

2015년 노약자 신체활동 지원사업 결과 보고

문서번호	건강정책과-813
결재일자	2016.1.19.
공개여부	대시민공개

주무관	건강증진담당	건강정책과장	보건소장		
이은아	김영복	정유섭	01/19 황원숙		
협 조					

2015년 노약자 신체활동 지원사업 결과 보고

2016. 1.

성북구보건소 건강정책과

1. 사업총평

- 운영기간 : 2015년 2월 ~ 12월
- 운영프로그램

구분	기간	대상자	프로그램	기관
어린이	3월~12월	지적·지체장애인 어린이 7명	발달도움활동	승가원 장애아동시설
	3월~12월	지적·지체장애인 어린이 10명	뉴스포츠	성북장애인복지관
	4월~12월	지적장애어린이 5명+일반아동5명	뉴스포츠	아가세 지역아동센터
청소년	3월~11월	지적·지체장애인 청소년 10명	방송댄스	성북장애인복지관
청년	3월~11월	지적장애인 청년 30명	치어리딩	성북장애인복지관
성인	3월~11월	시각장애인 17명	건강체조	성북시각장애인복지관
	4월~11월	시각장애인 10명	산책	성북시각장애인복지관
	4월~11월	청각장애인 10명	필라테스	성북수화통역센터
	4월~11월	지체장애인 20명	밴드근력운동	월곡1동 주민센터
어르신	3월~11월	지체·뇌병변 장애인 10명	생활요가	성북장애인복지관

○ 긍정적인 효과

- 놀이형 신체활동은 장애아동의 인지적·정서적·사회적인 발달을 촉진하고 움직임의 기본을 발달시킴
- 신체활동의 성취를 통하여 긍정적인 자아개념의 확립에 도움을 줌
- 건강유지 및 체력증진을 통한 삶의 질 향상
- 신체활동을 통한 집중력 및 협의력 강화
- 신체적·심리적·사회적 생활능력을 회복시켜 개인적 독립생활을 영위할 수 있도록 함
- 지속적인 신체활동 프로그램의 참여는 사회복귀를 위한 기초가 됨
- 비만 및 성인병 예방과 지체장애의 장애치료재활등 신체적 기능회복에 도움을 줌

○ 개선사항

- 장애아동이 참여할 수 있는 다양한 프로그램 및 지도자 부족
- 운동 공간 부족 및 장애별 교육 가능 강사, 예산 부족

- 장애 종류별 필요 운동에 대한 연구 부족으로 인한 프로그램의 질적 저하
- 프로그램 참여 효과성 검증을 위한 체력측정도구 및 평가 기준 매우 부족
- 전문가와 필드의 원활한 교류 부족 및 매뉴얼 개발 필요

2. 세부 사업내용 및 실적

(1) “한동작 두동작 성장교실 “ 어린이 지적·지체 장애인 신체활동 프로그램

○ 내용

- 장애아동의 인지능력 향상 및 기능발달을 위한 프로그램 개발
- 신체활동에 흥미를 느끼고 체력발달 및 사회성 향상에 도움이 되는 교구 지원
- 특수체육 전문강사를 투입하여 장애 발달 정도에 따라 맞춤형 신체활동 프로그램 운영

○ 실적

구 분	실시횟수 / 연인원	내용	비 고
성북장애인복지관 어린이 신체활동	27회 / 239명	뉴스포츠 교구를 이용한 운동기능발달운동	작은운동회 참여
송가원 장애아동시설 어린이 신체활동	26회 / 182명	장애인 전문교구를 이용한 대근육 기초운동	장애인 생활체육회
아가세 지역아동센터	21회 / 192명	일반아동이 장애아동과 함께 공유할 수 있는 운동교육	일반 아동혼합

(2) 청소년, 청년층 지적장애인 신체활동 프로그램

○ 대상 : 성북장애인 복지관 청소년(방송댄스) / 청년(치어리딩)

○ 내용

- 신체활동 효과평가를 위해 사전·후 체력검사 및 체성분 검사 실시
- 「작은 운동회 & 토크콘서트」 참여 및 치어리딩 작품 발표
- 사춘기 장애 청소년을 대상으로 비만예방 및 체력향상, 스트레스 해소 등에 효과가 있는 방송댄스 교육 실시
- 직업 훈련반 청년층의 비만예방 및 사회복귀에 도움이 될 수 있는 치어리딩 프로그램 및 작품 준비, 발표

