

함께하는 한걸음

2020년

한의학 건강증진사업 사례집





2020년 한의약 건강증진사업 사례집

2020년 한의약 건강증진사업 사례집

함께하는 한걸음

영유아

- 01 “사랑의 터치” 포대기 애착육아 전통놀이교실 (전라남도 영광군) 6

청소년

- 01 청소년 거북목 예방교실 “거북목을 한방(韓方)에” (경기도 양평군) 12

성인

- 01 「아라 미인」 갱년기 건강 교실 (세종특별자치시) 18
02 갱년기 탈출~! 『Happy 한의약 건강교실』 (충청북도 진천군) 24
03 으뜸중년! 한의약 갱년기건강 따박따박 챙기기 (전라북도 완주군) 30
04 「안녕~! 갱년기 극복」 테라피 교실 (경상남도 사천시) 34
05 한방(韓方)으로 갱년기 제로 교실 (경상남도 김해시) 40
06 갱년기 스트레스 한방으로 탈출! (전라남도 영암군) 46

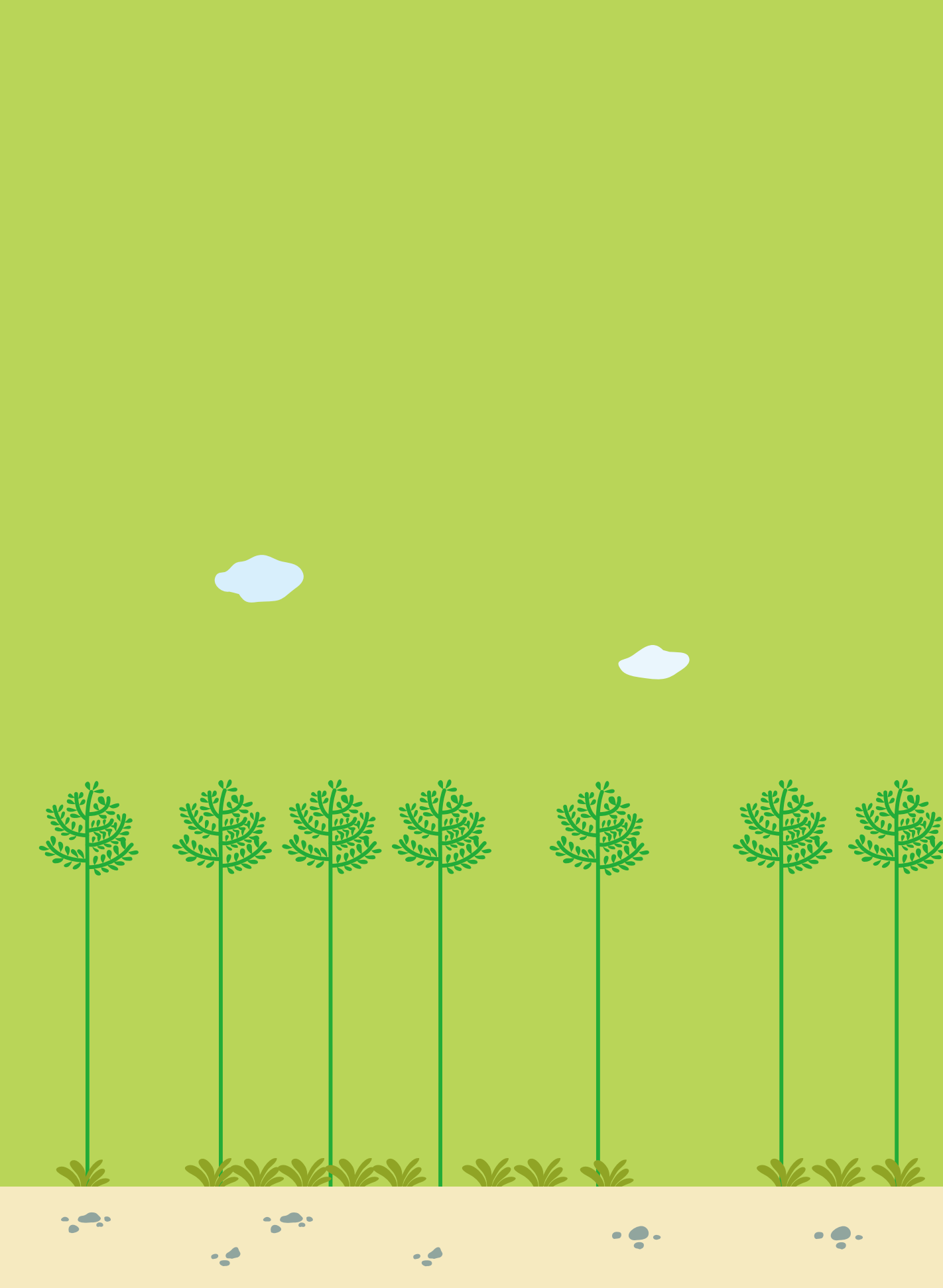


노인

- 01 건강 100세 한방(韓方)으로 한방에 누리기 (충청북도 옥천군) 54
- 02 하하 호호 신바람 100세 청춘, 한방 어르신 행복교실 (충청남도 논산시) 60
- 03 우리동네 한방 주치의 사업(韓主醫 힐링타임) (경기도 고양시 일산동구) 66
- 04 한의사와 함께하는 체형교정교실 (충청남도 공주시) 70
- 05 농한기 한방 중풍 예방교실 (충청남도 서산시) 76
- 06 농부증 예방 한의약 건강마을, 100세 장수마을 (경기도 용인시 처인구) 84
- 07 만성질환 한방으로 해결! 『사상체질 건강교실』 (충청남도 부여군) 90

장애인

- 01 통(痛)통(通)한(韓) 프로젝트 (경기도 고양시 일산동구) 96
- 02 한방으로 건강날개 달아주기, 한방으로 나빌레라 (경상남도 김해시) 106
- 03 한의약 장애인 방문건강관리 (제주특별자치도 서귀포시 서부) 116
- 04 우리집 한의약 건강 주치의 (경기도 의정부시) 126
- 05 한의약으로 통쾌한 우리집 만들기 (전라북도 완주군) 138
- 06 가가호호(家家好好) 장애인 한방보감! (경기도 고양시 덕양구) 146
- 07 한의약 장애인 방문건강관리 프로그램 (전라남도 신안군) 154



영유아

01 “사랑의 터치” 포대기 애착육아 전통놀이교실
(전라남도 영광군)



영유아

01



“사랑의 터치” 포대기 애착육아 전통놀이교실

○

전라남도
영광군 보건소

1 추진배경

○ 현황

- 2019 출생 통계에 따르면 시군구별 합계출산율은 영광군이 2.54명으로 가장 높으나 임신부의 건강증진 및 출산율 제고를 위한 분위기 조성 미흡
- 출산 친화적 환경조성 및 다문화가정 등 취약계층 육아정보 한계
- 미래의 긍정적인 출산·육아 인식 함양과 육아 친화적 환경조성 필요

○ 사업선정 배경

- 엄마와 아이의 애착관계 형성 시기인 출생 후 1 ~ 2년 동안 가장 중요한 시기에 엄마와의 분리불안을 경험하고 있는 요즘 아이들에게 엄마와 안정적인 애착 형성을 위한 전통육아법 교육이 필요함.

2 운영내용

○ 사업목적

- 포대기 및 전통놀이를 모자 사이 신체접촉을 통한 애착 형성 유도
- 건강한 모성애착과 육아 자신감을 통한 양육 효능감 제고

○ 사업대상

- 3 ~ 24개월 영유아 및 부모

○ 사업방법

- 전통육아에 대한 체험 위주의 참여형 프로그램으로 애착 형성 유도

○ 추진전략

- 협력체계 구축
 - 보건행정팀 : 구강검진 및 교육
 - 감염병관리팀 : 적기 예방접종 교육 및 올바른 손씻기 교육
 - 건강증진팀 : 영양교육, 영양플러스사업 연계
- 주민 참여 강화 전략
 - 모집 안내 아파트 게첨
 - 군·보건소 홈페이지 홍보
 - 영양플러스 대상자에 대한 개별 홍보 등

○ 주요목표

- 프로그램 운영 참여율 90%이상
- 프로그램 대상자의 만족도 평가 90%이상
- 전통육아방법 인지도 5% 이상 향상(정서적지지, 육아인식법 등)
- 영유아 및 부모의 정서적 지지와 건강생활실천을 위한 동기 부여

3 사업특징

- 서양 육아방식과 무분별한 인터넷 육아 정보 속에서 벗어나, 포대기 및 전통놀이를 통한 우리 정서에 맞는 아이와 부모가 함께하는 전통 애착육아 방식의 교육
- 출산장려지원과 연계하여 육아교실 확대 운영

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 방문보건팀 6명
- 외부강사 : 광주여대 간호학과 교수 등 강사 5명

○ 예산

- 소요예산 : 5,672,000원
- 주요항목 : 강사수당, 현수막, 재료비, 간식비 등

5 수행결과

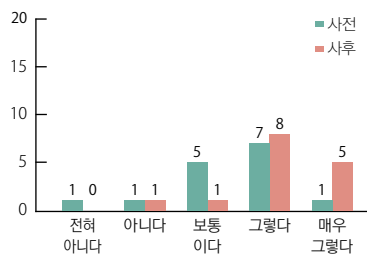
○ 목표 달성도 및 주요 성과

- 교육프로그램 만족도 : 100%
- 프로그램 참여율(연인원) : 240명 중 238명(99.16%),
- 강사 만족도 : 오감발달교육 강사가 93.33%으로 매우 만족
- 향후 프로그램 참석의향 : 100%

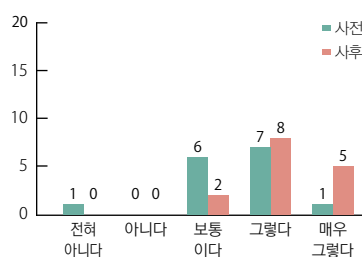
○ 모니터링 및 환류실적

- 만족도 결과

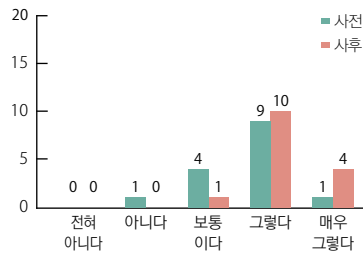
3-1. 전통육아에 대하여 알고 있다



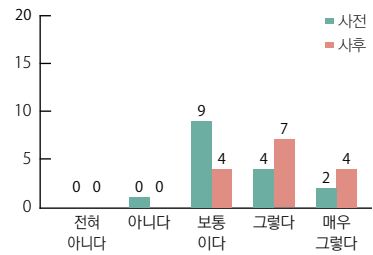
3-2. 전통 육아와 서양식 육아를 구분 가능



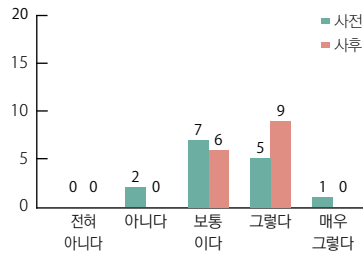
3-3. 전통육아는 과학적이다.



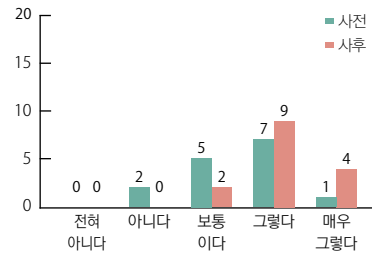
3-4. 아이를 키울 때 전통육아의 방식을 사용.



3-9. 전통육아방법에 대한 믿음.



3-10. 전통육아에 도움을 줄 사람이 있다.



6 주요 성공요인

○ 성공요인

- 모니터링 결과를 반영하여 전통육아법에 대해 경험이 많은 강사를 초빙.
- 한국의 전통놀이인 단동심훈 놀이법을 통한 재미있는 음악과 율동으로 참여자들의 만족도 및 이수율을 높였음.
- 타 사업과 연계하여 사업의 효과성을 높임. (영양플러스사업, 예방접종, 구강보건, 임신부 및 영유아 지원사업)
- 포대기를 활용한 내용으로 모자 사이 신체접촉을 통한 애착형성 유도.

○ 향후 개선방향

- 한실마을 전래놀이회 협약으로 전래놀이를 통한 신체놀이 향상
- 다문화가족지원센터의 연계로 다문화 가정의 참여율 향상
- 자조모임을 통하여 전통 육아에 대한 정보 및 경험의 기회 제공

7 관련사진

• 사업 추진 사진 및 보도자료



오감발달 놀이 체험



포대기 활용 모자 애착놀이



성장발달 경험마사지(한의약)



오감발달 놀이 체험



단동심훈 전통놀이(도리도리곤지곤지)



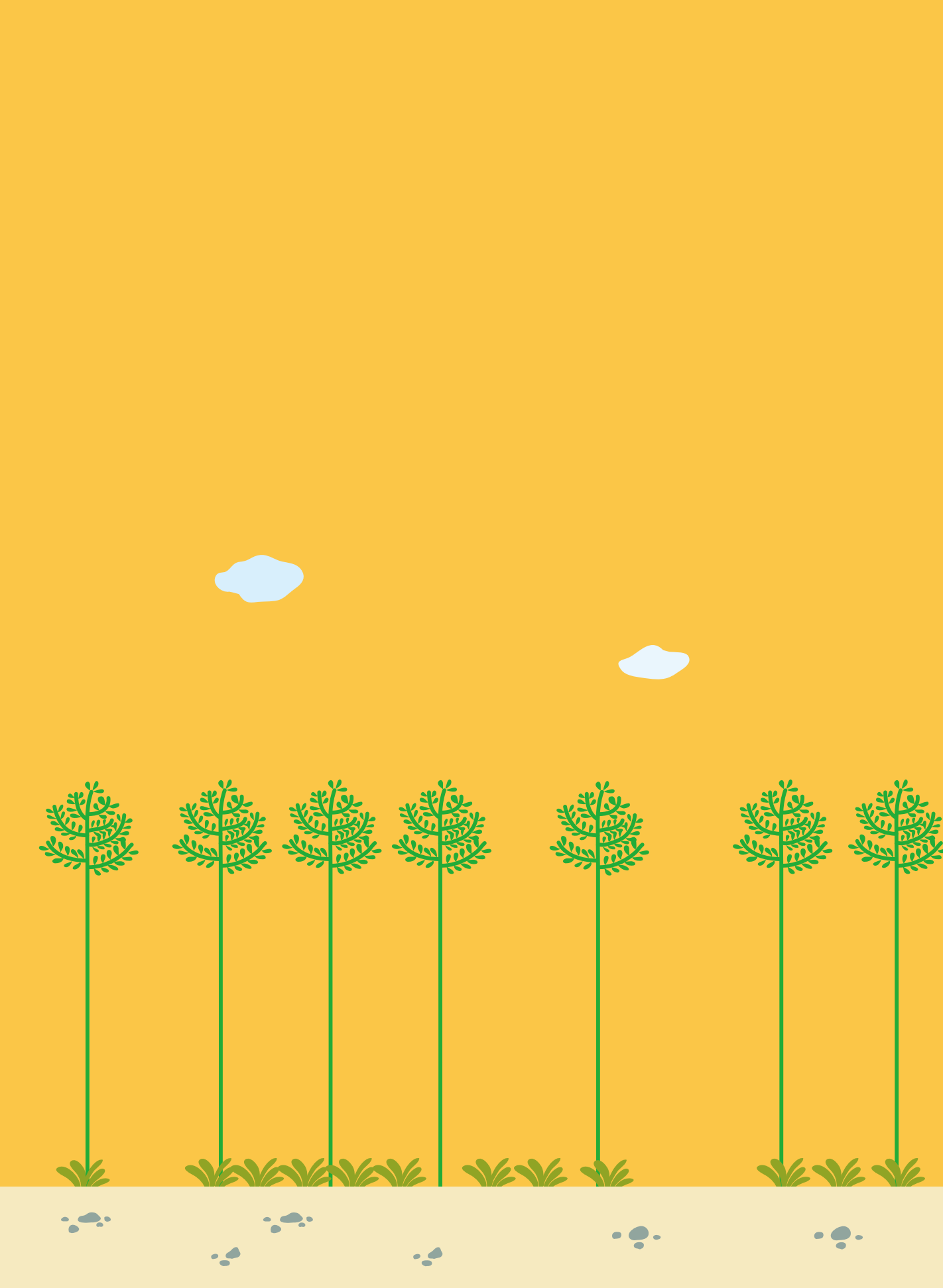
포대기 전통놀이교실(보도자료)



우리아이 유모차베개 만들기



약선 이유식 시연 및 시식



청소년

01 청소년 거북목 예방교실 “거북목을 한방(韓方)에” (경기도 양평군)



청소년 01

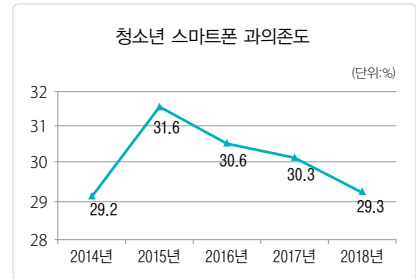
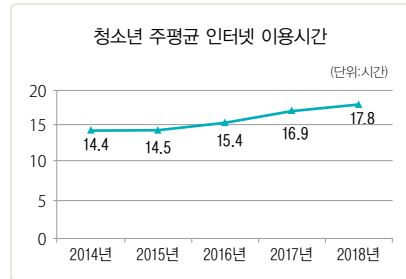
청소년 거북목 예방교실 “거북목을 한방(韓方)에”

경기도
양평군 보건소

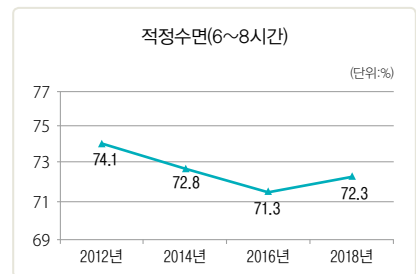
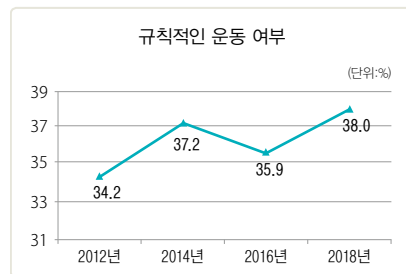
1 추진배경

○ 지역현황

- 청소년 스마트폰 및 PC 인터넷 이용 현황



- 청소년 건강관리 현황



※자료출처: 과학기술정보통신부 · 한국인터넷진흥원

○ 사업배경

- 청소년의 스마트폰 및 컴퓨터 과이용으로 인한 건강문제가 지속적으로 증가함
- 스마트폰 및 컴퓨터 이용 증가에 따른 거북목증후군 및 일자목등의 근골격계 질환 예방프로그램이 필요함

2 운영내용

○ 운영목적

- 거북목증후군에 대한 이해와 생활 속에서의 예방 관리법 실천으로 청소년 스스로 능동으로 건강한 일상생활 유지

○ 사업기간 : 2019. 10. 17. ~ 11. 28.(7주간), 주1회(목요일), 사업장소 : 양동중학교

○ 사업대상 : 1개 중학교 3학년 학생(거북목증후군 유사증상 학생 우선 참여)

○ 사업방법 : 교육청과 학교 협조협약, 사업추진, 평가 및 결과 학생들 환류

○ 사업전략

- 중학교 학생들을 대상으로 하다 보니 정규 수업시간이 방해받지 않도록 구성
- 건강교실 운영 시 중도 포기자가 발생하지 않도록 지루하지 않게 운영

○ **사업내용** : 10주/주 2회

- 사전·사후 경부장애지수 측정(설문), 한의약 거북목 예방교육
- 수기치료 및 자세교정 체조, 만족도 조사

회차	교육일시	교육내용	비고
1	2019.10.10. 11:00~12:00	- 사전설문 및 거북목 예방교육	한의사
2	2019.10.17. 11:00~12:00	거북목 예방체조	강사
3	2019.10.24. 11:00~12:00	- 거북목 예방체조	강사
4	2019.10.31. 11:00~12:00	- 거북목 예방체조	강사
5	2019.11.07. 11:00~12:00	- 거북목 예방체조	강사
6	2019.11.21. 11:00~12:00	- 거북목 예방체조	강사
7	2019.11.28. 11:00~12:00	- 거북목 예방체조 및 사후설문	강사

○ **운영목표**

- 경부장애지수 20% 이상 향상, 경추 엑스레이 상 거북목 정도 50% 이상 향상
- 프로그램 만족도 90% 이상 달성

3 사업특징

○ **지역사회 자원연계**

- 내부자원 : 건강증진팀 청소년건강증진 담당(인력 및 시설, 모집 및 홍보)
- 외부자원 : 교육청 및 대상학교(대상자 모집 및 홍보), 외부 전문강사

○ **주민참여 강화, 형평성 강화를 위한 노력**

- 거북목증후군이 있는 학생들이 많이 참여할 수 있도록 학교에 적극 홍보
- 학교 수업시간을 방해하지 않으면서 스마트폰 및 인터넷 잦은 사용으로 거북목 증후군이 있어 어려움이 있는 학생들을 발굴하고자 보건교사를 적극 활용함

4 자원투입

○ **인력**

- 보건소 : 건강증진과 정신보건팀 한의사(공보의), 간호사, 행정요원등 4명
- 외부강사 : 외부강사(거북목 예방 체조) 1명

○ **예산**

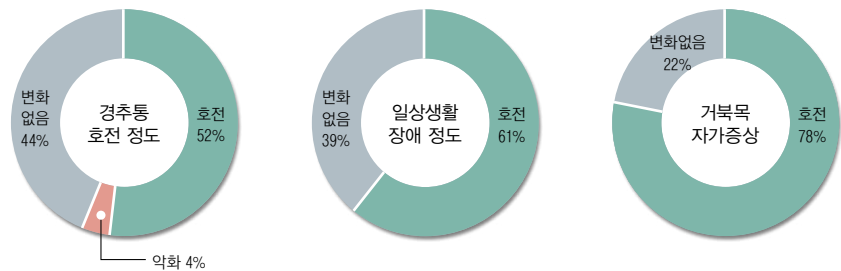
- 소요예산 : 990천원
- 주요항목 : 강사수당, 현수막, 운영물품 등

5 수행결과

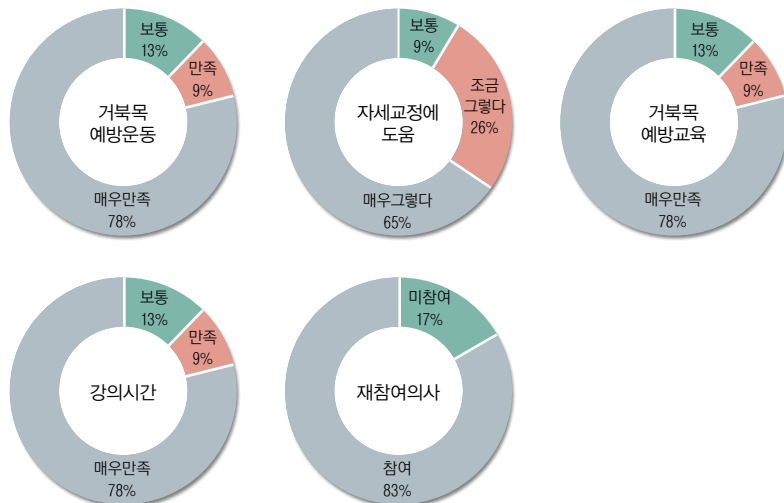
○ 최근 3년간 거북목 예방교실 운영 결과

구 분	경추 엑스레이	경추통	일상생활
2016년	57% 호전	29% 호전	20% 호전
2017년	59% 호전	23% 호전	25% 호전
2018년	50% 호전	20% 호전	20% 호전

- 참여자 : 양동중학교 3학년 학생 23명(실인원) / 155명(연인원)
- 목표 달성도 및 주요성과
 - 참여학생 경부장애지수(설문) 측정 결과(사전·사후)



- 참여학생 만족도 조사 결과(사후)



- 모니터링 및 환류 : 운영·평가 결과를 대상자 및 학부모, 학교에 환류함

6 주요 성공요인

- **성공요인 및 노력** : 학생들의 적극적인 참여와 학교 선생님들의 배려가 많은 도움이 됨
- **차별성** : 최근 급증하는 거북목증후군에 대하여 타시군보다 빠르게 대응함
- **개선방안**
 - 보건소에서 경추 엑스레이 촬영으로 사전·사후 비교를 하려고 하였으나 여러 가지 제약이 있어 실행하지 못하였음, 향후 학생 이동수단 확보하여 적극 검토 예정임

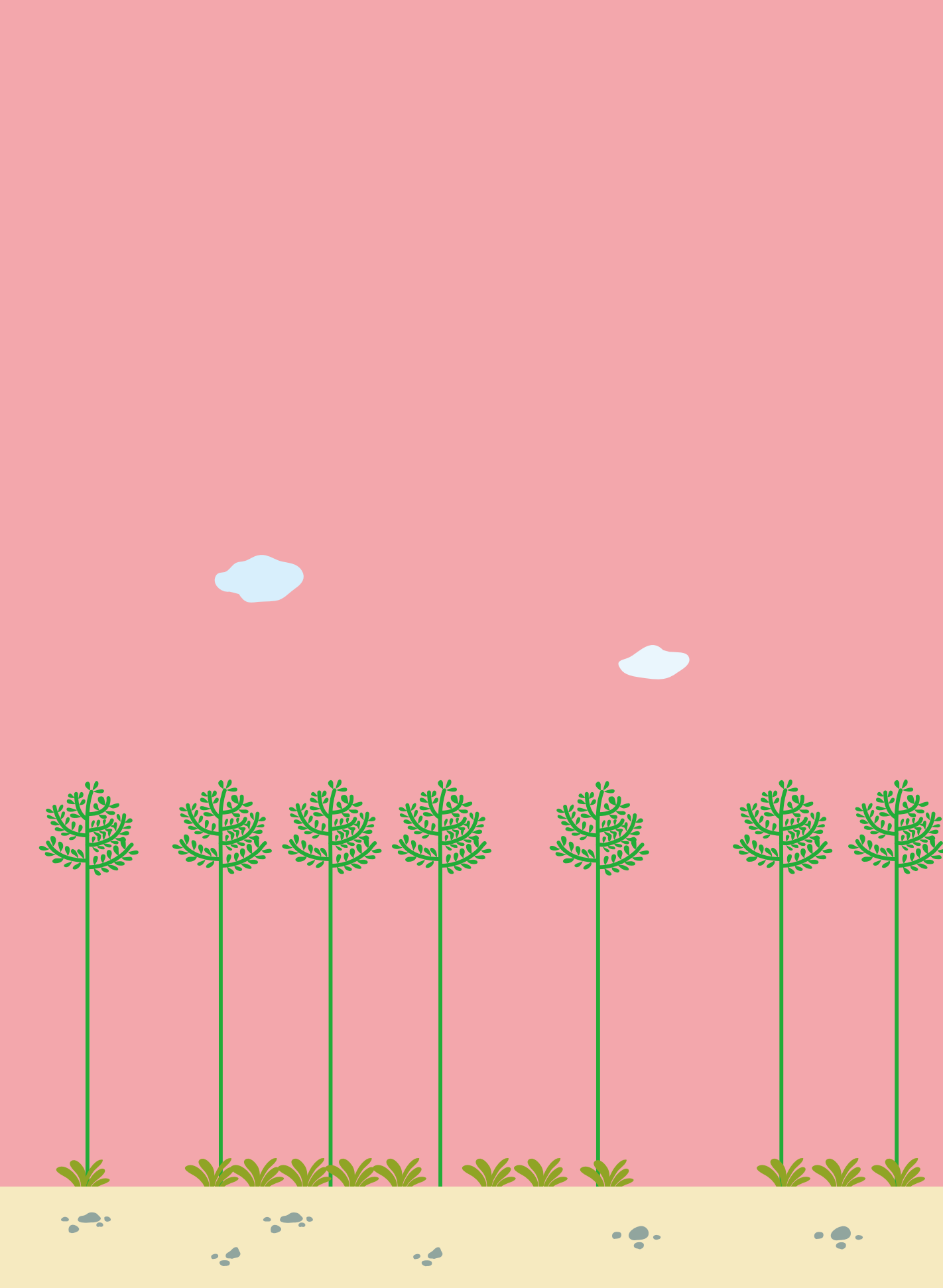
7 관련사진



거북목 예방교육 및 진단



거북목 예방체조



성인

- 01 「아라 미인」 갱년기 건강 교실
(세종특별자치시)
- 02 갱년기 탈출~! 『Happy 한의약 건강교실』
(충청북도 진천군)
- 03 으뜸중년! 한의약 갱년기건강 따박따박 챙기기
(전라북도 완주군)
- 04 「안녕~! 갱년기 극복」 테라피 교실
(경상남도 사천시)
- 05 한방(韓方)으로 갱년기 제로 교실
(경상남도 김해시)
- 06 갱년기 스트레스 한방으로 탈출!
(전라남도 영암군)



1 추진배경

○ 지역현황

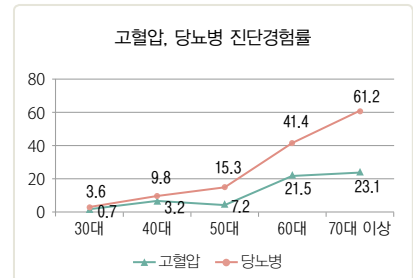
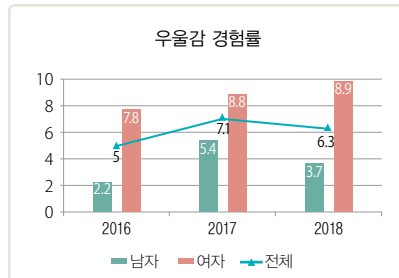
- 갱년기 여성의 인구 비율 지속적 증가 ('16년 14.3% → '18년 14.8%)

구 분	'16년	'17년	'18년	비 고
총 인구	243,048명	280,100명	314,126명	
40~59세	73,628명	85,791명	96,620명	
남 자	38,833명	44,832명	50,223명	
여 자	34,795명	40,959명	46,397명	
비 율(%)	14.3	14.6	14.8	총인구대비 중년여성비

출처 : 행안부 주민등록인구통계

- 남성 대비 여성의 우울감 경험률 증가 추세 ('16년 7.8% → '18년 8.9%)

구 분	'16년	'17년	'18년	비 고
전 체(%)	5.0	7.1	6.3	
남 성(%)	2.2	5.4	3.7	
여 성(%)	7.8	8.8	8.9	



출처 : 2018 지역사회건강조사

- 중년 이후 높아지는 고혈압·당뇨병 진단 경험률(2018년)

구 분	전 체	30대	40대	50대	60대	70대 이상
고혈압(%)	17.9	3.6	9.8	15.3	41.4	61.2
당뇨병(%)	7.4	0.7	3.2	7.2	21.5	23.1

출처 : 2018 지역사회건강조사

○ 사업 선정배경

- 사업선정 배경

- 폐경기 변화는 중년여성의 삶의 질에 매우 밀접하게 관련이 있고, 여성 호르몬의 감소로 많은 여성들이 우울감, 외로움, 박탈감 등 정신적 변화 및 심뇌혈관질환, 골관절질환 등의 발생위험이 증가
- 또한 갱년기 여성들의 폐경 이후 호르몬의 변화로 인해 신체적·정신적 건강관련 문제 발생 가능성 높아 갱년기 질환 예방 및 올바른 건강관리를 위한 한의약적 맞춤형건강관리 절대적으로 필요
- ▶ 현재 우리시 갱년기 여성 대상 한의약건강증진프로그램 부재

2 운영내용

○ 사업목적

- 여성 갱년기 질환의 예방 및 맞춤형 한의약적 건강관리를 통한 갱년기 여성의 삶의 질 향상 및 행복한 노년기 이행할 수 기틀 마련

○ 사업대상

- 40~60대 중년 여성 중 사전평가 상 고위험군* 30명
*고위험군 : 쿠퍼만검사(K-1) 20점 이상, 우울증선별도구 10점 이상 중 1개 이상 해당자

○ 사업목표

평가 지표	목표	활용 검사	비고
갱년기 증상 개선율	5%	쿠퍼만 검사(K-1),	사전·후결과 비교
우울감 개선율	5%	우울증선별도구(PHQ-9)	"
주관적 건강수준 개선율	5%	주관적 건강수준(VAS)	"
갱년기 건강지식 수준 증가율	5%	건강지식 수준 설문조사	"
프로그램 만족도	80%	만족도조사	사후설문조사

○ 추진전략

- 한의약 상담, 침시술, 약제 처방 등
- 전문강사의 명상, 기공체조, 요가 등 실시
- 건강생활실천을 위한 근력운동 등

갱년기 증상개선

- 고혈압, 당뇨병, 우울자가선별 검사, 위험군 조기발견, 센터 안내 및 연계 등
- 심뇌혈관질환 예방관리, 정신건강 교육 등

- 한의사의 적극개입(상담, 침시술, 한방약제 처방)으로 갱년기 증상개선
- 한의체조(요가, 명상, 기공체조)를 실시하여 근골격계 질환예방
- 우울감 개선 및 심뇌혈관질환예방·관리를 위하여 정신건강복지/치매안심/고·당등록교육센터 연계로 검사·위험군 조기발견·교육·관리
- 건강생활실천을 위하여 건강증진실의 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 중성지방, 허리둘레 검사 및 운동 상담

○ 운영기간 및 장소

구분	장소	기간	인원	비고
1기	보건소	2019. 06. 10. ~ 08. 30.	17명	
2기	남부통합보건지소	2019. 09. 02. ~ 11. 25.	28명	

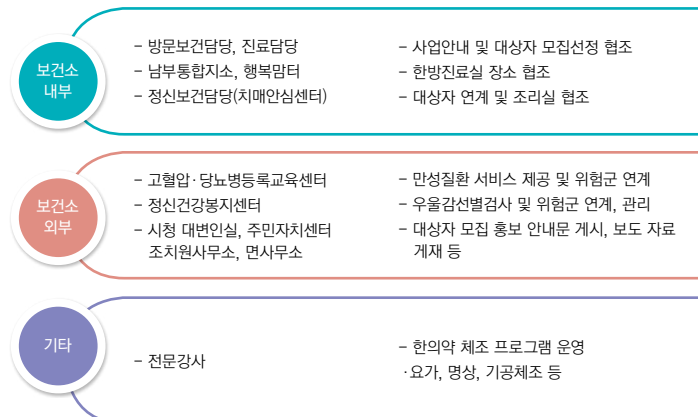
세종특별자치시 보건소

○ 운영내용

구 분	세 부 내 용	운 영 실 적(연인원)	비 고
한의학 건강관리	•한의학의 개인건강 상담 •침 시술 및 한약(과립제)제공 •갱년기 한의학증상 설명	•한의학 상담 : 402명 •침시술 : 20회 •한약제공 : 398명	
한의학체조 및 신체활동	•외부 강사를 통한 한의체조 운영 (요가, 명상, 기공체조 등) •스트레칭 및 기본동작 익히기 - 허리·어깨 펴기, 상체·하체풀기 - 온몸돌리기, 상체돌리기 등	•주3회 / 12주 •2기 운영 (보건소/남부통합지소) - 총 69회/1,172명	
갱년기 정신건강 교육 및 관리	•한의학의 갱년기 이해 및 마음건강챙기기 교육 •우울감자가선별검사로 위험군 조기발견 및 센터 연계 •정신건강전문요원 우울감 예방 교육 - 일상생활에서 우울감 알아보기 - 우울감 관리 등 •치매안심센터 전문강사 교육 - 치매에 대한 올바른 이해 등	•한의학 교육 : 2회/38명 •우울감 선별검사 : 45명 - 위험군 발견 : 22명 •센터 안내 및 연계 : 20명 •우울감 예방 교육 : 2회/35명 •치매 예방교육 : 2회/33명 - 치매안심센터 사업안내 등	
중년여성 심뇌혈관 질환 예방 관리	•만성질환 사전·사후 검사 - 혈압, 혈당, 복부둘레, 콜레스테롤, 중성지방 검사 - 위험군 고당센터 안내 및 연계 등 •고혈압, 당뇨병 기본·심화 교육 - 심뇌혈관질환의 이해 - 질환예방을 위한 영양, 운동 관리법 - 자기혈압, 혈당 알기 •저염식이 영양체험 교실 운영	•사전 검사 : 45명 - 위험군 발견 : 28명 •고당센터 연계 : 12명 - 사업안내 및 상담 등 •예방교육 : 2회/37명 •영양체험 : 1회/20명	

3 사업특징

○ 내 · 외부 기관 연계 및 협력



○ 주민참여 및 형평성 강화 노력

- 원도심에 위치한 보건소 관련하여 신도심 주민들 사업 참여 제한 : 2기 프로그램 신도심 남부통합 보건지소(신도심 위치)에서 운영 → 신도심 주민들 참여 확대
- SNS를 이용한 사업 홍보·대상자 모집
 - 세종시 공식 밴드 「세종말썹미」이용하여 사업 홍보문 게시로 사업 안내·홍보 효과 극대화

4 자원투입

○ 인력 (총 14명)

- 보건소 : 공중보건한의사 등 총 13명
- 전문강사 : 1명

○ 예산

- 소요예산 : 6,574천원
- 주요항목 : 강사로 지급, 한의약 의약품, 소모품 구입 등

5 수행결과

○ 운영실적

구 분	운영장소	운영횟수(회)	참여인원(명)	
			실인원	연인원
계		69	49	1,172
1기	보건소 건강증진실	36	20	435
2기	남부통합보건지소	33	29	717

○ 사업목표 달성도

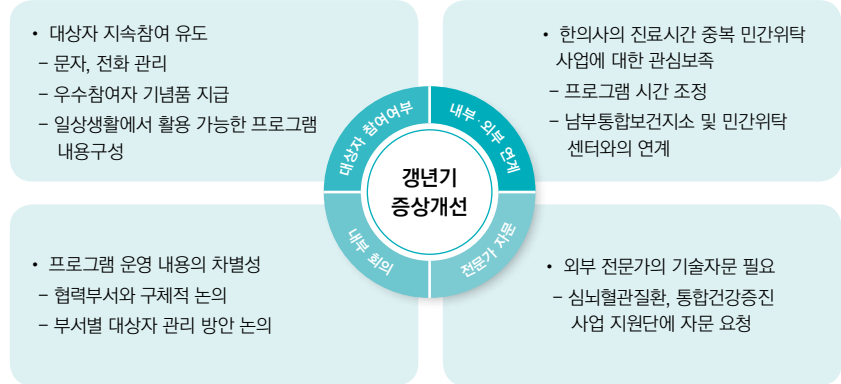
평가지표	갱년기증상 (점수)	우울감 (점수)	주관적건강 수준(점수)	갱년기 건강지식 수준(점수)	프로그램 만족도(%)
사전	23.9	9.3	62.7	11.8	
사후	22.4	8.8	69.1	12.7	91
개선	1.5점 감소	0.5점 감소	6.4점 증가	0.9점 증가	높음

그래프



세종특별자치시 보건소

○ 모니터링 및 환류



모니터링	빈도	내 용	환 류
대상자 참여여부	수시	결석한 대상자 지속참여 유도를 위해서 프로그램 운영 前 문자·전화로 관리	- 대상자의 프로그램 참여도려 위해 우수참여자 에게 홍보물품 및 기념품 지급 - 프로그램 내용 흥미위주 및 일상생활에서 활용하도록 쉽고 간단하게 구성
내부·외부 연계	수시	- 사업운영시 한방진료실 공중보건 한여사가 진료시간 중복 우려 - 프로그램 운영장소(27) 변경 및 민간위탁(센터) 관련 사업에 대한 관심 부족	- 공중보건한여사 적극 개입하기 위해 내부 회의 거쳐 프로그램 시간 조정 - 남부통합보건지소, 고혈압·당뇨병등록교육 센터, 정신건강복지센터 연계 사업(안) 논의
내부회의	2회	기존 프로그램 운영 내용과 중복 우려에 따른 차별성 필요	- 보건소내 협력부서와 사업 운영방안 구체적 논의 - 부서별 대상자 참여 현황과 관리 방안 논의
전문가 자문	4회	통합건강증진사업·심뇌혈관질환 예방사업지원단 한여약건강증진 사업의 기술 자문 필요	심뇌혈관질환, 통합건강증진사업 지원단의 자문·정기회의시 자문 요청

6 주요 성공요인

세부사업	성공요인	노력도	차별성	개선방향
한여약 건강관리	- 한여사의 적극적 협조를 통한 한여약적 특성을 살린 사업 운영으로 한방 진료에 대한 참여자들의 높은 만족 - 한여사의 처치 및 투약(침, 한약) 제공으로 참여자들의 호응 높음	기관장(보건소장)의 높은 관심과 지원으로 공중보건한여사의 한여약건강증진사업에 대한 적극적인 관심 유도 노력	보건소 내 사업 운영 인력 (건강증진담당, 남부통합 보건지소) 들의 진취적 운영 및 추진	- 정확한 한여약 지식전달 관련하여 담당인력에 대한 교육 매뉴얼 필요 - 공중보건한여사의 적극 적인 개입 유도 방안 확대 마련
한여약체조 및 신체활동	외부 전문강사를 통한 전문적인 프로그램 운영으로 참여자 만족도 증대함 대부분 재참여 의사 표시	담당자의 꾸준한 관심과 관리로 참석률 유지	참여자 의 요구와 건의 사항에 맞게 차별화된 프로그램 운영	신체활동 프로그램의 심리적 힐링프로그램 확대로 다양한 활동 지원 강화

함께하는
한여약

세부사업	성공요인	노력도	차별성	개선방향
중년여성의 심뇌혈관질환 예방관리	- 내·외부 기관 협조로 다양한 주제의 교육과 맞춤형 건강 상담 제공 - 보건소 내 타 부서의 적극적인 협조로 내실 있는 프로그램 운영	고혈압·당뇨병등록교육 센터 전문인력(간호사, 영양사)과 사전에 예방관리 교육, 센터사업안내 등에 대한 구체적 논의 및 추진	중부권 유일하게 있는 고당센터 프로그램을 적극 활용하여 대상자에게 한의약 건강증진과 접목한 차별화된 서비스 제공	- 대상자들 간의 상호지원 및 정보공유 등을 위한 자조모임 형성 권장 - 유관기관 확대를 위한 지역한의사 협회 등 연계 기관 관계 구축
갱년기 건강 교육 및 관리	- 강의 위주의 교육을 지양하고 갱년기 건강관리를 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있도록 구성 - 시 특성에 따라 운영 장소를 구분하여 건강관리서비스 수혜에 대한 형평성 제고	대상자들에게 차별화 된 프로그램 내용으로 자가 건강관리 능력 배양하도록 지지	적극적인 공중보건한의사 개업으로 갱년기 여성에 맞는 프로그램 운영	- 대상자들에게 최적화된 맞춤형 프로그램 운영 확대 및 강화 - 프로그램 종료후 자가 한의약 건강관리 실천 유지 도모

7 관련 사진



세종말씀이 밴드 사업 홍보



세종시청 공지사항 홍보



갱년기 지식 등 사전검사



한의사 침 시술



한약제 처방



한의사 개인상담



공중보건한의사 교육



저염식이 영양체험교실



고혈압·당뇨병 기본·심화 교육



1기 보건소



2기 남부통합보건지소

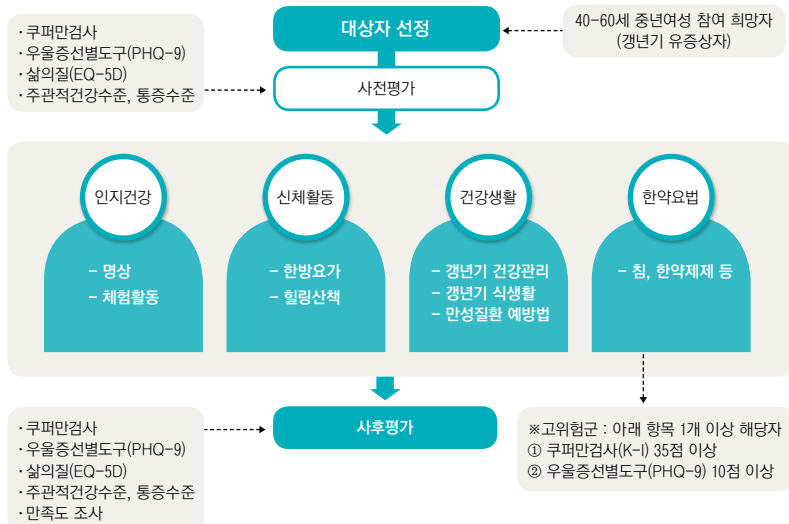


근력 운동

구분	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
사업계획 수립												
홍보·대상자 선정												
프로그램 운영												
자체평가												

○ 추진전략

- 갱년기 탈출 ~ 『Happy 한의약 건강교실』 운영 흐름도



○ 운영실적

- 갱년기 탈출! 『Happy한의약 건강교실』 운영(19년도 실적)

구분	세부내용	실적
총 참여자 수	실인원 / 연인원	56명/856명
신체활동 교육	갱년기 한방요가/ 걷기교육(힐링산책)	28회/2회
인지활동 교육	영상, 만들기 체험활동 등	2회
건강관리 교육	갱년기 식생활, 만성질환 예방법 등	2회
한의학서비스	고위험군 한의요법(침, 한약제제)	9명/135회

○ 세부 프로그램 내용

- 인지건강 프로그램 - 체험활동, 영상 등 (갱년기 우울증·스트레스 완화, 심신안정)



- 신체활동 프로그램 - 한방요가, 힐링산책 등 (갱년기 증상 완화 요가, 걷기교육)



- 갱년기 건강관리 교육- 갱년기 식생활, 만성질환 예방 관리 등



갱년기 건강관리 교육장면

- 고위험군 한의요법
 - 고위험군에 대하여는 한의요법 병행
 - * 고위험군 : 쿠퍼만검사(K-I) 35점 이상 또는 우울증선별도구(PHQ-9) 10점 이상
 - 한의요법 적용에 동의한 자에 한하여 한의과 공중보건의 진료 (침, 한약제제)

3 사업특징

○ 내부자원 연계 및 주민참여 강화

- 보건소 내, 중년여성이 참여 할 수 있는 타 프로그램과 연계하여 주민참여 극대화



아토피예방케어교실, 비만Zero프로그램 등

○ 외부자원(지역사회)와 연계한 협력체계 구축

단체명	운영내용
진천군여성단체협의회	사업홍보, 대상자 모집 협조
진천군체육회	사업홍보, 대상자 모집 협조
생거진천종합사회복지관	사업홍보, 대상자 모집 협조
지역 언론기관	갱년기 한의약 사업 언론 보도, 홍보 등

○ 모니터링, 환류

구 분	모니터링	환 류
	프로그램 시작시간 조정 의견	2기 프로그램 시작시간 변경 운영
'19.6.25. (1기 사후평가)	주민주도의 프로그램 운영으로 참여율 제고 의견	2기 체험활동 프로그램 구성 시 회원 요구 적극 반영하여 주민 주도의 프로그램 운영 (야외수업 장소, 체험활동 내용 등 결정)

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 총 3명 (팀장 1명, 담당자 1명, 한의사 1명)
- 외부강사 : 2명

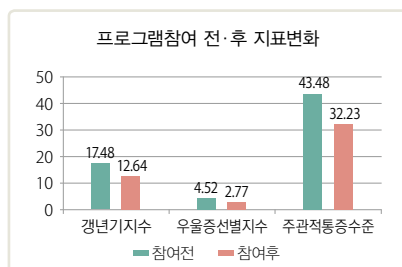
5 수행결과

○ 목표달성

구 분	목표값	실 적	달성여부	비고
▶ 전체 참여자 수	40명 이상	56명	달성(140%)	1기 참여자 26명 2기 참여자 30명
▶ 갱년기 증상이 참여전보다 호전된 자의 비율	60% 이상	92.8%	달성(154%)	총 56명 중 52명이 쿠퍼만지수 감소
▶ 참여자 만족도	80% 이상	94.6%	달성(118%)	

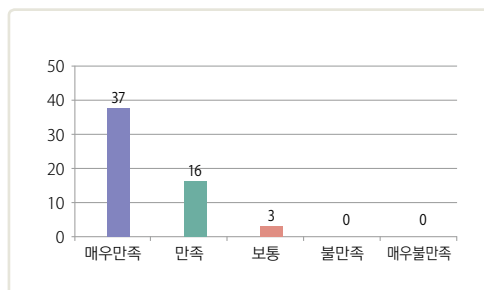
○ 주요성과

- 주관적건강수준은 참여전 대비 평균 25% 향상되었으며, 주관적통증수준 및 갱년기지수 또한 각각 25.87, 27.68% 감소하는 등 모든 지표에서 긍정적인 변화가 관찰됨.
- 특히, 갱년기 증상 정도를 나타내는 쿠퍼만인덱스 조사결과, 참여자의 92.8%가 참여전보다 적게는 1점, 많게는 17점까지 감소하여 유의한 결과를 보였음.
- 참여자 전원이 향후 재참여 및 타인에게 권유하고 싶다고 응답하여, 높은 만족도를 보임.



