리더 양성 프로그램을 기획하여 주민주도형 건강 프로그램으로서의 정착 가능성을 확인함.
- 지역주민의 접근이 많은 야외 공원을 중심으로 정기적인 운동을 실시하여 주민에게 프로그램을 자연적으로 개방하여 주민의 관심을 이끌어냄.

### ■ 향후 방향

- 향후 2년간 한의체조 및 프로그램을 지속 운영하여 최대 180명의 건강리더를 배출하고, 배출된 건강 리더를 대상으로 지속적인 보수 교육을 실시하여 주민주도형 건강증진 프로그램 구축
- 지역축제 및 행사에 건강리더의 한의체조 시범 공연 등을 실시 하여 지역내 운동분위기를 지속적으로 확산

### ■ 부록 : 관련사진



신정근린공원



죽전체육공원

한의체조 실시



한의원 건강교육 실시



맞춤형 침요법



한의원 상담



수지한차 및 생맥산 등 한방음료  
자체 개발 및 지원



편린 리더쉽



리더 팀빌딩 활동

리더 간담회 통한 리더쉽 함양 고취



관절강화 캠페인 및 교육 실시

PART E  
02

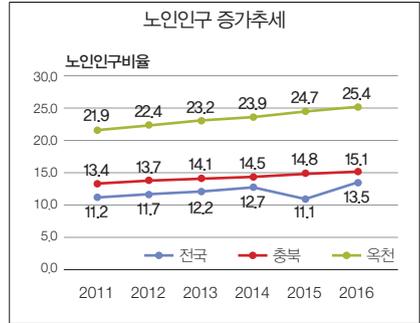
한방으로  
힐링마을  
만들기

충청북도  
옥천군 보건소

## 1 사업추진배경

### ■ 현황 및 사업선정 배경

- 옥천군 인구감소추세(52,267명, 2006년~2016년)
- 65세 노인인구 증가추세 및 비율 높음(옥천 25.4% > 충북 15.1% > 전국 13.5%)



자료 : 행정안전부 주민등록 인구통계

- 지역사회 주민의 관심(2015년, 지역주민 및 보건관련 유관기관 설문조사)
  - 주민의 건강문제 해결 관심대상 1순위 “노인”(지역주민 63.6%, 유관기관 52.8%) 가장 높음
  - 주민의 건강수준 향상을 위해 필요한 사업 중 81.4%가 한의약건강증진사업으로 나타남
- 65세 이상 건강수준 : 옥천군 2016년 지역사회 건강통계 자료
  - 옥천군 65세 이상 노인의 건강수준이 대부분 나쁨(신체활동 실천율, 걷기 실천율, 골다공증 평생의사 진단 경험률, 뇌졸중 평생 의사진단률, 어제 아침식사 후 치솔질 실천율, 치매 선별 검사율, 우울감 경험률, 스트레스 및 우울증상으로 인한 정신상담률, 양호한 주관적 건강수준 인지율, 삶의 질 지수 등)
- 노인 특성은 건강취약계층
  - 노인의 특성상 노화로 인한 신체적 기능 감소, 심리적·사회적 활동의 후퇴, 의존 은퇴형 성격 변화 등으로 전반적인 건강관리 요구됨
- 건강한 마을 환경,분위기 조성을 통한 건강문제 해결
  - 노인의 건강문제를 해결하기 위하여 노인의 주 생활터인 경로당 중심 건강마을 조성

## 2 추진내용

### ■ 사업 목적

- 지역주민의 요구에 맞는 찾아가는 한의약건강증진사업을 통하여 주민의 건강 수준 향상 및 건강한 마을 환경 분위기 조성

### ■ 사업 기간 : 2017년 1월 ~ 12월

### ■ 사업 대상 : 3개 마을 65세이상 노인 78명

■ 사업 방법 및 세부내용

구분	기간	방법 및 세부내용	비고
사업 전		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 기공체조교실 주민 요구, 회의 → 사업계획(안) → 주민 사업설명회, 확정 → 사업 추진</li> <li>※당초 1개마을 → 추가 2개마을(총3개마을)</li> </ul>	
주민 협의체 구성	1~2회	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 주민협의체 구성 및 운영 및 모니터링</li> <li>- 대표: 이장</li> <li>- 위원: 노인회장, 부녀회장, 새마을지도자 등</li> <li>- 활동내용: 힐링마을 분위기 조성, 참여, 모니터링</li> </ul>	
사전 검사		<ul style="list-style-type: none"> <li>- BMI, 악력, 유연성, 골밀도, 신체활동실천율, 걷기실천율</li> <li>- 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 질환관리(유병률)</li> <li>- 건강인식도, NRS, 현재흡연율, 고위험음주율, 구강기능현황, 침분비량, 뇨중염도</li> <li>- 노인우울지수, 삶의 질 척도</li> </ul>	
서비스 제공		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 한의약 프로그램(마을별)</li> <li>- 기공체조 및 명상(주1~2회, 총40회)</li> <li>- 사상체질검사 1회, 체질별 섭생법 교육 1회</li> <li>- 중풍예방교육 1회</li> <li>- 한방비누 만들기 1회</li> <li>- 한방차(생맥산) 만들기 1회</li> <li>- 한방이동진료 2회</li> <li>- 총명침 시술, 안마도인 체조, 명상 6회</li> </ul>	 
	3~39회	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 연계 프로그램(마을별)</li> <li>- 심뇌혈관질환사업 : 고혈압, 당뇨 교육 1회 고위험자 관리 10회</li> <li>- 구강보건사업 : 불소도포 18명, 입체조 40회</li> <li>- 금연사업 : 금연교육 1회</li> <li>- 영양사업 : 저당, 저염식 체형교육 1회</li> <li>- 치매사업 : 치매선별검사 78명, 치매예방교육 1회, 신규환자 9명(경증 7명, 중등증 2명)등록 및 관리</li> </ul>	 
환경 및 분위기 조성		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 걷기코스 개발 및 안내판 설치</li> <li>· 수정 누리길</li> <li>· 마암 누리길</li> <li>· 월전 여울길</li> <li>- 동아리 운영(주2회 이상)</li> <li>- 금연경로당 지정 및 관리</li> </ul>	
사후검사	40회	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BMI, 악력, 유연성, 골밀도, 신체활동실천율, 걷기실천율</li> <li>- 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 질환관리(유병률)</li> <li>- 건강인식도, NRS, 현재흡연율, 고위험음주율, 구강기능현황, 침분비량, 뇨중염도</li> <li>- 노인우울지수, 삶의 질 척도, 만족도조사</li> </ul>	

### ■ 추진 전략

- 3단계 사업으로 1단계(2017년도)는 경로당 중심 추진
- 보건소 내부협력을 통한 연계사업 추진
- 주민협의체를 통한 의사소통 및 자발적 참여 유도
- 노인 건강문제를 성과중심 한의약적 서비스 제공
- 한의약 전문가(한의사)를 통한 침 요법 및 한방약제 투약 병행으로 참여 유도

### ■ 주요 목표(단기목표)

성과지표명	기공체조교실 2016 수준	한방힐링마을 2017 목표	산출근거
BMI 개선율(%)	-	50	사전 대비 개선비율 50% 상향
유연성 개선율(%)	65.4	66	'16년도 실적값 대비 0.6%p 상향
골밀도 개선율(%)	39.6	40	'16년도 실적값 대비 0.4%p 상향
고위험 노인우울지수 개선율(%)	-	40	사전 대비 개선비율 40% 상향
시각적 사상 척도 개선율(%) NRS(Numerical rating scale)	-	40	사전 대비 개선비율 40% 상향
삶의 질 척도 개선율(%)	-	50	사전 대비 개선비율 50% 상향
만족도(%)	90.3	91	'16년도 실적값 대비 0.7%p 상향

## 3 사업특징

### ■ 협력체계 구축

- 지역사회자원 활용 : 경로당사업 외부협의체(5개기관), 주민협의체(3개소) 구축 운영
- 협의체 구성 : 내부협의체 운영(27명) 사업간, 팀간 연계 추진

### ■ 주민참여 강화

- 주민 협의체 운영으로 주민 주도형 힐링마을 분위기 조성

### ■ 형평성 강화를 위한 노력

- 읍·면별 평등한 사업 참여 유도로 형평성 제고
- 기존 기공체조교실을 건강수준 형평을 고려한 차별화된 프로그램 강화 운영



#### 4 자원투입의 결과

구분	2017년	비고
투입예산 (천원)	총계	11,998
	기금	4,399
	도비	880
	군비	3,519
	군비추가	3,200
투입인력 (명)	총계	18
	정규직	9
	공중보건조사	3
	기간제	3
	외부인력	3

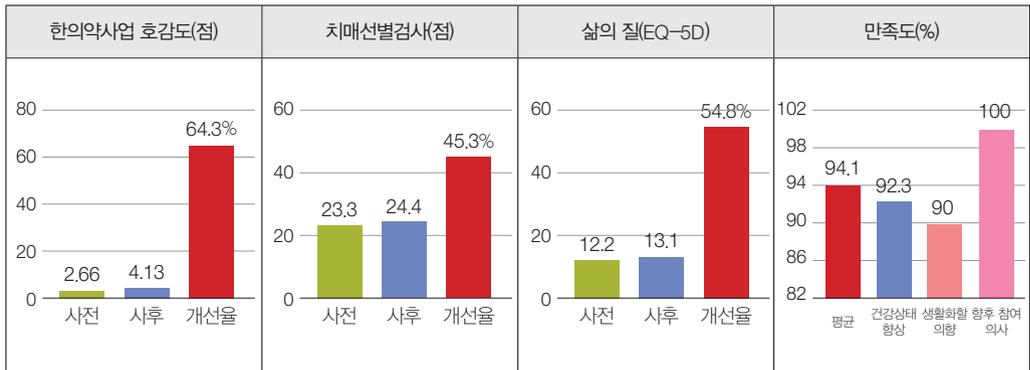
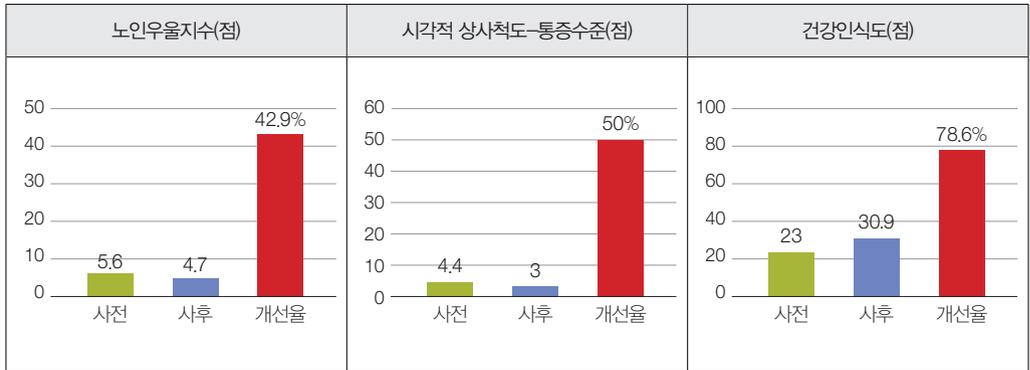
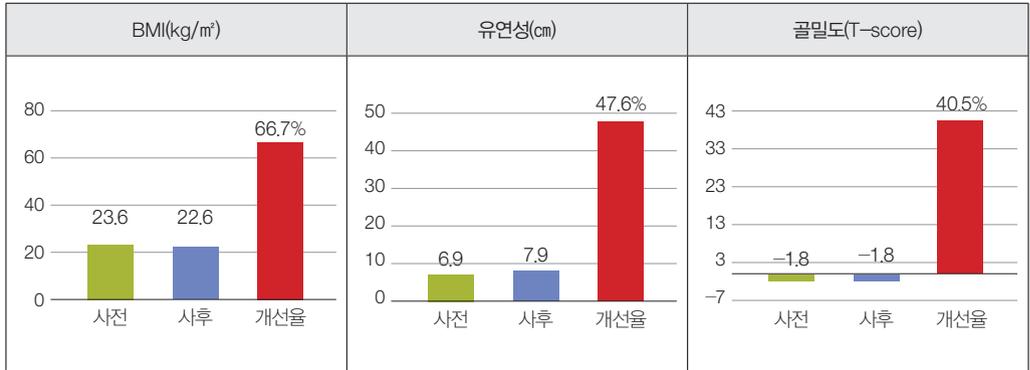
#### 5 사업수행 결과

