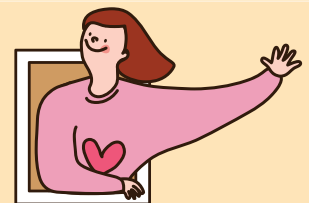




함께하는 한걸음

2019년
한의학 건강증진사업 사례집



2019년 한의약 건강증진사업 사례집

발 행 일	2019년 5월
발 행 처	보건복지부, 한국건강증진개발원
편 집 인	오유미 전문위원, 김한해 전문위원, 오진아 선임전문원, 박용준 위촉전문원
집 필 진	충청남도 부여군 보건소, 충청남도 아산시 보건소, 경기도 용인시 수지구 보건소, 충청남도 공주시 보건소, 충청남도 금산군 보건소, 경상남도 통영시 보건소, 충청북도 옥천군 보건소, 전라북도 남원시 보건소, 경기도 양주시 보건소, 전라남도 영암군 보건소, 충청남도 서천군 보건소, 전라남도 담양군 보건소, 경상남도 고성군 보건소, 부산광역시 부산진구 보건소, 전라북도 완주군 보건소, 충청남도 홍성군 보건소, 경상남도 김해시 보건소, 경기도 고양시 일산동구 보건소, 충청남도 당진시 보건소, 강원도 홍천군 보건소
주 소	(30113) 세종특별자치시 도움4로 13 보건복지부 (04554) 서울특별시 중구 퇴계로 173 남산스퀘어빌딩 24층 한국건강증진개발원
전 화 번 호	044-202-2804 (보건복지부) 02-3781-3500 (한국건강증진개발원)
홈 페이지	www.mohw.go.kr www.khealth.or.kr
인 쇄 처	디자인숲

함께하는
한걸음



2019년 한의약 건강증진사업 사례집



2019년 한의약 건강증진사업 사례집

함께하는 한걸음



PART A

영유아

- 01 몸튼맘튼 나의 건강체중 지키기 (경기도 용인시 수지구)..... 6
- 02 내 피부에 촉!촉! 아토피 교실 (충청남도 공주시)..... 12
- 03 몸튼튼! 마음튼튼! 한의약 바른성장 교실 (전라남도 영암군)..... 20

PART B

청소년

- 01 스마트폰 인터넷 중독, 한방으로 해독 (충청남도 부여군)..... 30
- 02 월경통 극복 첫걸음 사업 (경상남도 통영시)..... 38

PART
C

성인

- 01 “다문화가족 사랑” 한방통증 클리닉 (전라남도 담양군)..... 48
- 02 갱년기 증상개선 프로그램 (경기도 용인시 수지구) [시범사업]..... 54
- 03 “아라미인” 갱년기 건강교실 (충청남도 아산시) [시범사업]..... 66
- 04 방 탈출! 한방韓方도전! 갱년기여가라! (충청남도 홍성군) [시범사업] .. 76
- 05 한방(韓方)으로 갱년기 제로 교실 (경상남도 김해시) [시범사업] 86

PART
D

노인

- 01 한방 9988 뇌건강 프로젝트 (경기도 양주시)..... 98
- 02 한의약! 치매야! 게 섯거라~ (전라북도 남원시) 102
- 03 한의약 내 마음 쉽표 교실 (충청남도 금산군)..... 108
- 04 한방으로 “골관절염 예방부터 관리까지” (충청남도 아산시)..... 114
- 05 생생(生生) 한방 건강마을 (충청남도 서천군)..... 120
- 06 행복한 시니어 100세 한방으로 행복 누리기 (충청북도 옥천군)..... 126
- 07 관절통증 한방으로 한방관절튼튼교실 (부산광역시 진구) 134
- 08 우리 동네 건강 사랑방 (경상남도 고성군) 142
- 09 한의약으로 웰빙완주 프로젝트 (전라북도 완주군)..... 146

PART
E

장애인

- 01 한방! 으로 장애인 행복 더함 (강원도 홍천군) [시범사업]..... 152
- 02 전지적 한방관리 시점 (경기도 고양시 일산동구) [시범사업]..... 162
- 03 내딛는 꿈 이름 터 (충청남도 당진군) [시범사업]..... 172

PART A



영유아

- 01 몸튼맘튼 나의 건강체중 지키기
(경기도 용인시 수지구)
- 02 내 피부에 축!축! 아토피 교실
(충청남도 공주시)
- 03 몸튼튼! 마음튼튼! 한의약 바른성장 교실
(전라남도 영암군)

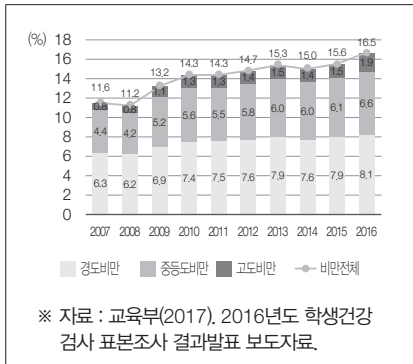
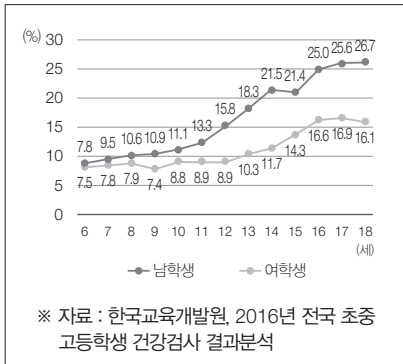
PART A 01

몸튼맘튼 나의 건강체중 지키기

경기도
용인시 수지구 보건소

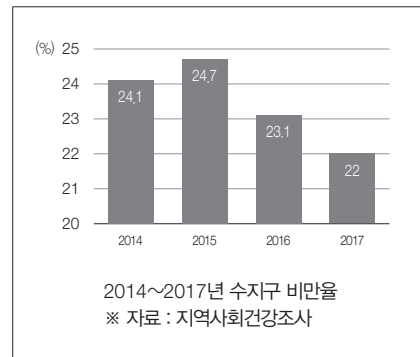
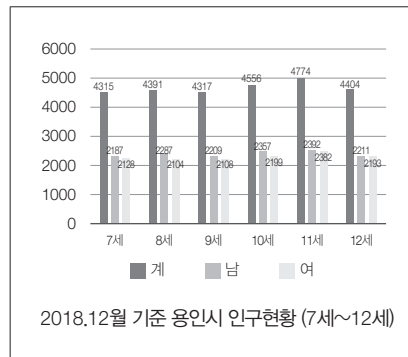
1 사업추진배경

■ 사업선정 배경



- 초·중·고 전체학생 비만율은 2007년 이후로 지속 상승추세이며, 2016년 학생비만율은 16.5%로 전년도(15.6%) 대비 0.9%p 증가함
- 아동비만의 대부분은 성인비만으로 이행하게 되고, 고혈압, 당뇨 등 만성 질환의 위험요인으로, 이른 시기부터 비만관리의 필요성이 높아짐에 따라, 비만치료효과가 뛰어난 한약과 침을 활용해 체중감량의 효과를 높이고자 함¹⁾

■ 지역현황



2 추진내용

- 목적 : 비만아동들이 올바른 건강습관을 형성하도록 지도하고, 한의약적 접근을 통해 비만을 관리하여 성인비만으로의 이행가능성 감소

1) 한경성 외 2명, 성인비만의 한약치료 임상연구에 대한 체계적 고찰, 한방재활의학과학회지

■ 목표

평가지표	목표	측정산식
체질량지수	사전대비 0.5%감소	- 사후 아동의 체중(kg)/[신장(m)]² - 사전 아동의 체중(kg)/[신장(m)]²
중등도신체활동 실천율	사전대비 20% 증가	주3회, 30분/회 이상 운동 비율
저염 선호율	사전대비 20%증가	미각테스트로 '싱겁게'로 판정된 비율
만족도	70%	만족 또는 매우만족 응답 비율

■ 사업대상 : 초등학교 3~6학년 중 체질량지수 95백분위수 이상의 비만 초등학생

성별	나이	체질량지수 (kg/m ²)	성별	나이	체질량지수 (kg/m ²)
남	만 8세	21.9 이상	여	만 8세	21.4 이상
	만 9세	23.1 이상		만 9세	22.4 이상
	만 10세	24.1 이상		만 10세	23.3 이상
	만 11세	25.0 이상		만 11세	24.1 이상
	만 12세	25.6 이상		만 12세	24.7 이상

■ 추진일정

구분	기간	내용
참여자 모집	'18. 6. 11. ~ 7. 6.	- 관내 초등학교 32개소 모집 안내문 배부 및 홍보요청 - 초등학교 모바일 알림장 앱(APP)을 통한 학부모 정보제공 9개동 주민센터, 태권도장, 도서관 등을 통한 홍보
사전검사	'18. 7. 9. ~ 7. 13.	한 의사 1:1 건강상담, 인바디검사, 혈액검사, 미각테스트, 신체활동 설문지 등
학부모 사전교육	'18. 7. 24.	- 프로그램 취지 설명 및 세부프로그램 운영 안내 - 아동비만의 한의약적 관리방법 및 영양관리
프로그램 운영	'18. 7. 31. ~ 8. 23.	한의치료(이침 및 한방약기스), 신체활동영역, 영양교육 및 식단관리 피드백 등
최종검사 및 평가	'18. 8. 23. ~ 8. 25.	사전검사 항목 및 만족도 조사
사후관리	프로그램 종료 후	- 지속적인 식단일기 작성(4주 기록완료시 선물지급) - 모바일 밴드를 통한 주차별 건강콘텐츠 제공 및 건강상담 등 - 학부모 대상 아동 건강관리 전화모니터링 실시(8주후)

■ 추진 전략

- 기존 통합건강증진사업 영양 및 신체활동 프로그램에 비만한의원상지침을 접목한 한의치료(이침 및 한방약기스), 한 의사 심층상담 등 복합적인 비만 소아 체중관리 프로그램 운영
- 비만프로그램 참여아동에게 보건소 담당자와 보호자와의 일관성있는 생활습관유지를 위해 학부모가 참여가능한 모바일 밴드 운영, 상호의사 소통채널 및 건강정보제공 채널로 활용

■ 세부내용

구분	실적	내용
한의원치료	한의원 맞춤형 건강상담 8회	• 한의원 밀착상담으로 개인별 건강상태 파악
	한방엑기스 16명 392포 배부	• 건강성장 연조 엑기스 제공
	이침요법 ²⁾ 7회 102명	• 이침요법을 통한 식욕억제 및 체지방 감소
신체활동 부문	놀이형 신체활동 6회 89명	• 판뒤집기 / 협동 도미노 만들기 • 스피드 스택스 빨리 쌓기 / 점보스택스 • 티볼 규칙 배우기 / 티볼 타격방법 배우기 등
	용인건강체조 7회 102명	• 자체제작 용인건강체조 따라 배우기
	건강요리교실 1회 16명	• 오이캡샐러드, 에그스터푸드 만들기
영양 부문	미각테스트 2회 32명	• 단맛, 짭맛 쿠키를 활용한 미각테스트
	개별 식사일지 작성 및 피드백 5회 73명	• 금주의 식사미션실시 (예 : 야채 2가지 이상 먹기) • 개별 식사일지 작성 및 영양전담인력 피드백을 통한 식습관 개선
학부모 대상	교육 한의원 강좌 1회 13명	• 아동비만관리의 필요성 • 아동비만관리의 한의학적 접근방법
	영양강좌 1회 13명	• 영양실험 : 식품첨가물로 만드는 바나나맛 우유 • 하루 섭취 권장량 알기 등
	심층 상담 2회 33명	• 프로그램 전후 한의사 및 전문영양사를 통한 보호자 개별 심층상담 실시
모바일 건강관리	건강콘텐츠 제공 5회	• 몸튼맘튼 나의 건강체중 지키기 밴드 커뮤니티 운영
	프로그램관련 정보제공 8회	• 학부모와 보건소 전담인력들간 의사소통 채널가동
	모바일 건강상담 22회	• 아동비만관련 건강콘텐츠 제공 • 프로그램 종료 후 사후관리 채널로 활용

3 사업특징

■ 협력체계 구축

기관명	기관명
건강생활실천 - 영양부문 교육	건강생활실천 - 운동부문 교육
네이버 - 밴드 커뮤니티 운영	SR원외탕전 - 건강증진 한약재 개발 협력
용인시 한의사회 - 프로그램 자문	어니스크 베이커리 - 미각테스트 쿠키
9개동 주민센터, 도서관 - 대상자 모집	수지구 관내 초등학교(32개) - 대상자 모집

4 자원투입의 결과

- 운영 인력 : 사업 총괄 1명, 사업전담 수행 2명, 전담한의사 1명
- 예산 : 1,180천원 (강사비 530, 운영 및 사업비 650)

5 사업수행 결과

■ 대상자모집 결과 : 17명

구분	합계	남	여
만 9세	7	6	1
만 10세	2	2	-
만 11세	5	4	1
만 12세	3	3	-

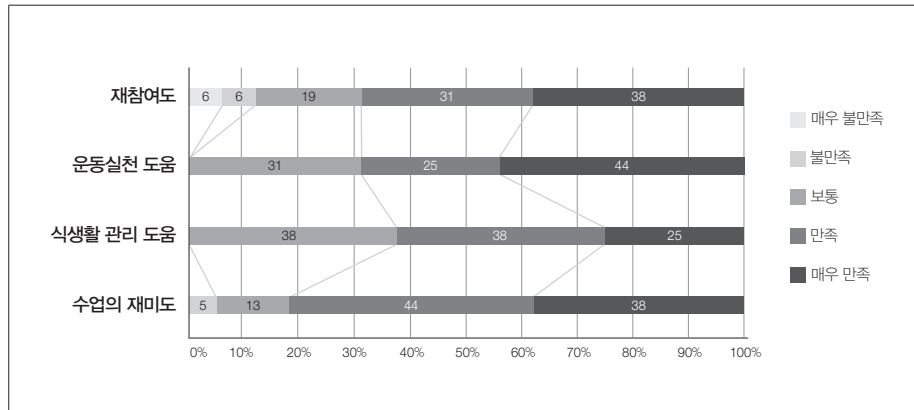
■ 평가항목

내용	사전	사후
신체활동 설문지	○	○
인바디 검사	○	○
신체계측(신장, 체중)	○	○
혈당, 콜레스테롤	○	○
만족도 조사		○

■ 목표달성도

평가지표	목표	결과	달성률	비고
체질량지수	사전대비 0.5% 감소	0.57% 감소	114%	인바디검사
중등도신체활동실천율	사전대비 20% 증가	42.0% 증가	210%	주3회, 30분 / 회 이상 운동 비율
저염 선호율	사전대비 20% 증가	113.0% 증가	565%	미각테스트로 '싱겁게'로 판정된 비율
만족도	70%	70.75%	101.1%	만족 또는 매우만족 응답 비율

■ 만족도



⑥ 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 기존의 신체활동 및 영양프로그램에 한의치료(이침 및 한방액기스 제공) 및 개별심층상담 등 한의약 소아비만관리 특화프로그램 운영
- 가정에서의 식습관변화를 위한 식사미션 제공, 식단일기 작성 및 피드백으로 비만아동의 적극적인 행태변화 유도
- 참여아동 학부모를 대상으로 한의사 및 전문영양사가 프로그램 사전, 사후 개별 심층상담을 실시하여 본 프로그램에 대한 학부모의 참여도를 높임
- 학부모가 참여하는 모바일 네이버 밴드 운영으로 주차별 활동내용 및 사진 업로드로 참여 프로그램에 대한 이해를 높였으며, 밴드를 통한 Q&A 건강상담 및 프로그램 종료후 사후관리를 위한 비만관련 건강콘텐츠 제공 등 건강소통을 위한 모바일 채널로 적극 활용

■ 향후 개선방향

- 학교교과공부외 다양한 과외활동으로 학기중 참여자 모집이 어려워 여름방학 기간동안 실시한 본 프로그램의 운영기간 4주는 짧았음. 보다 높은 효과를 이끌어 내기위하여 향후 운영기간 연장 추진예정

■ 프로그램 활동사진



놀이형 신체활동



영양조리실습



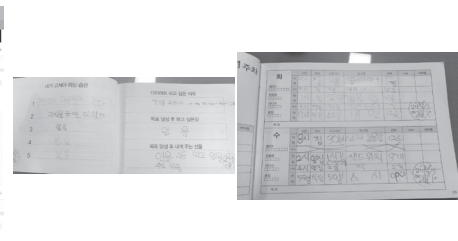
한방액기스 제공



이침요법



몸튼맘튼 모바일 밴드 운영 - 건강 콘텐츠 제공



식사일기 작성

PART A
02

내 피부에 촉!촉! 아토피 교실

충청남도
공주시 보건소

1 사업추진배경

■ 현황 및 사업선정 배경

• 현황

- 한국에서 시행한 The International Study of Asthma and Allergies in Child-hood (ISAAC) 역학조사에 따르면 초등학생의 아토피피부염 유병률이 지속적으로 증가함

(단위: 명)

번호	질문	1995년	2000년	2010년
1	일생동안 아토피피부염의 가려운 증상	15.3	18.0	27.0
2	지난 12개월동안 가려운 피부질환 증상	7.3	10.7	20.6
3	일생동안 아토피피부염을 진단	16.6	24.9	35.6
4	지난 12개월동안 아토피피부염으로 치료	8.2	11.9	15.3

아토피피부염에 대한 ISAAC 유병률 조사

• 사업선정 배경

- 아토피피부염의 대표적인 증상은 가려움증이며, 피부병변이 넓고 세균, 바이러스, 진균 등의 감염이 있는 경우 입원치료가 필요한 경우도 발생한다.
 - ⇒ 아동은 피부 증상이나 약물에 대한 부작용으로 인하여 신체상 저하와 수치심등 심리적 문제를 경험하면서 자신감을 상실하고 내성적인 성격을 갖게 될 수 있고, 이로 인해 학습, 놀이, 운동 등의 활동에 제한을 받게 된다. (조인숙, 류세양. 보육교사의 아토피 피부염 아동 관리 현황과 아토피 피부염에 대한 지식 및 실천. Child Health Nurs Res, Vol.19, No.1, January 2013:49-58)
- 현재까지 아토피피부염의 근본적 치료방법은 없으며, 증상을 완화시키고 재발을 방지하며 병을 조기에 치료하여 병변이 악화되는 것을 예방하는 지속적 치료를 통해 궁극적으로 질병의 진행과정을 조절하는 데에 초점을 두고 있다. (손해경, 김희순. 아토피피부염 환자의 중증도에 따른 가족관리방식의 비교. Child Health Nurs Res, Vol.22, No.4, October 2016: 309-316)
 - ⇒ 따라서 아토피피부염 환자 및 보호자는 꾸준한 피부보습, 식사관리, 환경관리 등 일상생활에서 한의학적 치료방법과 한의약건강증진 프로그램 운영으로 증상완화 및 관리가 절실히 필요함.

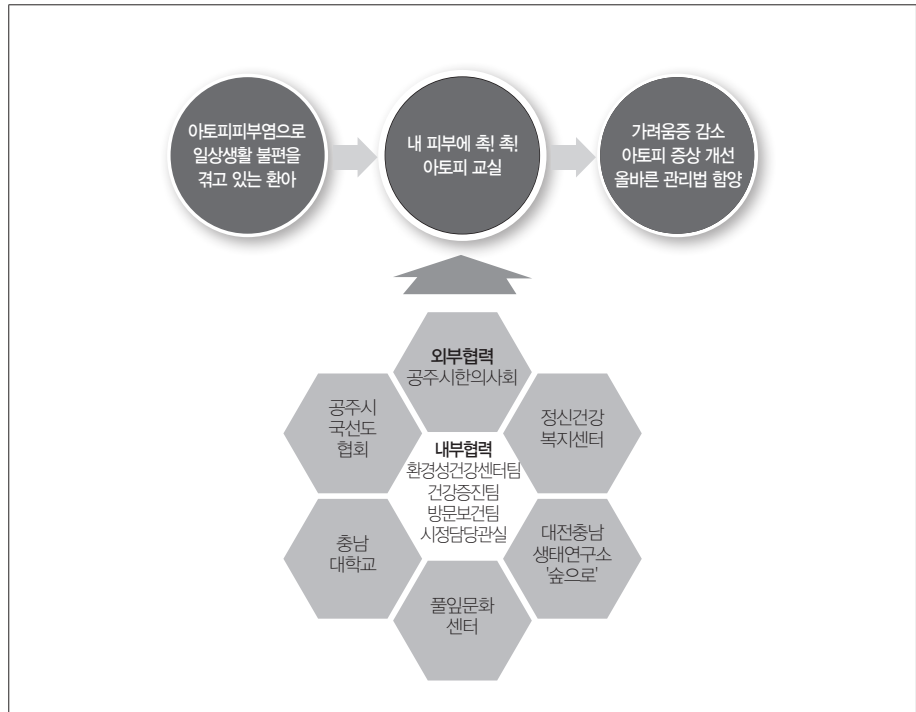
2 추진내용

사업목적	아토피피부염에 대한 교육을 통해 환자 및 보호자가 생활관리를 할 수 있도록 하며 환자의 불편한 증상과 부족한 삶의 질에 대하여 안전한 한약 투약과 한의약건강증진 프로그램 운영으로 증상완화 및 건강증진도모
대상	아토피피부염을 앓고 있거나 관심 있는 초등학교생(저학년 20명) 학부모 20명 동참 ※ 동지역 안심학교 4개교(부설초, 봉황초, 신관초, 신월초) 등
방법	문진표를 통해 개인의 상태 확인 후 한약처방, 올바른 생활습관, 식습관 개선 및 아토피피부염 교육
추진전략	 교육 · 아토피 피부염의 원인 · 올바른 목욕법 및 보습법 · 올바른 식습관 가지기 · 잇솔질 방법 등 구강관리교육 · 아토피환자 심리관리의 중요성 실습 · 한방 입욕제로 족욕하기 · 식이관리 및 요리실습 · 공기정화식물 심기 및 숲 체험 · 미술 심리상담 · 한방향주머니·에코백 만들기 진료 · 한의약 진료 및 상담 · 체계적인 문진표를 통한 문진 · 한약 처방 (자운고) 생활관리체크 · 아토피 건강 Checklist 작성 - 피부관리 - 회피요법 - 약물치료 추진전략
주요목표	· 아토피피부염의 생활관리법에 대해 익힌다. · 소양감을 10% 개선시킨다. · 삶의 질 지수를 10% 향상시킨다. · 프로그램 만족도를 80점 이상 되도록 한다.

③ 사업특징

■ 내·외부 자원 연계, 주민참여 강화, 형평성 강화를 위한 노력 등

• 내·외부 자원 연계



• 주민참여 강화

- 아토피교실 운영 관련 안심학교(초등) 지도교사 사전 간담회 개최 (2018. 9. 28.)

⇒ 아토피 피부염을 앓고 있는 환자 모집

⇒ 환자, 학부모 참여를 위한 홍보 및 대상자 추천 등

⇒ 효율적인 프로그램 운영을 위한 간담회

• 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 안심학교 및 개별 홍보
- SMS 문자서비스 제공 : 보건소 이용 주민 및 프로그램 참여자 등

4 자원투입의 결과

■ 인력 : 11명(공중보건한의사 1명, 담당공무원 7명, 외부강사 3명)

■ 예산 : 1,360천원 (강사비 590천원, 운영 및 사업비 등 770천원)

■ 사업 운영 전반

• 주요내용

구분	내용
기간	2018. 10. 23. ~ 2018. 11. 27. (6주)
일시	매주 화요일 14:30 ~ 16:00
장소	공주환경성건강센터 대강당
대상	아토피피부염을 앓고 있거나 관심 있는 초등학교(저학년 20명) 학부모 20명 동참 ※ 동지역 안심학교 4개교 (부설초, 봉향초, 신관초, 신월초) 등

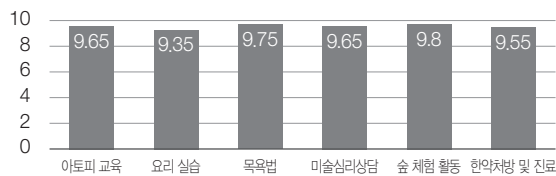
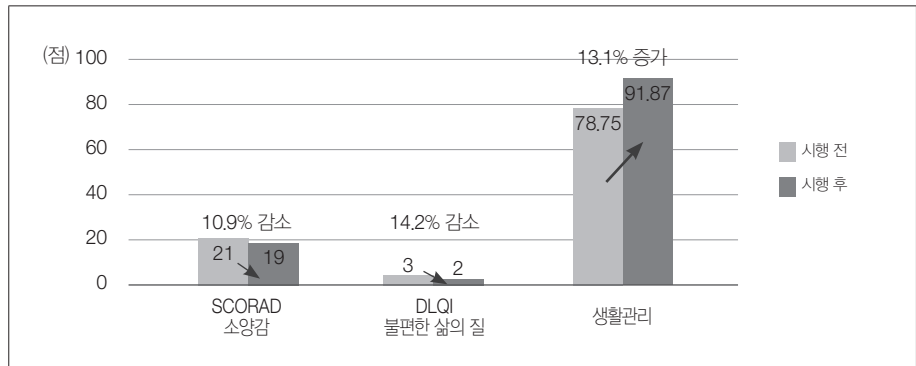
• 세부계획

주차	일자	운영내용	비고
1	10. 23	• 오리엔테이션 및 아토피피부염 사전평가 • 아토피 피부염이 생기는 원인, 아토피 피부염 관리법 교육 • 아토피 건강 checklist 작성 교육 • 사전 환부 사진 촬영 • 문진표를 통한 문진 및 한약처방 (자운고)	사전평가
2	10. 30	• 아토피환자의 식이 관리 • 아토피에 이로운 요리실습 체험	
3	11. 06	• 올바른 목욕 방법 및 보습법 익히기 • 잇솔질 방법 등 구강관리교육 • 한방 입욕제로 족욕 체험 • 한약 재 처방 (자운고)	
4	11. 13	• 아토피환자의 심리 관리 • 미술 심리상담	
5	11. 20	• 자연탐구생활 및 공기 정화 식물 심기 체험 • 숲 체험활동 (해설사 동행) • 한약 재 처방 (자운고)	
6	11. 27	• 한방향주머니 및 에코백 만들기 체험 • 아토피 건강 checklist 평가 • 사후 환부 사진 촬영 • 문진표를 통한 문진 및 사후평가 • 사후 만족도 조사	사후평가

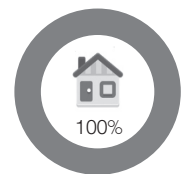
5 사업수행 결과

- 목표 달성도 및 주요성과, 모니터링, 환류실적
- 목표 달성도 및 주요 성과

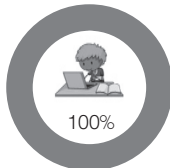
평가지표		프로그램 시행 전	프로그램 시행 후	목표	달성도
증상변화	SCORAD (소양감)	21점	19점	10%▼	10.9%▼
	DLQI (불편한 삶의질)	3점	2점	10%▼	14.2%▼
	생활관리	78.75점	91.87점	10%▲	13.1%▲
기타	만족도	—	96.25점	80점 이상	20.3%▲



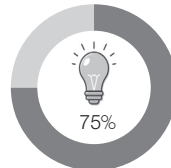
프로그램 내용 만족도 96.25점



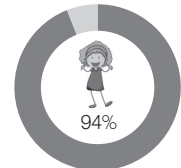
향후 이웃 추천율



향후 참가 의향



건강 개선 인식도



프로그램 내용 실천 의향

■ 모니터링

- 일정 : (사전) 10. 23. / (사후) 11. 27.

평가내용	사전	사후
아토피피부염 중증도 지수 (SCORAD)	○	○
피부과적 삶의 질 지수(DLQI)	○	○
생활관리 문진표	○	○
만족도		○

■ 환류실적

- 프로그램 종료 후에도 아토피피부염으로 곤란을 겪고 있는 환자 및 부모에게 주기적 교육 실시
- 사업 종료 후 결과를 분석하여 개선방안을 마련하고 목표 달성 및 최종평가 결과는 익년도 사업계획 수립에 반영

⑥ 주요 성공요인 및 노하우

성공요인	• 개발원 교육 자료가 참여자 수준에 맞게 구성 교육 효과 극대화 • 건강문제 및 특성반영에 부합하는 근거중심 맞춤형 프로그램 제공 • SNS를 통해 대상자들의 지속적 참여 격려 및 지지 • 사회적 지지체계(커뮤니티) 활용 • 전문가 피드백으로 정보의 신뢰성 확보를 통한 대상자 만족감 증가 • 지방자치단체장의 관심과 지원, 다양한 인력 활용 (간호사, 치위생사, 영양사 등)
노력도	• 교육, 실습, Checklist 작성 → 대상자들의 흥미 유발 • 한방진료 → 체계적인 문진표를 통한 문진 한액처방 (자운고) • 지역사회자원과 업무협약
차별성	• 약물 복용에 신중을 가해야 하는 아토피피부염 환자 → 한의학적 치료 방법과 한의약 건강증진 프로그램 운영으로 증상 완화
향후 개선 방향	• 사후관리체계 강화 • 횡수, 참여자수의 성장 및 확대 • 자조모임, SNS 통한 지속적인 모니터링 정착 및 개발 • 대상자들에게 최적화된 "맞춤형 내 피부에 촉! 촉! 아토피 교실" 운영

■ 운영사진 및 보도자료



오리엔테이션 및 사전평가



아토피피부염 관리법 교육



에코백 만들기 체험



문진 및 한약처방



식이관리교육



요리실습



구강관리교육



올바른 목욕방법 및
보습법 교육



한방 입욕제로 족욕 체험



미술 심리 상담



화분에 공기
정화식물 심기 체험



숲 체험활동(숲 해설사 동행)



한방향주머니 만들기 체험



사후평가 및 만족도 조사



공중보건한의사
1:1 진료, 상담



단체사진



SMS전송관리



보건교사 간담회
(2018.9.28.)



시민참여게시판
(2018.11.23.청찬참시다)



홍보언론보도 (NSP통신 등
24개 언론사 2018.10.19)

몸 튼튼!
마음 튼튼!

한의학
바른성장교실
운영 계획

전라남도
영암군 보건소

1 사업추진배경

■ 현황

- 우리나라 빈곤취약계층 아동의 비율과 사회복지시설 이용 비율은 지속적으로 증가하고 있음 (빈곤 취약계층 아동인구의 비율은 2010년 10.3%에서 2012년 12.2%로 증가하였으며, 2015년 12월말 기준 지역아동센터는 총 4,102개소, 이용 아동수는 10만 9,661명으로 꾸준히 증가하고 있음)
- 취약계층 아동의 건강관리를 위한 일차의료와의 연계 체계 구축은 미진한 실정임
※ 보건복지부(2016). 한의약을 활용한 취약아동 건강증진체계 개발 연구

■ 사업선정 배경

- 빈곤 취약계층 아동들의 다양한 건강문제들은 사회경제적으로 교육기회 감소, 인지능력 및 건강상태 저하, 사회적응기술 부족 등을 야기, 건강 관련 발육부진, 발달지체 등과 같이 아동의 삶의 질을 저하시키고
- 국가의 미래 성장기반으로서 성인기의 생산성을 저하시키고, 빈곤의 악순환을 초래하므로 아동인구의 잠재적 가치를 고려할 때 보다 적극적 이고 예방적인 한의학 건강증진 사업의 실행이 절실히 요구됨.

2 추진내용

■ 목적

- 아동 스스로 건강습관을 숙지하고, 담당교사 및 보호자가 아동건강관리 지식을 습득하여 아동의 일상생활 관리에 도움을 주어 건강형평성 제고

■ 목표

- 프로그램 참여자 만족도 90% 달성
- 프로그램 참여자 참석율 85% 달성

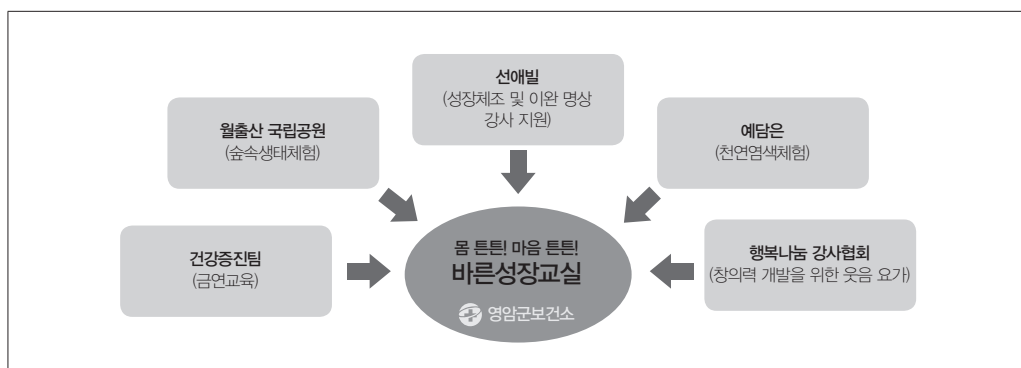
■ 사업개요

- 사업대상 : 관내 6개소 지역아동센터 아동
- 사업기간 : 2018. 6. 18 ~ 8. 10.
- 사업내용
 - 한의사 검진 및 교육
 - 보호자 대상 교육 및 상담 (아동 건강상담, 건강소식지 배부)
 - 어린이 체험 프로그램
 - 어린이 성장체조 및 건강 지압법
- 사업평가
 - 프로그램의 사전·사후 평가 실시
 - 프로그램 종료 후 만족도 평가

■ 프로그램 추진체계

진 행 단 계	협약체결	• 협약체결 : 선애빌, 예담은, 월출산 국립공원, 행복나눔 강사협회
	대상자 선정 (수요조사)	• 한의약 바른 성장교실 수요조사 • 6개소 지역아동센터 아동 (선착순 기관선정)
	사전평가	• 아동건강상태, 건강생활습관, 건강관련지식 평가
	프로그램 운영	• 한의가 검진 및 교육 : 4회 (총 24회), 건강관리 교육 • 보호자 대상 교육 및 상담 : 2회 (총 12회), 아동건강상태 • 보건교육 및 체험활동 : 웃음요가, 금연교육, 후천적 장애예방 교육, 스마트폰 인터넷 중독교육, 숲속체험, 천연염색체험, 한옥체험 • 어린이 성장체조 및 건강지압법 : 8회 (총 48회)
	사후평가	• 아동 건강상태, 건강생활습관, 건강관련 지식 평가 • 만족도 조사

■ 사업전략



■ 프로그램 세부 내용

- 한의사 방문 검진 및 교육
 - 보건소 한의사 4회 (총 24회) 방문 검진
 - 추가 진료 필요시 보건소 내외 의료기관과 연계
 - 아동의 건강검진 바탕으로 보호자 상담 시행
- 어린이 성장 체조 및 건강지압법, 이완 명상
 - 전문 강사의 주1회 방문으로 8회 (총 48회) 진행

- 바른 성장교실 운영 연계 금연 교육
 - 전문강사, PPT를 활용한 화상 교육 및 펠트 교구 사용교육
 - 흡연 및 음주의 폐해, 흡연 음주로 인한 질환, 1차·2차·3차 간접흡연
 - 게임으로 하는 폐활량 측정 등
- 후천적 장애 예방교육 (스마트폰과 인터넷 중독교육)
 - 아동 및 청소년들의 후천적 사고와 질병으로부터 장애발생을 예방
 - 장애에 대한 건강하고 바른 가치관을 키워 편견과 차별을 해소하기 위한 교육
- 웃음 요가
 - 적극적으로 참여자의 몸과 마음을 웃으면서 긍정적인 방향으로 승화시키는 방식의 프로그램
- 체 험 : 숲속체험 및 한옥체험, 천연염색체험
 - 직접 보고 듣고 만져보고 해보는 방식의 교육 프로그램으로 개별 인간에 있어서 지적인 것만이 아니라 정의적 요소도 포함한 활동

③ 사업특징

■ 지역자원 연계·협력

구분	연계·협력 자원	소통·협력 내용
내부자원	방문보건팀	후천적 장애 예방교육, (스마트폰과 인터넷 중독교육)
	건강증진팀	금연교육, 구강보건교육
외부자원	월출산국립공원	숲속생태체험
	선애빌	성장체조 및 이완명상 강사 지원
	예담은	천연염색체험
	행복나눔강사협회	창의력 개발을 위한 웃음 요가

■ 대상자 모집

대상자 규모	• 18개소 지역아동센터
모집계획	• 기 간 : 2018. 5. 14 ~ 5. 31 • 방 법 : 지역아동센터 공문발송
대상자 선정 기준	• 참여 희망 센터 중 서비스 수혜가 없던 곳 우선 선정
모집대상	• 6개소 지역아동센터 (140명)

4 자원투입결과

■ 담당 인력 현황 (총 6명)

성명	부서	직위 (직급)	사업 참여율 (%)	업무분장
정00	보건행정팀	보건6급	30	계획수립, 사업운영 총괄, 대상자 관리
박00	보건행정팀	공무직	30	운영진행, 교육지원
정00	보건행정팀	공중보건한의사	10	보호자 대상 교육 및 상담
박00	보건행정팀	공중보건한의사	10	보호자 대상 교육 및 상담
조00	건강증진팀	공무직	10	금연교육
한00	방문보건팀	공무직	10	후천적 장애예방교육 (스마트폰과 인터넷 중독교육)

■ 예산 : 5,000천원 (강사비 2,100, 운영 및 사업비 2,900)

5 사업수행 결과

■ 평가 항목

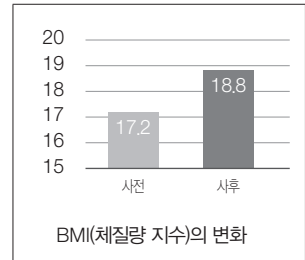
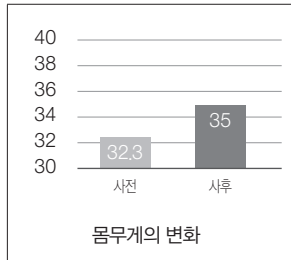
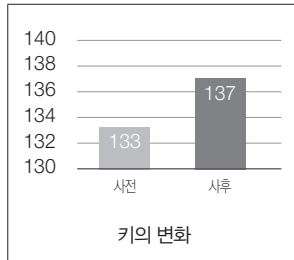
• 사전 : 2018. 6. 18 ~ 6. 22 / 사후 : 2018. 8. 6 ~ 8.10

통계목	내역	사전	사후
대상자	프로그램 사전, 사후 검진	○	○
	아동 건강생활습관의 변화	○	○
	프로그램 만족도 조사		○
	프로그램 참여자 참석율	○	○
대조군	프로그램 사전, 사후 검진	○	○
	아동 건강생활습관의 변화	○	○
	프로그램 만족도 조사		○
	프로그램 참여자 참석율	○	○

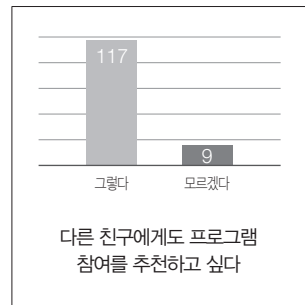
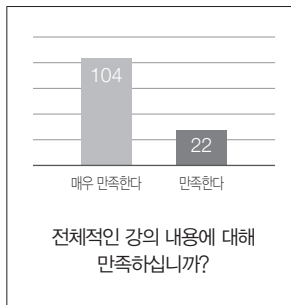
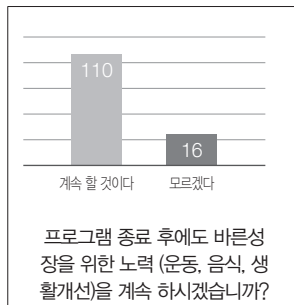
■ 평가 결과

지표명	계획	실적	달성율
참여자 만족도	90%	100%	111%
참여자 참석율	140명 (85%)	126명 (90%)	105%

• 프로그램 사전, 사후 검진의 변화



• 아동 건강생활 습관의 변화



• 만족도 설문조사

• 언론 보도자료



• 운영 사진



한 의사 검진 및 교육



후천적 장애 예방 교육



웃음 요가



성장 체조



숲속 체험



금융 교육



한옥 체험



스마트폰과 인터넷 중독 교육



천연염색 체험

⑥ 주요 성공 요인 및 개선방향

■ 성공요인

- 지역사회 내 유관기관과의 협력체계 구축으로 보건사업의 신뢰감 형성, 이용률, 만족도 상승으로 거시적인 업무 추진 ⇨ 협업으로 시너지 효과 높인 건강거버넌스
- 전문 강사의 맞춤형 교육 시스템으로 인한 교육의 질, 흥미도 향상
⇨ 눈높이에 맞는 질 높은 전문 교육을 통한 취약 계층 아동의 참여도 증가
- 지속적인 모니터링과 환류를 통한 사업효과 극대화
- 보건소 내 사업 수행팀 (건강증진팀, 방문보건팀)의 협력이 높았음
⇨ 사업팀별 전문 인력의 사업에 대한 이해도가 높았음
- 한의사 1:1 건강상담 및 한방진료로 참여율 높임
- 수요자 중심의 찾아가는 접근방식으로 취약계층의 건강능력 향상 및 건강형평성 확보
⇨ 지역사회 건강한 생활터 환경조성에 기여

■ 문제점 (애로사항)

- 프로그램 운영 시간의 비효율성
 - ⇒ 아동프로그램의 특성상 방과 후(오후) 진행되며 타 프로그램과의 중복, 학교일정에 따른 변동 등으로 인한 시간 제약의 어려움
- 취약계층 가정 내의 보호자의 역할 부재
 - ⇒ 맞벌이, 다문화, 가정 해체 (편부모, 조손가족)등으로 인해 부모와 아동이 함께 할 수 있는 가족프로그램 적용의 어려움

■ 향후계획 및 개선방향

- 체계적이고 전문적인 지역사회 협력체계 구축을 통한 대상자 조기 발견 및 인프라 구축
- 우수 프로그램의 확대 및 지속 운영으로 아동의 건강관리 능력 향상 및 바른 성장의 기초 형성
- 아동들의 눈높이에 맞는 모바일 앱 (APP)과 SNS 활용을 통한 다양한 미디어 서비스 구축
- 사업기간을 연장하여 중장기적인 비전을 가지고 단계적으로 접근
 - ⇒ 실질적인 건강수치 개선의 효과 유도 (사업기간을 3개월 이상)

PART B



청소년

- 01 스마트폰 인터넷 중독, 한방으로 해독
(충청남도 부여군)
- 02 월경통 극복 첫걸음 사업
(경상남도 통영시)

PART B
01

스마트폰 인터넷 중독, 한방으로 해결

충청남도
부여군 보건소

1 사업추진배경

■ 2017년 시범사업 효과성 확인 ⇨ 2018년 1개교 → 3개교로 사업 확대

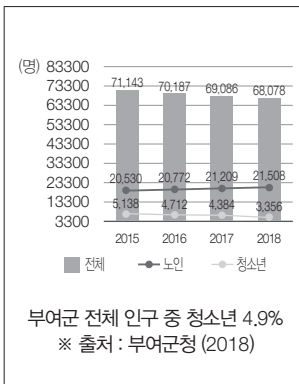
- 2017년 청소년 한의약 시범사업 점검 결과, 스마트폰 · 인터넷 과의존 척도 24% 감소 등 긍정적 효과
 - 2017년 시범사업 사후 개별 및 집단 심층 인터뷰 실시 → 다면적 요구분석으로 프로그램 보완 · 개발
- ⇨ 2017년 1개교 → 2018년 3개교로 점진적 확대 추진으로 양질의 체계적인 스마트폰 중독 예방 프로그램 제공

■ 한의약 사업뿐만 아니라, ⇨ 타 통합건강증진사업과 연계 · 협력으로 차별화

- 흡연과 인터넷 중독과의 관계는 흡연경험이 있는 학생이 흡연경험이 없는 학생보다 남학생 1.06배, 여학생 1.62배 유의하게 나타남 (우리나라 청소년의 흡연경험과 인터넷 중독과의 관련성 (김동순 외, 2012))
 - 상대적으로 청소년들의 호응도가 떨어지는 일방향적인 교육 지양, 호응도가 높은 타 건강증진사업과 연계 · 협력
- ⇨ 청소년 건강행태에 대한 통합적 접근 시도

■ 부여군 인구감소에 따른 청소년 감소, 취약한 건강행태

⇨ 인구의 질적 향상 필요

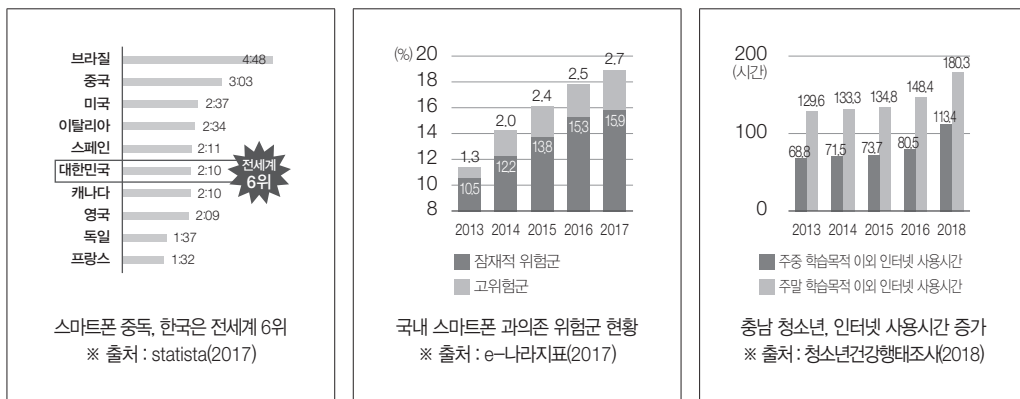


건강 행태	비만율 (%)		주9일 이상 격렬한 신체활동 실천율 (%)		스트레스 인지율 (%)		주말 학습목적 이외 인터넷 사용시간	
	전국	충남	전국	충남	전국	충남	전국	충남
2016	12.6	< 14.4	37.7	< 38.9	37.4	< 39.6	145.4	< 153.9
2017	10.0	< 11.3	37.3	> 36.7	37.2	< 37.8	-	-
2018	10.8	< 11.9	37.8	> 37.4	40.4	> 40.0	180.3	< 194.3

