

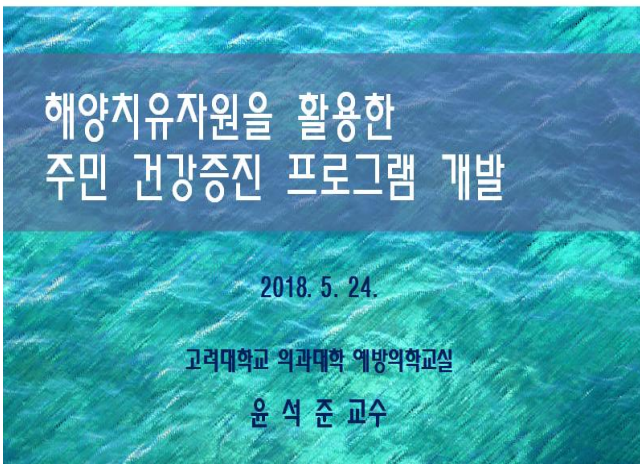
해양치유자원을 활용한 주민 건강증진 프로그램 개발

† 윤석준

† 고려대학교 의과대학 예방의학교실

요약 : 해양지역에서 보유하고 있는 자원인 해조류, 해양기후, 해수 등을 활용함으로써 지역 주민들의 건강증진을 위한 프로그램을 개발해 볼 수 있다. 이 연구에서는 대상 질환을 대사증후군으로 선정하였으며, 신체활동 및 스트레스 관리와 영양 관리를 위한 건강증진 프로그램을 해양치유자원과 결합하여 개발하고자 한다.

핵심용어 : 해양치유자원, 건강증진 프로그램, 대사증후군



1. 해양치유자원을 활용한 건강증진 프로그램 개발 연구의 개요

1-1. 필요성

- 해양지역의 인구 특성과 건강관리의 필요성**
 - 대상지역은 지리적 특성상 평균 연령이 높고, 고령화 속도가 빠른 만큼 만성질환 유병률이 높음.
 - 2016년 기준, 태안: 48.7%, 완도: 50.0%, 울진: 48.0%, 고성: 48.6%
 - 만성질환 예방을 위한 생활습관 교정 및 건강관리(Care)가 필요하며, 이를 위한 건강증진 프로그램 활성화가 요구됨.
- 타 지역 건강증진 프로그램과의 차별성 부재**
 - 해수, 해조류, 해양기후 등 해양지역에서만 이용가능한 풍부한 자원을 보유하고 있음에도 이를 활용하여 건강증진 프로그램과 연계시키려는 시도를 찾아볼 수 없음.
 - 특이, 신체활동 프로그램의 경우 경로당, 마을회관 등에서 진행되는 사례가 대부분으로 이는 도시지역 보건소에서 운영하는 형식과 크게 다를 바 없음.

4) 출처: (2017) 연구총조사.

Contents

- 1 해양치유자원을 활용한 건강증진 프로그램 개발 연구의 개요
- 2 Target 질환 선정
- 3 프로그램 개발 추진전략
- 4 향후 추진일정

1. 해양치유자원을 활용한 건강증진 프로그램 개발 연구의 개요

※참고 : 기존 4개 지자체 운영 건강증진 프로그램

태안군 보건의료원	울진군 보건소
<ul style="list-style-type: none"> [건강증진] <ul style="list-style-type: none"> - 어르신 건강관리 (운동교실, 보건교육, 케조요양 지원) - 성인 맞춤형 비만관리 / 주부비만 클리닉 (운동교실+상담 및 처방+신체측정) - 걷기 동아리 자조요양 지원 [심뇌혈관질환 예방관리] <ul style="list-style-type: none"> - 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정 및 상담 + 예방관리 교육 - 고혈압당뇨교실 운영, 합병증 관리 	<ul style="list-style-type: none"> [건강생활실천] <ul style="list-style-type: none"> - 건강원스튜디오서비스 사업 (건강경영(신체활동 상담) - 장수마을 건강마을만들기 (65세 이상 건강체크+보건교육+마을여행 참여) - 건강걷기 프로그램 [심뇌혈관질환 예방관리] <ul style="list-style-type: none"> - 예방관리교육(혈당, 혈압 측정, 건강상담, 영양교육 등) - 고혈압당뇨병 자기관리 프로그램(올바른 측정방법, 식단, 운동교육) - 당뇨당량 측정(혈당리포트)을 통한
완도군 보건의료원	고성군 보건소
<ul style="list-style-type: none"> [건강생활실천] <ul style="list-style-type: none"> - 주민체육나들이 진단 - 찾아가는 건강생활실천 교육 - 건강걷기결과상담 [대사증후군 관리센터 운영] <ul style="list-style-type: none"> - 의사 등 전문인력 갖춘 건강생활지원센터 운영 운영 - 혈압, 혈당, 콜레스테롤 등 측정검사 및 1:1 전문상담 관리 	<ul style="list-style-type: none"> [신체활동] <ul style="list-style-type: none"> - 운동체조보급사업, 사업장 건강생활실천사업, 건강걷기 대회 [영양 비만관리] <ul style="list-style-type: none"> - 임신(부)임상군으로 지정(비만)인 대상 영양교육, 체중관리, 운동 프로그램 [심뇌혈관질환 예방] <ul style="list-style-type: none"> - 보건교육, 환자 조기발견사업, 건강관리 결과관리, 유소견자 등록 관리, 합병증검사사업, 고위험군 특별관리