##### ■ 목표 달성도

구분	성과지표명	목표	실적	달성률	비고
결과목표	BMI 개선율(%)	50	66.7	133.4	
	유연성 개선율(%)	66	47.6	72.1	
	골밀도 개선율(%)	40	40.5	101.3	
	노인우울지수 개선율(%)	40	42.9	107.3	
	시각적 사상 척도(NRS) 개선율(%)	40	50	125	
	삶의 질 척도 개선율(%)	50	54.8	110	
	만족도(%)	91	94.1	103	

##### ■ 주요 성과

- 주민요구 맞춤형, 성과중심 한의약 전문 프로그램 제공(기공체조교실 → 건강마을)
- 내·외부 협력 및 연계체계 구축
- 개인별 사전·사후비교로 건강수준 향상 체감 효과



### ■ 모니터링 및 환류실적

구분	모니터링 내용	환류(조치) 내용
주민협의회 간담회 (6회)	- 걷기 동아리가 날씨가 거동불편자로 인해 운영이 미흡함	- 개인별 걷기 실시(하절기 7~8월) 및 거동불편자 걷는 거리 자율적 시행
	- 기공체조의 강도가 높아 개선요구	- 저강도 기공체조로 변경 실시
	- 걷기코스 개발은 마을 자율 선정	- 걷기코스 안내판 설치

## 6 주요 성공요인 및 노하우

- 성공요인
  - 경로당 사업에 대한 군수님 관심 높음 : 민선 6기 공약사업
  - 건강문제에 대한 한의약적 서비스 제공으로 건강수준 향상
  - 1단계 사업인(2017년) 경로당 이용 노인을 대상으로 접근성 높임
- 노력도 및 차별성
  - 한의사의 체험식 전문적 한의약 프로그램 제공(침, 체조, 진료, 만들기 등)
  - 주민 주도형 걷기 코스 개발, 안내판 설치, 걷기 동아리 운영, 금연경로당 운영
- 향후 개선방향
  - 2단계(2018년도) 성인대상 확대 및 신규 마을 수 확대 운영
  - 생애주기별 대상자 맞춤형 프로그램 제공
  - 개선이 미흡한 지표 향상을 위한 기공체조 지속적 시행 및 강화
- 관련 보도자료



국제뉴스 2017. 1. 10.  
한방힐링마을 사업추진



충청일보 2017. 5. 17.  
걷기동아리발대식



대전일보 2017. 6. 11.  
금연경로당 운영



충북일보 2017. 7. 20.  
충명침 호응

PART E  
03

한방  
“중풍 그것이  
알고 싶다”

충청남도  
금산군 보건소

### 1 사업추진배경

#### ■ 현황 및 사업선정 배경

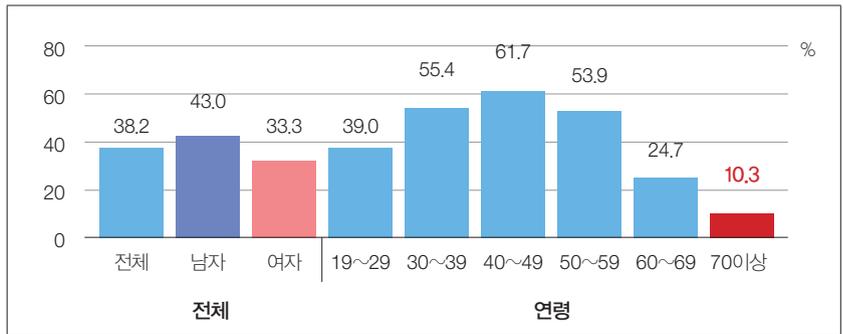
- 금산군 뇌병변장애인 인구 현황
  - 금산군 전체인구수는 53,891명으로 등록 장애인 인구수는 4,554명으로 8.4%를 차지.
  - 총 등록 장애인 중 뇌병변장애인은 408명으로 등록장애인의 8.9%, 장애유형 중 3위를 차지함.
  - 자가 건강관리를 위한 사전예방적인 다양한 프로그램이 필요함

(단위: 명)

합계	지체	청각	뇌병변	시각	지적	기타
4,554	2,454	537	408	380	390	385

출처: 통계청(금산 장애인등록수)2017)

#### • 심뇌혈관질환 인지율



출처: 지역사회건강통계(2016)

- 심뇌혈관질환 인지율은 2016년 전체 38.2% 성별로는 남자 43.0%, 여자 33.3%로 남자에서 높았으며, 연령대별로는 10대에서 높았고, 70대 이상에서 10.3% 가장 낮으므로 사전 예방관리가 절실히 필요함.

### 2 추진내용

#### ■ 사업목적

- 중풍의 선행질환인 고혈압, 당뇨병, 고지혈증의 위험성과 합병증, 예방법의 올바른 정보 제공으로 잘못된 건강 상식을 바로잡아 건강생활실천 향상.
- 신체의 쌓인 스트레스 해소로 정신건강을 유지하고 하루에 30분 이상 생활운동 실천 유도.

#### ■ 사업대상

- 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 대사성 질환을 가진 자
- 가족중에 중풍환자가 있는 자 및 마을주민

■ 사업방법

- 각 9개면 보건지소에 교육대상자 선발 및 교육장소 협조 공문 의뢰
- 프로그램을 위한 담당, 담당자, 한방중증보건의 등 프로그램 내용 사전 협의 및 강사선정 등
- 세부 운영일정 (10개 마을회관 및 경로당 / 주1회 / 8주)

구분	내 용	비 고
1일차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 중풍예방교육 및 건강 상담</li> <li>- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정</li> <li>- 노인체력검사 사전측정(앉았다일어서기, 한발들고 오래버티기)</li> <li>- 노인구강질환 예방교육 및 잇솔질 교육</li> <li>- 사전 설문 및 검진</li> </ul>	한방보건팀 한방공보의사 건강증진팀
2일차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 뇌졸중전조 증상 및 예방대책 교육</li> <li>- 중풍예방 생활체조</li> <li>- 신체의 기순환 돌리기(기공체조)</li> <li>- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정</li> </ul>	기공체조 2회
3일차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 체질별 한의약 양생교육</li> <li>- 중풍예방 생활체조</li> <li>- 신체의 기순환 돌리기(기공체조)</li> <li>- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정</li> </ul>	
4일차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 웃는 얼굴 만들기, 웃음운동</li> <li>- 한의약 양생교육, 어르신 신체운동</li> <li>- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정</li> </ul>	웃음치료 2회
5일차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 웃는 얼굴 만들기, 웃음운동</li> <li>- 한의약 양생교육, 어르신 신체운동</li> <li>- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정</li> </ul>	
6일차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 중풍, 치매 예방 레크리에이션</li> <li>- 한의약 양생교육, 어르신 신체운동</li> <li>- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정</li> </ul>	레크리에이션 1회
7일차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 즐거운 인생 노래 따라 부르기</li> <li>- 한의약 양생교육, 어르신 신체운동</li> <li>- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정</li> </ul>	노래교실 1회
8일차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 한의약 양생, 식이교육</li> <li>- 중풍예방 생활체조</li> <li>- 노인체력검사 사후측정(앉았다일어서기, 한발들고 오래버티기)</li> <li>- 사후설문 및 만족도 조사</li> <li>- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정</li> </ul>	한방보건팀 한방공보의사

■ 추진전략

한방건강강좌	• 건강행태 개선 및 만성질환 및 뇌졸중 예방에 대한 교육
사전체력측정 및 기초검사	• 노인체력측정 및 고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 시행 • 행태변화, 인식도변화 측정
건강실천교육	• 기공체조교실, 웃음치료교실, 노래교실 등
치매예방교육	• 중부대학교 치매예방연구소에서 주관하는 지역사회서비스 투자사업과 연계하여 치매위험군에 대한 다면적인 인지강화 프로그램 시행

■ 주요 목표

- 사전·사후 기초검사(행태변화, 인식도변화 등) 변화율 5% 이상
- 노인체력검사 2% 이상
- 심뇌혈관질환 인지율 2% 이상
- 프로그램 만족도 80% 이상

3 사업특징

■ 협력체계 구축



- 주민참여 강화 및 형평성 강화를 위한 노력
  - 각 경로당 및 마을회관 리더 양성해 능동적 운동 분위기 조성
  - 우수참여자 상품 수여
  - 다양한 프로그램운영으로 즐거움과 강의를 병행하여 지루함이 없는 진행
  - 각 10개면 경로당 및 마을회관에 프로그램을 진행하여 금산군 전반에 걸쳐 주민들이 혜택을 받을 수 있도록 함.
  - 접근성이 취약하고 기동력이 없는 농촌지역의 경로당을 찾아가 운영하여 거동이 불편한 노인들까지도 혜택을 받을 수 있게 함.

