

【별첨 문서 1】

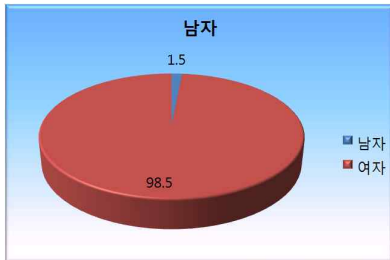
**2015년 100세 건강시대를 위한 건강튼튼 운동교실
설문지 및 만족도 결과보고**

I | 개 요

- 대 상 : 대사증후군 내소자 및 복지관 등 시설 이용자
- 방 법 : 운동실천 및 만족도 설문 조사
- 내 용 : 운동교실 전·후 운동실천 비교와 만족도

II | 참여 대상자 성별, 나이 비율

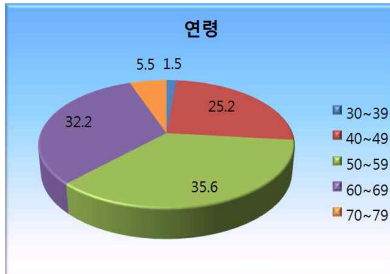
■ **성별 비율**



성별	N	%
남자	4	1.5
여자	266	98.5

○ 대부분의 참여자가 여성으로 이루어졌으며, 남성이 프로그램 참여율을 높일 수 있는 방법을 모색해야 할 과제를 남김

■ **참여대상자 나이 현황**

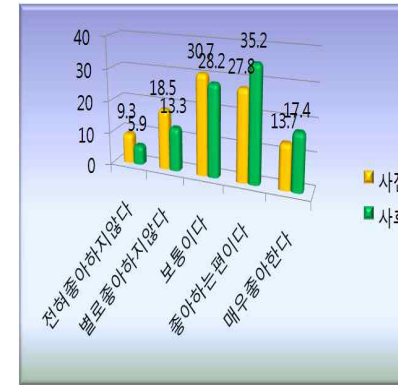


나이	N	%
30~39	4	1.5
40~49	68	25.2
50~59	96	35.6
60~69	87	32.2
70~79	15	5.5

- 참여 대상자 중 50대 이상이 73.3%를 차지하고 있다.
- 참여 대상자 나이의 평균은 59.6세 이다.

III | 운동실천 설문 전·후 비교

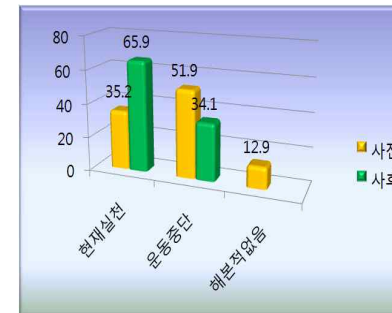
■ **(운동의 선호도) 개인적으로 운동하는 것을 얼마나 좋아 하십니까?**



운동 선호도	전		후	
	N	%	N	%
전혀 좋아하지 않다	25	9.3	16	5.9
별로 좋아하지 않다	50	18.5	36	13.3
보통이다	83	30.7	76	28.2
좋아하는 편이다	75	27.8	95	35.2
매우 좋아 한다	37	13.7	47	17.4

○ '운동을 좋아한다'는 항목이 운동 전에는 41.5%에서 운동 후에 52.6%로 11.1%가 더 증가하였음.

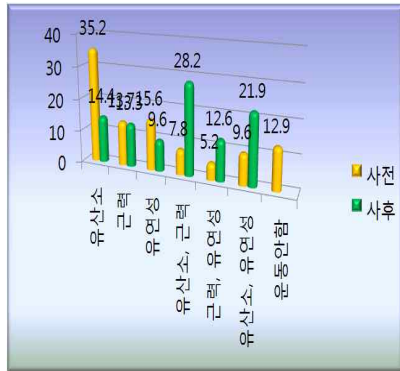
■ **(운동실천 유무) 귀하는 평소 여가시간을 이용하여 10분 이상 운동을 하고 계십니까?**



운동실천 유무	전		후	
	N	%	N	%
현재 실천	95	35.2	178	65.9
운동중단	140	51.9	92	34.1
해본 적 없음	35	12.9	-	-

○ 운동 후에 운동을 현재 실천하고 있다는 답변이 178명(65.9%)이다.

