

지역사회 영양·신체활동·비만예방 사업 합동 설명회

일 시 2022. 11. 30. (수) 13:30 ~ 17:30

장 소 서울 코엑스 컨퍼런스룸 E



지역사회 영양·신체활동·비만예방 사업 합동 설명회

일 시 2022년 11월 30일(수) 13:30~17:30

장 소 서울 코엑스 컨퍼런스룸E

방 법 - 대면·비대면 병행
- 온라인 스트리밍 <https://www.가법게.com/live>

참 석 대 상 지역사회 영양·신체활동·비만예방사업 담당자

프로그램

일정		발표자
시간	내용	
13:30 ~ 14:00 ('30)	등록	-
14:00 ~ 14:10 ('10)	개회사	-
Session 1 : 영양		
14:10 ~ 14:40 ('30)	국민영양관리시행계획 분석결과 및 수립 안내	한국건강증진개발원 조은비 주임전문원
14:40 ~ 15:10 ('30)	'23년 영양플러스사업 지침개정 안내	한국건강증진개발원 조지은 선임전문원
15:10 ~ 15:25 ('15)	영양솔루션시스템 활용 안내	한국건강증진개발원 조지은 선임전문원
15:25 ~ 15:35 ('10)	휴식	-
Session 2 : 비만		
15:35 ~ 16:05 ('30)	'23년 지역사회 비만예방관리사업 안내	한국건강증진개발원 우주희 주임전문원
16:05 ~ 16:35 ('30)	'23년 비만예방 홍보·캠페인 결과 공유	한국건강증진개발원 황모세 위촉전문원
16:35 ~ 16:45 ('10)	휴식	-
Session 3 : 신체활동		
16:45 ~ 17:15 ('30)	지역사회 신체활동사업 안내	한국건강증진개발원 손성봉 책임전문원
17:15 ~ 17:30 ('15)	질의응답 및 폐회	-



만족도 조사 바로가기

<https://answer.moaform.com/answer/R8gd0p>

홈페이지 주소 <https://www.khealth.or.kr/kps>



지역사회 영양·신체활동·비만예방 사업 합동 설명회

목 차

국민영양관리시행계획 분석결과 및 수립 안내 _ 01

영양플러스사업 추진현황 및 사업 안내 _ 19

영양솔루션시스템 활용 안내 _ 42

'23년 지역사회 비만예방관리사업 안내 _ 57

'22년 비만예방 홍보·캠페인 결과 공유 _ 78

지역사회 신체활동사업 안내 _ 92



1

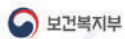
국민영양관리시행계획 분석결과 및 수립 안내



지역사회 영양, 신체활동, 비만예방사업 합동설명회

국민영양관리시행계획 분석 결과 및 수립 안내

한국건강증진개발원 건강실천팀
조은비 주임전문원



KHEPI 한국건강증진개발원



목차

01 국민영양관리시행계획

02 국민영양관리시행계획 주요 현황

- 전체 영양사업 계획 현황
- 전국·시도별 국민영양관리기본계획 및 시행계획 추진 현황
- 조례 제정 현황 및 우수 조례제정 사례
- 추진전략·생애주기·대상특성·서비스지점별 사업 계획 현황

03 비대면 교육 및 상담 계획 현황

- 비대면 온라인 추진전략 현황
- 생애주기·대상특성·서비스지점별 비대면 교육 현황

04 제3차 국민영양관리기본계획

05 향후 국민영양관리시행계획 작성 방향



01

국민영양관리 시행계획



01. 국민영양관리시행계획

▶ 국민영양관리기본계획과 시행계획

국민영양관리기본계획

- 중앙부처 수행
- 향후 5년간 우리나라 영양 관리 목표와 정책 방향을 설정하고 이를 달성하기 위한 **범정부적 정책과제** 제시

국민영양관리시행계획

- 지방자치단체* 수행
 - * 226개 지방자치단체 및 2개 행정시 (제주시, 서귀포시), 세종특별자치시 포함
- 1년간 **각 지자체**의 **영양관리 목표와 정책방향**을 설정하고, 이를 달성하기 위한 세부 사업계획 수립
- ➔ 기본계획 방향에 맞는 지자체별 특성별 세부 계획 수립 필요

01. 국민영양관리시행계획

▶ 제2차 국민영양관리기본계획 추진전략

비전

은 국민의 영양관리로 건강사회 구현

목표

건강식생활 실천 인구 증가

- ✓ 적정 수준의 지방 적정 섭취 인구 비율 증가 ('15년 44.2% → '21년 50%)
- ✓ 나트륨 2,000mg/일 이하 섭취 인구 비율 증가 ('15년 19.6% → '21년 31%)
- ✓ 적정 수준의 당 섭취 인구 비율 증가 ('15년 64.6% → '21년 80%)
- ✓ 과일·채소 500g/일 이상 섭취 인구 비율 증가 ('15년 38.5% → '21년 42%)
- ✓ 가공식품 선택시 영양표시 이용 인구 비율 증가 ('15년 26.4% → '21년 30%)
- ✓ 아침결식을 감소 ('15년 26.1% → '21년 18%)

전략

건강식생활 실천
국민 인식 제고

건강식생활 실천
환경 조성

건강식생활 실천
기반 강화

맞춤형
영양관리서비스
지원 강화

추진
과제

- 건강식생활 실천 운동 전개
- 건강식생활 실천 참여 홍보 활동 강화

- 신뢰성 있는 영양정보 제공
- 건강한 식품 선택권 보장
- 개인의 영양관리 능력향상 및 실천을 위한 영양관리서비스 산업 활성화

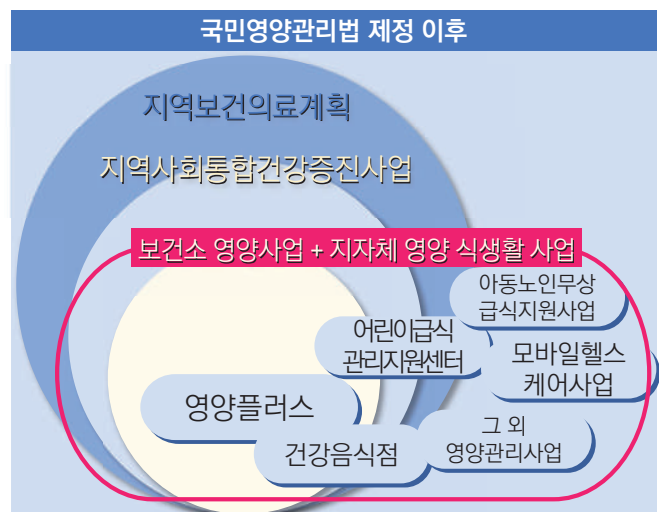
- 국민 식생활·영양 모니터링 강화
- 식생활·영양 관리 기준의 체계적 재검정 및 보급
- 식생활·영양 관련 체계적 DB 구축관리
- 관련 제도·인력 재정적 기반 강화

- 영유아임산부 영양관리 지원 강화
- 아동·청소년의 영양관리 능력 향상
- 성인 만성질환 예방을 위한 영양관리 강화
- 노인 영양관리 강화
- 지역사회 특화 영양사업 개발

01. 국민영양관리시행계획

▶ 국민영양관리시행계획 추진 근거

- 국민영양관리법 제정(2010.3.26. 제정, 2010.9.27. 시행)으로 기존에 지자체에서 분산적으로 실시되던 다양한 영양사업을 '국민영양관리시행계획'으로 일원화하여 수립·진행할 수 있는 근거 마련
- 모든 시군구는 매년 국민영양관리시행계획을 수립하고, 시도를 거쳐 보건복지부(한국건강증진개발원)으로 제출



02

국민영양관리시행계획 주요현황



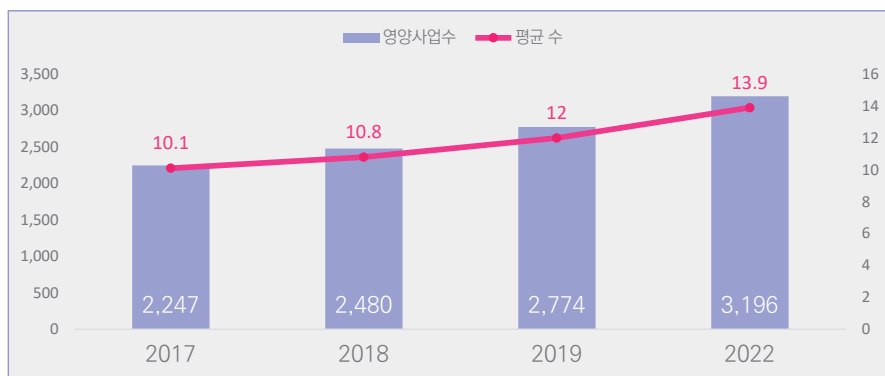
1) 한국건강증진개발원. (2022). 2022년 국민영양관리시행계획 시도 분석보고서.

지역사회 영양·신체활동·비만예방 사업 합동 설명회

02. 국민영양관리시행계획 주요현황

▶ 전체영양사업 계획 현황

- 전국 229개 지자체에서 **3,196개**의 영양사업이 수행되었으며, **평균 13.9개**의 사업이 추진되어 2019년 12.1개 보다 증가
- 국민의 식생활 변화 인식제고 추진, 생활밀착형 맞춤형 영양서비스 강화 부분에서 사업수 증가



구분	2017	2018	2019	2022
영양사업수	2,247	2,480	2,774	3,196
평균 수	10.1	10.8	12.0	13.9

02. 국민영양관리시행계획 주요현황

① 기본계획

▶ 국민영양관리기본계획 추진전략별 사업계획 현황(전국)

추진전략		2019		2022	
		비율(%)	사업수(개)	비율(%)	사업수(개)
가	국민의 식생활 변화 인식제고 추진	15.5	431	18.4	587
나	건강한 식생활 선택을 위한 환경조성	10.8	300	8.8	282
다	생활 밀착형 맞춤 영양관리서비스 강화	69.5	1,927	68.7	2,199
라	영양관리 기반 내실화를 위한 근거강화 및 인프라 확충	1.9	52	1.3	40
마	기타	2.3	64	2.8	88
계		100.0	2,774	100.0	3,196

02. 국민영양관리시행계획 주요현황

① 기본계획

▶ 국민영양관리기본계획 추진전략별 세부 사업계획 현황(전국)

추진전략	지자체 세부 사업 계획	비율(%)	사업수(개)
1 국민 식생활 변화 인식제고 추진	나트륨 및 당 섭취 줄이기 교육·캠페인	5.0	160
	절주 및 위해가능 영양성분 섭취 저감화 교육/ 캠페인	0.7	23
	통합적인 건강식생활 관련 교육(건강식생활 체험관 등) 및 홍보	11.0	353
	건강채증 인식 확산을 위한 교육/ 캠페인	1.6	51
2 건강한 식생활 선택을 위한 환경조성	식품 및 음식 영양정보 확인(영양표시, 식재료 원산지 표시, 건강음식점 등)	2.9	92
	식품 위생환경 조성 및 안전성 확보 (당 저감화, 그린푸드존 등 학교 주변)	5.8	184
	영양관리 도구 개발(스마트 영양관리, APP)	0.2	6
	영양관리 도구 개발(스마트 영양관리, APP)	0.2	6
3 생활 밀착형 맞춤 영양관리서비스 강화	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)	5.9	190
3 생활 밀착형 맞춤 영양관리서비스 강화	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
	어린이 및 청소년	0.9	29
3 생활 밀착형 맞춤 영양관리서비스 강화	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
	성인	4.1	132
3 생활 밀착형 맞춤 영양관리서비스 강화	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
	노인	6.2	197
4 영양관리 기반 내실화를 위한 근거강화 및 인프라 확충	영양관리 근거 기반 강화(설문조사, 자체 자료 조사/구축 등)	0.9	28
	영양관리 근거 기반 강화(설문조사, 자체 자료 조사/구축 등)	0.9	28
4 영양관리 기반 내실화를 위한 근거강화 및 인프라 확충	법적 기반 강화(조례제정 등)	0.4	12
	법적 기반 강화(조례제정 등)	0.4	12
-	기타	2.8	88

02. 국민영양관리시행계획 주요현황

① 기본계획

▶ 국민영양관리기본계획 추진전략별 사업계획 현황(시도)

추진전략		지자체 세부 사업 계획															강원	경기	강남	충북	충남	대전	부산	서울	세종	울산	인천	전남	전북	제주	총합	총비		
1	국민의식생활 변화인식제고 추진	나트륨 및 당 섭취 줄이기 교육·캠페인															8	12	9	13	3	15	6	13	22	1	5	6	18	8	1	16	4	
		절주 및 위해가능 영양성분섭취 저감화 교육/ 캠페인															2	3	1	3	-	-	-	-	6	-	-	1	1	-	-	3	3	
		통합적인 건강식생활 관련 교육(건강식생활 체험관 등) 및 홍보															27	52	26	28	10	13	8	24	39	2	5	15	35	22	9	19	19	
		건강체중 인식 확산을 위한 교육/ 캠페인															3	10	8	4	-	1	-	6	4	-	-	1	5	1	2	3	3	
2	건강한식생활태도를 위한환경조성	식물 및 음식영양정보 확인(영양표시, 식재료 원산지 표시, 건강음식점 등)															5	8	12	5	2	2	5	8	11	-	1	9	7	7	1	3	3	6
		식물 위생환경 조성 및 안전성 확보(급저감화, 그린푸드존 등 학교 주변)															11	25	12	11	10	11	10	20	15	-	8	8	15	14	-	9	5	
3	맞춤 영양관리 서비스 강화	영양관리 도구 개발(스마트 영양관리, APP)															-	1	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	1	
		임산부 및 영유아	임산부 및 영유아 영양관리사업(모유수유 수업 포함)															16	26	9	17	2	10	5	13	27	-	3	6	14	14	7	7	14
			업산제 및 철분제 지원사업															3	3	2	1	1	1	-	2	5	-	1	-	6	5	1	1	2
			어린이집 및 유치원 대상사업															9	30	9	10	4	8	6	23	30	1	7	11	23	9	5	9	7
			영양플러스사업															18	33	18	25	5	8	5	16	24	1	5	9	21	15	7	15	12
			다문화 및 새터민 등 취약계층 대상사업															1	2	2	3	-	-	1	2	5	-	-	-	5	2	1	2	1
			어린이 급식관리 지원센터 운영(보육교사 교육강화, 지역아동센터 체계화)															13	23	11	10	4	7	2	3	21	-	5	5	9	9	-	11	7
			어린이/ 청소년 영양관리사업(학교급식 등)															20	43	25	22	8	11	4	26	26	1	7	13	26	13	11	23	19
			어린이/ 청소년 모바일 헬스케어 사업															1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-
		어린이 및 청소년	건강과일바구니 사업															2	2	-	1	-	-	-	-	18	-	-	1	2	2	-	-	1
			취약계층 영양관리사업(과일바구니 제외)															4	22	15	6	1	5	2	8	10	-	8	5	5	9	2	7	7
			어린이 무료급식 사업															3	9	1	-	-	3	-	2	12	-	7	4	2	4	-	9	2
		성인	일반 성인 대상 영양관리사업															6	18	3	4	1	6	3	10	25	3	8	3	14	5	5	6	12
			일반 성인 대상 모바일헬스케어 사업															10	13	5	10	5	3	1	7	6	1	5	3	13	11	2	11	9
			비만 및 만성질환자 대상 영양관리사업															18	42	14	18	6	12	5	13	44	-	5	7	13	11	4	16	15
			취약계층 비만 및 만성질환자 대상 영양관리사업															2	4	3	2	1	1	1	4	4	-	-	-	4	2	-	1	-
			일반 어르신 대상 영양관리사업(경로당, 마을회관 등)															9	16	19	23	4	9	4	13	15	-	6	6	31	15	1	12	14
			AI·IoT 기반 어르신건강관리사업															2	3	-	2	-	-	1	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-
			도시락 배달 등 어르신 무료급식사업															9	4	4	1	-	3	-	3	14	-	5	5	8	7	-	8	3
취약계층(방문관리, 독거노인 등) 어르신 영양관리사업															4	6	4	3	1	4	1	2	4	1	1	1	2	2	-	5	6			
4	근거 기반영양관리 강화	노인 급식 질 관리 제고															1	3	-	-	-	-	1	1	3	-	1	-	1	-	2	2		
		영양관리 근거 기반 강화(전문조사, 자체 자료 조사/구축 등)															1	1	3	3	3	1	-	2	7	-	-	-	-	4	-	2	1	
-	기타	법적 기반 강화(조례제정 등)															-	-	2	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2	4	-	2	-	
-	기타																7	9	8	6	-	-	1	6	6	1	3	3	13	3	5	4	13	
총 사업																	215	425	226	232	71	134	72	227	408	12	96	122	300	198	65	207	186	

02. 국민영양관리시행계획 주요현황

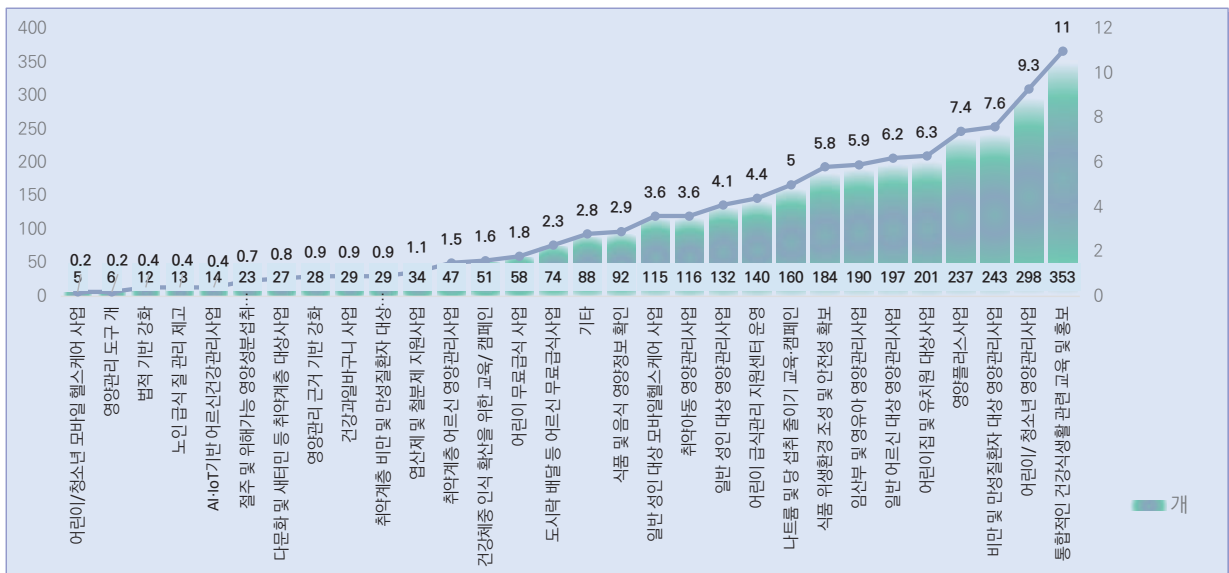
① 기본계획

▶ 다빈도 사업계획 현황

- 통합적인 건강식생활 관련 교육 및 홍보(11.0%, 353개)가 가장 많고,

어린이/청소년 영양관리사업(9.3%, 298개), 비만 및 만성질환자 대상 영양관리사업(7.6%, 243개)

※ (2019년) 비만 및 만성질환자 영양관리>어린이/청소년 영양관리>영양플러스 순



02. 국민영양관리시행계획 주요현황

① 기본계획

▶ 조례 제정 현황

- 국민영양관리법 제8조에 의해 지자체 내 영양관리 사업을 수행하기 위하여 영양관리 조례를 제정해야 함
- 경남 밀양시, 양산시 등 229개 지방자치단체* 중 14개(6.1%)에서 국민영양관리시행계획 관련 조례를 제정하였음

※ 226개 지방자치단체 및 2개 행정시(제주시, 서귀포시), 세종특별자치시 포함

연번	구분	도	시군구	조례명	시행일
1	광역 (3개)	서울	-	서울특별시 시민영양 기본 조례	2019.09.26.
2		제주	-	제주특별자치도 도민 건강증진을 위한 영양관리 및 신체활동 활성화 조례	2021.09.27.
3		부산	-	부산광역시 시민영양 기본 조례안	2020.05.27.
1	기초 (14개)	강원	양양군	양양군 군민 영양관리 조례	2022.01.10.
2		경남	밀양시	밀양시 영양관리사업 운영 조례	2021.02.18.
3		경남	양산시	양산시 시민영양관리 조례	2021.07.08.
4		경남	통영시	통영시 시민영양관리 조례	2022.04.18.
5		경남	거창군	거창군 군민 영양관리 조례	2021.07.07.
6		경남	창녕군	창녕군 영양관리 조례	2021.05.13.
7		경남	함양군	함양군 영양관리 기본 조례	2020.12.31.
8		경남	합천군	합천군 군민 영양관리 조례	2020.12.23.
9		경남	창원시	창원시 영양관리 조례	2021.12.31.
10		인천	강화군	강화군 영양관리사업 운영 및 지원 조례	2021.06.28.
11		전남	담양군	담양군 건강관리 조례	2021.11.19.
12		전북	무주군	무주군 영양관리사업 운영 조례	2020.09.28.
13		전북	전주시	전주시 시민영양 기본 조례	2020.11.09.
14		충북	옥천군	옥천군 영양관리 조례	2021.12.30.

02. 국민영양관리시행계획 주요현황

① 기본계획

▶ 우수 조례제정 사례

서울특별시 「서울특별시 시민영양 기본 조례」

- 서울특별시는 2019.9.26. 「서울특별시 시민영양 기본 조례」를 제정·공포함
- 이를 통해 시민의 **영양 기본권 보장**을 위한 **시장의 책무를 규정**하고(제4조), **영양정책 수립 및 사업 운영을 명문화**(제7조)하고 있음

제4조

- ① 서울특별시장은 시민의 영양 기본권 보장을 위한 영양정책을 시행하여야 한다.
② 시장은 종합적이고 체계적인 영양정책을 수립하여 시행하고 ...

제7조

- ① 시장은 영양정책 기본계획(이하 "기본계획"이라 한다)을 5년마다 수립·시행하여야 한다.

