발 간 등 록 번 호
11-1352000-000876-10

정책-03-2023-006-10

OPEN
출처표시 상업용금지 변경금지
공공누리 공공저작물 자유이용허락

2023년 지역사회 통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

보건복지부

KHEPI 한국건강증진개발원

본 사업 지침은 지역사회 통합건강증진사업의「한의약건강증진」분야 운영에 대한 세부적인 안내서이며, 인력 및 예산집행 등 행정사항에 대해서는 지역사회 통합건강증진사업 총괄지침을 참고하시기 바랍니다.

Contents

Ⅰ 사업개요

1. 목적 및 필요성 ····· 6
2. 추진 방향 ····· 10
3. 추진 경과 ····· 14

Ⅱ 사업 추진체계

1. 수행 체계 ····· 20
2. 사업 전략 ····· 21

Ⅲ 사업 세부내용

1. 영유아대상 프로그램 ····· 30
2. 청소년대상 프로그램 ····· 32
3. 임산부대상 프로그램 ····· 34
4. 성인대상 프로그램 ····· 36
5. 노인대상 프로그램 ····· 38
6. 취약계층대상 프로그램 ····· 40
7. 프로그램 평가지표 설정 ····· 42

Ⅳ 행정사항

1. 개 요 ····· 48
2. 지역보건의료정보시스템 활용 ····· 50

Ⅴ 참고자료

1. 한의약건강증진과 '양생(養生)' ····· 66
2. 양생(養生)의 이해 ····· 68
3. 생애주기별 프로그램 홍보자료 예시 ····· 72
4. 한의약 건강돌봄 ····· 85
5. 사업 활용 참고 자료 ····· 90
6. 비대면 한의약공공보건 프로그램 안내 ····· 97

Ⅵ 부 록

1. 지역사회 통합건강증진사업 참여 동의서 ····· 108
2. 한의약 금연사업 대상자 관리부 ····· 111
3. 한의약 건강증진프로그램 설문 예시 ····· 112

2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

주요 변경내용

주요 변경내용

구분	2022년	2023년 개정
사업개요	● (목적 및 필요성) ● (추진 경과)	● (목적 및 필요성) – 한방의료이용실태 조사 결과 최신화 ● (추진 경과) – 2022년 추진 경과 추가
사업추진 체계	● (사업전략) 한의약건강증진 프로그램 운영 예시 수록	● (사업전략) 한의약건강증진 – 프로그램 운영 예시 최신화 (p.23~24)
사업세부 내용	● (임산부 대상 프로그램)	● (임산부 대상 프로그램) – 주제, 수행방법 내용 수정
	● (프로그램 평가지표 설정)	● (프로그램 평가지표 설정) – 통합건강증진사업 핵심성과지표 최신화 – 주요 건강 주제별 활용 지표 예시 내용 최신화(p.42)
행정사항	● (개요) ● (지역보건의료정보시스템 활용)	● (개요) – 지역보건의료정보시스템 추진 실적 입력 안내 내용 수정(p.48) – 2023년 사업성과평가 안내(p.49) ● (지역보건의료정보시스템 활용) – 구 시스템 안내 화면에서 신 시스템 화면으로 안내(p.50~62)
참고자료	● (생애주기별 프로그램 홍보자료 예시)	● (생애주기별 프로그램 홍보자료 예시) – 청소년 대상 한의약건강증진 프로그램 신체활동 실천율 내용 최신화(p.75) – 임산부 대상 한의약건강증진 프로그램 필요성 수정(p.78) – 성인 대상 한의약건강증진 프로그램 주관적 건강상태 내용 최신화(p.81) – 노인 대상 한의약건강증진 프로그램 필요성 내용 최신화(p.83) – 경도인지장애 및 치매의 한의약적 예방과 관리 내용 최신화(p.84)
	● (한의약 건강돌봄)	● (한의약 건강돌봄) – 한의약 건강돌봄사업 추진근거, 사업 세부 내용 수정(p.85), 추진현황(p.87~89)

2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

I

사업개요

1. 목적 및 필요성
2. 추진 방향
3. 추진 경과

I 사업개요

1 목적 및 필요성

목적

● 지역사회를 중심으로 생애주기별 주요 건강관련 문제에 대해 한의약 기술*을 사용하여 국민의 건강증진과 삶의 질 향상에 기여함

※ 한의약 기술의 범위는 건강증진과 예방 목적의 한방의료행위(침, 뜸, 추나, 한약 등) 및 한방공공보건기술을 포함함 (「한의약 육성법 시행령」 [별표] 한의약2. 기술의범위[제2조관련] 참조)

필요성

● 건강증진 및 예방의료 서비스 필요성 증대

– 사회 경제적 발전과 인구 고령화와 함께 만성질환이 사회의 큰 부담으로 작용하고 있는 가운데, 질병예방 및 건강증진을 위한 비침습적 예방, 관리 기술에 대한 필요성이 증대되고 있음

– 의료 수요자층 중 고령자 비율이 높아져가는 변화에 따라, 향후 만성질환 예방관리를 위해 한의약 기술을 활용한 예방의료 서비스의 수요가 높아질 것으로 예상함

– 또한, 세계보건기구(WHO)에서는 전통의료의 유용성을 인정하여 지역사회 건강문제 해결을 위해 전통의학을 발전시킬 것을 권장하고 있음(WHO. WHO Traditional Medicine Strategy 2014~2023)

● 한의약 건강증진서비스의 중요성 증대

– 한의약은 질병 이전 단계를 진단하고 관리하는 예방의학적 성격이 강하고 질병위험인자의 통제가 아닌 개인 질병저항능력 및 건강관리를 강화하는 내용으로 건강증진프로그램의 활용에 적합함

– 과거 진료 중심에서 건강증진 및 예방보건사업 중심으로 지역보건기관의 기능이 개편됨에 따라, 공직한의사 및 공중보건한의사를 활용한 다양한 한의약 건강증진프로그램 제공의 중요성은 점점 증가하고 있음

● 한의약 건강증진서비스에 대한 수요 증가

– 농어촌과 중소도시 지역주민의 고령화와 만성질환 위주의 질병구조로 인해 한의약 건강증진서비스에 대한 지역사회 수요가 증가 추세

- 2020년 한방의료이용실태 조사결과, 60세 이상의 평생 한방의료 이용 경험은 86.2%로 확인되었으며, 질환치료(97.3%)와 건강증진(12.3%) 목적의 이용이 가장 높은 비중을 차지 (2020년 한방의료이용실태조사)
- 한방의료를 이용한 환자의 80.1%는 한의약 서비스에 대해 전반적으로 만족하는 것으로 응답 (2020, 보건복지부, 한방의료이용실태조사)

법적 근거

국민건강증진법

제3조(책임)
① 국가 및 지방자치단체는 건강에 관한 국민의 관심을 높이고 국민건강을 증진할 책임을 진다.
② 모든 국민은 자신 및 가족의 건강을 증진하도록 노력하여야 하며, 타인의 건강에 해를 끼치는 행위를 하여서는 아니된다.

제6조(건강친화 환경 조성 및 건강생활의 지원 등)
① 국가 및 지방자치단체는 건강친화 환경을 조성하고, 국민이 건강생활을 실천할 수 있도록 지원하여야 한다.

제12조(보건교육의 실시등)
① 국가 및 지방자치단체는 모든 국민이 건강생활을 실천할 수 있도록 그 대상이 되는 개인 또는 집단의 특성·건강상태·건강의식 수준 등에 따라 적절한 보건교육을 실시한다.
② 국가 또는 지방자치단체는 국민건강증진사업관련 법인 또는 단체등이 보건교육을 실시할 경우 이에 필요한 지원을 할 수 있다.

제19조(건강증진사업등)
① 국가 및 지방자치단체는 국민건강증진사업에 필요한 요원 및 시설을 확보하고, 그 시설의 이용에 필요한 시책을 강구하여야 한다.
② 특별자치시장·특별자치도지사·시장·군수·구청장은 지역주민의 건강증진을 위하여 보건복지부령이 정하는 바에 의하여 보건소장으로 하여금 다음 각호의 사업을 하게 할 수 있다.
1. 보건교육 및 건강상담
2. 영양관리
3. 신체활동장려
4. 구강건강의 관리
5. 질병의 조기발견을 위한 검진 및 처방
6. 지역사회의 보건문제에 관한 조사·연구
7. 기타 건강교실의 운영등 건강증진사업에 관한 사항
③ 보건소장이 제2항의 규정에 의하여 제2항 제1호 내지 제5호의 업무를 행한 때에는 이용자의 개인별 건강상태를 기록하여 유지·관리하여야 한다.
④ 건강증진사업에 필요한 시설·운영에 관하여는 보건복지부령으로 정한다.

지역보건법

제3조(국가와 지방자치단체의 책무)
③ 국가 및 지방자치단체는 지역주민의 건강 상태에 격차가 발생하지 아니하도록 필요한 방안을 마련하여야 한다.

제11조(보건소의 기능 및 업무)
① 보건소는 해당 지방자치단체의 관할 구역에서 다음 각 호의 기능 및 업무를 수행한다.
1. 건강 친화적인 지역사회 여건의 조성
2. 지역보건의료정책의 기획, 조사·연구 및 평가
3. 보건의료인 및 「보건의료기본법」 제3조제4호에 따른 보건의료기관 등에 대한 지도·관리·육성과 국민보건 향상을 위한 지도·관리
4. 보건의료 관련기관·단체, 학교, 직장 등과의 협력체계 구축
5. 지역주민의 건강증진 및 질병예방·관리를 위한 다음 각 목의 지역보건의료서비스의 제공
가. 국민건강증진·구강건강·영양관리사업 및 보건교육
나. 감염병의 예방 및 관리
다. 모성과 영유아의 건강유지·증진
라. 여성·노인·장애인 등 보건의료 취약계층의 건강유지·증진
마. 정신건강증진 및 생명존중에 관한 사항
바. 지역주민에 대한 진료, 건강검진 및 만성질환 등의 질병관리에 관한 사항
사. 가정 및 사회복지시설 등을 방문하여 행하는 보건의료 및 건강관리사업
아. 난임의 예방 및 관리
② 보건복지부장관이 지정하여 고시하는 의료취약지의 보건소는 제1항제5호아목 중 대통령령으로 정하는 업무를 수행할 수 있다.
③ 제1항 및 제2항에 따른 보건소 기능 및 업무 등에 관하여 필요한 세부 사항은 대통령령으로 정한다.

한의약육성법

제2조(정의)
이 법에서 사용하는 용어의 뜻은 다음과 같다.
1. "한의약"이란 우리의 선조들로부터 전통적으로 내려오는 한의학(韓醫學)을 기초로 한 한방의료행위와 이를 기초로 하여 과학적으로 응용·개발한 한방의료행위(이하 "한방의료"라 한다) 및 한약사(韓藥事)를 말한다.
2. "한약사"란 한약의 생산[한약재(韓藥材) 재배를 포함한다]·가공·제조·조제·수입·판매·감정·보관 또는 그 밖에 한약학 기술에 관련된 사항을 말한다.
3. "한의약기술"이란 한의약을 포함하여 한약제제(韓藥製劑, 한약을 한방 원리에 따라 제조한 것을 말한다. 이하 제5호에서 같다) 및 한약재 재배(우수 품종 개발을 포함한다)·제조·유통·보관 등 한의약과 관련한 모든 상품 및 서비스에 관련된 기술로서 대통령령으로 정하는 것을 말한다.
4. "한약"이란 동물·식물 또는 광물에서 채취된 것으로서 주로 원형대로 건조·절단 또는 정제된 생약(生藥)을 말한다.
5. "한약재"란 한약 또는 한약제제를 제조하기 위하여 사용되는 원료 약재를 말한다.

※ 한의약육성법 시행령 제2조(한의약 기술): 한의약육성법(이하 "법"이라 한다) 제2조제3호의 규정에 의한 한의약기술의 범위는 별표와 같다.

별표. 한의약기술의 범위(제2조관련)

1. 한방의료관련 기술
   가. 한방의료 기술
      (1) 한방의료 기초기반기술
      (2) 한방의료 예방 및 건강증진기술
      (3) 한방의료 진단기술
      (4) 한방의료 치료기술
      (5) 한방의료 재활기술
   나. 한방 의료기기 제품화기술
      (1) 한방 진단기기 개발기술
      (2) 한방 검사기기 개발기술
      (3) 한방 치료기기 개발기술
      (4) 한방 정보시스템 구축기술
   다. 한방공공보건기술
      (1) 한방의료기준 표준화
      (2) 한의학 및 서양의학 공동치료기술
   라. 그 밖에 한방의료관련 기술

2. 한약관련 기술
   가. 한약재의 품질관리기술
      (1) 품종개발기술
      (2) 생산(재배)기술
      (3) 가공·제조·포장기술
      (4) 보관·유통기술
      (5) 감별·관리기술
   나. 한약제제 개발기술
      (1) 한약제제 제조기술
      (2) 한방신약 개발기술
      (3) 임상시험 기술
   다. 고전문헌 및 경험에 의한 한약관련 기술

제3조(국가 등의 책무)

① 국가는 한의약기술의 발전을 위한 종합적인 시책을 세우고 추진하여야 한다.

② 지방자치단체는 국가의 시책과 지역적 특성을 고려하여 한의약기술 진흥시책을 세우고 추진하여야 한다.

제4조(한의약기술의 과학화·정보화 촉진 등)

① 국가와 지방자치단체는 한의약기술의 과학화·정보화를 촉진하기 위하여 필요한 시책을 세우고 추진하여야 한다.

② 국가와 지방자치단체는 한의약기술정책의 투명성과 합리성을 높이기 위하여 정책 개발 및 집행과정에 민간전문가 또는 관련 단체 등이 폭넓게 참여하도록 하여야 한다.

보건의료기본법

제49조(한방의료의 육성·발전)

국가와 지방자치단체는 한방의료(韓方醫療)를 육성·발전시키도록 노력하여야 한다.

2 추진 방향

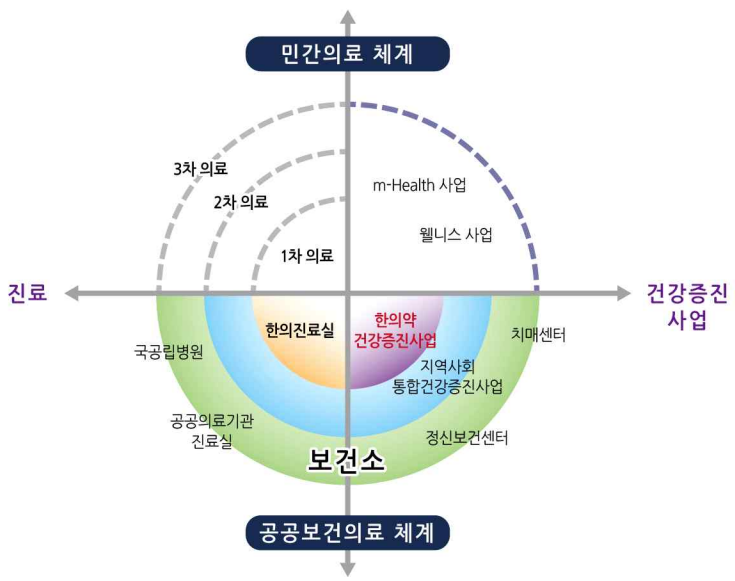
한의약 공공보건사업의 특징

● 한의과 진료실과 한의약 건강증진프로그램이 유기적으로 연계하여 운영

한의약 공공보건사업의 분류

	한의과 진료실	한의약 건강증진프로그램
목적	• 의료취약계층에 한의약 의료서비스를 제공하여 의료형평성 제고	• 생애주기별 한의약 건강관리 제공을 통해 지역주민의 건강증진 도모
내용	• 보건소 자율적으로 한의과 진료실을 설치하여 한의약 의료서비스 제공	• 보건소 내외 자원과 연계하여 한의약 건강 증진 프로그램 제공
대상자	• 각 생애주기에 해당하는 지역주민 • 건강위험요인 또는 건강관련 문제가 있는 지역주민	
예산	• 지자체 자체 예산	• 지역 현황에 따라 일부 국비보조
사업 방식	• 건강취약계층에 대한 외래 및 순회 진료 • 한의약 기초지식 교육 및 홍보	• 생애주기별 특성에 맞는 한의약 건강증진 프로그램 제공 • 보건소 내외 자원 및 타사업과 연계하여 추진

※ 본 안내서는 '한의약 건강증진프로그램'의 내용을 주로 다룸



기본 방향

- 건강생활 실천 유도
- 본인의 건강상태 인식 및 한의학적 건강진단 : 미병유무, 체질진단 등
- 한의약 건강지식 향상 : 양생, 한약의 안전한 사용 등
- 한의약 건강생활습관 확립 : 한의 건강체조(안마도인, 기공 등), 사상체질별 건강관리법, 혈자리 건강 지압법 등
- 한의약건강증진사업의 구체적인 목표는 지역사회 여건에 부합하고 실현가능한 지표로서 다음의 두 가지를 충족하도록 함
  - 지역사회 현황분석 결과에 근거하여 지역의 건강문제를 해결하기 위한 목표 설정
  - 사업 단기목표와 지역사회의 중장기 목표가 연계성을 갖도록 각 성과목표 설정

※ 프로그램 세부 지표 설정 방법은 Ⅲ. 사업세부내용 > 7. 프로그램평가지표 설정(p.42)을 참조

정책 방향

● 제4차 한의약육성발전종합계획(2021~2025)

– 1분과 : 한의약 중심 지역 건강 복지 증진 : 한의약 건강돌봄 활성화

※ 현재 일부 지역에서 시범 운영 중인 한의약 건강돌봄의 주요 내용은 Ⅴ.참고자료> 4. 한의약 건강돌봄(p.85)을 참조

비전

한의약을 통한 건강, 복지 증진 및 산업 경쟁력 강화

4대 목표 및 추진 전략

01 한의약 중심 지역 건강 복지 증진

1. 한의약 건강돌봄 활성화
2. 한의약 일차의료 및 공공의료 강화

02 한의약 이용체계 개선

1. 한약 접근성 및 신뢰성 제고
2. 한의 의료서비스 체계 개선

03 한의약 산업 혁신성장

1. 한의약 과학화를 위한 연구개발 지원 강화
2. 한의약 산업 혁신성장 기반 마련

04 한의약 글로벌 경쟁력 강화

1. 한의약 글로벌 교류 협력 활성화
2. 한의약 산업 해외진출 확대

● 제5차 국민건강증진종합계획(HP2030, 2021~2030)

3 추진 경과

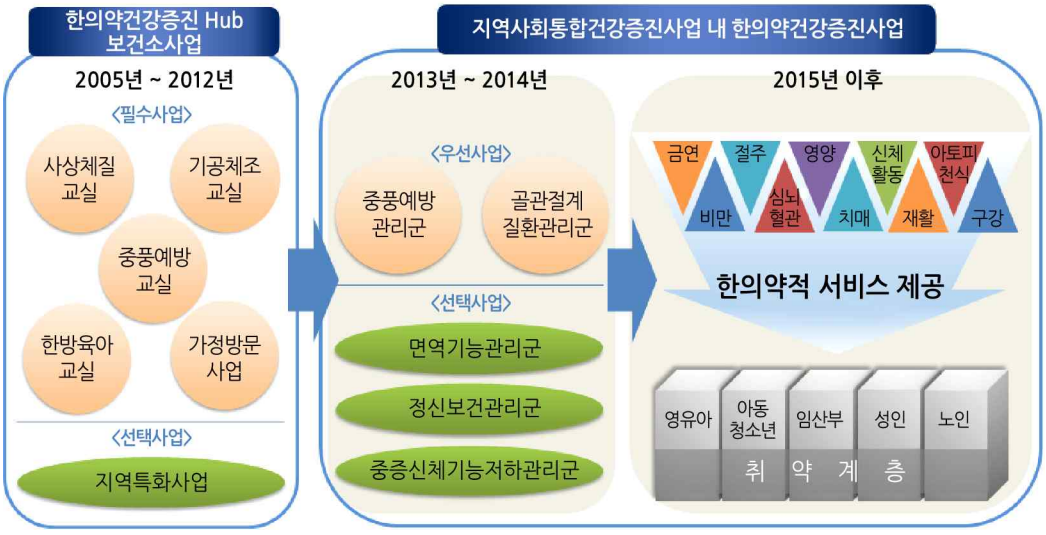
한의약 공공보건사업

연도	추진경과
1998	• 농어촌지역 보건소에 공중보건한의사 최초 배치 ※ 한의사의 전공의 수련 등에 관한 규정('96.11, 예규 제31호) 제정
2001	• 지역주민을 대상으로 한의약지역보건사업(한의과 진료실 운영) 시범 사업 실시 (동해, 청주, 천안, 완주, 양주, 장흥, 칠곡, 산청, 북제주) • 한의약건강증진 시범사업 실시('01.7~12월) ※ 프로그램(기공체조교실, 중풍예방교실, 가정방문진료, 한방금연교실, 사상체질 건강교실, 한방 산전·산후 건강교실, 한방육아교실)
2002	• 한의약지역보건사업 추진을 위한 공중보건한의사 확대 배치(272명) ※ 한의사 공중보건의사 병적 편입 자격부여(2000.12. 병역법 개정) • 한의약지역보건사업을 기존 건강증진사업 등과 연계 추진
2003	• 한의약지역보건사업을 본격 추진(137개 보건소) 및 평가 실시 ※ 한의약육성법 제정(2003.8.6 법률 제6965호)
2004	• 한의약육성법시행령 제정(2004.8.6 제18513호)
2005	• 한의약건강증진Hub보건소 사업추진 – 23개소, 8개 프로그램 (부산진구, 대구달성, 인천강화, 광주북구, 양주, 홍천, 양구, 옥천, 청원, 금산, 남원, 익산, 진안, 나주, 신안, 장흥, 화순, 경주, 상주, 영양, 진주, 김해, 남제주) ※ 한방공공보건평가단운영규정 제정('05.1.27) 및 한방공공보건평가단 설치·운영
2006~2008	• 제1차 한의약육성발전 종합계획 수립(2006~2010) • 공공의료기관 한방진료부 설치(순천의료원, 청주의료원, 부산의료원) • 한의약공공보건사업 지방자치단체 합동평가 실시('08년)
2011	• 제2차 한의약육성발전 종합계획 수립(2011~2015) • 한국건강증진재단 설립('11.1)
2012	• 한의약건강증진Hub보건소 85개소 확대
2013	• 한의약건강증진Hub보건소 사업 종료 • 지역사회 통합건강증진사업 시행 이후 통합사업 내 한의약건강증진사업으로 편입
2014	• 한방공공보건평가단 이관(한국보건복지인력개발원→한국건강증진재단) • 한국건강증진개발원 출범('14.7.) • 생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 개발 착수(임산부대상 프로그램)
2015	• 우선사업과 선택사업 구분 없이 생애주기별 건강 취약계층을 중심으로 사업 수행 • 임산부대상 한의약건강증진 표준프로그램 시범운영(한국건강증진개발원) • 노인대상 한의약건강증진 표준프로그램 개발(보건복지부) • 지역보건의료정보시스템(PHIS)을 활용한 실적관리 체계 도입
2016	• 제3차 한의약육성발전 종합계획 수립(2016~2020) • 노인대상 한의약건강증진 표준프로그램 시범운영(한국건강증진개발원) • 영유아, 청소년, 취약아동대상 한의약건강증진 표준프로그램 개발(보건복지부) • 지역보건의료정보시스템(PHIS) 1차 기능개선

연도	추진경과
2017	• 영유아, 청소년, 취약아동대상 한의약건강증진 표준프로그램 시범운영 (한국건강증진개발원) • 성인, 장애인대상 한의약건강증진 표준프로그램 개발(보건복지부)
2018	• 성인, 장애인대상 한의약건강증진 표준프로그램 시범운영(한국건강증진개발원) • 장애인대상 한의약 방문건강관리 표준프로그램 개발(보건복지부) • 지역보건의료정보시스템(PHIS) 2차 기능개선
2019	• 장애인대상 한의약 방문건강관리 표준프로그램 시범운영(한국건강증진개발원) • 지역보건의료정보시스템(PHIS) 활용 항목을 확대 적용한 성과 평가 체계 도입
2020	• 표준프로그램 전 생애주기 모형 완료 및 전국 확산(한국건강증진개발원)
2021	• 표준프로그램 활용매체 고도화 및 확산(한국건강증진개발원)
2022	• 표준프로그램 활용매체 고도화 및 표준프로그램 기술지원 제공(한국건강증진개발원)

한의약 건강증진사업

- 한의약 건강증진 Hub보건소 사업(2005~2012)
  - 필수사업 및 지역수요에 맞는 지역특화사업을 수행
- 지역사회 통합건강증진사업(2013~)
  - (2013~2014) 질환군별 우선사업과 선택사업으로 구분하여 사업 수행
  - (2015~) 생애주기별 건강문제 취약계층을 중심으로 사업 수행



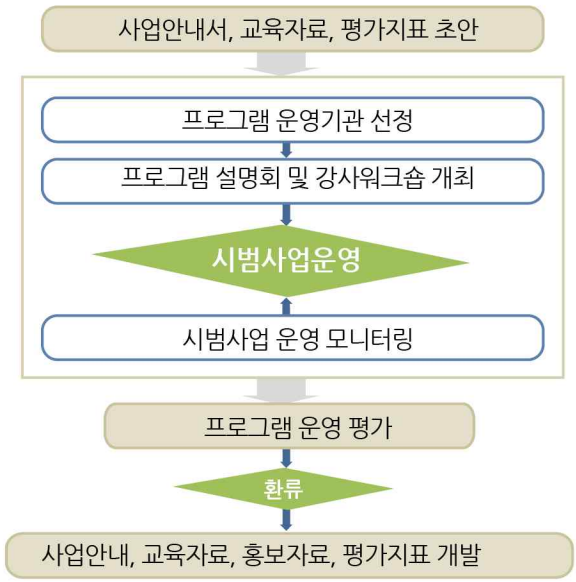
● 한의약건강증진 표준프로그램 개발 및 보급(2014～)

– 체계적 검증과정을 거친 생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램의 개발·보급을 통해 지역사회 주민 건강증진에 기여함

– 3단계의 개발 과정을 통하여 표준프로그램의 운영 매뉴얼, 교육자료, 교육매체, 효과평가 지표, 홍보자료 등을 개발하고 건강증진의 효과성이 입증된 프로그램을 보급함

– 2016년 임산부대상 건강관리 표준프로그램 「마미든든」 을 시작으로 2017년 노인대상 치매예방 표준프로그램 「총명한 백세」 , 2018년 취약아동, 영유아, 청소년 대상 표준프로그램, 2019년 장애인, 성인대상 표준프로그램, 2020년 장애인대상 한의약 방문건강관리 표준프로그램을 보급, 2021년 이후 표준프로그램 전국 보급 중

한의약건강증진 표준프로그램 개발 및 확산 과정

단계	과정
(1차년도) 프로그램 개발	현장 프로토콜 수집 · 분석 ↓ 전문가 및 현장의견 수렴 ↓ 프로토콜 초안 개발 ↓ 1-2개 보건소 대상 현장 적용성 및 문제점 파악
(2차년도) 프로그램 검증 (시범사업 적용)	
(3차년도~) 프로그램 확산	프로그램 설명회 ↓ 운영보건소 모니터링 및 기술지원

2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

II

사업 추진체계

1. 수행 체계
2. 사업 전략

II 사업 추진체계

1 수행 체계

보건복지부

- 지역사회 통합건강증진사업 운영 총괄
- 한의약정책과 : 통합사업 내 한의약공공보건 사업 총괄
- 사업운영 총괄 지침서 및 분야별 매뉴얼 개발·공급
- 지자체 재원 배분, 계획서 검토, 교육
- 성과관리, 시·도 사업평가 실시
- 개별 사업 추진과정 모니터링 및 관리
- 시·도 및 시·군·구 관리, 평가 환류

광역자치단체(시·도)

- 시·도 통합 건강증진사업 예산 편성
- 시·군·구 보건소 한의약사업 수행 지도 및 관리
- 시·도 통합 건강증진사업지원단을 통한 교육 및 운영 지원
- 광역단위 한의약 건강증진사업 기획 및 보건소와 연계한 사업 실시
- 관할 시·군·구 보건소 사업평가

기초자치단체(시·군·구 보건소)

- 지역의 건강문제 등을 반영하여 한의약 사업 계획 수립 및 예산 편성
- 한의약 사업 수행을 위한 조직 정비 및 인력 교육, 지역사회 참여 유도
- 사업수행 및 자체 평가

한국건강증진개발원

- 보건소 한의약 건강증진사업 추진 관련 컨설팅, 운영 지원
- 근거 중심의 한의약건강증진 표준프로그램 개발 및 보급
- 현장방문 모니터링을 통한 우수사례 발굴 및 확산
- 한의약건강증진 교육·홍보 매체 보급

시·도 통합건강증진 사업지원단

- 지역사회 여건 분석을 통한 시·도 정책 및 한의약 사업 방향 설정 지원
- 시·군·구 직무 교육 계획 수립 및 실시
- 시·군·구 사업 성과관리 및 모니터링 실시 지원

한국보건복지인재원

- 통합건강증진사업 교육협의체 운영 등 교육지원 시스템 마련
- 한의약 건강증진사업 인력 교육 총괄 및 관리, 교육 실시
- 시·도 및 통합 건강증진사업지원단 교육 지원, 관리

사회보장정보원

- 지역보건의료정보시스템 구축 운영
- 한의약 건강증진사업 시스템 사용자 교육 실시
- 정보시스템 안정적 운영, 재정비 및 개인정보 보안·관리

2 사업 전략

한의약 건강증진프로그램

- 대상
  - 각 생애주기에 해당하는 지역주민
  - 건강위험요인 또는 건강관련 문제가 있는 지역주민
- 사업방식
  - 생애주기별 대상자 건강 특성에 맞는 한의약건강증진 프로그램 제공
  - 프로그램 강사로 공중보건한의사 및 담당 한의사가 참여 가능
  - 지역 대학 및 지역 한의사협회 등과 협약하여 자문단 구성
  - 보건소 내·외 자원 및 사업과 연계하여 추진
  - 대상자에게 다양하고 적절한 보건복지 서비스 안내
  - 모바일 메신저를 활용한 대상자 커뮤니티 구성 및 지속적 관리
  - 건강교육·정보자료 제공과 건강증진에 도움이 되는 물품 배부 등을 통해 건강생활습관 형성과 사업 참여 독려
- 사업인력
  - 한의약건강증진사업(통합건강증진사업) 담당자 및 전문 인력
  - 한의사(공중보건한의사, 담당 한의사 등)
  - 기타 보건소 내·외 연계 인력 등
- 생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램
  - 지자체의 특성에 맞게 쉽게 응용하여 시행할 수 있도록 각 생애주기별 대표적 주제의 표준화된 프로그램을 제시
  - 통합건강증진사업과 연계할 수 있으며, 건강증진의 효과성이 입증된 프로그램을 보급
  - 운영 지침과 프로그램 활용 자료는 한국건강증진개발원 누리집에서 확인 가능 (http://www.khepi.or.kr/ > 자료실 > 지침/교육자료

한의약 건강증진 표준프로그램

구분	주요 내용
영유아	• 어린이 허약 예방 건강관리 프로그램 – 전통육아, 면역력 강화, 알레르기 질환 예방 – 어린이의 건강생활습관 형성과 학부모 및 보육교사대상 한의약 건강정보 제공을 통한 어린이의 일상건강관리 능력 향상
청소년	• 스마트폰·인터넷 과의존 예방 프로그램 – 스트레스 관리, 중독예방, 자세교정, 정신건강 관리 – 청소년의 올바른 정신·신체적 성장과 건강생활습관 형성을 위한 한의약 건강정보 제공
임산부	• 마미든든 – 산전산후 관리, 산후풍과 산후 우울증 예방 – 임산부의 건강한 출산과 산후 건강관리를 위한 정보제공과 커뮤니티 운영을 통한 사회적지지 기반 마련
성인	• 갱년기 예방 및 관리 프로그램 – 갱년기의 이해, 만성질환 예방 관리, 정신건강 관리 – 지역사회 중년 여성의 갱년기 질환 예방과 일상 건강 관리를 위한 올바른 건강정보 제공과 주체적인 건강습관 형성
노인	• 총명한 백세 – 치매·중풍·우울증 예방 교육, 기공체조를 통한 관절질환 예방 – 노인의 건강 생활 태도의 생활화를 통한 주체적인 치매 예방 및 일상 건강관리 도모
취약계층	• 지역아동센터 방문 검진프로그램 – 아동 건강상태(성장) 검진, 한의약 건강관리 교육 – 지역아동센터 아동의 건강관리능력 향상 및 센터교사 및 보호자의 건강지식 함양을 통한 건강형평성 제고 • 장애인대상 프로그램 – 한의 건강관리, 만성 질환 예방, 정신건강 관리 – 장애인의 이차 질환 예방과 증상 유지 및 개선을 위한 다양한 한의약적 서비스 제공으로 장애인의 건강증진과 삶의 질 향상 • 장애인대상 방문 건강관리 프로그램 – 한의 방문건강검진 및 교육, 다빈도 질환의 한의약적 관리 – 한의약 방문건강관리 서비스 제공을 통한 장애인의 건강문제 관련 증상 조절과 이차 질환 및 합병증 발병 예방에 기여

※ 각 표준프로그램의 세부 운영에 대한 사항은 “생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 안내서”를 참조

생애주기별 한의약건강증진 프로그램 운영 예시

생애주기	주요 건강문제	참고자료
영유아	비만, 성장(영양, 수면 등)	2014년 사례집 p.6 2019년 사례집 p.6
	알레르기 질환 (아토피 피부염, 천식, 비염)	2014년 사례집 p.12 2019년 사례집 p.12
	모자애착, 영유아 다빈도 호발 질환 예방	2016년 사례집 p.18 2017년 사례집 p.45 2020년 사례집 p.6 2022년 사례집 p.6
	면역력 저하, 건강생활습관 확립	2017년 사례집 p.6, 14
아동·청소년	비만, 성장	2014년 사례집 p.36
	정신건강(스트레스, 우울 등)	2017년 사례집 p.22
	초경, 월경통 증상 예방 및 관리	2015년 사례집 p.12, 18 2017년 사례집 p.32 2019년 사례집 p.38 2022년 사례집 p.19
	바른자세, 거북목·척추측만증 예방, 신체활동 저하 등	2016년 사례집 p.6, 12, 23 2020년 사례집 p.12
	스마트폰·인터넷 과의존	2015년 사례집 p.6 2017년 사례집 p.22 2019년 사례집 p.30
임산부	모유수유 및 전통 육아법	2015년 사례집 p.32 2022년 사례집 p.28
	임신 중 변비, 산후 치질	2017년 사례집 p.40
	산후 우울증, 산후풍	2015년 사례집 p.26 2016년 사례집 p.40
성인	대사증후군 (고혈압, 당뇨, 비만 등)	2014년 사례집 p.62, 89 2015년 사례집 p.54 2022년 사례집 p.54
	근골격계 질환, 신체활동 저하	2016년 사례집 p.55 2017년 사례집 p.70
	정신건강(스트레스, 우울, 불면 등)	2017년 사례집 p.50, 57
	갱년기 증후군	2016년 사례집 p.46 2017년 사례집 p.64 2020년 사례집 p.18,24,30,34,40,46 2022년 사례집 p.36,45,59
	난임	2015년 사례집 p.36

생애주기	주요 건강문제	참고자료
노인	근골격계 골관절질환, 신체활동 저하	2014년 사례집 p.100 2016년 사례집 p.78 2020년 사례집 p.54, 66, 70, 2022년 사례집 p.66
	중풍, 고혈압 등 심뇌혈관질환	2015년 사례집 p.68, 78 2017년 사례집 p.81 2020년 사례집 p.76, 84, 90
	정신건강(우울, 불면 등)	2014년 사례집 p.105 2015년 사례집 p.62 2016년 사례집 p.62, 72 2020년 사례집 p.60
	치매	2016년 사례집 p.94, 100 2022년 사례집 p.80
취약계층	장애인의 근골격계 질환, 비만, 우울 등	2017년 사례집 p.100, 106
	다문화가족의 건강관리	2019년 사례집 p.48
	지역아동센터 아동의 감염질환, 성장, 면역 등	2017년 사례집 p.88, 96 2019년 사례집 p.20
	거동 불편 장애인의 건강증진 및 이차 질환 예방 관리	2020년 사례집 p.96,106,116,126,138,146,154 2022년 사례집 p.94

