

# ( 성 동 ) 구 장애인 신체활동 사업 계획서

1. 자치구명	성 동 구				
2. 사업명	그래, 우리함께~!! [성동 5孜(자) 프로젝트]				
3. 사업목적	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 지속적인 신체활동 프로그램을 제공하여 지적능력 및 자존감 향상</li> <li>○ 대회에 참여시킴으로써 용기를 북돋아주고 성취감 및 즐거움을 경험하게 해줌</li> <li>○ 가족과 함께하는 신체활동 프로그램을 통해 건강한 가족문화 형성</li> </ul>				
4. 사업기간	2015년 4. ~ 12.				
5. 추진방향	○ 관내 지적·자폐 장애인을 대상으로 지역사회 자원을 활용한 연령대별 신체활동 교육지원 및 건강 체중 유지하도록 지속관리				
6. 유관기관 협력 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 공원녹지과, 도시관리공단, 장애인복지관, 성모보호작업장, 성동 정신건강 센터, 비전트레이닝센터, 성동 장애인 부모회와 연계하여 장소협조 및 홍보</li> <li>○ 장애인체육회, 숙명여대 스포츠 봉사단, 이화 움직임센터등과 협력하여 강사지원 및 자문</li> </ul>				
7. 사업내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>“우리함께 꿈꾸자” 아동·청소년 신체활동 교실</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 댄스교실(라인댄스, 방송댄스)제공하고 각종 행사 공연참가.</li> <li>- 뉴스포츠 기구를 이용하여 장애유형별 기능발달 향상 프로그램 실시</li> <li>- 장애인 체육스타 초청강의</li> </ul> </li> <li>○ <b>“우리함께 즐기자” 성인 신체활동 교실</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 청계천 걷기 및 기초체력 프로그램을 제공하고 걷기대회 참가</li> <li>- 탁구 프로그램을 제공하고 스페셜올림픽 대회 참가</li> <li>- 고요한 기쁨, 스릴만점 클라이밍 제공하고 연말 자체 대회실시</li> </ul> </li> <li>○ <b>“우리함께 사랑하자” 가족 신체활동 교실</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가족단위 등산교실 운영</li> <li>- 장애자녀 부모를 위한 힐링교실 부모대학</li> </ul> </li> <li>○ <b>“우리함께 떠나자” 나들이 교실</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 생태 체험학습 등 테마를 정하여 떠나는 야외 나들이</li> </ul> </li> <li>○ <b>“우리함께 건강 체중 유지하자” 건강관리 교실</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비만도 측정 및 개인별 운동처방</li> <li>- 건강 체중 목표 설정 및 통합 건강 서비스 지원</li> </ul> </li> </ul>				
8. 홍보 · 활성화방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 매체별 홍보 및 지역자원 공간 활용을 통한 홍보뿐만 아니라 장애인 한마음 축제 등과 같은 캠페인을 통한 홍보활동 강화</li> <li>○ 장애인 체육활성화를 위해 신체활동 자체대회 및 매년 스페셜 올림픽참여</li> </ul>				
9. 사업비	구 분	총사업비	시비	구비	기타
	총 계	28,820천원	25,000천원(87%)	3,820천원(13%)	-
10. 담당자	성 명	이대식	연락처	2286-7112	
	소 속	건강관리과 건강생활팀			

# ( 성동 )구 노약자 신체활동 사업 계획

1. 사업 명: 그래, 우리함께~!![성동 5孜(자) 프로젝트]

## 2. 사업 관련 지역현황

○ 성동구 등록 장애인 현황

지역 인구수 <sup>1)</sup>	전체장애인수	장애유형									
		지체	뇌병변	시각	청각,언어	지적	자폐	정신	신장	호흡기	기타
성동구	12,256(명)	6,531 (53.1%)	1,315 (10.7%)	1,264 (10.3%)	1,302 (10.6%)	615 (5%)	99 (0.8%)	408 (3.3%)	373 (3%)	96 (0.8%)	253 (2%)
서울시	407,528(명)	208,074 (51%)	45,041 (11%)	42,937 (10.5%)	44,804 (10.9%)	23,206 (5.6%)	3,893 (0.9%)	15,378 (3.7%)	13,451 (3.3%)	2,423 (0.5%)	8,321 (2%)