- 영양 및 식생활, 영양문제에 대한 조사**를 조례 내 명시함으로써 매년 '서울시 먹거리 통계조사'를 실시할 수 있는 근거를 구축함

제12조

- ① 시장은 제11조의 영양관리 및 지원

02. 국민영양관리시행계획 주요현황

② 시행계획

▶ 영양사업 추진전략 현황(전국)

- 2022년 국민영양관리시행계획 전체 추진전략 수는 **8,421**개로 사업당 2.6개의 전략을 수립하여 추진하였음
- 주요 전략으로는 **교육(2,030개, 24.1%)**, **홍보(1,403개, 16.7%)**, **지역사회 연계(1,263개, 15.0%)** 순으로 나타남

구분	총합계	교육	상담	지원	홍보	캠페인	기반조성	환경조성	연계	기타
개수 (개)	8,421	2,030	980	1,151	1,403	534	566	260	1,263	234
비율 (%)	100.0	24.1	11.6	13.7	16.7	6.3	6.7	3.1	15.0	2.8

- (지원) 물품, 식품 등 현물, 검진 및 교육자료 지원 등
- (환경조성) 인력·예산 확보, 인력양성, 우수업소 지정, 개선을 위한 점검·모니터링 등 환경조성 포함
- (기반조성) 조례 제정, MOU 체결, 서약식, 지역사회 인식조사, 자체 조사 및 연구 등 포함

02. 국민영양관리시행계획 주요현황

② 시행계획

▶ 영양사업 추진전략 현황

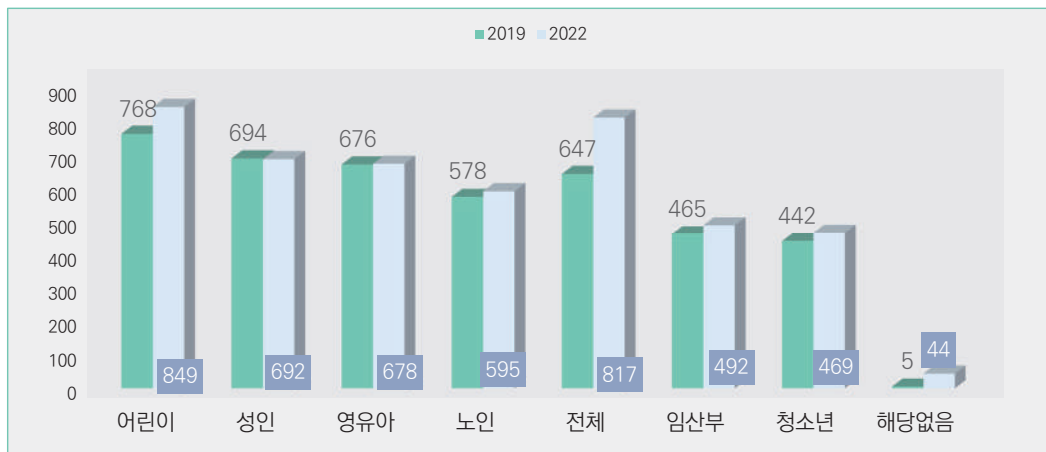
- (시도별 유형) 교육, 홍보, 지원, 연계 및 참여 순으로 추진
- 특히, 환경조성을 전략으로 사용하는 사업 중 **다빈도 사업**으로는 식품 위생환경 조성 및 안정성 확보(위생등급제, 그린푸드존 등), 건강식생활 캠페인, 푸드뱅크운영, 조례제정 등 법·제도 정비 등의 사업이 추진되고 있음

02. 국민영양관리시행계획 주요현황

② 시행계획

▶ 생애주기별 사업계획 현황

- 어린이(18.5%, 849개) 대상 사업이 가장 많고, 성인(14.9%, 692개), 영유아(14.7%, 678개) 순
※ (2019년, 2022년) 어린이>성인>영유아 순 동일
- 전체를 대상으로 하는 사업의 경우 불특정 다수에게 진행할 수 있는 홍보 전략을 가장 많이 계획하는 것으로 나타남

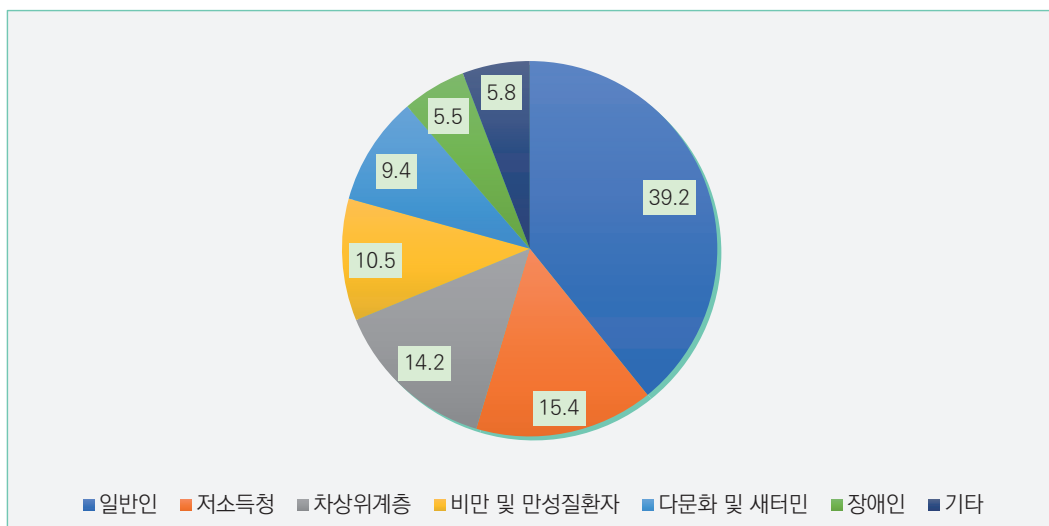


02. 국민영양관리시행계획 주요현황

② 시행계획

▶ 대상특성별 사업 수행 현황

- 일반인(39.2%, 2,325개) 대상 사업이 가장 많고, 저소득층(15.4%, 914개), 차상위계층(14.2%, 841개) 순
※ (2019년, 2022년) 일반인>저소득층>차상위계층 순 동일



02. 국민영양관리시행계획 주요현황

② 시행계획

▶ 서비스지점별 영양관리사업 계획 현황

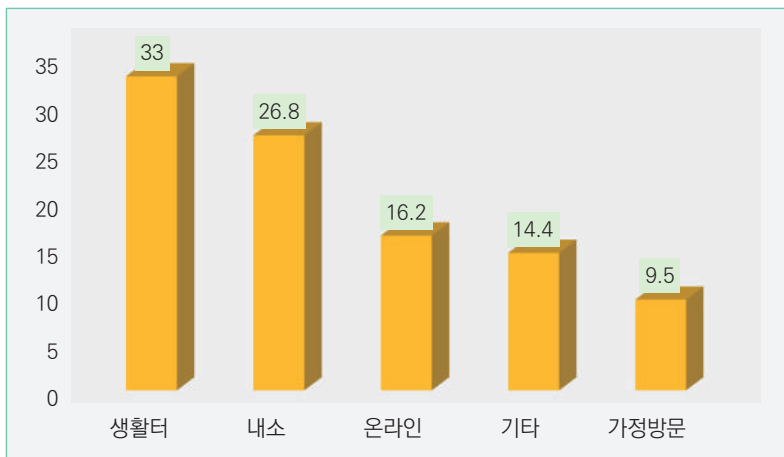
- 생활터(33.0%, 1,512개) 기반 사업 계획이 가장 많았고, 보건소 내소(26.8%, 1,228개),

온라인(16.2%, 740개) 순

※ (2019년, 2022년) 생활터>내소>기타, (2022년) 생활터>내소>온라인

● 상위 5개 지역

경기도	(144건, 33.9%)
서울특별시	(108건, 26.5%)
전라남도	(56건, 18.7%)
강원도	(53건, 24.7%)
부산광역시	(52건, 22.9%)

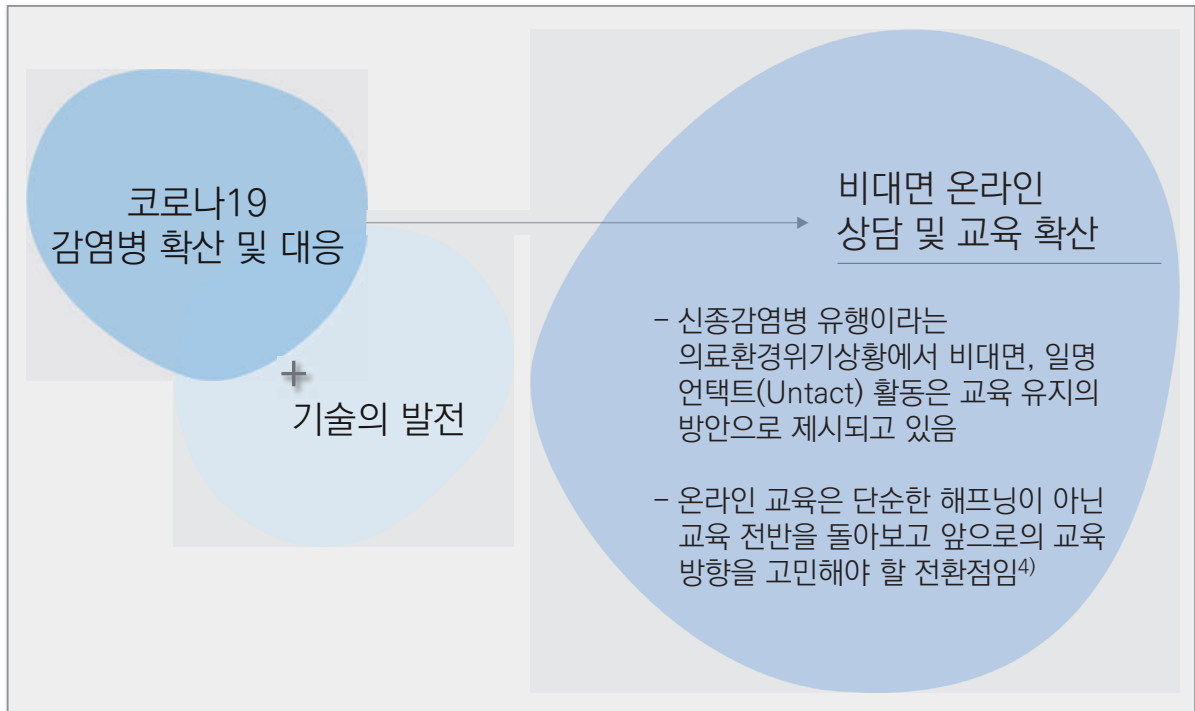


03

비대면 교육 및 상담 계획 현황



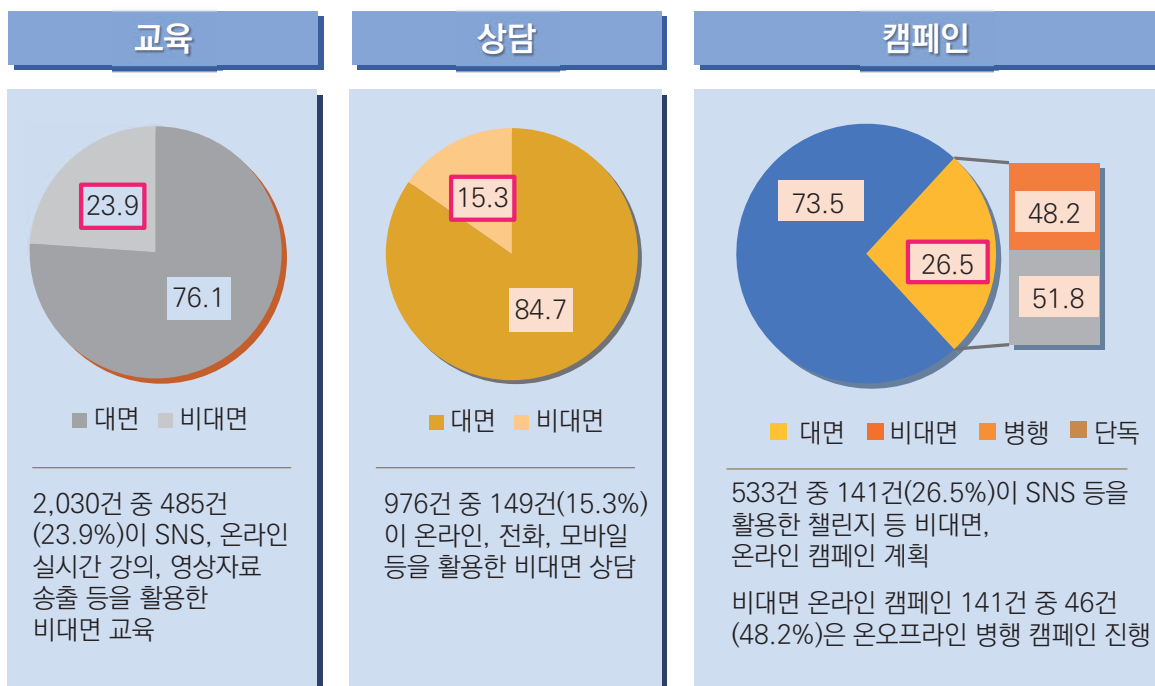
03. 비대면 교육 및 상담 현황



2) 김건우, 한서희, 이재석, 김나영, 옥지원, (2022). COVID-19 이후 국내 교육 동향 분석: 비대면 교육 중심으로. 차세대컨버전스정보서비스기술논문지, 9(4), 377-390.

03. 비대면 교육 및 상담 계획 현황

▶ 추진전략별 비대면 온라인 사업 계획 현황



03. 비대면 교육 및 상담 계획 현황

▶ 생애주기별 비대면 온라인 사업 계획 현황

- 비대면 교육 및 상담 현황을 생애주기별로 확인했을 때,
임산부 및 영유아(200건, 24.9%)를 대상으로 비대면 활동을 수행하는 곳이 가장 많았음
- 많은 보건소가 임산부 및 영유아를 대상으로 한
“영양플러스 사업”을 비대면으로 수행하고 있기 때문임으로 보임

구분	임산부	영유아	어린이	청소년	성인	노인	전체	해당없음
건수	200	217	80	47	133	49	74	2
비율	24.9	27.1	10	5.9	16.6	6.1	9.2	0.2

03. 비대면 교육 및 상담 계획 현황

▶ 대상특성별 비대면 온라인 사업 계획 현황

- 대상특성별로 비대면 활동 수행여부를 확인했을 때,
사업의 특성이 정해지지 않은 ‘일반’(301건, 28.8%)을 대상으로 비대면 활동을 수행하는 곳이 많았음
- 코로나19 감염병 대응 상황에서 지역사회 전체 주민을 대상으로 한 다양한 교육, 캠페인 등이 진행되었으며, 지역주민 전체를 대상으로 한 영양 사업 진행시 비대면 전략을 많이 사용한 것으로 보임

구분	저소득층	차상위계층	비만 및 만성질환자	다문화가정 및 새터민	장애인	일반	기타
건수	213	205	76	160	35	301	54
비율	20.4	19.6	7.3	15.3	3.4	28.8	5.2

* (일반) 사업 대상의 특성이 정해지지 않은 사업, (기타) 한부모가정, 군인, 국가유공자 및 자녀 등

03. 비대면 교육 및 상담 계획 현황

▶ 추진전략별 비대면 온라인 사업 계획 현황

- 추진전략별로 비대면 교육 및 상담 현황을 보았을 때,
‘교육’(481건, 29.4%) 수행 시 비대면 전략을 활용하는 곳이 많은 것으로 나타남
- 교육 수행시 온라인강의 제공·실시간 교육(ZOOM, 밴드 등)·교육자료 제공 등
다양한 형식의 비대면 교육 방법이 있기 때문에 담당자의 접근성이 높았을 것으로 보임

구분	교육	상담	지원	홍보	캠페인	환경	기반조성	지역사회연계 및 참여
건수	481	263	237	259	68	68	32	228
비율	29.4	16.1	14.5	15.8	4.2	4.2	1.9	13.9

04

제3차 국민영양관리기본계획



04. 제3차 국민영양관리기본계획

▶ 제3차 국민영양관리기본계획 수립(2022.06.)

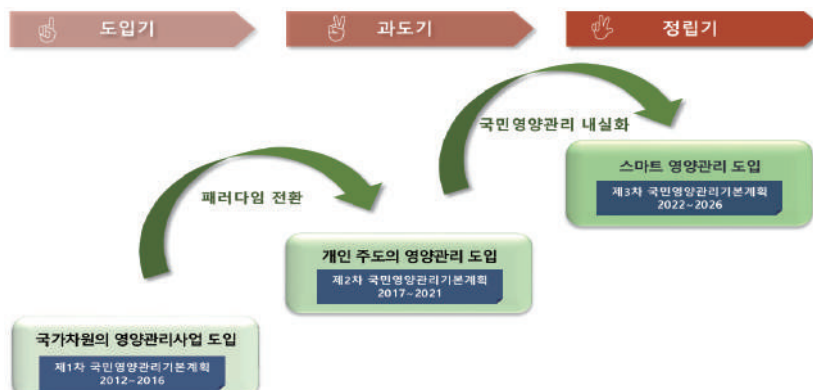
- 「제2차 국민영양관리 기본계획(’17~’21년)」 종료에 따라 성과와 과제 점검
- 1인가구 증가, 인구 고령화, 영양 불균형, 비만 및 만성질환의 증가, 코로나19 등 정책 여건 고려하여 「제3차 국민영양관리기본계획(’22~’26년)」 수립



04. 제3차 국민영양관리기본계획

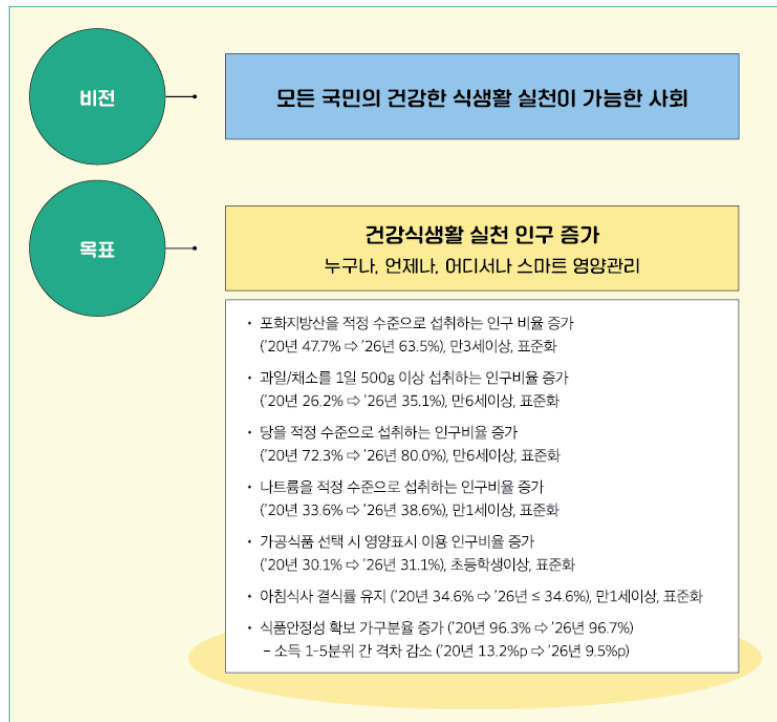
▶ 제3차 영양관리기본계획 발전방향

- 1·2차기본계획의 성과를 바탕으로 건강식생활 실천환경 조성을 고도화하고, 맞춤형 영양 관리를 강화하는 “스마트 영양관리*”를 도입, 국민영양관리의 내실화지향
- (누구나) 1인 가구 및 청·장년층 등 포함
(언제나) 코로나 19와 같은 재난 상황에서도 영양 관리체계 유지
(어디서나) ICT 기술 활용으로 공간적 제약 완화



04. 제3차 국민영양관리기본계획

▶ 제3차 영양관리기본계획 개요 – 비전과 목표



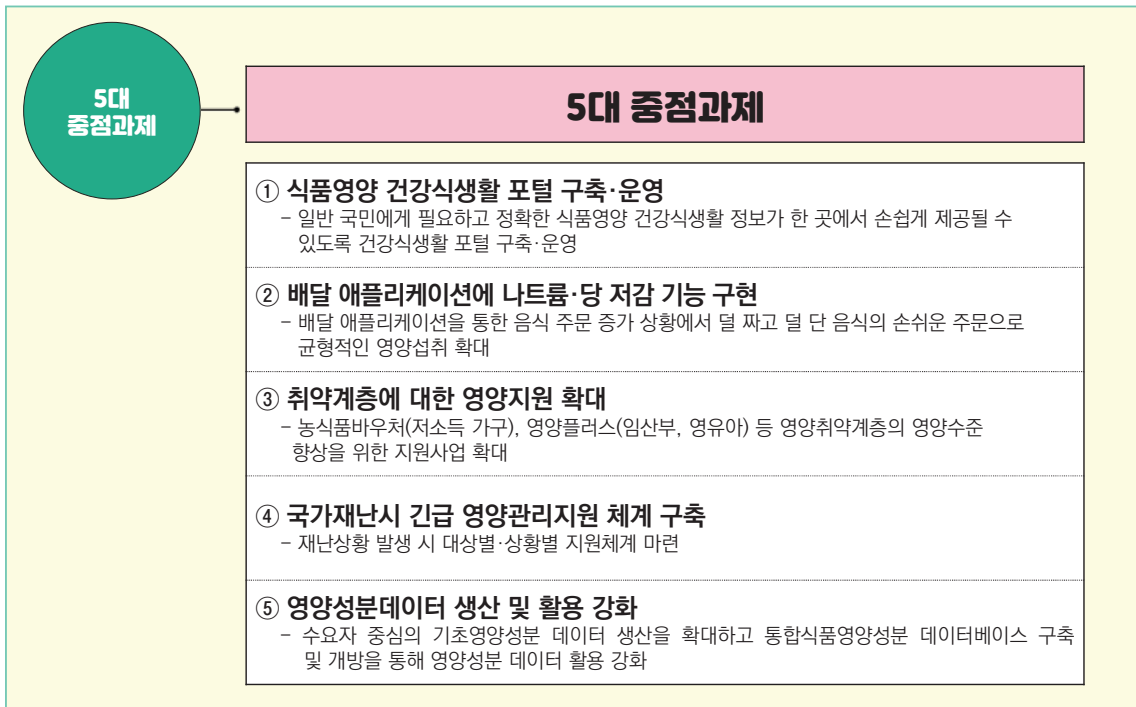
04. 제3차 국민영양관리기본계획

▶ 제3차 영양관리기본계획 개요 – 4대 추진전략 및 실천과제



04. 제3차 국민영양관리기본계획

▶ 제3차 영양관리기본계획 개요 - 5대 중점과제



05

향후 국민영양관리시행계획 작성방향



05. 향후 국민영양관리시행계획 작성방향

▶ 추진방향

- 「제3차 국민영양관리기본계획(2022~2026)」 수립방향에 부합하는 내실 있는 사업계획 수립
- 시군구는 국민식생활과 영양관련 홍보 캠페인 및 환경조성, 지역사회 맞춤형 영양관리, 기반조성 등을 위해 시행계획 수립 및 시행
- 지역별 다양한 특성과 수요에 부합하는 영양사업 계획수립
- 전년도 국민영양관리시행계획 추진결과를 고려하여 달성 가능한 사업 목표 및 실행계획 수립

05. 향후 국민영양관리시행계획 작성방향

국민영양관리 기본계획

- 중앙부처 수행
- 향후 5년간 우리나라 영양 관리 목표와 정책 방향을 설정하고 이를 달성하기 위한
법정부적 정책과제 제시

국민영양관리 시행계획

- 지방자치단체* 수행
* 226개 지방자치단체 및 2개 행정시 (제주시, 서귀포시), 세종특별자치시 포함
- 1년간 각 지자체의 영양관리 목표와 정책방향을 설정하고, 이를 달성하기 위한
세부 사업계획 수립

국민영양관리기본계획의 비전, 목표, 추진전략 등을 고려하여 국가 영양정책 방향에 부합하는 지자체 영양사업의 비전, 목표, 추진전략 등을 수립하고,
지역사회 현황분석을 통한 지역 특화 사업 개발

감사합니다.