보건소 한의과진료실과 연계

- 지역주민의 건강관련 문제를 포괄적·적극적으로 파악하여 한의약 진료서비스 제공
  - 대상자의 건강위험요인 및 건강관련 문제를 파악하여 한의약 건강증진프로그램을 소개하고 참여 유도
  - 건강증진프로그램 대상자 중 추가 검진이 필요한 경우 진료실(한의과, 의과, 치과) 등과 연계하여 대상자 맞춤형 서비스 제공
  - 보건소 내·외 자원 연계를 통해 다양하고 적절한 보건복지 서비스 안내
- 연계 예시
  - 보건소 한의과 진료실과 치매지원센터가 연계하여 노인대상 인지기능 저하 예방 및 치매관리 프로그램 운영과 고위험군의 진료 연계
  - 보건소 한의과 진료실과 정신건강복지센터가 지역 복지관과 연계하여 갱년기질환 개선 및 우울증 예방 프로그램 운영

타 통합건강증진사업과 연계

- 대상자 중심의 연계 권장
  - 대상자에게 통합서비스를 제공할 수 있도록 생애주기별, 생활터 중심으로 사업간 연계·협력을 통해 효과를 높이는 프로그램 구성을 권장함
- 연계 예시
  - 방문건강관리사업, 지역사회중심재활사업 대상자 중 한의약 건강관리 서비스를 필요한 대상자를 발굴·연계
  - 한의약 방문건강관리팀을 구성하여 다양한 건강관리 서비스 영역과 함께 통합적 방문건강관리 서비스를 제공
  - 성인대상 비만관리 프로그램을 영양사업, 신체활동사업과 연계하여 한의약적 비만관리법 교육과 기공체조 실습, 건강음식 체험 등으로 프로그램 구성
  - 어린이대상 아토피 프로그램을 구강보건사업과 연계하여 한의약적 아토피 관리법 교육, 한방연고 만들기 체험, 구강건강 교육 등으로 프로그램 구성

대상자 특성	목적	보건소 내 연계가능 서비스	주요 생애주기				
			영유아	임산부	청소년	성인	노인
각 생애주기 대상자	생애주기별 건강관련 문제 해결능력 향상	모자보건사업(철분제, 엽산제 지원 등)	○	○			
		청소년 정신보건사업			○		
		갱년기 건강관리사업				○	
		노인 불소도포사업					○
		경로당 건강관리사업					○
건강위험요인 보유자	건강행태 개선	금연사업, 절주사업	○	○	○	○	○
		신체활동사업, 영양사업, 비만사업	○	○	○	○	○
		구강보건사업	○	○	○	○	○
		정신보건사업	○	○	○	○	○
	만성질환 예방·관리	영양플러스사업	○	○			
		아토피·천식 예방관리사업	○	○	○		○
		심뇌혈관질환 예방관리사업				○	○
		치매관리사업					○
보건의료 취약계층	건강형평성 제고	방문건강관리사업	○	○	○	○	○
		지역사회중심재활사업	○	○	○	○	○

※ 지역별로 차이가 있을 수 있으므로 지역상황에 맞게 연계

지역사회 통합돌봄 사업과의 연계

- 건강증진 영역 이외의 주거·복지 등의 추가적 서비스가 필요한 대상자를 지역사회 통합돌봄 서비스로 연계
- 제공되는 서비스 항목의 중복이 발생하지 않도록 주의

※ (참고) 지역사회 통합돌봄 자체 추진 가이드북. 보건복지부 커뮤니티케어 추진본부. 2020

지역사회 민간자원 연계

- 대상자 요구도를 충족하는 다양한 서비스 제공과 사업의 지속적이고 안정적인 운영을 위해 다양한 지역 자원과의 협업을 권장
- 연계 예시
  - 지역 복지관, 주민자치회를 통한 대상자 발굴
  - 지역 대학, 학회를 통한 전문 강사 섭외
  - 전문적 진단·치료가 필요한 대상자를 지역 의료기관으로 연계
  - 다학제 전문가로 구성된 협력체를 구성하여 사업의 계획수립과 운영 점검을 시행

2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

III

사업 세부내용

1. 영유아대상 프로그램
2. 청소년대상 프로그램
3. 임산부대상 프로그램
4. 성인대상 프로그램
5. 노인대상 프로그램
6. 취약계층대상 프로그램
7. 프로그램 평가지표 설정

III 사업 세부내용

생애주기별로 개발된 표준프로그램을 참고하여 운영이 가능하며, 표준프로그램에 대한 세부내용은 “생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 안내서”를 참조

1 영유아대상 프로그램

운영 개요

- 운영 전략
  - 지역사회 영유아의 건강문제 관리법 교육 및 부모·자녀간 애착 형성을 위한 한의약 건강증진 프로그램 제공
- 주대상(부대상)
  - 영유아 : 만 5세 이하 영유아 (성인 : 보호자 및 보육교사)
- 운영 장소
  - 보건소, 가정, 기타(어린이집, 유치원) 등
- 주제(그룹)
  - 육아, 아토피 천식 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(상담, 향기치료 등), 기타(교구제공, 한방마사지 등)

● 프로그램 주제 예시

세부주제	내용
한의약 육아	• 서양 육아방식과 전통 육아방식의 차이점 소개 • 한의약적 육아의 장점(모자애착 중시, 아이 발달과정 지지 등) 소개 • 잘못된 육아 상식 소개 등
경혈 마사지	• 마사지 전 준비사항, 경혈자극을 통한 마사지 방법 소개 및 실습 • 모자 사이 신체접촉을 통한 애착 형성 유도 등
약선 이유식	• 이유식의 일반적 사항 및 단계별 이유식 방법 소개 • 감기, 발열, 변비 등 증상에 활용 가능한 약선 이유식 실습
오감발달 신체놀이	• 포대기를 활용한 전통 애착 문화 소개 • 단동십훈(檀童十訓)을 활용한 전통 놀이법 ※ 교육 ※ 전통 육아법으로 아기의 운동기능과 뇌신경 발달을 돕고 소근육 발달을 촉진하는 놀이
질환 예방 및 관리	• 영유아 호발 질환(감기, 아토피, 비염) 및 취약계층 영유아의 다발 질환(비만 등) 예방 및 관리법 • 소아의 생리적 특성 및 경증 질환(감기, 설사 등) 관리 원칙 제공
육아 스트레스 관리	• 육아 스트레스 관리방법 소개 • 지역 내 육아 커뮤니티 형성을 통한 양육스트레스 감소 및 정서적지지 공동체 조성 유도

● 프로그램 운영 예시

▸ 주제 : 영유아 건강관리를 위한 경혈 마사지교실

▸ 목적 : 부모와의 신체접촉을 통해 영유아의 심리적 정서를 안정시키고, 질병에 대한 면역력을 높이고 두뇌 발달을 증진시킴

▸ 목표 : 생활 습관 개선, 건강 행동 실천 향상, 육아 자신감 상승

▸ 대상 : 3~12개월 영유아 및 부모, 다문화가정 우선 선정

▸ 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계
	이론	실습	
사전	사전 설명회, 프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지		
1	마사지의 필요성, 유의사항	마사지 오일 만들기 실습	외부강사
2	소아의 건강 특성 이해하기	발, 다리 마사지	
3	소아의 영양 관리	얼굴 혈자리 마사지	영양플러스
4	소아 감기 예방 및 관리	등, 배, 가슴 마사지	
5	소아의 성장과 비만	손, 팔 마사지	
6	영유아 구강 건강 관리	양치법 실습	구강건강교육
7	소아의 알레르기 질환 관리	지압법 전체 복습	
8	노래와 함께하는 마사지 놀이법		외부강사
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

▸ 인력 : 3~5인 (교육 강사 1~2인, 운영 담당 2~3인)

▸ 예산 : 약 3,000천원(강사료, 마사지 오일 등 운영 물품 구매)

2 청소년 대상 프로그램

운영 개요

- 운영 전략
  - 아동·청소년기의 건강관련 지식, 태도 및 행태 개선을 통해 청소년 건강 증진 및 건강생활 실천 유도를 위한 한의약 건강증진프로그램 제공
- 주대상 (부대상)
  - 소아·청소년 : 초·중·고등학생 (성인 : 보호자 및 담당교사)
- 운영 장소
  - 보건소, 학교, 가정, 기타(지역아동센터) 등
- 주제 (그룹)
  - 월경통, 정신건강, 이동/방문진료, 아토피 천식 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(뜸, 한약제제, 상담, 향기치료 등) 등
- 프로그램 주제 예시

세부 주제	내용
한의약 건강관리	• 한의약 양생법 생활화를 통해 면역력 증대 • 건강생활 실천을 통해 두뇌발달 및 집중력 향상
정서 교육	• 전통적 인격수양법을 통해 타인을 이해하고 자존감 향상 • 건강한 또래집단 형성을 통한 학교폭력 예방
식이 교육	• 건강한 음식 섭취법 교육(식사시간, 식사방법, 음식종류 등) • 한의약 건강 먹거리 안내(한방차, 약선음식 등)
질환 예방 및 관리	• 청소년 다빈도 질환(생리통 등) 예방 및 관리법 • 청소년 생리적 특성 및 경증 질환(감기, 변비 등)관리 원칙 소개 • 척추측만, 거북목 증후군 예방 및 관리법
스트레스 관리	• 건강한 가치관 형성 및 분노 조절법('화' 다스리기) 교육 • 신체활동을 통한 스트레스 해소
금연	• 청소년 금연실천율 증가를 위한 금연 교육 • 흡연욕구 감소 및 금단증상 완화를 위하여 금연침 등 한의약보건의료서비스 제공

● 프로그램 운영 예시

▸ 주제 : 한의약으로 관리하는 청소년 월경통

▸ 목적 : 월경통에 대한 올바른 지식과 약물에 의존하지 않는 한의약적 월경통 예방방법 습득 및 건강생활 실천 향상

▸ 목표 : 월경통관련 지식 상승, 생활습관 개선, 건강행동 향상, 월경통 통증 완화

▸ 대상 : 초·중·고등학생, 월경통 예방을 희망하는 여학생 우선 선정

▸ 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계
	교육	실습	
사전	사전 설명회, 프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지		
1	월경통의 원인과 종류	건강지압법 실습	
2	올바른 복약법	뜸 체험, 한방차	외부강사
3	월경통의 한의약적 관리법	팥 찜질주머니 만들기	
4	성장기 영양과 비만	인바디 측정, 스트레칭	영양, 비만
5	만성피로 증후군	자세교정, 요가	신체활동
6	여성건강과 금연	폐활량 측정	금연
7	일상생활 속 위생 교육	생리대 파우치 만들기	외부강사
8	월경통에 도움이 되는 약선 음식	영양떡 만들기	영양
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

▸ 인력 : 3~5인 (교육 강사 1~2인, 운영 담당 2~3인)

▸ 예산 : 약 3,000천원(강사료, 체험활동 등 운영 물품 구매)

3 임산부대상 프로그램

운영 개요

- 운영 전략
  - 산전·후 건강관리와 육아지식 제공을 통해 질병 예방 및 건강행태 개선을 위한 한의약 건강증진프로그램 제공
- 주대상 (부대상)
  - 임산부 (성인 : 보호자)
- 운영 장소
  - 보건소, 복지관, 가정, 기타(산후조리원) 등
- 주제 (그룹)
  - 정신건강, 육아, 임산부양생, 모유수유, 산후비만 등
- 수행방법
  - 한방양생, 한의과진료(상담, 자가관리법 교육, 모유수유 지도, 산후풍 예방교육, 산후 비만 관리 등)
- 프로그램 주제 예시

세부주제	내용
한의약 건강관리	• 한의약 양생법의 생활화를 통한 임산부 건강관리 • 전통육아법을 교육하고 모자애착 증대를 위한 체험 프로그램
모유수유	• 건강하고 올바른 모유수유 방법 강의 • 성공적인 모유수유를 위한 한의약 중재 서비스
산전 건강관리	• 임산부 건강관리 교육(식사법, 음식종류, 복약법, 건강기능식품 등) • 한의약 중재를 활용한 건강관리 (입덧, 소화불량, 장건강 등)
산후 건강관리	• 한의 건강체조를 통한 산후비만 관리 • 올바른 산후조리를 통한 산후풍 예방 교육

● 프로그램 운영 예시

▸ 주제 : 임산부 한의약 건강교실

▸ 목적 : 임산부에게 한의약 건강관리서비스를 제공하여 안전하고 건강한 출산을 도모하고 올바른 한의약 정보를 통한 임산부의 건강관리 지식 제공

▸ 목표 : 건강 지식 습득, 생활습관 개선, 건강행동 향상, 모유수유 실천 향상 등

▸ 대상 : 관내 임산부

▸ 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계
	교육	실습	
사전	사전 설명회, 프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지		
1	태교, 필요한가?	명상 태교	
2	임산부 영양의 중요성	건강간식 만들기	영양
3	전통과 현대의 육아방법 소개	아기 속싸개 만들기	외부강사
4	한국과 서양 임산부의 차이	태항아리 만들기	외부강사
5	임신으로인한 여성의 신체변화	임산부 요가 실습	외부강사
6	임산부 장건강관리	건강간식 만들기	영양
7	산후풍 바로알기	건강지압법 실습	
8	건강한 아이를 위한 모유수유	모유수유 자세 실습	모자보건
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

▸ 인력 : 3~5인 (교육 강사 2~3인, 운영 담당 1~2인)

▸ 예산 : 약 3,500천원(강사료, 체험활동 등 운영 물품 구매)

4 성인대상 프로그램

운영 개요

- 운영 전략
  - 건강생활실천을 위한 동기부여, 건강위험요인 및 건강문제별 제공, 심뇌혈관 질환 등 만성질환 및 합병증 예방을 위한 한의약 건강증진프로그램 제공
- 주대상(부대상)
  - 성인 : 20~64세 (노인 : 65세 이상)
- 운영 장소
  - 보건소, 복지관, 가정, 기타(공원, 건강생활지원센터) 등
- 주제(그룹)
  - 중풍, 골관절염, 대사성질환, 갱년기, 정신건강, 금연 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(침, 뜸, 부항, 한약제제 등), 기타(요가, 타이치) 등
- 프로그램 주제 예시

세부주제	내용
한의약 건강관리	• 한의약 양생법의 생활화를 통해 건강증진 • 건강생활 실천을 통해 만성질환 예방
만성질환 관리	• 개인별 맞춤형 비만관리를 통해 만성질환 예방 및 개선 • 대사증후군(고혈압, 당뇨, 고지혈증 등) 관리를 통한 심뇌혈관질환 예방 및 관리 • 이론교육, 운동요법, 한의약 처치 등을 병행하여 효과 제고
갱년기	• 한의약적인 건강관리법을 통해 갱년기 증상 예방 및 관리 • 우울증, 스트레스 등의 정신건강 관리
근골격계 질환	• 일터에서 발생하기 쉬운 근골격계 질환 예방 및 관리 • 이론교육, 한의약 처치 등을 병행하여 효과 제고
금연	• 금연클리닉과 연계하여 성공적 금연 지원 • 흡연욕구 감소 및 금단증상 완화를 위하여 금연침 등 한의약보건의료서비스 제공

● 프로그램 운영 예시

▸ 주제 : 기업체로 찾아가는 한의약 건강관리

▸ 목적 : 한의약적 건강관리를 통한 심뇌혈관 및 정신건강질환 예방

▸ 목표: 건강 행태 개선, BMI 개선, 신체활동 실천율 증가, 금연 시도율 향상 등

▸ 대상 : 참여희망 기업체 근로자 중 대사성 질환 기준에 부합한 성인

▸ 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계
	교육	실습 및 중재	
사전	사전 설명회, 사전설문지, 참여동의서, BMI 측정 및 기초 혈액검사		
1	대사성 질환의 위험성	기공체조, 금연침·비만침 시술	심뇌혈관
2	사상체질별 건강관리법	기공체조, 금연침·비만침 시술	
3	대사성 질환 예방 식이법	기공체조, 금연침·비만침 시술	영양
4	한의약적 양생교육	기공체조, 금연침·비만침 시술	
5	스트레스 해소를 위한 웃음치료	기공체조, 금연침·비만침 시술	외부강사
6	성인 건강과 금연	기공체조, 금연침·비만침 시술	금연
7	한의약적 대사성질환 관리법	기공체조, 금연침·비만침 시술	
8	성인 우울증 예방 및 관리	기공체조, 금연침·비만침 시술	정신건강
사후	BMI 측정 및 기초 혈액검사, 사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

▸ 인력 : 2~4인 (교육 강사 1~2인, 운영 담당 1~2인)

▸ 예산 : 약 3,000천원(강사료, 운영 물품 구매)

5 노인대상 프로그램

운영 개요

- 운영 전략
  - 노년기에 건강한 생애를 살아갈 수 있도록 한의학적 건강관리법을 숙지하고 스스로 건강상태를 관리할 수 있도록 유도하는 한의약 건강증진프로그램 제공
- 주대상 (부대상)
  - 노인 : 65세 이상 (성인 : 보호자)
- 운영 장소
  - 보건소, 복지관, 경로당, 가정, 기타(공원, 건강생활지원센터) 등
- 주제 (그룹)
  - 중풍, 골관절염, 대사성질환, 정신건강, 치매 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(침, 뜸, 부항, 한약제제 등), 기타(요가, 타이치) 등
- 프로그램 주제 예시

세부주제	내용
한의약 건강관리	• 한의약 양생법의 생활화를 통한 건강증진 • 건강생활 실천을 통한 만성질환 예방 • 경혈 양생교육을 통한 건강증진 • 면역력 강화를 위한 운동 및 영양 교육 실시
노인질환 관리	• 고혈압, 당뇨, 중풍, 치매, 골관절질환, 구강질환 등 이론교육을 통한 노인질환 예방 및 관리 • 낙상위험 방지를 위한 운동요법 병행 • 노인 근골격계 통증 완화를 위한 한의약 중재
노인 정신건강 관리	• 한의약적 정신 건강관리를 통한 노인 우울증 예방 및 스트레스 관리

● 프로그램 운영 예시

▸ 주제 : 노인 불면증 개선 클리닉

▸ 목적 : 노년기 수면장애 개선과 올바른 건강습관 실천 유도를 통한 삶의 질 향상

▸ 목표 : 건강지식 습득, 건강행태 및 수면장애 개선, 삶의 질 향상, 우울감소 등

▸ 대상 : 수면에 불편을 느끼는 65세 이상 노인

▸ 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계
	교육	실기	
사전	사전 설명회, 참여동의서, 사전설문지		
1	불면증이 건강에 미치는 영향	기공체조 및 명상, 이침 시술	
2	명상의 이해와 실제	기공체조 및 명상, 이침 시술	정신건강
3	건강한 수면 생활습관	기공체조 및 명상, 이침 시술	
4	노인 우울증 예방 및 관리	기공체조 및 명상, 이침 시술	정신건강
5	올바른 복약법	기공체조 및 명상, 이침 시술	
6	한의약적 건강관리 “양생”	기공체조 및 명상, 이침 시술	
7	중풍 예방하기	기공체조 및 명상, 이침 시술	
8	수면에 도움을 주는 음식	건강간식 만들기 실습	영양
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

▸ 인력 : 2~4인 (교육 강사 1~2인, 운영 담당 1~2인)

▸ 예산 : 약 3,000천원(강사료, 운영 물품 구매)

6 취약계층대상 프로그램

운영 개요

- 운영 전략
  - 생애주기별 건강 취약 계층을 대상으로 한의약 보건교육 및 상담서비스를 제공해 건강한 삶을 영위할 수 있도록 한의약 건강증진프로그램 운영
- 주대상 (부대상)
  - 각 생애주기별 다문화, 장애인, 저소득층 지역주민 (각 생애주기별 : 보호자)
- 운영 장소
  - 보건소, 복지관, 경로당, 가정, 기타(지역 한의원, 한방병원) 등
- 주제 (그룹)
  - 중풍, 골관절염, 대사성질환, 정신건강, 치매, 이동/방문진료 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(침, 뜸, 부항, 한약제제, 의료비지원 등), 기타(물리치료, 재활요법, 요가) 등
- 프로그램 주제 예시

세부주제	내용
한의약 건강관리	• 한의약 양생법의 생활화를 통해 건강증진 • 건강생활 실천을 통한 만성질환 예방 • 한의약적 정신 건강관리를 통한 우울증 예방 및 스트레스 관리
장애인 건강관리	• 한의약적 중재를 통한 신체 통증 완화 • 재활치료를 위한 운동 및 영양 교육 실시 • 낙상위험 방지를 위한 운동요법 병행

● 프로그램 운영 예시

- 주제 : 다문화가정 여성 건강관리
- 목적 : 한의약적 건강관리서비스 제공을 통한 만성질환 예방 및 정서적 지지
- 목표 : 건강지식 향상, 건강행태개선, BMI 및 우울감 감소 등
- 대상 : 다문화가정 여성 중 비만 고위험군
- 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계 프로그램
	교육	실습 및 중재	
사전	사전 설명회, 사전검진·상담, 참여동의서, 사전설문지		
1	한의약적 건강관리	교육, 기공체조 및 명상	
2	비만예방과 관리	교육, 기공체조 및 명상	
3	음식양생	교육, 기공체조 및 명상	영양
4	명상의 이해	교육, 기공체조 및 명상	
5	여성과 음주	교육, 기공체조 및 명상	절주
6	여성 건강의 이해	교육, 기공체조 및 명상	
7	골관절질환 예방하기	교육, 기공체조 및 명상	
8	여성과 금연	교육, 기공체조 및 명상	금연
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

- 인력 : 2~4인 (교육 강사 1~2인, 운영 담당 1~2인)
- 예산 : 약 3,500천원(강사료, 운영 물품 구매)

7 프로그램 평가지표 설정

제5차 국민건강증진종합계획(HP2030)의 중점과제와 과제별 성과지표, 지역사회 통합건강증진사업의 핵심 성과지표를 공유하되, 개별 프로그램 주제에 적합한 평가 지표를 개별적으로 선정
※ 기획 단계에서 중장기 정책 방향성에 맞춰 중점과제와 연관된 사업을 구성할 수 있도록 참고

- "지역보건의료정보시스템(PHIS) >> 객관적 평가지표 관리"에 제시된 지표 활용
  - 통증 평가지표, 삶의 질, 인식도 변화, 행태변화
  - VI. 부록 3. 한의약건강증진프로그램 설문 예시 > 지역보건의료정보시스템(PHIS) 수록 설문 참조 (p.112)
- 생애주기별 프로그램 특성에 맞춰 지자체 자율적으로 선택
  - VI. 부록 3. 한의약건강증진프로그램 설문 예시 > 생애주기별 건강관리 설문 참조(p.116)

(참고) 통합건강증진사업 핵심성과지표

구분	지표명	통계원
건강생활실천	성인 남성 현재흡연율	지역사회건강조사
	현재 흡연자의 금연시도율	지역사회건강조사
	현재 비흡연자의 직장실내 간접흡연 노출률	지역사회건강조사
	월간 음주율	지역사회건강조사
	고위험 음주율	지역사회건강조사
	영양표시 활용률	지역사회건강조사
	아침결식 예방인구 비율	지역사회건강조사
	걷기 실천율	지역사회건강조사
	중등도 이상 신체활동 실천율	지역사회건강조사
	비만율	지역사회건강조사
	모유수유 실천율	건강보험통계
	어제 점심식사 후 칫솔질 실천율	지역사회건강조사
만성질환 예방·관리	혈압수치 인지율	지역사회건강조사
	혈당수치 인지율	지역사회건강조사
	1년 후 300일 이상 고혈압 투약 순응률	건강보험통계
	1년 후 300일 이상 당뇨 투약 순응률	건강보험통계

※ (참고) 2023년 지역사회 통합건강증진사업 안내 [총괄]

▌(참고) 제5차 국민건강증진종합계획(HP2030) : 총 6개 분과, 28개 중점과제

분과	중점과제	과제개요(핵심과제)	지표수	연관 성과지표(예시)
건강생활 실천	금연	• 부담금 인상, 광고 없는 담뱃갑 도입 등 규제 강화 • 미래흡연 고위험군 흡연예방	36	• 성인 현재흡연자의 금연시도율
	절주	• 주류광고 규제 대상 확대 • 공공장소 음주규제 입법화	23	• 성인 고위험음주율
	영양	• 영양플러스 확대 • 간편식 영양표시 의무화	20	• 건강 식생활 실천율 • 영양섭취부족 노인 인구비율
	신체활동	• 건강친화기업 인증제 • 건강인센티브제 도입	11	• 유산소 신체활동 실천율 • 성인 걷기 실천율 • 노인 근력운동실천율
	구강건강	• 아동·장애인 치과주치의 • 생활터별 구강위생 강화	16	• 전국민 점심직후 칫솔질 실천율
정신건강 관리	자살예방	• 고위험군 발굴관리	20	• 자살사망률 • 자살이 예방가능하다고 인식하는 사람의 분율 • 자살예방지원에 대해 인지하고 있는 사람의 분율
	치매	• 치매안심센터 기능강화 등 치매 친화적 환경조성	20	• 경도인지저하자의 조기검진수검률·재검률 • 치매에 대한 긍정적 인식도
	중독	• 조기개입 및 지원강화로 정신건강 서비스이용률 제고	7	• 알코올 사용장애 정신건강 서비스 이용률 • 고위험음주율
	지역사회 정신건강	• 일차의료기관과 정신과 연계 • 권역 트라우마센터 확대	5	• 정신건강 서비스이용률 • 지역사회 정신건강증진 교육 수혜율 • 정신건강에 대한 부정적 인식률
비감염성 질환예방 관리	암	• 검진항목 주기 등 국가 암 검진 개선 • 타 만성질환과 연계 협력 강화	14	• 암검진 수검률
	심뇌혈관 질환	• 일차의료 만성질환관리 내실화 • 지역심뇌혈관질환센터지정	34	• 고혈압·당뇨병·고콜레스테롤혈증의 유병률 • 고혈압·당뇨병·고콜레스테롤혈증의 인지율 • 심근경색증 조기증상 인지율 • 뇌졸중 조기증상 인지율
	비만	• 대상자별 비만예방 • 학교·학원주변 비만 유발 환경 개선	16	• 비만 유병률 • 고도비만 유병률
	손상	• 손상감시체계 통합 시스템 • 손상예방관리법 제정	17	• 낙상 입원율
감염 및 기후변화 성질환 예방관리	감염병 예방	• 결핵 이동검진 • 에이즈 검진 강화	20	• 손위생 수행률 • 항생제 사용량 • 손씻기, 기침예절 실천율
	감염병 대응	• 전자검역체계 구축 • 국가예방접종지원 질 강화	21	• 취약계층 예방접종률 향상
	기후변화성 질환	• 기후보건영향평가	8	• 온열·한랭질환·미세먼지 건강수칙 인지도 • 기후변화성 질환 인지도

분과	중점과제	과제개요(핵심과제)	지표수	연관 성과지표(예시)
인구 집단별 건강관리	영유아	• 고위험 산모 신생아 의료체계 개선 • 영유아 검진 확대	7	• 모유수유 실천율 • 모자동실 실천율
	아동 청소년	• 맞춤형 건강증진 교육	15	• 흡연율 • 위험음주율 • 유산소 신체활동 실천율 • 비만 유병률
	여성	• 임신고민여성 지원 • 취약 여성 건강 보호	7	• 20대 여성의 저체중 • 40-59세 여성의 근력운동 실천율
	노인	• 방문건강관리사업 고도화 • 방문진료 활성화	25	• 노인 일상생활수행능력 장애율 • 건강생활 실천율 • 자살사망률 • 낙상으로 인한 치료·입원율 • 주관적 건강인지율
	장애인	• 장애친화 검진기관 확대 • 장애친화 산부인과	29	• 장애노인 일상생활수행능력 장애율 • 고혈압, 골다공증,우울증 유병률 • 스트레스 인지율 • 장애인 자살시도률, 자살사망률 • 장애인 미충족 의료 이용률 • 장애인 주관적 건강인지율 • 장애인의 삶의 만족도
	근로자	• 과로사 고위험군 지원	13	• 근로자 흡연율, 현재흡연율 • 근로자 비만 유병률 • 근로자 고위험음주율 • 근로자 유산소 신체활동 실천율
	군인	• 군 특성별 건강서비스 • 군 내 감염병 대응강화	16	• 군 장병 흡연율 • 군 장병 적정체중 비율 • 군 장병 우울 위험 중등도 이상 비율
건강 친화적 환경 구축	건강친화적 법·제도 개선	• 건강영향평가 도입	4	• 건강영향평가 참여
	건강정보 이해력제고	• 건강정보이해력 실태조사 • 건강정보 종합 포털	7	• 적절한 건강정보이해능력수준
	혁신적 정보기술 적용	• 스마트 건강관리서비스 • 건강관리서비스 인증제	2	• 보건소 모바일 헬스케어사업 확대 • AI-IoT기반 어르신 건강관리 서비스 확대
	재원 운용 등	• 건강증진부담금 재정건정성 확보	1	
	지역사회 자원확충 등	• 주민건강센터 확충	3	• 건강증진사업 담당 인력 중 공무원 비율

주요 건강 주제별 활용 지표 예시

주대상	주요 주제	활용 가능 지표	참고
영유아·소아	육아・성장	육아・영유아 건강 지식(보호자), 수면평가, 간식섭취빈도 등	2016년 사례집 p.18 2017년 사례집 p.6
	알레르기 질환 (아토피피부염, 천식, 비염)	천식・아토피피부염인지도, 주관적건강수준, 삶의 질 등	아토피・천식 안내서 2019년 사례집 p.12
아동·청소년	성장・비만	체질량지수, 체성분검사, 체력 측정, 건강지식, 건강행태, 중등도 신체활동 실천, 아침식사 실천 등	2016년 사례집 p.22 2017년 사례집 p.88 2019년 사례집 p.6,20
	정신건강 (스트레스, 우울 등)	정서행동 발달, 스트레스 인지, 우울척도, 자아존중감 등	2014년 사례집 p.30 2017년 사례집 p.22
	초경, 월경통	주관적건강수준, 신체통증수준, 월경통 정도, 월경지식 및 태도 등	2017년 사례집 p.32 2019년 사례집 p.38
	스마트폰·인터넷 과의존 및 자세 관련 질환 예방	스마트폰 과의존 청소년 척도, 거북목증후군(FHP)각도, 신체통증수준, 삶의 질 등	2015년 사례집 p.6 2017년 사례집 p.22
임산부	모유수유 및 전통 육아법	육아 건강 지식, 모유수유실천, 사회적지지척도, 우울척도 등	2017년 사례집 p.44
	임산부 건강관리 (산전 건강관리, 산후풍, 산후우울 예방 등)	임산부 건강 지식, 삶의 질, 주관적건강수준, 신체통증수준, 사회적지지, 산후우울척도 등	2016년 사례집 p.32,40 2017년 사례집 p.40
성인・노인	대사증후군, 심뇌혈관질환 (고혈압, 당뇨, 비만, 중풍 등)	혈압, 당뇨, 중성지방, 체질량지수, 체성분검사, 건강 지식・행태, 심뇌혈관질환인식도 등	2014년 사례집 p.62,89 2015년 사례집 p.54 2017년 사례집 p.81 2022년 사례집 p.54
	낙상 예방, 근골격계 질환 예방 및 신체활동 저하	주관적건강수준, 신체통증수준, 체성분검사, 삶의 질, 골밀도검사, 통증장애척도, 체력측정 등	2016년 사례집 p.55 2017년 사례집 p.70 2019년 사례집 p.48,114
	근골격계 질환 관리 및 재활	일상생활수행능력(ADL, IADL), 신체통증수준, 주관적건강수준, 기능평가(MBI), 근력강화 등	2017년 사례집 p.106 2019년 사례집 p.152
	정신건강 (스트레스, 우울, 불면 등)	불면증 심각도 척도, 우울척도, 스트레스 인지, 화병자가진단, 삶의 질, 주관적건강수준 등	정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침 2017년 사례집 p.50,57 2019년 사례집 p.108
	갱년기 증후군	갱년기지식 및 행태, 갱년기지수, 주관적건강수준, 우울척도 등	2016년 사례집 p.46 2019년 사례집 p.54,76 2022년 사례집 p.36,45,59
	치매	치매에 대한 지식・태도・실천 수준, 우울척도 등	2019년 사례집 p.102 2022년 사례집 p.80

2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

Ⅳ

행정사항

1. 개 요
2. 지역보건의료정보시스템 활용

Ⅳ 행정사항

1 개 요

지역보건의료정보시스템(PHIS) 입력

- 한의약 건강증진사업 추진 실적 입력(연중)
  - 대상자 관리 및 프로그램 운영 내용('대상자등록', '프로그램관리', '객관적 평가지표 관리' 등)을 '보건사업-한의약건강증진'에서 입력
  - 입력 결과에 대한 산출 보고서는 추후 확인 가능 예정(해당 화면 개발 중)
  - 진료(내소, 방문 등) 또는 타 사업에 일부 연계되어 운영한 경우에도 실적 입력 가능
    ※ 입력 화면의 마감 제한은 없으나, 체계적 실적 관리를 위해 프로그램별로 운영이 종료 1개월 이내에 입력하는 것을 권장함
  - 현황 점검 및 성과평가에 반영되는 자료는 '반기별'로 인출 예정
    ※ 실적 마감(인출) 시점 : 상반기(2023년 7월 7일), 하반기(2024년 1월 12일)
    ※ 주의 : 마감시점 이후에도 입력은 가능하나 중앙에서 진행되는 현황점검과 성과 평가에는 미반영
- 한의약 건강증진사업 운영 현황 보고(연 1회)
  - 현황 점검 및 성과평가에 반영되는 자료는 '연 1회'로 차년도 2월1주에 인출 예정
    ※ 실적 마감(인출) 시점 : 2024년 2월 6일
    ※ 주의 : 마감시점 이후에도 입력은 가능하나 중앙에서 진행되는 현황점검과 성과 평가에는 미반영

시스템 입력·활용·운영 지원

- 시스템 입력·활용·운영 지원에 대한 세부적인 절차는 사회보장정보원 교육 홈페이지(http://edu.ssis.or.kr) 로그인 후 고객센터 > 자료실에서 '한의약건강증진사업 교재' 참조
- 사회보장정보원 콜센터 : 1566-3232 ≫ 5 ≫ 1

사업성과평가

- 평가 항목 : 우수기관
- 평가 대상 : 2022.1.1.~2022.12.31. 한의약건강증진사업 운영 기관

● 평가 자료 : 지역보건의료정보시스템(PHIS) 추진실적보고, 운영현황보고, 사업 결과보고서

● 평가 일정 : 2023년 2분기(예정)