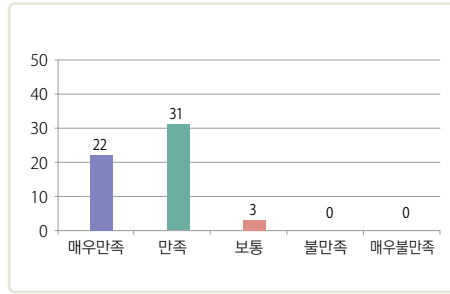
주요지표명	참여전 평균값	참여후 평균값	변화정도 (2차-1차)/ 1차*100
갱년기지수(K-I)	17.48	12.64	▼27.68%
우울증선별지수(PHQ-9)	4.52	2.77	▼38.71%
주관적통증수준	43.48	32.23	▼25.87%

• 프로그램에 대한 전반적인 만족도



구 분	인 원	백분율(%)
계	56	100
매우만족	37	66.0
만족	16	28.6
보통	3	5.4
불만족	0	-
매우 불만족	0	-

- 프로그램을 통해 갱년기 증상을 인식, 관리하는 능력의 향상 여부



구분	인원	백분율(%)
계	56	100
매우그렇다	22	39.3
그렇다	31	55.4
보통	3	5.3
그렇지않다	0	-
매우그렇지않다	0	-

6 주요 성공요인

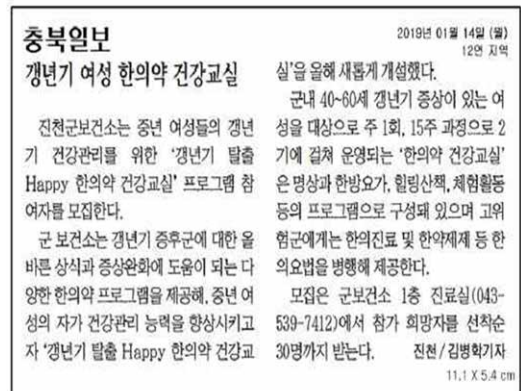
○ 성공요인, 노력도

- 지역 내 갱년기 프로그램 신설 운영으로 수요자 욕구 해소
- 인터넷 활용이 가능한 연령층임을 감안하여, 온라인 지역맘카페 및 진천군 블로그를 통한 홍보수단 적극 활용 ⇒ 이를 통하여 다수인 신청
- 1기 수료생 호응도가 높아 입소문으로 2기 신청접수 조기 마감
- 갱년기 특성에 맞는 프로그램 구성과 고위험군 한의약적 제제 병행 호응
- 수업전일 개별 문자발송 및 우수 참여자 홍보물품 제공으로 참여율 제고

○ 향후 개선방향

- 코로나로 인하여 집합 프로그램이 어려운 상황으로, 온라인·모바일 활용한 비대면 (언택트) 건강관리 방안 모색
 - ▶(예시) 온라인 밴드를 통한 회원 가입·출석체크, 실시간 라이브(또는 사전녹화) 강의, 교육용품 택배 전달, 의견 쓰기 기능으로 양방향 소통 등
- 프로그램 내용 다양화 및 수료 후 지속적인 건강관리 방안 강구

7 관련사진



중복일보

진천군보건소 '갱년기 탈출! Happy한의약 건강교실' 성료

송창희기자 | 2019.12.26 10:30 | 1면 5열 8

중년여성 자가 건강관리 능력 향상



진천군보건소에 올해 3월부터 운영한 '갱년기 탈출! Happy한의약 건강교실'은 호르몬에 도움이 됐다. / 진천군 제공

[중부매일 송창희 기자] 진천군보건소가 올해 3월부터 중년 여성의 갱년기 건강관리를 위해 새롭게 운영한 '갱년기 탈출! Happy한의약 건강교실'이 성황리에 마무리 됐다.

대한민국 중년여성의 60~80%가 다양한 갱년기 증상을 호소하고 있으며, 지속기간은 평균 4~7년으로 이 시기의 적절한 건강관리와 노년기 삶의 질에 중요한 변수로 작용하고 있지만 갱년기 질환에 대한 일반 대중의 인식수준은 낮은 실정이다.

이에 진천군보건소에서는 갱년기 증후군에 대한 올바른 인식과 증상완화에 도움이 되는 다양한 한의약 프로그램을 제공해 중년 여성의 자가 건강관리 능력을 향상시키고자 올해 건강교실을 활발히 운영했다.

한의원 건강교실은 관내 40~60세 갱년기 증상이 있는 여성을 대상으로 주 1회, 15주 과정으로 2기에 걸쳐 운영됐으며, 갱년기 증상 완화에 도움이 되는 한방요가, 명상, 힐링산책, 만들기 체험활동 등을 실시했다. 또한 고위험군 참여자에게는 한의진료 및 한약제제 등 한의요법을 병행 제공했다.

그 결과 참여자들의 주관적 건강수준이 27% 향상됐으며, 주관적증후군 및 갱년기지수 또한 각각 26.6%, 33.6% 감소하는 등 긍정적인 변화가 관찰됐다. 또 참여자 전원이 향후 재참여 및 타인에게 권유하고 싶다고 응답하는 등 프로그램에 대한 높은 만족도를 보였다.

김민기 진천군보건소장은 "가정과 사회에서 중추적인 역할을 하고 있는 중년여성들이 이번 프로그램을 통해 건강하고 행복한 노년기로 이어질 수 있기를 바란다"며 "참여자들의 높은 호응도를 반영해 내년에는 좀 더 내실을 갖춰 지속적으로 운영할 수 있도록 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

진천군보건소 '갱년기탈출! Happy한의약 건강교실' 성료

갱년기 탈출 HAPPY 교실

한방요가, 힐링산책, 명상 등의 체험활동과
고위험군을 위한 한의요법까지!
갱년기 증상으로 불편함을 겪고 계신 분들을 위한
진천군보건소의 <갱년기 탈출! HAPPY 교실>

- 교육기간: 2019년 3월 ~ 5월 (매주 화요일 13:30 ~ 14:30)
- 교육장소: 보건소 3층 대회의실
- 교육대상: 관내 40~60세 여성
- 교육비: 무료
- 신청기간: 19.1.2 ~ 2.28.(30명 마감 시 접수 종료)
- 신청방법: 보건소 1층 한의진료실 방문접수(선분첨지침)

진천군보건소, 후원: 0507-74112

진천, 음성 혁신도시에서 대학생기 진천, 음성 교육 임시 공간

학부모님들과 함께 만들어가는 초·중·고교 1학년

진천군, 갱년기 등 한의약 건강증진 프로그램 참가자

진천군, 갱년기 등 한의약 건강증진 프로그램 참가자

진천군, 갱년기 등 한의약 건강증진 프로그램 참가자

진천, 음성 혁신도시에서 대학생기 진천, 음성 교육 임시 공간

학부모님들과 함께 만들어가는 초·중·고교 1학년

진천군, 갱년기 등 한의약 건강증진 프로그램 참가자

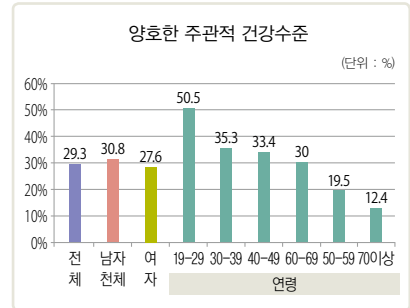
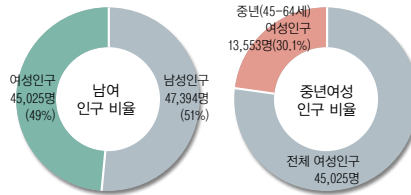
진천군, 갱년기 등 한의약 건강증진 프로그램 참가자

진천군, 갱년기 등 한의약 건강증진 프로그램 참가자

1 추진배경

○ 지역현황

- 2019년 완주군 총인구수 92,419명 중 여성인구수는 45,025명으로 49%를 차지하며, 45~65세 중년여성 인구수는 13,553명으로 완주군 전체 여성인구수 대비 30.1% 비율을 차지함
- 지역사회건강조사통계에 따르면 완주군의 양호한 주관적 건강수준 인지율 남자 30.8%, 여자 27.6%로 여자에서 낮았으며, 연령이 높아질수록 낮아지는 경향을 보임



※ 자료출처 : 완주군 인구현황조사(2018), 지역사회건강통계(2018)

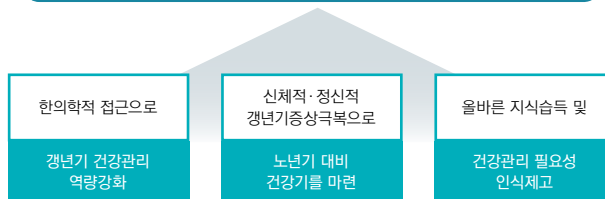
○ 사업 선정배경

- 폐경은 여성의 난소기능이 감소됨에 따라 자율신경계의 실조를 가져와 안면홍조, 손발저림, 관절통 등의 신체적 증상과 짜증, 불면증 등 정서적 변화 등의 다양한 건강문제를 야기하고¹⁾, 중년여성의 80% 이상이 이러한 건강문제를 경험함²⁾
- 중년기의 건강상태는 노년기 건강상태에 중요한 영향을 주므로 갱년기 증상완화, 삶의 질 개선을 위해 지역사회 지지체계 인프라를 활용한 정보제공과 중재프로그램을 제공하고자함

2 운영내용

○ 사업목적

중년여성의 갱년기 증상 예방 및 완화로 삶의 질 증진



1) 김신미, 김순이. 중년기 성인의 노화불안과 자기효능감에 관한 연구. 정신간호학회지. 2008;17(3):281-291.

2) Nisar N, Sohoo NA. Frequency of menopausal symptoms and their impact on the quality of life of women: a hospital based survey. J Pak Med Assoc 2009;59(11):752-756.

○ 사업목표

평가지표	목표	평가도구	평가시기
갱년기 건강지식	▲2점 이상	설문지	프로그램 전·후 (2019. 7월, 10월, 12월)
갱년기 증상개선(Kupperman's Index)	▲10% 이상	설문지	
만족도조사	82% 이상	설문지	

○ 추진전략

- 한의사와 대상자간의 심층상담으로 한의약적 효과 제고
- 명상, 안마도인, 국학 기공체조, 영양관리 등 다채로운 서비스 제공으로 수요자의 요구를 충족
- 침, 뜸, 한약제제 처방 및 기타 한의약적 요법 병행으로 갱년기 증상 완화
- 소생활권별 접근이 용이한 생활 터(마을회관 등)로 찾아가는 프로그램 운영으로 촘촘한 건강증진서비스 제공

○ 사업개요

- 사업기간 : 2019. 7. 17. ~ 2019. 12. 4. / 주 1회(총 19~20회기)
- 사업대상 : 40~60대 여성 중 요실금, 갱년기 유증상자 52명
- 운영장소 : 완주군보건소 외 2곳(3개소)
- 세부내용

프로그램 세부구성		비고 (활동사진)
부문	주요내용	
한의학 갱년기 건강관리	· 한의사 1:1 개인별 맞춤형 건강상담 및 진료 · 침, 뜸, 한약제제(윤보환 등) 처방 · 갱년기의 신체적·정신적 증상에 대한 한의사 강의	
한의체조	· 호흡이완, 명상, 아로마 요법 · 안마도인요법, 국학기공, 스트레칭 수업 · 요실금예방을 위한 케겔운동	
정신건강 관리(우울, 스트레스)	· 갱년기 우울증상 예방·관리 강의 · 마음 힐링을 위한 원예 및 공예교실 · 스트레스 및 우울예방 노래교실 · 자존감 향상을 위한 고고장구교실	
영양관리	· 갱년기 증상에 도움이 되는 건강 음식만들기(미각테스트) · 빈혈측정 및 건강상담 · 사(4)백(설탕, 소금, 흰쌀밥, 지방) 줄이기	
구강관리	· 성인을 위한 구강관리방법 및 잇솔질 교육 · 구강검진 및 상담, 불소도포, 불소용액 양치 · 구강위생용품 제공 및 사용법 안내	
재활/ 장애예방	· 물리치료(전기자극치료, 온열치료) · 근력강화 및 균형 운동법 등 교육	



프로그램 세부구성		비고 (활동사진)
부문	주요내용	
신체활동	· 신장, 인바디 측정 및 1:1 운동처방·상담 · 자기 허리둘레 알기 · 생활 속 걷기실천 및 신체활동 생활화를 위한 인식개선교육	
이웃돌봄	· 이웃관계망(안부문기 등) 형성을 위한 멘티 육성 · 독거 노인, 등록 장애인 등과 1:1 매칭으로 멘티-멘토관계 형성	

3 사업특징

○ 내·외부 자원 연계

- 내부자원 연계
 - 재활사업, 건강증진사업, 구강보건사업, 방문사업 등과 연계하여 기초신체정보 측정, 생활체조, 영양교육 및 식이요법, 구강관련교육, 운동처방 등 분야별 심층 상담 및 교육 실시 등
- 외부자원 연계
 - 완주군 한의사협회, 우석대 한의과대학과 연계하여 기술·자문·자료 협조
 - 완주군정신건강복지센터 연계 갱년기 우울·스트레스 예방관리 교육 및 마음돌봄을 위한 원예·공예수업 진행 등

○ 주민참여 강화

- 건강리더(이장, 부녀회장, 수업반장 등) 지정으로 주민 주도적 프로그램 참여 유도
- 독거노인, 등록장애인 등과 1:1 매칭으로 멘티 - 멘토 관계 형성으로 이웃돌봄 네트워크망 구축

○ 형평성 강화

- 언론보도, 읍·면 행정복지센터 안내 등을 통해 참여 기회 제공
- 접근성 제고를 위해 찾아가는 프로그램 운영

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 한의사 등 총 10명
- 외부강사 : 4명

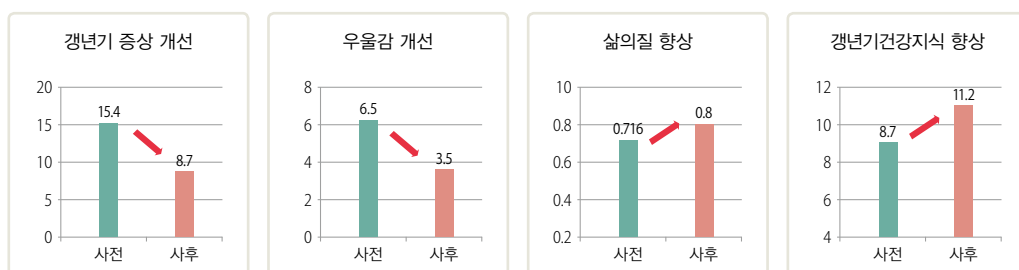
○ 예산

- 소요예산 : 2,580천원
- 주요항목 : 운영 및 사업비, 강사수당 등

5 수행결과

○ 목표달성 및 주요성과 (조사인원 48명)

지표명	사전	사후	목표	결과	비고
갱년기 증상개선 (kupperman index)	15.4 (30%)	8.7 (17%)	▼10%	▼6.7(13%)	달성
우울감 개선 (BDI)	6.5 (24%)	3.5 (13%)	▼10%	▼3.0(11%)	달성
삶의 질 향상 (WHOQOL-BREF)	61.7% (80.2)	61.9% (80.4)		▲0.2%	-
갱년기 건강지식	8.7 (54%)	11.2 (70%)	▲2점	▲2.5(16%)	달성
만족도 조사	-	91%	82% 이상	+9%	달성



○ 모니터링 및 환류

주요내용	환류실적
· 개인별 갱년기 건강관리 강화	· 한의사의 맞춤형 상담 및 진료(침, 뜸, 윤보환 등 한약제제 처방) 실시
· 대상자가 경제활동인구로 생업활동으로 인한 참여 어려움	· 주민대표와 프로그램 일정 및 장소 협의로 탄력적 프로그램 운영
· 심화된 갱년기 건강교육자료 필요	· 깊이 있는 프로그램 교육자료 구성 및 관련 전문기관 협력 교육

6 주요 성공요인

○ 성공요인 및 차별성

- 수요자-소생활권 중심 찾아가는 한의약 건강증진프로그램 운영
 - 참여자의 다양한 수요를 충족할 수 있는 다채로운 구성(한의사 강의, 정신건강복지센터 교육, 안마도인 체조, 음식양생 교실, 미술·원예교실, 고고장구교실 운영 등)으로 만족도 제고
- 주민참여형 프로그램 제공으로 적극적인 건강행태변화 유도
 - 직접 참여하는 체험형 프로그램 운영하여 흥미를 유발해 전반적인 프로그램 이수율 상승
- 한의사의 맞춤형 개별상담 및 진료로 효과 증대 및 신뢰성 확보
- 보건소 내 사업수행팀(재활, 구강, 건강증진)의 협력으로 교육의 질 향상
- 지속적인 모니터링과 환류로 주민의견 반영을 통한 사업효과 극대화

○ 향후 개선방향

- 대상자 수준을 반영한 심화 교육자료 구성하여 적극 활용
- 지역사회 자원 연계를 통해 전문적이고 체계적인 서비스 제공

「안녕~! 갱년기 극복」 테라피 교실

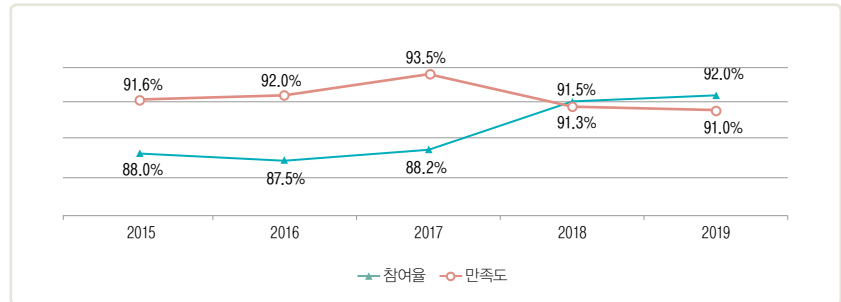
경상남도
사천시 보건소

1 추진배경

○ 지역현황

· 갱년기 프로그램 현황

- 우리시 보건소에서는 2015년부터 성인대상 한의약건강증진사업으로 갱년기 극복 프로그램을 운영하고 있으며, 2017년에는 운영 기수를 확대 운영
- 특히, 자발적인 주민참여로 사업의 만족도와 참여율이 아주 높게 나타나고 있어 지속적이고 체계적인 프로그램을 운영 하고 있음



○ 사업 선정배경

· 갱년기여성의 삶의 질 하락

- 갱년기는 여성이면 누구나 경험하게 되는 생리적인 신체적 변화의 한 과정으로 질병이 아닌 자연적인 현상임을 인식하고, 갱년기 증상을 적절한 시기에 치료함으로써 중년여성들의 삶의 질을 개선할 수 있는 프로그램이 필요함

2 운영내용

○ 사업목적

중년여성들의 건강증진도모를 위해 한의약적 건강관리법을 통해 갱년기 증상 예방, 우울증 등 정신건강관리 강화 및 갱년기 극복

○ **사업대상** : 50세 전·후 갱년기 여성 25명(갱년기 유증상자 우선 선정)

○ **운영기간** : 2019. 5. 09. ~ 7. 11.(주1회/총 8회 운영)

○ 추진목표

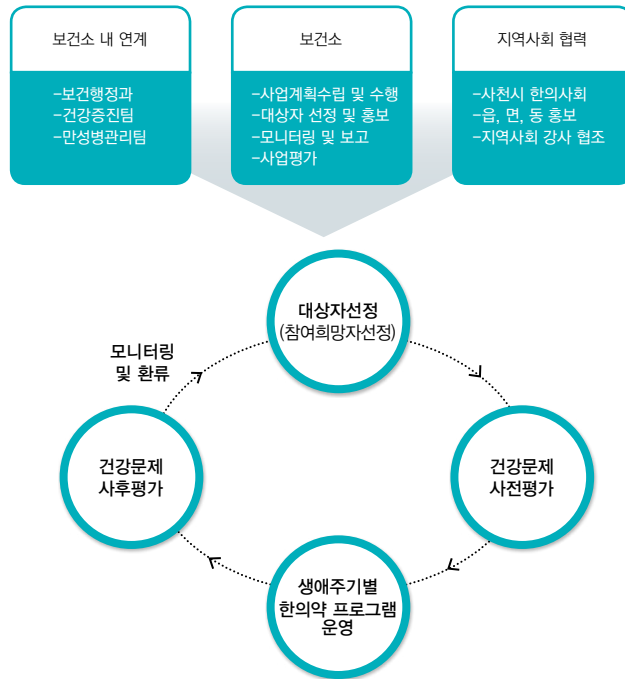
성과 지표명	실적 및 목표치(%)	19년목표치 산출근거	
		설정기준	자료원
정서적 평가(BDI)	사업 전·후 3% 개선		
MENQOL	사업 전·후 3% 향상	전년도 실적 유지	보건소 내부 자료
프로그램 참여율	70% 이상 참여율		
만족도	프로그램 종료 시 80% 이상		

○ 운영 세부 내용

회차	프 로 그 램	강 사	세 부 내 용	비고
1주차 (5/9)	자가건강체크 및 설문조사	한의학담당, 한의학전담인력, 공중보건한의사	프로그램 과정소개 자가건강체크 및 갱년기 설문지 작성	
2주차 (5/16)	기공체조	전문강사	갱년기 여성들을 위한 스트레스 해소 힐링 운동 (경혈 스트레칭 및 힐링 댄스 등)	가미소요산 첨약제공
	침요법	공중보건한의사	침요법 및 한방첨약 등	
3주차 (5/23)	기공체조	전문강사	갱년기 여성들을 위한 스트레스 해소 힐링 운동 (경혈 스트레칭 및 힐링 댄스 등)	
	고·당교육	고당교육센터	갱년기 극복을 위한 고·당 관리 교육	
4주차 (5/30)	기공체조	전문강사	갱년기 여성들을 위한 스트레스 해소 힐링 운동 (경혈 스트레칭 및 힐링 댄스 등)	가미소요산 첨약제공
	침요법	공중보건한의사	침요법 및 한방첨약 등	
5주차 (6/13)	기공체조	전문강사	갱년기 여성들을 위한 스트레스 해소 힐링 운동 (경혈 스트레칭 및 힐링 댄스 등)	
	만들기교실	전문강사	갱년기 여성들을 위한 천연 룸스프레이 만들기	
6주차 (6/20)	기공체조	전문강사	갱년기 여성들을 위한 스트레스 해소 힐링 운동 (경혈 스트레칭 및 힐링 댄스 등)	가미소요산 첨약제공
	침요법	공중보건한의사	침요법 및 한방첨약	
7주차 (6/27)	기공체조	전문강사	갱년기 여성들을 위한 스트레스 해소 힐링 운동 (경혈 스트레칭 및 힐링 댄스 등)	
	요리교실	전문강사	갱년기 여성들을 위한 요리교실	
8주차 (7/11)	자가건강체크 및 설문조사	한의학담당, 한의학전담인력, 공중보건한의사	자가건강체크 만족도조사, 갱년기 설문지 작성, 수료식	

3 사업특징

○ 추진 체계 및 업무 흐름도



○ 지역주민 자발적 참여 유도

- 대상자 모집 홍보 및 선정 : 2019. 4. 24. ~ 5. 03
- 사업 참여 유도 및 프로그램 우수 인센티브 제공

○ 추진 전략

- 공중보건 한의사와 대상자간 맞춤형 심층 상담 및 한의약적 건강관리 서비스 제공
- 보건소 내·외부 지역사회자원 연계 및 협력 구축
- 홍보활동 강화 : 시 홈페이지, 보도자료 및 지역신문 게재 등

○ 보건소 내·외부 지역사회 자원 연계 및 협력

내 부 인 력	외 부 인 력
• 전담 인력 : 방문보건팀 1명 • 협조인력 : 공중보건 의사(한의사) 1명 : 한의약 전문인력(간호사) 1명	• 생활 체육 협회 및 외부강사 : 기공체조, 공예, 요리 교실 등 프로그램 운영 • 읍면동 행정복지센터 : 대상자 모집 홍보

4 자원투입

○ 인력

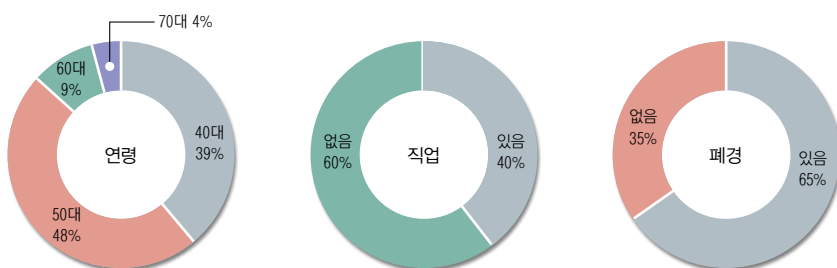
- 보건소 : 한의약 담당자 1명, 공중보건 한의사 1명, 전담 간호사 1명
- 외부강사 : 전문 강사 등

○ 예산

- 소요예산 : 1,300천원

5 수행결과

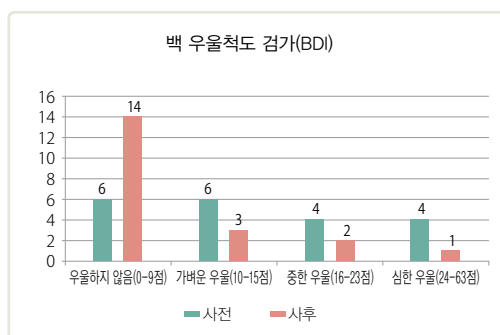
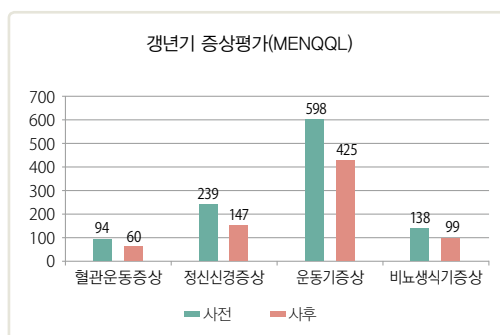
○ 프로그램 참여자 현황



전체 연령대는 50대가 약48%로 절반을 차지하였으며, 참여자 중 폐경기 여성이 65%로 갱년기를 이미 경험했거나, 현재 진행 중인 경우가 많음. 프로그램 시작 후 전문인력 공백으로 인하여 대상자 관리 및 프로그램 운영에 어려움이 있었으나 참여대상자들의 가족적인 분위기로 적극적인 갱년기 극복 의지를 보임

○ 사업수행 결과

구분	전	후	변화치
체중(kg)	61	59	-2(3%▼)
허리둘레(cm)	83	80	-3(4%▼)
체지방률(%)	35	33	-2(6%▼)

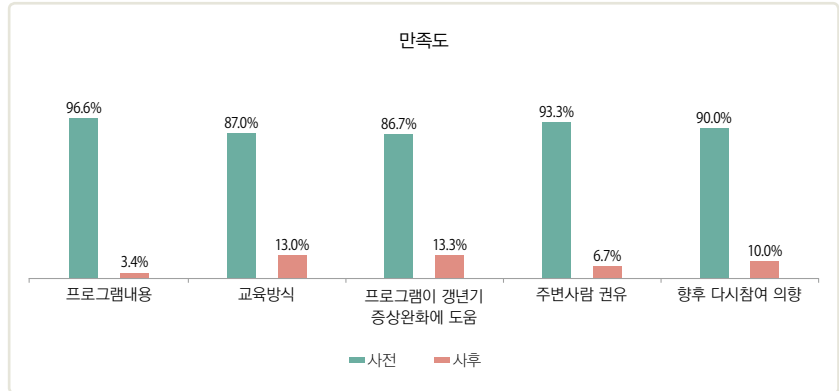




☞ 갱년기 증상 평가(MENQOL)의 경우 4가지 영역 중 운동기 증상 점수가 사전조사 598점에서 사후조사 425점으로 28% 감소하였으며, 정신신경증상은 사전조사 239점에서 147점으로 38% 감소한 것으로 보아 6주 운동프로그램이 운동기 증상 감소에 많은 영향을 주었으며, 정신신경증상의 경우 한의사의 침요법 및 한약첩약이 큰 효과를 보인 것으로 나타남

☞ 벡 우울척도 검사는 중한 우울은 4명에서 2명으로 1명 감소하였고, 우울하지 않음은 8명 증가, 가벼운 우울은 3명 감소하였으며, 심한우울을 보인 1명에 대해서는 정신건강증진센터와 연계하여 심층 상담이 이루어 질 수 있도록 조치하였음(경과 좋음)

○ 프로그램 만족도 평가



☞ 참여자의 대부분이 프로그램 전반에 대한 만족도가 91%로 나타났으며, 주변사람에게 권유하겠다는 설문에 93.3%, 향후 다시 참여의향이 90.0%로 대답하여 이 프로그램이 갱년기에 긍정적인 효과가 나타남

6 주요 성공요인

○ 프로그램 차별성 및 성공 요인

- “갱년기”라는 구체적인 증상에 초점을 맞춘 프로그램 운영으로 참여자의 관심도가 높고, 프로그램 진행 후 만족도가 상승함
- 개인의 증상에 따른 개별적이고 차별적인 침요법과 약제 제공으로 갱년기 극복의 기회를 마련하고, 호르몬 변화에 따른 신체적 증상과 심리적 우울감으로 낮아져 있는 여성으로서의 자존감 향상에 기여

○ 향후 개선해야 할 방안

- 부부가 서로 갱년기 증상을 이해하고 극복할 수 있도록 여성뿐만 아니라 남성갱년기 관련 프로그램 운영을 검토
- 갱년기에 필요한 영양관리에 대한 교육 및 계절별 맞춤식 음식 추천 등 식생활 개선을 통한 갱년기 극복에 도움을 주고자 함

7 관련사진

○ 2019년 「안녕~! 갱년기 극복」 테라피 교실 운영 사진

회차	1회차 (5.09)	2회차 (5.16)	3회차 (5.23)	4회차 (5.30)
내용	자가 건강 체크 사전 설문조사	경혈 스트레칭, 힐링댄스 한 의사 침 시술, 한약처방	경혈 스트레칭, 힐링댄스 갱년기극복 (고혈압·당뇨교육)	경혈 스트레칭, 힐링댄스 한 의사 침 시술, 한약처방
1교시				
2교시				
회차	5회차 (6.13)	6회차 (6.20)	7회차 (6.27)	8회차 (7.11)
내용	경혈 스트레칭, 힐링댄스 만들기교실 (룸스프레이만들기)	경혈 스트레칭, 힐링댄스 한 의사 침 시술, 한약처방	경혈 스트레칭, 힐링댄스 요리교실	자가 건강 체크 사후설문 및 만족도조사
1교시				
2교시				

한방(韓方)으로 갱년기 제로 교실

○
경상남도
김해시 보건소

1 추진배경

○ 지역현황

- 인구현황[출처 : 행정자치부 주민등록 인구통계, 2019년 12월]

구분	전체	남자	여자	19~29세	
				40~59세	60세 이상
2018년	533,672	269,736	263,936	98,496(18.4%)	41351(7.7%)
2019년	542,455	274,336	268,119	95,797(17.6%)	49,128(9.05%)

○ 사업 선정배경

- 성, 연령 집단별 우울감 경험률

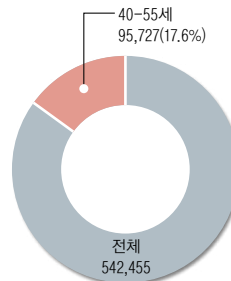
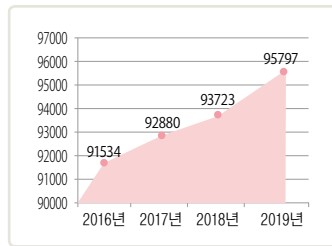
구분	전체	성별		여성 연령별					
		남	여	19~29세	30~39세	40~49세	50~59세	60~69세	70세 이상
비율 (%)	11.2	9.1	13.4	13.5	9.1	7.8	11.0	14.7	17.3
※ 우울감 경험률		최근 1년(365일) 동안 2주 이상 지속적으로 일상생활에 지장이 있을 정도의 우울감(슬픔 또는 절망감 등)을 경험한 사람의 비율							

■ 2017년 전국 우울감 경험률 조사에서 여성이 남성보다 높으며, 연령별로는 몸이 급격히 변화하는 중년시점인 40대부터 지속적으로 높아짐

성 및 연령 집단별 우울감 경험률

참고 : 국가지표체계(2017)

- 중년여성 연도별 추이 및 비율



- 폐경 전·후기인 만 40~59세의 중년 여성의 수는 해마다 증가하며, 전체 인구의 17.6% 상당 부분을 차지함
- ⇒ 체계적인 갱년기교육으로 건강한 중년기 구축이 필요함

중년여성 연도별 추이 및 비율

참고 : 김해통계정보(2016 ~ 2019)

2 운영내용

○ 사업목적

- 한의학적 교육을 통한 본인의 갱년기 증상완화와 관리로 건강증진 도모

○ 사업목표

- 참여자 이수율 85% 이상
- 참여자 만족도 80% 이상
- 갱년기증상 개선율 10% 이상
- 우울증상 개선율 10% 이상

3 사업특징

○ 내·외부 자원 연계

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
보건소 내	· 보건행정팀	· 공중보건조사 강의협조 (경혈요법, 안마도인 체조 강의 등)
	· 건강검진팀	· 사전, 사후 혈액검사 진행
	· 응급의료팀	· 심폐소생술 교육 실시
보건소 외	· 정신건강복지센터	· 대상자 선별검사 자문 · 우울증 고위험군 연계 및 상담관리
	· 홍보담당관	· 대상자 홍보/ 모집
	· 우리여성병원	· 강사지원 (갱년기이해 및 건강한 성 - 김영란 간호부장)
	· 김해시청 산림과	· 산림치유(분성산생태숲 탐방) 운영 협조
	· 김해대학교	· 강사지원 - 만성질환 관리(간호학과, 전인경교수) - 약선음식 만들기(식품영양학과, 정은숙교수)
	· 동남병원	· 마음건강(갱년기 우울증)강의
	· 기타	· 미술심리치료 김지은강사 · 박태섭 기공강사

○ 주민참여 강화

- '카카오톡'을 이용한 교육참여 독려 및 교육 피드백(사진공유 등)

○ 형평성 강화를 위한 노력 등

- 성형평성 강화노력 : 중장년층 여성뿐만아니라 남성 교육생 모집
- 지역형평성 강화노력 : 지역여건을 고려한 교육생 모집

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 지역보건팀 4명, 보건행정팀 1명, 정신보건팀 1명

○ 예산

- 소요예산 : 4,774천원
- 주요항목 : 한약제제, 수업재료 및 현수막 제작, 강사수당, 다과구입 등

5 수행결과

○ 목표 달성도 및 주요 성과

- 이수율(기준 85% 이상)
 - 실 적 : 20회/ 53명/476명
 - 이수자 : 85% 이상 출석한 사람의 수 = 46명
 - 이수율 : (이수자수/총 참여자수) × 100% = (46명/53명) × 100% = 86.7%
- 건강 개선도
 - VAS 척도 변화(기준 5% 이상)

구분	사업 전	사업 후	변화도	결과
주관적 건강수준	55.7점	43.6점	21.7%낮음	성공
현재 통증수준	51점	38.6점	24.3%낮음	성공

- 갱년기지수(Kupperman's index) 변화(기준 10% 이상)

구분	사업 전	사업 후	변화도	결과
점수	22.4점	17.5점	21.9%낮음	성공

- 한국판역학센터우울척도(CES-D) 변화(기준 10% 이상)

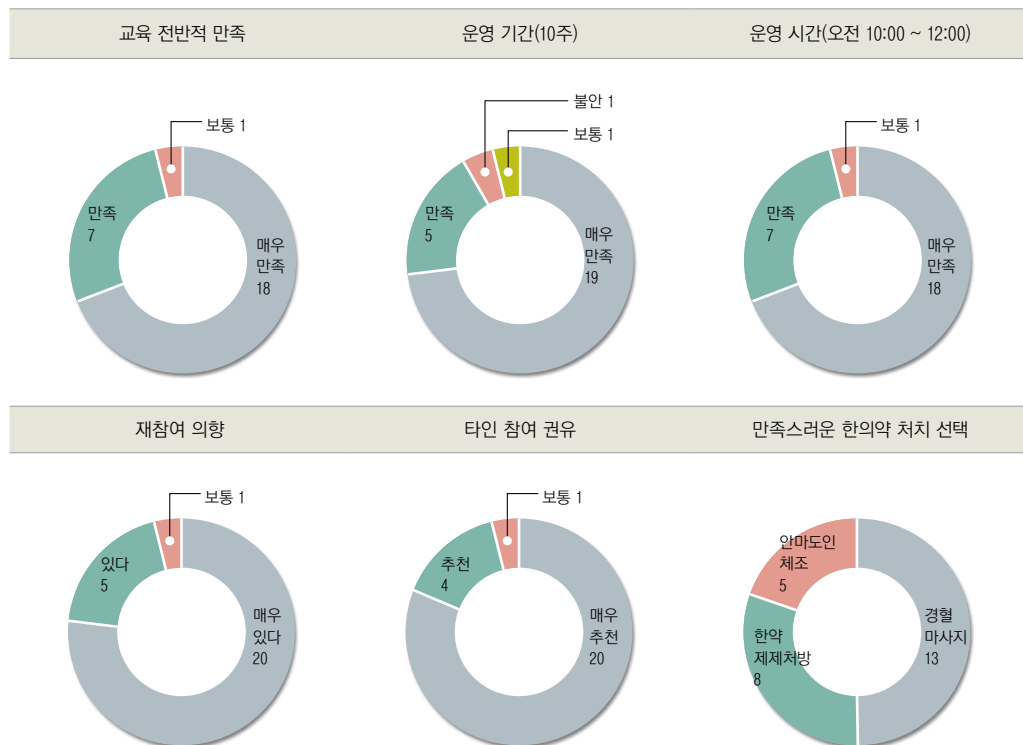
구분	사업 전	사업 후	변화도	결과
점수	20.9점	17점	18.7%낮음	성공

- 혈압, 혈당, 고지혈증 변화

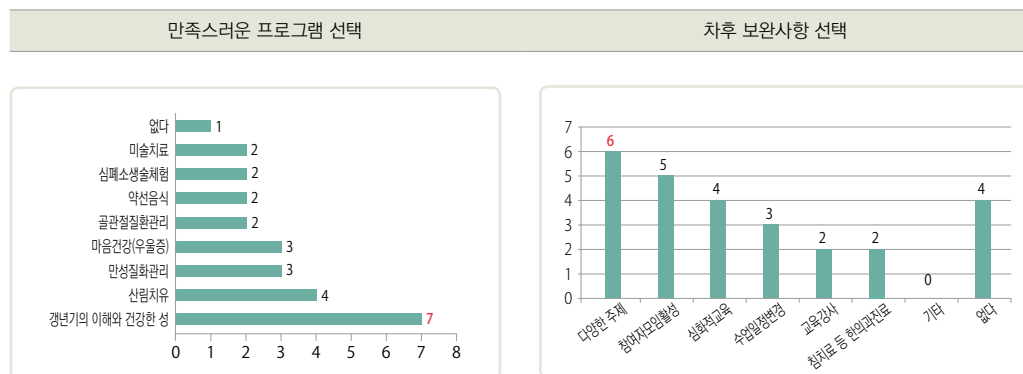
구분	사업 전 측정	사업 후 측정	변화도
혈압	127/72 mmhg	123/72mmhg	수축기압 3%낮음
혈당	99mg/dl	92 mg/dl	7%낮음
고지혈증(총콜레스테롤)	198 mg/dl	170 mg/dl	14%낮음

- ☞ 사업 전과 후 주관적 건강수준은 55.7에서 43.7로 변화도 21.9%, 현재 통증수준은 51에서 38.6로 변화도 24.3% 유의적으로 개선됨
- ☞ 사업 전과 후 갱년기지수는 22.4에서 17.5로 변화도 21.9%, 우울척도는 20.9에서 17로 변화도 18.7% 유의적으로 개선됨
- ☞ 혈압과 혈당, 고지혈증 또한 사업 전 대비 3~14%의 건강이 개선됨 ⇒ 전반적인 사업 전과 후 건강변화도는 기준 보다 높게 측정되며 교육이 건강개선에 효과적임을 알 수 있음

○ 만족도 (기준 80% 이상)



• 교육 모니터링 및 환류



- 전반적 만족도는 25명 응답하여 96%(성공)이고, 만족스러운 한의약 처치는 경혈마사지, 프로그램은 갱년기의 이해와 건강한 성(性)에 가장 만족하였으며, 차후 보완 사항에서는 다양한 주제를 선택함

6 주요 성공요인

○ 성공요인 및 노력도

- 조별 자리배치 변경과 SNS 관리 등으로 참여자간 친밀도가 지난 교육기수 보다 높아져 보다 적극적 수업참여와 밝은 분위기 조성 등 긍정적 효과 거둠
- 한방기공운동 자조모임 등으로 그룹 참여를 독려하여 사회 단절감 감소 및 건강 생활 실천률 증가에 기여함

○ 차별성

- 갱년기증상와 관련된 한의과 약품 처방
 - 사전 문진표 20점 이상자 또는 20점 미만이지만 병력있는 자(혈압 등) 선별
 - 선별된 24명 2회차 부터 공중보건 의사와 상담 후 한약제제 복용
 - 처방 한약제제

한약제제	전체	가미소요산	자음강화탕
인원(명)	24	13	11

- 복용방법 : 1포/하루 3회/7일/9주
- 자연과 함께하는 참여형 교육 (분성산 생태숲 탐방)
 - 강의식 교육에서 탈피한 참여형 교육 실시
 - 분성산 생태숲에서의 숲해설과와 함께하는 마음 다스림
 - 한방에서 중요시하는 자연치유 요법과 유사한 산림욕 실시로 참여자들의 호응이 좋음

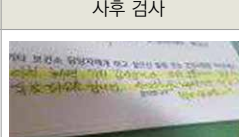
○ 향후 개선방향 등

- 체험수업 보완 요청으로 심폐소생술과 미술치료 등 접근성 낮은 분야의 학습으로 참여자의 만족도가 높으나 다양한 주제를 선호하므로 개선방안 마련 요구됨
- 첫 남성 참여자의 등장으로 갱년기가 여성에게만 국한된 문제가 아님을 환기 내년수업 계획 시 양성적 건강교육(예 : 여성과 남성 갱년기) 편성여부 고려

7 관련사진



한방기공운동

			
안마도인 체조		경혈요법	
			
갱년기 이해와 건강한 성(性)		미술치료(그림 그리기)	
			
미술치료(가방 꾸미기)		골·관절질환 예방과 관리	
			
한방체험(향주머니 만들기)		마음건강(우울증)	
			
심폐소생술 실습		만성질환관리	
			
산림 치유(분성산 생태숲 체험)			
			
갱년기 약선음식		사후 검사	
			
보도자료		참여자 평	

성인
06

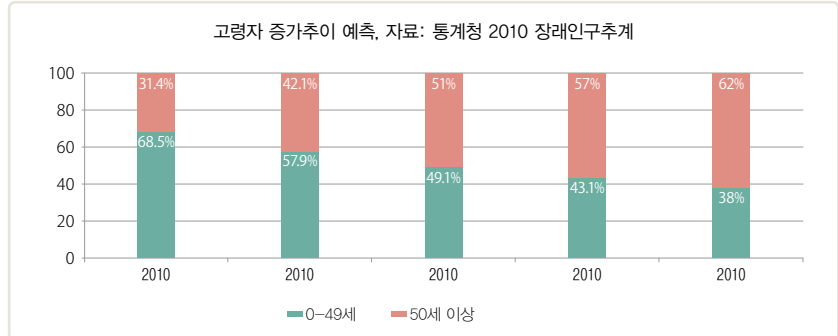
갱년기 스트레스 한방으로 탈출!

