

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례집



보건복지부



한국건강증진개발원



생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례집



생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 구성 5

01 영유아대상 프로그램	6
02 취약아동대상 프로그램	19
03 청소년대상 프로그램	30
04 임신부대상 프로그램	39
05 성인대상 프로그램	47
06 노인대상 프로그램	57
07 장애인대상 프로그램	66
08 장애인 방문건강관리 프로그램	80



생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례 93

영유아

01 어린이 한의약 건강교실 (경상남도 남해군 보건소)	94
02 꼬꼬마 한방교실 (충청남도 아산시 보건소)	102

청소년

01 한의약 스마트쉼터 클래스 (전라북도 남원시 보건소)	108
02 스마트폰 인터넷중독, 한방으로 해결 (충청남도 부여군 보건소)	114



Contents

임산부

- 01 엄마아이 튼튼 「마미 든든」 (충청남도 서산시 보건소)..... 122
- 02 건강한 엄마는 아이의 행복 (전라북도 익산시 보건소) 128

성인

- 01 중년여성 정신건강 관리사업 (경상남도 창원군 보건소 성외점) 136
- 02 「아라 미인」 갱년기 건강 교실 (세종특별자치시 세종특별자치시 보건소) 142

노인

- 01 99살까지 88하고 건강하게!! (韓方) 노인 건강교실 (인천광역시 동구 보건소) 148
- 02 건강 100세 한방(韓方)으로 한방에 누리기 (충청북도 옥천군 보건소) 153

장애인

- 01 한의약 장애인 방문 건강관리 프로그램 (전라남도 신안군 보건소) 159
- 02 한방!으로 장애인 행복 더함 (강원도 홍천군 보건소) 165

취약아동

- 01 보듬이 나눔이 (강원도 평창군 보건의료원) 175
- 02 몸 튼튼! 마음 튼튼! 한의약 바른성장교실 운영 계획 (전라남도 영암군 보건소) 183

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례집

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 구성

- 01 영유아대상 프로그램
- 02 취약아동대상 프로그램
- 03 청소년대상 프로그램
- 04 임산부대상 프로그램
- 05 성인대상 프로그램
- 06 노인대상 프로그램
- 07 장애인대상 프로그램
- 08 장애인 방문건강관리 프로그램

생애주기별 한의학건강증진 표준프로그램 구성

01

영유아대상 프로그램

1 운영 개요

■ 운영 목적

- 영유아대상 건강증진프로그램 제공을 통해 어린이 스스로 건강한 생활 습관을 생활화하고 우리나라 고유의 전통의학인 한의학 양생법에 대한 이해도 증가
- 학부모와 보육교사 대상 건강교육과 상담을 통해 올바른 한의약적 어린이 건강지식정보를 전달하여 아동의 일상건강관리에 도움을 제공

■ 대상자 선정

- 참여를 희망하는 지역 어린이집 어린이(만 3~5세), 학부모, 보육교사
 - 모든 프로그램 참석 가능 대상자를 우선으로 선정

■ 운영기간

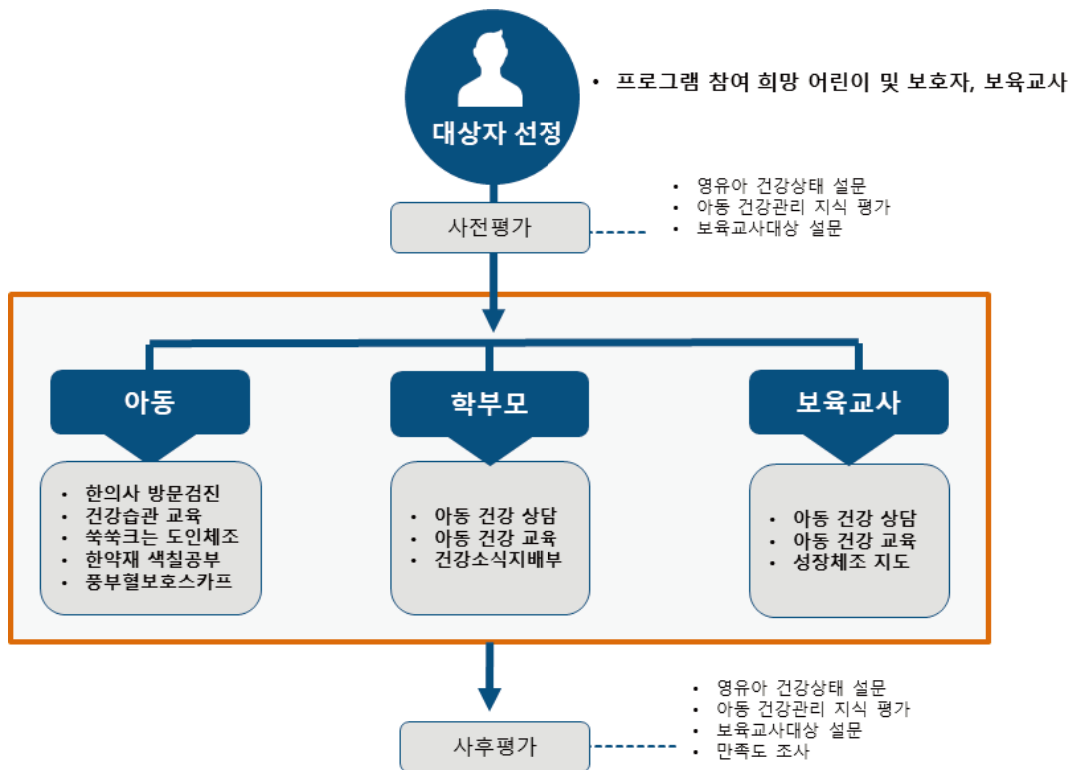
- 최소 8주, 6회 이상 운영을 권장
 - 보건소 담당자 또는 한의사 방문 1회/1주(총 6회) 진행

■ 학부모와 보육교사 대상의 건강교육 및 상담은 프로그램 전·후 2회 필수 운영을 권장

■ 운영장소

- 해당 어린이집에 보건소 담당자가 방문하여 진행
- 프로그램 구성에 따라 보건소 및 기타 장소 선정 가능

■ 모식도



■ 프로그램 구성

• 어린이대상

- (필수) 한의약 건강교육(6회), 쓱쓱 크는 어린이 도인체조(6회 이상), 한약재 체험(색칠공부), 풍부혈 보호 똑딱이 스카프매기
- (선택) 한약재 체험, 계절간식, 아로마 스프레이

• 학부모 및 보육교사 대상

- (필수) 영유아 건강교육 및 상담(2~8회), 건강소식지 배부

• 회차 구성 (안)

회차	대상자	
	영유아	학부모, 보육교사
사전	풍부혈 보호 스카프 배부	프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지, 교육 및 상담(필수)
1	견학 및 체험 활동 한의약 건강교육 1 쓱쓱 크는 어린이 도인체조	건강소식지 배부 교육 및 상담(선택)
2	한약재 체험, 한약재 색칠공부 한의약 건강교육 2 쓱쓱 크는 어린이 도인체조	건강소식지 배부 교육 및 상담(선택)
3	계절간식 만들기 한의약 건강교육 3 쓱쓱 크는 어린이 도인체조	건강소식지 배부 교육 및 상담(선택)
4	견학 및 체험 활동 한의약 건강교육 4 쓱쓱 크는 어린이 도인체조	건강소식지 배부 교육 및 상담(선택)
5	한약재 체험, 한약재 색칠공부 한의약 건강교육 5 쓱쓱 크는 어린이 도인체조	건강소식지 배부 교육 및 상담(선택)
6	계절간식 만들기 한의약 건강교육 6 쓱쓱 크는 어린이 도인체조	건강소식지 배부 교육 및 상담(선택)
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사	교육 및 상담(필수)

■ 수행 인력보건소 내 타 사업 부서와의 관계

- 세부 프로그램(영양, 구강, 신체활동 등), 대상자 모집 및 기타 프로그램 구성, 대상자 사전·사 후 설문 실시 협조 등

• 보건소 외 인력으로 전문 강사 섭외

- 프로그램 운영 전문 강사 : 지역사회 한의사, 아동심리상담가 등

기관		내용
보건소	한약약사업 담당자	운영 총괄, 대상자 관리, 사전사후 설문
	보건소 한의사	어린이, 학부모, 보육교사 교육 및 상담
	신체활동 담당자	어린이 도인체조 교육
	영양사업 담당자	건강 식생활 교육
외부	지역 한의사	어린이, 학부모, 보육교사 교육 및 상담
	지역 정신건강증진센터	아동 심리상담
지역 어린이집	원장	프로그램 운영 협조
	보육교사	소식지 배포, 스카프 착용관리, 어린이 도인체조 교육

■ 운영예산(안)

비목	내역	산출근거	금액(원)
인건비	외부강사 수당	200,000원×6인	1,200,000원
물품구매비	색칠공부 제작비	20,000원×20인	400,000원
	소식지 제작비	10,000원×20인	200,000원
	한약재 체험 물품 구비	50,000원×3세트	150,000원
	뚝딱이 스카프 구매	3,000원×20인	60,000원
운영비	현수막	70,000원×1회	70,000원
	건강 간식	10,000원×20인	200,000원
합계			2,280,000원

2 운영방법

•【필수】어린이 한의약 건강교실

- 한의사 또는 담당자가 주 1회 이상 방문하여 교육 진행 (10분 내외)
- 회차별 세부 구성을 분할, 병합하여 교육 가능
- PPT 회차별 주요 내용

회차	내용구성			PPT 예시	페이지수
	한약약	건강	한약재		
1	허준	소화불량	신이		17
2	동의보감	감기	포공영		17
3	이열치열, 동병하치	불안	오미자		16

회차	내용구성			PPT 예시	페이지수
	한약약	건강	한약재		
4	한 의사와 한의원	야뇨증	복분자		17
5	두한족열, 양자십법	ADHD	국화		13
6	영양과 식사	변비	진피		16

- **【필수】** 쑥쑥 크는 어린이 도인체조

- 담당자가 주 1회 이상 방문하여 진행
- 담당자가 교사용 동영상에 숙지하여 직접 교육하거나, 아동용 동영상을 시청하며 따라할 수 있도록 함



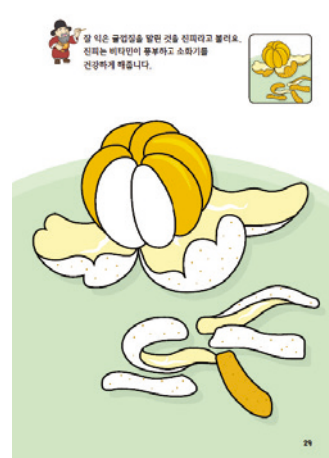
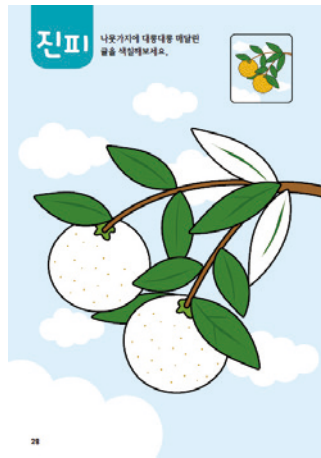
연번	내용	설명		시간
1	발끝 붙이기	동작	편안히 누운 상태에서 다리를 어깨너비로 벌리고 양쪽 엄지발가락을 붙였다 떼었다 하세요. 반동을 주어 30회 반복합니다.	0:00~ 0:43
		효과	허리근육과 골반을 풀어주고, 척추를 받쳐주는 요근 및 요방형근을 이완 수 축시켜 척추를 바르게 하고 성장에 도움이 됩니다.	
2	무릎 붙이기	동작	편안히 누운 상태에서 무릎을 세우고 양 무릎을 바깥쪽으로 벌린 후 다시 붙여주세요. 10회 반복합니다.	0:44~ 1:07
		효과	내전근을 강화하고 골반을 교정하여 바른 자세와 성장에 도움이 됩니다.	
3	허리 들기	동작	편안히 누운 상태에서 무릎을 세우고 엉덩이를 들었다가 내렸다 하기를 천천히 반복하세요. 딱딱한 바닥에서는 다치지 않도록 주의합니다. 10회 반복합니다.	1:08~ 1:37
		효과	척추기립근과 골반근육을 강화하여 척추를 바르고, 튼튼하게 해드립니다.	
4	등 혈자리 자극	동작	누워서 무릎을 잡고 앞뒤로 왔다 갔다 시소 타듯이 10회 반복합니다.	1:38~ 2:07
		효과	등(척추) 양쪽의 혈자리(배수혈)를 전반적으로 자극하여 기운과 혈액의 흐름을 원활하게 하며 인체의 양기를 강화해줍니다. 바닥이 부드러운 곳에서 하는 것이 좋습니다.	
5	무릎 마사지	동작	손으로 무릎을 덮은 후 손가락 끝이 닿는 다섯 개의 위치를 마사지합니다. 혈자리당 5초 총 25회 마사지 합니다.	2:08~ 2:33
		효과	무릎을 따뜻하고 튼튼하게 하며, 성장통을 감소시켜줍니다.	
6	등 허리 펴기	동작	팔을 지탱하고 엎드려서 허리를 폈다가 뒤로 앉으면서 등과 어깨를 늘려주기를 5회 반복합니다.	2:34~ 2:59
		효과	웅크린 자세를 교정하는 효과가 있으며, 척추와 어깨, 목을 유연하게 하며 스트레칭을 통하여 근육을 이완시키고 바른 자세에 도움이 됩니다.	

연번	내용	설명		시간
7	손 쥐었다 펴기	동작	앉은 자세에서 양 손을 무릎 위에 놓고 손을 쥐었다 폈다 하세요. 숨을 들이쉬면서 펴고, 내쉬면서 잡니다. 10회 반복합니다.	3:00~ 3:36
		효과	손을 많이 사용할수록 뇌 기능이 발달하며 손을 힘주어 쥐었다 폈다 하면서 기운이 강하게 됩니다.	
8	코 주위 혈자극	동작	주먹을 쥐고 검지 관절부위로 사백, 영향혈을 각각 10초씩 꼭 눌러줍니다.	3:37~ 4:06
		효과	코와 눈 주위의 기혈순환을 원활하게 하여, 감기, 축농증, 비염 등을 예방합니다.	
9	눈 주위 혈자극	동작	양 손을 비벼 따뜻하게 한 후 손바닥으로 양 눈을 지긋이 눌러주세요. 눈 주위를 손가락으로 눌러주세요. 5초씩 4회 반복합니다.	4:07~ 4:38
		효과	피로해지기 쉬운 눈 주위를 지압하여 시력 감퇴를 막고, 정신을 맑게 합니다. 너무 강하게 압박하지 않도록 합니다.	
10	마른 세수	동작	양 손을 비벼서 따뜻하게 한 후 세수하듯이 얼굴을 입쪽에서 이마쪽으로 쓸어올리기를 5회 반복합니다.	4:39~ 4:57
		효과	소화기능을 돕고 안색을 좋게 합니다.	
11	머리 빗기	동작	손가락을 세워 빗을 빗듯이 머리를 쓸어 올려 뒤로 넘기기 5회 반복합니다.	4:58~ 5:14
		효과	머리를 맑게 하고 마음을 안정시킵니다.	
12	귀올리기	동작	양 손 손바닥으로 귀를 덮고 머리 뒤쪽에 검지손가락 끝이 닿는 부위를 톡톡 두드려주기 20회 반복합니다.	5:15~ 5:41
		효과	귀를 밝게 하며 정신을 깨어나게 하고, 귀 주변의 기혈순환을 원활하게 하여 중이염, 귀질환 예방에 도움이 됩니다.	
13	배 문지르기	동작	손을 배꼽주위에 모으고 배꼽주위를 동글게 문질러주기 10회 반복합니다.	5:42~ 6:04
		효과	소화기를 강화하여 소화가 잘되게 합니다.	
14	허리마찰	동작	양쪽 허리에 손을 대고 위아래로 문질러주기 30회 반복합니다.	6:05~ 6:54
		효과	신장을 강하게 하여 야뇨증 예방과 성장에 도움이 됩니다.	
15	위 아래 손뼉치기	동작	양발과 무릎을 모으고 배꼽 높이에서 손을 모은 후, 숨을 들이쉬면서 천천히 무릎을 펴 머리 위에서 손뼉을 치고, 숨을 내쉬면서 천천히 원래 자세로 돌아옵니다. 10회 반복합니다.	6:55~ 7:30
		효과	전신운동으로 호흡을 크게 하면서 심호흡을 하는 효과가 있고, 허리와 척추에 자극을 줍니다. 어깨, 등, 척추의 긴장을 완화하여 자세를 바르게 합니다.	
16	줄 없는 줄넘기	동작	제자리에서 줄없이 줄넘기 동작을 해주세요. 30회 반복합니다.	7:31~ 7:58
		효과	무릎의 성장판을 자극하여 성장에 도움이 됩니다.	

•【필수】 한약재 체험하기 - 한약재 색칠공부와 한약재 만져보기

- 담당자가 주 1회 방문하여 진행

- 한약재 색칠공부 : 체험 약재의 실제 본초 모양을 색칠공부 놀이로 진행



- 한약재 체험 : 한약재를 투명 용기에 담아 시각, 후각, 촉각 체험을 실시함

• 시각체험 : 꽃이나 동물성 약재 (신이, 감국, 설탕, 오공 등)

• 후각체험 : 방향성 있는 약재(진피, 육계, 정향 등)

• 촉각체험 : 부드럽고 느낌이 좋은 약재(등심, 홍화 등)

* 알레르기 질환과 피부질환을 앓는 등의 민감한 어린이는 후각, 촉각체험보다는 시각 체험으로 대체할 것을 권장함

•【필수】 풍부한 보호 스카프 매기

- 환절기와 야외 활동 시 감기예방을 위와 똑딱이 스카프를 제공하고 어린이가 스스로 착용할 수 있도록 교육

* 일반 스카프 사용시 매듭으로 인한 안전사고의 발생을 주의해야하며, 이에 가급적 똑딱이 형태로 제공할 것을 권고함

- 선택사항 : 아이가 좋아하는 향의 아로마 스프레이를 스카프에 도포

* 아로마 스프레이는 알레르기 질환을 보유하지 않은 경우에만 시행할 것을 권장함

•【선택】 한방건강간식 제공

- 어린이의 계절별 건강관리에 도움이 되는 한방간식 제공

계절	한방간식 예시
봄	도라지차
여름	오미자차, 생맥산(인삼, 오미자, 맥문동)
가을	배즙(이봉고)
겨울	생강꿀차(생강, 꿀)



이붕고 梨礬膏

- 환절기 감기로 인한 기침, 가래, 발열 등의 상견질환에 도움을 줌
- 배를 주재료로 하여 쉽게 구할 수 있고, 수용성이 높으며, 호흡기계 질환에 도움이 되는 도라지, 더덕, 맥문동, 대추로 구성됨
- 효능
 - 배 : 기침, 가래, 천식 질환에 도움을 줌, 열을 내리는 효능
 - 도라지, 더덕 : 기관지 건강에 도움
 - 맥문동 : 열을 내리고 가래 배출을 도움
- 만드는 방법
 - 끓는 물 300ml에 배 300g(작은 배 1개)을 껍질을 벗기고 작게 잘라 넣고, 도라지, 더덕, 맥문동, 대추 각 3g 씩 넣어 15분간 끓인 후 식혀서 간식으로 제공

출전 : 방약합편

■ 보호자 및 보육교사 대상 프로그램

- 【필수】 어린이 건강관리 교육 및 상담
 - 프로그램 시작과 종료 시점에 맞춰 총 2회 시행
 - 1차 : 어린이의 건강특성과 프로그램 안내 (PPT 1 활용)
 - 2차 : 어린이의 한의약적 건강관리법 (PPT 2 활용)
 - 보건소 내 한의사(공중보건한의사) 또는 지역 한의사를 강사로 섭외
 - 보호자 상담 횟수 및 방식은 지역 사정에 따라 조정 가능
 - 추가 교육을 진행할 경우 선택 자료 중에서 활용

연번	구분	주제	자료형태(소요시간)
1	필수	소아의 특성과 오장허약아	PPT(30분)
2	필수	소아 양생 교육과 어린이 도인체조	PPT(20분), 동영상(8분)
3	선택	호흡기계 질환	PPT(30분)
4	선택	소화기계 질환	PPT(30분)
5	선택	신경계질환	PPT(30분)
6	선택	알러지 질환	PPT(30분)
7	선택	성장과 비만	PPT(30분)

연번	제목	주요 내용	PPT 예시	페이지수
1	소아의 특성과 오장허약아	소아의 생리적 특성 소아의 병리적 특성 소아 질병의 유형 오장허약아 한약과 한약재	한의학에서 보는 허약아의 유형	39
2	소아 양생	양자심법 단동심훈	전통적인 한방육아 養子十法	11
2	소아감기와 기침	소아감기의 특성 감기 예방 관리법 소아 기침의 특성 기침 예방 관리법	5-1. 감기에 좋은 한방치료 감기의 원인 한방치료법 해표법 解表法	35
3	소아복통과 식욕부진	소아의 소화기 질환 특성 소아 복통의 종류 복통의 치료와 관리법	3-4. 엄마 손은 약손! 복부 마사지	44
4	신경계질환	틱의 특징과 유형 야제 및 야노증의 이해 열성경련의 원인인자 ADHD의 특징과 치료	5-4. ADHD - 과잉행동 / 충동성의 증상	29

3 효과평가

■ 평가 방법

- 설문 평가는 자기기입방식으로 진행을 원칙으로 하되, 어린이는 보육교사 등의 도움을 받아 시행

■ 평가 항목

대상	평가도구명	사전	사후	구분
어린이	아동 건강생활습관 설문	○	○	필수
	만족도		○	필수
보호자	영유아의 일반적 특성과 기본건강상태에 대한 설문	○	○	필수
	오장허약아 설문	○		선택
	만족도		○	필수
보육교사	일반적 특성 및 건강상태 설문	○	○	선택
	삶의 질(EQ-5D)	○	○	선택
	만족도		○	필수

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 구성

02

취약아동대상 프로그램

1 운영 개요

■ 대상자 선정

- 지역아동센터 초등학생이 스스로 한의약적 건강관리법을 습관화하고, 정기적인 건강검진을 통해 이차질병 발생을 예방하여 취약계층의 건강 형평성 제고에 기여
- 센터교사 및 보호자 대상 건강교육을 통해 올바른 한의약적 건강지식정보를 숙지하여 아동의 일상건강관리에 도움을 제공

■ 대상자 선정

- 참여를 희망하는 지역아동센터 초등학생과 그 보호자, 센터교사
 - 모든 프로그램 참석 가능 대상자를 우선으로 선정

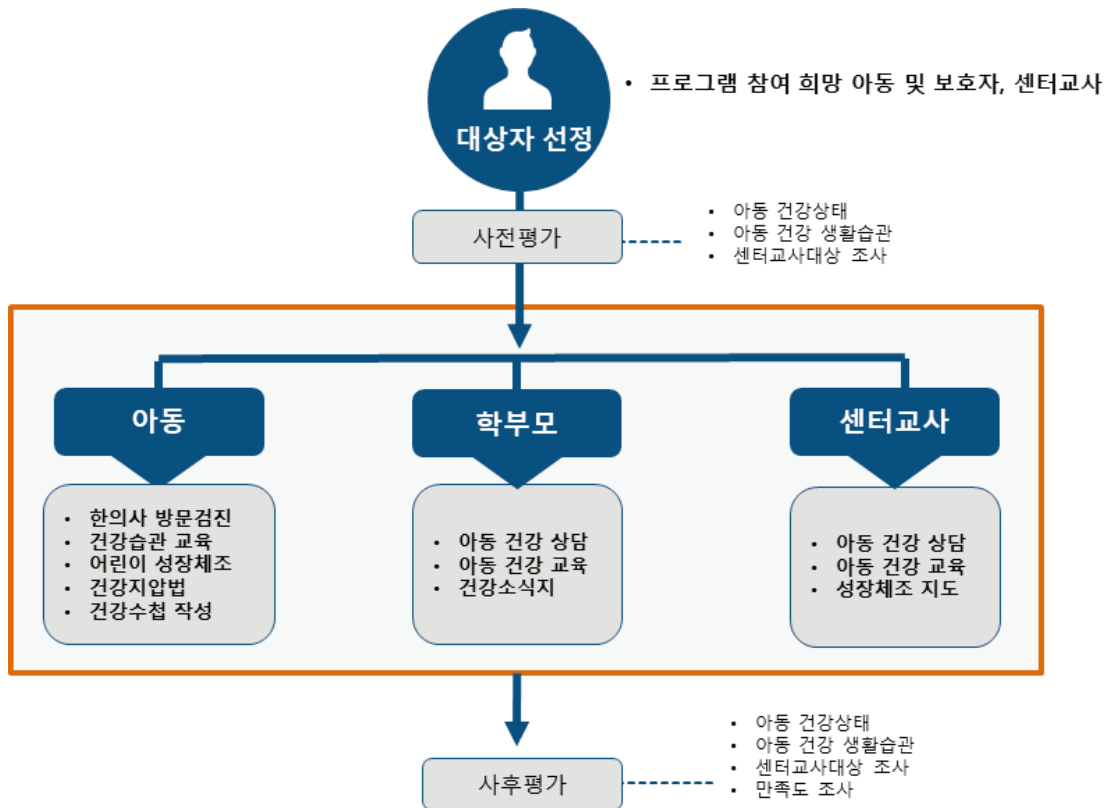
■ 운영기간

- 최소 8주, 8회 이상 운영을 권장
 - 보건소 담당자 방문은 1회/1주(총 8회) 진행
 - 한의사 방문 건강검진은 1회/2주(총 4회) 운영

■ 운영장소

- 해당 지역아동센터에 보건소 담당자가 방문하여 진행
- 프로그램 구성에 따라 보건소 및 기타 장소 선정 가능

■ 모식도



■ 프로그램 구성

• 어린이 대상 프로그램

- (필수) 한의사검진(4회 이상), 어린이 성장체조 및 건강지압법(8회 이상)
- (선택) 어린이 건강수첩 작성

• 보호자(보육교사) 대상 프로그램

- (필수) 건강상담 및 교육(2회 이상), 건강소식지 제공(6회 이상)
- (선택) 아동 건강 교육

• 회차별 구성(안)

회차	대상자	
	어린이	학부모, 보육교사
사전	프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지, 보육교사 사전교육	
1	한의사방문검진·교육 1 성장체조 및 건강지압법	교육 상담 1 건강소식지
2	체험활동성장체조 및 건강지압법	건강소식지
3	한의사방문검진·교육 2 성장체조 및 건강지압법	건강소식지
4	체험활동성장체조 및 건강지압법	건강소식지
5	한의사방문검진·교육 3 성장체조 및 건강지압법	건강소식지
6	체험활동성장체조 및 건강지압법	건강소식지
7	한의사방문검진·교육 4 성장체조 및 건강지압법	건강소식지
8	체험활동성장체조 및 건강지압법	교육 상담 2 건강소식지
사후	사후설문지, 만족도조사	

■ 수행인력

• 보건소 내 타 사업 부서와의 연계

- 세부 프로그램(영양, 구강, 신체활동 등), 대상자 모집 및 기타 프로그램 구성, 대상자 사전·사 후 설문 실시 시 협조 등

• 보건소 외 인력으로 전문 강사 섭외

- 프로그램 운영 전문 강사 : 지역사회 한의사, 아동심리상담가 등

기관		내용
보건소	한의학사업 담당자	운영 총괄, 대상자 관리, 사전사후 설문
	공직한의사, 공중보건한의사	아동 검진, 보호자 대상 교육 및 상담 성장체조 및 건강지압법
외부	지역 한의사	아동 검진, 보호자 대상 교육 및 상담
	지역 정신건강증진센터	아동심리상담
지역 아동센터	센터장	프로그램 운영 협조
	센터교사	성장체조 교육

■ 운영예산(안)

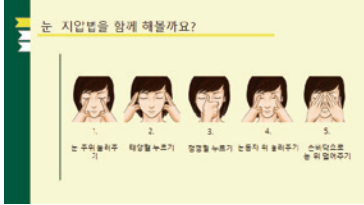
비목	내역	산출근거	금액(원)
인건비	외부강사 수당	100,000원×6회×2인	1,200,000원
물품구매비	건강수첩 제작비	10,000원×15인	150,000원
	소식지 제작비	10,000원×15인	150,000원
	신체활동 교구	10,000원×15인	150,000원
	마스크	20,000원×15인	300,000원
운영비	현수막	70,000원×1회	70,000원
	건강 간식	10,000원×15인	150,000원
합계			2,170,000원

2 운영방법

■ 아동대상 프로그램

•【필수】한의사 방문검진 및 건강 교육

- 보건소 한의사 혹은 지역 한의사가 격주로 총 4회 방문 검진을 시행
- 검진 후 추가 진료가 필요한 경우 보건소 내외 의료기관과 연계를 의뢰
- 아동의 건강 문제에 대해 보육교사가 전문가의 자문 또는 도움이 필요할 경우에 전화, 문자 등을 활용하여 상담 진행이 가능
- 건강관리 교육은 1회 방문시 15분 내외로 진행하며, 제공되는 4개 주제의 PPT를 활용하거나 기타 자료를 병행 활용

회차	주제	내용구성	PPT 화면예시	페이지수
1	건강습관	올바른 식습관 건강 위생습관 눈건강 관리법 감기예방법		18
2	한의학으로 건강한 여름나기	동의보감 속 여름 건강법 이열치열(以熱治熱)과 삼계탕 음식의 한열(寒熱) 구분 건강한 여름 식단		10
3	성장편	어린이의 성장단계 성장판이란? 키가 잘크는 법 성장요가와 성장지압법		11
4	알레르기 질환편	알레르기 질환의 원인 예방·관리를 위한 생활습관 아토피피부염이란? 알레르기 비염이란?		22

•【필수】 어린이 성장 체조

- 담당자가 주 1회 방문하여 진행
- 보육교사의 지도로 추가 진행 가능 (6분 동영상 제공)

연번	내용	설명	시간
0	소개	어린이 여러분들의 키가 커지기 위해서는 잘 먹고 잘 자고 잘 놀아야 합니다. 여기서 잘 논다는 것은 운동을 의미하는데 지금부터 어린이 여러분들의 키가 쑥쑥 커질 수 있도록 도와주는 성장요가를 가르쳐 드리겠습니다.	0:00~0:25
1	팔다리 늘려주기	숨을 천천히 들이마시며 발꿈치를 들고 발끝으로 서서 손가락지를 끼고 기지개를 켜듯 팔을 위로 쭉 펴줍니다. 10초간 유지해주세요 숨을 내쉬면서 힘을 빼고 팔을 아래로 내려줍니다. 이 때 발꿈치도 바닥에 붙여줍니다. 5회 반복합니다.	0:26~0:52
2	옆구리 늘려주기	숨을 들이쉬면서 각지 긴 손을 머리 위로 들어 팔을 쭉 펴줍니다. 숨을 내쉬면서 몸을 왼쪽으로 굽혀 5초간 유지해주세요. 숨을 들이쉬면서 몸을 일자로 세워주세요. 다시 숨을 내쉬면서 몸을 오른쪽으로 굽혀 5초간 유지 해주세요. 번갈아가면서 5회 반복합니다.	0:53~1:17
3	한쪽 무릎 굽혀 당기기	두 다리를 어깨넓이 만큼 벌리고 양팔을 하늘로 곧게 뻗어줍니다. 왼쪽다리에 무게중심을 두고 천천히 오른 발을 들어 오른쪽 발바닥을 왼쪽 무릎 옆에 붙여줍니다. 이자세로 균형을 잡고 숨을 깊이 들이 마시고 내쉽니다. 5번 들이마시고 내쉬고를 반복해주세요. 천천히 오른쪽 다리를 바닥에 내려 놓고 이번에는 왼발을 들어 왼쪽 발바닥을 오른쪽 무릎 옆에 붙여줍니다. 이 자세로 균형을 잡고 숨을 깊이 들이 마시고 내쉽니다. 5번 들이마시고 내쉬고를 반복해주세요.	1:18~1:59
4	다리 짚고 반대편 하늘 보기	다리를 어깨 넓이보다 더 넓게 벌린 채 오른손으로 오른쪽 발목을 잡고 왼손은 대각방향으로 뻗어 균형을 잡아 줍니다. 이 때 가슴과 시선의 방향은 왼손 끝을 향하게 합니다. 10초간 자세를 유지하며 부드럽게 호흡하도록 합니다. 숨을 천천히 들이쉬며 제자리로 돌아옵니다. 반대쪽도 마찬가지로 실시해줍니다. 번갈아가며 5회 반복합니다.	2:00~2:38
5	두 손발로 땅 짚고 엉덩이 들어올리기	손과 발을 가지런하게 뻗어 바닥에 대고 엉덩이를 높이 들어 올리며 삼각형 모양을 만듭니다. 이 때 손은 어깨넓이로 벌려주고, 발뒤꿈치는 최대한 바닥 에 닿도록 힘을 줍니다. 숨을 깊게 들이마시고 천천히 내쉬어주기를 5번 반복합니다.	2:39~2:59
6	고양이 등 자세	양 손과 무릎, 발등을 바닥에 닿게 합니다. 이 때 손과 무릎, 발등은 어깨 넓이로 벌려줍니다. 숨을 천천히 내쉬면서 등을 위로 높이 들어 올리고 시선은 배꼽을 향하게 합니다. 팔은 바닥을 밀어준다는 느낌으로, 등과 허리는 위에서 잡아당겨준다는 느낌으로 자세를 10초간 유지합니다. 숨을 천천히 들이쉬면서 배꼽을 바닥에 닿게 한다는 느낌으로 등을 내려줍니다. 이때 시선은 하늘을 향할 수 있도록 목을 쭉 뻗어줍니다. 자세를 10초간 유지합니다. 설명한 두 가지 동작을 교대로 5회 반복합니다.	3:00~3:56

연번	내용	설명	시간
7	허리 굽혀 발목 잡기	다리를 뺀고 바닥에 앉아 숨을 천천히 내뿜으면서 상체를 굽힙니다. 양 손으로 발이나 발목을 잡고 5번 호흡한 후 숨을 들이쉬며 바로 앉습니다. 무릎이 굽혀지지 않도록 주의하면서 허리를 굽힐 수 있는 만큼만 내려가도록 합니다.	3:57~ 4:19
8	다리 굽혀 몸통 돌려주기	하늘을 보고 바닥에 누운 다음 무릎을 가슴 쪽으로 당기고 양팔은 양 옆으로 뻗어줍니다. 숨을 천천히 내쉬면서 고개는 왼쪽으로 돌리고 무릎은 오른쪽 바닥으로 내려놓습니다. 시선과 다리의 방향이 서로 반대가 되게 해주세요. 이때 양쪽 어깨가 바닥에서 떨어지지 않도록 주의하면서 10초간 자세를 유지합니다. 숨을 천천히 들이마시면서 제자리로 돌아옵니다. 다시 숨을천천히 내쉬면서 고개는 오른쪽으로 돌리고 무릎은 왼쪽 바닥으로 내려놓습니다. 자세를 10초간 유지하고 다시 돌아오기를 8번 반복하고 다리를 쭉 펴서 마무리합니다.	4:20~ 5:05
9	누운 상태로 다리 올려 하늘로 들어주기	등을 바닥에 대고 누운 상태에서 양쪽다리를 동시에 들어 올려 엉덩이를 공중에 띄워줍니다. 등을 둥글게 굴려주고 다리는 머리 뒤로 넘겨주는 자세입니다. 이때 팔은 반드시 바닥에 대고 손바닥을 바닥에 붙여야 안정적으로 자세를 만들 수 있습니다. 숨을 깊게 들이마시고 내쉬고를 3회 반복합니다. 그 상태에서 손바닥으로 허리를 받히면서 다리와 몸통을 하늘로 향하도록곧게 쭉 뻗어줍니다. 이 상태로 깊게 숨을 들이마시고 내쉬고를 5회 반복합니다. 호흡을 천천히 내뿜으며 등부터 엉덩이, 발끝이 천천히 바닥에 닿도록 내려줍니다. (천천히 일어나며 마무리 합니다.)	5:06~ 6:03

•【필수】 어린이 건강지압법

- 담당자가 주 1회 방문하여 진행
- 보육교사의 지도로 추가 진행 가능 (7분 동영상 제공)