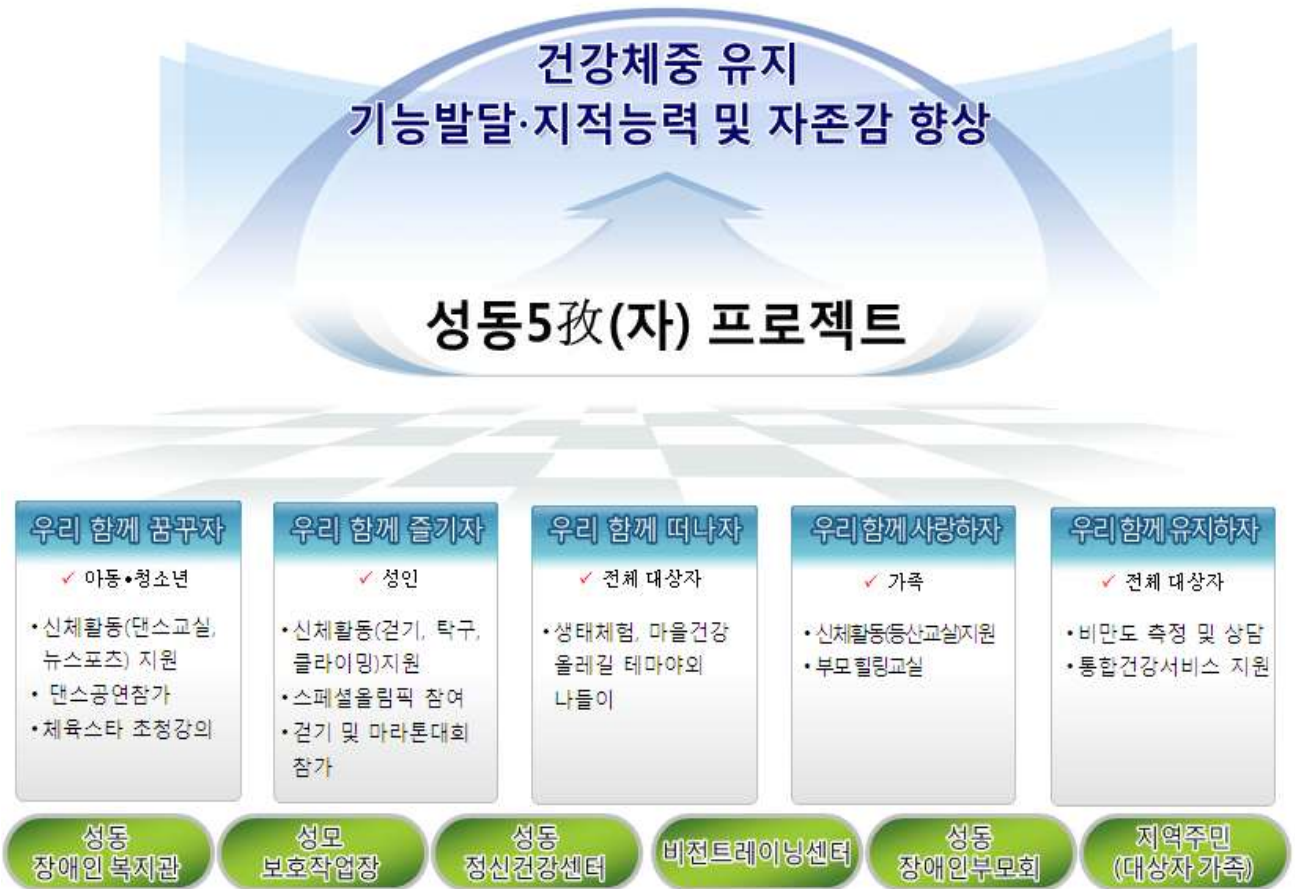
## 3. 사업개요

○ 기 간 : 2015. 4. ~ 12.

○ 사업대상 : 관내 지적 자폐 장애인 8세 ~ 60세

○ 추진방향 : 관내 지적 자폐 장애인을 대상으로 지역사회 자원을 활용한 연령대별 신체활동 교육지원 및 계속관리

○ 내 용



1) 보건복지부 2012.