● 포상 계획

– 포상훈격 : 보건복지부 장관표창

– 성과대회 개최 : 2023년 9월(예정), 우수기관 외 개인(담당자, 공보의) 대상 포상 추가 예정

※ 사업성과평가 계획은 달라질 수 있으며, 관련 사항은 별도 안내 예정

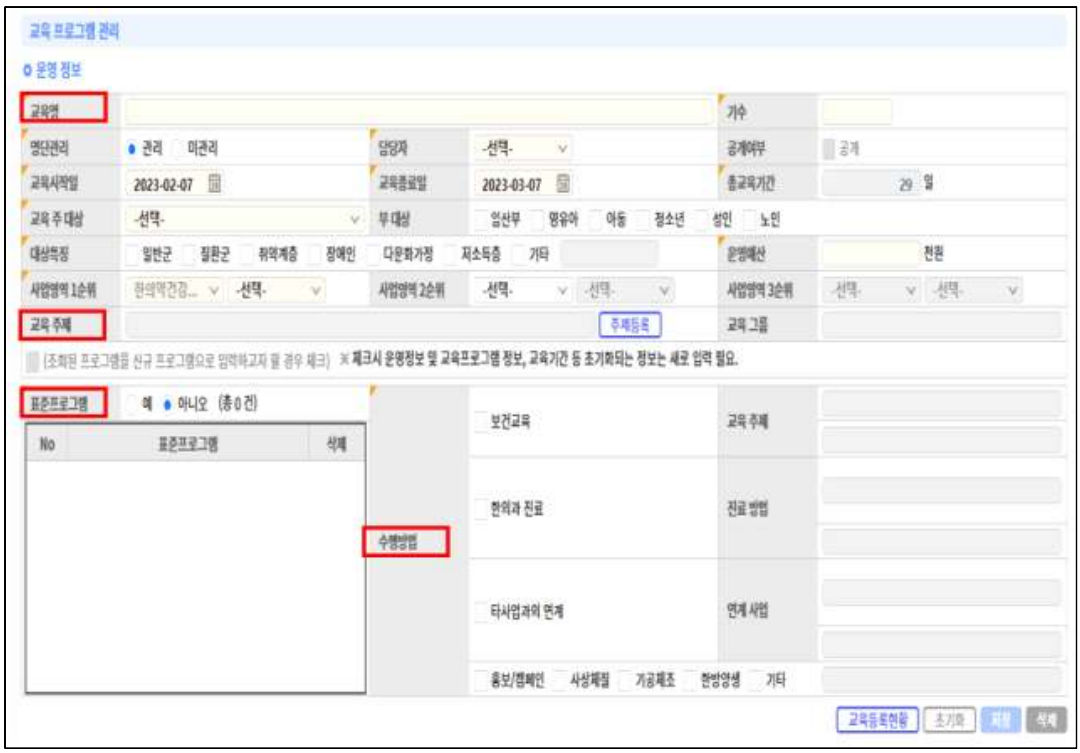
2 지역보건의료정보시스템 활용

구성

- 입력화면 : 지역에서 운영된 사업의 대상자 및 세부프로그램에 대한 실적 보고와 사업 운영 관리 목적으로 활용
  - 주요항목 : 대상자 관리, 프로그램관리, 홍보관리, 캠페인 관리, 건강환경조성 관리, 일반현황 관리
- 산출화면 : 지역보건의료정보시스템에 입력된 한의약공공보건사업 관련 실적을 보고서 형태로 구현하여 사업 운영 전반에 대한 결과 정리 및 취합 분석 등에 활용(개발 중)

프로그램 관리

- 프로그램 입력 예시화면



항목명	세부설명
교육명	• 프로그램의 명칭, 동일 프로그램을 반복해서 여러 차례 실시하는 경우 기수 표기
명단관리	• 관리) 프로그램 참석자 명단 관리 • 미관리) 프로그램 참석자 명단 없이 총 참석인원만 입력, 학교 등 기관에서 다수를 대상으로 진행 한 교육 등에 활용
교육시작일 / 교육종료일	• 프로그램이 실제 운영된 기간
프로그램 주 대상	• 해당 프로그램의 주요 참여 대상
프로그램 부 대상	• 주요 참여 대상 외 참여하는 대상, 중복 선택 가능
대상특징	• 일반군, 질환군, 취약계층, 장애인, 등 선택
표준프로그램 여부	• 생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램을 활용하여 운영한 경우 선택
주제등록	• 프로그램의 주제를 입력하고, 주제에 적합한 그룹명을 선택
운영예산	• 프로그램 운영에 배정된 예산
수행방법	• 프로그램을 수행하는 방법
효과평가	• 프로그램 운영 목표에 맞춰 선정한 지표를 선택 • 기본지표, 안내서 제시 지표를 우선 활용하되 지역에서 특수하게 활용중인 지표는 별도로 추가 등록하여 입력

● ① [교육명] 입력 방법

– 기존의 프로그램을 재차 진행하였다면 기수로, 동일 프로그램 내 날짜별로 다른 내용의 교육을 진행하였다면 차수로 구분

▌차수 표기 예시

잘못된 예시	교육명을 조금만 변경해 차수를 구분하여 프로그램 현황 파악시 부정확하게 집계됨

교육명	차수
한방 거동불편 가정방문	1
한방 거동불편자 가정방문	1
한방 거동불편환자 가정방문	1
한방거동불편 가정방문	1

잘된 예시

교육명	차수
한방 거동불편자 가정방문	4

– 기존의 프로그램을 재차 다른 대상자들에게 진행시 기수로 구분되어야 함

▌기수 표기 예시

잘못된 예시	교육명에 날짜를 넣어 차수, 기수를 구분하여 중복된 프로그램명이 생성되고, 실적이 과장됨

교육명	기수
노인건강 충전교실 5/9	1
노인건강 충전교실 5/16	1
노인건강 충전교실 5/23	1
노인건강 충전교실 5/30	1
노인건강 충전교실 6/13	1
노인건강 충전교실 6/20	1

잘된 예시

교육명	차수
노인건강 충전교실 1기	4
노인건강 충전교실 2기	2

● [명단관리] 입력 방법

– 명단 관리시 대상자마다 동의서(Ⅵ. 부록 p.108~110 참조)를 받는 것을 원칙으로 함

– 정확한 대상자수 파악을 위해 명단 관리를 권장하며, 실적 취합시 미관리 인원은 실인원에 미포함

● [명단미관리] 입력 방법

– 명단 미관리시 프로그램 총 참석 인원만 입력 가능하며, 객관적 평가지표나 출석여부 등은 입력할 수 없음

– 운영예산은 최초 1회에 총액만 입력하거나, 총액을 기수로 나눠서 과장되지 않도록 해야함

▌미관리 입력 예시

<table>
<tr><td>잘못된 예시</td><td>프로그램을 운영 횟수별로 생성하고 운영예산을 중복으로 입력하여 실적이 과장됨
<table><tr><th>교육명</th><th>운영예산(천원)</th></tr><tr><td>경로당방문교육(가가경로당1)</td><td>13,350</td></tr><tr><td>경로당방문교육(가가경로당2)</td><td>13,350</td></tr><tr><td>경로당방문교육(나나경로당1)</td><td>13,350</td></tr><tr><td>경로당방문교육(나나경로당2)</td><td>13,350</td></tr><tr><td>경로당방문교육(나나경로당3)</td><td>13,350</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>잘된 예시</td><td><table><tr><th>교육명</th><th>운영예산(천원)</th></tr><tr><td>경로당방문교육 1기</td><td>13,500</td></tr><tr><td>경로당방문교육 2기</td><td>13,500</td></tr></table></td></tr>
</table>

● ② [표준프로그램 여부] 입력 방법

– 표준프로그램이란 한국건강증진개발원에서 개발하여 보급한 각 생애주기별 한의약 건강증진 프로그램을 말함

– 2023년 기준 보급 표준프로그램은 총 8개로, 노인대상 표준프로그램 '총명한 백세', 임산부대상 표준프로그램 '마미든든', 영유아, 청소년, 취약아동, 성인대상 프로그램 '아라미인', 장애인, 장애인대상 방문건강관리 표준프로그램임

– 표준프로그램 전체를 적용하거나 병합하여 활용하는 경우에만 표준프로그램 여부 중 '예'에 표기해야 하며, 실제 활용한 프로그램을 선택 표기함

※ 대상자관리 사업 형태이며, 실적 보고 역시 명단관리 입력을 원칙으로 함

※ 동일한 주제의 프로그램인 경우 표준프로그램 활용을 권장함

● ③ [프로그램 그룹] 입력 방법

– 프로그램에서 주로 관리하는 질환을 프로그램 그룹에서 표기하는 것을 권장함

그룹명 표기 예시

잘못된 예시	방문진료, 골관절염 등은 프로그램 그룹 하위분류에서 선택이 가능함에도 기타입력란에 서술식으로 표기하여 집계가 부정확해짐
잘된 예시	

● ④ [프로그램 장소] 입력 방법

– 프로그램이 실제 수행되는 장소를 표기

– 마을마다 경로당 또는 복지관을 옮겨 다니며 진행하는 이동진료의 경우 해당 장소유형에 표기 후 기타 입력란에 경로당 또는 복지관 이름 서술하는 것을 권장함

– 비대면(온라인 교육 등)으로 운영되었을 경우는 기타를 선택하고 입력란에 세부 내용을 기입

● ⑤ [운영예산] 입력 방법

– 프로그램 하나당 편성된 예산 하나를 기입하고, 기수와 상관없이 총예산을 입력하는 것을 권장함

예산 표기 예시

잘못된 예시

전체 방문진료의 총 예산을 장소마다 입력하거나 금액 단위를 착각하여 실제 운영예산보다 과장됨

교육명	장소	운영예산(천원)
2023 어르신 맞춤형 한방진료 건강교실 (총예산 600만원 프로그램)	A 경로당	6,000
	B 경로당	6,000
	C 경로당	6,000
기 팍팍, 건강 쑥쑥	기타: 주민자치센터	46,745
한의약 가정방문 진료	가정	46,745
금연 클리닉 등록 관리 프로그램	보건소	748,000

잘된 예시

장소별 프로그램 예산을 구분하여 표기하되 각 장소별 예산의 총합은 프로그램의 총예산과 같음

교육명	장소	운영예산(천원)
2023 어르신 맞춤형 한방진료 건강교실 (총예산 600만원 프로그램)	A 경로당	2,000
	B 경로당	2,000
	C 경로당	2,000
기 팍팍, 건강 쑥쑥	기타: 주민자치센터	46,745
한의약 가정방문 진료	가정	46,745
금연 클리닉 등록 관리 프로그램	보건소	748,000

장소별 프로그램 예산 구분이 어려운 경우 전체 프로그램 예산을 하나만 기입하여 총예산에 과장됨이 없게 함

교육명	장소	운영예산(천원)
2023 어르신 맞춤형 한방진료 건강교실 (총예산 600만원 프로그램)	A 경로당	6,000
	B 경로당	0
	C 경로당	0
기 팍팍, 건강 쑥쑥	기타: 주민자치센터	46,745
한의약 가정방문 진료	가정	46,745
금연 클리닉 등록 관리 프로그램	보건소	748,000

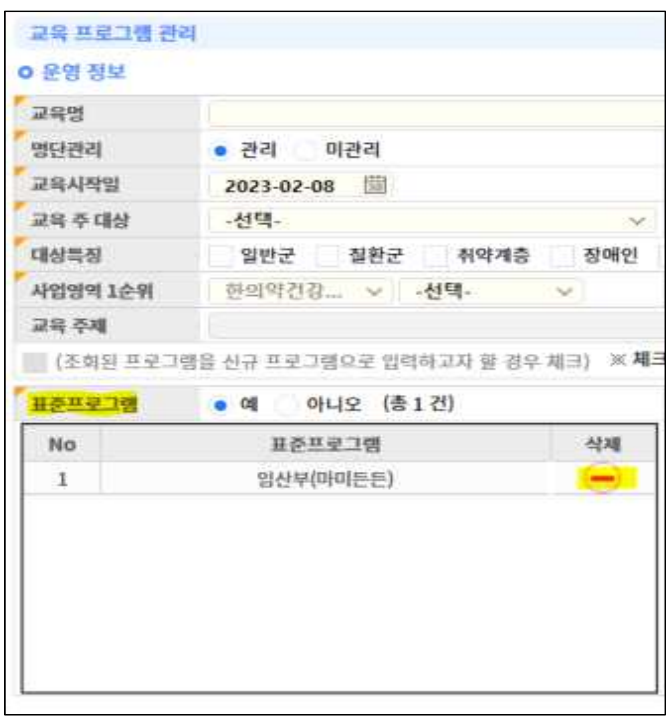
예시) 다음과 같은 프로그램인 경우

운영 프로그램 정보	실적 입력 방법
• 마미든든 다문화 임산부 교실 • 매주 1회, 4차 프로그램(분기별 반복 실시) • 한의사, 도예강사, 요가강사가 수행 • 보건소에서 진행, 주로 한방양생 관련 내용 • 건강지식 향상과 우울개선을 목표로 설정 • 사업 예산 총 3백만원	• 교육명 : 마미든든 다문화 임산부 교실 1기 (동일 프로그램 반복 실시할 경우 2기, 3기,… 선택) • 명단관리 : 관리 선택 • 프로그램 기간 : 2023년 3월 1일~2023년 3월 31일 (1분기 기수의 실제 프로그램 운영기간) • 프로그램 주 대상 : 임산부 선택 • 대상특징 : 다문화 선택 • 표준 프로그램 여부 : 예 선택 후 임산부(마미든든) 선택 • 프로그램 주제 : 임산부 건강관리(주관식) (프로그램 그룹 관리 : 임산부 양생, 육아 선택) • 프로그램 강사 : 한의사, 기타 선택(도예강사, 요가강사) • 프로그램 장소 : 보건소 선택 • 수행방법 : 한방양생, 홍보/캠페인 선택 • 운영예산 : 3,000천원(기수와 상관없이 총 예산 입력) • 프로그램 차수/프로그램 일자 : 1차 / 2023.3.1. (실제 프로그램 차수와 프로그램 일자 기입) • 효과평가 : 실시를 선택 후 활용한 지표를 선택

표준 프로그램 여부

① 표준 프로그램 여부에 '예'를 선택 후 활용한 프로그램을 선택

② 잘못 기입한 경우 삭제 버튼으로 수정



수행방법

① 보건교육 : 세부 항목 중에서 선택하여 표기

② 한의과진료 : 세부항목 중에서 선택하여 표기

※ 보건소 한의과진료실, 민간 의료기관(한방병원, 한의원 등)과의 연계 제공된 내용을 포함하여 입력함.
(해당 수행방법이 통합건강증진사업 예산이 활용됨을 의미하지 않음)

③ 타사업과 연계 : 세부항목 중에서 선택하여 표기

④ 교구 등의 물품 제공은 기타를 선택하고 세부 항목을 기입

효과평가

① 사업의 성과 분석을 위한 사전사후 비교를 진행하였을 경우 '실시'에 표기

② 선택 항목 중에서 실제 진행한 항목을 선택

- 기본지표 : 기존 5개 지표(주관적건강수준, 신체통증수준, 삶의 질, 건강 인식도, 건강 행태 변화)
- 선택지표(안내서) : 지침에 수록된 지표
- 선택지표(보건기관) : 기본지표, 안내서에 포함되지 않는 지역에서 자체 활용중인 지표를 등록하여 활용
  보건기관 자체 지표 등록은 '평가지표관리'화면에서 시행

객관적 평가지표 관리

● 탭목록별 입력 방법

– 주관적건강수준(VAS), 신체통증수준(VAS), 삶의 질, 인식도변화, 행태변화는 문항별로 선택

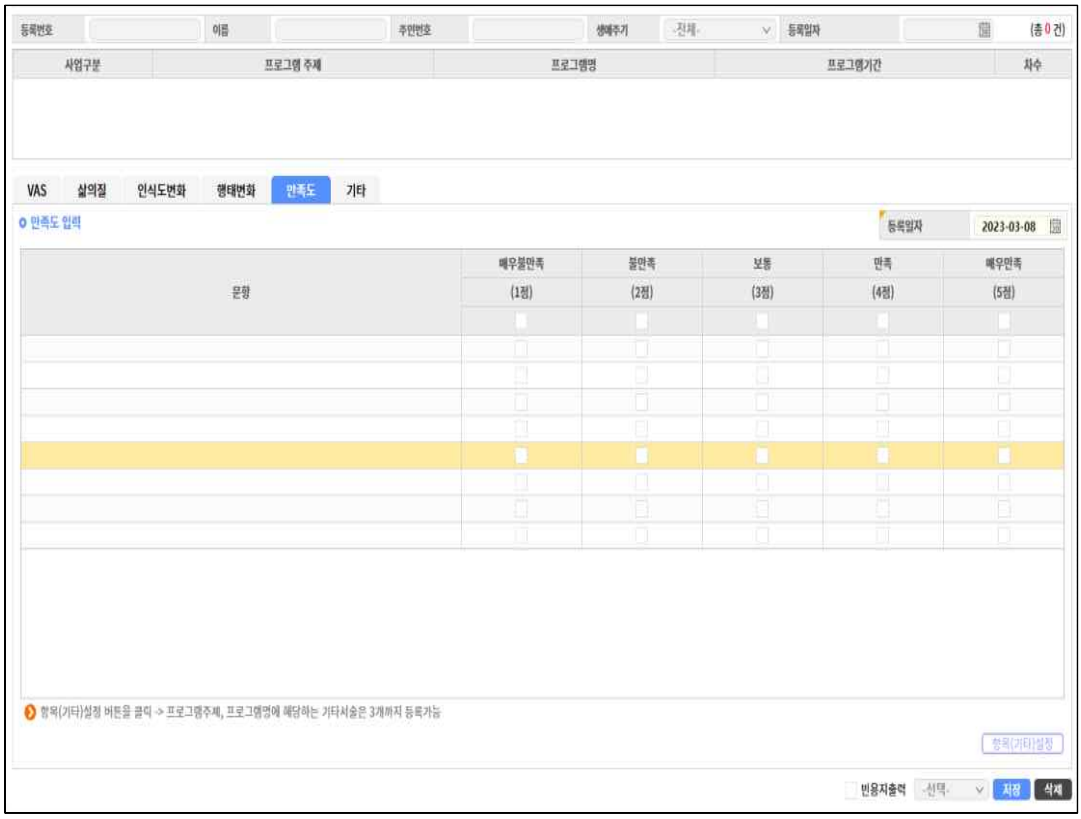
– 만족도 문항은 기본으로 제시된 5항목 외에 추가로 등록 가능

만족도 입력

① 프로그램 정보를 선택한 후 해당 프로그램의 만족도 입력 가능

② 각 조사 항목별 대상자의 만족 정도를 입력하며, 기타문항에 추가 조사 문항을 삽입 가능

– 주의 : 프로그램에 참여한 대상자만 입력 가능하며, 프로그램 등록 시 효과평가 항목에 '실시', 세부 지표 중에서 '만족도'를 선택해야 입력 가능



– 기타 항목은 프로그램 관리의 효과평가 항목에서 선택한 기타 지표(안내서 및 보건기관 등록 선택 지표)의 사전, 사후 측정값을 입력

※ 지역에서 활용하는 지표의 등록 및 관리는 '평가지표관리' 화면에서 시행하며, 중앙에서 제시하는 안내서 수록 지표 이외의 지표를 추가할 경우 선택지표(보건기관) 항목으로 추가 가능

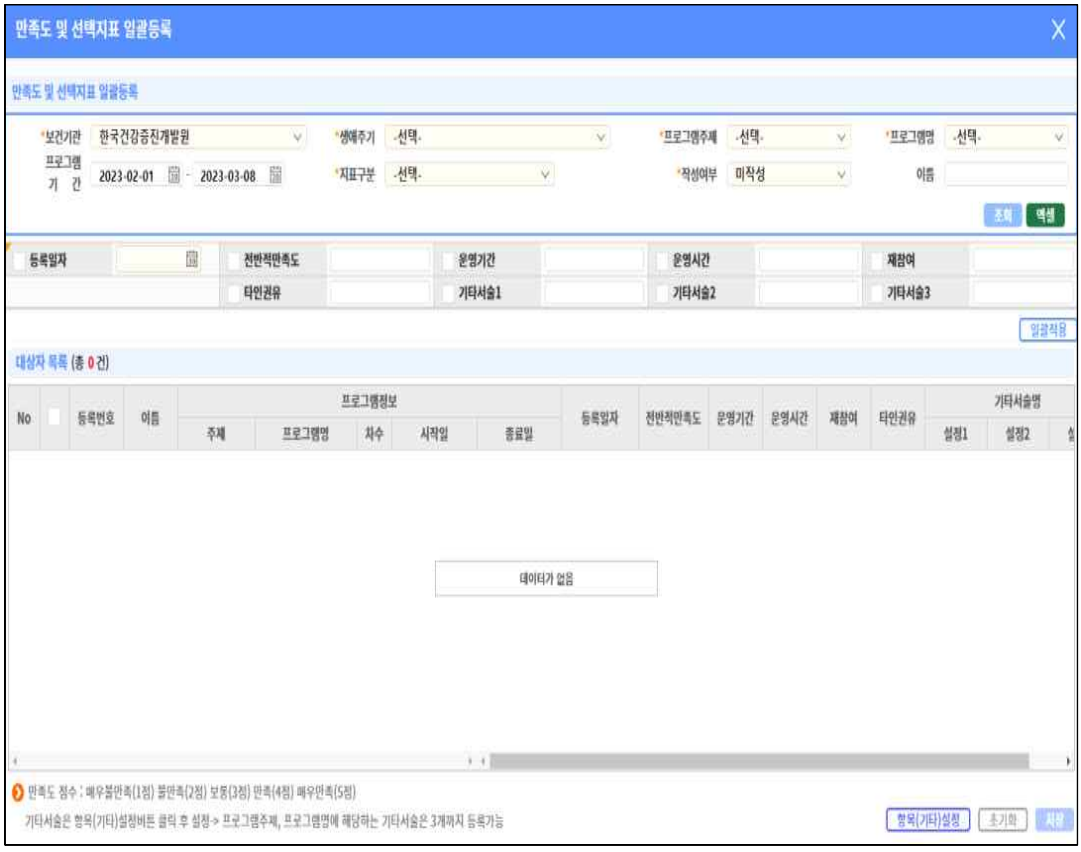
※ 객관적평가지표관리 화면 좌측의 '만족도 및 선택지표 일괄등록' 버튼을 클릭하여 생성되는 팝업화면에서 프로그램 참여 대상자 전체의 측정 값 일괄 등록과 입력 결과의 엑셀파일 추출이 가능

기타 입력

① 프로그램 정보를 선택한 후 해당 프로그램에 등록된 지표의 사전사후 측정값을 입력 가능
② 각 지표별 사전, 사후 조사 일자와 측정값을 입력

만족도 및 선택지표 일괄등록

① 일괄 등록하고자 하는 프로그램을 선택하기 위해 생애주기, 프로그램 주제 등을 선택
② 만족도 및 선택지표의 대상자 리스트를 조회
③ 원하는 수치 일괄적용 후에 대상자별 입력 수정을 진행 후 저장버튼을 클릭



일반현황관리

● 입력 방법

– 입력 대상 : 한의약건강증진사업을 수행한 보건기관(보건소 및 보건의료원)

※ 하위 기관(보건지소)에서만 운영하였더라도 보건소(보건의료원) 기준(보건기관)으로 입력

– 입력 항목 : 수행인력, 운영예산(천원), 정량평가 효과평가지표

– 입력 기준 : 2023.1.1.~2023.12.31. 기관에서 운영한 내용을 기준으로 작성

• 운영 인력 : 2023.12.31.(12월)을 기준시점으로 배치되어 있는 인력을 기입

• 운영 예산 : 2023.1.1.~2023.12.31. 1년간 기관에서 사용한 예산 총액을 기입

• 정량평가 효과평가지표 : 중앙 평가에 적용할 4~6개 지표를 선택

※ 참고사항 : 지표 개수 및 항목은 기관에서 자율적으로 선택하되, 기본지표(주관적건강수준, 신체통증수준, 삶의 질, 건강인식도, 건강행태변화)는 반드시 2개 이상 선택해야 하며, 선택지표는 최대 2개까지 선택 가능함

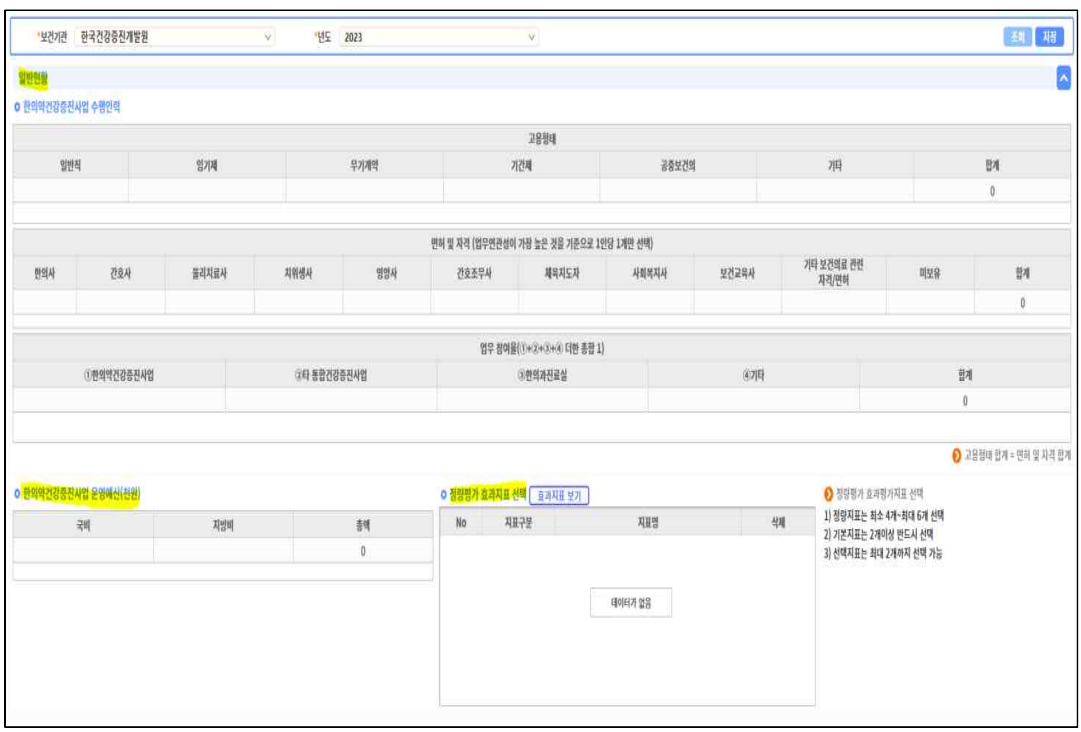
선택방법예시) 4개 : 기본지표 2+선택지표 2, 기본지표 3+선택지표 1, 기본지표 4

5개 : 기본지표 3+선택지표 2, 기본지표 4+선택지표 1, 기본지표 5

6개 : 기본지표 4+선택지표 2, 기본지표 5+선택지표 1

– 입력마감 : 2024년 1월 31일

● 입력 화면



2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

V

참고자료

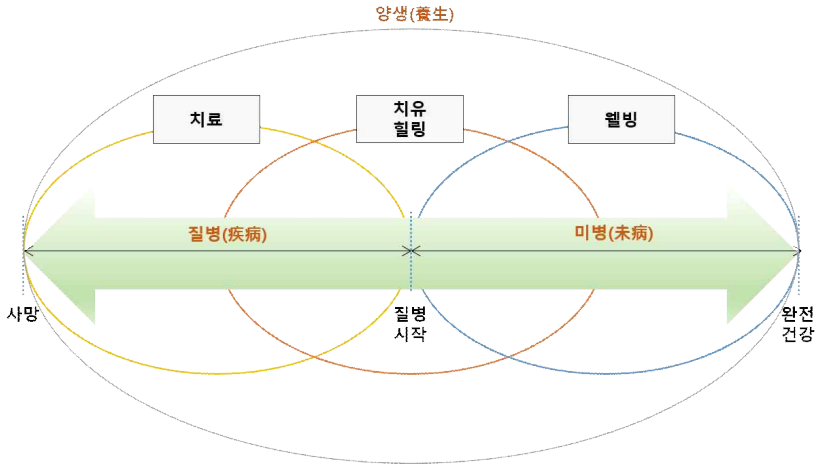
1. 한의약건강증진과 '양생(養生)'
2. 양생(養生)의 이해
3. 생애주기별 프로그램 홍보자료 예시
4. 한의약 건강돌봄
5. 사업 활용 참고 자료
6. 비대면 한의약공공보건 프로그램 안내

V 참고자료

1 한의약건강증진과 '양생(養生)'

한의약 건강관련 주요 개념

- 한의약적 건강
  - 한의약에서는 건강을 인체 내부뿐 아니라 사회, 자연환경과의 상호 조화와 균형을 이룬 상태로 보고 있습니다.
  - 이는 WHO에서 말하는 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강과 일맥상통하는 개념입니다.
- 미병과 질병
  - 건강의 범위를 넘어서 질병으로 진행되는 초기의 건강허약상태 단계를 미병(未病)이라고 합니다. 미병의 단계에서는 환자의 자각증상이 없거나, 있다고 하더라도 무시할 만한 경미한 수준에 그칩니다.
  - 미병 단계에서 건강이 더욱 악화되어 스스로 회복할 수 없는 상태를 질병(疾病)이라고 합니다.
- 양생(養生)
  - 양생(養生)은 타고난 생명력을 잘 지키고 기르는 것으로, 동아시아 문화권에서 폭넓게 향유하는 개념입니다.
  - 이는 신체적, 정신적인 안정을 추구하고 자연과의 조화로운 생활을 통해서 질병을 예방하고 건강을 증진한다는 뜻입니다.



한의약 건강관련 주요 용어의 개념

한의약 건강관리의 특징

- 사람 중심의 전인적 건강관리
  - 한의약에서는 건강관리를 위해서 건강 위해요소를 제거하는 것뿐 아니라 스스로의 신체적, 정신적 기능을 향상시키는 것을 중요하게 생각합니다. 병이 아니라 사람을 고쳐야한다는 관점인 것입니다.
  - 한의약에서는 개인별 개체성을 중요시하여서, 사람마다 병도 다를 수 있고, 치료도 다를 수 있다고 봅니다. 때문에 건강관리·예방법에 있어서도 차이가 있을 수 있습니다.
  - 한의약적으로는 신체적 건강과 정신적 건강이 상호영향을 미칩니다. 신체를 건강하게 하기 위해서는 정신이 건강해야 하고, 반대로 정신이 건강하기 위해서는 신체가 건강해야 합니다. 이러한 이유로 한의약 건강관리로서 신체와 정신을 동시에 건강하게 하는 방법이 제시되는 경우가 많습니다.

- 예방 건강관리의 강조
  - 한의약에서는 건강허약 초기 단계에서부터 적극적인 관리가 필요하다고 봅니다. 과거 유명한 의사인 편작(扁鵲, BC401~BC310)은 "상의(上醫)는 아프기 전에 중의(中醫)는 병이 위중하지 않을 때 하의(下醫)는 병이 악화되었을 때 치료한다." 고 하였는데, 이는 미병을 사전에 관리함의 중요성을 설파한 것입니다.

자료제공 : 우석대학교. 김경한 교수

2 양생(養生)의 이해

양생(養生)의 분류와 활용

● 주요 구분[1)]

– 양생(養生)은 크게 마음양생, 음식양생, 약초양생, 운동양생, 생활양생으로 구분할 수 있다.

– 양생(養生)을 건강증진사업에 활용하기 위해서는 체질별, 생애주기별, 질환별로 구분해서 사용할 수 있다.

대분류	중분류	주요내용
양생방법	마음양생	바른 마음, 평온한 마음, 사기조신(四氣調神)
	음식양생	음식양생원칙, 식재료
	약초양생	약차, 약주, 약죽, 약선, 약욕, 약향, 약물
	운동양생	느슨하게 하기, 자극하기(신체부위별, 혈위), 운동법
	생활양생	기거, 수면, 방사, 목욕, 취미, 음악치료, 산림치료, 원예치료
양생활용	체질별	사상체질
	생애주기별	영유아기, 아동, 청소년, 청장년, 중년, 노년, 임산부
	질환별	주요 질환

여러 가지 양생 방법

● 마음양생

– 한의약에서는 정신적인 건강이 신체적인 건강에 영향을 미친다고 생각한다. 따라서 마음을 다스리는 것이 건강에 있어서 중요한 요소이다. 마음을 다스리기 위해서는 '바른 마음'과 '평온한 마음'의 2가지 마음을 가질 필요가 있다.

– 바른 마음을 갖는 것을 심신의 건강 유지와 질병예방, 장수하는 방법으로 여긴다는 점에서 양생의 중요한 범주가 될 수 있다. 바른 마음을 가지기 위해서는 지속적인 도덕적인 수양을 통해서 올바른 품성을 기르고 높고 큰 뜻을 품어야 한다. 남을 해치려하거나 악한 마음을 가지게 되면 건강에 영향을 미칠 수 있다고 보았다. 『소문·상고천진론』에서는 "나이가 100살이 넘어도 동작이 쇠퇴하지 않을 수 있는 까닭은 그 사람의 덕(德)이 온전하여 위태롭지 않기 때문이다"라고 하였고[2)], 손사막은 『천금요방·양성』에서 "성품이 본래 선(善)하면 안팎의 모든 병(內外百病)이 생기지 않는다"고 하였으며[3)], 『동의보감·내경편』의 '이도료병(以道療病)'에서는 "병을 치료하려면 먼저 그 마음을 다스려야 한다. 먼저 그 마음을 바르게 해야만 도(道)에 의지할 수 있다"[4)]고 하여 바른 마음이 곧 건강유지와 연관됨을 강조하고 있다.

– 평온한 마음은 몸과 마음의 청정(淸靜)을 유지하고 불량한 정서적 자극을 조절하거나 없애는 것이다. 한의약에서는 인체의 생리기능에 영향을 미치는 일곱 가지감정-기쁨(喜), 분노(怒),

근심(憂), 생각(思), 슬픔(悲),두려움(恐), 놀람(驚)-을 인체의 생리기능과 연관지어설명하고 있으며, 어떤 감정이 오랜 기간 동안 과도하거나 급격하게 변하는 경우에는 질병을 초래할 수 있음을 말하고 있다. 따라서 마음을 평온한 상태로 유지하고 담담히 하며 잡념(雜念)이 없는 마음의 본 상태로 유지하는 것이 중요한 양생법이 된다.[5)]

- 한의약에서는 사계절의 변화에 따라서 마음가짐을 다르게 하는 사기조신(四氣調神)이라는 독특한 마음 양생방법도 제시하고 있다. 계절에 따른 주요 마음 양생방법은 다음 표와 같다.

구분	주요내용
봄	- 천천히 자고 아침 일찍 일어나서 산책을 한다. - 마음을 여유롭게 가지고 침착하게 일처리를 한다. - 부드럽고 근육을 늘려주는 동작 위주로 운동한다.
여름	- 늦게 잠자리에 들고, 아침 일찍 일어난다. - 육체적인 활동을 늘려서 땀이 나도록 한다. - 행복하고 편안한 마음을 가지며 화내지 말고 불평, 불만을 줄인다.
가을	- 일찍 잠자리에 들고, 일찍 일어난다. - 의욕을 앞세워서 지나치게 활동적인 태도를 취하는 것을 피한다.
겨울	- 일찍 자고, 늦게 일어난다. - 땀을 흘리거나 술을 마시는 일을 자제한다. - 몸과 마음을 조용하게 쉬어야 한다.

● 음식양생

- 한의약에서는 예로부터 '의식동원(醫食同源)'이라 하여 식이가 건강과 질병에 중대한 영향을 미친다고 보며 많은 서적에서 식료(食療), 식양(食養), 식치(食治) 등에 대한 내용을 담고 있다.
- 식품을 영양소 중심으로 파악하는 영양학적인 관점과는 달리 한의학에서는 각 음식이 가지고 있는 독특한 기운과 맛이 인체 내에서 특정 작용을 가지는 것으로 이해한다.(사기오미, 四氣五味)
- 따라서 건강허약 상태인 경우에 인체의 부조화 원인을 찾아내고 음식의 기미(氣味)를 통해 조절하는 것이 음식양생의 주요 방법이다. 음식양생의 범주에는 한의학적 관점의 음식섭취 원칙과 오늘날 식재료로 활용되는 재료들에 대한 본초학적 해석이 포함된다.
- '음식양생의 원칙'에는 개별 음식재료의 효능·효과, 작용부위 등의 기본적인 한의약적 이론과 먹는 요령, 음식금기, 병후(病後) 음식조리 원칙 등이 포함된다.[6)]
- '식재료'에서는 음식양생에 쓰일 수 있는 식재료와 약초의 사용부위, 성미, 효능, 성분, 금기 및 주의사항 등의 일반사항으로 구성된다.

● 약초양생

- 약초양생은 우리나라의 약초를 생활에서 흔하게 사용하는 문화를 반영한 양생법이다. 특히 오늘날까지도 문화적 영역에서 양생법으로 활용되고 있는 약차, 약주, 약죽, 약선 등의 방법들을 포함하고 있다.