충남 청소년들의 취약한 건강행태
※ 출처: 청소년건강행태조사 (2018)

- 부여군은 노인인구는 지속적으로 증가하는 반면, 청소년 인구는 빠른 속도로 감소하는 추세
 - 중요한 생활습관이 형성되는 청소년기에 평생건강 생활습관 기를 수 있는 맞춤형 프로그램 제공
- ⇨ 성인까지 지속적 건강관리 위한 밑거름 및 국민전체 건강증진 위한 중요통로 확보 필요

■ 특히 청소년, 스마트폰 · 인터넷 등 미디어 중독의 급속한 확산

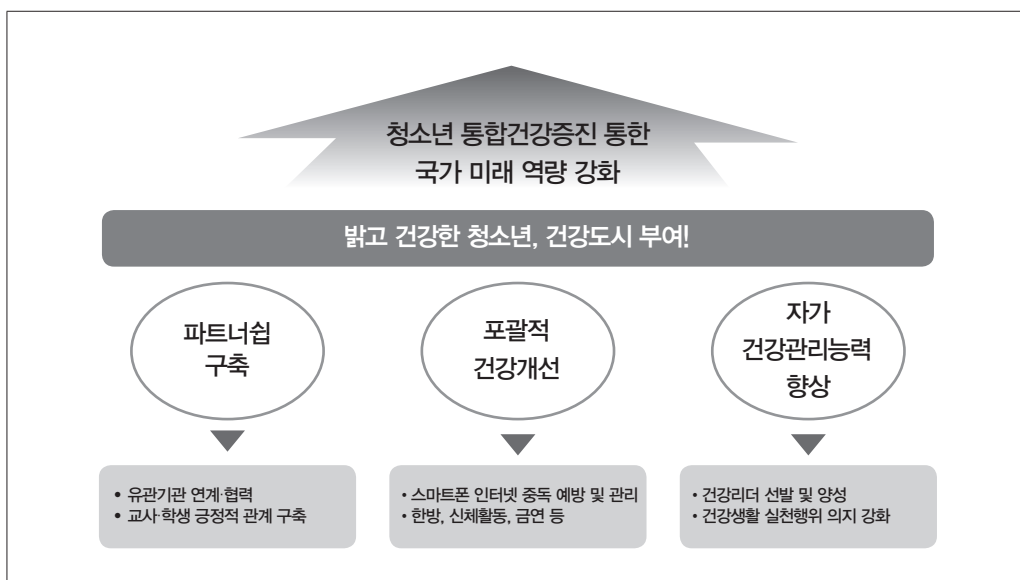


- 스마트폰 등 미디어 과다사용으로 인한 신체적 · 정신적 부작용 (거북목 증후군, 수면장애, 우울, 강박증, ADHD, 불안 등), 경제적 부담 증가 (스마트폰 사용 요금으로 인한 가계지출 증가)
- 생활의 편리함을 주는 중요한 기기를 청소년들이 건강하고 슬기롭게 이용할 수 있도록, 올바른 스마트폰 이용습관 정착분위기 형성 및 건강한 성장환경 조성 절실함

2 추진내용

■ 사업 목적

- 흡지역사회 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



■ 사업 목표

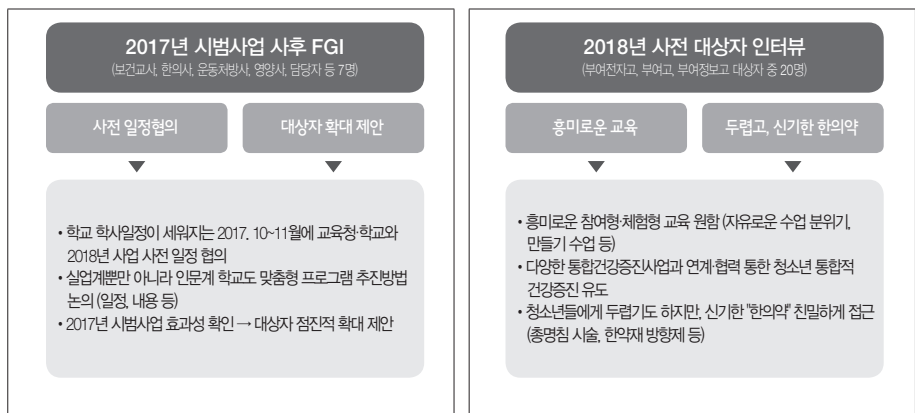
	평가지표	목표	평가도구	평가시기	비고
인 지 적	스마트폰·인터넷 과 의존 척도	5%▼	한국건강증진개발원 설문지	프로그램 전·후 (2019. 1~2월)	
	건강행태 척도	3%▼	자체 설문지		
	스트레스 척도 (PSS-10)	3%▼	한국심리학회 설문지		
기 타	대상자 참여율	80% 이상	결과보고서		
	대상자 만족도	90% 이상	자체 설문지		

■ 사업 개요

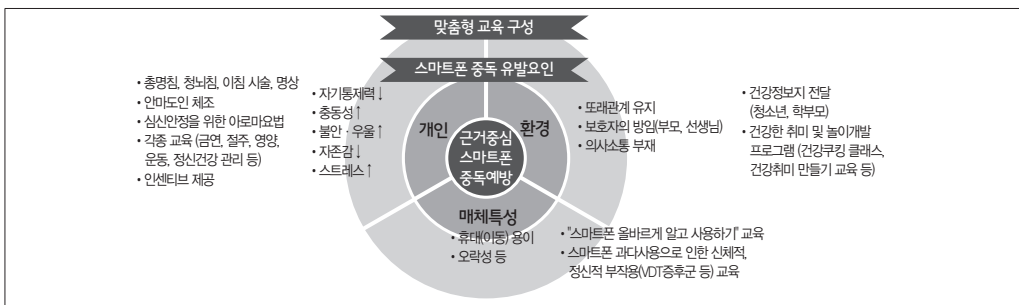
시기	장소	대상	방법	비고
2018. 5. 17 ~ 7. 12 주1회(매주 목)-총7회, 13:30~14:20	부여전자고등학교 (실업계)회의실	6명 (고1 5명, 고2 1명)	· 지정된 요일(매주 월, 화)에 담당자, 한의사 및 전문강사가 학교로 방문출장, 각종 프로그램 제공 (스마트폰-인터넷 중독 예방 등 각종 교육, 총명침 시술, 청소년 도인안마 및 명상, 정신건강교육 등)	· 청소년 건강리더 선발 및 육성 · 동아리 연계 지원 · 취약계층 청소년 건강생활 실천확산
2018. 5. 17 ~ 7. 18 주1회(매주 목)-총6회 13:50~14:40	부여고등학교 (인문계)회의실	30명 (고1 1명, 고2 13명, 고3 16명)	· 프로그램 운영기간 동안 SMS, 비상연락망 체계 구축 등 참여자에 대한 지속관리로 프로그램 중도 포기자 최소화 및 적극 참여하는 학생에 대한 인센티브 전달로 동기부여	
2018. 10. 24 ~ 12. 26 주1회(매주 수)-총7회 13:30~14:30	부여정보고등학교 (실업계)회의실	16명 (고1 4명, 고2 9명, 고3 3명)	· 프로그램 사전, 사후 각종 설문조사 (스마 트폰·인터넷 과의존 척도, 정서행동 발달 검사, 만족도 등), 자체평가 후, 차기년도 사업에 반영	

■ 추진 전략

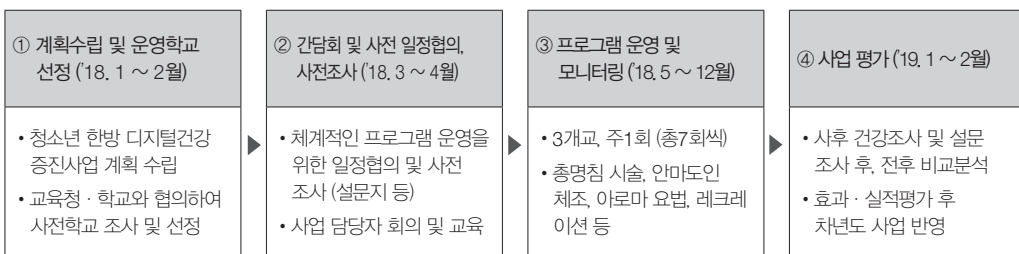
개별 및 집단 심층인터뷰(FGI) 실시 ⇒ 다면적 요구 분석



근거중심 차별화된 건강증진 프로그램 전개



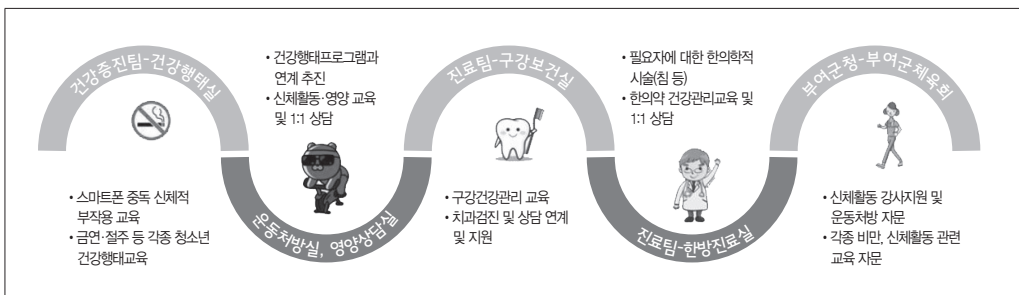
■ 추진 체계



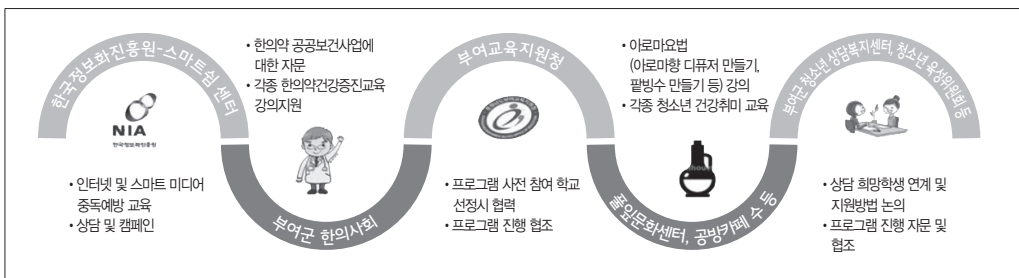
③ 사업 특징

■ 협력 체계 구축

• 내부 협력체계



• 외부 협력체계



■ 주민 참여강화 및 조직화

STEP 1 공감대 및 친밀감 형성

- 2018년 대상자 사전 인터뷰 요구도 반영한 프로그램 계획 및 진행
- 청소년기 특성 살린 체험활동과 흥미있는 프로그램 구성
- 청소년들과 원활한 의사소통 위한 경청, 긍정적 언어기법



STEP 2 건강역량강화 육성노력

- 각 학교별 건강리더 선발 및 육성 후, 프로그램에 적극적 활용
 - 프로그램 진행시 강사 보조, 참여형 교육 친구들 앞에서 시연
 - 책임감 심어주기, 참여도 및 관심도 증가
 - 자발적, 적극적 건강실천분위기 위한 또래 집단역할 유도
- 건강리더의 주관 하에 대상자를 나누어 팀장 및 부팀장 선발하여 서로 연락 가능한 연결고리 연락망 체계 구축 및 프로그램 활성화 (단체카톡에서 건강 정보지 학부모님께 전달한 인증사진 자랑하기 등)



STEP 3 다양한 참여형, 체험형 프로그램 구성

- 명상 및 도인안마 체조, 총명침·청뇌침·이침 시술 등 한의약에 대한 선입견 및 두려움 없애기 위한 “청소년, 한의약과 친해지기” 활동
- 심신안정 및 스트레스 완화를 위한 아로마요법(아로마향 디퓨저 만들기)
- 연잎, 한약재(진피) 이용한 건강쿠키 만들고, 원하는 아이싱 올리기
- 내가 좋아하는 고명으로 건강 팔링수 만들기
- 기타 청소년 건강취미 만들기 위한 교육 등 각종 체험형 프로그램
 - 대상자의 관심과 흥미유도, 스마트폰 외 다양한 여가



STEP 4 모니터링 강화 및 피드백 (2회)

- 2017년 시범사업 이후 참여했던 전문가 집단 FGI (Focus Group Interview) 통한 다면적 요구분석으로 프로그램 체계적 보완 및 개발
- 2018년 프로그램 시작 전 청소년들의 의견수렴을 위한 요구도 조사
- 매회 대상자 소감인터뷰, 어려웠던 점 및 개선방안에 대한 의견청취
- 수료식 때마다 각종 설문조사를 통해 차년도 프로그램 운영에 반영



STEP 5 프로그램 활성화를 위한 전문가 간담회 개최 (2회)

- 부여군교육지원청, 선정된 학교(3개교) 보건교사, 보건소 관련부서, 외부 강사진, 부여군 한의사회, 한방담당자 회의 등을 통해 의견청취 및 피드백
- 2020년도 청소년 관련 프로그램 운영방안 의견청취

■ 형평성 강화

- '17년 시범사업 진행시, 1개교 (실업계 고등학교) ⇒ '18년 3개교 (실업계2, 인문계1)로 확대 운영
- 이동금연클리닉과 연계하여, 상대적으로 스마트폰 중독위험과 연결되기 쉬운 청소년들까지 다양한 대상자들 참여할 수 있도록 홍보 및 독려

4 자원투입 결과

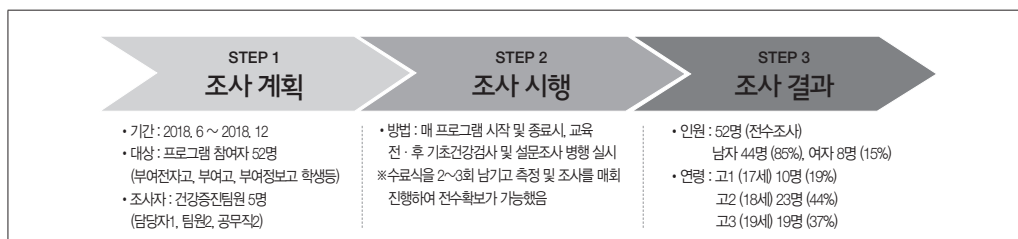
구분	내용
인력 (총15명)	내부 (11명) 담당자1, 건강증진팀3 (팀장1, 간호사2), 건강행태실3 (영양사1, 운동처방사1, 금연상담사1), 진료팀4 (구강보건사업 담당자1, 한의사1 · 의사1 · 치과의사1) 외부 (4명) 풀임문화센터 강사3, 공방카페 강사1

*2017년 시범사업 당시보다 2018년 프로그램 예산 10% 증대

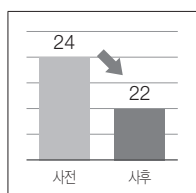
■ 예산 : 1,950천원 (국비 975, 도비 293, 군비 682)

5 사업수행 결과

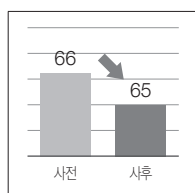
■ 목표 달성도



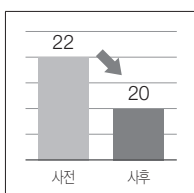
평가지표	(만점기준)	사전	사후	목표	달성정도	달성/미달성 이유
인 지 적						
스마트폰 · 인터넷 과의존 척도	(40)	24	22	5% ▼	8.3% ▼ (달성)	'무조건 스마트폰 사용을 줄이자' 보다는 건강하게 스마트폰 사용할 수 있는 방안에 대해 토론 - 회차수가 적다보니, 장기적으로 비만·영양·신체 활동 등 건강행태에 대한 인식변화를 이끌어내기 어려움
건강행태 척도	(100)	66	65	3% ▼	1.5% ▼ (미달성)	
스트레스 척도 (PSS-10)	(40)	22	20	3% ▼	9.1% ▼ (달성)	
기 타						
참여율	—	—	80	80% 이상	100% (달성)	- 전자고(실업계) 90.5%, 부여고(인문계) 77.2%, 정보고(실업계) 72.4%로, 인문계 특성 및 실업계 현장 실습 이유 등으로 참여율 저조 ⇒ 방안 필요 '17년 시범사업 때보다 요구도 반영 및 다양한 프로그램으로 호응도 증가
만족도	—	—	91.2	90% 이상	101.3% (달성)	



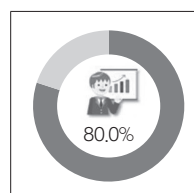
스마트폰 · 인터넷 과의존 정도



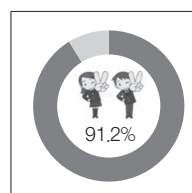
건강행태 척도



스트레스 척도 (PSS-10)



대상자 참여율



대상자 만족도

■ 주요 성과

- 타 지자체로의 활용 및 확산 가능성 시사
 - 2017년 청소년 대상 시범사업 확대 (1→3개교)
 - ⇒ 2017년 시범사업 사후 FGI 및 2018년 사전 대상자 인터뷰 등을 통한 프로그램 보완·개발
 - ⇒ 요구도 반영한 체계적 청소년 한방 디지털사업 전개
- 근거중심의 맞춤형 프로그램 제공
 - “청소년+한의학적 스마트폰 중독 예방 및 관리”라는 주제에 맞게, 스마트폰 중독 원인분석 이후 개인/환경/매체특성에 따른 대상자 맞춤형 솔루션 제시
 - 지속적인 모니터링 및 환류, 의견청취 후 즉각적 피드백
- 대상자(청소년) 주도의 참여형 프로그램
 - 건강리더를 통한 프로그램 진행 보조, 시연 등으로 자발적, 적극적 건강생활실천분위기 주도
 - 무조건적인 자제가 아닌 슬기로운 스마트폰 사용법 토론 등으로 거부감 없는 자연스러운 교육 수용
- 지역사회와 함께 하는 청소년 건강증진사업
 - 지역사회 인구구성상, 상대적으로 노인 비중이 훨씬 높지만, 이번 기회로 청소년 건강에 대한 관심도 높이는 계기 마련
 - 지역사회 연계·협력을 통한 풍부하고 다양한 교육컨텐츠로 청소년들의 흥미와 관심도 향상

■ 문제점(애로사항) 모니터링 및 환류

문제점(애로사항)	모니터링 및 환류
• 고등학교 3학년의 경우, 고등학교 1·2학년보다 상대적으로 참석률 저조, 교육에 대한 수동적 태도 및 부정적 피드백 많음 (비공감, 지루함 등)	• 대학 입시 또는 취업을 앞둔 상황에서 프로그램 참여의지 저하, 스트레스로 인한 자기조절능력 감소 - 학년별 프로그램 진행 시기 및 방법에 대한 논의 - 시험기간 또는 취업 현장 실습 때에는 학생들 일정에 맞춰 프로그램일정 조절, 딱딱한 수업보다는 동영상, 총명집, OX퀴즈 등의 참여형 학습 통한 흥미와 관심 유도
• 스마트폰 중독 예방 프로그램에서 대상자 본인 못지않게 부모 등 보호자의 역할이 크지만, 부모의 관심도가 떨어짐	• 스마트폰과 청소년의 발달적 특성, 사용욕구에 대한 현실적인 이해를 돕는 건강정보지 배부 • 부모 및 보호자에게 건강소식지 전달한 인증사진 보낼시, 인센티브 지급
• 체험식이 아닌 ppt 교육 때,즐거워하거나 장난치는 등 집중하지 못하는 학생들 모습 보임	• 토론식 학습 방법 사용 : '무조건 스마트폰 사용을 줄이자' 보다는 스마트폰 중독 예방의 필요성 및 현실적인 조절방법에 대해 스스로 학습 통한 인지강화 ⇒ 자가건강생활실천능력 향상

⑥ 주요 성공요인 및 노하우

성공요인	• 2017년 성공적인 청소년 시범사업 성과 및 2018년 대상자 요구도 조사에 따른 프로그램 보완 · 개발 – 탄탄해진 기본 프로그램 틀 • 청소년 스마트폰 중독 원인에 따른 솔루션 제시 – 근거중심 맞춤형 프로그램 제공 • 건강리더의 효과적 활용 ⇒ 자발적 적극적 건강 생활실천 분위기 위한 토대 집단역식 유도 자정자(정신건강)의 높은 관심 ·가정·학교·지역사회 ·한약 건강증진사업 ·최근 IT사용에 따른 각종 미디어 중독 부작용에 대한 관심 스마트폰 중독 예방 프로그램 ·지역사회 네트워크 형성 보건소 내 예방 인프라 구축 ·다양한 전문인력 활용 (공중보건원장, 간호사, 운동처방사, 영양사, 금연상담사 등) ·대상자에게 필요한 건강서비스 연계 ·부여교육지원청, 신형 학교건강교 부유고, 청보고보건강교사 부유고 ·한약사회, 웰빙문화센터, 공평기, 청소년 상담복지센터 등 ·연계 협력을 통한 유기적 지역사회 청소년 프로그램 완성
노력도	• 노인대상 프로그램 예산에서 청소년 프로그램 예산으로 과감히 증여 및 투자계기 마련 ('17년 시범사업 때보다, '18년 프로그램 예산 10% 증대) • 프로그램 초기, 청소년들과 라포 형성, 긍정적 관계 구축 위한 친밀감 형성 시간 갖기 • 모니터링 강화 및 빠른 피드백 (매회 학생들 소감 인터뷰를 통한 빠른 프로그램 보완) • 쉽게 이해하고, 공감할 수 있는 내용 구성, 다양한 교수법 활용 (셀프 스마트폰 중독 테스트, 스스로 모습 되돌아보기, 슬기롭게 쓰면 좋은 스마트폰의 장점 토론, 다양한 예시 등)
차별성	• “스마트폰 중독 예방 + 한방 + 청소년 건강증진사업” 도전 (노인인구가 많은 지역 현황상, 노인대상 한의약건강증진사업의 비중이 컸던 실정) • 청소년에게 “두렵고도 신기한 한의약”이라는 인식 전환 계기 마련 (청소년, 한의약과 친해지기(침, 안마도인 체조, 건강쿠키 등)) • 건강 취약계층인 농촌 청소년들을 위한 건강증진 프로그램의 기반을 다짐
향후 개선 방향	• 보건소 내 청소년을 대상으로 하는 타 통합건강증진사업과 연계하여 스마트폰 중독 예방을 위한 한의약 건강증진 서비스 제공 및 지원 ⇒ 다양한 청소년 대상자들에게 접근성 향상 • 일회성이 아닌 지속적으로 건강생활실천 할 수 있는 사후관리체계 마련

PART B
02

월경통 극복 첫걸음사업 추진 계획

경상남도
통영시 보건소

1 사업추진배경

■ 현황 및 사업선정 배경

- 초경을 전후한 청소년기는 신체적, 정서적으로 큰 변화를 겪는 인생의 전환기이며, 사춘기 여학생들의 초경 평균 연령이 점점 낮아지고 있는 경향임
 - 월경 경험 여학생 중 처음으로 월경을 경험한 시작 연령의 평균 (만 11.7세)

(단위 : 세)

구분	'11		'12		'13		'14		'15	
	분석대상자수	평균표준오차	분석대상자수	평균표준오차	분석대상자수	평균표준오차	분석대상자수	평균표준오차	분석대상자수	평균표준오차
여학생										
전체	36,114	12.0 (0.0)	33,699	11.7 (0.0)	33,708	11.7 (0.0)	33,715	11.7 (0.0)	31,173	11.7 (0.0)
학년										
중1	5,087	11.6 (0.0)	4,456	11.3 (0.0)	4,361	11.3 (0.0)	4,370	11.3 (0.0)	4,117	11.3 (0.0)
중2	6,165	11.8 (0.0)	5,546	11.5 (0.0)	5,488	11.5 (0.0)	5,599	11.6 (0.0)	5,114	11.5 (0.0)
중3	6,157	11.9 (0.0)	5,899	11.7(0.0)	5,852	11.7 (0.0)	5,934	11.7 (0.0)	5,729	11.7 (0.0)
고1	6,136	12.0 (0.0)	5,800	11.8 (0.0)	5,886	11.8 (0.0)	5,716	11.8 (0.0)	5,252	11.8 (0.0)
고2	6,527	12.1 (0.0)	6,054	11.8 (0.0)	6,221	11.8 (0.0)	6,091	11.8 (0.0)	5,298	11.8 (0.0)
고3	6,042	12.1 (0.0)	5,944	11.9 (0.0)	5,900	11.8 (0.0)	6,005	11.8 (0.0)	5,663	11.8 (0.0)
지역										
경남	2,219	12.0 (0.0)	2,192	11.7 (0.0)	2,243	11.7 (0.0)	2,218	11.7 (0.0)	2,014	11.7 (0.0)

출처 : 제11차(2015년) 청소년 건강행태 온라인 조사 통계(질병관리본부)

- 사춘기에 초경을 시작으로 폐경이 될 때까지 월경을 경험하게 되며, 특히 신체적, 정서적으로 미숙한 사춘기 여학생에게 월경으로 인한 장애는 훨씬 더 심각하게 나타남
- 국민건강보험공단 건강보험통계연보의 자료에 의하면 「여성생식기관 및 월경주기와 관련된 통증」으로 진료를 받는 여성의 수가 증가하고 있음
 - 국민건강보험공단(건강보험통계연보)

상병명	진료실 인원			
여성생식기관 및 월경주기와 관련된 통증 및 기타병태	2013년	2014년	2015년	2016년
	159,854명	166,473명	169,734명	180,130명

- 모성건강은 저출산 대책의 핵심요소이며 건강생활습관이 형성되는 청소년기는 중요한 인생 기점으로서의 의미를 가지나, 가정 · 학교 이외 여성청소년을 위한 모성건강 프로그램은 제한적임
- 이에, 청소년을 위한 한의약적 건강관리, 지식습득, 건강한 생활습관 학습 등 미래의 건강한 여성으로 성장할 수 있도록 프로그램을 구성하고 운영

2 사업추진내용

■ 사업 목적

- 월경통에 대한 올바른 지식을 습득하고, 건강한 생활습관을 실천
- 학교 정규수업시간을 활용한 의료보건교육으로 월경통 유병률 감소
- 한의학적 예방법으로 약물에 의존하지 않고 월경통 예방방법 등 습득
- 속발성 월경통을 일으키는 원인 질환에 대한 조기 검진 유도

■ 사업 목표

- 총괄목표(장기목표)
 - 자신의 건강을 스스로 관리하여 향후 자궁내막증 등 불임을 유발할 수 있는 여성질환을 예방하여 사회적 문제로 대두되고 있는 저출산 극복 대책으로서의 정착
 - 한의약 건강관리법에 대한 교육을 통해 평생 건강관리 기반 마련
- 구체적목표(단기목표)
 - 교육 후 월경통 관련 지식변화 20% 이상
 - 교육 후 월경통 통증완화율 20% 이상
 - 프로그램 참여율 85% 이상
 - 사업 후 만족도 85% 이상

■ 추진 전략

- 학교선정
 - 관내 여자중학교 3개교 중 사업 참여 신청에 의해 1개교 선정

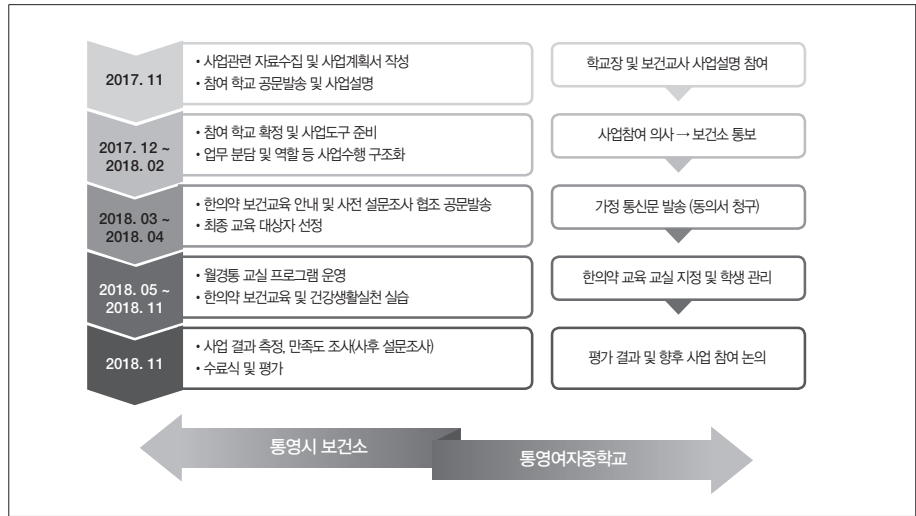
학교명	구분	학급수	학생수	주소	전화번호	선정
충무여중	공립	15	369	평인일주로 75(인평동)	645-8412	
통영여중	공립	19	583	도리1길 45(도천동)	645-3379	○
충렬여중	사립	15	453	용남면 견내량로 70	645-3104	

- 중학교 동아리 활동시간으로 1,2학기 교육과정으로 편성
- 동아리 활동시간을 활용한 학교 내 작은 보건소 운영 → 다양한 보건의로 체험활동

• 사전준비

중학교	가. 중 1학년 대상 생리통 관련 사전 설문조사 실시 초경연령, 월경량 측정, 월경통 측정, 월경주기, 월경혈의 농도 및 색상 등										
보건소	나. 사전 설문조사 대상 중 사업 대상자 추출 월경통 측정도구 설문지 (MMP, Measure of Menstrual Pain)										
	<table><tr><td>MMP 점수</td><td>0</td><td>1 ~ 3</td><td>4 ~ 6</td><td>7 ~ 10</td></tr><tr><td>월경통 정도</td><td>없음</td><td>경증</td><td>중등증</td><td>중증</td></tr></table>	MMP 점수	0	1 ~ 3	4 ~ 6	7 ~ 10	월경통 정도	없음	경증	중등증	중증
	MMP 점수	0	1 ~ 3	4 ~ 6	7 ~ 10						
	월경통 정도	없음	경증	중등증	중증						
- 통증정도가 "4 ~ 6점" 중등증 이상인 학생 선정 - 보건 · 의료분야 체험활동에 참여를 희망하는 학생 선정 - 통증정도 및 증상에 따라 보건소 한의사 및 의과 의사 상담 의뢰											
중학교	다. 상반기 안내문 및 교육자료 안내 프로그램 참여 동의서 및 교육자료 배부										

• 사업진행 흐름도



■ 교육내용

일자	차시 (추진인력)	교육내용	관련사진
5.2.(수)	1차시 (담당자)	• 프로그램소개 및 일정안내 • 학습목표설명 및 월경과정 교육	
	2차시 (한의사)	• 월경통의 정의 및 유형 교육 • 생리학적 한의약적 월경통 발생기전 교육	
5.16.(수)	3차시 (한의사)	• 월경통으로 발생할 수 있는 문제 • 초기에 월경통을 관리해야하는 이유	
	4차시 (담당자)	• 월경통의 치료 (뜸치료 및 핫팩치료) • 한약 및 한방차 시음	
7.4.(수)	5차시 (한의사)	• 월경통 한의학적 치료방법 및 치료효과 설명 • 진통제 오남용 시 가능한 부작용 교육	
	6차시 (외부강사)	• 월경통 자가 관리를 위한 팔 핫팩 만들기 • 사용방법 및 주의사항 설명	
7.18.(수)	7차시 (한의사)	• 한의약적 치료방법 소개 (침, 압봉 시술체험)	
	8차시 (영양사, 운동지도사)	• 성장기 청소년에게 필요한 영양교육 • 학교에서 가능한 운동 스트레칭 실습 • 인바디 측정 및 설명	
9.12.(수)	9차시 (요가강사)	• 월경통 완화를 위한 요가	
	10차시 (요가강사)	• 골반교정 및 자세교정을 위한 요가	
9.19.(수)	11차시 (한의사)	• 만성피로증후군에 대한 교육 • 체질에 따른 생활관리 및 주의점 교육	
	12차시 (금연상담사)	• 청소년 금연실천을 위한 금연교육 • 흡연이 모성건강에 미치는 영향 및 폐활량 측정실습	

일자	차시 (추진인력)	교육내용	관련사진
10.17.(수)	13차시 (한의사)	• 월경통 극복을 위한 일상 생활 속 위생교육	
	14차시 (외부강사)	• 생리대파우치 만들기교실	
11.7.(수)	15차시 (영양사)	• 월경통 극복을 위한 영양관리 교육 • 몸을 따뜻하게 해주는 음식 알아보기	
	16차시 (영양사)	• 몸을 따뜻하게 해주는 영양떡 만들기 • 영양떡 시식 및 차 시음	
11.21.(수)	17차시 (담당자)	• 건강한 몸을 위한 올바른 다이어트법 소개 • 영양떡 만들기 결과발표 및 시상	
	18차시 (담당자)	• 사후인지도 및 만족도 조사	

3 사업특징

■ 내·외부 자원 연계

- 보건소 내 통합건강증진사업(영양, 금연, 신체활동)과 연계하여 청소년에게 맞춤 건강증진 사업 교육 실시로 건강생활습관 실천 계기 마련
- 관내 여중생을 대상으로 프로그램 추진하였으며 학교와 협조체제 유지

■ 참여강화

- 프로그램을 학교의 보건동아리 활동으로 편성함으로써 학생들의 참여를 유도하였으며 학생들의 눈높이에 맞춘 교육 실시

4 자원투입 결과

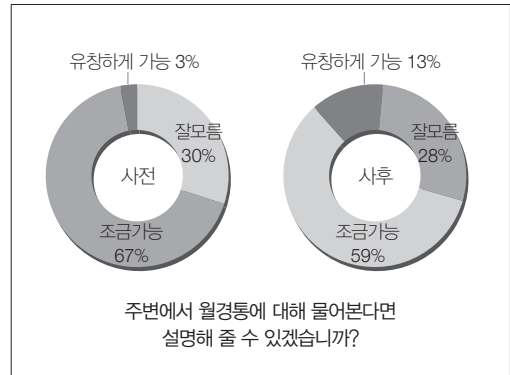
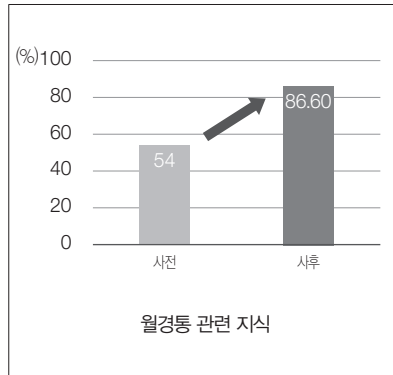
■ 추진인력

	사업인력	자격	업무
보건소 내	공중보건직	한의사	한의학 교육, 진단 및 처방, 상담
	사업담당자	간호사	사업계획, 대상 학교 섭외, 강사섭외, 예산집행, 홍보
	통합사업담당자	영양사, 운동지도사, 금연상담사	영양교육, 신체활동교육, 금연교육
보건소 외	보건교사	교사	학생모집 및 관리, 시간 및 교실 지정 등 학교 내 협조
	외부강사	전문강사	요가, 공예 등 소양 교육

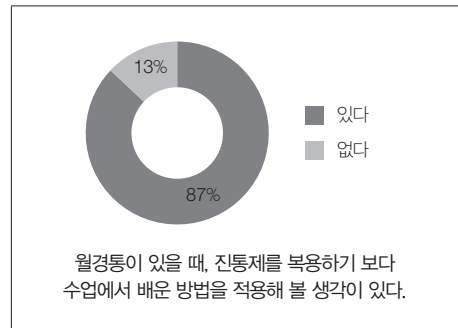
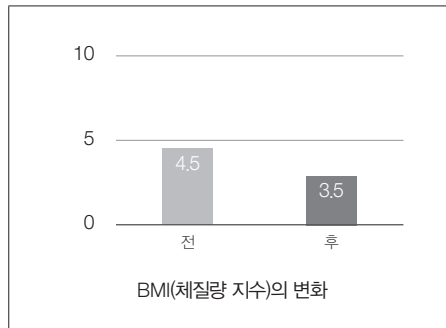
- 예산 : 2,615천원(국비 50, 도비 15, 시비 35)

5 사업수행결과

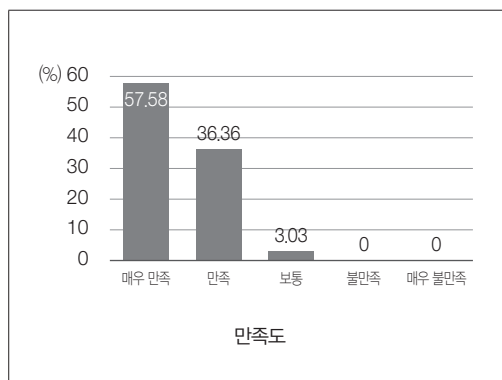
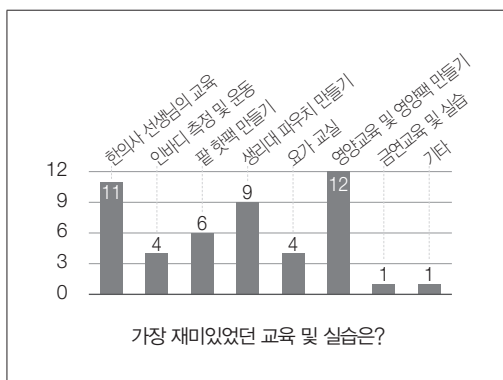
■ 사전·사후 인식도 및 만족도 조사 결과 (32명)



- 자궁의 해부생리, 월경통의 종류, 월경통의 증상 및 문제 등에 대한 사전·사후 인식도 조사 결과, 사전 정답률 54%에서 교육 후 사후 정답률 86.6%로 크게 상승함 이는 18회차로 이어진 꾸준한 교육의 결과로 보임
- 월경통에 대해 유창하게 설명할 수 있다고 답한 학생이 사전 3%에서 13%로 10% 이상 증가하였으며, 잘모른다고 답한 학생의 비율도 2% 정도 줄어든 것을 알 수 있음



- 사전 설문결과 월경통 통증정도(월경통측정 도구설문지, MMP) 평균수치가 4.5에서 교육 종료 후 3.5로 통증정도가 22% 감소함
- 학생들이 교육을 통해 습득한 건강지식 및 월경통 자가관리방법을 실생활에 적용하여 교육효과가 나타난 것으로 보임
- 월경통이 있을 때, 진통제를 복용하기보다 수업에서 배운 방법을 적용하여 통증을 해결해 보겠다고 답한 학생이 87%로 높게 나타남
- 통증완화를 위한 대체요법을 실천 할 학생비율의 증가와 행태변화율이 높을 것으로 기대됨



• 학생들이 재미있었다고 느꼈던 교육 (복수선택 가능)

- 1위 : 영양교육 및 영양떡 만들기
- 2위 : 한의사 선생님의 교육 (침 맞아보기, 뜸뜨기 실습, 차 시음 등 포함)
- 3위 : 생리대 파우치 만들기

• 만족도 조사

- 매우만족 : 57.58%
- 만족 : 36.36%
- 보통 : 3.03%
- 만족도가 약 94%로 측정됨

■ 사업 수행결과

주요성과	• 월경통에 대한 지식을 습득하고 학급 친구들에게 전파자 역할 수행 • 다양한 프로그램 교육을 통해 학생들의 건강한 생활습관 실천 계기 마련 • 한의학적 예방법으로 약물에 의존하지 않고 월경통 자가 관리방법을 적용하여 진통제 투약률이 낮아질 것으로 기대
목표달성도	• 월경통 관련 지식변화 : 32%증가 (목표대비 160%달성) • 월경통 통증정도 : 22%감소 (목표대비 110%달성) • 프로그램 참여율 : 95% (목표 대비 111%달성) • 사업 후 만족도 : 94% (목표 대비 110%달성)

⑥ 주요 성공요인 및 노하우

성공요인	• 총 18회차의 꾸준하고 다양한 교육을 통한 월경통 완화 및 자가관리 능력향상으로 청소년의 삶의 질 및 학업 능력 향상에 기여 • 학교정규수업 편성을 통해 프로그램 참여도가 높았으며, 학교의적극적인 협조와 보건소 내 다양한 건강증진프로그램 연계로 체계적인 프로그램 운영이 가능 • 몸을 따뜻하게 하는 영양떡 만들기, 월경통완화를 위한 팔랫떡만들기, 생리대 파우치 만들기 등 체험교육을 통해 청소년의 흥미를 유발하고 공예품을 실생활에 적용할 수 있는 교육 실시
노력도	• 단순 대상자 모집보다 학교와 연계함으로써 다양하고 체계적인 프로그램 제공 • 대상자를 고려한 체험위주의 프로그램구성으로 학생들의 흥미 유발 • 통합건강증진팀과 연계를 통해 학생들의 올바른 건강생활습관 형성에 기여
차별성	• 동아리 시간을 이용하여 프로그램을 진행하여 1,2,3학년의 다양한 학생들이 참여가 가능 했으며 교육에 대한 파급효과가 좋을 것으로 예상됨 • 팔랫떡만들기 등과 같이 실생활에 적용할 수 있는 실용적인 프로그램 운영
향후 개선 방향	• 이론수업의 비중이 상대적으로 많아 지루함을 느꼈다는 의견이 있어 이론보다 실습위주의 교육 비중을 늘리고, 이론교육 시에도 시청각자료를 많이 활용하는 것이 더 효과적일 것으로 생각됨 • 학생들의 요구도를 반영한 체험활동, 소양교육 등 다양한 프로그램 개발 필요

PART C



성인

- 01 “다문화가족 사랑” 한방통증 클리닉
(전라남도 담양군)
- 02 갱년기 증상개선 프로그램
(경기도 용인시 수지구) [시범사업]
- 03 “아라미인” 갱년기 건강교실
(충청남도 아산시) [시범사업]
- 04 방 탈출! 한방韓方도전! 갱년기여 가라~!
(충청남도 홍성군) [시범사업]
- 05 한방(韓方)으로 갱년기 제로 교실
(경상남도 김해시) [시범사업]

PART C
01

“다문화
가족 사랑”
한방통증
클리닉

전라남도
담양군 보건소

1 사업추진배경

■ 현황 및 사업선정 배경

- 담양군 인구 중 다문화가족이 차지하는 비중은 2.2%로 전국 1.6% 대비하여 높고, 결혼이민자나 귀화자가 병원에 가지 못하는 이유로 1위는 치료비가 부담스러워서, 3위는 어떤 종류의 병원을 갈지 몰라서로 나타나고 있어 한의약적 치료로 의료비를 경감시키고 한방 관련 건강정보 제공과 건강 프로그램 운영이 필요하다고 생각됨 (전국 다문화가족 실태조사 2015, 다문화 인구 동태 통계 2017)
- 담양군 1인당 연간 진료비는 223만원(전국 평균 147만원)으로 전국 상위권이며 해마다 10%씩 증가하고 있음 (지역별 의료이용통계 2016)

2 추진내용

■ 사업 목적

- 담양군에 거주하는 목, 허리 등 통증질환이 있는 다문화가족의 삶의 질 향상

■ 사업 대상

- 근골격계 통증 질환(VAS 수치 40이상 기준)을 갖고 있는 다문화가족 및 외국인

■ 추진전략

- 기공체조교실과 한방 치료를 동시에 실시하여 참여도 높임
- 외부협력 유명 한의사 자문을 통해 치료 전문성 강화
- 군청 주민복지실 및 다문화가족센터, 여성회관과 연계하여 홍보 및 참가자 모집
- 사업 후에도 추가 치료가 필요한 대상자는 지속적인 관리

■ 주요 목표

목표명	내용
통증 감소	주관적 통증척도(VAS) 평균수치 10 이하 감소
체지방량 감소	인바디검사 체지방량 0.5 이하 감소

1) 한경성 외 2명, 성인비만의 한약치료 임상연구에 대한 체계적 고찰, 한방재활의학과학회지

■ 추진내용

사업 구상	사전조사(다문화가족 필요사항 및 외부기관 협력방법) 사업 대상자 선정 기준 예산사항 체크 및 사업방법 내용 논의
↓	
계획 수립 연계 협조	다문화가족 센터 및 여성회관에 사업 홍보 및 대상자 모집 협조 요청 기공강사(광주도인양생기공협회) 모집 및 기공체조 방법 논의 환자 통증치료 자문을 위한 유명 한의사(영문한방병원 대표원장) 초빙 지역사회중심재활사업과 연계 통증치료를 위한 물리치료학과 교수 및 물리치료사 섭외
↓	
홍보 활동 대상자 모집	관내 다문화가족이 자주 오는 여성회관과 다문화가족센터에 집중 홍보 사업 설명 3차례 면담 및 참여 협조 공문 발송 외국인근로자는 비닐하우스 농가나 농공단지에 직접 찾아가 참여 독려 보건소 홈페이지, 담양 관내 현수막 게시
↓	
프로그램 운영	모집인원 18명을 대상으로 향후 프로그램 설명 및 등록 기초검사 : 키, 몸무게, BMI, 혈압, 혈당 체크 및 동의서 작성 사전 설문지(붙임1) 통증치료를 위한 진단 및 처방 - 환자 1명당 5분 내외의 진단 및 상담 - 필요시 한약제 투여(처방을 환자에 맞춰 처방 3일 기준) - 한방 진료 자문을 위한 영문한방병원 한의사 초빙(월 1회) - 통증 감소 효과 극대화를 위해 침치료 외 관절뜸이나 물리치료 병행 - 관절 강화를 위한 기공체조 운동 함께 실시 - 필요시 추가 통증관리 위해 직장인 재활운동교실로 연계
↓	
사후 검사 사업 평가	기초검사 : 혈압, 혈당, 혈액검사, 인바디 건강검사 설문조사 : 사후 설문지, VAS 통증 수치 검사, 만족도 평가 사전·사후 검사 결과에 따라 비교치 대상자에 안내 평가 결과에 따른 다음연도 사업 방향에 적용

