

성북구 집중사업운영사례 추진결과보고서

분 야	<input type="checkbox"/> 취약계층 건강관리 <input type="checkbox"/> 사업장 건강관리 <input checked="" type="checkbox"/> 생활습관 개선 프로그램 운영 <input type="checkbox"/> 자조모임 운영
집중사업 선정이유	대사증후군 등록자에 대한 집중 생활습관개선 프로그램을 운영함으로써 대사증후군 위험 요인 감소 및 건강관리능력 향상으로 성북구민 건강증진에 기여하고자 함

1 운영개요

- 기간 : 2017. 1~12월
- 대상 : 대사증후군 등록자 중 생활습관개선 필요한 자
- 추진방향
 - 대사증후군 등록자 중 생활습관개선 필요한 자에 대한 영양 및 운동 교육 실시
 - 전문 강사에 의한 교육 및 지도를 통해 효과적인 운동방법 습득과 영양개선 유도
 - 체계적이고 지속적인 프로그램 운영
 - 사전·사후 대사증후군 검진으로 프로그램 효율성 평가
- 추진전략



2 프로그램별 세부내용, 추진실적 및 달성도

1. 밸리댄스교실

- 기간 및 장소
 - 2017. 1~8월 / 매주 월, 수 18:00~19:00 (보건소 9층 sb문화홀)
 - 2017. 1~7월 / 매주 화, 목 13:00~14:00 (정릉2동 주민센터 강당)
- 대상 : 대사증후군 등록자 중 생활습관개선 필요한 자 40명(보건소)/ 20명(정릉2동)
- 인력 : 운동전문강사, 대사매니저, 담당자
- 내용 : 전문강사에 의한 올바른 운동(자세교정, 유연성, 지구력 강화) 지도 및 교육
- 실적 : 총 113회 2,312명(이하 연인원)
- 성과지표 및 달성도
 - 성과지표 : 프로그램 전후 허리둘레 및 체지방량 감소 40% 이상



밸리댄스교실 참여자 중 35명의 사전사후 대사증후군 및 체성분 관련 검사 비교 결과 허리둘레는 69%에서 감소 되었고, 골격근량은 38%에서 증가, 체지방량은 62%가 감소 되었음

2. 줌바댄스교실

- 기간 및 장소
 - 2017. 1~9월 / 매주 수, 금 16:00~17:00 (장위1동 주민센터 강당)
- 대상 : 대사증후군 등록자 중 생활습관개선 필요한 자 25명
- 인력 : 운동전문강사, 대사매니저, 담당자
- 내용 : 전문강사에 의한 올바른 운동(체력증진, 체중감량) 교육 및 지도
- 실적 : 총 71회 1,123명
- 성과지표 및 달성도
 - 성과지표 : 프로그램 전후 허리둘레 및 체지방량 감소 40% 이상

허리둘레 및 체성분 검사 개선 결과(달성도)



3. 라인댄스교실

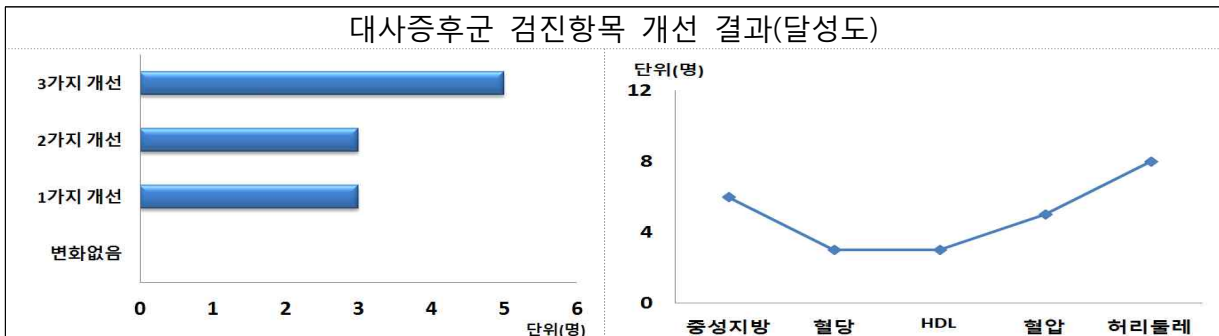
- 기간 및 장소
 - 2017. 3~9월 / 매주 화, 목 18:30~19:30 (보건지소 4층 강당)
- 대상 : 대사증후군 등록자 중 생활습관개선 필요한 자 25명
- 인력 : 보건지소 운동처방사, 대사매니저
- 내용 : 전문강사에 의한 올바른 운동(체중감량, 체력증진) 교육 및 지도
- 실적 : 총 51회 988명
- 성과지표 및 달성도
 - 성과지표 : 프로그램 전후 허리둘레 및 체지방량 감소 40% 이상