- 몸에 좋은 것을 끓여서 차처럼 마시는 약차(藥茶)문화는 약초양생의 대표적인 방법이라고 할 수 있다. 조선후기에 의약지식이 민간으로 확대되면서 단방요법·약성가의 보급과 함께 민중의 약초활용이 본격화 되면서 약을 차처럼 끓여 마시는 문화가 만들어 졌다고 볼 수 있다. 『조선왕조실록』, 『승정원일기』에는 조선왕실의 약차요법이 다양하게 기록되어 있고[7], 우리나라의 한의서인 『향약집성방』, 『의방유취』, 『의림촬요』, 『동의보감』, 『사해경험방』, 『주촌신방』, 『의방합편』, 『광제비급』, 『임원경제지』, 『의휘』 등에도 약차관련 내용이 들어 있다.
- 약주(藥酒)는 본인에게 도움이 되는 한약재를 활용하여 술을 담궈 복용하는 것으로 체내 흡수율을 높이고, 한약재의 효능을 증가시키기 위해서 사용되고 있다. 『향약집성방』이나 『동의보감』에도 다수의 약주가 실려 있고, 현재 시판 중인 전통주에도 인삼, 구기자 등의 기운을 북돋아 주는 한약재가 다빈도로 사용되고 있음을 볼 때 장수(長壽)를 꾀하는 양생문화가 담겨있다고 볼 수 있다.[8]
- 약선(藥膳)은 한약재를 식재료와 함께 활용하여 음식을 조리하는 것으로, 질병예방과 건강증진의 목적을 두고 있다. 인체의 불균형을 개선할 수 있는 한약재를 재료로 하여 음식을 조리함으로써 건강을 개선하며, 음식 고유의 맛을 중시한다는 점에서 한약이나 일반 음식과는 차별화된다. 약선 음식에는 177종의 식약공용한약재 대부분이 사용될 정도로[9] 양생의 범주에서 약초양생이 차지하는 비중은 크다고 할 수 있다.

● 운동양생

- 운동을 '사람이 몸을 단련하거나 건강을 위하여 몸을 움직이는 일'[10]이라고 정의하는데 여기서의 몸을 단련한다는 것은 우리의 몸 중에서 근육과 골격을 단련하거나, 심폐기능을 단련한다는 의미에 가깝다. 이는 '서양의학적 관점에서의 몸'의 운동이라고 할 수 있다.
- 우리의 몸을 한의약적 이론에 따라 생각하고 그에 따른 몸의 단련을 '한의약적 운동'이라고 할 수 있을 것이다. 한의학적 운동을 도인안교(導引按蹻)라고 하는데 중요한 치료 및 예방법으로 자리매김하고 있었다. 導引(도인)은 기공, 호흡법 혹은 신체운동 요법이며 안교(按蹻)는 현대의 지압법 또는 안마법에 해당한다.[11]
- 한의약적 운동 중 도인(導引)은 정신과 신체의 건강을 유지시키기 위해서 주로 깊은 호흡을 동반한 신체동작(Deep-breathing exercises)으로 이루어져 있다. 정신적 건강을 위해서 호흡법에 중점을 둔 동작으로는 명상이 있으며, 일반적으로는 호흡과 함께 동작을 동시에 진행하는 요가, 필라테스, 태극권, 기공체조 등으로 이루어져 있다.
- 한의약적 운동 중 안교(按蹻)는 스스로의 몸을 주무르거나(Massage therapy) 혈자리를 지압하는 방법이 있다. 개인별 또는 상황에 따른 혈자리나 자극방법에 대해서는 주변 한의사와 상담을 통해서 진행해야 한다.

● 생활양생

- 기거(起居)양생은 일, 휴식, 행동, 옷차림, 거처 등 우리의 일상생활 속에서 건강을 지키기 위한 원칙을 제시하고 있다. 특히 일하고 쉬는 것에 대한 조화를 중시하였으며, 하루 중 낮과 밤의 변화에 따라서 본인의 활동을 맞출 수 있도록 하였다.

– 수면양생은 건강한 수면을 통해서 신체적, 정신적인 건강을 얻기 위한 방법을 제시하는 분야로 한국 성인의 22.8%가 불면증을 호소한다고 보고하고 있는 점과[12], 수면의 질은 다음날 주간의 생활에도 영향을 미치는 점 등에서 그 중요성이 높아지고 있다.

– 방사(房事)양생은 건강한 성생활을 위한 방법을 제시하고 있다. 적절한 시기의 혼인을 강조하였고, 연령에 따른 성생활 방법, 개인별 성생활 방법 등에 대해서 제시하면서 지나친 성생활을 통해서 건강이 악화될 수 있음을 경고하고 있다.

– 그 외에 취미, 미술치료, 음악치료, 산림치료, 원예치료도 생활양생에 포함된다. 해당 양생 방법들은 과거에도 일부 개념이 있었지만 현대에 와서 체계화된 방법으로 건강에 도움을 줄 수 있는 가능성이 제시되었다.

자료제공 : 우석대학교. 김경한 교수

참고문헌

1) 김창희 등. 새로운 한의학 양생 범주에 관한 연구. 대한예방한의학회지. 2015.
2) 전국 한의과대학 예방의학교실 편저. 養生學. 3판.서울:계축문화사. 2012:41-42
3) 이병욱, 김용진, 금용진. 孫思邈의 養生思想에 關한 硏究(I). 한의학연구소 논문집. 1997:10(2):177-192
4) ...(중략) 欲治其疾, 先治其心, 必正其心, 乃資於道 ...(후략)
5) 김광호, 남철현, 이기남, 강탁림, 황귀서, 소경순,이선동. 韓醫豫防醫學. 서울: 대성문화사. 1999.
6) 전국 한의과대학 예방의학교실 편저. 養生學. 3판.서울:계축문화사. 2012:41-42
7) 김종오, 오준호, 김남일. 朝鮮의 王室 茶處方(茶飮)의 運用. 한국한의학연구원논문집. 2009:15(3):11-17
8) 김영석, 권윤영, 전소정, 김창희, 이상재. 전통주에 이용되는 한약재의 특성 연구. 대한예방한의학회지. 2014:18(1):93-101
9) 전소정, 김민지, 김창희, 권영규, 이상재. 약선 식당에서 사용하는 한약재에 대한 조사연구. 대한예방한의학회지. 2014:18(2):81-88
10) 국립국어연구원. 표준 국어대사전. 서울: 두산동아.1999
11) 박혜정. 도인안교 프로그램이 흡연청소년들의 스트레스에 미치는 효과. 부산대학교 한의학전문대학원 석사학위논문. 2012
12) YW Cho, WC Shin, CH Yun, SB Hong, JuhanKim, Christopher J. Earley. Epidemiology of Insomnia in Korean Adults: Prevalence andAssociated Factors. Journal of Clinical Neurology. 2009:5:20-23

3 생애주기별 프로그램 홍보자료 예시

영유아대상 한의약건강증진 프로그램

필요성

- 영유아기는 인간의 전 생애를 통하여 볼 때 매우 짧은 시기임에도 불구하고 중요한 발달적 변화를 이룩하는 시기이므로 특히 다른 시기보다 양질의 건강관리와 보육 서비스를 받아야 함
  - 영유아기에 수행하고 넘어가야 되는 발달과업을 적절하게 수행하지 못하였을 경우 그 다음 단계의 발달이 지연되거나 이루어지지 못하게 되어 학동기에 수행하여야 될 발달은 물론 성인기까지 부정적인 영향을 미치게 됨
- 보육교사의 96.5%가 현재 보육시설에서 감기, 수족구병, 수두, 이질, 유행성 결막염, 홍역과 같은 감염성 질환을 경험하였다고 응답하였고, 특히 호흡기와 소화기 감염성 질환이 보육시설 영유아의 주요 건강문제로 보고되었으며, 감기와 설사가 가장 다빈도 질환으로 나타남
- 어린이 스스로 건강한 생활습관을 생활화하고, 학부모와 보육교사 대상 건강교육과 상담을 통해 올바른 한의약적 어린이 건강지식정보를 전달하여 아동의 일상건강관리에 도움을 제공

비염의 관리와 치료

- 비염이란?
  - 콧물은 코로 들어온 해로운 물질을 막아내거나 차가운 기온을 따뜻하게 만들어주는 자연스럽고 중요한 면역반응임
  - 그러나 계속 콧물이 나고 재채기, 코막힘에 코가 목 뒤로 넘어가고 감기인 줄 알았는데 1년 내내 콧물을 달고 산다면 비염이라고 함
  - 코의 점막과 면역 활동이 튼튼하다면 걱정할 필요가 없지만 호흡기 질환이 있는 아이들에게는 코 건강이 몸 건강에도 중요한 영향을 끼침
- 비염의 증상
  - 코가 목 뒤로 넘어가거나 코나 눈 주위가 가려워서 자주 긁고, 눈물이 나거나 코피를 흘리거나 코맹맹이 소리를 냄
  - 감기에 자주 걸리거나 눈 밑이 검거나 붉고, 열이 안나는데 재채기를 하다가 콧물과 코막힘이 있음
  - 눈에도 알러지가 나타나 결막염을 일으킴
  - 비염 때문에 콧 속에 혈액순환 장애가 생겨 눈 밑 안쪽에 혈액이 고이게 되고, 피부 색이 검푸르게 보이는 다크서클이 나타남
- 비염의 개선
  - 코는 '폐의 관문'으로 폐와 연결되어 있고, 외부의 공기를 따뜻하게 만들고 습기를 머금게 해서 폐로 보내며 먼지가 많은 공기는 코털로 정화함. 따라서 폐를 튼튼하게 만들어 찬 공기나 건조한 공기에도 견딜 수 있는 저항력을 길러주는 것이 비염 개선에 도움이 됨
- 알레르기 비염 예방 관리 수칙
  - 담배연기를 피하고 금연하도록 함
  - 감기나 독감예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 함
  - 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 함
  - 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사마스크를 착용함
  - 효과적이 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 함

소아 복통의 관리법

● 소아복통의 다양한 원인

– 외부의 차가운 기운, 먹은 음식, 기생충, 외부의 손상, 기의 막힘과 어혈, 장부가 차가워짐 등

– 원인이 없거나 신경성인 경우도 많음

– 한의학적으로 복통은 기와 혈액의 순환이 여러 가지 원인으로 인해 막혀서 발생함

● 원인별 복통의 종류

– 심인성, 긴장성 복통 : 스트레스로 인한 복통으로 "유치원에 가기 싫어요", "밥먹기 싫어요"라고 자주함. 위장이 기분에 따라 영향을 받아 위장이 긴장되면 혈액순환이 안되고 소화액 분비가 떨어져 소화기능이 떨어짐. 배꼽 주위가 주로 아픔

– 소화기관이 허약해서 생기는 복통 : 소화기능이 유난히 떨어지는 아이로 먹는 것 자체가 스트레스이고, 그 스트레스 때문에 소화도 안되고 복통도 더 심해짐. 능력보다 많은 음식을 먹으면 위가 늘어지고 피곤해지며, 속이 쓰리고 복통이 오기도 함

– 찬 기운으로 생기는 한(寒)복통 : 배가 사르르 아프고 은은한 통증이 배꼽 주변에서 오래 계속 됨. 소화기관이 체질적으로 차거나, 찬음식을 많이 먹거나 배를 차갑게 했을 때 생김. 배를 잘 만져주고 따뜻하게 해주면 금세 좋아짐

– 변비가 생기는 열로 인한 열(熱)복통 : 체질적으로 열이 많거나 아파서 열이 많아져 생기는 복통. 열이 촉촉한 장의 수분을 증발시켜 변비가 되고, 장에 오래 머문 음식물이 가스를 배출하여 배가 빵빵해짐. 조금만 만져도 배가 아프다고 하니 대변을 잘 소통시켜 가스를 빼줘야 함. 항문자극으로 배변반사를 유도하는 것이 도움이 될 수 있음

– 안 맞는 음식이나 식중독, 식적통 : 상한 음식 등을 먹었을 때 장이 자극을 받아 뭉치고, 굳어버림. 장에 피가 몰려 배가 따뜻해지면서 손발이 차가워짐. 설사 또는 구토를 함. 식사량을 줄이거나 먹지 말고 죽처럼 부드러운 음식으로 장의 부담을 줄여줌

– 탈장으로 인한 복통 : 아이가 울거나 오래 서있을 때 복부의 압력이 올라가는 경우 생길 수 있음. 복부의 장기가 사타구니나 배꼽 부위로 튀어나오면서 불쾌감과 통증이 있으며 장폐색으로 구역, 구토, 복부팽만, 복통 등의 증세가 있음. 놔두면 괴사나 천공, 복막염 등을 일으키니 서혜부로 탈장이 있으면 즉시 수술해야함.

● 소아과 전문의의 검진이 필요한 경우

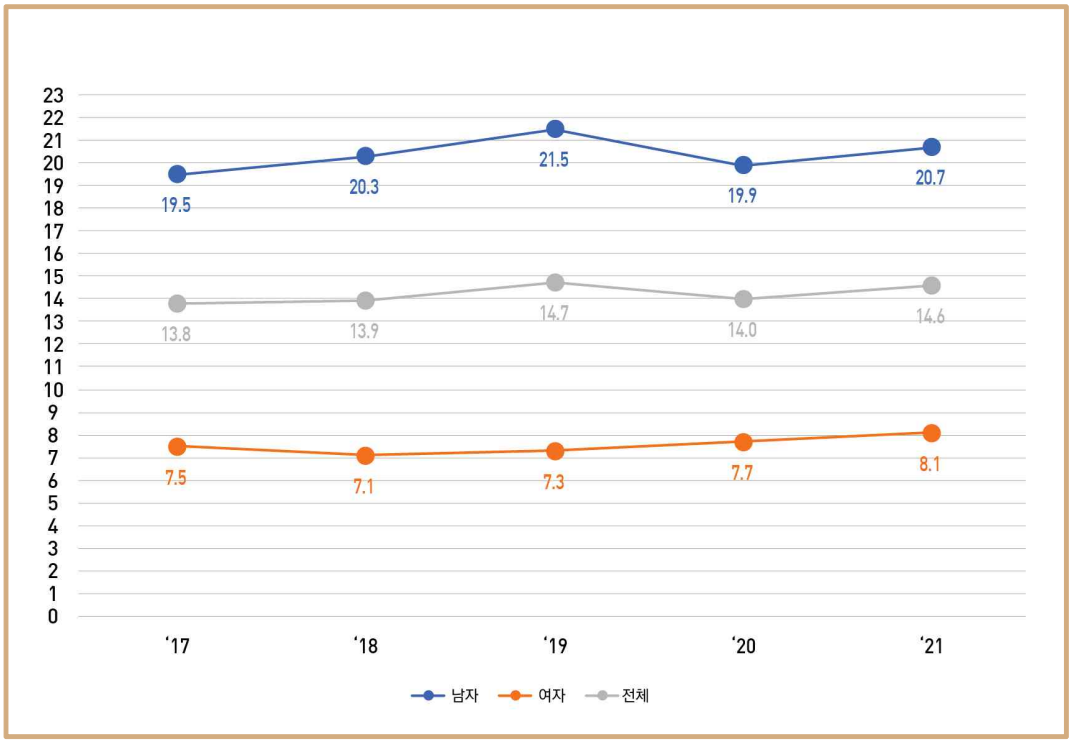
– 성장이 더디면서 나타나는 복통
– 배꼽으로부터 먼 부위의 통증
– 야간의 만성 설사
– 발병 연령이 5세 이하 및 14세 이상일 경우
– 아이의 변이 검붉거나 검은 경우
– 잦은 구토와 체중 감소
– 야간통증으로 인한 수면장애

청소년 대상 한의약건강증진 프로그램

필요성

- 청소년 시기에 형성된 신체적, 정신적 건강상태는 이후 성인기 노년기의 건강에 지속적으로 영향을 미치고 이 시기에 형성된 건강 및 삶에 대한 태도는 성인기 건강 및 생활양식을 결정함
- 2021년 우리나라 청소년의 하루 60분, 주 5일 이상 신체활동 실천율은 남학생 20.7%, 여학생 8.1%로 매우 낮은 수준임
  - 격렬한 신체활동 실천율은 남학생 40.8%, 여학생 18.4%로 남학생이 여학생보다 2배 이상 높았음

하루 60분 주5일 이상 신체활동 실천율 추이



- 스트레스를 대단히 많이 또는 많이 느끼는 남학생은 32.3%로 여학생 45.6%보다 낮았음
- 청소년의 스마트폰 과의존 위험군은 37%로 청소년 10명 중 4명은 스마트폰 과의존 위험에 노출되어 있으며, 성인 과의존 위험군(23.3%)보다 높게 나타남

피곤한 눈을 위한 지압법

– 눈 건강에 도움을 주는 혈자리를 지압하여 학업과 스마트폰 등으로 지친 눈 풀어주기

● 태양혈의 의미와 효능

태양혈은 눈에서 머리 쪽으로 수평으로 2cm 정도 떨어진 곳에 위치해 있음. 태(太)는 크다는 의미이고, 양(陽)은 밝다 또는 양기 등의 의미로 음(陰)에 대비되는 개념임. 태양혈이 인체의 상부에 위치하여 양기를 총괄하며, 정명혈(睛明穴)에서부터 시작하여 전신을 순환하는 양기가 많이 모이는 곳이기에 명명되었음.

태양혈은 머리 중에서도 눈과 귀 사이에 위치하는 경외기혈의 하나로, 긴장 및 스트레스로 인한 긴장성 두통 및 편두통에도 효과가 있으며 그 외의 어지러움, 두통 및 각종 신경증에도 쓰이며 눈가에 위치하며 눈가의 열감, 피로감을 풀어주는 데 효과가 있음. 지압과 같은 가벼운 자극으로도 효과를 얻을 수 있어 눈피로나 두통시 자주 활용하기 좋음. 이외에도 신체 전반적인 양기의 흐름을 조절해주므로 체내 기혈의 흐름이 뭉쳐 나타나는 전신적인 증상에도 효과를 나타내어 머리로 기의 순환을 개선시켜 집중력 강화에도 도움이 됨.

한의약과 생리통

- 한의학에서의 자궁
  - 고전의서에서 자궁은 포(胞)라고 표현함
  - 단순한 생식기관이 아닌 전신을 조절하는 하나의 장부로 인식
  - 실제로 자궁적출술을 시술 받은 환자들은 노화, 골다공증, 무기력, 식욕부진, 부종, 수면장애, 불안 등의 전신 제반 증상을 호소하기도 함

- 증상별 생리통의 유형
  - 기체혈어(氣滯血瘀) : 기의 순환이 원활하게 되지 않고 막힌 유형으로 혈액의 순환이 잘 되지 않아 어혈 증상을 유발함. 월경 전에 가슴이 불어나는 듯하며 아프고 월경색이 검붉고 덩어리가 있음. 평소 스트레스가 많고 심한 경우 메스껍거나 구토를 동반함
  - 한습응체(寒濕凝滯) : 체질적으로 몸이 차거나 월경기간에 찬 기운에 노출 되는 등으로 인해 자궁이 차갑게 되어 혈액의 운행이 원활히 되지 않는 유형. 아랫배가 차고 찌르는 듯이 아픔. 월경 주기가 길어지기도 하며 안색이 창백하며 손발이 참. 찬 것을 싫어하며 추위에 민감함
  - 기혈허약(氣血虛弱) : 체질적으로 몸이 약하거나 과로를 하여 기혈이 손상된 경우 등으로 인해 생김. 아랫배가 은은하게 아프고 배를 누르면 통증이 완화됨. 얼굴이 창백하고 머리가 어지러움. 가슴이 뛰는 증상이 나타나기도 함

- 생리통 극복 생활습관
  - 아침밥 먹기
  - 산책, 스트레칭, 유산소 운동하기
  - 아랫배를 따뜻하게 찜질하기
  - 찬 곳이나 습한 곳은 피하기
  - 기름진 음식, 밀가루 음식, 단 음식은 많이 먹지 않기
  - 커피보다는 따뜻한 차 마시기
  - 생리 기간엔 충분히 쉬고 스트레스 관리하기

임산부대상 한의약건강증진 프로그램

필요성

● 여성에게 다양한 역할이 부여되는 현대사회에서 여성건강이 주요 건강과제로 대두되고 있으며, 출산건강은 여성건강 및 태아의 건강으로 직결되므로 임신 과정에 적합한 건강관리가 필요함

- 보건복지부에서 시행한 2021년 산후조리 실태조사 결과, 산모 본인의 건강상태가 좋다고 생각하는 비율(좋음+매우좋음)은 임신 중이 56.1%(2018년 55.5%)로 가장 높고, 산후조리 기간은 38.4%(2018년 41.5%)로 가장 낮으며, 조사 시점 최근 일주일 동안 건강상태가 좋다고 생각하는 비율은 45.1%(2018년 45.2%)이었음
- 산모들은 산후조리 동안 불편했던 증상으로 수면 부족을 65.5%로 가장 많이 꼽았고, 상처 부위 통증(38.7%), 유두 통증(30.9%), 근육통(22.3%), 우울감(19.5%) 순으로 산후조리기간 동안 불편감을 느꼈던 것으로 조사됨
- 산후조리 기간에 불건강의 불편함을 호소하는 산모가 많고, 불편함은 우울감과 같은 정신적인 문제와 통증 등의 신체적인 문제, 수면 부족의 복합적인 문제에 이르기까지 광범위함
- (산후우울감) 분만 후 산후우울감을 경험한 산모는 52.6%('18년 50.3%)이고, 출산 후 1주일간의 감정 상태에서 산후 우울 위험군*은 42.7%로 높게 나타나, 산전·후 정신 건강관리 지원이 더욱 강화될 필요가 있는 것으로 보임

* 자기기입식 산후우울증 선별도구인 에딘버러 검사결과 10점 이상인 경우

보건복지부, 2021 산후조리 실태조사

산후풍 예방, 제대로 알고 하자

임신과 출산을 겪은 여성의 몸이 임신 이전 상태로 회복되는 시기를 산욕기(출산 후 6-8주)라고 함. 이 시기에 관심을 두어야 할 것 중의 가장 중요한 하나가 바로 산후풍(産後風)임.

● 산후풍이란? 출산 후 지속될 수 있는 각종 불편 증상

산후풍이란 민간에서 '여성이 출산 후 몸조리를 잘못하여 얻은 병'을 광범위하게 이르던 말로, 최근에는 산후풍의 주요 증상인 통증 외에도 우울감처럼 정신적인 증상까지도 아우르고 있음. 손가락, 손목, 발목 등 관절이 아프고 바람이 들어오는 듯 시리거나, 저리거나 붓는 증세 등을 산후풍으로 볼 수 있음. 특히 신경통이나 류머티스 관절염 등 다른 동반질환이 없는 상태를 산후풍으로 감별하지만, 산후풍을 방치할 경우 만성 통증으로 이행되어 두고두고 고생을 하기도 함. 여러 문화권에 걸쳐 산후조리 기간을 충분히 두고 다양한 주의 사항이 있다는 것은, 산후조리 기간이 이후 여성의 몸에 나타나는 만성적인 불편증상 또는 질병을 예방한다는 중요한 의미를 가지고 있기 때문으로 보임.

● 산후풍을 예방하기 위한 산후조리는 어떤 것일까?

한의학에서는 출산 후 여성의 몸을 특히 기혈(氣血)이 허약한 상태이면서 어혈(瘀血)이 있는 상태로 보고 있는데, 이것은 출산 이후 전반적인 체력 저하와, 출산시 많은 출혈로 혈류의 소통이 원활하지 못한 상태를 해소해야 한다는 뜻임.

그런데 전통 산후조리 문화 중에서 정말 건강에 도움이 되는 부분도 있지만, 검증되지 않은 속설을 따랐을 때 오히려 산후풍 예방에 방해가 되는 경우도 있으므로, 이를 잘 구분해서 이행할 필요가 있음.

적당한 걷기 운동 등은 방에 누워만 있는 것보다 오히려 관절이나 근력 강화에 도움이 될 수 있음. 또, 전통적으로 출산 후 머리 감는 것을 금기시하고 있지만 현대의 가옥에서 따뜻한 물을 사용할 수 있다면 머리 감는 것 자체가 문제되는 것은 아님. 다만 허리를 구부리지 않는 자세로 머리를 감고, 욕조의 이용은 출산 후 4주 이상 지난 후에 하는 것이 더욱 바람직함.

에어컨 바람을 쐬거나 냉장고 냉기에 노출되었다고 해서 바로 산후풍이 오지는 않음. 산후풍은 산모의 회복력이 떨어져서 생기는 증상이므로, 산욕기에는 출산후 노폐물(惡露), 땀 배출, 근육통, 관절통, 오한, 하복통, 부종, 우울, 어지럼증 등이 일시적으로 생길 수 있음. 하지만 점차 완화되지 않고 지속된다면 조속히 진료를 받아 보는 것이 좋음.

모유수유의 장점

● 엄마에게 좋은 점

– 산후 회복을 빠르게 함.

– 임신 중 축적된 지방조직은 모유수유를 통해 약 6개월 동안 전부 소비함으로써 정상체중으로 회복하게 도와줌 (1리터의 젖을 만들려면 940Kcal 소모, 1개월에 약 1Kg 감량 효과)

– 뼈를 튼튼하게 해 줌. 엄마의 칼슘대사를 촉진시켜 뼈를 보호 함. 모유를 먹인 엄마는 젖을 뗀 후 뼈의 광물화가 촉진되며 폐경기 이후에 엉덩이 골절을 입을 위험도 줄어듦. 단, 산모가 모유를 만드는 데 필요한 칼슘을 충분히 섭취한 경우에 해당함

– 당뇨/심장질환/골다공증/암(유방암/난소암/자궁내막암) 등에 대한 질병 예방 효과가 커짐

– 아기와의 심리적 유대감이 형성됨(가장 큰 장점). 아기에게 가장 좋은 영양을 제공한다는 데서 자존감이 향상되고, 온몸으로 신체 접촉을 하여 유대감 형성에 도움이 됨. 정서적인 만족감과 친밀감, 애정과 기쁨의 공유는 애착을 견고하게 해 주고 아기의 두뇌발달도 촉진시킴. 모유수유로 아이는 더욱 긍정적, 적극적으로 될 수 있고, 엄마의 자신감도 향상될 수 있음

● 아기에게 좋은 점

– 모유는 완벽한 맞춤 영양 공급원임. 아기의 성장 발달에 따라 매일 수유시 성분이 달라짐

– 모유는 소화흡수가 잘 됨. 쉽게 소화 흡수되기 때문에 소화기가 민감한 아기에게 이상적임

– 소화가 잘 되어 변비에 잘 걸리지 않고 대변도 시큼한 냄새가 남

– 비만이나 고지혈증, 당뇨 성인병의 확률이 낮아짐

– 모유수유는 두뇌발달을 도움. 모유에는 뇌발달에 관여하는 DHA, 타우린, 유당이 풍부함. 또한 젖을 빠는 동작은 얼굴과 턱의 근육발달을 자극해 뇌혈류량이 많아져서 뇌 발달도 촉진하게 됨. 엄마와의 피부접촉과 친밀한 상호작용으로 정서가 안정되고 지능이 발달하게 됨

– 모유수유는 아기의 구강근육과 안면 골격의 발달 및 언어 능력을 향상시키고, 아동기에 충치 발생을 줄여주고, 치아배열을 고르게 해줌

– 아토피나 천식등의 알레르기를 줄여줌.

– 모유수유한 아기는 병치레가 적음. 생후 1년간 설사, 호흡기 감염, 요로감염, 중이염, 소아암 확률이 낮아짐

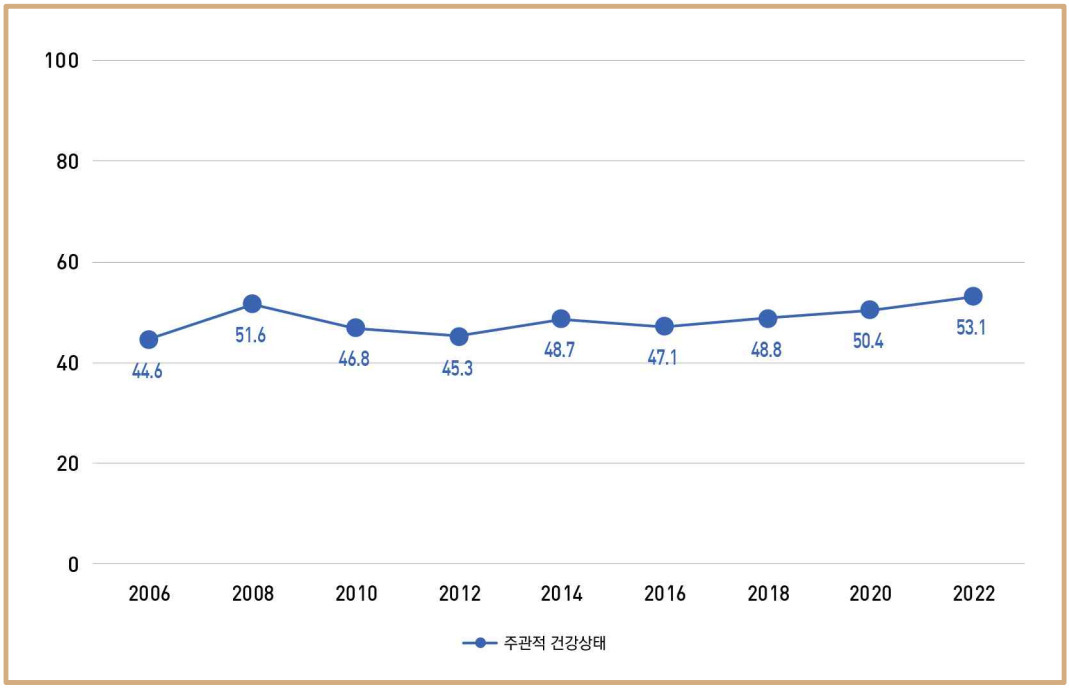
– 모유는 안전함. 쉽게 상하거나 변질될 위험이 없고, 부적절한 관리에 따른 위험성이 없음

성인대상 한의약건강증진 프로그램

필요성

- 우리나라 국민 중 스스로의 건강이 양호하다고 응답한 비율은 절반 정도임
  - 2018년 48.8%로 큰 변화가 없었다가, 2022년 53.1%로 증가하였음
  - 객관적 건강 지표인 기대수명은 OECD 평균을 상회하여 서구 선진국 수준에 도달했지만 주관적 건강상태는 매우 낮아 OECD 국가들 중 최하위권 수준임

주관적 건강상태



- 건강보험심사평가원의 '국민관심질병통계'(2022.12.13)에 따르면 관절병증으로 청구된 금액은 2020년 21억 가량(2,110,682,852)에서 2021년 22억5천 가량(2,256,649,722)으로 증가하였음
  - 60대와 70대가 전체 환자 중 각각 32% 정도로 가장 많은 비율을 차지하였으나, 50대도 15% 정도의 상당 부분을 차지하였고 이는 80세 이상의 10.5%보다 높은 수치임
  - 40, 50대의 장년층 환자들 중 남성은 55만명 정도(54만8887명), 여성은 97만명 정도(96만6076명)로 여성의 비율이 남성의 2배 가까이 육박할 정도로 높았음

● 골관절염의 원인, 증상 및 관리 시 주의할 점

골관절염은 퇴행성 관절염으로 분류되며, 관절을 보호하고 있는 연골이 약해지거나 닳게 되면 관절을 이루는 뼈와 인대 등에 손상이 일어나서 염증과 통증이 생기는 질환임. 관절을 무리하게 쓰거나 무거운 중량을 사용하는 운동, 오랜 기간 불편한 신발을 신거나 좋지 않은 자세로 반복적으로 일을 하는 것은 젊은층에서 골관절의 빠른 퇴행을 가져올 수 있음.

골관절염은 서서히 진행되면서 의료비 지출을 늘리고 삶의 질을 저하시키는 흔한 질환임. 통증과 강직감이 오래 지속될 경우 관절에 변형을 가져오기도 함. 골관절염은 가벼운 운동 등 활동을 하면 증상이 완화되고 통증은 대체로 30분을 넘지 않음. 일반적으로 휴식이나 온열치료를 통해 일시적으로 호전됨. 류머티스 관절염과 감별할 필요가 있는데, 류머티스 관절염은 대개 몸에 대칭적으로 증상이 나타나며 팔꿈치와 손목 및 몸의 여러 작은 관절에도 발생할 수 있음.

체중조절과 규칙적인 운동은 관절염의 통증을 감소시키며 관절을 둘러싸고 있는 근육과 조직을 강화시켜 줄 수 있음. 어깨, 팔, 무릎 등의 관절에 부담이 가지 않으면서, 자신에게 적당한 스트레칭 방법이나 수중체조 등 다양한 운동 방법을 찾아서 하는 것이 좋음.

● 골관절염의 예방 및 관리

쉽고 간단한 동작 위주로 구성되어 있으면서도 전신 건강을 관리할 수 있는 방법의 하나가 기공임. 기공이란 기(氣)와 공(功)이라는 두 가지 개념을 합친 것인데, 본래 기(氣)는 생명활동의 원동력을 가리키며 공(功)은 한 가지 일에 정성과 노력을 기울인다는 뜻으로 개인의 수양이나 단련을 의미함. 보건복지부 보고서 <기공의 한의학적 가치 개발에 대한 연구(2009)>에 따르면, 기공이란 동작, 호흡, 정신수련을 통해 몸을 바르게 하고 마음을 안정시켜 심신의 건강을 증진하고 인체의 자연 치유능력을 극대화시키는 심신수련법임. 크게 체조법과 호흡법 그리고 의식 훈련법으로 이루어짐.

기공체조 또는 태극권과 관련된 국내외 연구결과 규칙적인 기공체조는 참여자의 혈압을 낮추거나 삶의 질, 골밀도 등을 향상시키는 것으로 드러남. 특히 기공체조는 관절염을 가진 환자에게서 증상의 악화를 막고 관절 움직임의 범위가 향상된다는 보고가 있음. 이처럼, 기공체조는 신체의 골관절, 근육과 인대를 부드럽게 움직여 뭉친 근육을 풀고 근력을 강화시켜 근골격계 질환의 예방 및 관리에 도움이 될 수 있음. 특히 기온이 급격하게 낮아지는 겨울철에는 격렬한 운동이나 무거운 중량을 사용하는 근육 강화 운동보다 기공체조와 같이 가벼운 유산소 운동을 하루 30분 이상 지속하는 것이 골관절 질환을 예방하는 좋은 방법이 될 수 있음.

기공체조를 할 때 기본 요소로서 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)의 3단계를 알아 두면 좋음. 조신은 멈추어 있거나 동작을 할 때 올바른 자세를 취하는 것이며, 비뚤어진 몸의 형태를 바로잡고 올바른 몸놀림을 통해 전신의 소통을 원활하게 할 뿐 아니라 조식과 조심의 준비 단계를 갖추게 됨. 조식은 올바르게 호흡하고 의식적으로 호흡을 조절하는 것임. 조심은 마음의 상태를 평온한 상태로 전환하고 개선시키며, 한 가지 생각에 정신을 집중하는 것을 말함.

노인대상 한의약건강증진 프로그램

필요성

- 국민의 기대수명과 고령자 수는 지속적으로 증가하고 있어 2022년 고령인구(65세 이상) 비율은 17.5%에 달하고, 2025년에는 초고령화 사회로의 진입이 예상되어 고령자의 건강관리 대책 마련이 시급함
  - <OECD 보건통계 2022>에 따르면 우리나라의 기대수명은 83.5세로 이는 OECD 국가 중 일본에 이은 2위임
  - 그러나 건강수명은 66.3년으로 기대수명과의 큰 차이가 좀처럼 좁혀지지 않고 있음
- 2020년도 노인실태조사 결과보고서에 따르면, 노인 인구의 19.9%가 본인의 건강상태를 부정적으로 평가하고 있으며 84%가 만성질환을 1개 이상, 그 중 복합이환자는 54.9%로 나타남. 평균 만성질병 수는 1.9개로 나타나고 있음
  - 만성질병 종류별 유병률은 고혈압이 56.8%로 가장 높고, 당노병 24.2%, 고지혈증 13.5%로 3대 대사성 질환들의 유병률이 높게 나타남
  - 골관절염 또는 류머티즘 관절염 16.5%, 요통 및 좌골신경통 10% 등의 근골격계 통증 질환들이 그 뒤를 이음
- 단축형 노인우울척도(Short Form of Geriatric Depression Scale, SGDS)를 사용하여 노인의 우울 증상을 측정한 결과, 전체 노인의 13.4%가 우울증상을 지니고 있는 것으로 파악됨
- 노인의 영양관리를 조사한 결과, 27.8%의 노인이 영영관리 주의 및 개선이 필요한 것으로 파악되었으며 체질량지수(BMI)를 분석한 결과, 전체 노인의 25%가 비만인 것으로 파악됨

경도인지장애 및 치매의 한의약적 예방과 관리

2020년 65세 이상 노인인구는 약 813만명으로, 인구구성비상 약 15.8%의 비율을 차지함. 이 중 치매환자 수는 약 83만명으로 노인인구의 약 10.2%를 차지함. 초고령화 사회로의 진입을 목전에 둔 현 상황에서 노인치매의 적절한 관리는 매우 시급한 현안임.