■ 세부사업 내용

- 다문화가족 한방 통증치료 클리닉
 - 장 소 : 담양군보건소 1층 한방진료실
 - 대 상 : 18명(기공체조교실 참가자 중 다문화가족 대상 실시)
 - 투 입 : 공중보건 한의사, 담당자, 물리치료사
 - 내 용 : 침치료, 한약제제,推拿요법, 물리치료 및 관절운동
- 관절튼튼 '기통찬'한방 기공체조 교실
 - 기 간 : 2018. 4. 6. ~ 12. 14.(매주 금 14시~16시) 총 27회
 - 장 소 : 담양군보건소 1층 건강증진실
 - 대 상 : 18명(다문화 가족, 외국인) *허약노인 대상자(25명)와 함께 운영
 - 강 의 : 기공협회 전문강사 정석동
 - 내 용 : 기(氣)이론 교육, 안신공 이완요법, 태극권 동작 배우기

③ 사업특징

- 의료취약 계층 대상으로 지원 강화
 - 관내 다문화가족 및 외국인 근로자를 대상으로 사업 지원 선정
 - 다문화 가족과 외국인이 있는 여성회관, 하우스 농가에 직접 찾아가 안내 및 홍보
 - 추가적인 진료가 필요한 대상자는 지속적인 진료 구축
- 내·외부 자원과의 연계 구축
 - 명문한방병원 협력 한의사 자문을 통해 전문적이고 효과적인 치료
 - 기공체조교실 운영으로 참여 독려와 함께 지속적인 환자 관리 구축
 - 참가자를 대상으로 보건소 지역사회중심재활사업 '재활 운동교실' 참여 독려로 광주보건대 물리치료학과 교수 및 물리치료사 자원을 활용

④ 자원투입의 결과

■ 투입인력

인력	인원(명)	담당 업무
계	10	
방문보건담당	1	사업 운영 총괄 연계기관 구축 및 협조
사업담당자	1	사업계획 및 운영 참가자 모집, 홍보, 의약품 구매 사전 사후 평가 분석
공중보건의	1	대상자 진료 및 투약
한방병원 한의사	1	한방 진료 및 자문
기공체조 강사	1	기공체조 교실 운영
물리치료학과 교수	1	재활운동교실 운영
물리치료사	1	물리치료 및 관절운동
방문전문인력	2	사전, 사후평가 협조
다문화가족센터	1	대상자 홍보 및 참가자 모집 협조

- 예산 : 5,278천원 (강사비 2,970, 운영 및 사업비 2,308)

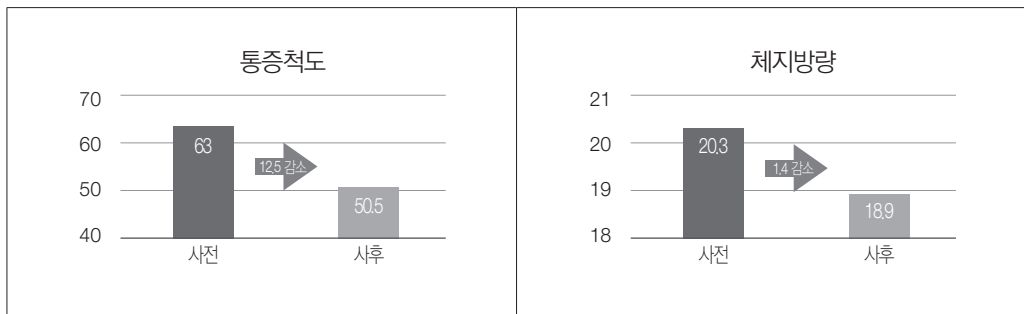
5 사업수행 결과

■ 주요성과



• 참여자 사전·사후 기초검사 데이터 분석

시기	체중	주관적 통증척도(VAS)	체지방량	체지방률	복부지방률	근골격근량
사전	58.5	63	20.3	33.4	0.88	23.1
사후	57.8	50.5점 ▼	18.9 ▼	32.1	0.85	22.8



⇒ (주요변화) 주관적 통증척도(VAS) 12.5점 감소, 체지방량 1.4kg 감소

■ 목표달성도 : 주관적 통증척도 10이하 목표 대비 125% 달성

6 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인 및 차별성

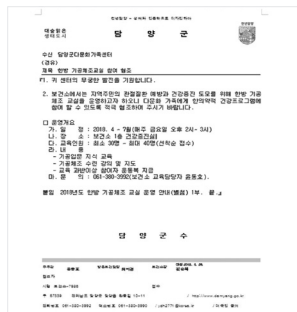
- 다문화가족의 한의약적 치료 접근으로 한방 우수성 홍보
 - 사회적 의료취약계층으로 볼 수 있는 다문화가족 및 외국인에게 한의약적 치료로 통증감소 효과를 직접 체험케 함
 - 젊은 층에게는 다소 아픈 침치료보다 한약, 추나요법, 물리치료(테이핑, 관절운동)로 치료효과 상승
 - 외부한의사 자문을 통한 좀 더 전문적인 환자치료로 진통효과 우수성 홍보

- 통증 감소효과 극대화를 위해 다양한 내·외부자원 적극 활용
 - 명문한방병원, 광주보건대학 물리치료학과 등 지역자원을 활용하여 전문 인력과 자문을 받아 내실 있는 프로그램으로 만족도 높임
 - 매주 기공체조교실 및 재활운동교실을 운영하여 자가 통증관리 능력 향상
 - 다문화가족과 참여 주민들이 함께 '기통찬' 동아리를 결성케 하여 주민 스스로 기공 교실에 지속적으로 참여할 수 있도록 유도

■ 향후 개선방향

- 다문화가족 중심으로 이루어졌던 사업에서 재외외국인 관리를 위한 별도의 찾아가는 한방 진료 등의 추가적인 신규 한방사업 방안을 마련
- 통증치료 전·후 평가에 대한 좀더 구체적인 검사 도구 선정 및 마련
- 다문화가족 한방 통증 클리닉 사업의 지속성을 위해 지역자원 다문화가족센터, 여성회관 등 담당자와 긴밀한 협조 체제 유지
- 협력기관 확대를 위한 지역한의사협회 등 연계기관과 관계 구축

■ 사진 및 보도자료



사업 참여 협조 공문



보도자료



사전 인바디 검사 및 설문조사



환자상태 평가 투약 상담 및 맥진



환자 진료



기공교실 운영



물리치료학과 연계 재활운동교실 참여



통증클리닉, 기공체조 마치고~

[붙임1]

한방 통증 물리치 참여자 기초건강 기록지

○ 참여 전후 기초건강상태 기록

- 1) 성명() 2) 성별(남, 여)
3) 나이(세)/(년생) 핸드폰 번호()

4) 신체 상태 변화치 측정

검 사 명	참여전(2018. .)	참여후(2018. .)
혈압		
혈당		
체중		
근골격근량		
체지방량		
체지방율		
복부지방율		

5) VAS(Visual Analog scale) ※ 특정부위 통증이 있는 참여자(통증부위:)

■ 프로그램 참여 전

전혀 아프지 않음	보통										매우심한 아픔
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

■ 프로그램 참여 후

전혀 아프지 않음	보통										매우심한 아픔
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

6) 기타 특이 사항

.

[붙임2]

기공체조교실 사전 설문지

『한의약기공체조교실 1차 설문지』

※ 해당번호에 V 표시를 하거나 빈칸에 간단히 서술해주세요.

- 귀하의 성별은? ① 남 ② 여
- 귀하의 연령은? ① 30대 ② 40대 ③ 50대 ④ 60대 ⑤ 70대~
- 귀하는 기공체조 수련을 배운 적이 있습니까?
① 있다 ② 없다 ③ 기타 _____
- 귀하는 한방기공체조교실에 참여하게 된 동기는 무엇입니까?
① 주변 사람의 권유로 ② 보건소의 각종 홍보
③ 기공체조에 대한 평소의 관심 또는 호기심 ④ 질병의 완화를 위해
⑤ 기타 _____
- 한방기공체조교실을 통하여 얻고 싶은 것은 무엇입니까? (중복표시가능)
① 불기전 설 ② 통증의 완화 (요통, 관절염 등) ③ 마음의 안정
④ 여가선용 ⑤ 건강 유지 및 질병 예방
- 귀하는 현재 신체적으로 통증이나 불편감이 어떻다고 생각하십니까?
① 다소 통증이나 불편감이 없음 ② 다소 통증이나 불편감이 있음
③ 매우 심한 통증이나 불편감이 있음 ④ 잘 모름
- 귀하의 최근 건강상태는 전반적으로 어떻다고 생각하십니까?
① 매우 건강함 ② 양호함 ③ 별로 건강하지 못함 ④ 매우 건강하지 못함
- 귀하께서 최근에 복용하고 계시는 약의 종류는 몇가지입니까?
① 없음 ② 1가지 ③ 2가지 ④ 3가지 ⑤ 4가지 ⑥ 5가지 이상

[붙임3]

기공체조교실 사후 설문지

『한의약기공체조교실 2차 설문지』

해당번호에 V 표시를 하거나 빈칸에 간단히 서술해주세요.

- 한의약기공체조 교실 운영에 대해 전반적으로 어떻게 생각 하십니까?
① 매우만족 ② 만족 ③ 보통 ④ 불만족 ⑤ 매우불만족
- 한의약기공체조교실의 프로그램의 내용은 적절했습니까?
① 매우 적절했음 ② 적절했음 ③ 적절하지 못했음 ④ 매우 적절하지 못했음
- 한의약기공체조교실 프로그램에 참여 후 본인이나 가족의 건강관리에 도움이 되었습니까?
① 매우 도움 됨 ② 조금 많이 도움이 됨 ③ 보통
④ 별로 도움 되지 않음 ⑤ 전혀 도움 되지 않음
- 한의약기공체조의 동작을 배우는 것이 어떻다고 생각하십니까?(동작의 난이도)
① 따라하기 쉽다 ② 따라서 할만 하다 ③ 따라서 하기 어렵다
④ 도저히 따라하기 어렵다
- 한의약기공체조교실에 참여 후 신체적인 면이 변화했습니까? (중복체크가능)
① 통증완화 (목, 어깨, 무릎 등 통증완화) ② 순발지린 증상의 완화
③ 수면양상의 변화 ④ 변화지 않음
⑤ 기타 _____
- 한의약기공체조교실 참여 후 귀하의 전반적인 건강에 호전이 있었습니까?
① 매우 좋아졌다 ② 약간 좋아졌다 ③ 차이가 없다 ④ 나빠졌다
- 한의약기공체조교실 참여전에 비해 참여후 귀하께서 복용하는 약의 종류수는 어떻습니까?
① 차이가 없다 ② 복용하는 약종 종류수가 줄어듦 ③복용하는 약종 종류수가 늘어남
- 한방기공체조교실에 참여하면서 습득하신 기공체조는 얼마나 실천했습니까?
① 매우 많이 실천함 ② 많이 실천함 ③ 조금 실천함 ④전혀 실천하지 않음
- 한방기공체조교실에 참여하면서 다음 중 가장 불편했던 것은 무엇입니까?
① 교통편 ② 시간대 ③ 장소 ④ 기공체조의 난이도 ⑤ 기타 _____
- 프로그램에 대한 건의사항

한의약건강증진 서비스 참여 및 개인정보 처리 동의서

담양군보건소에서는 지역사의 통합건강증진사업을 제공하여 건강취약요인과 건강문제 완화에 대한 동기를 부여하여 자가 건강 관리 능력을 증진시키고자 합니다.

지역사의 통합건강증진사업은 대상자에 건강상태에 따라 보건소 내외의 서비스가 이뤄질 것입니다.

간단한 건강검사 후 맞춤형 교육 및 상담과 프로그램이 이뤄지고 필요한 경우 지역 내 보건복지 서비스 연계로 제공받으실 수 있습니다.

참여하시게 되면 금전적인 대가는 없으며 도중에 그만두고 싶다면 언제든지 중단하실 수 있습니다.

이에 관한 문의사항은 담당자나 담양군보건소로 연락주시면 됩니다.

본 서비스를 통하여 수집된 귀하의 건강 정보는 서비스 제공 및 국가 통계자료만 사용되며 다른 목적으로는 절대 사용 되지 않을 것입니다.

☐ 본인은 지역사의 통합 건강증진사업 대상으로 등록하는 것에 동의하고, 개인정보의 수집·이용·제공, 민감정보 및 고유식별정보의 처리에 관한 사항에 대하여 충분히 이해하였으며, 「개인정보보호법」 에 따라 본인의 개인정보 처리(수집·이용, 제공 등)를 아래와 같이 동의합니다.

(※필수입력)

*성 명		*생년월일	
*주 소			
*휴대폰 번호		전화번호	
이메일			

- 서비스 참여 동의

- 개인정보 제3자 제공 동의

- 개인정보 수집·이용 동의

- 건강정보 및 주민등록번호 등 처리 동의

2018 년 월 일

신청인: (서명)

설 명 자: (서명)

갱년기 증상개선 프로그램

경기도 용인시
수지구 보건소
[시범사업]

1 사업추진배경

■ 사업추진 배경 및 필요성

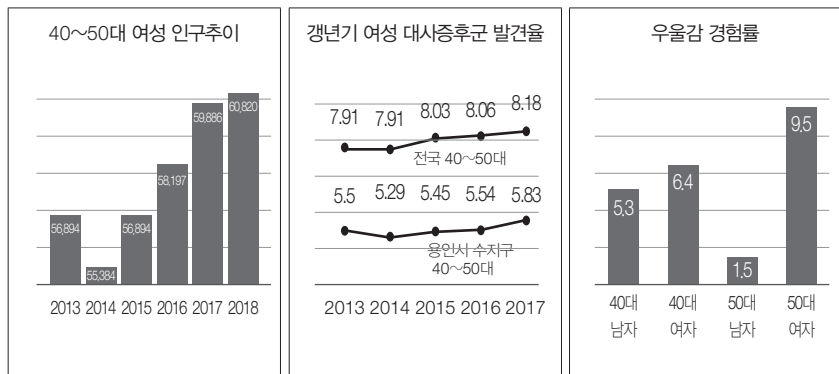
- 과학과 의료의 발달로 인한 평균수명의 증가로 인하여 성인 및 노인들은 다양한 건강문제로 어려움을 경험하고 있음. 특히 우리나라 여성은 폐경 연령 49.7세(통계청, 2010), 평균수명이 83.8세(통계청, 2012)로 일생 30년 이상을 폐경상태로 지내고 있음¹⁾
- 폐경기 변화는 중년여성의 삶의 질에 매우 밀접한 관련이 있어, 여성호르몬의 감소로 많은 여성들은 신체적 증상 및 우울, 외로움, 실패감 같은 정신적 변화를 겪게되며 또한 심뇌혈관질환, 골관절질환 등의 발생위험이 증가하게 됨
- 인생의 전환점인 중년기 건강상태는 노년기의 건강상태에 영향을 주므로 갱년기 증상완화 및 삶의 질 개선을 위하여 한의약 건강증진사업 인식도 조사²⁾결과 높은 호감도(85.2%)를 갖고 있는 한의약건강증진 사업을 갱년기 건강증진사업에 접목하고자 함

■ 지역현황

- 갱년기 여성인구비율의 지속적인 증가
수지구 40~50대 여성인구는 2013년 56,894명에서 2018년 60,820명으로 2013년 대비 12.17% 증가하였으며, 40~50대 여성인구가 차지하는 비율 또한 2013년 16.48%에서 2018년 17.02%로 0.54% 증가함
- 지속적인 갱년기 여성의 대사증후군 발견율 상승
우리구 40~50대 여성의 대사증후군 발견율은 전국 평균보다 낮으나 2013년 대비 상승률은 전국 40~50대 여성 3.41%보다 2배 가까이 높은 6.0%로 높게 나타나 갱년기 여성의 심뇌혈관질환 등 건강관리 필요

■ 남성대비 높은 우울감 경험률

- 수지구 40~50대 여성의 우울감 경험률은 같은 연령대의 남성보다 전체적으로 높게 나타남(2017년 지역사회 건강조사)



1) 2014, 이명주, 갱년기 증상경험 한국여성들의 보완대체의료이용 관련 요인

2) 2007, 한동운외7인, 수요자 중심의 한방공공보건사업의 내실화 방안에 관한 연구, 한양대학교 산학협력단

2 목적 및 목표

■ 목적

- 갱년기 증상완화와 건강관리를 통해 중년여성의 삶의질을 높이고 건강하고 행복한 노년기로 이행할 수 있는 기틀을 마련

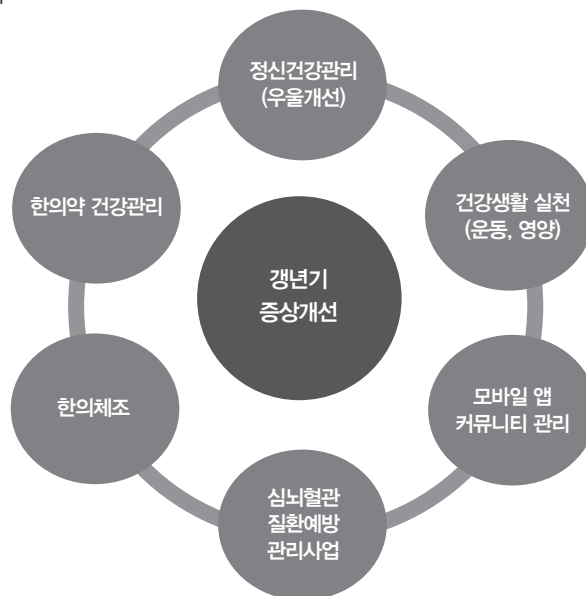
■ 목표

평가 지표	목표	비고
갱년기 증상개선	10% 이상	쿠퍼만 검사 사전·후 비교
우울감 개선	5% 이상	PHQ-9 검사 사전·후 비교
주관적 건강수준(VAS) 향상	10% 이상	사전·후 비교
갱년기 건강지식·행태 수준 향상	평균 5점 이상	사전·후 비교
만족도 조사	70% 이상	설문지
프로그램 지속 참여율	70% 이상	출석부

3 프로그램 개요

■ 추진 전략

- 한의사와 참여자간 매주 심층 상담, 맞춤형 한방약제 및 침요법 병행으로 한방접근 효과를 높여 갱년기 증상 완화
- 동양학적 운동인 국학기공을 주 1회 실시하여 신체활동량 증가
- 갱년기 우울개선을 위해 검증된 건강증진 모델을 적용시킨 마음치유 프로그램 강화
- 심뇌혈관질환 등 갱년기 건강관리를 위한 혈압,혈당,콜레스테롤 등 대사증후군 검사 연계 및 운동, 영양교육



■ 세부 내용

	프로그램 구성	운영	효과
한의학 건강관리	· 한의사 건강검진 및 침사술 · 한약제 제공 · 갱년기 한의학 건강교육	26회 610명	· 매주 대상자별 심층상담 및 진료를 통한 한방 침 및 한약제 제공 · 어지럼증, 정서적증상 등 갱년기 장애 수반 증상 개선에 효과
한의체조	· 국학기공 · 단전호흡	13회 296명	· 태극권명상 기반 프로그램이 안면 홍조, 수면과 기본 장애,스트레스,근육과 관절 통증의 강도 등의 일반적인 갱년기증상을 감소시킴 ³⁾
정신건강관리 (우울 개선)	· 산림치유 및 힐링다도 프로그램	1회 17명	· 산림치유프로그램 통해 갱년기 증상이 완화, 정신건강에 긍정적 영향을 줌 ⁴⁾
	· 명상(기본,심화)교육	2회 56명	· 차 명상을 통해 행복감을 향상하고 심신을 안정시킴 ⁵⁾
	· 마음챙기기 프로그램	1회 23명	· 명상과 호흡을 통해 우울, 스트레스와 피로감 완화 ⁶⁾
갱년기 심뇌혈관 질환 예방관리	· 사전 사후검사 혈압, 혈당, 콜레스테롤 4종 검사 실시 · 미각테스트 실시 · 나트륨 저감화 교육 · 가정용 염도계 대여	3회 79명	· 자기혈관숫자알기 심뇌혈관사업 연계 (갱년기 사전, 사후검사 실시) · 저염교육 및 염도계 대여를 통한 가정내 나트륨 섭취 감소
건강생활 실천 (운동/영양)	· 갱년기 약선 요리교실 · 갱년기 약선교육 1,2 · 올바른 걷기	4회 93명	· 갱년기 약선 교육 후 재료 응용을 통한 요리교실 · 걷기지도자 교육 수료자 걷기 시연 및 운동처방사 강좌 병행으로 교육 효과 증대
마음소통 & 건강소통 모바일 앱(App) 구축·운영	· 갱년기 프로그램 참여자간 소통가능 모바일 앱 운영	8월~12월	· 갱년기 건강정보 업로드 · 마음건강소통의 장으로 운영

4 인력 및 예산

■ 담당 인력 현황 (총 5명)

성명	부서	정규직 /계약직 기간제 구분	직위/직급	한의학사업 운영(참여) 경력	시범사업 참여기간	사업 참여율 (%)	업무분장
권00	건강증진팀	정규직	팀장/간호6급	3년 4개월	8.20.~10.28.	10%	계획수립, 운영총괄
이00	건강증진팀	정규직	팀장/간호6급	1개월	10.29.~11.30.		
이00	건강증진팀	정규직	실무관/간호7급	1년7개월	8.20.~11.30.	20%	운영진행, 교육, 사업결과정리
성0	건강증진팀	정규직	공중보건의/한의사	1년5개월	8.20.~11.30.	35%	한방진료 및 상담 한방침,한약제제
고00	건강증진팀	정규직	실무관/임기제	9개월	8.20.~11.30.	35%	운영진행, 사전사후검사

■ 예산 : 5,036천원 (강사비 1,230, 운영 및 사업비 3,806)

3) 2005, NIH 연구 보고서

4) 2015, 신창섭외3인, 산림치유 활동이 여성의 갱년기증상 완화 및 정신건강 회복에 미치는 효과, 한국인간식물환경학회지

5) 2012, 주영애외4인, 중년기주부행복감 향상을 위한 심신통합프로그램 개발 연구, 한국가족자원경영학회

6) 2010, 이윤미, 중년여성의 건강증진을 위한 태극권 운동프로그램의 적용효과, Journal of the Korean data analysis society

5 사업운영 전반

■ 프로그램 구성

프로그램 구성 (표준 / 선택프로그램)	표준 + 선택 + 기타 프로그램 운영
사업기간	· 참여자 사전검사 : 2018. 8. 20. ~ 8. 24.(5일) · 교육기간 : 2018. 8. 29. ~ 11. 30. · 참여자 사후검사 : 2018. 11. 26. ~ 12. 3.(5일)

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태 (연계 / 단독 프로그램 중)	연계 프로그램	
보건소 내	· 만성질환예방관리실	· 심뇌혈관질환 예방관리교육 · 가정용 염도계 무료대여 · 혈압,혈당 및 지질 4종 등 기초혈액 검사 및 건강상담
	· 건강증진센터(영양)	· 갱년기 영양
	· 건강증진센터(운동)	· 올바른 걷기 교육
보건소 외	· 용인자연휴양림	· 산림치유 프로그램 및 숲해설 전문가 지원
	· 용인시 회계과	· 갱년기 참여자 이동용 관용차량 사용협조 (산림치유 프로그램)
	· 사단법인 한국명상학회	· 명상 및 마음챙김 프로그램
	· 한국 식생활연구회	· 갱년기 약선 요리교실 운영
	· 용인시 한의사회	· 갱년기 프로그램 관련 자문
	· 대한국학기공협회 수지센터	· 한의체조(국학기공) 교육
	· 티팩토리	· 자체제작 수지한차 제공
	· (주)스왈라비	· 참여자간 소통을 위한 모바일 앱(App) 구축 운영
	· 관내 공동주택 198개소	· 갱년기 프로그램 대상자 홍보
	· 구청 및 9개동 주민센터, 용인시 여성화관 등	

■ 대상자

대상자 규모	모집 : 25명 최종 : 31명	대조군 규모	모집 : 25명 최종 : 31명
모집계획	기간 : 2018.8.1.~8.17. 방법 : - 전단지 자체제작 및 배포 (공동주택, 주민센터, 스포츠센터 등) - 수지구 모바일 커뮤니티 및 지역 인터넷 카페홍보 - 보건소 등록자 SMS 전송	모집계획	기간 : 2018.8.1.~8.17. 방법 : - 전단지 자체제작 및 배포 (공동주택, 주민센터, 스포츠센터 등) - 수지구 모바일 커뮤니티 및 지역 인터넷 카페홍보 - 보건소 등록자 SMS 전송
대상자 선정기준	- 갱년기 증상을 겪고 있는 40~60세 중년여성 - 쿠파만 인덱스 10점 이상	대상자 선정기준	- 갱년기 증상을 겪고 있는 40~60세 중년여성 - 쿠파만 인덱스 10점 이상

■ 프로그램 전체 일정

차수 (운영일시)	필수 프로그램		선택/기타 프로그램
	주요 내용	교육 주제	
1차 8.29.(수) 13~15시	· 프로그램 오리엔테이션(20) · 자기소개를 통한 마음열기(10) · 한의과 상담 및 한의건강교육(40) · 명상 및 동의보감 안마도인 체조(20)	여성 갱년기 남성갱년기	-
2차 8.31.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	-	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
3차 9.5.(수) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담 및 한의건강교육(60)	명상입문 명상심화	· 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술
4차 9.7.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	-	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
5차 9.12.(수) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담 및 한의건강교육(60) · 건강지압법 교육	우울 및 수면장애	· 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술
6차 9.14.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	-	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
7차 9.19.(수) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담 및 한의건강교육(60)	올바른 걷기	· 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술
8차 9.21.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	-	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
9차 9.28.(금) 9~12시	· 한의과 상담	-	· 산림치유 프로그램 · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
10차 10.5.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	-	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방

차수 (운영일시)	필수 프로그램		선택/기타 프로그램
	주요 내용	교육주제	
11차 10.10.(수) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담 및 한의건강교육(60) · 건강지압법 교육	갱년기 약선 1	· 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술
12차 10.12.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	—	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
13차 10.17.(수) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담 및 한의건강교육(60) · 건강지압법 교육	갱년기 약선 2	· 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술
14차 10.19.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	—	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
15차 10.24.(수) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담 및 한의건강교육(60)	마음챙기기	· 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술
16차 10.26.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	—	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방 · 자체제작 수지한약제공
17차 10.31.(수) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담 및 한의건강교육(60)	영양교육	· 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술
18차 11.2.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	—	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
19차 11.7.(수)	· 한의과 상담	—	· 갱년기 약선 요리교실 · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
20차 11.9.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담 및 한의건강교육(60)	—	· 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술 · 자체제작 수지한약제공
21차 11.14.(수) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	—	· 심뇌혈관질환교육 · 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술
22차 11.16.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	—	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
23차 11.21.(수) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담 및 한의건강교육(60)	부부생활개선	· 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술
24차 11.23.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	—	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방 · 자체제작 수지한약제공
25차 11.28.(수) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담 및 한의건강교육(60) · 건강지압법 교육	골관절질환	· 한의사 개별 심층진료 및 상담에 따른 침 시술
26차 11.30.(금) 13~15시	· 명상 및 동의보감 안마도인 체조(30) · 한의과 상담	—	· 국학기공 한의체조(60분) · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방 · 자체제작 수지한약제공

■ 프로그램 세부 내용

시간	교육 내용	비고
14:00 ~	출석확인	· 개발원 교육출석부 활용
14:00 ~ 14:20	명상 및 동의보감 안마도인 체조	· 개발원 동의보감 안마도인 동영상 자료 활용
14:20 ~ 14:50	한의원건강교육 - '올바른 걷기'	· 개발원 표준교육자료 활용 · 건강생활실천 운동처방사
14:50 ~ 15:25	건강지압법 교육 한의원 개별 심층진료 및 침시술	· 보건소 한방 공보의
15:25 ~ 15:30	출석확인	· 개발원 교육출석부 활용

⑥ 사업수행 결과

■ 평가 항목

· 사전 : 2018. 8. 20. ~ 8. 24. (5일) / 사후 : 2018. 11. 26. ~ 12. 3. (5일)

대상	내용	사전	사후
① 대상자 (표준프로그램 참여자)	표준	• 쿠퍼만 검사 (K-I)	○ ○
		• 우울증선별도구 (PHQ-9)	○ ○
		• 삶의 질 (EQ-5D)	○ ○
		• 주관적 건강수준(VAS)	○ ○
		• 갱년기 건강지식 · 행태수준	○ ○
		• 갱년기 삶의 질 평가도구 (MENQOL)	○ ○
		• 만족도 조사	○
	선택	• 한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	○ ○
	추가	• 혈압, 혈당, 콜레스테롤	○ ○
② 대조군 (갱년기 헬스미즈 프로그램 참여자)	표준	• 쿠퍼만 검사 (K-I)	○ ○
		• 우울증선별도구 (PHQ-9)	○ ○
		• 삶의 질 (EQ-5D)	○ ○
		• 주관적 건강수준 (VAS)	○ ○
		• 갱년기 건강지식 · 행태수준	○ ○
	선택	• 한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	○ ○
	추가	• 혈압, 혈당, 콜레스테롤	○ ○

■ 평가 결과

• 목표달성도

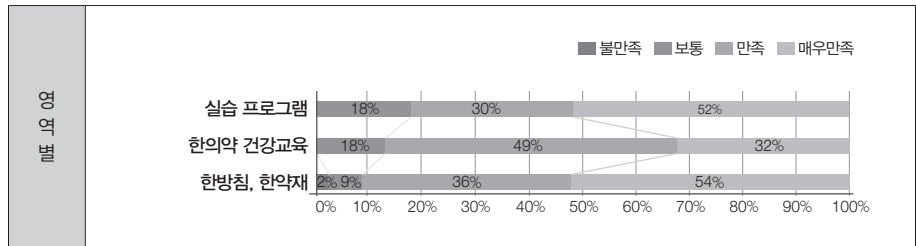
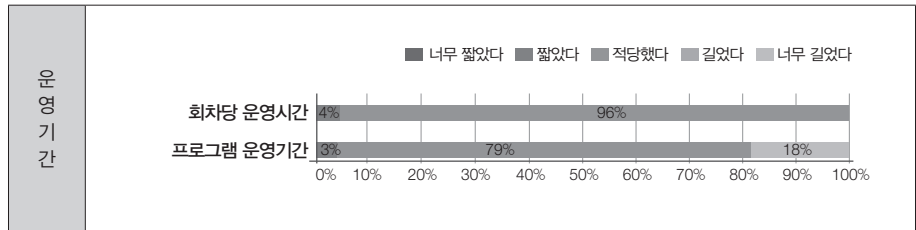
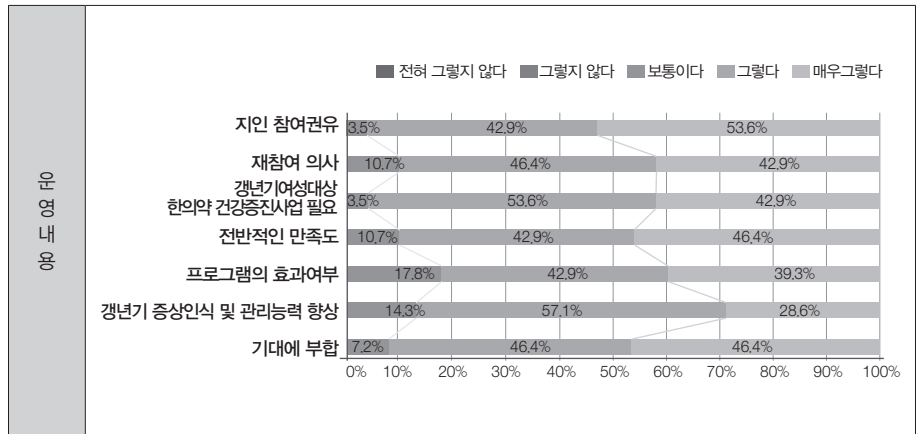
평가 지표	목표	결과	달성율(%)
갱년기 증상개선(쿠퍼만검사)	10% 이상	43.2%	432%
우울감 개선 우울감 개선	5% 이상	48.2%	964%
주관적 건강수준(VAS) 향상	10% 이상	11.3%	113%
갱년기 건강지식 행태 수준 향상	평균 5점 이상	4.88	97.6%
만족도 조사	70% 이상	89.3%	127.6%
프로그램 지속 참여율	70% 이상	76%	108.6%

• 운영군 / 대조군 분석

참여군 N=31, 대조군 N=31

항목	군분류	사전 평균	사후 평균	차이
쿠퍼만 검사 (K-I)	운영군	29.2	16.6	12.6 감소
	대조군	21.4	17.34	4.06 감소
우울증선별도구 (PHQ-9)	운영군	8.97	4.65	4.33 감소
	대조군	7.0	5.48	1.52 감소
삶의 질 (EQ-5D)	운영군	0.812	0.867	0.055 향상
	대조군	0.857	0.892	0.035 향상
주관적 건강수준 (VAS)	운영군	58.25	64.82	6.57 향상
	대조군	63.06	60.63	2.43 향상
갱년기 건강지식 · 행태수준	운영군	35.14	40.02	4.88 향상
	대조군	32.72	37.44	4.72 향상
한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	운영군	19.58	10.89	8.69 감소
	대조군	—	—	—

• 갱년기 시범사업 프로그램 운영군 프로그램 만족도 분석



■ 분석요약

- 대조군과의 비교분석결과, 쿠퍼만 검사, 우울증 검사 등 4개 영역에서 시범사업 운영군이 개선효과가 높게 나타남
- 프로그램에 대한 만족도 89.3%, 효과 82.2%, 건강관리능력 향상 85.7%로 나타나 한방진료, 한방침 및 한약재 제공, 한의건강교육, 한의체조 등 한의약적 중심 프로그램 운영이 갱년기 여성의 신체적, 정신적 건강변화에 긍정적인 영향을 미침

■ 운영관련사진

모바일
소통공간
운영



모바일 커뮤니티 홍보



모바일 앱 워크온 내 갱년기 커뮤니티 구축운영



수지구보건소 갱년기
증상개선 프로젝트

한방치료



한의사 상담



한방침

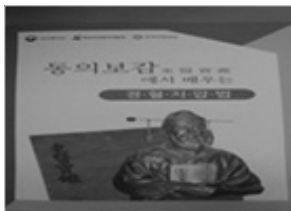


한약제 제공

교육자료



건강정보자료 제공



건강지압법 책자제작



자체제작 수지 한차

프로그램
운영



산림치유 힐링다도



산림치유 숲해설



약선 요리교실



한의건강교육



동의보감 안마도인



한의체조 국학기공

다양한 프로그램으로
지루하지 않고 매 시간
기대하게 해 주어요.
제가 있으면 잔여시간 하던
제 자신에게 할련의 시간
마련해 주신 보교소분들께
감사의 말씀 드리고 싶어요♡

다양한 프로그램으로
지루하지 않고 매 시간
기대하게 해 주셨어요.
집에 있으면 작아지기만 하던
제 자신에게 한련의 시간
마련해 주신 보검소분들께
감사의 말씀 드리고 싶어요♡

★ 감사합니다 ★

3개월 이 프로그램 하면서
개인적으로 너무 좋았어요.
경험기는 그리 많지 않지만
치료를 가능하다는 희망을 가지게

* 76H80Y2 *

3개월 이 프로그램 하면서
개인적으로 너무 좋았어요.
강행기는 그리 많은 것이
치료를 가능하다는 희망은 가져야

- 칩과 한양 치매안이 증식합니다.
- 갱년기 정돈 부족수 있어 증식한다.
- 기공화수영 정맥 증식
영양수영 환수 거 많았으면
증식합니다.

- 칩과 큰양 치방이 줄었습니다.
 - 갱년기 정온 발판 수 있어 증감함.
 - 기공수 수 정온 줄었음
- 양정 수품 황수 거 많았으면
적당합니다.

건강정보는 물론 한약
침으로 규칙적인 건강 관리를
해 주셔서 많은 도움이 되었습니다.

건강정보는 물론 한약과
침으로 규칙적인 건강 관리를
해줘서 많은 도움이 되었습니다.

강정호는 물론 한약으로 규칙적인 건강 관리를 위해서 많은 도움이 되었습니다.

나눔의 집은 더변함수 있는 기원 감사드립니다.

영기 13주 여우
함께 느껴주세요.
유선과 장수님에 우리 댁에 감사드립니다. 감사드립니다.

기동최조와 선영이 생애 매우 감사합니다. 다른 것들이 많이 나온 것을 봐도 편히 주셔서 수고하신 취향 비록하여 여러 선영을 개 감사드립니다. 감사드립니다.

다양한 프로그램으로 지루하지 않고 매시간 기대하게 해 주셨어요. 집에 있으면서만 있던 제 자신에게 한권의 시간 마련해 주신 보검소보통에 감사의 말씀 드려요. 감사드립니다.

* 이 program 하원서
기동 줄서연영은
① 기동제강제 양념서
분유 많이 되음 내게
내서 아주 좋았습니
나

김정은은 많은 사랑을 받았습니
다. 건강이 되길 기원합니다.

백송의 뜻을 알게 하소서
있을 기원 기쁨사느라야리

13주 배우

기공 제2회와 선생님의 생명이 너무
중합니다. 아울러 경매가 떨어지니
영혼 확실히 지킬도 말지 죽어서서 살고
하진 구하느라 버로하여 여러 선생님을
그게 감사로 드립니다.
감사합니다.

* 이 Program 하면
가장 좋은건
① 기온제온에 양이 나
음의 많이 되는 거
나서 아주 좋아함
^^

다양한 프로그램으로
지루하지 않고 매 시간
기대하게 해 주셨어요.
집에 있으면 지겨웠지만 하던
제 자신에게 한련령의 시간
마련해 주신 보건소분들께
감사의 말씀 드리고 싶어요♡

심원으로 많은 위원은 발원합니다.
중도 경건한 바깥. 기증자. 청 중
중도 경건이 되었습니다.

7 주요 성공 요인

- 참여자의 마음을 감동시키는 한의사의 인술, 참여자가 마음을 열게되는 담당인력의 높은 공감지수와 추진력, 또한 이에 마음을 열어준 참여자들과의 높은 화합력이 프로그램 지속 참여율을 76%(대조군 56%)로 높이 끌어올려 갱년기 증상개선효과를 높임
- 갱년기 프로그램 참여자들이 함께하는 모바일 건강소통의 장 운영으로 갱년기관련 건강정보 업로드 및 대상자들간 마음을 소통할 수 있는 열린 모바일 공간 운영
- 주1회 표준프로그램 외 통합적 건강관리를 위해 한의체조 국학기공, 산림치유, 갱년기 약선요리교실 등 다양한 프로그램을 추가개설하여 3개월간 주 2회 지속운영으로 갱년기여성의 건강갈증 해소
- 또한, 선택프로그램(한방치료)을 추가 투입하여 매주마다 한의사 진단 후 직접 한방 침 시술 및 한약재 처방을 함으로 갱년기 증상개선 효과 극대화를 위해 노력(만족도 조사결과 한방침 86%, 한약재 93%)
- 일상생활속에서 활용할 수 있는 건강지압법 소책자 제작 및 한의사를 통한 건강지압법 강의 및 매회차 개발된 갱년기 건강교육자료 제공 등 주민들이 체감할 수 있는 교육 실시

8 문제점 (애로사항)

- 개발원 표준 교육자료(PPT, 소식지)로 교육 진행시 일반적으로 알고있는 내용들로 구성되어 있어 참여자들의 호응도가 낮음. 향후 갱년기 프로그램 표준화를 위하여 좀 더 깊이 있는 교육자료 구성 필요

9 향후 계획

- 보건소 자체에서 다년간 자체 운영해온 갱년기 프로그램을 본 시범사업 프로그램과 접목하여 한의약기반 갱년기 프로그램으로 확대 운영

PART C
03

“아라미인”
갱년기
건강교실

충청남도
아산시 보건소
[시범사업]

1 사업추진배경

■ 아산시 인구 특성

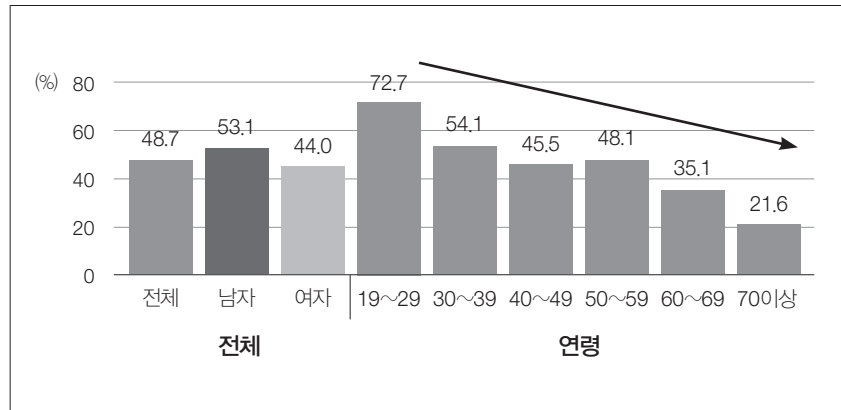
- 아산시 전체 인구 중 만 40~59세 인구의 비율은 지속적으로 증가하는 추세로, 최근 5년 사이 3.1%p 증가하여 **29.2%**를 차지함

구분	2012년	2013년	2014년	2015년	2016년	2017년
전체 인구(명)	291,727	299,129	307,336	311,143	317,599	327,657
만 40~59세 인구(명)	76,357	79,530	88,454	88,454	91,752	95,705
만 40~59세 인구 비율(%)	26.1%	26.5%	28.4%	28.4%	28.9%	29.2%

자료 : 아산시 인구통계, 아산시 정책담당관실

■ 사업의 필요성

- 아산시 양호한 주관적 건강수준 인지율은 남자 53.1%, 여자 44.0%로 여자에서 낮았으며, 연령이 높아질수록 낮아지는 경향을 보임(2017 지역사회 건강통계)

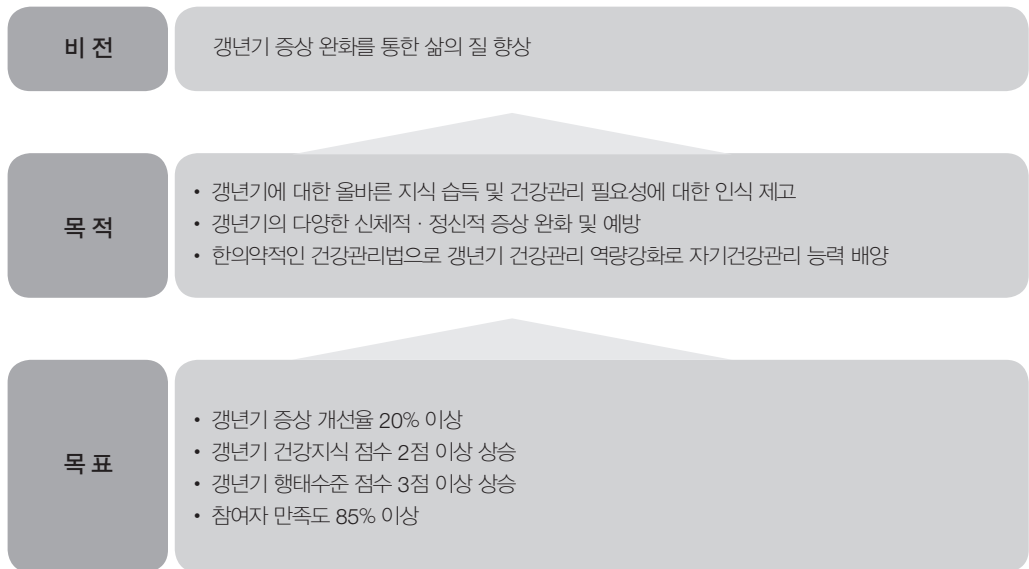


- 평균 수명의 증가로 폐경 전후 중년기는 노년기 삶의 질을 결정짓는 중요한 시기로 건강관리를 위한 중재가 필요함

■ 기존 사업 확대 실시

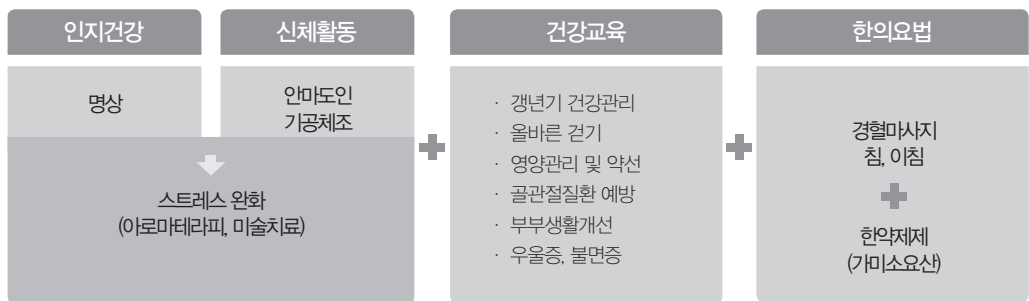
- 아산시는 30~60세 중년 여성을 대상으로 ‘한의약 갱년기 교실’을 매년 운영 중으로, 사업 효과 증대를 위해 근거중심의 체계적이고 효율적인 시범사업 운영을 추진함

2 목적 및 목표



3 프로그램 개요

■ 추진 체계도



■ 추진개요

- 사업기간 : 2018. 9. 3. ~ 12. 5.
- 사업대상 : 관내 40 ~ 60세 중년 여성
- 사업비 : 2,250,000원
- 사업방법 : 주 1 ~ 2회 12주 운영 (맞춤형 프로그램 제공)

4 인력 및 예산

■ 담당 인력 현황 (총 5명)

성명	부서	정규직 /계약직 /기간제 구분	직위/직급	한의약사업 운영(참여) 경력	시범사업 참여기간	사업 참여율 (%) ¹⁾	업무분장
김00	건강증진팀	정규직	팀장/의료기술6급	2년 1개월	9.3.~12.5.	10%	기획 및 예산 조정
김00	진료팀	-	공중보건기사	10개월	9.4.~12.4.	15%	교육, 진료 및 상담
고00	건강증진팀	정규직	간호8급	1년 2개월	9.3.~12.5.	40%	계획수립, 운영총괄, 평가
임00	건강증진팀	-	공무직	7년 1개월	9.3.~12.5.	30%	운영진행, 결과정리
이00	건강증진팀	-	영양사	-	9.18.~11.13.	5%	운영지원(영양교육, 대조군 사전사후 설문 등)

■ 예산 : 2,250천원 (강사비 700, 운영 및 사업비 1,550)

5 사업운영 전반

■ 프로그램 구성

프로그램 구성 (표준 / 선택프로그램)	표준 + 선택프로그램 운영
사업기간	2018. 9. 3. ~ 12. 5. (총 12주, 14차시)

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태 (연계 / 단독 프로그램 중)	연계 프로그램	
보건소 내	· 건강증진팀 · 진료팀 · 정신보건팀	· 비만탈출교실 연계 신청호 돌레길 걷기 · 한의사 상담 및 치료, 의약품 지원 · 우울증 예방 교육, 고위험군 상담 지원
보건소 외	· 아산시한의원사회 · 대한국학기공협회 · 한국약선차협회 · 아로마강사협회 · 해뜰가족상담소	· 프로그램 관련 자문 · 기공체조 강사 지원 · 한방약선차 체험 · 천연 한방삼푸 만들기 체험 · 마음열기 프로그램, 부부생활개선 교육 및 상담

■ 대상자

대상자 규모	모집 : 20명 최종 : 18명	대조군 규모	모집 : 20명 최종 : 16명
모집계획	기간 : 2018. 8. 20. ~ 8. 31. 방법 : 현수막 홍보, 아산시 문자뉴스 발송하여 희망자 모집	모집계획	기간 : 2018. 8. 20. ~ 9. 7. 방법 : 비만탈출교실 참여자 중 동의자 모집
대상자 선정 기준	40 ~ 60세 중년 여성 (60세 이상 갭년기 증상 호소자 포함)	대상자 선정기준	40 ~ 60세 중년 여성

■ 프로그램 전체 일정

차수 (운영일시)	필수 프로그램		선택/기타 프로그램
	주요 내용	교육주제	
1차-9.3.(월) 14:00~15:30	사전검진 · 상담 프로그램 소개, 자기소개 한의건강교육	부부생활개선	마음열기 프로그램 : 자기소개 및 증상 공유
2차-9.4.(화) 14:00~15:30	안마도인, 한의건강교육 유증상자 이침 처치 및 주의사항 안내	여성 갭년기 남성 갭년기 건강혈자리	한약치료 안내 (쿠퍼만 검사 고위험군 선별)
3차-9.11.(화) 14:00~15:30	명상 및 안마도인 기공체조	명상입문	-
4차-9.18.(화) 14:00~15:30	명상 및 안마도인 기공체조	-	한약치료 실시
5차-10.2.(화) 14:00~15:30	명상(아로마테라피 적용) 및 안마도인 기공체조	명상기본	한약치료 실시 : 침, 상담, 한약제제
6차-10.16.(화) 14:00~15:30	안마도인 유증상자 이침 처치 및 주의사항 안내	-	천연 한방삼푸 만들기 (소루쟁이 추출물)

차수 (운영일시)	필수 프로그램		선택/기타 프로그램
	주요 내용	교육주제	
7차-10.23.(화) 14:00~15:30	명상(아로마테라피 적용) 및 안마도인 기공체조 한의건강교육	갱년기 우울증 갱년기 불면증 (정신보건팀)	-
8차-10.30.(화) 14:00~15:30	한의건강교육	올바른 걷기 골관절 질환	신정호 둘레길 걷기 (비만탈출교실 연계)
9차-11.6.(화) 14:00~15:30	한과의 상담	-	· 산림치유 프로그램 · 한의사 진료 및 증상에 따른 한약제 처방
10차-11.13.(화) 14:00~15:30	안마도인 한의건강교육	갱년기 약선1 갱년기 약선2	한방약선차 이론 및 실습(작약소요차)
11차-11.20.(화) 14:00~15:30	명상(아로마테라피 적용) 및 안마도인 기공체조	-	한의치료 실시 : 침, 상담, 한약제제
12차-11.27.(화) 14:00~15:30	안마도인 유증상자 이침 처치 및 주의사항 안내	-	미술치료 : 무의식 속 자아, 내 마음 알아채기
13차-12.4.(화) 14:00~15:30	명상(아로마테라피 적용) 및 안마도인 기공체조	-	한의치료 실시 : 침, 상담, 한약제제
14차-12.5.(수) 14:00~15:00	사후검진 및 만족도 조사	-	-

■ 프로그램 세부 내용

검진 내용	인원	비고
이침 처치 및 상담(30분)	갱년기 유증상자 : 19명	9.4./10.16./11.27.
한과의 진료 및 상담(30분)	갱년기 고위험군 : 3명	9.18./10.2./11.6./11.20./12.4.