연번	내용	설명	시간
0	소개	오늘은 우리의 건강에 도움이 되는 혈자리와 지압법에 대해 알아보고 함께 놀러보도록 하겠습니다.	0:00~ 0:19
1	성장을 돕는 마사지	첫 번째로 성장을 돕는 마사지에 대해 알아보도록 하겠습니다. 어린이 여러분들의 성장을 돕기 위해서는 성장판을 마사지 해주는 것이 좋습니다. 성장판은 우리뼈의 양쪽 끝 부분에 위치하고 있습니다.	0:20~ 0:39
1-1	다리 근육 풀기	성장에 가장 중요한 것은 많이 썼던 다리 근육을 풀어주는 거예요. 먼저 허벅지 근육을 풀어주도록 하겠습니다. 엄지와 검지를 이용해서 허벅지 근육의 긴장을 풀어주세요. 1분동안 주물러 주세요.	0:40~ 0:49
1-2	내슬안, 외슬안 마사지	그 다음 내슬안, 외슬안 마사지를 할거예요. 무릎뼈 아래의 움푹 들어가는 부분의 바깥쪽이 외슬안, 안쪽이 내슬안이에요. 무릎아래에 눈이 두 개 달렸다고 생각해보면 좋을 것 같습니다. 이 부분을 엄지와 검지를 이용해서 꺾꺾 누르면서 자극해주세요. 무릎뼈 주변은 성장에 있어서 중요하기 때문에 많이 눌러주는 것이 좋습니다. 1분 동안 힘을 줘서 꺾꺾 눌러주세요.	0:50~ 1:20

연번	내용	설명	시간
1-3	정강이 마사지	다음은 정강이를 마사지해줄 거예요. 무릎 아래의 큰 다리뼈를 정강이뼈라고 합니다. 이 정강이 다리 안쪽을 위에서부터 아래로 꺾꺾 눌러주면 아프면서도 시원한 느낌을 받을 수 있습니다. 안쪽을 위에서 아래로 꺾꺾 눌러준 다음 바깥쪽 볼록 튀어나온 부분도 위에서 아래로 꺾꺾 눌러주세요. 1분동안 눌러주세요. 힘을 줘서 꺾꺾 눌러주는 것이 중요합니다.	1:21~ 1:51
1-4	발목 마사지	다음은 발목 주변을 마사지 해줄 거예요. 발목 주변은 복숭아뼈와 아킬레스건이라는 중요한 힘줄이 자리 잡고 있습니다. 발목 양쪽의 복숭아뼈와 뒤쪽의 아킬레스건 사이에 부드럽으면서 움푹 들어가는 곳을 마사지 해주세요. 엄지와 검지로 이렇게 자주 꺾꺾 눌러주면서 마사지 해주세요. 손가락에 힘을 주어 1분 동안 눌러주세요.	1:52~ 2:19
2	소화에 도움을 주는 마사지	두 번째로 소화를 도와주는 마사지에 대해 알아보도록 하겠습니다. 급하게 밥을 먹거나 컨디션이 좋지 않아 소화가 잘 안되서 속이 더부룩하고 배가 아픈 경우가 종종 있을 겁니다. 그럴 때 소화에 도움을 줄 수 있는 마사지를 알아보도록 하겠습니다. 먼저 함곡혈과 내관혈 마사지에 대해 알려줄게요.	2:20~ 2:39
2-1	함곡혈 마사지	우리 손에 엄지와 검지 사이에 움푹 들어간 부분을 함곡혈이라고 합니다. 이 부분은 소화기와 장을 튼튼하게 해주는 매우 중요한 혈자리입니다. 반대 쪽 손가락을 이용해 함곡혈을 1분정도 눌러주세요. 반대손으로도 마사지를 해주세요.	2:40~ 3:03
2-2	내관혈 마사지	다음으로는 손목 안쪽 주름위로 손가락 두 개 간격 만큼 떨어진 위치에 가운데 부분을 내관혈이라고 합니다. 이 내관혈을 눌러주면 위장이 튼튼해 집니다. 반대손가락으로 내관혈부터 중지 끝까지 이동하며 꺾꺾 눌러주세요. 1분정도 눌러주세요. 반대손으로도 마사지를 해주세요.	3:04~ 3:30
2-3	배 마사지	다음으로는 배를 마사지 해줄거예요. 배꼽 주변부를 둥글게 눌러 주는건데, 살살 눌러주면 효과가 없습니다. 손가락을 모아서 꺾꺾 깊게 눌러주세요. 시계방향으로 둥글게 둥글게 1분이상 문지르듯 눌러주세요.	3:31~ 3:48
2-4	족삼리혈 마사지	다음으로는 족삼리혈을 마사지해줄거예요. 족삼리혈은 무릎뼈 바깥쪽 아래 부분에서 손가락 세 개 간격만큼 떨어진 곳에 있습니다. 정강이뼈를 중심으로 바깥쪽에 위치하고 있어요. 이 부분을 중심으로 위에서부터 아래로 꺾꺾 눌러주면서 마사지 해주세요. 1분 이상 마사지 해주세요.	3:48~ 4:12
3	코가 시원해지는 마사지	세 번째로 코가 시원해지는 마사지에 대해 알아보도록 하겠습니다. 평소에 코가 많이 불편한 친구들이 있죠. 감기에 걸리지 않아도 콧물이 자주 나고 코가 막혀 숨을 쉬기가 불편해지는 경우가 있었을 텐데 이런 경우에 도움이 될 수 있는 마사지법을 알려줄게요.	4:13~ 4:30

연번	내용	설명	시간
3-1	영향혈 마사지	콧방울 바로 옆, 콧방울이 끝나는 곳에 움푹 들어간 자리를 영향혈이라고 합니다. 코가 막힌 경우나 콧물이 자주 날 때 이 영향혈을 마사지해주면 코가 시원해지고 콧물이 줄어든 거예요. 손가락으로 이 부분을 꺾 누른 상태에서 넓게 벌렸다가 좁혔다가 하는 방법으로 동글게 동글게 마사지 해주세요. 힘을 줘서 꺾 눌러 1분 이상 마사지 해주세요.	4:31~ 4:57
3-2	인당혈 마사지	다음으로는 눈썹과 눈썹의 중간 부분과 코의 뿌리 부분이 만나는 지점에 있는 인당혈이라는 곳을 마사지해줄 거예요. 인당혈을 꺾꾹 눌러주는 것도 코를 시원하게 하는데 도움이 됩니다. 이렇게 이 부분을 눌러주다가 인당혈 에서 영향혈까지 코 양쪽 부분을 위에서 아래방향으로 코선을 따라 내려가면서 눌러 주세요. 이부분도 마찬가지로 1분 이상 지속적으로 마사지 해주세요.	4:58~ 5:25
4	눈의 피로를 풀어주는 마사지	네 번째로 눈의 피로를 풀어주는 마사지에 대해 알아보도록 하겠습니다. 어린이 여러분들 TV나 스마트폰 화면을 오래 보거나 너무 가까이서 보게되면 눈이 많이 피로해지는 것을 느꼈을 거예요. 눈이 빠근하고 눈이 따갑다 면 눈이 힘들다고 우리에게 신호를 보내는 겁니다. 이럴 때 눈의 피로를 풀어줄 수 있는 마사지에 대해 알아보도록 해요.	5:26~ 5:51
4-1	눈 주위 긴장풀기	먼저 눈 주변부를 가볍게 톡톡 킁니다. 1분동안 살살 두드리며 눈의 긴장을 풀어주세요.	5:52~ 6:03
4-2	태양혈 마사지	다음으로는 눈썹의 바깥쪽 끝부분을 눌러 움푹 들어간 부분을 찾아보세요. 그 부분이 태양혈 자리예요. 이 부분을 양쪽 엄지손가락으로 꺾꾹 눌러주세요. 이 부분을 1분정도 마사지해주세요.	6:04~ 6:19
4-3	정명혈 마사지	다음으로는 눈썹의 안쪽 끝부분을 눌러줄건데 이 부분의 이름은 정명혈이라고 합니다. 양쪽 검지로 1분 동안 꺾꾹 눌러주세요. 다음은 검지와 중지를 모아 눈을 감고 눈동자 위의 눈꺼풀을 살짝살짝 킁니다. 이 때 세게 누르지 않도록 주의해서 1분 동안 마사지 해주세요.	6:20~ 6:42
4-4	온열 마사지	마지막으로 손바닥을 서로 마주보고 비벼주세요. 이렇게 비벼주면 손바닥이 따뜻해지는 것을 느낄 수 있을 겁니다. 따뜻한 손바닥을 펴서 눈 위를 지긋이 덮어주세요. 따뜻한 온기가 눈동자에 전달될 수 있도록 눈위를 덮고 약 10초간 지속해주세요. 이렇게 손바닥을 서로 비벼서 따뜻하게 만든 뒤 눈 위에 덮어주는 동작을 1분 동안 반복해주세요.	6:43~ 7:20

•【선택】 어린이 건강수첩 작성

- 담당자가 주 1회 방문 시 수첩 확인하여 아동의 상태 확인
- 한의사 방문 검진 시 참고 자료로 활용 가능



■ 보호자 및 보육교사 대상 프로그램

•【필수】 아동건강관리법 교육 및 상담

- 프로그램 시작과 종료 시점에 맞춰 총 2회 시행
- 보건소 내 한의사(공중보건한의사) 또는 지역한의사를 강사로 섭외
- 아동의 건강상태 검진 내용을 바탕으로 총 2회 보호자(보육교사)를 대상으로 상담 시행
 - 보호자(보육교사) 상담 횟수 및 방식은 지역 사정에 따라 조정 가능
 - 건강 교육 자료는 영유아 대상 프로그램의 교육 PPT와 소식지 자료를 활용
 - 일부 보호자의 대면상담이 어려울 경우 센터교사를 통해 아동의 상태에 대한 안내문을 발송 하는 것으로 대체 가능함

3 효과평가

■ 평가 방법

- 설문 평가는 자기기입방식으로 진행하며, 신체계측 평가는 담당자에 의해 시행
 - ※ 설문조사 시 센터교사의 도움이 필요함.
 - ※ 신체계측 평가는 보건소 관련 타 부서와 연계 시행을 권장

■ 평가 항목

대상	평가도구명	사전	사후	구분
아동	아동 신체조성상태 및 건강행태	○	○	필수
	소아 청소년 우울 척도	○	○	필수
	아동 건강행동 지식	○	○	필수
	만족도		○	필수
보호자	아동의 일반적 특성과 기본 건강상태	○	○	필수
	만족도		○	필수
보육교사	센터교사의 일반적 특성 및 건강상태 설문	○	○	선택
	삶의 질(EQ-5D)	○	○	선택
	만족도		○	필수

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 구성

03

청소년대상 프로그램

1 운영 개요

■ 사업 목적

- 청소년대상 한의약건강증진프로그램 제공을 통해 청소년의 올바른 정신·신체적 성장과 이차 질환 예방, 건강생활습관 형성에 기여
- 올바른 한의약적 건강관리 지식을 전달하여 일상생활관리에 도움

■ 대상자 선정

- 대상자 : 참여를 희망하는 지역 중·고등학생과 학부모
 - 모든 프로그램 참석 가능 대상자를 우선으로 선정

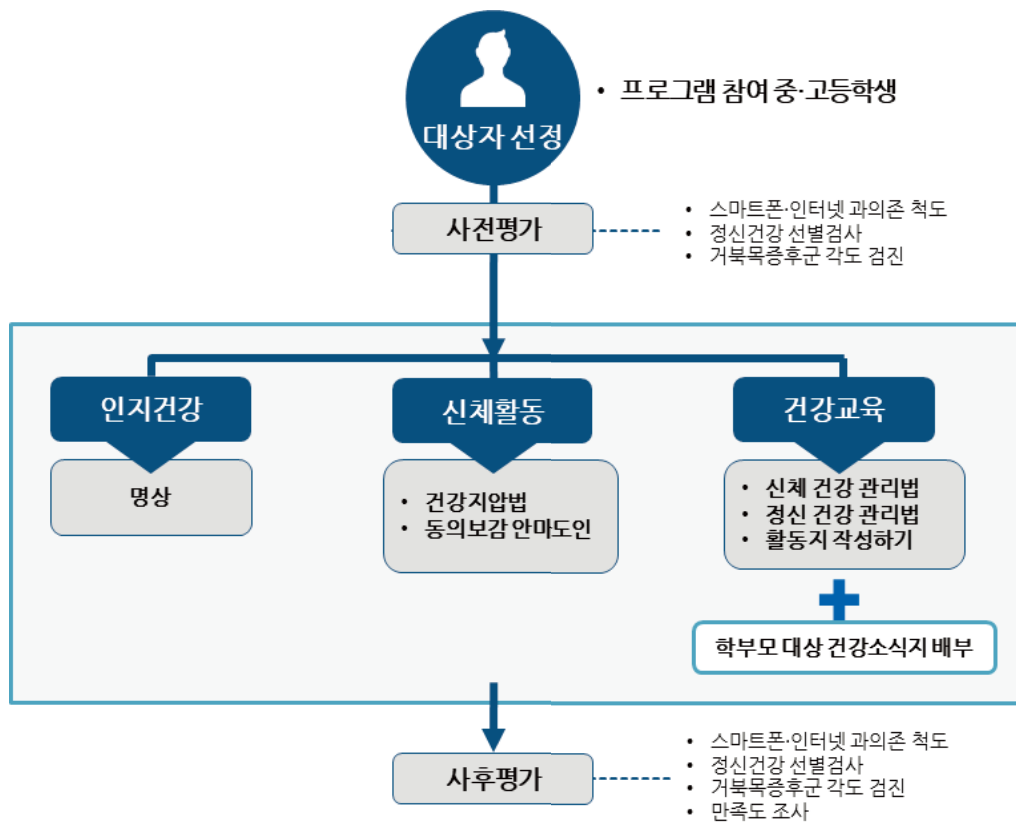
■ 운영기간

- 최소 4주, 4회 이상 운영
 - 보건소 담당자 또는 한의사 방문 1회/1주(총 4회) 진행

■ 운영장소

- 해당 지역 학교에 담당자가 방문하여 진행
- 프로그램 구성에 따라 보건소 및 기타 장소 선정 가능

■ 모식도



■ 프로그램 구성

• 청소년 대상 프로그램

- (필수) 청소년 건강교육, 건강지압법 및 도인안마 체조, 교육활동지 작성 (4회)
- (선택) 명상 등

• 학부모 대상 프로그램

- (필수) 건강소식지 배부

• 회차별 구성(안)

회차	대상자	
	청소년	학부모
사전	프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지 및 검사	
1	명상, 건강교육 1, 도인체조, 활동지 작성	건강소식지 1
2	명상, 건강교육 2, 도인체조	
3	명상, 건강교육 3, 도인체조, 활동지 작성	건강소식지 2
4	명상, 건강교육 4, 도인체조	
5	명상, 건강교육 5, 도인체조, 활동지 작성	건강소식지 3
6	명상, 건강교육 6, 도인체조	
7	명상, 건강교육 7, 도인체조, 활동지 작성	건강소식지 4
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사	

■ 수행인력

• 보건소 내 타 사업 부서와의 연계

- 세부 프로그램 연계 구성(금연, 구강, 신체활동 등), 대상자 모집 및 기타 프로그램 구성, 대상 자 사전·사후 설문 실시 시 협조 등

• 보건소 외 인력으로 전문 강사 섭외

- 프로그램 운영 전문 강사 : 지역사회 한의사, 청소년심리상담가 등

기관		내용
보건소	한의학사업 담당자	운영 총괄, 대상자 관리, 사전사후 설문
	공중보건한의사	교육 및 검진
외부	지역 한의사	교육 및 검진, 고위험군의 치료
	지역 정신건강증진센터	청소년 심리상담
지역 중고등학교	학교장	프로그램 운영 협조
	보건교사	도인안마 체조 교육

■ 운영예산(안)

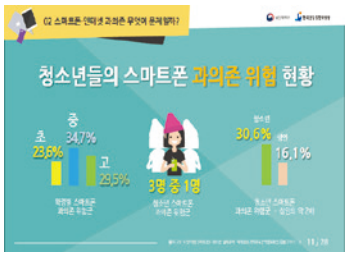
비목	내역	산출근거	금액(원)
인건비	외부강사 수당	200,000원×3인	600,000원
물품구매비	활동지, 소식지 제작	10,000원×30인	300,000원
	운동도구(폼롤러 등)	30,000원×30인	900,000원
	미술치유 물품	10,000원×15인	150,000원
	마스크	20,000원×15인	300,000원
운영비	현수막	70,000원×1회	70,000원
	건강 간식	10,000원×30인	300,000원
합계			2,170,000원

2 운영방법

■ 청소년 대상 프로그램

•【필수】건강교육 및 활동지 작성

- 담당자가 주 1회 방문하여 15분 내외로 진행
- 필수 교육 회차에는 관련 주제의 활동지를 청소년 스스로 작성하도록 함
- 보건소 내 한의사(공중보건한의사) 또는 지역한의사를 강사로 섭외

구분	주제	주요내용	PPT 예시	페이지수
필수	스마트폰 인터넷 과의존 알아보기	스마트폰 과의존 문제점 스마트폰 선용사례 교육		28
필수	VDT증후군의 한의약적 예방법	VDT 증후군 소개 및 예방법 한의약적 관리법		42
필수	한의약으로 관리하는 청소년 건강	청소년기 주요 건강문제 (식습관, 비만 등)의 예방법 및 건강 관리방법		32
필수	청소년기 정신건강 관리	청소년기 정신건강문제 (스트레스, 우울 등)의 예방법 및 건강 관리방법		28

구분	주제	주요내용	PPT 예시	페이지수
선택	월경통 예방관리	청소년기 남녀의 성장 차이 월경통 바로 알기 월경통 치료와 예방 관리		31
선택	청소년 스트레스 관 리	스트레스의 이해 관리 필요성과 주의점 한의약적 관리법		23
선택	한의학적 건강관리	한의학적 건강 양생의 특징 일반적 양생방법		21

활동지 1	활동지 2	활동지 3	활동지 4
나에게 스마트폰이란? 나에게 스마트폰이란 어떤 의미일까? 1. 나에게 스마트폰이란: _____ 2. 나에게 스마트폰이란: _____ 나를 스마트하게 하는 스마트폰의 장점 1. 스마트폰의 장점: _____ 2. 스마트폰의 장점: _____ 3. 스마트폰의 장점: _____ 4. 스마트폰의 장점: _____ 스마트폰 사용의 위험성 1. 스마트폰 사용의 위험성: _____ 2. 스마트폰 사용의 위험성: _____ 3. 스마트폰 사용의 위험성: _____ 4. 스마트폰 사용의 위험성: _____ 스마트폰 사용의 중요성 1. 스마트폰 사용의 중요성: _____ 2. 스마트폰 사용의 중요성: _____ 3. 스마트폰 사용의 중요성: _____ 4. 스마트폰 사용의 중요성: _____ 스마트폰 사용의 방법 1. 스마트폰 사용의 방법: _____ 2. 스마트폰 사용의 방법: _____ 3. 스마트폰 사용의 방법: _____ 4. 스마트폰 사용의 방법: _____	스마트폰, 내가 바로 주인이야 좋은 습관 vs 나쁜 습관 1. 좋은 습관: _____ 2. 나쁜 습관: _____ 스마트폰 사용의 위험성 1. 스마트폰 사용의 위험성: _____ 2. 스마트폰 사용의 위험성: _____ 3. 스마트폰 사용의 위험성: _____ 4. 스마트폰 사용의 위험성: _____ 스마트폰 사용의 중요성 1. 스마트폰 사용의 중요성: _____ 2. 스마트폰 사용의 중요성: _____ 3. 스마트폰 사용의 중요성: _____ 4. 스마트폰 사용의 중요성: _____ 스마트폰 사용의 방법 1. 스마트폰 사용의 방법: _____ 2. 스마트폰 사용의 방법: _____ 3. 스마트폰 사용의 방법: _____ 4. 스마트폰 사용의 방법: _____	나 자신 알아보기 나의 장점과 단점 1. 나의 장점: _____ 2. 나의 단점: _____ 내가 생각하는 나의 장점과 단점 1. 나의 장점: _____ 2. 나의 단점: _____ 나의 꿈과 목표 1. 나의 꿈: _____ 2. 나의 목표: _____ 나의 가치관 1. 나의 가치관: _____ 2. 나의 가치관: _____	스트레스, 어떻게 대처해야 할까요? 나의 스트레스 해소법 1. 나의 스트레스 해소법: _____ 2. 나의 스트레스 해소법: _____ 3. 나의 스트레스 해소법: _____ 4. 나의 스트레스 해소법: _____ 스트레스를 줄이는 방법 1. 스트레스를 줄이는 방법: _____ 2. 스트레스를 줄이는 방법: _____ 3. 스트레스를 줄이는 방법: _____ 4. 스트레스를 줄이는 방법: _____

■ 【필수】 안마도인 체조

- 담당자가 주 1회 방문하여 15분 내외로 진행
- 지역에서 자체적으로 운영중인 청소년 대상 신체활동 프로그램과 연계 가능

연번	부위	방법	효능
1	머리	손끝으로 머리 구석구석을 누르고 문지름	머리 혈액순환
2	눈	손바닥 비벼 뜨겁게 하여 양 눈을 10번 비벼주기, 눈 돌리기 5번	눈밝음, 간
3	코	코의 좌우를 가운데 손가락으로 위아래로 10번 문지르기, 숨쉬기 5번	코, 폐 강화
4	귀	오른손으로 머리 위를 거쳐서 왼쪽 귀를 5번 잡아당김, 반대로 5번 양 손으로 귀바퀴 10번 문지르기	총명, 난청 예방, 신 강화
5	목	오른손으로 왼쪽 목 근육(흉쇄유돌근,사각근)을 10번 잡아당김, 반대로 10번	목 혈액순환
6	뒷목	고개 들어 머리를 좌우로 돌림 10번, 손은 허리에	뒷목 이완
7	어깨	양 어깨를 위로 힘차게 으쓱거림 10번	어깨긴장 이완, 견갑거근, 승모근
8	손목	왼손목 오른손으로 잡고 5초 눌러줌. 반대로	손목관절통 예방
9	허리 엉덩이(서서)	등배운동 뒤로 5번, 손은 허리에양 손으로 허리 영치 따뜻하게 비벼주기 10번, 양 손 깍지 끼고 허리를 좌우로 돌림 10번	허리, 영치 강화
10	코숨 달리기	코로 숨쉬며 제자리 달리기1분, 팔치기를 뒤로 힘차게	어깨, 전신

• 【필수】 건강 검진 및 상담

- 사전 사후 총 2회 방문하여 진행
- 사전검진 후 추가 진료가 필요한 고위험군 청소년은 보건소 내 · 외 전문 의료기관과 연계 진행
- 검진 내용 : (필수) 일반적 건강상태, 거북목증후군
(추가) 증상이 심할 경우 숫자통증등급, 경부통증 정도 확인
- 진료 기록 : 지역 자체 진료기록부를 활용하여 작성

•【선택】명상

- 건강교육 전·후 5분 내외로 진행
- 긴장완화를 통해 심신안정과 집중력 강화에 도움

명칭	방법
숫자세기 명상	• 눈을 감습니다. • 숨을 코로 깊이 들이 마시고 내쉬면서 천천히 ‘하나’ • (같은 방법으로) 천천히 ‘둘, 셋, … , 아홉, 열’ • (같은 방법으로) 열에서 하나까지 거꾸로 세면서 호흡합니다.
호흡 명상	• 눈을 감습니다. • 숨을 코로 깊이, 천천히 쉬면서 자신의 호흡을 들여다봅니다. • 호흡할 때 가슴은 그대로 있고, 배는 들락날락합니다. • 도중에 어떤 생각이 떠오르면 ‘아 내가 또 생각에 빠졌구나’라고 깨달으시고 다시 깊이, 천천히 호흡합니다.

■ 학부모 대상 프로그램

•【필수】건강소식지 배부

- 주 1회 가정으로 소식지 총 4회 배부
- 학교 보건교사 및 담임교사의 협조로 진행

소식지 1	소식지 2	소식지 3	소식지 4
스마트폰 과의존 소개 1. 스마트폰 과의존이란? 스마트폰 과의존이란 스마트폰을 과도하게 사용하여 일상생활에 지장을 초래하는 상태를 말합니다. 스마트폰 과의존은 스마트폰 사용 시간이 길어지고, 스마트폰을 사용하지 않을 때는 불안감을 느끼고, 스마트폰을 사용하지 않을 때는 집중력이 떨어지는 등의 증상이 나타납니다. 2. 스마트폰 과의존의 위험성 스마트폰 과의존은 신체적, 정신적, 사회적 문제를 유발할 수 있습니다. 신체적으로는 목, 어깨, 손목의 통증과 시력 저하 등이 발생할 수 있습니다. 정신적으로는 우울증, 불안장애, 자살 생각 등이 발생할 수 있습니다. 사회적적으로는 학업, 직장, 가족 관계에 문제가 발생할 수 있습니다. 3. 스마트폰 과의존 예방 방법 스마트폰 과의존을 예방하기 위해서는 스마트폰 사용 시간을 제한하고, 스마트폰을 사용하지 않을 때는 다른 활동을 하도록 노력해야 합니다. 또한, 스마트폰 사용 시 자세를 바르게 하고, 스마트폰을 사용하지 않을 때는 스마트폰을 멀리 두도록 노력해야 합니다.	스마트폰 인터넷 중독 유발 질환 1 1. 신체적 증상 스마트폰 과의존은 신체적 증상을 유발할 수 있습니다. 목, 어깨, 손목의 통증과 시력 저하 등이 발생할 수 있습니다. 2. 정신적 증상 스마트폰 과의존은 정신적 증상을 유발할 수 있습니다. 우울증, 불안장애, 자살 생각 등이 발생할 수 있습니다. 3. 사회적 증상 스마트폰 과의존은 사회적 증상을 유발할 수 있습니다. 학업, 직장, 가족 관계에 문제가 발생할 수 있습니다.	스마트폰 인터넷 중독 유발 질환 2 4. 스마트폰 과의존 예방 방법 스마트폰 과의존을 예방하기 위해서는 스마트폰 사용 시간을 제한하고, 스마트폰을 사용하지 않을 때는 다른 활동을 하도록 노력해야 합니다. 또한, 스마트폰 사용 시 자세를 바르게 하고, 스마트폰을 사용하지 않을 때는 스마트폰을 멀리 두도록 노력해야 합니다. 5. 스마트폰 과의존 예방 방법 스마트폰 과의존을 예방하기 위해서는 스마트폰 사용 시간을 제한하고, 스마트폰을 사용하지 않을 때는 다른 활동을 하도록 노력해야 합니다. 또한, 스마트폰 사용 시 자세를 바르게 하고, 스마트폰을 사용하지 않을 때는 스마트폰을 멀리 두도록 노력해야 합니다.	스마트폰 인터넷 과의존 예방법 자녀들이 스마트폰을 관리, 어떻게 하고 계신가요? 1. 자녀들이 스마트폰을 관리하는 방법 자녀들이 스마트폰을 관리하는 방법에는 자녀들이 스마트폰을 사용하지 않을 때는 스마트폰을 멀리 두도록 하고, 자녀들이 스마트폰을 사용할 때는 자녀들이 스마트폰을 올바르게 사용하는 방법을 알려주는 것입니다. 2. 자녀들이 스마트폰을 사용하는 방법 자녀들이 스마트폰을 사용하는 방법에는 자녀들이 스마트폰을 사용할 때는 자녀들이 스마트폰을 올바르게 사용하는 방법을 알려주는 것입니다.

3 효과평가

■ 평가 방법

- 설문 평가는 자기기입방식으로 진행하며, 신체계측 평가는 담당자에 의해 시행
 - ※ 설문조사 시 보건교사의 도움이 필요함.
 - ※ 거북목각도 측정은 대상자 전체에 동일한 기준을 적용하여 진행

■ 평가 항목

평가 내용	사업 전	사업 후	구분
일반 건강상태 설문	○	○	필수
스마트폰 인터넷 과의존 척도	○	○	필수
정신건강 선별검사	○	○	필수
거북목증후군 각도검진	○	○	선택
만족도		○	필수

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 구성

04

임산부대상 프로그램

1 운영 개요

■ 운영 목표

- 산전 건강관리를 통해 산후증상(산후풍, 산후우울감 등) 예방 및 산모와 아기의 전인적인 건강을 제고
- 건강한 모성애착과 육아 자신감을 통한 양육효능감 제고
- 산모-전문가 간 네트워크 구축을 통해 건강한 임신·출산을 지원하는 지역사회 지지 기반 마련

■ 대상자 선정

- 임신부 중 모든 프로그램에 참여 가능한 자



대상자 선정 우선순위

- 보건소 임신부 등록 관리에 등록된 임신부
- 모든 프로그램을 참석할 수 있는 대상자를 우선함
- 교육 종료시까지 출산전 임신을 유지하는 임신부
- 기초생활수급권자 및 건강보험하위 20%(차상위계층)
- 남편과 함께 프로그램 참여가 가능한 자

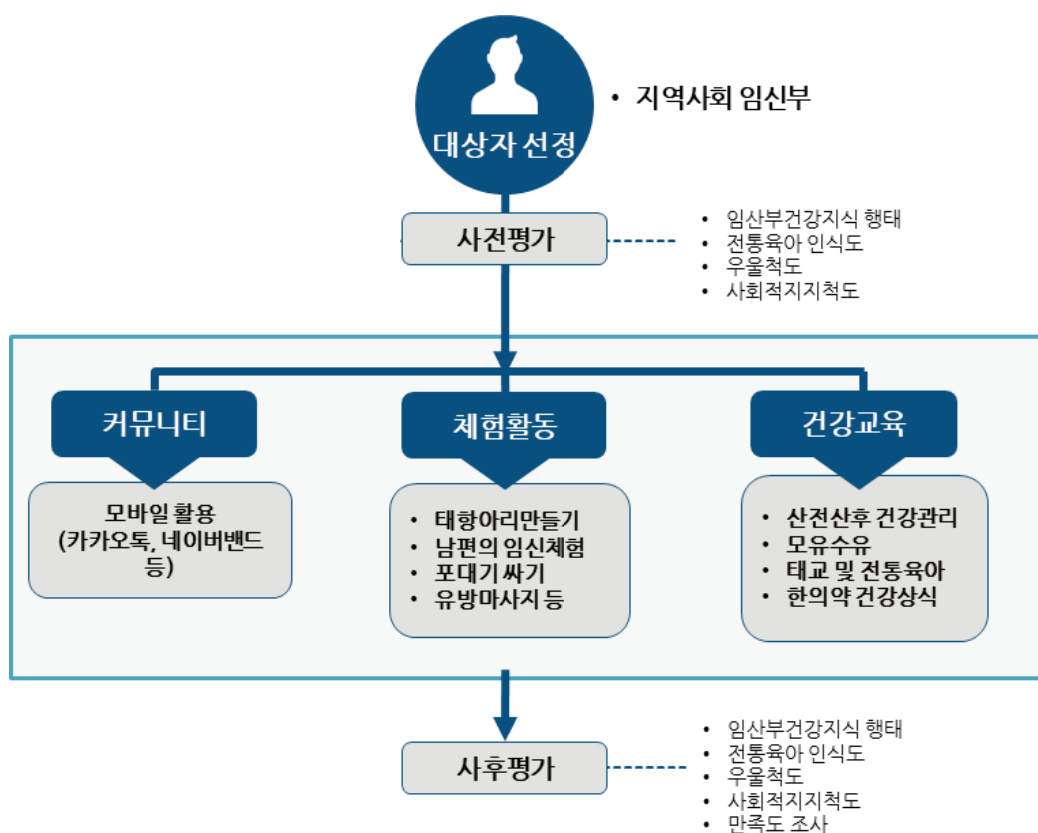
■ 운영기간

- 최소 4주, 4회 이상 운영을 권장
- 모바일 커뮤니티 : 프로그램 시작부터 종료 이후 1개월

■ 운영장소

- 보건소, 주민센터 등

■ 모식도



■ 프로그램 구성

• 임신부 대상

- (필수) 건강교육
- (선택) 모바일 커뮤니티 참여, 체험활동(태항아리 만들기, 한방차 등)

• 보호자(남편) 대상

- (선택) 건강교육(동영상), 태항아리 만들기, 임신과 모유수유 체험 등

• 회차 구성 (안)

회차	대상자	
	임산부	보호자(남편)
사전	프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지	
1	건강교육 1, 모바일 커뮤니티	
2	건강교육 2 (동영상)	건강교육(동영상)
3	건강교육 3, 태항아리 만들기	태항아리 만들기
4	건강교육 4 (동영상)	건강교육(동영상)
5	건강교육 5, 한방차 만들기	
6	건강교육 6 (동영상)	건강교육(동영상)
7	건강교육 7, 모유수유 실습	임신과 모유수유 체험
8	건강교육 8 (동영상)	건강교육(동영상)
사후	사후설문지, 만족도조사	

■ 수행인력

• 보건소 내 인력 활용을 우선으로 함

- 타 사업 부서와의 연계 : 세부 프로그램 연계 구성(모자보건, 영양 등), 대상자 모집 및 기타 프로그램 구성, 대상자 사전·사후 설문 실시 시 협조 등

• 보건소 외 인력으로 전문 강사 섭외 시행

- 프로그램 운영 전문 강사 : 지역사회 한의사, 아동심리상담가 등

기관		내용
보건소	한약약사업 담당자	운영 총괄, 대상자 관리, 사전사후 설문
	공직한의사, 공중보건한의사	교육 및 검진·상담
외 부	지역 한의사	교육 및 검진·상담, 고위험군의 치료
	모유수유전문가	올바른 모유수유 방법 소개
	도예전문가	태항아리 만들기 실습 운영

■ 운영예산(안)

비목	내역	산출근거	금액(원)
인건비	외부강사 수당	200,000원×6인	1,200,000원
물품구매비	태항아리 재료	20,000원×10인	200,000원
	임산부 체험복 대여	30,000원×10인	300,000원
	미술치유 물품	10,000원×15인	150,000원
	포대기	20,000원×10인	200,000원
운영비	현수막	70,000원×1회	70,000원
	건강 간식	10,000원×20인	200,000원
합계			2,320,000원

■ 임신부 대상 프로그램

•【필수】임산부 건강교육

- 주 1회 30분 내외로 진행
- 보건소 내 한의사(공중보건한의사) 또는 지역한의사를 강사로 섭외 가능
- 유사 사업(모자보건, 영양플러스, 생애초기건강돌봄 등)의 교육과 병행, 통합하여 활용 가능)
- PPT를 활용하여 직접 교육하거나, 교육 동영상 활용하여 시청하도록 함

구분	주제	주요 내용	PPT 화면	페이지수
1	몸튼튼 맘튼튼 한국형 임산부교실	임신중 주의사항 잘못된 민간요법 바로알기 한국형 육아 커뮤니티 만들기		57
2	사임당 태교교실	전통 태교의 현대적 의의 뇌과학으로 본 아기의 뇌발달과 태교 태항아리 만들기 실습		18
3	철벽수비 산후풍 산후조리	한의학 산후조리 산후풍 바로알기 산후 다빈도 질환 및 예방법		53
4	자연주의 육아교실	남편, 가족의 임신부 지지의 중요성 자연주의 유방관리, 신생아 케어, 모유수유의 원리		44

