

문서번호	건강관리과-100227
결재일자	2015.6.3.
공개여부	대시민공개

주 무 관	건강증진팀장	건강관리과장	동작구보건소 동장
구나현	이부자	代박혜란	06/03 모현희
협 조			

‘건강체중 3.3.3 프로젝트’

S라인만들기 운동교실 운영 계획

- 사업근거 : 국민건강증진법 19조
- 기 간 : 2015년 5월 ~ 8월
- 대 상 : 체지방률 30%이상, 40세~60세 이하 성인 25명
- 운영내용
 - 사전·사후 체성분검사 및 영양·운동상담
 - 비만관리 프로그램(주1회 / 8회)
 - 추후관리 (운동동아리 활동관리 및 인센티브 제공)
- 예 산 : 800천원(시비 100%)

사전 검토사항

해당항목에 '■' 표시하시기 바랍니다.

검토항목	검토여부	비고
추진근거	<input checked="" type="checkbox"/> 법령 <input type="checkbox"/> 방침 <input type="checkbox"/> 별도규정 없음 (국민건강증진법 제 19조)	
사업추진유형	<input checked="" type="checkbox"/> 신규사업 <input type="checkbox"/> 기존사업 <input checked="" type="checkbox"/> 일회성사업 <input type="checkbox"/> 계속사업 (년)	
예산확보사항	<input type="checkbox"/> 신규 확보 필요 <input checked="" type="checkbox"/> 확보 완료 (시100%) <input type="checkbox"/> 비예산 사업	예산팀조 ()
이해관계인유무	○ 주민 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/> ○ 단체 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/>	
타자원활용가능성	○ 중앙부처 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/> ○ 서울시 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/> ○ 민간단체 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/> ○ 기업체 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/>	
홍보필요성	○ 홍보대상 : 유 <input checked="" type="checkbox"/> (지역주민) 무 <input type="checkbox"/> ○ 보도자료 : 유 <input checked="" type="checkbox"/> 무 <input type="checkbox"/>	홍보물심사 협조 ()

'건강체중 3.33 프로젝트' S라인 만들기 운동교실 계획서

체중조절이 필요한 40세~60세이하의 성인을 대상으로 「S라인만들기운동교실」을 운영하여 규칙적인 신체활동습관 형성 및 비만을 감소에 기여하고자 함

I 추진배경 및 현황

40대 ~ 60대 비만 증가

- 동작구 전체 비만을 20.8%에 비해 40대~50대 비만율은 21.2%로 높은 편이며, 주관적 비만인지율 동작구 전체 37.3%에 비해 40대~50대 39.4%로 높음. (14년 지역사회건강조사)
- 체중조절 시도율은 동작구 전체 59.0%에 비해 40대 ~ 50대 59.8%로 높은 편으로 프로그램 참여의 긍정적인 면으로 시사(14년 지역사회건강조사)

대상선정

- 체지방률 30%이상의 체중조절이 필요한 40대~60대 성인을 타깃으로 선정

II 사업개요

기 간: 2015년 5월 ~ 8월

장 소: 보건소 2층 보건교육실

대 상

- 체지방률 30%이상, 40세~60세 이하 성인 25명
- 사전 체성분 검사 후 체지방률 높은 순으로 대상 선정
- 대사증후군 및 심뇌혈관 질환사업 대상자 중 비만관리 대상자

운영내용

- 대상자 선정 및 기초조사
- 대상자에 적합한 건강체중 목표 설정 및 계획 작성
- 영양교육 및 순환운동 프로그램(주 1회/총 8회)

□ 사업내용

(1) 대상자 선정 및 기초조사

- 접수기간: 2015. 6. 8(월) ~ 6. 12(금)
- 접수장소: 보건소 2층 영양플러스 센터
- 내 용
 - 설문 및 기초조사
 - 설문조사 : 생활습관·1일 활동량·식습관·스트레스 등 조사
 - 신장, 체중, 체성분측정
 - 대사증후군 센터 연계 : 혈압, 복부둘레, 혈액검사(공복혈당, 콜레스테롤, 중성지방)
 - 대상자 선정
 - 체성분 검사 후 체지방률 높은순으로 대상 선정
 - 대사증후군 및 심뇌혈관 질환사업 대상자 중 비만관리 대상자

(2) 건강체중 목표설정 및 3.3.3 프로젝트 가입

- 대상자에 적합한 건강체중 목표 설정 및 계획 작성
- 생활습관 및 건강체중에 맞는 영양 및 운동 교육 후 계획 작성
- 건강체중 3.3.3 프로젝트 홍보 및 가입

(3) 비만관리 프로그램 운영

● 순환운동 프로그램

- 기 간: 2015. 7. 2 ~ 8. 20 매주 목 10:00~11:00
- 장 소: 보건소 2층 보건교육실
- 강 사: 순환운동 강사(이우성) - 운동처방사 1급
- 내 용
 - 순환운동(서킷트레이닝)
 - 유산소와 무산소 운동을 번갈아 휴식없이 순차적으로 실시하는 운동
 - 단시간 투자로 체지방 감소 및 근육발달
- 기 타: 2회 결석시 대기자에게 운동기회 부여

순환운동의 장점!!