## 4 자원투입의 결과

구분	자원투입의 결과
내부 인력	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 전담인력 6명                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 한방보건팀(팀장 1명, 사업담당자 1명, 한의사공중보건의 1명, 운동지도사 1명)</li> <li>- 건강증진팀 1명, 정신건강팀 1명</li> </ul> </li> <li>○ 각 면 보건지소 협조 인력                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 면 보건지소 사업담당자 9명</li> </ul> </li> </ul>
외부인력	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 외래강사 (기공체조, 노래교실, 레크레이션, 웃음치료)</li> <li>○ 한의사회</li> <li>○ 대한 국학기공협회</li> <li>○ 중부대학교 치매협력팀</li> </ul>
예산	○ 강사로 및 일반운영비 : 3,000천원

## 5 사업수행 결과

### ■ 목표 달성도 및 주요 성과

- 인식도, 행태변화 및 만족도조사

구분	인식도변화			행태변화			만족도 조사(%)
	전	후	변화(%)	전	후	변화(%)	
결과	13	15	15.4	37	42	13.5	85

- 혈압, 혈당, 콜레스테롤 변화

구분	혈압			혈당			콜레스테롤		
	전	후	변화(%)	전	후	변화(%)	전	후	변화(%)
결과	143/82	129/80	9.7	140	126	10	155	142	8.3

- 노인 체력측정 검사

구분	의자 앉았다 일어났다(30초)			한발 오래 버티기		
	전	후	변화(개)	전	후	변화(초)
결과	11	15	4	7	10	3

### ■ 프로그램 운영 후 모니터링

- 농한기를 활용한 8주프로그램 종료 후 사업 참여자에게 보건소 기타 다른 사업과 연계하여 지속적인 사업 참여를 할 수 있도록 새로운 사업 참여 독려
- 각 프로그램에 대한 만족도 조사 후 재평가하여 다음 운영시 적극반영
- 참여 마을회관에 대하여 해당 각 면 방문담당자의 주기적인 방문관리운영으로 지속적인 관리가 될 수 있도록 독려함.

## 6 주요 성공요인 및 노하우

### ■ 성공요인

- 지역사회와의 연계 강화를 통한 프로그램의 강화
- 한의약적인 예방 보건서비스의 다원화에 따른 프로그램 만족도 높음
- 일방적인 프로그램 제공이 아닌, 주민의 요구를 공감하고 참여하는 주민참여형 프로그램 운영
- 대상자 개별관리를 통한 프로그램 중도 탈락율 방지

### ■ 노력성

- 대상자들의 지속성 확보 및 민·관·학의 네트워크 구축
- 사업 실시 전 설명회 개최 및 홍보물 배부를 통한 자발적 참여 촉진
- 어르신들의 지속적인 건강행태개선을 위한 개별 중재프로그램 개발 및 보급

### ■ 차별성

- 통합건강증진사업과의 인력 공유 및 사업연계를 통한 사업의 효율성 증대
- 농번기 참여율 감소를 대비해 농한기 기간을 이용해 프로그램 실시
- 평가결과를 데이터화하여 추후 관리

### ■ 향후 개선 방향

- 보건지소 사업담당자와 협력하여 프로그램 종료후에도 지속적인 건강생활실천을 할 수 있도록 주기적인 고혈압, 당노측정을 위해 방문 연계추진
- 중풍예방을 위한 자가 관리지침 리플렛 제작배부
- 추가 확대 운영 (각 면에서 → 읍을 추가)

### ■ 관련사진



중풍 예방 교육 (한방공중보건외)



노인체력측정 (한발 오래버티기)



노인구강질환 예방교육(건강증진팀)



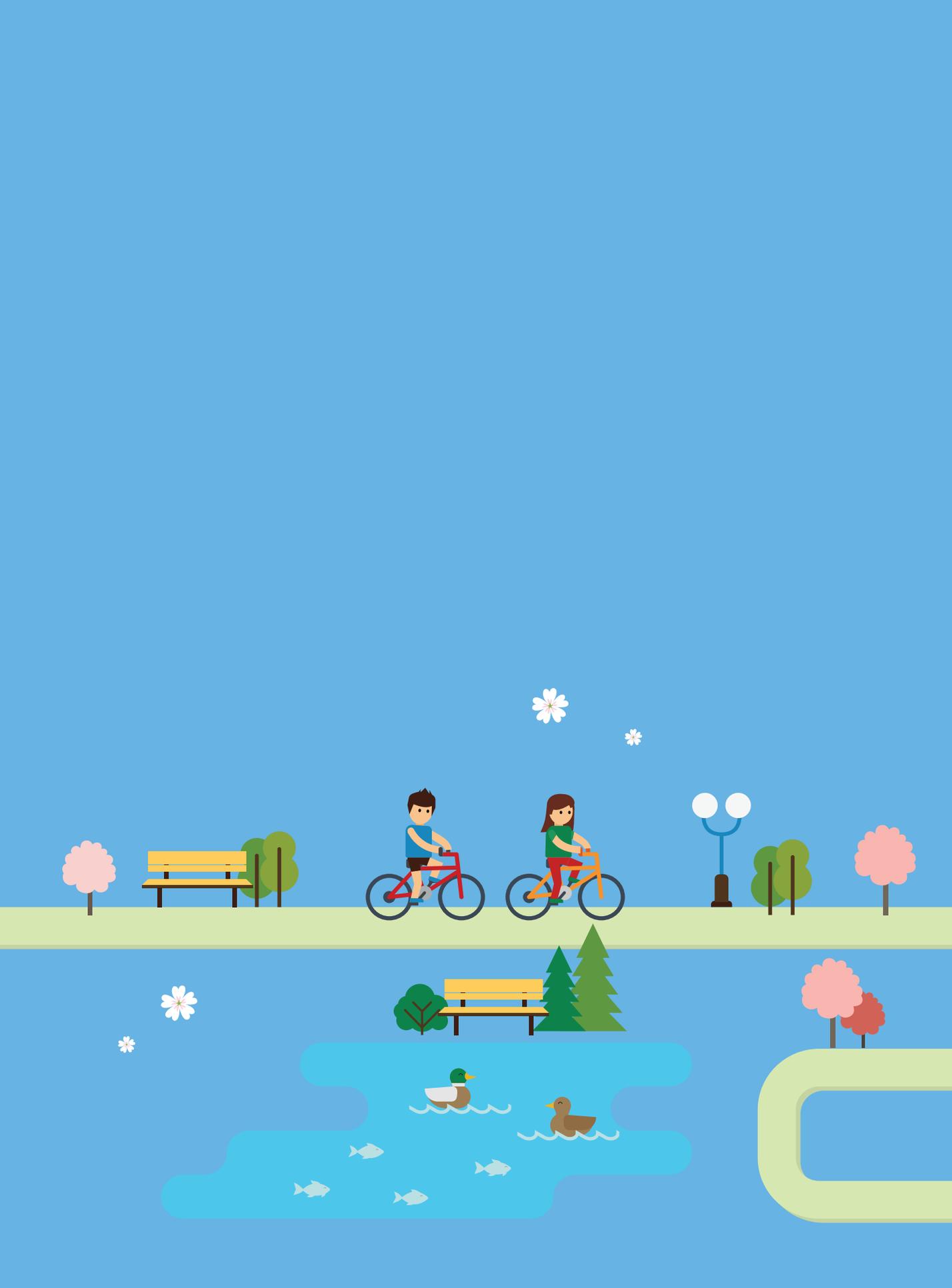
노래교실



기공체조교실



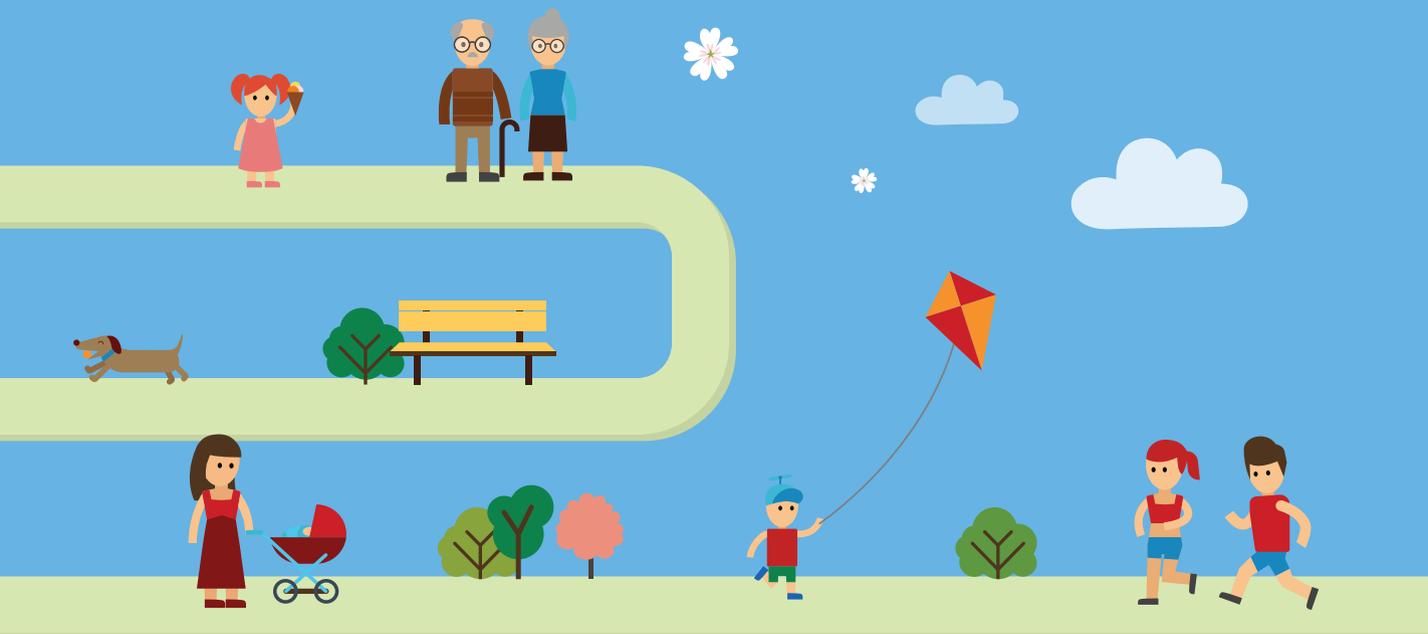
보도자료 (충청매일 등 10개 신문보도)



# PART F

## 취약계층

- 01 보듬이 나눔이  
(강원도 평창군)
- 02 한방 몸짱 맘짱 건강교실  
(경기도 양주시)
- 03 한방으로 건강나눔미  
(대구광역시 달성군)
- 04 한의약 장애 재활 운동 프로그램 교실  
(전라북도 완주군)



## 1 추진배경

- 평창군은 빈곤 취약계층 아동이 395명으로 0~12세 아동 3,444명 중 11.4%를 차지하고 있으며, 지역아동센터는 관내 3개소 총 63명의 아동이 센터를 이용 중임
- 농촌지역 특성상 취약계층 아동의 건강관리를 위한 일차의료와의 연계 체계구축은 미진한 실정이며 지역사회 인프라를 활용하여 다양한 체험 프로그램을 운영함으로써 흥미 있게 건강생활태도를 익힘과 동시에 전통의학인 한의학에 친숙해질 수 있도록 추진  
⇒ 평창군보건의료원 공중보건의(한의사) 4명 + 민간 한의원 11개소
- 이에 표준화된 한의약건강증진표준프로그램을 지역아동센터 아동을 대상으로 시범 운영함으로써 건강형평성 제공에 기여하고 향후 드림스타트 및 다문화 가구 아동 등 타 사업과도 연계 발전 시킬 수 있는 계기를 마련하고자 함