## 4. 사업 세부실행 계획

### 가. 지역사회 장애인 신체활동 사업 추진 현황

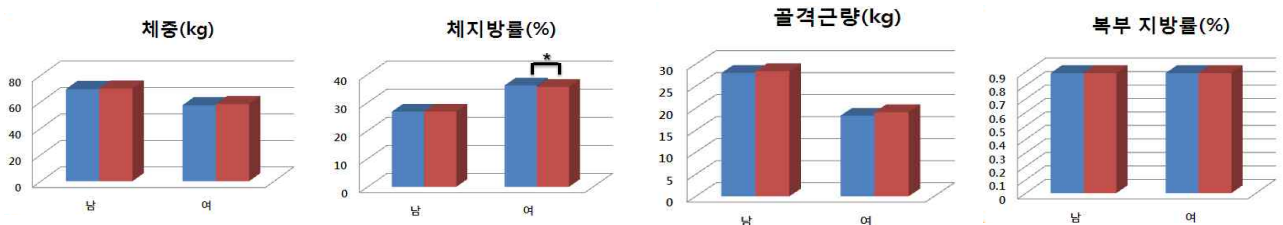
#### ○ 사업 추진 현황

	2008년도	2009년도	2010년도	2011년도	2012년도	2013년도	2014년도
개소	3개소	5개소	5개소	3개소	4개소	4개소	3개소
기관	성모보호작업장 성동장애인복지관	성모보호작업장 성동장애인복지관 비전트레이닝센터 성동정신건강센터	성모보호작업장 성동장애인복지관 비전트레이닝센터 성동정신건강센터	성모보호작업장 성모주간보호센터 비전트레이닝센터	성모보호작업장 비전트레이닝센터 성동장애인복지관 오시량주간보호센터	성모보호작업장 성동장애인복지관 오시량주간보호센터 성동정신건강센터	성모보호작업장 성동장애인복지관 성동정신건강센터
유형	지적장애인 정신장애인	지적장애인 정신장애인	지적장애인 정신장애인	지적장애인 정신장애인	지적장애인	지적장애인 정신장애인	지적장애인 정신장애인
내용	걷기동아리운영 신체활동프로그램 장애인체력검사	걷기동아리운영 신체활동프로그램 기구대여프로그램 장애인체력검사	걷기동아리운영 신체활동프로그램 기구대여프로그램 장애인체력검사	걷기동아리운영 신체활동프로그램 기구대여프로그램	걷기동아리운영 신체활동프로그램 기구대여프로그램 장애인체력검사	걷기동아리운영 신체활동프로그램 기구대여프로그램 장애인체력검사	걷기동아리운영 신체활동프로그램 기구대여프로그램 장애인체력검사
인력	생활체육협의회 직장체험연수생	생활체육회 LG굿네이버스 자원봉사단연계	생활체육회 LG굿네이버스 자원봉사단연계	서울시장애인체육회 생활체육회 자원봉사단연계	서울시장애인체육회 자원봉사단연계	서울시장애인체육회 자원봉사단연계	서울시장애인체육회 자원봉사단연계 자체양성건강리더

### ※ 2014. 10. WHO 건강도시 장애친화도시부분 베스트사례상 수상

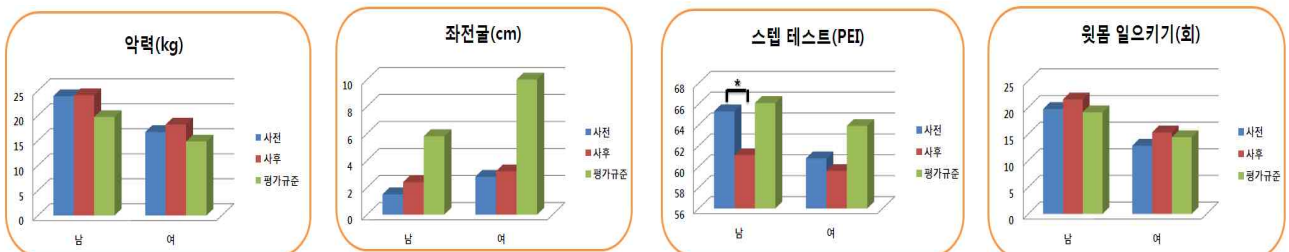
#### ○ 사업효과

##### 1) 신체구성 검사 결과



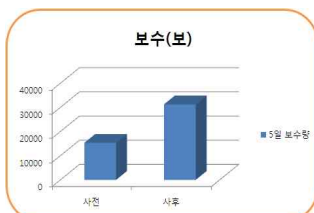
- 체중, 골격근량, 복부지방률 유의한 차이 없음, 체지방률 여자만 유의하게 감소
- 체중의 증가가 골격근량 증가로 인한 것으로 나타남. 신체활동 프로그램이 골격근량 향상에 긍정적인 영향