† 교신저자 : yoonsj02@korea.ac.kr

1. 해양치유자원을 활용한 건강증진 프로그램 개발 연구의 개요

1-2. 목적

프로그램 개발의 목적

- 해양치유자원을 활용한 건강증진 프로그램을 개발하여 주민들에게 제공함으로써 궁극적으로는 **지역주민의 건강한 생활 보장과 삶의 질 향상**을 목적으로 함.
 - 첫째, 지역주민의 건강행태 개선 및 건강증진
 - 둘째, 지역사회 통합 건강관리센터로서의 보건의 가능 강화
 - 셋째, 지역특성 자원을 활용한 프로그램을 통하여 지역사회 구성원으로서의 소속감을 고취시키기 위함임.

2. Target 질환 선정

2-2. 대사증후군 선정 근거

대사증후군은 건강하지 않은 생활습관으로부터 비롯되어 합병증의 위험을 크게 증가시키므로 예방적 접근이 필요함

1 지역인구 고령화에 따른 대사증후군 관리필요성 증가 <ul style="list-style-type: none"> • 농어촌 지역 특성상 높은 평균 연령 • 일반적으로 연령이 증가할수록 대사증후군 유병률이 높아져 위험요인에 대한 관리가 필요함 	2 대사증후군의 위험성과 예방적 접근의 필요 <ul style="list-style-type: none"> • 대사증후군에 포함되는 5개의 요소들은 여러 치명적인 합병증의 위험을 크게 증가시키므로 예방이 필요한 중요한 단계임. • 만성질환 예방의 일환으로서 대사증후군의 관리를 통해 여러 질환의 예방이 가능하며 • 생활습관 개선을 통한 예방적 접근으로의 접근이 가능함. 	3 개량회를 통한 대상자 관리의 체계화 <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 실시 전후로 참여자의 건강상태 개선여부 파악이 가능함 • 참여자가 보유한 대사증후군 위험요인 보유개수를 측정 및 비교함으로써 수진환율로 평가함
---	--	--

1. 해양치유자원을 활용한 건강증진 프로그램 개발 연구의 개요

1-3. 추진방향

1. **검진에서부터 사후 건강상태 평가까지 체계적이고 지속적인 건강관리 통합체계 구축**
2. **지역주민 건강 위험도 및 요구도를 반영한 프로그램의 개발**
3. **지역특성 자원을 활용한 프로그램의 개발**
4. **프로그램 전후 건강상태 비교를 통한 효과평가 및 모니터링 실시**
5. **효과성이 입증된 프로그램을 중심으로 건강관리 패키지 구성**

3. 프로그램 개발 추진전략

3-1. 대상자 건강관리 프로세스

1. **[내소/접수 및 프로그램 등록]**
 - 대사증후군 위험인자 측정(보건소 검진결과 DB활용)
 - 기초실문조사 실시
 - 대상자 건강상태에 따른 군 분류
2. **[해양치유자원을 활용한 건강증진 프로그램 개발 → 시범 적용]**
 - 신체활동 및 스트레스 관리
 - 영양상담 및 관리
3. **[개발 프로그램 효과 평가] ← "대상자 건강상태 전후비교"**
 - 생활습관 개선율(기초실문조사 기반)
 - 대사증후군 위험인자 수치 감소율(검진결과 측정값)

2. Target 질환 선정

2-1. Target 질환: 대사증후군

Target 질환 선정

- 개발 프로그램의 적용 대상자는 대사증후군 이환 가능성이 있는 대상(이하 '대사증후군 관리 필요군')으로 선정함.
 - **대사증후군:** 생활습관병으로 복부비만과 고혈압, 고혈당, 고지질증 등의 위험인자를 함께 가지고 있는 상태를 말함. 특히 비만하고 비활동적인 사람에게서 대사 위험요인이 결합되어 있을 때 심혈관질환의 위험이 더 높아질 수 있음.

대사증후군 관리기준 및 관련 질병발현 기전

3. 프로그램 개발 추진전략

3-1-1. 내소/접수 및 프로그램 등록

1. **[내소/접수 및 프로그램 등록]**
 - 대사증후군 위험인자 측정(보건소 검진결과 DB활용)
 - 보건소 내부자료를 활용하여 참여자의 대사증후군 위험요인(복부비만, 고중성 지방혈중, 낮은 HDL 콜레스테롤 혈중, 높은 혈당, 혈당 장애) 보유개수를 측정
 - 기초실문조사 실시
 - 측정결과에 따른 건강결과 이력에 평상시 건강행태를 파악하고자 (1)이혼, (2)유년, (3)음주, (4)장시간경, (5)영양에 대한 기초실문조사 적성을 실시
 - 대상자 건강상태에 따른 군 분류
 - 대상자의 검사결과에 따른 위험요인 보유개수 및 약물복용여부에 따라 3개 군으로 분류
 - 대사증후군의 5가지 위험요인 개수 및 현재 약물복용여부에 따라 적극적 상담군, 동기부여 A,B군, 정보제공군으로 분류