시간	교육 내용	비고
14:00 ~ 14:05	출석	개발원 교육자료 활용
14:05 ~ 14:15	안마도인	개발원 교육자료 활용
14:15 ~ 14:35	건강교육	개발원 교육자료 활용
14:35 ~ 14:20	기공체조	전문강사
15:20 ~ 15:30	명상	전문강사

⑥ 사업수행 결과

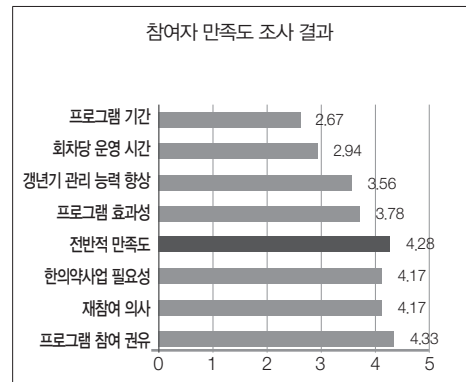
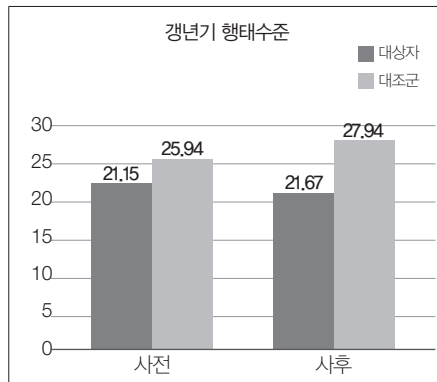
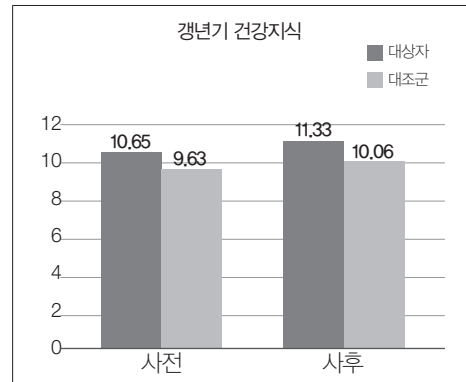
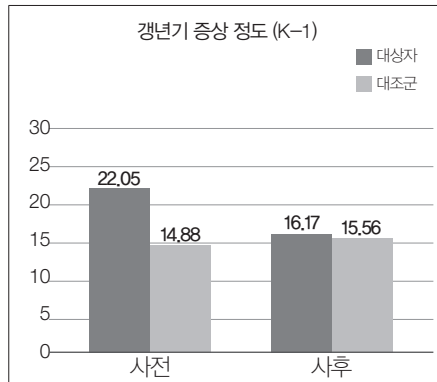
■ 평가 항목

• 사전 : 2018. 9. 3. ~ 4. / 사후 : 2018. 12. 4. ~ 5.

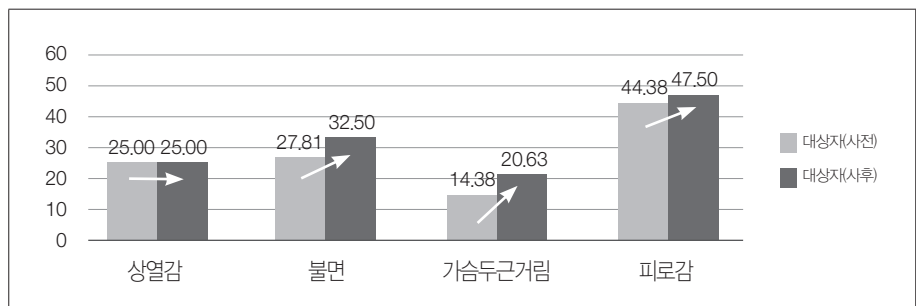
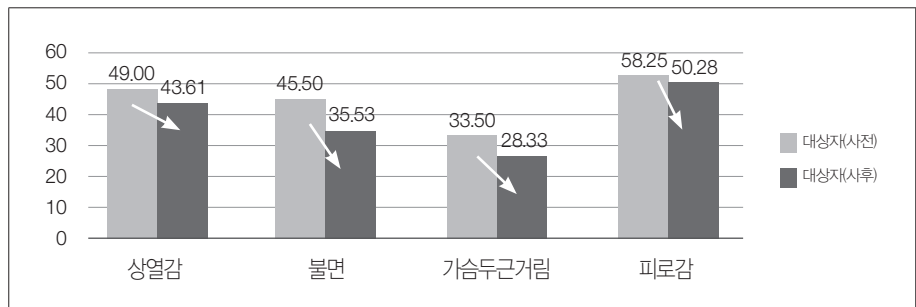
대상	내용	사전	사후
① 대상자 (표준프로그램 참여자)	표준	· 쿠퍼만 검사 (K-I)	○ ○
		· 우울증선별도구 (PHQ-9)	○ ○
		· 삶의 질 (EQ-5D)	○ ○
		· 주관적 건강수준 (VAS)	○ ○
		· 갱년기 건강지식 · 행태수준	○ ○
		· 갱년기 삶의 질 평가도구 (MENQOL)	○ ○
		· 만족도 조사	○
	선택	· 한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	○ ○
	추가	· 혈압, 혈당, 콜레스테롤	○ ○
② 대조군 (비만탈출 프로그램 참여자)	표준	· 쿠퍼만 검사 (K-I)	○ ○
		· 우울증선별도구 (PHQ-9)	○ ○
		· 삶의 질 (EQ-5D)	○ ○
		· 주관적 건강수준 (VAS)	○ ○
		· 갱년기 건강지식 · 행태수준	○ ○

■ 평가 결과

구분	목표	결과	달성여부	달성정도
갱년기 증상 개선율(K-I)	20%	26.7%	여	134%
갱년기 건강지식 점수	2점 상승	0.68점 상승	부	34%
갱년기 행태수준 점수	3점 상승	0.52점 상승	부	17%
참여자 만족도	85%	85.6%	여	101%



• 갱년기 증상별 개선도



7 주요 성공 요인

■ 사업 운영 측면

- 아산시 30~60세 중년 여성을 대상으로 '한방 갱년기 교실'을 매년 운영함
- 다년간 운영해온 갱년기 사업의 노하우를 살리고 보완하여 프로그램 진행함

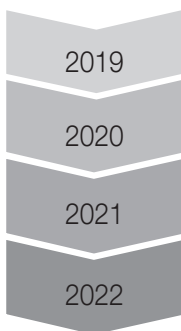
■ 프로그램 구성 측면

- 운동과 다양한 체험 프로그램의 교차 운영으로 참여자들의 관심과 호응을 이끌어 냄
- 명상 전 아로마 테라피 적용하여 심신 이완에 도움을 줌
- 지역 자원인 신정호수공원 둘레길에서 단풍 시즌에 걷기 프로그램을 진행하여 스트레스 해소 및 신체활동 증진함
- 주1회 수업을 보완하기 위해 집에서 쉽게 할 수 있는 기공체조 동작들로 매주 과제를 제시하여 실천하도록 함

8 문제점 (애로사항)

- 평소 운동을 하지 않던 참여자들이 초반에 기공체조 수업을 버거워 함
⇒ 강사에게 운동 강도 피드백, 무리하지 않고 가능한 만큼 참여하도록 격려
- 설문 문항 수가 너무 많다는 의견이 많았음
- 갱년기 교육이 초기에 실시되고 평가는 마지막 회차에 실시되어 갱년기 건강지식과 행태수준은 소폭 개선되었지만 목표에 못 미침
- 공중보건한의사의 진료 업무 및 타사업 참여로 매회차 협조 어려움

9 향후 계획



- 운상반기, 하반기 연 2회 확대 운영
- 2018년도 운영 결과를 토대로 2019년 사업 계획 시 적절한 목표치 설정 필요
- 대화하며 즐기면서 할 수 있는 한방약선차 수업, 천연 한방삼푸 만들기 수업을 초반에 제공하여 참여자 간 친밀도 향상 도모
- 대조군 중 갱년기 유증상자를 프로그램에 참여하도록 유도
- 안마도인 포스터 제작배부, 사후관리 강화
- 중년 여성이 참여하는 타사업과 연계하여 지원받은 갱년기 건강관리 교육 자료를 보급
- 한방부인과 전문 한의사 섭외 등 지역사회 협력 체계 구축

10 관련 사진



사전·사후 검사



마음열기 프로그램



명상



동의보감 안마도인



기공체조



한의건강교육



이침



한의치료 (침)



한의치료 (한약제제)



아로마테라피



건강소식지



둘레길 걷기



천연 한방삼푸 만들기



소루쟁이 한방삼푸



한방약선차 실습



미술치료



홍보 (티브로드 뉴스 외 언론보도 12건)



PART C
04

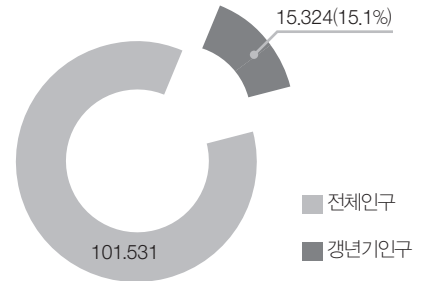
방 탈출!
한방韓方
도전!
갱년기여
가라~!

충청남도
홍성군 보건소
[시범사업]

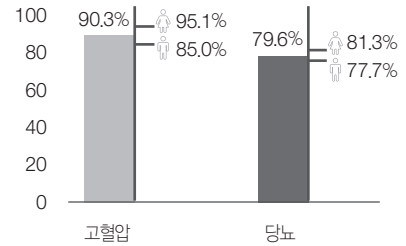
1 사업추진배경

■ 현황 및 사업 선정 배경

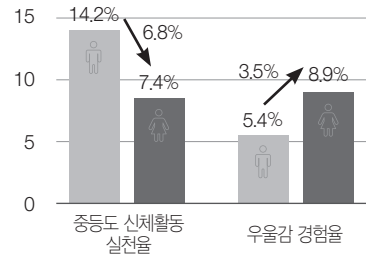
- 전체인구 대비 폐경 전후 45~64세
중년여성 15.1% 차지
⇒ 중년여성 건강관리 필요성 증가
(출처 : 행정자치부 인구통계)



- 만성질환치료율에서 여성
고혈압치료율은 95.1%로 평균
90.3% 대비 4.80%↑
- 당뇨치료율 81.3%로 평균
79.6%보다 1.70%↑
(출처 : 지역사회 건강통계)



- 중등도신체활동실천율 남자대비
6.8% ↓
- 우울감 경험율은 여자가 3.5% ↑
(출처 : 지역사회 건강통계)



필요성



- 갱년기는 폐경 후 호르몬 변화가 오는 기간으로 심혈관질환 및 우울증 증가
- 불행한 중년을 예방하며 활기찬 노년을 위하여 한의약과 함께 하는 맞춤형 갱년기프로그램 사업이 절실히 요구됨

2 목적 및 목표

목적

- 한의약을 통한 전문적 체계적 갱년기 관리로 폐경기 여성 건강 영위
- 한의약적 인식과 갱년기 질환예방에 대한 실천력 증대

목표

성과지표명	목표
우울감	5% ↓
삶의 질	10% ↑
갱년기 증상 인지율	10% ↑
프로그램 이수율 및 만족도	85% ↑

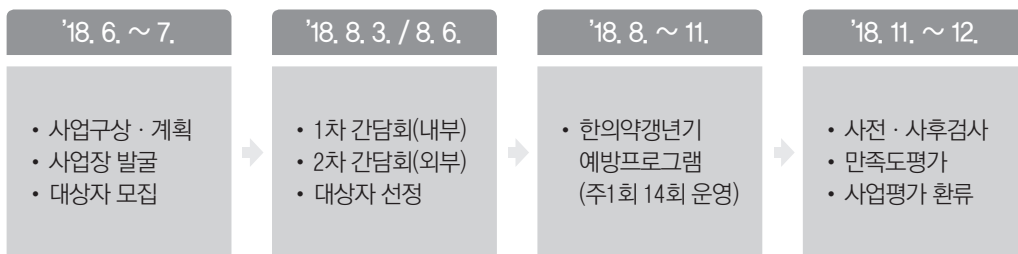
3 프로그램 개요

■ 사업개요

기간	2018. 8. 23. ~ 11. 22. 주1회 (목) / 14회 (3개월)
대상	40 ~ 65세 갱년기 면역기능 관리군 여성 20인
운영	드림팀 5명 (한의사1, 팀장1, 담당자2, 외부강사1)

■ 추진체계

• 추진과정



홍성군 보건소

Step 1

· 한의약 맞춤프로그램
→ 한의약 인식정립

▶ 공공의료 서비스체계 > ONE-STOP!

- ① 예방(전문교육)
 - 전문 한의사(한의약 교육)
 - 시범사업 표준교육안 12회, 건강검진 등
 - 통합 증진교육(건강증진 담당자)
 - 부서연계협력
- ② 관리(진료, 건강, 서비스)
 - 한방 진료(한의사) : 고위험군 관리
 - 심신건강 증진서비스 제공(기관 협력)
 - 보건기초 검사(혈압 · 혈당 · 콜레스테롤)
 - 지표 사전사후 검사(삶의 질 외 5종)
 - 대조군 비교 분석(20명)

Step 2

· 지역협력체계 구축
→ 한의약 네트워크
구성

▶ 지역 네트워크 구축 > 민간 + 기관 협력

- ① 간담회 2차(8.3 / 8.6)
 - 형평성 도모
- ② 지역협력 구축
 - 지역유관기관 한의사협회 외 5기관
(노인회, 이장단, 부녀회장 등)
- ③ 민간 융복합
 - 민간 : 자조모임 운영
 - 기관 : 전문가 프로그램 제공 및 운영

Step 3

· 전문성 & 홍보
→ 한의약 관리
환경조성

▶ 전문성 강화 및 홍보 주력

- ① 전문 인력팀 구성 전파
 - 드림팀 5인 외 내부 부서 연계
- ② 자발적 참여 확대
 - 여성짱 지킴이 참여자 대표 위촉
- ③ 다양한 언론보도 방안 모색
 - 신문, 현수막, 방송, 인터뷰, 캠페인 등

4 인력 및 예산

■ 담당 인력 현황 (총 8명)

성명	부서	정규직 /계약직 /기간제 구분	직위/직급	한의약사업 운영(참여) 경력	시범사업 참여기간	사업 참여율 (%)	업무분장
임00	지역보건팀	정규직	팀장/보건6급	2년	8.23~11.22.	20	계획수립, 운영총괄
유00	지역보건팀	정규직	간호7급	2년	8.23~11.22.	20	운영진행, 교육
이00	지역보건팀	정규직	보건8급	2년	8.23~11.22	10	운영진행
최00	지역보건팀	공무직	간호사	2년	8.23~11.22.	10	운영진행, 교육, 결과정리
김00	지역보건팀	공무직	간호사	1년8개월	8.23~11.22.	10	운영진행, 교육, 결과정리
전00	지역보건팀	공무직	간호사	1년8개월	8.23~11.22.	10	운영진행, 교육, 결과정리
박00	보건행정팀	계약직	공중보건1의	8개월	8.23~11.22.	10	한방진료
박00	보건행정팀	계약직	공중보건1의	8개월	8.23~11.22.	10	한방교육

■ 예산 : 11,060천원 (강사비 600, 운영 및 사업비 11,000)

5 사업운영 전반

■ 프로그램 구성

프로그램 구성 (표준 / 선택프로그램)	표준 + 선택 + 기타 프로그램
사업기간	교육기간 : 2018. 8. 23. ~ 11. 22.(14주) 3개월

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업형태	단독 프로그램	
보건소 내	· 지역보건팀	· 프로그램 및 교육 운영주관 · 대상자 홍보 및 모집 · 사전지표검사(살의 질 외 5종) · 정신 및 신체 건강관리 · 인간관계훈련, 인지재활훈련, 작문요법 · 사회기술훈련
	· 한방진료실	· 고위험군 한방진료(침, 한약제제, 상담) · 한의약 건강증진 교육
	· 구강보건실	· 구강건강관리(입체조)교육
	· 금연클리닉	· 금연상담 및 관리
	· 건강증진팀	· 갱년기 여성 영양관리, BMI 체중관리
	· 정신건강복지센터	· 고위험대상자 연계 등록관리
보건소 외	· 읍·면사무소	· 프로그램 홍보 및 참여자 모집 협조
	· 이장, 부녀회, 노인회 지부	· 프로그램 운영에 따른 협조 및 지원 · 참여자 모집 홍보 및 안내
	· 홍성군한약사회	· 한의약건강증진사업에 대한 자문
	· 외부강사협회	· 전문강사 지원
	· 국민건강보험공단	· 만성질환 예방교육 및 건강검진
	· 국선도협회	· 한방기공체조, 명상협조
	· 웃음치료연구소	· 우울증 예방 웃음치료
	· 체육회	· 신체활동 레크레이션
	· 자원봉사센터	· 프로그램 협조 및 자원봉사자 제공

■ 대상자

대상자 규모	모집 : 15 ~ 20명 최종 : 20명	대조군 규모	모집 : 15 ~ 20명 최종 : 20명
모집계획	기간 : 2018. 7. ~ 8. 방법 : 이장단, 마을순회등	모집계획	기간 : 2018. 7. ~ 8. 방법 : 타 여성성인대상 프로그램 참여자에게 홍보
대상자 선정 기준	40 ~ 65세 이상 갱년기 예방에 관심이 있는 자, 증상이 있는 자	대상자 선정기준	타 여성 성인대상 프로그램 참여자(건강텃밭프로그램)

■ 프로그램 전체 일정

차수 (운영일시)	필수 프로그램		통합연계 / 기타프로그램 (차별성)
	주요 내용	교육주제	
1차 8.23.(목) 14:00~15:30	프로그램소개 및 등록(20), 자기소개(10) 사전검사 · 일반건강검진(30) 한의사1:1건강검진상담(30)	-	-
2차 8.30.(목) 14:00~15:30	안마도인(10), 명상(5) 한의건강교육(30)	여성갱년기의 특징, 한의약적 건강관리	여성쌍위촉식 편레크레이션 한방기공체조 고위험군 한방진료
3차 9.6.(목) 14:00~15:30	안마도인(10), 경혈마사지(5) 명상입문 교육(30)	명상의원리와 효과 명상준비	편레크레이션 한방기공체조 치매예방 교육 고위험군 한방진료
4차 9.13.(목) 14:00~15:30	안마도인(10), 경혈마사지(5) 명상입문 교육(30)	마음챙기기 갱년기 우울증	편레크레이션 한방기공체조 여성쌍위촉식 자조모임 구성 고위험군 한방진료
5차 9.20.(목) 14:00~15:30	안마도인(10), 경혈마사지(5) 영양관리 교육(30)	올바른 식습관 갖기 입맛 찾기	아로마향 제품 실습 한방기공체조 고위험군 한방진료
6차 9.27.(목) 14:00~15:30	안마도인(5), 명상실습(10) 명상기본 교육(30)	다양한 명상법	아로마향 제품 실습 구강관리의 중요성
7차 10.4.(목) 14:00~15:30	안마도인(10), 경혈마사지(5) 갱년기 약선1 교육(30)	갱년기 식이요법 약선의 기본원리 갱년기 약선음식 체험	아로마향 제품 실습 고위험군 한방진료
8차 10.11.(목) 14:00~15:30	안마도인(5), 명상실습(10) 올바른 걷기 교육(30)	걷기의 장점과 효과 갱년기 바른 걷기	아로마향 제품 실습 편레크레이션
9차 10.18.(목) 14:00~15:30	안마도인(5), 명상실습(10) 남성 갱년기 교육(30)	남성갱년기 특징 한의학 건강관리법 안내	만성질환건강관리 편레크레이션 시상식·기념촬영 및 산책하기

차수 (운영일시)	필수 프로그램		통합연계 / 기타프로그램 (차별성)
	주요 내용	교육주제	
10차 10.25.(목) 14:00~15:30	안마도인(5), 명상실습(10) 부부생활 개선 교육(30)	서로의 갱년기 증상 완화	한방기공체조 및 웃음치료 금연교육 고위험군 한방진료
11차 11.1.(목) 14:00~15:30	안마도인(5), 명상실습(10) 골관절질환 교육(30)	부위별 대표질환과 증상완화 및 예방 노년기 대비하기	한방기공체조 및 웃음치료 여성짱 자조모임 고위험군 한방진료
12차 11.8.(목) 14:00~15:30	안마도인(5), 명상실습(10) 명상심화 교육(30)	다양한 명상법2	웃음치료 편레크레이션
13차 11.15.(목) 14:00~15:30	명상(10), 경혈마사지(5) 갱년기 약선2 교육(30)	계절별 추천음식 건강식품의 이해	레크레이션 한방기공체조 고위험군 한방진료
14차 11.22.(목) 14:00~15:30	일반건강검진 및 상담(30), 사후검사(20) BMI(체성분분석) 사후 측정(20)	-	수료식 수료증수여 및 기념촬영 모니터링 후 개선점 토의

■ 프로그램 세부 내용 (7회차)

• 검진 운영 방법

구 분	인원	비고
대상	고위험군 5인	쿠퍼만검사 K-1 : 20 이상 우울증 PHQ-9 : 10 이상
소요시간	총 15~20분 소요	각 회차 프로그램 종료 후
내용	· 총 8회 1:1 한방진료 및 상담 · 침 사술, 제제(가미소요산) 활용	-

• 프로그램 세부일정

시간	교육 내용	비고
14:00~14:05	출석	-
14:05~14:15	명상 및 경혈마사지	개발원 교육자료 활용
14:15~14:45	갱년기 약선1 교육 : · 갱년기 식이요법, 약선의 기본원리 · 갱년기 약선음식 체험(한방차 마시기)	개발원 교육자료 활용
14:45~15:15	아로마향 제품 실습활동 (아로마 캔들 만들기)	전문강사
15:15~15:30	고위험군 5인 한방진료(상담, 침, 제제)	한 의사

• 간담회



간담회 사진

구분	1차	2차
일시	2018.8. 3.(금) 14:00~15:00	2018. 8. 6.(월) 15:30~17:00
장소	보건소 3층 중회의실	학계리 마을, 상하리 마을
참석자	7인(팀장1, 한의사1, 담당자1, 실무자3, 금연담당자1)	9인(담당자1, 실무자3, 주민대표4, 외부강사1)
안건	· 시범사업 방향 및 프로그램 계획안 논의 · 사업서식 및 지역보건의료정보시스템 입력사항 협의	· 시범사업대상 마을 방문 사업취지 설명 · 세부프로그램 관련 개별적 추진방향 논의
결과	· 한의약건강증진 시범사업 총괄계획안 정립 · 세부프로그램 및 행정사항 논의 – 프로그램 구성, 행정서류 구비 등	· 시범사업 대상 마을 변경 – 대상자 연령대 조정 · 한의약건강증진사업 민·관 협력사항 논의

• 프로그램 운영 사진



한방양생 교육



여성짱지킴이 위촉



고위험군 진료



일반건강검진



갱년기 약선(차)



아로마향 제품 실습



통합증진교육



수료식

⑥ 사업수행 결과

■ 평가 항목

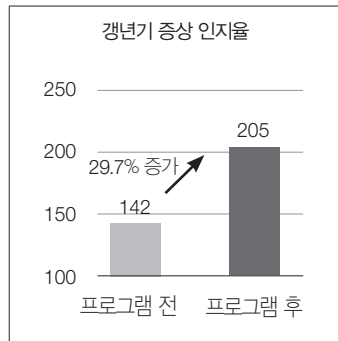
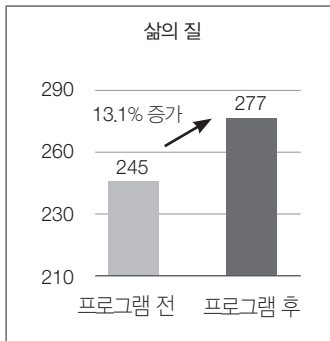
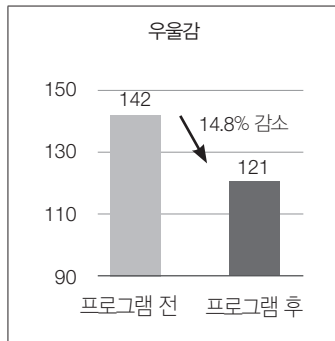
• 시기 : 사전 2018. 8. 23. / 사후 2018. 11. 22.

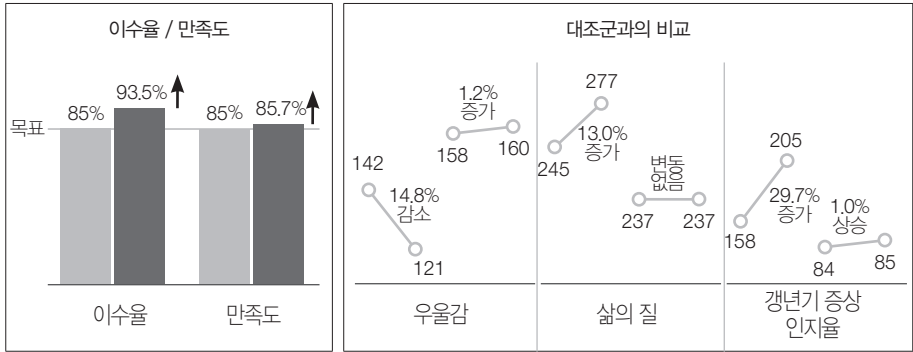
대상	내용	사전	사후
① 대상자 (표준프로그램 참여자)	· 쿠퍼만 검사 (K-I)	○	○
	· 우울증선별도구 (PHQ-9)	○	○
	표준 · 삶의 질 (EQ-5D)	○	○
	· 일반적 특성과 건강상태 설문	○	○
	· 갱년기 건강지식 · 행태수준	○	○
	· 만족도 조사		○
	선택 · 한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	○	○
	· 갱년기 삶의 질 평가도구 (MENQOL)	○	○
② 대조군 (건강텃밭프로그램 참여자)	· 쿠퍼만 검사 (K-I)	○	○
	· 우울증선별도구 (PHQ-9)	○	○
	표준 · 삶의 질 (EQ-5D)	○	○
	· 일반적 특성과 건강상태 설문	○	○
	· 갱년기 건강지식 · 행태수준	○	○

■ 평가 결과

• 목표달성도

구분	목표	사전	사후	결과
우울감	5% 이상 감소	142	121	14.8% ↓
삶의 질	10% 향상	245	277	13.1% ↑
갱년기 증상 인지율	10% 향상	158	205	29.7% ↑
프로그램 이수율 및 만족도	85% 이상	-	93.5/85.7	





· 관련 보도자료

홍성보건소 한의약건강증진 시범사업 운영

홍성보건소 보건소가 보건복지부 주관 2018년 한의약 시범사업 운영기관으로 선정되어 '한방팔도전' 캠페인을 통해 한의약 건강증진에 힘쓰고 있다.

홍성보건소는 한방팔도전 캠페인을 통해 한의약 건강증진에 힘쓰고 있다. 특히, 한의약 건강증진에 힘쓰고 있다.

홍성군 한의약 건강기 극복 도전

홍성군 보건소가 보건복지부 주관 2018년 한의약 시범사업 운영기관으로 선정되어 '한방팔도전' 캠페인을 통해 한의약 건강증진에 힘쓰고 있다.

홍성군 보건소는 한방팔도전 캠페인을 통해 한의약 건강증진에 힘쓰고 있다. 특히, 한의약 건강증진에 힘쓰고 있다.

홍성보건소 '갱년기 예방' 나선다

홍성보건소 보건소가 보건복지부 주관 2018년 한의약 시범사업 운영기관으로 선정되어 '한방팔도전' 캠페인을 통해 한의약 건강증진에 힘쓰고 있다.

홍성보건소는 한방팔도전 캠페인을 통해 한의약 건강증진에 힘쓰고 있다. 특히, 한의약 건강증진에 힘쓰고 있다.

통합증진 · 시범사업 홍보 (2018. 8. 24.)
- 대전일보 외 12개교역

수료식 (2018. 11. 22.)
- 중도일보 외 1개

7 주요 성공 요인

■ 성공 요인

- 지역 현황을 활용한 건강문제 파악 등 근거기반 사업 추진
- 주민참여형 프로그램으로 대상자 자발적 참여가 가능하도록 동기부여
 - 여성쌍지킴이 위촉 및 자조모임 활용
- 고위험군 1:1 맞춤형 진료(침, 상담) 및 제제 지원

■ 차별성

- 한의학적 특화형 갱년기 여성 대상 건강관리 시범사업 모델 제시
 - 호르몬변화로 인한 갱년기 증상에 맞춰 심신건강관리, 강좌, 스트레스관리, 한방진료 접목한 여성 집중 프로그램 운영
- 전문인력 활용한 드림팀 구성으로 심신 영역별 접근전략 프로그램 투입

■ 노력도

- 대상자외의 주기적인 소통으로 프로그램 탄력적 운영
- 한의학적 건강관리법 및 인식제고 활성화를 위해 한방의료 취약계층 접근

8 문제점 (애로사항)

- 45~64세 갱년기 여성은 생산인구로 대상자 모집 및 장소선정의 어려움
- 설문조사 항목이 너무 많고 복잡하여 설문조사 및 자료 분석의 어려움

9 향후 계획

- 개선 방향
 - 많은 갱년기 여성이 참여 할수 있도록 주민홍보 강화
- 향후 계획
 - 교육 참여 기회를 높이기 위해 점진적 확대 추진함 (1개소 ⇒ 2019년 2개소)
 - 갱년기 예방을 위한 자가 관리지침 리플릿 제작 배부
 - 고위험군 외에도 개인별 맞춤 진료 및 탕약제공

PART C
05

한방(韓方) 으로 갱년기 제로 교실

경상남도
김해시 보건소
[시범사업]

1 사업추진배경

■ 현황

- 김해시 인구현황 [출처 : 행정자치부 주민등록 인구통계, 2019년 1월]

전체	남자	여자	연령대 (여성)	
			40~59세	60세 이상
534,231명	270,005	264,226	93,953 (17.6%)	46,292 (8.7%)

- 우울감 경험률 [출처 : 지역사회 건강통계, 2017년]

경남	김해						
	전체	남자	여자	연령대 (여성)			
				30~39세	40~49세	50~59세	60~69세
5.1%	6.2%	4.3%	8.1%	8.1%	6.8%	7.3%	6.2%

- 양호한 주관적 건강수준 인지율 [출처 : 지역사회 건강통계, 2017년]

경남	김해						
	전체	남자	여자	연령대 (여성)			
				30~39세	40~49세	50~59세	60~69세
37.5%	37.7%	42.2%	33.0%	43.2%	35.5%	34.7%	27.8%

- 의료기관 현황 [출처 : 김해시청 통계연보, 2017년]

구분	합계	종합병원	병원	한방병원	의원	한의원	기타
병원 수	497	4	22	2	214	100	155

■ 추진배경

- 김해시 전체 인구 중 만 40~59세의 여성 비율은 17.6%로 높은 비중을 차지하나 우울감 경험률이 경남 평균보다 높고, 양호한 주관적 건강수준 인지율은 경남 평균보다 낮음

⇒ 체계적인 교육 프로그램을 이용한 중년여성의 건강관리 중재 필요

2 목적 및 목표

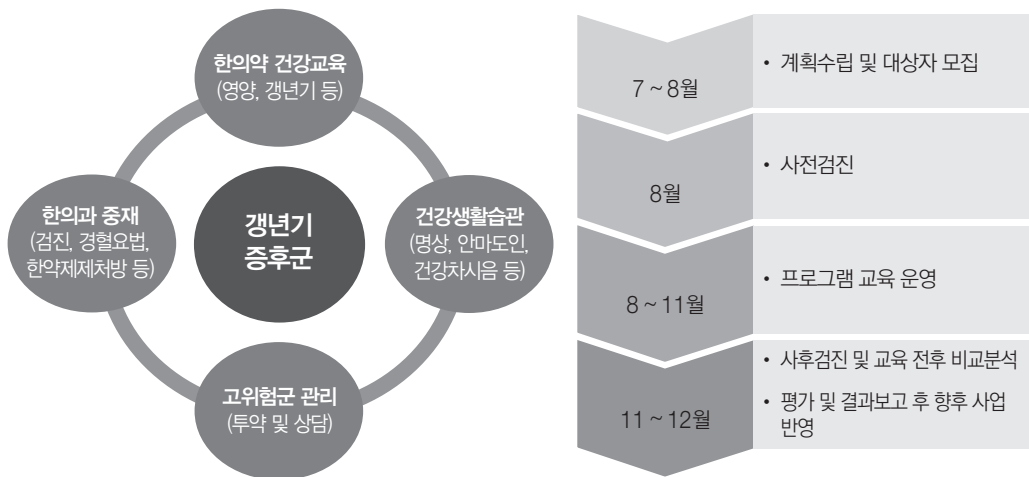
■ 목적

- 한의학적 교육을 통한 본인의 갱년기 증상완화와 관리로 건강증진 도모

■ 목표

- 갱년기증상 개선을 10% 이상
- 우울감 개선을 10% 이상
- 참여자의 만족율 80% 이상
- 참여자의 참여율 85% 이상

3 프로그램 개요



4 인력 및 예산

■ 담당 인력 현황 (총 6명)

성명	부서	직위/직급	한의학사업 운영(참여)경력	시범사업 참여기간	사업 참여율 (%)	업무분장
김00	지역보건팀	팀장, 의료기술6급	1년 1개월	7.1.~11.15.	15%	사업 총괄기획
임00	지역보건팀	담당자, 간호7급	1년 7개월	7.1.~11.15.	45%	운영진행, 교육, 결과정리
김00	보건행정팀	공중보건한의사	10개월	7.1.~11.15.	20%	교육, 진료 및 상담
이00	정신보건팀	계약직	7개월	8.23.~11.15.	10%	상담지원 (우울고위험군관리)
한00	만성질환팀	계약직	5개월	8.23.~10.18.	5%	운영 지원 (심뇌혈관질환교육)
이00	건강관리팀	기간제	2개월	8.23.~9.20.	5%	운영 지원 (영양 교육)

■ 예산 : 1,288천원 (강사비 790, 운영 및 사업비 498)

5 사업운영 전반

■ 프로그램 구성

프로그램 구성 (표준 / 선택프로그램)	표준프로그램 운영
사업기간	교육기간 : 2018. 8. 23 ~ 2018. 11. 15

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태 (연계 / 단독 프로그램 중)	연계 프로그램	
보건소 내	· 건강관리팀 · 만성질환팀	· 교육 프로그램 강사 지원 (영양, 심뇌혈관질환관리)
	· 정신건강복지센터	· 대상자 선별검사 자문 · 우울증 고위험군 연계 및 상담관리
보건소 외	· 홍보담당관	· 대상자 홍보 / 모집
	· 김해시건강가정지원센터	· 교육 프로그램 강사 지원 (부부생활개선)
	· 한국 명상 학회	· 교육 프로그램 강사 지원 (명상)
	· 기타	· 강사 지원 (원예치료사, 생활체육지도자 등)

■ 대상자 (* 대조군은 상반기 실시한 집단으로 선정하였기에 모집 내용이 대상자군과 다름)

대상자 규모	모집 : 30명 최종 : 29명	대조군 규모	모집 : 29명 최종 : 28명
모집계획	기간 : 2018. 7. 23 ~ 8. 17 방법 : 방문접수	모집계획	기간 : 2018. 4. 10 ~ 4. 30 방법 : 방문접수
대상자 선정기준	만 40 ~ 60세 중년여성	대상자 선정기준	만 40 ~ 60대 중년여성

■ 프로그램 전체 일정

• 필수 및 기타 프로그램

차수 (운영일시)	필수 프로그램		통합연계 / 기타프로그램
	주요 내용	교육주제	
1차 8. 23.(목) 10:00 ~ 11:40.	프로그램소개(10), 자기소개(10), 사전검진(30), 한 의사질의응답(10), 경혈요법(10), 명상(15), 안마도인(15)	경혈요법	—
2차 8. 30.(목) 10:00 ~ 11:30	한 의건강교육(60) 명상(15), 안마도인(15)	명상입문	—
3차 9. 6.(목) 10:00 ~ 11:30	경혈요법(10), 한 의건강교육(50), 명상(15), 안마도인(15)	여성갱년기 남성갱년기	—
4차 9. 13.(목) 10:00 ~ 11:30	한 의건강교육(60) 명상(15), 안마도인(15)	명상기본	—
5차 9. 20.(목) 10:00 ~ 11:30	경혈요법(10), 한 의건강교육(50), 명상(15), 안마도인(15)	영양관리	통합교육 (영양)
6차 9. 27.(목) 10:00 ~ 11:30	한 의건강교육(60) 명상(15), 안마도인(15)	명상심화	—
7차 10. 4.(목) 10:00 ~ 11:30	경혈요법(10), 한 의건강교육(30), 한방체험(20), 명상(15), 안마도인(15)	마음건강 챙기기	한방체험 (한방 향주머니 만들기)
8차 10. 11.(목) 10:00 ~ 11:30	한 의건강교육(60) 명상(15), 안마도인(15)	부부생활개선	—
9차 10. 18.(목) 10:00 ~ 11:30	경혈요법(10), 한 의건강교육(20), 심뇌혈관질환교육(30), 명상(15), 안마도인(15)	골관절 질환	통합교육 (심뇌혈관질환)
10차 10. 25.(목) 10:00 ~ 11:30	한 의건강교육(60) 명상(15), 안마도인(15)	올바른 걷기여행	—
11차 11. 1.(목) 10:00 ~ 11:30	경혈요법(10), 한 의건강교육(50), 명상(15), 안마도인(15)	갱년기약선1, 2	약선차 만들기 (당귀차)
12차 11. 8.(목) 10:00 ~ 11:30	원예치료(60), 명상(15), 안마도인(15)	—	원예치료 (테라리움 만들기)
13차 11. 15.(목) 10:00 ~ 11:40	한 의사질의응답(10), 경혈요법(10), 명상(15), 안마도인(15), 사후검진(20), 소감발표(20), 수료식(10)	—	—

■ 선택 프로그램 (고위험군 관리)

구분	갱년기증상 고위험군	우울증 고위험군
분류 방법	쿠퍼만검사 21점 이상자	우울증선별도구 10점 이상 또는 한국판역학 우울센터 우울척도 21점 이상자
발견된 고위험군	21명	15명
마무리 대상자	5명 (사유 : 건강문제 및 약 부작용으로 중단)	5명 (사유 : 정신 특성적 부담감)
관리 대상자	16명	10명
관리 방법	가미소요산 처방 (1포 / 하루3회 / 12주)	정신건강복지센터 연계 및 상담관리

■ 프로그램 세부 내용

• 검진 운영 방법

구분	일정	소요시간	1일 검진 인원수	장소
문진표작성	사전 2018. 08. 23.	20 ~ 30분	29명	세미나실
	사후 2018. 11. 15.		25명	
한약사상담	사전 2018. 8. 23. ~ 8. 29.(5일간)	각 10분 내외	4~7명	한방진료실
	사후 2018. 11. 9. ~ 11. 15.(5일간)			
	기타 한약제제 복용 지도시, 건강문제 등 호소시	각 5분 내외	변동적	

• 프로그램 운영 세부 일정 (7차)

시간	교육 내용	비고
09:40 ~ 10:00 (수업 전)	출석부 작성, 처방약 수령, 건강차 시음, 명상음악 듣기	개발원 교육자료 배부, 처방약, 음향 및 차류 준비
10:00 ~ 10:10	경혈요법	PPT 활용, 경혈 교육자료 및 재료준비
10:10 ~ 10:40	마음건강 챙기기	개발원 교육자료 활용
10:40 ~ 11:00	한방체험(향주머니 만들기)	체험재료 준비
11:00 ~ 11:30	명상, 안마도인	개발원 교육자료 활용

6 사업수행 결과

■ 평가 항목

• 평가 일정

구분	사전 검진	사후 검진
대상자	2018. 08. 23.	2018. 11. 15.
대조군	2018. 05. 03.	2018. 06. 21.