○
전라남도
영암군 보건소

1 추진배경

○ 지역현황

- 고령화 사회와 더불어 우리나라 전체 여성 중 50세 이후 여성의 비율은 2010년 31.4%에서 2050년 62%로 약 30.6% 증가할 것으로 예상 됨



○ 사업 선정배경

- 우리나라 평균 폐경 연령이 49.4세 인 것을 고려할 때 폐경기 여성의 건강관리에 대한 필요성 대두
- 폐경과 관련한 신체적, 심리적, 사회적으로 급격한 변화의 위기 직면으로 각종 만성질환 위험을 높여 삶의 질 저하
- 지역사회 문화시설, 교육시설 부족에 따른 갱년기 여성을 위한 프로그램이 전무하여 전신의 기운을 북돋고 갱년기 장애를 치료하며, 전반적인 몸의 체력과 면역력을 강화 하기 위해 한의약적 접근 갱년기 탈출 프로그램을 운영하고자 함

2 운영내용

○ 사업목적

- 다양한 한의약적 건강관리 제공으로 누구나 경험할 수 있는 갱년기 증상을 미리 알고 스스로 관리
- 보다 활기찬 중년의 올바른 건강 인식 고취 및 자기효능감 증가, 건강한 노년 대비 기대

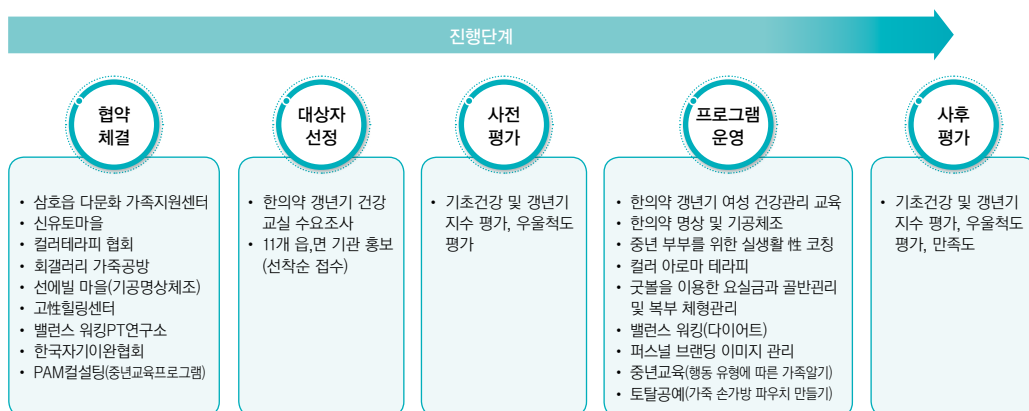
○ 사업목표

- 프로그램 참여자 만족도 90% 이상 달성
- 갱년기지수 정상 10% 이상 달성
- 우울척도 정상 5% 이상 달성

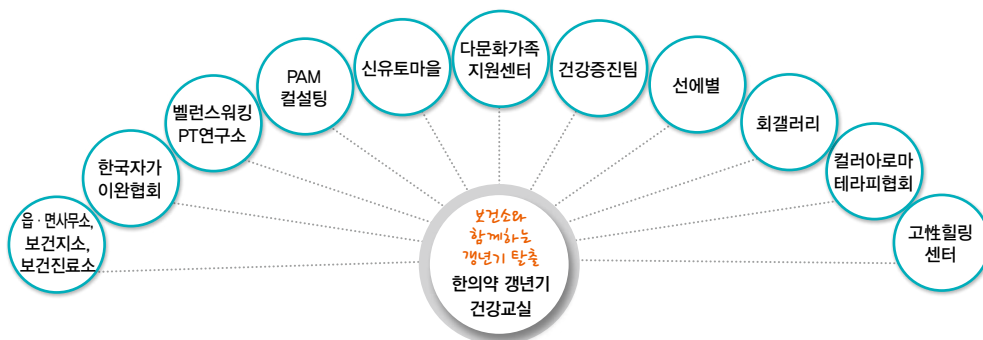
○ 사업개요

대상 및 인원	갱년기 여성 125명
기간	상반기 2019. 3. 19 ~ 4. 25(주 2회 화,목) 하반기 2019. 10. 23 ~ 11. 22(주 2회 화,금)
장소	영암군보건소, 삼호종합사회복지관
운영횟수	12주간 24회 운영

○ 프로그램 추진 체계



○ 사업 전략



○ 프로그램 세부 내용

프로그램	내용
· 사전평가	기초검진, 체성분검사, 갱년기 지수 평가, 우울척도 평가
· 한의약 갱년기 여성 건강교실	갱년기 변화의 이해
· 한의약 명상 및 기공체조	(‘손, 발, 귀’와 인체의 관계),(운동과 몸의 상관관계에 대한 교육, 어깨 목주위 이완법, 온몸 두드리기 체조법, 골반 교정운동, 척추 교정 및 몸 상태 관(觀)하기, 물에 대한 중요성 및 먹는 습관, 소화 잘 되는 식사법
· 중년 부부를 위한 실생활 성교칭	중년기 부부관계 및 실생활 성교칭
· 컬러 아로마 테라피	나만의 색을 찾아 마음의 안정
· 굿볼을 이용한 요실금과 골반관리, 복부와 체형관리	신체활동을 통한 골반, 복부 등 체형관리
· 밸런스 워킹	신체활동을 통한 다이어트 효과
· 퍼스널 브랜딩 이미지 관리	내적성향의 강점찾기, 나만의 퍼스널 컬러 진단 및 활용
· 중년 교육 프로그램	행동 유형에 따른 가족알기
· 감성 푸드테라피	약초김쌈밥, 해독쥬스
· 토탈공예	가족 손가방 파우치 만들기
· 사후평가	기초건강 및 갱년기 지수 평가, 우울척도 평가
· 성과 및 수익식	만족도조사, 1:1 상담

3 사업특징

○ 지역자원 연계 및 협력

구 분	연계·협력 자원	소통·협력 내용	활동사항
내부자원	건강증진팀 방문보건팀 보건행정팀	지역사회통합건강증진 (9개사업) 홍보	홍보물 배부
	보건지소, 보건진료소	사업 홍보 및 대상자 발굴	대상자 모집 홍보
	읍면사무소	종합사회복지관 장소 협조	대상자 모집 홍보
	다문화가족지원센터	다문화가족지원센터 장소 협조	장소 협조
외부자원	신유도마을	강사 지원	감성 푸드테라피교육
	선애빌마을		기공체조 교육
	컬러테라피협회		컬러테라피 교육
	영암가족공방		가족공예교육
	고성힐링센터 대표		성 교육
	밸런스워킹PT연구소		밸런스워킹 교육
	한국자기가완협회		굿볼운동법 교육
	PMA컨설팅대표		중년교육프로그램

○ 대상자 모집

대상자 규모	갱년기 대상 지역주민 125명
모집계획	- 모집기간 : 상반기 2019. 02. 11. ~ 03. 08. 하반기 2019. 10. 14 ~ 10. 23. - 모집방법 : 보건소 홈페이지 및 반상회보 게재 읍·면사무소 공문 발송, 현수막 게시 읍·면 보건지소, 보건진료소 게시판 게시
대상자 선정 기준	갱년기 증상이 있는 지역주민 (상, 하반기 각 60명)

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 건강증진팀 4명, 보건행정팀 2명

○ 예산

- 소요예산 : 8,899,150원
- 주요항목 : 현수막, 교재 제작, 요가매트 구입, 프로그램 재료비, 강사비 등

5 수행결과

○ 사전검사 : 2019. 3. 19. / 사후검사 : 2019. 11. 22.

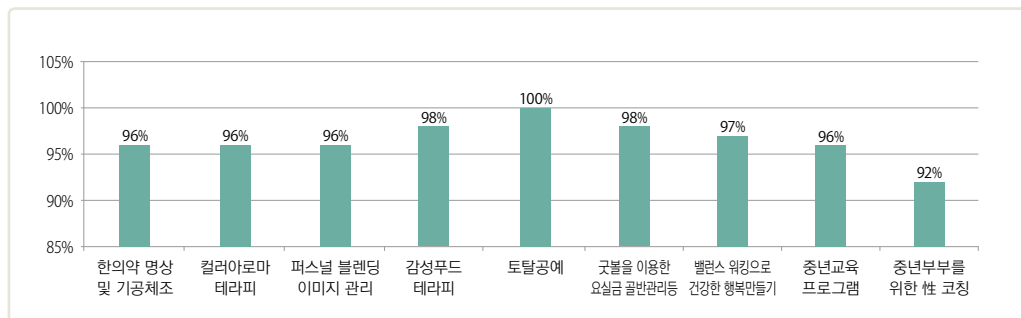
대 상	내 용	사 전	사 후
대상자	프로그램 사전, 사후 검진	○	○
	갱년기 지수 및 우울척도 평가	○	○
	프로그램 만족도 조사		○

○ 평가 결과

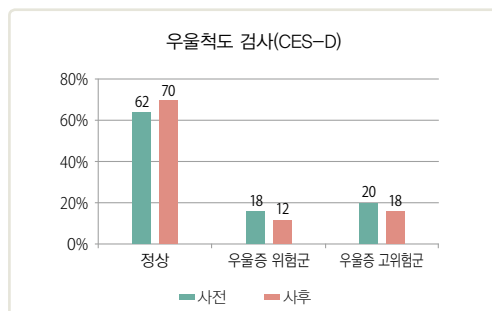
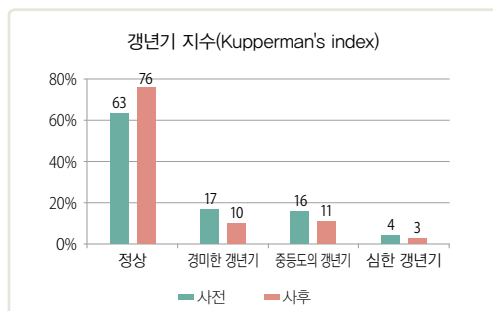
지 표 명	목 표	실 적	달성율
갱년기 지수	10% 이상	13%	130%
우울 척도	5% 이상	8%	160%
만족도	90% 이상	96%	106%

○ 프로그램 사전, 사후 검진의 변화

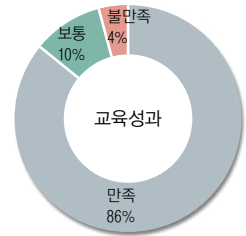
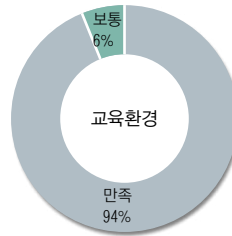
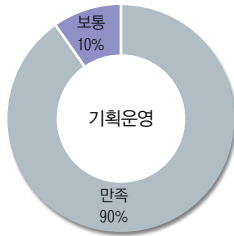
- 프로그램별 만족도 (강사, 흥미도, 유익성 고려)



- 갱년기 지수, 우울척도 검사 (사전, 후 평가)



• 프로그램 운영 만족도



6 주요 성공요인

성공 요인	향후계획 및 개선방향
• 농촌지역으로 문화시설 및 교육지원 시설 부족 → 다양한 프로그램 운영 만족도 높음 • 지역사회 내 유관기관과의 협력체계 구축으로 보건 사업의 신뢰감 형성, 만족도 상승 • 전문 강사의 맞춤형 교육 시스템으로 인한 교육의 질, 흥미도 향상 • 보건소 내 사업 수행 홍보 효과 → 팀별 보건사업에 대한 홍보 효과 큼	• 체계적이고 전문적인 지역사회 협력체계를 통한 대상자 조기발견 및 인프라구축 • 우수 프로그램의 확대 및 지속 운영으로 갱년기 예방관리 향상

7 관련사진

○ 운영 사진



사전 · 사후 검진



한의학 갱년기 이해



중년 부부를 위한 실생활 성교칭



사गत불을 이용한 요실금, 복부체형 관리



중년 프로그램 행동양식에 따른 가족 알기



밸런스 워킹으로 건강한 행복만들기



감성 푸드 테라피 (약초김쌈밥, 해독주스 만들기)



퍼스널 브랜딩 이미지 관리



기공·명상 체조



컬러 아로마 테라피



가족 공예(가족 손가방 파우치 만들기)

○ 언론 보도자료

영암군, 한의약 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

영암군, 한의약 향년기 건강교실 운영

2월 11일부터 수강생 선착순 모집

한의원 향년기 건강교실 운영

영암군, 한의약 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

영암군, 한의약 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

영암군, 한의약 향년기 건강교실 운영

2월 11일부터 수강생 선착순 모집

한의원 향년기 건강교실 운영

영암군, 한의약 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

영암군, 한의약 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

영암군, 한의약 향년기 건강교실 운영

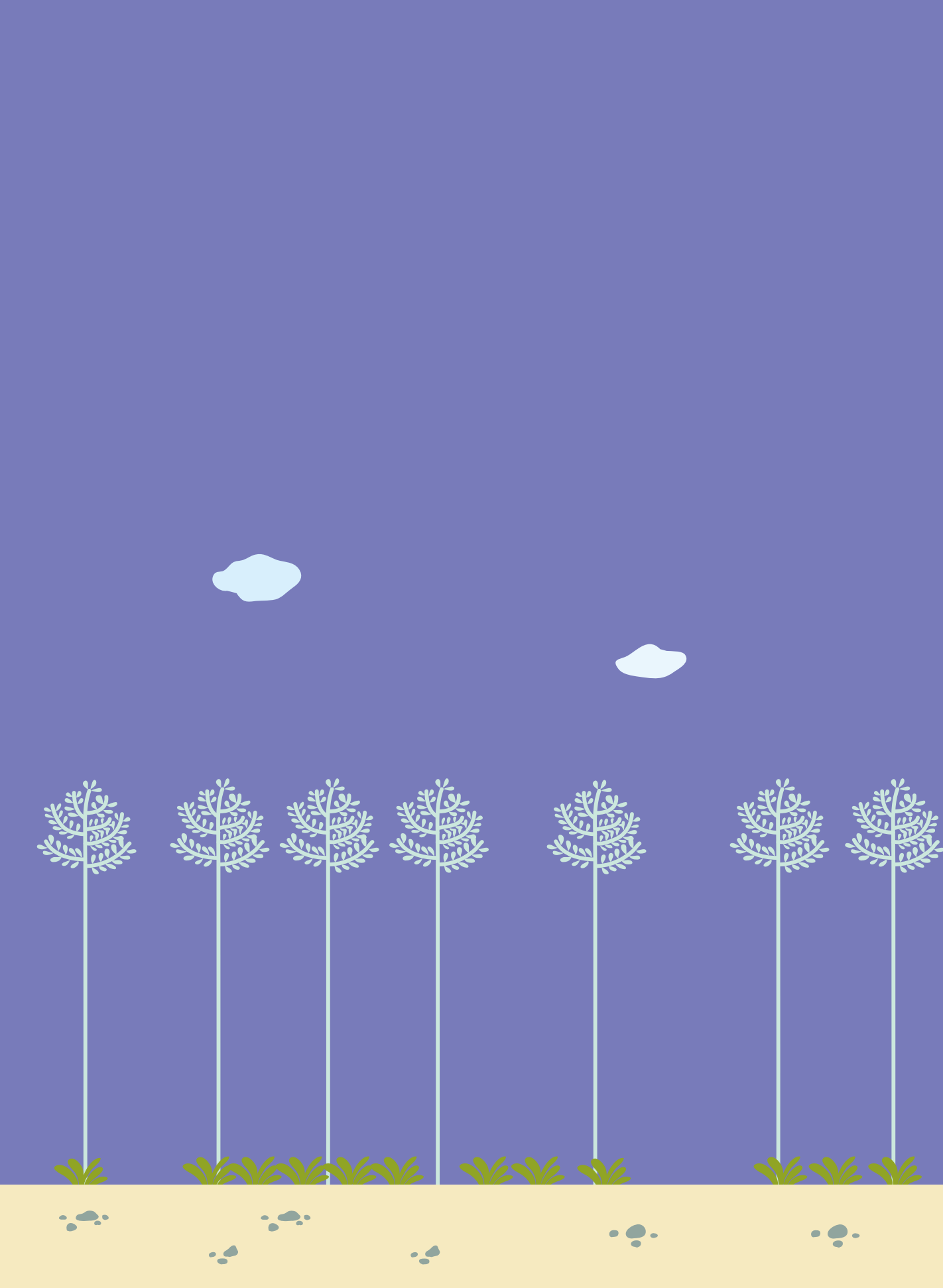
2월 11일부터 수강생 선착순 모집

한의원 향년기 건강교실 운영

영암군, 한의약 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집

한의원 향년기 건강교실 수강생 모집



노인

- 01** 건강 100세 한방(韓方)으로 한방에 누리기
(충청북도 옥천군)
- 02** 하하 호호 신바람 100세 청춘, 한방 어르신 행복교실
(충청남도 논산시)
- 03** 우리동네 한방 주치의 사업(韓主醫 힐링타임)
(경기도 고양시 일산동구)
- 04** 한의사와 함께하는 체형교정교실
(충청남도 공주시)
- 05** 농한기 한방 중풍 예방교실
(충청남도 서산시)
- 06** 농부증 예방 한의약 건강마을, 100세 장수마을
(경기도 용인시 처인구)
- 07** 만성질환 한방으로 해결! 『사상체질 건강교실』
(충청남도 부여군)



노인
01

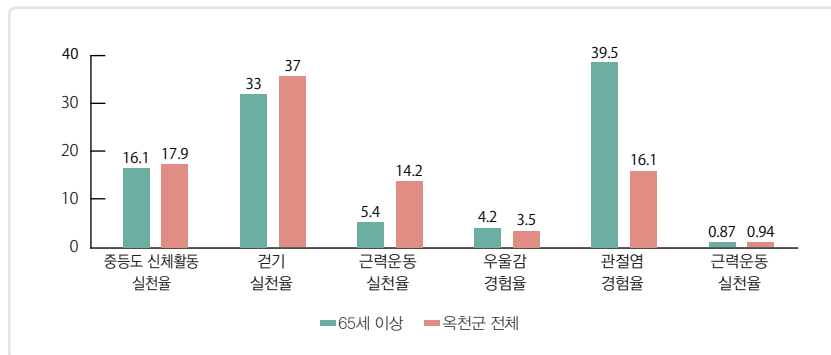
건강 100세 한방(韓方)으로 한방에 누리기

충청북도
옥천군 보건소

1 추진배경

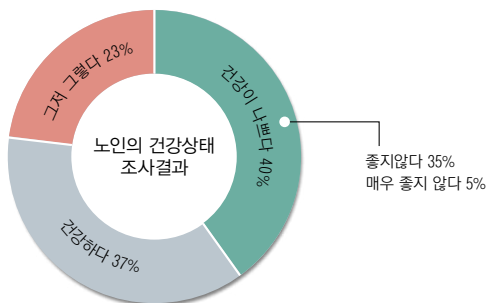
○ 지역현황

- 옥천군 인구 최근 5년간 1,000명 이상 감소↓, 반면 65세 이상 인구 비율은 4%이상 증가↑
- 전국 대비 높은 노인 인구 비율: 옥천 28.3% > 전국 15.3% (초고령 사회)
- 65세이상 건강행태등 대부분 나쁨(옥천군 지역사회 건강통계자료, 2018)



○ 사업 선정배경

- 노인의 건강상태 조사결과



- 노인의 건강문제를 개선하기 위한 주 생활터인 경로당 중심 프로그램 제공 필요
 - 읍·면 노인의 경로당 이용률 48.5% (자료원: 2017년 노인실태조사)
- 주민보건사업 우선순위 조사결과 1순위가 노인(지역주민 63.6%, 유관기관 52.8%)
- 노인의 신체적·심리적 특성에 맞는 통합건강관리서비스 제공 필요
- 전년도 사업 모니터링 결과 및 주민의견반영으로 인증된 기공체조 표준프로그램 활용

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 운영내용

- **사업목적** : 생활터 맞춤형 한의약건강증진 사업 추진을 통한 노인건강문제 개선 및 신체적·정신적 건강수준 향상
- **사업기간** : 2019년 1월~12월
- **사업대상** : 12개소 230명

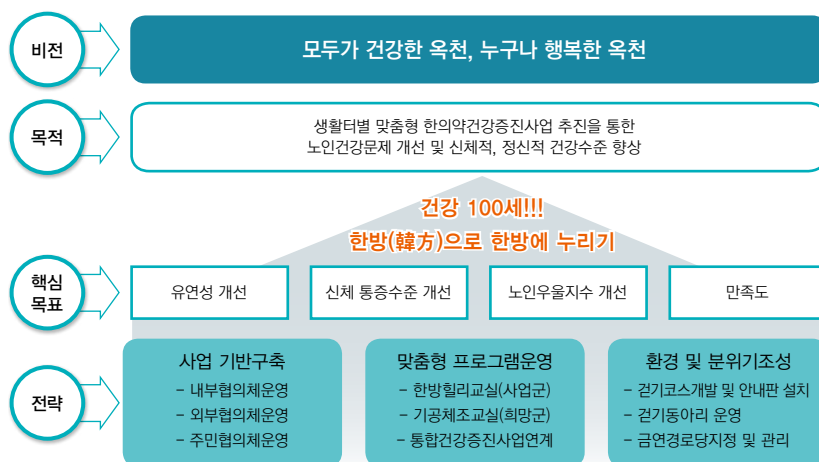
구 분	사업내용	대상	산출지표	비 고
한방힐링교실 (사업군)	기공체조 한의약프로그램 통합연계프로그램	6개소 / 80명	6개소 / 80명	양수1리 경로당(13명)
				양수2리 경로당(11명)
				개심리 경로당(10명)
				장화리 경로당(16명)
				포동리 경로당(14명)
				도이리 경로당(16명)
기공체조교실 (희망군)	기공체조	6개소 / 150명	6개소 / 150명	보건소(62명)
				동대리 경로당(12명)
				신매리 경로당(14명)
				금구리 경로당(13명)
				안내면 행복한교실(26명)
				안남면 어머니교실(23명)

○ 사업방법

- 주민들의 건강증진 효과 확인을 위한 사전·사후 조사 실시
- 주민주도형 건강한 마을 환경 분위기를 조성하여 건강자가관리 능력 도모
- 효과 검증된 한의약 프로그램과 통합사업연계로 건강문제 개선을 위한 프로그램 시행
- 지난 2년동안 사업군의 효과가 높다는 것을 입증했으나, 각 마을 사정에 따라 특정 프로그램만 원하는 마을을 위해 희망군(기공체조교실) 추가적 운영하여 주민 맞춤형 지향

- **추진전략** : 한의약프로그램 강화 및 통합사업 연계를 통한 생활터 맞춤형 통합건강증진서비스 제공

○ 추진체계도



○ 주요목표

성과지표명	성과 및 목표(사업군)			산출근거
	17년 성과	18년 성과	19년 목표	
산출지표	협업체 구축 운영(개)	3	3	전년도 목표 유지 및 일부 상황
	주민협의체 운영 횟수(회)	6	8	
	기공체조 교실 운영 [개소(회)]	3(120)	4(200)	
	총명침 시술 횟수(회)	6	8	
	안마도인 체조 운영 횟수	9	12	
	한방이동진료 운영 횟수(회)	3	4	
결과지표(%)	유연성 개선율	47.6	83.7	
	신체 통증수준 개선율	50.0	62.8	
	노인우울지수 개선율	42.9	86.0	
	프로그램 만족도	94.1	97.0	

3 사업특징

○ 내·외부 협력체계 구축 및 운영

내부협의체 (4개팀 4회)	주민협의체 (6개소 34명 12회)	외부협의체(14명 2회)	
		공공기관	민간기관
-건강증진팀: 총괄, 한의약 사업 -방문보건팀: 방문건강서비스 -모자건강팀: 영양교육 -채매관리팀: 치매예방교육 -보건지소 및 진료소: 지원	-구성: 이장, 부녀회장, 노인 회장, 주민 -역할: 의견수렴, 모니터링, 환류, 프로그램 참여	-주민복지과: 경로당 총괄 -기획감사실: 홍보 -국민건강보험공단: 건강 백세운동교실 연계 -옥천군체육회: 어르신체조대회 주관, 강사지원 -옥천문화원: 체조대회 장소협소	-대한노인회: 9988사업 연계 -옥천군치과의사회: 구강건강 관리 자문 -대전대 간호학과: 실습 연계



※ 내부협의체 : 팀간 칸막이를 없애고 프로그램 통합운영

※ 주민협의체 : 각 마을별 주민주도형 협의체구성으로 의견수렴 및 주민참여 강화 (읍·면별 주민협의체 회의 시 사업 안내로 동등한 참여 기회 제공)

※ 외부협의체 : 유관기관과 협력체계 구축으로 예산절감 및 만족도 향상

○ 맞춤형 프로그램 운영

구 분	한방힐링교실(사업군) (6개소 100명)	기공체조교실(희망군) (6개소 179명)	관련사진
기공체조	-기공체조 주 1회 / 251회 실시 -건강보험공단 건강백세운동교실(주1회, 40주) -대한노인회 9988행복나눔미(주1회, 40주) -중풍예방교육 1회	-기공체조 주 1회 / 189회 실시 -건강보험공단 건강백세운동교실 -대한노인회 9988행복나눔미 -중풍예방교육 1회	
한의학 프로그램	-한방이동진료 2개소 / 12회 실시 -총명 침 시술 -관절염 예방 안마도인 체조 -사상체질검사 및 건강관리교육 -영상요법	-	
통합연계	-구강보건교육 1회 / 불소도포 1회 -금열·절주교육 1회 -영양관리교육 1회 -신체활동사업·걷기동아리, 체조경연대회 -방문보건사업 ·혈압·혈당 측정, 합병증 예방교육 -치매예방사업 ·치매 및 우울검사 및 치매예방교육	-구강보건 교육 1회 -금연·절주 교육 1회 -영양관리교육 1회	 

※ 한의학 프로그램과 통합사업의 연계(한방힐링교실(사업군) 운영)

※ 마을사정을 반영하여 사업군 외에 희망군을 편성하여 주민맞춤형 프로그램 지향

※ 접근성 제고 및 참여율 향상을 위한 찾아가는 경로당 프로그램 운영

○ 건강환경 조성 및 건강생활 실천 분위기 확산(통합연계)

걷기코스 개발 및 안내판 설치 (`18년 4개→`19년 7개)	걷기동아리 운영 (`18년 4개팀→`19년 7개팀)	금연 경로당 지정 및 관리 (`18년 4개→`19년 7개)
- 걷기코스개발 - 7개(신규 3개) ·수정누리길: 1.1km ·후율당 걷기길: 1.7km ·포동포동 걷기길: 2.3km ·월전여울길: 1.6km ·양수2리 걷기길: 0.72km ·개심연못 거길: 0.92km ·구수굴 걷기길: 0.89km	- 기간: 4월 ~ 10월 - 대상: 97개팀 / 1,321명 - 평균나이: 75세 - 장소: 동아리별 걷기 코스 설정 - 내용: ·주 5회이상 ·1일 30분이상 자율적 실시 ·올바른 걷기 방법 지도	- 신규 금연경로당 현판 설치: 3개소 - 금연경로당 점검 ·간접흡연 예방교육 실시 ·경로당 주변 청소 ·흡연행위 및 담배공초 확인 ·실내 라이터, 재떨이 비치 확인



※ 건강 환경 및 분위기 조성을 위한 걷기코스 개발 및 걷기동아리 운영, 금연경로당 지정

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 공중보건의 등 28명
- 외부강사 : 6명

○ 예산

- 소요예산 : 24,000천원

5 수행결과

○ 목표 달성률(사업군)

성과지표명	2017년	2018년	2019년			평가방법
	실 적	실 적	목 표	실 적	달성률	
결과지표						사업결과 보고서
(%) 유연성 개선율	47.6	83.7	83.7	91.7	110	
신체 통증수준 개선율	50.0	62.8	62.8	62.5	99.9	
노인우울지수 개선율	42.9	86.0	86.0	87.1	101	
프로그램 만족도	94.1	95.5	95.5	95.8	100	

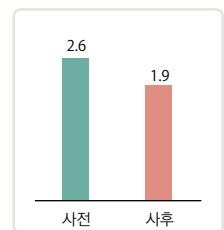
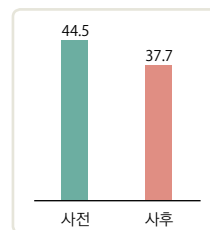
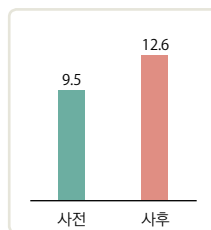
○ 주요 성과

- 사업 참여자 대상 사전·사후 검사를 통한 개인별 건강수준 향상
 - 건강수준 향상이 검증된 자체 한의약 건강증진 프로그램 개발(한방힐링교실)
 - 걷기코스개발 및 금연경로당 지정을 통한 마을 건강 환경 조성
- ※ 기초 검사내용 11개 항목 중에서 노인우울지수를 포함한 8개 항목이 향상되었고, 반면 골밀도, BMI, 구강기능검사는 개선이 필요한 것으로 나타났다. 노화 및 생활습관 등의 여러 요인으로 모든 지표가 개선되지 않았으나 지속적인 사업 운영으로 노인 건강수준과 삶의 질 향상에 기여하고 있다.

○ 주요성과 지표

구 분	유연성(cm)	신체 통증점수(점)	노인우울지수(점)	만족도(%)
사 전	9.5	44.5	2.6	-
사 후	12.6	37.7	1.9	95.8
개 선	3.1 향상	6.8 개선	0.7 향상	높음

그래프



○ 모니터링 및 환류

구 분	모니터링 내용	환류(조치) 내용
주민협의체 (12회)	- 기존과 동일한 방식으로 기공체조만 운영 건의	- 한방힐링교실을 중단하고 기공체조교실만 운영
	- 7~8월 농번기동안 방학기간 연장 건의	- 방학 일정 계획시 주민들 일정과 조율
	- 강사 변경 건의	- 내년 사업 강사 섭외시 주민의견 반영
	- 기공체조 난이도 조절 건의	- 기존 강사에게 난이도 조절 요청

6 주요 성공요인

○ 성공요인

- 매년 노인 보건사업에 추가 군비 확보(2019년 군비 6,120천원)
- 통합건강증진사업과 연계를 통한 다양한 건강증진서비스 제공
- 주민협의체 운영을 통한 주민 의견 수렴 및 환류로 주민 주도형 사업 추진
- 2017~18년도의 경험을 바탕으로 주민주도 맞춤형 건강증진프로그램 제공
- 주기적인 한의약 사업 홍보

○ 노력도 및 차별성

- 공중보건 의사 및 전문인력(간호사, 기공체조강사)을 활용한 한의약프로그램(한방이동진료, 총명침 등) 운영으로 주민참여율 향상 및 만족도 높음
- 사업군과 희망군을 선정하여 차별화된 프로그램 제공으로 사업의 효과성 검증
- 내·외부협의체의 협력체계구축 및 역할분담으로 사업간 업무협약이 원활함
- 읍·면별 희망지역 파악으로 주민 주도형 걷기동아리 운영 및 걷기코스 개발, 자율적인 금연
- 실천으로 건강 분위기 조성

○ 향후 개선방향

- 총 11개 지표 중 3개의 지표가 좋지 않아서 표준프로그램 반영으로 향후 사업 보완
- 사업군(주민)에서 기공체조만을 원하는 마을이 있어, 내년 사업에 반영
- 프로그램을 어려워하는 주민이 있어, 마을별 난이도 조절 필요
- 통합건강증진사업(걷기, 치매, 영양, 구강, 금연, 음주폐해 등) 지속적으로 연계 운영

하하 호호 신바람 100세 청춘, 한방 어르신 행복교실

○ 충청남도
논산시 보건소

1 추진배경

○ **지역현황** : 논산시 초고령화 사회 진입 ⇒ 노인인구 및 독거노인 증가

(단위 : 명, %)

구분	2016년	2017년	2018년	2019년
65세이상 인구	28,057	28,630	29,161	30,106
노인인구비율	22.7	23.4	24.3	25.3
독거노인 현황	8,951	9,275	9,031	9,479

※ 자료 : 「논산시 통계홈페이지」

- 우리시는 65세이상 노인인구가 전체인구의 25.3%로 초고령사회이며 독거노인 수도 계속 증가하고 있어 홀로 외롭게 생활하시는 노인 분들의 정신적·신체적 건강 지킴이 프로그램이 필요.

○ **사업 선정배경** : 논산시 우울감 경험률 ⇒ 충남 및 전국보다 높아

(단위 : %)

구분	2017년	2018년	2019년
논 산 시	3.9	9.1	8.3
충남	7.7	7.4	6.6
전국	6.0	5.3	5.7

※자료 : 「2019년 지역사회건강조사」

- 우울감 경험률은 2019년 8.3%로 전년 9.1% 대비 0.8%p 감소하였으나 충남 6.6%에 비해 2.5%p 높았으며, 전국 5.7%에 비해 3.4%p 높게 조사됨.
- 한의약 사업과 더불어 타 통합건강증진사업과 연계·협력하여 100세 시대에 적합한 통합적인 맞춤형 어르신 행복 프로그램이 요구됨.
- ⇒ 이에따라, 한방 어르신 행복교실을 운영, 참여자의 정신적·신체적 건강을 향상 시키고 한의약적 마음관리를 통한 긍정 바이러스 전파로 어르신들의 삶의 질 향상에 기여하고자 사업을 추진함.

2 운영내용

○ **사업목적**

- 내·외부 자원을 활용하여 참여자의 정신적·신체적 건강의 질을 향상시키고 함께 나누고 함께 행복한 동고동락 분위기 조성
- 타 통합건강증진사업과 연계·협력으로 적극적인 건강생활실천을 유도하여, 참여자의 자가 건강관리 능력 향상

○ **사업목표**

성과지표	목표	평가자료	평가시기	비고
스트레스지수(VAS)	참여자의 50%이상 감소	자체 설문지	12월	프로그램 전·후 비교
근골격계 통증(VAS)	참여자의 50%이상 완화	자체 설문지	12월	
운동습관 형성	참여자의 50%이상	자체 설문지	12월	
대상자 참여율	80%이상	운영 결과보고서	12월	
프로그램 만족도	85%이상	자체설문지	12월	

○ 사업개요

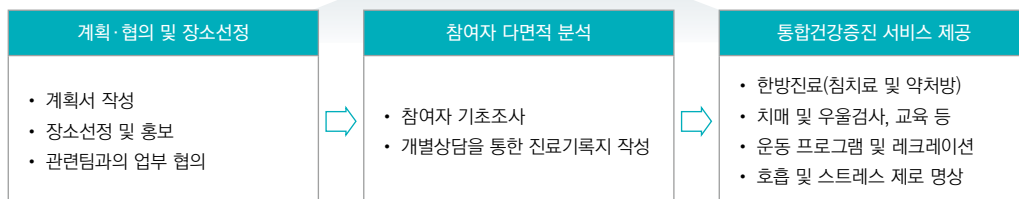
- 기간 : 2019. 8. 5. ~ 2019. 11. 8.(주1회 12주 운영)
- 대상
 - 만성질환자, 우울감, 고독감, 스트레스를 호소하는 자
 - 독거노인등 외부와의 소통이 제한적인 자
 - 정신보건에 관심이 있는 자
- 운영장소 및 방법

구분	장 소	요일	기 간	시 간	내 용
1	연산면 송산1리 마을회관	월	8.5.~10.21.	10:00~10:40	개별상담, 근골격계 통증치료 등
				10:40~11:40	기공체조, 웃음치료, 레크레이션 우울검사, 치매검사 등
2	벌곡면 덕곡1리 마을회관	화	8.6.~10.22.	10:00~10:40	개별상담, 근골격계 통증치료 등
				10:40~11:40	기공체조, 웃음치료, 레크레이션 우울검사, 치매검사 등
3	노성면 송당리 마을회관	수	8.7.~10.30.	10:00~10:40	개별상담, 근골격계 통증치료 등
				10:40~11:40	기공체조, 웃음치료, 레크레이션 우울검사, 치매검사 등
4	은진면 시묘3리 마을회관	목	8.8.~11.14.	10:00~10:40	개별상담, 근골격계 통증치료 등
				10:40~11:40	기공체조, 웃음치료, 레크레이션 우울검사, 치매검사 등
5	가야곡면 함적1리 마을회관	금	8.9.~11.1.	10:00~10:40	개별상담, 근골격계 통증치료 등
				10:40~11:40	기공체조, 웃음치료, 레크레이션 우울검사, 치매검사 등

○ 추진전략

- 의료 접근성이 어렵고 한방 프로그램에 많은 관심이 있는 지역 선정
- 참여자 개인별 다면적 분석을 위한 상담 및 진료기록지 작성
- 다양한 통합건강증진사업과 연계·협력 통한 주민의 통합적 건강증진 유도

하하 호호 행복한 건강도시, 동고동락 노산



3 사업특징

○ 포괄적 협력 체계 구축

구분	연계기관	내용
소통·협력 내용	건강정책팀	신체활동 및 영양 교육
	방문보건팀	방문보건사업 운영시 홍보
	치매안심센터	개별상담 및 치매검사
	내부자원 정신건강팀	개별상담 및 우울증 검사
	보건행정팀	보건지소, 진료소(혈압·당뇨 검사)
	열린홍보실	한의약사업 홍보
	외부자원 읍·면동사무소	사업홍보 및 참여 독려
	대한노인회	프로그램 진행 협조
	마을이장	프로그램 진행 협조

○ 동고동락 주민참여 강화

① 소통과 협업을 통한 통합적 건강관리

- 주민들이 재미있고 행복하게 참여할 수 있는 프로그램 계획
- 타부서와의 협업을 통한 통합적 건강관리
- 다양하고 짜임새 있는 프로그램 운영



② 한방진료로 주민의 만족도 120%

- 농촌지역 주민의 의료접근성 및 원활하지 못한 거동, 교통 불편으로 인해 한방진료 프로그램 운영 ⇒ 만족도 상승, 근골격계 질환 완화 및 혈액순환 장애 개선에 기여



③ 기공체조, 명상, 호흡훈련으로 스트레스 제로

- 기공체조 및 운동을 통한 신체적 건강관리
- 호흡법 훈련 및 명상으로 몸과 마음의 이해
- 레크레이션, 웃음치료를 즐겁고 함께 나누는 동고동락 분위기 조성
- 교육, 치매 및 우울검사로 질병 사전 예방
- ⇒ 우울감 완화 및 스트레스 제로



④ 프로그램 모니터링 및 피드백

- 프로그램 운영 및 분석을 통한 체계적 보완
- 설문조사를 통한 사전·사후 변화를 비교 분석
- 참여자의 프로그램 요구도 조사 실시
- 설문조사 결과를 차년도 프로그램 운영에 반영



○ 형평성 강화

- 읍·면 보건지소에 한방진료실이 없는 곳으로 장소 선정
- 중복이 없도록 매년 마을을 바꾸어 많은 주민 참여 유도
- 다양한 연령층이 참여할 수 있도록 적극적인 홍보 및 독려

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 건강정책팀장 1명, 담당자 1명, 한의사 2명, 간호사 3명, 운동처방사 1명
- 외부강사 : 기공체조강사 1명, 레크레이션 및 웃음치료강사 1명

○ 예산

- 소요예산 : 통합건강증진사업비 2,400천원, 한의약건강증진사업비 2,500천원

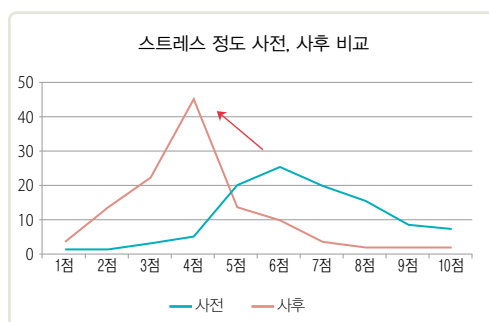
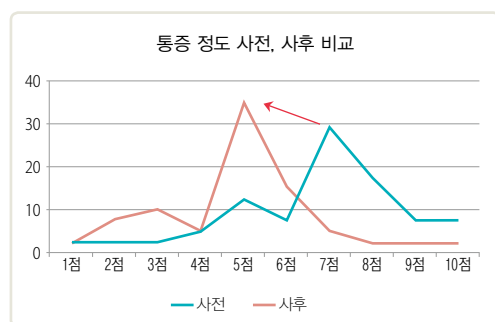
5 수행결과

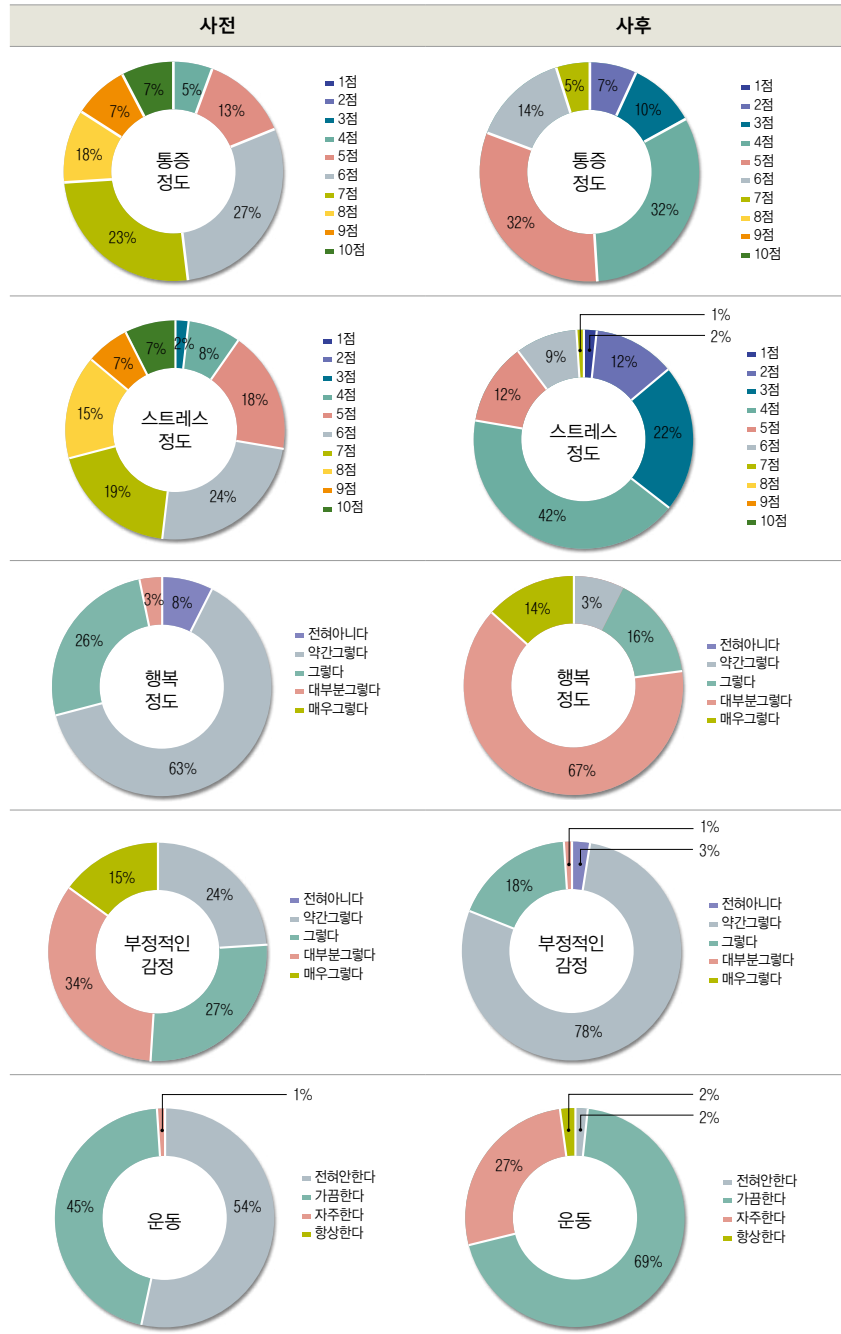
○ 운영결과

- 운영실적 : 총 1,122명(연인원)
- 프로그램 참여자중 사전·사후 검사 참여자 105명

○ 목표달성

성과지표	사전·사후 변화율	목표	달성도
스트레스지수(VAS)	105명 중 99명 스트레스감소(약94%)	참여자의 50%이상 감소	달성
근골격계 통증(VAS)	105명 중 101명 통증감소(약96%)	참여자의 50%이상 완화	달성
운동습관 형성	105명 중 80명 운동습관 형성(약76%)	참여자의 50%이상	달성
대상자 참여율	94%	80%이상	달성
프로그램 만족도	96.7%	85%이상	달성





○ 주요성과

- 초고령 사회에 적합한 맞춤형 노인 통합 건강관리 프로그램으로 정착
- 친근감 있는 한방진료 및 건강체조 등 적극 참여형 프로그램
- 서로 격려하고 함께 참여하는 동고동락 분위기 조성에 적합한 프로그램

○ 모니터링 및 환류

- 농번기에는 참여하기 어려워 농한기에 운영을 원하심
⇒ 프로그램 운영 시기 논의 필요

- 한방진료 시간을 연장해 달라는 요구가 있음
⇒ 프로그램 운영시간 조정 및 보건소 한방진료실로 방문 유도

6 주요 성공요인

성공요인	- 참여자의 개인별 맞춤형 상담 및 주기적인 한방진료서비스 제공으로 참여자 대부분이 근육격계 질환 및 혈액순환 장애가 완화됨(주1회 12주) - 기공체조 등 운동, 웃음치료, 레크레이션이 적절하게 조합된 즐거운 프로그램 인식 - 통합 건강증진 프로그램으로 나의 건강을 알 수 있는 프로그램
노력도	- 마을이장 및 부녀회장 등 마을 유지 분들과의 친밀감 형성으로 참여율 높임 - 모니터링 강화 및 빠른 피드백 - 운영 내용을 알차고 재미있게 구성
차별성	- 농촌 생활 환경에 적합한 통합건강증진 프로그램 - 질병 예방 및 치료를 병행한 프로그램
개선방향	- 농번기에는 참여자가 다소 감소하는 상황이라 운영 시기 및 시간 조정이 필요

○ 설문지

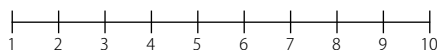
한방어르신 행복교실(설문지)

본 설명은 무기명으로 작성되며, 작성하신 교육내용에 대한 여러분의 의견은 향후 업무추진을 보다 효율적으로 개선하기 위한 자료로 활용 되오니 성의있는 답변 부탁드립니다.