## 2 목적 및 목표

- 기초생활보장대상자 어린이 · 청소년의 비율이 상대적으로 높은 지역아동센터 아동을 대상으로 생활습관의 중요성 인식과 실천을 유도함으로써 평생의 건강 유지 · 증진
- 아동 스스로 건강습관을 숙지하고, 담당교사 및 보호자가 아동 건강관리 지식을 습득하여 아동의 일상생활 관리에 도움을 주도록 함

평가 지표명	목표	목표치 설정 근거
① 아동의 건강상태 설문	10% 향상	사전 대비 사후 평가
② 아동의 건강실천	"	"
③ 건강 지식도 점수	80점	-
④ 유연성 측정	10% 향상	사전 대비 사후 평가
⑤ 만족도 점수	85점	-

## 3 프로그램 개요

① 사업 설명회 및 사전 조사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학부모, 아동, 센터교사 대상 사업 설명회</li> <li>• 사전 조사와 성장판 검사 등 성장클리닉 운영</li> </ul>
② 표준 · 특화 프로그램 운영	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 표준 프로그램 : 한의사 방문검진 교육상담, 성장체조 및 어린이 요가, 건강 소식지 배부</li> <li>• 연계(특화) 프로그램 : 당귀 농장 · 숲 체험, 한의원 방문, 황기 빵 만들기, 전통 다례 · 다식 만들기 등 건강간식 체험, 한방 아토피 연고 및 천연 한방 향낭, 향수 만들기, 건강교육</li> </ul>
③ 사후평가	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아동건강상태 및 건강실천 설문, 아침 결식률, 체성분, 체력 측정(유연성, 근력), 건강지식 인지도 평가</li> <li>• 단맛 미각판정</li> </ul>
④ 추진성과 및 효과 분석	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 사전 · 사후 비교 평가 및 만족도 분석</li> </ul>

## 4 인력 및 예산

- 담당 인력 현황 : 총 10명
  - 담당자(2인) : 사업 운영 및 지원
  - 공중보건한의사(1인) : 검진 및 교육
  - 공중보건의를사(1인) : 성장클리닉 상담
  - 지역보건팀(4인) : 교육 및 실습 지원, 신체활동, 건강상담
  - 건강증진팀(2인) : 구강, 금연 교육
- 소요 예산 : 총 2,043,600원

## 5 사업운영 전반

### 1. 사업개요

- 사업대상
  - 대상자(프로그램 참여자) : 평창지역아동센터 25명
  - 대조군(타 프로그램 참여자) : 황계지역아동센터 25명
- 프로그램 구성

프로그램 구성	표준 및 특화 프로그램 운영	
사업기간	교육기간 : 2017. 7월 ~ 8월 표준프로그램 : 한의사 방문검진(8회) 및 교육(4회), 성장체조(8회), 건강 상담 및 교육(1회), 건강소식지 제공(10회) 연계(특화)프로그램 : 소아성장클리닉, 아동심리 프로그램 (천연 한방 향낭, 향수 만들기, 당귀 농장, 숲 체험), 건강한 간식 (황기 빵, 전통 다례 · 다식) 만들기, 건강한 몸(예쁜 폐 · 간 · 치아) 만들기, 지역 내 한의원 방문 및 한방 아토피 연구 만들기 체험, 단맛 미각 판정	
구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	연계 / 단독 프로그램	
보건소 내	금연사업팀 정신건강증진팀 구강건강관리팀 건강생활실천팀 진료팀	예쁜 폐 만들기 예쁜 치아 만들기 예쁜 간 만들기 건강한 몸만들기(운동, 영양, 비만) 한의사 건강 상담 및 프로그램 운영 소아성장클리닉 연계
보건소 외	우통수 다례반 드림스타트 지역아동센터	건강한 간식 만들기 대상자 홍보 대상자 모집 및 홍보
	지역한의사회	교육 프로그램 강사 지원

■ 대상자

대상자 규모	25명	대조군 규모	25명
모집기간	기간 : 2017. 6월말	모집계획	기간 : 2017. 6월말
대상자 선정 기준	평창 지역아동센터 이용자 전수	대상자 선정 기준	횡계 지역아동센터 이용자 전수

■ 프로그램 전체 일정

회차	표준프로그램		연계프로그램	교육일 (시간)
	어린이	보호자, 보육교사		
사 전	사전 설명회(학부모, 아동, 센터교사 대상), 프로그램 안내서 배포			7.01(토) 18:00~19:00
	참여 동의서, 사전 설문지, 건강습관행태조사, 체성분, 유연성, 근력 측정, 성장판 검사 및 성장클리닉 운영			7.3(월)~ 7.7(금) 15:00~18:00
1	한 의사 방문검진 · 교육(1차, 성장판) 성장체조 및 어린이요가	교육 상담 (아동건강관리) 건강소식지 1	아동심리상담 (한약재 효능 알기 천연 한방 향낭, 풍선 만들기)	7.11(화) 16:00~18:00
2	성장체조 및 어린이요가	건강소식지 2	숲아 신나게 놀자 ~♪ (숲 해설가와 함께 남산 다함께 나눔길 걷기)	7.20(목) 16:00~18:00
3	한 의사 방문검진 · 교육(2차, 여름나기) 성장체조 및 어린이요가	건강소식지 3	건강한 간식 만들기 (황기 · 호박 · 녹차 빵 만들기)	7.25(화) 16:00~18:00
4	성장체조 및 어린이요가	건강소식지 4	건강한 페 · 간 만들기 (금연 · 절주 교육)	8.01(화) 16:00~18:00
5	한 의사 방문검진 · 교육(3차, 알레르기) 성장체조 및 어린이요가	건강소식지 5,6	견과류 효능 알기 및 간식 체험	8.08(화) 16:00~18:00
6	성장체조 및 어린이요가	건강소식지 7,8	【현장 체험 프로그램】 당귀농장 및 한의원 방문 프랑스 정원 탐방 저염 영양식 체험	8.16(수) 11:00~17:00
7	한 의사 방문검진 · 교육(4차, 건강습관) 성장체조 및 어린이요가	건강소식지 9,10	예쁜이 만들기 (구강건강관리 교육) 천연 한방 향수 만들기	8.22(화) 16:00~18:00
8	성장체조 및 어린이요가	건강소식지 11,12	한방 아토피 연고 만들기 전통 다례 · 다식 체험	8.29(화) 16:00~18:00
사 후	건강습관행태조사, 체성분, 유연성, 근력 측정, 사후 설문지, 만족도 조사 단맛 미각판정			9.5(화)~9.8(금) 16:00~18:00

## ■ 프로그램 세부 내용

시간	교육 내용	비고
16:00~16:10	출석	출석표 스티커 붙이기
16:10~16:30	교육(여름나기)	개발원 교육자료 활용
16:30~16:50	성장체조	요가강사
16:50~17:50	건강 간식 만들기(황기·호박·녹차빵)	황기효능교육 - 한의사
17:50~18:00	정리	

### ※ 한의사 검진 및 상담

- 검진시간 : 프로그램 운영 전일과 운영일 각각 1시간씩 총 2시간 검진, 15:00~16:00
- 검진장소 : 평창지역아동센터

## 6 사업수행 결과

### ■ 평가 항목

- 사전평가 : 17. 7. 4.(화) ~ 7. 7.(금), 대조군 7.17(월)
- 사후평가 : 17. 9. 4.(월) ~ 9. 8.(금), 대조군 9.12(화)

대상	내용	사전(교육 시작 전)	사후(교육 완료 후)
① 대상자 (프로그램 참여자)	• 아동건강상태	○	○
	• 아동 건강실천	○	○
	• 센터 교사 대상 설문	○	○
	• 만족도 조사	○	○
② 대조군 (타 프로그램 참여자)	• 아동건강상태	○	○
	• 아동 건강실천	○	○
	• 센터 교사 대상 설문	○	○
	• 만족도 조사	○	○

- 기타 프로그램 연계 효과 평가 : 아침 결식률, 체성분 및 체력 측정(유연성, 근력), 교육 후 건강지식 인지도 평가(대상자 및 대조군 비교 평가)

### ■ 평가 결과

- 목표대비 평가결과

평가 지표명	목표	사전	사후	결과
① 아동의 건강상태 설문 EQVAS	10% 향상	87.8점	94.01점	7.08% 향상, 목표미달
② 아동의 건강실천 : 아침 식사, 운동, 양치질 횟수 평균	"	11회	12.3회	11.8% 향상, 목표초과
③ 건강 지식도 점수 : 센터교사 건강지식도	80점	60점	86점	목표초과
④ 유연성 측정	10% 향상	6.83cm	9.08cm	32.9% 향상, 목표초과
⑤ 만족도 점수 : 아동 및 학부모 만족도 평균	85점	-	73점	목표미달

※ 아동의 건강실천 및 센터교사 건강 지식도 점수, 유연성 측정은 목표를 초과 달성하였으나, 아동 건강상태는 사전보다 사후에 결과가 향상은 되었으나 목표에는 약 3% 미달되었고, 만족도 점수 목표대비 미달

BMI · 체지방률



BMI 및 체지방률은 사전, 사후 비교평가 결과 사전보다 사후에 증가한 아동수가 14명으로 60.8%임. 또한 감소한 아동의 수는 각각 7-8명으로 조사되었으며, 대부분의 아동의 경우 키와 몸무게의 증가와 함께 BMI와 체지방률이 함께 증가한 것으로 분석됨

근력 · 유연성



윗몸일으키기로 측정한 근력 및 유연성 측정 결과 사전보다 사후에서 증가된 아동의 수가 각각 16,19명으로 총 아동 수 대비 7-80%에서 증가하였으며, 이는 요가강사와 센터교사가 매일 실시한 성장체조가 아동의 유연성, 근력 강화에 매우 효과가 있는 것으로 확인



■ 표준 프로그램 운영 현황 : 한의사 방문검진 및 교육



한의학 건강 교육



출석 및 프로그램 현황표 제작



성장체조

■ 평창군 연계(특화) 프로그램 운영 현황

① 성장클리닉 운영 : 진료(소아청소년과) · 원무 · 방사선실 협조



아동 성장판 검사 및 성장클리닉(소아청소년과 전문의) · 한의사 상담

【검사 및 상담 진행 순서】

원무 접수 ⇒ 소아청소년과 전문의 1차 상담 ⇒ 성장판 검사(x-ray 방사선 촬영) ⇒ 검사결과 상담(2차 상담) ⇒ 한의사 검진 및 상담 ⇒ 건강매니저 운동 및 영양 상담