치매 예방 및 성공적인 관리를 위해서는 치매 위험요인에 대한 종합적인 접근 방법이 필수적임. 치매는 연령, 성별, 유전적 요인 외에도 우울증, 만성질환의 동반 여부, 빈곤, 사회적 지지 결핍 등 다양한 요소에 영향을 받을 수 있음. 따라서 이러한 요소들을 고려하면서 노년기의 신체적, 정신적 건강을 증진하고 치매로의 이환을 최소화할 수 있는 종합적인 관리방법이 필요한 상황에서 한의약 기반 치매관리방법에 대한 관심이 높아지고 있음. 특히, 한의약적 방법은 경도인지장애 단계에서의 중재에 효과가 보고되고 있어 눈길을 끔.

경도인지장애(Mild Cognitive Impairment, MCI)는 정상 노화와 치매의 중간 단계라고 할 수 있는데, 동일 연령대에 비해 인지기능, 특히 기억력이 떨어져 있는 상태이며, 일상생활을 수행하는 능력은 보존되어 있어 아직은 치매가 아닌 상태를 의미함.

매년 정상인의 1~2%가 치매로 전환되는데 비하여 경도인지장애 환자의 경우 매년 10~15%가 치매로 진행되고 있음. 이와 관련하여 보건소에서 이루어진 한의약적 방법에 관한 논문(김경한, 2013)을 참고할 수 있음. 연구결과 MMSE-DS를 사용하여 측정한 인지기능 평균점수가 4.13점 상승하여 프로그램 참여 이전보다 유의하게 증가하였으며, GDS-K로 측정한 우울척도 점수는 평균 10.13점 감소하여 유의한 차이를 보였음. GQOL-D로 측정한 삶의 질 점수가 5.46점으로 유의하게 증가하였고 프로그램 만족도와 재참여 의사 또한 높게 나타났음. 관리 중 투여된 한약에 대한 안전성 평가는 문제가 없는 것으로 나타났음.

치매는 중증일수록 관리비용이 증가하여, 1인당 연간 관리비용이 최경도에 비해 중증은 약 2배 이상 높은 것으로 파악. 2020년 노인 추정치매환자 약 84만명에게 드는 국가단위 치매관리비용은 약 17.3조 원이고, 이는 2040년까지 약 217만명, 56.9조원까지 증가할 예정임. 따라서 치매로 본격 이환되기 전 단계에서의 적극적인 중재를 통한 치료비용 절감의 중요성이 매우 높음.

국립중앙의료원 중앙치매센터-대한민국 치매현황 2021 보고서(2022)

4 한의약 건강돌봄

사업 개요

- 목적 : 한의약의 강점(예방의학적 성격 등)을 살린 지역사회 건강돌봄 (건강관리+사회복지) 서비스 추진을 통한 국민 건강증진에 기여

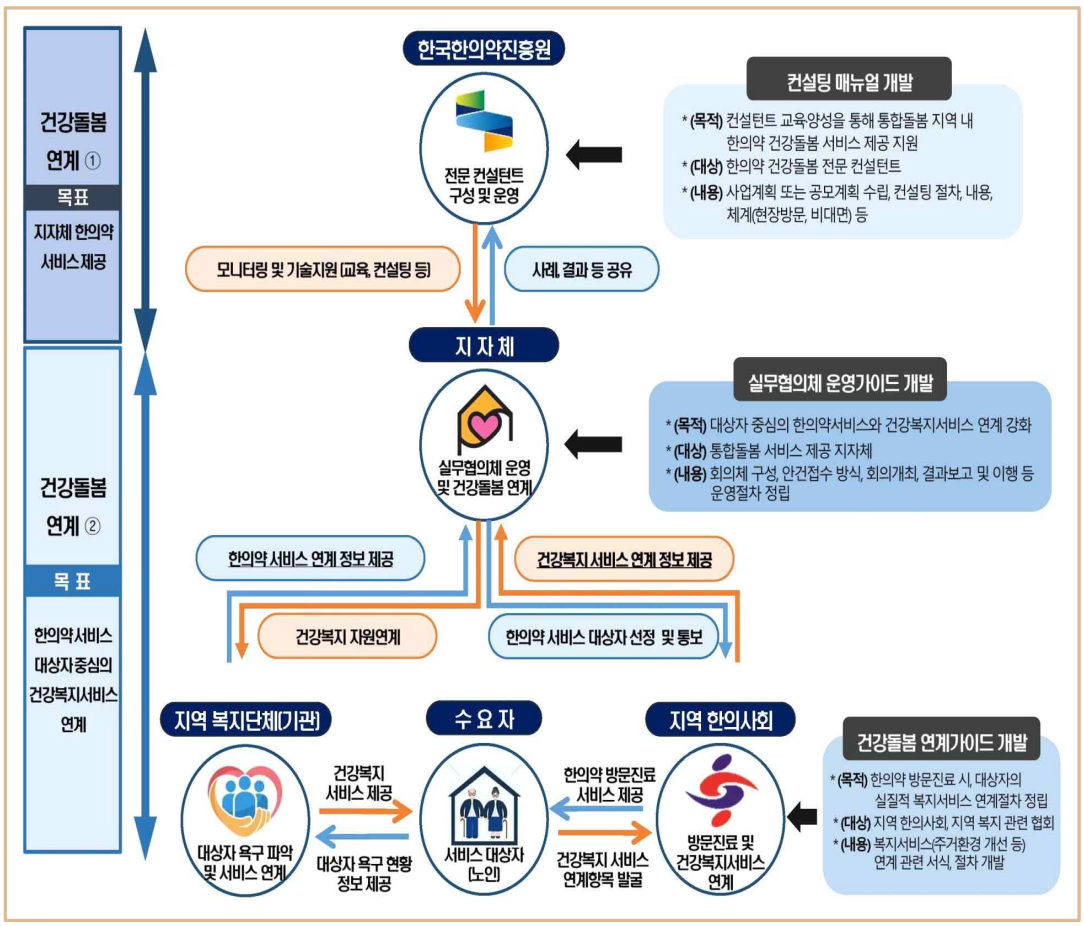
- 추진근거
  - 대한민국 정부 120대 국정과제(2022-2026) “100세 시대 일자리·건강·돌봄체계 강화”
  - 제4차 한의약육성발전 종합계획(2021~2025) “한의약 건강돌봄 활성화”

- 주요내용
  - 취약계층(노인, 장애인 등) 대상 한의사 방문진료 실시
  - 방문진료 대상자 중심의 지역사회 내 건강복지 연계서비스 제공

사업 세부 내용

- 한의약 건강돌봄 모니터링 및 연계강화
  - 정부 및 지자체 통합돌봄사업 추진지역 등의 건강돌봄 모니터링 실시
    - 성과대회 개최, 우수사례집 발간 등 확산
  - 한의약 서비스 대상자 중심의 연계모형(안) 마련
  - 지역사회 한의약 건강돌봄사업 활성화 지원 관련 간담회, 설명회 등 실시

- 한의약 건강돌봄 표준매뉴얼 개발 및 보급
  - 노인 및 장애인 대상 한의약 서비스 제공 표준매뉴얼 개발
    - 현장에서 직접 활용 가능한 사업수행 매뉴얼, 진료 매뉴얼, 교육·상담 매뉴얼 개발
  - 정부 및 지자체 통합돌봄사업 추진지역 대상 표준매뉴얼 보급, 시범적용, 교육 등 실시
    - 한의약 서비스 제공 전·후 평가결과 수집·분석



한의약 건강돌봄과 한의약 건강증진사업 비교

항목		한의약 건강돌봄 사업	한의약 건강증진사업
실행기관		지자체, 지역한의사회	보건소
서비스형태	장소	자택방문	보건소 내원 및 방문
	내용	방문진료 서비스 제공 및 건강복지 서비스 연계 제공	생애주기별 건강증진 프로그램 제공
대상자		지자체 자체적 선정기준 (노인, 장애인 등 취약계층)	지역사회 주민
예산		국비 50%, 지자체 50%	국비 50%, 지자체 50%

2022년 추진 현황

● 보건복지부 지역사회 통합돌봄 사업 지역 12곳, 행정안전부 노인돌봄 체계개편사업 1곳, 지자체형 통합돌봄사업 지역 3곳(총 16곳)

지역	내용
경기 남양주시	– 사업명 : 찾아가는 한방진료 – 대상 및 인원 : 요양병원 퇴원환자, 급성기 퇴원환자 중 단기·집중적으로 치료가 필요한 노인(66명) – 사업내용 : 요양병원 퇴원환자, 급성기 퇴원환자 중 단기·집중적으로 치료가 필요한 자를 대상으로 침, 뜸, 부항 등 한의약 서비스 제공 및 복지자원 연계
경기 부천시	– 사업명 : 지역의료기관과 함께하는 방문진료 시범사업 – 대상 및 인원 : 융합형(노인,장애인,정신질환자) 통합돌봄 대상자(129명) – 사업내용 : 방문진료(질환관리, 교육상담, 의료기관 연계 등) 제공
경기 안산시	– 사업명 : 안산형 한의방문진료 시범사업 – 대상 및 인원 : 거동불편 등으로 방문진료(한의)가 어려운 재가 어르신(135명) – 사업내용 : 침, 부항, 말벗, 재활운동법안내
경남 김해시	– 사업명 : 김해시 보건의약단체 방문의료사업 – 대상 및 인원 : 만 65세 이상 통합돌봄대상자(25명) – 사업내용 : 통합돌봄대상자 중 한의학 치료가 필요한 자를 대상으로 침, 뜸, 부항 등 한의약 서비스 제공 및 복지자원 연계
광주 서구	– 사업명 : 방문진료 서비스 – 대상 및 인원 : 중점군 중 거동불편하고, 한의진료 내원 어려운 자(91명) – 사업내용 : 방문 진료 및 한의서비스 지원
부산 부산진구	– 사업명 : 2022년 지역사회통합돌봄 한의 방문진료사업 – 대상 및 인원 : 관내 요양병원 퇴원환자 등 만65세 이상 노인(59명) – 사업내용 : 한방 건강 교육 및 진료
부산 북구	– 사업명 : 한방진료 방문 시범사업 – 대상 및 인원 : 65세 이상 돌봄이 필요한 어르신(109명) – 사업내용 : 진료, 침, 부항, 환약, 물리치료, 약침, 건강상담, 운동지도
전남 순천시	– 사업명 : 다나음 한방진료 사업 – 대상 및 인원 : 관내 요양병원 퇴원환자 등 만65세 이상 노인, 방문진료가 필요한 거동불편 장애인(60명) – 사업내용 : 요양병원 퇴원환자, 급성기 퇴원환자 중 단기·집중적으로 치료가 필요한 자를 대상으로 침, 뜸, 부항 등 한의약 서비스 제공 및 복지자원 연계

지역	내용
전북 전주시	– 사업명 : 전주형 통합돌봄 사업 – 대상 및 인원 : 장기요양 등급·등급외·기각·사각지대, 맞춤돌봄 중점돌봄군, 재가 사각지대 및 인지저하 대상자 등(757명) – 사업내용 : 침, 부항, 뜸, 휴대용 의료장비(물리치료) 실시, 필요시 약제처방
제주 서귀포시	– 사업명 : 지역사회 통합돌봄 방문 한의진료 – 대상 및 인원 : 통원치료가 어려운 지역사회 통합돌봄 정책 대상자(109명) – 사업내용 : 진맥, 침, 약침, 뜸, 부항, 추나요법, 맞춤형 건강상담, 생활습관 교육, 기타 통합돌봄 서비스 연계
충남 천안시	– 사업명 : 방문한의진료 – 대상 및 인원 : 돌봄이 필요한 노인(112명) – 사업내용 ● 침, 뜸, 부항, 추나, 첩약 및 한약제제 처방 등 ● 통증 관리, 낙상 예방 교육, 건강 및 일상생활 전반 상담 등 ● 정기적 방문을 통한 정서돌봄, 공동사례관리
충북 진천군	– 사업명 : (그룹형) 우리동네 거점돌봄센터–찾아가는 약손 한방진료 서비스 / (개별방문형) 엄마손길 통증관리 서비스 – 대상 및 인원 : 장기요양 등급 내·외자, 노인맞춤돌봄 중점관리자, 병원 퇴원환자 중 통증관리 및 만성질환군(그룹형 1,763명, 개별방문 103명) – 사업내용 ● 통증관리를 위한 침, 뜸, 부항 등 한의 서비스 제공 ● 건강한 근골격을 위한 한의학적 양생법 교육 등 ● 필요에 따라 재활, 간호 등 방문 보건의료 서비스 연계 협력 지원 ● 지역복지자원연계

– 행정안전부 노인돌봄 체계개편사업(1곳)

지역	내용
경기 화성시	– 사업명 : 한의방문진료 – 대상 및 인원 : 65세 이상 돌봄이 필요한 어르신(17명) – 사업내용 ● 진찰 및 건강상담(급여한약제재 처방 등) ● 과거력 및 현병력 파악, 복용약 확인, 침상 환경 확인 ● 치료요법 : 뜸, 침, 부황, 가열식침, 습식자락관법, 추나요법 등 ● 식이요법, 근력 강화 운동 등 대상자 및 보호자 교육

– 지자체형 통합돌봄사업 지역(3곳)

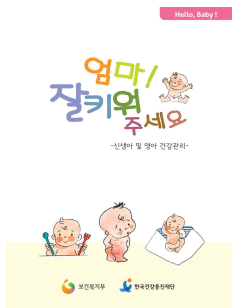
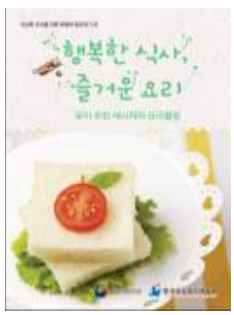
지역	내용
경기 시흥시	– 사업명 : 취약계층 건강주치의 사업(양·한방 진료) – 대상 및 인원 : 관내 요양병원 퇴원환자 등 만65세 이상 독거노인 및 중증장애인 등 건강 취약계층(127명) – 사업내용 : 방문의료, 기초검진, 긴급의료지원, 사례관리 등
광주 북구	– 사업명 : 우리동네주치의 – 대상 및 인원 : 관내 영구임대 단지 내 취약계층 중 거동불편한 노인 및 장애인(480명) – 사업내용 : 침, 뜸, 부항 등 한의약 서비스 제공 및 복지자원 연계
인천 부평구	– 사업명 : 어르신 한방주치의 사업 – 대상 및 인원 : 관내 요양병원 퇴원환자 등 만65세 이상 노인, 방문진료가 필요한 거동불편 장애인(18명) – 사업내용 : 침, 뜸, 부항 등 한의약 서비스 제공

자료제공 : 한국한의약진흥원 의료정책팀

5 사업 활용 참고 자료

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
전 생애 주기	2014~2022년 한의약 건강증진사업 사례집 “함께하는 한걸음” * ’17년까지는 당해연도, ’18년부터 차년도에 발행		지역사회에서 수행한 한의약건강증진 프로그램을 생애주기별로 분류하여 수록	한국건강증진개발원 홈페이지–자료실–발간자료–지침/교육자료 (www.khealth.or.kr)
	생애주기별 한의약 건강증진 표준프로그램 안내서		전 생애주기 표준프로그램 8개 모형의 운영 방법 소개	
	생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 우수사례집		지역사회에서 수행한 우수사례 중 표준프로그램만 분류하여 수록	
	한의약 건강증진 생애주기별 교육매뉴얼		기존의 교육매뉴얼을 PPT별 시나리오 형태의 교육안과 함께 수록	
	2014 건강韓 생활이야기		보건소 한의약 건강증진 사업사례 및 한의약 상식 제공	

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
	한의약건강증진사업 우수사례 및 연구현황		한의약건강증진사업의 추진현황 및 우수사례, 관련 연구현황 등 수록	한국건강증진개발원 홈페이지–자료실–발간자료–연구사업보고서 (www.khealth.or.kr)
	한의약건강증진사업 홍보 포스터		보건소 내 부착하여 한의약사업을 홍보할 수 있는 포스터	한국건강증진개발원 홈페이지–자료실–발간자료–홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	안마도인, 건강지압법 동영상		동의보감 안마도인, 건강지압법 영상	한국건강증진개발원 유튜브 채널
	2019 정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침		정신건강질환 관련 사업에 활용 가능한 척도 수록	국립정신건강센터 홈페이지–자료실–사업부자료실–기타 (http://www.ncmh.go.kr)
	2021 콘텐츠가 있다! 국민건강을 잇다! 온통(on通)		통합건강증진사업 콘텐츠 모음집	한국건강증진개발원 홈페이지–자료실–지침/교육자료 (www.khealth.or.kr)

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
영유아	쑥쑥크는 어린이 도인체조 포스터, 동영상		영유아나 초등학교 저학년을 대상으로 한의약적 지압법 및 체조 방법 소개	한국건강증진개발원 홈페이지–자료실–발간자료–지침/교육자료 (www.khealth.or.kr)
	엄마 잘 키워주세요– 신생아 및 영아 건강관리		신생아 돌보기, 행동발달, 이유보충식, 아토피 피부염의 관리	
	건강한 아이를 위한 현명한 엄마되기 4. 행복한 식사시간 5. 행복한 식사, 즐거운 요리		유아식 성공비결, 유아 추천 레시피와 요리활동	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실–발간자료–지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	식생활 실천 지침(영유아)		모유수유 및 이유식을 포함한 영유아기 영양관리의 기본적인 지침	
	당류 줄이기 교육 프로그램(달콩이와 맑음이)		유아용 당류 줄이기 동화책, 동영상, 교사용 지침서, 활동지, 가정통신문 등	식품안전나라 홈페이지–이슈·뉴스·홍보·교육–교육홍보자료실–교육자료 (www.foodsafetylorea.go.kr)

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
아동 청소년	식생활 실천지침(어린이)		생애주기 초기에 건강한 식습관 및 식태도 형성을 위한 기본 지침	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실-발간자료-지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	'청소년을 위한 바른 식생활 지침_건강한 미래'		건강체중, 바른 식단구성 및 음식섭취에 대한 안내	
	청소년의 평생건강-건강체중 만들기로		청소년기 비만 및 식생활에 대한 정보가 포함된 인포그래픽 자료	
	당류 줄이기 교육 교재		초등저학년, 고학년, 중·고등학년용 교재, 교사용 지침서, PPT	식품안전나라 홈페이지-이슈·뉴스·홍보·교육-교육홍보자료실-교육자료 (www.foodsafetylorea.go.kr)
임산부	EBS 다큐프라임 - 오래된 미래, 전통육아의 비밀		한국 전통 육아의 장점과 우수성을 소개	한국교육방송공사 홈페이지 (www.ebs.co.kr)

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
	EBS 다큐프라임 퍼펙트 베이비		후성유전학에 대한 소개를 통해 전통 태교의 과학적 근거 소개	한국교육방송공사 홈페이지 (www.ebs.co.kr)
	SBS 스페셜– 당신이 먹는 게 삼대를 간다		20여개국 과학자와 의료진의 연구결과를 통해 임신 중 식습관과 유전자의 상관관계를 소개	SBS 방송국 홈페이지 (www.sbs.co.kr)
	식생활 실천지침(수유부)		모체와 아기의 건강을 위한 바람직한 식행동 지침	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실–발간자료–지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	건강한 아이를 위한 현명한 엄마 되기 1. 모유수유성공비결 2. 영양만점이유식성공비결 3. 영양만점 단계별 이유식		– 영아기 영양 및 식습관 형성을 위한 교육용 소책자 – 다문화 가정 영양교육 매체 활용(영어, 중국어, 베트남어, 캄보디아어, 따갈로그어)	

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
성인	이상지질혈증 환자용 교육자료		나와 가족을 위한 이상지질혈증 예방과 관리 정보 리플릿, 소책자	질병관리본부 홈페이지–민원/정보공개–교육자료 (cdc.go.kr)
	당뇨병 환자(일반인)용 교육자료		나와 가족을 위한 당뇨병 예방과 관리 정보 리플릿, 소책자	
	고혈압 환자(일반인)용 교육자료		나와 가족을 위한 고혈압 예방과 관리 정보 리플릿, 소책자	질병관리본부 홈페이지–민원/정보공개–교육자료 (cdc.go.kr) :
	갱년기 바르게 알고 관리하기		갱년기 여성의 폐경에 대한 인식 및 건강관리 개선을 위한 교육자료	
	성인여성 건강체중을 위한 신체활동 가이드 교육매체 6종		내몸이 원하는 건강체중–올바른 체중관리를 위한 신체활동 가이드 (소책자, 근력운동 핸드북, 운동 동영상, 강의자료 등)	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실–발간자료–지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	요실금 나와라! 1편 & 2편		요실금 관리(1편) 및 운동(2편)에 관하여 교육 매뉴얼 제공	

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
	지식채널e- 뱃살이 꾸는 꿈		비만을 예방하고 일상에서 몸의 균형을 회복하는 방법 소개(5분)	
노인	'아!흔에도 자신있게' 건강운동 노인 신체활동 교실		일반형, 허약형 노인을 대상으로 한 운동프로그램 매뉴얼	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실-발간자료-지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	어르신을 위한 영양관리		어르신을 대상으로 영양 및 식생활 지침 정보 제공	
	통증을 이긴 사람들의 비밀 KBS <생로병사의 비밀> 10년의 기록		통증질환 예방법과 치료법 소개	KBS 방송국 홈페이지 (www.kbs.co.kr)
장애인	뇌졸중		뇌졸중 유병자의 기능활성을 위한 신체활동 가이드	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실-발간자료-지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	뇌졸중 후 어깨통증 한의학으로 다스리기		한의학에서 보는 어깨 통증, 몸과 마음을 함께 다스리는 기공	국립재활원 홈페이지 알림마당-발간자료-교육자료 (www.nrc.go.kr)

6 비대면 한의약공공보건 프로그램 안내

프로그램 배경

- 코로나-19로 인하여 국민 차원의 우울감이 대두되고 있음
  - 특히 학생들의 제한적 등교와 비대면 수업으로 인하여 집에 머무는 시간이 길어짐에 따라 어머니의 양육 스트레스 증가
- 코로나-19로 인하여 대면 집단 프로그램 운영의 어려움이 있음
  - 비대면을 기반으로 한 다양한 건강증진프로그램 개발이 필요
  - 화병 한의표준임상진료지침에서 제시한 스트레스 완화를 위한 일부 중재는 비대면으로 수행 가능함
- 최근 3년간 전국 보건소에서 수행된 한의약건강증진사업의 약 10%가 정신건강을 위한 프로그램이었음
  - 이는 중풍, 골관절염, 치매 다음 순위로 정신건강에 대한 지역사회에 충분한 수요가 있음
- 본 프로그램은 한국한의약진흥원 한의표준임상진료지침사업단의 '한의표준임상진료지침 기반 한의약 공공보건사업 연구'의 연구비(HI16C0275)를 지원받아 개발되었음

프로그램 목적

- 비대면 한의약건강증진 프로그램을 통하여 스트레스가 높은 집단의 스트레스 완화에 도움 제공함

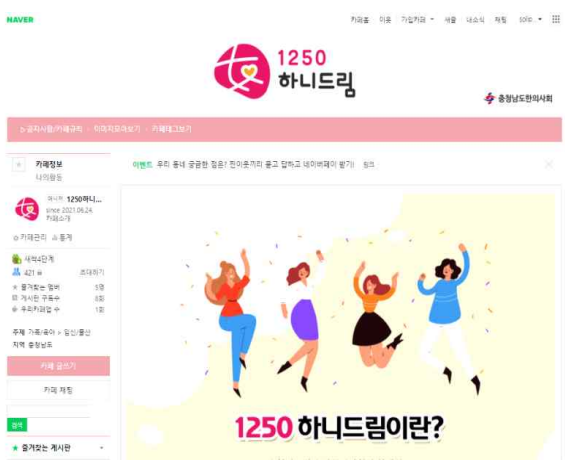
대상자 선정

- 연령 만 20세 이상~만 70세 미만에 해당하는 자
- 현재 초등학교 재학 중인 자녀가 있는 자
- 우울증 건강설문-9(PHQ-9) 4점 이상 19점 이하를 만족하는 자
  - 우울증이 중등도 이상으로 의심되는 경우 지역 의료기관에 방문을 권장함

대상자 모집

- 지자체 홈페이지, SNS 등을 활용하여 온라인 모집을 실시함
- 지역한의사회에서 온라인 커뮤니티를 운영하는 경우 협조를 통해 대상자 모집

온라인 배너 예시



지자체 운영 온라인 커뮤니티 예시

프로그램 구성

● 프로그램은 교육, 자가 실습, 집단 상담으로 구성되어 있음

구분		주요 내용	비고
교육	나의 스트레스 이해	● 스트레스가 무엇인지 이해하고 화병과 우울에 대해서 구분	
	나의 마음 알아가기	● 나에게 취약한 스트레스 종류 및 시기 알아가기	
	내 생각 바꾸기 및 실천	● 나의 생각을 바꿈으로 인하여 스트레스 완화하기 및 생활실천	
실습	혈자리 자극	● 손과 발 혈자리 압봉 자극, 하복부 온열 열자극	
	명상	● 스트레스 완화를 위한 호흡법 및 이완하기, 자애명상	
	차 마시기	● 녹차의 스트레스 완화 효과 안내 및 음용방법 안내	
	아로마 테라피	● 라벤더 오일의 스트레스 완화 효과 안내 및 사용법 안내	
집단 상담	나의 경험 공유하기	● 스트레스로 힘들었던 개인 경험을 집단 간 공유하고 상호 공감 및 위로 지원	

● 주요 실습 중재

혈자리 자극

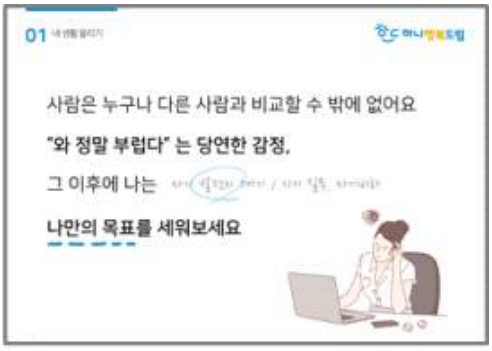
온열 자극

녹차 마시기

명상

아로마 요법

● 강의를 위한 교육자료



● 프로그램 내용

– 교육과 실습을 진행한 이후 나머지 시간에는 평소 SNS 채팅방에서 이루어진 질문 등을 중심으로 자유로운 질의응답을 진행함

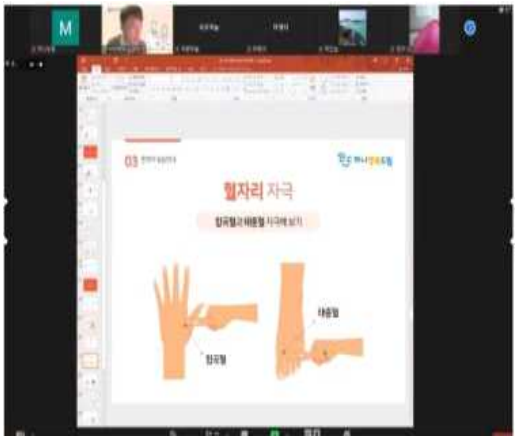
차수	주요활동		시간	비고	
사전	동의서 및 사전 설문지		–	온라인 설문 프로그램 활용	
	프로그램 준비물 발송			프로그램 참여 대상자	
1주차	교육	프로그램 소개(5분) 스트레스의 원인 (10분) 화병과 우울 (10분)	25분	–	그룹별 SNS 상담 채팅방 운영
	실습	압봉, 복부핫팩 붙이기(10분) 명상(10분), 차 마시기, 아로마테라피	20분	명상 파일 준비	
2주차	실습	압봉, 복부핫팩 붙이기(5분) 명상(10분), 차 마시기, 아로마테라피	15분	명상 파일 준비	
	교육	나의 스트레스 이해(20분)	20분	–	
3주차	실습	압봉, 복부핫팩 붙이기(5분) 명상(10분), 차 마시기, 아로마테라피	15분	명상 파일 준비	
	교육	나의 생각 바꾸기(20분)	20분	–	
4주차	실습	압봉, 복부핫팩 붙이기(5분) 명상(10분), 차 마시기, 아로마테라피	15분	명상 파일 준비	
	교육	생활 속 실천하기(20분)	20분	–	
5주차	실습	압봉, 복부핫팩 붙이기(5분) 명상(10분), 차 마시기, 아로마테라피	15분	명상 파일 준비	
	상담	나의 경험 공유하기	60분	그룹별 자유 시간	
사후	사후 설문지		–	온라인 설문 프로그램 활용	

프로그램 운영

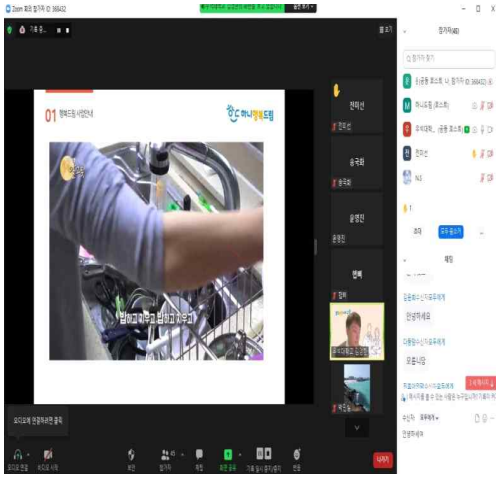
- 대상자에게 사전에 택배로 실습 물품을 전달함
- 온라인 SNS 플랫폼(카카오톡 오픈채팅방)을 사용하여 대상자 평가, 질의응답 및 주요 사항 안내
- 매주 1회 1시간 온라인 실시간 회의 플랫폼(Zoom)을 통하여 강의 및 실습 진행
  - PPT 파일, 동영상 파일을 활용하여 강의 및 실습을 진행하며, 채팅방을 통한 실시간으로 질의응답을 진행함
  - 2회차부터는 먼저 실습 진행 후 복부 온열자극 및 압봉을 붙인 상태에서 강의를 진행함

실습물품

SNS 플랫폼을 활용한 대상자 관리



온라인 실시간 강의장면1



온라인 실시간 강의장면2

프로그램 평가

- 참여자 모집 단계에서 온라인 서명 동의서를 받고 선정 기준에 해당하는 경우 PHQ-9 설문을 진행함
- PHQ-9의 기준에 부합하는 경우 프로그램 참여자로 하고 프로그램 사전 검사를 추가로 실시함
  - 사전 검사 중에서 지자체의 상황에 맞게 검사를 축소하거나 필요한 검사를 추가하여 진행 가능함
- 프로그램 종료 후 사전 검사를 재차 진행하여 객관적인 증상 변화를 관찰함
- 프로그램 종료 후 대상자의 이상반응이 있는지와 종합적인 만족도 조사를 진행함

구분	참여자 모집	프로그램 참여자 대상	
		프로그램 전 검사	프로그램 종료 후 검사
온라인 서면 동의서	O	-	-
선정기준/제외기준 확인	O	-	-
우울정도(PHQ-9)	O	-	O
불안척도(GAD-7)	-	O	O
스트레스척도(PSS)	-	O	O
화병척도	-	O	O
호전도 조사(VAS)	-	O	O
이상반응 조사	-	-	O
만족도	-	-	O

기타사항

- 참여자에게 프로그램 운영시간 외에도 자율적으로 실습시간에 배웠던 내용을 평소에 실천하도록 함
  - 본인이 실천한 내용을 SNS 채팅방에 인증하게 함으로써, 참여자들의 지속 적인 건강생활 실천을 유도함

건강생활 실천 인증 예시

참고문헌

- 황제내경(黃帝內徑) 사기조신대론(四氣調神大論)
- 양생학. 한의과대학 예방의학교실 편저. 계축문화사. 2004
- 동의보감. 윤석희 외 역. 동의보감 출판사. 2005
- 몸 건강 마음 건강. 손인철. 동남풍. 2006
- 보건복지부, 어린이집 및 이용자 통계, 2017
- 서울시 1개 구 구립 보육시설의 영유아 건강관리 실태, 김지수 외 1인. 아동간호학회지. 2006
- 제12차 청소년 건강행태 온라인조사 통계집. 교육부, 복지부, 질병관리본부. 2016.
- 2016년 인터넷 과의존 실태조사 결과. 미래창조과학부. 2017.
- 송미연 교수의 한방 운동보감
- 한국인, 재미교포, 미국인의 산후풍과 산후조리에 대한 인식 조사. 배경미 외. 대한한방부인과학회지. 2010
- 산후풍과 감별해야 하는 출산후 류마티스 관절염 환자 1례 보고. 김남훈 외. 대한한방부인과학회지 2012
- 여성의 산후 문화적 요구 : 산후조리의 의미 재고와 현 간호실무 적용. 유은광. 대한간호학회지. 1998
- 한의약 임산부 건강증진 프로그램 교육안. 보건복지부, 한국건강증진개발원, 대한모유수유학회. 2015.
- OECD Health Data 2015. 건강기대수명. WHO
- 국민건강통계 국민건강영양조사 제6기 3차년도(2015). 보건복지부, 질병관리본부. 2017.
- 기공의 한의학적인 가치 개발에 대한 연구. 김경철 외. 보건복지부. 2009
- 도인기공체조가 성인여성의 어깨통증 완화에 미치는 효과. 김이순 외. 한국모자보건학회지. 2005
- 우리나라 50세 이상 성인에서의 골관절염 유병률(2010-2013). 질병관리본부 건강영양조사과. 2015
- World Health Statistics 2016. WHO. 2016
- OECD Health Statics 2016 주요통계 요약본. 보건복지부. 2016
- 노인실태조사. 보건복지부. 2014
- 통계청 홈페이지 노인장기요양보험통계에서 2017년 10월 13일 인출
- 초고령사회 고령후기 노인을 위한 생애말기 정책 지원 방안 연구. 보건사회연구. 2016
- 치매관리사업의 현황과 개선과제. 국회예산정책처. 2014
- 한의신경정신과학. 전국한의과대학 신경정신과 교과서편찬위원회. 집문당. 2012.
- 일개 보건소 한의약 경도인지장애 관리프로그램의 효과분석. 김경한 외. 대한한의학회지. 2013

2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

2023년 지역사회

통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

VI

부 록

1. 지역사회 통합건강증진사업 참여 동의서
2. 한의약 금연사업 대상자 관리부
3. 한의약 건강증진프로그램 설문 예시

VI 부 록

1 지역사회 통합건강증진사업 참여 동의서

서비스 참여 및 개인정보 처리 동의서

○○○보건소에서는 지역사회 통합건강증진사업을 제공하여 건강위험요인과 건강문제 관리에 대한 동기를 부여하여 자가건강관리능력을 증진시키고자 합니다.

지역사회 통합건강증진사업은 대상자에 건강상태에 따라 보건소 내외의 서비스가 이뤄질 것입니다. 간단한 건강검사 후 맞춤형 교육 및 상담과 프로그램이 이뤄지고 필요한 경우 지역 내 보건·복지 서비스 연계를 제공받으실 수 있습니다.

참여하시게 되면 금전적인 대가는 없으며 도중에 그만두고 싶다면 언제든지 중단하실 수 있습니다. 이에 관한 문의사항은 담당자나 ○○○보건소로 연락주시면 됩니다.

본 서비스를 통하여 수집된 귀하의 건강 정보는 서비스 제공 및 국가 통계자료로만 사용되며 다른 목적으로는 절대 사용되지 않을 것입니다.

□ 본인은 지역사회 통합건강증진사업 대상자로 등록하는 것에 동의하고, 개인정보의 수집·이용·제공, 민감정보 및 고유식별정보의 처리에 관한 사항에 대하여 충분히 이해하였으며, 「개인정보보호법」에 따라 본인의 개인정보 처리(수집·이용, 제공 등)를 아래와 같이 동의합니다.