##### 2) 체력검사 결과



- 분석결과 스텝테스트를 제외한 모든 수치가 긍정적으로 증가

##### 3) 활동량 측정결과



- 사전 15,300보, 사후 31,220보로 프로그램 실시 후 신체활동량 증가

## 나. 사업목표

### ○ 산출목표

사업내용	목표
우리함께 꿈꾸자	댄스교실, 뉴스포츠교실 50회 이상
우리함께 즐기자	걷기100회 이상, 탁구교실50회 이상, 클라이밍7회 이상
우리함께 떠나자	나들이 3회 이상
우리함께 사랑하자	가족등산교실 5회, 부모교육 100명
우리함께 건강체중 유지하자	건강스크리닝, 건강검진 실시 3회 이상
홍보실적	5건 이상

### ○ 결과목표

- 장애인 건강지표 향상 (비만율 0.2% 감소)

## 다. 세부추진내용

### 1 지역사회 연계체계 구축

- 목적: 사업주체 간 연대를 강화하여 원활한 사업운영 및 지역사회 관심도 향상
- 대상: 장애인건강리더, 유관기관 및 단체
- 기간: 2015. 3.
- 방법
  - 기관 요구도 조사 및 포커스그룹 인터뷰, 협의체 운영
- 내용
  - 장애인 신체활동리더, 스포츠 봉사단을 역량강화 교육 후 건강리더로 활용
  - 성동 장애인부모회 부모교육 및 부모강사단 활용
  - 이화움직임센터 장애인신체활동 역량강화교육기관 협의
  - 서울시 장애인체육회 탁구지도자 지원
  - 한양대학교, 한양여자대학교 사회봉사단 장애인신체활동 보조리더 활용

### 2 “우리함께 꿈꾸자” 아동·청소년 신체활동 교실

- 프로그램명: 댄스교실, 뉴스포츠 프로그램
- 목적: 신체활동 프로그램을 제공을 통하여 건강과 생활에 활력을 불어넣고, 사회적 소외감해소 및 장애인 정서의 긍정적 함양
- 대상: 관내 지적·자폐 장애인 8~ 19세 50명
- 기간: 2015년 4. ~ 11. 주 2회 운영
  - 댄스교실: 화, 목 16:30 ~ 18:30 / 뉴스포츠 프로그램: 화, 목 14:30 ~ 16:30
- 장소: 성동장애인복지관 체육관
- 방법: 전문 강사에 의한 신체활동 프로그램 운영
- 주요내용
  - 라인댄스, 방송댄스 음악에 맞춰 차수별 진행 및 댄스대회 및 공연 참가
  - 월별 다양한 뉴스포츠 기구를 이용하여 수업 진행
  - 대한장애인체육회와 연계하여 장애인 체육스타 초청강연

**3****“우리함께 즐기자” 성인 신체활동 교실**

- 프로그램명: 걷기교실, 탁구교실, 클라이밍
- 목적: 신체활동 프로그램을 제공을 통하여 운동습관이 생활화 될 수 있도록 유도하고, 장애인의 건강 체력 향상 도모
- 대상: 관내 지적·자폐 장애인 20~ 60세 150명
- 기간: 2015년 4. ~ 11.
  - 걷기: 월~금 12:30~13:00 / 탁구: 월, 수 12:30~13:00
  - 클라이밍: 매월 셋째주 수요일 14:00 ~ 16:00
- 장소: 체육관, 청계천, 대현산 배수지 공원, 응봉인공암벽공원 등
- 방법: 전문 강사에 의한 신체활동 프로그램 운영
- 주요내용
  - 매일 청계천 걷기 및 스트레칭 수업(주2회: 전문 강사/주3회: 복지관 담당자)
  - 주 2회 탁구교실 운영 (주1회 서울시 장애인 체육회 지원)
  - 월 1회 근력 및 정신력 향상을 위한 클라이밍 교실
  - 걷기 대회 및 스페셜 올림픽 대회 참가