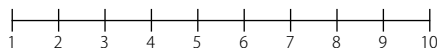
○ 일반사항

1. 성별 남() 여()
2. 나이 ① 20세 미만 ② 20세-44세 ③ 45세-64세 ⑤ 65세이상
3. 평소 건강상태는?
① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 보통이다 ④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

1. 당신은 일상생활에서 어느 정도의 통증을 느끼니까?



2. 당신은 일상생활에서 어느 정도의 스트레스를 느끼니까?



3. 당신은 당신의 삶이 어느 정도 행복하다고 느끼니까?
① 전혀아니다 ② 약간그렇다 ③그렇다 ④ 대부분그렇다 ⑤ 매우그렇다
4. 당신은 침울한 기분, 절망, 불안, 우울감과 같은 부정적인 감정을 얼마나 자주 느끼니까?
① 전혀아니다 ② 약간그렇다 ③그렇다 ④ 대부분그렇다 ⑤ 매우그렇다
5. 당신은 일상생활속에서 얼마나 운동을 하니까?
① 전혀않한다 ② 가끔한다 ③자주한다 ④ 항상한다

우리동네 한방주치의 사업 (韓主醫 힐링타임)

경기도
고양시 일산동구 보건소

1 추진배경

○ 지역현황

- 급격한 고령화 속도에 따라 우리나라는 초고령사회까지 25년 소요 예상, 고양시는 더 짧은 23년이 걸릴 것으로 예상
- '19년 기준 65세 이상 노인인구 전국 12.5%, 고양시 12.7%

구분	고령화사회 (7%이상)	고령사회 (14%이상)	초고령사회 (20%이상)	도달년수
한국	2000년	2017년	2025년	25
고양시	2005년(7.3%)	2021(14.1%)	2028(20.8%)	23

※ 자료: OECD, 통계청, 한국은행(2017)에서 재인용 / 경기도 시군별 장래인구 추계보고서(2020~2035)

○ 사업 선정배경

- 노인인구 증가와 더불어 건강·의료수요, 돌봄 욕구의 급격한 증가



- 노인인구 증가, 돌봄 수요 증가에도 불구하고 보건소 한의학사업 인력, 예산 등은 10년 전과(한의사 1명) 동일 → 보건소 한정된 자원으로는 다양한 돌봄 욕구 해소에 한계
- 관주도의 단순 획일적 서비스 제공에서 벗어나 수요자 중심의 체계적이고 효율적 관리방안 모색 필요
⇒ 풍부한 지역인프라를 활용한 마을단위 민·관 협력 의료시스템을 구축하여, 의료 취약계층 대상 한방의료서비스를 제공하여 의료비 절감 및 건강 욕구 해소

2 운영내용

○ 사업목적

- 지역사회 한방 의료기관과 연계 네트워크 구축으로 의료 취약계층의 의료 접근성 및 의료 형평성 제고
- 촘촘한 마을단위 돌봄·의료 협력시스템 구축으로 의료 사각지대 어르신 발굴 등 커뮤니티케어 기반 구축

○ 사업대상 : 방문 한방진료가 필요한 65세 이상 의료 취약계층

○ 사업목표

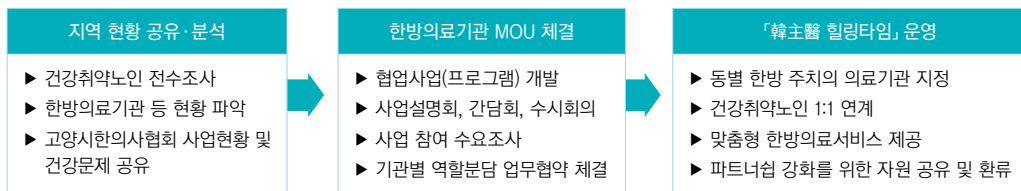
- 동별 한방주치의 의료기관 지정·운영 및 의료협력시스템 구축
- 민간 한방의료기관 협업 취약계층 한방의료서비스 수혜율 향상
- 건강 취약노인 허약상태 개선율 향상 및 사회적 관계망 형성
- 한방 진료를 통한 통증 개선율 향상

○ 추진전략

- 보건소가 민간 한방의료기관과 건강취약 노인을 연결하는 플랫폼 역할 수행
- 마을단위 한방 주치의 지정으로 보건의료사각지대 어르신 발굴 및 돌봄 강화
- 한방 주치의 참여 의료기관 대상 의료실비 예산편성을 통한 사업의 연속성 확보

3 사업특징

- 지역현황, 의료·돌봄 욕구 분석을 통한 민·관 협업 네트워크 구축



- 고양시 한의사 협회 자문·협력을 통한 한방주치의 사업 모델 개발
 - 지역사회 취약노인 현황, 건강문제, 한방 의료기관 등 의료자원 공유
 - 한의사 2인 이상인 한방 의료기관 18곳 1차 선정 통보 및 수요조사
- 1차 선정 통보된 한방의료기관 18개소 개별 방문 및 사업설명회, 간담회 2회
- 7개 민간 한방의료기관 업무협약 체결



사업 설명회



개별 방문 회의



한방주치의사업 협약식



한방주치의 협약서

- 동별(9개동) 한방주치의 지정 건강취약노인 1:1 건강관리
 - 한방주치의와 방문간호사가 2인 1조 1개 팀 구성 → 7개 팀 운영
 - 건강취약노인과 한방주치의 1:1 연계 → 집 근처 동네 한방의료기관 매칭
 - 정기(매월 1회) 방문 진료(침, 뜸, 약 처방) 및 수시 건강 상담 관리: 120회 429명
 - 건강한 행복마을 만들기 사업 연계 건강강좌: 2회 174명
 - 사각지대 건강취약노인 발굴을 위한 매월 1회 경로당 순회 진료: 31회 567명

9개동/7팀		중산동	풍동	장항동	정발산동	마두동	백석동	식사동 고봉동 백석동
한방주치의 방문간호사	하안마을 한의원 (이인용)	숲속부부 한의원 (김보람)	이원행 화점몽한의원 (이원행)	경희대성 한의원 (이형석)	백마성동 한의원 (임정용)	일산자생 한방병원 (전문의)	동국대학교 일산한방병원 (전문의)	
	차은임	박선영	김영숙	김정미	김영숙	김정미	김현악·박선영	



사업 설명회



개별 방문 회의



한방주치의사업 협약식



한방주치의 협약서



이원행 화점몽한의원



자생한방병원



동국대학교일산한방병원



경로당 순회진료

4 자원투입

○ 인력 및 예산

- 보건소 : 방문보건팀 2명, 방문간호사 6명, 한의사 1명, 간호조무사 1명
- 외부강사 : 민간 한방의료기관 한의사 7명

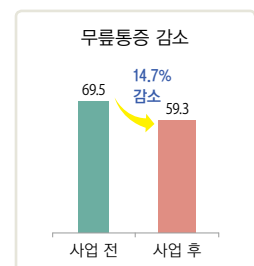
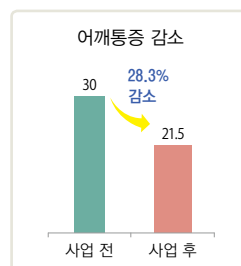
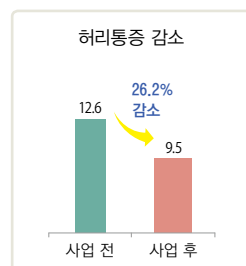
5 수행결과

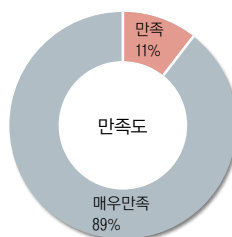
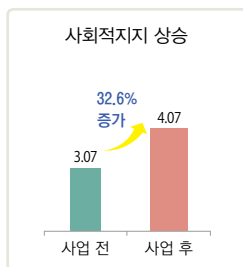
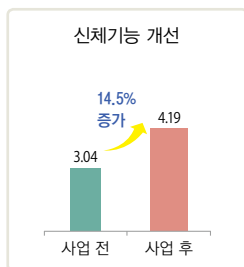
○ 주요성과

- 전국최초 동별, 마을단위 한방주치의 지정·운영을 통해 의료 취약계층의 의료 접근성 및 형평성 제고
- 의료 수요 증가·부족한 인력, 예산 등의 문제를 지역인프라 활용 협업으로 해결
 - ▶ 한의사 1명 업무수행 ⇨ 7개 한방 의료기관 의료진 12명 참여로 투입인력 확대 효과
 - ▶ 공급자 중심의 단순, 획일적 서비스 ⇨ 수요자 중심 맞춤형 전문 의료서비스 제공
- 전국 최초 의료협업 특화사업 추진으로 취약계층 의료비 절감효과
 - ▶ 건강 취약계층 1,170명 대상 무료검진, 진료, 건강상담 등으로 의료비 절감
- 건강취약노인 집 근처 가까운 곳에 한방주치의 지정·상시 건강관리로 마을단위 안전망 구축 및 정서적지지 효과 동시거양
- 공공·민간 윈윈(Win, Win) 협업 시너지로 어르신 건강관리 극대화
 - ▶ 한방의료서비스로 다관절 통증 개선 및 허약상태 등 신체적 기능 향상
- 건강 취약노인 발굴·협업 연계로 한방의료서비스 수혜율 향상
 - ▶ 기존 보건소 내 한방실 운영에 국한 ⇨ 민간 한방 의료기관 협업 의료서비스 제공 확대(1,170명)
- 한방주치의 사업 관련 시비 100% 사업 예산 편성을 통해 일회성 사업이 아닌 연속사업 추진으로 행정신뢰 제고

○ 목표달성

성과지표		사전	사후	증감(개선율)
민간 한방의료기관 의료 협력 시스템 구축		-	7개 기관	시스템 구축
통증 개선율	허리통증(24점)	12.6점	9.3점	26.2% 감소
	어깨통증(50점)	30점	21.5점	28.3% 감소
	무릎통증(96점)	69.5점	59.3점	14.7% 감소
기능개선율	신체기능평가(10점)	5.39점	6.17점	14.5% 증가
사회참여율	사회적지지(6점)	3.04점	4.19점	37.8% 증가
서비스 만족도		만족도 100%(매우 만족 89% / 만족 11%)		





6 주요 성공요인

- 지역 한의사협회, 의료기관과 긴밀한 협조체계 유지 및 지속적인 사업현황 공유 및 결과 환류 등을 통한 피드백으로 성공적 사업 수행
- 연말 사업성과보고회 및 협업 우수기관 포상 등으로 의료기관 협업 파트너십 강화
- 수혜자 만족도 조사 등 피드백을 통해 지속적인 맞춤형 서비스 확대 발전
- 신규 협력 의료기관 발굴 및 유기적인 민·관 협력체계 구축으로 지속가능한 모델로 확산
- 의료기관과 긴밀한 협업관계 유지를 위해 정기적인 간담회 추진



8 관련사진



1 추진배경

○ 지역현황

- 65세 이상 노인 인구비율

(단위 : %)

구분	2014	2015	2016	2017	2018
전국	12.9	13.1	13.5	14.21	14.76
충남	16.3	16.4	16.7	17.15	17.51
공주시	20.3	21.4	22.0	23.06	23.74

※ 자료원 : 국가통계포털

- 2014년 공주시의 65세 이상 노인인구비율은 20.3%로 이미 고령사회에 진입하였으며, 2018년 25,546명(23.74%) 으로 전국, 충남 평균보다 높음.

○ 사업 선정배경

- 인구의 고령화와 관절염 등 근골격계질환, 만성질환자 비율이 높아지고 있는 추세이며 더불어 신체활동 부족과 스트레스, 우울감 등 삶의 질에도 영향을 줌.
- 연령대가 높을수록 신체 부담 작업으로 인한 근골격계질환자 수는 점점 증가하는 것으로 알려져 있다. 이러한 근골격계질환은 신체 부담 작업 시나 평소 생활시의 부자연스런 자세 및 체형으로 발생하는 경우가 많다. 따라서 부자연스러운 자세나 체형을 교정해주는 것만으로도 어느 정도 근골격계질환을 예방할 수 있고, 이러한 예방을 통해 삶의 질 향상에 도움을 줄 것으로 기대된다.

(참고논문 : 전거성, “최근 6년간의 근골격계질환 위험요인 특성에 관한 분석”, 2018)

- 지역사회진단결과에 따른 체조교실을 한의약건강증진사업으로 선정하여 규칙적인 운동 및 올바른 자세, 질환의 예방 관리로 건강한 일상생활에 도움을 주고자 함.
- 2018년 한의약 프로그램 운영 모니터링 결과 환류

모니터링 의견	환류계획
- 한방진료를 같이 해 주어서 통증감소에 도움이 되었으며 한방진료시간을 늘려 주었으면 좋겠다. - 교육내용이 다양해서 지루하지 않고 직접 참여하고 체험 할 수 있어 좋음	- 한방진료 및 통증감소 등으로 삶의 질 향상 프로그램 개발·운영 - 다양한 체험위주의 프로그램 운영

2 운영내용

○ 사업목적

- 인구의 고령화와 만성퇴행성질환의 증가에 따라 지속적인 운동실천 및 올바른 생활습관 등 한의약 건강증진프로그램을 운영하여 통증관리, 질환예방관리로 건강증진 도모

○ 사업대상

- 허리, 목 디스크 우려환자 및 노인 퇴행성질환자, 기타 관심 있는 지역주민

○ 사업방법

- 문진표를 통해 개인의 상태 확인 후 체형교정 및 운동요령·체조, 한방진료 등 한의약 건강증진 서비스 제공

○ 추진전략

- 체험위주의 프로그램 운영으로 참여도와 흥미 증대
- 보건소 내·외 자원과 네트워크 형성 및 연계를 통하여 대상자 발굴 및 통합적 건강서비스 제공
- 경로당, 노인복지관 등 찾아가는 프로그램 병행 운영으로 참여자들의 접근성 제고

○ 주요목표

- 사전·사후 기초검사(삶의 질, 인식도, 건강행태 등) 변화율을 5%이상 높인다.
- 프로그램 참여율을 80%이상 유지한다.
- 참석자의 프로그램 만족도를 85점 이상 되도록 한다.

○ 사업운영 전반

- 주요내용

구분	내용
기간	2019. 8. 20. ~ 2019. 10. 24. (8주)
일시	매주 화, 수, 목요일 14:00 ~ 15:00
장소	보건소, 노인종합복지관, 이인면 북룡리 경로당 / 3개소
대상	허리, 목 디스크 우려환자 및 노인 퇴행성질환자, 기타 관심 있는 지역주민 128명

- 세부계획

주차	일자			운영내용	비고
	이인북룡(화)	보건소(수)	노인복지관(목)		
1	8. 20.	8. 21.	8. 22.	•사전조사 및 건강측정 •삶의 질, 통증수준, 행태변화 등 •어르신 건강관리교육 및 상담	한의학관리팀 한 의사
2	8. 27.	8. 28.	8. 29.	•노인성질환의 예방관리 •체형 교정 및 운동요령	한 의사
3	9. 3.	9. 4.	9. 5.	•기공체조운동	외부강사
4	9. 17.	9. 18.	9. 19.	•체형 교정 및 운동요령	한 의사
5	9. 24.	9. 25.	9. 26.	•생활용품(주방용수건)만들기 체험	외부강사
6	10. 1.	10. 2.	10. 10.	•체형 교정 및 운동요령	한 의사
7	10. 8.	10. 16.	10. 17.	•기공체조운동	외부강사
8	10. 15.	10. 23.	10. 24.	•한방진료 및 상담 •사후 건강측정 및 만족도 조사	한의학관리팀 한 의사

3 사업특징

○ 내·외부 자원 연계

구분	활동내용
협력체계 구축	대상기관 노인종합복지관, 이인복롱리 경로당, 공주시국선도협회, 국선명상협회, 풀잎문화센터, 이인보건지소, 방문보건팀, 보건행정팀
	대상기관 선정이유 취약계층지역, 다중이용시설 등 장소 선정으로 건강형평성 및 접근성 향상과 전문 강사 활용 프로그램 운영 활성화 도모
	사업 수행체계 고위험 대상자 발굴 건강관리교육, 체형교정, 운동, 한방치료, 체험활동 통증 및 질환예방관리 • 내부협력 • 환경성건강센터팀 • 방문보건팀 • 보건행정팀 • 이인보건지소 • 외부협력 • 노인종합복지관 • 공주시국선도협회 • 국선명상협회 • 풀잎문화센터 • 이이면 경로당
협력과정	계획 프로그램 운영 안내 및 회의, 대상자 발굴
	운영 자문, 강사지원 및 교육·상담
	평가 기공체조운동 등 강사 만족도 평가

○ 주민참여 강화

- 2018년 한의약 프로그램운영 모니터링 결과를 계획에 반영 운영
- 모바일 메신저 사전 안내 및 참여자 주도적으로 출석관리, 운영내용 점검
- 프로그램과 건강증진에 도움이 되는 홍보물품 제공 등으로 참여 독려 및 건강 생활실천 유도

○ 형평성 강화를 위한 노력

- 노인복지관, 경로당 등 네트워크 형성을 통하여 대상자 발굴 및 찾아가는 프로그램 병행 운영으로 접근성 제고
- SMS 문자서비스 제공 : 보건소 이용 주민 및 프로그램 참여자 등

4 자원투입

○ 인력

- 인력 : 환경성 건강센터팀 3명
- 외부강사 : 국선명상협회 1명, 국선도협회 1명, 풀잎문화센터 1명

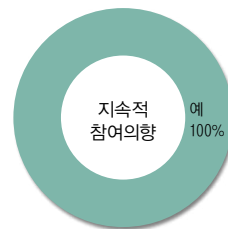
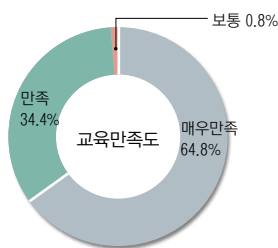
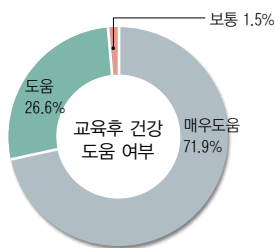
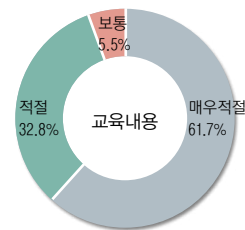
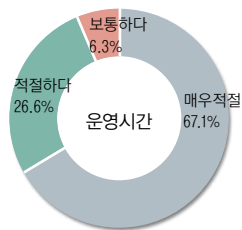
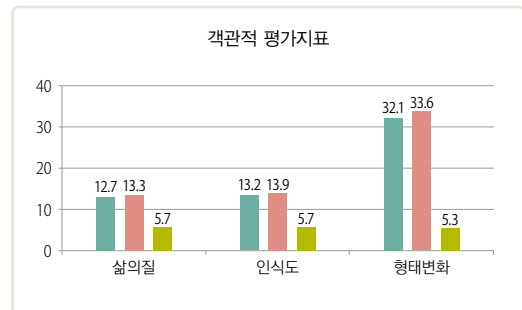
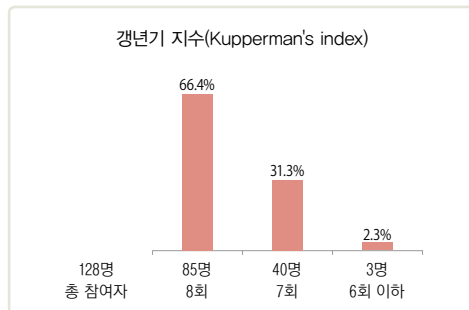
○ 예산

- 소요예산 : 3,340천원
- 주요항목 : 현수막, 운영물품, 약품구입, 강사비 등

5 수행결과

○ 목표달성 및 주요 성과

평가지표	목표	프로그램 시행 전	프로그램 시행 후	달성도
프로그램 참여율	80%이상	-	97.7%	22.1% ▲
객관적 평가지표 (변화정도)	삶의 질	12.7점	13.3점	5.7% ▲
	인식도	13.2점	13.9점	5.7% ▲
	건강행태	78.75점	91.87점	5.3% ▲
만족도	85점 이상	-	93.58점	10.1% ▲



○ 모니터링 및 환류실적

• 모니터링

— 일정 : (사전) 8. 20. ~ 8. 22. / (사후) 10. 15. ~ 10. 24.

평가내용	사전	사후
삶의 질	○	○
인식도	○	○
건강행태	○	○
만족도		○

• 환류실적

- 참여자들이 대부분 고령층으로 동작의 습득이 미흡하고 생활화되지 않아 교육자료를 개발·보급으로 운동을 생활화할 수 있도록 프로그램 개선 운영
- 사업 종료 후 결과를 분석하여 개선방안을 마련하고 목표 달성 및 최종평가 결과의 익년도 사업계획 수립에 반영

6 주요 성공요인

○ 성공요인

- 지역사회 진단결과 파악된 건강문제 및 특성에 부합하는 근거중심 맞춤형 프로그램 제공
- 한의약 건강증진프로그램 모니터링 및 주민요구도 반영, 사업 수행
- 한의사가 직접 참여로 정보의 신뢰성 확보를 통한 관심도 및 만족도 증가
- SMS, 전화 등 사전안내 및 출석관리로 지속적인 참여 격려 및 지지
- 내·외부 협력체계 구축 및 지역사회 참여 유도

○ 노력도, 차별성

- 한의사가 직접 참여하여 계획 수립 및 프로그램 개발, 운영으로 전문성 확보
 - 참여자가 대부분 고령층으로 눈높이에 맞는 동영상 등 교육자료 활용
 - 참여자별 1:1 상담 및 자세교정으로 통증완화, 만족도 향상
- 체형교정 및 운동, 건강관리교육, 한방진료, 체험실습 등 통합 프로그램 구성
- SMS, 전화 등 사전안내로 참여율 제고

○ 향후 개선방향

- 참여자들의 요구도에 따라 한방진료를 병행 운영하고 다양하고 직접 참여할 수 있는 체험 위주의 프로그램 개발 운영
- 교육자료 개발·보급 및 자조모임 등 지속적인 모니터링으로 건강생활실천 유도
- 농한기를 이용하여 찾아가는 프로그램 운영 확대로 접근성 및 참여율 향상

7 관련사진



프로그램 소개



사전건강측정



건강관리교육



체형교정 및 운동요령 교육(실습)





기공체조운동



한방진료



생활용품 만들기(체험)



사후 설문조사(만족도 등)



SMS전송관리



사전업무협의

노인
05

농한기 한방 중풍 예방교실

○
충청남도
서산시 보건소

1 추진배경

○ 지역현황

- 서산시는 '18년 65세 이상 인구 비율 17.1%로 고령사회임

○ 사업 선정배경

〈표 1〉 서산시 65세 이상 인구 현황

구 분	2015년	2016년	2017년	2018년
65세 이상 인구 비율(%)	15.9	16.4	16.8	17.1

- 급속한 노령화와 평균수명 증가로 건강취약군인 노인들을 대상으로 보건기관의 지속적이고 적극적인개입이 요구됨
- 심뇌혈관질환 사망률 증가 지속, 원인이 되는 생활습관요인 및 선행질환 관리 저조로 자가 건강관리 증진을 위한 자기혈압 인지율과 뇌졸중(중풍) 조기증상 인지율을 향상시킬 프로그램 필요

〈표 2〉 자기혈압 인지율

(단위: %)

구분('18년)	혈압수치 인지율						
연령	19~29	30~39	40~49	50~59	60~69	70이상	전체
충남 서산시	30.1	34.6	54.8	58.6	52.9	27.9	43.9

*출처: 2018년 지역사회건강조사

〈표 3〉 뇌졸중(중풍) 조기증상 인지율

구분 ('18년)	갑자기 한쪽 얼굴, 팔, 다리에 힘이 빠진다	갑자기 말이 어눌해지거나, 다른사람의 말을 이해하지 못한다	갑자기 한쪽 눈이나 시야의 반이 보이지 않거나, 물체가 두 개로 보인다	갑자기 어지럽 거나 몸의 중심을 잡기 힘들다	갑자기 이제 까지 경험하지 못한 심한 두통이 생긴다	뇌졸중(중풍) 조기증상 인지율
충남 서산시	71.1%	72.8%	64.2%	70.4%	60.8%	45.8%

*출처: 2018년 지역사회건강조사

- 의료혜택이 적은 서산시 읍·면의 지역적인 의료불균형을 해소하고 소외된 지역주민의 자가 건강관리를 위한 생활 터 (경로당 등) 중심의 보건·복지 맞춤형 플랜으로 찾아가는 통합서비스인 중풍 예방 및 관리교육 필요

〈표 4〉 고혈압 관리교육 이수율

(단위: %)

구분('18년)	고혈압 관리교육 장소		고혈압 관리교육 이수율
	병의원	보건소(보건의료원), 보건지소, 보건진료소	
충남 서산시	30.2	4.0	33.9

*출처: 2018년 지역사회건강조사

2 운영내용

○ 사업목적

- 노인 중심의 특화된 프로그램 운영을 통한 올바른 건강지식 및 습관 유도로 어르신들의 건강증진을 도모하고자 함
- 중풍의 선형질환인 고혈압, 당뇨병, 고지혈증의 위험성을 알리고 어르신들이 자기혈압을 인지하고 관리하는 능력 배양
- 뇌졸중(중풍)의 조기증상, 예방법과 합병증 예방교육을 통해 스스로 건강생활 태도를 습관화하는 자가관리 능력 향상

○ 사업대상

- 서산시 주민 65세 이상 어르신 중 혈압, 당뇨병, 고지혈증 질환자
- 가족 중에 중풍환자가 있는 자

○ 사업방법

- 서산시 25개 읍·면지역 경로당 및 마을회관을 대상으로 보건지소, 보건진료소에 공문을 발송하여 1개소씩 선정, 프로그램 운영
- 기간 : 2019. 1. 1. ~ 2019. 12. 30.
- 운영방법 : 월 8회 이상 3개월 (주 2회/1시간 내·외 운영)
- 추진인력 : 담당자, 한의사, 한방공중보건과의사, 보건(지)소, 보건진료소 담당자, 통합건강증진사업인력(간호사, 치위생사, 영양사, 운동처방사), 한의약건강증진사업 위촉강사(7명), 정신보건, 진료, 치매 관리 담당자
- 내 용

구분	내용	비고
1주차	- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정 - 사전설문 및 기초체력 검진(눈뜨고 외발서기, 뒤로 두손 잡고 올리기) - 만성질환 예방을 위한 교육 및 상담	한방공중보건과의사, 담당자 담당자(지소·진료소) 통합건강증진사업인력(간호사, 운동처방사) 간호학과 학생
2주차	- 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 바로알기 교육 - 중풍 조기증상(전조증상), 증상이 나타났을 때 적절한 대처법 - 어르신 건강증진을 위한 기공체조 운영 - 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정	한방공중보건과의사, 전문강사 담당자(지소·진료소) 통합건강증진사업인력(간호사, 운동처방사)
3주차	- 유연성 확보를 위한 스트레칭 및 낙상예방 체조 - 웃는얼굴 만들기 웃음치료 및 전신 스트레칭 등 - 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정	전문강사 담당자(지소·진료소) 통합건강증진사업인력(간호사)
4주차	- 골·관절 활성화 및 면역력 증진 강화 운동 - 중풍예방 교육 - 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정	기공체조 전문강사 담당자(지소·진료소) 통합건강증진사업인력(간호사)
5주차	- 중풍에 좋은 한의약 식이, 한의약 양생 - 중풍예방을 위한 생활체조 - 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정	한의사 담당자(지소·진료소), 외부강사 통합건강증진사업인력(간호사)
6주차	- 중풍에 좋은 한의약 식이, 한의약 양생 - 중풍예방을 위한 생활체조 - 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정	한의사 담당자, 외부강사 통합건강증진사업인력(간호사)

구분	내용	비고
7주차	- 중풍예방 및 면역력 강화를 위한 균형 잡힌 식단 지도 - 중풍예방을 위한 신체운동(혈액순환에 좋은 박타건강법) - 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정	외부전문강사 담당자(지소·진료소) 통합건강증진사업인력(영양사)
8주차	- 중풍예방 및 면역력 강화를 위한 균형 잡힌 식단 지도 - 중풍예방을 위한 신체운동 - 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정	외부전문강사 담당자(지소·진료소) 통합건강증진사업인력(영양사)
9주차	- 구강보건 등 입체조 등 - 집에서도 잘해요 어르신 신체운동 교육 - 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정	외부전문강사, 담당자(지소·진료소), 치위생사, 통합건강증진 사업인력(간호사)
10주차	- 집에서도 잘해요 어르신 신체운동 교육 - 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 측정 - 만족도조사 등 사후설문지, 치매선별검사 및 스트레스, 우울척도검사 - 기초체력 검진(눈뜨고 외발서기, 뒤로 두손 잡고 올리기)	외부강사, 담당자 정신·치매담당자(지소·진료소), 진료담당자 통합건강증진사업인력 (간호사, 운동처방사, 간호학과 학생)

* 프로그램을 위한 사전협의 및 맞춤형 프로그램 운영을 위한 강사선정 완료

○ 추진전략

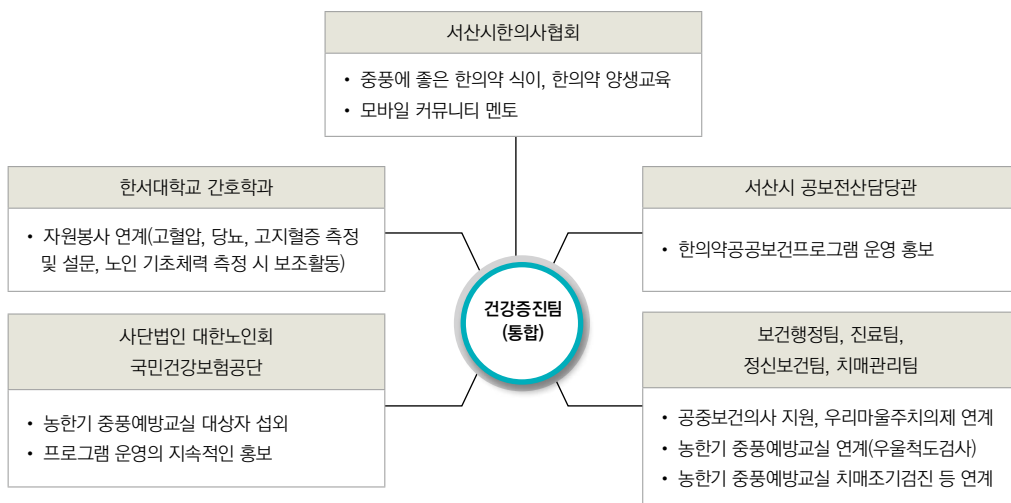
중풍예방을 위한 한약 건강강좌	>	• 3개월 동안 주차별 대상자관리 체계에 맞춰 건강 강좌 제공 • 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 만성질환 예방 교육을 통해 선행 질환인 고혈압, 당뇨병에 대한 자기관리 능력 향상
기초체력검사와 만성질환 검사를 통한 인식도 변화	>	• 기초체력 측정 및 만성질환 검사를 통해 자기혈압 인지율 및 치료율 향상 • 변화된 수치를 인지하고 뇌졸중(중풍) 조기증상에 대한 이해를 높임.
운동프로그램을 통한 건강실천교육 및 치매정신·진료사업 연계	>	• 기공체조등을 통해 자가운동 실천능력 향상 • 진료프로그램 중 우리마을주치의제 한의약 치료 연계 • 치매예방관리사업 연계를 통해 포괄적이고 지속적인 치료 효과 유지 • 정신관련, 우울척도 검사를 통해 정적지지 기회 제공

○ 주요목표

- 프로그램에 대한 만족도를 85%이상 유지한다
- 노인 건강증진 지수를 80%이상 높인다.
- 향후 한약 건강증진 운영 프로그램을 설정 할 수 있다.
- 자기혈압 바로알기 및 뇌졸중(중풍) 조기증상 인지율 상승
- 자기혈압 인지율을 80%이상 유지한다.
- 고혈압 관리교육 이수율을 80%이상 높인다.

3 사업특징

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



- 협력체계 구축
 - 지역사회 자원활용 : 경로당사업 외부협의체(5개기관), 주민 협의체 구축
 - 협의체 구성 : 내부협의체 구성 운영(45명/ 보건(지)소, 보건진료소, 보건소 통합건강상담실, 보건행정팀, 진료팀, 정신보건팀, 치매관리팀)
- 주민참여 강화
 - 주민협의체를 통한 의사소통 및 자발적 참여 유도
- 형평성 강화
 - 접근성이 어려운 읍면지역 25개소 경로당을 선정하여 서산시전체 지역의 주민이 평등하게 의료혜택을 받을 수 있도록 한의약 건강 증진사업 참여 유도
 - 프로그램 운영의 지역사회 연계 및 역할분담 철저
 - 준비 보건소, 운영 지역사회, 관리 보건소
 - 프로그램 운영에 지역주민의 요구에 부응
 - 지역주민, 보건지소, 보건진료소, 농한기 한방중풍교실 참여자의 요구에 맞는 프로그램의 효율적 운영

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 보건행정팀, 진료팀, 정신보건팀, 치매관리팀 등
- 외부강사 : 서산시한의사협회, 한서대학교(간호학과), 경로당, 공보전산담당관, 사단법인 대한노인회 국민건강보험공단

○ 예산

- 소요예산 : 35,000천원
- 주요항목 : 강사료, 현수막, 홍보물 제작 등

5 수행결과

○ 목표달성 및 주요 성과, 모니터링, 환류실적

• 목표 달성 및 주요 성과

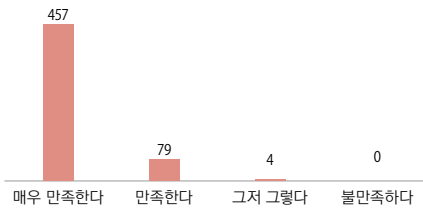
구분	목표치	결과
프로그램 만족도	프로그램 만족도 비율 85%이상	99%
노인 건강증진 지수	노인 건강증진 지수 80%이상	99%
한의학 농한기 한방교실 프로그램 참여자 수	프로그램 참여자 수 전년대비 5% 상황	2018년 504명 2019년 540명 → 9.3% 상황
뇌졸중(중풍) 조기증상 인지율(%)	뇌졸중(중풍) 조기증상 인지율 90%이상	100%
농한기 중풍예방교실 최종이수율(%)	농한기 중풍예방교실 이수율 90%이상	95%
자기혈압 인지율	자기혈압 인지율 80%이상	95%
고혈압 관리교육 이수율	고혈압 관리교육 이수율 80%이상	95%

※ 프로그램 만족도 지수

〈만족도〉

구분	인원(명)	퍼센트(%)
매우 만족한다	457	85
만족한다	79	14
그저 그렇다	4	1
불만족이다	0	0

문항1. 건강증진 프로그램에 대한 인식 조사

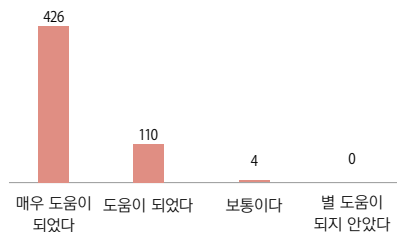


※ 건강증진 지수

〈건강증진 도움 여부-노인 건강증진 지수〉

구분	인원(명)	퍼센트(%)
매우 도움이 되었다	426	79
도움이 되었다	110	20
보통이다	4	1
별 도움이 되지 않았다	0	0

문항2. 프로그램의 건강증진 도움 여부



• 모니터링

- 내부평가 : 사업추진 결과에 따른 목표대비 추진실적으로 평가
- 외부평가 : 사업 참여 대상자 만족도 조사 등
- 중풍예방교실을 통해 어르신들의 중풍에 대한 인식이 많이 높아졌고 어르신들이 교육 내용에 따라 생활습관과 식이요법을 고치기 위해 노력함.

- 농한기한방중풍예방교실 완료 후 주기적인 만성질환 교육을 위하여 만성질환관리 부서와 연계하여 지속적인 관리를 유도 함.
- 향후 한의약적 처치(한방시술, 한약제제 투약, 침치료)를 위해 우리 마을주치의제 프로그램과 연계.
- 환류실적
 - PHIS 시스템 활용 (한의약 건강증진사업 농한기 중풍 예방교실)

6 주요 성공요인

○ 성공요인

- 민·관·학 지역사회 연계를 통해 우수자원 확보, 한의약 프로그램 강화
- 만성질환 예방을 위한 고혈압, 당뇨 콜레스테롤 측정부터 중풍에 대한 기초지식, 신체·인지활동 전반적인 프로그램을 제공하여 주민의 자발적 참여를 이끌어냄
- 타 사업 연계로 예산절감 및 맞춤형 건강관리서비스 제공, 한의약적 요구충족은 물론 포괄적인 건강 관리 시스템 체계 마련
- 지역적으로 접근성이 떨어진 읍·면지역 어르신들이 안전하게 서비스를 수혜 받을 수 있도록 생활터인 마을화관, 경로당에 찾아가는 한방중풍 교실을 운영함으로써 대상자들의 불편감소 및 만족도 향상에 기여

○ 노력도

- 홈페이지, 읍면동장 회의 및 언론매체를 통한 프로그램 운영 홍보 확대
- 대상자와 지역사회 관심 유도를 위해, 해 민·관·학 네트워크 구성
- 2018년도 농한기 한방교실 만족도 결과에서 운영횟수 증가에 대한 요구를 반영하여 주 2회에서 주 2-3회 실시
- 대상자들의 지속적인 참여를 확보하기 위하여 건강증진에 필요한 홍보물품 제작 배부
- 통합보건사업 연계 교육을 실시하여 전반적인 노년기 건강관리에 힘씀

○ 차별성

- 2019년 지역사회 건강조사 항목인 고혈압관리 이수율, 혈압수치 인지율, 뇌졸중 조기증상 인지율 향상을 도모하기 위해 노력함.
- 농한기 한방 중풍 예방교실 프로그램 종료 후에도 단기프로그램으로 종료되는 것이 아니라 우리마을 주치의제 사업과 연계하여 한방시술, 한약제제 투약, 침치료 등 한의학적 처치 제공
- 적극적인 주민 참여를 이끌어내기 위하여 농한기에 프로그램 적용
- 프로그램을 통한 또래 어르신들과의 정서교류 및 건강생활 실천 분위기 조성을 위해 한의사와 지역 담당 자간 모바일 커뮤니티를 개설하여 건강 교실 참여자의 한의약건강증진사업 교육내용 자문 및 질의응답 코너 운영

○ 향후 개선방향

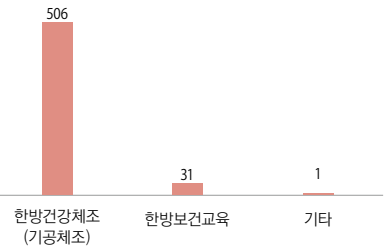
- 고령화시대에 맞는 생애주기별 맞춤형 전통 한의학을 활용한 프로그램을 적극 개발하고, 설문조사 결과 주민 요구를 수렴하여 시행함으로써 한의약 보건의료의 공공성 확대

※ 설문조사 결과 주민요구도

〈 향후 제공받고 싶은 서비스 〉

구분	인원(명)	퍼센트(%)
기공체조	506	94
한방 보건교육	31	5
기타(프로그램 운영횟수 증가, 요실금 프로그램, 노래교실, 경혈경락 발맞사지교실 등	3	1

문항5. 설문자가 원하는 건강증진프로그램



- 보건지소, 보건진료소 사업담당자, 정신치매등 사업담당자와 협력하여 한방 체험관 운영, 고혈압, 당뇨축적 및 건강생활실천 연계 추진
- 어르신 정서교류 및 자가 운동을 위한 지역주민들의 운동모임으로 이어 나갈 수 있도록 자조모임 유도
- 한의약 관련 지식습득 및 예방관리를 위해 한의사협회와 연계, 지역별 한의사 멘토제 시행으로 소통과 정보공유의 장 활성화 적극 검토

7 관련 사진



노인
06

농부증 예방 한의학 건강마을, 100세 장수마을

경기도
용인시 처인구 보건소

1 추진배경

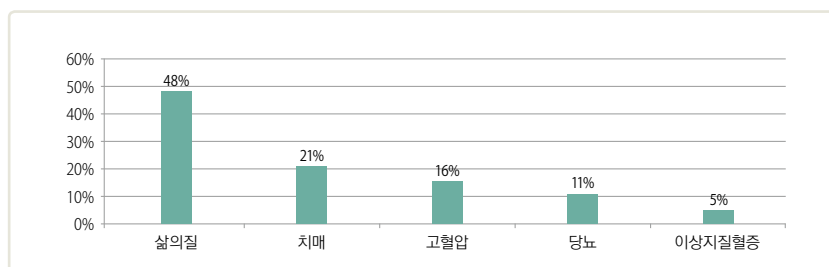
○ 지역현황

- 용인시 3개구 중 가장 고령화 추세가 빠른 처인구(13.3%, 2019년 1월)
 - 3읍 4면의 농촌화 마을(구도심마을 및 보건진료소 연계 협력)
 - 중풍, 치매, 만성질환, 농부증(근골격계질환)의 만연 및 위험성 내재

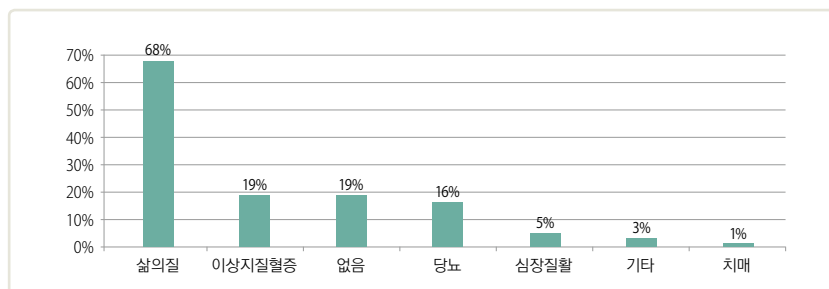
○ 사업 선정배경

- 한의약건강증진사업 추진 지역주민 요구도 조사(2017년 10월)
 - 성별 및 연령대(n=90) : 성별(남성 69%, 여성 31%), 연령별(50대 3%, 60대 13%, 70대 64%, 80대 20%)

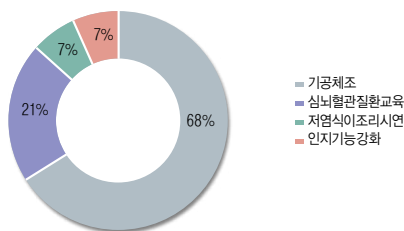
문항 1) 귀하께서 가장 걱정되는 질환은 어떤 것이 있습니까?



문항 2) 현재 복용중인 약을 모두 선택해 주시기 바랍니다.



문항 3) 한의약건강증진 및 장애예방 사업에 유익한 프로그램을 선택



① 성별 및 연령대

- 성별(남성 69%, 여성 31%), 연령별(50대 3%, 60대 13%, 70대 64%, 80대 20%)

② 가장 걱정되는 질환은 중풍 > 치매 > 고혈압> 당뇨> 이상지질혈증

③ 현재 복용중인 약물 : 고혈압> 이상지질혈증> 없음> 당뇨> 심장질환> 기타> 치매

④ 한의약건강증진 및 어르신 장애예방 사업에 유익한 프로그램으로는 기공체조(신체활동) 68%, 심뇌혈관질환 교육 21%, 조리시연(저염식이교육) 7%, 인지기능강화 7%로 나타남

※ 보건소진료소 및 경로당 이용빈도에서 70대 지역주민들이 많은 비율을 차지하였으며, 응답자의 48%가 중풍(편마비)과 치매에 대한 두려움이 있다고 응답하였습니다. 또한 만성질환 중 고혈압 투약비율이 67.0%로 가장 높았으며, 한의약건강증진사업 및 장애예방으로 적합한 프로그램으로 신체활동(한의약 기공체조) 68%응답으로 선호도가 가장 높았으며, 기타 선호하는 프로그램 및 사업관련 개선사항으로는 시간부족, 다양한 프로그램, 알맞은 운동, 지압 등 의견이 제시되었습니다.