보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

2

영양플러스사업 추진 현황 및 사업 안내

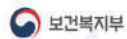


지역사회 영양, 신체활동, 비만예방사업 합동설명회

영양플러스사업

추진 현황 및 사업 안내

한국건강증진개발원 건강실천팀
조지은 선임전문원



KHEPI 한국건강증진개발원



KHEPI 한국건강증진개발원

목차

- 01 영양플러스사업 추진성과 및 운영 현황
- 02 2023년도 지역사회 영양 사업 안내서 개정 방향
- 03 사업 활용매체 안내
- 04 향후 계획



01

영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황



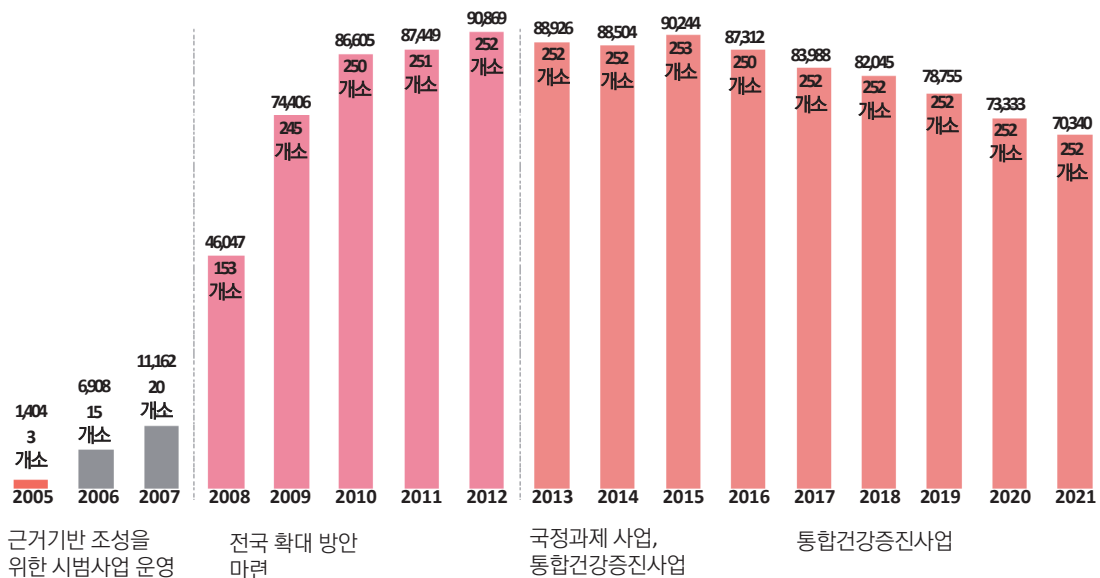
지역사회 영양·신체활동·비만예방 사업 합동 설명회

보건복지부 KHEPi 한국건강증진개발원

1. 영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황

1-1. 주요 성과

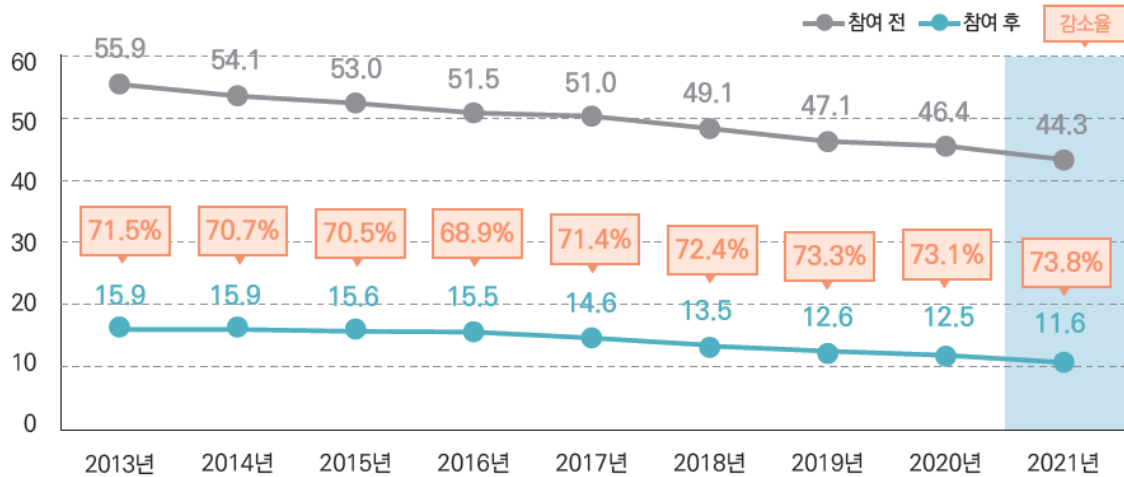
▶ 참여 보건소 및 수혜 대상자 수



1. 영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황

1-1. 주요 성과

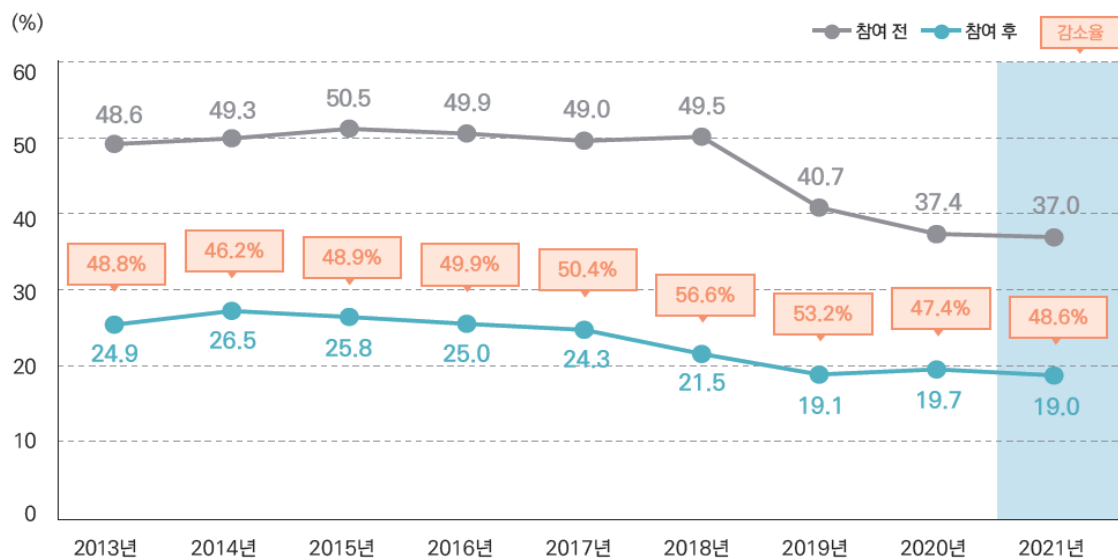
▶ 빈혈 유병률 변화



1. 영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황

1-1. 주요 성과

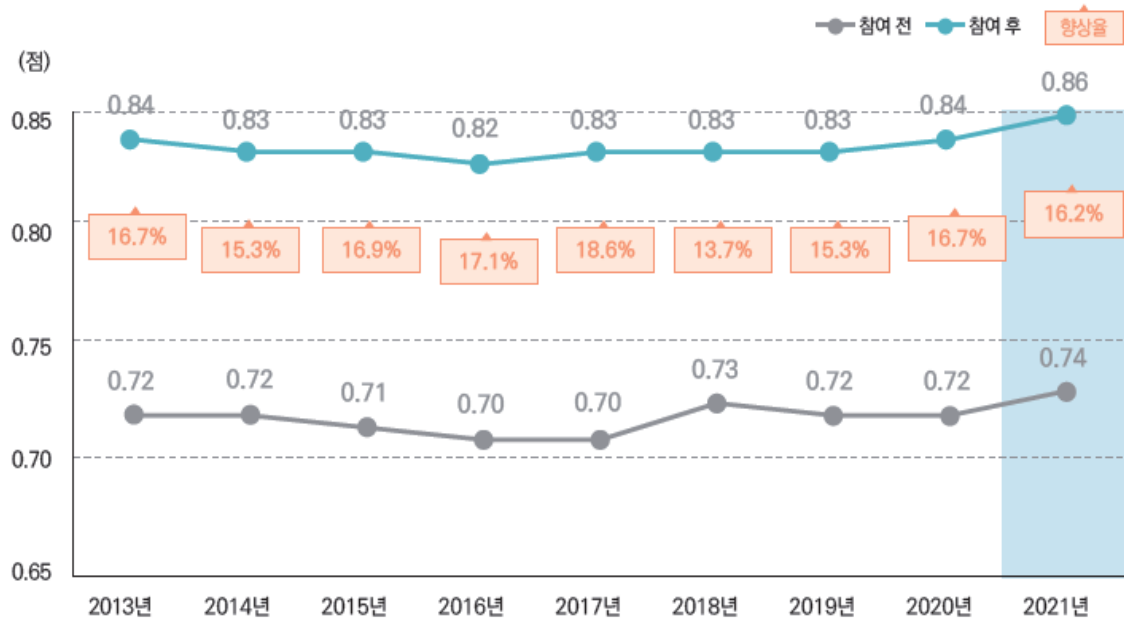
▶ 신체계측에 의한 영유아 영양위험 보유자 비율



1. 영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황

1-1. 주요 성과

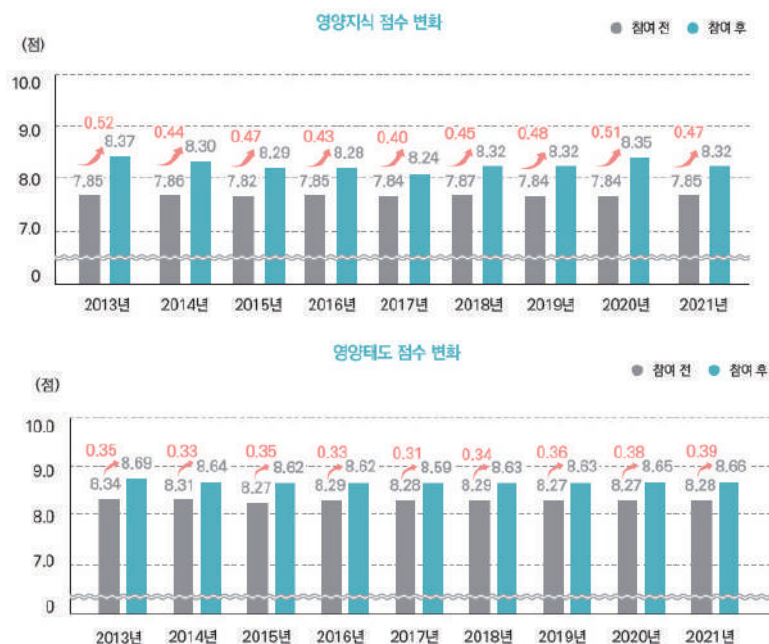
▶ 평균 영양섭취 적정도 변화



1. 영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황

1-1. 주요 성과

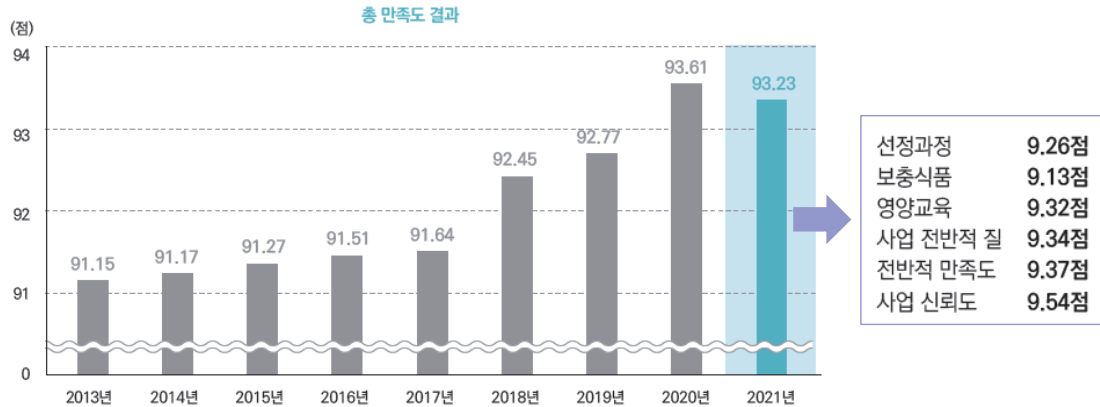
▶ 영양지식 및 태도 변화



1. 영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황

1-1. 주요 성과

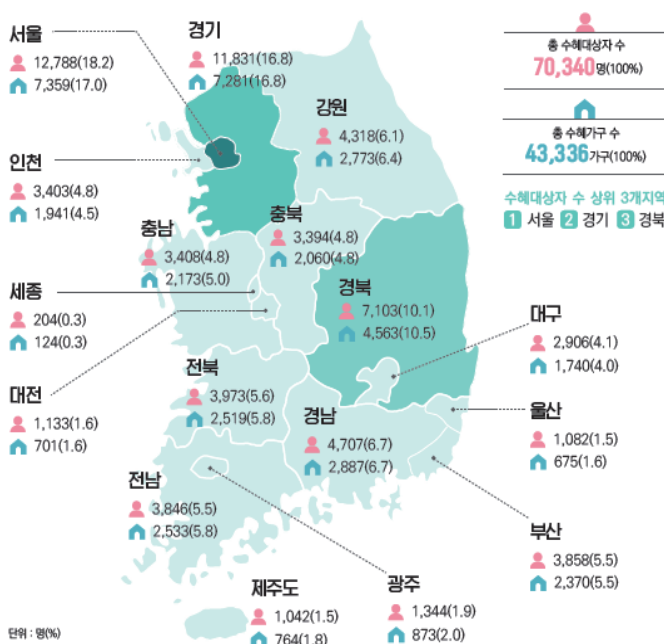
▶ 사업 만족도 점수



1. 영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황

1-2. 운영 현황

▶ 시도별 대상자 현황

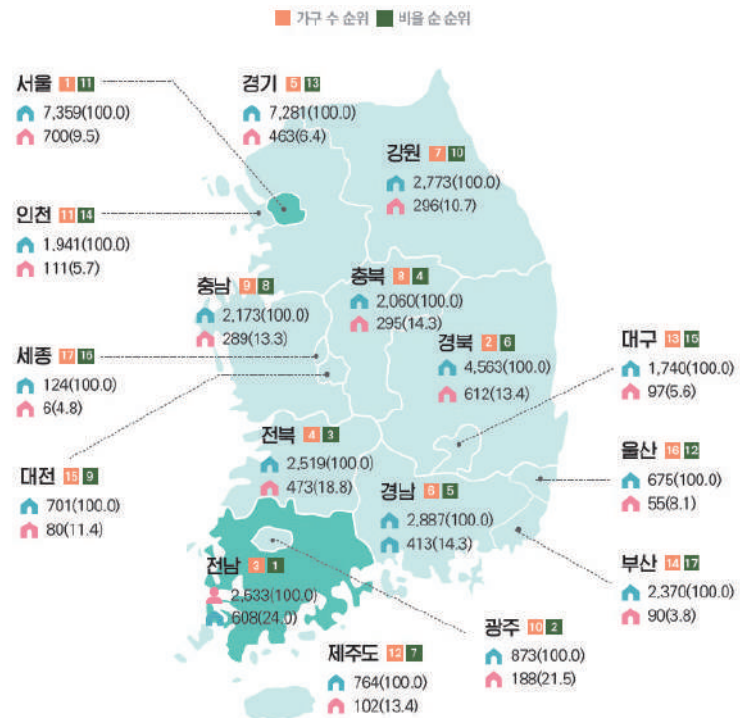
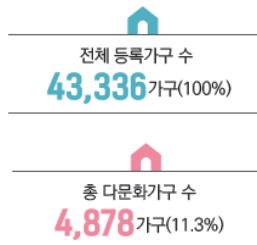


	전체 인원(100%)	영아(명/%)	유아(명/%)	임산부(명/%)	출산수유부(명/%)
전국	70,340	24,520(34.9)	23,694(33.7)	7,395(10.5)	14,731(20.9)
서울	12,788	4,181(32.7)	5,653(44.2)	844(6.6)	2,110(16.5)
부산	3,858	1,390(36.0)	1,099(28.5)	478(12.4)	891(23.1)
대구	2,906	1,090(37.5)	753(25.9)	434(14.9)	629(21.6)
인천	3,403	1,260(37.0)	1,174(34.5)	384(11.3)	585(17.2)
광주	1,344	359(26.5)	646(48.1)	97(7.2)	245(18.2)
대전	1,133	516(45.5)	259(22.9)	99(8.6)	260(22.9)
울산	1,082	412(38.1)	246(22.7)	134(12.4)	290(26.8)
세종	204	84(41.2)	24(11.8)	37(18.1)	59(28.9)
경기	11,831	4,286(36.2)	3,436(29.0)	1,397(11.8)	2,712(22.9)
강원	4,318	1,499(34.7)	1,455(33.7)	415(9.6)	949(22.0)
충북	3,394	1,118(32.9)	1,248(36.8)	375(11.0)	653(19.2)
충남	3,408	1,264(37.1)	929(27.3)	444(13.0)	771(22.6)
전북	3,973	1,341(33.8)	1,468(36.9)	417(10.5)	747(18.8)
전남	3,846	1,237(32.2)	1,564(40.7)	344(8.9)	701(18.2)
경북	7,103	2,455(34.6)	2,372(33.4)	610(8.6)	1,666(23.5)
경남	4,707	1,748(37.1)	1,118(23.8)	635(13.5)	1,208(25.6)
제주	1,042	283(27.2)	250(24.0)	252(24.2)	257(24.7)

1. 영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황

1-2. 운영 현황

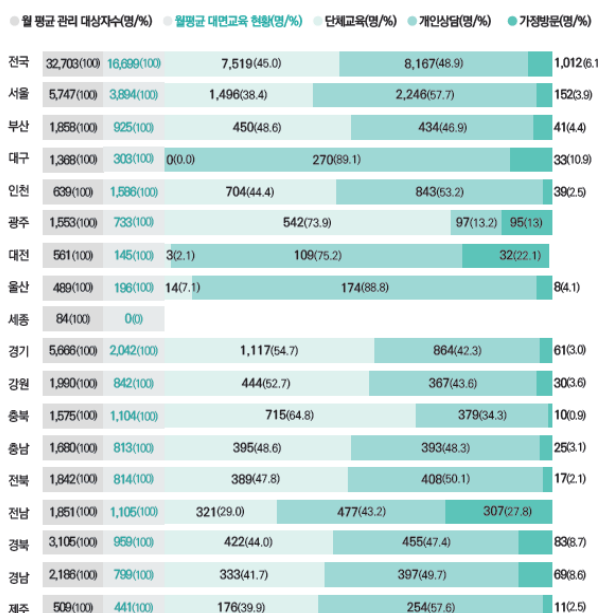
▶ 다문화 가구 현황



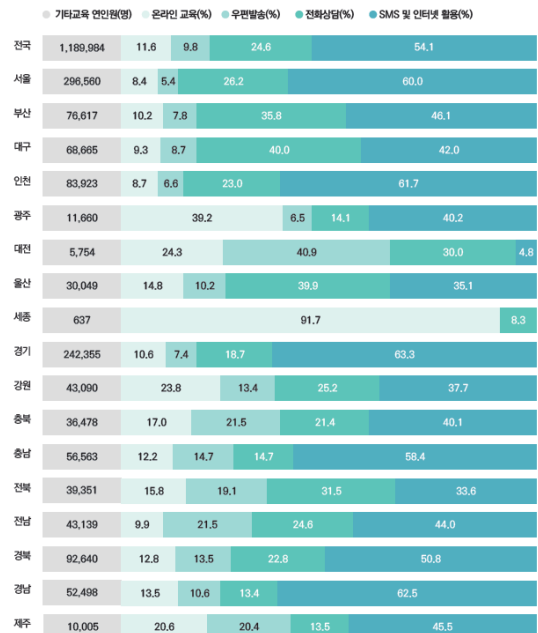
1. 영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황

1-2. 운영 현황

▶ 대면교육 실시 현황



▶ 기타(비대면) 교육 현황



1. 영양플러스사업 추진 성과 및 운영 현황

1-2. 운영 현황

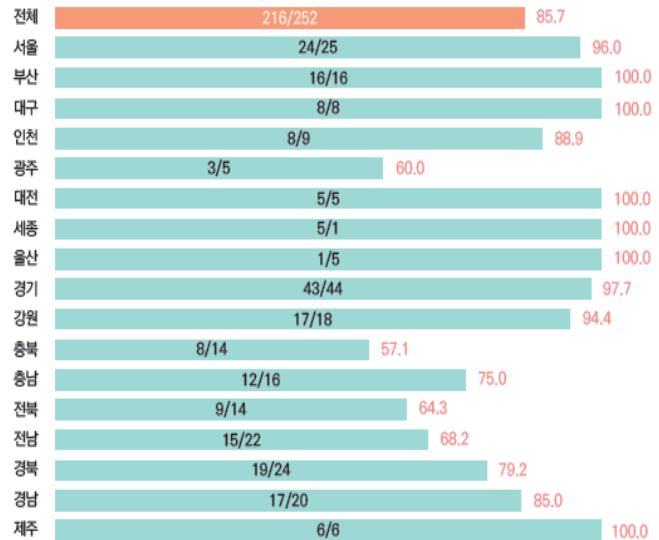
▶ 온라인 영양교육과정 활용 현황

온라인 영양교육과정 이용자 현황

총계	이용자 수	교육과정 이수 건수
2018년	1,309명	1,620건
2019년	12,019명	17,466건
2020년	23,501명	64,907건
2021년	25,906명	84,376건

온라인과정 활용 보건소/영양플러스 수행 보건소

활용율(%)



02

2023년도 지역사회 영양사업 안내서 개정 방향



2. 영양사업 안내서 개정 방향



〈목차〉

I. 개 요

1. 사업목적 및 목표
2. 추진배경
3. 법적 근거 및 추진경과

II. 추진방향

1. 추진전략
2. 추진체계

III. 사업내용

1. 건강식생활 실천 국민 인식 제고
2. 맞춤형 영양관리서비스

IV. 사업지침

1. 영양플러스사업
2. 건강과일바구니사업
3. 건강위험요인 개선을 위한 맞춤 영양관리사업
4. 어르신 영양관리사업

V. 행정사항

VI. 참고자료

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 주요 개정 사유

- 영양 관련 통계, 사업 실적, 활용 매체 추가 등 최신 자료 업데이트
- 매년 건강보험료 재산정에 따른 대상자 선정기준(소득 판정)관련 내용 변경
- 지자체 담당자 다빈도 질의, 개정의견 및 민원 사항에 따른 지침 보완 필요
- 국정감사 등 외부 지적 사항 및 요구자료 대비를 위한 지침 보완 및 실적 관리 강화

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 소득기준 적합여부 판정방법(지침 49쪽)

개전 정(2022년)

- 건강보험료 납부액(본인부담금)으로 판정
- 가구의 건강보험료 본인부담금 합산액이 건강보험료 기준치 이하인 경우 사업 참여 가능
- ※ 건강보험료 기준치 : '기준 중위소득의 80%'에 해당하는 건강보험료

개정 후(2023년)

- 건강보험료 납부액(본인부담금)으로 판정
- 가구의 건강보험료 본인부담금 합산액이 건강보험료 기준치 이하인 경우 사업 참여 가능
- ※ 건강보험료 기준치 : '기준 중위소득의 80%'에 해당하는 건강보험료

2023년 중 신청가구의 소득과 재산을 확인하는 소득인정액 확인 방식으로 변경 예정

※ 변경 시점 확정 후 별도 안내 예정

2023년 소득재산조사 방식(소득인정액) 도입 예정에 따른 사전 안내

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 소득 관련 기타 사항-대상자의 자격재평가(지침 52쪽)

개전 정(2022년)

- 대상자의 자격재평가 시에 소득을 재판정하여 자격 여부를 재판정함
- 사업에 참여한 지 6개월이 되지 않은 경우, 소득재판정도 자격평가 유보 기준과 동일하게 적용
- ※ 최초 사업 참여일로부터 6개월이 되기 전까지는 자격재평가를 유보하고 대상자격을 유지할 수 있음
- ※ 단, 허위로 소득을 신고하였거나, 소득의 변화가 의심되는 경우에는 소득재판정을 실시할 수 있음

개정 후(2023년)

- <삭제>

23년도 자격재평가 유예('22년 권역별 설명회 통한 지자체 의견조사 결과 94% 동의)

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 자격재평가(지침 69쪽)

* 자격재평가 유예 관련

개전 정(2022년)

자격재평가와 관련한 사항

- 참여기간이 6개월이 넘는 경우 6개월 간격으로 자격 재평가를 실시함
- ※ 단, 임신부의 경우 임신기간 내 참여기간이 6개월이 넘더라도 자격 재평가를 생략할 수 있으며, 대상자 영양관리를 위한 식생활 평가 및 상담은 시행할 수 있음
- 자격만료일 이전 한 달의 기간 동안 자격재평가를 하는 것을 원칙으로 함
- 부득이한 경우에는 자격재평가를 자격 만료일 부터 한 달 이후까지 연기할 수 있음
- 자격재평가 시기로부터 한 달 이내에 의료기관 혹은 보건기관에서 측정한 검사자료가 있을 경우, 이를 자격재평가를 위한 측정치로 인정할 수 있음

개정 후(2023년)

중간평가와 관련한 사항

- 참여기간이 6개월이 넘는 경우 **모든 대상자는 6개월 간격으로 중간평가를 실시함**
- ※<삭제>
- **6개월이 경과 되는 시점을 기준으로 전후 한 달의 기간 동안 중간평가를 하는 것을 원칙으로 함**
- <삭제>
- **중간평가** 시기로부터 한 달 이내에 의료기관 혹은 보건기관에서 측정한 검사자료가 있을 경우, 이를 **중간평가**를 위한 측정치로 인정할 수 있음

자격재평가 유예에 따른 중간평가로 용어수정

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 평가시기에 따른 평가 항목(지침 68쪽)

* 자격재평가 유예 관련

개전 정(2022년)

평가시기에 따른 평가항목

구분	평가시기	평가항목
사업초기 평가 (사업참여 전)	대상자 선정 시	빈혈검사, 신체계측, 영양섭취상태조사, 영양지식·태도 조사
자격재평가	대상자 등록 후 6개월 시점	빈혈검사, 신체계측, 영양섭취상태조사 *소득(재)판정 *영양위험 요인이 해소되어 졸업하는 경우, '사업종료평가'의 평가항목 모두 실시
사업종료 평가 (사업참여 후)	사업 종료 시	빈혈검사, 신체계측, 영양섭취상태조사, 영양지식·태도 조사, 사업만족도 조사

개정 후(2023년)

평가시기에 따른 평가항목

구분	평가시기	평가항목
사업초기 평가 (사업참여 전)	대상자 선정 시	빈혈검사, 신체계측, 영양섭취상태조사, 영양지식·태도 조사
사업중간 평가	대상자 등록 후 6개월 시점	빈혈검사, 신체계측, 영양섭취상태조사 *<소득재판정 삭제> * 영양문제 개선 여부를 확인하기 위한 중간 평가를 실시하며, 영양위험요인이 해소되어도 자격인정 기간까지 자격 유지
	자격 분변화 시	영양지식·태도 조사
사업종료 평가 (사업참여 후)	사업 종료 시	빈혈검사, 신체계측, 영양섭취상태조사, 영양지식·태도 조사, 사업만족도 조사

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 자부담 적용 대상자 판정(지침 63쪽)

* 자격재평가 유예 관련

개전 정(2022년)

- 자부담 적용 대상자 판정은 대상자 등록 시 및 자격재평가 시 소득 (재)판정과 함께 실시함
- 자부담 적용 대상자 판정 후 다음 판정 시기까지는 기 판정된 결과를 적용하며 자부담 적용 대상 변화 여부를 확인하지 않음

개정 후(2023년)

- 자부담 적용 대상자 판정은 대상자 등록 시 소득 판정과 함께 실시함
- 자부담 적용 대상자 판정은 사업 종료(졸업) 시점까지 기 판정된 결과를 적용하며 자부담 적용 대상 변화 여부를 확인하지 않음

자격재평가 유예에 따른 대상자 관리기준 변경
(자부담 적용 판정은 대상자 등록시점에만 실시)

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 최대 사업 참여 기간(지침 67쪽)

* 자격재평가 유예 관련

개전 정(2022년)

- 대상자의 사업 수혜 기간은 총 1년을 넘지 않도록 함
- 단, 대상자가 최대 사업 수혜기간(1년)을 경과하였음에도 영양문제가 해소되지 않은 경우, 전문가위원회(보건소장, 의사, 영양전문가 등 5인 이상)를 구성하여 심의한 후 수혜기간을 연장할 수 있음
- ※이때 관련 증빙서류는 보관하여야 함
- 또한, 완전모유수유부는 최대 수혜 기간(1년)이 경과 하더라도, 자동 등록된 영아의 평가 시점(생후 6개월)까지 수혜기간을 연장할 수 있음
- ※임신부로 재등록한 대상자가 출산 후 완전모유수유를 실시하는 경우도 자격기간(출산 후 6주)이 넘더라도 영아의 평가 시점(생후 6개월)까지 수혜기간을 연장할 수 있음

개정 후(2023년)

- 대상자의 사업 수혜 기간은 총 1년을 넘지 않도록 함
- 단, 대상자가 최대 사업 수혜기간(1년)을 경과하였음에도 영양문제가 해소되지 않은 경우, 전문가위원회(보건소장, 의사, 영양전문가 등 5인 이상)를 구성하여 심의한 후 수혜기간을 연장할 수 있음
- ※이때 관련 증빙서류는 보관하여야 함
- 또한, 수유부(출산부 제외)는 최대 수혜 기간(1년)이 경과하더라도, 자동 등록된 영아의 사업 종료(졸업) 시점(생후 12개월)까지 수혜기간을 연장할 수 있음
- ※임신부로 재등록 하는 경우에도 출산 후 수유부로 구분변화 되는 대상자는 자격기간(출산 후 6주)이 경과하여도 영아의 평가시점(생후 12개월)까지 수혜기간을 연장할 수 있음.