**4****“우리함께 사랑하자” 가족 신체활동 교실**

- 프로그램명: 등산, 부모교육
- 목적: 건강과 가족애가 함께하는 신체활동 프로그램을 통해 건강한 가족문화 형성
- 대상: 관내 지적·자폐 장애인 가족 100명
- 기간: 2015년 4. ~ 10. (등산 매월 둘째주 토요일 / 부모교육 연 3회)
- 장소: 인근 산, 성동 장애인부모회 프로그램실, 성동장애인복지관
- 방법: 전문 강사에 의한 신체활동 프로그램 운영
- 주요내용
  - 성동 장애인부모회에서 전문 강사 파견
  - 월1회 등산교실 실시하고 이달의 가족애상 시상
  - 장애자녀를 둔 엄마를 위한 엄마 힐링교실 부모대학(종이접기, 도예, 난타 등)

**5****“우리함께 떠나자” 나들이 교실**

- 프로그램명: 나들이 교실
- 목적: 나들이를 통해 사기진작 및 화합도모 뿐만 아니라 보다 긍정적인 신체적, 정신적, 사회적 변화
- 대상: 관내 지적·자폐 장애인 가족 1회당 30명
- 기간: 야외나들이- 연3회(5, 7, 10월)
- 장소: 생태체험학습장, 역사탐방, 마을건강올레길, 명소 등
- 방법: 유관기관과 협력하여 야외나들이 프로그램 운영
- 주요내용
  - 생태체험학습장, 마을건강올레길, 명소 등 테마를 정하여 떠나는 야외 나들이

6

“우리함께 건강 체중 유지하자” 건강관리 교실

- 목적: 프로그램 참여 대상자들에게 건강의 중요성에 대한 공감대 형성
- 대상: “그래, 우리함께” 프로그램 참여 대상자 및 가족 150명
- 기간: 2015년 4. ~ 12.
- 장소: 보건소, 평생건강누리센터, 금호분소
- 방법: 사업 참여 대상자 및 가족 체성분, 체력측정, 기초의학 검진등 통합 건강서비스 제공
- 주요내용
  - 사전·사후 비만도 측정 및 개인별 목표 설정
  - 건강검진 및 영양, 금연, 절주 등 통합 건강 서비스 지원

5. 지역사회 참여 유도 방안

- 대상자 홍보 및 모집
- 운동기구 지원 및 대여를 통해 원활한 사업운영 유도
- 만족도 조사 및 현장 모니터링을 통해 개선점과 발전방안 모색
- 대상자 및 가족 건강스크리닝 실시 후 비만도와 체력 변화 정보 제공
- 통합건강서비스를 제공하여 올바른 가치관 형성과 지식획득 유도
- 성동구 건강관련 행사시 우선참여 기회제공
- 지역사회 파트너십



구분	협력내용	기관명
관	사업운영 및 정책개발, 자원연계 업무총괄	성동구보건소
	사업 운영 지원	보건복지부
		문화체육관광부
사업홍보 및 장소제공, 예산지원	성동구청	
민	대상자 모집 및 홍보, 운영 지원	성동장애인복지관
		성모보호작업장
		성동정신건강센터
		비전트레이닝센터
		성동직업훈련시설
		성동장애인자립생활센터
		전국장애인 부모회
사업 자문 및 운영지원	사업운영 자문 및 감사지원	서울시장장애인체육회
		이화음직임센터
		성동장애인부모회
		한양대학교
		한양여자대학교
장애인 부모회 행사 및 홍보	신체활동 보조 및 건강리더 인력 발굴	숙명여자대학교
		한양대학교
		한양여자대학교
		한양여자대학교

6. 사업 홍보 및 활용 방안

- 지역신문, SNS, 지역방송, 반상회보 등 활용하여 프로그램 홍보
- 스페셜 올림픽 참여자 2016년 탁구 동아리 리더 활동 운영지원
- 성인프로그램 참여자 중 건강리더(스트레칭) 양성하여 청계천 걷기 및 탁구 프로그램 전·후 스트레칭 실시



## 7. 평가방안

- 평가대상: 지역주민(사업참여자), 사업담당자
- 평가방법: 활동량 및 체력측정, 만족도·신체적자기효능검사 / 자체평가지표
- 평가내용: 구조(인력, 예산 등), 과정(사업의 양적 평가), 결과(사업의 질적 평가)