2 운영내용

○ 사업목적

- 한의약 기공 건강 체조 기반의 신체활동과 저염식생활·혈압 및 당뇨 혈관 관리로 중풍 장애 예방을 통한 실천형 건강증진과 삶의 질 향상

○ 사업기간

- 2020년 1월 6일~ 3월 6일(총9주 / 18회, 사전·사후 검사 포함)

○ 사업대상

- 노인 및 노년기의 건강유지에 관심이 있는 지역주민
- 모집인원 : 신청 진료소 6곳 + 건강마을 1곳(약 165명)
- 사업 장소 및 시간

진료소	장 소	시 간 및 인원	진료소 담당자	강사
원암	전궁1리 마을회관	월, 목 / 오후 2시 / 25명	홍선희	이*승
아곡	완장3리 마을회관	수, 금 / 오후 2시 / 15명	안순희	이*희
죽능	목신4리 마을회관	월, 수 / 오후 2시 30분 / 20명	김지연	이*승
장평	장평 마을회관(연합)	화, 목 / 오전 11시 / 40명	이혜정	이*환
건강마을	하산 마을회관	수, 금 / 오후 2시 / 30명	김성기	박*경, 김성기
가창	가곡 마을회관	월, 수 / 오후 1시 / 20명	이진숙	이*희
대대	대대2리 마을회관	화, 목 / 오후 1시 / 15명	채진순	이*환

※ 10주 과정의 주 3회(2회는 강사진행, 1회는 자율진행 및 프로그램)

- 내용 : 12주 프로그램 : 1주 1회 총 12회 운영
 - 신체활동 : 인지건강과 신체건강을 위한 기공체조, 안마도인, 명상
 - 건강교육 : 한의약 양생교육(기초이론, 사상체질검사, 체질별 교육 등) 노인 건강(중풍, 구강건강관리, 영양관리 등)에 대한 교육
 - 스트레스관리 : 노인 우울증 예방, 웃음치료, 한방비누 만들기 체험 등
- 평가방법 : 체성분 및 체력 검사, 건강수준·통증·우울증
- 참여형 사업 : 각 마을별 건강지킴이 리더 지정 (마을 부락 담당자 지정 및 주소)

· 원암 : 남사면 전궁로 16번길 11 / 노인회장 김*목 010-7441-****
 · 아곡 : 남사면 처인성로 875번길 54 / 총무 최*환 010-5386-****
 · 죽능 : 원삼면 보개원사로 1408번길 3 / 총무 조*자 010-5246-****, 332-****
 · 장평 : 백암면 삼백로 599-5 / 경로회장 김*각 010-5310-****
 · 하산 : 백암면 옥산로 2 / 부녀회장 최*년 010-8928-****
 · 가창 : 백암면 청강가창로 210번길 45 / 부녀회장 문*순 010-8648-****
 · 대대 : 양지면 한터로 439번길 35-4 / 노인회장 장*순 010-7552-****

○ 사업방법

- 농부증 예방 관리 신체활동 친화마을 환경 조성
 - 사전·사후건강생활실천 설문조사
 - 운동처방검사 : 체격 및 체력검사(체성분, 악력, 유연성, 평형성)
 - 주민주도형 건강 마을 만들기 대상 마을 여건 조성
 - 한의약 기반 농부증·만성질환 예방 관리 신체활동 친화마을 환경 조성
 - 사후 통합 사업별 만족도 조사
- 통합건강증진 보건 사업 및 교육 프로그램 내용
 - 농촌형 신체활동 기반 농부증·만성질환 예방 참여형 건강마을 기반 조성
 - 마을별 주 3회(강사 2회, 자율 1회) 한의약 건강증진 프로그램 실시(치매, 근골격계 질환 및 낙상예방 복합 신체활동)

3 사업특징

○ 내·외부 자원 연계

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	연계 협력 통합건강증진프로그램	
보건소 내	•보건기획팀	•보도자료 작성 및 홍보
	•건강증진팀	•한의약 사업 총괄 •중풍 예방 교육 •체력 및 신체활동
	•의료검사팀	•한의약 체질검사 및 양생교육 •구강 보건 교육
보건소 외	•마을주민	•경로당 및 마을회관 내 리더 양성 •능동적 건강 실천 환경 조성
	•정신건강증진센터	•노인 우울증 예방 교육
	•보건진료소	•7개 보건진료소장

※ 용인시생활체육회 연계 기공체조 강사 섭외

○ 다양한 참여와 자치 및 연계 : 주민참여 강화, 형평성 강화를 위한 노력 등

- 지역사회 통합건강증진사업 연계 활동
 - 보건복지부 중앙치매센터 치매예방체조 활용 및 지도자양성
 - 농부증 예방 및 관리 신체활동지도자 양성(반장 지정 및 양성 교육)
 - 통합건강증진사업 노인구강관리(의료검사팀 연계 통합)
 - 구강건강교육 : 건강한 양치 방법, 구강건강교육, 입체조 등
- 다양한 연계의 노력들
 - 치 인구 6개 보건진료소 + 하산건강장수마을
 - 지역 주민 대상자 선정 및 참여 독려, 진행 일정 조율 및 홍보
 - 진료소 자체 보건사업 프로그램 운영
 - 마을자치운영위원회 및 마을건강원
 - 마을의 자치 참여형 역량 강화
 - 마을 위원들의 프로그램 홍보 및 참여 독려
 - 프로그램 전후 준비 및 마무리, 주민 의견 수렴 등

- 이장단, 부녀협의회, 청년협의회 등 지역 자원 발굴
- 주민 참여형 건강한 마을 만들기 분위기 조성
- 경기도 통합건강증진지원단
- 교육 및 운영 기술 전수와 협의

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 한의사 2명, 건강운동관리사 3명, 간호사 8명, 영양사 1명, 치위생사 1명

○ 예산

- 소요예산 : 8,120,000원
- 주요항목 : 강사비, 저염실습교육 운영비, 홍보물품구입 등

5 수행결과

○ 사업결과 목표 달성도 및 주요 성과

- 주민참여형 리더 양성 및 인식 개선
- 자율 참여형 프로그램 기반 조성(주1회 자발적 참여 프로그램)
- 경기도 건강한 마을 만들기 시범 우수사업
- 사업결과 : 코로나19로 인하여 사업 수행 중단(2018년 결과 자료 제시) 참여자의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 프로그램 참여자의 일반적인 특성

종류		평균±표준편차
연령	평균연령(세)	74.34±7.57
	신장(cm)	151.32±6.94
체성분	체중(kg)	58.54±10.91
	체지방량(kg)	21.94±7.49
	근육량(kg)	19.55±3.43
	체지방지수(kg/m ²)	25.56±4.00
	체지방률(%)	36.59±7.74
	기초대사량(kcal)	1160.16±121.80
	허리엉덩이비	0.92±0.06

참여자의 전·후 체성분의 변화는<표 2>와 같다. 지역 노인의 12주 한의약 건강증진 프로그램 시행에 따른 체성분의 변화는 다음과 같이 나타났다.

〈표2〉 프로그램 참여자 전·후 체성분의 변화

종류	전	후
체중(kg)	58.54±10.91	58.81±11.33
체지방량(kg)	21.94±7.49	21.57±7.85
근육량(kg)	19.55±3.43	19.89±3.48
체지방지수(kg/m ²)	25.56±4.00	25.64±4.16
체지방률(%)	36.59±7.74	35.82±7.65

참여자의 사업참여 전·후 체력의 변화는〈표 3〉와 같다. 지역 노인의 12주 운동에 따른 체력의 변화에서 유연성의 변화가 가장 크고, 악력과 평형성의 변화가 미미하였다.

〈표3〉 프로그램 참여자 전·후 체력의 변화

종류	전	후
유연성(cm)	8.42±8.30	11.03±8.20
악력(kg)	21.02±5.75	22.03±6.09
평형성(초)	17.88±26.87	17.14±22.96

참여자의 사업참여 전·후 정신건강(건강수준·통증·우울증)의 변화는〈표 4〉와 같다. 지역 노인의 12주 운동에 따른 정신건강의 변화는 미미하였다.

〈표4〉 프로그램 참여자 전·후 건강수준·통증·우울증의 변화

종류	전	후
건강수준	4.37±2.40	4.61±2.34
통증	4.56±2.57	4.78±2.62
우울증	4.15±3.56	3.52±2.60

6 주요 성공요인

○ 성공요인

- 지역주민의 요구도 조사결과를 바탕으로 한의약 기공체조 중심 신체활동사업 및 심뇌혈관질환교육과 더불어 혈관 건강을 위한 저염식이교육의 통합적 프로그램 구성이 필요하다. 이러한 방향은 저출산·고령화 사회의 인구 및 만성화 되고 있는 질병구조의 보건의료 체계에서 질환 및 장애 예방에 긍정적인 효과와 의료비를 절감을 위해서 한의약 건강증진의 바람직한 방향이다.

○ 노력도 및 차별성

- 체성분에 있어서 유의한 변화를 보이지 않았지만 근육량의 변화는 향후 비만예방과 관리를 위한 체중조절에 규칙적인 운동습관이 생활습관병 예방 및 개선에 도움이 되는 것으로 판단되었다. 또한 근육량의 증가는 농촌지역의 고질적인 허리, 무릎 등 근골격계 질환인 농부증(Farmer's Syndrome)의 관리와 노년 근감소증 예방을 위한 필수적인 체력요소이며, 에너지 소비 및 신진대사율 개선으로 향후 비만관리 및 예방에 도움이 될 것으로 사료된다. 또한 사업 참가자들의 건강에 대한 체력의 전후 검사 결과 한의약 건강증진 마을 어르신들의 운동으로 근력과 유연성의 향상을 보였다. 근력 및 유연성은 노인들의 낙상 예방과 건강 수명을 연장시킬

수 있는 중요한 요인으로 지속적인 복합 운동이 체력의 향상 및 건강관리에 도움이 됨을 입증하고 있다. 이것은 향후 어르신들의 건강관리에 있어서 거동이 가능하게 할 수 있는 한의약 기반 체력 육성의 중요성을 시사한다.

○ 향후 개선방향

- 따라서 도농복합의 우리시 사정을 감안하여 도시에 비하여 소외되고 낙후된 농촌 지역 어르신들에게 친근한 한의약 기반의 다양한 건강증진 프로그램의 적극적인 중재와 한의약 건강마을 발굴에 관심을 기울여야 한다. 프로그램 참가자들의 정신건강에 있어서는 차이를 보이지 않았지만 프로그램을 통해서 마을회관(경로당)으로 유인하는 효과를 통해서 정신건강에 관련된 프로그램을 보강할 수 있는 계기가 되었으면 한다. 다소 부족한 정신건강 프로그램 진행의 측면에서 기공체조의 명상 등을 활용하여 몸과 마음의 조화를 이룰 수 있는 프로그램 조정이 필요하다. 즉 전문가를 통한 한의약 기반의 정신건강 프로그램에 연구와 적용을 진행해야만 한다. 또한 사업의 발전적 제안은 농번기에도 야간에 진행될 수 있는 마을 단위 공동체 사업을 육성해야 하며, 단순한 기공 체조 및 운동 프로그램이 아닌 재미와 여러 체력적 요소를 발달시킬 수 있는 순환적이고 복합적인 프로그램으로 기획을 하여야 한다. 또한 형식적인 건강생활실천 교육으로 흐르지 않도록 끊임없는 한의약 기반의 교육 프로그램 경진 대회 등을 통해서 내용의 개발이 필요하다.

○ 총평

- 12주간 진행된 건강한 마을 한의약 건강증진 프로그램은 기공체조와 운동 경험이 생소한 농촌 및 중소도시형 프로그램으로 참여자들의 고른 만족을 얻어낸 사업이었다. 특히 통합건강증진사업의 하나로 함께 진행된 조리 실습 위주의 식생활 개선 프로그램은 호응이 높아 단일 프로그램으로도 운영이 가능하다는 결론을 얻었다. 저염식, 저칼로리 식도 맛있게 만들어 드실 수 있는 본보기를 만들어 준 사업이고, 확대할 필요가 있다. 한의약 섭생에 기반한 먹거리 요리 레시피 개발과 보급에 역할을 다하여야 한다. 또한 체력적인 변화에서 주목할 점은 기공체조 위주의 신체활동은 근력 및 유연성을 개선시켜 어르신들에게 흔히 나타날 수 있는 낙상 및 근감소를 예방 할 수 있는 방법이다. 향후 한의약 원리 기반의 복합적이고 재미를 가미한 운동 프로그램의 개발은 정신건강과 근골격계 질환 및 농부병 (Farmer disease)의 예방과 치료를 통한 건강수명의 연장으로 삶의 질 향상에 일조를 할 것이다.

만성질환 한방으로 해결! 『사상체질 건강교실』

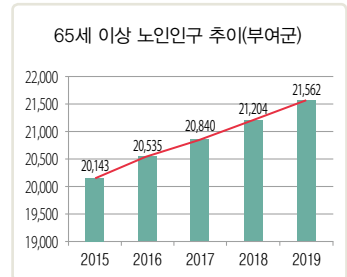
충청남도
부여군 보건소

1 추진배경

○ 지역현황

- 부여군 전체 인구 중 65세 이상 노인인구 33%로 초고령사회

구분 \ 년도	2017		2018		2019	
전체	69,086		68,078		66,740	-
0-64세	47,877	69.3%	46,570	68.0%	44,689	67.0%
65세 이상 노인인구	21,209	30.7%	21,508	31.5%	22,051	33%

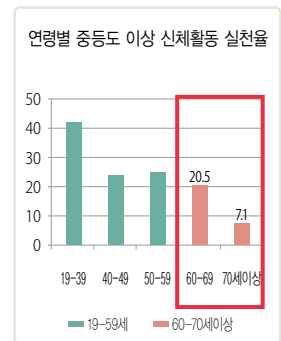
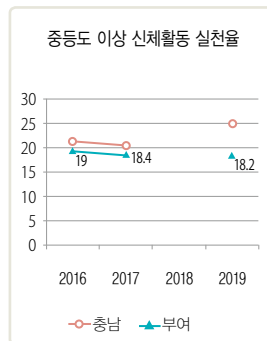
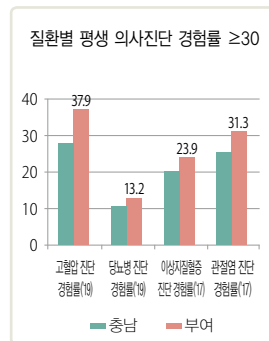


출처 : 부여군청(2019.12)

→ 부여군 인구가 감소하고있는 반면, 65세 이상 노인인구는 지속적으로 증가하고 있어, 만성질환 위험요소에 취약함

○ 사업 선정배경

- 부여군 65세 이상 노인들의 높은 만성질환 경험률 및 신체활동 실천율 저하

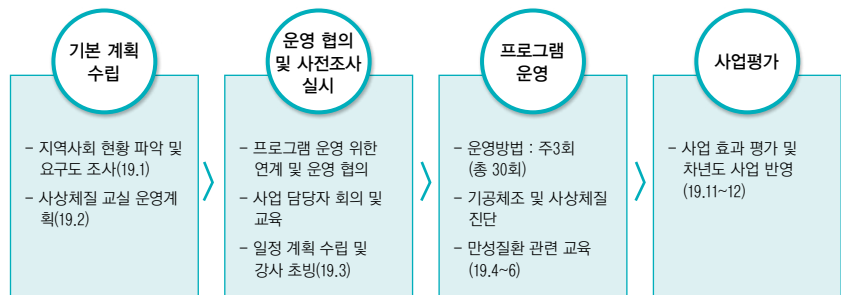


출처 : 지역사회건강통계, 2017~2019

- 충남 대비 만성질환(고혈압, 당뇨, 이상지질혈증, 관절염) 의사진단 경험률이 높은 상태이나 중등도이상 신체활동 실천율은 충남 대비 7%p 낮으며, 연령이 높을수록 신체활동 실천율은 감소하는 상태로 운동 및 교육을 통한 건강증진 프로그램이 필요함

→ 타 연령층 대비 한의약적 접근에 대한 노인들의 높은 친근감으로 효율성 증대

○ 추진체계



2 운영내용

지역 여건과 상황에 맞는 한방 프로그램 운영으로 만성질환 예방 및 관리

○ 사업목적

- 만성질환 예방 및 관리법을 교육함으로써 만성질환에 대한 인식 제고
- 체질진단에 따른 한방 생활습관 교육으로 자가건강관리 능력 향상

○ 사업대상 : 65세 이상 만성질환을 가진 지역주민 30명

○ 사업기간 : 2019.4. ~ 6.

- 1개소(부여군 보건소 다목적실 및 회의실)
- 주3회/30회 운영(월, 수, 금)

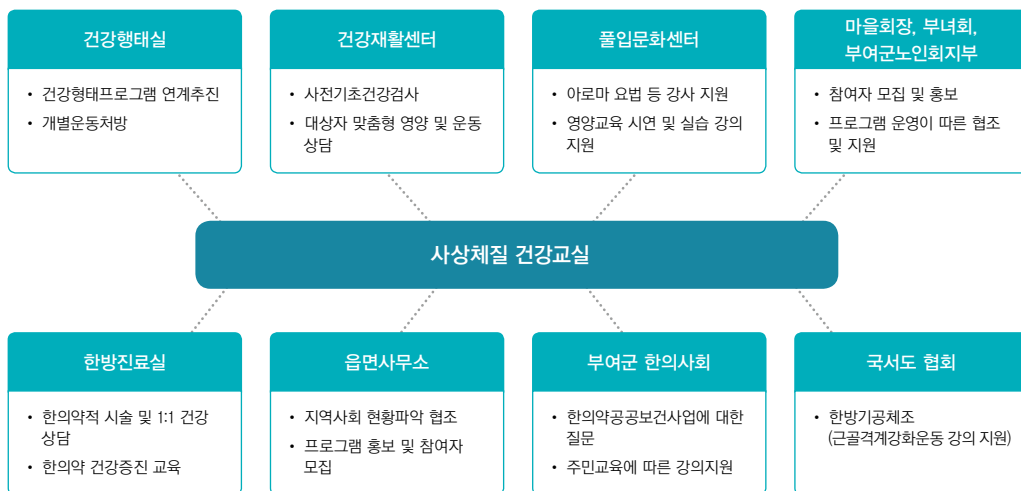
○ 사업목적

- 프로그램 참여자 이수율 85%▲ (결과보고서)
- 프로그램 참여자 만족도 90%▲ (자체설문지)
- 교육내용 지식평가 5%▲ (자체설문지)

○ 평가시기 : 프로그램 종료 후

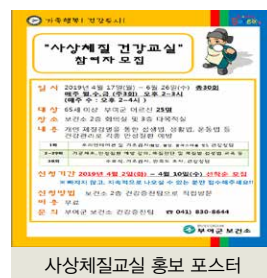
3 사업특징

○ 협력체계 구축



○ 주민참여 형평성 강화

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



○ 세부 사업내용

구분	사상체질 건강교실			
기간	2019.4.17. ~ 6.26.			
대상	65세 이상 만성질환을 가진 지역주민 30명			
장소	부여군 보건소 회의실 및 다목적실			
내용	1주차	• 오리엔테이션 및 기초검사 (혈압, 혈당, 콜레스테롤, BMI) • 참가자 등록 및 1:1 건강상담 • 기공체조의 이해와 기본동작 • 사상체질 분류 및 이해	2주차	• 심신의 원리 및 기본동작 원리설명 • 사상체질 분류 및 이해 (설문, 지문인식 검사 등)
	3주차	• 서서하는 기공체조 동작원리 실습 • 중풍예방 및 관리 I	4주차	• 몸과 마음을 이완하는 호흡법 • 중풍예방 및 관리 II • 만성질환 예방 및 관리법 교육
	5주차	• 발목운동 실습 및 효과 알아보기 • 스트레스 완화를 위한 레크레이션	6주차	• 전신두드리기 실습 • 치매예방 및 관리
	7주차	• 하체운동 실습 • 치매예방 및 관리	8주차	• 가슴 활성화시키는 하트호흡 • 허리운동 실습 • 노년기 우울감 관리 I
	9주차	• 가슴 활성화시키는 하트호흡 • 목운동 실습 • 영양교육 및 시연	10주차	• 가슴 활성화시키는 매미호흡 • 가슴 운동 실습 • 아로마 요법
	11주차	• 체질감별에 따른 섭생법, 운동법 등 교육 • 기초건강검사 및 사후비교 평가		• 기공체조 실습 반복 숙지 • 검사결과에 따른 1:1 건강 상담
관련 사진				
	오리엔테이션 기초검진 만성질환 예방교육 기공체조 및 호흡법 실습 영양교육 시연 수료식			

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 공중보건 의사 등 7명
- 외부강사 : 2명

○ 예산

- 소요예산 :
- 주요항목 : 체성분분석기, 사상체질분류기, 빔 프로젝트, 운동매트, 혈압기, 혈당기, 콜레스테롤 측정기 구입 등

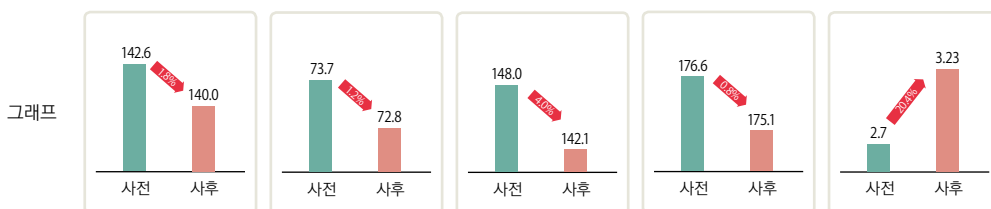
5 수행결과

○ 높은 참여율과 만족도를 통한 목표치 달성

구분	성과지표	현재수준	목표(A)	실적(B)	달성률 (B/A*100)	비고
결과	프로그램 참여율	-	85	90	105.9%	
	프로그램 만족도	-	90	93	103 %	

○ 지역주민의 참여형 프로그램을 통한 자가건강수준 향상

구분	수축기 혈압 (mmHg)	이완기 혈압 (mmHg)	혈당(mg/dl)	콜레스테롤 (mg/dl)	건강지식 증가율
사전	142.6	73.7	148.0	176.6	2.7
사후	140.0	72.8	142.1	175.1	3.23
개선	1.8%▼	1.2%▼	4.0%▼	0.8%▼	20.4%▲

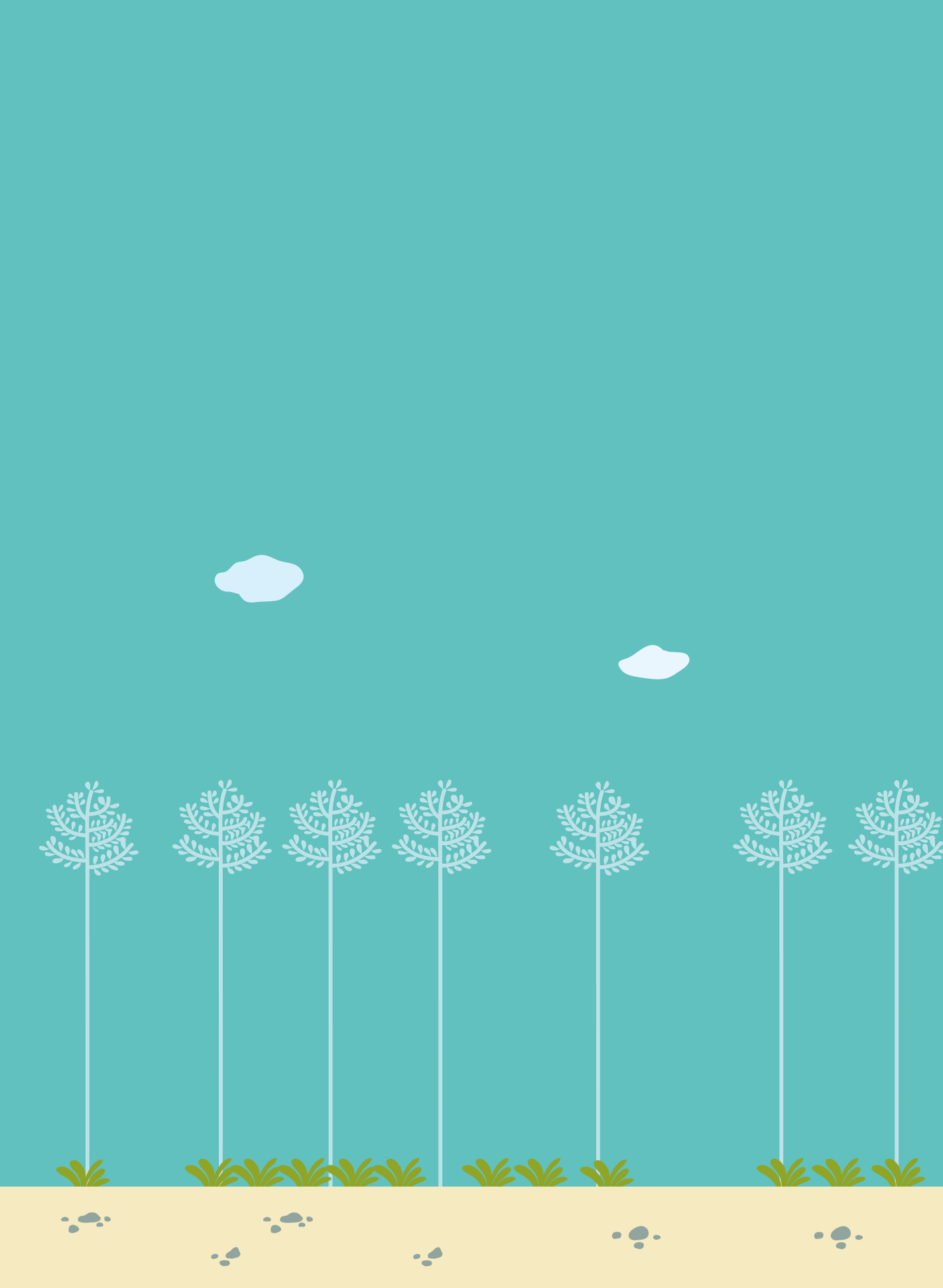


6 주요 성공요인

성공요인	노력
- 전문인력 (한의사) 맞춤형 건강상담과 건강관리 교육으로 주민 신뢰도 및 자가 건강수준 향상 - 노인들의 만성질환 예방 및 관리 목표 아래 한방기공 ... 참여자들의 높은 만족도와 흐름도 - 반장 선정을 통한 의견 청취 및 참여자 지속적 출석 격려 - 웃음치료, 아로마 요법 등 다양한 프로그램 운영	'18년 참여자 및 대기자의 참여 인원 확대 요청의 따라 '19년 25명 ... 30명으로 사업량 확대 '18년 자체조사에 따르면 지역주민이 만족하는 건강증진 프로그램 1위는 운동프로그램임 - 지역주민들의 요구도 조사에 따라 생애별 및 건강 문제별로 분류하여 맞춤형 프로그램 운영

○ 향후계획

맞춤형 프로그램 개발	통합적 교육 확대 및 유기적 연계	타 지자체 활용 및 전파
'19년 프로그램 대상자 30명 모두 여자임 ... 남자 노인의 참여 독려 및 맞춤형 프로그램 개발	- 절주, 심뇌혈관 질환, 우울증 등 통합 사업 담당자들과 연계 확충 - 위험군 상담 관리 등 유기적 연계 활성화	- 차년도 계획에는 식생활 개선 및 건강 수첩을 활용한 참여형 프로그램 확대 - 건강 지식, 태도, 실천을 향상으로 타 지자체 활동 및 전파 기대



시범사업
장애인

- 01** 통(痛)통(通)한(韓) 프로젝트, 통증을 통쾌하게 한방으로!
(경기도 고양시 일산동구)
- 02** 한방으로 건강날개 달아주기, 한방으로 나빌레라
(경상남도 김해시)
- 03** 「건강드림, 행복배달」 한의약 장애인 방문건강관리
(제주특별자치도 서귀포시 서부)
- 04** 우리집 한의약 건강 주치의
(경기도 의정부시)
- 05** 한의약으로 통쾌한 우리집 만들기
(전라북도 완주군)
- 06** 가가호호(家家好好) 장애인 한방보감!
(경기도 고양시 덕양구)
- 07** 한의약 장애인 방문건강관리 프로그램
(전라남도 신안군)



시범사업

장애인

01

00

통(痛)통(通)한(韓)
프로젝트,
통증을
통쾌하게
한방으로

○

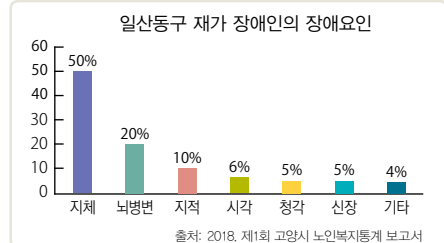
경기도
고양시 일산동구 보건소

1 추진배경

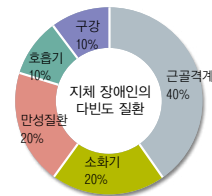
○ 지역현황

- 고양시 일산동구 거주 장애인 10,379명 중 일산동구보건소 등록·관리 장애인은 총 528명(5%)이며 그 중 재가 장애인은 368명(70%)으로 가장 높게 분포

- 재가 장애인의 장애요인으로는 지체장애 185명(50%), 뇌병변장애 73명(20%), 지적장애 36명(10%)등의 순으로 지체장애가 과반을 차지



- 특히, 국립재활원 통계(2019년)에 따르면 지체장애인의 다빈도 질환 상위 10개 중 4개 항목(40%)이 등 통증 등의 근골격계 질환으로 나타남



○ 사업 선정배경

- 재가장애인 중 근골격계 질환을 가지고 있는 지체장애인 등에 대한 보다 더 적극적인 관리가 필요
- 또한, 장애인 건강권 보장을 위해 2018. 5월부터 본격 시행한 '장애인 주치의사업' 이용률이 전국 기준 0.03%에 불과하고, 일산동구 관내 장애인 주치의사업참여 의료기관 3곳의 2018년 한해 이용건수도 2건(0%)으로 매우 낮은실정임
- 거동불편 재가장애인의 이동 편의성과 의료접근성 문제의 해결하고 수요자 중심의 맞춤형 건강관리 서비스 제공을 위해 한의약 방문관리의 필요성 대두

2 목적 및 목표

○ 사업목적

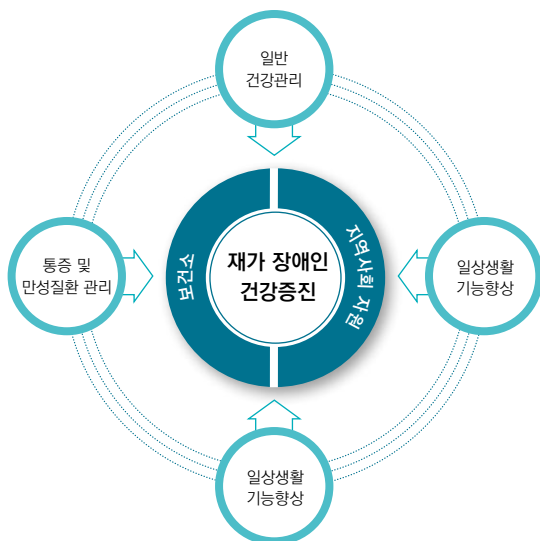
- 거동불편 재가 장애인을 대상으로 한의사가 직접 찾아가는 맞춤형 한방서비스를 제공함으로써 장애인의 의료접근성 및 건강형평성 제고
- 보건소의 부족한 인력을 민간 한방의료기관과 협업함으로써「한방주치의 사업」을 추진하여 해소하고, 지역자원을 적극 연계한 한의약 방문건강관리 프로그램 등을 제공하여 재가 장애인이 직면한 건강문제 등 해결
- 맞춤형 연계서비스를 포함한 한의약 방문관리 프로그램 제공을 통해 장애로 인한 2차 합병증 예방과 근골격계질환으로 인한 통증개선 및 우울·스트레스 감소로 장애인의 건강증진 및 삶의 질 향상

○ 주요목표

- 맞춤형 한방보건교육 및 한방시술을 바탕으로 한 장애인건강 집중관리로 근골격계 신체통증정도 평균 10%감소 및 주요건강지표(건강인식도, 건강행태, 주관적 건강 수준 등) 평균 10%증가 지역자원을 활용한 보건-복지 연계서비스 제공으로 삶의 질, 우울척도 등 10%이상 개선

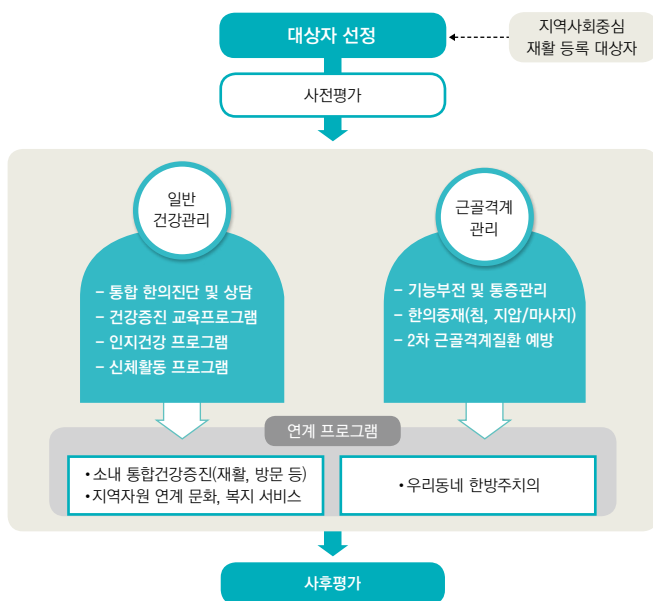
3 운영개요

- 사업기간 : 2019. 7. ~ 2019. 12.
- 사업대상 : 통증 및 우울관리가 필요한 의료취약 재가장애인 15명 (중증 6명, 경증 9명)
- 추진전략



- 지역사회 한방의료기관, 주민자치회 등과 보건-복지 협력 체계 구축으로 맞춤형 건강관리 및 복지 서비스 제공

◦ 추진체계



- 의료접근성이 취약하고 지속적 통증관리가 필요한 대상자 15명 선정, 사전평가를 거쳐 맞춤형 연계 프로그램을 가미한 일반건강 및 근골격계 프로그램을 12주간 제공

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 방문보건팀 7명

○ 예산

- 소요예산 : 3,681천원
- 주요항목 : 약달력, 자석침, 이동교통비, 의료진 실비보상, 구미강화탕 등

5 운영내용

○ 프로그램 구성

프로그램 구성	대상구분	운영모형	사업기간
	집중+일반	기본+선택①(근골격계건강관리)	2019. 7.~ 12.
대상구분	▶ 집중관리군 (6명) - 지역사회중심재활사업의 지체장애인 중'심한장애'등록자 - 매주 1회, 총12회의 한의약 방문 프로그램 제공 ▶ 일반관리군 (9명) - 지역사회중심재활사업의 지체장애인 중'심하지 않은 장애'등록자 - 격주 1회, 총 6회의 한의약 방문 프로그램 제공		
기본 프로그램 (일반건강관리)	▶ 사전·사후 평가 - 기초검진(체수분, 혈압, 혈당 등) 및 일상생활수행능력, 통증정도, 삶의질, 건강인식/행태 ▶ 통합 한의진단 및 대상자·보호자 상담 - 대상자 체질, 영양, 복약, 생활환경 및 생활습관 등 ▶ 교육 프로그램 - 장애인 건강의 이해, 일상생활관리, 장애관련 생활관리, 건강 지압법. 영양 ▶ 인지건강 프로그램 - 마음챙김 명상, 호흡이완, 우울증관리, 정신건강 지압법 ▶ 신체활동 프로그램 - 동의보감 도인안마체조, 근력강화를 위한 실내 운동		
선택 프로그램 (근골격계 관리)	▶ 한의약 중재 - 어깨, 허리, 무릎경직 통증 관리를 위한 침 시술 - 근골격계 경혈 자극 지압 및 마사지 - 구미강화탕, 오적산 등의 6종 한약제제 처방 ▶ 다빈도 근골격계 기능부전 및 2차 장애예방관리 - 관절가동성 증대 운동, 유연성·근력 균형을 신체 교정 - 욕창, 낙상방지 관리		

○ 연계프로그램 내용

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태 (연계/ 단독 프로그램 중)	연계프로그램	
보건소 내	방문보건팀	· 한의사 및 작업치료사, 간호사 등 인력지원 · 프로그램 운영을 위한 물품, 장애인 현황등 공유 · 복지서비스 제공을 위한 지역자원 연계
	구강보건실	· 방문구강검진 및 불소도포 제공
	물리치료실	· 중증 장애인 대상 방문 물리치료 제공
	건강증진팀	· 영양, 절주상담 서비스 지원
	치매안심센터	· 인지건강관리 교육
보건소 외	장애인복지과, 고양시장애인종합복지관	· 지역사회 장애인 통계자료 제공 · 복지 및 생활편의서비스 정보 제공 · '꿈의버스'- 문화체험활동 지원
	동행정복지센터 및 주민자치회	· 방문 한방프로그램 홍보 · 주거환경개선, 세탁서비스, 한파대비용품 등의 복지서비스 지원
	지역한의사회	· '우리동네 한방주치의'- 의료취약계층 대상 방문 한방진료 제공 · 프로그램 운영 자문 및 협조
	관내 한의원 및 한방병원	· '우리동네 한방주치의' 운영에 필요한 방문 한의사 인력 지원
	연세대학교 작업치료학과	· 3D 프린팅 이용한 맞춤형 보장구(손목보조기 등) 제작 자문 및 협조
	동국대학교 약학대학	· 약학대학생과 함께하는 맞춤형 복약관리
	경기도간호사회, 고양시간호사회	· '독거노인 문화나들이'- 취약 독거노인 식사 및 문화 활동(영화관람 등) 지원
	고양시 봉사단체 (나눔의 봉우리 restart, 와야누리)	· 우울감이 높은 재가장애인 1:1 일촌맺기 · 여가활동 지원을 위한 블루투스마이크 및 노래 반주, 가사집 제공
	한국화훼농협	· '꽃순이를 아시나요'- 취약계층 꽃화분 지원
연계프로그램 명 (분야)	연계 내용	비고 (연계기관)
방문간호서비스	기초건강 스크리닝, 물품, 맞춤형 보건교육 등 제공	보건소 내 통합건강증진사업 등
지역사회회심재활	작업치료(재활운동), 2차 장애발생 예방을 위한 생활환경개선, 3D 프린팅 보장구 제작지원, 전문진료 의뢰 및 복지서비스 연계	
구강건강 프로그램	방문 구강검진, 구강관리교육, 불소도포 등	
방문 물리치료	방문을 통한 전기치료, 마사지 등으로 집중통증관리	
영양, 절주 프로그램	영양불균형, 과도한 음주 개선 프로그램	
인지건강 프로그램	고령 등에 따른 인지기능 저하 예방 프로그램	
우리동네 한방주치의	협약을 맺은 7개 한방 의료기관의 한의사가 의료취약 계층 대상 방문 한방진료서비스 및 한방교육 제공	동국대한방병원, 자생한방병원, 백마성동한의원, 이원행한의원, 하안마음한의원, 화점몽한의원, 숲속부부한의원
꿈의 버스	취약계층 대상 이색 문화체험활동 등 지원	장애인복지과, 고양시장애인 종합복지관
독거노인 문화나들이	취약독거노인대상영화관람, 나들이활동 등 제공	경기도 간호사회, 고양시 간호사회
청춘노래방	독거노인 우울개선을 위한 봉사자와 1:1 일촌맺기 및 여가활동 증진을 위한 물품(블루 투스 마이크 등) 지원	봉사단체 '나눔의봉우리restart', '와야누리'
꽃순이를 아시나요	우울감 높은 의료취약계층 대상 꽃화분 지원	한국화훼농협
약학대학생과 함께하는 복약관리	약달력 등을 활용한 약물 오남용 예방	동국대 약학대학
동행정복지센터 및 주민자치회 연계 복지서비스	주거환경개선(도배,장판 교체), 이불 및 의류 세탁서비스, 계절별 물품 지원서비스 제공 등	각 동행정복지센터



○ 대상자

대상자 규모	15명 (중증: 6명, 경증: 9명)	모집계획	기간 : 2019. 6. ~ 7. 방법 : 소내 사업 및 장애인 복지과, 동행정복지센터연계홍보
대상자 선정 기준	의료·생활지원 필요성 및 대상자의 참여의지	타사업 연계	13건, 319회

○ 프로그램 전체 일정

차수 (운영일시)	표준프로그램 운영		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용 (소요시간,분)	교육주제	
사전 7월4주	사전검진, 상담 등(180)	-	·기초건강검진(방문간호) ·체수분측정(재활) ·꽃순이를 아시나요
1차 8월3주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·명상기초 ·장애인영양관리1	·우리동네한방주치의 ·영양관리 교육 ·주민자치회 세탁서비스 ·꿈의버스-문화체험활동
2차 8월4주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·일상생활관리(식습관 등)	·우리동네한방주치의 ·절주상담 및 교육
3차 9월1주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·통증완화 혈자리 ·2차 장애 예방을 위한 생활개선	·우리동네한방주치의 ·재활(생활개선)서비스
4차 9월2주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·건강지압법 ·낙상예방교육1	·우리동네한방주치의 ·재활/간호(낙상교육)
5차 9월3주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·우울감 관리1 ·스트레스완화 명상	·우리동네한방주치의 ·인지건강교육
6차 9월4주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·만성질환예방 교육1	·우리동네한방주치의 ·약학대학생과함께하는 복약관리
7차 10월1주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·자식침을 이용한 지압법 ·장애인 영양관리2	·우리동네한방주치의 ·영양관리교육
8차 10월2주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·만성질환예방 교육2 ·약달력을 활용한 복약관리	·우리동네한방주치의 ·약학대학생과함께하는 복약관리
9차 10월3주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·소화기질병 예방교육 ·육창예방 생활관리	·우리동네한방주치의 ·방문간호(육창관리 등)
10차 10월4주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·근골격계 건강관리 ·낙상예방교육2 ·명상심화	·우리동네한방주치의 ·재활(근력강화운동) ·독거노인 문화나들이 ·청춘노래방
11차 11월1주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·계절별 한의양생법 ·근력강화를 위한 생활습관	·우리동네한방주치의 ·한파대비용품지원(고봉동 주민자치회) ·3D프린팅보장구제작지원
12차 11월2주	건강상담(10), 명상(5), 한약요법(20), 생활지도(15)	·우울감 관리2 ·구강관리 ·재활운동법(튜빙밴드 활용)	·우리동네한방주치의 ·구강건강 프로그램 ·꽃순이를 아시나요 ·재활(2차장애예방 운동)
사후 11월3주	사후검진, 상담 등(180)	·우울감 관리3	·기초건강검진(방문간호) ·체수분측정(재활)

○ 방문 세부 운영 내용

소요시간(분)	세부 내용 (담당자)	비고
5	인사, 기본상태점검 (한의사, 방문간호사)	
5	건강상담, 보호자 면담 (한의사, 방문간호사, 작업치료사)	· 한의사, 방문간호사, 간호조무사, 작업치료사가 팀을 이루어 매회 한의약 프로그램을 진행하며 맞춤형 연계서비스 제공
5	마음챙김명상 (한의사)	
20	한약요법 (한의사)	· 대상자 요구 및 건강상태에 맞추어 세부내용 소요시간 조절
15	(한의사, 방문생활지도 업치료사 등) 간호사, 작	
10	안마도인 체조(한의사, 간호조무사)	

○ 타사업 연계 세부내용

· 방문간호서비스

- 기초건강 스크리닝(혈압, 혈당) 및 영양제, 기저귀 등의 방문간호용품 지원하고 욕창관리 등 지속적인 방문간호가 필요한 대상자를 선별하여 정기적 방문을 통해 대상자의 기초건강수준 향상 [75회]



기초건강 스크리닝



방문간호용품 지원



욕창관리 등 간호서비스

· 지역사회중심재활 서비스

- 체수분 측정기를 활용한 정밀 사전·사후검진 [대상자별 2회]
- 일상생활 기능 향상, 관절구축예방 운동 등의 작업치료 [90회], 연세대학교 작업 치료학과와 협력한 3D프린팅 보조기기(버튼홀, 손목보조기 등) 제작·지원[2회]
- 2차 장애예방을 위한 환경개선(미끄럼방지 스티커 부착 등), 전문 진료 필요로 전문 진료 의뢰 [1회], 세탁, 한파대비용품, 도배장판 서비스 등 복지서비스 연계[3회]



재활훈련



3D프린팅 보조기기 제작·지원



생활환경개선



전문재활진료 의뢰

· 구강건강 서비스

- 거동불편 및 이동제한으로 치과진료가 어려운 재가장애인 대상 방문 구강검진 및 구강교육, 불소도포, 불소용액 배부 [대상자별 1회, 총15회]

· 방문 물리치료

- 복합적 근골격계 통증을 호소하는 대상자에게 매주 방문물리치료를 제공하여 전기치료 및 마사지 제공 [11회]

· 영양, 절주 및 인지건강교육 제공

- 영양불균형과음주로 인한 비만 및 인지기능 저하 건강문제 해결을 위하여 소내 건강증진프로그램과 연계하여 대상자 및 보호자 상담·교육 진행 [15회]



방문구강 서비스



방문 물리치료



영양, 절주, 인지 교육

- 우리동네 한방주치의
 - 관내 7개 한방 의료기관과 협약을 맺고 매주 중증 재가장애인 대상 한방진료 서비스 및 한방교육 제공 [36회]
- 동국대학교 약학대학 학생과 함께하는 복약관리
 - 사전검사를 토대로 각 대상자의 복용 약을 확인하고 중간점검을 시행하여 약물 오남용 예방 [대상자별 2회, 총 30회]



우리동네 한방주치의



약물오남용 예방 및 복약관리

- 재가장애인 사회참여 증진을 위한 '꿈의 버스'
 - 장애인복지과 및 고양시장래인종합복지관이 주관하는 장애인대상 이색문화체험 '꿈의버스' 연계, 전주한옥마을 체험활동 제공 [1회]
- 독거노인 문화나들이
 - 경기도간호사회 후원, 취약 독거노인 대상 점심식사 및 영화관람, 나들이활동 제공 [1회]
- 독거노인 우울개선 '청춘노래방'
 - 고양시 봉사단체 '나눔의봉우리 restart' 및 '와야누리' 연계 우울감이 높은 재가 장애인과 1:1 일촌을 맺고 블루투스 마이크와 노래반주, 가사집을 제공하며 지속적 교류를 유지하며 보건소 내 노래경연대회에 참가하여 입상하는 등 일상생활 활력 증진 [2명 연계, 총6회]
- 한국화훼농협 후원 '꽃순이를 아시나요'
 - 취약계층 대상 상·하반기 정서지지를 위한 각 꽃화분 지원, [대상자별 2회, 총 30회] 동행정복지센터, 주민자치회 연계 복지서비스 제공
 - 주거환경개선(도배,장판 교체 서비스), 한파대비 온수매트지원, 이불 등 세탁서비스 등의 생활복지서비스 연계 [3회]



꿈의버스



독거노인 문화나들이



청춘노래방



꽃순이를 아시나요

6 수행결과

○ 평가 항목

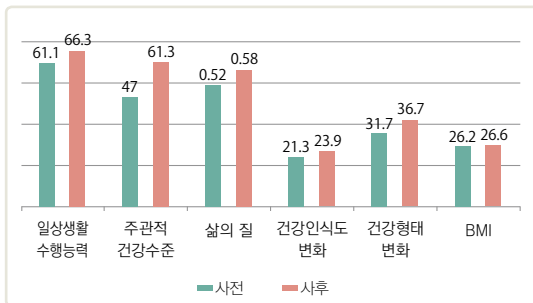
- (일정) 사전 : 19. 7. 16.~ 8. 9./ 사후 : 19. 11. 18.~ 12. 6.

