

문서번호	건강관리과-105739
결재일자	2015.9.17.
공개여부	대시민공개
방침번호	

주 무 관	건강증진팀장	건강관리과장	동작구보건소 동장
구나현	이부자	정남숙	09/17 모현희
협 조			

## 「건강체중 3.3.3 프로젝트」

# S라인만들기 운동교실 결과보고

기 간 : 2015. 6. ~ 2015. 8.

대 상 : 체지방률 30% 이상, 30세~60세 이하 성인 25명

내 용

- 사전·사후 체성분검사 및 영양운동상담
- 올바른 식습관 영양교육
- 유산소·무산소 순환운동프로그램

소요예산: 750천원(시비100%)

**동작구보건소**  
**건강관리과**

# 사전 검토사항

해당항목에 '■' 표시하시기 바랍니다.

검토항목	검토여부	비고
추진근거	<input type="checkbox"/> 법령 <input checked="" type="checkbox"/> 방침 <input type="checkbox"/> 별도규정 없음 ( S라인만들기 운동교실 계획서)	
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 (시비 100%) <input type="checkbox"/> 비예산 사업	예산탐조 (            )
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 type="checkbox"/> 무 <input checked="" type="checkbox"/>	홍보물심사 협조 (            )

## 「건강체중 3.3.3 프로젝트」

# S라인만들기 운동교실 결과보고

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

## I

### 개 요

기 간 : 2015년 6월 ~ 8월

장 소 : 보건분소 프로그램실

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

내 용

- 대상자 선정 및 기초조사
- 대상자에 적합한 건강체중 목표 설정 및 계획 작성
- 영양교육 및 순환운동 프로그램

실 적 : 영양교육 1회 / 25명, 운동교육 8회 / 184명

## II

### 세부내용

대상자 선정 및 기초조사

- 접수기간 : 2015. 6. 8(월) ~ 6. 12(금)

- 접수장소 : 보건소 2층 영양플러스 센터
- 내 용
  - 설문 및 기초조사
    - 신장, 체중, 체성분측정, 생활습관·식습관 등 설문조사
  - 대상자 선정 : 접수 40명 중 25명 선정
    - 체성분 검사 후 체지방률 높은순으로 대상 선정
    - 대사증후군 및 심뇌혈관 질환사업 대상자 중 비만관리 대상자

#### 건강체중 목표설정 및 계획작성

- 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

#### 비만관리 프로그램 운영

- 올바른 식습관 영양교육
  - 일 시 : 2015. 7. 6(월) 11:00~12:00
  - 장 소 : 보건분소 보건교육실
  - 강 사 : 신정원 (보건소 영양사)
  - 내 용 : 비만관련 식습관 개선을 위한 영양교육, 식사일지 작성 및 상담
- 유산소·무산소 순환운동프로그램
  - 기 간 : 2015. 7. 6~ 8.31 매주 목 10:00~11:00
  - 장 소 : 보건분소 프로그램실
  - 강 사 : 강선애 (생활체육지도자 3급, 필라테스·요가 3급)

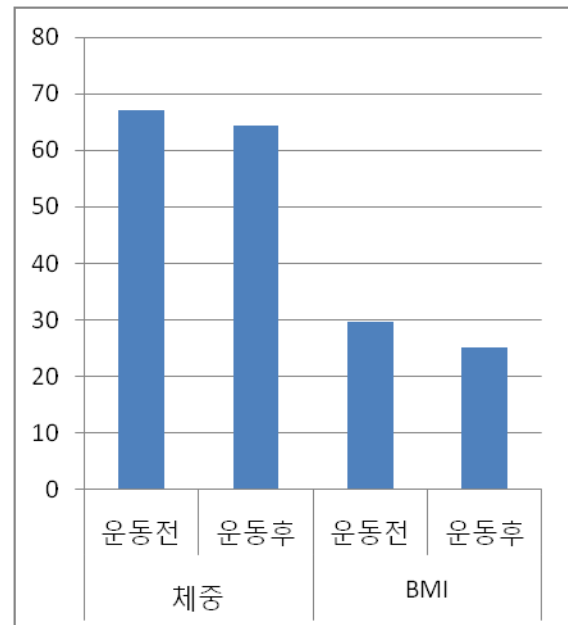
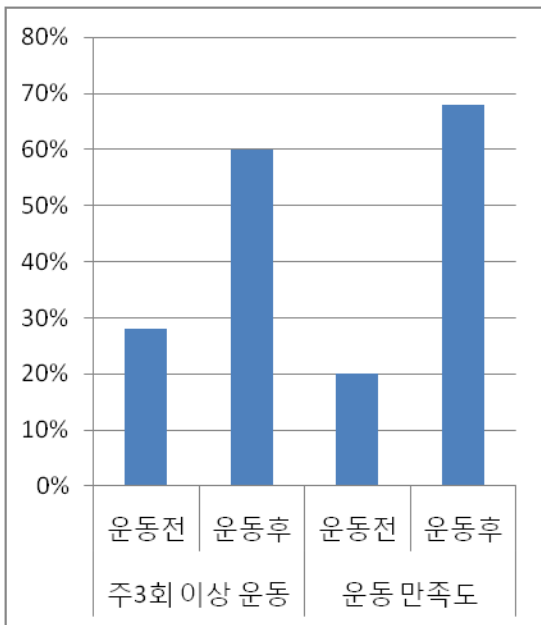
- 내 용

수업일	수업시간	인원	수업내용
7/06	10시~11시	25	순환운동에 대한 설명 및 기본동작 익히기
7/13	10시~11시	25	순환운동 기본동작과 복근운동 하기
7/20	10시~11시	24	순환운동 기본동작 중 유산소동작 응용하기
7/27	10시~11시	23	순환운동 기본동작과 척추기립근 강화 동작 익히기
8/10	10시~11시	22	순환운동 기본동작과 하체강화(스쿼트) 하기
8/17	10시~11시	23	순환운동 기본동작과 상체와 팔(이두근,삼두근)강화 하기
8/24	10시~11시	21	순환운동 기본동작과 에어로빅스 하기
8/31	10시~11시	21	그 동안 익힌 모든 동작 총 정리 하기
총계		184명	

Ⅲ

설문 및 프로그램 운영 결과

주3회 이상 운동		운동 만족도		체중(평균 2.72Kg감량)		BMI	
운동전	운동후	운동전	운동후	운동전	운동후	운동전	운동후
28%	60%	20%	68%	67.15	64.43	29.6	25.1



IV

관련사진



체성분 검사 및 운동상담



영양교육



운동프로그램

끝.