허리둘레 및 체성분 검사 개선 결과(달성도)



4. 장위시장걷기운동

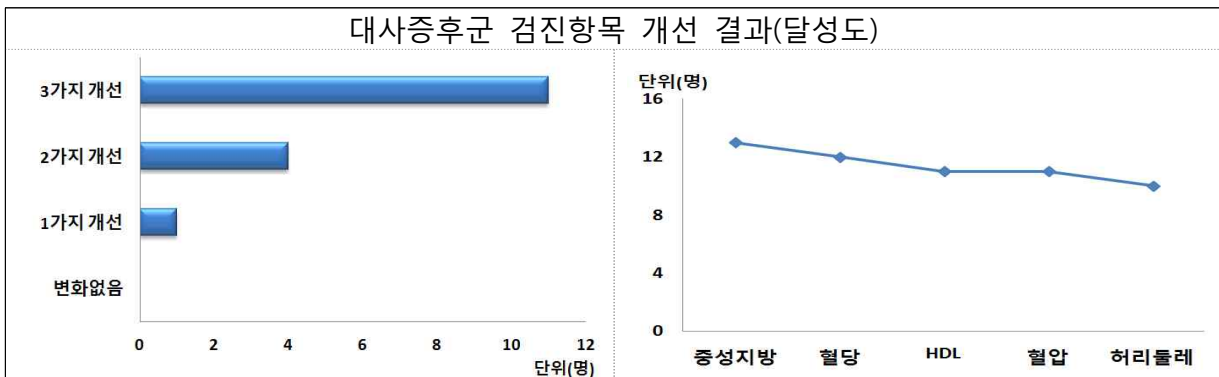
- 기간 및 장소
 - 2017. 4~8월 / 매주 목 10:00~12:00 (장위전통시장내)
- 대상 : 장위전통시장 상인
- 인력 : 걷기지도자, 담당자
- 내용 : 걷기지도자와 함께 스트레칭 및 걷기활동
시장상인 걷기자조모임 운영을 통한 꾸준한 걷기활동 실천
- 실적 : 총 18회 307명
- 성과지표 및 달성도
 - 성과지표 : 프로그램 전후 대사증후군 위험요인 개선율 40% 이상



장위전통시장 건강걷기 참여자 중 11명의 사전사후 대사증후군 검사 결과를 비교한 결과, **위험요인이 1가지 개선된 자와 2가지 개선된 자는 각각 27%**이며, **3개 이상 개선된 자는 45%**로 가장 많았음. 중성지방은 54%에서 감소되었고, 혈당은 27%가 감소, HDL콜레스테롤은 27%에서 증가, 혈압은 45%가 감소하였고, 허리둘레는 72%에서 감소됨. 검진 항목별로 비교해 보면 **허리둘레>중성지방>혈압>HDL콜레스테롤,혈당**순으로 개선되었음.