	내용	사전	사후
공통표준 (일반건강)	· 일상생활수행능력(MBI)	○	○
	· 주관적 건강수준 변화 측정(VAS)	○	○
	· 삶의 질 척도(EQ-5D)	○	○
	· 건강 인식도 변화	○	○
	· 건강행태 변화	○	○
	· 만족도 조사		○
선택	· 통증 평가 지표(VAS)	○	○
	· 요통 통증 장애 척도(RMDQ)	○	○
	· 어깨 통증 장애 척도(SPDI)	○	○
	· 무릎 통증 장애 척도(K-WOMAC)	○	○
추가	· 우울증 선별검사(BDI)	○	○
	· 체수분(인바디, BMI 등)	○	○

○ 평가 결과

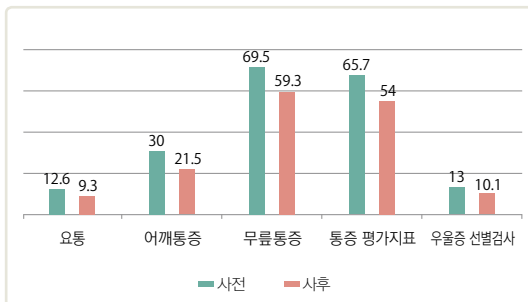
평가지표	목표	실적(달성도)	비고
일반건강	일상생활수행능력 (MBI)	8.4%▲ (84%) 중증: 23.4%▲ 경증: 4.5%▲	적극적인 자원연계와 대상자별 맞춤형 집중관리로 삶의 질을 비롯한 5개의 일반건강지표 평균 16%상승
	주관적 건강수준 (VAS)	30%▲ (300%) 중증: 38%▲ 경증: 25.8%▲	
	삶의 질 척도 (EQ-5D)	10%▲ 11.6%▲ (116%) 중증: 27%▲ 경증: 7%▲	
	건강 인식도 변화	11.9%▲ (119%) 중증: 9%▲ 경증: 13.7%▲	
	건강행태 변화	15.8%▲ (158%) 중증: 7.3%▲ 경증: 22.3%▲	
	통증 및 우울 등	25.7%▼ (257%) 중증: 40%▼ 경증: 7.8%▼	
통증 및 우울 등	요통 통증 장애 (RMDQ)	25.7%▼ (257%) 중증: 38%▲ 경증: 25.8%▲	근골격계 통증지표 평균 23% 개선 격주 서비스가 제공 된 경증장애인 에 비해매주집중 한방진료를 받은 중증 장애인에게서 평균 2%의 근골격계 통증감소 효과 [경증:-8%, 중증: -22%]
	어깨 통증 장애 (SPDI)	28.3%▼ (28.3%) 중증: 27%▲ 경증: 7%▲	
	무릎 통증 장애 (K-WOMAC)	14.7%▼ (147%) 중증: 9%▲ 경증: 13.7%▲	
	통증 평가지표 (VAS)	10%▼ 17%▼ (170%) 중증: 7.3%▲ 경증: 22.3%▲	
	우울증 선별검사 (BDI)	22.5%▼ (225%) 중증: 20%▼ 경증: 10%▼	
	BMI	1.6%▲ 중증: 13.9%▼ 경증: 19.4%▼	

• 일반건강지표 변화 결과



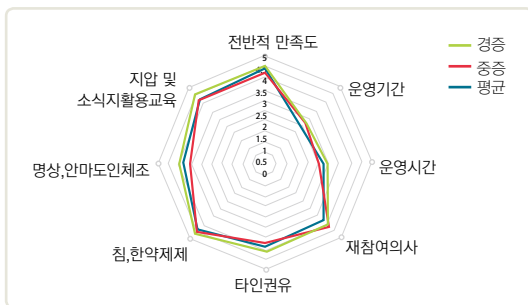
- 300회가 넘는 적극적인 지역자원 연계로 삶의 질을 비롯한 5개 지표에서 평균16% 향상
- 특히 대상자들의 자가건강 관심 및 관리 의지를 고취시켜 주관적 건강수준 30% 향상도 달성
- BMI는 평균 1.6% 증가로 심각한 저체중 대상자들의 몸무게 증가로 전반적 상승

• 통증 및 우울 지표 변화 결과



- 침시술 및 한방교육 (자석침을 이용한 건강지압법 등)과 더불어 재활병원외래, 물리치료 서비스 연계 등으로 근골격계 통증지표 평균 23% 감소, 주관적 통증정도 17% 감소
- 꾸준한 명상과 다양한 여가 및 문화프로그램 적극 참여를 유도, 우울감 22.5% 감소

• 만족도 조사 결과



- 내용 만족도는 침·한약제제)지압·소식지교육)명상·안마도인체조 순으로 응답
- 타인권유보다 본인의 재참여 의사가 높았으며 운영시간 및 운영기간이 다소 짧다는 의견이 많았음
- 4.5점의 전반적 만족도를 보여 프로그램 전반에 대하여 만족도 우수

7 주요 성공요인

- 대상자별 마음챙김명상, 안마도인 체조 체계적 적용
 - 한의약 중재(침, 지압/마사지 등) 뿐만 아니라 대상자의 상태를 고려한 명상 및 안마도인 체조를 꾸준히 시행하여 심신안정 및 우울감개선 효과 증대
- 소내 연계 활성화로 효율성 있는 지속적 건강관리 실현
 - 체계적이고 지속적 건강관리를 위하여 대상자별 특성에 맞추어 방문 건강관리사업, 지역사회중심재활사업, 치매안심센터 등과 적극연계
- 지역자원 확보를 위한 보건소 중심 민·관 보건-복지 통합 네트워크를 형성하여 맞춤형 서비스 제공
 - 민간 한방의료기관 7개소, 약학대학 등 의료관련 기관과 장애인복지과, 동행정복지센터 등이 포함된 보건-복지 네트워크 형성, 대상자가 직면한 건강 및 복지문제를 보다 다각적인 시각에서 전문적으로 접근, 개선효과 극대화

- 한국화해농협, 봉사단체 등의 지원 및 협업으로 나들이활동과 문화·여가체험 기회 확대로 일상생활 활력 증진
- 보호자 및 활동보조인 대상 상담, 보건교육 등을 제공하여 건강생활환경 조성
 - 장애인의 특성상 보호자가 건강생활 조성에 크게 기여하기에 식생활 및 운동지도, 낙상방지 수칙 등 교육하고 이를 적용하도록 물품 등 지원

8 애로점

- 대상자 대부분이 근골격계, 소화기, 우울 등이 복합된 만성질환을 지니고 있어 보다 많은 자원들이 소요되었으며 대상자 한명 당 운영시간 및 인력 투입이 높게 요구되어 타 사업과 사전 중장기 세부 협의가 반드시 필요

9 향후 계획

- 장애인복지과 및 지역사회중심재활사업과 지역 장애인 정보 공유 및 적극적 연계활동으로 대상자 확대 및 홍보활동 추진
- 연계기관을 점진적으로 확대, 보다 내실화된 프로그램을 개발하여 재가 장애인의 통합적 건강증진 도모

10 관련사진



체수분 측정기를 이용한 기초검진



통증완화를 위한 침시술



명상교육



동의보감 안마도인체조



한의학 소식지활용 교육



자석침을 이용한 건강지압 교육



복지서비스 연계



보도자료1



보도자료2

1 추진배경

○ 지역현황

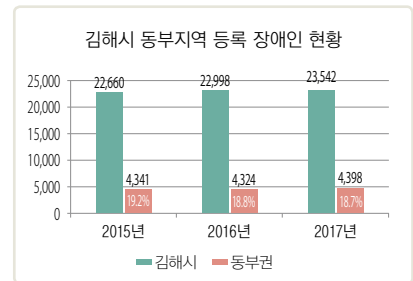
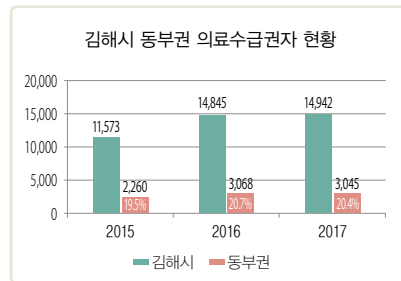
- 김해시 동부지역 인구현황

(단위 : 명)

구 분	김해시	동부지역	활천동	삼안동	불암동
계	552,360	91,899(16.6%)	44,928(8.1%)	38,583(7.0%)	8,388(1.5%)

- 동부지역 건강 취약계층 현황

(단위 : 명)



구 분	2015년	2016년	2017년
김해시	11,573	14,845	14,942
동부권	2,260(19.5%)	3,068(20.7%)	3,045(20.4%)

구 분	2015년	2016년	2017년
김해시	22,660	22,998	23,542
동부권	4,341(19.2%)	4,324(18.8%)	4,398(18.7%)

[출처 : 인구현황, 의료수급권자현황(김해시통계자료, 2018.12.기준), 장애인현황(김해시장래인복지과, 2018.12.기준)]

○ 사업 선정배경

- 김해시 총인구의 16.8%로 구성되어 있는 동부지역은 의료수급권자 20.4%, 등록 장애인 수 18.8%로 건강취약계층이 많은 비율을 차지하고 있어 「장애인 한의약 방문건강관리 사업」의 우선순위 지역으로 선정함.
- 장애인은 비장애인에 비해 면역력이 낮고, 건강문제가 발생한 경우 더 복잡하고 지속적인 치료가 필요하지만 장애인의 특성상 도움 없이 의료기관에 방문하기가 쉽지 않음.
- 장애인 대상「한의약 중재 활용 건강증진사업」에서 만족도가 높았고 치료 중재 도구의 휴대가 간편한 한의약의 장점을 적용한 장애인 방문건강관리 표준프로그램을 수행하여 우리지역에 최적화된 장애인 보건의료서비스 기반을 확보하고자 함.

2 목적 및 목표

○ 사업목적

(비전) 김해시 동부지역 장애인의 건강권 보장 및 의료접근성 개선

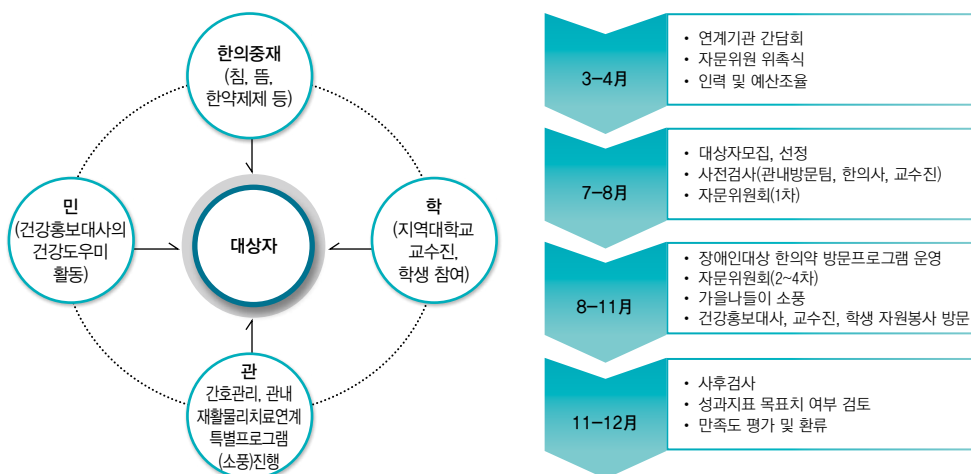
(목적)

- 한의약 방문건강관리 표준프로그램 모형을 적용한 우리지역에 최적화된 장애인 보건의료서비스 기반 확보
- 서비스 이용자 중심의 개인 맞춤형 보건의료서비스 지원으로 장애인의 건강증진 및 삶의 질 향상

○ 주요목표

지 표 명	목표치	지 표 명	목표치
① 일상생활 수행 능력 개선율	10%	⑤ 근골격계 통증 평가 1개 이상 개선율	20%
② 삶의 질 개선율	10%	⑥ 건강위험요인 1개이상 감소율	5%
③ 건강인식도 개선율	15%	⑦ 서비스 지속 참여율	70%
④ 건강행태 1개 이상 개선율	10%	⑧ 서비스 만족도 점수	75점

3 운영개요



4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 동부도시 보건지소팀 6명
- 외부강사 : 한의사팀 4명, 재활운동팀 24명, 간호팀 20명, 자원봉사팀 7명

○ 예산

- 소요예산 : 9,432천원
- 주요항목 : 한의중재 소모품, 한약제제, 습관달력, 상담자료, 현수막, 협약서등 제작, 자문위원회 참석수당, 자원봉사자 실비 보상, 자문위원회 급식비, 가을나들이 행사 등

5 운영내용

○ 프로그램 구성

프로그램 구 성	대상구분	운영모형	사업기간
	집중, 일반	기본+선택(①)	2019. 8. 12. ~ 11. 22.(3개월, 15회)

김해시 보건소

구 분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	단독 프로그램	
보건소 내	• 만성질환팀	• 만성질환 고위험군 연계 관리
	• 김해시한의사회	• 프로그램 운영 자문
	• 가야대학교 물리치료학과	• 1:1 맞춤 재활운동 처방 및 지도 • 1:1 맞춤 재활운동 포스터 제작 보급 • 재활 지도 및 과정 기록
	• 가야대학교 간호학과	• 장애인 간호 관련 교육 (낙상, 욕창방지, 연하장애 관리 등)
보건소 외	• 삼계 노인 복지관 • 김해시 노인통합지원센터 • 시민복지국 생활안정과	• 반찬배달서비스 사업 연계 • 장애인 보조기 지원사업 연계
	• 김해시청 공보관 • 시민복지국 노인장애인과 • 김해시장애인종합복지관	• 사업 홍보, 대상자 추천 • 장애인 관련 사업 자문

연계프로그램 명(분야)	연계 내용
• 김해시 한의사회	• 자문위원회 참석 • 지역한의사의 대상자 방문 및 문진
• 가야대학교 물리치료학과	• 자문위원회 참석 • 물리치료학과 교수(4명) 대상자 사전검진 • 물리치료학과 학생 자원봉사활동 참여
• 가야대학교 간호학과	• 자문위원회 참석 • 간호학과 교수(2명) 대상자 사전검진 • 물리치료학과 학생 봉사활동 참여 • 구호물품(라면, 핫반, 반찬 등) 기증
• 지역사회중심재활사업(CBR)	• 사업대상자 공유 • 물리치료 및 도수치료
• 건강홍보대사 활성화 사업	• 비누클레이, 향주머니만들기, 건강지압법, 가을나들 이행사보조, 정서적지지 등
• 건강생활실천사업	• 재활운동 도구 대여 및 지원(짐볼, 세라밴드 등)
• 장애인 보조기 지원사업	• 맞춤형교정용 신발 지원
• 재가노인지원서비스	• 반찬배달서비스

○ 대상자 모집

대상자 규모	• 대상자 14명 (모집-16명 중도탈락-2명)
모집 기간	• 기간 : 2019. 7. 15. ~ 8. 7. • 방법 : 방문 및 유선접수, 관련부서 추천
대상자 선정기준	• 참여를 희망하는 김해시 재가 장애인
타 사업 연계	• 210건

○ 프로그램 전체일정

차수 (운영일시)	표준프로그램 운영		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용	교육주제	
1차(사전) 8월3주	개인력조사(15), 건강상태파악(20), 사전 설문조사(15), 사전혈액검사(10)	-	
2차 8월4주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	장애인과 건강1	
3차 8월5주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	장애인과 건강2	
4차 9월1주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	금연, 절주	
5차 9월2주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	고혈압, 당뇨, 이상지질혈증 관리	비누클레이 (건강홍보대사)
6차 9월3주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	낙상, 욕창방지	
7차 9월4주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	연하장애 관리	
8차 10월1주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	두통, 소화불량 등의 증상 개선	
9차 10월2주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	스트레스 관리	
10차 10월3주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	우울증 관리	
11차 10월4주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	건강지압법1	
12차 10월5주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	건강지압법2	
10월31일 (소풍)	가을나들이 소풍	• 김해국립박물관, 봉하마을, 화포천 생태공원 • 메이크업 강의 및 시연/한복의상 스타일링 • 사진촬영 기법배우기 및 인생샷 촬영 • 우리농산물로 피자 만들기	
13차 11월2주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	건강지압법3	한방향주머니 만들기 (건강홍보대사)
14차 11월3주	건강상담(5), 습관달력 확인/간호관리(10) 한의중재(30), 보건교육/마무리(10)	건강지압법4	
15차 11월4주	준비(5), 건강상담(5), 만성질환관리(10) 한의중재(30), 사후설문조사(15), 사후혈액검사(10)	-	

○ 주요 방문 세부 운영내용

한의중재팀(한의사+간호사)		
소요시간(분)	세부 내용	담당자
5	인사, 기본상태점검 (간호사)	간호사
10	만성질환관리(혈압, 혈당 체크), 건강상담, 습관달력확인, 보호자 면담 (한의사, 간호사)	한의사, 간호사
30	한의중재 (침, 뜸, 한약제제, 부항, 한의상담)	한의사
10	맞춤형보건교육, 건강소식지 배부, 복약지도, 차후방문확인 (한의사, 간호사)	한의사, 간호사

○ 타사업 연계 세부내용

연계 프로그램명	연계 내용	운영기준	실적	비고
민·학 자원봉사	• 김해시한의사회	• 모든 대상자	56건	14명*4회
	• 물리치료학과 교수진	• 재활 운동이 필요한자	36건	9명*4회
	• 물리치료학과 학생	• 본 프로그램을 희망하는 자		
	• 간호학과 교수진	• 간호교육 및 정서적 지지가 필요한자	54건	9명*6회
지역사회중심 재활사업(CBR)	• 사업대상자 공유	• 전문 물리치료가 필요한자	30건	3명*10회
	• 물리치료 및 도수치료	• 대상자 중 송영가능한 자 또는 관내 스스로 방문 가능한 자		
건강홍보대사 활성화 사업	• 비누클레이	• 본 프로그램을 희망하는 자	18건	9명*2회
	• 향주머니만들기			
	• 가을나들이행사보조			
	• 정서적지지			
건강생활 실천사업	• 재활운동 도구 대여 및 지원(짐볼,세라밴드 등)	• 재활운동이 필요한 자	14건	14명*1회
장애인 보조기 지원사업	• 맞춤형교정용 신발	• 다리길이의 차이가 있어 맞춤교정용 신발이 필요한자	1건	1명*1회
재가노인 지원서비스	• 반찬배달서비스	• 기초생활수급자, 차상위 • 중위소득 160% 이하 • 거동불편, 독거, 우울증상	1건	1명*1회

6 수행결과

○ 평가 항목

– 사전 : 19. 8. 12 ~ 8. 20 / 사후 : 19. 11. 18. ~ 11. 22.

내용		사 전	사 후
공통표준 (일반건강)	• 일상생활수행능력(MBI)	○	○
	• 주관적 건강수준 변화 측정(VAS)	○	○
	• 삶의 질 척도(EQ-5D)	○	○
	• 건강 인식도 변화	○	○
	• 건강행태 변화	○	○
	• 서비스 만족도 조사		○

내용		사 전	사 후
근골격계 건강관리 (선택)	• 신체 통증 수준(VAS)	○	○
	• 허리 통증 장애 척도(RMDQ)	○	○
	• 어깨 통증 장애 척도(SPADI)	○	○
	• 슬관절 통증 장애 척도(K-WOMAC)	○	○
추가 건강관리	• 우울척도(K-CES-D)	○	○
	• 건강위험요인(공복혈당, 당화혈색소, 콜레스테롤, 중성지방, HDL, 혈압)	○	○

○ 평가 결과

• 성과 지표 목표 대비 결과

지 표 명	목표치	결과치	결과 산출 식
① 일상생활 수행 능력 개선율 (미달성)	10%	3.4%	(사후-사전)/사전*100
② 삶의 질 개선율 (달성)	10%	20.6%	(사후-사전)/사전*100
③ 건강인식도 개선율 (달성)	15%	17.1%	(사후-사전)/사전*100
④ 건강행태 1개 이상 개선율 (달성)	10%	100%	(사후-사전)/사전*100
⑤ 근골격계 통증 평가 1개 이상 개선율 (달성)	20%	100%	(사후-사전)/사전*100
⑥ 건강위험요인 1개 이상 감소율 (달성)	5%	100%	(사후-사전)/사전*100
⑦ 서비스 지속 참여율 (달성)	70%	93.3%	(수료자/참여자)*100
⑧ 서비스 만족도 점수 (달성)	75점	83.1점	9개 만족도 항목 평균
⑨ 개별프로그램 만족도 점수(추가)	-	81.4점	7개 개별프로그램 평균

※ ⑧⑨ 만족도 점수={매우만족*4+만족*3+보통*2+불만족*1}/(전체합*4)}*100

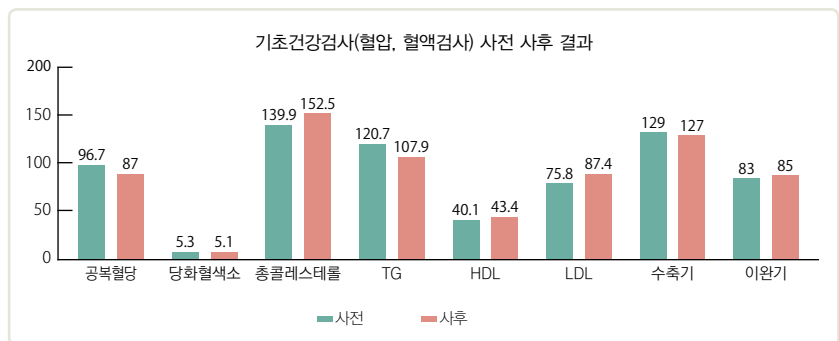
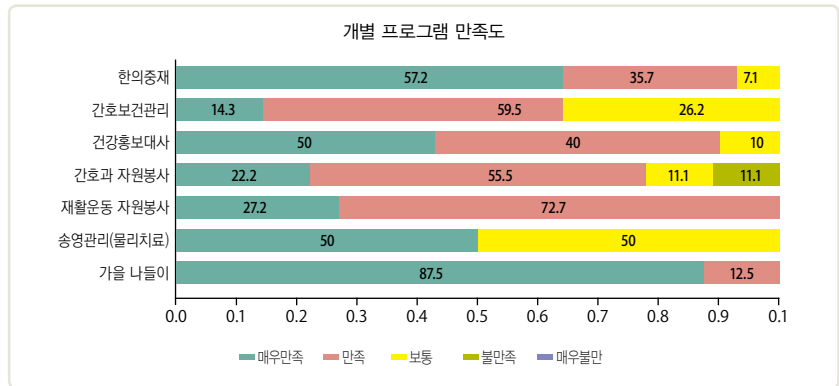
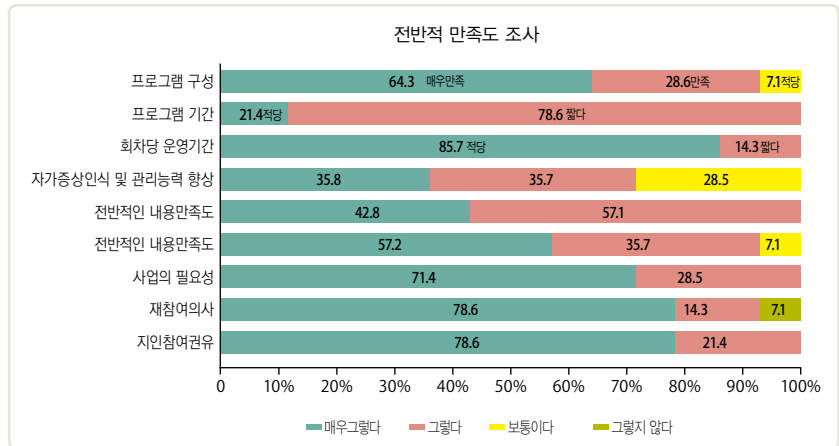
• 성과지표 사전 · 사후 비교 개선율

내용		사 전	사 후	개선율
공통표준 (일반건강)	• 일상생활수행능력(MBI)	68.29	70.50	▲3.2%
	• 주관적 건강수준 변화 측정(VAS) ¹⁾	72.14	55.00	▲23.07%
	• 삶의 질 척도(EQ-5D)	0.56	0.66	▲18.68%
	• 건강 인식도 변화	21.07	24.64	▲16.94%
	• 건강행태 변화	37.29	40.29	▲8.04%
	• 서비스 만족도		83점	
	• 개별 프로그램 운영 만족도		81점	
근골격계 건강관리	• 신체 통증 수준(VAS)	62.86	43.57	▲31.57%
	• 허리 통증 장애 척도(RMDQ)	14.86	8.00	▲46.2%
	• 어깨 통증 장애 척도(SPADI)	0.54	0.45	▲16.4%
	• 슬관절 통증 장애척도(K-WOMAC)	52.17	45.17	▲13.4%
추가 건강관리	• 우울척도(K-CES-D)	19.50	13.79	▲29.3%
	• 건강위험요인 (공복혈당, 당화혈색소, 콜레스테롤, 중성지방, HDL, LDL, 혈압)			혈당, HDL, 중성지방 3가지 개선

*1 주관적 건강수준 변화 측정(VAS) : 높은 숫자일수록 나쁜 수준을 의미(평가기준 0~100)

☞ 사업 전 보다 장애인 대상자의 통증수준이 낮아지고, 삶의 질, 건강인식도 및 건강수준이 높아져 한의약적 관리방법이 장애인의 삶의 질 향상에 도움을 준 것으로 확인됨.

• 만족도 조사



• 참여자 평

한방치료 평가

- 박O형 : 침맞고, 뜸하고 하니가 허리가 덜 아파져 걷는게 자연스러워짐. 몸이 나아지니까 행동에 자신감이 생김.
- 최O순 : 허리 통증이 완화되었음. 집에서 못나오는 사람 위주로 사업하면 좋을 것 같음.
- 박O하 : 침을 세밀하게 놓아 아픈 부위가 완화된, 외로운사람, 병든사람을 위해 방문해주니까 외로움이 완화됨
- 정O자 : 갖다준 한약을 먹고 두통이 나아졌으며, 변비도 조금 나아짐. 진통제를 안먹게됨.
- 김O연 : 기간이 너무 짧아 아쉽고, 한의사님 친절해서 좋음
- 민O기 : 몸이 많이 좋아지고 덜 아파졌다. 특히 어깨통증과 움직임이 좋아짐

간호관리 평가

- 박O형 : 살이 많이 빠졌고, 혈압 혈당측정은 건강상태를 바로 알 수 있어 생활에 도움이 되었다.
- 강O현 : 혈압을 더 신경쓰게 되었다.

그 외

- 신O순 : 가을나들이 소풍에서 한복입고 사진찍는게 좋았고 피자만드는 것도 재밌었다
- 이O학 : 기부물품이 고마웠고 잘먹었음. 교수님들과 한의사가 직접와서 봐주는게 좋았다.
- 서O숙 : 향주머니가 예뻐고, 건강홍보대사랑 동갑이고 이웃주민이라 말도 잘 통해서 좋았다.

7 주요 성공요인

○ 한의약의 장점 활용

- 치료도구의 휴대가 간편한 한의진료의 장점을 활용하여 공중보건한의사가 직접방문을 통해 의료기관의 방문이 쉽지 않은 장애인들에게 보건서비스 제공

○ 민·관·학 협력

- 자문위원회 정기개최, 김해시 한의사회 회원들의 정기방문 및 문진, 교수진과 학생들, 건강홍보대사의 자원봉사 등 지역사회 참여형 프로그램으로 장애인들에게 보다 전문적이고 질 높은 서비스 제공

○ 『가을나들이』로 특별한 경험 제공

- 단체 소풍을 갈 기회가 많이 없는 장애인들에게 특별한 경험을 제공하여 정서적 환기 및 추억을 선물함.

○ 연계 및 사후관리

- 반찬배달서비스, 장애인 보조기 지원 연계로 잘 몰라 혜택을 받을 수 없었던 대상자들에게 사업 제공

○ 습관달력을 이용한 생활 관리

- 습관달력을 통해 스스로 생활습관을 개선할 수 있는 기회 제공

8 애로점

○ 담당자의 피로과중

- 매주 주회 방문으로 인하여 많은 대상자들을 관리하기가 어려웠고, 후반부로 갈수록 능률이 떨어짐

○ 애로점

- 지역 및 대상자 확대 운영에 따른 인력, 예산 등의 문제가 선결되어야 하며, 연계 방문팀을 잘 구성하여 지역에 특화된 사업으로 진행하면 대상자에게 큰 도움이 될 것임.

9 향후 계획

- 기간제(운동처방사, 작업치료사, 물리치료사 등)를 채용하여 한방치료와 재활을 병행한 더 질 높은 서비스 구성
- 2019년 시범사업 대상자 중 관리가 필요한 자를 선정하여 2020년 방문사업으로 사후 관리
- 시범사업의 성공적인 모델제시로 장유3동으로 지역 확산하여 추진

10 관련사진

○ 운영사진



한방진료



간호관리



자문위원회



한 의사 방문



교수진 방문



자원봉사-물리치료, 간호



건강 홍보대사(향주머니 만들기)



가을 나들이



습관달력



구호물품 기증

○ 보도자료

김해시한의사회가이드, 업무협약 체결

Copyright © 2012 John Wiley & Sons, Ltd. *J. Forecast.* **32**, 1–16 (2013)
DOI: 10.1002/for

1. 本報刊載之廣告，其內容如有違反法律、公序良俗、或侵害他人權益者，本報得隨時撤下，恕不退還廣告費。



이날 협약에 따라 물리치료학과, 간호학과가 있는 가어대와 한의사과는 거동이 불편한 장애인 가정을 방문해 한의약, 물리치료, 가족 심리치료 같은 의료서비스를 제공했다.

보건소(보건복지부소속기관)는 보건복지부 공무원인 장애인 대상 편의의 범용건강관리사업에 관하여 어떤 방법 보건복지서비스를 제공하여 보건복지부는 공공보건 편의사업 장애인 범용건강관리 표준프로그램 지원한다

가어내는 물리치료학과 김수현 교수, 강도학과 권영재 교수 등 2개 학과에서 2명의 교수간이, 참여사회는 김형철 회장을 비롯한 4명의 거점 캠퍼스교 등무도시보건지도 사업팀과 함께 장애인 가정을 방문해 병력별 보건교사배치를 제공했다.

이후의 모든 조판들은 '당대에는 여장자들이 여복 면액이 양로 건강증진에 공헌할' 관념과 복합적인 차용적인 재료가 필요하지만 의외까지도 필요하지가 않자 많은 양로 '이러'에 '이런' 형태로 당대인의 건강 불평등을 완화하고 유익한 의욕까지 증진성을 조금이 나날, 복합을 당대인에게 복합적인 조판이 될 수 있기를 기대한다. (복합적)

남과 개런해 참여인에게 현실적인 도움이 될 수 있기를 기대한다고 밝혔다.

○한의학 방문건강관리사업 참여자 모집

현재시 동부도시보건지소는 장애인 편의와 생활건강관리사업 참여자를 모집한다고 밝혔다. 이 사업은 편의사, 건강전문 부서, 건강봉사단 등 보건 의료 전문가들이 장애인 가구를 찾아가 건강관리 서비스를 제공하는 보건복지부 공모사업이다.

지난 5월 시험사업기관으로 선정된 김해시는 성공적인 추진을 위해 시 편의사협회, 가야대 간호학과, 물리치료학과와 업무협약(MOU)을 체결하고 자문위원단을 구성했다.

시는 22일부터 다음달 7일까지 김해에 사는 외부신체기능 장애인 20명을 모집하여 동부권 거주지, 기초수급자와 자살위계층, 12세 이상 거동 불만자 등을 우선 선정한다.

대상자로 선정되면 내달 8일부터 3개월간 방문건강관리 서비스를 받게 된다. 희망자는 동부도시 보건지소 전화 상담 후 사전 검사 일정을 정하게 된다.

경남연합일보

2019년 11월 04일 월요일
010면 사탐



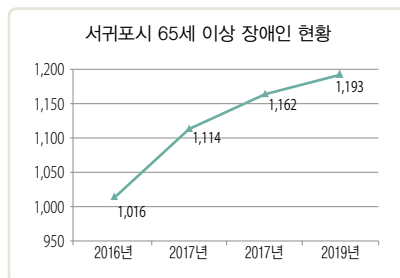
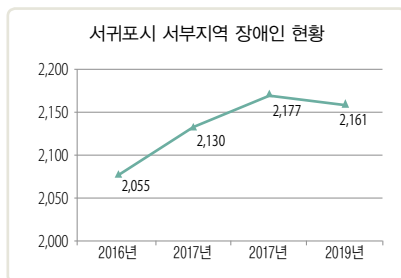
김해시보건소, 재가장애인 가을 나들이

김해시보건소동부도시보건지소는 지난달 31일 장애인 한 명의 방문건강관리사업 참여 재가 장애인 15명과 가을 나들이에 나섰다. 3일 밝혔다. 이날 참가자들은 봉하마을과 화포천 생태공원을 탐방하고 화포천 체임프소에서 피자를 만들어 시식했다. 특히 김해 캐딩업체인 브라이들 숏에서 참가자들에게 메이크업과 의상 스타일링을 제공했다. /이성수기자

1 추진배경

○ 지역현황

- 서귀포시 서부지역 장애인은 지속적인 증가 추세('16년 2,055명 → '19년 2,161명)
특히, 65세 이상 고령 장애인은 해마다 증가, 전체 장애인의 55% 차지('19년 1,193명)



- 장애인 중 지체, 뇌병변 장애인은 1,106명으로 전체 장애인의 51.1% 해당
(장애유형별 관내 장애인 등록 현황)

(2019. 12. 31. 기준, 단위 : 명)

구분	계	지체	뇌병변	시각	청각	언어	안면	신장	심장	호흡기	간	장루·요루	뇌전증	지적, 자폐성
계	2,161	922	184	268	436	24	2	75	5	13	11	10	9	202
대정읍	1,355	570	129	155	277	11	1	49	3	10	4	6	8	132
안덕면	806	352	55	113	159	13	1	26	2	3	7	4	1	70

※ 자료출처 : 사회복지통합관리망(행복e음), 정신장애인 제외

○ 사업 선정배경

- 장애인의 만성질환 유병률은 지속적인 증가 추세('14년 77.2% → '17년 81.1%)로 건강문제에 노출된 장애인의 건강관리 시급
- 지역 내 재활전문 의료기관의 부재와 재활시설 부족으로 장애인의 의료접근성 문제해결을 위해 방문서비스 통한 관리가 필요
- 거동이 불편한 지체, 뇌병변 장애인 비율이 높고 장애인의 고령화로 만성질환 예방 및 장애관련 이차질환 등 건강문제 해결 필요성 대두
→ 이동 접근성 및 장애인의 다빈도 질환관리에 강점을 가진 한의약 중재를 활용한 통합적 건강관리 추진으로 장애인의 일상생활의 자립능력향상 및 이차질환 예방 등 건강관리 강화 필요

2 목적 및 목표

○ 사업목적

- 65세 이상의 노인의 지체, 뇌병변 장애인에 대한 건강문제 증상 및 이차질환 예방을 위해 한의약 중재로 장애인의 건강형평성 제고 및 건강증진 도모
- 장애인의 건강인식·행태 및 생활습관 지도 등으로 건강행태개선 및 자가 건강관리 능력 향상

○ 주요목표

- 장애인의 주관적 건강수준 및 신체 통증 수준(VAS) 5% 감소
- 일상생활 기능평가(MBI) 사전대비 평균 3점 상승
- 장애인의 건강 인식도 변화 사전대비 변화율 3% 달성
- 건강증진 프로그램 참여자 만족도 85%이상

3 운영개요

○ 추진개요

- 사업대상 : 10명 (65세이상 지체 및 뇌병변 장애인)
- 사업기간 : 2020. 7월 ~ 11월, 주 3회(월, 수, 금)

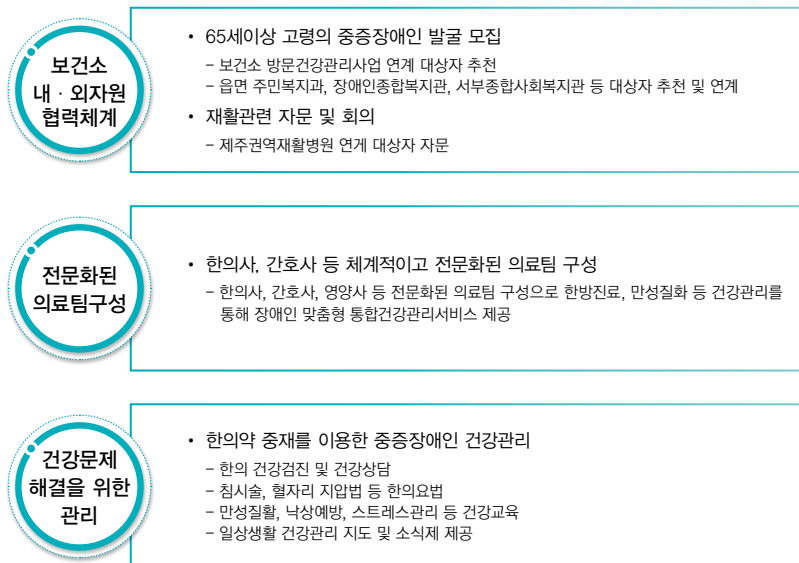
○ 추진방법

- 주 1회 대상자 가정 직접 방문으로 1인 총 12회 ~ 20회 운영
- 고령 및 중증장애인(심한장애)은 20회차 진행

○ 주요내용

- 한의 건강검진 및 상담, 한의중재, 생활습관지도
- 표준 혈위를 활용한 침 시술, 혈자리 지압법 실시
- 만성질환예방 및 낙상, 근골격계질환예방 등 건강교육
- 일상생활 건강관리지도 및 건강정보 제공 등

○ 추진체계





4 자원투입

- 인력
 - 보건소 : 방문간호팀 7명
- 예산
 - 소요예산 : 341,000원
 - 주요항목 : 한방 침, 지압파스 등

5 운영내용

○ 사업운영 전반프로그램 구성

프로그램 구성	대상구분	운영모형	사업기간
	집중 / 일반	기본	2019. 7.3. ~11.20.
구분	연계 및 협력 기관		세부 내용
사업 형태 (연계/ 단독 프로그램 중)	연계 프로그램		
보건소 내	• 방문간호팀 • 보건행정팀		• 대상자 연계 및 모집 (CBR사업, 방문건강관리사업) • 공중보건 한의사 업무 지원
보건소 외	• 대정읍·안덕면 주민복지과 • 서귀포시장애인종합복지관 • 서귀포시서부종합사회복지관 • 제주권역재활병원		• 대상자 추천 및 연계 • 재활의학과 전문의 연계 자문

○ 대상자

대상자 규모	10명	모집계획	기간 : 2019. 6. 6.18.~ 6. 28 방법 : 복지관, 읍·면 등 관련기관 대상자 홍보 및 모집, 재활사업·방문건강관리사업 대상자 연계 추천 모집
대상자 선정 기준	65세이상 뇌병변, 지체장애인 등	타사업 연계	10명

○ 프로그램 전체 일정

차수 (운영일시)	표준프로그램 운영		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용 (소요시간,분)	교육주제	
1차 7월 1주	• 사전검진·상담, 평가 (30) • 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) • 장애인의 일상생활관리(10)	장애인과 건강	지역사회중심재활사업
2차 7월 2주	• 건강상담 및 건강상태 확인(10) • 명상(5) 침시술 등 한의요법(25) • 만성질환예방관리(고혈압, 당뇨)(20)	만성질환관리	방문건강관리사업



차수 (운영일시)	표준프로그램 운영		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용 (소요시간,분)	교육주제	
3차 7월 3주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5) 침시술 등 한의요법(25) - 심뇌혈관질환, 이상지질혈증 생활관리 방법(20)	심뇌혈관예방관리	심뇌혈관질환 예방관리사업
4차 7월 4주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5) 침시술 등 한의요법(25) - 낙상예방관리(20)	장애관련생활관리	지역사회중심재활사업
5차 7월 5주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5) 침시술 등 한의요법(25) - 호흡이완 및 기본 건강지압법(20)	건강지압법	지역사회중심재활사업
6차 8월 1주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5) 침시술 등 한의요법(25) - 근골격계 건강관리(20)	장애인 일상생활관리	지역사회중심재활사업
7차 8월 2주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5) 침시술 등 한의요법(25) - 근골격계 건강지압법1(20)	근골격계 건강지압법	지역사회중심재활사업
8차 8월 3주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5) 침시술 등 한의요법(25) - 근골격계 건강지압법2(20)	근골격계 건강지압법	지역사회중심재활사업
9차 8월 4주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5) 침시술 등 한의요법(25) - 근골격계 건강지압법3(20)	근골격계 건강지압법	지역사회중심재활사업
10차 9월 1주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 장애인 영양관리(20)	장애인 영양관리	지역사회중심재활사업
11차 9월 2주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 소화기계 건강지압법(20)	소화기계지압법	지역사회중심재활사업
12차 9월 3주	- 사후검진·상담, 평가 (30) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 스트레스관리, 정신건강지압법(20)	정신건강지압법	정신보건사업
13차 9월 4주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 만성질환예방관리(고혈압, 당뇨)(20)	장애인과 건강	방문건강관리사업
14차 10월 1주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 낙상예방관리, 욕창방지(20)	장애관련생활관리	지역사회중심 재활사업
15차 10월 2주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 근골격계 건강지압법1(20)	근골격계 건강지압법	지역사회중심 재활사업
16차 10월 3주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 근골격계 건강지압법2(20)	근골격계 건강지압법	지역사회중심 재활사업

서귀포시 서부 보건소

차수 (운영일시)	표준프로그램 운영		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용 (소요시간,분)	교육주제	
17차 10월 4주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 근골격계 건강지압법(20)	근골격계 건강지압법	지역사회중심 재활사업
18차 11월 1주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 혈압수치바로알기(20)	심뇌혈관예방관리	심뇌혈관질환 예방관리사업
19차 11월 2주	- 건강상담 및 건강상태 확인(10) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 소화기계 건강지압법(20)	소화기계지압법	지역사회중심 재활사업
20차 11월 3주	- 사후검진·상담, 평가 (30) - 명상(5), 침시술 등 한의요법(25) - 스트레스관리, 정신건강지압법(20)	정신건강지압법	정신보건사업

○ 방문 세부 운영 내용

소요시간(분)	세부 내용 (담당자)	비고
10	인사, 건강상태확인 및 건강상담 (양창익, 고윤정)	한 의사, 사업담당자
30	명상, 침시술 등 한의중재 (양창익, 양은선)	한 의사, 간호사
20	건강교육 및 생활습관지도 (양창익, 고윤정, 문현경)	한 의사, 사업담당자, 방문간호사,

○ 타사업 연계 세부내용

연계 사업(기관)	세부내용	추진실적	비고
지역사회중심재활사업	- 사업대상자 선정 및 방문재활관리 - 장애인 건강관련 생활습관지도 및 건강관리 - 재활보조용품 지원 - 의료물품 구입 등 예산지원	55회 152명	보건소 내부자원 (방문간호팀)
방문건강관리사업	- 재가장애인 추천 및 연계 - 만성질환예방관리 등 건강관리	5회 15명	
심뇌혈관질환예방관리사업	심뇌혈관질환, 이상지질혈증 생활관리교육	5회 15명	
정신보건사업	우울예방 등 스트레스관리	5회 15명	
한방진료	- 침시술 등 한의요법, 명상요법 - 근골격계질환 등 혈자리 지압 등	55회 152명	보건소 내부자원 (보건행정팀)
대정읍·안덕면 주민복지과 서귀포시장장애인복지관 서부종합사회복지관	- 프로그램 참여 장애인대상자 모집 협조 65세 고령의 중증장애인 추천 및 연계	3건	외부자원
제주권역재활병원	- 외부 자원연계 등 재활협의체 회의 - 재활의학과 전문의 재활관련 자문 등	2회	

6 수행결과

○ 평가 항목

- (일정) 사전 : 2020. 7. 3. ~ 7. 9./ 사후 : 19. 9. 18.~ 11. 20.

