

문서번호	건강관리과-585
결재일자	2016.1.12.
공개여부	대시민공개

주 무 관	건강증진팀장	건강관리과장	동작구보건소 장
구나현	이부자	정남숙	01/12 모현희
협 조			

동작구 건강리더 동절기 운동교실 운영

- 사업근거 : 국민건강증진법 19조
- 기 간 : 2016년 1월 ~ 3월
- 대 상
 - 2015년 올바른 걷기지도 우수참여자(출석률 80%이상)
- 운영내용
 - 사전·사후 체성분 · 체력검사 및 영양·운동상담
 - 올바른 걷기지도 및 근력운동 교육(주2회/총 18회)
 - 소그룹 운동동아리 운영 지원
- 예 산 : 90천원(기금 50%, 시비 15%, 구비 35%)

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 (기금 50%, 시비 15%, 구비35%) <input type="checkbox"/> 비예산 사업 <input type="checkbox"/>	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 type="checkbox"/> 무 <input checked="" type="checkbox"/>	홍보물심사 협조 ()

동작구 건강리더 동절기 운동교실 운영계획

건강증진프로그램 우수참여자를 대상으로 외부환경(혹한기)로 인하여 프로그램 운영이 중단되는 동절기에 체계적인 올바른 걷기지도 및 근력운동을 교육하여 2016년 소그룹 운동동아리 운영 등 건강선두주자로 연계 활용하여 지역 내 건강생활실천 분위기를 확산시키고자 함

I 추진배경 및 현황

□ 동작구 걷기 실천율

- 동작구 전체 걷기실천율은 2014년 전체 53.4%로, 서울시 55.2%에 비해 1.8%p 낮으며 전년대비 5.8%감소함.

□ 2015년「알고 걸으면 건강 두배!」올바른 걷기지도 운영 결과

- 기 간 : 2015년 3월~6월, 9월~11월 (월, 수) 10:30~11:30
- 장 소 : 노량진 근린공원
- 대 상 : 지역주민
- 강 사 : 김아람(보건소 운동처방사)
- 내 용

프로그램명	일 시	내 용
마을건강산책로 4Km 걷기	매주 월요일 10시 30분	- 하루 4Km 코스 걷기
올바른 걷기지도	매주 수요일 10시 30분	- 올바른 걷기 자세 지도 - 스트레칭 및 하체근력 강화운동

○ 운영결과

운영횟수	참여인원		
	연인원	실인원	80%이상 참여자
39회	1,606명	119명	28명

※ 설문조사 결과 동절기에 실내에서 운동에 대한 요구가 높았으며, 추후 소그룹 운동동아리 운영 및 건강리더 활동에 대하여 긍정적임.

II

사업개요

- 기 간 : 2016년 1월 ~ 3월
- 장 소 : 보건소 2층 보건교육실
- 대 상
 - 2015년 올바른 걷기지도 우수참여자(출석률 80%이상) 20명
- 운영내용
 - 대상자 선정 및 기초조사
 - 대상자에 적합한 건강 목표 설정 및 계획 작성
 - 순환운동 프로그램(주 2회/총 18회)

III

세부사업계획

사업내용

(1) 대상자 선정 및 기초조사

- 대상자 선정
 - 올바른 걷기지도 우수참여자(출석률 80% 이상)
- 설문 및 기초조사
 - 설문조사 : 생활습관·1일 활동량·식습관·스트레스 등 조사
 - 신장, 체중, 체성분측정
 - 체력검사 : 윗몸일으키기(복부근력), 버핏테스트(전신근력 검사)
 - 대사증후군 센터 연계 : 혈압, 복부둘레, 혈액검사(공복혈당, 콜레스테롤, 중성지방)

(2) 건강 목표설정 및 계획작성

- 대상자에 적합한 건강 목표 설정 및 계획 작성

(3) 운동 프로그램 운영

- 기 간 : 2016. 1. 18 ~ 3. 23 매주 월·수요일 10:00~11:00
- 장 소 : 보건소 2층 보건교육실
- 강 사 : 신민아(보건소 운동처방사)

○ 내 용

- 올바른 걷기 자세 및 방법지도

- 순환운동(서킷트레이닝)

- 유산소와 무산소 운동을 번갈아 휴식없이 순차적으로 실시하는 운동
- 단시간 투자로 체지방 감소 및 근육발달
- 코어(등, 복부, 엉덩이, 골반) 근육 운동

▶ 몸의 중심부위 근육을 강화하여 허리통증 방지 및 올바른 자세 정립

- 운동일지 작성 및 점검

(4) 추후관리

○ 운동 소모임 결성 및 활동관리

- 운동 동아리 결성(3~4명)

- 걷기 장소별(근린공원, 현충원, 보라매공원 등) 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

□ 사업평가

○ 사전 사후 체성분 검사 및 체력검가(복부 및 전신근력) 전 · 후 만족도 조사

IV

추진일정

내용	추진일정(월)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
사업 계획 및 평가									
사업 홍보									
대상자 접수									
S라인 비만교실 운영									
추후관리									

V

소요예산

예산과목			예산액	산출내역
사업명	편성목	통계목		
신체활동 늘리기	203 업무추진비	03 시책추진업무추진비	90	1) 음료 및 다과 등
총 계			90	

끝.