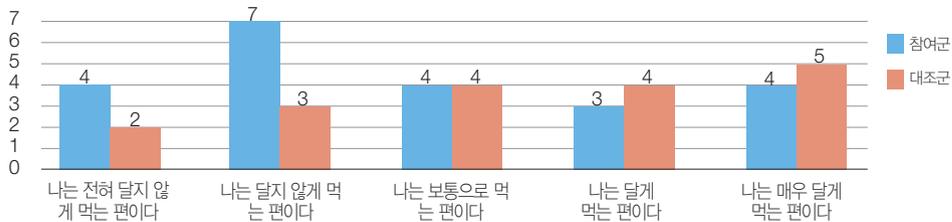
【검사결과】

비만 또는 영양 부족으로 뼈 나이의 진행은 빠르나 키가 작은 경우 6개월 후 재진 계획 : 5명

② 단맛 미각테스트 : 건강생활실천팀



단맛 미각 테스트



③ 아이들과 함께 한약으로 만들기 체험 : 공중보건한의사 주도로 실습



한방 아토피 연고 만들기

천연 한방 향낭 만들기

한방 향수 만들기

④ 건강 교육 및 건강간식 만들기 체험 : 구강 · 금연 · 절주사업 담당자 및 지역자원(차문화예절 지도자 등) 활용



전통 다레 · 다식 만들기 체험



황기 · 호박 · 녹차 빵 만들기

⑤ 현장 체험 프로그램



숲 해설가와 함께하는  
숲 체험



당귀농장 체험(당귀 효능 알기  
및 당귀 향, 잎 맛보기)



한의원 방문(한의원의 역할  
설명 듣기 및 침 시술 체험)



프랑스 정원 탐방  
(즉석 사진 찍기)

7 주요 성공요인

- 1 사업시작에 앞서 학부모 · 아동 · 센터교사를 대상으로 프로그램 운영 취지 및 운영방법 등에 대한 설명회를 개최하여 관심을 유도하고 프로그램 참여도를 높이는 계기가 됨



- 2 키 성장에 관심이 많은 아동과 학부모에게 건강생활실천에 대한 동기부여를 위하여 프로그램 사전 검사 시 보건의료원 소아 청소년과와 연계하여 성장클리닉을 실시하였고 성장판 검사 후 영양, 운동 등 전문가의 건강관리 상담을 아동과 학부모가 함께 받게함으로 건강생활실천에 대한 인식 개선에 기여 하였으며, 이 결과 프로그램 운영 후 아동의 건강 실천율이 향상



- 3 센터교사와 함께 중간 간담회를 개최하여 아동의 사전 조사 결과를 공유하고 우울감이 높은 아동 4명에 대한 사례관리 및 심리 상담 · 미술치료 등 기관 의뢰를 실시하였으며, 그동안 실시한 프로그램 운영상 문제점 등을 논의함으로 개선책 마련에 도움이 됨



- 4 통합건강증진사업 내 구강, 금연, 절주 등 타사업과의 연계 및 지역 내 자원 활용에 노력하였으며, 아동들의 한의약에 대한 관심을 이끌어내기 위하여 체험과 현장 위주로 프로그램을 기획 운영함



- 5 한의사가 아동과의 관계 형성이 무엇보다 중요함으로 교육, 검진상담 이외에도 특화 프로그램에도 한의사가 적극 참여하여 아동들과의 라포 형성에 도움이 되었고, 참여 아동에게 단체복을 지급함으로 단합과 소속감 고취





## 1 추진배경

### ■ 필요성

- 아동 및 청소년기의 건강위험관리는 성인기의 건강수준을 결정
  - 신체활동을 포함한 건강생활실천율은 HP2020 목표치 대비 낮은 수준
  - ※ 2016년 건강수준

신체활동 실천율	경기도 20.5%	양주시 17.3%
현재 흡연율	경기도 22.1%	양주시 23.2%
건강생활실생활 실천율	경기도 43.8%	양주시 23%

- 취약계층 아동에 대한 건강형평성 문제 대두
  - 「건강서비스 수혜율이 낮은 지역아동센터 아동에 대한 성장기 건강관리 필요
  - 균형잡힌 영양관리와 신체활동에 대한 지속적인 교육과 생활습관 관리 필요

### ■ 현황

- 양주시 지역아동센터 현황
  - 센터 수 : 16개소
  - 아동 수 : 257명
- 2016년 지역아동센터 건강평가

지표명 (%)	양주시 (2016년지역아동센터건강조사)	교육부 (2015년학교건강검사표본조사)
격렬한 신체활동 실천율	47	57
비만 아동율	20.8	14

⇒ 양주시 취약계층 아동 건강평가결과 신체활동 실천율은 낮게 비만율은 높게 나타남.

## 2 목적 및 목표

- 지역아동센터 취약아동의 건강한 성장을 위해 대상자 중심 건강관리 프로그램 통합운영으로 양주시 취약계층 아동 및 청소년에게 몸과 마음이 건강한 사회 구성원으로 성장 발달할 수 있는 기회를 제공하고 건강 불평등 해소
- 아동 스스로 건강습관을 숙지하고 보호자 또한 아동 건강관리 지식을 습득하여 아동의 일상생활 관리에 도움을 주고 나아가 아동과 가정의 건강증진과 삶의 질 향상에 기여

## 3 인력 및 예산

### ■ 담당 인력 현황 (총9명)

- 팀장(1인) : 사업 총괄
- 담당자(2인) : 사업 기획 및 운영
- 공중보건한의사(1인) : 한방진료 및 교육
- 통합건강증진(5인) : 신체활동, 영양, 금연, 아토피천식, 구강과 연계

### ■ 소요 예산 (총2,580천원)

## 4 자원투입의 결과

### ■ 프로그램 구성

프로그램 구성	표준프로그램 운영
사업기간	교육기간: 2017. 7. 10 ~ 2017. 9. 4. (8주 운영)

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	연계프로그램 (너도나도몸짱맘짱 / 아삭아삭건강바구니 연계)	
보건소 내	공중보건의 담당	- 공중보건 한의사 보건사업 운영지원
	신체활동사업 담당자	- 뉴스포츠, 스테킹, 줄넘기 등 주2회 제공
	영양사업 담당자	- 영양교육, 과일·채소 먹기 사업(아삭아삭건강바구니) 주2회 제공
	금연사업 담당자	- 흡연예방교육
	모자보건사업 담당자	- 천식응급처치, 아토피예방교육
	구강보건사업담당자	- 어린이 불포도포, 구강교육
	건강증진센터	- 기초체력 및 건강검사 (프로그램 전후 비교분석평가)
공공기관	여성보육과/교육청	- 지역아동센터 지원업무
	정신건강증진센터	- Love me, I am special (스마트폰 중독, 생명사랑 자살예방)
외부	급식관리지원센터	- 급식환경개선, - 어린이 영양증진(어린이 급식관리센터 협약체결)
	아이스토리협회	- 운동강사파견 및 교육프로그램 구성 협력
	유양영농조합법인	- 아삭아삭 건강바구니 과일납품

☞ 양주시 지역아동센터 총 16개소 (469명)가 있으며 현재 8개소 (257명)는 신체활동사업 (너도나도 몸짱맘짱)과 영양사업(아삭아삭 건강바구니)이 진행되고 있으며 그중 1개소(20명)에 한의약건강증진사업을 연계 운영함으로써 대상자들의 한의약 건강지식 및 사업 만족도 향상에 기여하고자 함.

### ■ 대상자

대상자 규모	1개소 20명	대조군 규모	2개소 40명
모집계획	기간: 2017. 7 방법: 현재 통합사업 진행 중인 지역아동센터	모집계획	기간: 2017. 7 방법: 통합사업 진행 되지 않는 지역아동센터
대상자 선정 기준	인원, 시설, 운영현황 파악 및 담당자 협의 후 결정	대상자 선정 기준	사업대상과 인원, 시설이 비슷한 지역아동센터

■ 프로그램 전체 일정

주수 (날짜)	표준프로그램		연계프로그램	시 간
	한의약프로그램 (아동)	보호자 센터교사		
사전	프로그램 안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지, 센터교사 사전교육			
1주 (7.10)	- 한의사 방문검진·교육 (1) (건강습관교육) - 성장체조 및 건강지압법 (1)	교육상담 (1) 건강소식지	너도나도몸짱맘짱 2회 건강바구니 과일·채소 지원 2회	15:30~16:30
2주 (7.17)	- 성장체조 및 건강지압법 (2)	건강소식지	너도나도몸짱맘짱 2회 건강바구니 과일·채소 지원 2회	15:30~16:30
3주 (7.24)	- 한의사 방문검진·교육 (2) (여름나기교육) - 성장체조 및 건강지압법 (3)	건강소식지	너도나도몸짱맘짱 2회 건강바구니 과일·채소 지원 2회	15:30~16:30
4주 (8.7)	- 성장체조 및 건강지압법 (4)	건강소식지	너도나도몸짱맘짱 2회 건강바구니 과일·채소 지원 2회	11:00~12:00
5주 (8.14)	- 성장체조 및 건강지압법 (5)	건강소식지	너도나도몸짱맘짱 2회 건강바구니 과일·채소 지원 2회 흡연예방교육, 아토피교육 각 1회	11:00~12:00
6주 (8.21)	- 한의사 방문검진·교육 (3) (성장교육) - 성장체조 및 건강지압법 (6)	건강소식지	너도나도몸짱맘짱 2회 건강바구니 과일·채소 지원 2회	11:00~12:00
7주 (8.28)	- 성장체조 및 건강지압법 (7)	건강소식지	너도나도몸짱맘짱 2회 건강바구니 과일·채소 지원 2회	15:30~16:30
8주 (9.4)	- 한의사 방문검진·교육 (4) (알레르기질환교육) 성장체조 및 건강지압법 (8)	교육상담 (2) 건강소식지	너도나도몸짱맘짱 2회 건강바구니 과일·채소 지원 2회	15:30~16:30
사후	사후설문지, 만족도조사			

5 사업운영 전반

■ 평가결과

- 운영일시 : 2017년 7월 10일 ~ 9월 4일 (총 8회 운영)
- 실인원: 20명, 연인원: 136명, 출석율:85%, 수료율:95% (19명 중20명)
- 설문결과 (사전,사후)

번호	항목	사전	사후	비교
1	건강생활습관 (평균점수)	11.85	13.84	1.99점 향상

· 설문결과 만족도 (아동용) (사후)

번호	항목	결과
2-1	한의사 선생님의 건강 검진은 좋았나요? (그렇다+매우그렇다)	17명 (94.4%)
2-2	보건소 선생님들의 교육은 좋았나요? (그렇다+매우그렇다)	15명 (83.3%)
2-3	건강을 지키기 위해 스스로 관리하는 방법을 알게 되었나요? (그렇다+매우그렇다)	15명 (83.3%)
2-4	프로그램을 통해 한의약(한의학)과 친해졌다고 느껴지시나요? (그렇다+매우그렇다)	13명 (72.2%)
2-5	다른 친구들에게도 프로그램의 참여를추천하고 싶나요? (그렇다+매우그렇다)	13명 (72.2%)
	평균	81.08%

• 운영사진



한 의사 방문검진



한 의사 건강교육



성장체조



건강지압법



“안녕하세요! 평동선생님”  
한약도서 이야기시간



금연교육

## 6 주요 성공 요인

- 취약아동 대상 한의약건강증진 프로그램을 통해 한의약 교육과 성장체조·건강지압법 등 포괄적인 사업을 운영함으로써 한의약에 대한 인지도를 향상시키고 건강증진에 기여함.
- 한의사가 직접 지역아동센터를 방문하여 검진함으로써 한의약 서비스의 접근도를 향상시켰으며 아동의 상태를 확인하고 소견서를 가정에 보내어 추후관리를 할 수 있도록 연계함.
- 성장체조 수업시 동작의 순서에 따른 이야기를 만들어 진행함으로써 대상자의 흥미도를 높이고 동작을 쉽게 익힐 수 있었음.
- “안녕하세요! 평동선생님” 한의약도서를 수업시간에 활용하여 읽고 이야기 나누는 시간을 통해 한의약 건강상식에 대한 인지도를 향상시키고 아이들의 만족도를 높일 수 있었음.