○ 실적

구 분	실시횟수 / 연인원	내용	비 고
성북장애인복지관 청소년 신체활동	29회 / 305명	사회성 및 비만예방을 위한 방송댄스 교육	-
성북장애인복지관 청년 신체활동	38회 / 889명	사회성, 협동심 등을 향상 시키기 위한 치어리딩교육	작은운동회 참여

(3) “귀로 듣고 마음으로 움직이는 “ 시각장애인 건강체조, 산책 프로그램

○ 내용

- 시각장애로 인해 약해 질 수 있는 하체근력 강화 및 건강관리법 교육
- 의자에 앉아서 할 수 있는 스트레칭과 수건을 이용한 스트레칭 실시
- 세라밴드를 이용한 상·하체 근력운동교육 실시
- 특수체육전문강사 및 신체활동리더를 투입하여 함께 안전하고 올바른 걷기운동

○ 실적

구 분	실시횟수 / 연인원	내용	비 고
성북시각장애인복지관 건강체조 및 산책, 등산	36회 / 558명	신체활동량 및 근력증진을 위한 건강체조	-
	11회 / 110명	산책 및 등산 프로그램	대상자 향시모집

(4) 성인 장애인 신체활동 프로그램 (성북구 장애인 생활체육회 연계)

○ 대상 : 성북구 수화통역센터 청각장애인 10명, 생활체육회 모집 지체장애인 20명

○ 내용

- 근력을 강화시킬 수 있는 세라밴드 신체활동 교구 지원
- 수화통역사와 생활체육회 강사가 함께하는 눈으로 보는 필라테스 근력운동
- 지체 장애인의 일상생활 활동에 도움이 될 수 있는 스트레칭 및 근력운동

○ 실적

구 분	실시횟수 / 연인원	내용	비 고
성북수화통역센터	28회 / 236명	청각장애인대상 수화통역사와 전문강사가 함께하는 필라테스운동	장애인 생활체육회
월곡1동 주민센터	31회 / 605명	지체장애인 근력강화를 위한 매트 근력운동	강사

(5) 어르신 장애인 신체활동 프로그램

○ 대상 : 성북장애인복지관 뇌병변, 지체장애인 10명

○ 내용

- 사전 기초검사 실시 및 평가
- 전문요가강사를 통해 균형성, 근력향상, 기억력 향상 등 어르신 신체능력

개선을 위한 운동운영

- 어르신 장애인 신체기능향상을 위한 생활요가

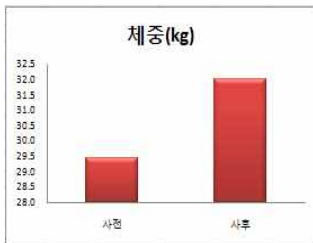
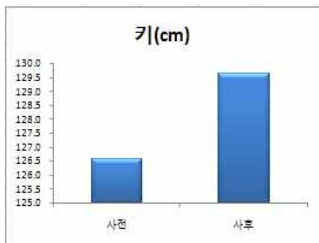
○ 실적

구분	실시횟수 / 연인원	내용	비고
성북장애인복지관 생활요가	56회 / 842명	뇌병변, 지체 장애인을 위한 생활요가	-

3. 사업결과 및 평가

(1) “한동작 두동작 성장교실 “ 어린이 지적·지체 장애인 신체활동 프로그램

○ 체력검사내용 : 서울시 애들이 뛰어놀자(6~7세)와 동일한 체력검사 실시



- 대상 : 성북장애인복지관 아동11명
- 측정시기 : 사전측정 ->10개월 운동 -> 사후측정

- 측정자 : 보건소 운동사, 전문강사
- 특이사항

· 사전 검사시 검사의 내용조차 이해하지 못하는 아동이 많았음
· 사후 검사시 아동들의 운동이 해력이 상당수준 높아짐

- 유연성, 전신근력, 민첩성 등 운동능력평가지표가 긍정적 변화를 보였으며 검사내용에 대한 인지 능력 향상

- 부모님 및 사회복지사 주관적 평가

· 운동을 통한 일상생활능력향상
· 협동심과 협응력 상승
· 사회성 향상 및 자신감 상승

※ 전문강사의 역할이 중요함



○ 세부사업평가

- 신체발달정도에 따른 체계적인 운동교육을 통해 근육의 바른 성장 및

운동습득에 관한 인지능력이 향상 될 수 있도록 함

- 전문강사의 능력과 통솔력에 따라 장애아동의 변화양상의 폭이 다르며 부모상담에 따른 가정에서의 신체활동도 영향을 미치는 것으로 나타남

(2) 청소년, 청년층 지적장애인 신체활동 프로그램

○ 체력검사내용 : 기본체력검사(악력, 좌전굴, 6m왕복 걷기) / 일상기능검사(의자에서 일어나기(43cm), 계단오르내리기(10개)) / 체성분검사 (신장, 비만도)