구분	주제	주요 내용	PPT 화면	페이지수
5	임산부 위장건강관리	입덧과 소화불량 임산부의 변비와 치질	01. 입덧과 소화불량 입덧이란? 임산부 5~10%는 매스메일 100 정도 - 주로 임신 초기(14주 이후)에 발생하며 대부분 12~14주 정도면 사라지거나 10% 이하 20주까지 지속되는 경우도 있음 - 환인물이나 토사나 구역에 의해 유발될 수 있는 외부 자극(냄새, 소리, 맛, touch 등)에 의해 유발되는 보호자나 가까운 사람이라는 이론이 있음 - 구역이나 구토를 보인 산모에서 위산을 및 태아 사망률이 더 높음 - 극도로 심한 증상을 임신조각, pregnancy plan.com, 2020도 하며, 임신 이외의 질환과 감별해야 함 - 임산부의 약 70~85%가 경험 	37
6	산후풍의 예방 관리	산후풍 이해하기 올바른 산후조리	01. 산후풍 예방하기 산후풍의 다양한 증상 - 서늘한 계절에 더 자주 발생 - 관절 부종과 통증 - 관절의 움직임이 제한됨 - 관절의 움직임이 제한됨 - 관절의 움직임이 제한됨 - 관절의 움직임이 제한됨 - 관절의 움직임이 제한됨 - 관절의 움직임이 제한됨 	35
7	모유수유 습게하기	모유수유 제대로 알기 모유수유 준비하기	02. 모유수유 준비하기 가족수유 - 정신적 지지와 실질적인 도움을 주세요. (참보기, 요리, 청소 등) - 큰 아이들을 돌봐 주세요. - 정신적 지지를 통해 일어난 모유수유 자진감을 높여주세요. 	30
8	출산 후 체형관리	여성의 출산과 신체변화 산후 건강한 체형관리법	03. 원액의 건강관리하기 출산하고 다이어트는 언제부터 시작하나요? 과거부터 신장(27일)을 최소한의 회복기간으로 보았기 때문에 2~3주 정도는 출산 후 체중을 유지하고 건강을 관리합니다. 그러나, 그 외에도 가벼운 복근 운동이나 스트레칭, 저칼로리 음식 위주의 다이어트를 통해 다이어트를 시작할 수 있습니다. 출산 6개월 이내의 체중감소율이 10% 이하인 경우 건강하게 체중을 줄일 수 있습니다. 하지만, 다이어트를 할 때는 건강을 우선으로 하고, 체중을 줄이는 데는 시간이 걸리며 하기 때문에 체중부터 관리하는 것, 식이요법은 체중 관리에 중요합니다.  	41

•【선택】 모바일 커뮤니티

- 프로그램 시작부터 교육 종료 후 1개월까지 진행
- 커뮤니티 참여와 운영 방식(기간, 시간, 주의사항 등)에 대해 구성원 모두의 사전 동의를 득한 후 시행할 것을 권장
- 모바일 앱(카카오톡, 네이버밴드 등)을 이용하여 강사와 참여자 단체방을 구성
- 교육일정 안내, 임신부 건강정보 공유를 목적으로 운영



모바일 커뮤니티 운영 장점

- 전문가의 피드백으로 정보의 신뢰성 확보
- 동일 집단의 사회적 지지로 인한 불안 해소 및 정서적 안정, 유대감 형성

•【선택】 체험활동

- 임신부의 손가락 운동을 통해 아이의 두뇌 및 감성 발달을 도모
- 출산 및 육아와 연관성 높은 주제의 활동으로 구성
- 태항아리 만들기, 신생아 모빌 만들기, 속싸개 만들기, 포대기 매기, 한방차 체험 등

■ **보호자 대상 프로그램**

•【선택】 건강교육

- 임신부 건강과 관련한 총 4회의 동영상 강의 자료를 제공

•【선택】 체험활동

- 임신부에 대한 이해도 향상과 가족의 정서적 지지의 중요성을 인식
- 임신 체험, 태항아리 만들기, 유방마사지법 익히기 등

3 효과평가

■ 평가 방법

- 설문 평가는 자기기입방식으로 진행하며, 대상자 특성상 프로그램 도중 출산의 가능성이 있으므로 전화조사, SNS조사, 이메일 조사 등의 방법을 추가로 활용 가능

■ 평가 항목

대상	평가도구명	사전	사후	구분
임산부	일반적 사항 및 건강상태	○	○	필수
	임산부 건강 지식	○	○	필수
	임산부 건강행동 실천	○	○	필수
	우울	○	○	선택
	사회적지지	○	○	선택
	육아자신감	○	○	선택
	전통육아 인식도	○	○	선택
	만족도		○	필수
보호자 (남편)	임산부 건강 지식	○	○	선택
	임산부 건강행동 실천	○	○	선택
	육아자신감	○	○	선택
	만족도		○	선택

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 구성

05

성인대상 프로그램

1 운영 개요

■ 운영 목적

- 지역사회 중년 여성을 대상의 한의약 건강증진을 활용한 프로그램 제공으로 갱년기 여성 건강증진과 삶의 질 향상
- 올바른 건강지식의 습득과 주체적인 건강관리의 생활화를 통해 갱년기 관련 증상과 만성질환의 예방 및 건강증진을 도모

■ 대상자 선정

- 관내 참여희망 40~60세 성인 여성



대상자 선정 우선순위

- 모든 프로그램을 참석할 수 있는 대상자를 우선함
- 갱년기증상과 관련한 별도의 치료를 받고 있지 아니한 자를 우선 선정
- 기초생활수급권자 및 건강보험하위 20%(차상위계층)
- 남편과 함께 프로그램 참여가 가능한 자

– 갱년기지수 및 우울선별검사 상 고위험군으로 판단된 자 중 희망자는 한방치료중재를 적용한 선택 프로그램을 추가 진행할 수 있음

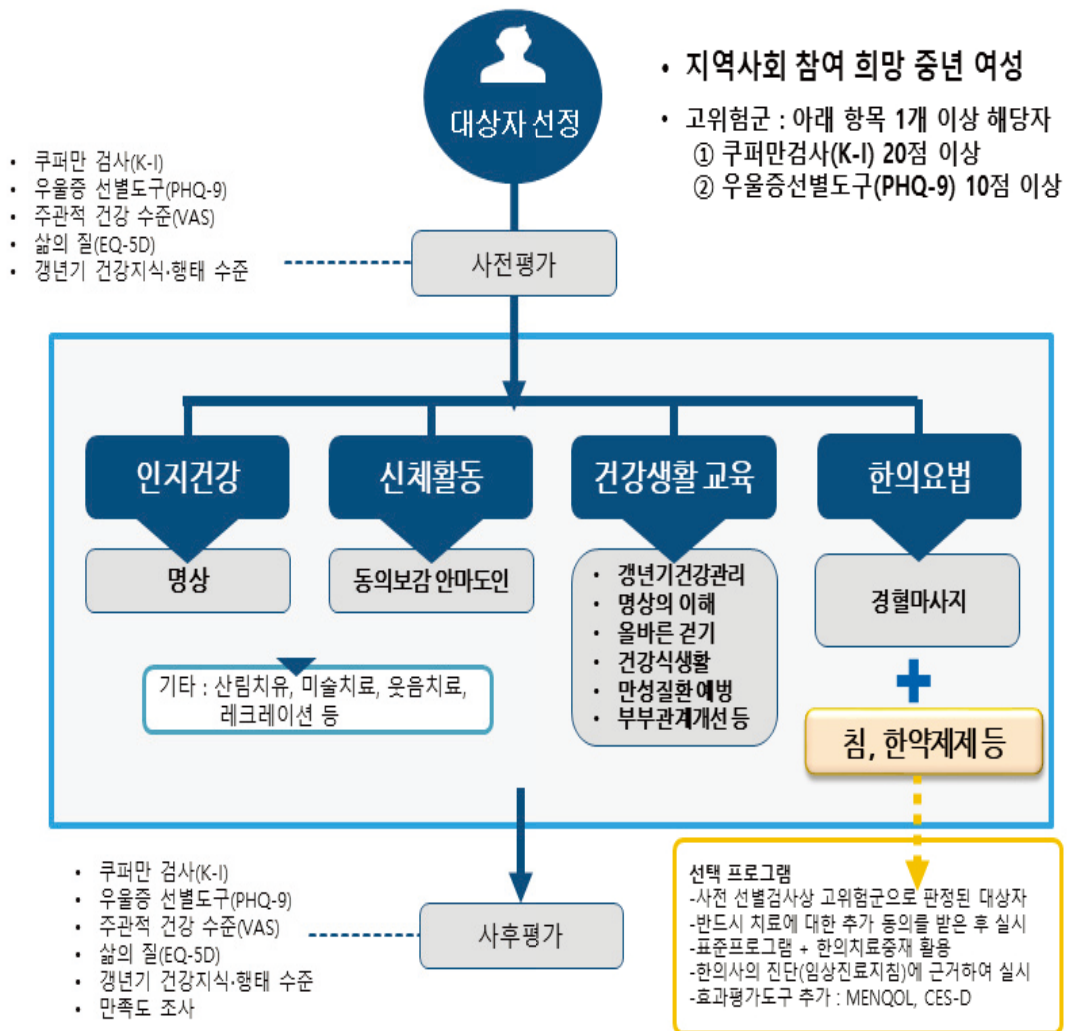
■ 운영기간

- 최소 12주, 12회 이상 운영을 권장

■ 운영장소

- 명상과 안마도인 동작 진행이 가능한 규모의 공간 (실내 · 실외 무관)
- 교육 강의 및 명상, 동영상 활용을 위한 노트북, 프로젝터, 음향기기, 요가매트 등의 준비가 필요

■ 모식도



■ 프로그램 구성

• 표준 프로그램 : 필수 프로그램

- 건강검진 및 상담 : 일반 건강검진, 한의과 상담(영양, 체질 등)
- 인지건강 프로그램 : 명상
- 신체활동 프로그램 : 동의보감 안마도인
- 교육 프로그램 : 갱년기 건강관리, 명상의 이해, 건강식생활 등
- 한의요법 : 경혈마사지 등

• 선택 프로그램 : 고위험군 대상

- 필수 프로그램 + 한방치료(침, 한약제제 등)
- * 한의사(공중보건한의사 등)가 진단 후 직접 시술 및 처방을 수행함

• 기타 프로그램

- 산림치유, 미술치료, 웃음치료, 노래교실, 레크레이션 등
- * 기타 프로그램은 지역 현황에 따라 개별 구성

■ 회차 구성 (안)

회차	대상자	
	성인 여성	보호자(남편)
사전	프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지	
1	건강교육 1, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
2	건강교육 2, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
3	건강교육 3, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
4	산림치유체험	산림치유체험
5	건강교육 4, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
6	건강교육 5, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
7	건강교육 6, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
8	부부심리상담	부부심리상담
9	건강교육 7, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
10	건강교육 8, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
11	건강교육 9, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
12	미술 음악 치료	미술 음악 치료
사후	사후설문지, 만족도조사	

■ 수행인력

• 보건소 내 타 사업 부서 연계

- 세부 프로그램(금연, 구강, 신체활동 등), 대상자 모집 및 기타 프로그램 구성, 대상자 사전·사 후 설문 실시 시 협조 등

• 보건소 외 인력으로 전문 강사 섭외

- 프로그램의 질 향상 및 지역 사회 협력 체계를 강화
- 지역 한의사, 명상 지도사, 숲 치유 해설사 등

기관		내용
보건소	한의학사업 담당자	운영 총괄, 대상자 관리, 사전사후 설문
	공직한의사, 공중보건한의사	교육 및 검진·상담, 한의치료
외부	지역 한의사	교육 및 검진·상담, 고위험군의 치료
	명상전문가	명상 실습
	숲치유사	숲치유 체험 교육 운영

■ 운영예산 (예시)

비목	내역	산출근거	금액(원)
인건비	외부강사 수당	100,000원×3인	300,000원
물품구매비	압봉세트	5,000원×30명	150,000원
	약선실습재료	5,000원×30명	150,000원
	교육자료	3,000원×30명	90,000원
운영비	현수막비	70,000원×1회	70,000원
	숲치유 체험비	20,000원×30명	600,000원
	한방차	1,000원×30명×8회	240,000원
합계			1,600,000원

2 운영방법

■ 표준프로그램

•【필수】건강검진 및 상담

- 갱년기 일반 건강 상태 점검 및 한의과 상담
- 진행 횟수 : 최소 2회(프로그램 사전·사후) 진행
- 검진 내용 : (필수) 일반적 건강상태, 갱년기 증상, 우울 정도 등
 - 혈액검사, 골밀도, 사상체질 등의 진단검사 항목을 선택적으로 추가 시행
- 사전검진 후 추가 진료가 필요한 고위험군은 보건소 내·외 전문 의료기관과 연계 진행을 권장

•【필수】명상

- 매 회차마다 5~20분 내외로 진행
- 호흡이완, 증상관찰 하기, 자애명상 녹음 파일을 활용하거나, 명상 시나리오를 담당자가 숙지 하여 직접 수행 또는 전문 강사를 섭외
- 명상을 통한 긴장완화로 심신안정과 집중력 강화에 도움

명칭	특징	분량
호흡과 이완	• 산란한 마음을 집중시키고 불안, 긴장을 감소	13분
증상 관찰하기	• 몸을 관찰하고 증상에 대해 스스로 알 수 있음	20분
자애명상	• 사람의 따뜻한 본성인 자애심을 일깨워 줌	15분

•【필수】동의보감 안마도인

- 주 1회 15~30분 내외로 진행
- 전신을 이완 시키고, 자세 교정에 도움이 되는 동작을 쉽고 간단하게 수행함
- 울화를 풀어내고 스트레스를 해소하는 동작을 강조하였음
- 동영상상을 활용하거나 담당자가 동작을 숙지하여 직접 시연하며 진행



연번	부위	방법	효능
1	머리	손끝으로 머리 구석구석을 누르고 문지름	머리 혈액순환
2	이마	손끝으로 머리털 난 곳에서 아래로 10번씩 쓸어주기, 관자놀이 문지르기	얼굴 윤택, 심
3	눈	손바닥 비벼 뜨겁게 하여 양 눈을 10번 비벼주기, 눈 돌리기 5번	눈 밝음, 간
4	코	코의 좌우를 가운데 손가락으로 위아래로 10번 문지르기, 숨쉬기 5번	코, 폐 강화
5	귀	오른손으로 머리 위를 거쳐서 왼쪽 귀를 5번 잡아당김, 반대로 5번 양 손으로 귀바퀴 10번 문지르기	총명, 난청 예방, 신 강화
6	이, 혀	이를 5번 부딪치고, 잇몸 손끝으로 문지름 혀를 돌려 침이 입안에 나오게 하여 삼킴	잇몸, 비위강화
7	목	오른손으로 왼쪽 목 근육(홍채유돌근, 사각근)을 10번 잡아당김, 반대로 10번	목 혈액순환
8	뒷목	고개 들어 머리를 좌우로 돌림 10번, 손은 허리에	뒷목 이완
9	어깨	양 어깨를 위로 힘차게 으쓱거림 10번	어깨긴장 이완, 견갑거근, 승모근
10	가슴	오른손을 갈퀴처럼 하여 쇄골부터 갈비뼈까지 바깥에서 안쪽으로 쓸어줌 10번, 반대로 10번 실시	가슴, 심폐 혈액순환
11	흉골	양 손을 모아서 위에서 아래로 쓸어내림 10번(코로 크게 숨쉬면서) 실시	울화 해소
12	배	양 손을 모아서 시계방향 원을 그리며 쓸어줌 10번(장운동 방향) 실시	내장 순환, 소화
13	허리	등배운동 뒤로 5번, 손은 허리에	허리
14	엉덩이	양 손으로 허리 엉치 따뜻하게 비벼주기 10번	엉치 강화
15	항문조이기	항문 조이기 5번	생식기
16	허리돌리기	양 손 각지 끼고 허리를 좌우로 돌림 10번	허리
17	코숨달리기	코로 숨쉬며 제자리 달리기 1분, 팔치기를 뒤로 힘차게 함	어깨, 전신이완
18	마무리 호흡	호흡 10회	전신이완

•【필수】한의학 건강교육 (20분)

– 매 회차마다 20분 내외로 진행

– 총 9개 주제, 12회차 분량으로 PPT를 활용하여 건강 교육 강의 시행

* 제공 주제 : ①여성갱년기, ②명상의 이해(입문·기본·심화), ③마음 건강 챙기기(우울·불면·화병), ④영양관리, ⑤갱년기 약선(2회) ⑥올바른 걷기, ⑦남성갱년기, ⑧부부생활개선, ⑨골관절 질환

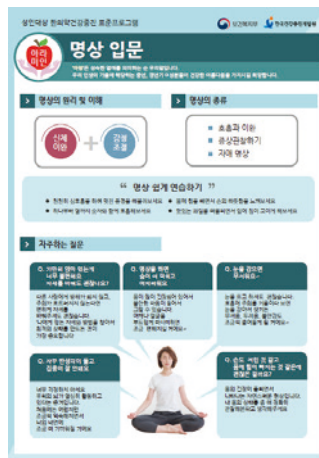
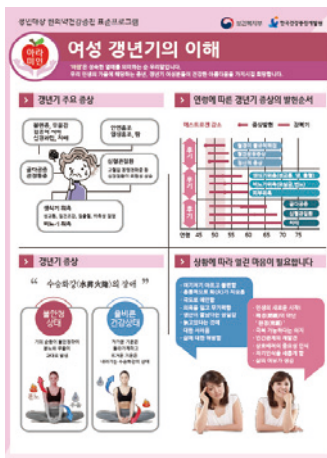
구분	주제	주요내용	PPT 예시	페이지수
1	여성 갱년기	여성 갱년기의 특징 나도 갱년기일까? 한의학적 건강관리		26
2	명상 입문	명상의 원리와 효과 명상 준비하기 자주하는 질문		24
3	마음 건강 챙기기	갱년기와 우울증 갱년기와 불면증 갱년기와 화병		27
4	영양 관리	올바른 식습관 갖기 무엇을 먹을까요? 나의 입맛 점검해보기		23
5	명상 기본	다양한 명상법 1 호흡이완명상 증상 관찰하기		19

구분	주제	주요내용	PPT 예시	페이지수
6	갱년기 약선 1	갱년기 식이관리법 약선의 기본 원리 갱년기 약선 음식		22
7	올바른 걷기	걷기의 장점과 효과 걷기로 살리는 만성질환 갱년기 바른 걷기		28
8	남성 갱년기	남성 갱년기의 특징 내 남편은 괜찮을까? 한의약적 건강관리		21
9	부부 생활 개선	서로의 갱년기 증상 이해하기 올바른 부부 대화법 갱년기 증상 완화 마사지		27
10	골관절 질환	부위별 대표질환 증상 완화 및 예방 노년을 대비하기		29
11	명상 심화	다양한 명상법 2 자애명상 등 명상 후 경험 나누기		19

구분	주제	주요내용	PPT 예시	페이지수
12	갱년기 약선 2	계절별 추천음식 건강기능식품의 이해		26

- 총 12개 건강소식지를 활용하여 주 1회 이상 배부

- 매주 배운 교육 내용 관련하여 스스로 학습하고 실천할 수 있는 건강정보 요약 수록



•【필수】 경혈마사지

- 기존 연구 결과를 바탕으로 선별된 갱년기 제반 증상 감소 효과를 가진 혈자리 중에서 대한 한방부인 과학회 자문을 통해 선정된 4개 혈자리를 활용

경혈명	위치
소부혈(少府穴)	주먹을 쥐었을 때 넷째, 다섯째 손가락이 손바닥에 닿는 부위
합곡혈(合谷穴)	엄지손가락과 둘째 손가락의 경계선에서 오목하게 들어간 손등 부위
내관혈(內關穴)	안쪽 손목 굽에서 손가락 세개의 폭만큼 올라간 자리의 중간지점. 뼈와 뼈 사이의 오목한 부위
삼음교혈(三陰交穴)	발목 안쪽 복사뼈에서 위로 4~5cm 지점 정강이뼈의 뒤쪽 부위

■ 선택프로그램

•【선택】한의 진료

- 지역 현황에 따라 선택적으로 진행하며, 한의사의 진단·처방에 따라 시행
- 보건소 한의과진료실 혹은 지역사회 한의의료기관에 의뢰 후 진료기록을 작성해야 함

3 효과평가

■ 평가 방법

- 설문 평가는 자기기입방식으로 진행하며, 신체계측 평가는 담당자에 의해 시행함

■ 평가 항목

평가도구명	사전	사후	구분
일반 건강상태	○		필수
쿠퍼만 검사(K-I)	○	○	필수
우울증선별도구(PHQ-9)	○	○	필수
삶의 질(EQ-5D)	○	○	필수
주관적 건강수준(VAS)	○	○	필수
갱년기 건강지식·행태수준	○	○	필수
갱년기 삶의 질 평가도구(MENQOL)	○	○	선택
한국판역학연구센터우울척도(CES-D)	○	○	선택
만족도 조사		○	필수

생애주기별 한의학건강증진 표준프로그램 구성

06

노인대상 프로그램

1 운영 개요

■ 운영 목적

- 지역사회 60세 이상 노인을 대상으로 하는 한의학 치매 예방 관리 프로그램을 통해, 치매 예방의 중요성에 대한 인식제고
- 건강 생활 태도의 생활화를 통한 주체적인 치매 예방 및 관리 도모

■ 대상자 선정

- 지역사회 참여를 희망하는 노인 대상자



대상자 선정 우선순위

- 모든 프로그램을 참석할 수 있는 대상자를 우선함
- 기초생활수급권자 및 건강보험하위 20%(차상위계층)

– 인지기능평가 선별검사 상 위험으로 판별된 대상자는 위험군으로 구분하여 선택프로그램을 추가로 진행할 수 있음

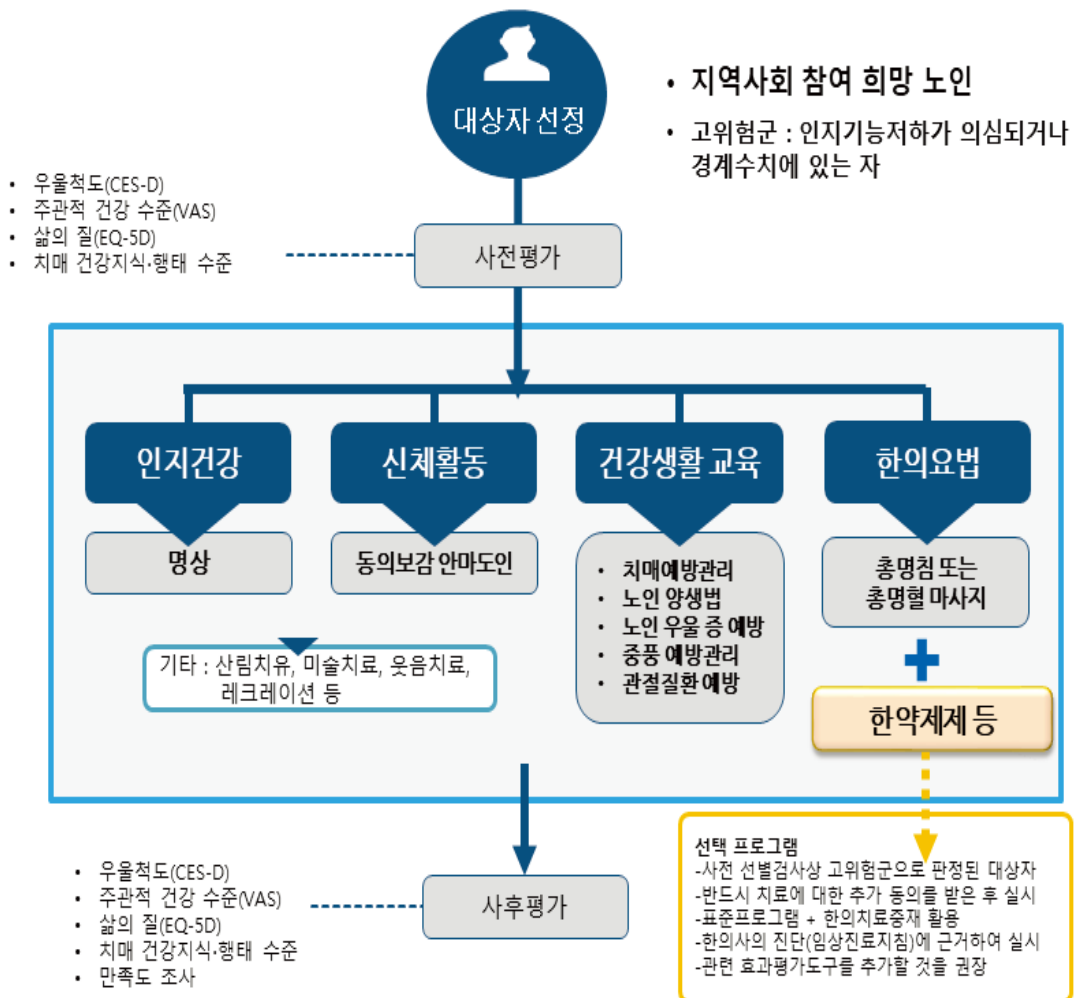
■ 운영기간

- 최소 8주, 6회 이상 운영을 권장

■ 운영장소

- 보건소 또는 경로당 및 노인회관

■ 모식도



■ 프로그램 구성

• 표준 프로그램

- 건강검진 및 상담 : 일반 건강검진, 한의과 상담(영양, 체질 등)
- 건강교육 : 한의약 노인양생, 노인치매, 노인우울, 노인관절, 노인중풍
- 인지건강 : 명상
- 신체활동 : 동의보감 안마도인
- 한의요법 : 총명침 또는 총명혈 마사지

• 선택 프로그램 : 고위험군 대상

- 필수 프로그램 + 한의치료(침, 한약제제 등)
- * 한의사(공중보건한의사 등)가 진단 후 직접 시술 및 처방을 수행함

• 기타 프로그램

- 산림치유, 미술치료, 웃음치료, 노래교실, 레크레이션 등
- * 기타 프로그램은 지역 현황에 따라 개별 구성

• 회차 구성 (안)

회차	구분	
	필수	선택
사전	프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지, 건강검진 및 상담	
1	명상, 동의보감 안마도인, 건강교육1, 총명침	한의치료
2	명상, 총명침, 체험활동	한의치료
3	명상, 동의보감 안마도인, 건강교육2, 총명침	한의치료
4	명상, 총명침, 체험활동	한의치료
5	명상, 동의보감 안마도인, 건강교육3, 총명침	한의치료
6	명상, 총명침, 체험활동	한의치료
7	명상, 동의보감 안마도인, 건강교육4, 총명침	한의치료
8	명상, 총명침, 체험활동	한의치료
9	명상, 동의보감 안마도인, 건강교육5, 총명침	한의치료
사후	건강검진 및 상담, 사후설문지, 만족도조사	

■ 수행인력

• 보건소 내 타 사업 부서 연계

- 세부 프로그램(금연, 구강, 신체활동 등), 대상자 모집 및 기타 프로그램 구성, 대상자 사전·사 후 설문 실시 시 협조 등

• 보건소 외 인력으로 전문 강사 섭외

- 프로그램의 질 향상 및 지역 사회 협력 체계를 강화
- 지역 한의사, 명상 지도사, 숲 치유 해설사 등

기관		내용
보건소	한의약사업 담당자	운영 총괄, 대상자 관리, 사전사후 설문
	공직한의사, 공중보건한의사	건강교육 및 검진
	신체활동 담당자	동의보감 안마도인 등 신체활동 교육
	치매안심센터	치매검사 및 예방관리 교육
외부	지역 한의사	교육 및 검진, 고위험군의 치료
	지역 정신건강증진센터	노인 우울 및 심리상담
	지역 노인회	대상자 모집, 자조모임 관리

■ 운영예산 (예시)

비목	내역	산출근거	금액(원)
인건비	외부강사 수당	150,000원×6인	900,000원
물품구매비	건강관리수첩	5,000원×30인	150,000원
	약선실습	10,000원×30명	300,000원
	구슬 퍼즐	10,000원×30명	300,000원
	교육자료	3,000원×30명	90,000원
운영비	현수막비	70,000원×1회	70,000원
	한방차	1,000원×30명×8회	240,000원
합계			2,050,000원

■ 표준프로그램

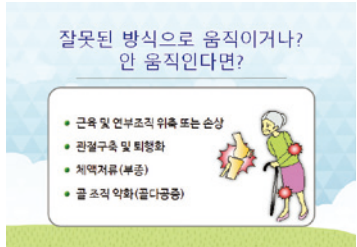
•【필수】건강검진 및 상담

- 노인 일반 건강 상태 점검 및 한의과 상담
- 진행 횟수 : 최소 2회(프로그램 사전·사후) 진행
- 검진 내용 : (필수) 일반적 건강상태, 인지기능저하, 우울 정도 등
혈액검사, 골밀도, 사상체질 등의 진단검사 항목을 선택적으로 추가 시행
- 사전검진 후 추가 진료가 필요한 고위험군은 보건소 내·외 전문 의료기관과 연계 진행을 권장

•【필수】건강교육

- 담당자가 주 1회 방문하여 20분 내외로 진행
- 필수 교육 3회와 추가 선택 교육 2회 운영
- 보건소 내 한의사(공중보건한의사) 또는 지역한의사를 강사로 섭외

구분	주제	주요내용	PPT 예시	페이지수												
필수	한의 양생	노화의 개념 성공적인 노화 한의학적 양생법	한의학_노화 • 오장이 허약해지고, 정신이 흐려짐 • 50세가 되면, 눈이 흐려지기 시작 • 60세가 되면, 활기 좋아함 • 70세가 되면, 피부가 마름 • 80세가 되면, 활이 활 나옴 • 100살이 되면, 모든 장기가 공허하게 됨	38												
필수	노인치매	뇌의 노화 치매 자가진단 치매의 이해 치매 관리법	평범한 건망증과, 질병인 치매의 비교 <table><thead><tr><th>건 망 증</th><th>치 매 (병리적노화)</th></tr></thead><tbody><tr><td>• 몇 주간의 기억이 갑자기 기억 안 난다.</td><td>• 가족들이나 애주 기억은 사라 이름이 기억 안 난다.</td></tr><tr><td>• 때때로 잘 알고 있던 내용이 기억 나지 않는다.</td><td>• 얼마 전까지 매일 하던 일이 내용이 기억 나지 않는다.</td></tr><tr><td>• 물건들 어디에 두었는지 가늠이 나지 않는다.</td><td>• 제 위치에 놓아 둔 물건을 찾지 못한다.</td></tr><tr><td>• 약속을 하고서 약속을 깜박 하는 경우가 많다.</td><td>• 약속을 하고서 약속한 사실을 기억하지 못한다.</td></tr><tr><td>• 물건을 사서 건네기 몇 개월 잊어버린다.</td><td>• 물건을 사서 건네기 왜 왔는지 몰라 그냥 온다.</td></tr></tbody></table>	건 망 증	치 매 (병리적노화)	• 몇 주간의 기억이 갑자기 기억 안 난다.	• 가족들이나 애주 기억은 사라 이름이 기억 안 난다.	• 때때로 잘 알고 있던 내용이 기억 나지 않는다.	• 얼마 전까지 매일 하던 일이 내용이 기억 나지 않는다.	• 물건들 어디에 두었는지 가늠이 나지 않는다.	• 제 위치에 놓아 둔 물건을 찾지 못한다.	• 약속을 하고서 약속을 깜박 하는 경우가 많다.	• 약속을 하고서 약속한 사실을 기억하지 못한다.	• 물건을 사서 건네기 몇 개월 잊어버린다.	• 물건을 사서 건네기 왜 왔는지 몰라 그냥 온다.	46
건 망 증	치 매 (병리적노화)															
• 몇 주간의 기억이 갑자기 기억 안 난다.	• 가족들이나 애주 기억은 사라 이름이 기억 안 난다.															
• 때때로 잘 알고 있던 내용이 기억 나지 않는다.	• 얼마 전까지 매일 하던 일이 내용이 기억 나지 않는다.															
• 물건들 어디에 두었는지 가늠이 나지 않는다.	• 제 위치에 놓아 둔 물건을 찾지 못한다.															
• 약속을 하고서 약속을 깜박 하는 경우가 많다.	• 약속을 하고서 약속한 사실을 기억하지 못한다.															
• 물건을 사서 건네기 몇 개월 잊어버린다.	• 물건을 사서 건네기 왜 왔는지 몰라 그냥 온다.															
필수	노인우울	우울 자가진단 우울증의 원인과 진단 마음 이해하기 오지상승요법	사단칠정(四端七情)	54												

구분	주제	주요내용	PPT 예시	페이지수
선택	노인관절	관절 통증의 원인 관절통 관리법 척추관 협착증과 무릎 골관절염		29
선택	노인중풍	중풍의 정의와 분류 중풍 위험요인 중풍 초기증상 중풍 치료법		48

•【필수】 명상

- 담당자가 매 회차마다 5~20분 내외로 진행
- 호흡이완, 증상관찰 하기, 자애명상 녹음 파일을 활용하거나, 명상 시나리오를 담당자가 숙지 하여 직접 수행 또는 전문 강사를 섭외
- 명상을 통한 긴장완화로 심신안정과 집중력 강화에 도움

명칭	특징	시간
호흡과 이완	• 산란한 마음을 집중시키고 불안, 긴장을 감소	13분
증상 관찰하기	• 몸을 관찰하고 증상에 대해 스스로 알 수 있음	20분
자애명상	• 사람의 따뜻한 본성인 자애심을 일깨워 줌	15분

•【필수】 동의보감 안마도인

- 담당자가 주 1회 방문하여 15~30분 내외로 진행
- 지역에서 자체적으로 운영 중인 노인 대상 신체활동 프로그램과 연계 가능

연번	부위	방법	효능
1	머리	손끝으로 머리 구석구석을 누르고 문지름	머리 혈액순환
2	이마	손끝으로 머리털 난 곳에서 아래로 10번씩 쓸어주기, 관자놀이 문지르기	얼굴 윤택, 심
3	눈	손바닥 비벼 뜨겁게 하여 양 눈을 10번 비벼주기, 눈 돌리기 5번	눈밝음, 간
4	코	코의 좌우를 가운데 손가락으로 위아래로 10번 문지르기, 숨쉬기 5번	코, 폐 강화

연번	부위	방법	효능
5	귀	오른손으로 머리 위를 거쳐서 왼쪽 귀를 5번 잡아당김, 반대로 5번 양 손으로 귀바퀴 10번 문지르기	총명, 난청 예방, 신 강화
6	이, 혀	이를 5번 부딪치고, 잇몸 손끝으로 문지름 혀를 돌려 침이 입안에 나오게 하여 삼킴	잇몸, 비위강화
7	목	오른손으로 왼쪽 목 근육(흉쇄유돌근,사각근)을 10번 잡아당김, 반대로 10번	목 혈액순환
8	뒷목	고개 들어 머리를 좌우로 돌림 10번, 손은 허리에	뒷목 이완
9	어깨	양 어깨를 위로 힘차게 으쓱거림 10번	어깨긴장 이완, 견갑거근, 승모근
10	가슴	오른손을 갈퀴처럼 하여 쇄골부터 갈비뼈까지 바깥에서 안쪽으로 쓸어줌 10번, 반대로 10번 실시	가슴, 심폐 혈액순환
11	흉골	양 손을 모아서 위에서 아래로 쓸어내림 10번(코로 크게 숨쉬면서) 실시	울화 해소
12	배	양 손을 모아서 시계방향 원을 그리며 쓸어줌 10번(장운동 방향) 실시	내장 순환, 소화
13	허리 엉덩이 (서서)	등배운동 뒤로 5번, 손은 허리에양 손으로 허리 엉치 따뜻하게 비벼주기 10번, 10번, 항문 조이기 5번(엉덩이 긴장하고 풀기, 하나~둘~) 양 손 깍지 끼고 허리를 좌우로 돌림 10번	생식기, 허리, 엉치 강화
14	팔, 손 (앉아서)	왼팔 안쪽을 오른손으로 토닥임, 어깨→손(경락방향), 5번. 반대로 실시. 왼)어깨 오른손 주먹날로 10번 두드림. 반대로 실시 왼)팔꿈치 5번 굽히고 펴줌. 반대로 실시 왼)손목 오른손으로 잡고 5초 눌러줌. 반대로 실시	손발 순환강화, 관절통 예방
15	다리, 발 (앉아서)	앉아서 양 종아리 안쪽을 양 손으로 토닥임, 발→아랫배(경락방향), 5번 실시 양 엉덩관절 양 손 주먹날로 10번 두드림 왼)무릎(슬개골)을 양 손으로 감싸서 5번 굽히고 펴줌. 반대로 실시 왼)발목을 오른쪽 무릎위에 놓고 오른손으로 잡고 5초 눌러줌. 왼발(발바닥, 발등) 오른손으로 누르고 문지름, 반대로 실시	손발 순환강화, 관절통 예방
16	코숨 달리기	코로 숨쉬며 제자리 달리기1분, 팔치기를 뒤로 힘차게 함	어깨, 전신이완
17	*등허리, 엉치, 허벅지, 종아리	(2명 짝일 때)양 손을 갈퀴처럼 하여 등허리 5번 쓸어내림 양 주먹으로 엉덩이 10회 문지름. 양 손을 갈퀴처럼 하여 허벅지, 종아리를 5번 쓸어내림	후면부 혈액순환

•【필수】경혈마사지

- 기존 연구 결과를 바탕으로 선별된 인지 기능 향상과 뇌혈행 개선에 도움을 주는 4개 혈자리를 활용

경혈명	위치
백회(百會)	두부 정중선 전면 전발제 상부 5촌 거리
상성(上星)	두부 정중선 전발제 상부 1촌 거리
태양(太陽)	양쪽 눈썹과 눈동자 바깥쪽과 연결되는 중심선 1촌 옆 관자놀이 함몰부에 위치
뇌공(腦空)	풍지혈 직상, 바깥 뒤통수뼈 융기의 상연과 같은 높이에 위치

■ 선택프로그램

•【선택】건강관리수첩

- 회상 및 말하기를 통한 지적 및 인지활동으로 인지기능 개선
- 수첩 작성을 통한 일상 건강관리 습관 형성의 동기부여
- 손글씨 쓰기를 통한 소근육 활동



- 보건소 팀 -

보건복지부 한국건강증진개발원

어르신 건강관리 수칙

- ✓ 신체 변화에 적응하고, 적극적인 생활을 하도록 합니다.
- ✓ 체력과 근력을 유지하기 위해 규칙적인 운동을 하도록 합니다.
- ✓ 규칙적인 식사를 하고 좋은 영양 상태를 유지하도록 합니다.
- ✓ 과식, 과음을 피하고 금연을 하는 것이 좋습니다.
- ✓ 스트레스를 받지 않고, 받은 스트레스는 해소하도록 합니다.
- ✓ 지나치게 더운 날이나, 추운 날엔 야외 활동을 자제해야 합니다.