자격재평가 유예 시 임신부로 참여한 여성이 수유부(완모·혼합)로 구분변화 하는 경우 영아 생후 12개월까지 사업 참여할 수 있도록 하는 방안(최대 20개월 수혜)에 53.5%가 동의
또한, 완모의 경우만으로 제한하자는 지자체 의견도 42.3%로 나타나, 지자체 상황에 맞춰 운영할 수 있도록 명시

※ 다만, 지자체 상황에 맞춰 임신부의 자격인정 기간인 출산 후 6주까지만 재참여하도록 하여 자동등록 영아와 별도로 평가·관리 가능함

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 기타 예외조항-자동등록 영아 참여기간(지침 59쪽) * 자격재평가 유예 관련

개전 정(2022년)	개정 후(2023년)
3. 기타 예외조항 · <생략> · (영아) 어머니가 임신 중 사업에 참여하였을 경우 ※생후 6개월까지 별도의 영양평가 없이 사업의 대상자로 자동 등록	3. 기타 예외조항 · <생략> · (영아) 어머니가 임신 중 사업에 참여하였을 경우 ※별도의 영양평가 없이 생후 12개월까지 사업의 대상자로 자동 등록

자격재평가 유예에 따른 대상자 관리기준 변경
(자동등록 영아의 참여기간 기존 6개월에서 12개월로 변경)

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 사업 참여 종료(지침 70쪽) * 자격재평가 유예 관련

개전 정(2022년)	개정 후(2023년)
- 대상자가 자격재평가 결과 영양위험요인이 해소 되었다고 판단되는 경우 - 대상 자격기간이 만료된 경우 - 영아와 임신부의 경우 자격기간 만료 시, 영아 → 유아, 임신부 → 출산·수유부로 전환하여 대상자격 유지 가능 - 임신부가 유산 혹은 사산한 경우, 출산부 범주에 포함되어 대상자격 유지 가능 - 대상 자격기간 만료 후에도 영양문제가 해소되지 않은 경우 - 지속적인 영양교육 및 상담 참여 기회 제공을 통해 사후관리 실시	생애주기별 참여기간은 67쪽 준용하되, 사업 참여 기간이 총 1년을 경과한 경우 자격기간 만료에 따른 처리 - 영아와 임신부의 경우 자격기간 만료 시, 영아 → 유아, 임신부 → 출산·수유부로 전환하여 대상자격 유지 가능 - 임신부가 유산 혹은 사산한 경우, 출산부 범주에 포함되어 대상자격 유지 가능 - 대상 자격기간 만료 후에도 영양문제가 해소되지 않은 경우 지속적인 영양교육 및 상담 참여 기회 제공을 통해 사후관리 실시

자격재평가 유예에 따른 대상자 관리기준 변경

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 대상자격이 취소되는 경우(지침 70쪽)

* 자격재평가 유예 관련

개정 전(2022년)

대상자격이 취소되는 경우

- <생략>
- 자격재평가에 참여하지 않는 경우

개정 후(2023년)

대상자격이 취소되는 경우

- <생략>
- 중간평가에 참여하지 않는 경우

자격재평가 유예에 따른 중간평가로 용어수정

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 재등록 불가 사유(지침 71쪽)

개정 전(2022년)

사업 참여 종료된 대상자의 재등록

- <생략>
- 자격재평가에 참여하지 않는 경우

개정 후(2023년)

사업 참여 종료된 대상자의 재등록

- <생략>
- 중간평가 또는 종료평가에 참여하지 않는 경우

중간평가로 용어수정 및 종료평가 추가
(사업결과 확보 및 대상자 관리를 위해 평가 참여 강화)

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 보충식품패키지 관련 사항(지침 96쪽, 163쪽)

개정 전(2022년)

보충식품패키지 관련 사항

- <생략>
- 보충식품을 임의로 다른 식품이나 물건으로 교환하거나 판매 또는 타인에게 제공할 수 없으며, 이러한 것은 범법행위에 해당되어 처벌받을 수 있고, 발견되는 즉시 대상자 자격이 취소될 수 있음을 알고 있습니다.

개정 후(2023년)

보충식품패키지 관련 사항

- <생략>
- 보충식품을 임의로 다른 식품이나 물건으로 교환하거나 타인에게 판매 또는 제공할 수 없으며, 이러한 것은 범법행위에 해당되어 처벌받을 수 있고 (「사회보장급여의 이용·제공 및 수급권자 발굴에 관한 법률」 제22조 및 제54조 제3항), 발견되는 즉시 대상자 자격이 취소될 수 있음을 알고 있습니다.

보충식품 판매 및 제3자 제공 사례 지속 발생함에 따라,
환수 조치 등 법적근거 및 등록서약서 양식 등 보강

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 대기자 관리 기준(지침 61쪽)

개정 전(2022년)

- 대기자는 지역보건의료정보시스템(PHIS) 대기자 등록 메뉴를 활용하여 명단을 관리하여야 함

-<생략>

- 또한 대기자로서 6개월 이상의 시간이 지난 경우, 대기자 등록 당시 영양평가를 실시하였더라도 대상자 등록을 위해 자격재평가가 필요함

개정 후(2023년)

- 소득수준이 '적합'으로 판정된 대기자는 지역보건의료정보시스템(PHIS)에 대기자로 등록하여 명단을 관리하여야 함

- 소득수준이 확인되지 않은 사업 참여희망자 또는 대상자 자격판정을 진행 중인 경우는 신청자로 분류하고 대기자로 등록하지 않음

※ 위와 같이 사업 참여희망자, 신청문의 대상자 등은 자체적으로 명단 관리

-<생략>

- 또한 대기자로서 6개월 이상의 시간이 지난 경우, 대기자 등록 당시 소득 및 영양평가를 실시하였더라도 대상자 등록을 위해 자격재평가가 필요함

대기자 관리 기준 개선
(대상자 선정 요건 중 소득기준에 부합하는 대상자로 한정하여 대기자 선별 및 관리)

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 사업참여 기간 및 신청기준(지침 67쪽)

개정 전(2022년)

최대 사업 참여기간

• <생략>

- 유아의 경우 최소 6개월 이상 사업에 참여할 수 있도록, 대상자 선정 시 만 66개월 이하인 유아로 대상 자격을 제한할 수 있음

개정 후(2023년)

최대 사업 참여기간

• <생략>

- 유아의 경우 최소 6개월 이상 사업에 참여할 수 있도록, 대상자 선정 시 만 66개월 이하인 유아로 대상 자격을 제한할 수 있으며, 그 밖의 경우에는 최소 사업참여 기간이 3개월 이상 확보가능한 대상자로 선정기준을 제한할 수 있음

다빈도 질의사항, 유아 외에 출산부 등의 신청 시점 제한기준 추가 요청에 따라 관련 문항 개정

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 빈혈검사 시 유의사항(지침 54쪽)

개정 전(2022년)

- 보건소 내 검사실(임상병리실)과 연계하여 빈혈 판정을 실시할 것을 원칙으로 함
- 본 사업 참여를 위해 빈혈검사에 동의해야 하는 것을 정확히 설명하고, 등록서에 서명할 수 있도록 함
- 대상자가 보건소 검사수행에 대해 동의하지 않는 경우, 의료기관에서 수행한 검사 결과로 대체할 수 있도록 안내함
- 휴대용 헤모글로빈 측정기를 사용할 경우 의료인에 한해 검사가 가능함

개정 후(2023년)

- 보건소 내 검사실(임상병리실)과 연계하여 빈혈 판정을 실시할 것을 원칙으로 함
- 본 사업 참여를 위해 빈혈검사에 동의해야 하는 것을 정확히 설명하고, 등록서에 서명할 수 있도록 함
- 대상자가 보건소 검사수행에 대해 동의하지 않는 경우, 의료기관에서 수행한 검사 결과로 대체할 수 있도록 안내함
- 휴대용 헤모글로빈 측정기를 사용할 경우 의료인 또는 임상병리사에 의해 검사 시행

휴대용 헤모글로빈 측정기 사용 자격 범위에 대한 지자체 질의 관련으로 자격 범위 개정 필요

- 「의료기사 등에 관한 법률 시행령」 제2조 2항에 따라, 임상병리사를 비롯한 의료기사는 의사 또는 치과의사의 지도를 받아 별표 1에 따른 업무를 수행하도록 하고 있으며, 임상병리사 업무 중 혈액의 채혈이 포함되어 있음. 따라서 임상병리사의 담당업무 수행은 모두 의사의 지도하에서 이루어지는 것으로 볼 수 있으므로, 휴대용 헤모글로빈 측정기를 사용한 검사행위 자체는 임상병리사가 수행 가능

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 영양솔루션(지침 57쪽)

개정 전(2022년)

- 지역보건의료정보시스템 내의 영양플러스 관리 시스템과 데이터 연동되는 웹 기반의 영양솔루션 (<https://www.khidi.or.kr/nss>, 한국보건산업진흥원에서 제공)을 이용함

개정 후(2023년)

- 지역보건의료정보시스템(영양플러스 관리시스템) 내의 '영양솔루션'에서 식사섭취 조사 내용 입력 및 식사 섭취 평가 결과 조회

기존 영양솔루션 시스템(한국보건산업진흥원) 기능을 PHIS 통합구축 시스템에서 구현되도록 개발 완료

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 기타 영양위험요인-비만, 당뇨·고혈압(지침 59쪽)

개정 전(2022년)

- 영양학적 요인
 - (임신부) 조산, 사산, 자연유산, 저체중아 혹은 선천성기형아 출산 경력이 있는 경우
 - (출산·수유부) 저체중아 출산경력이 있는 경우
 - (임신·출산·수유부) 다태아 이상을 임신 혹은 출산한 경우
 - (영아) 미숙아(재태기간 37주 미만)
 - (영아) 저체중아로 출생한 경우(출생 시 몸무게 2.5kg 미만)

- 제3차 국민영양관리기본계획 세부 추진과제에 포함
- '22년 권역별 설명회 통한 지자체 의견조사 결과, 비만 및 당뇨·고혈압을 영양위험 요인에 포함하여 대상으로 선정하는 방안에 대해 각각 75.3%, 73.0%가 동의

개정 후(2023년)

- 영양학적 요인
 - (임신부) 조산, 사산, 자연유산, 저체중아 혹은 선천성기형아 출산 경력이 있는 경우, 임신 전 비만이었던 경우
 - (출산·수유부) 저체중아 출산경력이 있는 경우, 임신기간 중 권장 체중증가량 기준을 초과한 출산·수유부
 - (임신·출산·수유부) 다태아 이상을 임신 혹은 출산한 경우, 임신 중 당뇨·고혈압 진단을 받은 경우
 - (영아) 미숙아(재태기간 37주 미만)
 - (영아) 저체중아로 출생한 경우(출생 시 몸무게 2.5kg 미만)
 - (유아) 24개월 이상 유아에서 과체중으로 판정된 경우
- ※ 연령별 BMI 백분위수가 85백분위수 이상

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 대체식품 확대(지침 86~89쪽)

개전 정(2022년)

식품패키지별 구성 및 제공량(1인 1일 환산치)

대체식품 내용 및 제공량(1인 1일 환산치)

대체식품 구성 및 제공량

대체식품 적용 시 유의사항

개정 후(2023년)

“보건복지부 건강증진과-3724(2022.10.12.)호
영양플러스사업 보충식품 및 대체식품 개정 안내” 참고

대체식품 확대 관련 지자체 의견 반영
(신규 대체식품 도입 95.3% 동의)

2. 영양사업 안내서 개정 방향

▶ 식품공급업체 계약 시 고려사항(지침 100쪽)

개전 정(2022년)

식품공급업체 계약 시 고려사항

- <생략>
- 자부담료 수령: 대상자의 자부담료 수령관련 사항

개정 후(2023년)

식품공급업체 계약 시 고려사항

- <생략>
- 자부담료 수령: 대상자의 자부담료 수령 및
현금영수증 처리 관련 사항

지자체 다빈도 질의사항
(업체 계약 시 현금영수증 처리에 대한 사항 추가 필요)

03

사업 활용매체 안내



3. 사업 활용매체 안내

▶ 영양플러스사업 실무자를 위한 트레이닝 매뉴얼



Contents	
01	개요
02	사업 운영
03	대상자 선정 및 관리
04	영양평가
05	영양교육 및 상담
06	보충식품
07	부록

Q&A

Q1 건강보험료면으로 소득을 인정하는 것을 원칙으로 하나, 부득이하게 건강보험료로 소득 확인이 어려운 경우에는 어떻게 인정하나요?

A1 서류상에서 인정하는 미취세 중장, 소득금액 증명원, 근로소득 원천징수부 사본, 월급영수증, 고용주가 발행하는 고용·임금발령서 등의 증명서 등 기타 추가적인 자료를 참고하여 인정할 수 있습니다.

Q2 소득 인정 직전 직책(실제)이나 소득이 인정되지 않아 현재 보험납부액이 불규칙적인 경우에는 어떻게 소득을 인정해야 하나요?

A2 소득인정 기준 현재 상환을 정당한지를 따지는 것은 원칙으로 합니다. 따라서 최근에 확정된 경우 등으로 최근 월의 건강보험료가 현재 상환액과 다를 때는 인정하지 않습니다. 건강보험료의 증·감액을 다시 제출하여 소득을 인정할 수 있습니다. 단, 대장(상환) 후 다음 달에 다시 건강보험료를 납부하는 경우로는 인정하지 않습니다. 또한 월별 소득을 기준으로 하거나, 연평균 소득으로 추계한 건강보험료가 부과되는 달의 경우에는 전월 혹은 최근 확정된 달에 납부액을 기준으로 할 수 있으며, 건강보험료가 인정하지 않은 기구의 경우에는 인정하지 않습니다. 최근 6개월(연평균) 소득의 평균을 적용할 수 있습니다.

Q3 임신부의 주민등록 주소가 다른 친정의(직장)임차의 지주명의로 등록되어 있고, 배우자는 직장가입자인 경우 가구원수와 건강보험료는 어떻게 산정하나요?

A3 배우자 중 임신(산)은 직장가입자 또는 지역가입자로 등록되고, 다른 임신(산)은 배우자(자)가 아닌 다른 직장가입자(자)의 피부양자로 등록되어 있는 경우 (A)와 (C)의 보험료를 합산합니다. (가)구원수는 부부의 체임 포함하고, 임신부의 친정모의 배우자의 건강보험료를 합산하여 가구소득 결정.

Q4 임신부의 그 배우자는 따로 살고 있는 임신부의 동생(직장)임차의 지주명의로, 모두 동생의 경우 가구원수와 건강보험료는 어떻게 산정하나요?

A4 배우자 다른 직장가입자의 피부양자 또는 지역가입자의 세대원으로 함께 등록되어 있는 경우 해당 직장(가) 또는 지역가입자 세대의 보험료를 적용합니다. (가)구원수는 부부의 체임 포함하고, 임신부의 동생 건강보험료로 가구소득 결정.

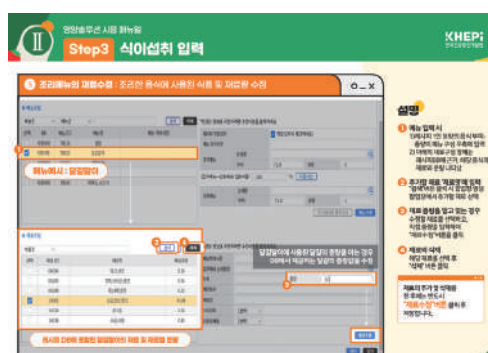
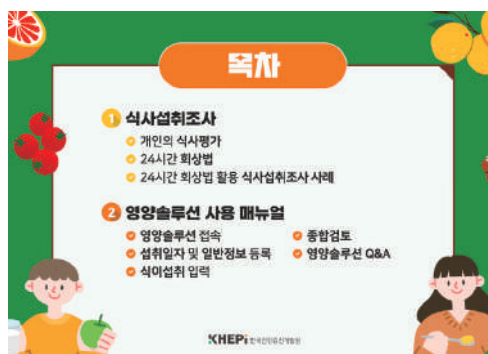
3. 사업 활용매체 안내

▶ 영양플러스사업 홍보매체(안)



3. 사업 활용매체 안내

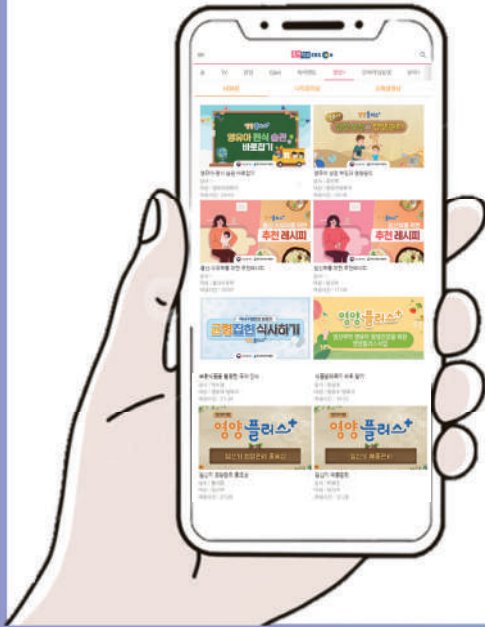
▶ 영양솔루션 활용 식사섭취조사 매뉴얼



3. 사업 활용매체 안내

▶ 온라인 영양교육과정

- EBS 육아학교 웹·앱 연계 영양플러스사업 온라인 영양교육과정 운영 중



- 온라인교육 시스템(LMS) 및 콘텐츠(강의 동영상) 개발

* LMS(learning management system) : 온라인 학습자의 성적과 진도, 출석 등 관리 시스템

- 영양플러스사업 대상에 해당하는 영유아 대상자

부모교육 콘텐츠 전문성을 갖고 있으며, 관련 교육 콘텐츠 지원

* EBS 부모 영상 클립 영상 제작 제공: 영양플러스사업 회원 대상, 1,000편 클립영상 무료제공

3. 사업 활용매체 안내

▶ 온라인 영양교육과정

- 임산부 및 영유아 양육자 대상 총 23개 과정 운영 중

과제	주제	내용	대면화 가능 대상 교육과정 언어
임산부 대상자			
1	임산부와 영유아 영양관리	영양플러스사업 영양플러스사업 영양플러스사업	중국어, 베트남어, 한국어, 영어
2	영양플러스사업	영양플러스사업	중국어, 베트남어, 한국어, 영어
3	영양플러스사업	영양플러스사업	중국어, 베트남어, 한국어, 영어
4	영양플러스사업	영양플러스사업	중국어, 베트남어, 한국어, 영어
영유아 대상자			
5	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
6	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
7	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
8	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
9	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
영유아 대상자			
10	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
11	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어

과제	주제	내용	대면화 가능 대상 교육과정 언어
영유아 대상자			
12	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
13	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어, 한국어, 영어
14	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
15	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
16	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
17	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
18	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
19	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
20	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
21	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
22	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어
23	영유아 영양관리	영유아 영양관리	중국어, 베트남어

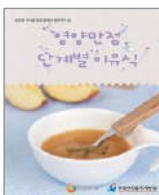
3. 사업 활용매체 안내

▶ 영양플러스사업 관련 활용 가능한 매체

- 온라인 교육과정 연계 활용매체(PPT, 카드뉴스, 리플렛 등)



- 영양플러스사업 관련 매체



건강한 아이를 위한
현명한 엄마 되기
5종(소책자)



건강한 임신과 행복한
출산을 위해
3종(소책자)

* 한국건강증진개발원 홈페이지 자료실 게시판 참조 / “영양” 또는 “영양플러스”로 검색 및 매체 활용
* 인쇄 제작 시 보건소 로고, 연락처 등은 추가 가능 / 이외 내용 임의 수정은 불가

04

향후 계획



4. 향후계획

▶ 지역사회 통합건강증진사업 영양 분야 안내서 개정

- 지침 개정 의견 수렴('22.12.16.까지)

* 보건복지부 건강증진과-4386(2022.11.24.)호 참고

▶ '23년 사업 안내서 개정 및 배포('23. 1월 예정) 영양플러스사업 실적 입력 및 데이터 마감

- 2022년도 영양플러스사업 실적 및 성과 분석을 위한 PHIS 입력 마감

지역사회 통합건강증진사업 영양 안내서(132~133쪽)

1 영양플러스사업 현황 및 실적보고

■ 주요 입력내용

- 내용 : 대상자 및 대기자, 보충식품비 예산, 인력, 영양교육 실시 현황
※ 자부담 대상자 및 보충식품제공 현황 등 추가 실적은 필요 시 요청
- 방법 : 매월 현황 및 실적을 지역보건의료정보시스템(PHIS)에 입력하고 관리
※ 지역보건의료정보시스템(PHIS_영양플러스_[NPC320])에서 입력 가능
- 입력마감 기한 : 반기별 보고('22년 7월 15일/ '23년 1월 15일)
※ 당해 연도 대상자 관리 정보 입력은 매년 말일 마감

사업 지침에 명시된 실적 입력 마감 기한에 따라 PHIS 시스템에 자동 마감처리

즉, 별도 공지가 없을 경우 위 일정에 따라 시스템 입력 마감 처리되어 수정 불가

※ 연말 실적 입력 마감 안내 시
상반기 실적입력 수정 가능하도록 조치 예정

※ 연마감 이후 데이터 수정 불가

4. 향후계획

※ 영양플러스사업 실적 입력내용 및 주요 검토 사항

구분	입력마감기한	입력내용 및 주요 검토사항	
PHIS > 영양플러스 > 등록/관리	매년 12월 31일	사업수혜 대상자 등록 및 관리 데이터 최종 점검 * 소득정보, 영양평가, 대상자 유형(구분변화) 및 퇴록처리, 설문조사 결과 등	
PHIS > 영양플러스 > 현황 > 영양플러스 실적 관리	-상반기실적 : 7월 15일 -하반기실적 : 1월 15일	대상자 및 신청 대기자	목표대상자수 : 예산 계획서상 월 관리 목표 인원 총 수혜대상자 수, 총 퇴록자 수 : 실인원 현재 대상자 수 : 총 수혜대상자수-총 퇴록자 수 신청대기자 현황 : 대상자 전환자 제외
		예산현황	보충식품비 편성액 및 집행액 : 원 단위까지 기입, 집행액은 월별 누계액으로 입력
		인력현황	국비, 지자체비 인력채용 현황
		영양교육 실시현황	월별 실제 시행된 교육현황 입력

감사합니다.