## 7 문제점(애로사항)

- 보건소 한의약사업 프로그램 담당인력의 부족으로 많은 지역아동센터에서 운영할 수 없었음.
- 7월 말부터 ~9월 초까지 사업이 진행되어 8월 여름방학 기간동안 결석하는 아동들이 많았음.
- 대상자의 학부모가 대부분 맞벌이 또는 한부모 가정으로 집합교육을 실시 할 수 없었음 (건강소식지로 대체함)
- 통합건강증진교육(구강, 정신, 영양) 연계시 상반기에 교육이 진행되었거나 하반기에 일정이 확정된 교육이 있어서 프로그램 기간 동안 연계하여 진행하기에 어려움이 있었음.

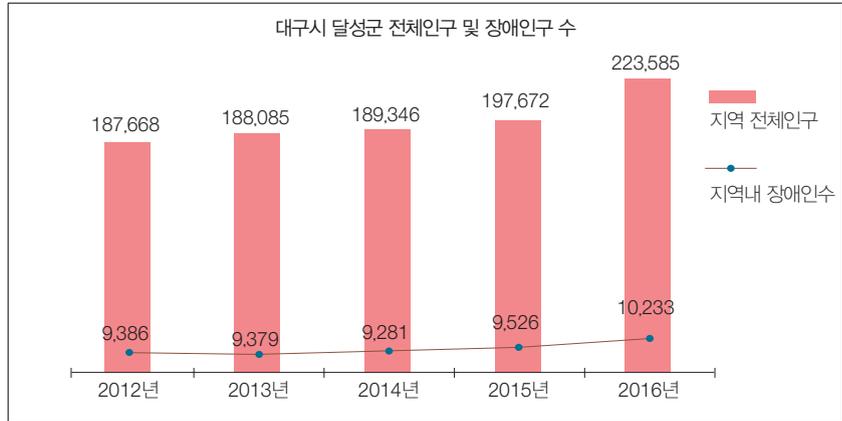
## 8 향후계획

- 2018년도는 2개소로 확대 운영할 계획이며 여름, 겨울방학 기간을 피해 학기중에 진행 될 수 있도록 함.
- 한의약교육을 비롯해 다양한 통합건강증진교육(구강, 정신, 심폐소생술, 금연 등)연계하여 아동의 건강생활습관 형성 및 건강증진에 기여할 수 있도록 함.

## 1 사업추진배경

### ■ 현황 및 사업선정 배경

- 달성군은 신도시 조성 및 인구유입 등으로 인구가 지속적으로 증가함에 따라 장애인 수도 증가하여 2016년에는 1만 명이 넘음
- 장애인은 건강취약계층으로 자가건강 관리가 어려워 비만·고혈압·당뇨·이상지질혈증 등 주요 건강문제에 노출되기 쉬움
- 증가하는 장애인의 만성질환을 예방 및 관리하기 위한 다양하고 전문화된 한방의료서비스 및 한의약건강증진프로그램이 필요



## 2 추진내용

### ■ 사업목적

- 장애인의 체계적인 건강관리를 통해 고혈압·당뇨·이상지질혈증 등 주요 만성질환을 예방 및 관리하여 만성질환으로 인한 질병과 사망을 최소화하고 건강생활실천을 유도함

### ■ 사업 흐름도



### ■ 사업 개요

- 기간 : 2017.3.7.~11.21(주 1회, 12주간 상·하반기, 오전·오후 운영)
- 대상 : 장애인 복지관 이용자 정신적·신체적 장애인 58명(연인원 1,000여명)
- 장소 : 달성군 장애인복지관 1층 주간보호실 및 2층 물리치료실
- 방법 : 대상기관과 협력하여 프로그램 실시

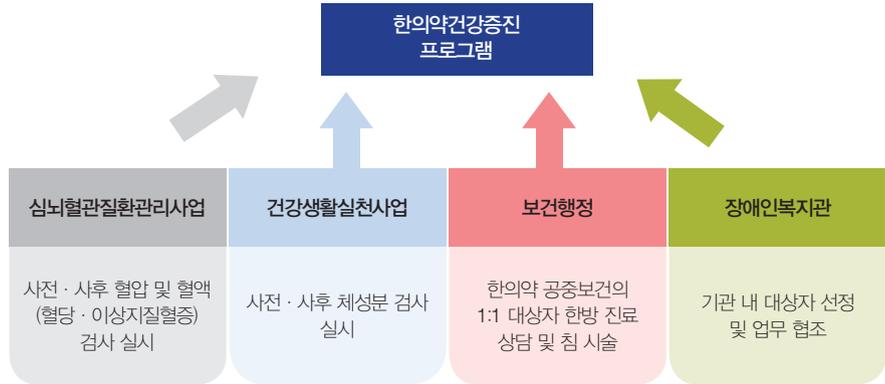
• 세부내용

차수	정신 장애인	신체 장애인
사전	개인정보 동의서 및 프로그램 신청서 작성	
1주	<b>[사전검사]</b> - 혈압·혈당·콜레스테롤·체성분 검사	<b>[사전검사]</b> - 혈압·혈당·콜레스테롤·신체 통증수준 측정 - 한의사 진료 및 개별상담
2주	<b>[감성교육1]</b> - 스트레스 관리 교육	- 환절기 자주 발생하는 계절성 질환 종류와 관리법 - 한의사 진료 및 개별상담
3주	<b>[영양교육]</b> - 미각검사, 싱겁게 먹기 교육 - 한국인을 위한 식생활지침	- 중풍예방 및 관리(지면자료) - 한의사 진료 및 개별상담
4주	<b>[운동교육1]</b> - 심신단련을 위한 기공체조	- 절주·금연교육(지면자료) - 한의사 진료 및 개별상담
5주	<b>[놀이교육1]</b> - 한방재료를 이용한 만들기	- 중풍 예방을 위한 실내운동(지면자료) - 한의사 진료 및 개별상담
6주	<b>[감성교육2]</b> - 웃음치료 교육	- 중풍 예방을 위한 실외운동(지면자료) - 한의사 진료 및 개별상담
7주	<b>[운동교육2]</b> - 심신단련을 위한 기공체조	- 대사중후군 바로알기(지면자료) - 한의사 진료 및 개별상담
8주	<b>[놀이교육2]</b> - 한방재료를 이용한 만들기	- 치매 예방 및 관리(지면자료) - 한의사 진료 및 개별상담
9주	<b>[감성교육3]</b> - 전래놀이	- 관절통증예방을 위한 바른자세(지면교육) - 한의사 진료 및 개별상담
10주	<b>[운동교육3]</b> - 심신단련을 위한 기공체조	- 자기 발마사지법(지면자료) - 한의사 진료 및 개별상담
11주	<b>[놀이교육3]</b> 한방재료를 이용한 만들기	- 우울증 예방 및 관리(지면자료) - 한의사 진료 및 개별상담
12주	<b>[사후검사]</b> - 혈압·혈당·콜레스테롤·체성분 검사	<b>[사후검사]</b> - 혈압·혈당·콜레스테롤·신체 통증수준 측정 - 한의사 진료 및 개별상담

### 3 사업특징

#### ■ 협력체계 구축

- 2016년 통합건강증진사업 자문위원단 간담회 시 장애인 복지관위원의 프로그램 운영요청으로 대상기관과 협력하여 기관이용 장애인을 대상으로 프로그램 운영
- 보건소 내 심뇌혈관질환사업 및 건강생활실천사업과 연계하여 체성분 · 혈압 · 혈액검사 (혈당 · 이상지질혈증) 실시



#### ■ 형평성 강화를 위한 노력

- 보건기관을 방문하기 어려운 장애인을 대상으로 복지관을 방문하여 프로그램 참여자를 정신적 장애(성인), 신체적 장애(노인)로 나누어 각 장애별 대상자에 맞춤형 프로그램 운영

정신적 장애(성인)	신체적 장애(노인)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 지적장애(지능지수와 사회성숙지수가 70이하인 경우), 자폐성장애를 보유한 대상자로 구성됨</li> <li>● 대상자 기본검진(BMI, 혈압 · 혈당 · 콜레스테롤)과 검사결과에 따른 교육(영양교육, 운동교육)</li> <li>● 정신건강 향상을 위한 기체조, 놀이치료</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 지체장애(절단 · 관절 · 지체기능 · 변형 등의 장애)를 보유한 대상자가 대부분을 차지함</li> <li>● 통증 및 건강수준 진단을 바탕으로 한의사 진료 및 개별상담 중심</li> <li>● 신체장애 후유증으로 인한 관절통증 예방 및 완화법, 활동기능범위에서의 신체활동법 교육</li> </ul>

### 4 자원투입의 결과

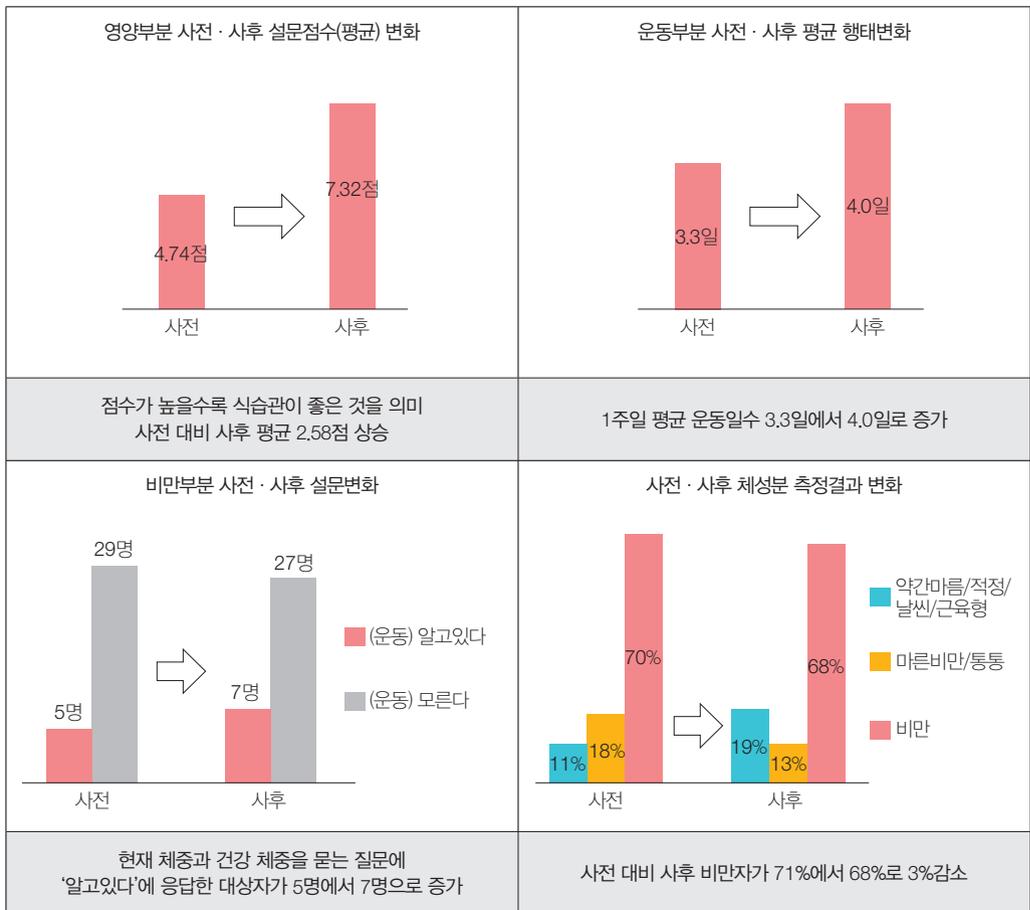
#### ■ 담당 인력 현황 : 12명

- 한방공중보건의 1명, 사업총괄담당 1명, 사업담당자 1명, 심뇌혈관질환사업 담당자 1명, 건강생활실천사업 담당자 1명, 기간제 5명, 복지관 담당자 2명