• 평가 항목

대상	내용	사전	사후
① 대상자 (표준프로그램 참여자)	표준		
	· 쿠퍼만 검사 (K-I)	○	○
	· 우울증선별도구 (PHQ-9)	○	○
	· 삶의 질 (EQ-5D)	○	○
	· 주관적 건강수준 (VAS)	○	○
	· 갱년기 건강지식 · 행태수준	○	○
	· 갱년기 삶의 질 평가도구 (MENQOL)	○	○
	· 한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	○	○
② 대조군 (자체프로그램 참여자)	표준		
	· 쿠퍼만 검사 (K-I)	○	○
	· 한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	○	○
	· 사상체질진단검사지	○	
	· 만족도 조사		○

■ 평가 결과

※ 참고 : 대조군은 상반기 기시행한 집단으로 선정하여 참여자 나이, 내용, 평가항목 등이 대상자군과 상이하므로 평가 결과에 미반영함

• 프로그램 참여율

- (실 참여인원/총 참여인원) × 100 = (327명/377명) × 100 = 86.7% (달성)

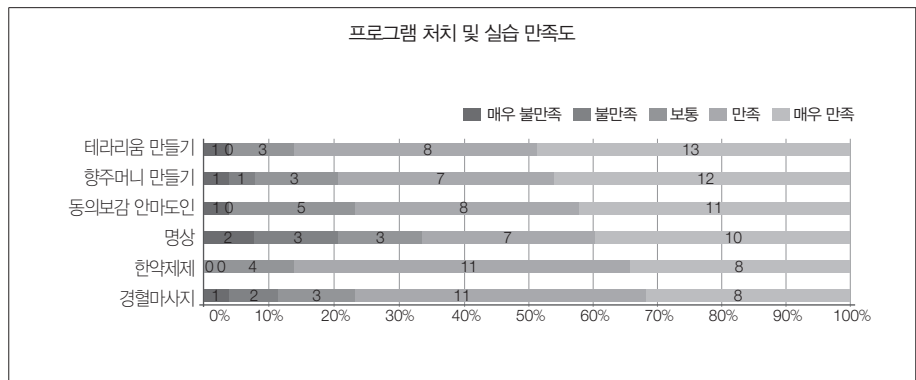
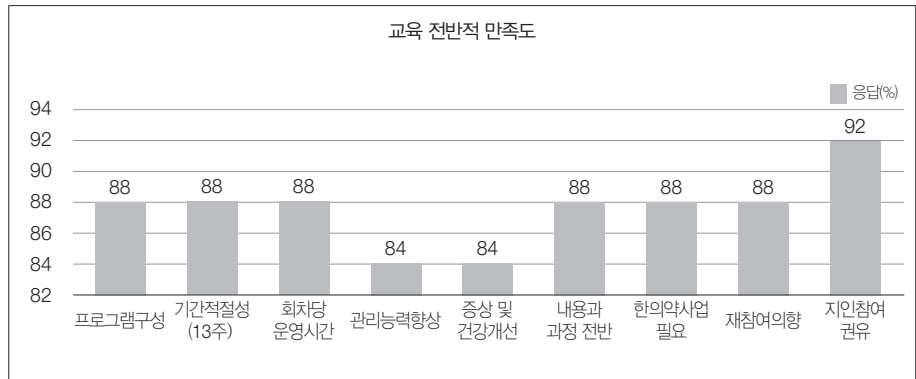
• 사업 전 · 후 검사결과

구분	사업 전	사업 후	변화율	구분	사업 전	사업 후	변화율
쿠팡만 검사 ¹⁾	27.1	21.4	▼ 21%	삶의질 척도 ⁵⁾	12.8	13.0	▲ 2%
갱년기 삶의 질 평가도구 ²⁾	137	113.8	▼ 16.9%	갱년기 건강지식수준 ⁶⁾	12.8	13.7	▲ 7%
우울증선별도구 ³⁾	8.4	6.2	▼ 26.2%	갱년기 건강행태수준 ⁷⁾	23.0	24.6	▲ 7%
한국판역학연구센터 우울척도 ⁴⁾	21.5	16.0	▼ 25.6%	※ 1), 2), 3), 4) 점수 낮을수록, 5), 6), 7) 점수 높을수록 교육효과 유의			

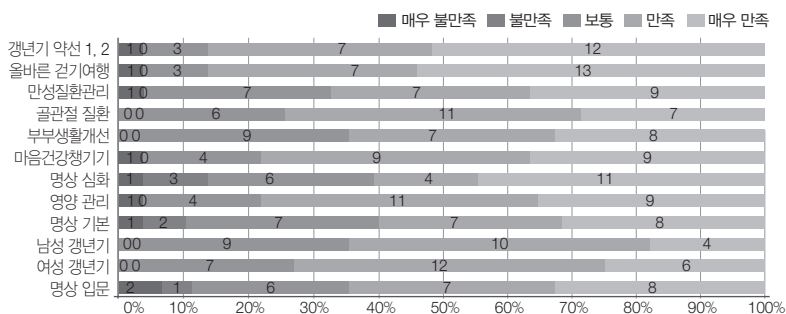
⇒사업 전보다 갱년기증상 및 우울감이 양호하게 개선되었고, 갱년기 건강지식 및 행태수준이 높아졌으며, 한의약적 관리방법으로 삶의 질 향상에 도움이 되는 것으로 확인 (달성)

■ 만족도 조사

• 프로그램 만족도 : 평균 87.6% (달성)



프로그램 강의 만족도



■ 관련 사진



도인안마 체조



명상



경혈요법



원예치료



테라리움



좌훈기 이용

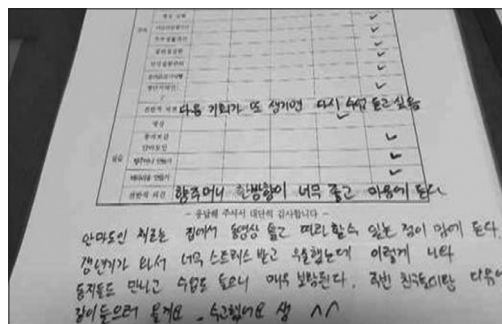
■ 참여자 평

○ 참여자 소감발표

- 예○○ : "늘 운동하여 느끼지 못했는데 올바르게 걷는 방법을 알려주셔서 이 책은 신중해서 곁으로 노려해요."
- 하○○ : "갱년기가 남보다 일찍 와서 몸보다 마음이 더 힘들었는데 매주 한자리에 모이고 명상을 15분 잠깐이나마 하니 무엇보다 내 마음이 밝아진 걸 느껴요."

IV 운영 평가

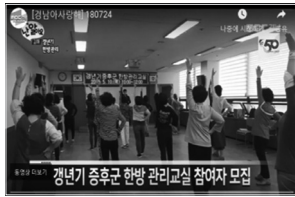
- 참여자들이 함께 있는 것만으로도 서로 위로가 되면서 소외감, 불안 등 조기의 부정적인 감정들이 점차 완화되고, 의견교환 및 정보소통 장으로 활용되어 긍정적



결과보고 (2018. 11. 23.)

만족도 조사지

■ 보도 자료



MBC경남 '경남아 사랑해'



경남연합일보



매일일보



보릿지경제



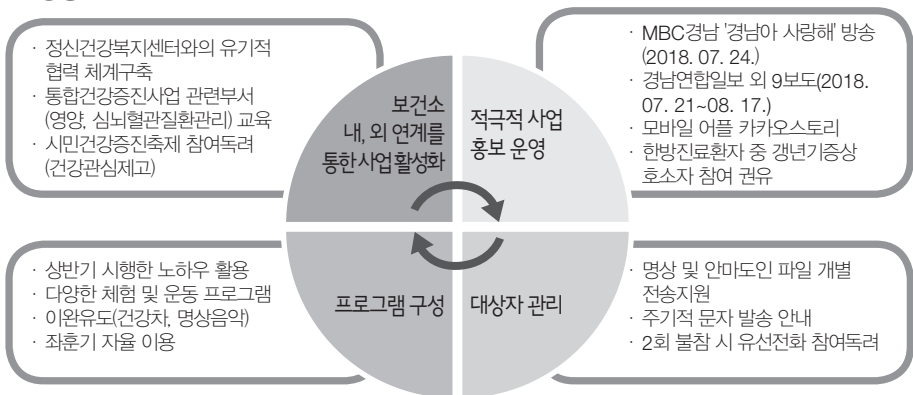
경남뉴스투데이



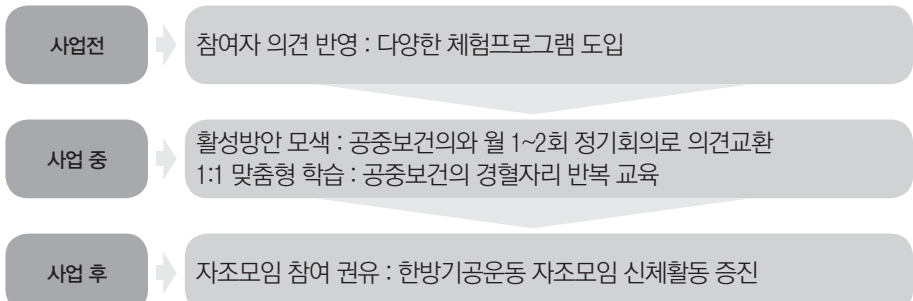
경남연합일보

7 주요 성공 요인

■ 성공 요인



■ 모니터링 및 환류



8 문제점 (애로사항)

■ 교육 보완

- 개발원의 참고자료를 바탕으로 공중보건의가 교육하기엔 불충분 하므로 내용보완 필요
- 정확한 한의약 지식전달을 위해 담당자 및 공중보건의 별도 교육이 필요

9 향후 계획

■ 모집연령 조정

- 폐경이 두드러지는 50 ~ 60세 여성이 주 참여자이고, 60대 초반 여성들도 교육 원하므로 만 45 ~ 65세로 연령 조정하여 모집 예정

■ 제공된 프로그램의 활용

- 참여자들이 선호하는 도인안마, 경혈요법 등을 적극 활용하여 학습자가 능동적으로 관리 하도록 건강행태 변화 유도

■ 수업 불참자 뿐 아니라, 적극적 참여 대상자에게도 개별 전화하여 학습의지 고취

■ 통합사업 담당자들과의 연계 확충으로 교육 진행 뿐 아니라, 발견된 위험군 상담관리 등 유기적 체계 활성화(심뇌혈관질환관리, 영양, 신체활동 등)

PART D

-
-
-
-

노인

- 01 한방 9988 뇌건강 프로젝트 (경기도 양주시)
- 02 한의약! 치매야! 게 섯거라~ (전라북도 남원시)
- 03 한의약 내 마음 심표 교실 (충청남도 금산군)
- 04 한방으로 “골관절염 예방부터 관리까지” (충청남도 아산시)
- 05 생생(生生) 한방 건강마을 (충청남도 서천군)
- 06 행복한 시니어 100세 한방으로 행복 누리기 (충청북도 옥천군)
- 07 관절통증 한방으로 한방관절튼튼교실 (부산광역시 부산진구)
- 08 우리 동네 건강 사랑방 (경상남도 고성군)
- 09 한의약으로 웰빙완주 프로젝트 (전라북도 완주군)

PART D
01

한방 9988 뇌건강 프로젝트

경기도
양주시 보건소

1 사업추진배경

현황 및 사업선정 배경

■ 급속한 고령화로 치매노인 급증

- 「2017년 치매 유병률 조사」에 따르면 65세 이상 치매 유병률은 10.18%로 양주시 노인인구 31,121명 중 3,168명으로 추정됨 (자료원 : 질병관리본부, '주간 건강과 질병 Vol.11, No.23, 2018 / 양주시 인구현황_행정정보')
- 고령사회로 진행함에 따라 65세 이상 노인의 치매 유병률은 2017년에 10.18%(72만명), 2020년 10.39%(84만명), 2050년 15.06%(217만명)으로 증가할 것으로 예상되므로 한의약을 접목한 치매예방사업의 필요성이 대두됨 (자료원 : 질병관리본부, '주간 건강과 질병 Vol.11, No.23, 2018')

■ 노인 중등도 이상 신체활동 및 걷기 실천율 감소

- 「2017년 양주시 지역사회 건강통계」에 따르면 70세 이상 노인 중등도 이상 신체활동 및 걷기 실천율이 현저히 떨어지는 것으로 조사되어 신체활동을 증가시킬 수 있는 사업의 필요성이 대두됨

중등도 이상 신체활동 실천율							
연령	전체	19~29세	30~39세	40~49세	50~59세	60~69세	70세 이상
결과	20.2	24.5	21.4	23.5	21.8	14.4	9.8

걷기 실천율							
연령	전체	19~29세	30~39세	40~49세	50~59세	60~69세	70세 이상
결과	33.4	39.4	32.9	31.1	35.7	29.6	30.5

■ 65세 이상 노인 낙상경험률

- 「2017년 노인실태조사, 한국보건사회연구원」자료에 따르면 65세 이상 노인 중 지난 1년간 겪은 낙상 횟수는 평균 2.1회였고, 병원 치료를 받은 경우는 64.9%로 나타나 한의약을 접목한 노인의 낙상 예방 프로그램 필요성이 대두됨

노인 낙상 경험률					
구분	65~69세	70~74세	75~79세	80~84세	85세 이상
낙상률(%)	19.6	24.5	28.0	29.0	35.1
1년간 낙상횟수(회)	2.3	2.1	2.2	2.5	3.1
병원이용률(%)	61.1	66.8	65.2	61.3	59.9

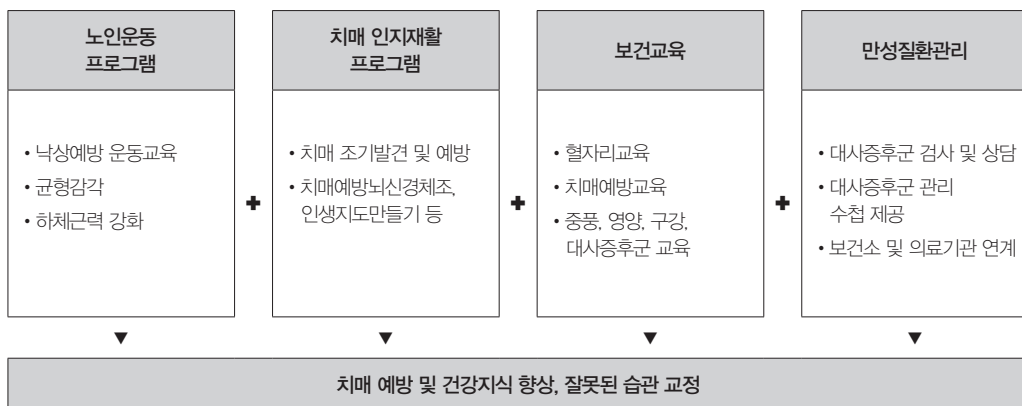
자료원 : 2014년 통계청

2 추진내용

■ 사업 목적

- 관내 65세 이상 노인을 대상으로 낙상예방운동과 치매인지재활 프로그램, 만성질환관리 및 보건교육 등 포괄적인 교육 프로그램을 통해 노인 신체활동 증가뿐만 아니라 치매 조기발견, 예방에 도움을 주어 노년의 건강한 삶을 영위하는데 도움을 주고자 함

■ 추진 전략 ①



■ 추진 전략 ②

- 주민참여형 사업 구성
 - 사업참여 대상자에게 만보계를 지급하고 일상생활에서도 운동 실천을 할 수 있도록 격려함
 - ▶ 수행결과 : 만보계와 만보수첩을 지급하여 매 교육시 점검



- 자조적 운동습관 형성
 - 노인의 낙상예방을 위한 다리근력 강화 운동프로그램(세라밴드, 스트레칭, 기공체조 등)을 만들어 8주동안 반복 시행한 후 자조적으로 운동을 지속할 수 있도록 격려함
 - ▶ 수행결과 : 낙상예방 세라밴드운동 프로그램을 만들어 8주 반복 시행 후 그림자료 세라밴드 지급하여 사업 종료 후 자조적 실천 유도



■ 사업 대상 : 65세 이상 노인

■ 사업 목표

평가방법	추진목표 (평가항목)	추진목표
목표실적	• 실인원 : 75명 • 연인원 : 900명	
수료율	• 이수율	97%이상
출석률	• 출석률	80%이상
	VAS / 통증평가(Visual Analog Scale)	27%이상 ↓
사전·사후 설문평가	2. 행태평가	35%이상 ↑
	3-1. 교육내용 인지도(이해가 매우 쉽다 + 그럭저럭 이해가 된다 = 97% 이상)	97%이상
	3-2. 교육내용 만족도 (매우 만족 + 만족 = 96% 이상)	96%이상
사전·사후 체력평가	4. 유연성	항상
	5. 평형성	항상

3 사업특징

■ 내·외부 자원 연계

- 보건소 내부 및 지역사회 협력을 통한 사업 추진

	기관 / 부서	협력내용
보건소 내	건강생활지원센터 T/F팀	영양사업 협력 올바른 식습관 교육
		대사증후군사업 협력 교육 및 검사
	건강T/F팀 ↔ 구강보건팀	구강보건사업 협력 구강교육 및 불소도포
	건강T/F팀 ↔ 치매안심센터 T/F팀	치매사업 협력 치매교육 및 검진
	협력기관	협력내용
지역사회	국학기공연합회	낙상예방을 위한 기공체조 전문강사 파견
	대한노인회	장소 및 대상자 모집, 프로그램 운영 협조

4 자원투입의 결과

■ 운영인력

인력명	고용형태	자격내용	주요업무내용	기타
강00	정규직	간호사	한의학건강증진사업 업무총괄	
권00	정규직	-	사업 담당 및 운영	
김00	공보의	한의사	한방경혈양생교육	
이00	공무직	간호사	사업 담당 및 운영, 보건교육	대사증후군 교육
어00	공무직	간호사	인지재활프로그램	
김00	기간제	작업치료사	인지재활프로그램	
한00	시간선택임기제	영양사	영양교육	
김00	공무직	운동처방사	운동교육	
박00	정규직	치위생사	구강교육	
노인운동강사(외부강사-김선애)			낙상예방 노인운동	

■ 예산 : 3,850천원 (강사비 1,600, 운영 및 사업비 2,250)

5 사업수행 결과

■ 목표 달성도 및 주요 성과

성과지표명	추진목표	2018년 실적	달성률
실인원	75명	90명	120%
연인원	900명	1,337명	149%
이수율	97%이상	99.1%	102%
출석률	80%이상	92.9%	116%
VAS 통증평가	27%이상 ↓	22.9%	117%
행태평가	35%이상 ↑	34%	99%
인지도	97%이상	98.8%	102%
만족도	96%이상	100%	104%
유연성	향상	향상(2.8cm)	100%
평형성	향상	향상(4.07초)	100%

6 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

• 치매예방관리사업과 연계 운영

- 치매예방관리사업 “찾아가는 도란도란 쉼터교실”과 연계사업으로 실시함으로써 인력 및 예산을 절감할 수 있었으며 대상자들에게 한의약서비스 뿐만 아니라 치매예방을 위한 검진 및 인지재활 프로그램도 함께 실시하여 노인 건강증진을 도모하고 대상자 만족도를 향상 시킬 수 있었음

■ 부진요인 및 향후 개선방향

- 건강리더를 선정하여 걷기동아리 혹은 낙상예방운동 동아리를 형성하여 운영하려고 하였으나, 짧은 기간 안에 건강리더를 선출하기가 쉽지 않았음
- 향후 건강리더만을 위한 심화교육 프로그램을 운영하고 각 경로당별 운동프로그램을 활성화 시키도록 할 예정

PART D
02

한의학! 치매야! 게 섯거라~

전라북도
남원시 보건소

1 사업추진배경

■ 남원지역 65세이상 노인인구 25.4%로 초고령 사회 진입

UN 초고령사회 → 전체인구 중 65세 이상 고령인구비율이 20%이상인 사회를 의미

전라북도			남원시		
총인구	65세 이상	비율	총인구	65세 이상	비율
1,836,832	351,282	19.1 %	83,281	21,167	25.4 %

※ 국가통계포털 주민등록 인구통계 2017년 12월말 기준

■ 노인 대상 치매예방사업 필요성 대두 및 부정적 인식 개선 시급

- 주민 요구도 조사결과 우선 시행사업으로 노인은 치매관리 22.0%, 심뇌혈관질환 20.2%, 건강생활실천 8.3% 순으로 나타남 (자료출처 : 지역보건의료계획 (2016))
- 노인들이 가장 두려워하는 질병으로 치매가 43%을 차지하며 암보다 치매를 더 무서운 질병으로 인식함 (자료출처 : 치매 인식도 조사 (2014))

■ 남원시 일반 노인대비 치매환자의 고혈압, 당뇨 진단 경험률이 높음

치매 발생 위험요인	치매 등록 관리자 중 만성질환 진단 경험률 높음 (60세 이상)
• 만성질환 1.5배, 독거노인 2.4배 • 경도인지장애자 (인지저하자)는 정상인 대비 8배	• 고혈압 진단 경험률 남원 48.7%, 남원시 치매환자 49%로 0.3%p 높음 • 당뇨병 진단 경험률 남원 15.1%, 남원시 치매환자 18%로 2.9%p 높음

출처 : 치매 유병률 조사(2012), 지역사회 건강조사(2017), 남원시 자체자료(2017)

■ 건강행태 및 요구도 조사 결과 치매 발생요인 사전관리 강화 및 인식개선 필요

- 치매위험이 높은 노인을 대상으로 한의학적 건강관리를 통해 자가 관리능력을 향상시키고 삶의 질 향상을 도모함

2 추진내용

비전	건강하고 행복한 “Silver Life”	
목적	한방 프로그램 실행으로 치매질환 예방·인지기능 향상	
운영	① 우리마을 두레 치매쉼터	② 한의약 치매 예방 프로그램
	노인 (9개소) : 177명	노인 (1개소) : 21명
목표	- 치매선별검사 80%이상 - 참여자 이수율 80% 이상 - 참여자 만족도 80% 이상	- 치매선별검사, 주간적 기억 감퇴 (SMCQ) 5%이상 - 참여자 이수율 80% 이상 - 참여자 만족도 80% 이상
추진 전략	- 인지기능척도, 우울척도 검사 - 우울증예방, 중풍예방, 영양교육 - 작업요법 공예 만들기	- 생활습관 개선을 위한 이론교육과 신체 활동 병행 (교육, 기공체조, 만들기 등) - 한의학 처치 및 투약 - 간이치매 및 기억감퇴 검사

■ 세부사업 추진내용 및 방법

① 우리마을 두레 치매쉼터

- 대상 : 만 60세 이상 → 치매인식개선 홍보, 만 65세 이상 → 치매위험요인 관리
- 운영일정 : 2017. 11. 30. ~ 2018. 2. 27.(4주 / 주1회 / 교육, 운동, 만들기 등)

기초검사 및 평가	서비스 제공	기대 효과 및 사후관리
- 치매선별검사MMSE - 설문조사(사전, 사후) - 만족도조사(사후)	- 이론교육 : 한의약적 중풍예방교육 치매 인식개선교육, 영양교육 우울증 예방교육 - 운동 : 치매예방체조 및 뇌신경체조 - 손근육을 이용한 만들기 : 공예요법	- 치매에 대한 이해와 예방관리법에 중요성을 인식 하여 인지기능 향상에 기여 - 찾아가는 프로그램으로 치매예방교육의 접근성 및 편의성 제공 - 지역주민의 치매 위험요인 관리 - 보건소 치매프로그램 및 치매환자 자조모임 연계

② 한의약 치매 예방 프로그램

- 대상 : 만 65세 이상 지역 주민 노인 대상
- 운영일정 : 2018. 9. 11. ~ 2018. 10. 25. (7주/주2회/교육, 놀이, 운동, 한방처치 및 투약 등)

기초검사 및 평가	서비스 제공	기대 효과 및 사후관리
• 기초측정 (혈압,혈당/사전, 사후) • 사상체질 진단 • 치매선별검사 MMSE (사전, 사후) • 주관적기억감퇴 평가 설문SMCQ(사전, 사후) • 만족도조사(사후)	• 이론교육 : - 한의약 치매예방을 위한 중풍교육 - 치매인식개선교육 - 우울증 예방교육 • 인지기능 향상을 위한 놀이 - 전래놀이를 통한 인지기능향상 놀이 (협동제기놀이, 콩주머니 등) - 치매인지강화를 위한 교구활동 (퍼즐, 길찾기, 젠가 등) • 손근육을 이용한 만들기 - 공예품, 향기요법, 떡만들기 등 • 운동 : 뇌 건강에 좋은 치매예방기공체조 • 한방 처치 및 치료 (침, 투약)	• 한의약 건강관리법과 치매예방의 중요성 인식 • 치매예방 생활습관 실천 • 치매예방 전문적 교육 • 뇌 건강에 좋은 기공체조 운동지도를 통해 일상 생활에서의 자가관리 능력 향상 • 보건소 치매프로그램 및 치매환자 자조모임 연계

③ 사업특징

■ 건강 형평성 강화

- 찾아가는 치매예방교실 및 프로그램 운영을 통해 예방활동 참여 접근성 향상 및 기회제공
- 보건 교육 및 사업 수혜가 많은 동지역과 면지역을 선정하여 프로그램 투입

■ 지역주민의 건강요구도 반영

- 사전 사업요구도 조사 결과를 반영한 프로그램 구성
 - 운동, 협동제기놀이, 콩 주머니 등을 이용한 전래놀이 및 교구활동, 아로마 향기요법, 공예, 떡공예 요법 등
- 관련된 다양한 분야의 교육으로 주민의 흥미와 참여율 제고

4 자원투입의 결과

■ 투입 인력 및 역할

구분	보건소 내부인력	외부 강사
강 사	• 한의사 : 이론교육, 한방처치 및 치료(침,약) • 기공체조강사 : 뇌건강에 좋은 치매예방운동 • 치매관리사업팀 : 치매인식개선교육, 인지강화를 위한 교구활동	• 전래놀이전문가 : 제기차기등 • 천연제품전문가 : 아로마요법 • 공예전문가 : 손근육을 이용한 공예품, 떡만들기 등
한의약건강증진사업팀	• 담당, 담당자, 한의사, 기공체조지도자, 기타 : 프로그램 전반적 운영	
보건소 타 사업팀	• 통합, 치매관리 사업팀 : 사업운영 협조 및 자문, 연계	

■ 예산 : 8,800천원 (강사비, 운영 및 사업비)

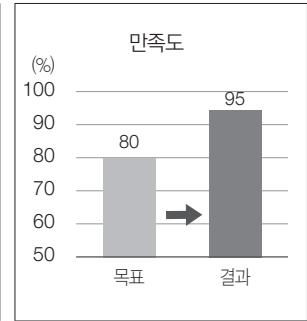
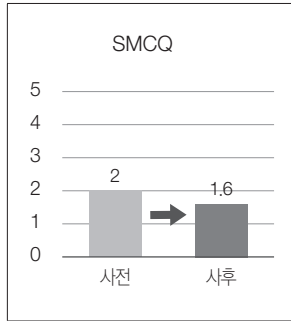
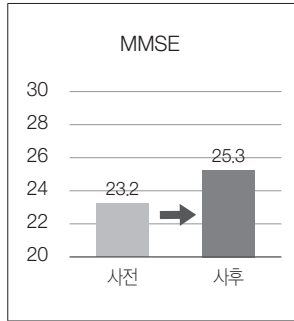
5 사업수행 결과

■ 목표 달성도

항목	목표	결과	달성도(%)
치매 선별검사 MMSE + 주관적 기억감퇴평가 SMCQ	5% 향상	14.5% 향상	290%
프로그램 이수율	80%	100%	118%
프로그램 만족도	80%	95%	118%

■ 주요 성과

성과지표	사전 (평균)	사후 (평균)	비고
치매 선별검사 MMSE	23.2점	25.3점	사전·사후 평균 비교
주관적 기억감퇴평가 SMCQ	2점	1.6점	사전·사후 평균 비교 (낮을수록 긍정적 평가)
프로그램 만족도	80%	95%	2개 프로그램 평균



■ 모니터링 및 환류

- 프로그램 환류
 - 동지역 치매관리 사업팀과 연계 프로그램 안내 및 사업 참여 독려
 - 면지역 지속적인 치매예방 위해 방문보건 경로당 운동프로그램 참여 독려
- 프로그램에 대한 만족도 조사 후 재평가하여 다음 운영 시 반영

⑥ 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인 및 노력, 차별성

- 찾아가는 치매예방 프로그램 운영으로 인식개선사업의 지역사회 관심도 향상
- 전문인력(한의사)의 적극적인 한방 처치 제공을 통한 효과성 및 만족도 제고
 - 처치 및 투약 (침, 약) 등으로 주민호응도 높았음
- 치매 선별검사를 통한 치매대상자 등록 및 검진의뢰로 주민 신뢰도 향상
- 프로그램 종료 후 기공체조교실 및 타부서 치매 관리 사업팀과 연계 상담 및 치매프로그램 연계 실시

■ 향후 개선방향

- 한의약 치매예방 프로그램 확대
- 보건소 통합 부서와 연계 하여 지속적인 노인치매예방교육실시
 - 타부서 노인대상 프로그램과 연계하여 노인치매예방을 위한 중풍교육 추가 확대
- 기혈순환 운동에 좋은 기공체조를 통해 자가 운동능력 향상

■ 운영사진



한의약 처치 및 투약



기공 체조교실



협동 제기차기

1 사업추진배경

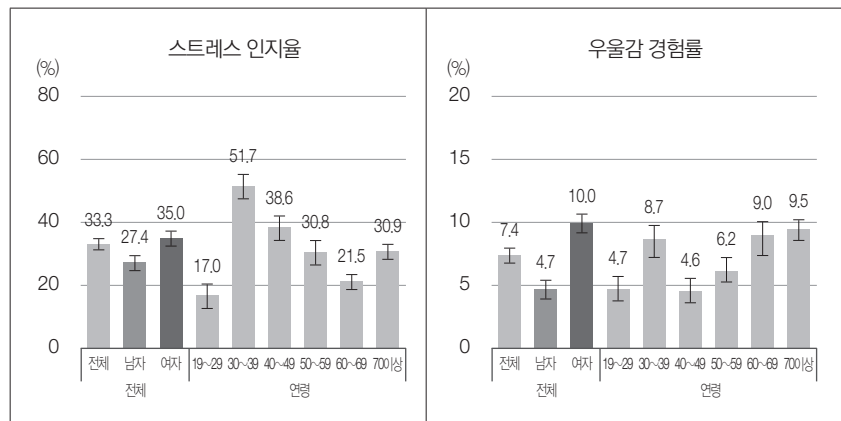
■ 현황

- 금산군 65세 이상 노인인구는 15,021명으로 전체인구 53,663명의 28%로 이미 초 고령 사회로 진입하였으며, 독거노인 수가 4,822명으로 노인인구의 32%로 독거노인 증가에 따른 고독, 외로움, 사회적 외면, 자녀들의 무관심 등으로 나타나는 노인 스트레스, 우울증 등이 계속 증가하는 추세임.

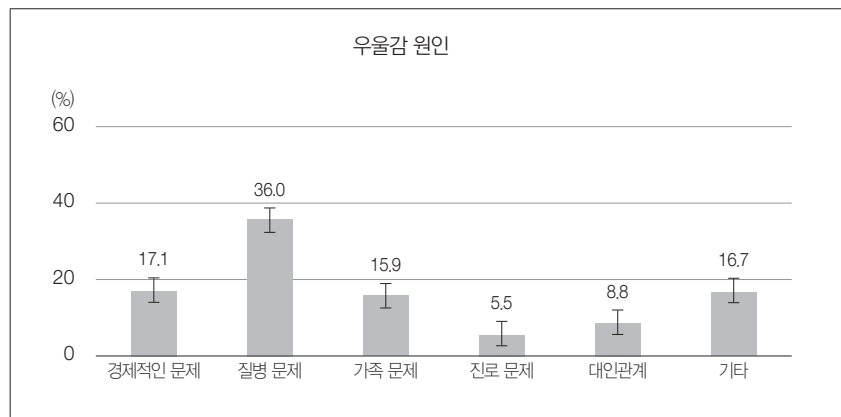
※ 자료출처 : 금산군 인구현황(2018.04.30.)

■ 사업선정 배경

- 금산군 관내 스트레스 인지율은 전체 평균 31.2%, 70세 이상은 30.9%, 우울감 경험률은 전체 평균 7.4%, 70세 이상 9.5%로 평균보다 높음.



- 우울감의 원인으로는 '질병문제'가 36%로 가장 높았고, 다음에 '경제적인 문제' 17.1%, '가족문제' 15.9% 순이었으며, 질병문제가 우울감 원인으로 가장 높기 때문에 이러한 문제점을 한의약적으로 진단하여 스트레스, 우울증이 개선되도록 지속적인 상담 및 자조모임을 운영함으로써 의료비를 최소화하고 소중한 생명을 지키는 일에 다각적인 노력을 기울여야함.



※ 자료출처 : 지역사회 건강조사(2017)

2 추진내용

■ 사업목적

- 지역주민들의 정신건강을 위하여 한의약적 의료서비스 및 체계적인 교육을 제공하여 스트레스, 우울증, 화병에 대해 올바르게 인식하고 자가 정신건강 관리 실천 도모.

■ 대상

- 불면증, 화병, 우울증 및 스트레스 예방에 관심 있는 주민 33명

■ 주요목표

구분	목표치
프로그램 참여율	80% 이상
화병 자가진단	8% 감소
스트레스 검사	5% 감소
행태변화율	3% 증가

■ 세부사업 내용

- 사업기간 : 2018. 6. 1. ~ 8. 3. 매주 금요일 13:30 ~ 16:00
- 장소 : 보건소 3층 프로그램실
- 교육내용
 - 스트레스, 혈관노화도 진단검사, 화병, 건강행태설문지 사전·사후 검사
 - 공중보건 한의사의 개인별 상담 및 진맥을 통해 확인한 체질, 증상에 따른 침구치료 및 한약 제공
 - 뇌체조, 미술심리치료, 웃음치료 등 건강증진프로그램 운영
 - 한방 양생, 식이, 힐링 스트레칭 체조 교육

주차	프로그램 일정	운영내용	관련사진
1	6. 1. (금)	• 오리엔테이션 • 스트레스 진단검사 • 화병 자가진단 60문항 • 건강행태변화 운동 등 8문항 • 공중보건한의사 상담, 진맥 • 화병 및 우울증 예방교육	
2	6. 8. (금)		
3	6. 15. (금)	• 정신건강 뇌체조 • 상담 및 진맥, 침 시술 • 한약 제공	
4	6. 11. (금)		
5	6. 29. (금)	• 미술심리치료 • 상담 및 진맥, 침 시술 • 한약 제공	
6	7. 6. (금)		
7	7. 13. (금)		
8	7. 20. (금)	• 우울증, 스트레스 치료 레크리에이션 • 상담 및 진맥, 침 시술 • 한약 제공	
9	7. 27. (금)		
10	8. 3. (금)	• 웃음치료 레크리에이션 • 스트레스 진단검사 • 화병자가진단 60문항 • 상담 및 진맥 • 건강행태변화 운동 등 8문항	

③ 사업특징

■ 협력체계 구축

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	단독 프로그램	
보건소 내	한방보건팀	사업 운영
	정신건강복지센터	우울증 예방교육 및 대상자 의뢰
	방문보건팀	대상자 홍보 및 대상자 선정 협조
보건소 외	외부강사	뇌체조, 미술 심리치료, 우울증 및 웃음 치료 레크리에이션
	지역신문	프로그램 홍보를 위한 보도자료 게재

■ 주민참여 강화

- 보건소, 보건지소 및 보건진료소 내소자 연계하여 주민홍보단 결성
- 정기적 회의, 전화를 통한 의견 청취, 자조 모임 등 주민의견 수렴



금산군 보건소에서 주민들이 한의약 내마음 심표교실에 참여하고 있다.

금산 한의약 내마음 심표 교실 개설

화병·우울증 한의학적 진단 해소... 스트레스 해소 통한 개선 기대

금산군 보건소(한방보건팀)에서는 한의약 내마음 심표교실운영을 6월1일부터 8월31일(10회)까지 매주 금요일 13:30~16:00 보건소 3층 프로그램실에서 운영한다.

한의약 내마음 심표교실 운영은 기호적인 및 사상체질검사, 스트레스 진단과 한의사의 상담, 진맥, 침술, 한약재로, 뇌 체조, 미술심리치료, 웃음, 웃음치료 등으로 진행될 예정이다.

2017년 지역사회의 건강행계 조사에 따르면금산군 관내 스트레스 인지율은 전체평균 31.2%, 70세 이상은

30.9%, 우울감 경험률은 전체 평균이 7.4%, 60세 이상은 9.0%으로 평균보다 높은 것으로 나타났다. 우울감 원인으로는 "질병문제"가 36.0% 가장 높았고 다음에 "경제적인 문제" 17.1%, "가족문제" 15.9% 순이었다. 보건소 관계자는 "질병문제가 우울감 원인으로 가장 높기 때문에 이러한 문제점을 한의약의 진단으로 해소할 수 있는 프로그램을 도입했다"며 "스트레스, 우울증 개선을 통해 의료비 최소화 및 소중한 생명을 지켜나가겠다."고 말했다.

금산 김현신 기자

④ 자원투입의 결과

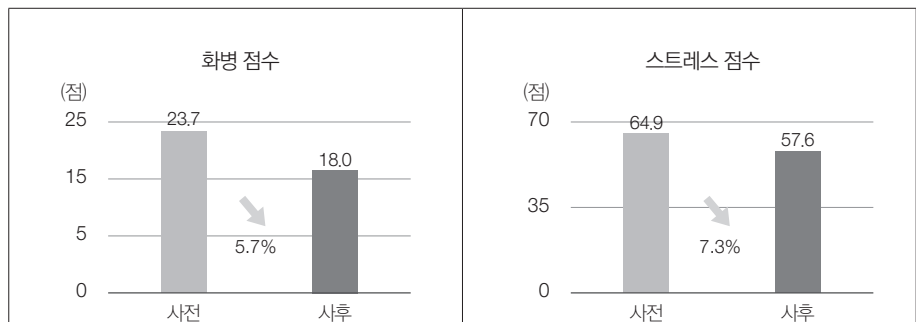
- 예산 : 2,175천원 (강사비 945, 운영 및 사업비 1,230)

5 사업수행 결과

■ 목표 달성도 및 주요 성과

(단위: % 명)

구분	성과지표	현재수준	목표	실적	달성률	비고
결과	프로그램 참여율	—	80	100	125	
	화병 자가진단	23.7	18.9	18.0	105	현재수준에서 8% 감소 목표 (현재수준: 화병자가진단 60문항 사전 설문)
	스트레스 검사	64.9	59.9	57.6	104	현재수준에서 5% 감소 목표 (현재수준: 스트레스 진단 사전 검사)
	행태변화율	35.2	36.7	37.4	102	현재수준에서 3% 증가 목표 (현재수준: 행태변화 사전 설문)



6 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 한의약 건강증진사업에 대한 기관장의 높은 관심도
⇒ 지역사회 네트워크 구성 및 협력 원활
- 공중보건 한의사의 개인별 상담, 침 시술 및 한약 제공
⇒ 우울증, 스트레스 등의 증상 관리뿐만 아니라 만성질환에 대한 상담을 함께 실시하여
통합적인 자가건강관리 증진 도모
- 운동, 미술치료 등 다양한 프로그램 운영
- 보건소 프로그램실 리모델링으로 쾌적한 환경 조성

■ 향후 개선방향

- 사전·사후 설문을 통한 프로그램 효과확인 및 주민 의견 청취
- 프로그램을 상·하반기 확대 운영하여 사업의 지속성 확보

PART D
04

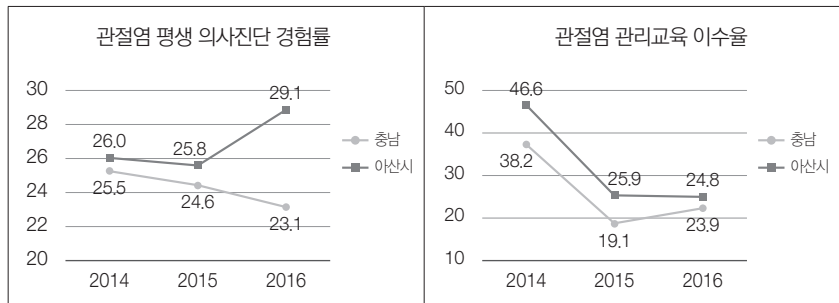
한방으로
“골관절염
예방부터
관리까지”

충청남도
아산시 보건소

1 사업추진배경

■ 현황 및 사업선정 배경

- 높은 관절염 평생 의사진단 경험률 : 아산시 50세 이상 관절염 평생 의사 진단 경험률은 2016년 29.1%로 전년 대비 3.3% 늘어나 지속적으로 감소중인 충남 평균보다 높게 나타남
- 낮은 관절염 관리교육 이수율 : 아산시 관절염 관리교육 이수율은 2016년 23.9%로 전년 대비 2% 감소, 2년 전 대비 22.7% 감소하여 충남 평균보다 낮게 나타남
⇒ 관절염 예방 및 관리를 위한 교육과 건강관리 서비스가 필요함



2 추진내용

■ 사업목적

- 한의약 골관절염 관리교실(복지관) : 관절 통증 완화, 운동범위 회복, 삶의 질 향상
- 한의약 골관절염 예방교실(수중운동) : 하지 근력강화, 무릎관절 강화, 건강생활 실천 유도

■ 사업목표

한의약 골관절염 관리교실 (복지관)		한의약 골관절염 예방교실 (수중운동)	
주요지표	목표치	주요지표	목표치
참여자 만족도	80%	참여자 만족도	80%
참여자 교육 이수율	80%	건강위험요인 2개 이상 개선율	40%
관절 통증 수준 개선율	10%	체지방률 1% 이상 개선율	20%
주관적 건강수준 인지율	10% 향상	주관적 건강수준 인지율	10% 향상

■ 추진전략

- 지역별 복지관을 연계 한의약적 접근성 강화
- 민·관·학 협력으로 지역자원을 활용한 “온천수중운동”을 골관절염교실 접목

■ 사업개요 및 내용

구분	한의학 골관절염 관리교실 (복지관)	한의학 골관절염 예방교실 (수중운동)
기간	• 2018. 3. 6. ~ 6. 19. (주 1회 / 12주)	• 2기 : 2018. 5. 15. ~ 7. 17. (주 2회 / 8주) • 3기 : 2018. 9. 10. ~ 11. 15. (주 2회 / 8주)
대상	• 노인 (65세 이상) • 질환군	• 성인 (20 ~ 64세) • 건강군 / 건강위험군
장소	• 관내 사회복지관 4개소	• 파라다이스 스파 도고
내용	1회차 • 프로그램 오리엔테이션 • 사전 설문지 작성 • 혈압·혈당 측정 • 기공체조 (첫 시간 마음문 열기)	1주차 • 프로그램 오리엔테이션 • 사전 설문지 작성 • 혈압·혈당·콜레스테롤 측정 • 체성분 검사 및 근력 측정 • 수중운동 프로그램
	2회차 • 한의사와 함께하는 알기 쉬운 골관절염 강좌 • 기공체조, 한방약선차 시음	2주차 • 한의사와 함께하는 알기 쉬운 골관절염 강좌 • 수중운동 프로그램
	3회차 • 기공체조, 한방약선차 시음	3주차 • 수중운동 프로그램
	4회차 • 노인 구강건강관리법 교육 • 기공체조, 한방약선차 시음	4주차 • 수중운동 프로그램
	5회차 • 심뇌혈관질환 예방 교육 • 골관절염 관리를 위한 영양교육 • 기공체조, 한방약선차 시음	5주차 • 관절 보호 및 강화를 위한 테이핑 요법 이론 및 실습 • 수중운동 프로그램
	6회차 • 치매·우울증 예방 교육 • 중독폐해 예방 교육 • 기공체조, 한방약선차 시음	6주차 • 오디청 만들기 체험 • 수중운동 프로그램
	7회차 ~ 11회차 • 기혈 순환을 돕는 지압요법 • 기공체조, 한방약선차 시음	7주차 • 관절에 좋은 한방약선차 (강활독활차) 교육 및 시음 • 수중운동 프로그램
	12회차 • 기공체조, 한방약선차 시음 • 사후 설문지 작성 • 혈압·혈당 측정 • 참여자 만족도 조사	8주차 • 수중운동 프로그램 • 사후 설문지 작성 • 혈압·혈당·콜레스테롤 측정 • 체성분 검사 및 근력 측정 • 참여자 만족도 조사



기공체조



한의사 골관절염 강좌

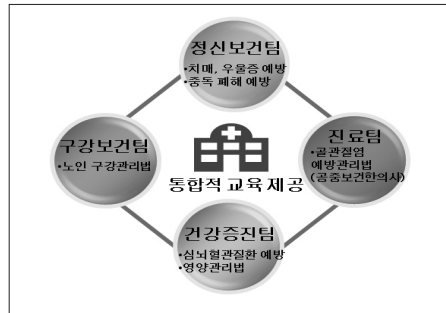


수중운동

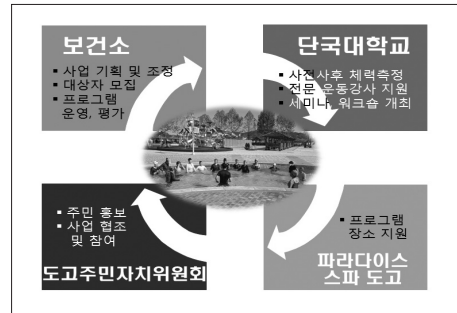


무릎 테이핑 요법

3 사업특징



내부 자원 연계 및 협력



민·관·학 협력체계 구축



지역별 형평성 강화

- 아산시 문자뉴스 발송 및 언론 홍보
- 아산시니어클럽 연계 관내 노인 200여명 대상으로 골관절염 예방관리법 교육 및 골관절염 관리교실 홍보
- 도고주민자치위원회와 협력하여 주민 홍보 및 대상자 모집, 지속적 참여 유도