○ 검사항목

- 기본체력검사

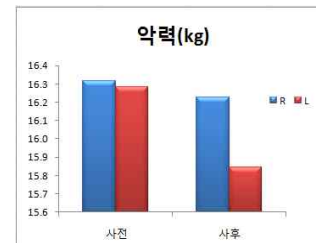
- 악력 - 손의 쥐는 힘을 악력계를 이용하여 측정된 값(kg)을 기록
- 좌전굴 - 양손모아 앞으로 굽혀 좌전굴 측정기로 값(cm)을 기록
- 6m 빠르게 걷기- 6m 직선거리를 최대한 빠르게 걸어간 시간(sec)을 기록

- 일상생활기능검사

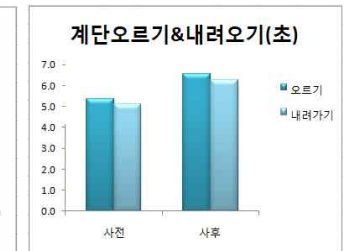
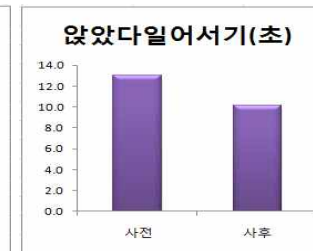
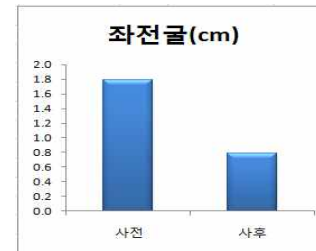
- 빠르게 5회 일어서기는 의자에서 빠르게 앉았다 일어서기 5회를 반복한 시간(sec)을 기록
- 계단 올라가기 및 내려가기는 계단 10개를 빠르게 올라가는 시간, 내려가는 시간(sec)를 기록

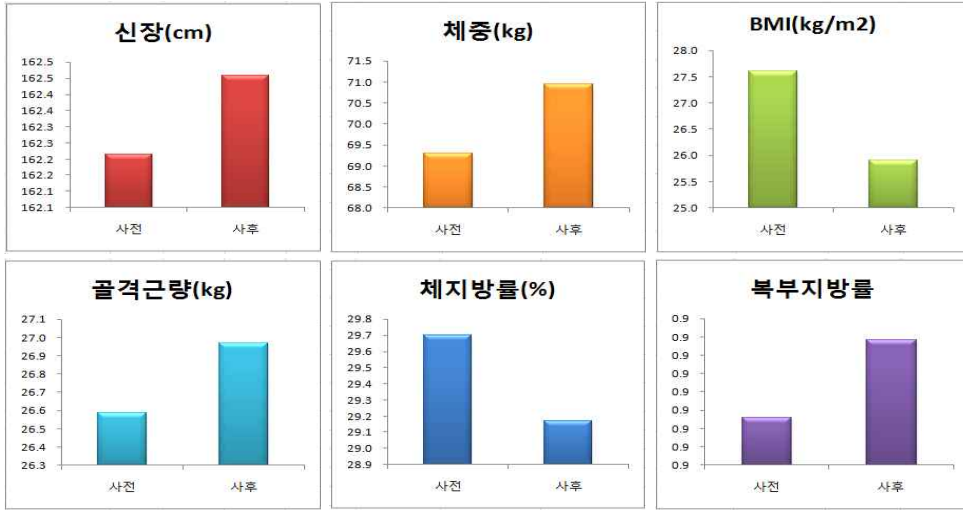
- 체성분검사(신장, 체중, 체지방량, 체지방율, 근육양, 복부지방률)

청소년



- 대상 : 성북장애인복지관 청소년8명
- 측정시기 : 사전측정 ->9개월 운동 -> 사후측정
- 측정자 : 보건소 운동사, 전문강사, 체력측정인력





청년 29명



○ 검사결과(청소년)

- 체중 및 BMI 결과는 청소년층 성장에 의해 결과수치가 소폭 증가
- 방송댄스라는 운동의 특성상 악력이나 좌전굴 결과에는 차이가 나타나지 않음
- 6m왕복 걷기, 앉았다 일어서기 같은 심폐체력, 민첩성을 평가하는 일상기능 검사결과는 대체적으로 유의한 차이가 나타남
- 사회복지사 및 전문 강사 주관적 평가 및 의견
 - 타 프로그램에 비해 자발적 참여의지가 높으며 신체활동이 즐겁다는 인식이 증가하여 음악에 반응하고 움직이는 활동성이 증가하였음
 - 사회성 발달과 배려심이 향상되어 기타 프로그램 운영에도 도움이 됨