5. 순환코어운동

- 기간 및 장소
 - 2017. 4~6월(상반기), 9월~(하반기)/ 매주 금 16:00~17:00 (보건소 9층 sb문화홀)
- 대상 : 대사증후군 등록자 중 생활습관개선 필요한 자 상반기 30명
- 인력 : 보건소 운동처방사, 대사매니저, 담당자
- 내용 : 보건소 운동처방사에 의한 올바른 운동(근력, 근육강화)교육 및 관리
- 실적 : 총 15회 215명
- 성과지표 및 달성도
 - 성과지표 : 프로그램 전후 대사증후군 위험요인 개선율 40% 이상



순환코어운동교실 상반기 참여자 중 16명의 사전사후 대사증후군 검사 결과를 비교한 결과, **위**

험요인이 1가지 개선된 자는 6%였으며, 2가지 개선된 자는 25%, 3가지 이상 개선된 자는 69%로 가장 많았음. 중성지방은 81%에서 감소되었고, 혈당은 75%가 감소, HDL콜레스테롤은 69%에서 증가하였고, 혈압은 69%가 감소, 허리둘레는 63%에서 감소됨. 검진 항목별로 비교해 보면 **중성지방>혈당>HDL콜레스테롤,혈압>허리둘레**순으로 개선되었음.



6. 근력튼튼교실

○ 기간 및 장소

- 2017. 3~7월(상반기), 8월~(하반기) / 매주 화, 목 17:00~18:00 (보건지소 4층 강당)

○ 대상 : 대사증후군 등록자 중 생활습관개선 필요한 자 25명

○ 인력 : 보건지소 운동처방사, 대사매니저

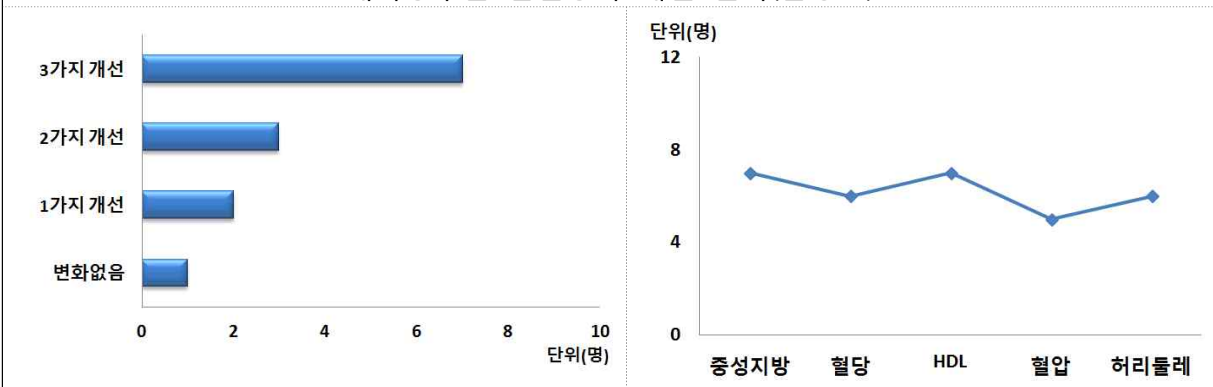
○ 내용 : 보건지소 운동처방사에 의한 올바른 운동(근력, 밸런스, 전신순환) 교육 및 지도

○ 실적 : 총 46회 919명

○ 성과지표 및 달성도

- 성과지표 : 프로그램 전후 허리둘레 및 체지방량 감소 40% 이상

대사증후군 검진항목 개선 결과(달성도)



근력튼튼교실 상반기 참여자 중 13명의 사전사후 대사증후군 검사 결과를 비교한 결과, **위험요인이 1가지 개선된 자는 15%**였고, **2가지 개선된 자는 23%**, **3가지 이상 개선된 자가 54%**로 가장 많았고, 7%는 개선되지 않음. 중성지방은 54%에서 감소하였고, HDL콜레스테롤은 54%가 증가, 혈당과 허리둘레는 46%에서 감소하였으며, 혈압은 38%에서 감소됨. 검진 항목별로 비교해 보면 **HDL콜레스테롤,중성지방>혈당,허리둘레>혈압** 순으로 개선되었음.