(* 필수입력)

* 성명		* 주민등록번호	
* 주소			
* 휴대폰 번호		전화번호	
이메일			

- 개인정보 수집·이용 동의
- 개인정보 제3자 제공 동의
- 민감정보 수집·이용 동의
- 지역보건의료업무의 전자화에 관한 사무 처리를 목적으로 지역보건법 시행령 제24조에 따라 고유식별정보(주민등록번호)를 수집하고 있습니다.

20 년 월 일

신청인 : (서명)

관 계 : □ 본인 □ 법정대리인

설명자 : (서명)

○○ 시장·군수·구청장(보건소장) 귀하

※ 개인정보처리자는 만 14세 미만 아동의 개인정보를 처리하기 위하여 동의를 받아야 할 때에는 그 법정대리인의 동의를 받아야 합니다.

개인정보 동의획득 상세

1. 개인정보의 수집·이용에 대한 동의

[개인정보의 수집·이용 목적]
보건소는 다음과 같은 이유로 개인정보를 수집합니다.
가. 지역사회 통합건강증진사업 대상자의 건강증진을 위한 대상자관리, 건강상담 및 교육, 보건복지 서비스 연계 등 건강관리서비스 제공
나. 사업 효과 평가 및 정책 방향 연구의 통계자료로 활용

[수집하는 개인정보의 항목]
가. 인적사항 : 이름, 주민등록번호, 주소, 휴대폰 번호, 이메일
나. 건강정보 : 사업별 조사기록, 서비스 제공 기록
※ 귀하는 개인정보의 수집·이용에 대한 상기 동의를 거부할 수 있습니다. 다만, 이에 대한 동의를 하시지 않을 경우에는 건강관리 서비스 제공이 중지될 수 있습니다.

[개인정보 보유기간]
가. 수집·이용 동의일로부터 개인정보의 수집·이용목적을 달성할 때까지
※ 제공되는 서비스의 종류에 따라 서비스 제공일에 차이가 있어, 보유기간을 별도로 명시하지 않음
나. 다만, 수집 및 이용 목적이 달성된 경우에도 다른 법령 등에 의하여 보관의 필요성이 있는 경우에는 개인정보를 보유할 수 있음

개인정보의 수집 및 이용목적에 동의하십니까? ☐ 동의함 ☐ 동의하지 않음

2. 개인정보의 제3자 제공에 관한 동의

가. 지역사회 통합건강증진사업 대상자의 건강증진 및 삶의 질 향상을 위해 ○○○ 보건소에서는 지역 내 보건복지서비스를 연계하고 있습니다. 이를 위해 ○○○보건소가 수집한 개인정보는 아래의 내용에 따라 다른 기관에 제공하게 됩니다.
1. 정보의 제공 범위 : 이름, 전화번호, 기타 필요하다고 인정되는 개인정보
2. 정보의 제공 대상 : ○○○ 주민복지회관, 건강보험공단 지사 등 서비스 연계 해당 기관(보건소에서 수정하여 쓰도록 함)
3. 정보의 이용목적 : 타 기관의 보건·복지 서비스 연계
4. 정보의 보유 및 이용기간 : 지역사회 통합 건강증진사업 대상자 등록관리 기간

나. 지역사회 통합건강증진사업의 효과 평가 및 정책 방향 연구의 통계자료로 활용하기 위하여 ○○○보건소는 보건복지부 및 한국건강증진개발원, 질병관리본부, 국립재활원, 국민건강보험공단, 건강보험심사평가원등에 아래의 내용에 따라 개인정보를 제공하게 됩니다.
1. 정보의 제공 범위 : 연구 필요성이 인정되는 개인정보
2. 정보의 이용목적 : 사업의 효과 평가 및 정책 방향 연구
3. 정보의 보유 및 이용기간 : 해당 연구의 진행기간

다. 전자정보의 관리 : 개인정보에 대한 전자화 정보 관리는 지역보건법 제30조의 4에 의해 '사회보장정보원'에서 대행 관리합니다.
※ 귀하는 개인정보의 수집·이용에 대한 상기 동의를 거부할 수 있습니다. 다만, 이에 대한 동의를 하시지 않을 경우에는 건강관리 서비스 제공이 중지될 수 있습니다.

개인정보의 제3자 제공에 동의하십니까? ☐ 동의함 ☐ 동의하지 않음

3. 민감정보의 수집·이용 동의

○○○보건소는 수집한 개인의 건강정보는 민감정보로서 아래의 목적에 필요한 용도 이외로는 사용되지 않으며 이용 목적이 변경될 시에는 사전 동의를 구할 것입니다.

[민감정보의 수집·이용 목적]
- 생애주기별 건강증진서비스 질 관리
- 보건·복지서비스 연계
- 사업 효과 평가 및 정책 방향 연구 통계 생성

[수집하는 민감정보의 항목]
- 건강정보 : 사업별 건강조사기록, 서비스 제공 기록

※ 귀하는 민감정보의 수집·이용에 대한 상기 동의를 거부할 수 있습니다. 다만, 이에 대한 동의를 하시지 않을 경우에는 건강관리 서비스 제공이 중지될 수 있습니다.

민감정보의 수집·이용에 동의하십니까? □ 동의함 □ 동의하지 않음

2 한의약 금연사업 대상자 관리부

초진 : 20 년 월 일

성 명		성별		생년월일		연락처	
주 소						금연클리닉 연계여부	□ 연계 □ 단독
흡연기간	년 월	흡연량	평균 개피/일		금연동기	자원 / 주위권유	
금연시간	가장 최근에 흡연한 시각 : 지금부터 시간 분전						

결 과		1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회
기록날짜		월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
침									
한약									
흡 연 량		개피/일	개피/일	개피/일	개피/일	개피/일	개피/일	개피/일	개피/일
욕 구									
금연 후 신체증상	오 심								
	두통								
	근육통								
	변비								
	설사								
	기타								
금연 후 정신증상	정신불안								
	불면증								
	집중력감소								
	건망증								
	기타								

3 한의약 건강증진프로그램 설문 예시

지역보건의료정보시스템(PHIS) 수록 설문

- 통증 평가 지표 (Visual Analog Scale, VAS)
  - 주관적인 신체 상태를 측정하기 위하여 고안된 도구
  - 0~100까지의 선분 위에 대상자가 느끼는 주관적 신체 상태를 표시하도록 함
  - 활용 : 주관적 건강수준 변화, 신체 통증 수준 변화 측정 등

주관적 건강수준 변화 측정

"주변 사람과 비교하였을 때 귀하의 건강 수준을 아래의 표에 표시해 주세요."

	강함				보통임				건강이 매우 나쁨	
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

신체 통증수준 변화 측정

"현재 통증 정도를 0점에서 100점 사이의 점수로 아래의 표에 표시해 주세요."

	통증이 전혀 없음				보통임				극심한 통증	
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

● 삶의 질 척도(EuroQoL-5 Dimention, EQ-5D)

- 아래의 각 문항에서 오늘 귀하의 건강상태를 가장 잘 설명해 주는 하나의 항목에 표시해 주십시오.

항 목	설 명	전	후
1. 운동능력	□ ① 나는 걷는데 지장이 없다. □ ② 나는 걷는데 다소 지장이 있다. □ ③ 나는 종일 누워 있어야 한다.	□ □ □	□ □ □
2. 자기관리	□ ① 나는 목욕을 하거나 옷을 입는데 지장이 없다. □ ② 나는 혼자 목욕을 하거나 옷을 입는데 다소 지장이 있다. □ ③ 나는 혼자 목욕을 하거나 옷을 입을 수 없다.	□ □ □	□ □ □
3. 일상 활동 (일, 공부, 가사, 가족, 여가활동)	□ ① 나는 일상 활동을 하는데 지장이 없다. □ ② 나는 일상 활동을 하는데 다소 지장이 있다. □ ③ 나는 일상 활동을 할 수 없다.	□ □ □	□ □ □
4. 통증/ 불편감	□ ① 나는 통증이나 불편감이 없다. □ ② 나는 다소 통증이나 불편감이 있다. □ ③ 나는 매우 심한 통증이나 불편감이 있다.	□ □ □	□ □ □
5. 불안/우울	□ ① 나는 불안하거나 우울하지 않다. □ ② 나는 다소 불안하거나 우울하다. □ ③ 나는 매우 심하게 불안하거나 우울하다.	□ □ □	□ □ □

[결과값 산출식]

y=1-(0.050+0.096*M2+0.418*M3+0.046*SC2+0.136*SC3+0.051*UA2+0.208*UA3+0.037*PD2+0.151*PD3+0.043*AD2+0.158*AD3+0.050*N3)

※ 삶의 질 점수계산방식은 한국인을 대상으로 한 질 가중치 연구(남해성, 2007, 질병관리본부)에서 도출된 보정식을 이용하였으며, 한의약건강증진사업 지역보건의료정보시스템에서 해당 산출식이 적용하여 자동으로 계산됨

※ 변수 정의

변수명	정의	변수명	정의
M2	운동능력이 '수준 2'인 경우 1, 그렇지 않으면 0	PD2	통증/불편감이 '수준 2'인 경우 1, 그렇지 않으면 0
M3	운동능력이 '수준 3'인 경우 1, 그렇지 않으면 0	PD3	통증/불편감이 '수준 3'인 경우 1, 그렇지 않으면 0
SC2	자기관리가 '수준 2'인 경우 1, 그렇지 않으면 0	AD2	불안/우울이 '수준 2'인 경우 1, 그렇지 않으면 0
SC3	자기관리가 '수준 3'인 경우 1, 그렇지 않으면 0	AD3	불안/우울이 '수준 3'인 경우 1, 그렇지 않으면 0
UA2	일상 활동이 '수준 2'인 경우 1, 그렇지 않으면 0	N3	'수준 3'이 하나라도 있을 때 1, 나머지는 0
UA3	일상 활동이 '수준 3'인 경우 1, 그렇지 않으면 0		

● 건강 인식도 변화

– 한의약건강증진사업 전·후 대상자의 건강에 대한 인식변화를 측정하기 위한 도구

귀하께서는 현재 자신의 건강에 대하여 어떻게 생각하십니까?	매우 그렇다 (5점)	그렇다 (4점)	보통 (3점)	그렇지 않다 (2점)	아주 그렇지 않다 (1점)
나는 평소 건강한 편이다.					
나는 평소 남들에 비하여 건강한 편이다.					
일반적으로 건강문제는 사람의 평소 생활습관과 관계가 있다. (흡연, 음식, 운동여부 등)					
나는 현재의 건강문제를 해결하기 위하여 노력을 하고 있다.					
나의 건강상태와 운동은 관련성이 있다.					
나의 건강상태와 음식습관은 관련성이 있다.					
나의 건강상태와 체중조절은 관련성이 있다.					

[결과값 산출식]

총괄 점수 A= 각 해당란의 응답 수× 각 해당란의 점수의 합 (프로그램 참여 전)

총괄 점수 B= 각 해당란의 응답 수× 각 해당란의 점수의 합 (프로그램 참여 후)

변화율 = (B−A)/A×100 (%)

● 건강 행태 변화

– 한의약건강증진사업 사전사후 대상자의 건강행태 변화를 측정하기 위한 도구

귀하께서는 현재 건강관리를 위하여 다음과 같은 노력을 얼마나 하시고 계십니까?	매우 그렇다 (5점)	그렇다 (4점)	보통 (3점)	그렇지 않다 (2점)	아주 그렇지 않다 (1점)
가. 운동을 규칙적으로 한다.					
나. 음식이나 식사는					
1) 짜게 먹지 않는 편이다.					
2) 평소 기름이 적은 음식을 먹는다.					
3) 규칙적인 식사를 한다.					
다. 술을 전혀 마시지 않거나 약간만 마신다.					
라. 담배를 피우지 않거나 줄이려고 노력한다.					
마. 체중을 일정한 범위 내로 유지한다.					
바. 체중을 조절하려고 노력한다.					
사. 잠을 규칙적으로 잔다.					
아. 커피를 하루 1~2잔만 하는 편이다.					

[결과값 산출식]

총괄 점수 A= 각 해당란의 응답 수× 각 해당란의 점수의 합 (프로그램 참여 전)

총괄 점수 B= 각 해당란의 응답 수× 각 해당란의 점수의 합 (프로그램 참여 후)

변화율 =(B−A)/A× 100 (%)

영유아 대상 건강관리 설문지

● 유아의 간식별 섭취빈도 조사

– 평소 드시는 간식과 관련된 내용입니다. 해당되는 곳에 표시해주세요.

종류	일주일간 간식으로 먹는 횟수			
	안먹음	1-2회	3-4회	5회 이상
청량음료(콜라, 사이다, 각종 에이드, 슬러시 등)				
과일주스류(오렌지주스, 사과주스, 포도주스 등)				
우유 및 요구르트류(딸기·바나나·초코·흰우유, 두유, 요구르트, 치즈 등)				
젤리류(각종 젤리류 예) 마이쮸 등)				
과자류(스넥,비스켓,쿠키,파이 등)				
빙과류(아이스크림,하드,팥빙수 등)				
사탕 초콜릿류				
감자, 고구마, 옥수수, 밤 등				
콘푸레이크 등 씨리얼 류				
면류(라면, 컵라면, 국수, 쫄면, 스파게티 등)				
빵류(샌드위치, 야채빵 등)				
패스트푸드류(피자, 치킨, 꼬치, 햄버거, 감자튀김 등)				
분식 및 길거리음식 (떡볶이, 순대, 호떡, 붕어빵 등)				
기타 식품(구체적으로 적어주세요) (_____)				

● 오장허약아 설문

– 다음은 아동의 장부 허약상태를 체크하기 위한 내용입니다. 아이에게 과거 및 현재 자주 보이는 증상으로 알맞은 곳에 체크해주시기 바랍니다.

전신에 관한 질문	매우 그렇다	약간 그렇다	보통 이다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
기운이 없고 자꾸 쉬고 싶어 한다.					
다른 아이들보다 키가 작고 몸무게가 작다.					
친구들보다 자주 아파서 병원을 가거나 약을 먹게 된다.					
평소에 식은땀을 많이 흘린다.					
다른 아이들보다 열이 자주 난다.					
소화기계에 관한 질문	**매우 그렇다**	**약간 그렇다**	**보통 이다**	**별로 그렇지 않다**	**전혀 그렇지 않다**
자주 체한다					
배가 자주 아프다					
설사를 잘 한다					
변비가 심하다					
구토나 구역질을 잘 한다					
배가 더부룩하며 꾸륵꾸륵 하는 소리가 잘 난다					
입냄새가 난다					
밥맛이 없고 편식을 하며 먹는 양이 적다					
멀미를 자주 한다					
쉽게 피로를 느끼고 무기력하며 비활동적이다					
먹고 나면 기운이 없고 눕는 것을 좋아한다					
호흡기계에 관한 질문	**매우 그렇다**	**약간 그렇다**	**보통 이다**	**별로 그렇지 않다**	**전혀 그렇지 않다**
감기에 자주 걸리고 일단 걸리면 잘 낫지 않는다					
밤과 새벽에 기침을 자주 한다					
찬바람을 쏘이거나 찬 음식만 먹어도 기침을 한다					
재채기, 콧물, 코막힘이 잦은 편이다					
편도가 크고 잘 붓는다					
환절기에 호흡기 질환이 잘 생긴다					
감기 후 축농증, 중이염, 천식 등 합병증이 잘 생긴다					
가래가 많다					
귀 밑 목부분에 임파결절이 잘 생긴다					
코피가 자주 난다					
피부가 건조하고 자주 가렵다					

순환 정신신경계에 관한 질문	매우 그렇다	약간 그렇다	보통 이다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
친구들보다 잘 놀래고 겁이 많다.					
가슴이 자주 두근거린다고 한다.					
자다가 잘 깨고 울며 보챈다.					
긴장하면 손발에 땀이 많이 난다.					
예민하고 신경질적이다.					
집중력이 약하고 산만하다.					
손톱을 입으로 잘 물어 뜯는다.					
잠꼬대를 많이 하거나 자다가 잘 놀랜다.					
환경의 변화에 잘 적응하지 못한다.					
학용품이나 소지품을 자주 잃어버린다.					
머리는 총명하나 지구력이 떨어지는 것 같다.					
비뇨 생식기계에 관한 질문	매우 그렇다	약간 그렇다	보통 이다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
소변을 조금씩 자주 본다.					
오줌을 지리며 야뇨증이 있다.					
아침에 일어나면 잘 붓는다.					
무릎이나 팔이 아프다고 하고 주무르면 시원해한다.					
머리카락이 힘이 없고 가늘고 잘 자라지 않는다.					
(여자아이) 생식기 분비물이 있다.					
얼굴이 검고 추위에 약하다.					
치아 발육이 늦고 충치가 잘 생긴다.					
또래에 비해 체격이 왜소하다.					
관절통이 있는데 무릎 아래가 자주 아프다고 한다.					
손발이 찬 편이다.					
간계 대사계에 관한 질문	매우 그렇다	약간 그렇다	보통 이다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
잘 넘어지고 팔이나 다리를 자주 삐긋한다.					
많이 걷거나 활동을 많이 하면 다리가 아프다고 한다.					
어지럽고 두통이 자주 있다.					
우측 옆구리가 뻐근하다고 한다.					
근육경련이나 쥐가 잘 난다.					
열이 있으면 경기를 잘 한다.(어릴 때 열경기 자주 겪음)					
눈이 충혈, 감염이 잘 되고 시력이 약하다.					
손톱, 발톱이 약해서 자주 갈라지거나 부서진다.					
화를 잘 낸다.					
틱 증상이 있다.					

보육교사의 감염에 대한 태도 측정

– 각각의 항목에 대하여 평소 선생님께서 생각하시는 곳에 체크해주시기 바랍니다.

항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 내가 일하는 어린이집 아이들은 건강하다					
2. 아이들의 건강을 돌보는 것은 내 업무의 한 부분이다.					
3. 감기는 어린이집 아이들에게 흔히 발생하지만, 예방을 위해 해야 하는 역할을 알고 있다.					
4. 나는 어린이집 아이들이 감염성 질환에 걸리지 않게 예방하는데 도움을 준다.					
5. 아이들에게 어떤 감염성 질병이 의심될 때 나는 그 질병에 대해 부모와 상의한다.					
6. 나는 아이들이 감염성 질환으로 인해 어린이집에 머무를 수 없을 때를 결정할 수 있다.					
7. 어린이집 아이들은 일반 가정에 있는 아이들에 비해 자주 감염성 질환에 걸리는 편이다.					
8. 나는 어린이집 아이들의 감염성 질환으로 스트레스를 느낀다.					
9. 나는 어린이집 아이들의 감염성 질환문제에 대해 부모와 때때로 이야기 한다.					
10. 부모들은 아이들의 감염성 질환에 대해 나와 종종 상의한다.					
11. 부모들은 감염성 질환에 걸린 아이들의 처치에 대한 내 결정을 존중해 준다.					
12. 부모들은 아이들의 감염예방을 위해 내가 하는 것에 대해 고마워한다.					
13. 나는 아이들의 감염 예방 행위에 대해 영향을 준다.					
14. 감염성 질환은 어린이집 아이들의 주요 건강문제이다.					
15. 나는 아이들의 건강상태를 살피기 위해 매일 등원시 아이들의 상태를 관찰한다.					
16. 어린이집 아이들의 감염성 질환 발생은 내 노력과 상관있다.					

청소년 대상 건강관리 설문지

● 월경통 측정도구 설문지(MMP, Measure of Menstrual Pain)

월경통의 정도를 표시하세요.

A. 월경기간 중의 평균 통증의 정도는?

통증 없음					중등도의 통증				최악의 통증
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. 월경통이 가장 심한 날의 최대 통증의 정도는?

통증 없음					중등도의 통증				최악의 통증
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

월경통으로 인한 일상생활의 장애정도를 묻습니다. 당신의 정도를 표시하세요.

C. 월경통으로 인한 일상생활의 전반적 활동의 장애 정도는?

지장 없다								완전히 지장을 주었다.	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

D. 월경통으로 인한 통상적인 일(학교생활, 가사일 등을 포함)의 장애 정도는?

지장 없다								완전히 지장을 주었다.	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

E. 월경통으로 인한 생활을 즐기는 일(예, 친구들과의 여가 시간)의 장애 정도는?

지장 없다								완전히 지장을 주었다.	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

F. 진통제를 먹지 않는다면 당신의 월경통의 정도는?

① 없음
② 약간 있음 – 일상 생활에 전혀 지장이 없음
③ 약간 있음 – 일상 생활을 대부분 할 수 있으며 가끔 휴식이 필요하다.
④ 보통 있음 – 일상 생활을 반 이상 할 수 있다.
⑤ 보통 있음 – 일상 생활을 반 정도 할 수 있다.
⑥ 심함 – 일상 생활을 조금밖에 할 수 없다.
⑦ 심함 – 일상 생활을 전혀 할 수 없다.

G. 진통제를 먹지 않는다면 당신의 월경통의 정도는?
① 전혀 통증이 없다.
② 거의 통증이 없다(상당히 쾌적한 상태).
③ 가벼운 통증이 있고 약간 괴롭다.
④ 중등도의 통증이 있고 괴롭다.
⑤ 상당한 통증이 있고 몹시 괴롭다.
⑥ 참기 어려운 심한 통증이 있다.

* 참고: 서로 비슷해 보이는 두 문항
F번 문항은 월경통의 정도와 일상생활의 장애 정도를 동시에 말로서 묻는 7점 척도의 MVRS(Multidimensional Verbal Rating Scale)이고, G번 문항은 월경통의 정도를 말로 직접 묻는 6점 척도의 VRS(Verbal Rating Scale) 설문입니다.

[결과값 산출식]

문항번호	응답예시	산출식 입력값
A~E	0~10사이의 임의의 숫자 (ex.0, 1, 1.5, 7, 9.9, 10)	응답자가 설문지에 기입한 숫자와 똑같이 입력함
F~G	①	1
	②	2
	③	3
	④	4
	⑤	5
	⑥	6
	⑦	7

• MMP= [A+B+C+D+E+{(F−1)/6}*10+{(G−1)/5}*10]/7
• 산출된 MMP는 소숫점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 만든다.

<MMP 점수의 해석>

MMP 점수	0	1~3	4~6	7~10
월경통 정도	없음	경증	중등증	중증

참고문헌

• 김규곤, 이인선. 월경통 측도의 신뢰도 향상 방법. Journal of Korean Data Analysis Society 2005;7(2):623−636.
• 임선희, 조혜숙, 이인선, 김규곤. 한방진단시스템(DSOM)을 이용한 청소년 월경통, 월경량 이상의 한의학적 因子 연구. 대한한방부인과학회지 2010;23(3):156−172.
• 이인선, 김규곤. 월경통 환자 통증 강도 평가 도구 개발에 관한 연구. 대한한방부인과학회지 2004;17(1):138−159.

● 소아 청소년 우울 척도 (Kovacs' Children's Depression Inventory, CDI)

– 다음 문항은 여러분의 느낌과 생각에 대한 것이 적혀있습니다. 지난 2주 동안의 나를 가장 잘 나타내어 주는 문장을 하나 골라 주세요.

1		나는 가끔 슬프다.
		나는 자주 슬프다.
		나는 항상 슬프다.
2		나에겐 모든 일이 제대로 되어 갈 것이다.
		나에게 제대로 되어 가는 일이란 없다.
		나는 일이 제대로 되어갈지 확신 할 수 없다.
3		나는 대체로 무슨 일이던지 웬만큼 한다.
		나는 잘못하는 일이 많다.
		나는 모든 일을 잘못한다.
4		나는 재미있는 일들이 많다.
		나는 재미있는 일들이 더러 있다.
		나는 어떤 일도 전혀 재미가 없다.
5		나는 가끔 못 됐다.
		나는 못됐을 때 많다.
		나는 언제나 못됐다.
6		나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 생각한다.
		나는 나에게 나쁜 일이 일어날까 걱정한다.
		나는 나에게 무서운 일이 일어나리라는 것을 확신한다.
7		나는 나 자신을 좋아한다.
		나는 나 자신을 좋아하지 않는다.
		나는 나 자신을 미워한다
8		잘못되는 일은 보통 내 탓이 아니다.
		잘못된 일 중 내 탓인 것이 많다.
		잘못된 일은 모두 내 탓이다.
9		나는 자살을 생각하지 않는다.
		나는 자살에 대하여 생각은 하지만, 그렇게 하지는 않을 것이다.
		나는 자살하고 싶다.
10		나는 때때로 울고 싶은 기분이 든다.
		나는 울고 싶은 기분인 날도 많다.
		나는 매일 울고 싶은 기분이다.
11		간혹 이 일 저 일로 해서 성가실 때가 있다.
		이 일 저 일로 해서 성가실 때가 많다.
		이 일 저 일로 해서 늘 성가시다.

12		나는 사람들과 함께 있는 것이 좋다.
		나는 사람들과 함께 있는 것이 싫을 때가 많다.
		나는 사람들과 함께 있는 것을 전혀 원치 않는다.
13		나는 쉽게 결정을 내린다.
		나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다.
		나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다.
14		나는 괜찮게 생겼다.
		나는 못생긴 구석이 약간 있다.
		나는 못 생겼다.
15		나는 별로 어렵지 않게 학교 공부를 해낼 수 있다.
		나는 학교 공부를 해 내려면 많이 노력하여야만 한다.
		나는 학교 공부를 해 내려면 언제나 노력하여야만 한다.
16		나는 잠을 잘 잔다.
		나는 잠들기 어려운 밤이 많다.
		나는 매일 밤 잠들기가 어렵다.
17		나는 가끔 피곤하다.
		나는 자주 피곤하다.
		나는 언제나 피곤하다.
18		나는 밥맛이 좋다.
		나는 밥맛이 없을 때가 대부분이다.
		나는 밥맛이 없을 때가 많다.
19		나는 몸이 쑤시고 아프다든지 하는 것에 대해 걱정하지 않는다.
		나는 몸이 쑤시고 아픈 것에 대해 걱정할 때가 많다.
		나는 몸이 쑤시고 아픈 것에 대해 항상 걱정한다.
20		나는 외롭다고 느끼지 않는다.
		나는 자주 외롭다고 느낀다.
		나는 항상 외롭다고 느낀다.
21		나는 학교 생활이 재미있을 때가 많다.
		나는 가끔씩 학교 생활이 재미있다.
		나는 학교 생활이 재미있었던 적이 없다.
22		나는 친구가 많다.
		나는 친구가 좀 있지만 더 있었으면 한다.
		나는 친구가 하나도 없다.
23		나의 학교 성적은 괜찮다.
		나의 학교 성적은 예전처럼 좋지는 않다.
		내가 예전에 무척 잘하던 과목에서 요즈음 성적이 뚝 떨어졌다.

24		나는 다른 아이들처럼 착하다.
		나는 내가 마음만 먹으면 다른 아이들처럼 착할 수가 있다.
		나는 절대로 다른 아이들처럼 착할 수가 없다.
25		분명히 나를 진심으로 좋아하는 사람이 있다.
		나를 진심으로 좋아하는 사람이 있을지 확실하지 않다.
		나를 진심으로 좋아하는 사람은 아무도 없다.
26		나는 나에게 시킨 일을 대체로 한다.
		나는 나에게 시킨 일을 대체로 하지 않는다.
		나는 나에게 시킨 일을 절대로 하지 않는다.
27		나는 사람들과 사이좋게 잘 지낸다.
		나는 사람들과 잘 싸운다.
		나는 사람들과 언제나 싸운다.

[채점방법] 각 문항의 점수를 합산하여 총점을 구함.

첫 번째 문장 = 0점

두 번째 문장 = 1점

세 번째 문장 = 2점

[결과해석] 22점 – 25점 : 약간의 우울 상태

26점 – 28점 : 상당한 우울 상태

29점 이상 : 매우 심한 우울 상태

● 청소년 정서·행동 발달검사(AMPQ-Ⅱ)

문 항	전혀 아니다	조금 그렇다	그렇다	매 우 그렇다
1. 집중을 해야 할 때(수업시간, 공부, 책 읽기) 집중을 못하고 딴 짓을 한다.	①	②	③	④
2. 인터넷이나 게임으로 인해 일상생활에 어려움이(부모와의 갈등, 학교생활에 지장 등) 있다.	①	②	③	④
3. 원치 않는 생각이나 장면이 자꾸 떠오른다.	①	②	③	④
4. 잠들기 어렵거나 깊이 자지 못하고 자주 깬다.	①	②	③	④
5. 화가 나면 참기 어렵다.	①	②	③	④
6. 단식, 운동, 약물을 사용하여 단기간에 무리하게 체중을 줄이려 한 적이 있다.	①	②	③	④
7. 지속적으로 자살을 생각하거나 구체적인 계획을 세운 적이 있다.	①	②	③	④
8. 누군가로부터 신체적 언어적 폭력을 당한 적이 있다.	①	②	③	④
9. 만사가 귀찮고 재미가 없다.	①	②	③	④
10. 부모님이나 선생님의 지시에 거부감이 생겨 잘 따르지 않는 편이다.	①	②	③	④
11. 친구들이 괴롭히거나 따돌림을 당한 적이 있다.	①	②	③	④
12. 수업시간에 배우는 내용을 이해하기 어렵다.	①	②	③	④
13. 사람들이 나를 감시하거나 해칠 것 같다 .	①	②	③	④
14. 성에 대하여 지나치게 많이 생각한다.	①	②	③	④
15. 뚜렷한 이유 없이 자주 여기저기 아프고 불편하다.(예 : 두통, 복통, 구토, 메스꺼움, 어지러움 등)	①	②	③	④
16. 학생에게 금지된 약물을 사용한다.(예 : 담배, 술, 본드, 엑스터시 등)	①	②	③	④
17. 내 생각을 다른 사람들이 다 알고 있는 것 같다.	①	②	③	④
18. 나를 괴롭히는 친구가 있다.	①	②	③	④
19. 경련을 일으키거나 정신을 잃고 쓰러진 적이 있다.	①	②	③	④
20. 나는 남보다 열등감이 많다.	①	②	③	④
21. 우리 집은 가족 간의 갈등이 있다.	①	②	③	④
22. 심각한 규칙 위반을 하게 된다.(예 : 무단결석, 가출, 유흥업소 출입 등)	①	②	③	④
23. 이유없이 기분이 며칠간 들뜬 적이 있거나 기분이 자주 변하는 편이다.	①	②	③	④
24. 성적인 충동을 자제하기 어렵다.(예 : 자위행위, 야동, 야설 등)	①	②	③	④
25. 기다리지 못하고 생각보다 행동이 앞선다.	①	②	③	④
26. 다른 사람의 물건을 부수거나 빼앗거나 훔치게 된다.	①	②	③	④
27. 다른 사람들이 나에 대해 수군거리는 것 같다.	①	②	③	④
28. 가만히 앉아있지 못하고 손이나 발을 계속 꼼지락거린다.	①	②	③	④
29. 원치 않는 행동을 자꾸 반복하게 된다.(예 : 손 씻기, 확인하는 행동, 숫자세기 등)	①	②	③	④
30. 사람이나 동물을 괴롭히거나 폭력을 휘두른다.	①	②	③	④
31. 이유 없이 일주일 이상 우울하거나 짜증이 난다.	①	②	③	④
32. 친구 사귀기가 어렵거나 친한 친구가 없다.	①	②	③	④
33. 다른 사람이 듣지 못 하는 말소리 같은 것이 들린다.	①	②	③	④
34. 사람들 앞에서 말하기가 두렵다.	①	②	③	④
35. 누군가로 인해 성적 수치심을 느낀 적이 있다.	①	②	③	④
36. 거짓말을 자주 한다.	①	②	③	④
37. 토할 정도로 단시간에 폭식한 적이 있다.	①	②	③	④
38. 쓸데없는 걱정을 한다.	①	②	③	④

[채점방법]

①=0점, ②=+1점, ③=+2점, ④=+3점

[문항별 분석]

유 형		문 항
요인	1.걱정 및 생각	NO.3 NO.13 NO.17 NO.20 NO.27 NO.29 NO.32 NO.33 NO.34 NO.38
	2. 기분 및 자살	NO.5 NO.6 NO.7 NO.9 NO.10 NO.15 NO.23 NO.31 NO.37
	3. 학습과 인터넷	NO.1 NO.2 NO.12 NO.25 NO.36
	4. 친구문제	NO.8 NO.11 NO.18
	5. 규칙위반(가해)	NO.16 NO.22 NO.26 NO.30
위험문항		NO.7 NO19

[총점 및 요인에 따른 절단점]

대상		총점-학생:65	총점-교사:70	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5	위험문항 (자살)	위험문항 (경련)
중	남	25점	11점	7점	8점	7점	3점	2점	NO.7 1점	NO.19 2점
	여	27점	10점	8점	10점	6점	3점	1점		
고	남	32점	9점	10점	10점	8점	3점	2점		
	여	30점	7점	10점	11점	6점	3점	3점		
2차 검사				BAI	BDI	CASS	SB	ODD	SIQ	x

* 위험문항(자살) 및 요인 2 (기분 및 자살)에 응답한 학생은 반드시 개인면담을 통해 문제경향을 확인하고 이상이 있다고 판단되는 경우에는 관련 전문가 의뢰 및 학부모에게 통보하여 학생에 대한 심층사정평가 및 필요한 지원을 할 수 있도록 조치하고 해당 사항에 대해 기록·관리
* 폭력 가·피해 징후(요인 4, 요인 5)를 보인 학생은 개인면담 등을 통해 폭력정도를 확인하고 추가조치가 필요한 경우 '폭력대책위원회(가칭)'에 의뢰하여 학교 폭력근절대책 추진계획에 따라 조치할 수 있도록 연계

● 스마트폰 과의존 청소년 척도

요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절 실패	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성	4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
	6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
문제적 결과	7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	10) 스마트폰 때문에 업무(학업, 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

[채점방법]

전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점

[결과 및 해석]

과의존 위험군	고위험 사용자군	총점 31점 이상
		• 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 스마트폰 사용에 소비하고 있으며 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 ICT 역량 발달을 지체시킬 위험성이 높은 상태 • 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다
	잠재적위험 사용자군	총점 30점 이하~23점 이상
		• 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작한 단계로 ICT 역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태 • 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망된다.
일반 사용자군		총점 22점 이하
		• 스마트폰을 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 스마트폰으로 인해 훼손 되는 문제가 발생하지 않는 상태로 ICT 역량 발달 및 발휘를 위한기본 조건을 충족시키고 있는 상태 • 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.

임산부 대상 건강관리 설문지

● 임신중 건강지식 척도

– 다음 내용이 맞는다고 생각되면 'O', 틀리다고 생각되면 'X'에 표시해 주세요.

	질 문	O	X
1	임신 중에 커피는 절대 마시면 안 된다.		
2	임신 중에 술은 하루 한잔까지 마실 수 있다.		
3	임신 중 유방관리를 위하여 유방 마사지를 자주 할수록 좋다.		
4	임신 중 통증이 있으면 침 치료를 받아도 된다.		
5	임신 중 허리 통증이 있으면 파스를 붙여도 된다.		
6	산후조리를 위해 뜨거운 방에서 땀을 많이 내야 한다.		
7	산후조리를 위해 산모는 대부분 누워 지내야 한다.		
8	아기가 울 때마다 젖을 물리면 버릇이 나빠지므로, 울어도 젖을 물리지 말고 그냥 달래야 한다.		
9	산후 오로가 그치면 부부관계를 시작할 수 있다.		
10	출산 후 모유수유를 하면 임신이 되지 않는다.		
11	산후풍은 출산 후 생긴 관절통과 우울감을 통칭한다.		
12	모유수유를 오래하면 골다공증 위험이 높아진다.		
13	산후조리 기간에 주변의 돌봄을 많이 받는 것과 산후풍 발병은 관계없다.		

● 사회적지지 척도

– 다음은 내가 임산부 프로그램을 통해 임신 중에 도움을 받는다고 느끼는 정도를 묻는 문항입니다. 아래 문항을 읽고 지지를 받는다고 느끼는 정도를 해당란에 표시해 주세요.