보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

3

PHIS 기반 영양평가 시스템 구축 안내



지역사회 영양, 신체활동, 비만예방사업 합동설명회

지역보건의료정보시스템(PHIS) 기반 영양평가 시스템 구축 안내

한국건강증진개발원 건강실천팀
조지은 선임전문원



보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

목차

01 PHIS 기반 영양솔루션 시스템 구축

02 영양솔루션 시스템 활용



지역사회 영양, 신체활동, 비만예방사업 합동설명회

01

PHIS 기반 영양솔루션 시스템 구축



1. PHIS 기반 영양솔루션 시스템 구축

▶ 추진 배경

- ‘영양솔루션(NSS)’은 한국보건산업진흥원에서 운영 중인 웹 기반의 영양평가 시스템
- 지역보건의료정보시스템(PHIS) 영양플러스 대상자 영양판정 결과 수치가 연동 가능
- NSS 사용자 로그인(사용자 권한 등) 및 검색 속도 지연, 데이터 연동 오류 등의 문제점 지속 발생
- 시스템 이원화로 보건소 담당자 안내 및 공지 등의 즉각적이고 유기적인 이슈 대응이 어려움

1. PHIS 기반 영양솔루션 시스템 구축

▶ 사용환경

AS-IS



TO-BE



1. PHIS 기반 영양솔루션 시스템 구축

▶ 활용 범위

AS-IS

- 영양플러스사업
- 임산부 영유아 대상자 선정 및 영양 평가/상담 목적으로 활용

TO-BE

- 영양플러스사업 뿐만 아니라,
- 지역사회 기반 개인 맞춤형 영양관리 서비스 제공이 필요한 사업 전반에 활용 가능

02

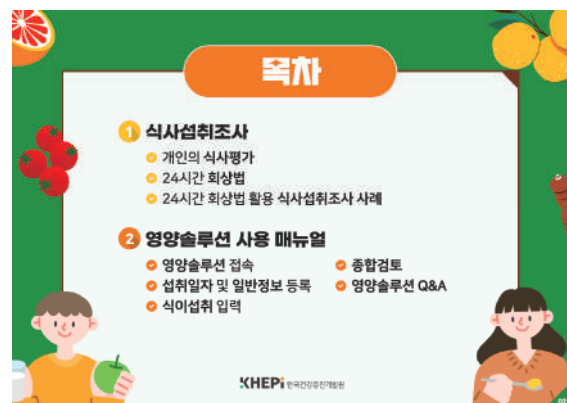
영양솔루션 시스템 활용



지역사회 영양·신체활동·비만예방 사업 합동 설명회

보건복지부 KHEPi 한국건강증진개발원

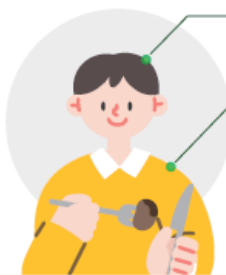
2. 영양솔루션 시스템 활용



* 「영양솔루션 활용 식사섭취조사 매뉴얼」을 중심으로
식사섭취조사 및 영양솔루션 사용 방법 안내

2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 개인의 식사평가



✓ 영양소 섭취기준을 이용하여 개인의 식사를 평가하기 위해서
우선 **개인의 일상적인 영양소 섭취량을 파악**해야 함

✓ 표준화된 식사섭취조사 방법 활용

식사기록법

24시간 회상법

식품섭취빈도법

특정 개인의 일상적인 영양소 섭취를 정확하게 파악하기는 매우 어려우므로,
표준화된 식사섭취조사 방법을 활용하여 **개인의 영양소 섭취 수준을 추정***하게 됨

* 개인의 식사를 조사한 후, 식품 영양소 데이터베이스를 이용해 영양소 섭취 정도를 추정

개인의 식사평가



* 출처 : 보건복지부, 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용가이드

2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 24시간 회상법



24시간 회상법

조사자가 조사대상자 개인을 직접 만나거나 전화를 통해 하루 전 24시간 동안
섭취했던 모든 식품 또는 음식의 종류와 양을 기억하도록 하여 조사자가 기록하는 방법

장점

비교적 짧은 시간에 부담을 주지 않고
평소 식생활 파악이 가능하여
개인의 섭취 영양소 평가 및
식생활 문제점 도출 자료로
유용하게 활용할 수 있음

*일화성 영양상담 시

단점

응답자에 기억에 의존할 수밖에 없어
부정확할 수 있음
하루 동안 섭취한 음식의
종류, 섭취량, 조리법을
되도록 그대로 재현하여
조사하는 것이 중요

2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 24시간 회상법



2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 24시간 회상법

24시간 회상의 단계적 면접방법: **AMPM**(Automated Multiple-Pass Method)

- ✓ 총 5단계로 진행되는 면접방법인 AMPM은 미국 USDA에서 개발하여 대규모 국민건강영양조사인 NHANES에서 식이섭취 조사에 사용 되고 있음
- ✓ 재회상 단계라 할 수 있는 Forgotten Food와 Final Probe 단계를 통해 응답자의 회상을 좀 더 정확하게 이끌어내는 방법으로 실제 평상시 식이를 잘 반영하는 것으로 타당도가 입증된 방법



2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 영양솔루션 접속

1 [영양관리] 사업 : 대상자의 영양섭취관리(영양솔루션) 정보 입력

설명
Home >> 보건사업 >> 영양관리 >> 영양섭취관리 >> 영양섭취대상자관리

2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 영양솔루션 접속

2 [영양플러스] 사업 : 신청대상자의 영양판정 시 영양소섭취결과 입력

설명
Home >> 보건사업 >> 영양플러스 >> 등록/관리 >> 신청서등록 >> 영양평가 탭 >> 영양소섭취 탭 >> "영양솔루션" 버튼 클릭

"영양솔루션" 버튼을 클릭하면, 영양솔루션 팝업창이 생성됩니다

2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 식이섭취 입력

1 식사구분 및 기본 조사 : 식사구분, 매식여부, 식사장소 등 끼니정보 입력

영양솔루션

식이섭취 입력 및 검토

1 식사구분 ☐ 아침식사 ☐ 점심식사 ☐ 저녁식사 ☐ 오전간식 ☐ 오후간식

2 기본조사

매식종류 가정에서 준비한 것 조리장소 가정 음식종류 한식

식사분량 평소와 비슷하다 식사장소 가정 식사장소종류 [선택]

3 메뉴구성

메뉴명 메뉴종류 *변경된 정보를 저장하려면 수정버튼을 클릭하세요

선택 DB 메뉴코드 메뉴명 메뉴 특이사항

다이어티가 있음

다이어티가 없음

조리메뉴 논대중 부피 중량

(조리메뉴→섭취메뉴) 섭취비율: %

섭취메뉴 논대중 부피 중량

조기제시지 불러오기

재료구성

재료명 *변경된 정보를 저장하려면 수정버튼을 클릭하세요

선택 DB 재료코드 재료명 재료종류

다이어티가 있음

다이어티가 없음

재료특이사항

조리재료 논대중량 부피 중량

제조회사

제조명

설명

1 식사구분에서 식이섭취내용을 입력할 해당 끼니(식사 및 간식) 선택

아침식사내용을 입력할 경우 '식사구분'에서 '아침식사' 선택 후 '메뉴구성' 및 '재료구성' 입력

2 기본조사에서 매식종류, 조리장소, 섭취한 음식의 종류, 식사분량, 식사장소 정보 선택

기본조사는 입력 생략도 무방하나, **상당 시 참고 자료**로써 사용을 권장합니다.

2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 식이섭취 입력

2 메뉴 구성 : 끼니별 섭취 음식 및 식품 정보 입력

메뉴구성

메뉴명 메뉴종류 *변경된 정보를 저장하려면 수정버튼을 클릭하세요

선택 DB 메뉴코드 메뉴명 메뉴 특이사항

다이어티가 있음

다이어티가 없음

조리메뉴 논대중 부피 중량

(조리메뉴→섭취메뉴) 섭취비율: %

섭취메뉴 논대중 부피 중량

조기제시지 불러오기

재료구성

재료명 *변경된 정보를 저장하려면 수정버튼을 클릭하세요

선택 DB 재료코드 재료명 재료종류

다이어티가 있음

다이어티가 없음

재료특이사항

조리재료 논대중량 부피 중량

제조회사

제조명

메뉴 검색

메뉴명 메뉴종류

메뉴코드 메뉴명 메뉴종류 메뉴명

20136 신갈매 반함

30136 초동 반함

40136 희식 곁함

50136 단골사골국 곁함

60136 중동 곁함

설명

1 메뉴구성에서 메뉴 입력 후 "검색" 버튼을 누르면 팝업창 생성

2 생성된 팝업창에서 해당 메뉴명을 클릭하여 메뉴 등록

3 1) 메뉴가 입력되면 레시피 1인 분량의 음식의 부피 및 중량이 메뉴구성 화면의 우측에 입력되고,
2) 아래쪽 재료구성 창에는 레시피DB에 근거하여 해당 음식의 재료와 분량이 나타남
3) 조리메뉴의 논대중(㉠) 버튼 클릭 시 음식의 논대중 분량 선택 가능

2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 식이섭취 입력

3 조리메뉴의 눈대중 처리
각 음식별 섭취량 환산을 위해 눈대중량을 통한 조리메뉴의 부피·중량 환산

*변경된 정보를 저장하려면 수정버튼을 클릭하세요.

레시피 작성일: ☐ 작성 일러시 체크하세요!

메뉴 특이사항:

조리메뉴:

(조리메뉴→섭취메뉴) 섭취비율: 100 %

선택메뉴: 눈대중
섭취메뉴: 부피

조리메뉴 눈대중 조회

● 레시피 1인분 사진 및 재료사진

● 음식 눈대중 분량 선택

● 레시피 1인분 사진 및 재료사진

● 음식 눈대중 분량 선택

선택: 레시피 1인분 | 식품: 원 1인분 넣기 | 국/탕: 2/3그릇 | 새가(국/탕) 1인분

선택: 부피 280 | 중량 255.1 | 환산비율 100 % | 식품명: 부피 280 | 중량: 255.1

적용방법: ☒ 눈대중 / 부피 | ☐ 중량 모두 적용 | ☐ 눈대중 텍스트도입 적용 |

설명

- 1 조리메뉴의 부피·중량 입력을 위해 음식의 눈대중 자료 참고 가능, 눈대중(🔍)버튼을 눌러 팝업창 생성
- 2 생성된 팝업창에서 레시피 1인분 사진 및 재료사진을 보여줌
- 3 눈대중 사진을 선택하여 환산비율을 계산하거나 적용될 부피와 중량의 수치 직접 변경 가능

눈대중 적용 클릭 ▶
"눈대중 처리를 하시겠습니까?"
"예" 클릭 ▶ 눈대중 팝업 닫힘

2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 식이섭취 입력

4 조리메뉴의 섭취비율 계산: 조리메뉴의 실제 섭취량 환산을 위해 섭취비율 계산

*변경된 정보를 저장하려면 수정버튼을 클릭하세요.

레시피 작성일: ☐ 작성 일러시 체크하세요!

메뉴 특이사항:

조리메뉴: 눈대중

(조리메뉴→섭취메뉴) 섭취비율: 50 %

선택메뉴: 눈대중
섭취메뉴: 부피 140 | 중량 127.55

재료구성

선택	재료코드	재료명	재료중량
☐	06121	마늘,구근,국채선,생것	0.59
☐	06157	쇠고기,고기,수입산,양지,생것	19.32
☐	12635	미역,마른것,생것	5.76
☐	14623	참기름	0.8
☐	16002	간장,개량간장	3.38
☐	10638	수프,식용	1.01

*변경된 정보를 저장하려면 수정버튼을 클릭하세요.

레시피 특이사항:

섭취메뉴 눈대중량:

부피:

제조회사:

재료명:

가공여부: [선택]

정밀장비: [선택]

설명

- 1 조리메뉴의 부피·중량이 결정되면 섭취비율 확인, 섭취비율 입력 후(예: 50, 100) 반드시 "비율계산" 버튼 클릭
- 2 비율계산 하여 얻은 섭취메뉴의 부피·중량 값을 재료구성(재료중량)에 적용하기 위하여 "메뉴수정" 버튼 클릭

섭취메뉴 수정 후 하단의 "메뉴수정" 버튼을 누르지 않으면 수정된 자료가 저장되지 않습니다.

2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 식이섭취 입력

TIP 다른 사람의 끼니 혹은 이전 끼니를 가져올 때

식사구분: ☐ 아침식사 ☐ 점심식사 ☐ 저녁식사 ☐ 우유간식 ☐ 오유간식

기본정보

대상자명: [선택] | 성명: [선택] | 성별: [선택] | 생년월일: [선택] | 나이: [선택]

메뉴구성

메뉴: [선택] | 메뉴구분: [선택]

끼니 복사

조사대상자: 진가구 | 생년월일: 20221013 | 식사구분: [선택]

끼니 복사

조사대상자: 진가구 | 생년월일: 20221013 | 식사구분: 아침식사

설명

- 1 "끼니 복사" 버튼을 눌러 해당 대상자의 이름 입력 후 해당날짜, 해당끼니를 지정
- 2 불러오고자 하는 끼니를 기존 메뉴구성에 추가될 경우, "끼니 추가" 버튼 클릭
- 3 기존 입력된 메뉴구성 삭제 후 불러오려는 끼니만을 사용하려면 "끼니 변경" 버튼을 누릅니다.

2. 영양솔루션 시스템 활용

▶ 종합검토

1 출력정보 선택 및 체격지수 평가 결과 확인

영양솔루션

식약성취 항목 및 검토

출력정보 선택

기본정보

출력정보

체격지수 평가

체격지수 평가

비만도 측정

비만도	0-2세	2-18세	성인
사태중	연령별 제50 백분위수 미만	연령별 제50 백분위수 미만	BMI < 18.5
정상	연령별 제50 백분위수 이상 85백분위수 미만	연령별 BMI 18.5 백분위수 이상 24.9 백분위수 미만	18.5 ≤ BMI < 23.0
과체중	연령별 제85 백분위수 이상	연령별 BMI 25.0 백분위수 이상 30.0 백분위수 미만	23.0 ≤ BMI < 25.0
비만	-	연령별 BMI 30.0 백분위수 이상	BMI ≥ 25.0

설명

- 1 출력정보는 전체보기가 기본값 검토하고자 하는 정보가 있는 경우 목록에서 선택
- 2 체격지수평가 조사 대상자의 체격지수 평가 결과이며, 임신부의 경우 비만도 판정은 하지 않음

4

2023년 지역사회 비만예방관리사업 안내



지역사회 영양, 신체활동, 비만예방사업 합동설명회

2023년 지역사회 비만예방관리사업 안내

한국건강증진개발원 건강실천팀
우주의 주임전문원



보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

목차

01 비만 관련 통계 및 정책

- 국내 비만 관련 현황(아동 · 청소년, 성인)
- 국내 비만 관련 정책

02 지역사회 비만예방관리사업 현황

- 아동 비만예방사업 건강한 돌봄놀이터 소개 및 '21년 사업 성과 공유
- 표준 프로그램 건강체중 알리미 소개 및 22년 시범사업 추진사항 공유

03 '23년 안내서 개정사항

- 제2차 국가 비만관리 종합대책
- 비만예방의 날 변경사항 안내
- 건강한 돌봄놀이터 제출 변경사항

04 향후계획

- 2023년 지역사회 비만예방관리사업 운영 일정



01

비만 관련 통계 및 정책



지역사회 영양·신체활동·비만예방 사업 합동 설명회

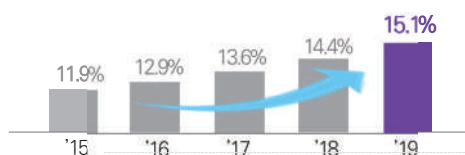
보건복지부 KHEPI 한국건강증진개발원

1. 비만 관련 통계 및 정책

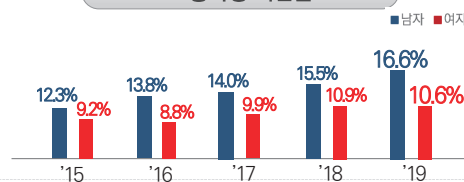
▶ 국내 아동·청소년 비만 현황

- 최근 5년간 아동·청소년 비만을 지속 증가(3.2%p 증가)
- 학년급이 올라갈수록 남녀간 비만을 차이 감소

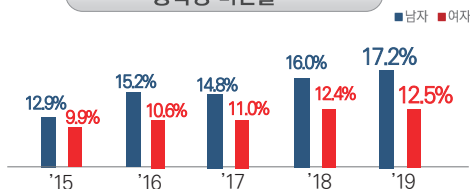
초·중·고등학생 비만율



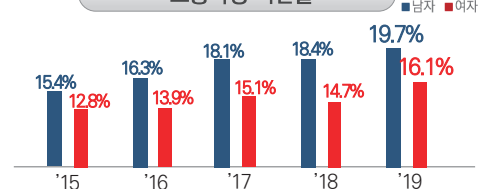
초등학생 비만율



중학생 비만율



고등학생 비만율

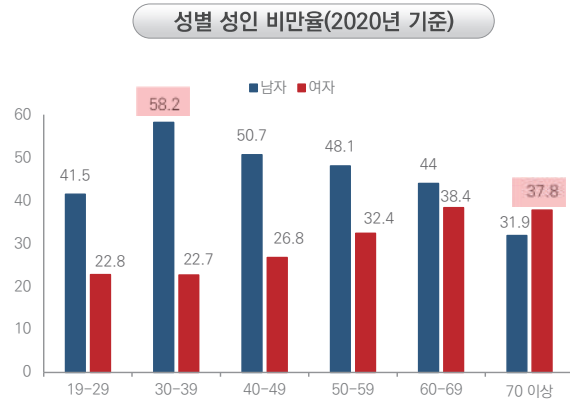
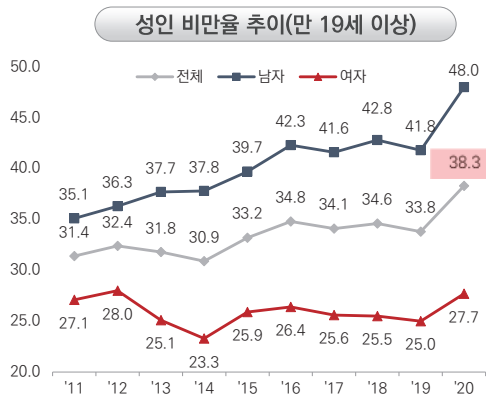


출처: 교육부(2020), 학생건강검사

1. 비만 관련 통계 및 정책

▶ 국내 성인 비만 현황

- '14년 이후 국내 성인 비만율은 지속적으로 증가하고 있음
- 특히 코로나19 확산 이후 남성, 여성 모두 비만율이 급증함

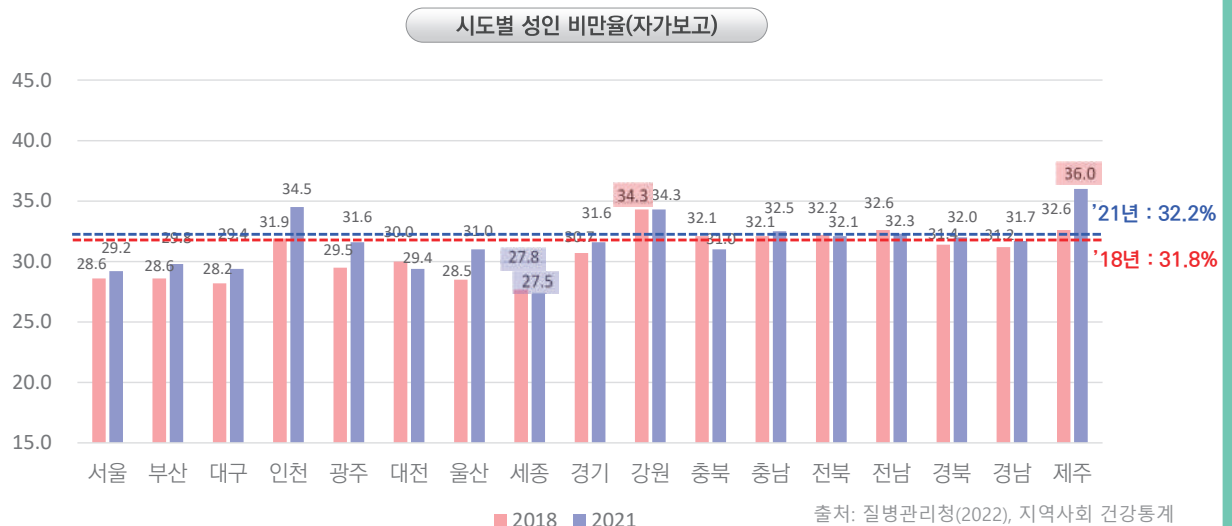


출처: 질병관리청(2020), 국민건강영양조사

1. 비만 관련 통계 및 정책

▶ 시·도별 성인 비만 현황

- 코로나19 확산 이후 11개 시·도에서 성인 비만율 증가
- '18년 대비 '21년 전체 시·도의 성인 비만율 중앙값 증가

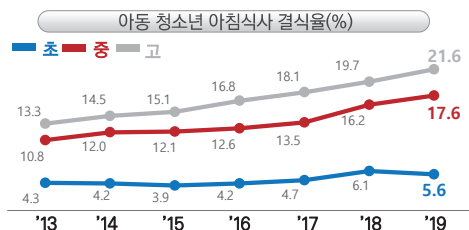
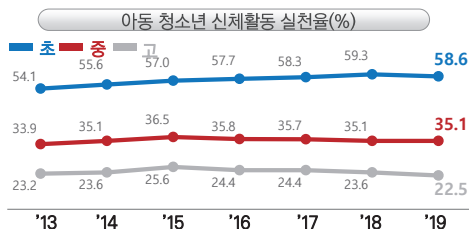


출처: 질병관리청(2022), 지역사회 건강통계

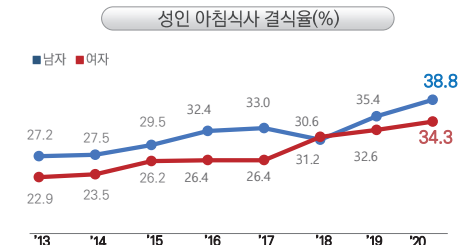
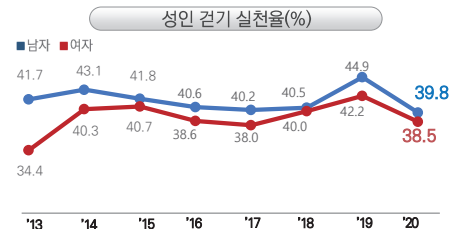
1. 비만 관련 통계 및 정책

▶ 아동·청소년 및 성인 비만 관련 현황

- 아동·청소년 및 성인의 신체활동 감소 및 부적절한 식습관 증가



출처: 교육부(2020), 학생건강검사



출처: 질병관리청(2022) 국민건강통계

1. 비만 관련 통계 및 정책

▶ 제5차 국민건강증진종합계획(HP2030)

모든 사람이 평생 건강을 누리는 사회

건강수명 연장, 건강형평성 제고

기본 원칙

- 1 국가와 사회의 모든 정책 수립에 건강을 우선적으로 반영한다.
- 2 보편적인 건강수준의 향상과 건강형평성 제고를 함께 추진한다.
- 3 모든 생애과정과 생활터에 적용한다.
- 4 건강친화적인 환경을 구축한다.
- 5 누구나 참여하여 함께 만들고 누릴 수 있도록 한다.
- 6 관련된 모든 부문이 연계하고 협력한다.

