

제 6 주제

생활운동 확산을 통한 건강가꾸기 사업
- 『Healthy 광진』 사업 -

이 윤 화

광진구보건소 건강증진팀장

생활운동 확산을 통한 건강가꾸기 사업

- 『Healthy 광진』 사업 -

이 윤 화

광진구보건소 건강증진팀장

I. 사업의 필요성 및 목적

가. 필요성

1) 보건의료환경의 변화

- 보건의료를 포함한 우리사회 전반의 변화 발전은 질병 양상 및 사망원인의 변화를 초래하여, 과거 전염병질환 중심에서 만성퇴행성질환 및 암 발병 중심으로 전환
- 질병 치료중심의 건강관에서 정신, 신체, 사회적 건강위기 및 스트레스, 흡연, 운동부족, 등의 상황에 대한 대처방안 및 극복을 중심으로 하는 패러다임으로 변화
- 국민의 평균수명은 75.5세로 노인인구는 증가하였으나 건강수명은 65세로 낮아 황혼의 10여년을 질병에 노출된 상태에서 보내야 하는 상황

2) 생활양식 및 환경의 변화

- 최근 급격한 사회경제적 발전과 소득수준의 향상에 따른 국민의 보건복지에 대한 관심과 욕구는 증대되고 다양화되고 있으며, 앞으로 주5일 근무제의 확산으로 더욱 가속화될 전망
- 전자화 및 자동화로 교통 및 일상생활의 편리시설 제공과 인터넷 보급으로 의사

소통의 변화, 운동부족 현상 초래

- 식생활의 변화에 따른 과도한 지방섭취, 영양과잉 등으로 비만, 당뇨병, 심혈관 질환 등 만성질환 발생요인 증가

3) 보건소사업의 변화요구

- 이에 따른 공공의료기관의 역할도 변화하여 기존의 진료, 전염병 및 모자보건사업 중심에서 질병예방사업으로 변화, 특히 주민건강증진사업의 중추기관으로 그 위상을 정립해 가는 단계에 있다.
- 보건소 건강증진사업의 주요 대책은 평생건강관리에 입각한 지역주민의 건강증진에 있다.

나. 목적

주민의 올바른 운동지식 습득과 운동실천율을 향상시키고, 건강한 사회활동과 스트레스 해소 및 체력 향상을 위하여, 운동사업을 통한 지역주민 건강관리 능력 향상 및 만성퇴행성 질환의 예방으로, 삶의 질 향상과 주민건강수명 연장에 기여하고자 한다.

II. 사업목표 및 사업내용

가. 목표

- 우리구 전 주민에 대해 운동실천 환경조성과 동기부여로 건강증진을 희망하는 운동 관심자를 운동참여자로 전환시킴으로써 주민의 운동실천율을 현재 40.08% (126,440명)에서 2003년 12월까지 43%(135,651명)로 증가시킨다.
- 15~24세 청소년 운동실천율을 현재 37.4%를 2003년 12월까지 40%로 증가시킨다.
- 45~64세 중년여성운동 실천율을 2003년 12월까지 47.88%에서 49%로 증가시

킨다.

- 45~64세 중년여성의 불규칙 운동 실천율 24.75%(9,170명) 중 10%인 900명이 규칙적 운동실천자로 전환한다.
- CD-ROM 제작·보급하여 인터넷을 통한 온라인 자가체력진단 시스템의 도입으로 2003년 12월까지 구민이 인터넷 접속을 5000회 이상 한다.
- 지역 내 학교 및 사업장에 보급한 체력측정, 운동처방, 체력단련 프로그램CD를 2003년 12월 31일 까지 20% 이상에서 활용하고 있다.
- 만성퇴행성질환(당뇨자조관리모임) 참여자는 2003년 12월까지 20% 이상 지속적으로 규칙적인 운동을 실천한다.
- 튼튼이교실 (비만)교실 참여자는 2003년 12월까지 20% 이상 지속적으로 규칙적인 운동을 실천한다.
- 여성운동교실참여자는 2003년 12월까지 10% 이상 지속적으로 규칙적인 운동을 실천한다.