일상에서 할 수 있는 건강관리

- ✓ 일주일에 3번 이상, 30분 정도 운동을 하도록 합니다.
- ✓ 식사는 천천히 하며, 30번 이상 씹고 삼키도록 합니다.
- ✓ 높은 발에 음식을 먹는 것은 피하도록 합니다.
- ✓ 간식은 빵, 과자 대신 과일이나 야채를 먹도록 합니다.
- ✓ 하루에 8컵 이상 충분한 물을 마시도록 합니다.
- ✓ 편안하게 잠을 잘 수 있는 환경을 만들도록 합니다.



•【선택】한의 진료

- 지역 현황에 따라 선택적으로 진행하며, 한의사의 진단·처방에 따라 시행
- 보건소 한의과진료실 혹은 지역사회 한의의료기관에 의뢰 후 진료기록을 작성해야 함

3 효과평가

■ 평가 방법

- 설문 평가는 자기기입방식을 우선으로 하며, 필요시 담당자의 도움으로 작성 진행 가능

■ 평가 항목

평가도구명	사전	사후	구분
일반적 사항 및 건강상태	○		필수
삶의 질(EQ-5D)	○	○	필수
치매 지식/태도/실천 수준	○	○	필수
노인 우울(한국판 노인우울척도 단축형(GDSSF-K))	○	○	필수
만족도 조사		○	필수

생애주기별 한의학건강증진 표준프로그램 구성

07

장애인대상 프로그램

1 운영 개요

■ 사업 목적

- 장애인의 이차 질환의 예방과 증상 유지 및 개선을 위한 다양한 한의약 적 서비스 제공으로 장애인의 건강증진과 삶의 질 향상
- 지역사회에 과학적인 검증을 거친 체계화된 표준화 모형의 개발과 보급 하여 장애인의 건강 관리와 이차 질환 예방 도모

■ 대상자 선정

- 참여희망 지역사회 장애인

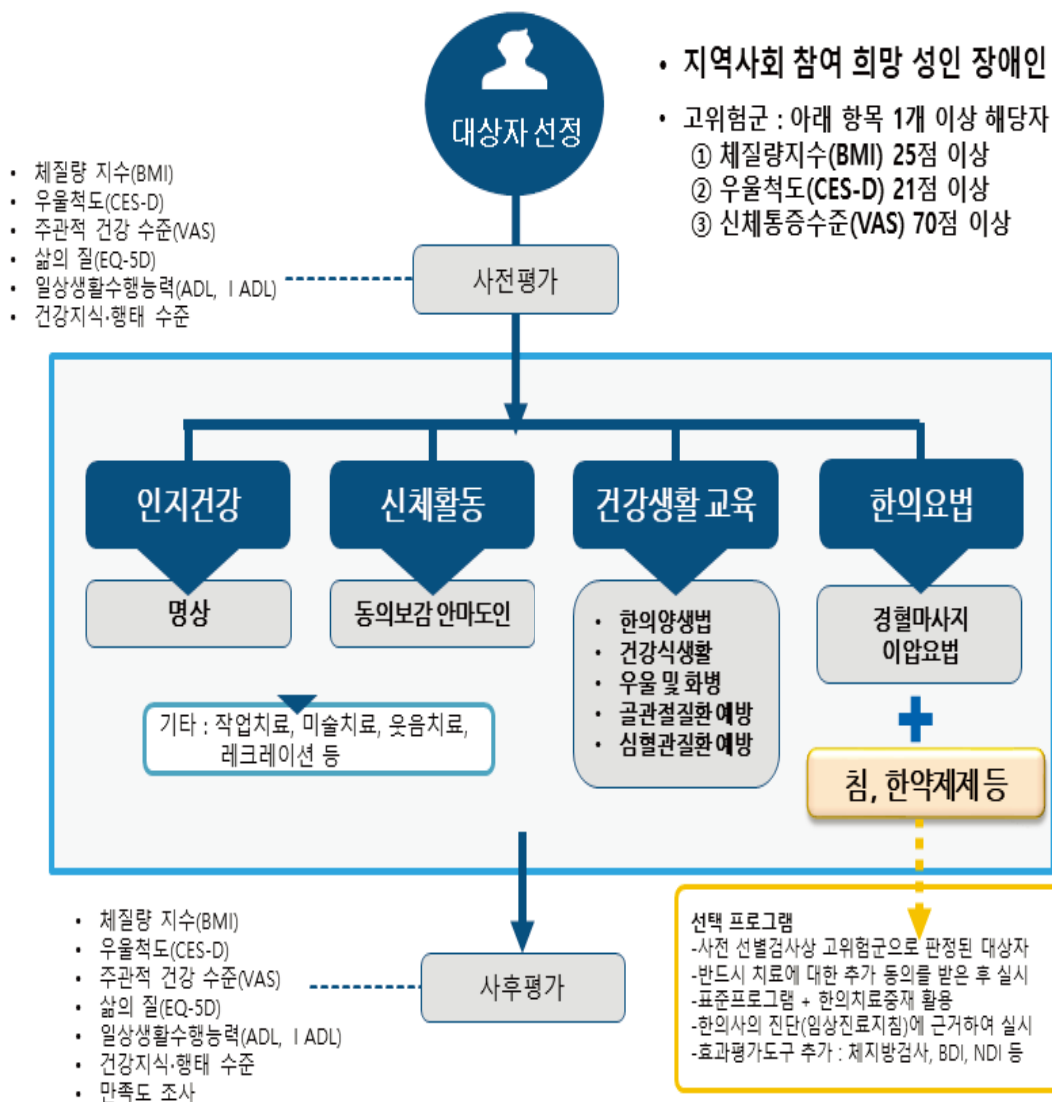
■ 운영 기간

- 최소 8주, 8회 이상 운영을 권장

■ 운영 장소

- 보건소 및 지역 장애인복지관 등

■ 모식도



■ 프로그램 구성

• 표준 프로그램 : 필수 프로그램

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

• 선택 프로그램 : 고위험군 대상

- 필수 프로그램 + 한방치료
- * 한의사(공중보건한의사 등)가 진단 후 직접 시술 및 처방을 수행함

• 기타 프로그램

- 미술치료, 웃음치료, 노래교실, 레크레이션 등
- * 기타 프로그램은 보건소 상황에 맞는 프로그램으로 구성

• 회차 구성 (안)

회차	대상자	
	장애인	보호자
사전	프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지, 건강 검진 및 상담	
1	건강교육 1, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
2	건강교육 2, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
3	건강교육 3, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
4	건강교육 4, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
5	건강교육 5, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
6	건강교육 6, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
7	건강교육 7, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
8	건강교육 8, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
9	건강교육 9, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
10	건강교육 10, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
11	건강교육 11, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
12	건강교육 12, 명상, 동의보감 안마도인, 경혈마사지	건강소식지
사후	사후설문지, 만족도조사	

■ 수행인력

• 보건소 내 타 사업 부서 연계

- 세부 프로그램(심뇌, 금연, 구강, 신체활동 등), 대상자 모집 및 기타 프로그램 구성, 대상자 사전·사후 설문 실시 시 협조 등

• 보건소 외 인력으로 전문 강사 섭외

- 지역 한의사, 명상 지도사, 운동 재활 전문가 등

기관		내용
보건소	한의약사업 담당자	운영 총괄, 대상자 관리, 사전사후 설문
	공직한의사, 공중보건한의사	교육 및 검진·상담
	구강보건사업 담당자	구강검진, 불소도포
	금연사업 담당자	금연 교육
외부	지역 한의사	교육 및 검진·상담, 고위험군의 치료
	작업치료사	작업 치료 및 운동 재활 교육
	명상전문가	명상 실습

■ 운영예산(안)

비목	내역	산출근거	금액(원)
인건비	외부강사 수당	200,000원×8인	1,600,000원
	운동 보조인력	2,000,000원×1인	2,000,000원
물품구매비	운동보조도구	30,000원×10인	300,000원
	약선실습재료	10,000원×10인	100,000원
	소식지 제작	10,000원×10인	100,000원
운영비	현수막비	70,000원×1회	70,000원
	숲치유 체험비	20,000원×10인	200,000원
합계			4,370,000원

2 운영방법

■ 표준프로그램

•【필수】건강검진 및 상담

- 장애인 일반 건강 상태 점검 및 한의과 상담
- 진행 횟수 : 최소 2회(프로그램 사전·사후) 진행
- 검진 내용 : (필수) 일반적 건강상태, 비만·통증·우울 정도 등
혈액검사, 골밀도, 사상체질 등의 진단검사 항목을 선택적으로 추가 시행
- 사전검진 후 추가 진료가 필요한 고위험군은 보건소 내·외 전문 의료기관과 연계 진행을 권장

•【필수】명상

- 담당자가 매 회차마다 5~20분 내외로 진행
- 호흡이완, 증상관찰 하기, 자애명상 녹음 파일을 활용하거나, 명상 시나리오를 담당자가 숙지 하여 직접 수행 또는 전문 강사를 섭외
- 명상을 통한 긴장완화로 심신안정과 집중력 강화에 도움

명칭	특징	분량
호흡과 이완	• 산란한 마음을 집중시키고 불안, 긴장을 감소	13분
증상 관찰하기	• 몸을 관찰하고 증상에 대해 스스로 알 수 있음	20분
자애명상	• 사람의 따뜻한 본성인 자애심을 일깨워 줌	15분

•【필수】동영상감 안마도인

- 담당자가 주 1회 15~20분 내외로 진행
- 전신을 이완 시키고, 자세 교정에 도움이 되는 동작을 쉽고 간단하게 수행함
- 울화를 풀어내고 스트레스를 해소하는 동작을 강조하였음
- 동영상을 활용하거나 담당자가 동작을 숙지하여 직접 시연하며 진행
- 거동이 불편한 대상자는 의자에 앉는 것을 권고
 - * 폭신한 매트 위에서 균형을 잘 잡지 못해 넘어지는 것이 두렵거나, 바닥에 앉아 있는 것이 불편할 수 있기 때문에 대상자의 편의에 맞추도록 함.



준비 : 미지근한 물 1컵 마신 후 코로 숨쉬며 한다.

위치	방법	효능
머리, 얼굴, 어깨		
머리	손끝으로 머리 구석구석을 누르고 문지름 편마비가 있다면, 한 손으로 손가락을 만들어 누르고 문지릅니다. 손가락의 누르는 힘이 부족하더라도 괜찮습니다. 정성껏 시도해봅니다.	머리 혈액순환
이마	손끝으로 머리털 난 곳에서 아래로 10번씩 쓸어주기, 관자놀이 문지르기 편마비의 경우, 마비되지 않은 쪽 손으로 이마를 쓸어줍니다. 엄지손가락으로 양 쪽 관자놀이를 문질러 줍니다.	얼굴 윤택, 심
눈	손바닥 비벼 뜨겁게 하여 양 눈을 10번 비벼주기, 눈 돌리기 5번 편마비가 있는 경우, 한쪽 손바닥으로 수행해줍니다.	눈밝음, 간
코	코의 좌우를 가운데 손가락으로 위아래로 10번 문지르기, 숨쉬기 5번 편마비의 경우, 한 손의 손가락으로 코의 좌우를 한 쪽 씩 번갈아가면서 문질러 주거나, 손가락으로 콧등을 감싼 채 아래위로 문지릅니다.	코, 폐 강화
귀	오른손으로 머리 위를 거쳐서 왼쪽 귀를 5번 잡아당김, 반대로 5번. 양 손으로 귀바퀴 10번 문지르기 편마비의 경우 가능한 손으로 머리 위를 거쳐서 반대쪽 귀를 5번 잡아당깁니다. 움직일 수 있는 손과 같은 쪽의 귀도 잡아당겨줍니다. 한 손으로 양쪽 귀를 번갈 아 가면서 10번씩 문질러줍니다.	총명, 난청 예방, 신 강화
이, 혀	이를 5번 부딪치고, 잇몸 손끝으로 문지름 혀를 돌려 침이 입안에 나오게 하여 삼킴 편마비의 경우에도 수행할 수 있으며, 잇몸을 손끝으로 문지름 때만 한 손으로 수행합니다.	잇몸, 비위 강화
목	오른손으로 왼쪽 목 근육을 10번 잡아당김, 반대로 10번 편마비가 있으면, 한 손으로 양쪽 목빗근을 번갈아가면서 잡아당깁니다.	목 혈액순환, 홍채유돌근, 사각근
뒷목	고개 들어 머리를 좌우로 돌림 10번, 손은 허리에 편마비가 있더라도 충분히 수행할 수 있습니다. 가능한 만큼 고개를 천천히 움 직여 줍니다.	뒷목, 승모근 이완

어깨	양 어깨를 위로 힘차게 으쓱거림 10번 편마비의 경우, 움직일 수 있는 쪽 어깨만 으쓱거려도 괜찮습니다.	어깨긴장 이완, 건 갑거근, 승모근
전신 스트레칭(휠체어에 앉은 채로도 가능)		
고양이자세	1) 의자를 잡거나 허벅지에 손을 위치하게 내려놓습니다. 2) 상체를 앞으로 숙이면서 숨을 내쉬고, 턱을 가슴에 최대한 당기면서 척추를 고양이처럼 휘게 합니다. 3) 이 자세를 숨을 5회 내쉬 동안 유지한다. 휠체어에 앉은 채로도 가능합니다.	등(背部)의 근육을 스트레칭
변형된 고양이자세	1) 손을 깍지를 낀다. 2) 본인의 심장 높이까지 손을 들면서 숨을 들이 마십니다. 3) 팔을 유지하고 상체를 앞으로 숙이면서 숨을 내쉬고, 턱을 가슴에 가깝게 숙입니다. 4) 이 자세를 숨을 5 번 내쉬는 동안 유지합니다.	상지(上肢)와 경항부(頸項部)의 근육을 스트레칭
소자세	1) 손으로 의자를 잡거나 허벅지 위에 올려놓습니다. 2) 숨을 들이 마쉬면서 가슴을 최대한 피면서 고개는 천장을 바라보며, 가볍게 등을 활처럼 휘게 합니다. 3) 깊은 숨을 5 번 들이 마시는 동안 이 자세를 유지합니다.	흉부(胸部)와 경부 (頸部)의 근육을 스트레칭.
옆구리 늘려주기	1) 숨을 들이 마시고 척추를 최대한 늘립니다. 2) 숨을 내시면서 손으로 휠체어를 잡고 지지하면서 허리서부터 몸을 최대한 앞으로 숙입니다. 3) 5번 숨을 쉴 동안 자세를 유지하며, 숨을 깊게 들이 마십니다.	족소양담경(足少 陽膽經)의 유주부 위를 스트레칭
앞으로 숙이기	1) 숨을 들이 마시고 척추를 최대한 늘립니다. 2) 숨을 내시면서 손으로 휠체어를 잡고 지지하면서 허리서부터 몸을 최대한 앞으로 숙입니다. 3) 5번 숨을 쉴 동안 자세를 유지하며, 숨을 깊게 들이 마십니다.	허리(腰椎部), 엉덩이(臀部), 하지(下肢)의 근육을 스트레칭
엉덩이 스트레칭	1) 숨을 들이 마시면서 한쪽 다리를 들어서 다른쪽 위에 올려 놓습니다. 2) 허리와 복부의 안정성이 좋고 더 많은 스트레칭을 하기 원한다면 숨을 내쉬면서 엉덩이 앞쪽으로 몸을 구부립니다. 3) 3~5번 숨을 쉴 동안 스트레칭 자세를 유지합니다. 4) 다리를 바꿔서 시행합니다.	엉덩이(臀部)와 하지(下肢)의 근육을 스트레칭
배	양 손을 모아서 시계방향 원을 그리며 쓸어줌 10번(장운동 방향) 편마비의 경우, 깍지를 끼거나 한 손으로만 수행합니다.	내장 순환, 소화
배꼽주변	끝이 뭉툭한 막대기(복채와 같은)로 배꼽 주변을 넓게 자극해줍니다. 편마비의 경우, 한 손으로 수행합니다.	내장 자극, 순환, 소화
마무리동작		
팔, 손 (앞아서)	왼팔 안쪽을 오른손으로 토닥임, 어깨→손(경락방향), 5번. 반대로. 왼어깨 오른손 주먹날로 10번 두드림. 반대로 왼팔꿈치 5번 굽히고 펴줌. 반대로 왼손목 오른손으로 잡고 5초 늘려줌. 반대로 편마비의 경우, 한 손으로 마비된 쪽 팔을 똑같이 수행해줍니다.	손발 순환강화, 관절통 예방

다리, 발 (앉아서)	앉아서 양 종아리 안쪽을 양 손으로 토닥임, 발→아랫배(경락방향), 5번 양 엉덩관절 양 손 주먹날로 10번 두드림 원)무릎(슬개골)을 양 손으로 감싸서 5번 굽히고 펴줌. 반대로 원)발목을 오른쪽 무릎위에 놓고 오른손으로 잡고 5초 늘려줌. 왼발(발바닥, 발등) 오른손으로 누르고 문지름, 반대로	
	편마비가 있으면, 가능한 손으로 양 종아리 안쪽을 번갈아가면서 토닥여줍니다. 발→아랫배(경락방향), 5번 양 엉덩관절도 한 손으로 번갈아가며 두드리는데, 반대쪽 엉덩관절은 손이 닿는 만 큼에 해당하는 부위를 살살 두드려 줍니다. 양 손을 깍지를 낀 채로 마비되지 않은 쪽의 무릎을 감싸줍니다. 그 상태에서 무 릎을 굽혔다 폈다를 5번 반복하면서 다리를 움직여줍니다. 마비되지 않은 다리의 발목을 반대 쪽 무릎 위에 놓고, 한 손으로 발등을 천천히 5초 당겨서 늘려줍니다. 그 상태에서 발바닥과 발전체를 한 손으로 손이 닿는 만큼 누 르고 따뜻하게 문질러 줍니다. 발마사지 도구를 사용할 수도 있습니다.	

•【필수】한의학 건강교육

– 매 회차마다 20분 내외로 진행

– 총 6개 주제, 12회차 분량으로 PPT를 활용하여 건강 교육 강의 시행

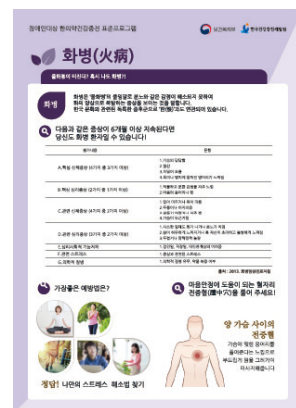
* 제공 주제 : ①한의학양생법, ②건강지압법, ③명상, ④영양관리, ⑤정신건강관리, ⑥만성질환예방 (주
제 별 2회차 교육에 1회차 내용 복습을 포함)

구분	주제	주요내용	PPT 예시	페이지수
1	양생 1	양생과 치미병 양생방법 1 (생활, 음식) 배변, 배뇨장애 예방하기		31
2	건강 지압법1	경혈마사지의 이해 주의사항 소화기계관련 혈자리		14
3	명상 기초	명상의 원리와 효과 호흡이완명상		17

구분	주제	주요내용	PPT 예시	페이지수
4	영양 1	영양과 비만 올바른 식습관 음식의 음양오행		25
5	정신건강 1	우울증 이해하기 불면증 이해하기 나의 감정 제어하기		24
6	만성질환 예방 1	고혈압과 당뇨병 뇌졸중(중풍) 심혈관계질환 예방하기		23
7	양생 2	양생퀴즈(양생1 복습) 양생방법 2 (운동, 마음) 육창, 낙상 예방하기		28
8	건강 지압법 2	주의사항 복습 소화기계관련 혈자리 통증완화 혈자리		14
9	스트레스 완화 명상	명상기초 복습 증상 관찰하기 명상 자애명상		16

구분	주제	주요내용	PPT 예시	페이지수
10	영양 2	올바른 식습관 복습 음식의 영양오행 복습 사계절 좋은 음식		19
11	정신건강 2	우울증과 불면증 복습 화병 이해하기 화병완화 혈자리		18
12	만성질환 예방 2	관절의 이해 관절구축, 퇴행성관절염 근골격계질환 예방하기		21

- 총 12개 건강소식지를 활용하여 주 1회 이상 배부
- 매주 배운 교육 내용 관련하여 스스로 학습하고 실천할 수 있는 건강정보 요약 수록



- **【필수】 경혈마사지**

- 기존 연구 결과를 바탕으로 선별된 부위별 증상 통증에 효과를 가진 혈자리 중에서 전문가 자문을 통해 선정된 아래 혈자리를 위주로 활용
- 장애인의 흔한 통증 지압법 동영상에 수록된 주요 혈자리 목록

① 요통

주요경혈	위치/취혈	효능	방법
삼초수(三焦俞)	허리뼈가 시작되는 부위부터, 등의 정 가운데 선(뒤정중선)에서 가쪽 으로 손가락 1마디 반 (1.5촌) 떨어 진 직선을 따라 연 달아 위치한 혈 자리들.	허리와 등에 걸쳐 나타나는 욱신거림, 결림, 뻣근함 등 통증을 풀어줌.	시술자가 엎드려 있는 환자의 등에 양 손의 엄지손가락으로 해당 부위를 주무르듯 눌러준다.
신수(腎俞)			
기해수(氣海俞)			
대장수(大腸俞)			
관원수(關元俞)			
소장수(小腸俞)			
방광수(膀胱俞)			

② 목, 어깨 통증

주요경혈	위치/취혈	효능	방법
천주(天柱)	목 뒤의 머리카락이 나는 부위에서 2개의 굵은 근육의 바깥쪽 오목하게 들어가는 부분.	목의 뻣근함, 긴장을 완화시켜 주는데 효과적임.	환자의 머리를 손바닥으로 감싸듯이 한 뒤, 엄지손가락으로 주무르듯 눌러준다.
견정(肩井)	목 뒤 정중선과 어깨죽지의 중간 부분.	어깨 결림과 통증에 효과적.	환자의 뒤에서 어깨에 손을 올리고 엄지손가락으로 주무르듯 눌러준다.
곡원(曲垣)	어깨뼈의 어깨뼈가시위쪽, 안쪽의 모서리 오목한 곳.	목과 어깨의 뻣근한 통증과 굳어진 증상에 효과적.	엎드려 있는 환자의 머리말에 무릎을 꿇고 앉아 양 손의 중심이 곧바로 환자의 경혈점에 전해지도록 지압을 한다.

③ 손과 팔의 저림, 통증

주요경혈	위치/취혈	효능	방법
비노(臂臑)	어깨 삼각근이 끝나는 부분의 바로 앞쪽.	팔의 통증, 팔이 올라가지 않는 증상에 효과적.	환자의 팔을 잡고 엄지손가락으로 해당 부위를 지압한다.
수삼리(手三里)	팔꿈치를 굽혔을 때, 팔 오금주를 가쪽끝에서 아래쪽으로 손가락 2마디 떨어진 곳.	팔을 잘 쓰지 못하거나 팔의 신경통에 효과가 있음.	시술자의 엄지손가락 끝으로 해당부위를 강하게 지압한다.
곡지(曲池)	팔꿈치를 완전히 굽혔을 때, 팔 오금주를 가쪽끝의 오목한 곳.	팔의 통증, 마비 증상에 효과가 있음.	환자의 팔꿈치를 잡고 시술자의 엄지손가락 끝으로 해당 경혈점을 지압한다.
합곡(合谷)	손등에서 엄지손가락과 집게손가락 사이에서 집게손가락 쪽 가까운 부분.	팔의 이상감각, 통증에 효과가 있음.	한 손으로 환자와 악수를 하듯이 하여 해당 부위에 시술자의 엄지손가락이 파고 들어갈 정도로 강하게 누른다.
내관(內關)	팔의 안쪽 팔목주름의 중점에서 위로 손가락 두 마디만큼 떨어진, 노뼈와 자뼈 사이 오목한 곳.	팔이 떨리는데 효과가 있음.	시술자가 엄지손가락에 힘을 가해서 지압.

④ 발과 다리의 저림, 통증

주요경혈	위치/취혈	효능	방법
거료(居膠)	좌우 골반 앞쪽으로 튀어나온 위앞 엉덩뼈가시에서 약간 아래로 내려 간 함몰부위.	대퇴부 저린 통증과 다리가 아픈 것에 효능이 있음.	환자를 바로 눕히고 시술자는 좌우 해당 경혈을 양 엄지손가락으로 동시에 지압.
족삼리(足三里)	무릎 아래 정강이뼈를 따라 손가락 세 마디만큼 내려간 곳에서 가쪽에 오목한 부분.	다리의 야위고 저린 것과 각기병(脚氣病; 다리가 붓고 무력하고 아픈 것)을 다스림.	환자의 발목에 힘을 빼거나 바로 누워 무릎을 굽힌 자세에서, 시술자가 엄지손가락으로 주무르듯 지압.
은문(殷門)	허벅지 뒤쪽 중앙 부분. 엉덩이 주 림의 중점과 무릎오금주름 중점을 잇는 선에서 중앙 부위에 위치.	대퇴부가 시큰거리고 아픈 것과 마비감에 효과가 있음.	환자를 엎드리게 하고 약간 다리를 벌리게 한 뒤, 좌우 해당 경혈을 엄지손가락으로 강하게 지압.
해계(解谿)	발목관절 앞쪽 중앙부위. 발목을 발등 쪽으로 굽혔을 때, 발등에서 더욱 도드라지는 두 개의 힘줄 사이에 위치.	다리가 나약해지고 저린 것과 발등이 아픈 것, 다리가 뒤틀리고 펴지는 것이 반복되는 증상에 효과가 있음.	환자의 발꿈치를 손바닥으로 감싸듯이 한 상태에서 엄지손가락으로 해당 경혈을 지압.
승산(承山)	종아리 장딴지근의 힘살 아래에 “人” 자 모양으로 갈라지는 오목한 곳.	넓적다리 통증과 쥐가 나는 것에 효과가 있다.	엎드려 있는 환자의 종아리 해당 경혈점을 엄지손가락으로 강하게 누른다.

⑤ 무릎통증

주요경혈	위치/취혈	효능	방법
혈해(血海)	무릎뼈 안쪽 위 모서리에서 허벅지 쪽으로 손가락 2마디만큼 올라간 부분.	무릎과 정강이의 붓기와 다리 감각이 둔한 것에 효능이 있음.	환자의 무릎 위를 잡고 엄지손가락으로 해당 부위를 강하게 눌러 자극.
독비(犢鼻)	무릎 바로 아래 무릎인대가 느껴지는 곳의 가쪽 오목한 곳.	무릎 통증과 무릎을 굽혔다 펴기가 어려울 때의 상용혈.	무릎을 약간 구부린 상태에서 엄지손가락으로 지압해준다.
내슬안(膝眼)	무릎 바로 아래 무릎인대가 느껴지는 곳 양쪽 오목한 곳으로, 안쪽을 내슬안(內膝眼), 가쪽을 독비, 혹은 외슬안(外膝眼)이라고 함.	무릎통증, 대퇴부 통증, 각(脚氣; 다리가 붓고 무력하고 아픈 것) 등을 다스림.	무릎을 약간 구부린 상태에서 엄지손가락으로 지압해준다.
음릉천(陰陵泉)	무릎의 아래, 안쪽에 있는 큰 뼈(정강뼈)가 튀어나온 부위 아래에 오목하게 들어간 곳.	무릎 통증, 종아리 통증을 다스림.	오목한 부위에 엄지손가락으로 강하게 지압해준다.
위중(委中)	무릎 뒤 오금주름의 중점.	무릎오금부위가 당기고 뻣뻣한 증상, 다리가 연약하고 이상 감각이 있을 때, 반신불수 등을 치료함.	엎드려 있는 환자의 무릎 뒤쪽 해당 부위를 엄지손가락으로 지압한다.

⑥ 치아, 잇몸 통증

주요경혈	위치/취혈	효능	방법
예풍(翳風)	귓볼의 바로 뒤쪽 오목하게 들어간 부분.	치아로 내려가는 신경이 지나가는 부위로 치통에 효과가 있음.	해당 경혈에 집게손가락을 대고 세게 누른다.
지창(地倉)	입꼬리 양 끝에서 가쪽으로 바로 옆 부분.	치통과 뺨이 붓는데 효과가 있음.	집게손가락이나 가운뎃손가락으로 작은 원을 그리듯이 천천히 주무르면서 누른다.
대영(大迎)	입을 다물고 입안에 공기를 채울 때, 아래턱뼈 아래 양쪽에 나타나는 도랑처럼 패인 오목한 곳, 얼굴 동맥이 뛰는 부위.	입술이 떨리는 것, 치통 등에 효과가 있음.	집게손가락으로 세게 누르듯 지압한다.
합곡(合谷)	손등에서 엄지손가락과 집게손가락 사이에서 집게손가락 쪽 가까운 부분.	치통, 특히 어금니 통증에 효과가 있음.	한 손으로 환자와 악수를 하듯이 하여 해당 부위에 시술자의 엄지손가락이 파고 들어갈 정도로 강하게 누른다.
수삼리(手三里)	팔꿈치를 굽혔을 때, 팔 오금주름 가쪽끝에서 아래쪽으로 손가락 2마디 떨어진 곳.	뺨이 붓고 치통이 있는데 효과가 있음.	시술자의 엄지손가락 끝으로 해당부위를 강하게 지압한다.

- 경혈마사지 또는 자석침, 이압요법 등을 활용하여 교육 시간동안 자극요법을 시행
- 피내침의 경우 부작용 발생 위험은 적으나, 가급적 프로그램이 진행되는 시간 (50~60분) 내에만 부착할 것을 권장함

■ 선택프로그램

•【선택】 한의진료

- 지역 현황에 따라 선택적으로 진행하며, 한의사의 진단·처방에 따라 시행
- 보건소 한의과진료실 혹은 지역사회 한의의료기관에 의뢰 후 진료기록을 작성해야 함

3 효과평가

■ 평가 방법

- 설문 평가는 자기기입방식으로 진행을 원칙으로 하되, 필요시 보호자 또는 담당자의 도움을 받아 시행

■ 평가 항목

평가도구명	사전	사후	구분
일반 건강상태	○		필수
체질량지수(BMI)	○	○	필수
한국판역학연구센터우울척도(CES-D)	○	○	필수
신체통증수준(VAS)	○	○	필수
삶의 질 (EQ-5D)	○	○	필수
일상생활수행능력(ADL, IADL)	○	○	필수
건강지식·행태 변화	○	○	필수
만족도 조사		○	필수

생애주기별 한의학건강증진 표준프로그램 구성

08

장애인 방문건강관리 프로그램

1 운영 개요

■ 운영 목적

- 한의학 방문건강관리 서비스 제공을 통한 장애인의 건강문제 관련 증상 조절과 이차 질환 및 합병증 발병 예방에 기여
- 장애인 및 보호자의 건강지식 향상과 건강인식·행태 개선을 통한 장애인 가족의 건강증진 및 삶의 질 향상을 도모

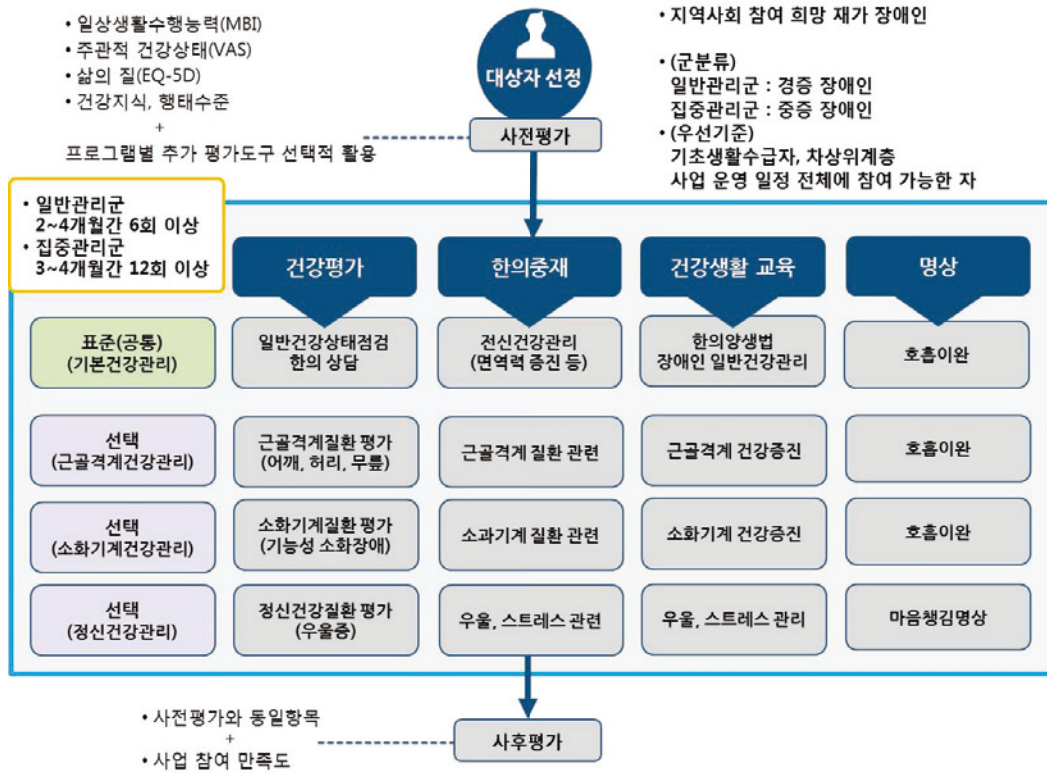
■ 대상자 선정

- 지역사회 재가 장애인 중 서비스 제공 희망(동의)자
 - 기초생활수급자, 차상위 계층을 우선으로 함
 - 사업 운영 전체 일정에 참여 가능한 대상자를 우선으로 함
 - 지역사회중심 재활사업 대상자 선정 기준에 준하여 선정 가능
- 일반관리군과 집중관리군으로 대상자를 구분하여 서비스 제공
 - 일반관리군 : 장애등급 경증 장애인
 - 집중관리군 : 장애등급 중증 장애인
 - * 장애등급은 기본 기준 제시로 대상자 건강상태에 따라 관리군 변동 적용 가능
 - * 추가 검진과 전문적인 진료 연계가 필요한 고위험군이라 판단 될 경우 보건소 내외 전문 의료기관과 연계 진행을 권장

■ 운영기간

- 서비스 수혜 대상자 기준으로 최소 3개월 이상 운영을 권장함
 - 일반관리군 : 2~4개월 동안 6회 방문
 - 집중관리군 : 3~4개월 동안 주 1회 12회 방문
 - * 추가 상담 필요시 전화상담 형태로 진행 가능
 - * 대상자 및 기관 사정에 따라 운영 기간과 서비스 반복 시행 여부 변동 가능

■ 모식도



■ 프로그램 구성

• (표준) 기본건강관리

- 주요목표 : 일반건강상태 점검과 전반적 건강개선, 일상관리 지도
- 주요내용 : 건강평가 및 상담, 한의중재, 생활습관지도
 - 건강평가 및 상담 : 건강상태점검, 한의 상담, 건강습관지도 등
 - * 소식지, 동영상 등을 활용하여 대상자 및 보호자 대상 교육 시행 가능
 - 한의중재 : 침, 부항, 한약제제 등
 - * 침, 부항 시술시 표준 혈위를 활용 : 풍지, 천주, 곡지, 삼음교, 신문, 합곡
 - * 한약제제 목록 : 십전대보탕, 팔물탕, 육미지황탕, 보중익기탕, 향사평위산