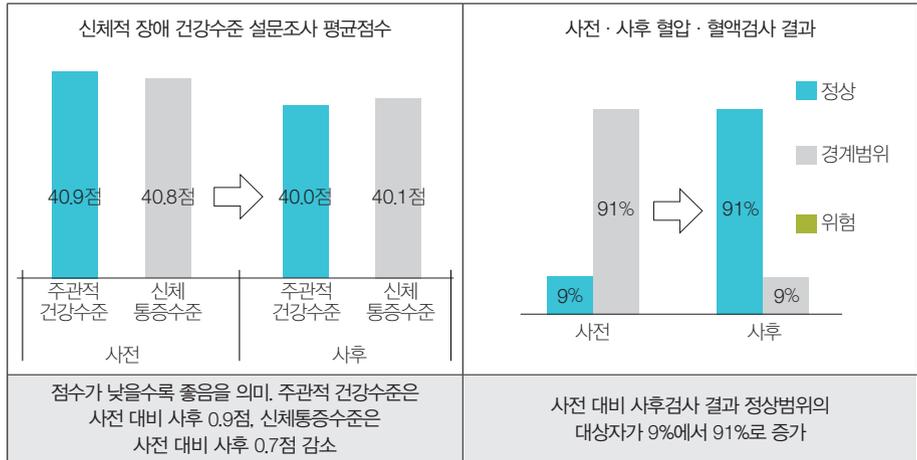
#### ■ 예산 현황 : 총 2,698,500

### 5 사업수행 결과

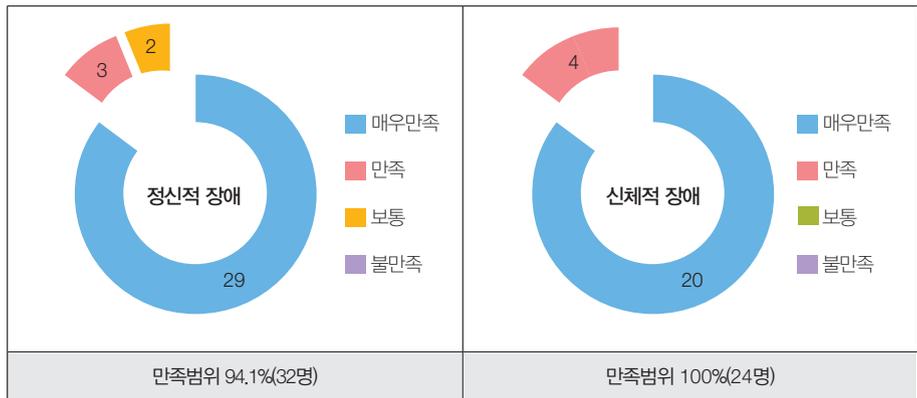
#### ■ 한방으로 건강나누미 정신적 장애(성인)부분 운영 효과



■ 한방으로 건강나누미 신체적 장애(노인)부분 운영 효과



■ 한방으로 건강나누미 만족도 조사 결과



■ 프로그램 운영 사진



## 6 주요 성공요인 및 노하우

### ■ 성공요인 · 노력도

- 협력체계 구축 : 장애인복지관을 대상으로 보건소 외부자원(공예강사등 외부강사) 및 보건소 내부자원(심뇌혈관질환사업 · 건강생활실천사업 등)과 연계
- 접근성 제고 : 보건기관을 방문하기 어려운 건강취약계층인 장애인을 대상으로 생활터로 찾아가는 프로그램 운영
- 프로그램의 다양성 : 정신적 장애인을 대상으로 운동 · 영양 · 공예 등의 교육을 제공하고 신체적 장애인을 대상으로 한방진료 및 침술 제공으로 대상자들의 흥미유발과 정서적안정을 통한 자발적 참여 유도

### ■ 차별성

- 건강취약계층인 장애인을 대상으로 프로그램을 운영하여 건강 형평성 제고 위한 노력 기울임
- 대상자를 생애별 및 건강문제별로 분류하여 맞춤형 프로그램 운영

### ■ 향후 개선방향

- 의료취약계층인 장애인복지관, 다문화이주민지원센터등과 연계한 프로그램운영 확대
- 대상기관 내 담당자들과 유기적인 관계를 형성하여 프로그램이 끝난 후에도 대상자의 자가 건강생활실천능력을 유지하고 향상시킬 수 있는 사후 관리체계 구축

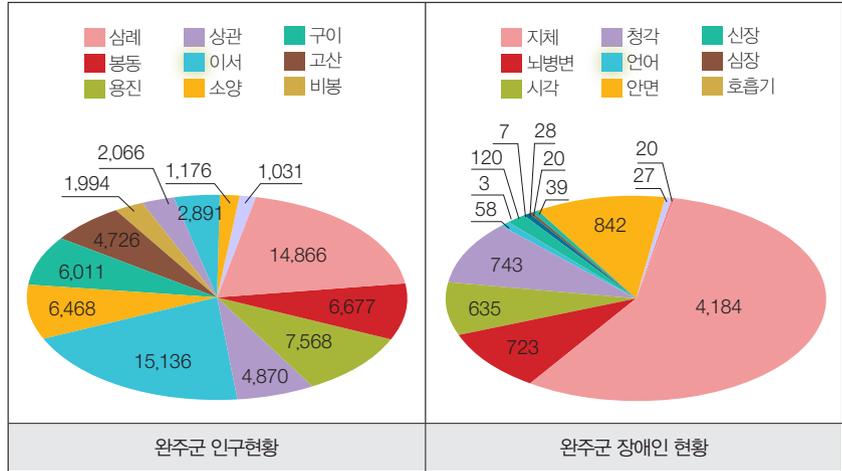
# 한의학 장애재활운동 프로그램 교실

전라북도  
완주군 보건소

## 1 사업추진배경

### ■ 지역현황

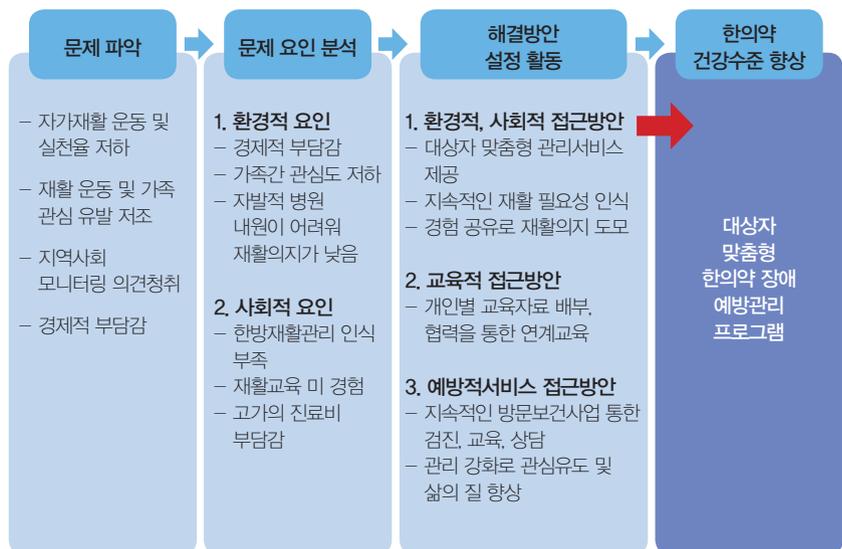
(단위 : 명)



(2016년 12월 말 기준, 출처 : 완주군통계연보)

- 완주군 전체인구는 95,480명 중 등록 장애인은 7,817명으로 12.5%를 차지
- 장애인의 손상된 기능회복 및 악화 방지를 위해 지속적인 운동 · 재활 필요
- 이차 장애발생을 예방하고 기초 체력향상과 근력증진으로 자신감 상승
- 매년 완주군민 중 장애인 비율이 지속적 증가 추세임('14년 11.9% → '16년 12.5%)

### ■ 사업선정배경



## 2 추진내용

### ■ 사업목적

- 건강위험군인 장애인 대상으로 한의약적 서비스 제공 및 교육을 통해 위험요인을 사전에 예방하고 스스로 건강관리를 할 수 있도록 함

### ■ 대상자 : 총 15명

- 건강위험군인 장애인 대상으로 한의약적 서비스 제공 및 교육을 통해 위험요인을 사전에 예방하고 스스로 건강관리를 할 수 있도록 함
- (거동 가능자) 장애인으로 등록된 재가 환자

### ■ 장소 및 방법

- (장소) 완주군 보건소 보건교육실
- (방법) 한의약 진료(한의약), 물리치료(운동재활), 영양·구강 교육(영양, 구강) 연계

### ■ 추진내용

- (기간) 1차 상반기 : 2017. 4. 4 ~ 7. 4 (매주 화, 금), 총 25회  
2차 하반기 : 2017. 9. 19 ~ 11. 9 (매주 화, 금), 총 14회
- 1차프로그램 내용