나. 건강증진사업내용(『Healthy광진』 사업)

□ 주민의 생활운동 실천을 위한 운동환경 조성

1. 『Healthy광진』 생활운동 확산을 통한 건강가꾸기 사업 설명회
2. 광진구 운동환경 정보망 구축
 - 사이버 체력검진실 운영
 - CD-Rom제작 배부
 - 주민대상 건강소식지 발행
3. 광진체력검진센터 시설확대 - 체력단련실 설치
4. 현재 구민체육센터 착공건립 중이며 2005년까지 완공 예정

□ 주민의 생활운동 실천 사업

1. 주민 건강 걷기대회

2. 건강체조교실 운영
3. 여성운동교실 운영
4. 청소년 체육학교 운영
5. 초등학생을 위한 튼튼이(비만)교실 운영
6. 만성퇴행성질환관리(당뇨질환관리) 운동

다. 사업기간 : 2002. 9 ~ 2003. 12

라. 소요예산

- 2002년 48,000천원(건강증진기금)
- 2003년 90,000천원(기금 60%, 지방비 40%)

III. 2002년도 사업추진현황

가. 추진일정(1차년도) : 2002년 9월 ~ 12월

- 사업계획 수립 : 2002. 08. 24
- 구 청 장 방침 : 2002. 10. 04
- 「보건소 건강증진사업 대상기관 세미나」(보건복지부 주관) : 2002. 10. 18
- 「Healthy광진」 간담회 개최 : 2002. 10. 23
- 「Healthy광진」 선포식 및 광진구민 한가족 걷기대회 : 2002. 10. 25
- 생활 체육지도자 채용(1명) : 2001. 11. 01
- 사업변경(요청) 승인 : 2002. 11. 15
 - 2차년도 예산감소로(18,000천원) 사업비 집행시기를 1차년도로 변경(CD-Rom 제작비 등)하고
 - 2002년 사업시작 지연을 인건비 지출액 감소
 - 조사연구비, 여비, 기타사업비 절감하여 프로그램개별운영비로 비목 변경하여

사용

- 『Healthy광진』 1차년도 사업자체평가 및 간담회 개최 : 2002. 12. 27
- 체력검진센터 운동시설 확충을 위한 공사(체력단련실 설치) 착공 : 2002. 12. 30

나. 세부 추진내용

1) 『Healthy광진』 생활운동 확산을 통한 건강가꾸기 사업 설명회 개최(2회)

- 개최일시 : 2002. 10. 23, 11. 22
- 협력단체 : 건강생활실천협의회
- 참석인원 : 건강생활실천협의회 위원 23명
- 주요내용
 - 사업의 필요성 및 구체적 사업내용 설명
 - 주민의 생활운동 실천을 위한 운동환경 조성
 - 주민의 생활운동 실천사업

2) 광진구 건강소식지 발행·배부

- 발행부수 : 1회 50,000부
- 양 식 : A4 4면
- 주요내용
 - 생애주기별 운동의 필요성(운동종류 및 운동방법, 주의사항, 운동효과)
 - 계절별 적정 운동의 종류 및 운동방법(스키 등)
 - 보건사업 안내 및 건강자료 제공(『Healthy 광진』 사업 안내 및 세부사업 소개)

3) 사이버체력검진 프로그램 개발

- 체결일시 : 2002. 12. 23
- 개발업체 : 동덕정보통신주식회사
- 개발내용
 - 보건소 홈페이지 디자인 및 콘텐츠 보강

- 보건소 홈페이지內 사이버 체력검진실 운영
- 사이버 체력검진 홍보용 CD ROM TITLE 제작
- 개발비 : 34,000천원

4) 구민한가족 건강걷기 대회

- 일시 : 2002. 10. 25(금) 07:00시부터
- 장소 : 어린이대공원 열린무대
- 참여인원 : 1,500명
- 내용
 - 『Healthy광진』 선포식
 - 각종 운동시범, 운동과 영양관련 상담 및 각종 패널 70여점 전시
 - 걷기 후 당뇨 및 고혈압 집단검진 : 400명