	내용	사전	사후
공통표준 (일반건강)	• 일상생활수행능력(MBI)	○	○
	• 주관적 건강수준 변화 측정(VAS)	○	○
	• 삶의 질 척도(EQ-5D)	○	○
	• 건강 인식도 변화	○	○
	• 건강행태 변화	○	○
	• 만족도 조사		○
선택	• 통증 평가 지표(VAS)	○	○

○ 목표대비 실적 달성도

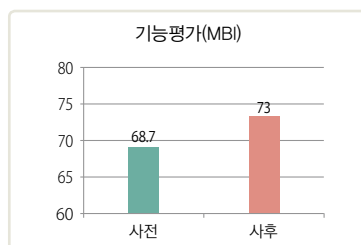
지표명	목표	실적	달성도
일상생활수행능력(MBI)	평균 3점 상승	평균 4.3점 상승	143.3%
주관적 건강수준(VAS)	평균 5점 감소	평균 12.5점 감소	250%
통증 평가 지표(VAS)	평균 5점 감소	9점 감소	180%
건강 인식도 변화	인식도 변화율 3% 향상	2.9% 향상	96.6%
건강행태 변화	건강행태 변화율 3% 향상	3.8% 향상	126.6%
참여자 프로그램 만족도	85% 이상	90%	105.8%

○ 평가 결과

- 기능평가 MBI (일상생활수행능력)

(단위: 점수)

사전	사후	달성
68.7	73	4.3 ▲

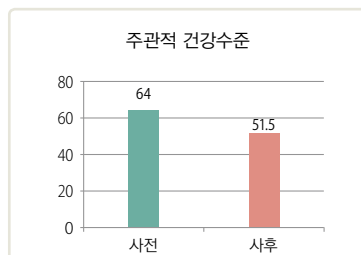


- ❖ 3~5개월 지속적인 한의약 방문건강관리를 통해 일상생활수행능력이 향상됨.

- 주관적 건강상태(VAS)

(단위: 점수)

사전	사후	달성
64	51.5	12.5 ▼



- ❖ 프로그램 참여 후 장애인 대상자가 느끼는 주관적인 건강수준이 향상됨

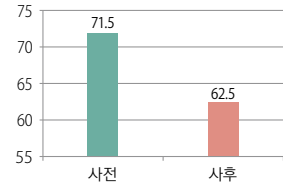
• 통증평가지표(VAS)

(단위: 점수)

사전	사후	달성
71.5	62.5	9 ▲

- ❖ 프로그램 참여 후 대상자가 느끼는 주관적인 신체통증이 감소됨.

통증평가지표



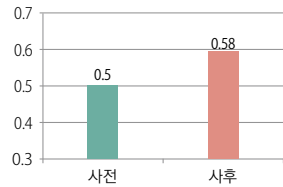
• 삶의질 척도(EQ-5D, 5문항)

(단위: 점수)

사전	사후	달성
0.5	0.58	0.08 ▲

- ❖ 자신의 건강상태에 대한 긍정적인 결과를 나타내는 삶의질 척도 향상됨

삶의질 척도



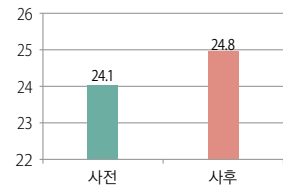
• 건강인식도 변화

(단위: 점수)

사전	사후	변화율
24.1	24.8	2.9%▲

- 변화율= (사후점수-사전점수)/사전점수*100(%)
❖ 프로그램 참여 후 대상자의 건강에 대한 인식도가 높아짐.

건강인식도



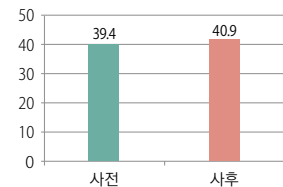
• 건강행태 변화

(단위: 점수)

사전	사후	변화율
39.4	40.9	3.8%▲

- 변화율= (사후점수-사전점수)/사전점수*100(%)
❖ 대상자의 건강행태 개선에 대한 긍정적인 효과를 가져옴.

건강행태

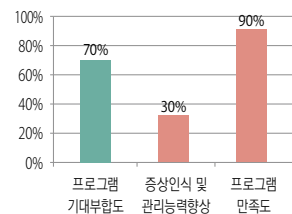


• 만족도 조사

프로그램 기대부합도	증상인식 및 관리능력향상	프로그램 만족도
70%	30%	90%

- 만족도= (만족+매우만족)인원수/전체인원수*100(%)
❖ 증상인식 및 관리능력향상은 대상자가 고려이다 보니 만족도가 낮았지만 전체적인 프로그램 만족도는 높게 나타남.

만족도 조사



- ▶ 참여대상이 고령의 중증장애인이지만 프로그램 참여 후 관절부위 등 신체통증이 감소하고, 일상생활 자립능력이 다소 향상되는 등 장애 관련 증상조절 및 건강관리에 긍정적인 효과를 이끌어냄.
- ▶ 한의요법, 이동접근성이 편리 등 프로그램 내용 및 과정 만족도가 90%로 높았음.

7 주요 성공요인

- 한의약 중재 적용이 이차장애 다빈도 질환관리의 강점을 활용하여 고령의 중증장애인 장애관련 건강문제의 증상조절과 심리적 안정 및 예방적 건강관리에 큰 효과를 가져옴
- 보건소 내 한방 진료와 만성질환 등 건강관리사업과 협업체계시스템 구축 등을 통한 한의사, 간호사 등 전문화된 팀 구성으로 장애인 대상자의 기본 건강관리와 건강문제 해결을 위해 통합적인 건강관리서비스 기회 제공
- 대상자 가정에 직접방문을 통한 한의학 중재와 다양한 보건·의료서비스 제공으로 의료접근성을 높이고 수요자 중심의 맞춤형 건강관리로 대상자의 만족도 향상 기회가 됨

8 애로점

- 보건소 내·외부자원 연계협력기관을 확대하여 치매예방, 구강관리, 노인안마 등 다각적인 한방 건강관리프로그램 적용으로 사업운영의 내실화 필요
- 장애인 대상 프로그램 운영 종료와 함께 서비스가 종료 됨에 따라 장애인 건강증진 기회가 단절될 수 있어 사후 다른 한의학적 정보 등 자가건강관리할 수 있게 한의건강관리 전문인력 양성 등 요구됨
- 취약계층외 거동 불편 재가 장애인의 통합적 건강관리 등 다양한 서비스 제공을 위해 대상자 및 서비스 수혜 기회 확대 필요

9 향후 계획

- 만성질환 관리 및 장애인 일상생활 자립을 위한 대상자에 필요한 보건소 내·외부자원 연계로 지속적인 관리
- 프로그램 종료 후에도 재활운동관리 및 혈자리 건강지압법 교육 등으로 사후 한의건강관리 지속 방안 마련
- 지역사회 내 건강관리가 필요한 재가 장애인이 의료접근성을 높이고 및 일상생활 및 잔존기능 향상을 위한 프로그램을 상·하반기로 운영으로 수혜자 확대

○ 운영사진



건강상태확인 및 침시술 등 한의 요법



대상자 만성질환 등 건강관리 및 건강지압법

서귀포시 서부보건소, 한의약 장애인 방문건강관리 서비스 운영

© 2015 by Taylor & Francis Group, LLC

사귀모시 서무보조는 7월말의 꽃을 제거하여 다음 달식으로 한미
의 심원은 꽃과 잔디를 구분하여 그로 사귀모시 운영한다.

이 사업은 지난 5월 보건복지부 한의약 참여인 집문건강권리 표준 프로그램 시범사업에 공모해 선정됐다.

이제 2018년 장애인 대상 한의약 건강증진프로그램 운영에 이어 두 번째 장애인 대상 한의약건강증진사업 사업사업을 후원하게 된다.

서부보건소는 9월까지 주 1회 총 12회에 걸쳐 초중·저가장애인들 대상으로 한방공보의와 건강교과서집 가령으로 일문해 한방과 건강관리 서비스를 제공할 예정이다.

프로그램은 원 서울, 기업법 교육 등 한의요법과 건강상담, 생활습관지도, 건강소식기를 활용한 장애
인 및 보호자 대상 건강교육 등으로 구성된다.

이와 함께 우울을 관리, 영양관리 및 고혈압·당뇨병·간질 등 만성질환 예방을 위한 운동·정신건강관리사업과 연계한 다양한 건강교육이 이뤄진다. (해더라인채널)

한의학 장애인 방문건강관리 운영
(2019.7.4.)

현의약 장애인 방문건강관리 프로그램 “큰 성과” 속 마무리

[illegible][illegible]

이제, 이어서, **정제수 (Distilled Water)**와 **이온교환수 (Ion Exchange Water)**의 제조에 관하여 설명하겠습니다. 이온교환수란, 이온교환수지(이온교환수지란 무엇인가?)를 이용하여, 원수(원수란 무엇인가?)로부터 불순물을 제거하여 얻은 물을 말합니다. 이온교환수지는, 이온교환수지(이온교환수지란 무엇인가?)를 이용하여, 원수(원수란 무엇인가?)로부터 불순물을 제거하여 얻은 물을 말합니다.

[illegible]

이러한 연구 과정에서는 다음과 같은 세 가지 단계로 이루어져 있다. 첫째는 연구의 배경과 필요성, 둘째는 연구의 목적과 범위, 셋째는 연구의 방법론이다. 이 세 단계는 각각 연구의 방향을 설정하고, 연구의 내용을 구체화하고, 연구의 방법을 결정하는 데에 기여한다.

1990年10月1日以前に発行されたもの

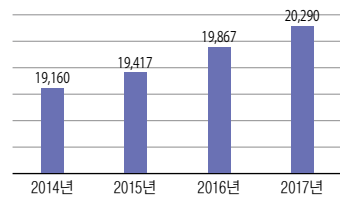
한의학 장애인 방문건강관리 “큰성과”
(2019.12..20.)

1 추진배경

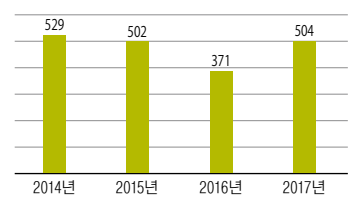
○ 지역현황

- 장애인은 비장애인에 비해 장애로 인한 만성질환 유병률이 높고 건강상태가 열악 (2018년 한국한의학연구원, 한의장애인주치의 도입방안 연구)
 - 장애인의 만성질환 유병률은 2011년 70.0%에서 2017년 81.1%로 지속적 증가추세
- 의정부시 전체인구 447,026명 중 등록장애인 인구는 20,290명 (4.5%)으로, 등록 장애인 인구수 증가추세
 - 65세이상 고령장애인의 경우 43.5%로 전국 평균(45.2%)보다는 낮으나 경기도 평균(41.0%)보다는 높은 상태
 - 장애유형별 등록장애인 경우 지체장애(49.9%), 뇌병변장애 (11.1%), 청각장애 (10.6%), 시각장애(10.2%) 순으로 나타남
- 기 의정부시 한의약 프로그램(취약계층 한의약 방문진료)을 기 반으로 통합적인 재가 장애인 한의약 방문건강관리가 요구됨
 - 일반관리군은 시각장애인 대상, 집중관리군은 지체 및 뇌병변 장애인 중심으로 선별해서 운영계획

등록 장애인 인구(명)



취약계층 한의약 방문진료(명)



• 의정부시 65세이상 고령장애인 현황

(보건복지부 시·도 장애인 등록현황 2017)

구분	등록 장애인 인구(명)	65세이상 등록장애인(명)	비율(%)
전국	2,545,637	1,149,910	45.2
경기도	533,259	218,781	41.0
의정부시	20,290	8,820	43.5

• 의정부시 장애유형별 등록장애인 현황

(국가통계포털 등록현황 2017)

합계 (명)	지체 장애	뇌병변 장애	시각 장애	청각 장애	언어 장애	정신 지체	발달 장애	정신 장애	신장 장애	심장 장애	호흡기 장애	간 장애	기타
20,290	10,129	2,252	2,068	2,158	130	1,357	218	731	819	54	79	89	206
100.0%	49.9%	11.1%	10.2%	10.6%	0.6%	6.7%	1.1%	3.6%	4.0%	0.3%	0.4%	0.4%	1.0%

2 목적 및 목표

○ 사업목적

- 장애인 건강문제 관련 증상관리와 이차적 질환 발생을 예방하고 의료이용 불평등 해소
- 재가 장애인 대상 한의약 방문건강관리 프로그램으로 건강지식 함양, 건강에 대한 인식 및 행태 개선
- 생활태도 변화 및 예방적 건강관리 중요성 인식을 통해 주도적인 장애인 건강관리 확립 및 삶의 질 향상에 기여

○ 주요목표

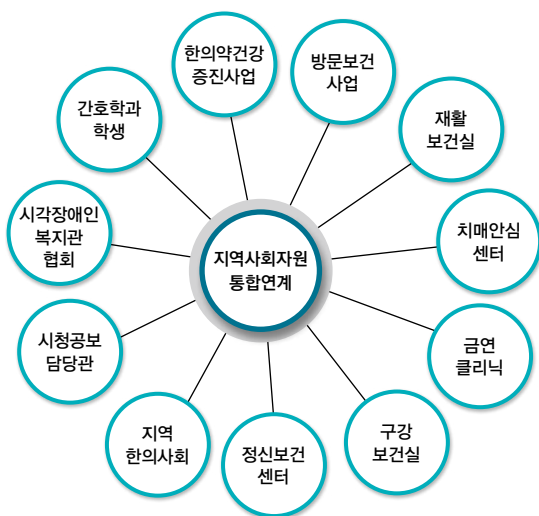
- 방문회차(일반관리군 6회, 집중관리군 12회) 완수
- 평가지표 프로그램 사전 대비 평균 5% 개선
- 향후 지속적 관리를 위해 차년도 재참여율 90% 달성
- 사업운영 중 기타 다른 건강 질환(중증 우울증·알코올·치매 등, 보호자 포함) 조기발견 및 유관기관 등록
- 프로그램 사전·사후 기초검사(혈압, 혈당 등) 조절율 향상

3 운영개요

○ 맞춤형 건강 관리 추진

- 일반관리군은 시각장애인 대상, 집중관리군은 지체 및 뇌병변 장애인 중심으로 선별 운영
- 시각장애인 맞춤형 건강취약 항목 집중관리→정신건강관리
 - 시각장애로 헛디딤, 부딪힘 : 염좌·어혈 처치, 균형운동
 - 시각장애로 인한 우울감, 불안감 등 : 명상, 향기요법
- 지체 및 뇌병변장애인 맞춤형 건강취약 항목 집중관리→근골격
 - 지체·뇌병변장애인 근골격계 : 저주파안마기기, 돌뜸햏뻑, 팔 사(刮痧)요법

○ 보건소 및 지역사회자원 통합연계



- 한의약건강증진사업 : 장애인 한의약 방문건강관리
- 방문보건사업 : 방문건강관리
- 재활보건실 : 장애인건강관리
- 치매안심센터 : 치매 검사, 지원
- 금연클리닉 : 금연프로그램
- 구강보건실 : 구강 검사, 물품
- 정신보건센터 : 우울증, 상담
- 시청 공보담당관 : 보도자료, 홍보
- 지역한의사회 : 전문가 자문, 지원
- 시각장애인복지관, 협회 : 간담회, 홍보
- 간호학과 학생 : 자원봉사, 사후관리

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 방문간호팀 7명

○ 예산

- 소요예산 : 5,894,500원
- 주요항목 : 의료 및 구료비, 운동매트, 모서리보호대, 아로마, 미끄럼방지양말 등
- 나머지 추가 물품들은 기 한의약건강증진사업 물품 및 타 사업으로부터 공유

5 운영내용

○ 프로그램 구성

프로그램 구성	대상구분	운영모형	사업기간
	집중 / 일반	기본+선택(①) / 기본+선택(③)	• 2019. 6. ~ 2019. 12.
구분	연계 및 협력 기관		세부 내용
사업 형태 (연계/ 단독 프로그램 중)	연계 프로그램		
보건소 내	• 방문보건팀	• 방문건강관리서비스 ☞ 대상자 발굴, 홍보, 공유	
	• 건강관리팀	• 찾아가는 방문재활 • 장애인가족과 함께하는 건강드림-연하장애 교육 • 찾아가는 건강상담실 ☞ 집단 및 가정방문재활서비스 • 권역별 마을건강센터 운영 • 시니어그린 스마일사업 ☞ 주기적으로 센터 방문하여 스스로 건강관리 유도 및정서적 지지 함양	
	• 치매관리팀	• 찾아가는 치매안심센터 ☞ 치매 검사, 지원 소개	
	• 보건사업팀	• 찾아가는 금연클리닉 • 노인구강검진 • 불소용액양치사업 ☞ 금연 물품, 구강검진	
	• 시각장애인복지관,협회	☞ 시각장애인 건강취약점 간담회 - 복지관 미아용 대상자 홍보	
보건소 외	• 지역한의사회 • 시청 공보담당관실 • 간호학과 학생	☞ 자문 및 사업물품 지원 ☞ 보도자료 활용하여 전파 • 「문 따라 들락날락」자원봉사 ☞ 대상자 사후관리 및 환류 (네이버 밴드 운영)	

연계프로그램 명(분야)	연계 내용	비고
• 방문건강관리서비스	• 사업대상자 발굴 및 물품 공유 • 방문건강관리조사	
• 장애인가족 함께하는 건강드림-연하장애 교육	• 집단건강교육(연하장애)	
• 노인구강검진	• 집단구강검진	
• 불소용액양치사업	• 틀니세정제, 불소용액	
• 찾아가는 방문재활	• 작업치료사 연계 방문	
• 찾아가는 치매안심센터	• 치매선별검사, 정밀진단검사 안내	
• 찾아가는 금연클리닉	• 금연프로그램 등록, 니코틴 패치 등 제공	
• 찾아가는 건강상담실	• 혈압 혈당 고지혈증 빈혈 치매선별검사 Inbody 분석 • 주기적 마을건강센터 유도	방문진료 뿐만 아니라 재가 장애인 건강 전반에 대한 통합지원 체계구축
• 권역별 마을건강센터 운영	• 대사증후군 (혈압 혈당 고지혈증 허리둘레) 빈혈 치매선별검사 Inbody 분석	
• 시니어그린 스마일사업	• 『행복한 동행! 반려식물 키우기』힐링 프로그램 • “혈관이 건강해야 오래 산다” 혈관 저영 교육 • 하하 호호! 건강 웃음 교실 • 사전/후 우울증 및 치매검사, 만족도 조사	
• 문 따라 들락날락 자원봉사	• 사후관리, 물품 및 발 마사지 제공 • 대상자 모니터링 및 환류(네이버 밴드 운영)	

○ 대상자

대상자 규모	17명 (일반- 시각장애인 8명) (집중- 지체, 뇌병변 등 9명)	모집계획	기간 : 3-5월 방법 : 사회보장정보시스템 장애인 현황, 방문건강관리사업 대상자
대상자 선정 기준	1-3급은 집중관리군, 시각장애인은 급수 관계없이 일반관리군	타사업 연계	집중관리군은 지체, 뇌병변 장애인 중심으로 선별해서 운영

○ 일반관리군 일정 세부사항

- 시각장애인 맞춤형 건강취약 항목 집중관리(정신건강관리)
 - 시각장애로 헛디딤, 부딪힘 : 염좌·어혈 처치, 균형운동
 - 시각장애로 인한 우울감, 불안감 등 : 명상, 향기요법

차수 (운영일시)	표준프로그램 운영 (일반관리군 정신건강)	통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용 (소요시간,분)	교육주제
사전 6월2주	• 사전검진 상담 한의요법 소식지(90) • 균형운동, 운동표 (10,매주) • 방문보건팀 및 한의사회 지원 물품제공 (5,매주)	호흡이완 방법 소개 • 방문건강관리 서비스
1차 6월3주	• 건강점검(15), 한의요법 소식지(20), 정신건강(15) • 균형운동, 물품(15) + 팔사(刮痧), 아로마 활용 건강관리(10)	장애인의 취약질환, 건강관리 중요성 건강지압법 • 방문건강관리 서비스
2차 6월5주	+ 집단건강교육 및 집단구강검진(120)	연하장애 및 구강검진 • 장애인가족 함께하는 건강드림 - 연하장애 교육 • 노인구강검진 • 불소용액양치 사업

의정부시 보건소

차수 (운영일시)	표준프로그램 운영 (일반관리군 정신건강)		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용 (소요시간,분)	교육주제	
3차 6월5주	- 건강점검(15), 한의요법 소식지(20), 정신건강(15) - 균형운동,물품(15) + 방문건강관리조사(10)	장애인의 기능저하에 대한 한의학적 접근	방문건강관리 서비스
4차 7월1주	- 건강점검(15), 한의요법 소식지(20), 정신건강(15) - 균형운동,물품(15) + Inbody 분석(15), 저주파 안마기기(5)	연하장애 관리	- 방문건강관리 서비스 - 찾아가는 건강상담실
5차 7월2주	- 건강점검(15), 한의요법 소식지(20), 정신건강(15) - 균형운동,물품(15) + 작업치료사 운동(45)	고혈압, 당뇨, 이상지질혈증 관리	- 방문건강관리 서비스 - 찾아가는 방문재활
6차 7월3주	- 건강점검(15), 한의요법 소식지(20), 정신건강(15) - 균형운동,물품(15) + 치매검사(10), 금연등록(10)	금연, 절주	- 방문건강관리 서비스 - 찾아가는 치매안심센터, 금연클리닉
7차 7월4주	- 건강점검(15), 한의요법 소식지(20), 정신건강(15) - 균형운동,물품(15) + 운동매트, 미끄럼방지양말, 모서리보호대설치(15)	낙상, 욕창방지	방문건강관리 서비스
8차 7월5주	- 사후검진 상담 한의요법 소식지(80) - 균형운동, 물품(15)	영양 관리	방문건강관리 서비스
사후 11~12월	+ 사업종료 후 사후관리, 물품 및 발 마사지 제공(60) + 주기적으로 센터 방문하여 스스로 건강관리 유도 및 정서적 지지 함양(60)	자원봉사 학생들이 통하여 소식지, 균형운동 복습	- 문 따라 들락날락 - 권역별 마을건강센터 운영 - 시니어그린 스마일사업

○ 일반관리군 방문 세부 운영 내용

소요시간(분)	세부 내용 (담당자)	비고
10	- 인사, 기본상태점검 (한의사) - 혈압 혈당 빈혈 당화혈색소(간호사)	매주 방문마다 시행(O)
5	건강상담, 보호자 면담 (한의사)	
20	- 한의요법 (한의사) - 소식지 (간호사)	
15	- 마음챙김명상 (간호사) - 마음의 방 그리기 (간호사)	
10	균형운동 (한의사)	
5	물품 제공 - 팔사 안마기기 영양제 등 (한의사, 간호사)	
10	방문건강관리조사 (간호사)	
60	집단건강교육 - 연하장애(작업치료사)	
60	집단구강검진 (치과의사, 치위생사)	
45	작업치료사 연계 방문 (작업치료사)	
10	치매선별검사 (간호사)	매주 방문마다 시행(X)
10	금연프로그램 등록 (간호사)	
15	Inbody 분석 (간호사)	
60	- 권역별 마을건강센터 (간호사) - 시니어그린 스마일사업 (간호사)	
60	자원봉사 (간호학과 학생)	

○ 집중관리군 일정 세부사항

- 지체 및 뇌병변장애인 맞춤형 건강취약 항목 집중관리(근골격계건강관리)
- 지체·뇌병변장애인 근골격계 : 저주파안마기기, 돌돌한팩, 팔사(刮痧)요법

차수 (운영일시)	표준프로그램 운영 (집중관리군 근골격계)		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용 (소요시간, 분)	교육주제	
사전 8월4주	• 사전검진 상담 한의요법(90) + 방문보건팀 및 한의사회 지원 물품제공 (5,매주)	-	• 방문건강관리서비스
1차 8월5주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활 지도(20) • 물품제공(5) + 방문건강관리조사(10)	근골격계 관절건강 일상관리	• 방문건강관리서비스
2차 9월3주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활 지도(20) • 물품제공(5) + 팔사(刮痧)요법(10)	호흡이완 방법 소개	• 방문건강관리서비스
3차 9월4주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활 지도(20) • 물품제공(5) + 작업치료사 운동(45)	장애인의 취약질환 건강지압법	• 방문건강관리서비스 • 찾아가는 방문재활
4차 10월2주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활 지도(20) • 물품제공(5) + 치매검사(10) + 운동매트	장애인의 기능저하에 대한 한의학적 접근	• 방문건강관리서비스 • 찾아가는 치매안심센터
5차 10월3주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활 지도(20) • 물품제공(5) + 금연등록(10) + 미끄럼방지양말	금연, 절주	• 방문건강관리서비스
6차 10월4주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활지도(20) • 물품제공(5) + 저주파 안마기기(10)	고혈압, 당뇨, 이상지질혈증관리	• 방문건강관리서비스
7차 10월5주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활 지도(20) • 물품제공(5) + 작업치료사 운동(45)	낙상, 욕창방지	• 방문건강관리서비스 • 찾아가는 방문재활
8차 11월2주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활 지도(20) • 물품제공(5) + 핫팩, 돌돌(10)	연하장애 관리	• 방문건강관리서비스
9차 11월3주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활 지도(20) • 물품제공(5) + 틀니세정제, 불소용액	충풍 관리	• 불소용액양 치사업
10차 11월4주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활 지도(20) • 물품제공(5)	신체활동(스트레칭 기공체조 균형운동)	• 방문건강관 리서비스
11차 11월5주	• 건강점검 상담(15), 한의요법(20), 소식지 생활 지도(20) • 물품제공(5) + 혼식(食)세트	영양 관리	• 방문건강관 리서비스
12차 12월1주	• 사후검진 상담 한의요법(80) + 주기적으로 센터 방문하여 스스로 건강관리 유도	-	• 권역별 마을건강센터 운영

○ 집중관리군 방문 세부 운영 내용

소요시간(분)	세부 내용 (담당자)	비고
10	• 인사, 기본상태점검 (한의사)	• 매주 방문마다 시행(O)
	• 혈압 혈당 빈혈 당화혈색소(간호사)	
5	• 건강상담, 보호자 면담 (한의사)	
20	• 한의요법 (한의사)	
20	• 소식지 (간호사)	
	• 생활지도 (한의사)	• 매주 방문마다 시행(X)
5	• 물품 제공 - 팔사 안마기기, 영양제 등 (한의사, 간호사)	
10	• 방문건강관리조사 (간호사)	
45	• 작업치료사 연계 방문 (작업치료사)	
10	• 치매선별검사 (간호사)	
10	• 금연프로그램 등록 (간호사)	
-	• 권역별 마을건강센터 (간호사)	

○ 타사업 연계 세부내용

• 보건소 內

- 방문건강관리서비스 : 사업대상자 발굴 및 물품 공유 ☞ 매회 방문건강관리조사 ☞ 일반·집중 1회
- 장애인가족 함께하는 건강드림 : 집단건강교육(연하장애) ☞ 일반 1회
- 노인구강검진 : 집단구강검진 ☞ 일반 1회
- 불소용액양치사업 : 틀니세정제, 불소용액 ☞ 일반·집중 1회
- 찾아가는 방문재활 : 작업치료사 연계 방문 ☞ 일반 1회, 집중 2회
- 찾아가는 치매안심센터 : 치매선별검사, 정밀진단검사 안내 ☞ 일반·집중 1회
- 찾아가는 금연클리닉 : 금연프로그램 등록, 니코틴 패치 등 제공 ☞ 일반·집중 1회
- 찾아가는 건강상담실 : 혈압 혈당 고지혈증 빈혈 치매검사 Inbody분석 주기적 마을건강센터 유도 ☞ 일반 1회
- 권역별 마을건강센터 운영 : 대사증후군 (혈압 혈당 고지혈증 허리둘레) 빈혈 치매선별검사 Inbody분석 ☞ 일반·집중 안내
- 시니어그린 스마일사업 : 힐링 프로그램 ☞ 일반 안내

• 보건소 外

- 문 따라 들락날락 자원봉사 : 사후관리, 물품 및 발 마사지 제공 대상자 모니터링 및 환류 (네이버 밴드 운영) ☞ 일반 지속적 방문
- 시각장애인복지관,협회 : 시각장애인 건강취약점 간담회 ☞ 1회 복지관 미이용 대상자 홍보
- 지역한의사회 : 자문 및 사업물품 지원 ☞ 2회
- 시청 공보담당관실 : 보도자료 활용하여 전파 ☞ 지속적 홍보

6 수행결과

○ 평가 항목

- (일반) 사전 : 19. 6. 7. / 사후 : 19. 7. 31.
- (집중) 사전 : 19. 8. 21. / 사후 : 19. 12. 6.

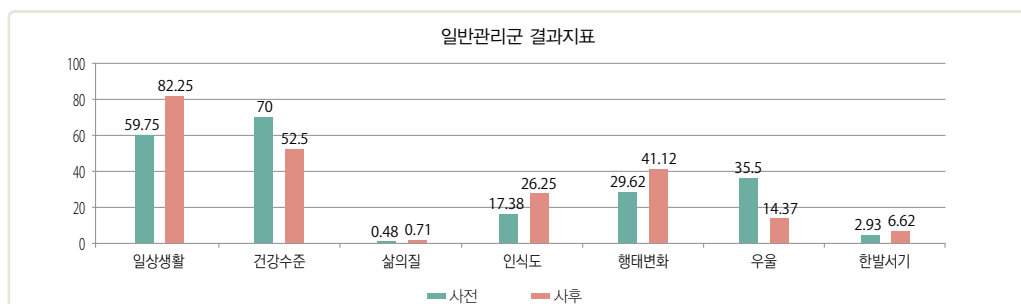
	내용	사전	사후
공통표준	• 일상생활 수행능력(MBI)	○	○
	• 주관적 건강수준 변화(VAS)	○	○
	• 삶의 질 척도(EQ-5D)	○	○
	• 건강 인식도 변화	○	○
	• 건강행태 변화	○	○
	• 만족도 조사		○
선택(일반관리군)	• 한국판역학연구센터우울척도(K-CES-D)	○	○
	• 벡우울척도(BDI)	○	
선택(집중관리군)	• 신체 통증 수준(VAS)	○	○
	• 허리통증과 기능평가(RMDQ), 어깨통증과 기능평가(SPADI), 무릎통증과 기능평가(KWOMAC) 중 1	○	○
보건소 추가(일반관리군)	• 한발 서기 검사(Stork balance stand test)	○	○

○ 평가 결과

- 일반관리군의 경우 프로그램 종료 후 모든 지표에서 유의한 개선 효과 나타남

평가항목(일반)		일반관리군		
		사전	사후	p값
공통표준	• 일상생활 수행능력(MBI)	59.75	82.25	0.012
	• 주관적 건강수준 변화(VAS)*	70.00	52.50	0.024
	• 삶의 질 척도(EQ-5D)	0.48	0.71	0.011
	• 건강 인식도 변화	17.38	26.25	0.012
	• 건강행태 변화	29.62	41.12	0.011
	• 만족도 조사	-	4.68	-
선택	• 한국판역학연구센터우울척도(K-CES-D)*	35.50	14.37	0.012
보건소 추가	• 한발 서기 검사(Stork balance stand test)	2.93초	6.62초	0.018

* 감소(-)할수록 개선되는 상태

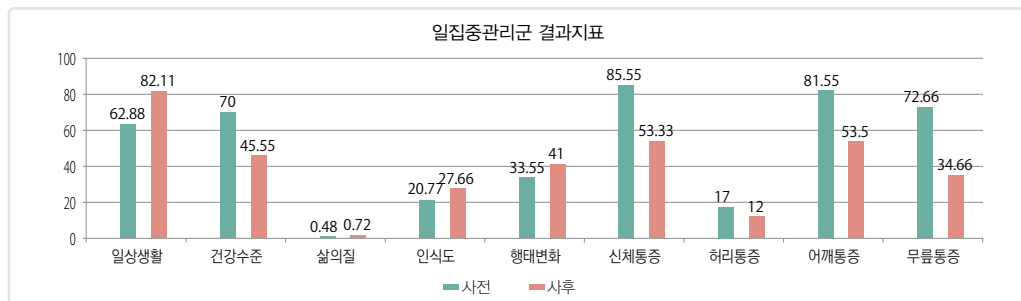


- 집중관리군의 경우 프로그램 종료 후 주관적 건강수준 변화(VAS)를 제외한 모든 지표에서 유의한 개선 효과 나타남

평가항목(집중)		집중관리군		
		사전	사후	p값
공통표준	• 일상생활 수행능력(MBI)	62.88	82.11	0.007
	• 주관적 건강수준 변화(VAS)*	70.00	45.55	0.062
	• 삶의 질 척도(EQ-5D)	0.48	0.72	0.012
	• 건강 인식도 변화	20.77	27.66	0.007
	• 건강행태 변화	33.55	41.00	0.007
	• 만족도 조사	-	4.37	-
	• 신체 통증 수준 (VAS)*	85.55	53.33	0.007
	• 허리통증 기능평가(RMDQ), 어깨통증과 기능평가(SPADI), 무릎 통증과 기능평가(KWOMAC)중 1*	17.00	12.00	-
		81.50	53.50	-
		72.66	34.66	-

* 감소(-)할수록 개선되는 상태

- 허리통증(4명), 어깨통증(2명), 무릎통증(3명)으로 각각 대상자 나뉨

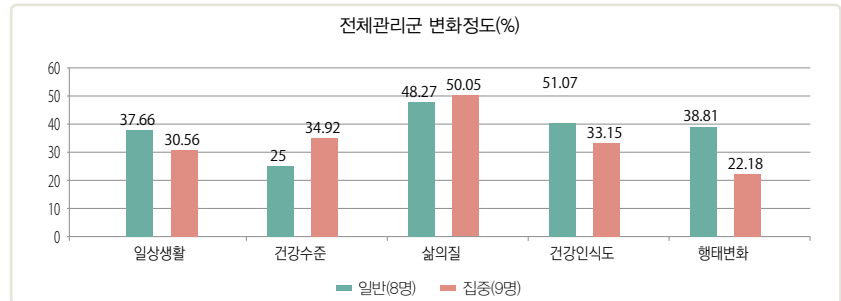


- 변화정도는 건강 인식도(일반)와 삶의 질(집중)에서 가장 크게 나타남

구분		변화정도(%)	
		일반	집중
참여인원		8명	9명
공통표준	• 일상생활 수행능력(MBI)	37.66	30.56
	• 주관적 건강수준 변화(VAS)*	-25.00	-34.92
	• 삶의 질 척도(EQ-5D)	48.27	50.05
	• 건강 인식도 변화	51.07	33.15
	• 건강행태 변화	38.81	22.18

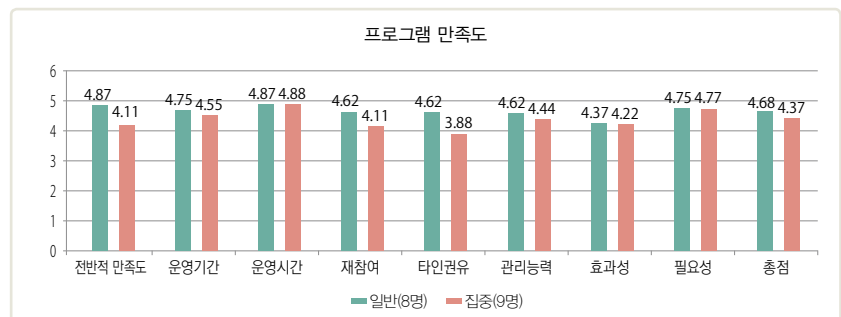
* 감소(-)할수록 개선되는 상태

- 변화정도(%) 계산식 : (사후-사전)/(사전)*100 「PHIS 객관적평가지표관리」참조



- 프로그램 전반에 대한 만족도는 일반 4.68점, 집중 4.37점으로 나타남

프로그램 전반 만족도	점수	
	일반(순위)	집중(순위)
참여인원	8명	9명
전반적 만족도	4.87(1)	4.11(6)
운영기간	4.75(3)	4.55(3)
운영시간	4.87(1)	4.88(1)
재참여	4.62(4)	4.11(6)
타인권유	4.62(4)	3.88(8)
스스로 관리능력	4.62(4)	4.44(4)
효과성	4.37(5)	4.22(5)
필요성	4.75(3)	4.77(2)
총점	4.68점	4.37점



- 세부 프로그램 만족도는 일반 4.70점, 집중 4.54점으로 나타남

세부 프로그램 만족도	점수	
	일반	집중
참여인원	8명	9명
침	5.00	4.75
부항	4.66	4.40
한약제제	4.62	4.44
작업치료사	4.87	4.33
소식지	4.62	4.77
혈자리 지압(팔사, 저주파 안마기기 포함)	4.87	4.55
방문관리	5.00	4.88
치매관리	4.42	4.00
구강관리	4.75	4.22
금연	5.00	4.00
햇떡돌뜸	-	4.77
명상	4.37	
균형운동	4.85	
아로마	4.75	
집단교육	4.75	-
모서리보호대	5.00	
인바디	4.14	
총점	4.70점	4.54점

7 주요 성공요인

- 집중관리군에 비해 미흡할 수도 있는 일반관리군에 대하여도 면밀하게 집단 선별(시각장애인) 및 맞춤형 건강취약 항목 집중관리
 - 시각장애로 헛디딤, 부딪힘 : 염좌·어혈 처치, 균형운동
 - 시각장애로 우울감, 불안감 등 : 명상, 향기요법(아로마 스프레이 및 베갯속)
 - 지체·뇌병변장애인 근골격계 : 저주파안마기기, 돌뜸햇떡, 팔사(刮痧)요법
- 한의사·사업담당자 겸임하여 담당자 변동 없이 사업추진 및 방문진료 시 대상자 반응 파악하여 프로그램 운영 고도화
 - 지압⇄팔사(刮痧)요법·저주파안마기기, 명상⇄향기요법
 - 기본 개발원 자료 및 중재 고도화하여 사업 효율성 제고
- 대상자들에게 포괄적인 원스톱 건강증진 서비스 제공
 - 혈압·혈당·빈혈·당화혈색소 측정 및 한방파스·영양제와 같 이 방문건강관리사업에서 이루어지는 서비스 동일 제공
 - 집단교육, 구강검진, 재활보건실(작업치료사) 연계 방문
 - 사업운영 중 기타 다른 건강질환 검사 및 등록
- 지역사회 자원 간 유기적인 연계를 통해 효율적 활용
 - 경기도시각장애인복지관 자문 및 건강취약점 파악
 - 의정부시한의사회 자문 및 물품 지원
 - 간호학과 학생 사후관리, 물품 및 발 마사지 제공 (네이 버 밴드 운영)

8 애로점

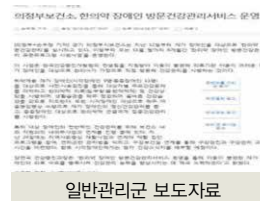
- 대상자가 매주 필수적으로 정해진 회차 참여해야 하는 어려움 및 중도이탈 발생
- 시범 사업 특성상 초창기 연계체계 및 지원환경 조성 어려움
- 프로그램 종료 후 개선된 건강수준 유지 취약
 - 프로그램 종료 3달 후 한발 서기 검사(Stork balance stand test) 시간 다시 감소 추세
 - 혈압, 혈당 등 프로그램 사전·사후 기초검사 조절을 변동 없거나 항상 미약
 - 질환 진료 외 장애인 건강수준에 영향을 미치는 주거·복 지·환경 등에 대한 연속적, 통합적 접근 필요

9 향후 계획

- 월별로 방문일정 조정하여 대상자 장기적으로 참여 가능한 장애인 방문건강관리 체계 구축
- 주기적 간담회 개최 및 주민센터·시청 노인장애인과 등과 접촉하여 맞춤형 서비스 제공(보장구 등)
- 실용적인 인센티브 시스템 마련하여 평소 대상자 스스로 건강관리 및 건강수준 개선에 대한 동기 유발

10 관련사진

○ 언론보도



○ 주요 제공 물품





모서리 보호대, 운동매트, 미끄럼방지양말



구강물품, 방문물품



혼식세트, 방문물품

○ 프로그램 사진



균형운동 운동표



중심 이동하기



한발 서기



스쿼트 운동



종아리 강화 운동



모서리 보호대



시각장애인복지관 간담회



구강검진



방문진료



소식지



저주파 안마기기



작업치료사 연계



팔사(刮痧)요법



돌돌 제공



햇팩 제공



마음의 방



리소스 찾기



체성분 결과지



집단교육(연하장애)



마음의 방 그리기, 안마기기



마음챙김명상



아로마 스프레이



체성분 분석



간호학과 학생 사진교육



혈자리 지압



모서리 보호대 설치



시각장애인 운동 체험



한의사회 자문, 물품지원

시범사업

장애인
05

한의약으로 통쾌한 우리집 만들기

○
전라북도
완주군 보건소

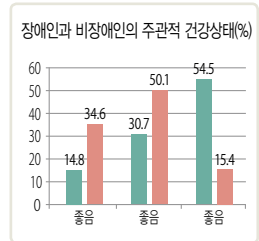
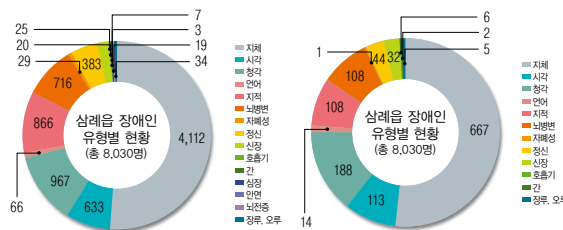
1 추진배경

○ 지역현황

	인구 수(명)	장애인 수(명)	비율(%)
전국	51,301,008	2,588,464	5%
전라북도	1,833,762	131,742	7.1%
완주군	94,663	8,030	8.4%

※ 자료 : 통계청 국가통계포털(2019. 1월)

- 완주군은 2019년 1월 기준 장애인 인구비율이 8.4%로 전국(5%), 전라북도(7.1%)보다 높은 비중을 차지하고 있음



※ 자료 : 완주군 장애인 유형별 등록현황(2019. 1월), 한국보건사회연구원(2014)

- 취약계층인 장애인은 자가 관리가 어려움. 비만, 고혈압, 당뇨, 구강질환, 이상지질혈증 등 주요 건강문제에 노출
- 장애인의 손상된 기능회복 및 악화 방지를 위해 지속적인 운동·재활 필요
- 경제적인 어려움으로 전문의 진료 및 지속적인 재활 치료가 어려우며, 사회적 지지체계 구축 및 사회적응을 위한 맞춤형 재활서비스가 절실

○ 사업 선정배경

문제 파악 및 요인 분석	해결방안 설정 활동
• 자가 건강관리의 어려움 - 경제적 부담감 - 가족간 관심도 저하 - 자발적 병원 내원이 어려워 재활의지 낮음 • 보호자 또는 간병인의 도움에 의존 - 가정 내 집거 생활 - 사회활동 능력 상실 및 경제적 어려움 • 신체적 기능감소 - 안전관리, 사고예방 및 보호 필요 - 재활교육의 미경	• 환경적, 사회적 접근 - 대상자 맞춤형 관리 - 지속적인 재활 필요성 인식 - 경험공유로 재활의지 도모 • 교육적 접근 - 개인별 교부자료 배부 - 협력을 통한 연계교육 • 예방서비스 접근 - 지속적인 방문 사업을 통한 검진, 교육, 상담 - 관리 강화로 관심유도, 삶의 질 향상

2 목적 및 목표

○ 사업목적

- 건강위험군인 장애인을 대상으로 한의약적 서비스 제공 및 교육을 통해 위험요인을 사전에 예방하고 스스로 건강관리를 할 수 있도록 함
- 신체 밸런스 유지, 근력강화, 협응력 증가를 통한 가정의 건강증진 및 삶의 질 향상 도모

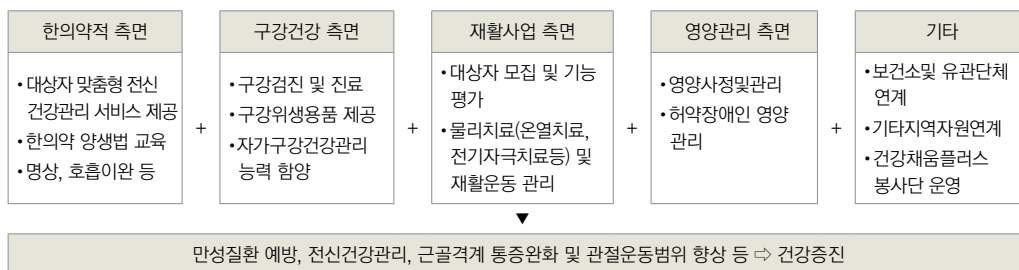
○ 주요목표

성과목표	목 표 치	평가기준	목표치 설정 근거
주관적 건강수준변화	10%▼	0-100사이의 건강수준 (전혀 문제없음 "0" - 매우 안좋음 "100")	사전 대비 사후 평가
신체통증수준변화	10%▼	0-100사이의 통증수준 (전혀 심하지 않음 "0" - 매우 심함 "100")	
삶의 질(EQ-5D)	10%▲	신체적, 정신적 상태 개선 0-15점 사이의 숫자 (숫자가 높을수록 좋음)	
건강인식도 변화	25%▲	본인의 건강에 대한 인식 (응답수와 점수의 합계)	
건강행태 변화	25%▲	건강관리에 대한 노력 (응답수와 점수의 합계)	
프로그램 서비스 만족도	88%▲	제공된 프로그램 서비스 만족도	-