구분	평가항목	배점
구조평가	사업대상선정 및 업무분장의 적절성, 시설 및 장비확보, 자체평가 계획수립	30점
과정평가	적절한 수행비율, 홍보, 교육 참여율, 지역기관 협조 및 참여여부 등	40점
결과평가	참여자 만족도, 신체활동량, 체력수준 전후 비교 등	40점
총점		100점

## 8. 추진일정

프로그램명		기간											
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
지역자원 발굴 및 연계체계 구축		◆	◆										
대상자 모집 및 기관점검		◆	◆										
건강스크리닝				◆								◆	
사업평가							◆						◆
아동·청소년 우리 함께 꿈꾸자	댄스교실			◆	◆	◆		◆	◆	◆	◆		
	뉴스포츠			◆	◆	◆		◆	◆	◆	◆		
성인 우리 함께 즐기자	청계천 걷기 및 스트레칭			◆	◆	◆		◆	◆	◆	◆		
	탁구, 클라이밍 교실			◆	◆	◆		◆	◆	◆	◆		
	걷기대회 참가											◆	
	자체대회 운영											◆	
가족 우리 함께 사랑하자	등산교실			◆	◆	◆		◆	◆	◆			
	엄마 힐링교실					◆			◆	◆			
우리 함께 떠나자	야외나들이				◆		◆				◆		
우리 함께 건강체중 유지하자	비만도 측정 및 상담			◆				◆			◆		
	사업평가대회										◆		

## 9. 참여인력 및 업무분장

연번	성명	소속	직위	업무분장	비율
1	김경희	성동구보건소	소장	보건소업무총괄	-
2	김혜심	건강관리과	과장	건강관리과 업무총괄	-
3	진정희	건강생활팀	팀장	건강생활팀 업무총괄	10
4	이유미	건강생활팀	주무관	사업기획 및 운영	10
5	이대식	건강생활팀	주무관	사업기획 및 운영	20
7	임별님	건강생활팀	주무관	노약자 신체활동 운영지원	5
8	홍은해	건강생활팀	기간제	노약자 신체활동 운영지원	5
11	박용	공원녹지과	주무관	암벽공원 사용협조	-
12	강혜빈	숙명여자대학교	회장	인력지원 및 모니터링	-
13	이은경	이화움직임센터	센터장	장애인 건강리더 양성교육	-
14	최진영	성동장애인자립생활센터	센터장	사업운영 자문 및 홍보	-

연번	성명	소속	직위	업무분장	비고
15	홍라자	성모보호작업장	간사	사업운영 자문 및 운영지원	5
16	박재훈	비전트레이닝센터	팀장		10
17	이귀남	성동 장애인 부모회	회장		10
18	권영애	성동장애인복지관	가족문화지원팀장		5
19	이지혜	성동장애인복지관	생활체육교사		10
20	송민선	성동장애인복지관	직업재활사		10
21	오치옥	성동구생활체육회	사무국장		-
22	김종철	서울시장장애인체육회	대리		-
23	이현석	대한장애인체육회	대리		-

## 10. 소요예산 : 25,000천원 이내

### 가. 총괄표

(단위 : 천원)

총 사업비	시비(지원금)	구비	기타
28,820	25,000	3,820	

### 나. 사업비 내역

예산과목		산출내역	
편성목	통계목		
일반운영비	사무관리비	▶ 프로그램 운영자료 및 홍보물 제작	2,100천원
		▶ 교육자료 제작	2,720천원
	행사운영비	▶ 스페셜 올림픽대회	1,200천원
		▶ 걷기 및 마라톤 대회	1,500천원
		▶ 야외 나들이	2,000천원
		▶ 등산 자체대회	1,500천원
		▶ 클라이밍 자체대회	1,500천원
		▶ 댄스 자체대회	750천원
		▶ 탁구 강사료	1,680천원
		▶ 초청강연 강사료	120천원
		▶ 걷기 강사료	3,920천원
		▶ 클라이밍 강사료	4,200천원
		▶ 댄스 강사료	1,680천원
		▶ 부모교육 강사료	1,200천원
▶ 역량강화교육 강사료	1,500천원		
업무추진비	시책업무추진비	▶ 체력측정비	500천원
		▶ 등산 보조강사료	600천원
업무추진비	시책업무추진비	▶ 프로그램 운영을 위한 업무추진비	150천원
<b>총 계</b>			<b>28,820,000원</b>