

문서번호	보건지소-62
결재일자	2016.1.5.
공개여부	대시민공개

주무관	지소사업팀장	보건지소장
협 조		

- 2015년 중곡보건지소 건강생활실천 사업 -
“성인비만교실” 프로그램 운영 결과



광진구보건소
(보건지소)

- 2015년 중곡보건지소 건강생활실천 사업 -
“성인비만교실” 프로그램 운영 결과

보건지소 대사증후군 센터 이용자 및 비만도 BMI 25이상의 지역주민을 대상으로 교육 프로그램을 운영하여 올바른 식생활 실천 방법과 규칙적 운동 생활습관을 통해 비만을 개선하여 만성질환 예방 및 삶의 질 향상에 기여하고자 함

1. 개요

- 기간 : 2015년 3월 ~ 12월. 8주 과정, 년 4기 운영
- 일시 : 매주 월요일 15:00~16:00
- 대상 : 비만도(BMI) 25이상 성인 113명

○ 연령

평균		58.8세		
30-39세	40-49세	50-59세	60세 이상	
6명	22명	36명	49명	
5.3%	19.5%	31.9%	43.3%	

○ 등록자 지역 현황

총 113명	중곡동 95명 88.5%				기타 18명 11.5%
	중곡1동	중곡2동	중곡3동	중곡4동	능동4, 자양동4, 구의동10
	11	30	9	45	

II. 추진 실적

항목	목표	실적	달성율
교육횟수	31회	30회	97%
참석자	700명	803명	114.7%
참석율	85%	88.8%	104.4%
만족도	87%	90.9%	104.4%
체지방율 개선	3.2%감량	3.2%감량	100%

III. 체성분 분석 결과

- 검사대상 : 참여자 중 사전, 사후검사를 모두 실시한 71명
- BMI는 1인 평균 사전 29.4kg/m²에서 27.9kg/m²로 1.5kg/m² 감소
 - 근육량은 평균 사전 18.6kg에서 사후 20.3kg로 1.7kg증가
 - 체지방량은 평균 사전 24.1kg에서 사후 22.6kg로 1.5kg 감소
 - 체지방률은 평균 사전 37.1%에서 사후 33.9%로 3.2% 감소
 - 체지방률이 사전검사 보다 개선된 인원은 33명으로 전체 검사대상자의 46.4%이며, 이 중 체지방률이 3.2%이상 개선된 인원은 28명으로 전체인원의 39.4%로 나타남

구분	BMI(kg/m ²)	근육량(kg)	체지방량(kg)	체지방률(%)
사전	29.4	18.6	24.1	37.1
사후	27.9	20.3	22.6	33.9
증감량	1.5 감소	1.7 증가	1.5 감소	3.2 감소

IV. 총 평

□ 건강생활습관 설문

- 식생활 평가를 위한 영양습관 설문 결과 프로그램 참여 전 평균 6.8점에서 참여 후 평균 8점으로 1.2점 증가
- 프로그램 참여 전 일주일 평균 1일 30분 이상 운동일수가 1.8일에서 참여 후 3.5일로 1.7일 증가
- 하루 평균 운동시간이 프로그램 참여 전 평균 38분에서 참여 후 평균 71분으로 34분 증가
- 규칙적인 운동을 실시한 기간이 프로그램 참여 전 평균 5.2개월에서 참여 후 7.5개월로 2.3개월 증가 됨
 - 프로그램 참여를 통해 대상자들의 평소 식사생활습관과 규칙적 운동생활습관이 참여 전에 비해 운동생활화 증가 및 식생활 개선으로 전반적으로 향상됨

□ 만족도 설문

- 모든 설문 참여자가 건강생활 실천을 위해 프로그램이 지속적으로 필요하다고 함
- 프로그램 참여자 대부분이 건강생활 실천에 도움이 되었으나 4.1%의 참여자는 운동프로그램 참여가 건강생활실천에 크게 도움이 되지 않았다고 함
- 설문 참여자의 90.9%가 프로그램 제공에 대한 만족도가 높다고 대답 함
- 프로그램 참여 불만족 9.1% 사유로 '서비스 제공횟수의 부족'으로 대답 함

□ 잘된 점

- 참석율이 88.8%로 목표치 85%이상 도달함.
- 참여자들의 평균 체지방률이 참여 후 3.2% 감량되어 목표 체지방률 감량에 도달함
- 다양한 주제의 운동교육제공으로 참여자들의 만족도가 높음
- 체중감량에 필요한 영양교육을 통해 올바른 식생활조절에 대한 생활개선에 도움

□ 부족한 점

○ 교육횟수 1회 부족

- 메르스 감염확산 예방 및 방지차원에서의 프로그램 운영 중단으로 추후 추가진행 하였으나 교육횟수목표에 달성하지 못함

○ 교육 전 체성분 참여율은 높으나 참여자의 약 71.7%만 프로그램 종료 후 검사에 참여하여 참여율이 부족함

- 교육기간 내 지속적인 검사 참여 안내로 1:1 상담을 통해 전,후 검사 결과 상담

□ 향후 계획

○ 교육기간 동안 1개월 주기 체성분 분석 검사 진행, 결과에 따른 식사습관, 운동습관 1:1 맞춤형 계획 수정

○ 기존 참여자 대상으로 2016년 프로그램 운영 홍보로 지속적 보건지소 사업참여 도모