1. 비만 관련 통계 및 정책

▶ 제5차 국민건강증진종합계획(HP2030)



1. 비만 관련 통계 및 정책

▶ 제5차 국민건강증진종합계획(HP2030)

비만

- 대상자별 비만예방·관리 서비스 제공
 - (유아, 아동·청소년) 건강 식생활 및 신체활동 향상 프로그램 시행·평가, 학교·학원 주변 비만 유해 환경 개선 등 비만 예방 환경 조성
 - (취약계층) 취약가정 아동·청소년 및 임산부·영유아 대상의 건강식품접근도 향상, 보건소 비만예방 프로그램 운영
 - (성인·직장인) 건강검진과 연계한 비만도 개선 정보 제공 및 건강관리실천 여부에 따른 인센티브제 도입, 작업장 인근 시설과 연계를 통한 서비스 활성화 인프라 구축

1. 비만 관련 통계 및 정책

▶ 제5차 국민건강증진종합계획(HP2030)

비만

- 고도비만 관리를 위한 기반 구축
 - 고도비만을 **질병으로 인식**할 수 있도록 **비만정보 모니터링 및 인식 개선·홍보** 사업 수행
 - 고도비만 교육·상담의 필요성과 효과성 검증을 통한 **고도비만 관리 지원 근거 마련**
- 비만 유발 환경 및 생활습관 개선을 위한 거버넌스 구축
 - 비만예방·관리를 위한 다부처·다기관 협력체계를 기반으로 **종합대책 수립**
 - 부처별·기관별 비만예방사업 지원·평가체계 구축

1. 비만 관련 통계 및 정책

▶ 제1차 비만관리 종합대책(2018~2022)

목표

비만 예방·관리를 통한 국민의 건강한 삶 구현

– 2022년 비만율(추정)을 2016년 수준으로 유지 –

▶ 성인 : ('22) 41.5%(추정비만율) → 34.8%(6.7% ↓) ▶ 아동·청소년 : ('22) 19.7%(추정비만율) → 16.5%(3.2% ↓)

전략

- 올바른 식습관 교육 강화 및 건강한 식품 소비 유도
- 신체활동 활성화 및 건강 친화적 환경조성
- 고도비만자 적극 치료 및 비만관리 지원 강화
- 비만에 대한 대국민 인식 개선 및 과학적 기반 구축

추진과제

식습관 교육 강화 및 건강한 식품 소비 유도

- 영양교육 및 식품지원 강화
- 건강한 식품 선택 환경조성
- 단체급식소의 영양·위생관리 강화

신체활동 활성화 및 건강 친화적 환경조성

- 학교 기반 아동·청소년 체육활동 강화
- 지역사회 기반 청소년비만예방관리
- 성인 및 노인 대상 비만예방관리
- 생활 속 환경조성

고도비만자 적극 치료 및 비만관리 지원 강화

- 지역사회 기반 비만·운동클리닉 사업추진
- 고도비만자에 대한 적극적 치료 및 지원

대국민 인식 개선 및 과학적 기반 구축

- 홍보 강화 및 정보 지원체계 구축
- 근거 기반 비만예방 관리정책 체계 정비

1. 비만 관련 통계 및 정책

▶ 제1차 비만관리 종합대책(2018~2022)

1. 식습관 교육 강화 및 건강한 식품 소비 유도

- **영양 교육 및 식품 지원 강화**
 - ① 영양플러스 사업 확대
 - ② 모유수유 촉진 및 시설 위생 관리 강화
 - ③ 아동·청소년 비만예방 교육 강화
 - ④ 방과후 돌봄서비스 이용 아동 비만예방관리 강화
- **건강한 식품선택 환경 조성**
 - ① 비만 조장 문화·환경 개선
 - ② 영양표시 의무화 대상 식품 확대
 - ③ 어린이 비만유발 식품 광고 모니터링 강화
 - ④ 가공식품·외식·급식 당류·나트륨 저감 지원 확대
- **단체급식소의 영양위생관리 강화**
 - ① 학교급식 영양관리기준 개선 및 체계적 관리
 - ② 단체급식소 영양 및 위생관리 역량강화

2. 신체활동 활성화 및 건강친화적 환경조성

- **학교기반아동청소년체육활동 강화**
 - ① 학교 스포츠 클럽 활성화
 - ② 건강증진 우수프로그램 발굴 및 확산
 - ③ 스포츠강좌 이용권 지원 강화
- **지역 기반 청소년 비만예방관리**
 - ① 청소년 비만 예방관리사업 추진
 - ② 비만 청소년 건강체험캠프 확대
 - ③ 비만 청소년 자발적 체력증진 역량 강화
- **성인 및 노인대상 비만예방관리**
 - ① 전 국민 건강인센티브제 도입
 - ② 모바일 헬스케어 사업 확대
 - ③ 노인 신체활동프로그램 확대
 - ④ 근로자 건강센터 확충·활성화
- **생활 속 신체활동 환경조성**
 - ① 신체활동 활성화 법적 근거 마련
 - ② 건강친화기업 인증제 도입
 - ③ 건강도시 제도와 추진
 - ④ 국민체육센터 건립
 - ⑤ 장애인 스포츠 인프라 강화

3. 고도비만자 적극 치료 및 비만관리 지원 강화

- **지역 기반 비만운동클리닉 추진**
 - ① 지역사회 기반 비만·운동 클리닉 추진
- **고도비만자에 대한 적극적 치료 및 지원**
 - ① 병적 고도비만 수술치료 건강보험 적용
 - ② 고도비만 교육·상담 건강보험 적용 검토
 - ③ 비만 집중관리 가이드라인 개발
 - ④ 비만 학생 건강검진 검사항목 확대

4. 비만에 대한 대국민 인식 개선 및 과학적 기반 구축

- **홍보 강화 및 정보지원체계 구축**
 - ① 대국민 홍보활동 강화
 - ② 생활단위 비만정보시스템 구축
 - ③ 식생활·영양·신체활동 통합정보 플랫폼 구축
- **근거기반 비만 예방·관리 정책 추진체계 정비**
 - ① 국민건강증진정책심의위원회 기능 강화
 - ② 한국의 중장기 비만 전망보고서 발간
 - ③ 비만 예방·관리 및 식생활을 개선 위한 R&D 강화

02

비만예방관리사업 추진현황



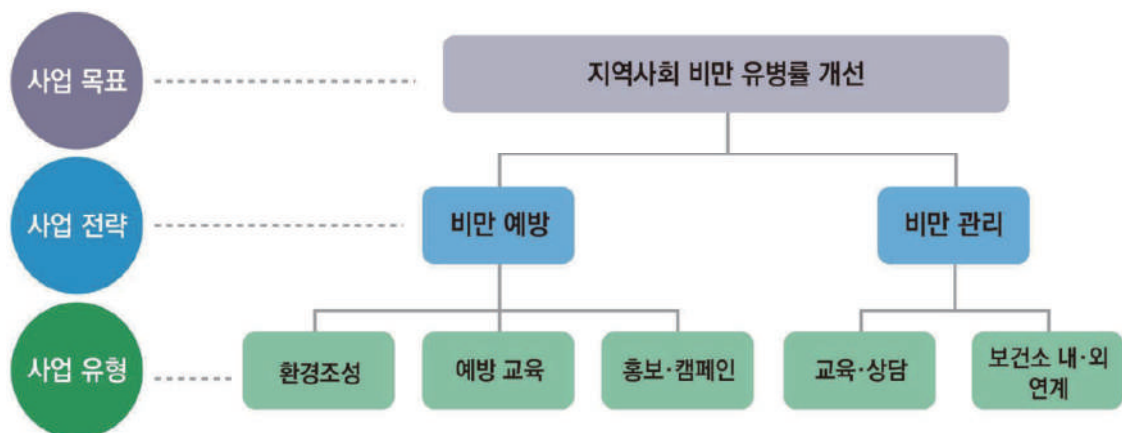
2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 지역사회 비만예방관리사업 추진 방향 및 전략

- 사업목표
 - 지역사회 환경조성 및 지역주민 대상 교육, 개별 서비스, 홍보 등의 비만예방 관리사업 수행을 통해 **생애주기 및 생활터별 비만 유병률 개선 또는 유지**
 - 제5차 국민건강증진종합계획 내 비만 목표 달성
- 사업대상
 - 지역사회 특성 등을 고려하여 생애주기, 생활터별로 우선순위를 선정
 - 지역의 건강행태 및 여건과 특성을 반영하여 사업 기획 및 추진

2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 지역사회 비만예방관리사업 추진모형



2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 지역사회 비만예방관리사업 추진모형

비만 예방

- (목적) 비만에 대한 올바른 정보를 제공하여 비만이 발생하기 이전에 **비만의 위해성 및 예방에 대한 중요성을 인식**시킴
- 운영방안
 - (환경조성) 비만예방 강화 혹은 장애요인을 완화하는 물리·제도·사회적 환경조성
 - (예방교육) 개인 혹은 집단 특성을 반영한 교육 프로그램 운영(예: 건강한 돌봄놀이터)
 - (홍보캠페인) 비만 인식 개선 및 건강생활실천 유도를 위한 온오프라인 홍보 캠페인

2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 지역사회 비만예방관리사업 추진모형

비만 관리

- (목적) 과체중 혹은 비만 위험요인이 있거나, 비만한 개인에게 **체중관리 및 관련 건강생활 실천 유도**
- 운영방안
 - (교육상담) 영양 및 신체활동, 행동조절 등을 활용한 중재프로그램 운영
 - (연계) 비만관리가 필요한 대상자를 발굴하거나, 비만 합병증을 가진 위험군에 대한 보건소 내외 프로그램 연계

2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 지역사회 비만예방관리사업 소개

(아동) 건강한 돌봄놀이터

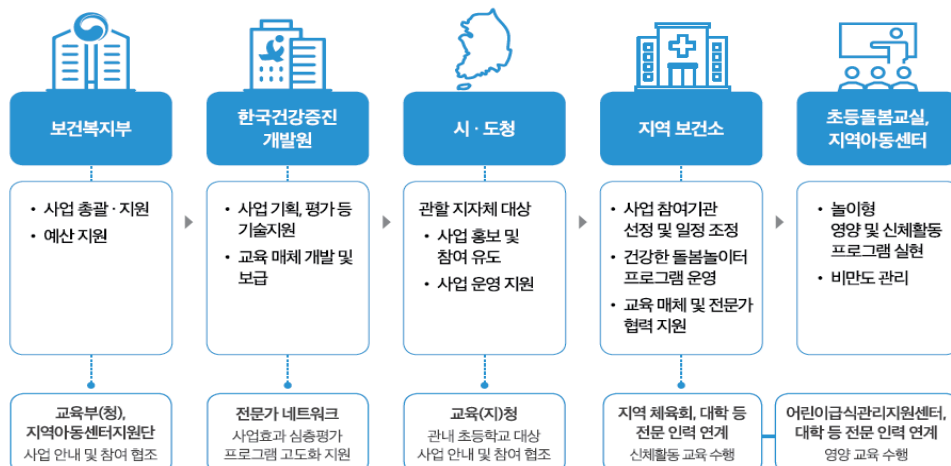
(성인) 비만예방관리 표준 프로그램



2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 아동비만예방사업 '건강한 돌봄놀이터'

- (목적) 성장기 아동의 건강생활실천 습관 형성 및 비만 예방 실현
- (사업대상) 초등돌봄교실, 지역아동센터 이용 초등 1~2학년
- (운영체계) 다양한 지역 기관 및 자원 연계를 통해 프로그램 운영



2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 아동비만예방사업 ‘건강한 돌봄놀이터’

- (프로그램 구성) 영양(총 24차시) 및 신체활동(총 48종, 최대 96종 활용 가능) 프로그램
- (운영기간) 학기 책임제(1학기 또는 2학기) 방식 또는 연중 운영



2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 아동비만예방사업 ‘건강한 돌봄놀이터’



- 비만도 및 건강습관 평가
 - (비만도 판정) 참여 아동의 키·체중 실측 및 ‘2017년 소아청소년 표준 성장도표’ 기준에 의해 판정
 - (건강습관 평가) 영양, 신체활동 지식 및 행태 개선에 대한 프로그램 참여 전후 조사 결과 분석
 - (만족도 조사) 프로그램 참여에 대한 만족도 설문 실시

2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 아동비만예방사업 ‘건강한 돌봄놀이터’

영양 프로그램 활용매체



신체활동 프로그램 활용매체



2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 아동비만예방사업 ‘건강한 돌봄놀이터’

기타 프로그램 활용매체

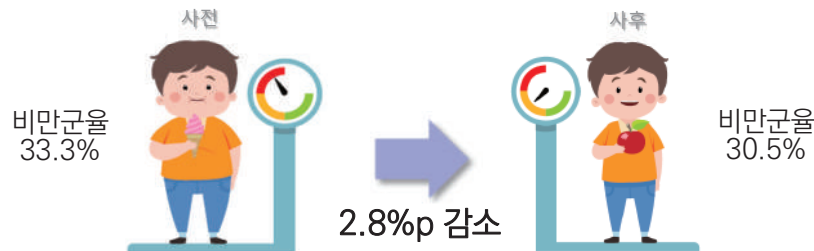


2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 아동비만예방사업 ‘건강한 돌봄놀이터’

• 사업 추진 성과(2021년)

- 전국 125개 보건소, 291개 학교 및 74개 지역아동센터에서 8,780명 참여
- 프로그램 참여 후 아동의 **비만균율, 체질량지수 감소, 영양 지식 및 신체활동 증가**



지표명	사전	사후	변화량
영양지식(점)	76.7	87.7	<u>11.0점 증가</u>
식행태(점)	75.5	80.8	<u>5.3점 증가</u>
하루 1시간 이상 운동(%)	37.7	44.6	<u>6.9%p 증가</u>

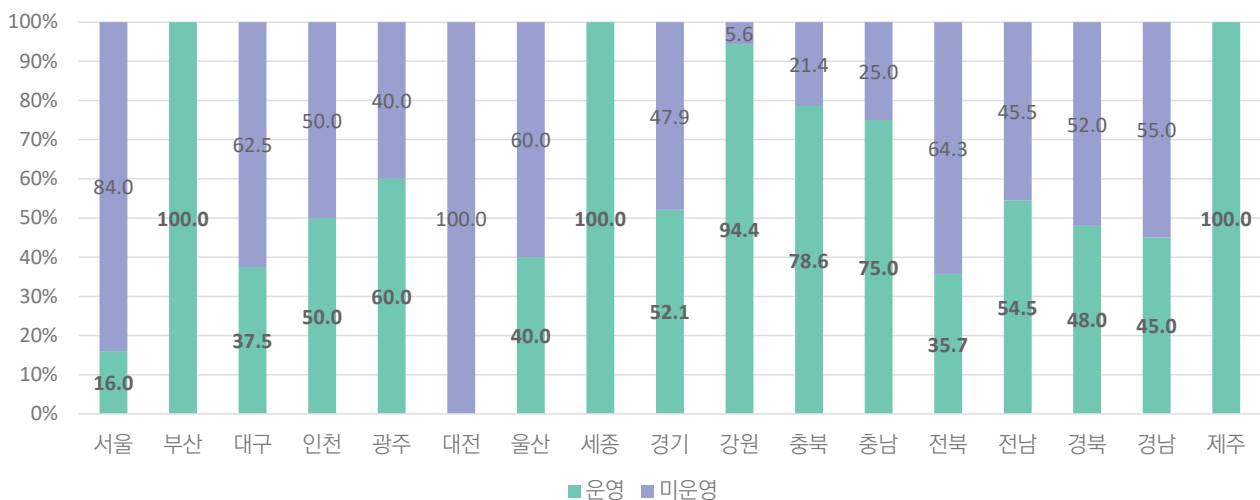
2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 아동비만예방사업 ‘건강한 돌봄놀이터’

• 사업 추진 현황(2022년 6월 기준)

- 전국 보건소 143개소(55.4%)에서 아동비만예방사업 ‘건강한 돌봄놀이터’ 추진

’22년 시도별 건강한 돌봄놀이터 참여 현황



2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

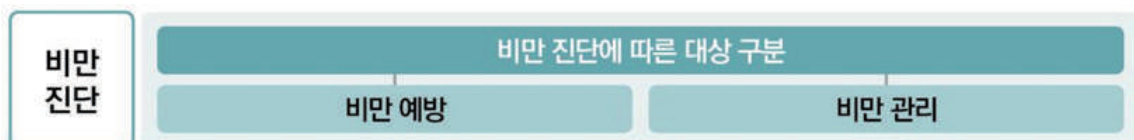
▶ 성인 비만예방관리 프로그램 ‘건강체중 알리미’

- (목적) 표준화된 프로그램 운영으로 **지역사회 비만예방관리 및 건강증진 실현**
- (사업대상) 지역주민(성인)
- (운영체계) 다양한 지역 기관 및 자원 연계를 통해 프로그램 운영



2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 성인 비만예방관리 프로그램 ‘건강체중 알리미’



- 프로그램 신청자 대상 신체계측 실시 → **비만 예방** 또는 **관리** 대상자 구분
 - 체질량지수 및 허리둘레를 측정하여 비만 수준 평가

구분	비만 예방	비만 관리
체질량 지수(BMI)	BMI 25kg/m ² 미만	BMI 25kg/m ² 이상
허리둘레	남 90cm, 여 85cm 미만	남 90cm, 여 85cm 이상

- **체질량지수 35kg/m² 이상**인 경우, 전문 의료기관 의뢰를 통해 **치료**를 **우선**으로 하며,
 - 비만 치료를 통해 **비만 정도가 개선되었을 경우 비만 관리 프로그램 연계**

2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 성인 비만예방관리 프로그램 ‘건강체중 알리미’



- (중재) 비만도에 따른 프로그램 참여, 영양, 신체활동 및 생활습관 관련 교육 제공
- (운영) 프로그램은 4단계로 운영, 주제에 따라 실습, 조사 등 추가 가능



- 비만 예방(건강체중 유지 알리미) : 단체 교육 4회기로 구성
- 비만 관리(건강체중 달성 알리미) : 단체 교육 10회기로 구성

2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 성인 비만예방관리 프로그램 ‘건강체중 알리미’

- (효과평가) 사전/사후 자가보고식 설문조사 및 신체계측 실시
 - 설문조사: 성인 영양지수(NQ), 신체활동 실천 수준(GPAQ), 삶의 질 측정
* 프로그램 과정 평가를 위해 종료 시 프로그램 참여 만족도 조사 진행
 - 신체계측: 체중, 신장, 허리둘레 등

2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 성인 비만예방관리 프로그램 ‘건강체중 알리미’

사후
관리

건강체중 유지 및 모니터링 및 보건소 내외 프로그램 연계 지원

- 사후관리 단계는 **보건소의 특성과 활용 가능한 지원에 따라 탄력 운영**
 - 참여자의 건강체중 유지를 위한 모니터링 실시
 - 보건소 내소자 대상 프로그램 및 지역사회 프로그램 연계 추진
 - 합병증 예방 및 조기 진단을 위해 지역사회 의료기관 연계 추진 등
- 지역사회 내에서 지속적인 비만 예방·관리가 이루어질 수 있도록 독려
 - 모바일 커뮤니티 앱 등 활용 가능

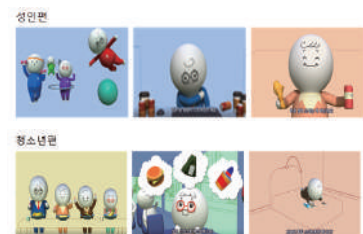
2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 성인 비만예방관리 프로그램 ‘건강체중 알리미’

프로그램 매뉴얼 및 교육자료

프로그램 워크북

프로그램 홍보영상



2. 지역사회 비만예방관리사업 추진현황

▶ 성인 비만예방관리 프로그램 ‘건강체중 알리미’

• 사업 추진 현황

- '18년 프로그램 개발을 위한 연구 착수, '21년 프로그램 활용매체 개발 및 보급

2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
(연구) 사업 모델 개발	(연구) 표준 프로그램 개발	프로그램 고도화	프로그램 활용매체 보급	시범사업 추진

- 2022년 11월 기준, 13개 시도 35개 보건소에서 시범사업 운영

부산	대구	인천	광주	경기	강원	충북	충남	전북	전남	경북	경남	제주
2개소	1개소	2개소	2개소	5개소	5개소	5개소	4개소	3개소	2개소	2개소	3개소	1개소

03

'23년 안내서 개정사항



3. 2023년 안내서 개정사항

▶ 2023년 지역사회 통합건강증진사업 비만예방관리 분야 안내서 개정



• 주요 개정사항

- 관련 통계 및 정책 자료 현행화
- 제2차 국가 비만관리 종합대책 발표예정 사항 공유
- 비만예방의 날 변경
- '건강한 돌봄놀이터' 실적 제출 사항 변경

3. 2023년 안내 개정사항

▶ '23년 안내서 개정사항(1) : 국가 비만관리 종합대책

- 「제2차 국가 비만관리 종합대책(2023~2027)」
 - '23년 상반기 발표 예정임에 따라, 세부내용은 '24년 지침에 수록 예정

목표

모든 사람이 건강 체중을 유지하는 사회

▶ 남성 : ('22) 48.0% → ('27) 48.0% ▶ 여성 : ('22) 27.7% → ('27) 27.7% ▶ 아동·청소년 : ('20) 25.8% → ('27) 23.2%

▶ '23년 안내서 개정사항(2) : 비만예방의 날 변경

- '세계 비만예방의 날' 변경사항 반영 (세계비만연맹, 2020년)

* (기존) 10.11. → (변경) 3.4.

- '23년부터 매년 3월 4일에 비만예방의 날 합동 캠페인 추진



3. 2023년 지침 개정사항

▶ '23년 지침 개정사항(3) : '건강한 돌봄놀이터' 실적 제출사항 변경

- 건강한 돌봄놀이터 실적 제출 일정 정상화
 - (현행) 코로나19로 인해 사업실적 제출 일정 조정
 - * '21년도 실적의 경우 '22년 6월 제출 요청
 - (변경) 당해연도 11~12월 실적 제출
- PHIS 개선 완료 후 실적 제출 방식 변경 예정
 - 2023년 건강한 돌봄놀이터 실적까지는 공문을 통해 제출
 - * '23년 11월 중 재안내 예정

04

향후계획



4. 향후계획

▶ 2023년 안내서 개정

- 지침 개정 의견 수렴('22.12.16.까지)
* 보건복지부 건강증진과-4386(2022.11.24.)호 참고
- 23년 사업 안내서 개정 및 배포('23.2. 예정)

▶ 성인 비만예방관리 표준 프로그램 시범사업 성과 환류

- '22년 성인 비만예방관리 표준 프로그램 시범사업 실적 제출('22.12.2.까지)
- 사업사업 참여 보건소 대상 성과 분석 결과 공유('23.1. 예정)

4. 향후계획

▶ 건강한 돌봄돌이터 실적 및 사업 신청서 제출

- '22년 사업 실적 제출('22.12.30.까지)
 - '22년 운영 및 기관현황, 참여 아동 효과평가 결과, 만족도 조사 결과 등
 - 사업 운영 보건소 대상으로 성과 분석 결과 공유('23.1. 예정)
- '23년 사업 참여 신청서 제출('22.12.16.까지)
 - 신청서 제출 보건소 대상 사업 운영 계획 제출 요청('23.1. 예정)
* 신청서 제출에 따른 별도의 사업 확정 통지 미시행
 - 신청서를 제출한 모든 보건소를 대상으로 교육매체 지원('23.3. 예정)

감사합니다.