• (선택) 근골격계 건강관리

- 주요목표 : 근골격계(어깨, 허리 무릎) 통증 및 기능부전 집중관리
- 주요내용 : 건강평가 및 상담, 한의중재, 생활습관지도
 - 건강평가 및 상담 : 건강상태점검, 한의 상담, 건강습관지도 등
 - * 대상자가 호소하는 근골격계질환 관련 검진 및 평가 추가 실시
 - 한의중재 : 침, 부항, 한약제제 등
 - * 침, 부항 시술시 증상 호소 부위별 표준 혈위를 활용 어깨 : 견우, 견정, 곡지, 척택
 - 허리 : 신수, 지실, 삼음교, 신맥
 - 무릎 : 양릉천, 음릉천, 족삼리, 양구
 - * 한약제제 목록 : 구미강활탕, 청상견통탕, 오적산, 당귀수산

• (선택) 소화기계 건강관리

- 주요목표 : 소화기계 기능부전 집중관리
- 주요내용 : 건강평가 및 상담, 한의중재, 생활습관지도
 - 건강평가 및 상담 : 건강상태점검, 한의 상담, 건강습관지도 등
 - * 소화기계질환 관련 검진 및 평가 추가 실시
 - 한의중재 : 침, 부항, 한약제제 등
 - * 침, 부항 시술시 표준 혈위를 활용 : 비수, 위수, 중완, 족삼리, 함곡, 내관
 - * 한약제제 목록 : 향사평위산, 이진탕, 반하사심탕, 반하백출천마탕, 불환금정기산

• (선택) 정신건강관리

- 주요목표 : 우울, 스트레스 관리
- 주요내용 : 건강평가 및 상담, 한의중재, 생활습관지도, 마음챙김명상 등
 - 건강평가 및 상담 : 건강상태점검, 한의 상담, 건강습관지도 등
 - * 정신질환 관련 검진 및 평가 추가 실시
 - 한의중재 : 침, 부항, 한약제제 등
 - * 침, 부항 시술시 표준 혈위를 활용 : 풍지, 사신총, 신문, 내관, 족삼리, 삼음교
 - * 한약제제 목록 : 가미소요산, 천왕보심단, 반하백출천마탕, 청상견통탕
 - 마음챙김명상 : 일반관리군 대상자 중 의사소통이 가능한 자를 대상으로 하며, 전문의료기관 의뢰를 통한 상담치료가 필요한 경우는 제외함

• 타 사업과 연계하여 프로그램을 구성할 경우

- 표준 및 선택 프로그램 운영 중 병행하여 운영 가능
- 표준 및 선택 프로그램 운영 종료 후 연계 프로그램을 추가하여 진행하는 형태 가능

■ 수행인력

• 사업 수행 업무 내용별 최소 인원 구성 예시는 아래와 같음

인력구분	주요 업무	최소인원
사업담당자	프로그램 기획, 진행 총괄, 성과 관리 및 결과 분석	1인
한의사	건강검진 및 상담, 한의중재 등 서비스 제공	1인
간호인력	대상자선별 및 대상자 관리, 일반 건강상태 관리	1인
보조인력	운영 보조 및 기타 업무 지원	1인

* 인력 구성과 세부 업무 분장은 지역 현황에 따라 변경 가능

단, 표준 업무 분장 관련하여 수행 인력별 필수, 가능 여부는 아래 표를 참조

(필수수행:●, 수행가능:○, 수행불가 또는 권장하지 않음: X)

세부 업무	인력구분			
	사업담당자	한의사	간호인력	보조인력
사전·사후평가 수행 대상자 선정 관련 방문 및 전화상담	○	○	○	X
건강 조사 및 평가 관리 (동의서, 건강상태 평가 설문, 만족도)	○	○	○	○
한의 건강관리법 교육 (표준 혈위 활용 경험마사지 등)	○	○	○	X
영양, 운동, 음주·흡연 등 일상생활 관리	○	○	○	○
욕창, 낙상 방지 등 장애 관련 생활관리 및 교육	○	○	○	○
한의 건강검진 및 상담한의중재 (침, 부항, 한약제제 처방 등) 활용	X	●	X	X

• 대상자 방문 시 1인 단독 방문은 지양하며, 가급적 2인 이상 구성을 권장함

- 프로그램 질 향상과 업무 과중을 방지하게 위해 기관 내 유관 타 사업 부서와 연계 협력을 통한 인력 구성의 추가 보완이 가능함

■ 운영예산(안)

• 1개월 운영(6인/일, 3회/주) 기준 소요예산 예시는 아래와 같음

구분	항목	내역	금액(원)
공통	물품구입비등	진료기록지, 시술준비도구 등	500,000
	이동 교통비	주유비 등	300,000
일반 관리군 (12명)	한의 중재 소모품	침, 부항, 소독솜	48,000
	한약제제	한약제제(1종 처방)	2,300,000
	교육 상담 자료	소식지, 상담일지, 지압파스 등	360,000
집중 관리군 (6명)	한의 중재 소모품	침, 부항, 소독솜	60,000
	한약제제	한약제제(1종 처방)	1,200,000
	교육 상담 자료	소식지, 상담일지, 지압파스 등	360,000
합 계			5,200,000

• 인력 추가 고용 시 인건비 지급은 해당 지역의 운영 규정에 준함

2 운영방법

■ 공통 사항

- 제공방법 : 건강 상담 및 교육, 한의중재(침, 부항, 한약제제 등)
- 소요시간 : 1회 방문 시 최소 1시간

내용	시간	수행 내용	수행 가능 인력
준비	5분	인사 및 준비	간호인력, 한의사, 사업담당자, 보조인력
건강상담 상태 확인	10분	통합적 한의 건강상담 장애관련 건강·생활 상담	한의사, 간호인력
호흡 이완	5분	호흡과 이완을 통한 준비	한의사, 간호인력
한의중재	20분	침, 부항(표준 혈위 활용) (한약제제 제공시 복용법 설명)	한의사
생활지도	15분	건강교육 (소식지 활용 가능)	간호인력, 한의사, 사업담당자, 보조인력
마무리	5분	마무리 및 정리	간호인력, 한의사

* 지역별 현황(인력 및 추가 서비스 제공 등)에 따라 운영 내용 추가 구성 가능

• 건강상담 및 상태 확인

- 건강상태조사지, 상담기록지 등을 활용하여 시행

• 호흡 이완(명상)

- 산란한 마음을 집중시키고 불안, 긴장의 감소를 위해 실시
- 담당자가 직접 수행하거나 녹음파일을 활용하여 진행
- * 일반관리군 정신건강관리프로그램 운영 시에 마음챙김 명상으로 대체 가능

• 한의 중재 1 : 표준 혈위 활용 방법

- 침, 부항시술을 시행할 경우 한의사의 직접 수행만 가능
- * 부항요법의 경우 감염 위험성을 고려하여 건식부항 적용을 권장함
- 기타 인력의 경우 자극요법(지압, 마사지 등) 실시(교육) 가능
- * 자석침, 경혈파스 등을 활용할 경우 대상자의 피부 상태를 확인 후 시행함

• 한의 중재 2 : 한약제제 처방

- 프로그램별로 제시된 표준 목록 보험한약제제의 활용을 권장함
- 한의사의 진단 및 지역 현황에 따라 기타 제형 및 약제를 활용한 맞춤형 처방 가능 (단, 임상적 근거가 명확한 경우에 한함)

• 생활지도

- 대상자 건강상태 및 습관에 대한 사전 조사 결과를 참고하여 실시
- 보호자가 대상자 일상건강관리에 참고할 수 있도록 교육 자료 제공
- 제공 교육활동지 항목

구분	프로그램	회차별 주제	매수
공통	기본건강관리	장애인 건강의 이해, 장애인 일상생활관리, 장애관련 생활관리, 호흡과 이완병상, 건강지압법	10
선택	근골격계 건강관리	근골격계 건강관리, 건강지압법	5
선택	소화기계 건강관리	소화기계 건강관리, 장애인 영양관리, 기능성 위장장애관리, 건강지압법	5
선택	정신건강관리	우울증과 스트레스 관리, 마음챙김명상, 건강지압법	9

* 지역 현황에 따라 기타 주제 및 별도 자료 추가 활용 가능

• 방문 회차별 주요 활동 및 단계별 목표(대상군에 따른 분류)

– 일반관리군 : 최소 6회 방문을 권장

회차	구분	주요활동	단계별목표
1	평가 및 설문 건강상태 확인	- 개인력조사 - 주요증상 평가 - 일상생활 및 장애관련 건강상태 파악	관계성 확립 건강상태 확인
2	건강증진	- 건강상담 및 생활습관지도(식생활, 운동) - 장애관련 건강상태 및 생활지도 - 전반적 건강상태 확인 - 관련 약물복용 등 확인	기본건강관리
3			
4			
5			
6	개선정도 확인 일상생활지도	- 건강상태 개선 정도 확인 - 일상생활지도(식생활, 운동) - 장애관련 생활지도	개선정도 확인 일상생활 영위

– 집중관리군 : 최소 12회 방문을 권장

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	건강회복 및 증진	- 건강상담 및 생활습관지도(식생활, 운동) - 장애관련 건강상태 및 생활지도 - 전반적 건강상태 확인 - 관련 약물복용 등 확인	기본건강관리
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11	건강상태 확인	- 건강상태 개선 정도 확인	개선정도 확인
12	일상생활지도	- 일상생활지도(식생활, 운동) - 장애관련 생활지도	일상생활 영위

■ 표준 프로그램 : 기본 건강관리

• **주요목표** : 만성질환(고혈압, 당뇨, 비만 등) 예방, 장애관련 일상 생활관리(욕창, 낙상방지), 전신 쇠약 상태 개선을 통한 건강증진

* **평가항목** : 일반건강상태, 기능평가(MBI), 주관적 건강수준(VAS), 삶의 질 척도(EQ-5D), 건강인식도 변화, 건강행태변화

• **표준혈위** : 풍지, 천주, 곡지, 삼음교, 신문, 합곡

혈위명	주요효과	혈위명	주요효과
풍지	집중력 및 뇌건강 향상	천주	뇌건강 및 면역력 강화
곡지	상지부 강화	삼음교	하지부 강화
신문	불면, 피로, 스트레스개선	합곡	혈액순환기능개선

• **한약제제 목록** : 총 5종

연번	약명	주요효과
1	십전대보탕	전신무력감, 식욕부진
2	팔물탕	면역력강화, 피로개선
3	육미지황탕	인지 생식기능 강화
4	보중익기탕	쇠약, 빈혈, 피로개선
5	향사평위산	기능성 소화불량증

• **교육활동지**

회차	구분	주요내용
1	기본 건강관리 1	오장건강상태 점검과 양생법 (간)
2	기본 건강관리 2	오장건강상태 점검과 양생법 (심)
3	기본 건강관리 3	오장건강상태 점검과 양생법 (비)
4	기본 건강관리 4	오장건강상태 점검과 양생법 (폐)
5	기본 건강관리 5	오장건강상태 점검과 양생법 (신)
6	건강지압법	두통, 소화불량 등의 증상 개선



■ 선택 프로그램 : 근골격계 건강관리

- 주요목표 : 근골격계(어깨, 허리, 무릎) 통증 완화와 관절운동범위 향상을 통한 활동 제한의 감소 및 건강상태 개선

* 평가항목 : 신체 통증수준(VAS), 허리통증장애척도(RMDQ), 어깨통증장애척도(SPADI), 슬관절 통증 척도(K-WOMAC)

- 표준혈위 : (어깨) 견우, 견정, 곡지, 척택
(허리) 신수, 지실, 삼음교, 신맥
(무릎) 양릉천, 음릉천, 족삼리, 양구

혈위명	주요효과	혈위명	주요효과
견우	어깨 통증 개선	견정	경항통 및 견통 개선
곡지	상완신경통증 개선	척택	상완부 통증 개선
신수	허리 통증 개선	지실	허리 통증 개선
삼음교	하지신경통증 개선	신맥	자율신경기능 활성화
양릉천	무릎 통증 개선	음릉천	무릎 통증 개선
족삼리	하지부 통증 개선	양구	무릎 통증 개선

• 한약제제 목록 : 총 4종

연번	약명	주요효과	연번	약명	주요효과
1	구미강활탕	골관절염 통증 개선	3	오적산	동통(허리, 하지부 통증) 개선
2	청상견통탕	만성 긴장성 두통 개선	4	당귀수산	어혈성 경항부, 요부 통증 개선

• 교육활동지

회차	구분	주요내용
1	근골격계 건강관리 1	근골격계의 특성 및 관절염 예방
2	근골격계 건강관리 2	근골격계 질환 예방을 위한 일상 건강 관리
3	건강지압법 1 (어깨)	어깨 통증 완화
4	건강지압법 2 (허리)	허리 통증 완화
5	건강지압법 3 (무릎)	무릎 통증 완화



■ 선택 프로그램 : 소화기계 건강관리

- * 평가항목 : 한국형 위장관 증상척도(K-GSRS)

- 표준혈위 : 비수, 위수, 중완, 족삼리, 합곡, 내관

혈위명	주요효과	혈위명	주요효과
비수	위궤양, 위염 증상 완화	위수	위궤양, 위염 증상 완화
중완	기능성소화불량 개선	족삼리	기능성소화불량 개선
합곡	소화기능 개선	내관	오심, 구토 개선

- 한약제제 목록 : 총 5종

연번	약명	주요효과
1	향사평위산	위산과다, 기능성소화불량 개선
2	이진탕	소화기능 개선, 변비 구토 완화
3	반하사심탕	기능성 소화불량 개선
4	반하백출천마탕	담훈으로 인한 말초성 현훈
5	불환금정기산	구토 설사 완화, 과민성대장 개선

- 교육활동지

회차	구분	주요내용
1	소화기계 건강관리	소화기계 건강 상태 점검
2	장애인의 영양관리	균형 잡힌 영양습관 형성
3	건강지압법	소화기능 개선 및 위장운동 촉진
4	기능성 위장장애 관리 1	급체, 만성소화불량
5	기능성 위장장애 관리 2	설사, 변비



■ 선택 프로그램 : 정신건강관리

• **주요목표 :** 경도의 우울과 스트레스 개선을 통한 장애인 건강증진 및 삶의 질 향상

– 중증 우울 환자로 판별될 경우 전문 의료기관으로 연계

* 평가항목 : 한국판 역학연구센터 우울척도(K-CES-D), 벡우울척도(BDI)

* 중증우울기준 : 벡우울척도(BDI) 검사 결과 총점 24점 이상 또는 9번 문항에서 2점 이상인 경우

• **표준혈위 :** 풍지, 사신총, 신문, 내관, 족삼리, 삼음교

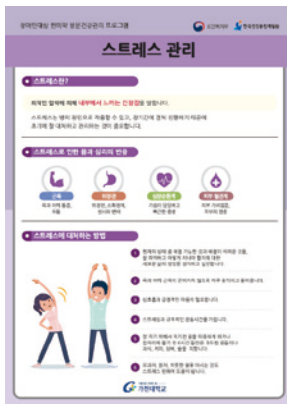
혈위명	주요효과	혈위명	주요효과
풍지	집중력 향상, 우울 완화	사신총	뇌건강 개선, 우울 완화
신문	스트레스 완화	내관	스트레스 완화
족삼리	뇌건강 개선	삼음교	우울, 수면장애 개선

• **한약제제 목록 :** 총 4종

연번	약명	주요효과
1	가미소요산	불안, 우울, 강박 증상 개선
2	천왕보심단	우울 개선
3	반하백출천마탕	담훈으로 인한 말초성 현훈
4	청상견통탕	만성 긴장성 두통

• **교육활동지**

회차	구분	주요내용
1	정신 건강관리	스트레스, 우울감 관리
2	건강지압법	신경 안정, 혈액순환 개선



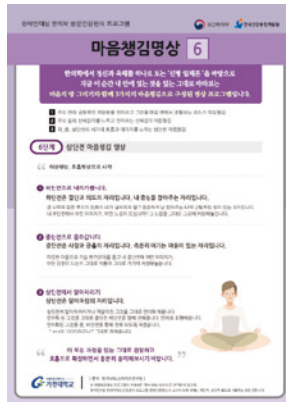
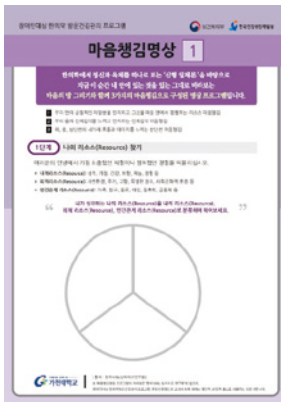
• 마음챙김 명상 : 약 30분 소요

- 의사소통이 가능한 경증 우울 환자 대상으로 실시
- 진행 회차별 주요 활동 및 목표

회차	구분	주요활동	단계별 목표
1	평가 및 안전기반 구축	- 개인력조사, 선별검사, 심리검사 평가 - 프로그램 설명 및 동의서 - 내담자와의 관계형성(rapport) - 내안의 正氣(Resource) 탐색	평가 및안전안심의 장 구축
2	맘 바라보기	- 마음의 방 그리기 - 안전 안심의 마음의 갖기 - 감정, 마음의 방에 대한 역사 경험, 공감 - 관계성 확립	관계성 확립
3	몸 알아차리기	- 지금 이 순간 느끼기 - 이완 & 호흡 명상 연습 - 신체감각 마음챙김 연습(Mindfulness)	알아차리기
4	맘 넓히기	- 안전 안심의 장 확대하기 - 리소스 마음챙김명상 체험	따뜻한 마음 갖기
5	몸맘 중심잡기	- 몸과 마음의 중심잡기 - 하단전 마음챙김명상 - 몸의 변화 알아차리기 - 이정변기 연습	중심잡기
6	삼단전 마음챙김 명상	- 있는 그대로 흘려보내기 - 상중하단전 연결하기 - 통합하기	통합하기

- 교육 활동지

구분	제목	주요내용
1단계	나의 리소스 찾기	안정감을 주는 항목(리소스) 찾기
2단계	마음의 방 그리기	감정과 생각을 그림으로 표현하기
3단계	리소스 마음챙김 명상	내면의 안정감(리소스) 체험하기
4단계	신체감각 마음챙김 명상	신체 감각의 인지를 통한 호흡 명상
5단계	이정변기 연습하기	감정과 기억의 전환을 통한 환기
6단계	삼단전 마음챙김 명상	상중하단전의 흐름을 통한 호흡 명상



3 효과평가

■ 평가 방법

- 설문 평가는 자기기입방식으로 진행을 원칙으로 하되, 필요시 보호자 또는 담당자의 도움을 받아 시행
- 사후 조사 및 평가는 프로그램 운영 이전과 이후에 별도 일정으로 진행을 권장함

■ 평가 항목

구분	프로그램	평가도구명	사전	사후	필수
표준 (공통)	기본 건강관리	일상생활수행능력 (MBI)	○	○	○
		주관적 건강 수준 (VAS)	○	○	○
		삶의 질 척도 (EQ-5D)	○	○	○
		건강 인식도 변화	○	○	○
		건강행태 변화	○	○	○
		만족도 조사		○	○
선택	근골격계 건강관리	신체 통증 수준 (VAS)	○	○	○
		허리 통증 장애 척도 (RMDQ)	○	○	
		어깨 통증 장애 척도 (SPADI)	○	○	
		슬관절 통증 척도 (K-WOMAC)	○	○	
	소화기계 건강관리	한국형위장관증상척도 (KGSRs)	○	○	○
	정신 건강관리	한국판역학연구센터우울척도 (K-CES-D)	○	○	○
		벡우울척도 (BDI, Beck's Depression Inventory)	○		○

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례집

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례

영유아

- 01 어린이 한의약 건강교실
- 02 꼬꼬마 한방교실

청소년

- 01 한의약 스마트쉼터 클래스
- 02 스마트폰 인터넷중독, 한방으로 해결

임산부

- 01 엄마아이 튼튼 「마미 든든」
- 02 건강한 엄마는 아이의 행복

성인

- 01 중년여성 정신건강 관리사업
- 02 「아라 미인」 갱년기 건강 교실

노인

- 01 99살까지 88하고 건강하게!!! (韓方) 노인 건강교실
- 02 건강 100세 한방(韓方)으로 한방에 누리기

장애인

- 01 한의약 장애인 방문 건강관리 프로그램
- 02 한방!으로 장애인 행복 더함

취약아동

- 01 보듬이 나눔이
- 02 몸 튼튼! 마음 튼튼! 한의약 바른성장교실 운영 계획

생애주기별 한의학건강증진 표준프로그램 우수사례

01

어린이 한의학 건강교실

경상남도
남해군 보건소
(*17 우수사례)

1 사업추진배경

- 남해군 영유아 인구통계(2017.6월)

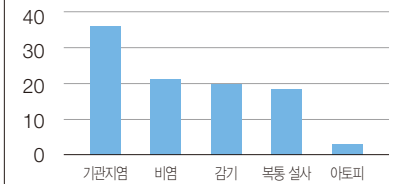
구분	0세~7세	65세 이상	비고
인원(명)	1,495명	15,803	

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

관내 병의원 현황		
구분	병원	의원
개소수	2	24

관내 소아청소년과 진료 병의원 1개소로 영유아 건강관리에 취약한 지역 여건에 따라 예방사업으로 영유아 건강관리 도모 필요

관내 소아청소년과 진료 다빈도 질환 현황(2016)



※ 출처 : 지역보건의료정보시스템
(2016년 보건소에서 소아청소년과 진료 실시)

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

2 목적 및 목표

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

- 목표 실적 94.4% 달성

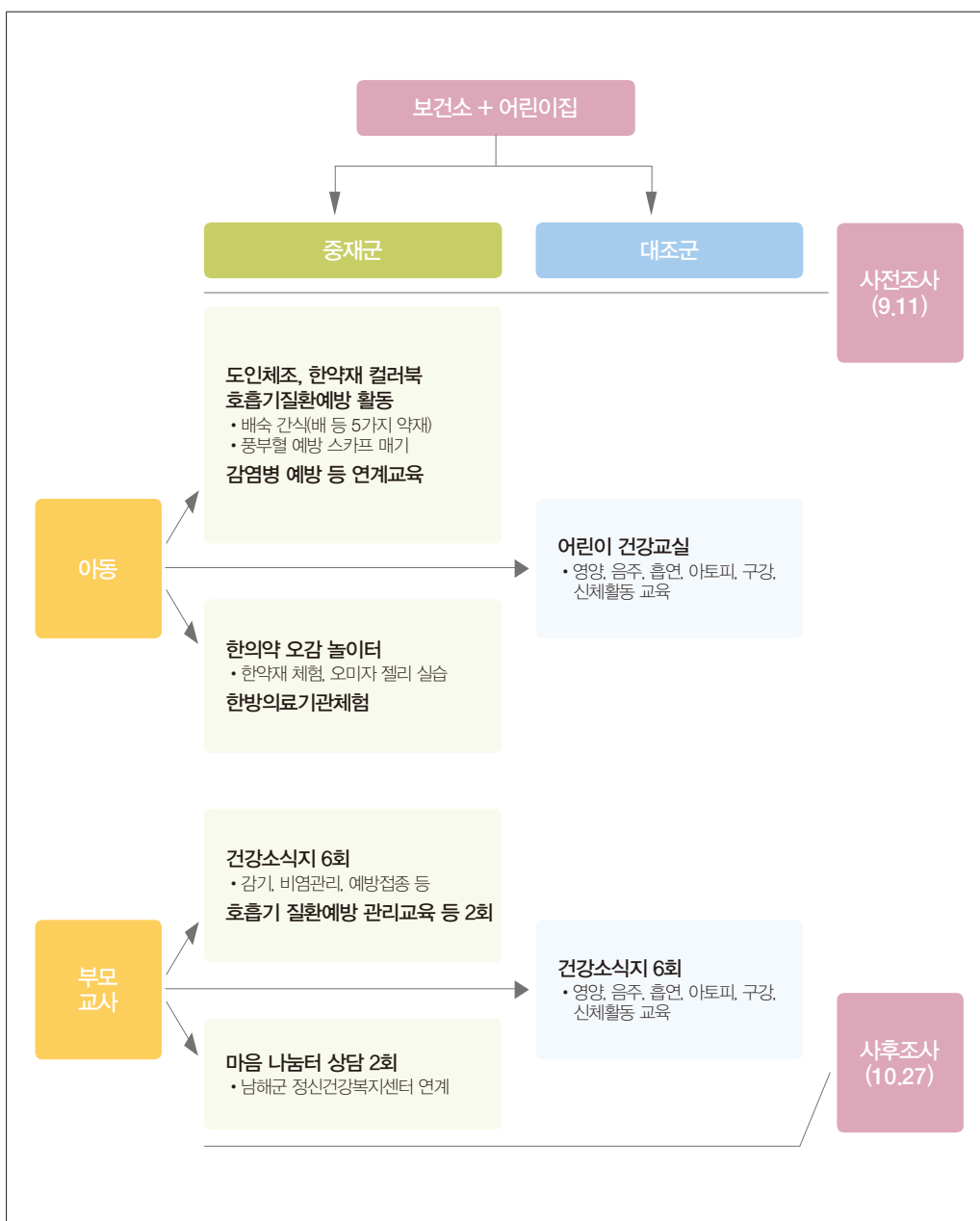
내용	실적	달성도	측정방법
호흡기질환 관련 병의원 이용율 5%감소	-18.5%	100%	설문조사
호흡기질환 예방관리 부모교육 2회 이상	2회	100%	결과보고서
호흡기질환 예방관리 아동교육 2회 이상	3회	100%	결과보고서
아동 프로그램 참여율 90% 이상	93.5%	100%	출석부
보건소 내 타 사업연계 3회 이상	3	100%	결과보고서
지역사회자원 2개소 이상 발굴 및 연계	3개소	100%	결과보고서
보육교사 및 학부모 만족도 80% 이상	81%	100%	설문조사
아동건강관리 지식 사전대비 10%p 향상	5%p	50%	설문조사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

3 프로그램 개요

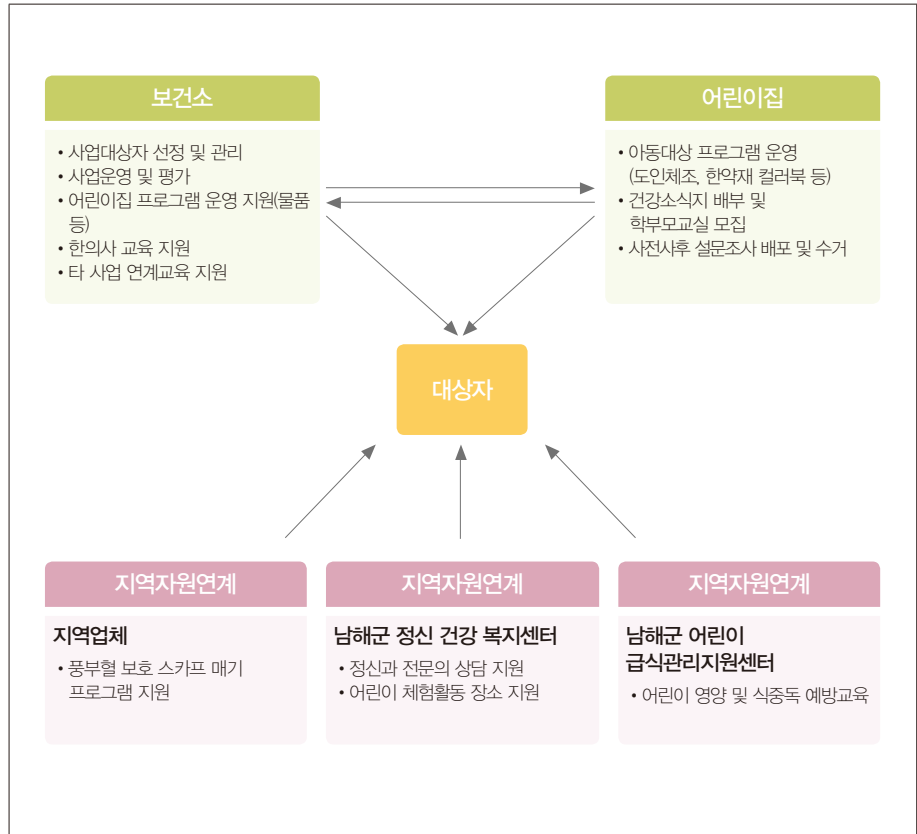
■ 사업기간 : 9월 11일 ~ 10월 27일

■ 사업대상

- 만 5세 어린이집 아동, 학부모, 어린이집 교사
- 중재군 : 연꽃어린이집 29명 / 대조군 : 남해어린이집 29명



■ 운영체계



4 인력 및 예산

■ 담당 인력 현황(총9명)

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

■ 소요 예산 (총 233,000원) ※ 연계사업은 별도 예산 없음

■ 보육시설 원장 및 교사 사업 협의

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
• 시범사업 추진배경 및 사업설명 • 사업 참여 가능성 타진	• 사업프로그램 일정 논의 • 보건소, 보육교사 업무 분담 • 학부모대상 사전 안내문	• 교육자료 활용 및 설문조사 관련 전달 교육 • 학부모 교실 운영관련 협의 (사전 등록 실시)

5 사업운영 전반

■ 프로그램 구성

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

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	연계 프로그램(통합건강증진사업, 어린이급식지원센터)	
보건소 내	- 예방의약팀 - 방문보건팀 - 건강생활팀	- 감염병 및 예방접종 정보 제공 - 아토피관리사업 연계 - 음주, 간접흡연예방 교육 - 구강보건교육 - 영양교육 및 실습
보건소 외	남해군정신건강증진센터	- 정신과 전문의 부모상담 지원 - 한약약오감놀이터 장소 지원
	남해군어린이급식지원센터	영양 및 식중독예방 교육
	남해편백	피톤치드 케어 지원
지역어린이집	원장	프로그램 운영 협조 교육장지원, 학부모 등의 지원
	보육교사	- 도인체조, 컬러북, 스카프 착용관리, 소식지 배포, 학부모 교육 참여 안내 및 등록 - 설문조사 지원 (배포, 수령 등)

■ 대상자

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

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

■ 프로그램 전체 일정

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

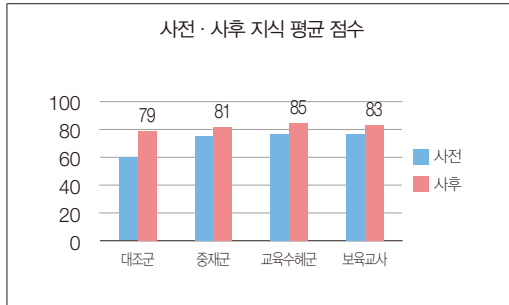
※ 한방간식제공 : 배속(배, 도라지, 생강, 계피, 대추)

■ 프로그램 세부 내용

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

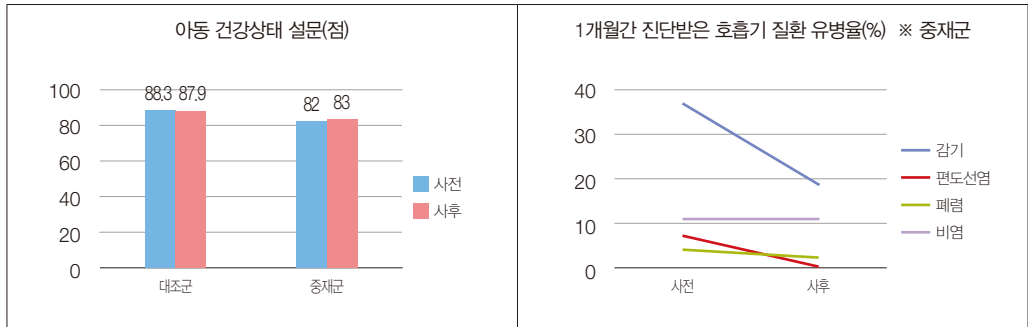
6 사업수행 결과

■ 아동 건강관리 지식 평가 (학부모, 보육교사)



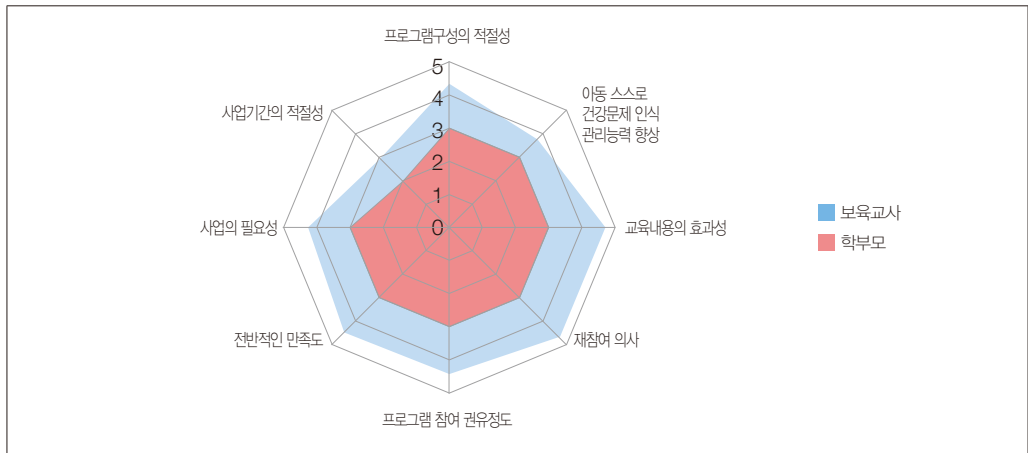
- 한의약 건강관리 지식인지도는 대조군에 비해 중재군이 높았음
- 중재군 중에서도 학부모 교육에 참석한 교육수혜군이 좀 더 높았음
- 중재군 보육교사도 사전대비 건강관리 지식인지도 높아짐

■ 아동 건강생활 변화



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

■ 보육교사, 학부모 만족도 조사 결과



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

7 주요 성공 요인

■ 타 사업과 연계하여 사업의 효과성을 높임

- 통합건강증진사업 내 아토피, 구강보건, 흡연예방사업과 연계 교육, 홍보 실시 (중재군, 대조군)
- 각 연계된 사업별로 자체 건강소식지를 제작 하여 원생뿐만 아니라 학부모 건강정보 자료를 제공함 (대조군)

■ 지역사회 자원 발굴 및 연계로 사업의 효율성을 높임

- 남해군어린이급식지원센터의 어린이집 영양 및 식중독교육 연계 (1회)
- 남해군정신건강복지지원센터의 정신과전문의 연계 육아 및 보호자의 육아관련 상담 지원 (2회)
- 남해 편백 업체의 피톤치드 케어 지원 (풍부혈 스카프매기 프로그램 연계)

■ 사업에 대한 사전 협력과 역할 분담으로 사업의 성과를 높임

- 한의사(공중보건의)의 간식(배급)선정, 한방 의료기관 견학, 한약재 체험 교실, 학부모 교육, 오장허약아 설문에 대한 학부모 상담 및 소견서 자료 제공 등 적극적인 사업수행으로 사업의 충실성을 높임
- 어린이집 원장선생님 대상 사업설명회2회, 해당어린이집 선생님 대상 프로그램 운영 회의 3회를 통하여 사업목적과 목표를 공유하여 사업 운영에 따른 사전 역할 분담과 적극적인 운영으로 사업성과에 기여

8 문제점 (애로사항)