7. 전신요가교실

○ 기간 및 장소

- 2017. 3~7월(상반기), 8월~(하반기) / 매주 월, 목 13:30~14:30 (보건지소 4층 강당)

○ 대상 : 대사증후군 등록자 중 생활습관개선 필요한 자 25명

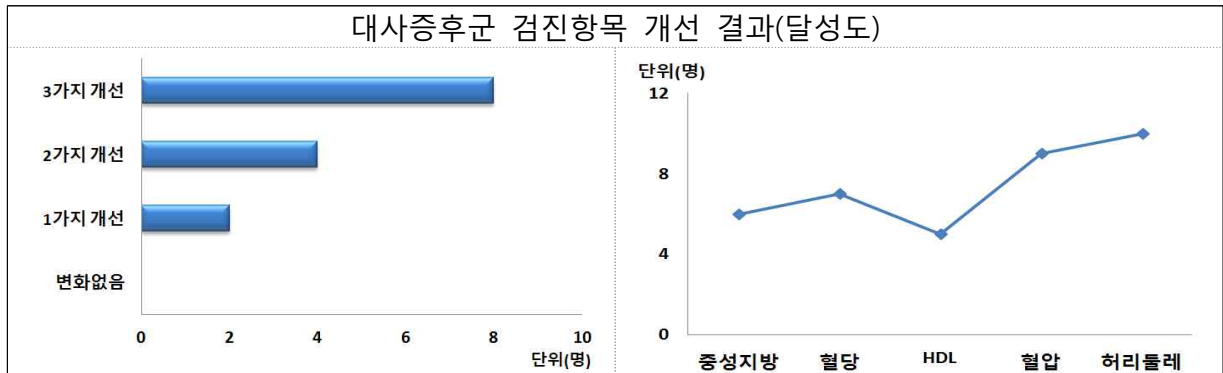
○ 인력 : 운동전문강사, 대사매니저

○ 내용 : 전문강사에 의한 올바른 운동(자세교정, 근육강화, 유연성 증가) 교육 및 지도

○ 실적 : 총 51회 1,075명

○ 성과지표 및 달성도

- 성과지표 : 프로그램 전후 허리둘레 및 체지방량 감소 40% 이상



전신요가교실 상반기 참여자 중 14명의 사전사후 대사증후군 검사 결과를 비교한 결과, **위험요인이 1가지 개선된 자는 15%**였고, **2가지 개선된 자는 31%**, **3가지 이상 개선된 자가 62%**로 가장 많았고, 7%는 개선되지 않음. 중성지방은 46%에서 감소하였고, 혈당은 54%가 감소, HDL콜레스테롤은 38%가 증가, 혈압은 69%에서 감소, 허리둘레는 77%에서 감소됨. 검진 항목별로 비교해 보면 **허리둘레>혈압>혈당>중성지방>HDL콜레스테롤** 순으로 개선되었음.

8. 영양밥상교실

○ 기간 및 장소

- 2017. 4~9월 / 보건지소 2층 소회의실

○ 대상 : 대사증후군 등록자

○ 인력 : 영양전문강사, 영양사, 대사매니저

○ 내용 : 영양전문강사에 의한 질환별 이론교육 및 쿠킹시연 실습 및 시식
영양사에 의한 대사증후군 영양 상담 및 관리

○ 실적 : 총 5회 150명



3. 추진효과

○ 생활습관개선 프로그램 운영 관련 사전사후 대사증후군 검진 비교 결과 허리둘레, 혈압, 혈당, 중성지방, HDL콜레스테롤의 심뇌혈관 위험인자의 개선을 확인함(세부 개선사항 및 개선률은 **2.프로그램별 세부내용, 추진실적, 달성도** 참고)

○ 올바른 운동방법 습득 및 운동실천으로 건강한 생활습관 형성에 기여

○ 프로그램 운영 및 홍보를 통한 대사증후군관리사업에 대한 관심 및 효과성 증대

○ 프로그램 참여가 어려운 장위시장 상인에 대한 찾아가는 운동 프로그램 운영 및 걷기 자조모임 등으로 취약계층의 생활습관개선 및 건강향상 유도