○ 검사결과(청년)

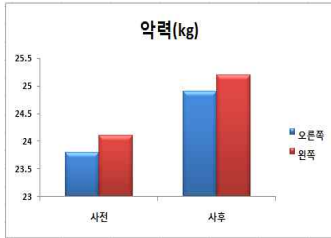
- 성인층으로 신장은 동일하게 하였으며 체중은 65.3kg → 65.5kg으로 소폭 상승하였음 (BMI 또한 체중에 의해 24.9kg/m²→25.0kg/m²으로 소폭 상승)
- 근육량 24.8kg →24.6kg, 체지방률 30.3%→31.2%, 복부지방률 0.9→0.9로 체성분검사 상에서는 뚜렷한 변화가 나타나지 않았음
- 상체근력을 나타내는 악력이나 유연성평가인 좌전굴에는 별다른 차이가 나타나지 않았으나 6m왕복걷기, 앉았다 일어서기, 계단 오르내리기 같은 일상기능 검사에는 긍정적인 효과나 나타남
- 사회복지사 및 전문 강사 주관적 평가 및 의견
 - 장애인 작은 운동회 참여를 통해 대회 준비 및 리더를 선출하고 함께 협력하는 과정에서 사회성과 협업력의 향상이 눈에 띈
 - 체력검사, 운동 동작 등에 대한 인지능력이 뛰어나고 기억력이 향상되어 운동기능발달에 도움을 줌
 - 사회적응, 작업훈련의 효능이 증가하고 자립심과 외향적 측면의 발달을 보임

○ 세부사업평가

- 체력측정, 모니터링을 통해 담당자와 전문강사 등이 느끼는 다양한 측면(인지적, 정신적, 사회적 등)에 발전을 데이터화 할 수 있는 지표가 부족
- 정서적 측면의 발달이 많음에도 불구하고 체력적 측면의 사전·후 비교를 하게 되어 기타 사업의 효과를 증명할 수 있는 지표가 시급
- 성취감과 자신감 등의 상승으로 통해 기타 일상생활에서의 자아성이 뚜렷해짐

(3) “귀로 듣고 마음으로 움직이는 “ 시각장애인 건강체조, 산책 프로그

○ 체력검사결과 : 사전·중간평가 기본 악력검사



- 대상 : 성북시작장애인복지관 시각장애인 11명
- 측정시기 : 사전측정 ->4개월 운동 -> 중간측정
- 측정자 : 보건소 운동사, 전문강사
- 특이사항
 - 오른쪽 23.8 → 24.9 / 왼쪽 24.1 → 25.2 소폭 상승
 - 2년 지속 사업에 대한 만족도가 높고 기초 프로그램으로 형성되어 다음단계 활용신체활동수업에 참여하기에 적합함 (복지관 담당자 의견)

○ 검사결과 및 세부사업평가

- 약력 측정결과 중간평가임에도 불구하고 소폭 상승
- 댄스스포츠, 구기스포츠 등 스포츠 활동에 참여할 수 있는 기본 체력향상에 큰 도움이 됨

◆ 2015년 노약자 신체활동 성공요인 및 부진요인

- 프로그램 성공요인
 - 신체활동의 환경이 열악한 장애인에게 다양한 맞춤 서비스를 실시함으로써 연령별 성장도움 및 장애극복에 도움을 줌
 - 건강취약계층인 장애인과 어르신을 대상으로 신체활동 프로그램을 실시함으로써 건강형평성과 대상자의 삶의 질 향상에 도움을 줌
 - 지속적인 어르신 운동프로그램운영 및 환경조성에 따라 건강수명 연장 및 의료비 절감효과
- 프로그램 부진요인
 - 장애인 파트의 다양한 운동전문가 부족
 - 신체활동을 할 수 있는 공간이 매우 부족, 신체활동에 대한 정보 부족
 - 장애인의 정서적인 측면과 인지성을 평가할 수 있는 지표 시급

4. 예산 집행 현황

○ 총괄

(단위 : 원)

자치구명	예산총액	집행액	집행잔액	반환액
성북구	20,000,000	20,000,000	20,000,000	-

○ 편성 및 지출현황

(단위 : 원)

구분	편성액	지출액	지출잔액	반환액
총액	20,000,000	20,000,000	0	0
사무관리비	9,550,000	9,550,000	0	0
행사운영비	10,450,000	10,450,000	0	0

1) 관련사진 (활동사진)



끝.