■ 학부모 참여 프로그램의 한계

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

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

9 향후 계획

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

10 붙임 자료

■ 관련사진



한약재 컬러 북 활동



도인체조



풍부혈 스카프



배속 간식



학부모교육



마음나눔터 상담지원



보건소 한방진료실 견학



한의약 오감 놀이터 - 한약재 체험

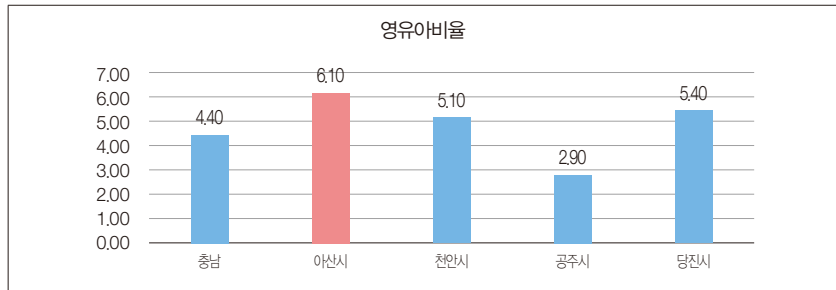


한의약 오감 놀이터 - 오미자 젤리 만들기

1 사업추진배경

■ 사업의 필요성

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



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

자료제공 : 아산시 정책담당관실

■ 기존사업 확대실시

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

2 목적 및 목표

■ 사업 목적

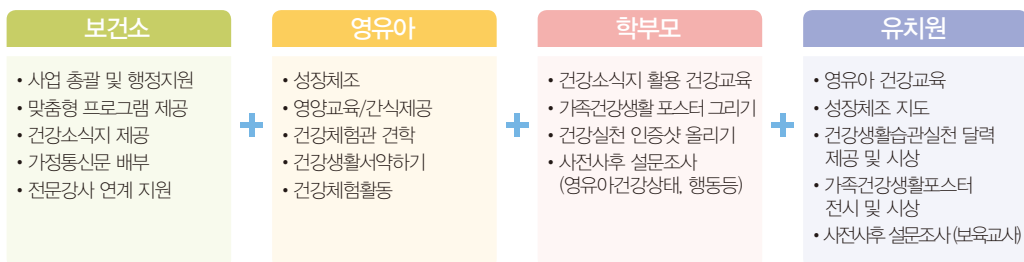
- 어린이와 학부모를 대상으로 올바른 한의학 정보와 건강관리법을 전달하여, 건강한 생활습관을 익히도록 함

■ 사업 목표

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

3 프로그램 개요

추진 체계도



4 인력 및 예산

보건소 내 사업 담당 인력 현황(시범사업 관련 인력현황)

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

소요 예산(총 2,500,000원)

5 사업운영 전반

프로그램 구성

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

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
사업 형태	연계 프로그램(통합건강증진사업, 어린이급식지원센터)	
보건소 내	- 건강증진팀 - 배방건강생활센터팀 - 구강보건팀	- 한의사방문 · 교육, 도인체조지도, 한약재 체험, 보건소 · 건강체험관 견학 - 구강건강교육 지원
보건소 외	- 아산어린이집협회 - 대한국학기공협회 - 대한한의사협회	- 보육시설 협조 - 국학기공 강사 지원 - 한의약건강증진 동화책 지원

■ 대상자

대상자 규모	36명	대조군 규모	49명
모집계획	- 기간 : 2017.9.1~9.20 - 방법 : 참여를 희망하는 아산시 관내 어린이집	모집계획	- 기간 : 2017.9.1~9.20 - 방법 : 참여를 희망하는 아산시 관내 어린이집
대상자 선정 기준	지역사회 보육시설 어린이와 학부모, 보육교사(만 3~5세)	대상자 선정 기준	지역사회 보육시설 어린이와 학부모, 보육교사(만 3~5세)

■ 프로그램 전체 일정

차수	표준프로그램			연계프로그램	교육 일(시간)
	아동	학부모	유치원		
사전	프로그램 안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지, 센터교사 사전교육(9.11)				
1	- 한약재 컬러링북 제공 - 스카프 제공 - 어린이 도인체조(1) - 건강간식 제공	- 교육 및 상담(1) - 건강소식지(1)	- 교육 및 상담(1) - 건강생활습관 실천달력제공 - 도인체조 지도	영양교육(1)	9.7
2	- 어린이 건강 체험관 견학 - 어린이 도인체조(2) - 건강간식 제공	건강소식지(2)	- 건강생활습관 실천 달력확인 - 건강실천 인증샷 가정통신문	영양교육(2)	9.14
3	- 한약건강증진 동화구연 - 어린이 도인체조(3) - 건강간식 제공	- 건강소식지(3) - 건강실천 인증샷 올리기	건강생활습관 실천달력확인	한약 건강증진 동화구연	9.21
4	- 어린이 건강 체험관 견학 - 어린이 도인체조(4) - 건강간식 제공	- 건강소식지(4) - 가족건강생활 및 한방체험포스터 그리기	건강생활습관 실천달력확인	건강생활 지원센터 견학	9.26
5	- 보건소 체험 - 어린이 도인체조(4) - 건강간식 제공	교육 및 상담(2)	- 교육 및 상담(2) - 건강생활습관 실천달력확인	보건소 견학	9.28
6	- 한약재 체험(1) - 어린이 도인체조(5) - 건강간식 제공 - 건강생활 서약하기	건강소식지(5)	건강생활습관 실천달력확인		10.12
7	- 어린이 도인체조(6) - 건강간식 제공	건강소식지(6)	건강생활습관 실천 달력확인 및 시상	구강건강교육	10.19
8	한약재 체험(2)	건강소식지(7)	건강포스터 전시 및 시상 (홍보물)	어린이 건강홍보관	10.21
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사				

■ 프로그램 세부 내용

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

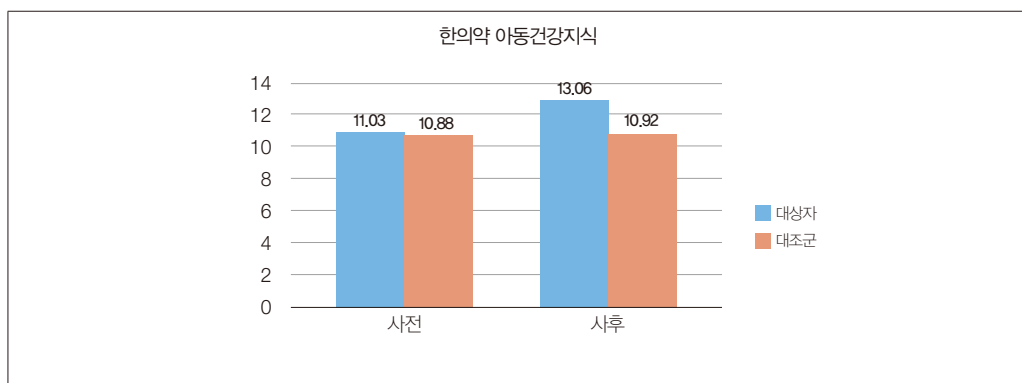
6 사업수행 결과

■ 평가 결과

• 개요

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

• 한의학 아동건강지식 2점 상승 → 목표 달성, 유의하지 않았음



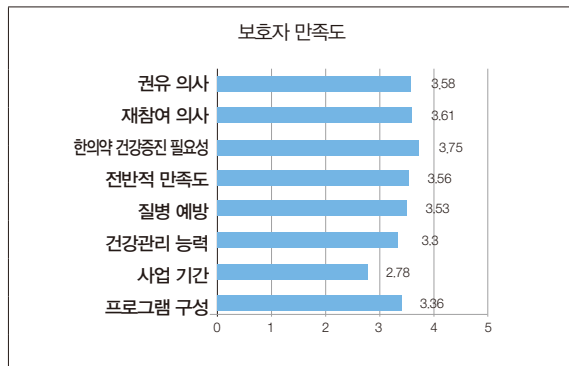
pre		post		p (독립표본 t-test)	p' (대응표본 t-test)
중재군(n=36)	대조군(n=49)	중재군(n=36)	대조군(n=49)		
Mean(±SD)	Mean(±SD)	Mean(±SD)	Mean(±SD)		
11.03±1.93	10.88±1.68	13.06±1.22	10.92±1.66	0.70	7.6

* : p<0.05

• 학부모 참여자 만족도 3.5점 이상 → 목표 달성(3.56점)

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

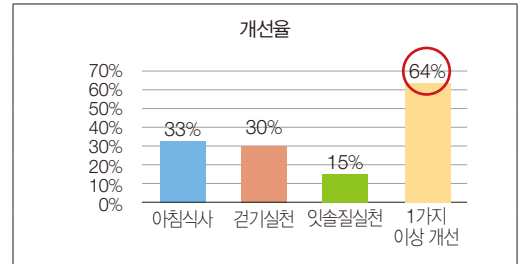
5. 시범사업의 내용과 과정에 대해 전반적으로 만족하십니까?		
	응답수	비율
① 전혀 그렇지 않다	0	0%
② 그렇지 않다	1	3%
③ 보통이다	14	39%
④ 그렇다	21	58%
⑤ 매우 그렇다	0	0%
합계	36	100%
평균	3.56	



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

※ 아침식사 · 걷기실천, 잇솔질실천

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



7 주요 성공 요인

■ 기존 공모 사업의 노하우

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

■ 어린이집의 적극적 지원 및 참여

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

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

8 주요 성공 요인

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

9 향후 계획

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

10 붙임 자료

■ 관련사진



과일과 채소 교육



어린이 도인체조



영양간식 제공



한방 건강생활실천 동화구연



한방 건강생활 동화책



건강생활지원센터 견학



신체계측 및 체성분 측정



한약재 체험



어린이집밴드에 사업홍보



구강보건교육



한약재 컬러링북 색칠공부



부모교육



건강생활실천달력



어린이 건강홍보관 운영



감사편지와 송편을 가지고 보건소 방문



건강포스터 전시



사업홍보(보도자료)



생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례

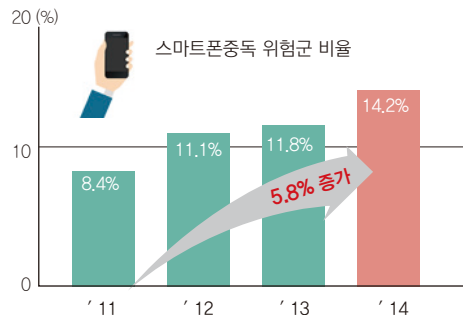
01

한의약 스마트쉼터 클래스

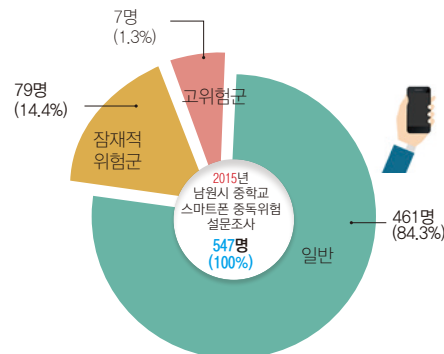
전라북도
남원시 보건소
(’15 우수사례)

1 사업추진 배경

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



[자료출처 : 2014 미래창조과학부 인터넷중독 실태조사]



[자료출처 : 2015년 남원시보건소 자체 설문조사]

2 추진내용

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

■ 세부사업 추진내용 및 방법

• 일반교육반

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

• 집중관리반

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

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

3 사업특징

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

4 자원투입의 결과

■ 사업에 투입된 예산

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

■ 사업에 투입된 인력 및 역할

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

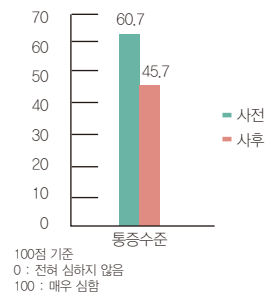
5 사업수행 결과

■ 목표 달성도

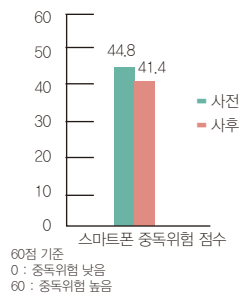
항 목	목 표	결 과
스마트폰 중독위험 자가진단점수 저하	5%	7.6%
통증수준 저하	5%	24.7%
참여자 이수율	80%	100%
참여자 만족도	80%	98.8%

■ 주요성과 (집중관리반)

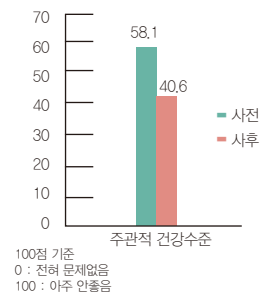
지 표 (목 표)	프로그램 참여 전 (평균)	프로그램 참여 전 (평균)	비 고
시각적상사척도(VAS) 중 통증수준	60.7	45.7	100점 기준
거북목증후군(FHP)각도	15.4	13.1	
스마트폰 중독위험 점수	44.8	41.4	60점 기준



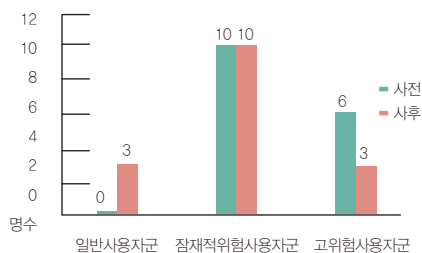
[시각적 상사척도 - 통증수준]



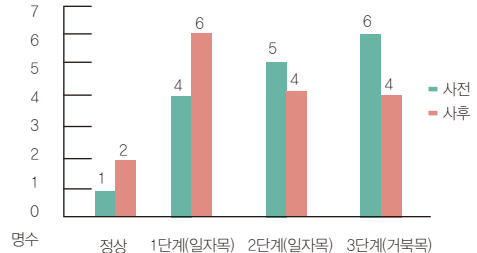
[스마트폰 중독 위험점수]



[시각적 상사척도 - 주관적 건강수준]



[스마트폰 사용자군에 대한 자가설문결과]



[거북목증후군(FHP)각도에 따른 목 상태]

■ 모니터링 및 환류

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

6 주요 성공요인 및 노하우

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

[운영사진]



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



일반교육반



이론교육



한방처치(추나요법)



바른자세를 위한 운동



캠페인

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례

02

스마트폰 인터넷중독, 한방으로 해결

충청남도
부여군 보건소
(*19 우수사례)

1 사업추진배경

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

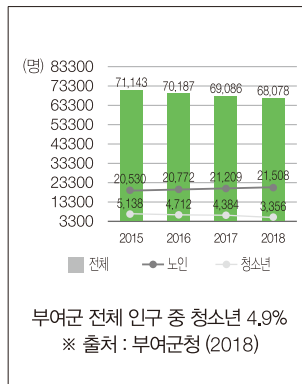
- 2017년 청소년 한의약 시범사업 점검 결과, 스마트폰 · 인터넷 과의존 척도 24% 감소 등 긍정적 효과
- 2017년 시범사업 사후 개별 및 집단 심층 인터뷰 실시 → 다면적 요구분석으로 프로그램 보완 · 개발
⇨ 2017년 1개교 → 2018년 3개교로 점진적 확대 추진으로 양질의 체계적인 스마트폰 중독 예방 프로그램 제공

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

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

■ 부여군 인구감소에 따른 청소년 감소, 취약한 건강행태

⇨ 인구의 질적 향상 필요

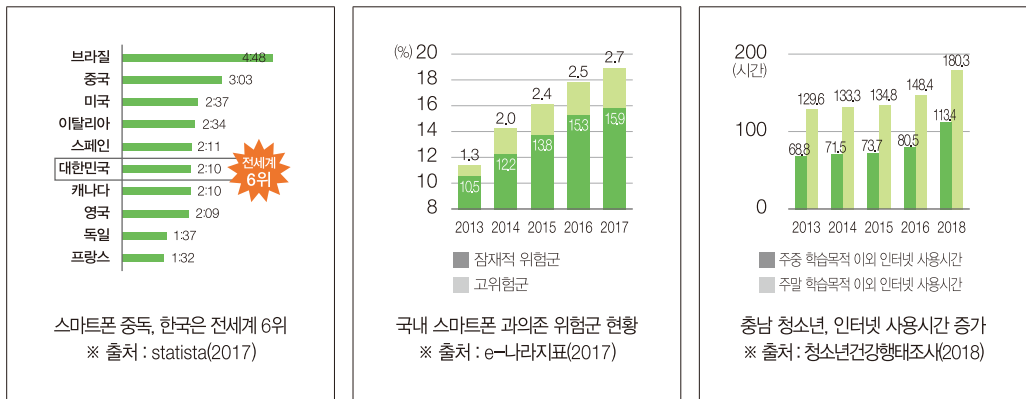


건강 행태	비만율 (%)		주3일 이상 격렬한 신체활동 실천율 (%)		스트레스 인지율 (%)		주말 학습목적 이외 인터넷 사용시간	
	전국	충남	전국	충남	전국	충남	전국	충남
2016	12.6	14.4	37.7	38.9	37.4	39.6	145.4	153.9
2017	10.0	11.3	37.3	36.7	37.2	37.8	-	-
2018	10.8	11.9	37.8	37.4	40.4	40.0	180.3	194.3

충남 청소년들의 취약한 건강행태
※ 출처 : 청소년건강행태조사 (2018)

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

■ 특히 청소년, 스마트폰·인터넷 등 미디어 중독의 급속한 확산

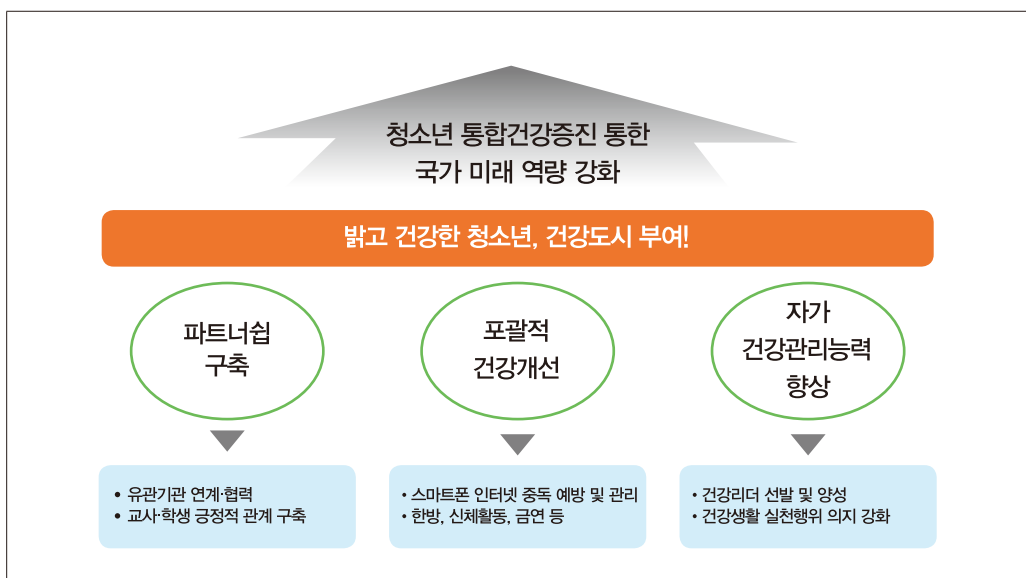


- 스마트폰 등 미디어 과다사용으로 인한 신체적·정신적 부작용 (거북목 증후군, 수면장애, 우울, 강박증, ADHD, 불안 등), 경제적 부담 증가(스마트폰 사용 요금으로 인한 가계지출 증가)
- 생활의 편리함을 주는 중요한 기기를 청소년들이 건강하고 슬기롭게 이용할 수 있도록, 올바른 스마트폰 이용습관 정착분위기 형성 및 건강한 성장환경 조성 절실함

2 추진내용

■ 사업 목적

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



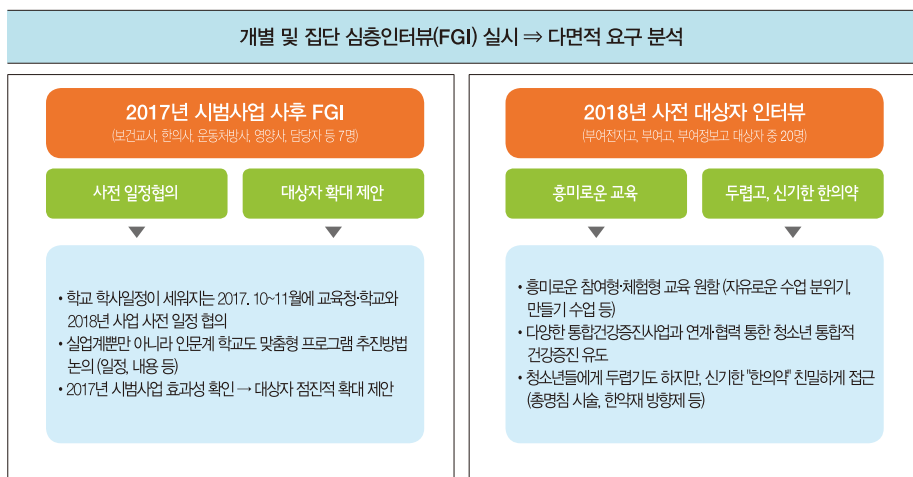
■ 사업 목표

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

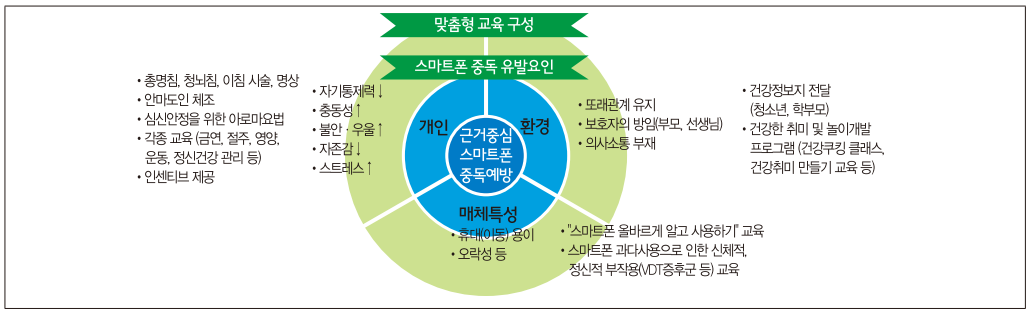
■ 사업 개요

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

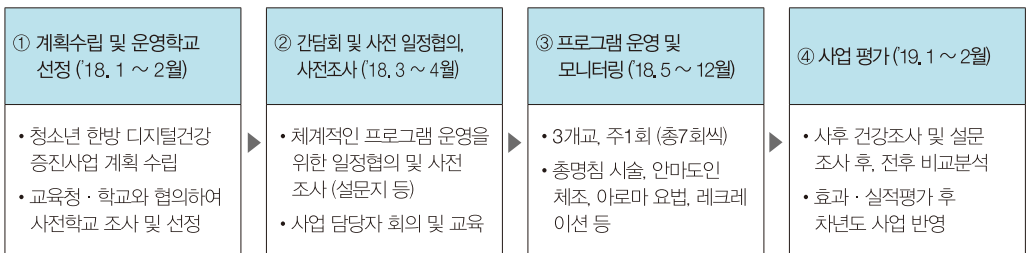
■ 추진 전략



근거중심 차별화된 건강증진 프로그램 전개



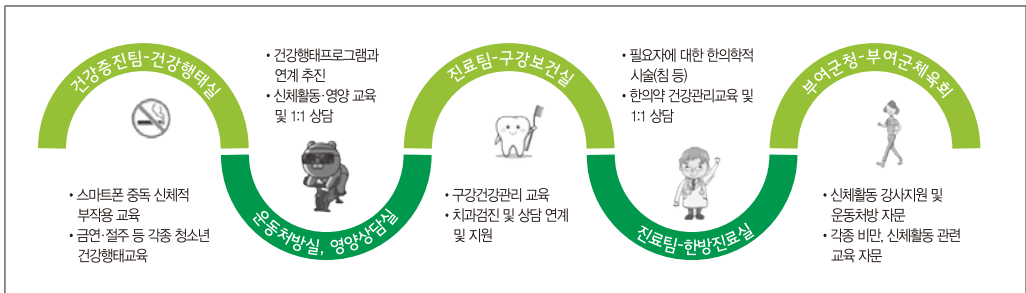
추진 체계



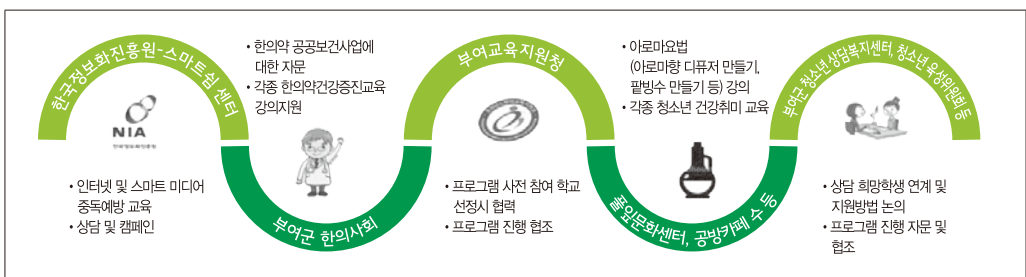
3 사업 특징

협력 체계 구축

내부 협력체계



외부 협력체계



■ 주민 참여강화 및 조직화

STEP 1 공감대 및 친밀감 형성

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

STEP 2 건강역량강화 육성노력

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

STEP 3 다양한 참여형, 체험형 프로그램 구성

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

STEP 4 모니터링 강화 및 피드백 (2회)

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

STEP 5 프로그램 활성화를 위한 전문가 간담회 개최 (2회)

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



■ 형평성 강화

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

4 자원투입 결과

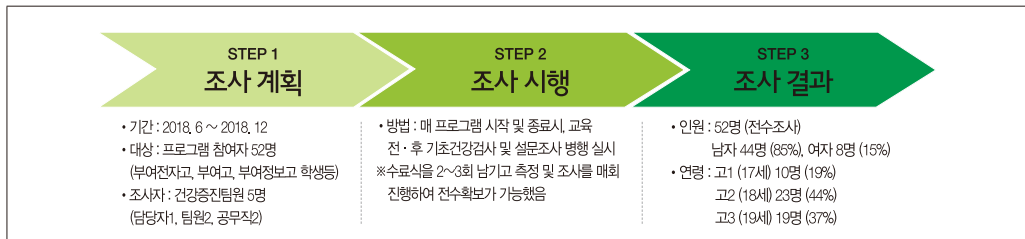
구분	내용
인력 (총15명)	내부 (11명) 담당자1, 건강증진팀3 (팀장1, 간호사2), 건강행태실3 (영양사1, 운동처방사1, 금연상담사1), 진료팀4 (구강보건사업 담당자1, 한의사1 · 의사1 · 치과의사1)
	외부 (4명) 풀입문화센터 강사3, 공방카페 강사1

*2017년 시범사업 당시보다 2018년 프로그램 예산 10% 증대

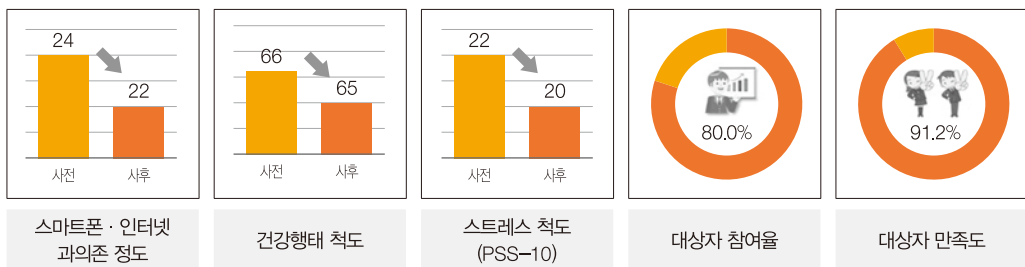
■ 예산 : 1,950천원 (국비 975, 도비 293, 군비 682)

5 사업수행 결과

■ 목표 달성도



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



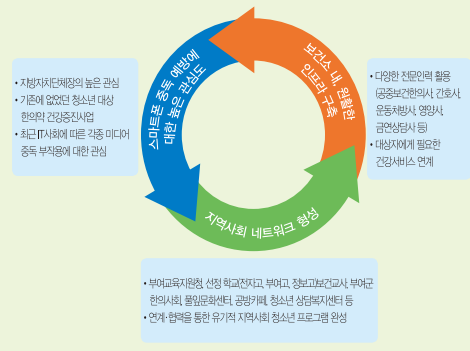
■ 주요 성과

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

■ 문제점(애로사항) 모니터링 및 환류

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

⑥ 주요 성공요인 및 노하우

성공요인	• 2017년 성공적인 청소년 시범사업 성과 및 2018년 대상자 요구도 조사에 따른 프로그램 보완 · 개발 – 탄탄해진 기본 프로그램 틀 • 청소년 스마트폰 중독 원인에 따른 솔루션 제시 – 근거중심 맞춤형 프로그램 제공 • 건강리더의 효과적 활용 ⇒ 자발적·적극적 건강 생활실천 분위기 위한 토레 집단역식 유도 
노력도	• 노인대상 프로그램 예산에서 청소년 프로그램 예산으로 과감히 증여 및 투자계기 마련 ('17년 시범사업 때보다, '18년 프로그램 예산 10% 증대) • 프로그램 초기, 청소년들과 라포 형성, 긍정적 관계 구축 위한 친밀감 형성 시간 갖기 • 모니터링 강화 및 빠른 피드백 (매회 학생들 소감 인터뷰를 통한 빠른 프로그램 보완) • 쉽게 이해하고, 공감할 수 있는 내용 구성, 다양한 교수법 활용 (셀프 스마트폰 중독 테스트, 스스로 모습 되돌아보기, 슬기롭게 쓰면 좋은 스마트폰의 장점 토론, 다양한 예시 등)
차별성	• “스마트폰 중독 예방 + 한방 + 청소년 건강증진사업” 도전 (노인인구가 많은 지역 현황상, 노인대상 한의약건강증진사업의 비중이 컸던 실정) • 청소년에게 “두렵고도 신기한 한의약”이라는 인식 전환 계기 마련 (청소년, 한의약과 친해지기(침, 안마도인 체조, 건강쿠키 등)) • 건강 취약계층인 농촌 청소년들을 위한 건강증진 프로그램의 기반을 다짐
향후 개선 방향	• 보건소 내 청소년을 대상으로 하는 타 통합건강증진사업과 연계하여 스마트폰 중독 예방을 위한 한의약 건강증진 서비스 제공 및 지원 ⇒ 다양한 청소년 대상자들에게 접근성 향상 • 일회성이 아닌 지속적으로 건강생활실천 할 수 있는 사후관리체계 마련

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례

01

엄마아이 튼튼 「마미 튼튼」

충청남도
서산시 보건소
(*15 우수사례)

1 사업배경

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

2 사업내용

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

[회차별 교육내용]

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

■ 사업추진전략

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



임산부사업 운영을 위한 전문인력 간담회



임산부사업 운영을 위한 지역 한의사와의 간담회

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

■ 주요목표

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

3 사업특징

■ 협력체계 구축

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

■ 체험위주의 참여형 프로그램



2주차 태항아리 만들기



3주차 전통속싸개 만들기



4주차 향주머니 만들기(한약재)

■ 임신부 참여 강화

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

4 자원투입의 결과

■ 사업추진인력

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

■ 사업예산

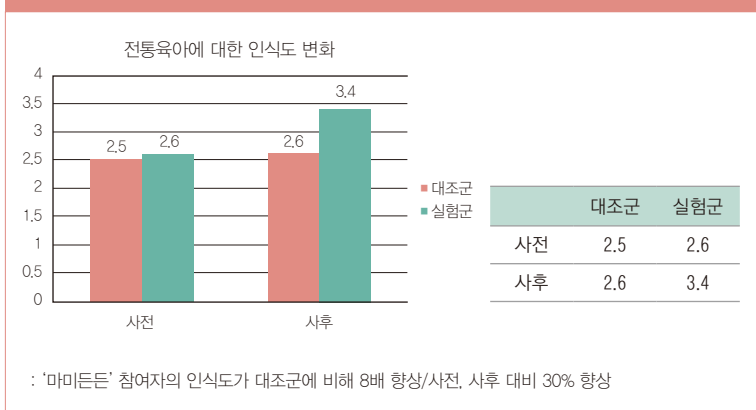
- 전액 국비보조 (보건복지부 시범사업)

5 사업수행 결과

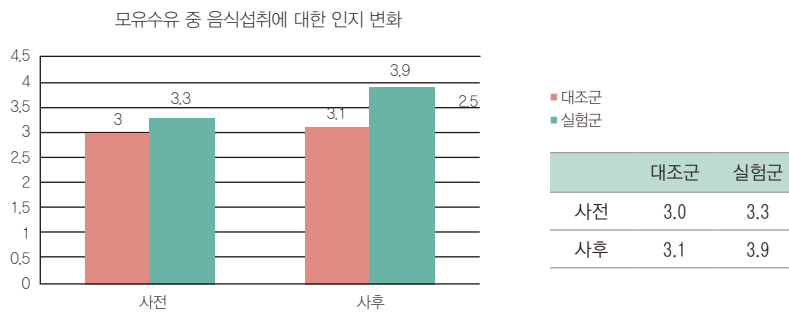
■ 주요성과

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

Q. 전통육아법에 대해 알고 있다?

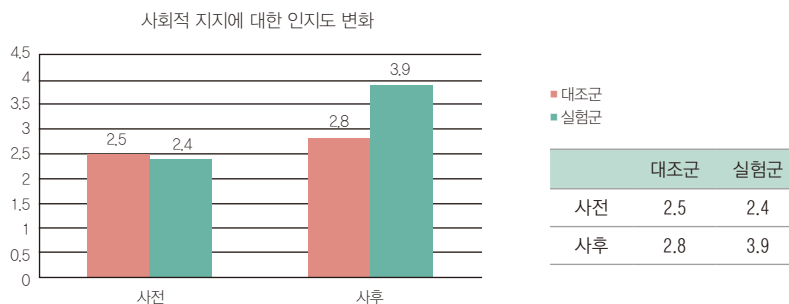


Q. 모유수유 중 음식물 섭취방법에 대해 알고 있다?



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

Q. 임신, 육아에 대해 사회적 지지를 받고 있다?



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

■ 모니터링

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



'15.10.19. 한의약 현장보고회 개최

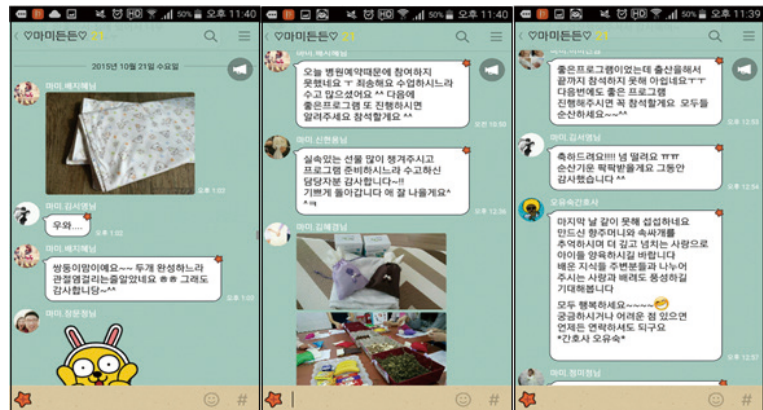
■ 환류실적(feedback)

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

6 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

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



모바일 커뮤니티

■ 노력도

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

■ 차별성

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

토요 '마미든든' 부성참여



부성 임신부 체험



목욕시키기 및 속싸개 싸보기



모유수유 및 유방마사지

■ 향후 개선방향

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

생애주기별 한의학건강증진 표준프로그램 우수사례

02

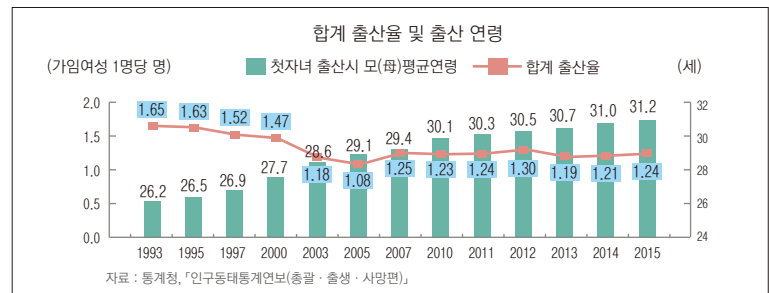
건강한 엄마는 아이의 행복

전라북도
익산시 보건소
(*16 우수사례)

1 사업추진배경

■ 현황 및 사업선정 배경

- 2015년 합계출산율은 1.24명으로 최근 10년 동안 최저출산 국가
 - * 익산시에서는 한방치료를 이용해 가임력을 높이는 방법을 통해 난임 문제를 해결해 보고자 2013년부터 <한방난임치료사업>을 실시
- 최근 여성의 평균 출산연령이 증가함에 따라 고령임신은 유산 가능성이 커지고 임신합병증과 난산 위험 증가
 - * 임신 중 건강관리를 잘하면 산모와 아이 모두 건강할 수 있으므로, 임신 과정에 적합한 <임산부·영유아 한의약 건강교실>을 실시