3. 프로그램 개발 추진전략

3-1-1. 네소/접수 및 프로그램 등록

- 1
- 2
- 3

[네소/접수 및 프로그램 등록]

- 대상자 건강상태에 따른 군 분류 (이우석)

대상자군	기준 요령
<ul style="list-style-type: none"> ① 제한적 참여 유동권 1~2인(가)나 복지 차등등급 1~2군 	<ul style="list-style-type: none"> - 현재 일반 중에서 20대인, 당뇨, 심근경색으로 치료 받고 있지 않거나, 당사료유자로 특별한 의료이력인 자 - 현재 보행능력 개선이 가능하며, 전신에 자외선차폐제(자외선 차단제)를 바를 수 있는 자
<ul style="list-style-type: none"> ② 중기유자 참여 유동권 1~2인(가)나 복지 차등등급 3~4군 	<ul style="list-style-type: none"> - 위탁의료 1~2인 보행능력이 현재 활동 참여하는 자 - 보행능력 향상을 위하여 재활치료 필요
<ul style="list-style-type: none"> ③ 중기유자 참여 A 유동권 1~2인(가)나 복지 차등등급 5~6군 	<ul style="list-style-type: none"> - 위탁의료 5인(가) 또는 2인 보행유자 - 현재 보행능력 개선이 가능하지만, 당뇨, 심근경색 또는 혈관질환이 동반된 수 있는 사람
<ul style="list-style-type: none"> ④ 중기유자 참여 B 유동권 3인(가) 이상(가)나 복지 차등등급 7~8군 	<ul style="list-style-type: none"> - 현재 약한 복원기능 보강을 위한 재활치료 필요 - 당뇨, 심근경색 또는 혈관질환이 동반된 수 있는 사람 - 보행능력 향상을 위하여 재활치료 필요
<ul style="list-style-type: none"> ⑤ 참가유자 유동권 9인(가) 이하 	<ul style="list-style-type: none"> - 스스로 참여할 수 있는 자 - 보행능력 향상을 위하여 재활치료 필요

4. 향후 추진일정

4-1. 월별 세부 추진일정

세부 추진일정	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
협력자자체 건강 현황조사										
건강중진 요구도 설문지 작성										
건강중진 요구도 조사										
조사결과 분석										
협력자자체 방문(자문 및 면담)										
건강 프로그램 메뉴얼 개발										
건강프로그램 전문가 자문										
시범운영 절차, 방법 등 시행계획 수립										
시범운영 실시										

3. 프로그램 개발 추진전략

3-1-2. 해양치유자원을 활용한 건강중진 프로그램 개발 및 시범적용

- 1
- 2
- 3

[해양치유자원을 활용한 건강중진 프로그램 개발 → 시범 적용]

① 신체활동 및 스트레스 관리

- (1) 주민 복지향상을 위한 신체활동 및 스트레스 관리 프로그램
 - ① 모래사장 걷기 운동
 - ② 해변에서의 요가와 명상
 - ③ 해변에서의 건강걷조
- (2) 지역 관광 및 유치 증대를 위한 프로그램
 - ① 쿠폰 개발
 - ② 체험/모래 걷기 대회
 - ③ 행사 기획/운영

② 영양상담 및 관리

- (1) 지역주민 건강중진을 위한 영양관리
 - ① 영양상담 → ② 영양제량 및 교육 → ③ 모니터링 및 평가
- (2) 지역대표 해양치유 자원 활용을 위한 인력소 인준제 도입영양관리
 - 지역별 대표 해양치유 자원(모래, 바위)을 활용한 식사요법 중 생산단계로부터 유통, 제조 방법 등에서 안정성과 품질 관리의 조건을 충족시키는 식량을 해양지역 인증사업으로 지정함(ex. 00군 인증마고 배부)



3. 프로그램 개발 추진전략

3-1-3. 개발 프로그램 효과평가

- 1
- 2
- 3

[개발 프로그램 효과 평가]

① 평가 범위

- 평가대상: 프로그램 참여자
- 평가 자료원: 보건소 내부 일반건강관리 결과 DB, 기초설문 결과
- 평가항목: 건강행태 개선율, 위험요인 수치 변화율

② 평가지표

대상	평가항목	평가의 목적/의의	평가수단	평가주기
참여자	생활습관 개선율 (불규칙적수면, 흡연, 음주, 운동, 스트레스)	○정신: 대상군별 프로그램 참여 이후 생활습관 개선 정도 평가(프로그램 참여 전/후) ○육체: 대상군별 5가지 생활습관 개선율	기초 설문지	1년
	위험요인 수치변화	○정신: 대상군별 각 위험요인에 따른 수치 변화정도	질진단	1년

후 기

이 논문은 2017년 해양수산부 재원으로 해양수산과학기술진흥원의 지원을 받아 수행된 연구임(해양산업 활성화를 위한 해양치유 가능자원 발굴 및 실용화 기반 연구)