1차		
기간	목표	세부내용
1회차	운동의 필요성 교육 및 평가	- 운동 관리 프로그램 개요 및 설명 - 사전건강(혈압, 혈당, 콜레스테롤)검사 - 재활사정, 기능 및 삶의 질 평가 - 근력 및 밸런스 평가 - 한방진료, 재활치료팀, 물리치료, 영양팀
2~5회차	협응력 강화	- 연동상하지 운동기, 푸터, 폼롤러 - 한방진료, 재활치료팀, 물리치료
6~9회차	균형운동	- 코너 운동계단, BOSU, 짐볼 등 - 한방진료, 재활치료팀, 운동처방사, 물리치료
9~12회차	근력강화운동	- 트레드밀, 에르고미터, NK 등 - 한방진료, 재활치료팀, 운동처방사, 물리치료
13~15회차	유연성강화	- 세리밴드, 8자밴드, 이중활차 운동기 등 - 한방진료, 재활치료팀, 운동처방사, 물리치료
16~19회차	근력강화운동	- 트레드밀, 전동기립 훈련기, 평행봉 운동기 - 한방진료, 재활치료팀, 운동처방사, 물리치료
20~22회차	유연성강화	- 세리밴드, 8자밴드, 폼롤러 등 - 한방진료, 재활치료팀, 운동처방사, 물리치료
23~24회차	근력강화운동	- 좌식 스텝퍼, 이중활차 운동기 등 - 한방진료, 재활치료팀, 운동처방사, 물리치료
25회차	평가	- 사후 평가 - 사후건강(혈압, 혈당, 콜레스테롤)검사 - 한방진료, 재활치료팀, 운동처방사, 물리치료 - 재활사정, 기능 및 삶의 질 평가 - 근력 및 밸런스 평가 - 장애예방운동 교실 만족도 조사

■ 추진내용

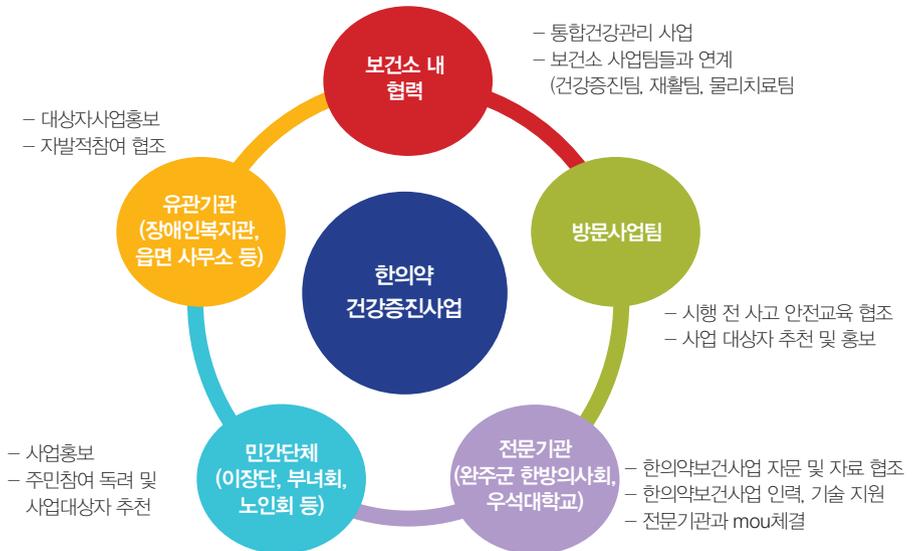


3 사업특징

■ 내부·외부 자원 협력 체계 구축

- (내부) 재활사업, 건강증진사업, 영양사업, 구강보건사업과 연계하여 대사성질환 및 기초 신체정보 측정, 생활체조, 식이요법 교육, 구강관리방법 교육, 식이요법, 운동처방 등 제공
- (외부) 완주군 장애인 복지관(가족 힐링캠프, 함께하는 축제) 한의사협회, 우석대 한의과대학과 연계하여 대상자 모집, 기술 자문 등 실시

■ 건강 형평성 제고 및 주민참여 강화



## 4 자원투입의 결과

### ■ 인력

구분	역할	비고
팀장	한의약건강증진사업 총괄	겸임
프로그램 운영자	프로그램 운영 계획 수립 및 수행, 사업 연계등 제반 행정업무	전담
공중보건한의사	한의약건강증진사업 (교육자로 검토 및 개발, 대상자 교육 훈련 및 상담)	전담 및 협력
영양사업, 운동처방사 구강보건사업 담당자		
재활사업 담당자	교육자료 개발 및 실습지도, 상담 등	협력
물리치료 담당자		
한의약전담인력	프로그램 운영 보조	전담

- 예산 : 총 2,600천원(기금 50% 도비 10% 군비 40%)

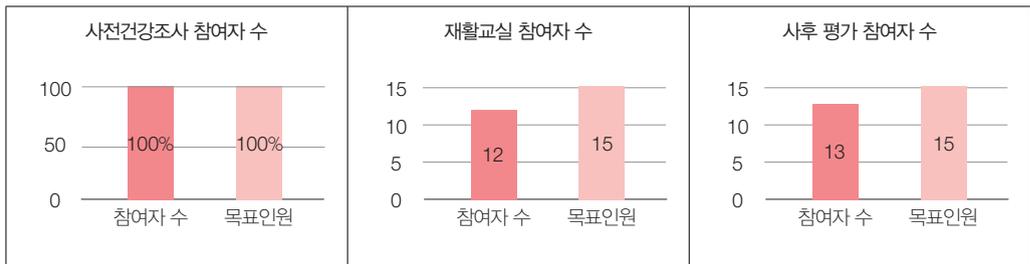
## 5 사업수행 결과

### ■ 투입평가

- 예산은 사전 계획에 따라 투입되었고 인력의 경우 타 사업연계가 활발하게 진행되면서 초과 투입하였음

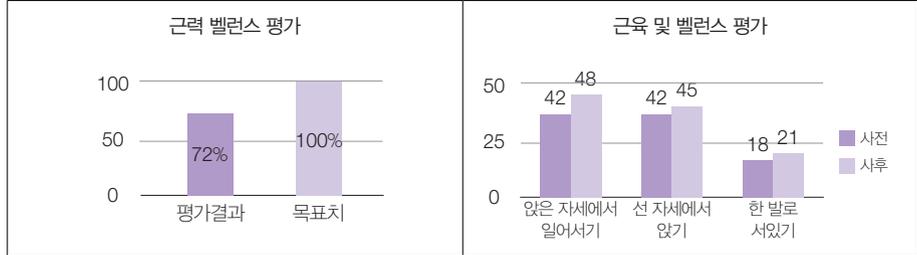


### ■ 산출평가



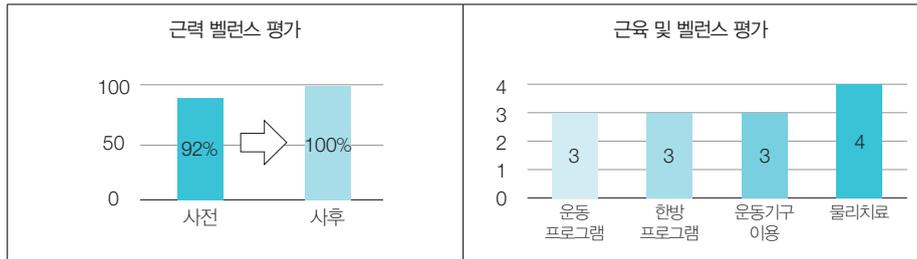
■ 결과평가

- 근력 및 밸런스 평가 점수가 사전에 비해 사후에 40% 증가
- 세부적으로 앉은 자세 일어내기, 선 자세 일어내기, 한 발로 서있기 점수 세 영역 모두 유의하게 증가



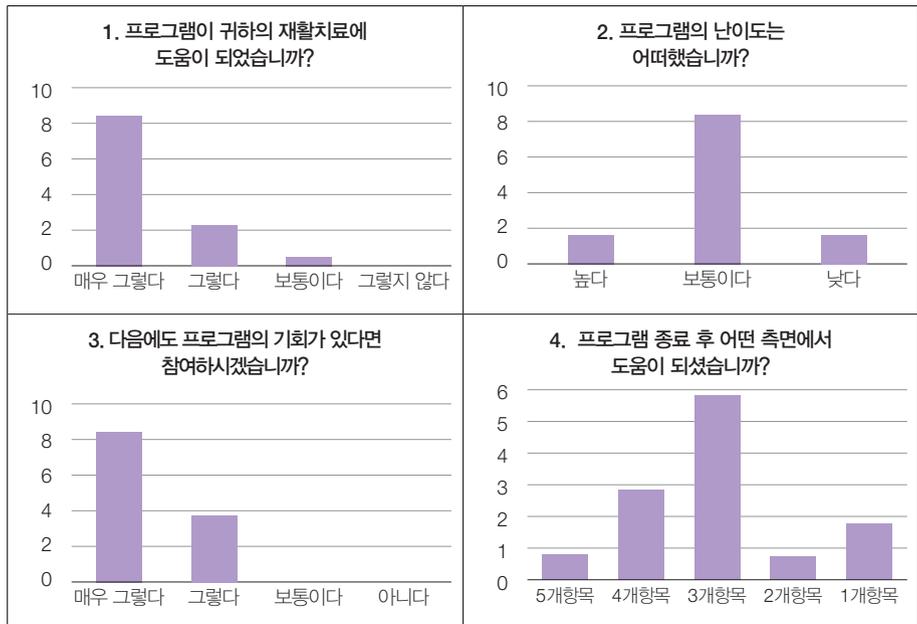
■ 만족도 평가

- 프로그램 전반적인 만족도는 높게 나타났으며 분야별 만족도는 물리치료가 가장 높았고 운동 프로그램과 한의약 프로그램을 비슷한 수준으로 나타냈음



■ 인식도 평가

- 프로그램이 도움이 되었고 난이도는 적절했으며 다시 참여하고 싶은 의사가 높은 것으로 나타남



## ■ 프로그램 환류

- 프로그램 종료 후 참여율 개선을 위해 다양한 프로그램을 도입하여 3개월 후 2차 프로그램 실시
  - 침 치료 및 한약제제 제공에 대한 만족도가 높아 2차 동일 적용
  - 등록 대상자가 보호자가 없는 경우 보건소 내소에 어려움이 있음
- ※ 평가는 2차 프로그램 진행으로 인하여 1차로 평가

## 6 주요 성공요인 및 노하우

### ■ 성공요인

- 분야별 전문 운동 투입으로 신뢰도가 높았으며 질의응답을 통해 잘못된 지식을 교정, 특히 한의사 강의 및 진료에 대한 만족도가 높았음
- 활동 시 가족과 함께 참여할 것을 독려, 활동의 주체가 되어 관심 및 프로그램 참여도 높임
- 활동 시 가족과 함께 참여할 것을 독려, 활동의 주체가 되어 관심 및 프로그램 참여도 높임
- 동일한 불편함으로 서로 간의 의사소통을 통해 고충을 나누며 격려하는 시간을 가짐
- 지역사회 홍보 강화와 홈페이지 및 다중집합 장소에서 홍보관 운영

### ■ 차별성

- 건강을 회복 할 수 있는 의지가 있는 분들이 스스로 참여로 관심도가 높고 사회적 지지기반을 구축하는 좋은 기회가 됨

### ■ 향후 개선방향

- 오랜 투병 끝에 대상자 및 가족들의 관심도가 적고 본인의 재활 의지가 낮아 대상자 분위기 조성을 위한 운영방안 검토

### ■ 프로그램 사진



사업 관련 타 부서 간담회 실시



재활운동기구 활용 근력강화



장애인들을 위한 생활 체조



관절재활을 위한 뜸 혈액순환



우석대 한의과대학 간담회 협의식



지역사회 유관기관 MOU체결