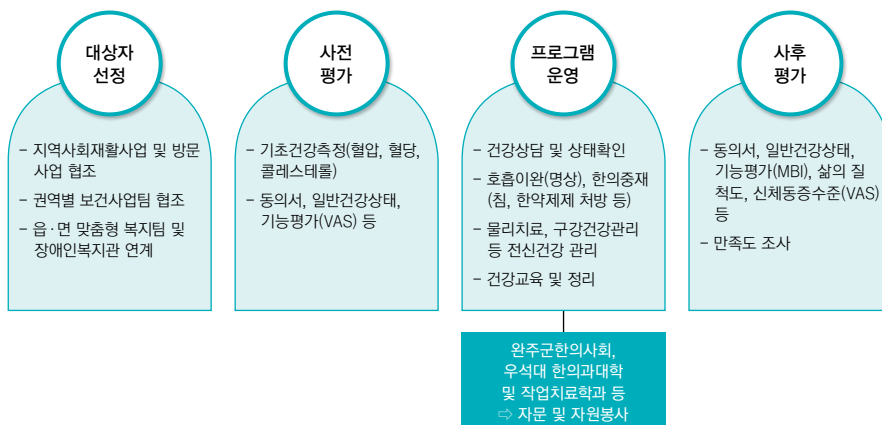
3 운영개요

- 기간 : 2019. 6월 ~ 9월
- 대상 : 장애인으로 등록된 재가환자 12명
- 장소 : 재가 장애인 가정

○ 추진전략



○ 추진체계



4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 지역보건팀 7명

○ 예산

- 소요예산 : 2,760천원
- 주요항목 : 진료기록지, 교육상담자료, 한약제제, 한의중재 소모품 등

5 운영내용

○ 프로그램 구성

프로그램 구성	대상구분	운영모형	사업기간
	집중+일반	기본+선택① 근골격계 건강관리	2019. 6. ~ 9.
구분	연계 및 협력 기관		세부 내용
사업 형태(연계/ 단독 프로그램 중)		재활, 구강서비스 연계 프로그램	
보건소 내	•재활사업팀 •방문사업팀 •권역별 보건사업팀	•구강사업팀	• 대상자 프로그램 연계 및 해당 분야별 상담·치료서비스 제공 • 표준+선택프로그램 운영
보건소 외	•읍, 면 맞춤형 복지팀 •완주군장애인복지관 •완주군 한의사회 •우석대 한의과대학		• 사업홍보, 대상자 모집 및 발굴 • 대상자 선별 검사 •프로그램 운영 자문 및 자료협조 •한방진료 봉사활동 참여
연계프로그램 명(분야)		연계 내용	비고
•지역사회중심재활사업(CBR) •방문건강관리사업 •구강건강관리사업 •장애인 영양플러스교실		•사업대상자 공유 및 대상자 선정 •한의사-방문간호사-물리치료사 연계 •이동물리치료실 운영(온열치료, 전기자극치료, 근력강화 및 균형 운동법 등 교육) •구강검진·상담 및 올바른 잇솔질 습관 지도 •구강위생용품(전동칫솔 등) 제공 및 사용법 안내 •개인별 영양상담 및 한방보양제 제공 •운동교육 및 건강식생활실천 방법 안내 •이미용 서비스제공	

○ 대상자

대상자 규모	12명	모집계획	기간 : 2019. 5월중 방법 • 이장·부녀회장을 통한 홍보 • 유관기관(장애인복지관, 읍·면사무소 등) 협조 • 보건소 방문객 홍보 등
대상자 선정 기준	• 장애인으로 등록된 재가 환자 • 방문건강관리 사업 혜택을 받지 못하는 재가장애인 • 읍·면 맞춤형 복지팀 추천	타사업 연계	92건

○ 프로그램 전체 일정

차수 (운영일시)	표준프로그램 운영		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용(소요시간, 분)	교육주제	
1차(사전) 6월1주 ~ 3주	· 인사 및 프로그램 안내(5) · 사전기초건강측정(혈압, 혈당 등)(20) · 사전평가(일상생활수행능력, 주관적 건강 수준변화 측정, 삶의 질 척도 등)(30)	-	· 물리치료(30) -재활사전, 버그균형척도 및 우울척도 평가
2차 6월2주 ~ 4주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 생활지도및건강지압법교육(15)	장애인 건강의 이해1	· 물리치료(40) -통증완화전기자극 치료,온열치료 등 -균형운동및협응력 강화운동
3차 6월3주 ~ 7월2주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 한의약 음식양생(영양교육)(15)	한의학생법(영양)	· 구강교육(30) -올바른잇솔질교육 -구강검진·스케일링등
4차 6월4주 ~ 7월3주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 마음양생(심뇌혈관 질환예방 및 관리교육)(15)	한의학생법 (만성질환예방)	· 영양관리 교육(40) -영양교육및상담 -건강 식단 체험, 비만예방교육
5차 7월1주 ~ 4주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 운동양생(건강 스트레칭)(20)	한의학생법(운동)	· 물리치료(40) -통증완화전기자극 치료,온열치료 등 -균형운동및근력 강화운동
6차 7월2주 ~ 8월2주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(20) · 복약지도, 운동, 영양 교육(20)	장애인 일상생활관리1	· 물리치료(40) -통증완화전기자극 치료, 온열치료 등 -균형운동및협응력 강화운동
7차 7월3주 ~ 8월4주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 생활지도및건강지압법교육(15)	근골격계 건강관리1	· 물리치료(40) -통증완화전기자극 치료, 온열치료 등 -균형운동및근력 강화운동
8차 8월1주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 생활지도및건강지압법교육(15)	장애인 일상생활관리2	· 물리치료(40) -통증완화전기자극 치료, 온열치료 등 -균형운동및협응력 강화운동
9차 8월2주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 생활지도및건강지압법교육(15)	근골격계 건강지압법1	· 물리치료(40) -통증완화전기자극 치료, 온열치료 등 -균형운동및근력 강화운동
10차 8월3주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 생활지도및건강지압법교육(15)	한의학 양생법(생활)	· 물리치료(40) -통증완화전기자극 치료, 온열치료 등 -협응력및근력 강화 운동
11차 8월4주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 생활지도및건강지압법교육(15)	장애인 건강의 이해2	· 물리치료(40) -통증완화전기자극 치료, 온열치료 등 -협응력및근력 강화운동

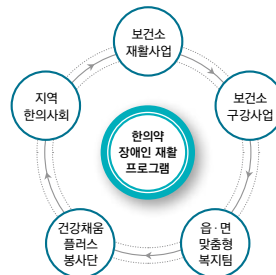
차수 (운영일시)	표준프로그램 운영		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용(소요시간, 분)	교육주제	
12차 9월1주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 생활지도및건강지압법교육(15)	근골격계 건강관리2	· 물리치료(40) -통증완화전기자극 치료, 온열치료 등 -협응력및근력 강화 운동
13차 9월2주	· 건강상담 및 상태확인(10) · 명상 및 호흡이완(5) · 한의중재(침, 한약제제 처방)(30) · 생활지도및건강지압법교육(15)	근골격계 건강지압법2	· 물리치료(40) -통증완화전기자극 치료, 온열치료 등 -협응력및근력 강화 운동
사후 9월3주	· 기초건강측정(혈압,혈당 등)(20) · 사후평가(일상생활수행능력, 주관적 건강 수준 변화 측정, 삶의 질 척도 등)(30) · 개선방향 논의 및 마무리(10)	-	· 물리치료(30) -재활사후, 버그균형척도 및 우울척도 평가

○ 방문 세부 운영 내용

소요시간(분)	세부 내용 (담당자)	비고
총 소요시간	70분	
10	건강상담 및 상태확인	
5	명상 및 호흡이완	개발원교육자료 활용
40	한의중재 및 물리치료 등	개발원교육자료 활용
15	생활지도 및 건강교육	개발원교육자료 활용

○ 타사업 연계 세부내용

내부연계
- 지역사회중심재활사업 - 물리치료 서비스 제공 56회 - 방문건강관리사업 - 대상자 및 방문건강관리 연계 - 구강건강관리사업 - 구강관리교육 12회 - 구강위생용품 제공 12명 - 장애인 영양플러스교실 - 영양교육 및 상담 등 제공 12명 - 권역별 보건사업팀 - 사업홍보 및 대상자 연계



외부연계
- 읍·면 맞춤형복지팀 - 대상자 연계 및 복지관련 의뢰 - 독거노인생활관리사 연계 - 완주군 장애인복지관 - 홍보 및 대상자 모집 협조 - 우석대 한의과대학 - 협약체결 및 자문, 자원봉사 참여 - 우석대 자업치료학과 - 협약체결 및 기술자문 - 완주군 한의사회 - 협약체결 및 기술자문

6 수행결과

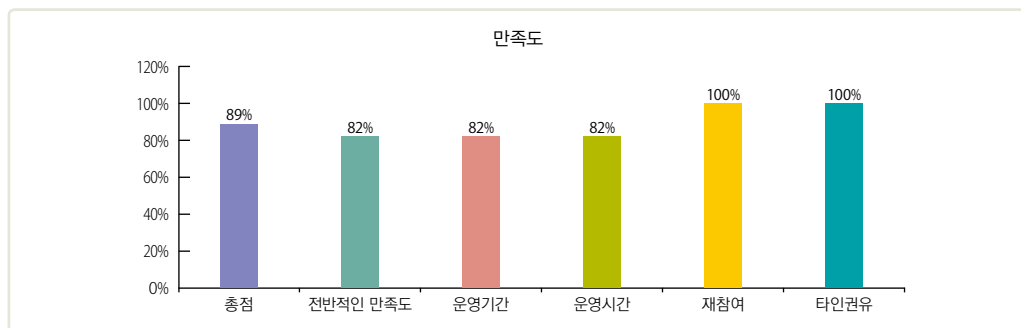
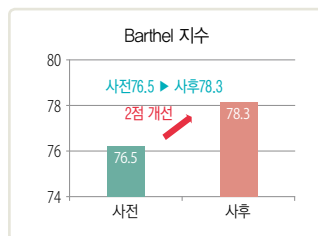
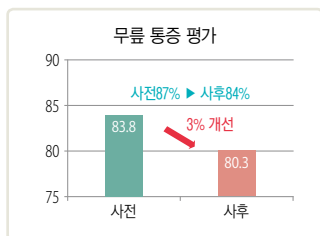
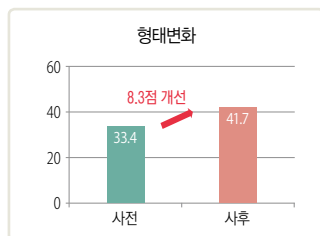
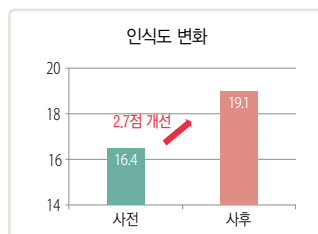
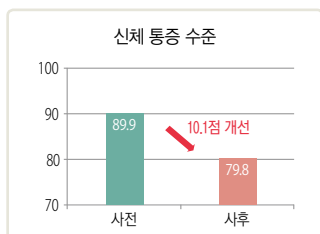
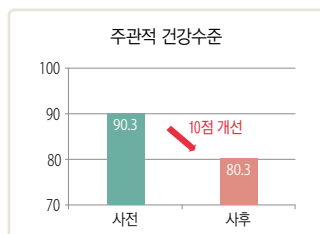
○ 평가 항목

• (일정) 사전 : 19. 6. 3. ~ 6. 13. / 사후 : 19. 9. 23. ~ 9. 26.

	내용	사전	사후
공통표준 (일반건강)	• 일상생활수행능력(MBI)	○	○
	• 주관적 건강수준 변화 측정(VAS)	○	○
	• 삶의 질 척도(EQ-5D)	○	○
	• 건강 인식도 변화	○	○
	• 건강행태 변화	○	○
	• 만족도 조사		○
선택	• 무릎 통증과 기능평가 장애(K-WOMAC)	○	○

○ 평가 결과

성과목표	목 표 치	결과	달성도
주관적 건강수준변화	10%▼	10.9%▼	109%
신체통증수준변화	10%▼	11%▼	110%
삶의 질(EQ-5D)	10%▲	17.6%▲	176%
건강인식도 변화	25%▲	25.2%▲	101%
건강행태 변화	25%▲	25.8%▲	103%
프로그램 서비스 만족도	88%▲	89%▲	101%



7 주요 성공요인

- 한의사, 치과 의사의 투입으로 진료 및 교육에 대한 만족도와 신뢰도가 높았음
- 한의사 상담 및 중재, 경과 모니터링 통해 치료·교육 계획 및 피드백 강도 조절
- 보건소, 내·외부 연계, 보호자가 유기적으로 협조하여 대상자의 건강문제 등을 지속 공유하여 해결
- 이장 및 부녀회장을 주축으로 마을주민의 적극적 참여 분위기 조성 유도, 이웃 간 안부 묻기 등 서로서로 챙기며 돌보기
- 독거노인생활관리사 연계한 복약 및 저염·저당 식이 관리

8 애로점

- 지체장애와 뇌병변장애 대상자 등의 장애의 특성상 많은 항목으로 구성된 설문지의 사전·사후 평가 작성 시 어려움·설문지 간소화 필요
- 오랜 투병으로 대상자 및 가족들의 관심도와 재활 의지가 낮아 분위기 조성을 위한 시간이 필요하였음

9 향후 계획

- 지역사회중심재활사업과 연계하여 한의약 방문건강관리 프로그램 제공을 통해 꾸준한 관리와 모니터링을 통해 장애인의 건강 도모
- 체계적인 프로그램 개발 운영 및 다양한 지역사회 자원 발굴·연계로 한의약 건강증진 사업 지속 확대 운영
- 수요자 요구조사 및 지역여건에 적합한 한의약 콘텐츠 발굴로 지역 맞춤형 서비스 제공

10 관련사진



사전평가



진료 및 상담



한의중재



물리치료



구강건강관리·교육



전동칫솔제공



관절통증완화 운동



영양관리 교육



건강소식지 제공



한의대학생 자원봉사



생활지도



사후평가

시범사업

장애인
06

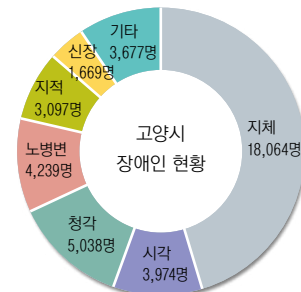
가가호호(家家好好) 장애인 한방보감!

○

경기도
고양시 덕양구 보건소

1 추진배경

○ 지역현황



덕양구 의료기관(한의원) 취약지역

- 고양시 인구 1,044,159명 중 덕양구가 450,499명(43%)으로 3개구 중 가장 많음. 등록장애인 39,758명 중 덕양구가 18,685명(46.9%)으로 거의 절반을 차지하고 있으며, 그 중 뇌병변·지체장애인 비율이 57%로 가장 높음

○ 사업 선정배경

- 고양시 등록장애인 39,758명 중 재가장애인 39,280명(98.7%)으로 재활치료서비스를 가장 필요로 하는 것으로 조사됨(2016년 고양시 장애인 복지 기초 욕구조사 결과). 따라서 재가 장애인의 손상된 기능회복 및 악화방지를 위해 지속적인 운동·재활이 필요
- 2016 고양시 만 65세이상 장애인 비율은 42%로 꾸준히 증가하고 있으며 장애인 고령화 대책 필요
- 덕양구 19개 행정구역 중 한의원이 부족한 의료취약지역(7개동)에 대한 재가 장애인의 보건의료서비스 확대 필요

2 목적 및 목표

○ 사업목적

- 장애인의 일반적인 건강관리를 위한 한의약건강증진프로그램을 제공함으로써 지역장애인의 건강수준 향상에 기여
- 자가관리 능력이 부족한 덕양구 의료취약지역 재가장애인의 의료접근성 향상 및 건강형평성 강화

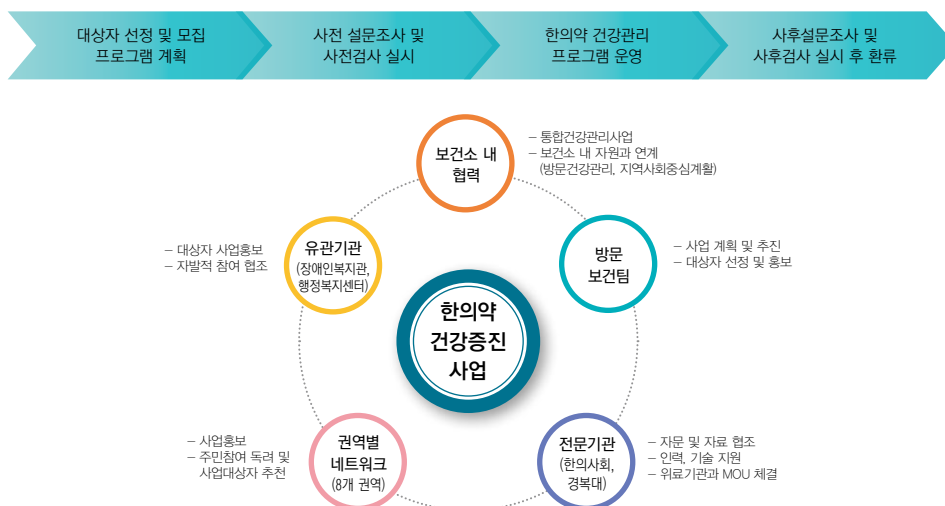
○ 주요목표

- 한의학 장애인 방문건강관리 표준프로그램 참여 전·후 대비 MBI(일상생활수행), EQ-5D(삶의 질 평가) 개선

3 운영개요

- 지역사회 한의원 연계 재가 장애인 건강평가 및 상담, 한의중재, 생활습관지도 등 한의학 방문서비스 제공 및 보건소 내·외 지역자원 연계

○ 업무흐름도 및 체계



4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 방문보건팀 8명

○ 예산

- 소요예산 : 39,872,500원
- 주요항목 : 홍보물품, 의료진실비보상, 감사비, 한의사 인건비 등

5 운영내용

○ 프로그램 구성

프로그램 구성	대상구분	운영모형	사업기간
	집중/일반	기본+선택(①)	2019. 7. ~ 11.
구분	연계 및 협력 기관	세부 내용	
보건소 내	•방문간호실	•대상자 선정 및 모집	•작업치료사, 간호사 등 인력지원
	•구강보건실	•구강검진 및 불소도포	
	•임상병리실	•장수검진 지원	
	•치매안심센터	•치매선별 검사	
	•건강생활지원센터고양	•대사증후군 건강원스톱프로그램 제공	
보건소 외	•민·관 협력 권역별 네트워크	•대상자 선정 및 홍보	•보건복지 연계
	•고양시 여성회관	•프로그램 장소협조	
	•서울의원	•사랑의 쌀 나눔	
	•원당농협	•사랑의 김치 나눔	
	•장애인복지과	•장애인 사회참여프로그램 꿈의 버스 지원	

고양시 덕양구 보건소



구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
	•행신종합사회복지관	•장애인 프로그램 연계
	•장애인복지관, 행정복지센터	•대상자 선정 및 홍보
	•국민건강보험공단 일산병원	•대상자 의료 및 의료지원, 검사
	•동국대학교 약학대	•약물오남용 교육
	•네오집	•장애인 재활운동 강사지원
	•지역한의원사회	•한방진료 제공
	•관내 한의원	•한의사 인력 지원
		•사업자문 및 협조

연계프로그램 명(분야)	연계 내용	비고
•지역사회중심 재활사업(CBR)	•사업대상자 공유 •한의사-작업치료사 연계 방문 •장애인 프로그램 연계	
•맞춤형 방문건강관리사업	•취약계층 어르신 쌀·김치 나눔 •민·관 협력 권역별 네트워크를 통한 사례관리 •혈압·혈당 등 만성질환관리	
•구강보건사업	•한의사-치과의사 연계 방문 •구강검진 및 불소도포	
•어르신통합건강관리 「다-이음 케어」	•찾아가는 장수검진 및 건강상담 •검진결과에 따른 보건·복지연계서비스	
•건강원스톱서비스	•대사증후군 검사 및 만성질환교육 연계	
•약물오남용 교육	•한의사-동국대 약학대 실습생 연계 방문	

○ 대상자

대상자 규모	23명 ※4명 중도탈락	모집계획	기간 : 2019. 6~ 7. 방법 : 행정복지센터 맞춤형복지팀 대상자 발굴, CBR사업 대상자 선정 등
대상자 선정 기준	뇌병변, 지체장애인	타사업 연계	90건

○ 프로그램 전체 일정

차수	표준프로그램 운영 주요 내용	교육주제	통합연계/ 기타프로그램
사전	사전검진·상담 등(180)	-	지역사회중심 재활사업
1차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	호흡이완	만성질환관리
2차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	장애인 건강의 이해	약물오남용교육
3차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	기본 건강 지압법	지역사회중심 재활사업
4차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	장애인의 영양관리	장수검진
5차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	장애관련 생활관리1	대사증후군검사
6차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	장애관련 생활관리2	지역사회중심 재활사업
7차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	장애인 일상생활관리1	구강검진 및 불소도포
8차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	장애인 일상생활관리2	지역사회중심 재활사업
9차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	근골격계 건강관리	꿈의 버스
10차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	근골격계 건강지압법1	치매선별검사

함께하는
한결

차수	표준프로그램 운영		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용	교육주제	
11차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	근골격계 건강지압법2	지역사회중심 재활사업
12차	건강상담(10), 명상(5), 한의요법(20), 생활지도(15)	근골격계 건강지압법3	쌀·김치 나눔
사후	사후검진·상담 등(180)	-	지역사회중심 재활사업

○ 방문 세부 운영 내용

소요시간(분)	세부 내용(담당자)	비고
10	건강상담(간호사, 한의사)	간호사 : 만성질환관리, 한의사 : 케어플랜
5	명상(한의사)	
20	한의요법(한의사)	
15	생활지도(간호사, 한의사)	

○ 타사업 연계 세부내용

사업구분	프로그램명(실적)	주요내용	운영사진
보건소 내·외 지역자원 연계	건강한치아를 위한 구강보건 교육 (23명)	·일시 : 2019. 10. 15.~10. 30. ·장소 : 대상자 가정방문 ·내용 : 구강검진 및 교육, 올바른 틀니사용법, 불소도포	
	대사증후군 건강원 스톱서비스 (6명)	·일시 : 2019. 9. 16.(월)/ 9. 23(월) ·장소 : 고양시민건강센터 행신 ·내용 : 대사증후군 검사 및 고혈압·당뇨·영양상담	
	장애인 사회참여 프로그램 “꿈의 버스” (2명)	·일시 : 2019. 9. 10.(화) 13:00~17:00 ·장소 : 현대모터스튜디오 고양 ·내용 : 자동차 전시관람 및 체험활동	
	동국대 약학대 연계 약물오남용 교육 (23명)	·일시 : 2019. 9. 6.(목) ·장소 : 대상자 가정방문 ·내용 : 가정 상비약의 올바른 사용법, 약물 오남용의 폐해, 가정 내 폐의약품의 처리방법	
	어르신 통합건강관리 「다-이음케어」 (19명)	·일시 : 2019. 9. 6. ~ 9. 23. ·장소 : 대상자 가정방문 ·내용 : 만 65세 이상 보건소 무료 장수검진, 43종 피검사· 암표지자 검사 및 결과상담	
	취약계층 어르신 사랑의 쌀· 김치 나눔 (4명)	·일시 : 2019. 11. 20.(수) ·내용 : 맞춤형 방문건강관리사업 연계 쌀 10kg, 김치 5kg 배달 ·기관 : 서울의원, 원당농협	

사업구분	프로그램명(실적)	주요내용	운영사진
연계 프로그램 운영	찾아가는 재활체조 (6명)	·일시 : 9월~11월, 주 2회 ·장소 : 고양·관산복지회관, 원흥동 복지관, 행신 3동 주민센터, 덕양구보건소 ·내용 - 유연성 및 유산소, 근력운동 실시 - 기초 체력, 신체기능 및 작업수행기술 향상	
	장애인 사회복귀 프로그램 "끌어올림" (2명)	·일시 : 2019. 9. 3.(화) ~ 11. 5.(화) ·대상 : 뇌졸중 및 지체 장애인 ·장소 : 행신종합사회복지관 ·내용 : 일상생활훈련, 인지 및 언어치료, 대근육 활동, 소근육활동 등	
	여성장애인 자조모임 "아름다운 날들" (1명)	·일시 : 2019. 6. 13.(목) ~ 11. 7.(목) ·대상 : 여성 장애인 ·장소 : 행신종합사회복지관 ·내용 : 원예치료, 웃음치료, 푸드 테라피, 아로마 테라피	
	상지 자가 운동프로그램 "날아오름" (1명)	·일시 : 2019. 7. 3. ~ 11. 27. ·장소 : 행신종합사회복지관 ·내용 : 움직임 조절 훈련, 관절범위 증가 훈련, 근력 강화 훈련	
	Cheer up! 한의학 장애인 재활운동교실 (3명)	·일시 : 2019. 10. 11.~11. 29. (8회) ·장소 : 고양시 여성회관 ·내용 : 재활운동, 웃음치료, 한방교육, 구강교육	

6 수행결과

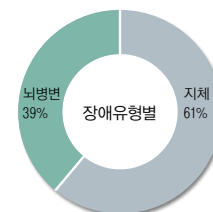
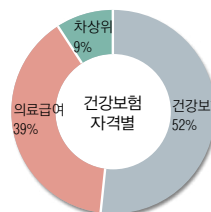
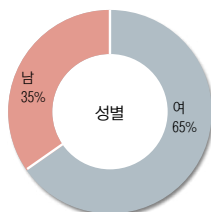
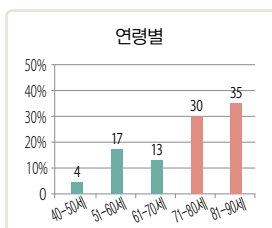
○ 평가 항목

- (집중관리군) 사전 : 19. 7./ 사후 : 19. 11.
- (일반관리군) 사전 : 19. 7./ 사후 : 19. 11.

	내용	사전	사후
공통표준 (일반건강)	· 일상생활수행능력(MBI)	○	○
	· 주관적 건강수준 변화 측정(VAS)	○	○
	· 삶의 질 척도(EQ-5D)	○	○
	· 건강 인식도 변화	○	○
	· 건강행태 변화	○	○
	· 만족도 조사		○
선택 (근골격계)	· 신체통증 건강수준 변화 측정(VAS)	○	○
	· 허리통증장애척도(RMDQ)	○	○
	· 어깨통증장애척도(SPADI)	○	○
	· 슬관절통증척도(K-WOMAC)	○	○

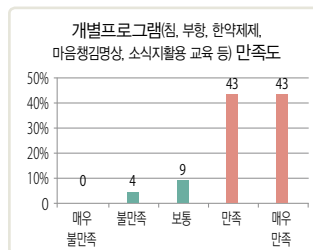
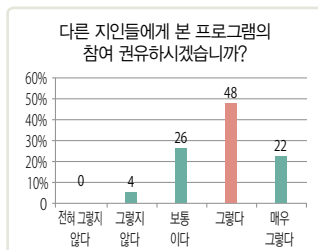
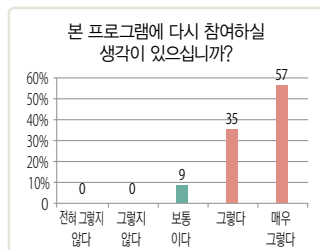
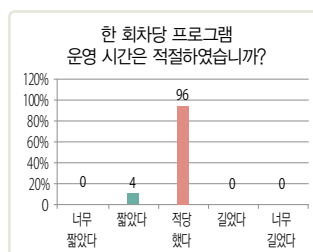
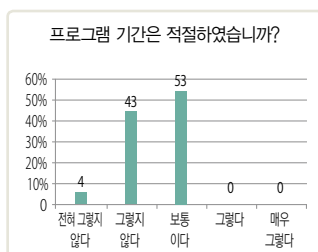
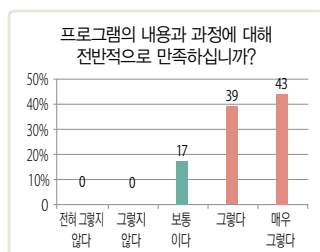
○ 평가 결과

조사대상자의 일반적 특징



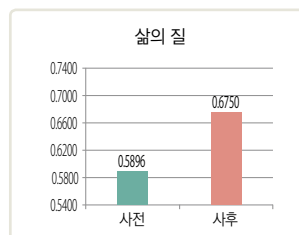
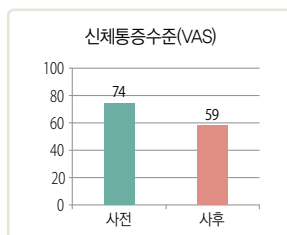
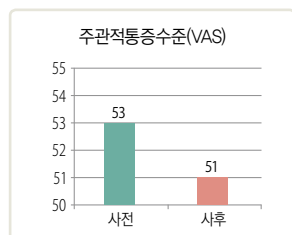
- 연령층은 40세 이하는 없으며 71세 이상이 65%로 과반수를 차지
- 남성보다 여성의 비율이 65%로 과반수 차지.
- 건강보험 가입자(52%) > 의료급여(39%) > 차상위(9%)

만족도 조사



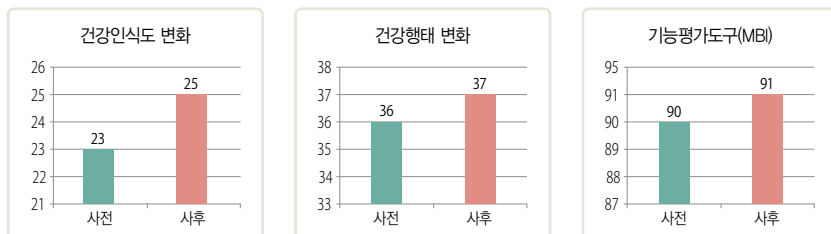
- 지체장애인이 61%로 과반수 이상, 뇌병변장애인이 39%를 차지하였음.
- 전반적 만족도는 그렇다 이상이 83%로 나타났고
- 프로그램 기간은 적당했다가 52%, 짧았다가 43%
- 운영시간은 적당했다가 대다수로 96% 차지
- 재참여 여부는 그렇다 이상이 92%로 재참여 비율이 높음.
- 개별프로그램(침, 부항, 한약제제, 마음챙김명상, 교육 등) 만족도 조사결과 만족 이상이 86%로 매우 불만족은 없었음.

통증평가지표



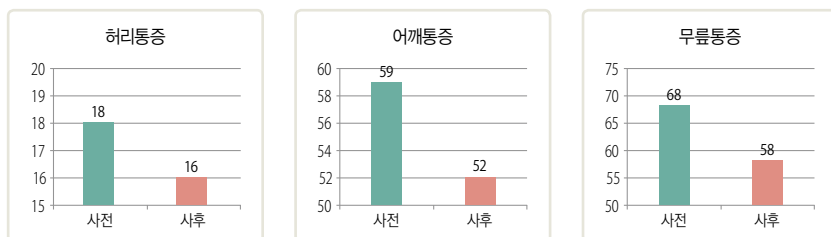
- 주관적 통증수준은 53→51로 감소, 신체통증수준은 74→59로 15 감소된 양상을 보여 주관적, 신체적 통증수준이 대체적으로 감소됨.
- 삶의 질 척도는 0.5896→0.6750로 0.0854 상승된 것으로 미루어 볼 때 사업 참여 이후 삶의 질이 향상됨.

건강인식도 및 행태변화 지표



- 사업 참여 후 건강 인식도와 건강 행태가 다소 긍정적으로 변화됨.
- 기능평가도구(MBI) 검사 결과 약간 의존적임 → 최소한의 도움이 필요함으로 기능평가 독립수준이 한 단계 상승

통증장애척도



- 허리, 어깨, 무릎통증이 전반적으로 감소되었으며, 무릎통증이 가장 효과적으로 감소됨.

7 주요 성공 요인

- 사전사후 설문조사결과를 통해 한의약 장애인 방문건강관리 시범사업의 효과성 입증
 - 사업에 참여한 장애인의 통증지표 설문조사결과 대체적으로 통증이 감소한 양상을 보이며 삶의 질, 건강 인식도 및 건강 행태도 전반적으로 향상
 - 의료취약지역 한의원과 협업하여 지역사회 자원 활용을 통한 원활한 한의진료체계 구축
 - 관산동, 효자동 등 한의원이 없는 의료취약지역의 대상자를 우선 선정, 인근 지역사회 한의원과 연계하여 한의약 서비스 제공함으로써 건강형평성 제고 및 건강격차 해소
- 장애인 고령화 대책으로 어르신 통합건강관리 「다-이음 케어」 연계
 - 찾아가는 장수검진 및 건강 상담을 실시. 질병 조기검진·조기치료를 통해 공공 의료비 절감 효과 기대

- 장애인 전담 방문간호사의 사례관리를 통하여 보건소 내·외 지역사회 자원을 활용한 대상자 맞춤형 연계 서비스를 제공
 - 취약계층 장애인에게 생계 물품(쌀, 김치) 후원하는 등 대상자 맞춤형 욕구 충족 및 만족도 상승
 - 장애인 대상 자조모임, 꿈의 버스 등 다양한 건강프로그램을 연계하여 재가 장애인의 사회참여기회 확대
 - 장애인 비율이 가장 높은 행신동에 한의약 장애인 재활운동교실을 운영, 인근 거주 장애인에게 운동·재활 서비스 제공하여 이차질환 및 합병증 예방에 기여

8 애로점

- 만족도 조사 결과 전반적으로 만족한다는 의견이 대부분이었으나 잦은 시술 및 진통제 과잉 치료자 일수록 통증 감각 만족도가 높지 않음으로 나타남.
- 일반관리군 프로그램 대상자의 경우 2~3주 간격 총 6회 방문으로 한의약 효과를 보기에 부족하다는 의견이 있어 주1회 간격 6회 방문하거나 방문 횟수를 늘리는 방안 제고

9 향후 계획

- 2020년도 한의약 장애인 방문건강관리 사업 운영 시 사전·사후 간담회를 통한 사업 운영 계획 수립 및 운영 결과 피드백
- 2020년 행신3동 장애인 전수조사 계획에 따라 장애인 비율이 높은 행신동에 신규대상자 발굴 및 한의약 장애인 프로그램 운영 예정
- 2020년 한의약 장애인 방문건강관리사업 상·하반기 확대 운영
- 지역사회 한의원과 연계 민·관 협력 한의진료체계 인프라 구축 및 원활한 사업 운영을 위한 본예산 확충

한의학 장애인 방문 건강관리 프로그램

○

전라남도
신안군 보건소

1 추진배경

○ 지역현황

- 1-1) 인구 및 세대

구분	세대	인구	0-14세 (유소년)	15-64세 (생산가능)	65세이상 (노인)	장애인 등록현황
신안군	22,077	42,652	2,971	25,870	13,811	4,440(10.4%)

※ 자료 :新安통계연보(2017)

- 1-2) 장애인등록현황

구분 년도	성별		장애유형별									장애등급별					
	전체	남	여	지체	뇌병변	시각	청각	언어	지적 장애	발달 (지체중)	정신	1급	2급	3급	4급	5급	6급
2017	4,440	2,306	2,134	2,555	311	491	532	33	296	5	92	229	500	662	897	1,040	1,112

※ 자료 :新安통계연보(2017)

- 1-3) 장애발생 원인

구분 년도	장애발생 원인별				
	선천적·출산시	원인불명	후천적 장애 발생률(%)		
			계	질환	사고
2017	6.5	5.4	88.1	56.0	32.1

※ 자료 : 보건복지부 장애인실태조사(2017), 한국보건사회연구원

- 1-4) 신안군 장애인거주시설 및 입소현황

구분 시설명	개소수	입소인원(2019. 2월기준)	비고
계	3	83명	
신안군장애인거주시설	1개소	30명	장애인복지시설
꿈이있는 집	1개소	29명	
신안군노인요양원	1개소	24명	노인복지시설

- 인구의 지속적인 감소세와 높은 장애인출현율

- 신안군 장애인출현율은 10.4%로 전국(4.8%)에 비해 높고 지체·뇌병변장애인이 전체의 64.5%이며 이중 신안군 관내 시설입소자는 1.8%
- 대부분은 재가장애인으로 건강취약 가구수가 많음

• 지역 건강수준 및 현황
- 의료비 사용

구분	2008				2012				2017			
	의료비(억원)		B/A (*100)	1인평균 의료비 (천원)	의료비(억원)		B/A (*100)	1인평균 의료비 (천원)	의료비(억원)		B/A (*100)	1인평균 의료비 (천원)
	전체 (A)	60세≤ (B)			전체 (A)	60세≤ (B)			전체 (A)	60세≤ (B)		
전국	399,632	162,236	40.6%	799	534,458	235,553	44.1%	1,044	779,747	395,618	50.7%	1,524
전남	19,105	9,091	47.6%	1,045	26,832	14,897	55.5%	1,402	38,405	23,504	61.2%	2,007
신안군	548	313	57.2%	1,301	786	530	67.4%	1,798	1,099	799	72.7%	2,732

※ 자료: 지역사회건강조사통계(2017), 국민건강보험공단

- 장애인 건강특성

구분	만성질환유병률(81.1%)				스트레스 인지율(%)	우울감 경험률(%)	재활치료서비스 이용률(%)	비고
	고혈압	허리,목통증	골관절염	당뇨병				
2017 장애인실태조사	44.8	29.6	22.6	21.1	58.0	18.6	26.0	

※ 자료: 보건복지부, 장애인실태조사(2017), 한국보건사회연구원

○ 사업 선정배경

- 고령화에 따른 고혈압당뇨병관절염 유병률 증가 및 합병증관리 미비
 - 인구고령화에 따른 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 유병률 증가로 이에따른 합병증관리는 미비하여 50대~70대 뇌졸중 유병률은 급격히 증가하여 후유장애와 사회경제적 비용 증가하고 있음
 - 뇌졸중 평생유병률(인구1,000명당) 15.9명(50대 24.26명, 60대 57.96명, 70대이상 67.45명)
- ※ 자료: 국민건강영양조사
- 장애인은 비장애인에 비해 건강격차 심각
 - 장애인 만성질환유병률은 전체인구에 비해 월등히 높고 연간 미충족의료율 또한 높음
 - 고혈압유병률(전체인구 31.2%, 장애인 46.9%)
 - 당뇨병유병률(전체인구 12.4%, 장애인 21.9%)
 - 미충족의료율(전체인구 8.8%, 장애인 17.2%)

※ 자료: 지역사회건강조사통계(2017), 장애인실태조사(2017), 한국보건사회연구원

2 목적 및 목표

○ 사업목적

- 지역사회 재가 장애인에 대해 맞춤형 방문건강관리서비스 제공으로 자가 건강관리능력을 향상함으로써 합병증을 예방하고 일상생활과 자립능력 증진하고자 함

○ 주요목표

- 장애인 만성질환 관리 제고 및 주관적 건강수준 향상

운영기관명	주요 목표	비고
보건소 및 읍면보건지소	1. 한의약 장애인 방문건강관리 등록 : 50명	
	2. 사업수행후 평가지표 향상 (통증 평가지표(VAS) : 10% 이상 감소)	
	3. 참여 장애인의 고혈압수치 인지율 향상 : 50%	
	- '17년 지역사회건강조사 42.7% → 50%	
	4. 참여 장애인의 당뇨수치 인지율 향상 : 20%	
	- '17년 지역사회건강조사 8.9% → 20%	

3 운영개요

○ 추진체계

① 사업설명회	② 대상자모집	③ 사전조사	④ 사업운영	⑤ 사후조사
공중보건한의사, 방문간호사 대상 설명회	장애인 사업참여 대상자 모집	건강조사 및 평가 관리(동의서, 건강 상태평가설문, 지표조사)	한의학 장애인 방문건강관리 표준프로그램운영 (1~12주)	건강상태개선정도 및 지표평가관리 만족도조사
(보건소주관) ← 보건지소 주관 수행(방문간호사, 공중보건한의사) →				

4 자원투입

○ 인력

- 보건소 : 방문보건팀 15명

○ 예산

- 소요예산 : 11,060천원
- 주요항목 : 진료 및 상담기록지, 교육상담자료, 방문출장비, 방문소모품구입 등

5 운영내용

○ 프로그램 구성

프로그램 구성	대상구분	운영모형	사업기간
	집중 / 일반	기본+선택(①근골격계건강관리)	2019. 7. 3. ~ 10. 30
※ 집중/일반 : (집중관리군)3~4개월동안 12회 / (일반관리군)2~4개월동안 6회			
※ 선택모형 : ①근골격계건강관리 ②소화기계건강관리 ③정신건강관리			
구분	연계 및 협력 기관		세부 내용
사업 형태(연계 / 단독 프로그램)			단독프로그램
보건소 내	방문전문인력		방문건강관리사업(대상자모집,관리)
	재활인력		지역사회재활사업(대상자모집,관리)
연계프로그램 명(분야)		연계 내용	비고
• 지역사회 재활사업(CBR) • 방문건강관리사업		• 사업대상자 공유(물리치료사방문) - 재활대상자 가정방문:1서비스 • 방문건강관리사업 방문서비스 - 방문전문인력 취약계층방문	

○ 대상자

대상자 규모	50명(집중 23, 일반 31)	모집계획	기간 : 2019.6.18. ~ 7.20. 방법 : 장애인 대상자 중 본인동의자 선정
대상자 선정 기준	- 집중 : 지체,뇌병변 등록장애인(1~3급) - 일반 : 지체,뇌병변 등록장애인(4~6급)	비고	

○ 프로그램 전체 일정

차수 (운영일시)	표준프로그램 운영		통합연계/ 기타프로그램
	주요 내용	교육주제	
사전 7월 1주~3주	사전검진·상담 등	-	
1차 7월 4주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	장애인과 건강, 장애인일상생활관리1 (금연,절주)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
2차 7월 5주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	장애인과 건강, 장애인 일상생활관리2 (고혈압,당뇨,이상지질혈중관리)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
3차 8월 1주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	장애인과 건강, 장애인 일상생활관리3 (낙상,욕창방지)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
4차 8월 2주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	장애인과 건강관리 (오장 건강상태 점검과 양생법)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
5차 8월 3주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	장애인과 건강관리 (오장 건강상태 점검과 양생법)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
6차 8월 4주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	근골격계 건강관리 (근골격계 특성 및 관절염예방)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
7차 9월 1주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	근골격계 건강관리 (근골격계질환예방을 위한 일상 건강관리)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
8차 9월 2주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	건강지압법 (어깨통증 완화)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
9차 9월 3주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	건강지압법 (허리통증 완화)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
10차 9월 4주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	건강지압법 (무릎통증 완화)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
11차 10월 1~2주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	건강지압법 (두통,소화불량등 증상개선)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
12차 10월 3~4주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	건강지압법 (두통,소화불량등 증상개선)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
사후 11월 1~3주	사후검진·상담 등	-	

○ 방문 세부운영 내용

내용	시간	수행내용	수행인력
준비	5분	인사 및 준비	방문인력(한의사, 간호사)
건강상담 상태확인	10분	통합적 한의 건강상담 장애관련 건강·생활상담	방문인력(한의사, 간호사)
호흡이완	5분	호흡과 이완을 통합 준비	방문인력(한의사, 간호사)
한의중재	20분	침, 부항, 한약제제 처방등 (표준혈위활용)	한의사
생활지도	15분	건강교육(소식지 활용등)	방문인력(한의사, 간호사)
마무리	5분	마무리 및 정리	방문인력(한의사, 간호사)

· 1) 일반관리군 : 최소 6회 방문

회차	구분	주요활동	단계별목표
1	평가 및 설문 건강상태확인	- 개인력조사 - 일상생활 및 장애관련 건강상태 파악	관계성 확립 건강상태 확인
2 ~ 5	건강증진	- 건강상담 및 생활습관지도(식생활,운동) - 장애관련 건강상태 및 생활지도 - 전반적 건강상태 확인 - 관련 약물복용 등 확인	기본건강관리
6	개선정도 확인 일상생활지도	- 건강상태 개선 정도 확인 - 일상생활지도(식생활,운동) - 장애관련 생활지도	개선정도 확인 일상생활 영위

· 2) 집중관리군 : 최소 12회 방문

회차	구분	주요활동	단계별목표
1	평가 및 설문	- 개인력조사 - 주요증상 평가 - 일상생활 및 장애관련 건강상태 파악	관계성 확립
2	건강상태 확인	- 건강상태 확인	건강상태 확인
3 ~ 10	건강회복 및 증진	- 건강상담 및 생활습관지도(식생활,운동) - 장애관련 건강상태 및 생활지도 - 전반적 건강상태 확인 - 관련 약물복용 등 확인	기본건강관리
11	건강상태 확인	- 건강상태 개선 정도 확인	개선정도 확인
12	일상생활지도	- 일상생활지도(식생활,운동) - 장애관련 생활지도	일상생활 영위

6 수행결과

○ 평가항목

· (일정) 사전 : 19. 7. 3. ~ 7. 20 / 사후 : 19. 11. 4. ~ 11. 22.

	내용	사전	사후
공통표준 (일반건강)	· 일상생활수행능력(MBI)	○	○
	· 주관적 건강수준 변화 측정(VAS)	○	○
	· 삶의 질 척도(EQ-5D)	○	○
	· 건강인식도 변화	○	○
	· 건강행태 변화	○	○
	· 만족도 조사		○
근골격계 건강관리	· 통증 평가지표(VAS)	○	○
	· (허리, 어깨, 슬관절) 통증 장애 척도	○	○
추가	· 혈압수치 인지율	○	○
	· 당뇨수치 인지율	○	○

○ 평가결과

지표명	개선(변화)정도(%)	비고
주관적 건강수준	-3.13	주관적 건강수준 변화 (0~100/강함~매우나쁨)
신체통증수준	-9.01	주관적 신체통증 수준 변화 (0~100/강함~매우나쁨)
삶의 질	54.30	운동, 자기관리, 통증, 불안, 일상생활 전반의 건강상태
인식도	23.56	건강에 대한 인식변화 측정
행태변화	10.74	건강 행태 변화 측정

7 주요 성공요인

- 각 읍면 보건지소(14개소)에 배치된 공중보건한의사 및 방문간호사, 물리치료사를 활용한 사업 연계운영으로 촘촘한 방문관리체계 구축
- 재활사업팀과 방문건강사업팀은 같은 부서로 적극적인 참여 협조
- 방문건강관리와 함께 수행으로 효율적 연계 서비스 제공

8 문제점(애로사항)

- 신안군은 도서지역으로 지역 내 전문인력 부족과 연계·협조 어려움
 - 전남한의사회 또는 목포시 한의사회 등
- 공중보건한의사가 기공체조, 명상 등을 운영하는데 어려움(프로그램 전문성 부족)이 있어, 외부 강사를 활용하고자 하나 접근성 취약함

9 향후계획

- '21년 사업량 확대 운영 ('19년 50명 → '21년 90명)
- 장애발생 예방 인식개선 홍보 및 캠페인 전개

10 관련사진