2 추진내용

비전	여성가족친화도시 익산	
목적	한의학건강증진사업을 통한 안전하고 건강한 출산 도모(건강한 엄마는 아이의 행복)	
대상	한방난임치료사업 (2013~2016) 난임진단서 제출자	임신부·영유아 한의약 건강교실 (2016) 임신 12주~26주 임신부
주요 목표	건강한 몸을 만들어 건강한 아이를 낳는 것	한의약을 통한 올바른 산전 산후 중요성 인식 • 전통육아(태교) 지식 인지도 10% 이상 향상 • 만족도 80%이상
추진 전략	한의사회, 원광대 한의과와 MOU를 통한 난임사업 한의약적인 방법을 통한 자연임신 추구 한·양방 협력을 통한 출산율 향상	한의약전문가(한의사)를 통한 임신부 건강교육 한의약전문가(한의사)를 통한 기공체조, 태교명상 보건소 내외 자원협력을 통한 맞춤형 건강서비스

1) 한방난임치료비지원사업

■ 사업 목적

- 사회적·환경적 요인으로 증가하고 있는 난임부부에게 한의약을 이용한 난임치료를 통하여 임신가능성을 높여 출산율 향상에 기여
- 난임 가정의 경제적 부담 경감 및 저출산 문제에 대한 사회적 인식 확대로 저출산 극복 및 행복한 여성가족친화도시 구현

■ 사업 대상 : 30명

- 결혼 1년이 지나도록 정상적인 관계를 통해서 임신이 되지 않은 자
- 난임진단서 제출자(산부인과 - 정부지정 난임시술기관)

■ 사업 방법

구분	보건소	한의사회
1~2월	신청자 접수(양방 난임진단서제출) 지원대상자 결정	지정한의원 선정 및 교육 신청자 사전면담
3~6월	대상자 사전 임상검사	한방난임진료 실시
7~10월	추적관찰 및 대상자 사후 임상검사	추가치료 및 유산방지 치료 병행
10~12월	결과정리 및 분석 • 익산시 보건소 : 설문조사 내용을 자료화하여 통계 처리 • 원광대학교 한의과대학(예방의학교실) : 통계 자료	

2) 임신부·영유아 한의약 건강교실

■ 사업 목적

- 임신부에게 한의약 건강관리서비스를 제공하여 안전하고 건강한 출산 도모
- 올바른 한의약 정보를 통한 임신부와 영유아 건강관리 인식 전환

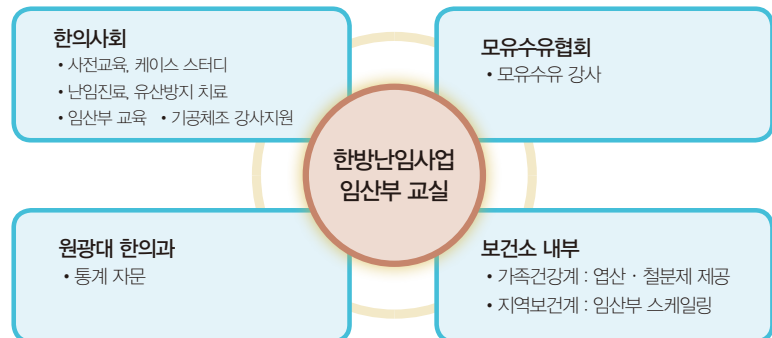
■ 사업 대상 : 20명

- 임신 12주~26주 임신부

■ 사업 방법 (상반기 1기, 하반기 2기)

주차	주제	내용	진행
1	태교, 필요한가? 임산부 정신건강교육	- 프로그램 운영 안내 및 사전설문 - ice breaking & 친교의 시간 (다과) - 태교의 중요성/ · 우울척도 검사, 교육	한 의사 정신보건센터
2	명상 태교	- 가공체조, 명상태교(명상동작, 호흡법) - 보건소내외 연계사업 안내(구강, 철분제 등)	한 의사 담당자
3	웃음치료 임산부 영양관리	- 스트레스 해소와 우울감 완화 - 임산부 영양의 중요성	웃음치료사 영양사
4	태아의학과 태아심리학	- 태아의 성장과정 및 인지와 공감능력 - 가공체조 및 태교명상	한 의사
5	아기 용품 만들기	아기 속싸개 만들기	생활자수 홈스쿨
6	임신 중 신체변화와 그 극복	- 임신 중 겪는 신체 변화와 극복방법 - 가공체조 및 태교명상	한 의사
7	임신 중 영양과 운동	- 음식 태교의 중요성 - 임신/모유수유 중 음식 가이드라인	한 의사
8	자연주의 육아교실	- 자궁속 환경과 신생아 이해하기 - 모유수유 교육 및 자세 실습	모유수유협회
9	아름다운 분만	- 무통분만을 위한 출산법과 호흡법 - 가공체조 및 태교명상	한 의사
10	철벽수비 산후풍	- 한국과 서양 임신부의 신체적 차이 - 산후풍 바로알기(개념, 증상, 주의사항)	한 의사
11	꼼꼼 산후조리	- 올바른 산후조리법 - 산후풍 예방법	한 의사
12	건강한 육아 & 수유식	- 다빈도 소아질환예방법 - 만족도 평가 및 수유식	한 의사

3 사업특징



특징	한방난임치료사업	임산부·영유아 한의약교실
참여 강화노력	다양한 홍보 방법을 시도 • 일간지, 홈페이지, 반상회보 • 포스터 게시, 현수막 게첨 • 보건소 등록 임신부 SMS문자 발송	
	2013~2016 중도 탈락자 없음 • 참여 한의사의 친절한 상담, 설명 • 사업담당자의 전화 확인	출석을 향상 노력 • 카카오톡 단체방 개설 • 다과회로 어색함 해소
형평성 강화노력	난임 신청자 심사기준 • 소득수준(월평균 150%이하)을 참고하여 심사	소득수준에 따른 지원 • 월평균 60%이하 난청확진비 지원 • 저소득층 기저귀 교체분유 지원 대상자 지속관리 • 한방난임치료사업으로 임신성공한 대상자 우선 등록

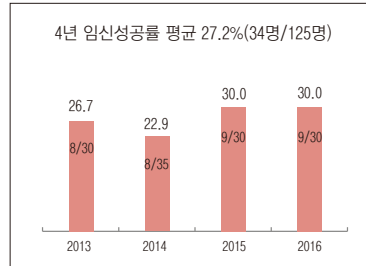
4 자원투입의 결과

자원	한방난임치료사업	임산부·영유아 한의약교실
인력	보건소 내부 • 담당계장, 담당자 – 대상자 모집 및 관리 – 설문조사내용 통계처리 – 계획서 및 결과보고서 작성 보건소 외부 • 한의사회(15개 한의원) – 대상자 상담 및 치료 – 결과보고서 발간 • 원광대 한의대(예방의학교실) – 통계 지원	보건소 내부 • 담당계장, 담당자: 대상자 모집관리 • 가족건강 담당자 – 임신, 철폐제 • 치과 공보의 – 임신부 스케일링 • 건강증진(영양담당) – 영양관리교육 보건소 외부 • 한의사(강사) – 임신, 출산 건강교육 – 기공체조 및 명상 • 모유수유협회(강사), 웃음치료사(강사) • 정신보건센터(강사)
예산	54,000천원(1인당 180만원) 【시비 45,000, 한의사회 9,000】 한약제 : 6제×220,000원=1,320,000원 각종 한방요법(침뜸 등) : 480,000원	5,976천원 강사비 : 3,400천원 교육자료(홍보책, 물품) : 2,000천원 행사실비(다과) : 576천원

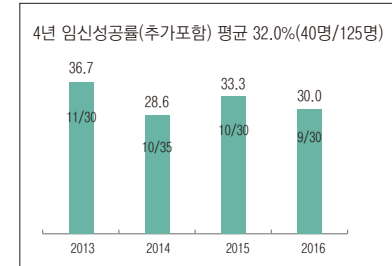
5 사업수행 결과

■ 목표 달성도 및 주요 성과

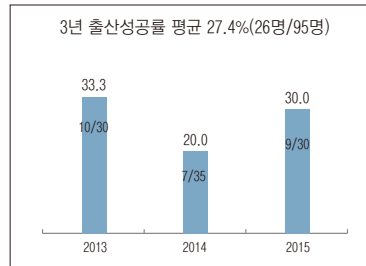
1) 임신성공률



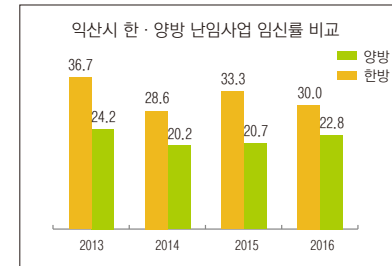
2) 추가 임신성공률



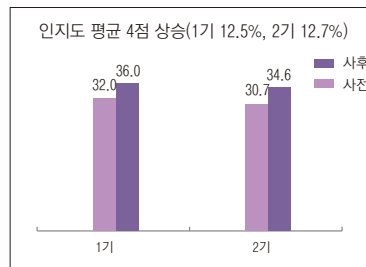
3) 출산성공률



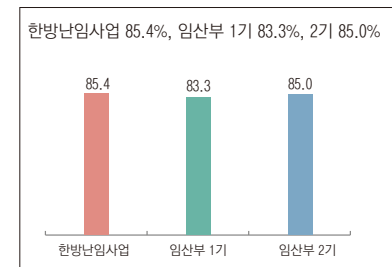
4) 익산시 한·양방 난임사업 임신률



5) 전통육아(태교) 인지도(50점 만점)



6) 만족도



■ 모니터링 및 환류

• 난임사업 추적관찰

- 치료종료 후 6개월 동안 치료결과에 대한 임신여부 정기적으로 확인
- 난임사업 임신대상자 임신부 · 영유아 한의약교실 우선 등록

• 1기 임신부 · 영유아 한의약교실 설문조사 문제점 → 2기 반영

구 분	목 표	1기 문제점	환 류(2기 반영)
건강지식	10% 이상 향상	평균 1점 상승 (11점→12점, 9%)	교육시 유인물 → 2기에 집중도 높임
육아 자신감	10% 이상 향상	평균 1점 상승 (22점→23점, 4.5%)	육아 부담 → 2기 교육시 자신감 고양
이수율	80%이상	70% (낮은 이수율)	수시로 다과회를 실시 → 2기 참여자들간의 친목을 도모 카톡방을 개설 → 정보도 교환하여 이수율 높임

6 주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 2013년부터 익산시, 한의사회, 원광대 한의과와 업무협약 체결을 통해 한방난임사업 실시
- 원광대 한의과 자문을 통한 지속적인 양질의 결과보고서 발간(2013~2016)
 - 보건복지부 저출산 정책 및 신규 한방난임사업 지자체 기준자료로 사용
- 1기 임신부 · 영유아 한의약 교실 대상자 모집 및 관리에 어려움이 많았음
 - 2기는 2개월 전부터 각종 홍보매체 이용 홍보
 - ice breaking(한방차 및 다과)친교의 시간으로 어색함 해소
- 카카오톡 단체방 개설 : 대상자 정보공유 및 친목도모로 출석률 증가

■ 차별성

- 보건소와 한의사회는 사전 · 사후 설문지, 임상검사 등 통일된 기준 마련
 - 10여 차례의 특강, 40여 차례의 케이스 스터디, 통일된 진료기록부 제출
- 임신부 · 영유아 한의약교육 전반에 걸쳐 전문가인 한의사를 초빙하여 교육
 - 임신부 위험요인 예방, 기공체조 및 태교명상 시행으로 양질의 교육이 됨
- 한방난임사업 임신성공자를 임신부 · 영유아 한의약교육에 우선 등록시킴.
 - 난임 대상자를 사전 · 사후 지속관리
- 모자보건사업, 구강보건사업, 영양플러스사업과 연계하여 임신부 통합 지원

■ 향후 개선방향

- 난임부부에게 한방과 양방 난임치료를 선택적 또는 순차적으로 진행할 수 있도록 하여 임신 성공률을 높일 수 있길 바람
- 정부차원의 한방난임치료 시범사업을 실시하여 난임예산과 시간을 절약하고 난임부부의 경제적 부담을 덜어주어 출산률을 높이기 바람
- 한의약 임신부 프로그램은 임신건강관리, 육아 인식도, 육아 자신감에서 긍정적인 영향을 주므로 지속적인 홍보와 교육으로 대상자 관리 필요함

※ 붙임 자료

■ 언론 보도



■ 관련 사진



한약사회, 원광대 한의과 한방난임사업 MOU



한방난임사업 결과보고서(2013~2016)



보건 교육(한약사)



가공체조(한약사)



모유수유교육



웃음치료(임신우울증)

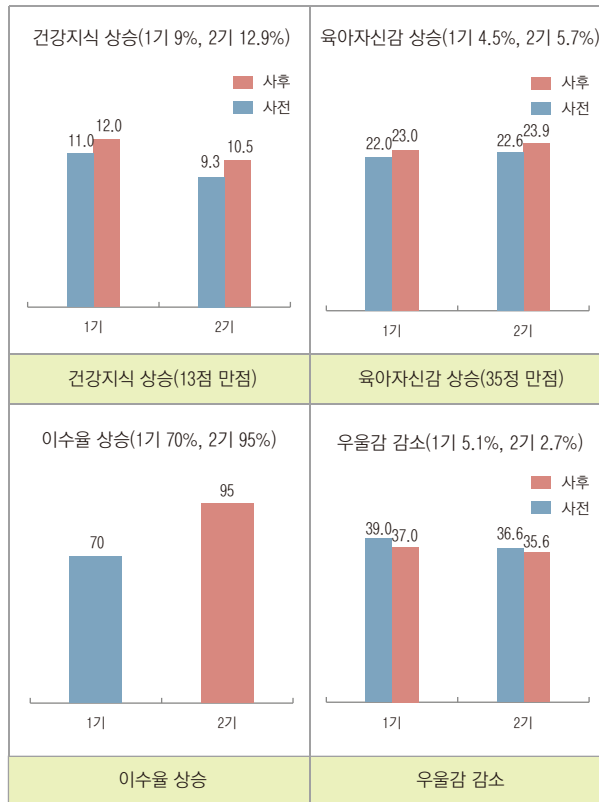


아기 속싸개 만들기



임산부 스케일링

■ 임신부 · 영유아 한의약 건강교실 결과



생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례

01

중년여성 정신건강 관리사업

경상남도
창녕군 보건소 성외점
(*14 우수사례)

01. 추진배경

- 창녕군 중년여성 건강관리 실태(2013년 지역사회 건강통계자료 참고)
 - 스트레스 인지율 : 27.6%(경남도 전체 23.1%)
 - 우울감 경험률 : 2.1%(경남도 전체 3.9%)

성별 : 여자(28.4%) 연령 : 40대(27.7%), 50대(26.5%)

- 우리 군 40~60대 중년여성을 대상으로 갱년기 중년여성이 받는 스트레스가 높아 정신건강관리 프로그램 운영이 절실히 요구됨
⇒ 중년여성의 스트레스 해소와 우울증 감소로 행복한 삶 향상 기여

02. 수행체계

- 사업의 비전과 목표



협력체계 구성



협력 부서별 역할

협력기관 · 단체	주요역할	비고
보건소	- 사업총괄 : 프로그램 계획 강사업외(지원) - 현수막 및 홍보물 배부 - 인터넷 홈페이지 게첨 및 홍보 - 보건교육(기초검사, 운동, 금연, 절주, 영양교육, 뜸 등) - 사업 전 자기 형태알기 설문 조사 - 각종 검사(혈압, 혈당, 체성분 검사 등)	
읍면사무소 보건지소 보건진료소	- 사업대상 인원 발굴 등 - 보건소 협조 및 지원 - 주민 홍보	
황금손한의원	- 한의학 자문 등	
여성농업인회	- 주민홍보 및 대상자 선정 등	

03. 추진내용

한의학과 함께하는 8주간의 행복한 여행

- 사업기간 : 2014. 2. 19(수) ~ 4. 9(수), 매주 수요일 14:00~16:00
- 장소 : 창녕읍사무소 3층 회의실
- 참여대상 : 군내 중년여성(40~60대) 1회당 35명
- 운영인력 : 한의사, 운동처방사 등 13명
- 주요사업내용

주차	교육내용	교육방법	비고
1주	- 혈압, 당뇨, 고지혈증, 간기능검사, 체지방분석 등	기초검사	한의사
2주	- 건강박수, 스트레칭 - 스트레스 질환교육 및 명상(뜸)	교구활용 건강체조	운동처방사 한의사
3주	- 건강박수, 스트레칭 - 사상체지별 생활습관, 올바른 식습관 교육(식이, 영양) - 미각테스트 및 명상(뜸)	교구활용 강의실습	운동처방사 한의사 영양상담사
4주	- 건강박수, 스트레칭 - 뱀킨아트 만들기	교구활용 실습	운동처방사 외부강사
5주	- 체조, 스트레칭 - 의사소통(나를 찾아서) - 명상(뜸)	교구활용 강의	운동처방사 내부강사, 한의사
6주	- 건강박수, 스트레칭 - 의사소통(행복한 삶을 위하여) - 명상(뜸)	"	"
7주	- 건강박수, 스트레칭 - 웃음치료의 의미 및 실천	"	운동처방사 강사, 한의사
8주	- 혈압, 당뇨, 고지혈증, 간기능검사, 체지방분석 등 - 만족도 설문조사	기초검사	한의사 전문인력



기초검사



운동



웃음치료 교육

한의학과 함께하는 아름다운 동행

- 사업기간 : 2014. 9. 16(화) ~ 10. 7(화), 매주 화요일 14:00~16:00
- 장소 : 창녕군보건소 2층 다목적홀
- 참여대상 : 군내 중년여성(40~60대) 1회당 30명
- 운영인력 : 한의사, 운동처방사 등 6명
- 주요사업내용

주차	교육내용	교육방법	비고
1주	- 혈압, 당뇨, 고지혈증, 간기능검사, 체지방분석 등 - 기혈순환을 돕는 안마요법 - 명상(뜸), 체조 및 스트레칭	기초검사 체험학습 교구활용	한의사 전문인력 운동처방사
2주	- 정신건강관리 및 구강건강관리 교육(치주병 등) - 명상(뜸), 체조 및 스트레칭	강의 교구활용	정신과전문의 치과의사 운동처방사
3주	- 스트레스 관리법(웃음치료 등) - 명상(뜸), 체조 및 스트레칭	강의 교구활용	외부강사 운동처방사
4주	- 스트레스 관리 - 한방적 우울감 스트레스 관리 - 기초검사, 설문작성 및 수료식	강의 기초검사	정신과전문의 한의사 전문인력



기혈순환 경락요법 교육



운동



스트레스 관리법 교육

업무담당별 역할

구분	담당역할	비고
한의사	교육자료개발, 정신건강에 대한 지식평가, 변화과정 모니터링대상자 교육 훈련 및 상담, 사업수행평가 등	
프로그램운영자	프로그램 운영 계획 수립 및 수행, 사업연계 등 제반 행정업무	
정신전문간호사	교육자료 개발 및 준비, 교육 및 상담, 관리, 교육생 통계분석 등	
만성질환담당자	혈압/혈당 측정 및 상담 · 관리	
영양사	체지방측정분석 및 영양상담, 미각테스트	
운동처방사	체조 및 스트레칭	
임상병리사	고지혈증/간기능 검사 및 상담	
외부강사	교육자료준비 및 수행(넵킨아트, 웃음치료)	
기타	프로그램 운영 보조	

04. 추진성과

「한의약과 함께하는 8주간의 행복한 여행」 운영실적 : 8회 240명

- 교육 만족도(31명) : 매우만족(64.5%), 만족(32.3%), 보통(3.2%)
- 계속 참여도(31명) : 적극참여(80.6%), 참여(19.4%)
- 프로그램 참여군과 비참여군의 결과(기초검사)

(평균±표준편차)

구 분		사전		사후	
		평균(M)	표준편차(sd)	평균(M)	표준편차(sd)
비만도	참여군	24.29	2.55	24.17	2.64
	비참여군	22.40	2.32	22.56	2.46
체지방	참여군	20.42	5.40	20.14	5.38
	비참여군	17.38	4.64	17.62	4.71
고지혈	참여군	213.52	63.93	193.48	29.36
	비참여군	216.59	52.10	207.81	30.54
GOT	참여군	23.90	5.95	23.45	6.18
	비참여군	29.13	10.21	28.72	8.21
GPT	참여군	23.35	8.72	21.58	7.89
	비참여군	24.66	15.55	25.28	13.53

· 참여군의 스트레스 척도 및 행복지수 변화

구분	참여자	평균	표준편차	t	P
스트레스척도 (N=31)	사전	77.65	19.532	2.241	.033
	사후	70.90	14.867		
행복지수 (N=31)	사전	61.77	14.191	-3.812	.001
	사후	70.16	12.639		

⇒ 프로그램 참여군의 사전 · 사후 비교에서 스트레스(P=.033)와 행복지수(P=.001)가 유의미한 변화가 있는 것으로 나타났음. (SPSS 18.0 대응표본 t-test)

· 설문조사 결과 분석(참여군)

설문조사 결과

비만도 조사

사업 시행 전 24.29 - 사업 시행 후 24.17 ⇒ 사업 후 0.12점 낮아진 변화를 볼 수 있음

체지방 분석

사업 시행 전 20.42 - 사업 시행 후 20.14 ⇒ 사업 후 0.28점 낮아진 변화를 볼 수 있음

고지혈증 조사

사업 시행 전 213.52 - 사업 시행 후 193.48 ⇒ 사업 후 20.04점 낮아진 변화를 볼 수 있음

GOT 검사

사업 시행 전 23.90 - 사업 시행 후 23.45 ⇒ 사업 후 0.45점 낮아진 변화를 볼 수 있음

GPT 검사

사업 시행 전 23.35 - 사업 시행 후 21.58 ⇒ 사업 후 1.77점 낮아진 변화를 볼 수 있음

스트레스 척도 조사

사업 시행 전 77.65 - 사업 시행 후 70.90 ⇒ 사업 후 6.75점 낮아진 변화를 볼 수 있음(P=0.033)

행복지수 조사

사업 시행 전 61.77 - 사업 시행 후 70.16 ⇒ 사업 후 8.39점 낮아진 변화를 볼 수 있음(P=0.001)

- 체지방 분석과 비만도 조사내용으로 매주 1회씩 건강매니저의 1:1 맞춤형 상담 · 지도(영양, 식이요법, 운동 등)로 생활행태개선에 도움
- 8주간의 다양한 프로그램(정신건강관리 교육, 웃음치료, 운동, 영양, 식이, 구강관리, 만들기 체험활동 등)을 통해 지역주민이 직접 적극적으로 참여함으로써 개인별 행동개선 유도로 연결
- 신체적 건강행태 개선의 긍정적인 효과 제고와 건강한 삶의 질 향상에 기여한 것으로 판단 됨.

「한의약과 함께하는 아름다운 동행」 운영실적 : 4회 115명

- 교육 만족도 조사(30명) : 매우만족(23.3%), 만족(60%), 보통(16.7%)
- 계속 참여도(30명) : 적극참여(43.3%), 참여(50.0%), 보통(6.7%)
- 기초검사(평균 비교)

기초검사	구 분	평균 (N = 32)	사후 - 사전
혈당 (2PPG)	사전	125.8	-5.9
	사후	119.9	
체지방량	사전	20.0	-0.7
	사후	19.3	
비만지수	사전	24.1	-0.1
	사후	24.0	

⇒ 프로그램 사전검사와 사후검사 평균을 비교했을 때 혈당, 체지방량, 비만지수 등 모두 감소된 것으로 나타났음

• 참여자별 사전 · 사후 변화

구 분	사전 · 사후 변화정도	N = 32
혈 당 (2PPG)	감소	21명(65.6%)
	증가	11명(34.4%)
체지방량	감소	25명(78.1%)
	변화 없음	3명(9.4%)
	증가	4명(12.5)
비만지수	감소	16명(50%)
	변화 없음	3명(9.4%)
	증가	13명(40.6%)

⇒ 혈당은 65.6%, 체지방량 78.1%, 비만지수 50% 모두 감소된 것으로 나타났음

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례

02

「아라미인」 갱년기 건강 교실

세종특별자치시
세종특별자치시 보건소
(’20 우수사례)

1 추진배경

○ 지역현황

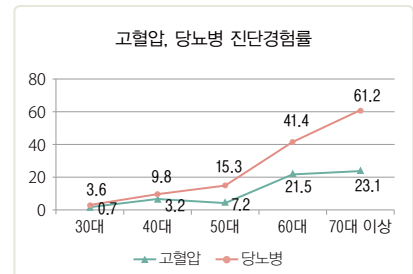
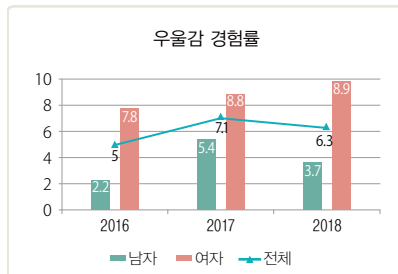
- 갱년기 여성의 인구 비율 지속적 증가 (’16년 14.3% → ’18년 14.8%)

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 폐경기 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

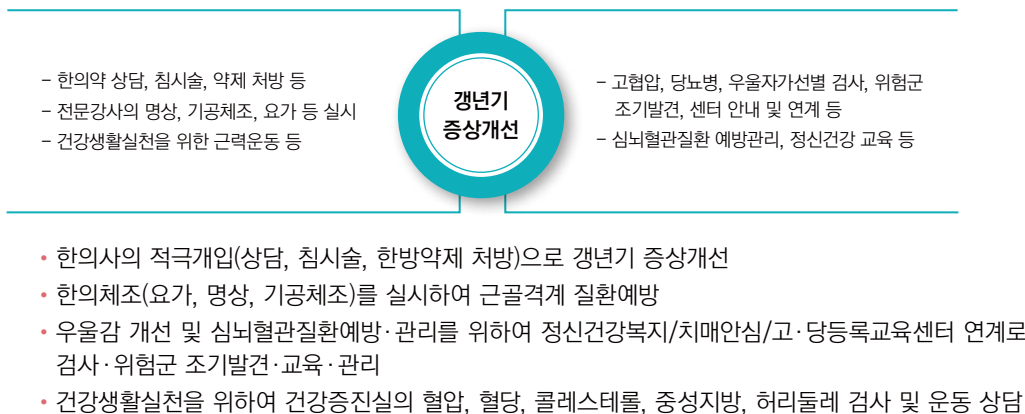
○ 사업대상

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

○ 사업목표

평가지표	목표	활용검사	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



○ 운영기간 및 장소

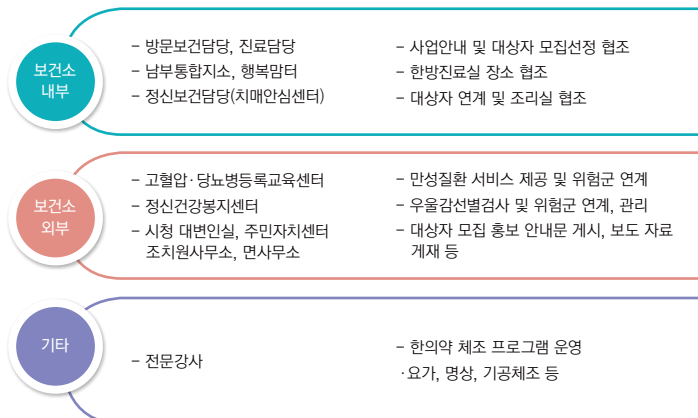
구분	장소	기간	인원	비고
1기	보건소	2019. 06. 10. ~ 08. 30.	17명	
2기	남부통합보건지소	2019. 09. 02. ~ 11. 25.	28명	

○ 운영내용

구 분	세 부 내 용	운 영 실 적(연인원)	비 고
한의학 건강관리	•한의사의 개인건강 상담 •침 시술 및 한약(과립제)제공 •갱년기 한의학증상 설명	•한의사 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) : 총69회/1,172명	
갱년기 정신건강 교육 및 관리	•한의사의 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	•한의사 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 「세종말썸미」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 : 강사료 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

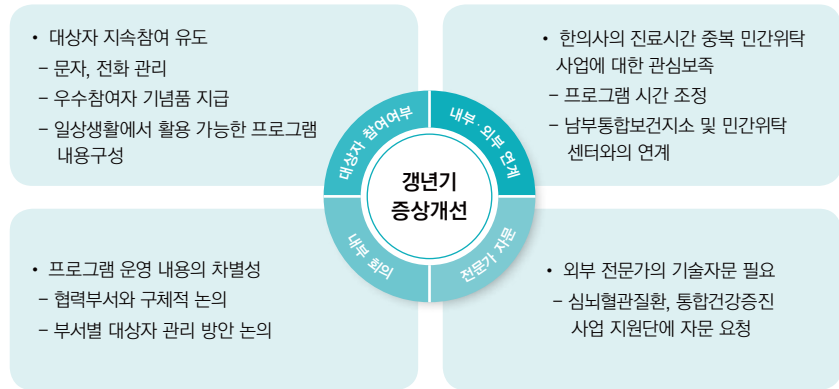
평가지표	갱년기증상 (점수)	우울감 (점수)	주관적건강 수준(점수)	갱년기 건강지식 수준(점수)	프로그램 만족도(%)
사전	23.9	9.3	62.7	11.8	
사후	22.4	8.8	69.1	12.7	91
개선	1.5점 감소	0.5점 감소	6.4점 증가	0.9점 증가	높음

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 한의사가 진료시간 중복 우려 - 프로그램 운영장소(2기) 변경 및 민간위탁(센터) 관련 사업에 대한 관심 부족	- 공중보건한의사 적극 개입하기 위해 내부 회의의 걸쳐 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 한의약건강증진 사업의 기술 자문 필요	심뇌혈관질환, 통합건강증진사업 지원단의 자문·정기회의시 자문 요청

6 주요 성공요인

세부사업	성공요인	노력도	차별성	개선방향
한의약 건강관리	- 한의사의 적극적 협조를 통한 한의약적 특성을 살린 사업 운영으로 한방 진료에 대한 참여자들의 높은 만족 - 한의사의 처치 및 투약(침, 한약) 제공으로 참여자들의 호응 높음	기관장(보건소장)의 높은 관심과 지원으로 공중보건사업의 한의약건강증진사업에 대한 적극적인 관심 유도 노력	보건소 내 사업 운영 인력 (건강증진담당, 남부통합 보건지소) 들의 친취적 운영 및 추진	- 정확한 한의약 지식전달 관련하여 담당인력에 대한 교육 매뉴얼 필요 - 공중보건한의사의 적극적인 개입 유도 방안 확대 마련
한의약체조 및 신체활동	외부 전문가를 통한 전문적인 프로그램 운영으로 참여자 만족도 증대함 대 부분 재참여 의사 표시	담당자의 꾸준한 관심과 관리로 참석률 유지	참여자의 요구와 건의 사항에 맞게 차별화된 프로그램 운영	신체활동 프로그램의 심리적 힐링프로그램 확대로 다양한 활동 지원 강화

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 개입으로 갱년기 여성에 맞는 프로그램 운영	- 대상자들에게 최적화된 맞춤형 프로그램 운영 확대 및 강화 - 프로그램 종료후 자가 한의약 건강관리 실천 유지 도모

7 관련 사진



세종말쌈밴드 사업 홍보



세종시청 공지사향 홍보



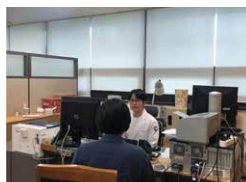
갱년기 지식 등 사전검사



한의사 침 시술



한약제 처방



한의사 개인상담



공중보건한의사 교육



저염식이 영양체험교실



고혈압·당뇨병 기본·심화 교육



1기 보건소



2기 남부통합보건지소



근력 운동

생애주기별 한의학건강증진 표준프로그램 우수사례

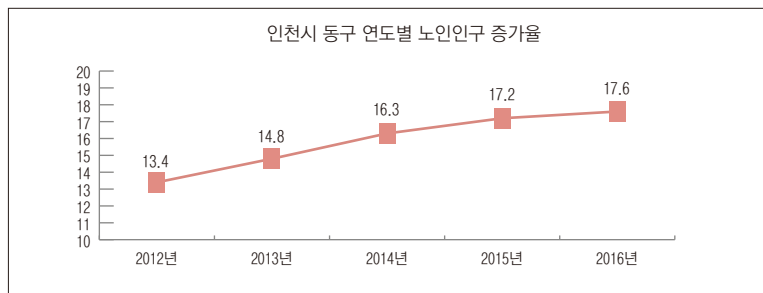
01

99살까지
88하고
건강하게!!
(韓方)
노인 건강교실

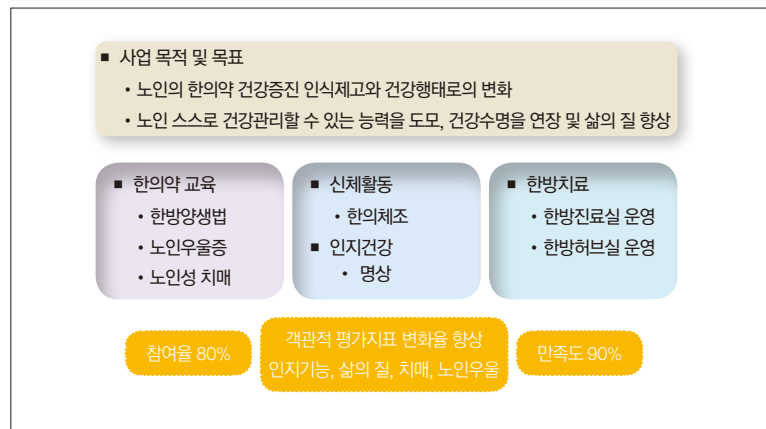
인천광역시
동구 보건소
(’16 우수사례)

1 사업추진배경

- 인천시 동구 65세 이상 노인인구 현황은 2013년부터 14% 이상 고령수준을 넘어 지속적으로 증가함
 - 2016년 지역 전체인구 71,280명 / 노인 인구 12,597명
- 노인은 건강취약계층으로 노화로 인한 만성·퇴행성 질환을 가지고 있으며 면역력이 낮아 질병에 걸리기 쉬움
- 지역인구 특성상, 보건의료 수요가 높은 노인의 건강생활 실천능력을 향상시키기 위한 다양하고 전문화된 한방의료서비스 및 한의학건강증진 프로그램이 요구됨



2 추진내용



■ 사업개요

- 기 간 : 2016. 9. 1. ~ 11. 24【주 1회, 12주 간】
- 대 상 : 관내 60세 이상 어르신 65명
- 장 소 : 동구노인문화센터 강당
- 방 법 : 어르신 생활터로 찾아가는 교육

- 주요내용

한방건강강좌	신체활동	기타 프로그램	한방진료실 운영	한방허브실 운영
한방노인양생 노인치매, 노인우울	한의체조 (안마도인)	건강 웃음치료 비타민 노래교실	한방진료상담 및 침(鍼) 시술	한의학 사상체질 및 건강상담 한방찜질기 운영

- 협력기관

- 가천대길한방병원 한의약건강증진사업 활성화를 위한 업무협력 및 자문, 강사초빙 등 제반사항 협조
- 동구노인문화센터(노인복지시설) 사업대상자 모집 및 관리, 교육장소 및 부대시설 협조

3 사업특징

■ 한방 건강강좌 : 한방 노인양생, 노인치매, 노인우울

- (횟수) 총 3회차 필수교육 실시
- (교육 소요시간) 60분 이내
- (강사) 한의학 전문지식을 갖춘 지역사회 한의사 인력
- (매체) 교수학습지도안, PPT, 동영상 자료 등 활용
- (회차별 강의내용)

회차	주제	강의내용	강사
1	한방양생	노화의 개념과 노인성 질환 소개 한의학적 양생법과 건강하고 행복한 노년 맞이하기	가천대길한방병원 한의사
2	노인치매	치매정의, 진단, 증상 치매검사에 대한 소개 치매관리 및 예방의 중요성 등	가천대길한방병원 한의사
3	노인우울	우울증 원인 및 증상 우울정도 자가체크 우울증 이겨내는 방법 등	인천참사랑병원 정신건강의학 전문의

■ 신체활동 : 한의체조 및 명상

- (횟수) 총 5회차 실시
- (교육 소요시간) 60분 이내
- (강사) 보건소 운동지도사
- (방법) 10~15분 명상 → 안마도인법 30~35분 → 기타운동
(매체) 한국건강증진개발원에서 제공된 명상음악, 동영상 활용