아산특특 문자뉴스

충남일보 외 4건

시니어클럽 교육

주민참여 활성화

4 자원투입의 결과

■ 투입 인력

성명	부서	직위/직급/자격	업무
김00	건강증진팀	건강증진팀장	통합사업 총괄 기획 및 예산 조정
성00	진료팀	공중보건한의사	골관절염 예방관리법 교육 및 상담
옥00	진료팀	공중보건한의사	골관절염 예방관리법 교육 및 상담
고00	건강증진팀	간호7급	사업 운영 총괄
임00	건강증진팀	공무직	사업 운영 지원
이00	건강증진팀	영양사	영양관리 교육
김00	건강증진팀	영양사	오디청 만들기 체험 및 영양교육
나00	구강보건팀	공중보건치과의사	노인 구강관리법 교육 및 상담
신00	구강보건팀	치위생사	노인 구강관리법 교육
임00 권00	정신보건팀	간호사	치매, 우울증, 중독폐해 예방 교육
외부강사		국학기공지도자, 전통차 지도자, 단국대학교 체육지도자	

■ 예산 : 4,490천원 (강사비, 운영 및 사업비)

5 사업수행 결과

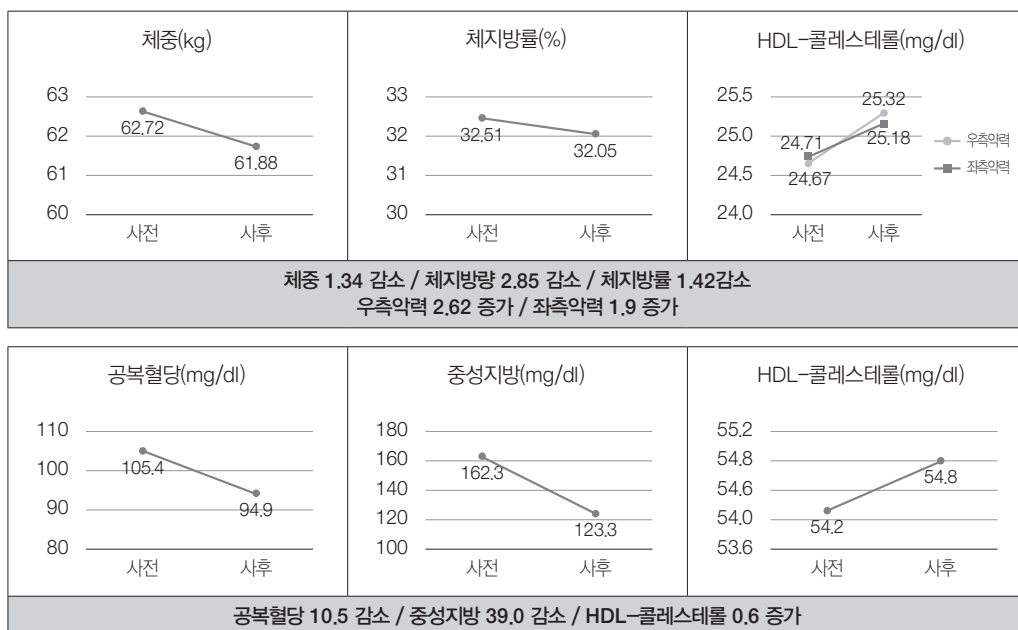
■ 목표 달성도 및 사업 성과

- 한의약 골관절염 관리교실 (1기 : 복지관 프로그램 4개소 운영)

구 분	운영 횟수	실인원	연인원	출석률 (%)	만족도 (%)	주관적 건강수준 인지율(%)	관절통증수준 개선율(%)
계	48	149	1,742	97.4	85.2	5% 향상	41
아산노인종합복지관	12	35	405	96.4	91.4	5% 향상	8.6
아산종합사회복지관	12	34	401	98.3	82.4	6% 향상	50
서부종합사회복지관	12	29	350	97.7	86.7	4% 향상	30
탕정한마음종합사회복지관	12	50	586	97.2	80.0	변화 없음	10

- 참여자 교육 이수율 97.4%로 목표 대비 122% 달성
- 참여자 만족도 85.2%로 목표 대비 107% 달성
- 주관적 건강수준 인지율 5% 향상되어 목표 대비 50% 달성
- 관절 통증 수준 개선율 41%로 목표 대비 410% 달성

- 한의약 골관절염 예방교실 (2, 3기 : 수중운동 프로그램 31회 / 42명 / 420명 운영)



- 건강인식도 22.5점(사전) / 22.9점(사후)로 0.4점 증가
- 건강행태 36.1점(사전) / 40.0점(사후)로 3.9점 증가
- 참여자 만족도 83.1%로 목표 대비 104% 달성
- 건강위험요인 2개 이상 개선율 60%로 목표 대비 150% 달성
- 체지방률 1% 이상 개선율 15%로 목표 대비 75% 달성
- 주관적 건강수준 인지율 31% 향상되어 목표대비 310% 달성

■ 모니터링 및 환류

구 분	내 용	관련사진
수중운동 프로그램 세미나(6/21)	• 허리 및 무릎관절 기능향상 운동프로그램 세미나로 그동안 배운 수중운동 동작들의 과학적 근거와 체계적 방법 공유	 
수중운동 프로그램 워크숍(7/17)	• 온천 수중운동 운영 결과 및 효과 사례 발표 • 프로그램 개선사항 의견 수렴하여 3기 운영에 반영 ⇒ 다양한 동작 및 운동강도 증가 • 우수 참여자 상품 수여 : 근력왕, 혈관왕, 출석왕	   

○ 도고면 주민자치위원회의 추가 운영 요구에 따라 3기 운영

■ 언론 보도를 통한 지역사회 관심 고조

- 티브로드 중부뉴스 : '온천욕도 즐기고 건강도 챙기고'
- KBS 생로병사의 비밀 : '100세까지 견고싶다, 극복! 퇴행성 관절염' 방영

			
티브로드 중부뉴스 (2018.10.25.방영)		KBS 생로병사의 비밀(2018.12.19.방영)	

⑥ 주요 성공요인 및 노하우

■ 주요 성공요인 및 차별성

- [찾아가는 프로그램 운영] 노인의 주 생활터인 복지관으로 찾아가는 프로그램을 운영하여 참여율을 높이고 복지관과 협력하여 자조모임 활성화하여 수업 시간 외에도 자체적으로 운동할 수 있도록 하여 자기건강생활실천능력을 향상시킴
- [지역사회 자원 활용] 민·관·학 협력체계 구축을 통해 지역사회 한의약건강증진사업의 효과적인 모델을 제시하고 단국대학교 스포츠과학대학 전문 연구원의 체계적인 운동 지도와 지역사회 자원인 온천을 활용하여 사업 효과를 극대화시킴
- [수중운동의 효과성] 다른 운동보다 수중 운동이 몸에 무리가 덜 가고 효과적이라는 의견이 많았으며, 참여자의 대다수가 재참여의사를 밝힘. 특히, 혈액순환과 관절 통증의 개선을 체감한 참여자들의 호응도가 높았음

■ 향후 계획 및 개선 방향

- 도고온천을 활용한 수중골관절운동을 아산온천, 온양온천으로 확대 실시
- 프로그램 자료 배부를 통한 사후관리체계 강화 및 건강생활 지속 실천 유도
- 2018년도 운영 결과를 토대로 2019년 사업계획 시 적절한 목표치 설정 필요

※ 참고자료

1. 복지관 프로그램 운영 관련자료



사전·사후 검사



기공체조



기공체조



기공체조



기공체조



건강혈자리 지압



건강혈자리 지압



한방약선차



한의사 교육



정신보건교육



구강교육



영양교육

2. 온천수중운동 프로그램 운영 관련자료



건강측정(보건소)



체력측정(단국대)



수중운동(실내 온천풀)



수중운동(야외 유수풀)



영양교육



오디청 만들기



테이핑 요법



테이핑 실습



세미나



세미나



워크숍



워크숍 자료



한방약선차

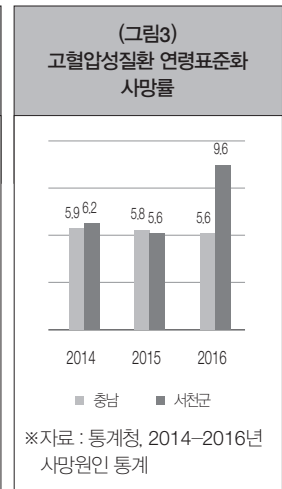
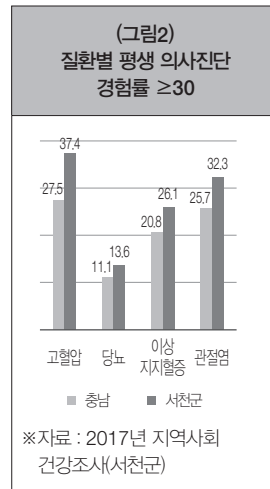
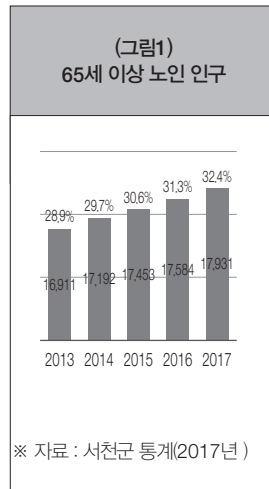


티브로드, KBS 촬영 모습



1 사업추진배경

- 서천군 전체인구 55,175명(2017), 65세 이상 노인인구는 17,931명인 32.4%로 초고령사회(그림1)
 - 65세 이상 노인인구 지속적 증가, 중풍의 위험 요소에 취약함
 - 초고령사회 노인의료비 해결 및 노인층의 건강증진 필요성 증가
- 만성질환 및 관절염 유병률 증가
 - 중풍과 관련한 기저질환인 질환별 평생 의사진단 경험률(고혈압, 당뇨, 이상지질혈증) 및 관절염 연차적 증가 추세를 보이며 충남 대비 높음(그림2)
 - 또한 2016년 기준 인구 10만명당 고혈압성질환 연령표준화 사망률이 충남 대비 큰 격차로 높음(그림3)
- 타 연령층 대비하여 한의약적 접근에 대한 노인들의 높은 친근감



만성질환관리 · 건강행태요인 개선을 위해 한의약 접목한 맞춤형 교육 프로그램 및
의료지원 서비스를 제공함으로써 건강증진 및 자가건강관리능력 향상 도모

② 추진내용

■ 추진체계 및 사업내용

사업명	① 생생 한방건강마을	② 한의사와 함께하는 가정방문
목적	노인인구비율이 높은 의료취약마을 주민을 대상으로 어르신들의 신뢰도가 높은 한의약건강증진프로그램을 운영함으로써 건강증진 및 질병예방을 도모하고 자가 건강관리능력을 향상하고자 함	중풍 및 관절통으로 고통받는 취약계층 어르신을 대상으로, 찾아가는 방문 진료 서비스 제공을 통해 대상자들의 질환으로 인한 고통경감 및 의료비 부담을 해결하고자 함
기간	2018. 1. ~ 10.	2018. 1. ~ 12.
대상	노인비율이 높은 의료취약마을 주민 중 중풍관리군(고혈압, 당뇨 등 만성질환자 및 위험군)	노인, 장애인, 중풍·골관절질환 및 만성퇴행성질환자
사업량	13개소 / 176명 (실인원) / 4,608명 (연인원)	5개소 / 150명 (실인원) / 1,800명 (연인원)
운영 내용	· 사전·후 설문 및 기초건강모니터링 · 공중보건한의사 1:1 맞춤형 한방진료 및 한의약적 처치 (침 시술) · 교육 프로그램 : 한의약적 이론교육 (중풍예방 및 관리, 사상체질교육 등) · 실천 프로그램 : 한방기공체조운동 (요가/태극권 운동) · 기타 프로그램 : 영양교육, 정신건강교육, 심폐소생술교육, 세라밴드운동, 손·발톱관리	· 사전·후 설문 (건강문제, 통증도 등) 및 기초검사 (혈압, 혈당, 콜레스테롤) · 진료팀 구성 운영 (구성인력 : 한의사, 해당 지소 사업담당자) · 한방가정방문진료 (침 시술, 1:1 상담 및 교육) · 만성질환자 개별교육 · 일상생활동작 및 재활을 위한 운동지도 등 · 낙상 예방 지도

③ 사업 특징

■ 주민 참여공모를 통한 생생한방마을 대상지 13개 마을 선정



■ 형평성 강화

- 한방진료실이 있는 5개지소 자체 한방진료 실시와 한방진료실이 없는 5개지소는 인근 지소 한방진료실과 연계해 서비스 제공
- 공중보건한방의 순회 진료
- 기공체조 전문지도자(요가, 태극권)를 활용한 대상자 맞춤형 운동지도
- 의료취약계층에 대한 양질의 한방의료서비스 제공

■ 주민참여 강화

- 건강지도자 활용 및 반장제 도입으로 자율적 주민 참여형 사업체계 구축

■ 협력체계 구축

외부 협력	내부 협력
■ 지역협력자원 네트워크	■ 보건소 내부 진료검진팀 • 공중보건 한의사 11 맞춤형 한방 진료 및 한의약적 처치 • 중풍 질환 예방 관리, 사상 체질 교육 운동처방사 • 걷기 운동 지도 및 세라밴드 운동 지도 영양사 • 영양교육 및 식이지도 (식이체형, 내 입맛 열도 알기 및 단맛 미각 테스트) 정신보건팀 • 우울증 예방 교육, 치매 검진 및 예방 교육 의약팀 • 심폐소생술 교육 및 실습 방문보건팀 • 기초검사 (혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정) • 당뇨발의 예방 및 관리 교육 및 발반사요법 실습 • 손발톱 관리를 위한 손발관리크림 배부 및 반사구 그림 배포

4 자원투입의 결과

- 인력 : 내부 21명 (간호사 11, 한의사 7, 운동처방사 2, 영양사 1)
- 예산 : 10,255천원 (강사비 6,400, 운영 및 사업비 3,825)

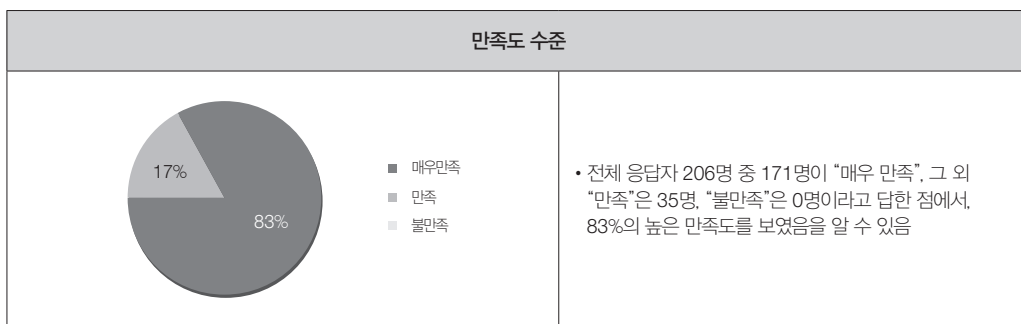
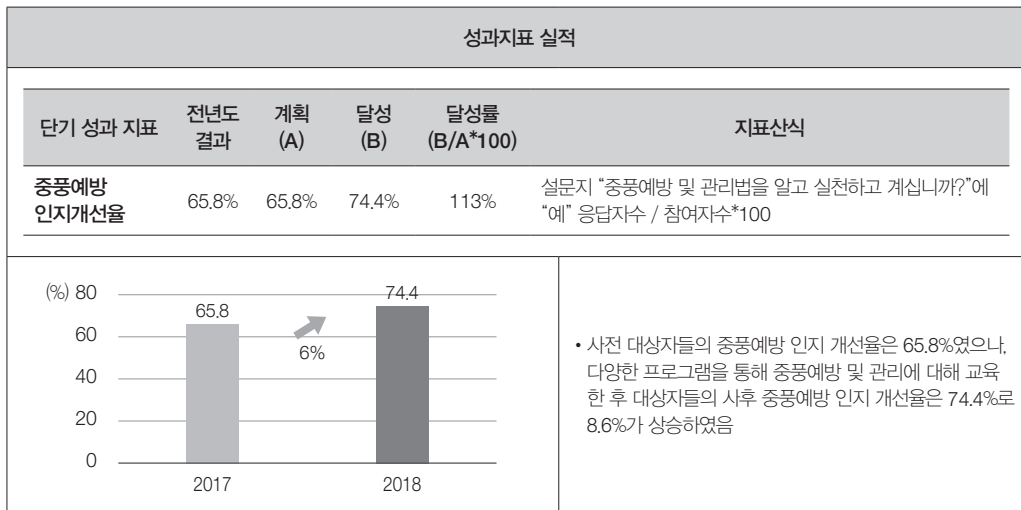
5 사업수행 결과

■ 목표 달성도

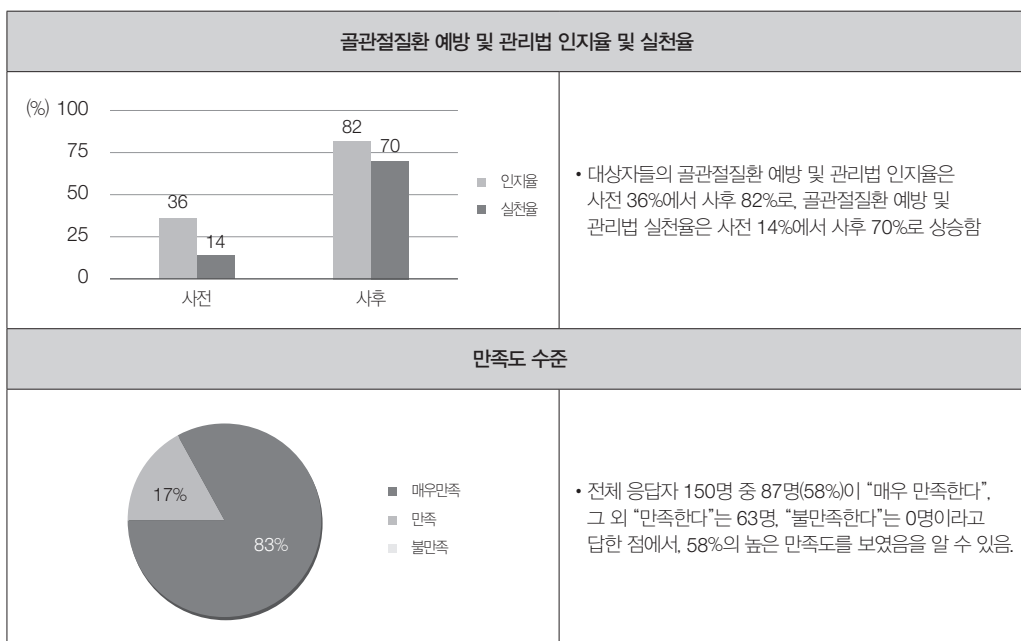
사업명	목표 (회/명)			누계 (회/명)			비율 (%)	
	횟수	실인원	연인원	횟수	실인원	연인원	횟수	실인원
생생 한방건강마을	312	177	4,248	337	265	5,207	108	150
한의사와 함께하는 가정방문	12	150	1,800	12	150	1,809	100	100

■ 주요 성과

• 생생한방건강마을



• 한의사와 함께하는 가정방문



서천군 보건소

■ 관련사진 및 보도자료



중풍예방이론교육 및 한방진료 (침, 시술, 상담)



한방기공체조 (요가,태극권)



영양교육



치매 예방 · 관리



심폐소생술교육



고운손 · 고운발 관리



한의사 가정방문



생생한방건강마을



한의사와 함께하는 가정방문

⑥ 주요 성공요인 및 노하우

성공요인

- 한방의사들(공중보건)의 적극적인 개입
- 공모를 통한 사업 참여로 지역주민들의 참여도 향상
- 프로그램 운영 시 사전·사후 설문을 통한 프로그램 효과 평가
- 체계적인 교육안을 갖춘 1:1 맞춤형 운동지도로 확립화 지양
- 다양한 매체활동 및 체험형 활동교육을 통한 주민의 프로그램 만족도와 자가건강관리 능력 향상

차별성 및 노력도

- 주민참여 공모사업 신청에 의한 마을 선정 결과 주민들의 참여도 향상
- 건강지도자 활용 및 반장제 도입으로 자율적인 주민참여형 사업체계 구축

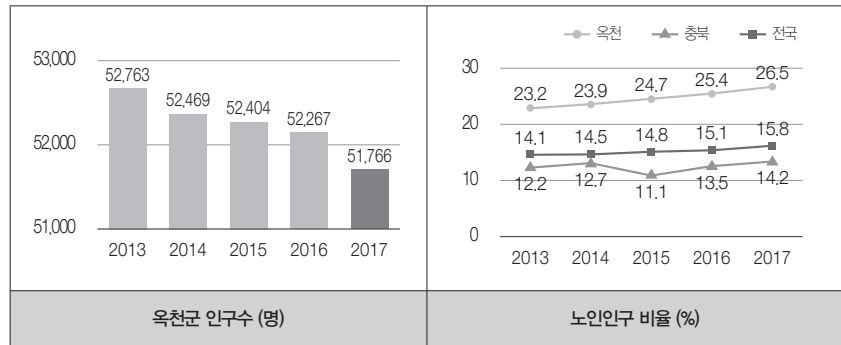
행복한 시니어 100세 한방으로 행복 누리기

충청북도
옥천군 보건소

1 사업추진배경

■ 인구현황

- 옥천군 인구는 감소 추세 (최근 5년, 매년 0.4%정도 감소)
- 65세 이상 노인인구 증가 추세
(옥천 26.5%(초고령사회) > 충북15.8% > 전국14.2%)



■ 사업선정 배경

- 노인의 낮은 건강생활실천율, 높은 관절염 진단경험률 (2017년 지역사회건강통계)
 - 65세 이상 중등도 신체활동 실천율은 16.1%로 옥천군 전체 17.9%보다 낮고, 충북 전체 14.9%보다 높음
 - 65세 이상 걷기실천율은 33.0%로 옥천군 전체 37.0%, 충북 전체 38.6%보다 낮음
 - 65세 이상 근력운동 실천율은 5.4%로 옥천군 전체 14.2%, 충북 전체 20.7%보다 낮음
 - 65세 이상 우울감 경험률은 4.2%로 충북 전체 6.1%보다 낮으나 옥천군 전체 3.5%보다 높음
 - 70세 이상 관절염 진단 경험률은 39.5%로 옥천군 전체 16.1%, 충북 전체 13.0%보다 높음
 - 65세 이상 삶의 질 지수는 0.870점으로 옥천군 전체 0.940점, 충북 전체 0.944점보다 낮음

■ 필요성

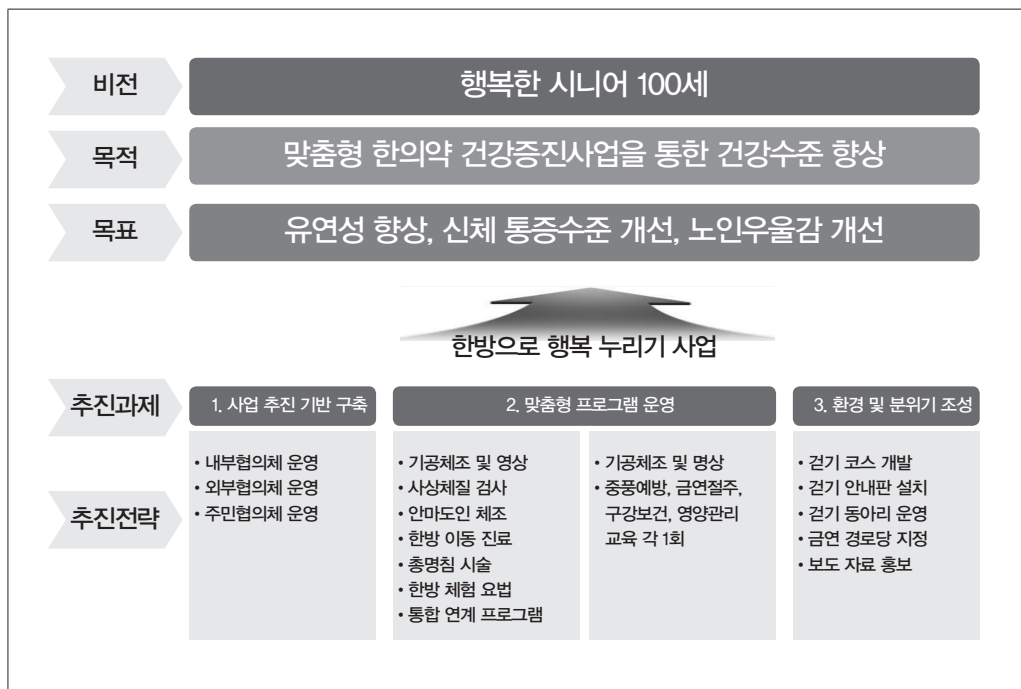
- 주민 보건사업 우선순위 대상자 1순위가 노인으로 조사됨(지역주민 63.6%, 유관기관 52.8%)
- 노인의 건강문제를 개선하기 위한 주 생활터인 경로당 중심 프로그램 제공 필요
- 노인의 신체적·심리적 특성에 맞는 통합건강관리서비스 제공 필요
- 노인 우울척도 검사 결과 고위험군이 많고 보건기관의 접근성이 떨어지는 마을을 대상으로 한의약 정신건강 관리서비스 제공 필요(2016, 2017 독거노인 치매/우울증 설문조사결과)
- 효과 검증된 한의약 프로그램과 통합사업연계로 건강문제 개선을 위한 프로그램 개발 필요

충북 Y지역 65세 이상의 만성질환을 앓고 있는 질환자를 선정하여 신체활동 및 기공체조를 24주간 주3회, 1일 60분간 진행하였다. (결론) 농촌의 노인만성질환자들에게 기공체조를 활용한 복합운동프로그램 실시하여 체력 증진 및 운동의 심리적 효과가 있음을 시사하였다.

※ 출처 : 기공체조를 활용한 복합운동프로그램이 농촌노인의 신체조성 및 체력변화에 미치는 영향 (2011) 김지선, 김수연

2 추진내용

- 사업목적 : 생활터 맞춤형 한의약건강증진 사업 추진을 통한 노인건강문제 개선 및 신체적·정신적 건강수준 향상
- 사업기간 : 2018년 1월 ~ 12월
- 사업예산 : 18,000천원(기금 33%, 도비 7%, 군비 60%) ※ 군비 6,120천원 추가 확보
- 사업대상 : 10개 마을 65세 이상 노인 236명(한방힐링교실 4개소 88명, 기공체조교실 6개소 148명)
- 추진방법 : 사업군(한방힐링교실)과 대조군(기공체조교실) 운영으로 성과평가 비교 검증
- 추진전략 : 한의약프로그램 강화 및 통합사업 연계를 통한 생활터 맞춤형 통합건강증진 서비스 제공



■ 주요목표

성과지표명	현재 수준 및 목표 (사업군)		비고
	17년 수준	18년 목표	
산출지표	협약체 구축 운영(개)	3	3
	주민협약체 운영 횟수(회)	6	8
	기공체조 교실 운영 [개소(회)]	3(120)	4(200)
	총명침 시술 횟수(회)	6	8
	안마도인 체조 운영 횟수(회)	9	12
	한방이동진료 운영 횟수(회)	3	4
결과지표(%)	유연성 개선율	47.6	48.0
	골밀도 개선율	40.5	41.0
	신체 통증수준 개선율	50.0	51.0
	건강인식도 개선율	78.6	79.0
	노인우울자수 개선	42.9	43.0
	프로그램 만족도	94.1	95.0

■ 세부추진내용

① 사업 추진 기반구축				
보건소 TF팀 운영 4개팀 15명, 4회	주민협약체 운영 4 개소 15명, 8회	외부 협약체 운영 10개 기관 20명, 2회 (통합 연계)		
		공공기관	민간기관	연구기관
- 건강증진팀 : 총괄, 한약약사업 - 방문보건팀 : 방문건강서비스 - 모자건강팀 : 영양 교육 - 정신보건팀 : 치매예방프로그램 - 보건지소 및 진료소 : 운영지원	- 구성 : 이장, 부녀회장, 노인회장, 주민 - 역할 : 주민 의견수렴, 모니터링, 환류, 프로그램 참여	- 주민복지과 : 경로당 총괄 - 국민건강보험공단 : 건강백세운동교실 운영 연계 - 옥천군체육회 : 어르신 건강체조 주관, 강사 지원 - 옥천문화원 : 체조 경연대회 장소 협조	- 대한노인회 : 9988사업 연계 - 옥천성모병원 : 치매진단협력 - 국제절제협회 : 금연·절주 강사지원 - 옥천군치과의사회 : 노인 의치보철사업 연계	대전대산학협력단 : 영양 프로그램 운영 자문(통합)



② 맞춤형 프로그램 운영			
구 분	한방힐링교실 (사업군)	기공체조교실 (대조군)	관련 사진
기공체조 외 공통	· 기공체조 주1~2회, 40주 (실적 4개소 216회) · 건강보험공단 건강백세운동교실 (주1회, 40주) · 대한노인회 9988행복나눔미 (주1회, 40주) · 중풍예방교육 1회	· 기공체조 주1~2회, 40주 (실적6개소 207회) · 건강보험공단 건강백세운동교실 · 대한노인회 9988행복나눔미 · 중풍예방교육 1회	
한의학 프로그램	· 한방이동진료 4회 (실적 4개소 16회) · 총명 침 시술 2회 (실적 4개소 8회) · 관절염 예방 안마도인 체조 3회 (실적 4개소 12회) · 사상체질검사 및 체질별 건강관리교육 1회 · 명상요법(주1~2회, 40주) · 한방비누 만들기 1회 · 향주머니 만들기 1회	-	
통합연계	· 구강보건교육 1회, 불소도포 1회 · 금연·절주교육 1회 · 영양관리교육 1회 · 신체활동사업 · 올바른 걷기방법교육, 걷기동아리 운영지원 · 어른신 건강체조 경연대회 참가(3개팀) · 방문보건사업 혈압·혈당 측정 및 합병증 예방교육 1회 · 치매예방사업 치매 및 우울검사, 치매예방교육 12주	· 구강보건 교육 1회 · 금연·절주 교육 1회 · 영양관리 교육 1회	

③ 건강환경 조성 및 건강생활 실천 분위기 확산 (통합 연계)		
걷기코스 개발 및 걷기 안내판 설치	걷기동아리 운영	금연 경로당 지정 및 관리

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> · 걷기코스개발 4개 마을 <ul style="list-style-type: none"> · 수정누리길 1.1km · 후율당 걷기길 1.7km · 포동포동 걷기길 2.3km · 월전여울길 1.6km · 걷기안내판 설치 12개 | <ul style="list-style-type: none"> · 주민주도형 걷기동아리 4개소 88명 · 주민 자율적 참여 유도를 위한 반장 선출 4명 · 주 5회 30분 이상 걷기 · 올바른 걷기 방법 지도 · 홍보용 모자, 장갑, 양말 제공 | <ul style="list-style-type: none"> · 자율적 금연경로당 지정 4개소 · 금연서포터즈 선출(노인회장) 4명 · 금연경로당 현판 설치 · 간접흡연 피해예방교육 및 수시 지도 |
|---|---|--|



③ 사업특징

- 내·외부 협력체계 구축 및 운영
 - 보건소 4개 팀 및 유관기관과 협력체계 구축 및 주민 참여 강화를 위한 주민협의체 운영
- 한의약 프로그램과 통합사업의 연계
 - 차별화된 한의약 프로그램과 통합건강증진사업을 연계한 한방힐링교실(사업군) 운영
 - 건강 환경 및 분위기 조성을 위한 걷기코스 개발 및 걷기동아리 운영, 금연경로당 지정
- 형평성 강화를 위한 노력
 - 읍·면별 주민협의체 회의 시 사업 안내로 동등한 참여 기회 제공
 - 접근성 제고 및 참여율 향상을 위한 찾아가는 경로당 프로그램 운영

④ 자원투입의 결과

구 분	2017년	2018년	비 고
투입 인력 (명)	총 계	18 29	
	정규직	9 13	• 2017년 대비 150% 확보 (총18명→29명)
	공중보건인사	3 3	
	기간제	3 3	• 외부인력 지원 : 기공체조강사 10명
	외부인력	3 10	
투입 예산 (천원)	총 계	11,998 18,000	
	기 금	4,399 5,940	• 2017년 대비 150% 확보 (11,998천원 → 18,000천원)
	도 비	880 1,188	
	군 비	3,519 4,752	• 군비부담 : 60.4% 6,120천원 추가확보
	군비추가	3,200 6,120	

5 사업수행 결과

■ 목표 달성률(사업군) : 평균 148%

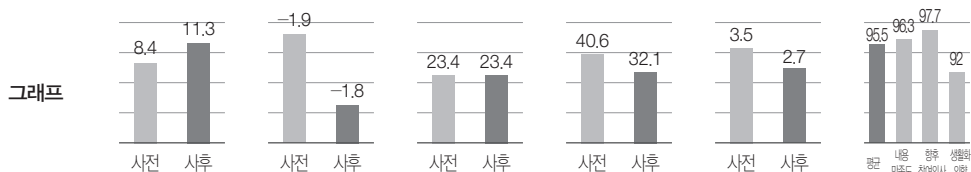
성과지표명		2018년			평가방법
		목표	실적	달성률	
결과지표 (%)	유연성 개선율	48.0	83.7	174	사업결과 보고서
	골밀도 개선율	41.0	72.1	176	
	신체 통증수준 개선율	51.0	62.8	123	
	건강인식도 개선율	79.0	88.4	112	
	노인우울지수 개선율	43.0	86.0	200	
	프로그램 만족도	95.0	95.5	101	

■ 주요 성과

- 사업 참여자 대상 사전·사후 검사를 통한 개인별 건강수준 향상 체감
- 건강수준 향상이 검증된 자체 한의약 건강증진 프로그램 개발 (한방힐링교실)
- 걷기코스개발 및 금연경로당 지정을 통한 마을 건강 환경 조성

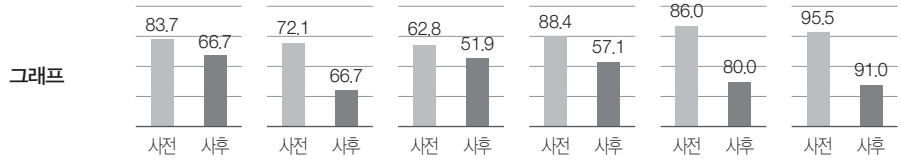
※ 한방힐링교실 프로그램 참여자 사전·사후 검사 결과 대부분의 건강수준 개선

구분	유연성(cm)	골밀도 (T-score)	BMI(kg/m ²)	신체 통증점수 (점)	노인우울지수 (점)	만족도(%)
사전	8.4	1.9	23.4	40.6	3.5	—
사후	11.3	1.8	23.4	32.1	2.7	95.5
개선	2.9 향상됨	0.1 높아짐	유지	8.5 낮아짐	0.8 낮아짐	높음



※ 사전·사후 검사 결과 대조군보다 사업군(한방힐링교실)이 건강수준 개선율(%) 높음

구분	유연성	골밀도	신체 통증 점수	건강인식도	노인우울지수	만족도
기공체조교실	66.7	66.7	51.9	57.1	80.0	91.0
한방힐링교실	83.7	72.1	62.8	88.4	86.0	95.5
개선율 비교	17.0 높음	5.4 높음	10.9 높음	31.3 높음	6.0 높음	4.5 높음



■ 모니터링 및 환류

구분	모니터링 내용	환류(조치) 내용
주민협의체 모니터링 (8회)	• 기공체조 강도 조정 요구 (주민 의견)	• 체조 강도를 조절하여 실시
	• 농번기 프로그램 참여율 저조	• 참여율 향상을 위하여 주민들의 호응도가 높은 체험식 (한방비누·향주머니 만들기) 프로그램 제공 • 자가 운동법 및 건강생활실천 교육자료를 제작·배부 집에서 참여 독려
	• 우울증 예방을 위한 프로그램 미흡(주민 의견)	• 명상요법 실시 : 4개소 (주1~2회, 40주 운영)
	• 미세먼지 등 날씨 문제와 거동불편으로 걷기 동아리 활동 미흡(통합연계)	• 마스크, 모자, 손수건 등 물품 지원 • 걷거리더를 지정하여 참여 독려 : 반장 4명 선출-거동이 불편한 자를 위하여 걷기코스 거리를 자율적으로 조정하여 동아리 운영

⑥ 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 노인 보건사업에 대한 군수님 및 의회의 관심이 높음 (군비 6,120천원 추가확보)
- 통합사업 연계를 통한 다양한 통합건강증진서비스 제공
- 주민협의체 운영을 통한 주민 의견 수렴 및 환류로 주민 주도형 사업 추진

■ 노력도 및 차별성

- 공중보건의사를 활용한 한의약프로그램(한방이동진료, 총명침 등) 제공으로 인건비 절약
- 사업군과 대조군을 선정하여 차별화된 프로그램 제공으로 사업의 효과성 검증
- 주민 주도형 걷기동아리 운영 및 걷기코스 개발, 자율적인 금연실천으로 건강 분위기 조성

■ 향후 개선방향

- 효과성 검증된 한방힐링교실 프로그램 확대 운영 (2018년 4개소 → 2019년 6개소)
- 비만지수(BMI) 개선을 위하여 신체활동 강도 및 횟수 조정 필요

■ 관련 보도자료

중부뉴스 '한방으로 행복 누리기' 사업 확대



중부뉴스 2018.02.27. 10:00

중부매일 2018. 02. 27.
한방으로 행복 누리기 사업 확대

전국뉴스 '북한군보검소, 한방기공체조교실 '연가'



국제뉴스 2018. 04. 18.
한방기공체조교실 인기

대전일보 2018-12-18 12:37:50



대전일보 2018. 12. 16.
어르신 건강체조 경연대회(기공체조 참가)

관절통증 한방으로 한방관절튼튼 교실

부산광역시
부산진구 보건소

1 추진배경

- 사업선정 배경
 - 지역사회 건강통계

지표명(표준화율)	2015		2016		2017	
	부 산	부산진구	부 산	부산진구	부 산	부산진구
관절염 평생 의사진단 경험률(≥50세)	18.7	19.4	18.5	19.6	21.9	24.1
관절염 현재치료율(≥50세)	53.8	52.5	53.5	45.8	54.3	53.5
관절염 관리교육 이수율(≥50세)	14.6	1.4	15.4	9.4	23.3	6.3

- 관절염 평생의사진단 경험률은 지속적으로 증가추세이며 부산광역시 평균값보다 높음. 관절염 현재치료율은 2016년 45.8%에서 2017년 53.5%로 증가하였으나 부산광역시 평균값보다 낮음.
- 관절염 관리교육 이수율 또한 부산광역시 평균보다 크게 낮아 관절염 관리를 위한 지속적인 교육 및 프로그램 운영이 필요함

- 2017년 부산진구보건소 한의과 진료 통계 (주/부상병)

구 분	진료 연인원	비 율
진료 질환 전체	5,195명	100%
관절통, 관절증	2,702명	52.0%
요통	1,754명	33.8%
기타(비염, 상기도염, 위염, 근육통 등)	739명	14.2%

구 분	20대	30대	40대	50대	60대	70대 이상	계
관절통, 관절증 진료 연인원(명)	5	36	46	464	967	1184	2,702
비 율(%)	0.2	1.3	1.7	17.2	35.8	43.8	100

※ 출처 : 지역보건의료정보시스템(PHIS) - 통계 - 진료 - 질환별 통계 (주/부상병)

- 2017년 한의과 진료환자 5,195명 중 관절 관련 환자 비율이 52.0%로 가장 높았으며 요통이 33.8%, 상기도염 등 기타질환이 14.2%였음.
- 지역사회 건강통계 및 한의과 진료 상병 통계 결과를 반영하여 2017년부터 '한방 관절튼튼 교실' 운영 중

2 추진내용

■ 사업 추진내용

구 분	추진 내용
사업목적	- 만성 관절통이 있는 지역주민 대상 한의약적 건강관리법에 대한 교육, 기공체조 및 운동지도 등을 통해 건강 생활실천 유도 - 만성적인 통증을 효과적으로 감소시키고, 근골격계 질환을 예방·관리 할 수 있도록 자가 건강관리 능력을 향상시켜 주민 건강증진 및 삶의 질 향상 도모
사업대상	관절통증이 있는 지역주민 25명
추진방법	주 1회, 총 12주 과정 프로그램 운영
추진전략	- 예산 및 인력 등 제한된 여건에서 지역주민의 건강문제를 효과적으로 개선하기 위하여 선택과 집중을 통해 프로그램을 효율적으로 추진 - 지역신문 홍보를 통하여 그동안 보건소 건강증진 프로그램에 참여하지 않았던 신규 대상자 모집 및 지역주민의 한의약 사업에 대한 관심 제고 - 건강문제를 효과적으로 개선하기 위해 보건소 한의사의 한방진료 병행 - 보건소 내 타사업과의 연계를 통하여 사업홍보, 대상자 발굴 및 통합건강증진 서비스 제공 (심뇌, 재활, 치매, 구강, 신체활동 사업 등) - 매주 교육 전 전화·문자 안내로 출석률 및 이수율 제고
주요목표	① 프로그램 참여자 이수율 : 85% ※ 이수기준 : 총 12회 교육 중 9회 이상 참석
	② 통증정도(VAS) 30% 감소 (프로그램 사전, 사후 설문조사)
	③ 건강인식도 15% 향상 (프로그램 사전, 사후 설문조사)
	④ 건강행태 12% 향상 (프로그램 사전, 사후 설문조사)
	⑤ 프로그램 만족도 : 95% 이상 만족 (프로그램 종료 후 만족도 조사)
주요 사업내용	- 관절에 대한 이해 및 한의약적 건강관리법 교육 - 관절통증완화 및 예방관리를 위한 기공체조 - 통증 재발방지 및 질환 예방관리를 위한 전신 관절운동 및 재활 교육 - 관절통증 관리를 위한 한방진료 및 처치(부항, 침, 뜸, 테이핑 등) 등

■ 세부 운영내용 ※ 2018. 3. 15. ~ 5. 31. (주1회, 12주 운영)

운영일정 (교육일)	주 제	교육 및 운영내용	운영팀
1주차 (2018. 3. 15.) 09:30~11:00	등록 사전검사 기공체조	• 참여자 등록, 프로그램 운영 안내, • 사전 설문조사 (통증정도, 건강인식도, 건강행태 등) • 체성분 검사 및 통합건강증진사업 홍보 • 한의약 건강관리법 교육, 교육자료(리플릿 등) 배부 • 관절통 완화를 위한 기공체조 기본교육	담당자 한방실 간호사 기공체조 강사 간호실습학생
2주차 (2018. 3. 22.) 10:00~11:00	이론교육 운동교육 한방진료	• 참여자 등록, 프로그램 운영 안내, • 사전 설문조사 (통증정도, 건강인식도, 건강행태 등) • 체성분 검사 및 통합건강증진사업 홍보 • 한의약 건강관리법 교육, 교육자료(리플릿 등) 배부 • 관절통 완화를 위한 기공체조 기본교육	담당자, 한의사 한방실 간호사 물리치료 강사 간호 실습학생
3주차 (2018. 3. 29.) 10:00~11:00	기공체조 한방진료 치매검진	• 관절통 완화를 위한 기공체조 • 한방진료 (부항, 침, 테이핑 치료 등) • 치매사업 연계 치매검진	담당자, 한의사 한방실 간호사 기공체조 강사 치매안심센터
4주차 (2018. 4. 5.) 10:00~11:00	이론교육 운동교육 한방진료	• 관절에 대한 이해 (관련 근육, 자세 등) • 통증완화 운동교육 (전신 스트레칭, 개인별 운동자세 지도 및 교정) • 한방진료 (부항, 침, 테이핑 치료 등)	담당자, 한의사 한방실 간호사 물리치료 강사 간호실습 학생
5주차 (2018. 4. 12.) 10:00 ~ 11:00	기공체조 한방진료 구강보건	• 관절통 완화를 위한 기공체조 • 한방진료 (부항, 침, 테이핑 치료 등) • 구강보건센터 연계 구강검진 및 불소도포	담당자, 한의사 한방실 간호사 기공체조 강사 구강보건센터
6주차 (2018. 4. 19.) 10:00 ~ 11:00	이론교육 운동교육 한방진료	• 통증완화 운동 및 이론교육(전신 스트레칭, 개인별 운동자세 지도 및 교정) • 한방진료 (부항, 침, 테이핑 치료 등)	담당자, 한의사 한방실 간호사 물리치료 강사 간호실습 학생
7주차 (2018. 4. 25.) 10:00 ~ 11:00	기공체조 한방진료 암예방	• 관절통 완화를 위한 기공체조 • 한방진료 (부항, 침, 테이핑 치료 등) • 국가암 검진사업 홍보 및 조기검진 교육	담당자, 한의사 한방실 간호사 기공체조 강사 검진팀
8주차 (2018. 5. 3.) 10:00 ~ 11:00	운동교육 한방진료	• 통증완화 운동교육(전신스트레칭, 무릎 및 대퇴근육 강화 운동, 낙상예방 및 통증재발방지 교육) • 한방진료 (부항, 침, 테이핑 치료 등)	담당자, 한의사 한방실 간호사 물리치료 강사 간호실습 학생
9주차 (2018.5.10.) 10:00~11:00	기공체조 한방진료	• 관절통 완화를 위한 기공체조 • 한방진료 (부항, 침, 테이핑 치료 등)	담당자, 한의사 한방실 간호사 기공체조 강사 간호실습 학생
10주차 (2018. 5. 17.) 10:00 ~ 11:00	운동교육 한방진료	• 관절 건강관리를 위한 개별운동교육 통증재발방지를 위한 일상생활교육 • 한방진료 (부항, 침, 테이핑 치료 등)	담당자, 한의사 한방실 간호사 물리치료 강사 간호실습 학생
11주차 (2018. 5. 24.) 10:00 ~ 11:00	기공체조 한방진료	• 관절통 완화를 위한 기공체조 • 한방진료 (부항, 침, 테이핑 치료 등)	담당자, 한의사 한방실 간호사 기공체조 강사 간호실습 학생
12주차 (2018. 5. 31.) 09:30 ~ 11:00	운동교육 수료식	• 관절건강을 위한 하지근력 강화운동 • 사후 설문조사, 만족도조사 • 수료식 (수료증 및 수료기념품 증정)	담당자 한방실간호사 물리치료 강사 간호실습학생