보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

5

2022년 비만예방 홍보캠페인 결과



지역사회 영양, 신체활동, 비만예방사업 합동설명회

2022년 비만예방 홍보 캠페인

한국건강증진개발원 건강실천팀
황모세 위촉전문원



보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

목차

01 대국민 홍보·캠페인

1. 비만예방 홍보·캠페인 개요
2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진
3. 2022년 지자체 캠페인 운영 사례



01

대국민 홍보·캠페인

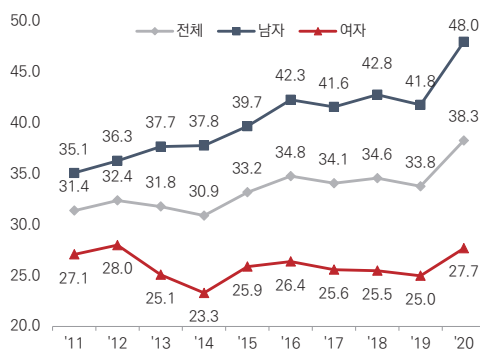


지역사회 영양·신체활동·비만예방 사업 합동 설명회

1. 비만예방 홍보·캠페인 개요

➤ 추진 배경 및 목적

국내 성인 및 아동·청소년 비만을 지속 증가 추세
비만에 대한 인식개선 및 건강실천 생활화 분위기 조성 및 유도
지속적인 건강실천 홍보·캠페인 실시를 통한 대국민 건강증진 도모



출처: 질병관리청(2020) 국민건강영양조사



1. 비만예방 홍보·캠페인 개요

➤ 추진 전략

정책 확산	환경 조성	인식 확산
- 비만정책 최신 동향에 따른 슬로건 선정·공표 - 비만을 위한 공동의 협력방안 등 정책 포럼	(식생활) 건강한 식생활 홍보 캠페인 추진 (신체활동) 건강계단 조성 (보건복지행정타운, 중곡역)	(비만학회) 비만 단편 영화제 추진 (굿네이버스) 아동 비만 홍보 캠페인 추진 (지자체) 합동 캠페인

- 비만예방의 날 기념 미래 건강전략 포럼 개최 결과(10.26.)
- 유관기관 협력, 영상 공모전 운영 결과(5~12월)
- SNS를 활용한 비만 홍보·캠페인 수행 결과(10~12월)
- 비만예방의 달(月) 기념 집중 홍보·캠페인 추진 결과(10~12월)

2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 정책 확산

✓ 2022년 비만예방의 날 캠페인 슬로건 선정 공표

슬로건



포스터



2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 정책 확산

✓ 슬로건 선정을 위한 대국민 투표 이벤트



- (내용) 온라인 투표 이벤트 진행하여 최종 슬로건 선정
- (진행 일자) 2022.8.26.(금) ~ 08.31.(수)
- (홍보 채널) 인스타그램, 페이스북, 블로그
- (추진 결과) 전체 1,796명 응답

* 인스타그램 1,543명, 페이스북 237명, 블로그 16명

구분	1안	2안	3안	4안	5안
슬로건 시안	가볍게, 건강하고 즐겁게	가볍게, 건강하고 즐겁게	일상을 가볍게, 건강하고 즐겁게	건강하게, 건강하고 즐겁게	건강하게, 일상을 가볍게
투표 인원	147명(8.2%)	645명(35.9%)	480명(26.7%)	194명(10.8%)	330명(18.4%)

2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 정책 확산

✓ 제4회 미래건강전략포럼 개최(비만)

- (포럼 주제) 비만은 누구의 책임인가? 지속 가능한 비만예방 관리를 위한 공동의 노력 방안
- (개최 일시) 2022.10.26.(수), 13:30~16:00, 대면 진행
- (참여 기관) 보건복지부, 한국건강증진개발원, 대한비만학회, 관련 전문가 및 지자체, 일반 국민 등



2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 환경 조성

✓ 비만예방 식생활, 신체활동 홍보 캠페인 추진

❖ 생활 속에서 체감할 수 있는 환경 조성 추진

편의점 건강 식생활 캠페인



건강계단 조성



2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 환경 조성

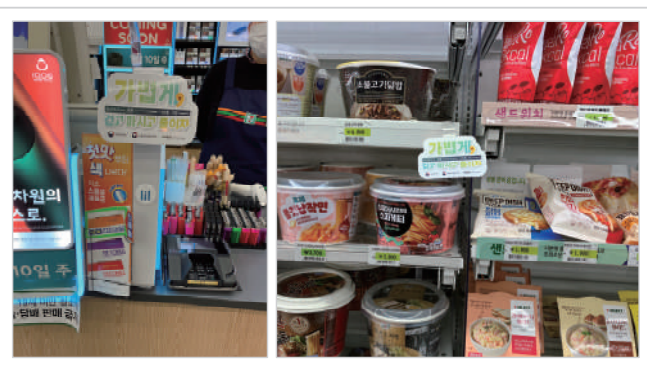
✓ 편의점 건강 식생활 캠페인

- (배경) 편의점 내에 올해 비만예방 슬로건 홍보 및 건강한 식습관 개선 캠페인 추진
- (목적) 올해 비만예방 및 건강식생활실천 홍보·캠페인 슬로건을 활용해 띠지 제작 후 배포
- (참여 기관) 보건복지부, 식품의약품안전처, 한국건강증진개발원, GS25, 이마트24, 세븐일레븐

[와블러 시안]



[활용 사례]



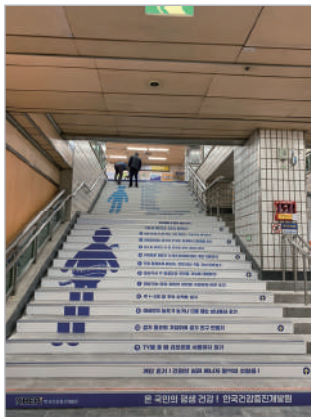
2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 환경 조성

✓ 건강계단 조성

- **(목적)** 지역사회 신체활동 환경조성을 위해 중곡역 내 건강계단 조성 추진
- **(설치 기간)** 2022.10.25.(화)

[건강계단 설치 사진]



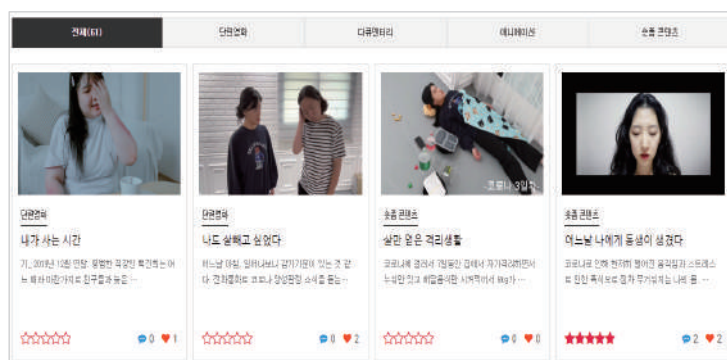
2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ **비만예방 인식 확산**

✓ 2022년 제4회 비만 영화제 개최



- **(포럼 주제)** 코로나 이후 일상으로 돌아가자(Post Covid, Back to the normal)
- **(개최 일시)** 2022.11.22.(화), 스페이스살림
- **(참여 기관)** 대한비만학회, 씨네허브, 한국건강증진개발원
- **(추진 결과)** 총 60편 출품작 공모, 총 23개 수상작 선정



2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 인식 확산

✓ 굿네이버스 업무협약(MOU) 및 캠페인 추진

- (추진 목적) 아동의 건강증진을 위한 홍보·캠페인 협력체계 구축 및 공동의 발전을 도모하고자 업무·협약 체결
- (개최 일시) 2022.5.17.(화), 한국건강증진개발원 대회의실



굿네이버스

2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 인식 확산

✓ 굿네이버스 업무협약(MOU) 및 캠페인 추진

- (캠페인명) 티니핑과 함께 건강을 캐치! 캐치!
- (목적) 아동의 친화적 캐릭터를 활용해 건강 수칙을 안내하여 아동이 건강에 대한 정보를 쉽고, 재미있게 이해할 수 있도록 도모
- (캠페인 기간) 2022년 5월~10월
- (진행 방법 및 내용) 아동 대상 건강증진 홍보·교육 매체 배포/활용(굿네이버스 사업장 네트워크 활용)



2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 굿네이버스 캠페인 운영

[사업장을 통한 교육자료 활용 사진]



2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 굿네이버스 캠페인 운영

[사업장을 통한 교육자료 설문 조사 결과]

1. 교육자료 활용 수량

구분	배포 기관	제작 수량	활용 수량	활용율
포스터	961개	13,000부	11,196부	86%
워크북	252개	10,200부	9,346부	92%
컬러링북	598개	80,000부	73,446부	92%

2. 오프라인 교육매체 만족도

구분	만족도	비율(%)
매우 만족	35	49%
만족	28	39%
보통	8	11%
불만족	1	1%
매우 불만족	0	0%
합계	72	100%

3. 오프라인 교육 매체 사업 운영에 도움 정도

구분	도움정도	비율(%)
매우 그렇다	30	42%
그렇다	37	51%
보통이다	4	6%
그렇지 않다	1	1%
매우 그렇지 않다	0	0%
합계	72	100%

4. 향후 교육 매체 캠페인 진행에 참여 의향

구분	향후 참여의향	비율(%)
매우 그렇다	31	43%
그렇다	36	50%
보통이다	4	6%
그렇지 않다	1	1%
매우 그렇지 않다	0	0%
합계	72	100%

2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 인식 확산

✓ 지자체 합동 캠페인

❖ 국민 참여형 온·오프라인 이벤트 실시

온라인 캠페인

- [1] 가볍게, 걷 GO 마시 GO 챌린지(챌린저스)
- [2] 전국 걷기 자랑 인증 이벤트(www.가볍게.com)
- [3] 중곡역 건강계단 참여 인증 이벤트
- [4] 편스토랑 이벤트

주요 성과

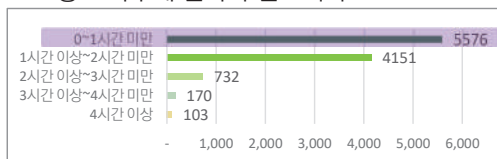
- [1] 총 10,732명 참여
- [2] 총 824명 참여
- [3] 총 53명 참여
- [4] 총 1,072명 참여



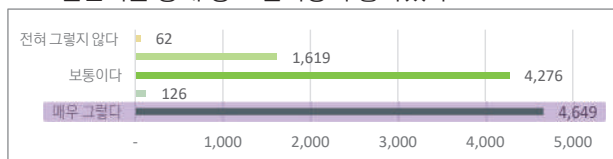
2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ [1] 지자체 합동 캠페인(가볍게, 걷 GO 마시 GO, 챌린지 결과) *10,732명 참여

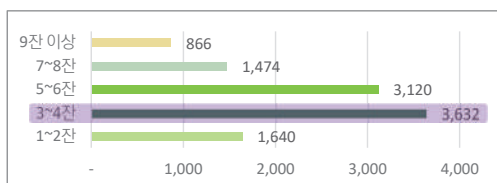
1-1. 평소 하루에 얼마나 걸으시나요?



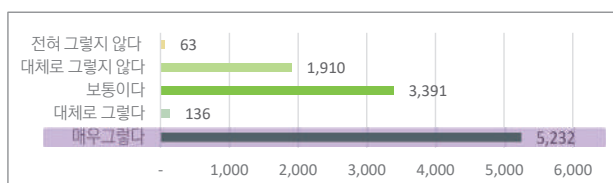
1-2. 챌린지를 통해 평소 걷기량이 좋아졌나요?



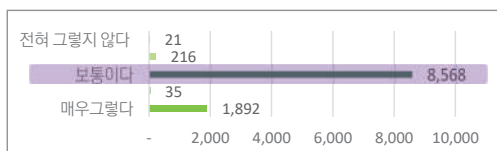
2-1. 하루 몇 잔의 물을 마시나요?



2-2. 챌린지를 통해 평소 수분 섭취량이 좋아졌나요?



3. 챌린지 만족도



2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

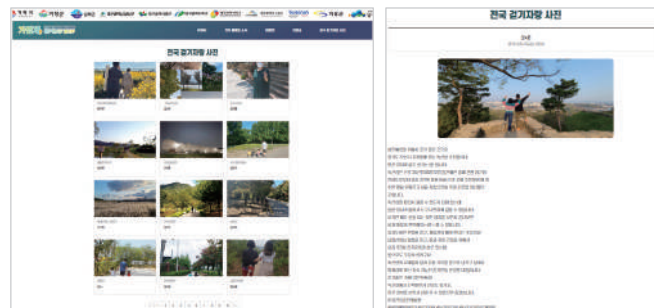
▶ [2] 지자체 합동 캠페인(전국 걷기 자랑 이벤트 결과)

*824명 참여

[전국 걷기 자랑 결과]



[전국 걷기 자랑 웹사이트 게시]

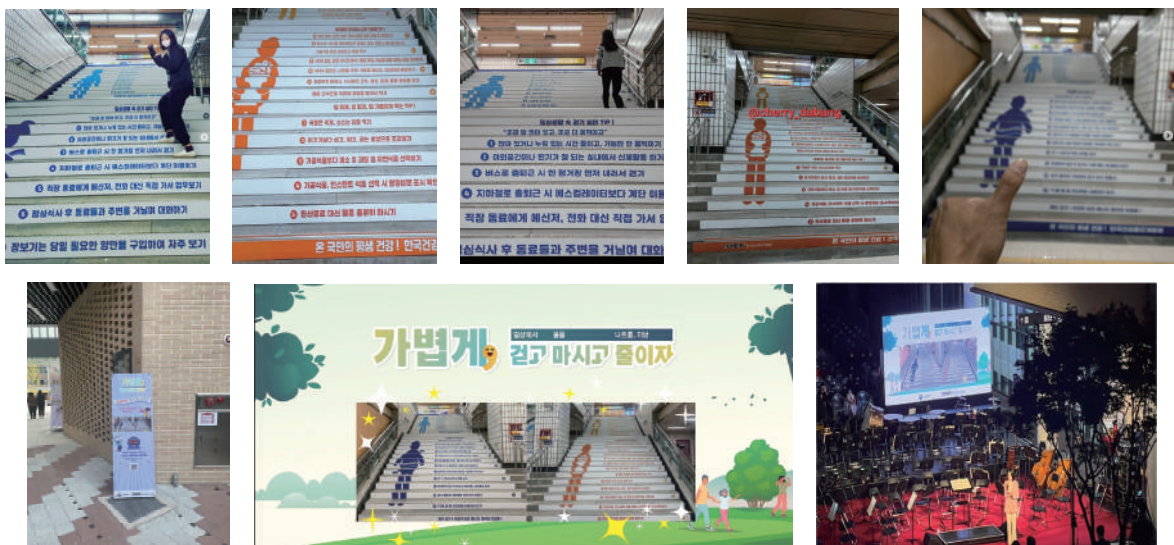


2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ [3] 지자체 합동 캠페인(건강계단 인증 이벤트 결과)

*총 53명 참여

[건강계단 참여 인증 사진]

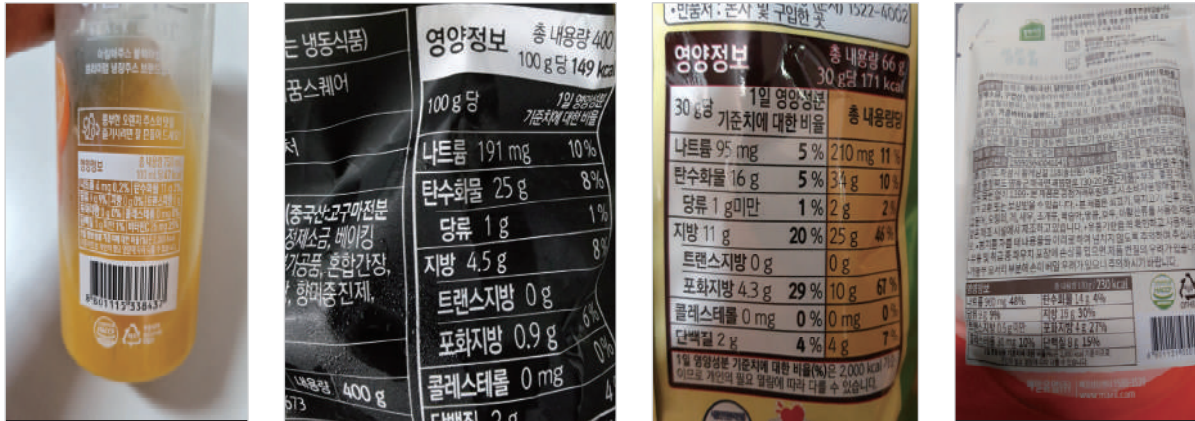


2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ [4] 지자체 합동 캠페인(편스토랑 이벤트 결과)

*1,072명 참여

[편스토랑 참여 인증 사진]



2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 인식 확산

✓ 지자체 합동 캠페인을 위한 웹사이트 제작

- (목적) 웹사이트를 활용하여 지자체 연합 캠페인을 안내하는 통로를 마련하고 신청 지자체를 대상으로 맞춤형 슬로건 및 활용 매체 디자인 제공
- (사이트 주소) www.가볍게.com
- (정식 오픈) 2022.9.30.(금)



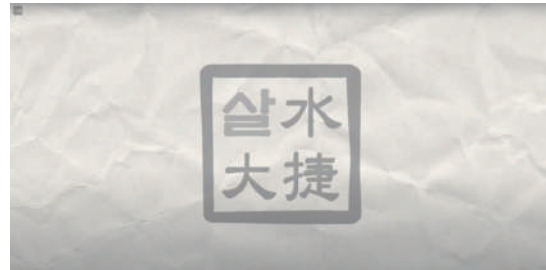
2. 비만예방의 날 기념, 홍보·캠페인 추진

▶ 비만예방 인식 확산

주제 영상



카툰 영상



3. 2022년 지자체 캠페인 운영 사례

▶ 2022년 지역사회 비만예방 캠페인 운영 사례

❖ 경기 가평군 보건소

- (목적) 통합건강증진사업 캠페인을 통해 건강생활 실천 환경 조성
- (주요 내용) 비만예방의 날 기념 '걷기 챌린지', '비만예방 퀴즈 이벤트', '건강생활실천 홍보관 운영'



[현수막 홍보]



[비만예방 OX 퀴즈]

비만예방 관련 정보
안내 및 교육



[홍보관 운영]

3. 2022년 지자체 캠페인 운영 사례

▶ 2022년 지역사회 비만예방 캠페인 운영 사례

❖ 대구 달서구 보건소

- (목적) 지역행사와 연계해 비만예방·관리에 대한 사회적 인식 확산
- (추진 내용) 관내 축제와 연계해 비만예방관리 사업 홍보, 비만예방 홍보 영상 게시



[달서가족축제]

참여자 300명



[희망달서큰잔치]

참여자 500명



[비만예방 홍보영상]



3. 2022년 지자체 캠페인 운영 사례

▶ 2022년 지역사회 비만예방 캠페인 운영 사례

❖ 부산 남구 보건소

- (목적) 비만예방에 대한 중요성을 알리고 건강생활실천 분위기 조성
- (주요내용) 비만예방의 날 기념 홍보 거리 캠페인, 대중교통 활용 외부광고, 언론 보도 등



[거리 캠페인]

슬로건 어깨띠 착용 및 삼각
깃발 지참, 홍보 매체 배부



[대중교통 활용 외부 광고]

지하철 플랫폼 스크린도어,
마을버스



감사합니다.



보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

6

2023년 지역사회 신체활동사업 안내



지역사회 영양, 신체활동, 비만예방사업 합동설명회

2023년 지역사회 신체활동사업 안내

한국건강증진개발원 건강실천팀
손성봉 책임전문원



보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

목차

01 신체활동사업 개요

- 정의, 목적, 목표, 추진경과, 법적근거

02 국내 신체활동 현황

- 성인 유산소 신체활동 실천율, 근력운동 실천율

03 2023 안내서 개정사항

- 통계 최신화, 신체활동 지침서 개정, 신규 매체, 성과관리

04 향후 계획

- 지역사회 건강계단 조성, 지자체 의견조사



01

신체활동사업 개요



지역사회 영양·신체활동·비만예방 사업 합동 설명회

신체활동사업 개요⁽¹⁾

정의 지역사회 특성, 주민 요구를 반영하여 신체활동 프로그램·서비스 등을 기획·추진하는 사업

목적 규칙적인 신체활동 실천율 증가



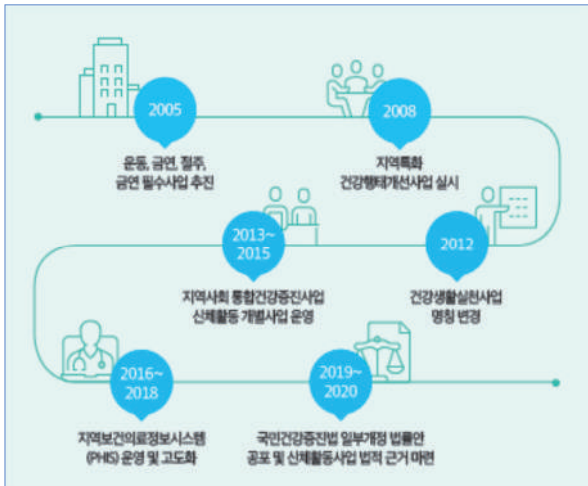
- 생애주기·생활터별 신체활동 프로그램 제공으로 지역주민 신체활동 실천 기회 확대 및 지식수준 향상
- 개인별 신체활동증진 서비스 제공하여 맞춤형 신체활동 관리 역량강화 및 건강위험요인 감소
- 지역 자원과 연계한 홍보·캠페인 운영하여 주민 인식개선 및 지역사회 신체활동 활성화 분위기 조성
- 신체활동 친화적 환경조성을 통하여 사회적·물리적 지지 환경조성 및 주민 신체활동 실천 접근성 개선

목표 HP2030 신체활동 실천율 목표달성

성과지표	기준치 ('18)	목표치 ('30)	성과지표	기준치 ('18)	목표치 ('30)
성인 유산소 신체활동 실천율	47.6%	53.0%	중고생 유산소 신체활동 실천율	13.9%	20.5%
성인남성 유산소 신체활동 실천율	51.0%	56.5%	노인 유산소 신체활동 실천율	28.1%	33.6%
성인여성 유산소 신체활동 실천율	44.0%	49.3%	성인 근력운동 실천율	23.1%	32.0%
소득1~5분위 성인남성 유산소 신체활동 실천율 격차	9.2%p	7.0%p	소득1~5분위 성인 근력운동 실천율 격차	11.8%p	8.5%p
소득1~5분위 성인여성 유산소 신체활동 실천율 격차	5.9%p	3.7%p	노인 근력운동 실천율	18.3%	23.8%
성인 걷기 실천율	40.2%	50.0%			

신체활동사업 개요(2)

경과 '05년 건강증진기금 확충으로 전국 확대, '13년부터 통합건강증진사업 내 신체활동 포함



- ('95) 『국민건강증진법』 제정, 시범 보건소 통해 건강증진사업 실시
- ('05) 건강증진기금 확충, 전국 보건소에서 신체활동사업 수행
- ('08) 지역특화 건강행태개선사업 영역으로 수행, 차별성·포괄성 강조
- ('11) 건강생활실천통합서비스 실시, 건강위험군에 대한 원스톱서비스
- ('12) 건강생활실천사업으로 명칭 변경, 사회적 접근전략 강화
- ('13) 지역사회통합건강증진사업 내 4대 필수영역으로 신체활동사업 운영
- ('16) 지역보건정보시스템(PHIS) 내 신체활동 성과관리 시스템 개발
- ('19) 『국민건강증진법』 일부개정법률안 공포, 사업 근거 강화
- ('21) 『국민건강증진법』 개정안 시행('21.12.4.)

신체활동사업 개요(3)

근거 '21년 국민건강증진법 및 하위법령 개정하여 사업정의, 기금 지원 등 법적 근거 강화

▶ 국민건강증진법 제2조(정의)

1. “국민건강증진사업”이라 함은 보건교육, 질병예방, 영양개선, **신체활동장려**, 건강관리 및 건강생활의 실천등을 통하여 국민의 건강을 증진시키는 사업을 말한다.
4. “신체활동장려”란 개인 또는 집단이 일상생활 중 신체의 근육을 활용하여 에너지를 소비하는 모든 활동을 자발적으로 적극 수행하도록 장려하는 것을 말한다.

▶ 국민건강증진법 제16조의2(신체활동장려사업의 계획 수립·시행)

국가 및 지방자치단체는 **신체활동장려**에 관한 사업 계획을 수립·시행하여야 한다.

▶ 국민건강증진법 제16조의3(신체활동장려사업)

- ① 국가 및 지방자치단체는 국민의 건강증진을 위하여 신체활동을 장려할 수 있도록 다음 각 호의 사업을 한다.
1. 신체활동장려에 관한 교육사업
 2. 신체활동장려에 관한 조사·연구사업
 3. 그 밖에 신체활동장려를 위하여 대통령령으로 정하는 사업
 4. 제1항 각 호의 사업 내용·기준 및 방법은 보건복지부령으로 정한다.

신체활동사업 개요⁽⁴⁾

▶ 국민건강증진법 제19조(건강증진사업 등)

- ①국가 및 지방자치단체는 국민건강증진사업에 필요한 요원 및 시설을 확보하고, 그 시설의 이용에 필요한 시책을 강구하여야 한다.
- ②특별자치시장·특별자치도지사·시장·군수·구청장은 지역주민의 건강증진을 위하여 보건복지부령이 정하는 바에 의하여 보건소장으로 하여금 다음 각 호의 사업을 하게 할 수 있다.

3. 신체활동장려

▶ 국민건강증진법 제25조(기금의 사용 등)

- ①기금은 다음 각호의 사업에 사용한다.

7. 신체활동장려사업

▶ 국민건강증진법 시행령 제22조의2(신체활동장려사업)

법 제16조의3 제1항 제3호에서 “대통령령으로 정하는 사업 ” 이란 다음 각 호의 사업을 말한다.

1. 신체활동증진 프로그램의 개발 및 운영 사업
2. 체육시설이나 공원시설 등 신체활동장려를 위한 기반시설 마련 사업
3. 신체활동장려에 관한 홍보사업
4. 그 밖에 보건복지부장관이 신체활동장려를 위해 필요하다고 인정하는 사업

▶ 국민건강증진법 시행령 제30조(기금의 사용)

법 제25조제1항제12호에서 “대통령령으로 정하는 사업 ” 이란 다음 각 호의 사업을 말한다.