■ 기타 프로그램 : 레크리에이션

회차	주제	강의내용	강사
1	웃음치료	건강한 웃음을 통한 우울증 · 치매예방, 난타공연	외부강사
2	노래교실	흥미를 유발하는 노래와 함께 건강박수 치기, 스트레칭 운동 등	외부강사

- 한방진료실 상시 운영
 - 진맥 및 건강진단에 의한 한방의료 시술(침, 내열요법) 및 처방
- 한방허브실 상시 운영
 - 한의학 사상체질 및 건강상담
 - 한방 반신욕 찜질기 운영 : 총 8대, 상시 이용 가능(주중 9시~4시)

4 자원투입의 결과

■ 담당 인력 현황

성명	부서	구분	직위	직급	사업참여율(%)	업무분장
이순미	건강증진과	정규직	팀장	보건6급	30	총괄
박윤희	건강증진과	정규직	-	보건8급	40	기획·운영
박준이	건강증진과	공무직	-	-	10	대상자 관리
박현숙	건강증진과	공무직	-	-	5	건강상담·평가
채수연	건강증진과	공무직	-	-	5	건강상담·평가
김선희	건강증진과	공무직	-	-	5	건강상담·평가
홍은아	건강증진과	기간제	-	-	5	신체활동 교육

■ 예산현황

비목	내역	산출근거	금액(원)
강사료	외부강사료	150,000원 6회	750,000원
홍보비	홍보용 현수막(배너)	150,000원 1개	150,000원
	홍보용품(대조군 포함)	5,000원 120개	600,000원
행사실비 보상금	대상자 의견수렴을 위한 다과회 비용	5,000원 60개	300,000원
총액			1,800,000원

5 사업수행 결과

■ 프로그램 참여율 86.2%

계	1차	2차	3차	4차	5차	6차	7차	8차	9차	10차	비고
65(명)	59	58	61	53	55	54	55	54	57	53	목표치 80% 달성
86.2(%)	91	89	94	82	85	83	85	83	88	82	

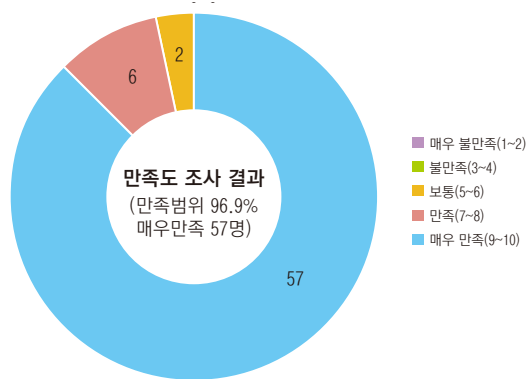
■ 사전설문 결과

- 인지기능 검사(MMSE-DS) : 대상자 중 약 9% 인지저하 판정
 - 치매관리사업(방문보건팀)과 연계하여 인지저하판정 대상자 관리

설문대상자	인지저하 판정자	조치사항
65명	6명	※방문보건팀에서 치매관리

- 삶의 질(EQ-5D), 치매에 대한 지식/태도/실천 수준, 노인우울 항목에 대한 설문조사 실시

만족도 조사 결과【만족범위 96.9%, 매우만족 57명】



6 주요 성공요인 및 노하우

- 보건사업 연계 : 사업 전 · 후 당뇨, 고혈압, 콜레스테롤 등 건강검사 및 치매 선별검사를 실시하고 심뇌혈관질환사업, 치매사업과 연계하여 구민의 건강 증진에 기여함
- 한의약 전문성 : 지역사회 한방전문병원과 업무협약하여 사업수행에 필요한 학술적인 자문 및 강사초빙 등 제반사항에 있어 긴밀한 협력체계를 구축하고 전문적인 한의약건강증진사업을 추진함
- 접근성 제고 : 어르신 생활터(노인복지시설)를 찾아가는 서비스로 이동이 어려운 노인에게 편의를 제공하여 교육 참여율을 높이고 사업효과를 증대함

■ 추가 사진자료



건강검사와 설문



치매검사



한방양생 교육



신체활동(한의체조)



신체활동(한의체조)



노인우울증 교육



노인치매 교육



건강 웃음치료



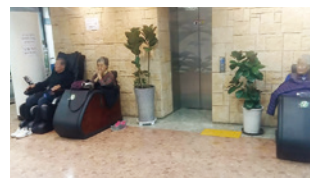
비타민 노래교실



한방허브실(사상체질 검사)



한방 진료실(침 치료)



한방 반신욕 찜질기

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례

02

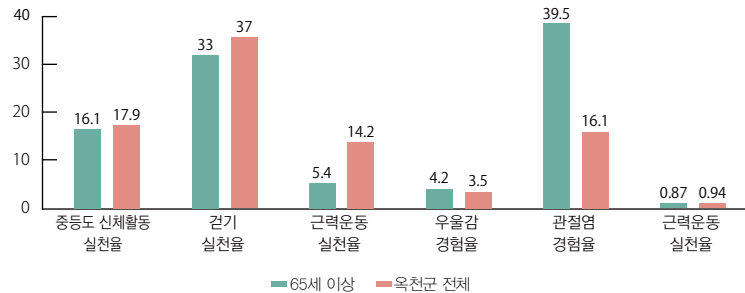
건강 100세 한방(韓方)으로 한방에 누리기

충청북도
옥천군 보건소
(’20 우수사례)

1 추진배경

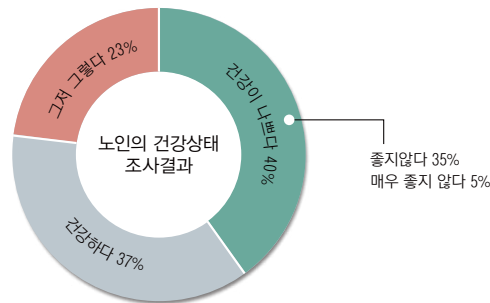
○ 지역현황

- 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

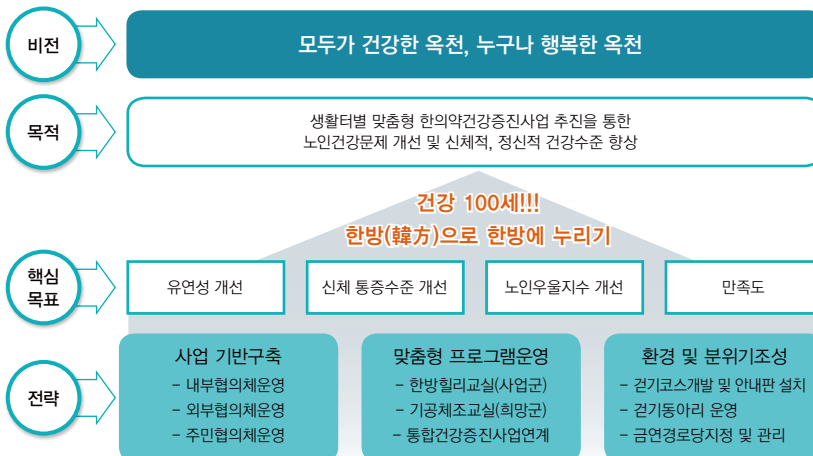
구 분	사업내용	대상	산출지표	비 고
한방힐링교실 (사업군)	기공체조 한의약프로그램 통합연계프로그램	6개소 / 80명		양수1리 경로당(13명)
				양수2리 경로당(11명)
				개심리 경로당(10명)
				장화리 경로당(16명)
				포동리 경로당(14명)
		65세 이상 노인		도이리 경로당(16명)
				보건소(62명)
				동대리 경로당(12명)
				신매리 경로당(14명)
				금구리 경로당(13명)
기공체조교실 (희망군)	기공체조	6개소 / 150명		안내면 행복한교실(26명)
				안남면 어머니교실(23명)

○ 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	협약체 구축 운영(개)	3	3	전년도 목표 유지 및 일부 상향
	주민협약체 운영 횟수(회)	6	8	
	기공체조 교실 운영 [개소(회)]	3(120)	4(200)	
	총명침 시술 횟수(회)	6	8	
	안마도인 체조 운영 횟수	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 장소협조	-대한노인회: 9988사업 연계 -옥천군치과의사회: 구강 건강 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 -명상요법	-	
통합연계	-구강보건교육 1회 / 불소도포 1회 -금연·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 참여를 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 담배꽂초 확인 · 실내 라이터, 재떨이 비치 확인



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

옥천군
보건소

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 (%)	유연성 개선율	47.6	83.7	91.7	110	사업결과 보고서
	신체 통증수준 개선율	50.0	62.8	62.5	99.9	
	노인우울지수 개선율	42.9	86.0	87.1	101	
	프로그램 만족도	94.1	95.5	95.5	95.8	100

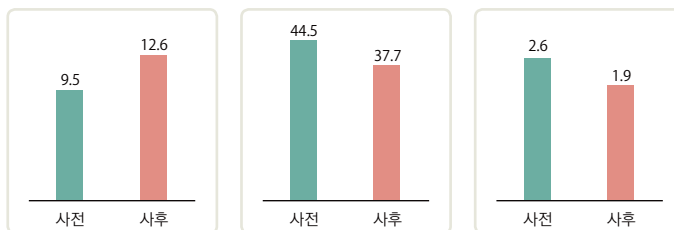
○ 주요 성과

- 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

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례

01

한의약 장애인 방문 건강관리 프로그램

전라남도
신안군 보건소
(‘20 우수사례)

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	질한 사고
2017	6.5		5.4		88.1	56.0 32.1

※ 자료 : 보건복지부 장애인실태조사(2017), 한국보건사회연구원

- 1-4)新安군 장애인거주시설 및 입소현황

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

- 인구의 지속적인 감소세와 높은 장애인출현율

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

- 지역 건강수준 및 현황
 - 의료비 사용

구분	2008				2012				2017			
	의료비(억원)			1인평균 의료비 (천원)	의료비(억원)			1인평균 의료비 (천원)	의료비(억원)			1인평균 의료비 (천원)
	전체 (A)	60세≤ (B)	B/A (*100)		전체 (A)	60세≤ (B)	B/A (*100)		전체 (A)	60세≤ (B)	B/A (*100)	
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	만성질환유병율(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 유병율 증가 및 합병증관리 미비
 - 인구고령화에 따른 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 유병율 증가로 이에따른 합병증관리는 미비하여 50대~70대 뇌졸중 유병율은 급격히 증가하여 후유장애와 사회경제적 비용 증가하고 있음
 - 뇌졸중 평생유병율(인구1,000명당) 15.9명(50대 24.26명, 60대 57.96명, 70대이상 67.45명)

※ 자료: 국민건강영양조사

- 장애인은 비장애인에 비해 건강격차 심각
 - 장애인 만성질환유병율은 전체인구에 비해 월등히 높고 연간 미충족의료율 또한 높음
 - 고혈압유병율(전체인구 31.2%, 장애인 46.9%)
 - 당뇨병유병율(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 가정방문1:1서비스 • 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,이상지질혈증관리)	지역사회재활사업, 방문건강관리사업
3차 8월 1주	건강상담(5분) 및 상태확인(10분), 호흡이완(5분), 한의중재(20분), 생활지도(15분), 마무리(5분)	장애인과 건강, 장애인 일상생활관리3 (낙상,육창방지)	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 - 주요증상 평가 - 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
 - 전남한의학사회 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



생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례

02

한방!으로 장애인 행복 더함

강원도
홍천군 보건소
(*19 우수사례)

1 사업추진배경

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

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

※ 자료원 : 복지정보시스템, 지역보건의료정보시스템 지역사회중심재활사업 장애인현황(자체자료)

- 홍천군 장애유형 현황

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

※ 자료원 : 사회보장정보시스템(2018년 6월 현재)

2 목적 및 목표

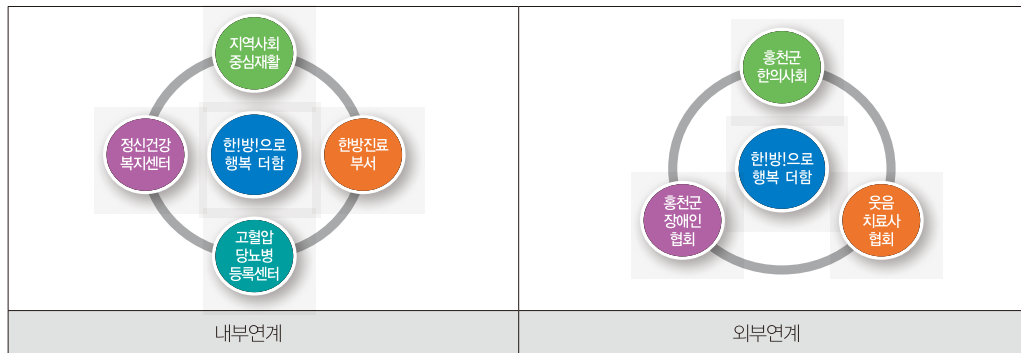
1. 사업목적

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

2. 사업목표

구분	내 용
투입목표	- 투입인력: 10명 (한방공중보건원사2, 담당1, 담당자1, 간호사1, 물리치료사2, 영양사1, 정신간호사1, 웃음치료 강사1)
과정목표	- 교육횟수 12회 실시 - 교육 참석율: 등록인원의 70%이상 지속 참석
결과목표	- 교육 참여자의 10%이상 사전 사후 표준평가 변화를 보인다. - 참여자의 만족도 70%이상

3 프로그램 개요



4 인력 및 예산

■ 사업 담당 인력 현황

• 내부인력 : 사업담당자, 공중보건한의사, 물리치료사, 한의약건강증진 지원인력

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

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

5 사업운영 전반

■ 프로그램 구성

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

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

■ 대상자

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

■ 프로그램 전체 일정

차수 (운영일시)	필수 프로그램 (침 시술)		통합연계 / 기타프로그램
	주요 내용	교육주제	
1차 8. 09. (목) 14:00 ~ 16:00	사전검진 · 상담, 프로그램 소개(20) 자기소개(10), 침시술을 위한 초진		
2차 8. 16. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15) 한의학건강교육(30) 폼 롤러를 이용한 근막 이완요법 운동 1단계(40), 침 시술(30)	-한의학생법 1 -관절통증완화운동 1 -침 시술	한 의사 지역사회중심재활
3차 8. 23. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 폼롤러를 이용한 근막 이완 요법 운동2단계(60), 침 시술(40)	-관절통증 완화운동 2 -침 시술	지역사회중심재활 한 의사
4차 8. 30. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 한의학건강교육(30) 폼롤러를 이용한 근막 이완 요법 운동 3단계(40)침 시술(30)	-한의학생법 2 -관절통증 완화운동3 -침 시술	한 의사 지역사회중심재활
5차 9. 06. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 웃음치료(40) 짐볼을 이용한 근력강화 운동 1단계(30), 침 시술(30)	-원예활동 -관절통증완화운동 4 -침 시술	외부강사 지역사회중심재활 한 의사
6차 9. 13. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 한의학건강교육(30), 짐볼을 이용한 근력강화 운동 2단계(40), 침 시술(30)	-정신건강관리1 -관절통증완화운동 5 -침 시술	정신건강복지센터 지역사회중심재활 한 의사
7차 9. 20. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 짐볼을 이용한 근력 운동 3단계(60) 침 시술(40)	-관절통증완화운동 6 -침 시술	지역사회중심재활 한 의사
8차 09. 27. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 한의학건강교육(30), 세라밴드를 이용한 근력강화 운동 1단계(40),침 시술(30)	-정신건강관리 2 -관절통증완화운동 7 -침 시술	정신건강복지센터 지역사회중심재활 한 의사
9차 10. 04. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 웃음치료(40) 세라밴드를 이용한 근력강화 운동 2단계(30), 침 시술(30)	-웃음치료 -관절통증완화운동 8 -침 시술	외부강사 지역사회중심재활 한 의사
10차 10. 11. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 한의학건강교육(30), 세라밴드를 이용한 근력강화운동 3단계(40),침 시술(30)	-만성질환관리 1 -관절통증완화운동 9 -침 시술	고혈압 · 당뇨등록교육 센터 지역사회중심재활 한 의사
11차 10. 18. (목) 14:00 ~ 16:00	명상(5), 도인안마(15), 스텝박스과 자전거를 이용한 심폐지구력 운동 1단계 I (60), 침 시술(40)	-관절통증완화운동10 -침 시술	지역사회중심재활 한 의사
12차 10. 25. (월) 14:00 ~ 16:00	명상(5) 도인안마(15) 한의학건강교육(30), 스텝박스과 자전거를 이용한 심폐지구력 운동 2단계(40), 침 시술(30),	-영양관리 1 -관절통증 완화운동 11 -침 시술	고혈압 · 당뇨등록교육 센터 지역사회중심재활 한 의사회
13차 11. 01. (월) 14:00 ~ 16:00	명상(5) 도인안마(15), 스텝박스과 자전거를 이용한 심폐지구력 운동 3단계(50) 침 시술(30), 척약자원(20)	-관절통증 완화운동 12 -침 시술	지역사회중심재활 한 의사 한 의사회
14차 11. 08. (월) 14:00 ~ 16:00	사후검진 · 상담, 수료식		

■ 프로그램 세부 내용

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

6 사업수행 결과

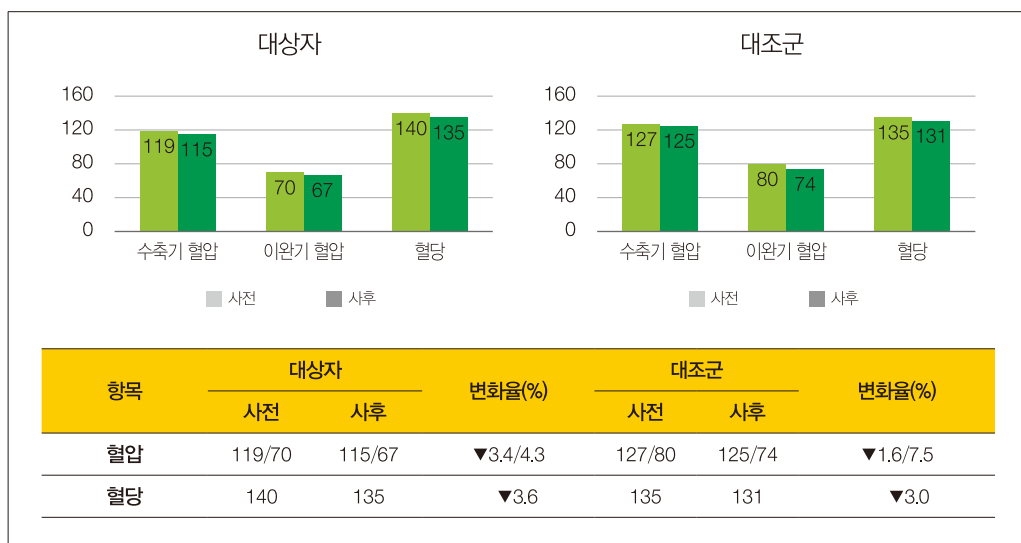
■ 평가 항목

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

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

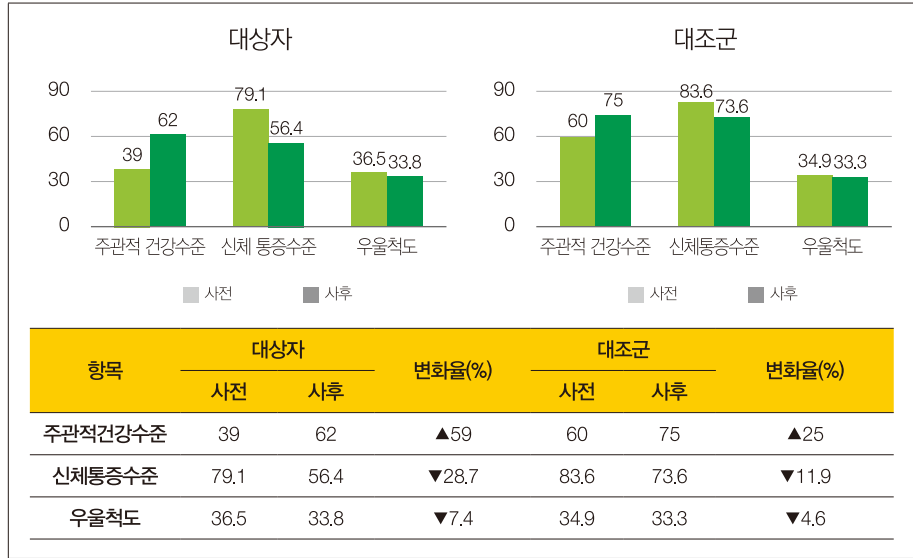
■ 평가 결과

• 기초건강측정



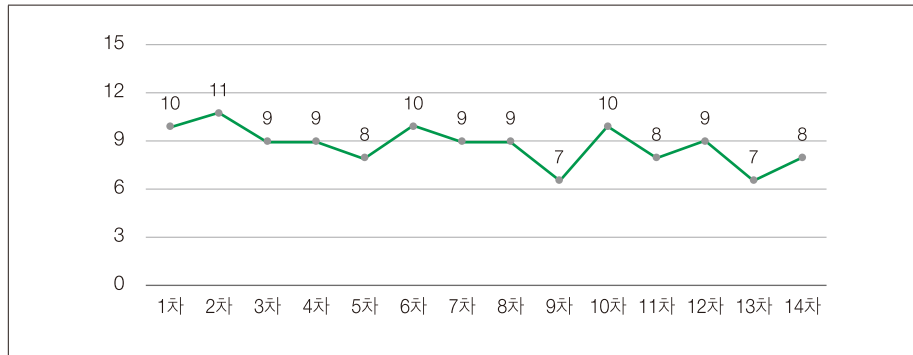
※ 기초건강측정 결과 대상자 및 대조군 모두 혈압, 혈당 정상범위에 있으며 근소 하지만 건강이 향상 됨

• 객관적 평가



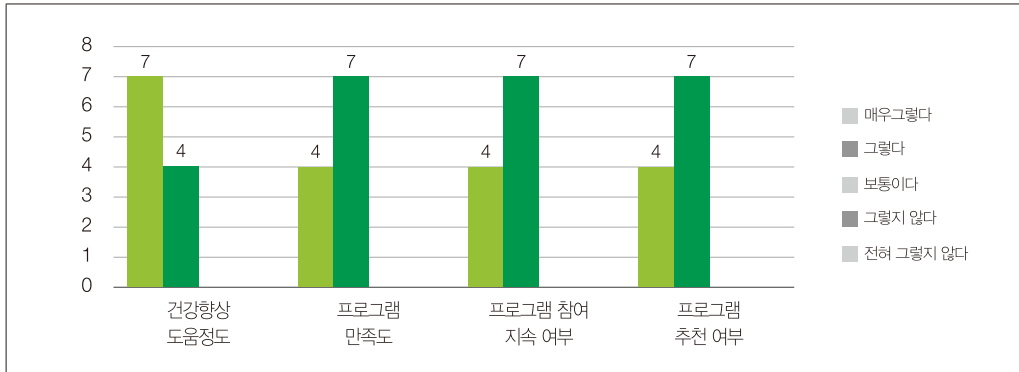
※ 주관적 건강수준 조사결과 대조군에 비해 대상자가 유의하게 높았으며 신체통증 및 우울척도 또한 대조군에 비해 대상자에서 유의하게 높았음.

• 프로그램 참여율



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

• 만족도 조사



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

■ 추진 모습



한의학 건강교육



진료 및 상담



한방 침 치료



첩약



관절통증 완화 운동



만성질환 교육



웃음치료



원예활동



수면장애 및 우울 스트레스

7 주요 성공 요인

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

8 문제점 (애로사항)

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

9 향후 계획

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

■ 2019년 운영계획

사업명	『한! 방! 으로 장애인 행복더함』
일 정	2019년 8월 ~ 11월 (14회)
내 용	건강검진 및 상담, 인지건강, 신체활동 프로그램, 한의요법, 척약지원 등
연 계	홍천군 장애인협회, 한의사회, 웃음치료사회 등
업 무 흐름도	
사업명	『한! 방! 으로 장애인 방문서비스』
일 정	2019년 5월 ~ 8월 (16회)
내 용	한의원검진 및 상담, 스트레스·우울증관리, 영양개선, 구강건강관리 등
연 계	홍천군 장애인협회, 한의사회 등
업 무 흐름도	

생애주기별 한의학건강증진 표준프로그램 우수사례

01

보듬이
나눔이

강원도
평창군 보건의료원
(*17 우수사례)

1 추진배경

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

2 목적 및 목표

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

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

3 프로그램 개요

① 사업 설명회 및 사전 조사	• 학부모, 아동, 센터교사 대상 사업 설명회 • 사전 조사와 성장판 검사 등 성장클리닉 운영
② 표준 · 특화 프로그램 운영	• 표준 프로그램 : 한의사 방문검진 교육상담, 성장체조 및 어린이 요가, 건강 소식지 배부 • 연계(특화) 프로그램 : 당귀 농장 · 숲 체험, 한의원 방문, 황기 빵 만들기, 전통 다례 · 다식 만들기 등 건강간식 체험, 한방 아토피 연고 및 천연 한방 향낭, 향수 만들기, 건강교육
③ 사후평가	• 아동건강상태 및 건강실천 설문, 아침 결식률, 체성분, 체력 측정(유연성, 근력), 건강지식 인지도 평가 • 단맛 미각판정
④ 추진성과 및 효과 분석	• 사전 · 사후 비교 평가 및 만족도 분석

4 인력 및 예산

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

5 사업운영 전반

1. 사업개요

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

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

■ 대상자

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

■ 프로그램 전체 일정

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

■ 프로그램 세부 내용

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

※ 한의사 검진 및 상담

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

6 사업수행 결과

■ 평가 항목

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

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

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

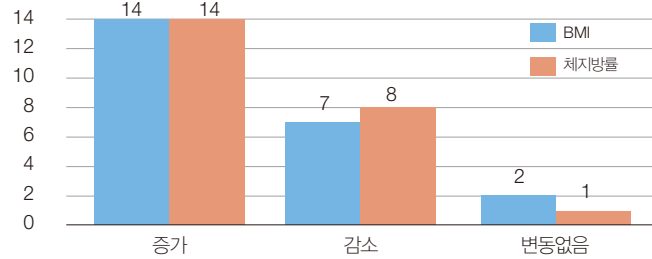
■ 평가 결과

- 목표대비 평가결과

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

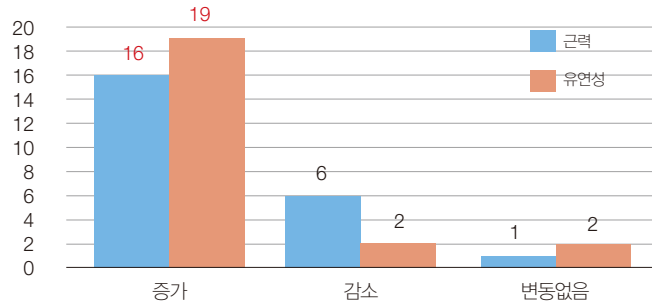
※ 아동의 건강실천 및 센터교사 건강 지식도 점수, 유연성 측정은 목표를 초과 달성하였으나, 아동 건강상태는 사전보다 사후에 결과가 향상은 되었으나 목표에는 약 3% 미달되었고, 만족도 점수 목표대비 미달

BMI · 체지방률



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

근력 · 유연성



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



■ 표준 프로그램 운영 현황 : 한의사 방문검진 및 교육



한의학 건강 교육



출석 및 프로그램 현황표 제작



성장체조

■ 평창군 연계(특화) 프로그램 운영 현황

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



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

【검사 및 상담 진행 순서】

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

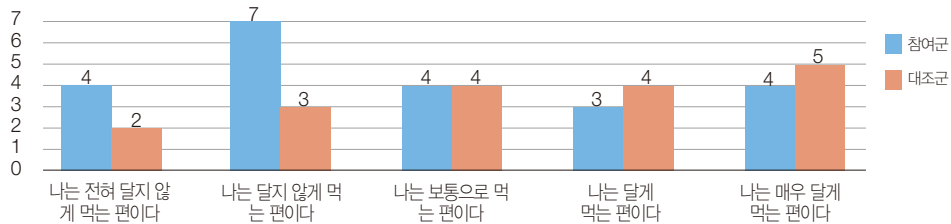
【검사결과】

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

② 단맛 미각테스트 : 건강생활실천팀



단맛 미각 테스트



③ 아이들과 함께 한약으로 만들기 체험 : 공중보건한의사 주도로 실습



한방 아토피 연고 만들기

천연 한방 향낭 만들기

한방 향수 만들기

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



전통 다례 · 다식 만들기 체험



황기 · 호박 · 녹차 빵 만들기

⑤ 현장 체험 프로그램



숲 해설가와 함께하는
숲 체험



당귀농장 체험(당귀 효능 알기
및 당귀 향, 잎 맛보기)



한의원 방문(한의원의 역할
설명 듣기 및 침 시술 체험)



프랑스 정원 탐방
(즉석 사진 찍기)

7 주요 성공요인

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



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



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



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



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



8 문제점 (애로사항)

- 단기간(2개월) 프로그램 운영 대비 목표 설정을 높게 하여 결과목표에 미흡한 부분이 있었으나, 성장클리닉과 연계한 건강생활 개선 상담과 함께 성장체조 및 요가 운동을 요가강사 외에도 센터교사가 매일 자체적으로 실시함으로 아동의 유연성과 근력 향상에는 긍정적인 결과를 보임
- 프로그램 운영 초기에는 아동들의 한의약에 대한 생소함과 약재 등 향에 대한 거부감이 강하여 체형 프로그램 운영 시 어려움이 많았으나, 한방 아토피 연고 만들기 등 후반 프로그램으로 갈수록 적극적인 참여 양상을 보임 ⇒ 연례 반복적으로 프로그램 제공이 필요함을 시사(연 1회 지속 운영 계획)
- 프로그램 마무리 단계에서 지역아동센터 참여 아동들이 전염성이 강한 유행성 결막염 질환에 노출되어 보다 나은 사업 결과 도출에 어려움이 있었음
- 사업전후 평가결과에 대한 코딩 및 결과 분석에 어려움이 많았으며, 앞으로 시범사업의 경우 담당부서(개발원)에 전산 전문가 등 담당인력 충원이 필요함
- 세대별 맞춤형 표준 프로그램의 지자체 관심 유도과 한의약 사업 확대를 위해서는 시·도를 통한 지속적인 홍보 문서 시달 및 소규모 예산이라도 보조금 지원을 적극 고려

9 향후 계획

- 2017 프로그램 사전·사후 비교결과 분석을 통해 참여군 아동센터에 대한 연례반복 프로그램 제공을 계획 중이며, 프로그램 기획 단계부터 센터교사, 아동, 학부모 대표를 참여 시켜 운영기간과 내용 등에 대한 충분한 협의를 거쳐서 진행함으로 만족도를 향상시킬 계획
- 대조군인 황계지역아동센터는 2018년 상반기 중 표준 프로그램 운영 예정 - 단맛 미각테스트 결과 단맛 선호도가 높음으로 영양교육을 추가로 제공 할 계획임
- 시범프로그램 운영에 따른 예산 소요액을 기초로 2018년도 한의약 건강증진사업 예산 확보 계획

【참고자료】- 보도자료 현황



보도자료 1



보도자료 2 - 언론보도 현황

**민족의학신문 2017.08.31 -
의료취약지역 주민 한의약
건강증진사업 중요(한의사 천세봉)**

생애주기별 한의학건강증진 표준프로그램 우수사례

02

몸 튼튼! 마음 튼튼! 한의학 바른성장교실 운영 계획

전라남도
영암군 보건소
(’19 우수사례)

1 사업추진배경

■ 현황

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

■ 사업선정 배경

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

2 추진내용

■ 목적

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

■ 목표

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

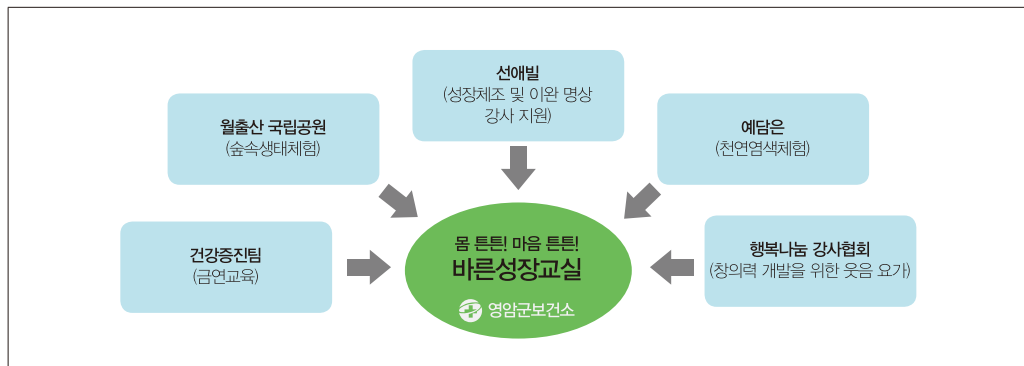
■ 사업개요

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

■ 프로그램 추진체계

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

■ 사업전략



■ 프로그램 세부 내용

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

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

3 사업특징

■ 지역자원 연계·협력

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

■ 대상자 모집

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

4 자원투입결과

■ 담당 인력 현황 (총 6명)

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

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

5 사업수행 결과

■ 평가 항목

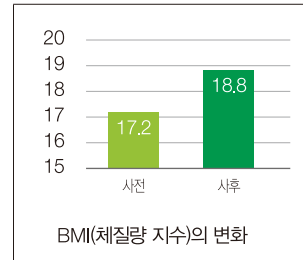
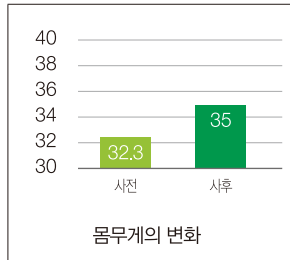
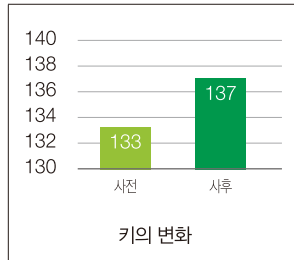
• 사전 : 2018. 6. 18 ~ 6. 22 / 사후 : 2018. 8. 6 ~ 8.10

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

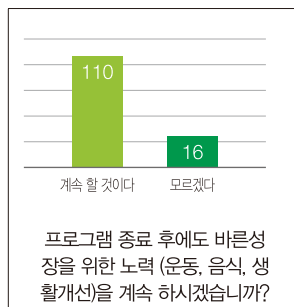
■ 평가 결과

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

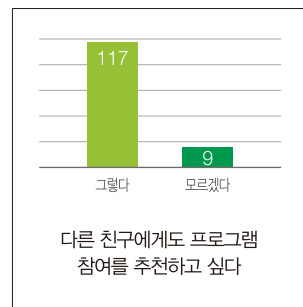
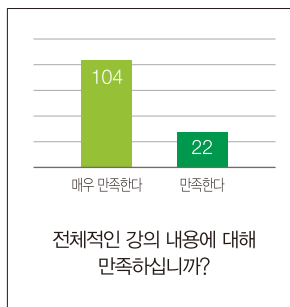
• 프로그램 사전, 사후 검진의 변화



• 아동 건강생활 습관의 변화



• 만족도 설문조사



• 언론 보도자료



• 운영 사진



한 의사 검진 및 교육



후천적 장애 예방 교육



웃음 요가



성장 체조



숲속 체험



금연 교육



한옥 체험



스마트폰과 인터넷 중독 예방 교육



천연염색 체험

6 주요 성공 요인 및 개선방향

■ 성공요인

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

■ 문제점 (애로사항)

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

■ 향후계획 및 개선방향

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

생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례집

발간종류 | 통계집류

관리번호 | 사업-02-2022-010-01

등 록 일 | 2022년 2월

발 행 일 | 2022년 2월

발 행 처 | 한국건강증진개발원

발 행 인 | 조 현 장

기 획 | 통합건강팀

주 소 | 서울특별시 광진구 능동로 400(중곡동)

보건복지행정타운 8~10층

전화번호 | 02-3781-3500

홈페이지 | www.khealth.or.kr

인 쇄 처 | 주식회사 세원문화사

※ 본 책자는 국민건강증진기금으로 제작되었으며 사전 승인 없이 무단 전재하여 사용할 수 없습니다.