3 사업특징

■ 협력체계 구축

구분	협력대상	연계 및 협력내용
보건소 내부	심뇌사업팀	• 대상자 모집 및 프로그램 홍보 협력
	재활사업팀	• 통합 건강증진 서비스 제공
	치매사업팀	– 심뇌혈관질환 예방관리 서비스 및 교육 연계
	구강사업팀	– 물리치료 및 재활치료 대상자 연계
	검진팀	– 만 60세 이상 참여자 치매선별검사 실시 – 만 65세 이상 참여자 구강검진, 불소도포, 구강보건 교육 등 – 국가암 검진사업 홍보, 조기검진 교육 등
구청	문화체육과	• 대상자 모집 및 언론 보도사항 홍보 협조
지역 대학	인제대학교 물리치료학과	• 재활운동 교육 전문강사 연계 및 자문
	인제대학교 동의대학교	• 간호대학생 실습 및 업무지원(프로그램 운영 보조 등)
유관 기관	기체조 센터 (단월드)	• 기공체조 교육 전문강사 연계 및 자문

■ 주민참여 및 형평성 강화

- 많은 지역주민이 프로그램에 대하여 알고 참여할 수 있도록 지역신문, 보건소 및 구청 홈페이지, 보건소 각 실 게시판 등을 통하여 다각도로 홍보
- 기존 한의약 건강증진 프로그램에 참여하지 않았던 신규 대상자 우선 모집

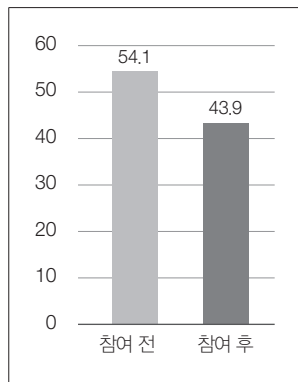
4 자원투입의 결과

- 인력 : 5명 (담당공무원1, 한의사1, 한방실 간호사1, 외부강사2)
- 예산 : 1,500천원 (강사비 1,200, 운영 및 사업비 300)
- 시설·장비 : 보건교육장, 한방진료실 / 체성분 분석기, 빔 프로젝터 등
- 기타 : 운동매트, 한방진료 물품 및 소모품(부항, 침, 테이핑테이프) 등

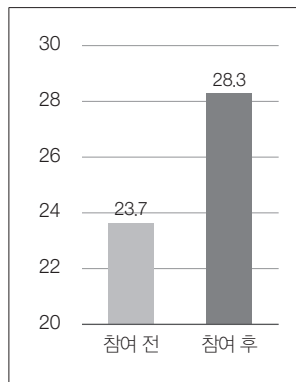
5 사업수행 결과

- 운영결과 : 실인원 26명, 연인원 283명 참여 → 수료자 24명(92.3%)
- 목표달성도 및 주요성과

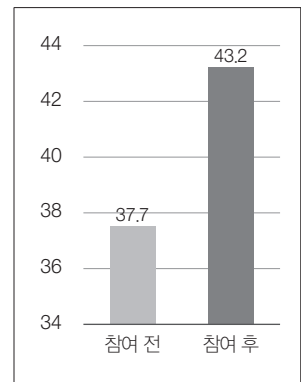
구분	지표명	지표정의	산출방법	목표	결과	달성도
산출지표	프로그램 운영율	목표 대비 프로그램 운영 횟수	$\frac{\text{운영횟수} \times 100}{\text{운영 목표횟수}(12\text{회})}$	100%	100%	100%
	프로그램 출석률	총 참여자의 프로그램 평균 출석률	$\frac{\text{프로그램 참여 연인원} \times 100}{\text{참여 실인원} \times \text{운영횟수}}$	80%	90.7%	113.4%
	프로그램 이수율	프로그램 총 참여자 중 9회 이상 출석한 사람의 비율	$\frac{\text{프로그램 이수자수} \times 100}{\text{총 참여자수}}$	85%	92.3%	108.6%
결과지표	(VAS) 통증정도 변화	프로그램 이수자의 평균 통증정도 감소율	$\frac{\text{사후점수}-\text{사전점수} \times 100}{\text{사전측정 점수}}$	30%	18.8%	62.7%
	건강인식도 향상	프로그램 이수자의 긍정적인 건강인식도 변화율	$\frac{\text{사후점수}-\text{사전점수} \times 100}{\text{사전측정 점수}}$	15%	19.3%	128.7%
	건강행태 향상	프로그램 이수자의 긍정적인 건강행태 변화율	$\frac{\text{사후점수}-\text{사전점수} \times 100}{\text{사전측정 점수}}$	12%	14.6%	121.7%
	참여자 만족도	참여자(이수자)의 프로그램 만족도	$\frac{\text{매우만족.만족 응답자수} \times 100}{\text{조사대상자수}}$	95%	96.8%	101.9%



통증정도(VAS) 평균점수 변화



주관적 건강인식도 평균점수



건강행태 평균점수 변화

■ 모니터링 및 환류실적

- 프로그램 종료 후 설문조사(모니터링) 실시
 - 프로그램 만족도, 참여 전후 변화된 점, 향후 참여희망 프로그램 등

모니터링 결과	2019년 개선사항
• 프로그램에 대해 매우만족 또는 만족한다고 응답한 비율이 96.8%로 매우 높았음 • 전년도 만족도 조사결과 반영하여 운영기간 8주에서 12주로 확대 → 만족도 조사 결과 운영기간이 '짧다'고 응답한 비율 58.7%로 전년대비 22.2%p감소함	• 관절통증 감소율 증가를 위해 1:1 운동능력 평가 및 맞춤형 운동 상담 실시 • 일상생활에서 실천 가능한 건강관리법 교육, 교육자료 추가제공, 실천독려 등을 통해 건강행태 지표 향상 노력

6 성공요인 및 개선방향

성공요인	• 지역사회건강통계 및 한의과 진료현황을 바탕으로 한 프로그램 운영으로 지역의 건강문제 해결에 노력 • 한의사 1:1 건강상담 및 한방시술(침, 뜸, 테이핑 등)병행으로 대상자의 관절 통증 감소 및 만족도 증대 • 강의 위주의 교육을 지양하고, 참여자가 직접 참여(체조, 운동)하여 프로그램 종료 후에도 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있도록 구성 • 보건소 내 타사업과의 연계를 통하여 사업홍보, 대상자 발굴 및 통합건강증진 서비스 제공(심뇌, 치매, 구강, 신체활동사업 등) ※ 프로그램 시작 전 9시 ~ 10시 사이 치매예방체조 및 심뇌혈관질환 예방 동영상 등 상영
개선방향	• 일상생활에서 실천 가능한 건강관리법 교육, 교육자료 추가제공, 실천 독려 등으로 건강행태 지표 향상 노력 • 통합건강증진사업과의 연계 및 협력을 강화하여 참여자에게 보다 다양한 내용의 프로그램 제공

7 관련자료

■ 한방관절튼튼교실 운영사진



사전 설문조사



체성분 검사 및 상담



관절에 대한 이해 (이론교육)



재활운동 교육 및 개인별 자세 지도



기공체조 교육



사후 설문조사

한방진료

수료식

■ 사업 홍보(언론보도)

[illegible]

부산일보 동네북

2018년 3월 15일 목요일

부산진구, '한방 관절튼튼 교실' 운영



부산진구(구청장 하계열)에서는 15일 부산진구보건소 보건교육장에서 2018년 '한방 관철튼튼 교실'을 개강하였다.

만성 관절 통증이 있는 지역주민의 통증감소와 건강증진을 위해 사전 신청자 25명을 대상으로 오는 5월 31일까지 총 12주(주 1회) 파정으로 운영되며, 프로그램 종료 후에도 가정에서 꾸준히 자가 관리를 할 수 있도록 전년대비 운영기간을 4주 연장했다.

건강증진과 관계자는 "전문 강사를 통하여 관절통증완화 및 건강관리를 위한 기공체조 교육과 재활운동 교육을 진행하고, 한방진료실에서 한의사 상담과 함께 한방치(침·부항·테이핑 등)도 병행하여 지역주민의 건강증진을 도모하겠다"고 밝혔다.

디지털미디어국 news@busan.com

부산진구신문 (2018. 2. 25.)

부산일보 (2018. 3. 15.)

PART D
08

우리 동네 건강 사랑방

경상남도
고성군 보건소

1 사업추진배경

■ 지역현황 및 사업선정 배경

- 2017년 고성군 인구는 54,060명으로 전년도 대비 1,023명 감소하였으나, 65세 인구는 380명 증가함. 인구고령화 되어감

■ 고성군 총 인구 및 65세 인구 현황

(단위 : 명)

구분	총 인구			65세 이상		
	계	남	여	계	남	여
2017년	54,060	27,064	26,996	14,842(27.5%)	5,893	8,949
2016년	54,703	27,452	27,251	14,462(26.4%)	5,665	8,798

※ 출처 : 국가통계포털 연도말 고성군 주민등록통계

- 한의원 및 보건지소에 한의약 공중보건이 없는 3개 취약 면지역 (대가면, 구만면, 동해면)에 특화된 한의약 건강증진 프로그램 제공 필요

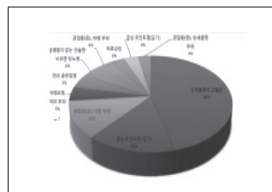
■ 관내 한의원 및 한의약 진료실(지소) 운영 현황

구분	읍	삼산	하일	하이	상리	대가	영현	영천 ¹⁾	구만	회화	마암	동해	거류	누계
한의원	8	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	1	12
지소	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	8
소계	9	1	1	1	1	0	1	2	0	2	1	0	1	20

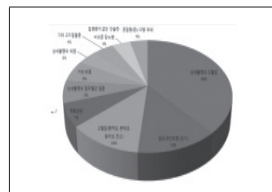
※ 출처 : 건강보험공단 홈페이지

- 고성군과 시도 및 전국 보건기관 주요 상병명 비교시 고혈압, 감기는 순위가 같으나 농어촌 지역 및 고령인구 특성상 관절통이 3위로, 통증 완화를 위한 사업 전개 필요

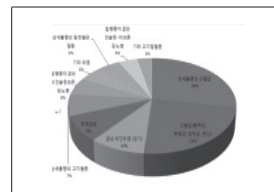
〈2017년 보건기관 진료 상위 10개 상병 현황〉



고성군



경상남도



전국

※ 출처 : PHIS

2 추진내용

■ 사업목적

주민 수가 적어 군청 및 보건소 등에서 프로그램 수혜를 받지 못한 한의약 무의면 오지 마을을 대상으로 퇴행성관절염 예방 및 관리를 위한 한의약적 건강 프로그램(기공체조, 영양간식만들기, 교육 등)을 제공하여 자가관리역량강화에 기여하고자 함

■ 사업기간 : 2018. 7. 31.(금) ~ 8. 24.(금)

■ 대 상 : 한방 무의면(대가, 구만) 중 각 2개 경로당 이용 어르신

■ 장 소 : 대가면 암전마을 외 3개소(*동해면 중풍예방교실 운영)

■ 방 법 : 주1회 1개월 과정 운영(4주)

■ 목 표 : 참여율 80% 이상, 관절염 통증 변화율 10% 이상, 참여자의 프로그램 만족도를 90% 이상으로 한다

■ 내 용

회차	소요시간	내용	비고
1회 (120분)	10분	(사전) 설문지 작성	
	50분	뭉친 근육 이완, 근력 강화 : 기공체조	
	60분	음식양생 : 영양 간식 만들기	
		스트레스 완화 : 한방차 마시기	
2회 (120분)	60분	뭉친 근육 이완, 근력 강화 : 기공체조	
	60분	퇴행성관절염 원인 및 치료	
		스트레스 완화 : 한방죽옥, 한방차 마시기	
3회 (120분)	60분	뭉친 근육 이완, 근력 강화 : 기공체조	
	60분	음식양생 : 영양교육	
		스트레스 완화 : 한방 죽옥, 한방차 마시기	
4회 (120분)	50분	뭉친 근육 이완, 근력 강화 : 기공체조	
	30분	올바른 퇴행성관절염 관리법	
	30분	스트레스 완화 : 향주머니 만들기, 한방차 마시기	
	10분	(사후) 설문지 작성	

③ 사업특징

■ 내.외부 자원 연계

- 내부자원
 - 영양사 : 한방영양간식만들기, 골관절염 관련 영양소, 류마티스관절염에 좋은 식이요법, 관절염통증을 줄이는 식이요법 교육
 - 운동처방사 : 기공체조 프로그램 운영 지원 및 협조
- 외부자원
 - 면사무소 : 취약(교통, 저소득 등) 마을 선정, 장소제공 및 홍보
 - 전문강사 : 기공체조강사의 전문 지도(뭉친 근육 이완, 근력 강화 등)

■ 형평성 강화를 위한 노력

- 한의원 및 보건지소에 한의약 공중보건이가 없는 2개 취약 면지역 (대가,구만)에 특화된 한의약 건강증진 프로그램 제공하여 의료형평성 제공
- 교육 참여자가 10명 이내로 군청 및 보건소 프로그램 미수혜 지역 우선 선정으로 접근성이 취약하고 기동력이 없는 농촌지역의 경로당을 찾아가 운영하여 거동이 불편한 노인들까지 혜택을 받을 수 있게 함

④ 자원투입의 결과

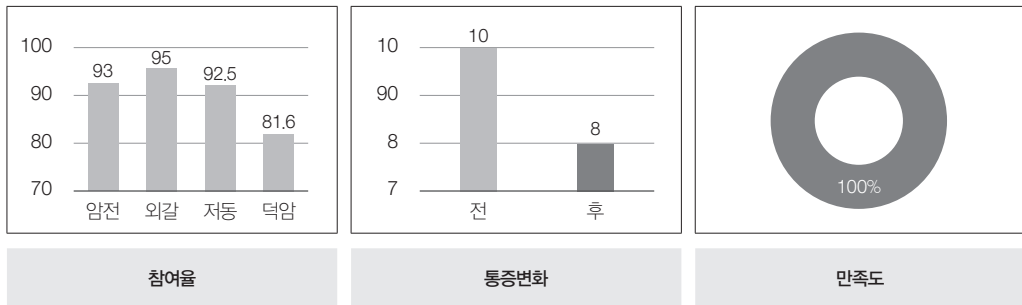
- 인력 : 6명 (공중보건한의사 1, 담당공무원 2, 전문인력 2, 외부강사 1)
- 예산 : 2,980천원 (강사비 1,680, 운영 및 사업비 1,300)

⑤ 사업수행 결과

- 교육 참여인원 (연인원 : 165명)

구분	암전경로당	외갈경로당	저동경로당	덕암경로당
계	41	38	37	49
1	11	10	10	15
2	10	10	8	14
3	10	9	9	10
4	10	9	10	10

■ 관절염 통증변화 및 만족도 조사



- 마을별 참여율 평균 90.5%로 한의약에 대한 마을주민의 관심도가 높음을 확인
- 기공체조 전후 비교(10점 만점) 결과, 통증변화가 10점에서 8점으로 20% 감소 효과
- 사업 만족도 조사 결과, 전원이 만족한다고 응답함

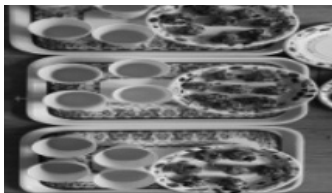
⑥ 주요성공 요인

■ 성공요인

- 한의약적인 예방 보건서비스의 다원화에 따른 프로그램 만족도 높음
- 일방적인 프로그램 제공이 아닌, 주민의 요구를 공감하고 참여하는 프로그램 운영
- 무의면 주민들의 프로그램 만족도가 높았으며, 의료취약지역의 한의약 의료서비스를 통한 의료형평성 제고

■ 향후 개선 방향

- 2018년 11월 동해면 중풍예방교실 운영 (치매, 정신보건팀과 연계)
- 2019년 통합건강증진사업 다분야(신체활동, 심뇌혈관질환예방관리, 낙상예방 등)와 연계하여 「마을로 찾아가는 건강공동체 프로그램 운영」으로 사업의 일원화를 통해 효율성 증대 기대



영양간식 만들기



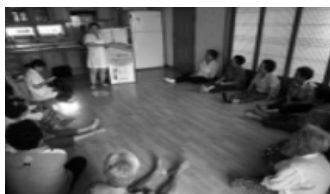
한방차와 영양간식 시음



한방차 마시기



관절염 교육 (한방공동보건회)



영양교육 (영양사)



한방기공체조 (외부강사)

한의약으로 웰빙완주 프로젝트

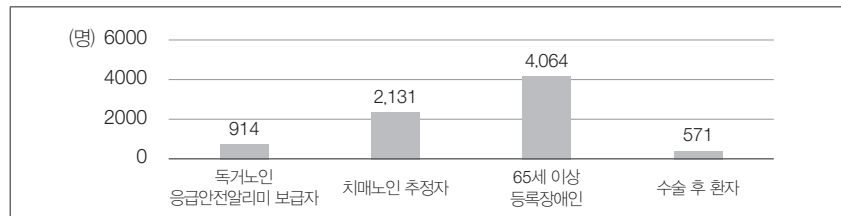
전라북도
완주군 보건소

1 사업추진배경

■ 지역 현황

구 분	전체인구 수	인구 수 (65세 이상)	독거노인		치매환자 등록	등록 장애인	비 고
			남	여			
완주군	95,480명	18,813명	637	3,0588	2,215명	7,559명	

- 취약계층 인구현황
- 65세 이상 노인인구는 전체인구수 대비 20%로 사망원인을 보면 뇌혈관질환 75.9%, 심장질환 72.6%, 당뇨병 42.3% 으로 사전 질병예방관리 필요
- 취약계층 인구(독거노인, 치매, 장애인, 수술후 환자) 관련 현황



■ 사업선정 배경

- 노인의 특성상 노화로 인한 신체적 기능감소, 의존 은퇴형 성격 변화, 심리적 · 사회적 활동의 후퇴로 체계적인 건강관리 필요
- 취약계층인 장애인은 자가 관리가 어려움. 비만, 고혈압, 당뇨, 구강질환, 이상지질혈증 등 주요 건강문제에 노출
- 병원방문 등 경제적인 부담이 어려운 대상자에게 각 분야 지원이 필요
- 경로당에 오는 주민에겐 식사가 제공되나 활동이 제한적인 대상자들은 영양관리와 식사 및 복약 지도가 필요

⇒ 마을 주민 모두가 건강해지는 “커뮤니티 헬스-케어 프로모션” 추진

2 추진내용

■ 사업 목적

- 만성퇴행성질환 유발요인을 숙지하고, 발병 전 전조증상에 대처하여 질병 예방
- 통합건강증진 프로그램 서비스를 제공함으로써 건강수명 연장 및 행복한 노후생활 마련
- 의료취약지역 주민의 건강수준 향상 및 건강형평성 제고

■ 사업 개요

- 기간 : 2018년 1월 ~ 12월
- 대상 : 완주군 지역주민 (의료 취약계층 우선)
- 장소 : 29개 마을 해당 경로당

■ 추진 전략

- 한의약 진료(침, 뜸, 약제 등)를 통해 대상자간 맞춤형 서비스 제공
- 타부서와(영양, 구강, 치매, 재활, 금연, 절주 등) 연계한 수요자 중심(지역 주민)의 서비스 제공
- 마을별 접근성이 용이한 생활터(경로당 등)와 재가대상자까지 촘촘하게 통합 건강증진 서비스 제공
- 지역리더(마을이장, 부녀회장), 자원봉사단체 등 홍보 강화

■ 성과 목표

성과지표명	목표치	설정기준	비 고
통합건강증진프로그램 참여자 수	8,000명	2017 통합건강증진사업	
한의약 이동진료 및 가정방문 주치의제 참여자 수	700명	2017 진료실적	

■ 추진방법

- 투입부서 : 한의약사업팀, 재활사업팀, 구강보건사업팀, 건강증진사업팀, 방문보건사업팀, 5개권역 보건사업팀
- 추진체계

경로당 및 재가대상자 방문 → 접수 및 상담 → 한의사 진료(투약, 침, 뜸) 및 상담 → 이동물리치료실 운영(온열치료→전기자극 및 저주파치료→아로마향기요법, 수술후 환자 부위별 위치교정→파스 등 제공) → 구강건강관리(검진 및 상담) → 개별 잇솔질(전동칫솔 이용), 스케일링 → 시린이 완화처방(불소도포), 틀니세척 → 구강위생용품, 틀니통, 세정제, 칫솔 등 지원 → 영양관리, 신체활동, 치매예방 등 대상자 맞춤 통합서비스 제공

■ 추진내용

분야	주요내용	비고 (담당부서)
한의약	• 침, 뜸, 한약재 투여 • 생애주기별 프로그램 추진	• 한의약 양생법, 안마도인, 체조 교육 • 만성질환 예방 교육 및 상담 지역보건
재활	• 전기 자극 치료, 온열치료 • 근력강화 및 균형 운동법 등 교육	지역보건
구강	• 구강검진 · 상담 및 불소도포, 불소용액 양치 • 노년기 구강질환, 의치사용 및 보관법 교육 • 구강위생용품 제공 및 사용법 안내	지역보건
영양	• 빈혈측정 및 건강 상담 • 청춘을 유지하는 어르신 건강밥상 • 사(4)백(설탕, 소금, 흰쌀밥, 지방) 줄이기	건강증진
심뇌혈관질환 예방관리	• 기초검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤) 및 1:1 건강 상담 • 뇌졸중, 심근경색의 예방 및 관리법 교육 • 응급상황 발생 시 대처법 교육	방문보건
신체활동	• 신장, 인바디 측정 및 1:1 운동처방 · 상담 • 자기 허리둘레 알기 • 생활 속 걷기실천 및 신체활동 생활화를 위한 인식개선교육	건강증진
치매	• 치매선별 검사 및 치매 인식개선 홍보	방문보건
절주	• 음주로 인한 신체변화 및 신체피해 • 절주를 위한 위험 음주량 알기	건강증진

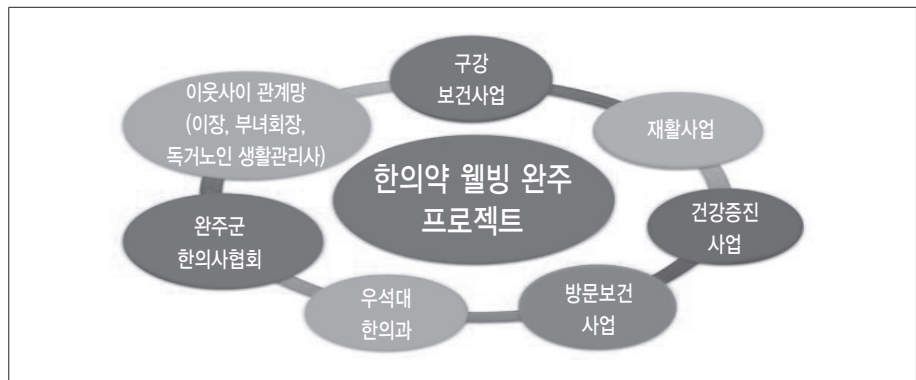
3 사업특징

■ 내·외부 자원 연계

- 내부자원 연계
 - 재활사업, 건강증진사업, 영양사업, 구강보건사업, 방문사업 등과 연계하여 대사성 질환 및 기초 신체정보 측정, 생활체조, 식이요법, 구강관리방법, 운동 처방 등 상담 및 교육 실시
- 외부자원 연계
 - 완주군 한의사협회, 우석대 한의과와 연계하여 기술, 자문, 자료 협조
 - 독거노인생활관리사, 이장 및 부녀회장 통한 스마트폰 어플을 사용한 복약지도

■ 주민참여 강화

- 이웃사이 관계망 구축 : 이장 및 부녀회장을 주축으로 한 이웃 간 안부묻기 등 서로서로 챙기며 돌보기
- 독거노인생활관리사 연계 : 독거노인생활관리사에게 SNS를 활용한 복약지도 및 응급상황 알리기 (스마트폰 앱 활용)
- 주민자치센터에서 제공되는 이장, 부녀회장 중심의 스마트폰 앱에 연동된 동네방송 서비스 활용



4 자원투입의 결과

■ 투입 인력

총 계	커뮤니티 서비스 팀					
	한약 진료 및 상담	재 활	구 강	건강증진	방문사업	5개권역 보건사업팀
22	5 (한의사, 간호사, 간호조무사)	2 (물리치료사)	3 (치과 의사, 치위생사)	3 (영양관리사, 신체활동 등)	4 (치매예방, 심뇌혈관 질환 예방 등)	5 (통합건강증진 담당자)

- 예산 : 10,000천원 (운영 및 사업비)

5 사업수행 결과

■ 목표 달성도

성과지표명	목표치	달성 실적	비 고
통합건강증진프로그램 참여자 수	8,000명	11,561명	
한의약 이동진료 및 가정방문 주치의제 참여자 수	700명	878명	

■ 주요 성과

- 생애주기별 대상자에 맞는 타부서 협력을 통한 질환별 관리체계 구축
 - 실습 체험을 통한 증상개선과 육체적 정신적 스트레스 감소로 자신감 향상
 - 한의약 체험교실 등 다양한 프로그램 운영으로 참여율과 만족도를 높임
- 등록 대상자 상담, 교육을 통해 식생활개선 유도 및 한의약요법 병행

■ 추진 실적

- 커뮤니티 헬스-케어 프로모션 서비스 제공 : 29개 마을 / 878명
 - 한의약 진료 및 상담 : 29회 / 878명
 - 재활(재가장애인 재활치료 및 장애예방 교육) : 210회 / 341명
 - 재활(무릎인공관절수술 및 허리디스크 수술환자 치료) : 571명
 - 구강보건(구강검진 및 불소도포, 구강용품제공) : 254회 / 10,340명
 - 영양관리(영양교육 및 영양보충식품 월2회 배송) : 12회 / 431명
 - 방문사업(1:1 맞춤형 방문건강관리) : 467가구
- 재가장애인, 독거노인 영양결핍 대상자 맞춤형 영양식 제공 : 12명
- 무더위 취약계층(재가장애인, 독거노인) 온열질환자 소방서 연계 응급처치 : 3명
- 긴급복지예산 투입으로 비급여 의료비 및 돌봄 지원 : 대자인 종합병원 사회사업팀 연계

■ 환류실적

- 취약 지역 맞춤형 프로그램 운영으로 서비스 수혜자 확대
- ICT(스마트폰 앱, SNS 활용) 기반한 복약지도 도우미 서비스 프로그램 개발

6 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 한의사, 치과 의사 투입으로 강의 및 진료에 대한 만족도와 신뢰도가 높았음
- 독거노인 생활관리사, 이장·부녀회장을 통해 프로그램 참여도를 높임
- 프로그램 진행 후, 질병 유형별로 그룹을 나누어 소통할 수 있는 시간을 갖게 함

■ 차별성

- 장애, 수술 등 질병관리에 원스톱 서비스를 제공하여 만족도가 높았음

■ 향후 개선방향

- 노인, 장애인 등 장기입원 환자에게 지역사회 돌봄서비스 제공 (커뮤니티 케어)

PART E

•
•
•
•

장애인

- 01 한방! 으로 장애인 행복 더함
(강원도 홍천군) [시범사업]
- 02 전지적 한방관리 시점
(경기도 고양시 일산동구) [시범사업]
- 03 내딛는 꿈 이룸 터
(충청남도 당진군) [시범사업]

PART E
01

한방! 으로 장애인 행복 더함

강원도
홍천군 보건소
[시범사업]

1 사업추진배경

- 홍천군의 등록 장애인 수는 2017년 5,089명으로 전체인구대비 7.2%차지
 - 지역사회 중심의 포괄적인 재활서비스 제공을 통한 장애인의 재활촉진 및 사회적 참여를 늘릴 수 있는 방안 모색
 - 홍천군 장애인 현황

구분		2014년	2015년	2016년	2017년
홍천군 등록장애인	전체	4,960명	5,021명	5,013명	5,089명
	65세 이상	2,348명	2,397명	2,442명	2,507명
	65세 이하	2,612명	2,624명	2,571명	2,582명

※ 자료원 : 복지정보시스템, 지역보건의료정보시스템 지역사회중심재활사업 장애인현황(자체자료)

- 홍천군 장애유형 현황

장애 유형	합계	지체	장애 등급													
			시각	청각	언어	지적	뇌변병자폐성	정신	신장	심장	호흡기	간	안면	장루 요루	뇌전증	
계	5,074	2,506	473	631	51	489	492	20	168	123	5	17	20	3	49	27
1	429	61	79	16	1	133	114	9	3	7	—	5	1	—	—	—
2	657	134	8	67	2	195	99	7	52	88	2	1	—	1	—	1
3	868	327	11	101	23	161	103	4	113	—	3	11	1	2	5	3
4	863	533	20	167	25	—	65	—	—	—	—	—	1	—	34	18
5	1,114	758	39	197	—	—	60	—	—	28	—	—	17	—	10	5
6	1,143	693	316	83	—	—	51	—	—	—	—	—	—	—	—	—

※ 자료원 : 사회보장정보시스템(2018년 6월 현재)

2 목적 및 목표

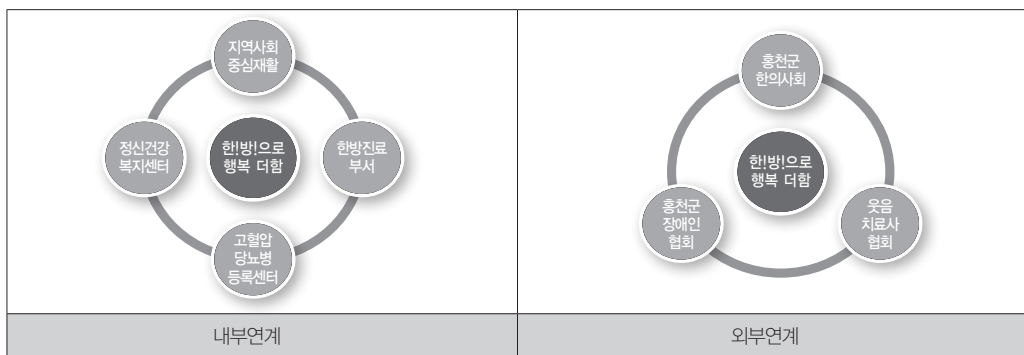
1. 사업목적

- 장애인의 2차 질환의 예방과 증상 유지 및 개선을 위한 다양한 한의학적 서비스 제공으로 장애인의 건강증진과 삶의 질 향상
- 지역사회에 과학적인 검증을 거친 체계화된 표준화프로그램을 통하여 올바른 건강지식 습득과 주체적인 건강관리의 생활화를 실천하며, 장애인의 건강관리와 2차 질환 예방 도모

2. 사업목표

구분	내용
투입목표	- 투입인력: 10명 (한방공중보건한의사2, 담당1, 담당자1, 간호사1, 물리치료사2, 영양사1, 정신간호사1, 웃음치료 강사1)
과정목표	- 교육횟수 12회 실시 - 교육 참석율: 등록인원의 70%이상 지속 참석
결과목표	- 교육 참여자의 10%이상 사전·사후 표준평가 변화를 보인다. - 참여자의 만족도 70%이상

3 프로그램 개요



4 인력 및 예산

■ 사업 담당 인력 현황

- 내부인력 : 사업담당자, 공중보건한의사, 물리치료사, 한의약건강증진 지원인력

성명	부서	정규직/계약직/기간제 구분	직위/직급	한의약사업 운영(참여)경력	사업참여율 (%) ¹⁾	업무분장
최00	방문보건	정규직	담당/보건6급	2년	5%	운영총괄
홍00	방문보건	정규직	보건6급	6개월	25%	계획수립
송00	방문보건	정규직	공보의	2년	20%	운영진행, 교육, 결과 정리
박00	진료부서	정규직	공보의	2년	5%	침 시술
허00	방문보건	무기계약	간호사	4년	15%	한의학방법 교육
진00	-	-	물리치료사	2년	12.5%	운영지원 (사전, 사후검사 등)
박00	고혈압, 당뇨센터	-	영양사	1년	2.5%	영양교육
김00	정신건강복지센터	팀장	정신간호사	10년	2.5%	정신건강관리

- 예산 : 3,100천원 (강사비 500, 운영 및 사업비 2,600)

5 사업운영 전반

■ 프로그램 구성

프로그램 구성 (표준 / 선택(고위험군))	장애인대상 한의약건강증진 표준프로그램
사업기간	• 교육기간 : 2018. 08. 09 ~ 11. 08

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태 (단독 프로그램)	- 표준프로그램 : 필수프로그램(공통) - 교육프로그램 : 장애인 건강관리, 명상의 이해, 건강식생활 등 - 인지건강프로그램 : 명상 - 신체활동프로그램 : 동의보감 도인안마, 재활운동 - 한약요법 : 개인별 질환대상 침사술, 침약지원 등 - 기타 프로그램 : 웃음치료	
보건소 내	- 정신건강복지센터 - 고혈압·당뇨등록센터 - 지역사회중심재활 - 한방진료부서	- 정신건강관리 "정신건강 이야기" - 건강식생활 영양교육 "영양만점 건강 UP!" - 프로그램 지원
보건소 외	- 홍천군 한의사회 - 홍천군장애인협회 - 웃음치료사협회	- 침약 지원 등 프로그램 홍보 - 대상자 참여 및 홍보 - 외부강사 지원

■ 대상자

대상자 규모	10 명	대조군 규모	10 명
모집계획	기간 : 2018. 07. 30. ~ 08. 08. 방법 : 홍천군장애인협의회 공문시행	모집계획	기간 : 2018. 07. 09. ~ 07. 27. 방법 : 방문
대상자 선정 기준	참여를 희망하는 지역사회 지체장애인	대상자 선정 기준	지체장애인 수중재활운동 프로그램 참여자

■ 프로그램 전체 일정

차수 (운영일시)	필수 프로그램 (침 시술)		통합연계 / 기타프로그램
	주요 내용	교육주제	
1차 8. 09. (목) 14:00 ~ 16:00	사전검진 · 상담. 프로그램 소개(20) 자기소개(10), 침시술을 위한 초진		
2차 8. 16. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15) 한의약건강교육(30) 폼 롤러를 이용한 근막 이완요법 운동 1단계(40), 침 시술(30)	-한의양생법 1 -관절통증완화운동 1 -침 시술	한 의사 지역사회중심재활
3차 8. 23. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 폼롤러를 이용한 근막 이완 요법 운동2단계(60), 침 시술(40)	-관절통증 완화운동 2 -침 시술	지역사회중심재활 한 의사
4차 8. 30. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 한의약건강교육(30) 폼롤러를 이용한 근막 이완 요법 운동 3단계(40)침 시술(30)	-한의양생법 2 -관절통증 완화운동3 -침 시술	한 의사 지역사회중심재활
5차 9. 06. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 웃음치료(40) 짐볼을 이용한근력강화 운동 1단계(30), 침 시술(30)	-원예활동 -관절통증완화운동 4 -침 시술	외부강사 지역사회중심재활 한 의사
6차 9. 13. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 한의약건강교육(30), 짐볼을 이용한 근력강화 운동 2단계(40), 침 시술(30)	-정신건강관리1 -관절통증완화운동 5 -침 시술	정신건강복지센터 지역사회중심재활 한 의사
7차 9. 20. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 짐볼을 이용한 근력 운동 3단계(60) 침 시술(40)	-관절통증완화운동 6 -침 시술	지역사회중심재활 한 의사
8차 09. 27. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 한의약건강교육(30), 세라밴드를 이용한 근력강화 운동 1단계(40)침 시술(30)	-정신건강관리 2 -관절통증완화운동 7 -침 시술	정신건강복지센터 지역사회중심재활 한 의사
9차 10.04. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 웃음치료(40) 세라밴드를 이용한 근력강화 운동 2단계(30), 침 시술(30)	-웃음치료 -관절통증완화운동 8 -침 시술	외부강사 지역사회중심재활 한 의사
10차 10.11. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 한의약건강교육(30), 세라밴드를 이용한 근력강화운동 3단계(40),침 시술(30)	-만성질환관리 1 -관절통증완화운동 9 -침 시술	고혈압 · 당뇨등록교육 센터 지역사회중심재활 한 의사
11차 10. 18. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 스텝박스와 자전거를 이용한 심폐지구력 운동 1단계 I (60), 침 시술(40)	-관절통증완화운동10 -침 시술	지역사회중심재활 한 의사
12차 10. 25. (월) 14:00 ~ 16:00	명상(5) 도인안마(15) 한의약건강교육(30), 스텝박스와 자전거를 이용한 심폐지구력 운동 2단계(40), 침 시술(30),	-영양관리 1 -관절통증 완화운동 11 -침 시술	고혈압 · 당뇨등록교육 센터 지역사회중심재활 한 의사회
13차 11.01. (월) 14:00 ~ 16:00	명상(5) 도인안마(15), 스텝박스와 자전거를 이용한 심폐지구력 운동 3단계(50) 침 시술(30), 침약지원(20)	-관절통증 완화운동 12 -침 시술	지역사회중심재활 한 의사 한 의사회
14차 11. 08. (월) 14:00 ~ 16:00	사후검진 · 상담, 수료식		

■ 프로그램 세부 내용

시간	교육 내용	비고
08. 09 (월) 14:00 ~ 16:00	사전 검진 및 상담 침시술을 위한 초진	공중보건한의사
08. 16 (월) 14:00 ~ 16:00	한의학건강교육 1 명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증완화운동 1	개발원교육자료 활용 공중보건한의사 지역사회중심재활
08. 23 (월) 14:00 ~ 16:00	명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 2	공중보건한의사 지역사회중심재활
08. 30 (월) 14:00 ~ 16:00	한의학건강교육 2 명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 3	개발원교육자료 활용 공중보건한의사 지역사회중심재활
09. 06 (월) 14:00 ~ 16:00	원예활동 명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 4	전문강사 공중보건한의사 지역사회중심재활
09. 13 (월) 14:00 ~ 16:00	정신건강관리 1 명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 5	정신보건센터 공중보건한의사 지역사회중심재활
09. 20 (월) 14:00 ~ 16:00	명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 6	공중보건한의사 지역사회중심재활
09. 27 (월) 14:00 ~ 16:00	정신건강관리 2 명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 7	정신보건센터 공중보건한의사 지역사회중심재활
10. 04 (월) 14:00 ~ 16:00	웃음치료 명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 8	전문강사 공중보건한의사 지역사회중심재활
10. 11 (월) 14:00 ~ 16:00	만성질환관리 명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 9	고 · 당센터 공중보건한의사 지역사회중심재활
10. 18 (월) 14:00 ~ 16:00	영양관리 명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 10	고 · 당센터 공중보건한의사 지역사회중심재활
10. 25 (월) 14:00 ~ 16:00	한의학건강교육 3 명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 11	개발원교육자료 활용 공중보건한의사 지역사회중심재활
11. 01 (월) 14:00 ~ 16:00	명상, 도인안마체조 침시술, 관절통증 완화운동 12	공중보건한의사 지역사회중심재활
08. 09 (월) 14:00 ~ 16:00	사후 검진 및 상담 수료식	

⑥ 사업수행 결과

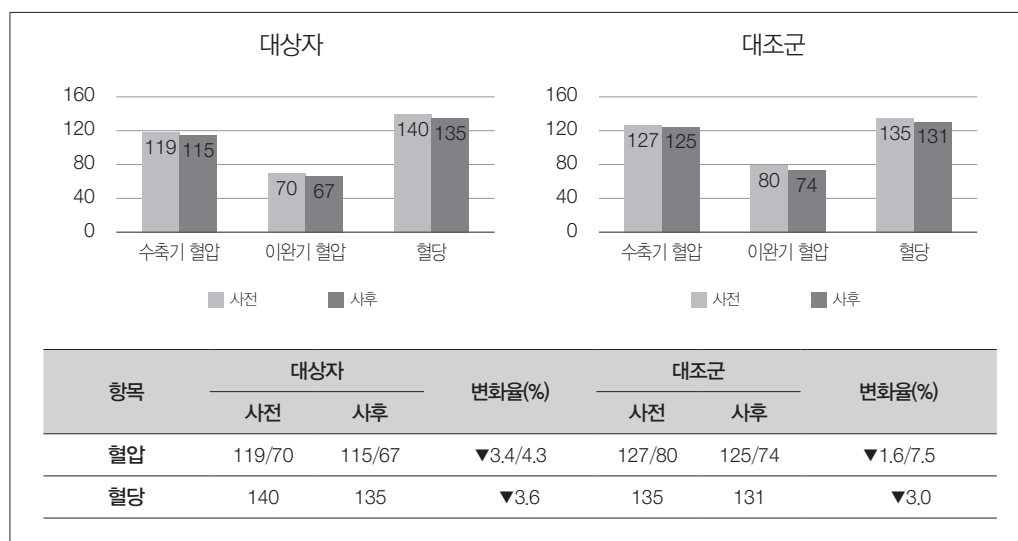
■ 평가 항목

• (일정) 사전 : 2018. 8 .09. / 사후 : 2018. 11. 8

대상	내용	사전	사후
① 대상자 (표준프로그램 참여자)	표준		
	• 체질량지수 (BMI)	○	○
	• 한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	○	○
	• 신체통증수준 (VAS)	○	○
	• 삶의 질 (EQ-5D)	○	○
	• 일상생활수행능력 (ADL, IADL)	○	○
	• 건강지식 · 행태 변화	○	○
② 대조군 (ooo프로그램 참여자)	표준		
	• 체질량지수(BMI)	○	○
	• 한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	○	○
	• 신체통증수준 (VAS)	○	○
	• 삶의 질 (EQ-5D)	○	○
	• 일상생활수행능력 (ADL, IADL)	○	○
	• 건강지식 · 행태 변화	○	○

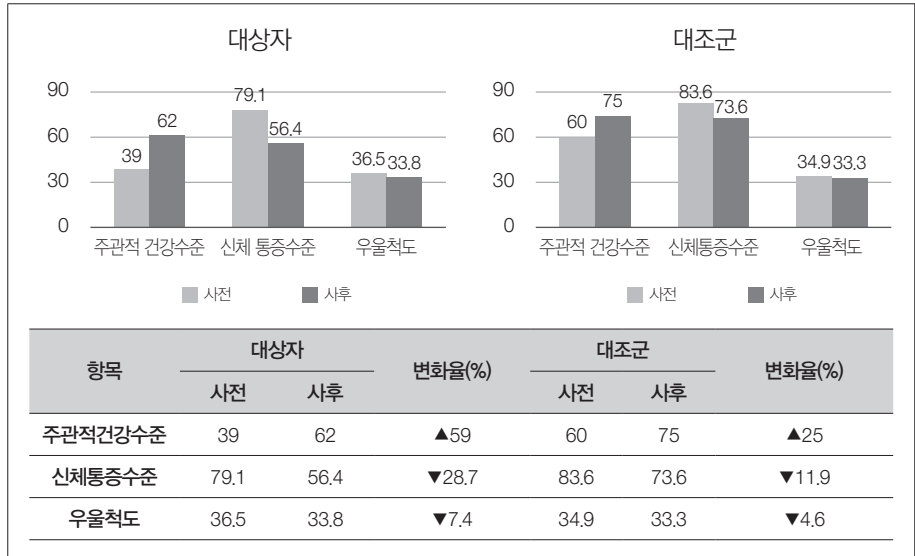
■ 평가 결과

• 기초건강측정



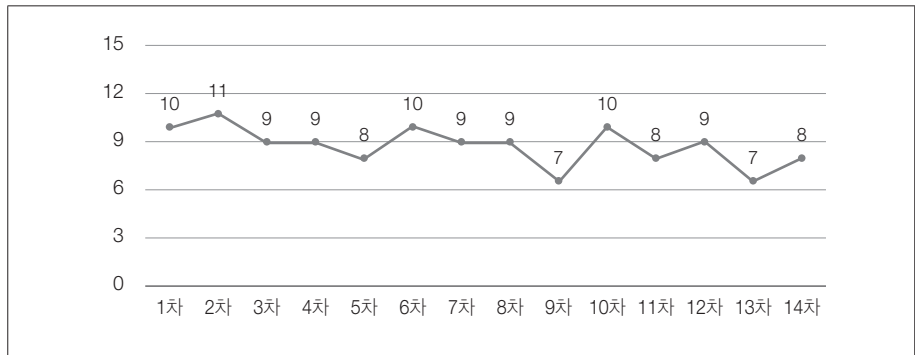
※ 기초건강측정 결과 대상자 및 대조군 모두 혈압, 혈당 정상범위에 있으며 근소 하지만 건강이 향상 됨

• 객관적 평가



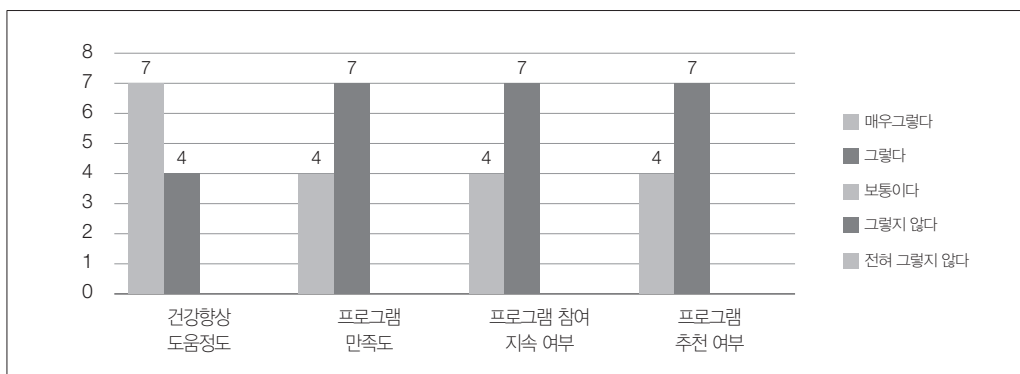
※ 주관적 건강수준 조사결과 대조군에 비해 대상자가 유의하게 높았으며 신체통증 및 우울척도 또한 대조군에 비해 대상자에서 유의하게 높았음.