3. 건강증진을 위한 신체활동 지원사업

신체활동사업 개요⁽⁵⁾

▶ 국민건강증진법 시행규칙 제17조의2(신체활동장려사업)

- ①법 제16조의3제1항제1호에 따른 신체활동장려에 관한 교육사업은 영·유아, 아동, 청소년, 중·장년, 노인 등 **생애주기별 특성에 맞는 신체활동**이 이루어질 수 있는 내용으로 구성한다.
- ②법 제16조의3제1항제2호에 따른 신체활동장려에 관한 조사·연구사업은 법 제16조에 따른 국민영양조사와 함께 실시할 수 있다.
- ③영 제22조의제1호에 따른 신체활동증진 프로그램의 개발 및 운영 사업은 직장, 학교 등 **생활 환경을 고려하여 수립한다.**
- ④제1항부터 제3항까지에서 규정한 사항 외에 신체활동장려사업의 구체적 내용·기준 및 방법은 보건복지부장관이 정할 수 있다.

▶ 국민건강증진법 시행규칙 제19조(건강증진사업의 실시 등)

- ①법 제19조의 규정에 의하여 건강증진사업을 행하는 특별자치시장·특별자치도지사·시장·군수·구청장은 보건교육·영양관리·**신체활동장려**·구강건강관리·건강검진 등에 **필요한 인력을 확보하여야 한다.**
- ②보건복지부장관은 법 제4조의 규정에 의한 기본시책과 건강증진사업 실시지역의 생활여건 등을 고려하여 법 제19조제2항에 따라 보건소장이 행하는 건강증진사업을 단계적으로 실시하게 할 수 있다.
- ③법 제19조제2항에 따라 건강증진사업을 행하는 **보건소장은 다음 각 호의 시설 및 장비를 확보하여** 지역주민에 대한 건강증진사업을 수행해야 한다.

3. 신체활동지도실 및 신체활동지도에 필요한 장비

02

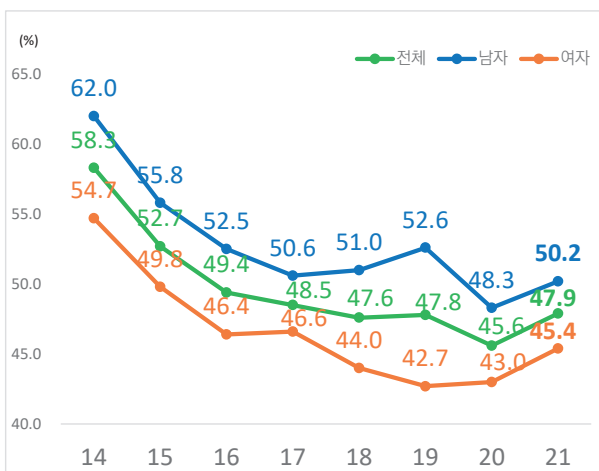
국내 신체활동 현황



국내 신체활동 현황⁽¹⁾

▶ 성인 유산소 신체활동 실천율 (19세 이상)

- 코로나19로 위축되었던 성인 유산소 신체활동 실천율이 다소 회복되는 경향
- 소득수준별 격차는 오히려 증가, 60세 이상 실천율은 계속 하락



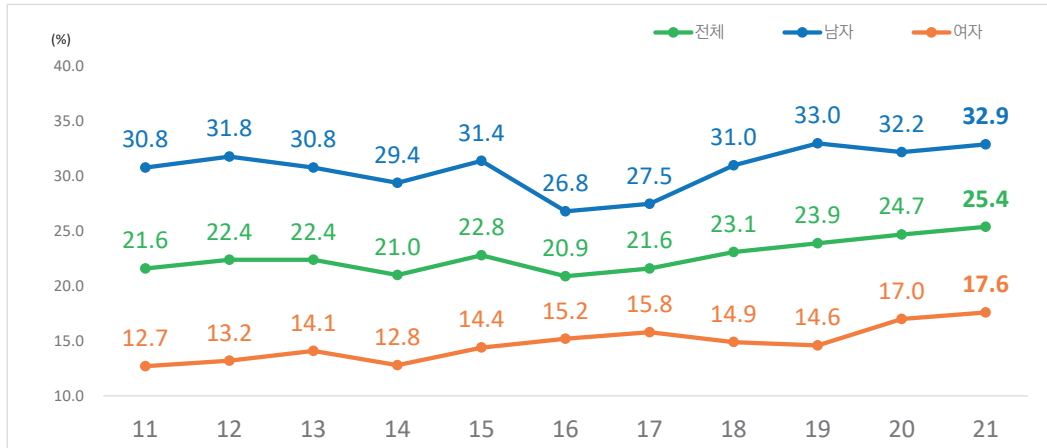
연도	남자			여자		
	하	상	차이	하	상	차이
'19	48.6	54.3	-5.7	40.4	43.8	-3.4
'20	44.3	53.9	-9.6	38.8	43.3	-4.5
'21	45.8	58.5	-12.7	39.7	50.8	-11.1

* 출처 : 국민건강영양조사 제8기 3차년도(2021) 결과, 질병관리청(2022)

국내 신체활동 현황⁽²⁾

▶ 성인 근력운동 실천율 (19세 이상)

- 성인 근력 운동 실천율은 '20년과 비슷한 수준 (0.7%p ↑)

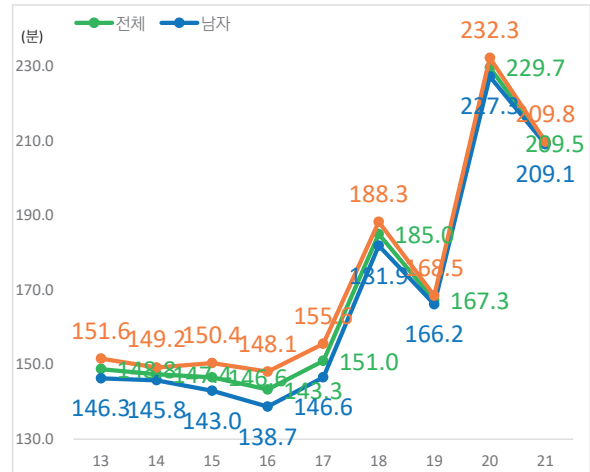
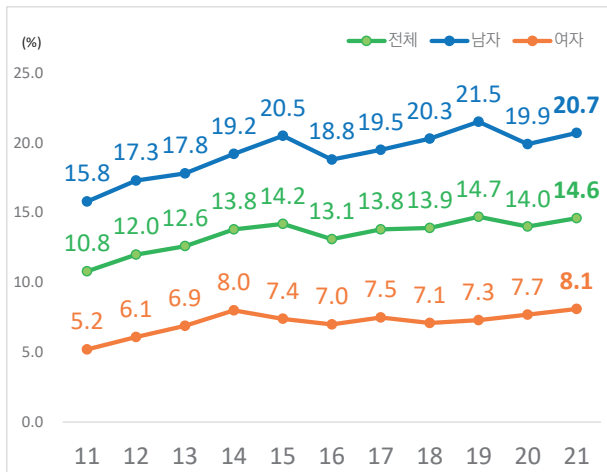


* 출처 : 국민건강영양조사 제8기 3차년도(2021) 결과, 질병관리청(2022)

국내 신체활동 현황⁽³⁾

▶ 청소년 신체활동 실천율

- 하루 60분 주5일 이상 신체활동 실천율은 '20년 대비 소폭 증가
- 주중 학습 이외 목적으로 앉아서 보내 시간은 일평균 209.5분으로 '20년 대비 소폭 감소



* 출처 : 제17차(2021년) 청소년건강행태조사, 질병관리청(2022)

03

2023 안내서 개정사항



2023 안내서 개정사항⁽¹⁾

- ▶ 신체활동 현황 통계 최신화
- ▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정
- ▶ 신규 프로그램(안영한 달리기) 안내
- ▶ 사업 성과 입력·관리 방식 개선
- ▶ 지자체 의견조사 결과 검토 및 반영 (예정)

2023 안내서 개정사항⁽²⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

배 경 기존 지침서 개발 10년 경과, 최신 과학적 근거를 반영한 지침개정 필요

- 미국('18), 영국('19), WHO('20), 캐나다('21) 등 주요국이 신체활동 지침서 개정
- 그간 축적된 과학적 근거 반영, 한국인 신체활동 특성 반영한 지침 제시 필요



미국 (2018)



영국 (2019)



WHO (2020)



캐나다 (2021)

2023 안내서 개정사항⁽³⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

과 정 국·내외 신체활동 지침 분석, 한국인 대상 신체활동과 건강관련 체계적 문헌고찰

- '12년 이후 국가별 신체활동 지침 분석 결과, 일부 기준수정 및 인구집단 추가
- **한국인 대상 체계적 문헌 고찰 수행** : 총 38,735개 검토 → 최종 172개 문헌 분석
- 한국인 신체활동 참여수준·특징을 분석하여 적합한 신체활동 예시, 사례 제시

① 2012년 이후 발표된 국내·외 신체활동 지침 분석

국 내	국 외
- 임산부를 위한 운동 가이드라인 (2015) - 코로나19 사회적 거리두기 신체활동 수칙(2020) - 한국인을 위한 걷기 가이드라인 (2020)	- 일본 (2013) - 미국 (2018) - 영국 (2019) - WHO (2020) - 캐나다 (2021) - 호주 (2014-2021) - 중국 (2021)

➡ 주요 국가 및 기관의 최신 지침과 현행 지침과의 비교 분석

② 한국인의 신체활동과 건강 간 관련성 주제 체계적 문헌고찰 수행

- 국내 DB (3개) 및 국외 DB (5개) 를 이용한 문헌 검색 수행 (38,735개의 문헌 검색)

<문헌 포함 기준>

- 한국인을 대상으로 한 연구
- 신체활동과 건강 관련 간의 직접적인 관련성을 조사한 연구
- 실험연구 (RCT, Non-RCT), 관찰연구 (단면연구, 코호트 연구)
- 충분한 연구대상자 (실험연구: 그룹당 30명 이상, 관찰연구: 총 300명 이상)

<문헌 제외 기준>

- 한국에나 영어 외의 언어로 작성된 연구
- 양적 연구가 아닌 연구
- 신체활동 및 다른 중재/노출의 복합적인 영향을 확인한 연구
- 선수 혹은 환자를 대상으로 한 연구

- 최종 172개의 문헌 선정 후 분석 수행

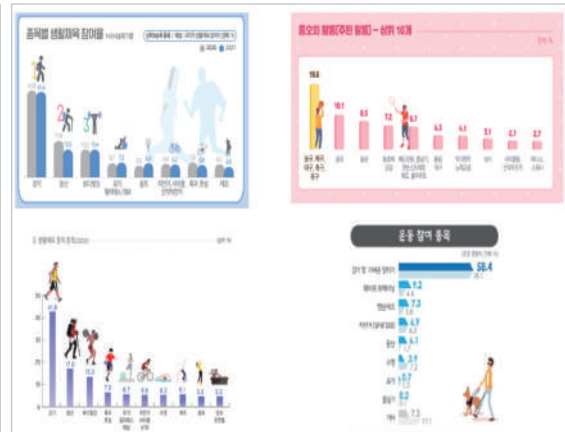
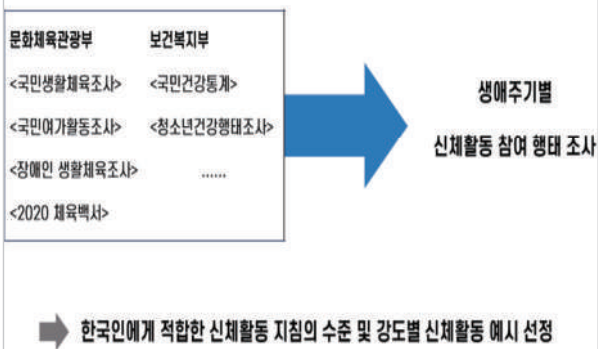
2023 안내서 개정사항⁽⁴⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

과 정 국·내외 신체활동 지침 분석, 한국인 대상 신체활동과 건강관련 체계적 문헌고찰

- '12년 이후 국가별 신체활동 지침 분석 결과, 일부 기준수정 및 인구집단 추가
- 한국인 대상 체계적 문헌 고찰 수행 : 총 38,735개 검토 → 최종 172개 문헌 분석
- **한국인 신체활동 참여수준·특징을 분석**하여 적합한 신체활동 예시, 사례 제시

③ 한국인의 신체활동 참여 수준 및 특징 분석



2023 안내서 개정사항⁽⁵⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

결 과 새로운 인구집단 대상 지침 신설, 과학적 근거 반영한 기존 지침 수정

새로운 인구집단 대상 지침 추가

- 유아 (만 3-5세)
- 임산부
- 만성질환자
- 장애인

기존 지침 수정

- 아동·청소년 : 뼈 성장 위한 신체활동
- 성인, 노인 : 최소 시간 '10분' 삭제
- 생애주기별 신체활동 예시 최신화
- 연령 기준 재정립 (만 나이)

2023 안내서 개정사항⁽⁶⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

요약 생애주기별 신체활동 지침

대상자 구분	신체활동 지침
유아 (3-5세)	- 매일 다양한 신체활동에 활발히 참여해야 합니다. - 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 최소화해야 합니다.
아동 및 청소년 (6-18세)	- 중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 60분 이상 해야 합니다. - 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다. - 뼈의 건강한 성장에 도움이 되는 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다. - 근력 운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다. - 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 최소화해야 합니다.
성인 (19-64세)	- 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150-300분 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 75-150분 해야 합니다. - 근력 운동을 일주일에 2일 이상 해야 합니다. - 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 최소화해야 합니다.
노인 (65세 이상)	- 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150-300분 또는 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 75-150분 해야 합니다. - 근력 운동을 일주일에 2일 이상 해야 합니다. - 균형 운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다. - 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 최소화해야 합니다.

2023 안내서 개정사항⁽⁷⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

요약 임산부 신체활동 지침

대상자 구분	신체활동 지침
임산부	- 중강도 유산소 신체활동을 일주일에 150-300분 수행해야 합니다. - 근력 운동을 일주일에 2일 이상 수행해야 합니다. - 하루동안 앉아있는 시간을 가능한 최소화해야 합니다.

<임산부를 위한 주의사항>

- ✓ 신체활동 참여 전 전문가와의 상담 후에 신체활동 지침을 준수하는 것이 권장됩니다
- ✓ 고온, 저온, 높은 습도와 같은 극한의 환경에서의 신체활동은 피해야 합니다
- ✓ 넘어지거나 부딪힐 위험이 높은 신체활동은 피해야 합니다
- ✓ 아이에게로 향하는 혈류의 제한을 야기할 수 있으므로, 임신 3개월 이후부터는 누워서 하는 신체활동은 피해야 합니다
- ✓ 신체활동 중 현기증, 어지러움, 호흡곤란 증가, 흉통, 두통, 종아리 통증 혹은 붓기, 자궁 수축, 태아의 활동 감소, 질 출혈 및 분비물이 나오는 증상이 발생하면 즉시 운동을 중단해야 합니다

2023 안내서 개정사항⁽⁸⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

요약 만성질환자 신체활동 지침

대상자 구분	신체활동 지침
만성질환자	- 본인 나이에 맞는 지침을 동일하게 준수하되, 의사 및 전문가의 조언을 받아 신체활동을 진행하는 것을 권장합니다. - 만성질환으로 인해 제시된 신체활동을 수행하기 어려울 때는 각자의 상황에 맞게 가능한 만큼의 신체활동을 하도록 노력해야 합니다.

<대표적 만성질환별 주요 고려사항>

✓ 고혈압 ✓ 당뇨 ✓ 골다공증 ✓ 관절염 ✓ 심장질환 ✓ 암 ✓ 천식	- 수축기 혈압이 200mmHg 이상이거나 이완기 혈압이 110mmHg 이상이라면 격렬한 신체활동을 자제해야 하며, 수치가 더 높은 경우 신체활동을 중단하고 의사 및 전문가와 신체활동 지속참여에 대해 논의해야 합니다. - 근력 운동 시 숨을 참아 체내 압력을 높이는 운동은 혈압의 갑작스러운 상승을 유발할 수 있으므로 가능한 피하는 것이 좋습니다. - 대기의 질이 좋지 않거나 추운 날씨에는 야외 신체활동을 자제하는 것이 좋습니다. - 수영장에서의 수영, 빙상장에서의 스케이트 등의 종목은 호흡기 질환을 악화시킬 수 있으므로 다른 신체활동을 선택하는 것을 권고합니다.
---	--

2023 안내서 개정사항⁽⁹⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

요약 장애인 신체활동 지침

대상자 구분	신체활동 지침
장애인	본인의 나이에 맞는 지침을 동일하게 준수하되, 개인별 신체적 조건을 고려하여 가능한 만큼 신체활동을 수행해야 합니다.

<장애인을 위한 주의사항>

✓ 본인의 연령과 신체활동범위, 신체기능 수준 등을 고려하여 가능한 신체활동 지침을 준수하되, 개인의 수행 능력에 따라 적절히 활동을 선택하고 실행해야 합니다. ✓ 만약 위 지침을 준수하지 못하는 경우, 개인의 능력에 따른 규칙적인 신체활동에 참여하고 가능한 비활동적인 상태를 피해야 합니다. ✓ 신체 부위의 과사용으로 인한 근육 및 신체부위의 손상, 과욕에 의한 탈구, 척추 측만 등에 유의하여 신체활동을 수행해야 합니다.

2023 안내서 개정사항⁽¹⁰⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

유아 신체활동 지침서 내 신설, 근거평가 결과, 기준시간은 제시하기 어려움

유아기는 성장 및 발달상 매우 중요한 시기입니다.

이 시기의 규칙적인 신체활동은 유아의 체력 및 신체기능의 발달과 비만 예방 및 뼈 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

신체활동 지침

- 매일 다양한 신체활동에 활발히 참여해야 합니다.

- 성장 및 발달을 위해 신체적으로 활동적인 하루를 보내야 하며, 유산소 신체활동 중심의 다양한 유형을 포함하는 활동적인 놀이에 참여하도록 도와야 합니다.
- 건강한 성장을 위해 근력 운동 및 뼈 성장 운동을 포함해서 하는 것이 좋습니다.

- 하루 동안 앉아있는 시간을 가능한 최소화해야 합니다.

- 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아있는 시간을 최소화하는 것이 필요하며, 앉아있는 시간을 신체활동을 대체하는 것을 권장합니다.

2023 안내서 개정사항⁽¹¹⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

유아 신체활동 예시

같은 활동이라도 수행 방법 및 환경에 따라 강도의 차이가 있을 수 있습니다.

활동 유형	활동 예시			
유산소 신체활동	• 빠르게 걷기	• 술래잡기 등 놀이형 신체활동	• 자전거, 킥보드 타기	• 춤추기
	• 달리기	• 공놀이	• 수영	• 태권도
근력 운동	• 매달리기	• 계단 오르기	• 앉았다 일어서기	

2023 안내서 개정사항⁽¹²⁾

▶ 『한국인을 위한 신체활동 지침서』 개정

유아 신체활동 실천사례

4살 유 모 군은 어린이집에서 하루에 1시간씩 놀이시간을 가진다. 미끄럼틀을 타기도 하고, 장애물을 뛰어넘거나 친구들과 달리기 시합을 한다. 어린이집에서 배운 ‘무궁화 꽃이 피었습니다’와 같은 놀이를 하며 친구들과 함께 시간을 보낸다.

유 모 군은 하원 후 집에서 다양한 신체활동을 한다. 블록 놀이를 하고, 엄마, 아빠와 공놀이를 하기도 한다. 일주일에 두 번 수영장에 가서 한 시간 정도 수영을 배우기도 한다. 수영을 가지 않는 날에는 놀이터에 가서 친구들과 함께 술래잡기를 하며 놀 때도 있고, 놀이기구를 타고 오르내리기도 한다.

주말에는 엄마, 아빠와 함께 야외에 나들이나 산책을 한다. 아빠와 축구를 하거나, 야구선수처럼 공을 던지기도 한다.

유 모 군은 이렇게 하루에 3시간 정도 신체활동을 한다.

신체활동 분류	종류	활동 시간	일주일 신체활동 총합
유산소 신체활동	장애물 뛰어넘기, 달리기, 놀이형 활동(무궁화 꽃이 피었습니다, 술래잡기), 공놀이, 수영, 축구	매일 180분	신체활동 하루 약 180분
뼈 성장 운동	장애물 뛰어넘기, 달리기		
근력 운동	놀이기구 타고 오르내리기		
유 모 군은 하루에 평균 180분 이상의 신체활동을 실천하여 유산소 신체활동과 근력 및 뼈 성장 운동을 활발히 하고 있다.			

2023 안내서 개정사항⁽¹³⁾

▶ 신규 프로그램 『안영한(안전하고 영리한) 달리기』 안내

개요 손상예방, 건강증진을 위한 과학적 근거 기반 달리기 가이드라인 개발(성인 대상)

- 스포츠정책과학원, 중·고육상연맹, 국립국어원, 학계 전문가들과 협력·개발
- 올바른 달리기 자세, 준비사항, 손상예방법 등을 담은 가이드라인 책자·영상 보급

01 한눈에 보는 한국인을 위한 달리기 가이드라인

1주일에 최소 150분 정도의 달리기 (대체, 약 3000m)

혹은 4에서 천천히 달리기 2분 후 빠르게 달리기 1분

1주일에 최소 75분 빠르게 달리기 (약 1500m, 5000m)

자세 호흡하기 편한 자세로 전방 20~30m를 주시한다.

손 달리를 하거나 뛰고 있는 느낌으로 가볍게 잡는다.

무릎 양 무릎이 서로 스치는 느낌으로 충격 완화를 위해 약간 구부린다.

발 L 또는 V자 형태로 리프에 맞춰 자연스럽게 뜀든다.

발목 손가락 끝까지 90도로 앞으로 기울인다.

발 지면에 닿을 때는 발뒤꿈치로 가볍게, 지면을 칠 때는 발 앞부분으로 밟아준다.

규칙적인 달리기의 9대 효과

심폐기능 강화	고혈압·심장병 예방	비만·당뇨병 예방
무릎을 위한 강화	골다공증 예방	수면 개선
면역력 강화	체중감량	스트레스 해소

운동 골격과 근육을 강화하는 데 도움이 된다.

무릎 장시간 서서 스치는 느낌으로 충격 완화를 위해 약간 구부린다.

이때 몸통은 골격과 5도 정도 앞으로 기울이는 것이 좋으며, 무릎은 양 무릎이 서로 스치는 느낌으로 충격 완화를 위해 약간 구부립니다.

2023 안내서 개정사항⁽¹⁴⁾

▶ 사업 성과입력·관리 방식 개선

PHIS 시스템 개편에 따른 신체활동사업 성과 입력 및 관리 방식 개선

이 전	개 정
- 실적 입력 및 관리 • 연 2회(상·하반기)에 걸쳐 지자체 실적 일괄 입력·관리 * 상반기 실적은 7월말까지, 하반기 실적은 다음해 1월 말까지 입력	- 실적 입력 및 관리 • 시스템 개편 완료 후 사업실적 상시 입력, 연 2회(상·하반기) 중앙에서 실적 점검 * (1차) 시스템 오픈 후 '22년 실적 일괄 입력 * (2차) 1차 입력 완료 후 '23년 실적은 상시 입력

※ 세부 절차는 시스템 개선 완료, 오픈 후 공지 예정

04

향후 계획



향후 계획⁽¹⁾

▶ 지역사회 건강계단 조성

- '22년 한국건강증진개발원 및 서울 지하철 중곡역 내 건강계단 조성 완료
- '23년 지역사회 건강계단 조성 확대 방안 검토 중 (※ 지자체와 비용·역할 분담 필요)



향후 계획⁽²⁾

▶ 2023년 신체활동사업 지침 개정 지자체 의견 조사

- 보건복지부 건강증진과-4386호, 『2023년 영양, 신체활동, 비만 예방관리사업 및 국민영양관리시행계획 지침 개정 의견 요청』 공문 발송
- 신체활동사업 지침 개정 의견 외 중앙에서 개발·보급이 필요한 프로그램, 건강 계단 조성 지원방식, 우리 보건소의 우수사례 소개, 컨설팅 요청 등 다양한 의견을 주시기 바람 (기간 11.24~12.16)

※ 지자체 의견수렴 결과를 적극 반영하여 '23년 사업추진 예정

▶ 2022년 지역사회 건강생활실천 인식 및 요구도 조사 (수행기관 : 알앤알컨설팅)

- 건강실천팀-681호, 『지역사회 건강생활실천사업 인식 및 요구도 조사 협조 요청』
- 담당자 만족도 조사 : 보건소 신체활동사업 담당자 대상 온라인 조사 실시 협조
- 주민 만족도 조사 : 보건소 신체활동 서비스 이용 주민 비식별 정보 제공 협조

감사합니다.



보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