5) 여성운동교실 운영

- 기간 : 2002. 10. 16 ~ 12. 31
- 프로그램 : 주부수영교실, 탁구교실

○ 사업별 참여대상 및 인원

구분	주부수영교실	탁구교실
참여대상	주부	주부 및 장애인
운동효과	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 심혈관기능 향상 및 질환예방 ◦ 몸전체 압력과 저항으로 전신발달 ◦ 관절염 및 요통환자에 효과적 ◦ 피부저항력을 높이며 면역증가 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 근육발달 촉진, 협응력 향상으로 신체조정 능력증가 ◦ 민첩성, 유연성, 직력, 순발력, 근력 등 향상 ◦ 신체를 균형있게 발달
협력기관	동부여성발전센터	정립회관, 광진탁구회관
참여인원	1,680명	886명

6) 만성퇴행성질환 관리

- 사업명 : 당뇨자조관리
- 장소 : 보건소 3층 보건교육실
- 참여인원 : 1,056명
- 방법 : 체력검진센터와 연계하여 운동과 보건교육 병행
- 주요내용 : 개별화된 영양교육 및 운동처방, 운동지도, 영양 및 보건교육

7) 체활체육지도자 채용

- 기간 : 2002. 11. 01 ~ 2003. 12. 30
- 인원 : 생활체육지도자 1명
- 주요업무
 - 운동프로그램 운영
 - 참여자 출석관리 및 운동지도
 - 운동상담 및 교육, 각종 건강증진사업 참여 등
- 소요예산 : 21,000천원

8) 청소년 재즈댄스교실 운영

- 기간 : 2002. 12. 3 ~ 12. 31

- 장 소 : 동부여성발전센터
- 참여인원 : 99명
- 방 법 : 동부여성발전센터와 연계하여 운동실천을 위한 재즈댄스 지도
- 주요내용 : 재즈댄스 입문, 스트레이칭, 기본동작 및 작품 익히기

IV. 2003년도 사업추진현황

가. 추진일정(2차년도) : 2003년 1월 ~12월

- 체력단련실 설치·운영 : 2003. 04. 30 개소
- 사이버체력검진 프로그램 운영 및 CD-Rom제작 배부

나. 세부 추진내용

1) 체력단련실 설치·운영

- 사업기간 : 2002. 12. 28 ~ 2003. 4. 28
- 장 소 : 보건소 (구)결핵실 2층 약 25평(샤워실 포함)
- 개소일시 : 2003. 4. 30
- 이용대상 : 체력검진센터 이용주민 및 당뇨 및 만성퇴행성질환자, 구청직원
- 사 업 비 : 82,000천원(건물증축55,000, 운동기구 등 27,000)
- 비치품목 : 버터플라이어머신 등 11종 20여개
- 주요내용
 - 당뇨병환자 : 적정혈당 유지로 합병증을 예방
스트레칭과 트위스트 → 유산소운동(러닝머신, 고정식자전거)
→ 근력운동(하이폴리머신, 토탈힙머신) → 마무리 정리운동
 - 고혈압환자 : 무산소운동을 금하고, 최대심박수의 50%까지만 운동
등장성전신운동(걷기, 고정식자전거타기) 과 스트레칭, 가벼운 부하를 이용한 근력운동

- 골다공증환자 : 뼈나 척추에 영향을 줄 수 있는 격렬한 운동을 금하고 심폐 지구성운동(러닝머신, 고정식자전거타기)과 근력강화운동 등
- 체력측정 및 운동부하검사자 : 자신의 건강상태에 맞는 맞춤운동 지도
- 광진구청 직원 : 근무시간 외에 자신의 건강가꾸기 일환으로 자유운동

2) 사이버체력검진 프로그램 운영 및 CD-Rom제작 배부

○ 사이버 체력검진 프로그램

- 개발완료 : 2003. 3. 31
- 보고회 : 2003. 4. 16(수) - 보건소 전직원
- 시연회 : 2003. 4. 30(수) - 구청장 외 구 간부
- 내용 : 인터넷에 접속하여 건강문진 및 체력측정 실시, 운동처방, 건강자료 제공, 개인별 측정자료 누적 관리가능