• 프로그램 참여율



※ 프로그램 참여율은 80.5%로 평균 출석인원은 8.9명으로 나타남.

• 만족도 조사



※ 프로그램 만족도 조사 결과 “매우 만족한다.”, “만족한다.” 100%로 높은 만족도를 보였으며, 건강향상 도움정도, 프로그램 참여 지속 여부 및 추천 여부 또한 “만족한다.”는 답변이 73%로 나타남.

■ 추진 모습



한의학 건강교육



진료 및 상담



한방 침 치료



첩약



관절통증 완화 운동



만성질환 교육



웃음치료



원예활동



수면장애 및 우울 스트레스

7 주요 성공 요인

- 한방진료가 필요한 의료취약계층의 만성·퇴행성 질환 및 심장재활, 뇌병변 장애인등에 대한 수요를 충족시킴으로써 맞춤형서비스 제공
- 한의약 보건교육 및 상담 서비스를 제공으로 통증 지수가 현저히 감소 되었으며 참여율 및 만족도 또한 매우 높았음

8 문제점 (애로사항)

- 도인 안마체조가 운동의 역할을 하기에는 다소 단조로웠음
- 운동기구가 부족하고 장소 협소하여 다양하게 하지 못했음

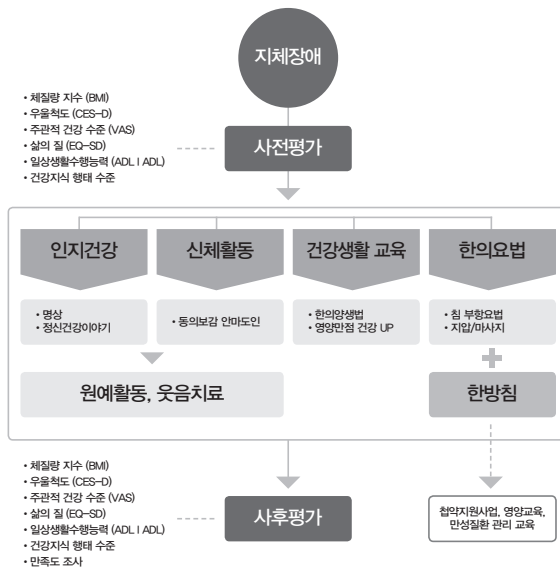
9 향후 계획

- 일회성 프로그램이 아닌 지역사회중심재활과 연계하여 꾸준한 관리와 모니터링을 통해 장애인의 건강관리 도모
- 재가 장애인의 한의약 방문건강관리 프로그램 제공
- 새로운 운동기구 구입하여 운동을 통한 근력향상 및 유연성 증진, 균형조절 및 통증완화로 일상 생활기능 증진 기대

■ 2019년 운영계획

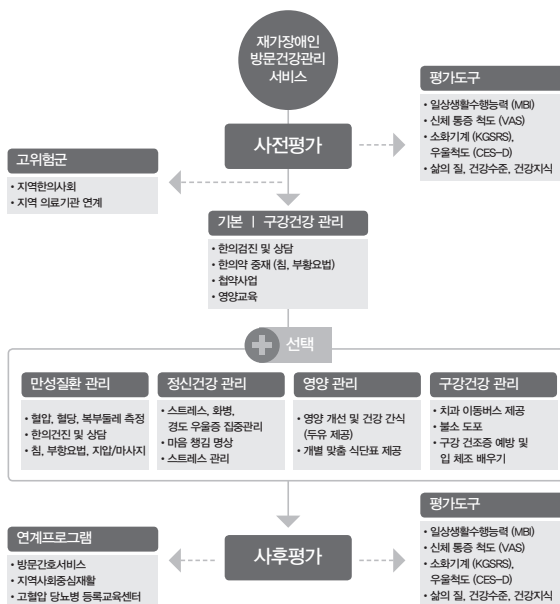
사업명	『한! 방! 으로 장애인 행복더함』
일 정	2019년 8월 ~ 11월 (14회)
내 용	건강검진 및 상담, 인지건강, 신체활동 프로그램, 한의요법, 침약지원 등
연 계	홍천군 장애인협회, 한의사회, 웃음치료사회 등

업 무 흐름도



사업명	『한! 방! 으로 장애인 방문서비스』
일 정	2019년 5월 ~ 8월 (16회)
내 용	한의검진 및 상담, 스트레스·우울증관리, 영양개선, 구강건강관리 등
연 계	홍천군 장애인협회, 한의사회 등

업 무 흐름도



1 추진배경

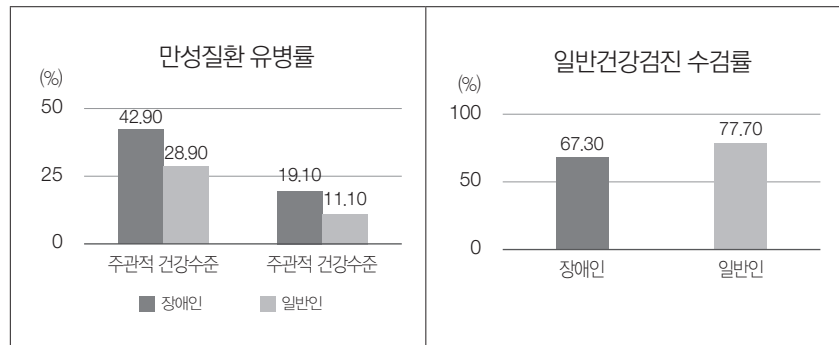
■ 현황 및 사업선정 배경

- 고양시 인구 1,054,236명 중 장애인 수는 38,919명으로 4.47% (2017년 12월말 기준)
- 특히, 장애인 중 발달장애인 비율은 경기도 내 31개 시·군 중 고양시 일산동구 1위

발달장애인 현황				
구분	전국	경기도	고양시	일산동구
발달장애인 수	225,000	47,692	3,827	1,028
발달장애인 비율	8.8%	8.9%	9.9%	9.9%

[출처 : 행복e음 통계]

- 장애인은 비장애인에 비해 만성질환 유병률이 높고, 일반건강검진 수검율이 비장애인에 비해 10%나 낮게 나타남



[출처 : 2017년 장애인 실태조사, 보건복지부]

- 고양시의 경우 발달장애인을 위한 건강관리, 사회참여 프로그램 등이 전무한 실정(보건소, 고양시장래인복지과, 발달장애인가족지원센터 등 간담회 [2018.7.10.]
- 발달장애인의 특성을 고려한 건강증진프로그램 개발·보급을 통한 체계적인 건강관리 필요성 대두
- 발달장애인 대부분은 직업재활원 등 시설에 집중되어 있는 점을 고려, 작업활동 생활환경에서 쉽게 접근할 수 있는 한의약 건강증진프로그램 제공으로 건강 문제 해결

② 목적 및 목표

■ 목적

- 한의약건강증진프로그램 제공을 통한 건강생활습관 형성 등 건강문제 해결
- 발달장애인의 특성을 고려한 민간 연계 등 통합 맞춤형 한의약건강증진 프로그램 개발·보급

■ 목표

- 한의약 정보 등 맞춤형 건강증진프로그램 제공을 통한 운동실천율 향상
- 비만고위험군 대상자 집중관리를 통한 BMI 3% 감소 및 대상증후군 진단요소 0.5개 이상 감소
- 감각·운동능력 5개 부분 20% 향상 및 스트레스 지수 3점 이상 감소

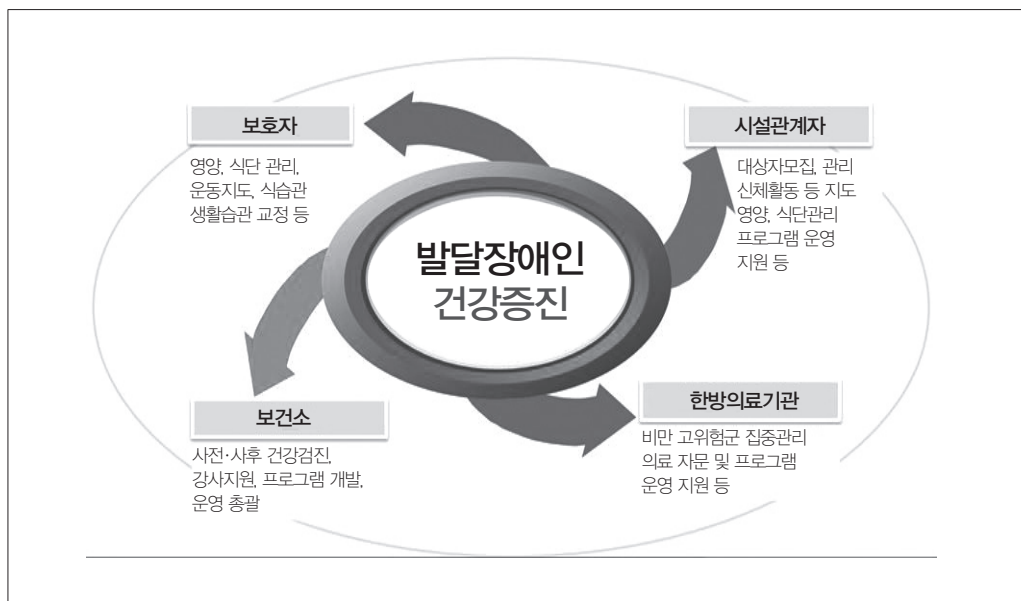
③ 프로그램 개요

■ 사업기간 : 2018. 3월 ~ 12월

■ 사업대상 : 발달장애인 12명(장애인직업재활원 근로 장애인)

■ 추진전략(사업특징)

- 발달장애인의 특성을 고려하여 보건소, 보호자, 시설관계자가 일원화된 관리시스템을 구축하여 체계적인 한의약건강증진프로그램 운영
- 신체활동·영양 관리 및 사회참여 활동 등 통합 건강관리를 통한 맞춤형 건강관리
- 비만 등 건강 고위험군 선별 및 지역 내 민간의료기관 한방주치의 등 전문가 연계 집중관리



4 인력 및 예산

■ 담당 인력 현황 (총 11명)

성명	부서	구분	직위/직급	한약사업 참여경력	사업 참여율	업무분장
김00	이동보건소팀	정규직	팀장/보건6급	9개월	5%	운영총괄
정00	이동보건소팀	정규직	의료기술8급	1년11개월	20%	구강보건교육, 운영진행, 결과정리
은00	이동보건소팀	계약직	업무대행한의사	3년11개월	20%	양생, 지압, 명상 등 교육, 운영진행
강00	이동보건소팀	정규직	간호7급	9개월	5%	민간 한방주치의 자문 및 연계
홍00	이동보건소팀	정규직	의료기술9급	9개월	5%	사전, 사후 건강검진 장애인식 개선 등
문00	이동보건소팀	공무직	실무원(작업치료사)	1년6개월	10%	운영지원(신체활동 등 교육)
안00	이동보건소팀	공무직	실무원(운동처방사)	6개월	10%	운영지원(신체활동 등 교육)
최00	이동보건소팀	공무직	실무원(간호조무사)	10개월	5%	운영진행 (보호자, 시설관계자연계관리)
신00	이동보건소팀	기간제	실무원(작업치료사)	6개월	5%	운영지원(신체활동 등 교육)
이00	이동보건소팀	기간제	실무원(작업치료사)	6개월	5%	운영지원(신체활동 등 교육)
안00	건강증진팀	공무직	실무원(영양사)	6개월	10%	운영지원(영양관리 등 교육)

■ 예산 : 4,748천원 (강사비 2,378, 운영 및 사업비 2,370)

5 사업운영 전반

■ 프로그램 구성

프로그램 구성 (표준/선택(고위험군))	▶ 표준프로그램 - 건강검진 및 상담 : 일반건강검진, 한의과 상담(영양, 체질 등) - 교육프로그램 (장애인 건강관리, 명상의 이해, 건강식생활 등) - 인지건강 프로그램 (아로마테라피 명상) - 신체활동 프로그램 (동의보감 도인안마) ▶ 선택프로그램 - 체수분측정 검사를 통한 고위험군 선별 - 발달장애인 특징을 고려한 운동처방 및 운동프로그램 운영 - 한방 침 시술 및 약제 처방 등 - 지역 내 요리학원 연계「약선요리」체험
일산동구보건소 특화프로그램	▶ 민간의료기관 협력“우리동네 한방주치의”비만 고위험군 관리 - 관내 한의원 및 한방병원(7개 기관) MOU 체결 - 비만 고위험군 대상자 및 한방주치의 1:1 매칭 집중 관리 - 한의약건강증진프로그램 등 비만관리를 위한 전문가 자문 ▶ 발달장애인을 위한 맞춤형 건강체조「뽀뽀체조」자체개발·보급 - 「뽀뽀체조」 동영상 제작 장애인 시설 및 가정에 보급 - 작업장 내에서 매일 시행할 수 있도록 시설관계자 교육 병행 관리로 운동실천율 향상 - 사업대상 발달장애인(12명)이 「뽀뽀체조」로 「2018년 건강네트워크 한마당」대회 참가 ☞ 건강동아리 중 우수상 수상 ▶ 「만보기」배부·착용을 통한 운동량 측정으로 운동실천율 향상 - 시설 관계자, 보호자 유기적 관리를 통한 운동량 관리 ▶ 「꿈의버스」「피프틴자전거」등 지역자원을 연계한 다양한 프로그램으로 여가, 신체, 문화 등 사회참여 활동 강화 - 고양시 장애인 버스「꿈의 버스」연계 테마파크 이색체험 등 문화 활동 지원 - 고양 피프틴 연계 자전거 대회, 컬링운동회를 통한 신체 활동 강화 ▶ 전국최초 장애인식개선 체험홍보관 멤버버스 운영 - 장애인 단체 등 연계 멤버버스를 활용한 장애인식개선 활동 강화 - “다름의 동행”팔지 제작, 로봇카 폴리 동영상 등 활용 교육 홍보효과 극대화 ▶ 영양사 시설방문 식단 분석·관리를 통한 체계적 영양관리
사업기간	▶ 교육기간 : 2018. 8. 7 ~ 2018. 11. 13 (총18회 차)
사업장소	▶ 설문동 장애인직업재활원 및 고양시민건강센터 중산

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	연계 프로그램	
보건소 내	이동보건소팀	- 체성분 측정기 등을 통한 기초건강검진, 재활, 작업치료프로그램 연계지원 - 방문 한방주치의 사업 연계 고위험군 집중관리 - 건강체험홍보관 엠버버스 등 장애인식개선 캠페인 지원 - 구강보건실 : 구강검진 및 불소도포
	의약관리팀	- 한방주치의 참여 의료기관 선정 협조
	정신건강팀	- 스트레스, 우울감 측정 및 관리(부모포함)
	건강증진팀	- 제공 식단(간식포함)에 대한 칼로리 및 영양성분 등 분석, 식단표 등 영양정보 제공 - 프로그램 운영 장소, 운동기구 및 시설지원 - 모바일헬스케어 비만관리 프로그램 및 교육자료 지원 - 장애인 사회참여를 위한 동아리페스티벌 행사 참가 지원
보건소 외	장애인복지과	- 대상자 및 대조군 홍보/모집 - 『꿈의버스 연계』배다골 테마파크체험 지원
	고양시한의원사회	- 우리 동네 한방주치의 사업 한방의료기관 참여 홍보/모집 - 사업 및 프로그램 자문 등 협조
	7개 한방의료기관	- 한방주치의 사업운영(인력, 의료제제 지원) 및 한의약건강증진사업 전문자 자문
	아람장애인 자립생활센터	- 장애인식개선 교육, 홍보자료 제공, 합동 캠페인 참여
	고양시발달장애인 가족지원센터	- 발달장애인 현황 공유 및 사업 홍보
	고양시 피프틴 에코바이크(주)	- 피프틴 자전거 지원
	동경요리학원	- 약선 요리 등 장애인 요리프로그램 자문 연계 지원

■ 대상자

대상자 규모	12명	대조군 규모	12명
모집계획	기간 : 2018. 6. ~ 7. 방법 : 장애인시설 홍보 및 장애인 복지과 모집 홍보 요청	모집계획	기간 : 2018. 6. ~ 7. 방법 : 보건소 내 장애인 대상 사업 및 프로그램 운영 중인 시설 대상 모집
대상자 선정 기준	장애인시설 참여의지 및 협조도	대상자 선정 기준	타 장애인 건강프로그램 대상자

■ 프로그램 전체 일정

차수 (일시)	필수 프로그램		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용	교육주제	
1회 8.7.(화)	설문작성, 사전검진, 한의사상담 프로그램 소개, 동의보감 안마도인 체조		운동프로그램 제작 보급 (뽀뽀체조 동영상) 운동량 측정용 만보기 배부 식단평가(영양사)
2회 8.16(목)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조		뽀뽀체조, 시설관계자 면담 · 교육
3회 8.21(화)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조		뽀뽀체조, 시설관계자 면담 · 교육
4회 8.31.(금)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조		뽀뽀체조, 운동능력평가
5회 9.7(금)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조		비만한약 제제처방, 뽀뽀체조, 신경감각자극운동
6회 9.14.(금)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조	보호자 및 시설관계자 대상 한의양생법1 건강지압법1 명상1,영양관리1	비만한약제제처방, 뽀뽀체조, 신경감각자극운동 비만고위험군 한방주치의연계
7회 9.19.(수)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조		약선요리(강정 만들기)
8회 10.1.(월)	동의보감 안마도인 체조		비만한약제제 처방, 뽀뽀체조, 자전거대회
9회 10.5.(금)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조		비만한약제제 처방, 뽀뽀체조, 신경감각자극운동
10회 10.12.(금)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조	정신건강관리1	비만한약제제 처방, 뽀뽀체조, 신경감각자극운동
11회 10.19.(금)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조	만성질환예방1 건강지압법2	총명침 시술, 비만한약제제 처방, 뽀뽀체조, 신경감각자극운동
12회 10.22.(월)	명상 동의보감 안마도인 체조	한의양생법2 명상2	총명침 시술, 비만한약제제 처방, 뽀뽀체조 꿈의버스 연계 테마파크체험
13회 10.26.(금)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조	영양관리2	총명침 시술, 비만한약제제 처방, 뽀뽀체조, 신경감각자극운동
14회 11.2.(금)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조	정신건강관리2	총명침 시술, 비만한약제제 처방, 뽀뽀체조, 컬링운동회
15회 11.5.(월)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조		뽀뽀체조, 공연관람 고위험군 비만침 시술
16회 11.6.(화)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조		총명침 시술, 뽀뽀체조, 건강 네트워크 한마당 행사 참여
17회 11.9.(금)	아로마테라피 명상 동의보감 안마도인 체조	만성질환예방2	총명침 시술, 비만한약 제제처방, 뽀뽀체조, 운동능력평가
18회 11.13.(화)	설문작성, 사후검진, 한의사 문진 및 상담, 수료식		

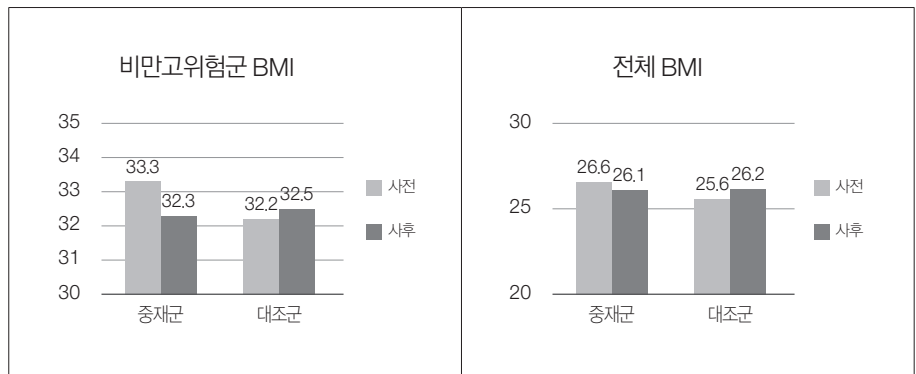
⑥ 사업수행 결과

- 사업 참여율 : 93%
- 목표달성도 및 주요성과

평가지표	목표	실적	달성도	비고
비만 고위험군 BMI	3%▼	3.1%▼	103%	· 비만 고위험군의 BMI는 3%이상 개선되었으나, 전체대상자의 BMI개선율은 미비하여 대상증후군 진단요소 개선은 목표 미달성
대상증후군 진단요소	0.5개▼	0.1개▼	20%	
뽕뽕체조 일일 횟수	2회▲	3.8회▲	190%	· 건강 뽕뽕체조 자체개발 및 동영상 지원으로 시설 작업장 내 뽕뽕체조 매일 시행→ 운동 실천율 향상
일일평균 걸은 횟수	2,000보▲	2,342보▲	117%	
감각·운동능력 평가	5개 부분 평균 20%▲	32%▲	160%	· 전문 작업치료 인력 3명 투입 및 꾸준한 감각·자극운동 수행 → 감각·운동능력 향상
스트레스 지수	3점▼	2점▲	-167%	· 매 회 다양한 프로그램 및 새로운 환경 적응에서 오는 부담감이 스트레스 요인으로 작용 · 낮선 장소에서의 사후측정으로 인한 일시적 심리적 긴장 증대

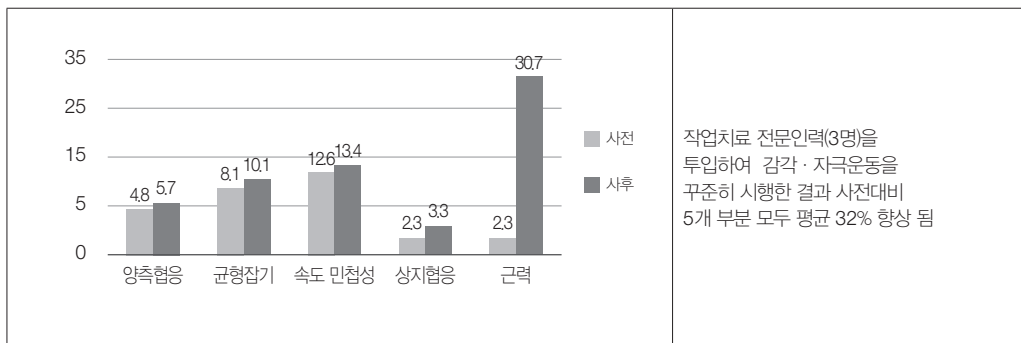
※ 발달장애인의 특성상 기존 설문은 효과평가를 알기 어려워 평가부분에서 제외

■ 전체 대상자 및 비만고위험군 BMI 변화 비교

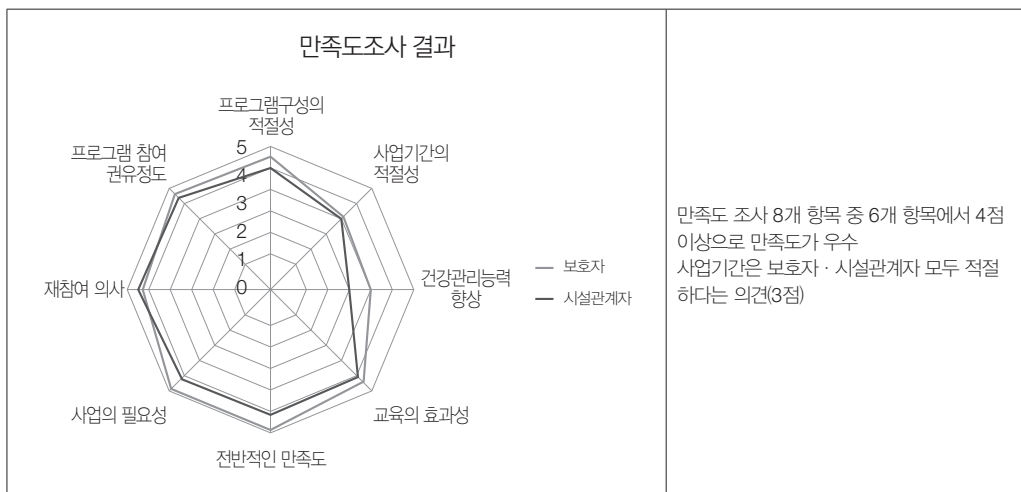


- 전체 중재군의 BMI는 1.8% 개선 되었으며, 특히 비만 고위험군(중재군) BMI가 3%이상 큰 개선율을 보임.
- 중재군만 볼 경우는 큰 개선율을 보이진 않지만, 대조군과 비교 시에는 대조군의 BMI가 오히려 증가되어 중재군이 한의약건강증진프로그램 운영으로 관리가 잘된 것으로 평가

■ 감각·운동능력부분 5개 부분 평가 결과



■ 만족도 조사 결과



■ 프로그램 운영 사진



한방주치의 업무협약



한방주치의 연계 진료



동의료감 안마도인체조



보호자 및 시설관계자 대상 한의교육



[뽕뽕체조] 발표대회



자전거 대회



「꿈의버스」 테마파크 이색체험여행



영상 및 총명침



시설관계자, 부모 등 회의



약선요리



컬링운동회



포스터 제작 홍보

7 주요성공 요인

- 발달장애인 특성을 고려하여 시설관계자, 보호자, 보건소가 일원화된 관리 체계를 구축하여 건강생활 실천 환경 조성
 - 시설관계자 교육 및 협업을 통해 안마도인 체조, 명상, 뽀뽀체조 등을 작업장 내에서 상시 시행하여 생활습관 교정 등 건강관리 효율 극대화
 - 부모(보호자) 대상 한의양생, 건강지압, 영양관리 등을 교육하여 가정에서도 운동, 영양, 건강관리가 이루어 질 수 있도록 체계적으로 관리
 - 보건소, 시설관계자, 보호자가 유기적 협조로 건강문제 등을 지속 공유하고 함께 해결
- 영양사, 한의사(음식양생)가 시설에서 제공하는 중식, 간식 등의 문제점을 분석하고 개선방안을 제시하여 식습관 개선 및 비만 등 영양문제 해결
 - 영양분석을 통한 시설관계자 교육 및 설득으로 중식업체 및 간식품목을 대폭 변경
- 지역자원을 연계한 다양한 프로그램 개발 및 통합 건강관리로 발달장애인 한의약건강증진 프로그램의 성공적 모델 제시
 - 민간 한방의료기관(7개소)과 MOU체결 ⇒ 비만 고위험군을 연계하여 건강상담, 비만보조제 처방·치료 등으로 한의약적 특화 건강관리 사업 모델 제시
 - 고양시 피프틴자전거, 장애인「꿈의버스」, 요리학원(약선요리 체험) 등의 협조로 발달장애인에게 다양한 여가, 문화체험 활동 기회 제공
- 발달장애인을 위한 맞춤형 건강체조(뽀뽀체조) 개발·동영상 보급으로 운동실천율 향상 제고 및 장애인 대상 건강증진프로그램 접근성 확보 계기 마련

8 문제점

- 발달장애인 특성상 돌발행동이 심한 유형에 대한 통제방안과 개개인의 건강문제, 지능 등의 편차가 심해 집합 교육의 한계가 있고 프로그램 수행을 위해 많은 인력이 소요 됨

9 향후계획

- 금번 한의약건강증진시범프로그램을 장애인시설, 단체 등에 확대 추진하여 발달장애인 건강증진에 기여
- 지역 내 한방의료기관 및 장애인 시설 등과 협업하여 시너지를 낼 수 있는 효율적인 프로그램을 지속 개발 추진

PART E
03

내딛는 꿈 이룸 터

충청남도
당진군 보건소
[시범사업]

1 추진배경

- 당진시 등록 장애인은 9,808명으로 전체 인구의 5.9%이며, 뇌병변 및 지체장애인은 63.6%를 차지함



충남 합계	충남 평균	인근지역 (S시)	당진시 등록 장애인
128,503	8,567	9,424	9,808

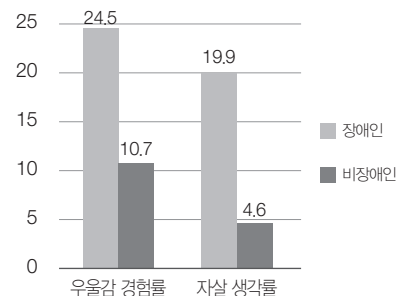
* 보건복지부, 장애인현황 2017 (단위 : 명)

- 경제적인 어려움으로 전문의 진료 및 지속적인 재활 치료가 어려우며, 사회적 지지체계 구축 및 사회적응을 위한 맞춤형 재활서비스가 절실함
 - 장애인은 사회적 편견으로 경제적 활동 제한 및 사회구성원으로서 인정지수가 낮아 사회적응을 방해하고 우울감 및 박탈감 등 심리적 고통 지수가 높음
 - 우리시 장애인자살률 20.2%, 충남 장애인자살률 26.2%로 충남보다 6.0%p 높음
(출처 : 중앙자살예방센터, 2017)
- 이에 장애인대상 한의약건강증진 표준프로그램 시범사업 절실히 필요함.

〈전국 장애로 인한 심리적 고통지수〉

구 분	우울 감 경험률	자 살 생각률
장 애 인	24.5%	19.9%
비장애인	10.7%	4.6%

출처 : 장애인 실태조사, 한국보건사회연구원(2016)



2 목적 및 목표

- ❖ 한의학적 중재로 지역사회 장애인의 잔존기능 향상 및 일상생활 자립능력 향상에 도움
 ⇨ 체계적인 한의약 프로그램 운영으로 활동참여에 자신감 고조

■ 성과목표

평가 지표	목 표	평가도구	평가시기
기본 목표	관절가동범위 (ROM)	사전대비 2%이상 향상	Goniometer
	일상생활능력평가 (ADL)	사전대비 4%이상 향상	PHIS
	건강지식, 행태 변화	사전대비 5%이상 향상	
	정신 우울도 검사	사전대비 10%이상 향상	설문지
자체 목표	만족도	90% 이상	설문지

프로그램
종료 후

3 프로그램 개요

■ 개 요

- 사업대상 : 25명 (지체 및 뇌병변 장애인)
- 사업기간 : 주 1회 2시간 / 14주 (2018. 7. 30. ~ 2018. 11. 5.)
- 주요내용 : 한의요법, 한방치료
 - 건강검진 및 상담, 교육 · 인지건강 · 신체활동 프로그램 운영

■ 추진전략

- 지역사회자원 연계추진으로 소외된 장애인 위주로 참여자 유도
- 정신복지센터 자문의사의 정신·신체 기능 건강 프로그램 운영
- 한의약적 통증관리, 기능향상 치료 및 운동, 중간평가 상담

4 인력 및 예산

■ 담당 인력 현황 (총 6명)

성명	부서	정규직/계약 직/기간제 구분	직위 (직급)	한약운 영(참여) 경력	시범사업 참여기간	사업참여율 (%)	업무분장
이00	노인 보건팀	정규직	팀장/보건 6급	1년	2주	5%	운영총괄
김00	"	정규직	보건7급	2년	14주	30%	계획수립, 결과정리
유00	"	공중보건직	한의사	2년	14주	30%	진료및상담
박00	"	공무직	간호사	1년	14주	20%	운영진행교육
곽00	"	공무직	영양교육 전담	1년	2주	5%	운영지원 (약선교육, 미각선호도 검사 등)
박00	"	공무직	작업 치료사	1년	14주	10%	작업치료, 미술치료

■ 예산 : 5,490천원 (강사비 490, 운영 및 사업비 5,000)

5 사업운영 전반

■ 프로그램 구성

프로그램 구성 (표준/ 선택프로그램)	표준프로그램 운영 + 한방치료 운영 (뜸, 침, 한약제 투여)
사업기간	2018. 7. 30 ~ 11. 5 (14주 / 주1회 2시간)

■ 표준 프로그램 : 필수 프로그램 (공통)

- 건강검진 및 상담 : 일반 건강검진, 한의과 상담 (영양, 체질 등)
- 교육 프로그램 (장애인 건강관리, 명상의 이해, 건강식생활 등)
- 인지건강 프로그램 (명상)
- 신체활동 프로그램 (동의보감 도인안마)

■ 선택 프로그램 : 필수 프로그램 + 한방치료

* 한의사가 진단 후 직접 시술, 처방을 실시

■ 기타 프로그램

• 미술치료, 웃음치료, 노래교실, 레크레이션 등

* 기타 프로그램은 보건소 상황에 맞는 프로그램으로 구성

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태 (연계/ 단독 프로그램 중)	연계 혼합 프로그램	
보건소 내	방문보건팀	건강기초검사 및 미각선호도검사
	정신보건팀	자문의와 치료상담 연계 서비스 제공
보건소 외	중증 지체장애인 협회	대상자 홍보 및 모집
	종합복지관	대상자 대조군 프로그램
	외부강사	교육 프로그램 지원 (명상, 안마도인법, 웃놀이, 웃음치료, 레크레이션)
	정신건강복지센터 자문의사	선별검사 후 상담
	재활의학과 전문의 상담	재활의학과 전문의 상담 연계 서비스 제공

* 우울증 검사 후 '우울도 높음'이면 정신보건 자문의와 치료상담 연계 서비스제공

■ 대상자

대상자 규모	모집 : 25 명 최종 : 23 명	대조군 규모	모집 : 25 명 최종 : 23 명
모집계획	기간 : 7.2 ~ 7.10 방법 : 보건소 참여자	모집계획	기간 : 7.2 ~ 7.10 방법 : 복지관 참여자
대상자 선정 기준	지체 및 뇌병변 장애	대상자 선정 기준	지체 및 뇌병변 장애

■ 프로그램 전체 일정

차수 (운영일시)	필수 프로그램		프로그램 운영
	주요 내용	교육주제	
1차 7. 30 (월) 10~12시	· 사전검사 · 상담, 설문지조사 · 인바디검사 · 미각선호도검사(30) · 프로그램 소개(20) · 자기소개(10)	—	
2차 8. 6 (월) 10~12시	· 명상(5) · 도인안마(15) · 웃음치료(40) · 한의건강교육(20) · 뜸, 침치료, 한약제 투여(40)	한의 양생법1	
3차 8. 13 (월) 10~12시	· 명상(5) · 도인안마(15) · 나란히운동(40) · 한의건강교육(20) · 뜸, 침치료, 한약제 투여(40)	건강 지압법1	
4차 8. 20 (월) 10~12시	· 명상(5) · 도인안마(15) · 컬러링북(60) · 한의건강교육(20) · 한약제 투여(20)	명상 기초	
5차 8. 27 (월) 10~12시	· 명상(5) · 도인안마(15) · 약선음식만들기(60) · 영양교육(20) · 한약제 투여(20)	영양 관리1	
6차 9. 3 (월) 10~12시	· 명상(5) · 도인안마(15) · 노래교실(40) · 치솔질교육(20) · 뜸, 침치료, 한약제 투여(40)	정신건강관리1	
7차 9. 10 (월) 10~12시	· 명상(5) · 도인안마(15) · 밴드운동(40) · 한의건강교육(20) · 뜸, 침치료, 한약제 투여(40)	만성질환 예방1	

차수 (운영일시)	필수 프로그램		프로그램 운영
	주요 내용	교육주제	
8차 9. 17 (월) 10~12시	• 명상(5) • 도인안마(15) • 투호던지기(40) • 한의건강교육(20) • 뜸, 침치료, 한약제 투여(40)	한의 양생법2	
9차 10. 1 (월) 10~12시	• 명상(5) • 도인안마(15) • 카드뒤집기(40) • 한의건강교육(20) • 뜸, 침치료, 한약제 투여(40)	건강 지압법2	
10차 10. 8 (월) 10~12시	• 명상(5) • 도인안마(15) • 미니축구(40) • 한의건강교육(20) • 뜸, 침치료, 한약제 투여(40)	스트레스 명상	
11차 10. 15 (월) 10~12시	• 명상(5) • 도인안마(15) • 영양교육(40) • 한의건강교육(20) • 뜸, 침치료, 한약제 투여(40)	영양 관리2	
12차 10. 22 (월) 10~12시	• 명상(5) • 도인안마(15) • 레크레이션(40) • 한의건강교육(20) • 뜸, 침치료, 한약제 투여(40)	정신건강관리2	
13차 10. 29 (월) 10~12시	• 명상(5) • 도인안마(15) • 웃음치료(40) • 한의건강교육(20) • 뜸, 침치료, 한약제 투여(40)	만성질환예방2	
14차 11. 5 (화) 10~12시	• 사후검사 · 상담, 설문지조사 • 인바디검사 • 미각선호도검사(30) • 수료식	—	

■ 프로그램 세부 내용

※ 대표 회차(5회차)의 프로그램 운영 세부 일정

시간	교육 내용	비고
10:00 ~ 10:30	출석, 명상, 도인안마	외부강사
10:30 ~ 11:30	한의 양생법 교육 및 약선음식 만들기	영양사
11:30 ~ 12:00	한약제 투여	한의사

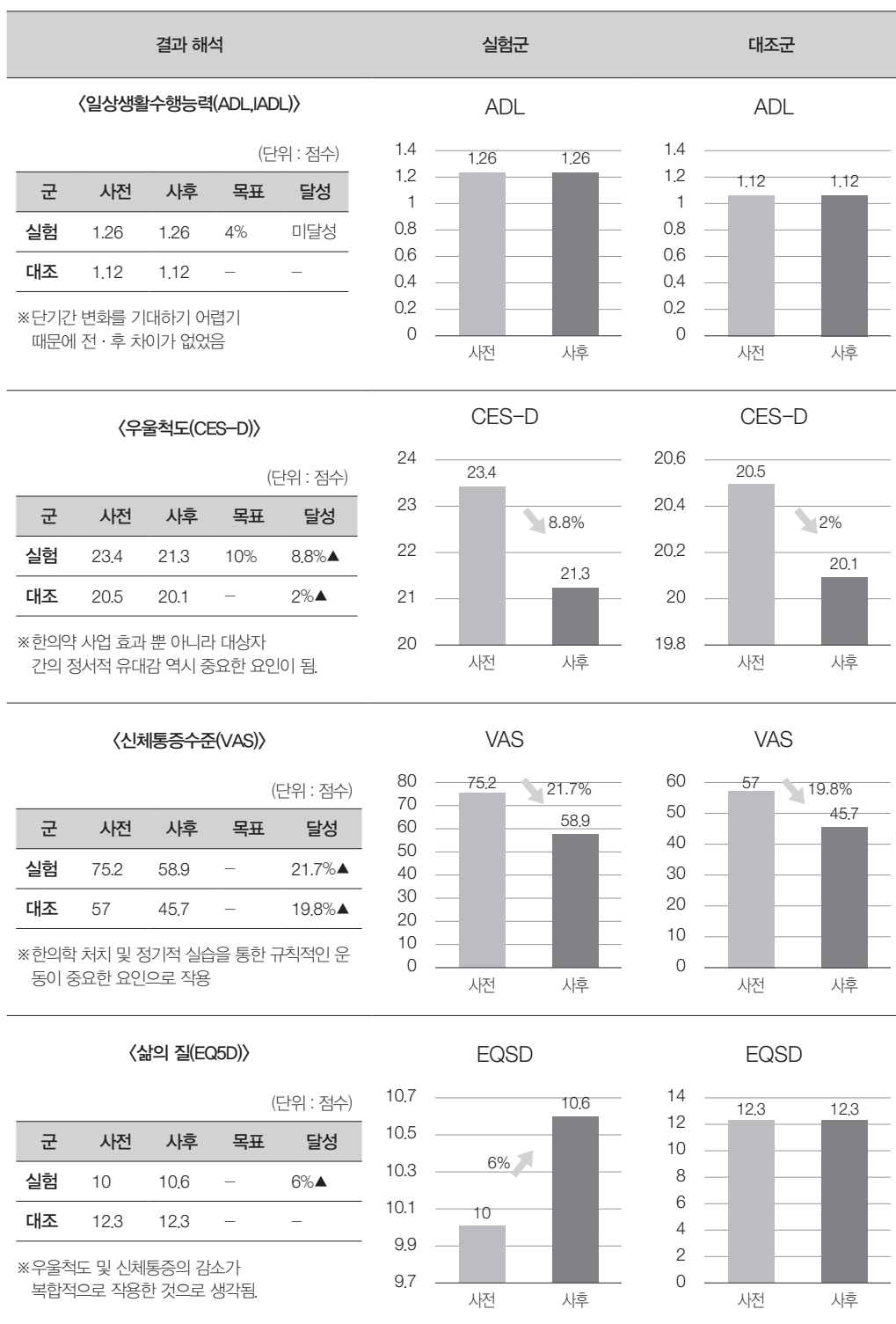
6 사업수행 결과

■ 평가 항목

• 사전 : 18. 7. 30. / 사후 : 18. 11. 5.

대상		내용	사전	사후
① 대상자 (표준프로그램 참여자)	표준	• 체질량지수 (BMI)	○	○
		• 한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	○	○
		• 신체통증수준 (VAS)	○	○
		• 삶의 질 (EQ-5D)	○	○
		• 일상생활수행능력 (ADL, IADL)	○	○
		• 건강지식 · 행태 변화	○	○
		• 만족도 조사		○
	추가	• 관절가동범위 (ROM)	○	○
② 대조군 (복지관프로그램 참여자)	표준	• 체질량지수 (BMI)	○	○
		• 한국판역학연구센터우울척도 (CES-D)	○	○
		• 신체통증수준 (VAS)	○	○
		• 삶의 질 (EQ-5D)	○	○
		• 일상생활수행능력 (ADL, IADL)	○	○
		• 건강지식 · 행태 변화	○	○

■ 평가 결과

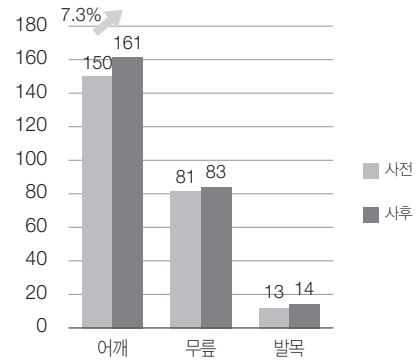


〈실험군 관절가동범위(ROM)〉

(단위 : 각도)

부위	사전	사후	목표	달성
어깨	150	161	2%	7.3%▲
무릎	81	83	2%	2.5%▲
발목	13	14	2%	7.7%▲

※소폭 향상을 보였으나 대상자의 변화
기대가 어려움.

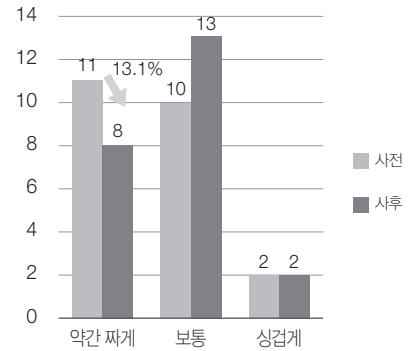


〈실험군 미각선호도(편맛) 검사〉

(단위 : 명(%))

항목	사전	사후
약간 짜게	11(47.8%)	8(34.7%)
보통	10	13
싱겁게	2	2

※사전대비 사후 결과 짜게 드시는 편은 감소한
것으로 나타남.

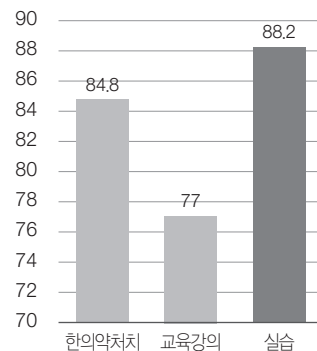


〈사후 만족도 조사〉

(단위 : %)

부위	사후	목표
처치	84.8%	90%
교육	77%	90%
실습	88.2%	90%

※불만족과 매우 만족을 수치화한것으로 한의약
사업 내용이 대체로 만족스러웠으며, 실습이 가장
높았음.



7 주요 성공 요인



8 문제점 (애로사항)



- 지체 및 뇌변병 장애인 특성상 설문지 작성의 어려움
- 많은 항목의 설문지로 인한 사전, 사후 평가의 번거로움



- 건강지식행태 변화의 경우 대상자 특성상 건강지식전달의 어려움과 함께 전달받은 지식을 다시 설문지로 풀어내는 과정에서 미흡한 부분이 존재하여 평가가 제대로 이루어지지 못함



- 이동식 인바디 측정의 경우 통합건강증진 사업으로 연계하였으나 장애인 특성상 많은 어려움이 있어서 결과의 통계 처리가 어려움



- 한의사 검진 이후 시간, 장소 등 사후 관리 부재

9 향후 계획



- 참여자 의견을 반영한 체계적인 프로그램 개발 운영 및 다양한 지역사회 자원 발굴·연계로 한방건강증진사업 지속 확대 운영
- 수요자 요구조사 및 지역여건에 적합한 한방 콘텐츠 발굴로 맞춤형 서비스 제공
- 2018년 사업평가 결과에 따른 2019년 사업 추진방향 모색 등