- 유산소운동과 근육운동을 동시수행
- 관절질환 및 요통 예방 : 체중이 늘어나면 움직임이 둔해져서 근육이 약화되고, 근육이 지지하는 관절이 약화되어 관절질환이 생긴다. 순환운동은 알맞은 부하의 근육운동을 통하여 각 부위 근육을 무리없이 강화시키고, 관절질환을 예방한다
- 심장, 폐, 순환기관이 향상되고, 근력 및 근지구력 강화된다.
- 근육량의 증가로 신진대사가 원활해져 피로회복능력이 빨라진다.

-순환운동이 비만중년여성의 신체조성과 대사증후군 관련 인자에 미치는 영향. 2012. 2 전남대학원 논문-

● 영양교육 및 개별 영양상담

- 비만관련 식습관 개선을 위한 영양교육
- 적극적 상담군 및 동기부여군 구분관리
 - 적극적 상담군 : 식사일지 작성 및 상담
 - 동기부여군 : 문자메시지 및 메일, 홍보물 제공을 통한 영양정보 제공

(4) 추후관리

- 운동 소모임 결성 및 활동관리
 - 운동 동아리 결성(3~4명)
 - 걷기 장소별(근린공원, 현충원, 보라매공원) 동아리 정하기
 - 공원내 운동기구 활용한 근력운동 및 걷기운동
 - 근력운동 동영상 시청(건강체중 3.3.3 홈페이지) 운동하기 및 운동일지 작성
- 시상 및 인센티브 제공
 - 참여 3개월 후
 - 우수 소모임 시상 : 참여율이 높은 우수 소모임 시상
 - 우수 대상자 시상 : 타 기관 운동 프로그램 연계
 - 참여 6개월 후
 - 복부 비만도 및 체지방 변화가 우수한 몸짱 선정, 추후 운동프로그램 연계

홍보방법

- 대중매체 홍보 : 홈페이지(팝업창), 미디어 보드, 옥외전광판
- 운동수첩을 활용 스스로 기록하여 자가 운동 유도

사업평가

- 사전 사후 체성분 검사 및 전·후 만족도 조사

IV

추진일정

내용	추진일정(월)							
	5	6	7	8	9	10	11	12
사업 계획 및 평가								
사업 홍보								
대상자 접수								
S라인 비만교실 운영								
추후관리								

V

소요예산

예산과목			예산액	산출내역
사업명	편성목	통계목		
건강체중 3.3.3	201 일반운영비	03 행사운영비	560	1) 강사비 70,000원 * 8회
			240	1) 음료 및 다과 등
총 계			800	

III

사업평가

□ 평가지표

구분	평가지표	평가항목	배점	평가기준	평가결과	
투입 (20점)	사업수행을 위한 자원 확보	- 필수인원 확보 - 업무분장의 적절성 - 시설·장비 확보의 적절성 - 사업운영비 확보	20	· 4요소 포함 · 3요소 포함 · 2요소 포함 · 1요소 포함	20 15 10 0	
과정 (50점)	프로 그램 기획 (15)	사업계획 수립	10	· 수립 · 미수립	10 0	
	평가지표	평가지표 유무	5	· 유 · 무	5 0	
	운영 과정 (35)	사업수행 일정	사업수행 시기의 적절성	15	· 계획대로 추진 · 일부 수정 · 미실시	10 5 0
		신체활동 프로그램 참여율	비만관리프로그램 평균 출석율	15	· 80% 이상 · 60%~80% · 60%이하	10 7 5
	자체평가	자체평가 실시	5	· 실시 · 미실시	5 0	
결과 (30점)	목표달성율(30)	참여자 몸무게 변화율(평균점수) -(사전-사후/사전)*100	15	· 사전대비 5%이상 · 사전대비 5~3% · 사전대비 3%이하	15 10 5	
		참여자 만족도 조사	15	만족도 조사결과 · 90% 이상 · 80 ~ 89% · 70 ~ 79% · 70% 미만	15 10 5 3	

□ 평가결과조치

평가결과	탁월(80점 이상)	우수(80~89점)	보통(70~79점)	미흡(0~69점)	미달(60점 미만)
조치사항	유지	보완유지	보완발전	재검토·활성화	수정보완 또는 변경

끝.