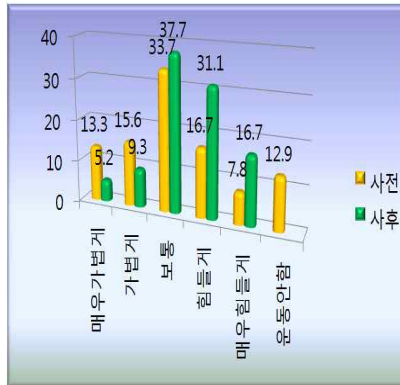
어떤 운동을 하시나요?(운동실천종목)



운동 실천 종목	전		후	
	N	%	N	%
유산소	95	35.2	39	14.4
근력	37	13.7	36	13.3
유연성	42	15.6	26	9.6
유산소, 근력	21	7.8	76	28.2
근력, 유연성	14	5.2	34	12.6
유산소, 유연성	26	9.6	59	21.9
운동안함	35	12.9	-	-

○ 운동 전에 단일운동종목만 실천하는 %가 높았지만, 운동 후에는 두 종목 이상 실천하는 %가 높아졌음

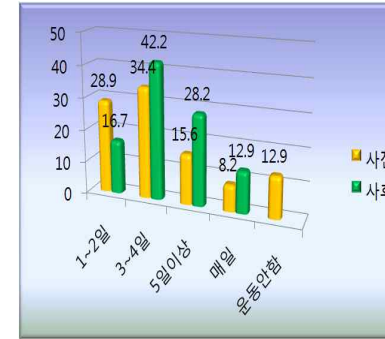
운동 강도는 어느 정도 인가요?



운동 강도	전		후	
	N	%	N	%
매우 가볍게	36	13.3	14	5.2
가볍게	42	15.6	25	9.3
보통	91	33.7	102	37.7
힘들게	45	16.7	84	31.1
매우 힘들게	21	7.8	45	16.7
운동안함	35	12.9	-	-

○ 적정 운동강도가(보통이상) 운동 전에 157명(58.2%)보다 운동 후에 231명(85.5%)으로 27.3% 늘었다.

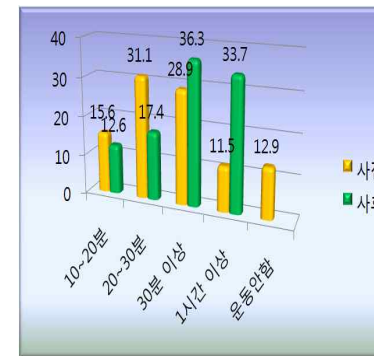
1주일에 며칠 운동을 하십니까?



운동 빈도 (주)	전		후	
	N	%	N	%
1~2일	78	28.9	45	16.7
3~4일	93	34.4	114	42.2
5일 이상	42	15.6	76	28.2
매일	22	8.2	35	12.9
운동안함	35	12.9	-	-

○ 5일 이상 운동하는 빈도가 운동 전 보다 운동 후에 운동 빈도가 17.3% 증가하였음.

운동을 하실 때 시간은 어느 정도 하시나요?



운동 시간	전		후	
	N	%	N	%
10~20분	42	15.6	34	12.6
20~30분	84	31.1	47	17.4
30분 이상	78	28.9	98	36.3
1시간 이상	31	11.5	91	33.7
운동안함	35	12.9	-	-

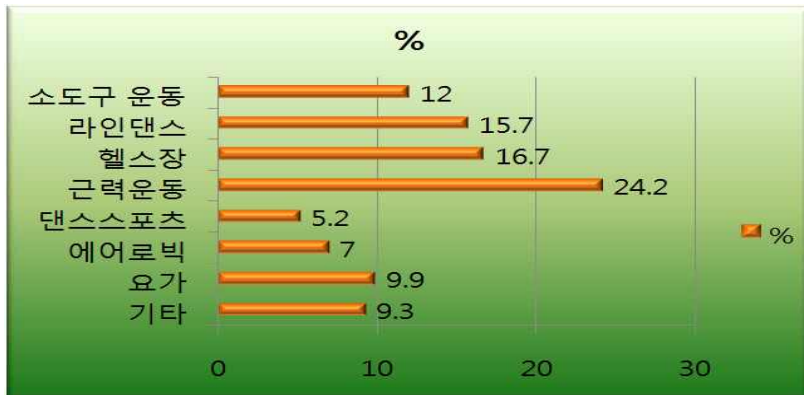
○ 운동 전 보다 운동 후에 적정 운동시간인 '30분 이상'이 29.6%가 증가하였음

■ (현재 운동실천자의 운동 목적) 운동을 하시는 가장 큰 이유는 무엇입니까?



○ 운동을 하는 이유는 성인병 예방 및 체중조절이 가장 높았음.

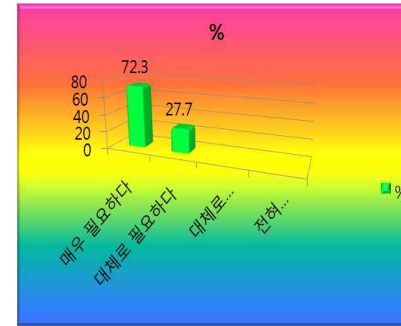
■ 운동을 하시게 되면 어떤 운동을 하고 싶으세요?



○ 하고 싶은 운동은 혼자서 하기 힘든 근력운동을 선호함.