※인터넷주소 www.gwangjin.go.kr(광진구청)→보건소→사이버 체력검진

○ 프로그램 CD-Rom 제작

- 제작수량 1,000개
- 배부기관 : 관내 각급 학교 44개소, 20인 이상 사업장, 전국보건소 241개소 등

○ 사이버 체력검진 프로그램 가입회원 : 1,600명

※기존 광진메일, 나루메일 등 관내 주요메일 서버와 회원공유로 이용활성화 도모



3) 초등학교 특튼이(비만)교실 운영

- 기 간 : 1차 2002. 12. 30 ~ 2003. 1. 14, (2차 여름방학기간 운영예정)
- 장 소 : 동부여성발전센터
- 참여인원 : 317명
- 방 법 : 체력검진센터와 연계하여 운동과 보건교육 병행으로 체중감량 유도
- 주요내용 : 개별화된 영양교육 및 식이지도, 운동처방, 운동지도, 수영교실 참여

4) 청소년 방학체육교실 운영

- 기 간 : 1차 2002. 12. 30 ~ 2003. 1. 14, (2차 방학기간 운동캠프 운영예정)
- 장 소 : 동부여성발전센터
- 참여인원 : 520명
- 방 법 : 체력검진센터와 연계하여 운동과 보건교육 병행
- 주요내용 : 개별화된 영양교육 및 운동처방, 운동지도, 영양 및 보건교육, 수영교실 참여

5) 광진구 건강소식지 발행·배부

- 발행실적 : 89,000/194,000부
- 양 식 : A4 4면
- 주요내용
 - 생애주기별 운동의 필요성(운동종류 및 운동방법, 주의사항, 운동효과)
 - 계절별 적정 운동의 종류 및 운동방법(배드민턴, 오십견 예방 운동 등)
 - 보건사업 안내 및 건강자료 제공(사이버 체력검진 이용 안내)

6) 한가족 구민건강걷기 대회

- 일 시 : 2003. 4. 22(화) 07:00시부터
- 장 소 : 어린이대공원
- 참여인원 : 1,600명

○ 내 용

- 걷기 후 당뇨 및 고혈압 집단검진 : 550명
- 각종 건강관련 패널 전시회 : 금연 등 30여종

7) 여성운동교실 운영

○ 기 간 : 2003. 1

○ 사업별 추진현황

구분	주부수영교실	댄스스포츠교실	여성체조교실	탁구교실
참여대상	주부	주부	여성	주부
지역사회 연계기관	동부여성 발전센터	동부여성 발전센터	어린이대공원 특설시민공원	광장종합 사회복지관
참여인원	1,680명	1,120명	5월 실시예정	886명



※2003. 3. 24 MBC현장포커스 「달라지는 보건소문화」 방영

8) 만성퇴행성질환 관리

- 사업명 : 당뇨자조관리
- 장 소 : 보건소 3층 보건교육실

- 일 시 : 매주 화·목요일 오전9시 ~ 11시
- 참여인원 :
- 방 법 : 체력검진센터와 연계하여 운동과 보건교육 병행
- 주요내용 : 혈당측정, 개별화된 식이지도 및 보건교육, 체력단련실 이용 운동실시

9) 당뇨인 걷기대회

- 일 시 : 2003. 5. 27(화) 07:00시부터
- 장 소 : 어린이대공원
- 참여인원 : 50여명
- 방 법 : 운동 전·후 혈당측정으로 운동이 적정혈당 유지에 미치는 영향 직접확인
- 주요내용 : 혈당측정, 걷기운동, 식이지도 및 보건교육, 자조집단 친목도모

V. 기대효과 및 활용방안

- 생활 습관 속에 지속적으로 운동을 실천할 수 있는 환경조성과 운동관심자를 운동참여자로 유도하여 운동 실천율을 높이고
- 건강과 운동에 대한 올바른 지식의 보급과, 스스로 건강생활을 실천할 수 있는 여건조성으로 건강 잠재력을 기르며
- 질병위험요인을 조기 발견하여 건강을 유지·증진함으로써 건강수명을 연장하고 삶의 질을 향상시키며
- 인터넷을 이용한 프로그램 제공은 우리 구민 뿐 만 아니라 모든 네티즌에게 열린 공간으로 활용 및 참여의 폭을 넓힐 수 있다.
- 사이버 체력검진실과 CD-Rom 보급은 특별한 공간이나 시간의 제약을 극복한 운동실천을 유도할 수 있다.