	지지의 내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 임신 중에 사랑과 보살핌을 받고 있다고 느낀다.					
2	임신과 육아에 관하여 내가 고민되는 문제에 대해 이야기하면 기꺼이 들어줄 사람이 있다.					
3	임신과 육아에 관하여 내가 결단을 내리지 못하고 망설일 때 격려해 주고 용기를 줄 사람이 있다.					
4	나의 임신과 육아의 상황에 관하여 항상 관심을 가지고 걱정을 해줄 사람이 있다.					
5	임신과 육아에 관하여 내가 마음 놓고 의지할 수 있는 사람이 있다.					
6	함께 있으면 친밀감을 느끼는 사람이 있다.					
7	내가 기분이 좋지 않을 때 내 감정을 이해하고 기분을 전환시켜주려 노력하는 사람이 있다.					
8	임신과 육아에 관하여 내가 도움이 필요하면 직접, 간접적으로 나를 도와줄 사람이 있다.					
9	대가를 바라지 않고 최선을 다해 나를 도와줄 사람이 있다.					
10	내가 요청하면 기꺼이 시간을 내 줄 사람이 있다.					
11	임신과 육아에 관하여 내가 모르거나 이해할 수 없는 사실에 대하여 알게 해 주는 사람이 있다.					
12	임신과 육아에 관하여 내가 중요한 선택을 해야 할 때 도움이 되는 충고를 해 줄 사람이 있다.					
13	임신과 육아로 인해 나에게 생긴 문제의 원인을 찾는 데 도움이 되는 정보와 지식을 제공해 주는 사람이 있다.					
14	내가 임신과 육아의 현실을 잘 이해하고 적응하도록 도움이 되는 충고를 해 주는 사람이 있다.					
15	내가 임신과 육아에 관하여 어려운 상황에 직면하면 현명하게 대처할 수 있는 방법을 알려 주는 사람이 있다.					
16	나는 존중받을 가치가 있는 사람이라고 느낀다.					
17	사람들은 나의 의견을 존중해 주고 잘 받아들여 준다.					
18	나는 내가 사람들에게 필요한 존재라고 느낀다.					
19	내가 잘했을 때 칭찬을 아끼지 않는 사람이 있다.					
20	내가 자부심을 가질 수 있도록 내가 하는 일들을 인정해주는 사람이 있다.					
21	임신과 육아에 관하여 내가 취한 행동의 옳고 그름을 객관적으로 평가해 줄 사람이 있다.					
22	나는 인간적으로 존중받고 있다.					

● 우울 척도

– 다음 글을 읽어보시고 지난주부터 오늘까지 자신의 감정에 가장 잘 맞는다고 생각되는 항목에 표시해 주세요.

	문항	항상 그렇다	자주 그렇다	그저 그렇다	가끔 그렇다	전혀 아니다
1	평소에 아무렇지도 않던 일들이 성가시고 귀찮게 느껴진다.					
2	먹고 싶지도 않고 식욕도 없어졌다.					
3	어느 누가 도와준다고 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없다.					
4	나는 다른 사람들과 마찬가지로 착한 편이라고 생각한다.					
5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기 힘들다.					
6	요즘 상당히 우울했다.					
7	지금까지 내 인생은 허무하다는 생각이 들었다.					
8	요즘 잠을 잘 이루지 못했다.					
9	요즘 나는 두려웠다.					
10	요즘 나는 비교적 잘 지냈다.					
11	요즘 나는 평소에 비해 말수가 줄어들었다.					
12	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.					
13	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같다.					
14	생활하는 데에 큰 불만은 없다.					
15	슬프다고 느꼈다.					
16	사람들은 나를 싫어하는 것 같다.					
17	일을 제대로 진행할 수가 없었다.					
18	미래에 대해 희망적으로 느꼈다.					
19	내가 다른 사람만큼이나 괜찮은 사람이라고 느꼈다.					
20	갑자기 울음이 나왔다.					

성인 대상 건강관리 설문지

● 심혈관질환 인식도

– 아래 문항을 잘 읽고 당신이 생각하는 심혈관질환의 증상(급성심근경색증)에 대해서 표시해주세요.

	문항	매우 그렇다	그저 그렇다	별로 아니다	전혀 아니다	모르겠다
1	턱, 목 또는 등 쪽에 통증이나 불편감이 심혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
2	힘이 없고 어지럽고, 또는 눈 앞이 희미해지는 것이 심혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
3	가슴통증이나 불편감이 심혈관질환의 증상이라고 생각하시나요?					
4	갑자기 한쪽 또는 양쪽 눈이 흐리게 보이는 것이 심혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
5	팔 또는 어깨에 통증이나 불편감이 심혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
6	숨이 차는 것이 심혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					

*역채점 문항 : 4

● 뇌혈관질환 인식도

– 아래 문항을 잘 읽고 당신이 생각하는 뇌혈관질환의 증상(뇌졸증)에 대해 표시해주세요.

	문항	매우 그렇다	그저 그렇다	별로 아니다	전혀 아니다	모르겠다
1	갑자기 다른 사람의 말을 이해하지 못하고 말이 어눌해지는 것을 뇌혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
2	갑자기 통증은 없으면서 한쪽면의 얼굴, 팔, 다리의 마비나 힘이 빠지는 것이 뇌혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
3	갑자기 한쪽 눈이 보이지 않거나 물체가 두 개로 보이거나, 혹은 시야의 오른쪽 반 혹은 왼쪽 반이 보이지 않는 것이 뇌혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
4	갑자기 좌측 가슴에 통증이 생기는 것이 뇌혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
5	갑자기 걸음을 걸을 때 어지럽고 몸의 중심을 잡기 힘이 드는 것이 뇌혈관 질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
6	갑자기 뒷목이 뻐근해지면서 이제까지 경험하지 못한 심한 두통이 생기는 것이 뇌혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					

*역채점 문항 : 4

● 심뇌혈관질환 예방에 대한 태도 설문

– 아래 문항을 잘 읽고 당신이 생각하는 심뇌혈관질환 예방에 대하여 표시해주세요.

	문항	매우 그렇다	그저 그렇다	별로 아니다	전혀 아니다	모르겠다
1	담배를 끊는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
2	하루 1–2잔 이하로 절주하는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
3	자극성이 강한 음식은 줄이고 규칙적으로 영양분을 골고루 식사하는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
4	매일 30분 이상의 적절한 운동을 생활화 하는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
5	적절한 체중과 허리둘레를 유지하는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
6	스트레스가 쌓일 경우 휴식이나 대화 등 나만의 방법으로 해결하는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
7	정기적으로 혈압, 혈당을 체크하여 관리하면 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
8	고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증을 꾸준히 치료하면 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
9	만약 당신이 보는 앞에서 누군가가 심뇌혈관질환의 증상이 보인다면 가장 먼저 무엇을 해야 한다고 생각하시나요? ① 응급구조대 119나 1339 등을 부른다 ② 가까운 병원으로 데리고 간다 ③ 배우자나 다른 가족에게 연락 한다 ④ 집에서 할 수 있는 민간요법을 시행한다. ⑤ 잘 모르겠다.					

* 9번 : 1=5점 2=4점 3=3점, 4=2점 5=1점

참고문헌

• 이영옥, 근로자의 심뇌혈관질환에 대한 지식, 태도 및 예방실천행위, 경북대학교 보건대학원, 2010.

● 목 통증 장애 척도 (Neck Pain and Disability Index)

– 현재 느끼시는 어깨 통증 증상 관련하여 아래 해당 점수란에 표시해주세요.

	항목	내용	점수
1	통증강도	□ 통증이 없다.	0
		□ 약한 통증이 지속됨.	1
		□ 통증이 있지만 견딜만 함.	2
		□ 통증이 심하여 치료가 필요함	3
		□ 치료받아도 통증을 참기 힘듬	4
		□ 통증이 심해 일상생활을 할 수 없다.	5
2	개인적 관리 (씻기, 옷입기 등)	□ 큰 통증없이 정상적으로 자신을 돌볼 수 있음.	0
		□ 자신을 정상적으로 돌볼 수 있으나 매우 통증이 있다.	1
		□ 통증으로 자신을 돌보는데 느리고 조심스럽다.	2
		□ 약간의 도움이 필요하나 대부분 자신을 돌볼 수 있다.	3
		□ 매일 자신을 돌보는데 대부분 도움이 필요하다.	4
		□ 옷을 입거나 씻을 수 없고 침대에서 지내기가 힘들다.	5
3	들기	□ 통증 없이 무거운 물건을 들 수 있다.	0
		□ 무거운 물건을 들 수 있으나 통증이 있다.	1
		□ 바닥에서 무거운 물건을 들어올릴 때는 통증이 있으나 책상에서 물건을 들어올릴 때는 편하다.	2
		□ 가벼운 물체가 편하게 놓여져 있으면 들 수 있다.	3
		□ 매우 가벼운 물체만 들 수 있다	4
		□ 전혀 물건을 운반할 수 없다.	5
4	사회생활	□ 사회생활이 정상이고 통증도 없다.	0
		□ 정상적 사회생활을 하나 약간의 통증이 있다.	1
		□ 통증이 사회생활에는 별 문제가 없으나 스포츠 같은 좀 더 활동적인 것은 제한된다.	2
		□ 통증이 사회생활을 제한하고 자주 외출을 못한다.	3
		□ 통증이 집안의 활동도 제한한다.	4
		□ 통증으로 사회생활을 전혀 하지 못한다.	5
5	두통	□ 두통이 없다.	0
		□ 가끔 약한 두통이 생긴다.	1
		□ 가끔 두통이 생기지만 참을 수 있다.	2
		□ 자주 두통이 생기지만 참을 수 있다.	3
		□ 자주 두통이 생기며, 참기 힘들다.	4
		□ 항상 두통이 있으며 통증이 심해 참기 힘들다.	5

	항목	내용	점수
6	집중하기	□ 어려움 없이 집중할 수 있다.	0
		□ 약간의 어려움이 있으나 집중할 수 있다.	1
		□ 통증으로 집중이 잘 안된다.	2
		□ 통증으로 집중하기 꽤 어렵다.	3
		□ 통증으로 집중하기 대단히 어렵다.	4
		□ 통증으로 전혀 집중할 수 없다.	5
7	잠자기	□ 잠을 깨는 일이 없다.	0
		□ 통증으로 때로 잠을 깬다.	1
		□ 통증으로 6시간 이상 잘 수가 없다.	2
		□ 통증으로 4시간 이상 잘 수가 없다.	3
		□ 통증으로 2시간 이상 잘 수가 없다.	4
		□ 통증으로 전혀 잘 수가 없다.	5
8	운전하기	□ 통증없이 운전할 수 있다.	0
		□ 약간의 통증이 있지만 운전할 수 있다.	1
		□ 통증이 있지만 참고 운전할 수 있다.	2
		□ 통증으로 운전하기 힘들다.	3
		□ 심한 통증으로 운전을 거의 하지 못한다.	4
		□ 극심한 통증으로 운전을 못한다.	5
9	책읽기	□ 통증 없이 독서한다.	0
		□ 약간의 통증이 있지만 독서한다.	1
		□ 통증이 있으나 참고 독서한다.	2
		□ 통증으로 독서하기 힘들다.	3
		□ 심한 통증으로 독서를 거의 하지 못한다.	4
		□ 독서를 못한다.	5
10	여가활동	□ 통증 없이 여가활동을 한다.	0
		□ 여가활동 중에 약간의 통증을 느낀다.	1
		□ 약간의 여가활동으로 약간의 통증이 생긴다.	2
		□ 대부분의 여가활동이 통증을 일으킨다.	3
		□ 심한 통증으로 여가활동을 거의 하지 못한다.	4
		□ 통증으로 어떤 여가활동도 할 수 없다.	5

[결과해석]

0점 - 4점 : 장애가 없음　　5점 - 14점 : 경미한 장애

15점 - 24점 : 중간정도의 장애　　25점 - 34점 : 심각한 장애

35점이상 : 완전한 장애

● 어깨 통증 장애 척도 (Shoulder Pain and Disability Index)

– 현재 느끼시는 어깨 통증 증상 관련하여 아래 해당 점수란에 표시해주세요.

1) 통증 등급
통증을 얼마나 심하게 느끼고 있습니까? (아주 많이 아프면 10점~ 통증 없으면 0점)

현재 아픈 정도	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
아픈 팔 쪽으로 누울 때	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
높은 선반 위의 물건을 잡으려고 손을 뻗을 때	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
목 뒤를 손으로 잡을 때	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
아픈 팔로 밀 때	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

전체 통증 점수 ( ) / 50 x 100 = ( )
(답한 문항 수에 비례하여 계산, 예) 4문항만 답변했을 경우 총점수/40 x 100)

2) 생활이 불편한 정도(장애 등급)
행동을 수행하는데 얼마나 어려움이 있는가?
(가장 많이 불편하면 10점~ 불편하지 않으면 0점)

머리 감는 것	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
등 닦는 것	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
속옷이나 점퍼 입기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
단추 달리 셔츠 입기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
바지 입기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
높은 선반에 물건 올리기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
무거운 물건(4.5kg 정도) 옮기기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
바지 뒷주머니에 있는 물건 빼기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

전체 장애 점수 ( ) / 80 x 100 = ( )
(답한 문항 수에 비례하여 계산, 예) 7문항만 답변했을 경우 총점수/70 x 100)

※ 전체 합산 점수 ( ) / 130 x 100 = ( )

● 요통 통증 장애 척도 (Back Pain and Disability Index)

– 현재 느끼시는 어깨 통증 증상 관련하여 아래 해당 점수란에 표시해주세요.

	항목	내용	점수
1	통증강도	□ 통증이 있다 없다 함.	0
		□ 약한 통증이 지속됨.	1
		□ 통증이 있지만 견딜만 함.	2
		□ 통증이 심하여 치료가 필요함	3
		□ 치료받아도 통증을 참기 힘듬	4
		□ 통증이 심해 일상생활을 할수 없다.	5
2	개인적 관리 (씻기, 옷입기 등)	□ 큰 통증없이 정상적으로 자신을 돌볼 수 있음.	0
		□ 자신을 정상적으로 돌볼 수 있으나 매우 통증이 있다.	1
		□ 통증으로 자신을 돌보는데 느리고 조심스럽다.	2
		□ 약간의 도움이 필요하나 대부분 자신을 돌볼 수 있다.	3
		□ 매일 자신을 돌보는데 대부분 도움이 필요하다.	4
		□ 옷을 입거나 씻을 수 없고 침대에서 지내기가 힘들다.	5
3	들기	□ 통증 없이 무거운 물건을 들 수 있다.	0
		□ 무거운 물건을 들 수 있으나 통증이 있다.	1
		□ 바닥에서 무거운 물건을 들어올릴 때는 통증이 있으나 책상에서 물건을 들어올릴 때는 편하다.	2
		□ 가벼운 물체가 편하게 놓여져 있으면 들 수 있다.	3
		□ 매우 가벼운 물체만 들 수 있다	4
		□ 전혀 물건을 운반할 수 없다.	5
4	걷기	□ 걷는데 전혀 지장이 없다	0
		□ 1.6km 이상 걸을 수 없다.	1
		□ 400m 이상 걸을 수 없다.	2
		□ 100m 이상 걸을 수 없다.	3
		□ 지팡이나 목발을 사용해서만 걸을 수 있다.	4
		□ 대부분의 시간을 침대에서 보내고 화장실은 기어서간다.	5
5	앉아 있기	□ 어떤 의자에도 앉아있고 싶은 만큼 앉아 있을 수 있다	0
		□ 편안한 의자에 앉아있고 싶은 만큼 앉아 있을 수 있다.	1
		□ 1시간 이상은 통증으로 앉아있을 수 없다.	2
		□ 30분 이상은 통증으로 앉아있을 수 없다.	3
		□ 10분 이상은 통증으로 앉아있을 수 없다.	4
		□ 전혀 앉아있을 수 없다.	5
6	서있기	□ 통증없이 원하는 만큼 서있을 수 있다.	0
		□ 원하는 만큼 서있을 수 있으나 통증이 있다.	1
		□ 통증으로 1시간 이상 서있을 수 없다.	2

	항목	내용	점수
		□ 통증으로 30분~1시간 이상 서있을 수 없다.	3
		□ 통증으로 10분 이상 서있을 수 없다.	4
		□ 통증으로 전혀 서있을 수 없다.	5
7	잠자기	□ 잠을 깨는 일이 없다.	0
		□ 통증으로 때로 잠을 깬다.	1
		□ 통증으로 6시간 이상 잘 수가 없다.	2
		□ 통증으로 4시간 이상 잘 수가 없다.	3
		□ 통증으로 2시간 이상 잘 수가 없다.	4
		□ 통증으로 전혀 잘 수가 없다.	5
8	성생활	□ 정상적인 성생활을 유지하는데 지장이 없다.	0
		□ 성관계를 갖고 나면 약간의 통증이 있다.	1
		□ 성관계를 갖고 나면 통증이 심하다.	2
		□ 통증 때문에 성관계에 제약을 받는다.	3
		□ 통증 때문에 성관계를 거의 할 수 없다.	4
		□ 통증 때문에 성관계를 전혀 할 수 없다.	5
9	사회생활	□ 사회생활이 정상이고 통증도 없다.	0
		□ 정상적 사회생활을 하나 약간의 통증이 있다.	1
		□ 통증이 사회생활에는 별 문제가 없으나 스포츠 같은 좀 더 활동적인 것은 제한된다.	2
		□ 통증이 사회생활을 제한하고 자주 외출을 못한다.	3
		□ 통증이 집안의 활동도 제한한다.	4
		□ 통증으로 사회생활을 전혀 하지 못한다.	5
10	여행	□ 통증 없이 어느 곳이든지 여행할 수 있다.	0
		□ 어느 곳이든지 여행할 수 있으나 통증이 있다.	1
		□ 통증으로 2시간 이상의 여행은 힘들다.	2
		□ 통증으로 1시간 이상의 여행은 힘들다.	3
		□ 통증으로 30분 이상의 여행은 힘들다.	4
		□ 통증으로 치료받으러 가는 것을 제외하고는 여행이 힘들다.	5

[결과해석]

- 100점만점으로 환산하여 평가

0점 - 20점 : 경미한 장애
21점 - 40점 : 중등도 장애
41점 - 60점 : 심한 장애
61점 - 80점 : 극심한 통증 상태
81점 - 100점 : 침상생활중이거나 증상이 과장된 상태

● 무릎 통증 자가 설문지 (Tegner Lysholm Knee Scoring Scale)

– 현재 느끼시는 무릎 통증 증상을 아래 해당 점수란에 표시해주세요.

	항목	내용	점수
1	다리절음	□ 없음	5
		□ 약간 혹은 일시적으로 절음	3
		□ 심하고 지속적으로 절음	0
2	보조기구	□ 사용하지 않음	5
		□ 지팡이 혹은 보조기 사용	2
		□ 체중부하 불가능	0
3	잠김(걸림)현상	□ 없음	15
		□ 걸리는 느낌은 있으나 잠기지 않음	10
		□ 가끔 잠김	6
		□ 자주 잠김	2
		□ 검사하면서 잠김	0
4	불안정성(탈력감)	□ 없음	25
		□ 격렬한 운동 중에 가끔 발생	20
		□ 격렬한 운동 중에 자주 발생	15
		□ 일상 생활 중에 가끔 발생	10
		□ 일상 생활 중에 자주 발생	5
		□ 매 걸음 마다 발생	0
5	통증	□ 없음	25
		□ 격렬한 운동 중에 약한 통증 발생	20
		□ 격렬한 운동 중에 심한 통증 발생	15
		□ 2km 이상 보행 후나 보행 중 심한 통증 발생	10
		□ 2km 이하 보행 후나 보행 중 심한 통증 발생	5
		□ 항상 통증 발생	0
6	종창(붓기)	□ 없음	10
		□ 격렬한 운동 후에 발생	6
		□ 일상 활동 후에 발생	2
		□ 항상 부어있음	0

	항목	내용	점수
7	계단오르기	□ 문제 없음	10
		□ 약간 불편함	6
		□ 한 번에 한 계단씩 오르기 가능	2
		□ 불가능함	0
8	쪼그려 앉기	□ 문제 없음	5
		□ 약간 불편함	4
		□ 90도 이상 무릎을 구부릴 수 없음	2
		□ 불가능함	0

[결과해석]

90점 – 100점 : 우수

70점 – 89점 : 양호

60점 – 69점 : 호전

20점 – 59점 : 불량

19점 이하 : 매우불량

● 갱년기 지수 설문지(Kupperman's index)

– 다음은 갱년기 상태 정도를 알아보는 설문입니다. 아래 나열되어 있는 증상의 정도를 표기하여 주시기 바랍니다.

순서	증상	없다(0)	약간(1)	보통(2)	심함(3)	가중치
1	홍조, 얼굴 화끈거림					4
2	발한					2
3	불면증					2
4	신경질					2
5	우울증					1
6	어지럼증					1
7	피로감					1
8	관절통, 근육통					1
9	두통					1
10	가슴 두근거림					1
11	질건조, 분비물감소					1

[해석]

– 가중치를 적용한 합계점수 총점

15점 – 20점 : 경미한 갱년기 상태로 관리가 필요한 단계

20점 – 35점 : 중등도의 갱년기 상태로 생활습관개선 등의 적극적 노력이 필요한 단계

35점 이상 : 심한 갱년기 상태로 전문적인 치료가 필요한 단계

● 갱년기 증상 측정도구 설문지(MENQOL, MENopause-specific Quality Of Life)

– 다음에 나열되어 있는 증상 중 해당 증상이 없는 경우에는 증상이 '없다'에 표시해 주시고, 증상이 있는 경우에는 '있다'에 표시해주시고 0-6까지 본인이 겪은 괴로움의 정도에 따라 표시해 주시기 바랍니다.

영역	증상	증상유무		0 전혀 괴롭지 않다	1	2	3	4	5	6 너무 괴롭다
		있다	없다							
가	1. 얼굴이 화끈거린다.									
	2. 밤에 땀이 난다.									
	3. 평소 생활할 때 땀이 많이 난다.									
나	4. 생활이 만족스럽지 못하다.									
	5. 불안하거나 짜증이 난다.									
	6. 기억력이 떨어진다.									
	7. 일하는 것이 예전 같지 않다.									
	8. 침울하고 우울하다.									
	9. 인간관계에서 참을성이 부족해진다.									
	10. 혼자 있고 싶다.									
다	11. 배에 가스가 많이 차거나 아프다.									
	12. 근육이나 관절이 아프다.									
	13. 자주 피곤하고 쉽게 지친다.									
	14. 잠을 자기가 어렵다.									
	15. 등, 뒷목 또는 머리가 아프다.									
	16. 근력이 떨어진다.									
	17. 지구력이 약해진다.									
	18. 활력이 떨어짐을 느낀다.									
	19. 피부가 건조하다.									
	20. 살이 찐다.									
	21. 얼굴에 털이 난다.									
	22. 외모, 피부결 또는 피부의 탄력이 변한다.									
	23. 붓는 느낌이 든다									
	24. 요통이 있다.									
	25. 소변을 예전보다 자주 본다.									
	26. 웃거나 기침을 할 때 나도 모르게 소변이 새어나온다.									
라	27. 성욕에 변화가 있다.									
	28. 부부생활을 할 때 질이 건조하다.									
	29. 부부생활을 피하게 된다.									

[해석]

가. 혈관운동성 영역

나. 심리 사회적 영역

다. 신체적 영역

라. 성적 영역

[채점방법]

항목	배점
없다	0
있다	1
0점	2
1점	3
2점	4
3점	5
4점	6
5점	7
6점	8

1. 가~라 영역마다 각각 평균점수 산출 = (각 영역당 점수)
2. 가~라 영역 총점의 평균점수 산출 = (MENQOL 점수)

[갱년기 설문 활용]

- 갱년기 지수 설문지(Kupperman's index)
  - 가장 널리 사용되는 척도이나 세부 증상 및 통계학적 분석에 미흡함
- 갱년기 증상 측정도구 설문지(MENQOL, MENopause-specific Quality Of Life)
  - 갱년기 지수(Kupperman's index)를 보완하기 위해 만들어진 설문
  - 세부 증상의 사전 사후 변화 비교 활용에 적합한 평가도구

● 갱년기(폐경) 건강지식 측정도구

– 다음은 폐경에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽고 정답이라고 생각되는 곳에 ✔ 표시 해주십시오. (정답 O 표기)

연번	문항	그렇다	아니다	모름
1	폐경기동안 어떤 여성들은 불안, 흥분, 우울, 신경과민증을 경험 한다	○		
2	폐경기 동안 월경이 불규칙해진다.	○		
3	대부분의 여성은 폐경기 동안 불편감을 경험하지 않는다.		○	
4	폐경기는 평균 여성의 나이 45세에 온다.		○	
5	에스트로겐 호르몬의 사용은 일반적으로 폐경의 증상을 없앤다.		○	
6	폐경 이후에는 관절통, 허리통증이 일어날 수 있다.	○		
7	폐경기 동안 외부 생식기는 조여들고 질 분비물이 마른다.	○		
8	폐경 이후에는 심혈관 질환에 걸릴 가능성이 증가한다.	○		
9	폐경 이후에는 더 이상 임신할 수 없다.	○		
10	폐경기 동안 난소에서는 여성호르몬 분비가 증가한다.		○	
11	폐경 때문에 정신 이상이 걸릴 위험성이 훨씬 많다.		○	
12	폐경 이후에는 골다공증이 올 가능성이 증가한다.	○		
13	폐경기 동안 월경양은 줄어들고 월경일수가 점점 짧아진다.	○		
14	55세가 되면 모든 여성은 폐경이 된다.		○	
15	화끈거림, 얼굴, 목, 가슴에서 흐르는 식은땀은 폐경기 중에 일어나는 가장 흔한 증상이다.	○		
16	폐경기 이후에는 배뇨장애 요실금이 일어날 수 있다.	○		

[채점방법]

– 정답은 1점, 오답 및 모름은 0점으로 계산

● 갱년기(폐경) 건강관리 행태 측정도구

– 다음은 귀하가 평소에 하는 폐경관리 수행에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽고 자신에게 해당되는 곳에 ✔ 표시 해주십시오.

연번	문항	전혀 않음	가끔 수행	자주 수행	항상 수행
1	우유, 유제품, 뼈째 먹는 생선, 멸치, 새우, 말린 것 같은 칼슘이 많이 들어있는 음식을 먹으려고 애쓰는 편이다.				
2	물을 많이 마시려고 하는 편이다.				
3	성생활을 예전처럼 유지하려고 노력하는 편이다.				
4	평소에 늘 된장, 두부, 콩비지, 두유 등 콩 제품을 많이 먹으려고 하는 편이다				
5	체중조절을 위해 과식을 하지 않으려고 하는 편이다.				
6	부부 사이에 문제가 생길 때 남편과 의논하여 해결하려고 하는 편이다.				
7	화가 날 때는 화를 내기 전에 마음을 가라앉히려고 노력하는 편이다.				
8	성문제 발생 시 건강전문가(의사, 간호사)나 친구 혹은 다른 사람과 의논하여 해결하려고 노력하는 편이다.				
9	내 나름대로 긴장을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력하는 편이다.				
10	성교 시 아플 때는 수용성 윤활제 사용, 체위 변화 시도 및 근육 이완실시 등과 같은 방법을 사용하여 통증을 줄이려고 애쓰는 편이다.				
11	가능한 많이 걸으려고 노력하는 편이다.				
12	계단 오르기, 달리기, 산책과 같은 종류의 운동을 건강을 위하여 규칙적으로 하려고 노력하는 편이다.				
13	돼지기름, 마요네즈, 버터, 크림, 쇠기름 등과 같은 콜레스테롤이 많이 들어있는 음식을 적게 먹으려고 노력하는 편이다.				
14	실외 운동을 한번에 20분씩 일주일에 3-4회 하려고 하는 편이다.				
15	화끈거림, 밤에 식은땀이 많이 남, 팔다리가 쑤심, 가슴 두근거림 등과 같은 증상으로 괴로울 때 의사를 찾아가 치료를 하려고 애쓰는 편이다.				
16	주기적으로 혈압을 재려고 노력하는 편이다.				
17	몸에 이상을 느끼면 조기에 전문가(의사, 약사, 간호사)의 도움을 구하려고 노력하는 편이다.				

[해석]

가. 활동과 운동관리 : 11,12,14

나. 식생활관리 : 1,2,3,4,5,13

다. 성생활관리 : 3,8,10

라. 전문적 건강관리 : 8,15,17

마. 자가 조절 : 6,7,9,16

[채점방법]

항목	배점
전혀 않음	0
가끔 수행	1
자주 수행	2
항상 수행	3

● 우울증선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)

- 지난 2주일 동안 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 일상생활에 방해를 받았는지 표기하여 주시기 바랍니다.

연번	문항	전혀 없음	며칠 동안	7일 이상	거의 매일
1	일 또는 여가 활동을 하는데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함				
2	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음				
3	잠이 들어가 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 잠				
4	피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음				
5	입맛이 없거나 과식을 함				
6	자신을 부정적으로 봄, 혹은 자식이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킴				
7	신문을 읽거나 텔레비전 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움				
8	다른 사람들이 주목할 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함, 또는 반대로 평상시보다 많이 움직여서 너무 안절부절 못하거나 들떠 있음				
9	자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로든 자신을 해칠 것이라고 생각함				

[해석]

- 10점 이상인 경우를 우울장애가 있다고 간주

[채점방법]

항목	배점
전혀 방해 받지 않았다	0
며칠동안 방해 받았다	1
7일 이상 방해 받았다	2
거의 매일 방해 받았다	3

● 한국판 역학연구센터 우울척도 (Center for Epidermiological Studies-Depression Scale; CES-D)

– 아래에 있는 항목들은 지난 일주일 동안 당신의 상태에 대한 질문입니다. 그와 같은 일들이 지난 일주일 동안 얼마나 자주 일어났었는지 해당 번호에 표시해 주십시오.

1. 극히 드물었다. (일주일 동안 1일 이하)
2. 가끔 있었다. (일주일 동안 1일에서 2일간)
3. 종종 있었다. (일주일 동안 3일에서 4일간)
4. 대부분 그랬다. (일주일 동안 5일 이상)

문항	지난 일주일간 나는	극히 드물었다	가끔 있었다	종종 있었다	대부분 그랬다
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.				
2	먹고 싶지 않고, 식욕이 없었다.				
3	어느 누가 도와준다 하더라도, 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같았다.				
4	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.				
5*	비교적 잘 지냈다.				
6	상당히 우울했다.				
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.				
8	앞일이 암담하게 느껴졌다.				
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.				
10*	적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각한다.				
11	잠을 설쳤다 (잠을 잘 이루지 못 했다).				
12	두려움을 느꼈다.				
13	평소에 비해 말수가 적었다.				
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.				
15*	큰불만 없이 생활했다.				
16	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.				
17	갑자기 울음이 나왔다.				
18	마음이 슬펐다.				
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.				
20	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.				

[해석]

0 – 20점 : 정상.

21점– 40점 : 우울증 위험군.

41점 – 60점 : 우울증 고위험군.

[채점방법]

항목	배점
극히 드물었다	0
가끔 있었다	1
종종 있었다	2
대부분 그랬다	3

* 5번 10번 15번 문항은 역으로 채점함

● 벡 우울척도 자기진단검사(Beck Depression Inventory, BDI)

– 평소 자신의 상태를 나타내는 문장에 표시해주세요.

1	(0) 나는 슬픔을 느끼지 않는다. (1) 나는 항상 슬프고 그것을 떨쳐 버릴 수 없다. (2) 나는 슬픔을 느낀다. (3) 나는 너무나도 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.
2	(0) 나는 앞날에 대해 특별히 낙담하지 않는다. (1) 나는 앞날에 대해서 별로 기대할 것이 없다고 느낀다. (2) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다. (3) 나의 앞날은 암담하여 전혀 희망이 없다.
3	(0) 나는 실패감 같은 것을 느끼지 않는다. (1) 나는 다른 사람들보다 실패의 경험이 더 많다고 느낀다. (2) 나의 살아온 과거를 되돌아보면 나는 항상 많은 일에 실패를 했다. (3) 나는 한 인간으로서 완전히 실패했다고 느낀다.
4	(0) 나는 전과 다름없이 일상생활에서 만족하고 있다. (1) 나의 일상생활은 전처럼 즐겁지가 않다. (2) 나는 더 이상 어떤 것에서도 실제적인 만족을 얻지 못한다. (3) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 지겹다.
5	(0) 나는 특별히 죄의식을 느끼지 않는다. (1) 나는 많은 시간 동안 죄의식을 느낀다. (2) 나는 대부분의 시간 동안 죄의식을 느낀다. (3) 나는 항상 죄의식을 느낀다.
6	(0) 나는 내가 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다. (1) 나는 내가 벌을 받을지도 모른다고 느낀다. (2) 나는 벌을 받아야 한다고 느낀다. (3) 나는 현재 내가 벌을 받고 있다고 느낀다.
7	(0) 나는 내 자신에 대해 실망하지 않는다. (1) 나는 내 자신에 대해 실망하고 있다. (2) 나는 내 자신을 역겨워하고 있다. (3) 나는 내 자신을 증오한다.
8	(0) 나는 내가 다른 사람보다 못하다고 생각하지 않는다. (1) 나는 나의 약점이나 실수에 대해 내 자신을 비관하는 편이다. (2) 나는 나의 잘못에 대해 항상 내 자신을 비난한다. (3) 나는 주위에서 일어나는 모든 잘못된 일에 대해 내 자신을 비난한다.
9	(0) 나는 자살할 생각 같은 것은 하지 않는다. (1) 나는 자살할 생각은 하고 있으나 실제 실행하지는 않을 것이다. (2) 나는 자살하고 싶다. (3) 나는 기회만 있으면 자살하겠다.

10	(0) 나는 전보다 더 울지는 않는다. (1) 나는 전보다 더 많이 운다. (2) 나는 요즈음 항상 운다. (3) 나는 전에는 자주 울었지만 요즈음은 울래야 울 기력조차 없다.
11	(0) 나는 전보다 화를 더 내지는 않는다. (1) 나는 전보다 쉽게 화가 나고 짜증이 난다. (2) 나는 항상 화가 치민다. (3) 전에는 화를 내게 했던 일인데도 요즈음은 화조차 나지 않는다.
12	(0) 나는 다른 사람에 대한 흥미를 잃지 않고 있다. (1) 나는 다른 사람들에게 흥미를 덜 느낀다. (2) 나는 다른 사람들에 대하여 거의 흥미를 잃었다. (3) 나는 다른 사람들에 대하여 완전히 흥미를 잃었다.
13	(0) 나는 전과 같이 결정하는 일을 잘 해 낸다. (1) 나는 어떤 일에 대해 결정을 못 내리고 머뭇거린다. (2) 나는 어떤 결정을 할 때 전보다 더 큰 어려움을 느낀다. (3) 나는 이제 아무 결정도 내릴 수가 없다.
14	(0) 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다. (1) 나는 내 용모에 대해 걱정한다. (2) 나는 남들에게 매력을 느끼게 할 용모를 지니고 있지 않다. (3) 나는 내가 추하고 불쾌하게 보인다고 생각한다.
15	(0) 나는 전과 다름없이 일을 잘 할 수 있다. (1) 어떤 일을 시작하려면 전보다 더 힘이 든다. (2) 어떤 일을 시작하려면 굉장히 힘을 들이지 않으면 안 된다. (3) 나는 너무 지쳐서 아무런 일도 할 수가 없다.
16	(0) 나는 전과 다름없이 잠을 잘 잔다. (1) 나는 전처럼 잠을 자지 못한다. (2) 나는 전보다 한두시간 빨리 잠이 깨며, 다시 잠들기가 어렵다. (3) 나는 전보다 훨씬 빨리 잠이 깨며, 다시 잠들 수가 없다.
17	(0) 나는 전보다 더 피곤하지 않다. (1) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다. (2) 나는 무슨 일을 하든지 곧 피곤해진다. (3) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수가 없다.
18	(0) 내 식욕은 전보다 나빠지지 않았다. (1) 내 식욕이 전처럼 좋지 않다. (2) 내 식욕은 요즈음 매우 나빠졌다. (3) 요즈음에는 전혀 식욕이 없다.
19	(0) 요즈음 나는 몸무게가 줄지 않았다. (1) 나는 전보다 몸무게가 줄은 편이다. (2) 나는 전보다 몸무게가 많이 줄었다. (3) 나는 전보다 몸무게가 너무 많이 줄어서, 건강에 위협을 느낄 정도이다.

