

문서번호	보건지소-136
결재일자	2016.1.7.
공개여부	대시민공개

주무관	지소사업팀장	보건지소장
협 조		

- 2015년 중곡보건지소 건강생활실천 사업 -  
**“활기찬 운동교실” 프로그램 운영 결과**



광진구보건소  
(보건지소)

- 2015년 중곡보건지소 건강생활실천사업 -

# “활기찬 운동교실” 프로그램 운영 결과

어르신들의 노화로 인한 관절 약화 등 신체적 변화를 예방하고, 건강증진을 위한 ‘활기찬 운동교실’을 운영함으로써, 규칙적인 신체활동 및 건강생활 실천을 도모하고자 함

## I 사업개요

- 기간 : 2015. 3월 ~ 12월. 8주 과정, 년 4기 운영
- 일시 : 매주 화, 금요일, 14:00~15:00/주 2회
- 대상 : 관내 60세 이상 어르신

## II 참여자 분석

- 교육 프로그램 참여자 총 125명, 평균 연령 69.8세
- 만성질환 약 복용 여부

고혈압	당뇨병	고지혈증	뇌혈관질환		기타 갑상선질환, 골다공증
			뇌경색	뇌출혈	
37	11	15	1		

- 등록자 지역 현황

총 125명	중곡동 108명 86.4%				기타 17명 13.6%
	중곡1동	중곡2동	중곡3동	중곡4동	능동, 구의동, 화양동
	10	67	8	23	

### Ⅲ

## 추진실적

항목	목표	실적	달성율
교육 횟수	61회	58회	95%
등록자	1500명	1650명	110%
참석율	87%	<b>94.8%</b>	108.9%
만족도	90%	<b>92.9%</b>	103.2%
체력증가율	20% 증가	<b>20.9% 증가</b>	104.5%

### Ⅳ

## 체력 측정 및 체성분 분석 검사 결과

#### □ 체력측정 및 체성분 검사

- 대 상 : 참여자 중 사전, 사후검사를 모두 실시한 82명
- 방 법 : 프로그램 참여 전, 후 체력측정 및 체성분 검사를 하여 전후 결과 비교

#### 1. 체력측정 검사

		참여 전	참여 후	증감율
체력검사	근력	20.1kg	21.5kg	6.4%
	유연성 1 (허리)	5.5cm	6.8cm	23.6%
	유연성 2 (어깨)	-8.3cm	-5.1cm	38.5%
	평형성	5.3초	6.1초	15.1%
		평 균		20.9%

- 악력 검사를 통해 측정한 근력은 참여 전 20.1kg에서 참여 후 21.5kg으로 6.4% 증가
- 좌전굴(앉아서 허리 앞으로 숙이기)을 통해 측정한 허리유연성 검사 결과 참여 전 평균 5.5cm에서 6.8cm로 23.6% 증가
- 어깨관절 유연성(몸 뒤로 손닿기)은 사전 -8.3cm에서 사후 -5.1cm로 38.5% 증가
- 외발서기로 측정한 평형성 검사에서 사전 5.3초에서 사후 평균 6.1초로 15.1% 증가함
- 전체적인 체력측정 결과 사전에 비해 사후 증가 됨
- : 프로그램 참여가 관절 경직으로 관절운동범위가 감소된 노인들의 관절 유연성 증가에 긍정적 영향을 준 것으로 나타남

## 2. 체성분 분석 검사

- 골격근육량은 1인 평균 사전 21.5kg에서 23.2kg로 1.7kg 증가
- 체지방량은 1인 평균 사전 26.7kg에서 25.9kg로 0.8kg 감소
- 체지방률은 1인 평균 사전 32.9%에서 31.7%로 1.2p% 감소
- BMI는 1인 평균 사전 24.6kg/m<sup>2</sup>에서 25.5kg/m<sup>2</sup>로 0.9kg/m<sup>2</sup> 증가
- 프로그램 참여를 통하여 근육량은 증가되고, 체지방량은 전체적으로 감소되어 체성분 검사의 긍정적 결과를 나타냄

구분	근육량 (kg)	체지방량 (kg)	체지방률 (%)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
사전	21.5	26.7	32.9	24.6
사후	23.2	25.9	31.7	25.5
<b>증감량</b>	<b>1.7증가</b>	<b>0.8감소</b>	<b>1.2p 감소</b>	<b>0.9 증가</b>

## V

## 총 평

### □ 운동생활 습관 설문

- 프로그램 참여 전 일주일 평균 운동 일수가 2.2일에서 참여 후 평균 4.2일로 증가
- 하루 평균 운동시간이 프로그램 참여 전 평균 52분에서 참여 후 평균 80분으로 28분 증가
- 규칙적인 운동을 실시한 기간이 프로그램 참여 전 7개월에서 참여 후 9.8개월로 평균 2.8개월 증가 됨
- 운동 프로그램 참여가 전체적인 운동생활실천 증가에 도움이 된 것으로 나타남

### □ 만족도 설문

- 운동 교육프로그램의 제공이 건강생활 실천을 위해 모든 참여자가 반드시 필요하다고 함
- 프로그램 참여 후 스스로 건강생활습관 실천에 많은 도움이 된다고 참여자의 90.2%가 대답 하였고 모든 참여자가 제공받은 프로그램 참여로 건강생활 실천에 도움이 되었다고 함
- 제공받은 건강생활실천 서비스 전반에 대한 만족여부에 대해서는 '약간 만족 한다' 이상이 92.2%로 높게 나타났으나, '약간 불만족 하다'가 4.6%로 불만족 사유는 '교육 횟수부족'이라고 함

□ 잘된 점

- 참여자의 프로그램 참여 후 체성분 분석 결과 근육량 증가되고 체력측정 결과 모든 항목이 참여 전에 비해 증가되어 운동참여의 긍정적 효과가 나타남
- 다양한 주제의 운동프로그램을 제공에 따른 교육에 참여에 대한 만족도가 높음
- 참여자 모집안내 문자 및 교육 안내 문자 호응도가 높아 지속적 참여에 도움이 되어 프로그램 참여율이 높게 나타남

□ 부족한 점

- 프로그램 등록 후 참여율이 낮은 경우가 있어 대기자들의 불만이 생김
  - 장기결석자의 경우 개별적 연락을 통해 향후 프로그램 참여 여부 확인 후 다음 대기자에게 참여기회 제공
- 참여자 특성상 비슷한 연령에도 근·골격계 질환부위가 운동 수행 능력이 차이가 큼
  - 단계별 재활운동방법 및 근력운동 시 다양한 부위별 근력운동교육 진행

□ 향후 계획

- 프로그램 참여자 개인별 관절운동 능력에 따른 단계별 근력운동 제공
- 지속적 교육 참석을 위한 교육 전 안내문자, 교육 후 운동 시 주의사항 및 운동 생활 독려 문자 발송