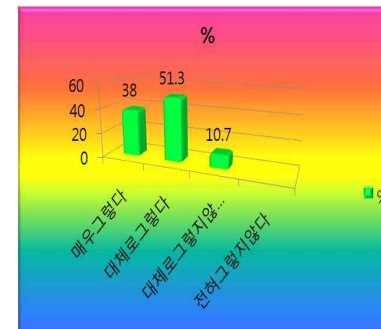
IV 만족도 조사

■ 제공받은 서비스는 국민건강증진을 위해 필요한 서비스라고 생각하십니까?



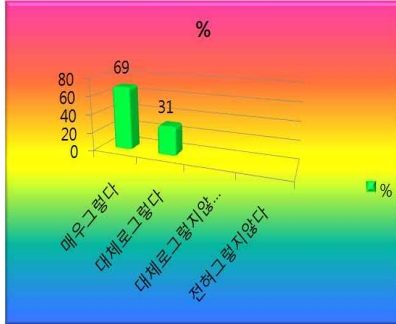
국민건강증진을 위한 서비스의 필요성	N	%
매우 필요하다	175	72.3
대체로 필요하다	67	27.7
대체로 필요하지 않다	-	-
전혀 필요하지 않다	-	-

■ 서비스를 제공받은 후 OO님께서 스스로 건강생활습관을 실천할 수 있게 되었습니까?



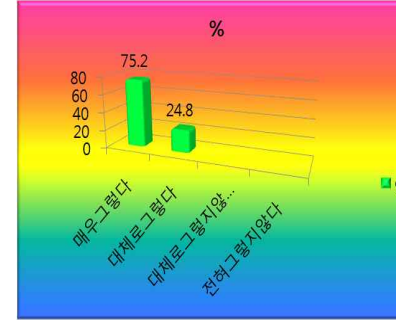
건강생활습관 실천 유무	N	%
매우 그렇다	92	38
대체로 그렇다	124	51.3
대체로 그렇지 않다	26	10.7
전혀 그렇지 않다	-	-

■ 위에서 제공받은 서비스가 OO의 건강증진에 도움이 되었습니까?



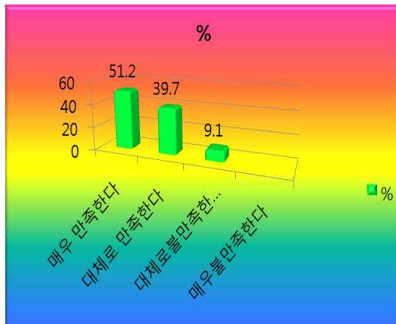
건강증진에 도움 유무	N	%
매우 그렇다	167	69
대체로 그렇다	75	31
대체로 그렇지 않다	-	-
전혀 그렇지 않다	-	-

■ 앞으로도 보건소에서 제공하는 건강증진서비스에 계속 참여하실 의향이 있으십니까?



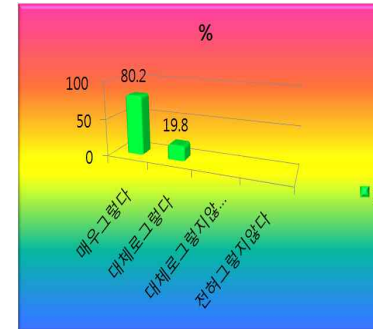
앞으로 참여 의향	N	%
매우 그렇다	182	75.2
대체로 그렇다	60	24.8
대체로 그렇지 않다	-	-
전혀 그렇지 않다	-	-

■ 보건소에서 제공받으신 건강증진서비스 전반에 대해 만족하십니까? 불만족하십니까?



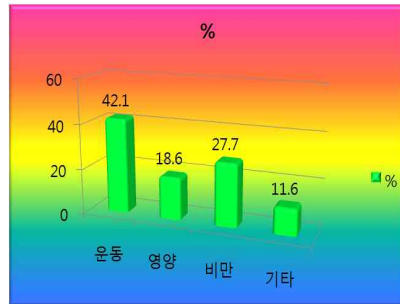
서비스에 대한 만족도	N	%
매우 만족한다	124	51.2
대체로 만족한다	96	39.7
대체로 불만족한다	22	9.1
매우 불만족 한다	-	-

■ 보건소에서 제공하는 건강증진서비스를 주위의 다른 분들에게 권유할 의향이 있으십니까?



다른 분께 권유할 의향	N	%
매우	194	80.2
대체로 그렇다	48	19.8
대체로 그렇지 않다	-	-
전혀 그렇지 않다	-	-

■ 현재 보건소 건강증진서비스 중 향후 OO님께서 제공받고 싶은 서비스는 무엇입니까?



앞으로 받고 싶은 서비스	N	%
운동	102	42.1
영양	45	18.6
비만	67	27.7
기타	28	11.6