20	(0) 나는 전보다 건강에 대해 더 염려하지는 않는다. (1) 나는 두통, 소화불량 또는 변비 등의 현상이 잦다. (2) 나는 내 건강에 대하여 매우 염려하기 때문에 제대로 일을 하기가 어렵다. (3) 나는 내 건강에 대하여 너무 염려하기 때문에 다른 일을 거의 생각할 수가 없다.
21	(0) 나는 요즈음도 이성에 대한 관심에 변화가 없다고 생각한다. (1) 나는 이전보다 이성에 대한 흥미가 적다. (2) 나는 요즈음 이성에 대한 흥미를 상당히 잃었다. (3) 나는 이성에 대한 흥미를 완전히 잃었다.

[해석]

0~9점: 우울하지 않은 상태

10~15점: 가벼운 우울 상태

16~23점: 중한 우울 상태

24~63점: 심한 우울 상태

출처 : 보건복지가족부, 2009년 정신보건사업 안내 122P

노인 대상 건강관리 설문지

● 치매에 대한 지식 수준 설문지

– 치매에 대한 귀하의 지식정도를 알아보는 내용입니다. 오래 생각하지 마시고 솔직하게 문항에 답변해 주세요.

문항	예	아니오	모르겠다
1. 치매는 뇌의 병이다.			
2. 나이가 들면 누구나 치매에 걸린다.			
3. 뇌졸중 때문에 치매가 생길 수 있다.			
4. 술을 많이 마시면 치매에 걸리기 쉽다.			
5. 남성보다 여성이 치매에 더 잘 걸린다.			
6. 치매에 걸리면 성격이 변할 수 있다.			
7. 치매에 우울증이 잘 동반된다.			
8. 옛날 일을 잘 기억하면 치매가 아니다.			
9. 치매는 혈액검사로 진단한다.			
10. 규칙적인 운동이 치매예방에 도움이 된다.			
11. 일찍 치료를 시작하면 치매 진행을 늦출 수 있다.			
12. 치매는 치료가 불가능하다.			

● 치매에 대한 태도 수준 설문지

– 다음은 치매에 대한 태도를 묻는 내용입니다. 본인의 생각에 솔직하게 답변해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 노인들에게 치매 예방교육은 반드시 필요하다.					
2. 나도 치매에 걸릴 수 있다고 생각한다.					
3. 치매환자도 다른 질병에 걸린 환자처럼 대하겠다.					
4. 가족 중 치매에 걸린 사람이 있다면 그 사실을 숨기고 싶다.					
5. 내가 치매에 걸렸다면 집을 떠나 살겠다.					
6. 치매환자를 곁에서 기꺼이 돌봐주겠다.					
7. 치매는 개인적인 문제이며 사회문제는 아니다.					
8. 치매 환자는 쓸모없는 존재로 느껴진다.					

● 치매에 대한 실천 수준 설문지

– 다음은 치매 예방을 위한 실천행동에 관한 내용입니다. 아래의 치매 예방 행동들을 일상생활 속에서 3개월 이상 꾸준히 실천했는지 답해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 금연을 한다.					
2. 술 마실 때 한자리에서 5잔 이상 마시지 않는다.					
3. 일주일에 3회 이상, 하루 30분 이상 유산소 및 무산소(근육) 운동을 한다.					
4. 그림그리기, 요리, 퍼즐, 바둑 등 손을 많이 사용하는 취미활동을 한다.					
5. 컴퓨터, 외국어, 문화예술 등 교육 프로그램에 참여한다.					
6. 정기적인 친목 및 종교 모임에 꾸준히 참석해 사람을 사귄다.					

● 한국판 노인우울척도 단축형(Korean Short Form of Geriatric Depression Scale, SGDS-K)

– 다음은 기분 상태를 묻는 내용입니다. 해당하는 곳에 표시해 주십시오.

번호	항목	예	아니오
1	본인의 삶에 대체로 만족하십니까?		
2	최근에 활동이나 관심거리가 줄었습니까?		
3	삶이 공허하다고 느끼십니까?		
4	자주 싫증을 느끼십니까?		
5	기분 좋게 사시는 편입니까?		
6	좋지 않은 일이 닥쳐올까 두렵습니까?		
7	대체로 행복하다고 느끼십니까?		
8	자주 무기력함을 느끼십니까?		
9	외출보다는 집안에 있기를 좋아하십니까?		
10	다른 사람들보다 기억력이 떨어진다고 느끼십니까?		
11	살아있다는 사실이 기쁘십니까?		
12	본인의 삶이 가치가 없다고 느끼십니까?		
13	생활에 활력이 넘치십니까?		
14	본인의 현실이 절망적이라고 느끼십니까?		
15	다른 사람들이 대체로 본인보다 낫다고 느끼십니까?		

[채점방법]

예=1 아니오=0 (1.5.7.11.13은 역으로 계산)

[해석]

0~4점 정상

5~9점 경증 우울

10점 이상 중증 우울

● 불면증 프로그램 사전·사후 평가 설문지

– 다음은 평소 수면에 관련된 내용입니다. 해당되는 내용에 표시(작성)해 주세요.

사전 설문

※ 수면시간 (　　)시에 잠들어서 ~ (　　)시에 깸. 총 자는시간 (　　)시간
□ 잠이 들때까지 시간이 오래걸림(1시간 이상)
□ 자다가 4시간 이내에 깨서 잠이 더 이상 오지 않음. 꼭 (　　)시쯤 깬다.
□ 잠자는 시간에는 문제 없는데, 자도 잔 것 같지가 않음

※ 잠이 안 올때 증상 (잠이 들지 않는 사람의 경우에만 표시)
□ 가슴이 답답하면서 열이 오르는 느낌
□ 불안함, 죽을것 같은 느낌
□ 가슴 두근거림
□ 통증 때문에 잠이 오지 않음 (아프거나, 시리거나, 저리거나)
□ 아무런 증상이 없고 말똥말똥한데 잠이 오지 않음
□ 하지불안 증후군

※ 수면의 질
□ (스트레스, 긴장, 딴곳에서 자면, 옆에서 무슨 소리나면) 잠에 영향 받는다.
□ 커피 마시면 (잠을 아예 못잔다, 오후에 마시면 못잔다, 잘 자는 편, 아예 영향 없음)

※ 수면 방해 요인
□ TV를 틀고 자야한다
□ 불을 켜고 자야한다
□ 낮잠을 잔다 (하루에　　시간)

※ 수면제 복용여부
□ 예전부터 항상 수면제를 복용하고 있음. (　　)년간
복용 종류 (향후 의사 기입란)

□ 수면제를 먹어도 잠이 오질 않음
□ 예전부터 잠이 안 올때만 수면제를 복용하고 있음 한달에 (　　)회
□ 예전에는 수면제를 복용하였으나 복용하지 않고 있음
□ 수면제, 수면유도제, 신경안정제 등을 복용해본적이 없음

※ 기타 수면관련 사항

사후 설문

1. 불면증 개선정도
(5: 예전보다 매우 좋아짐, 4: 좋아짐, 3: 그대로, 2: 나빠짐, 1: 매우나빠짐)

질적 개선	
자다가 깨는 횟수	예전 (　　)회 → 현재 (　　)회
자다가 깼을 때 다시 잠들때까지 걸리는 시간	예전 (　　)분 → 현재 (　　)분
잠을 자고 났을 때 개운함의 변화	□ 5 □ 4 □ 3 □ 2 □ 1

양적 개선	
총 수면시간의 변화	예전 (　　)시간 → 현재 (　　)시간
잠들때까지 걸리는 시간 변화	예전 (　　)분 → 현재 (　　)분

2. 수면제 복용여부 및 수면제 복용량 변화

□ 수면제를 예전부터 복용	□ 수면제를 계속 먹고있다.
	□ 수면제 복용량이 줄거나 폐약
□ 수면제를 복용하지 않음	

3. 불면 외 증상의 동반 개선여부
(5: 예전보다 매우 좋아짐, 4: 좋아짐, 3: 그대로, 2: 나빠짐, 1: 매우나빠짐)

□ 가슴두근거림	□5 □4 □3 □2 □1
□ 얼굴로 열 오름	□5 □4 □3 □2 □1
□ 두렵거나 불안한 느낌	□5 □4 □3 □2 □1
□ 무기력함	□5 □4 □3 □2 □1
□ 소화불량	□5 □4 □3 □2 □1
□ 숨참	□5 □4 □3 □2 □1
□ 입마름	□5 □4 □3 □2 □1
□ 대변	□5 □4 □3 □2 □1
□ 소변	□5 □4 □3 □2 □1

장애인 대상 건강관리 설문지

● 한국형 일상생활활동 측정도구(Korean Activities of Daily Living: K-ADL)

– 다음은 생활하는데 주변 사람들의 도움이 얼마나 필요한가를 평가하는 것입니다. 최근 1주일간의 활동을 기준으로 해당되는 곳에 ✔ 표시 해주십시오.

1. 옷 입기 – 내복, 외투를 포함한 모든 옷을 옷장이나 서랍, 옷걸이에서 꺼내 챙겨 입고 단추나 지퍼, 벨트를 채우는 것.
질문: 옷을 챙겨 입을 때 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 옷을 옷장에서 꺼내어 입을 수 있다.[1)]
☐ 2. 부분적으로 다른 사람의 도움을 받아 옷을 입을 수 있다.[2)]
☐ 3. 전적으로 다른 사람의 도움에 의존한다.

1) 단추를 채우고 지퍼를 올리고 벨트를 채우는 일도 도움 없이 한다.
2) 옷을 꺼내주고 준비해 주면 혼자 입을 수 있거나, 단추, 벨트, 혹은 지퍼를 잠그는데 도움을 받는 것도 2.에 해당.

2. 세수하기 – 세수, 양치질, 머리감기를 하는 것.
질문: 세수나 양치질을 하고, 머리를 감을 때 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?* 세수는 얼굴에 물을 묻히는 정도도 괜찮음.

☐ 1. 세 가지 모두 도움 없이 혼자 할 수 있다.
☐ 2. 세수와 양치질은 혼자 하지만 머리감기는 도움이 필요하다.
☐ 3. 다른 사람의 도움을 받지 않고는 머리감기 뿐 아니라 세수나 양치질을 할 수 없다.

3. 목 욕 – 욕조에 들어가서 목욕하거나, 욕조에 들어가지 않고 물수건으로 때 밀기, 샤워(물 뿌리기) 등을 모두 포함.
질문: 목욕을 하실 때 다른 사람의 도움을 받지 않고 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 때 밀기와 샤워를 한다.[1)]
☐ 2. 샤워는 혼자 하나, 때는 혼자 밀지 못한다. 또는 몸의 일부 부위를(등 제외) 닦을 때만 도움을 받는다.[2)]
☐ 3. 전적으로 다른 사람의 도움에 의존한다.

1) 등은 혼자 닦지 못해도 무관하며, 욕조에서 목욕할 경우에는 욕조에 들어가고 나올 때 혼자서 한다.
2) 혼자 목욕을 할 수는 있어도 목욕을 하기 위해서는 욕조에 들어가야 하고 이를 위해 도움이 필요하다면 2.에 해당됨.

4. 식사하기 – 음식이 차려져 있을 때 혼자서 식사할 수 있는 능력.
질문: 음식을 차려주면 남의 도움 없이 혼자서 식사를 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 식사할 수 있다.[1)]
☐ 2. 생선을 발라먹거나 음식을 잘라먹을 때는 도움이 필요하다.[2)]
☐ 3. 식사를 할 때 다른 사람의 도움이 항상 필요하거나, 튜브나 경정맥수액을 통해 부분적으로 혹은 전적으로 영양분을 공급받는다.

1) 젓가락은 사용하지 못하나, 숟가락이나 포크를 이용해서라도 혼자 식사할 수 있는 경우에는 1.에 해당.
2) 숟가락이나 포크를 사용해도 음식을 대부분 흘리는 사람은 3.에 해당.

5. 이 동 - 잠자리(침상)에서 벗어나 방문을 열고 밖으로 나오는 것.
질문: 이부자리에 누웠다가 일어나 방문 밖으로 나올 때 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 방밖으로 나올 수 있다.[1)]
☐ 2. 방밖으로 나오는데 다른 사람의 도움이나 부축이 필요합니다.
☐ 3. 들것에 실리거나 업혀야 방밖으로 나올 수 있다.

1) 무언가를 잡고 나오거나 지팡이, 휠체어 등의 보조 기구를 사용해도 무관하며, 기어서 나오더라도 방밖으로 혼자서 나오면 1.에 해당됨.

6. 화장실 사용 - 대소변을 보기 위해 화장실에 가는 것과 대소변을 본 후에 닦고 옷을 추려 입는 것.
질문: 대소변을 보기 위해 화장실 출입 할 때 남의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 화장실에 가고 대소변 후에 닦고 옷을 입는다.[1)]
☐ 2. 화장실에 가거나 변기 위에 앉는 일, 대소변 후에 닦는 일이나 대소변 후에 옷을 입는 일, 또는 실내용 변기(혹은 요강)를 사용하고 비우는 일에 다른 사람의 도움을 받는다.
☐ 3. 다른 사람의 도움을 받아도 화장실 출입을 못 하거나 실내용 변기(혹은 요강)를 이용해 대소변을 볼 수 없다.

1) 지팡이, 보행기 혹은 휠체어를 이용해도 되며, 실내용 변기(혹은 요강)를 사용해도 되지만 스스로 실내용 변기를 비울 수 있어야 한다.

7. 대소변 조절 - 대변이나 소변보기를 참거나 조절하는 능력.
질문: 대변이나 소변보기를 지리거나 흘리지 않고 잘 보십니까?

☐ 1. 대변과 소변을 본인 스스로 조절한다.[1)]
☐ 2. 대변이나 소변 조절을 가끔 실패할 때가 있다.[2)]
☐ 3. 대변이나 소변을 전혀 조절하지 못한다.

1) 화장실 가기에 문제가 있어서 실내에서 보더라도 대소변을 잘 가리거나, 카테터(도관), 장루(腸瘻)를 본인이 도움 없이 완벽하게 사용하면 1.에 해당
2) 소변 조절 실패가 하루 1회 정도이거나, 대변 조절 실패가 주 1회 정도인 경우에 해당.

● 한국형 도구적 일상생활활동 측정도구(Korean Instrumental Activities of Daily Living: K-IADL)

– 다음의 각 기능영역에 대해 본인에게 해당되는 곳에 ✔ 표시 해주십시오.

1. 몸단장 - 빗질, 화장(化粧), 면도, 손/발톱 깎기 포함.
질문: 머리 빗질이나 손발톱 깎는 것, 화장(여자), 면도(남자)를 남의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. (기구만 준비되어 있으면) 다른 사람의 도움 없이 빗질, 손/발톱 깎기, 면도 혹은 화장 등을 혼자서 한다.[1)]
☐ 2. (기구가 준비되어 있더라도)빗질, 손/발톱 깎기, 면도 혹은 화장 중 한 두 가지는 다른 사람의 도움을 받아야 한다.
☐ 3. (기구가 준비되어 있더라도) 다른 사람의 도움을 받지 않고는 빗질, 손/발톱 깎기, 면도 혹은 화장 등을 모두 하지 못한다.

2. 집안 일 - 실내청소, 설거지, 침구정리, 집안 정리정돈 하기.
질문: 집안의 일상적인 청소나 정리정돈, 침구정리, 설거지 등을 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 집안 일을 한다.
☐ 2. 집안 일을 할 때 부분적으로 다른 사람의 도움을 받는다.[1)]
☐ 3. 집안 일을 할 수 없어서 다른 사람의 도움에 전적으로 의존한다.
☐ 4. 집안 일을 하지 않는다. ► 추가 질문으로

* 추가질문: 다음 중 환자에게 맞는 것을 고르시오.
☐ 4-1. 집안 일을 할 수 있는데 하지 않는다.
☐ 4-2. 집안 일을 해본 적이 없다.

1) 걸레질은 못해도 빗질은 할 수 있거나, 남의 도움을 받으면서 함께 설거지나 정리정돈을 할 수 있는 경우, 이불이나 가벼운 것은 개지만 무거운 것은 갤 수가 없거나, 장롱에 올려놓지 못하는 경우에는 2.에 해당.

3. 식사 준비 - 음식재료를 준비하고 요리하고, 상을 차리는 것.
질문: 식사 준비(음식재료를 준비하고, 요리를 하고 밥상을 차리는 일)를 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 밥과 반찬을 하고 상을 차린다.
☐ 2. 식사 준비에 부분적으로 다른 사람의 도움을 받는다.1)
☐ 3. 식사 준비를 할 수 없어서 전적으로 다른 사람의 도움에 의존한다.
☐ 4. 식사 준비를 하지 않는다. ► 추가 질문으로

*추가질문: 다음 중 환자에게 맞는 것을 고르시오.
☐ 4-1. 식사 준비를 할 수 있는데 하지 않는다.
☐ 4-2. 식사 준비를 해본 적이 없다.

1) 음식재료만 다른 사람이 준비해주면 혼자 요리하고 차릴 수 있다든지, 밥은 혼자 할 수 있으나 반찬 만들기는 다른 사람의 도움을 받아야 한다든지, 반찬은 할 수 없지만 이미 요리된 음식을 데워서 먹을 수 있다면 2.에 해당

4. 빨래하기 - 손으로 직접 하거나 세탁기를 이용하여 빨래를 하고 세탁한 후 널어 말리는 것 포함.
질문: 빨래(손으로 빨든 세탁기를 이용하든 상관없이)를 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 빨래를 한다.[1)]
☐ 2. 빨래를 할 때 부분적으로 다른 사람의 도움을 받는다.[2)]
☐ 3. 빨래를 할 수 없어서 전적으로 다른 사람의 도움에 의존한다.
☐ 4. 빨래를 하지 않는다. ► 추가 질문으로

*추가 질문: 다음 중 환자에게 맞는 것을 고르시오.
☐ 4-1. 빨래를 할 수 있는데 하지 않는다.
☐ 4-2. 빨래를 해본 적이 없다.

1) 세탁기를 이용해 빨래해도 무관함.
2) 큰 빨래는 못해도 속옷이나 양말 정도는 빨 수 있거나, 빨래는 하지만 널 수 없는 경우는 2.에 해당.

5. 근거리 외출 -교통수단을 이용하지 않고 가까운 상점, 관공서, 병원, 이웃 등을 다녀오는 것.
질문: 걸어서 갔다올 수 있는 상점이나 이웃, 병원, 관공서 같은 가까운 곳의 외출을 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 근거리 외출을 한다.[1)]
☐ 2. 혼자서는 외출을 못하지만 도움을 받아 외출한다.[2)]
☐ 3. 도움을 받아도 외출을 전혀 하지 못한다.

1) 외출할 때 지팡이나 휠체어 등 보조기구를 사용해도 무관.
2) 휠체어에 태워 주면 혼자 외출할 수 있는 경우에는 2. 에 해당.

6. 교통수단 이용 - 버스, 전철, 택시 등의 대중교통수단을 이용하거나 직접 차를 몰고 먼 거리를 다녀오는 것.
질문: 버스나 전철 택시 혹은 승용차 등을 타고 외출을 할 때 남의 도움 없이 혼자서 하십니까? 또는 직접 운전을 하고 다니십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 모든 교통수단을 이용하거나 직접 차를 운전한다.
☐ 2. 버스나 전철을 이용할 때에는 다른 사람의 도움을 받는다.[1)]
☐ 3. 택시나 승용차를 이용할 때에도 다른 사람의 도움을 받는다.
☐ 4. 다른 사람의 도움을 받아도 교통수단을 전혀 이용할 수 없거나 남의 등에 업히거나 들것에 실려야만 교통수단을 이용할 수 있다.

* 도움이란 부축을 받아 차에 타고 내리거나 남과 동행하는 것을 말함.
1) 택시나 승용차는 도움 없이 혼자서 이용할 수 있는 상태를 말함.

7. 물건 사기(쇼핑) - 상점에 들어갔을 때 필요한 물건을 결정하고, 사고 또 돈을 지불하는 능력(상점까지 가거나, 산 물건을 들고 오는 것은 고려하지 말 것).
질문: 사고 싶은 물건을 사려고 상점에 갔을 때 다른 사람의 도움 없이 혼자서 구입하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 필요한 물건을 모두 구입한다.

☐ 2. 한두 가지 물건은 혼자서 구입할 수 있으나, 여러 가지 물건을 살 때는 다른 사람의 도움이 필요하다.
☐ 3. 어떠한 물건을 사든지 다른 사람이 동행해 주어야 한다.
☐ 4. 쇼핑을 전혀 할 수 없으며, 다른 사람이 필요한 물건을 대신 사다주어야 한다.

8. 금전 관리 - 용돈, 통장관리, 재산관리를 하는 것
질문: 용돈이나 통장, 재산관리 같은 금전 관리를 남의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 모든 금전 관리를 한다.
☐ 2. 용돈 정도의 금전 관리는 할 수 있으나, 큰 돈 관리는 다른 사람의 도움을 받는다.
☐ 3. 어떠한 물건을 사든지 다른 사람이 동행해 주어야 한다.
☐ 4. 금전 관리를 하지 않는다. ► 추가 질문으로

* 추가 질문: 다음 중 환자에게 맞는 것을 고르시오.
☐ 4-1. 금전 관리를 할 수 있는데 하지 않는다.
☐ 4-2. 금전 관리를 해본 적이 없다.

9. 전화 사용 - 전화번호를 찾고, 걸고 또 받는 것
질문: 전화를 걸고 받는 일을 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 혼자서 전화번호를 찾고 또 전화를 걸 수 있다.
☐ 2. 알고 있는 전화번호 몇 개만 걸 수 있다.
☐ 3. 전화는 받을 수는 있지만 걸지는 못한다.
☐ 4. 전화를 걸지도 받지도 못한다.

10. 약 챙겨 먹기 - 제 시간에 정해진 양의 약 먹기
질문: 약을 다른 사람의 도움 없이 혼자서 잘 챙겨 드십니까?

☐ 1. 제 시간에 필요한 용량을 혼자 챙겨 먹을 수 있다.
☐ 2. 필요한 양의 약이 먹을 수 있게 준비되어 있다면, 제 시간에 혼자 먹을 수 있다.
☐ 3. 약을 먹을 때마다 다른 사람이 항상 챙겨주어야 한다.

● 기능평가 도구(변형 Barthel 지수, Modified Barthel Index, MBI)

기능평가(변형된 Barthel 지수)

평가항목 / 수행정도	전혀 할 수 없음(1)	많은 도움이 필요(2)	중간정도의 도움이 필요(3)	경미한 도움이 필요(4)	완전히 독립적으로 수행(5)
개인위생(personal hygiene)	0	1	3	4	5
목욕(bathing self)	0	1	3	4	5
식사(feeding)	0	2	5	8	10
용변(toilet use)	0	2	5	8	10
계단 오르내리기(stair climb)	0	2	5	8	10
착탈의(dressing)	0	2	5	8	10
대변조절(bowel control)	0	2	5	8	10
소변조절(bladder control)	0	2	5	8	10
보행(ambulation)	0	3	8	12	15
휠체어 이동(wheelchair)[1)]	0	1	3	4	5
이동(chair/bed transfer)	0	3	8	12	15
검사일자 :				총 합	
환자이름 : 성별 : 나이 :					
total(0~100)					

주 : 1) 보행이 전혀 불가능한 경우에 평가

* MBI 산출

분류	MBI 점수합계	독립수준
1	0 – 24	Total : 완전히 의존적임
2	25 – 49	Severe : 매우 의존적임
3	50 – 74	Moderate : 중등도의 의존적임
4	75 – 90	Mild : 약간 의존적임
5	91 – 99	Minimal : 최소의 도움이 필요함

● 위장관 증상 평가 척도(GSRS)

– 문항별로 0~3점 중 해당되는 증상 정도에 체크해주세요.

1) 복통(Abdominal pain)

주관적으로 경험한 신체적 불편, 쑤심이나 통증을 표현함. 강도, 빈도, 기간, 완화를 위한 요구 및 사회적 일에 대한 영향 유무에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 통증
1 몇 가지 사회 활동을 방해하는 수시로 나타나는 결림이나 통증
2 완화를 필요로 하고 많은 사회 활동을 방해하는 연장된 성가신 결림이나 통증
3 모든 사회 활동에 영향을 주고 심하고 무력하게 하는 통증

2) 속쓰림(Heartburn)

흉골 후면의 불편이나 타는 듯한 느낌을 표현. 강도, 빈도, 기간 및 완화의 요구에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 속쓰림
1 수시로 나타나는 짧은 동안의 불편
2 빈발하는 연장된 불편함의 상태; 완화의 요구
3 단지 제산제에 의해 순간적으로 완화되는 지속적인 불편

3) 산 역류(Acid regurgitation)

돌연한 산 위 내용물의 역류를 표현. 강도, 빈도 및 완화의 요구에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 역류
1 가끔 나타나는 성가신 역류
2 하루에 1회 내지 2회 역류; 완화의 필요
3 하루에 수차례 나타나는 역류; 제산제에 의해 단지 일시적이고 미약한 완화

4) 심 하부의 핥는 느낌(Sucking sensations in the epigastrium)

음식이나 제산제에 의해 완화되는 심하부의 핥는 느낌을 표현. 음식이나 제산제가 유용하지 않다면 핥는 느낌은 아리거나 통증으로 진행된다.
강도, 빈도, 기간 및 완화의 요구에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 핥는 느낌
1 수시로 나타나는 짧은 기간의 불편함; 식사 사이에 음식이나 제산제를 필요로 하지 않음
2 빈발하는 연장된 불편함의 상태; 식사 사이에 음식이나 제산제를 필요로 함
3 지속적인 불편 때문에 식사사이에 음식이나 제산제를 자주 필요로 함

5) 오심과 구토(Nausea and vomiting)

구토로 야기 될 수 있는 오심을 표현. 강도, 빈도 및 시간에 따라서 평가.

0 오심 없음
1 수시로 나타나는 짧은 기간 동안의 상태
2 빈발하고 연장된 오심; 구토는 없음
3 지속적인 오심; 빈발하는 구토

6) 복명(Borborygmus)

복통의 우르르 소리의 기록을 표현. 강도, 빈도, 기간 및 사회적 일에 대한 영향에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 복명
1 수시로 나타나고 성가신 짧은 기간의 복명
2 사회적 일에 손상 없이 움직임에 의해 억제되는 빈발하고 연장된 복명
3 사회적 일에 심각하게 계속되는 복명

7) 복창(Abdominal distension)

복부의 가스를 동반하는 팽창을 표현. 강도, 빈도, 시간 및 사회적 일에 대한 영향에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 팽창
1 수시로 나타나는 짧은 기간의 불편함
2 꼭 맞는 의류에 의해 억제될 수 있는 빈발하고 연장된 상태
3 사회적 일을 심하게 방해하는 지속적인 불편

8) 트림(Eructation)

트림의 기록을 표현. 강도, 빈도 및 사회적 일에 대한 영향에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 트림
1 수시로 나타나는 성가신 트림
2 몇몇 사회 활동을 방해하는 빈발하는 상태
3 사회적 일을 심각하게 방해하는 빈발하는 상태

9) 증가된 방기(Increased flatus)

과도한 방기의 기록을 표현. 강도, 빈도, 기간 및 사회적 일에 대한 영향에 따라서 평가.

0 방기의 증가 없음
1 수시로 나타나는 성가신 방기
2 몇몇 사회 활동을 방해하는 빈발하는 상태
3 사회적 일을 심각하게 방해하는 빈발하는 상태

10) 감소된 대변통과(Decreased passage of stools)

감소된 배변 기록을 표현, 빈도에 따라서 평가. 경도와는 구별함.

0 하루 한번
1 삼일에 한번
2 오일에 한번
3 칠일에 한번 또는 그 이하

11) 증가된 대변통과(Increased passage of stools)

증가된 배변 기록을 표현, 빈도에 따라서 평가. 경도와는 구별함.

0 하루 한번
1 하루 세 번
2 하루 다섯 번
3 하루 일곱 번 또는 그 이상

12) 무른 변(Loose stool)

기록된 무른 변을 표현. 빈도에 상관없는 경도와 불완전한 배출의 느낌에 따라서 평가.

0 정상적인 경도
1 다소 무른
2 흐르는 경향이 있는
3 물 같은

13) 경변(Hard stools)

기록된 굳은 변을 표현. 빈도와 상관없는 경도와 불완전한 배출의 느낌에 따라서 평가.

0 정상적인 경도
1 다소 딱딱한
2 딱딱한
3 딱딱하고 조각난, 때때로 설사와 뒤섞여서

14) 배변긴급(Urgent need for defecation)

배변에 대한 긴급한 요구, 불완전한 조절의 느낌 및 배변 조절 불능에 대한 기록을 표현. 강도, 빈도 및 사회적 일에 대한 영향에 따라서 평가.

0 정상적인 조절
1 수시로 나타나는 배변에 대한 긴급한 요구의 느낌
2 사회적 일을 방해할 정도로 급하게 화장실을 찾는 배변에 대한 긴급한 요구의 느낌
3 배변 조절 불능

15) 불완전한 배출 감각(Feeling of incomplete evacuation)

힘을 쓰는 배변과 불완전한 대변 배출 느낌의 기록을 표현. 강도와 빈도에 따라서 평가.

0 힘쓰지 않고 완전한 배출의 느낌
1 다소 어려운 배변; 수시로 나타나는 불완전한 배출의 느낌
2 확실히 어려운 배변; 자주 불완전한 배변의 느낌
3 극도의 어려운 배변; 불완전한 배출의 정기적인 느낌

허리통증에 대한 평가 - RMDQ(Roland-Morris Disability Questionnaire)

허리통증 변화 측정

허리가 아프면, 당신은 평소 하던 일들 중 몇몇을 하기가 어려워질 수 있습니다.
다음의 목록은 허리가 아플 때 사람들이 자신의 상태를 설명하는 문장들을 열거한 것입니다. 아래의 문장들을 읽을 때 **오늘** 당신의 상태를 잘 나타내고 있기 때문에 눈에 띄는 문장들이 있을 수 있습니다. 다음의 문장들을 읽으면서 오늘 당신의 상태를 생각해보시기 바랍니다.

오늘 당신의 상태를 잘 묘사해주는 문장을 읽게 되면 그 문장 앞의 네모 칸에 ✔표시 해주십시오.
오늘 당신의 상태를 나타내주는 것이 아니면 표시하지 마시고 다음으로 넘어가십시오.
오늘 당신의 상태를 묘사해주는 것이 분명한 문장에만 표시해야 한다는 것을 잊지 마시기 바랍니다.

번호	내 용	프로그램시작	프로그램종료
1	나는 요통 때문에 대부분의 시간을 집에서 보낸다.		
2	나는 허리를 편하게 하기 위해 자주 자세를 바꾸어준다.		
3	나는 요통 때문에 평소보다 더 천천히 걷는다.		
4	요통 때문에, 나는 평소에 하던 집안일을 하나도 하지 않는다.		
5	요통 때문에, 나는 계단을 올라갈 때 난간을 잡고 올라간다.		
6	요통 때문에, 나는 평소 보다 더 자주 누워서 휴식을 취한다.		
7	요통 때문에, 나는 안락의자에서 일어날 때는 무언가를 잡고 의지해야만 한다.		
8	요통 때문에, 나에게 필요한 일을 다른 사람에게 해달라고 시킨다.		
9	나는 요통 때문에 평소보다 더 천천히 옷을 입는다.		
10	나는 요통 때문에 잠시 동안만 서 있을 수 있다.		
11	요통 때문에 나는 허리를 숙이거나 무릎을 구부리지 않으려 노력한다.		
12	나는 요통 때문에 의자에서 일어나는 것이 어렵다.		
13	하루 대부분 시간에 허리가 아프다.		
14	나는 요통 때문에 잠자리에서 돌아눕기가 어렵다.		
15	나는 요통 때문에 식욕이 별로 없다.		
16	나는 요통 때문에 양말(또는 스타킹)을 신는 것이 어렵다.		
17	나는 요통 때문에 짧은 거리만 걸을 수 있다.		
18	나는 요통 때문에 평소 보다 잠을 더 적게 잔다.		
19	요통 때문에 나는 다른 사람의 도움을 받아 옷을 입는다.		
20	나는 요통 때문에 하루 중 대부분을 앉아서 보낸다.		
21	나는 요통 때문에 힘든 집안 일을 피한다.		
22	요통 때문에 나는 평소보다 사람들에게 짜증을 더 많이 내고 성질을 더 부린다.		
23	요통 때문에 나는 평소보다 더 천천히 계단을 올라간다.		
24	나는 요통 때문에 대부분의 시간을 침대(잠자리)에 누워 있다.		
총 합계			

어깨 통증수준 변화 측정

"현재 통증 정도를 0점에서 100점 사이의 점수로 아래의 표에 표시해 주세요."

1. 하루 중 가장 심할 때의 통증 정도

	통증이 전혀 없음 0	10	20	30	40	보통임 50	60	70	80	극심한 통증 90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

2. 아픈 쪽으로 누웠을 때의 통증 정도

	통증이 전혀 없음 0	10	20	30	40	보통임 50	60	70	80	극심한 통증 90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

3. 아픈 쪽 팔로 선반 위에 있는 물건을 향해 팔을 뻗을 때의 통증 정도

	통증이 전혀 없음 0	10	20	30	40	보통임 50	60	70	80	극심한 통증 90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

4. 아픈 쪽 팔로 목 뒤를 만질 때의 통증 정도

	통증이 전혀 없음 0	10	20	30	40	보통임 50	60	70	80	극심한 통증 90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

5. 아픈 쪽 팔로 벽을 밀 때의 통증 정도

	통증이 전혀 없음 0	10	20	30	40	보통임 50	60	70	80	극심한 통증 90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

무릎통증과 기능에 대한 평가 K-WOMAC

(Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis)

	없음	약간	보통	심함	매우 심함
	0	1	2	3	4
통증 (지난 48시간 동안 당신의 관절염 때문에 무릎이나 엉덩이 관절에 느끼는 통증에 대해 생각해 보십시오)					
1. 평지를 걸을 때					
2. 계단 오르내릴 때					
3. 밤에 잠을 잘 때 (즉 수면을 방해하는 통증)					
4. (의자에) 앉거나 누워 있을 때					
5. 똑바로 서 있을 때					
뻣뻣 함 (지난 48시간 동안 당신의 관절염 때문에 무릎이나 엉덩이 관절에 느끼는 통증에 대해 생각해 보십시오. 뻣뻣함이란 당신의 관절을 움직일 대 평소처럼 움직이지 않음을 의미합니다)					
6. 아침에 막 잠에서 깼을 때 당신이 느끼는 뻣뻣한 정도는 얼마나 심합니까?					
7. 오후에 (의자에) 앉거나, 눕거나, 쉬고 난 후에 당신이 느끼는 뻣뻣한 정도는 얼마나 심합니까?					
일상생활 수행의 어려움 (지난 48시간 동안 당신의 관절염 때문에 무릎이나 엉덩이 관절에 느끼는 통증에 대해 생각해 보십시오. 이 뜻은 당신이 잘 돌아다닐 수 있고 또 자신의 신체를 잘 돌볼 수 있는 능력을 의미합니다)					
8. 계단을 내려갈 때					
9. 계단을 올라갈 때					
10. (의자에) 앉아 있다가 일어설 때					
11. 서 있을 때					
12. 마루 바닥으로 몸을 구부릴 때					
13. 평지를 걸을 때					
14. 승용차나 버스를 타거나 내릴 때					
15. 시장을 보러갈 때					
16. 양말이나 스타킹을 신을 때					
17. 이부자리에서 일어날 때					
18. 양말이나 스타킹을 벗을 때					
19. 이부자리에 누울 때					
20. 욕조에 들어가고 나올 때					
21. (의자에) 앉아 있을 때					
22. 양변기에 앉거나 일어설 때					
23. 힘든 집안 일을 할 때					
24. 가벼운 집안 일을 할 때					
총점 (_____ / 96 점)					

2023년 지역사회
통합건강증진사업 안내

한의약 건강증진

발간종류	정책-업무편람
관리번호	정책-03-2023-006-10
등 록 월	2023년 3월
발 행 월	2023년 3월
발 행 처	보건복지부, 한국건강증진개발원
주 소	(30113) 세종특별자치시 도움4로 13 보건복지부 (04933) 서울특별시 광진구 능동로 400(중곡동) 보건복지행정타운 8층~10층한국건강증진개발원
전화번호	044-202-2572 (보건복지부) 02-3781-2268 (한국건강증진개발원)
홈페이지	www.mohw.go.kr www.khepi.or.kr
인 쇄 처	(주)이문기업