

문서번호	건강관리과-5286
결재일자	2016.4.8.
공개여부	대시민공개

주 무 관	건강증진팀장	건강관리과장	동작구보건소 소장
구나현	이부자	정남숙	04/08 모현희
협 조			

사전 검토사항

해당항목에 '■' 표시하시기 바랍니다.

동작구 건강리더 동절기 운동교실 결과보고

■ 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)
■ 예 산 : 90천원(기금 50%, 시비 15%, 구비 35%)

동작구보건소 건강관리과

검 토 항 목	검 토 여 부	비 고
추진근거	<input checked="" type="checkbox"/> 법령 <input type="checkbox"/> 방침 <input type="checkbox"/> 별도규정 없음 (국민건강증진법 제 19조)	
사업추진 유형	<input checked="" type="checkbox"/> 신규사업 <input type="checkbox"/> 기존사업 <input checked="" type="checkbox"/> 일회성사업 <input type="checkbox"/> 계속사업 (년)	
예산확보 사항	<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"/>	예 산 팀 협 조 ()
이해관계인 유 무	○ 주 민 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/> ○ 단 체 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/>	
타 자 원 활용가능성	○ 중앙부처 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/> ○ 서울 시 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/> ○ 민간단체 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/> ○ 기 업 체 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/>	
홍 보 필 요 성	○ 홍보대상 : 유 <input checked="" type="checkbox"/> (지역주민) 무 <input type="checkbox"/> ○ 보도자료 : 유 <input type="checkbox"/> 무 <input checked="" type="checkbox"/>	홍보물심사 협 조 ()

동작구 건강리더 동절기 운동교실 결과보고

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 개요

■ 기 간 : 2016년 1월 ~ 3월

■ 장 소 : 보건소 2층 보건교육실

■ 대 상 : 2015년 올바른 걷기지도 우수참여재(출석률 80%이상) 20명

■ 운영내용

- 대상자 선정 및 기초조사
- 대상자에 적합한 건강 목표 설정 및 계획 작성
- 순환운동 프로그램(주 2회/총 18회)

■ 실 적 : 18회 / 258명

II 세부내용

■ 대상자 선정 및 기초조사

- 대상자 선정
 - 올바른 걷기지도 우수참여재(출석률 80% 이상)
- 설문 및 기초조사
 - 설문조사 : 생활습관·1일 활동량·식습관·스트레스 등 조사

- 신장, 체중, 체성분측정
- 체력검사 4종
 - 팔굽혀펴기(상체근력), 윗몸일으키기(복부근력), 와이드스쿼트(하체근력), 좌전굴(유연성)
- 대사증후군 센터 연계
 - 혈압, 복부둘레, 혈액검사(공복혈당, 콜레스테롤, 중성지방)

■ 건강 목표설정 및 계획작성

- 대상자에 적합한 건강 목표 설정 및 계획 작성

■ 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 프로그램 운영

- 운동기구 5종사용(세라밴드, 1-2kg아령, 에어보드, 요가매트, 콘)
- 다양한 근력운동을 비슷한 운동강도끼리 선별 및 기획
- 낮은 운동강도에서 점차 높은 강도의 운동을 실시→체계적인 근력 향상을 도모
- 어디에서나 쉽고 간편하게 할 수 있는 여러 가지 운동법을 동작구민에게 전파(사이드스텝, 와이드스쿼트, 윌스쿼트, 스텝테스트, 뒷꿈치들기, 레터럴라이즈, 스탠딩사이드니업, 덤벨운동 등)

■ 추후관리

- 운동 소모임(3~4명)결성 및 활동관리 예정
 - 걷기 장소별(근린공원, 현충원, 보라매공원 등) 동아리 정하여 걷기활동

III

프로그램 운영 결과

- 평가대상 : 프로그램 참가자 19명 중 최종인원 15명
- 평가내용 : 체력검사 4종 (팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 와이드스쿼트, 유연성)
- 평가결과
 - 상체근력은 사업전보다 37.10% 향상, 복부근력 33.14% 향상, 하체근력 26.61% 향상, 유연성은 51.43% 향상되었음.

상체근력		복부근력		하체근력		유연성	
팔굽혀펴기 37.10%향상		윗몸일으키기 33.14%향상		와이드스쿼트 26.61%향상		좌전굴 51.43%향상	
구분	팔굽혀펴기	구분	윗몸일으키기	구분	와이드스쿼트	구분	유연성
1차	15.9	1차	18.1	1차	17.85	1차	11.82
2차	21.8	2차	24.1	2차	22.6	2차	17.9

→ 동절기 근력운동 프로그램 사업 실시 후 전반적으로 체력이 증진됨.

IV

총평

- 잘한점
 - 7가지의 운동 종목을 설정하여 시작한 후 일정기간이 지나면 운동종목을 변경하여 참가자들이 지루함 없이 수업에 참여 할 수 있도록 유도함
 - 시간과 공간의 제약 없이 언제 어디에서나 운동 가능
 - 다양한 운동법 학습 가능
 - 근력 향상과 더불어 다이어트 효과를 볼 수 있음

추후 보완사항

- 협소한 공간으로 인하여 참여인원이 소수로 제한됨
- 근력운동의 특성상 고강도의 운동이므로 안전을 위하여 연령제한 또는 건강상태 확인 후 운동 참여요함 (특히 고혈압 환자 또는 심장질환자에게는 추천하지 않음)
- 안전사고에 대한 대비책 미흡

V

관련사진



끝.